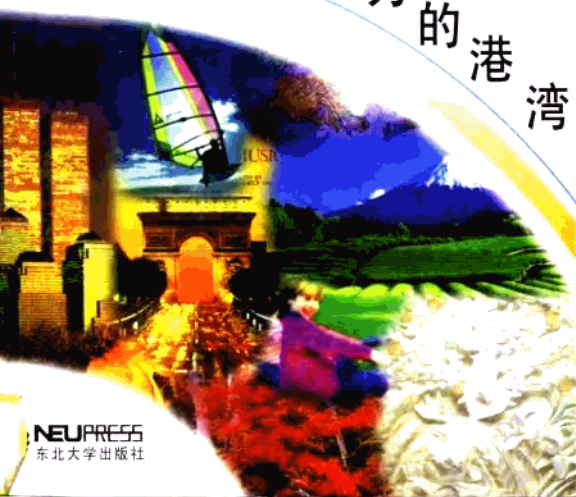


休闲

主 编 ● 邢 志 副主编 ● 龙海波 杨延平

——积蓄生命活力的港湾



NEUPRESS
东北大学出版社

邢志自我介绍

本人是从庄稼院走出来的。在大学学习了4年中文，在中学教了14年语文，又在省市机关写了20年公文。曾在长春市主管过文教工作。现在又在吉林省文化厅专事文化工作，与“文”结下了不解之缘。大半辈子舞文弄墨，但个人没有什么著述。自知胸中缺书，工作又需要读书，结合实际读了一些书，思考一些问题，邀集一些有学问的同志编了几本小书，这本书便是其中一例。有学问的同志谦虚谨慎，不肯出头；我这个缺少学问的人“自不量力”，充当了主编，借有学问的同志的光了。

邢 志



前言

休闲，正在走进人们的生活。在绝大多数人解决了温饱奔小康的今天，人们除了紧张的工作和繁忙的家务之外，开始浓墨重彩地过上了休闲生活。不管是叱咤风云的伟人，还是奔波终生的平民百姓；不管是腰缠万贯的富翁，还是辛苦维持生计的百姓，每个人都有一块笠帽大的休闲天空。工作时间的缩短更使人们心中的休闲欲望火热起来。

休闲时光是指除了正常工时以外的所有时间，包括睡眠，它占据了三分之二的人生。休闲时光如何过得轻松有益而又格调高雅，丰富多彩而又富有个性，是人们普遍感兴趣的话题。穷人有穷人的休闲，富人有富人的休闲，抛弃那些消极庸俗的消闲方式，你我的种种休闲虽说不一准对环境、对自己有益，但至少是无害的。休闲情趣天地宽。悠然忘返的出游，陶冶性情的垂钓，互诉衷肠的访友，畅所欲言的聊天，怡悦身心的养花，笔走龙蛇的书法，楚河汉界的对弈……都不失为休闲的好方式。本书以清新、细腻、亲切的笔触将休闲领域的方方面面展示在您的面前，其中提供了丰富而又颇具兴味的百余条成功实例，从中人们不难看出，休闲的确有着十分丰富的文化内涵。

休闲，是生命航船停靠的港湾。人们驾驶生命的航船，要同风浪搏击，要同暗礁周旋，每一段里程不是酒

满了辛勤的汗水，就是记录着艰辛的经历。在充满竞争、多动少安的现代生活环境里，人们需要加倍爱惜只有一次的生命。生命的航船要一往直前地行驶，也要不时地停靠在港湾休憩。休闲，就是积蓄生命活力的港湾。

积蓄生命活力，头等重要的大事就是拥有健康。休闲是人体内部生理机能的一种需要，是养精蓄锐的重要途径。休闲，最可宝贵的意义正在于此。休闲，为人们提供了主动创造健康的机会。前不久，中科院对8000名知识分子进行了一次健康调查发现，47%的人平时不参加体育锻炼，31.8%的人患有各种疾病。其他行业干部和职工队伍的状况，也许比知识分子高度集中的中科院好些，但不会有截然相反的情况。为此，本书以大量篇幅展现了广阔的休闲天地、休闲方式，无论是户外休闲、名人休闲、异域休闲，都有很多投身到大自然怀抱或从事各种体育锻炼获得健康的实例，会引起读者极大的兴趣，您主动创造健康的意识和行动，也许就从这里开始。

