

丰富居民娱乐生活
打造和谐幸福社区



休闲娱乐 和谐社 知识

白小飞 编著



经济科学出版社



休闲娱乐：和谐社区生活知识

白小飞 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲娱乐：和谐社区生活知识 / 白小飞编著. —
北京：经济科学出版社，2013. 3
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2937 - 3

I. ①休… II. ①白… III. ①社区 - 群众文化 - 休闲娱乐 - 基本知识 - 中国 IV. ①G241. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013158 号

责任编辑：张 力

责任印制：王世伟

休闲娱乐：和谐社区生活知识

白小飞 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 150000 字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2937 - 3 定价：25.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

前 言

所谓社会主义和谐社会，应该是民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。而社区是社会的细胞，社区和谐是社会和谐的重要组成部分。

社会主义和谐社会的重要根基是以人为本，决定了和谐社区是和谐社会的基础；社会主义和谐社会是一个宽泛的理念，决定了和谐社区要为之注入实质的内容；城市最大的社会群体在社区，决定了和谐社区是构建社会主义和谐社会的突破口；城市社区是基层民主政治建设的主渠道，决定了和谐社会民主政治建设的不断完善源自于和谐社区建设。

那么和谐社区该如何建设呢？有专家分析认为：“幸福、安全、人性的发展、拥有平等的权利”是和谐社区追求的四大目标，也是组成和谐社区的主要因素。只有达到这四大目标，和谐社区的构建才不仅仅只是一句口号。近些年，虽然房地产业发展得如火如荼，但随着人们逐渐从四合院搬进了高档小区，原来的那种邻里间的温情和亲密的关系反而越来越淡。

与此同时，小区的安全防护问题、人们日常生活中的各种侵权伤害事件、因各种原因产生的心理问题、工作生活中的社会交际问题等也困扰着每个社区居民，使原本孤单的心灵更加疲惫不堪。同时，这些问题也阻碍了和谐社会的构建。

这套书就是针对上述情况而产生的，本套书从心理、社交、安全防范、法律自卫等方面入手，包括了社区人们日常工作生活中的方方面面问题，从实际入手，为读者提供切实可行的有效方法，帮助读者渡过生活中的一个个难关，并为社会主义和谐社区的构建做出应有的一份贡献。

愿此书能真正成为您生活中的好帮手、好伙伴，愿您的生活能因此变得更加轻松惬意！

作 者

目 录



1 唱歌

6 跳舞

18 打扑克

22 打麻将

24 打桥牌

26 下跳棋

27 下围棋

30 下中国象棋

32 下国际象棋

35 集邮

38 钱币收藏

43 书画收藏

48 书法

153 参考书目

54 绘画

82 养狗

86 养猫

90 养鱼

102 养鸟

110 养花

121 散步

122 跑步

125 球类运动

151 健身器械



唱歌

“放声歌唱吧！不要怕唱得不中听，坚持不去，必能健康长寿。”这是美国医学家麦克密克教授向人们发出的关于休闲中唱歌的号召。麦克密克教授曾比较了20名30~65岁的职业歌唱家与普通同龄人的心肺功能，结果发现，尽管这些歌唱家从未从事体育锻炼，但其与呼吸系统有关的肌肉，其中包括胸肌、肋间肌、膈肌和心肌都较常人发达。

麦克密克认为，歌唱时胸廓有节律地扩大或缩小，血液循环加快，这便强化了呼吸肌与心肌的功能。因此，职业歌唱家的寿命比一般从事脑力劳动者的寿命要长15~20年。其原因是歌唱时，大量氧气进入体内，使体内代谢过程加快。此时，人体易于获得更多的营养和及时排出体内的二氧化碳，这便有效地延缓了心、肺等内脏器官的衰老，从而达到延年益寿的目的。

