



Douglas A. Kleiber
Gordon J. Walker
Roger C. Mannell

A Social Psychology of Leisure

休闲社会心理学

第二版

[美]道格拉斯·克雷伯
[加]戈登·沃克 著
[加]罗杰·曼内尔
陈美爱 译



Douglas A. Kleiber
Gordon J. Walker
Roger C. Mannell

A Social Psychology of Leisure

休闲社会心理学

第二版

[美]道格拉斯·克雷伯
[加]戈登·沃克 著
[加]罗杰·曼内尔
陈美爱 译

图书在版编目(CIP)数据

休闲社会心理学 / (美) 克雷伯, (加) 沃克, (加) 曼内尔著; 陈美爱译, — 杭州: 浙江大学出版社, 2014.6

(休闲书系)

书名原文: A social psychology of leisure

ISBN 978-7-308-12441-6

I. ①休… II. ①克… ②沃… ③曼… ④陈… III. ①闲暇社会学-社会心理学 IV. ①C913.3②C912.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第258579号

休闲社会心理学

[美] 克雷伯 [加] 沃克 [加] 曼内尔 著 陈美爱 译

责任编辑 王志毅

文字编辑 高洋

营销编辑 李嘉慧

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 北京百川东汇文化传播有限公司

印刷 浙江印刷集团有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 27.5

字数 523千

版印次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-308-12441-6

定价 68.00元



版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

“休闲书系”学术顾问

(按姓氏笔画为序)

马惠娣(中国艺术研究院)

王琪延(中国人民大学)

叶朗(北京大学)

吴必虎(北京大学)

何建民(上海财经大学)

周长城(武汉大学)

保继刚(中山大学)

曾凡仁(山东大学)

唐学斌(台湾)

魏小安(国家旅游局)

Dr. Prof. Chritopher R.Edgington(世界休闲组织)

Dr. Prof. Geoffrey Godbey(美国宾州大学)

“休闲书系”编辑委员会

主 编 庞学铨

副主编 潘立勇 楼含松

编 委 (按姓氏笔画为序)

于可红 王婉飞 王玲玲 王 进 刘惠梅

阮重晖 何春晖 庞学铨 周玲强 周丽君

郭初民 黄 健 蒋岳祥 楼含松 潘立勇

主 办 浙江大学亚太休闲教育研究中心

电子信箱 apcl@zju.edu.cn

总 序

休闲、休闲活动和休闲生活，从来就与人类本身的生存发展相生相依。古希腊哲人亚里士多德说：“幸福存在于闲暇之中，我们是为了闲暇而忙碌。”马克思指出休闲和劳动是人的自由全面发展的双重社会生活基础，将休闲看作人的基本生存状态之一。休闲作为专门的研究对象，在国外已有百年，但在我国大约也就十年光景。时间虽短，从原来一般视“休闲”为游手好闲、享乐主义，到当下重视休闲、研究休闲，发展休闲业，正是经济社会发展的一种象征，是人向自身本来意义和价值的一种回归。

“休闲”语词极为简单，理解却众说纷纭，所涉领域与内容也极其广泛。社会、经济、产业、文化、身体、心理等皆有所涉，哲学、社会学、经济学、管理学、体育学等都可研究，游戏、娱乐、运动、学习等一切有助于使人实现身心愉悦与放松，获得生活与乐趣，体验到人生快乐与意义的各种活动，都能纳入休闲的范畴。也因为如此，休闲学研究与应用，既为我们提供了理论创新和实践发展的宽广空间，又给我们深入探索和构建学科提出了充满希望的挑战。

希望是一种引导，挑战是一种激励。休闲学研究与应用深入，需要我们会创造、会创新，现实社会经济的发展正在为此准备问题、建立基础；也需要我们会借鉴、会模仿，海外多年休闲研究与实践的成果，已经为此提供了经验，积累了资源。休闲学研究与应用中，重视创造、创新，做好借鉴、模仿，是循着希望的引导迎接挑战的应循之路、可行之道。

据此，浙江大学亚太休闲教育研究中心（APCL）组织编辑出版的“休闲研究书系”，分为译作和著作两类，亦包括有价值的研究报告，另加一个《休闲评论》。所收论著的内容与研究方法，不受学科门类之限，只求围绕休闲学研究与应用主题的好书好文；学术性与通俗性兼顾，但以学术性为重。

