

# 做一个

主编 宋德清  
副主编 胡国良 施国强

# 有品位的

新市民  
学习读本  
城里人

破除不良习惯 学会文明休闲

培养良好兴趣 丰富闲暇时光

参加健身活动 做到科学养生

参加业余进修 提升个人素质

掌握美容常识 提升个人气质

科学美化家居 提高生活品质



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

# 做一个 有品位的 城里人

新市民  
学习读本

主编 宋德清  
副主编 胡国梁 施国强



Zuo Yi Ge  
You Pinwei De  
Chenglinren

高等教育出版社 北京  
HIGHER EDUCATION PRESS

### 图书在版编目(CIP)数据

做一个有品位的城里人 / 宋德清主编. -- 北京:  
高等教育出版社, 2013. 7  
(新市民学习读本)  
ISBN 978-7-04-033882-9

I. ①做… II. ①宋… III. ①公民教育 中国 学习  
参考资料 IV. ①D648. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048255号

总策划 龙杰 策划编辑 梁洁 责任编辑 梁洁 书籍设计 张申申  
责任校对 陈杨 责任印制 田甜

|      |                  |      |                                                                   |
|------|------------------|------|-------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 高等教育出版社          | 咨询电话 | 400-810-0598                                                      |
| 社 址  | 北京市西城区德外大街4号     | 网 址  | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>         |
| 邮政编码 | 100120           |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>         |
| 印 刷  | 北京铭成印刷有限公司       | 网上订购 | <a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>       |
| 开 本  | 787mm×960mm 1/16 |      | <a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a> |
| 印 张  | 10.5             | 版 次  | 2013年7月第1版                                                        |
| 字 数  | 90千字             | 印 次  | 2013年7月第1次印刷                                                      |
| 购书热线 | 010-58581118     | 定 价  | 20.00元                                                            |

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物 料 号 33882-00



**宋德清** 主编

副教授，杭州市萧山社区学院副院长、浙江电大萧山学院院长。长期致力于电大参与社区教育的实践与理论探索，主持中央电大、浙江省教育研究课题五项。多次受邀作为社区教育专家参与国际、国内学术交流。

**胡国良** 副主编

中学高级教师，杭州市萧山社区学院常务副院长。近年来，潜心于农村社区教育的实践与研究，对城市化进程中农民市民化有独到见解，有多个实验项目和研究成果在全国、浙江省和杭州市获奖。

**施国强** 副主编

中学高级教师，杭州市萧山区社区教育总指导员。长期与农村教育工作者和农民打交道，对农民教育问题有着深刻的认识。主持多项有关农民教育的课题研究和课程开发，是我国首部农村社区教育专著《社区教育新视野》的执笔者。

进入城市生活后，许多新城市人发现自己的生活突然间发生了翻天覆地的变化：因为拆迁，我们的口袋鼓得胀胀的；因为拆迁，我们耕耘劳作的土地没有了，习惯了早起晚睡的我们一下子有了很多的空闲时间。如何休闲？这是摆在许多新城市人面前的实际问题。在土地上忙碌了大半辈子的我们在这时显得有些手足无措，我们渴望融入城市生活，但是往往缺少那份勇气，因为我们觉得，似乎自己只属于那块土地，那块土地才是我们的舞台。

该怎样融入

城市生活，

怎样更好地度过

闲暇生活，使生活

更加丰富多彩呢？

城市化使农民变成新市民，不仅使农民从生活空间上实现由乡村到城市的转变，而且使农民的社会角色也实现了华丽转身。农民的人生态度、价值观念、行为方式、社交范围、谋生手段等都将发生巨大的变化。生活节奏上，由原来的散漫性和无序性转变为有节奏性和条理性，生产的季节观念转变为严格的工作时间观念；人际交往上，由原来的以血缘、地缘为主转变为以业缘为主，面对面的直接交往转变为以通信传媒为主的间接交往；就业方式上，由原来的农业生产的固定性转变为职业角色的易变性。同时，他们还要接受社会角色的转变，一方面要熟悉并严格遵守各种规范，另一方面要能够运用法律武器来维护自己的权益，争取与普通市民同等的社会权利。拥有积极的心态和进取的精神，在思想上走向开放，感情上更富理性，是农民市民化的必然要求。因此，新市民教育，既不同于传统的农民教育，也不同于城市市民教育。

