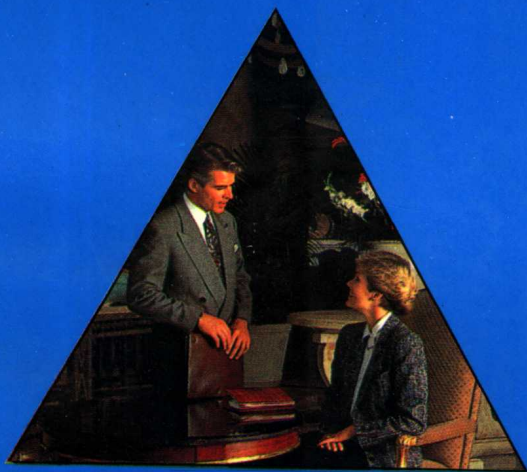


DALIBAIZENMEGUO

大礼拜怎么过

● 为您提供八十种度假模式

- 赵 丰 / 主编
- 杨和祥
- 牟明善
- 刘俊彦
- 赵万亮 / 编著



★ 谨以此书献给二亿七千万个中国家庭

TIANJINRENMINCHUBANSHE
· 天津人民出版社 ·



'94 国际家庭年丛书

“大礼拜”怎么过

——为您提供 80 种度假模式

赵 丰

主编

杨和祥 牟明善

刘俊彦 赵万亮

编著

(津)新登字 001 号

“大礼拜”怎么过
——为您提供 80 种度假模式

赵 丰 主编

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

天津新华印刷一厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 5.875 印张 101 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000

ISBN 7-201-02050-1/G·950

定 价: 6.00 元

谨以此书献给 2 亿 7 千万个中国家庭

请关心我们的家庭(代序)

家庭：一个永恒的话题。

1989年12月8日，联合国大会通过了44/82号决议，宣布1994年为国际家庭年。这表现了各国政府针对家庭问题的空前重视和积极的愿望。

国际家庭年的主题——家庭：变化世界中的资源 and 责任。

国际家庭年的铭词——在社会核心中建立最小的民主体制。

值此'94国际家庭年的到来，我们以文化快餐的方式，奉献给读者这套丛书，祈望能受到青睐。

家庭是以婚姻和血缘关系为基础的一种社会生活组织形式。每个人呱呱坠地开始人生旅途时，到达的第一站就是家庭。以后逐渐长大，便开始有了“家”的观念。家庭是人类社会中一个天然的基层细胞，它是人走向社会、休养生息、接受培养的地方。目前，全世界已产生共识，即家庭不仅是社会发展的受益者，更是社会发展的积极参与者。

家庭在帮助我们，我们也应该帮助家庭。

国际家庭年是一个纲领，它不召开大型的会议，而把注意

力放在鼓励各国政府、各非政府组织和私营部门通力合作，使家庭问题受到真正的关注，并得以改善之上。它渴望人们和家庭的参与，来审查和改进社会政策，并影响地方和国家的决策。

我们离不开家庭，而曾经被我们一代又一代祖宗们认可和习惯了的家庭，如今却在发生着越来越大的变化。

在社会经济高速发展的今天，家庭结构、家庭在社会中的地位、家庭间的关系等方面的变化，给人们带来了许多的不适应。一些家庭原有的功能已开始渐渐丧失，传统的家庭纽带变得松弛。有统计资料表明：有些家庭在社会变化的重压下崩溃，有些家庭却迎接挑战，显示了卓越的灵活性。

我国有两亿七千万个家庭，人口占全世界总数的22%。随着社会发展的不断演进，家庭生活也不时爆出新闻：“一家两制”、“协议离婚”、“婚前个人财产登记”、“单身贵族”、“四二一家庭模式”……让人欢喜让人忧。

中国的家庭怎么了？今天如此，明天又该如何？

面对千千万万个中国家庭的变化，面对家庭生活中的无数个为什么，我们不主张武断地用“是”与“非”来定论，而力图透析百相，把最后的评判与选择留给读者。于是乎就有了这套丛书模样。