休闲，是提高生活品质的阶梯。温饱——小康——富裕，大多数摆脱了贫困的中国人，正沿着这个阶梯奋力攀登着。然而，这毕竟是一个以拥有财富多寡为主要衡量尺度的标准。它是生活品质的物质基础，而不是生活品质的全部。人的精神追求、道德水准、文化素养、兴趣爱好等，是生活品质更为广阔的层面。而让艺术走进生活，提高审美情趣，使情感升华，心灵净化，使精神世界高尚起来，则是提高生活品质的重要内容。

艺术是生命的和弦，展现生命的无限美好。本书为读者提供了几乎包括所有艺术形式在内的欣赏知识和实例。诸如，欣赏音乐，领略拨动心弦的艺术；欣赏美术，漫游彩绘重现的世界；欣赏戏剧，走进品味人生的舞台

……。当艺术走进生活，人们的生活品质将会登上一个新的层次，生活会变得绚丽多彩。而目前高雅艺术滑坡，粗劣的“艺术快餐”风行的状况将会逐渐改变。“艺术欣赏能力的丧失，就是幸福的丧失”，经过正反两方面的比较，人们会从这句至理名言中受到启发。

休闲，是密切亲情友情的亲和剂。人人都生活在情感世界里，如果说人字象征着相互支撑，那么把这两个支点看成是亲情和友情是很有道理的。亲情是生命的源泉，友情是生命的助力。有着优良道德传统的中华民族，历来注重事亲和交友，至今流传着许多堪称千古佳话的动人故事。历经磨难的中华民族，能够始终保持着巨大的民族凝聚力、亲和力，亲情、友情有着不可低估的维系作用。本书专门编写了一章，题为“事亲交友取休闲”，以倡导利用休闲时光事亲交友，密切亲情友情。并渴望改变现实生活中亲情淡漠、见利忘义等“道德滑坡”的状况。

目前，我国人民一向津津乐道的四世同堂、儿孙绕膝的家庭模式，正在发生变化，年迈的父母与成家立业的子女分居，十分普遍。而父母不仅需要赡养，更希望与子女有情感上的交流与沟通，得到他们最为珍贵的精神上的安慰。做子女的要理解和体谅父母的心情，利用休闲时光尽些人子之道，书中介绍的陈毅事亲、乔石孝母的故事都可以使我们受到启发。在交友方面，董老和一个普通中学教员的友谊，更是值得学习和借鉴。

休闲，是重塑自我的机遇。爱因斯坦有句名言：“人的差异在业余。”也就是说，人们在8小时之内，获得知识取得成功的几率几乎是相等的。而在素质、技能、知识、成就上的不同，在很大程度上要看如何利用和支配

业余时间。有人算过一笔帐，人的业余时间要比他的工作时间多2.5倍。多么可观的数字啊！说人的差异就看如何对待这笔巨大的财富，的确很有道理。

飞速发展的时代，不断地向就业者敲起警钟：当心落伍！新知识、新技术、新产业、新设备以前所未有的速度出现在我们的现实生活中；社会对各行各业就业者的素质和技能都提出了全新的要求。这使一些对时代信息敏感的人，对就业的前景产生了一种忧患意识、危机意识。他们纷纷培养第二、第三甚至第四种职业技能，于是别人用来休闲的时间，就成为他们重塑自我的机遇。一些地方休闲课堂、休闲时光话读书之类的知识讲座，甚至休闲大学应运而生，正是适应了人们利用休闲时光重塑自我的需求。

有人赞赏这种休闲方式，称其为提高型或知识型休闲，有人则明确反对，认为它背离了休闲的本意。争论将还会继续下去。业余时间也好，休闲时光也好，一些人就是要利用属于自己的时间，重新造就自己，看来这种趋势随着时代的发展，会越来越强化。

休闲，是满足人格需求的舞台。实现人生价值的主要舞台，当然是在自己的岗位上诚实地劳动，奋力地工作。然而，工作环境对人格需求的差异性并不能给以充分的满足。人都有某种自我表现的欲望，在相同的环境和条件下，有的人能做到心理平衡，有的人就会有较大的心理反差。这后一种人往往有强烈的成就感，希望在自己生活的社会群体中，能有证实自己的潜能、增加受到尊重和赞赏的机会。

