

休闲

Leisure Theory and Practice

理论与实践

孙林叶
著

知识产权出版社

休闲理论与实践

孙林叶 著

知识产权出版社

内容提要

全书分“理论篇”与“实践篇”两个部分。“理论篇”将休闲与人性、自由、幸福联系起来,通过梳理中西方文化中的人性观、自由观、幸福观,论述了休闲与人性、休闲与自由、休闲与幸福之间的内在联系与相通之处。“实践篇”主要涉及休闲产业、女性休闲、休闲教育三个问题的探讨,通过详实的数据统计,对我国和山西休闲产业的发展状况、我国和山西女性休闲的现实状况进行分析,并提出一系列问题和措施,最后指出休闲教育既是个人自我完善和全面发展的需要,也是社会不断进步与和谐发展的需要。

责任编辑:蔡虹

图书在版编目(CIP)数据

休闲理论与实践/孙林叶著. —北京:知识产权出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80247-611-0

I. 休… II. 孙… III. 闲暇社会学 IV. C913.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第201698号

休闲理论与实践

XIUXIAN LILUN YU SHIJIAN

孙林叶 著

出版发行: 知识产权出版社

社址: 北京海淀区马甸南村1号

网 址: <http://www.ipph.com>

发行电话: 010-82000893 82000860 转 8101

责编电话: 010-82000860 转 8324

印 刷: 知识产权出版社电子制印中心

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2010年1月第1版

字 数: 318千字

ISBN 978-7-80247-611-0/C·097

邮 编: 100088

邮 箱: bjb@cnipr.com

传 真: 010-82000893

责编邮箱: caihong@cnipr.com

经 销: 新华书店及相关销售网点

印 张: 18.25

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 50.00元

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

序

我熟悉孙林叶是在2005年休闲学术年会上，她的老师成素梅专门向我介绍了她。成素梅是我的同道，亦是喜爱休闲研究的学者，多年的交往与合作我们成为朋友。孙林叶是成素梅的学生，因为这层关系我开始关注她。

林叶，人文静，不甚言谈。每年召开的休闲学术年会她都会到，每次都有新文章带来，透过字里行间感知到她对此学科的爱。我曾说过，没有欣然之态做心爱之事，那是在受煎熬，其果实是青涩的、畸形的、虚伪的。

林叶大学学物理专业，硕士读科学哲学。据成素梅讲，林叶在校读书时是一个用功向上的好学生。在经过了科学哲学知识的学习后使她对休闲有了深层的理解与解读能力。如今她完成的这本书，既是她多年的知识积累，也是对自己哲学功底的一个检验。本书分为“理论篇”和“实践篇”两部分。

在理论篇中，她将休闲与人性、自由、幸福内在联系做了较系统的论述。

在“休闲与人性”一节中，她指出：虽然，休闲古已有之，但今天，它的价值更加凸显，因为休闲开始扮演着融洽自然、人类与社会的角色，可以净化人性和灵魂。当人性得到恢复和升华，人们才能正确认识并处理好人与自然、人与社会、人与人自身之间的关系。休闲不再是“形”的张扬，而是走向“神”的体会，真正达到一种心无羁绊的状态，呈现不拘泥于任何形式的另一番景象。休闲将助人完成“成为人”的过程。

在“休闲与自由”一节中，她认为，休闲的理想境界是生命个体内在与外在、身与心、思想与行动的全面自由，也是人类的最高价值。自由是休闲的主要特征和理想境界。休闲中所体现的和谐与融洽、灵魂与肉体的结合，才能给予人以无限的向往与精神的自由。

在“休闲与幸福”一节中，她努力探寻休闲与幸福之间存在的内在关系，她认为，最高层次的幸福来自对真善美的追求，来自非谋生的、非功利性的活动，休闲中人与对象的关系是审美关系，人只有在休闲中才能超越或摆脱物质利益的纠缠并成为审美主体。由于休闲审美活动主要以欣赏体验为主，而不以占有与消费为主，因此休闲活动体现一种主、客体，即人与对象之间的和谐，使人在享受主体与客体的和谐关系中产生幸福感。

