

苗族

传统娱乐休闲

及其旅游开发研究

吴玉宝 梁正海 田永国 / 著



西南交通大学出版社
<http://press.swjtu.edu.cn>

铜仁学院武陵山区民族文化研究中心和贵州省重点支持学科
“民族文化遗产学”的阶段性研究成果

苗族

传统娱乐休闲

及其旅游开发研究

Miaozu Chuantong Yule Xiuxian
Ji Qi Lüyou Kaifa Yanjiu

吴玉宝 梁正海 田永国 / 著

西南交通大学出版社

• 成 都 •



图书在版编目 (CIP) 数据

苗族传统娱乐休闲及其旅游开发研究 / 吴玉宝著.
—成都: 西南交通大学出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5643-2678-4

I. ①苗… II. ①吴… III. ①苗族—休闲娱乐—旅游
资源开发—研究—中国 IV. ①F592.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230494 号

苗族传统娱乐休闲及其旅游开发研究

吴玉宝 梁正海 田永国 著

责任编辑	吴迪
特邀编辑	郭鸿玲
封面设计	墨创文化
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://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉馨广告印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm × 210 mm
印 张	8.5
字 数	261 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2678-4
定 价	28.00 元

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



目 录

第一章 休闲和休闲社会	1
第一节 休闲社会即将到来	1
第二节 休闲概论	5
第三节 休闲与相关词语的区别	12
第四节 休闲的功能	13
第五节 少数民族地区休闲产业发展的特殊意义	19
第二章 苗族传统休闲概论	22
第一节 苗族传统休闲背景与特征	22
第二节 苗族传统休闲类型	24
第三节 苗族传统休闲的功能	26
第四节 苗族传统休闲的演变	29
第三章 苗族的日常休闲活动	31
第一节 日常生活休闲	31
第二节 苗族集市休闲	36
第三节 苗族“边边场”休闲	37
第四节 苗族休闲和劳动	45
第五节 湘西苗族婚礼中的休闲	48
第六节 苗族葬礼中的休闲	54
第四章 苗族节日休闲	58
第一节 苗族节日休闲的特征	58
第二节 苗族节日休闲活动的变迁	60
第三节 苗族节日概览	63
第五章 苗族音乐休闲	107
第一节 苗族音乐的特征	107
第二节 苗族音乐休闲方式的变迁	109
第三节 苗族音乐休闲概览	111



第六章 苗族舞蹈休闲	136
第一节 苗族舞蹈休闲的特征	136
第二节 苗族舞蹈休闲的变迁	138
第三节 苗族舞蹈休闲概览	140
第七章 苗族体育休闲	162
第一节 苗族传统体育休闲特征	162
第二节 苗族传统体育休闲的变迁	164
第三节 苗族体育休闲概览	166
第八章 苗族节日休闲的旅游开发	185
第一节 苗族节日休闲旅游开发的特征	185
第二节 苗族节日休闲旅游开发的品牌性	186
第三节 苗族节日休闲旅游开发的创新性	191
第四节 苗族节日休闲旅游开发的参与性	193
第五节 苗族节日活动的市场化与连续性	198
附 录 节日休闲开发的案例 ——以凤凰苗族集市休闲为例	199
第九章 苗族音乐休闲的旅游开发	207
第一节 苗族音乐的传承与发展	207
第二节 苗族音乐的旅游功能	211
第三节 民族旅游音乐的开发	214
第四节 民族旅游音乐的创造	217
第十章 苗族舞蹈休闲的旅游开发	222
第一节 旅游舞蹈的效益分析	222
第二节 舞蹈在旅游开发中的经验与不足	223
第三节 舞蹈旅游产品开发需要注意的事项	227
附 录 苗族舞蹈在旅游开发中的参与性问题研究 ——以松桃苗族花鼓舞为例	231
第十一章 苗族体育休闲的旅游开发	238
第一节 民族传统体育的发展	238
第二节 苗族传统体育旅游资源特征	241
第三节 苗族传统体育的旅游开发模式	242



第四节	苗族传统体育旅游开发需要注意的环节	244
第五节	苗族传统体育的群众性问题	246
第十二章	苗族娱乐休闲文化在村寨旅游开发中的运用	248
第一节	苗族村寨旅游中的文化展示和气氛渲染	248
第二节	村寨文化传承人的培养和激励	253
第三节	旅游商品开发与营销	255
第四节	苗族村寨旅游的合作	257
参考文献		260
后 记		265



