

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

审美素质培养丛书

怎样培养正确的审美观



怎样培养正确的审美观

第一章 审美基础·理论篇

美的概念

美是冉冉升起的朝阳；是深情的落日；是含苞待放的春花；是含蓄沉思的秋果；是母亲摇篮里孩子睡梦中浮上嘴角浅浅的微笑，是流淌在祖国大地上的永不止息的长河的波涛；是香山秋日燃烧的红叶；是朱自清《荷塘月色》中冷凝下来的荷的清香……

你可以列举出成百上千美的事物，但这种列举只是说出了什么是美的，而没有回答美是什么。

美是什么？这个看起来十分简单的问题困扰着历史上的哲人学者。千百年来，他们各自根据对美的理解提出了自己的关于美的定义。每个人都能对此发表些看法，但任何一种关于美的定义好像又都没有能被所有的人接受。

柏拉图在《大希庇阿斯篇》一书中记载了苏格拉底同希庇阿斯关于美的对话。希庇阿斯是古希腊的诡辩家，以专教诡辩为职业。苏格拉底是古希腊有名的大哲学家，知识渊博，机智而善辩。苏格拉底非常讨厌希庇阿斯的庸俗浅薄。一次苏格拉底以讨教的形式向希庇阿斯发起诘难，对希庇阿斯所说的关于“美是什么”问题的解答进行反驳。最后柏拉图以苏格拉底之口道出一句谚语：“美是难的。”

“美是难的”的判断确实道出了对美的本质的探讨的艰难和漫长的道路。人们对美是什么，它的本质是怎样的曾进行了大量的探索和讨论。据不完全统计，西方美学史上关于美的定义就有十四五种之多。列夫·托尔斯泰考察了18世纪中叶以后150多年间80位美学家、艺术家关于“美是什么”的回答，最后发现“美”这个概念，对于那些“只讲不想”的人来说，是那么明白易懂，而要给它下定义，各学派的学者都无法取得一致的意见。

在古希腊，公元前6世纪的时候，有一哲学流派毕达哥拉斯学派。这一派的成员大多是数学家、物理学家和天文学家。他们认为“整个天体就是一种和谐和一种数。所以他们把美看成是和谐的结果。“美是和谐”的见解对后世影响很大。直到今天，许多美学家仍从不同的角度论证这个命题。

另一种观点认为“美即有用”。最早表达出这一观点的是古希腊大哲学家苏格拉底。他说：“任何一件东西如果它能很好地实现它在功用方面的目的，它就同时是善的又是美。”这种观点表达了美与功用的联系的一方面。是这种观点合理的一点吧！

还有一种观点是柏拉图提出来的。他认为，美是对“神明的理式”的分享。这一派认为“神是美的来源”。这种观点不仅影响了中世纪欧洲的美学思想，而且一直延伸到20世纪的西方美学界。实际上，这派对美的解释等于什么也没说，因为说“美来自神”，而我们没有任何人从神那里回来过，美到底是什么东西，我们也无从知晓了。

18世纪法国文艺批评家布瓦洛认为：美是与真、善的统一。而美在于完善是18世纪法国哲学家沃尔夫的观点，他说：“完善的外形，或是广义的鉴赏力为显而易见的完善，就是美。”

此外还有：美存在于观赏者心里；美是物体的一种性质；美是关系；美在于自由鉴赏，美是理念的感性显现等观点。这些观点大都是哲学家根据自己的哲学观演化出来的，是他们的哲学观在美学领域的表现，都不同程度地带有时代的局限性。

在美学领域里著名的还有那句“美是生活”的论断。这是19世纪俄国革命民主主义美学家车尔尼雪夫斯基提出的。比较地说，这种观点比以前的观点更加丰富，更加深刻。但也不是很完善的。普列汉诺夫就曾批评他：“不够了解关于生活的概念在历史中是怎样发展的。”

马克思在并非论述美的时候提到：人在“他所创造的世界中直观自身”。从而引出美是“人的本质力量的直观形象表现”。但是由于马克思并没有专门地对美进行论述，而只是在有关问题上提到或是涉及到了美的问题，所以论述也并不是完备的，这样一来，美学界对马克思的话也有不同的解释，并没有完全统一起来。美的概念是与人类社会同时诞生的，是在人类社会的发展背景中发展的。它的内涵和外延不变化，这就是美学的历史。

了解一点美学的历史，不仅对于弄清“美是什么”的问题有好处，而且，你就会知道，在美学领域也有一个“哥德巴赫猜想”。

人的审美活动是以美的客体为对象，以人为主体进行的实践活动。人们在审美活动过程中，会萌发美感。美感发生时，常伴随强烈的情感反应，使人产生生理上的快感和精神上的舒畅、满足；同时美感发生时，具有愉悦性，美的客体会使人赏心悦目。

当你登上北京香山的鬼见愁极目远眺时，北京市的壮丽景象尽收眼底，你感到心旷神怡；当你观看芭蕾舞《天鹅湖》时，被美丽的神话意境吸引，被优美的舞蹈、悠扬的舞曲所陶醉。

美的感染力

好的艺术品都能打动人心，引起美感，产生巨大的教育作用和感染作用。而艺术作品包含的内容很广泛，小说、戏剧、音乐、绘画……

莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品。”

凯勒说：“一本书像一艘船，带领我们从狭隘的地方，驶向无限广阔的海洋。”

高尔基说：“我爱书，每一本书都为我打开了一扇面向新世界的窗户。”

这些精辟的格言，说出了书籍（当然不一定仅是小说）的价值和作用，它对人生有重要意义，那些有艺术性的作品就更是以动人的形象启动读者的思维，引起想象，触动情感，使人陶醉。

作家古华在“文革”的极左狂潮下，偷偷留下了一部《红楼梦》。他每天劳动之余，除了吃饭睡觉，就提心吊胆地读《红楼梦》。陋室外不时响起武斗的冷炮声，批斗大会上传来的呼天抢地的口号声，欢呼某条“最新指示”发表的鼓乐声、鞭炮声。但古华透过“大观园”，仿佛看到了游动在中国大地上的封建幽灵，无所不在的封建幽灵……这种潜在的认识，在他后来改变为电影的小说《芙蓉镇》中已有体现。作家谭元亨说：“我还是爱书，书里面有我的甘甜苦辣，有我的毁誉荣辱，有我生命的基因、链条……甚至可以说，我的一生都将要靠书连接起来。唯有书，才能使我生命之火事业之波永不泯灭……”，在“文革”中，他被押在学校的钟楼里，居然找到了《约翰·克利斯朵夫》。周围是“杀！杀！杀！杀出一个红彤彤的新世界”的狂呼声，他想到死，但是书给予他活下去的勇气。他说：“我总忘不了《约翰·克利斯朵夫》最后的一节：克利斯朵夫背负着一个孩子要涉过一条大河，孩子太沉重了，他要背不动了，但他知道，他背的正是未来……沉重的现实，在我也是一种未来，我深信生活会偿还我的，这是书与生活同时给予我的启示。于是我活下来了。书告诉我活下来，而我活下来也终于写出了书。”

书感染了谭元亨，他从艺术的形象中悟出了真理，在感知、理解的心理过程中，产生了认识的飞跃。谭元亨深刻地谈出自己的体会：“书，也同生活一道，告诉了我关于人的尊严，人的天性，人的情感，人的权利，人的一切。我才有了那种宏博的人道主义激情，才敢于对一切不公正的、丑恶的、罪孽的东西宣战。我才成为了我——一个不同于别人的我。”

传说有个小偷在火车上偷了一本《钢铁是怎样炼成的》，小偷回去看完全书十分感动，最后鼓起勇气向报社写了一封信，承认了自己的错误。这是作品的感染力量，使小偷的心灵得到了净化，萌生了除恶从善的愿望。

当然艺术的感染力也会有消极影响。比如有些学生看武侠小说入了迷，天天想练成奇功，甚至到山林古刹去拜师，河南少林寺就接待过这类少年来访者。有的少女看了《红楼梦》没能正确理解书中的进步意义而多愁善感如林黛玉，书本身没有问题，重要的是我们应该从书中学到正面的东西。

音乐作品的感染力同样是很强的。音乐的特点是幻想，这正符合人们的心理状态，因为人一生下来就处于未知之中，所以音乐特别能影响人，吸引人。希腊哲学家柏拉图说：“如果教育适当，节奏与和声比什么都深入人的心灵，比什么都扣人心弦。人人知道，当我们的耳朵感受音乐旋律的时候，我们的精神世界就会起变化。”的确是这样，当你听到轻松抒情的音乐，例如广东音乐《柳浪闻莺》、《雨打芭蕉》时，你就会感到愉快，当你听到贝

多芬或莫扎特的乐曲，你会产生丰富的想象。当你听到《义勇军进行曲》、《大刀进行曲》，你会产生一种力量。正因为音乐有巨大感染力，国外很早就存在“音乐医学”的概念了。近代将音乐用于医学的是克梅特。他在1846年发表了《音乐对于健康和生活的影响》论文，论述了音乐的防病作用。特别是对于精神疾病患者，音乐的感染力会使病人从痛苦中解脱出来。当今不少国家都有音乐治疗机构。

艺术的感染力不限于文学作品。音乐作品、绘画、摄影、雕塑等等，都有各自的魅力，艺术家在创作过程中把自己的情感，自己对生活的认识，自己的全部才智融于作品中，这样创作出来的艺术精品才能打动别人。郭沫若在构思《地球，我的母亲》时说：“《地球，我的母亲》是民八学校刚好放了年假的时候做的，那天上半天跑到福冈图书馆去看书，突然受到了诗兴的袭击，便出了馆，在馆后僻静的石子路上，把‘下駄’（日本的木履）脱了，赤着脚踱来踱去，时而又率性倒在路上睡着，想真切地和地球母亲亲昵，去感触她的皮肤，受她的拥抱——这在现在看起来觉得有点发狂，然在当时却委实感受着迫切。”可见，一首美的诗歌的诞生，正是创造美的作者在思维活动中倾注了全部感情的结果，这样，美的感染力也就强了。

审美感知

很古的时候，有个叫公明仪的音乐家，弹得一手好琴。有一天，公明仪见一头牛在草地上吃草，他忽然想给牛弹上几曲让牛听听。于是，他就“轻拢慢捻抹复挑”地弹了起来，尽管他是那样地动情，可再看那头牛依然是低头吃草，无动于衷。公明仪很是失望，心想，这支曲子太高深了，牛听不懂吧？于是他就换了一支曲子，一会儿用琴模仿蚊子的叫声，一会儿模仿小牛唤母的叫。这回牛的反应不同了。抬起头来，竖起耳朵听起来，摇摇尾巴，走来走去，好像听懂了的样子。这就是“对牛弹琴”的出处。我们常用这句成语批评人们不看对象而发表议论。这个成语还告诉我们一个道理：审美能力是人所独具的一种特殊的能力。审美能力就是人识别美、欣赏美、评价美、创造美的能力。审美能力的基本条件是审美感知。没有审美感知就没有审美能力，没有审美能力便没有审美活动。

当然完全没有审美感知的人是有的，哪怕是完全没有文化的，根本没有经过专门审美教育的人也有自己的审美对象和具有很敏锐的对某种“美”的感知力。

审美感知并不是天生就有的，而是在有意或无意的审美活动中发展起来的。婴幼儿在某种程度上说不具备审美感知，两三岁的孩子有的能够从众多的歌曲中听出他所熟悉的那首儿歌，并着迷地听上好多遍。这说明了这时的孩子已经具备了低级的审美感知。如果经过严格的系统的培养训练，人的审美感知能够达到很高的程度。据说一个训练有素的音乐指挥能从上百名演奏员演奏中很敏感地听出一个不和谐音；一位成熟的画家能把常人看到的每种颜色分出若干个等级。

但是，非常可惜，由于我国审美教育的不健全以及其他因素的影响，我们国家的大多数公民的审美感知限于一种非常低下的程度。这种情况在青年学生当中更为严重。很多青年学生的审美感知粗糙，迟钝，变态，非强刺激不能使之有所反应，非疯狂不足使之动情。患着“艺术维生素”缺乏症。

美是多形态的，那么我们对它的感知也应是多渠道的。《红高粱》电影中几首插曲具有一种原始的、直抒胸臆的粗犷阳刚之美，而二胡演奏家刘天华的二胡曲《良宵》，华彦钧的《二泉映月》却是一种哀婉的、含蓄的、细腻的阴柔之美。被称为永恒的微笑的达·芬奇的那幅《蒙娜丽莎》画像蕴含美，一种温柔的人性美；而中国的四川的大足石刻的佛像却有一种凝重的神秘的美。贝多芬把对人生的思考化成了音符，创造出响彻千古的音乐美，而在被人们称为“世界上最年轻的画家的毕加索”的手下，美又以绘画的形式出现在人们的面前。周恩来那由于伤病而微曲于前胸的左臂，由于其人格的伟大，举止的得体而成为了一种风度美。在颐和园的谐趣园中你能领略到一种人工的小巧的园林美，而你站在庐山的五老峰下，你体验的又是一种雄浑的壮阔的自然美。

面对如此丰富的美的形态，如果我们无动于衷，无动于情，无动于感岂不可惜！

怎样才能使我们的审美感知变得丰富、深刻、健全呢？

首先我们应该有充分的审美准备，时刻以一种审美态度对待生活。如果你根本不想去感知美，你的审美感知对美紧闭着，那么你的审美感知是无从发生的。例如，一个非常好的艺术展览，而一个人匆匆忙忙地走进展厅，他

的目的不是欣赏艺术，而是找人，并且是为了一件紧急的事，那么我们可以说，再精美的艺术品对他来说也是毫无意义的，因为他到艺术展厅时没有审美的准备。他对待这个艺术馆的态度不是审美的而是功利的。其实，在我们的日常生活中这样的情形时有发生。春游时许多人首先注意的不是审美准备，而过多注意的是物质准备，带上许多好吃的东西，穿上十分鲜艳的衣服，准备的就是“吃”一顿，“玩”一阵。于是到了春游地点，对于树头嫩绿的小芽透露的春意，温暖阳光照在背上的暖烘烘的春的气息……毫无感知，也不准备去感知，所以，我们要想丰富、深化我们的审美感知，最好能以审美态度对待生活。

其次是以情带动我们的审美感知。俗话说多情善感。过去，我们常把这句话当成贬义词来看，其实，这种看法是一种无知的表现。

多情善感正道出了一条重要的审美感知规律。审美活动自始至终伴随着强烈的情感活动，可以这样说，没有情便没有审美活动。试想一下，当我们登上泰山，在破晓的料峭的山风里静静伫立，等待日出，云雾迷漫着久久不肯散去，你等待着，你盼望着……这时你的情感是复杂的变化的，有些焦躁之情，有些不安之情，“老远登泰山，我能看到日出吗？”你问自己。但更多的是兴奋之情——我就要看到日出了！……就在这时云层慢慢散去，天边变成淡黄、浅灰的颜色，瞬时天边露出红红的一角，太阳出来了……这时你会觉得心头一悸，这时的情感是无法用言辞表达的，同时你也许会想得很多，想得很远……如果可以把审美活动人为地划段落的话，那么，到这时在泰山看日出的审美也就完成了中心段落。而整个登泰山看日出的审美活动都伴随着情感的波涛，换句话说，没有情感便没有登泰山看日出的审美活动。

情在审美感知中占有很重要的地位。以情带感是审美感知的一条捷径。我们愿每人都有丰富的情感，愿你在新的幸福生活中享受到许多意想不到的美感。

审美理解

在审美活动中，对事物美的感知，只是美感的初发阶段。比如目睹“日出江花红似火，春来江水碧如蓝”的景致；聆听育如莺声蝶舞般旋律优美的乐曲；欣赏别有情趣、逼真传神的图画；吟咏琅琅上口、意境深远的诗歌，顿时就会感到它们实在太美了。这是因为美的事物能够引起人们感官的快适和精神的愉悦。然而这种对美的感受还是较低层次的，我们要想获得更加强烈的美感感动、那就必须进一步理解美，即在审美感受的基础上，继续去把握事物美的内容、内涵和意味。

审美理解是美感中不可缺少的一种心理活动，事实上美的感知、联想和想象总是同理解、思维相结合，相互渗透，相互促进的。正因为如此，人们对美的认识才能既不脱离美的感性形象，又能把握住美的理性内容，使美感不断地被拓展并深化。

美感不是单纯的感性认识和直觉活动，而是以理性为主导的感性与理性高度统一意识流动，因此“用思有限者，不能得其神也”。

在审美活动中，不论欣赏和认识哪一种美，都离不开理性的思考。如对自然美的欣赏，或日月星辰、大海森林、崇山峻岭等自然景致，或花卉虫鱼、亭台楼阁、园林宫殿等人造景观，都能引起人们的感官快适和精神愉悦。但是要得到深刻的情感感动，就必须有理性的认识来加以推动。我们欣赏到的描绘自然美的诗歌、绘画、音乐等等艺术作品，无一不是通过作者的情感反映出来的。例如李白诗《登太白峰》：“西上太白峰，夕阳穷登攀。太白与我语，为我开天关。愿乘冷风去，直出浮云间。举手可近月，前行若无山。一别武功去，何时复更还？”太白峰巍峨高峻，神奇隽秀的自然景色，引起诗人热烈的赞叹和奇特的遐想。“太白与我语，为我开天关”，以致产生“愿乘冷风去，直出浮云间”的愿望，显然已经远远超越了一般的感情愉悦，其中包含着复杂的思想活动在内，实际是在抒发他广阔的胸襟和伟大的抱负。

对于艺术美的欣赏，不能凭感性印象立即就可以认识。各类艺术作品中的形象，都不是生活现象的简单抄袭，而是经过作者精心选择、提炼、加工、改造的典型形象。它一方面再现出社会生活的审美属性，另一方面又体现了作者的审美理想、审美道德和审美情趣。因此，我们需要反复琢磨，仔细品味，才能深刻认识它所划分出的多种多样的美的范畴，进而深入挖掘其内涵，才能获得正确的情感理解，产生强烈的共鸣。例如我们欣赏《大刀进行曲》，乐曲高亢威武的旋律，豪迈雄壮的气势，会使你感受到一种坚无不摧的巨大力量，动人心魄。而只有当你了解到这首乐曲诞生于抗日战争时期的历史背景，掌握了它的审美价值，才会产生更加深刻的美感。又如当我们在人民大会堂观赏到《江山如此多娇》巨幅国画，画面上的江南景物，北国风光，云海苍茫，旭日东升的壮丽景象，会给你一种波澜壮阔，生机蓬勃之美的享受。如果你了解到这幅国画的立意是取材于毛泽东的词《沁园春·雪》，将两者联系起来，由此及彼，由表及里地进行理性思考，那么才会由模糊的意识进入到较高的意识，真正理解这幅画的主体，美感才会加深。

毫无疑问，提高审美理解能力对于形成深刻的美感具有重要意义。要提高审美理解力就应当努力提高自身的文化道德素养和文化艺术修养，有目的、有意识地训练思维品质和思维方式，广泛地与大自然、与社会、与艺术接触，丰富内在的情感生活，积累审美经验，将感受导入理解，学会在形神

的统一、情理的统一之中来认识美，经过循序渐进地不断努力，审美理解的能力必定就会提高。

审美价值

著名演员陈强在延安上演的《白毛女》话剧中扮演黄世仁，演出非常成功，台下的口号声，抽泣声响成一片，许多人要冲上台打“黄世仁”，剧团领导费了好大的劲才说服观众；这是演戏，不是真的。陈强才算松了一口气。没想到戏散以后，有的观众心里还是憋了一口气，等到“黄世仁”出来的时候，把他痛打了一顿。与此相反，几十年后陈强的儿子陈佩斯由于一段《吃面条》的小品而闻名全国。所到之处，他都受到热烈的欢迎和款待。

陈强由于一场戏挨了一顿打，陈佩斯由于一段小品赢得了无数的微笑。从父子俩经历的强烈对比中，我们想起了美学的一个基本概念：审美价值。

为什么陈强会挨打呢？因为他扮演的黄世仁具有一种强大的冲击力，打动了观众的心，点燃了观众内心的愤怒之火。为什么陈佩斯的几分钟小品那么受人们欢迎，至今想起来还令人忍俊不禁，哑然失笑呢？因为，陈佩斯的表演也同样具有一种力量，虽然，这种力量不同于悲剧《白毛女》那么悲怆，强烈。但是这种力量幽默，含蓄，持久。陈强父子塑造的艺术形象是根本不同的，给人的感受也是截然相反的，但是他们都给观众留下了深刻的印象，他们塑造的形象都具有较高的艺术审美价值。

审美价值是审美对象内所包含的能满足人的审美需要，引起人的审美感受的属性。只有能够给人以审美感受的审美对象，才具有审美价值。审美对象给人的审美感受越丰富，越持久，其审美价值也就越大。因此，可以说，审美价值是人对审美对象的肯定。

审美价值按逻辑推理讲应该是一定的，因为我们的定义规定的是审美对象本身包含的某种属性，按理说，当某一审美对象处于相对静止、稳定的时候，它的审美价值是不变的。但是实际上却完全相反。当人们评价一个审美对象的价值的时候却表现出了极大的差别。获“金熊奖”的电影《红高粱》，在观众中存在有两种完全对立的看法，它实质上是对《红高粱》电影审美价值的完全相反的评价。为什么会出现这种现象呢？这是因为在人们审定评价某一审美对象的价值的时候，使用的不是同一标准。就像人们买东西用的衡器标准不同，称出的重量自然是不一样的。对同一审美对象，由于每个人的审美标准即审美价值观不同，评价自然不一样了。我们对社会上出现的对同一审美对象做出的不同的审美价值的估价的现象，认为是一种很自然的现象。因为，审美价值观是审美主体在审美活动中，由对审美对象价值的感受而产生的评价价值的心理倾向，而审美价值观又与一个人的心理特征，及知识、生活经验、人生观、世界观等均有联系。所以，有不同审美价值观的人。在感受审美对象的价值时就会以不同的需要、兴趣、思想观点、角度、层次上产生不同的评价，而且就可能出现抬高或降低其审美价值的情况。对于我们自己来说，在评价某一审美对象的价值的时候，注意多从几个角度，多从几个层次，多从几个方面去分析，去评价，也许这样的评价会比较接近这个审美对象的真实价值。

审美价值的范围相当广泛：

自然美的价值大致在于给人一种纯粹的美的享受，怡情冶性，养精安神。或使人的身心趋于谐调宁静，或使人亢奋激昂。自然美的价值一方面在于对人的生理的调节作用，一方面在于对人的心理的调节作用。在某种条件下还能给人以哲理的思索和伦理的启迪。

春日的西湖，杨柳依依，莺声啾啾，游鱼自得，扁舟片片……你会感到一种说不出的舒畅。在庐山三叠泉下，看飞泉直下，遥挂九天，气势逼人，你会觉得自然伟力的博大。顺长江乘船入海，也许会引起你一阵哲学的思索：人生也许就像长江历尽千辛万苦直赴世界大同。

自然美的审美价值的获得需要一种适宜的心境，换句话说，在欣赏自然美的时候往往需要静下心来，自己给自己创造一个审美环境。

人创造的劳动产品及人本身也具有很高的审美价值。比如人的体态美、仪表美、心灵美，不仅会给人以灵感享受，且能鼓舞人们追求美好的生活。同时，人类也按照审美理想创造生产劳动产品。这种劳动产品随着人类文明的不断进步，越来越具有审美价值。大到楼房、剧场、汽车、飞机，小到火柴盒的包装、烟盒的装帧都含有一定审美价值，都能给人以不同的审美感受。

艺术是美的集中体现，它的审美价值更加广泛深刻。艺术作品的审美价值不仅体现在审美享受上，也体现在加深人对社会的认识方面。

在审美活动中，在感受美体验美的过程中，也应注意对其审美价值作出相应的判断和分析。这样做，对提高我们的审美水平是有益的。

审美趣味

中国古代笔记小说《世说新语》记载了一个生理变态的人，这个人嗜痂成癖。有个人生了皮肤病，这个人去看他，没谈上几句话，这个人便偷偷地吃起这病人掉在褥榻上的痂来。这个故事简直让人恶心，但这里面隐含着深刻的审美问题——审美趣味。

人在接受外界事物的时候，具有选择性。比如说吃饭。南方人爱吃米饭，北方人大多喜欢面食；上海、江浙一带的人爱吃甜食，而四川、湖南、湖北的人常常“非辣不成席”，这种饮食习惯上的差别叫做口味不同。一个地区，一个民族在长期的历史过程中，形成了自己独特的口味——美食趣味。

同样的，在人们的审美活动中也表现出不同指向。比如说，现在的年轻人多喜欢现代艺术，迪斯科啦，霹雳舞啦，摇滚乐啦等等。老年人则喜欢传统的民族艺术，京剧啦，昆曲啦，中国古典民乐啦等等。受过良好的高等教育的人喜欢古典艺术的又相对多一些，交响乐，古典绘画受到他们的青睐……这种审美指向上的差异，反映了审美主体在理解和评价自然和社会生活中各种事物和现象的审美特点的能力。

审美趣味是在一个人的整个审美活动中反映出来的。它不是对审美对象的理论性的判断，而往往是带有感情色彩的直接评价，在日常生活中常常表现为喜欢、不喜欢、比较喜欢、非常喜欢等形式。

怎样才能养成一个良好的审美趣味呢？首先，要有高度发达的审美感知，审美感知是审美趣味的门户。其次，要善于辨别审美对象的审美品格。审美趣味有丰富、贫乏、健康、病态之分。我们在欣赏美的活动中，对美的品格了解得越透彻，我们的审美趣味也就越丰富越健康。一个人的审美趣味丰富与否，健康与否，同一个人的文化水平有关。

我们登泰山，对泰山要有所了解：泰山的特点，与泰山有关的历史掌故、诗词、最佳欣赏角度、最佳季节等等。你对泰山了解得越透越深，越全面，你对泰山自然美的欣赏便会越成功。有时，我们问从泰山回来的不同的旅游人，有的人能滔滔不绝地讲述泰山之美，有的人却三言两语，只能以一句话概括“泰山美极了”，便再也说不出更多的审美感受。可见，为了使我们的审美趣味丰富和健康，必须不断地提高我们的一般文化水平。

人的审美能力的差异，也是影响审美趣味丰富和健康与否的因素。现在流行音乐非常受欢迎，原因是什么呢？主要是流行音乐这种形式是通俗的，不需很多的审美知识、审美经验和审美能力便可欣赏。而交响乐便不然。要欣赏交响乐，大多要对乐曲的构成、写作背景，以及作曲家的生平有大致的了解，而且要具有一定水平的审美能力才能较好地欣赏。当然，不同的人欣赏流行音乐与欣赏古典音乐同样会得到美的享受，这是毫无疑问的。

美感的时代性

审美意识是随着时代而发展变化的，它渗入人们的审美心理之中，给美感也染上了鲜明的时代色彩。例如对人类自身形体美的追求，各个时代是不同的。在我国，《诗经》的首篇《关雎》里唱道：“窈窕淑女，君子好逑。”这里“窈窕”就是苗条幽娴的意思。楚国文学家宋玉在《登徒子好色赋》里描述他乡里的一位美女：“眉如翠羽，肌如白雪；腰如束素，齿如含贝。”其中“腰如束素”的意思，就是腰像一束绢那样柔细。可见，在先秦时期，人们是以苗条作为对女子体形审美标准的。