由我院组织编写的新市民教育的系列读本，正是基于上述背景产生的。这套系列读本，共有六个板块：



第一，新市民城市日常生活。这个板块主要是针对农民进城后所面临的吃、住、行等方面的问题，帮助他们能够较好地适应城市新生活，做一个体面的新市民。

第二，新市民城市政治生活。这个板块主要针对农民成为市民后，提高自己的政治思想水平和道德素质的需求，帮助他们适应城市的政治生活，做一个守法纪、讲公德的新市民。

第三，新市民城市社会生活。这个板块主要是针对农民进入城市这个新的生活环境后如何适应社会生活的问题，帮助他们正确处理好人與人、人与社会的关系，提高新市民的社交能力和公德意识，做一个受欢迎的新市民。

第四，新市民城市经济生活。这个板块主要是针对农民面对谋生方式的转变，如何适应全新的城市经济生活的问题，帮助他们提高职业技能和创业能力，学会科学理财，做一个能自立的新市民。

第五，新市民城市健康生活。这个板块主要是针对农民成为城里人后，对自身健康更加关注、更加重视的实际需求，引导他们

在日常生活中能做到合理膳食、科学养生、正确应对疾病，做一个健康的新市民。

第六，新市民城市闲暇生活。这个板块主要是针对农民进入城市生活后，闲暇时间增多，如何过好闲暇生活的实际问题，引导他们文明休闲、科学休闲，做一个有品位的新市民。

以上六个板块，以陶行知生活教育理论为指导，以新市民城市生活的实际需要为导向。同时，在每个板块中，通过小故事的形式，引出新市民在城市生活中遇到的问题；然后，根据问题引出话题，以拉家常的方式，讨论问题的解决之策。

为了编撰这套系列读本，萧山区建立了新市民教育系列读本编撰委员会和编撰小组。系列读本由施国强策划、统稿，本册执笔者为陈云。

参与读本编撰的同志都是工作在社区教育第一线的老师，他们十分了解农民和新市民的需求，对于开展新市民教育都有十分丰富的经验和饱满的热情，但由于新市民教育还是一个新兴领域，我们的老师在体例的把握和语言的运用上，在结构的安排和体系的

构建上，都难免有失准确与严谨，谨请读者谅解。

读本编撰过程中得到了许多领导、专家的热情指导与帮助，才得以较好地完成编撰计划，特别是中国成人教育协会副会长、社区教育专业委员会理事长陈乃林先生，从读本的策划开始，就全程关注、全方位指导。在此，对在读本编撰中提出宝贵意见和给予关心支持的专家、同行，一并致以衷心的感谢！

IV

杭州市萧山社区学院

二〇一三年五月



|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第一章 | 破除不良习惯 学会文明休闲 | 001 |
| 第一节 | 学会享受闲暇时光      | 002 |
| 第二节 | 认识不良休闲的后果     | 006 |
| 第三节 | 文明休闲与生活品质     | 010 |
| 第二章 | 培养良好兴趣 丰富闲暇时光 | 015 |
| 第一节 | 在音乐中享受        | 016 |
| 第二节 | 在书画中怡情        | 019 |
| 第三节 | 在垂钓中养性        | 022 |
| 第四节 | 在业余爱好中寻找欢乐    | 028 |
| 第三章 | 参加健身活动 做到科学养生 | 035 |
| 第一节 | 健步走           | 036 |
| 第二节 | 健身舞           | 043 |
| 第三节 | 健身操           | 048 |
| 第四节 | 健身游           | 053 |

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第四章 | 参加业余进修 提升个人素质 | 061 |
| 第一节 | 在阅读中寻找快乐      | 062 |
| 第二节 | 在培训中提高技能      | 065 |
| 第三节 | 通过网络获取知识      | 069 |
| 第四节 | 与孩子一起成长       | 073 |

