

<<休闲如此简单>>

图书基本信息

书名：<<休闲如此简单>>

13位ISBN编号：9787807473763

10位ISBN编号：7807473762

出版时间：2009-1

出版时间：深圳出版发行集团，海天出版社

作者：何新波

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<休闲如此简单>>

### 前言

几千年中国的哲学、文学、伦理、道德的发展和影响，使我们民族逐渐形成了乐观向上、达观处世、热爱人生、追求自由、温和亲切的民族性格和人生态度，尤其是中国人，在休闲生活中把我们民族的追求自由快乐、注重悠闲生活的乐趣、享受美好人生、艺术化的人生观这些文化性格和审美心理，发展到了极致。

中国人的休闲生活，对于他们来说，在人生、文化、人格等诸方面，有着特殊的意义和目的。通过悠闲的生活艺术，人民群众找到了精神和理想的栖身之所，达到了灵与肉的和谐统一，实现了观赏美丽世界的目的，获得了展示自我、抒发性灵、纵情放达的机会，发现了尘世生活的种种乐趣和享受。

他们登山越岭，看海观潮，种名花，栽茂树，赏梅悦桃，孤樽听夜雨，流水听舷歌……大自然中的昆虫、草木、云影、瀑布，以及一切有灵之物，都会融入他们的脑海，化作他们的血液，成为他们生命意识中重要的一部分。

中国人的休闲生活，既可看作是他们的一种生活方式，也可视为是他们的一种艺术方式，也就是说，他们的生活往往是艺术化的，而他们的艺术活动就是生活。生活和艺术合而为一，浑然一体，密不可分。

## <<休闲如此简单>>

### 内容概要

几千年中国的哲学、文学、伦理、道德的发展和影响，使我们民族逐渐形成了乐观向上、达观处世、热爱人生、追求自由、温和亲切的民族性格和人生态度，尤其是中国人，在休闲生活中把我们民族的追求自由快乐、注重悠闲生活的乐趣、享受美好人生、艺术化的人生观这些文化性格和审美心理，发展到了极致。

人生何处不休闲。

休闲，辞海的解释是“无事而休息”，就是玩。

我国著名学者于光远说得十分精妙：“玩是人生的基本需要之一。

要玩得有文化。

要有玩的文化。

要研究玩的学术。

要掌握玩的技术。

要发展玩的艺术。

”这六“玩”十分妙，用通俗的话来说，休闲是玩的一种，而且属于高层次的“玩”。

休闲的种类很多，大致分为家居休闲、旅游休闲、消遣休闲、运动休闲四大类；若以方式来说，不可胜数。

## &lt;&lt;休闲如此简单&gt;&gt;

## 书籍目录

小论休闲由《每周工作4小时》想起的生命的空隙休闲是人生的“留白”养神休闲顺其自然知足常乐把握嗜好休闲种种养花的情操我国古代的花神清谈是种享受打羽毛球的休闲舞动全身体态健美跳舞的欢悦感动的体验抖空竹的乐趣踢毽子强健心肺放风筝身心愉悦跳绳防病瘦身钓鱼的休闲下棋的休闲棋道与人生棋联与棋诗老邮迷得意忘形音乐浸润心灵学习书法好处多脑力操的好处吟诗的休闲读书乐心绘画健身欣赏可以健康长寿到知识的宫殿去休闲喝酒的豪情品茶的诗意玩乐有度诗歌疗法散步健身古代的野餐足浴休闲节日的休闲春天的休闲春日踏青妙趣多夏天的情怀午睡——最佳的夏日休闲睡眠的休闲秋天的诗韵冬季的赏雪烈士公园听歌网络游戏好休闲话剪纸休闲赏杨柳赏竹看电视的休闲老人的生活情趣老人的休闲方式老人的休闲老人也要有玩具老年人“十乐”在美的世界里遨游庭院养花用布艺美化家居空间仙人掌的神奇油画这样挂才好看独自逛街心语轻松体育渐成时尚看看金鱼也休闲休闲食品长沙人爱臭豆腐休闲食品寻趣魅力无穷的家乡菜野菜的风味运动休闲生命在于运动运动使人长寿健身方式因年龄而异锻炼可以防病简单的健身活动办公室的健身活动作家运动也长寿老年人的锻炼坐着锻炼也健身一帚常在旁，有暇即扫地老人健身五原则登山健身下山比上山更健身自我保健“五禽戏”逛逛书店也是健身旅游休闲山水怡人之奥秘忘情于山水自然之间西域奇观有三绝中华鱼景八秀华夏“春景”可徒步欣赏的景点我国八大著名自然保护区一生必去的中国小城华夏十大趣泉六大悬空寺绝景著名的佛教胜迹溪山卧游生态旅游的内涵去森林公园旅游观鸟旅游游山玩水乐无穷小溪览胜猛洞河漂流的刺激地球怪圈的生态奇观游五溪苏仙岭上好风光壶瓶飞瀑漫游洪江古商城旅游楹联情趣浓名人休闲白居易的休闲生活苏东坡的休闲生活欧阳修学琴陆游的休闲生活古人赏画翁森的读书歌乾隆帝的休闲生活蒲松龄的休闲生活恩格斯的休闲名人的爱茶情结钱定一的休闲生活徐悲鸿的休闲生活爱石的人域外休闲意大利人爱看歌剧芭蕾——俄罗斯的“驰名商标”水花园——日本休闲文化的象征土耳其的咖啡馆德国人偏爱交响乐瑞典人的休闲小屋巴西人爱跳桑巴舞欧洲人的夏日休闲与大自然坦诚相见伦敦的考文特花园英法德日的休闲观念世界各国及地区的健身浴休闲歌谣古人的休闲歌谣休闲乐事休闲名文不能为学问而忘却生活消遣的作用不可看轻休息的日子是值得加福的解愁的方法在泄，求泄的方法在动学会从静中领略人生乐趣快乐快乐的享受知足常乐人生快乐的问题人类的快乐是感觉上的