这些内容读来，让我感到林叶在“休闲之思”中的成熟与理性。

在“实践篇”中，她对休闲产业中的文化产业、旅游产业、体育产业等在我国近些年的发展做了比较分析，并就如何科学地扩大休闲产业的范围，

培育完善的休闲服务系统，更好地满足人们对休闲的多方面需求进行了探索。

书中，她还特别分析了女性休闲限制因素的问题，尤其是通过对山西女性休闲状况进行了调查与思考，提出了促进女性休闲的措施和建议。

林叶完成书稿后，深感休闲研究的艰巨性，尤其在揭示人性方面、在厘出人的需求多样性方面的心理动机、休闲究竟是一种形式还是人的价值核心、没有休闲人真的就不能“成为人”、休闲与审美如何成为统一体等等问题感到心有余而力不足。毋庸置疑，这是研究者应该思索的问题，也是在中国目前林林总总的休闲研究乱象中所应保持的一份清醒。

几千年来，哲学家一直在探寻人从哪里来、将到哪里去的问题，从我读过和梳理的文献中看到的线索十分清楚——艺术、宗教、科学、哲学都被当作追求人类理想的“领跑者”，它们在人类文明进化史中相互作用、相互依存，但是，只要离开了休闲，便会畸变、萎缩，难以独自到达“目的地”。英国哲学家柯林伍德毕其一生努力建构人类的统一心灵和经验形式。他说：“大众并非真的对艺术、宗教甚至哲学无动于衷。每个人都希望住进漂亮的房子，拥有赏心悦目的家具和陶瓷器皿，并且穿着得体的衣服。每个人都希望看到酒馆和市政厅的建筑被妆扮得富丽堂皇。每个人都需要信仰，在自己遇到困难时得到指引，面临诱惑时得到支持，陷入悲伤时得到安慰。”他还认为：将艺术、哲学、宗教在人类生活中统一起来，人类的病症才能得到治愈。“我们的任务是寻求这种生活，逆转文艺复兴的工作，使中世纪得到恢复，使提香、路德、和笛卡儿统一起来。”不言而喻，生活中的统一，艺术、宗教、哲学、科学的统一，人性的统一，难道不是在休闲中吗！

然而，休闲如何弥合艺术、哲学、宗教、科学之间的关系；对人性、自由、幸福的张力如何体现；怎样从理论到现实；怎样救赎人的性灵；休闲产业如何避免沦为异化人的新工具；人在休闲消费中究竟应当获得什么等等问题，人们一直在苦苦寻找这些问题的答案和生活模式的样本。在本书中，对于这些问题还少有触及。当然，这些问题需要极其艰辛和极其睿智的研究与探索。

历来，文人们对自己的作品有“十年磨一剑”的传统，古人常常是“闭门谢客，披阅十载”，“两句三年得，一吟双泪流”。这是学问必须的磨砺过程，更是来自学术道德的力量。值写序之时，愿与林叶共勉，望学术之路越走越远。

马惠娣

2009年11月10日

于北京

前 言

自从人类进入工业社会以来，随着劳动生产率的提高，人们的每周工作时间不断降低，19世纪100年内周工作时间从80小时降低到60小时，20世纪100年内周工作时间从60小时进一步降低到40小时左右，在一些发达国家工作时间降低得更多些。比如北欧一些国家周工作时间为35小时和31小时。目前法国实行周39小时工作制，并在一年中有5周带薪假期，法国工人的实际年工作工时数只有1600小时左右，这样算来一年每周的工作工时数只有30.76小时，而一周的休闲时间平均为32.15小时。可以预见，人类社会在21世纪的100年中，工作时间还会进一步缩短，很可能从40小时缩短到30小时甚至20小时。随着自由时间的增多，在不久的将来，休闲将成为人类生活的中心内容。这对于绝大多数人认为“工作比休闲更重要”的现代社会来说，不能不说是一个挑战。这个挑战不仅仅是建造更多的娱乐设施、开发更广的休闲空间、拿出更多的自由时间，真正的挑战是我们每个人能否承担起自我休闲的责任，在离开学习、工作与生活的紧张压力后，我们能否从容地体验生命的和谐与愉悦、享受生活的宁静与安适、并且优雅地展现与塑造自我。为此，发达国家已率先开展了休闲理论的研究与休闲实践的开拓，为“休闲比工作更重要”的未来社会做准备。