第一章 休闲和休闲社会

休闲是幸福生活的重要指标。过去,休闲仅仅是特权阶级的权力,劳动人民只有劳动的义务而没有休闲的权力,因此,休闲是劳动人民千百年来梦寐以求的事。现在,正是这个梦想实现的时候。随着梦想实现的过程,人类亦将进入休闲社会。著名未来预测家格雷厄姆·T. T. 莫利托认为,休闲是新千年全球经济发展的五大推动力中的第一引擎。新千年的若干趋势使得一个以休闲为基础的新社会有可能出现,到2015年,发达国家将进入休闲时代。^①

第一节 休闲社会即将到来

在人类社会的最初阶段,人们主要依靠大自然的恩赐,靠打猎和采集为生,科学技术不发达,人类处于蒙昧阶段。这时人类的物质产品非常匮乏,经常面临饥饿的威胁,每天都要去找食物,基本上没有独立休闲时间,也没有专门的劳动与休闲概念。但是原始社会的休闲活动与娱乐方式是存在的,人们在劳作休息的过程中相互逗乐取闹,在打猎获得成功以后以及在原始的农业收获后,高兴之余往往要唱歌跳舞来庆祝;原始社会出现了宗教活动与宗教仪式,如祈祷、祭祀、巫术等,都反映出对原始人类休闲的追求,这些属于人类休闲的雏形。

到了奴隶社会,人类开始出现了阶级和阶级分化,出现了管理社会的国家机器,人类劳动出现了较大的分工。在奴隶社会里,统治阶级鄙视生产劳动,认为劳动是低贱人的事情,奴隶为了生活而劳动,

^① 郭鲁芳:《休闲消费的经济分析》,浙江大学,2004:1。



他们没有休闲的权力，没有休闲时间，也没有物质基础去休闲。高贵的奴隶主坐享其成，他们不参加生产劳动，享有大量休闲的时间，占有休闲需要的物质基础，休闲成为奴隶主的专利。所以，在奴隶社会休闲与劳动是分离的。《诗经》记载：“硕鼠硕鼠，无食我黍！三岁贯汝，莫我肯顾。逝将去汝，适彼乐土。适彼乐土，乐土乐土，爰得我所。”这些诗句真实反映了奴隶社会里休闲与劳动的对立、奴隶主和奴隶的对立。当然奴隶社会里的自由民在农闲的时候也可以享受休闲与娱乐，但这不是奴隶社会的主体。我们可以从《诗经》里的记载了解奴隶主阶级的休闲方式，包括田猎、游观、聚会、歌舞、踏青、射箭、游泳、垂钓等。奴隶主阶级的休闲方式主要是室外活动，亲近自然；室内休闲方式主要是一些礼仪性的活动。比如《诗经》写道：“篷霍竹竿，以钓于淇。岂不而思？远莫致之。泉源在左，淇水在右。女子有行，远兄弟父母。淇水在右，泉源在左。巧笑之瑳，佩玉之摊。淇水悠悠，桼揖松舟。架言出游，以写我忧。”^①这首诗歌首先给我们描述了竹竿钓鱼的快乐，然后描述了出嫁嬉闹的情景，这充分地说明了在卫国泛舟、钓鱼是人们特别喜爱的一项休闲娱乐活动。《论语·先进》记载了孔子让弟子谈一谈各自的抱负和能力。曾皙回答说：“暮春者，春服即成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”^②曾皙的这些话虽然是用来表述自己的志向，也从一个侧面告诉我们当时人们对春游休闲的向往。

相对于奴隶主占有全部奴隶劳动产品的剥削制度而言，封建社会的农民在各个方面都有所改善。农民有相对自由的时间，在完成地主安排的一些徭役之外，可以根据天气和季节适当安排自己的农活，决定自己的休闲活动，这意味着农民在一定程度上获得闲暇时间。但是农民的休闲时间是非常有限的，加上农民受到封建地主的剥削，没有更多的财力用于休闲消费，农民的休闲活动基本集中于农闲和节庆时光。在我国两千多年的封建社会里，中华民族根据农业生产的安排，用自己的方式建立了许多“法定休闲节日”，比如春节、元宵节、清明节、端午节、中

