

家庭休闲娱乐新时尚

孙凤萍 编著



家庭科学健身丛书

New Trends
of Modern Family
Relaxation
& Entertainment



中国轻工业出版社

期 限 表

家庭科学健身丛书



家庭休闲娱乐新时尚

孙凤萍 编著

丛书主编 吴志强 王 强



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭休闲娱乐新时尚 / 孙凤萍编著. - 北京: 中国轻工业出版社, 1999.9

(家庭科学健身丛书/吴志强, 王强主编)

ISBN 7-5019-2671-9

I. 家… II. 孙… III. 家庭生活-基本知识 IV. C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40516 号

责任编辑: 冷晓壮 责任终审: 杜文勇 封面设计: 小叶子
版式设计: 王培燕 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 徐肇华

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.75

字 数: 156 千字 印数: 1—6000

书 号: ISBN 7-5019-2671-9/R·019 定价: 14.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

目 录



- 休闲娱乐，家庭生活新风景
- 家庭休闲娱乐新要素
- 走进大自然
- 陶冶情操，追求生活情调
- 家居生活新天地
- 动静结合，积极休闲
- 家庭业余体育活动
- 家庭休闲娱乐九原则

第一章 休闲娱乐，家庭生活新风景	(1)
一、休闲娱乐：人性的需求.....	(1)
二、休闲娱乐：高层次的生活追求.....	(3)
三、休闲娱乐：现代家庭生活大趋势.....	(4)
四、家庭生活：健身、和谐、营养.....	(6)
五、休闲娱乐是家庭生活的粘合剂.....	(7)
六、开放意识：休闲娱乐连接家庭与社会.....	(8)
七、休闲是最好的休息.....	(9)
第二章 家庭休闲娱乐新要素	(11)
一、与体育健身相结合	(11)
二、加强人际交往	(12)
三、职业与休闲	(15)
四、休闲中增长知识	(17)

五、有利开发心智	(18)
六、休闲中把握商机	(19)
七、休闲娱乐方式的选择	(21)
1. 不同类型的休闲方式	(21)
2. 选择休闲方式的原则	(23)
第三章 走进大自然	(28)
一、外出旅游	(28)
1. 旅游常识	(29)
2. 旅游保健	(31)
3. 旅游安全意识	(32)
4. 旅游保险	(33)
5. 生态旅游	(34)
6. 休闲性旅游	(36)
二、逛公园及游乐场所	(38)
1. 游乐中消除疲劳	(38)
2. 游玩中丰富知识	(38)
三、参观博物馆	(39)
四、开车兜风	(40)
1. 越野飞奔	(40)
2. 驾车自助游	(41)
3. 租车助雅兴	(41)
五、打猎、钓鱼	(44)
1. 打猎的方法	(45)
2. 打猎注意事项	(45)
3. 钓鱼的乐趣	(46)
4. 钓具	(47)
5. 钓鱼的准备工作	(50)
6. 钓法	(50)

7. 钓鱼注意事项	(51)
六、爬山	(52)
1. 旅行登山	(52)
2. 耐力和毅力	(54)
第四章 陶冶情操，追求生活情调	(56)
一、养花种草	(56)
1. 花盆	(60)
2. 盆土	(60)
3. 浇水	(61)
4. 施肥	(62)
5. 整枝	(63)
6. 花朵保护	(64)
7. 花卉的四季管理	(64)
二、举办家庭晚会	(66)
1. 圣诞晚会	(66)
2. 庭院联谊会	(67)
3. 家庭舞会	(68)
4. 化装舞会	(69)
5. 周末舞会	(70)
6. 聚会中如何避免尴尬	(70)
7. 聚会中的禁忌	(71)
三、饲养宠物	(71)
1. 根据经济条件	(73)
2. 考虑空间环境	(73)
3. 学点科学知识	(74)
4. 把握好尺度	(74)
四、书画摄影	(75)
1. 书法	(76)