另一方面，随着工业文明的不断推进与经济的快速发展，人类在得到前所未有的物质享受并逐渐地从繁忙的日常劳作中解放出来的同时，却相对地忽略了对人性问题的探究与反思，从而陷入了另一个困境：单纯追求经济发展所造成的环境污染、生态与能源危机、全球变暖等问题，已经实质性地威胁到人类的生存本身；越来越强的竞争压力使得许多人深感精神空虚，甚至导致各种不同的心理疾病。这是人类在逐步解除经济压力之后，所面对的更深层次的精神需求的难题。对休闲的认识，就是对人类自身的认识。人类渴望发展科学技术与经济的目标究竟是什么？为什么当人们更富余、更自由、更闲暇时，相反却呈现出前所未有的更多问题？财富与幸福感并不成正比的原因何在？对所有这些问题的思考，事实上是围绕如何合理地休闲展开的。如果说，人类拥有生存的能力是对人类文明的首次考验的话，那么，利用休闲的能力则可能是对人类文明的更严峻和更深层的一种考验。

现实的需要呼唤着休闲学科在中国的诞生和发展,然而她的真正诞生和发展,却得益于中国著名的理论家、学问家于光远先生的远见卓识,得益于成思危、龚育之等学者型官员们的加盟,得益于马惠娣女士的不断开拓。1995年国家刚提出每周五天工作制,于光远先生立即意识到休闲这一社会文化现象的重要性,并成立休闲文化研究小组,尽管成员只有10余人,却成为中国休闲思想火花迸发的发源地。1996年于老写出“论普遍有闲的社会”一文,给我们对休闲以全新的认识。1998年又有多位学者陆续加入研究小组,研究队伍逐渐壮大。2000年由于光远、成思危、龚育之担任主编,马惠娣担任执行主编,云南人民出版社出版的第一套“西方休闲研究译丛”五本书标志着休闲学在中国的诞生。2002年由中国软科学研究会、《自然辩证法研究》编辑部、中国艺术研究院休闲文化研究中心联合举办的“2002—中国:休闲与社会进步学术研讨会”于10月27日至30日在北京召开,大会主题是“休闲:一个新的社会文化经济现象”,中国学术界首次聚焦休闲理论问题,就“休闲与经济结构、产业结构、消费政策、劳动时间的关系”、“转型期城乡居民休闲时间的利用”、“2008年奥运会与中国休闲产业发展”、“休闲的文化价值”、“休闲旅游与自然文化遗产的保护”、“休闲与教育以及休闲政策的考察”等一系列有关问题进行了讨论,为此后的休闲研究提供了思路。会议还宣布成立了中国艺术研究院休闲文化研究中心和中国软科学研究会休闲研究专业委员会,为全国的休闲研究爱好者搭建了一个平台。至今,“休闲与社会进步学术年会”已举办了八届,每一次年会对于我们都是一次盛会,因为这里不仅云集许多国际学者,更重要的是每次都会产生新思想、提出新问题。尤其是今年10月24日到26日,由联合国教科文组织国际社会学协会休闲研究委员会、文化部中国艺术研究院、中国自然辩证法研究会休闲哲学专业委员会、北京大学、求是《小康》杂志社、北京联合大学旅游学院等学术团体联合召开的“国际社会学协会休闲研究委员会中期会议暨2009中国休闲与社会进步学术年会”,更是令人振奋。本次大会主题是“休闲:通向人类福祉与社会和谐之路”,来自美国、加拿大、英国、西班牙、法国、德国、印度、波兰、匈牙利、印度尼西亚、孟加拉、韩国以及港澳台等十数个国家和地区的中外150多位学者参会,可以说世界休闲学的精英们都聚在北京,以理性和智慧为当今休闲带给我们的挑战和机遇描画蓝图,会议还宣布成立了中国休闲学会筹委会,这将为休闲学的进一步发展提供更大的空间和更强的纽带。

