

第一章

休闲、娱乐、游戏与“畅”^①

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；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，自由自在地生存。西方社会有一个共同的理想，就是以自己的方式生活，做自己想做的事。毋庸置疑，这也是你个人的愿望。

尽管如此，对于休闲的研究，在很多大学里依然不被重视。这或许是因为在我们的社会中，大多数人依然持有传统观念，以为只有像“工作”这样的大事才值得人们去全力以赴，至于娱乐或者休闲这类区区小事，只能“靠边站”；又或许是因为难以用任何系统化的方式来考察休闲。实际上，人们不可能把休闲限定

“畅”是美国心理学家奇克森特米哈伊提出的概念，是指在工作或休闲时产生的一种最佳体验，类似于马斯洛提出的“高峰体验”（Peak experience），人在进入自我实现状态时所感受到的一种极度兴奋的喜悦心情。这种感受不常出现，但又是多数人都曾有过的。它不仅出现在科学和文艺的创作活动中，而且也能在日常活动和平凡的劳动中出现。Flow 在休闲研究中是一个很重要的概念，它是与“娱乐”、“游戏”并列的概念，有时又指一种情境。与中文的“陶醉”相似，但又不同，因为陶醉强调客体的影响，而“畅”强调主体自我的作用。——译者

在某一生活侧面、或某种社会机构之中。你几乎能在生活中的任何领域找到它：在学校，在教堂，在俱乐部，在购物中心，在汽车里，在帐篷中，在山洞内，在电视机前，在房檐后，在流云下，不一而足。所以，在研究休闲问题的时候，我们必须努力考察人类生活的各个侧面。这类考察有时极难操作，它需要研究人员具备博杂的知识。我们还必须反思我们的价值取向，在个人和社会两种层面上弄清休闲在我们的生活中究竟扮演着怎样的角色。

放下这些困难不说，在休闲潜力日益增长的社会里，有必要重新认识休闲（leisure）、娱乐（recreation）、游戏（play）以及“畅”（flow）的意义，以使我们在安排个人生活、塑造社会形态时更加睿智。这些词是什么意思？它们在其他社会形态下扮演着何种角色？休闲性的生活是否真的值得追求？人们怎样打发休闲时光？是否有些休闲活动比其他活动要好？我们的工作方式、文化程度、经济行为、宗教信仰以及其他背景，又在怎样影响我们的休闲行为？这一系列问题都有待探讨。

为解答以上问题以及相关问题，本书做了如下设想。我们的考察将尽可能从你——我们的读者做起，并逐步扩展至整个社会范围。这种方法在一定程度上向读者提出了更高的要求，因为它要求你去审视自己的价值观念和行为方式。它要求你澄清你自己关于休闲的价值观念，并以个人的立场评判你的时间分配情况，设计出你所喜爱的工作—休闲模式。简而言之，我会要求你考察自己的休闲方式，并把你的想法、做法同其他人的加以对照。

这样做，并非想强加于你任何行为准则和行为方式，只是想让你考察一下另外一些休闲模式，使你更清楚地了解自己目前的休闲状况。作者本人也有自己的偏好（我喜欢诗歌、旅行、壁球、做园艺或是陪孩子们玩儿）。当你读完这本书，你会对自己有更多的了解，进而得出你自己的休闲理想，而不会只盲从我的

建议。对于休闲在我们的社会中正起着、并能够起到怎样的作用，你也会了解得更加清楚。

在开始总结休闲、娱乐、游戏以及“畅”的各种概念之前，让我们先静一会儿，想想这些词到底是什么意思。你也可以参考本章后面所附的练习一，问问你的朋友们如何理解休闲。

何为休闲

同许多其他的重要想法一样，“休闲”已成为一个概念，并且从一系列不同的角度获得定义。这许多不同的角度，反映了社会组织的历史变迁，也涉及到它同自由（freedom）以及快乐（pleasure）在概念上的冲突。我们所说的“休闲”有着诸多历史渊源，比如，古希腊时期的雅典思想、由英国开始的工业化进程、关于社会等级的争论；还有纷纷涌现的各类商业机构，它们为工作外的活动（nonwork activity）创造了许多特殊的形式；神学家以及其他学者，他们想要为人类找到摆脱两次世界大战阴影的解毒剂；还有城市中的社会改革。现在，“休闲”的概念又有了新的内容，经济学家想要把休闲所花费的时间（free time）、金钱和消费动机纳入一个巨大而又合理的函数之中；同时，各类职业化的“休闲”产业的出现，也对“休闲”的观念构成影响（Meyersohn, 1958）。