## <<休闲如此简单>>

### 章节摘录

小论休闲 由《每周工作4小时》想起的..... 我们中华民族是提倡勤劳节俭的民族。我们一直把勤劳作为一个员工是否优秀、一个干部是否称职的主要考核指标。2008年4月，湖南出版集团推出了新书《每周工作4小时》，在第十九届全国图书交易博览会上引起了轰动。

对于这本书的评议，湖南出版集团董事长龚曙光说得好：“我不一定能够真正做到每周只工作4小时，但是它会让我永远向往每周工作4小时。于是我的生活就有了一个目标，这个目标就是逐渐让我的工作效率提高，让我的生活质量提高，让我明白工作是为了什么。

” 河南大学教授王立群同样讲得十分精到：“从人类意义来讲，每周工作4小时，实际上提出了一个非常带有哲理性的生命本体问题。人是什么，人活着为了什么。对生命的本体来说，人活着不仅是要工作、要创造、要劳动、要付出、要有责任感；同时还意味着你这个人要有幸福。不能完全被过程所淹没。

” 虽然到我写作此文时，我还没有读过《每周工作4小时》，但我觉得这本书倡导了一种新的理念，就是要重视生命的本体。人活在这个世界上，最重要的是人，是生命本身。除了生命本身以外，讲金钱、名誉、财富、权力，这些东西应该说和生命本体来比的话，都是次要的。

所以这本书的价值就在于提出一个理念，它从一个工作时间长短的角度，看好一个具有哲学性的命题，就是生命本体意义、生命本体价值。

把这个理念通俗点发挥，就是人要生活得幸福，除了努力工作，创造好的业绩，为社会作出贡献的同时，这个人也应具有科学安排时间的智慧，要休息，要娱乐，要参加一切有益于身心健康的活动，要提高生活质量。

从这个意义上说，这是一本关于全面开启智慧与思想的书，对于中国人改变生活方式、理想、情趣、质量都是非常重要的。

## <<休闲如此简单>>

### 编辑推荐

中国人的休闲生活，对于他们来说，在人生、文化、人格等诸方面，有着特殊的意义和目的。通过悠闲的生活艺术，人民群众找到了精神和理想的栖身之所，达到了灵与肉的和谐统一，实现了观赏美丽世界的目的，获得了展示自我、抒发性灵、纵情放达的机会，发现了尘世生活的种种乐趣和享受。

他们登山越岭，看海观潮，种名花，栽茂树，赏梅悦桃，孤樽听夜雨，流水听舷歌……大自然中的昆虫、草木、云影、瀑布，以及一切有灵之物，都会融入他们的脑海，化作他们的血液，成为他们生命意识中重要的一部分。

翻阅此书，掌握方法，你就会发现休闲竟是如此的简单！

## <<休闲如此简单>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>