歌曲是声乐曲中的一种（声乐曲简单地说就是用人的嗓子唱，其中包括戏曲和说唱等），歌曲有词有曲，一般来说，人们在欣赏歌曲时对词所表达的内容是不难理解的，通过词的内容再欣赏曲的表达就较容易了。但是，欣赏歌曲同欣赏诗歌不同，只了解词的内容或是由词去了解曲也不够，重要的是要理解曲是如何表达词的内容和二者是如何完美结合的，这才能真正欣赏到歌曲所要表达的完美内容。也只有这样，才能在休闲生活中，通过欣赏或演唱歌曲，来充分抒发自己的感情。只有运用歌曲将自己的感情充分抒发出来，才能真正达到愉性悦情的目的，也才能真正使自己的情绪放松，达到有益身心健康的目的。歌曲的健身作用除了如麦克密克教授所指出的那些生理因素外，心理因素也是非常重要的。对于歌曲曲调作用的了解，是歌曲休闲的重要内容。

歌曲曲调的表现方法包括了音乐中的一切因素，如旋律、节奏、速度、强弱、音调、音色等。这些因素在表现歌词内容的思想和情感时起着重要作用，尤其是旋律和节奏。一般来说，旋律是指高低不同的一群



音有组织的连续。而节奏，则是交互起来的音的长短和强弱的种种形式。例如短音与短音的组合，给人以兴奋和热烈的效果；长音与长音的结合，给人以威严或肃穆的效果；长音与短音的组合，给人以平和愉快的效果等。同样，乐音强弱的配合，也会产生同乐音长短结合时产生的种种不同的节奏和旋律，强拍和弱拍的种种不同配合，也会产生种种不同的效果。此外，曲调中的速度、音调、音色等也对感情的表现有着密切的影响。曲调中的速度一般来说是指每分钟多少拍节。如慢速是每分钟 52 ~ 58 拍；快速是每分钟 108 ~ 118 拍等。音调是规定整首歌曲调子高低的，演唱歌曲时，调子定得正确不正确，关系着歌曲的演唱情绪，定得太高了，高音唱不上去，定得太低了，低音唱不下来。最好的方法是先找出全曲中的最高音与最低音，试唱一下，看是否都能自然地唱出来，如果能自然地唱出，就是比较适当的音调了。

以上所说仅仅是歌曲曲调的一般常识，懂得了这些还是不够的，要想正确欣赏和演唱歌曲，除了多听多练外，还需再找些有关书籍看一看，请教一下专家或歌曲演唱比较有经验的人。不同的歌谱成不同的曲调，不同的曲调有不同的节奏和旋律及演唱要求。演唱者一定要根据每一首歌曲的旋律，按照曲调所表达的要求进行演唱。

除了懂得曲调的节奏，会跟节奏外，在欣赏和演唱中还要注意发声、咬字、吐字、处理歌曲及演唱技巧等，只有这样才能做到真正会欣赏、会演唱。在此基础上，再仔细体味歌词的意境、曲谱的音乐形象，做到不仅言传，而且意会，就会在欣赏和演唱歌曲时以情传声，以情感人，声情并茂，以准确丰富地表达自己内在的独特感情，达到休闲放松的目的，使歌唱真正成为种舒心抒臆的休闲方式。

歌唱艺术按照演唱的方法不同，可以分为三种，这也是在休闲生活中以歌唱为休闲方式所应掌握的基本常识。这三种演唱方法分别是：

美声唱法，也称意大利唱法，因为这种唱法是 17 世纪产生于意大利的一种演唱风格。美声唱法讲究真假声结合，强调气息的控制和共鸣的运用。偏重于“声”。其特点是音色优美，发音自如，音与音之间的连接平滑、匀净，花腔装饰，乐句流利、灵活。这种唱法在世界声乐发展中有很大影响。



民族唱法，也称为民族民间唱法，是指我国传统的民族声乐演唱方法。以真声为主，结合一些假声，注重声情并茂，以情带声，讲究“字正、腔圆”，以字带声。这种演唱方法以唱民歌或民歌风味的歌曲为主，深受广大群众喜爱。

