

生活知识大课堂



休闲娱乐

金钥匙



王克强 董淑华 主编

■ 社会生活色彩斑斓
■ 琴棋书画情趣盎然
■ 旅游观光博学多览

西苑出版社

生活知识大课堂



■ 社会生活色彩斑斓
■ 琴棋书画情趣盎然
■ 旅游观光博学多览

金钥匙



王克强 董淑华 主编

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲娱乐金钥匙/王克强,董淑华主编. -北京:西苑出版社,
2009.9

(生活知识大课堂)

ISBN 978 - 7 - 80108 - 082 - 0

I. 休… II. ①王…②董… III. 文娱性体育活动 - 普及读物
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17288 号

休闲娱乐金钥匙

编 著 王克强 董淑华

出 版 人 杨宪金

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010 - 88624971 传 真:010 - 88637120

网 址 www.xychbs.com

E-mail: [xychs8@126.com](mailto:xychbs8@126.com)

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787 × 960mm 1/16

字 数 288 千字

印 张 15

版 次 2009 年 9 月第 2 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80108 - 082 - 0

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

第一编 文化生活

怎样科学安排家庭闲暇时间	2
怎样提高玩的质量	3
怎样度过你的假期	4
怎样安排喜庆活动	4
大学生怎样过好课余生活	7
老年人怎样合理安排闲暇时间	12
怎样安排文化生活消费	13
怎样举办生日晚会	15
家庭怎样举办送别晚会	16
怎样举办圣诞晚会	17
怎样举办庭院联谊会	17
怎样学跳交际舞	18
怎样伴舞	19
怎样注意跳舞的风度	20
怎样掌握迪斯科的基本动作	21
怎样举办家庭舞会	21
怎样举办化妆舞会	22
怎样举办生日舞会	23
怎样举办婚礼舞会	24
怎样举办周末舞会	26
怎样举行家庭卡拉 OK 演唱会	27
怎样认识学习歌唱的好处	28
怎样才能唱好歌	29
怎样培养视谱唱词的能力	30
怎样学唱一首新歌	31
歌唱时怎样呼吸	32
怎样培养边弹边唱的能力	33
怎样弹奏电子琴	33

怎样用电子琴伴舞	37
怎样吹笛子	38
怎样拉小提琴	38
怎样选用文房四宝	39
怎样用笔	40
怎样选字帖	40
初学书法者怎样临帖	41
入贴后怎样出帖	41
怎样执笔	42
写书法怎样掌握间架结构	42
写书法时怎样防止墨化	43
怎样写好楷书	43
怎样写行书	45
怎样写魏碑字	46
怎样写隶书	47
怎样写小篆与大篆	48
怎样掌握书法题款和盖印的技巧	50
怎样练好钢笔书法	50
写钢笔书法怎样执笔	51
写钢笔书法怎样运笔	51
怎样素描	52
学国画怎样临摹	53
学国画怎样写生	54
怎样画人物	54
初学人物画,怎样处理线条墨色主次虚实	55
怎样画山水画	56
怎样画花鸟	57
怎样画松竹画	58
怎样画马	60
怎样画鱼	61
怎样画昆虫	62
怎样给国画题咏	63
怎样认识邮票的种类和形式	63
怎样观察中外邮票	67
怎样识别邮票的志号	67
怎样识别集邮品上字母代号	68
怎样鉴别邮品的真伪	68
怎样区别普通邮票、纪念邮票和特种邮票	70
怎样鉴别假邮资明信片	71



怎样有趣地收集地名戳	71
怎样收集旅游集邮品	72
怎样利用普票进行旅游集邮	72
怎样制作邮品	73
怎样巧制首日封	74
怎样组编邮集	75
怎样检索资料	75
怎样进行集邮品交换	76
怎样保存邮票	77
怎样自己制作邮册和护邮袋	78
怎样保护集邮册	79
怎样掌握做对联的技巧及书写对联	79
怎样贴、怎样读对联	80
怎样探索谜语的奥秘	81
怎样猜谜语	83
怎样进行家庭收藏	84
怎样认识古钱币的收藏价值	85
怎样收集和保存古币	85
怎样鉴别伪古币	85
怎样剪纸	87
怎样选购风筝	88
怎样扎风筝	88
怎样放风筝	89
怎样玩扑克牌	90
怎样玩跳棋	91
怎样下中国象棋	91
怎样掌握几手中国象棋的杀法	92
怎样下国际象棋	93
怎样下军棋	94
怎样下围棋	95
怎样踢毽子	96
怎样滑旱冰	96
怎样练习骑马	97
怎样狩猎	98

