

XIUXIAN TIYU
YU QUANMIN JIANSHE YANJIU

休闲体育 与全民健身研究

沈 芸 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

休闲体育与全民健身研究

XIUXIAN TIYU YU QUANMIN JIANSHEN YANJIU

沈 芸 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育与全民健身研究 / 沈芸著. — 西安 : 西安交通大学出版社, 2017. 3 (2017. 9重印)

ISBN 978-7-5605-9566-5

I. ①休… II. ①沈… III. ①休闲体育—研究②全民健身—健身运动—研究 IV. ①G811.4②G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 077775 号

书 名 休闲体育与全民健身研究
著 者 沈 芸
责任编辑 韦鸽鸽 侯君英

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16 印张 11.625 字数 220 千字
版次印次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 9 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9566-5
定 价 58.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82668851 (029) 82668852

投稿热线: (029) 82665370

读者信箱: qsfs2010@sina.com

版权所有 侵权必究

前 言

随着社会的快速发展,社会环境和自然环境都在一定程度上威胁着人们的身心健康,人们开始意识到健康的重要性,并逐渐主动参与一些休闲体育健身活动。休闲,作为人的生活方式,是人价值存在的一种表现。人们生活水平的日益提升,使得休闲体育逐步成为一种健康文明的生活方式。作为健康生活方式,休闲体育及其社会价值、功能和作用亦越来越多地受到国内外学者的关注。目前,我国处于社会飞速发展的关键时期,党和国家也对全民健康做了明确指示和规划,使得全民健康被推到一个十分重要的地位。人们物质生活的极大改善,增强了人们在强身健体方面的需求。《全民健身计划(2011—2015)》提出:全民健身关系到人民群众身体健康和生活幸福,是综合国力和社会文明进步的重要标志。在整个全民健身事业中,休闲体育因其特有的价值效用和特点,一直处于举足轻重的位置,是全民健身的重要组成部分。全民健身和休闲体育两者之间相辅相成,全民健身意识的兴起,使得休闲体育开始变得日益多样化。

本书从休闲、休闲体育与全民健身的内涵解读入手,深入分析其深刻含义,探究其内在的相关性。在此基础上详述了休闲体育与全民健身的基本情况,并探讨了两者的内在联系。休闲体育是全民健身的基础,在全民健身中发挥着重要作用,全民健身的发展离不开休闲体育,并对休闲体育的推广起着推动作用。休闲体育与全民健身两者是相互促进的关系,相互影响,联系密切。

本书共5章,约22万字,由九江职业大学沈芸撰写。休闲体育和全民健身在我国的发展时间较短,研究资料相对较少。在本书撰写过程中,笔者参考了已有材料和文献,吸收部分专家学者的观点,并结合了自身的工作实践。但由于笔者能力有限,时间短促,书中尚有许多缺点和不足,希望广大学者、专家及读者批评指正。

目 录

第一章 休闲概论	1
第一节 休闲与休闲时代	1
第二节 休闲学说与流派	17
第三节 休闲与体育	20
第二章 休闲体育概述	29
第一节 休闲体育的概念解析	29
第二节 休闲体育的锻炼价值	38
第三节 休闲体育的理论基础	42
第四节 休闲体育的价值分析	44
第五节 我国休闲体育发展存在的问题及对策	56
第六节 我国休闲体育发展的现实困境	61
第七节 休闲体育的发展与趋势	66
第三章 全民健身概述	82
第一节 全民健身的概念、作用与地位	83
第二节 我国全民健身的背景、特征与发展	89
第三节 全民健身服务体系及结构	98
第四节 全民健身路径的兴起与发展	108
第五节 全民健身社会评价指标体系的构建	119
第六节 改进全民健身的主要对策	126
第七节 全民健身公平的必要性和途径	128
第四章 休闲体育与全民健身的关系解析	134
第一节 体育与全民健身	134

