

体育与休闲

Tiyu yu Xiuxian

周文
编著

湖南大学出版社



体 育 与 休 闲

周 文 编著

湖南大学 出版社

2007 年 · 长沙

内 容 简 介

本书从休闲的基本理论及其历史进程出发,分析和研究休闲体育的产生和发展,休闲体育作为群众体育的开展,休闲体育产业市场及其人才培养,休闲体育活动方式,休闲体育文化,以及休闲体育教育。通过这些研究,旨在发展和完善休闲体育理论,使我国的休闲体育迈上一个新的台阶。

本书可作为普通高校体育理论课和选修课的教材,以及社会体育工作者参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与休闲/周文编著. —长沙:湖南大学出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 81113 - 168 - 0

I. 体... II. 周... III. 文娱性体育活动

IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057378 号

体育与休闲

Tiyu yu Xiuxian

作 者: 周 文 编著

责任编辑: 祝世英

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山

邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691 (发行部), 8821094 (编辑室), 8821006 (出版部)

传 真: 0731-8649312 (发行部), 8822264 (总编室)

电子邮箱: presszhusy@hnu.cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 国防科学技术大学印刷厂

开本: 880×1230 32 开

印张: 7

字数: 202 千

版次: 2007 年 5 月第 1 版

印次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1~1 500 册

书号: ISBN 978 - 7 - 81113 - 168 - 0/G · 294

定价: 16.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

序 言

虽然在我国舆论的喧嚣中，2006年被“炒作”为休闲元年，但是休闲实际上早已进入了我们的现实生活，只是在这一年里，休闲比任何时候更深刻地改变着我们的生活。这一年，人们把休闲当作一件认真的事情，中国人的休闲意识在提高，休闲时间的占有量在增加，但是休闲发展的趋势却变得越来越复杂——是到了认真研究一下中国人休闲问题的时候了！

本着对中国休闲问题的求解，周文先生试图从体育的角度做一个比较系统的研究，我想其理论和实际意义都是非常重要的——毕竟，体育是休闲的重要内容与载体，而今又成为了社会的基本生活方式之一！

自新中国建立以来，虽然毛泽东倡导的“发展体育运动，增强人民体质”的大方向基本确定，但是在一般人的印象里，中国的体育长期是围绕高水平竞技运动而展开的。只是到改革开放以后，伴随着物质生活水平的极大提高，人们才开始在体育活动中普遍享受到休闲的“自由”。“sports”与“leisure”的结合为平民所接受，既实证了中国社会的发展程度到了一个新的阶段与水平，也预示着中国体育将增添新的内涵。如果把以往的竞技体育运动都称为“重体育”，那么，“sports”与“leisure”的结合则预示着中国“轻体育”即将诞生，这是中国社会发展的一个了不起的大事。实际上，“轻体育”与“重体育”一样，不只是一类简单的活动，它同样是关涉众多学科专业领域、需要进行综合研究的科学领域，未来的学校的体育、社会中的体育、体育相关产业以及广义竞技运动的一部分都将属于“轻体育”。

正因为如此，高等院校的众多学科专业尤其是体育院系都将它纳入自己重要的研究范畴。由此看来，周文先生的研究是及时和必要的。

从本著述来看，周文先生在较为全面地概括和运用休闲的基本理论基础上，特别是将休闲体育放在中国社会历史进程中来分析与考察休闲体育，对我们重新审视体育发展的方向、价值和意义具有一定的启示作用。

无论如何争论与评价，当代中国休闲体育确实是在以前所未有的速度发展着，休闲体育产业的发展为体育的多元发展注入了新的活力，拓展了对体育人才的需要，也为高等体育教育提供了新的发展途径与契机。且不论周文先生概括与论述的观点是否正确，也不论其对体育休闲的综合研究是否系统和全面，我认为，更为重要的是，他提出并思考了休闲体育的诸多方面的问题，为我们今后的理论与实践提供了素材。一方面，体育休闲的理论需要正确引导和进一步发展；另一方面，中国休闲体育实践更需要稳步推进。如果周文先生的研究能够起到抛砖引玉的作用，甚至引起一定的反响与争鸣，那是最好不过的了，当然，既然其研究对本领域有了初步的探索，本人也期望其今后能出更多更高水平的研究成果。