第二编 家庭工艺巧作

小制作中怎样寻乐趣	100
-----------------	-----



怎样自制异形蜡烛	100
怎样制作圣诞树	101
怎样制作花篮	101
怎样自制艺术壁挂	102
怎样制作绣片壁挂	102
怎样自制浮雕壁挂	103
怎样制作玻璃盒架	104
怎样自制工艺装饰雷	104
怎样制作天然粘贴画	105
怎样用鲜花制作画幅	106
怎样用旧挂历制作装饰画	107
怎样制作即时贴窗花	107
怎样制作魔景画	107
怎样自制织物灯罩	108
怎样制作筒型灯罩	109
怎样用观赏植物作窗帘	109
怎样制作靠垫	109

第三编 旅游观光

怎样选择旅游景点	112
怎样选择旅游季节和旅游日程	112
怎样安排旅游路程	113
怎样做好旅游前的准备	115
外出旅游怎样观云象测天气	117
外出旅游怎样才能省时、省力、省心、省钱	117
怎样购买旅游纪念品	119
怎样适应自然环境和气候的变化	119
怎样在夜间估计距离	121
怎样利用地物判定方位	121
旅游中怎样收集标本	121
怎样制作旅游档案	123
怎样进行旅游采访	123
怎样写游记	124
怎样带孩子逛公园	125
怎样进行郊游	126
怎样进行远足旅行	127
怎样组织好集体旅游	127

怎样徒步旅行	128
怎样选择旅游交通工具	130
怎样识别铁路信号	131
怎样辨别靠窗口的火车票	132
乘坐飞机怎样配合安全检查	132
怎样掌握乘坐飞机的注意事项	133
怎样辨认民航飞机的航班号	134
怎样乘船旅行	135
怎样准备旅游食品	135
怎样购买旅游食品	136
怎样选择露天餐点	136
在野外怎样鉴别饮用水水质	137
怎样野餐	137
野餐中怎样注意卫生	137
在野外露宿时怎样保鲜食品	138
旅游时怎样携带衣物	138
怎样选购旅游鞋	139
怎样区别旅游饭店的“星级”	139
怎样选择旅馆	140
住旅店怎样注意礼节	141
怎样熟悉旅游地区的气候和风情	142
怎样认识中国名胜奇观	143
怎样巧记历史文化名城	144
怎样查地名	144
怎样欣赏瀑布风景	145
怎样欣赏奇峰异石	146
怎样观赏摩崖造像和石刻	148
怎样观赏石窟	148
怎样观赏雾凇、雨凇	149
怎样选择观看日出的良机	149
怎样欣赏古建筑景观	150
怎样欣赏园林艺术	154
怎样欣赏动物景观	154
怎样爱护名胜古迹	156
怎样选择疗养胜地	157
怎样选择医疗旅游项目	158
旅游怎样准备药品	159
怎样防治旅游失眠	160
旅游归来怎样保健	160



怎样做旅游运动操	161
怎样预防旅途中发生的急症	162
旅游登山应怎样预防疾病	163
高原旅游怎样预防高原反应	163
旅行中怎样预防传染病	164
施行时怎样对待蚊虫叮咬	165
旅行中不慎落水怎样脱险	165

