

Leisure Studies



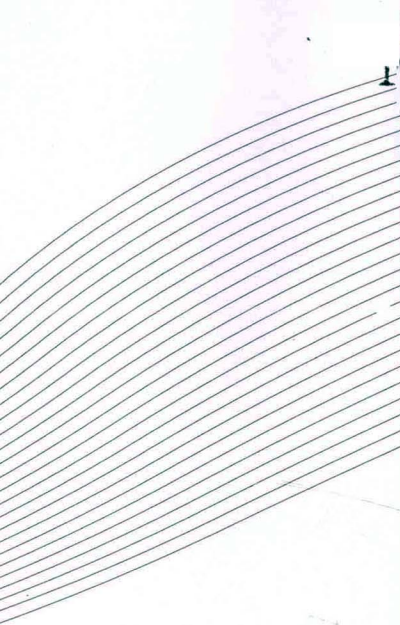
休闲学

李仲广 / 著



中国旅游出版社





Leisure
Studies

休闲学

李仲广 / 著



中国旅游出版社

责任编辑：王建华 王丛

装帧设计：谭雄军

责任印制：冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲学/李仲广著. --北京：中国旅游出版社，
2011.9

ISBN 978 - 7 - 5032 - 4276 - 2

I. ①休… II. ①李… III. ①闲暇社会学 IV.
①C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198139 号

书 名：休闲学

作 者：李仲广

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：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

开 本：720 毫米 × 970 毫米 1/16

印 张：18

印 数：1 - 3000 册

字 数：340 千

定 价：28.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 4276 - 2

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

目 录

导论	(1)
第 1 章 休闲	(7)
第 1 节 休闲的定义	(7)
一、休闲的词义	(7)
二、休闲的定义	(7)
三、休闲“体验—利益”评价模型	(8)
第 2 节 休闲的性质	(9)
一、休闲与自由	(9)
二、休闲的特点	(12)
三、休闲的判别标准	(14)
第 3 节 休闲的益处	(16)
一、总的认识	(16)
二、个人利益与休闲疗法	(17)
三、社会利益	(18)
四、经济利益	(19)
五、环境利益	(20)
六、消极利益	(21)
第 2 章 休闲理论	(23)
第 1 节 社会学理论	(23)
一、休闲时间理论	(23)
二、休闲行为理论	(25)
三、休闲功能理论	(26)
四、休闲异化理论	(28)
第 2 节 哲学与心理学理论	(33)
一、古典休闲理论	(33)
二、休闲体验理论	(35)
三、目的理论	(37)

第3节 经济学理论	(38)
一、休闲消费理论	(38)
二、休闲生产理论	(40)
第3章 生活时间理论	(45)
第1节 时间概述	(45)
一、宇宙时间与生活时间	(45)
二、时间的观念	(45)
三、时间规律的特征	(46)
四、生活时间的周期	(46)
五、生活时间的结构	(47)
六、生活时间的划分	(47)
第2节 时间与游憩及休闲行为	(50)
一、影响时间与休闲关系的因素	(50)
二、排定时间表	(51)
三、休闲模式及时间的改进方法	(51)
第3节 时间和工作	(52)
一、工作和时间的关系	(52)
二、限制工作时数的原因	(53)
三、工时与休闲	(53)
第4节 身体时间与身体律动	(53)
第4章 闲暇	(55)
第1节 闲暇概述	(55)
一、闲暇的概念	(55)
二、闲暇的类型	(57)
三、闲暇的性质	(58)
四、测量闲暇的指标	(60)
五、闲暇活动类型	(61)
第2节 闲暇理论	(63)
一、闲暇权理论	(63)
二、闲暇悖论	(64)
三、马克思主义闲暇思想	(67)

