

休闲体育与全民健身

XIUXIANTIYU YU QUANMINJIANSHEN

李晶 谢飞◎著



光明日报出版社

休闲体育与全民健身

XIUXIANTIYU YU QUANMINJIANSHEN

李晶 谢飞◎著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育与全民健身/李晶, 谢飞著. —北京: 光明日报出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5194-1194-7

I. ①休… II. ①李… ②谢… III. 群众体育—研究②全民健身—健身运动—研究 IV. ①G811.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第150872号

休闲体育与全民健身

著 者: 李 晶 谢 飞

责任编辑: 李 娟

封面设计: 鸿儒文轩

责任校对: 苏 芳

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市明华印务有限公司

装 订: 三河市明华印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 650×940 1/16

字 数: 215千字

印 张: 17

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1194-7

定 价: 46.00元

版权所有 翻印必究

前 言

在改革开放以来，随着经济、文化以及人类主体的自觉，休闲时代已经悄然潜入我们的视野，它的产生、发展、繁荣有着历史的必然性。休闲是一种文明、健康、科学的余暇时间生活方式。把体育与健身运动结合起来，在休闲的同时进行身体锻炼，无疑是一种极好的生活方式，也是社会发展、身心健康、人格健全和生活调剂的有效途径。

第一章 绪 论

第一节 休闲时代已经来临

早在 20 年前，西方的未来学家们就极富预见性地指出，当人类迈向 21 世纪门槛的时候——由于我们已经进入一个以知识创造和分配信息为基础的经济社会，其社会结构、生活结构和生存方式也将发生重大的变革。令人惊叹的是，这些预见不但已经成为现实，而且现实生活甚至比预测发展得还要快。

1999 年第 12 期美国《时代》杂志，封面文章描画的就是新世纪初的社会形态，指出，随着知识经济时代的来临，将使未来社会以史无前例的速度变化着。2015 年前后，发达国家将进入“休闲时代”，休闲将成为人类生活的重要组成部分。据美国权威人士预测，休闲、娱乐活动、旅游业将成为下一个经济大潮，并席卷世界各地。专门提供休闲的产业在 2015 年将会主导劳务市场，在美国的国民生产总值中将占有一半的份额，新技术和其他一些趋势可以让人把生命中的 50% 的时间用于休闲。

显而易见，在即将来临的新世纪中，休闲将不断地演变为人类生活的中心内容，人类对“进步”的定义也将发生根本的变化。传统意义上的“进步”往往意味着物质生活水平的不断提高，时至今日，物质财富的满足将让位于人们追求充实的精神生

活。发展的质量标准，将定位于人的生存质量、生命质量以及人的全面发展。几千年来，人类一直在致力于改造世界，而在新世纪中，人类将会更多地致力于改造自身。因此，美国宾夕法尼亚州立大学著名的休闲研究教授杰弗瑞·戈比预测，在稍后的几年，休闲的中心地位将会加强，人们的休闲概念将会发生本质的变化，在经济产业结构中休闲产业的从业人员将占整个社会劳动力的80%~85%，休闲服务将从标准化和集中化转向个性化服务，人们对休闲与健康之间的关系倍加重视，应运而生的休闲教育将占教育事业的极大份额，这为休闲产业、经济和文化的发展开辟了更加广阔的空间。

休闲改变经济政策和产业结构

这一时代的变化和发展趋势，早已引起了世界各国政府的极大关注，也引起了专家和学者们的关注。因为，休闲与经济有着内在的联系，政府可以根据休闲时间的短长，制定新的经济政策和促进不同方面的消费，调整新的产业结构，建立新的市场。同时，只要人们以消费语言来定义休闲，那么，休闲与经济的关系就更加密切，并成为可能的经济收入。由此，休闲经济备受关注，甚至成为西方发达国家经济学中的一个重要分支。

经济与休闲的关系是双向的。一方面，经济参与“买来”休闲，它是回报中的一部分；另一方面，休闲可以被用来娱乐、消费，来支持有效的经济参与，正是这种消费的“再创造”性使得休闲合理化。

休闲经济作为经济学中的组成部分，它主要研究人的休闲行为中的投入与产出，休闲创造的产值，休闲经济的运行规律，休闲行为和经济的变量关系等。在目前，虽然休闲并不是生活的根本因素，但却因其对经济效率的贡献而成为很好的工具，其价值也被认可。而且，休闲——尤其是那些需要消费的休闲——是回报体系中可以激励人们努力工作的因素。如果人们只要维持基本