第二节	休闲体育的社会观及对个人生活的影响	138
第三节	休闲体育与全民健身的相互关系	149
第四节	休闲体育资源约束健身全民化进程	153
第五节	健身全民化与休闲体育资源的交互耦合	158
第六节	休闲体育对全民健身运动的影响及对策	164
第五章	全民健身视角下的休闲体育发展	168
第一节	全民健身与休闲体育的辩证关系	168
第二节	全民健身背景下休闲体育发展存在的问题	169
第三节	全民健身理念下的休闲体育空间	170
第四节	全民健身背景下的休闲体育发展的趋势预测	174
第五节	全民健身与休闲体育发展分析	175
参考文献		179

第一章 休闲概论

“休闲”近年来已成为一个非常流行的词汇，然而究竟如何正确地理解“休闲”，休闲产生的原因，休闲时代有哪些特点。休闲时代的来临应具备哪些条件，它对人们的生活观念和生活质量以及人的发展将带来什么样的影响，这些问题都值得我们去研究和认识。

第一节 休闲与休闲时代

一、休闲的概念

20 世纪的科学技术发展，使人类从繁重的体力劳动中得到解放，并拥有了充裕的闲暇时间。充分利用闲暇时间，合理健康的休闲是现代人的重要生活方式。然而，什么叫休闲呢？不同的时代对休闲有不同的理解，不同文化背景的人对休闲的认知也有所不同。

（一）休闲的内涵

在我国，“休闲”最早作为一个词语出现的时候，意指农田在一定时间内不种作物，借以恢复地力。中华民族是一个懂得利用休闲时间进行文化和艺术创造的民族，在许多优秀的文化典籍中，都辑录有十分丰富的休闲内容，记述了古人追求自由快乐的灵性文字，当今的诸多辞典中对休闲概念的释义都籍此而来。《现代汉语词典》对休闲的解释为：休息；过清闲的生活。《汉语大辞典》对休闲做了详尽解释：休闲，一犹言空闲、闲适，正如唐朝孟浩然《同张明府碧溪赠答》一诗中有“秋满休闲日，春馀景色和”；二指农田在一定时间内不种作物，借以休养地力，指有休闲地一词。从字义的角度

度进行考察：休，一指休息，《诗经·大雅》中有“民亦劳止，汔可小休”；二指休假《后汉书》中有“臣属吏张宛长休百日”；三指停止。闲，一指休假；二指空阔宽大；三指安静；四指悠闲；五指止息。从以上释义中可见“休闲”一词颇具哲学文化意味，表达了人类生存过程中劳作与休憩之间的辩证关系，因而它不同于闲暇、空闲、消遣、消闲等词。

休闲作为一个古老的话题，来自哲学、心理学、社会学和经济学等诸多学科科学家们对其给出了不同定义。首先，我们从字义的角度进行考察，“休”在《康熙字典》和《辞海》中被解释为“吉庆、欢乐”的意思，人倚木而休，是精神的休整和身体的颐养活动得充分的进行，使人与自然浑为一体。《现代汉语辞典》把休闲定义为休息，过清闲的生活，是除工作、学习之外的一切以文化为主的综合性社会经济活动。

在英语中，表示休闲的词为 Leisure，其源自拉丁文 Locere，原意为被允许。《现代汉语词典》认为休闲是休息，过清闲生活，把休闲看成是工作、学习活动之外的一种以文化为主的综合性的社会经济活动。西方文化对休闲概念的一个共识是：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与行为区别开来的程度。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。瑞典哲学家皮普尔认为，休闲是人类文化的基础。他指出，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“礼物”。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。

休闲是一种复杂的社会现象，如何把握休闲的定义，研究者往往出于学科视角和研究目的不同而赋予休闲一词以不同的内涵。但学者们对休闲概念普遍认同的是：休闲是人在完成社会必要劳动之外的时间，即休闲首先是一个时间概念或时间观念。人们的休闲生活首先是以闲暇时间为基础的。但仅有闲暇时间还不足以促成休闲，在物质资料极度匮乏的条件下，人们反而要避免这种不能满足他们对基本生活资料需要的空闲，有闲只能说是有空余的时间，积极主动地支配这些时间才是休闲。正如美国休闲教育家托马斯·古德尔指出，“人人都会拥有空闲时间，但并非人人都能够拥有休闲。空闲时

