



# 休闲学

Leisure Study

陈来成 著

中山大学出版社

# 休闲学

Leisure Study

陈来成 著

中山大学出版社  
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲学/陈来成著. —广州: 中山大学出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 306 - 03217 - 1

I. 休… II. 陈… III. 闲暇社会学 IV. C913. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176175 号

---

出 版 人: 叶侨健

策划编辑: 嵇春霞

责任编辑: 嵇春霞

封面设计: 曹巩华

责任校对: 司徒海红

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: [zdcbs@mail.sysu.edu.cn](mailto:zdcbs@mail.sysu.edu.cn)

印 刷 者: 江门市新教彩印有限公司

规 格: 880mm × 1230mm 1/32 11 印张 294 千字

版次印次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

定 价: 23.00 元

---

本书如发现因印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

# 前 言

20 世纪的科学技术将人类从繁重的体力劳动中解放出来，使人有了充裕的休闲时间。中国自 1995 年 5 月起开始实行 5 天工作制，这意味着人们有 1/3 的时间是在闲暇中度过的。在 21 世纪，人们的休闲需求极为旺盛。我们正走向全面的休闲时代。休闲是 21 世纪人类社会生活的主题，是衡量社会文明程度的基本标尺。休闲学研究人类的休闲现象和休闲行为，揭示休闲活动的一般规律，其目的是提高人们的休闲满意度和生活质量。休闲学的内容十分广泛，它包括基础休闲学和应用休闲学。基础休闲学通常围绕休闲的内涵和外延而展开自己的学术研究，而应用休闲学则主要是将休闲理论和方法用于解决社会、政治、经济活动中的休闲问题。应用休闲学涉及经济学、社会学、哲学、管理学、文化学、心理学、行为学、人类学、生理学、市场营销等学科和领域。基础休闲学所要解决的根本问题是休闲或休闲现象之诠释，而应用休闲学所要解决的根本问题则是社会、政治、经济活动中的休闲问题，所要达到的根本目标是实现休闲在社会、政治、经济活动中的最大价值。许多生产、管理、教学、科研、工程技术等部门越来越需要休闲学的支撑，而且对它提出了更多更高的要求。

凡勃伦在 1899 年出版的《有闲阶级论》一书标志着休闲学在美国的诞生。西方休闲学的教育和研究远早于我国。休闲学作为一个学科，是 20 世纪 90 年代中期才由西方逐渐传入中国内地的，而且直到 21 世纪初才受到人们的关注。2000 年，云南人民出版社出版了“休闲研究译丛”（共 5 本），标志着西方的休闲学正式传入中国内地。休闲教育是教育人们如何有价值地使用自由时间，其最

终目标是通过健康的生活观，发挥人们的个性和创意，为健康的社会作出贡献。20世纪50年代以来，休闲专业教育在发达国家和地区逐渐普及，有些发达国家甚至开展了终身休闲教育，而中国的休闲教育才刚刚开始。现代教育制度常常忽视为休闲做准备的功能，而只强调为工作做准备的功能。随着休闲时代的到来，中国的休闲实践活动将极为活跃，这迫切需要休闲理论加以指导。同时，中国也需要大批休闲专业人才，而现在的休闲教育远远满足不了这种需要。因此，休闲学研究和休闲教育在中国具有广阔的天地。

休闲学几乎涉及人文社会科学各个领域，还涉及自然科学许多领域，它具有综合性、多层次性和应用性等特点。2006年下半年，我在中山大学开设面向本科生的休闲学课程。为此，我研读了大量的国内外休闲学研究资料。《休闲学》是我教学和学术研究的一个结晶。

在广泛地参考了国内外休闲学有关研究成果的基础上，我给出了休闲学的一个基本理论框架：休闲的前提—休闲的产生、本质和作用—休闲活动—休闲的经济学研究—休闲的社会学研究—休闲的文化研究—休闲的教育与管理。《休闲学》的各章结构就是按照这一理论框架来构建的。全书由十三章组成，第一章介绍休闲学的研究对象、学科性质、研究方法、产生与发展，以及学习、研究它的意义；作为休闲的前提，闲暇是第二章所介绍的，它包括闲暇的本质和管理以及马克思的闲暇思想；第三章阐述休闲的产生、本质、作用和体验；第四章叙述休闲与娱乐、游戏、旅游、体育的关系；第五章介绍休闲活动、休闲行为，并探讨休闲规范问题；第六章讨论休闲与工作的关系问题；第七章探讨休闲活动与健康之间的关系；第八章在叙述休闲资源的基础上，探讨人们的休闲消费问题；第九章对休闲进行经济学分析，研究休闲经济的形成、意义、问题与对策，以及休闲产业的产生、发展模式与趋势；第十章探讨网络世界中网络经济、网络虚拟社区、网络休闲等问题；第十一章分析影响休闲的社会因素，并阐述休闲在社会生活中的地位及其对社会