① 武振玉：《诗经注释》，吉林文史出版社，2007：37-38。

② 杨伯俊：《论语译注》，中华书局，1958：127。



秋节、重阳节等，再比如南方少数民族的三月三、四月八、六月六、赶秋节、火把节、芦笙节、鼓藏节、姊妹节等。人民群众在农时之间穿插了很多节日，在节日里表演武术杂技、唱歌跳舞、斗牛赛马、嬉笑逗乐、谈情说爱、谈天说地，不亦乐乎。虽然各个节日的起源都不同，但是节日本身都是休闲娱乐的。这些节日的出现，给人民群众带来了休闲娱乐的空间与平台，既缓解了劳累又放松了身心。节日成了老百姓休闲的重要方式，他们在节日里安排了很多的喜庆活动，比如对歌、跳舞、舞狮、打鼓、表演杂技、武术比赛等。人们在节日里走亲团聚，杀猪宰羊，聚会饮酒，享受天伦之乐。对于封建地主来说，他们是不劳而获的剥削阶级，拥有休闲的特权。由于封建社会的物质基础更加丰富，地主阶级过着奢侈的生活，歌舞升平，贪恋酒色，皇室家族是最为典型的代表。皇帝的休闲主要体现在巡游活动上，比如秦始皇，从统一天下到其病逝为止，他的主要休闲活动就是数次大巡游，以至于死在巡游途中。再比如隋炀帝，在巡游江南的时候，带着宫女、侍从、官员、军队，浩浩荡荡，劳民伤财。封建地主出行常常钟情于祭祖、祭拜天地、打猎等活动；日常则沉迷于歌舞伎乐。封建社会在休闲导向上，也有很多是健康积极的，所谓君子的必备修养“琴棋书画”，就是非常健康和有益于身心的休闲方式。中国古代教育中的“六艺”即是“礼、乐、射、御、书、数”，也反映了古代教育中的休闲一面，这些休闲活动和人文素养的培育，至今依然有借鉴作用。

资本主义社会的到来，使社会生活发生了翻天覆地的变化。马克思说过，资本主义社会在它来到世间不到一百年的时间所创造的生产力，比过去一切世代所创造的全部生产力加起来还要多、还要大。资本主义社会的休闲方式得到了长足发展。工业革命期间，通过了“银行假期法案”，使人们闲暇时间得到了持续的增加。蒸汽机的发明与使用，使人类远距离的旅游成为可能。1841年，托马斯·库克组织禁酒协会成员火车旅行，成为世界上第一次团队火车旅行，开创了休闲旅游的新局面。“此后，库克成功地经营起一家全商业化的旅行公司，组织人们参加国内外的休闲旅游，其中引起轰动效应的有1851年的伦敦博览会和1855年巴黎博览会的‘全包旅游’，1866年，库克又成功组织了首次休闲性的美国轮船之旅。而在欧洲各大都市，体育和游憩活动成为人们业余生



活的主要内容。体育活动的比赛规则日渐完善,协会组织日益健全,游憩设施也建设得相当完善,大众休闲变为现实。可以说,社会各阶层的共同参与和休闲活动产业化构成为工业社会休闲的重要特征。”^① 休闲已不仅仅是自娱自乐的形式。随着休闲消费的增加,休闲产业成为一种产业经济,并逐渐成长,成为国民经济的支柱产业,休闲的形式也变得更加多姿多彩。

休闲是科学技术进步的必然结果,也是社会发展的必然产物,更是人类社会进步的标志。人类社会每跨入一个新时代,休闲时间就会延长。“大约 10000 年前,当人类进入农耕时代,只有 10% 的时间用于休闲。在公元前 6000 年至公元前 1500 年期间,工匠和手艺人担负了艰苦劳作,使部分人可以分出 17% 的休闲时间;到 18 世纪 70 年代,动力机器,包括原始的蒸汽机,使得生产力水平得到提高,因而将休闲时间增加到 23%。到 20 世纪 90 年代,电子机械使休闲时间增加到 41%。到 2010 年前后,知识经济和新技术的迅猛发展,人类将有 50% 的时间用于休闲。每周工作时间一直在持续地减少,从 18 世纪末期的 72 小时下降到 1859 年的 69 小时,到 20 世纪 90 年代不足 40 小时。”^② 目前,在西方形成了稳定的节假日休闲制度,休闲时间逐步增加,有些公司的工作时间已缩减为每周 4 天。专家预测,到 2015 年以后,休闲时间将大于劳动时间。我国休闲和休闲制度也在逐步完善,国民比以前享有更多的休闲时间。1995 年 5 月,中国开始实行每周 5 天工作制;1999 年,国务院发布《全国年节及纪念日放假办法》,决定增加公众法定休假日。春节、五一和十一法定休假 3 天,再加上调整的前后两个双休日,就形成了每年 2 次连续 7 天的长假,中国人每年的法定休息日达到了 114 天。有些群体假日更多,如学生和教师,除了平常的周末和法定假日外,还有暑假和寒假,他们全年假日时间约 160 天;国家公务员以及外资企业管理人员享有“带薪休假”制度,每年约 10 天,全年假日时间约 124 天;退休人员则享受更多的休闲时间,享受天伦之乐。农民也享受了科学技术带来的休闲,由于机械化程度的提高,约有半年的时间为农闲。根据国办发明电〔2012〕33 号文件,国务院办公厅对 2013 年部分节假

