

第一章 休闲·娱乐·旅游

现代社会文明是人类数千年努力奋斗的结果。然而，现代社会文明的发展产生了一个人类原本并不愿意看到的结局，这就是日益加剧的人与社会、人与自然的疏远和隔离，从而导致了人性的异化，造成了心绪的烦躁和功利主义的泛滥。蓬勃发展的现代娱乐旅游活动正在起着一种作用，那就是改变近代以来所形成的只注重工业增长，而忽视人的自我发展的传统模式，通过逐步扩大个人的自由时间和拓宽娱乐旅游活动的空间，构筑有利于人格完善、身心健康和体现娱乐文明特色的社会发展新模式。因此，社会休闲和娱乐旅游活动的快速发展，为人们完善自我、提高生活质量、改善与社会和自然的关系，创造了十分有利的条件。社会即将进入 21 世纪，休闲娱乐旅游活动必将成为现代人们社会生活的主题。

第一节 休闲

从社会历史发展角度看，人类的休闲活动起源于日常生活，并构成了人们社会生活的一个重要支点。换句话说，劳动与休闲自古以来就成为人们生活的两个重要的组成部分。当然，休闲活动能否真正实现，在很大程度上取决于社会生产力的发展程度和人们实际的经济生活水平。

一、休闲界定

(一) 休闲溯源

何谓休闲？这是一个近年来在国际上引起广泛关注的问题。正在迈向新世纪的现代工业文明，使得人类社会不得不反省自身发展的轨迹，从而对与人类社会结伴而行的休闲活动形式予以正视，并努力探求其对现代社会人们的影响和含有的新的时代内涵。尽管世界各国的人们对休闲的理解大相径庭，然而，从世界范围的角度看，联合国不同年度通过和颁发的相关文件，有关休闲的一些基本的社会原则已经在不同程度上被广大的人们所接受。联合国在《世界人权宣言》中曾经指出：人人都有休息和休闲的权利。联合国在《消闲宪章》中又指出：无论在城市和乡村，闲暇都是重要的。它为人们提供了基本才能的变化发展条件：意向、知识、责任感和创造力的自由发展。

1. 国外对休闲的认识

休闲的英译是 *leisure*。休闲在希腊语中为 *schole* 意思是休闲和教育活动，揭示出从事休闲活动 and 教育活动之间存在着某种内在的关系，也即休闲活动是以一定的接受教育的程度为前提的。“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这反映了古希腊人对休闲的一种认识，即休闲是一部分社会成员的特权。因为在当时没有空闲时间的只是那些出身贫寒的人，他们无法拥有受教育的权利，因而也就失去了休闲的权利。所以，在词语的构成上，*a-schole* 就是专门

〔法〕罗伯特·朗卡尔。旅游及旅行社会学。北京：旅游教育出版社，1989。

指劳动、奴隶状况。这里可以清晰感受到古希腊时期所存在的休闲和劳作的一种相互排斥的关系。在拉丁语中，同样也能看到这种互相对立的关系的存在，如词语 *otium* 表示的是休闲和闲逸 而词语 *neg-otium* 则是其反义 指的是从事劳动、事务、商务等活动。英文 *school*，则是指教师教学、学生受教育的地方，也即我们所熟知的学校。但是，*school* 其义原本不是指学校，而是指人们所从事的休闲、学习活动。

从休闲英译 *leisure* 的词源关系上讲，其源于拉丁语 *licere* 和法文 *loisir*，前者表示允许的意思；而后者的本意是指人们摆脱生产劳动后的自由时间和自由活动。

在古代社会，人们对休闲的认识和参与被当时社会的生产力水平牢牢束缚，致使休闲和劳作表现为一种对立的排斥关系。而现代社会由于生产力水平的极大提高，社会文明程度的进步和观念的更新，休闲已成为当代社会人们所普遍享有的权利，而不是历史上仅属于少数人、一个等级或一个阶级的社会特权。这种状况的彻底改变，不仅使人们并不排斥劳动和工作，而且认为工作是进行休闲和从事娱乐的基础。法国社会学家 J. 杜马兹迪埃就曾经非常明确地说道：“休闲并非游手好闲，它不取消劳动，而必须以劳动为前提。”^①

