

# 听“休闲观” 享“慢生活”

周日，省旅游局局长于冲做客齐鲁大讲坛

21日(星期日)上午9:30,山东省旅游局局长于冲将做客第23期齐鲁大讲坛,以“休闲与人生”为题,探讨他眼中的“休闲观”。恰逢国民休闲汇,看省旅游局局长怎样带动老百姓,引导“全民休闲”。

“休闲与人生相伴,是人生的重要组成部分”、“会休闲才会成功”,在于冲看来,工作与休闲的关系,应该是“文武之道一张一弛”,二者不仅没有冲突,还应相互促进,“会玩才会成功”、“不会休息的人就不会工作”。如果一味沉迷于工作,只习惯于从对物质的占有中获得快乐,却遗忘和忽

视了从自然中获取快乐,其结果只能是一辈子陷入无休止的、繁忙的谋生劳动,叹息“人生就是一场苦役”。

当然,工作和休闲的前提还是应该有一个好身体,于冲表示,健康是成功的基础,健康和心情都比金钱重要。而在当下,过度劳动造成的紧张压力破坏着人类的健康,使人的生理和心理疾病急剧增加。休闲却是幸福生活的源泉,休闲能让人们的生活“慢”下来,学会享受、学会放松。

“成功需要知识的积累,休闲的过程就是累积知识的过程。”于冲同时表示,有的人在休闲中学

习新知识,成了某一方面的权威专家;有的人在休闲中发现新商机,找到了致富的新路;有的人在休闲中有了新发现,创造了新发明;有的人在休闲中结识了新朋友,人生和命运发生了改变。

从国际经验看,当一个国家和地区人均GDP超过5000美元,休闲消费就会进入快速增长的时期,我省人均GDP超过6000美元,完全具备加快推进国民休闲的基础条件。而从实际情况上看,目前全国休闲消费规模已接近2万亿元,相当于GDP的5%,占社会消费品零售总额的近14%;我省2010年仅旅游休闲消费就达

1300亿元,占旅游总收入的42.5%,约为全省GDP的3.3%,服务业增加值的9%。“我国已经达到了一个相当的经济发展水平,大多数城乡居民具备了休闲的经济实力。所以说,在新形势下研究休闲与人生,不再是‘要不要休闲’的问题,而是应该‘如何休闲好’的问题。”于冲认为。

齐鲁大讲坛由省委宣传部、省社科联、山东大学、齐鲁晚报联合主办,大讲坛坚持公益性原则,面向公众免费开放,本期齐鲁大讲坛将在山东博物馆举行,敬请关注。

(李芳芳)

## 先睹为快

### 休闲, 是人类永远的探求

古往今来,过自由自在、轻松休闲的生活,是人类共同的理想追求。老子主张人要活得自然,心性尤其要悠然散淡,“人法地,地法天,天法道,道法自然”。李白“俱怀逸兴壮思飞,欲上青天揽日月”,词人苏东坡

“我欲乘风归去,又恐琼楼玉宇”、陶渊明笔下“采菊东篱下,悠然见南山”、孟浩然“万事不如杯在手”、李白“斗酒诗百篇”等,都反映了古人对自由自在的理想生活的追求。

### 休闲, 是人的存在方式

从自然界的时间分划看,人的一生无非在做两件事,一是劳动,一是休闲。目前全年45个为期2天的小周末、5个为期3天的大周末、2个为期7天的黄金周,这些休闲时间加起来大约占到全年时间的三分之一;每周2天的周末,也是三分之一的休闲时间;每天大约有三分之一的时间是工作时间,三分之一的时间是睡眠时间,三分之一的时间则可以用来休闲。从人的一生看:少年和退

休时代的生活大约有25—30年的时间,主要以休闲为主,约占人生历程的三分之一。因此,休闲与劳动一样,是人存在的基本方式。

### 工作是必须做的, 休闲是喜欢做的

劳动是谋生的手段,快乐才是人生的目的,而休闲对于快乐的生活具有劳动无法替代的价值。因为对于劳动而言,休闲本身就是快乐的。人们在休闲中缓解压力,消除紧张,获得快乐畅爽的心理体验,这是每个人都希望得到的事情。

1925年,诺贝尔文学奖获得者萧伯纳说:工作是我们必须做的事情,而休闲是我们喜欢做的事情。

### 休闲, 就是累积知识的过程

从增长知识的角度看,西方思想家认为,开发休闲实际就是积累一个人、一个民族、一个国家的文化资本,是对人的教育与教养的投资。这种资本的投资越早越好,回报率越高。早在100多年前,西方就已经将休闲教育视为人生的必修课,而且几乎是终生教育。

## 前卫表演 high 翻全场

8月13日晚,淄博市暨张店区“国民休闲汇”启动仪式在淄博市张店区博物馆中心广场隆重举行。现场京剧和吕剧表演让不少爱好者过了一把“戏瘾”;而拉丁舞、健身舞、街舞以及少儿轮滑和乐队演唱等前卫的表演,更是勾起了市民的热情,精彩演出high翻全场。

启动仪式后,淄博市“休闲主题周”、“休闲系列(专题)活动”、“旅游休闲购物打折季”等休闲活动将在各区县、各景区陆续展开,乡村休闲、健身养生

(李芳芳)



