

666429

业余生活向导

中国青年出版社



——青年通讯丛书——

666429



0330846



业余生活向导

青年通讯丛书〔之十八〕

中国青年出版社

封面设计：孙 凤 娣
责任编辑：曹 作 兰

业余生活向导

本 社 编

*

中国青年出版社 出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 9.25 印张 164千字

1987年10月北京第1版 1987年10月北京第1次印刷

定价1.60元



目 录

让生活更加丰富多彩·····	卢 昆 [1]
设计一个业余生活的最佳方案·····	闻 启 [8]
集邮的魅力和对人的成就·····	王庸声 [18]
集邮方法·····	王庸声 [27]
请到金石篆刻的艺海中遨游·····	谷 谿 [35]
金石篆刻入门·····	谷 谿 [44]
书法的沿革与欣赏·····	王 任 [53]
其乐无穷的桥牌·····	臧平分 [63]
牌坛斗智 妙趣横生·····	臧平分 [71]
围棋的渊源和发展·····	沈果孙 [76]
围棋的妙趣和益处·····	沈果孙 [84]
谈谈读书中的自我管理	
——务虚篇·····	王燕生 [92]
谈谈读书中的自我管理	
——务实篇·····	王燕生 [102]
生活足迹的纪录 磨练思想的砺石·····	翟 水 [113]

善于撷取生活的浪花·····	翟 水	[120]
身入旅游画境中·····	维 娜	[127]
当你踏上旅途之前·····	维 娜	[136]
情感, 音乐之魂·····	梦 梦	[147]
生活, 需要音乐·····	林 夕	[151]
交际舞的趣话·····	郭明达 赵景参	[159]
怎样才能跳好交际舞·····	郭明达 赵景参	[169]
室内装饰的由来与发展·····	薛家驹	[175]
室内装饰 A B C ·····	薛家驹	[181]
烹炒调制 乐在其中·····	程 潇	[189]
见仁见智的烹调手艺·····	程 潇	[195]
手工编织技术·····	辛雪芙	[207]
花卉的观赏与养殖·····	鲁 星	[213]
如何对待业余生活中的聊天·····	顾兴业	[222]
聊天的学问·····	顾兴业	[229]
收藏——文化式的休息、		
知识型的娱乐(一)·····	康 凯	[237]
收藏——文化式的休息、		
知识型的娱乐(二)·····	康 凯	[243]
跑步的由来和好处·····	丛明礼	[250]
长跑的方法和应该注意的问题·····	丛明礼	[255]
奇妙无穷的冰上运动·····	徐 乐	[262]
江河湖海任你游·····	曲 日	[271]
周末灯下谈周末·····	黎 生	[280]

让生活更加丰富多彩



卢 昆

志强同志：

来信收悉，知你已从技校毕业，分配到机械厂工作，我感到很高兴。你在信中说，新环境下出现了新情况：不知该怎样看待和安排业余时间。这个问题是每个走向生活的青年都要正视并作出回答的。

所谓业余时间，既包括人们用于睡眠、吃饭以满足生理需要的时间，又包括除此之外供人们自由支配的时间。如果我们每天把八小时用于工作，八小时用于休息，那么自由支配时间也是八小时。这就是说，倘若某个人一辈子学习、工作六十年的话，其中就有二十年由自己的意愿去安排。可见，业余时间对人的一生是何等重要！忽视和浪费它，就等于忽视和浪费人生的三分之一。无论是注目中外史册，还是着眼现实生活，凡成就卓著者，无不珍视和爱惜这可贵的三分之一。著名骨科大夫陈中伟把业

余时间视为八小时工作的另一种形式的延伸，把它安排得多姿多彩而富有意义。他喜欢烹调，把剖鱼杀鸡视为“干我们这一行要熟悉的比较解剖学”；他精通缝纫，认为“裁剪衣服对设计手术、补皮补肉有可借鉴的地方”，并通过飞针走线使手指变得灵巧自如；他学习木工，把木工的接榫技术用于接骨手术；他还爱拉提琴，既欣赏了音乐，消除了疲劳，又活动了手指，可谓一箭双雕！陈中伟的成就，和他对业余时间的巧妙安排和成功利用是分不开的。