2. 绘画	(81)
3. 摄影	(82)
五、家庭收藏	(85)
1. 收藏：高层次休闲	(85)
2. 收藏基本常识	(86)
第五章 家居生活新天地	(91)
一、居室装饰布置	(91)
1. 风格的选择	(92)
2. 居室色彩	(93)
3. 居室空间的利用	(95)
4. 陈设艺术	(95)
5. 居室装饰物	(96)
二、休闲服装	(102)
1. 休闲服装新概念	(103)
2. 千姿百态休闲服	(105)
3. 休闲服装穿着有讲究	(107)
4. 饰品的佩戴	(108)
5. 饰物与服装颜色要协调	(110)
三、美容美发	(111)
1. 美容与护肤	(112)
2. 美容化妆	(115)
3. 皮肤的特别护理	(116)
4. 美发与护发	(116)
四、家庭烹饪	(120)
1. 中餐烹调技艺	(121)
2. 西餐烹调特点	(122)
五、网上休闲娱乐	(126)
1. 网际娱乐	(126)

2. 新型网上冲浪	(127)
第六章 动静结合, 积极休闲	(129)
一、散步与购物休闲	(129)
1. 散步	(129)
2. 逛街购物	(131)
二、欣赏音乐、影视作品	(136)
1. 音乐	(136)
2. 电影	(138)
3. 电视	(140)
三、打太极拳	(143)
1. 太极拳的特点	(144)
2. 太极拳的动作要领	(145)
3. 打太极拳的注意事项	(148)
四、气功、交谊舞	(150)
1. 气功	(150)
2. 交谊舞	(154)
五、卡拉 OK、蹦迪	(156)
1. 卡拉 OK	(156)
2. 蹦迪	(159)
六、徒手操及器械操	(160)
1. 徒手体操	(160)
2. 各种器械操	(162)
3. 器械健身注意事项	(166)
第七章 家庭业余体育活动	(169)
一、棋牌活动	(170)
1. 跳棋	(171)
2. 军棋	(171)

3. 围棋·····	(172)
4. 中国象棋·····	(174)
5. 国际象棋·····	(175)
6. 扑克牌·····	(177)
7. 桥牌·····	(178)
8. 麻将牌·····	(180)
二、球类运动·····	(182)
1. 保龄球·····	(182)
2. 网球·····	(182)
3. 高尔夫球·····	(183)
4. 台球·····	(183)
三、水上运动·····	(183)
1. 游泳·····	(183)
2. 冲浪·····	(184)
3. 冰雪运动·····	(184)
四、马术·····	(186)
五、漂流·····	(186)
六、卡丁车·····	(186)
 第八章 家庭休闲娱乐九原则 ·····	(188)
一、讲究文明·····	(188)
二、保护生态·····	(190)
三、符合科学·····	(194)
四、遵纪守法·····	(196)
五、注意安全·····	(198)
六、安排好时间·····	(202)
七、要量力而行·····	(203)
八、谨防上当受骗·····	(205)
九、不要盲目追风·····	(206)

第一章 休闲娱乐，家庭生活新风景



- 休闲娱乐：人性的需求
- 休闲娱乐：高层次的生活追求
- 休闲娱乐：现代家庭生活大趋势
- 家庭生活：健身、和谐、营养
- 休闲娱乐是家庭生活的粘合剂
- 开放意识：休闲娱乐连接家庭与社会
- 休闲是最好的休息

一、休闲娱乐：人性的需求

自工业革命以后，随着社会化大生产的日益发展，人们的工作方式从手工发展到机械，从个人发展到集体，整个生产过程是机械而又单调，人们逐渐变成了社会化生产这个大机器中的一个部件。这给人们的生活以至生命都带来了严重的影响，促使人们自然而然地在工作时间之外的休闲时间培养更多的兴趣和爱好，以调节在学习和工作岗位上由于快节奏而带来的疲劳、烦忧等不良状态。

19世纪，人类社会的生产力还停留在蒸汽机时代，资本家为了获得更多的剩余价值，逼迫劳动者进行大量超强度的体力劳动，在强大的体力劳动压力下，美国芝加哥的工人勇敢地进行了解斗争，终于使8小时工作制的要求得以实现，使休闲娱乐的最简单形式——休息，从时间上得到保证。