发展的作用；第十二章研究休闲文化及其对人的发展的作用；第十三章探讨休闲教育与休闲管理的有关问题。

本书比较全面而系统地阐述了休闲学的基本内容，其基本理论框架独特，体系完整，内容新颖，信息量大，可读性强，能给读者展现一个广泛的休闲空间并给予新的启迪。

陈来成

2009年2月写于中国广州

# 目 录

<b>第一章 概 述</b> .....	(1)
<b>第一节 休闲学的研究对象、学科性质与研究方法</b> .....	(1)
一、休闲学的研究对象 .....	(1)
二、休闲学的学科性质 .....	(2)
三、休闲学的研究方法 .....	(4)
<b>第二节 休闲学的产生和发展</b> .....	(10)
一、休闲学的产生 .....	(10)
二、休闲学的发展 .....	(12)
<b>第三节 学习和研究休闲学的意义</b> .....	(19)
一、对社会进步的意义 .....	(19)
二、对经济发展的价值 .....	(22)
三、对个人全面发展的价值 .....	(25)
<b>第二章 闲暇：休闲的前提</b> .....	(27)
<b>第一节 闲暇的本质</b> .....	(27)
一、闲暇的概念 .....	(27)
二、衡量闲暇的指标 .....	(29)
三、闲暇的权利观 .....	(30)
<b>第二节 闲暇的管理</b> .....	(32)
一、闲暇时间 .....	(33)
二、闲暇的分布与特征 .....	(35)
三、有效的闲暇管理 .....	(38)

<b>第三节 马克思的闲暇思想</b> .....	(44)
一、马克思论自由时间与闲暇 .....	(44)
二、马克思论自由时间与未来理想社会 .....	(46)
<b>第三章 休闲的产生与体验</b> .....	(50)
<b>第一节 休闲的产生</b> .....	(50)
一、休闲产生的原因 .....	(50)
二、休闲的障碍 .....	(52)
<b>第二节 休闲的本质与作用</b> .....	(55)
一、休闲的本质 .....	(55)
二、休闲的作用 .....	(59)
<b>第三节 休闲的体验</b> .....	(65)
一、体验的本质 .....	(65)
二、休闲与体验 .....	(67)
三、休闲与畅爽 .....	(70)
<b>第四章 休闲与娱乐、游戏、旅游、体育</b> .....	(74)
<b>第一节 休闲与娱乐</b> .....	(74)
一、娱乐的本质 .....	(74)
二、享乐主义的寻源与批判 .....	(76)
三、休闲与娱乐的关系 .....	(79)
<b>第二节 休闲与游戏</b> .....	(82)
一、游戏的基本特征和功能 .....	(82)
二、休闲与游戏的关系 .....	(88)
<b>第三节 休闲与旅游</b> .....	(89)
一、旅游的特征 .....	(89)
二、休闲与旅游的关系 .....	(91)
<b>第四节 休闲与体育</b> .....	(92)
一、体育的社会功能转变 .....	(92)



二、休闲体育与体育的休闲化 .....	(95)
<b>第五章 休闲行为与休闲规范 .....</b>	<b>(101)</b>
<b>第一节 休闲活动与休闲行为 .....</b>	<b>(101)</b>
一、休闲活动的类型 .....	(101)
二、休闲活动的层次 .....	(103)
三、休闲行为 .....	(105)
<b>第二节 休闲规范 .....</b>	<b>(107)</b>
一、失范休闲 .....	(107)
二、规范休闲 .....	(110)
三、严肃休闲 .....	(114)
<b>第六章 休闲与工作 .....</b>	<b>(118)</b>
<b>第一节 休闲与工作的分离与整合 .....</b>	<b>(118)</b>
一、工作的概念 .....	(118)
二、休闲与工作关系的演进 .....	(120)
三、工作意义的演进 .....	(124)
<b>第二节 休闲与工作的关系 .....</b>	<b>(126)</b>
一、休闲与工作的关系模式 .....	(126)
二、休闲与工作关系的改进 .....	(129)
三、工作伦理与休闲伦理 .....	(134)
<b>第七章 休闲活动与健康 .....</b>	<b>(138)</b>
<b>第一节 健康观 .....</b>	<b>(138)</b>
一、健康观的演进 .....	(138)
二、健康教育 .....	(141)
三、体育活动与健康 .....	(143)
<b>第二节 休闲与健康的关系 .....</b>	<b>(147)</b>
一、休闲与健康 .....	(147)

