

西蔓美育观点

DEVELOPING THE REFINED
CHINESE

于 西 蔓 著

中国顶级形象专家，央视主持人的形象顾问于西蔓
继《西蔓美丽观点》畅销30万册后又一倾心力作

臻于细节
你可以更美

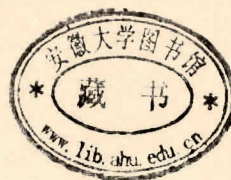


中信出版社 · CHINACITICPRESS

西蔓美育观点

于 西 蔓 著

DEVELOPING
THE REFINED CHINESE



图书在版编目 (CIP) 数据

西蔓美育观点 / 于西蔓著. —北京: 中信出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5086-3691-7

I. 西… II. 于… III. 美学—通俗读物 IV. B83-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第279990号

西蔓美育观点

著 者: 于西蔓

整体设计: 门乃婷工作室

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 10.5

字 数: 139 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3691-7/G·920

定 价: 49.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

2011年，我提出了“美育中国”的概念，并把它作为“西蔓色彩”的理念。

经历了15年美的创造和传播，心路渐长，我越发坚信美对于人的重大影响。从最开始的形象扮靓，到如今的美育人心，跨进了一大步。15年前，在灰白的单色调上涂抹色彩是燃眉之急，15年后，随处可见的丑陋则让人惊心。中国的美又有了新问题。外在美给人愉悦极其重要，但内在美更应是长水之源、乔木之本。美似乎天生而来，又似乎后天而就。但无论如何，一个人内若不修，即便美貌万分，也算不上大美之人。

想起鲁迅先生弃医从文，说中国人的身体孱弱不可怕，精神状况才让人忧心。精神失落之人，纵有强壮的身体，亦是强壮的亡国奴，更可悲。我倒是难有大先生的志向，但从事美的事业，总要学于斯精于斯，不能原地踏步，因此一直抱有从来不忘的使命感。

什么是美？合乎“礼”即为美。从人类往腰间围上第一块兽皮时起，美就在人的心中萌芽，人也就被定了性，成为“向礼而生”的产物。钱穆说：“中国的核心思想就是‘礼’。”中国的礼文化导引出的仁厚善良和包容之心，如同一个人坚毅的脊梁，支撑着千年华夏，使其几经苦难终未磨灭，但历史不能重来。中国绚烂的礼文化因时代的兴衰沉浮，遭遇了百年文化断裂。当鞠躬作揖已挡不住炮

火也换不来国泰民安时，“自顾自”的活法便成为当时最现实的生存法则。而这百年沉浮，让我们遭遇了继承礼仪文化遗产的障碍。

今天，我们重拾美育话题，便是为了复兴文化。文化的修复与复兴，是一个缓慢的进程。在当代，更有赖于深刻的文化意识和坚定不移的价值观及行为推动。百年的文化失落，意味着须经几十年甚至上百年的努力，才有可能续接断脉的文化。而我想，每一个有觉知的中国人，都会乐于承担这份责任。美，是对丑陋的摒弃，对真伪的辨别，对爱的承诺，对生命的豁达。这是每一个中国人都希望树立的美育信仰。

美育发生在生活里，生活是美的熔炉。美淬炼于此，也在此闪耀，让我们得以观美润心，立天定人。培育生活之美，衣食住行都在里面。穿什么样的衣服美？怎么吃显得有品位？言行中如何规范自己？应该有什么样的生活格调？怎样修养进阶？细节决定美的品位，在生活中慢慢培育递进，持之以恒，终能升华，一个真正的大美之人方能闪现。

修养来自平日的积累。生活细小处最见人的修为。因小而积大，量增而质变。对生活细小繁碎之处的美的坚持，将渐渐肥沃内心美的土壤。心里盛开了花朵，举手投足间便会散发出美的芳香。

中国之美，在于我们从灌溉心底那颗美的种子做起。



CONTENTS | 目录

CHAPTER

1 品

SELF-IMPROVEMENT

行不端，理怎正？

001

- 1 在天地大美中寻找信仰 002
- 2 一夜能暴富，三代出贵族 004
- 3 精神高尚，才能与奢侈品相处 012
- 4 谁决定了孩子们穿运动校服？ 014
- 5 中国人为什么这么爱“抱臂”？ 018
- 6 可怕的“路过文化” 020
- 7 随手拍“美丑”，摆脱美丑纠缠 022
- 8 品格书现象，说明品格在缺失？ 026

