

2023年本来美修炼的好处感悟分享(大全10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

本来美修炼的好处感悟分享篇一

鸟瞰着美伴随着时间流淌千年的痕迹，渐渐发现，美是有生命的，她打开了每个时代的灵魂，她给予人们感性自觉与理性思考。渐渐发现，她拥有深厚的生命厚度与长度，她播洒智慧的光芒让人性在天地间闪耀。渐渐发现，美是庄周梦蝶那刹那的微笑，是孔子忧天下那沉重的脚步，是那高山流水的绝唱，是敦煌的飞天，是魏晋的风度，是盛唐的青莲，是梦断红楼后的苍凉与寂寞。真正的美是让人灵魂颤动的。她带给人心灵的不仅仅只是那短暂的快乐与幸福，还有那记忆深处弥漫飘逸的一缕芬芳。

陡然发现自己对美的认识的浅薄，只看到了美的表面，却忽略了美的本质，忽略了美带给人心灵的如生命扎根般的永恒感动。美一直在我们身边，她来自于生活，却高于生活。温暖而惬意的美，需要知己般的聆听与理解，需要生命的空间去容纳，需要用整个时代的生命厚度去衡量，需要用真诚透明的灵魂去感知。生活给予美以生命，美给予生活以感动。

《美的历程》终于让我明白，真正的美是需要人与自然的交流与相互和解，是需要从生活的点滴中去仔细品味的，真正的美是要在如镜的心中才能看见，同时看见自己的内心感动。从《美的历程》中，我读懂了生活，读懂了美那澎湃无限的生命力正是来自于生活，而这种生命力需要我们对生命的热情去感知，只有这样，美才能在眼前升华，真正富有一种

动态的美感与生命的力度，而不是静止虚无、沉默寂寥。

千百万年智慧与生命的积淀在眼前的城市里流浪，没有归宿与认同的依靠。然而美的生命总是有规则地出发与回归，无论世事沧桑却依然生生不息，绵延不止，她沉睡于每一个人最初清澈的记忆，一梦斑斓，梦醒之后依旧浪漫，感动，绚烂，美的尊严傲然于天地之间。“生活永远都不会抛弃如此深刻的感动，从古至今。”《美的历程》低语着。

从先秦百家对自我精神来去的溯源到魏晋名士对于人的价值、文的觉醒的求索到南宋有无之境的深刻探讨，先人对内化本我的美的追求作为外在物质追求的另一面，承载了太多沉重而伟大的思考与记忆。从自然走向人类本身，从对未知力量的崇拜到对自我意识的发掘，神秘的图腾，古拙的汉塑，灵动的书法，哀婉的红楼，虚实相间的山水人情，都是历史在寻找美的最初的载体。《美的历程》引领我从感性的思考，从亲历式的阅读体验中去触摸生命之美的温度，追寻美的足迹，获得美的感悟与启迪。

我仿佛触到了这个文明古国心灵的历史，仿佛经历了千年以来悬于灵魂深处的感动。在美的感召下，生命变得敞亮而豁达，平静而深邃。

作为人感性认识中自觉触发的一种意识知觉，作为一个时代的精神火花的凝聚，美她永存于每一个人内心的深处。当外在的美使生命与感动合拍的那瞬间，我们需要做的，是聆听生命之大美，是让自己的心灵与美水交融，并成为内在美的自觉载体。

一如庄子的生命有七重境界：外天下，外物，外生，朝彻，见独，无古今，不生不死。他不惜把一切的生命元素抛弃，甚至把肉体的生命在第三重境界便与意识相剥离，最后还剩下什么？是一种永恒静止的美的生命的延续，是一种面对自我世界的伟大思考和假设。生命成为了美，把世界凝固在意

识的一秒，只有美在流动。庄子把如此抽象的内在的美的感动以生命的形式外化，生命价值的提升与意识的超越是美的终极意义与价值。这样的洒脱与超然，这样的大彻大悟是怎样的一种美的境界？她如扶风而来的笛声，直抵我们的心灵深处。

