

指点人生

○ 铭 心 编

美的魅力 美的风采



女人美，美在气质和风采；男人美，美在深度和豁达。

有魅力的男女，人人都乐于交往。有好气质的人在交际、恋爱、事业、旅途上常常更易于成功。

漂亮并不就是魅力，人的魅力都是后天修养而成的。

拥有美好的风采和魅力，足可以使最不美丽的女人也光彩夺目。

美的魅力 美的风采



女人美，美在气质和风采；男人美，美在深度和豁达。

有魅力的男女，人人都乐于交往。有好气质的人在交际、恋爱、事业、旅途上常常更易干成功。

漂亮并不就是魅力，人的魅力都是后天修养而成的。

拥有美好的风采和魅力，足可以使最不美丽的女人也光彩夺目。

责任编辑:韩新帮
编 著:铭 心

指点人生——美的魅力 美的风采

伊犁人民出版社出版发行

(奎屯市北京西路 28 号 邮政编码:833200)

武汉大学出版社印刷总厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张:22.24/36

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1——10000

ISBN7-5425-0324-3/I·140 定价:二册 32 元

开 篇 的 话

一、美感与快感

“美”字是不要本钱的，喝一杯滋味好的酒，你称赞它“美”，看见一朵颜色很鲜明的花，你称赞它“美”，碰见一位年轻姑娘，你称赞她“美”，读一首诗或是看一座雕像，你也还是称赞它“美”。这些经验显然不尽是一致的。究竟怎样才算“美”呢？一般人虽然不知道什么叫做“美”，但是都知道什么样就是愉快。拿一幅画给一个小孩子或是未受艺术教育的人看，征求他的意见，他总是说“很好看”。如果追问他“它何以好看？”他不外是回答说：“我喜欢看它，看了它就觉得很愉快。”通常人所谓“美”大半就是指“好看”，指“愉快”。

不仅是普通人如此，许多声名煊赫的文艺批评家也把美感和快感混为一件事。英国十九世纪有一位学者叫做罗斯金，他著过几十册书谈建筑和图画，就曾经很坦白地告诉人说：“我从来没有看见过一座希腊女神雕像，有一位血色鲜丽的英国姑娘的一半美。”从愉快的标准看，血色鲜丽的姑娘引诱力自然是比女神雕像的大；但是你觉得一位姑娘“美”和你觉得一座女神雕像“美”时是否相同呢？《红楼梦》里的刘老老想来不一定有什么风韵，虽然不能邀罗斯金

的青眼，在艺术上却仍不失其为美。一个很漂亮的姑娘同时做许多画家的“模特儿”，可是她的画像在一百张之中不一定有一张比得上伦勃朗（荷兰人物画家）的“老太婆”。英国姑娘的“美”和希腊女神雕像的“美”显然是两件事，一个是只能引起快感的，一个是只能引起美感的。罗斯金的错误在把英国姑娘的引诱性做“美”的标准，去测量艺术作品。艺术另一世界里的东西，对于实际人生没有引诱性，所以他以为比不上血色鲜丽的英国姑娘。

美感和快感究竟有什么分别呢？有些人见到快感不尽是美感，替它们勉强定一个分别来，却又往往不符事实。英国有一派主张“享受主义”的美学家就是如此。他们所见到的分别彼此又不一致。有人说耳、目是“高等感官”，其余鼻、舌、皮肤、筋肉等等都是“低等感官”只有“高等感官”可以尝到美感而“低等感官”则只能尝到快感。有人说引起美感的東西可以同时引起许多人的美感，引起快感的東西则对于这个人引起快感，对于那个人或引起不快感。美感有普遍性，快感没有普遍性。这些学说在历史上都发生过影响，如果分析起来，都是一钱不值。拿什么标准说耳、目是“高等感官”？耳、目得来的有些是美感，有些也只是快感，我们如何去分别？“客去茶香余舌本”，“冰肌玉骨自清凉”等名句是否与“低等感官”不能得美感之说相容？至于普遍不普遍的话更不足为凭。口腹有同嗜而艺术趣味却往往随人而异。陈年花雕是吃酒的人大半都称赞它美的。一般人却不能欣赏后期印象派的图画。我曾经听过一位很时髦的英国老太婆说道：“我从来没有见过比金字塔再拙劣的东西。”