的确，人的潜能是一个永远开发不完的矿藏，照科学家们研究的成果来看，人类最大的资源浪费，要算是

人类自身的大脑功能了。人的大脑功能通常只能调动百分之几，似乎没有超过十位数的。可见，人们展现才华、实现自我，有着多么巨大的潜能。休闲，为人们提供了自我认识、自我表现的大舞台。一个人本职工作业绩平平，却可能在业余歌手大奖赛中夺冠，可能在人们随手丢弃的火柴盒、香烟盒的收藏上成了名家。于是，他们的成就感、自尊心就在一个新的天地里得到了满足，本书为读者提供了很多有趣的实例，如果能够很好地把握休闲的机会，你的个性发展、人格需求，不仅可以得到满足，你的生活也会过得更加充实，更有价值。

目录

休闲是门新学问	(1)
休闲情趣天地宽	(53)
外面世界多精彩	(107)
休闲时光话艺术	(141)
事亲交友驭休闲	(187)
重塑自我做通才	(233)
名人休闲佳话多	(271)
异域休闲呈异彩	(337)
后记	(371)

休闲是门新学问

3	漫话休闲
7	学会休闲就学会了生活
12	走出休闲生活的误区
16	创造真实美好的生活情节 ——从电视剥夺太多时间谈起
19	设计娱乐新概念
23	让心灵享受闲适
27	杉树、海鹭和蜜蜂的启示
32	休闲是人体养精蓄锐的需要
35	我国古代的休假制度
38	双休日制度的产生与各国的休假制度巡礼
41	我国古代契丹、女真人的休闲娱乐
47	台湾的休闲生活
50	漫话中西休闲文化

漫话休闲

实行每周5天工作制以来，休闲，这个词的使用频率骤然高了起来，并且正在成为国人的一种时尚。

休闲，《辞海》诠释为“农田在一定时间内不种作物，借以休养地力的措施”。引伸到社会生活中来，可以说是休养劳动者体力、精力的一种措施，也可以说是一种心情或心境，即让人摆脱繁杂事务，摆脱各种压力，从而得到一种宁静安谧的感受，心情得到放松，精神增添动力。

“日出而作，日落而息”，这是人们在生产力水平不高的农业社会里的生活方式，即使是做工的工人每天也都干十几个小时以上的活，无所谓休闲。经过斗争，到1886年5月1日，工人才争得到每天8小时工作制，实际上并未真正实行之。随着科技发展，劳动生产率提高，近百年来，特别是20世纪40到50年代，世界上一些发达国家逐步缩短劳动时间，从每周劳动6天，每天劳动12小时，逐步减少到每周劳动5天，每天劳动7小时或8小时。60到70年代，一些发展中国家也都逐步缩短工时，目前有一些国家实行每周44小时工作制，有一些国家实行每周40小时工作制。我们国家从1949年10月1日新中国成立起实行每周工作6天，每天工作8小时工作制。改革开放促进了劳动生产率的提高，1994年2月3日实行每周5天半（44小时）工作制；1995年5月1

日开始实行每周 5 天（40 小时）工作制。这样，企事业单位职工和机关干部全年有 104 个休息日，加上 7 个法定假日，全年共休息 111 天。由此可见，劳动生产率不断提高，劳动工时不断减少，个人休息时间逐步增加，这是现代社会的明显特点，是社会文明进步的重要标志，也是世界上的一种潮流和发展趋势。

个人休息时间增加，是件好事。要休闲得好并不那么简单，这里面大有学问。一些名人大家早就对休闲做过研究，提出了一些很有启发的见解。王了一先生在《闲》的文章中说：“中国的诗人，自古是爱闲的。‘静扫空房惟独坐’，‘日高窗下枕书眠’，这是闲居；‘相与缘江拾明月’，‘晚山秋树独徘徊’，这是闲游；‘大瓢贮月归春瓮’，‘飞盞遥闻豆蔻香’，‘林间扫石安棋局’，‘短裁孤竹理云韶’，这是消遣。”生动而形象地勾画出了几种休闲的内容和方式，真是自得其乐，妙趣横生。丰子恺先生在《闲居》一文中指出要讲究情调，他“欢喜把一天的生活的情调来比方音乐。如果把一天的生活当作一个乐曲，其经过就像乐章的移行了。”林语堂先生很讲究娱乐的品格、品位，并且认为“享受悠闲的生活是不需要金钱的，有钱的人也不一定能真正领略悠闲生活的乐趣，只有那些轻视钱财的人才真正懂得此中的乐趣。他须是有丰富的心灵，爱好简朴生活，对于生财之道不放在心头”。周作人先生告诫人们要讲究生活艺术，重在讲礼仪，讲节制，讲适度。还有一些名人大家把出游、垂钓、品茗、访友、聊天、养花、作画、收藏、读书等作为休闲的内容和方式，并且各得其乐。领会他们的体会，有助于自身休闲生活的安排。