然而，到了唐朝，人们的审美标准发生了很大改变，“所尚以丰肥为美”了。我们现在所见到的唐人张萱的《捣练图》和周昉的《簪花仕女图》，画面上的女子，无不是“曲眉丰颊”，“丰肌肥腴”。可见，唐人的审美标准与前人的审美标准已经完全不同。按照我们今天的审美标准来看，体形孱弱如“豆芽菜”不好，过于“发福”如“冬瓜”也不好，而应当骨骼匀称，肌肉丰满，自然和谐，才称得上健美，才符合现代人的审美心理。

美感的时代性同样是由一个时代的物质生活条件所决定的。在不同的生产方式和阶级关系的基础上，各个社会发展阶段，都会产生不同的居于主导地位审美观念、审美理想和审美要求，于是就形成不同的审美标准，产生不同的审美趣味和审美鉴赏。米洛岛的维纳斯的遭遇就是一例。这座希腊雕像，具有希腊妇女的典型特征，典雅大方的容貌，丰腴饱满的躯体，体现着女性的温柔、秀雅、青春和健美，集中地表现了2000多年前希腊奴隶社会占主导地位的审美理想。然而，在封建的中世纪，她却遭到基督教徒和修道院的猛烈攻击，被称之为“女妖”。这是因为他们的审美理想，与维纳斯所展现的审美理想是根本对立的。后来，随着资本主义生产关系在西欧的萌芽和形成，这古代的“女妖”才又“重见天日”。今天，维纳斯已为更多的人所喜爱了。

各个时代的艺术家们，由于受着特定的社会实践内容和社会思想的影响及制约，总是按照那个时代的审美理想去从事美的创造，展示着那个时代的精神风貌。各民族都有自己的历史，而各个历史时代的艺术作品都会有不同的特色。我国是一个文明古国，历史悠久，有着极为丰富的文化遗产，然而各个朝代人们的审美趣味是极不相同的。同是建筑中的塔，开封市的捐国寺塔，系北宋时代所建，高55米，8角13层，塔身外用28种不同形状的褐色琉璃砖砌成，故称铁塔，砖面上塑有栩栩如生的飞天、坐佛、麒麟、立僧、宝相等花纹和图案，反映了北宋时期人们的审美观念；而西安市的大雁塔，是唐代的建筑，高达64米，7层，平面为正方形，塔型为角锥状，是楼阁式砖塔的优秀典型，展现了唐代人们的审美情趣。同是雕塑，北魏、北齐时期的形象飘逸自得，秀骨清相；唐朝则和蔼慈祥，丰满肥腴；到了宋朝却毫无生气，顿失光彩。同是诗歌，齐梁体彩丽竟繁而兴寄都绝；唐朝则骨气端翔而音情顿挫；到了宋朝便形式华丽而内容空乏。于是诗歌衰而辞赋兴。可见，一个时代的审美观念、审美理想会渗透到当时社会生活的各个方面。

归根到底，人们的美感是由社会生产力发展水平所决定的。是的，原始社会由于生产力低下，人们只懂得用动物皮毛、脚爪、牙齿来装饰自己，也不知鲜花的美，然而随着生产力的发展，自然的人化进程不断地得到开拓，人们的美感也由低级向高级逐渐发展，相继出现了仰韶文化、龙山文化，乃

至出现了奴隶社会灿烂的商、周文化。在漫长的 2000 多年的封建社会中，中国人民从骊山脚下中国第一个封建帝王的寝陵——始皇陵，到明、清两代兴建的宏伟庞大、殿宇巍峨、宫阙重叠、画栋雕梁的故宫，在建筑、雕刻、绘画、文学、音乐等等各个方面创造了无比辉煌璀璨的艺术成就。美的进程无不鲜明地打上了时代的印记，反映出各个历史阶段生产力发展的状况。

因此，我们在欣赏不同时代的艺术时，一定要了解那个时代的背景，掌握当时人们的审美观念和审美标准，这样才能对不同历史时期的作品理解得更透彻、更深刻，才能对它们作出正确的审美评价。

当今社会已经进入到信息时代，随着生产力突飞猛进的发展，审美观念、审美理想和审美情趣也在不断更新，不断发展。青少年们必须跟上时代的进程，从小就应当培养符合时代精神的健康的审美趣味，以适应建设高度的社会主义物质文明和精神文明的需要，应当理解时代精神，明确当代人的审美心理，继承历史遗留下来的、符合今天时代要求的积极的审美观念，扬弃那些与时代要求不符的东西，才能创造出高于历史上任何时代的美好未来。

美感的民族性

美虽然是人类生活中的一种精神力量，然而，各个民族间的审美观念、审美理想和审美情趣却存在着许多差别。比如在我们看来，在脸上、身上涂抹色彩或刻绘图案作为装饰，并不那么美观，因为这会损伤人的自然美。但是，纹面、纹身在一些国家和民族中却颇为盛行。例如在苏丹的一些民族中，就有纹面的习俗，他们根据人的脸形，划上又长又宽的面纹，辅有线条，技术相当高超；突尼斯人和尼日利亚伊博人都使用染了颜色的刀；美国亚利桑那州的一些印第安人和马来亚人则用荆棘在身上刻绘图案，来显示自身的美。爱斯基摩人和东西伯利亚人更为特殊，他们用涂有黑颜料的针刺穿皮肤，在身上绘制花纹，这当然要忍受更大的痛苦。关于纹身的起源，究竟已有多少年的历史，尚无一致说法。但可以说，这一风俗已经伴随着人类的发展，渡过了漫长的岁月，甚至有些民族还将纹身作为等级的象征。古希腊史书中就记载着，没有纹身的人就不是好出身。

美感的民族性是怎样形成的呢？这是由于每一个民族都长期生活在共同的地域，过着统一的政治经济生活，形成了统一的生活习惯，接受着共同的语言和传统文化，具有历史积淀的民族心理，所以造成了审美意识的浑厚的民族性。这种审美意识的民族个性，表现于民族生活的各个方面。例如反映在服饰上，非洲的班图妇女，就喜爱在腰间缠绕着艳丽的大花布；苏格兰的男子则喜欢穿花格子的短裙；阿尔及利亚南端的图阿雷格人，无论男女都习惯披蓝色的披肩等等。我国是个多民族国家，各民族都有自己的民族服饰：汉、满族妇女在历史上曾喜穿旗袍；朝鲜族喜穿白色或粉色的长裙；藏胞则穿黄色的藏服；蒙族却穿褐色或绿色的大袍……真是绚丽多彩，无不展示了民族特点。

各民族不同的审美意识，在艺术中获得了集中表现，因而形成了艺术作品鲜明的民族风格。中国的绘画与西方的绘画，中国的戏曲与西方的戏剧，中国的民乐与西方的管弦乐，中国的民族舞蹈与西方的芭蕾舞，不论在内容上，还是在形式都有明显的差别。又如建筑，从威武宏伟的埃及金字塔，到似长龙腾飞的中国万里长城；从气势磅礴的罗马庞培城的斗兽场，到端庄高雅的希腊神庙；从豪华眩目的法国凡尔赛宫，到秀峰突兀般的美国芝加哥的西尔斯大楼……展现着世界各个民族建筑艺术的风采，体现了不同的特色。

我们强调美感的民族性，但绝不能把审美意识的民族性与审美心理结构的普遍性、共同性对立起来，强调艺术的民族特点，并不排斥各民族艺术之间的相互作用，相互影响。我们应当吸收借鉴世界上各民族的审美精华和优秀艺术，来丰富我们的艺术。

青少年们了解审美意识的民族性是十分必要的，有益的，因为这可以开拓审美视野，丰富审美知识，提高审美鉴赏能力。望你以极大的兴趣，尽力去了解各民族的历史和乡土人情，广泛浏览世界名著，以增长你的见识和才干；还望你能继承中华民族光辉灿烂的历史文化遗产，并且能在未来创造出富有我国民族特色的建筑、绘画、音乐、文学、电影、戏剧等等，为繁荣我们本民族的文化，为建设具有中国特色的社会主义物质文明和精神文明，做出积极的贡献。

美感中的联觉

明人贾唯孝在《登螺峰四顾亭》中写道：“雨过树头云气湿，风来花底鸟声香。”他听到了鸟声的香味儿吗？朱自清在散文《荷塘月色》中也有这样的描绘：“塘中的月色并不均匀；但光与影有着和谐的旋律，如梵婀玲上奏着的名曲。”“微风过处，送来缕缕的清香，仿佛远处高楼上渺茫的歌声似的。”他看到琴声、嗅到了歌声吗？这是怎么回事呢？这就是美感心理活动中出现的联觉现象。

人们在审美过程中，必须通过视、听觉为主的感官来获取、选择、积累审美信息，进入大脑后，由脑的各种分析器的联合活动，组合而成审美表象，获得情感上的愉悦。然而心理学认为，在审美的心理活动中，听觉、视觉、嗅觉等感觉并不是孤立的，在一定的条件下，它们往往会彼此沟通，一种感觉可以唤起另一种感觉。这种奇妙的现象就称作美感中的联觉表现。它在美的感知中极为普遍。例如，当我们见到不同的颜色时，往往会引起或凉或热的温度感；看到大理石人体雕塑时，会产生触摸到肉体似的质感。欣赏吴玉梅水墨画《葡萄》，就会仿佛嗅到玛瑙般晶莹的葡萄的清香（视觉中引起的嗅觉）；欣赏徐悲鸿的《奔马》，从骏马奔腾欲出的形象中，就会仿佛听到急促的马蹄声响（视觉中引起的听觉）；欣赏民族管弦乐曲《牧歌》，随着那浑厚的音色，深沉的旋律，我们眼前就会展现出茫茫辽阔的草原风光（听觉中引起的视觉）……所有这些现象，都是脑神经兴奋所形成的暂时联系，产生了统一的印象。由此说来，联觉并非特异功能，而是人所皆有的。这也就不难理解贾唯孝的听香、朱自清的看琴声、嗅歌声了。

美感中联觉产生的原因，往往与审美知觉的整体特性密切相关。在审美活动过程中，人在感知审美对象时，知觉并不是对审美对象机械地进行简单记录，而是将不同感觉通道获取来的审美信息，经脑的各种分析器的联合活动形成暂时神经联系，有机地组合成整体的审美复合形象，并形成完整的感性意象储存起来。以后，当审美对象作用于某一分析器时，便会引起这些相互联系着的其他分析器的神经兴奋，从而产生统一的印象。例如我们欣赏过（视觉）月季花的美丽姿态，闻到过（嗅觉）它的芬芳清香，反映到大脑中，月季花作为审美对象被完整地储存起来。后来，当我们欣赏一幅月季花的图画时，画面虽然只作用于我们的视觉，然而却能引起大脑皮层嗅觉神经的兴奋，于是我们便仿佛会嗅到画中月季花的香味了。

审美知觉整体性是人们在多次审美活动中产生的审美经验，引起审美体验而形成的。对于从未体验的事，就不可能有审美知觉的经验，当然也不会产生美感中的联觉了。白居易在《画竹歌》中讲述他欣赏画竹高手萧恍的画时的感受：“举头忽看不似画，低耳静听疑有声。”在视觉中产生了听觉感受，这是因为他已有过竹子在风中发出声响的审美体验，所以在观赏画面上的竹子时，视觉唤起了听觉。同样道理，正因为我们在大自然中有对鸟儿的形态和鸟儿鸣叫声的体验，所以在欣赏民乐《百鸟朝凤》时，乐器模拟逼真的鸟鸣便会引起我们的视觉兴奋，仿佛看见群鸟雀跃的景象。

联觉与联想还经常联系在一起。联想是由当前感知的事物，引起头脑中储存的另外一些事物再现的心理活动。联想之中往往就有联觉。《列子·汤问》记载：“伯牙善鼓琴，钟子期善听。伯牙鼓琴，志在登山，钟子期曰：‘善哉，峨峨兮若泰山！’志在流水，曰：‘善哉，洋洋兮若江河！’伯牙

所念，钟子期必得之。”钟子期听到的是伯牙弹奏的琴声，在联想中却产生了视觉，巍峨耸立的高山、浩荡奔腾的江河，油然呈现在他的眼前。可见，联想与联觉往往是交织在一起的。

在美的欣赏和艺术创作中，联觉具有促进美感的作用。作家在塑造形象时，就经常采用描写联觉的语言，创造新颖别致、生动独特的艺术形象。例如：“寒月上东岭，冷冷疏竹根”（柳宗元《中夜起望西园值月上》），用寒字来描写视觉中的月色，使人获得了温度的感觉；“红杏枝头春意闹”（宋祁《玉楼春》），用表现声音波动的闹字来刻画杏花的姿态，使人于视觉中获得听觉；而“哀响馥若兰”（陆机《拟西北有高楼》），则更是将听（响）、嗅（馥）、视（兰）3种感觉糅合成一体。欣赏者在感受这些形象时，范围也就随之扩大了，延伸了，感受的内容也愈加生动了，丰富了。

审美感知是美感心理活动的基础。在审美活动中，视、听等感觉越敏锐，那么所获得的审美信息才会越多，头脑中知觉活动所形成的审美表象也才会更清晰，更生动，更丰富，那么，情感的愉悦定然更强烈，更深刻。因此我们应当有意识地训练视、听觉感官，培养审美感知能力，应当积极投入到多彩多姿的审美实践活动中去，亲眼看到生活的色彩，嗅到生活的气息，听到生活的音响，触到生活的脉搏，使我们的审美感知发达起来，内心情感丰富起来，这不论对提高美的感受能力，还是加强美的表达能力、创造能力，无疑都是十分有益的。

美感中的联想

诗人白居易于浔阳江畔送别自己遭贬时交往的好友，下马登舟，借酒消愁，无限惆怅。此时，忽听远处传来了琵琶声，白居易不禁欣喜万分，于是立刻“移船相近邀相见”，请她来演奏助兴。这位身世悲凉的琵琶女技术极为高超，弹奏时“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘。间关莺语花底滑，幽咽泉流冰下难”。白居易这样来形容它。由此感情激荡，神驰遐想。白居易听到是琵琶的声音和旋律，可为什么却想到了雨声、私语声、珠落玉盘声、鸟声、水声呢？这就是在美感中产生的联想。

联想，是回忆的一种形式，即由当前所感知的事物引发，而回忆起有关的另一事物，或由想起的一件事情，又想起来另一件事情的心理活动。根据巴甫洛夫条件反射学说，联想是大脑皮质上已经形成的暂时神经联系的复活。由于客观事物是相互联系着的，所以它们在人脑中的反映也就相互联系着，其中某些对象或现象的再现，可以引起另外一些对象或现象的再现。例如我们见到夜空闪闪发亮的星星，就会想到璀璨的宝石，甚至想到少女明亮的眼睛；看到春天即将来临，就会想到百花盛开，万物复苏，也会想到繁荣美好的生活……联想到的情景，作为美的意象的一个有机组成部分，同样是富有美感的，自然会引发美好的愉悦和感情的激动。

联想按照它所反映的事物间的关系不同，一般有接近联想、相似联想、对比联想等几种形式：

第一，接近联想，即由某一事物的感知或回忆，引起对与它在空间、时间上较为接近的其他事物的回忆。

第二，相似联想，即由某一事物的感知和回忆，引起对它与性质上或形态上相类似的事物的回忆。

第三，对比联想，即由某一事物的感知和回忆，引起对同这一事物具有相反特点的其他事物的回忆。

在美感中，联想对于形成美的认识，增进美感具有一定作用。借助联想，不仅能使审美对象在感知中呈现得更鲜明，更生动，进而还能使感知的形象中的内容更丰富，更深刻。在对自然美的欣赏中，借助联想，可以使感知到的美的内容得到扩充，达到自然与人、客体与主体的完美统一，并由此扩展到有关的人的性格和社会现象。高尔基笔下的海燕，茅盾所赞美的白杨树，陶铸所讴歌的松树等等，这些典型的美的形象，不都是美感中联想所产生的杰作吗？

在艺术美的欣赏中，联想活动可以使我们感受到艺术形象所没有直接表现的、也不必直接表现的内容，从而更好地领悟其表达的丰富内涵，更准确地把握其审美的价值。艺术家们都善于独具匠心地创造虚实相生的美的境界，提供观赏者以联想、想象的广阔空间，笔未到而意已至，言虽尽而意无穷。我们在欣赏时，也必须展开联想、想象，才能由此及彼，探隐知显，领悟其丰富而深刻的意蕴。比如齐白石笔下欢快游动的鱼、虾，画面上并未表现出水的清澈，也不见波纹。如果你展开联想，必然会想到柳宗元散文《小石潭记》中对鱼儿的描绘“皆若空游无所依”，或“依然不动”，或“往来翕忽”。此时，你定会感到意味更加深远。又如，鲁迅小说《一件小事》的结尾：“独有这一件小事，却总是浮在我眼前，有时反更分明，教我惭愧，

催我自新，并且增长我的勇气和希望。”到此戛然而止，留下一片回味和思考的空间，你在这里一定会联想到许多有意义的事，从而加深对作品形象所表达的丰富内涵的理解。

丰富的联想活动可以增进我们的美感。因此，有意识地培养联想能力十分重要。丰富的联想来源于审美经验的丰富积累，我们只有努力提高文化修养，积极投入到多彩多姿的审美实践中去拓展精神世界，陶冶情操趣味，才能为联想积攒丰富的素材。进而还应当积极训练自己的思维能力，采用类比性寻求、相关性寻求、对比性寻求等方式，在耳闻目睹的美的形象中，多方面、多角度、多途径地捕捉更多的东西，扩大思维的范围，那么你的联想能力才会更加活跃，精神世界会更加丰富，更加充实，美的感受能力便会得到极大的提高。

美感中的想象

大诗人李白在诗中写道：“白发三千丈”（《秋浦歌》），“燕山雪花大如席”（《北风行》）。在另一首诗中又写道：“夜宿峰顶寺，举手扪星辰。不敢高声语，恐惊天上人。”

诗人如此丰富生动的想象，将我们引入一个奇特的境界，令人神驰遐想，情感荡漾。可见，不论是美的欣赏还是美的创造，都需要有想象活动的参与。在审美心理活动中，想象是最重要的构成因素之一。所谓想象，就是人们在头脑里将已有的表象，通过脑的加工、改造而创造新形象的过程。它与联想不同，联想只是一种回忆，只是想象的初级阶段，而想象是新的，没有直接感知过的事物形象，有些则是事实中不存在的或根本不可能存在的形象。所以说，想象的最大特点就是新形象的创造，它与形象思维有着内在的联系，而与抽象思维有着明显的区别。

审美想象就其分类来说，有再造想象和创造想象。审美再造想象是根据现成的语言或其他手段的描绘，在头脑中再造出相应的审美新形象的过程，如人们欣赏艺术作品时的想象过程；而审美创造想象则不是根据现成的描绘，却是一种独立地创造审美新形象的过程，如艺术家们创造典型形象时的想象过程。这两种想象在欣赏和创作中虽然各有侧重，但并不是相互孤立的，而是相互联系、相互渗透的。

再造想象和创造想象在审美心理活动中，都是不可或缺的重要因素。

在艺术创作时，艺术家们总是在原有感性经验的基础上，杂取、博采，并通过想象，分析，改造，综合，集众美于一炉，创造出比普通实际生活更高、更美、更集中、更理想的艺术典型，正如高尔基所说的：“艺术是靠想象而存在，没有想象就没有文学，没有诗，没有童话。”惟有想象才能达到经验所不能企及的审美境界。

对于欣赏者说来，人们需要通过作品的语言或其他物质手段的描绘，借助想象，在头脑中形成没有感知过的人物与景物形象，从而获得美感享受。例如没有到过祖国西北边疆的人，阅读碧野的散文《天山景物记》，通过作品语言的中介，就能感知到它所描绘的天山4幅壮丽的画卷，在想象中便会在脑际呈现出北疆千里牧场的绮丽风光，领略到那里的风土人情和奇珍异品，从而得到感情的愉悦。又如没有经历过旧中国生活的人，阅读鲁迅的小说《祝福》，就会在想象之中进入到作品所再现的生活情景内，仿佛亲身体验到祥林嫂的悲惨生活和不幸遭遇，产生如同置身于现实生活本身那样强烈的真实感，于是感情为之震动，心灵受到撞击。欣赏者在想象过程中，一方面要受到作品所创造的形象的制约，但另一方面，则是以自己的生活经验、知识积累、形象记忆和情绪记忆去体验，去领会，而不只是在头脑中复制作品描绘的形象。人们总是对艺术形象作无形的补充、扩大和延伸，从有限的形象，去领悟并感受它所表现的更广阔、更丰富、更深远的内容和意义，由一见十，因少知多，探隐知显，从而更好地把握它的美学价值。

当然，想象这种心理活动，并非只是在美的欣赏和艺术创作中才独有，在人的任何创造活动中，想象都是必不可少的重要心理因素，例如工程师的设计、科学家的发明创造等等，这些以抽象思维为主的活动中，想象也起着极为重要的作用。如果离开了想象，那么，也就不可能有预见，有发明。正如郭沫若所说的：“科学也需要创造，需要幻想，有幻想才能打破传统的束

缚，才能发展科学。”但是，美感中的想象，无论是欣赏美，还是创造美，与科学研究中的想象活动之不同，主要在于审美心理活动之中的想象与形象思维、情感等因素有着更为密切的关系，形成了独自特点，其想象中形象的独异性、鲜明性和生动性，是科学中的想象所无法比拟的。

在美感心理活动中，情感与想象，两者之间互相影响，互相推动。情感推动着想象的开展，飞腾，深化，反过来，想象又推动着情感的发展，荡漾，深化，从而激起强烈的感情，得到深刻的美感体验。例如毛泽东写《蝶恋花·答李淑一》这首词，是因他深切地缅怀革命烈士而思绪万千，炽热真挚的感情引起大胆而丰富的想象：忠魂升天，吴刚敬酒，嫦娥献舞，忠魂飞泪，天上人间，不同时空的各种意象融为一体，将对烈士的悼念与对烈士的赞美完善地统一起来。

创作如此，欣赏也如此。人们在欣赏美的对象时，想象也总是伴随着对再造形象的强烈情感体验，而引起喜、怒、哀、怨的情感。譬如你阅读小说《红楼梦》，随着作品的描绘，在你的想象中就会呈现出各种纷繁的生活场面，各种鲜明的人物形象，如见其人，如临其境，若有所思，若有所悟，甚至宝、黛的爱情悲剧命运会使你感动得落泪。正如霍布斯所说的那样：一个小说迷“总是把自己本人的想象和他对别人的所作所为的想象合在一起，例如想象自己是赫喀琉斯或亚历山大”。这一点儿也不奇怪，正是情感在想象中发生的作用。

总之，审美想象是形成美感的重要因素。培养并发展审美想象能力，特别是创造想象的能力，对于青少年说来是非常必要的，这不仅对于提高审美鉴赏能力十分有益，而且对于培养创造美的能力也具有重要意义。想象不等于胡思乱想，胡编乱造，而必须以丰富的现实生活为基础，必须符合审美规律。因此，希望你在绚丽多彩的生活中汲取营养，有意识地培养观察力以丰富审美经验，在此基础上插上想象的翅膀腾飞，去表现美，创造美！

美感的共同性

美感具有时代性、民族性和差异性，但是，不同时代、不同民族、不同阶级的人们，也存在着美感的共同性。那清奇秀丽的桂林山水；美丽奇妙的日本富士山；白雪皑皑的阿尔卑斯山峰；风景如画的塔希提岛；声震若雷的尼亚加拉大瀑布……古往今来，不论哪个时代、哪个民族、哪个阶级的人都会为之积，憔悴损，如今有谁堪摘”的感受，也有“菊残犹有傲霜枝”的感受，更有“战地黄花分外香”的感受。这不仅是因为美感有个性差异，而且是因为美感中的愉悦性与功利性总是相互依存、相互制约的。同一部作品，欣赏者也总是从自己的时代、阶级的条件及需要出发，并结合个人的审美经验去感受，去理解，去鉴赏的。所以说，美感的共同性和美感的时代性、民族性、差异性，是相互渗透、辩证统一的。

美感的个性差异

美感是人们对于客观存在的美的主观反映。客观存在的美，只有经过审美主体的心理活动，通过主体的思想和感情的体系，才能产生这样或那样的审美感受。由于人与人的情况和条件不同，对同一审美对象的反映正确与否，深刻与否，强烈与否，则往往会出现明显的差异，甚至同一个人面对同一审美对象，在不同的时候，不同的条件下，也可能出现完全不同的审美感受。这是因为人们的审美心理活动不仅仅依赖于审美对象的刺激，而且还依赖于审美主体本身的心理内容和个性特点，受到个人条件的影响和制约。

在日常生活中我们会有这样的体验：当我们到郊外旅游，同是观赏蓝天上飘浮的白云，有的人觉得它像是一团团棉絮；有的人觉得它宛如是一堆堆白雪；还有的人觉得它仿佛是一群群绵羊……审美感受如此丰富多彩，真是“各以其情而自得”。同是欣赏柳宗元的《小石潭记》，作者将隽美的池潭描绘得清新而有生气，水声、山势、岩石、笳竹、游鱼，如图画一般，逼真可感。可是对于不同的读者，在脑际会勾画出各色各样的小石潭的形象，也会产生十分不同的情绪体验。

《红楼梦》中的林黛玉这个人物，对于阅历深的老人，与对于好奇而天真的青少年来说，在他们心目中的样子是绝然不同的，因为人们总是以个体的心灵去体验，以自己独特的感受和理解来再造艺术形象，其领悟会各异其趣。这正如鲁迅先生所说的：“读者所推见的人物，却并不一定和作者所设想的相同，巴尔扎克的小胡须的清瘦老人，到了高尔基的头里，也许变了粗蛮壮大的络腮胡子”（《花边文学·看书琐记》）。

形成美感个性差异的原因是什么呢？

首先，人们的审美能力不同，会直接影响到美感的个人差异。所谓审美能力，是指审美主体在进行审美活动时所具有的心理能力。任何美的对象，对于欣赏者来说，都必须具备与之相适应的审美感受能力，才能感知并领悟到它的美。要欣赏音乐的美，就必须具有感受音乐的耳朵，要欣赏绘画的美，就必须具有感受形式美的眼睛。如果缺乏这种审美能力，那么再美的对象也难以被他所感受。由于每个人在知觉、联想、想象、思维以及情感等方面的能力不同，存在着高低强弱之分，因而审美感受也就会有深刻浅薄之别。

其次，审美主体的文化艺术修养不同，在欣赏美和艺术时所产生的美感也就不同。例如俄罗斯古典芭蕾舞剧《天鹅湖》，文化艺术修养不高的人可以一般地欣赏它，而另一些具有深厚文化艺术修养的人，却能从官能、感情、理智等方面去欣赏它，从中获得丰富的感受和深刻的理解，得到极大的审美享受。

再次，审美主体个人的生活经验和思想感情不同，势必也会造成美感的个人差异。在美感心理活动中，欣赏者总是以自己的生活经验、情绪记忆和思想感情进行感知、联想和想象，反映并理解审美对象。由于个人的生活经验、情绪记忆和思想感情不同，因而对美的对象的反映、理解和感受也不尽相同。比如同是欣赏德沃夏克的《新世界》交响曲第四乐章，有的人理解它反映的是急剧的、忙乱的和紧张的港口生活，有的人就认为它是坚定威武、步伐整齐的进行曲。面对同一部作品，在不同的欣赏者中，有的反映十分强烈，有的则反映比较淡漠，有的感受非常深刻，有的感受却极为肤浅。这就不难理解为什么影片《红高粱》会在不同层次的观众中引起不同的反响。