其实，业余时间不只于个人可贵，对整个社会也有重要价值。党的十二大会议文件对建设社会主义精神文明作了全面而深刻的阐述，其中说：这也“包括健康、愉快、生动活泼、丰富多彩的群众娱乐活动，使人民在紧张劳动后的休息中，得到有高尚趣味的精神上的享受”。这番话具体地指出了业余时间同精神文明的关系。它告诉我们，安排好业余时间，在休息中“得到有高尚趣味的精神上的享受”，是人们生存的需要，也是人们发展的需要。它不仅能使人们在紧张的劳动后，获得精神上的调剂和松弛，从而消除疲劳，增强体质，以更加充沛的精力投入新的工作和学习，而且能使人们从高尚而丰富的活动中，获得思想的教益、知识的积累、性格的熏陶和美感的享受，从而提高水平，增长才干，更好地投入两个文明的建设。可见，业余时间对于人才的培养、祖国的繁荣、民族的兴旺、社会的发展都是具有重要意义的。

志强，读到这里，你大概要提意见了：你讲了半天业余时间的意义，可到底该怎样安排业余时间呢？你别急，容我慢慢

写来。

我想从情趣讲起。

人们常常提及“情趣”二字，象“某人情趣高雅”、“我与他情趣相投”等等。这里的“情趣”，指的是人们业余的兴趣和爱好。有人还把“情趣”分成类，说吟诗、作画、书法、摄影、唱歌、跳舞是艺术型；打球、长跑、游泳、滑冰、武术、对弈是体育型；藏画、集邮、装璜、剪辑、搜古玩、采标本是鉴赏型；养花、钓鱼、散步、猜谜、打扑克、逛公园是消遣型；编织、烹调、养禽、种菜、装电视、打家具是实用型，等等。分法虽未必精当，更非全面，但足见人类情趣之普遍存在和丰富多彩。

纵观古今中外的历史，无论是卓越的领袖，还是著名的学者，大都有着高雅的情趣。马克思酷爱文学，能背诵海涅和歌德的许多诗句，更喜欢莎士比亚的作品，连剧中最不惹人注意的人物他都很熟悉。列宁喜欢对弈、滑雪、打猎、看小说。毛泽东同志对游泳、写诗有着浓厚的兴趣。陈毅同志既善吟诗又工对弈，有“儒将”的美称。德国物理学家爱因斯坦常在工作之余奏几首优美的提琴曲。法国昆虫学家法布尔对仙人掌有特殊的感情，悉心栽培了各种各样的仙人掌。我国地质学家李四光喜欢摄影艺术，常去拍摄人物和风景照片。物理学家钱三强爱好古典文学，还常角逐在篮球场上。对于广大人民群众来说，情趣更是丰富多彩，五光十色，织成了和美化着广阔、丰富的社会生活。没有它，人类生活将是苍白乏味不可思议的。

诚然，情趣和世间的许多事物一样，也有健康与不健康、

高尚与不高尚之分，有应肯定和提倡的，也有该批判和废弃的。

那么，什么才是美好有益的情趣呢？这难以定出一个标准答案，只能提几条供你参考。

首先，美好的情趣往往对人们的工作有着教益和启迪，有时甚至会成为人们毕生为之奋斗的事业。在欧洲“文艺复兴”时期，意大利产生了一位多才多艺的“巨人”——达·芬奇。他少年时代很喜爱绘画和雕刻，后来把这些情趣当作毕生事业，二十多岁就成了著名画家。在刻苦钻研、勤奋工作的过程中，他把绘画与科学结合起来，对许多学科都产生了浓烈的兴趣。为了画好人物肖像，他不仅悉心学习人体骨骼和肌肉的知识，而且扩展研究了人体的各种内部器官；为了处理好画面的明暗问题，他研究了光学；为了表现事物的运动形态，他研究了力学；为了画好风景花木，他研究了植物学；为了调好色彩，他研究了化学；为了求得绘画中的恰当比例，他又研究了数学。这样，他把事业和情趣紧密结合，融为一体，取得了多方面的成就。恩格斯曾赞誉说：“达·芬奇不仅是大画家，而且也是大数学家、力学家和工程师，他在物理学和各种不同部门中都有重要发现。”我国著名京剧表演艺术家梅兰芳爱养牵牛花，并以此启发思维，促进工作。他曾深有体会地说：“有一次我在花堆里细细欣赏，一下子就联想到我在台上，头上戴的翠花，身上穿的行头，常要搭配颜色，向来也是一个相当繁杂而麻烦的课题。今天对着这么许多幅天然的图案画，这里面有千变万化的色彩，不是现成摆着给我有一种选择的机会吗？”

