

巧用 闲暇时间

家庭文库

JIA TING WEN KU

江西人民出版社



曹晟 编著
廖蜀容

· 家庭乐园 ·

巧用闲暇时间

曹 晟 廖蜀容 编著

江西人民出版社

(赣)新登字第001号

书 名: 巧用闲暇时间

作 者: 曹 晟 廖蜀容 编著

出 版: 江西人民出版社(南昌市新魏路5号)

经 销: 江西省新华书店

印 刷: 南昌市印刷十一厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 5.375

字 数: 10万

版 次: 1992年1月第1版 第1次印刷

印 数: 1—4500

定 价: 2.00元

ISBN7—210—00923—x/G·35

邮政编码: 330002 电报挂号: 3652 电话: 331044

《家庭乐园》丛书编委会

主 编：曹均伟 何聿光

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小芬 陈如江 周 河

查建国 徐 桐 曹伟民

目 录

人生旅程的一半·····	(1)
--------------	-------

——闲暇时间的涵义

时间奥秘的探究·····	(1)
--------------	-------

闲暇时间的探索·····	(3)
--------------	-------

闲暇时间的释义·····	(5)
--------------	-------

生活变革的主题·····	(11)
--------------	--------

——闲暇时间的地位

衡量富足的标准·····	(11)
--------------	--------

创造“财富”的源泉·····	(16)
----------------	--------

优化生活方式的基调·····	(19)
----------------	--------

人生价值的要素·····	(23)
--------------	--------

——闲暇时间的价值

时间的价值…………… (23)

闲暇时间的一般价值…………… (29)

闲暇时间的独特价值…………… (32)

驾驭人生的自由…………… (38)

——闲暇时间的脾性

闲暇时间的自由性…………… (38)

闲暇时间的伸缩性…………… (42)

闲暇时间的分散性…………… (46)

人生闲暇的调遣…………… (50)

——闲暇时间的消费

影响闲暇消费的因素…………… (50)

闲暇消费方式的类型…………… (54)

闲暇消费方式的优化…………… (61)

五彩缤纷的乐园…………… (66)

——闲暇时间的活动

余暇娱乐的享用…………… (66)

空闲休息的利用…………… (73)

人际觅时的妙用…………… (81)

自学成才的天地…………… (92)

——闲暇时间的自修

“活到老，学到老” …… (92)

自学时间的特殊性…………… (96)

高时效的学习方法…………… (100)

高效率的读书方法…………… (112)

开垦闲空的园地····· (119)

——闲暇时间的开发

简化家务的时间····· (119)

睡眠时间的控驭····· (131)

挖掘零星的时间····· (138)

莫让余暇等闲过····· (144)

——闲暇时间的自控

控驭时间的舵轮····· (144)

控驭时间的利器····· (148)

控驭时间的轴承····· (153)

人生旅程的一半

——闲暇时间的涵义

时间奥秘的探究

物换星移，时序变迁；寒暑易节，年复一年。你可知有一样神妙莫测的东西，始终伴随着人生的旅程。这就是时间。

时间来无踪，去无影，看不见，摸不着。难怪著名的宗教哲学家奥古斯丁困惑地叹息：“如果要我解释时间是什么，我便不知道”。自然，在九冬之闲，人们围聚于暖炉旁消遣聊天，无法感觉到光阴的行影；在隆暑之宵，人们仰躺于晚风习习的室外乘凉消夏，也难以感受到时间的流逝。然而，抓紧孟春耕耘的人们也许能看到时日的“播种”；获取金秋硕果的人们也许能尝到韶华的甘露。

时间行无声，走无息，听不着，闻不

●时间奥秘的探究●

到。就连博大精深的古希腊哲学家亚里士多德也不无感慨地说：“我们周围自然界中的不了解的事物中最不清楚的就是时间，因为谁也不知道什么叫作时间”。自然，在昏昏欲睡的梦境中，人们怎能觉察到时日迁流的声息；在哗哗作响的“方城”大战中，人们怎能聆听岁时流逝的音响。然而，捕捉晨光，质明“行事”的人们也许能听到时华悄然的蹉跎音息；夜来神思，宵分废寝的人们也许能耳闻时钟的“的嗒”声响。