2. 中国人对休闲的认识

从休闲的基本意义上讲，中国古代对休闲的认识与西方人相差无几。不过从字面上看，略有差别，休闲是西方人的习惯用词，我国自古以来常用闲暇表示相同的意思。按照我国 1999 年出版的《辞海》对闲暇的解释，意为“空闲、暇时；优闲自得貌”。由此便可感觉到，中国人的闲暇世界里更具有自由和安逸的空间。但

〔法〕罗歇·苏. 休闲. 北京：商务印书馆，1996. 9页

是，也应该看到，建立在中国古代特定的耕作文明基础之上的社会氛围，因受各种条件的制约，使古人对闲暇的看法具有了二重性。一方面，由于中国古代传统农业生产力结构和农业耕作方式的影响，确立了中国人“日出而作，日入而息”的生活方式，形成了吃苦耐劳、勤奋、勤俭的精神理念，因而在理论和认识上从来不给闲暇以应有的地位，而且一直对以闲暇为核心的人或人的行为方式有着天生的排斥心理和鄙夷感觉。诸如很多由闲字组成的词语无不反映出这种具有特定历史内涵和社会特征的沉重积淀，如闲人、游手好闲、闲聊、闲扯、闲荡，在某种程度上视闲暇行为如偷懒一般。同时还出现了“玩人丧德，玩物丧志”，“小人闲居者为不善”等带有浓重封建社会伦理色彩的理论说教。而另一方面，从闲暇的实践角度看，在中国古代数千年的历史发展中，历朝历代自上而下，似乎人人都是闲暇活动的能人、玩乐的高手，以吃喝玩乐为核心，形成了极为丰富的民间消闲文化。当然，随着历史的演变，历史上的闲暇观念和认识在今天的中国土地上，已经发生了相当大的变化和更迭。可是，根植于民族灵魂深处的闲暇理念，仍将永远影响我们日常的娱乐行为。

3. 休闲活动的价值取向

随着社会经济的不断发展和文明程度的不断提高，与劳动时间相对应的自由活动时间逐渐增多并最终游离出来，当然，要让这种自由的休闲时间转化为完全的消费时间以推动社会经济的发展，却经历了相当长的历史发展过程。在社会演进的过程中，自由的休闲时间的游离，对人类来讲是一个值得庆贺的根本性的转变。直至现代社会，这种社会进步不仅为每个人通过安排自己的自由休闲时间来掌握自己命运提供了可能，而且还准备了足够的社会生活的实施空间。尽管在历史的演变进程中，东西方人对休闲的观察和阐述存在着一定的差异，可是，有一点是清楚的，这

就是休闲在人的生活中是必不可少的。古希腊哲学家亚里士多德认为幸福存在于闲暇之中。美国学者杜姆茨泰讲得更明白：“闲暇比什么都自由 都快乐。”^①中国近代学者林语堂说道：“倘不知人民日常娱乐方法，便不能认识一个民族，好像对于某个人，我们倘非知道他怎样消遣闲暇的方法，我们便不算熟悉了这个人。当一个人不在办理应该办理的事务，而随自己的意兴无拘无束的行动时 他的个性才显露出来。”^②由此可见，古今中外人们对休闲生活的价值取向是一致的，即把休闲作为充实人生意义的高尚手段。不过由于各自社会的差异性，中西休闲实践活动的延伸空间体现了不同的社会价值特征，但却具有一种历史的互补性功能。东西方社会人们从事休闲生活的差异性，虽然会随着工业化时代的演进有所减少，但是会永远存在。因为差异和互补是社会前进的法则，也是现代休闲生活富有活力、生机和多样性的重要根源。

（二）休闲概念

进入近代工业社会以后，社会学开始分离出休闲社会学这一门分支。在西方社会学研究领域，一般认为，奠定了近代休闲社会学理论基础的开山之作是美国经济学家索尔斯坦·凡勃伦写于1899年的《有闲阶级论》。当然，也有学者认为，对休闲问题在理论上提出鲜明观点的是无产阶级的革命导师马克思。这一点在美国出版的《国际社会学科学百科全书》中已经得到确认。在书中“闲暇社会学”条目上写道，预见到闲暇在文明发展中的重要性的思想家是马克思。

马克思在1862年完成的《剩余价值理论》的草稿中指出：“有……‘可以自由支配的时间’，也就是有真正的财富，这种时间不被直接生产劳动所吸收，而是用于娱乐和休息，从而为自由

