

- 用理想引领情趣
- 用道德约束情趣
- 用党性锤炼情趣
- 用事业陶冶情趣
- 用知识涵养情趣
- 用党纪规范情趣



领导干部 健康情趣读本

第一本深入探讨领导干部健康情趣的读本

舒 乡 张娅丽 陈灵泉◎编著

红旗出版社

目 录

绪 论 生活要健康，情趣要高雅 / 001

——领导干部要在生活中聚积正能量 / 001

健康的生活情趣能够陶冶人的情操 / 002

健康的生活情趣有益于领导干部净化心灵 / 003

塑造良好的领导形象少不了健康的生活情趣 / 004

领导干部要带头抵制不健康的生活方式 / 005

博览群书，修心慧智 / 009

——培养读书方面的健康情趣 / 009

学习永无止境，读书受益终身 / 011

善读有法，好读书还须会读书 / 020

执笔耕耘，著写华章 / 029

——培养写作方面的健康情趣 / 029

握笔写作，驰骋文海 / 032

妙笔生花，写出好文章 / 043

欣赏音乐，纵情放歌 / 053

——培养音乐方面的健康情趣 / 053

沉浸在美妙的音符之中 / 055

倾心欣赏音乐艺术 / 060

欣赏与学习美妙的声乐 / 071

欣赏与学习中外器乐 / 086

挥笔绘画，舞墨抒情 / 097

——培养绘画方面的健康情趣 / 097

绘画艺术展示人间的生活之美 / 099

欣赏绘画作品的艺术之美 / 105

学习与训练国画的传统技法 / 110

挥毫泼墨，陶冶情操 / 119

——培养书法方面的健康情趣 / 119

书法是一种飞舞的汉字艺术 / 122

领略与欣赏书法的艺术之美 / 129

执笔挥毫，倾心练习书法 / 136

对弈手谈，养心益智 / 147

——培养棋牌方面的健康情趣 / 147

中国象棋：以棋会友品人生 / 149

国际象棋：流行全球的“智慧体操” / 156

围棋：浓缩太极文化的国粹 / 162

桥牌：高雅文明的绅士运动 / 167

放松身心，无限惬意 / 175

——培养跳交谊舞和打太极拳方面的健康情趣 / 175

跳交谊舞，其乐融融 / 177

打太极拳，保健身心 / 191

挥汗球场，乐享其中 / 209

——培养体育运动方面的健康情趣 / 209

打乒乓球：球桌对垒 / 211

打羽毛球：挥拍跳跃 / 216

打网球：魅力十足 / 220

亲水近水，其乐无穷 / 225

——培养游泳和垂钓方面的健康情趣 / 225

游泳：备受钟情的水上运动 / 227

垂钓：妙趣横生的水边运动 / 246

寄情山水，徜徉自然 / 265

——培养旅游与登山方面的健康情趣 / 265

潇洒旅游，回归大自然 / 268

登山探险，释放人的天性 / 273

浓缩风景，美化环境 / 285

——培养栽培花卉方面的健康情趣 / 285

花卉欣赏，情趣盎然 / 287

花卉栽培，收获美丽 / 294

绪 论

生活要健康，情趣要高雅

——领导干部要在生活中聚积正能量

生活百味杂陈，人的情趣爱好就是调剂生活的“佐料”，让平淡的生活有滋有味，让单调的生活有声有色。所以，人生的幸福绝对少不了健康的生活情趣。

古往今来，伟人也好，凡人也罢，都有自己的业余爱好和生活情趣。爱好与情趣本无贵贱之别，但有好坏之分。作为领导干部，由于掌握着党和人民赋予的权力，情趣爱好就不再是个人的私事，也不再是生活的小节。须知，兴趣低俗有损自身形象，不良的嗜好更可能玩物丧志，失足栽跟头。在面对着“四种挑战”和“四种考验”的今天，领导干部肩负重任，使命艰巨，就更应该把好生活情趣关，更自觉地远离低级趣味，慎重培养爱好，选择高雅情趣，给自己的爱好与情趣上把“锁”，防止“爱好”走味，拒绝“情趣”变质。因此，领导干部必须提高警惕，拒腐防变，让情趣爱好“一尘不染”，让生活更加健康幸福。



