

A silhouette of a hiker with a backpack, standing on a rocky peak and looking down. The background shows a range of mountains under a bright sky.

休闲体育学

卢 锋 主编

人民体育出版社

休闲体育学

卢 锋 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育学/卢锋主编. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2790-8

I. 休… II. 卢… III. 文娱性体育活动—理论 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052057 号

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.625 印张 314 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—4 100 册

*

ISBN 7-5009-2790-8 / G · 2689

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

休闲是现代社会中存在的一种不可忽视的内容，随着时代的发展，休闲将会成为人类社会的重要特征。现代科学技术对人类社会作出的贡献之一，就是使人们有了越来越多的休闲时间。目前，很多国家都在实行每周 40 小时的工作时间，这就意味着人们有 1/3 的时间是在休闲中度过的。

美国休闲社会学家杰弗瑞·戈比预言，在 21 世纪中休闲的中心地位将会得以加强，人们的休闲观念也会发生根本性的变化；休闲的经济意义日益加强，并将会成为经济发展的重要力量。从现代社会发展的基本趋势来看，休闲已经进入了人们的生活领域，成为每个人都必须面对的现实。因此，如何更好地解决这个占了人生 1/3 甚至更多时间的问题，亦会成为生活在这个时代中的每一个人都必须考虑的问题。但这个问题却并不是那么容易解决的。法国社会学家让·富拉斯蒂埃认为：一个几万年来因其劳动和劳动能力而被选择的物种，当他不再劳动时，是会遇到问题的。因此，他把人们将获得的、越来越多的自由时间视为对人类社会的挑战。

然而，自由时间的增加也是人类社会发 展之必然，我们没有理由去担心，但却有必要认真地去面对它的到来。我们有必要选择我们认为是有意义的、健康的活动方式从容地度过这些时刻。罗歇·苏认为：随着空闲时间的增加，休闲权成为基本的社会需要。休闲被视为个人或者集体的积极实践，并因为这种实践的扩

展及其所需的各种基础设施，使得休闲成为重要的社会现象。但是，休闲方式很多，到底人们更倾向于什么样的休闲方式呢？

随着现代社会物质文明和精神文明的发展，社会休闲的内容更加丰富多彩，然而又必然地存在着鱼龙混杂的状况。同时，有的休闲方式本身并不是不好，只是人们沉溺于其中，从而影响了人的身心健康。例如，电视的发明和发展使各种信息直观地展现在我们的眼前，使我们更加依赖它去了解更广阔的世界。许多研究已经表明，现代人的余暇时间大多花在了观看电视上，并且久而久之对身体产生了不良影响。诸如此类的现象不断地出现，使得我们感到了这样的一种压力：人们在以牺牲健康来获取舒适的感觉，在用反自然的行为方式（不运动）换得一时的舒服和安逸，其结果导致人类机能能力的退化等一系列与人类良好愿望相悖的现象发生。

人类社会在快速发展的过程中，利用科学技术解放了劳动力，工作方式由体力型向智力型转变。与此同时，人们也因为现代科学技术的发展减少了身体活动的机会和时间。作为人的本质而言，活动性是其本质特征之一，而身体运动的减少必然会导致机能的退化，因此，始终保持一定的身体运动，是人的机体健康发展的基本条件。在现代社会，工作方式和生活方式都已经发生了根本性的变化，脑力劳动逐渐替代了体力劳动，交通工具代替步行，家务劳动也被社会化和自动化，身体活动的机会越来越少。身体运动往往只有在工作之外的闲暇时间中才有可能获得，所以，运动性活动已经成为许多人的一种需要。

运动性休闲是人类度过休闲时间的重要方式之一，这种休闲方式有着十分古老的历史，它一直伴随着人类走向文明进步，并随着人类的发展而发展。今天，运动性休闲中最重要的一类——休闲体育已经发展为人类生活中不可或缺的组成部分。从一些经济发达国家的发展历程和现状来看，休闲体育在人们的社会生活

中具有一种十分特殊的作用，在现代人的日常生活中也占有重要的地位。

研究表明，休闲体育是人们在闲暇时从事的主要活动，是现代入打发余暇时光的最好的方式。我国近年来进行的系列调查也显示出一种趋势，即老百姓愈来愈重视身体的健康和心理的愉悦感受，愈来愈注重生活的质量。因此，休闲体育也逐渐成了我国大众休闲活动的重要方式。

但是，与休闲体育实践的快速发展不相协调的是对休闲体育理论研究的滞后，这在一定程度上制约了对休闲体育的引导和发展。因此，我们期望通过建立一门学科，达到逐渐系统地对休闲体育进行理论上的概括和研究，并将各方面的有关研究成果不断地充实到学科的内容之中。同时，以学科建设为龙头，带动对休闲体育的全方位、多层次的研究，从而使休闲体育这一日趋风行的社会现象得到更加深入的认识，并在此基础上不断地利用和发掘休闲体育的各种社会功能，为我国社会的发展与繁荣作出贡献。

