

现代生活丛书

# 闲暇·我之趣

发 编

学苑出版社

现代生活丛书

# 闲暇·我之趣

李 琼 叶小玲 主编

程志发 编

学苑出版社

现代生活丛书  
闲暇·我之趣

---

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 100 千字

1990 年 2 月第一版 1990 年 2 月第一次印刷

印数 00001—20000

---

ISBN 7-80060-589-2/Z·49 定价 2.40 元

# 目 录

## 上篇 下班之后

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、抛开工作 .....      | 1  |
| 1. 停止工作 .....     | 1  |
| 2. 放慢节奏 .....     | 5  |
| 3. 避开讨厌的家伙 .....  | 6  |
| 4. 排开对未来的恐惧 ..... | 11 |
| 二、下班后要运动 .....    | 13 |
| 1. 下班运动好处多 .....  | 14 |
| 2. 不愿运动者的理由 ..... | 18 |
| 三、转移注意 .....      | 24 |
| 1. 开阔视野 .....     | 25 |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 2. 关怀别人 .....          | 28        |
| 3. 见面礼 .....           | 33        |
| <b>四、向亲人诉说 .....</b>   | <b>36</b> |
| 1. 对谁吐露心声 .....        | 37        |
| 2. 沉默 .....            | 38        |
| 3. 剪辑 .....            | 40        |
| <b>五、善体人意 .....</b>    | <b>46</b> |
| 1. 令对方沮丧的问题 .....      | 46        |
| 2. “学习法文” .....        | 50        |
| 3. 金玉良言 .....          | 53        |
| <b>六、回到爱的怀抱 .....</b>  | <b>55</b> |
| 1. 掩饰的苦果 .....         | 56        |
| 2. 改变话题 .....          | 57        |
| 3. 人生情趣 .....          | 60        |
| 4. 计划过的假期 .....        | 61        |
| 5. 服装与角色 .....         | 62        |
| <b>七、与子女共度良宵 .....</b> | <b>63</b> |
| 1. 保姆眼中的要事 .....       | 64        |
| 2. 不速之客 .....          | 66        |
| 3. 孩子如何放松心情 .....      | 67        |

|                  |    |
|------------------|----|
| 八、事业与友谊 .....    | 70 |
| 1.二十四小时的苦工 ..... | 70 |
| 2.停止品鉴美食 .....   | 71 |
| 3.愚昧的竞争 .....    | 73 |
| 4.抛开时间管理 .....   | 74 |
| 5.生意网的黑暗面 .....  | 76 |
| 九、家庭办公室 .....    | 79 |
| 1.便利与侵略 .....    | 80 |
| 2.弹性与拖延 .....    | 81 |
| 3.平衡与分心 .....    | 82 |
| 4.隐私与孤寂 .....    | 84 |
| 5.严格管理自己 .....   | 86 |
| 6.家有家规 .....     | 87 |
| 十、夫妻共同工作 .....   | 88 |
| 1.开创自己的天地 .....  | 88 |
| 2.计划最难 .....     | 89 |
| 3.危机感 .....      | 90 |
| 4.结束一天工作 .....   | 92 |
| 5.现在不谈 .....     | 93 |
| 6.了不起的桥梁 .....   | 94 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 十一、单身汉的业余生活 .....   | 95 |
| 1. 独居 .....         | 95 |
| 2. 抛弃“第二个家” .....   | 96 |
| 3. 填满“空白的行事历” ..... | 97 |
| 4. 解决“空屋” .....     | 99 |