实际上，“休闲”一词本来就有多重含义，有些定义甚至彼此毫不相干。要是你随便在大街上拦住几位行人，问问他们什么叫“休闲”，他们会说些什么呢？回答很可能是“自由时间”、“休息放松”或者是“做你想做的事”。自由时间经常特指“业余时间”。这似乎意味着，每个人在做完不得不做的事情之后，还会有时间剩下来。

要是把有关休闲的种种定义归归类，就会发现它们出现在四种基本语境之中，分别是：时间（time）、活动（activity）、存在

方式(state of existence)和心态(state of mind)。

从时间的角度定义休闲

从时间的角度来考察休闲的含义，通常是指生活中的这样一些时候——在这些时候，我们拥有相对多的自由，可以做想要做的事。亚里士多德称之为手边儿的时间(available time) (De Grazia, 1961)。这种时间有时可能会被认为有副作用，凡勃伦(Veblen, 1899)在上一个世纪之交就曾哀叹新生的有闲阶层把时间花费在不创造任何价值的活动上。另一类从时间角度对休闲的理解是“在生存问题解决以后剩下来的时间”(May & Petgen, 1960)。

把休闲定义为“自由时间”或类似的说法会引发一系列问题。首先我们必须确定，哪些时间属于自由时间。有的定义是这样的，非赢利时间就是自由时间。可我们有些人常会自发自愿地做一些事情并收取报酬。在我们的文化背景之下，要在被迫与自由选择之间划出明确的界限常常是很难的。去教堂是被迫的吗？在某些文化背景下是，在另一些文化背景下就不是；吃饭在任何情况下都是必须的么？睡觉又怎么算呢？在我们这样一个只有极少数人挨饿的社会里，很难去定义哪些是我们必须要做的事，我们只能说我们认为哪些事是必须做的。同样，在我们这样一个复杂的社会里，没有什么时间能使我们脱离社会行为准则约束的自由。我们总是有一些社会准则需要遵守。

对于我们社会中的一些特殊群体，要想分清哪些是他们的自由时间，哪些不是，就更加困难了。比如退休的人、学生、家庭主妇、失业者、久病卧床的人、艺术家、教授，还有无家可归的人，哪些是他们的自由时间呢？要是我们假定，所谓自由时间，就是指从事非赢利性活动的时间，那么对于很多本来就不赚钱的群体来说，这个定义便毫无意义。况且还有很多不得不做的事与钱也不沾边。我们有时会不得不出席一次婚礼，擦一擦车，通过

大量运动来减肥，每个人都有这类与经济无关而又不得不做的杂事。换言之，会有诸多事务占用我们的时间，使人不得自由。这些因素不仅包括经济的，也包括社会的、心理的、情感的乃至政治的。有时，一个人可能不必赚钱糊口，但他或她却很可能因政治原因无法自由旅行，或自由发言。人们还可能因工作过度造成精神空虚或是心理伤害，从而无心享受闲暇。由此我们得知，阻碍我们拥有自由时间的事务因人而异，并与我们所处的文化背景及亚文化有关。

凯普兰 (Kaplan, 1960) 发现，如果把休闲定义为“自由时间”我们的社会中就存在四种不同形态的自由时间：“富有者持久而自愿的闲暇，失业者临时而无奈的空闲，雇员们定期而自愿的休假和伤残者长期的休养，以及老年人自愿的退休。”失业的老年人和残疾人的自由时间又完全是另一个样子。你可以看出，这些各不相同的“自由时间”，对于它们的拥有者来说是多么的不同。假日与退休之间有着根本上的差异。

