

中國家政教程編輯委員會

主編：黃建偉

娛

The Modern
Household Series
**Amusements
& Recreation**

現代家政百科

娛樂

CHINA PEACE PUBLISHING HOUSE



中國和平出版社

G879
21
2

現代家政百科

娛樂

058961

中國家政教程編輯委員會

主編:黃建偉

陳月英 朱育珉 俞一明 編著



女子學院 0082000

中國和平出版社

责任编辑 李 路 舒志钢

特约编辑 伍雨钱

现代家政百科——娱乐 陈月英 朱育珉 俞一明 编著

中国和平出版社出版

北京市西城区福绥境小乘巷4号

新华书店北京发行所发行 北京商学院印刷厂印刷 787×1092 1/32

6.5印张 2插页 148千字 1991年8月第一版 1991年8月第一次印刷 定价:3.50 元

ISBN7—80037—520—X/G·332

前 言

“现代家政百科”是我国第一部完整、系统地介绍家政知识的大型生活实用丛书，它的编辑，旨在培养具有较高文化素养的家庭主持人。

家政学是涉及自然科学和社会科学的一门综合性学科。美国《新时代百科全书》（1960年版）上说：家政学“这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：

（一）对个人进行家庭生活的教育；（二）对家庭所需要的种种物品和服务的改进；（三）研究个人生活、家庭生活中种种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（四）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科五个主要方面之一的专家：艺术、家政管理、家庭关系和儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。”上述见解，代表了世界各国家政学研究中一些基本的、符合科学道理的认识。但是，中国家政学的创立，除需借鉴各国家政学研究中获得的科学成果外，还要符合中国的国情。我国的家庭是正在发展中的现代家庭，又是在古老文化氛围中延续的传统家庭。因此，中国家政学不仅应当重视我国家庭物质生活的管理，还要不断提高全体家庭成员的文化素养和现代意识，扬弃旧有的、封建的家庭传统观

I/122/16

念，丰富家庭的现代精神生活，培养优秀的下一代人。我们编撰《中国家政教程》的同时，又编写了这部“现代家政百科”，就是为读者较完整通俗地提供这方面的知识，同时，也为我国家政学的创立，打下一些基础。

家政学的内容涉及面十分广泛，首批列入本丛书的分著为10类，共28册：

理——《家政》、《礼节》、《心理》、《应酬》

仪——《服饰》、《美容》、《健身》

食——《烹饪》、《茶点》、《营养》

住——《装饰》、《园艺》

工——《商务》、《工艺》、《家务》

用——《家电》、《用品》

行——《旅行》

生——《生理》、《哺育》、《护理》

娱——《棋牌》、《娱乐》、《舞艺》

教——《法律》、《育幼》、《自修》

首批丛书出版之后，将根据读者的需要，不断修订和增补分册。

本丛书由国内家政学专家、学者撰稿。其科学性、系统性、知识性均较强。同时，又兼有“生活大百科全书”的特点，便于检索，实用性也较强。所以，本丛书既适合一般家庭使用，又可供有关专业人员参考。

“中国家政教程”编辑委员会

“中国家政教程”编辑委员会

主 编：黄建伟

副主编：何聿光

编 委：（按姓氏笔划排列）

方小芬	王龙娣	王式义	王须兴	朱子恩
刘丰顺	刘东远	过剑飞	孙 恺	吴大钧
李冬妹	何聿光	严安泰	吴 真	吴 郡
吴 铮	陈士杰	陈月英	陈秀兰	林幽蓁
郑传本	姚芳藩	胡琴华	顾兆石	徐国良
徐保卫	徐宽仁	钱莉英	梅慧敏	黄建伟
曹均伟	梁国书	褚中毅	雷群明	薛剑青