间是一种人人拥有并可以实现的理念，而休闲却并非不是每个人都可以真正达到的人生状态，因为休闲不仅是一种观念，而且更是一种理想。空闲时间只是计算时间的一种方式，而休闲则涉及到存在状态和人类生存环境。”因而，休闲是一种特定的生存状态。休闲时，人们可以自由支配时间，可以自主地选择从事某些个人偏好性活动，并从这些活动中享受到惯常事务所不能享受到的身心愉悦、精神满足和自我实现与发展，等等。现代意义的休闲应该是人在除了恢复自己的体力之外，还有一种更高的、精神的、心理的、文化的需求。休闲是与人的全面发展联系在一起的。

我国著名经济学家于光远先生把休闲描述为：“有更多的时间由他自己支配，不带任何勉强，……那活动更为轻松。带有一种享受的味道”。刘嘉龙、郑胜华编著的《休闲概论》一书中对“休闲”的内涵从时间、性质、状态三个方面进行了阐述。从时间上来看，休闲应为除去人们满足正常生理需要和从事必要的社会劳动时间以外的可供自己支配和利用的自由时间；从性质上来看，休闲可区分为积极性休闲（健身、娱乐、交际、学习等有益于身心健康的非公务性的物质文化活动）与消极性休闲（涉黄、赌博、吸毒等不健康、不文明甚至犯罪的活动）；从状态上来看，休闲被理解为一种动态的“成为状态”，而不仅仅是当前的现状。

卢锋主编的《休闲体育学》中将休闲定义为：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。

张启明、俞金英编著的《休闲体育经营与管理》中休闲的定义为：指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心协调与放松，达到生命保健、体能恢复、身心愉快为目的的一种业余生活。

美国休闲学者杰弗瑞·戈比认为：“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，休闲能使个体以自己所热爱的，本能地感到有价值的方式在内心之爱的驱动下行动，并为信仰提供基础。”

现代学者梅亚（Meyer）和勃瑞特皮尔（Bright bill）对休闲定义为：自由、不被占据的时间，一个人可以随其所好，任意地休息、娱乐、游戏或从事其他有益身心的活动，即在这段时间里，一个人可以自由地选择他要做的事。

综合诸多学者的观点，休闲有几个重要的属性：一是自由时间里才能谈得上休闲；二是休闲的方式多种多样，因人而异，但以“玩”为主；三是休

闲追求一种境界，即能够放松身心、发展自我、充实精神。因此，我们认为休闲是一种在工作或学习之余，以放松身心、发展自我、充实精神为境界的各种形式的文化娱乐活动的总称。

（二）休闲观

人们对休闲的认识有着悠久的历史。但真正把它放在学术层面加以考察和研究，并形成学科体系则只是近一百多年的事。在这期间，由于休闲一词在使用上可以表示活动、时间、精神状态、认识状态等多种含义。因此，在目前的文献中，休闲一词的定义也是芸芸种种，研究者往往出于学科和研究角度的不同，而赋予该词不同的含义。人们对休闲的定义似乎越来越难以达成一个共识。因此我们把历史上有关休闲的定义加以分类，以便我们更好地理解休闲，并提出较为准确的、适合本研究的定义。

1. 休闲的古典观点

亚里士多德在公元前 2000 多年就曾表达过休闲的观点，他的观点被十三世纪的爱奎那斯（St.Thomas Aquinas）和二十世纪的皮普尔（J.Pieper）和狄格拉西亚（S.de Grazia）均加以引申和更新。Aristotle: The Basic Works of Aristotle, ed.R.McKeon (New York: Random House, 1948). B.Dare, G.Welton, and W.Coe, Concepts of Leisure in Western Thought (Dubuque, Ia.: Kendall/Hunt, 1987) 我们把亚里士多德的观点称之为古典观点，是因为它始发于公元前 2000 多年的古希腊文明时期。亚里士多德认为休闲与思考密不可分，因为人在休闲时是沉思者、思想家。他有时全心思考最高尚和最好的真理，那将给他带来极大的快乐，这种快乐不是短暂的肉体愉悦，不是现世财富的累积，更不是政治或运动事件中得到的瞬间恭维，而是在思考中接触永恒的真理，提升人接触神的境界。同时，他认为快乐与休闲不可分，只有享受其中，才能体验快乐，而要享受其间，一个人就必须没有紧急的压力和日常事务在身。

