

doi:10.20270/j.cnki.1674-117X.2025.2004

当代单身青年的休闲困境及出路

张明晓

(浙江大学 哲学学院, 浙江 杭州 310058)

摘要: 当代社会中单身青年的休闲时间因资本与技术异化的加剧而不断缩减, 其本真的休闲价值与体验也不断被扭曲和消解, 其休闲生活受到效率主义、消费主义与时间暴政等多重因素的影响, 遭遇到休闲时间的窘困、休闲认知的软困以及休闲体验的烦困等困境。休闲作为人类生活的重要组成部分, 本身就具有生产积极价值和抵御异化的内生动力。当代单身青年应通过源自休闲本身的伦理价值的重塑、积极休闲情感的生成以及日常休闲生活的建构, 去打破其当下的休闲困境, 实现主体的全面发展。

关键词: 单身青年; 休闲困境; 休闲伦理; 休闲情感; 休闲生活

中图分类号: B82-05 ; C913.3 **文献标志码:** A **文章编号:** 1674-117X(2025)02-0036-08

Leisure Dilemmas and Ways Out for Contemporary Single Youths

ZHANG Mingxiao

(School of Philosophy, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China)

Abstract: The leisure time of single youths in contemporary society is constantly shrinking due to the intensification of capital and technological alienation, and their genuine leisure values and experiences are constantly distorted and dissolved; their leisure life is influenced by multiple factors such as efficiency, consumerism and time tyranny, and they encounter the dilemmas of leisure time, the softness of leisure cognition and the annoyance of leisure experience. Leisure, as an important part of human life, has its own endogenous drive to produce positive value and resist alienation. Contemporary single youths should break out of their current leisure dilemmas and realize the comprehensive development of the subjects through reshaping ethical values derived from leisure itself, generating positive leisure emotions and constructing daily leisure life.

Keywords: single youth; leisure dilemma; leisure ethics; leisure emotion; leisure life

高新科技的飞速发展, 尤其是人工智能的普遍应用, 给予了大众更多的自由时间与物质条件, 使得长期被社会忽视的休闲受到重视; 与此同时, 休闲空间、休闲政策与休闲产业等客观条件的逐渐完善, 也使得人们获得了更加多样化的休闲选

择。在当代社会, 单身青年群体的规模日益扩大, 其休闲生活方式及所面临的挑战引起了社会各界的广泛关注。单身青年对休闲的认知、选择与体验等成了休闲学、社会学、心理学等多个学科研究的热点课题。对当代单身青年的休闲困境与出

收稿日期: 2025-01-15

基金项目: 国家自然科学基金面上项目“休闲伦理视角下青少年休闲失范研究: 测度模型、形成机制与治理机制”(72274171)

作者简介: 张明晓, 男, 浙江杭州人, 浙江大学博士研究生, 研究方向为休闲现象、休闲文化。

路的研究，不仅有助于提升该群体的身心健康、生活品质与幸福感，还能为其未来的日常生活与社会文化发展提供指导，具有重要的理论与实践意义。

一、单身青年涌现的时代背景

（一）单身社会日益成为一种时代趋势

2013年，美国纽约大学社会学教授艾里·克里南伯格在《单身社会》一书中将“单身人口在大城市里越来越多并逐渐赶超核心家庭数量”的社会定义为“单身社会”^[1]。单身社会指的是单身现象的社会化过程，即在特定国家或地区内形成的以单身生活方式为特征的社会群体。当下社会，这一群体不仅突破了地域限制，还具备了相对的规模性，逐渐演变成为一种广泛存在的社会现象^[2]。

如今，许多发达国家都走向了“单身社会”和“独居时代”。中国作为世界上单身独居群体数量年增长最多的国家，单身成年人口已高达2.4亿，在20~49岁的适婚年龄段中单身人口已达到1.34亿，全国“一人户”家庭90456万户^[3]。根据2020年中国第七次全国人口普查的数据，我国家庭户的平均规模持续缩减。这一现象反映出家庭少子化、老年人空巢化、居住分离化以及青年独居化的趋势，表征了中国家庭这一基本社会单位在几千年社会演变中的深刻变革。当今中国社会，独居家庭的增多已成为常态，伴随的还有晚婚现象的普遍化、离婚率的上升以及不婚主义的兴起；与此同时，出于自愿且乐于（而非被迫）长期独居的人群正日益增加。诚如艾里克在《单身社会》中写到的：“独居生活的兴起本身也已成为一种具有革新力量的社会现象：它改变了人们对自身，以及人类最亲密的关系的理解；它影响着城市的建造和经济的变革；它甚至改变了人们成长与成年的方式，也同样改变了人类老去甚至去世的方式”^[4]。亦如德国社会学家乌尔里希·贝克所认为的，人类正处于一个个体化社会之中^[4]。曾经，个体属于家庭、社区、公司的共同体；现在，个体正迈向自我独立，追求一种舒适、自由、不为关爱所牵绊的生活。个体不再依赖共同体，而是运用社会资源实现生存目标，曾经深深根植于家庭、社区、工作场所的个体可以脱离其根植的