## 下篇 户外度假

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、如何使用休息时间 ..... | 102 |
| 1. 一百天 .....     | 102 |
| 2. 工作的影子 .....   | 105 |
| 3. 休息的教育 .....   | 107 |
| 二、如何享受户外生活 ..... | 108 |
| 1. 户外生活的道具 ..... | 108 |
| 2. 春天的周末野餐 ..... | 110 |
| 3. 其乐无穷的爬山 ..... | 116 |
| 4. 行走山路的秘诀 ..... | 119 |
| 三、选择露营地 .....    | 128 |
| 四、户外寝具 .....     | 136 |
| 五、露营不可缺的物件 ..... | 141 |
| 六、驱除蚊虫飞蛾要诀 ..... | 145 |
| 七、露营时的烹调乐趣 ..... | 147 |
| 八、露营时的服装 .....   | 158 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 九、营火的构筑与享受 ..... | 162 |
| 十、野外洗澡法 .....    | 165 |
| 十一、预防措施 .....    | 167 |
| 1. 紧急就地露营法 ..... | 167 |
| 2. 晕车预防法 .....   | 170 |

# 上篇 下班之后

## 一、抛开工作

你或许深信，世界上只有家最好。但是回到家里，你却仍然心神不宁，只想着自己的事情。就像一名会计师所说的：“我已经工作了一整天，回到家里，还要加一整个晚上的班，思考工作的问题。但是，这种加班却得不到一点酬劳。”

回到家里，你必须放慢生活的步调，改变只顾自己的作风，这样才能以轻松而活泼的心情，去面对朋友与家人。

但是为了抛开工作，并以旁观者的立场看自己，你必须先做一番内省的工作。内省可使你抛开工作压力，度过充满欢乐的夜晚。

### 1. 停止工作

不知道莫扎特在一天将尽，创作过程却始终不

顺利的时候，心里是何种感受？由于新曲中的号角部分还无法完成，他在晚餐桌上或许会显得暴躁不安。在离开工作回家时，说不定心里正挂念着一部尚未完成的交响曲，这种滋味真不好过。

相同地，我们在下班要回家的时候，手边通常也都会有一些未完成的工作。尽管你很想将工作一脚踢开，但检查一下你的公事包，我敢打赌，你带回家的文件一定不少。

你或许觉得没有回的电话总是紧追不舍，而你的工作期限正节节逼近；或许你的上司明天下午要召见你，但你却不明白他葫芦里卖的是什么药；或许你必须为客户想个新点子，但是脑中却一片空白。

现在不妨想想这个简单的事实：大多数未完成的工作都不可能在家中完成。你何必剥夺自己休息与恢复精力的大好时光呢？与其回家加班而一事无成，何不在厨房的地板上尽情跳舞，以便再度回到办公室时，能有充足的精力工作。

如果你真的想把工作抛开，安心回家，就必须找到延缓之计，暂时将未完成的工作置于脑后。以下提出四个方法，帮助你达到目标。

### 方法一：列表

当下班时间接近时，你或许对明天怀着莫名的恐惧。如果你一心牵挂着工作，那么不妨将不安的心情换为明确的目标，以化解这种莫名的恐惧。

把明天必须做的工作全列出来，并加以分门别类。然后仔细浏览一遍，看看有没有什么工作可以交给别人做？哪些可以稍后处理？最后排出优先顺序，以及处理的最佳时间。

### **方法二：想象**

手中拿着工作表，先把表上的每一项工作看清楚，然后闭上眼睛，想像自己完成任务的那一瞬间。

表上的内容可以包括对客户做销售简报或处理堆积如山的文件。你不妨想像自己在简报发表会后与一位有兴趣的客户握手，或文件即将处理完毕的情景。

仔细思考每一项工作，想像最好的结果——你顺利地拿到合约、完成报告，或是学生听从你的指导。

但是有些工作恐怕不易处理，需要创新的解决办法。你或许因为想不出好办法而耿耿于怀。如果是这样的话，请看下一个方法。

### **方法三：潜意识的妙用**

你或许认为工作上的问题只有在全神贯注时才能解决。当人在家中，心却系在工作时，自然无法享受家庭的欢乐时光，家人会认为你心不在焉，难以亲近。

你是否曾经把问题留到明天，希望一觉醒来时，问题能够迎刃而解？下次你觉得苦无对策的时候，

不妨将问题交给潜意识。

想一想，你已经花费数天或数小时的工夫去思考这个问题，可是却没有新法子。这时候，不妨告诉自己：“只要我今晚放松心情休息，把问题交给潜意识，等到明天早上，我自然就有新鲜点子。”