最后，一个人的气质、性格、兴趣、爱好以及特定的心境、注意力等心理因素，对美感的个人差异性的形成也有重要影响。在美的欣赏中经常会表现出个人的兴趣和偏爱，有的人喜爱音乐，有的人喜爱书法；有的人喜爱油画，有的人喜爱水墨画；有的人喜爱巴金，有的人喜爱老舍等等，无不体现出人们需要的多样性和丰富性。此外，人的心境处于某种状态，那么他往往就会以同样的情绪去看待一切事物。不同的心境，会使人的审美活动和感受染上不同的情绪色彩。所以，每个人的美感无不深深地打上了自己个性心理特征的烙印。

综上所述，人的美感因个人主观条件的不同而存在着种种差异，这是必然的，也是合理的。然而必须强调一点，在审美活动中尽管存在着美感的主观差异性，美的感受或浅，或深，或强，或弱，无论如何也不能改变审美对象本身的审美属性。对美的欣赏可以有偏爱，但是对美的理解和判断却不可有偏见。要提高个人的审美能力，那就必须丰富自己的生活经验，增长知识，加强文化艺术的修养，培养良好的心理素质和健康的思想感情。自己的生活经验、情绪记忆和思想感情进行感知、联想和想象，反映并理解审美对象。由于个人的生活经验、情绪记忆和思想感情不同，因而对美的对象的反映、理解和感受也不尽相同。比如同是欣赏德沃夏克的《新世界》交响曲第四乐章，有的人理解它反映的是急剧的、忙乱的和紧张的港口生活，有的人就认为它是坚定威武、步伐整齐的进行曲。面对同一部作品，在不同的欣赏者中，有的反映十分强烈，有的则反映比较淡漠，有的感受非常深刻，有的感受却极为肤浅。这就不难理解为什么影片《红高粱》会在不同层次的观众中引起不同的反响。

最后，一个人的气质、性格、兴趣、爱好以及特定的心境、注意力等心理因素，对美感的个人差异性的形成也有重要影响。在美的欣赏中经常会表现出个人的兴趣和偏爱，有的人喜爱音乐，有的人喜爱书法；有的人喜爱油画，有的人喜爱水墨画；有的人喜爱巴金，有的人喜爱老舍等等，无不体现出人们需要的多样性和丰富性。此外，人的心境处于某种状态，那么他往往就会以同样的情绪去看待一切事物。不同的心境，会使人的审美活动和感受染上不同的情绪色彩。所以，每个人的美感无不深深地打上了自己个性心理特征的烙印。

综上所述，人的美感因个人主观条件的不同而存在着种种差异，这是必然的，也是合理的。然而必须强调一点，在审美活动中尽管存在着美感的主观差异性，美的感受或浅，或深，或强，或弱，无论如何也不能改变审美对象本身的审美属性。对美的欣赏可以有偏爱，但是对美的理解和判断却不可有偏见。要提高个人的审美能力，那就必须丰富自己的生活经验，增长知识，加强文化艺术的修养，培养良好的心理素质和健康的思想感情。

审美心境

心境是人的情绪的一种，是指一个人持续时间较长的精神活动的情绪状态。在美感主理活动的过程中，审美主体的情绪状态经常影响着人的审美知觉和审美感受。

心境具有蔓延性和扩散性的特点。不同的心境可以使人们对周围的一切都染上各种各样的感情色彩，以致影响到人们的整个行为的表现。我们在生活实践中往往会有这样的切身体验：在情绪欢快的时候欣赏周围的景物，就会觉得山欢水笑，鸟语花香，生机盎然；而在情绪不好的时候，目睹到的一切景物又似乎变得黯然失色，愁山闷海，冷落萧条了。这正是由于心境的不同而导致的截然相反的审美感受。中国有句古语“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，反映的就是这种心理现象。

近代学者王国维在《人间词话》中说：“以我观物，故物皆著我之色彩。”事实正是如此，审美主体的心境状态，直接影响着主体对审美对象的知觉内容，并且将对象蒙上一层特定的感情色彩。例如，唐天宝十四载，安史之乱爆发了。这时，正在江南隐居的诗人李白毅然参加了率师由江陵东下的永王李璘幕府。他写下气势豪迈的诗句：“永王正月东出师，天子遥分龙虎旗。楼船一举风波静，江汉翻为雁鹜池。”（《永王东巡歌》）充分反映出他当时的激昂慷慨的情绪。然而，事隔不久，李璘不听肃宗命令，想乘机扩张自己的势力，结果被肃宗派兵消灭了。李白也因此获罪被投入浔阳监狱，随后又被流放夜郎，由此他的心境堕入极度愁惨愤懑之中。在流放途中吟道：“楚江清若空，遥将碧海通。人分千里外，兴在一杯中。谷鸟吟晴日，江猿啸晚风。平生不下泪，于此泣无穷。”（《江夏别宋之悌》），诗中的景物全都笼罩着一层抑郁悲恻的感情色彩，正是他那无比痛苦的心境写照。

当李白流放行至白帝城，突然得知遇到大赦，重新获得了自由，不禁欣喜若狂。在他兴高采烈地返回江陵一带时，心境当然与前不同。“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”（《早发白帝城》），他所目睹的所有景物又都染上了明朗、轻快、喜悦的感情色彩。从这里我们可以看到，心境对审美感受的影响极其明显。

由于审美感受依赖于审美主体的心境状态，因而不同心境的人在观赏同一景物时，审美知觉的选择、审美感受和理解会出现很大的差别。同是处在春雨绵绵的环境中，心境快活的人，就会有“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。正是一年春好时，绝胜烟柳满皇都”（韩愈著《早春呈水部张十七员外》）的审美感受；而心境感伤的人，则会有“红楼隔雨相望冷，珠箔飘灯独自归。远路应悲春婉晚，残宵犹得梦依稀”（李商隐著《春雨》）的另一番审美感受。这就是我们通常所说的物以情观和情中景。可见，审美主体特定的心境一旦渗透进美感心理活动之中，就会表现出不同的审美情趣，获得不同的审美效果。

美感是一种丰富的情感活动。在美的欣赏和创造中的感知、联想和想象总是渗透着人的主观感情色彩的，景无情不发，情无景不生，二者相互交融，彼此促进，从而形成一种意境美。例如“白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼”（王之涣《登鹳雀楼》）。诗中夕阳西下，黄河东流的壮丽景象与诗人广阔的胸襟、蓬勃向上的情绪融为一体。“采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还”（陶渊明《饮酒》），夕阳西下中美

丽而宁静的山村景物与诗人悠闲、恬适的心境彼此渗透，相互吻合；而“玉露凋伤枫树林，巫山巫峡气萧森。江间波浪兼天涌，塞上风云接地阴”（杜甫《秋兴》），萧瑟阴森的暮秋景色与诗中飘泊悲凉的心境相互叠合在一起。所以说，客观的自然景物与主观的情感在美感意识中总是有机地统一起来的。

心境与审美感受的关系极为密切，因此在审美活动中保持良好的心境具有极为重要的意义。积极、欢快的心境可以使人精神振奋，乐观地去对待生活，从而激发健康的审美情趣。在这种心境之中，就容易产生肯定的愉快的情绪体验，当欣赏美的事物时定然会感到它更美，由此产生强烈的愉悦的感情。与此相反，消极、忧郁的心境会使人精神萎靡，意志消沉，因而抑制审美情趣。在这种心境下，对事物往往容易产生否定的不愉快的情绪体验，当看到美的事物时也不会感到它美，甚至还会蒙上一层消极灰暗的色彩，断然不会产生愉快的感情。

在现实生活里，一个人心境的引起有多方面的原因：有的是由于重大意义的事件、活动的成败或环境的巨大变化所致；有的则是由于对往事的回忆、偶然的遐想或对未来的憧憬所引发；还有的是由于个人的身体健康状况、精力的旺盛或疲惫所造成等等。除此之外，每个人都有自己比较稳定的心境：有的人经常处于朝气蓬勃的心境中，即使遭遇逆境或挫折，也能保持乐观的心境；有的人则经常处于抑郁愁闷的心境中，稍遇困难或挫折，便会心灰意冷，萎靡不振。这种心境是受一个人的思想、观点、理想和世界观支配和驱使的。因此，要保持良好的情绪，就必须树立正确的人生观，学会做心境的主人，进而应在社会实践中锻炼自己的意志、性格，积极培养良好的心境，努力克服消极的心境。只有这样才能形成健康的审美情趣，并从色彩缤纷的现实生活中获取到更加丰富的美感享受。

审美移情

电视连续剧《红楼梦》的播放，那一曲曲哀婉动人的插曲更增添了几分凄凉的悲剧气氛。最令人难以忘怀的是黛玉葬花那场戏：四月二十六日，时交芒种，众花凋谢，花神退位。芒种这一日要设礼祭祀礼花神。这一天众姐妹都在园中玩耍，独不见了黛玉。此时黛玉正在园中葬埋落花。她怜惜那些纯洁的花，恐被污淖沾污，所以将落花扫起，装入绢袋中埋上，让它们日久随土净化。面对这些落花，不免想起自己的身世，落起泪来：“花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜？……一年三百六十日，风刀霜剑严相逼；明媚鲜妍能几时？一朝飘泊难寻觅？……尔今死去侬收葬，未卜侬身何日丧？侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁！试看春残花渐落，便是红颜老死时。一朝春尽红颜老，花落人亡两不知！”

本来秋春代序，花落花开是自然规律，本来是无情之物。可生性多情的黛玉眼中，自然界中的一草一木都含有了情感，有了性格，带着悲欢，以至使她痴情地向无知的草木倾诉衷肠。止像黛玉葬花辞中所唱“侬今葬花人笑痴”，局外人看葬花之举确乎有颠痴之症，但是对于当事人来说，外界草木仿佛是有情感的，能通人语的。这种审美活动中将没有知觉的自然景物赋予人的感情的现象叫做移情。

审美移情有时是人把自己的感情、性格、情绪移到他物之中，形成交融的境界而浑然一体。

审美移情理论是法国心理学家立普斯确立的。人们对这一理论有不同的看法，但审美移情现象在审美活动中，以至于在日常生活中是普遍存在的。

我们常人在日常生活中也常常体验到这种现象。俗话说，人逢喜事精神爽，山也欢来水也笑，其实正是这种审美移情现象。

许多艺术创作也经常调动多种手段企图唤起人们的移情效应。尤其是电影，每当故事出现悲壮的情节的时候，常常出现大海苍松的画面；每当有人病危呻吟之时，常常是电闪雷鸣，或是阴云惨淡，凄风苦雨的画面。编导的用意在于想唤起人们的移情效应。可是却往往收不到很好的效果，人们称之为电影八股。因为，编导们常常忘记了审美移情不是强加的，而是自然而然发生的，是电影给人的艺术感染力到达一定程度时自然发生的。如果电影给人的印象是伪假的，不可信的，观众根本没有进入戏中去，任凭你再呼风唤雨也是无济于事的。

审美移情效应是艺术创作和审美活动的一个极至境界。它的出现需要长时间的情感积累、很高的审美感知和适宜的审美环境。

情感是审美移情的基础，这一点是显而易见的。杜甫那句名诗“感时花溅泪，恨别鸟惊心”。便是很好的例证。正是由于杜甫在动乱的年代，眼见得国家破败，人民水火，他心中的悲愤之情犹如快爆发的火山，溃堤的黄河，只有在这时他才可能对着花落泪，看到鸟飞而痛心。敏锐的感知和适宜的审美环境是必须的。现在，我们的许多审美活动之所以没有达到预期的效果，常常与我们的审美感知迟钝、审美环境不佳有关。

比如说，我们进行祖国山河的审美活动，审了半天，往往无动于衷，或是空洞地说几句口号“祖国真美”之类的话。这里面的原因除了感情平时没有积累到一定厚度外，审美环境不佳也是一个原因。欣赏祖国山河美时，不注重内心的体验，而是乱哄哄地交谈，吃喝，追逐跑闹。在这种环境中怎会

有真正的美的体验呢？这是审美移情效应的一方面问题。另一方面审美移情效应有时也要加以控制，不然会闹出大问题。

据说福楼拜在写作《包法利夫人》小说时，写到包法利夫人服药自杀时，福楼拜竟也出现了中毒现象。歌德中篇自传体小说《少年维特之烦恼》问世以后，受到青年的热烈欢迎，许多青年穿上了主人翁的服装，有的竟移情过度，认为自己就是维特而自杀身亡。

在我国青年中一度出现琼瑶热，少男少女对琼瑶小说热衷无比，据说也有青年由于自比小说中的人物，而导致精神失常的。

中国明代大戏剧家写的《牡丹亭》非常成功，一上演，据说连《西厢记》那样的名剧都售价大减。娄江地方有一女子俞二娘特别爱读，最后移情过度，陷入剧情中不能自拔，最后竟气断身亡。

移情现象从根本上讲是由审美主体的社会生活条件和心情所决定的，审美主体的社会条件的影响不同，心情不同，对自然对象所产生的移情内容和结果，也不会相同。因此，我们在欣赏艺术作品时，必须认真加以鉴别。借助移情现象，可以表达更为丰富的思想感情。我们应当在生活实践中积极培养健康的情感，保持良好的情绪，学会运用移情来表达自己的思想感情，使我们口头语言和书面语言更生动，更形象，更活泼，更富有情趣。

审美距离法则

有个叫郭六芳的农家妇女，家住湖畔，终年辛劳，日出而作，日落而息，并未感到家乡怎么美。一日乘船外出多日，返回家乡时眺望家乡景物，落日余辉，竹篱茅舍，碧波帆影分外美丽，心有所感，随口吟出：“侬家住在西湖东，十二珠帘夕照红。今日忽从江上望，始知家在画图。”这首诗中隐着一个审美的法则——审美距离法则。

我们都有过这种经历：由于某种原因离家多日，一日返回，家中的一切都有一种温暖亲切之感：桌上的台灯燃亮一个亲切的微笑；窗台上的那盆四季海棠绽开温暖的问候；你一会儿从书架上抽出一本书翻上几页，一会儿又放一曲听惯了的磁带倾心收听……你处于一种微微的激动之中，心头洋溢一种淡淡的美的感受。其实这周围的一切都是那么平常，也许有的东西曾招人烦恼。可是在你外出多日，忽然返家的那一时刻，这一切都罩上一层美的色彩。是什么使得它出现这种效果呢？即审美距离。

本世纪初，瑞士心理学家、美学家布洛在他的《心理距离》一书中，提出了美学中的著名的“审美距离”说。布洛提出，审美主体与客体之间保持适当的心理距离，是审美活动的一项基本原则。布洛说，这种距离不是简单地指时间或空间距离，而是审美活动的心理距离，这个法则在我们的审美活动中起着作用。布洛强调的是心理距离。其实审美距离中的时间距离、空间距离在审美活动中也起着相当大的作用。这一点是不容忽视的。

审美活动是要保持一定的时间距离。中国有句古谚“入芝兰之室，久而不闻其香”，就是说的这个道理。一件艺术作品，或是一处自然风景，我们初次看到，会引起一种美感。如果我们进一步澄心静虑地揣摩观赏，我们的美感会加深，变得丰富，但是如果看得久了，会腻烦，美感会淡化，甚至消失。正像克雷洛夫寓言“杰米扬的鱼汤”一样，老是请人家喝一种汤，不管这种汤多么鲜美，也总有腻烦的时候。同样的，一件艺术品许久不看，有一天拿出来看看，美感又恢复了，甚至有了新意。普希金有一首题目叫《一朵小花》的小诗非常形象地令人信服地道出了审美时间距离的效果：“我看见一朵遗忘在书本里的小花/它早已枯萎，失掉了清香；/就在这时，我的心灵里/充满了一个奇异的幻想：/它开在哪儿，什么时候？哪个春季？/它开得很久吧？是谁摘下来的，/是陌生的或是知友的手？/为什么又会被放到这儿来？/是为了纪念温存的相会，/或者是为了命中注定的别离，/还是为了纪念孤独的漫步，/在耶静寂的田野，森林之荫？/他是不是还活着，她也还活着吗？我们现在栖身的一角又在哪儿？/或者他们都早已枯萎，/就正像这朵无人知的小花？”一朵小花，本来它的美就是有限的，而且又已经枯萎。但是由于时间距离，它一下子又获得了那么美的属性，引起诗人那么丰富的联想，这首小诗道出了审美时间距离法则的奇效。

审美活动也要保持一定的空间距离。听音乐，看电影都要有一个适中的空间距离，太远了听不清，看不真，太近了震耳晃眼，压抑难受，都会影响审美效果。看油画太近了，只能看到一块块的色块，太远了也同样看不清细节，只有适中才能领略作品的美的魅力。审美，空间距离法则，如果再进一步探讨的话，审美活动不仅要保持适当的空间距离，还应包括适当的角度和适当的观赏点。比如说观赏天坛公园的祈年殿，如果正对着祈年殿，稍觉呆板，如果稍稍侧着一些，不仅看到了祈年殿的全貌，而且背衬着殿外的百年

青松，观赏效果会更好。当然审美的心理距离在审美活动中也起着很重要的作用。一个偷盗者，他潜入故宫，他是无论如何也无心、也不可能领略故宫的建筑美的。同样的，我们为了某个实际的目的进入公园，我们也不会很好欣赏公园里的美景的。谁的功利越重，谁的审美感受就越少。这也是一个很普遍的现象。

审美距离是审美活动中不可忽视的心理现象，掌握运用好审美距离法则，能提高我们的审美效果，提高审美能力，更好地享受美，陶冶性情，使自己成为一个纯美的人。

怎样提高审美观察力

在生机蓬勃的自然界，在热烈沸腾的社会生活中，在绚丽多姿的艺术领域里，无处不存在着美。然而，是否所有的人都能敏锐地发现美，深刻地感受着呢？并不一定。有的人就善于发现美，不但能够迅速地捕捉住它，而且还能够洞察到一般人所忽略的美的精细内容，而有的人却反应迟钝，目睹到美的事物时觉得司空见惯，平淡无奇，甚至视若未见，无动于衷。这是如何造成的呢？原因是多方面的。由于各人的生活经验、思想感情、艺术修养、兴趣爱好、性格情绪等等的制约，美感肯定会出现个性差异。除此之外，还有一个重要方面的原因，那就是因为审美观察能力的不同，导致了审美感受的差别。法国雕塑家罗丹曾说：“美是到处都有的。对于我们的眼睛不是缺少美，而是缺少发现美。”这位艺术家的见解极为正确。生活中存在着美，要想发现它，找到它，就必须具备一定的审美观察力和感受力。

审美是一种精神需要，它是人的主观状态，是对美的事物的期望和追求。如果一个人没有审美的欲求，也就无所谓去欣赏美，感受美，再美的对象也就难以将之储存到头脑中去了。只有那些热爱生活、热爱美、渴望美的人，才会在心理上产生驱动性和紧张性，以满腔的热情和浓厚的兴趣去追求美，从生活中发现美并强烈地去感受美。所以说，对美的欲求是审美活动的源泉和动因。

但是，仅有审美的期待和激情是不够的，要想获得深刻的美感体验，还必须善于观察美。所谓审美观察，是指有目的、有计划的、比较持久的审美知觉活动。审美观察在人们的审美实践中起着重要的作用。通过观察，可以将注意力指向并集中于一定的审美对象，得到丰富的感性材料，为联想、想象和形象思维的展开提供更充实、更生动、更具体的内容。审美观察能力越强，那么所获得的审美感受才会越深。

无论是美的欣赏还是美的创造，都离不开审美观察。大凡杰出的作家和艺术家都具有令人钦羡的高度发达的审美观察力和感受力。他们不但善于敏捷地捕捉美，而且善于准确地把握住对象美的感性特征和细节。例如朱自清在散文《绿》中对梅雨潭的绿就有如下精彩的描绘：

“那醉人的绿呀！仿佛一张极大极大的荷叶铺着，满是奇异的绿呀。”
“这平铺着、厚积着的绿，着实可爱。她松松的皱缬着，像少女拖着的裙幅；她滑滑的明亮着，像涂了‘明油’一般，有鸡蛋清那样软，那样嫩；她又不杂些儿尘滓，宛然一块温润的碧玉，只清清的一色——但你却看不透她！我曾见过北京什刹海的绿杨，脱不了鹅黄的底子，似乎太淡了。我又曾见过杭州虎跑寺近旁高峻而深密的‘绿壁’，层叠着无穷的碧草与绿叶的，那又似乎太浓了。其余呢，西湖的波太明了，秦淮河的也太暗了。”

这里，作者先从整个潭面的角度写出梅雨潭的绿意之厚，再从水上的涟漪、水光、水色等角度写出它的秀丽、晶莹和澄洁，然后用北京什刹海的绿杨、杭州虎跑寺的绿壁以及西湖、秦淮河做比较，赞美它的色彩浓淡适宜和波光明暗适度，刻画得如此细腻而生动，简直到了巧妙入神的地步。作者之所以能够捕捉到梅雨潭美的奇异、醉人、与众不同的精细内容，勾画出令人惊诧的独特的优美境界，不就在于它具有极高水平的审美观察力，能够发现并感知美的对象富有特征的感性细节吗？

对于一个人来说，审美观察力不是先天就有的，而是在后天的生活、学

习和审美实践过程中逐步培养发展起来的。传说，有人请诗人王维观赏一幅《按乐图》。王维看了一下就指出：“这里画的是演奏《霓裳曲》第三节第一拍时的情景。”那人不信，于是特意请来乐工演奏这首曲子，当演奏到第三节第一拍时，乐工的动作和表情果然与《按乐图》完全一样，此人不禁大为惊讶，极为钦佩王维的眼力。王维为什么能有这般准确的判断力呢？主要是他不仅诗的造诣很深，而且精通音乐和绘画，平时养成了善于观察的良好心理品质，留意乐工的演奏，熟悉各种乐调，具有艺术实践的经验。这里，我们可以从中得到深刻的启迪：审美观察能力的提高，只有靠知识的积累和不断的实践才能实现。

怎样培养自己的观察品质，训练、提高审美观察能力呢？

第一，要明确观察的意义和所要达到的目的。无论观察哪一类美，都要制定计划，即确定观察什么，从哪几方面观察，先观察什么，后观察什么，有系统有步骤地进行，要充分调动各种审美感官的能动性。

第二，要掌握观察的方法。例如观察自然美，就应把握住时间性，选择好最佳时期和观景点。要确定观察的顺序：由整体到部分，或由部分到整体；由轮廓到细节，或由细节到轮廓；由远到近，或由近到远；由显到微，或由微到显等等，注意观察的条理性。

第三，要开动脑筋，将感知与思维有机结合起来，尤其要注意对象美的感性特征和细节，边观察边思考，提高观察的迅速性、完整性和真实性，加深对美的体验。

第四，要认真做好观察的总结，积累观察经验。

只要我们反复实践，不断努力，那么审美观察力就会逐步得到提高，审美感受力相应地也就会得到增强。

美的创造

爱美之心，人人都有，如果一个人失去了对美的认识和追求，那么他的生活就会盲目纷乱，暗淡无光了。美渗透在人类生活的各个方面，自然美，艺术美，道德美，情操美等等，人只要生活在社会之中，他对生活的经验感知，对事物的理解认识，对各种现象的分析评价，都会与发现美或丑、评价美或丑有直接的关系。每个人的心理机制不同，爱好兴趣各异，但都会从记忆的形象中进行比较与鉴别，从而得出一个明确的结论。

青少年时期是人生的黄金时代，对人生、对世界充满了许多美好的憧憬，在心中编织着如梦如诗般的幻景，他们对美的感知与理解、对美的评价与创造也在不断加强，从衣饰打扮到艺术创作都不断追求新潮。提高对美的鉴赏与创造能力就会使生活更加美好；更富有朝气，更充满情趣。

首先热爱生活，挖掘生活中一切美的东西。这里的前提是要有一定的文化素养，要有较广泛的知识，要有热爱生活的情感。春雨，冬雪，秋叶，夏云，无不幻化出各种美景；山水田园，晨雾夕阳，都有真正的诗意在；文物古迹，艺术珍品，是人类文明瑰宝；崇高的品德，纯朴的心灵，是人的内在美。这些都有待发现。一个知识贫乏的人，是很难发现真正的美的。有这样一个故事：宋代文学家欧阳修得了一幅古画，画面是一丛牡丹，牡丹下面蹲着一只猫。欧阳修知道是珍品，却看不出门道来，于是去请教丞相吴育。吴育一看，连称好画，并指出“这是画的正午牡丹”。欧阳修很奇怪，因为画面上没画出太阳。吴育解释：画中牡丹张口开放，颜色干燥，恰是正午的形色；猫的眼睛，瞳孔已缩成一线，也恰是正午的神态，可见这幅古画画的正正是正午的牡丹。欧阳修恍然大悟，深感自己的知识不足，很佩服吴育的鉴赏能力。像欧阳修这样的学者，尚有不少知识漏洞，也须不断提高鉴赏能力，何况一般人呢？因此善于发现美，特别是艺术美，是应该不断提高文明修养和知识水平的。在西欧不少国家的人民音乐鉴赏水平很高，演奏能力也强，奥地利的中学，都有很高水平的管弦乐队，标志了他们音乐教育水平。这对我们很有启发。

其次要培养自己善于创造美的个性。世界是人类以劳动创造的，美也是人们的智慧、才华和辛勤劳动的结晶。这里下功夫是重要的一步。著名画家齐白石画的虾，笔法简洁，栩栩如生，堪称一绝，无论是文化修养高的，还是低的，无论是中国人，还是外国人，都很喜欢它。这高超的技艺是画家苦练的结果。齐白石从少年时起就对虾的形体、外貌、生活习性有细致入微的观察，他家门口有一池塘，塘里多虾，他常常到塘边钓虾。他在一首画虾诗中写道：

塘里无鱼虾自奇，也从荷叶戏东西。
写生我懒求形以，不厌声名到老低。

齐白石画虾的神似，正是平日观察分析、研究记忆的结果，这些紧张思维活动，使他对虾烂熟于心，然后才能一挥而就，创作出似虾又不似虾的妙品。音乐家聂耳创作的《开路先锋》、《大路歌》等歌曲，塑造了工人阶级的音乐形象，据说，在一个夏天的傍晚，他与朋友在黄浦江码头漫步，突然，聂耳说：“别说话，听！”那位朋友听了一会儿说：“我没有听见什么呀！”

“不，你还没有注意到，你看那边。”聂耳指着在码头的石阶上来回搬运货物的工人说。朋友明白了，原来是码头工人吭唷吭唷的声音。聂耳接着说：“有节奏的劳动呼声，多么壮美，旋律多么有力啊！这简单的不断的吭唷吭唷，有一种动人心魄的力量。”聂耳说完就进行了构思。聂耳的音乐灵感是来自对生活的热爱，是对周围事物的悉心研究，他从捕捉生活的美中，上升到艺术创作的美了。灵感，本身是科学家和艺术家在创造过程达到高潮阶段出现的一种最富有创造性的心理状态，是人们长期辛勤劳动的结果。作曲家柴可夫斯基说：“灵感是这样一位客人，他不爱拜访懒惰者。”