社会环境而迈向自我独立。“单身社会”“独居时代”“个人主义”在晚期资本主义时代几乎不可避免，因为这个时期的传统道德已被个人主义道德所取代。毫无疑问，单身独居现象将给当代社会文化、经济、政治、生活以及休闲带来巨大影响。但是，当代单身独居生活并非孤独或者说与世隔绝，相反，绝大多数单身者热衷于外出就餐、锻炼身体，参加艺术及音乐课程、公众活动、演讲以及公益等休闲活动。单身群体改变了对自己、对生活、对亲密关系的理解。单身者因为独居带来的自由，有了更多的时间与空间去尝试新鲜、有趣的经历，丰富自己的人生旅程；在保护隐私和独立的空间、不用受婚姻伴侣的限制的同时，其会将注意力更加集中于探索自身生命的意义。换言之，独居生活有助于人们寻求神圣的现代性价值，获得个人自由，完成对自身权力的掌控，实现自我的价值。

（二）单身青年群体规模显著增长引发社会 and 学界高度关注

近年来，我国单身青年群体规模的显著增长已经引起社会对其未来生活方式的广泛关注，同时也激发了学术界对其发展趋势及成因的深入探讨。本文依据《中长期青年发展规划（2016—2025年）》和《中华人民共和国婚姻法》的相关规定，并结合现有学术研究，将“单身青年”界定为年龄在18至35岁之间，当前处于未婚状态且未有稳定恋爱关系的社会群体。单身青年群体日渐壮大的原因主要归结为家庭与婚姻关系的变革，独自生活的物质条件支持，独自生活过程中的心态变化（如自恋、空虚与逃避），单身经济、生活形态（包括饮食、旅行及娱乐）等多样化服务的完善，以及独自生活面对的挑战——爱情、自由与病老等多方面条件的成熟^[5]。同时，人口变化、女性社会角色的转变、对婚姻风险的规避、经济收入与消费水平、教育程度、大众文化以及媒体和社交网络等诸多因素也对这一现象的出现产生了深远影响。

值得注意的是，目前，在多数国家中，仍然存在对单身群体的污名化与歧视化现象，其被视为一种自恋、社会道德崩坏以及公众生活质量锐减的表现。

传统社会的惯常观念反映出社会对单身的歧

视态度,即“单身歧视(singlism)”,以及对于婚姻的过度推崇,即“婚姻狂热(matrimania)”,这两者的叠加使单身群体愈加孤立无援。现代媒体常将单身群体描绘为不受欢迎的对象,从而维持或加深了公众对其的负面印象。同时,单身群体也逐渐自我内化了这种遍及整个社会的歧视、污名与刻板印象^[6]。荒川和久在其著作《超单身社会》中指出,日本社会不接受单身的人,单身群体被贴上“单身骚扰”“不结婚的人不能晋升”及“不接受缺乏协作能力和共情能力的人”的污名化标签^[7]。在中国,针对单身青年及其现象,也形成了带有消极意味的“空巢青年”概念。阿里巴巴公司于2017年发布的《中国空巢青年图鉴》,将“空巢青年”定义为在异地生活工作、年龄处于20至39岁之间的青年,而学术界则将“空巢青年”界定为远离家乡与亲人、工作稳定、受教育程度较高、情感生活缺乏且未婚独居于大城市的青年。他们被认为大多缺少倾诉对象和情感支持,具有心理压力大、缺乏安全感、失落感与疏离感较强、群体性孤独、集体性焦虑、弱势心态泛化、精神抑郁程度高、生活满意度与幸福感低等情感特征^[8]。

近年来,国内针对单身社会及单身青年的研究逐渐增多,其涵盖社会学、心理学、人口学、政治学 and 经济学等多个领域,已发表超过百篇研究论文及若干翻译著作。其中《中国青年研究》《当代青年研究》两本期刊刊载了大量相关研究论文。目前,国内对单身社会与单身青年的研究大致可分为以下几类:(1)描述单身社会及单身青年这一社会现象;(2)论述单身女性、单身青年等特定群体所面临的各项问题及解决策略;(3)研究单身经济的现状与未来发展;(4)审视婚姻、亲密关系及情感需求等议题。此外,部分学者也对空巢青年这一社会现象开展了研究。然而,目前国内外关于单身社会及单身青年休闲活动的专项研究仍较为稀缺且呈现出碎片化的特点。李婷等学者认为,丰富多元的休闲活动是单身生活的重要组成部分,而且单身青年参与各项休闲活动的频繁程度明显要高于青年总体^[9]。因此,有必要深入分析日益增加的单身青年在休闲方面所面临的困境,并在此基础上为单身青年未来休闲发展提供策略。