是为序。

龚正伟

2007年3月10日

目 次

第一章 休闲基本理论

第一节 休闲、娱乐、体育	1
第二节 马克思主义休闲观	16
第三节 休闲价值观的发展	31

第二章 休闲：演绎文明的进程

第一节 前工业文明时代的休闲	37
第二节 工业化进程中的休闲	39
第三节 后工业文明时代的休闲	46

第三章 历史上的体育：作为休闲

第一节 体育孕生的休闲特质	55
第二节 体育休闲化——体育本质的回归	64
第三节 休闲体育的脱颖而出	72

第四章 当代体育：作为休闲活动

第一节 休闲体育——新型的群众体育	78
第二节 休闲体育活动项目介绍（一）	82
第三节 休闲体育活动项目介绍（二）	97

第五章 当代体育：作为休闲产业

第一节 休闲产业中的体育产业	113
第二节 休闲体育市场	123
第三节 休闲体育产业人才培养	137

第六章 未来体育：作为生活方式

- 第一节 生活方式概述····· 143
- 第二节 体育生活方式——休闲社会的基本生活方式····· 150

第七章 未来体育：作为休闲文化

- 第一节 休闲文化理论····· 162
- 第二节 社会主义休闲文化的建设····· 168
- 第三节 休闲体育文化····· 177
- 第四节 休闲体育文化的未来····· 185

第八章 面向未来的体育：休闲教育的切入点

- 第一节 休闲教育····· 191
- 第二节 休闲体育教育····· 203

参考文献 ····· 213

第一章 休闲基本理论

第一节 休闲、娱乐、体育

一、休闲溯源

何为休闲？理论界到现在仍然没有一个统一的说法。这不仅是因为休闲本身的复杂性，更因为每一种文化都创造休闲的概念，都不断地对它作出新的界定。其实，任何一种定义都只是一种知性的认识，即将对象中某一组特征与性质抽象地概括出来，但这样做无法涵盖对象的全部复杂的内涵。正如维特根斯坦所言，一个词的确切意义只能在具体的语境中才能呈现出来。所以，这里先对“休闲”进行词源追溯。休闲（leisure）一词在西方有两个来源，一是来源于希腊语中的“scholē”，意指“不是在不得不做的压力下从事的严肃的活动”，有休闲、教育及教养的意思；二是来源于古法语的“leisir”，意指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”，意为合法的或被允许的。按中文字面上理解休闲，“休”是人依木而休，强调自然的和谐，有暂时停止劳动的意思；“闲”是指娴静，强调思想的纯洁和安宁。从中我们可以看出休闲包含了“休息”和“闲暇”两层含义，它指一个人拥有的闲暇自由时间和从事任何可以恢复精神或体力的活动。中国自古就相当重视休闲的理念，把休闲视为生活教育中的重要内涵，其中“六经”（诗、书、礼、乐、易、春秋）和“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）是传统士大夫修身养性的必要训练过程，只有经过休闲教育的内在熏陶，才能培养全

面发展的人。《礼记·学记》中写到：“大学之教也，时教必有正乐，退息必有居乐；不学操缦，不能安炫；不学博依，不能安诗；不学难服，不能安礼；不兴其艺，不能乐学。故君子之于学也，藏焉、修焉、习焉、游焉。”从古人论述中，我们可以体会到他们已经把休闲、教育、运动和生活有机地融合为一体，充分展现了休闲的最高境界。中国近代学者林语堂也说过：“倘不知人民日常娱乐方法，便不能认识一个民族，就像对于个人，我们倘非知道他怎样消遣闲暇的方法，我们便不算熟悉了这个人，当一个人在办理应该办理的事务，而随自己的意兴无拘无束的行动时，他的个性才显露出来。”

联合国计划署在《人类发展报告》中指出：“人类发展是一个提高人们生存机会的过程，从总体上说，健康、长寿、接受良好的教育和生活幸福美满是人类发展的基本标志。”人们在拥有物质财富的同时，开始向往精神生活的满足。思想家们试图通过休闲重新思考人的基点和中介形式，以寻求人的返璞归真。这便是休闲学缘起的学术背景和社会背景。