有人说创造的愉快是人生最大的愉快，创造美的是世界上美中之美。每个人都有与众不同的创造潜力，都可以充分地发挥。杨柳青的年画，四海有名；潍坊的风筝，世人喜爱；民间艺术之花，争奇斗艳，是无数不见经传的艺术家的杰作。至于知名度很高的诗人作家、歌唱家、作曲家、美术家等等，更无不具有推陈出新、脱俗拔萃的才华。这样众多的美的创作者，把艺术、文学从一个高峰推向另一个高峰，使人类的文明如长江大河一样向前发展，奔流不息。

创造的秘密是因为创造想象的参与，所谓创造想象是改造已有表象而独立地创造出新形象的过程。它的新颖性、独立性、创造性都很鲜明。《水浒》是一部艺术价值很高的小说，人物形象鲜明生动，情节引人入胜，这是在《大宋宣和遗事》和宋代民间说书人演说的武松、宋江等故事基础上，进行了创造想象的结果，创造出大大高于前者的不朽作品。鲁迅先生的《狂人日记》是“五四”时期小说创造界的春蕾。鲁迅先生写这篇小说是受了他熟识的一位精神病患者的影响，决定以其为模特，同时又受到俄国作家果戈里《狂人日记》的启发，但鲁迅先生的这篇小说从思想深度、艺术发现，都大大超过了果戈里的作品，其忧愤要深广得多，这也是创造想象的结果。

生活是多彩的，人们对美的追求与创造也是无止境的，长江后浪推前浪，后人总要超过前一代人，对于生活中的美除了自然的艺术之外，还有道德的，情感的美，心灵的美，这是最为重要的。因此，塑造自身的完美，从外在美到内在美都达到和谐统一，是使生活焕发出光泽的重要方面。在这方面人人都应成为勇于开拓的创新者。

人的美，包括外在美和内在美两个方面。外在美指人的相貌、体态、语言、仪表、风度等方面的美；内在美指人的心灵、性格、情操、智慧、情感等方面的美。内在美是外在美的内化，并通过外在美呈现出来，而外在美则是内在美的外化，并受内在美的制约和规范。所以说，人的美正是外在美的内化与内在美的外化的辩证统一。

外在美是形式，而内在美才是本质。内，之以所胜于外，这是因为决定人美不美的不仅仅只是外表美，而取决于内在的心灵美。一个心地善良，道德高尚的人，尽管外表不美，但他精神上的美却可以弥补外表的不足，促使由不美转化为美；反之，一个灵魂肮脏、道德败坏的人，即使外表再美，然而因他情操的卑劣，美的外表也定然会黯然失色，由美转化为丑了。类似《巴黎圣母院》中弗罗洛与喀西莫多的例子不胜枚举。俗话说：“好看的花不一定香，香的花不一定好看。”因此，我们绝不可以貌取人。

“金玉其外，败絮其中”，比喻徒有漂亮的外表，而实质却很糟糕。这一成语出自于明朝刘基的《卖柑者言》，讲的是元朝末年，杭州有个水果商最会保存柑子，经寒冬酷暑都不腐烂，第2年拿出来，仍很新鲜，皮层犹如

玉石般洁润，颜色像黄金般晶亮，但是破开后，其中间却干枯得如同破旧的棉絮。买者问他：“为什么用柑子好看的外表来欺骗愚昧无知的人呢？”他笑着回答道：“如今世上弄虚作假的人还少吗？那些坐在高大的厅堂上，骑在高头大马上，痛饮美酒，饱吃鱼肉的人，哪一个不是外表威风凛凛，令人望而生畏，气势显赫而令人羡慕呢？外表溜光，里面却是一包谷糠。这些人你不责备，倒责备我的柑子来了。”这个故事寓意深刻，包括两层含义：其一，告诉我们看人待事绝对不能只看华丽的外表，而必须看他的实质，不要被表面东西所迷惑；其二，不应只猎取外表的美，而应当追求内在的美，表里皆美才是名副其实的美。

德国哲学家康德说：“美是道德上的象征。”不同时代，不同社会，不同阶级，由于道德观念的不同，对于心灵美自然会有不同的要求，赋予其不同的含义和内容。今天，我们建设的是社会主义的物质文明和精神文明，树立的是无产阶级和劳动人民的道德观念，对心灵美的要求是：必须具备崇高的理想追求、健美的思想情操、高尚的道德品质和高超的学识才能等等心灵意识及情感因素。总括起来就是“四有”、“五爱”，即有理想，有道德，有文化，有纪律；爱祖国，爱人民，爱劳动，爱科学，爱社会主义。因此，我们青少年必须端正审美态度，真正弄懂外在美与内在美的辩证关系，努力净化、美化自己的心灵，去追求有利于建设社会主义高度精神文明的审美趣味，培养高尚的美德、最佳智能结构、健美的体魄，成为富有共产主义审美理想的一代新人。

第二章 生活审美·情趣篇

情趣审美

情趣是指一个人的性情和志趣，也就是一个人的性格和脾气、志向和兴趣而言。情趣通常说的是业余生活情趣，人们在业余时间所表现出的爱好、兴趣、玩赏、消遣等。它往往反映着一定的精神寄托、乐趣追求、个人偏爱等。

情趣有美丑之分，雅俗之别。凡是高尚的、健康的、文雅的情趣，都是美的情趣；凡是低下的、腐朽的、粗俗的情趣，都是丑的情趣。情趣给人的美感也是多种多样的，有高雅含蓄之美，有诙谐轻松之美，有磅礴壮阔之美，有纤柔小巧之美

每一个人都有自己特定的情趣。人们根据各自的兴趣爱好，参加各种各样的业余活动。随着社会生活的发展，人们的生活情趣也更加多种多样了。就其活动的范围和项目、产生的功能作用，可以把情趣分为若干类。具体如下：

属于艺术类的——如唱歌、跳舞、吟诗、作画、书法、摄影、读各种文艺作品、看电影电视、观看各种艺术表演等。

属于体育类的——如打球、赛跑、游泳、滑冰、体操、登山、武术、弈棋等。

属于消遣类的——如猜谜、散步、养花、钓鱼、打扑克、逛公园、出外旅行等。

属于鉴赏类的——如养鱼、集邮、藏画、剪辑、装璜、搜集古玩、采集标本、影集等。

属于实用类的——如养鸡、种菜、烹调、裁剪、缝纫、编织、刺绣、理发、整容、制作家具、装修家用电器等。

以上的分类，未能包罗无遗，但从此亦可看出人类情趣之丰富多彩。由于各种情趣就其内容来说，都可能是一个无比广阔的天地，因而其功能作用也必然是多种多样的。

英国美学家和教育家斯宾塞曾说：“没有油画、雕塑、音乐、诗歌以及各种自然美所引起的情感，人生的乐趣就会失掉一半。”梁启超先生也说：“情趣是生活的原动力，情趣丧失，生活便成了无意义……文学是人生最高尚的嗜好。”

他们都说明了人的生活中是不能缺少情趣的，否则“人生的乐趣就会失掉一半”，或者“生活便成了无意义”。

青年学生，风华正茂，有如朝日东上，生机勃勃，精力是最充沛的，兴趣也该是最广泛的。但中学生的生活十分沉闷单调，缺乏情趣。其原因是：学生的生活成为了三点一线，教室——饭厅——寝室，春夏秋冬，天天如此，除了学习，还是学习，甚至节假日也不例外。久而久之，就不免感到这样的生活实在太枯燥乏味了。所以，在学校应该开展丰富多彩的课外活动，培养多种多样的生活情趣。有人把这种课外活动，称为开辟“第二课堂”，这是很有道理的。大量事实证明：课外的生活过得充实而愉快了，培养了多种美的情趣，调节了生活，活跃了气氛，不仅不会影响学习，反而能够促进学习。这是因为：美的情趣可以陶冶人的气质，影响人的性格，培养人的高尚情操，提高人的思想认识和艺术修养，还可以增加各种知识，开阔生活眼界，消除

身心疲劳，促进身心健康，享受各种娱乐，感受到生活的舒畅愉快，从而提高了学习的效率。

许多人都是远在自己的中学时代，由于参加各种课外活动，引起兴趣爱好，终于影响到自己对理想的选择和事业的成就的。青年女作家王祖玲（笔名竹林），从小就喜爱文学，中学时是课外文学小组的成员。小组的活动大大激发了她对文学的兴趣，决心将来献身于文学事业，后来果然蜚声文坛。许多的知名体育运动员，如朱建华、郎平、孙晋芳、曹燕华、庄则栋、许艳梅等人，他们都是在中小学阶段，就对某项体育活动产生了浓厚兴趣，经过了自己的刻苦锻炼以后，又在名教练的指导下经过专门训练，终于成为了我国体育人才的。

著名儿童故事专家孙敬修，为孩子在中央电台讲了二三十年故事，深受大家的欢迎和尊敬。据他说：他在年轻时候，业余爱好十分广泛，讲故事就是从那时开始的。此外，他爱音乐，爱美术，爱戏剧，爱体育，爱看小说，爱看电影。他编过歌曲，会弹钢琴，还会拉二胡和小提琴，画过不少画，还在影片《花儿朵朵》中当过演员。年轻时候，是学校的运动员，赛跑和跳高都是好样的，还当过学校篮球、足球校队的队员呢。后来他成了老头了，可还爱唱歌，爱在广播剧、电视剧中担任个小角色。他真可谓是个有着多种情趣，而且终生爱好不衰的人。下面简要介绍一些审美情趣。

诗文的意境情趣

东晋诗人陶渊明不愿为“五斗米折腰”，就弃官归隐，写了不少田园诗，《饮酒》诗第5首中，有“采菊东篱下，悠然见南山”的句子。陶渊明是最爱菊花的，菊花不仅能食用药用，还可表现出诗人“怀此贞秀姿，单为霜下杰”的情怀，诗人在一俯一仰的动作中就把悠然自得的乐趣和高洁的情操表达出来了。这里远山为背景，菊花为近物，构成优美的环境，而作者寄情山水，归隐田园，不羨官宦，不同流俗的思想感情与景物交融在一起，使诗味更浓，意境更深。宋代文学家苏东坡很欣赏这句诗，他说：“采菊而见山，境与意合，此句最有妙处。”近代学者王国维赞美这两句诗表达了“无我之境”，王国维解释说：“无我之境，以物观物，故不知何者为我，何者为物。”这意思也是说作者在写作中忘记了自己，把自己与自然融合起来了。一首诗，一篇散文，除写得精彩外，常常被称为有“意境”，情与景，理与景的自然结合，令人体味出很多东西，引起感情的共鸣，受到美的熏陶。诗的境界的展开，读者感知的是一个自然环境，这环境又因它自身的特点而使读者产生了联想和想象。因菊可想到秋色，想到菊花的美丽，想到菊花象征的意义，想到人们见到菊花表达的不同情感。因山可想到云，想到雾，想到松，想到鸟，想到山的象征意义，想到人们见到山所表达的不同情感。这是由感知进而到想象，进而到情感的表露。这一心理过程就是读者领会诗的意境，捕捉诗味的过程。诗的意境越深邃，美的价值就越高。唐朝李白的《黄鹤楼送孟浩然之广陵》后两句：“孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流。”这是诗人在黄鹤楼下的长江边要送别好友孟浩然到扬州去，在江边看着那载有友人的孤帆，渐行渐远，直至在碧蓝的天边消失了，诗人还久久立在江边，只见长江的水向天边流去，空阔的江天，衬托了诗人的寂寞和孤独，流动的水，它好像是诗人的思绪，送去了对友人的怀念之情。这坐情与景结合得水乳交融。元代王实甫的《西厢记》中有长亭送别一段，崔莺莺送张生上路时，有这样几句诗：“碧云天，黄花地，西风紧，北雁南飞，晓来谁染霜林醉，总是离人泪。”相传作者写到这里感情难以抑止而昏倒。这几句诗渲染了送别时的悲凉气氛，使人产生了丰富的联想：天高地远，离情无限，黄花黄叶，令人心碎，西风劲吹，触而生寒，北雁南飞，何时回还，雁能回归，人将如何，霜叶红红的也是泪水染成，这里的感情的确非常丰富和复杂。还有的诗句景物是美的而人的感情却是悲的。或景物是悲凉的，而人的感情是欢快的，常是相反相成，构成一种特殊的意境。这就是美感的差异而引起人们不同的感情色彩。朱自清先生的《荷塘月色》写荷塘荷叶荷花，写月光月影月色，融入了自己淡淡的喜悦，淡淡的哀愁，把知识分子的苦闷情怀，求解脱又解脱不了的愁绪，含蓄地表达出来。鲁迅先生的小说《祝福》就写出作品中的“我”在雪夜中思索：“冬季日短，又是雪天，夜色早已笼罩了全市镇。人们都在灯下匆忙，但窗外很寂静。雪花落在积得厚厚的雪褥上面，听去似乎瑟瑟有声，使人更加感到沉寂。”这段文字写出了天气的寒冷，夜色的沉重，雪花的飘舞，大地的积雪，周围的寂静……这一切和“我”的心情相映衬，和祥林嫂的死连在一起，和社会的黑暗，冷酷，世态炎凉相对立，使读者会产生许多联想，也会触动感情，这也是有意境的文字。

意境并不神秘，写出文章的意境或读出文章的意境，都需要有一定的基础知识、艺术修养和生活经验，我们细致入微地体会诗文中境是如何写的，

情是如何抒的，通过一系列心理活动，就会悟出其中的真味。

绘画审美之趣

宋代京都汴梁，歌馆楼台，笙歌悠扬，街头巷尾，说书卖唱。这在宋代诗词、话本小说和《水浒》中都有反映。然而一张北宋张择端的杰作《清明上河图》，为我们形象地展示了清明时节的热闹景象。这幅画长5米、高25厘米左右，从城外田间村头到市中心的繁华街道，共画了550多个人物，他们中赶集的，闲游的，饮酒的，乘骑的各具神态。画有楼房30多幢，动物50余头，还有车船等。全画的高潮是横跨汴河两岸的虹桥上下的景物、桥上车马穿梭，繁忙热闹，桥下一只大船顺流而过，船夫紧张地协力驶船……这幅画不仅再现了宋代都市生活，而且赋予了观者许多想象。春天的气息，劳动的场景，喧闹的市井及人物往来，家庭生活，礼仪风俗，无不使人陶醉于五彩纷呈的场景之中，思绪翻转千年，视野绵延千里，使人产生了美的享受。这在观者直观的感知中融入了丰富的想象，这是艺术引人的魅力，如果一览无余，味道反而不足了。有人以“深山藏古寺”为题，让画家作画，然后品评其高下。有人把寺画在山丛中，有人把寺画在山腰，有人把寺画出一角。其中一幅画是画家只画了一个和尚去溪边打水，背景则是深山。这幅画被鉴为上品。原因是画面扣住了“藏”字，有和尚打水必有寺。寺是什么样呢？在哪里呢？观者可以从画中去想象。观者想象的空间越大，越宽，画面的意味就越深远。这是调动了想象这一心理现象的结果。

在想象中，人们不仅产生了新的认识，而且会有一种沉醉在自然山水之中的满足的情感，就是享受了绘画艺术带来的美。中国的绘画，以山水和花鸟为主，讲究用墨和线条艺术，特别是在写意画中寄托了画家的情感，更给人以强烈的印象。著名画家齐白石曾说：“绘画在似与不似之间，不似欺世，太似媚俗。”这太似就是缺少给人一种艺术上的想象力的原因。这一观点中外的艺术家是相通的。

西方油画是最讲究色彩的，欣赏油画就是欣赏色彩世界。荷兰画家梵高，37岁自杀前画的一幅画，用黄、黑、蓝几种色彩，画了麦浪、小路、乌云、乌鸦，给人强烈的生死矛盾的不祥预兆，引起人们很多很多的思考和感怀，可以想象出画家的痛苦和不幸。

中国画中的泼墨，色彩浓则极浓，淡则极淡，也是给观者提供想象的空间，从几条游鱼，可以想见流水、小草、河岸。工笔画虽然花鸟绘得极为细致，但布局上也独具匠心，如一枝桃花上面有两只小鸟，你完全可以想象出满树的桃花，春天的气息，鸟儿鸣唱，蜂飞燕舞的美好景物……观者尽可以根据自己的生活经验去发挥，这就是画面的启发，是艺术家叩开了观者的心灵，让想象插上翅膀飞翔起来了。

音乐审美之趣

再引前边的一则故事。诗人白居易 40 多岁时被贬官到江州做司马。第 2 年在一个深秋夜晚，诗人送别友人来到浔阳江边。月光暗淡，江水茫茫，秋风吹动了岸边的枫叶荻花，飒飒作响，面对就要离去的友人，诗人默默无语，黯然神伤。就在这个时刻，白居易突然听到了水上传来一阵琵琶声，那乐曲一下子抓住了诗人的心，也抓住了客人的心。于是白居易邀请琵琶女移船相见，再弹一曲。诗人从琵琶女的三两声弱奏中就听出了“未成曲调先有情……”又从音乐中听出了歌女流露的“似述平生不得志”，“说尽心中无限事”的内心情感。接着诗人着力描绘了那音乐之美：声音高低缓急，旋律的抑扬顿挫，从想象中的视觉形象引出听觉的形象感受。乐曲有时幽微细腻，娓娓叙情，有时激昂奔放，荡气回肠。诗人从乐曲中听出了歌女的悔恨、忧愁和激荡心中的不平之气，他的感情和歌女的感情交融了，共鸣了，最后发出了“同是天涯沦落人，相逢何必曾相识”的深深感慨。这音乐胜似万语千言，打动了白居易，白居易描绘了这绝妙的乐曲，写出这千古不朽的诗篇《琵琶行》。

音乐的美感不仅在于旋律的动听上，更主要的是音乐是无言的诗，它表达了丰富而深沉的情感。情感是人的需要是否得到满足时所产生的的一种内心体验。情感又常常成为人们处世、做人、成就事业的一种调节支配的力量。人的情感是在一定情境中产生的，而音乐能提供听众一定的情境，传达出一定的情感，从而打动人心。正因为这样，音乐具有很强的教育作用，古人把礼乐射御书数称为六艺，音乐是不可少的一项内容。孔子就很懂、很爱音乐，他在齐国欣赏韶乐，竟然“三月不知肉味”，可见这音乐的感染力是太强了！精神的食粮远远超过了物质的享受。音乐能幻化出丰富优美的形象，能表达出千变万化的情感，给人以深刻的启示。“高山流水”这是以音乐交友的故事。还有从音乐中听出心声产生了爱情，使有情人终成眷属的美好故事呢。汉代卓文君是一位多才的寡妇。在一个夜深人静的时候，她从司马相如的动听的琴声中，感受到了丰富的情感。于是她大胆冲出了封建礼教的束缚，毅然私奔，和司马相如结成了恩爱夫妻。音乐所表达的情感，化成的力量，可以说是不可遏制，不可抵御的。

元人王实甫的《西厢记》中崔莺莺是大家闺秀，但当她听到书生张生的琴声，却拨动了心弦，与张生幽会结合，终于成为夫妻。看来音乐作为“红娘”，成了人们爱情的纽带，在生活中也不是偶然的。《梁祝小提琴协奏曲》打动了万千观众的心，那乐曲中的爱情故事和亦喜亦悲的旋律往往使观众沉浸在这一悲剧故事的气氛之中。

人们的情感是复杂的，而音乐表现出的情感也是多种多样的，人们听到华彦钧的《二泉映月》那如泣如诉的二胡曲，会想到旧社会的苦难，华彦钧的充满血泪的坎坷的经历，进而认识到旧时代穷人的遭遇，使人在忧伤的情感之中唤起了爱与憎。那些激昂有力的进行曲，则是催人奋进的战斗号角。肖邦的《革命练习曲》，把自己的悲愤和祖国的命运紧紧地联在一起，表现当波兰民族在华沙起义失败后的顽强不屈的意志，及波兰人民热爱自由渴望民族解放的强烈愿望和爱国主义情感。德国音乐家贝多芬的《英雄交响乐》是资产阶级大革命的赞歌。乐曲的 4 个乐章，表现出人民的斗争意志，对献身英雄的悼念，资产阶级的进取精神和斗争的胜利，因而给人以巨大鼓舞。

《国际歌》是无产阶级战斗的歌。《义勇军进行曲》是激励中国人民抗击日寇的乐曲。这些乐曲以震撼人心的力量，推动着革命者去进行战斗，摧毁旧世界，迎接新曙光，崇高的感情具有永不衰竭的力量。

音乐能表达情感，这是音乐美的重要因素，但要会欣赏音乐，体验其中的美，就须培养健康的、高尚的情感。由此才能在音乐中去理解情感，并陶冶情感，丰富情感。进而还要有音乐的素养，才能真正懂得音乐的语言。有了这些学问，才能受到更强烈的音乐美的熏陶。

摄影审美之趣

随着人们生活水平的提高，摄影活动越来越为人们喜爱了。朋友相会，亲人相聚，旅行游览，喜庆酒宴，历史场面等都要留个影成为永久的纪念。摄影是记实活动，又是一门富有特色的艺术。

摄影独特的时间性和真实性，为人们留下了许多有历史价值的影像，使人们透过这生动的瞬间景象去认识历史，去理解生活，去思索某些问题，这是摄影所具有的独特的美学价值。

吴印咸拍下的白求恩大夫做手术的照片。就真实地记录了这位国际主义战士于战火纷飞的抗日年代里，在前线简陋的房屋里为战士进行手术的场面。这相片，能使我们感受到战争的艰苦，人们付出的血的代价和白求恩大夫的崇高的国际主义精神。他对工作的一丝不苟，把个人危险置之度外的可贵品质通过这幅照片永存在人们的记忆之中，给人的教益是很深刻的。还有一张沙飞拍摄的《将军与孤女》，是在抗日战争中，聂荣臻将军在一个普通的村落里手牵一位失去双亲的日本小姑娘，聂荣臻同志的爱抚的神态，反映出将军的博大胸怀和人道主义情感。这张照片表现出共产党人的原则立场，对敌人毫不留情，而对于敌人的遗孤则是关心爱护的。后来这孩子被送还日本，孩子长大后始终念念不忘八路军的救命之恩和聂荣臻伯伯，还曾到中国来访问呢。这张留影如果和日军刀挑中国婴儿的照片对比一下，会产生震撼人心的效果，它向全世界表明我们的人道和日军的残暴。这是抹不掉的历史镜头，给人以启示，为历史作判断，这是摄影艺术的真实性和时间性给人带来的力量，它不同于其他艺术的表现手法特征，让人更依赖它的价值。

人物肖像的摄影，作为一种艺术，也不是简单地记录形象，而是从人物的瞬间表情中看出人的性格、人的思想，让人从照片上领悟各种各样人物内在的精神。1869年卡梅隆摄的达尔文像，是一幅摄影杰作，达尔文银白的长长的胡须记录了他在科学世界中度过的年华，额上深深的皱纹，反映了他艰辛的思考。而前额下深陷的黑黑的眼睛令人感到这里面藏有无穷的智慧，照片反映出科学家强烈的个性。

风光摄影，花卉摄影，又常常以它特有的魅力，吸引观众的心，使观者有身临其境之感，这是摄影艺术的另一个特点即空间性带来的。北国冰封大地的壮阔景象，江南小桥流水的秀美风光，黄山青松，庐山云雾，太湖归舟，长岛落雁。都是那么迷人，而这类风景照片，或因角度不同，或因色调不同，或因远景、近景配合不同，而呈现出各自的特色，使观者在迷离变幻的景物中，融进自己的生活体验、丰富想象和情感，从而为美景所倾倒。至于一些富有生活情趣的摄影、特技摄影，又如诗一般给人许多思考的空间。这类作品往往是抓住生活的一瞬间出现的美好镜头，及时地记录下来。这类作品内容丰富多彩，有表现母爱的，有表现恋人的微妙的心理反应的，有表现孩子的天真活泼的，有表现老人的智慧与慈祥的。近年来由摄影作品又发展成摄影小说，用图面上无言的表情，表现一个主题或一个情节，更是引人喜爱，启人深思，富有美感。

一幅好的摄影作品不单单是从构图上有艺术性，摄影中景深的运用，曝光的恰当，焦距的合适以及光线、影调、角度、线索，质感与立体感等等都是十分重要的。掌握了摄影技术又有了美学修养，无论是拍摄照片还是欣赏摄影艺术都会得心应手了，在摄影艺术中就可以享受到无尽的乐趣了。

喜剧审美之趣

《韩非子》一书中说有一个卖矛和盾的人，他夸赞自己的矛，说它锋利无比，无论是多么硬的东西都可以刺穿。随后，又夸他的盾，说它坚实无比，无论用什么锋利的东西也戳不进它。这时旁边一位顾客问：“用你的矛刺你的盾会怎么样呢？”这个卖矛和盾的人无话可说了。

这则故事有幽默的讽刺意味，令人发笑。人们在笑中又受到不少启发：说话、做事都不能太绝对化了，否则就会陷入自相矛盾之中，违反了辩证观点，难免要碰钉子的。

笑是人精神愉悦的一种情绪反应，“笑一笑，十年少”，笑对人的健康也是大有好处的。人们听到一个笑话或看到一个喜剧会引起发笑，这是情绪上暂时外露的心理过程，在笑中引起思考，则具有更深的教育意义，会加强人们对感知过的事物的理解和记忆，从而产生一种新的认识。

笑又是喜剧的美感特征，美学范畴的喜剧不仅仅是指戏剧，而是指社会生活和艺术领域中一切戏剧性的审美对象。喜剧常常是用夸张的手法，讽刺落后现象或生活中的丑角，使人在笑声中分辨是非，判明美丑。鲁迅先生说：“喜剧将那无价值的撕破给人看。”这就是说喜剧中的笑是对丑的否定，是对人的本质力量间接肯定形式。契诃夫的小说《变色龙》中的主人公，那个警官奥楚涅洛夫，第一次听到狗咬了首饰匠很严厉地说了一番照法令办事的话，要好好罚罚那些放狗乱跑的老爷“那个混蛋”。当人群中有人说是将军家的狗时，警官马上浑身冒汗，要把大衣脱下来，态度转了180度。后来又随着对狗主人不同身分的推测改变态度，其丑态令人作呕，而周围的人，却十分麻木，发出对首饰匠的嘲笑。文章对警官的讽刺，对社会的鞭挞，都是让人们在笑声中得到领悟。这笑声中有着很强的美感。我国清代吴敬梓写了一部《儒林外史》，《范进中举》中的胡屠户在范进没中举时，把范进骂得狗血喷头，说范进长相也是“尖嘴猴腮”，“不三不四”，去乡试是“找天鹅屁吃”。待到范进中举了，胡屠户却一口一个贤婿，说范进“才学又高，品貌又好”。范进前面走，胡屠户在后面追，见女婿衣裳后襟滚皱了许多，一路低着头替他扯了几十回。这种前倨后恭的态度，深刻刻画出这个势利小人的神态。而范进中举发疯的描写更是精彩绝妙，披着发，光着脚，浑身泥水，一面走一面高喊“中了……”，入木三分地描写了科举制度对知识分子的毒害。这里喜剧的美，体现在辛辣的讽刺，幽默诙谐的描述上，在典型人物刻画中以夸张的嘲弄，来唤起人们的憎与爱，从中起到鞭挞丑恶的作用，这是一种“可怕的力量”，是美的感染所引起的美感效应。