第5章 闲暇测量与配置	(72)
第1节 闲暇的历史变迁	(72)
一、总体变迁情况	(72)
二、我国闲暇变迁情况	(77)
第2节 闲暇结构测量	(79)
一、闲暇分布的概念与影响因素	(79)
二、研究内容	(79)
三、衡量指标与闲暇预算表	(79)
四、现代人闲暇分布现状与特征	(80)
第3节 闲暇的管理	(82)
一、闲暇管理的经验基础	(82)
二、闲暇管理的工具和方法	(87)
第6章 休闲活动	(89)
第1节 休闲活动的类型与层次	(89)
一、对休闲活动的描述	(89)
二、休闲活动的分类	(90)
三、休闲活动的层次	(94)
第2节 主要休闲活动	(98)
一、娱乐	(98)
二、旅游	(101)
三、游戏	(107)
四、竞赛与体育运动	(114)
第3节 各种休闲活动的关系	(118)
一、游戏、旅游与体育的关系	(118)
二、游戏、休闲与娱憩的关系	(119)
三、游戏、游憩与休闲之间的相似处	(120)
四、内在核心——休闲体验——乐趣	(120)
第7章 休闲动机	(122)
第1节 休闲动机概述	(122)
一、休闲意识、动机与目的	(122)
二、休闲动机影响因素与类型	(125)
三、休闲障碍	(132)

第2节 休闲动机理论	(133)
一、不平衡理论	(133)
二、A/B行为形态与休闲	(134)
三、生活领域理论	(135)
四、个人/社团理论	(136)
五、补偿/溢出理论	(136)
六、熟悉/好奇理论	(137)
第8章 体验	(140)
第1节 普通体验	(140)
一、体验的概念	(140)
二、体验、经验与真实性	(141)
三、体验的本质	(142)
四、体验的特点	(143)
五、体验的类型	(144)
第2节 休闲体验	(146)
一、休闲体验	(146)
二、作为休闲过程的体验	(147)
第3节 体验理论	(149)
一、P-G体验王国	(149)
二、Kelly模型	(150)
三、Schmitt模型	(151)
四、ASEB	(155)
五、社交游憩曲线	(157)
六、卡尼曼模型	(157)
第4节 体验的结果	(158)
一、递进的体验：“ECTA”循环	(158)
二、体验学习	(159)
三、体验教育	(159)
四、威廉姆斯-巴斯韦尔理论	(160)
五、休闲经验的效益	(162)
第9章 高峰体验与最佳体验	(165)
第1节 高峰体验	(165)
一、定义	(165)

二、高峰体验形成的因素	(165)
三、高峰体验特点	(166)
四、需要层次、高峰体验与自我实现	(167)
五、高峰体验中的学习与价值	(169)
六、巴赫金狂欢：日常化的高峰体验	(170)
第2节 最佳体验：畅	(170)
一、概念与特征	(170)
二、最佳体验模型	(173)
三、最佳体验与休闲	(176)
四、实证	(178)
第3节 动机、体验与畅	(181)
第10章 快乐	(183)
第1节 概念与本质	(183)
一、效用与福利	(183)
二、满意	(184)
三、“快乐”在不同学科中的概念演绎与应用发展	(184)
四、快乐的本质	(186)
五、快乐的类型	(186)
六、影响快乐的因素	(186)
第2节 快乐理论	(187)
一、过程性理论	(187)
二、感观—情感—智慧理论	(187)
三、道德准则：最大多数人的最大快乐	(188)
四、效率准则	(189)
五、从快乐到幸福	(189)
第3节 快乐的测量与比较	(190)
一、现代测量技术与评价方法	(190)
二、快乐的客观性或客观性快乐	(190)
三、快乐量表和指数案例	(191)
第11章 休闲、生命与生活质量	(192)
第1节 生命周期	(192)
一、定义	(192)

二、生命变化过程	(193)
三、理论	(195)
第2节 生命周期与休闲	(200)
第12章 休闲规范	(205)
第1节 休闲规范分析	(205)
一、休闲理想	(205)
二、有意义的快乐	(206)
三、失范休闲	(208)
四、规范的休闲活动	(212)
第2节 认真休闲	(217)
一、认真休闲的定义	(217)
二、认真休闲的特征	(217)
三、认真休闲的类型	(218)
第13章 休闲与工作	(224)
第1节 工作	(224)
一、工作概念的起源	(224)
二、工作的现代意义	(225)
三、与工作相关的概念及其关系	(225)
四、工作的分类	(226)
五、工作的意义	(228)
第2节 休闲与工作的本质关系	(231)
一、休闲与工作概念的相同之处	(231)
二、不同之处	(231)
三、Neulinger 模型	(233)
四、皮普尔的休闲—工作	(233)
五、Kabanof 分类	(234)
六、对工作与休闲关系的态度	(234)
第3节 休闲与工作的形式关系	(234)
一、Kelly 休闲工作模型	(234)
二、斯坦利·帕克模型	(235)
三、休闲化工作	(238)
四、体验分析	(239)

