

户外



HUWAIXIUXIANTYUYANJIU

休闲体育研究

张群力 唐建忠 吴智林 / 编著



东北林业大学出版社

户外



HUWAIXIUXIANTYUYANJIU

休闲体育研究

张群力 唐建忠 吴智林 / 编著



东北林业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

户外休闲体育研究/张群力,唐建忠,吴智林编著. —哈尔滨:东北林业大学出版社,
2007.11

ISBN 978-7-81131-116-7

I. 户… II. ①张… ②唐… ③吴… III. 群众体育—研究 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171657 号

责任编辑:姜俊清

封面设计:张 鲲



户外休闲体育研究

Huwai Xiuxian Tiyu Yanjiu

张群力 唐建忠 吴智林 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

三河市铭浩彩色印装有限公司印装

开本 787×1092 1/16 印张 18.375 字数 493 千字

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81131-116-7

G·344 定价:28.00 元

前 言

现代科学技术对人类社会做出的最重要的贡献之一,就是将人类从繁重的体力劳动中解放出来,使人们有了越来越多的休闲时间。目前,世界上的很多国家都在实行每周5天、每天8小时的工作制。这意味着人们每天有1/3甚至更多的时间将是在休闲中度过的。如何有意义地度过这些充裕的休闲时间呢?现代社会物质文明和精神文明的高度发展为人们善度余暇提供了丰富多彩的选择。而休闲体育以其多样的活动方式、组织形式及身心俱健的锻炼效果决定了它在休闲领域的地位,成为人们休闲活动的首选。

休闲体育不同于竞技体育,它是人在自由条件下进行的体育活动,通过体育文化途径来消除身体上的疲劳,缓解心灵的压力,继而以更好的状态投入到新的工作和生活中,最终完整、全面、健康地发展自我。研究表明,休闲体育是现代人打发余暇时光的最好方式。事实上,休闲体育已逐渐成为了我国大众休闲活动的主要方式。但是,与休闲体育实践的快速发展不相协调的是对休闲体育理论的研究滞后,这在一定程度上制约了对休闲体育的引导和发展。

本书从理论和实践两方面对户外休闲体育进行了详细的分析和介绍。理论部分对户外休闲体育的概念、功能、经营管理以及现代户外休闲的发展趋势,不同群体休闲体育的特点等进行了详细论述,旨在弥补我国休闲体育理论的长期缺失;实践部分则介绍了时下流行的各种休闲体育运动,包括球类时尚休闲运动、传统休闲运动、极限休闲运动、水、冰、雪及空中休闲运动等等,为各个人群进行户外休闲体育运动提供帮助。

全书由张群力、唐建忠、吴智林编著,具体分工如下:

第一篇第三章,第二篇第一章、第五章第一节至第三节:张群力(昆明师范高等专科学校体育系);第一篇第一章第一节、第二章,第二篇第三章、第四章、第五章第四节:唐建忠(重庆文理学院体育系);第一篇第一章第二节至第三节、第四章、第五章,第二篇第二章:吴智林(广州航海高等专科学校基础部)。

由于作者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请读者批评、指正。

作者

2007年9月

目 录

第一篇 休闲体育理论研究

第一章 现代休闲的发展趋势·····	1
第一节 休闲的概念及相关理论研究·····	1
第二节 休闲的特征及功能·····	12
第三节 现代休闲的发展趋势·····	18
第二章 现代社会与休闲体育·····	22
第一节 现代休闲的主体方式——休闲体育·····	22
第二节 休闲体育活动的特征及分类·····	25
第三节 影响休闲体育发展的因素·····	29
第四节 现代社会与休闲体育的关系·····	33
第三章 国内外休闲体育的现状与发展·····	38
第一节 国外休闲体育的发展现状·····	38
第二节 国外休闲体育的发展趋势·····	43
第三节 我国休闲体育的发展现状·····	44
第四节 我国休闲体育的发展趋势·····	48
第四章 不同群体休闲体育特点分析·····	55
第一节 不同年龄群体的休闲体育·····	55
第二节 不同性别群体的休闲体育·····	58
第三节 不同社会阶层的休闲体育·····	59
第四节 老年人休闲体育活动·····	62
第五节 女性休闲体育活动·····	68
第六节 残障人群的休闲体育·····	72
第五章 休闲体育产业的经营管理·····	84
第一节 休闲体育产业的基本特征·····	84
第二节 休闲体育经营管理的理念及实施·····	87
第三节 休闲体育产业的市场调研与市场营销·····	90
第四节 休闲体育产业的经营管理模式·····	96
第五节 国内外休闲体育产业的经营现状·····	97

第二篇 户外休闲体育运动

第一章 休闲球类运动·····	103
第一节 三人篮球·····	103
第二节 五人制足球·····	112
第三节 沙滩排球·····	119

第四节	软式排球	121
第五节	乒乓球	124
第六节	羽毛球	131
第七节	网 球	141
第八节	高尔夫球	148
第九节	门 球	154
第十节	木 球	160
第二章	传统休闲运动	163
第一节	舞 龙	163
第二节	舞 狮	169
第三节	龙 舟	173
第四节	风 箏	177
第五节	抖空竹	180
第六节	珍珠球	182
第七节	太极扇	186
第八节	钓 鱼	188
第九节	秋 千	191
第十节	跳 绳	193
第十一节	踢毽子	196
第十二节	拔 河	198
第三章	极限休闲运动	200
第一节	登 山	200
第二节	攀 岩	203
第三节	蹦 极	206
第四节	速 降	209
第五节	卡丁车	212
第六节	轮 滑	215
第七节	滑 板	217
第八节	定向越野	220
第九节	野外生存	226
第十节	拓展训练	229
第四章	水、冰、雪及空中休闲运动	232
第一节	游 泳	232
第二节	潜 水	235
第三节	滑 水	238
第四节	冲 浪	241
第五节	漂 流	243
第六节	滑 冰	245
第七节	滑冰车	248
第八节	滑 雪	251