休闲在学界、政界、大众受到关注的同时,国内一些院校也相继开始学

科建设。最为耀眼的是,2007年6月,国内第一个休闲学博士点(作为二级学科博士点,设置在哲学一级学科下)在浙江大学设立;2008年1月,国内第一个休闲农业学科博士点(休闲农业博士点作为二级学科博士点,设置在作物学一级学科下)在福建农林大学设立。至于一些高校成立与休闲相关的系所和在相关领域招收休闲学方向的研究生更是数不胜数,如2002年7月华南师范大学体育学院首次创办了“休闲与运动系”,同年9月中山大学旅游学院成立了“旅游与休闲学系”;2003年年末东北财经大学将旅游与酒店管理学院的旅游研究所更名为“旅游、休闲与会展研究”所;2004年1月四川师范大学历史文化与旅游学院给研究生们开了休闲学课程,2004年2月中国人民大学成立了“中国休闲经济研究中心”,2004年9月山东大学威海分校成立“休闲研究所”,2004年11月浙江大学成立了“亚太休闲教育研究中心”,该中心是世界休闲组织在亚太地区的权威教育与研究机构;2005年8月广州体育学院将社会体育系更名为“休闲体育与管理系”,2005年9月厦门大学体育课程表上出现了高尔夫球和舞龙舞狮“一洋一土”两门课;2007年7月上海体育学院成立“体育休闲系”,同年同月浙江省衢州市柯城区七里乡依托浙江林学院成立“乡村旅游与休闲观光农业研究所”;南昌大学旅游规划与研究中心、首都经济贸易大学、广东商学院、上海体育学院、东北财经大学萨里国际学院、湖南师范大学旅游学院、对外经济贸易大学公共管理学院都已招生休闲相关方向的硕士研究生……

在这样一种背景下,我希望能够站在休闲文化与休闲伦理的立场上,超越劳动文化与劳动伦理,反思人类追求的目标与提高生活质量,把深奥的哲学思考与人类的生活目标结合起来,探讨一些有关休闲的理论与实践问题。为有效地发挥哲学与社会科学研究的时代性与前瞻性作用,尽绵薄之力;为人们在休闲中发现自我、理解生命的价值与意义,树立科学的休闲观与构建和谐社会,献殷切之心。

本书试图立足于中西休闲的历史发展,采取比较分析与实践调研相结合的方法,在理论上探讨了休闲与人性、自由、幸福之间的内在联系与相通之处,在实践上涉足了休闲产业、女性休闲、休闲教育等问题。全书分为理论篇和实践篇两部分,共七章。

前四章为理论篇。第一章从中外休闲的历史发展及不同特点出发,阐释了休闲应有的内涵,以及休闲的个人和社会意义。第二章透过中西方文化中的人性观,阐述了人性之于休闲的内在根据,以及休闲之于人性的重要力量。第三章通过对中西方文化中的自由观进行梳理,明确这样一种观点:

“自由”是“休闲”的理想境界，“休闲”乃“自由”之现实道路。第四章从中西方文化对幸福的深刻理解中，寻求幸福与休闲的内在相关性，认为休闲是“幸福”的重要内容，幸福是“休闲”的终极目的。