的生活就行的话，那么他们很可能除了达到最低要求外，不会再有什么积极性从事工作了。然而，休闲却提供了一个快乐的境界，自由支配的收入可以在这里创造出直接且催人上进的回报，这是一种看得见摸得着的回报。

正因为如此，休闲的经济问题受到了经济学家们的青睐，他们把休闲所花费的时间、金钱和消费动机纳入一个巨大而又合理的函数之中。最为敏感的、具有远见卓识的经济学家早把目光投向于此，例如，2000年诺贝尔经济学奖的获得者便是从微观经济——人的日常生活入手，分析是什么因素确定一个人是否工作？如果工作，以多少个小时为宜？经济激励措施如何影响个人关于教育、职业或住所的选择？不同的劳动力市场和教育计划对个人的收入和职业有什么影响？等等。

其实，早在30年前，即1970年诺贝尔经济学奖的获得者保罗·萨缪尔森在他的著作《经济学》中就专辟一篇论述微观经济，即从简单商品流通出发研究资本主义的经济运行，指导人们在短时间内，摆脱消费的盲目性，从而可以使总供给的数量发生变化，就业量和产量或高于或低于充分就业的水平。诸如，什么决定某一物品的相对价格？国民收入总量如何分解为各种物品和劳务？市场价格制度如何使得人们对于不同物品的偏好和生产这些物品的总资源的稀缺之间保持平衡？供给与需求曲线背后的力量？等等。

为什么经济规模越来越宏大，经济学家的视角却越来越微观了呢？这是因为，社会物质的极大丰富改变了供求格局。在过去，卖方市场往往处于支配地位，因此，只要有足够的市场份额和科学化的管理，利润就会滚滚而来。而现在，买方却处于支配地位，对企业和市场都提出了挑战。经济发展的目标、经济的变量关系、现代化指标体系、生产方式的变革、企业的经济行为都将紧紧围绕着人——以客户（买方市场）为中心进行新的企业设计，以满足个人和家庭的经济行为。同样，政府的宏观经济政策

和经济规划必须做出相应的调整。特别是当休闲成为人们生活的重要内容时，它所产生的经济效应就不得不引起政府和经济学家们的高度重视。这对未来的休闲生活、休闲产业、休闲经济的发展具有极其重要的指导意义，亦对政府适时地调整产业结构、制定经济政策、开发潜在的市场空间有着重要的决策参考价值。

几乎所有的产业、经济，包括国防，都有与休闲相关的工作。据统计，美国的旅行和旅游业雇用的职员有 900 万之多。在全联邦各州、各县的娱乐场所、公园以及其他休闲机构，大约有 250000 个公共服务类的工作职位。还有近 200 万作家、艺术家、演艺界人士和职业运动员。没有谁能够把所有与休闲有关的工作挑选出来，换算成对应的全职工作时间。对全部休闲工作的最简单的估计办法，是将用于休闲方面的消费折合成工作职位进行统计。如果每 40000 美元的消费开支能创造一个工作职位的话（相当于全职工作职位），10000 亿美元的休闲消费就相当于 250 万个工作职位——差不多是 1990 年全部就业岗位的四分之一。

社会发展的现实表明，为休闲而进行的各类生产活动和服务活动正在日益成为经济繁荣的重要因素，特别是在大中城市中，各类休闲活动已成为经济活动得以运行的基本条件。尽管从历史的角度看，城市的产生和发展主要依赖于制造加工业的繁荣，然而，如今城市的经济模式已经开始转向依赖于休闲活动的兴旺发达了。因而，城市经济的良性循环在很大程度上也越来越依赖于休闲要求的实现，这种休闲产业的发展随处可见，诸如，在都市中河、湖、港口附近区域的商业开发、娱乐设施、餐饮服务、体育竞技，还有旅游观光、名胜古迹的开发利用，以及节假日和各类庆典场合的商业倾销，各类非职业技能培训式的成人教育，众多高雅艺术的蓬勃发展，所有这一切无不反映出经济模式在向以休闲为依托的经济转变。甚至标志生活质量的各项指标，其大部分内容同人的休闲有关（比如公园绿地、艺术场馆、社区宁静程度、自然环境状况等）。一个地区如果拥有并建设这些条件，那

