



张 健 主编



河海大学出版社





闲暇

高中版



主 编 张 健
副主编 胡鹤毅

河海大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

闲暇. 高中版 / 张健主编. —南京: 河海大学出版社,
2005.10 (闲暇教育系列丛书)

ISBN 7-5630-2177-9

I. 闲... II. 张... III. 素质教育 - 高中 - 教学参考
资料 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103171 号

书 名 / 闲暇 (高中版)

书 号 / ISBN 7-5630-2177-9/G·602

责任编辑 / 吴毅文

美术编辑 / 张世立

封面设计 / 张菁霓

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号 (邮编: 210098)

电 话 / (025) 83737852 (总编室) (025) 83722833 (发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京捷迅印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 15 印张 375 千字

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 29.00 元 (册)

《闲暇》丛书编委会

主 任：卢志文

编 委：陈士才 管其刚 胡鹤毅 蒋晓明

卢志文 孙 群 孙亮成 孙茂洲

孙耀坤 沈寿鸿 王忠诚 谢树平

张 健 张大铭 张美珍 朱建文



序一*

我曾经为“闲”写过多篇文章,其中有一篇谈“闲”是一个最小最小的字眼。意思是说,自古以来,中国人就有一个观念,认为只有工作时间内做的事才是正事,而在闲暇时间内做的事,就不是正事,纯属“闲事”。“闲事”有两重含义:一是与自己没有多大关系的事,插手这种事,就是“多管闲事”、“瞎管闲事”;二是“无关紧要”的事,不值得做的事。正因为如此,有关“闲”的贬义词很多,比如:闲串、闲逛、闲扯、闲生是非、游手好闲,等等。

“闲”的时间利用不好,当然要出问题。这样的教训很多很多。

但不能否认“闲”是一个最大最大的字眼。实践也证明，闲是发展人生的最重要的空间之一。利用闲暇时间去做我们喜爱做的事，能从多方面发展自己、完善自己，获得自由、全面创造的机会。马克思曾讲过，自由是创造的前提，有了这种前提，创造出来的东西就会更多。与自由创造有着本质联系的“闲”，也就必然是一个很大很大的字眼。

那些能够称得上世界经典的作品，哪些不是“闲人”所作?! 哪些不是“闲”的产物! 文学家、哲学家、艺术家都需要沉思冥想，闲能生慧。自然科学同文学、艺术、哲学的研究形式不太一样，但也需要“闲”的环境和境界。科学创造学的研究表明，各种发现和创造的过程都依赖人的“闲情逸致”。因为“闲”才能让人感到精神放松，创造意识才能不被束缚，才能调动你的想像力、创造力。古代圣贤常讲，神定气闲、静观玄览，才能达“道”。这是自然规律，也是人的身一心、脑一体、劳一闲和谐发展的规律。

所以，闲，决不是一个字眼。

闲，对于青少年来讲尤其重要。因为青少年时代是为人生打基础的年龄段。不仅要有好的学习，还要有好的品行、好的身体、好的习惯、好的规矩、好的修养、好的志趣等等，为你长大成人做好各方面的准备。

对于我的青少年时代来说,“闲”赋予了我重要的意义。我7岁开始,不仅读课内书籍,也读课外闲杂书籍,如:《三国演义》、《西厢记》等文学作品,也读物理、化学、博物(动物、植物、矿物)、兵器方面的书籍,也囫圇吞枣地读《天演论》和《梁启超文集》。父亲的藏书成了我的第一个图书馆。从那时起,开始养成自学的习惯,并对我知识的长进、独立的思考以及性格的形成都起了很大的作用。

我还常常利用上学或放学的路上观察发生在身边的各种事情,比如,看人们怎样在豆浆锅里一张一张地捞豆腐皮;看人家怎样在洋铁皮上冲出“金钱眼”;还当场揭穿过算命占卜的鬼把戏。