它告诉我哪几种颜色配合起来就鲜艳夺目，哪几种颜色的配合是素雅大方，哪几种颜色是千万不宜配合的，硬配了就显得格格不入，不太协调。我养牵牛花的初意，原是为了起早，有利于健康，想不到它对我在艺术上的审美观念也有这么多的好处。”达·芬奇和梅兰芳的实践说明，世界上的各类知识和人们的各种能力往往相联系，相促进，美好的情趣对工作和事业是大有裨益的。

其次，美好的情趣能够陶冶人的气质和性格，培养人们高尚的情操。比如，唱歌跳舞会使人活泼开朗，吟诗作画会使人文雅深沉，对弈猜谜会使人聪慧沉着，养花垂钓会使人纯洁坚韧。东晋大诗人陶渊明爱菊，东晋书法家王羲之爱兰，北宋名诗人林和靖爱梅，北宋哲学家周敦颐爱莲。他们受这些花卉潜移默化的影响，增添了高雅的气质和脱俗的胸怀。我国伟大诗人屈原对桔树怀有深沉的感情，他在《桔颂》中盛赞桔树“苏世独立，横而不流”的高尚风骨，从中汲取精神的营养和爱的力量。举国崇敬的周总理很喜爱雨花石，每次去雨花台凭吊革命烈士都要拾回一些，用碗盛上放在会客室里。郭沫若同志见后，曾深情地描述道：“雨花纹石的宁静、明朗、坚实、无我，似乎象征着主人的精神。”

第三，美好的情趣能够提高人们的文化水平和艺术修养。象吟诗、作画、练书法、听音乐、看电影之类的爱好自不必说，就连那些鉴赏型和消遣型的情趣，也能使人增长知识，开扩眼界，获得文化、艺术方面的教益。就拿集邮来说，邮票的爱好者把本国和外国各种各样的邮票汇集成册，不时展开赏玩，从

中可以获得许多政治经济、文化艺术、历史地理、风土人情、名胜、鱼鸟花虫的知识。那些精美的图案、绚丽的色彩，还能使人得到艺术的享受，逐渐提高艺术的鉴赏力。著名作家夏衍就是一个集邮爱好者，他说：我从青年时代就开始集邮，从中看到了“一部完整的中国近代史”。

第四，美好的情趣能够增强人们的体质，有益于身体健康。在这方面，体育型的兴趣爱好是最为明显的。其他类型的情趣，往往也具有这样的功效。著名作家梁斌深有体会地说：当我积劳成疾，常卧病榻之时，“大夫教习书法、绘画，说这是养慢性病的好方法。自此以后，我常出入于北京荣宝斋、和平画店、天津荣宝斋、艺林阁、劝业场各书画店。日与书画家为伍，观摩各家书画。……我的身心能够恢复到今天的情况，是与书法绘画分不开的”。

我们的生活应当是赤橙黄绿青蓝紫诸色俱全的，但正如一幅绚丽的画一样，既要色彩丰富，又要主调鲜明，也就是说，既要有多钟有益的情趣，又要保证工作、学习的正常进行。有些情趣，象养花钓鱼、集邮藏画、跳舞对弈等等，本属高雅的消遣，健康的娱乐。但是，如果毫无节制，沉溺其中，则会走向反面。有的青年开上病假条，坐在小河旁，设饵垂竿，一钓就是一整天；有的青年手捧集邮本，徘徊邮局前，买卖交换，一呆就是几小时；有的青年香烟不离嘴，守在棋盘边，调兵遣将，一下就是多半夜。似如此入神入迷、如醉如痴的情趣，怎能不影响正常的工作、学习和生活呢？人们常常提及的“玩物丧志”，说的就是这个道理。其实，倘若一味“玩物”，又何止是“丧志”