从我们的立脚点看，美感和快感是很容易分别的。美感与实用活动无关，而快感则起于实际要求的满足。口渴时要喝水，喝了水就得到快感；腹饥时要吃饭，吃了饭也就得到

快感。喝美酒所得的快感由于味感得到所需要的刺激，和饱食暖衣的快感同为实用的，并不是起于“无所为而为”的形象的观赏。至于看血色鲜丽的姑娘，可以生美感也可以不生美感。如果你觉得她是可爱的，给你做妻子你还不讨厌她，你所谓“美”就只是指合于满足性欲需要的条件，“美人”就只是指对于异性有引诱力的女子。如果你见了她不起性欲的冲动，只把她当作线纹匀称的形象看，那就和欣赏雕像或画像一样了。美感的态度不带意志，所以不带占有欲。在实际上性欲本能是一种最强烈的本能，看见血色鲜丽的姑娘而能“心如古井”地不动，只一味欣赏曲线美，是一般人所难能的。所以就美感说，罗期金所称赞的血色鲜丽的英国姑娘对于实际人生距离太近，不一定比希腊女神雕像的价值高。

谈到这里，我们可顺便地说一说弗洛伊德派心理学在文艺上的应用。大家都知道，弗洛伊德把文艺认为是性欲的表现。性欲是最原始最强烈的本能，在文明社会里，它受道德、法律种种社会的牵制，不能得充分的满足，于是被压仰到“潜意识”里去成为“情意综”。但是这种被压仰的欲望还是要偷空子化装求满足。文艺和梦一样，都是带着假面具逃开意识检察的欲望。举一个例子来说。男子通常都特别爱母亲，女子通常都特别爱父亲。依弗洛伊德看，这就是性爱。这种性爱是反乎道德法律的，所以被压抑下去，在男子则成“俄狄浦斯情意综”，在女子则成“厄勒克特拉情意综”。这两个奇怪的名词是怎样讲呢？俄狄浦斯原来是古希腊的一个王子，曾于无意中弑父娶母，所以他可以象征子对于母的性爱。厄勒克特拉是古希腊的一个公主，她的母亲爱了一个男子把丈夫杀了。她怂恿她的兄弟把母亲杀了。替父亲报仇，所以她可以象征女对于父的性爱。在许多民族的神话里面，伟大的人物都有母而无父，耶稣和孔子就是著例，

耶稣是上帝授胎的，孔子之母褥于尼丘而生孔子。在弗洛伊德派学者看，这都是“俄狄浦斯情意综”的表现。许多文艺作品都可以用这种眼光来看，都是被压抑的性欲因化装而得满足。

依这番话看，弗洛伊德的文艺观还是要纳到享乐主义里去，他自己就常欢喜用“快感原则”这个名词。在我们看，他的毛病也在把快感和美感混淆，把艺术的需要和实际人生的需要混淆。美感经验的特点在“无所为而为”地观赏形象。在他造成欣赏的一刹那中，我们不能仍然在所表现的情感里过活，一定要站在客位把这种情感当一幅意象去观赏。如果作者写性爱小说，读者看性爱小说，都是为了满足自己的性欲，那就无异于为着饥而吃饭，为着冷而穿衣，只是实用的活动而不是美感的活动了。文艺的内容尽管有关性欲，可是我们在创造或欣赏时却不能同时受性欲冲动的驱遣，须站在客位把它当作形象看。世间自然也有许多人欢喜看淫秽的小说去刺激性欲或是满足性欲，但是他们所得的并不是美感。弗洛伊德派的学者的错处不在主张文艺常是满足性欲的工具，而在把这种满足认为美感。