小学五年级我们开了工艺课，老师教我们用氢氧化钾和硬脂酸在烧杯里

* 本序作者于光远：著名经济学家、哲学家、教育家，中国科学院院士。



制作肥皂。后来我利用课堂上学到的一些原理自己做起了墨水、牙膏等化学用品,很快我就拥有了自己的一个小实验室,闲暇时间我总喜欢在这个小实验室里做各种实验,一直到高中毕业。

初中一年级,我开始接触《道德经》,那些似懂非懂的句子引起了我的很大兴趣,一有时间就钻研它。从那时起,我对哲学就发生了兴趣,并一直保持下来。

高中二年级我当起了家庭教师,既可以赚钱贴补家庭,又锻炼了自己独立生活的能力。1932年我从大同附中转入上海大同大学本科;1934年作为三年级的插班生转入清华大学物理系学习,这在清华大学的历史上是绝无仅有的。

这样的学习和生活,一方面培养了我刻苦耐劳的性格,另一方面也培养了我勤于思索、触类旁通的能力。

即使是在那个时候,学生们也总是要为考试发愁,为考试花大把的时间。而我从不为考试发愁,也不花时间去备考,主要靠平时扎扎实实的学习。我越不为考试发愁,就越可以用本来花在备考上的许多时间来增进新知识和书本以外的知识的学习。我虽然几乎不备考,但考试成绩常常名列前茅。

我个人的经历说明,闲暇时间是我们每一个人学习的第二课堂,而且是一个很大很大的课堂,可以在社会的任何一个角落、任何方面获得学习的机会。“我追求、我坚持、我执着、我成功”,这就会成为你走过的道路。

学会珍惜,并有效、合理地利用闲暇时间,你就拥有多方面发展自己的能力,你就一定会有丰富而充实的人生。反之,利用不好,闲暇时间也会加害于你,轻则使你虚度人生,碌碌无为,重则使你误入歧途,害人害己。这就是“闲暇的辩证法”。

青少年的前身是儿童,儿童更应该玩。我欣赏一句话: No abc, no one two three, only play。大一点的小朋友就不能完全这个样子了。但是“玩是儿童的权利”,也是青少年的权利,这是一个最基本的观点,有一个调查结果显示对此持反对态度的父母竟然有 22.1%,也有 22.1% 的父母不同意“对儿童来说,玩也是学习”这个命题。我同意马惠娣为这本书写的序言中所说:“这些观念上的误区对培育下一代有很大的负面影响,也会影响到他们未来的生活方式和生活习惯以及创新能力。”

总之,编辑出版这套《闲暇》教材,应当是教育工作者一种新的尝试和努力,值得赞许。

陈

2005.8.23

序二*

在西方,休闲教育是人生的一门必修课,是自入幼儿园之前直到退休之后的终生教育。

休闲教育就是教人从小就学会合理、科学、有效地利用时间,学会欣赏生命和生活,学会各种形式的创造,学会对价值的判断,学会选择和规避问题的方法,学会能促进身心健康的各种技能。包括:(1)智力的、肢体的、审美的、心理的、社会经验的;(2)创造性地表达观念、方法、形状、色彩、声音和活动;(3)主动参加各种公益活动的体验;(4)社会参与、表达友谊、归属和协作;(5)野外生活经验;(6)促进健康生活的身体娱乐;(7)获得一种小憩、休息和松弛方法的经验和过程。

休闲教育的本质是促进人在“成为人”过程中获得自由而全面的发展,使整个人生充实、快乐,且富有意义。

西方人格外地看重休闲教育,早在一百年前就把它规定为基础教育阶段的一个重要方面。休闲教育的内涵是丰富而生动的,既可以接受认知教育,发展智力;又可以履行社会职能,进行社交活动;还可以自由运用体力和智力,增强美育等。人们有了充裕的休闲时间,就享有了充分发挥自己一切爱好、兴趣、才能、力量的广阔空间,拥有了为“思想”提供自由驰骋的天地,个人才能在艺术、科学等方面获得发展。这是人的创新能力的真正来源。

