

星期
期天
怎样
过好

.64

河南人民出版社

怎样过好星期天

黄新根 范文章

河南人民出版社

怎样过好星期天

黄 新 根 范文章

责任编辑 刘连峰

河南人民出版社出版

郑州晚报印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开 8.75印张 170千字

1982年6月第1版 1982年6月第1次印刷

印数：1—12,000册

统一书号 17105·10 定价 0.61 元

内 容 提 要

星期天，这人生的七分之一，怎样才能过好呢？这是摆在每个同志面前必须认真回答的生活考卷。本书是专门帮助青年朋友解决这个问题的。它就读书学习，观看影、剧，跳舞，旅游，摄影，下棋，狩猎，垂钓，集邮，猜谜，以及房间布置，服装式样等三十四种星期天经常进行的活动，系统地向大家介绍了它们的由来和发展，常识掌故，利弊所在，注意事项。文笔生动，知识丰富，妙趣横生。年轻的朋友不可不读。

目 录

珍惜这人生的七分之一.....	(1)
读书和星期天读书.....	(8)
循着“马克思的足迹”前进.....	(14)
“AEC D”通四海.....	(22)
今天轮到我休息.....	(32)
漫话文明交往.....	(39)
关于日记和周记.....	(48)
片纸遥寄重万金.....	(55)
夫妇同心共理家.....	(63)
身教言传育子女.....	(69)
恋爱 在星期天.....	(82)
如何使性生活和谐适度.....	(89)
讲究卫生 预防疾病.....	(94)
闻鸡起舞 自强不息.....	(101)
房间布置学问多.....	(108)
星期天谈服装.....	(113)
电影和电影欣赏.....	(119)
戏剧和戏剧欣赏.....	(128)

让音乐伴你一起生活·····	(137)
邀来友人舞翩跹·····	(147)
妙趣横生的摄影活动·····	(153)
国画欣赏和其他·····	(159)
书法和书法学习·····	(169)
假日莫忘体育锻炼·····	(180)
棋坛斗智乐趣无穷·····	(187)
狩猎获益多·····	(196)
钓鱼的器、技、趣·····	(201)
谜语·制谜·猜谜·····	(208)
邮票和集邮·····	(215)
花·赏花·养花·····	(225)
饭菜要好吃 更要吃好吃·····	(235)
戒掉这慢性自杀的恶习·····	(241)
酒和酒的利弊·····	(253)
品茶远胜烟和酒·····	(260)
旅游览胜 其乐无穷·····	(267)

珍惜这人生的七分之一

——代前言

怎样过好星期天？

面对这份看来极其平常的生活考卷，并不是每个人都能得出满意答案的。现在，把这份生活的考卷摆在读者面前，让我们一起来认真地开卷应试吧。

咱们先说说星期天的来历。在古代，欧洲的犹太人和某些东方民族是以七曜记日的。这七曜即日、月、金、木、水、火、土。我国东晋经学家范宁在《穀梁传序》里说：“七曜为之盈缩。”唐初学者杨士勋在《春秋穀梁传疏》里说：“谓之七曜者，日月五星皆照天下，故谓之七曜。”此七曜各代表一天，每七天为一周，亦即一星期。这是古代人们的一种计历方法。这种计历方法，早在公元前一世纪已为古罗马所采用，不过当时仅仅是供观察星辰运行以预言人事祸福用的。到了公元三百二十一年，古罗马皇帝君士坦丁（二〇八——三三七）正式公布使用，始成定制，沿用至今。星期日即每周的第一天，又叫日曜日。后来，由于基督教徒都是在这一天聚集礼拜堂，在牧师的主持下举行祈祷、唱诗、读经、讲道等礼拜活动，所

以后来也叫做礼拜日。由此，一星期也叫一礼拜，星期一也叫礼拜一，星期二也叫礼拜二，余类推。

怎样推算星期几呢？这里介绍一个简要的方法，只要你把一年中每个月的第一天是星期几记住了，利用下面的公式即可算出这一年中任何一天的星期数：

$$(6 + \text{月代号} + \text{日期}) \div 7$$

公式中的月代号指该月第一天是星期几，计算后不足七的数和余数就是所要知道的星期几，如果除尽为星期日。如：一九八一年四月二十五日，已知四月一日是星期三，根据公式：

$$(6 + 3 + 25) \div 7$$

计算余数为六，一九八一年四月二十五日是星期六。

每七天为一星期，一年便有五十二或五十三个星期天。这样算来，一个人倘若活到七十岁，就要度过三千六百五十个星期天，恰好等于整整一个年代。一个年代在人类历史长河中只不过是短暂的一瞬，然而对于一个人的人生旅途来说，却是一段相当漫长的路程，它占了人生的七分之一。正是：几何人生七比一，看来寻常不寻常。那么，怎样科学地度过这一段宝贵的时间，使它象生命的七分之六一样过得富有意义，充满乐趣呢？这就是我们这本书企望承担的任务。

