

休闲体育 理论与实践

XIU XIAN TI YU LI LUN YU SHI JIAN

李泰武 吴小茂 ● 主编



哈尔滨地图出版社

休闲体育 理论与实践

XIU XIAN TI YU LI LUN YU SHI JIAN

李泰武 吴小茂◎主编



哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育理论与实践/李泰武,吴小茂主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2007.6

ISBN 978-7-80717-638-1

I. 休… II. ①李…②吴… III. 群众体育 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089148 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:19.125 字数:465 千字

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80717-638-1

印数:1~1 000 定价:28.00 元

前言

回眸人类的历史,在古今中外的文明进程中,全世界公认的三次人类文明的高峰与体育运动的发展有着高度的关联。一是古希腊文明,它勃兴了古代奥林匹克运动;二是曾经称为“日不落帝国”的英国,它是近代第一次现代化的代表,催生了户外运动;三是知识经济的代表——美国,在第二次现代化的过程中,将竞技运动的职业化、商业化推到极至,同时催生了休闲体育,使以奥林匹克为核心的国际竞技体育和以休闲健身为标志的大众体育称为当今世界的重要文化活动。第三次人类文明的高峰,产生了伟大的体育实践,从而极大地改变了人类的价值观念和生活方式。然而,令人扼腕的是,虽有震撼世界的体育实践,却少有影响世界的体育理论。

20 世纪科学技术对人类做出的最重要的贡献之一,是将人类从繁重的体力劳动中解放出来,使人有了充裕的休闲时间,休闲质量的高低将直接影响社会的全面发展与进步,影响到人能否完整、全面、健康地发展自己。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测,未来 10 年休闲的中心地位将会得到加强,人的休闲观念会发生本质的变化,休闲的经济意义日益增长,在休闲活动上个人的选择和以个人意愿为主的组织形式必然会成为主流。而休闲体育作为休闲活动的重要组成部分,以它丰富的容量和自身精神的意境,为现代人的精神追求提供了领域和手段,它以人的本质的力量和社会的活动来肯定人、赞扬人、陶冶人、美育人,化解现代生活对人们精神的种种束缚,以及体育的活动方式和组织形式的多样性都决定了它在休闲领域的地位。于是,休闲体育也将必然成为人们休闲活动的首选。

大众积极参与休闲体育活动是生活质量提高的一个标志,因此,需要从理论上有所指导,在方法手段上要能形成一个合理的体系。因此,本书通过分析国内外休闲及休闲体育理论的研究现状,以适应中国当前的和谐社会为轴心,围绕着休闲体育的几个基本要素,形成了该书理论篇的内容体系;同时,作为理论讲授的依托,实践篇根据休闲体育活动的实际需要,对各种适合大众开展的、内容新颖、丰富的休闲体育活动项目进行了分门别类的介绍。

本书共分为两大篇:第一篇是理论篇,着重介绍了休闲和休闲体育的相关理论研究,主要包括相关概念的界定,休闲及休闲体育的特征、功能和价值以及未来的发展趋势;对国内外休闲体育的发展现状进行了概括总结;对不同群体的休闲体育进行了分类概述并介绍了儿童、老年人、女性以及残障人员所适宜的休闲体育活动项目;最后,还对国内外休闲体育产业的经营管理理论进行了梳理和概括。第二篇是实践篇,本篇将适合大众开展的、目前开展比较成功的 48 个休闲体育项目分成了室内时尚休闲运动、户外时尚休闲运动、极限休闲运动、智力休闲运动、竞技休闲体育和民族休闲运动六大类,分别就其发展简介、基本技术以及比赛规则进行了概述。

本书可以作为普通高等职业院校体育专业的课程教材,也可以作为其他专业学生的选修课教材,旨在弥补中国体育理论尤其是休闲体育理论的长期缺失,有一定的编写难度,难免存在不成熟的地方,不妥之处敬请专家、读者批评、指正。

本书由李泰武、吴小茂担任主编,左亚军、杨青担任副主编。参编人员的具体分工如下:

