



社科普及丛书

胡波 主编

生活的艺术 和 艺术的生活

编者 冷启迪

用心欣赏有意思的世界
让带温度的艺术重归于优雅的生活

细谈生活美学 / 寻回艺术美感

净化心灵的艺术之旅

悠闲的
美学态度
是所有人
都向往的
慢生活

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

作者简介

冷启迪

复旦大学中文系毕业，记者，从事文化艺术类新闻工作多年。于柴米油盐酱醋茶里寻找琴棋书画诗酒花。人生漫漫，一曲微茫，唯有自然、艺术与爱值得托付。



社科普及丛书

胡 波 主编

生活的艺术和 艺术的生活

冷启迪 编著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的艺术和艺术的生活 / 冷启迪编著 . — 广州 : 广东人民出版社 ,
2019.11

(社科普及丛书)

ISBN 978-7-218-13911-1

I . ①生… II . ①冷… III . ①艺术—通俗读物 IV . ① J-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 243676 号

SHENGHUO DE YISHU HE YISHU DE SHENGHUO

生活的艺术和艺术的生活

冷启迪 编著

 版权所有 翻印必究

出 版 人 : 肖 凤 华

责任编辑 : 李锐锋 冼惠仪

装帧设计 : 陈宝玉

封面设计 : 蓝美华

统 筹 : 广东人民出版社中山出版有限公司

执 行 : 王 忠

地 址 : 广东省中山市中山五路1号中山日报社 8 楼 (邮编 : 528403)

电 话 : (0760) 89882926 (0760) 89882925

出版发行 : 广东人民出版社

地 址 : 广东省广州市海珠区新港西路204号2号楼 (邮编 : 510300)

电 话 : (020) 85716809 (总编室)

传 真 : (020) 85716872

网 址 : <http://www.gdpph.com>

印 刷 : 广东信源彩色印务有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/32

印 张 : 5.25 字 数 : 81千

版 次 : 2019年11月第1版

印 次 : 2019年11月第1次印刷

定 价 : 36.80元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与出版社 (0760-89882925) 联系调换。

售书热线 : (0760) 88367862 邮购 : (0760) 89882925

“社科普及丛书”编委会

策 划 刘浩君 胡 波

主 编 胡 波

副主编 周 萍

编委会 卢曙光 韩延星 周 武 高露斯

陈凤娇 邹慧燕 柯丽莹 刘 彤

总 序

| 胡 波

自然科学和社会科学是人类探究自然、了解社会、认识自我的两把钥匙，也是人类社会文明进步的双重动力。自然科学是研究自然界各种物质和现象的科学，如物理学、化学、动物学、植物学、矿物学、医学和数学等，是人类认识自然、了解自然、改造自然和适应自然不可缺少的有效理论和科学方法；而社会科学是研究各种社会现象的科学，包括政治学、经济学、社会学、法律学、管理学、历史学、文艺学、美学、伦理学、文学等，是人类认识自己、认识他人、认识环境，尊重自己、尊重他人、尊重环境，进行双向交流、相互交往的有力工具。

众所周知的是，自然科学为人类创造了许多物质文明成果，解放了人类的手脚，也拓宽了人类的视野，丰富了人类的物质文化生活。尤其是18世纪工业革命以来，科学技术消除和控制了许多自然灾害，减少了疾病的蔓延，延长了人类的寿命，让人类生活得更舒适、更便利、更安全。但不可否认的是，自

然科学，特别是现代科技发展的后遗症与副作用，也给人类带来了许多比传统风险（风灾、水灾、旱灾、瘟疫、地震等）还要令人忧心的现代危情（环境污染、核扩散与辐射、废弃物、有毒物质等）。这些现代危情对人类来说，是一种无法预知又时刻存在的危害。但整体而言，自然科学的发展，不仅改变了自然界，拉近了人与自然之间的距离，减少了自然对于人类来说所具有的神秘感和陌生感，还直接或间接地改变了人类社会的生活环境和物质条件，影响了人类自身的生产方式和生活形态。不断发展的科学技术，在现代社会中日益成为社会变迁的一股重要推动力，在许多方面正改变着人类的生活方式和文化模式。机器人将逐渐取代传统工人的角色；银行自助提款机的功能也日益替代银行职员的职能；交通网络和大众传播媒介的发展，使不同民族之间的距离大大缩小；工商业快速发展，加速了社会流动，改变了人们的价值观、世界观、人生观、行为模式和生活方式。这些由科技文明所带来的新趋势和新问题，固然需要自然科学去研究与应对，但社会科学对于人类社会变迁所造成的法律、伦理、道德等层面的影响和冲击，同样责无旁贷。社会科学理所当然地应该从政治、经济、社会、文化、教育等不同层面进行深入研究，为人类生存、生活和全面发展提供更多的知识、智力的支撑和思想、文化的引领。