第四编 花鸟情趣

花卉怎样进行播种	168
花卉怎样进行枝插	168
怎样提高扦插繁殖成活率	169
怎样防止花卉品种的退化	169
怎样给花木修剪	170
怎样在秋季整修花木	171
怎样提前或推迟花期	172
怎样让鲜花改变颜色	173
怎样抢救萎蔫花卉	173
怎样制作立体花柱	174
怎样培植室内观叶植物	174
盆栽花卉怎样选择花盆	175
盆栽花卉怎样上盆	176
怎样掌握盆花的换盆适期	176
怎样清洗盆栽花卉	177
怎样掌握给盆花浇水的六种方式	177
冬季室内盆花怎样保湿	178
花盆脱水怎样挽救	178
在制作山水盆景前应怎样立意构思	178
怎样自制盆景假山石	179
山水盆景怎样配景	179
怎样给山水盆景命名	180
怎样给山石盆景上水	181
盆景成形后怎样养护	181
怎样利用石料、树皮制作盆景	182
怎样制作翠柏盆景	183
怎样制作苏铁盆景	184
怎样制作石榴盆景	185



怎样延长枫叶盆景的观叶期	186
怎样用扦插法培养树桩盆景	186
怎样修剪阔叶类树桩盆景	187
树桩盆景怎样上盆	187
怎样给树桩盆景翻盆换土	188
怎样养护树桩盆景	189
怎样给树桩盆景浇水	190
怎样做附石式的树桩盆景	190
怎样制作瓶景	191
怎样选择插花盛器	192
怎样制作梅花插花	192
怎样制作花篮	194
怎样自己动手制作干花	195
怎样进行选择和调配盆花土料	196
怎样掌握花卉的施肥要领	197
怎样巧作液体花肥	198
怎样用蛋壳做花肥	198
怎样合理混合使用农药	199
怎样防止花卉产生药害	199
怎样巧用米醋养花木	200
怎样防治常见花卉生理性病害	200
怎样通过叶片判断花卉的营养缺乏症	201
怎样防治家养花木的“五病害”	202
怎样防治花卉病毒病	203
怎样防治花卉软腐病	203
怎样识别和防治蚜虫	204
怎样防治危害花木的蟋蟀	204
怎样防治危害花卉的蚜虫	204
怎样用桔皮防治盆花害虫	205
怎样选购鸟笼	205
怎样建造鸟舍	205
怎样配备合适的鸟饲料	206
养鸟怎样换食	206
怎样制作鸟的粉料饲料	207
怎样制作鸟的矿物饲料	207
怎样制作鸟的混合饲料	208
怎样预防“饲鸟病”	208
怎样防治笼养鸟维生素缺乏症	209
怎样挑选画眉鸟	209



怎样训练画眉鸟的打斗	210
怎样选择百灵鸟	210
怎样鉴别南方歌百灵的优劣	212
怎样使百灵鸟能歌善舞	212
怎样鉴别八哥鸟的优劣	213
怎样饲养鹦鹉	214
怎样饲养黄鹌	214
怎样饲养黄雀	215
怎样饲养金丝雀	216
怎样选择蜡嘴雀	216
怎样调教蜡嘴雀	217
怎样驯养红交嘴雀	217
怎样饲养朱雀	218
怎样饲养沼泽山雀	218
怎样饲养和调教大山雀	219
怎样饲养和调教雀鹰	220
怎样选择珍珠鸟	220
怎样饲养金山珍珠鸟	221
怎样饲养红嘴相思鸟	222
怎样选优五彩相思鸟	222
怎样饲养蓝翡翠鸟	223
怎样饲养太平鸟	223
怎样饲养白腰文鸟	224
怎样饲养松鸦	224
怎样驯养灰喜鹊	225
怎样饲养红耳鹌	225
怎样饲养蓝歌鸲	226
怎样鉴别良种信鸽	226
怎样判别鸽子年龄的大小	227
怎样识别雌雄鸽	228
怎样搞好鸽子的配种	228
怎样训练鸽子的归巢能力	229
怎样鉴别斗鸡的优劣	229



第一编
文化生活

怎样科学安排家庭闲暇时间

有人作过统计,一个人如果活 70 岁,一生就有 61 万多个小时,其中闲暇时间约有 25 万多个小时,几乎占人生全部时间的 1/3。而在整个闲暇时间中,家庭的闲暇时间又占很大比例。所以,能否科学合理地安排家庭闲暇时间,对每个人,尤其是对一个有志于事业成功者来说,有着不可估量的作用。

