



中国旅游业普通高等教育应用型规划教材



休闲管理实务

主 编 吴应利 文南薰

- ◆ 体例新颖，配套齐全。
- ◆ 有电子教案等相关教学资源。
- ◆ 电子教案等相关教学资源免费下载网址<http://cttp.net.cn>。
- ◆ 专家审定，品质保证。

中国旅游出版社



中国旅游业普通高等教育应用型规划教材

休闲管理实务

主 编 吴应利 文南薰

中国旅游出版社

策划编辑：段向民
责任编辑：谷轶波
责任印制：冯冬青
封面设计：何杰

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲管理实务 / 吴应利, 文南薰主编. --北京:
中国旅游出版社, 2017. 2
中国旅游业普通高等教育应用型规划教材
ISBN 978-7-5032-5719-3

I. ①休… II. ①吴… ②文… III. ①休闲娱乐—商
业管理—高等学校—教材 IV. ①F719.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 283108 号

书 名：休闲管理实务

主 编：吴应利 文南薰

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京旅教文化传播有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京工商事务印刷有限公司

版 次：2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16.25

字 数：360 千

定 价：39.80 元

I S B N 978-7-5032-5719-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

前 言

休闲是现代文明的一种主体性的生活方式，也是现代经济社会发展的重要消费模式。随着人类对幸福人生的追求日益增长，由休闲、度假与旅游密切结合而形成的旅游休闲业，已经成为现代旅游经济的重要经营门类，成为现代旅游产业体系的主要组成部分，成为现代文化产业结构链条的重要一环。经过 30 多年的高速发展，在今天的中国，“快”已经不是唯一的标准。“快慢相间，动静相宜”里有着更深的禅意，“进退自如，忧乐两宜”也成为一些人的哲学。按照业界的标准，人均 GDP 达到 3 000 美元以上，旅游产业就将进入一个升级的阶段，即由观光式旅游迈向休闲度假式旅游。而我国现在的人均 GDP 已经达到了 7 000 美元，早已跨过了休闲时代的门槛。显然，经济的发展奠定了全民休闲的基础。

应该说，我国现在还只是全民休闲的初级阶段，不论是休闲产品的丰富性，还是休闲产业对经济的影响，都与发达国家有很大差距，但由此也给休闲产业提供了机遇，市场无比广阔。未来几年将是我国休闲产业快速发展的黄金时期，我国城乡将逐步进入现代休闲社会。

休闲教育的滞后和休闲管理与服务人才的缺乏是我国休闲产业的短板之一，随着民众对休闲生活质量的要求越来越高，必然需要相应的专业人才对休闲活动进行策划、指导与组织。作为一门新兴的高等教育课程，“休闲管理实务”旨在培养学生休闲理论素养的基础上，让学生掌握休闲业的系统知识，丰富学生的职业技能。本书在编写中突出以下几个方面的特点：

第一，主题鲜明，目的性强。本书不搞大而全的理论解读，以休闲管理实务为核心，着眼于“应用”教育，把专业理论和操作技能有机地结合在一起，形成完整有序的内容体系，解决当前中国休闲行业管理与服务能力的提升问题。

第二，在章节内容的安排上，遵循学生的认知规律和教师的教学规律，按照本章导读、学习目标、导入案例、正文、复习思考题、案例分析的体例形式编排

内容。这种形式上的创新实际上体现了本书理论与实践相结合且学以致用编写思路。本书还专门编写了实训指导手册，以增强学生解决实际问题的能力。

第三，为方便教师教学和学生复习，编者制作了与教材相配套的教学课件，制作了练习题库和参考答案，使用者可向中国旅游出版社免费索取，并根据实际情况合理采用。

本书由吴应利、文南薰担任主编。各章编写分工如下：第一章、第二章，文南薰；第三章、第七章，韩剑磊；第四章、实训指导手册，普国安；第五章、第六章，张洁；第八章，任琳；第九章、第十章，王婧；第十一章，吴应利；第十二章，李永祥。

本书在策划、撰写和修改过程中，得到了中国旅游出版社段向民主任的大力支持和帮助，在此表示由衷的感谢。同时，本书在编写过程中引用了多位专家学者的研究成果，在此一并表示感谢。