呢！春秋战国时期，卫懿公特别喜爱仙鹤。他在宫廷里到处养鹤，整日观赏，还把养鹤的人封为大官，把仙鹤封为“鹤将军”。仙鹤出门要坐车，享受着大夫的待遇。作为一国之主，卫懿公玩鹤入迷，不理朝政，致使国蔽民穷，怨声载道。北狄趁机进攻，灭了卫国，杀了懿公。卫懿公“玩鹤亡国”的故事，不是很发人深思吗？俗话说：“物极必反”。对于一个人来说，情趣不可少，但毕竟并非生活的主流、人生的要义，如果喧宾夺主，以此冲击甚至取代理想和事业，本属高雅的爱好也会变得庸俗不堪；本属健康的情趣，也会变得十分颓废。

志强，写了这么多，不知对你有无帮助？希望你能吸取其中有用的东西，使自己的业余生活高雅而丰富。

卓别林谈幽默

著名幽默大师卓别林说：“创作一部喜剧时，说来也矛盾，悲剧的因素往往会激起嘲笑的心理；我想，这是因为嘲笑是一种反抗的态度；每到无可奈何的情况下，我们就必须用嘲笑的态度去反抗自然的力量，否则我们就会发疯。”逆境中的幽默、嘲笑，是人们思想意志的韧带和润滑油，它给极度痛苦的思想一个缓冲，使它更加顽强、坚韧，而不至于走向崩溃。身处逆境的人，应该学会幽默。让幽默引起的快乐，鼓舞我们抵达事业成功的彼岸！

设计一个业余生活的最佳方案



闻 启

迎辉同志：

你的来信已经收到。你主张对自己的业余生活应该有一个周密的计划，应该设计一个最佳方案；你的一位朋友则认为，业余生活就是业余生活，松散一点也未尝不可。来信希望我谈谈自己的看法。说些什么好呢？我想就从北宋文学家苏轼的一个故事说起吧。

清代袁枚的《随园诗话》中，记载有苏东坡的这样一个故事，说的是这位著名诗人晚间常常读书到深夜，还为此作了一首小诗：“无事此静坐，一日为二日。若活七十年，便是百四十”。后来，有人请一位著名画家给自己画像。当画家到来的时候，主人却久卧不出。于是，这位画家也模仿苏轼的诗写了这样四句：“无事此静卧，卧起日将午。若活七十年，只算三十五”。给主人开了个小小的玩笑。历史上是

否真的有过这样一个故事，我没有经过考证，很难肯定。不过，这个故事却包含着一个深刻的道理，那就是：时间是一个常数，又是一个变数。七十年就是七十年。但安排得好，七十年可以等于一百四十年，安排不好，也可能“只当三十五”，可见对日常生活的合理安排和周密计划是十分必要的。业余生活是一个人的日常生活的重要组成部分，所以，为自己的业余生活设计一个最佳方案，也就不是没有必要的了。

“凡事预则立，不预则废。”这是我们的古人从自己的社会实践中总结出来的一条生活经验。如果说，在我国古代那种“日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食”的自然经济条件下，我们的古人尚且知道做什么事情都要有所准备，有所规划，才能做好，那么，在现代的社会生活中，人类知识更新的周期越来越短，社会生活的节奏也越来越快，在这种情况下，我们不是更需要对自己的业余生活作出合理的安排和必要的规划吗？单从这一点上说，我也应该同意你的看法，而不能同意“松散一点”的主张，因为这种主张同我们的时代精神实在是太不协调了。

不过，你要我帮你设计一个业余生活的最佳方案，这却是给我出了一道难题。社会生活是错综复杂的，每个人又有每个人的不同情况。在同一棵树上尚且没有两片完全一样的叶子，在不同的人中自然更不会有一种人人适用的最佳方案；加之我对你的业余生活情况和兴趣爱好并不十分了解，也就更提不出什么具体的意见了。看来你的业余生活的最佳方案的制订者，还应该你自己。我只能提出一些比较抽象的设想，

就作为你制订方案时的一种参考吧！

分清主次 统一安排

西方古代哲学家德谟克里特曾经告诫人们：“不要企图无所不知，否则你将一无所知。”英国哲学家洛克从另外一个角度也谈到这个道理。他说：“学到很多东西的诀窍，就是一下子不要学很多东西。”他们谈的都是人们求知的一个客观规律，就是必须分清主次、循序渐进。一个人的业余生活包含着许多方面的内容，当然也不应该“眉毛胡子一把抓”，也有一个分清主次的问题。所以，不要企图无所不能，而要注意分清主次，我看可以作为我们制订业余生活最佳方案的原则之一。