科学合理安排家庭闲暇时间,应遵循以下原则:

1. 适度合理原则。在闲暇时间里,下下棋,跳跳舞,打打球,玩玩牌,都是一种积极的休息。因为,通过这些活动,能帮助人们解除工作、学习后的疲劳,使人心旷神怡,精神振奋。不过,凡事都得有个“度”,闲暇时间的娱乐消遣,应以适度合理为原则,不能超量、过度。有些舞迷、棋迷,在闲暇休假日里玩起来就忘记了一切,通宵达旦地跳个没完和“战斗不息”,这就完全失去了陶冶心情,增强体质的本意,既有害身心健康,也影响学习和工作。

2. 陶冶养心原则。在闲暇时间里,学点文学、艺术、历史、地理等有益的知识,对人的精神世界有潜移默化的净化作用。当我们在紧张工作之余,欣赏几首优美动听的乐曲或几幅赏心悦目的美术作品,能起到调节大脑功能、消除疲劳、促进人体分泌一些有益健康的物质的作用。孕妇常听旋律优美的音乐,可使胎儿早期得到“胎教”;襁褓中的婴儿常听音乐,能促进智力发展。居里夫人致力于镭的发现,但她在紧张繁忙的工作之余却爱听音乐、戏剧,从中获得许多乐趣。在闲暇时间里,只要我们遵循陶冶养心的原则,使兴趣爱好高品位化,那么我们就可获得双倍的收获。

3. 张弛结合原则。古人曰:“一张一弛,文武之道也。”安排闲暇时间也一样,应该有紧松、忙闲、劳逸和张弛之分。总的说,家庭闲暇活动是一天紧张工作学习之后的“弛”,应以松弛、闲逸为主,但也不要一味求闲,而应该有张有弛,张弛结合。在闲暇时间里,我们要很好地注意休息,调养身体,进行“健康投资”,同时也要注意加强文化知识的学习和提高,进行“智力投资”。革命导师马克思就非常重视“张弛结合原则”。在繁忙的工作之余,他总要抽出一些时间,和亲属、朋友们一起到郊外的森林田野去游玩。在那里,他既读书,又论政、骑马、赛跑,甚至还和孩子们一起“叠罗汉”,尽情地享受大自然的美景。通过这些闲暇活动,使体力获得恢复,更加精力充沛地投入新的工作。

4. 交替交换原则。大家都可能有这样的体会:长时间从事一项脑力劳动或体力劳动,往往会产生单调感,脑力和体力都比较容易疲劳。而经常地适时地交换脑力劳动和体力劳动的形式和内容,疲劳现象即可得到缓解。生理学家曾做过一个实验:右手干累了,用左手替换一下,右手的疲劳很快就消除了,这比采用静止的休息方式消除疲劳要快得多。我们在安排闲暇时间和活动时,同样也应采用这种“交替交换”原则,以便使闲暇时间过得既丰富多彩,又使身心健康得到更好的调养。例如,让休息、娱乐、学习、社交等活动合理地交替进行,不要把闲暇全部用在一项活动上。



5. 文明健康原则。无论从事哪项闲暇活动,遵守“文明健康原则”是最基本的。有人曾做过调查,有 89% 的犯罪活动以及 96% 的恶习是在闲暇时间里进行和形成的。例如,把闲暇时间用于赌博及搞不正当活动,那就很不应该了。文明健康的闲暇活动内容很多,如艺术型的唱歌、跳舞、绘画、书法、摄影等;鉴赏型的集邮、赏画、装璜、收集古玩等;消遣型的养花、养鱼、驯鸟、散步、郊游等;学习型的读书、看报、写作、学外语、拜访名家名人等。

怎样提高玩的质量

玩,在以前差不多是孩子们的“专利品”,可现在就大不相同了。玩,可以说已经成为人们日常生活中必不可少的内容。社会发展了,人们有了自己自由支配的闲暇时间,谁不想开心地玩一玩呢?