第九节 雪上滑板..... 254

第十节 滑翔伞..... 256

第十一节 热气球..... 260

第五章 户外游戏与娱乐..... 264

第一节 球类游戏..... 264

第二节 传统游戏..... 276

第三节 水中游戏..... 281

第四节 趣味游戏..... 282

参考文献..... 286

第一篇 休闲体育理论研究

第一章 现代休闲的发展趋势

休闲是人类社会的一种十分古老而重要的活动形式,是构成人类生活的组成部分。不言而喻,国家越富有,人民的休闲时间就会越多。休闲是一个国家生产力水平高低的标志,是衡量社会文明的标尺,是人类物质文明与精神文明的结晶,是人的一种崭新的生活方式和生命状态,是与每个人的生活质量都息息相关的领域。

在经济发达的国家和地区,休闲已经成为个人及其社会的生活方式的重要组成部分,成为一个人每天都必须面对,并且认真策划的事情。据国外有关专家研究,美国及其他经济发达国家将在21世纪的20年代进入休闲经济时代。专家们认为,休闲经济时代的主要标志就是:休闲经济的产值以及在休闲经济及其相关部门工作的人口都达到和超过50%。在中国,随着社会经济的快速发展,小康社会的目标逐步得以全面地实现,人们的经济收入以及消费能力大大提高,同时,由于实施了每天8小时、每周5天的工作制并设定了3个休假的黄金周(春节、“五一”“十一”),人们可自由支配的时间大幅度增加,从而使大多数人(特别是城镇人口)有了休闲的可能性和基本条件。我国的第三产业迅速发展,以休闲经济为主体的新型经济体系也正在形成。因此,对于休闲及其休闲经济的了解和研究,已经成为我国社会学、经济学等学科领域研究的重要内容。

第一节 休闲的概念及相关理论研究

一、休闲的概念

何为休闲?休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。它是完成社会必要劳动之后的时间,是人的生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,它是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中始终扮演着重要的角色。

休闲一词,按现代汉语的字面意思解释,“休”字旧有吉庆、美善、福禄之意,这里的“休”乃是休息、休整、休养、休假之“休”,有离开工作、摆脱烦恼、自由调整等含义;“闲”字最早之意是范围,引申为道德(中道)、法度之意,后又有所扩展,有无事、安静、平常和与正事或自己无关等意,这里的“闲”有闲适、闲散、闲暇、闲逸、闲静之“闲”,有放松、随意、自由自在等意。因此,有人认为:“假如不脱离其原来的辞源义,则休闲应当指人的一种生存状态,即人应当过美好的生活,而美好的生活是符合道德的生活。”笔者认为:在现代词语中,“休闲”一词有离开工作,摆脱烦恼,自由放松去做自己想做的事这样的含义。

从传统思想上看,“闲”字表白的是无关紧要的事和行为,没有积极的意义,如闲言闲语、闲扯闲

聊、闲逛闲游、闲坐闲居等。然而,对于文人学士来讲,自谦为“闲”倒成为一种美德。如,闲趣、闲情、闲雅、闲游等词汇,表达的含义很有几分美感。

在汉语中,与休闲有一定关系的词还有“余暇”一词。在这里,“余”字有剩下、以外、饱足之意;“暇”字则有空闲、无所事事之说。旧有“暇豫”一词,意为悠闲逸乐。在《现代汉语词典》中,余暇一词被表述为空闲的时间,没有行为主体和行为方式的内涵,仅有空闲的含义。这种词义表达使“余暇”一词在实际的使用中成为一个前置词,要表达某种意义时,通常要加上一个后缀词,如余暇活动(即空闲时间进行的各种活动)、余暇时间(空闲时间)等。需要指出的是:国内有一些学者把 leisure 一词翻译成“休闲”,也有学者翻译成“余暇”。我们认为“休闲”比“余暇”更加合理,更加深刻,更能够完整地表达现代社会中存在的这一现象。从词义上说,休闲一词既包含了“余暇”所含有的时间意义“闲”,又兼有如何度过此时间的动词“休”。

西方文化中对休闲概念的一个共识:休闲必须是“悠闲自在的”,放松的成分通常被认为是核心所在,甚至到了要求将活动(activity)和行为(behavior)区别开来的程度。亚里士多德就认为休闲是一种不需要考虑生存问题、心无羁绊的状态。

罗歇·苏在《休闲》一书中对休闲的定义:休闲首先甚至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,其基本性质在于它是可以自由支配的。其次,休闲也可以指根据个人的愿望和爱好所自由选择。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。

杰弗瑞·戈比认为:所谓休闲即是指一种从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的、相对自由的生活。这个定义把休闲描述为一种生活,一种没有外在压力的、自由的生活。足以使人感受到那份闲暇自在、随心所欲的生活情景。但“生活”毕竟是一个十分抽象的概念,要理解“休闲”这一概念,首先需要或者说是必须弄清作为休闲意义上的“生活”到底包含哪些内容和要素,这样的定义无疑会使人在理解概念时出现困难。从本质上讲,休闲必须脱离外界的压力,或者是必须使活动者在活动期间并不感到某种压力的存在。当然,作为社会的人,这种来自于外部环境的物质和精神两个方面的压力始终是存在的,只是在不同的时间、环境、情景状态中有所不同。同时,压力也会因人而异。在同样的条件下,同样的情景中,有的人可能感受不到压力,有的人却有明显的压力反映。外部环境的物质和精神的存在状态(对行为者而言)是决定人们产生压力与否的重要因素。而从另一角度来讲,对压力的感受却与人的主观性存在一定的联系。

