

现代休闲视域中的休闲体育文化意蕴

李仿梅,李庆玖

(黄山学院图书馆,安徽黄山 254041)

摘要:随着人类社会的发展,人类的闲暇时间变得越来越丰裕,人类的社会生活方式也随之发生了巨大变化,休闲已成为人类生活的一个不可或缺的组成部分。休闲体育是人类得以进行休闲的最有价值的方式。

关键词:休闲;休闲视域;休闲体育;文化

中图分类号:G80-05

文献标识码:A

文章编号:1672-447X(2009)02-0124-04

引言

21世纪是一个将会发生深刻变化,同时又有着很大不确定性的世纪。在新的世纪里,由于科学技术的高度发达,信息技术广泛应用,人们的工作时间将大大缩短,而且随着高新技术不断向生活领域渗透,家庭逐渐电器化,劳动逐渐自动化,致使人们在家务、工作、交通等方面所用的时间大大减少,进而使人们的休闲时间逐步增多。^[1]对此,人类著名的未来学家托夫勒在他的《第三次浪潮》一书中曾预言:“进入‘第三次浪潮’社会后,人们每周工作时间将缩短到25个小时,到那时,无论是发达国家还是发展中国家,休闲时间增多将是人们生活中感受到的最重大的恩惠”。^[2]

毋庸置疑,休闲时间的增多将会把人们从繁忙的生存劳作中解放出来,人类的全面、自由、和谐发展,具备了充足条件。这是因为有了充裕的闲暇,人们就拥有了充分发挥自己的一切爱好、才能、兴趣和力量的广阔时空,在这个自由的时空里,人们可以尽情地从事和享受物质生产之外的各种精神性的活动。以休闲愉悦、放松休息为价值取向的体育活动,正是满足人们精神性的高级活动,休闲体育

将是21世纪人类得以休闲的主要生活方式。^[3]

自1995年5月起,我国开始实行5天工作制,这将意味着人们会有1/3的时间在休闲中度过,休闲质量的高低将会直接影响整个社会的全面发展与进步,同时也会影响到个人能否完整、全面、健康地发展自己。^[4]因此,关注、探讨、研究休闲与人和发展的互动关系,就成了一个在理论、实践与政策层面上都必须予以高度重视的问题。

一、休闲

“休闲”一词源于拉丁语,其意为“许可”,泛指在劳动中获得许可,在劳动之余进行活动。^[5]据此,有关学者认为,休闲时间就是工作之外的空余时间。也有学者认为,休闲时间就是马克思所说的自由支配的时间,即“自由时间就是可以自由支配的时间,这种时间不被直接的劳动所吸收,而是用于休息和娱乐,从而为自由活动开辟广阔的天地”。^[6]在此,可以看出休闲时间是与工作时间相对而言的,是人们在履行了社会职责及各种必要的时间支出后,所剩下的可以自由支配的、主要用来满足精神文化生活需要和精力恢复的时间。

由此,可以这样认为,休闲具有两个层面的含

收稿日期:2009-03-18

作者简介:李仿梅(1967-),安徽长丰县人,黄山学院图书馆馆员,研究方向为休闲文化。

义。一是在物质层面上,休闲是人类社会生产力发展的必然结果,只有在物质生活有了一定程度的保障基础上,人们才可能、也才可以说拥有了休闲。二是在精神层面上,休闲主要用于满足人的精神文化需要和进一步发展,休闲时间的多寡是人类社会进步的一种标志,休闲内容的文明程度是人类社会精神文明水平的新尺度。休闲是一种精神状态,而不是下班以后的一段空白时间。工作与休闲的真正契合可能是通过信仰将生活中的工作和休闲结合起来,而不是改变工作中的约束,使之更像休闲。所有迹象表明,为休闲而进行各类生产活动和服务活动正在日益成为社会经济繁荣的重要因素。^[7]

随着城市工业基础的瓦解,城市经济的良性循环就在很大程度上越来越依赖于各种休闲要求的实现,这种休闲服务的发展随处可见,表现在对城市滨水区的商业性开发利用,以及对商场设施、民俗文化、旅游观光、体育竞技、娱乐设施、餐饮服务等方面的更高的重视,更激烈的竞争,还有对历史名胜古迹的开发和利用,节日和各类庆典场合的商业性倾销,各类非职业技能培训或是成人教育,以及高雅艺术的蓬勃发展,所有这一切无不反映出城市经济模式正在向休闲化模式转变。^[8]