健康的生活情趣能够陶冶人的情操

人活一世不能没有情趣爱好，一张一弛乃生活之道。如果我们整天只为工作而忙碌，人生则失去了乐趣。健康的情趣，良好的爱好，比如读书、写作、弹琴、下棋、画画、集邮、旅游，可以放松紧张的情绪、驱赶身心的疲惫，享受生活的美好，陶冶高尚的情操，甚至可以提升人格魅力。孔子爱好音乐，听得一段好曲，能“三月不知肉味”。爱因斯坦一生钟情于小提琴演奏。毛泽东喜欢游泳，“万里长江横渡”，显示出他那“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的宽广胸怀和坚定信念。

可见，人生在世，总有所好。一个人培养自己积极健康的情趣爱好，对于陶冶性情、丰富个人生活不失为一种好方式。

在领导干部的日常生活中，有许多健康高雅的情趣爱好可供选择。比如，以助人为乐，积德行善，扶贫济困；以读书为乐，以书为伴，好学不倦；以笔耕为乐，书写妙文，感悟生活；以书画为乐，泼墨挥毫，吟诗作画；以锻炼为乐，打球打拳，游泳散步；以音乐为乐，纵情放歌，歌咏比赛；以盆栽为乐，栽花弄草，美化生活；以收藏为乐，集邮藏书，把玩欣赏；以家庭为乐，含饴弄孙，炫技厨艺，一家老小乐欢天。

习近平总书记在中央党校成立 80 周年庆祝大会上，在勉励领导干部读书学习时强调：“领导干部还应该了解一些文学知识，通过提高文学鉴赏能力和审美能力，陶冶情操，培养高尚的生活情趣。许多老一辈革命家都有很深厚的文学素养，在诗词歌赋方面有很高的造诣。总之，学史可以看成败、鉴得失、知兴替；学诗可以情飞扬、志高昂、人灵秀；学伦理可以知廉耻、懂荣辱、辨是非。”这番话语重心长，意义深远。领导干部在生活情趣的选择上应当深思牢记。

健康的生活情趣有益于领导干部净化心灵

今日中国，正处在社会转型、矛盾多发的具有历史意义的重大变革时期。作为领导干部，面对日益繁忙、考验严峻、挑战林立的新形势和新任务，自身承受的巨大压力可想而知，不少领导干部因此情绪变化强烈，心理负担过重，个性情趣渐渐出现了问题。心理学认为，心理健康的领导干部，一定有着优秀的个性，这种个性包括兴趣、爱好、信念、需要等个人对客观事物的意识倾向。而心理压力过大、心灵产生暗影的领导干部，要么兴趣十分狭窄，对生活失去兴趣，对工作失去激情；要么爱好选择走向低俗，生活情趣低级，放纵欲望，难过金钱关、名利关、美女关，被糖衣炮弹击中，被歪风邪气吹倒。所以，从一定意义上来讲，生活情趣既能反映出领导干部的生活态度与个性特征，又能表现出领导干部的心理品质与道德修养。

健康的生活情趣对领导干部热爱生活、积极工作、缓解压力、净化心灵，都十分有益。

生活是丰富多彩的，生活中有着各种美好的事物。大自然中的山光水影、鸟语花香，给我们带来了释放天性、回归自然的精神愉悦；凝聚着人类智慧结晶的优秀书籍，载歌载舞的美的艺术，给我们带来了放松身心、怡情悦性的心灵享受。只有对生活充满爱的人，才能时常感受到这一切，才能享受到美好生活的乐趣。

领导干部健康的心理与良好的情趣，都离不开丰富多彩的生活情趣的调节与培养，只有在或是读书写作，或是抚琴放歌，或是美的艺术熏陶，或是体育锻炼，或是观花赏月等业余生活爱好中，才能被激发和深化。因为，健康的心理只产生于健康的生活中，而健康的生活必然是具有良好情趣的生活。那自然界的名山大川、朝霞夕辉，那悦耳的音乐、夺目的绘画、感人的戏剧、启智的图书，无不给人以美的感受，唤起人们对美好生活的热爱和追求。一个乐于