笔者认为:休闲是人类社会生活的组成部分,是现代入日常生活中不可或缺的生活内容。因此,把休闲定义为:在相对自由的环境和条件下,人们以一种随意状态和心境从事某种自己所愿意进行的活动。

根据上面对外在压力的分析,本书采用了“相对自由的环境和条件”,是指对活动者而言没有明确的,可以感受的外在压力和强制的时间、空间、物质和人文要求,也就是说,在自我感觉没有压力的外部环境中,活动者自行做出决定和选择。同时,休闲既不是某种具体的活动,也不是某种活动的结果,而是一种生活状态,一个由时间、空间及其活动内容所建构的生活状态;休闲同时也是一个活动过程,一个有着自由的活动形式、宽松的活动氛围的活动过程。在现代人的生活过程中,它是一个不可缺少的组成部分。

二、休闲学的产生与发展

(一) 国外休闲学的产生与发展

休闲学,是以人的休闲行为、休闲方式、休闲需求、休闲观念、休闲心理、休闲动机等为研究对象,探索休闲与人的生命意义和价值,以及休闲与社会进步、人类文明的相互关系。休闲学往往借鉴和采用了哲学、社会学、经济学、行为学、人类学、文化学等多学科的思维方法和理论工具,形成了休闲哲学、休闲社会学、休闲行为学、休闲经济学、休闲心理学、休闲美学、休闲政治、休闲运动、休闲宗教学等。休闲学的核心观点是,休闲是人的生命的一种状态,是一种“成为人”的过程,是一个人完成个人与社会发展任务的主要存在空间;休闲不仅是寻找快乐,也是在寻找生命的意义。

美国学者认为,休闲学在美国的诞生是以 1899 年索尔斯坦·凡勃伦发表的《有闲阶级论》为标志。尽管当时凡勃伦试图从经济学家的视角分析和证明休闲与消费是如何联系在一起的,但他又十分敏锐地注意到:资产阶级新权贵在获得物质享受的同时,已开始追求精神生活的丰富和享乐,“闲暇时常采用‘非物质的’,是准学究或准艺术的以及讨论各种事变的知识”。他在该书中提出,休闲已成为一种社会建制,成为人的一种生活方式和行为方式,并论述了宗教、美学、学术讨论与休闲的关系,分析了闲暇时间消费的各种形态和消费行为方式。

继凡勃伦之后,许多学者加入到休闲研究的行列,大批严肃的休闲学研究著作不断问世,形成对人的问题研究的又一剖面。本书只采撷其中几位对西方休闲研究影响较大的人物加以介绍。

瑞典天主教哲学家皮普尔的《休闲:文化的基础》,被誉为西方休闲学研究的经典之作。皮普尔在他这本仅几万言的书中,以深刻而精辟的语言阐释了休闲作为文化基础的价值意义,指出休闲是人的一种思想和精神的态度,不是外部因素作用的结果,也不由空闲时间所决定,更不是游手好闲的产物。休闲有三个特征:第一,休闲是一种精神的态度,它意味着人所保持的平和、宁静的状态;第二,休闲是一种为了使自己沉浸在“整个创造过程中”的机会和能力;第三,休闲是上帝给予人类的“恩赐”。皮普尔认为,人有了休闲并不是拥有了驾驭世界的力量,而是由于心态的平和使自己感到生命的快乐。否则,我们将毁灭自己。《休闲:文化的基础》自 1952 年问世以来,不仅对西方休闲学研究产生了深远的影响,而且也成了西方哲学思想的一面旗帜。

美国 20 世纪最杰出的教育家、哲学家,芝加哥大学的创始人之一莫德默·阿德勒一生致力于教育,倡导“哲学走向每一个人”。他特别关注休闲与工作的关系,指出了现代人忽视了休闲在人们工作和生活中的重要意义,批评人们忘记了早在公元前 4 世纪亚里士多德就曾教导我们的“休闲可以使我们获得更多的幸福感,可以保持内心的安宁”,“我们需要崇高的美德去工作,同样需要崇高的美德去休闲。是的,休闲可以使我们有意义地生活”。因此,他呼唤人们珍惜休闲、善处休闲。

荷兰著名学者约翰·赫伊津哈所著的《游戏的人》,同样是西方休闲学研究的一份重要文献。该书从游戏的角度阐述了游戏与人的文化进化的相关性,他认为,游戏作为文化的本质和意义对现代文明有着重要的价值。人只有在游戏中才最自由、最本真、最具有创造力,游戏是一个阳光灿烂的世界。这部书的影响也十分巨大。

美国心理学家奇克森特米哈依在其 1982 年发表的论文《建立最佳体验的心理学》的基础之上,于 1990 年发表了对休闲心理学影响深远的专著《畅:最佳体验的心理学》。此书从心理学的角度对休闲体验的性质做了深入的研究,提出了“畅”的概念,即“具有适当的挑战性而能让一个人深深沉浸于其中,以至忘记了时间的流逝、意识不到自己的存在的体验”。“适当的”挑战指活动的难度与一个人所掌握的技能相适应,太难的活动会让人感到紧张和焦虑,而太容易的活动则会让人感到厌

烦,都不能让人获得真正的休闲。这样,休闲从根本上是一种有益于个人健康发展的内心体验,而不用什么外在标准界定的具体活动;体验“畅”的能力使人能超越“工作休闲”的断然划分,从而不论在工作还是闲暇活动中都更能积极地去寻求最佳的心灵体验。