作为主编，这套丛书从选题到结构方式，当然凝聚着我的心血，但若没有诸位作者的紧密配合及出版社的大力支持，是不可能取得成功的，藉此小序之际，谨向他们表示深谢！

家庭是个永久的热门话题，而且常说常新。无论我们拥有着国际家庭年还是走出国际家庭年，我们企盼更多的人关心

我们的家庭。

但愿。

赵 丰

1994年4月5日于北京

目 录

一、社交：现代人生活的催化剂.....	(1)
○ 互酬——应提倡的人际交往艺术.....	(1)
○ 假日迎客忙.....	(3)
○ 鸿雁传情情亦浓.....	(5)
○ 听筒：遥远的祝福	(7)
○ 大家来聊天.....	(9)
○ 跟着舞曲走	(11)
○ 做个好邻居	(13)
○ 公园聚游，其乐无穷.....	(15)
○ 和你的孩子交朋友	(16)
○ 伸出你友谊之手	(19)
二、生活情趣，其乐融融	(21)
○ 快乐之道——培养一项爱好	(21)
○ 周末午夜别徘徊	(24)
○ 假日洗衣不发愁	(26)
○ 拥有一个优雅温馨的家	(27)
○ 现代流行休闲品	(29)
○ 垂钓的乐趣	(30)
○ 家庭卡拉永远 OK	(31)

○ 散步一乐	(32)
○ 拥有你的小图书馆	(34)
○ 给孩子们留点阳光青草地	(36)
○ 周末去听音乐会	(37)
○ 闲来养花喂鸟	(39)
三、旅游天地	(43)
○ 寄情山水之间	(43)
○ 天南海北任君游	(47)
○ 旅游中的吃趣	(50)
○ 旅游与摄影	(52)
○ 奇妙的民俗景观	(55)
○ 幸福和睦的催化剂——家庭旅游	(57)
四、家务劳动也可以调剂生活	(60)
○ 家务劳动是调节,也是休息	(60)
○ 精心设计属于自己的一份天地——室内 装饰	(62)
○ 当您的小宝宝刚出生时——新生儿养护 须知	(66)
○ 你的家庭卫生吗	(68)
○ 拥有自己的一份菜地	(71)
五、家庭教育畅谈录	(75)
○ 怎样才能使您的孩子健康成长 ——家庭教育畅谈(一)	(75)
○ 你想让你的孩子成为天才吗 ——家庭教育畅谈(二)	(77)

六、自己培养一种兴趣·····	(81)
○ 养狗,是一种乐趣,也是一种寄托 ·····	(81)
○ 收藏,文化型的休息·····	(83)
○ 家庭摄影,捕捉生活中的闪光点·····	(85)
○ 集邮,积极的休息·····	(88)
○ 欣赏书法,奥妙无穷·····	(91)
七、健美健身种种·····	(95)
○ 早晨起床,不妨来一段健美操·····	(95)
○ 你想让你的脸蛋更加健美吗 ·····	(98)
○ 你是不是有点太胖了·····	(101)
○ 气功——健身之道(一)·····	(103)
○ 武术——健身之道(二)·····	(106)
○ 健康长寿的秘诀·····	(108)
八、学点实用的手艺 ·····	(111)
○ 请到篆刻的艺海中遨游·····	(111)
○ 学会编织,受益无穷 ·····	(114)
○ 烹调,乐在其中 ·····	(116)
九、文化与娱乐 ·····	(120)
○ 让我一次唱个够·····	(120)
○ 上同学家“Party” ·····	(122)
○ 文艺沙龙·····	(124)
○ 逛街新时尚·····	(125)
○ 潇洒走进电影院·····	(127)
○ 家庭小舞会·····	(128)
十、运动与休闲 ·····	(131)