在社会主义社会的今天，喜剧仍是一种有效的艺术表现形式，是为人们所喜爱的。粉碎“四人帮”之后，出现的相声《如此照相》，深刻而尖锐地嘲弄了“文化大革命”中出现的种种丑态，这在当时看来是司空见惯的，但现在人们冷静反思，就会感到那时的举动多么愚昧和可笑，剃秃的女红卫兵，当时是革命小将，事后看来那却是发疯。当时认为是美，事后看来奇丑无比。人们在听相声之余，对这些历史进行反思，从中会总结出许多惨痛的教训。这相声引起的笑，是带泪的笑，是在嘲弄丑类，唤起一种新的精神，新的思维，从而涌起美的感受。不少喜剧电影如《甜蜜的事业》、《瞧这一家子》、《满意不满意》等等都在幽默的讽刺中歌颂了社会的新风尚。

还有一种小幽默，虽无深意，但余味不尽，也很有情趣，有这么一则对

话：

化学家求婚：“我是氧原子 O，你是氢原子 H，我们的结合就像水（ H_2O ）一样稳定。”

女友：“另外一个 H 在哪里？”

俏皮的回答，留有思考的余地，令人玩索不尽。

笑中有思考，才是喜剧的美。

悲剧的审美

车尔尼雪夫斯基说：“美学家们把悲剧看作是最高的一种伟大，或许是正确的。”鲁迅先生说：“悲剧将人生有价值的东西毁灭给人看。”这就是从某些先进人物或新生事情在恶势力面前遭到了失败或毁灭，来肯定追求的目标的正义性、进步性和必然性。这深刻的理性认识是通过生动、具体、感人的艺术形象来获得的，是在对艺术品的深刻理解的基础上产生的，是形象思维和抽象思维共同活动的结果。这最终要引起情感的变化：人们的道德感、理智感会从中增加，从而也加深了美感。古希腊悲剧《被缚的普罗米修斯》说的是一个神普罗米修斯，盗取天火给人类，得罪了神王宙斯，被威力神和暴力神用铁链把他钉在高加索山上。他宁可受亿万年痛苦也不向他们屈服。普罗米修斯的形象反映了人抗拒自然和社会恶势力的英勇斗争。莎士比亚的悲剧，如《奥赛罗》、《哈姆雷特》、《罗米欧与朱丽叶》等，也是以代表进步倾向的美好的爱情或先进人物被毁灭，促使人们更加仇视恶势力，从悲剧的壮美中产生一种要求摧毁旧势力的强烈愿望。我国古典小说《红楼梦》，写金陵十二钗的遭遇，也是把美的东西毁灭而引起读者去沉思。在甲戌本第八回有一条脂批是“作者是欲天下人共来哭此情字”，这批语虽然不十分科学，但也说出一个道理：林黛玉是在宝钗结婚的乐曲声中死去的，这样一个有个性却为封建礼教所不容的女孩子，虽然生活在富贵繁华之中，但“一年三百六十日，风刀霜剑严相逼”，她的心是痛苦的，爱情不能实现，礼教无法突破，她的才气也只好随着她的身躯一起毁灭了。这一悲剧感染着千百万读者的心，让人们去鞭挞封建社会。无论古今，悲剧本质在于：把美好的东西，崇高的东西，毁灭给人看。

人体审美之趣

人们在欣赏和研究自然界和艺术品纷呈的各种美的同时，也发现了自身的美，这一发现标志着人已经脱离了自然状态，取得了自我意识，人的价值已被确定了，人的实践和思维能力已飞跃了。

随着人类的出现，人的自我认识便出现了，这在远古时代的艺术中已经有所记载。人们在对自身美的感知中也逐渐形成了观念。在《诗经·卫风：硕人》中就有对卫庄公夫人庄姜的赞赏：“手如柔荑，肤如凝脂”，皮肤是洁白、柔滑的，又写她脖子长长的，牙齿白白的，眉毛弯弯的，“巧笑倩兮，美目盼兮”，口颊是美好的，眼睛是黑白分明的。这首诗中描写的庄姜容貌，是按古代的审美标准来刻画的，今天读起来，仍然使人感到是位健康漂亮的妇女形象。近年来从秦始皇坟墓中发现了大量秦俑。这一兵马俑群，形体规模之大，形象神情之妙，无疑是我国古代雕塑史上的珍品，也是世界陶俑艺术中的瑰宝。这些兵俑，高大魁梧，雄健有力，浓眉大眼，宽额厚唇，有关中大汉的形态。而这些兵俑又各具情态，体现出古代武士的阳刚之美，让人想象出秦兵横扫南北，纵横天下，统一中国的叱咤风云的气势。这里充分展示了男性的人体美。古代希腊雕塑是世界艺术宝库中价值极高的精品。米隆创作的《掷铁饼者》直到今天仍然是体育运动的最好标志。这尊雕塑造型是铁饼摆回到最高点，即将抛出的一刹那，作者把握从一种状态转换到另一种状态的关键环节，以使人们心理上获得运动感。这尊像，从有力的臂膊，结实的肌肉，转动的身姿，都让人感受到男子矫健有力的人体美。1820年在米洛岛发现的属于公元前2世纪左右的古希腊文化时代的维纳斯，虽然残缺了双臂，但亭亭玉立，丰腴而富有曲线，美的肌肉和秀丽典雅的容貌，显示出青春的美好和永恒的生命力，俄国诗人费特赞赏说：“女神的身躯，吐露着永不凋谢的美。”

人体的美与健康是连在一起的，无论是古代还是今天，健康的人体是公认的美的标准。男性的阳刚，女性的阴柔，无不体现不同特点的健康状态，人的肌肉、骨骼、血液，充溢着生命的信息。从质感上，有硬感、软感、弹性感、棱角感、柔和感等等。这是绝妙的造型美。

在对人体美的感知过程中，往往不是经过反复思考就可以获得的，人们一见到体态匀称的运动员，一见到舞蹈或电影演员往往一下子就感受到其外形的美，这一心理过程是不必经过理性分析阶段的。这是因为在日常生活中的和文化知识与美学观念的教养下，通过无数印象和经验的积累，提炼，概括，自然在心中产生了一种美的观念，人们感知对象的美时，与已有的美的观念相适合，便立刻产生了美感，这一心理过程进行得很快。对于人体美和一般艺术的自然的美也都是这样，这是美感心理中的直感现象。对于人体的美，各个时期，各个民族也有差别，这是种族与社会不同造成的，非洲有的种族以胖为美，而欧、亚、美洲则更重视身体的曲线和修长。我国古代曾以瘦为美，战国时楚王爱细腰，宫女多饿死。而唐代杨贵妃则以胖为美了。古希腊有人认为人的标准体型是黄金分割比例，近代欧美各国对人体美提出了一整套数学计算公式。尽管这些标准有各种差别，人体健康仍是最重要的，是美的基础。我国青少年在发育时期，或因偏食而营养不足，或因锻炼不够，男青年多似“豆芽”型，女青年则多发胖。这是不正常的，应将合理的饮食和良好的锻炼结合起来去改变现状。相反也有的女青年为了克服发胖，采用节

食方式而产生厌食症，最后威胁到生命。加强体质锻炼，是创造人体美的重要手段，也是矫正不良心理倾向的最佳方法，应该坚持下去。

志向审美

何谓“志向”？顾名思义，就是指一个人的奋斗目标、方向和决心。人活着为什么？人生在世，所为何求？常言道：“人各有志。”然而，这“志”的内容和内涵却有很大的差别。有宏大的，也有渺小的；有高尚的，也有低下的；有优美的，也有丑陋的。奥斯特洛夫斯基有句名言：“只为家庭活着，这是禽兽的私心；只为一个人活着，这是卑鄙；只为自己活着，这是耻辱。”唯有“自己活着就是要使别人活得更美好”，那么才是高尚的，优美的，纯洁的。

宏大的志向能唤起人们的美感。古往今来，无数志士仁人，无不具有博大的志向。陆游的“一身报国有万死”，文天祥的“留取丹心照汗青”，范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，孙中山的“天下为公”，鲁迅的“我以我血荐轩辕”，周恩来的“面壁十年图破壁”……他们壮美、豪迈的志向，鼓舞激励着人们积极地进取，顽强地奋斗。

理想和信念是人们社会精神生活中的高层次的需要，志向则是在这种需要支配制约下的一种成就的动机，体现着人们对所要争取实现的目标的社会意义和价值的认识。志向是激励人们按照正确的观点、原则去行动的一种强大的内在力量。

远大的志向，是高水平的志向，是人生的重要精神支柱，是推动人们行动的强大的内驱力。它能促使一个人敢想，敢说，敢做，敢于创新，乐于迎战任何艰难困苦，在困难面前不低头，在逆境之中不气馁，坚毅不拔地去攻关破隘，满怀信心地去夺取胜利。我国杰出的桥梁专家茅以升，年幼时目睹贫弱的祖国铁路桥梁的修建权为帝国主义所把持，感到万分痛心，他立志要为中国人民争口气。就在这远大志向的鼓舞下，他发愤苦读，坚定不移地探索，坚韧不拔地奋斗，仅用两年半时间，就在钱塘江上架起一座气势雄伟的大桥，揭开了我国桥梁史上崭新的一页。著名的科学家钱学森，在美国不为金钱、名誉、地位所打动，也不为惨无人道的折磨、迫害所屈服，关山难阻赤子心，冲破重重阻力，毅然回到祖国——母亲的怀抱，为新中国的国防科技以及航空航天事业做出了卓越的贡献。

锲而不舍，勇往直前，为实现自己的志向而不顾一切，乃至牺牲生命也在所不惜，这是许多杰出人物共同的个性特征。法籍波兰科学家居里夫人，以科学勇士的忘我牺牲精神致力于镭的发现，给人类带来巨大的利益，然而她却被放射线所侵害，不幸死于恶性贫血；瑞典科学家诺贝尔，冒着生命危险研制炸药，几次死里逃生，最终赢得了成功。他一生共获得300多种专利，拥有11家大工厂。临终前，他立下遗嘱，将900万美元遗产投资于工商企业，利润用来颁予那些对人类做出难于磨灭的伟大贡献的人们，这就是举世皆知的诺贝尔奖金。

鸟无翅膀不飞，人无志向无作为。立志，是青少年立身处世的头等大事。明代哲学家王守仁说：“志不立，如无舵之舟，无御之马，漂荡奔逸，终亦何底乎？”青春期是人生的黄金时代，正处于生理变化、智力发展、社会需求和创造才能发展曲线的四大高峰期。青春是美丽的，它蕴蓄着蓬勃的生机，凝聚着不竭的活力，然而，青春又是转瞬的，枯木逢春犹再发，人无两度再少年。如何珍惜这金不换的岁月年华？是每个青少年都应深思的问题。陈毅同志曾留有诗句谆谆告诫道：“接班望汝等，及早作筹划。天地最有情，少

年莫浪投。”

“慕鸿鹄而高翔”，青春的火焰，要靠我们自己来点燃；人生理想美妙的交响曲，要靠我们亲手来汇织。微生物学的奠基人巴斯顿说得好：“立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程的尽头就有个成功在等待着，来庆祝你的努力结果。”此时，你也许正在设计着自己的未来：或是想成为一个辛勤笔耕的作家；或是在崎岖山路上攀登的科学勇士；或是想成为一名人类灵魂的工程师；或是驰骋在绿茵场上的球星……不论怎样，中国有句古语：“九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”那就要脚踏实地去努力，去奋斗。愿你成为志向美的新人，张起理想的风帆，用热血和汗水浇灌青春之花，以勤劳和智慧去撷取成功之果，使生命放射出绚丽夺目的光彩！

审美情趣的培养

青年学生怎样培养自己健康优美的生活情趣呢？应从哪些方面入手呢？下列的几个方面是必要而又可行的。

1. 来点琴棋书画，培养艺术雅趣

琴棋书画，古称四艺。弹琴、下围棋、写字、画画儿，被看作是极高雅的艺术活动，凡是有文化教养的人，都是通晓琴棋书画的。当我们说某人是“琴棋书画，无所不能”时，也就是称赞他有艺术才能和高雅情趣。今天我们来谈琴棋书画，在概念上就不要那么拘泥，仅限于这4种艺技，而是把琴棋书画当作文化艺术的形象化代称，高雅情趣的表现。来一点琴棋书画，是为了培养我们的艺术雅趣，用艺术来美化我们的生活，用艺术来提高我们的精神境界，得到艺术美的享受。

培养高雅的生活情趣，是离不开艺术的。艺术世界是美的世界，艺术创造是美的创造，艺术美不仅是生活美的反映，而且高于生活的美。艺术的基本功能是给人以美的陶冶和享受。一个校园里如果听不到琴声和歌声，看不到雕塑和绘画，没有诗歌朗诵，没有书法和摄影的展览，没有文学作品的阅读，美的生活情趣又从何培养，雅兴又从何发生？

2. 养花种树，以怡情养性

大自然向我们展示着种种美的奇迹，人生活在大自然中，培养美的情趣，又有赖于自然美的怡悦滋补。在校园里，养花培草，种植树木，在美化自然的同时，人的自身也得到了美的观照反馈，产生了愉悦的美感和丰富的情趣，起到了怡情养性的作用。校园里有了鲜艳芬芳的花朵，茸茸碧透的草地，繁茂挺拔的树木，会使人感到生活充满诗意，不觉心旷神怡。

我曾看到一所中学，校门内路两侧各有两排白杨树，高大挺拔，郁郁葱葱。路西侧是大操场，路东侧是一片小树林，还有荷花塘。教室的窗外植有桃树李树。校园的甬道上有葡萄架。园中还有不少或圆或方形的花圃，培植着各式各样的花。有些空隙地处，有一方一方的草地，还有疏朗的竹丛。从生机蓬勃的白杨，使人联想到在校的莘莘学子；那枝头灿烂如锦的桃李，象征着茁壮成长的一代新人。学生们在课余浇花赏花，寄寓情怀，修竹赏竹，净化心灵，在小树林徜徉漫步，寻得一份消闲惬意，在草地卧看天上浮云，驰骋着美妙的想象。所有这一切，都给生活凭添了多少丰美的情趣。

3. 开展健美活动，展示青春风采

中学生大都喜爱体育活动。他们正处在长身体的阶段，可塑性很强，体育活动是很重要的。在这一方面的情趣追求也很明显地关系到自身的成长与健美。健美活动是健、力、美三者的统一，是体育和美学的结合。健美要求做到：身体健壮，肌肉发达；弹性良好，富有力度；身段匀称，姿态优美。健美之道，得力于多种体育锻炼，如体操、田径、球类、游泳、跳水、舞蹈等。近些年来，健美活动主要通过艺术体操、健美体操、冰上舞蹈、迪斯科舞等项目进行，用舒展、扭摆、腾跃、旋转等动作来训练一个人的柔韧性、灵敏性、协调性、弹跳力、平衡力等，以达到使形体健美的目的，显示健美的青春风采。

健美活动，风靡一时，青年男女学生都积极参加。学校成立了这一方面的组织，有些地方还开展校内外的竞赛。由老师或专家进行辅导。活动时穿上健美服装，配以优美音乐伴奏，给人极强烈的美感，培养了学生高尚的情

趣。

4. 根据个性选择，追求多种情趣

每个人都有自己特定的兴趣爱好，大家在追求着多种多样的不同情趣，这是完全正常的现象。除前面提到的3个方面之外，个人还可以单项或多项地加以选择，只要是健康有益的，条件又完全具备的即可。如：做社会调查、观察气象、参加时装表演、演讲、课余写作、背诵古典诗词、记日记、写信、弹吉它、说相声、摄影、集邮、裁剪、缝纫、刺绣、钩花边、剪纸、制作盆景、划船、打拳、舞剑、骑车旅行、喂鸽子、养兔、办油印小报或刊物等，例不胜举。只要让你感到有趣有益就行。

最后要说明的是：追求生活情趣要适度，学生毕竟是以学为主，一定要把主要精力集中在学好功课上。课余的爱好，生活的娱乐，都要有一定限度，如果过分了，放纵起来，不加节制，只会有害无益。现在有的学生，夜晚打扑克，打麻将，一玩就是半夜，甚至通宵达旦，弄得身心疲惫，怎能不影响功课呢。这就和我们提倡的正当情趣相悖了。尤为重要是，追求情趣一定要避免堕入恶趣。粗俗低下的情趣，淫靡无聊的情趣，绝对不能要。有的同学热衷于看武打影视及书刊，盲目效法书中人物，喜欢抬手动脚，妄称好侠行义，为朋友两肋插刀，喜欢打架斗殴，这是很危险的。还有的同学，喜欢聚在一块谈论异性，说下流话；或听靡靡之音，看黄色书刊，看淫秽录像，寻求一些感官刺激。这样下去，只会损害身体，污染心灵，甚至会导致堕落和犯罪。青年学生，不要喝酒，不要赌博，不要和社会上一些不三不四的青年人交往，要懂得洁身自爱。

第三章 生活审美·交际篇

交际美

交际，意思是人与人之间的交往，俗称打交道。人是社会的人，交际当然是指社会交往，简称为社交。人的社会交往，是一种行为过程，是人际间通过相互接触和联系，以达到彼此沟通理解、增加知识、交换信息、取得合作、建立情谊、扩大影响等目的。人们的交往是连接社会的纽带，交往使人社会化了。

人的本质就是人的社会性，任何一个人都不是孤立地生活在世界上的，如果脱离了与其他人的种种交往，就无法生存下去。人的交往，无处不在，无时不有。凡是有人群的地方，就势必会发生种种交往，交往可算得是生活中的一件大事。

20世纪是一个伟大的时代，也是一个人际交往大发展的时代。随着近代文明的发展，科学的进步，生活节奏的加快，信息传递的便捷，地域空间的突破，人际关系的交往就越来越广泛、越来越频繁了。而且，人们对交往还不断提出新的方式和新要求。于是，研究交际问题就成了专门学问，现已建立了诸如人类交际学、人际关系学、交往心理学、公共关系学等名目繁多的学科。大学已开设了公共关系专业。近年来，各大中城市特别是沿海开放的城市，都成立了交际的专门机构，公关人员也越来越多了，这也可以看作是改革开放带来的新气象之一。

对于今天的中学生来说，长于交际应该说是一大优点，而不善交往则不能不说是一个弱点。如果一个学生的活动面极为狭窄，校内交往只限于班内部分同学，校外又只限于亲缘交往（父母及兄弟姐妹）和地缘交往（附近的邻里），基本上没有社会性交往，这样对自己的成长是极为不利的。把自己封闭在自我的小天地里，只会造成生活上的单调乏味，观念的守旧，思想的萎缩，眼界的狭小，知识的局限。

一个中学生，如果想要增强自己的交际能力，一方面应该加强校内的交际，努力改善与老师和同学之间的关系；另一方面又要不断扩大校外的社会交往，通过适当的方式和多种多样的渠道锻炼自己，从而收到预期的效果。我们每个同学，都应该把培养交际能力，经受社会锻炼，看作是使自己得到全面完美发展所不可缺少的一个重要环节。

校内的人际交往，一是师生之间，一是同学之间。先说师生之间的交往。师生之间，正确相处的原则应是尊师爱生。就学生的角度讲，主要是尊师问题。尊师是一个学生的优良品行之一，也是应有的起码礼貌。师生之间的关系应是亲切融洽的，而不应该是冷漠对立的。

同学之间，应该互相关心，互相帮助，取长补短，共同进步。要讲究团结，互相谦让，不闹无谓纠纷。要热情参加班上的一切活动，支持班上的各种工作，不要把自己游离于班集体之外。所有这些都是应该注意到的班级内的人际关系。

校外的人际交往，指除了家庭之外的一切社会交往。包括校际之间的联谊活动、校外的勤工俭学活动、文艺社团的交往、文艺演出联欢活动、体育比赛活动、社会调查、社会采访活动、通信社会交往活动、迎送贵宾及国际友人、以及左邻右舍的交往等。尽可能地多开展横向联系，多架设几座交往的桥梁。

人的交际当然有美与不美的区别，什么是交际美呢？交际美是人在社会交往中所表现的人品人格、礼节礼貌、谈吐口才等方面的气质、风度、涵养、学识等。通过这些方面的美，就会给人留下良好的社交形象，使人对他产生好感，并且乐于和他交往。

1. 人品人格美

在人际交往中，最重要的是人品人格美。有谁愿意和一个人品卑劣人格低下的人打交道呢，有谁愿意和一个虚伪奸诈、损人利己的人相处呢。我们交结人应有明确的选择，应注重对方的思想品德，物以类聚，人以群分，看你交往的是些什么样的人，就可知道你是一个什么样的人。一个品德高尚的人，决不会和那些不三不四的家伙为伍的。“近朱者赤，近墨者黑”，是说接近好人可以使人变好，而接近坏人则又可以使人变坏，可见交结人是会受到很大影响的。青年人思想较单纯，可塑性很大，所以与什么人交往须谨慎选择和识别，应和品德高尚的人交往，不要和品质不好的人交往。

在人际交往中，应以诚为本，就是说真诚最为重要。以诚待人，真挚实在，言而有信，说到做到，人家才会信任你，与你交往才放心，才乐于和你相交。马克思和他的女儿有一次进行答问。女儿问：你认为最可贵的品质是什么？马克思答：诚实。林步也曾说过：“真诚是我待人的美学原则。”为人真诚，要在实际行动中表现出来，如凡是你已答应人家的事就一定要做到，你和人家的约会就要准时到达，待人要实实在在，说话要讲究信用，不敷衍了事，不蒙骗欺哄。诚实是一种美德，它能在社交中赢得信誉。

2. 礼节礼貌美

讲究礼节礼貌是精神文明在交往中的一种表现。礼节礼貌必须符合国情民俗。在社会交往中，如果不懂得社会生活中基于风俗习惯而形成的大家共同遵守的某些仪式，不懂得社交场合应该遵守的一些规矩，逆礼而行，就会被认为失礼可笑。轻者是尴尬丢丑，重者会把事情弄糟，造成不良影响或损失，自然更谈不上美了。

青年学生也需得懂得一般社交场合的礼貌常识。要知道如请客、赴宴、祝贺、送礼、探病、吊丧、访友、献花、舞会、参观等方面的礼仪规矩，应注意的事项。要做到从容自然，有理有序，分寸适当，彬彬有礼，以给人留下一个良好的形象。

在社交活动中，个人的仪表、穿戴、举止、谈吐等方面，都需要大方，得体，庄重，优美。社交场合的一言一行，如怎样称谓对方，怎样自我介绍，怎样握手等等，都应合乎礼仪，不可忽略大意。这里以握手为例，来谈一点这方面的常识：

握手应注意一些什么呢？按通常的礼节礼貌要求，应注意下列诸项：握手时，伸手动作要大方，态度要自然，要表现出真挚热情、亲切友好的感情。握手一定要用右手，握时要面带微笑，眼睛注视着对方，并可根据不同场合，边握手边向对方打招呼致意，如“您好！”“欢迎您！”“与您相见，我太高兴了！”“非常感谢您！”“您辛苦了！”等等。握手时切勿表现出东张西望、漫不经心的样子，给人一种敷衍了事的感觉；切勿表现出不耐烦的神情，作出半理睬不理睬的样子，使对方感到你有架子，给人傲慢之感。有的人与人握手时，不是握住对方的手，而只是用几个手指与对方的手轻轻接触一下了事，表现得轻佻而失庄重，更是一种失礼行为。如果戴着手套，与人握手时应脱下手套，脱下的手套不可随手一摔，应拿在左手，稍后再把手套

放好。如果男女握手，女方未脱手套，男方也可不脱，这不算失礼。握手时，手应该是干净的，如果恰巧你在干活手脏时，可摊开双手，表示歉意，再立即洗手擦干后，才可同客人握手。如果你不自觉地向对方伸出脏手，会使对方感到为难受窘，就显得不礼貌了。如果你是主人，迎接客人时要先伸出手；如果是去访问作客，一般应先让主人伸手，然后自己再去握对方的手。如对方已伸出手，你未及时相握，动作显出迟疑，则是一种失礼表现。男女握手时，应该女方先向男方伸手，然后男方再伸手相握，按一般礼节，男人不应主动去握女人手。也因此故，如男方是远道客人或生疏客人，女方就应主动伸出手来，以免给对方冷淡怠慢之感。和长辈或领导相见时，要等待对方伸手后再与其相握，晚辈和被领导不应先伸手求握。与长辈或领导握手时，身体应微向前倾，以示尊重。对知己好友，双方关系特别亲切的，可以用双手紧握对方，时间也可长一点，以表示特别的友好。握手时切忌点头哈腰，切忌和女青年握手时紧握不放，摇来摆去，这会造成轻浮的印象。有些少数民族，没有握手的习惯，应尊重人家的习惯，随俗用其他方式致意。最后要说明的是：和同学、亲友见面时，有时因对方正在工作或匆匆走过，来不及或不便握手时，这时则可改用招手致意，或说句问候的话，再微笑点点头亦可。绝不可没有任何表示、视而不见似地漠然走过，那是一种失礼行为。

3. 谈吐口才美

在社会交往中，谈吐口才当然是很重要的，这是因为：语言本是人们交流思想的工具，在人的交往中，时时刻刻都离不开这个工具。谈吐口才是一种艺术，也是一种美。那些能言善辩，应答如流，表现了非凡口才的，那些音质优美，吐珠泻玉，言谈娓娓动听的，就会给人一种美感，使人乐于和他们交往。反之，口拙舌笨，结结巴巴，词不达意，语无伦次；或者南腔北调，半土半洋，声音嘶哑发涩的，就会使人感到厌恶，不愿接近。

谈吐口才美不美，直接会影响到社交的成败，这并非是夸大之词。同样一件事，会说与不会说大有区别，一句话可以把人说笑，一句话也可以把人说恼，效果可以有天地之别。举例来说：在一次联欢晚会上，一位女青年穿了一件新颖柔美的连衣裙，那款式和色彩都很招人注目，另一单位一位男青年看到后，在欣赏之余不由脱口说：“这件连衣裙多美呀！把人衬托得更漂亮了。”这位女青年听了之后，并不介意，却是有礼貌地应答：“是吗？谢谢您！”于是气氛就显得和谐欢融了。如果这位女青年不是这样说话，而是怀着反感，以粗话反击：“谁要你管，流氓！”这样说不定就会引起一场争吵，使气氛紧张起来。因此，在社交场合，特别要注意说话得体，讲究语言美。

在社会交往场合，怎样说话才美，怎样运用自己的口才帮助交往的成功，这里简要提出几点，供作参考。

说话要诚恳，亲切，谦虚，热情，生动活泼，富有风趣，这样才有吸引力，使对方爱听。

最好说普通话，力求规范化。最低限度是让人听懂听清，不致产生误解。要吐字清晰，声音悦耳，给人一种美感。

说话要有技巧，注意培养口才，讲究方式方法，须含蓄的含蓄，须婉转的婉转，要善于以情动人，以理服人。

说话忌用教训人的口气，要多用商量口气。不要打断别人的说话，不要任意插话，转换了人家的话题。

说话要有中心，要有题旨，不要信口开河，漫无边际，使人听不清头脑。要简洁扼要，不要啰哩啰嗦，没完没了，使人感到烦腻，失去耐心。

遇到不顺心不愉快的事，不发脾气，不说粗野的话，不强词以夺理，更忌冷讽热嘲，恶语伤人。要表现得有涵养。

在社交场合，切忌任意贬低别人，揭人之短。应尽量避免谈到对方以前的过失，生理上的缺陷，或对方本人及亲属中的某些难于启齿的事。以免伤害对方，结下怨隙，如语言不慎，常易引起事端。

