

“精彩的读书计划”系列丛书是专为中国青少年精心设计的一套素质教育图书。全套丛书共8册，从侦探推理、悬案疑案、名著快散文赏析、读书计划、娱乐方式和心理现象等方面，为青少年成长提供必要的帮助和引导。它犹如一个袖珍的图书馆，将古今中外的知识与智慧浓缩于方寸之间；它又如一件灵巧的工具，为青少年今后的学习和生活扫清障碍；它还似一把精巧的钥匙，引领青少年打开成长的大门……

精彩的读书计划

森森文化

JING CAI DE DU SHU JI HUA

COLOR BOOKS OF PICTURES AND DRAWINGS

激发娱乐潜能 · 重塑娱乐理念

当代人

方式

娱乐

大百科



踢毽子——足尖跳舞的精灵

攀岩——岩壁上的芭蕾

热气球——空中华尔兹

博客——最流行的网络时尚

Interesting reading plan

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精彩的读书计划/海桥广告有限公司编. —珠海: 珠海出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80689-716-4

I. 精… II. 海… III. 推荐书目-世界-少年读物

IV. Z835-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101109 号

精彩的读书计划

JINGCAIDEDUSHUJIHUA

总 策 划: 森森文化

责任编辑: 曹 琨 杜建航

编 撰: 魏永龙 皮玉婷 毛玉霜 秦静蕊 陈红玲 曹 文

黄 琴 王 雅 李 舒 李 程 涂 瑞

设计总监: 王世平

版面设计: 刘 博

插图绘制: 熊 晟 周 莲

图书制作: 武汉海桥广告有限公司

责任印制: 武汉三川印务有限公司

出版发行: 珠海出版社

经 销: 全国各地新华书店

电 话: 0756-2639341

邮政编码: 519001

地 址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

邮购地址: 珠海市水湾路 369 号珠海出版社读者服务部

邮购电话: 0756-2639344 2639345 2639346 邮政编码: 519015

网 址: www.zhcbns.net

E-mail: zhcbns2006@126.com

印 刷: 武汉三川印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 80 字 数: 1600 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1—10000

ISBN 978-7-80689-716-4

总 定 价: 142.40 元

当代人 娱乐方式大百科

曾几何时，无论是“三点一线”的莘莘学子，还是“朝九晚五”的上班族，日子无不和时钟绑在了一起，时刻被紧张和疲惫所包围，曾几何时，当代人的生活变得索然无味……这一切都是因为我们忽视了生活中的精彩元素——娱乐！没有娱乐的生活是有缺憾的，不懂娱乐的人就不懂得生活！

正是为了不让你的生活再有缺憾，这本《当代人娱乐方式大百科》便及时地来到了你的眼前。书中精心安排的娱乐方式精彩纷呈、惊喜不断。如果你追求刺激勇于冒险，那就尝试极限运动吧：或跳伞，做空中盛开的花朵，或蹦极，体验“喜获重生”的感觉；如果你想要高雅娴静的休闲，大可选择琴棋书画、赏花垂钓，使自己紧张繁忙的生活多一个宁静的空间，多一片思考的天地；如果……只要你是个爱时尚爱生活的人，你就一定有自己的主见！……