从社会活动的角度定义休闲

休闲也被定义为一系列不同类型的活动。在古希腊，“休闲” *scholē* 这个词意为“不是在不得不做的压力下从事的严肃的活动” (Goodman, 1965)。这个词并没有与工作截然分开的意思，它也不是“娱乐”的同义词，因为古希腊还有另一个词，意为“轻松地愉快地消磨时光”，英语中“学校 *school*”) 一词即源于此 (Larrabee & Meyersohn, 1958)。从社会活动的角度定义休闲，会扩展这个概念的内涵，使之包括“一系列在尽到职业、家庭与社会职责之后，让自由意志得以尽情发挥的事情，它可以是休息，可以是自娱，可以是非功利性的增长知识、提高技能，也可以是对社团活动的主动参与。” (Dumazedier, 1960) 一旦以这种方式把休闲定义为某种活动，我们便能很快找出一些典型的休闲活动，尽管对于参与者而言，没有任何一项活动可以永远起到休闲的作

用。举例来说，打垒球算是典型的休闲活动。一般来说，人们在工作之余从事这种活动，并从中获得乐趣。可是也有例外，有些人靠打球挣钱，有些人打球是为了保住饭碗，或是去结交他们认为有用的人物。不过对绝大多数人而言，打垒球的确是一种休闲活动。

从生存方式或心态的角度定义休闲

如果把休闲定义为一种生存状态 (state of existence)，那它就如亚里士多德所言，是一种“不需要考虑生存问题的心无羁绊 (absece of the necessity of being occupied)”的状态 (De Grazia, 1961)。这种状态也被认为是“冥想的状态 (a mood of contemplation)” (Mead, 1958)。于是，休闲 (leisure) 常被用作形容词，表达人们从容、宁静、忘却时光流逝的状态。作为存在状态的休闲还同宗教庆典有关。皮普尔 (Pieper) 相信休闲是一种欣喜感 (sense of celebration)，这样的人能够欣然接受这个世界和自己在世界上的位置 (Pieper, 1952)。这样，休闲作为一种优雅的存在状态，被赐予那些赞美生活的人。如果你无法获得它，可能恰恰因为你太想拥有它。

休闲也被定义为一种心态。很多心理学家用“心灵上的 (perceived)”自由或是“驾驭自我的内在力量”来表达他们所理解的休闲。他们想要强调的休闲感的真正含义是：不论外部环境如何，一个人都会相信，他是自由的，是他在控制局面，而不是被环境所控制。心理学家纽林格 (John Neulinger, 1974) 认为：

“休闲感有，且只有一个判据，那便是心之自由感 (perceived freedom)。只要一种行为是自由的，无拘无束的，不受压抑的，那它就是休闲的。去休闲，意味着作为一个自由的主体，由自己的选择，投身于某一项活动之中。”

传统休闲观所存在的问题

以上每种“休闲”的定义都有它的独特之处。现在我要回过头来，严格地审视每一种休闲的定义。然后我会提出我的休闲定义，你可以从自己的角度对其加以评判。

从自由时间的角度考察休闲

“自由时间”常被等同于“休闲”本身，或者作为休闲的必要条件，尽管不是充分条件。可不论上述哪种理解，都有无法自圆其说之处。首先，在后工业社会里，“自由”本身已不再是一个独立的概念，它几乎可以应用到所有的领域：政治“自由”、经济“自由”、道德“自由”、社会“自由”、心理“自由”、生态“自由”不一而足。这些自由的领域对于我们很多人来说处于不停的变化之中，这取决于我们所能获得的自由的程度。获得这些自由也经常被认为是“休闲”的先决条件。然而，“休闲”也能产生于根本说不上自由的情况之中。一个违法者被法庭判罚做社区服务，但他仍有可能从中获得“休闲”的体验；一个年轻人被父母赶去学网球，尽管不情愿，他在网球课上一样可以自得其乐；一位女士有可能出于无奈，陪孩子们玩或者陪同事去听音乐会，她同样也能乐在其中；有许多人去度假的时候，总要先在一个狭小得连腿都伸不开的空间里窝上几个小时，可在到达目的地的那一刻，同样能感到心满意足。在相对自由的情况下，获得“休闲”体验的可能性要高一些，但在不自由条件下也能产生“休闲感”。

