



休闲体育基础理论

于可红 钱宏颖 著

XIUXIAN TIYU JICHU LILUN

XIUXIAN TIYU JICHU LILUN



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

由浙江大学侨福建设基金资助

休闲体育基础理论

于可红 钱宏颖 著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育基础理论/于可红,钱宏颖著. —北京:高等教育出版社,2005.6

ISBN 7-04-015837-X

I. 休… II. ①于…②钱… III. 文娱性体育活动
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 062764 号

责任编辑 熊雪芳 封面设计 吴 昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		021-56964871
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-82028899	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com

排版校对 南京展望文化发展有限公司

印 刷 常熟市华通印刷有限公司

开 本	850×1168 1/32	版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 张	6.625	印 次	2005 年 6 月第 1 次
字 数	144 000	定 价	10.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

几百年来,人类一直在致力于改造世界,而在 21 世纪,人类将会更多地致力于改造自身。在一切其他身体文化活动中,人们以身体运动创造的价值或表达的意义,都是外在于身体运动本身的,而休闲体育,它所创造的乃是自身运动的各种体验和对人的身体、心理的积极改造。

面对 21 世纪,人类有太多的无奈,工作压力大、精神紧张、生活节奏快,既想找回真正的自我又无法面对各种诱惑。运动不足,已越来越成为威胁人类健康的重要问题。人们如何活得精神,活得精彩,活得高质量,已成为摆在我们面前的重要课题。

构思这本书,是 20 世纪末的事,正当我为涉足休闲体育的研究,而苦于国内资料缺乏时,在 21 世纪初,终于欣喜地看到了由于光远、成思危、龚育之任主编,马惠娣任执行总编,由云南人民出版社出版的休闲研究译丛,可以说是美国休闲理论研究的代表作品。这为我们了解美国学者如何看待休闲、休闲与人的生命的相关性、休闲与促进生产力发展的关系、休闲与社会进步的关系开启了一个很好的窗口。在学习美国休闲理论研究的基础上,我们着重对休闲体育进行了研究,并从 2000 年开始,我与我的研究生们就开始对休闲体育的概念,影响人们参与休闲体育的因素,进行了研究和探索。梁若雯重点对高校高年级大学生参与休闲体育的状况与影响参与的因素进行调查研究分析,

钱利安在梁若雯研究的基础上又重点对金融系统职工的休闲体育状况与参与的制约因素进行调查研究分析。同时收集了大量的文献资料,这其中我的研究生母顺碧、付纪良、钱宏颖、王少春都做了不少工作,周丽君老师也积极为本书的构思献计献策,在此一并表示感谢。同时也要感谢我的家人,没有他们的支持与鼓励,我也很难完成这项研究工作。

本书得到了国家体育总局体育社会科学、软科学研究项目资助和浙江大学侨福建设基金的出版资助。本书还参阅和引用了其他一些学者的研究成果,在此表示衷心的感谢。

于可红

2005年6月于浙江大学

目 录

第一章 概述	1
第一节 对休闲体育的理解	1
第二节 休闲体育与社会发展	25
第二章 休闲体育的功能与价值	48
第一节 休闲体育的价值	48
第二节 休闲体育与个体需求	56
第三章 影响参与休闲体育的因素	87
第一节 心理因素	87
第二节 社会交流性因素	103
第三节 结构性因素	113
第四章 生命周期中的休闲体育特点	126
第一节 成长理论与休闲体育	126
第二节 生命阶段与休闲体育	136
第五章 休闲体育和健康的生活方式	161
第一节 健康的生活方式	161
第二节 休闲体育与健康	168
第六章 休闲体育在中国的发展	176
第一节 我国休闲体育研究述评	176
第二节 休闲体育在中国的发展	186
参考文献	200

第一章

概 述

第一节 对休闲体育的理解

休闲是人类生活中的重要的组成部分,是一种重要的社会、文化和经济力量,对快乐、健康的生活有很大影响。随着社会和经济的发展,人们生活水平与生活质量正在得到改善和提高,拥有更多的休闲时间。同时,科技的快速发展使劳动者体力劳动减少,而承受的精神压力却在增加,这促使人们在空闲时间主动地寻找能调节心理压力的休闲方式。在这样的背景下,体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以愉悦、休息、放松为主要目标,带有积极、自由的主观态度的体育,进入了人们的休闲生活,休闲体育应运而生。