么,对于日后的经济繁荣起着关键性的作用。基于这样的认识,许多地方都把他们的娱乐设施、商业网点、鲜花草坪和休闲服务看作是经济投资的一部分。

进入现代社会,尽管中国人感受并经历着政治、经济、科技、文化等方面带来的翻天覆地的变革,但是传统的休闲观念仍然根深蒂固,不管其中是积极的还是消极的,它都以各种方式演变和生存着。与以往的休闲活动的目的相比,现代社会中人们参与休闲运动是为了获得情感、生理、生活等效益。人们为了实现自我价值,提高生活品质,往往会通过对休闲活动的选择,最终实现休闲在人生活中的真正作用。现代都市人之所以忙忙碌碌,无非是为了寻找财富,寻找快乐,寻找幸福,但很多人却忽视了幸福来源于内心,只有当自己内心情感得到满足,才会自然而然地在生活中感到快乐和知足。

那么休闲体育又是因何种原因而产生的呢?

1. 闲暇时间是休闲体育发展的基础条件

从人类发展史来看,生产力的每一次提高都大大增加了人们的闲暇时间。且随着社会服务系统的逐渐完善,家庭的电气化、自动化代替了以往的人工家务劳动,也把人们从家务劳动中解放出来。随着知识经济时代的来临和生产力的巨大进步,为人们的休闲体育活动提供了更多的时间保证。我国自1995年起,开始实行每周5天工作制,接着又推行十一、春节长假,完善带薪休假制度等都为充足的闲暇时间提供了制度保障,为我国休闲体育的发展提供了有利条件。

2. 经济的发展是休闲体育实现的保障

休闲体育的发展也与人们的生活水平和生活方式有着直接的联系。改革开放以来,我国的经济高速发展,人们的生活水平不断提高,生活方式也逐渐改变。目前我国人均GDP已达到1000美元,总体进入了小康社会,人们的生活水平明显提高,对休闲体育的需求日益高涨。预计到2010年,我国家庭恩格尔系数将

降到45%以下。研究表明,当恩格尔系数达到65%时,开始出现娱乐消遣性消费,当恩格尔系数达到50%以下时,这类消费可呈现稳定的持续性增长。因此休闲体育具有良好的发展空间。

3. 观念的转变是休闲体育发展的先决条件

随着中国社会进入到小康社会,人们的生活观念发生了巨大的变化,从“生产—休息—生产”逐渐转向“生产—休闲—娱乐”的新理念、新追求。此外,现代社会的激烈竞争以及快节奏、高效率的生活方式,增加了劳动者的精神压力,带来一系列的健康问题,这也促使人们积极寻找能调节心理压力、促进身心健康的休闲方式。在这样的背景下,以愉悦、休息、放松为主要目标,带有积极、自由的态度的休闲体育,成为人们休闲娱乐的重要手段和生活方式。“花钱买运动,花钱买健康”已成为新的社会时尚。而无论在体育观念上,还是在传播方式以及体育受众等方面,休闲体育较之其他体育形态都有着无法比拟的优势。

现代人类主体的休闲观

现代社会,人类的生存尽管在物质上可以得到保证,但因环境污染、工作快节奏对身心的损害及不良生活方式带来的影响,却又在威胁着人类的生存环境。为了改变这种状况,现代都市人极力主张开展“回归自然”的运动。因此,现代人的生活方式发生了很大变化,工作时间缩短,余暇时间的活动内容更加丰富多彩,有效地调节人的生理状态和心理状态,是人类回归大自然,适应大自然,促进自我健康与长寿的最好手段,可以说余暇时间的休闲娱乐,是人类生活的重要内容,是人类生存与发展的基本途径。为了使人从繁重的体力劳动中解脱出来,获得更多的余暇时间,我国政府也实行了每周五天工作制以及元旦、五一、国庆节等假日制度,普遍开展各种社区娱乐活动,组织各种单位娱乐活动的竞技比赛。随着人们对假日休闲的重视,家庭舞会、家庭茶座等以家庭为核心的娱乐形式渐渐普及。而对于年轻人,在节

