

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你会娱乐吗

——“玩”的学问

秦宪刚摇编著

科学出版社

北摇京

内摇容摇筒摇介

学习是中学生最主要的任务,但并不意味着我们要为了学习抛弃生活中的其他,压抑体味生活的天性,剥夺追求快乐的权利,成为学习的奴隶。本书从“是否需要娱乐”、“如何娱乐”以及“怎样处理娱乐过程中遇到的问题和娱乐的误区”等方面向中学生提供了一种突破“唯学习论”思维定式的生活理念和方式,并结合中学生的特点,分别从读书、欣赏音乐、旅游、运动、追星、上网和玩游戏等方面为中学生朋友更好地安排自己的生活提供了部分参考。本书最后强调,娱乐并非无极限,并提供了一个进行人生规划的提纲。

本书可供中学生及其家长阅读和参考。

摇图书在版编目(CIP)数据

摇你会娱乐吗:“玩”的学问 秦宪刚编著 援—北京:科学出版社,
圆园园源

摇(中学生健康成长丛书 辑梅玲主编)

摇阳晨苑 摇ISBN 7-03-012515-5

摇Ⅰ你...摇Ⅱ秦...摇Ⅲ文娱活动—青少年读物摇ⅣG848.644.2

摇中国版本图书馆CIP数据核字(圆园园源)第 园缘园园号

责任编辑:王丽华 摇责任校对:陈丽珠
责任印制:白摇羽 摇封面设计:东方上林

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 园园号

邮政编码: 100029

电话:(010)64015000 摇电 邮:scsh@public.sina.net

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行摇各地新华书店经销

*

圆园园源年 源月第 一 版摇开本: 850mm×1168mm

圆园园源年 源月第一次印刷 印张: 远.5

印数: 员—缘园园园 字数: 员50千字

定价: 员2.00元

摇(如有印装质量问题,我社负责调换 科印)

目 录



一、今天你玩了吗？摇员

- ① 娱乐的心理误区摇猿
- ② 生活其实很精彩：娱乐是生活的一部分摇圆
- ③ 越过那道墙：突破娱乐的心理障碍摇员缘
- ④ 该玩时就要玩：让我们放飞心灵摇圆原
- ⑤ 何不潇洒“玩”一回：娱乐伴你天天有个好心情摇圆苑



二、读书可以怡情，读书可以傅彩摇猿园

- ① 书呆子不呆：书中的乐趣摇猿员
- ② 开卷就有益吗：借你一双慧眼摇猿源

- ③ 读书、音乐两不误：音乐是个好
 伴侣摇猿
- ④ 好脑袋瓜不如烂笔头：动起手来
 做笔记摇源
- ⑤ 一目十行加速度：教你两招读书
 法摇源
- ⑥ 当回作家过把瘾：写作不在年高
 摇源

三、魅力无穷的音乐摇缘

- ① 要问哪得好心情，惟有音乐来聆
 听：音乐是一剂灵丹妙药摇缘
- ② 莫要眉毛胡子一把抓：听音乐也
 有门道摇缘
- ③ 巧妇难为无米之炊：如何装备自
 己摇远
- ④ 环保音乐世纪行：如何营造听音
 乐的环境摇远
- ⑤ 玫瑰不要羞答答地开：自娱自乐
 联欢会摇远
- ⑥ 无形的杀手：音乐好听但不能贪
 听摇苑





四、出去散散心摇苑

- ① 凡事预则立，不预则废：做好出游的准备摇苑
- ② 清水出芙蓉，天然去雕饰：回归自然摇苑
- ③ 人类智慧夺天工：体味人文历史摇苑
- ④ 精打细算是良品，一份节俭一份甜：做好开支预算摇苑
- ⑤ 遇到突发事件怎么办：教你两招摇苑
- ⑥ 骗你没商量：旅游中要注意防欺骗摇苑
- ⑦ 在我心中你最美：做个文明游客摇苑