然而,纵观当前一些地方玩的内容、玩的形式、玩的气氛,又不能不说,玩的领域还比较狭窄,玩的项目还有些单调,进而言之,玩的质量还不算高,玩的效益似乎也很难尽如人意。眼下,从南到北,从城市到乡村,说到玩排在第一位的恐怕是“搓麻将”了。例如有家老干部活动室,早先年间这里有象棋、军期、围棋、克郎棋,有乒乓球台、羽毛球拍,时而晚间还有唱歌、跳舞、猜迷谜等文娱活动,而今这些差不多都被麻将牌给赶跑了活动室只剩下一张张时常被烟雾缭绕着的麻将桌。另外,就是些本来十分高雅的玩,在一些人的手里竟也变得十分粗俗起来。台球,是文化气息很深的玩,玩的人衣着整洁、举止文静、动作潇洒、情趣盎然。可是,一段时间里,一些地方兴起的“台球热”就不是这个样子了。且不说有人在玩的时候“赤膊上阵”、衣冠不整,甚至有的竟用它去赌钱,纠缠吵闹、寻衅滋事,以至将台球厅变成了隐蔽的赌场。

如今,玩的时间多了,玩的人多了,一些地方玩的领域反倒变得有些狭窄,玩的质量反倒有些下降,这大概与一些人对玩的意义缺乏深入了解不无关系吧?!

也许有人有可能会说:“玩,不就是为了乐呵吗?”这话不差,但并不全面。玩,不独为了乐呵,玩的功能之一是通过乐而取得积极的休息。生产的发展,为人们提供了娱乐的闲暇时间;通过玩获得的积极休息,又可使人们能以更充沛的体力、更旺盛的精力、更高昂的热情去参加社会生产,从而换取更多的闲暇时间。玩,是这种良性循环中的一个不可或缺的“中介”。迷恋麻将牌的,一坐就是四五个小时,一玩就到深更半夜,第二天还能有足够的精神头去工作?单调的玩、缺乏节制的玩,不仅会影响自己的健康,还会妨碍我们赖以生存的物质生产,到头来恐怕还会减少或丧失来之不易的闲暇时间吧?

玩,除了具有积极休息的功能之外,还有陶冶性情、增长智力、开拓视野、提高审美情趣以及和谐、融洽人际关系等等的文化功能。举例来说,三五好友,秉性相近,爱好相同,碰到一起,你拉我唱,我歌你舞,或是玩玩球、打打牌、下下棋,其情切切,其谊融融,玩得痛快,乐得开心。这般地玩,不仅可以增进健康,加深友谊,同时还可通过玩与乐,提高文化素养,改进自己的气质与风度呢。

当然,一些地方玩得单调,玩得质量不高,甚至出现玩出“负效应”来,除了一些人



文化素养上、认识上的因素之外,多多少少也与那里物质条件的某种制约有些关系。

玩,是属于个人的私事。但是,为了社会,为了家庭,为了自己,对提高玩的质量,却是半点也不可忽略的。

怎样度过你的假期

在假期,如工休息、节日假、婚假、探亲假、工龄假、寒暑假等等,你是否愿意过得更充实有趣呢?这里,不妨为你作个参谋。

时间短的假期,如工休假、节日假,你最好利用这短短的几天,调节调节精神,尽可能过得轻松愉快。可以参加舞会、音乐会,看看轻松有趣的短小说;也可以和家人亲友上公园,赏花观鱼,或进游乐场;还可以同家人去郊游、野餐等。这都是很有趣的积极休息法。

时间长的假期,则应作出相应的安排。如果是婚假,可同情侣商量,是否作旅行结婚。既可饱览祖国各地的名胜古迹、名山大川;又可领略各地的风土人情,风味小吃;还可顺便探访远方的亲友。这是目前青年们神往的度蜜月方法。如果是休探亲假,由于和亲人久别重逢,则应利用这段时间多和亲人们呆在一块,一方面帮着家里做些家务,安排好家庭生活,另一方面抽空尽量和家人一道上街进进商店,逛逛公园,陪亲人看看电影戏剧,多在一起交流思想感情。如果休工龄假,则尽可能安排去外地旅游或走访远方亲友。换换生活环境,活动活动身体,于身心有益。出发前要注意将家里安排妥善。如果老是呆在家里,专干家务活,就显得枯燥和单调。外出旅游时,要留下几天时间,待回来休整休整,以解除旅途疲劳。