总封面设计：陆震伟

总版面设计：梁国书

目 录

第一章 家庭娱乐的意义和作用	(1)
第一节 娱乐的起源与功能.....	(1)
第二节 家庭娱乐的特点.....	(4)
第三节 家庭娱乐的分类与作用.....	(6)
第二章 幼儿的知能游戏	(8)
第一节 父母要重视幼儿的兴趣.....	(8)
第二节 在游戏中培养孩子的知能.....	(9)
第三节 父母要协助引导幼儿做好游戏.....	(11)
第四节 实例介绍.....	(12)
搭积木 (12) 保龄球和套圈圈 (13) 拍气球 (14)	
听音乐 (16) 唱儿歌 (16) 唱儿歌做游戏 (17)	
唱唱画画 (18) 唱唱跳跳 (19) 比比看 (20)	
分果果 (21) 想想试试 (22) 捉迷藏 (24)	
玩图片 (24) 猜一猜 (25) 连点 (26) 玩扑克牌 (28)	
学学看 (29) 做买卖 (31) 手影 (32)	
拼图 (34) 折纸 (35) 剪纸 (37) 迷宫 (38)	
第三章 幼儿的运动游戏	(42)
第一节 运动游戏能促进幼儿各项能力的	
发展.....	(42)
第二节 运动游戏的选择.....	(43)

第三节 运动游戏前应注意的事项……………(44)

第四节 实例介绍……………(45)

猜拳和捉手指(45) 竖蜻蜓(46) 小搬运工(47)

玩球(49) 爬山(51) 摇小船(52) 抛蝴蝶结(53)

我是小司机(53) 玩绳(55) 穿红绿灯(56)

跳橡皮筋(57) 三级跳(58) 跟我学(59)

跳圈圈(60) 荡秋千(61) 丢手帕(62)

积木体操(63) 问候体操(65)

第四章 青少年益智游艺……………(67)

第一节 智商自我测试标准……………(67)

第二节 智力的涵义……………(74)

第三节 智力游艺的作用……………(76)

第四节 智力游艺的分类……………(77)

观察(78) 识别(80) 剪拼(83) 移位(85)

组字画(87) 填数(89) 填字(92) 巧算(94)

组合(96) 判断(98) 推理(100) 思考(102)

答案(104)

第五章 棋牌娱乐……………(109)

第一节 棋类……………(109)

九宫棋(109) 九宫旋转棋(110) 九子棋(111)

五子棋(112) 三国象棋(113) 四国象棋(114)

连线棋(116) 足球棋(117) 十字跳棋(118)

翻棋(119)

第二节 牌类……………(120)

愚公移山(120) 扑克排号(122) 报数(123)

24点、36点、48点(124) 考记忆(125) 拱猪(126)

红黑大战(127) 讨牌(128) “二十九”(129)

英文牌 (130)

第三节 桥牌打法速成.....(131)

第六章 家庭小魔术.....(138)

第一节 开展家庭小魔术活动的作用.....(138)

第二节 演好小魔术的诀窍.....(138)

第三节 家庭小魔术实例介绍.....(140)

纸片变硬币 (140) 硬币来去 (141) 合掌生硬币 (143)

帕挤球 (144) 一球变三球 (145) 碎纸化绸巾 (146)

卷纸遁笔 (147) 小兔来去 (149) 帕上斜杯 (150)

听话的布娃娃 (151) 猜牌妙法 (152) 牌点五变 (153)

扑克跳舞 (154) 吸管提瓶 (156) 针刺气球 (157)

第七章 其他家常娱乐.....(159)

第一节 麻将打法速成.....(159)

第二节 猜灯谜.....(165)

第三节 巧环.....(172)

第四节 打康乐球.....(180)

第五节 保龄球.....(183)

第六节 桌球.....(189)

第一章 家庭娱乐的意义和作用

第一节 娱乐的起源与功能

娱乐，顾名思义是欢娱快乐的意思。《史记·廉颇蔺相如列传》上有“请奏盆缶秦王，以相娱乐”。可见“娱乐”两字是古已有之，流传甚久的词。广义地说，凡是让人们欢娱快乐，排闲消遣的活动都是娱乐活动，娱乐范畴之广可想而知。