在数千年的人类文明发展进程中，不同文化背景和历史时期的人们从不同的角度对休闲作出了自己的思考。主要有以下几种观点：

1. 古典派

古典派的休闲观发端于古希腊文明时期，以亚里士多德为代表；发展于 13 世纪，以学者托马斯·阿奎纳为代表；完善于 20 世纪，以 Josef Dieper 和 Sebastain de Grazia 为代表。在西方，古希腊哲学家亚里士多德被认为是第一个对休闲进行系统研究的学者，他认为：①休闲与思考不可分割，休闲的人是思考者、思想家。②休闲是建立友谊的方式。③休闲与幸福紧密相连，只有休闲的人才是幸福快乐的。在这种观点看来，休闲是对意识、精神、个性的开发，其精髓是处于自由时间时的态度与性情，而时间本身不在考虑之列。相反，当一个人开始筹划时间的时候，就已经不是休闲了。

2. 阶级特权观点

阶级特权观点的代表人物是索尔斯坦·凡勃伦。在《有闲阶级论》一书中，索尔斯坦·凡勃伦对资本主义社会制度进行了批判。他

指出：上层阶级利用“明显有闲”与“明显消费”来炫耀其经济优势。劳动者从不知休闲为何物，不知休闲就是用于炫耀性消费的时间，就是有意追求那些没有结果的事物。

3. 休闲三要素论

法国社会学家J·迪玛瑞杰（Joffre Dumazedier）试图综合各种观点，指出休闲包含密不可分的三个部分：放松（relaxation）、娱乐（entertainment）和个性发展（personal development）。放松乃休闲之始，因为人需要去除疲劳；娱乐使我们超然忘我；个性发展是休闲最为持久的组成部分，因为它使人们作为个体得以扩展，使生活更有意义。休闲则同时涵盖了放松、娱乐和个性发展三部分，其中个性发展是最为重要的组成部分，使人们摆脱功利或实用主义，通过阅读、旅行、接受教育培训、交谈，或仅仅是独处反思而获得信息，形成新的观点，深化并扩展情感，借此发现真我，或是认识理想与现实的差距，并为缩短这一差距而努力。

4. 整体论观点

另一种折中主义的观点认为，休闲就是你认为是休闲的活动或事务。比如旅游对某些人来说可能是工作，但对另一个人来说则是休闲。应该把生活作为一个整体来看待，不能把一天分割为不同的部分，说这部分是工作，那部分是休闲。只要当事人自己选择并从中得到快乐，就应该被视为休闲。这种观点有一定意义，但扩大了休闲的概念，使之几乎无所不包。

5. 纳什的休闲层次说

纳什把人们对闲暇时间的利用形式按所体验到的自我实现与发展的满足程度从高到低分为以下几个层次：①创造性参与，如发明、作曲等。②主动参与，如戏迷等。③情感型参与，如欣赏中动情。④娱乐，消遣，打发时间，这些活动能解除烦恼，释放压力。⑤过度沉迷其中，从而造成对自身的伤害。⑥犯罪等反社会行为。纳什认为通常所讨论的休闲是指具有正面的社会效益的那些活动。诸如赌博、吸毒、色情等对参与者和社會造成有害影响的活动不在讨论之列。

6. 现代流行观点：休闲是对可自由支配时间的利用

这种观点对休闲最普遍的认识是：利用可自由支配时间做自己真正想做的事，一般是从与工作、义务等无关的活动中获得愉悦。休闲有几个前提：①自主选择的能力与休闲态度。②满足生活必需后的可自由支配时间。③脱离惯常生活的某种经历。

二、休闲的界定

要给休闲找到一个明确的定义是困难的。可以从以下三层含义来理解作为社会学研究对象的休闲。

第一，根据个人的愿望和爱好所自由选择的活动。虽然现实生活中，人们主要选择电视、体育、旅游等这些休闲活动，但休闲活动的范围实际上是无限制的，因为它取决于每个人的动机。

第二，个人可自由支配时间。宽泛地讲，懒惰、“无所事事”都可当作休闲，以严格的方式理解休闲时间和与之有关的活动是困难的。

第三，任何活动，只要是自由选择，并为个人在进行这一活动的过程中能获得自由这样一种感受的情形都属于休闲范围。由此，休闲将首先是个人的一种心理态度。以此为标准，任何活动都可以当作一种娱乐来完成，因为一切都取决于人在进行这项活动时的精神状态。根据这种观点，工作甚至都带有休闲的意味。

