

家政丛书

玩与乐

杨大方 编著
经济科学出版社





* T156714 *

家政丛书

□杨大方
编著

玩

与

乐



Leisure

前

言

家庭作为一种以婚姻和血缘关系为纽带的社会单位，有诸多事务是需要组织和管理的，如所有家庭成员的吃喝拉撒睡、工作和学习、健康与安全、对外交往等，这些都是正正经经的家政。适度的“玩”与“乐”也是必不可少的。

人人需要欢乐。欢乐的一个重要来源是玩，家庭有责任通过组织家庭成员玩使每个家庭成员得到更多的欢乐。

人人需要休息。丰富多采的、健康有益的娱乐活动能使人们更好地达到休息的目的，使人们休息更富有乐趣。现在，人们享有的休息时间越来越多，改变过去那种单调乏味的休息模式，愈加显得紧迫和必要。

人人需要全面发展。现代社会，每个人都只是社会这个大结构体中的一个小小部件，与此同时，每个人又都是独立的生命个体，有自己的独特的生命状态和生活轨迹，都在追求自我完善。玩，可以成为我们全面发展、自我完善的一种重要手段。

以家庭为单位来玩，除了能使每个家庭成员身心愉悦、体魄健康、各方面修养提高、得到更充分的休息外，还能活跃家庭气氛、增进家庭成员之间的交流、增强家庭内部的凝聚力。因此，玩，对于家庭来说，功莫大焉。

我们主张适度的、理智的玩。

我们提倡把玩作为一种生活的手段。

我们反对将玩当作人生的目的。

本书说明了玩对于人们生活、对于家庭的意义，为了让读者朋友们玩得心安理得，玩得更有水平，达到更多的目的。本书着重编录了一些具体的玩的形式和内容，但愿它能开启您的思路，教您快快乐乐地生活。

我们在编录各种玩的形式和内容时，借鉴了各方面行家的很多成果，在此一并表示衷心的感谢，同时因无法一一注明，我们表示深深的歉意。

编 者

1996年2月

目 录

导语：说“玩”	(1)
乐海泛舟	(12)
音乐欣赏	(12)
音乐的主要形式构成要素和音乐的四美	(13)
声乐(歌曲)的不同形式和唱法	(14)
种种乐器和器乐种种	(16)
现代音乐简介	(23)
家庭音乐会	(26)
手之舞之，足之蹈之	(28)
跳舞基础要点	(28)
艺术舞蹈的欣赏	(36)
芭蕾小史	(38)
现代舞	(44)

线条和色彩的世界中去…………… (46)

中国画的欣赏…………… (47)

西洋画的欣赏…………… (49)

现代西方绘画的欣赏…………… (52)

走向电影院…………… (56)

电视替代不了的电影…………… (56)

电影的结构形式…………… (57)

电影的特技摄影…………… (59)

电影艺术的基础——蒙太奇…………… (62)

不可忽视的电影声音…………… (63)

重要影事…………… (64)

享受享受垂钓的乐趣…………… (73)

钓鱼所使用的工具…………… (73)

鱼饵…………… (75)

常见的钓鱼方法…………… (76)

鱼情…………… (77)

看标与起竿…………… (79)

钓鱼注意事项…………… (80)

访古怀幽、寄情山水…………… (82)

旅游的作用·····	(82)
旅游的乐趣·····	(82)
旅游的种类·····	(83)
旅游应注意的事项·····	(84)
中国著名的风景名胜·····	(86)
中国 62 座历史文化名城·····	(88)
世界八大奇观·····	(88)
让花神进入您的家庭·····	(90)
家庭养花·····	(90)
插花·····	(93)
盆景的制作·····	(95)
来几下“空手道”·····	(99)
家庭游戏的作用·····	(99)
家庭游戏的原则·····	(99)
家庭游戏的种类·····	(100)
文字游戏举例·····	(101)
在棋盘牌局中过过一番·····	(111)
象棋·····	(111)
棋盘与棋子·····	(111)
走法·····	(112)
棋的子力和棋的胜负·····	(113)

