

我们要学会休闲

——关于休闲的思考(三)

可能有很多人会问,休闲还需要学吗?回答是肯定的。而相关调查也显示:中国人的休闲时间在增多,但休闲观念、休闲产业和休闲文化的培育将是一个长期的过程。

□ 逍 遥



培养兴趣 享受休闲

国家统计局科学研究院在充分调研的基础上,公布了10大公众喜欢的休闲方式。包括:上网、看电视、看电影、阅读、观光游览、逛街购物、社交聚会、度假休闲、打游戏、球类运动等。这是公众普遍的休闲兴趣。但就某一个人来讲,要有自己的休闲兴趣和爱好,比如听音乐、读书、收藏等。这里所讲的“兴趣”是终生的兴趣,而不是一时的兴趣。因为,“兴趣”是时间投资与快乐程度成正比的单纯世界,只有是终生的不是一时的兴趣,才能够通过终生的研究达到相当的高度,才能够形成超越他人的知识优势。

兴趣是可以培养的。日本著名管理大师大前研一在谈到自己的兴趣培养时,推荐了“写兴趣日记”的做法。他在初中、高中和大学时代分别参加了学校的合唱团、管乐团和管弦乐团。初中时,他根据老师的建议开始作音乐记录,一直到大学连续作了10年的记录,写下了不同时期对音乐的感受,最终使自己陶醉其中。他总结后认为,持续简短地作兴趣记录,是培养兴趣的秘诀。建议大家从现在开始,从现在做的工作或喜欢做的工作做起,经常作一些兴趣日记,培养适合自己的、可以成为终生的兴趣爱好。

培养兴趣的根本目的是享受兴趣。同时,也只有享受兴

趣,才能产生发展兴趣的持续动力。享受兴趣的途径有三种方法:第一,潜心研究。对于一般工作来讲,“研究”是一项艰苦甚至是痛苦的事情,而对自己喜欢的事情来讲,累并快乐着,“研究”则是一件幸福而且最有可能取得成功的事情。要拿出主要的休闲时间和精力,在自己喜欢的领域开展研究。同时,以喜欢的事情为核心,逐步拓展研究领域,从对事物的一般“喜欢”上升到“理解”,从“理解”上升到“专家”,真正把“研究”的过程变成享受兴趣的过程。第二,结识兴趣伙伴。兴趣伙伴有共同的话题,有对同一个问题的不同看法和各自不同的理解。兴趣伙伴在一起交流的过程就是分享兴趣的过程。这对于进一步培养兴趣,对所感兴趣的问题进行深入研究具有重要帮助作用。第三,寻找表演舞台。心理学认为,利用各种机会向别人展示自己某一方面的才能,不仅是一种自我满足,更是不断自我完善和发展的动力。建议大家利用各种机会和舞台展示自己,在得到社会和别人的认可中、在享受成就中,把“兴趣”变成工作之外的一项事业,不断攀登新的高峰。

掌握休闲艺术 提高休闲质量

休闲是一门艺术。享受高质量的休闲生活更是一门艺术。面对越来越大的就业压力、工作压力,我们必须掌握休闲的艺术,提高休闲质量。

一是要科学安排休闲的时间。总体上讲,人的一生有三分之一的休闲时间。但就某一周、某一天来讲,科学地安排休闲时间更现实。建议大家将每周的周五晚上设定为享受周末的助跑时间,周六为活动时间,周日为身心放松休息时间,周日晚上则是下周工作的助跑时间。建议把体力型的休闲活动,如跑步、打球、游泳、登山等安排在周六进行,因为如果把这些运动型的休闲活动放在周日,会将身体的疲劳一直延续到周一。建议周日多安排一些以“静”为主的休闲活动,如读书、听音乐等。周日晚上,可以作一些工作上的准备,以顺利实现周末休闲与工作的心情转换。每一天除了工作、睡觉等必要的时间外,也有许多零散的休闲时间。建议大家充分利用好早、中、晚三个相对集中的休闲时