精 彩 的 读 书

当代人

娱乐方式 大 百 科

DANGDAIRENYULEFANGSHIDABAIKE



 珠 海 出 版 社

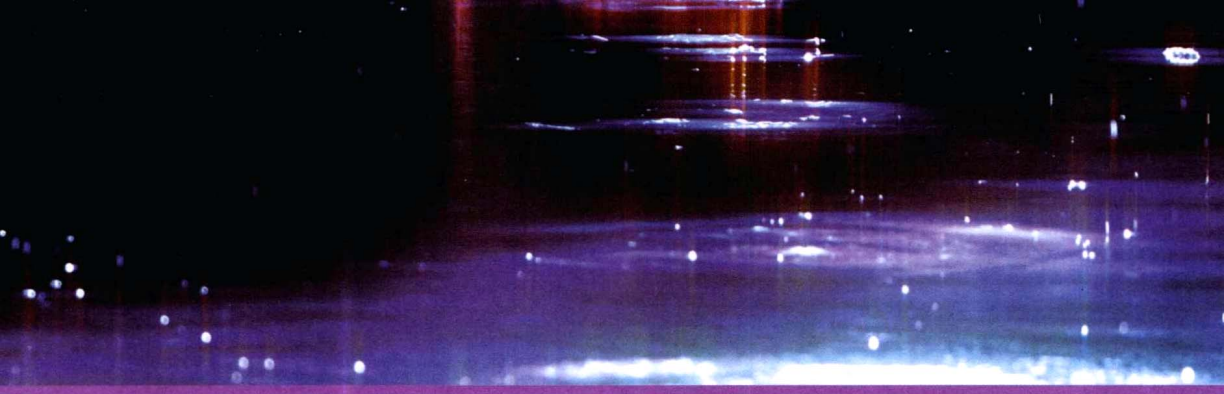




当代人娱乐方式大百科

DANGDAIRENYULEFANGSHIDABAIKE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

FOREWORD

曾几何时，无论是“三点一线”的莘莘学子，还是“朝九晚五”的上班族，日子无不和时钟绑在了一起，时刻被紧张和疲惫所包围，曾几何时，当代人的生活变得索然无味……这一切都是因为我们忽视了生活中的精彩元素——娱乐！没有娱乐的生活是有缺憾的，不懂娱乐的人就不懂得生活！

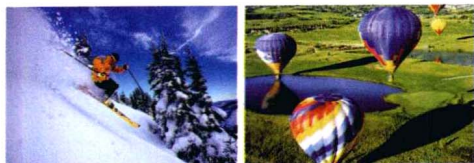
正是为了不让你的生活再有缺憾，这本《当代人娱乐方式大百科》便及时地来到了你的眼前。书中精心安排的娱乐方式精彩纷呈、惊喜不断。如果你追求刺激勇于冒险，那就尝试极限运动吧：或跳伞，做空中盛开的花朵，或蹦极，体验“喜获重生”的感觉；如果你想要高雅娴静的休闲，大可选择琴棋书画、赏花垂钓，使自己紧张繁忙的生活多一个宁静的空间，多一片思考的天地；如果……只要你是个爱时尚爱生活的人，你就一定有自己的主见！

如果你体验过其中的一些娱乐方式，那么一定要看看这本书，它不仅会勾起你美好的回忆，更会让你对这些娱乐方式深广的文化内涵有一个全新的了解，而读这本书的过程本身也不失为一种愉悦心灵的方式哦！如果你还没有尝试过这些娱乐方式，不必遗憾，正好可以随我们一起踏上这精彩而快乐的娱乐旅程。本书不仅提供了丰富多彩的娱乐项目，而且每个项目都精心编排了娱乐体验方式，让你身临其境，同时还特意准备了很多实用专栏：温馨提示、好去处推荐、所需装备以及安全小贴士等等，让跃跃欲试的你轻松安全地实现一个个娱乐梦想。本书图文并茂，全新的编写体例、灵活的版式设计和丰富多彩的图片有机结合，将带给你真实而震撼的视觉体验，为你倾情奉献娱乐方式的大百科。

作为当代人，只有懂得娱乐休闲适时放松自己，生活才会充满无限的情趣和美好的回忆。还等什么，赶快翻开这本《当代人娱乐方式大百科》，让它带你踏上精彩的娱乐之旅、享受多彩的人生吧！