个人休闲生活安排得好，有益于身心，有益于事业，

有益于社会，有益于他人；安排得不当，则会虚度时光，有害身心，以至损害他人。休闲宜当讲品位，讲情趣，讲节制，讲质量。休闲得文雅、安适、祥和、愉悦、充实。家政性休闲亦当有，娱乐性休闲不可无，提高性休闲不可缺。几种休闲当是综合安排，丰富多彩，适当适度。偏执一端，无止无休，也会乏味，达不到休闲的初衷。

休闲贵在闲。闲并非无所事事。选一点有意义，自己又乐意做的事做一做，也是很愉快的。比方说，利用每周两天时间有计划地读点书，既是必要的，也是可行的。建立社会主义市场经济体制，发展社会主义市场经济，是实现社会主义现代化的必由之路。然而，市场经济既是竞争经济、风险经济，也是智慧经济。智慧经济要靠智慧、靠本事。而智慧、本事来自实践，靠读书学习。再加上，当今又是“知识爆炸”的时期，新知识成倍增长，新技术不断面世。据统计，现在全世界平均每天发表的科学论文已达 1.3 万多篇，每年登记的发明专利超过 30 万件，平均每天有上千件专利问世。社会发展的速度与节奏正在以难以想象的速度加快。社会学家估计：现在三年内发生的变化，相当于本世纪初 30 年内的变化，牛顿以前 300 年内的变化，石器时代 3 000 年内的变化。时代要求人们学习新的知识，更新旧的知识，重建个人的知识结构。每周休息两天为大家的学习提供了时间保证。充分利用休闲时光，一天安排一两个小时有计划地读点书，或参加一些读书讲座活动，是完全可以办得到的。记得美国路易斯·给尔斯在他所写的《每天读书 15 分钟》一文中介绍说：一本书平均以 10 万字计，一个人每天读书 15 分钟，一周可读半本书，一个月读两本书，一年读 24 本书，一生读 1 000 本书。这是相当可

观的。如果一天读一两个小时的书，那将更加可观。读书休闲，休闲读书，既是高雅的休闲，又是充实的休闲，自当提倡。

休闲是个人的事，也是社会的事。休闲当有益于个人，有益于他人，有益于社会，社会亦当关心个人的休闲。办好休闲产业，组织好休闲服务，引导好休闲消费，创造良好的休闲环境，提高休闲质量，当是社会主义不容辞的责任。个人努力，社会关心，主客观协调，一定会形成一种良好的休闲氛围，促进人的素质提高，促进生产力发展，推动社会进步。

学会休闲就学会了生活

《汉书》载：“冬，民既入，妇人同巷，相从夜绩，女工一月得四十五日。”一个月本来是三十天，古人把半个夜晚算半日，这样每月就多了十五天，也就是说利用了夜晚的时间就等于有效生命多了三分之一。可见古人对休闲时间的利用是很重视的。

自1995年5月1日我国实行双休日以来，一年的工休日加上各个节假日，年休假就有110多天，恰好是一年的三分之一。对于这三分之一的业余时间如何度过呢？每个人可以按照自己的志趣自由支配休闲时间。如八仙过海，各显神通；似百花齐放，竞相争艳。

科学地安排休闲时光已成为都市生活时尚。

有人学习“充电”。利用假日“充电”是这些人的自觉行为，且乐此不疲。由此针对双休日各地的各种各样的业余文化、技能训练班迅猛发展。上海复旦大学针对双休日开办的假日大学报名竟逾万人，他们争相到这里学外语、学电脑、学文学、学财会、学经济……这是一种“补血”式的休闲，这种大脑“补血”会长期受益。

