

浩瀚 徐萍 编

小家乐
丛书

小家 文体 乐



北京科学技术出版社

※ 小家乐丛书

小家文体乐

浩瀚 徐萍 编写



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小家文体乐/浩瀚等编写. - 北京: 北京科学技术出版社,
2001.5

(小家乐丛书)

ISBN 7-5304-2446-7

I. 小… II. 浩… III. 家庭-文娱性体育活动-通俗读物
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82667 号

小家乐丛书——小家文体乐

浩 瀚 徐 萍 编写

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.625 印张 198 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印数 1—5000 册

定价: 12.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

丛书编委会

主编：洪 涛

编委：李立前 汪 颖 刘同冈
张连继 吕俊怀 邓建军
宋子强

前 言

古人云“一张一弛，文武之道”，在经过一天紧张的工作、学习之后，安排闲暇时间来放松一下，已成了现代家庭生活中不可缺少的一种精神需求。怎样利用时间才能让生活过得既丰富多彩，又使身心健康得到更好的调养呢？

纵观当前一些娱乐的内容、形式和气氛，有文艺型的书法、绘画、唱歌、跳舞等，鉴赏型的集邮、赏画、收藏等，还有消遣型的养花、钓鱼等，可以说是五花八门、种类繁多。

本书选取有代表性的几种文体类型，以最新的资料，最新的知识，全面科学地展示了现代生活的风采，为家庭选择娱乐方式提供了参考。通过阅读本书，您将能合理安排时间，劳逸结合，在增进健康的同时，还能提高文化素养。

目 录

第一章

文化娱乐

在闲暇时间里学点文字、艺术、历史、地理等有关知识，对人的精神世界有着潜移默化的作用；在紧张的工作之余，欣赏几首优美的乐曲或几幅赏心悦目的美术作品，再跳上几首节奏欢快的舞蹈，亦能起到调节大脑，消除疲劳的作用。

- 怎样安排文化生活消费 (2)
- 怎样选用文房四宝 (6)
- 怎样选字帖 (8)
- 初学书法者怎样临帖 (9)
- 入帖后怎样出帖 (10)
- 怎样执笔 (12)
- 怎样用笔 (13)
- 写书法怎样掌握间架结构 (15)
- 写书法时怎样防止墨化 (15)
- 怎样写好楷书 (17)
- 怎样写行书 (19)



怎样写魏碑字	(22)
怎样写隶书	(23)
怎样写小篆与大篆	(25)
怎样掌握书法题款和盖印的技巧	(28)
怎样练好钢笔书法	(30)
写钢笔书法怎样执笔	(31)
写钢笔书法怎样运笔	(33)
怎样画素描	(34)
学国画怎样临摹	(37)
学国画怎样写生	(39)
怎样给国画题咏	(40)
初学人物画,怎样处理线条墨色主次虚实	(42)
怎样画山水画	(43)
怎样画花鸟	(45)
怎样画松竹	(48)
怎样画马	(51)
怎样画昆虫	(53)
怎样认识学习歌唱的好处	(55)
怎样才能唱好歌	(57)
怎样学唱一首新歌	(58)
歌唱时怎样呼吸	(61)
怎样培养边弹边唱的能力	(63)
怎样唱好卡拉 OK	(65)
怎样用电子琴伴舞	(66)
怎样吹笛子	(67)
怎样拉小提琴	(69)
怎样学跳交际舞	(71)



怎样注意跳舞的风度	(73)
怎样掌握迪斯科的基本动作	(74)
怎样举办家庭舞会	(76)
收藏外国硬币	(78)
收藏国库券	(80)
收藏人民币	(80)
收藏粮票	(81)
收藏纽扣	(83)
收藏算盘	(84)
收藏香烟盒	(85)
收藏钟表	(86)
收藏电话卡	(87)
收藏紫砂壶	(88)
如何养紫砂壶	(89)
收藏古董自来水笔	(89)
藏书票欣赏	(90)
火花的魅力	(92)
漫话集报	(95)
印章的妙用	(97)
藏印成趣	(99)
对联的特点	(100)
怎样写对联	(102)



第二章

竞技娱乐

在多种娱乐方式中，棋类、扑克、猜谜语等竞技娱乐已越来越受到人们的喜爱，忙里偷闲之时，三五好友，秉性相近、爱好相同，碰到一起，下下棋、打打牌，其乐融融，玩得痛快，乐得开心，不仅可以增进健康，加深友谊，同时还可以通过这些竞技娱乐，增强智力，培养自己的气质与风度。

怎样玩跳棋	(112)
怎样下中国象棋	(113)
象棋比赛如何确定先走	(114)
怎样掌握几手中国象棋的杀法	(115)
怎样下国际象棋	(116)
怎样下军棋	(120)
怎样下围棋	(121)
怎样玩扑克牌	(123)
打牌 10 忌	(126)
闲话麻将	(127)
常用的麻将术语	(128)
麻将中的“花”	(130)
怎样打麻将牌	(135)
怎样探索谜语的奥秘	(137)
怎样猜谜语	(139)



