

良好的 兴趣爱好

让人生过得 充实而有意义

马晶 叶纯◎编著

精选近百家企业的数百个业余兴趣爱好实施方案，专家教你
怎么做、怎么玩，用心去感悟，收获满满的生活乐趣与幸福！

良好的业余兴趣爱好：补充体能，增长智慧，愉悦心情，激活你的
创造与潜能，让生活更有情、有趣，工作也有劲！

会休息
才会工作！

良好的 兴趣爱好

让人生过得 充实而有意义

马晶 叶纯◎编著

精选近百家企业的数百个业余兴趣爱好实施方案，专家教你
怎么做、怎么玩，用心去感悟，收获满满的生活乐趣与幸福！

良好的业余兴趣爱好：补充体能，增长智慧，愉悦心情，激活你的
创造与潜能，让生活更有情、有趣，工作也有劲！

会休息
才会工作！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

良好的兴趣爱好, 让人生过得充实而有意义 / 马晶, 叶纯编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5164-1472-9

I. ①良… II. ①马…②叶… III. ①兴趣 - 培养 - 通俗读物 IV. ①B848.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 018909 号

书 名: 良好的兴趣爱好, 让人生过得充实而有意义

作 者: 马晶 叶纯

责任编辑: 张平 田天

书 号: ISBN 978-7-5164-1472-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701638

电子信箱: qyglcbs@emph.cn

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 14.5 印张 180 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



P 前言 reface

德国哲学家海德格尔说：“人，应当诗意地栖居。”中国著名音乐人高晓松则高呼：“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”其实，他们想要表达的，想要传递给更多人的一种理念无非是：生活除了吃饭和工作，还应当有更多、更广泛的兴趣和爱好，有更广阔、更快乐的日子，有更精致、更优雅的追求，这样的人生才更快乐、更圆满、更有意义！

是的，生活不仅仅只是为了吃饭、为了工作、为了追名逐利……生活还应当有闲情逸趣，有格调品位，有高雅爱好。生活如果只有“柴米油盐酱醋茶”，没有“琴棋书画诗酒花”，那该是多么枯燥，多么单调，多么庸俗啊！

所以，充实而有意义的人生，不能没有良好的兴趣和爱好，不能没有一些诗意的追求、一些悠闲的享受，不能没有一些能点缀生活、消遣无聊、享受闲暇、填补空虚、调剂工作、充实人生的情味和意趣。这样的意趣和情调与金钱无关，与地位无关，与成功与否也无关，但却可以使我们更加热爱生活，更加乐享生活，对生活充满热情和向往，让人生变得不一样。

为什么要强调“良好”的兴趣爱好？兴趣爱好能使人感受到其中的乐趣，如玩游戏、打麻将等。具有这些兴趣爱好的人们每天的业余时间过的也很充实，他们认为自己也是很快乐的。但是，这样的快乐却没有多大的意义。只有“良好”的兴趣爱好，如音乐、美术、书法、运动、舞蹈、旅游、写作、摄影、品茶、赏花……才能丰富和充实业余的



闲暇时光，使生活更有意义。

古往今来的那些文坛俊杰、科学巨擘、商界行家、政坛精英……他们建立了自己伟大事业的同时，也从来不曾荒废过生活的闲暇时光，他们或钟情于山川江河，留连于山水之间；或沉迷于自然之韵，欣赏风花雪月；或情系花香，醉恋草木；或迷于音乐，醉于艺术；或闲读诗书；或博藏珍玩；或养花草、喂萌宠、赏戏曲、听相声；或打球、散步、下棋、做饭……丰富的兴趣爱好让他们把自己工作之余的生活安排得充实而有意义，让自己的人生既有纵横捭阖、挥斥方遒的职场拼搏，也有风花雪月、斑斓多姿的闲情逸趣，这样的人生，才是真正圆满的人生，充实的人生，有意义的人生。