人不是机器，在长时间大量的工作后，会产生疲劳的感觉，此时就需要以休息来减轻和消除疲劳，这是一种简单的生理需求。违反了它，就会产生严重的后果。20 世纪 70~80 年代，日本企业中普遍存在着工人因超过劳动强度而致死的“过劳死”现象。在超强度的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。根据医生的分析和调查，导致疲劳淤积的原因是多方面的，其中就有长时间加班、无休息日工作这一条。

到了 90 年代，社会步入了信息时代。大量的信息充斥在人们的日常生活中，竞争达到了空前的水平，人们的生活变得越来越紧张。走在大街上的人们，行色匆匆，忙做生意挣钱，忙求学充电，忙职务升迁，忙柴米油盐。行走的脚步是那么快，生活的弦绷得那么紧。在这种社会环境中，人们的精神压力也随之加大。

心理学研究表明，短暂的紧张刺激会使人的思考速度加快，对外界的反应敏锐，因而在慢节奏的生活氛围里，适当出现一些短暂性的精神紧张，不但对人无害，反而会使人变得更加健康灵活，精神振奋。比如赶飞机、参加技术考核等，虽然能使人焦躁不安，但却不会使人致病。一旦问题解决，紧张过去，人们会觉得精神放松，有一种如释重负的轻快感。

物极必反，长期性的精神紧张却会使人在精神上处于抑郁状态，心理负荷过重会使人的神经系统发生紊乱，内分泌系统功能失调，从而引起强烈的心血管反应，导致冠心病、高血压、心脏病、神经性头痛甚至消化道溃疡的发生几率增大。而且科学家们发现，长期紧张是癌症的成因之一。他们认为，长期紧张使人分泌过多的皮质醇，这种肾上腺分泌的激素能消灭不需要的抗体，在分泌量过多时，消灭的抗体就多，从而削弱了免疫系统，阻止自然防御机制同癌细胞作斗争，使癌细胞容易生长。“休息，是

为了更好的工作”，因此，人不能过度紧张，要学会自我放松，生活得有张有弛。适当地参加一些休闲娱乐活动，既能进一步提高办事效率，又有利于自己的身心健康。休闲娱乐，是人性健康发展的要求。

二、休闲娱乐：高层次的生活追求

美国历史学家福勒斯代曾经说过：一个人选择自己的闲暇方式，也就是选择自己的生活方式。

人人都希望享受一种美好的生活，却不见得人人都能如愿。享受生活的内涵是非常丰富的，其外延也是非常广泛的。不同的人对于享受有不同的理解，有人认为，辛辛苦苦的工作是享受；有人认为，吃喝玩乐才是享受；也有人既没有耽误工作，同时还劳逸结合，将自己的业余生活安排得丰富多彩，他们认为这才是享受生活。不同的人因为不同的生活态度，对享受的不同理解，也就追求各自不同的生活方式。

有一点，应该是毋庸置疑的，人参加工作是为了物质生活得到满足，这使人们的生活得到基本的保障。工作之余的休闲娱乐，是人们在物质生活得到满足的基础上所追求的精神生活的满足，是对生活的更高要求。物质和精神生活都得到满足，人们享受到的是一种真正美好的生活。

事实上，休闲娱乐也是一门学问，它有着多重结构。它除了是缓解劳动疲劳的一种生活方式外，也有其自身的独特存在价值和方式。崇尚自然，追求舒适，满足个性心态，就是休闲生活自身的存在价值和存在方式。这种存在价值和存在方式，只有当劳动成为一种休闲方式，而不再是一种谋生手段时，才能充分体现出来。这也就是说，在现阶段，劳动虽然还是谋生的手段，但是，无论是在强度上，还是体力和脑力的综合运用上都已经出现

不同层次的变化。其突出表现是劳动者休闲时间的增多、休闲生活的逐渐丰富多彩和休闲生活的逐渐科学化。正是这些变化提高了人们的生活层次。

所以休闲娱乐，也是一种高层次的生活追求。

三、休闲娱乐：现代家庭生活大趋势

当家庭成员不再为了家庭的生计而各自在外疲于奔波的时候，当高科技产品逐渐减少人们家务劳动的强度和时间的時候，家庭的闲暇时间开始增多。面对越来越多的闲暇时间，人们已经不满足于看报纸、看电视、听收音机这样简单的休息方式，而是开始制定各种各样的计划：本周末一家人一起去看一部有意思的电影，下周末去郊区旅游，再下周有一个亲朋好友的周末聚会，又一周一家人去登山，或者是养花种草、打牌、下棋、跳舞、逛商场、打保龄、去陶吧制陶，去进行体育健身……总之，当他们重新调整他们所拥有的时间时，这个家庭的生活方式也开始发生变化。