作为一门新兴学科，休闲体育学还处于十分幼稚的初创阶段，需要不断地加以完善，并随着社会的发展而逐渐地发展和成熟起来。

编著者

2005 年元月

目 录

第一章 休闲概述	1
第一节 休闲的解析	2
一、休闲的概念	2
二、休闲的特征及构成要素	4
第二节 关于休闲的理论	12
一、休闲理论概述	12
二、从不同的角度看休闲	15
第三节 休闲要素——休闲时间	19
一、休闲时间释义	19
二、现代社会休闲时间的来源	22
三、自由时间的经济学意义	24
第四节 休闲发展态势	26
一、休闲成为现代人的一种重要的需要	27
二、休闲成为现代社会的经济中心	28
三、当今休闲活动发展的特点	31
四、现代休闲的意义及参与动机	34
第二章 休闲方式论	39
第一节 休闲方式简述	40
一、休闲方式是社会存在的必然	40

二、休闲方式的选择意义	44
三、休闲方式是消费层次的表现方式	48
第二节 休闲方式的发展及特性	50
一、休闲方式随社会的发展而发展	50
二、休闲方式在社会历史发展中的作用和意义	53
三、休闲方式的主要特性	53
第三节 休闲方式分类	55
一、主要分类方法	56
二、其他分类方法	59
第四节 休闲体育——现代主体性休闲方式	60
一、体育休闲方式	60
二、现代社会休闲体育的主体性地位	62
第三章 休闲体育学学科概述	67
第一节 休闲体育学的研究对象、学科性质及特点	67
一、休闲体育学的研究对象	67
二、休闲体育学学科的性质	69
三、休闲体育学的特点	72
第二节 休闲体育学的理论体系	74
一、休闲体育学学科体系基本理论	74
二、休闲体育学学科建设现状	78
三、休闲体育学的理论体系	80
第三节 休闲体育学的研究范畴和概念体系	83
一、休闲体育学的研究范畴	83
二、休闲体育学的概念体系	85
第四节 休闲体育学的研究方法	87
一、研究方法概述	87
二、主要研究方法介绍	88

第四章 休闲体育概述	91
第一节 休闲体育的概念与定义	92
一、休闲体育的概念解析	92
二、对休闲体育的定义	96
第二节 休闲体育活动分类	100
一、健身、塑身活动	100
二、体育娱乐活动	101
三、竞赛活动	102
四、放松活动	103
五、消遣活动	104
六、交际活动	105
七、探新求异活动	106
八、寻求刺激活动	106
第三节 休闲体育的特性	107
一、参与性	107
二、自然性	108
三、时尚性	109
四、流行性	110
五、时代性	111
六、层次性	112
七、自发性	113
第四节 休闲体育的社会功能	114
一、社会化功能	114
二、个人发展功能	116
三、社会象征功能	117
四、社会时尚传播功能	118
五、社会人群组织功能	119

第五章 现代社会与休闲体育	122
第一节 现代社会需要休闲体育	123
一、现代社会的几种基本特征	123
二、现代社会影响休闲体育发展的两个基本要素	127
第二节 现代社会休闲体育发展的基本状态	133
一、休闲体育形成国际化潮流	135
二、新兴休闲体育项目不断产生	137
第三节 影响休闲体育发展的主要社会因素	140
一、工业化是休闲体育社会化的促进因素	140
二、城市发展规划中休闲空间贫乏	141
三、城市化与休闲体育的发展	142
四、社会竞争日趋激烈	144
五、不断增长的物质需求	145
六、某些行业的工作时间被延长	145
七、求职者失业时间的延长	145
八、电子游戏的冲击	146
九、现代科技休闲方式日趋增长	146
第六章 中国休闲体育的发展概况	148
第一节 中国休闲体育发展的历史概述	148
一、古代中国——多姿多彩的休闲体育	149
二、近代百年——没落与凋零的休闲体育	151
三、新中国 50 年——复兴与腾飞的休闲体育	153
第二节 现代中国休闲体育发展概述	156
一、现代中国休闲体育发展的经济社会环境	156
二、现代中国休闲体育发展的人文环境	159
三、现代中国休闲体育发展面临的问题	162