然而，只有在你相信潜意识的力量时，这种技巧才能够奏效。如果你相信潜意识，往往就会在沐浴中得到灵感、慢跑时有了新主意、刷牙时突发奇想，进而得到解决问题的办法。

如果以上三种方法都不管用，而你仍然担心着未完成的工作，那么学学马克白夫人吧！

**方法四：“滚吧！讨厌的污点。”**

在莎剧“马克白”的最后一幕中，马克白夫人始终无法摆脱参与谋杀工作的阴影。她一直在梦游，不断地洗手，并且口中念念有词：“滚吧！讨厌的污点。”

谋杀一名皇亲国戚的阴影的确难以摆脱。然而，你的工作应该不至于那么令你寝食难安吧！尽管如此，你仍然可以从马克白夫人的身上学到一些技巧。

我们称马克白夫人的方法为“思想中断”法。而著名的台词“滚吧！讨厌的污点。”则是停止忧虑的最佳指令。

就拿史提夫的例子来说：他每个月都必须向公司的资深管理小组做报告。每次在上台前几天，史

提夫的心中总是担心着：我会结结巴巴吗？我选用的幻灯片是不是最好的？如果我讲的笑话不能引人一笑，那怎么办？

如果你也被这类的事情搅得心慌意乱，就大声对自己说：“停！”这种命令能打断你的负面想法，提供你改变思路的机会，帮助你往积极的方面去想。

## 2. 放慢节奏

结束一天工作最困难的地方，就是如何把快速急迫的工作脚步，转换成家居生活中较为松弛缓慢的节奏。

一名成功的律师丹尼斯说：“我发现自己在工作上与家庭生活中，都采用相同的纪律与做事方法。休假的每一分钟都是经过事先计划与安排好的。我最后终于明白，我不必对生活中的每一件事情都那么认真。因为最坏的结果也不过是早晨起来喝凉稀饭罢了。”

以下介绍两种方法，帮助你放慢脚步！

### 策略一：慢下来

或许每到快下班的时候，你总是发觉自己正在做最劳神的工作。下班时间到了，你却忙得正起劲。这么一来，很可能把忙碌的情绪带回家。你何不在快下班时安排一些最轻松的工作呢？

你不妨用最轻松、最没压力的工作来结束上班时间。例如，在最后三十分钟回电话、阅读专业参

052394

考资料、影印文件、校对书信、整理抽屉或清理桌面。这样你才能转移注意力，过一个轻松的夜晚。

### 策略二：想像法

我曾看过一个相框，使我领悟到放慢节奏的另一个方法。相框的边画着棕榈树、蓝天与沙滩，中间空无一物，只是写着“把你自己放在这里”。

运用想像力将自己画在相框里，从窒闷的办公室出发，到大自然一游。

这种技巧称为“想像法”，只要舒适地坐在椅子上，闭上眼睛，就可达到乐而忘忧的功效。选择你可以放松身心的地点，不管是海边还是山上，然后任凭心思驰骋，神游一番。

你选择的是海滩吗？想像你在沙滩上漫步，朝碧波万顷的海洋迈进。你在一棵棕榈树下度过下午的时光，嗅着海洋的气息，聆听大海的呼唤，清新的微风拂面，浪花冲击着岸边，感觉阳光温暖你的脸庞与双手。你懒洋洋地打哈欠，伸展四肢，或许小睡片刻。

当你准备离开时，想像自己缓缓地离开海滩。等睁开眼睛的那一刻，你将发现紧张的心情已不翼而飞，这种短暂的度假将使你获得休息，精神一振，即使只有五分钟，也能使你忘却工作上的烦忧。