一、休闲内涵

(一) 西方学者对休闲的理解

在古代文化中,休闲被认为是与身体劳动相对的,休闲为人们的思考、精神上的发展、物质文化的促进提供了机会。它被认为是把人们从物质劳动中解放出来的一种方式。在现代社会,

人们经常认为休闲是平衡一个人生活的手段。人们追求休闲不仅是为了放松、自我进取及家庭的稳定,也是为了有逃避的机会,有新奇、兴奋和幻想的机会^①。但不同的人对休闲有着不同的理解。社会学家会把“休闲”看成一种社会建构以及人的生活方式、生活态度;哲学家在研究休闲时,将其与人的本质相联系;而经济学家则侧重于休闲与经济的内在关系……把有关休闲的种种定义、观点进行归类,就会发现大部分含义会出现在4个基本语境之中,它们分别是:时间(time)、活动(activity)、存在方式(state of existence)和心态(state of mind)。^②

1. 从时间的角度考察休闲

从时间的角度来考察休闲的含义,是指“自由”、“没有强迫性”的时间,通常也就是指生活中拥有相对的自由,可以做想要做的事。在过去的20世纪,休闲被理解为时间——类似于工作时间、自由时间和维持身体功能的时间。一种从时间角度对休闲的理解是“在生存问题解决以后剩下来的时间”。Russell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。”^③也就是说,休闲的概念是从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),休闲是参与必要的生活实践后的空闲时间。

2. 从活动的角度考察休闲

国际休闲和社会科学研究组织(the International Study Group on Leisure and Social Science)是这样解释的:休闲由许

① Christopher R Edginton et al, Leisure and Life satisfaction, 1998,第33页

② (美)杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲. 昆明:云南人民出版社,2000,第4页

③ Christopher R Edginton et al, Leisure and Life satisfaction, 1998,第36页

多业余活动组成。每个人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^①。Dumazedier 认为,如果从社会活动的角度定义休闲,会扩展这个概念的内涵,使之包括“一系列在尽到职业、家庭与社会职责之后,让自由意志得以尽情发挥的事情,它可以是休息,可以是自娱,可以是非功利性的增长知识、提高技能,也可以是对社团活动的主动参与”^②。他这样解释休闲:休闲是从工作、家庭、社会的职责中分离出来的活动——人们以自己的意愿参与休闲,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^③。美国马里兰州大学 S. 依索·赫拉(S. E. Iso-Ahola)教授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。上述观点的共同点是:休闲被看作是一组互不相关的活动,是人们在空闲时间里参与的活动。

3. 从存在方式(存在状态)的角度考察休闲

如果把休闲定义为一种存在状态,那它就如亚里士多德所言,是一种“不需要考虑生存问题的心无羁绊的状态”^⑤。葛拉齐亚(Sebastian De Grazia)在他颇具影响力的休闲论著中提出,休闲是一种“存在状态”,是一种虽然短暂但却现实的个人存在

① Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997,第41页

② (美)杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲. 昆明:云南人民出版社,2000,第5页

③ Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997,第41页

④ 马惠娣、刘耳. 西方休闲学研究述评. 新华文摘,2001,第170~173页

⑤ (美)杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲. 昆明:云南人民出版社,2000,第6页

状态^①。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部分^②。在这种意义上,个人的生活不会明显地分成许多范围,人们生活的各部分都有休闲的潜在资源,此概念强调了一体化的生活方式。

4. 从心态(体验或精神)的角度考察休闲

这种定义方法认为休闲是一个主观态度,是一种自主从容、无拘无束的心态,是在个人认知、感觉、价值观和过去生活经历基础上的体验,是精神的展现,强调了当人们进行休闲经历时,在思想上所发生的变化。瑞典哲学家皮普尔(Pieper)在《休闲:文化的基础》中,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^③。Paul Heintzman 和 Glen Van Andel 提出:从新时期模式来看,休闲经历具有与自我、与他人接触的神秘感觉和精神感觉的特征,具有与宇宙相统一的感觉特征。(它可能也会)减少“知觉极端状态”的精神经历,这种经历与实现自我的“顶峰”经历或“畅”(flow)的经历是相似的^④。心理学家纽林格(John. Neulinger)认为:“休闲感,只有一个判据,那便是心之自由感(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^⑤。”像 Kelly 所提出的,“……休闲不是通过它的形式或即时