间进行各自喜欢的休闲活动。集中工作一段时间之后,走出办公室或推开窗门远眺,也是一种很好的休闲。

二是要科学选择休闲的空间。置身于自由开放的空间,会使自己的心情畅快无比,达到真正休闲的目的。关于休闲空间的选择应遵循三个基本原则:第一,人多的地方不要去。许多人期待着周末好好放松自己,但周末过后却深感身心疲惫。一个重要原因就是没有选择好休闲的场所。人多的地方如商场、超市、公共文化娱乐场,以及重大节庆活动等,人员拥挤,声音嘈杂,秩序较乱,环境较差,这样的地方是不适合休闲的。第二,在开放的空间享受休闲的生活。与有着严格管理规定的城市公园、社区等封闭空间相比,城市与城市周边才是真正的开放空间。周末,骑自行车行走在城市的绿荫大道,在城市周边自由痛快地呼吸新鲜空气,才是真正的休闲生活。第三,不能把活动安排得太满。紧凑的行程和活动安排,只能使人感到紧张和疲惫,要把活动安排得轻松一些,留出足够的自由休闲的空间。这样的休闲方式一定会快乐。

山东休闲旅游亮点多

旅游与休闲密不可分,是更高层次的休闲活动。高铁时代的到来,使大量中高端、远距离、高价值游客纳入山东旅游视野,旅游业也随之进入全面休闲时代。为满足高铁游客高端休闲和文化体验需求,山东省推出了一批独具特色的休闲旅游产品。

好客山东贺年会

每年的元月一日至元宵节期间举办,至今已成功举办两届。贺年会期间,全省以“我们的节日——贺年会”为主题,突出元旦、春节、元宵节三大节日节点,整合商贸、文化、交通、体育、农业、水利、林业、宾馆饭店、旅游景区等年节消费资源,按照政府主导,部门联动,企业参与,共同让利,群众受益的原则,举办一系列重大文化旅游活动,推出贺年游、贺年宴、贺年礼、贺年乐、贺年福“五大贺年会产品”,形成了主题集中、浓厚热烈、覆盖城乡的贺年会节事活动品牌,群众得到实惠,企业得到效益,年节消费潜能充分释放,春节民俗文

化进一步传承。2012年第三届“好客山东贺年会”将于元月一日至元宵节期间准时举办。届时,全省将统一组织启动仪式,各地都将推出一批重要旅游活动,推出一批年节文化特色鲜明、内容丰富、价格优势明显的贺年会产品。

国民休闲大汇(山东)

国家旅游局已经明确将每年一届的全国国民休闲大会安排在山东召开,在山东设立永久性会址。以此为契机,从今年开始,山东将在每年的8—10月份举办为期两个月的国民休闲大汇(山东)活动。期间,山东各地将整合城市、乡村各类休闲资源,设计开展多种休闲项目与产品,推出户外系列、文化系列、夜生活系

列、度假系列、节事系列、民俗系列、蓝色系列、丰收系列、康体养生系列、修学游戏系列等十大主题产品,推出一系列促进休闲活动开展的措施和优惠政策,通过调动广大人民群众积极参与,实现“天天有活动,周周有高潮,全民大休闲”的活动目标。

周末游山东 周周大不同

为满足京沪高铁开通以后国内外游客对山东旅游产品的需求,山东省旅游局组织京沪高铁沿线路上的济南、泰安、枣庄、德州、济宁以及跨线城市青岛、潍坊、淄博等开发了一批以“一日游”、“二日游”、城市旅游为主要特色的高铁旅游产品。包括济南的畅游72名泉二日游、青岛的浓情结伴游、淄博的自助一日游、枣庄的台儿庄古城微山湖湿地公园一日游、潍坊的逍遥田园游、济宁的孔子故里精华一日游、泰安的“自立自强”中华泰山成人之旅、德州的“太阳城新德州”低碳生活体