2. 休闲的时间观

长期以来，人们界定休闲的一个主要观点是把它理解成为时间——即类似于工作时间、生理必须时间的一段空闲时间，Russell（1996）提出：“……休闲被普遍认为是没有责任、义务的时间，一切由自己自行安排”。《社会学词典》的解释是：“休闲是参与必要的生活实践后的空闲时间……休闲的概

念从 24 小时减去工作、睡觉和其他必需时间的算术结果（剩余时间），改变成：人们高兴时参与活动的时间的休闲总体观念”。支持这一观点的还有布莱比尔（Bright bill）和克劳思（Kraus）。许多休闲研究者偏向于用时间来界定休闲，是因为这样方便于衡量休闲，符合研究者收集数字的需要。

3. 休闲的活动观

国际休闲研究小组和社会科学的界定是：“休闲由许多业余活动组成，在这里，每个人都可以尽情于自己自由的意愿——既可以休息，也可以自我娱乐、增加知识和提高个人技能，在放开职业、家庭和社会责任后，增加在社会生活中的自由参与”。Dumazedoer 这样阐释休闲：“休闲是从工作、家庭、社会的职责中分离出来的活动——人们以自己的愿望参与休闲，既可以是为了放松、消遣，也可以是为了知识的丰富、自发的社会参与、自由地实现自己的创造力”。美国马里兰州大学的教授 S.E.Iso-Ahola 认为：“具有高度的自由选择 and 很强的内在动机的活动，才是休闲活动”。

4. 休闲的体验观

这是一种心理学的观点。这种观点认为休闲是一种主观态度，是在个人认知、感觉、价值观和过去生活经历基础上的体验。心理学家 Johneulinger（1974）认为：“休闲感，有且只有一个判断那就是心之自由感（perceived freedom），只要一种行为是自由的，无拘无束的，不受压抑的，那它就是休闲”。

Kelly 认为：“休闲不是通过它的形式或即时的场所而被识别，从体验的角度来说，休闲是一种处于人们意识之中的精神状态”。

5. 休闲的存在观

Sebastuan.De.Grazia 认为：“休闲是一种虽然短暂但却现实的个人存在状态。” Neulinger 认为：“参与休闲意味着以休闲自身的理由参加一种活动，去做能给人带来快乐和满足的事情，这使人达到了个人存在的最核心的部分”。这是一种整体观的观点，这一观点认为休闲无时无刻不在，甚至工作也可以成为休闲。对这一观点大为鼓吹的音乐家 MaxKaplan 曾说：“自愿性与愉悦就是休闲的要求”。

6. 其他观点

2000 年由云南人民出版社出版的一套《休闲研究译丛》中，各书作者也从不同角度提出了自己的观点。约翰·凯利认为：“休闲”应被理解为一种

“成为人”的过程，是一个完成个人与社会发展任务的主要存在空间，是人的一生中一个持久的、重要的发展舞台。杰弗瑞·戈比认为：“休闲是从文化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”。美国女休闲学者卡尔·安德森等认为：“应把休闲视作在一定的时间内，以一定的活动为背景而产生的一种体验”。

二、休闲的产生

休闲作为一种为自己活的生活方式，休闲行为的产生也需要一定的外部条件，如经济实力、外界可供休闲的客观条件等，如同种子发芽需要一定的温度、湿度等外部条件一样，而这将是休闲业得以良性循环、发展的基石，因此有必要对之予以简单说明。

休闲具有一定的财富性。这一财富的概念包含两个方面的内容，其一是物质财富，其二是时间财富。物质财富是一个国家、一个地区休闲业发展的基础，如果温饱还是个大问题，休闲也就根本无市场可言。国外相关研究表明，人均 GDP 从 800 美元跃进到 2000 美元将是一个国家国民经济获得快速增长的时期，同时也是现代化过程加快的时期、休闲娱乐快速增长的时期。工业革命和机器大生产使得人类的劳动效率得到极大提高，劳动时间相对缩短，人们的空余时间逐渐增多，这为休闲的产生提供了时间上的保证。正如马克思所说：“这种时间不被直接生产劳动所吸收，而是用于娱乐和休息，从而为自由活动和发展开辟广阔的天地。”休闲具有特定的心理倾向性。即休闲者所从事的活动不带有外在目的性，是自己发自内心愿意参加的活动，具有非功利性。休闲具有一定的体验性。参与者选择自己喜爱的休闲活动参与其中本身就是一种积极的情绪体验，而且通过身体活动、积极的心理情感体验，参与者的心理压力得到释放、获得身心愉悦的感受。