有人喜爱读书看报。书是“醒神汤”，看书偷闲十分有情调，特别是小诗与随笔可以为人提供一处悠游神思的静境；沉浸在书中和书的作者交流，和书的主人公倾谈，既是一种享受又可以得到休息；如果得到作者的赠书，读之可以更加了解作者，也因作者而更加喜爱读书，

既交了朋友，又增长了知识，时常读书还可以相对地使生命延长，也可为做好工作增添养料。《第三次浪潮》的作者美国人托夫勒就是通过三年报刊知识的积累完成的。

有人喜爱书法。可以这样说：书法是生活中的良伴，是一种美感的追寻，一种情趣的升华，更有一种文化的继承。除此之外，练书法还可以消除紧张，延年益寿！

有人热衷于教子成材。现在有很多家庭联合起来，让同龄的独生子女在一起画画、学琴、游玩，以培养孩子健康的心理、群体的意识；大人们也因此扩大了社交面。

有人投身于“第二职业”。沈阳市的秦政利用业余时间，十二年间设计出七种新型自行车。

在日本的埼玉县草加市，有一位聪明的韩国人杞院川想：“一到休假日，闲在家里无所事事的人就多了，有很多人想找些差事赚钱，却苦于没有门路。周末、周日人多事少，工资自然比平常便宜，而且这两天想做事情的人多半精力充沛，格外热情，如果用较低的工资雇一批兼职人员，一定大有可为。”于是他着手创立了一家“日土公司”（日为星期天，土为星期六）。收买半新的电器用品和家具，买来后加以修饰，再装车运往乡下拍卖。由于这两天出来逛街和买东西的人特别多，日土公司的货品比一般商店“大拍卖”的“牺牲品”还便宜一半以上，因此拍卖很顺利。就这样，在别人睡觉、玩乐的日子里，杞院川不停地埋头苦干。5年后，他的员工增加到42人，且拥有10辆卡车，年销售超过2亿日元。

有人忙于业余收集。收藏是一种益智增趣的文化享受，搞收藏勿需用太多的资金，而收藏多了，“腹有诗书气自华”，自然能提高文化修养，使人们增长种种知识甚

至会使收集者成为某一方面的专家。我国目前仅藏石爱好者就达 10 万人；集报、集古玩、集钱币、集粮票、集烟盒、集酒瓶、藏画、藏瓷……洋洋大观，更是遍布各个角落。当然，在收藏中最普及的还是集邮。全国参加集邮者超亿人。邮票尽管只是方寸之地，然而内容却非常丰富，不仅有休闲娱乐的乐趣，而且怡养性情，结交朋友，增长知识，无愧“小百科”之称。

有人欣赏音乐。音乐比任何哲学都有更高深的启示。休闲时或坐于椅中，或躺于床上听上一曲优美的旋律，让心灵在音乐中徜徉，让一周紧张的心绪从中得到涤荡，自是一件美好的事。“无论如何顽固狂暴的事物，音乐都可以一时改变它的性质。”

有人爱钓鱼。钓鱼是都市人休闲的老行当。近几年，兴办的各种钓鱼大赛，比如：厦门国际钓鱼邀请赛、无锡太湖国际钓鱼节、深圳“开心杯”钓鱼大赛，更是促进了钓鱼队伍的发展。据中国钓鱼协会的最新统计，如今全国钓鱼爱好者已发展到 9 000 万人。休闲时间的增加给钓鱼爱好者提供了必备的条件。每逢假日，钓鱼爱好者便向郊外鱼塘、小河、垂钓场、垂钓中心涌去。有的还带一副棋去，与“钓友”边下棋边等待鱼儿上钩，那份悠哉与自在，如神仙的逍遥。

有人进行体育锻炼。晨跑、游泳、踢足球、登山、滑冰、打太极拳、练气功……体育锻炼使人有更充沛的精力，更好地投入工作。比如登山是接近大自然，锻炼体魄的一种很好的方式。登上山巅，与山风、白云相融，回首俯看，便有了“一览众山小”的心境。

不少男子既不喜欢“慢三慢四”，又不喜欢“男子美容”，对他们来说具有“力度”的休闲方式是他们的钟爱。