一刹那的感动，在千年风霜间永恒……我浮躁的心终于安静下来，窗外露台的一角有紫藤萝在柔风中轻歌曼舞，那随风飘摇的律动如生命的呼吸与吐纳于这林立的楼宇间，澄澈，绚烂，沉静，惊奇，原来美可以在任何一个角落任何一个时间的流里潜滋暗长，只因爱美的心，生命的力，温暖的情。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

本来美修炼的好处感悟分享篇二

美读后感

第三遍看完了，眼痛了，心乱了。

夏洛蒂以独树一帜的写作风格，扣人心弦的故事情节，创造了一部伟大的爱情小说——简爱。它简洁传神，质朴生动的语言，

贴近读者, 贴近现实. 夏洛蒂自然的使用了梦境, 幻觉, 预感, 象征, 隐喻的手法, 使小说境界扑朔朦胧, 一波三折的爱情故事深深吸引了读者.

简爱不及莎翁笔下的罗密欧与朱丽叶的凄美动人, 刻骨铭心; 与歌德笔下的少年维特之烦恼相比, 又少了份散文诗式的绝美和青涩中透出感伤的痴情, 它是一部以歌颂爱情来阐释人生哲理的小说.

主人公简自幼父母双亡, 寄人篱下, 倍受欺辱, 经过众多苦难, 终于在不断的心理斗争中走向成熟. 儿时的苦难形成了简日后独立的人格, 坚强的个性.

长大后的简作为一名家庭教师, 在当时, 其地位是十分低下的, 而面对雇主罗彻斯特, 她并不觉得身份卑微, 这让罗震撼, 并慢慢地爱上了她. 只有“最是那一低头的温柔”, 没有“恰似水莲花不胜凉风的娇羞”的贫穷的简何以让罗倾心? 大概就是因为“难道就是因为我一贫如洗, 默默无闻, 长相平庸, 个子瘦小, 就没有灵魂, 没有心肠了——你错了, 我的心灵跟你一样丰富!”

梅森的出现让一切幸福成为泡影. 为了不沦为情-妇, 简抛下唾手可得的爱情独闯天涯. “我要遵从上帝颁发的世人认可的法律, 我要坚守住, 而不是象现在这样疯狂时接受的原则.” 简以“我要牢牢守住”作为必须离开的理由, 实则是自尊心受到了戏弄. 面对爱情和金钱的巨大诱-惑, 简依然坚守个人尊严.

文章最后是一个戏剧性的结尾. 一场大火, 改变了简和罗的尊卑, 简依然嫁给了落魄的罗, 坚守了这份爱, 简和罗的婚姻是有尊严的.

简的一生是作者一生的真实写照. 夏洛蒂将自己对现实的不满寄托在简身上, 她赋予了简女子狭隘的复仇心理, 然而“生命太短促了, 不能来记仇蓄恨”. 简放手了, 她抛下了所有仇恨,

宽容的原谅了上天对她的不公.

简身上散发着不可抗拒的美. 她独立的人格, 坚强的个性, 美好的心灵, 宽容的品格, 是我们每个人的追求. 简的一生都在为尊严和爱奋斗, 她的自尊是不容挑战的, 她的爱是全心付出的, 不计得失的, 朴实无华的.

简爱伴我长大, 教我做人. 在读简爱, 我明白做人要有尊严, 要有爱心. 人生的价值=尊严+朴实无华的爱.

人生最大的幸福=自尊自爱+不计得失的爱。

第三遍看完了, 眼痛了, 心乱了.

夏洛蒂以独树一帜的写作风格, 扣人心弦的故事情节, 创造了一部伟大的爱情小说——简爱. 它简洁传神, 质朴生动的语言, 贴近读者, 贴近现实. 夏洛蒂自然的使用了梦境, 幻觉, 预感, 象征, 隐喻的手法, 使小说境界扑朔朦胧, 一波三折的爱情故事深深吸引了读者.