考证休闲一词的英文词义,“Leisure”来源于法语,法语来源于希腊语“Skole”,意为休闲和教育,引申为发展娱乐,从中得益,并与文化水平的提高相辅相成。这种精华涵义以一定的受教育程度为前提,至今还在延用,并将有社会价值的娱乐区别于其他娱乐。英文中“Leisure”休息的成分很少,消遣的成分也不大,主要是指“必要劳动之余的自我发展”,表明了“休闲”一词所具有的独特文化内涵。

在中国的汉字中“休”有“吉庆、欢乐”的意思,“人倚木而休”,使精神的休整和身体的颐养活动得以充分进行,人与自然浑为一体,赋予生命以真、善、美,具有了价值意义。“闲”通“娴”,具有娴静、思想的纯洁与宁静的意思,除了具有表达时间的一种状态外,通常引申为范围,多指道德、法度,也有限制、约束之意。

“休”和“闲”的词义组合,表明了其特有的精神底蕴,表达了人类生存过程中劳作与休憩的辩证关系,喻示着物质活动之外,还有精神活动的存在;同时也表明“闲”并不是可以“为所欲为”,也不是可以随意打发的,闲要有约束,闲要有道德与规则。

中国人的休闲价值观讲求“体静心闲”、“宁静致远”。古人云:流水之声可以养耳,青禾绿草可以养目,观书绎理可以养心,弹琴学字可以养脑,逍遥杖

* 本序作者马惠梯:我国著名的休闲研究学者,一直关心和指导“闲暇教育”的研究,该序可作为实践闲暇教育的指导思想。





履可以养足,静坐调息可以养筋骸。如此境界,将自我心境与天地自然有机地交融到一起。

古代先贤还常常将休闲与自然哲学、人格修养、审美情趣、文学艺术、养生延年连在一起,其中的道理十分深刻。因为,“人们在休闲的状态中——肌肉休息着,血液循环也更趋有规则,呼吸也更缓和,一切视觉、听觉,以及神经系统也多少在休息中,身体处于完全的平静状态。在这种状态中,人才能精神集中、思想敏捷,头脑才是自由的,因之我们才能欣赏,才能感知生命的美好、自然的美好、万物的美好。”从而也就有了创造美好生活和享受美好生活的能力。社会发展的历史表明,几乎人类所有的发明创造都与休闲有着密切的关联。许多思想家、科学家、艺术家认为,他们的创造灵感常常是在休闲中峰回路转,茅塞顿开。

亚里士多德说,“休闲才是一切事物环绕的中心”,“是哲学、艺术和科学诞生的基本条件之一”。他举例说,“知识最先出现于人们有闲暇的地方。数学所以先兴于埃及,就因为那里的僧侣阶级特许有闲暇。”

阿基米德在洗浴中萌发了发现杠杆支点原理的灵感。

瓦特发明蒸汽机受到水壶沸水顶起壶盖现象的启迪。

爱因斯坦一生酷爱小提琴,有人说他的科学发现与小提琴有着内在的关系。

牛顿在伦敦瘟疫发生期间,不得不回到乡下的家里赋闲,正是这段恬淡的生活,使他发现了万有引力定律。

英国剑桥大学校园中的“下午茶”,以既普通又特殊的形式,让人们在自由、放松、随意、平等的氛围中进行交流,激励师生们迸发灵感,产生思想火花。难怪有人说,是“下午茶”喝出了英国众多的诺贝尔奖获得者。

物理学家费曼早年喜欢敲手鼓,中年开始习画,尤爱人物素描,艺术培育了他欣赏科学研究过程的素养。

马克思、恩格斯都曾从巴尔扎克等人的文学作品中获得过精神滋养。

数学家外尔说,“孤独和自由”是科学王国中盛行的原则。大凡有成就的科学家,他们在独处中使其“天才的翅膀生长出绚烂多姿的羽毛”。

懂得休闲是一种人生的智慧。不是吗?动听的乐章间常有几个休止符,它让行云流水的过程有了起伏和节律,并因此可以期待下一个激荡人心乐章的到来。刻意安排一段留白,才能给我们更多的创造灵感与想像空间。