对于普通和平凡的我们来说，或许不能让人生如他们那样的精彩绝伦，但我们一样有权利、有能力让自己的人生充实而有意义。本书针对广大员工的生活，围绕培养良好的兴趣和爱好的主题，对员工们如何培养良好的兴趣和爱好，充实自己的人生做了全面的阐述和解读，不仅指出了培养良好兴趣爱好的基本途径，还探讨了良好兴趣爱好对提升生活品质、丰富生活内容非比寻常的意义，并分别从工作兴趣、艺术兴趣、运动兴趣、休闲娱乐兴趣、公益兴趣等方面详细阐述了具体的培养方法和要点，以期能对广大员工有一定的指导作用。

当然，良好的兴趣爱好不胜枚举，想要在一本小小的书里涵盖所有的方面几无可能，加之作者水平有限，错漏和谬误之处在所难免，敬望读者批评指正。

目 录

001 第一章 培养良好的兴趣和爱好，人生因此而不同

人生不仅仅是工作，还有生活。工作和生活的状态，直接关系到我们的幸福指数。良好的兴趣和爱好就像炫目的火焰在心灵的深处燃烧，让我们能够保持足够的活力，激发无限潜力，带来全新的能量和激情。因“爱”而乐，为“兴”而喜，以“趣”解忧，以“好”交友，人生因此变得更加丰富多彩，更加有趣味，更加充实满足，更加雅致从容。

- 002 1. 有品位的人生少不了高雅的爱好
- 005 2. 兴趣爱好不只是“消遣”，更是发掘潜能的助力器
- 010 3. 因“爱”而乐，做喜欢的事情最高兴
- 012 4. 以“好”交友，有同好心更近
- 016 5. 为“兴”而喜，有雅兴就有好心情
- 020 6. 以“趣”解忧，兴趣爱好是最好的压力缓解剂



024 | 7. 艺多不压身，多一些爱好让人生更充实

029 | 第二章 寻找可行方法，培养最适合自己的兴趣和爱好

和做任何事情一样，培养良好的兴趣和爱好也需要一定的方法。所谓“萝卜青菜，各有所爱”，每个人都有自己不同的喜好。如何激发出自己内心的热情，找到自己最喜欢又最适合自己的兴趣和爱好，对于丰富自己的生活，提升自己的幸福指数，相当重要。

- 030 | 1. 唤起内心的热情，寻找自己的兴趣所在
- 034 | 2. 分析自身兴趣特点，定位自己的爱好
- 039 | 3. 勇于尝试新鲜事物，让激情飞扬
- 043 | 4. 积极参与业余活动，找到真正喜爱的事情
- 046 | 5. 拓宽知识广度，让自己对更多事情感兴趣
- 050 | 6. 接触“冷门”知识，你的兴趣也许就藏在那里
- 054 | 7. 探索“挑兴”方法，培养更多爱好

059 | 第三章 热爱工作，让工作也成为人生的乐趣

工作与业余时间的爱好不同，工作是我们谋生的工具，是人生的意义所在。然而，对于没有兴趣、自己不喜欢、热爱不起来的工作，只会是对人生的一种折磨。所以，我们要学会选择自己喜欢的工作，学会热爱工作，把工作变成爱好，这样工作就不会成为苦役，而将是人生中重要的乐趣。喜欢工作，工作就会成为自己的事业和追求，幸福和乐趣就在这样的追求之中。

- 060 | 1. 热爱工作，把工作变成“爱好”

- 063 2. 从细节寻找, 回忆那些让你“愉悦”的工作细节
- 067 3. 分析工作中的特长, 将特长发展成“专长”
- 070 4. 在工作体验中揪出“伪兴趣”
- 074 5. 从个人需要出发, 培养与工作相关的爱好
- 077 6. 保持专注, 找到工作中的深层兴趣
- 080 7. 敢于创新, 真正的乐趣就在创新之中

085 第四章 叫醒你的“艺术细胞”, 多点艺术爱好

音乐、舞蹈、书法、摄影、弹琴、下棋、画画、唱戏……这些让人留恋、让人沉迷、让人情不自禁就会爱上的高雅艺术, 不仅可以丰富我们的生活, 陶冶我们的情操, 而且可以提升我们的艺术品位, 展示我们的个人风采, 让生活变得曼妙优雅, 生动有趣。所以, 培养良好的兴趣和爱好, 亲近艺术必不可少。