通俗唱法，也称为流行唱法。这种唱法利用自然嗓音，即完全用真声，接近生活，擅长抒发个人内心的思想感情。通俗唱法在演唱中也加进轻声、气声以及颤音、滑音等装饰性技法，以增强演唱的表现力。其总的特点是讲究“直、平、白”，偏重于情。

演唱方法如何适用，并不仅仅是主观选择的问题，也决定于歌曲本身的特点和风格。因此在演唱歌曲时不能企图削足适履地仅从主观上决定用何种演唱方法，还要看所演唱的歌曲是否适应某种演唱方法，方法应当服从于演唱效果而灵活掌握。

卡拉 OK

卡拉 OK 是近年来最流行的歌曲伴唱形式。卡拉 OK 的特殊魅力给人们创造了一个更随意也更优雅的自娱自乐的歌曲休闲方式。

“卡拉 OK”是“KARAOKE”一词的中文习惯译法，“卡拉”是日文的译音，拉丁化写成“KARA”，只取其音，由音而通义。“卡拉（KARA）”，在日文中是“空”，是指“空场”，或“空无一人的场所”。因此，“卡拉（KARA）”原意是没有。“OK”原来是“ORCHESTRA（管弦乐队）”的简写。两个词合起来是说没有乐队，或者是没有乐队伴奏。当初日本职工在工余后，闷得发慌，便上小酒店喝两杯，酒入愁肠，便拉腔直唱，不管有没有音乐伴奏。这种形式由简单到复杂，后来无人伴奏（指机器伴奏）便跟着发明制造出来了，而且现在还有影像设备。这样从“无（空）”到“有”，卡拉 OK 也就在日本流行起来。现在一般来说卡拉 OK 是指音响设备，即无人伴奏，而是机器伴奏。这种形式使男女老幼不论音乐素养如何，都能在不同程度上达到尽兴的歌曲娱乐目的，颇受欢迎。

歌曲是人们抒发胸臆，表达感情最淋漓尽致的一种休闲方式。人们无论是处于何种情绪之中，或喜或悲或哀或乐，都有一种要表达出来的欲望，而通过歌曲来寄托表达自己所处的感情状态，是感觉最畅快的一



种形式。然而要真正能在大庭广众之中或是在一定人员参与的场合用歌曲来表达自己的内心感情世界，除了感情、情绪是内心所激发和滋生出来的之外，还要有一定的歌唱素质和技能技巧，这是不同于独自一人用“哼歌曲”的形式表达的。换句话说，在众人面前唱歌除了是自己感情的抒发外，别人也要能够欣赏到或体验到歌唱者所能表达的感情的客观情况，而自己一人独自哼唱则只是供自己感情抒发的需要，唱好唱不好，水平如何都是次要的，只要能把自己的感情抒发出来就可以。但是在众人或哪怕只有几个人的场合下唱歌，就不能仅仅是孤芳自赏了，而是要能使在场者达到认同。而卡拉 OK 机的出现，则弥补了这种不足，由此引起了人们的极大兴致。因为在卡拉 OK 机的伴唱下，可以为歌唱者定调，不致过高或过低，使演唱者的歌曲演唱达到自己水平的最佳境界。同时，在卡拉 OK 机的伴唱下还可以使演唱者唱得更准，有不准的地方随时帮你纠正过来，换句话说带着你唱或是帮着你唱。因此，卡拉 OK 机不仅仅是伴唱，而是帮唱、助唱。卡拉 OK 机在某种程度上有帮助歌曲演唱者展示歌曲才华的功能，使越来越多的人跃跃欲试，以图借以抒发胸臆，愉悦心情，得到一种更好的休闲享受。