### 3. 避开讨厌的家伙

看看你请了谁来共进晚餐？居然是上司艾德，

他老是不断地提醒你说别人随时可以取代你；还有你的助理黛娜，每次你请她打封信，她都给你白眼；另外就是拉夫，这位老兄每天都向你报告他层出不穷的婚姻问题。

你说你并不喜欢这些客人？但是为什么你老是把这些讨厌的家伙请回家呢？在餐桌上，你是不是老是谈论这些人物呢？

如果我们能摆脱这些人的纠缠，就可以离开工作，重返亲情的天地中。

工作是一个与人接触的地方，每天总要与一些难缠的人们打交道。不同的工作环境，会遇到不同的问题人物。如果你的工作必须和大众接触，那么你可能会面对愤怒的民众，以及难以捉摸的客户。如果你是一位经理，不合作的部属与冷漠无情的主管，或许都会令你坐立难安。

许多公共部门人员与保健人员必须和心情忧郁的人打交道。曾经有一名小儿科护士被迫更换职务，因为她每天晚上都心情沮丧，为那些天真美丽，却濒临死亡的孩子们黯然神伤。

由于在工作上必须与人频频接触，你或许会将一些不喜欢的人带回家，而与家人朋友的谈话也都围绕着他们打转。以下介绍三种方法，帮助你避开这些不速之客的干扰。

**方法一：列出名单**

不妨从电影中学习这个方法。多数影片会在电影结束时，打出演员的名单。这表示电影即将落幕，并可以帮助观众回想一下，在过去九十分钟内，接吻的是谁？跳舞的是谁？死亡的又是谁？

同样的，你也可以检讨一天的工作，列出今天出场人物的名单，以结束这一天的工作。回想一下，今天接触了哪些人？他们在你的工作中扮演什么角色？列出名单，再选出主角，也就是占用你时间最多的人。并且看看有哪些小角色给你的感觉特别好？然后利用下一种方法，将他们以及他们给你的感觉联想在一起。

## 方法二：辨认感觉

如果你能在归途中，辨认出自己的感觉，就可以防止晚间恶劣的情绪。既然有那么多有价值的事可做，你又何必把归途宝贵的光阴浪费在看杂志，或做其他无意义的事情上呢？

以下就是一名老师使用此法奏效的例子。在返家前，她发现自己系上的预算被削减了一半，她头痛欲裂，而且心中充满愤怒与失望。

然而，当她丈夫吹着口哨进门时，她突然控制了自己的情绪，理智地告诉她丈夫：“听着，我今天过得很糟糕，现在心情恶劣无比。你说任何安慰的话都会使我发火或大哭一场。我想我还是整晚窝在床上比较好。”

结果呢？这位心生警觉的丈夫为她做了凉拌沙拉与煮鲑鱼，并让她在床上享用晚餐。这是神话吗？你不妨亲身一试。

练习一下辨认法，将你的感受与办公室的人或事联想在一起。你或许可以轻易地找出惹你生气的人是谁，但是想要辨别你对别人的感觉并不容易。在回顾时，你不妨问自己，今天跟你接触的主要是哪些人？今天下班时，你对这些人及相关的事情，最强烈的感觉是什么？

然后想一想用什么字眼来表达自己的强烈的感觉。沮丧、愤怒与迷惑是工作中最普遍的负面感觉，但是或许你的感觉是轻松、热情或乐观的。

有人称这种作法为“学习情绪语言”的过程。如果你一向忽视感觉，那么这种辨认法将是一种新的经验。

以下列出一些形容不同感觉的字汇，供读者在练习时参考。

害怕 好玩有趣 愤怒 对自己生气 恼火  
焦虑 疑惧 羞耻 有十足把握 枯燥乏味  
无聊 怒火焚身 小心翼翼 满怀竞争心 关切  
信心十足 迷惑 满足 走投无路 受欺  
压 筋疲力竭 沮丧 失望 厌恶 幻想破灭  
兴奋 尴尬 空虚 精力充沛 热情洋溢 妒忌  
自由自在 挫折 实现愿望 雷霆大怒