

大学生 休闲体育概论

DAXUESHENG
XIUXIAN TIYU GAILUN



主编 ● 李少波 沈娟 覃雪芹 彭焰红



西南交通大学出版社

大学生 休闲体育概论

DAXUESHENG
XIUXIAN TIYU GAILUN

主编○李少波 沈娟 覃雪芹 彭焰虹

西南交通大学出版社
·成都·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生休闲体育概论 / 李少波等主编. — 成都:
西南交通大学出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5643-4345-3

I. ①大… II. ①李… III. ①群众体育 - 高等学校 -
教材 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第243916 号

大学生休闲体育概论

主编 李少波 沈 娟 覃雪芹 彭焰虹

责 任 编 辑	吴 迪
助 理 编 辑	李鹏飞
封 面 设 计	何东琳设计工作室
出 版 发 行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路146号)
发 行 部 电 话	028-87600564 028-87600533
邮 政 编 码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成 品 尺 寸	165 mm × 230 mm
印 张	16.5
字 数	294千
版 次	2015年11月第1版
印 次	2015年11月第1次
书 号	ISBN 978-7-5643-4345-3
定 价	36.80元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

随着社会的发展和科学技术的进步，我国的社会经济得到了稳步的发展和快速的生长，人民生活水平不断提高，相应地，人们的余暇时间也不断地增加，如何科学地、合理地利用余暇时间，已成为一个十分重要的社会问题。休闲活动是人类社会最基本的活动形式之一，是度过余暇时间的主要方式，也是社会活动的重要标志。现代休闲方式多种多样，有强健体魄的健身休闲；有提高体力的运动休闲；有陶冶情操、增长知识的娱乐休闲；有为满足社会交往的需要、求知的需要通过出游感悟人生真理的旅游休闲；还有时尚、新酷的极限运动和家庭美容休闲等。在物质文明高度发展、精神文明日益提高的当今社会，我们需要有健康文明的社会生活方式，科学的、健康的休闲活动则是其中不可缺少的组成部分。

生活方式的改变，促使各种休闲活动成为现代生活方式的一部分，是人们价值存在的一种表现形式，表达了人们追求自由、自丰、个性、满足需求、体验高质量生活、享受幸福的愿望。体育作为休闲娱乐的一种手段，也成为现代生活的一种时尚。休闲体育作为提高生活质量的媒介，可以使身体、情感、智力、精神上都得到相当程度的益处，为人们提供丰富的娱乐方式和休闲体验。休闲体育作为一种具有时代特色的客观现实，它对参与休闲体育活动的人所产生的效用，以及对主体赖以生存的政治、经济、文化、社会环境所辐射的价值意义，无疑对社会的文明与进步起着积极的推动作用。从一定意义上讲，与休闲体育密切相关的社会政治、经济、文化，以及参与休闲体育活动主体在身心等方面的相互关系，共同构成了休闲体育的价值基础。

大学生群体是社会群体中重要的一部分，大学生参与休闲体育在当前社会已成为一种时尚。大学生参与休闲体育活动既可以提高其认识能力，又能提高其情绪智力。积极参加休闲体育活动，不仅可以使疲劳的神经细胞得到休息，消除大脑的紧张，而且还能促进神经系统的新陈代谢，提高神经系统的活动能力，使大脑更加健康与灵活。大学生在休闲体育活动的参与过程中，增加了人与人直接接触的机会，扩大了人际交往的范围。在休闲体育活动中，

大学生因为共同的需要、兴趣、爱好而组合在一起，形成相互依赖、互动的正式群体或非正式群体。在活动进程中会自然地形成共同遵循的行为规范或准则，这种行为规范对成员有行为的约束力，促使成员的行为符合规范，增强团队意识。同时休闲体育也是一种文化，能提升大学生的文化素养，休闲体育是一定社会发展阶段的产物，是一种特殊的社会文化现象，休闲体育的文化价值是其本身的技术规格、形式，以及休闲体育设备的品种、款式、装饰、商标等方面所承载与传递的反映人们精神文化观念和心理等信息属性。