走棋记录·····	(114)
基本规则·····	(114)
提高象棋水平的方法·····	(116)
常见的开局法·····	(119)
围棋·····	(137)
棋盘和棋盘上的重要之点·····	(137)
围棋的“气”、“眼”和“死活”·····	(139)
围棋下法·····	(143)
一盘棋的三个阶段·····	(148)
围棋定式举例·····	(150)
台球·····	(155)
基本姿势·····	(155)
击球方法·····	(156)
几种常见台球的打法规则·····	(157)

导语：说“玩”

家庭不应仅仅是家人的一个避风港，还应是一个充满乐趣的由全体家庭成员组成的娱乐圈，既给人以温馨的安全感，又给人以身心的满足感，成为名副其实的安乐窝。十九世纪法国著名的启蒙思想家卢梭曾说过：“家庭生活的乐趣是抵抗坏风气毒害的最好良剂。”可见不仅安是乐的基础、前提，乐也可以反过来为安提供保障。

家庭乐趣从何而来？除了因血缘关系引起的亲情——天伦之乐及家庭成员的各种成功和收获所带来的喜悦快乐外，更多的得靠我们工作、学习之余用各种方式去“取乐”。用各种方式“取乐”，我们可以粗略地称之为“娱乐”，通俗地讲就是“玩”。

“玩？这恐怕不行吧。平时工作、学习任务重，节假日那么多家务，还要督促、辅导小孩做功课，真是有操不完的心，哪还能玩得起来？”很多忙的人都会

这样说。

“玩？现在哪还能玩得起，有时间还不如去挣点钱。”一些还没有富起来的人通常这样说。

“玩？费力费神。大吃一顿，大睡一觉，有多好！”不少习惯单向思维的人或许这样说。

“玩？那不是玩物丧志吗。应该争分夺秒努力工作和学习，为社会多作贡献！”个别刻板的人也许这样说。

.....

看来“玩”这个词儿，在我们的传统文化中，在我们的价值观念里，似乎带有很重的贬义。

看来，很有必要为“玩”说几句公道话。

一、为“玩”正名

1. 健康、适度的玩是人们的一项基本生活权利和生活需要。

在工作、学习之余玩，现在时髦的说法叫“休闲”。它是当代社会中人们的一项重要生活内容，是人的一项基本权利，1948年联合国大会通过的《世界人权宣言》第24条写道：“人人享有合理的劳动时间限制、定期休息和休闲的权利。”

随着社会的发展、劳动生产率的提高，目前我国已普遍实行了“双休日”，人们的闲暇时间明显（甚至可以说是大幅度地）增多；但与此同时，现代社会人

们工作学习的节奏明显加快，工作学习都非常紧张。因此，人们完全有理由而且也应该利用休息时间，通过多种方式，使自己紧张的情绪得到松弛，使自己劳累的身体得到恢复，从而更好地投入工作和学习。只要不是胡吃海喝和吸毒，只要不是嫖娼赌博，只要不违背法律政策的规定，只要不影响到人的正常生活，“玩”就应该是被允许甚至被提倡的。人的生活必须有张有弛，这种客观规律不以人的主观意志为转移。争分夺秒地工作和学习，只是人们的一种良好愿望，它不符合科学的客观规律，所以无法实现，有时还会带来负面效应乃至产生严重后果。至于玩物丧志，确是有的，但玩物不一定丧志，它们之间并没有什么必然的联系，只有那些完全不工作和学习的人，如果玩什么玩上了瘾以致到了癫狂的程度，那才有可能丧志。对于平时有正常工作和学习的人们来说，适当地玩玩，根本不可能有“丧志”之虞。

2. 玩是为了更好地休息，提高休息的质量。

玩相对于工作和学习而言，其本身就是一种休息的形式，而且是一种高级的休息形式。过去传统的休息方式：“大吃一顿、大睡一觉”，对处于生活水平低、劳动强度大、休息时间少这样一种生存状态的人们来说，是有一定的适应性的，但它同时也会产生一些消极影响，如消化不良，不能及时进入工作状态