“休闲”也被理解为能够“自由地”支配时间。那些体验到“休闲”的人，慢慢地爱上了他们的休闲体验，乐此不疲；他们一次次重温那种体验，像一对情人一样不能分开；再后来，他们便离不开获得这种体验的活动了。那些体验到休闲的愉快的人，最初热爱的是可以说出个名字的活动，直到最后，爱使名字消

失，只留下了活动本身。园艺、日光浴、打球、旅游，当我们将这些叫得出名字的活动热情持续下去，直到外在之爱唤醒了内心之爱，我们的爱便不再有名字了。怀着愉快的冲动，去爱一种没有名字的活动，这种状态本身也有一个名字——我们称之为信仰。我们热爱一些特殊的可以说出来的体验，但如果这种热爱变成一种对无尽的类似体验的渴望，那恐怕只能意味着，我们进入到一种特殊的状态——猎奇癖（wanderlust）。猎奇癖渴望尝试探究每一件事，不停地旅行，不断地体验未知，这就不再是休闲了。一个人只有在本能地去亲近某件事或某种体验，而不是对所有活动同等对待的时候，才是休闲。休闲这件让我们热爱的活动关系到我们的生存是否有意义，由此也关系到我们活得是否愉快。猎奇癖是观看（looking）——休闲是发现（finding）。

如果认为“休闲”的前提条件是“自由”，就会发现，它在很多语境中与“自由”一词无关。并且，休闲体验本身在多数情况之下并非指无拘无束。有一个问题让人头疼：是否我们必须过这样一种生活，从我们的文化环境和物质环境的外在压力中赢得相对的“自由”，以体验休闲呢？这样一个休闲的概念是很模糊的，根据这个概念，或许可以说奴隶不能体验到休闲。于是，那些政治的奴隶、外部压力下的奴隶、身体欲求的奴隶、毒品的奴隶、疾病或者伤残的奴隶，他们就很有可能感受不到休闲。奴隶不能休闲，是因为外界强加的压力限制了他们内心冲动的发展，也因为他们内心的冲动与爱无关。举例来说，囚犯就几乎没有机会去培养他们的爱心（尽管并非全不可能）。烟鬼和酒鬼倒是不乏内心冲动，可这种冲动与爱无关，他们的活动也缺乏信仰根源。不过我们会很快发现，奴隶们或许可以“娱乐”（recreation）甚至“游戏”。

从心态的角度考察休闲

将“休闲”理解为一种心理状态，当然不是古希腊雅典人的

想法。雅典人是以存在的状态 (state of being) 为核心的。我们现代人的存在状态，比我们的心理状态要复杂得多。因为存在方式不仅涉及我们头脑中的观念，更与客观世界中的真实存在有关。如果认为心智本身便能产生休闲感，那等于把休闲降格为一种唯我论 (solipsism)。在唯我论者看来，除我以外万物皆为虚妄。果真如此，个体所体验到的爱，便不再有转化为无以名状的信仰之爱的基础。因为如果除我以外皆是虚妄，人便只能爱他自己了。人们也不会欣然地投入到对任何事物的感受之中了。那些把“休闲感”归结为获得自在感的心理学家们，忽视了一个人在感知时现实与客观实在的差异。最近有个大学生吸毒后觉得自己能飞，从高楼上跳了下来，他不是休闲，而是自我毁灭。

当然，也不能说人的心态与“休闲”体验没什么关联。事实上，心态是休闲感的一个重要的组成部分。在休闲中，自我消融了，人们愉快地跟着感觉走。在这一过程中，我们不需努力，就能把注意力集中起来，而自我意识则被压缩了。这种压缩（爱一个有名字的活动）导致了一个延伸（爱那些无以名状的活动）。所以说，心态与休闲是有关联的。不过，应当区分开两种不同心态。在第一种状态下，我们因全神贯注于愉快的强迫性体验而忽略了自我；第二种状态，我们惊奇（沉思和欣喜， *contemplation and celebration*），我们意识到我们自身是某种更为宏大的存在的一部分，而“自我”只是一个人为的限定。社会心理学家倾向于把休闲或者休闲状态看作是内在的“心理驾驭 (locus of control)”能力的外现。然而，单纯用“驾驭”自我无法界定休闲，就如单纯用“放任 (giving)”、“投入 (surrendering)”或者“顺其自然 (letting go)”也无法界定休闲一样。自我驾驭可能会使休闲感更容易产生，但是只有在对一种特定活动产生足够的信赖感以后，我们才会放下心来，凭直觉而为，产生休闲的感觉。因为这时我们相信，一切都会按部就班地进行下去。