验二日游等。这些产品浓缩了京沪高铁沿线山东旅游产品的精华,以较低的价格推向市场,让游客“周末游山东 周周大不同”。山东省旅游局还将主动加强与北京、天津、上海、江苏等省市开展旅游合作,联手推出京沪高铁旅游产品。

特色休闲旅游产品

一是山水圣人旅游产品。以济南、泰安、济宁三市为重点,产品涵盖济南72名泉、泰山、“三孔”以及去年新开业的方特欢乐世界、泰山封禅大典等一批世界级、国家级重点文化旅游产品。二是黄金海岸旅游产品。以青岛、烟台、威海、日照四个滨海优秀旅游城市为重点,产品涵盖观光、度假、温泉、美食、海上运动、高尔夫球、葡萄酒庄等滨海特色旅游产品。三是“逍遥游”旅游产品。以潍坊、滨州等鲁中城市为重点,产品涵盖观光农业、休闲农业、民俗旅游等到产品。

(逍遥)

游情快递

“滨海旅游季” 打造休闲海阳

7月9日晚,海阳2011“滨海旅游季”系列活动在海阳方圆会议中心启动。来自北京、上海、山东、陕西、内蒙古等地的上百家知名旅行社代表和山东省、烟台市旅游摄影协会的摄影爱好者参加了启动仪式。

据了解,海阳2011“滨海旅游季”系列活动从7月9日开始,到8月底结束,历时一个半月。内容包括“相约亚沙·畅游海阳”全国百家知名旅行社走进海阳路线、海阳市旅游集散中心开业庆典等活动。海阳市还将陆续举办第十四届亚洲婚礼文化节、国际汽车文化嘉年华等一系列旅游文化活动期间,“欢乐金沙滩”文艺展演、全民健身等系列活动贯穿始终。

“招虎山杯激情亚沙时尚海阳”山东省旅游摄影协会走进海阳摄影采风活动于同日启动。30多位山东省旅游摄影协会的摄影爱好者,先后赴海阳旅游度假区、国际沙雕艺术公园、招虎山国家森林公园等景区,用镜头捕捉每一个美丽瞬间,用独具匠心的视角记录下一幅幅精彩画面。(邵蕾)

“万里走黄河” 大型自驾考察活动启动

7月10日,由中国保护黄河基金会、中国黄河文化经济发展研究会、中国自驾游主流媒体联盟等联合倡议发起的“万里走黄河”大型自驾采访考察活动新闻发布会在西安举行,采访考察团由水利专家、文化名人和20多家主流媒体的记者等组成,将于8月9日从黄河源头出发,预计历时33天,行程6600公里,一路对黄河流域的水利建设、水土保持、经济发展、文化遗产保护等进行自驾采访考察,旨在探寻黄河精神,见证中华复兴。本次活动由华商报社和汽车自驾游杂志社具体承办,中国保护黄河基金会还与采访考察团等一起启动了“2011保护母亲河”行动,并将组织“黄河精神人物”评选。(朱亚东)

带上宝贝去赤山看海

孩子们期盼已久的暑假来了,带着孩子去赤山登山观海,不仅强健孩子的体魄,更是一次极为难得的“半岛风俗体验之旅”和“爱国情怀培养之旅”。

荣成民俗馆,以三千多间实物珍品集胶东地区山海文化之大成,是青少年了解山东民俗文化的窗口。生动形象的人物蜡像,古老醇厚的历史文物,都会让孩子有浓厚的学习兴趣。帮孩子从井里提一桶水,为孩子示范推磨的要领,讲一讲你小时候的故事,让孩子珍惜现在、懂得感恩。在有着浓厚人文气息的张保皋传记馆里,让孩子们了解韩国海上贸易家张保皋的生平壮举。除了游览法华院、极乐菩萨界、赤山明神、玉雕馆等十大各具特色的景观区,别忘了和孩子一起品尝赤山鲜活的海鲜,来几盘刚打捞的贝、鱼、虾、蟹,让孩子讲讲游赤山的感受。

(焉珊珊)