美国马里兰州大学的教授依索·阿霍拉是另一位对休闲心理学做出重要贡献的学者。他于1980年发表了该领域的一部重要著作《休闲与娱乐的社会心理学》,其后继续完善自己的理论,并吸收了奇克森特米哈依的一些思想,提出根据两个变量——自由选择与内在动机把人们工作外的活动分为三个层次:自由选择程度较低、内在动机较弱的活动称为“必需的非工作活动”,有一定的自由选择和内在动机的活动是“自由时间的活动”,而只有具有高度的自由选择与很强的内在动机的活动才是“休闲活动”。他指出休闲并非消极的无事闲着,而是有着积极的意义——它为人们实现自我、追求高尚的精神生活、获得“畅”或“迷狂”的心灵体验提供了机会。

美国哲学家查里斯·波瑞特比尔,其《挑战休闲》和《以休闲为中心的教育》两部著作,在西方是公认的休闲学研究力作。该书指出,随着人的自由时间的增多,我们社会的不安定因素也越来越多。我们只注意到工作的伦理,却没有思考如何发展休闲的伦理。因此,他提出以休闲为中心的教育。这两本书作为姊妹篇集中讨论了:我们的社会为什么要关注休闲?这将意味着什么?休闲在人的知识结构中扮演什么样的角色?休闲教育的概念基础是什么?它与人类的价值和情感具有什么样的联系?笔者认为,只要我们勇于改变当下的价值观,就不仅能以欣然的心态去欣赏休闲,而且也能为有意义地享受休闲去设计生活的蓝图。

近二三十年来,一大批有建树的休闲研究的学者脱颖而出。其中,有以下几本代表作:

托马斯·古德尔教授和杰弗瑞·戈比教授合著的《人类思想史中的休闲》一书,本书的宗旨是:通过对休闲在西方雅典城邦的出现直到它在当代的发展状况的考察,探索了休闲在人类思想史中的演变及其价值问题,涉及哲学、宗教、神学、文化、科学、经济等学科领域。作者一开始就提出了“探索与思考衡量人类进步的标准和人类生存的真正目标的问题”,为寻求这一问题的答案,作者首先考察了休闲理想的起源、概述了清教徒的祖先、介绍了科学的崛起、经济人的诞生、工业资本主义的出现,而后,抨击了当代人疯狂的物欲和对大自然的无情掠夺,指出了人类道德的堕落和理性的困境。我们从中既能看到从亚里士多德到马克思等思想家们对休闲的赞美,也能看到当代人对休闲的粗暴践踏,当然,作者还是充满希望地预见人类未来休闲的无比美好。作者同时还指出:自人类进入20世纪以来,所有衡量人类进步的主客观标准似乎都显得不完善,因为,人们所用的标准在很大程度上都忽视了对人类生存的真正目的的思考,诸如,消除疾病和战争、防止意外事故的发生、长寿、就业率、对“必需性”的消费之后的财富积累等这类标准,都把物质文明作为衡量人类进步的尺度。这些方法固然重要,但它们代表的只是人类进步的某些手段,而没有涉及人类渴望进步的最终目的。作者以大量的史料为依据,深入浅出地分析了休闲在人类思想发展中的价值,让我们看到了什么是人类最高层次的需求,理解了什么是衡量人类进步的标准。

约翰·凯利教授的《走向自由——休闲社会学新论》一书,虽然本书的副标题有“社会学”一词,但其研究方法却又不限于社会学。作者以其大胆的理论创新、娴熟的驾驭各学科理论的能力、严密的逻辑推理、翔实的调查数据,而使该书独具学术魅力。尤其令人称道的是,作者对“辩证法”这一理论工具的精致理解与运用——从一个理论隐喻到另一个理论隐喻,给出了休闲理论的万花筒。因而,此书成为美国大学休闲专业研究生们的必读之作。作者在书中不拘泥于某一种理论模式,而是跨越多种模式:既包括存在主义的方法,又包括结构主义的方法;既有解释性的分析模式,又有实证性的分析模式。作者之所以这样做,其宗旨是“创建理论”。作者认为,没有哪一种现有的理论视角是“独具慧眼”的,必须用不同的方法、不同的角度来观察它。本书提出了一个重要的观点:休闲

应被理解为一种“成为人”的过程,是一个人完成个人与社会发展任务的主要的存在空间,是人的一生中一个持久的、重要的发展舞台。“成为人”意味着摆脱“必需后”的自由;超越虚假意识,获得人性的面貌,采取自决的、有方向的行动以实现人性;探索和谐与美的原则,承认生活理性和感性、物质与精神层面的统一;与他人一起行动,将生活环境转变为促进自由与自我创造的场所。休闲是存在于“成为”为目标的自由——为了自我,也为了社会。

整个北美休闲研究领域最活跃的女将,也是最有建树的学者,卡拉·亨德森博士、黛博拉·拜尔列席基博士、苏珊·萧博士、互列丽亚·弗莱辛格博士,她们合著的《女性休闲:女性主义的透视》一书,不言而喻,是从女性主义的视角研究女性休闲问题的。本书主要采用社会心理学的研究方法,同时,也借鉴了更广泛的社会学和文化学的方法,揭示女性与休闲的关系。书中重点讨论了:女性休闲的公平、赋权与社会变革;其理论目标是:增强女性的力量与地位的可见度,重新调整现有的社会结构与存在方式,使每一位女性都有生活自由与人身自由的权利,从而在家里家外都能享有公平、尊严与自由选择。本书的视野相当开阔,涉及女性休闲的多个方面与层面,诸如:女性休闲研究的历史、女性休闲与社会变革的关系、休闲与女性争取自由的关系、社会对女性休闲价值认同的意义、休闲与社会公平、制约女性休闲的因素以及社会文化结构的关系、休闲在女性生命周期的不同阶段所具有的意义等。作者还介绍了自由主义的女性主义、马克思主义的女性主义、激进的女性主义、社会主义的女性主义、后现代的女性主义、后结构主义的女性主义以及它们在未来的发展趋势。女性休闲的研究在北美是一个引人注目的新领域,而本书的出版对推动此领域的研究与发展起到了重要的作用。本书的4位女作者以其严肃而细腻的学术风格,客观、理智、胸怀博大的心态,不仅深刻地诠释了女性主义在当代的思想内涵,而且循循善诱地告诫我们:女性的社会地位将是文明社会最重要的标志。本书被称为该领域的开辟之作。