必须清楚地认识到休闲是一种心理和精神的状态,休闲感并非仅仅是外在因素的结果,也并非只是闲暇时间、假日、周末和假期的必然产物,它首先应当是一种心里倾向,是一种心灵状态(an attitude of the mind, a condition of the soul),而且只有当我们心怀感赞(spiritual celebration)之时,休闲感才会真正得以出现。^[9]

因此,只有那些善于深思冥想、那些向生命敞开心扉的人,才有可能真正获得休闲感。目前社会里,越来越多的人开始思索怎样度过闲暇时光,而且深刻体会到休闲既是一种心态,又是一种参与有意义活动的大好机会。休闲的精神就是学习的精神,自我教育的精神,休闲使人不断发展,拓宽视野,丰富人生。休闲能使人的身心和灵魂焕发活力,休闲给人以学习的机会,使人自由地成长,自由地表现,使人宽心地休息、全面地恢复,使人完整地重新发现生活的意义。^[10]

休闲活动和休闲体验正在成为人们获得精神满足的一种手段。譬如对自然过程的领悟,通过这个领悟过程,大地和大地上的生命获得了其独特的形态(evolution),通过这个领悟过程,大地和大地上的生命得以延续自己的存在(ecology)。休闲有助于

人类实现了解世界、保持身心健康、欣赏并表现美的教育文化目的。现代人想通过休闲,尤其是通过旅游,到自然中去寻找那种返朴归真的感觉。

休闲已经成为人类生活的重要组成部分,它将越来越成为决定人生幸福的核心因素。休闲是通过自我认识的完善而获得自由并发现生活意义的演进过程,人类文明发展史表明,随着人类社会历史的发展和文明的进步,休闲的内涵也在不断发生变化。从表面上看,尽管休闲总是表现为个性化的存在,但从根本上说,现代意义的休闲观在总体上体现为社会性的存在价值,已成为人的存在的历史性规定。

正如英国哲学家罗素所言:“现代化的条件使得休闲能够被比较公正的分配而无损于文明的发展”。在现代意义上,休闲正是从物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活方式,它使个体能以自己所喜爱的、本能地感觉到有价值的方式,在内心之爱的驱动下行为,并为信仰提供一个基础。休闲的这一意义已大大超越了传统或日常意义上消遣娱乐的狭隘层面,它体现为一种追求生活意义、实现人的自我价值,即令人成为人的一种生活方式或生活态度。它已不在是历史上少数精英阶层的人们对生活方式的一种自由权利选择,而是体现为社会各个不同阶层的人们对自我生活方式的一种自由选择权利,它不是一种简单的生活过程,而是体现为一种富于理想性、创造性、实践性的文化哲学意识。休闲一方面固然具有存在主义的个人意义的存在价值,但另一方面,现代的休闲因具普遍性的价值而彰显的社会性价值,则更为本质和重要。由此可见,休闲是社会和人的现代化特征的综合体现。^[11]

无疑,休闲是现代社会的产物,休闲不仅与经济和产业有着密切的联系,而且更为重要的是它所体现出来的文化意义和社会意义。休闲的最大特征就是它所具有的人文性、文化性、社会性和创造性,所有这一切对提高人类的生活质量和生命质量,对促进人的全面和谐发展具有十分重要的意义。

休闲的文化意蕴在于它是为不断满足人的多方面需要而处于的一种文化创造、文化建构、文化欣赏的生命状态和行为方式。休闲的价值在于它以一种审美的、道德的、非功利性的精神赋予人类一种文化的底蕴,支撑我们的精神,因而,休闲被誉为“是一种文化基础、是一种精神态度,是灵魂存在的条件,是一种对社会发展的进程具有矫正、平衡、弥

补功能的文化精神力量”(皮普尔语)。

对于人类的发展来说,休闲之所以日显重要,原因就在于它与人的自我价值的实现和人的精神理想的追求密切相关,休闲在人的生命中是一种悠久的历史发展舞台,是一个完成个人与社会发展任务的重要思考空间。休闲作为一种现实存在,是通过人的外在形式表现出来,它显示了特定历史时期的人们对其生活所确立的理想信念和文化价值,它的价值不在于提供物质财富或实用工具与技术,而是为人类社会构建一个富有意义的世界,守护人类精神的家园,使人类的心灵有所安顿、有所依归。休闲使世界变得更加安全、美好和温馨,使人类在休闲中既丰富了思想,又陶冶了情操,使人的生命既丰富多彩,又能获得价值的提升。

二、休闲体育

众所周知,休闲是一个国家生产力发展水平高低的标尺,是衡量社会文明的尺度,是人类物质文明和精神文明的结晶,是人类的一种崭新的生活方式和生命状态。休闲质量的高低对于个人和社会的健康发展均具有重大影响,如何充分利用闲暇,如何休闲,提高生活质量,是事关人生意义和生命质量的重要问题。