编者水平有限，书中难免存在不妥或疏漏之处，敬请广大读者和专家批评指正。

编者

2016年10月于昆明盘龙江畔

目 录

CONTENTS

| | |
|------------------------|-----|
| 第一章 休闲管理概述 | 1 |
| 第一节 休闲概述 | 2 |
| 第二节 休闲管理概述 | 13 |
| 第二章 休闲资源开发与利用 | 24 |
| 第一节 休闲资源的概念与分类 | 26 |
| 第二节 休闲资源开发与利用 | 34 |
| 第三章 休闲产业与休闲市场 | 45 |
| 第一节 休闲产业与休闲产品 | 46 |
| 第二节 休闲市场 | 59 |
| 第四章 休闲项目管理 | 72 |
| 第一节 休闲项目可行性研究与决策 | 73 |
| 第二节 休闲项目融资 | 83 |
| 第三节 休闲项目管理组织 | 89 |
| 第四节 休闲项目风险管理 | 97 |
| 第五章 城市休闲管理 | 102 |
| 第一节 城市休闲概述 | 103 |
| 第二节 城市休闲产品创新开发 | 109 |
| 第三节 城市休闲活动组织与管理 | 114 |
| 第六章 乡村休闲管理 | 120 |
| 第一节 乡村休闲概述 | 121 |
| 第二节 乡村休闲产品创新开发 | 124 |

| | |
|--------------------------|------------|
| 第三节 乡村休闲活动组织与管理 | 129 |
| 第七章 旅游休闲管理 | 133 |
| 第一节 旅游休闲的基本概念 | 136 |
| 第二节 旅游休闲产品开发 | 139 |
| 第三节 旅游休闲组织与管理 | 151 |
| 第八章 运动休闲管理 | 161 |
| 第一节 运动休闲管理概述 | 162 |
| 第二节 运动休闲产品的创新开发 | 166 |
| 第三节 运动休闲活动组织与管理 | 174 |
| 第九章 文化休闲管理 | 185 |
| 第一节 文化休闲概述 | 186 |
| 第二节 文化休闲产品创新开发 | 188 |
| 第三节 文化休闲活动运营管理 | 191 |
| 第十章 娱乐休闲管理 | 197 |
| 第一节 娱乐休闲概述 | 198 |
| 第二节 娱乐休闲产品创新开发 | 200 |
| 第三节 娱乐休闲活动运营管理 | 207 |
| 第十一章 养生休闲 | 210 |
| 第一节 养生休闲概述 | 211 |
| 第二节 中国传统养生理论的发展 | 213 |
| 第三节 养生休闲的产品种类 | 215 |
| 第四节 养生休闲开发的模式 | 225 |
| 第十二章 餐饮休闲管理 | 229 |
| 第一节 餐饮休闲概述 | 231 |
| 第二节 餐饮休闲的类型及特征 | 236 |
| 第三节 餐饮休闲项目的经营与管理 | 241 |
| 参考文献 | 249 |
| 实训指导手册 | 252 |

第一章

休闲管理概述



本章导读

要了解休闲管理的全部内容，首先要从休闲的现象与本质开始展开学习。只有了解了休闲是一种什么样的现象、它的本质属性是什么、休闲活动包含着哪些形式和内容，才能进一步探讨休闲产业、休闲经济与休闲管理等其他问题。



【学习目标】

1. 理解休闲现象和休闲本质属性；
2. 了解休闲与人类文明的关系、休闲与个人“成为人”的关系、休闲与社会发展的关系；
3. 了解休闲社会与休闲时代的特征及其意义，从而加深对发展休闲产业的必要性的理解，继而理解我国全面建成“小康社会”战略目标的现实意义；
4. 能正确理解休闲管理意义及内涵，了解休闲管理的基本内容、组织架构和相关政策法规。



【导入案例】

全面建成小康社会

党的十八大报告根据我国经济社会发展实际和新的阶段性特征，在党的十六大、十七大确立的全面建设小康社会目标的基础上，提出了一些更具明确政策导向、更加针对发展难题、更好顺应人民意愿的新要求，以确保到2020年全面建成小康社会，让发展改