美感经验是直觉和而不是反省的。在聚精会神之中我们既忘去自我，自然不能觉得我是否欢喜所观赏的形象，或是反省这形象所引起的是不是快感。我们对于一件艺术作品欣赏的浓度愈大，就愈不觉得自己是在欣赏它，愈不觉得所生的感觉是愉快的。如果自己觉得快感，我便是由直觉变而反省，好比提灯寻影，灯到影灭，美感的态度便已失去了。美感所伴的快感，在当时都不觉得，到过后才回忆起来。比如读一首诗或是看一幕戏，当时我们只是心领神会，无暇他及，后来回想，才觉得这一番经验很愉快。

这个道理一经说破，本来很容易了解。但是许多人因为

不明白这个很浅显的道理，遂走上迷路。近来德国和美国有许多研究“实验美学”的人就是如此，他们拿一些颜色、线形或是音调来请受验者比较，问他们欢喜哪一种，讨厌哪一种，然后作出统计来，说某种颜色是最美的，某种线形是最丑的。独立的颜色和画中的颜色本来不可相提并论。在艺术上部分之和并不等于全体，而且最易引起快感的东西也不一定就美。他们的错误是很显然的。

二、美与自然

美感是什么呢？从积极方面说，我们已经明白美感起于形象的直觉，而这种形象是孤立自足的，和实际人生有一种距离；我们已经见出美感经验中我和物的关系，知道我的情趣和物的姿态交感共鸣，才见出美的形象。从消极方面说，我们已经明白美感一不带意志欲念，有异于实用态度，二不带抽象思考，有异于科学态度；我们已经知道一般人把寻常快感、联想以及考据与批评认为美感的经验是一种大误解。

美生于美感经验，我们既然明白美感经验的性质，就可以进一步讨论美的本身了。

什么叫做美呢？

在一般人看，美是物所固有的。有些人物生来就美，有些人物生来就丑。比如称赞一个美人，你说她像一朵鲜花，像一颗明星，像一只轻燕，你决不说她像一个布袋，像一条犀牛或是像一只癞虾蟆。这就分明承认鲜花、明星和轻燕一类事物原来是美的，布袋、犀牛和癞虾蟆一类事物原来是丑的。说美人是美的，也犹如说她是高是矮是肥是瘦一样，她的高矮肥瘦是她的星宿定的，是她从娘胎带来的，她的美也是如此，和你看者无关。这种见解并不限于一般人，许多哲

学家和科学家也是如此想。所以他们费许多心力去实验最美的颜色是红色还是蓝色，最美的形体是曲线还是直线，最美的音调是G调还是F调。

但是这种普遍的见解显然有很大的难点，如果美本来是物的属性，则凡是长眼睛的人们应该都可以看到，应该都承认它美，好比一个人的高矮，有尺可量，是高大家就要都说高，是矮大家就要都说矮。但是美的估定就没有一个公认的标准。假如你说一个人美，我说她不美，你什么方法可以说服我呢？有些人欢喜辛稼轩而讨厌温飞卿，有些人欢喜温飞卿而讨厌辛稼轩，这究竟谁是谁非呢？同是一个对象，有人说美，有人说丑，从此可知美本是物之说有些不妥了。

因此，有一派哲学家说美是心的产品。美如何是心的产品，他们的说法却不一致。康德以为美感判断是主观的而却有普遍性，因为人心的构造彼此相同。黑格尔以为美是在个别事物上见出“概念”或理想。比如你觉得峨嵋山美，由于它表现“庄严”、“厚重”的概念。你觉得《孔雀东南飞》美，由于它表现“爱”与“孝”两种理想的冲突。托尔斯泰以为美的事物都含有宗教和道德的教训。此外还有许多其他的说法。说法既不一致，就只有都是错误的可能而没有都是不错的可能，好比一个数学题生出许多不同的答数一样。大约哲学家们都犯过信理智的毛病，艺术的欣赏大半是情感的而不是理智的。在觉得一事物美时，我们纯凭直觉，并不是在下判断，如康德所说的，也不是在从个别事物中见出普遍原理，如黑格尔、托尔斯泰一般人所说的；因为这些都是科学的或实用的活动，而美感并不是科学的或实用的活动。还不仅如此，美虽不完全在物却亦非与物无关，你看到峨嵋山才觉得庄严、厚重，看到一个小土墩却不能觉得庄严、厚重。从此可知物须先有使人觉得美的可能性，人不能完全凭