在运用卡拉 OK 机进行歌曲休闲时也需掌握或注意以下几点：

要有一个事先熟悉、把握所唱歌曲的练唱阶段。要熟悉歌词，唱会曲调，并将二者很好地结合起来，在此基础上通过反复唱，反复纠正不足来充分把握歌曲的思想内容和表达形式。

如果是初次演唱者，对歌曲的前奏、间奏、过门等要有个熟练过程。避免出现由于不熟悉伴唱，而不能及时入唱，出现抢拍或是跟不上节拍等情况。如果自己家里有卡拉 OK 机，要将音量放小些，以便能准确地独立演唱。

正式在公开场合演唱时，要特别注意稳定自己的情绪，从而更好地控制节奏，发挥技巧。演唱时还要注意使用好话筒，话筒的正确使用十分关键。一般来说，要根据歌曲温柔、轻快、奔放、激越等不同需要来处理话筒离嘴唇的距离，这要靠经常演唱才能准确把握其中的分寸。

卡拉 OK 机为歌曲休闲者提供了一个现代化的方便展示歌喉的机遇，为人们抒发感情、更好地自娱自乐提供了可能和条件，使休闲这块



园地越发丰富多彩。

人们在享受卡拉 OK 的同时，又被一种新的歌曲传播方式所吸引，这就是“MTV”。“MTV”为歌曲欣赏开辟了广阔而新颖的领域，人们通过“MTV”既能欣赏到歌曲的优美旋律，又能看到结合歌曲内容所编排的画面形象，两者紧密配合，进一步渲染和深化了歌曲的主题。

MTV 是音乐电视的英文名称，它是指国外专业的流行音乐电视频道。MTV 的确有自己的优势：画面感、可视性及浅显的故事性，便于阐释主题；投资小、周期短、见效快、收效大，使很多人趋之若鹜。经过 MTV，使原有歌曲焕然一新，电视画面和歌曲的巧妙结合，满足了听众的需要。

音乐电视是音乐和电视画面的完美结合，它既能保证画面的艺术性，又能使画面的内容和歌曲有一定的内在联系，完美的结合和表现，为人们欣赏和演唱歌曲创造了更迷人的形式和条件，也为音乐和电视的结合创造了一种比较理想的形式。

CD 和 VCD

CD 是激光唱片的俗称，其英文名称是 COMPACT DISC，缩写为 CD，是一种高科技新媒体录音制品。其优点是音色纯正，噪声极微，储存量大，检索方便，永无磨损，可以保存 100 年之久。正是由于其独特的优势，使 1990 年的世界音像市场出现了具有历史意义的结构性变化，打破了长期占据霸主地位的盒式磁带的一统天下。

激光唱片外形美观，圆圆的，薄薄的，轻盈盈，亮晶晶，放在光亮处，顿时就会映射出一缕缕七色之光，色彩斑斓的光晕，像是雨后的彩虹一样迷人。光晕下面是一道道均匀而细密的螺纹，正是这些细密的螺纹，高密度地储存了令人陶醉的音乐之声。把光盘放在激光唱机的“抽屉”中，轻轻地掀动数字开关，两旁的音箱中就会放出没有任何杂质天籁妙韵般纯净的音乐之声。目前，激光唱片已走进普通老百姓家庭，成为人们休闲生活中的一项文艺消费的内容。

VCD 的外形像 CD 一样，是一种影音光碟，是由荷兰飞利浦公司和日本索尼、松下、JVC 所共同推广的高科技音像制品。VCD 的直径只有 12 厘米，可以储存 74 分钟的图像和声音。VCD 的功能和原理与激光影



碟（LD）一样，都是利用光学原理读取信息，将声音和图像的信息同时储存，然后再通过 VCD 解读器将信息解读出来，通过普通电视机播出。

VCD 带给人的音影享受超越了过去的老式唱片、磁带，又因其容量大而胜过了普通激光视盘，格外引人喜爱。其优势还在于不易变形变声，很少受外界的温度、湿度、时间推移因素等影响。VCD 的出现极大地丰富了人们的休闲生活内容，各种题材日日推新，以其纷繁多样的主题和形式令越来越多的歌迷爱不释手。