从存在状态的角度考察休闲

第三个需要重新考察的观点是将休闲理解为一种“存在的状态 (state of being)”。这种观点大概源于古雅典人 因为古希腊城邦保障少数特权阶层“心无羁绊 (the absence of the necessity of being occupied)”(尽管社会要求他们参与行政以尽责任) 在理想化的情况下,人们希望能在生活的方方面面都心无羁绊,无论是在精神上,还是在政治上和经济上。心无羁绊似乎只是休闲的前提,而不是休闲本身。当人们在体验休闲的时候,他们所体验的并不是心无羁绊的感觉。相反,他们感到一种愉快的冲动,他们迫切地需要和渴望有所羁绊。人们渴望去获得某种具有让人神往的经验,尽管这种渴望或者冲动是发自内心的,它仍然是一种强制性的心理机制。当我们认为一件事有意义时,从直觉上就能感觉到它的重要性,这件事就会驱使我们为它付出精力,这也是人的意志的体现。我们并不是出于理性推断或者功利权衡才认识到休闲对我们的益处,从而致力于获得休闲的感受,而是出于直觉和本能。诚然,我们在尝试一件新事物以前,会理智地权衡风险与收益。可是,随着我们的逐渐深入,从这件事中得到了“休闲”的体验,我们就会有越来越高的热情,愿意将自我融入其中,对于最初我们期待的这种活动能够带来的实际的好处,反而越来越不关心了。这时,休闲恰恰不是“摆脱 (absence)”了羁绊,而是一种“参与 (presence)”,一种我们乐于放弃自我意识而投入的“参与”。我们乐于放弃,是因为我们凭直觉就肯定了这件事有意义,能够给我们以超越自我拥抱宇宙的快乐。

其实,绝对的心无羁绊只有死人才能享受到。作为人类的一员,我们需要自我确认 (self - definition), 人无法摆脱生活本身所要求的必要的选择和必要的活动,这些必要就是“羁绊”,而且人们可能会为必要之外的事情所“羁绊”,就如人们会为觅食和栖身所苦恼,人们也会为“沉思 (contemplation)”所羁绊。如

此说来，休闲不一定要心无羁绊，反而需要被一些心甘情愿而又有意义的事情所羁绊。而休闲正是这种状态的一个结果。如上所述，休闲感是一种发自内心的冲动。不过，不能简单地把这种冲动理解为寻求快乐，而应是通过特定的活动去发掘生活的意义。我们相信，让自己的意志快乐地展现出来并不是一件荒唐的事。正是这种信念，使我们能够直觉地领悟到，我们已经成为更宏大的存在的一部分。从最根本的意义上说，这种领悟是令人愉悦的。

事实上，与其把休闲与“自由”联系起来，不如说休闲是人类通过自身行为，去发现生活意义的一种活动。休闲的反义词也不是什么“工作”，而应当是毫无意义的活动（尽管对某些人而言工作几乎是毫无意义的活动）。

从活动的角度考察休闲

休闲也有可能被看作一系列分门别类的有名字的让人“自愿（voluntary）”和“愉悦（pleasurable）”的活动。把“休闲”定义为一系列预先认可的活动，同把它定义为“心态”，所产生的问题恰好相反。正如“心态”的定义忽视了外部世界，只把“休闲”定义为一系列特定的活动则忽视了心灵王国的存在。因为从这些活动中获得的意义和愉悦是因人而异的，与特定的场合、文化背景、生活方式、生命阶段乃至个人的品味等因素都有关系。几乎所有的人类活动都有成为“休闲”活动的可能，尽管其中一些的可能性更大。休闲并非活动本身，它是一种过程，只不过这一过程必然要涉及到某种具体的活动。