革成果真正惠及十几亿人口，促使经济、政治、文化、社会、生态文明全面发展，为实现社会主义现代化建设宏伟目标和中华民族伟大复兴奠定坚实基础。

中国特色的全面小康社会内涵，可以概括为“九个社会”和“一条道路”。具体来说，小康社会的本质是共同发展社会和共同富裕社会，此外还是全民学习型社会、全民健康型社会和全民健身型社会、安居乐业型安康社会、生态文明型社会、开放创新型社会和知识型社会、社会主义民主社会和法治社会、中华文化文明道德社会。“一条道路”则是指走和平发展道路，维护世界和平，建设和谐世界。

全面建成小康社会具体包含了五个方面的目标：一是经济发展方式得到根本转变，建成世界经济强国；二是社会建设取得显著进展，建成社会主义和谐社会；三是政治文明建设取得重要进展，建成社会主义民主国家；四是文化建设大繁荣、大发展，建成社会主义文化强国；五是生态文明建设进入新阶段，初步建成绿色中国。

第一节 休闲概述

一、休闲现象

休闲既是一种自然现象也是一种人类社会现象，它既反映出自然属性的一面，也反映出社会属性的一面。

（一）休闲是一种自然现象

自然界的一切有生命的事物皆在“动”与“静”交替的状态中得以维持其生长过程和生命周期。动物不会无休止地移动觅食，植物也不会不停地生长。每次“静”的休养，都是为新一轮的“动”积蓄能量。诸如在冬季，众多植物都会停止生长进入“休长”期，而不少动物也会停止摄食进入“冬眠”期。这并不仅仅是因为冬季的寒冷不适合动植物生长，而是因为生命需要休养生息，积蓄能量，以爆发新的生命力。正是这样的“休闲”才让自然界处于和谐的状态。为了让耕地保持“地力”，需要定期休耕；为了使湖海江河保持水产的丰富需要“休渔”期；小动物在嬉戏打闹中习得生存本领；如此等等。自然界普遍存在着“休闲”现象，这是不言而喻的。人是自然界中的一部分，休闲也就是其天性所赋予的属性。

（二）休闲是一种人性现象

1. 休闲是人的生理本性

人本来就是自然界的一部分，休闲是人的先天生理要求，存在于人的生理本性中。休闲有益于人的身心的休息、放松、恢复、矫正、补偿及协调与平衡。休闲可使人们摆脱工作的疲乏与压力，人们参与运动或游憩方面的休闲活动，能促进血液循环、消除精

神紧张,使身体均衡发展,保持具有协调性的体魄,减少机能退化性疾病的危害。而且,休闲活动是个人依其意愿选择参加的,不受约束与控制,所以人们在休闲活动中较易获得各种心理的满足感,如成就感、好奇心、自我肯定或发泄不良情绪等。

2. 休闲是人生命的一种状态

休闲是一种“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;休闲不仅仅是寻求快乐,更重要的是寻求一种生命的意义。人的一生总体来说主要处在两种生命状态中:劳作状态和休闲状态。劳作是生存必需的手段,并非生命的本质意义所在,休闲状态才是人的生命本原。恩格斯说“劳动创造了人类”,这是从人类进化的历史角度而言的。就个人真正“成为人”的过程而言,休闲无疑是主要的方面。

3. 休闲促进人性发展

休闲是一种人性现象,它产生于人性、发展于人性,又反过来服务人性、成就人性、完善人性,使人健康幸福,使人性达致自由。席勒认为:“当人是完全意义上的人时,他肯定是在玩;人也只有在玩的时候才是完整的人。”于光远说:“人之初,性本玩。一个人要活到老,玩到老。在玩中学、在学中玩。”他还说,“玩是人类的基本需要之一,要玩得有文化,要研究玩的学术,要掌握玩的技术,要发展玩的艺术。”亚里士多德认为,人的本性谋求的不仅是能够胜任劳作,而且是能够安然地享有休闲;闲暇是全部人生的唯一本原。放松、娱乐和个性发展被看成休闲三部曲,其中个性发展是最重要的。