目录

CONTENTS

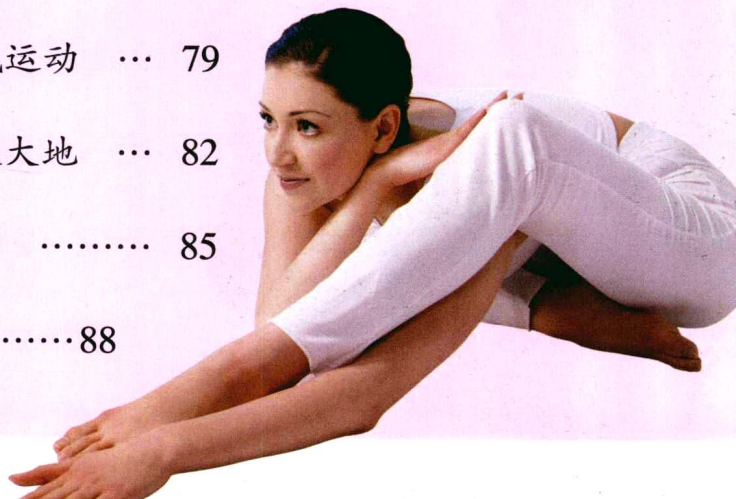


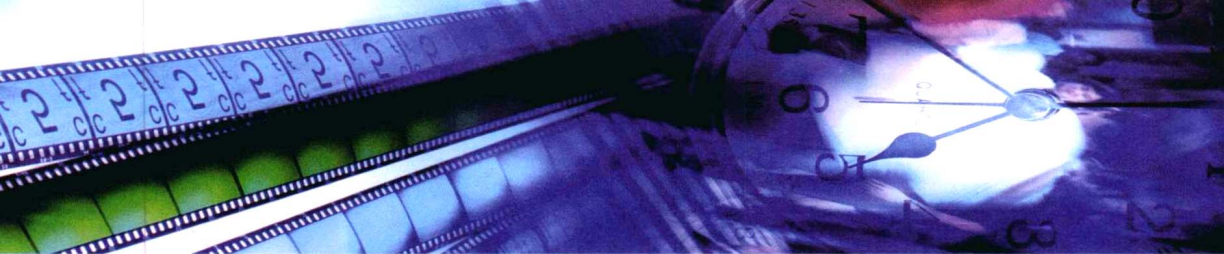
踢毽子——足尖跳舞的精灵	8
看动画片——走进童话王国	10
去动物园——与动物亲密接触	13
嘉年华——快乐万花筒	16
游泳——做畅游的鱼儿	19
蹦极——勇敢的挑战	22
滑雪——雪上的流星	25
滑板——都市魔幻运动	28
漂流——飞流直下的快感	31
爬山——会当凌绝顶，一览众山小	34
跳伞——空中盛开的花朵	37
骑马——展现骑士的风采	40
卡丁车——风驰电掣的时刻···	43
农家游——当代的桃花源····	46





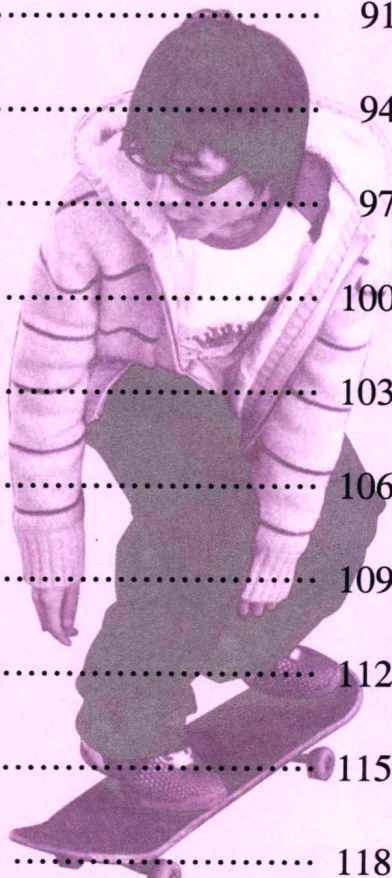
篝火晚会——激情燃烧的夜晚	49
参观画展——穿越时空的心灵对话	52
瑜伽——灵韵谱身心	55
普拉提——优美体态的塑造	58
街舞——激情地飙起来	61
舍宾——女人的私房运动	64
热气球——空中华尔兹	67
野外露营——享受自然的怀抱	70
滑草——滑雪的夏季版	73
潜水——新奇的水底世界	76
骑车旅游——户外有氧运动 ...	79
徒步穿越——用心穿越大地 ...	82
攀岩——岩壁上的芭蕾	85
滑冰——冰上跳芭蕾	88