大中学校的学生,每年都有较长时间的寒暑假,应尽可能把这长时间的假期安排利用好。由于寒假时间不很长,加之气候冷,在安排一定的时间读书学习之外,还要多作户外活动,如打球、做操、跑步等,多晒太阳,以保持体质。这段时间,有欢乐的春节在内,一般都过得很愉快。对时间较长的暑假,要根据其特点作出安排。由于此时天气炎热,高温持续时间长,昼长夜短,人们的睡眠时间大为减少,容易引起注意力不集中,记忆力下降,食欲减退等现象。所以,应该坚持睡午觉,以补充晚间睡眠时间的不足,保护脑细胞。平常,中学生可利用早晨或上午做暑假作业,温习功课;大学生则要在此时间看专业书籍,有时间还应选读一些中外文学名著或其它小说,如好的侦探小说、推理小说、言情小说等。无论大中学生,都要注意,不要连续几小时地啃一本书或做一门功课,要学会交替或间歇的科学用脑方法。下午或傍晚,可锻炼锻炼身体,如做操、打乒乓球、羽毛球、篮球、踢足球或去游泳。游泳对脑力劳动者,可说是极有益的健身健脑运动,值得提倡。如果校方能为学生们组织野营、夏令营,自然更好。有条件的学生,可携同家人或同学到风景避暑胜地旅游,可开阔眼界,增长见识。

怎样安排喜庆活动

俗话说：“芝麻开花节节高。”这几年，城乡居民的生活确实象芝麻开花那样逐步得到了较快的提高。伴随着消费水平的提高，人们就更加注重新庆活动的安排了。合理安排好各种喜庆活动，将使我们的消费生活更加充实、甜美，呈现出五彩缤纷的光彩。喜庆活动大致有三类：一类是世代沿袭的传统佳节，一类是国定节假日，还有一类是个人和家庭临时的喜庆活动。下面就其中一些主要活动的安排，提点参考性的意见。

1. 传统佳节的安排。

传统佳节包括春节、中秋节、端午节、元宵节等，各个少数民族还有本民族传统的节日。人们习惯于在这些节日里搞点纪念活动和庆祝活动。由于每个节日的含义不一，因而欢度的方式也不尽相同。我们在此仅以春节为例谈谈怎样合理安排传统佳节的问题。

在传统节日里，首屈一指的是春节。春节是大节，理当好好地热闹一番，但如何欢度这个节日也该有个良好的安排。

首先，要有分寸地安排节日支出。受传统消费风气的影响，人们（特别是在农村）还有平时节衣缩食、节时大吃大喝的旧习。其实，春节支出应比往常多些，但也不能过份集中开支。春节开支主要用于三部分：一部分是添置穿戴用品，一部分是改善伙食，还有一部分是购买礼品。每部分的支出都必须计划一下，妥善安排。

比如，添置新衣服的重点应放在小孩身上，因为小孩对过节更加敏感，穿不穿新衣服，情绪大不一样。而小孩的衣服一般要求式样漂亮新颖，面料则可随便点，这样不至于花许多钱。大人有时不一定非要赶在节日期间特制新衣，只需将已有的上乘料子的制服或大衣之类洗净、烫平就可外出作客。当然，家中的少女、少妇、年轻小伙子要做点新衣之类的也无尚不可。

又如，在购买食品上，一是数量不易过多，否则剩菜烧来烧去影响色香味；二是粗细搭配，在经济不富裕的家庭更应注意伙食上的优差结合，一般每桌家宴有一、二个上等的菜，其余搞些配套的中、低档菜即可。