休闲活动的产生主要有两个方面因素：一方面要有休闲的动机；另一方面具备休闲的条件是激发行为的驱动力，休闲行为的发生其背后也隐藏着休闲动机。所谓休闲动机是指引起、导致人们从事休闲活动，并促使其趋向某一目标的心理过程，它是产生休闲行为的根本原因。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛认为，人的一切行为都是由需要引起的。因此，动机的产生源自人体的需要。从休闲动机来看，可以分为生理

性动机和心理性动机。生理性动机是基于人体维持、恢复生理平衡状态的需要。这种生理性动机是先天的、本能的。例如：人们完成了一天的工作或学习以后，感到身体疲劳，这时候就产生了恢复身体生理功能的客观需要。

心理性动机是由于人们维持心理平衡的需要，这种心理上的需要在个体之间差异较大，往往跟人们的工作性质、受教育的程度、生活和工作的环境等因素有关，心理性动机是人在社会生活中学习的产物，是后天的，是以知识为基础的。例如：生活在大城市中从事脑力劳动的分子，工作中体力消耗不大，但精神压力较大，因此繁忙之余他们可能就会非常向往到郊外呼吸新鲜的空气，放松心情、缓解工作的压力。

根据马斯洛的需要层次论，人们除了低层次的生理需要、安全需要外，还有更高层归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。这高层次需要（例如社交、归属感、尊重、成就感、审美、自我实现）也是产生休闲动机的重要原因。有了休闲的动机，还必须具备休闲的条件，休闲活动才能得以实现。在休闲条件中两个因素最为重要：一个是要有自由时间，另一个是要有经济条件。

现代社会人们的自由时间越来越多。现代科学技术的发展，改变了社会生产方式，劳动密集产业正在向技术密集型产业转变，生产效率大大提高，自动化、机械化的作业替代了过去人们的体力支出，使社会劳动力更多地向第二产业转移或者闲置起来。中国自1995年5月开始实行5天工作制，另外还拥有春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节、国庆节、元旦等假期，人们的闲暇时间也越来越多，有人测算人们约有1/3的时间是在闲暇中度过的。可见，休闲的第一个条件（自由时间）人们已经拥有。至于第二个因素经济条件，那要复杂得多，人们的经济收入差异较大，各个国家和各个地区的经济发展不平衡，地域差异、人群差异较大，但就总体而言，随着现代社会经济的发展，人们的经济条件有了巨大的改善，绝大多数人如果具备了参与休闲的经济条件，都会根据自己的经济条件在闲暇时间中选择自己的休闲方式。

三、休闲的特征

对休闲的认识和理解，中国学者和西方学者是从不同的角度来认识的。

中国学者对休闲特征的认识是从儒、佛、道的角度来认识的，内涵更深刻，具有中国特色。

（一）休闲方式具有多样性

由于人类是地球上最具有智慧的生物，不仅会使用各种工具，而且还会创造新的工具。到目前为止，人们所拥有的休闲方式难以数计。随着社会进步和科学技术的发展，更能满足人们愿望和要求的休闲方式不断地涌现出来，使其更加丰富多彩。从这个方面来说，动物的休闲娱乐活动是无法与之同日而语的。

（二）休闲行为具有道德性

任何一种社会行为都要受到一定的社会伦理和道德观念的束缚，当然，休闲体育也不例外。“没有规矩，不成方圆”，活动者必须遵守相关道德原则方能为社会和法规所允许和认同。否则其活动将会受到社会的谴责。随着社会的进步和人与人之间的平等关系愈加完善，“和谐社会、以人为本”观念的提出，这种道德性也就日趋突出。