现任美国宾夕法尼亚州立大学健康与人类发展研究院休闲研究系教授,曾任美国国家休闲研究院主席的杰弗瑞·戈比教授所著的《你生命中的休闲》一书,是美国学术界的一本畅销书,现已第5次再版。作者以深厚的理论功底,热情地讴歌了人的生命中的休闲。作者认为,我们生活在一个飞速变化的时代,而变化最快的领域当属休闲。那么,何为休闲?作者从时间的角度、心态的角度、生存状态的角度、行为的角度定义休闲是: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,在内心之爱的驱使下行动,并为信仰提供基础。全书的视角集中于社会和个人生活两个层面,它告诉我们,休闲是复杂而非简单的概念和现象;是人的存在过程的一部分。因此,休闲行为不止是寻找快乐,也要寻找生命的意义。从根本上来说,休闲是对生命意义和快乐的探索。本书注重实证分析,尤其书中设计的有关休闲行为的问卷,让我们了解和看到一幅美国人丰富多彩的生活画卷。同时,作者还于1998年出版了《21世纪的休闲与休闲服务》一书,作者以精练的语言,敏锐的洞察力,通过对最新的文献资料的占有,分析了当今世界不断变化的时代特点,指出了这种变化对个人及社会所产生的深远影响。作者的博大之处在于,突破了国界的局限,站在美国,放眼全世界,对包括中国在内的发展中国家在千变万化的新世纪中所面临的机遇与挑战做出了深刻地辨析。从目前世界的环境、技术状况、价值观、人口、经济、健康、工作与自由时间以及管理方式的诸多变化中,预见到:在稍后的10年,休闲的中心地位会得到加强,人的休闲概念将会发生本质的变化,休闲的经济意义日益增加,随着休闲的普及,又会变成经济发展的重要力量,休闲消费将转变成就业机会,在经济产业结构中休闲产业的从业人员将占整个社会劳动力的80%~85%,休闲服务将从标准化、集中化转向个性化的服务,人们对休闲与健康之间的关系倍加重视,应运而生的休闲教育将占教育产业的极大份额。作者还指出:人类新的价值观意味着历史上人对自然的改变,将逐步转变为人对自身的改变,人们愈发

渴望过上轻松、平静、祥和及简朴的生活。作者还特别赞美了从事各类休闲服务的人员,认为他们以一种超群的品质使我们生活的世界变得更加安全、更加温馨,也更加美丽。

(二)国内休闲学的产生与发展

十多年前伴随着“休闲服”的叫卖,“休闲”一词开始走进中国公众的生活里。如今“休闲”是人们使用频率最高的词之一,诸如休闲度假、休闲购物、休闲洗浴、休闲娱乐、休闲服装专卖、休闲经济、休闲产业、休闲文化、休闲聚会、休闲派对、休闲山水等,可以说在中国城乡的任何一个角落你都能发现这样的字眼。显而易见,休闲在人们的生活和社会经济中越来越居于重要的地位。

休闲作为一个新的社会文化现象,对人的日常生活结构、社会结构、产业结构以及人的行为方式和社会建制产生了深刻的影响。正是在这一社会背景下,有越来越多的学者参与其中,近年来一批颇具学术水准的论文不断问世,这些论文不仅涉及哲学、社会学、伦理学、文化学、美学、行为学、心理学、方法论,而且也涉及经济学、产业学、管理学等方面。据悉,有的学校已开设了休闲学课程,设置了休闲学专业。国家课题开始关注这一领域,有关部门建立了休闲研究机构,新闻媒体也从文化的角度关注休闲现象。国际、国内学术交流日趋频繁,从前几次全国性的学术研讨会以及搜集到的论文看,中国休闲研究的力量正在崛起。

其中最具代表的是著名的理论家于光远,他所著《论普遍有闲的社会》一书,以战略思想家的眼光,论述了休闲与社会进步的关系,深刻地指出:“‘闲’是生产力发展的根本目的之一,闲暇时间的长短与人类的文明进步是并行发展的——从现在看将来,如果不属于闲的劳动时间随着社会生产力的发展能够进一步减少,闲的地位还可以进一步提高,这是走向未来经济高速发展的必由之路。”正是从这一思想出发,于光远特别指出:“休闲是人们对可以不劳动的时间的一种利用,它是人的行为,是可以自我做主的。人们可以选择这种或那种休闲方式。不同的休闲方式需要不同的休闲产品和所需的服务。因此,发展休闲产业就不仅仅是一个企业行为或者经济行为,而且更能对人的自由全面的发展提供保障,对增强人的创造能力提供社会支持条件。”

陈鲁直所著的《民闲论》以深厚的马克思主义理论素养,系统地整理了马克思关于“劳”与“闲”关系的论述,阐释了马克思在《共产党宣言》中提出的“每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件”的思想精髓。作者认为,正确地认识“闲”对当代社会具有重要的现实意义。通过“闲”,不仅可以促进人的多方面发展,而且还可以完善人和提升人,从内在方面提高劳动者的素质,促进人与自然的和谐、人与人的和谐、人与社会的和谐。作者讴歌了“闲”的价值,认为在如今竞争激烈的社会中,人们应该调剂出“懒散”的时间,率性为之;减少物欲,从容生活。“闲”才让我们停下脚步去欣赏花园的美丽、茗茶之惬意、体察世间之美好。马克思关于“闲与人的全面发展”的许多精彩论述在中国还鲜为人知,作者直接从原文中考察,这对从事休闲研究的人来说,是难得的一部参考文献。