理论篇第一章至第三章,实践篇第一章:左亚军(西安市体育运动学校校办公室);理论篇第四章、第九章至第十章,实践篇第二章:李泰武(陕西交通职业技术学院体育部);理论篇第五章至第七章,实践篇第五章:杨青(陕西交通职业技术学院体育部);理论篇第八章,实践篇第三章至第四章、第六章:吴小茂(西安航空技术高等专科学校体育教研室)。全书由李泰武、吴小茂统稿。

在本书的编写过程中,得到了多方人士的大力支持,并且参考了大量的文献资料,没有这些专家、学者的研究成果和心血,实难有此书的出版,在此谨致谢意。

编者

2007年4月

目 录

理 论 篇

第一章 休闲概述.....	1
第一节 休闲的界定.....	1
第二节 关于休闲的相关理论研究.....	4
第三节 休闲的特征	14
第四节 休闲的功能	18
第五节 现代休闲的发展趋势	21
第二章 休闲方式	25
第一节 休闲方式简述	25
第二节 休闲方式的特质	29
第三节 休闲方式的分类	35
第四节 现代主体性的休闲方式——休闲体育	37
第三章 休闲体育总论	40
第一节 休闲体育的界定	40
第二节 休闲体育活动的特点及分类	44
第三节 现代社会与休闲体育的关系	49
第四节 影响休闲体育发展的因素	53
第四章 休闲体育的功能和价值	58
第一节 休闲体育的功能	58
第二节 休闲体育的价值	65
第五章 国外休闲体育	69
第一节 国外休闲体育概述	69
第二节 部分国家的休闲体育概况	74
第三节 国外休闲体育的发展趋势	78
第六章 我国休闲体育	81
第一节 我国休闲体育发展概述	81
第二节 影响我国休闲体育发展的因素	85
第三节 我国休闲体育的发展趋势	87
第七章 我国不同群体的休闲体育	95
第一节 不同年龄群体的休闲体育	95
第二节 不同性别群体的休闲体育	98
第三节 不同社会阶层的休闲体育.....	100

第四节 老年人休闲体育活动·····	103
第五节 女性休闲体育活动·····	109
第八章 大众性休闲体育 ·····	114
第一节 人体身心发展特点·····	114
第二节 大众性休闲体育活动的创编·····	118
第九章 残障人群的休闲体育 ·····	120
第一节 残障人群的休闲体育概况·····	120
第二节 不同残障人群的休闲体育活动·····	123
第三节 残障人群休闲体育项目介绍·····	127
第十章 休闲体育产业经营管理理论 ·····	133
第一节 国内外休闲体育产业的经营现状·····	133
第二节 休闲体育产业的基本特征·····	140
第三节 休闲体育经营管理的理念与实施·····	144
第四节 休闲体育产业的市场调研与市场营销·····	149
第五节 休闲体育产业的经营管理模式·····	156

实 践 篇

第一章 室内时尚休闲运动 ·····	158
第一节 保龄球 沙壶球·····	158
第二节 壁球 台球·····	164
第三节 飞镖·····	170
第二章 户外时尚休闲运动 ·····	174
第一节 高尔夫球 门球 木球·····	174
第二节 嗒嗒球 钓鱼·····	183
第三节 轮滑 滑板 街舞·····	187
第四节 彩弹搏击 飞盘·····	196
第三章 极限休闲运动 ·····	202
第一节 登山 攀岩·····	202
第二节 定向运动 野外生存·····	208
第三节 拓展训练 卡丁车·····	213
第四节 蹦极 速降·····	218
第四章 智力休闲运动 ·····	225
第一节 中国象棋 国际象棋·····	225
第二节 围棋 五子棋·····	230
第三节 桥牌 扑克牌·····	236
第五章 竞技休闲体育 ·····	242
第一节 三人篮球 五人制足球·····	242
第二节 沙滩排球 软式排球 软式网球·····	248

第三节	跆拳道 健身瑜伽·····	256
第四节	体育舞蹈 健美操·····	262
第六章	民族休闲运动·····	269
第一节	舞龙 舞狮 龙舟·····	269
第二节	珍珠球 太极扇·····	277
第三节	风筝 抖空竹·····	283
第四节	秋千 跳绳 踢毽子·····	289
参考文献	·····	296