①②郭鲁芳:《休闲消费的经济分析》,浙江大学,2004:2。



日做了如下安排,^①如表1-1表示。

表1-1 2013年部分节假日安排

节日	放假时间	调休上班时间	放假天数
元旦	1月1日~3日	1月5日(周六)、1月6日(周日)	3天
春节	2月9日~15日	2月16日(周六)、2月17日(周日)	7天
清明节	4月4日~6日	4月7日(周日)	3天
劳动节	4月29日~5月1日	4月27日(周六)、4月28日(周日)	3天
端午节	6月10日~12日	6月8日(周六)、6月9日(周日)	3天
中秋节	9月19日~21日	9月22日(周日)	3天
国庆节	10月1日~7日	9月29日(周日)、10月12日(周六)	7天

虽然我国人民的休闲质量还有待改善,但仅从时间的维度来衡量,我国人民的休闲时间与日俱增,我国的休闲产业即将得到蓬勃发展。

第二节 休闲概论

一、休闲的词源

在我国古代,“休闲”一词的大量使用是在唐朝以后。在此之前“休”与“闲”一般是分开使用的,其词义有一个演变的过程。《说文解字》解释道:“休,息止也,从人依木。”^②一个人依靠一棵树,“休”字具有停止和休息的意思。《诗·大雅·民劳》写道“民亦劳止,汔可小休。惠此中国,以绥四方”,这里的“休”是与“劳”相对应的。《诗·周南·汉广》写道“南有乔木,不可休思”,这里的“休”表示休息。《庄子·天道》篇有“休则虚,虚则实,实则伦矣”,这里的“休”意即“休虑息心”。《诗·豳风·破斧》记载“亦孔之休”,这里

^① 中央政府门户网站, http://www.gov.cn/jzwgk/2012-12/10/content_2286598.htm。

^② [汉]许慎:《说文解字》,上海古籍出版社,1981:270。



的“休”表示吉庆。《诗·小雅·菁菁者莪》写道“既见君子，我心则休”，这里的“休”表示美好。唐以后，“休”逐渐和“闲”组成双音词“休闲”，“休闲”的意思更接近于前者。

“闲”，《说文解字》训为“闲，阑也，从门中有木”^①，即在门关上后，插在门内阻止门被推开的木棍，今俗称“门闩”。《辞源》解释为：“以木拒门也。防御也。”^②《辞海》中亦有将“闲”解释为“木栏之类的遮拦物，引申为范围。多指道德、法度”^③。较早见于典籍表示法度和约束的“闲”，如《周易·家人》“闲有家”，孔颖达疏曰：“治家之道，在初即须严正立法防闲”，孔颖达又疏《周易·乾》“闲存其诚”为“闲邪存其诚者，言防闲邪恶，当自存其诚实也”，其中“闲”字也是表示防备、约束之意。以及《论语·子张》“大德不逾闲，小德出入可也”，何晏集解引孔安国注曰：“闲，犹法也。”“闲”有规矩、限制、法度的意思。休闲的英文是 leisure，表示休闲、闲暇、悠闲。根据《美国传统词典》（第四版）的解释，Leisure 一词可以追溯四个来源：① 中古英语；② 诺曼法语 leisour；③ 古法语 leisir，意为 to be permitted（被允许）；④ 拉丁语 licēre。《韦氏词典》这样解释 leisure：“leisure，中古英语为 leiser，leisere，laiser，源自古法语 leisir，leisure 是其动词 leisir 的名词形式；leisir 源自拉丁语 licēre，意为‘被允许’，一般指工作和职业之外的行为。”^④ 帕里在其论文《文化与休闲》中也有类似的看法，leisure 一词源于古法语 leisir，意为人们摆脱生产劳动后的自由时间和自由劳动，而该法语词又出自拉丁语 licere，意指合法的、被允许的，泛指在劳动之后获得许可进行的活动。此外，还可以从希腊语言的词汇中找到其依据，其拉丁文写法是 shcole 或 skole，这个词汇就有休闲的含义。shcole 或 skole 后来演变为拉丁文的 scola、英文的 school（学校）和 scholar（学者）。“school 意为‘授课的地方’，源自古英语