五、生命在于运动摇苑

- ① 一千个运动的理由：运动的好处告诉你摇苑
- ② “花样”运动任你选：运动并非雾里看花摇苑
- ③ 运动前后有学问：如何做好准备和调节活动摇苑

- ④ 过犹不及：运动员猝死的警示摇滚缘
- ⑤ 科学运动伴你行：运动也需要学问摇滚范
- ⑥ 运动贵在有恒：制定合理的运动计划摇滚圈
- ⑦ 运动、休息、饮食一个都不能少：运动不误生活功摇滚圈

六、追星是与非摇滚远

- ① 我的眼里只有你：青春期的需要摇滚范
- ② 你为我照亮前方：将明星作为自己的奋斗目标摇滚圈
- ③ 原来你也不是全能的：全面认识明星摇滚源
- ④ 青出于蓝而胜于蓝：努力超过明星摇滚怨
- ⑤ 追星万人行：切莫追星丧志摇滚猿
- ⑥ 最出色的明星就在你身边：榜样学习的作用摇滚苑



- ⑦ 爱你不如爱自己：自己才是最实惠的明星摇篮



七、到网上冲浪去摇篮

- ① 足不出户游世界：如何利用网上资源摇篮
- ② 聊到天明也不厌倦：网上聊天要适可而止摇篮
- ③ “网”里看花：如何处理与网友关系摇篮
- ④ 最远的你是我最近的爱：网上恋爱是与非摇篮
- ⑤ 堕落天使：网络综合征害你没商量摇篮
- ⑥ 该出手时就出手：如何处理不健康的网页和邮件摇篮
- ⑦ 网络文明：从我做起摇篮