CD 和 VCD 的出现，无疑为广大歌迷和普通老百姓的休闲生活内容创造了更为丰富多彩的音乐欣赏和演唱条件，开辟了更广阔的音乐休闲娱乐空间。

跳舞

随着人们健身、休闲娱乐和社会活动交往的需要，舞蹈已成为颇为流行的主要休闲方式之一。

舞蹈是一门表演艺术，它能较充分地表达人们的思想感情，健身悦性，增进友谊，提高艺术修养和美感。舞蹈同时也是一门观赏艺术，优美的舞蹈语汇所表达出的艺术价值是其他艺术所不能取代的，它反映社会生活的艺术方式是非常独特的。

舞蹈是人类历史上最古老的艺术形式之一，它的历史可以上溯到数千年前。据考古研究发现，在青海出土的距今 5000 多年的彩陶盆上，就有 5 人挽手而舞的花纹，这是目前发现的最早的舞蹈形象。我国唐朝已是舞蹈发展的鼎盛时期，其代表性的舞蹈作品《霓裳羽衣舞》可称得上是举世杰作。

舞蹈通常分为艺术舞蹈（也有称表演性舞蹈）和生活舞蹈（也有称自娱性舞蹈）两大类，其实这种分类方式是相对的，二者间并没有严格的界限。休闲方式的舞蹈当然是以不受过多的严格艺术限制的生活舞蹈为主，同时也包括欣赏那些艺术舞蹈（从而获得陶情悦性的效果），



但是相对来说，将舞蹈分为艺术舞蹈和生活舞蹈还是有其一定作用的。

一般来说，艺术舞蹈是由专业或业余舞蹈工作者在体验生活的基础上，进行艺术构思而创造编导出来的，它不要求人人跳，而仅是由少数人跳给大多数人看。这种舞蹈再进一步从不同方面可分成以下几种：从表现特征看，可分为抒情舞蹈、叙事舞蹈和戏剧舞蹈（或称舞剧）。从表现形式上分，可分为独舞、双人舞、三人舞、集体舞及组舞等。从表现风格方面来说，可分为古典舞蹈、民间舞蹈、现代舞蹈。艺术舞蹈以提炼、组织和美化的人体动作姿态为舞蹈语汇，反映生活和表达情感，具有较强的观赏性和浓郁的感染力。人们在紧张的学习、工作、研究之余将观赏舞蹈作为一种休闲方式，尽情享受舞蹈中的音韵形意，是较高的一种生活情趣。

生活舞蹈一般来说是指与人们生活、交往密切相关，人人都可参与的群众性自娱舞蹈。如交谊舞、健身舞等，再如深受青少年喜爱的太空舞等。生活舞蹈具有广泛的社会性、群众性，具有独特的娱乐和社交功能。因此，当今人们选择跳舞作为新潮化的休闲方式是有其自然之理的。正因为如此，在市场经济条件下，舞厅在各地广泛兴起，就是为了适应人们当前这种极为新潮的消费需要。

与此同时，人们在休闲中也将秧歌舞作为更普遍的舞蹈品种，就更反映了舞蹈在休闲中的广大群众基础。

现代家庭消费中，跳舞是颇受人喜爱的社交方式。另外，对舞会上的一些必要礼仪应有所了解。在服饰上，男女都要注意衣着整洁、大方，男士要打扮得英俊、潇洒，女士要打扮得温柔、漂亮，这样方可充分表达舞步的美感。男青年还要注意修面，不修边幅、留着小胡子往往会使女士反感。跳舞要注意男女舞伴的舞距，双方不可贴得太近，也不能相距太远，一般上下直立，间距一拳。舞姿要优美，随曲而舞，舞步适中，切忌大起大伏。跳舞前不要吃带有刺激味的食物，如大蒜、臭豆腐等。跳舞中语言要美，恰当处理不协调的情况，假如踩了别人的脚，一定要说对不起，另一方也不必计较，切不可因为小事而闹得不愉快，失去应有的风度。如果是不相识的舞伴，不要追问对方姓名、年龄、工作单位、家庭住址等隐私，这样很不礼貌。男士应主动邀请舞伴，打好



