

○ 钱利安 著

休闲体育理论 与实践调查研究

XIUXIAN TIYU LILUN
YU SHIJIAN DIAOCHA YANJIU



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

休闲体育理论与实践调查研究

钱利安 著



浙江大學出版社

休闲体育理论与实践调查研究

钱利安 著

责任编辑 李玲如

封面设计 姚燕鸣

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571—88925592 88273066(传真)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江中恒世纪印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.5

字 数 190 千

版 印 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-89490-509-3

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

前 言

亚里士多德：“休闲是一切事物环绕的中心。”

休闲是社会发展的产物，是人类文明进步的标志。

现代休闲学的诞生是以 1899 年凡勃伦发表的《有闲阶级论》为标志。

美国著名休闲学专家杰弗瑞·戈比认为：“休闲是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，它是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。”

在近代，工业资本主义的发展使人的全面丰富性遭到空前的压抑，人异化为机器等单面的怪物，片面的物质享受和可怕的精神贫困撕裂着当代人，随着个人拥有的物质财富和自由时间的增多，人们弥补和发展精神生活方面的需求显得尤为迫切。由于人们对自身价值的反思及对工作、休闲的深入思考，新的休闲观念强调休闲是生活的主要乐趣，休闲是当代社会最重要的特征，人们正是通过休闲而不是工作来充分展示个性和自我价值。

1970 年，在联合国的援助下，在比利时首都布鲁塞尔召开了国际闲暇会议，并通过了著名的《休闲宪章》。《休闲宪章》指出：“消遣时间是指个人完成工作和满足生活要求之后，完全由自己支配的时间。这段时间的使用是极其重要的，消遣和娱乐为补偿当代生活方式中人们的许多要求创造了条件，更为重要

的是它通过身体放松、竞技、欣赏艺术、科学和大自然,为丰富生活提供了可能性。无论在城市和农村,消遣都是重要的,消遣为人们提供了激发基本才能的变化条件,使其意志、知识、责任感和创造能力等得到自由发展。消遣时间是一种自由的时间,在这个时间里,人们能掌握作为人和作为社会有意义的成员的价值。补偿消耗;丰富生活;激发才能;体现人的价值。”《休闲宪章》的颁布,对于全球范围内进一步推动休闲活动的发展、提高人类的生活质量、尊重人类追求休闲娱乐等自我发展的权利起到了积极的和有益的保障作用。

发达国家于20世纪六七十年代兴起了休闲体育的热潮。科技的发展,促进了工业社会生产力的高度发达,信息化、机械化、自动化使人们的体力劳动日渐减少,脑力劳动增加,运动不足在很大程度上影响着人们的身心健康。国家政府的干预使得休闲体育的开展有了重要的政策支持与保障。如美国的“总统健康委员会”的设立、联邦德国实施的两个推动大众体育发展的十年“黄金计划”;日本颁布的“体育运动振兴法”及《关于增强国民体质健康的对策》等,参与休闲体育成了一种社会时尚。

社会的发展有着十分相似的经历。我国经过改革开放30年的建设,也进入了工业现代化国家的行列,随着人们的物质生活水平日益提高,同样我们也需要高质量的精神文化生活。1995年5月起,我国实行了5天工作制,加上每年的春节、清明、五一、端午、国庆、元旦等假期,人们约有1/3的时间在余暇时间中度过,应该说休闲时代已经到来。且在1995年的下半年,国家颁布了“全民健身计划”,在全国范围内倡导科学、文明、健康的生活方式,表明了中国融入世界休闲文化的进程,而且在我国开展休闲的一切因素也日趋成熟,这就揭开了我国休闲文化新的历史篇章。

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——消费模式逐渐向消费——生产的模式;标志着人开始从有限地发展转向全面地发展自己。休闲的最大特点是人文性、文化性、社会性、创造性,它对提高人的生活质量和生命质量,对人的全面发展有着十分重要的意义。

改革开放,使我国国民经济保持着快速持续增长,物质财富的不断增长,使人们开始转向文化精神的消费与追求,更多的时间和钱财用于休闲,消费投向发生了明显的变化,特别是随着恩格尔系数的不断下降,人们的行为动机将在更大的程度上选择文化精神生活的享受。从事创造性活动和享有尽可能丰富的社会关系将代替对于物质产品的需求,并逐渐占据首要地位。如何认识时间对人之全面发展的意义,如何引导人民大众健康、科学、积极地休闲度假,如何以正确的舆论导向、精美的文化陶冶人的情操,如何以人民大众喜闻乐见的传播形式充实公众闲暇生活,已成为一个越来越普遍关注的社会问题。