- 086 1. 艺术爱好让你的生活更“上档次”
- 090 2. 无关天赋, 投身其中, 乐在其中
- 093 3. 想唱就唱, 用歌声唱出情怀
- 096 4. 玩玩乐器, 提升品位
- 104 5. 唱唱戏曲, 自娱自乐自开怀
- 108 6. 说说相声, 说学逗唱意味无穷
- 115 7. 演演小品, 风趣幽默乐在其中
- 117 8. 打打快板, 易学易会易表演
- 121 9. 练练书画, 陶冶情操
- 129 10. 尽兴而舞, 让曼妙舞姿舞出风采
- 132 11. 学习下棋, 悟棋的同时也悟人生
- 136 12. 放宽视野, 艺术不仅是“琴棋书画”



139 第五章 生命在于运动，让运动成为乐趣

运动是保持身体健康的重要法宝。早在两千多年前，医学之父希波克拉底就讲过：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”长期坚持适量的运动，可以使人精神焕发，身体康健，充满活力。更重要的是，在运动过程中我们可以感受到无尽的乐趣，在晴明清爽的清晨跑步，在阳光明媚的午后打球，在清静无人的山冈上练太极，在吼声震天的搏击馆激烈较量……那种大汗淋漓的酣畅，那种生龙活虎的状态，让内心有一种无可比拟的快乐和喜悦！

- 140 1. 运动既能强身健体，亦可调节情绪
- 142 2. 在慢跑中赏沿途风景，既健身又有趣
- 144 3. 尝试“小球”运动，享受竞技乐趣
- 148 4. 练习瑜伽，健身更健心
- 150 5. 参加集体运动，体验团队角逐的快感
- 151 6. 体验搏击项目，拳脚对抗别有一番趣味
- 158 7. 适当接触“极限运动”，超越自我乐趣无穷
- 159 8. 传统运动，既健身又养生
- 163 9. 徒步旅行，运动旅游两不误
- 166 10. 培养运动爱好谨记量力而行

169 第六章 培养业余爱好，休闲娱乐玩转八小时之外

业余的兴趣爱好与工作中的兴趣爱好不同，它与工作无关，更多的是为了丰富和充实我们的业余生活，消遣那些无事可做、百无聊赖的闲暇时光。因而这样的爱好大多是休闲娱乐类的，喜欢什么就去做什么，哪怕是看起来毫无意义的事情，只要自己喜欢，能给自己带来乐趣，也是值得的。所以，这样的爱好无所谓高雅或是通俗，也不需要达到什么样的效果，只要高兴就好。

- 170 1. 看一场最新的大片，欣赏电影艺术
- 173 2. 闲时垂钓，乐趣无穷
- 176 3. 养花养草，陶冶情操
- 177 4. 养猫养狗，让萌宠逗乐心情
- 180 5. 学习厨艺，为家人做一顿丰盛的饭菜
- 181 6. 领会茶道，学习茶艺
- 185 7. 陶艺 DIY，重在享受过程
- 189 8. 周末去哪里，网上先约起
- 190 9. 搜寻美味，做一枚雅致的“吃货”

193 第七章 诠释爱心与奉献，培养公益兴趣

爱心人人有，如何表达爱心、传递爱心、把自己的爱心送到最需要的人的身边，才是最重要的，而做公益无疑是最有效的一个途径。做公益不仅是一件利人、利国、利社会的善举，也是利己之举。业余时间做公益不仅能表达自己的爱心，帮助别人，也是一个升华自己的过程。我们可以在奉献中收获快乐，在播撒中感受高尚，在行动中体验乐趣。业余时间人人都能做一点公益，我们的社会也会变得不一样。