休闲中的“闲”,是“休”的物质基础,没有闲,何谈休!“闲暇时间”,指“非劳动时间”,是人们在履行社会职责及各种生活时间支出后,由个人自由支配的时间。通常包括:八小时工作或课业学习之外的时间;星期日及节假日;各种假期(如学生的寒暑假、带薪休假);退休后的时间;等等。在这个时间范围内,人们不仅可以休息和娱乐,也可以发展智力,调动自己的兴趣,从事自己喜欢做的事,在更广泛的领域内获得思想的自由。

科技进步与闲暇时间成正比:科技越进步,闲暇时间就越多。事实证明,科学、合理、健康地利用闲暇时间对一个人的成长与成材至关重要。比如说,你能



合理地安排时间,并且内容丰富、积极向上,你就获得了比别人多的知识、能力、情感,获得比别人多的业余爱好,你就不会在闲暇时感到寂寞、孤独、空虚与无助。闲暇时间是我们每一个人生活和生命中看不见的资源和财富!你利用得好,你就会拥有比别人多的发展。正是在这个意义上,爱因斯坦说,人的差异在于闲暇。

休闲的核心在于“休”,能否聪明地用“闲”,关键在于我们对“休闲”价值是否有正确的理解。树立科学的休闲观,才能有效地开发“闲暇时间”这一宝贵的社会资源与财富,才能使我们在“休”中学会沉思,学会欣赏,学会承担社会责任,学会如何摆脱诱惑与浮躁,学会对人生价值的判断与选择。因此,罗素说,能否聪明地用闲是对文明的最终考验。

开发闲暇时间是发达国家社会进步和提高人的素养的一个很重要的途径,由于人们认识到“休”在人的生命价值中的价值,闲暇时间的合理支配与利用便成为全社会普遍接受的生活原则。西方思想家认为,开发休闲,实际上就是积累一个人、一个民族、一个国家的文化资本,就是对人的教育与教养的投资。而且这种资本的投资越早越好,投资越早回报率越高。

近些年来,西方国家对“休”做出了许多新探索,从人文精神和人文关怀的角度丰富“休”的内涵与外延,比如参加志愿者活动、捐助活动、慈善活动、扶贫济困、社会救助、简单生活、环保、食素、爱动物、爱植物、反战求和平等等,鼓励人们把自我发展和承担社会责任联系在一起,用这样的行为方式营造充满温馨的、友善的、互助的社会氛围,增强社会的凝聚力、亲和力。

对青少年来说,休闲意味着更多的“玩态”。应该说,玩是人生的根本需要之一,是一种特殊的学习方式,一种有意义的生命状态,一种创造精神的表达;是学会解决矛盾、增强团队意识、促进合作、培养兴趣、接受“失败”考验的校场;是对青少年的成长规律,以及人格和人性最好的尊重;是释放青少年的想像力、创造力和生命力最好的舞台;是学会“休闲”最早的一块原野;是青少年社会化的重要途径。

心理学家说,几乎任何一个孩童都能在没有事先计划的情况下即兴创作一支歌、一首诗、一个舞蹈、一幅画、一个剧本或一个游戏。因为他们心灵自由、没有束缚,所以他们有惊人的创造力。

鲁迅先生也曾惊叹于孩子们的想像力,他说,孩子是可以敬服的,他们常常想像到星月以上的境界,想像到地面下的情形,想像花卉的用处,想到昆虫的语言,他想飞向天空,他想潜入蚁穴。

控制论的创始人维纳,在他晚年写下的《自传》中,以较多的笔墨记述了自己在童年时是如何地玩——爬迷宫、玩滑梯、打群架、摆弄扩音机、万花筒、幻灯机、与妹妹“过家家”,这一切使他很愉快,一些奇思妙想总是伴随他,由此激励他成为一名科学家。

有迹象表明,玩(多种形式的玩)正在淡出中国孩子的生活。那些正在接



受基础教育的孩子们,绝大多数“玩”的时间被剥夺,大量时间被束缚在机械的、填鸭式的、死记硬背的技能知识的学习中,不仅违背了孩子们成长的客观规律,同时也扼杀了孩子的天性和创造性。