^② 杨乃济。旅游与文化生活。北京：旅游教育出版社，1993。202页，150页

活动和发展开辟广阔天地。’^①马克思还提出，一个国家真正富裕的标志是劳动时间的减少，闲暇时间的增多。恩格斯也曾指出，人生有三个根本需要，一是生存的需要，消费是为了生存。二是享受的需要，人可以活得更好一些。三是发展和表现自己的需要。在此，可以清楚地发现，惟有马克思主义是最关心普天之下广大民众的科学理论。

20 世纪以来，随着世界各国经济的发展，人们生活水平得到显著提高，休闲活动开始广泛涉及社会生活的各个方面，几乎囊括了现代社会人们自由安排、享用闲暇时间的全部活动以及由这些活动而引起的所有的社会、经济、文化现象和关系。各国学者对休闲的概念也进行了多层次的探讨和研究，以下是一些比较有代表性的有关休闲概念的论述。

美国《里特莱辞典》对休闲的解释是：离开正规的业务，在正规的时间里进行娱乐和活动。

法国建筑师科尔比西埃认为：“闲暇这个词决不反映一种不应提倡的惰性，而是一种付出劳动的巨大努力，一种发挥个人主动性、想像力和创造性的劳动；一种既不能出售也不能盈利的忘我的劳动。闲暇是走出‘机器化’这座大门；闲暇能为每个家庭带来幸福。”^②

梁颖在《娱乐设施经营管理》一书中提出：休闲“是有计划地暂时停止日常工作，以刻意安排参加各种与本职工作完全不同或毫无关系的活动来摆脱日常工作、劳动带来的各种精神压力，并利用这些活动与日常工作之间的极大差异性来恢复消耗的体力和

马克思恩格斯全集。第 26 卷第 3 册。北京：人民出版社，1974。281 页
〔瑞士〕若泽·塞依杜。旅游接待的今天和明天。北京：旅游教育出版社，1990。

精神，弥补智力磨损，获得新的知识和新的灵感，增强创造力。^①

法国社会学家杜马兹迪埃在《走向休闲的社会》一书中则指出：所谓休闲，就是个人从工作岗位、家庭、社会义务中解脱出来，为了休息，为了消遣，或为了培养与谋生无关的智能，以及为了自发地参加社会活动和自由发挥创造力，是随心所欲的总称。

从以上的论述中，可以得出这样的结论：所谓休闲是个人闲暇时间的总称，也是人们对可自由支配时间的一种科学和合理的使用；休闲活动虽然与人们所从事的日常工作毫无关系，但与劳动并不冲突；休闲活动是人们自我发展和完善的载体。

二、休闲时间和休闲活动

（一）休闲时间

1. 休闲时间的延长

现代社会，个人拥有的时间大致可分为四部分，即用以谋生的劳动时间；满足饮食、睡眠等生理活动所必需的时间；接受教育、从事家务和进行必要的社会活动的时间；自由支配的休闲时间。显而易见，可以完全由个人进行支配的就是休闲时间，也正是在这一意义上，休闲已经成为人们社会生活的第四空间。对个人来说，可以享用的闲暇时间是有限的。根据研究测算，假如一个人的寿命以 75 岁计算的话，在 60 岁以前，可用于娱乐的时间为 8 年左右，约占人生时间的 13.3%。在 60 岁以后退休的日子里，人的闲暇时间约占余生的 30%。日本记者曾经做过一个有趣的统计——他们选择一对每天工作 8 小时，每周工作 5 天的典型的

梁颖. 娱乐设施经营管理. 浙江摄影出版社, 1998. 4页

② 河南青年报, 1999. 8. 10~17

靠工资收入的美国年轻夫妇作为调查对象，以他们 1 周生活的现实为基础，然后进行类推，再折合成成年数。假定人的寿命为 72 岁，那么人的一生使用时间可能会出现如下的分配：

- (1) 用于体育、看戏、看电影等娱乐活动的时间为 8 年；
- (2) 饶舌 4 年（女子加 1 年）；
- (3) 打电话费时 1 年；
- (4) 用于吃饭时间为 6 年；
- (5) 等人要耗时 3 年；
- (6) 花在打扮上的时间为 5 年（女子的花费要增加 1 倍以上）；
- (7) 用于睡觉的时间为 20 年；
- (8) 生病要用去 3 年时间；
- (9) 读书时间为 3 年；
- (10) 花费在旅行上的时间为 5 年；
- (11) 用于工作的时间总共只有 14 年。