CONTENTS

羽毛球——飞来飞去的精灵	91
壁球——与墙壁搏击的运动	94
看电影——体验影像文化的魅力	97
听音乐——心儿随音乐飞扬	100
读书——走进知识的殿堂	103
插花——奥妙的花卉艺术	106
下棋——智慧与耐性的较量	109
DV 生活——珍存动态的记忆	112
泡温泉——让体细胞欢快地歌唱	115
舞会——让我们舞起来	118
卡拉 OK——我也是 K 歌之王	121
泡吧——“泡”出别样的情调...	124
聚会——有朋自远方来.....	127
网络游戏——玩转虚拟世界...	130





目 录

博客——最流行的网络时尚	133
烹调——柴米油盐的艺术	136
收藏——与“历史”的缘分	139
养花——养出一片赏心悦目	142
品咖啡——啜饮生活的味道	145
书画——展玩笔墨情趣	148
陶艺——泥与火的艺术	151
垂钓——吃鱼哪有钓鱼乐	154
散步——心情在阳光下走走	157



踢毽子

——足尖跳舞的精灵

踢毽子是中国民间传统的体育健身活动，历史悠久，宋代集市上就有专卖毽子的店铺，明清时开始有正式的踢毽子比赛，如今男女老少都能踢上几脚。

毽子有两类，一类是由羽毛做的，另一类是用塑料绳做的。

毽子的制作方法比较简单，用一小块布包住一个铜钱，上面扎上几根鸡毛便制成了常见的鸡毛毽，也可用沙包代替。

踢毽子的场地可大可小，可室内也可室外，人数可多可少，既可独自运动，也可多人比赛。

踢毽子具有较强的健身功能和很大的娱乐性，不必与人争抢冲撞，运动量可随意控制，男女老少都可参加，还可以组织比赛，它的优越性比其他体育活动无法比拟的，因而成为人们休闲健身的理想选择。

● 身临其境

“一、二、三……”下课了，操场上响起一声声数毽子的声音。

一下课，操场上、树荫下到处都是同学们踢毽子的矫健的身影。只见一个同学将她手上的毽子轻轻地一抛，一条腿有节奏地踢着，身体和另一条腿有序地配合着。那在她脚上蹦蹦跳跳的毽子，就像一个活蹦乱跳的小精灵似的。

另一个同学也不甘示弱，一口气就踢了三四十个，一下子赢得了大家的赞叹声。

起初，只有我们女生在踢毽子，男生根本不理睬。可是他们经不住毽子的诱惑，也跟着踢了起来，有的踢得比我们女生还要多呢！

平时一本正经的老师，看见我们都在踢毽子，心里痒痒的，也加入到我们的队伍

中，和我们玩了起来。真没有想到，老师竟然也踢得很不错呢！

随着上课铃声响起，愉快而短暂的课间不知不觉就结束了。大家只好恋恋不舍地收起毽子，回到教室，精神抖擞地听老师讲课。



踢毽子大有益处



1. 踢毽子是极为方便的体育活动形式。
2. 踢毽子有益健康。
3. 踢毽子会使人更聪明健美。

在生理方面：踢毽子时通过抬腿，跳跃，屈体，转身等运动，使身体各部分都能得到很好的锻炼，有效地提高关节的柔韧性和身体的灵活性，增强血液循环和新陈代谢。

踢毽子还可健脑，并能锻炼精神高度集中，增强反应能力。在日本，一东京大学专家为其岛内中小学

生开的健脑“处方”，就是多做踢毽子等强跳运动，特别是多在早晨、傍晚及课间活动。由此可见，踢毽运动对大脑产生的有效刺激，可显著提升学生的智力。

“活动活动，活着就是要动”，这一点对儿童也不例外。已有很多研究表明，踢毽

温馨提示

一、踢毽子的技巧

“膝若轴，腰如绵，纵身猿，着地燕。”