心灵创造出美来。

依我们看，美不完全在外物，也不完全在人心，它是心物婚媾后所产生的婴儿。美感起于形象的直觉。形象属物而却不完全属于物，因为无我即无由见出形象；直觉属我却又不完全属于我，因为无物则直觉无从活动。美之中要有人情也要有物理，二者缺一都不能见出美。再拿欣赏古松的例子来说，松的苍翠劲直是物理，松的清风亮节是人性。从“我”的方面说，古松的形象并非天生自在的，同是一棵古松，千万人所见到的形象就有千万不同，所以每个形象都是每个人凭着人情创造出来的，每个人所见到的古松的形象就是每个人所创造的艺术品，它有艺术品通常所具的个性，它能表现各个人的性分和情趣。从“物”的方面说，创造都要有创造者和所创造物，所创造物并非从无中生有，也要有若干材料，这材料也要有造造成美的可能性。松所生的意象和柳所生的意象不同，和癞虾蟆所生的意象更不同。所以松的形象这一个艺术品的成功，一半是我的贡献，一半是松的贡献。

一般人常欢喜说“自然美”，好像以为自然中已有美，纵使没有人去领略它，美也还是在那里。其实“自然美”三个字，从美学观点看，是自上矛盾的，是“美”就不“自然”，只是“自然”就还没有成为“美”。说“自然美”就好比说上文六条垂直线已有三个柱子的形象一样。如果你觉得自然美，自然就已经经过艺术化，成为你的作品，不复是生糙的自然了。比如你欣赏一棵古松，一座高山，或是一湾清水，你所见到的形象已经不是松、山、水的本色，而是经过人情化的。各人的情趣不同，所以各人所得于松、山、水的也不一致。

流行语中有一句话说得极好：“情人眼底出西施。”美的

欣赏极似“柏拉图式的恋爱”。你有初尝恋爱的滋味时，本来也是寻常血肉做的女子却变成你的仙子。你所理想的女子的美点她都应有尽有。在这个时候，你眼中的她也不复得是她自己原身而是经你理想化过的变形。你在理想中先酝酿成一个尽美尽善的女子，然后把她外射到你的爱人身上去，所以你的爱人其实不过是寄托精灵的躯骸。你只见到精灵，所以觉得无瑕可指；旁人冷眼旁观，只见到躯骸，所以往往诧异道：“他爱上她，真是有些奇怪。”一言以蔽之，恋爱中的对象是已经艺术化过的自然。

美的欣赏也是如此，也是把自然加以艺术化。所谓艺术化，就是人情化和理想化。不过美的欣赏和寻常恋爱有一个重要的异点。寻常恋爱都带有强烈的占有欲，你既然恋爱一个女子，就有意无意在存有“欲得之而甘心”的态度。美感的态度则丝毫不带占有欲。一朵花无论是生在邻家的园子里或是插在你自己的瓶子里，你只要能欣赏，它都是一样美。老子所说的“为而不有，功成而不居”，可以说是美感态度的定义。古董商和书画金石收藏家大半都抱有“奇货可居”的态度，很少有能真正欣赏艺术的。我在上文说过，美的欣赏极似“柏拉图式的恋爱”，所谓“柏样图式的恋爱”对于所爱者也只有无所为而为之欣赏，不带占有欲。这种恋爱是否可能，颇有人置疑，但是历史上有多少著例，凡是到极浓度的初恋者也往往可以达到胸无纤尘的境界。