当然，从理论上讲，每个人都具有随心所欲享用个人闲暇时间的权利。但是，由于受各种社会因素的制约，各人能够支配自由时间的幅度有较大的差异。譬如发达国家与发展中国家的人们花费在厨房间的时间就有很大的区别，工作地点的远近也会使消耗在交通上的时间出现较大差距，用以职业培训时间的长短不一等，都会使个人自由安排时间的幅度出现变动。不过，从总的发展趋势看，由于经济的迅速发展，劳动时间的缩短，闲暇时间增长已是不可逆转的大趋势，而且人们对休闲时间延长的心态也趋于积极。在过去生活水平相对低下的时候，人们普遍的心态是宁愿增加工资，也不要延长闲暇时间。在经济收入达到一定阶段以后，人们的选择却相反。根据传统，法国人更愿意增加工资而不是空闲时间。但在 1978 年 11 月，法国曾就增加工资和延长休闲

时间的问题做过一次民意调查，统计结果表明，55%的法国从业人员情愿干一半活而不愿增加一倍工资。当然，休闲时间的发展趋势主要表现为两个方面，一方面是全年休假时间的延长，另一方面是每天社会必要劳动时间的缩短。70年代，日本在职员工1年的休假天数是110天，到了80年代达到141天，再增加15天的带薪假期，全年实际休假天数为150~160天，已接近欧洲国家员工休假时间。从日本员工每天的平均工作时间看，1970年为6.2个小时，1980年为5.5个小时，90年代初缩短为5个小时。从我国的发展情况看，有关统计资料显示，在80年代末期到90年代初期，我国上海地区每户家庭每天平均用在厨房上的时间约为2.5小时。到了1998年，由于上海地方政府连续多年推行菜篮子工程、超市工程、厨房工程，大大减少了上海市民的家务劳动时间。特别是随着厨房设备机械化和自动化程度的提高，以及社会化服务的推广，目前上海三口之家日平均用在厨房上的时间已经下降为1小时20分钟。换句话说，上海人的家庭又从家务劳动中剥离出了1个多小时的闲暇时间。又如，上海投资1000多亿元人民币，大规模兴建城市基础设施，改善交通条件，更新交通工具，使职工上下班时间有效缩短，因而也增加了人们的自由支配时间。自1995年起，我国开始实施5天工作制，使职工每周有2天的休息时间。所以，个人闲暇时间长短受各种社会因素的制约十分明显。只有不断提高生产力，降低社会必要劳动时间，改善城镇综合环境条件，从而压缩在工作、交通、家务等方面的时间消耗，才能达到延长个人休闲时间的目的。客观地说，改革开放以来，我国职工的闲暇时间随着经济发展有了非常显著的增长，为全面提高我国普通民众的休闲生活质量奠定了基本条件。

2. 休闲时间的划分

休闲时间一般可以分为四部分。第一部分是每天的闲暇时间，

主要指每天工作、家务和必要的社会活动以后所剩下的零星、不完整的空闲时间，可用于阅读书报杂志、看电视、聊天、健身等小范围、短时间、近距离的休闲娱乐活动。第二部分是每周 2 天的休息日，可用于从事一些创作性活动，以及看电影、听音乐会、上街购物、进行短途旅游活动等。第三部分是公共假日，我国规定的国定假日为 10 天，我国香港地区规定的法定假日有 17 天。在我国，目前通常将国定假日和双休日组合在一起，往往形成 3~7 天连续休假时间，主要用于走亲访友、购物、外出旅游等活动。近年来，在上海每当出现国定假日和双休日调整在一起的假期，常常就是上海市民出游的高峰期。一般在“五一”劳动节、国庆节、元旦等连续假日期间，都会出现数十万的旅游大军，浩浩荡荡奔赴邻近省市。第四部分是带薪假期，世界上许多国家都对从业人员实行年带薪休假制度。各国实行的带薪假期差异很大，欧洲国家通常为 4 周，美国是 2~4 周，日本为 15 天，中国的带薪假期根据工龄的长短，分别为 6~15 天。带薪假期通常是人们从事度假旅游、观光旅游、洲际旅游和环球旅游等娱乐旅游的最佳时期。