简爱不及莎翁笔下的罗密欧与朱丽叶的凄美动人, 刻骨铭心; 与歌德笔下的少年维特之烦恼相比, 又少了份散文诗式的绝美和青涩中透出感伤的`痴情, 它是一部以歌颂爱情来阐释人生哲理的小说.

主人公简自幼父母双亡, 寄人篱下, 倍受欺辱, 经过众多苦难, 终于在不断的心理斗争中走向成熟. 儿时的苦难形成了简日后独立的人格, 坚强的个性.

长大后的简作为一名家庭教师, 在当时, 其地位是十分低下的, 而面对雇主罗彻斯特, 她并不觉得身份卑微, 这让罗震撼, 并慢慢地爱上了她. 只有“最是那一低头的温柔”, 没有“恰似水莲花不胜凉风的娇羞”的贫穷的简何以让罗倾心? 大概就是因为“难道就是因为我一贫如洗, 默默无闻, 长相平庸, 个子瘦小,

就没有灵魂,没有心肠了——你错了,我的心灵跟你一样丰富!”

梅森的出现让一切幸福成为泡影.为了不沦为情-妇,简抛下唾手可得的爱情独闯天涯.“我要遵从上帝颁发的世人认可的法律,我要坚守住,而不是象现在这样疯狂时接受的原则.”简以“我要牢牢守住”作为必须离开的理由,实则是自尊心受到了戏弄.面对爱情和金钱的巨大诱-惑,简依然坚守个人尊严.

文章最后是一个戏剧性的结尾.一场大火,改变了简和罗的尊卑,简依然嫁给了落魄的罗,坚守了这份爱,简和罗的婚姻是有尊严的.

简的一生是作者一生的真实写照.夏洛蒂将自己对现实的不满寄托在简身上,她赋予了简女子狭隘的复仇心理,然而“生命太短促了,不能来记仇蓄恨”.简放手了,她抛下了所有仇恨,宽容的原谅了上天对她的不公.

简身上散发着不可抗拒的美.她独立的人格,坚强的个性,美好的心灵,宽容的品格,是我们每个人的追求.简的一生都在为尊严和爱奋斗,她的自尊是不容挑战的,她的爱是全心付出的,不计得失的,朴实无华的.

在这个金钱至上的时代,我们是否应该驻足,思考一下,我们得到了什么?自尊,爱情,幸福?还是只有金钱这种空虚的泡影。

本来美修炼的好处感悟分享篇三

“爱美之心,人皆有之”。在西方,形成了具有学科性质的美学。可见,美,概念之深,范围之广,需要探究研究的内容之博大。在我们现代生活中,美,更多会用艺术品来表现。绘画、雕塑、影像等各种美术工艺,来展示美。在西方,人们又是如何来“审美”的呢?我们可以在《西方美的历程》这本书里了解西方美学的发展历程。但是它不是枯燥的学术

性的美学研究，而是赋予了鲜活的知识 and 见解。既让我们了解了西方美学的发展史，又通过图文了解了美学产生的必然性以及美学史上的代表作品，并从中对美学发展中的人物有了较明朗的了解。

这本书从西方美学的发源地——希腊爱琴海写起，从古希腊罗马时期到文艺复兴、从新古典主义到启蒙运动、再到德国古典美学到现代主义美学、后现代主义美学，条理结构很清晰。古今中外，很多人写过关于西方美学的著作以及讲演稿等，这本，我觉得更适合中国人阅读，因为对于西方美学而言，我们属于外国人，对西方的历史发展、美学形成，还是存在一定的狭隘和片面的认知。通过这本书可以系统地了解西方美学的发端发展。