CHAPTER

2 衣

APPEARANCE

三代会穿，你会了吗？

029

- 9 你住在你的衣服里 030
- 10 经典，才是男人的穿衣逻辑 032
- 11 男人最怕肩软脚柔，失去刚毅 036
- 12 高跟鞋让女人有自信 038
- 13 装嫩，不能靠黑裤花衣！ 040
- 14 无龄感，是“装”出来加“妆”出来的 042
- 15 衣橱换色吧，不会玩雅的中国人！ 044
- 16 和服源于中国唐代，而华服在哪儿？ 048
- 17 形象，是人的“近现代史” 052

CHAPTER

3 食
EATING AND
DRINKING

吃有吃相，你有吗？

057

- 18 餐桌艺术，是文明的刻度 058
- 19 饭后的餐桌，被“狼吞虎咽”过？ 062
- 20 自助餐，请“自助”自尊！ 064
- 21 餐厅里乱跑的男孩儿，为什么不管？ 068
- 22 肉战 070

CHAPTER

4 住
HOME

家如其人，你的家像谁？

073

- 23 你有什么，你家里就有什么 074
- 24 把自然之美“自然地”导入家中 076
- 25 无书缺氧 078
- 26 无藏无魂 080
- 27 好的家是有气质的！ 082
- 28 小东西也不能乱买，关乎美育 086
- 29 没有色彩感的家，爱的能量不够！ 088
- 30 慎重照搬异国家文化 092

CHAPTER

5 行
BEHAVIOR

行不端，理怎正？

095

- 31 恶行是万丑之源 096
- 32 洗手间与脸面的距离并不远 098
- 33 无礼的打车情侣让古城蒙羞 100
- 34 赶车重要，就别来听音乐会！ 102

CONTENTS | 目录

35 电梯虽小，也有秩序	104
36 别让手机成为“暴力工具”！	106
37 握手时千万别伸“死鱼手”！	108
38 公共场合要有美的腿姿	110
39 打鼾带来的“轰鸣压力”	112
40 窗口是脸，必须天天洗	114
41 学会愤怒管理，控制情绪	116
42 营销轰炸要有“度”	118
43 会没开完，人走光了！	120
44 被会议装饰熏晕！	122
45 老板们醒醒吧，别对美不屑一顾！	124

CHAPTER

6雅

ELEGANCE

臻于细节，你可以更美 127

46 别被生活方式绑架	128
47 喝下午茶，找回从中国走出去的优雅	130
48 用勺喝咖啡？谈谈喝咖啡的戒律	134
49 多去博物馆，感受生命的神奇	136
50 看名画，体味时尚进程	138
51 电影，是有关生活方式的教科书	148
52 会插花，是女人与美对话的捷径	150
53 精神既有高度也有宽度	154
54 时尚，就是享受生活	156

后记 160

CHAPTER 1

培养美感，美即是善

美是宇宙之道，是至真、至善的终极法则。

美通过各种存在形式，提升人的审美意识，滋养人的博爱心灵，敦促人的至美修为，创造更美的世界。

不断品酌美，习得美，是每个人的毕生课题。



在天地大美中寻找信仰

在黑龙江出差。高速行驶的车外，广袤的大地迎头分立，山清野，辽阔壮美，让我不禁想起“大美黑土，大爱龙江”的豪迈地域主题。

“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”黑龙江，这块天地间的尤物，妈妈的出生地，让我如此贴心地体味到“大美配天”的波澜壮阔，外感于景，内应于心。

如果一个民族或国家里的每个人从小看到的景致都是美的，接触到的人和事都是美的，这个民族和国家就有品格与前途。这是我的持论。

小时候坐火车，看窗外秋林浸染、红绿相间，那鲜烈的色彩记忆至今引领着我的配色灵魂；听父亲给小演员们讲斯坦尼斯拉夫斯基的“体验派”，虽然当时没听懂，但长大后仍然明白了什么叫“本色唯美”；小时候随父母被“下放”到东北，东北人接人待物的豪爽，至今难以置信地开拓着我的审美幅度和思维疆域……