五、补偿—溢出理论	(241)
第14章 休闲的历史与未来	(243)
第1节 西方休闲发展史	(243)
一、原始社会的休闲	(243)
二、古希腊、古罗马时代的休闲	(244)
三、中世纪的休闲	(246)
四、文艺复兴、宗教改革时期的休闲	(247)
五、近代休闲	(247)
六、现代休闲	(248)
第2节 中国休闲史	(250)
一、《诗经》及先秦文化：休闲思想的产生	(250)
二、隐逸文化与田园生活	(252)
三、唐宋璀璨的休闲文化：休闲思想的发展	(253)
四、明清休闲：追求精致的艺术化生活	(254)
五、近代休闲思想：物欲主义下的人文光芒	(255)
六、近现代：休闲的嬗变	(257)
第3节 休闲中心论	(259)
一、马克思极化	(259)
二、支持休闲增长的主要观点	(260)
三、范式转换：从工作伦理到休闲伦理	(261)
四、休闲中心论	(262)
五、未来社会发展趋势与休闲中心地位的加强	(268)
第4节 小康社会与休闲	(274)
一、小康理想	(274)
二、小康社会的休闲要素	(275)

导 论

从 2000 年算起,我国休闲学研究已经有 11 个年头,期间,在众多学者的不懈努力下,休闲学从国外走进国内,从学者的书架走上学生的书桌,休闲学还走出象牙塔,成为社会大众、企业经营者和政府管理者的热门话题。休闲学发展迅速的局⯈面,带来的机遇是休闲学具备了作为一门学科所应该具备的研究队伍、社会经济环境以及专业人才需求等外部条件,然而也带来了一个重大挑战,即休闲学形式和内容的科学性、规范性等内在条件如何得到快速有效的实现,以使休闲学能够持续地出现在公众领域。因此,可以这样表述,在符合基本方法论和科学哲学要求的前提下,休闲学的研究原因、基本问题、关键变量和研究方法是什么?目前在研究中很少有人提及在学术交流和教学中必须解决的这些问题,或现在研究局限于浅层探讨和孤立探讨,没有顾及这些基本问题与休闲学的完整统一,因此难有满足实现休闲学科学性的要求。

笔者希望,在科学哲学指导下,寻找休闲学的基本原因,据此演绎出休闲学的基本问题、研究对象和研究内容,并确定特定研究方法。

一、休闲学研究的基本原因与基本问题

(一) 休闲学研究的基本原因

为什么要进行休闲学研究?主要有以下三个方面:

1. 闲暇时间的增加和经济发展水平的提高

这种观点认为,在人类社会生产力不发达的阶段,休闲只是少数有闲阶级和特权阶层的生活内容,而对于广大劳动人民来说,休闲则只是工作之余一小段难得的时光。进入 20 世纪以来,特别是 20 世纪 50 年代之后,发达国家经济的持续发展引起社会生活水平的广泛提升,普通大众的可自由支配收入和时间都大幅度增加,而且劳动保障、医疗保障等社会保障制度不断完善,工作、养育、生命健康等基本问题已经得到部分或完全解决,人们可以从过去一直缠绕终身的各种压力、义务当中解脱出来。

2. 人们需求层次的提高

休闲,包括娱乐、旅游、游戏、运动等,存在于人们日常生活当中,是我们内心所追求的理想生活方式。这种观点认为人们在丰衣足食、安居乐业之后,更多的追求便是向往富有意义的精神生活,每个人都想在人生时间中享受文化、科学、艺术、社交等一切有价值的活动,并享受自由和创造的快乐。当人的基本需要(本能、安全)得到满足后,便会自然而然地转向高层次的需求。

3. 休闲对人类社会各方面的影响日益突现

这种观点认为,近代以来,人类社会出现了有史以来最大规模的寻找快乐、轻松、自由、体验、旅行、幸福、人生意义和理想的现象。这些追求,都可以在工作或休闲领域中获得,于是,休闲和休闲服务业在全球范围内获得了极大发展,现代休闲也被社会赋予许多积极意义和使命。不过在这个过程中,出现了大量休闲失范的现象,引起社会的高度重视。