解释：踢毽子时全身的肌肉都要放松，身体自然摆动；跳跃时，要像山猿般灵巧；落地时要像燕子般轻盈，这样才能把毽子踢好。

二、踢毽子动作的指导要点

1. 选择平坦的场地，避免风的干扰，空气要流通，使肺部能吸收大量的新鲜空气。
2. 每个动作，先练习空踢，目的是培养动作的熟练度及身体的平衡感。
3. 先从单脚踢开始，学完单脚踢的基本动作之后，再练习连贯动作，要左右脚交互练习，以促进身体均衡发展。
4. 踢毽子时两眼要注视毽子，不要单看脚的动作正确与否，而忽略了掌握毽子落下的时间点。
5. 当毽子失去控制时，尽可能用脚掌拍接，真正不得已才用手掌接住，不使其落地，这样可以训练踢毽子的接续性及流畅性，并训练自己耐力及步法的灵活。
6. 身体跃起在半空中踢毽子时，注意当落下时，以前脚掌先着地，以保持脚步轻快，并可避免脚踝受伤。
7. 除花招动作特殊变换外，任何踢法务求毽子要直上直落。

子对孩子智商的提高有一定的益处。人在进行体育锻炼时，大脑处于放松无压力的状态，

这时孩子的反应变得敏捷，也更富有创造力。

因此，应鼓励儿童离开电脑，多参加踢毽子等健身活动，既健身又健脑，何乐而不为呢？



看动画片 —— 走进童话王国

动画片在中国又名美术片，在 1949 年以前曾被称为“卡通”，也有“美术电影”的称谓。

一般认为，动画与剧情片、纪录片、实验电影一样，是电影的一个类型。动画所指的是由许多帧静止的画面连续播放时的过程。无论其静止画面是由电子计算机制作还是手绘，抑或只是黏土模型每次轻微的改变，然后再拍摄，当所拍摄的单帧画面串连在一起，并且以每秒 16 帧或以上去播放时，眼睛就会对连续的动作产生错觉（因为视觉残像所造成），“看到”连贯的影像。

● 十大国外经典动画片

《铁臂阿童木》

十万马力的小机器人儿的故事《铁臂阿童木》，是已故日本动画大师手冢治虫的代表作。最熟悉的就是它的主题曲“越过辽阔天空，啦啦啦飞向遥远群星”，这是大家印象中比较早的快节奏的儿童歌曲，而且它也是中国第一部动漫书，当然，是以小人书的形式出现的。



《蓝精灵》

“在那山的那边海的那边，有一群蓝精灵……”这熟悉的旋律，想必大家都不陌生。小家伙们原名 *stuf*，音译的话相当于中文中的“施通福”，表示意思不清的“那个什么”。几十个形象的个性各有千秋，蓝爸爸、蓝妹妹、聪聪、蓝蓝、笨笨、厌厌、乐乐、健健、灵灵、爱爱、美美……有爱做蛋糕的蓝精灵，有爱吹小号的蓝精灵，有爱照镜子的蓝精灵，有爱做木匠的蓝精灵，有一个蓝精灵“我送给你一件礼物——嘣”（这不就是乐乐吗？），还有一个“我讨厌……”（厌厌）。



《猫和老鼠》

可怜的汤姆，可爱的杰瑞。反正猫总也打不过老鼠。印象最深的一集是这样的：汤姆设计了一套极其复杂的机械传动装置，意图抓住杰瑞，还画了一张设计图。其结果地球人都知道，是以汤姆的惨败而告终。但那个设计的想象力之丰富奇特，实在令人叹为观止！