徜徉在美的世界中的领导干部，心灵必然会更加阳光透明。所以，今天的广大领导干部，为了不被工作与生活压力击垮，为了更加精神振奋地投入到工作与生活中，一个十分有益和有效的途径就是：培养自己健康的生活情趣。

塑造良好的领导形象少不了健康的生活情趣

生活情趣，是人生境界、行为方式和精神风貌等诸多方面在日常生活中的集中表现。生活情趣和爱好对于普通群众来说，可能是小事，但对领导干部来说，却事关重大。有人认为，领导干部的业余兴趣爱好，与领导干部的自身形象无关。其实不然，因为，形象问题是一个综合概念。领导干部在群众中的形象，是对待和处理群众事务时产生的效果在群众中引起的反馈。无论小事还是大事总是相对的，并且是可以转化的。有时候，有些看起来并不起眼的小事，恰恰关系到领导干部的威信和声誉。现在有的领导干部生活上追求低级趣味，醉心于物质享受和声色之乐，把“人生在世、吃穿二字”“何不潇洒走一回”视为时髦，整天出入于高级宾馆，流连于歌厅酒吧，热衷于傍“大款”，对低级趣味的东西津津乐道，对奢侈淫逸的现象顶礼膜拜。这种低劣的生活情趣，必然影响到领导干部对事业的追求，对工作的责任心，对群众的关心，到头来必然会使领导干部走向群众的对立面。

领导干部是公众人物，他的情趣爱好是其生活作风的反映，往往影响到社会的价值取向。从某种意义上说，领导干部的一言一行、一举一动都具有示范和辐射效应，其生活情趣会影响整个社会的风气和广大群众的价值取向。特别是领导干部特殊的身份和地位，其一言一行、一举一动，无形中会营造一种风气、提倡一种追求、引领一种方向，而且职位越高，影响越大。正所谓“上有所好，下必甚焉”。

事实也正是如此，一个地方群众的兴趣爱好往往能从当地领导的兴趣爱好中找到影子和渊源。比如，领导干部喜欢学习，单位就会学习成风；领导干部喜欢“搓麻”，他周围必然有“筑城”大军。作为一个领导干部，低俗的兴趣爱好，不仅影响自己的工作与事业，还严重败坏党和政府的形象。领导干部立身做人的标准和要求，应该高一点、严一点，兴趣爱好应该积极健康一些。

领导干部是社会活动的组织者，是各项事业的带头人，在社会发展中是要发挥引领作用的。高尚的道德情操、无穷的人格魅力才是凝聚力、号召力之源。如果领导干部为了自己的情趣爱好，不讲身份、不顾形象、不管影响，什么朋友都敢交、什么场合都敢去、什么钱都敢花、什么东西都敢要，或者迷恋于迷信赌博、热衷于灯红酒绿、沉湎于声色犬马，把“玩人”“玩物”当作一大乐事，那他们只会遭到群众唾骂，又怎么能做到执政为民、廉洁奉公，搞好社会主义现代化建设事业？**每一位领导干部都要有强烈的忧患意识与责任感，一定要认识到，自己的生活情趣不是小事，而是事关党和政府形象的大事。**

因此，在领导干部中大力倡导生活正派，注重培养健康的生活情趣，保持高尚的精神追求，显得尤为迫切与必要。

领导干部要带头抵制不健康的生活方式

生活情趣有雅与俗、正与偏之分，一个人如果不爱学习只爱消遣，不爱动脑只爱闲逛，不爱提高修养素质只爱纵欲满足私心，就难免走入歧途。

由此可见，领导干部的业余爱好关系重大，如何处理好工作生活与个人情趣爱好的关系值得思考，作为领导干部，应当怎样选择情趣爱好呢？

◇ 选择利于身心健康的情趣爱好

许多领导干部往往都会面临这样的状况：职务越来越高、责任越来越大、各种应酬越来越多，与此同时年龄越来越大，压力越来越大，精力一日不如一日。因此，领导干部应该选择有利于身心健康的情趣爱好，使自己能够拥有强健的体魄、充沛的精力，这是做好本职工作的重要基础条件。