① [汉]许慎：《说文解字》，上海古籍出版社，1981：589。

② 《辞源》（正续编合订本），商务印书馆，1939：1554。

③ 《辞海》（缩印本），上海辞书出版社，1999：2458。

④ Phzipz Babcock Gove: Webster's third new international dictionary of the English language unabridged, Merri-am-Webster Inc, 1993: 1292.



scol, 源自拉丁语 schola, 源自希腊语 skhole, 意为‘学校, 演讲, 讨论’, 同时也指‘休闲, 空闲时间’。”虽然英文的 leisure 是从拉丁文的 licere 演变而来, 但当作为“闲暇、休闲、空闲时间和对劳动的摆脱”等含义时 leisure 与希腊文的 skhole 还是相通的, 都有从劳动中解放出来的无拘无束的状态之意蕴。^①

二、休闲的含义

根据澳大利亚悉尼大学 A. J. Veal 教授研究统计, 比较有影响的关于休闲的定义有 27 种。^② 总结起来, 主要是从时间角度、社会活动角度、心理状态角度、生命意义角度四个角度来阐释休闲的含义。

1. 从时间角度来认识休闲

休闲是在一定时间里的享受, 从时间的角度来阐释休闲比较客观。凡勃伦在《有闲阶级论》一书中论述: “‘有闲’这个字眼, 指的并不是懒惰或清静无为。这里指的是非生产性地消耗时间。所以要在不生产的情况下消耗时间, 这是因为人们认为生产工作是不值得去做的, 轻视生产工作; 借此可以证明个人的金钱力量可以使他安闲度日, 坐食无忧。”^③ 美国学者布赖特比尔认为, 休闲是去掉生理必需时间和维持生计所必需的时间之后, 自己可以判断和选择的自由支配时间。^④ 墨菲则认为, 个人在自己决定的状况下可以随意利用的时间就是休闲。^⑤ 斯密斯编写的《娱乐休闲研究概念词典》一书认为, 休闲是“没有任何必须承担的责任和义务的自由时间, 它包括工作、个人生计、家务劳动、生育子女和其他不可推卸的义务和责任, 等等。”凯利和弗瑞西格编著的《21 世纪的休闲》一书认为, 休闲接近于作为超越生存、养生、休息和其他必需的生活所要求的时间以外的时间。^⑥

① 黄达安:《超越工作至上的世界》, 吉林大学, 2011: 98。

② 刘慧梅、张彦:《西方休闲伦理的历史演变》,《自然辩证法研究》, 2006 (4): 91。

③ [美] 凡勃伦:《有闲阶级论》, 蔡受百译, 商务印书馆, 1964: 37。

④ Chaies K, Bright Bill: The challenge of leisure, Prentice - Hall, 1963: 4。

⑤ [韩] 孙海植等:《休闲学》, 朴松爱、李仲广译, 东北财经大学出版社, 2005: 5。

⑥ 张永红:《马克思的休闲观及其当代价值研究》, 中南大学, 2010: 23。



人生存在于世界上是以一定的时间来体现的,生命的长短是以时间为标准来衡量的,但是人的生命不同于草木的生命,人生的价值不在于生存时间的长短,而在于生命的意义和生活的质量。在我们有限的生命里,有些时间是用来劳动和谋求生存的,不管劳动是枯燥乏味的还是充满乐趣的,我们都要履行劳动义务;有些时间是用来享受劳动的成果和人生的快乐;还有些时间是用来休息的,这部分时间我们不需要劳动。从时间角度来阐释休闲具有一定的道理,可是也有诸多不足,“将那些不被工作占用的时间视为自由时间,言下之意,即工作是不自由的,受到限制的。可是,对于那些没有工作的人来说,难道除了生活必需时间之外的所有时间都是休闲吗?大部分的失业和退休人员大概不会同意这种看法”^①。如果我们把休闲理解为“除……之外的时间”时,时间本身便成为了目的,而这段时间里面人们究竟干些什么似乎变得无关紧要了。^②