有一项调查表明,有近九成的孩子在父母的安排下,利用课外时间参加各种兴趣班、辅导班,假期已成了中小学生的“第三学期”。对“玩是儿童的权利”这一观点,持反对态度的父母竟然有 22.1%;对“对儿童来说,玩也是学习”的观点持不同意的父母有 22.1%。即使在有限的“玩”的时间里,也有超过一半的孩子因为户外休闲场所匮乏,只能把家作为最经常的游戏场所。近一半的青少年把成年人当成他们玩的伙伴,10%的青少年甚至没有玩的伙伴。很显然,这些观念上的误区对培育下一代有很大的负面影响,也会影响到他们未来的生活方式、生活习惯以及他们的创新能力。

当前,全社会都在讨论青少年“网络瘾癖”的问题,有许多家长和媒体几乎是在声讨“网络”技术的存在。将责任推卸给互联网、推卸给青少年的自制能力,这绝对是我们社会、学校、家长弱智的表现。我们找出了那么多的理由限制青少年接触互联网,那么我们为青少年安排了哪些更有价值、更简单易行、更能吸引他们的游戏供他们玩耍?

我们忽略了对青少年玩的时间、玩的形式、玩的种类、玩的场地、玩的观念的反省,忽略了玩对青少年成长价值认识的反省,忽略了对闲暇时间是否科学、合理、有效利用的反省。究其原因,一是我们的观念还没有从“玩物丧志”中脱离出来;二是全社会缺少休闲教育;三是我们的教育目的太急功近利,教育形式太呆板生硬;四是对创新机制与机理有太多的无知与偏见,等等。

我与张健同志相识于 2002 年全国休闲研究学术会议上,他当时提交了一篇“青少年闲暇时间利用状况对策研究”的论文。这是一个十分有价值的选题,而且他已经做了大量的积累和研究工作。后来他应邀参加了由我主持的文化部重点课题“闲暇时间:我国公众文化精神生活状况的调查与研究”,承担了其中的一个子课题。

其实,早在十年前张健同志便开始了青少年闲暇教育的研究,承担了全国教育科学“九五”规划青年专项课题“青少年闲暇教育”,他是推动中国闲暇教育的先驱者。为此(准确说来,为了培养好下一代),他十年呕心沥血、孜孜以求、不舍不弃、始终如一。

今年北京最热的那几天,张健背着他的三部书稿专程从淮安赶来见我。我被他的真诚所感动,更被眼前这些“果实”所感动。我知道这套丛书是他多年心血和劳动的结晶,凝聚了一位教育工作者以人为本的深深情怀,凝聚了一位探索者十年磨一剑的执着精神。无论从哪个角度说,这套《闲暇》教材都是一个新的尝试,尽管会有各种不足,但我相信瑕不掩瑜。

马惠娣

2005 年 8 月 21 日 于北京

目录.....