手势，说“请您跳舞”，如果女士说不会跳或刚跳累了，休息一下，就不要再勉强。休息中，男士要给自己的舞伴主动买些饮料、口香糖、瓜子等，以示谢意。休闲中到舞厅跳舞主要是锻炼身体和舒散情绪，尽量要放松，不要有拘束感或是失态相，否则会达不到应有目的。

交谊舞

交谊舞也称为交际舞，是一种“社交舞蹈”。交谊舞起源于欧洲，是在民间舞蹈基础上发展起来的。目前，交谊舞已成为一种国际性交谊语言。交谊舞具有娱乐、交际、运动锻炼三重功能。

学习交谊舞，先要学好基本动作，然后再掌握装饰性和衔接性舞步。在繁多的舞步中，三步、四步是最基本的，其中又有快步、慢步、中慢步。先要把三步、四步两种舞步学会，其他舞步也就不难掌握了。

音乐是舞蹈的灵魂，舞步必须合乎音乐的节奏才能使舞者整个身心在节奏变化的韵律中得到真正美的享受。一般来说，交谊舞中的节拍有2/4、3/4等拍节。

常用的步法虽有多种，但都是顺乎自然的，像平时走路一样，心情和肌肉都不必紧张。舞步比平常走路要慢一些，脚保持与地面接触即可。进行的路线是沿舞厅做圆形逆时针方向引行。

舞伴略偏向对立，两腿并拢，肩背平直，全身放松，男左臂向左侧举起，肘部弯曲前倾，女伴右臂向右侧举起与男伴左手轻握。男伴右臂下垂，五指并拢，松弛自然地围在女伴腰部；女伴左臂放在男伴右肩，自然弯曲，胸与胸距离一拳左右。

起舞时，一般男先开左脚，女开右脚。进行中，要轻松自然。女伴左手不要用劲抓、压男伴右肩，或把全身重量移到男伴肩上，男伴上身要保持正常姿态，不要前倾。男伴右手随时给女伴以提示：前进步，左手放松；后退时，右手后侧推。转弯时，两人身体向转的方向倾斜。

在进行中，男伴居于主动，女伴被动，在男伴未动前，女伴不要主动运步，以免步调不一。身体要保持自然正直，眼正视前方，不要看脚和天花板。身体不要摇动，合握双手不要上下乱动。进行时，男伴遇到对面有阻碍时，右手指可轻按一下女伴腰部，女伴遇到对面有阻，左手轻按男伴右肩一下，以免和别人相撞。



跳交谊舞是一种积极的休闲方式，可以消除疲劳，陶冶情操，增添欢乐气氛。交谊舞还可以活动筋骨，增强心肺功能，调节新陈代谢，平衡人体节律和安神醒脑等。

四步舞

四步舞：一般是三拍四步为一组，前两拍每拍一步，后一拍迈两步，合成四步。第一步是男左女右。四步舞分为慢、中、快三种。慢步平稳、缓慢；快步灵巧、轻快；中步节奏流畅。

准备步：男女伴对立，双脚并拢，双方脚尖相距半脚（各种步法准备步都一样）。

正前步：第一拍，男伴左脚向正前方迈一步，女伴右脚相应向正后方退一步；第二拍，男右脚前迈一步，女左脚后退一步；第三拍，男左脚前迈半步，右脚跟上和左脚并步，女相随而退。

正后步：男退女进，与正前步反向同法。

左侧步：男左脚向左侧 45° 前方迈第一步，右脚跟着向前迈第二步，落地后向右 45° ，同时第三、四步向左侧方并步，女随男步侧退并步。男向左侧后方退第一步，右脚接着退第二步，落地后向左 45° ，同时第三、四步向左侧方并步，女方随进。