① (美)约翰·凯利. 走向自由——休闲社会学新论. 昆明:云南人民出版社,2000,第22页

② Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997,第41页

③ 马惠娣、刘耳. 西方休闲学研究述评. 新华文摘,2001,第170~173

④ Richard Kraus, Recreation & Leisure in Modern Society, 1997,第43页

⑤ (美)杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲. 昆明:云南人民出版社,2000,第6页

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”^①。

5. 其他观点

还有一部分学者把休闲看作是生活地位的标志,是社会的一个手段,休闲具有反功利主义的特点。2000年出版的一套休闲研究译丛中,各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,是人的一生中持久的、重要的发展舞台^②。杰弗瑞·戈比从时间的角度、心态的角度、行为的角度来定义休闲: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,在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础^③。托马斯·古德尔等不把休闲当作时间商品或一种精神状态,而是作为一种生活方式^④。卡拉·亨德森等认为,休闲最好的定义是把它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^⑤。

① Christopher R Edginton et al, Leisure and Life satisfaction, 1998,第37页

② (美)约翰·凯利. 走向自由——休闲社会学新论. 昆明:云南人民出版社,2000,第104页

③ (美)杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲. 昆明:云南人民出版社,2000,第14页

④ (美)托马斯·古德尔、杰弗瑞·戈比. 人类思想史中的休闲. 昆明:云南人民出版社,2000,第14页

⑤ (美)卡拉·亨德森、黛博拉·拜尔列席基、苏珊·萧等. 女性休闲——女性主义的视角. 昆明:云南人民出版社,2000,第24页

（二）中国人的休闲思想

中国人的休闲,最崇尚自我心境与天地自然的交流与融合。几千年前中国圣贤的理解是:“休”,依木而休,强调人与自然的和谐;“闲”,娴静、思想的纯洁与安宁,表明了休闲所特有的文化内涵和意义。

有5 000多年历史的中华民族,对休闲有着独特的理解方式,这可以从儒家、道家、禅宗的哲学和隐逸文化中体现出来^①。

儒家的休闲理论,主要是一种社会和谐发展的理论。对于儒家来说,个人的休闲方式须在社会中进行与实践;反过来,个人的社会实践与社会活动,即体现为个人的休闲方式,因此,谈儒家的休闲哲学,就是谈儒家的社会哲学。儒家休闲哲学的一个中心概念是“仁”。孔子说,“仁者爱人”。就人生哲学而言,“仁”具体体现为“忠恕之道”。作为休闲哲学,儒家思想不仅仅将道德作为自我实现的最高境界,而且具体论述了人如何通过具体的途径来自我实现。对于个人而言,儒家提倡“六艺”,指诗、书、礼、乐、射、御。儒家的休闲理论提倡君子不仅修身,而且应该尽量提升人文素养,成为“博雅之士”。例如,《诗经》在赞美自然和生活中表达了大量的休闲思想、休闲文化和休闲方式,“朝吟风雅颂,暮唱赋比兴。秋看鱼虫乐,春观草木情”等休闲思想在《诗经》中占有重要位置。

道家对社会文明的发展持一种批判态度,其休闲理论本质上是一种社会批判理论。但道家思想作为一种休闲理论,最主要的贡献在于提出了一种积极的人生态度与人生理想,即将生

^① 胡伟希.中国休闲哲学的特质及其开展.新华文摘,2004,第24~27页

活审美化与诗意化。与儒家强调个人必须在社会中实现休闲不同,道家认为休闲是一种个体自适的行为,它强调休闲的个体性与生命感受的独特性。道家休闲哲学的一个重要内容,就是提倡回归自然。回归自然有两个含义:一是追求自然原始的生活,这种自然原始的生活本身是美;二是真正从心境上与自然合一。道家休闲哲学,不仅提倡审美人生与诗意人生,而且还提出了如何达到这种审美人生与诗意人生的方法与途径,这就是自适,即选择适合自己的生命本然状态。庄子认为:休闲本质上是一种顺应天道的生活,但这种顺应天道的生活,其实又是在世间实现的。《庄子》是体现道家休闲思想的经典之作,《庄子·刻意》中有“就蓺泽,处闲旷,比江海之士,壁代之人,闲暇者之所好也”。而且,他的“逍遥游”,把人们的游历、交往、学习等休闲活动与人性的自觉发展统一起来,表现了其崇尚自由的哲学理念。