于是越来越多的家庭参加了各种各样的活动，休闲娱乐逐渐在每一个家庭中占据了越来越多的时间，在每一个家庭生活中占据了越来越重要的位置；越来越多的人注意到，休闲娱乐正以一种不可抗拒的态势，逐渐成为现代家庭生活的一种趋势。

另一方面，从目前的社会条件来说，有一些富有艺术性、竞赛性、趣味性的工作，如影视戏曲、体育活动、美术工艺、园林艺术等已经被作为一种休闲方式，而且范围正在不断扩大。由此可以预见，未来的工作和休闲的界限将越来越模糊，即劳动将不再仅仅是谋生的手段，而将成为一种生存的必需方式，工作和休闲的结合，将使休闲生活越来越丰富多彩。因而可以说，在现代社会之中，一个家庭的休闲娱乐的质量代表了这个家庭的生活质

量，这一点正被越来越多的人所认同。

以前，休闲娱乐并没有引起人们的足够重视，甚至在一定时期中，娱乐被人们当成是不务正业的一种表现。但到现在，已经有越来越多的人意识到，像工作能创造社会价值那样，休闲也同样在创造着比金子还珍贵的价值，那就是生命和生命的延续。因此越来越多的家庭开始追求高质量的家庭休闲娱乐。

随着社会的发展，人们的休闲时间越来越多，如何利用这越来越多的时间，改善与提高自己的生活，就成了令人注目的大问题。利用好与利用不好会随着休闲时间的增多，显示出彼此之间的差异。所以，休闲时间是人类开发利用的一种不可忽视的资源。如何利用这种资源，是现代人应当特别注意的一个问题。

罗曼·罗兰曾说过这样一句科学而又精辟的话：“生活是一首交响乐，生活的每一时刻，都是几重唱的结合。”这可以说是一种内蕴十分丰富而又深刻的见解。

要掌握自己的休闲生活，关键是在整个生活中学会“几重唱的结合”。如果学会了这种结合，也就学会了交响乐式的生活方式。如果说劳动是在为生存而奋斗中体验人生和世界，那么休闲则是在自由而放松中以内心体验感悟人生和世界。在劳动之余，用已能达到的休闲方式，充分发展个性，发挥潜能，从而对人生和世界获得一种完美的、全面的心理感受，这种感受绝非是劳动中对人生和世界的体验所能达到的。生活，主要是在劳动和休闲的主旋律中体现出来的，如果能将劳动和休闲的各种音符组合起来，谱写出有节奏的生活交响乐，那么也就在学会了劳动的同时也学会了休闲。

因此说，只有真正在劳动中体会出劳动的快乐，又能在休闲生活中将劳动的节奏放舒缓，放轻松，将休闲作为劳动的补充和必需，才是生活的交响乐。而这正是多少家庭梦寐以求的。

四、家庭生活：健身、和谐、营养

目前国外流行的一种“FUN”的家庭生活方式，这种生活方式对提高人们的健康有良好的效果，已经成为一些发达国家的一种家庭文化了。

FUN 是英文健身、和谐与营养三个单词的缩写，而 FUN 本身也是一个英文单词，意思是“欢乐”。从表面上就能看出，一定的健身，人与人、人与自然的和谐，还有必要的营养，才能给人们带来欢乐的生活。FUN 的具体内容包括以下几点：

F——健身：是指家庭成员每天进行一定时间的健身，如跑步、散步、跳绳、打球、健美操等。在进行健身活动时，要注意运动量由小逐步增大，运动时间不宜过长，频率不要太高，一般每周 3~5 次，一次 30~50 分钟，运动形式要经常变换，以提高运动兴趣，平衡肌体发展。