目 录

第一章 美的风雅

在人生需求中，美是第一位，无论她是为别人还是为自己，都会因为美丽而感到生活的美好。

许多女人思考如何才能吸引住男人的焦点，其实真正吸引住男人的，不是外表装饰容颜，而是本身所散发出的风雅和媚力。

- 一 女人蜜语 1
- 二 国外的女人 12
- 三 女人的美 19

第二章 美的气质

楚楚美貌和高雅气质，往往是获得成功的凭籍。

具有高雅气质的女人，即使不够漂亮也为她塑造了新的美丽，没有美的仪态，即使很漂亮也让人为她可惜。

女人的美，美在气质，美在风致。

- 一 气韵独秀的风度..... 33
- 二 万花飘香的气质..... 45

第三章 美的修养

在美的天平上，修养是一个举足轻重的砝码，一个美丽的女人若是没有修养，她会很快人老珠黄；相反，一个容貌，一般的女人若有修养，时间无疑会使她更加美丽。

- 一 敢于出众..... 59
- 二 人贵有志..... 65
- 三 谦逊礼让..... 75
- 四 美丽笑容..... 85

第四章 美的风情

女人以她特有的阴柔之美，柔情似水的性格，融成一种阴阳相合的格局，即“女人味”。

一个女人只有通过一种方式才能是美丽的。但是她可以通过十万种方式使自己变得可爱。

- 一 卓越的风姿..... 93
- 二 女人魅力 100
- 三 白领佳丽 111

第五章 美的色彩

千千万万漂亮的女人为这个世界增色不少，很多女人为了一个“靓”字，一味地追求美容，求助那些美容佳品包装自己。

所谓，万绿丛中一点红，这句话值得赞美的地方，就是好一个“一点”，因为只有一点红和不会俗，才珍贵，才清雅。

女人的脸是青春的调色板，欣赏女人的脸就能得到美的享受。

- 一 真情写意 125
- 二 诗情话意 131
- 三 风流自在 137

第六章 美的形象

美的形象需要长期的熏陶和操练，拥有一副高雅怡人的仪态和形象，即便不是美女，也可以使人爱慕和敬重。

女人都需要为塑造自然的形象而充分地展示自己的风度。

- 一 交朋友 143
- 二 动人春色 150
- 三 结交男友 154
- 四 洞察男友 165
- 五 维护自尊 175

第七章 美的包装

只有自己信心十足，外在的包装才可以锦上添花，让你光彩照人。

美女如果不会穿衣服就不是美女。一个喜欢时髦、讲究会打扮的女人，这种人注意自己给人的印象，知道如何可以提高自己的吸引力。

- 一 自我修饰 179
- 二 美容化妆 188
- 三 穿戴服饰 202

第八章 美的体形

以形体美为主要特征的美是青春的美；而以精神美为主要特征的美是成熟的美。

女人只有漂亮是不够的，散发自然的魅力，迷人的丰韵才是真的美。

- 一 体形健美的方法 227
- 二 饮食健美的方法 252

第九章 两性箴言

在女人观念中，认为赚钱是男人的本份，而尽可能把钱花完，则是她们应尽的义务。

富女蔑视丈夫；贪女毁败丈夫；丑女嫌恶丈夫；美女对丈夫不贞。

两性箴言 267

第十章 女人戒忌

每个女人都有独特美，只要能认清自己的脸型和个性，为自己设计出充分表现个性美的发型，必然以美丽的性感动人。

女人一生所犯最大的错误，是忘记了自己是“女人”。

女人戒忌 291

第一章 美的风雅

在人生需求中，美是第一位，无论她是为别人还是为自己，都会因为美丽而感到生活的美好。许多女人思考如何才能吸引住男人的焦点，其实真正吸引住男人的，不是外表装饰容颜，而是本身所散发出的风雅和媚力。

一 女人蜜语

1、女人果

女人的一生，宛如一枚果。一生谨慎，一时疏忽，也会熬不到熟落。或许熟也熟过，是被岁月驱赶着艰涩地熟过，熟得勉强，红得凄凉。总想重回青涩，返回岁月，独栖枝头不肯落，万丈红尘后，虽也红过，虽也熟过，滋味却依然若涩！

在众女人果的枝头，种种女人果形态各一，滋味迥异。真正熟得自然，美妙无比的女人果如风毛麟角，而熟得勉强的，红得凄凉的却那么多……有那么一些自命不凡的女性，虽然也奋斗出了极高的学历和文凭，但是这不过是被她们在待嫁而沽的市场上，添一些耀眼的市场价值而已。给某些具