现在，有不少有志气、有抱负的青年人，学习非常刻苦，工作非常努力，搞科研非常勤奋，到了星期天，还一头扎进书本里，读呀，写呀，算呀，如同钻进了象牙之塔，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，连散散步，聊聊天都舍不得，更谈

不上逛公园，欣赏影剧了。这种精神，令人敬慕，也应该肯定。如果身强力壮，精力充沛，能吃得消，固然好。然而对于那些身体素质不大好，因而影响健康的，则又当别论了。生活是充满辩证法的：弓拉得太紧会崩断，船负荷过重会沉没，每个星期都搞得紧紧张张的，长此下去，不但会把身体搞垮，而且成天学呀，写呀，算呀，效率未必就高。心理学家的实验证明：一个人在学习一段后适当调节一下生活，能回忆所学的百分之五十六；一个劲不停地学习，只能记住百分之二十六。陈毅同志有诗云：“志士嗟日短，愁人苦夜长。我则异其趣，一闲对百忙。”这首诗就包含着只有善于休息，才能更好地工作和学习的深刻哲理。对此，列宁说得更直截了当：“不会休息的人，就不会工作。”所以，从提高学习效率和工作效率的角度说，我们在生活中也应该把学习、工作和娱乐的关系处理好一些。比方说，一个人早上记忆力好，晚上很静，就可以多用来学习；其他业余时间，则可以多搞些文体活动。其实，学习本身也是多方面的，不一定仅仅局限于钻书本。俗话说：“处处留心皆学问。”我们游览名胜古迹，就象披阅一幅幅巨大的历史画卷；约几位朋友品茶聊天，从议论中可以得到有益的启示；参观展览会，可以知道更多的创造发明成果，学到新的科学文化知识；参加社会公益劳动，可以密切同群众的联系，培养集体主义的思想品质；看一场戏、一场电影，听一次音乐会，可以陶冶情操，丰富精神生活……如此既调节了生活，又获得了知识，我们何乐而不为？这种一举两得的效果，马克

思的女儿们似乎比马克思还要懂的多，她们不允许父亲礼拜日学习和工作，这一天马克思得听女儿们的指挥。天气好的时候，他们全家去郊游，路过小酒店喝一杯美味啤酒，再来一些涂乳酪的面包。其实，马克思也是很会安排星期天的。当孩子们还很小的时候，他常常给她们讲一些故事，特别是在旅游时，他总是要用故事来激励孩子们。他一面走路一面编故事，路长就把故事拉长，路短就把故事缩短，使听故事的孩子忘记疲倦。高兴的时候，他还让女儿骑在自己匍匐的身体上，在女儿“好马”、“好马”的叫喊中哈哈大笑向前爬。“儒的母亲”居里夫人，星期天常常和丈夫一起骑着自行车去郊游，还时常采些山花野草，打扮自己那低矮而潮湿的实验室。丰富多采的生活，锻炼了他们的体魄，培养了他们广泛的兴趣，丰富了他们的知识，开阔了他们的眼界，使得他们在生活的阶梯上永不休止地攀登，成为建树丰功奇勋的一代天骄。

话又说回来，有一些同志一说到星期天，就很自然地把它和休息、玩乐联系在一起，甚至把星期天与休息、玩乐划等号。他们在星期天或者抱头睡懒觉，或者聚在一起通宵达旦地打扑克、下象棋，或者到饭店酒馆一饱口福，或者沉溺于靡靡之音。这不能说不是一种偏向。星期天与休息、玩乐既不是同义语，也没有必然的联系。有这样一个故事：有一次，英费尔德在梅塞街一一二号和大科学家爱因斯坦一起工作了一整天，临走的时候，英费尔德问爱因斯坦：“明天是星期天，我来不来？我们干不干？”爱因斯坦反问道：“为什么不干呢？”英