虽然获得休闲感的活动涉及很广的范围，但这并非意味着，对于一个能从某一种特定的活动中享受休闲的个人来说，这种活动能够轻易地被其他活动所替代。当一种活动用做“休闲”，它便不再是可以与其他活动用理性权衡比较的对象了。正是因为如此，许多经济学家永远也理解不了任何与休闲相关的事情。他们假设休闲基于精明的算计，而事实上休闲更建立在直觉和爱的基

础上。

托马斯(Dylan Thomas, 1939)曾提到过一个牧羊人,有人问他为什么在长着蘑菇的草地上(fairy ring)^①祭月,祈求神灵保佑他的羊群,他答道:“不然我就是个傻瓜!”休闲也是如此。

“休闲”的概念是否适用于所有人?

休闲概念的某些方面可能无法适用于所有的人。如果我们从适用范围的角度去考查从前对休闲的定义,就会发现,我们讨论的休闲从古至今只适用于男性。如从时间的角度定义休闲,人们常常认为它的反义词是“工作”,而工作又常常意味着有报酬的劳动。如果休闲发生在工作之余,这个概念对于尚未成为劳动力的女人或者男人怎么能适用呢?在这个意义上,母亲和家庭主妇能拥有休闲吗?同样,这个概念又如何用在那些既出外谋生,回家后又上“第二轮班(second shift)”——做家务、买东西、看孩子的女人呢?在第二章里我们将会看到,同女人相比,工业革命把更多的男人从乡村生活中拉了出来,投入到工业生产之中。

“休闲”于是被认为是那些完成了工业生产之后的时间。这样的定义无法在妇女的生活现实中找到对应。

如果从社会活动的角度定义休闲,还是会出现忽视妇女生活的倾向。如果我们说“野营”是一种休闲活动,我们很可能只是出于男人的立场在想问题。设想一下,女人要为野营整理所有物品;还要帮孩子们做准备;要带好野营的食物;到了营地要做饭;看好孩子;每一顿饭后都要洗碗刷盘子;每一个晚上都要先把孩子们哄进睡袋;如果孩子们在夜里感到害怕,还要起来陪伴他们。对于女人来说,野营不过是一大堆要干的活——在恶劣的条件下做的家务事。

^①Fairy ring, 草地中生长着一圈蘑菇的地方,在西方传说中,是小仙子跳舞的地方,具有某种魔力。——校者注

尽管休闲在被定义为心态或者生活状态时，能同时用于男人和女人，然而从古雅典的意义上看，休闲显然只用于男人。亚里士多德建议男人，要么别结婚娶妻，要么干脆放弃休闲。妇女作为第二等级 (second class) 的社会地位，除了特殊情况以外已无力涉足外面世界的生活状况，以及她们政治权力的匮乏，所有这一切，都使她们与希腊的休闲理想无缘。

这样一来，休闲在漫长的历史中主要成了男人的专有名词，有时甚至专指有工作的男人。正像迪姆 (Rosemary Deem, 1988) 所指出的那样，“历史上几乎所有关于休闲的探讨，都是围绕着男人如何度过他们的休闲时光，以及休闲同主要的工作形式和就业形式之间是什么样的关系展开的。”因此，我们对于男人式的休闲，要比对于女人式的休闲，理解得充分得多。

当然，需要指出的是，近几十年来，妇女的社会地位发生了显著变化。今日的年轻妇女：

.....很有可能是美国有史以来要求男女真正平等最激烈的一代人。第 13 代 (出生于 1961 年至 1981 年间) 女性是达到男性的平均教育水平的第一代女性；她们是第一代能以众多人数参与竞技体育的女性；她们是第一代可以上军校，能够以两位数的百分比任职于司法、医疗和商业机构的女性；她们是第一代工资水平在各行业中开始赶上男性的女性。不论是否承认，她们都是美国女权运动中的先锋，她们使在职女性的经济地位逐渐赶上男性。也许在全美国的全职职工中，女性的平均收入只有男性的 70%，但这一数字因年龄段的不同有很大差异，对于如今五十几岁的“沉默” (的一代人) 而言，女性的收入不到男性的 60%，而对于年轻的二十几岁的第 13 代人来说，这个数字可以高达 80% 以上 (Howe & Strauss, 1993)。