3. 休闲时间的使用

(1) 休闲时间的活动规律

休闲时间的活动规律主要反映了人们利用休闲时间进行活动的一些特点。由于休闲时间分为四种形式，所以人们在各时间段内所从事的活动就会有区别，即使是从事同一类型的娱乐活动，在不同时段内，也会有相应的差异。据日本有关方面的调查，在平时的休闲活动中，收看电视广播的比例最高，约有 68%；在周末及假日，这一比例降到 49%；而到了享有连续假期的时候，收看电视广播尽管仍高居榜首，但却跌至 34%这一程度。与此同时旅游活动却由 1%猛然增加至 23%，在外就餐和购物活动由日常的 8%上升至 19%。这说明，人们在休闲时间内的活动尽管是多元化

的，但也显示出一定的活动规律。

(2) 休闲时间的使用规律

不同年龄阶段的人使用休闲时间的差别是明显的。根据日本学者对日本国民休闲时间使用的研究，得出了如下结果：

70 岁以上，每天休闲时间 7 小时 35 分（专心余暇 6 小时 20 分 + 分心余暇 1 小时 15 分）；

60~69 岁，每天休闲时间 6 小时 50 分（专心余暇 5 小时 20 分 + 分心余暇 1 小时 30 分）；

50~59 岁，每天休闲时间 5 小时 42 分（专心余暇 3 小时 52 分 + 分心余暇 1 小时 50 分）；

40~49 岁，每天休闲时间 5 小时 18 分（专心余暇 3 小时 30 分 + 分心余暇 1 小时 48 分）；

30~39 岁，每天休闲时间 5 小时 33 分（专心余暇 3 小时 20 分 + 分心余暇 2 小时 13 分）；

20~29 岁，每天休闲时间 5 小时 58 分（专心余暇 4 小时 01 分 + 分心余暇 1 小时 57 分）；

16~19 岁，每天休闲时间 5 小时 16 分（专心余暇 3 小时 55 分 + 分心余暇 1 小时 21 分）。^①

(二) 休闲活动

休闲活动作为一种全新的生活形态，构成现代社会人们生活节奏的平衡机制，作为人们在业余时间实现自我完善和充实提高的载体，有它自身的客观性和表现形式。现代休闲活动的根本目的是满足人们日常余暇生活的愉悦、安逸、刺激等心理需求和调整、平衡生理活动。休闲活动的本质特征是自主性、自由性、参与性、消遣性和健身性。

刘红。日本的余暇文化。上海文化出版社，1996。15 页

休闲活动有多种类型，概括起来，大致可分为如下几种：

1. 接受教育。人们通过参观博物馆、欣赏音乐会、观看戏剧、看电影、读书等活动，得到一些启示或获得某种教育，从而达到陶冶自己情操的目的。

2. 从事创作。人们利用闲暇时间尝试进行绘画、书法、摄影、园艺、烹调、插花等活动，以满足自己的业余兴趣爱好和发展自我潜能的需要，并按照自己的主观愿望，进行一定程度的创作和实践。

3. 参加健身。人们通过日常性的体育健身活动，如散步、跑步、打拳、游泳、打球、骑车以及其他各种形式的室内外健身活动，以实现强健体魄、提高身体素质的目的。

4. 进行娱乐。主要是指人们参加的各种娱乐俱乐部活动，或到酒吧、陶吧等一些吧类场所进行的休闲活动，或从事纯粹的娱乐活动，如搓麻将、打纸牌、玩游戏机、跳舞或其他娱乐型的社会交际活动，通过与社会相应层次人员的沟通，以愉悦身心和获得快乐。

5. 外出旅游。人们利用节假日和带薪假期在本地，或到外省市及境外进行的旅游观光、旅游度假以及其他各类形式的娱乐旅游活动。

6. 体验刺激。人们通过参加空中延迟跳伞、高空绑带坠落、热气球飘流、航海、登山、潜水、攀岩等各种极富冒险性的娱乐活动，以感受刺激，崇尚历险精神，向人类形成已久的传统的心理和生理承受极限挑战，从而获得战胜自我的精神享受。

7. 参与社会公共服务活动。主要指人们利用工作和家务活动之余，参加咨询、帮困、志愿者行动及其他各种公益性的社会服务活动，拓展自己作为社会公民应尽社会义务的意识内涵，提高自己的社会文明程度。