中国佛教,尤其是禅宗,其休闲理论植根于一种透视主义,将宇宙终极实在视之为一个过程,否认有绝对不变的本体。佛教的透视主义表现为一种“妙有性空”观,世间万物都是“有”,但同时又是“空”,有即空,空即有。从透视主义出发,佛教,尤其是禅宗,提倡一种“随缘人生”。在禅宗看来,道家的“因任自然”还有效法自然的意思,而禅宗的随缘则是顺其自然,本来如何就如何,一切按照生活的本来面目生活而已。按照禅宗的“缘起性空”的“山是山,水是水;山不是山,水不是水;山只是山,水只是水”的哲学思想,人生境界的不同,生命质量的不同,并不取决于外部条件与自然的必然,纯粹在于自己。儒道禅的休闲哲学都是以人生境界为归趋的,以求得生命的超越与融通,而禅宗将儒家的顺世与道家的出世精神巧妙地加以结合,强调以一颗平常

心来处世与看待人间世。

“隐逸文化”与儒道,尤其是道家有着密切联系。虽然“隐逸文化”的出现与兴起,在历史上有其一定的社会因素与消极意义,但从休闲学的角度来看,却也包含一些积极的值得现代人借鉴的因素。陶渊明是隐逸文化的代表人物,他所撰写的各类“隐逸诗”表达了对拥抱山川、徜徉于逍遥、怡然自得的隐居生活的由衷赞美,让人体悟到了精神世界与客观世界的统一。

中国古人的休闲思想有着其时代的特点,而近、现代的中国古人既受到古哲学思想的影响,又有着与其时代相适应的休闲观点、休闲方式。譬如:有人认为“休闲”是学习的“摇篮”;有人认为“休闲”就是吃好喝好睡足;有人崇尚娱乐健身活动;有人认为闲时群聚是人的基本生活需要;也有人主张消极颓废的甚至是丑恶的“休闲”观念与行为。林语堂曾说:“休闲并不是富有者和成功者独特的权利,而是一种宽怀心理的产物……这种心情是由一种达观的意识产生,享受悠闲的生活是不需要金钱的,有钱的人也不一定能真正领略悠闲生活的乐趣,只有那些轻视钱财的人才真正懂得此中的乐趣。他必须是有丰富的心灵,爱好简朴的生活,对于生财之道不放在心头。”也有人说:休闲是一个国家生产力水平高低的标志,是平衡社会文明的标尺,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。

在现代中国人看来,休闲作为一种特殊的文化形态,它往往以多种形式影响着人们的生活方式和质量,休闲的价值不仅仅在于促使体力的恢复,更重要的是对人们心态的调整,精神的升华。总的来看,在“休闲”概念的内涵与外延的把握上,中西方基本上是统一的:一是认为休闲的直接存在物是时间,即除工作

及满足生理需求以外的可自由支配的时间;二是休闲是一种表现人类生活方式的动态过程;三是认为休闲的存在价值主要体现在人们“体悟人生与领略自我、自我发展与自我完善、实现自由”三个需要之中^①。

在了解了中西方休闲的概念后,可以认为:休闲是个人时间的一部分,这部分的时间不直接用于工作或与工作有关的职责,也不用于其他的带强迫性的形式。休闲暗示了自由和选择,而且人们对休闲的习惯利用有许多的方式,但主要是为了满足人们回忆、自我充实、放松或快乐的需要。尽管休闲一般是涉及一些在某个自愿选择活动中的参与形式,但它也能被认为是一种精神的体验。

