

休闲体育的多维度研究

薛雨平◎著



休闲体育的多维度研究

薛雨平 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育的多维度研究 / 薛雨平著. -- 北京 : 九州出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5108-6050-8

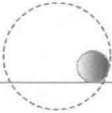
I. ①休… II. ①薛… III. ①休闲体育-研究 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 243417 号

休闲体育的多维度研究

作 者 薛雨平 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京京鲁数码快印有限责任公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 11.75
字 数 200 千字
版 次 2017 年 9 月第 1 版
印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-6050-8
定 价 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



前言

随着时代和社会的不断进步和发展,人们的生活方式在不断变化,生活质量也在稳步提升。越来越多的闲暇时间让人们逐渐将注意力集中在新兴的休闲体育上。休闲是人们生活中的重要组成部分,对于人们放松身心,缓解疲劳有着重要的作用;体育活动是促进人们身体健康、生活幸福和增强国家软实力的重要途径。休闲体育将二者的优点结合在一起,避免了很多因为体育训练的专业性而对体育活动望而却步,使人们可以将闲暇时间高质量、高效率地利用起来,把长久以来以看电视、看报纸等静态活动为主的休闲活动转移到体育运动中来,在体育锻炼中释放压力,提高生活质量和幸福指数。其次,休闲体育在一定程度上刺激了人们的消费,促进了经济的发展和国家软实力的提升。本书即是在这样的背景下从多个角度全面、深入地对休闲体育进行研究论述,希望推进休闲体育研究的进步。

本书共分为九章。第一章和第二章是对休闲体育的概述,明确休闲体育的相关概念以及主要的休闲体育运动和训练方法。第三章到第八章从休闲体育与人们的生活质量、休闲体育的管理、休闲体育的营销、休闲体育的课程建设、休闲体育与企业经营、休闲体育与生态文明之间的关系等多个角度对休闲体育展开探讨和研究,全面而深入地分析了休闲体育对人们的生活、对社会和经济和谐发展的重要意义。最后一章对休闲体育的未来发展进行了展望,让读者可以进一步对休闲体育有一个全面而深刻的了解。纵览本书,逻辑清晰、层次分明并且可操作性强,可以为休闲体育的相关研究人员和休闲体育的热爱者提供一定的借鉴和参考。

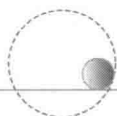
由于我国的休闲体育研究尚处于初级阶段,各项理论还不够成熟,鉴于此,本书在撰写过程中,以休闲体育的特点和发展为主轴,紧密结合时代发展的趋势,融合休闲体育研究的最新理论,力求突出以下特色:

第一,本书在材料的选择上面具有较强的适用性和可操作性。休闲体育是一门操作性很强的学科,本书将休闲体育和人们的实际生活结合起来,并且在相关的理论中增加了大量的训练方法,读者可在这些理论和方法的指导下进行研究和训练。其次,本书将理论融合在社会和经济的发展中,紧密结合时代的发展,注重理论的适用性。

第二,本书逻辑清晰、层次分明。本书是以休闲体育的主要热点以及在人们生活和社会经济发展中的应用为主要内容,分为八章。每一部分都从不同角度对休闲体育进行研究和论述,深入浅出,结构清晰,理论论述全面、翔实,内容丰富,训练方法具体、可操作性强。

第三,本书角度新颖。休闲体育在我国是一门新兴学科,本书力求将休闲体育与时下热点紧密结合,着重分析探讨了休闲体育与生态文明、企业经营之间的联系,希望可以推动休闲体育在社会经济中的应用和发展。

在本书的撰写过程中,作者查阅了大量的文献资料,同时也就一些比较有争议的问题请教了相关的专家,以期本书能够为休闲体育的发展做出一份贡献。但是,由于作者自身能力与精力有限,本书可能还存在很多不足之处,望各位专家和广大读者不吝赐教,给予指正。最后,作者对给予本书巨大帮助的亲朋好友致以最诚挚的感谢。