2. 从社会活动角度来解释休闲

人生活在这个世界上,是以一定的活动来创造生命的价值和生活的意义,如果离开了人的活动,时间只是空洞的、均质的抽象物,那么空余的时间再长也没有意义。因此不少学者从社会活动和时间的综合视角来解释休闲。法国休闲社会学家杜马泽迪尔从社会活动的角度来认识休闲,他认为:“休闲是人们从工作、家庭、社会的义务中摆脱出来,为了休息、转换心情、增长知识,从而自发性地参与可以自由发挥创造力的任何社会活动的总称。”^③杰弗瑞·戈比认为:“一系列在尽到职业、家庭、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,也可以是自娱,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。”^④四川大学杨振之教授也曾经从这个角度来解释休闲,他认为休闲是“一个人在工作时间之外所安排的一切放松身

① 黄达安:《超越工作至上的世界》,吉林大学,2011:98。

② [美]托马斯·古德爾、杰弗瑞·戈比:《人类思想史中的休闲》,成素梅等译,云南人民出版社,2000:8。

③ [韩]孙海植等:《休闲学》,朴松爱、李仲广译,东北财经大学出版社,2005:4。

④ [美]杰弗瑞·戈比:《你生命中的休闲》,康肇、田松译,云南人民出版社,2000:5。



心的活动，这一定义包含两个要素，即时间段是工作之外，性质是放松身心”^①。

从社会活动的视角来解释休闲，可以直接阐释休闲是在一定的空余时间里做什么，从而克服了单纯时间的缺陷。其中的问题是，这个视角忽视了休闲活动的主体性。因为人们所处的环境与文化不一样，教育程度、职业、年龄、兴趣、爱好也千差万别，一项活动对于某些人是快乐的休闲，但对于某些人可能是痛苦的负担。比如单位员工到歌厅里唱歌，这显然是休闲和放松的活动，可是未必人人都是这么想的，有些人一进歌厅，就感到不自在，坐在歌厅里不会唱歌，聊天又很吵，对于这些人来说并没有享受到快乐和休闲，最后在同事如痴如醉地享受歌厅休闲快乐的时候，他只好悄悄地离开。同样的道理，有些人做一些繁重的工作，别人看起来是很辛苦的，可是他们却感到无限的享受和快乐，得到了真正的休闲。对此，黄达安这样评述：“可以这么说，任何一种活动既可以是休闲，也可以不是休闲，这都因人而异，因地制宜，因时而异，这是这种定义的不足之处。”^②

3. 从心理角度来解释休闲

休闲活动只是一般意义的，对于活生生的个体而言，不是所有的“休闲活动”都可享受休闲，也不是所有的劳动都感到不是在休闲。对于个体的人来说，是否获得休闲，在于本人所处的环境、文化因素，还在于其接受的教育、专业、职业、年龄、性别、兴趣、爱好，甚至个体当天的情绪，都关系是否享受休闲以及关系其休闲的质量。所以，是否获得休闲，在于个体内心是否感到休闲，而不仅在于社会活动的本身，心理学家就是从这个角度来解释休闲的。“很多心理学家将休闲看作心理上的自由或主宰自我的内在力量，这种内心的自由感不受外在环境的影响。他们认为休闲中的人会感到自己是自由的、自主的，局面完全在自己的掌控之中。”^③比如知名心理学家纽林格指出：“休闲是为了实现自己的目的而进行的，并从中得到幸福和满足的，与个人内心世界紧密