- 194 1. 培养公益兴趣，兴趣爱好也可以很“伟大”
- 196 2. 每个人奉献上的一小步，成就公益事业的一大步
- 200 3. 让乐于助人成为一种自觉
- 204 4. 从宣传做起，做爱心的传递者
- 208 5. 参与环境改善活动，还自己蓝天绿树
- 211 6. 捐赠教育事业，让爱心代代相传
- 213 7. 保护流浪动物，它们也需要爱与关心

217 附录：测一测你适合把什么当作业余爱好



第一章

培养良好的兴趣和爱好， 人生因此而不同

人生不仅仅是工作，还有生活。工作和生活的状态，直接关系到我们的幸福指数。良好的兴趣和爱好就像炫目的火焰在心灵的深处燃烧，让我们能够保持足够的活力，激发无限潜力，带来全新的能量和激情。因“爱”而乐，为“兴”而喜，以“趣”解忧，以“好”交友，人生因此变得更加丰富多彩，更加有趣味，更加充实满足，更加雅致从容。



1 有品位的人生少不了高雅的爱好

所谓生活的品位，是人们给生活所注入的一种精致和清雅的气质。一般认为，真正有品位、有格调、有情趣的生活，是离不开高雅的爱好的。这是从古代承继而来的美好传统。在人们的观念里，每天“琴棋书画诗酒花”的人生，总是要比成天“柴米油盐酱醋茶”的人生，有品位得多，高雅得多，也让人向往得多。

其实品位不关乎金钱，不关乎地位，更不关乎你做什么样的工作。品位关乎的，只是一个人的内心，一个人的情趣，一个人的爱好。陶渊明辞官归里，甘居村野，“不为五斗米折腰”，却心闲意远，优雅无比，“采菊东篱下，悠然见南山”的闲情逸趣，曾令多少人羡慕追随？再如林逋，淡泊名利，钟情山水，以梅为妻，以鹤为子，以诗为伴，隐于山林，其品位却千百年为人称颂……可见品位关乎的是心境，是情趣，是高雅的爱好！

明朝归有光有一篇《项脊轩记》，其中有云：“借书满架，偃仰啸歌，冥然兀坐，万籁有声；而庭阶寂寂，小鸟时来啄食，人至不去。三五之夜，明月半墙，桂影斑驳，风移影动，珊珊可爱。”虽然他的家境是贫寒的，所读之书又大多是借来的，但这丝毫不影响他的风雅情趣。



年轻时的林语堂带着妻子廖翠凤颠沛流离于各国间，即使穷得买不起一张电影票，也还可以去图书馆借回一堆书，两个人守着一盏灯夜读，乐趣自在其中。用林语堂的话说，只要“宅中有园，园中有屋，屋中有院，院中有树，树上见天，天中有月”，就“不亦快哉”！这才是有品位的生活。

并不是金钱或地位让我们的生活变得美好，而是这些生活的情趣，让人生变得更美好！这些情趣就是人们点缀生活、使生活更有意味和乐趣的一些兴趣、爱好、玩赏、消遣、喜好等。这些情趣也许不是人们追求的主流，只是生活的点缀，但却贯注着人们的热情、向往、志趣与精神寄托，是调剂生活和工作必不可少的点缀，会让人生变得更充实、更有意义、更有品位。这样的点缀，给辉煌的人生更增添了精致的趣味，让人生变得不同。

爱因斯坦说：“我在科学上的成就与爱好音乐是分不开的。”他不仅是一位伟大的科学家，同时也是一位杰出的小提琴演奏家。他六岁开始学小提琴，曾经酷爱莫扎特的小奏鸣曲。三十多岁时，对巴赫、莫扎特和贝多芬的曲子都非常喜欢。每当他遇到困难，就会拿起琴弓，那优美和谐、充满想象力的音乐有助于他对物理学的深思，引导他在数学王国自由地遐想。