休闲对我们来说并不是个陌生的名词，从古到今一直是一种社会现象。美国是研究休闲最早的国家，美国经济学家索尔斯坦·凡勃伦写于1899年的《有闲阶级论》，标志着近代休闲理论的诞生。无产阶级革命导师马克思在建立科学社会主义学说时就预见了休闲在未来社会发展中的重要性，他在1862年完成的《剩余价值论》中指出：“可以自由支配的时间就是财富，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了广阔天地。”同时，恩格斯也曾指出人生有三个根本的需要：一是生存的需要；二是享受的需要；三是发展和表现自己的需要。马克思主义在科学的理论中已经精辟地论述了休闲的本质和重要性，也是休闲研究的重要理论

基础。

在对休闲的研究上西方国家起步较早。因为休闲的意义和形式会随着文化背景和社会发展有所变化,所以出现了各种不同观点的休闲理论。休闲可以从以下几个方面加以定义。

1. 时间的观点

从时间的观点看,休闲时间是扣除人类为维持生命现象、遵守责任义务或为了谋生存必需从事的活动后所剩余的时间。在这段剩余的时间里,人们可以依照自己的自由意志,选择自己想要做的事。以剩余时间和自由时间来定义休闲,最明显的好处是可以量化时间,便于统计和比较。但是也有学者持反对的意见,如 De Grazia 就强调:“时间是休闲的一个主要的成分,但是自由时间并不一定就是休闲;任何人都可以拥有自由时间,然而并非每一个人皆能拥有休闲。”我们不难看出,仅就时间因素来界定休闲是不全面的,忽视了个人的主观感受。

2. 活动的观点

法国社会学家 Dumazedier 认为,休闲是在工作、家庭和社会义务之外,个人依其自身喜好,所决定从事的活动。他提出了“休闲三部曲”,即放松、娱乐和个人发展,认为人们需要放松来消除疲劳,需要娱乐来转移关注的事物,而且需要个人发展使休闲变得更加持久,并拓宽个人的知识视野和增强个人的生命价值。Bammel & Bruurs-Bammel 也认为:休闲是一种解放性的活动,能使个体从功利与现实解放出来,给予个体时间,以获得新的资讯、发展新的观点、或增强个体自身的能力。在这个以活动为主的休闲定义中,强调休闲为个人自由主观的选择,是非工作性的,也就是说把休闲和工作截然分开。但是,人们休闲和工作的界限有时并不十分明显,也许有些人在工作中会体验到休闲而另一些人在休闲时却感受不到愉悦。此外,若以活动的观点解释休闲是很困难的,因为休闲包含的种类太多,彼此之间经常出现重叠的现象。所以,从活动的观点界定休闲,没有涉及个人内心层面的领域。

3. 心理的观点

西方心理学者 Neulinger 认为休闲一词有两种不同的含义：一是指剩余或自由的时间，是客观的；另一种含义是指一种心智状态、个人体验，是主观的。他强调了休闲的认知体验，不单单以时间和活动为衡量的依据。在休闲分类模式中，他认为察觉的自由和内在动机是休闲体验中很重要的两个因素，并可依此区分休闲和非休闲的状态。也就是说，参与休闲者所做的是经过自己选择，而不是强迫的，选择参与的原因是为了享受活动本身的乐趣，而不是为了达到某种其他的目的（如回避惩罚或获得报酬）。这种观点强调休闲本身就是目的，只要能让自己愉快和享受即是休闲的结果，它注重个体对休闲的主观性认定，包括心理状态、态度、个人倾向等等。从另一个心理学角度讲，可以用自我实现的观点来探讨休闲。自古以来，休闲在东西方文化中就受到相当的重视。随着时代的进步，休闲已被人们认为是一个人追求卓越，超越自我，迈向生命高品质的境界。在马斯洛（Maslow）著名的人类需求五层次中，“自我实现”是建立在生理、心理、爱和归属、社会尊敬的需求的基础上的，包括开拓个人的天分、能力与潜力，融入活动并完成角色的扮演，蕴涵丰富的生活体验等等，而休闲的最终目的也恰好就是自我实现。

4. 综合的观点

著名休闲学者 Kelly 和 Geoffrey 都对休闲作了整体性的论述，其中 Kelly 把休闲定义为时间、活动和体验的综合体，认为休闲是为该经验本身所选择的活动的，是一种行动，而当焦点放在经验以及由执行者作决定的层面上时，则创造了意义。Geoffrey 从整体上将休闲定义为从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活，它使得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。

综合以上观点，休闲可以被定义为一种文化基础，一种精神状态，一种具有人文精神、创新精神、超越精神的生活方式，是人们对生活质量、生命价值、生存意义的思考和人的全面发展的追求。因而我们把休闲界定为：人们在余暇时间内，以一定的活动为依托，以追