4. 休闲促进人的体力和智力的自由发展

我们必须承认“劳动创造了人类”,而其“创造”的原动力是来自休闲。不仅如此,休闲本身也创造着人类文明。正是为了最大限度地获得休闲的可能条件,人们才努力地劳动、创造、发明,从而开启并推动了人类文明。马克思曾说:“人有了充裕的休闲时间,就等于享有了充分发挥自己一切爱好、兴趣、才能、力量的广阔空间,个人才能在艺术、科学等方面获得发展,个人的充分发展又作为最大的生产力反作用于劳动生产力。”亚里士多德说,“劳作是为了休闲。休闲才是一切事物环绕的中心,是哲学、艺术和科学诞生的基本条件之一”。他举例说,“知识最先出现于人们有闲暇的地方。数学所以先兴于埃及,就因为那里的僧侣阶级特许有闲暇。”阿基米德发现杠杆支点原理的灵感来自洗浴中。瓦特发明蒸汽机受到水壶沸水顶起壶盖现象的启迪。爱因斯坦一生酷爱小提琴,有人说他的科学发现与小提琴有着内在的关系。牛顿在伦敦瘟疫暴发期间,不得不回到乡下的家里休闲,也正是这段恬淡的生活,使他发现了万有引力定律。马克思、恩格斯都曾从巴尔扎克等人的文学作品中获得过精神的滋养。事实证明,科学、合理、健康地利用闲暇时间对一个人的成长与成才至关重要。

休闲不应该是无所事事,游手好闲,而是积极主动地利用闲暇,去创造生命价值和享受生命中的幸福和快乐。休闲的核心在于“休”,能否聪明地利用“闲”,关键在于我们对“休闲”价值是否有正确的理解。树立科学的休闲观,才能有效地开发“闲暇时

间”这一宝贵的社会资源与财富，才能使我们在“休”中学会沉思、学会欣赏、学会承担社会责任、学会如何摆脱诱惑与浮躁、学会对人生价值的判断与选择。因此，罗素说，能否聪明地用闲是对文明的最终考验。

5. 休闲是人性的一种和谐状态

休闲是人的自然属性的和谐、人的社会属性的和谐、人的精神属性的和谐，是人的这3种属性之间和谐的整体状态，是人性与各种外部环境和条件之间关系的和谐状态。人在这样的和谐状态中，思想才能自由地畅游，迸发出更加巨大的创造力。同时，人在这样的和谐状态中，才会体验到生命的珍贵与幸福。

（三）休闲是一种社会现象

休闲作为一种社会现象，可以从三个层面来考察：社会历史层面、社会文化层面和社会制度层面。

1. 社会历史层面

休闲作为一种社会历史现象，有它自身形成发展的历程和特殊规律，与人的其他活动特别是劳动和日常生活密不可分。它最初渗透在劳动和日常生活之中，并与之高度融合，并不能明确区分休闲和劳动、休闲和日常生活；但随着社会生产力的发展，休闲开始从必要的劳动和日常生活中分离出来，成为某些社会阶级、阶层成员的特权；又随着社会生产力的进一步发展，社会必要劳动和生存性生活时间的显著减少，休闲得以独立、迅速地发展起来，并进一步与劳动和生活融合起来。这是社会发展和历史进步的必然表现和结果。休闲是人类社会文明的重要组成部分，人类活动的开展始终围绕一个根本的目的，就是休闲。我国著名科学家于光远在其《论普遍有闲的社会》中深刻地指出：“‘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。”传统意义上的社会“进步”往往意味着物质生活水平的不断提高，时至今日，物质财富的满足将让位于人们追求充实的精神生活。发展的质量标准，将定位于人的生存质量、生命质量以及人的全面发展。几千年来，人类一直在致力于改造世界，而在新的世纪中，人类将会更多地致力于改造自身。社会发展的历史表明，几乎人类所有的发明创造都与休闲有着密切的关联。许多思想家、科学家、艺术家说，他们的创造灵感常常是在休闲中峰回路转，茅塞顿开。

2. 社会文化层面

休闲作为一种社会文化现象，是人们创造文化、传承文化、欣赏文化、享受文化乃至消费文化的活动。休闲标志着社会文明进步的程度。休闲是一种社会建构以及人的生活方式或生活态度。随着社会的进步和发展，休闲已逐渐成为现代人生活的新的中心。工作是社会取得进步的重要保障；而优质的生活是每个人追寻的。适当而必要的休闲，能放松人的心情，陶冶人的情操，从而提高工作效率，进而充实生活，人生才更加有意