基于以上问题，我们编写了《大学休闲体育概论》一书，本书共两大部分：理论篇和实践篇。理论篇三章：第一章，休闲概述（李少波、覃雪芹、沈娟、彭焰虹编写）；第二章，休闲体育的概述（李少波、覃雪芹、沈娟编写）；第三章，休闲体育的发展（李少波、覃雪芹编写）。实践篇：第四章，滑板运动（李少波、沈娟编写）；第五章，轮滑运动（李少波、覃雪芹编写）；第六章，体育舞蹈（李少波、覃雪芹、沈娟编写）；第七章，网球运动（李少波、覃雪芹、沈娟、彭焰虹编写）；第八章，羽毛球运动（李少波、覃雪芹、彭焰虹编写）；第九章，棒球运动（李少波、沈娟、彭焰虹编写）；第十章，户外运动（李少波、覃雪芹、沈娟、彭焰虹编写）；第十一章，定向运动（李少波、覃雪芹编写）；第十二章，攀岩运动（李少波、覃雪芹、沈娟、彭焰虹编写）；第十三章，健美操运动（李少波、覃雪芹、沈娟、彭焰虹编写）。

在本书的编写过程中，我们参考了部分专业书及相关资料，在此向有关作者表示衷心的感谢，由于撰写水平有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评与指正。

编者

2015.6

目 录

理论篇

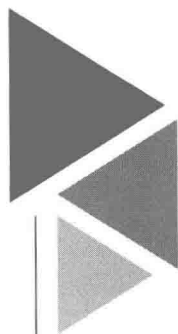
第一章 休闲概述	3
第一节 休闲理论的产生与发展	3
第二节 不同类型的休闲方式	10
第三节 现代化的休闲方式——休闲体育	11
第二章 休闲体育的概述	13
第一节 休闲体育的概念与特征	13
第二节 休闲体育的价值与功能	20
第三节 休闲体育的特点及分类	29
第三章 休闲体育的发展	36
第一节 国外休闲体育发展概述	36
第二节 我国休闲体育发展概述	48
第三节 休闲体育的发展趋势	55

实践篇

第四章 滑板运动	71
第一节 滑板运动的概述	71
第二节 滑板分类与滑板运动的特点	75
第三节 滑板运动的基本技巧	79
第五章 轮滑运动	84
第一节 轮滑运动的概述	84
第二节 轮滑运动分类与特点	92
第三节 轮滑运动的基本技巧	93
第六章 体育舞蹈	108
第一节 体育舞蹈的概述	108
第二节 体育舞蹈分类与特点	109
第三节 体育舞蹈的基本技巧	112

第七章 网球运动	130
第一节 网球运动的概述	130
第二节 网球运动的特点与发展	134
第三节 网球运动的基本技巧	136
第八章 羽毛球运动	146
第一节 羽毛球运动的概述	146
第二节 羽毛球运动的特点与发展	147
第三节 羽毛球运动的基本技巧	151
第九章 棒球运动	164
第一节 棒球运动的概述	164
第二节 棒球运动的特点与魅力	171
第三节 棒球基本技术技巧	171
第十章 户外拓展运动	177
第一节 户外运动的概述	177
第二节 户外运动的特点及分类	179
第三节 户外运动的价值及参与户外运动注意事项	180
第十一章 定向运动	184
第一节 定向运动的基本理论	184
第二节 定向运动需要的器材与装备	188
第三节 定向运动的技能	195
第十二章 攀岩运动	201
第一节 攀岩运动的基本理论	201
第二节 攀岩运动的器材设备	204
第三节 攀岩的基本技术	209
第十三章 健美操运动	219
第一节 健美操运动的概述	219
第二节 健美操运动的特点与发展	222
第三节 健美操运动的基本技巧	227
参考文献	257

理论篇



第一章 休闲概述

第一节 休闲理论的产生与发展

一、产生与发展

人类对于休闲的认识可以追溯到古希腊的亚里士多德,他认为休闲是“一切事物环绕的中心”。他的这一思想后来成为西方休闲文化的传统,并在最近 100 年里人们对休闲进行了学术性的研究,形成了休闲学科体系。休闲学产生于美国,其标志是 1899 年托斯丹·本德·凡勃伦发表的《休闲阶级论》。他主要是从经济学角度研究休闲的,他提出休闲已成为一种社会建制,人的一种生活方式和行为方式。他在著作中所作的一系列分析的重要意义,就是试图揭示休闲和消费是如何联系在一起的这样一种内在的规律性。凡勃伦的主要观点可以概括为以下几方面:第一,休闲是一种阶级的社会象征;第二,“炫耀性消费”是一种社会属性;第三,消费生活方式的仿效;第四,消费规范的淘汰作用。