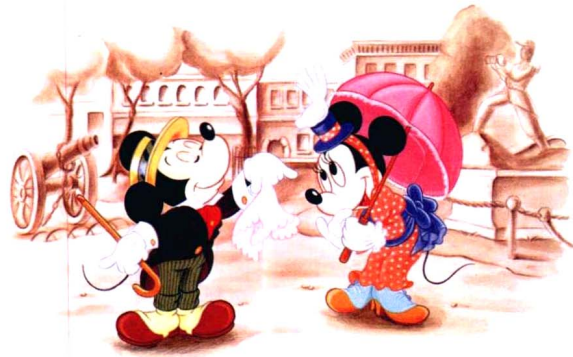


《聪明的一休》

智僧一休小时候的传奇故事，最早的脑筋急转弯游戏。益慧启蒙动画，学到了不少东西——爱，友情，正义……里面的人物有一休、长老、小叶子、秀念大师兄、新佑卫门、足利义满将军、桔梗店老板和他的美丽女儿弥生……当然，印象最深的还是它的两首歌，片头的“格叽格叽格叽格叽格叽”和片尾的《给妈妈的信》。其中片尾曲不知感动了多少人。

《尼尔斯骑鹅旅行记》

该片通过动画的形式讲了很多道理，颇有教育意义。讲的是一个叫尼尔斯的小男孩，调皮捣蛋，经常欺负小动物，后来被小狐仙变成了小人儿，骑着白鹅茅真随大雁漂泊，踏上了寻找小狐仙的漫长旅程，演绎了种种历险传奇。



《米老鼠和唐老鸭》

这是一部风靡全球的喜剧动画片。片中以米老鼠、唐老鸭、大狗普拉托的活动为主要线索，通过它们一系列的滑稽遭遇，向观众展示了一个个令人捧腹的幽默片段。中国的孩子认识迪斯尼就是从这里开始的。

《鼹鼠的故事》

捷克动画片，一集一个故事，是中国引进的一个纯搞笑性质的动画片。此片中的那只鼹鼠可爱、睿智，手里拿着一把小铲子，到处掘地道，凡是它出场，必先是泥地上涌出一个（外形有一点类似富士山的）小土堆，然后是一个黑乎乎的小脑袋，上面有几撮胡须，真是好玩极了！印象最深的是总给他添乱的那只小耗子和看花园的老爷



爷，有时很凶（因为鼯鼠总给他添乱），有时又很慈祥（因为鼯鼠也总给他帮忙）。

《咪咪流浪记》

又名《星仔走天涯》。“落雪也不怕，落雨也不怕，就算寒冷大风雪落下……我要我要找我爸爸……”，孙佳星唱的主题歌至今记忆犹新。其中《三千里寻母记》的故事挺感人的，是为数不多的赚取人们眼泪的动画。记忆最深的是马戏团里的一只小猴子，带病演出，倒在了舞台上……



《星球大战》

“在遥远遥远的将来，黑星及其手下为统治地球而发动了罪恶的战争，他们的唯一对手是科学家詹姆斯·查科博士和他的精锐勇士，他们在一起是不可战胜的，他们在一起就是——麦克瑞一号！”想必是很多朋友都很熟悉的经典台词。

《花仙子》

这是一部经典的日本动画片，也是中国儿童第一次接触的少女漫画风格的动画。故事讲的是花仙子小蓓为了寻找七色花，历经种种磨难，最终获得了幸福。《花仙子》无论是主题歌还是经典台词，都流传甚广，深受青少年喜爱。

● 国产经典动画片

国外动画片的绚丽多彩固然很吸引人，也深受当代青少年的青睐。然而，国产动画片的经典和朴实也是很打动人的。国产动画片的艺术性、教育性都很强，而且形式



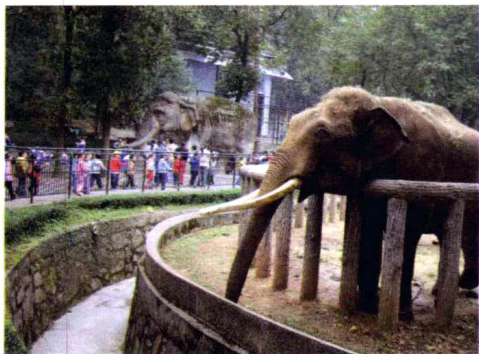
丰富多彩，有水墨、剪纸、木偶等等，出现了很多经典代表作并且各具特色。比如，《大闹天宫》里面的绘画和着色非常非常的漂亮，《小蝌蚪找妈妈》的水墨画画法堪称有中国特色的动画片。国产经典动画片还有《黑猫警长》、《葫芦兄弟》……真是举不胜举！