美感起于对形象的直觉。天地间的自然美景和美的人物关系里，隐匿着至真、至善、至美的人间法理。美的形象直觉，先滋养人的审美意识，再茁壮人的大爱之心，每个生命都有了自己的“天”，也就明白了自己的“宇宙担当”。从这个意义上来说，感悟美，才会爱；有爱，才能善待；善待，才生品性；而品性，决定前途和未来。人如此，国家亦如此。

朱光潜在《谈美》中说得很直接：“要求人心净化，先要求人生美化。”我的一位恩师也有句口头禅：“这个人 不美，不干净。”我领悟他所说的“不干净”，是说缺乏美感教养和高尚的品性。我们生存并喜爱的这个社会确实有很多病态现象，环境破坏、官员贪腐、食品安全、医药安全问题等。“人心之坏，由于未能免俗”，而“俗”，首先是指缺乏美的修养，其次是指缺乏崇高的生存信仰，因此流于功利与狭隘。

信仰所关注的，是人生的意义与目的。当人面对天地美景，被“大美配天”的自然法则震撼时，很容易从功利而压抑的社会生活中抽身而出，去反观生命，思考自然是怎么回事，面对自然的这个自己是怎么回事，人为什么而活，该怎样活，等等。而对这些问题的思考，会逐渐升华，并凝结为信仰。因此我们说，美感体验的多寡和信仰的高尚程度是成正比的。



审美的三阶梯
感觉的欣赏
知觉的欣赏
价值的欣赏

一夜能暴富，三代出贵族

莎翁说一夜能暴富，三代才出贵族。中国也有自己的说法，叫“两代会吃，三代会穿”。这话听起来让人急：人生在世三万天，吃九万顿饭，穿三万回衣，一代一生竟学不会吃穿？君不见拍卖场上中国人正论亿举牌让西方人愕然，奢侈品店大门一开中国人立马冲进去把它当成超市？

对贵族文化，我们确实不是十分了解。当初中国历朝历代的皇族显贵，也都过着普通人连想都不敢想的云端上的生活；但因为为数极少，距离又遥远，与我们之间早已文化断裂。不像欧洲，贵族阶层一直稳定存在，文化也始终发挥着影响。

从贵族出现的奴隶制及封建制社会的角度来说，贵族阶层首先是庞大的权力及财富阶层。因为买得起，率先消费了世界上最好的东西，因此见多识广、生活考究、格调高雅，逐渐形成了有教养的贵族文化。我们发现发达国家的人普遍显得比我们有教养，这并不是因为那些国家里贵族多，而是因为早在几十年甚至几百年前，那些国家就因为经济崛起涌现出大量的中产阶层，他们效仿贵族的生活，历经长时间的演变，一代又一代，完成了贵族文化向普通人的渗透，缩小了贵族与老百姓在教养上的差距。而如今的中国，顶级财富阶层的出现不过是近十几年的事，还没来得及生成典型文化，中产阶层也几乎同时兴起。两个阶层共同缺乏清晰可见的高尚文化参照，因此在物质攀比潮之后，很容易陷入文化茫然。

什么是文化？按《说文解字》里的解释，“文”是“画”，是指在人身上画上纹样、图案；“化”是“教化”，是说通过教，为人带来知识。所以文化，就是指教化在人身上刻下的印记。当黛安娜王妃身穿牛仔，面带微笑，伸手触摸艾滋病患儿的脸时，我们很难想象这位平和的王妃的身后，藏着娘家斯潘塞（Spencer）伯爵家 400 多年的高贵生活印记。世代相传的高贵生活教育，孵化出了贵族的高尚人格和文化教养，这便是贵族的烙印。

以英国为例，我们来看看贵族生活的典型形态。

英国的贵族制度在中世纪之前就形成，先出现了伯爵、男爵制度，随后，公爵于 1370 年、侯爵于 1376 年才被首度授予。最终，英国贵族有五等爵位，即公爵、侯爵、伯爵、子爵、男爵。这些爵位一旦受封就世袭，不受政权变化的影响，形成了稳定的贵族阶级。早期的被封爵者，都是在宫廷里排位可圈可点的“皇亲国戚”，他们被称为王室贵族，此外还有军事贵族、宗教贵族。1958 年《终身贵族法》