义。休闲是自由、幸福、快乐等人类发展目的的源泉。休闲活动有助于增强个人的自尊感,有助于建立社区精神,有助于促进社会交往,有助于改进人们的健康状况,有助于在创造就业机会的同时给人们一个有意义的活动方式,有助于减少危害社会的行为的发生。开发闲暇时间是发达国家社会进步和提高人的素养的一个很重要的途径。由于人们认识到“休”在人的生命价值,闲暇时间的合理支配与利用便成为全社会普遍接受的生活原则。西方思想家认为,开发休闲,实际上就是积累一个人、一个民族、一个国家的文化资本,就是对人的教育与教养的投资。而且这种资本的投资越早越好,回报率越高。

世界的文明发展到今天的程度,是得益于休闲中的人们的自由探索、发现、发明与创造。休闲的价值不在于实用,而在于文化。它使你在精神的自由中历经审美的、道德的、创造的、超越的生活方式。它是有意义的、非功利性的,它给我们一种文化的底蕴,支撑我们的精神。因而,它被誉为“是一种文化基础”“是一种精神状态,是灵魂存在的条件”。它是一种对社会发展的进程具有校正、平衡、弥补功能的文化精神力量。(皮普尔)它包括情感、理智、意志、生理、价值、文化及所有组成行动感知领域的一切,也包括价值观、语言、思维方式、角色定位、世界观、艺术、组织等。

3. 社会制度层面

休闲还是一种社会制度现象。在社会发展进程中,人们总是能够找到作为劳动之回馈的休养生息的时间和空间,远古时期人们劳作之余的祭祀、歌舞乃至全民狂欢,后来逐渐演化为全民性的节日、庆典和技艺、民俗等;到了农业社会,随着社会制度的成熟和稳定,至少在上层社会形成了建制性的休闲规制。步入近代工业社会,随着劳动生产率的提高,人们的休闲需求随之增加,国家对人民休闲权利给予基本保障的要求也更为迫切,对公民休闲权及工作日和劳动时间、休息时限的法律规定,对民族习俗、传统节日及民俗技艺的保护和承传的政策措施,对休闲资源的生产(供给)、分配、消费等方面的规约等,形成关于休闲的制度体系,已经成为一个现代国家社会制度的有机组成部分。可以说休闲尤其是普遍休闲既是民主政治的产物,也是政治文明高度发展的表现。

(四) 休闲是一种经济现象

休闲作为一种经济现象,主要是由于历史进入资本主义工业化之后,随着生产力的持续提高和物质生存资料的日益充裕,物质性和精神性的享受与发展资料(即休闲资料)也日益丰富起来。这引起了产业结构的质的飞跃,休闲资料的生产日益占据了社会生产的重要地位;与此同时,人们的休闲需求也被激发起来,而通过产业形式高效生产休闲资料、提供休闲服务,满足人们的休闲需求,通过休闲消费推动经济社会发展,便成为一种突出的经济现象。

休闲不仅标志着人已经从繁重的体力劳动中解放出来,而且标志着人从满足现实的基本生活需要转向对精神生活的向往;标志着计划经济体制向市场经济体制转变的过程中,已由传统的生产——消费模式逐渐地转向消费——生产的模式;标志着人开始从有

限的发展转向全面地发展自己。这时经济与休闲的关系是双向的：一方面，经济参与“买来”休闲，它是回报中的一部分；另一方面，休闲可以被用来娱乐、消费，来支持有效的经济参与，正是这种消费的“再创造”性使得休闲合理化。休闲消费扩大了就业，促进了分配公平，优化产业了结构，拉动了内需、刺激了消费，进而促进经济的快速稳定地增长。

【知识链接】

对于“休闲时代”我们可以从两个方面去理解，一是定性的表述；二是定量的标准。

1. 定性的表述：休闲时代是人类把生产的能量和生产发展的内驱力都释放到消费性领域中的经济时代，是休闲成为人们生活的中心内容的时代，是物质财富的满足让位于人们追求充实的精神生活的时代。

2. 定量的标准：50%的GDP产生于休闲业，6成以上的人就职于休闲业，人们用于休闲的时间占全部活动时间的50%，人们用于休闲活动的消费支出占日常消费总支出的50%以上。