对方向你说话时，要洗耳恭听，不要表现得漫不经心，似听非听，在那里打毛衣，钩花边，看书报，或左顾右盼，哈欠不断。凡此种种，是对人不尊重的表现，易引起对方反感，以后再不愿和你交谈。

总之，要懂得言谈方面的礼节礼貌。

性格美

性格在个体生活过程中形成，是人们对现实稳固的态度以及与之相应的行为方式。由于人的动机、兴趣、理想、信念等意识倾向在性格中占据着中心地位，支配统制着人对现实的态度和行为方向，表现在人的精神面貌、思想态度、语言行动等方面，是可见可感的，因而它必然具有审美意义。

热情、谦虚、与人为善的态度，会使人感到亲切，而冷漠，骄傲，损人利己，则会使人反感；果断、刚毅、顽强的意志，让人喜爱，而优柔、软弱、怯懦的品质，却令人感到厌恶；临危不惧、见义勇为的作为，令人钦佩，而蝇营狗苟、奸巧邪恶的行为，则令人愤慨……可见，那些真的、善的、正直的、道德的、有利于社会进步的性格，必然是美的，纯朴的，高尚的，而那些假的、恶的、唯我的、不道德的、有损于社会进步的性格，必然是丑的，低下的，肮脏的。

《欧也妮·葛朗台》中的守财奴葛朗台要钱不要命，“看到金子，占有金子”是他的人生哲学。我们憎恨他自私冷酷、贪婪狡诈的性格，是因为他性格的核心体现了丑和恶；《变色龙》里的沙皇走狗警官奥楚涅洛夫，在审理猎狗咬人事件中反复无常的态度，令人作呕。我们厌恶、嘲笑他见风使舵，趋炎附势，媚上欺下的变色龙性格，是因为他性格的核心体现了假与丑。我们之所以喜爱《水浒》中李逵直憨豁达、坚毅刚强的性格，是由于他嫉恶如仇，对起义事业忠心耿耿，英勇善战，奋不顾身。对他性格中的某些缺陷，却往往以善意的微笑，原谅其鲁莽，偏爱其耿介，因为他的性格体现了善与美。同样的道理，《西厢记》里红娘伶俐泼辣。开朗正直、洞明练达、快人快语的性格，之所以让人喜爱，是因为她敢于同封建礼教作斗争，性格体现了真与美。

青少年应当从小起就努力培养自己的完美的性格，这一点至关重要，因为它关系到一个人的心灵塑造，健全人格的形成和一生的发展。

那么，怎样才能培养良好的性格呢？

首先，理想、信念、世界观对于性格具有决定性的作用，而少年和青年初期，正是这些意识倾向逐步形成的时期，也是稳定的行为习惯逐步形成，性格趋于定型的阶段，因此，应当抓紧这黄金时代，加强学习，树立远大理想，树立正确的人生观，提高自身的修养，培养顽强、坚韧、积极、自制、刻苦的意志品质，塑造纯洁、高尚、优美的道德情操。

其次，性格往往受到生活环境的制约。青少年应当投身到火热的学习、工作、生活中去，在集体中，在交谊中，在社会活动中，逐步学会正确对待集体、对待他人、对待共同事业和有关事物的态度。

再次，在性格发展的一定阶段上，个人对性格的自我培养，自我教育，极为重要。经常分析自己的性格，克服缺点，巩固发扬优点，调节情绪，增进理智，改善气质，唯有如此，才能在成长过程中使性格逐渐成熟而臻完美。

“岂不罹凝寒？松柏有本性。”清代著名画家郑板桥诗云：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”其中蕴含着深刻的哲理，他告诉人们：自信、顽强和坚毅的性格，只有靠奋力搏击，千锤百炼，才能形成。青少年应当树立雄心壮志，在知识的海洋中遨游，从中汲取营养并陶冶情趣，应投身于四化建设的火热斗争中去磨练意志，在人

生道路上积极奋进，那么，才能培养起优美而高尚的性格，如松柏那样，不畏风吹雨打而挺然屹立。

友谊美

友谊，对于今天的青少年来说，已经是一个非常熟悉的名词了。随着时代的发展，人们的生活方式正在不断地变革，那种“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的封闭式生活方式已被打破，人与人之间的交往联系更为紧密。

中、小学生精力旺盛，思想活跃，正处在生理心理发展的飞跃时期，为了交流感情，传递信息，研究问题，增长知识，探讨人生，寻求意趣，交往的愿望也日益强烈。据一项调查表明，从小学到初中到高中，青少年的交往热情呈上升趋势，这是完全符合实际的。然而，在如何看待友谊、怎样进行友谊的问题上，他们却往往显得幼稚单纯，甚至存在许多模糊认识，这同样也是现实。

友谊是人们精神生活的永恒需要。人，不是孤立地生活在世界上，人类的一切活动，总要结成一定的关系。人们在交往中，可以获得一种归属感，由此更深刻、更生动地体会到人类一致的价值。即使是漂流在荒岛，脱离社会和人群的鲁滨逊，如未巧遇“星期五”，恐怕精神也会崩溃，甚至有毁灭的危险。

友谊，直接体现着一个人的道德观念和审美标准。友谊，有真、善、美，也有假、恶、丑。《庄子·山木》篇中说：“君子之交淡若水，小人之交甘若醴。”那些建立在卑微的个人利益基础之上，臭味相投，相互吹捧，互相利用，凭金钱酒肉来维系的狼狈为奸的“哥们义气”、“姐们情长”，纯属小人之交，自然是虚伪的，低下的，庸俗的，应当遭到摒弃。只有建立在共同的政治理想基础之上，矢志不移地齐心奋斗、相互砥砺、互相依赖、患难与共、生死相依的交谊，才称得上是君子之交，才是纯真的，圣洁的、美好的，高尚的，值得提倡。

理解、交流、友谊给人们带来的益处是无法估量的。意大利作家薄伽丘曾赞美道：友谊“是一种最神圣的东西。不光是特别值得推崇，而且值得永远赞扬。它是慷慨和荣誉的最智慧的母亲，是感激和仁慈的姐妹，是憎恨和贪婪的死敌；它时时刻刻在准备舍己为人，而且完全出于自愿，不用他人恳求”。

参与意识是现代人的意识，今天，社交能力已经逐渐成为是否具有适应开放社会能力的标准之一。每个人就都应根据自己的个性、兴趣、爱好、情感，积极参与社交活动。然而我们所提倡的是文明、健康、科学的社交，应当符合社会主义精神文明的道德规范，要有利于树立高尚、纯洁的品德情操，有利于身心健康的发展，有利于促进学习和工作。如何处理交谊中人与人之间的关系呢？

要讲道德，讲文明，寻求共同的理想和志趣；

要多交友，择好友，讲究修养；

要诚恳谦逊，成人之美，与人为善；

要相互理解，待人宽而责己严；

要互相尊重，交友交心，同气相求；

要相互依赖，言必信，行必果；

要真挚，相互帮助，以求进步。

“莫愁前路无知己”，望你在热烈沸腾的生活和多彩多姿的社交活动中，寻找到崇高的、纯洁的、富有个性的友谊，度过美好的青春，找到真正的幸

福，成就辉煌的事业。

仪表美

仪表美指人的外表美，包括容貌、身材、姿态、风度等方面的美。一个人的衣着服饰，会影响到他的仪表美，而一个人的仪表美，又可显示他的某种气质。

仪表美给人愉悦的美感，给人留下可爱的印象，有时令人经久难忘。对一个人的好感，往往从他的仪表美开始产生，这第一印象太重要了。让我们欣赏一下法捷耶夫在《青年近卫军》中对中学毕业生、共青团员、苏联卫国战争时期的青年近卫军队员邬丽娅和奥列格的仪表描写：

邬丽娅穿着雪白的上衣和深色的裙子，她身姿苗条，有着农村姑娘那种柔韧有力的腰肢，体态显得非常优美。她头上披拂着有波纹的秀发，梳成了两条辫子，轮廓美妙的鼻子，向他注视的一双黑眼睛。这是一双水灵灵的非常美丽的眼睛，大大的，深褐色。这不是一双普通的眼睛，而是诗人笔下的美目——长长的睫毛，乳色的眼白，神秘的黑瞳人，瞳人深处射出了湿润强烈的光芒。……她从小河边的柳丛里探出身子，她和女伴在观赏百合花，她说：“瓦丽雅，你来看，这是多么美啊！真是美极了！完全象雕刻出来的。可它不是大理石的，也不是雪花膏的，它是活的，不过又是那么冷冰冰的。你看，它这样静静地贴在水面上，纯洁、端庄、恬静，它在水里的影子多美！”其实，邬丽娅本身就像是一朵倒映在暗色河水里的百合花。望着她膝盖下被深色裙子遮住一点的、修长匀称的小腿——奥列格忽然脸红了。

……

奥列格，一个宽肩膀的青年，他没有戴帽子，潇洒自如地昂着满头浅色头发。他长相非常年轻，看去还完全像是一个孩子，但是，他的晒黑的脸，他的高大矫健的身躯，甚至他的打着深红色领带，露出自来水笔笔套的熨平衣服，他的全部举止和略带口吃的言谈，都给人一种朝气蓬勃、健美善良、心地纯洁的感觉，使邬丽娅马上对他产生了信任。

邬丽娅容貌清丽，身材苗条，体态优美，神情端庄，显得纯洁恬静，好像一朵百合花；奥列格长相年轻，潇洒自如，肩膀宽宽，身躯高大、显得生气勃勃，是个健美善良的青年。这一女一男都表现出美的仪表。

仪表之美，首先是属于年轻人的，年轻人在这一方面占有绝对的优势。人总是年轻时候漂亮，俗语所谓“18岁的姑娘没有丑的”正是从这种意义上说的。青春与美结伴而行，生命之春最为烂漫，青春魅力最为动人，青春岁月是人生的黄金时代。20岁左右的妙龄男女，最能体现青春之美，多少诗人赞美他们的青春朝气活力，他们的鲜艳娇嫩，说他们是含苞乍放的鲜花，是明丽眩目的朝霞。

青春美在：茏葱佳色，新奇服装，春花的娇，朝霞的艳，新鲜之气，爱美之心，身心透明，一团烈火……

仪表之美，包括容貌身材之美和姿态风度之美。前者指人的自然长相、外部形体的美，这是一种静态美；后者指人的举止动态、风采神情的美，这是一种动态美，下面对它们分别加以说明。

1. 容貌美

人的面部模样好是说脸型俊秀，五官匀称，面色红润健康。

脸型是多种多样的。男性脸型以方形为美，方形显示一种开阔。我国向来认为：美男子应该天庭饱满，地阁方圆，以面阔颧满为美。反之，尖嘴猴腮则不美。男性的脸型，额头和下巴特别重要。额头被称为是人面的第二中心，公认苏格拉底式的额头最美；下巴对男性来说，相当于女性的酒窝一样重要，时下流行的看法，佐罗型的下巴最美。记得影片《红衣少女》中有句台词：“我最喜欢佐罗的下巴了，他的下巴丰满而有特色，确实令人着迷。”

女性脸型以瓜子型为美，瓜子型呈椭圆状，显示一种秀气。一说鸭蛋形鹅蛋形为美，大同而小异。这也是我们传统的审美观，从我们看到的仕女画，绝色美人如西施、貂蝉等人，都是瓜子型的脸面。面部是女性美的聚焦亮点，极为重要，有的美学家就称瓜子形为女性的标准脸型，称赞脸部有瓜子形的轮廓，面色白里透红，五官俱佳，表情丰富，美不可言。女性脸部最迷人之处是酒窝，绝大多数美女，两腮都会有或大或小或深或浅的酒窝。酒窝，又称笑靥、笑窝，即笑时两颊浮现出的小圆窝。一有酒窝浮现，就会娇媚毕露。若是两颊的酒窝时隐时现，那就更加妙绝醉人，这是女性极可爱的面部姿容。

眉眼是人面部美的核心。眉眼俊俏、眉清目秀，往往是对一个人美貌的至高称赞。一个人的灵性秀气，常常表露在眉眼上，所谓眉目传情是也。眉是眼睛上部的奇物，是专为衬托眼睛之美而生的。男性两眉似剑为美，剑眉可显示一种英武之气；女性两眉似柳为美，柳眉可显示一种娇媚之态。即以眉说，两性也可分出阳刚与阴柔两种不同的美。眉以黛色乌黑为美，男性应是浓眉粗眉，女性应是柔眉纤眉。女性之眉尤有讲究，完美的眉形以长过眼角为度，蛾眉弯弯，浓淡相宜，看去赏心悦目。眉更表现在动态之美，扬眉则喜气盈盈，蹙眉则愁云笼罩，喜上眉梢和愁上眉尖，都不失其为美。

眼睛是人的心灵之窗，西方亦有“眼睛是一个灵魂的解释者”的说法，它是人的面部最为重要最有魅力的器官。作家费定赞美眼睛时写道：“人的眼睛，会表示微妙无限的情意，在灵活多变的表情上，它胜过了舌头。眼睛会放光芒，会射火花，会变得像雾一样暗淡，会变得像星光一样灿烂，又会像枪弹一样向人投射，会把冰水向人浇灌，会把人举到从来没有人到的高处，会迎接，会拒绝，会取得，会给予，会表示恋恋不舍和深情无限，会充满祈求祝福，会毫不怜惜地折磨别人……啊！眼睛的表情，远比人类琐琐碎不足道的语言来得丰富——眼睛会在每种意义上附加无数种浓淡深浅的区别。”

怎样的眼睛才美？美的眼睛要大大的，男性的浓眉大眼，女性的柳眉杏眼；要清澈明亮，乌黑眸子，秋波照人，水汪汪的，闪光透亮；要双眼皮，双眼皮在医学上称为上眼睑皱褶，眨眼时比单眼皮显得活泼，眼皮的弧线因复叠而更分明，因而显得很美；要深深的眼窝，深眼窝则显得幽邃含蓄，脉脉含情，故美；要长长的睫毛，浓密柔长的睫毛，像两排美丽的黑花蕊，扑闪起来很美。以上还只是就眼睛的外形诸点来说的。除此，还有眼睛的传神动态美，丰富表情美，这种美更是令人醉心的。古诗中的“巧笑倩兮，美目盼兮”，“回眸一笑百媚生”等句，就是对眼睛动态美的描写。眼的动作神态千变万化，“羞答答秋波一转”是一种美，“滴溜溜顾盼生姿”又是一种美，眉开眼笑是一种美，眼含忧郁也是一种美。柔情脉脉的眼神，盈盈流盼的眼波，眼睛的确是会说话的，眼语无声，可是它比有声语言更耐人寻味，更无比美妙，眼角一挑，眼光一瞥，秋波一轮，睫毛一眨，无不在倾诉着这样或那样的感情。无怪乎美学家车尔尼雪夫斯基要说：“富有表情的眼睛是美的。”当语言无法表达某一复杂感情时，就只有求助于眼睛的表现了，两

个人之间，通过目光的交流，眼角的示意，眸子的顾盼，眼色的传情，彼此就可得到妙悟，而达到心领神会了。这样，眼睛就成了一个人内心世界的晴雨计和荧光屏了。富有表情的眼睛是美的，特别表现在：闪烁着智慧光芒的眼睛很美。映现着青春朝气的眼睛很美，流露着脉脉深情的眼睛很美。

嘴之美仅次于眼之美，是由于嘴能通过种种不同的细微活动，来显示一个人的种种微妙感情和精神特征。唇又是面部肌肉活动频繁的部位之一，于是由唇的轮廓、线条、棱角、开合，变化出许多动人的表情来，有种种说不出的韵味。高尔基称之为“微风摇曳的花瓣”，哈代称之为“玫瑰含着雪玉”。

嘴唇是人面部审美价值很高的视点之一，男性的英唇，女性的芳唇，都以大小适中，上下唇对称，唇片厚薄适度，造型优雅明丽，颜色鲜润红活为美。凡嘴唇向外翻卷则失雅，嘴角过于下塌或上翘而失去平衡，都不美。嘴的大小当然是相对的，但都不能过度。男人面阔唇方为美，男人的嘴唇厚厚实实，比较丰满，会显得生气勃勃，唇质相对说粗犷一点，有时反而显得有男子气一些。女人的嘴唇一般红润鲜嫩，光泽感强，我国素来认为女以樱桃小嘴为美，嘴大则不美。对女性的嘴唇看得更为重要，美学家认为：唇是女人身上极敏感的部位，涂以艳红的胭脂，不仅有强烈的吸引力，而且能表现出女人独有的味道。甚至说：美得最令人触目惊心的莫过于女人的嘴唇了。鲜红的唇，洁白的齿，是女人面部最惹人注目、招人喜爱的地方。美丽的红唇，女人的骄傲，传说埃及女王克娄巴特拉是西方历史上极有名的美女，在留下的铸像中，以她的嘴唇最动人。

2. 身材美

身体的高矮胖瘦适中，各部分之间协调匀称，身段优美，体型健美。

人体是一种天然构造的艺术，是自然美和社会美的统一。人体美不论男女，都应该符合形式美的法则：身体各部分的大小、长短、粗细等，都应符合正常的人体比例，要和谐相宜，恰到好处，要符合黄金分割律。人体美应是健、力、美 3 要素的有机结合。健、力、美这一衡量人体健美的标准，远从古希腊始，一直沿袭到 20 世纪的今天。健指健康、健壮，力指力度、活力。美的人体：体质健康，强壮矫健，富有力度，躯体充满着生命活力，体态优美，肤色健美。那壮实的骨骼，发达的肌肉，优美的线条，红润的肤色，显示着一个生命实体的多样的美。

人体美在性别方面各有特征。俗话说：“男美在双肩，女美在曲线。”就形体说，男性是壮美型，女性是优美型。男性具有挺拔魁梧的身材，健壮匀称的体格，宽宽的肩膀，宽厚的胸膛，结实的肌肉，雄发的英姿，是一种直线美；女性具有柔韧苗条的身材，健美挺秀的体格，由隆起的胸部，纤细的腰部，丰满的臀部组成了优美的 S 曲线，这是女性特有的体形美。

女性的特殊美，是由柔美线条构成的乳峰，这一点至关重要，女性如果胸部扁平，就丧失了最重要的女性特征美。乳房以细嫩富有弹性，两侧对称，丰满隆起，呈半球状或圆锥状为美。健美的乳房是女性青春魅力和生命活力的象征，具有很高的审美价值。女性在肌体方面表现出的肌肤细腻鲜嫩，肤色玉润光泽，也是素为人称道的。

对于男女的身高问题，我们应该有正确的理解。人的身高和架设的接收天线毕竟不同，并非是越高越好，越高越美。人的高矮和美之间不存在必然的联系，身高还要和胖瘦、肤色、各部分的匀称、上下身的比例协调等统一起来看，才能显出是否美，绝不应该孤立起来看身高。过高或过矮都不美，

整体和谐，达到适度才美。要破除个高为美的偏颇观念，要正确理解个头的审美价值。

3. 姿态美

姿态美是指身体方面的动态美，流动着的造型美，举止优雅，仪态优美。

优美的姿态是心灵活动的外化表现，人的举止活动有庄重文雅与轻佻粗俗之分。我们用举止大方、风姿潇洒、步伐矫健、仪表堂堂和动止娴雅、亭亭玉立、婀娜多姿、仪态万千等词语来分别形容两性的姿态美。人的姿态美是多种多样的，又是千变万化的。姿态是人体在空间的形象表现，大体上可以分为静态和动态两种，站姿和坐姿是相对静态的表现，行姿则是动态的表现。在一起一坐、一行一止、一举手一投足、一昂头一挺胸之间，都可见出种种的姿态之美。

人体的最基本姿态可分为站立、行走、坐卧 3 个方面。俗话说：站有站相，坐有坐相，也就是指站的姿态要美，坐的姿态要美，这里的相，即姿态。古人有美谚：“立如松、行如风、坐如钟、卧如弓”的说法，这是对人体各种姿态的审美要求。只有符合这些要求，才能具有各种健美的体态。

不少人都认为个人睡觉的姿势无所谓，反正是在自己的卧室里，外人又看不见，姿势好坏也无伤大雅。这种想法是不对的。因为，睡卧的姿势，不仅关系到人体的健康，同时还关系到人体的美。

卧如弓，睡姿成为一个弓字形，像弓那样弯曲着睡，双腿自然弯曲，双手也弯放在胸前，全身向着右侧卧躺，是最科学也是最美的姿势，这样全身肌肉放松，便于消除疲劳。仰卧、俯卧都不佳，仰卧压住了背，俯卧压住了胸，心肺承受的压力就大，会影响呼吸和血液循环。向左侧着睡也不好，因为心脏偏在左边，会影响心脏跳动和血液循环。另一点，睡眠方向应该头北脚南，使人体顺着地球磁力的南北方向，有助于睡眠的良好效应。总之，卧姿也应讲究人体的美。

4. 风度美

是指一个人在仪表举止、风采气质等方面综合表现出来的美，也就是俗话说的风格派头之美，如高雅脱俗、神采飘逸、落落大方、彬彬有礼等等。

风度的含义比较复杂，是人格心性的外化表现，常常可以显示一个人的文化素养、精神风貌，它往往通过举止、神态、服饰、谈吐等方面表现出来。风度决不是一个单纯的外表形式问题，它是美的内涵包括一个人的精神气质、才智修养的表露。所谓神采照人，风度翩翩，就是形容一个人有美的风度。

青年男女的风度美，首先应体现在有朝气蓬勃的青春风采。形色鲜嫩，风姿活泼，动作敏捷，精神焕发，看上去是翩翩少年和红颜少女。

漂亮和时髦不等于就是风度美。一个姑娘容貌美丽，身材苗条，穿着讲究，首饰炫目，这些能构成人的外表美，但缺乏发之于内在的涵养，没有高雅的气质，仍然不能算风度美。如果她站着时，又撅臀部又扭腰，给人一种轻浮之感，说起话来又表现得粗野和无知，那给人的印象就更差劲了，怎能让人获得美感？风度贵在美的内涵自然外露，不是能够靠打扮装出来的。

风度美又是多种多样的，春兰秋菊，各得其妍，夏荷冬梅，各见其洁。有的粗犷豪放，有的温文尔雅，有的高雅雍贵，有的潇洒俊逸，有的端庄大方，有的清纯秀丽，有的活泼机敏，有的优雅聪颖，有的稳健沉静，有的纤柔轻情，真是难于一言表。这里，在男女性别上也有差异，巾帼风度有女

性征美，须眉风度有男儿性征美，这两种美是不能互相代替的。妩媚与刚毅，柔美与壮美，各有千秋。

由于人的职业不同，身分不同，长期生活习惯不同，往往体现出了带有这些方面特征的特有风度，例如人们赞美诸葛亮的军师风度，周瑜的儒将风度，周恩来的政治家风度，基辛格的外交家风度等等。大将风度——威严机智，指挥若定；学者风度——渊博典雅，书卷气浓；外交家风度——善于周旋，谈笑风生；哲学家风度——深沉多思，气度睿智；演员风度——活泼娇媚，敏感多情；大姐风度——善解人意，宽厚温存……例不胜举。

以上我们分别分析了人的仪表美的4个方面——容貌、身材、姿态、风度。对人的仪表美，当然应从整体形象上来看，从4个方面综合起来来看。仪表美应该是有个性特征的，而在不同的场合应扮演着不同的生活角色。

服饰美

服饰美指人的衣服美和装饰美。衣服美包括质料美、款式美、色彩美；装饰美包括发型、头巾、纽扣、花边、鞋袜、帽子、面纱、腰带、手套、挎包、首饰、美容等方面的美。

服饰美学是一门最大众化的实用生活美学。它关系到每一个人，从古到今，从中到外，无一例外地都是人们最感兴趣的问题之一。

爱美的天性，使得每个人都有打扮自己、美化自身的强烈要求，而服饰在这里显得太重要了，是最得力有效的手段。俗话说：“三分长相，七分打扮”；“人靠衣裳马靠鞍”；“佛要金装，人要衣装”；“花靠叶衬，人靠衣衬”；李白有诗云：“云想衣裳花想容”；有的美学家甚至说：“衣服是人的第二皮肤”凡此种种，都说明服装在衬托表现人体美方面的特殊作用。

服装不仅能美化人的仪表，表现人的个性，体现一个人的文化素养和精神风貌，而且在某种意义上，反映着一个国家民族的物质文明和精神文明的程度。郭沫若曾说：“衣裳是文化的表征，衣裳是思想的形象。”可见服装就像一面镜子，可以照见一个时代的文化面貌和人们的审美水平。

服饰美的总原则是为了表现人的美，使人体美锦上添花，显得更美。穿者是审美的主体，服饰美是完全为穿者服务的，不是为服饰美而服饰美。一件服装本身很美是一回事，它能否显示穿者人体的美，进而增添他们的风采，是另一回事。如果喧宾夺主，只见服装不见人，那就是适得其反了。

为了达到理想的审美效果，在服饰方面，应善于扬长避短，起到遮丑显美的作用。每一个天然人体都不可能是十全十美的，就连古代绝色美女西施、王昭君等人也不免还有小的瑕疵。而服饰的美化作用，正可补救形体的某些不足，遮掩某些缺陷，来修饰人体，巧妙衬托，影响人的外在视觉，增添人的美丽光彩。所谓扬长，是指利用服装的不同款式、造型、色彩、质料、装饰等手段，使人体得到适当的调适，增添了人的美，使人体美因服装美而得到补充、延伸和发展；所谓避短，是指充分利用服饰的调适手段遮掩人体的某些不足，转移他人的视力，戏称之为障眼术。

举例来说：身材较矮的女子，应格外注意自己的服装款式，宜采取简单直线的设计，穿较长的线性结构服饰，上下身的颜色要基本一致。这是因为整个身体的装饰面积小的缘故。如果增加衣服的层次，就会显得凌乱，那就会使身材显得更矮了。上衣的颜色最好浅于裤子，这可以增加身材的高度感。还可以穿高跟鞋，以增加下肢的长度。矮胖型的女子，宜穿深色竖条衣服，在视觉上会感到增加了长度，如果穿上横格上衣，会增加躯体的宽度，就会显得更胖了。体型过小的女子，应穿质料较为轻巧的衣服，如穿太粗太厚的衣服，会给人挤压感，把人变得更小了。体型过分单薄的人，应选用一些质料挺括的衣服，切不要穿太露的衣服，如贴身的丝织品等，那只会更突出身体的单薄。身材高大的女子，上装不宜太长，不宜选用过于显露体型的衣服，诸如牛仔裤、连衣裙之类。凡太矮的人，都不应穿过长的衣服，如长大衣、风衣等，因为衣长而人矮，只会把人“变”得更矮。美丽新奇的蝙蝠衫，对于体型过于消瘦的女子来说，穿起来是美的，因它在视觉上可弥补体型的单薄。但如对身材苗条、四肢匀称的女子来讲，可能恰恰掩盖了她自身的优美线条，反而不利。脖颈短的女子，可利用敞开的领口显露胸部的一小部分，这样颈部也就显得长了，最好是选择V型领或纽扣很少的西服上衣。反之，

