

BAI KE SHI JIE ZHI SHI CONG SHU

百科世界知识丛书

科学素质教育文库

第六辑



20

适度的娱乐



广州出版社

KE XUE SU ZHI JIAO YU

科学素质教育文库：

百科世界知识丛书·第六辑

20

适 度 的 娱 乐

柯焕德 主编
石 凡 编著
潘龙凤

广 州 出 版 社

奥新登字 16 号

责任编辑 辛 子

责任校对 容晓风

封面设计 一点工作室

书 名 百科世界知识丛书(第六辑)

编 者 柯焕德主编

出版发行 广州出版社(广州市人民中路同乐路 10 号 邮编:510121)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京海德印务有限公司

规 格 787×1092 毫米 32 开本 82.5 印张

字 数 1396 千字

版 次 1997 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 2 次

印 数 20001—30000 册

书 号 ISBN7 - 80592 - 710 - 3/G·134

定 价 163.00 元

前 言

随着改革开放的不断深入,我国经济建设发生了巨大变化,人民生活水平也有了较大幅度的提高,人们不再满足于吃饱穿暖的基本生活,开始重视生活质量,讲究生活享受,品味生活文化,生活变得绚丽多姿了。1995年5月1日,我国正式实行5天工作制,给人们的休闲生活带来了更多发展的可能性。如何娱乐的问题已摆到了每一个人的面前。

现代社会生活意识的变化,促使人们积极地改变原有生活方式。这种重新塑造生活的过程,即为“再创造”。美好生活靠人类自己创造,不断地“再创造”生活,是提高生活质量的最佳方法。娱乐作为“再创造”生活的基本手段,对增进健康、丰富生活、提高生活质量具有极为重要的意义。

现代娱乐活动主要有以下一些功能:增进健康和健身功能;预防疾病和康复功能;提高文化素养和精神文明功能;加强人际关系和社会活性功能。娱乐活动

丰富多采,吸引着人们,也困惑着人们。比如,高尔夫球、保龄球、健美运动等都是一些消费水平较高的娱乐活动,对一般工薪阶层来说,目前还是可望而不可及的。另外,即使有条件,是运动好,还是游乐好?如果要旅游,是登山好,还是观海好?……人们面临种类繁多、各有千秋的现代娱乐活动,如何选择适合自己的娱乐方式呢?这些,不妨参阅一下这本《适度的娱乐》。

目 录

一、娱乐活动的常识·····	(1)
1. 娱乐活动的意义 ·····	(1)
2. 娱乐活动的功能 ·····	(4)
3. 现代娱乐活动特点 ·····	(7)
4. 如何选择适合自己的娱乐方式 ·····	(8)
5. 进行娱乐活动要坚持哪些原则 ·····	(11)
6. 如何合理安排娱乐活动 ·····	(12)
二、棋牌·····	(15)
1. 下棋有益于身心健康 ·····	(15)
2. 围棋 ·····	(16)
3. 象棋 ·····	(18)
4. 国际象棋 ·····	(22)
5. 国际跳棋 ·····	(24)
6. 军棋 ·····	(25)
7. 桥牌 ·····	(27)

三、业余爱好..... (31)

1. 交谊舞具有保健功能 (31)
2. 书法是有益的健身活动 (32)
3. 音乐有益于健康 (33)
4. 集邮的益处 (33)
5. 如何当球迷 (35)
6. 怎样看电影 (36)
7. 怎样看电视 (38)
8. 怎样玩电脑 (40)
9. 健康有趣的聊天 (41)
10. 讲故事的技巧 (42)

四、晚会、猜谜 (44)

1. 家庭“卡拉 OK”音乐会 (44)
2. 家庭音乐茶座 (46)
3. 家庭庆祝晚会 (48)
4. 文艺晚会 (49)
5. 游艺晚会 (50)
6. 营火(篝火)晚会 (53)
7. 猜谜活动 (54)

五、体育活动 (59)

1. 台球 (59)
2. 登山 (61)
3. 健美 (63)

4. 滑板运动	(64)
5. 滑冰	(65)
六、摄影	(67)
1. 摄影是大众的艺术	(67)
2. 摄影的题材、体裁和表现方法	(68)
3. 摄影艺术的意境	(70)
4. 摄影构图要领	(71)
5. 人像摄影	(72)
6. 风光摄影	(74)
7. 舞台摄影	(75)
8. 体育摄影	(76)
9. 雾、雨、雪摄影	(77)
10. 夜间摄影	(78)
11. 彩色摄影要领	(79)
12. 翻拍照片	(80)
13. 冲洗黑白胶卷	(82)
14. 鉴别底片的方法	(83)
15. 常用胶卷的种类和用途	(84)
16. 怎样正确估计曝光	(86)
七、户外活动	(88)
1. 户外娱乐活动的优点	(88)
2. 旅游的准备工作的	(89)
3. 自行车旅游	(92)