颁布后，又出现了不世袭的“一代贵族”。

英国的贵族制度极其严谨。为了不让贵族因人多而泛滥进而影响以君主为顶点的金字塔形的阶级构造，制度规定，爵位的继承只限于最亲血缘的长子，俸禄也只给长子。因此，英国的贵族数量极其有限。据 1987 年出版的《英国辞典》披露，全英有以女王伊丽莎白二世的丈夫爱丁堡公爵为代表的男性王室公爵 5 位，有公爵 26 位、侯爵 36 位、伯爵 192 位、男爵 482 位，此外女性伯爵、男爵一共 18 位。数量虽少，但贵族在英国备受尊重与信赖，特别是那些横跨数世纪引领英国社会发展、被授予家纹的贵族，被特别尊称为“绅士阶级”。贵族们有极高的责任意识，凡国家陷入危难，贵族必挺身而出，替国分忧。在“一战”和“二战”当中，上流社会的战死者比率远远超过了平民，即便是在“泰坦尼克号沉没”这样的悲剧事件中，贵族们也会在生死面前选择做人的尊严，把机会让给民众，自己从容赴死。

英国的贵族拥有大量的土地，可以称之为大地主或农场主。说来有意思，虽然英国的其他产业极其发达，最优的职业却是农场主，因为最大的农场主是王室。贵族们住在怎么看怎么不像家，而像宫殿或博物馆的被称为 country house 的城堡里，家家都有礼堂和长廊（long gallery）。长廊不是走廊，而是又细又长的屋子，主要用来招待贵客。长廊的墙上挂满了先祖的肖像画，宾客们身穿最时髦漂亮的服装，戴上所有能戴的宝石饰物，像参加时装秀一样来回地走动，男人们谈国事以及振兴领地经济的措施，女人们比衣裳，享受优雅奢侈的社交时光。这是当时典型的生活方式。此外，贵族们还有着丰富的休闲文化。男人们结伴去野外狩猎、射击、钓鱼；女人们喜欢聚在一起参加音乐沙龙、茶派对；此外还经常去听歌剧、看雕塑展、看画展、看花展、打高尔夫，并观看赛马、网球、马球、划船比赛。还有一件重要的事，就是要留出时间，请画家为个人或全家画肖像画。宽泛的生活方式，培养了贵族们深厚的艺术底蕴与高尚的生活情操。

贵族家庭极重视教育。1588 年，英国击败当时世界上最强国西班牙的舰队后，掌控了海上霸权，通过东方贸易获得了巨额财富，增强了国力。此时，贵族乡绅们开始组织“豪华游学团”，送子弟们到欧陆其他国家接受教育。说豪华游学，首先是因为人多。由家庭教师、护驾学者、各类仆人组成的百十号人，带上大量的行李用具，在马车与轮船之间转换，浩浩荡荡。就连《国富论》的作者亚当·斯密也曾当过护驾学者。游学的第一站是巴黎。在巴黎待上一到两年，学巴黎人说话、吃饭、穿衣、社交，

这等于在最著名的时尚教养之都先浸润了礼数。第二站奔意大利，目的是培养对古罗马雕塑与文艺复兴时期绘画作品的鉴赏力。豪华团从佛罗伦萨进入，经都灵、米兰、比萨、威尼斯，在罗马看过古代遗迹后离开意大利，进入德语国家。先在德国的慕尼黑和海德堡大学体验学习，再到阿姆斯特丹鉴赏荷兰绘画艺术，最后，豪华团带着大量高价购得的雕刻绘画作品和古书，学成回府。这种上流社会男子受教育的必经之旅持续了 200 年，随着 18 世纪末拿破仑征服欧洲带来混乱，规模逐渐缩小。

对贵族男子的教育，从其小学起就施行寄宿制，学生 8~12 岁时在公立小学、13~19 岁时在私立学校里，离家寄宿度过。私立学校的生活极其简酷，任何人违反了规则都会受罚，甚至挨鞭刑。过了这种生活以后，这些贵族子弟在世界上任何艰苦的环境里都能生存，成为英国几百年来发展的坚实力量。贵族女子的教育基本上是在家庭里完成的。家中有家庭教师和教室，贵族女子学习作为淑女必修的课程，如礼仪、舞蹈、裁剪、烹饪、烤制等。直到 19 世纪末妇女参政运动后，她们才逐渐离家，进入学校接受教育。