1. 起源

娱乐的起源来自劳动生产，是人类社会生产和生活的需要。从已发掘到的出土文物中得知，早在新石器时代中期（距今约10万年），人类的祖先便制作了“石球”。有的考证认为，这极可能是一种娱乐活动器具。如果确是这样，那么可以算是人类最早、最简单的娱乐活动之一了。

随着社会历史的推进，经济生活、文化艺术、教育事业相应发展，娱乐活动的内容、形式逐步丰富起来。由于宗教祭祀、宫廷礼仪、军事技能、节日习俗的影响，娱乐活动在社会进展的过程中变得更加绚丽多彩了。

从现存的古籍中我们可以窥见古代娱乐的概貌。“击石拊石，百兽率舞”（《尚书·益稷》）是古代舞蹈的写照——

人们拍击石块，依着节奏，扮成各种兽形，跳起了集体舞。

《帝王世纪》更详细记载着古老的投掷游戏。一群老人在路旁一边唱着歌一边玩“击壤”游戏。“壤”是一种小木块，用小木块来作目标，以壤击壤，击中者为胜，和现在的“球击木块”、“投球击目标”等游戏十分相似。

现在广为流行的棋类活动传说也是我们祖先尧帝创制的，尧帝有一个愚笨的儿子名“丹”，尧帝为了教化这个笨儿子，设计出能够开发智慧的“围棋”来。尽管这是传说，但在春秋时代，弈棋确已是十分时髦的事了。在古籍《论语·阳货》、《左传·襄公二十五年》等等章节中都提到了“弈”这一娱乐活动。

纸牌游戏的起源也在我国，传说汉代韩信就发明了“纸牌”供军中士兵娱乐用，以减少他们的思乡之愁。以后唐代、宋代出现了叶子戏，明代著名的画家陈老莲绘制的水浒叶子戏，不仅是娱乐品而且成为传世的绘画精品。

娱乐是与社会的经济文化发展有着密切联系的。历史上的一些文明古国，都有着特具一格的娱乐形式。古印度就是象棋游戏的发源地之一，距今3000余年的古埃及第十二王朝法老就玩过迷宫游戏，他们在美里多沃湖筑起了半藏于地下的大型迷宫，以供法老们娱乐。古希腊神话中的“米诺斯”迷宫更是赫赫有名。稍后的古罗马的角力场、剧场遗址至今犹在，留下了当年娱乐活动盛况的痕迹。

2. 功能

这些娱乐活动，从记载年代来看也都距今千年，足见娱乐活动的历史之悠久。娱乐活动能历千年而不衰，不断地创新发展，说明“娱乐”是一项有益于人类的活动，它有独特

的功能——娱寓于乐、启迪智慧、陶冶情趣，健康身心。

长久以来，总有人提出：“娱乐会误大事”这个问题。“勤有功，戏无益”也成了传世名句。其实这是片面的，正当的娱乐游戏会使你脑子更聪明，体魄更壮健，于事业百利而无一弊。古今中外不少事例都说明了这个问题。日本有些成年男子在市场竞争压力下成天忙于拼命工作，从不休息娱乐，被人称为“工作中毒症患者”，他们与家庭成员缺乏感情交流，一停止工作就茫然若失，其中不少人得了各种生理、心理疾病，有的甚至精神崩溃或离家出走。美国一位华裔儿童何山美，11岁时就考上大学，被誉为“才智过人”的神童。据他父母介绍，在他2岁起，父母就给他玩复杂的拼板游戏，诱发他开动脑筋，这对他的才智开发很有影响。我国著名的王力教授，在回忆年轻时代的文章中提到，爱好音乐、桥牌和旅游，为他锻炼成强壮的体魄和恢复疲劳创造了条件，对他的事业有很大帮助。娱乐还会助你事业成功，从无线电发明者马可尼的一段轶事中可以体现出来。1901年12月马可尼正在试验拍发无线电信号，恰巧遇到风暴，大风吹断了天线，使试验中断。在这紧要关头，马可尼想到了儿童时代玩的风筝，风筝不正是借助风力飞上天的吗。那么何不制作一只风筝，让风筝拖着天线随风飘上去不就成了最好的天线吗，于是马可尼糊好了风筝，把“天线”又架起来了，终于及时完成了英格兰通往纽芬兰的无线电报试验，世界上第一次无线电通报中“娱乐”竟立下了大功。