对休闲学研究的基本原因的理解,需要对休闲进行深刻的认识,也就是我们平时遇到的最常见的问题是什么?是对休闲和享乐问题的担忧,还是对休闲的认识不够深入?这些都只是一些表面的问题,它们根植于一个更深层次的问题之上。休闲是我们内心的理想生活和追求,我们希望过上这种生活,因此对于一个动物性的个人来说,休闲及其包含的自由、快乐、体验、幸福等,在个人看来是第一位的,其他事物对于他来说,都应该排在后面。我们把休闲的这个性质定义为休闲的个人性。然而,休闲这个对于个人欲望来说如此重要的行为和生活,在社会、家庭和群体等看来,却是排在最后面的,对于社会性的个人来说,劳动、奉献并尽可能限制个人享乐欲望是更主要的。我们把休闲的这个性质定义为休闲的社会性,其内含的意义还包括休闲应该是具有效率的。我们常常看到这样的现象,在一个家庭内部,即使全家人什么都不干,但如果你去娱乐了,那么你就几乎会遭到责备或留下坏的印象;再如,如果你的娱乐行为被同事看见了,会得到不好的评价,即使是你与陌生的人一起娱乐,也不会得到一个好的评价。就是说,社会对休闲的评价基本上是负面的。

那么,我们自己对休闲的评价就一定是正面的吗?我们个人是如此渴望休闲,所以我们似乎可以认定以上答案是肯定的。然而,事实并非如此。我们个人在完成本来非常渴望的休闲之后,也常常会有沉重的负罪感,这不仅是因为休闲消耗了我们的时间和金钱,还因为常常它没有一个正面的和可积累下来的结果,也就是说,即使休闲的过程是快乐的,但结果是这种快乐留不下来,没有一个结果的休闲给人就是非常空虚的感觉。所以,即使我们内心非常渴望休闲,但休闲之后的负面结果或零结果会让我们为休闲过程的付出感到惋惜,这导致我们个人对休闲的评价也是负面的。

个人和社会对休闲的评价都是负面的原因，根植于我们的性格和本能当中。凡勃伦在《有闲阶级论》中提出，我们每个人都有一个人格本能的生产和工作的人格本能，也就是说，我们的内心是希望自己和他人行为能够促进社会的发展和人类福利的提高，如果我们的行为违背这个人格准则，马上就会受到我们自己灵魂的谴责，即使个人的欲望本能大于这个工作本能，个人的行为也会受到社会的谴责。人类的这一生产本能在经济学中体现得更加充分，熟悉经济学的人是不会忘记它公开宣称的三个不变的研究使命：生产什么，如何生产，生产多少。注意，没有消费问题。

对于休闲研究来说，上述问题是非常致命的，回答好了这些问题，休闲学才能找到一个牢固的根基，回答不好或回答不了，休闲学就不能成为一门学问，不能面对公众和其他知识的质疑。基于这样的认识，笔者认为，休闲的个人性和社会性的矛盾是休闲学研究的基本原因。休闲的这两个基本性质都存在于我们上面归纳出来的三个浅层原因当中，是这三个表面原因的更深层次的问题，这两个基本性质及其矛盾共同构成休闲研究的基本原因，因为它们的互斥性导致它们都不能独立成为休闲研究的原因。

（二）休闲学研究的基本问题

休闲的个人性和社会性的矛盾看似不可调和，这构成了休闲学研究的基本难题，休闲具有个人性的突出特点，但却面临社会性的约束，因此解决休闲个人性和社会性的矛盾，就成为休闲学研究的基本问题。对这个基本问题的解决的逻辑思路是：使休闲的个人性和社会性统一起来，也就是说，为了解决休闲个人性和社会性的矛盾，我们应该追求那种同时具备个人性和社会性的休闲，或主动赋予休闲个人性和社会性。我们把那种个人性的休闲定义为追求过程快乐的自由体验，把那种社会性的休闲定义为追求结果快乐的自由体验，那么，两者兼备的休闲是为追求过程快乐和结果快乐的自由体验，这种体验我们称为理性体验。

把我们引申出来的理性体验再回溯，就可以把它拆分成三个方面的问题：第一，深入透彻地认识休闲，解决以下基本问题：休闲是什么？休闲与闲暇有什么关系？休闲包括哪些活动？第二，确保人们在休闲当中获得轻松和快乐的体验。解决以下基本问题：人们为什么休闲？快乐是什么？休闲过程中如何获得快乐体验？如何评价休闲过程中快乐体验的优劣，标准是什么？第三，确保人们的休闲具有积极的意义。解决以下基本问题：休闲在我们的人生中应该扮演什么样的角色？评价人们的休闲是否有意义的标准是什么？休闲在工作主导的世界中处于什么样的地位？

