

天津人民出版社

朱瑞清 陈斯英

青年休假指南

QINGNIAN XIUXIA ZHINAN

TIANJIENRENMINCHUBANSHE

2.64

青年休假指南

朱瑞清 陈斯董

天津人民出版社

青年休暇指南

朱瑞清 陈斯英 著

*

天津人民出版社 出版

(天津市赤峰道130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 8印张 1插图 185千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数: 1—60,500

ISBN7-201-00099-3/D·2

定 价: 1.85元

写在前面

每个有生命的人都在生活着，天天生活，月月生活，年年生活。尽管如此，不一定就认识了生活。可不是么？

我们时常随着下班的行色匆匆的人流，思索一个近乎怪诞的问题：这些人走向哪里？八小时之外他们又去干什么？然而，这又是一个司空见惯，习以为常的问题。纵使很多人没有意识到，但下班的铃声已经宣告他们一天的闲暇生活将要开始了。有些人回到了温暖的小家庭，和父母忙碌着丰盛的晚餐；有些人将走进体育馆，啃着面包，饮着汽水，欣赏着激烈的排球比赛；有些人结伴游荡在街头，漫无目的的，闲聊嬉闹；还有些人兴味颇浓地坐在电视机前，看着一个又一个节目，看完便蒙头大睡……难道说，八小时之外的闲暇生活就是这样度过的吗？若不是的，又该怎样度过呢？

这诚然是生活实践问题，但要弄清楚它，又不能不从理论上加以探讨。什么叫闲暇时间？什么是闲暇生活？什么是闲暇生命？闲暇时间的价值在哪里？闲暇生命在整个生命中占据什么位置？如何安排闲暇生活？如何科学地利用闲暇时间？这就是本书将要探讨的问题。

要知道，在生活的湖泊里，有奔涌的浪，有温柔的涟

漪，有平静的波光。闲暇生活是整个生活湖泊的一部分，是不可分割的一部分。认识生活，就包含着对闲暇生活的认识。我们愿向青年朋友们献上这本书，如果这本书能够帮助青年朋友们弹奏好闲暇生命的琴弦，我们将感到欣慰。

青年的闲暇生活固然青年自己要关心，但是，他们的师长、他们的领导者、共青团工作的组织者，也应给予关心。然而，是不是关心了？关心的程度如何？该怎样关心？是否纳入议事日程？实际行动如何？在诸如此类的问题面前，恐怕有相当一部分人会自感惭愧。他们常常感叹：“工作忙啊，顾不上啊！”连他们自己的闲暇生活都置于脑后了，更不待说安排乃至参加青年的闲暇生活了。他们的工作确实是忙，但他们也似乎忘记了，安排、组织青年的闲暇生活，正是他们的一项重要工作。我们愿向这些同志递上这本书，希望能给这些同志某些启迪，或引发这些同志的某些思考。

社会经济文化的发展，必然带来两方面的积极结果：一是社会产品的增加，一是闲暇时间的增加。闲暇时间是用于发展和享受的时间，对于人生具有多种意义。闲暇时间几乎占据着我们每个人三分之一的生命。不论是从个人来说，还是从一个集体单位来说，都不可抛开这“三分之一”。假如抛开这“三分之一”，由此造成的损失将是难以估计的。我们不能让这种损失发生在青年身上，发生在我们社会，发生在我们事业的现在和将来。青年的闲暇生活，社会的闲暇生活，这确是社会学研究的重要课题。这个新的领域，有待于我们去开发，去认识，去播种，去收获。

这本探讨怎样认识和利用闲暇时间的书，就是利用闲暇时间写成的。闲暇时间有时候名不符实，在这个时间里，常常是既不“闲”，也没有“暇”。不过，把不是“闲暇”的“闲暇”转化为一本书，也是闲暇生活的一种方式吧。