休闲事业前景广阔，休闲研究任重道远。我们诚邀学界、业界和政府相关部门的管理者，共同关心休闲学研究与应用的发展，协力推进我国休闲文化研究与翻译事业。

虎学铨

2009年8月20日

于西子湖畔浙大

前 言

休闲社会心理学最近几十年涌现出来，为理解休闲在人们生活中的作用和影响提供了卓越视角。这一动态研究领域受到休闲学研究者以及心理学和社会学领域理论和研究的影响。人们对在实践上运用社会心理学理解迫切社会问题方面有着浓厚的兴趣，同时社会心理学理论被用于改善对健康、工作、家庭生活的安排，当然，也包括休闲。 xv

约翰·纽林格（John Neulinger）在1974年出版的《休闲心理学：休闲学的研究方法》中提供了分析社会心理学理解休闲可能性的早期系统成果。在1980年，伊索-赫拉（Seppo Iso-Ahola）出版了《休闲和娱乐的社会心理学》，该书是当时最早划定研究领域界限，并对社会心理学理论进行综述的行之有效的课本。尽管当时出版了许多论述休闲社会心理学所选定话题的书籍和期刊文章，但是并没有一本与时俱进的课本，直到1997年第一版《休闲社会心理学》的出版才改变了这一现状。第一版在世界许多地区得到很好的接纳和使用，并被译为日语和中文，且受到广泛引用。

新版建立在所有这些早期成果上，并吸收了主要的新研究主题、创新性研究和当代例子。它也在许多重要方式上推进了第一版。第一，它更多地运用了比如从众和说服等传统社会心理学话题，第九章尤其明显。第二，鉴于人种、种族和文化对休闲行为的影响日益显著，我们在第十章整章致力于该主题的研究。第三，休闲行为可能同时具有益处和危害性，我们后面章节的关注点也将从休闲益处转向休闲结果。

尽管存在差异，我们研究休闲社会心理学总体方向不变，即关注个体如何感知自由或自由行为，如何选择行为和体验以充实并建构自由时间，为什么作出这些选择，这些选择对个体幸福和成长有何意义。最后，休闲社会心理学关注休闲活动和休闲体验如何受到其他个体以及如工作、家庭、社区等生活领域体验的影响。那么，本书的目的在于为学生提供检验当前关于休闲行为和休闲体验的社会心理学理论和研究的机会。换言之，个体人格及其在日常生活期间所面对的社会情境如何塑造他们的感知、体验，以及对休闲的反应？在本书中，我们尝试呈现该领域的“基 xvi



础”——促进理解休闲的核心理论和结果，就其影响个体日常生活及其对休闲服务的应用而言。

《休闲社会心理学》意在成为大学生选修休闲和娱乐的心理学和社会学方向的教科书。它也为研究生课程提供了一本综合性的导论，这本导论应补充以聚焦于特定论题的书籍和期刊文章。最后，由于它融入了更新的著作，该书可作为原始资料，为休闲研究者采用社会心理学方法进行研究提供研究背景，甚至研究方向。在第一部分“社会心理学的本质”中，有两章论及社会心理学方法和休闲在社会心理学研究中的兴趣演变。第二部分“休闲社会心理学概要”一共四章，用以探索休闲的不同含义及其测量，休闲体验的范围，以及自由、动机、需要和自我决定在塑造休闲活动中的作用。第三部分是“休闲和个体”，两章用以论述人格、态度和休闲认同，以及作为影响休闲行为和休闲体验的个体差异因素的年龄和性别。在第四部分“休闲的社会情境”中，第九章一般性地讨论了社会影响，特别是社会化，而第十章则论述人种、种族和文化如何作为情境影响休闲活动和休闲体验。最后，在第五部分“认同和培养最佳的休闲”中，第十一章论述在孩提时代和青春期休闲的社会心理学影响，第十二章论述成人期休闲的影响，第十三章调研那些已被付诸实践的理论和研究，它们意在揭示休闲在一生中所产生的更积极的影响。

任何书本的成功最终取决于与学生读者清晰交流以及激起他们对研究领域兴趣的能力。我们试图简约而不简单地呈现材料，并特别关注阐述基本理论和传达该领域研究热情的例子。该书从心理学和社会学领域为读者提取必要的社会心理背景材料。预先参加社会心理学课程并不是必需的。