举例来说，一个人的业务工作和业余生活，就有着主次之分：业务工作是主要的，业余生活则要放在次要的位置上。如果我们在安排自己的业余生活时主次颠倒，喧宾夺主，这样制订出来的方案，也就很难算得上是“最佳”的了。

从一个人的业余生活说，其中既包括体育、娱乐、学习、社交和生活等五个方面，每一方面又有若干不同的项目，内容是十分丰富的，这就同样存在一个分清主次的问题。那么，这里最主要的应该是什么呢？按我的想法，读书学习和锻炼身体，似乎就应该放在主要的位置上。这是因为，一个人的业务工作和业余生活是很难截然分开的，从某种意义上说，后者常常是前者的补充和调节。任何业务工作都离不开知识的积累和更新，因而在人们的日常生活中，也就离不开书籍这种传播知

识的工具。而一个人一旦和书籍结下了不解之缘，还可以从读书中领略到许多生活的乐趣。这样，读书学习也就不能不成为许多人的业余生活的最基本和最主要的内容。今天，在许多青年朋友中出现的“学习热”，不就是一个很好的说明吗？至于参加体育活动的必要性之类的话，我在这里就不多说了。你本来就是一个体育活动的爱好者，在这方面的体会可能比我还多。总之，青年时期是一个人长身体长知识的关键时期，而体育锻炼和读书学习，恰恰是长身体长知识所需要的。因此，如果一个人在自己的业余生活中既不锻炼身体又不认真读书，这样的业余生活终归是有缺陷的。

就业余活动的某一方面说，是不是也应该有主次之分呢？我想也应该是有的。体育活动有多种项目，你总不能每一项目都毫不例外地一律参加；文化娱乐有多种形式，你也不能把所有的娱乐形式都占全了。任何人的业余时间都是有限的，这就必须根据每个人的兴趣爱好和客观具体条件，有重点有选择地去作出统一安排。

培养广泛的生活兴趣

我建议你在自己的业余生活设计方案中要注意分清主次，是说在安排上要有所侧重，有所选择。同时，我又建议你纵马在业余生活的广阔领域中自由驰骋，不要把自己的生活搞得太单调了。

一个人可以发展多方面的才能，这样的例子在社会历史

上和现实生活中是很多的。我国发明“浑天仪”和“候风地动仪”的东汉天文学家张衡，不但对天文学有很高的造诣，而且精心钻研过数学、地学和史学；他精于诗赋，是汉代文学名篇《两京赋》和《四愁诗》的作者；还擅长绘画，是东汉有名的六大画家之一。俄国十八世纪著名的化学家罗蒙诺索夫，同时又是一个诗人。由于他在化学和诗歌两个领域都有突出的成就，以致西欧一些人长期认为俄国有两个罗蒙诺索夫，一个是化学家，一个是诗人。爱因斯坦能拉一手小提琴，又会弹钢琴。他探索过柏拉图、斯宾诺莎等人的哲学思想，也喜欢读托尔斯泰的著作。这里讲的是一些在历史上出现过的名人的故事。至于在我们的社会里，工人写诗、农民作画、在解放军战士中出现文学工作者、在工程技术人员中出现著名的歌唱家的例子，更可以举出许多。随着社会生产的不断发展，使人们从繁重的体力劳动中逐步解放出来，这种一个人的才能多目标、多方向地发展的情况，还将会越来越多地出现。可以说，这实际上也是社会进步的一种必然结果。所以，对于你设计业余生活的最佳方案，我以为另一个重要原则，就是要广泛地培养自己的生活兴趣，把自己的业余生活搞得更加丰富多彩一些。

世界上的万事万物都处在相互联系中。不但人们的工作、学习和生活是互相联系的，不同学科也处在互相渗透、互相影响中。近些年来新兴的许多边缘科学，就是不同学科互相渗透的结果。因此，一个人有着广泛的兴趣和爱好，多方面地接触生活，经常地从不同来源获得各种最新的信息，往往就会发生举一反三、触类旁通的作用，使自己在工作中更容易产