苏格拉底是西方美学的轴心人物，他和和他的学生柏拉图、以及柏拉图的学生亚里士多德并称为“古希腊三贤”，书中有较多的篇幅讲述三人的哲学思想。让我颇有感触的是提柏拉图说过的话——“艺术”和真理隔着三层。我的理解是艺术架构于真理的基础上，模仿现实，但是又有脱离，现实可能是残酷的，艺术却可以只保留其中美好的一面，但是事实上，我们看到古希腊古罗马，以及此后的历史阶段，艺术家们也会在艺术作品中体现时代黑暗的一面。曾经看到过一篇文章，关于达·芬奇的画作《蒙娜丽莎》，说是在蒙娜丽莎人物肖像的背景里隐藏着几种动物，有很多画家专家在解读画作的隐含的内容。不知道是后人想得太复杂了，无中生有，还是真的这幅画里有未解的“达芬奇密码”？聊这些，总是因为众人对西方美学的深入研究，想通过名家名作来探求西方美学。

研究西方美学，提高艺术品味。但是对于我等俗人，阅读这样的书，虽然不能登峰造极，但是多少能培养一些审美情操，关键是对西方美学有了初步的了解，在当下和将来，欣赏艺术作品也是有一定帮助的。尤其是像我们这样本身对绘本艺术感兴趣的人而言，在解读西方美学，了解艺术发展史上杰

出人物以及他们的代表作品之后，可以激发自己的艺术修养。

本来美修炼的好处感悟分享篇四

鸟瞰着美伴随着时间流淌千年的痕迹，渐渐发现，美是有生命的，她打开了每个时代的灵魂，她给予人们感性自觉与理性思考。渐渐发现，她拥有深厚的生命厚度与长度，她播洒智慧的光芒让人性在天地间闪耀。渐渐发现，美是庄周梦蝶那刹那的微笑，是孔子忧天下那沉重的脚步，是那高山流水的绝唱，是敦煌的飞天，是魏晋的风度，是盛唐的青莲，是梦断红楼后的苍凉与寂寞。真正的美是让人的灵魂颤动的。她带给人心灵的不仅仅只是那短暂的快乐与幸福，还有那记忆深处弥漫飘逸的一缕芬芳。

陡然发现自己对美的认识的浅薄，只看到了美的表面，却忽略了美的本质，忽略了美带给人心灵的如生命扎根般的永恒感悟。美一直在我们的身边，她来自于生活，却高于生活。温暖而惬意的美，需要知己般的聆听与理解，需要生命的空间去容纳，需要用整个时代的生命厚度去衡量，需要用真诚透明的灵魂去感知。生活给予美以生命，美给予生活以感悟。

《美的历程》终于让我明白，真正的美是需要人与自然的交流与相互和解，是需要从生活的点滴中去仔细品味的，真正的美是要在如镜的心中才能看见，同时看见自己的内心感悟。从《美的历程》中，我读懂了生活，读懂了美那澎湃无限的生命力正是来自于生活，而这种生命力需要我们对生命的热情去感知，只有这样，美才能在眼前升华，真正富有一种动态的美感与生命的力度，而不是静止虚无、沉默寂寥。

千百万年智慧与生命的积淀在眼前的城市里流浪，没有归宿与认同的依靠。然而美的生命总是有规则地出发与回归，无论世事沧桑却依然生生不息，绵延不止，她沉睡于每一个人最初清澈的记忆，一梦斑斓，梦醒之后依旧浪漫，感悟，绚烂，美的尊严傲然于天地之间。“生活永远都不会抛弃如此

深刻的感悟，从古至今。”《美的历程》低语着。

从先秦百家对自我精神来去的溯源到魏晋名士对于人的价值、文的觉醒的求索到南宋有无之境的深刻探讨，先人对内化本我的美的追求作为外在物质追求的另一面，承载了太多沉重而伟大的思考与记忆。从自然走向人类本身，从对未知力量的崇拜到对自我意识的发掘，神秘的图腾，古拙的汉塑，灵动的书法，哀婉的红楼，虚实相间的山水人情，都是历史在寻找美的最初的载体。《美的历程》引领我从感性的思考，从亲历式的阅读体验中去触摸生命之美的温度，追寻美的足迹，获得美的感悟与启迪。