从 20 世纪 50 年代起,休闲问题在西方发达国家引起了社会学家和经济学家的极大关注,最有影响的代表作是美国里斯曼的《孤独的人群》(1950)和伯杰的《闲暇社会学》(1962)。两位作者分别在书中明确提出了“大众消费”和“大众文化”的新观点,并将休闲问题的研究纳入到文化社会学的范畴。社会学家杜马齐德在 1967 年就已明确指出,休闲已经是“一种新的、个人是自己的主人并使自己感到愉快的社会需要。这种需要的一部分过去经常被宗教组织认为是邪恶的,而现在却被认为是生活的艺术。”法国著名的社会学家 J.迪马瑞杰在《法国的闲暇社会学》一文中,在对人类休闲行为造成的巨大社会影响进行了系统分析以后,认为休闲对现代社会的价值观念造成了一系列的影响。第一,个人解放的价值观得到加强;第二,人们的社会关系在变化;第三,人与自然的关系也在变化。

随着人们劳动时间和休闲时间的重新组合和分配,休闲问题不仅引起了

学术界的广泛重视,而且也成为各国政府和有关国际组织高度关注的国际性问题。1956年,在联合国的帮助下,在国际范围内首次进行了大规模的休闲问题调查,调查涉及法国、瑞士、波兰、南斯拉夫等11个国家。鉴于休闲科学理论的迅速发展,1967年,国际社会学会决定成立休闲研究委员会,次年又在当时的捷克斯洛伐克首都布拉格建立了国际休闲研究中心。1970年,在联合国的援助下,由邦克雷财团主办,在比利时首都布鲁塞尔召开了国际闲暇会议,出席会议的有来自30个国家的大约500名休闲问题研究专家和政府官员。会议期间,代表们对休闲问题进行了充分的探讨和阐述后,通过了著名的《休闲宪章》。

《休闲宪章》指出:“消遣时间是指个人完成工作的满足生活要求之后,完全由他本人自己支配的一段时间。这段时间的使用是极其重要的,消遣和娱乐为补偿当代生活方式中人们的许多要求创造了条件,更为重要的是它通过身体放松竞技欣赏艺术、科学和大自然,为丰富生活提供了可能性。无论在城市和农村消遣都是重要的,消遣为人们提供了激发基本才能的变化意志、知识、责任感和创造能力的自由支配,闲暇时间是一种自由的时间,但在这个时间里,人们能掌握作为人和作为社会的有意义的成员的价值。”这段话高度概括了休闲在当代人生活中的重要性,一是补偿消耗;二是丰富生活;三是激发才能;四是体现人的价值。《休闲宪章》的颁布,对于在全球范围内进一步推动休闲活动的发展,提高人类的生活质量,尊重人类追求休闲娱乐等自我发展的权利,起到了积极有益的保障作用。

从20世纪80~90年代起,美国学术界对休闲的研究进入了一个新的阶段,诞生了一批引人关注的学术成果,《走向自由——休闲社会学新论》《女性休闲——女性主义的视角》《人类思想中休闲》《你生命中的休闲》和《21世纪的休闲与休闲服务》是其中的代表作。杰弗瑞·戈比在《21世纪休闲与休闲服务》一书中,从未来学的角度对休闲的经济影响进行了重点阐述,认为在21世纪休闲的中心地位会得到加强,休闲的经济意义将日益增加,休闲会成为经济发展的重要力量,休闲消费将转变成就业机会,在经济产业的结构中休闲产业的从业人员的比例将大大增加,休闲服务将从标准化、集中化转向个性化的服务。

对休闲的普遍关注,实际上是起始于工业革命以后,并通常认为人们的休闲时间确实在“二战”后获得了普遍的增加。但是,休闲作为一种生存状态一直伴随着人类的发展与进步,人们从来就没有放弃对休闲的追求。通过对毛利文化、澳大利亚土著居民以及南非部落的研究都证实:每天用于满足这些原始社会居民的简单生活的物质需要的生产时间常常只需几个小时,而

专门用于休闲的时间并不比现代社会居民少，更不用说在这些前工业社会里劳动和休闲往往不存在严格的界限，而是“朴素的混为一体”。

进入工业革命时期，由于工业化和组织化带来了劳动与休闲的进一步分化，工作和劳动被认为生活的中心，普遍居民所能享有的休闲时间逐渐减少。特别是时钟的发展与时间分配的制度化，使得在生活时间结构中劳动时间和休闲时间进一步对立起来。也正是在这一时期，休闲开始作为一种权利被提出来，普通大众通过争取缩短工时以获得更多休闲的可能。