娱乐中常常融化着科学，这很容易遭到忽略。棋类、牌类游戏与数学中的运筹学、“概率”有关联。打桌球也包含着物理学中力学作用与反作用原理。中国传统游戏“七巧板”

则是根据勾股公寸几何原理组成的，故而能合则成方，散则组形，要是不了解这个道理的话是很难拼搭自如的。至于智力题的设计更是包含着思维变通、逻辑推理、数学思维、想象构思、演绎法等等科学，从中会使你得到教益。人们喜爱的猜灯谜也是从文字学中的音、形、义出发，通过变化制作而成的，猜谜的乐趣全在于此，同时让你对汉字的笔划变化，一字多义等有所进一步理解。其他如“瞬间智力考题”、“填词游戏”等等更是直接用知识作为考题或条目，在游戏中让你获得科学知识，提高文化素养。这就是我们通常说“寓教育于娱乐之中，获知识于课堂之外”的道理。

人离不开娱乐，越是忙越是需要娱乐生活来调剂精神，这就是娱乐的另一个功能。如，我国赴南极考察的科学家们在冰天雪地艰苦顽强的工作之余，忙里偷闲，举办了“南极杯”乒乓赛、象棋赛，雄辩地证明了娱乐的重要性，这些例子举不胜举，毋庸累赘了。

第二节 家庭娱乐的特点

家庭娱乐是指适合于家庭为单位展开的娱乐游戏。主要在父母子女或亲朋好友之间进行的，一般是以增加欢乐气氛或者排闲消遣为目的，当然也有是为了培养孩子的智力或某种兴趣爱好而开展的。

鉴于家庭娱乐一般都在2~5人之间进行，同时由于年龄层次和文化素养上都有着较大的差异，加上家庭场地条件的局限，因而家庭娱乐必须有自身的特点，那就是——简便、短小、有趣。

1. 简便。是指方法简便，场地设施要求简便。譬如棋类、牌类就很适宜家庭娱乐。但同样的扑克游戏，也是选择游戏难度不是很高的“拱猪”、“抽乌龟”、“打关牌”等一学就会，老幼皆宜的牌戏，或者选择单人消遣的“过五关”等。同样情况，家庭小魔术也是以不用大型道具而讲手法变幻的，经常是以火柴、香烟、手帕、钱币、扑克为魔术题材，既简易可行，又有亲切感。其他一些家庭中常见的折纸、魔方、巧环游戏也都是简便可行，说玩就玩，说停就停，游戏方法也是适应层次差别，稍有文化便能掌握。从而调节家庭生活节奏，丰富家庭生活。

2. 短小。这是家庭娱乐的第二个特点。家庭娱乐是一种暇余娱乐，因此不能化费很大的精力。连续几小时地下棋、打牌、打麻将都是不很适宜的，这是违背了家庭娱乐的主旨。我们提倡的家庭娱乐是健康的娱乐，反对“玩物丧志”，因此强调“短小”两字很有必要。短，是指时间短。小，是指规模小。任何事情物极必反，如新近出现的电子游戏机风靡一时，吸引着不少青少年，特别是小型电子游戏机进入家庭后，有些青少年迷恋过度以致影响休息，影响学业，有的人成夜地打麻将以此为乐，致使原以“娱乐身心，调剂精神”为目的的娱乐，成了“增加疲劳，影响健康”的累赘，违背了娱乐的本来宗旨。