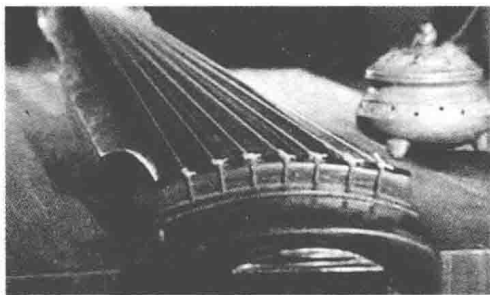
法国昆虫学家法布尔栽培了千姿百态的仙人掌和仙人球；华罗庚喜欢写旧体诗；李四光热爱摄影；竺可桢喜好打太极拳。这些科学家们热爱科学也热爱生活，生活的情趣多姿多彩，既陶冶了他们的情操，调剂了他们的精神，给了他们以新的活力，也推动了他们的科学研究，使他们能以更健康的体魄和旺盛的精力攀登在科学的崇山峻岭之间。

有品位的人生少不了生活情趣，少不了高雅的爱好。这是一个人的



生活品位和情操素养的体现。一个有着健康的生活情趣的人，也是一个生活精致、情操高尚的人。他们的生活，也更优雅、浪漫、不俗，令人向往。这些高雅的爱好包括“琴棋书画诗酒花”这样传统的“雅韵”，也包括“唱歌跳舞打球健身聊天交际”这些现代的“趣玩”。只要是情趣健康、不妨碍他人的生活，都可以作为我们的爱好和兴趣，都能增强我们的素养，提升生活的品位，让人生变得精致、优雅起来。

比如古琴的音韵，音简意长，余音绕梁。中国几千年流传下来的琴曲，尽管曲意主旨不同，曲式风格各异，无不蕴涵深邃的意境，绵



长的韵味，天生化成，情深意远，含蓄不尽，令人回味无穷，如聆仙音。听一回古琴之音，心灵就如水洗一般的明亮纯净。

再如下棋，以棋会友，以棋悟道，情谊深厚，意境幽远，让人向往不已。“山僧对棋坐，局上竹阴清。映竹无人见，时闻下子声。”“北风吹人不可出，清坐且可与君棋。”“日长来此消闲兴，一局楸枰对手敲。”“有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花”，意兴飞扬，棋趣跃然，这样的生活，怎么会没有品位？

又如书法，笔走龙蛇，宛若银钩，飘如游云，矫若惊龙，点画有筋骨，字体自雄媚，书法让人心醉神迷。“我家洗砚池边树，朵朵花开淡墨痕。”“脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。”不管是练书法还是欣赏书法，都是至美的享受。

还有中国绘画，也是古人雅韵之一。文人士大夫闲余画几笔，风雅无边。中国画讲究“以心观景”“以形写神”，所以中国画不拘泥于物体外表的形似，而是“以形写神”，追求一种“妙在似与不似之间”的韵味。“触目横斜千万朵，赏心只

有两三枝”，这两三枝就足以表现出万千春色。“遗貌取神”是中国画的传统，见飞檐一角如闻寺庙清钟，看孤帆一片便觉世路遥遥。以心观景，画便更加自由，所以中国画的意境也寄寓深远。其幽静的境界是最为奇妙的神韵，是一种只能意会不能言传的美。

琴棋书画，若都爱好，必是雅人一枚。即便是深居乡野，凡俗生活，也自然有了品位，有了格调，有了从内向外透发出来的浪漫和美。事实上，有着良好兴趣和爱好的人，一般都有比较好的人缘，生活情调高雅而



有韵致，情怀温暖而愈显仁爱宽厚，精神花园里多了许多光圈和亮色。活了一百多岁的巴金老人，平生喜欢收集各种类型的书，是个大藏书家；夏衍以集邮为乐事，有大小邮集几十册，一有空就拿出来翻看；郭沫若喜爱收藏甲骨、金文、书画等珍贵历史文物。爱好不一定能成就人生，但它却能丰富人生，给漫长的生命之旅带来一杯蜜汁，一束鲜花，一抹清新鲜艳的色彩。所以，有品位的生活是少不了这些高雅的爱好的，有了这些，生活才会更精致，人生才会有不同。