马惠娣、张景安主编的《中国公众休闲状况调查》将国内外数十位学者利用近三年的时间对我国公众休闲状况做了一个初步的调查。从调查的情况看,整个国家的进步和人民生活质量的提高是不容置疑的现实,但公众休闲状况存在的问题依然严峻。尤其在低薪阶层、弱势群体、老年人群体、青少年群体、非在业者群体中情况更是不容乐观。从总体上看,被调查城市居民的闲暇时间有明显的增加,但闲暇时间数量和闲暇活动质量相比,后者是薄弱环节。闲暇活动单调、活动种类不丰富、趣味不高雅,仍是当前存在的主要倾向。如何开发“以闲暇时间形态存在的社会资源”仍是今后相当长时期的任务。本报告呼吁政府在全社会范围内开发“以闲暇时间形态存在的社会资源”,加强国民的休闲生活教育,充分认识“闲暇时间”的价值,引导广大人民群众学会聪明地用“闲”,营造科学、健康、文明的休闲生活方式,以共同建造我们幸福的生活和美好的未来。

马惠娣著《休闲：人类美丽的精神家园》分“休闲理论”、“休闲文化”、“休闲经济与休闲产业”、“休闲问题概述”四个部分，从跨学科的视野论述了休闲哲学、休闲文化、休闲经济、休闲产业等若干方面的问题。其核心思想是：休闲在人类文明进化的历史中具有重要的文化价值，是人类精神家园的一种境界；休闲是人类自省与沉思的产物，是探索人的本质、生活目的的一把“钥匙”。作者特别认为，中华民族具有 5 000 余年的悠久历史，在休闲文化方面，有着独特的理解方式和行为方式，是世界文化宝库中一颗璀璨的明珠。几千年前中国的圣贤们对“休闲”二字就有极精辟的阐释，“休”倚木而休，强调人与自然的和谐；“闲”通“娴”，意思为娴静、思想的纯洁与安宁。从词义的组合上，表明了休闲所特有的文化内涵和价值意义。继承、发扬文化传统的宝贵遗产，构建当代休闲理论，应是中国学者义不容辞的责任。

马惠娣著《走向人文关怀的休闲经济》论述了休闲经济、休闲产业、休闲消费的本质问题，以及与休闲相关的人文关怀、城市问题、环境问题、教养问题。本书是从人文学科的角度观察未来经济的发展趋势，认为，我们正在进入普遍有闲的社会；休闲创造了新的经济。而休闲经济作为一个新的研究领域、实践领域、生活领域与经济发展领域将备受人们的关注，同时，它将演绎人类社会发展的新规律。休闲经济的出现也将使传统经济形态发生变化——经济资本、文化资本、社会资本将重组未来经济。休闲经济的目标是“以人为本”，强调“低代价、高效益”，注重开发无形资源替代有形资源，以实现物质财富与精神财富相平衡。

另外，还有最早关注休闲问题的学者王雅林、董鸿杨的《闲暇社会学》，王雅林、刘耳、徐利亚的《城市休闲》，刘新平的《休闲中国》，梅墨生的《中国人的悠闲》，李仲广、卢昌崇的《基础休闲学》等。这些著作通过哲学、社会学、经济学多层面的分析与论证，从理论与学术的层面，揭示休闲的本质，让我们思索发展为什么是硬道理，理清休闲与社会发展的关系，揭示马克思主义与人的全面发展的理论内涵，探讨社会的和谐发展理论新视角。

众所周知，休闲研究在中国是一个正在被拓荒的学术领域，难能可贵的是，全国一大批有识之士已加入到这支拓荒的大军中来。随着西方休闲研究成果的引入，加快了中国休闲研究的步伐。特别值得一提的是有多位学者型的领导参与其中，这些年来，他们对推动中国休闲研究向纵深发展做出了重要的贡献。

成思危曾指出：“新的世纪已经来临，知识经济正向我们逼近，同时将带来两个问题：第一，人们的生活方式、工作方式发生了很大的变化，在提高效率的同时，人们也将有更多的闲暇时间，这是一个方面；另外一个方面，随着经济全球化、网络化的到来，文化之间的相互融合、相互渗透也会在越来越多的方面体现出来。”

龚育之指出：“休闲，从少数人的消磨光阴，到多数人的生活方式，进而演变为一种研究对象，形成一门休闲科学。”

韩德乾指出：“从生命科学的角度看，休闲是生命物质运动中不可缺少的一种形态。人类为了生产与再生产、为了发展体力和智力，必然要进行休息、休养和休整。人类文明发展到今天，展望明天，人类必然要求更高质量、更高品位、更加有效的休闲，这既是休养生息和获取充沛精力和更高智商、能商的需要，也是人类发展进步和创造更加美好的未来的需要。”

张景安指出：“休闲不仅是一个经济问题、科学问题和哲学问题，而且是一个社会文明的问题。国家竞争力背后的支撑力量是体制、资源、文化等。文化质量决定国家的质量。人的素质、文化素养是 21 世纪国家核心竞争力的基础。休闲质量的高低对人的素质的影响甚大。”

这些精辟的见解，无疑给我国未来的休闲研究以很大的启迪。俗话说，“众人拾柴火焰高”，要想中国休闲研究真正走向繁荣，需要的是大家的智慧与创造。我们期待着有更多的人致力于休闲