我们尽最大努力展现教科书的清晰性和兴趣水准。多年来该领域的大学生和研究生课程教育为书中的大多材料和方法提供了试验场。另外，许多使用第一版《休闲社会心理学》的学生和教授也为本书提供了可行性建议和意见。在书写中，我们尽量避免不必要的专业术语，广泛采用具体案例，并适当引用情节话题突显各种类型的休闲行为，以供学生分析。这些例子的作用是激发有关如下话题的疑问：

- 个体如何知道何时有着休闲体验？
- 心理学视角下的休闲有何特别之处？
- 休闲影响个体的幸福感和生活满意度吗？
- 为什么人们有时在闲暇中寻求危险和恐怖？
- 有时一些人格类型比其他类型能够更好地应对休闲吗？
- 特定的孩子抚养方式会提升休闲能力吗？
- 人种、种族和文化群体之间，休闲行为是如何相似和不同的？
- “沉溺”于像网络游戏这样的活动有积极的一面吗？
- 休闲态度如何形成？它们如何能得以改变？
- 休闲对发展亲密关系重要吗？

- 休闲的感知和需要有性别差异吗?
- 休闲能帮助人们应对压力吗?
- 是否存在能克服对休闲参与和休闲满意度的社会心理障碍的有效方式?

书后的参考文献数量庞大。每一话题的论述都反映了对文献中研究和思考的关注。我们也指出了阐述每一主题的重要研究，并对其进行仔细分析。这些研究也被选做用来阐述多种社会心理方法，以回答研究者、从业者、参与者和学生关于休闲的问题。本书通过读者对日常生活中经常发现的有趣的休闲问题的提出，继而展示研究者如何努力回答这些同样的问题，希望以此证实社会心理学休闲研究的相关性、刺激性和方法。

最后，我们在本书探讨所回顾的研究的潜在应用。在某些情况下，这些应用为公共和私人在社区、旅游、公园管理以及私人娱乐商务中的休闲服务提供了直接启发。然而，本书的应用还有另一层意义。休闲社会心理学所提供的信息不仅能用来更有效地规划休闲服务，而且个体还可通过意识到休闲的社会心理学维度而更好地掌控并享受其自身的休闲。要达到这一目的，我们将持续要求读者不断反省自身体验，并对他人休闲进行个体观察。

道格拉斯·克雷伯

戈登·沃克

罗杰·曼内尔

致 谢

Acknowledgements

在此，我们向在这本书写作期间给予关注和支持的人们致以最诚挚的感谢。

感谢乔治亚大学的研究生 Lisbeth Berbary、Rudy Dunlap、Nic Holt、Sunhwan Hwang、Mandy Jarriel、John Paul MacNeal、Joseph Pate、Heather Reel、Joe Wassif 和克雷蒙森大学的研究生 Begum Aybar-Damali、Gena Bel、Dorinda Christian、Brian Krohn、Preetha Sundareswaran、Teresa Tucker 对手稿提出的建议。

最后，就个人而言，本书工作占用了我们无数个晚上和周末时间，其中包括家人的休闲时间。非常感谢我们的家人，尤其是 Pam、Janet 和 Marg 的支持，她们也忍受了此期间我们身心不在的孤寂。正如在写第一版时说过的那样，我们承诺至少暂时再也不这样了。