虽然给休闲下一个准确的定义尚有难度,因为许多方面都会涉及休闲的领域。但休闲至少包括几个方面:一段时间、一项活动、一种心境。在讨论休闲时,必须从这三个互补的含义进行整体上考虑。首先,休闲不等同于空闲时间,空闲时间是计算时间的一种方式,是休闲的“物质”基础,人人都会有空闲时间,但并非人人都有休闲。其次,休闲并非活动本身,它是一种过程,而这一过程要涉及某种具体的活动,几乎所有的人类活动都有成为休闲活动的可能,把休闲定义为活动,会忽视心灵王国的存在。再次,休闲是个人的一种心理状态,但如果把休闲定义为“心态”,所产生的问题同把它定义为“活动”恰好相反,其忽视了外部世界。所以,定义休闲最恰当的方法也许是把它作为特定时间内产生的一种活动体验(心境)。

^① 刘邦凡、吴勇.论我国休闲科学的研究对象、性质与任务.理论导刊,2001年第12期,第41~42页

二、休闲的起源与发展

(一) 西方休闲

在古代社会里,休闲活动是以宗教或信仰意义上的节庆集会为主。希腊文明是使人在休闲中得到实现的文明之一,葛拉齐亚提到,“休闲生活只属于希腊人”。在此时期,劳动与休闲被认为是相互排斥的,因为通过一部分人的劳动使得另一部分人的休闲成为可能。在西方文明起源中,古希腊对休闲的产生作出了重大贡献。罗马帝国时代强大的国力和辽阔的疆域推动了休闲的进一步发展,罗马斗兽场、圆形歌剧院等各种休闲场所开始出现。文艺复兴运动是西方休闲发展的一个重要转折点,社会上形成了浓厚的平民意识。

在19世纪,劳动成为社会体制的中心价值,而休闲从经济和道德两方面受到批评:从经济角度讲,因为休闲刺激消费,出于创造使经济腾飞的资本、积累必要劳动的考虑,在社会上倾向于加强新兴资本主义的节俭,反对消费,抵制休闲;从道德角度讲,因为休闲使人习惯于闲逸、放纵习俗,产生不正常的行为,因而同样受到指责^①。随着工业革命取得彻底的胜利,社会经济、生活水平开始普遍好转,各种休闲设施相当完善,社会各阶层积极参与休闲活动,大众休闲变成了现实。20世纪以后,西方工业休闲进一步得到发展。运动健身一直是西方休闲的重要组成部分,在近几十年,度假休闲也成为西方人休闲的最爱之一,社会时尚和文化潮流起到了重要的作用。

社会经济的发展是促使休闲发展的重要因素,这是为人们

^① 罗歇·苏. 休闲——我知道什么. 商务印书馆,1996,第11页

提供先进、完善物质基础的条件,但由于各时期经济水平的差异以及社会组织、社会意识的不同等,也会深刻地影响着人们的休闲观、休闲方式。

(二) 中国休闲

中国人的休闲有着独特而丰富的内涵,有关休闲文化的历史相当久远。受数千年传统思想文化的影响,长期以来,中国人形成了自己的一套休闲生活方式。公元前 500 年,体现中国远古休闲文化的《诗经》表达了大量的休闲思想、休闲方式。《诗经》之后,中国休闲文化主要受到老庄哲学的影响,在不同的历史时期表现不同的特色。唐宋是中国封建社会最为兴盛的历史时期,儒、道、佛“三教”并立,其经济、文化都呈现生机勃勃的发展态势,经济与文化的积累使得此时期的休闲文化得到了极大的发展。明清的休闲体现在追求精致的艺术化生活、闲雅的生活情趣。明末清初戏曲理论家李渔的代表作《闲情偶寄》包含着相当丰富的休闲学思想,是一部寄“有益世道之心的微言大义”于“闲情”的“庄论”。^①清人张潮在《幽梦影》中说:“人莫乐于闲,非无所事事之谓也。闲则能读书,闲则能游名胜,闲则能交益友,闲则能饮酒,闲则能著书。天下之乐,孰大于是?”

从《诗经》、《楚辞》、汉赋、唐诗、宋词、元曲到清代闲适小品,到处闪烁着中国古人对休闲的理解方式。孔子关于六艺,概括了当时社会条件下为主流社会所认可的休闲活动形式。对高雅的休闲生活,历代哲学家往往给予肯定,而后世的士大夫阶层秉承传统,积极参与高雅的休闲生活。孔子一方面提出“父母在,不远游,游必有方”,重视就近游憩的休闲活动;另一方面,云游

^① 李仲广、卢昌崇. 基础休闲学. 社会科学文献出版社, 2004, 第 256~261 页