2 兴趣爱好不只是“消遣”，更是 发掘潜能的助力器

良好的兴趣爱好，不仅能让我们的生活品位得到全面的提升，同时还可以全面发掘我们自身的潜能，发掘新的特长，让自己变得更加完美而自信，甚至因此而走向与之前完全不同的人生之路。所以，别认为兴



趣爱好只是业余无事时的“消遣”，它更是提升素质、改变人生的助力器。被“业余爱好”彻底改变人生的范例数不胜数。

黄瑞勇现在是上海金融学院融理当代金银币文化研究所所长、教授，被誉为新中国贵金属币“传教士”，而以前，他曾是IT业的外企高管。他自己笑言，完全是因为爱好，改变了自己的人生。

当时，他在京沪穗等地干了十多年IT业，积累了许多社会资源，也逐渐熟悉了金融业的规则，工作做得顺风顺水，也早已实现了“财务自由”。因而，他的业余爱好——“收藏”，也就有了更多的时间、精力和财力来经营。

没想到的是，这个爱好充分地发掘出了他以前从不知道的潜能，原来自己对收藏还有如此之深的体会，如此之灵敏的领悟！从收藏品中，他能看出文化的脉络、技法的走向，还能深度挖掘收藏品背后的故事，让他的收藏独树一帜。他不仅看到了国内收藏的前景，还从国外收藏体系中发现了国内收藏的发展方向 and 脉络。于是他果断把自己的爱好变成了职业，跳出IT业，自己创业，并专门研究钱币，且“一专多能”，对其他收藏也广泛涉猎。没几年，他已经成为国内收藏业的大腕。

生命之中，每一次转变都会给人生带来不一样的惊喜。而兴趣爱好带来的改变，更为难得，也更为有力。因为是自己喜欢的事情，就会倾注更多的心血，也会做得更好。

然而，在工作至上的年代，兴趣爱好经常被看成是“不务正业”“浪费时间”，最多算是闲时无聊的“消遣”，于工作、学业、成功，都没有太大的意义。上述的案例很好地说明了事实并非如此。兴趣爱好不仅仅是消遣，还会发掘自己的潜能，看到自己不曾发现的潜力，并且还能将这样的潜力尽情发挥，甚至做出令人意想不到的成绩。

台球名将丁俊晖，开始接触台球那年，只有8岁，却非常入迷。

有段时间，上小学三年级的丁俊晖每天放学回来都很晚。有一天居然一



直没回来，爸爸妈妈都很担心，爸爸丁文钧就去找他，结果在家对面的台球房里发现了他。原来丁俊晖在那里打球已经有很多天了，都入迷了，父母都不知道他为什么会有那么强烈的兴趣。丁俊晖确实很有天赋，很快这个台球室里就没人是他的对手了。

有一次爸爸妈妈带丁俊晖到家乡宜兴青少年宫去打球，他的一记长球引来当时在打球的宜兴台球“四大天王”的赞叹。他们认定这个孩子打球会很有出息。这时丁文钧夫妇意识到，儿子小小年龄就面临一次重大的人生选择：打球还是读书？

当时丁俊晖的学习成绩很好。他们征求儿子的意见，丁俊晖选择了台球。爸爸告诫他说：“既然你选择了台球，就要做好，要像对待工作那样去做好它。”于是从小学四年级起，丁俊晖开始了半天上学半天练球的“半专业”生活，初一时退学开始进行专业训练。1997年父母为了支持他训练和比赛，生意不做了，把宜兴的房子卖掉，带着丁俊晖到东莞学打球。

2000年，刚到广东练球不满一年、年仅13岁的丁俊晖获得了亚洲邀请赛的冠军，从此“台球神童”的称号不胫而走。

2002年5月，年仅15岁的丁俊晖为中国夺取首个亚洲锦标赛冠军，并成为最年轻的亚洲冠军；同年8月31日，他又获得世界青年台球（斯诺克）锦标赛冠军，成为中国第一个台球世界冠军；10月的亚运会上，丁俊晖以3比1战胜泰国选手素波森拉夺取斯诺克台球单打冠军，改写了中国在亚运会