第一部分 社会心理学的本质

第一章 社会心理学视野中的休闲 /3

序 /3

社会科学和寻求幸福,健康和品质生活 /3

为什么采用社会科学研究休闲? /5

休闲和社会心理学 /9

社会心理学的研究方法 /13

休闲社会心理学的界定 /19

第二章 休闲社会心理学:成长中的研究领域沿革 /21

序 /21

社会心理学的发展 /21

主流心理学的休闲治疗 /26

主流社会学的休闲治疗 /29

休闲研究的社会心理学方法 /30

作为国际研究领域的休闲社会心理学 /34

结论 /35

第二部分 休闲社会心理学概要

第三章 研究休闲的社会心理学方法 /39

序 /39

研究个体的社会心理学方法 /39

休闲界定、观察和测量的挑战 /41

界定、观察和测量个体休闲方法的类型 /43



休闲社会心理学研究的定义和研究方法 /46

结论 /70

第四章 休闲体验 /73

序 /73

所有休闲体验的特性 /74

良好的和最佳的休闲体验 /77

常见的休闲体验 /78

严肃对待休闲 /86

休闲体验一定总是愉快的吗? /89

休闲参与期间的体验变化 /91

拓展休闲体验的范围:从预期到回忆 /92

品味 /93

概要和结论 /94

第五章 休闲需要 /95

序 /95

纽林格的范式 /96

需要 /97

休闲需要 /100

生活和休闲中的心态自由感和控制 /105

自由的限制和控制的策略 /112

第六章 休闲动机 /115

序 /115

动机 /115

整合外在动机和内在动机 /124

动机和其他影响参与因素的关系 /131

第三部分 休闲和人

第七章 影响个体休闲的人格、态度和认同 /135

序 /135

人格的本质 /135

- 人格因素及其对休闲活动和休闲体验的显性影响 /141
- 对休闲和具体休闲活动的态度 /157
- 认同和休闲 /160
- 人格和休闲的交互主义及其他问题 /165
- 结论 /166

第八章 年龄和性别：休闲行为和体验的决定因素 /167

- 序 /167
- 毕生的休闲活动和休闲体验 /168
- 性别：休闲差异的源泉 /187
- 结论 /191

第四部分 休闲的社会情境

第九章 休闲产生的社会影响 /195

- 序 /195
- 影响休闲的一些基本社会过程 /196
- 孩提时代休闲取向的关键影响 /202
- 成人期休闲的社会影响 /216
- 社会影响的阻力 /223

第十章 人种、种族、文化和休闲 /225

- 序 /225
- 引论 /225
- 人种、种族、文化和休闲研究概述 /230
- 人种、种族和文化对作为客观现象的休闲的影响 /231
- 人种、种族和文化对作为主观现象的休闲的影响 /235
- 休闲社会心理学的含义 /247

第五部分 认同和培育最佳的休闲

第十一章 孩提时代和青春期休闲体验的影响 /253

- 序 /253



作为形成和治疗的_{游戏} /254

孩提时代和青春期休闲活动与休闲体验的具体影响 /257

电视和因特网体验的影响 /272

结论 /274

第十二章 成人期和晚年休闲体验的影响 /275

序 /275

作为生命力和生命资源的休闲 /275

休闲如何影响成人期? /278

成人期休闲何地 and 何时有影响力? /293

当休闲的效果不是那么积极时 /307

社会变化的情境 /308

概要 /309

第十三章 休闲结果最优化 /310

序 /310

认可休闲机会 /311

诠释和应对休闲制约 /314

培养休闲体验 /320

结论 /331

后记 /332

作者简介 /333

索引 /335

译后记 /424

第一部分
社会心理学的本质

|| 第一章 ||

社会心理学视野中的休闲

序

本章主要引导读者从社会心理学角度研究休闲。我们首先介绍休闲的必要性以及社会心理如何影响休闲服务意识。然后我们通过对人们日常行为和体验进行科学研究，采用社会科学研究范式探讨生活的价值和幸福的源泉。接下来，我们提出若干方案用以展示社会心理学方法如何能被用以更好地研究休闲问题。最后我们阐述了本书社会心理学的研究方法框架。 4

社会科学和寻求幸福，健康和品质生活

人们总是在寻求健康和幸福的诀窍。如今对品质生活的研究与过去任何时候都一样普遍——恐怕更有过之而无不及。人们通过历史了解他们所在社会团体的价值，以及祖先、宗教、哲学传承给他们的传统精神等都是探讨健康和品质生活答案的源泉。社会科学家在 20 世纪早期就试图寻求这一问题的答案。

生活方式：重新安排和平衡日常生活需求

无论健康和幸福的诀窍源自什么，它们通常表现为特定的生活方式。如今，我们把这种诀窍称之为生活方式，它到处充斥着为个体提供最佳安排和平衡其生活方方面面的建议。日报描绘生活方式片段、每周电视连续剧聚焦不同而又独特的生活方式，书店书架上摆放着有关生活方式的许多自助图书。生活方式的典型定义是“所有的生活方式”（Thirlaway & Upton, 2009; Veal 1993）。尽管先人如鱼得水，这已不是新奇的事，但当代人们被日常生活所包围，很少人能够选择生活方式。对世界各地的许多人来说，缺乏抉择是千真万确的。瞬息变幻的电子通信时代成就了生