人类有三种伟大的实践活动:一是改造自然,二是改造社会,三是改造自我。几百年来,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去改造自身。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。人在休闲体育实践中一方面以身体运动作为手段,另一方面它所创造或实现的又是身体运动本身的价值,概括地说休闲体育的这种客观存在,本质上乃是人们为娱乐享受和促进身心健全而创造的,以自觉意识支配的身体运动作为主要手段对自己的身心进行改造并使之臻于完善的实践,为高质量生活提供丰富的物质文明与精神文明。它更多的是关注人类自身的发展与完善。

本书在对休闲和休闲体育理论研究的基础上,以浙江省金融从业人员和和高职大学生为调查对象,对他(她)们参与休闲体育的情况进行调查研究的。

作为现代职场员工的代表,金融从业人员具有的特点是,金融业作为以脑力劳动为主、经济收入相对较高的行业,在当前我国加入世贸组织后,作为率先向国外开放,且开放程度最大的行业,面对国际金融巨头资金与技术、管理绝对优势的冲击,可以说压力是巨大的,挑战是有力的,当然也有着更好的发展机遇。随着金融改革的不断深入,金融业同行之间的竞争日趋激烈化,作为这个行业的职工,在物质生活已经相对富裕的同时,在身心上却承受着较大的压力和挑战,该系统的在职人员无论在生理上、心理上及对精神生活的追求上均存在着对休闲和休闲体育的需求。社会的发展和经济的繁荣,已使他们在主观思想上已有了对休闲的需求愿望,认识到了休闲在生活中的重要性和必要性。可以说,休闲已经成为人类生活的重要组成部分,它绝不仅仅是生活的残余,而将越来越成为决定人生幸福的核心因素。通过抽象调查金融从业人员参与休闲体育的状况,来了解目前人们对休闲体育活动的参与程度和态度,揭示制约人们参与休闲体育的原因,从而为改善和提高我们的生活质量提供参考,也为休闲产业、体育产业及体育服务部门的发展提供一些信息和依据,还为学校体育教学,特别是高等学校的体育教学,提供一种反馈信息;通过研究同时也唤起人们对参与休闲体育的意识,倡导人们一种健康、科学、文明的生活方式,从而来提升人们的生活层次与生活质量,来满足人们对丰富精神生活的追求,也使人类能更好地通过休闲体育来改造自身、发展完善自我,使每个个体真正成为一个全面、自由发展的现代人。

而在高等教育大众化的今天,大学生面对学习与就业的双重竞争压力,他(她)们需要通过健康的休闲手段与方法来调节

自我的心情和宣泄自己的压力,另一方面随着休闲时代的来临,作为未来国家建设的主力军,他(她)们不仅需要掌握工作的知识与技能,同样也要学会健康休闲的手段与方法。研究大学生休闲体育的意义在于将学校素质教育扩展融入第二课堂,跨越学校体育教育的区域和时空界限,形成课内外、学校与社会一体化,提高大学生树立健康、科学、文明的休闲意识;研究高职大学生休闲体育的行为,有利于反馈评价高职院校体育教育效果,也有利于扩展高校体育教育功能及素质教育的渠道;通过研究来揭示制约不同类别浙江省高职大学生参与休闲体育的主要因素,从而更好地在高等院校开展休闲体育活动,丰富大学生的校园生活,培养他(她)们养成良好的休闲方式与终身体育锻炼意识具有重要的现实意义。那些学会了既能享受工作,又不浪费时间的人,才会是感到他们的生活是一个整体,才会感到生命的价值。“未来”不仅属于受过教育的人,更属于那些学过怎样聪明地利用闲暇的人,我们的教育正是要培养这样一批既懂得学习、工作,又懂得享受生活、把握未来的社会主义建设者和接班人。