◇ 选择积极向上的情趣爱好

领导干部在选择情趣爱好时，一定要把握正确的方向。个人情趣爱好也是一把“双刃剑”，既可以陶冶情操，完善内在气质，也可能使人“玩物丧志”，沉迷于个人享受中。领导干部如果不认真把握好方向，情趣爱好就会演变成为不健康的东西。追求情趣爱好，一定要把握好不违反法律法规、不伤害他人、不影响个人身心健康和积极向上的原则，以避免把个人情趣爱好的“小车”开进不能自拔的“泥沼阴沟”里。

要知道，在人生道路上，总会遇到各种各样的诱惑，尤其是手握权力的领导干部，经受的挑战更为严峻。你爱财，就会有人送钱上门；你贪色，就会有人奉上美女；你喜欢古玩字画，就会有人想方设法为你搜罗。一些别有用心者正是以此为拉拢腐蚀的突破口，投人所好，换己所需。正如唐朝宰相陆贽所言：“贿道一开，辗转滋甚，鞋靴不足，必及衣裘；车舆不足，必及金壁；涓流不止，溪壑成灾。”古往今来，这种由贪蝇头小利而走向犯罪深渊的例子不胜枚举。当一个领导干部萌生那些“非分之想”，笑纳那些“非分之物”的时候，就已经失去了操守，败坏了品行。“终身之名节，千秋之芳秽，只系于一念之消长，一息之依违。”所以，领导干部应该有强烈的自律意识，有“宁作沉泥玉，无为媚渚兰”的浩然正气，管住生活小节，守住人生气节，做一个“正气满乾坤，铁汉让人敬”的强者和

胜者。

◇ 对情趣爱好要把握好度

既然是业余爱好，那么就不能颠倒主次。否则会耽误自身的前途，得不偿失。在生活中，人除了吃饭、睡觉以外，还要娱乐。但作为领导干部就要有所选择，要时刻牢记自己的领导干部身份，娱乐一定要合情适度，注意把握分寸。要提倡健康的娱乐方式，抵制病态的生活情趣。当今社会娱乐方式日益多样化和复杂化，**领导干部要正确选择那些有助于增进身心健康的和有助于维护领导干部形象的娱乐方式**，在业余时间应培养自己健康的爱好，培养修身养性的生活方式。八小时之外也要践行“八荣八耻”，形成健康的休闲方式，不参与违法乱纪的休闲娱乐活动。总之，领导干部个人的情趣爱好，只能用来丰富业余生活，调节因工作造成的紧张情绪，一定要分清楚这个主次，切不可玩物丧志。领导干部要把精力用在“全心全意为人民服务”上，用在为人民掌好权、用好权上。如果沉迷于个人的兴趣爱好，不务正业，那就很可能造成工作上的失职、渎职，危害百姓的利益。古往今来，从一般官员到皇帝，不乏因沉迷于个人的兴趣爱好而荒废政事，导致丢官丢江山。今天的领导干部应该提防这一点。

◇ 给自己的情趣爱好上把锁

锁住自己的爱好，重在谨慎交往。众所周知，领导干部少不了要与各种各样的人打交道，这就要求领导干部要树立坚定的政治立场，使交际圈保持纯洁，做到交往讲原则、讲品位；把个人爱好当秘密，宁愿低估自己锁住爱好，也不应高估自己抵御诱惑的能力，划清职务行为与业余爱好的界限。许多业余爱好不是独自一人进行的，因此，往往不可避免地使领导干部身边产生一些牌友、棋友、画友等。如果这纯粹是因共同的爱好结成的友谊，那就是健康的志同道