求积极良好的身心体验为目标的一种生活方式。在古代,无论是在东方社会还是西方社会,休闲都是有一定阶级地位的、少数人才拥有的社会特权,是社会身份的象征;随着工业社会的演进和人们生活观念的更新,休闲已经朝大众化、多元化方向发展。现代社会里,在休闲作为目的还是手段的问题上存在一定的分歧。西方文化中,工作的目的是为了休闲,一旦没有休闲就没有了文化的产生。在中国传统文化的影响下,休闲一直被认为是工作的附属品,“业精于勤,荒于嬉”的观念一直扎根于人们的思想中,休闲是为了更好地学习和工作常是长辈对晚辈的教导。由于各自社会的差异性,东西方休闲有不同的社会价值取向,但是对休闲的本质的认识是相同的,即使人精神充实和提升生活品质。

三、休闲的特点

在对休闲的内涵进行全面深入理解的基础上,对于休闲,我们可以概括出以下几个特点:

1. 人文性

在实证阶段,偏执理性、过分肯定自我能力,使人异化为物的依附,重新失去了自我,在对科学理性的效能和意义的疑虑中,在对理性的失误和对传统信仰的反思中,休闲最大限度地体现了对人的关怀、对人之存在的肯定和对生命意义的寻找。休闲使人们心无羁绊地展现自我个性,在爱的牵引下行思之所想,让生理上的艰辛得以补偿,心理上的紧张、焦虑、空虚得到缓解和充实,精神上得以慰藉,让人们沉浸在创造的机会中,挖掘潜能、实现自我价值。如 Glasser Ralph 所言:“休闲是一条回归之路,即返回到健康、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. 文化性

人们在休闲中,在不断满足自己多方面需要时,总是处在文化创造、文化欣赏、文化构建的生命状态和行为方式中,而这种生命状态和行为方式通过人的个体或群体的行为、思维、感情、活动等方式,

创造文化氛围、传递文化信息、构筑文化意境，进而使个体身心得到全面发展。休闲的文化性为各种科学、文化、信息的传播提供了一个“超导”性的区域与时间，为个人和社会的再发展提供了一个“缓冲”的时间与空间。

3. 创造性

休闲本身就是基于人的天性之一即“冲动性创造”而产生，以满足“成为的自由”。在从必然性中解脱出来，并为自主的行动提供环境时，就包含着对自我的创造，对其他关系或物质方面的创造。休闲离不开艺术，离不开创造新的声音、形状或交流方式。它也曾被定义为一种进行冥想的可能性，一种思想创造和意识状态，使自己沉浸在整個创造过程中的一种机会和能力。从这个意义上说，休闲是创造的环境，是面向未来的可能性。

4. 社会性

休闲的主体总是处在一个情感、思想、行为相互交流、熏陶、感染的社会群体中，时刻都与外界环境进行着物质、能量、信息的交流。一个与社会完全隔绝的人永远不会得到真正意义上的休闲，甚至不知“我”为何物。休闲的条件——“自由”是在社会契约达成下的自由，是“公共精神”指引下的产物。对自我价值的肯定，对本真的体验和享受，也是以社会为参照系的。纵观人生历程中的休闲体验，儿童的游戏、青少年的探索、年轻人建立亲密关系、中年人展示能力并表达自我、老年人随心所欲而不逾矩，都体现着社会赋予的主体角色的变换。在不同的历史时期，不同的休闲文化、休闲方式、休闲理念总是与一定历史阶段的政治、经济、道德、伦理紧密相连，折射出时代之光。

四、休闲、闲暇、娱乐、游戏和玩耍之间的关系

闲暇、娱乐、游戏和玩耍都是休闲研究的重要概念，它们与休闲的含义既相互联系又相互区别，有必要在此对这几个概念作一辨析。

1. 闲暇

闲暇的字面意义就是没有事情做的一段时间，是劳动时间以外的

一段时间。在此, 闲暇和休闲具有了相同的含义。在这个意义上, 休闲和工作、劳动之间有着明显的界限, 工作与劳动的时候是不存在休闲的, 休闲的时候一定不是在工作与劳动的时间里。休闲似乎只有在工作之外才能享有, 是工作的补充。在传统的观念中, 休闲被认为是一种小资情调, 是懒惰的代名词。随着社会的进步, 休闲的意义也在逐渐发生变化。休闲最初仅被视作让人们在紧张的工作后得到恢复的一个方法, 而后慢慢变成了人们寻求快乐与地位的一种手段, 也许休闲最终会成为追求生活意义的一种活动。然而, “闲暇”却不能体现这一层含义。以 2000 年我国翻译出版《休闲研究译丛》为标志, “休闲”逐渐取代“闲暇”, 体现了学术研究的成果与发展趋势, 成为休闲教育研究中的主角。