## 好玩 玩好

□于冲

8月13日,首届好客山东休闲汇活动在全省17市同时启动了,这个由省政府和国家旅游局共同主办,省旅游局、省委宣传部等22个部门及17市政府承办的大型活动,将在齐鲁大地上形成持续不断的休闲活动高潮。在2006年,我们国家就公开宣布推动休闲业发展。2008年,国务院“三定方案”确定由国家旅游局履行引导度假休闲发展的职能。今年7月25日,我国第一个经省级政府研究、以“纲要”形式颁布实施的全民休闲促进性文件《山东省国民休闲发展纲要》出台。这充分表明,休闲已经进入国家发展战略。

“玩”是中国人对休闲的一种约定俗成的说法,“玩”即休闲,休闲即“玩”。“好玩”就是让大家喜欢“玩”、热爱“玩”,使“玩”成为大众的基本生活方式,成为人的多方面发展的前提。诺贝尔文学奖获得者萧伯纳说:工作是我们必

须做的事情,而休闲是我们喜欢做的事情。我国著名经济学家于光远把休闲概括为“玩”,推崇“人之初、性本玩”、“活到老、玩到老”。“好玩”,看似简单,但真正做到并非容易。对“玩”还有许多偏见,有的认为,“玩”是不务正业、不思进取、玩物丧志的表现;有的把“玩”与工作、学习对立起来;还有的认为“玩”是浪费时间、浪费资源,等等。所以,为“玩”正名的任务就显得尤为艰巨,因此,我们要大声疾呼,更新观念,交流休闲体会,引导健康玩法,为“玩”正名,在全社会形成大家都“好玩”的氛围。

“好玩”就是要玩得有质量、有文化、有益于身心健康,有益于人的全面发展。

“玩好”也不是一件轻而易举的事情。“玩”好要把握好“度”。首先,从把握时间度上看,每天有1/3时间是工作,1/3时间是睡眠,可以有1/3的时间来“玩”;每周2

天的周末,也是1/3的“玩”时间;全年50个大小周末、两个黄金周,加起来大约占到全年时间的1/3,也可以用来“玩”。其次,从把握“玩”的内容度上看,国家统计局科学研究院提供了10大公众休闲方式。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,这些“玩”的领域十分宽泛,它适合不同人群、不同文化水平、不同收入群体,而旅游则是玩的集合体。第三,从“玩”的效益度上看,要玩的有质量、有文化,形成科学、健康、文明的玩法,能促进发展进步,促进物质财富与精神财富的平衡。在发达国家开发多元化“玩”的方式,被认为是积累一个人、一个民族、一个国家的文化资本,也是对人的教育与教养的投资。日本著名管理大师大前研一说:只会埋头工作的人成不了大人物;下班后的活动决定你的竞争力;会玩才会成功。发达

国家的经验值得我们借鉴。纽约鼓励夜生活等社交网络建设,重视经济成就与社交生活的内在联系,形成了价值97亿美元的娱乐产业。事实证明,夜生活作为一种娱乐产业,对增加旅游业收入至关重要。如果一个城市真的希望发展服务经济,就会对夜生活采取培育、鼓励政策,让它为城市创造巨大财富。由此可见,从狭义上讲,玩好是一种个人的身心愉悦和体验,但从广义上讲,玩好不止是个人达到身心愉悦享受和体验就可以,它还需要国家乃至整个社会进入到一个高水平的发达层面。

我们相信,随着国家的繁荣昌盛,人民群众生活水平的不断提高,随着国家政策的积极引导和推动,“玩”将逐步走近群众的生活,成为大众生活方式,成为拉动消费、扩大内需战略性支柱产业。我衷心希望,大家都好玩、玩好!

## 微言休闲汇

### □武侠:

去大明湖超然楼广场参加了国民休闲汇的启动仪式,很简短,不错!把主要项目放在了休闲娱乐上,而不是发言、讲话,很实在!

### □记忆拾零:

一直以为曲艺肯定是很无趣的表演形式,但在明湖居里看了这场传统曲艺表演后,开始有点喜欢了。艺术家们居然能用山东琴书唱流行歌曲,山东快书的段子里也能听到时下流行的潮人语录,还有沂蒙山小调,仿佛让我真正地置身于沂蒙山区,去感受难得的宁静。

### □夜·城:

国民休闲汇启动仪式那天,大明湖上空挂着一轮恰到好处的圆月,柔和、宁静的月光下,市民们把河灯放入湖中。那一刻,我脑海中立马呈现出了书中经常所描绘的盛世、与民同庆、欢天喜地等桥段,真美!也许,当年乾隆遇见大明湖畔的夏雨荷差不多也是在这种场景里吧。

### □书香沉醉:

一直在关注国民休闲汇,印象最深的便是“全民休闲”的理念,时常憧憬那是怎样的一种生活状态,没有家庭、事业、人际关系等方面的压力,全身心地来享受安详和谐,身体健康、心态平和、精神放松……

### □守望麦田:

每天基本上都要忙于工作、家庭,比如考虑怎样工作才能升迁最快,算计一天要挣多少钱够还房贷、还车贷。天天如此,身体累心更累。国民休闲汇让我开始学着减压放松自己,听曲、逛街、看电视、读书都是在“慢享”生活,其实开心才是最重要的。

(整理 李芳芳)