去动物园

——与动物亲密接触

在这个世界上，除了人类以外，还有一个特别的群体，那就是动物。它们有着自己的情感，自己的思想和自己的世界，同样面对着弱肉强食的残酷，但也享受着美好的生活。它们同我们生活在一个地球上，是人类不可忽略的朋友，我们应该尽自己的全力保护它们，同时关注它们。现在让我们一起来进入蔚为大观的动物世界，去感受它们的神奇与美丽吧……

● 身临其境



一进动物园，我就看见了巨大的铁笼，铁笼里面关着一只两眼发光的金钱豹。金钱豹名字的来历，是因为它身上的斑点很像古代的钱币，所以叫金钱豹。金钱豹是猫科动物，不但长得像猫，也和猫一样机灵。后面的两个笼子里站着几只高大威猛的狮子，狮子比金钱豹大多了，但它不像金钱豹跑得比风还快，不像金钱豹一样机灵，双眼也不像

金钱豹会发光，但它看起来十分威武，真有点像动画片《狮子王》中的狮子。突然，几声怪叫传来，我转身一看，一个坏叔叔正在拿树枝戏弄黑熊，黑熊被气得嗷嗷直叫。过了一会儿，那个坏叔叔走了，大黑熊不叫了，许多人都给这只可爱的大黑熊拍照，大黑熊得意地做出各种动作引人注目。

顺着小路走，蛇馆里的国家一级保护动物黄金蟒吸引了大部分游客。黄金蟒是一种变异蛇，这种蛇白色的身体上布满金黄色的斑点，所以十分罕见。游客想给这美丽的蛇拍照，可黄金蟒一动不动地盘在墙角，吐着红舌头。而黄金蟒前面的几条普通蟒蛇做出各种奇异动作想吸引游客，但游客一心想着黄金蟒，理也不理它们。蛇馆旁边是鸟馆，孔雀、火鸡、红腹锦鸡、鸽子在笼子里悠闲地走着，游客想看白孔雀和蓝孔雀开屏展翅，可孔雀们才不理游客，悠闲地走着。鸟馆对面是猴馆，长



臂猿展示着自己长长的胳膊，向游客要食吃；猕猴板着脸，让游客有点扫兴；而红脸猴总是一副很生气的样子，引来许多游客观看。

再顺着小路走，两个大笼子出现在眼前。第一个笼子里藏着几只小豪猪，几只小豪猪都是头朝里，屁股朝外地趴着。第二个笼子里有几只小狸鼠，一只小狸鼠正在吃梨呢，真可爱！

● 给您的话

1. 去前准备

- (1) 请注意安全。
- (2) 文明游园(如不乱扔垃圾、爱护小动物等)。
- (3) 准备若干个垃圾袋。
- (4) 穿适合的，便于活动的服装、鞋子。

2. 动物园中

(1) 征询同伴的意见，建议结伴同游。

(2) 知道动物的名字，观察了解动物的特征。

(3) 可以听人讲述一些有关动物的故事、儿歌、歌曲，激发热爱动物的情感，并了解一些保护动物的基本常识。

(4) 与同伴交流感受。



● 动物小知识

1. 鲸不是鱼

从前的人因为鲸的形状很像鱼，以为它是鱼类，就把它叫做“鲸鱼”。其实，鲸是生活在海洋里的大型哺乳动物。鲸和鱼最大的区别是鲸和人一样有鼻孔，用肺来呼



吸，鱼类是用鳃呼吸的；鲸的皮肤很光滑，没有鳞片，鱼类一般都长着鳞片；鱼是卵生的，鲸直接生下幼鲸来；母鲸在肚子下面有两个乳房，幼鲸靠吃妈妈的奶长大，它们饿了的时候，就用嘴去擦妈妈的乳房，母鲸用强力将乳汁直接喷到幼鲸的嘴里。