理论的系统研究。

但是,休闲学毕竟是刚刚引入中国,我们对它的认识还缺乏系统性,尤其在应用性和可操作性方面还缺乏切实可行的理论模式。因此,在未来的研究中,处理好理论借鉴与创新,东方文化传统与西方文化传统,理论研究与应用研究,文化与经济,理论与产业,历史、现在与未来,形而上与形而下,“阳春白雪”与“下里巴人”等关系十分重要。另外,休闲学虽然与自然科学、工程技术科学、人文社会科学、哲学关系密切,但它又有其独特性和复杂性,在知识论、方法论和认识论上有诸多的难点,因而也就为学者们多元的理论创新和多元的研究模式提供了可能。目前的研究力量对无处不在的“休闲”来说,还仅仅是“杯水车薪”。特别是没有将休闲学纳入国家教育的体系,这方面的人才队伍就很难形成,就会制约中国休闲研究的快速发展。这方面的工作亟待引起有关方面的重视。

休闲已成为这个时代重要的特征之一,是我们社会文化活动的重要组成部分,是与每个人的生活质量息息相关的领域。社会发展规律不以人的意志为转移,只要科学技术不断地向前发展,普遍有闲的社会就会快速地向我们走来。时代需要理论创新、思想创新、观念创新,“休闲”给了我们创新的源泉。

三、休闲学的研究观点

(一)从时间的角度定义休闲

“时间是一种服从于交换价值规律的珍贵的、稀缺的东西。这一点对劳动时间而言是显而易见的,因为它是被出卖和被购买的。但是自由时间本身也变得越来越需要直接或间接地被购买及被消费。……投一枚一法郎的硬币到自动电唱机中就能‘买回’两分钟的清静,这种念头毫不荒诞,这也反映了同一个真相。”在这里,时间是休闲的基本要素,然而,时间的性质似乎可以改变,可以“直接或间接地被购买及被消费”。如此看来,自由时间对于休闲具有决定性的意义,只是这种时间要素被看作是一种物质——可以改变其性质的物质。波德里亚甚至认为,休闲就是对时间的消费形式,他说:“暂且让我们回到休闲本身的意识形态上来。休息、放松、散心、消遣也许都是出于需要,但它们自身并没有规定对休闲本身的苛求,即对时间的消费。自由时间,也许意味着人们用以填满它的种种游戏活动,但它首先意味着可以自由地耗费时间,有时是将它消磨掉、纯粹地浪费掉。”波德里亚的这番表述传达了这样一种观点:时间是一种商品一样的物质,自由时间可以被直接或者间接地购买和消费。从这个意义上说,休闲只是人对自由时间的消费方式。

但是,自由的时间并不能表示人们都可以拥有休闲,我们的社会至少存在着四种不同形态的自由时间:一是富有者所拥有的持久而自愿的闲暇时间,他们是自由时间的支配者;二是失业者所面临的临时而且无奈的空闲,他们对这种空闲时间惶恐不安;还有一种是雇员们拥有的定期而自愿的休假和疗养,他们把这种自由时间视为自己的权益和工作的报酬;另一种自由时间就是老年人退休以后的闲暇,他们对这种长达若干年的自由时间通常有一个适应期,同时,有许多人对此是无奈和无所适从的。

(二)从存在和体验的角度考察休闲

如果把休闲理解为做出决定和采取行动,那么,可以用存在主义的理论去解释休闲。约翰·凯利认为,从存在主义社会学的角度去理解休闲的话,至少有以下四个方面的问题需要表达:其一,休闲不能简单地把它视为动机、满足、取向或者其他什么,休闲是可能性的、感知世界中的行动;其二,在感知世界中选择行动、行使自由,才创造了现实的休闲;其三,研究应对行动的可能性所处环境进

行考察,因为行动是在环境中决定和实施的;第四,达成共识以及定义环境的过程,也是行动的一部分。休闲恰恰不是摆脱了羁绊,而是一种参与,一种我们乐于放弃自我意识而投入的“参与”。我们乐于放弃,是因为我们肯定了这件事的意义,确定这件事能够给我们以超越自我、拥抱自然或者是其他方面的快乐。约翰·凯利对体验理论的研究发现,人们通常并不是出于理性推断或者功利权衡才认识到休闲对我们的益处,从而致力于获得休闲的感受,我们参与休闲可能只是出于直觉和本能。当然,在一般情况下,我们在尝试一件新事物以前,也会理智地去权衡风险与收益。但就休闲来讲,我们可能事先并不重视那些风险与收益问题,而是注重我们对它的直观感受,并随着我们的逐渐深入于这种活动,我们从这种活动中得到更多的“休闲”的体验后,我们就会有越来越高的热情,并十分愿意将自我融入其中。而在这个时候,我们会对最初所期待的,这种活动能够带来的实际好处,反而越来越不关心,我们更加热衷于体验感受了。

体验理论认为休闲被定义为自由的、不受责任约束的行为,人们选择的理由完全存在于行为者心理构成的范围内。休闲不是依据其地点、内容或时间要素而定义的,而是指与这一切相关的精神状态。因此,休闲是直接体验的结果。

(三)从活动的角度考察休闲

从活动的角度去认识休闲,研究者有如下主要的论点:休闲感是一种发自内心的冲动。不过,不能简单地把这种冲动理解为寻求快乐,而应是通过特定的活动去发掘生活的意义。休闲是人类通过自身行为,去发现生活意义的一种活动。休闲的反义词不是什么“工作”,而应该是毫无意义的活动。