第一章 闲暇新天地 1

- 第一节 认识闲暇
- 第二节 闲暇与青少年的发展
- 第三节 闲暇计划
- 第四节 闲暇道德

第二章 艺术百花园 20

- 第一节 认识艺术
- 第二节 艺术与生活
- 第三节 艺术欣赏
- 第四节 艺术人生

第三章 阅读新视野 45

- 第一节 认识阅读
- 第二节 阅读的现状
- 第三节 阅读策略
- 第四节 阅读风景线

第四章 科技万花筒 64

- 第一节 认识科技
- 第二节 科技与社会
- 第三节 科技与道德
- 第四节 科技与青少年

第五章 体育大看台 85

- 第一节 认识体育运动
- 第二节 体育与社会
- 第三节 奥运与中国
- 第四节 享受运动

第六章 娱乐面面观 105

- 第一节 认识娱乐
- 第二节 娱乐益智
- 第三节 娱乐广识
- 第四节 娱乐怡情

第七章 家政多面手 124

- 第一节 认识家政
- 第二节 家务劳动
- 第三节 家庭伦理
- 第四节 家庭文化

第八章 消费百事通 142

- 第一节 认识消费
- 第二节 社会消费
- 第三节 校园消费
- 第四节 学会理财

第九章 旅游大篷车 166

- 第一节 认识旅游
- 第二节 旅游文化
- 第三节 旅游欣赏
- 第四节 旅游经济
- 第五节 旅游开发与保护

第十章 交往路路通 191

- 第一节 认识交往
- 第二节 社会交往
- 第三节 校园交往
- 第四节 网络交往

第十一章 实践大舞台 209

- 第一节 认识社会实践
- 第二节 走进自然
- 第三节 接触社会
- 第四节 奉献社会



第一章

闲暇新天地

闲暇为我们提供了一个具有丰富文化和人文内涵的宽松环境与自由发展时空，使我们能够自主地选择符合自己内心感受和审美需要的活动方式，通过科学、文明、有趣、健康的生活方式和学习方式，提高生活的质量。

养成科学的闲暇价值观，学会积极的闲暇行为选择，获得开展闲暇活动的知识与技能，我们就能够在轻松和愉快中获得自由、充分、和谐以及尽可能多方面的发展。



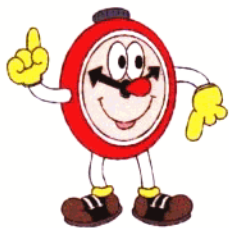


第一节 认识闲暇

认识时间

◆ 时间是什么

俄国思想家伏尔泰曾出过一个意味深长的谜：



世界上哪样东西最长又是最短的,最快又是最慢的,最能分割又是最广大的,最不受重视又是最值得惋惜的;没有它,什么事情都做不成;它使一切渺小的东西归于消灭,使一切伟大的东西生命不绝。

谜底是什么?众说纷纭。有一位叫查第格的智者猜中了,他说:这是时间。

时间对不同的人有不同的意义:

对于活着的人来说,时间是生命;

对于从事经济工作的人来说,时间是金钱;

对于做学问的人来说,时间是资本;

对于无聊的人来说,时间是债务;

对于青少年来说,时间是财富,是资本,是命运,是千金难买的无价之宝。

时间的标尺能度量生命的长短;

时间的天平能称量生命的质量;

时间的画笔能丰富生命的色彩。

有一次,歌德看到儿子在一本纪念册里摘录了别人写的一段诗:“人生在这里有两分半钟的时间,一分钟微笑,一分钟叹息,半分钟恋爱,因为在爱的这半分钟时间他死去了。”他没有说什么,只是接着提笔写道:“一分钟有60秒钟,一天就超过了一千。小儿子,要知道这个道理,人能够有多少贡献。”

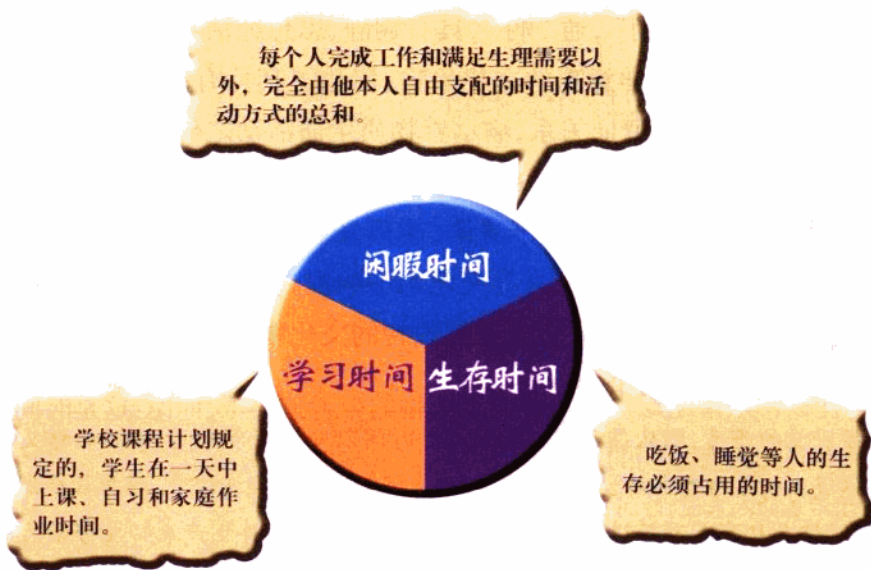


两段诗句,两种计算时间的标准,反映了两个人对时间截然不同的态度。歌德通过自己的诗表达了对儿子积极向上的人生期待。



◆ 时间的构成

生活中各种各样的活动,都需要时间。时间花费在不同的事情上,因此就有了工作时间、学习时间、吃饭时间、睡眠时间、休息时间、打扫卫生时间、家庭活动时间、教育子女时间以及沉思的时间等。中学生的时间,一般由以下几方面组成:



结合你的生活实际,谈一谈你的生活时间结构比例,进一步细分每类时间。并说一说与你理想的时间结构是否相符。

走进闲暇

牛顿有一段名言:“我不知道在别人看来,我是什么样的人;但在我自己看来,我不过就像是一个在海滨玩耍的小孩,为不时发现比寻常更为光滑的一块卵石或比寻常更为美丽的一片贝壳而沾沾自喜,而对于展现在我面前的浩瀚的真理的海洋,却全然没有发现。”

一个中学生,当你捡起课本知识中“光滑卵石”和“美丽贝壳”时,是否会想到人得以全面发展的“海洋”——闲暇。



◆ 界定闲暇

“闲暇”，从字义考察，《现代汉语词典》的解释是“空闲”、“闲工夫”，即“没有事情要做的时间”，或“没有事的时候”。这是对闲暇最朴素的理解。

人们把享受闲暇时光叫做“休闲”。“人依木而休”，《康熙字典》和《辞海》解释“休”为“吉庆、欢乐”；“闲”，通“娴”，具有娴静、思想纯洁与安宁的含义。从词意组合看，“休闲”一词颇具哲学意味的文化象喻，传达了其特有的文化内涵，表达了人类生存过程中劳作与休憩的辩证关系，喻示着物质生命活动之外的精神生命活动。人依木而休，使精神的颐养活动得以充分的进行，使生命具有了崇高文化内涵的价值意义。

英文闲暇(Leisure)一词来源于法语，法语来源于希腊语“Skole”，意为“休闲和教育”，认为发展娱乐，从中得益，并与文化水平的提高相辅相成，是“必要劳动之余的自我发展”，表明了“休闲”一词所具有的独特的文化精神底蕴。

据上所述，闲暇可从两个角度来界定：

按照量的角度，指从属于人们本职工作时间以外的剩余时间，闲暇的意义与功能主要体现在恢复体能和打发时间上。人们在闲暇中进行生活消费、参与社会活动和娱乐休息，这是从事劳动后进行身心调整的过程，和劳动的再生产及必要劳动后的体力恢复相联系。

按照质的角度，闲暇不只是一个时间范畴，更是一个活动范畴。强调的是作为活动的闲暇的个体本质特征，它包括个体的内心态度、心理状态和生活方式。

对学生而言，闲暇是指学校课程计划时间以外，由个人的需要、兴趣、性格、能力等个性特征和个人所处的社会关系和环境（如家庭、亲属、朋友、同学、邻居等）决定的全部课余生活。

闲暇是青少年正常生活的重要组成部分，“独处”和闲暇活动的自由支配是人格和谐、平衡发展所必须的，闲暇生活的方向和质量，直接影响着中小学生品德、智能和人格的发展。

◆ 闲暇是文明之树的生长地

拥有闲暇是人类最古老的理想，因为在休闲状态中，人才能把时间花在杰出而天才的沉思中。在这种沉思中，人们能认识和体验到：在人的本性中，什么是最神圣的，人





类如何摆脱功利主义的诱惑,为实现文化理想而努力;智性引导你选择符合道德的行为,而这些行为又反过来引导出真正的愉快和幸福。从根本上说,闲暇是对生命意义和快乐的探索。

亚里士多德认为休闲是一切事物环绕的中心,是科学和哲学诞生的基本条件之一。从中外文化史看,真正高雅的文化都是富人阶层或称有闲阶级创造的。只有在不需为生活奔波的闲暇生活环境中,人才能产生精神渴求,生长出充分发达的鉴赏力,创造出不朽的艺术。