时间随时随刻地相伴着人生，那末你可知时间究竟是什么？这个令人迷惘的问题，引起人们浓厚的兴趣，不倦的探索，无限的遐想。请看，古今中外名家伟人对时间所下的定义：

马克思说：“时间是能力等等发展的地盘”；“时间是人类发展的空间”。

培根说：“时间乃是最大的革新家”。

柏拉图则说：时间是“运动着的永恒的形象”。

富兰克林说：“时间就是生命”。

苏沃洛夫说：“时间最宝贵”。

洛克说：“时间是一切存在的公共尺度。”

爱因斯坦说：“时间实际上是钟的读数。”

郭沫若则说：“时间就是速度，时间就是力量。”

.....

凡此种种，众说纷纭，不乏真见卓识。有的对时间作出高度的哲学概括；有的道出了时间的内在价值；有的形象地描绘出时间的脾性；有的则说出了对时间的自我感受。这些精辟的论断对解开时间之迷无疑有启迪之

用。

尽管人们不可能象名家伟人那样用丰富的语言和深奥的哲理来概述时间，但他们也从自身的职业、社会地位及其环境等出发，对时间作出了朴素而形象的描绘：在企业家眼里，时间就是金钱；在指挥员心里，时间就是胜利；在农民的心目中，时间就是粮食；在教师的脑海中，时间就是知识。……诚然，迄今为止，谁也没有明确地、抽象地说明时间到底是一个什么样的东西，但人们在谈论时间时却捕捉到时间所包含的效用。

闲 暇时间的探索

时间是人生旅程的忠实伴侣，它伴随你工作、劳动和学习，它也伴随你生活、娱乐和睡眠。也许，在8小时工作之际，在田间劳动之刻，在伏案调遣文字之时，人们因看到劳动产品的成型，眼见春华秋实的变迁，目睹铺陈华章的稿卷而感觉到时间的陪伴。然而，人们是否在工作之余、在劳动休息之刻，在搁笔闲空之时也感受到时间在相随相伴呢？

事实上，有人在余暇之时专心致志，勤奋自学，时间给予其事半功倍的相助；有人在工作之余善于交际觅时，捕获各种信息，时间则予以慷慨无私的报效；而有

●闲暇时间的探索●

人在自由控取的时刻，积极休息，适度娱乐，时间则报偿其尽兴享受的乐果……。于是，人们自然而然地把探究时间奥秘的触角伸向以往这块容易被遗忘的生活时间领域。对于余暇生活的探研，已成为当代社会学界的热门话题。

国外社会学家认为，一个人工作之余的活动就在于满足自己的需要，体现自己的个性，实现自我肯定，得到自我表现，因此，一个人空暇时间的生活方式成为其全部生活方式最主要的内容。有人对百年来活跃于世界实业界的著名人士进行过调查，结果发现，这些人成功的秘诀在于，他们善于利用工作之余的闲空进行学习、交往和工作。

国内社会学工作者也十分重视“暇时”领域的研究，想方设法充实人们的业余时间；或者从老年人的生理和心理特点出发，问津老年人的时间田园；或者从家庭主妇的双重角色即家务主持人和社会职业工作者的特点出发，探索家庭主妇们业余生活时间的自由天地。

追根溯源，早在古希腊时，人们就开始对空暇时间的研究。柏拉图就曾经对空闲的时间、自由消遣活动进行过探讨。亚里士多德也曾提出运用“智慧、正义和节制”控取闲暇的卓见。

而我国古代的一部教育文献《学记》中已有“藏、修、息、游”之说，提出了休息之时尽兴游玩娱乐的主张。《说苑》、《魏略》、《闲燕常谈》等古书中亦有利用空闲时间奋发自学的记载。