后三章为实践篇。第五章阐释了“休闲产业”的构成，对休闲产业特别是其中的文化产业在我国近几年的发展状况进行了比较分析，并就如何科学地扩大休闲产业的范围，培育完善的休闲系统，更好地满足人们对休闲的多方面需求等问题进行了探讨。第六章根据我国女性休闲的历史发展与当代特征，分析了我国女性休闲的阻碍因素，尤其是通过对山西女性休闲状况进行了调查与思考，提出了我国有效促进女性休闲的措施。第七章简要梳理了国内外休闲教育的历史，概述了国内外学者对于休闲教育的理解，指出了休闲教育既是个人自我完善和全面发展的需要，也是社会不断进步与和谐发展的需要，并提出我国休闲教育应注意的几个问题。

本书作为一个逻辑整体，休闲的价值理念贯穿始终，这使每一章之间有了内在相关性；但每一章分别论述休闲的不同内容，因而又具有相对独立性。休闲学是一个非常广博的领域，限于作者学识和兴趣，还有许多相关的理论和实践问题难以涉猎或详述，比如，休闲文化、休闲伦理、休闲消费、老年休闲、残疾人休闲、农民休闲等，这些内容将会是我未来深化休闲研究的重要选题。写作本书的初衷在于，唤起政界重视休闲、学界研究休闲、大众参与休闲的热情，为以最小的代价达到人与自然的和谐、人与社会的和谐、人与自我心灵的和谐，提供一条现实可行的思路。

孙林叶

2009年9月10日

于山西·太原

目 录

理 论 篇

第一章 休闲	(3)
一、休闲的历史.....	(3)
二、休闲的界说	(13)
三、休闲的意义	(22)
第二章 人性与休闲	(35)
一、西方文化中的人性观	(35)
二、中国文化中的人性观	(47)
三、人性与休闲	(59)
第三章 自由与休闲	(67)
一、西方文化中的自由观	(67)
二、中国文化中的自由观	(80)
三、自由与休闲	(91)
第四章 幸福与休闲	(99)
一、西方文化中的幸福观	(99)
二、中国文化中的幸福观.....	(112)
三、幸福与休闲.....	(124)