20 世纪见证了休闲的根本变化，不仅是人们的休闲时间在这一百年中获得普遍的增长，更重要的是休闲方式与整个社会的休闲价值观发生了巨大的变化。

首先，应当归于整个社会经济的发展与科技的进步。尤其是“二战”以来，技术进步提高了生产力，缩短了同等价值的创造时间，使得在社会总体财富与个人可自由支配收入不断增长的同时缩短工作时间成为可能。技术的进步将越来越多的家用设备引入家庭，降低了家庭劳动强度同时缩短了家务劳动时间。收入的提高和工作、家务等劳动时间的缩短让人们能够有更多的自由时间和更多的可自由支配的收入用于休闲。

其次，技术进步带来了交通方式的更新和机动化交通工具的普及，大大地扩展了人们的活动空间，扩大了人们在同样时间里开展休闲活动的范围。

最后，社会财富和个人收入的增加、技术进步以及交通的发展、休闲能力的提高等因素综合起来，促进了整个社会范围的休闲活动的普及，休闲方式的多样化与休闲活动空间的复杂化，以及社会休闲观念的变化。休闲时间不再仅仅是“工作之外的时间”，休闲也不再仅仅是劳动力再生产的扩大，而是人的基本生存需求与价值所在。这种价值观的变化反过来又进一步促进了休闲的普及与休闲方式的变化。

由于现代社会的发展正由工业社会走向现代工业化时代，并逐步进入知识经济和信息经济的时代，导致 20 世纪中后期的休闲科学研究已经开拓和涉及到更为广泛的研究领域，从休闲哲学、休闲社会学、休闲经济学到休闲行为学、休闲组织学、休闲管理学、休闲服务学，乃至与未来学的多个学科相交，显示了休闲学科研究巨大的发展潜力和良好的前景。

二、休闲的界定及内涵

何为休闲，在《辞海》中休闲被解释为：“农田在一定时间内不种作物，借以休养地力的措施。”显然，这种解释与现代休闲活动大相径庭。在英语中，

单词“recreation”经常被译成休闲,其含义为:一是业余消遣或娱乐;二是身心放松、休憩(《牛津高阶英汉双解词典》)。此含义与人们的一般认识较为贴近。但考察它的词源时发现,其原文是 recreation,意为再创造、再现、复原。从此意义上来说,休闲活动不是一般的消遣、娱乐和休养,而是为了恢复身心健康,重新创造生活的一种活动。《韦氏国际词典》中,休闲则被解释为:“个人劳动后,恢复体力和精神,使自己快乐,让生活富于变化。”从“休闲”二字的汉字解释上,我国古人早在几千年前就对此有过精辟的阐释,“休”以木而休,强调人与自然的和谐;“闲”娴静、思想的纯洁与安宁。词意的组合表明了休闲所特有的文化内涵和价值意义。美国国家休闲研究学院主席杰弗瑞·戈比认为:“休闲是从文化环境与物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它使人能够在以自己喜好的,本能地感到有价值的方式,在内心之爱的驱动下的行动,并为信仰提供基础。”他认为,休闲不仅是寻找快乐,也要寻找生命的意义,从根本上说,休闲是对生命意义和快乐的探索。这个定义尽管没有提出诸如自由时间、非工作活动(no work activity)、自由感(perceive freedom)、活动方式等概念,但却包含了这些概念所能提示的内容。休闲总是在空闲时间里,相对自由地做自己喜爱的事情或者从事自己喜爱的活动,以获得良好的心态,这也是休闲的本质内涵之所在。还有的国外学者认为,休闲是人的一种直接的、全新生活的休闲过程,身体、社会与精神的完全放松是一种合理的休闲,而绝不是无足轻重的,可以看出,休闲不仅仅是一种恢复身心健康状态,丰富和创造生活的闲暇活动,它也是一种完善和发展自我为目的的闲暇活动。

虽然人们对“休闲”已有了一个大体相同的认识,但还没有形成一个统一的定义,其中,罗歇·苏在《休闲》一书中对休闲的定义是:首先,休闲是独立于可能填补这一自由支配时间的活动的空闲时间。也就是说,休闲首先是作为一种时间的概念,其基本性质是可以自由支配的。其次,休闲也可以指根据个人的愿望和爱好所自由选择的。抛开休闲活动的内容或是其所需的时间,休闲首先是一种心理态度,任何自由选择的,并为个人在活动过程中能谋得自由感受的活动都属于休闲。