这样，女人，尤其是年轻的女人们，体验休闲的机会应该是增多了。

同样地，我们也可以问一问，“休闲”的概念是否适用于那些曾经并且仍然遭受社会习俗歧视的人，比如非洲裔美国人、同性恋者等等。再如，我们能够认为那些长住医院的人可以休闲么？在我们这样一个物质至上的社会里，能说穷人和失业者可以休闲么？所以对于休闲的不同看法，根源于对休闲一词本身理解上的歧义。我们很快便会发现，那些在社会中享有更多特权，或更多财富的阶层，更容易体验各种意义上的休闲。

我的一个休闲定义

在考察了以上种种休闲定义之后，有必要为我们的时代，我们的社会重新定义休闲。我建议做如下定义：

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。

正如古德尔 (Goodale, 1989) 所说，休闲的这一定义，因为不需要考虑时间和个人的心态，所以摆脱了一般常用的休闲定义所存在的问题，“相对的”自由，强调了自由必须且应该加以限制。这种相对的“从外界获得的自由 (freedom from)”给了我们行动的机会——“自由地发挥 (freedom to)”。行动的动机是“内心之爱的驱动”。这一定义包括了内在的心理动机，并且有所超越。一种活动使我们“本能地感到有价值 (intuitively worthwhile)”可能意味着我们在最初几次做这件事的时候，它还不是休闲。但是，当我们开始爱上这件事，便不再需要对它做价值评判——我们开始对它产生了信任。

这个定义也是一个可望同时适用于男女两性的定义。男人和女人只是在“从个人所处环境的外在压力下 (external compulsive forces of one's culture……)”解脱出来的程度有所差异，因而这个定义对男女两性都是成立的。

娱 乐

尽管“娱乐 (recreation)^①”、“休闲 (leisure)”和“游戏 (play)”之类的词汇有时可以互换,但“娱乐”一词的用法更加具体而有限,习惯上我们认为娱乐是工作的反义词。娱乐过后,一个人重又变得生机勃勃、充满活力。米德曾说,娱乐代表了一种“态度,它把工作和游戏所带给人们的快乐紧密联系在一起,成为一个整体,其中任何一个都无法孤立出来。但是,人必须工作,然后疲倦,于是去娱乐(休养),使自己能重新投入工作。”(Mead, 1958)换句话说,娱乐一词,不管是从意义上,还是从功能上,都依赖于工作而存在。先工作,然后娱乐,然后再工作。甚至一个奴隶也可以娱乐,在历史上,许多奴隶都被准许在工作之余能用一段时间从事有限的几种娱乐活动,比如做游戏,锻炼身体,唱歌或者跳舞,使他们解除工作的疲劳。如果把休闲看作“自由时间”,那么,娱乐便是“在休闲的时间所做的任何事情,无论是一个人做,还是集体做,只要它能使人感到轻松、愉快。并且,做这件事是为了这件事本身,而不是为了事情过后可能得到的报酬。”(Fairchild, 1944)

习惯上,人们不认为娱乐是一件严肃的事情,它只不过是“取乐 (fun) 和游戏 (game)”,有些时候,娱乐也常用来特指体育运动以及相关的竞技活动,比如在“娱乐中心 (recreation cen-

recreation, 在英语中既有消遣、娱乐的意思,也有休养、康复的意思。在本书中,作为术语一般翻译成娱乐,视情况译为休养。此节讨论的三个概念,意思有重叠,所对应的中文意义也有重叠。原作从英语的语境讨论三个概念之间的区别与联系,很难用中文准确地表达出来。如果从中文的语境讨论“消遣”、“娱乐”、“游戏”、“休闲”这些概念之间的关系,该是另外一些说法。显然,这里任何一个词都没有休养的意思。在本书中,三个英文词与三个中文词的对应完全是人为的,必有勉强之处。——校者注

ter)”，我们所看到的往往只是体育活动或体育比赛。

一些有关娱乐的定义，有时还把它局限在休闲时间所能从事的活动。这些活动“符合社会道德，有益于身心健康，尊重他人的权利，自觉自愿，并能使人获得愉悦感和成就感”（Doell & Fitzgerald, 1954）。如果只有符合道德的活动才能算是娱乐活动，那么接下来的问题就是：什么是道德，由谁来决定？公众舆论也许能就某些活动是否符合道德达成共识，但对于另一些活动，则可能各执一端。当然，也可以绕过这个问题，说娱乐活动有行善或者作恶的巨大潜力，但若定义娱乐，也不能只局限于那些行善的活动。