休闲体育以其无强迫性、无压力感、随意性强等特点成为人们休闲的首选。休闲体育主要是以娱乐、健身为主的体育活动,其主要特点是愉悦、宽松。休闲体育活动无须竞技体育那样专业,运动时间和强度均由自己控制,轻松、随意,同时活动可以缓解工作带来的压力,既能体味闲暇的无穷乐趣,又能锻炼身体,也不受性别、年龄的限制。我国著名体育理论专家卢元镇先生在谈及我国体育运动时说:“除了学校体育、竞技体育和身体锻炼三个比较正规的部分以外,还有一种我们称之为游戏、体育娱乐,在国外名之曰“消遣”,即人们怀着轻松愉快的心情自愿参加各种体育活动和娱乐活动,他们既不受限于各种严格的规定,也不追求一定的运动成绩,而是把体育活动作为一种有意义的活动形式善度余暇,令个人的身心得到休息和放松,充分地享受闲暇生活”。休闲体育具有随意性强、自由度高、趣味性高等特点,人们在其中可以主动地、愉快地从事各种身体活动,以达到实现自我表现、自我发展和自我完善,并满足个体愿望的休闲形式。休闲体育是休闲的重要载体,那么休闲体育的本质何

在?对此,笔者通过查阅相关文献资料,得到以下各种观点。

1.休闲体育是指人们遵循人体的生长发育规律和身体活动规律,以身体练习为主要手段,并与大自然亲密接触,以达到增强体质、愉悦身心的目的。

2.日本休闲体育振兴协会将休闲体育定义为:不管什么体育运动项目,只要把它作为一种休闲体育活动,从而达到欢欣鼓舞、身心快乐、心情舒畅、消除疲劳等目的时,都可称之为休闲体育。

3.也有人将之定义为“余暇体育”,即英文 *leisure sports*,它并非一种新的体育形式,它是从参与体育活动主体的活动时间上界定的,是指人们利用余暇时间,为了达到健身、娱乐、消遣、刺激、宣泄等多种目的所进行的各种身体活动形式,其最大特点是活动主体的自由选择性、内容和形式的多样性、以及活动效果的综合性。

4.休闲体育主要是以娱乐、健身为主的体育活动,其主要特点为:愉悦、放松,它不像竞技体育那样专业化,运动时间和强度随意,这样的体育活动可以缓解工作生活所带来的压力,体味体育的无穷乐趣。

综上所述,休闲体育作为“人类着力建造的美丽的精神家园”,是一种文明、健康、科学的余暇生活方式,它不仅可以促进个体的生活丰满健康,满足个体需求,建立完整的人格,端正国民的人生态度,而且可以充实国民文化生活,提高国民的文化水准,改善社会风气,使国民的生活质量得到实效性提高。

三、休闲体育的文化意蕴

1.身心两健。在休闲体育活动中,人们可以自由支配活动的时间和强度并根据自己的兴趣、爱好去自由选择活动内容,休闲活动产生愉悦的心情,而愉悦的心情反过来会促进身体健康,通过身体活动来增进健康、调理心理是休闲体育的根本之所在,休闲体育可以令人身心和谐统一,进而达到身心两健、健体悦心。

2.娱乐享受。从事休闲体育,人们心理上感到的是一种无拘无束,轻松自如,自由自在,轻松愉快地进行体育活动或观赏体育活动,进而忘却工作、学习、生活中的一切烦恼、痛苦、压力,从而在精神上获得一种释放、快乐感,这是人生的莫大享受。

3.沟通人际关系。休闲体育不仅是人们娱乐休

闲,同时也是人们拓展交际、增进友谊的润滑剂,人们在休闲活动中可以结识不同年龄、不同身份、不同性别的人。大量事实证明,无论是在学校、家庭、商界,还是在单位同事之间,休闲体育已经成为人们交流情感的有效途径,在现代社会中,休闲体育正在广泛地成为人与人之间情感融洽的粘合剂。

4.净化社会风气。在休闲生活方式上,存在着两种截然相反的态度:消极态度与积极态度。消极态度很大程度上可能会出现“闲而生危”的情势。据有关资料显示,青少年犯罪者90%是处于闲而无事、百无聊赖的情形之下从事犯罪行为的。与此相反,休闲体育生活方式是一种科学、健康、文明的的生活方式,它追求一种健康、高雅、崭新的现代生活目标,它为社会成员排遣精神压力、打发心中郁闷和青少年发泄过剩精力提供了安全阀,它可以洗刷、冲击并抛弃落后、愚昧等不良生活习惯,抵制各种精神污染,减少诸如赌博、吸毒、暴力、色情等丑恶行为现象的发生,从而使社会风气得以净化。