理 论 篇

第一章 休闲概述

20 世纪科学技术对人类做出的最重要的贡献之一,是将人类从繁重的体力劳动中解放出来,使人有了充裕的休闲时间。不言而喻,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、生命状态,是与每个人的生存质量息息相关的领域。中国自 1995 年 5 月起,开始实行了 5 天工作制,它意味着人们有 1/3 的时间将在休闲中度过,休闲质量的高低将直接影响社会的全面发展与进步,影响到人能否完整、全面、健康地发展自己。

毋庸置疑,我们即将进入休闲在人们的生活和社会经济中越来越重要地位的时代。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%。在我国,随着第三产业的迅猛发展和小康社会进程的加快,以休闲经济为主体的新型经济体系也正在逐步形成。因此,关注、研究休闲与社会发展的互动关系,构成了一个在理论、实践与政策等层面上都必须高度重视的问题。

第一节 休闲的界定

何为休闲?休闲之事古已有之。一般意义上的休是指两个方面: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”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”。《诗·商颂·长发》中释“休”为吉庆、美善、福禄。“何天之休”。“闲”,通常引申为范围,多指道德、法度。《论语·子张》:“大德不逾闲。”其次,有限制、约束之意。《易·家人》:“闲有家。”“闲”通“娴”,具有娴静、思想的纯洁与安宁的意思。从词义的组合上,表明了休闲所特有的文化内涵。

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、闲野等词汇,表达的含义很有几分美感。在我国,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,这个词往往带有贬义。作为一种社会判断,通常采用了这样的逻辑关系。这种思想也反映到我们的文化产物中,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,宁可谓休闲是“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,比如在我国北方地区的冬季。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和懒惰的分水岭。

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(即空闲时间中进行的各种活动)、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”,也有些学者翻译成“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”,又兼有如何度过此时间的动词“休”。

在英语中,单词“recreation”经常被译成休闲,其含义为:一是业余消遣或娱乐;二是身心的放松,休憩(《牛津高阶英汉双解词典》)。此含义与人们的一般认识较为贴近。但考察它的词源时发现,其原文是recreation,意为再创造、再现、复原。从此意义上来说,休闲活动不是一般的消遣、娱乐和休养,而是为了恢复身心健康,重新创造生活的一种活动。《韦氏国际词典》中,休闲则被解释为:“个人劳动后,恢复体力和精神,使自己快乐,让生活富于变化。”

英文“Leisure”一词来源于法语,法语来源于希腊语和拉丁语。“休闲”在希腊语中为“Skole”,拉丁语为“Scola”,意为休闲和教育,认为发展娱乐,从中得益,并与文化水平的提高相辅相成。这种精华含义以一定的受教育程度为前提,至今还存在,并将有社会价值的娱乐区别于其他娱乐。可见英文中“Leisure”休息的成分很少,消遣的成分也不大,主要是指“必要劳动之余的自我发展”。表明了“休闲”一词所具有的独特文化精神底蕴。“在拉丁语中,我们同样能找到这种排斥关系,因为,Otium(休闲、闲逸)的反意为Negotium(字面意为事务、商业、劳动)”。

美国国家休闲研究学院主席杰弗瑞·戈比认为:“休闲是从文化环境与物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它使人能够在以自己喜好的、本能地感到有价值的方式,在内心之爱的驱动下的行动,并为信仰提供基础。”他认为,休闲不止是寻找快乐,也要寻找生命的意义,从根本上说,休闲是对生命意义和快乐的探索。这个定义尽管没有提出诸如自由时间、非工作活动、自由感、活动方式等概念,但却包含了这些概念所能提示的内容:休闲总是在空闲时间里,相对自由地做自己喜爱的事情或者从事自己喜爱的活动,以获得良好的心态。这也是休闲的本质内涵之所在。还有的国外学者认为,休闲是人的一种直接的、全新生活的体验过程,身体、社会与精神的完全放松是一种合理的休闲,而决不是无足轻重的……可以看出,休闲不仅仅是一种恢复身心健康状态,丰富和创造生活的闲暇活动,它也是一种以完善和发展