这本书作为研究青年闲暇生活的尝试，我们想是会受到青年朋友的欢迎的。但是，也因为是在尝试，在对闲暇生活一系列问题的认识上只能是初步的、不成熟的，甚至存在着自己还没有发现的错误。我们在撰写中，是把将阅读本书的读者作为朋友的，我们也愿这本书在闲暇时间里成为读者的朋友。

作 者

1987年7月

目 录

人人都有生命的三分之一	(1)
什么是闲暇时间	(1)
闲暇时间的“履历”	(5)
没有三分之一，就没有三分之二	(8)
做闲暇时间的主人	(13)
“就怕闲暇时间难打发”	(13)
珍惜三分之一生命的分分秒秒	(16)
驾驭闲暇时间也是一种能力	(20)
从事闲暇活动的原则	(24)
原则不是束缚	(24)
要轻松，不要紧张	(26)
要积极休息，不要消极休息	(28)
要情趣高雅，不要情趣低俗	(31)
要有利于自身发展，不要有损身心健康	(34)
闲暇原野的花朵各呈异彩	(37)
你喜达·芬奇，他爱贝多芬	(37)
层次步步高，兴趣日日浓	(41)
显示各自的色彩，追求各自的价值	(45)

娱乐型闲暇活动	(49)
什么是娱乐型活动	(49)
“玩瘾”重怎么办	(52)
己得其乐，人也得其乐	(55)
乐而后有所获益	(58)
鉴赏型闲暇活动	(63)
什么是鉴赏型活动	(63)
“醉意”自寻思中来	(67)
不要硬充“角色”	(71)
不妨一试更添兴	(74)
交往型闲暇活动	(78)
什么是交往型活动	(78)
思想比苹果更值得交换	(82)
“沙沙帕拉”可理通肝气	(86)
梅利比怎样接受劝教	(90)
健身型闲暇活动	(95)
什么是健身型活动	(95)
及早进行“健康投资”	(99)
用锻炼的刻刀雕塑你健美的形体	(105)
兴趣型闲暇活动	(109)
什么是兴趣型活动	(109)
别有趣味在心头	(113)
让兴趣充当向导	(117)
求知型闲暇活动	(122)
什么是求知型活动	(122)
对准自学的焦距	(127)

扎根沃土成大材	(131)
辅助型闲暇活动	(136)
什么是辅助型活动	(136)
“听众的眼睛”为啥明亮	(141)
在竞争中获取更多的“天然特权”	(147)
服务型闲暇活动	(153)
什么是服务型活动	(153)
幸福使者的责任	(158)
唯知奉献是快乐	(163)
爱情借闲暇搭鹊桥	(169)
闲暇是爱情交流的窗口	(169)
莫跟闲暇时间开玩笑	(177)
爱情的种子不全是甜言蜜语	(182)
科学地利用闲暇时间	(186)
闲暇时间的计划利用	(186)
闲暇时间的统筹利用	(192)
闲暇时间的增值利用	(198)
闲暇自由和闲暇法规	(204)
自由之门焉为不良习气洞开	(204)
“不拘小节”与闲暇自由	(210)
在遵守闲暇法规中寻求闲暇自由	(215)
全社会都要关心“第三空间”的建设	(221)
三分之一生命和“第三空间”	(221)
这也是领导者开垦的“责任领地”	(227)
把教育渗透到“第三空间”去	(233)

人人都有生命的三分之一

什么是闲暇时间

朋友，当你捧读这本书的时候，也许正好在闲暇时间里，这是多么有意思的巧合。献给你的这本书，主旨是想就有关闲暇时间以及闲暇时间活动的种种问题和你交换看法。你读这本书，看来你对此有探讨的兴趣。

好吧，第一章就先谈谈什么是闲暇时间吧。

其实，闲暇时间对我们并不陌生，我们天天都要和它见面，要在它的范围内活动。然而，当你正在闲暇时间的怀抱之中，我冷不丁地给你出道题目：“你说，什么是闲暇时间？”你能回答得清楚吗？也许一时茫然不知所答。我虽然没有提问过你，可是我提问过别的青年朋友，有的挠着后脑勺，抱歉地笑笑，“无可奉告”。也有一些朋友作了回答。各人说各人的见解，你不妨分析一下这些见解是否成立。