费尔德答道：“我想，可能星期天你要休息一下。”爱因斯坦用手托着下巴，想了一下，忽然爆发出一阵爽朗的笑声：“上帝星期天也不休息的。哈哈！”按照圣经的说法，上帝在洪荒之初，开天辟地，创造万物，一共用了六天时间。上帝对于自己的创造很满意，第七天就休息了。据说，人们工作六天之后，星期天要休息，道理就在这里。但是爱因斯坦的上帝是斯宾诺莎的上帝。马克思解释说，斯宾诺莎的上帝就是“大自然”，大自然星期天当然是不休息的。日月星辰在星期天照常运行，分子原子在星期天照样运动。上帝——大自然星期天不休息，所以爱因斯坦也不休息。赫赫有名的大科学家尚且如此，何况我们呢！特别是现在这一代青年，正处于建设高度的物质文明和精神文明的社会主义强国的伟大进军中，任重而道远。“古云此日足可惜，吾辈更应惜秒阴”。如果把星期天的宝贵时间全消耗在休息、玩乐中，也未免太可惜了。

正确地、科学地安排星期的生活，从整体上讲应当是既不把星期天全都用在学习和工作上，也不把星期天全都用在休息和玩乐上，而是既有学习和工作，又有休息和娱乐，丰富多采，生动有致。当然，具体到某一个星期天，可以全都用在学习和工作上，也可以全都用在休息娱乐上。大家熟知的我国青年数学家杨乐、张广厚，在北大数学系学习时，为了攻数学难关，攀数学高峰，很久就没有过过星期天，没有过过节日。“香山的枫叶红了”，让它红吧，我们要演算；“中山公园的菊花展览漂亮极了”，让它漂亮吧，我们要学习；“十三陵发现了地

下宫殿”，真不错，可是得占半天时间，不能去；“给你一张国际足球比赛的入场券”，真是个难得的机会，怎么办？还是看我们自己稿纸上的国际竞赛吧。正是因为他们在数学王国的汪洋大海里不废时日地漫游，才到达了胜利的彼岸。同杨乐、张广厚一样，大凡一切有成就的人，无一不是惜时如金的。富兰克林说：“礼拜日是我的读书日。”著名数学家科尔在一次学术讨论会上作报告时，他在讲台前一言不发，先是用粉笔把“ $2^{67}-1$ ”写在黑板上。接着，他默默地开始了运算。与会的人们都非常惊愕，不知科尔在干什么。计算结果出来了，当科尔回到了自己的座位上时，全体会员报以暴风雨般的掌声向他祝贺。因为科尔通过这个不说话的报告，证明了“ $2^{67}-1$ ”这个数是合数，而不是二百多年以来一直被一些人认为的质数。会后，有人问科尔，论证这个问题花了多少时间？他回答说：“三年里的全部星期天。”

杨乐、张广厚、富兰克林、科尔的这种精神是可佳的，是值得我们学习的。但是，就怎样过好星期天来说，我们还是提倡有劳有逸。在学习、工作了一个星期后，利用星期的时间开展一些有益的文化娱乐和体育活动，或改善改善生活，或料理料理家务，或访问访问亲朋，应该说也是必要的。其目的是为了调节生活，陶冶性情，锻炼身体，振奋精神，以便更好地投入下一周的学习和工作。从这个意义上讲，一个个星期天，绝不能简单的看成是一个又一个休息日，而应该把它看成是一个个人生旅途上的加油站。这也就是我们所以要写《怎样过好

星期天》这本书的宗旨。

我们预祝你的星期天过得富有意义而又充满乐趣！

读书和星期天读书

美国大科学家、避雷针的发明者富兰克林曾风趣地说：“读书是我的唯一乐趣。”在介绍他的读书经验时，他又说：“礼拜日是我的读书日。”是的，把读书做为一种乐趣来享受，养成星期天读书的好习惯，天长日久，定能获益良多。

对于为什么要读书，读书有哪些好处，古今中外已有不少论述，人们在日常生活中都有实际的感受，无须赘述。然而怎样读书才能取得好的效果，还是一个值得研究的问题。英国思想家、实验科学的先驱培根对这些问题颇有见地，不妨介绍给朋友们，供大家在读书时借鉴。

“读书可以消遣，可以装饰，也可以增长才干。

“作为消遣，最见于独处幽居之时。作为装饰，最见于高谈阔论之中。增长才干，最见于在办事之际。才智聪明的人，虽善于分析细节，判断事物，但要想纵览全局，统筹规划，则只有经过认真学习的人才行。