假日或周末，有的人痴迷于减肥塑身、锻炼肌肉的有氧健身项目，有的人则流连于各种游乐场、冒险游戏等。这些都极大地丰富了我们的空闲生活。

一、现代生活方式对运动休闲的呼唤

现代生活方式是指在现代社会中不同的个人、群体或全体社会成员在一定的社会条件制约和价值观念指导下所形成的满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征的体系。科学技术在现代生活工作中的应用正深刻改变着人们的生活方式，包括生活内容、生活领域、生活节奏都发生了翻天覆地的变革。一方面，人们在充分享受着社会进步和科技发展带来的巨大满足：机械和技术手段的创新，极大地提高了工作的效率和产量，缩短了工作时间和劳动强度；信息技术的日新月异使得人们接触到一个更为开阔和丰富的世界，生活变得多姿多彩；各种交通工具的革新和使用，改变了传统的步行方式，使人们的行动更加快捷和方便。另一方面，人们也为这些新技术、新发明的应用付出了沉重的代价：气候变暖和环境恶化，对我们居住的地球构成了严重的威胁；饮食结构、工作方式的改变使人类的运动能力锐减，肢体力度和灵活性逐渐衰弱，各种“富贵病”、“生活方式病”给人类健康埋下隐患，尤其是青少年群体中的肥胖、近视、运动不足、精神障碍等问题让人堪忧；身处这样一个快节奏和竞争激烈的社会中，还要面对无时不在的噪声污染、交通堵塞、食品安全等社会问题，导致人们精神焦虑、易怒、抑郁等心理疾病频发，对社会和人生产生悲观和消极看法，严重影响了生活质量和身心健康。在此背景下，既能锻炼身体又能愉悦心情的运动休闲进入了人们的视野。运动休闲是以运动为手段，通过直接参与或观赏，达到休闲的目的。其本质核心是“休闲”，运动是达到休闲的一种手段或途径。“运动是一切事物存在和发展的形式”、“生命在于运动”、“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”、“流水不腐，户

枢不蠹”等古谚都揭示了运动与修身养性的密切关系，在运动中不仅可以促使脑血循环、改善大脑细胞的氧气和营养供应，而且对缓解神经肌肉紧张、失眠、抑郁等心理疾病均有明显疗效。通过各种轻松的运动休闲活动，达到放松身心、娱乐消遣和发展个性的目的，满足现代人在余暇时间里对生命质量的追求，对身体健康水平的改善，对精神享乐和自我超越的关注，不断丰富人们的文化生活，改善人际关系，促进社会和谐。这种运动休闲方式，就是要让人在运动中体验生活的乐趣，在运动中找到生命的意义。

二、运动休闲相关研究综述

西方著名休闲学家杰弗瑞·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。在我国，休闲学家马惠娣认为：休闲是一种现实存在，是一种文化，一种文明程度的标尺，一个意义世界。现代意义上的运动休闲研究兴起于20世纪70年代中期的美国，之后很快受到了其他发达国家众多学者的关注。学者们在运动休闲的定义和概念的理解上各抒己见，争论较多。国内学者对运动休闲的概念目前也没有形成一致的看法，对运动休闲概念的表述和阐释主要侧重于体育运动领域，对“运动休闲”、“体育休闲”、“休闲体育”等概念的界定比较模糊。翁风（2001）认为，休闲运动是以体育运动为主要形式的一种活动，是在现代社会快节奏的工作和生活环境下，人们利用余暇时间，主动地随意地体验各种以身体活动为基础的一种娱乐、健身的过程，是身体放松必不可少的一种运动。赵卓鹏（2007）指出：休闲体育是指在现代文明创造的物质文明和精神文明基础上，人们抱着自我完善、自我发展的自觉态度，在闲暇时间里积极主动地追求和享受体育活动乐趣的一种现代行为方式。郑向

敏、宋伟(2008)对运动休闲、休闲运动与群众体育进行阐释与辨析,将运动休闲定义为人们在余暇时间里自主选择参与的以身体运动为主要形式的休闲活动,认为休闲属性是运动休闲的本质属性,它揭示了运动休闲是某种身体活动的休闲性的运动,运动休闲是指闲暇时间里的各种体育活动,是人们在闲暇时间里用于娱乐和休闲的各种体育活动。栗燕梅(2008)认为,运动休闲是以运动为手段,通过直接参与或观赏,去达到休闲的目的。