第三章

健美健身

精神生活丰富了，从家务工作中解放出来的人们开始追求身体的健康，他们参加各种健身运动，兴起了一股健身热，通过室内运动、户外锻炼，锻炼了体魄、健美了身躯，坚强了意志，从而也就增强了工作的能力、对生活的信心和战胜困难的斗志。

何谓健美	(143)
体育与健美	(144)
女子健美锻炼方法	(146)
男子健美锻炼方法	(148)
胸部健美操	(150)
腰部健美操	(151)
乳房健美操	(153)
臀部健美操	(153)
呼吸减肥健美操	(155)
隐形健美操	(157)
用肌肉塑造健美的形体	(158)
男子轻器械健美操	(159)
主妇健美操	(160)
女子背部健美操	(162)
怎样踢毽子	(163)
怎样滑旱冰	(164)
怎样练习骑马	(166)



第四章

工艺制作

家庭工艺制作是一项很有意思的活动，它对人的精神有着很好的调节作用。当你既动脑，又动手，完成一件小制作后，你会感到其乐无穷。那各种各样、精美、细致的小工艺品，会给您家庭增添几分美感，使全家人精神饱满，情绪高涨、气氛和谐。

竹刻的品类·····	(170)
竹刻保养的学问·····	(171)
剪纸样式·····	(172)
剪纸的工艺流程·····	(176)
剪纸的表现方法·····	(179)
风筝的艺术魅力·····	(182)
家常风筝的制作技巧·····	(184)
壁挂的特点·····	(188)
壁挂的分类·····	(191)
壁挂设计的艺术·····	(194)
怎样自制艺术壁挂·····	(197)
怎样自制浮雕壁挂·····	(198)
小制作中怎样寻乐趣·····	(199)
怎样自制异形蜡烛·····	(200)
怎样制作圣诞树·····	(201)
怎样制作花篮·····	(202)
怎样制作玻璃盒架·····	(203)



怎样自制工艺装饰画	(203)
怎样用鲜花制作画幅	(205)
怎样用旧挂历制作装饰画	(206)
怎样制作即时贴窗花	(207)
怎样制作魔景画	(208)
怎样自制织物灯罩	(209)
怎样用观赏植物作窗帘	(210)
怎样制作靠垫	(210)
照片的装帧	(212)
钟的摆设	(213)

第五章

垂钓的乐趣

谈及垂钓，不能不提到柳宗元那首广为传诵的《江雪》诗：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”

钓鱼是种乐趣，是种享受，可以陶冶情操，锻炼毅力。

钓鱼是种休闲，是种学问，可以扩大视野，丰富知识面，修身养性，何乐而不为？

为什么说钓鱼能使人长寿	(216)
如何注意垂钓道德	(216)
如何根据不同情况进行垂钓	(217)
如何根据不同季节下钓	(217)



在流水中如何钓鱼·····	(218)
怎样根据不同的水体选择钓位·····	(218)
怎样根据水的涨落选择钓位·····	(220)
鱼儿咬钩会有哪些信号·····	(220)
怎样掌握提竿时机·····	(222)
常用的诱鱼方法有哪些·····	(223)
配制诱饵的原则是什么·····	(224)
怎样用朝天钩垂钓·····	(224)
冬季溪钓应掌握哪些要点·····	(225)
冰钓的基本方法有几种·····	(225)
如何钓鲫鱼·····	(227)
如何钓罗非鱼·····	(227)
如何钓鲢、鳙鱼·····	(228)
如何钓黑鱼·····	(230)
如何钓泥鳅·····	(230)
鱼钩被障碍物挂住怎么办·····	(231)
影响垂钓收获量的因素有哪些·····	(231)

第一章

文化娱乐

在闲暇时间里学点文字、艺术、历史、地理等有关知识，对人的精神世界有着潜移默化的作用；在紧张的工作之余，欣赏几首优美的乐曲或几幅赏心悦目的美术作品，再跳上几首节奏欢快的舞蹈，亦能起到调节大脑，消除疲劳的作用。



怎样安排文化生活消费

文化娱乐是家庭生活中不可缺少的一种精神需要。随着社会主义建设的发展,家庭文化生活的消费将占有越来越重要的地位,因而人们对于家庭生活消费的认识和管理也就显得日益重要。

1. 家庭文化生活消费的种类。为了安排好家庭文化生活,首先要弄清文化生活消费的种类。目前,大致有以下 11 种主要类型:

(1) 广播、电视、录音。在家里收听广播和录音,收看电视,这是家庭最常见、最广泛的文化生活。

(2) 电影、戏剧、音乐、舞蹈、曲艺等。尽管电视机日趋普及,但外出观看电影和各种文娱演出,仍是群众主要的文化娱乐活动之一。

(3) 旅游、公园游览。旅游活动近年来得到迅速发展。现在,不仅城市家庭的成员外出旅游,有不少农村家庭的成员也纷纷去附近城市观光。公园是城市居民,特别是青年、儿童常去的文娱活动场所,也是离退休老人欢度晚年的活动园地。