3. 有趣。家庭娱乐着眼于“趣”而不全在乎斗胜负，这也是一个特点。同样下棋，在家庭娱乐中常常是三五成群围观，七嘴八舌评论，胜负并不重要。正如苏东坡所说“胜固可喜，败亦欣然”。绝无正规棋类比赛的清规戒律，和蔼融合的气氛，增加了娱乐的情趣。假如为一牌一子而争得面红

耳赤，岂非大煞风景。家庭娱乐还必须选择吸引人的有趣形式，一家子围桌而坐下棋打牌，其乐融融。父母陪着子女玩弄拼板游戏，搭积木，其效果远胜于孩子一个人戏耍。这个“趣”在娱乐之外，是不能被其他所替代的。家庭娱乐的“自娱自乐”活动也正在兴起，以往单人自娱自乐比较单调，至多是一个人打扑克“过七关”。现在则不同，随着电子技术的发展，录音带、录像带进入家庭，丰富了娱乐生活，有一种“卡拉OK”音带，既可以欣赏歌曲，又可单放音乐伴奏，让你和着放声歌唱。小型电子游戏机、多米诺骨牌，魔方、魔板、魔块等等都为单人娱乐提供了新的项目。各种形式的娱乐给家庭带来了欢乐。

在明了家庭娱乐的各种特点之后，你便可以根据自己情况为你一家子选择一些恰当的娱乐项目，让家庭的生活更丰富，更充实。

第三节 家庭娱乐的分类与作用

家庭娱乐大致可分为两个类型。一是益智型，二是消遣型。而这两种又常常会兼有，只不过是偏重于哪个方面而已。从现在状况来看，青少年喜爱益智型（兼有竞争性），中老年偏爱消遣型的。

还有人把娱乐活动分成益智型、体力型、意志型、消遣型。

益智型是以诱导开发智力为主体。体力型则让你在娱乐中得到体力的锻炼。意志型是锻炼人们忍耐力和毅力。消遣型是让你愉快地度过工作余暇，消除一天劳动的疲劳。近代

的娱乐中更多地注意了意志的锻炼和智力开拓。娱乐与科学的结合（如化学魔术、电子游艺等）为娱乐开辟了新天地。

人人熟悉娱乐，它的作用却很少有人寻根究底。这里可以告诉大家，家庭娱乐有着极大的作用，用一句话概括起来就是：“消闲遣闷、陶冶性情、调剂精神、娱乐身心，启迪智慧、锻炼身体，增强家庭凝聚力。”

这些作用也许在你娱乐之际是始料未及的，不信你稍加留意一下，看看在你家庭里开展了健康有益的娱乐活动，给你家庭带来了什么，请相信，娱乐对于家庭是功莫大焉。

第二章 幼儿的知能游戏

父母都希望自己的子女既聪明又健康，长大成材。但由于环境以及教育方式的不同，无形中就决定了孩子未来的一生。孩子在幼儿时期的可塑性极高而又最爱游戏，父母亲一定要把握这段时间，通过游戏来启迪孩子的智力。

幼儿期的孩子，各方面的能力（如知能与运动）尚未分化，知能的进步和运动能力在平行地发展着，凡知能较发达的小孩，一般都手脚灵活；凡是运动能力发达者，知能也随之进步。就以知能来说，语言能力、记忆力、数的能力、知觉能力彼此也是密不可分的。因此，绝不能以一种能力为中心地单独发展，如仅教孩子识字、写字，或只教孩子弹钢琴等。应该让孩子活动他们的手脚，做各种游戏，因为每种游戏都能同时发展好几种能力。

第一节 父母要重视幼儿的兴趣

孩子满周岁后就学会了走路，甚至会跑会跳，随着活动范围的扩大，生活态度也由被动转为主动，他们不再整天地依赖着大人，常要从母亲怀抱里挣扎着下地来走，自己会到喜欢去的地方去看去玩，对所有的新事物充满了好奇心，只