合的关系，所谓“君子之交淡如水”。领导干部对那些“项庄舞剑，意在沛公”“醉翁之意不在酒”的人要有足够的警惕，一旦察觉其意图，应及早拉开距离。

古人把嗜好称为“祸媒”，并以“好船者溺，好骑者堕，君子各以所好为祸”警戒世人。历史和现实中的教训，也让我们醍醐灌顶。作为领导干部，一定要防微杜渐，把握好自己的爱好。

◇ 在学习实践中提升自我修养

一名领导干部的知识越丰富，他的精神财富就越大，在学习理解和自我领悟中，要不断校正人生坐标，坚定崇高的理想和信念，树立正确的世界观、人生观、价值观。深厚的文化涵养是自身素质的强大支撑，没有文化涵养的灵魂是轻浮的，只有文化涵养深厚，才使人们不至于陷入人生旅途中的一些陷阱，才能做一个道德高尚、生活作风健康的人。人格之高下关乎兴趣之高下。比如读好书能启迪心智，使人明荣辱之理，拒耻辱之行；练习书法能陶冶情操，教人宁静淡泊；从事文体活动，能使人身心健康，精神充实。领导干部只有锲而不舍，勤奋学习，用优秀文化提升道德素养，熏陶人格品位，涵养健康的生活情趣，才能完成好肩负的历史使命。

◇ 保持健康的心态

面对灯红酒绿，如何保持平静的心态；对别人的升迁如何神安气定，心无旁骛，保持平衡的心境，坚持默默无闻的奉献；面对人生的各种遭遇，如何保持稳定的情绪，冷静思考，更好地投入火热的生活，这是每一个领导干部都需要回答的问题。只要领导干部管住生活小节，守住人生气节，从点点滴滴做起，严格自律，靠一分一秒积累，凭一时一事坚守，孜孜不倦地去追求真善美，反对假恶丑，就一定会培养出健康的生活情趣，使生活更健康幸福，使事业更朝气蓬勃，向前发展。

博览群书，修心慧智

——培养读书方面的健康情趣

书籍对个人的成长与生活的影响，是一种最珍贵、最无价的赐予。在书的世界里，文学也好，科学也好，只要是人类想过的，只要是人类做过的，经过千百代的苦难积累起来的经验，都会在书里为读者综合地呈现出来。通过阅读图书，领导干部可以学到新的知识与技能。大到确定人生观，掌握专业知识，小到如何理解一个字的含义；远到蛮荒时代的刀耕火种，近到刚刚发生的世界风云，无一不在书的覆盖范围内，无一不能从阅读中知晓。一个博览群书的领导干部将拥有无价的精神财富，一生受益无穷。



◎领导干部情趣生活佳话

汪道涵：读书就是生活

学者风度，务实性格，平易近人，这是海内外媒体对汪道涵的一致评价。

“读书就是生活。”这是汪道涵生前常对身边人说的一句话。在汪道涵的办公室和家里，都堆满了书籍，每次工作至深夜，回家后他还要从床头的“书山”中取一本看看，有时到凌晨仍不舍得放下。

汪道涵最大的兴趣爱好就是读书，无论在职期间，还是离休期间，他都喜欢逛书店，买他喜欢的书。

王仲方老人与汪道涵都是安徽芜湖人，两家祖上世交。汪道涵的父亲汪雨相与王仲方父亲王肖山都是民国初年著名老教育家，两人一起参加过辛亥革命。

退休之后，王仲方与汪道涵地处南北，相隔千里，但每年两个人都要聚会几次。2003年，王仲方因车祸住进上海市瑞金医院，正好与汪道涵的病房相邻。汪道涵在住院期间，特意请医护人员给病房里安置了一个书架，书架上摆满了书。虽然大家都知道汪道涵喜欢看书，没想到他竟然把书架搬到病房里来了，这让王仲方老人既吃惊又感动。

看书是汪道涵一生最大的嗜好，尤其是离休之后，汪道涵对政治、经济方面书籍较感兴趣。亲朋好友都知道他喜欢读书，有时出差，遇到好书，总会给汪道涵邮寄回来。而汪老最高兴的事就是别人给他送书，尤其是一些从台湾、香港寄回的政治、经济类图书。