目录

第一章 休闲体育概述.....	1
第一节 休闲与休闲方式.....	1
第二节 休闲体育的发展与分类	12
第三节 休闲体育的价值分析	16
第四节 休闲体育运动的创伤处理与营养保健	17
第二章 休闲体育运动及训练方法	20
第一节 不同社会群体的休闲体育运动及训练方法	20
第二节 室内休闲体育运动及训练方法	26
第三节 室外休闲体育运动及训练方法	34
第三章 休闲体育与生活质量	42
第一节 生活质量概述	42
第二节 休闲体育与生活质量关系的社会心理学分析	49
第三节 城镇居民体育休闲价值观分析	56
第四章 休闲体育管理	63
第一节 休闲体育管理概述	63
第二节 休闲体育的计划、组织与服务.....	68
第三节 休闲体育俱乐部的管理	73
第四节 休闲体育活动的管理	79
第五章 休闲体育营销	86
第一节 休闲体育营销概述	86
第二节 休闲体育消费行为分析	90

第三节 休闲体育服务营销	96
第四节 休闲体育赛事营销	100
第五节 休闲体育户外运动产品的营销	102
第六章 课程建设视阈下的休闲体育教育	105
第一节 休闲教育概述	105
第二节 休闲体育课程的理论基础	111
第三节 休闲体育课程的建设策略	118
第七章 基于企业经营视角下的休闲体育	125
第一节 休闲体育企业经营的可行性	125
第二节 休闲体育企业经营流程分析	129
第三节 休闲体育企业员工工作分析与劳动力成本控制	134
第四节 休闲体育企业设备设施的管理	138
第八章 生态文明视野下的休闲体育	144
第一节 生态文明视野下休闲体育的发展	144
第二节 生态文明视野下休闲体育的理论基础	148
第三节 生态文明视野下休闲体育的价值实现	155
第四节 生态文明视野下休闲体育的组织管理	161
第九章 休闲体育的未来发展与走向	166
第一节 现代社会中的休闲体育	166
第二节 休闲体育的发展趋势	173
参考文献	180

第一章 休闲体育概述

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。国家越富有，人民的休息时间就越多。休闲是一个国家生产力水平的标志，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，是一种崭新的生活方式和生命状态，是与每个人的生活质量息息相关的领域。

在经济发达的国家和地区，休闲已经成为个人及社会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，由于实施了每周 5 天工作制并有了休假的黄金周，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。中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，已经成为中国社会学、经济学等学科领域研究的重要内容。

第一节 休闲与休闲方式

一、什么是休闲

（一）休闲的概念

什么是休闲？这不是一个用简要的定义就可以阐述清楚的概念。不同的时代对休闲的表述不一样，不同的文化对休闲的理解也是不一样的。

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。”^①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。

当然,从传统思想上看,“闲”字表示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、闲野等等词汇,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。《国语·晋语二》中说:“主孟啖我,我教兹暇豫事君。”韦昭注:“暇,闲也;豫,乐也。”用现代的语言来表述则是休闲娱乐之意。因此,按照旧有原意,暇豫一词有工作之余、劳动以外、衣食之后行使悠闲逸乐之事的意思,与休闲娱乐的含义十分相似。

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(即空闲时间中进行的各种活动)、余暇时间(空闲时间)等等。需要指出的是:国内有一些学者把leisure一词翻译成“休闲”,也有些学者翻译成“余暇”。“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。从词义来看,休闲一词既包含了“余暇”所含有的时间意义“闲”,又兼有如何度过这时间的动词“休”。

西方文化中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作是核心所在,甚至到了要求将活动(activity)与行为(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。

按照杰弗瑞·戈比的解释,所谓休闲即是指一种从文化环境和物质环境的

① 胡伟希.中国休闲哲学的特质及其开展[J].湖南社会科学:2003(10):25-29.

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精神和物质两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应。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。

休闲是人类社会生活的组成部分，是现代人日常生活中不可或缺的生活内容。因此，可以把休闲定义为：

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，在这里采用了“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）关于休闲的理论

1. 休闲理论概述

休闲理论是建立休闲体育学理论体系的基础，在研究休闲体育这一现象时，首先就必须对休闲的概念和基本理论进行较为深入的研究和理解，以便确定休闲体育的概念及其内涵，休闲体育学学科研究的范畴、内容。通过对休闲理论的研究，可以获得休闲体育学学科建设的理论依据。

（1）休闲是与劳动对立的生活状态。

休闲与劳动的对立关系在辞源中就存在，如希腊语中的休闲是 *schole*，有休闲和教育之意，而 *A-schole* 则是指劳动，奴隶状况。在拉丁语中 *otium* 的意思是休闲、闲逸，而反义词 *negotium* 则意为事务、商业和劳动。从这个意义上