一位青年说：“闲暇时间不就是闲着没事干的时间吗？”他没有用肯定的句式，不过他还是认为闲暇时间里就是“闲着没事干”。这里先要弄清楚“事”是什么事。如果指的是

必要的社会劳动，是八小时以内的工作，的确，闲暇时间是没有这些事了。从这个意义上看，这个回答还包含着正确的成分。但是，在闲暇时间没有这些事，不等于没有其它的事情。闲暇时间不只是蒙被子睡大觉的酣梦的王国。严格地说，睡觉不属于闲暇活动之列，但即使睡觉，也可以算作是一种事情，这是恢复劳动消耗的精力所需要的一种静态活动，没有这种恢复，或者说不进行这种“事情”，其它的事情是不可能从事的。当然，睡觉作为一种“事情”，是从特殊意义说的。就是不谈睡觉，闲暇时间里的事情还是很多的。不知你有什么爱好，你如果爱侍弄花草草，闲暇时间你正好给花浇水施肥，剪枝整叶；你如果爱好诗歌创作，那么趁夜深人静之时铺纸、命笔，捕捉稍纵即逝的灵感，追逐思绪的浪花，如此等等，不都是“事情”么？不是闲暇时间固然有其事情，而是闲暇时间又有着闲暇时间要做的事情。那种“闲着没事”的闲暇时间，恐怕是找不到的。你说呢？

有位青年说：“那么，闲暇时间就是星期天，没错！”说星期天是闲暇时间，这的确是“没错”。但是，星期天不是闲暇时间的全部。这个青年的结论，说明他对闲暇时间存在着误解。一个星期共七天，星期天是休息日，这一天是不从事八小时工作制内的体力劳动或是脑力劳动的。但是，其余六天，是不是每天24小时夜以继日，马不停蹄呢？显然不是。这你自然是清楚的。既然如此，其余的六天，不能没有闲暇时间。我们所讲的“闲暇时间”，大致有三类：第一类，是每天的工作之余。从星期一到星期六，八小时工作之

后，就是我们平时所说的“八小时之外”，那便是闲暇时间，这类闲暇时间显得零碎；第二类，是星期天、节假日。这类闲暇时间相对较完整一点，较充分一点；第三类，长期休假，例如教师的寒暑假，较长的婚假等。要是得到这一类闲暇时间，可真痛快！可以相对自由地在一段时间里安排自己的事情。

还有一位青年说：“闲暇时间就是玩玩乐乐。”固然，闲暇时间不能满脸严肃，正襟危坐，“玩玩乐乐”是不能排斥的。闲暇时间是相对劳动和工作而言，它本身就含有轻松、闲散、快乐、玩耍的意义。你不要以为我主张在闲暇时间里不能“玩玩乐乐”，我可不赞成这样的戒律。但是，闲暇时间里玩什么，怎么玩，那不能没有讲究，这在后面的有关章节里我们还要细谈。不过，不能把闲暇时间等同为“玩玩乐乐”的时间。在闲暇时间里，除了“玩玩乐乐”之外，如果参加“夜大”补习文化，丰富自己的文化知识，可不可以呢？可以的；如果朋友遭遇某种挫折，心情苦闷，悲观失望，动之以情，晓之以理，慰劝开导，可不可以呢？可以的。这样的闲暇活动，虽不属“玩玩乐乐”范围内，但能给友人带来快乐，慰藉，也是一次有意义的活动啊。

你看，这几种见解是不是不完整、不恰切、不正确呢？是的，都没有对闲暇时间作出科学的解释。对闲暇时间，马克思说过一段精辟的话：“闲暇时间是满足绝对需要所需要的劳动时间留下的从事自由活动的剩余时间；是劳动者用于消费和从事自由活动的时间；是为全体社会成员本身发展所