显而易见，现代社会休闲活动的内涵是十分丰富的。休闲活动的多种类型和多元特性，为现代社会人们在职业活动和社会必要活动时间以外，谋求个人兴趣的充分发展、身体素质的全面提高、心理构架的合理完善、人格精神的现代化乃至社会群体意识的现代化，提供了现实的条件和实施的载体。

休闲活动分类一览表

活动形态	活 动 范 围
接受教育	参观博物馆、观赏戏剧、听音乐会、看电影、读书
从事创作	绘画、摄影、从事园艺活动、烹调、插花、练习书法
参加健身	健身俱乐部、跑步、垂钓、骑车、打球、游泳、打拳、爬山
进行娱乐	参加娱乐俱乐部、打麻将、玩纸牌、跳舞、打游戏机
外出旅游	度假旅游、观光旅游、健身旅游、康复疗养旅游、购物旅游
体验刺激	登山、攀岩、漂流、潜水、冲浪、蹦极、跳伞
公益服务	社会咨询、帮困、志愿者服务、公益劳动

三、休闲 · 休息 · 游憩 · 旅游

现代休闲是一种生活常态，人们在这段时间内按照自己随心所欲的意愿所从事的各种活动都称作休闲活动。我们所熟知的休息、游憩、娱乐、运动、旅游等活动都毫无例外地从属于休闲的范畴。休闲所注重的是人们对时间的使用、安排，以及由此而引起的对人们自我发展和完善的影响。因此，休息、游憩和旅游活动，从社会发展的过程来看，只是人们具体消费休闲时间的一种

样式、一种手段。

(一) 休息活动

休息尽管与休闲仅相差一字，但是所辖的范围和所包含的内容有较大区别。休息只是休闲活动中的一种活动方式。休息的产生从根本的意义上讲，是持续进行劳作的需要，也即指人们经过一段时间的劳动和工作以后，心理和体力都出现一种疲惫的状态，需要暂时中止劳动过程以便恢复心理和体力常态的行为。因此，在生产力低下的农业耕作时代和 20 世纪中叶以前的工业化时代，休息仅仅是劳动力再生的必要条件，是人们为了谋生的保障因素，也是调整生理状态的自然需要。从人们的意识角度而论，传统意义上的休息活动具有一定的被动性和消极性内涵，也是一种较低层次的休闲活动。从活动方式来看，休息活动是静态的，因为从古代农业社会一直到近代的工业化社会，社会、经济发展阶段的具体条件为传统的休息观念准备了基础，决定了“休息是为了更好地工作”这一绵延千百年的生活方式。

(二) 游憩活动

游憩 英译为 recreation 从词源上讲来自拉丁语的 *recreatio*，意思为更新、恢复。游憩的本意是轻松、平静、自愿产生的活动，用于恢复体力和精力。

游憩是地理学科中的一个基本概念，直至目前还是一个比较难以被统一定义的概念。一般认为，游憩意味着一组特别的可观赏的土地的利用，或者是一套开列的可供人们活动的节目单。同时，游憩并不是具有不同形式的单一现象，它是错综复杂的不同现象的组合，每一现象具有不同的资源需求，为不同的参与者所欣赏，而每一个参与者又可从不同的区位获得不同的满足。^①游憩

〔加拿大〕斯蒂芬·史密斯. 游憩地理学. 北京：高等教育出版社，1992. 2~4 页

活动在空间形态上可以分成本地和外地游憩活动、室内和室外游憩活动几部分。在活动方式上通常被认为可包括旅游、娱乐、运动、游戏、以及其他形式的文化活动方式。总而言之，游憩活动可以被认定是能够消除人们精神和体力疲劳的一种日常的休闲活动。

从社会学和心理学的角度看，游憩被认为是个体或集体在闲暇时间内从事的活动，它是松弛和令人愉快的，它有自身的需要，而非超越自身的奖赏所推动的。游憩同时又被认为是一种改善和维持社会集聚力以及提高社会生活质量的手段，一般分为五个部分：第一是围绕家庭周围的活动；第二是作为文化和艺术的追求；第三是和社会习俗相一致的活动；第四是非正式活动的爱好；第五是带有较高社会和文化内容的行为。