右侧步：男向右侧前方迈第一步，接着向前迈第二步，第三步继续向右前方落步，同时即向左转身 45° ，第四步跟上并步。女方随着退。男向右方后侧退第一步，第二步继续退，第三、四步向左转身并步。女方随进。以上步法慢、中、快通用。

右转步：男向正前方迈第一步；第二步向正前方迈落前掌后，即向右转体 180° （转体时，后腿自然离地，不要高抬）；第三步在正后方迈落前掌后，乘势再向右转体 90° ；第四步并步时再顺转 90° （第三、四步也可不转），女方随转。男方向正后方退一步落地即向右转身 180° ；第二步向正前方迈出落地后接着右转 180° ；第三、四步原地并步，女方随转。

左转步：男第一步向正前方落步后向左转 180° ，接着第二步（右脚）在正后方落地后再向左转 180° （达不到也可少转或不转）第三、四步原地并步，女方随转。这个转步也可用于后退。男向正后方退第一



步，第二步继续后退落地左转 180° ，第三步上步左转 90° ，第四步并步时再向左转 90° （第三、四步也可不转，原地并步），女方随转。

跳交谊舞时，双腿要直而不僵，落脚时先落脚后跟，移步用脚掌，快四步不用前掌移步，身体可稍有起伏。

三步舞

三步舞分快、中、慢三种步法。快三步以旋转步为主，中可穿插一些交叉步或简单的进步、退步、侧身并行步。

旋转步：旋转步一般由两组舞步组成，因为每一组舞步只旋转 180° ，两组才能达到 360° 。当然根据变化需要，也可只做一组。步法：男左脚向正前方迈第一步的同时向左转 180° ，第二、三步在原地轻踩（此为第一组）；接着是第二组的第一步（右脚）向正后方迈落的同时，再顺势继续向右转 180° ，然后再原地轻踩两步，女方相应随同。按此步法，只需把脚步和方向相反，便可向右旋转。三步舞也可男退女进。适宜于快、中步，不适宜慢步。

交叉步：男左脚先向右前方或右后方迈出一大步，随后在它落步的原地轻踩第二、三步，接着右脚再向左前方或左后方迈出一大步，随后也是原地轻踩两步，以此轮复变化。此步法对慢、中、快步均可采用，但快三步可三拍迈一步（不踩第二、三步）每步做一交叉。

进退步：即正前引进步或正后退步。每三拍迈三步，即一大步，两小步（原地）自由进退，偶尔也可左右摇摆，如一组向左，一组向右，往复一次或数次。此步法也适于慢、中、快三步，用于快步时，每三拍只迈一步或两步（第二步要在第一步旁踩虚，以便再做下一组的第一步迈出），此外，在旋转步开始前，男方应先以这种步法后退一至两步。

在跳三步舞时，应踮起脚尖，保持脚步的灵活性，使步变敏捷，旋转顺溜，同时，根据三步舞的节奏性质，膝部还需要柔韧的起伏，使步法轻快。具体跳法是：第一步前伸（或后退）时，支撑腰要稍屈，待前脚落地后，支撑腰即伸直，形成“起”。第二步轻踩，仍保持“起”，第三步落地后弯膝，同时下一组的第一步经擦地向前或向后伸去，形成“伏”。



探戈

探戈源于欧美，以对比鲜明的节奏，灵活多变的舞步，呈现出千变万化的优美姿势，堪称交谊舞中的高难舞步。

探戈是四步舞中的一种，慢慢快快为节拍，男脚步为左右左右、左右左右；女脚步为右左右左、右左右左。除此外还有其他四步。

男左脚向左后侧退一步（慢），右脚向前进一步（慢），左脚向右前方进一步，右脚再向右横一小步（快、快）；女右脚向右前侧跨一步（慢），左脚往后退一步（慢）；右脚向左后侧退一步，左脚再向左横一小步（快、快）。