我仿佛触到了这个文明古国心灵的历史，仿佛经历了千年以来悬于灵魂深处的感悟。在美的感召下，生命变得敞亮而豁达，平静而深邃。

作为人感性认识中自觉触发的一种意识知觉，作为一个时代的精神火花的凝聚，美她永存于每一个人内心的深处。当外在的美使生命与感悟合拍的那瞬间，我们需要做的，是聆听生命之大美，是让自己的心灵与美水乳交融，并成为内在美的自觉载体。

一如庄子的生命有七重境界：外天下，外物，外生，朝彻，见独，无古今，不生不死。他不惜把一切的生命元素抛弃，甚至把肉体的生命在第三重境界便与意识相剥离，最后还剩下什么？是一种永恒静止的美的生命的延续，是一种面对自我世界的伟大思考和假设。生命成为了美，把世界凝固在意识的一秒，只有美在流动。庄子把如此抽象的内在的美的感悟以生命的形式外化，生命价值的提升与意识的超越是美的终极意义与价值。这样的洒脱与超然，这样的大彻大悟是怎样的一种美的境界？她如扶风而来的笛声，直抵我们的心灵深处。

本来美修炼的好处感悟分享篇五

青铜的巅峰时期是从殷商后期至周成康昭穆之世(参照郭沫若对殷周青铜器的四个分期)，这一时期的青铜饗饗呈现出狞厉神秘的`崇高美，是奴隶制时代精神和艺术符号的象征，到春秋时，随着殷周以来远古巫术宗教观念传统的褪去，青铜的造型和纹饰日益生活化，同一时期的社会意识形态也进入了中国第一个理性主义时期。

殷商时期另外值得一提的是甲骨文的出现，源自于甲骨文的汉字是符号，亦是绘画，绘画这一特征留给了书法艺术家极大的想象空间，通过塑造线条来表达自己的情感。

本来美修炼的好处感悟分享篇六

《美的历程》全书共分十章，每一章评述一个重要时期的艺术风神或某一艺术门类的发展。它并不是一部一般意义上的艺术史著作，重点不在于具体艺术作品的细部赏析，而是以人类学本体论的美学观把审美、艺术与整个历史进程有机地联系起来，点面结合，揭示出各种社会因素对于审美和艺术的作用和影响，对中国古典文艺的发展作出了概括性的分析与说明。

作者认为，艺术趣味和审美理想的转变，并非艺术本身所能决定，决定它们的归根到底仍然是现实生活，故而考察一个时代的文艺，必先考察那个时代的社会经济、政治情况。本书的每一章都大致遵循着这一思想构架而展开。

在本书中，作者以细密的考察论述了绘画、雕塑、建筑、文学、书法等艺术门类在各个时代的兴起与演变。并在充足的个例分析之下以高度凝练的语言指出了各个重要对代的艺术精神：

汉代文艺反映了事功、行动，魏晋风度、北朝雕塑表现了精

神、思辨，唐诗宋词、宋元山水展示了襟怀、意绪，以小说戏曲为代表的明清文艺所描绘的则是世俗人情。

《美的历程》全书按历史时期分为十个部分：

龙飞凤舞、青铜饕餮、先秦理性精神、楚汉浪漫主义、魏晋风度、佛陀世容、盛唐之音、韵外之致、宋元山水意境和明清文艺思潮。

研究方法

《美的历程》以一种体悟与思辨相结合的方式，在中西文化比较的视野下，展现了从史前文化到明清文艺思潮近八千年中国灿烂多彩的艺术境界与文化。书中对各个时期、各种类型的艺术的审美把握既灵动恰切，充满个性体验与感悟；又理性思辨，洞悉艺术发展的内在联系与规律。同时，注重考察艺术品所在的历史文化语境，寻找其历史文化土壤和美学风格成因。

