

休闲成熟法则

新



知

费

西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

钟子涵 编著

3

成熟法则

新

智

慧



XIN ZHI HUI

◇钟子涵 编著◇

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

新智慧 / 钟子涵, 谈戈编著. — 北京: 西苑出版社,
2001.7

ISBN 7-80108-517-5

I.新… II.①钟…②谈… III.科学知识—青少年读
物 IV.Z228.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第041035号

责任印制: 孟样纯

新 智 慧 · 休闲成熟法则

编 著 钟子涵

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京雅艺彩印有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 850毫米×1168毫米 1/32 印张6

字 数 125千

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80108-517-5/Z·32

全四册定价: 36.00元(本册: 9.00元)

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

拥有生命中最美好的时光

美好生活的开始.....	2
“歇”下来再说.....	2
度假、度假、度假.....	4
至少有一项业余爱好.....	6
过自己的节日生活.....	8
乐趣是找出来的.....	11
永不退色的“原则”.....	12
增加简单快乐.....	13
快乐的样板.....	14
关掉电视机.....	16
君子动口也动手.....	17
家庭手工制品.....	17
过一个“天然圣诞节”.....	18
园艺“热身运动”.....	19



勇敢而且快乐地走出去.....	20
旅行就这么简单	20
就餐越简单越好	21
交通越便捷越好	22
住宿越便宜越好	23
减轻你的行囊	25

这个季节没烦恼

享受我们的感觉之美.....	28
生活就是一种感觉	28
让我们的感官动起来	31
能不做的就不做.....	34
“无事可做”呢	34
生活没有“紧急”	37
都是一些琐事而已	39
生不带来,死不带去.....	41
加入“简单生活圈”	43
真正的重要	43
万事皆自然	46
“爱与美”的家	48
不就是没钱吗	50
“不完美”才好呢	52

找到简单的快乐	54
做个早起者	54
自己的拥有	57
没那么多烦恼	60
坚决有“隐私”	63
尽情表达爱意	65
找到一种简单的快乐	67

轻松自在找“玩友”

对“玩友”的合理期待	70
期待“小一点”	70
“限制”多一点	72
规定“细一点”	74
让“玩友”活在期待中	76
赢家的交友技巧	78
管好自己的“口”	78
易怒,显然不行	80
别跟“猪”打架	81
“礼”多人不怪	83
表达不同意见	86
错了的就是错了的	87



你不该羞辱别人	87
批评只是白费工夫	89
发火无法驱动别人	91

一年四季,不亦乐乎

春	94
新年新规划	94
春天,你要与众不同	96
买几盆花回家	98
走!踏青去	100
邂逅一位异性	102
找到一个忘年交	104
夏	106
追求一点时尚	106
讨好自己的另一半	108
给朋友送件小礼品	110
制约自己一天	111
讲故事,听故事	113
坐坐咖啡馆	114
组织一个周末沙龙	116
秋	118
拥有一次单相思	118
大哭一场,也行	120

一个人呆一会儿·····	121
过一把“奢侈瘾”·····	123
回家看看·····	124
冬 ·····	125
虔诚地许个愿·····	125
读童话,看卡通·····	127
结束一段情缘·····	129
读几封旧信·····	131
在附近随便走走·····	132
重逢老友·····	134

浪漫到永远

浪漫就是浪漫 ·····	136
不可忘记的时刻·····	136
古老的游戏·····	138
培养浪漫精神的活动·····	139
一分钟浪漫·····	141
共同制造浪漫的情景 ·····	146
给出一个惊喜·····	146
宠爱她·····	148
关心她·····	149
爱抚她·····	150
倾听她的想法·····	151



分享性感的快乐.....152

完全浪漫报告

精彩浪漫调查.....154

什么是浪漫.....155

礼物.....157

什么阻碍了浪漫.....159

那些起作用的小事是什么.....160

如果他更加浪漫.....165

你的伴侣期待什么.....167

浪漫对她意味着什么.....169

你们如何交流.....171

如何共度时光.....172

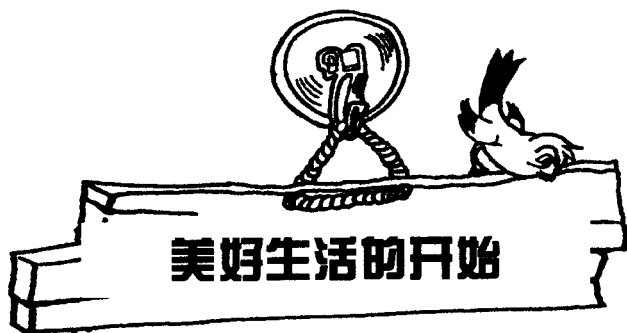
挑选礼物.....176

把浪漫带入性生活.....178

如果她是一个母亲.....181

拥有生命中最美好的时光





“歇”下来再说

我们既然来到这个世上，就有理由充分地享受生命的快乐！

人人都能享受生命的快乐，这不需要许多金钱与财富。无论是穷人还是富人，对快乐与幸福的感受都是一样的。只要你喜欢并且愿意——我们就能享受快乐。

当你感觉疲劳的时候，休息便成为最美好的休闲享受，是美好生活的开始。

工作六天后休息一天的时间模式是天赐的模式，它与世界的创造紧密相关。《圣经》说：“在第七天，上帝完成了他创造的工作；完成了他创造宇宙的工作，第七天就歇工休息了。”