八、大话电子游戏摇篮

- ① 并非游戏人间：青春期的需要摇篮
- ② 第三只眼：电子游戏的好处摇篮

- ③ 游戏是把双刃剑：揭开游戏的面纱 **摇篮园**
- ④ 换种玩法：如何科学地玩游戏 **摇篮猿**

九、娱乐无极限吗？**摇篮苑**

- ① 娱乐也有极限：娱乐无度害你没商量 **摇篮愿**
- ② 告别幼稚：选择健康的娱乐方式 **摇篮困**
- ③ 未来的主人翁：明天会更好 **摇篮缘**



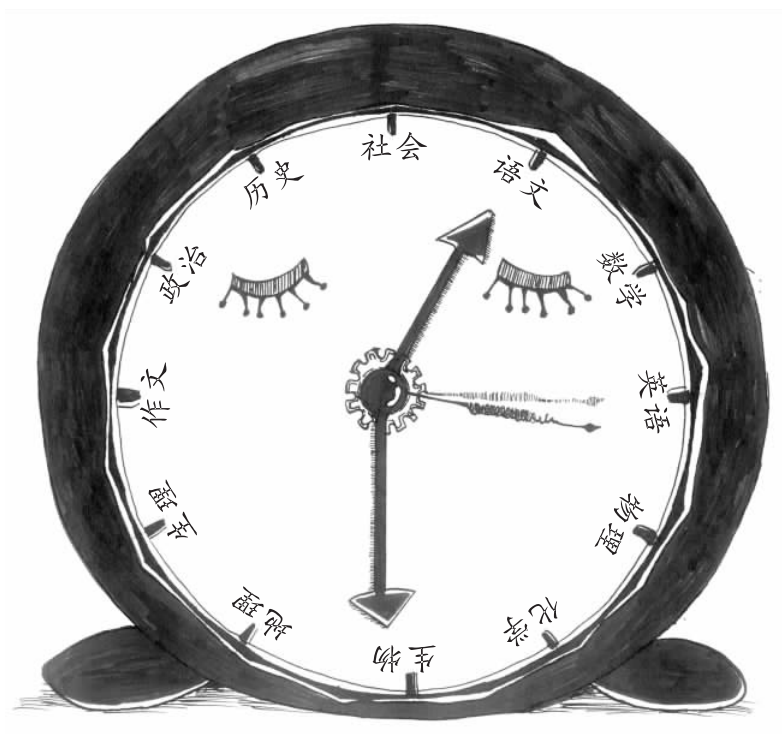
一、今天你玩了吗？



几年前，在社会的呼吁下教育部终于决定给学生减负，但在我们还没来得及高兴的时候，一系列问题便出现了：有的同学手足无措，有的同学投身校园暴力，还有的同学扎进了游戏厅、网吧甚至酒吧、舞厅不能自拔……其实这些问题并不是减负减出来的，在减负之前就存在这样的问题，只不过减负为这些问题的暴露提供了机会。一位老师看着下了课就只知道打架的学生无奈地说：“现在的孩子怎么不会玩了？”我们不禁也要问：同学们，你们为什么不会玩了？

① 娱乐的心理误区

心理误区一：一位同龄人——我们没有时间玩



猿

和时间赛跑：我没有选择

从周一到周五，我每天早上还醒得起床，匆匆忙忙洗刷完毕，然后狼吞虎咽吃一点东西；然后开始往学校出发；赶到学校，打扫卫生、预习新课；然后开始，老师拿着知识的原子弹轮番进行轰炸，但中间往往会有钢铁之身岿然不动，偶尔还会发出阵阵惬意的鼾声，上课铃声响后，学生们或头大，或脚轻，或麻木地走出教室，偶尔还会有几声歇斯底里的吼叫。下课铃到，赶紧回家再赶回来，中间要吃饭；上课，老师再次携着“原子弹”呼啸而来，开始了新一轮的“轰炸”。当然中间还是有同学先牺牲在瞌睡虫的攻击下；下课铃，期待已久的下课铃声终于响起，一股骚动正要冲天而上，但是先留步：语文老师一边收拾残留的“弹片”，一边意味深长地说：“你们也太没有上进心了，晚上回去闲着没事把《河塘月色》背个滚瓜烂熟，多么优美的句子，多么富有诗情画意，不背就可惜了……”语文老师话还没有说完，一向强调精确的数学老师踱着用数学公式计算好的小步停在讲桌的正中央，然后半转身飞快地在黑板上写下一个页码一个题号，后面注着四个字：今天作业。一个甜美的声音偷偷地飘出来，“数学老师今天真好，只一道题……”一个近乎疯狂的喊叫却在数学老师的脚跟刚消失在教室门口爆发出来：“哇塞！一道题里面四个小题……”接着是一片虐待书本的声音……这时班主任兼政治老师进来了，只见他瘦弱的身躯像华表一样立在教室前面，“怎么了，怎么了，还没有放学呢就翻天了，你们真是枉称社会主义的接班人，这种态度、这种觉悟、这种韧性怎么能担当起未来的重任，今天回家先好好反省一下自己，然后把社会主义分哪三个阶段和社会主义的优越性背一下，你们生活在这么优越的社会条件中还不知足？”接着就是历史老师、地理老师、生物老师、物理老师都向大家播撒了希望的种子……大家一边稀里哗啦收拾着书包一边奇怪今天化学

老师怎么没有扔化学炸弹。这时，在楼梯上，一个尖嗓子在高声叫着，“同学们，回家不要忘了做一个小的实验，并写一份报告说明臭鸡蛋是怎样做成的……”

好不容易媳妇熬成婆等着过周末，刚坐在电视机前面还没有来得及打开，爸爸妈妈又挺着机关枪冲过来，“明天上午愉快英语，明天下午趣味数学，晚上练钢琴，后天上午情境作文，后天下午快乐物理，给你一个晚上做作业的时间……”“我……”还没说出第二个字来机关枪更猛烈扫过来，“你怎么了，想当年我们上山下乡哪有时间上学，大好青春都浪费了，我们拼命地挣钱不都是为了你，你现在这么好的条件，不趁着年轻多学点本事将来哭都来不及……”星期天晚上，更确切地说是星期一早上，我做作业做到秃头才好不容易做完，但到底做了些什么我也不知道，刚打个哈欠要睡觉，一直陪着自己熬夜的妈妈看着作业单上还缺的那个勾说：“臭鸡蛋实验报告还没有写呢……”