讲,休闲是指与劳动完全对立的某种生活状态。英语中 sport 一词是从 desport 演化而来,而 desport 的基本含义就是“离开工作去休闲”,换言之,休闲被普遍看作是工作以外的东西,或者说是与工作的观念相悖的活动。

在中国,由于受农业国度的习俗和观念的影响,休闲一词如果不是与农田耕作有关的话,往往带有贬义。作为一种社会判断,通常采用了这样的逻辑关系。这种思想也反映到文化产物中,如 1979 年上海辞书出版社出版的《辞海》一书对休闲一词的解释是:“农田在一定时间内不种作物,借以休养地力的措施。”在这里,宁可说休闲是“休养地力”,也不说是让人力得以养息。事实上,对于农事而言,由于气候、季节以及农作物生长的某些阶段的制约,有一些时间农田里是无事可为的,比如在中国北方地区的冬季。此时与其说是休养地力,不如说是休养人力,尽管这种休养有些无奈。由于中国传统的农业文化对人的休闲是否定的,因此,休养人力的说法至少是犯忌的。不管在什么时间里(除了传统的节日外),劳动(主要是指体力劳动)与不劳动绝对是勤劳与懒惰的分水岭。

在古代希腊文化中,在当时的制度和文化状态下的社会,对于这种劳动与休闲对立状况,明显存在与东方文化的差异。托马斯·古德尔等人指出:雅典和其他希腊城邦的文化是建立在奴隶制的基础上的。奴隶从事提供食品、房屋、衣服等生活必需品的劳动,而包括亚里士多德在内的公民并不从事这些劳动。

休闲与劳动的对立状态是一种历史产物,当社会生产不能充分满足人们的基本需要时,生产自然成为社会的第一要务,由此而产生了对休闲的反感,也因此产生了两个对立的社会阶层,即拥有资本和休闲的资产阶级和出卖劳动力以求谋生的无产阶级,这种社会状况一直延续到了现代社会。

(2) 休闲是劳动力的再生产。

在产业革命前的社会中,工业初成,粗蛮的机器让工人用体力劳动来制造某种物资,工作时间长而生产效率低。工业生产完全是以工人的体力为动力,工作以外的时间根本就不可能有休闲的基本内涵存在,工人们除了生活必需时间外,剩下的、可以叫作自由支配的时间微乎其微。因此,在那个时代,对于生活在社会下层的广大劳动者来讲,没有休闲的条件。

一些政治经济学家认为,如果劳动者得以缩短劳动时间,那么,这些从劳动中解放出来的时间只用于劳动力再生产的扩大,使资本家对劳工的剥削更加有效,因为劳动者通过休息而更具有生产力。其实,在工业社会初期,工作之余的空闲时间一直被视为劳动者劳动力再生产的必要时间。时间作为交换价值

和生产力的这一规律并不关注休闲,即使休闲,也只是劳动力的再生产的主要方式而已。

都市社会学家卡斯特认为,消费就是劳动力的再生产。他认为消费是一个在日常生活基础上完成的过程(包括了吃、喝、玩、乐等活动),这个过程不仅仅需要耗费时间,还必然地需要一定的空间。因此,不但对个人消费品的生产是劳动力再生产所不可缺少的,集体消费品(不能被分割的产品和服务,如住房、交通设施、休闲设施、医疗服务、文化服务等)的生产同样也是劳动力再生产所不可缺少的。用这些时间、物质和空间等建构起了个人和集体消费品体系中的休闲时间和休闲设施。

(三) 休闲发展态势

社会物质生产水平与社会文明发展程度越高,社会的个人自由分配的时间就会越长,自由选择活动性质、活动方式的可能性也会更大。休闲是一个国家生产力水平的标志,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,是一种崭新的生活方式和生命状态,是与每个人的生活质量息息相关的领域。

1. 休闲成为现代人的一种重要的需要

休闲成为现代人生活结构中的一个重要部分,成为现代人的一种十分重要的需要,这已经是社会发展到今天所存在的一个不争的事实。

其实,说休闲是现代人的一种重要的需要,并不是没有依据的。如果说休闲就是在自由时间里从事各种使自己精神愉快的活动或者做自己想做的事,那么,休闲就不仅仅是现代人的需要,可以说,休闲是人类历来就存在着的一种需要。因为,正是人类有这种需要,才会促使人类不断地去想象、去创造、去实现。