2. 娱乐

娱乐 (recreation), 来源于拉丁文的 *recreatio*, 意指恢复和复原, 强调人们在休闲时所从事的各种活动, 通过娱乐达到摆脱工作和生活压力, 恢复精神的目的。它是休闲的外在表现行为, 就如同休闲学者 Neil Cheek 和 William Burch 所指出的: “广义上说, 娱乐是合理化的休闲; 是享乐的例行公事化。”同时, 娱乐带有某种目的性和社会性, Kelly 就认为娱乐包含两个要素: ①恢复。不仅包括对自身精神和身体的恢复, 也包括对生活的再创造。②社会组织。娱乐是有目标的, 而且为社会目标而组织的, 它不只是为了自己, 有时候还与学校、家庭、社会有利益关系。比如, 一个人可以从有偿工作中获得娱乐, 也可以在和客户一起打保龄球中获得快乐, 但是, 在这个过程中人们带有一定的社会利益因素在里面。

因此, 娱乐是休闲重要的组成部分, 是人们休闲时所从事的活动, 是被社会接受并有利于个人和社会发展的活动。娱乐就是通过消遣使人感到快乐, 或者被看作自由时间里做事情之后的一种体验, 无论是一个人做, 还是集体做, 只要它能让人感到轻松、愉快; 或者被认为是在闲暇时间里所做的事情, 是个人在闲暇时间里的活动。在这个含义上, 娱乐和休闲经常被互换使用。但是, 娱乐和休闲不完全是同义词。“娱乐”一词的用法更加具体而有限。一般来讲, 我们认为

娱乐是一种发生在自由时间里的自愿的、有组织的、社交性的、有趣的活动。习惯上，人们不认为娱乐是一件严肃的事情，它只不过是“取乐”和“游戏”。休闲有严肃休闲和随意休闲之分。严肃休闲是通过业余爱好者和志愿者的活动来系统地追求深层次的满足，参与者会发现是如此的充实和有趣，在典型的情况下，他们以获得特定的技能、知识和经验为中心的职业生涯的方式来参与。随意休闲是直接内在的有益的和相对短暂的愉快行为，不需要特殊的培训来享受。它主要的类型包括运动、放松、被动的和主动的娱乐、社交谈话和感官刺激。它缺少充实性而且不像在严肃休闲中提供职业类别。因此，可以说娱乐是随意休闲的类型之一。

3. 游戏

竞技游戏 (game)，是由身体机能、战术或机会来决定结果的娱乐性的比赛，无论是个人参加还是集体参加，均可称为游戏。游戏内容的互动性、参与者的平等性、参与者技能的高低和参与者机会的多少都会影响游戏的结果。席勒 (Schiller) 认为，“只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才是完全的人。” Bammel & Burrus - Bammel 将竞技游戏的特征归纳如下：① 竞技游戏通常是指竞争性的比赛。② 竞技游戏必定要有规则，且规则要简单易懂。③ 竞技游戏要有场地。④ 竞技游戏要有使用的器材。⑤ 竞技游戏具有特定的时间因素。⑥ 竞技游戏具有人为的因素。⑦ 竞技游戏是为了好玩而玩。

由此，我们可以知道竞技游戏是有某种方式的、有必要规则的比赛，并不是纯粹的个人自由意愿的行为。游戏 (game) 几乎总是和快乐、忘我表现相联系，并且是从无目的无组织到具有十分复杂的参与规则与范围的活动。几乎每个人都会将游戏与儿童相联系，然而成年人也总是喜欢自发地找寻儿童般的游戏感觉来暂时脱离每天忙碌生活的现实世界。大多数的人都会将自发性的、无目的的和想象世界中的创造性与游戏联系起来，比如各种各样富于想象时空的游戏软件。游戏不需要理性判断，去玩只是因为好玩而已。所以，用纯粹理性的或者科学的术语是无法理解游戏的。总之，休闲关键的成分还是在自