本书的主要内容是以我在浙江大学就读在职硕士研究生时的研究成果及在2006年我主持的浙江金融职业学院课题研究成果。2002年7月至2004年7月我在浙江大学就读在职硕士研究生,在导师于可红教授的精心指导下,利用业余时间学习、研究休闲与休闲体育,完成了硕士论文。而后我一直坚持休闲体育方面的研究,主持完成了以休闲体育为主题的校级科研研究课题,并公开发表了多篇有关休闲体育方面的论文,其中也有一些文章在省部级论文科报会上获奖。本书前面三章着重理论的研究与综述,后两章注重调查研究与数据分析。一直以来我十分想把自己的学习研究成果汇编成册,现我所在单位浙江金融职业学院为我提供这样一个机会,我十分珍惜和感激。在此十分感谢我的导师给予我的精心指导,也衷心感谢我的同事、朋

友及我的学生在我学习、研究、调查过程中给予无私的帮助与支持,感谢学院的大力资助,感谢学院科研处的热忱帮助,也感谢浙江大学出版社的同志们,为书稿的出版所付出的辛勤劳动。

由于水平有限,书中定有诸多欠缺和不足,敬请批评指正!

作者

2008年5月

目 录

第一章 休闲体育概述 / 001

- 第一节 休闲体育的概念与特征 / 001
- 第二节 休闲体育的价值与功能 / 014
- 第三节 休闲体育与终身体育 / 024
- 第四节 休闲体育的基本内容与分类 / 031

第二章 休闲体育的兴起与发展趋势 / 038

- 第一节 国外大众休闲体育兴起的因素 / 038
- 第二节 我国休闲体育兴起的社会背景 / 045
- 第三节 我国休闲体育的发展趋势 / 052

第三章 休闲体育与现代人的生活质量 / 063

- 第一节 休闲与工作的关系 / 063
- 第二节 休闲体育与现代职业人的生活方式 / 070
- 第三节 休闲体育与生活质量 / 076
- 第四节 休闲体育是一种健康科学文明的生活方式 / 084
- 第五节 休闲体育与和谐社会 / 088

第四章 金融从业人员与休闲体育 / 096

- 第一节 金融从业人员参与休闲体育的现状 / 097

第二节 制约金融从业人员参与休闲体育的因素 / 119

第三节 金融从业人员的休闲体育消费 / 146

第五章 高职大学生与休闲体育 / 152

第一节 休闲体育:值得当代大学生崇尚的休闲
方式 / 153

第二节 高职大学生与休闲体育 / 162

第三节 制约高职大学生参与休闲体育的因素 / 179

第四节 高职大学生参与休闲体育的内在动机和
体验 / 192

第五节 高职大学生休闲体育的消费现状 / 204

附件 1 / 210

1. 关于浙江省高职院校大学生参与休闲体育活动情况的调
查问卷 / 210

2. 关于浙江省高职院校大学生参与休闲活动时间应用概览
的调查问卷 / 214

附件 2 / 217

1. 关于浙江省金融系统职工参与休闲体育活动情况的调查
问卷 / 217

2. 关于浙江省金融系统职工参与休闲体育活动时间应用概
览的调查问卷 / 221

参考文献 / 223

第一章 休闲体育概述

“休闲是一切事物环绕的中心”，拥有闲暇是人类最古老的梦想——从无休止的劳动中摆脱出来，随心所欲，以欣然之态度做心爱之事，于各种社会境遇随遇而安，独立于自然以及他人的束缚，以优雅的姿态，自由自在的生存，这是社会发展的一个共同理想，就是以人们自己的方式生活，做自己想做的事，毋庸置疑，这也是你个人的愿望。

第一节 休闲体育的概念与特征

城市生活节奏紧张、人口密集、活动空间狭小等促使现代人热爱自然，亲近自然的情感。而余暇时间的增加，物质生活日益丰富使人们有了休闲活动的可能性。在休闲中放松心情、释放压抑、消解疲劳、发展个性、增强体力和活力，成为城市人的一种十分重要的生活需要。随意而自然的休闲体育活动使“花钱买运动，花钱买健康”的观念被大多数城市人所接受。可以看到，现代社会的休闲方式将会以休闲体育为主流。

一、休闲的概念

“休”在中文里是个会意字，是“人依要而休”之意，人依木而休，意味着人在大树的庇荫下身心得到休整和颐养，这一休整和

颐养,在时间上需要“闲”,即空的时间,依木而休是一种生存状态。《现代汉语词典》认为休闲是休息,过清闲生活。其认为休闲是工作、学习活动之外的一种以文化为主的综合性的社会经济活动。包括:

(1)休闲是人类的一种基本活动;

(2)休闲是人类的精神需要;

(3)休闲是一种经济行为(休闲与社会经济水平有关,与家庭收入有关;休闲的投入要考虑休闲产品及家庭、个人经济状况);

(4)休闲具有一定的社会性。

在英文中,表示“休闲”的词为 Leisure, Leisure 源于拉丁文的 Licere,意指被允许。从 Licere 又引申为法文字 Loisir,意指自由时间和英文字 License,意指许可。因此,从字源上来看,休闲可说是行动的自由。

现代学者梅亚(Meyer)和勃兰特皮尔(Brightbill)对工业革命后的休闲所提出的定义是:自由、不被占据的时间,一个人可以随其所好,任意的休息、娱乐、游戏或从事其他有益身心的活动,亦即在这段时间里,一个人可以相当自由地选择他要做的事。

1948年《联合国世界人权宣言》第24款的休闲权和1983年《世界休闲组织的休闲宪章》,休闲是人们在一定约束下自由选择行动的时间,是可以使人们在与社会规范和价值观保持一致的前提下获得快乐的、可以充分发挥潜能实现最大抱负的体验。

《休闲宪章》指出:“消遣时间是指个人完成工作和满足生活要求之后,完全由自己支配的时间。这段时间的使用是极其重要的,消遣和娱乐为补偿当代生活方式中人们的许多要求创造了条件,更为重要的是它通过身体放松、竞技、欣赏艺术、科学和大自然,为丰富生活提供了可能性。无论在城市和农村,消遣都是重要的,消遣为人们提供了激发基本才能的变化条件,使其意

志、知识、责任感和创造能力等得到自由发展。消遣时间是一种自由的时间,在这个时间里,人们能掌握作为人和作为社会有意义的成员的价值。补偿消耗;丰富生活;激发才能;体现人的价值。”

皮普尔指出,休闲的三个特点:第一,休闲是一种心理倾向,是一种精神状态……休闲意味着不要急于忙些什么,而是要让事物自然地发展;第二,休闲是一种包容的、沉思的心态,是使自己全身心地沉浸到创造之中的状态和能力,它是一种沉思性的坦然心境,它要求人们感赞上帝及其创造;第三,既然休闲是一种坦然的心境,所以休闲是与奋斗直接相对应的,它不承认工作具有最高级的社会功能。

我国著名学者于光远先生把休闲描述为:“有更多的时间由他自己支配,不带任何勉强……那些活动更为轻松。带有一种享受的味道。”美国休闲学者杰弗瑞·戈比教授认为:“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,休闲能使个体以自己所热爱的,本能地感到有价值的方式在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供基础。”目前我国大多数学者接受这个休闲定义。

从上述种种定义来看,我们从通俗意义上来看休闲,它至少应包括一段时间、一项活动、一种心境。目前,大多数美国人倾向于心境来定义休闲:第一,感受自由,它反映出一个人内在控制状况;第二,一定的技能,参与休闲活动时常常需要的某些技能;第三,内在的动机,反映参与休闲的愿望;第四,积极的情感体验,指在休闲时的体验。这也是我们大多数人对休闲的一种心理定义。

二、休闲体育概述

(一)休闲体育的基本概念

1. 从心理学的理论出发,认为休闲体育是一种注重心理放松、减轻精神压力为主要目的身体活动形式。

我国较早研究休闲体育的要算卢元镇先生,他在 20 世纪 80 年代《消遣与娱乐》一文中,就提出了休闲体育概念的雏形,认为(在此根据我们的理解定义为休闲体育)游戏、体育娱乐是人们怀着轻松、愉快的心情自愿参加各种体育活动和娱乐活动,既不受限于体育教学的种种严格规定,也不追求高水平的运动成绩,甚至有的也并不把体育的强身祛病作用放在首位,而是把体育运动作为一种有意义的活动形式,度过自己的余暇时间,使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。指出了休闲体育对放松心情,使人获得良好心理的作用。