总而言之,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,于各种社会境遇遇而安,独立于自然和他人的束缚,以优雅的姿态自由自在地生活。“休”乃依木而休,强调人类与自然的和谐。“闲”乃娴静之意,寓思想的纯净与安宁。从词意的组合上表明了休闲所特有的文化内涵和价值标准,休闲体育作为一种闲暇生活方式,一种休闲文化贯穿于人的整个生命周期。体育休闲不仅能增进人的身心健康、自由、解放和发展,而且它也是人的生活本质的需要和生活质量提高的重要组成部分。因此,继承、发扬传统文化的宝贵遗产,构建当代休闲理论,是广大体育工作者义不容辞的责任。^[12]为此,提出以下几点建议:积极开展体育休闲的学术研究;广泛建立休闲体育的咨询机构;建立和完善休闲体育的消费和服务体系;充分开发利用我国丰厚的户外运动资源;加强休闲教育,确立正确的休闲观;利用现代

科技成果拓展休闲的内容;倡导公益性活动,提高社会文明程度加强休闲活动管理,促进休闲产业发展。

结束语

21世纪人类社会的生产力得到了巨大的提升,人类的自由程度也获得了空前解放,休闲、休闲体育将会成为全面提高人的素质的主要方式。休闲时代给人类带来的是一笔巨大的精神财富,带来了现代社会对人性的至爱与关怀,使作为“工具”和“玩具”的体育成为人类健康生活方式的首选,成为人类生活的重要组成部分。让我们学会、热爱、拥有、享受休闲,畅游人生。

参考文献:

- [1]马惠娣.休闲问题的理论探究[J].清华大学学报,2001,16(6).
- [2]阿尔温·托夫勒.第三次浪潮[M].北京:中信出版社,2006.
- [3]杰弗瑞·戈比.你生命中的休闲[M].昆明:云南人民出版社,2000.
- [4]约翰·凯利.走向自由[M].昆明:云南人民出版社,2000.
- [5]杰弗瑞·戈比.21世纪的休闲与休闲服务[M].昆明:云南人民出版社,2000.
- [6]托马斯·古德.人类思想史中的休闲[M].昆明:云南人民出版社,2000.
- [7]催伟奇.现代休闲研究的哲学意蕴[J].中共中央党校学报,2003,7(2).
- [8]刘华平.21世纪初的中国休闲体育[J].北京体育大学学报,2000,23(1).
- [9]杨晓生.21世纪体育功能的转变[J].体育学刊,2004,11(1).
- [10]吴刚.中外休闲体育研究的现状与问题[J].上海体育学院学报,2003,27(3).
- [11]陈喜乐,盛华根.休闲与21世纪人的素质提高[J].自然辩证法研究,2002,18(6).
- [12]夏荷莲,郭华恬.论休闲体育的社会价值[J].体育文化导刊,2004,(6).

责任编辑:高 焕

Cultural Connotations of Leisure Sports from the Perspective of Modern Leisure

Li Fangmei, Li Qingjiu

(Library, Huangshan University, Huangshan245041, China)

Abstract: With the development of the society, people are having more and more time for recreation and their life style has also changed a lot accordingly. Leisure plays an indispensable role in man's life. Leisure sports are becoming the most valuable means of relaxation.

Key words: leisure; leisure perspective; leisure sports; culture

现代休闲视域中的休闲体育文化意蕴

作者: [李仿梅](#), [李庆玖](#), [Li Fangmei](#), [Li Qingjiu](#)
作者单位: [黄山学院, 图书馆, 安徽, 黄山, 254041](#)
刊名: [黄山学院学报](#)
英文刊名: [JOURNAL OF HUANGSHAN UNIVERSITY](#)
年, 卷(期): 2009, 11(2)
引用次数: 0次

参考文献(12条)