游憩的现代意义和特征包括以下七个方面。

1. 游憩活动具有非强制性。在闲暇时间内自愿选择或参与的活动，并取得体验、愉悦的满足，是由获得个人满足的内在的动机和欲望促使，而不是取决于外部的目标或报酬。

2. 游憩活动是社会生活不可缺少的组成部分，有利于促进个人和社会的发展。儿童、成人和退休老人等不同年龄阶段的人都需要各种内容丰富的游憩活动。

3. 游憩活动具有一定的道德准则，是一种健康和积极的体验活动。

4. 游憩活动是一种状态、过程或体验，很大程度上依赖于个人的思想状态，不是做的多少而是做的原因。

5. 游憩活动是多种多样的，可以在极为广阔的时间领域中发生，并随时间、地域、文化、生产力发展水平、社会风气的不同而有所不同，为满足大众游憩活动的要求而形成专门的游憩产业。

6. 游憩活动需要借助于一定的外在载体或活动形式来实现，

同一载体或活动形式对于不同的个体和群体来说，游憩的体验和收获是不同的。

7. 游憩活动具有多元文化共融性，也即集古今中外文化于一体。

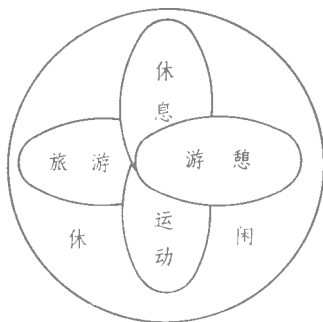
（三）旅游活动

旅游活动是一种社会经济活动现象，包括本地旅游和异地旅游两种活动形态。虽然，随着旅游活动的日趋丰富和参与者的日益增多，旅游业已经成为世界上许多国家拉动国民经济发展的重要经济部门，但是，从旅游活动的时间耗用来看，它约占人们所能自由支配使用的整个休闲时间的 20%~30% 左右。可以肯定地说，收入水平的不断提高，人们花费在旅游上的时间还将相对增加。虽然，从人的完整和协调发展的需要出发，旅游活动尽管永远不会也无必要成为人们休闲活动的主体，却是非常重要的休闲活动形式。

（四）从休息走向休闲

自从我国实行每周五天工作制以后，人们对于休闲已毫不陌生。然而，透过光怪陆离的我们自以为满足的休闲生活的表象，不难发现，我们只是在工作和生活的作息时间与世界发达国家接轨，而在休闲的意识、形式和内容上，仍然沿袭着多少年来我们已习以为常的生活准则。换句话说，无非是用更多的传统意义上的休息内容来充填每周两天的休闲时间。

环顾今日社会，各种新闻媒介所推出的精致的休闲广告，各家商店和企业所实施的招引游客进行休闲消费的举措，从某种意义上说是把人们导入休闲的误区。而人们也乐意利用休息时间逛街购物，上馆子吃饭，按照自己理解的休闲方式度过双休日。由此，我们不难理解在国庆节期间，上海人外出观灯人数可达 400 万，就一个城市而言，这种现象在世界上是绝无仅有的。由此，我



休闲·休息·游憩·旅游·运动之间的关系示意图

们不难理解上海人刚看完浦东的“八百伴”，又匆匆赶往南京路登上“新世界”，竟然把两座新商厦挤得水泄不通，举步维艰。玩乐也是休闲的组成部分，但是绝非是现代休闲生活的全部，而只是其中极小的一部分。认识和了解到这一点，对于帮助人们走出传统狭隘的休息空间，昂首步入现代休闲生活的广袤天地，并真正提高当代人休闲生活质量具有很大的促进作用。

现代休闲活动的内涵是十分丰富的，休闲活动种类也为人们职业以外的个人兴趣的充分发展，身体素质的全面提高，心理结构的合理完善，人格的现代化，乃至整个社会群体的意识现代化，提供了现实的条件和实施的载体。倘若以此来衡量我们现在的休闲生活，无论从内容到形式，时下大多数人的休闲活动都显得浅薄和单一。尽管大多数人的双休日也安排得忙忙碌碌，但事实上我们中的不少人是在亵渎休闲，空耗有限而又宝贵的生命。

在我们这个时代，相对会休闲的群体并不属于 20~30 岁的青年人，也不是 40~50 岁的中年人，而是 60 岁以上的离退休老人。许多老年人每天上午要花 1~2 个小时到附近的公园或街心花园去散步、打太极拳、跳健身舞以及从事其他锻炼活动。此外，他