二、健康促休闲·····	(151)
<b>第八章 休闲资源与休闲消费</b> ·····	(156)
<b>第一节 休闲资源与休闲组织</b> ·····	(156)
一、休闲资源·····	(156)
二、休闲组织·····	(158)
<b>第二节 休闲消费</b> ·····	(165)
一、休闲的需求与供给·····	(165)
二、休闲消费的概念、特点和作用·····	(168)
三、促进休闲消费的对策·····	(173)
<b>第九章 休闲经济与休闲产业</b> ·····	(179)
<b>第一节 休闲经济</b> ·····	(179)
一、休闲的经济学分析·····	(179)
二、休闲经济的形成条件·····	(185)
三、假日经济·····	(190)
四、发展休闲经济的意义·····	(195)
五、发展休闲经济存在的问题及对策·····	(197)
<b>第二节 休闲产业</b> ·····	(204)
一、休闲产业的产生和作用·····	(204)
二、休闲产业的发展模式·····	(209)
三、休闲产业的发展趋势·····	(212)
<b>第十章 休闲与网络世界</b> ·····	(218)
<b>第一节 网络与网络经济</b> ·····	(218)
一、网络的应用·····	(218)
二、网络经济·····	(223)
三、网络游戏业·····	(227)
<b>第二节 休闲与网络虚拟社区</b> ·····	(231)

一、网络虚拟社区的特点·····	(231)
二、网络虚拟社区的运作·····	(233)
三、网络虚拟社区的人际关系·····	(236)
<b>第三节 网络休闲</b> ·····	(239)
一、网络存在方式·····	(239)
二、网络休闲活动·····	(243)
三、网络游戏·····	(248)
<b>第十一章 休闲社会：未来社会的趋向</b> ·····	(253)
<b>第一节 休闲的社会影响因素</b> ·····	(253)
一、新经济与休闲·····	(253)
二、社会阶层与休闲·····	(256)
三、社会人口与休闲·····	(259)
四、科技进步与休闲·····	(261)
五、城镇化与休闲·····	(263)
六、社会生态与休闲·····	(264)
<b>第二节 休闲时代的来临</b> ·····	(264)
一、休闲时代的由来·····	(264)
二、休闲在社会生活中的地位·····	(268)
三、休闲与社会发展·····	(271)
<b>第十二章 休闲文化</b> ·····	(277)
<b>第一节 休闲：一种文化现象</b> ·····	(277)
一、文化与休闲文化·····	(277)
二、中西方的休闲文化观·····	(282)
三、从休闲到休闲文化·····	(285)
<b>第二节 休闲文化与人的发展</b> ·····	(289)
一、人的发展·····	(289)
二、休闲与人的发展·····	(293)

<b>第十三章 休闲教育与休闲管理</b> .....	(298)
<b>第一节 休闲政策与休闲教育</b> .....	(298)
一、休闲政策 .....	(298)
二、休闲教育 .....	(300)
三、青少年的休闲教育 .....	(307)
四、中老年人的休闲教育 .....	(309)
<b>第二节 休闲管理</b> .....	(312)
一、休闲管理理念 .....	(312)
二、娱乐休闲俱乐部的管理 .....	(316)
三、休闲旅游和户外休闲的管理 .....	(318)
四、休闲的项目管理 .....	(324)
<b>附录 大学生休闲生活调查表</b> .....	(329)
<b>参考文献</b> .....	(335)

# 第一章 概 述

## 第一节 休闲学的研究对象、学科性质与研究方法

### 一、休闲学的研究对象

休闲学 (Leisure Study) 是研究人类的休闲现象、揭示休闲活动的一般规律的学科。它是以人类的休闲现象以及休闲活动的一般规律为研究对象的。休闲学是一门内容十分广泛的学科, 它包括基础休闲学和应用休闲学。基础休闲学通常围绕休闲概念的内涵和外延而展开自己的学术研究, 而应用休闲学则主要是围绕社会、政治、经济活动中的休闲问题来展开研究的。应用休闲学涉及经济学、社会学、哲学、管理学、文化学、心理学、行为学、人类学、生理学、市场营销等学科和领域。基础休闲学所要解决的根本问题是休闲或休闲现象之诠释, 而应用休闲学所要解决的根本问题则是社会、政治、经济活动中的休闲问题, 所要达到的根本目标是实现休闲在社会、政治、经济活动中的最大价值。许多生产、管理、教学、科研、工程技术等部门越来越迫切地需要休闲学的支撑, 而且对它提出了更多更高的要求。