① 杨振之、周坤：《也谈休闲城市与城市休闲》，《旅游学刊》，2008（12）：51 - 57。

②③ 黄达安：《超越工作至上的世界》，吉林大学，2011：101。



相关的体验和心态。”^①“心理学家认为从这个角度可以克服以时间和活动等外在要素定义休闲所存在的不足，某一项活动是不是休闲，不是取决于外在的活动形式和时间形式，而是由作为行动主体的具体个人动机、心态和体验来决定。那些在我们平时看来是休闲的活动，如果人们不是出于兴趣和自愿参与的话，即使是在自由时间里开展的也不能称为休闲，最重要的是行动者能在活动中体验到心灵的自由，体验到驾驭、主宰、掌控自我与世界的内在力量，从而获得内在的满足与幸福。”^②皮珀认为，休闲是一种精神现象和灵魂存在的一种状态，它强调的是内在的无所忧虑，是一种平静、沉默和顺其自然的无为状态。^③心理学家米哈伊·奇克森特米哈伊提出了“畅爽”理论，他在《畅：最佳体验的心理学》一书中提出了“畅”的概念，他认为“畅”是指在工作或休闲时产生的一种最佳体验。杰弗瑞·戈比也有类似的论述，他认为：“当一个人的技能能够在有一个有预定目标、有规则约束并且能够让行为者清楚地知道自己做得如何之好的行为系统中充分地应付随时到来的挑战时，就会产生这种感觉。这时，注意力高度集中，没有心思注意与此无关的事，也不考虑别的问题。自我意识消失，甚至意识不到时间的存在。能让人获得这种体验的活动实在是让人陶醉，人们总想做这件事，不需要别的原因，也根本不考虑这件事会产生什么后果，即使有困难、有危险，人们也不在乎。”^④从心理角度来研究休闲，突出了休闲主体的内心感受，不局限于活动的内容，具有一定的积极意义，但是如果强调个体的内在感受，而不在乎社会的认可，违背了社会价值观，甚至危害社会，那么这样的休闲是得不到社会的认可与接受的。因此，这是以心理视角研究休闲，必须克服的问题。

4. 从生活态度角度来解释休闲

还有一种研究休闲的视角是从生活态度来考察的，这个视角与心理

① John Neulinger: An introduction to leisure, Allyn and Bacon, 1981: 13.

② 黄达安：《超越工作至上的世界》，吉林大学，2011：102。

③ [德] 约瑟夫·皮珀：《闲暇：文化的基础因》，刘森尧译，新星出版社，2005：40。

④ [美] 杰弗瑞·戈比：《你生命中的休闲》，康箴、田松译，云南人民出版社，2000：21。



视角有相关之处，即都是从个体出发的，不同之处在于心理视角突出内心的满足与体验，而生活态度视角强调的是个体的人生态度与处世哲学。比如美国的知名学者约翰·凯利（John R. Kelly）认为，休闲普遍的是一种自由状态，是摆脱责任与义务的同时又具有意义和价值活动的一种自由选择，休闲最好被理解为一种“形成状态”，这就是说，休闲不仅仅是已成的现实，也是动态的包含未来的因素，应该通过其行为取向而不是以形式、时空、结果来加以确定。^①格拉泽（Glasser）认为，休闲提供的不是一条愤世嫉俗的现代意义上的逃避之路，而是一条回归之路，即返回到健康与平衡的天性上来，返回到一种崇高而和谐的状态上来。在这种状态中，每个人都会真正地成为自我，并因此而变得更好和更幸福。^②杰弗瑞·戈比也有类似的观点，他也是从生活的态度来理解休闲，他认为：“休闲是从文化环境和物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活，它使个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式，在内心之爱的驱动下行动，并为信仰提供一个基础。”^③我国学者也有类似观点，比如张广瑞和宋瑞认为，休闲“是人们在自由支配时间里，可以自由选择从事某些个人偏好性活动，并从这些活动中享受惯常生活事务不能享受到的身心愉悦、精神满足和自我实现与发展等”。^④从生活态度和处世哲学来解释休闲，反映了休闲主体的真实感受与体验，但是这种视角来解释休闲难免因为不同的个体，其休闲态度也不一样。这样的话，有些逃避社会责任和公民义务的一些行为也可认为是休闲，一些露宿街头、甘愿堕落的处世哲学也容易理解为休闲，这些显然不是这种视角的本意。所以持这种视角来研究休闲，需要注意休闲的健康性与积极性。

① [美] 约翰·凯利：《走向自由——休闲社会学新论脚》，赵冉译，云南人民出版社，2000：22。

② [美] 托马斯·古德爾、杰弗瑞·戈比：《人类思想史中的休闲》，成素梅等译，云南人民出版社，2000：119。

③ [美] 杰弗瑞·戈比：《你生命中的休闲侧》，康箐译，云南人民出版社，2000：14。

④ 张广瑞、宋瑞：《关于休闲的研究》，《社会科学家》，2001（5）：17-20。