再如，送礼也要讲究艺术、区分轻重缓急。所谓轻者，如一般的亲戚朋友，可带点水果，送本书或笔，有小孩的则可送玩具之类的小礼品；所谓重者，如父母、师长，可送较高级的补品或较好的服装等，以示敬重；所谓缓者，如同事、同学，互相走访旨在传个音讯，问个好，以示关心，送张贺年片或挂历就可以了，有时也可以送礼；所谓急者，如处于重病的亲友，或过年才回家一次的至亲好友，节日期间一定要去拜访一下，那就需要带点礼物，礼之轻重，可视情况而定。送礼最忌公式化，大蛋糕拎来拎去，最后发硬变质不能吃了，对人也是不礼貌的。

其次，要有节制地走亲访友，有选择地宴请聚会。春节休假时间不过三、五天，这就从时间和精力上限制了人们不能过多地用于交际。如果完全按照传统习惯，凡沾亲带故的都要挨家挨户地登门拜访，那就会不堪负担，忙得晕头转向，谈不上什么欢



度了。

现在不少人适应现代快节奏的生活潮流,创造并逐步推行了一些新的节日交往方法,比如,举行家庭茶会、舞会,或自带点“珍稀”食品聚聚餐,寄上张明信片贺年片,电话问候拜年等等。在节日人际交往方式上,大家均可突破老框框,来个改革与创新,以适应现代生活方式的需要。

最后,要注重丰富精神生活。由于习惯上走亲访友、吃吃喝喝要占去绝大部分时间,因而许多人对节日期间如何丰富自己的精神生活注意不够。我们应当有意识地安排家中男女老少听听音乐,或看看电影,或参观展览,或阅读书刊,或搞点其他文体活动,以协调节日生活。

2. 几种固定节假日的安排。

除了传统佳节,我国人民还享受着元旦、“三八”妇女节、“五一”劳动节、“五四”青年节、“六一”儿童节、国庆节等休假(其中在“六一”儿童节,有的工作单位也允许孩子家长休息半天或一天)。欢庆这些节日,既体现国家对人民的关怀,体现社会主义制度的优越性,也可以使人们增添生活乐趣,焕发新的精神。

(1)元旦。人们习惯上把元旦叫做“阳历”过年,以便和春节过“阴历”年相对称。元旦毕竟是国际上公认的新年,因而我国政府和群众越来越重视这个节日。人们普遍是,早上精心搞点烹调,改善一下伙食,下午走亲访友或逛公园或看演出,外出游览去,晚上或在市中心观赏夜景、灯景,或在家观看电视等。总之,这一天的活动要安排得紧凑一点。

(2)“五一”劳动节。五月份正值春暖花开之际,这天全家老小可去郊外春游,或是跟着旅游车去附近名胜古迹旅游,事先准备好野餐用品,这样的一日游能为家庭生活增加愉快的气氛。在稍稍处理些家务事之后,逛逛街,采购点心爱的物品,然后选一饭馆美食一顿,这也不失为是种好安排。

(3)“六一”儿童节。“六一”儿童节是孩子们的节日,可也应成为家长们好好关心的一个节日。如果小孩白天上幼儿园,那就要在放学后认真搞点有意义的活动;如果家长休息在家,那就要让小孩也在家一起娱乐一下。家长可赠送儿童一定的礼物,吃的或玩的最适合,穿的不一定讨小孩喜欢。带小孩去公园、游乐场开阔眼界、锻炼意志,或是找个影剧院看部儿童艺术片、动画片或故事片什么的,也极有意义。在居住条件允许的情况下,让几家邻居的小孩在一起唱歌、跳舞、搞些智力竞赛或体育活动,来个小小聚餐会,这对小孩也是大有裨益的。

(4)国庆节。在国庆节,人们除了参加某些集体活动之外(如集体游园活动),可以自己办个小小家宴,和亲朋好友叙谈叙谈,或者远足秋游,或者外出观灯、看焰火,或在家看看国庆联欢电视节目,等等。国庆休假有两天,认真安排一下可以办平时无法做的许多事情。

3. 家庭特殊的喜庆活动安排。

每个人及所在家庭都会碰以需要庆贺的事,如结婚、生日、满师、晋升、荣获创作奖或科研奖、考取大学等等。这类事情属于各个家庭特殊的喜庆活动,其庆贺的方法各不相同,繁简的程度也不一样。下面谈一下婚礼和生日活动的安排。

(1)婚礼的安排。