第三节 中国休闲体育的发展趋势	167
一、休闲体育的发展将更为迅速广泛地深入生活	168
二、休闲体育的发展将更为专业, 个人掌握水平将更高 ...	169
三、未来休闲体育更为个性化, 也更为社会化	170
四、休闲体育的发展将更具商业化色彩	170
五、中国未来休闲体育发展展望	171
第七章 休闲体育价值论	174
第一节 休闲体育的文化价值	175
一、文化在休闲体育活动中的存在形式	176
二、休闲体育文化价值的特征	178
三、影响休闲体育文化价值取向的因素	180
四、休闲体育文化价值的作用	185
第二节 休闲体育的经济价值	186
一、休闲体育经济在国民经济中的地位	187
二、休闲体育经济活动形成的条件	188
三、影响休闲体育经济的因素	190
四、休闲体育经济的作用	194
第三节 休闲体育的生理价值	195
一、休闲体育的生理价值概述	195
二、休闲体育生理价值评价	197
三、影响休闲体育生理价值的因素	198
四、休闲体育生理价值的表现	200
第四节 休闲体育的社会心理价值	202
一、休闲体育参与动机分析	203
二、休闲体育的社会心理价值	205

第八章 不同群体、阶层的休闲体育	208
第一节 不同性别群体的休闲与休闲体育	209
一、不同性别群体休闲生活状况分析	209
二、不同性别群体体育休闲活动的比较	215
第二节 不同年龄群体的休闲与休闲体育	220
一、不同年龄群体休闲生活状况分析	221
二、各年龄群体的休闲体育	227
第三节 不同社会阶层的休闲与休闲体育	235
一、社会阶层概述	235
二、各阶层休闲生活状况分析	240
三、各阶层的休闲体育	248
第九章 国外休闲体育	254
第一节 国外休闲体育概述	255
一、国外休闲体育的背景及发展简述	255
二、国外休闲体育的基本特征	256
第二节 国外休闲体育的分类与活动内容	257
一、分类的基本标准和类型	257
二、国外休闲体育的内容结构	258
第三节 部分国家休闲体育概况	267
一、新西兰的休闲体育	267
二、日本的休闲体育	268
三、印度的大众性体育	270
四、以色列大众体育协会组织的全国性行动	271
五、澳大利亚休闲体育的基本情况	273
第四节 国外新兴的休闲方式与老年人的休闲体育	275
一、国外五花八门的休闲方式	275

二、国外老年人的休闲体育	280
第五节 国外休闲体育的未来趋势	283
一、本世纪休闲体育的七大趋势	284
二、国外休闲体育产业方兴未艾	287
第十章 女性休闲体育	290
第一节 女性的社会地位	291
一、中国女性社会地位的分析	291
二、国外女性的社会地位分析	299
第二节 女性休闲体育的历史	302
一、中国女性体育休闲活动开展概况	303
二、国外女性体育休闲活动的开展与历史演变过程	307
第三节 女性休闲体育的现状	312
一、社会发展为女性休闲体育的开展创造了条件	312
二、影响我国女性休闲体育的因素	314
三、休闲体育领域内的差异与不公	319
四、各国妇女体育开展简况	320
第四节 女性不同时期的休闲体育	323
一、儿童与青少年时期的女孩休闲体育	323
二、成人时期的女性休闲体育	324
第十一章 残障人群的休闲体育	328
第一节 残障人群的休闲体育概述	329
一、发展残障人休闲体育的意义	329
二、国外残障人休闲体育的发展简况	331
三、我国残障人的休闲体育	333
第二节 不同残障人群的体育休闲活动	334
一、盲人的休闲体育	334

二、聋人的休闲体育	335
三、截肢人的休闲体育	337
四、截瘫人的休闲体育	338
五、脑瘫人的休闲体育	339
六、开展残障人休闲体育应注意的问题	340
第三节 残障人休闲体育项目介绍	341
一、球类运动	343
二、周期性运动	347
三、其他活动	348
第四节 残障人的休闲体育投资	350
一、残障人休闲体育的投资方向	351
二、残障人家庭健身投资应遵循的原则	352
第十二章 休闲体育业的经营与管理	354
第一节 休闲体育业的经营现状	356
一、国外休闲体育业的现状	356
二、国内休闲体育业的经营历史及现状	358
第二节 休闲体育市场的调研	361
一、宏观市场调研	361
二、休闲体育的微观市场调查	362
三、休闲体育市场的竞争状态调研	363
第三节 休闲体育企业管理原则与方法	365
一、现代休闲体育企业经营管理的基本原则	365
二、现代休闲体育经营管理的方法	370
第四节 休闲体育的市场营销	372
一、休闲体育市场营销概念	372
二、休闲体育营销的 4Ps 策略	373

参考文献	383
后记	388

第一章 休闲概述

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其社会的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 3 个休假的黄金周（春节、“五一”“十一”），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。我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，已经成为我国社会学、经济学等学科领域研究的重要内容。

第一节 休闲的解析

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。”（胡伟希，2003）我们认为：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。《国语·晋语二》