休闲社会是后工业时代人类社会发展的高级社会形态，（衡量的标准见上“定量的标准”）在这一社会中，人们的生活方式和价值观都将发生很大变化。人们的生活轴心将由以工作为主要生活方式转变成为以休闲为中心的生活方式；价值观由传统的重视勤劳、禁欲、节约、社会地位、物质追求等转向重视个性、创造、自由发展和自我实现。

归纳起来，休闲社会主要表现特征有：

1. 休闲与工作的界限逐渐消失——人们将不能依据一个人经常从事什么活动来确定其是在工作还是在休闲，休闲与工作的区别在于个人对这种活动的态度及这种活动对个人的意义。

2. 休闲资源的可利用性大大提高——交通技术与通信技术的发展为出行、交流、获取信息等提供了方便，节约了时间，降低了成本，改变了人们的生活方式，使大众休闲成为可能。

3. 休闲方式选择的日益多元化——工业化进程中形成的各种“标准化”现象随着信息社会和知识社会的到来而逐步被一种更强调多样化和个性化的文化所取代。多元文化强调休闲活动是个人选择的、使其快乐的任何活动，它只承认法律的约束。

4. 休闲逐渐成为人的基本生活权利——无论是在社会意识层面还是在社会制度层面，休闲权利都被置于较高的地位，“休闲是现代生活中不可缺少的一部分，”这一点得到社会的普遍认同，并取得法律与法规、政策与制度的保障。

二、休闲的本质

(一) 休闲的定义

关于休闲的定义长期以来学术界一直争论不休。国内外学者对休闲的内涵和外延有着不同的认识和理解,对休闲的定义自然也就有各自的侧重。如:

休闲是一种自由的状态,是一种摆脱义务和责任的同时对具有自身意义和目的的活动的选择。这一定义的侧重点在于“自由的、非强迫性的选择”。即任何人只要不受任何主观或客观的强迫而自由选择做或不做任何事的状态就是休闲。(约翰·凯利,2000)

1970年由国际娱乐协会(International Recreation Association)颁布的《休闲宪章》中对休闲的理解:“消遣/休闲是人们在完成工作和满足生活需要及各种义务责任后,完全由本人自由支配的一段时间,它为补偿当代生活方式中的许多要求创造了条件。它通过身体放松、竞技、欣赏艺术、欣赏科学和大自然,为丰富生活提供可能,还为人们提供了基本才能的条件。建立在闲暇时间基础上的行为情趣,或者是休息、娱乐,或者是学习、交往等,它们都有一个共同的特点,即获得一种愉悦的心理体验与满足,产生一种美好感。”该定义强调闲暇时间的自由支配方式是获取轻松愉悦的心理体验。张广瑞、宋瑞等也持相近的观点,认为:“休闲是人们在可自由支配的时间内自主选择地从事某些个人偏好性活动,并从这些活动中获得惯常生活事务所不能给予的身心愉快、精神满足和自我实现与发展。”持这种观点的学者在国内较为普遍。

法国社会学家杜马泽迪尔指出:“所谓休闲,就是个人从工作岗位、家庭、社会义务中摆脱出来,为了休息、为了消遣或者为了培养与谋生无关的智能,以及为了自发地参与社会活动和自由发挥创造力,是随心所欲的总称。”他的主要观点是休闲相对于工作和家庭与社会义务,是与谋生无关的活动。美国《里特莱词典》也基于相同观点对“休闲”一词诠释为:离开正规的业务,在正规时间里进行娱乐活动。但在现实中有许多休闲活动是无法判定与谋生有无关系,而且休闲也不能完全摆脱社会及家庭义务和责任。

马慧娣等一些学者从社会学的角度认为:“休闲是指完成社会必要劳动之外的时间,它以缩短劳动时间为前提。劳动工时的缩短会使劳动时间更紧凑,劳动条件更好,休闲活动更丰富,对劳动产生更有益的影响。因此,休闲是一个国家生产力水平高低的标志,是衡量社会文明的尺度……”许斗斗则直接认为:“休闲作为一种人类的社会现象,在本质上是人们社会生活的一种方式,本质上应该属于人们社会交往的范围。”

“休闲的标准只能是心理学意义上的,自由愉快幸福、轻松专注、自我满足、创造性强、有成就感等,特别是人的自由感是休闲与否的内在标准。”(中国台湾学者余斌,2002)