等。对生活水平已有较大改善的人们来说，更应注意的该是营养的均衡和适度，因此“大吃一顿”式的营养补充，显然不合时宜。而机械化程度提高的结果是劳动强度降低、神经紧张度提高、工作效率提高、休息时间增多，因此以恢复体力为主要意图的“大睡一觉”也慢慢失去了市场。现代科学实验证明，光靠睡觉是不能保存体力的，过度的睡眠则不但不能保存人的体力，反而会消耗人的体力。而玩，比如参加体育活动（现在时髦的叫法是“运动休闲”），只要适时适量，就能有效地增强人的体力。

由此可见，玩比那种单纯胡吃闷睡式的休息的效果要好得多，表面看不是休息，实际上是一种高效率高质量的休息，是一种积极的休息，最终达到了更好地休息的目的。

二、拓宽玩的范围

在人们的传统观念中，既有对玩的性质的误解，也存在对玩的范围的狭隘理解。

其实玩的范围是极其广泛的，形式也多种多样，除了棋、牌、游戏等之外，旅游、垂钓、养花以及其他各种各样的室内体育活动如台球、保龄球等，莫不都是很好的玩的形式，而音乐、美术等艺术性的玩乐形式和以体力为主的体育活动玩乐形式，则不仅不应该被忽视，相反，应该引起人们的高度重视。音乐、

美术等虽是不同的艺术门类，但如果人们不是以此为专业，那么欣赏这些艺术、甚或是身体力行进行这些艺术活动，实际上都是一种玩乐。这种玩乐形式，对增强人们的艺术修养、提高国民的整体素质，是非常有益的，应该大力提倡。我们在这本小册子里，把音乐美术等艺术性的玩乐方式作重点介绍，其目的即在于此。以体力为主的体育活动，即运动休闲，我们虽不打算在这本小册子中作专门介绍，但它对人们的重要性是应该人人皆知的。在此我们不妨多说几句。

以体力为主的体育活动不仅是一种很有益处的充满乐趣的休息方式，可以使人们暂时恢复疲劳、松弛神经、增加体力和反应能力、获得暂时的身心愉快，而且也是一种对身体长期有利的活动，具有长远的健身效应。

有些成年人认为，体育活动只是青少年、儿童的事，好像它的目的只是为了长身体，成年人再去蹦蹦跳跳，似乎不大像话。这是一个很大的误解。

又有些人认为，体育活动（指主要运用体力的体育活动）对脑力劳动者确实必要，体力劳动者参加体育活动则是多此一举。诚然，主要运用体力的体育活动对脑力劳动者非常必要，因为它能使脑力劳动者的心理负荷得到缓解，从而使思维更加敏捷。但即便是体力劳动者，体育活动也是不可缺少的，因为体力

劳动和体育活动并不相同。体力劳动代替不了体育活动，体力劳动是一种局限于人体某个部位的某个姿势的不断重复的劳作，因此劳动之后常有腰酸背痛的现象，这是因为肌肉中的营养物质和氧气逐渐减少，乳酸等代谢物在肌肉中聚积过多所造成的。而适当适量的体育活动大多是全身性的活动，所以通过促进全身血液循环，加速身体内的代谢过程，补充肌肉里的营养和氧气，把乳酸等代谢物排除，更快地恢复体力，使原来没有机会活动的身体部位得到活动，使大脑皮层出现新的兴奋点，把劳动时出现的兴奋点抑制下去，使这部分神经细胞得到充分休息。

可见，体育活动对任何人说来都是需要的，脑力劳动者需要，体力劳动者同样需要；儿童和青少年需要，中老年人同样需要。他们之间的差别只在于运动项目和运动量应有所不同。如儿童和青少年可选择能增加身高的单杠、双杠、游泳、健美操、跳绳、跳橡皮筋等项目和可提高灵敏度、增强意志力的武术、乒乓球、羽毛球、自行车、跳水、足球、排球、篮球等项目，以及可增加肌力的力量性运动如举重、摔跤、武术等。中老年人则可选择能减肥、降低血脂的慢速长跑、长距离步行、自行车、体疗、太极拳、太极剑等项目。