二、休闲学的研究内容与结构

休闲学是从理性体验的角度来研究和审视现实问题的一门学科，它的研究内容是各种现实问题，研究的角度或方法是理性体验。具体研究内容为三个部分：

1. 休闲理论

这是对休闲的结构功能性解释。包括休闲、闲暇时间、休闲行为及体验等。

2. 休闲规范

这是对休闲的解释性方法。解释性方法强调行为主体的价值观及其行为取向。行为者是基于自己的历史和个人角色来进行有意义的选择，并非依据结构的决定性因素进行选择。包括快乐理论、生命周期中的休闲、休闲规范等内容。

3. 休闲与工作

这是冲突理论。包括休闲与工作的历史、本质关系、形式关系以及未来变化。

我们还可以根据库恩的科学结构理论来组织休闲学的基本内容和结构，也即我们在确定休闲学基本问题的基础上，以休闲学的关键概念作为节点，以规范和主流理论作为内容，以合乎逻辑的结构把它们组织成体系。

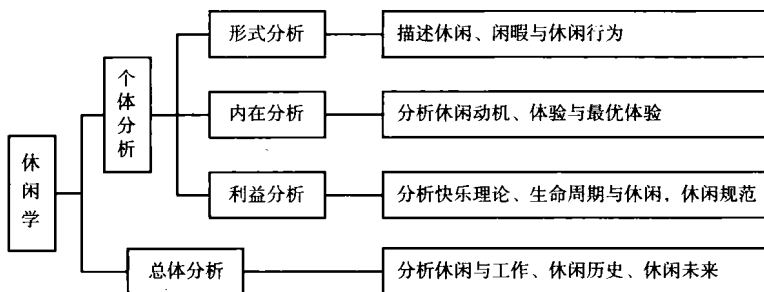


图1 休闲学的结构和逻辑框架

三、休闲学研究方法

问题和方法之间的关系比较复杂。方法分为一般方法和学科方法，一般方法，例如归纳法—演绎法、规范法—实证法、个体法—整体法、SPSS等，几乎适用于任何领域任何问题的研究；而学科方法是根据本学科基本问题演绎出来的，它是解决本学科基本问题的钥匙，也是其他方法应用到本领域的中介。对于一门成熟的学科来说，它不仅有独立的研究对象和基本问题，也有独立的研究方法。

通过以上分析，我们可以肯定的是，休闲学有自己的基本问题，但休闲学有没有自己的研究方法？这个问题迄今没有人提及。学术界在研究休闲的时候，基

本上都是采用其他领域的研究方法,如社会学的,人类学的,经济学的,等等。笔者认为,休闲学的基本问题可以演绎出其自己的研究方法,而且休闲学研究方法已经成熟,那就是在休闲学中发展出来的最优体验法和最优利益法,其中,最优体验法确保休闲个体性的实现,最优利益法确保休闲社会性的实现。而理性体验是追求体验和利益的同时最优。

最优体验分析法由心理学家 Mihaly Csikszentmihalyi 创立,它通过技能水平—挑战水平两个维度来测量人们的体验水平。在研究中,Csikszentmihalyi 证实了如果活动是自愿的,那么最优体验可以发生在任何人、任何活动中,如果界定好一个适当的挑战水准,那么人们就会在他们的技巧发挥到最高水准时,感受到最好的体验。Csikszentmihalyi 将高挑战和低技巧界定为焦虑,而高技巧和低挑战被界定为无聊,最优体验这种令人着迷的情感状态,处于无聊与焦虑之间,即技术和挑战程度相似。对体验的测量还有很多方法,例如马斯洛的高峰体验,派恩—吉尔摩的体验王国,约翰·凯利的体验模型,施密特的体验杂型,ASEB 模型,社会游憩曲线,以及卡尼曼的体验模型等。其中,以 Csikszentmihalyi 的最优体验分析法和卡尼曼的体验模型最具代表,前者广泛运用在休闲学和心理学分析中,后者则获得了诺贝尔奖的殊荣。