尽管不同学者对休闲的理解各有侧重,但都认同一点:休闲无论就时间概念、活动概念还是心理态度层次上,其本质在于自由支配与自由选择。我们认为,对休闲的理解,应该从时间和活动两个方面来展开。休闲活动与休闲时间是两个不可分的概念。

从时间的角度来看,一个人的日常生活中总要从从事各种不同的活动,这些活动都会花费相应的时间。因此,一个人的生活时间就是由各种必要活动

所占据的必需时间及除此之外的休闲时间共同构成的,从而形成个人的生活时间结构。休闲时间就是个人生活时间中除去生理必需时间(如睡眠、饮食、洗漱时间等)和社会必需时间(工作、家务劳动时间等)之外的那一部分生活时间。作为个人生活时间的一部分,休闲时间是人们可以自由支配的空闲时间,但是休闲决不等同于空闲时间。

与此相对应,广义的休闲活动就是指个人在休闲时间内所进行的一切活动。在这一意义上说,个人休闲活动的开展首先受制于拥有可自由支配时间的多少。为满足生理需要的必要时间花费、被家庭或社会义务占据的时间、由于工作地与居住地距离变长带来的交通时间延长等,都会相应地减少用于休闲娱乐的可自由支配时间,从而影响人们休闲活动在方式、场所、空间上的选择。

休闲是一种依照自我的意愿而自由从事的活动,是使人不断发展,不断超越的自由。也就是说,从时间的角度来给休闲下定义就是:休闲是对工作及满足生理需求以外的时间的自由支配。而从行动的角度考虑,休闲则被定义为:在社会情境中,能依据自我的决定,所采取的有意义的行动。休闲行动虽然不能完全受制于社会,但也不能完全脱离社会的影响。此外,从行动的观点看休闲,休闲与工作、家庭没有截然的分野,休闲并非是可以割裂的生活领域,休闲是理想的人生境界,需要靠个人对自我、对他人、对事物有清楚的认识,从而做出真诚的选择,并付诸行动。

三、休闲的特征及构成

(一) 休闲的特征

随着经济的发展,科技的进步,人们生活水平的不断提高,相应地,人们的余暇时间不断地增加,个人的可支配收入也在不断地提高,健康意识的逐渐增强等一系列的变化使得休闲活动在人们的生活中占据着越来越重要的地位。

第一,休闲活动是在闲暇时间的自由活动,并非一般的谋生活动或工作。能帮助人们松弛紧张的情绪、增进对自我的认识与了解、能激发自我的潜能、能发掘潜能、培养专长、增进身心平衡、促进身心和谐发展。

第二,休闲活动具有自愿性,并且是能使人感到有乐趣的活动。它能够使人养成良好的生活习惯,并且建立个人优雅的休闲品味,因此,休闲活动并非是义务性或强迫性的活动。

第三, 休闲活动是具有社会性、建设性、创造性、和谐性、康乐性的活动。参加活动的本身就是直接的体验欢乐与满足的过程, 既健康又快乐。参与休闲活动, 是以健康快乐为前提的, 能够帮助人们远离消极、颓废的不良生活态度。

第四, 休闲活动是一个学习的过程。通过休闲活动本身就能增进个人的各种知识与技能、增进生活情趣、提升生活品质。

第五, 休闲活动具有多元规范性, 并且肩负着社会性服务的角色。

休闲活动不仅能使人们善度余暇, 更能促进人们身心和谐、健康的发展。因此, 在人们的日常生活中占据着越来越重要的地位。

(二) 休闲的构成要素

根据前文中对休闲的概念及其内涵的分析我们可以得知, 休闲至少由以下几个基本要素构成。

1. 自由时间 (free time)

这个时间是指个人可以随意支配和使用的时间, 即指工作和生活必需时间以外的空闲时间。

2. 活动方式 (state of activity)

通常指在尽到职业、家庭与社会职责之后, 让自由意志得以尽情发挥的事情, 它可以是休息, 可以是自娱, 可以是非功利性的增长知识、提高技能, 也可以是对社团活动的主动参与。

3. 精神状态 (state of mind)

个人参加活动的全过程所持有的态度、兴趣, 以及由此产生的自由感、从容感、愉悦感。

4. 经济能力 (economic ability)

在经济社会中, 个人所具有的获得生活资料的手段、方法和技能, 尤其是指个人可自由支配的收入。

5. 活动空间 (space of activity)