清朝末年的进步教育家颜元则探究了空闲时间之

弊。中国文化革命先驱鲁迅更是从正反两方面论述了空闲时间的效用。他认为，没有余暇时间，便没有创作。他又说，“消磨于极平常的、或者简直近于没有事情的悲剧者却多”。这就是说，余暇过剩往往带来无事生非的悲剧。

还在上一个世纪，革命导师马克思在描绘共产主义社会时就已论及工作之余的时间。他认为，在共产主义社会中，作为富足标准的将不是工作时间，而是业余时间。马克思在《剩余价值理论》一书中，引用他人的话说：“财富就是可以自由支配的时间”。

在现代，世界上许多国家都把空闲时间作为一个重要的社会问题，进行专门研究。如1967年在日内瓦举行了由16个有关娱乐、消遣的国际组织参加的座谈会。又如，1970年欧洲娱乐会议通过了《余暇宪章》，充分肯定了余暇时间在社会生活中的重要地位。这说明余暇时间和活动的研究，已经引起多方面的关注。可以预言，随着研究的深入，余暇时间的开发会进一步增强，余暇时间的利用率也会大大提高。

闲 暇时间的释义

从“常观层”透视时间，可以把日常生活时间分为

● 闲暇时间的释义 ●

工作时间、生活必需时间和闲暇时间三部分。工作时间是指人们为获取收入而从事劳动的时间；生活必需时间是指人们为维持自己生存和赡养家庭成员而花费在诸如吃饭、睡眠、照看孩子、侍奉老人、料理家务等的时间；而闲暇时间是除去工作时间、生活必需时间以外的时间。由于日常生活时间一分为三，有的人习惯地把闲暇时间称为“生命的三分之一”。然而，有的人把闲暇时间统称为业余时间，或称为“8小时之外”。这就把生活必需时间概括在内了。其实，并不是“8小时以外”的所有业余时间都是闲暇时间。严格地说，闲暇时间应该扣除睡眠、吃饭等生活必需时间。如果把业余时间或“8小时之外”全部当作闲暇时间的话，那么，这是在广泛意义上理解闲暇时间，仅仅是有别于工作时间而言的。

由于8小时以外的时间，绝大多数是在家庭中度过的，人们习惯上又把8小时以外的时间称为家庭生活时间。家庭生活时间又可分为非自由时间和自由时间。非自由时间如上下班途中消耗的时间，做饭、吃饭时间，睡眠时间以及其他家务劳动时间等。这些时间都是生活必需消耗的，实质上它也就是生活必需时间。自由时间是指家庭生活时间扣除非自由时间而剩下的可以随心所欲支配的时间。它就是指闲暇时间。因此，闲暇时间又可称为“自由时间”，也就是马克思所说的“自由支配的时间”。

那么，闲暇时间到底是什么呢？这就要从“闲暇”的语义说起。“闲暇”语源于拉丁语“利凯雷”，表示

“许可”的意思，泛指从劳动中获得许可、在劳动之余进行的活动。“闲暇”一词盖出于《南史·刘穆之传》。书中曰：“言谈赏笑，弥日亘时，未尝倦苦，裁有闲暇，乎自写书。”所谓闲暇，就是“空闲”、“暇时”的意思。柏拉图曾把“闲暇”理解为四层含义：（1）空闲的时间；（2）从其他活动中获得的自由；（3）一种自我控制和心灵自我表达的自由状态；（4）休闲、懒散的状态。这一解释有助于人们理解闲暇时间的内涵。

闲暇时间就是空闲的时间，是供人们自由支配和自我控制的时间，也是人们没有事情，处于休闲状态的时候。

人的一生究竟有多少闲暇时间呢？据国外一所世界体育中心调查资料表明：一个西方人活到70岁，一生的工作时间是16年半，睡眠时间是19年；剩下的便是闲暇时间，是34年半，近乎于70年的一半。可见，闲暇时间差不多是人生旅程的二分之一。