最优利益法在休闲研究中尽管尚未成熟,但类似的方法已经使用多年,最具代表性的来自 B. Driver 和加里·贝克尔。德莱佛(B. Driver)在提出“基于利益的管理(BBM)”与“休闲利益法(BAL)”概念和推广其实际应用方面都是一个重要的人物。1989年,他与席莱尔(R. Schreyer)合作发表了《休闲的效益》一文,首次提出休闲服务项目的管理不能只沿用其他领域的管理方法,而应更多地从一个休闲服务项目能给有关各方带来的益处着眼,从整体上对之进行规划和管理。此观点引起了政府有关部门的重视。1991年,在一些政府部门的请求和组织下,举行了“如何应用休闲效益的知识”研讨会,并于同年发表了由德莱佛等主编的《休闲的效益》论文集。之后人们主要是针对实际的管理,提出“基于效益的管理”概念。但随着休闲学者在此领域研发出比较系统的理论,人们认识到从休闲给人们带来的益处考虑问题也是进行休闲研究的一种有效的方法,于是提出了意义更为广泛的“休闲效益方法”,认为这种分析方法不仅对实际参与管理的人员有重要的价值,而且为休闲学者、从事休闲教育的人以及制定休闲政策的政府部门都提供了一种重要的视角和分析方法。更加成熟的方法来自诺贝尔奖得主、经济学家加里·贝克尔关于生产性消费的分析,这把消费者和休闲者也看做是一个不仅谋求效用和体验也谋求利益的生产单位加以分析,贝克尔的分析方法不仅开创了微观经济学的一个崭新研究领域,也为休闲利益分析打开了科学研究之门。

把最优体验法和最优利益法结合起来进行统一和综合分析,对于当前的休闲

研究来说,是有很大的挑战性,或许福利经济学的分析方法能给我们一些启示。

四、结语

在科学哲学的基本准则下,我们探讨了休闲学研究的研究原因、研究对象、研究内容和研究方法等基本问题,首先,我们寻找到休闲学研究的基本原因,即休闲的个人性及其与社会性的矛盾,由于这个矛盾的约束和解决,我们必须对自由体验进行理性选择,因此,理性体验就构成了休闲学研究的基本问题,为了这个基本问题得到解决,所需要的分析方法就是最优体验法和最优利益法。理性体验及其内含的最优体验法和最优利益法,可以应用到休闲领域的各个重要方面,所取得的成熟的理论成果就构成休闲学的研究内容。以上问题探讨可以用图2表示,其创新之处在于方法是演绎性的,区别于当前归纳性的探讨。

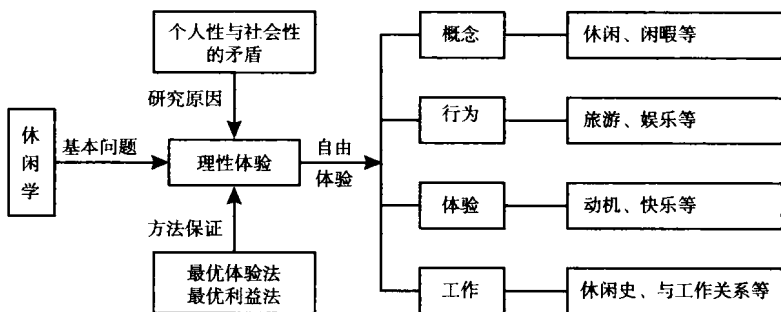


图2 休闲学的演绎过程

第1章 休闲

第1节 休闲的定义

休闲是指自由体验，理想的休闲是指理性的体验，它追求最优体验和最优利益。

一、休闲的词义

（一）象形文字

按中文字面理解，“休”是人倚木而息，就是人干活儿累了走到地头儿在树上靠一会儿。房中存木谓之“闲”，有剩余时间、闲置等含义。休息需要时间，所以叫休闲。

（二）英语词义

英语休闲（Leisure）一词源于古法语 Leisir，意指人们摆脱生产劳动后的自由时间和自由活动，而该法语又出自拉丁语 licere，意指合法的或被允许的，泛指在劳动之余获得许可进行的活动。西方历史上休闲一词最早出现于希腊文学，其希腊语“学校”一词 schole 意指闲暇、休息、休闲及教育活动，反义语 A-schale 指劳动、奴隶状况。

二、休闲的定义

休闲与经济、管理等名词、统称词一样，是一个非常复杂的概念，从不同的学科、不同的角度，就会得出不同的概念，因此，现在学术界中关于休闲的概念就有几十种之多。

如果按字面理解，休闲就是指“人在闲暇里”的状态或行为。当然，在休闲学看来，休闲不仅指人在闲暇的状态，还要强调有效的利用闲暇。