○ 青春滑板.....	(131)
○ 网球——不再是贵族的运动.....	(132)
○ 让我们荡起双桨.....	(134)
○ 黑白世界里的沉醉.....	(136)
○ 国际象棋 ABC	(138)
○ 假日——和家人一起来锻炼.....	(139)
十一、假日,学点什么.....	(142)
○ 撰稿人的黄金时间.....	(142)
○ 延伸你的大脑.....	(143)
○ 找本好书来读.....	(145)
○ 欣赏诗歌,体味人生的美妙	(147)
○ 剪报,不仅仅是爱好	(149)
十二、借鉴:异国情趣.....	(151)
○ 有趣的“鹊桥交际”.....	(151)
○ 异国书趣种种.....	(153)
○ 世界各地“老人节”.....	(155)
○ 各国恋人的爱称.....	(156)
○ 德国人的饮食与周末.....	(157)
○ 美国的——“草坪文化”.....	(159)
○ 发津贴的度假村.....	(161)
○ 家庭体育,与孩子玩	(161)
○ 欧美结婚周年纪念日趣称.....	(163)
○ 有趣的保健浴.....	(164)
○ 法国娱乐新潮:工业旅游	(165)
○ 马来西亚闲人有罪.....	(166)

- 德国人的日常生活..... (167)
- 美国人的闲暇时光..... (169)

一、社交：现代人生活的催化剂

○互酬——应提倡的人际交往艺术

互酬，作为一种有效的交往艺术，越来越得到人们的重视。

心理学家做过这样一个实验：A 君、B 君、C 君 3 人，都是桥牌、摄影爱好者，但是，3 人的桥牌和摄影技巧并不一样。A 君功于摄影而拙于桥牌，B 君精于桥牌而浅于摄影，C 君则两者都是初学。兴趣的相仿，使他们具有交往的内趋力，可是各人的交往趋向程度并不一致。A 君和 B 君的交往愿望比较 A 君与 C 君、B 君和 C 君都来得大，因为他们在摄影、桥牌技巧上的精疏工拙正好互补，彼此在一起更有味道。这说明：在人际交往中，有“互酬”关系的比较没有“互酬”关系的，交往更容易密切。

从字面上来理解，酬者，无非是酬答、酬谢的意思。不过作为社会心理学上的互酬概念，酬的内容还要开阔一些，它兼有互偿、互补的双重含义。人际交往中，酬的内容是多方面的，常见的有：

一是能力上的“酬”。有的人会做木工，利用工余为同事打

个小木柜什么的,就属于技能上的“酬”。人与人交往中,能力比较强的人,只要他不自恃能干,轻视别人,一般来说,总是比较容易成为人们的交往对象。

二是性格上的“酬”。有的人乐观、幽默,语言诙谐,人们同他在一起,能笑口常开,感到愉快;有的人豁达大度,能宽容人,别人同他相处,无所顾忌,颇少烦恼;有的人为人热情,乐于助人,别人有难,常得益于他的帮助;这些人的性格行为都能为别人提供帮助,因而受人欢迎是自然的。

三是感情上的“酬”。同情他人的人,关心他人的人,能够倾听别人诉说的人,善于疏导和安慰别人的人,常常朋友多,这是因为这些人能给别人以感情上的满足与补偿。

四是兴趣上的“酬”。兴趣、爱好的相似,能成为交往的内趋力。然而,人们的兴趣程度和兴趣水平,又是各不相同的,而且这两者之间也不存在正比关系。对跳舞有瘾的人,不一定舞姿优美;喜欢下棋的人,未必是棋坛高手。兴趣程度越大,兴趣水平又相对低的人,对于兴趣相同而又水平较高的人,越是有强烈的交往愿望。于是,后者在对前者提供帮助的过程中,也可能成为受前者欢迎、感谢的人。

五是物质上的“酬”。它既可以采用一般等价物的货币形式,也可以以实物形式出现。如同事、朋友结婚或遇有经济上的困难,人们往往会提供物质上的帮助。

六是信息上的“酬”。消息灵通人士周围,常会聚集一些消息相对不灵通的人。在同经营性活动有关的人群中,谁能及时、准确地提供信息,谁就能获得朋友好感。

总之,在人际交往中,凡能为别人提供帮助的人,总是比

较受人欢迎的。帮助的程度越大，受欢迎的程度往往也越大。但是，人际交往又是一种双向性的信息、感情传导系统。单方面的“酬”，只能表现为单方面的受欢迎；只有双方都有“酬”，都能为对方提供帮助，交往关系才能在密切的互动中逐步深化。