“玩”(休闲)既然是人生的基本需要,就应该与其他的人类的基本需要一样受到应有的重视。因此,现代社会为满足人们休闲的需要,就必须为其提供各种物质条件,就必须为其创造适当的活动空间,就必须保证充分的活动时间。换言之,社会必须为休闲服务提供各种各样的条件,以满足人们日益增长的休闲消费的需要。这是社会发展的进程中,人类的追求不断地发展,需要不断地变化的必然结果。

2. 现代休闲的意义及参与动机

休闲的意义是人们在实际行动中创造出来的,随着人们的不断实践,休闲的意义也就不断地被发现和创造出来。因此,对于现代人来讲,休闲的意义是多方面、多层次的,并且是在不断地增长的。

许多社会学家的研究发现,休闲对于现代人来讲具有多种层面上的意义。这些多层面的意义,是人们参与休闲活动的主要原因,也是促使人们采取行动的重要动因。这众多的意义可以概括并从下列内容中反映出来:

(1) 回归大自然,从现代文明中获得解脱。

现代文明制造了双刃剑,一方面为社会休闲提供了越来越多的物质条件和自由时间,使人们拥有了休闲的更大的可能性;另一方面,城市化导致人口高密度居住,进而引起高楼林立、交通拥挤、空气污染严重、活动空间狭小等环境问题,这使长期居住在城市里的人们感到压抑和紧张。于是,在休闲时间里,人们纷纷离开城市,回归到大自然中,融入自然、享受自然。

(2) 离开日常生活的枯燥和责任。

日常生活中有许多事情几乎是几十年如一日地重复,很容易使人感到厌倦。因此,摆脱日常生活的环境、方式、习惯的束缚,哪怕只是一小段时间或者偶尔几次,也会成为一些人的愿望和期待。

(3) 锻炼身体、塑造体形。

利用休闲时间锻炼自己的体魄,使自己的机体更加强壮健康,使自己的精力更加旺盛,或者是使自己的体形体态看上去更加协调动人,成为许多人所追求的目标和生活乐趣。由于长期坚持不懈地进行活动,逐渐使健身和塑身活动成为一种习惯,成为个人生活中不可缺少的组成部分。

(4) 创造性发挥。

在自由时间里,让自己的想象力和主观能动性充分地发挥出来,是一些人潜在的欲望。人们有创造的需要,而在有外在压力的情况下,这种创造性被抑制,只有在相对自由的环境条件中,个人的想象力和创造性才能够得以充分地发挥。

(5) 放松身心。

现代社会的工作时间在不断地缩短,但付出的代价是在工作时间全力以赴,快节奏、高效率的工作方式使人们紧张和疲劳。松弛身心成了大多数工作者在自由时间中十分向往的一种享受。

(6) 社会交往。

由于居住方式的独立化,社会分工的精细化以及信息交流的电子化等,现代社会人与人之间直接交流的机会越来越少。作为社会性极强的人来讲,这是一种十分痛苦的情景。因此,利用可以自由支配的时间与他人交往也是许多人的期望。

(7) 扩大交往圈,认识更多的不同的人。

尽管现代社会增加了信息的获取方式,扩大了人们的信息获取量和面,但

同时也缩小了人际交往的范围。对于那些社会交往意识强的人来讲,休闲时间可以拓展自己的交际圈,使自己结识更多的不同类型的人。

(8) 结识异性。

由于工作专业化程度越来越高,工作圈子也相对封闭,使许多未婚者没有更多的机会与其他工作领域的异性接触。在自由时间中,许多青年人走进一些社交场合和休闲场所就是为了认识其他领域的异性朋友。

(9) 家庭活动。

作为社会的一个最基础的组织机构,家庭经常是休闲活动的主体。一个现代核心家庭的基本状态通常是夫妻双双工作,孩子上学,下班以后,家务劳动和辅导孩子的功课占了平常工作外的大量时间。当有了自由时间的时候,以家庭为单位的休闲活动也是许多家庭的主要选择。

(10) 社会承认与社会地位。

这是一种代价回报的动机。对于一些人来讲,在工作或者社会生活中付出了一定的代价但仍不能满足其某些欲求,不能得到自己所期望的社会承认,不能获得自己想要得到的社会地位。因此,通过某种休闲活动来体验成功感和满足感,并以此获得他人的认可和赞赏。