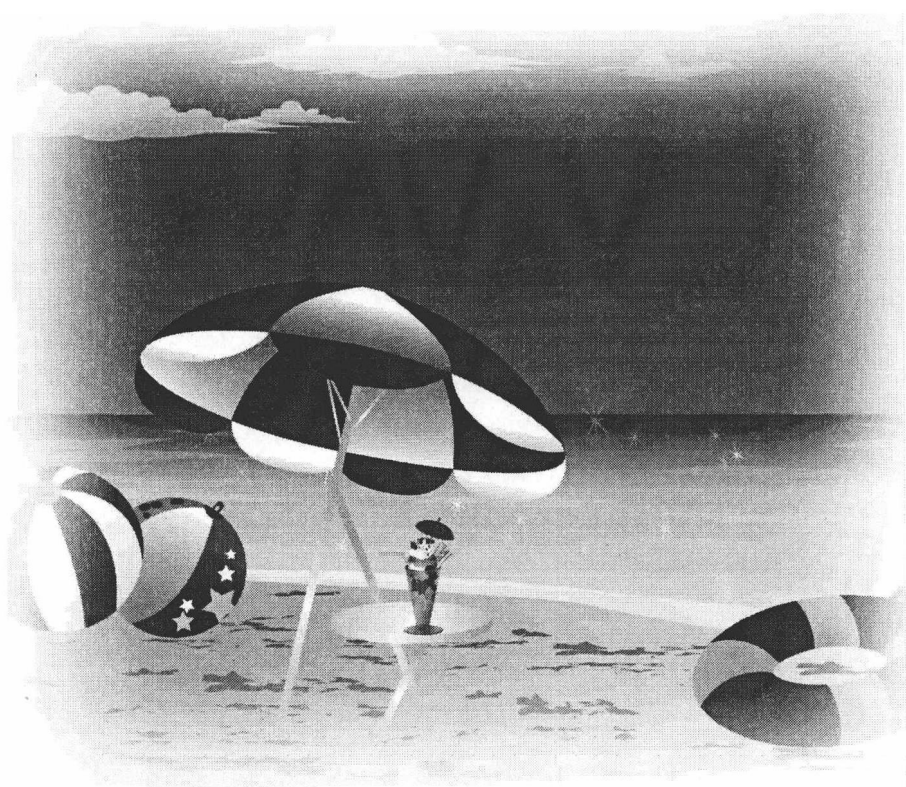
实 践 篇

第五章 休闲产业	(133)
一、休闲产业及其构成.....	(133)
二、休闲产业的发展及对策.....	(143)
三、休闲产业之文化产业.....	(182)
第六章 女性休闲	(193)
一、我国女性休闲的分析与对策.....	(193)

休闲理论与实践

二、山西女性休闲的调查分析·····	(202)
第七章 休闲教育·····	(247)
一、休闲教育的历史·····	(247)
二、休闲教育的界说·····	(255)
三、休闲教育势在必行·····	(265)
参考文献·····	(275)
后 记·····	(281)

理 论 篇



第一章 休 闲

拥有闲暇是人类最古老的梦想——从无休止的劳作中摆脱出来；随心所欲，以欣然之态做心爱之事；独立于自然以及他人的束缚；以优雅的姿态，自由自在地生存。这大概就是我们所向往的休闲了。回顾中西方休闲的历史，我们可以看到，从古至今生活中并不缺少休闲，只是休闲打上了时代的烙印。随着社会的进步，休闲将成为与每个人的生活息息相关的领域。但休闲究竟该如何定义？却成为一个难以回答的问题。

一、休闲的历史

休闲总是与一定历史时期的政治、经济、文化、道德、伦理水平紧密相连，并相互作用。在休闲发展的历史上，不论是西方还是中国，都要经历一个“休闲与劳动（工作）融合在日常生活中”（原始社会）——“休闲与劳动（工作）相对立”（私有制社会以来）——“休闲与劳动再度融合”（未来社会）的过程。

（一）西方休闲的历史

在原始社会里甚至更早的采集狩猎部落时代，休闲与劳动并没有严格的界限，始终缠绕在一起，浑然一体，所以每个人都能在劳动中享受休闲。原始人喜欢把日常事务处理得跟玩耍一样，“不管他们是捕鱼、捉鸟、耕田或是盖房子、造独木舟，在所有这些场合中，都能找到可以被认为是娱乐性的活动的痕迹”。当时的人们所进行的打猎、赶集市、边干活边唱歌、讲故事等活动都具有娱乐的性质和休闲的功能，休闲寓于劳动之中。但是，这些活动的参加者并不把他们当做休闲活动，而认为它们只是日常生活的一部分。

在古希腊和古罗马时代，休闲只属于特权阶级，而劳动自然而然便归属于奴隶，劳动和休闲成为划分人们社会地位的重要标志。特权阶级的休闲权利是以大部分奴隶失去休闲权力为代价的。“在古希腊和罗马，闲暇标志着自由人和富者的地位，他生来不受命运驱使而必须劳作，闲暇甚至被置于比