休闲就是一种深思的状态,是“不需要考虑生活问题的心无羁绊的状态”,也可被认为是一种冥想的状态。(亚里士多德)

（二）对休闲的本质的理解

总结中外学者对休闲的理解，我们可以概括地认为，休闲主要体现为以下几个方面。

1. 休闲时间

人们的生活时间大体上可以分为生活必需时间、工作时间和自由时间三部分。从时间的角度看，休闲是人们在生活必需时间和工作时间之余所拥有的自由时间。时间上的可自由支配是其主要特点。

2. 休闲活动

从活动角度看，休闲是在自由时间内的活动或体验。休闲活动包括休养生息、自我娱乐、增长知识和技能、主动参与社团活动等一系列在尽到职业、家庭与社会职责后，让自由意志得以尽情发挥的活动。休养性、娱乐性和建设性是其主要特点。

3. 休闲状态

从存在状态看，休闲常被人形容为平静、不疾不徐或不计时间流速的状态，是一种沉思的状态，一种不需要考虑生存问题、心无羁绊的状态。沉思、从容、宁静、忘我是最高境界。

4. 休闲心态

从心态看，休闲是一种体验和一种观念，如果个人感觉到某种东西是愉悦、畅爽、自由的，那么它就是休闲。无论外部环境如何，具有休闲心态的人都会相信，他是自由的，是他在控制局面，而不是被环境所控制。愉悦、畅爽和“自由选择”是其主要特点。

综上所述，休闲是人们在可自由支配的时间内自主选择 and 参与的具有养生性、娱乐性和建设性的活动，这是使人处于愉悦、畅爽、自由状态的活动，也是这一活动所引起的一切关系和现象的总和。使人处于愉悦、畅爽、自由的状态是休闲的本质核心。因为并非一切闲暇活动都是休闲，也并非一切不在闲暇时间内的活动都不是休闲活动。无论在什么时间，也无论是从事什么活动，只要出现了这种和谐、畅爽、愉悦、自由、健康的状态，那就是休闲。

（三）休闲的本质特征

一般而言，休闲具有解脱感、自由性、娱乐性和建设性四大特征。

1. 解脱感

休闲是生存以外的活动，具有从人类所处的各种各样的义务和约束中解脱出来的属性。从时间意义上看，休闲是从维持生计和心理压迫中解放出来的时间。对于休闲的解脱感，杜马泽迪尔评价道：“休闲一般具有从形式的、制度的义务中摆脱出来得到自由的特性。”

2. 自由性

人类一旦摆脱义务和制约，休闲时间的使用将处于完全自发的状态。休闲是自发的活动，是人们自己乐于参与的各种活动。个人所从事的休闲活动是依据自由意愿来选择

的，人们任意的兴趣的追求都具有主动性，没有强迫性。被迫参与的休闲活动属于准休闲状态，也就是说这些休闲行为中包括义务性、商业性等非休闲因素。另外，也不能说所有的休闲都是完全自由的，在享受休闲的过程中还应该受到社会基本规范的制约，遵守人和人之间关系和大众的基本态度取向。

3. 娱乐性

休闲是为了获得纯粹的快乐而进行的活动。纯粹的快乐是指行为的目的即是快乐本身。休闲活动要具有乐趣、轻松与消遣的特性，必须使参与者愿意付出热情，并感到愉快和满足。人类在实现自己的兴趣等内在追求时会感到满足和快乐，这是因为人类在参与休闲活动中感受到了生活的意义，丰富了人生的内容并得到了精神上的极大满足。

4. 建设性

休闲活动有助于个人的全面发展与完善，它使人身体强健、理智清醒、道德高尚。在现实社会中，通过休闲获得的满足和快乐能使人们从社会责任的压迫中解放出来，满足人们对内在价值的追求和情感的需要。杜马泽迪尔认为，休闲能使人通过摆脱日常生活的单调和乏味，在超越现实的世界里自由地补偿自己命运的价值，这些价值包括自我尊重、挑战、自由、支配、成就，以及地位等。如果它们不能通过休闲得到满足，那么人类将会在高度工业化和城市化社会的劳动环境、家庭环境的制约中忍受挫折和折磨。