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第五章 | 掌握美容常识 提升个人气质 | 081 |
| 第一节 | 让皮肤更细嫩        | 082 |
| 第二节 | 让身姿更健美        | 090 |
| 第三节 | 让妆容更动人        | 096 |
| 第四节 | 让头发更亮丽        | 103 |
| 第五节 | 让衣着更得体        | 108 |

### III

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第六章 | 科学美化家居 提高生活品质 | 117 |
| 第一节 | 让装修既实用又美观     | 118 |
| 第二节 | 用家居布置精巧居室     | 127 |
| 第三节 | 用花草装点居室       | 132 |
| 第四节 | 轻松打扫出整洁居室     | 135 |

|      |     |
|------|-----|
| 参考文献 | 145 |
|------|-----|



# 破除不良习惯 学会文明休闲

搬进安置小区的新房子后，  
李阿姨一直有些闷闷不乐。  
李阿姨家的阳台正对着小区的广场。  
每当华灯初上，广场上热闹极了。  
扭秧歌的，跳拉丁舞的，还有三五成群健身的。  
人群中，有小年轻，也有像李阿姨这样上了年纪的。  
看着窗外热闹的场景，  
本来就很喜欢唱歌跳舞的李阿姨很想参与其中，  
可又实在害怕自己跳不好，在大家面前出丑。  
所以，虽然儿子儿媳一再劝她走出家门，  
老邻居们也多次邀请她前往，  
李阿姨还是没能克服心中的胆怯。  
只是在音乐响起的时候，  
站在自家阳台上，看着热闹的人群，  
独自一个人生闷气。



## 学会享受闲暇时光

002

什么是闲暇时光？是指人们扣除谋生活动时间、睡眠时间、个人和家庭事务活动时间之外剩余的时间。换句话说，闲暇时光是指个人不受其他条件限制，完全根据自己的意愿去利用或消磨的时间。

一般来说，我们先前住在农村的时候，每家每户基本上都有较多的承包地，春播秋收，田间劳作占据了我們大量的时间。住的是自家建造的房子，前面往往还有很大一个庭院，我们习惯在院内种些蔬菜，养些鸡鸭。所以，我们没有太多的时间去关注一些东西，比方说服饰装扮、娱乐休闲、保健养生等。

现在，我们告别了深爱的土地、熟悉的房子、相亲相爱的邻居，住进了商品房，生活有了巨大的变化。环境变陌生了，空间相对小了，空闲却多了。很多人变得无所适从，整天唉声叹气。

美国诗人 E. E. Cummings 曾说过：“一个人哪一天中没有笑，



就是对这一天的最大浪费。”如果说，我们曾经无暇顾及享受，那就趁现在好好享受人生难得的闲暇吧！

首先，学会欣赏美。著名雕塑家罗丹说：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”生活中美无所不在，风景之美、整洁之美、沉静之美、自信之美、闲适之美、大气之美……静下心来，仔细地看看我们周围，去感受生活中的美。

城市建设让我们曾经熟悉的生活家园成为了历史。四通八达的交通枢纽连接着崭新的未来，鳞次栉比的高楼大厦替代了先前各自独立的农家小院，现代化的高科技工业园区随处可见，各种各样的娱乐设施一应俱全，许许多多有着一技之长的外来人员蜂拥而至，曾经泥巴裹腿的我们成为衣着干净整洁的工人……我们欣然看到了家乡的巨变，更要用美的心情、发现美的眼睛重新去阅读家乡的方方面面，认识家乡点点滴滴的美。

其次，回到大自然。作为土地的主人，我们曾经深知大自然的语言：清明早，小满迟，谷雨种棉正当时；稻田水多是糖浆，麦田水多是砒霜；天上起了鲤鱼斑，明天晒谷不用翻；冬天麦盖三层被，来年枕着馒头睡。但是千万不要以为只有在农村才能与大自然亲密接触。大自然是我们亲密的朋友，她同样向我们呈现四季花开的美丽，展示风雪雨露的魅力。所以，闲暇时刻，不妨重新走进大自然，欣赏她向我们传递的美丽：小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头；山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。

第三，多结交朋友。新城市的建设，重新划分了我们的左