自然科学和社会科学虽然在研究领域、研究方法上有所不同，但都和人类社会的生存和发展有关，都与解决人类所面临的困难和挑战有关。社会科学是以“人”为中心，研究人与人之间，人与群体之间，人与社会、国家之间互动的知识领域，探究人类文化与其周围环境之间的关系的科学。人类在社会中生存和发展，必须了解与其生活层面有关的知识 and 经验，方能很好地顺应环境和改善生活，提升生命的价值，让人生更有意义。但是长期以来，人们对社会科学理论的认识和了解比较浮浅，对社会科学知识的掌握和运用极其简单，在思想和行动上表现出典型的实用主义或工具理性。尤其是经济建设过程中，重物质轻精神、重科技轻人文、重自然科学轻社会科学的现象更加突出，其结果是，在经济快速增长和科技高度发达的同时，也产生了生态环境恶化、贫富差距拉大、伦理道德滑坡、腐败案件高发和精神信仰缺失等现象，甚至有不少人成为物质的奴隶，精神的侏儒。因此，以人为中心，探讨人类生活层面的知识领域，以及探究人类文化与其周围环境之间关系的社会科学，就必将为当今社会提供认识自己、认识他人、改造社会的钥匙。自然科学以自然物质为中心，研究人类在物质生活环境上的问题；社会科学以人为中心，处理人类精神层面的事务。两者对于人类社会而言都是不可或缺的，尤其是在所谓“后工业社会”

与“后现代文化”的21世纪，寻求社会科学与自然科学之间的平衡，矫正往昔“轻人文重理工”的偏颇现象，对于构建人类社会的“新文明体系”具有重大的意义。^①正如有的学者所说：“全部社会科学，要解决的就是一个问题，即个体认识自己、认识他人、认识环境，尊重自己、尊重他人、尊重环境，然后进行相互间的交流、交换、交往、交易等问题。简而言之，分清各自的利益，学习有效、互利的原则与技术，是公民的必修课。”^②但是，社会科学的理论、方法、知识、经验，并不为大众所掌握和运用，其传播和普及的对象与范围都十分有限，往往停留在学者的圈子内，终止于社会精英的层面上。孙中山先生曾认为，无论是在古代中国还是当代社会，始终是“知难行易”，而不是“知易行难”，强调认识比行动更难但更重要。^③马克思在《〈黑格尔法哲学批判〉导言》中指出：“批判的武器当然不能代替武器的批判，物质力量只能用物质力量来摧毁；但是理论一经掌握群众，也会变成物质力量。理论只要说服人，

① 沙依仁等著：《社会科学是什么》，世界图书出版公司北京公司，2006年，第27—28页。

② 沙依仁等著：《社会科学是什么》，世界图书出版公司北京公司，2006年，简体版序，第2页。

③ 《孙中山选集》，人民出版社，1981年，第159页。

就能掌握群众；而理论只要彻底，就能说服人。所谓彻底，就是抓住事物的根本。但人的根本就是人本身。”^①因此，将社会科学的“知识”转化为“常识”，“经验”积淀为“理性”，“理论”转变为“智慧”，“方法”转化为“思维”，理所当然地成为社会科学普及的宗旨和要务。2014年9月1日起施行的《广东省社会科学普及条例》就明确指出：“社会科学普及工作应当坚持政府领导、社会支持、公众参与、资源共享、服务大众、法制保障的原则”，“社会科学普及是指采取公众易于理解、接受和参与的方式，普及社会科学知识、传播科学思想、倡导科学方法、弘扬科学精神和人文精神的活动”。社会科学普及工作，今天已是各级党委政府的重要工作之一。

中山市社会科学界联合会长期以来坚持以人为本，围绕市委市政府的中心工作，关注社会，聚焦民生，面向未来，在做好党委政府的智囊团和思想库的同时，积极主动地采取多种形式，大力普及社会科学知识，传播思想文化，弘扬科学理性和人文精神。经过不断努力，中山不仅涌现了大批具有广泛影响的社科普及专家和知名学者，也出版了一大批社科普及读物，如《中山史话》《凡人孙中山》《新三字经与社会主义核心价值观

① 《马克思恩格斯选集》（第一卷），人民出版社，1972年，第9页。

值观》《血脉相承：中山非物质文化遗产探究》《艺文与修身》《修身与修行》等既有地方特色又颇具中国气派的科普书籍，甚至借助南国书香节中山书展这个大平台，单独设立社科普及展区，开展形式多样的社科普及活动，产生了较大的反响。但是，社科普及活动仍然缺乏针对性和趣味性，社科普及读物也少了地方色彩而多了学究气息，社科普及的效果并不令人满意。

如何开展社科普及工作，有效地服务社会，逐步提高大众的人文素养，也就成为广大社科工作者必须回答的问题。为此，中山市社会科学界联合会在市委市政府的关怀和领导下，组织社科专家，结合地方历史文化、经济社会的特色和社科的专业特点，融知识性、趣味性和专业性、系统性于一体，编辑出版“社科普及丛书”，力求在全面介绍政治学、经济学、社会学、文化学、历史学、哲学、伦理学、民俗学、地理学和法学等社科基础知识和理论方法的同时，客观全面和深入浅出地讲述中山地方历史文化和人文精神，力求通过系列丛书的编辑出版，使其逐渐进学校、进机关、进企业、进社区，力求达到理论宣传、思想传播、文化交流、信息传递、知识共享的多重目的。为好书找读者，为读者写好书，讲好中国故事，传播社科新知，引领时代风尚，推动社会进步，这就是“社科普及丛书”编写的方向和目标。