（四）休闲的功能

休闲具有一系列重要的个人、家庭、社会功能。对个人而言，它可以净化心灵，松弛身心，获得快乐；认识自我，发展自我，实现自我；满足需要，增加知识，培养自治。对家庭而言，它可以增进家人的情谊，培养家庭的社交能力，促进家人团结。对社会而言，它可以稳定社会生活，促进经济繁荣，提高国民的生活品质。

1. 政治功能

柏拉图认为，不受现实生活困扰的统治阶级，应该把所有闲暇用于深思真、善、美等问题，使其本身更加完美，从而巩固和加强其统治地位。柏拉图的这种政治性休闲思想，强调休闲是为了巩固政治制度和为统治阶级服务的，而不是为个体服务的。这样，休闲及教育为个体闲暇生活的功能就被掩盖了。在当今社会，休闲是基本的人权，赋予公民合法的休闲权，能够让他们消除疲劳、转换心情，以高昂的姿态投入到新的生活之中，从而可以减少他们对生活的不满、对社会的抵触，有利于社会的稳定与和谐。

2. 经济功能

休闲是人们在自由时间内进行的自由活动，这些活动不仅是对空闲时间积极有效地利用，而且常常也伴随着对休闲产品、设施和服务的消费。从某种意义上说，所有的休闲活动都会牵涉到我们对消费的体验。因为休闲活动的目的大多在于消费某些物质（如在外面吃饭）或与消费有关的某些活动（如商场购物）。因而，可以说，休闲首先是一项消费活动。另外，从时间形态来看，休闲是不生产的消费时间。人在不生产时，需要

文化、食品、旅游、娱乐及体育活动等方面的消费。空闲时间与劳动时间的分离，促使社会做出一系列新的调整 and 适应，以把空闲时间转变为消费时间。因此，休闲是推动区域经济发展的生力军。

3. 社会功能

休闲是自由、幸福、快乐等人类发展目的的源泉。休闲活动有助于增强个人的自尊感，有助于建立社区精神，有助于促进社会交往，有助于改进人们的健康状况，有助于在创造就业机会的同时给人们一个有意义的活动方式，有助于减少危害社会的行为的发生。

4. 环境功能

美国 1964 年的《荒野保护法案》是为了保护自然休闲的机会而产生的，因此，创造和保护休闲机会的行为就是保护自然环境（包括城市树林和草地）和文化、历史及传统遗址的关键驱动力量。而且，人们在环境中的休闲活动，以及针对这些环境的相关研究与评价促进了其对环境的了解，培养了与可持续发展一致的环境伦理，甚至还有助于形成环保行为，如废品回收习惯，这些环境效益促进了社会经济的发展。

5. 身心功能

休闲活动是个人依其意愿选择参加的，不受约束与控制，所以人们在活动中较易获得各种心理的满足感，如成就感、好奇心、自我肯定或发泄欲望等。休闲可使人们摆脱工作的疲乏与压力，尽情地发挥个人的创造力，有助于健全人格的发展。人们参与运动或游憩方面的休闲活动，能促进血液循环、消除精神紧张，使身体均衡发展，保持具有协调性的体魄，减少机能退化性疾病的危害。

（五）劳作与休闲的关系

劳作与休闲是一对矛盾统一体。二者既相互区别、相互对立，同时又相互统一、相互依存。虽然，简单地说来，劳动只是获得生存和发展的手段，休闲才是人生的终极目标。但是，劳作与休闲存在着更加复杂的关系和更加丰富的内涵。

劳作和休闲同是人的两大生命状态，劳作是消耗脑力和体力创造外在财富以获取生活资料，谋生性、役使性是其突出特点；休闲是恢复、增进和享受自己脑力和体力，以获得内在体验，乐生性、自主性是其突出特点。

劳动创造了人类，也创造了休闲。没有劳动就没有休闲，是劳动创造了休闲的条件，使之成为可能，并使之具有意义。

休闲影响了劳动，没有休闲，人类就不会有高级的劳作形式。休闲使劳动效率得以提高，使劳动的意义更为丰富。

三、休闲活动

（一）休闲活动的本质

休闲活动是人们工作之余，在完成了社会必要劳动之后对生命的享受，是人们自由