道德的、公民的和政治的要求更为重要的位置。”^① 特权阶级把休闲看做锻炼自己、提高修养的途径。那时主要的休闲活动有政治、哲学、教养活动、学问、学术、趣味活动、宗教仪式、定期举行奥林匹克运动会等竞技大会。古希腊时期盛行进入公共设施的公共休闲，发现并欣赏数的和谐、音乐的优美、舞蹈的奔放。全希腊定期举行盛大的祭祀活动以及戏剧公演、音乐比赛和舞蹈比赛等活动。在比赛期间，所有敌对活动一律停止，国人云集雅典，停止公务，免费供应食物。在日常生活中，雅典人是午前办理公务，午后便跻身浴室、角力场、剧场中尽情欢快地饱尝消闲之乐。法国史学家兼文艺理论家丹纳这样描述古希腊人的生活：“民族的本能使希腊人天生是个可爱的理想主义者。一点儿极小的东西，一棵树，一朵花，一条蜥蜴，一只乌龟，都令人回想到诗人们所歌咏的无数变形的故事。一条细流，一个嵌在岩石中间的空隙，所谓水仙的洞窟；一口井，井栏上放着一个杯子；一个那么狭窄的海峡，往往蝴蝶从中穿过，但是最大的船舶也能通航，像波罗斯岛上的那样；……山岩中间的一个小松林。所有这一类的景致使希腊人在美感中获得满足。晚上，在园中散步，听着蝉鸣，坐在月下吹笛；或者上山去喝泉水，随身带一块小面包，一条鱼，一瓶酒，一边喝一边唱；家中有喜事的日子，门上挂起一个树叶编成的环，头上戴着花冠；遇到公众的节日，拿着藤萝和树叶编成的棍子整天跳舞，跟驯服的山羊玩儿。这就是希腊人的乐趣，一个清寒、俭省、永远年轻的民族的乐趣。”^② 所以，希腊人很懂得休闲，古希腊的世界是个快乐的世界。在古罗马时代，社会安定和经济财富的积累，使古罗马的有闲阶层每年能拥有大量的自由支配的时间来享受休闲。就休闲时间而言，古罗马人创造了自由时间拥有之最，那时每年有 175 天的节假日。但是，与古希腊的学习和创造等休闲活动相比，古罗马更盛行消费型的休闲，他们把休闲当做政治的工具加以利用，制定休闲计划、开发休闲设施。其中大部分是公共设施，因此，古罗马的澡堂、室外剧场、运动竞技场、公园、游园等建设比较突出，作为社交活动场所的大众浴池（Public Bath）享有盛名。^③

在欧洲中世纪，天主教和封建制度登上了历史舞台。天主教控制着大部

① [法] 罗伯特·朗卡尔. 旅游及旅行社会学 [M]. 北京：旅游教育出版社，1989：9.

② [法] 丹纳. 艺术哲学 [M]. 北京：人民文学出版社，1963：265.

③ 李仲广，卢昌崇. 基础休闲学 [M]. 北京：社会科学文献出版社，2004：248.

分节庆休闲活动，并使这些活动带有强制性和仪式化的特征，比如各种宗教仪式、周日活动、节庆活动（狂欢节、圣诞节、复活节等）。农民必须参与这些活动并服从这些活动的社会规则，而被剥夺了个人自由参与活动的自由，因此，这对于农民来说并不是真正的休闲。这一时期休闲与日常生活相分离。

中世纪之后，西方世界迎来了文艺复兴时代，这个时期的人的特征是冲动、热情、感性，追求的是平等、自由、博爱。由于贸易、商业、金融业等领域的发展，社会上形成了新的中产阶级，他们把充足的财力和时间投入到娱乐和休闲生活中，并以财务援助的形式促进艺术、文学、娱乐部门的发展，增加了剧场、歌剧院等艺术型的休闲设施。他们的主要休闲活动有：狩猎、宴会、舞会、歌剧、演戏等。尽管文艺复兴促进了平民的休闲自由，但这一时期，人们对休闲与工作的看法却受到中世纪末宗教改革的严重影响，即工作不再被认为是低下的，而是会给人带来报酬、带来精神和物质的好处的活动；相反，休闲却被认为是罪恶、是缺乏自我控制、缺乏人生目标的表现。