在我们的社会里，娱乐通常被认为是那些具有与生俱来的娱乐性（recreational）的活动。这样的活动可能包括如下范畴：演娱（Amusements）；艺术和手工艺（Arts and Crafts）；舞蹈（Dance）；戏剧（Drama）；游戏和体育（Games and Sport）；业余爱好（Hobbies）；音乐（Music）；户外活动（Outdoor Recreation）；阅读（Reading）；写作（Writing）；谈话（Speaking）；社会娱乐（Social Recreation）；观演（Spectating）；特殊事件（Special Event）；以及志愿服务（Voluntary Service）（Hovis & Wagner, 1972）。尽管我们通常是从这些角度来看待娱乐的，但事实上，几乎所有的人类活动都有可能成为娱乐。也就是说，任何事情都可以在休闲时光里去做，并使我们感到愉快。一些人以木匠为谋生的职业，另一些人则以做木匠活为娱乐；一些人骑车上班，另一些人则把骑车作为娱乐。所以，我们绝对不能把娱乐的定义限制在一系列特定活动的名单上。

戈雷和戈里本（Gray & Greben, 1974）认为，娱乐并非某些特定的活动，而是：

一种个体的情感状态，在这种状态下，人们洋溢着良好的自我感觉，并感到自我满足（self-satisfaction）。它以一系列情感为表征，其中包括主体感（feeling of mastery）、成就感、以及愉悦、认同、成功、自负和轻松自在的感觉。它使个体巩固了其良好的自我形象（self-image）。娱乐是对于审

美体验的一种回应，是一种个体目标的达成，是从他人那里得到的肯定。它不依赖于具体的活动（activity）、闲暇（leisure）和个人的认可而独立存在。

这个定义强调活动所带来的反应，而非强调活动本身。事实上，从那些通常被认为具有娱乐性的活动里，我们并非总能获得良好的自我感觉。根据这个定义，我们很可能在闲暇的时候打着排球，但如果我们球艺不高，或者不喜欢打球，我们仍不能把这叫做娱乐。同样，由于在这个定义中，娱乐的情感条件与闲暇无关，我们也可以从一件有报酬的工作中获得娱乐的感觉。这正是这个定义与前面的大多数定义之间最主要的区别。

如你所见，在关于娱乐的各种定义之间，存在诸多分歧。这些分歧包括，是将娱乐作为达到其他目的（比如达到某种成就）的一种手段，还是说娱乐本身便是目的？是否应将它限定在那些符合“道德”的活动中？是否它一定要具有使人解除疲劳，重新投入工作的功能？还有它是否需要由活动的特性、由参与者对于活动的看法、或者由参与者在活动中的心理状态来决定？

游 戏^①

什么是“游戏”？要是你觉得“休闲”和“娱乐”都是复合

这也是一个不大好玩的词。play 可以是玩，也可以是游戏，等于 game，甚至还可以是娱乐，等于 recreation。为简单起见，可以这样理解，当 play 是动词时，是玩，强调玩的行为；当 play 是名词时，是游戏，强调玩的内容。玩是谓语，游戏是宾语。Play a game 是玩游戏；play a play 也是玩游戏。游戏有时也可以做动词，如游戏人生，但是游戏游戏，不大容易被看作动宾结构。为了顺应中文，只好把同一个英语词分别译成两个看起来很不一样的中文——玩（玩耍）和游戏；如果要忠实于原文，可一律译成游戏，但中文读起来会十分别扭。由于作者是在英语的语境中讨论问题，不可能完全转化到中文的语境中来，只好让中文别扭一些。我们用中文讨论休闲问题，译成英文也会有类似的悖论。此处采取一点折中措施，即在必要的地方，在玩耍或游戏后加上游戏或玩耍，用方括号括起来。——校者注