1992 年,任海先生在《娱乐体育——中国群众体育的一个重要形式》一文中,认为娱乐体育是指人们在余暇时间里进行的以寻求放松愉快的情感体验为主要目标,从而在心理上得到满足的身体活动形式,其最突出的特点就是活动内容的趣味性和形式上不拘一格的多样性。本文娱乐体育的概念与任海先生最新出版的《国外大众体育》一书中的休闲体育概念有着一定的联系,任先生在书中这样定义休闲体育:人们在可以自由支配的余暇时间里进行的,以寻求身心放松、获得愉快情感体验、提高生活质量为目的的一种以体育手段为主要内容的健身活动。任先生在文章中强调了休闲体育对满足人们心理需要的重要作用。

于可红教授在《从休闲的界定论休闲体育》一文中,在把握、理解休闲概念的基础上(她认为休闲是在一定的时间内,以一定的活动为背景而产生的能够促进身心调节、达到自我愉悦的一种积极的体验),给出了休闲体育的定义,即休闲体育是在空闲

的时间里进行的,以一定的身体活动形式为手段而产生最佳心理体验的一种有意义的现代生活方式,人们不受限于活动的严格规定,积极追求内在的体验,使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。此文的独到之处在于其从休闲这个更宽泛的视角来审视、理解休闲体育。

2. 从哲学、文化的理论出发,认为休闲体育对完善和发展人有重要意义,是人类完善自我特有的文化活动

程志理先生在《余暇运动论》中,认为余暇运动不同于教育组成部分的身体运动、高级竞技和强身祛病身体锻炼,其所具有的意义在于使身体运动取得了独立的价值和乐趣,它尊重人对运动的需求,注重人们自发、自主地从事运动;并阐释了余暇运动对人成为理想人的形成意义:①余暇运动强调的游戏规则是社会公道和法的精神;②余暇运动成为激发人的创造的契机;③余暇运动代表着人类最高的生活方式和社会文明的趋向。本文揭示了余暇运动的一个重要理论基础——游戏论,对人们常说的游戏观念进行了纠正,认为游戏是一种人生境界,并引用黑格尔的话说“游戏比正经事更正经”,虽说游戏是非功利的亦非实用的,但人类活动的本质在于发展自身的能力,游戏正是以其最直接的感性实践方式成为创造人的这一宏伟交响曲中的主旋律,所以它是有目的、有意义的。

陈融先生在论文《休闲体育兴起的文化意义》中,从文化的角度论述了休闲体育在发展人、完善人的意义:

(1)使人们找到一个探寻体育的文化真谛的路径。

(2)为人们提供一个新视点,即在休闲娱乐中获得体育的效果,休闲是人的生命的一种状态,是“成为”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;不仅寻找快乐,也是寻找生命的意义。

(3)促进人的精神升华,主要表现在休闲体育具有泄导和升

华原欲的功能。作者还认为现实意义上的自由是主体为了实现自己的需要而拥有的支配世界的能力,这种自由是有限的。哲学意义上的自由是精神的超越性要求得到实现的可能性和必然性,这时的自由不是出自利害考虑的抉择,是自我创造的无限可能性。

(4)促进中国文化的创新,倡导一种公平竞争精神、拼搏精神等。

3.从人类学的理论出发,认为休闲体育是服务于现代人幸福生活的一种有效手段,也是现代人健全自我身心的先进文化手段。

胡小明先生在《新世纪体育的走向——娱乐与健康》的论述中,结合现代社会的特征,由于科技的进步,给现代人带来的一些负面影响——信息化、机械化、自动化等,使得人们的工作节奏加快,精神紧张,生活、工作压力加大,重体力劳动减少,使人的生物适应性难以同步,使人罹患各种身心疾病的几率增加,于是身心健康的重要性越来越被人们所认识。体育作为改造人类身心健康的有效手段和良好的休闲方式已日益受到人们的重视。胡先生认为,娱乐与健康是经济发展到一定水平后对幸福生活的追求,指示人类精神自由的方向,显现圣洁的生命价值。他认为,体育是人类对自身健康进行积极维护和美化的教育过程,没有人期望这一过程是痛苦的,新世纪的体育应是提高人类的身心健康和服务于快乐的幸福生活。这一论述,正恰如其分地说出了休闲体育为人服务的终极目标,道出了休闲体育的本质特性:轻松、愉悦、自由、积极主动地通过体育活动来达到改造人类身心的目的。

胡小明先生还在体育文化导刊上发表了《竞技运动文化属性的皈依——从工具到玩具》一文,认为在休闲时代已经来临的今天,体育应融入每个人的生活,要“玩出”健康来,积极的休闲