休闲学是人类社会在长期的发展过程中逐渐产生和发展起来的。不同的历史时代, 人类有不同的生活形态。原始人一生中的劳动时间占 33%, 而闲暇时间只有 16%; 在农业社会, 人的一一生中的劳动时间占 28%, 而闲暇时间占 22.9%; 到了工业社会, 人的一一生中的劳动时间约为 10.4%, 而闲暇时间占到 38.6%。这意味着人的 1/3 的时间是在闲暇之中度过的。如何看待、处理和利用这

些闲暇时间，并从理论上给予阐述，用理论来指导实践，是一个重大的课题。随着人类生活水平的提高，人们自由时间的增多，休闲已逐渐成为人们的一种时尚。早期的休闲思想主要体现在文学和哲学的作品中，以描述性的叙述为主。1899年，美国学者索斯坦·凡勃伦（Thorstein Veblen）的《有闲阶级论》一书的出版标志着休闲学的诞生。而1963年瑞典学者J. 皮普尔（J. Pieper）的《休闲：文化的基础》一书是近代休闲学的经典之作。

20世纪以来，随着社会发展水平的提高，新的理论和新的人类行为的产生，休闲学逐渐由观察描述的阶段进入分析和实验的阶段，着重对人类休闲活动的规律，从不同的角度以新的方法和理论进行微观和宏观的、理论和应用的研究。休闲作为一种理论，西方在19世纪就已开始研究。美国1918年把休闲教育列为高中教育的一条“中心原则”。在美国，有些大学设立了有关休闲学的院系，有不少院校还设置了休闲学专业，几乎所有大学都开设了休闲教育方面的课程。美国中学在很多课程中都渗透了休闲学的内容，如美国在高中的《经济学》教科书中有关于“休闲与工作”、“休闲与消费”的内容，在小学也有如何利用闲暇时间的教育。现在，休闲理论研究也引起了我国理论界的关注。休闲学作为一个学科是在20世纪90年代中期才由西方逐渐传入中国内地的。

## 二、休闲学的学科性质

托马斯·库恩（T. S. Kuhn）在其《科学革命的结构》中指出，判断一个研究领域是否具备作为一个独立学科资格以及该学科是否成熟的标志，主要看它是否具有相对独立的研究对象，是否取得相当的理论成果、形成基本理论体系，是否有较为完善的研究方法以及是否有成熟的专业组织制度。其中，是否具有相对独立的研究对象是学科成熟与否的最重要的标志。<sup>①</sup> 休闲学是否具有相对独立

---

<sup>①</sup> Kuhn, T. S. *The Structure of Scientific Revolutions*, Enlarged 2nd Edition. Chicago: University of Chicago Press, 1970.

的研究对象呢？答案是肯定的。那就是上文所说的：人类的休闲现象以及休闲活动的一般规律。休闲学是一个新兴的、综合性的、应用性的交叉学科。

从学科发展史上看，人类对于休闲的认识由来已久，但真正把休闲放在学术的层面加以考察和研究，并形成一定的理论体系是19世纪末20世纪初的事。一般认为，美国的凡勃伦1899年出版的《有闲阶级论》一书标志着休闲学的开始。休闲在弥补人们精神贫困方面可起到不可替代的作用。休闲学研究之兴起，正好反映了人们对人类前途命运的一种思考，是对几千年人类文化精神和价值体系发生断裂的现状做补救工作的一种努力，是试图通过对休闲与人生价值的思索重新理清人的文化精神坐标，进而促进人类的自省。这从一个侧面反映了休闲学的学科性质。但由于休闲学的发展阶段极不平衡，且它主要是在“二战”以后才兴起的，因此就休闲学的发展状况来看，休闲学仍然是一门新兴的学科。要想把中国特色的休闲学发展成为新的、独立的学科，就必须客观地确定和把握它的范式与特征。

休闲学是一门综合性、跨学科的学问。休闲学并不是现有的某一学科的更新，而是一门全新的跨学科学问，具有综合性、交叉性之特点。从近现代许多学科体系来看，在未形成体系之前，该领域已有了许多专题研究和知识、方法，继而在这些专题研究和知识、方法的基础上综合形成一个学科体系。休闲学的形成道路亦如此。当然，休闲学并不是简单地由这些领域的知识和方法拼凑堆积而成，而是在一定的学术框架中将各种知识和方法有机地结合起来，形成自己独有的范式与特征。