国内也有学者算过一笔帐：我国城市职工每人以一天工作8小时、每星期工作6天计算，一年工作约2500小时。假如25岁开始工作，到60岁退休，那么，35年工龄，共计87500小时的工作时间。在现代医疗条件下，一个人活到80岁并非难事，这意味着人生有70万小时，从中除去工作时间，再扣除睡眠、吃饭等生活必需时间以及年幼时间共约29万小时，还余下322500小时。这就是人的一生中的闲暇时间，竟占人生46%的时间。即使根据这一算法，闲暇时间也几乎接近人生的一半旅程。当然

● 闲暇时间的释义 ●

这种算法并不一定合乎每个人的实际。要是有人有待业经历，或有更高的寿辰等等，那么，他必定有更多的闲暇时间。

自然，在实际生活中，每个人的闲暇时间有长有短：有人空闲得很，有人却忙忙碌碌。一般来说，城市中的人总比农村里的人忙一些，空闲时间自然少些；经济富裕的家庭通常比经济条件较差的家庭更富有闲暇时辰；而在同一个家庭，主持家务的主妇（夫）一般也比其他家庭成员更难得到空闲时光；坐班的家庭成员往往比不坐班的家庭成员更难获取空暇时日；退休的老人通常比其他在职的家庭成员更享有人生的闲空；家庭男性成员一般又比女性成员更拥有自由自在的时候……。

即使每个人享有同样的闲暇时间，然而，有人珍惜时间，“闲暇不闲”，1分1秒地从事知识和劳动的积累，而有人却虚度光阴，无所事事，1分1秒地丢失大好时光。

时间决不会辜负一切真诚热爱它的人们，时间的报偿使热爱她的人延长生命。正如鲁迅深有体会地说“节约时间，也就是使一个人的有限的生命，更加有效，而也即等于延长我们的生命。”一生发明创造100多种科研成果的爱迪生，每天工作18小时以上，把闲暇时间都献给自己的研究事业，在他79岁生日时，他对客人们自豪地说：“我135岁！”我国古代文坛大诗人苏轼，平时喜欢闲坐读书、写词、作文，一坐就是半天。为此，他曾作诗道：“无事此静坐，一日为二日，若活七十年，便是百四十。”可见，珍惜闲暇时间，可以使人

的闲暇时间成倍增值！

时间的报偿，不仅在于使热爱她的人们延长生命，而且还使他们的业绩与世长存。如名垂史册的革命家、思想家、科学家、文学家等，人们永远用他们的光辉业绩来激励自己。正象奥斯特洛夫斯基所说：“人生最美好的，就是在你停止生存时，也还能以你所创造的一切为人们服务。”当李卜克内西在回忆起为人类解放事业而“闲瑕不闲”的革命导师恩格斯时说：“我不禁对他深怀敬意，因为他已经做了许多伟大的工作，并且比我年长5岁——这5岁简直就等于整整一个世纪。”

然而，那些虚度光阴者，对人生持以“今朝有酒今朝醉”、“及时行乐”的处世态度，把闲暇时间一分一秒地空掷，等他再回首人生时，留下的只是一片空白，追悔晚矣！时间就是这样的无情，它给予热爱时间者以延长生命的报偿，却给虚度光阴者带来缩短生命的苦果。如有人闲瑕睡懒觉，一睡就是半天，对此他的朋友戏改苏轼的诗讽刺道：“无事此静卧，卧起日将午，若活七十年，只算三十五”。由此看来，闲暇时间有“名义时间”与“实际时间”之分。人生的一半是闲暇时间，说的只是“名义时间”，而谁能珍惜它，谁又不珍惜它，得到的则是“一日为二日”或“一日为半日”的“实际时间”。正象现代诗人臧克家先生在纪念鲁迅的诗《有的人》中所说：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”前一种人，就是时间使他缩短生命；后一种人，也正是时间使他生命长存。

朋友，你想延长自己的生命吗？你想得到更多的