自序 | 人生，是一场寻美的历程

春日闲暇时刻，都在家中靠窗的书桌旁度过。顿笔时分，隔窗而望，院子里的嘉宝果树一天天褪去铜锈的叶子。从茸茸鹅黄的柔嫩，到勃发新绿的朝气，春光在它的身上流转。围墙边的月季，丛丛簇簇的绿叶中一点点探出小脑袋，渐次绽放粉红的笑脸。虽是案牍劳形，心思深重，却可以闲望光阴赐予的意外礼物，自然之美都被收入眼中、心底。

还有的礼物来自两位孩子。每当放学归来，他们采撷各路野花，今天是红花醉浆草，明天是白花鬼针草，有时是艳丽无比的大丽菊。问从何而来，答曰：“此时路边新店开张，门口花篮里有鲜花快要枯萎，店主就赠一支让回来养，送给妈妈。”孩子们的行为虽不惊天动地，却足以抵去他们日常的顽劣，将之发送火星的念头，烟消云散。

孩子们经常问：“这个美不美？”是指他们刚拼好的怪诞极品飞车，“那个算不算艺术？”是指他们用彩钻贴纸拼贴在

车座背后五光十色的图。以成人的审美标准，当然不能用美和艺术形容。我就问他们：“你们觉得美不美？”他们点点头。我说：“自己觉得美，它就很美了。”他们将信将疑，显然对这个答案并不满意，而是希望我也认同他们的作品是美的。

美，不完全在外物，也不完全在人心，而是心物交交所产。此时觉得美好的事物，是以孩子的心境去看，而随着年龄、阅历的增长，到时他们或许就会对此时的美不以为然。同时，每个人又是如此迥然不同，甲之蜜糖，乙之砒霜，美不美，因人而异。或许我们所需要的，并非生活的美学，而是有审美地生活。

法国画家德拉库瓦说得好：“自然只是一部字典而不是部书。”尽管人人都有一部字典在手边，可是如何用这部字典中的字来作出诗文，则全凭各人的情趣和才学。生活就像一部字典，艺术却是一部成品书，并不是每个拥有字典的人都能写字。

朱光潜先生认为：“艺术是情趣的活动，艺术的生活，就是情趣丰富的生活。”他讲到，所谓人生的艺术化，就是人生的情趣化。情趣来自欣赏与创造，在欣赏与创造时，人和神仙一样自由、有福。许多人在世间如流水般过活，无暇留恋风景，无力创作情趣，于是这丰富华丽的世界变成一个了无生趣的囚牢。

人生本来就是一种较为广义的艺术，每个人的生命史就是

他自己的作品。这个作品可以是艺术的，也可以是不艺术的，区别全在人格与修为。认真生活、懂得生活的人就是艺术家，他的生活充满美点，像陶渊明不为五斗米折腰的高风亮节，曾子临死仍叮嘱更换病榻华席的知礼守制；是王荆公数次修改终得“春风又绿江南岸”的严肃认真，庖丁解牛运斤成风、如桑林之舞的游刃有余；如王徽之雪后初霁拜访老友“乘兴而来，兴尽而归”的豁达随性；一代才女将浓情化为“薛涛笺”，情郎相负后一袭道袍了余生的坦然通透。

过一世生活，好比作一篇文章，开头结尾，起承转合，高光有时，低谷有时，如何作好？答案不尽相同。愿你行走于寻美的道路，风行水上，自然成纹。

目 录

生活的艺术和艺术的生活

· 第一章 ·

在生活中寻找艺术

艺术存在于人的渴求和欣赏中 · 1

艺术与生活的距离有多远 · 10

· 第二章 ·

在艺术中品味生活

放缓生活节奏：悠闲是一种美学品质 · 24

尘世是唯一的天堂：有心生活皆为艺术 · 30

事如春梦了无痕：生命因短暂而有了诗意 · 36

· 第三章 ·

东方世界里的艺术与生活

饮食漫话：吃是一个大问题 · 41

寻常茶话：最寡淡也最丰富 · 51

横平竖直：写字这件小事里的大学问 · 59

书情画意：笔墨之下无用之大用 · 67

拈花惹草：自然馈赠于生活美的“小确幸” · 78

爱屋及乌：众鸟欣有托，吾亦爱吾庐 · 87

霓裳羽衣：穿的不是布，是时间与温情 · 97

· 第四章 ·

西方世界里的艺术与生活

人类审美的痕迹：野牛壁画中的旧石器生活 · 106

高贵的单纯，敬慕的伟大：古希腊人体雕像为何不穿衣服 · 114

给生活中的人以“高光”：伦勃朗《夜巡》里的改变 · 126

流动的时空，凝固的瞬间：印象派德彪西的音乐 · 133

现代性的忧患：博斯与杜尚眼中的艺术 · 142