休闲学既属于人文科学、社会科学，也属于软科学。软科学已经经历了相当长的发展时期：在20世纪50年代，其重点是科学学，尤其是在科学技术的社会功能研究方面取得突破性的研究成果；在20世纪60年代，其重点是运筹学或狭义的管理科学；在20世纪70年代，其重点是未来研究以及预测学；在20世纪80年代

到 90 年代，其重点是政策分析以及政策科学；进入 21 世纪，休闲学必然会成为软科学研究的核心，必将成为普通人最关注的学科，休闲必将成为人们的主要活动之一，休闲必将成为社会、经济的关键词，从而休闲学获得飞跃的发展是必然的。

休闲学的建构必然会体现理论与实践、现实与艺术的高度统一。休闲学是迎合现代人的生存需要尤其是精神需要而产生的，它在一定程度上有助于弥补现实的社会、政治、经济活动对人的精神发展造成的缺陷与损伤。休闲学以人类的休闲现象以及休闲活动的一般规律为研究对象，以提高人们休闲满意度以及实现休闲在社会、政治、经济活动中的最大价值为目标，因此休闲学不仅仅是纯理论研究或基础研究，它具有很强的应用性。它以实践确定发展方向，以提高人们的休闲满意度以及发现和解决社会、政治、经济活动中的休闲问题为宗旨，为休闲实践服务。反过来，休闲实践又为休闲学提出新的任务、指出需要解决的问题、提供经验教训，为丰富和发展休闲学指明方向。所以，休闲学既体现理论与实践的高度统一，也是关于如何利用现实充分实现休闲价值的艺术，体现现实与艺术的高度统一。

休闲学既研究事实与问题，又研究价值与行动；它既是描述性的，也是规范性的；它既追求对社会、政治、经济活动中休闲问题与事实的说明、解释，也重视休闲的满意度和休闲活动的价值取向与价值评价，还重视社会、政治、经济活动中休闲作为行动存在的最大程度和最大价值之研究。所有这些决定了休闲学不仅具有全人类性，即休闲的理论、知识与技术为全人类所共有、所认同，而且具有民族性或地区性，中国式的休闲固然与美国式、英国式的休闲有相近之处，但毕竟由于历史和现实的政治、经济、文化之背景各异，中国式的休闲与其他国家、地区的休闲不尽相同，由此而产生的休闲学也必然各具特色。

### 三、休闲学的研究方法

休闲学在基础理论方面侧重于定性研究，一般采用社会学、心



理学、哲学的研究方法。定性研究是探索性研究的主要方法。研究者利用定性研究来定义问题或寻找处理问题的途径；在寻找处理问题的途径时，定性研究常常用于提出假设或确定研究中应包括的变量。有时，定性研究与二手资料分析可构成调研项目的主要部分。而休闲学在应用方面则侧重于定量研究，一般采用模型方法、数理统计方法、系统论方法等。定量研究是运用随机抽样、计量经济模型、预测模型对研究对象进行科学的量化、分析和预测的研究方法。在定量研究之前常常以适当的定性研究来开路，定性研究也用于解释定量分析所得的结果。因此，在休闲学的研究中要把定性研究与定量研究结合起来。

归纳和演绎是重要的逻辑推理方法。古希腊自然哲学家亚里士多德在研究演绎与推理的形式的基础上提出了三段论。17世纪以后，随着实验科学的发展，英国哲学家弗兰西斯·培根提出了归纳法的方法论；法国哲学家勒奈·笛卡尔提出了演绎法的方法论。此后，德国科学家莱布尼兹试图用科学的方法研究演绎逻辑，开拓了数理逻辑发展的道路。归纳是由从观察和实验得来的大量个别事实推出一般性结论的方法，是一个由个别到一般的过程，其结论是未验证的，具有或然性。休闲学的畅爽理论就是运用归纳方法得出的结果。与归纳的思维方向相反，演绎是由某类事物的一般规律推论出关于其中个别事物的知识的方法，是从一般知识和前提推导出未知的过程。在科学研究中，只要选择确实可靠的命题作为前提，经过正确的、严格遵守逻辑规则的推理过程，那么其结论是可信的。中世纪基督教徒的休闲理论就是对亚里士多德的“休闲是一种深思状态”论点的演绎。归纳和演绎的理论基础都是共性与个性的辩证关系原理。它们是认识事物的相互补充、相辅相成、不可分割的两种推理方法。演绎以归纳为基础，演绎所依据的一般原理和规律是由归纳获得的；而归纳要以演绎为指导，在为归纳搜集个别事实时是以一定的一般原理、原则为指导的。因此，在休闲学的研究中要建立归纳与演绎相统一的思维模式。