二、休闲方式

在人类社会,人们总是按照某种具有时代特征的共同拥有的,并且有一定的社会阶层性的模式进行生活,这种生活模式称为生活方式。生活方式由职业、吃、穿、住、行、憩、言行举止、政治、宗教信仰等多种成分构建而成。不同的时代有着不同的时代特征,因而也就存在着不同的生活方式。同时代的人,也会因为其拥有不同的物质条件,接受了不同的社会教育,有着不同的思想观念而具有不同的生活方式。在一定的社会中存在着多种生活方式,人们通常会期望着自己认为是更高层次的生活方式,但在很多情况下,却只能按照较低层次的生活方式在生活。

生活方式至少包含了人的价值目标、评价标准和对生活资源(物质、精神、自然生态等)的配置方式等内容。

生活方式也并不是一种抽象的概念,它由人的各种各样的具体活动所构成,而这些活动总是会采用一定的形式和方法来进行。从某种意义上讲,生活方式的差异与其说是活动内容上的差异,还不如说是由活动方式上的差异造成的。亦即以相应的活动方式进行活动。

（一）休闲方式的选择意义

如果说生活方式体现出一个社会的价值目标、评价标准和生活资源的配置方式的话，那么，每个人都有可能通过自己的选择去实现自己的生活方式。但事实上，生活方式并不是个人能够自由自主地实现的，社会各种因素构建成为不同的社会生活模式，构建成为各种社会层次的生活方式。人们通常只是在这些既定的模式中选择符合自身条件或自己向往的某一种，并按其模式的基本范畴进行自己生活的过程。

休闲方式的选择是在人们对自己生活的基本方式做出选择之后进行的再一次选择。因为休闲总是人们对自由时间的自由支配能力及其层次的外在表现，因此，这种选择一方面受限于已经存在的生活方式，另一方面则体现了人们对更有意义的、更加自由的生活的追求和向往。

对休闲方式的选择受民族文化、传统观念和意识的影响，不同的国家和地区的人在选择休闲方式的时候也会表现出各自的特点和倾向。一些研究发现，中国传统意义上的休闲倾向于“静”，这种“静”是肌体外观上的不运动和精神上的不浮躁，反思、内省，追求“神闲气静”的境界，因此，读书、吟诗、赋对、写字、作画往往是文人墨客的重要休闲方式。这种文化传统对于人们今天对休闲方式的选择倾向仍然有一定的影响。西方国家在工业革命以后，兴起了以户外运动为特点的运动性休闲方式，这类休闲方式从时尚到流行，而今已经成为许多西方国家的传统休闲方式，据美国《第三次全美健康与营养评估调查》显示：美国白人，仅 18% 的人在闲暇时有运动缺乏情况，而非洲裔美国人 35%、墨西哥裔美国人 40% 存在闲暇时运动缺乏的问题。

然而，无论采用什么样的休闲方式，更多地是由个人决定的。休闲方式是一种内容和形式都十分丰富的活动方式，不同的人在不同的时间，因为不同的条件和不同的情况（包括个人的情绪状态），完全可能采用不同的休闲方式。从这个意义上讲，休闲方式是由活动者自己选择和决定的。

随着人类社会文明不断地发展，各种活动方式在历史进程中逐渐地创造、形成、演化、摒弃、完善和积累而成为非常丰富的活动方式体系。人们在进行活动时，通常需要从这个体系中选择、提取和运用与活动相关的方式方法。由于方式方法的多样性，同样的活动可能存在若干种方法，采用哪一种完全是由活动者自己决定的。

人们在自由时间里，总是要采用一定的活动方式来度过这一段时光，但不同的人群会采用不同的方式，这决定于人们在某种社会存在和社会意识的影响下，自己所做出的选择。约翰·凯利在进行社区休闲研究时，不仅注意考察人

们在做什么,同时还特别关注人们的选择与他们的生活条件、社会关系及其价值取向之间的关系是怎样的。显然,这样的研究可以深层次地发掘人们选择和进行某种休闲活动的主要原因和基本条件,有利于把握事物的本质。

阿尔温·托夫勒指出:“随着社会本身已经从以工作为主转为有更多的闲暇,对闲暇时间的不同利用将日渐成为区分人的差异的重要基础。”阿尔温·托夫勒所说的闲暇时间,应该就是通常所说的自由时间。这个时间是个人自由支配的时间,对它的使用方式完全是个人意志的体现,人们可以将这种时间用于做自己想做的事。按照马克思的观点,自由时间应该是人们用来发展和提高自己的时间。在现代社会中,人们大多会将这种自由时间用于休闲活动。但如同阿尔温·托夫勒所说的那样,对休闲方式的选择也可能成为区分人的差异的一种基础,不同的人拥有的休闲要素的结构不尽相同,思想、意识、观念也有差异,因而也决定了他们在活动方式上的倾向性。