（三）休闲具有主体性

休闲与其说是人们释放压力的一种方式，不如说是人们为空虚烦躁的心灵找到一个避风的港湾。人之所以为人，我们不是被动地接受大自然赋予我们的一切，而是赋予创造性能动地改造自然和社会来满足人类发展。在这方面，强调的是人的主体性。没有自主，休闲只是一种摆设，而没有能力的自主，休闲终将不复存在。在价值追求上，主体性的强弱也是不同的人生境界得以划分的重要标志之一。

（四）休闲具有日常性

休闲哲学不同于一般的人生哲学，在于它要将种种的人生理想、追求，以及价值体现于日常生活世界。就是说，对于休闲哲学来说，它不是空谈哲理，而是透过人的具体生活，行为模式、生活内容，以及行动风格等等，来展示一个人的人格理想、生活价值的。故休闲哲学追求的是理想与现实的合一。它的价值目标具有超越性，而其人生理想的实现，却又处处体现或表现为当下性。

西方学者则从现代社会的精神与意识的角度对休闲的特征进行归纳和总结。包括以下几个方面：

（一）选择性

由于人具有主观能动性，有很高尚的情操和复杂的内心世界。不同的人在选择休闲活动时肯定是不一样的，每个人会根据自己的生活习惯和外部环境来自主选择，不会人云亦云，这也是为什么休闲体育的内容会丰富多彩。比如说性格外向、体魄健康的人，他们更倾向于赋有挑战性的运动（自驾车远行、蹦极等）；性格内向、体质不是很好的人（老人、残疾人），他们喜欢体力消耗比较小、难度不大的运动（散步、太极拳）。

（二）自足和创造性

休闲的意义主要在其自身具备独立完整性，与乏味的生活暂时脱离，休闲在某种意义上创造了一个独立世界，在这种身体完全放松的环境下，心灵也得到了完全的开放，各种奇思妙想就会不约而同的蹦出来，智慧的火花在一瞬间点燃，很有可能创造出新的事物。

（三）自发性

自发的开放性的反映，而非受精神制约的规定性活动。在现实生活当中，人们的休闲活动并不一定都具备了休闲的各种要素，或者只是体现了休闲的某一个方面。也许，它仅是休闲活动的“乌托邦”模式，但是这样却体现了对休闲灵魂和本质的最高层面的理解，他与中国的儒、佛、道哲学对休闲的理解有异曲同工之妙。

四、休闲的意义

休闲以各种形态影响着人们的劳动、家庭生活、文化和整个社会，并且表现出多种多样的功能。关于休闲功能的论述，最著名的是杜马哲迪尔提出的休息功能、转换心情功能和自我开发功能。他的主要观点是：认为通过休闲可以恢复日常生活和劳动中肉体的、精神的消耗；休闲可以使人通过从日常生活中的逃避来解放精神压力和倦怠；休闲可以把人从个人的日常生活中解放出来，使其参加广泛的社会活动，从而提供自我实现的契机。

虽然休闲也有其消极的一面，例如有部分人将闲暇的时间全用在赌博、看电视等消极的休闲方式上，对社会和家庭带来不利的影响。这里我们主要归纳一下休闲的积极意义。

1. 休闲有助于人的全面发展与完善

马克思认为，自由时间、可支配的时间本身就是财富，从整个社会来

说,创造可自由支配的时间,就是创造科学和艺术的时间,一个国家真正富裕的标志是劳动时间减少,闲暇时间的增多。有了闲暇的时间,人们就可以从事丰富多彩的休闲活动。积极的休闲活动有助于个人的全面发展与完善,它可以使人身体强健、理智清醒、道德高尚。具有创造性、想象力和发展空间的休闲活动过程中,人们不仅可以得到快乐的满足,而且还可以获得激活梦想的快慰和感受创造的冲动。例如,参加摄影、书法、绘画、健身、园艺、烹饪等活动的爱好者,在其工作之余找到了适合自己个性张扬和创造力补充的发展机会,并从活动中得到自我发展的收获。