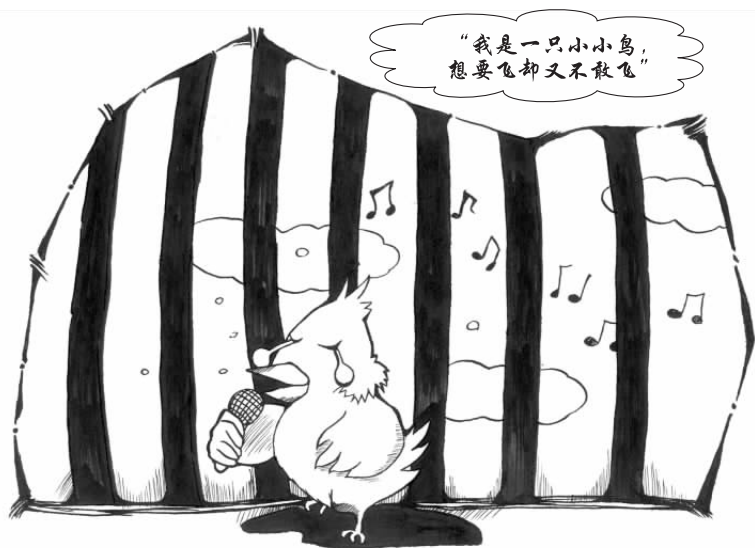
这位同学的解释是：我们根本就没有时间去娱乐，我们怎么会娱乐呢？我们根本就不敢娱乐，我们又怎么会娱乐呢？我们不妨把这种看法叫做时间冲突误区。

心理误区二：另一位同龄人——我害怕玩

“我想唱歌可不敢唱，小声哼哼还得东张西望……”这是一首 20 世纪 80 年代在广大青少年中广为传唱的歌曲，但相信歌中所描述的情形并不是 80 年代青少年的专利，即使是在 21 世纪的今天，仍然有好多少男少女在经历着老鼠想吃奶油但又怕被猫捉的矛盾与痛苦。下面就是一个名字叫小菲的同龄人在暑假日记里一段无奈的自白：

恼人的青春：一个女孩的日记

今天离中考正好还有一年的时间，但是我的心却早就上紧了弦，好像马



上就要中考一样，期末考试一结束我就为自己制定好了暑假的学习计划，现在我正在制定初三的学习计划。我的好朋友今天邀请我暑假一起出去玩，但被我婉言回绝了，因为我觉得一旦我一天不学习就会被其他同学落下。

说句实话，我不是铁打的，我也有七情六欲，我也很想出去玩一下，放松一下自己疲惫的心灵，因为我一直就像一台不知疲惫的机器一样日夜不停地转着，我实在太累了。但一种无形的压力却萦绕在我心头，并时刻告诫我：不能玩，玩是一种罪过。于是我便把自己锁在我那间堆满书籍的小屋里，把那些已经看了不知道有多少遍的参考书翻了又翻，即使什么也不看只是翻来翻去也觉得这样才放心一些，其实我也知道这样并没有学到多少东西。

我经常注视对面楼上那个熟悉的身影，一看到她在专心地学习，我就觉得自己落后了。到了晚上，我会注意她房间里的灯是否还亮着，她好像已经

知道我在跟她拼，每天晚上都睡得很晚，我有时候不停地打瞌睡，但我还是不敢去睡觉，其实这样学习几乎没有什么效果，我很清楚这一点，但我却无法改变自己，我到底为了什么？

我多么希望自己能喘息一下，哪怕是翻看一本我喜欢的故事书，听一段自己喜欢的音乐，但我无法做到。因为我一打开故事书就仿佛有个无形的影子在我身后愤怒而又无奈地盯着我，我一打开随身听就好像听到一个声音在大地地训斥我，于是我赶快把故事书合上，把随身听关死，但即使是这样也消除不了我的罪恶感。我经常责备自己私心杂念太多，责备自己不能像尼姑一样抛弃一切尘事，一心学习。我曾经采取过一些措施来消除我的这些念头，每当我想看故事书时就用一只手去捏另一只手，但即使是这样我还是经常出现玩的念头。