脖颈较长的女子，则可选用大些的对襟鸳鸯领，或穿着能在领上卷起的翻领衫。这一类的例子举不胜举。

服装的功能和价值有二，一是护身遮羞，二是愉悦审美。前者是低级阶段，后者是高级阶段。服装的美学价值越来越被人更加看重，从它的质料的不断改进提高，款式的日新月异，色彩的流行变换，其核心问题是为了审美价值，是为了美化人体。如果仅为了护身遮羞的话，服装设计师们就用不着那么煞费苦心了。从 60 年代以来兴起的新潮时装运动，正以快速迷人的演变发展，不断寻求着新的美。

人穿服装，最重要的有两条，一是要适体，就是要合身，把服装美和人体美统一起来，这就要考虑到穿者是因人而异的，要认真考虑到他的体形、性别、年龄、职业等方面；一是要适时，就是要适合环境，把服装美和环境美统一起来，这就要考虑到所穿的服装能适应不同的场合、时令、时代、习俗等方面。现仅就青年男女学生方面来作些审美分析。

中学生，大都十几岁，最多 20 岁，正处在嫩绿的青春时期，身体本来就占有美的极大优势。以身材而言，男生有健美的身躯，挺拔的线条，女生有柔嫩的肌肤，S 型的曲线，都能显示出极美的青春风采，男的英俊，女的柔丽，令人赏心悦目。应格外珍惜这种青春美。在服装方面，能充分体现出这种妙龄的特征的，是富有青春气息的学生打扮。一般说，其美学原则应是整洁大方、淡雅和谐、活泼健美、朝气蓬勃，服装的风格朴素明快，线条流畅，色彩鲜丽，优美宜人。他们的服装不宜繁琐，不宜妖艳，不要装饰过多，不要富贵之气。学生的服装，我国并没有整齐划一的要求，也没有规定某种格式的学生服，因而可以多样化，以充分表现青少年青春美的特点。

中学生处在花蕾般的年华，可以适当装饰自己，但一定注意不要过分。过犹不及，只会妨碍了青春本色的美。如果一个十几岁的女中学生，服装浓艳时髦，穿上高跟鞋，烫着卷发，挂上项链和耳环，打扮得像个少妇似的，就未免给人以轻浮之感，失去了一个学生纯朴的气质，缺少了那种自然流露的天真烂漫气息，青春少女的风韵顿然销殒，是会令人感到惋惜的。再如一个男中学生，长得矫健潇洒，如果给他穿上一件对襟衫，一件肥口袋式的裤子，就未免使人感到别扭失调，感到不伦不类。宁穿破，不穿错，一般人如此，中学生尤其要注意。

有的中学生在服装打扮方面，缺乏正确的审美观，胡乱模仿社会上的某些人，有时会弄巧成拙，适得其反。如有的男同学，平素并不注意自己身体的锻炼，却盲目地模仿某些运动员穿的敞胸服装，将自己的衣服纽扣全部解开，亮着胸膛在人群中走来走去，却不知自己那袒露的干瘪的胸部实在不耐看，怎能给人美感呢？又如有的女生，盲目跟着社会上的时髦女郎学，流行什么款式的服装就穿什么服装，以有刺激性为美，以洋为美，有时穿得袒胸露臂，打扮得不中不西，完全不像一个学生了，半是舞女半是贵妇人，让人看了感到不是味道。

穿戴问题，贵在懂得自爱，懂得分寸，要有健康的审美观，要有一点美学常识，胡乱搭配，不成章法，就不会美。有的女生误以为穿得花哨才美，夏天头戴黄色大檐帽，身穿红衬衫和蓝裙子，脚上是一双白色凉鞋，色彩配置得零乱繁杂，一点也不和谐，何美之有！还有的女生，为了外露出腿上的长筒丝袜，而把自己的长裤高高挽起，使人看了反而感到不雅观。美应适体适时，不能脱离实际。以新奇为美，以洋气为美，以华艳为美，以高档为美，

都不是正确的审美观。

中学生应该懂得一点服装美学知识，以能更好美化自身，向人展示美的形象。服装美学是一门大学问，除了前面已谈到的一些问题之外，这里仅就服装的款式、色彩、质料 3 个方面，介绍一些最基本的常识，以供参考。

服装的款式是千姿百态的。服装款式可谓千变万化，无穷无尽，但它的美的造型及种种样式，总是为了实现两大目的，一是以突出人体自然美为特征的求实服装，一是以装饰的手段去追求精神意蕴美的写意服装。在这两大类之下，包括着数不尽的具体服装款式。如中山装、旗袍、牛仔裤、西装等款式，都属于求实服装；花神服、梦幻衣、蝙蝠衫等款式，都属于写意服装。服装款式虽然极多，但总的造型也只有 3 大类。一是适体服装，如中山装、解放服、西服、夹克、毛衣裤、针织衫、短外套、衬衣、中便服、牛仔裤等；二是披挂服装，如裙子、披风、长大衣、长袍子等；三是适体与披挂相结合的服装，如连衣裙、蝙蝠衫、风衣、旅游服、裤套装、裙套装等。适体服装紧身窄裤，可突出人体四肢自然美；披挂服装部分遮蔽、部分显露，可烘托人体美。针对自己的体型、年龄、性别、身分等特殊要求，又懂得了服装的造型目的及 3 类造型，就可以选择适于自己的款式服装，来达到扬长避短修饰美化体型的效果。

服装的色彩是五彩缤纷的。穿衣最难的是选色。每一种色彩都有它特定的美，天下没有不美的色彩，只有不美的搭配。服装作为整体系统来说，其色彩美不美，主要决定于搭配得是否恰当。一般说，单一的色彩难以产生最佳的色彩效果。色彩理想效果多是在巧妙调配下产生的。色彩搭配的美学原则是色调和谐，多样统一，主次分明，富有个性。色彩搭配时，一方面要考虑到穿衣者的性别、年龄、肤色、个性、职业、季节、地区、民情等因素，另一方面又要考虑到每一种色彩的特殊个性，如它的冷暖性能、象征意义、可能产生的移情作用及错觉效果等等。

色彩有暖色与冷色之分。红、橙、黄一类色彩给人暖的感觉，称为暖色；绿、青、蓝一类色彩给人冷的感觉，称为冷色。暖色热烈、活跃、鲜明，与外向性格的人比较协调；冷色安静、幽雅、含蓄，与内向性格的人比较协调。色彩又有深浅之分。深色暗，浅色亮，面积同样大小的两种颜色，浅色就显得大些，深色就显得小些。因此，瘦小的人就不宜穿深色服装，而胖大的人则不宜穿浅色服装。深色沉稳而庄重，宜在隆重严肃场合穿；浅色明快而轻盈，宜在娱乐欢快场合穿。深色给人重感，浅色给人轻感，所以上下身的服装，通常都是上身着浅色，下身着深色，如果上身重下身轻，就会给人一种不稳定的动感错觉。

人类有 5 种肤色，我国是黄种人，底色浅黄，皮肤显得洁白而又红润，健康的人无论穿何种深色和浅色的衣服都合适，这是一种很大的优越性。我国自古是礼仪之邦，享有衣冠之国的美称，亦被称为丝绸之国，足见我国服装之精美和华贵。而且我国是多民族的国家，各个民族都有自己的独特的服装，其色彩样式绚丽多彩，美不胜收。我国还流传着不少有关服装的谚语，表现了人们的审美经验和审美情趣。如：“男要俏，一身皂”，皂，黑色，与男子的刚毅、潇洒、敦厚、雄健的性格吻合；“女要俏，一身孝”，孝，白色，与女子的冰清玉洁、细嫩白净的特征相吻合。“春夏宜淡（色）、秋冬宜深（色）”；“上素下花，上花下素”（指裙服的色泽）；“红配绿，丑得哭”；“黄配紫，不如死”（指配色之间的禁忌）；“远看颜色，近看

款式”（指视觉距离效果）等等，都很有道理。

青年的服装，要注意从衣料、款式、色彩等等整体系统上来达到统一的和谐美。例如女中学生的服装，可选择涤纶、丝类质料的裙服，针织、尼龙质料的健美裤，这些柔软而富有弹性的衣料，给人以文雅、活泼、轻盈、飘逸的美感，或显示青春曲线之美。裙服比裤子更能体现女性感，这种款式为古今中外的女性所赞赏。色彩以雪白、鹅黄、粉红、淡紫、湖蓝、翠绿为宜，这些色彩具有浓郁的青春气息，给人明丽轻快之美。

一身漂亮美观的衣服，还需要鞋袜、帽子、围巾、胸饰、手套、提包等物品多方配合，上下呼应、左右协调，才能充分显示一个青年的整体风采，如果搭配不当，失去和谐，就会影响到整体美的效果。

脸部和头部被人称作是人体的亮台部分，在审美方面占着极重要的地位。发型是头发形态美的造型，它影响着人的容貌美，是人的装饰美的重要工程之一。青年人少有不爱自己的头发的，有的人还颇用心思地美化自己的头发，讲究发型的样式，女同学尤其如此。一个姑娘有一头乌黑光泽、浓密飘洒的秀发，蓬松柔美的鬓影映衬着一张妩媚的青春脸庞，顿然使人感到神采飘逸，那是多美啊！

青年学生的发型要和每个人的身材、脸型、发质、个性尽量做到相称和谐。男生发型应体现健美潇洒的原则，女生应体现秀丽柔美的原则，性别美的特征要鲜明。中学生的发型宜简洁不宜复杂，宜清秀不宜华丽，最好是线条流畅，波纹自然，整洁明快，淡雅柔美，显得大方得体，能表现出青年男女那种活泼开朗、英俊娟秀的仪态，风华正茂、朝气蓬勃的精神风貌。

从一个学生的发型，往往能了解到他的内在修养、性格气质。因而中学生的发型，切忌华艳做作，失去纯真；切忌男女不分，不伦不类。否则，就有流气轻佻之嫌，给人造成不良印象。

男生的发型以青年式（边分头路，线条流畅，发丝向后流向，显得英俊勃发）、自然式（额前头发稀疏，自然下垂，两侧及顶部头发平伏，富有青春气息）、平头式（留发较短，发型简洁自然，给人清爽利落之感）3种为宜；女生的发型以童花式（额前留发浓密，两侧波浪蓬松，线条简单，娟秀清雅，表现了青少年天真烂漫之态。）、刘海式（额前秀发低垂，稀疏有序，两侧波浪自然，显得文静秀丽，富有青春气息。）、飞燕式（额前及两侧短发分组向后成小弧形线条，似燕子迎空飞翔，给人洒脱飘逸之美。）、运动式（留发较短，线条简结，发式牢固，梳洗方便，有女运动员的风度，显得英姿飒爽。）4种为宜。当然，还可以自选其他适合个人特点的发型。

不管是直线型发式，还是曲线型发式，都以外在美能显示内秀为佳，都以能性格化为美。

谈到美容，那是每个人都需要，青年学生谁又不希望把自己打扮得更漂亮一些呢。尤其是女同学，女性的爱美本能使她们更会注意到这一方面。青春佳色，天生丽质，这固然是美的优势，但如能适当装饰打扮自己，就会美上加美，又何乐而不为？中学生的美容问题，有一个适度的问题，一是并非越朴素越好，失去整洁美观就更不足取；二是不能装饰过分，以致损害青春固有的美。稍用一点时间，适当美化一下自己，略加修饰，恰到好处，给人以整洁、淡雅、大方、秀美之感，使自己的青春风采更加动人。每逢假日节日，不妨把自己打扮得更漂亮一些，除服装美艳之外，还可以戴上一副项链或珠串，使得肌肤生辉。甚至不妨画上几笔眉毛，使其现出弯弯的柔美弧

线，薄施一点唇膏，增添一点青春红润。

愿我们的校园青年男女，与我们改革开放的新时代同步，提高内在的美，也使自己外在的形象越来越美！

语言美

语言是一种社会生活现象。语言既是人类进行思维的工具，又是人们用来交际的工具。人们在社会生活中是离不开语言的，用它来表情达意，交流思想感情，以达到相互了解的目的，协调着人与人之间的关系。

我国是一个多民族的国家，仅就汉民族语言来说，就是世界上非常精美的语言之一。它历史悠久，词汇丰富，形象生动，表现力强，在表情达意、景物传神方面，精确度是非常高的，可以达到无比美妙的境地。它以北京语言为基础，声调优美，悦耳动听，抑扬有致，韵味悠然，富有音乐美，给听者一种美声的享受。历史上出现过如屈原、司马迁、李白、杜甫、关汉卿、王实甫、罗贯中、曹雪芹等语言大师，他们的语言丰富，精炼，优美，灵活，是值得我们引以为骄傲的。

什么是语言美呢？这可以从不同的角度来看，是口语的要求还是书面语的要求，是基本要求还是较高要求，角度不同，要求的标准也不相同。从1981年开始，在全国开展的“五讲四美”活动中所提出的“语言美”，是从口语的角度提出的。要求“语言美，就是要使用和推广礼貌语言，做到‘和气、文雅、谦逊’，不讲粗话、脏话，不强词夺理，不恶语伤人”。

使用礼貌语言，表现了对对方的尊重和友爱，是说话人的一种美德。对别人常用尊称，对自己则用谦称，表现得彬彬有礼。礼貌语言常用的有：您、请、谢谢、对不起、请原谅、麻烦您了、打扰您了、没关系、不要紧、别客气、您早、晚安、您好、再见、同志、师傅、阿姨、先生、小姐、请问、借光、劳驾、敬请光临、不胜荣幸、请大力协助、请留步、欢迎您再来、向您请教、愚见如此、谢谢关照等。使用礼貌语言，表现了人与人之间的美好关系，相互尊重，相互谦让，和睦友爱，亲切融合。

上海市某中学，为了教育学生使用礼貌语言，曾制订了一份《礼貌语言十条》，规定得简明具体，便于牢记做到。这10条是这样写的：

- 一、早晨见面问声“早”。
- 二、平时见面问声“好”。
- 三、请教人与求助人时，说声“请问”或“请帮助”。
- 四、得助后说声“谢谢”。
- 五、听到道谢后，说声“别客气”。
- 六、打扰别人或插话时，说声“对不起”、“请原谅”。
- 七、当别人对自己表示歉意时，要先说声“没关系”。
- 八、当别人求助于自己时，要先讲“请说吧”。
- 九、当自己坐着时，见到有来人，要先起立打招呼，并让坐说声“请坐”。
- 十、分别时说声“再见！”

委婉语是礼貌语言的一种。即遇有禁忌或避讳的时候，不便直接说出，否则显得不够礼貌，于是用委婉的方式来表达，借用另外的词语来代替，含蓄曲折些，效果就会好些。这样的例子，生活中随处可见。

和气、文雅、谦逊，是语言美的基本要求和主要标准。说话和气、文雅、谦逊为美，反之，说话生硬、粗野、骄横是丑。从文明礼貌的角度来看，语言的使用就有真伪、洁污、文野、粗细、雅俗、美丑之别。

和气是指能平等待人，说话态度和蔼，语气温和，使人感到温暖亲切。不是粗嗓门大声吼叫，不是冷酷地训斥别人。而应使人感到如临春风，如沐

时雨。和气是出自真诚的内心，不是佯装出来的，才能自然得体。

文雅是指说话措词文雅，应对得体，落落大方，文质彬彬，显示出一个人胸有涵养。文雅的语言，不带下流庸俗、粗野侮辱性的字眼，尽量少用贬义词、生造词，切忌流里流气，油腔滑调。

谦逊是指充分尊重对方，不自以为是，不狂妄自大，态度诚恳，语言朴实，虚心谦恭。注意使用尊称、敬称、谦词、婉语。不强词夺理，不盛气凌人，不浮夸粉饰，不哗众取宠。这是更高一步的要求。

和气、文雅、谦逊这语言美的3条标准，是相互联系密不可分的。和气离不开文雅，谦逊又离不开和气，文雅必然是谦逊的。

美的语言还要求：“不讲粗话、脏话，不强词夺理，不恶语伤人。”这就是要保持语言的纯洁性、亲切性，讲究分寸，风格高尚。粗话，就是言语粗野，粗暴，粗鄙，粗俗，趣味低下，庸俗不堪，生硬蛮横，强人接受，出言不逊，缺乏教养。例如在火车上，查票的工作人员和乘客，有这样的争吵：查票的走到一位旅客身边，先捅了他一下，然后生硬地说：“喂，你的票呢？”旅客随即瞪了他一眼，对他的态度有反感，就故意拖长声音说：“我有票。”“那你拿出来看看！”你凶什么，吃了呛药了！”查票的被他冲恼了，随即反击：“你吃老鼠药了！”于是两个人立即展开了唇枪舌战，粗话相向，不可开交。再如：一位学生家长因为孩子被同学殴打了，就气势汹汹地找到学校，有这样的粗话恶语：

家长：“你们这些老师是怎么当的？教出的学生跟土匪似的！他们打了我的孩子。”

教师甲：“你先别着急，总不能说我们的学生都是土匪吧，你的孩子也是这里的学生。”

家长：“你不要替打人的辩护，就你说话这样子，就带着土匪味儿。”

教师乙：“你怎么能这样说话，我们都带了土匪味儿，那你快把你的孩子带走吧！”

家长：“带走就带走，谁希罕你们这所破学校，呸！……”

这位家长表现得非常蛮横，只顾自己泄忿，肆意污辱教师，实在是太粗野了。

脏话，就是污言秽语。用谩骂的方式讲话，一张嘴就是骂骂咧咧的，邪味十足。说话“带把儿”，走火，污辱对方。使用脏字，“荤词”，涉及到人的性器官性行为，使人感到低劣下流，不堪入耳。鲁迅先生曾抨击过动辄就是“他妈的”这种国骂，说是骂时“上溯祖宗，旁及姐妹，下连子孙，遍及两性”。这种行为，不仅侮辱了别人，也玷污了自己的人格，有教养的青年莫不深恶而痛绝之。

不强词夺理，就是说话不要无理强辩，胡搅蛮缠。强词夺理，必然悖谬，强非为是，死不认输，是不文明的表现，这种语言当然是不美的。如：有一次，一位女营业员用手去拿熟猪蹄，恰巧被防疫检查站的同志看到，就告诉她这样做不符合食品卫生条例。她不仅不接受这种正确意见，反而大发雷霆，认为是当众给她难堪，就强词夺理地说：“防疫站的有什么了不起，吓唬谁，我的手是洗干净了的，怎么不卫生，我看你穿得也不卫生……”非但不认错，还要说别人的不是，此种言语，实在是不美。

不恶语伤人，恶语，就是说话恶声恶气。怀着恶意说话，用粗话脏话去说，讽刺挖苦别人，这都会伤害人。有意用话诽谤、污蔑别人，放冷箭，造

谣言，也就是恶语伤人。如有人在公共汽车上无意中踩了对方的脚，那人马上恶语相向：“你眼瞎了！”曰：“我不是故意的。”曰：“我知道你是不是故意的，我揍你……”有人讽刺功课差的学生：“真是个大笨蛋！”凡此种种，都是很不应该的。俗话说：“打人不打脸，骂人不揭短。”生活中有的人居心险恶，专揭人的伤疤：“哼，我还不知道你过去是什么东西！”挖苦有生理缺陷的人，喊他们瘸子、麻子、矮子等，往往使对方感到羞辱难堪。这些语言不仅不美，而且是缺乏道德的表现。一个有道德的青年，切忌用恶语伤人。谚云：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”古人也说：“赠人以言，重于金石珠玉”、“伤人之言，深于矛戟”，可见说话不可不慎。

因此，虚假粉饰、装腔作势的语言是不美的；油腔滑调、轻浮无聊的语言是不美的；花言巧语、阿谀奉承的语言是不美的；狂言大话、自我吹嘘的语言是不美的；词汇贫乏、干瘪无味的语言是不美的；啰里啰嗦、空洞无物的语言是不美的；尖酸刻薄、讽刺挖苦的语言是不美的；颠倒是非、蛮不讲理的话也是不美的。

对语言应雅化美化，纯化净化。净化是一个美学用语，语言的净化就是要清除语言中被污染的有害成分，以达到文明礼貌的要求。由于多年社会动乱的不良影响，语言被污染，因而净化语言需要一个较长时期。语言美的要求也是逐步达到，而且不断提高的。

语言的美应该符合全民语言的规范要求，也就是要符合以北京话为基础的普通话要求。普通话是国家提倡的要求全民学习和使用的标准汉语。它是一种很美的语言，其优点表现在语音优美动听，词汇无限丰富，语法完整周密。现代汉语继承了古代汉语的一些优点，又吸收了国外的新的词汇，变得更加丰富精确而富有表现力了。以汉字的单字来说，就多至4.8万多个，再由单字组成的词，就更多了，表情达意该是多么精细微妙！以语音来说，普通话的语音，抑扬有致，韵味悠然，清脆响亮，柔润动听，真可以说是富有一种音乐美。我们凝神谛听电台或电视台的播音员播音，或电影电视演员的对话，实在是一种美的享受。尤其身在海外异国的中华儿女，每从祖国电台收听到那流利悦耳的普通话时，就会感到优美亲切，产生一种喜悦激动之情。

祖国语言实在美，普通话实在美。在我国各兄弟民族的语言中，汉语是使用得最为广泛的一种，除了占全国人口90%还多的汉族使用外，其他少数民族地区中，也有不少人在学习和使用汉语。从这个意义上说，汉语作为一条交往的纽带，沟通思想感情的工具，它可以说是各族人民的共同语，是祖国语言的代表。

在书面的文学语言上，美的语言应是准确、鲜明、生动。准确、鲜明、生动是优良健康的文风。准确就是对事物表述得恰如其分，恰到好处，不夸大不缩小。准确必须以真实作基础，如果虚假或空泛，那就必然失之于偏颇或谬误。要内容真实，用语贴切，不模棱两可，不似是而非，才能真正做到准确。鲜明就是不晦涩，不模糊，感情上爱憎分明，道理上是非清楚，表达意思明晰条贯。不滥用可能、也许、大概、恐怕一类虚词，不要吞吞吐吐，含含糊糊。生动是对文学语言较高的要求。生动离不开形象化，形象化才有语言的感染力。生动与词汇丰富是相联系的，可适当运用比喻、拟人、夸张、警策等修辞手法。新鲜活泼，富有情趣，文采飞扬，吐珠泻玉，语言能达到这种境界，当然是美妙的了。

美的文学语言是文学大师巨匠创造的。文学本是语言的艺术，当然要十

分讲究语言的艺术美。文学语言高于生活语言，是从生活语言中提炼加工出来的美质语言，它应该是精妙优美、生动形象的。高尔基说：“语言的真正美，是由于言辞的准确、明朗和响亮动听而产生的。”（《论社会主义现实主义》）茅盾说：“美的文学语言，应当是形象化的、准确的和精炼的、富有表现力的。”（《新的现实和新的任务》）我们把语言精美出色的作家称之为语言大师，赞美他们字字珠玑，句句生花，锦口绣心，文采粲然。他们的语言能给人以极大的美感。

举例来说，《红楼梦》的语言就是极美的，可以说是语言艺术的一座高峰，达到了出神入化、炉火纯青的地步。写人物则穷形尽相，寥寥数笔，就能把人物的音容姿韵，眼波笑影，活灵活现地表现了出来。写景则如绘如描，把景物静态的美和动态的美，都栩栩如生地描绘出来，其姿其态可见，其香其馨可闻。形神兼备，如诗如画，令人赏心悦目而手不忍释卷。《红楼梦》的语言，不管是从小说的角度，还是从诗词的角度来看，都可看出曹雪芹具有深厚的美学素养。它的语言既具有丰润多姿的美，又不失其清彻纯净的美，读时如饮甘泉，如品佳酿，只觉得它清新、流畅、醇厚、芬芳，给人种种美妙难言的回味。

作家所表现出的文学语言美，也是多种多样的。有的朴素明快，有的典雅凝重，有的含蓄深沉，有的冷峻锐利，有的风趣幽默，有的温柔缠绵，有的富有哲理，有的长于诗情……不管是哪一种风格的语言都要凝炼、形象、精确、生动，富有表现力、音韵美，都要有各自独特的美学特色，这样才能创造优美的意境，塑造感人的形象，给人以艺术美的享受。

总之，语言之美，有口语方面的，有书写方面的；有内容方面的，有形式方面的；有文字方面的，也有声音方面的。我们每一个人在生活中，都要和语言打交道，应该注意追求语言美。

行为美

行为简单说是指人的一举一动，所做所为。行为是受思想支配而表现在外部的活动，因而，有崇高的行为、正义的行为、非法的行为，卑劣的行为等。人的行为既有美的又有丑的。

什么是行为美呢？行为美是指人在社会生活中行动举止方面表现出来的美，是人的心灵美的轨迹。它既表现在人与人之间的交际过程中，如表现在上课时专心听讲，按时独立完成作业，考试不作弊，遵守宿舍和饭厅的制度，爱惜粮食，节约水电，参加各种集会准时到达，安静听讲等等。凡遵守以上各条纪律的，按要求去做的，都是美的行为。

不损害集体利益。对学生来说，班级是一个小集体，学校是一个大集体，不损害集体利益，可理解为一个学生不损害班级或学校的利益。损害集体利益的行为当然是不美的，而维护集体利益的行为才是美的。一个学生生活在集体中，他的每一行为的好坏美丑，都会直接影响到集体的利益。

不破坏公物。破坏公物是损害集体或国家利益的表现，是一种丑恶行为。公物是集体或国家的财产，每一个公民都有义务来保护。爱护公物，符合国家利益，也是一种爱国主义的表现。从社会的角度来说，爱护公共财物是指爱护公共设施、文物古迹、各种建筑、森林河流、花草树木、各种庄稼，以至珍奇动物等。从学校的角度来说，校舍和校内的各种公物属于国家全民所有，它是为培养一代新人健康成长，给青少年提供学习、锻炼、生活的物质条件。如美丽的校园、宽敞的操场、明亮的教室、各种图书报刊、仪器设备、体育器材等，每一个同学都应该爱护它们。爱护学校的公共财物是具体的，如爱护教室里的墙壁、电灯、桌椅、讲台、黑板，以及门窗玻璃等。借来的图书应尽力避免损坏。使用各种实验仪器设备、体育器材时，要严格按操作规程做，轻拿轻放。不攀折校园的花草树木。不在墙壁及布告栏等处涂抹乱画。不在厕所的墙壁上画下流无聊的图画等。

不危害社会秩序。社会秩序指社会生活中的公共秩序。为了保证社会的正常稳定发展，避免混乱造成灾祸，势必要制定出各个方面的公共秩序，如交通秩序、乘车秩序、购货秩序、旅游秩序、公共集会秩序、观看演出或比赛秩序、就医秩序、阅览秩序等。如果没有社会公共秩序，则到处发生混乱，交通堵塞，车祸频繁，商店里拥挤争抢，影剧院嘈杂喧嚷……那将是多么可怕景象。所以需要由公安部门维持秩序，如不遵守交通规则，闯红灯，骑车走快车道，逆向行车等，都是很危险的。

一个中学生，必须严格要求自己，自觉地遵守公共秩序。要遵守交通规则，不违章骑车，过马路要走人行横道。乘公共电、汽车时，要主动买票，上下车按次序。遵守商场秩序，购物时按先后顺序。参观博物馆、纪念馆时，要守秩序，瞻仰烈士陵园时，要保持肃穆。在观看演出和比赛时，要做文明观众，按时入场，不要大声喧哗，起哄，吹口哨，鼓倒掌。演出结束谢幕时，要起立向演员鼓掌。退场时要自然尾随，鱼贯而出，不拥挤硬闯，不推人后背等等。