《美的历程》在总结普遍性、规律性艺术特征的同时，还注重个体审美感受和体验，灵动而个性地把提了历史分期与艺术类型的交叉关系。李泽厚以自身特有的对艺术的体悟力，对中国古代艺术史的把握以感悟内在审美特质和艺术美学风格流变为主，打破历史分期的时间局限，跨越中西的空间限制，对艺术的体悟可以穿越古今，纵贯中西。他并没有严格地按照历史分期，从史前到明清按部就班地描述中国古代艺术史和美学史（这是大部分艺术史和美学史书籍的写作方式），而是在基本遵循历史分期的基础上，或以某个时期的主要美学风格为中心，或以某种突出的艺术门类为线索来展现中国古代艺术的内韵，书中十个部分的标题就体现了这一特色。

美是什么？

李泽厚说：“美作为感性与理性，形式与内容，真与善，合规律性与合目的性的统一，与人性一样，是人类历史的伟大成果。”

而，美的历程却是指向未来的。

青铜饕餮

从我知道世上有饕餮以来，一直都认为饕餮的形象是凶狠残暴的。

但是，读了《美的历程》后，在李泽厚德笔下，才真真切切地认识到，其实饕餮保持着某种真实的稚气和毫不掩饰的神秘狞厉，这反而荡漾出一种不可复现和不可企及的童年气派的美丽。好些饕餮纹饰仍有某种原始的、天真的、拙朴的美。

这种美是需要条件才能发掘出来的。因为社会愈发展、文明愈进步，才愈能欣赏和评价这种崇高狞厉的美。在宗法制时期，它们并非审美观赏对象，而是诚惶诚恐顶礼供献的宗教礼器；在封建时代，也有因为害怕这种狞厉形象而销毁它们的史实。旧时有谓钟鼎为崇而毁器之事，盖即缘于此等形象之可骇怪而致。恰恰只有在物质文明高度发展，宗教观念已经淡薄，残酷凶狠已成陈迹的文明社会里，体现出远古历史前进的力量和命运的艺术，才能成为人们所理解、欣赏和喜爱，才成为真正的审美对象。

佛陀世容

众所周知，儒道是对立的。前者强调艺术的人工制作和外在功利，后者突出的是自然，即美和艺术的独立。前者是功利、实用主义的框架与束缚，后者正是要给予这种框架和束缚以强有力的冲击、解脱和否定。

入世和出世，兼济和独善，人事论理与自然浪漫，两种对立

的观念变幻融合，终于渗透到中国所有的艺术形式中，是中国艺术和美学的基调。另一方面，这矛盾的两个方面，又共同将中国文化引向世俗的、理性的范围内，与超越现实的、神灵的、神秘主义的心灵感受分道扬镳。

总结

《美的历程》一改传统，并没有按照中国历史发展的脉络行文，这是令我惊讶不已的。但同时也增加了我阅读此书的兴趣，给我带来了不少新鲜感。

十分赞同李泽厚先生写的一段话：“人性不应是先验主宰的神性，它是感性中有理性，个体中有社会，知觉情感中有想象和理解，也可以说，它是积淀了理性的感性，积淀了想象、理解的感情和知觉，也就是积淀了内容的形式，它在审美心理上是某种待发现的数学结构方程，它的对象化的成果是本书第一章讲原始艺术时就提到的“有意味的形式”

□significantform□这也就是积淀的自由形式，美的形式。”

先生通过这段话告诉我们不光生活中、艺术中有美的存在，人性中也有！所谓美的历程是指向未来的。

本来美修炼的好处感悟分享篇七

俄罗斯文学的优良传统乃是在其表现生活的深度和广度上远远超过了外国文学。在读列夫托尔斯泰，托斯随耶夫斯基等人的作品是，你不得不感到强烈的心灵震撼。他们总是在书中严肃的追问自己，我们为什么而生活，我们活着有什么意义。总是在探索者人生的价值。在俄罗斯文学中，苦难的气质异常的鲜明，这无疑与他们民族的精神气质密切相关。东正教的强烈的忏悔意识已经深深的融入了俄罗斯民族的血液之中。他们从不甘于平庸的生活，他们总是一生在寻求人生的真正意义和价值。在俄罗斯文学中，主人公可能大都并不可爱，但他们却是善良的，有尊严的。