休闲并非活动本身,它是一种过程,只不过这一过程必然要涉及某种具体的活动。约翰·凯利认为休闲大体上有如下几个方面的活动的属性和特征:“休闲是决定、状态和行动。决定并非外在于现象,而是现象特征的一部分。休闲是创造,是决定与行动的产物。休闲是过程,不是固定不变,而是不断发展的,是在一定的时间与地点生成的。休闲是生产,其意义总是因其环境而再生,并未动用什么外在的资源。休闲是行动,它全面而复杂,有自己的历史、情感、解释、阶段性发展及其最终目的。”

(四)从消费的角度认识休闲

休闲是一种消费,特别是在近、现代社会,由于社会的劳动、教育、分工、收入等方面的原因,社会人被根据不同的标准划分为几类。其中按照经济收入水平划分出来的社会阶层更加具有现实意义。

从消费的角度来看,不同阶层的人群,其消费水平存在着明显的差异,其中中产阶级的出现更是表现出特色。在有关中产阶级的表现和社会功能的论述中,中产阶级总是被表述为政治后卫与消费前卫的结合。“有关中产阶级以及中上阶层在消费上的种种前卫表现,从凡勃伦的《有闲阶级论》、理斯曼的《孤独的人群》、戈夫曼的《日常生活中的自我表演》,直到福赛尔的《格调》、布尔迪厄的《区隔》和波德里亚的《消费社会》……一百年来一直是社会学家津津乐道的主题。”而重要的问题是,中产阶级有条件从事各种形式的休闲活动,他们有可以自由支配的时间,有物质条件和社会生活环境。他们倾向于在各种各样的休闲活动中去利用他们所拥有的这些条件,因此,他们可能热衷于休闲。对他们来讲,休闲应该就是消费的同义词。一方面,人们通过技术手段缩短了家务劳动的时间,减轻了家务劳动的强度;同时,一些家务劳动的社会化也使人获得了更多的自由时间。但从经济学的角度来看,这种余暇时间是付出了代价或者说是花钱买来的,因此,可以看作是一种消费;

另一方面,人们越来越倾向于将获得的自由时间用做消费——对物质的消费和对服务的消费,而在这种消费活动过程中,人们也在对时间进行消费——亦即对价值生产时间的消费。在实施5天工作制之前,中国老百姓每周中唯一的休息日往往成了家务最繁忙的一天,因此有了“战备星期六、冲锋星期天、喘息星期一”的说法。实行5天工作制以后,一个明显的变化就是第三产业迅猛地发展和空前的繁荣。调查显示:双休日中各商业以及服务业的营业额较平日增加30%~120%。由此可见,休闲就是消费的观念乃是社会现实的反映。

从上述的众多理论中可以看出,对于休闲的研究已经呈现出百花齐放的态势,说明社会休闲的问题已经不只是一个关于“玩”的问题,它已经涉及社会的政治、经济、文化等多个领域,并与社会其他方面密切关联。同时,休闲理论的发展与其他社会问题的理论研究成果也是密不可分的。由此,我们得到一个启示:作为一种社会现象,作为休闲的组成部分之一,休闲体育也绝对不是一个单纯的现象,它必然与其他社会现象有着千丝万缕的联系。我们在对休闲体育进行研究的时候,也就应当考察其问题的成因以及与其他社会因素的相互关系,以此达到探究其本质的目的。

四、休闲学的相关理论研究

早在工业社会时期,休闲问题就引起了不少思想家的重视。马克思就曾把闲暇时间与提高劳动者的体力与智力、满足社会交往的需要、使人的个性得到全面发展联系起来。而随着人们生活水平的不断提高,休闲时间不断增多、休闲方式的多样化与休闲活动空间的不断扩展,休闲已成为反映居民生活质量的重要指标之一,也成为社会学、心理学、旅游学、经济学和地理学等诸多学科共同关注的领域。

(一)休闲的社会心理学研究

社会学家和心理学家从19世纪开始从人性的角度解释闲暇的形成机制,并进一步发展到对休闲活动的能力动机和激励寻求的关注。有的学者曾就闲暇对人性发展和自我实现的价值进行了专门的讨论。强调了休闲使人在受技术支配的文明中获得“重新定位”的作用。还有一些学者则就闲暇的功能提出了平衡补偿理论、休养生息理论、解放理论和划分理论等不同的解释。更多的闲暇社会学研究是从整个社会的生活方式变革出发,以社会生活时间结构变化引发的休闲时间结构研究为研究核心。由于8小时工作制的实施以及以后工作时间的进一步减少,许多社会学家对人们在8小时以外的自由时间的利用方式表示关注。一些学者不仅对不同阶层的休闲方式与休闲文化进行研究,更对一些消极的休闲方式甚至是赌博、酗酒等滥用自由时间的活动给予了专门的关注,以期为提倡有效的时间利用和健康的休闲方式提供依据。而更多的则是具有明确的实际应用性和政策导向的时间预算研究的发展。

可以看出,关于休闲的社会学研究大多是基于生活时间结构研究对居民的休闲时间进行相应的研究,研究的最终落脚点在居民的生活方式和时间利用,而很少涉及休闲作为一种日常活动本身,对居民休闲活动缺乏更加深入和全面的理解。并且,传统研究中很少涉及空间问题,与区域规划及城市规划的联系不都密切。因此,很难为政府和城市规划提供更好的引导居民利用休闲时间的政策性依据。杰弗瑞·戈比曾指出:“如果有关休闲问题的多学科研究,集中关注人们对休闲的取向、态度、行为、花费以及残疾人和特殊人群给休闲带来的诸多其他问题,那么人们就能够更好地理解休闲。”其中最为重要的是对休闲行为的研究,并以此获得对居民休闲行为的影响因素、决策机制与过程、休闲活动对城市设施的利用与反映的充分理解。同时,休闲活动与其他活动一样,是同时处在时间和空间中的活动,仅仅关注休闲活动在时间范畴上的特征,同样无法获得对居民休闲活