朋友，你想在生活中成为受人欢迎的对象吗？你想在交往中发展自己、完善自己吗？那就请你千万记住：互酬是一种值得重视的交往艺术！

○假日迎客忙

闲暇时间的增多，亲友之间的相互走动也会相应增多，这样，你的客人就会频繁降临家中。如何招待各种客人，使他们有一种宾至如归的感觉，这便是待客的艺术，千万不可等闲视之。

邀请朋友到家中作客，应适当做些准备。如房间要尽量整洁，男女主人应仪容整洁、自然、大方，家中最好准备点烟茶果糖等以招待客人。

当客人到来时，你要热情地说：“请进”，“请坐”，“请不必拘束”等，如果需要客人换拖鞋，你可委婉地说：“请您换上拖鞋更舒适些。”

客人进屋后，你要把客人让到显要的位置上坐，不能自己坐在中间而让客人坐在两旁。

如果客人是第一次来访，应该给家人介绍一下，并互致问候。然后沏茶、递烟或拿出水果、小吃等招待客人。如果请客

人吃东西，应问客人是否要洗手，如果请客人吃西瓜应准备好放瓜子、瓜皮的盘子和擦手的毛巾。

若是老人来访，主人与之谈话要谦逊、诚恳，多谈些老人关心的问题。对有特长或者有某种爱好的老人，应向他们在这些方面多进行请教，这会使老人高兴谈下去。也可以和他们拉些家常，使气氛更融洽。

对熟识的老朋友不必拘泥于礼节，可以随便些，但也不能过分开玩笑或取笑对方。不宜当着客人的面公开家庭中的矛盾，更不能当着客人的面在家中吵架或对孩子大发雷霆，那会使客人感到尴尬，甚至可能产生误解，认为你不欢迎他。

与客人交谈时，不要频繁看表，不要打呵欠，以免使对方误以为你在下逐客令；不能坐立不安或慌慌张张；不能不断地提各种建议，使客人忙于应酬。

到吃饭时间应挽留客人吃便饭。如果客人留下来了，你应量力而行，但要比平时丰盛一些。

如果客人不小心碰坏了什么东西或弄脏了什么地方，你应大度地表示谅解，可以说：“没关系”，“不要紧的”等，以消除客人的紧张不安心理。

与客人交谈不能自己口若悬河不给客人以说话机会，也不能只听对方言谈，自己沉默不语。要与客人有交流，有对话，不使客人感到难堪。

如果客人来时，你恰好有约会或某种重要事要办，应向各人说明情况，表示歉意，并请家人帮助招待一下。若客人不是来找你，而他要找的人恰好不在，你应主动代为招待一下。客人告辞时，可请客人留下便条，由你转交给他要找的人。

客人留在家中住宿，若家中房子宽裕，最好让客人单住一室。房间应收拾干净，床上用品要舒适、干净、整齐。要为客人准备好必需的用品，还可备些报刊杂志或书籍等供客人消遣。次日，主人应准备好早点，等候客人共进早餐。

客人告辞时，主人应婉言相留，客人执意要走，也要等客人告辞时，主人再站起来相送。不要客人一说要走，主人先站起来送客，这会使客人感到你刚才挽留是虚假的。

客人馈赠了礼品，主人要表示感谢，并请客人以后不要再破费。同时应回赠些合适的礼物让客人带走。不能对客人的礼物无动于衷。

送客时，一般应送到门口，亲切道别，并邀客人有时间再来。对远道而来的客人，应把他送至车站、机场等处，并为客人准备些旅行中吃的方便食品。送人要等火车、飞机或轮船开动后离开，如有事不能等候，应向客人解释清楚，并表示歉意。

礼尚往来是中国的传统美德，欲使你的家里宾朋满座，先得学好迎客、待客的艺术。也只有你热情的招待了自己的客人，才能使自己成为别人尊敬的座上宾客。

○鸿雁传情情亦浓

“亲爱的爸爸、妈妈，你们好吗？现在工作很忙吧，身体好吗？……”李春波《一封家书》唱出亿万人的心曲。在繁忙、紧张的工作之余，能收到远方亲友的书信，那字里行间所表达的问候与祝福是多么让人激动啊！

由于生活节奏的加快，还有电话等通讯方式的普及，人们