需要的时间。”马克思的这段话给闲暇时间作了科学的定义。我理解，闲暇时间是劳动和工作之余的时间，抛开满足生理需要的时间，完全由个人自由支配的时间。青年的生活时间，大体分为三部分：劳动工作时间，生活必需时间，自由支配时间。一分为三，虽然部分不绝对相等，但几乎是占整个生存时间的三分之一。在闲暇时间里，仅仅理解是消费生存，满足补偿劳动力的生理需要，未免太狭隘了。这个时间也是青年文化素质和精神世界得到发展的时间，是智力、体魄、个性得到发展的时间。

你意识到了吧，闲暇时间占我们整个生命的三分之一咧。如果一个人一生按90岁计算，那么他的闲暇时间就是30年。邓拓同志写过一篇短文，题为《生命的三分之一》。他这里说的“生命的三分之一”，就是指的闲暇时间。他在引用了汉代历史学家班固所著《汉书·食货志》上的一段记载：

“冬，民既入，妇人同巷，相从夜绩，女工一月得45日。”为什么一月得45日？一月之中，半夜为15日，一月30天加上15日正好是45日。由此，邓拓同志议论说：“一个月本来只有30天，古人把每个夜晚的时间算做半日，就多了15天。从这个意义上说来，夜晚的时间实际上不等于生命的三分之一吗？”古人所说的“半夜”，我们也不妨作闲暇时间理解。把一个人一生的时间分成三等份，这当然是近似的三等份，除了劳动、睡眠之外，闲暇时间就占生命的三分之一。如果我们利用好闲暇时间，过得很充实，充分发挥它的价值，等于我们的生命比原来又延长了三分之一，否则，不是缩短了

三分之一吗？回答问题变换了一个角度，有时候更会发人深思。你若问我：什么是闲暇时间？我也可以这样回答：一个人的三分之一生命！

闲暇时间的“履历”

朋友，你知道闲暇时间的“姓名”之后，你会对它的“履历”发生兴趣吗？是呀，闲暇时间是你、是我、也是他人的好伙伴。既然这样，怎能不关心这位“伙伴”的“身世”呢？

我们现在的劳动时间、睡眠时间和闲暇时间，界限是明显的。可是在人类的孩提时代，这些界限就没有明显的划分。由于生命力的低下，人类当时不可能有我们现代意义的闲暇时间，也不可能形成我们今天所说的闲暇活动。那时候的人类，听凭大自然的摆布，接受大自然的恩赐和蹂躏，他们的一切生活都是应和着自然的节奏，“日出而作，日没而息”。尽管那时候也出现一些闲暇性的活动，但在观念形态上，并没有形成闲暇时间的概念，在实践中也不可能构成现代意义上的闲暇活动。这也难怪，原始状态的经济、文化，限制着当时的人类不可能提早进入正规的闲暇活动的时代。

随着社会生产力的发展，人类跨进文明时代的门槛，一改以前完全顺应大自然脉搏跳动的生活节奏。开始的闲暇活动虽然还不充足，但闲暇活动毕竟作为劳动的对立面出现了，每天的生活时间也可以分为劳动时间、睡眠时间和闲暇

时间。当然，开始的一个阶段，闲暇活动并不繁荣。只有当大工业生产手段确立之后，社会生产得到大踏步的发展，闲暇活动才进入了繁荣时代。

我们现在实行的作息制度，可以称之为“三八制”：八小时工作，八小时睡眠，八小时从事闲暇活动。这在我国古代，虽然没有统一的规定，但也有人主张把一天的生活时间分为三分或是五分。其中一个主张是：“尺璧之阴，以三分之，一以治公事，一以读书，一以棋酒，则公私皆办。”这颇有点儿“三八制”的味道。不过，这个主张并没有把睡眠时间考虑进去。如果加上睡眠时间，那必须成了“以四分之”。也有主张“以五分之”：“三以治公事，一以读书，一以将息。”公事分得“三分”，把“以三分之”中的“棋酒”换成“将息”，据有人考证，“将息”也不是睡觉，而是“多以优伶为性命”，也就是看戏了。尽管这些分法各不相同，但闲暇时间作为一种专门时间毕竟给划分出来了。这也是历史进步的象征。