2. 休闲具有经济效益生理和心理效益以及社会效益

人们休闲需求不断增加,催生了休闲产业。狭义的休闲产业包括旅游业、体育产业、文化娱乐业等。休闲产业是近代工业文明的产物,休闲将成为人类社会的重要组成部分。休闲度假和休闲旅游将成为下一个经济大潮,并影响世界各地。即将到来的15~20年,休闲产业的发展越来越被许多国家所关注,中国是发展中国家,离真正的休闲时代还有一定的距离,但随着经济社会的发展,人们生活水平的不断提高,随着全面建设小康社会进程的加快,休闲产业已在中国初露端倪,并促进旅游经济转型升级,跃上一个新台阶。在未来时间里,休闲产业将是中国新的经济增长点,并成为中国目前经济发展面临的新课题和拉动内需和外需的新机遇。休闲产业将快速发展和大幅度地拉动消费、刺激生产,使社会生产更加明确自己的方向和目标。因此,可以说休闲可以带动一个大的产业,产生良好的经济效益并创造大量的就业机会。

休闲生活还可以满足人们的生理和心理需求,促进人们身心的健康发展。参与运动类的休闲活动,可促进血液循环、消除精神紧张、促进身体均衡发展,保持健康的体魄、减少疾病的危害。闲暇时间参加慢跑、散步、交谊舞等有氧健身活动,有助于降低血液中的胆固醇和甘油三酯,预防和控制高血压。休闲活动是出于个人意愿自主选择的,不受约束和控制,人们在活动中容易得到心理满足,获得成就感、好奇心、自我肯定等愉快的心理体验。杜马哲迪尔认为,休闲可使人们摆脱工作的疲乏与压力,尽情发挥个人的创造力,有助于健康人格的发展。因此,在休闲服务产业中旨在促进身心健康的各种休闲疗法应运而生,例如,音乐疗法、艺术疗法、诗歌疗法、舞

蹈疗法等。休闲活动带给人们的心理效益还有许多,如提高自我价值感、提高交往能力、提高认知能力和创造力、提高适应社会能力等等。

从社会效益角度来看,休闲也能带来许多好处。休闲及其相关的活动和设施是一个国家和地区自豪感和满足感的重要来源,休闲资源和休闲机会也有助于维持社区的道德和良好形象。近年来,随着休闲概念的普及,中国许多城市都提出了打造“休闲城市”的目标,有些城市甚至要打造“休闲之都”,这是城市对于市场敏感性的反应,也是对将来发展定位的探索。休闲产业的发展,对于城市来说不仅是功能的完善,也是建设水平的提高、品牌的塑造,更是当地人民生活质量提升的重要表现。当人们进入到一个休闲品位很高的城市或区域后,既可增进其对环境的了解,也可提高其文化和历史意识。

五、休闲时代的来临

回顾休闲产生和发展的历史,我们不难看出现代社会已经具备了休闲的许多条件,一个休闲时代即将来临。

从古代处于萌芽状态的休闲现象来看,古希腊人的休闲生活,是建立在奴隶提供非自愿服务的基础上,少数希腊人依靠奴役大多数奴隶而享受休闲,这种休闲并不是无忧无虑的,它随时可能因为奴隶起来暴动而消失。事实上他们无法享受真正的休闲。中国古代能过所谓休闲生活的人也只有极少数,如春秋战国时期的食客和游侠、两晋南北朝时期的隐士。

18世纪以后的工业化时代,产生了以工作为导向的社会意识,休闲只有少数有钱人才能享受。近代工业文明兴盛以后,出现了“经济崇拜”浪潮,更加强化了人们追求效率的观念,以至人们像利用各种资源一样去利用闲暇,休闲活动也就失去了应有的乐趣。闲暇成为恢复体力与脑力,以便更有效工作的手段,或成为人们拼命追求各种刺激或放纵自己的时间,“休闲”在实际生活中被彻底异化。因此,在工业化时代,休闲对于多数人来说实际上只是休息,而过多的休息也是要受到指责的,与古希腊人所指的“休闲”的意义有了本质的区别。

科学技术的进步及其在生产、生活中的广泛运用,为休闲时代的来临奠定了厚实的物质基础,并提供了充裕的闲暇。特别是社会生产力的发展,让