“读书速度太慢容易废弛，过于偏重文采就容易华而不实。只会按书本办事就容易变成书呆子。

“读书可以补助天资不足。经验又可以补助读书的不足。天生才能好似自然形成的花草，读书学习就如园丁的修剪移

接。但书本上所说，未经实际验证，则仍是纸上谈兵。

“狡猾的人轻鄙读书。无知的人羡慕读书。唯有聪明的人运用读书。然而书本上并没有教你怎样使用它。因为运用知识的方法并不在书上，而在书本之外，要依靠观察实验才能掌握。

“读书时不应故意对作者吹毛求疵，但也不可完全相信书本所言。

“读书不应当只为了寻章摘句，而应当通过书本启迪自己的头脑思考。

“有的书只需要浅尝即可。有的书不妨狼吞虎咽。只有少数书需要细嚼慢咽。也就是说，有的书只读一点就可以了。有的书大体涉猎一下就可以了。但对于少数好书要精读细读。读书还要全神贯注，孜孜不倦。

“读书能使人头脑充实。讨论能使人谈锋机智。笔记能使人缜密准确。只有记忆力极强的人，才能不做笔记。只有天生聪颖的人，才能不经讨论而自通道理。只有相当狡猾的家伙，才不学无术而冒充有知识。

“读历史使人明智。读诗歌使人灵秀。读数学使人严密。读哲学使人深刻。读伦理学使人庄重。读逻辑学使人善辩。所以不论学习什么科学，都有助于陶冶性格，使人成器。

“人的才能天生都有偏缺，但也都可借助读书弥补不足。这正如身体不健康的人，通过锻炼可以增强体质一样，……所以思想不易集中的人，不妨学习数学，因为数学计算需要一丝

不苟、严谨周密。不善于分析的人，不妨学习哲理。不善于辨察事物的人，不妨研读法律。如此等等，这种种头脑的缺陷，都是可以通过读书求学治愈的。”

培根真不愧为一位思想家，他对读书论述之全面，见地之深刻，经验之丰富，可以说有很多方面是独到的。同样，我国“五四”以来的文化巨匠郭沫若，一九四八年五十七岁时，在香港应《华侨日报》之邀，也写了一篇《我的读书经验》，这里不妨也摘录一些片断：

“读书的方法大体上要看自己是为了什么目的，有为学习而读书，有为创作而读书，有为研究而读书，有为教育而读书。假如目的不同，方法上也就不免有些小异。

“为学习而读书，可以说是每个人的基本要求。一个人自发蒙以来，到学成一种技艺，养成一种人格，为此所受的教育，都是为了这个目的。各级学校的课程，大体上都是带有强迫性的东西，非读不可。进步的国家要养成一个健全的国民，一定要有周密的国民教育的课程……

“但也有一种自由学习的方式，便是随着自己知识欲的驱遣，与职业和课程无关。自由选择读物这情形大约是每个青年人所必经的现象。我在求学的期间便曾贪婪地追求过课外的读物：文学、哲学、社会经济学等，与医学无关的著作我读了不少。这样的读书方法虽然好象漫无目的，但其实也是广义的学习……

“为研究而读书，这或许正是狭义的真正的读书。譬如研

究一种特殊学问，或者特殊问题，但凡关于那种学问或问题的一切书籍和资料，必须尽可能地全都搜罗把它们读破。这样，你对那项问题便有了充分的把握，你可以成该项学问或问题的有权威的专家……

“大抵在为研究而读书上我的方法是：（一）直探本源不受前人的约束；（二）搜罗一切资料尽可能无遗憾；（三）对于资料毫无容情地，毫不惜力地加以清算，必须彻底，绝不放松。这样去读书，我相信研究是会有成绩的。

“为创作而读书。……

“我也是搞文艺工作的人，不自量力差不多一切文艺形式我都尝试过。诗、小说、戏剧、评论，我大胆地写过一些。为了养成文艺的写作能力，我曾耽读过古今中外的一些名人的作品。这样的读书，自可以说是为创作而读书……譬如我要写剧本，我是便先把莎士比亚或莫里哀的剧本读它一两种；要写小说，我便先把托尔斯泰或福楼拜的小说读它一两篇。读时也不必全部读完，有时候仅仅读得几页或几行，便可以得到一些暗示，而不可遏止地促进写作的兴趣。别的朋友有没有这种习性，我不知道，但我感觉着这的确是很有效的一种读书的方法。

“为娱乐而读书，这应该是人人所有的经验。……在工作闲暇，读起书来的确可以使人忘却疲劳而增进兴趣。当然这是应该有限制的，把言情小说之类当成鸦片烟一般痛吸，那是超过了娱乐的范围，而成为慢性的自杀了。

“为教育读书，例如大学教授为准备讲义而渔猎，或小学