美国心理学家席克珍特米哈依(M. Csikszentmihalyi)1990年发表专著《畅:最佳体验的心理学》,从心理学的角度对休闲体验的性质作了深入的研究,提出了“畅”(flow)的概念,即“具有适当的挑战性而能让一个人深深沉浸于其中,以至忘记了时间的流逝、意识不到自己的存在的体验。”“适当的”挑战指活动的难度与一个人所掌握的技能相适应,太难的活动会让人感到紧张和焦虑,而太容易的活动则会让人感到厌烦,都不能让人获得真正的休闲。所以,根据运动强度和娱乐性两个维度的特征,可以将运动休闲活动分为四类:核心类运动休闲活动、保健型运动休闲活动、趣味型运动休闲活动、惯常型运动休闲活动。

三、运动休闲提升现代生活质量

随着休闲时代的来临,在健康和科学生活方式的呼唤和感召下,人们开始关注自己的身心健康,重视自己的生活质量,主动去接受和寻求积极健康的休闲观念,改变以前不良的生活习惯和消极的休闲方式,追求人与自然、人与社会、人与内心的和谐。而运动休闲正是实现这种和谐和平衡的科学有效的途径,越来越受到人们的认可和喜爱,运动休闲作为一种健康的休闲方式,可以提升人们的生活质量,能带来以下价值功能。

(一) 增强身体素质,预防和治疗现代疾病

当今社会竞争加剧、生活节奏加快,人们经常处于高度紧

张、焦虑和压力状态之中，心灵的焦灼、精神的疲惫以及健康状况的每况愈下无不困扰着人们脆弱的神经。各种“现代生活方式病”、“富贵病”、“亚健康”症状不断涌现，更使得人们开始重新审视自己的生活质量。因此，积极引导人们走出家门，来到户外，通过运动和锻炼不仅能够预防疾病、增强体质，使人人精神振奋，体力充沛，还可以缓解神经肌肉的紧张，宣泄和排解不良情绪，将工作中的烦恼和抑郁在运动中合理发泄，保持积极健康的生活态度。

（二）改善人际交往，促进沟通和社会和谐

现代“电脑综合征”的一个危害就是使人身体某些器官的功能减弱。人可以足不出户地完成很多事情，从而间接导致了人际交往机会的减少，人与人之间变得越来越淡漠、疏远，越来越不愿面对陌生人。人们完全沉浸在自己的虚拟世界中，自我陶醉。长此以往，会发现人际交流开始变得不自然和窘迫，于是转而又回到自己的个人世界中，形成恶性循环。而通过参与一些团体性的运动休闲活动，人们可以消除隔阂，弥补裂痕，体验和感受团队中那种积极向上、团结互助及公平竞争的体育精神，从而能够创造出一种良好和谐的家庭气氛和社会沟通环境，对于融洽人与人之间的关系，形成良好和谐的社会气氛是很有意义的。在团队中的合作和互助也将成为一种粘合剂和润滑剂，能起到凝聚和拉近人心的作用。

（三）规范休闲方式，养成科学健康生活方式

随着现代社会的飞速发展，人们在面对快速的社会和文化变迁时显得无所适从，传统道德观念对人的约束力日益下降，历史转型时期价值观和人生观的激烈震荡，拜金主义、享乐主义的冲击使得现代人们的休闲方式出现了异化：一掷千金、奢侈消费等炫耀性休闲；酗酒、赌博、沉溺网络等成瘾性休闲屡屡见诸报

端,反映了人们休闲行为的失范和扭曲。而运动休闲在提倡绿色环保、健康生活理念的当今社会,对培养和树立积极的休闲观念,调节人的心理状态和精神面貌,从而建立起科学健康的生活方式方面发挥着不可忽视的作用。

四、运动休闲在现代生活方式中的渗透和体现

美国历史学家福勒斯说:一个人选择自己的休闲方式,也就是选择自己的生活方式。在当今提倡“健康第一”、“慢节奏生活”、“节能减碳”、“亲近自然”等生活理念的时代背景下,运动休闲日益被人们所接受和认可,并迅速渗透和融入到现代生活中去。如中国台湾地区盛行的自行车休闲文化,在青少年中大受欢迎的 NBA 文化、街舞、跑酷和各种极限运动,甚至诸如耐克、阿迪达斯、李宁、安踏等运动服装的热卖等都表明运动休闲这一休闲理念已深入人心,并成为现代健康生活方式的重要组成部分。而且在休闲运动中,人们发现自己的生活习惯和生活方式也在慢慢发生改变。