参加体育活动应注意：量力而行，循序渐进；一

种(或两种)为主,兼顾其他;不能刚吃饱饭就参加活动;也不能刚参加运动量较大的活动后马上吃饭;不能刚参加完运动量较大的活动就马上喝太多的水、吃太凉的东西,如冰冻的冷饮等;不能在运动后马上用冷水冲洗;不能运动后长时间让湿衣服穿在身上;有的运动要注意身体某些部位的保护,如足球等对抗性激烈的运动就应注意对腿的保护;运动之后要有充足时间的睡眠休息;运动要保证充足的营养,等等。总之是要适时、适量、正确、理智地参加体育活动。

我们国家现正在积极施行全民健身计划,这确实是富有远见卓识、利国利民、意义重大而深远的举措。

对爱美的人们来说,还应该知道,体育活动不仅能健身,而且还能健美,如健美操、游泳、武术、网球、羽毛球等项目,都能起到很好的改造体型作用。

一个人的健康和健美,是非常重要的,而要保持身体的健康和健美,采用各种形式锻炼身体,则是一种非常有效的方法。我们在这本小册子里所讲的娱乐方式有很多种都包含着这一主题。

三、不要让金钱减了你玩的兴致

在现代的商品经济社会中,似乎时时处处都离不开钱,所谓“高档”的娱乐场所更是一般工薪阶层

所不敢问津的地方。难怪很多人发出玩不起的慨叹。但话又说回来，难道玩就非得到那一掷千金的地方去吗？不能去 KTV 包间唱卡拉 OK，我可以在家自唱自娱；不能去高级健身房，我可以在露天的操场上一试身手；买不起那非凡的绘画作品，我可以携妻带子去美术馆大饱眼福；支付不起昂贵的旅游费，我可以和家人一起骑上自行车去领略一番郊外的野景。如此等等……只要还没有穷到吃不饱饭、穿不暖衣的地步，玩乐就不应是有钱人的专利，应该说，会玩的人并不一定花去很多的金钱，有钱人花了很多的钱去玩，也并不就一定就证明他会玩。

四、挤出闲暇来玩

时间收入一般来说，对于每个人都是一样的，不同在于支出的差异。但如前所述，休闲是人的生活中一个必不可少的部分，所以总得在这上面支出一些。保证这方面的必要支出，必须对时间有一个很好的划算和安排。

很多时候，确实会有另外的一些事情侵占我们的休闲玩乐时间，但我们应该尽量减少别的事情对我们闲暇时间的挪用，多挤出一些闲暇来玩。有些人特别是家庭主妇总抱怨没有时间休闲乃至休息，他们把本该用来休闲的时间全部用在了做家务事上。这就是不善于对闲暇时间进行安排和划算的表

现。其实我们不妨把做家务的时间集中一些，或是把家务分摊给每一个家庭成员，有些可做可不做的家务甚至可以暂且搁置一边。这样既能培养每个家庭成员的劳动习惯，自己又能挤出闲暇来玩，在劳动和玩乐中还能增进与家人的感情交流，一举而多得的事，为何不去试一试呢？那种把全部家务揽到自己身上，或是把家务零零散散充斥于自己的整个休闲时间的做法是不可取的。现代日本男子中的工作中毒症患者，与家庭成员缺乏感情交流，一停止工作便茫然所失的情况，应该引起我们的注意。对于用别的事情侵占休闲时间的问题，也该作如是观。

五、学会玩

有了或挤出了闲暇时间去玩后，随之而来的就是一个怎么玩的问题，在某种意义上，怎么玩法决定着一个人的生活方式，决定着一个人的个性发展。每个人的情况不尽相同，每个家庭的情况也不尽相同，所以具体的玩的内容和方法是无法规定什么模式的。我们这里所说的学会玩是指这样两点：一是要通过学习具备一定的玩的知识，这样才能充分体会到玩的乐趣，特别是玩一些富有艺术性的项目，知识的储备是必不可少的。二是应根据自己的各方面条件，确定自己的多种多样的玩法，总的原则是要设法让玩乐达到娱乐身心，调剂精神，陶冶性情，发展