每到周末，汪家就成了聚会的“沙龙”，人们往往会发现客厅里坐满了学者，其中包括吴敬琏这样的经济大家。跟这些学者在一起时，汪道涵往往较多的谈论一些学术方面的问题。汪道涵的记忆

力很好，他在研究问题时，喜欢详细地占有资料，并且记在脑子里，然后再深入研究。20世纪80年代，汪道涵在向当时的一位中央领导人介绍进出口贸易工作时，不用稿子就将相关的工作情况介绍得一清二楚，对外贸领域的数字，记得非常准确。当时那位领导人当着众人的面夸他，说居然有这样的人才。

颇具知识分子气质的汪道涵，爱书几乎到了痴迷的状态。每个熟识他的人都能就汪老爱书好书讲出很多故事来。除了自己看，他还要推荐给别人看。汪道涵在当上海市市长时常说，全市每个企业都提高了经营管理水平，每个企业领导都成为名副其实的好经理，上海就能搞好了。同时，汪道涵的国学功底很深，唐诗宋词，出口即来。熟悉他的人说，他讲话时常常“引经据典”。

到了晚年，有藏书爱好的汪道涵老先生，想在有生之年将自己多年的藏书捐赠给家乡人民，为家乡的文化事业做点贡献。汪道涵去世后，其子汪致重专程回到故乡安徽明光考察探亲，捐赠了汪道涵的图书，并为家乡提供了价值100万元的其他捐赠物品。

学习永无止境，读书受益终身

书籍是知识的海洋，是智慧的源泉。领导干部若善于在书海泛舟，将使自己得到思想的开悟、知识的熏陶、智慧的修炼。读书使人精神富有，读书让人受益终生。一个领导干部，如果平时能好读书，读好书，会读书，不仅能活化智能、开发潜能，更重要的是能为今后的事业与人生积累丰厚的知识财富。

◇ 书籍是最有价值的精神财富

人生中充满着无数的问号，事业中遍布着无数的难题，每个人的所学所知是有限的，没有哪位是全能的天才，可以无师自通，生而知之，遍晓天下事。于是，只有请教书本。面对剧烈变化的世界

风云，面对奋发跃进的中国社会，不读书必落后于时代。在书中，有各种各样的知识。唯有爱读书、多读书，才能与时代同步。由此，我们应当庆幸学会了阅读，由衷地感谢拥有了这么多图书。

像一个人的记忆一样，书就是人类的记忆，因为在书里，包含着人类的历史、人类进化发展的过程，包含着年代累积的知识与经验，也描绘出了自然界的神奇和优美。借着书的帮助，人类渡过了多少难关，抚慰了多少忧患和悲戚；借着书的启导，人类才能获得较完美的、较明朗的思想和满脑子的创新，从而超越自己。所以，有人才会这样说：书籍就像一盏神灯，它照亮人们最遥远、最黯淡的生活道路。

广大领导干部在工作与生活中，每天都会碰到这样那样的人，都会遇到这样那样的事，都会遇到这样那样的考验与挑战。于是，我们要借助书籍的帮助，要读更多的书，以获得知识，解决问题，寻找正确的答案。

伟大的著作具有非凡的力量，能满足人类的需要，能经常给人乐趣，永远经得起时间的考验。西方哲人曾说：“一本好书可以启迪我们对生命的价值有一个正确的认识。”换句话说，一个不能通晓伟大著作的人，总有一天会有自认为最了不起的想法或观念，其实不过是拾人牙慧而已。英国哲学家培根在《论读书》一文中指出，读书不仅会使心灵愉悦，增进人的优秀气质，而且更重要的是增强人的学识能力。

好书是人的思想与观念的源泉，是防范无知、失望、寂寞、迷信、固执、自卑以及狂妄自大和冥顽不化的保险单。而具有丰富知识与科学思想的人，才是世界上最快乐的人。没有一个不学无术的人能够富有趣味的思想，也没有一个不好读书的人能够有广博的知识，更不必谈他的思想了。

因此，完全有理由相信，世界上再没有比好书更有价值的精神