(一) 休闲运动的参与,使人们更加适应快节奏的生活方式

世界卫生组织曾把“合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡”称之为“健康基石”,足见运动对人体健康的重要性。休闲活动的参与,不仅能够弥补人们在现代生活方式中的“运动不足”和解决“肌肉饥饿”问题,还可以提高人体各个系统的功能,尤其是神经系统和心血管系统,增强人体对快节奏生活的应变能力 and 耐受能力,帮助人们克服对快节奏生活的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,更加适应现代快节奏生活方式。

(二) 休闲运动的参与,可以使情绪得到合理宣泄,缓解压力

通过运动可以使人们从紧张的生活节奏和巨大的工作压力中获得解脱,在运动中宣泄消极情绪,尽情释放压抑等情感紧张力,

使人感到舒畅和快乐,从而缓解和消除心灵的失衡。通过在运动中与他人的交往沟通情感,增进友谊,消除现代人的孤独感,恢复自信,使因工作或生活所引起的紧张情绪得到放松。在娱乐中感受和体验发自内心的愉悦和畅快,寻找人性的回归。同时,在体育运动中,人也会意识到自身潜能的巨大,在竞争中锤炼意志、砥砺品格、增强自信,感悟自身存在的意义,达到精神的升华。

(三) 通过休闲运动的参与,感受户外运动的乐趣,形成良好的生活方式

“休闲改变生活”——从2006年杭州世界休闲博览会的这一口号,足可以看出休闲在人们生活的地位。北京奥运会的举办,在全国掀起一股全民健身的旋风和热潮,因此,鼓励和引导人们走出家门,走到户外,接近大自然,呼吸新鲜的空气,通过运动消除现代科技和人类自身习惯给人性 and 人的生命带来的不利影响,在运动娱乐中强身健体,调试身心,发展自我,这不仅能培养良好的生活习惯,也有助于形成文明健康的生活方式,提高生命质量。选择了运动休闲生活方式就是对健康生活方式的选择,它促进了运动休闲对现代生活方式的渗透。

五、休闲的社会意义

无疑,休闲是现代社会的产物,休闲不仅与产业和经济有着密切的联系,更重要的是它所体现出来的文化意义和社会意义在我们未来的社会发展中具有举足轻重的地位。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—消费模式逐渐地转向消费—生产的模式;标志着人开始从有限的发展转向全面地发展自己。

休闲的最大特点,是它的人文性、文化性、社会性、创造

性，它对提高人的生活质量和生命质量，对人的全面发展有其十分重要的意义。从文化角度看休闲，是指人在完成社会必要劳动时间后，为不断满足人的多方面需要而处于的一种文化创造、文化欣赏、文化建构的生命状态和行为方式。休闲的价值不在于实用，而在于文化。它使你在精神的自由中历经审美的、道德的、创造的、超越的生活方式。它是有意义的、非功利性的，它给我们一种文化的底蕴，支撑我们的精神。因而，它被誉为“是一种文化基础”、“是一种精神状态，是灵魂存在的条件。”她是一种对社会发展的进程具有校正、平衡、弥补功能的文化精神力量。（皮普尔）它包括情感、理智、意志、生理、价值、文化及所有组成行动感知领域的一切，也包括价值观、语言、思维方式、角色定位、世界观、艺术、组织等等。休闲取决于每个个体的经济条件、社会角色、宗教取向、文化知识背景及类似的因素。

第二节 创建和谐社会需要休闲体育

和谐社会是一个历史的范畴，是人类社会由低级社会形态向高级社会形态发展的结果，是生产关系适应生产力、上层建筑适应经济基础发展的结果。和谐是实现社会稳定和可持续发展的必然要求，社会呼吁和谐，社会需要和谐。休闲体育作为现代社会中一种文明、积极、健康的生活方式，对构建和谐社会具有重要意义。

一、和谐社会的内涵

实现社会和谐，建设美好社会，始终是人类孜孜以求的一个社会理想。党的十六届四中全会上提出了构建社会主义和谐社会的战略任务，它是由发展社会主义市场经济、社会主义民主政治和社会主义先进文化三位一体，进而扩展为包括社会主义和谐社