没有压力的活动环境, 在没有各种工作压力、生活压力以及社会交往压力的环境下。

四、休闲的发展趋势

从目前世界的环境、技术状况、价值观、人口、经济、健康、工作自由时间以及管理方式的诸多变化中预测,未来 10 年休闲的中心地位会得到加强,人的休闲观念会发生本质的变化,休闲的经济意义日益增长。随着休闲的普及,休闲消费将转变成经济发展的重要力量,休闲消费将转变成就业机会,人们对休闲与健康的关系倍加重视,应运而生的休闲教育将占教育产业的极大份额。

在我国,真正意义上的休闲研究出现在当代。由于经济、社会发展的客观实际情况,西方国家对于“休闲”有更多的感受,他们对于休闲的研究起步也比较早,研究的问题涉及休闲的各个方面,目前的研究相对集中在休闲教育和休闲产品与服务开发方面。我国的研究起步较晚,而且尚没有形成系统的理论。随着中国社会现代化的发展,休闲将成为影响经济、社会发展的重要因素。由于社会经济体系和文化价值的差异,西方社会的休闲模式并不能为中国所照搬,因此,从各个角度对中国休闲问题进行探讨就显得尤为迫切。

世界休闲发展的另一个重要的趋势就是休闲与原住民的研究。在 2005 年召开的首届世界休闲组织北美洲地区大会上,与会专家们就“休闲与原住民”的大会主题,集中讨论研究了三个相关的领域:原住民经济发展与休闲产业;通过艺术、休闲与运动发展原住民文化;通过休闲发展原住民社会与社群。

对现代原住民来说,休闲对社会、文化与经济的影响既是模糊的,又是深远的。许多原住民社群发现在自身地域上发展休闲产业能获得经济利益的成功。很多人还把外界对原住民的兴趣转化为工具,发扬他们自身的文化。然而,与此同时外来代理商为了他们自身的利益,因商品化而歪曲了原住民文化。休闲产业的发展有时是以原住民其他优先权的丧失为代价的。

出于多种原因,原住民社群经济发展途径中,休闲产业的发展已成为最有前景的。像旅游产业这样的休闲产业比之资源萃取产业或其他消耗性使用自然资源对生态的威胁要小。娱乐场、高尔夫球场、生态旅游、民族旅游都是近来兴起的,表面上也是成功的,是原住民社群在全球范围内率先发起的。他人消费原住民艺术产品已有很长一段历史,现在艺术产品消费又贯穿到休闲产业更大规模的综合发展中。利用文化作为资本,吸引游客来到休闲机构有着持久的潜力,但同时文化的商品化又有着不祥的潜在态势。

第二节 不同类型的休闲方式

现代休闲方式多种多样。为了生存需要的休闲,是以满足有充沛的体力为生活、再生产和维持生命必需的健康条件而休闲,如运动休闲等。为享乐需要的休闲,是以达到身心愉悦、追求快乐的心理需要和生理惬意,享受生活乐趣而寻求休闲,如生活休闲、旅游休闲等。为人类自身发展需要的休闲,则是以追求社会交往需要、地位需要、被人尊敬需要、求知需要、创造需要、自我实现需要而通过休闲活动感受生命价值,如休闲运动等。

一般情况下,我们可以将休闲方式划分为下面的几种类型:

1. 知识型休闲

即利用休闲时间比较集中地学一点知识或技能,这种休闲方式明显地带有终身受用的实用价值性。但如果学习、工作和研究都非常紧张,再利用休闲时间学习知识或技能,那就与休闲本身相矛盾了。若是休闲时间中学习的知识和技能是另外一种个人感兴趣的爱好,则不同了。同是知识和技能,内容不同,就不会因为连续性而带来疲劳感,倒会带来一种新鲜感和兴趣感,从而得到一种特殊方式的休息。

2. 旅游型休闲

旅游型休闲主要内容即到各地去旅游,旅游的目的就是去见世面,在见世面的过程中,使身体得到锻炼,心胸得到开阔,只要是能达到目的,都可以看作是一种旅游方式。

3. 收藏型休闲

可以利用休闲时间收集各种各样、千奇百怪的藏品,不但有趣,而且是有益的生活享受和文化修养。这种方式的休闲要注意对心态的调整,不要重利忘“义”。忘掉了将收藏作为一种休闲方式的意义,而将主要目的放在藏品的升值方面。若一心想赚钱,那就不是休闲,而是一种谋生手段。

4. 体育型休闲

这种休闲方式以锻炼身体、延年益寿为目的,具有娱乐和竞赛的兴趣感,将锻炼身体寓于娱乐活动中。