《苦难的历程》也当然继承了这一优良的传统。作品通过两对恋人达莎和捷列金及卡嘉和罗欣在战争年代的动荡历程，展示了俄国十月革命和国内战争带给俄罗斯民族的全景式变化。

作者虽然在处处描写战争，但是，他所要表现的并不是战争本身，而在于描绘战争对每个阶层的俄罗斯人的方方面面的影响。因此作者并没有详细介绍战争的布局及经过，没有花费太多的笔墨去写战争的残酷而是主要将战争作为一个背景场，在这特定的场合中去细致观察人们在时刻面对苦难乃至死亡的威胁下的种种反应。而正是在这些艰苦条件下每一个俄罗斯人的种种反应中，集中体现了整个俄罗斯民族的真实面貌，表现了坚毅乐观的民族品质，我认为这才是这部作品去着力展现的。从这个意义上说，作者做到了。

本来美修炼的好处感悟分享篇八

中国最早期的远古文化也许可以以女娲、伏羲为代表，他们的形象均是“人面蛇身”，人面蛇身是众多远古氏族的图腾，据推测，以蛇图腾为主的远古华夏氏族以征战的方式不断溶合其他氏族部落，蛇图腾亦不断合并其它图腾逐渐演变而为“龙”，龙代表炎黄，凤代表夷人，龙飞凤舞图腾也许就代表了中国的史前文明，它与狂热的巫术礼仪活动合二为一，与氏族、部落的兴衰命运直接相关，这是一种有别于物质生产的精神活动，后世的歌、舞、剧、画、神话、咒语等可以说是从这一锅混沌统一体中演化而来：身体的跳动成为“舞”、口中念念有词或狂呼高喊成为“歌”、“诗”、“咒语”，各种敲打齐鸣则成为“乐”。

从考古学上看，新石器时代彩陶盆纹饰中的舞蹈图案不是单纯的唱歌跳舞，而是当日严肃重要的巫术礼仪，随着时代变迁，图腾形象逐渐简化和抽象为几何图案，并且因时代背景不同而不同：仰韶时期，动物纹样多，展现出天真活泼的纯朴气息，到了黄帝和尧舜时代，在战争和杀戮的历史背景下，

陶器纹饰开始呈现出恐怖和神秘，在后期演化为青铜饕餮。

本来美修炼的好处感悟分享篇九

这本书的确是一本经典好书，即使成书是在三十多年前也毫不过时，这才是好书的标准之一，看之前有点未看先退的感觉，因为上了美学课感觉不太简单理解，或许因为我是俗人一个。不过越看越能够感觉到中国文化形形色色的美，直到看完书，才理解美学课教育的崇高和美丽的内涵，现在的的确很佩服李泽厚，他的文字能让一个对美学迟钝的人也随着他的讲解并描述感受到大美！《美的历程》帮我解答了心中的怀疑，以前比较不理解为什么西方各种宗教各种信仰，这状况在中国好像找不到，中国的确有佛教道教之类的，但信仰的人只是少部分，原来，我们也是有信仰的，只是时间提早了好多，随后就渐渐演化了。常看到考古发觉的那些原始的器具，上面有各种花纹，以为只是装饰品，其实里面都包含着种种信仰，比如鱼纹、鸟纹、饕餮纹、青蛙纹，这些动物本是氏族的图腾，将之画上去是非常虔诚的，时间演替，最终成为或波浪或曲折的条纹装饰。透过那些图画，跟着李泽厚的思路，是真的能够感受的远古时期人们对于信仰的虔诚的，有一种信仰的力气无形中从图画上透露出来，或许，时代变迁尤其是战乱迭起，导致信仰越来越微弱，直到最终变为洪荒传闻。我不信那些奇妙的东西，但为远古人民的精神寄予而感慨，也感慨时间的魔力足以湮灭许多东西。