(4) 报刊、图书。书报是人的精神食粮,阅读书报是文化生活的重要内容。它既能提高人们的科学文化水平,又能满足人们享受和消遣的欲望。

(5) 摄影。摄影可以反映人生各阶段的容貌、生活和所到之处的风景,记录下美好的瞬间。随着照相机和彩色胶卷的普及,不少人热爱业余摄影。

(6) 集邮、收藏。社会上涌现出来越来越多的集邮爱好者。也有许多人喜欢收藏书籍、书签、火花、香烟盒、电影说明书、字画、钱币等等。这种集邮和收藏活动既可陶冶性情,又可丰富生活,岂不乐哉。



(7) 书法、绘画。在古代,书画琴棋一起构成名门家庭文化生活的形式。在现代家庭里,它们也日益受到人们的重视。

(8) 乐器。购买笛子、吉他、小提琴、手风琴等乐器,是家庭文化活动的建设项目之一。随着时代的发展,人们将更多地追求音乐这种美的享受。

(9) 棋类、扑克。作为增强智力和娱乐的消遣,对弈和玩牌是老幼皆宜的普及性活动。

(10) 种花、喂鸟、养金鱼。由于居住等生活条件的改善,家庭养殖活动日趋增多。它能营造鸟语花香的环境,有着迷人的魅力。

(11) 体育活动。在空闲时间内,消费者参加跑步、球类、武术等各种形式的体育锻炼,越来越普遍。

2. 决定家庭生活状况的因素。为了安排好家庭生活,还必须弄清决定家庭生活状况的因素。这里,我们仅从单个家庭的角度来考察。

(1) 经济因素,主要指家庭经济收入的水平和支出的结构。文娱活动需要消费各种物质资料和劳务,这些需要的不断满足都离不开一个家庭总体的经济收入水平。忽略其他条件,每个家庭生活水平的提高和满足的程度与家庭经济收入通常是成正比变化的。不过,在总收入一定的前提下,家庭生活状况还取决于这些收入的支出结构。家庭经济支出要用于物质生活和文化生活,这两方面的支出结构直接关系到家庭文化娱乐生活的现状。

(2) 时间因素,主要指家庭成员空闲时间的多少。现在通常把一昼夜(24小时)中,除去工作时间、上下班往返时间、生理需要时间(吃饭、睡觉等)和家务劳动时间以外的部分称为空闲时间。在空闲时间内,人们主要从事文化娱乐活动。因此,家庭各个成员空闲时间的长短与个人文化生活需要的满足也是成正比变化的。

(3) 除了上述两个基本的因素之外,家庭生活状况还取决于家庭成员的文化素养、兴趣爱好以及居住条件等其他一些因



素。因为家庭文化生活的“主体”是人，所以每个人的文化素养和兴趣爱好与各个家庭的文化生活方式和状况是紧密相联的。在其他条件相同的情况下，人们的文化素质越高，其文化生活的质量就越高；人们的兴趣爱好越广泛，其文化生活的内容也就越丰富。居住条件会影响家庭文化设施的安放和活动的展开，这是显而易见的。

3. 管理家庭生活消费的原则。在现实生活中，人们如何合理安排本人或管理全家的文化生活消费呢？根据影响家庭文化生活的各种因素，我们认为，一般需要掌握下面几条原则：

(1) 处理好家庭物质生活和文化生活的关系。以吃、穿、住为基本内容的物质生活能够满足人们的生存需要，而摄影、看戏、看电影等各种形式的文化生活则能够满足人们的发展需要和享受需要。这两种生活对于人的德、智、体、美全面发展均起着重要作用。然而，两种生活都要花费金钱和时间，所以处理好两者的关系是首要的问题。一般来说，在金钱开支和时间占用上应按照这样的顺序来考虑：先物质生活、教育投资，后文化生活。也就是说，无论是维持家庭日常的生活，还是在计划进一步改善生活时，都必须首先在开支和时间上安排好家庭成员吃、穿、睡等基本的物质生活（包括相应的家务劳动）以后，再来考虑家庭各方面的文化生活，使两种生活有计划、按比例、互相协调地发展。

(2) 安排好家庭文化生活的消费结构。这种消费结构是指家庭文化生活消费中各类消费资料要素和各种劳务之间的相互联系和比例。从消费所取得的效果来看，家庭文化生活可人为消费各种物质资料（如种花、养鸟、购阅书刊）和劳务（如参观、游览、听读书、看杂技）；从消费的性质来看，家庭文化生活又可分为以娱乐为主的消费（如观看体育比赛、下棋、打牌）和以提高知识水平为主的消费（如看书、读报、绘画）；从消费地点来看，家庭文化生活还可分为家内消费和外出消费。这些理论上的划分是有意义的。为了在