在行为美方面，还有一个人格和国格问题。近 10 年，随着改革开放的形势，国际交往日益增多，许多开放城市的市民与外宾接触的机会也增多了，特别是一些沿海城市。在与外宾接触中，我们每个人都在一定程度上体现着国家和民族的形象。因此，行为举止不可不慎。一定要注意维护人格和国格，

保持中国人应有的尊严。青年朋友们不知注意到了这种现象没有：凡是在正式的外交场合，我们国家的领导人总是坚持使用中文，有的即使外语水平很高，仍然要通过翻译来转述他的话，这就是一种民族尊严，是维护人格和国格的表现。例如周恩来总理就是如此，他通晓几种外语，有的语种娴熟得超过了翻译水平，但他仍然用汉语和外宾对话。

我们和外宾接触，要以礼相待，不卑不亢，文雅自重，落落大方。以礼相待就是在言谈举止方面表现得有礼貌，热情友好，和蔼亲切；不卑不亢就是在外国人面前，既不能卑躬屈节，低三下四，又不能傲慢自大，盛气凌人。我们和国际友人之间，是相互尊重，不卑是表现了自我尊重，不亢是表现了尊重对方。

对比自己年长的外宾，一般可称男的为先生、女的为女士，对身分高的称阁下。如对方也是中学生，则可直称其姓名。在集体场合，外宾到来时，应起立鼓掌欢迎；外宾离去时，如是乘车可目送之，如系步行，应送出校门。和外宾交谈，要亲切自然，不宜放任，也不宜畏缩。不要当面问人家的年龄、家产、或人家衣着和携带用品的价格，那些都是不礼貌的。不要见了外宾就争相围观，尾随，甚至纠缠不休，或在一旁指手划脚地议论他们的容貌，肤色，穿戴，打扮等。更不能强要外宾为自己拍照，向其索取财物用品，要求兑换外币，代购物品等，这样做会有损我们的人格和国格。有的青年人缺乏自尊，对外国人阿谀迎逢，为的是要点洋货，诸如香烟、打火机、墨镜之类，或贪占便宜，见钱眼开，为了金钱，什么屈辱的事都去干。有的女青年为了一副金项链，不惜出卖灵魂献上肉体，这种可耻的丑行，就更为人们所不齿了。

行为美太重要了，它是一个人文明程度的主要检验标准。一个人的美不美，主要是看他的种种行为，而不是只看他的表白。人的心灵美、情感美、意志美、性格美等，无一不是通过人的行为来表现的，马克思说：“一步实际行动比一打纲领更重要。”司马迁说：“桃李不言，下自成蹊。”从行为美的角度来领会这些名言，会给我们有益的启示。

第四章 生活审美·环境篇

环境美

当人们在清洁、安静、明快的环境里学习和工作时，会觉得心情舒畅，精神饱满，情绪高涨，精力集中，专心致志，效率也就会提高。然而，此时传来了附近工厂机器发出的噪音或马路上车辆嘈杂的声响，分散了注意力，于是就会产生反感，情绪变坏，时间一久，就会烦躁不安，甚至对周围环境产生厌恶。

当人们茶余饭后漫步于街心公园，那五彩缤纷的花卉，清新醒脑的空气，会使人舒心惬意，消除紧张学习和工作后的疲劳。然而，蓦地见到绿茵茵的草坪遭人践踏，展翅欲飞的白天鹅雕塑被推倒在地，供人歇息的长椅石凳被毁坏，便会顿觉扫兴，甚至由不快转而恼怒。

当人们看到一座座高大的厂房拔地而起，一种种新产品源源不断地投放市场，会感到精神振奋，情绪高昂。然而，目睹到一些工厂的烟囱依然在喷吐着黑烟，刺鼻的污水仍然在汨汨地流淌，大气水体被污染，由此联想到树木在枯萎，鱼虾在死亡，荒沙在蔓延，不由得会感到触目惊心，甚至为人类今后的生存而担忧。

可是，生活在五光十色、多彩多姿的世界上，周围环境的一切景象，随时随地都在刺激着人们的感官，无时无刻不在引起着人们的情绪变化，由此也获得各种各样不同的心理感受。

情以物兴，不同的环境会产生不同的心境。环境对于人们生活的影响是巨大的。清新的空气，洁净的水质，安静的环境，是保证身体健康必不可少的重要条件；优美的学习、工作和生活环境，可以使人们感到心情欢快，充满乐趣，激发积极向上的精神；而青山绿水、鸟语花香、园林古寺、宝塔宫殿等等，这些非人造或人造的环境美，则可以使人悦目怡情，由生理快感上升到审美愉悦，获得美的享受而提高精神境界。与此相反，污浊的空气，不洁的水质，嘈杂的声响都有损人们的身体健康；肮脏杂乱的学习、工作和生活环境会使人心烦意乱，情绪低落，精神疲惫，纪律涣散；而环境美一旦遭致毁坏，影响到人们的审美趣味，情绪上也会产生不满，或厌恶，或愤慨。

人类生活离不开环境，而不同的环境对人类又产生着不同的影响。近些年来，环境管理学、环境经济学、环境社会学、环境伦理学、环境美学、环境心理学、环境教育学等等应运而生，并向着广度和深度进军。人对所处环境的质量越来越重视了，一方面我们要向大自然索取物质，运用和掌握自然规律去改造自然，以争取自身的生存；另一方面则要保护大自然的环境，创造美的环境，以满足精神生活的需要。这二者之间相互渗透，彼此促进，才推动着人类物质文明和精神文明的进步和发展。

自然环境美、生活环境美，是人类精神生活的重要组成部分。随着社会的进步和文明程度的不断提高，人们对环境美的追求也必然会愈强烈，其内容也会愈丰富。人们渴望环境美，已经不只是停留在对衣、食、住、行的方便上，而是要求环境具有审美情趣，能够反映时代的审美特征。如今花园似的乡村、城镇、工厂、部队、科研单位、医院、学校、居民区等等已经越来越多。在这里，百花争艳，绿树成荫，亭台水榭，秀石雕塑交相辉映，构成一个个变化多端、丰富多彩的艺术空间，无不体现出人们对美好生活的追求。

如何对待环境美，也是一个人精神世界美不美的具体体现，是文化修养

和文明水平的重要标志。郭沫若就非常喜爱花卉，用来美化庭院和居室，并写有《百花诗集》；梅兰芳、老舍也都酷爱养花种草，还很有一些专长门道；而周总理的办公室，总是那么整洁朴素，明快大方。所有这些，无不显示出他们高雅的情趣和对美好生活的追求，都应当成为我们效仿的楷模。

青少年们从小就应当树立环境意识，应当学习一些有关环境科学和美学方面的知识，提高审美能力，自觉地爱护、保护环境美。这要从大处着眼小处着手。首先可以从布置家庭环境开始，因为它是整个社会大环境中的一个小细胞。家庭环境布置得整齐大方，洁净幽雅，起居于此，会感到舒适安逸，精神愉快，而且能够反映出家庭生活的质量和精神面貌。继而应当积极美化绿化校园，布置教室。生活在芳草遍地、柳绿花红的校园中，会感到生机盎然，心情欢畅，给学习增添无穷的乐趣。在美观、明亮、清洁、安谧的教室里上课，精力会集中，精神会饱满。优美的校容校貌，不仅能反映出朝气蓬勃的精神面貌，还能促使大家更加热爱自己的集体。进而应当踊跃参加社会环境美的建设，因为这是全社会的公共事业。应当用自己的双手去创造优美的环境，将家乡、将祖国的山山水水妆点得更美丽，使我们的生活更充满情趣，更充满活力。

环境美对于学生来说，主要是指学校环境的美化和家庭环境的美化。

学校环境美，应包括整个的校园：校舍、操场、教室、礼堂、图书馆、实验室等。学校整个的布局及格调，校门的造型设计，校舍的色彩、校内的道路，树木，草地，花圃，花坛，雕塑，报廊等，其中的每一个局部都关系到整个学校的环境美，都会影响到人的视觉美感。

以教室为例，教室怎样布置才美呢？教室是学生的主要学习场所，他们在校学习的大部分时间都是在教室度过的，因而这里的环境就显得特别重要。这里的环境首先是要有利于学习，有利于学生的健康。做到实用和美观相结合。教室应给人清雅庄重、整洁明朗之感。

中学的教室按国家规定的建筑面积为 54 平方米，可容纳学生 50 名，每名生占地面积为 1 平方米稍多。教室室高不应低于 3.4 米，以保证每名生占有 3 立方米的空气。教室两侧的孩子宜多而大，以保证教室光线充足，空气流通。教室的墙壁和天花板最好是白色，课桌椅的颜色以木料本色为宜，深色的课桌椅会吸收一部分光线，会影响教室的照度。灯光照明设备，每个教室应安装 6 盏 100 瓦的电灯，如用日光灯照明，光照强度应增加一倍。

教室的地面应经常保持干净，不要有浮尘积垢，不要有纸屑果皮。俗话说：“窗是眼，地是脸，”说明室内环境卫生以“窗明地净”为最关紧要。如果窗不明地不净，就像是一个人的眼睛昏暗无光，脸上非常肮脏一样，不能给人美感了。此外，课桌椅要排列得整齐有序，保持清洁和完好。

教室墙壁上的装饰和陈列，切忌花哨和繁杂，以免分散学生的注意力，破坏了庄重安静的学习气氛。黑板上方可有一横幅，上可书写“刻苦学习，振兴中华”一类对学生起激励作用的文句。两侧墙壁上可有 4 条竖幅，写上格言警句，如：“书籍是人类进步的阶梯——高尔基”，“知识就是力量——培根”等。后面的墙壁上可办学习园地，或张挂班上得到的奖状锦旗。

如果有专门的音乐教室和美术教室，除了前述的简朴清雅、整洁美观的要求之外，还应适当增强一点艺术气氛。教室内可悬挂中外音乐家或画家的头像，或名曲复制手稿和中外名画，小型石膏塑像等。

教室周围的环境，要清洁，安静，和谐，优美。阳光朗照，空气新鲜，

柳暗花明，气息芬芳，是校园最佳的环境。教室最好与外界有一定的间隔，以便师生神志专注地教和学，不受外来的干扰。在教室周围，离水源较近处，可适当种植冬青、开花灌木或其他树冠较窄的常绿树。如果这些树木布局得当，搭配得好，不仅能够起到装饰陪衬和美化教室的作用，而且可以防止窗外过往者接近，保证了教室环境的安宁。在教室前后可种植几株大树，这样能挡尘遮荫，免受夏季强烈阳光的直射。教室窗外的大树，应有5米左右的距离，如果相距较近，就会对教室的通风采光产生不良影响。

俗话说：“整洁先有三分美”，整洁是环境美的基础。环境整洁了，人就会心清气爽，舒适愉悦，然后才能有进一步的环境审美要求。如果环境脏乱，人的心绪就会烦躁，良好的心境被破坏了，也就难有心思去欣赏什么环境了。可见没有整洁，也难有美的环境。净化环境是第一步，绿化美化环境是更进一步的要求。

怎样绿化和美化学校环境呢？

最主要的方法是广植树木，多种花草。树木花草是大家公认的美的自然景物，一个校园里，如果树木葱茏，绿荫映地；花枝繁茂，姹紫嫣红；芳草萋萋，如茵如毯，那么这一切该是多么美呀！生机勃勃，景色如画，既绿化了校园，也美化了校园。一所学校没有树木花草，就像是光秃秃的沙漠地带，自然界的生机全没有了，美从何来？生活中的美，环境的美，离不开花花草草，离不开各种树木。宋朝诗人苏轼云：“宁可食无肉，不可居无竹，”可见他是极看重环境美的。居无竹，人就变俗气了，而庭院中如果有了潇洒挺秀的翠竹，竹影婆娑，摇曳生姿，碧色映目，清雅宜人，多美啊！试想校园里如果能有一片小竹林，或者植有几丛青竹，点缀几许秀色，增添几多情影，那又能给人增添多少美的情趣啊！

美化校园离不开绿化，绿化工作有着多种意义。绿化就是广植绿色植物，以净化空气，美化环境，防止水土流失。校园绿化了，就能使校园的环境得到净化和美化，就能使校园生机盎然，并起到保护改善环境、促进身心健康的作用。环境科学家把绿色植物说成是新鲜空气的加工厂、卫生消毒站、天然除尘器。据实验测定，如紫薇、茉莉、臭椿、香樟、女贞等，都有很强的杀菌能力。绿色植物能减少粉尘污染，对净化空气有着巨大作用。据测定，1公顷的松林，每天可阻滞飘浮尘埃34吨，林区空气中的细菌只有闹区百货商店的1/100000。绿色植物还可以吸收噪音，减弱声波，在大森林里你会感到格外幽深静谧，就是这个道理。嘈杂的噪声是令人烦乱不适的，强噪音可导致头痛头晕，视觉障碍，记忆力减退，甚至精神分裂。绿色植物又可以调节改善气候，最明显的是夏天的降温作用。据测定：夏日浓荫下的温度比曝晒路面的温度要低16%之多，而草地的气温要比光秃的地面低3℃。凡此种种，可看出绿化环境的重要。

美化校园还应提倡校园雕塑。雕塑是一种造型艺术，以塑造占有3度空间（长度、宽度、高度）的立体形象来再现生活。由于它用物质性的实物来表现，雕塑形象具有与现实生活本来面貌相仿佛的外在形式，所以能给人逼真的生命感，使得本无生命的青铜或大理石，变得似乎能令人感到肌肤的温度。这种形象直观性与深度立体感，具有强大的艺术感染力量。雕塑的用料不同，会影响到欣赏者的心理，大理石给人坚润感，青铜给人沉毅感，粘土给人朴实感，而金银给人辉煌感等，用料的物质特征不同，艺术效果也会有所不同。雕塑在校园中，会有比绘画（如壁画）更强烈的观赏效果，而且它

还具有相对的永恒性。

一所中学有座题为《晨读》的白色大理石雕塑。洁白的底座上，一位女学生席地而坐，她上穿短袖衫，下着裙子，晨风轻扬，裙幅呈飘逸状，自然地露出双膝和小腿。清秀的面容，显得敏慧聪颖，双手捧着一本掀开的书，正神情专注地读着……

这一造型生动优美、蕴含丰富的雕塑，表现了青年一代的美好形象，洋溢着青春朝气和进取精神。珍惜晨光，珍惜寸阴，她在奋发地读书学习。她那恬静多思的神情，使人想象到她的内秀，她的健美，她那金色的年华正在放射着灿烂的霞光。这座雕塑的调子是清新，内蕴是耐人寻思的。雕塑不长于叙述，却长于暗示，从这种意义上说，一尊优秀的雕塑就是一首诗。

美化校园还可以有更多的途径，如在适当的区域，开辟小型的荷塘，修建流洒的喷泉，堆砌嶙峋的假山，安装装饰性的路灯等等。总之，要根据条件，对环境进行合理的调整装点，使之能给人愉悦之感。要把社会标志美、自然景观美、艺术装饰美等多种美的手段都运用起来，使学校环境尽得其美。

再说家庭环境的美。学生有一半以上的时间在家庭中生活，所以，美化家庭环境也很重要。家庭环境从大的方面说，可分为室内环境和室外环境。室内指居住的房间，室外指庭院。我国人口多，住房条件差，一般家庭的住房都比较紧凑狭小。能够有独家独院的，农村多一些，城市就很少见。住家属楼房的人，就更谈不上院地了，室外仅有一方阳台而已。所以，谈家庭环境的美化，就得因家庭的条件而制宜了，无法统一标准，更无法统一要求。同时，家庭环境的美化，还因人而异，即使是同样的住房条件，因个人的审美观念不同，特殊爱好不同，也会各有各的格调，各有各的要求，所以这里谈环境美，只就一般原则来谈。

室内环境的美化，住室本身的质量是大前提，如房子的实用面积大小，地面、墙壁、天花板的质量好坏，房子是否向阳，窗子大小，空气是否流通等。这些问题是实用问题，也影响到美的问题。如果房内阴暗潮湿，光线不好，不见阳光，就很难谈到美了。又如果房子临街傍路，噪音干扰严重，窗外日夜都是车声轰鸣，人声喧哗，难免使人心情烦躁，还能产生美的感觉吗。可见审美问题不能完全脱离实用的基础。

室内环境的美化，首先是整体的陈设布局要合理恰当，和谐耐看。学生住的房间，多是书房和卧室兼用，陈设布局的总原则应是：宜简不宜繁，宜朴不宜华。重点家具应是书桌、椅子、书架、床。如果是一间10多平方米的房子，我们不妨把它设想分为两大部分，一是活动区，一是安静区。活动区是供学习和工作的地方，安静区是供睡眠的地方。人们一般习惯于把书桌靠近窗前放，把书架或书柜放在靠近书桌的墙侧面，这样使用时方便。临窗光线明亮，空气流通，使人心情舒朗，宜于学习。这一部分就是活动区。床应放在离窗较远、光线较弱、噪音较小的区域，要避免开门见床。还可以在床前拉一道轻柔的帷幔，遮拦视线。这一部分是安静区。如果房间过小，只有七八平方米，那么房内的家具尺度就要小巧，造型要简洁，还可选用一点具有伸缩性的家具，如折叠椅、带翻门的书柜等。床下的部位要充分利用，放些鞋靴、杂物、暂时不用的书刊等，可用纸箱一类盛放。房间越是小，陈设越要巧，尽量不给人拥挤杂乱之感。

室内环境的美化，还要靠巧于装饰点缀。这一方面是很有讲究的，有雅与俗、巧与拙之分。装饰点缀得当，就会给室内添美增趣，放射光彩，形成

艺术氛围，带来生命气息；如装饰点缀得失当，就会显得杂乱无章，弄巧成拙，俗不可耐，丢丑现眼。

室内的装饰项目实在太多了。如可在墙壁上贴挂一些字画，挂一幅郑板桥的《竹》，顿使人觉得清爽风雅，俗气全消；贴一幅沈尹默书写的行草“业勤于勤，荒于嬉”，会让人感到有书卷气。在案头放置一点盆景，放一盆米兰，那粒粒黄花，清香弥漫，令人怡情悦目，心醉神驰；或置一盆水仙，那凌波仙子一样的姿容，冰肌玉骨，纯洁娴静，使人感到幽香沁人，无比雅洁。书架上放一维纳斯白色石膏像，那婀娜的体态，优美的曲线，端庄的神情，高洁的气质，确是令人百赏不厌；收录机套上置一小小的陶瓷熊猫，它那黑白相间的光亮毛色，顽皮憨稚的举动，让人感到可爱有趣。室内哪里有一点装饰，哪里就多一分意趣。只要装饰得当，和谐雅致，那么无论房间大小，都会给人清雅高洁之感，令人得到美的满足，正所谓：“室雅何需大，花香不在多。”即令陋室亦不陋矣。

在美化住室时，窗户是一个重要的部位。俗话说：“窗是房子的眼睛，”通过这“眼睛”，可使室内外景致沟通，外面的人可由窗子格调的雅俗高低，来想象室内的场景和主人的情趣，室内的人又可透过窗来眺望外景，把自然美景用目光引进室内。透过装饰美丽的窗，看到外面的蓝天白云、绿荫掩映下的各式房屋，心情会豁然开朗，这当然是件美事。窗台地方有限，不可乱放杂物，如放上二三脏旧的墨水瓶，一两双破旧的鞋子，看去就会大煞风景，破坏了窗的美感。窗台宜放盆花，点缀美景，增添生气，振奋人的精神。大窗户，装上大块玻璃，是现代化住房的要求。窗口宜空旷，明亮，畅通，窗玻璃保持洁净。在布置窗户中，窗帘至关重要，一间住房的舒适美观，与选用窗帘的款式、质料、色彩、图案等是分不开的。因窗帘在整个居室中占有较大面积，而且它又处在最能引人注目的位置。窗帘具有多功能，除具有调节光线、遮阳隔热、隔绝噪音等生活实用价值之外，还有显著的美化室内外环境的作用，也就是具有很高的审美价值。不同款式、质料、色彩、图案的窗帘，可产生不同的美学效果，使室内气氛发生不同变化。巧于装饰的窗帘，能使人产生小窗变大、窄窗变宽、短窗变长等感觉，甚至使位置欠佳的窗户变得恰到好处。凡此种种，实是大有文章可做。举例说：窗帘与室内墙壁的色彩、室内光线明亮度要相适应相和谐，如墙壁为白色，窗帘就可选用嫩绿、淡蓝、浅红等色。房间过小，窗帘只宜用浅色，并使之和墙面的色彩相接近，花纹装饰应选小碎花的和细格条的，不宜用大朵花饰，只有这样，才能使房间具有宽阔之感，否则房子就会显得更小了。窗帘不宜选用斜形的纹样，不然就易于使人产生窗子和房间倾斜的错觉。窗帘的色调也很有讲究。在光谱中，红、黄、橙是暖色，蓝、青、绿是冷色。窗帘在夏季宜用冷色调的，在冬季宜用暖色调的。这对人的心理可起到调节作用。色彩柔和轻淡的窗帘，能给人清雅之感，适于学习和工作；而窗帘色彩深沉凝重的，能给人幽静之感，适于休息和睡眠。

在美化居室方面，灯饰也值得注意。灯具是人人都需要的生活用具，从审美角度来看，它是一种“发光的雕塑”，在美化房间的整个过程中，能起到“万绿丛中一点红”的妙用。灯具种类繁多，应根据个人爱好，从实用性和装饰性两方面来考虑。对灯具的类别、形状，对灯光的亮度、色彩等，都应很好选择。灯具的造型要求新颖美观，装饰性强，对灯光的要求是亮度适中，光线柔和。常用的主灯有吊灯、吸顶灯，其灯罩的颜色对灯光的影响较

大，乳白色的玻璃灯罩，光色非常柔和，造成一种静谧的气氛。灯，给人的感受是多样的，它可是流溢的优雅，可弥漫一片温柔，显示一种华贵，制造一片宁静……

无论是学校环境还是家庭环境。其布置都要从审美的视觉效果考虑，环境美是人人需要的，人是鱼，环境是水；人是鸟，环境是林。美的环境，促进健康；美的环境陶冶心灵；美的环境，振奋精神；美的环境，提高学习、工作效率。无论是自然环境之优美，还是社会环境之和谐，都需要我们去维持，去保护，去创造。

自然美

唐代著名诗人王维在 737 年曾以监察御史的身分到西北边塞去察访军情，边塞虽然人烟稀少，十分荒凉，但塞外奇特壮丽的风光，使诗人的眼界大为开阔，写出了一首名叫《使至塞上》的诗。诗中有两句是“大漠孤烟直，长河落日圆”。这两句诗为什么那样有名呢？因它将塞外的风光传神入画地描绘出来了。“大漠”写出了边塞广阔无垠，苍莽浩瀚的沙漠景象，那景象本来是单调的，而烽火台的孤烟使画面变得立体化且更为显眼了，“直”字给人以劲拔有力的感觉。“长河”是黄河。一个“长”字又使画面延伸到很远很远，而圆圆的落日在这画面上位置十分突出，使画面有了色彩和光泽。那是诗人路途的伴侣吧？诗句虽然写得苍苍凉凉，但壮阔的境界也会引起人们的丰富联想。这就是古人说的情和景交融，做到了“言有尽而意无穷”。王维写出了边塞自然之美。

在黄山文殊院中有一幅对联：

“万山拜其下，孤云卧此中”。仅 10 个字，写出了文殊院所在的位置和山寺的景物。“万山拜其下”，一个拜字写出了山寺之高，青山高峻，峰峰相连，都在它的脚下。而一片白云又在寺中飘来飘去。这是黄山的美景之一。还有一幅写湖水的对联，写在杭州平湖秋月亭上：“鱼戏平湖穿远岫、雁鸣秋月写长天”。这对联包含的景物很多，有湖水，有远山，有秋月，有长天，“鱼儿穿远岫”是写鱼在湖水中山的倒影里游戏，是近景，雁鸣秋月是写远景。这对联，字数不多，写出了平湖山色的美感。这些都是大自然的美。人们是从这些诗句中，感受作者所表达的诗情画意。尽管你没有到过诗中所写的地方，也可能从没见到过那样的景致。但是，诗句唤醒了你生活中曾经见到过、听到过以致嗅到过、摸到过的感知觉经验——头脑中存留的视觉表象、听觉表象、嗅觉表象、触觉表象……，经过头脑的加工、改组，诗句中描写的景象就活灵活现地呈现在脑海中，你就不仅认识到诗中的那个境界，而且有身临其境之感。

不是吗？你读王维的那两句诗时，不就似乎亲眼看到了静景，也看到了动景，看到了黄河也看到了大漠，看到了向上升起的狼烟也看到了向下落去的红日，色彩和光泽都感受到了，而且还能听到长河奔流的湍声呢。诗写出了自然界的美，人们也就感受到这个美。

由此可见，人们欣赏诗句中描绘的自然美的基础，仍然是人们在面对大自然、走进大自然、改造大自然过程中，对真实的自然景物的感知。人对自然美的欣赏，就是在对自然的感知过程中所萌发的一种真情实感。这种美感不仅使人产生愉悦之情，而且反映了人对自然的认识、对自然的理解和对改造自然的人类力量的估计。

你到西岳华山，看到斧劈刀削的峭壁，又看到直上青天的索道。你看到了自然界中的色彩、线条、形态的美，这是自然界中的自然美的属性，而你又看到那索道在峭壁上如长龙一样攀石而上，你就又感到这是人力胜天的伟大成果，从中看到了人类的力量，也同时唤起人们的美感，这是自然景物中的社会属性美了。你看北京八达岭上的长城，承德市区的避暑山庄，山西大同的云岗石窟，苏州市区的各种园林，成都岷江上的都江堰，岳阳洞庭湖畔的岳阳楼……这些景物各异，它们的自然美和社会美都深深地打动游观者的心，使人从中领悟到大自然的可爱，人类力量的伟大，从中受到陶冶，受到

教益……

有人说四川出才子，这话是对的。当然，才子诗人的产生有各种复杂的原因，但四川省青山绿水，古林翠竹，到处有迷人的景色。它给人以灵秀之气，就会陶冶出李白、苏东坡那样的诗人。

据说 17 世纪风景画最初出现时，是在一个临海的国家——荷兰，100 多年后，风景画再度以新的面貌出现时，又是在一个临海的国家——英国。这大概也不是偶然现象吧。近海地区的阳光、大气、海水、色彩、气氛变幻多端，最容易吸引画家的眼睛了，这就自然产生了风景画的大师。

对于同一的景物，人们自古而今观赏不厌，并且还能写出各呈异彩的诗文，这就是自然的美，唤起了人们不同的感受，产生了同一认识，讴歌这种造化之美！就拿泰山来说吧，孔子登泰山有“登泰山而小天下”之感，杜甫有“一览众山小”的感怀。姚鼐登山远眺，看到了“苍山负雪，明烛天南，望晚日照城郭，应水徂徕如画，而半山居雾若带然”的景象，感受到泰山的雄奇风貌。至于现代人李健吾写的《雨中登泰山》，写了泰山雄伟，雨中的情趣，还写了一大段泰山松树，那是“把人的心灵带到一种崇高的境界的松树。它们不怕山高，把根扎在悬崖绝壁的隙缝，身子扭得像盘龙柱子，在半空展开枝叶，像是在欢迎风雪的考验……”

美的自然，让你爱，美的自然，让你惊奇，美的自然，给你以启迪……
让我们睁大眼睛，去大自然中领略造化的至美！