近代产业革命以后，劳动生产率的提高和劳动形态的改变，并没有使广大工人获得真正的休闲时间和自由支配时间的权利，资本家留给工人的时间仅仅是为了恢复劳动力的少得可怜的休息时间。在 19 世纪的大多数年代，工人们都很少有可自由安排的时间，尽管如此，他们也只能获得勉强维持生活的最低报酬。所以，在那个年代，休闲根本不属于工人阶级，而只属于那些富裕起来的钢铁厂厂主、铜矿矿主、纺织厂厂主以及大牧场场主们等凡勃伦所谓的“有闲阶级”。在工业革命早期，有闲阶级和工人阶级几乎处于一个天平的两端，一方有充裕的金钱和自由时间，却不知道如何利用它们；另一方则长期被迫从事一些标准化的、没完没了的劳动，但他们很少能体验到公共的闲暇。工人阶级为了获得应有的休闲时间和休闲权利，经历了长时间的斗争，并最终导致标准工作日制度的形成，工人的休闲问题终于成为社会性问题。

随着工业社会的发展，劳动时间逐渐缩短，收入显著提高，消费逐渐成为大多数人的选择。尤其是进入 20 世纪以来，劳动法的制定使政府、企业主和工会都开始关注劳动者的利益，当然也包括劳动者的休闲，阶级差别逐渐缩小。到了 20 世纪 30 年代，北美普遍开始实行双休日，这意味着更多的人有了参与休闲的时间，休闲成为绝大多数人的生活内容。现代社会随着人

们受教育水平的提高，制造业向服务业的转化，工作中创造性、技能性和自由性的份额的加大，工作在大多数人看来已不再是苦役，而变得越来越需要脑力了，也越来越休闲了。工作和休闲在长期分离后将在新的社会经济基础上再度走向融合。

（二）中国休闲的历史

中国自古以来不仅有着勤劳的传统，同时也有着休闲的传统。在中国的古籍中，丰富地记载着人们的休闲生活。从老子、孔子到司马迁，从陶渊明到李白，到几乎所有古代诗人、作家，都研究或描述过休闲；从诗经、楚词、汉赋、唐诗、宋词、元曲直到清代文人小品，对休闲文化都有着精辟的论述。如果说曹雪芹笔下大观园中的休闲生活，只是属于士大夫阶级的话，那么沈复在他的《浮生六记》中所津津乐道的，则可以说是平民百姓的休闲生活。至于李笠翁，他除了是戏剧家、文艺理论家之外，还可以说是一位“休闲学家”。他的《闲情偶记》几乎可以看成是一部中国休闲学的专著。中国的确是一个自古以来就注重休闲的国度，休闲文化是我国传统文化中的一个独具特色的部分。传统的休闲我们从以下几方面来论述。

养生与休闲 中国的养生观念起源很早，《周易》的“阴阳”思想可以说是中华养生文化的理论基石。人的生命是由精神和形体组成。养生，自然也要兼顾形神。在“人”这一生命体中，“形”与“神”是相互依存，缺一不可的。“神”依赖于“形”，珍视生命，首先珍视的是人的肉体生命，养生首先便是养护有形的身体，所以“养形”是养生的基础。同时，“神”对“形”有支配作用，精神状态的好坏会直接影响到身体的健康，所以“养神”是养生的根本，是生命的根本。中国传统文化的养生包含“养形”和“养神”两个方面，但更看重“养神”的重要意义。《黄帝内经》说的好：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”^①（《内经·素问·上古天真论》）这就是说，修养形神，一方面

① “恬”是满足愉悦的意思，也就是知足，保持乐观的心态；“淡”是清心寡欲的意思；“虚”是指超然物外，是一种若有若无境界，能作到虚，身心就能得带极大的放松，既缓解了劳累，又舒展了精神；“无”指心无挂碍，也是养生的最高境界。只有在恬淡虚无的状态下，人体的真气才能按照自然规律运行。精神内守，不去外面追求声色犬马，自然真气就不耗散，真气强大，脏腑的功能就正常，病又怎么会来呢？所以要让你的志向有一个界限，不能什么都追求，不能欲望太多。这样心也安定下来了，就不会恐惧。让身体经常地有所劳作，但是不要疲倦。