不管你是不是教徒，每周休息一两天是十分有意义的。与家人开心地玩一玩、逛一逛，或看看书……

就是不要工作！

我们都需要休息,我们的身体,我们的大脑都极渴望得到休息,我们不可能既要身体好,又要一周工作七天、一天24小时不断地工作,为了奉守你的休息日,一定要为自己规定好时间限度,不管是在家里,还是在单位,总有许多工作要做。

让自己有一个休息时间吧,只有休息才是美好生活的开始。





度假、度假、度假

如果人也开始想简化自己的生活,在家里度假,是一个绝佳的起点。你可从整理家务开始,度过第一个在家里的假日,试着和全家人讨论,定出一个在家度假的计划,不仅可以为家庭带来乐趣,也可以凝聚家人的心。

在家度假,是培养一个新嗜好的时刻,也可以让家里保持整洁的状态,或是开辟一个花园,或是可以做任何你想做的事。但是,如果你实在太忙或是不常回家,那就另当别论了。

你也可以在家里看书,消磨掉一个假日。如果你想放下书本,稍微休息一下,你也可以看一些你喜欢看的录像带。在家度假也是简化饮食习惯的最佳时机,在家度假,也可以开始每天例行的运动,或是完成你答应小孩要做的模型船。或者,你也可以试着在假日中发呆,什么事都不做。

为什么不花一个假日的时间去了解我们居住的城市现况?

为什么不花了一天去逛市内的美术馆和博物馆?

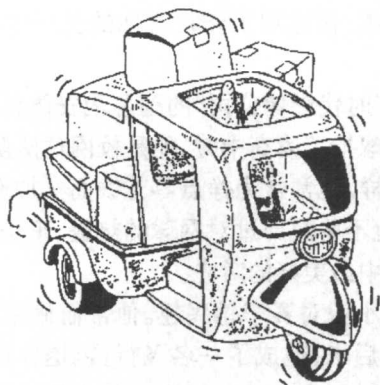
为什么不花一天的时间,走遍市中心的每一条街道。看一看那些新的和渐渐老旧的店铺?

为什么不花一天,到住宅区去散步,看看那些新旧并列的房子?

.....

连续一周的紧张工作、学习,实在是够了。周末应该娱乐,是一种积极休息。学会强迫自己放下手中的工作罢!偕家人、同事、朋友尽情地娱乐一天,享受一下原本属于自己的快乐,既可使我们的身心得以充分调整而且还可以避免我们成为一个工作狂。

记住:把周末交给娱乐,交给美好的时光。





至少有一项业余爱好

你曾经有过属于自己的业余爱好吗？

你现在仍然还有自己的业余爱好吗？

如果你还不肯定你真正喜欢什么，可以回忆一下年轻的时候，在养家糊口这种实际的生活打断你的浪漫之前，有什么曾引起你的兴趣？做这项工作将对你的美好生活产生重大而深远的影响。

美国著名“时代影像公司”的副总裁安德森说：“我从来没有离开过网球拍。”读高中时，他是校网球队队长，在普林斯顿大学也是一样。他常常为挣点零花钱而参加巡回表演赛。成为副总裁后，也不曾放弃过对网球的热爱。正是网球让他真正体会到了生命中最美好的时光。

斯莱恩从小就对赛车感兴趣。他常偷偷钻进附近的赛车场，大饱眼福。后来，他成了一名飞行员。退休后，他开始购买老赛车，其中包括一辆1948年的A级方程式赛车，时速可达147英里。汽车现在成为他的新宠。他玩车，也保养车，然后再到处寻找新的“猎物”。

一个叫竹内茂的日本人，他工作之忙超过一般人，但他对个人兴趣爱好的投入也超过一般人。至今为止，竹内曾热衷过的有：自学生时代开始并持续下来的柔道和摔跤，空手道，飞碟打靶，宝石的设计、研磨和鉴定，美术品和古董的鉴定，交谊

舞,拔刀术(迅速拔刀劈物的日本刀术)。现在,他又对“整体”(即通过按摩等来矫正肢体的歪扭)发生了兴趣。竹内从未半途而废,他说:“凡是想做的事,我都忍不住要去做。一旦起步后,不做到‘成个模样’我就不会罢休。我就是这个性格。”

如果你在为退休后做打算,那么想得多些,想得广些吧。为什么要等到 65 岁时再打算呢?现在就想想吧。不要想那些可能让人腻烦的重复性运动。找一些多变的、吸引人的东西。





过自己的节日生活

许多人过节都是忙着准备礼物,联络朋友,穿上最漂亮的衣服,好好装扮,把自己累得精疲力尽,到头来还是非常不快乐。

怎么样的节日才快乐呢?

当然是一个真正属于自己的节日!我们可以只选择自己喜欢的节日,也可以选择自己喜欢的方式来过节。

为使自己感觉良好,最好寻求一个向他人施与的方法:在救济所与来讨吃的人聊天;探望病人或失去亲人的人;开车带着因病久居在家的朋友或邻居在街区转一圈,看看节日装饰。

你可以决定希望为自己、家人、朋友做的事,挑自己想做的事去做,而不是专心去做你觉得别人认为你该做的事;不要把节日时间都花在应尽的责任上。通过大家努力使节日过得圆满;不是你一人承担责任。

不必接受每一个邀请,选择你非常想参加的活动。

为自己留出一天时间,不要安排任何事。

不必攀比,要有什么最贵重的礼物,最大的圣诞树,最精美的晚餐,最多的装饰物等等。

不必再去做节日期间通常要做的任何事,真是太轻松了,太舒服自在了。它会使人退一步思考问题,并因此摆正自己的位置。你可以从远处看一看,弄清楚节假日对你的意义……如