这种改变历程不只远古的花纹体现出来，还包括雕塑、书画和文字风格。先不去总结它们的改变有几个阶段，我想先说说感受到的。常从电视中看到那些奇丽的器物，做工精致而漂亮，体现在雕塑上就是细腻秀美，体现在书画上细心勾画，体现在文字上是铺陈旖旎，能看出其中的专心，能让不懂观赏美的也道一声赞。但是，相比而言，我更喜爱体现真心体现感情的东西。

比如图纹，有段时期是面容可厉的，但是的确能发觉它的崇

高美，此后的图纹越来越秀气可爱，但再也找不到图腾带有历史厚重感的威慑力。比如雕塑，唐三彩和明清瓷器都很精致，但是汉代那种动作夸张、人体比例不协调也不写实的雕塑却有一种大气朴实的感觉，在技术上比不上后世，但是气概浑厚，明显有一种美的感觉。及至文字，唐诗宋词都很经典，仍喜爱李白那种自由写作的感觉。虽然唐时的杜甫、韩愈、颜真卿分别给诗、文和字定下了标准，使得美妙的东西有规律规则可学可摹，让更多人深层次接触到美，他们的贡献卓著。但是我还是觉得，那种不行复制的美更犯难得，不拘束在平仄中，不受格律限制，不需留意主题是否符合政治导向，只兴之所至，就能吟出一首千古绝唱，叫千年后的人也能感受到当时的心情，这种人，这种诗，多好。得再次赞美一下李泽厚了，他的确对美学很有探讨，通过奇异的中国汉字，将美传递出来，我所学到的是很少一部分，必需要细细品读才能品出美的感受。什么东西都脱不开现实的羁绊，历史洪流呈现了奇异的`文化变迁，美的历程在变，审美的标准在变，这些都不是全无规律可循的。时代动荡时经验波折颇多，感悟国仇家恨的机会也多，有素材有体悟，可能抒发感情上更深厚更大气，天下太平的时候，没有战乱和动乱，更着手于细微环节，感悟自然山水，可能感情上更细腻感伤。直到政治过于压迫，一干文化人没办法做到直抒胸臆，那么只能委婉含蓄的将自己的观点表达在词曲中，表达在戏文里了，甚至完全不管现实世界，全部内容在虚拟的小说中体现，仍旧可以从中发觉当时的状况。必需要说，要体会中国的美的历程，要重视国学，有古文功底，很多内容都源于文献记录，诗词曲文都能散发出其魅力，但也须要能理解其意才能感知到美，比如一些句子就把另一些更大气，主题更宏大，假如不懂国学，或许就品不出。在美的历程上，不只要看到美，也要看到中华文化在历史上的变迁、继承与革新，走过美的历程，也是走过了中华的历史。

本来美修炼的好处感悟分享篇十

美的历程，是一部中国文化史，是一部中国美学史，是一部

中国哲学史，是一部中国文学史。任何时期关于美的呈现，都是在当时经济，文化，政治等社会条件制约下，社会主流思想抑或被压抑情感的艺术再现。它们通常是由人民大众和社会精英创作而成，在人类社会早期，劳动人民起着较为决定性的作用。伴随着人类历史的发展进步，人民的心智水平普遍提高，社会分工也日趋精细化，艺术逐渐成为某些职业相关的活动，也就逐渐与日常生活分化开来。而在任何时期，社会精英相对掌握着整个社会结构的话语权，他们的思想，对美的认知也就比较具有代表性。

美的. 历程就是这样一本书，作者通过人对类历史上各个时期社会文化生活及整个时期社会状态的反映，映射出不断发展与变化的美。