4. 社会考察旅游	(93)
5. 踏青	(94)
6. “森林浴”	(96)
7. 野餐	(97)
8. 野营	(99)
八、钓鱼	(101)
1. 钓鱼有利健康	(101)
2. 垂钓是一项高尚娱乐活动	(102)
3. 鱼类食性类型	(103)
4. 淡水钓素饵	(105)
5. 淡水鱼荤食饵	(106)
6. 垂钓方法	(107)
7. 季节气候对钓鱼的影响	(113)
8. 水质对钓鱼的影响	(116)
9. 风对钓鱼的影响	(117)
10. 根据水域地区选择钓位	(117)
11. 根据水情来选钓位	(118)
12. 因鱼选钓位	(120)
13. 怎样排除垂钓中的干扰	(120)
14. 鱼线的选择	(122)
15. 钓鱼竿的选购	(123)

一、娱乐活动的常识

1. 娱乐活动的意义

首先,从生产方式变化看,娱乐活动的意义主要体现在劳动方式(体力劳动向脑力劳动转化)和作业形式(全过程操作向分工流程操作转化)两个方面。劳动方式的变化,并没有真正使强度减轻。从体力活动情况看,因分工引起的局部疲劳加深,而其他非工作部位活动机会严重不足,造成一些部位局部疲劳(紧张),另一些部位活动缺乏(紧张不足)。从精神活动看,用脑增多,精神疲劳紧张加深。作业分工精细化是现代生产的一大特征,尤其是流程(流水线)操作,对行为规范有很大的限制,易发生紧张、单调、主观能动性丧失等现象。工作中产生的紧张须通过娱乐来消除。

其次,从生活方式变化看,主要体现在食、住、行等方面。饮食变化主要表现为主副食品结构上,即由米面(主食)为主转向以肉蛋(副食)为主的结构变化。其

特点就是营养丰富,热量增加,以至如果不增加消耗的话会产生营养过剩(如脂肪摄入过多)现象。而营养过剩是现代文明病的主要原因之一。俗话说“饱暖思淫”,如改成“饱暖思动”就再恰当不过了。从住的方面看,随着居住条件的改善,人们开始追求舒适化(如空调、沙发等),而居住舒适化使人们对气候等自然变化的适应能力逐步下降,以至必须通过特殊手段来增强其适应能力。从“行”的变化看,交通、通讯工具的现代化使人行走的机会大大减少,加上家用设备电气化和家务劳动社会化,使体力活动也大为减少,从而加深了运动不足现象。因此,上述的种种不足,需要利用娱乐来进行调整。

第三,从生活环境变化看,主要反映在自然环境变化和社会环境变化两方面。自然环境变化中,污染、生态失衡、植被减少等现象直接威胁着人们的健康。现代人保健意识和重视环保与自然环境恶化有密切的关系。社会环境变化主要表现为由城市化带来的人际关系疏远和由社会竞争造成的人际关系紧张。此外,生活节奏加快也是造成身心疲劳的重要原因。生活环境变化使人们愈发需要和喜爱娱乐活动。

现代社会生活变化,一方面给人们带来许多好处和便利,但同时也对人的身心健康产生了许多不利影

响。而娱乐活动对调节生活紧张,消除身心疲劳,加强人际交往,丰富生活内容,都有着非常重要的作用。因此,娱乐活动成为现代社会生活中不可缺少的重要内容。人类的一切活动都是为了创造美好幸福的生活,但人们对幸福生活的理解却是不尽相同的。这主要取决于社会生产力发展水平以及人的生活意识和价值观。随着社会生产力水平的不断提高,人们开始追求舒适的生活,住要空调间,睡要“席梦思”(弹簧软床),坐要沙发,站要地毯……但是渐渐地人们发现,空调间呆久了易得“空调病”,席梦思睡久了易使脊柱变形,坐沙发易使腹部脂肪堆积,地毯易生螨虫……即在获得舒适的同时,也在逐步失去健康。人们对舒适生活有了正确认识后,重新创造生活的意识加强,于是又开始追求健康的生活。人们开始运动、锻炼,重新亲近自然,返朴归真。可是不久人们又发现仅仅是健康的生活还远远不够,还必须通过多种方法来充实生活,调节生活。因为健康是幸福的基础但不是全部。于是,人们的生活意识又发生了变化,追求起丰富的生活来了,如果说舒适生活是消极的、个人的生活方式,健康生活则是积极的、个人的生活方式。而丰富的生活以文化活动来增添生活乐趣,赋予生活新的意义。因此不仅是积极的,而且其生活方式具有很强的社会性。人们

在生活实践中,不断提高对生活的认识,并不断努力改变生活方式和内容,使其更合理,更美满。

现代社会生活意识的变化,促进人们积极地改变原有生活方式。这种重新塑造生活的过程,即为“再创造”。而再创造的意义不仅在于满足人的不断发展的需求,更在于使生活不断地推陈出新、情趣盎然。美好生活靠人类自己创造,不断地“再创造”生活,是提高生活质量的最佳方法。娱乐作为“再创造”生活的基本手段,对增进健康、丰富生活、提高生活质量具有极为重要的意义。

2. 娱乐活动的功能

现代娱乐活动之所以大受欢迎,是与它的多方面功能开发分不开的。随着现代社会的发展,娱乐活动已走出消遣娱乐的小圈子,在更广泛的领域里发挥着积极有效的作用。

现代娱乐活动主要有以下一些功能:

(1)增进健康和健身功能。现代社会生活节奏不断加快,工作的紧张度不断加深,使得人们体力和精神疲劳增加。尤其是现代化生产方式和社会竞争,易身

心的解放,恢复精力,改善情绪,增进健康。娱乐活动绝大多数都有显著的健身作用。娱乐健身已成为社会新时尚,这与现代社会重视其健身功能是分不开的。

(2)预防疾病和康复功能,现代社会生活水平不断提高的同时,环境污染、生态失衡、文明病流行的现象也愈来愈严重,人们为了预防疾病,想方设法提高对疾病的抵抗力和对自然界变化的适应能力,现代娱乐活动中的回归自然潮流不仅使人亲近大自然,建立环保意识,而且通过自然力(阳光、空气、水等)的利用,增强人们的抵抗力和适应能力。人们还通过娱乐来达到治病康复的目的。许多疾病都与植物性神经、内分泌系统紊乱有关,而娱乐可使人精神松弛,情绪开朗,从而对疾病的康复起促进作用。

(3)提高文化素养和精神文明功能。娱乐活动与其他活动的主要区别在于它非常重视文化享受作用,重视活动的过程。人们在娱乐活动中因快乐而喜欢,因喜欢而爱好,因爱好而深入,逐步形成生活乐趣并通过兴趣活动而加深个人的文化修养。如收藏往往由好奇而喜爱,逐步深入,最后成为收藏专家的例子数不胜数。此外,娱乐活动多为高尚活动,讲究礼仪道德,对精神文明建设有重要的促进作用。

(4)加强人际关系和社会活性功能。娱乐活动作

为社会活动的一种形式,具有促进人际关系融洽的作用。因为轻松愉快的气氛对人际交往有强化作用,另外共同爱好、意识也为人际关系的建立起积极作用。人际关系的融洽对社会凝聚力和社会活性都有较大的促进作用,从而对社会发展产生积极影响。

(5)促进人的社会化和个性形成功能。通过娱乐活动使人们学习社会价值、规范、行为方式,从而使人们的思想行为适应和符合社会要求。国民的社会化程度是衡量社会进步的重要指标。娱乐活动寓教于乐,使人潜移默化地完成社会化过程,对促进个人社会化具有独到的作用。此外,娱乐活动也是一个角色学习过程,人们通过娱乐活动可以更明确地了解个人的地位、作用、价值,从而进一步完善个性。

(6)丰富生活和终身教育功能。娱乐活动使人们摆脱以工作为中心的单调生活,丰富、充实生活内容,使人感受生活的意义价值,享受生活情趣。娱乐活动作为终身教育的重要环节。使人们学会如何安排生活,如何拓展视野,如何在有限的生活时空里,创造出无限美好的生活。

3. 现代娱乐活动特点

(1)自由性活动。娱乐活动首先是在自由(余暇)时间里进行的活动。工作时间,因现代生产管理制度而使人的生活受到较多的限制;而工作之余,则为个人自由支配时间,可以按个人需求进行活动。娱乐活动还是一种可以自由选择(活动内容)的活动,一种完全自觉自愿的活动,即由个人意志所决定的活动。这种在自由时间里自愿参加的自由活动的一个突出特点就是它的非拘束性。

(2)非功利性活动。娱乐活动从原则上说,是不求任何报酬的。娱乐活动所追求的就是娱乐活动本身所具有的乐趣。带有功利性的活动,其性质就会发生变化,以致很难称为娱乐了。比如钓鱼是一种很好的娱乐活动,它作为娱乐,所追求的是钓鱼的情趣和享受。如果将钓鱼作为渔利手段,追求钓大鱼、多钓鱼,钓鱼就变成了捕鱼,娱乐就成了工作。

(3)文化性活动。娱乐活动在现代社会之所以被提倡,与它的文化性特点有很大的关系。娱乐活动不是简单的消闲,而是一种丰富生活、创造生活的手段。

在温饱问题解决之后,人们的夏化需求逐步上升为主要需求,文化活动的质量已成为衡量生活质量的主要指标。娱乐活动是讲求生活艺术,享受生活乐趣,提高文化素养,丰富文化生活的有益社会活动,对个性发展和社会进步都有重要的作用。

(4)主动性活动。娱乐活动是一种自发性的主体活动。人们在娱乐活动中,不是被动地,而是出于自身需要,主动地进行活动。在活动过程中,自主性的体现较其他任何活动要明显,由于娱乐活动具有能直接满足人的文化、运动等需求的功能,其激励作用非常显著。即需求满足的反馈,促使人们更加主动进行娱乐活动,从而获得更大、更深层次的需求满足。这种“需求—满足—(新的)需求”循环,使娱乐活动成为人们日常生活的重要组成部分,影响着生活发展。

4. 如何选择适合自己的娱乐方式

现代娱乐活动丰富多采,吸引着人们,也困惑着人们。比如,高尔夫球、保龄球、健美运动等都是一些消费水平较高的娱乐活动,对一般工薪阶层来说,目前还是可望而不可及的。另外,即使有条件,是运动好,还