U——和谐：主要是指一种轻松协调的居家环境，使家人在工作学习之后，从体力和心理上彻底得到放松和休息。和谐的生活方式包括：定期的家庭成员聚会与交流，外出旅游、野餐，共同准备晚餐，组织家庭游戏，压缩看电视时间，保证足够的睡眠等等，通过这种家庭成员之间的亲密交流，解除一天工作、学习的疲劳和烦恼，让身体得到彻底的放松。

N——营养：是指一种合理的营养，其原则是适宜的碳水化合物、中等量的蛋白质、低脂肪，做到既有丰富的营养摄入，又有科学的饮食结构，平时多吃鸡、鱼、豆类等动植物蛋白，多吃新鲜水果和蔬菜，少吃油炸、油汤等高脂肪类食物及加工类食品，食盐应控制在每日 5 克以下。

FUN 的实质就是，通过高质量的饮食、丰富多彩的休闲娱乐方式，提高人们的生活水平，使人们不论在身体上还是在精神

上，都能保持良好的状态。

这种家庭生活的方式相信也会逐渐成为我们的家庭文化，普及到每个家庭中。

五、休闲娱乐是家庭生活的粘合剂

现代生活中，家庭成员的压力都很大，每个人都会因为工作、学习、恋爱等问题面临着这样或那样的苦恼，同时，还可能因为这些而引起家庭成员之间的矛盾。如果这样的情况长时间持续下去，必然会造成家庭的危机。

休闲是减轻心理压力的有效方法之一，适当的放松可以缓解人们的精神压力，可以在娱乐中让家人进行心理沟通，从而释放家人之间的矛盾。

家庭生活中有着数不清的大事、小事，需要家庭成员共同处理。当人们疲劳的时候，往往是心情烦躁不安。许多人都有这样的体验，当人心情不好的时候往往就因为一句话、一点点小事，家庭成员之间就会大动干戈。一次次矛盾的积累，很可能导致家庭的破裂。如果在这时候，适当地安排一些休闲娱乐活动，紧张的神经会得到放松，在平和的心境下，则可大事化小，小事化了。

另外在休闲娱乐的同时，还可以加深家人之间的了解与沟通。

例如，在戏剧界有不少的夫妻都是同行，他们或是都唱戏或是一个唱戏，一个拉琴。在对戏剧艺术的共同追求中，他们互教互学，通过戏剧、音乐而互相理解，共度生活的风风雨雨。又比如一次家庭外出旅游，可以使家庭成员在新的环境中，从不同的角度对家人有一个新的认识，这将对他们之间的关系有一定的改变。妻子可能平时在家中总嫌丈夫婆婆妈妈，但外出旅游的时

候，丈夫细心地安排了一切，使他们的旅途十分愉快，妻子忽然觉得有一个婆婆妈妈的丈夫真是一件好事。结果，休闲娱乐成了他们家庭生活的粘合剂。

六、开放意识：休闲娱乐连接家庭与社会

当休闲意识一天天地融入人们的生活时，有些人坦然地接受了它，积极主动地安排自己的休闲生活，尽情地享受生活的美好。

但也有一些人持拒绝态度，他们有些迷茫，发出了种种疑问。如，有钱买点吃的，坐在家里安安稳稳地吃些什么不好，干啥非要到处去旅游，把大把大把的钱扔在路上不说，出门在外遭那份洋罪干啥？见世面，如今电视机一打开，什么样的世面见不着？再如，跳舞，有几个好人去跳那玩艺儿，一些好的家庭还不是叫跳舞跳得四分五裂的？买照相机，一年能照几回？总之，面对休闲新潮，这些人是一顿劈头盖脸的批判。这种对休闲的误解，是缺乏开放意识的一种反映，它使一些人步入休闲的误区，本可以在休闲的生活中尽情地享受，使自己心情愉悦，身体健康，但恰恰由于对休闲的误解而平添了一份忧烦。个别人还产生了一种逆反心理，看着别人去休闲娱乐，自己却越发禁锢起自己来。

事实上，休闲娱乐是连接家庭和社会的一条纽带。许多人都曾经抱怨过，住进了高楼大厦，人与人之间的关系淡薄了，这也一度成为全社会讨论的一个问题。眼下，休闲娱乐成为人们互相交往，进行感情联络的一座桥梁，通过休闲娱乐，人们之间增加了交往的机会，融洽了彼此之间的关系，增进了友谊。