提起著名私立学校，很多人都知道伊顿公学。在北京，连幼儿园都用上了“伊顿”的名字。但伊顿公学最初并不是开给上流社会的。1382 年，英国古都温彻斯特的主教威廉·贝克汉姆召集了 70 名上不起学的平民孩子，负担他们的衣食住，开始提供慈善教育。之后他又在牛津大学开设 New College，使他们继续接受慈善高等教育。1444 年，国王亨利六世为了讴歌主教的慈善功绩，在临近温莎城堡的泰晤士河对岸的伊顿小镇设立了学院，同样召集 70 名孩子做慈善教育，又在剑桥大学开设了国王学院供他们继续学业。此后，每年为 70 名学生提供奖学金的慈善教育制度一直持续至今，伊顿公学也名扬全球。因为良好的教育，私立学校出身的这些人极其高贵优雅，任何时候都穿着考究、身体笔挺。派对上他们往往右手握杯，左手背在身后，其优雅姿态让人过目难忘。

贵族的家中因为日复一日举行各种宴会，食物的消耗十分惊人。据记载，19 世纪初的一个贵族家庭仅仅两个月之内，居然消耗葡萄酒 2 400 瓶、啤酒 875 000 升、面包 3 333 斤、肉 10 333 公斤、野鸡 2 589 只、蜡烛 2 330 根、灯用鲸油 2 394 升。在公爵家用过餐的贵客共 1 997 人、仆人 242 人、乡中平民 11 312 名。贵族们因有约定俗成的奉公意识，所以在接受王室俸禄或经营农场等事业获得收入后，一边支付庞大的家族社交开支，一边在自家专设的棚户里提供餐食给周围平民。按记载，这个家庭平均每天供 189 位平民吃饭。

不用说，贵族家里有大量的仆人。仆人们从小奉公为奴，连续几代在贵族家里生活，掌管着从贵族子女的家庭教育到生活细节的每一个部分。管家是统领百十号人的服侍系统的头儿，所有人听管家的指令。因为分工极其细腻，有专事猎场、木工、园艺、烹饪、洗碗、擦银器、跑堂、洗衣、熨衣等众多的

细致工种，所以，贵族家庭里诞生了众多的做事规矩。

教养基于知识与见识。所谓教养，就是知道更多的知识和做事的规矩。说贵族有教养，是因为高级的生活意味着细化，每个被细分过的狭窄的空间里都有规矩。知道规矩并按规矩行事，就显得有教养。因此，贵族文化，并不是指有能力消费，而是意味着见多识广、精神高贵、情趣高雅以及对细分与规矩的理解、制定与遵守。

据说如今中国已诞生了约有 2.5 亿人口的富裕阶层和中产阶层。其中一部分人正在焦急地寻找可依托遵循的更为高尚的生活方式与文化，而另一部分人还没意识到这一点。我在商学院授课时，一位董事长十分激动：“您的美育课别只讲给我们听了，开到大学里吧！我们这代人知道得太少了，没法儿传给孩子啊！”知识与教养的补充，是中国这一代社会牵引者们的“急务”。

应该说，贵族文化对今人最大的启示，就是提醒我们缺什么。至于怎么补救，是我们自己要努力的事情。

尽你的财力购置贵重的衣服，可是不要标新立异，必须富丽而不浮艳，因为服装往往可以表现人格；法国的名流要人，就是在这点上显得最高贵。

——威廉·莎士比亚（1564~1616，英国文学家）

在缺乏教养的人身上，勇敢就会成为粗暴，常识就会成为迂腐，机智就会成为逗趣，质朴就会成为粗鲁，温厚就会成为谄媚。

——约翰·洛克（1632~1704，英国哲学家）



16 世纪以来的奥尔索普（Althorp）庄园，已故的戴安娜王妃的娘家。

16 世纪晚期建造于赛昂宫的长 4.1 米的宏伟长廊，其内部奢华的装饰是由罗伯特·亚当在 18 世纪 60 年代设计的。



隆重奢华的宴会厅。

雕梁华服环绕的贵族物质文明

1799 年，西班牙宫廷画师戈雅为国王卡洛斯四世绘制的全家像