自我为目的的闲暇活动。

罗歇·苏在《休闲》一书中对休闲的定义是: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。

不同学科对于“休闲”也同样给出了不同的理解和界定。社会学对于休闲的关注首先来自于对工作与闲暇相互关系的关注,在这里,休闲更多的是作为一种时间的概念与闲暇相等同。社会学家把“休闲”看成一种社会建制以及人的生活方式和生活态度,是发展人的个性的场所。经济学家考察休闲,侧重于休闲与经济的内在联系,根据休闲时间的短长,制定新的经济政策和促进不同方面的消费,调整产业结构,开拓新的市场。西方发达国家,休闲产业是国民经济收入的重要来源,是政府部门制定相关政策必须考虑的因素。哲学家研究休闲,从来都把它与人的本质联系在一起。休闲之重要,是因为它与实现人的自我价值和“精神的永恒性”密切相关。休闲在人的一生中都是一个持久的重要的发展舞台,是完成个人与社会发展思考空间。将休闲上升到文化的范畴,是指人在社会必要劳动时间之外,为不断满足人的多方面需要而处于的一种文化创造、文化欣赏、文化建构的生命状态和行为方式。从审美的角度看休闲,她可以愉悦人的身心。建立于休闲基础之上的行为情趣,或是休息、娱乐,或是学习交往,它们都有一个共同的特点,即获得一种愉悦的心理体验,产生美好感。旅游学则从旅游的角度对休闲进行了界定:游憩被界定为人们在闲暇时间内所从事的活动,这里的游憩实际上就是对休闲的广义理解。游憩首先在于闲暇,在于满足个人工作、睡眠以及其他基本需求、义务外的可自由支配时间。在游憩活动中,旅游是人们在这段时间内可选择的多种游憩方式的一种,其活动时间在 24 小时以上,而活动时间在 24 小时以下的日常游憩活动与一日游被界定为休闲。

另外,还有几种比较常见的休闲观点:

1. 休闲即自由时间。休闲是工作和生理需求之外的自由时间。

2. 休闲即游憩活动。把休闲界定为从事游憩活动,并且尝试将休闲活动给与详细分类。近年来的休闲研究更是归类了各种不同的休闲活动,以分析出各种不同类别的休闲活动所能提供的不同的功能。以外在的活动形式界定休闲,往往忽略休闲的内在价值,因此,会误以为只有从事肢体性的游憩活动才算是休闲。

3. 社会阶层论。休闲取决于个人特定的社会阶层、地位、职业等因素。

4. 社会机制的观点。将休闲视为个人体系中的一个重要单元,与家庭、学校、宗教、政治、经济、文化等其他社会体系同样重要,共同组成完整的社会体系。

5. 治疗——改变机制。把休闲当做工具、手段、社会治疗或社会控制。休闲被视为是为了达到某种社会功能或对身心不健全的人的一种社会治疗工作。

6. 反功利论。休闲本身就是目的,不必附属于工作,它是一种自我表现和自我实现的满足。

7. 社会学的观点。将休闲与其对立的工作,放于社会架构中,以探讨从事休闲者所建构的社会意义。

8. 认识论的观点。从认识论角度将休闲活动、休闲意义与世界观有效地结合,探讨休闲与

人生价值的关系。

9. 人文模式。是由精粹主义发展而来的。将休闲本身视为目的,以古代希腊人和当代中国人为代表,认为休闲即是沉思、艺术,休闲乃是生命的祈祷、文化的基础。中国人的休闲观就是人文模式的典范。

10. 古典休闲论。认为休闲是自由状态,是心灵的一种境界。亚里士多德认为休闲即为存在的状态,一切休闲活动都是为了休闲本身,休闲是一切行动的首要原则。

11. 整体性的休闲观。认为没必要再将休闲和工作对等分立,而应从整体的角度来关注休闲,同时要考虑与休闲有关的各个不同的方面,而不能仅仅从某一个单方面进行探讨。

第二节 关于休闲的相关理论研究

一、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。这里我们先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作了深入的研究,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?作者认为,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,涉及到哲学、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大家对休闲的赞美,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,而没有涉及到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。休闲是以存在与“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,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)中国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先生,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》,作者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,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》,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5000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倍受人们的关注,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、董鸿杨出版的《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,