中国士大夫的休闲,常伴随着琴、棋、书、画,伴随着美酒、音乐和佳人,这就是生活的趣味化和艺术化。诸如文人的雅集便是中国历代文人重要的生活内容和休闲娱乐方式,即邀几个知己朋友,或饮酒花下,或曲水流觞,或登高赋诗,或清谈娱心……闲暇中陶冶性情,亲近艺术,也创造艺术。王羲之的《兰亭集序》、王勃的《滕王阁序》、苏轼的中秋词《水调歌头》,均是产生于文人集合的不朽篇章。这种休闲活动方式,既表现了对自然的深情和高尚的情操,同时也是文学和艺术的创造活动。所以林语堂说:“文化根本是空闲的产物,所以文化的艺术根本是悠闲的艺术。”正因为有了闲暇,并将闲暇艺术化,才有了中国田园诗和山水游记,才有了文人画。可以说,没有闲暇,也就没有文学和艺术的灿烂花朵。

《闲暇:文化的基础》一书的作者皮珀认为:闲暇是文化的根源和基础,有了闲暇,我们才能完成更高层次的人生理想。闲暇曾经是一切文化的首要基础,过去和未来都是如此。



1665~1666年严重的鼠疫席卷伦敦,牛顿所在的剑桥大学离伦敦不远,为恐波及,牛顿离校返乡。家乡安静的环境使他的思想展翅飞翔,见苹果落地而悟出地球引力,就是此时发生的轶事。微积分、万有引力、光学分析这三大成就也是在这时孕育成形的。可以说正是这段闲暇时间的沉思,使得他思潮奔腾,才华迸发,思考前人从未思考过的问题,踏进了前人没有涉及的领域,描绘出他一生重要的科学创造蓝图。

读了上面这则故事,你有什么感受? 是否还知道类似的故事?



闲暇活动的特性

闲暇活动,是体现和实现人的全面性和丰富性的活动,是整合和提升人性的活动。闲暇活动具有下列特征:

自由性 闲暇的本质是自由,在闲暇时间内,人们享有不必做任何事情的自由,同时也享有“为所欲为”享受生活的乐趣(歧义),更为重要的是,这里的自由,不仅是指人行动的自由,还包括人的意识和思维的自由。在闲暇时间内,我们可以根据自己的需要安排生活和学习,获得轻松和愉快,自由地、独特地、真实地、完美地表现自我,发展自我。

自主性 在闲暇时间,我们相对脱离了学校和社会,成了不受约束的“自由人”,做什么事,不做什么事,这样做,还是那样做,可以完全地或相对多地按照自己的意愿和需要自由决断,自主选择。

小鸟的故事

有人从花鸟市场带回一只漂亮的鸟儿,给它买了宽敞漂亮的笼子,喂它最好的食料,但鸟儿却不断地用头撞笼子,直至鲜血涌出。主人不忍心让它这样下去,就给鸟儿擦干血迹,给了它自由。这个精灵,为了享受阳光、享受清风,挣脱牢笼的束缚,自由地翱翔天空,甚至不惜用自己的生命来交换!



猴子的故事

有位动物学家,从亚马孙流域带回两只猴子,一只壮硕无比,一只瘦小纤弱。他把它们分别关在两只笼子里,每日精心喂养,观察它们的生活习性。一年后,大猴子莫名其妙地死掉了。为了不中断研究,他又带回了一只比原来更大的猴子,可是不到半年又死了。

为了解开这个谜,1971年,他重返亚马孙河,对那儿的猴群进行研究,结果发现:凡是体大健壮的猴子,人缘关系都比较好,其他猴子弄到食物时,它们总能分享到一份。这类猴



子一旦被抓住,却很少活过一年。那些善于闭目养神的瘦小猴子,由于不入群,很少分到同伴的食物,但被捉住后却能长久地活下来。

亚马孙的大猴子为何死了?是因为他们缺少独处的生活。长期的合作与依赖,使他们失去了独立生活的能力,一旦离开所生活的群体也就很快呜呼哀哉了。