有时候我也力图去原谅自己，有时候又很痛恨自己，为什么不能像其他同学那样尽情地玩一下，但我实在没有那种勇气，因为我不敢向爸爸妈妈保证每次都能考第一，我不敢保证明年能考上省重点，我有太多的事情不敢做出保证，所以我不能出去玩。我只能把自己囚禁在小屋里品尝学习的苦涩滋味，难道只有小屋和学习才是我的生活？

这是一篇沉重而又无奈的日记，日记里的每一个字都迸发出作者的迷茫与痛苦。这绝不是“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”，这是发自内心的痛苦体验。

可能会有许多正在为学业挣扎的少男少女也在经历着或经历过小菲在日记里所描述的痛苦体验。

毕竟，我们这个年龄段曾经被赋予太多的溢美之词，伟人说我们是早晨八九点钟的太阳，文人说我们是灿烂的花季、浪漫的雨季，老人说我们是一个无忧无虑的年纪……

但是，生活从上学的那一刻起变得单调乏味起来，太阳因为背负着太多

的责任而难以爬升、黯然失色，花季因为经受太多的风吹雨打而渐渐凋零，雨季因为包含太多的人生追求而混沌不堪。

太阳累了，花季谢了，雨季枯了，金子般的岁月流走了，惟一剩下的就是一颗还在盲目跳动的心。

难道这就是生活吗？小菲无奈与迷茫的呐喊深深地震撼着每一个少男少女骚动不安的心，可能也会激起许多同龄人心中共鸣的波澜。

小菲在她的日记中还写下了这么几句话：

“生活就是学习，生活就是与书籍为伴，生活就是苦酒一杯，生活就是一团乱麻，生活就是一条永无尽头的荒凉磨难之路……”

“生活难道就是这样吗？”

“答案真的是这样吗？”

这一串串的疑问像一把把利剑穿刺着我们稚嫩的心灵。是呀，多彩世界难道就只有灰色调了吗？

小菲的生活本应精彩，小菲的心情本应快乐，但事实是小菲已经不敢奢望这份本该属于自己的东西。

小菲最后在日记里写下：

“我怎么了？”

我们把这种看法叫做学习冲突误区。

心理误区三：中华民族的美德：勤劳 越艰苦？

在中国的文化理念中，勤奋是一大美德，是一个人能在社会上站稳脚跟、成家立业的前提，而好吃懒做是一大忌。为此祖先为我们留下无数的名言警句、成语典故：“精卫填海”、“夸父逐日”、“愚公移山”、“天道酬勤”、“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”、“业精于勤荒于嬉”、“学习是灯，努力是油，要想灯亮，必须加油”等等，这种观念本身并没有什么错，



爷爷，我长大要发明挖山机，混账东西，你爸爸怎么生出你这种
一下子就把这座山铲平 游手好闲、投机取巧的东西。

但我们自己却对这种观念形成一种误解，那就是把娱乐或者说是“玩”等同于“懒”，看作是游手好闲，于是“玩”也被我们看成是洪水猛兽，被列入“禁忌”行列。我们的社会也在竭力宣传“勤文化”的过程中形成了一种默认的观念：勤就是要吃苦。看一下我们的宣传口号吧，我们总是自豪地称自己是一个勤劳、简朴、勇敢的民族，却很少说自己是一个聪明的民族。勤劳被我们歪曲化，娱乐也被我们妖魔化，“勤”成了苦难的代名词，认为只有苦难才是金，娱乐成了堕落的代名词，认为娱乐就是罪恶。

我们把这种看法叫做文化传统认识误区。

心理误区四：家长和老师——学习是金！

一位家长如是说：

现在的孩子条件和我们当年上山下乡相比是一个天上一个地下，但是他

怨