1. 马惠娣 [休闲问题的理论探究](#)[期刊论文]-[清华大学学报\(哲学社会科学版\)](#) 2001(6)
2. 阿尔温·托夫勒 [第三次浪潮](#) 2006
3. 杰弗瑞·戈比 [你生命中的休闲](#) 2000
4. 约翰·凯利 [走向自由](#) 2000
5. 杰弗瑞·戈比 [21世纪的休闲与休闲服务](#) 2000
6. 托马斯·古德爾 [人类思想史中的休闲](#) 2000
7. 崔伟奇 [现代休闲研究的哲学意蕴](#)[期刊论文]-[中共中央党校学报](#) 2003(2)
8. 刘华平 [21世纪初的中国休闲体育](#)[期刊论文]-[北京体育大学学报](#) 2000(1)
9. 杨晓生 [21世纪体育功能的转变](#)[期刊论文]-[体育学刊](#) 2004(1)
10. 吴貽刚 [中外休闲体育研究的现状与问题](#)[期刊论文]-[上海体育学院学报](#) 2003(3)
11. 陈喜乐, 盛华根 [休闲与21世纪人的素质提高](#)[期刊论文]-[自然辩证法研究](#) 2002(6)
12. 夏荷莲, 郭华恬 [论休闲体育的社会价值](#)[期刊论文]-[体育文化导刊](#) 2004(6)

相似文献(2条)

1. 期刊论文 [涂嘘 休闲视域中的当代中国农民生活问题](#) -[北方经济](#)2007(10)

作为工具性与目的性相统一的休闲“应当”是进一步全面提升当代中国农民生活水平的深层动力;通过构建具有中国特色的乡村休闲生活模式,让每个勤劳的中国农民都能拥有一个真善美和谐统一的精神世界,也“应当”成为我们构建农村和谐社会的重中之重。

2. 学位论文 [范洁 广州、石家庄妇女休闲体育的对比研究](#) 2008

罗素说过:“应用休闲的能力是检验文明的重要标尺”。随着中国社会生产力的不断发展和经济条件的改善以及科学技术的普及更新,人们获得了较多的闲暇时间和坚实的经济保障,使人们有条件去享受生活、创造生活;有条件去追求能增强体质、增进健康并可娱乐身心、消除疲劳的休闲体育活动。在休闲体育发展前景一片大好的前提下,关系到人群数量一半的妇女休闲体育一直以来是一个值得探讨的问题。我国妇女的休闲体育活动一直以来受到来自于家庭、社会、思想观念等多方面的束缚,没有得到很好的开展。特别是在不同文化背景、立场下的妇女休闲体育发展更是一个值得探究的问题。本文综合运用文献资料法、问卷调查法、访谈法和数理统计法等研究方法,以南方城市广州市和北方城市石家庄市妇女作为研究对象,透过两地妇女参与休闲体育的基本现状企图找出两个有代表性的城市妇女休闲体育发展的差异;并对差异产生的原因应用文化学、体育学等学科理论对其进行剖析。其研究目的之一是为两地妇女休闲体育的发展提供一个相对照的参考依据;目的之二是在休闲高速发展的今天,为妇女休闲体育的实践与理论的良好发展提供借鉴。研究结果表明:深受休闲文化熏陶的两地妇女均认识到了休闲体育的价值与意义,并把休闲体育作为一种自身的生活方式,有力地推动了休闲体育的发展。但是,不论是在闲暇时间以及闲暇时间的支配,还是参与休闲体育的时间、频率、场所、形式、项目、动机、满意程度以及休闲体育消费上既有共同点也有细微的差别。(1)从闲暇时间的情况来看,石家庄市妇女闲暇时间较广州市妇女闲暇时间要多,但是在闲暇时间的支配形式上差异不明显;(2)从休闲体育活动场所来看,广州妇女更多地选择收费体育场所,说明经济因素是影响妇女休闲体育行为的一个因子;(3)从休闲体育形式来看,广州市妇女选择个人形式的比例较石家庄市的高,从侧面说明了生活方式也是影响妇女休闲体育行为的一个因子;(4)从休闲体育项目的选择情况来看,选择简单易行的休闲体育活动项目是两地妇女的共同点,(5)从两地妇女参与休闲体育的动机来看,石家庄妇女更渴望与人交流,更渴望增进人与人之间的感情;(6)从对现有休闲体育参与的满意程度上来看,两地妇女对现有的休闲体育生活都持有较满意的态度。通过挖掘影响两地妇女休闲体育的这种细微差异,休闲体育价值观、地域环境差异、风俗习惯、休闲体育文化氛围、经济发展水平上的差异是造成两地妇女休闲体育差异的根本原因所在。针对两地妇女休闲体育的这种差异及影响因素分析,最后提出了(1)更新观念、促进妇女休闲体育的发展;(2)树立城市文化品牌,营造良好的休闲体育文化氛围;(3)提倡家庭体育,是发展妇女休闲体育的重要途径等几条发展对策,以期在休闲视域下,更好地发展妇女休闲体育提供参考依据。

本文链接: http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_hsxxyb200902030.aspx

下载时间: 2009年10月23日