社会经济发展水平对社会休闲方式具有十分重要的影响和制约作用,一般来说,经济发展水平越高,社会休闲方式也就越多。对于个人而言,其经济能力水平同样也会影响和制约对休闲方式的选择。在不同的时代,某些休闲方式会成为时尚的表征物,通过这些休闲方式反映出处于较高社会阶层的人的生活倾向、生活态度以及生活质量等。

对活动的场地、器材、用具的价值认识,使得休闲活动方式成为人们衡量其社会地位的标志,成为少数具有经济实力或者社会地位的人表现自己与一般人的区别的标志。于是,对休闲方式的选择,便成为现代社会中人们十分重视且必须认真对待的问题。

(二) 休闲方式在社会历史发展中的作用和意义

在社会历史发展的过程中,休闲方式起着不可忽视的重要作用。如前所述,人类只能是在生存活动之余才会去从事政治、科学、艺术、宗教、体育等活动。今天,人们所拥有的这些东西一方面是人类在空闲时间里通过某种方式的活动创造出来的;另一方面,这些东西反过来促进着人类社会不断地发展和进步。换言之,促进人类社会发展和进步的东西,有许多来自于人们的休闲活动,是人类休闲活动的产物。

当人们对政治、科学、艺术、宗教、体育等活动的起源进行探索的时候,会发现这些活动的初始界线并不那么泾渭分明。例如,关于艺术起源的理论,就有“模仿说”“交流需要说”“劳动说”“游戏说”“巫术说”“符号说”等等,之所以会有如此多的起源理论,恰恰说明人类早期的各种活动之间没有明确的差别和区分。然而,随着人类文明进步的不断发展和进步,活动方式亦随着实践

的锻造和检验而不断地成熟和完善,活动开始分化,逐渐地演变成了今天的这种模式。时至今日,各种活动已经形成了各自的方式方法,以至在对人类活动进行性质的判断时,通常可以考察其活动的方式方法而得出结论。

(三) 休闲方式分类

休闲方式具有随意性、多样性和多层次性等特性,这些特性决定了休闲方式是一个十分繁杂的活动方式系统,其复杂性使研究和讨论休闲方式时出现较难把握的问题。因此,有必要对这个繁杂的系统进行适当的分类,以便进行后面的研究。

对事物进行分类的方法很多,各自采用的分类标准也有所不同。由于活动的方法、时间、场所及活动形式等方面的差异,社会休闲活动往往存在着不同的类别。根据法国休闲学专家罗歇·苏的观点和分类方式,结合现有的认识和理解,把社会休闲活动分为4类:即,运动性休闲活动、实用性休闲活动、文化性休闲活动、社交性休闲活动。

1. 运动性休闲活动

运动性休闲活动是指以身体活动(按照体育学术语称之为身体练习)为基本形式,以健身、娱乐、消遣、放松和探寻刺激等为主要目的的社会休闲活动。该类休闲活动作用往往是以活动身体来达到其他众多的目的。

这一类活动从散步到采用各种高科技器材的运动等,内容和形式十分广泛。而从这些活动的特征来看,其主体部分主要由体育休闲活动构成,另一类较重要的运动性休闲活动是大众性的舞蹈。

罗歇·苏认为,体育休闲活动与“传统意义上的体育运动”或者竞技体育(当然也包括那些带有强制性和规定性的体育活动)是有区别的,“它既不是通过比赛追求成绩,也不是以崇拜力量为目的;它既不要求遵守刻板规则,也不要求有规律的强烈训练,而是通过非形式的、自发的体育活动,追求身体放松和舒服”。当然,运动性休闲活动并非只是“追求身体放松和舒服”,在现代社会中,人们对生活质量有了更高的要求,身体本身成为审美的对象。因此,塑造优美的身体线条,培养健美的身体形态和姿态,成为运动性休闲活动的目的之一。

据有关研究统计,在众多的运动性休闲活动形式中,除了舞蹈类占有一定的比例外,具有体育性质的休闲活动形式至少占了80%以上。同时,在社会实践中,一些舞蹈类的活动由于动作的内涵和情感表达功能的减少,其作用也向体育的性质和方向发展。由此可以说明,在现代社会中,体育休闲活动无论从形式上还是内容上看,都在人类的休闲活动中占有不可忽视和替代的地位。