古代人也实行过休息日。据说是从信仰基督教的国家学来的。我国古代的休息日叫做“休沐”。在汉代，“官员每过五日休一沐”。所谓“休沐”，就是休息沐浴的意思。唐代一月放假三天，称为“上浣”、“中浣”、“下浣”。上旬的休息日称“上浣”，中旬、下旬便称“中浣”、“下浣”。所谓“浣”同“休沐”的意思差不多。到了明代，又出现一种节假日制度：“国朝正旦节放假五日，冬至三日，元宵十日”。看来古代的闲暇时间也不算少。闲暇活动没有

时间保证，那就无法从事，时间不充裕，闲暇活动也不可能进行得有声有色，绚丽多彩。

古代的闲暇时间是官员们享有的一种权利，至于平民百姓有没有闲暇时间，史籍则没有提及。看来，在当时的历史条件下，闲暇是对那些有闲阶层而言，而平民百姓终日劳作，何谈闲暇？

这在剥削制度的社会里，并不稀奇。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中曾指出：“由于文明时代的基础是一个阶级对另一个阶级的剥削，所以它的全部发展都是在经常的矛盾中进行的。生产的每一进步，同时也就是被压迫阶级即大多数人的生活状态的一个退步。”这在享有闲暇时间的权利上也不例外。剥削本身就是对劳动人民闲暇时间的剥夺。我国封建时期，农民们起五更、睡半夜地给地主老财干活，哪里还能挤出闲暇时间来？在资本主义社会，工人们依然受着残酷的剥削，资本家贪婪地延长劳动时间，工人们有时一天要干16至18小时的活。你不妨打开马克思《资本论》第一卷，劳动日延长的惨状叫你目不忍睹：

吴特9岁，初入工厂工作时，只7岁零10个月。他的工作是搬运模型（把已经入模的东西，搬到工场去，再把空模搬回来）。他每日早晨6点钟到工厂去，晚9点左右回来。“除星期日外，我每日要做到晚上9点钟。我已经这样做了7—8个星期了”。一个7岁的小孩，每日竟劳动15小时。

这仅是一个例子。一个尚未成年的孩子每天要让他劳动15个小时，这是多么的惨无人道！一天一夜24小时，足足干了15个小时的活；还有没有闲暇时间那是可想而知了。这自然是早期资本主义时期的例子，比起那个时候，当今资本主义制度下工人的状况是有所改善的。

那么，是不是只有剥削阶级才与闲暇时间有缘分呢？
嗨，我看出来了，你已经产生了这个疑问了。不，拥有闲暇时间，从事闲暇活动，不是剥削阶级的专利，我们也有这个权利。前面提到过，马克思虽给闲暇时间下过科学的定义，马克思是主张劳动者拥有闲暇时间的权利的。1883年，法国工人活动家拉法格写的《优闲的权利》，就是第一本阐述劳动者拥有闲暇时间权利的著作。在19世纪之初，资本主义制度下的工人阶级，曾为争取标准劳动日而斗争，这实际上就是为争取闲暇时间的权利而斗争。在我们社会主义国度里，闲暇时间的利用和支配，闲暇时间的活动，是我们崭新的生活方式的一个组成部分。总的来说，随着生产力的发展，随着社会的进步，人们的闲暇时间会逐渐增多，闲暇时间所从事的各种活动也会进入更高的层次。也许，对于闲暇时间及其活动的发展趋势，你已经感受到了吧？

没有三分之一，就没有三分之二

朋友，这三分之一的闲暇时间，不可轻视它。有的青年