

我们需要什么样的娱乐

白雪

在青少年忙碌的生活里，娱乐是必不可少的。娱乐方式有许多，像看电影、电视、听音乐、玩游戏，看体育比赛等等。不过青少年需要正能量的娱乐，健康的娱乐，愉悦身心的娱乐，因为这样的娱乐才能产生到正面的影响。

首先，我们需要有正面影响的娱乐。许多青少年喜欢追星，不过对明星吸毒，出轨等等负面新闻非常在意。追明星需要学习明星身上的闪光点，如明星的对职业的刻苦，认真，坚持不懈的精神。许多著名的画家为了追求更好的灵感，为了身临其境的去体会画中物，会飘洋过海，亲身体会不同国度的风俗来更有效的绘画出城市风景。我们需要学习，追求值得尊敬学习的明星，学习明星的有点，树立为自己努力的榜样；因为这样才能产生正面影响。

其次，我们需要健康的娱乐。许多青少年都拥有艺术或者运动细胞，而在娱乐时间，看艺术节目，体育节目可以使我们的青少年学习到更多自己兴趣的知识，产生非常健康，有利的效果。对于一个羽毛球爱好者来说，中国国家队球员林丹一场生龙活虎的球赛教会了我如何控制压力，在球场上寻找球感，如果展现出打球气质等。

最后，我们需要能使我们身心愉快的娱乐。青少年在劳累时娱乐可成为适当的休息，如在阅读的过程中可以使精神得到缓解，脑袋得到缓冲。读书更是可以使学生在身体疲倦或心燥时，做出调节，陶冶情操，养精蓄锐，使学生身心愉快并更充分的去在休息完后学习。

中上所述，我们需要健康的娱乐，能使我们身心愉快的娱乐，给予我们正面影响的娱乐。