男左脚向后退一步（慢），右脚向前进一步（慢），左脚前进一步，右脚再向右前方跨一步（快、快）；左脚向前进一步（慢）；右脚后退一步（慢），左脚后退一步，右脚再后退一步（快、快）；女方右脚前进一步（慢），左脚后退一步（慢），右脚后退一步，左脚再向左右方退一步（快、快）；右脚后退一步（慢），左脚前进一步（慢），右脚前进一步，左脚再前进一步（快、快）。

其他四步的舞步节拍为：慢、快、快、慢，但要注意男女舞伴需站成并列舞步。

交叉步：男方第一步向右侧方退步，落地后即右转 90° 第二步又转向左后侧方退步，落地后即左转 90° ，第三、四步再转向右后侧方连续后退两步，这样连续的曲线变化，使步法路线成了“之”字形，女方随步。交叉步的变化很多，它既可向后做，也可向前做，还可前后交替变化着做。在步法变化时，当脚落地后，另一脚应随即稍离地面抬起，以保持步法的连贯性。同时，由于交叉步双脚转侧幅度较大，会带动上身的转动，要注意上身转动幅度不宜太大，要保持平稳。

并行步：男方向右后侧后退第一步，第二步原地不动；女方的第一步向左前方迈落后即右转 90° ，接着向右前方迈出第二步（以上两步与“交叉步”相同），与男方的右脚并行，形成与男方侧身相对，双方接着向男左前、女右前方各迈进第三、四步，以下一组舞步，仍可保持并行步伐，继续前迈或后退。



伦巴

伦巴舞姿基本要求是：男女舞伴双臂曲肘（曲肘约 90° ），双手上立而握，小臂靠近，男女相距 45 厘米；男女舞伴双手相拉，女子的手心向下，男子的手心向上。同时，双手应随脚步晃小圈，每两个快步晃一圈，一个慢步晃一圈，向左方向的舞步，双手同时晃两个逆时针方向的圈，向右边方向的舞步，则晃顺时针方向的圈。

横踏步：舞步分为两种，一是男女舞伴相对而立。男左脚向左旁横踏一步；右脚向左脚并踏一步，左脚向左旁横踏一步，右脚稍拖向左脚，身体重心在左脚上，右脚先向右旁横踏，动作如前，方向相反；女右脚向右旁横踏一步，左脚向右脚并踏一步，右脚向右旁横踏一步，左脚稍拖向右脚，重心在右脚上，左脚先向左旁横踏，动作如前，方向相反。二是男左脚向左横踏一步，右脚越过左脚前方踏在左侧，左脚向左横踏一步，右脚向左脚旁虚点。然后向相反的方向重复以上动作。

转身步：男左脚向左踏一步，同时转向左方，右脚往前踏一步，左脚向前跨步，往右后转 180° ，同时放开右手，右脚向左脚并点，再如前方向相反的做动作；女右脚向右踏一步，同时转向右方，左脚向前踏一步，右脚向前踏步的同时左后转 180° ，放开左手，左脚向右脚并点，再如前相反的方向做动作。

方形步：男左脚向左旁横踏一步，右脚向左脚并踏一步，左脚向前踏一步，右脚稍拖地向左脚靠近；连续做时，右脚先向右旁横踏。左脚向右脚并踏。再做时右脚往后退一步，动作与上相反。女右脚向左横踏，左脚向右脚横并一步，右脚往后退一步，左拖向右脚，连续做时，左脚向右脚横踏一步，右脚向左脚并踏一步，左脚向前进一步，舞步可连续重复或走成“弓”字形舞步。

在方形舞步中，快步一律向旁横踏，慢步一律是纵向的进或退踏。

圆圈连步：男舞伴左手拉女伴右手举起，女伴用快快慢快快慢的基本舞步，往前向右拐走一个圆圈，男伴做横踏步或方形步。男向左转圆圈走步时，女伴做横踏，或者做方形步，但是手不变。

左、右转圈步：主要靠两个快步转，左转往左横踏，同时左转半