二、当代单身青年的休闲困境

在当代社会,个体必要劳动时间、剩余劳动时间和劳动再生产时间无休止地增加,导致大众不可避免地陷入了个体加速异化的旋涡之中,单身青年所拥有的休闲时间因资本与技术异化的加剧而持续缩减。与此同时,单身青年本真的休闲价值不断地被扭曲和消解,其休闲体验日渐被削弱,休闲生活则受到效率主义、消费主义与时间暴政等多重因素的影响而陷入困境之中。这种困境主要表现为休闲时间的窘困、休闲认知的软困以及休闲体验的烦困。

(一) 休闲时间的窘困

休闲常被定义为自由时间,即个人完成工作与其他义务后剩余的自由支配时间。然而,尽管当代社会大众拥有了更多的自由时间,但实际上,个体由于工作压力、社会活动和情感交往的加速,其休闲时间并未如预期般充裕,反而变得窘困。其正如弗洛姆所说:“我们的平均工作时间比一百年前减少了一半。今天我们拥有了更多的我们的祖先想都不敢想的闲暇时间。但是,我们不知道如何使用新得到的自由时间。”^[10]虽然新兴科技显著提升了现代人的工作与休闲效率,创造了更多可自由支配的时间,但雇主所设定的工作制度却迫使人们将利用技术节省下来的时间用于更多的工作,甚至连非工作时间也被纳入现代生产性空间,并通过定期休假的形式融入职业生活中^[11]。当前,许多单身青年普遍感受到时间的紧迫感和紧张感,生活节奏的加快、工作与休闲时间界限的模糊,使得自由时间在主观上显得愈加稀缺。尽管现代社会为单身青年提供了丰富的物质产品和服务,增加了时间单位内的选择多样性,但其同时也加剧了时间分配的碎片化与低效性。斯科特指出,鉴于当代社会人们能够负担得起的商品和服务太多,确保有足够时间用于这些商品与服务已经变得极为困难。时间稀缺感促使人们努力增加时间的产量^[12]。伴随文化工业高速发展而来的欲望增殖和消费升级,使得真正的自由时间已成为稀缺资源,自由时间表面上的富足和实际上的稀缺状况,致使单身青年丧失了人的主体性,沦为休闲被动的接受者,从根本上失去了对休闲时间的掌控。

此外，单身青年常被误解为摆脱了伦理约束和家庭限制、享有极大自由的群体，但实际上，他们一方面深受现代庞大且隐秘的时间体制的制约和压迫，不得不适应在碎片化的时间中寻求休闲；另一方面，受到互依型自我建构的中国文化传统影响，他们为家庭责任、义务等而放弃和牺牲了自身的休闲时间和休闲机会^[13]。所以，他们大多只能通过将有限的休闲时间用于上网、玩手机、观看视频等较为被动的、孤立的休闲活动，来快速且暂时地满足自身身心与情感的需求，而真正用于体育、社交等有益身心健康的、群体的休闲活动的时间则相对较少。

（二）休闲认知的软困

在现实生活中，休闲对个体认知产生了深远影响。现今，科技进步与工作模式的标准化逐渐削弱了工作的技术基础，使得人们在工作中难以获得内心的自我满足，从而将寻找人生价值的目光转向休闲，并期望在休闲中实现自我认知与价值体现^[14]。休闲认知上的多样性表明，个体可以依据自由意志来认识和选择自己所喜欢的休闲方式，而不同的休闲认知则彰显出与他人不同的自我，使其在休闲中不断进行自我探索、表达与认知^[15]。然而，现代社会伴随着韦伯意义上的合理化趋势扩展而同时表现出来的在物质层面的极度丰富与在精神层面的极度贫乏，导致符号化与景观化的消费主义成为日常生活的主流价值认知。在资本主义机器的操纵与支配之下，单身青年对休闲的认知往往并非源于内在本真性需求与理性判断，而是受到特定社会话语与利益结构的外在宰制。诚如布拉默姆指出的，有相对主动权与自由来选择休闲的只是某些特定群体，如富裕阶层、白人等，而工人阶级、弱势群体或者其他则没有这种自由^[16]。鲍曼也指出，现代休闲已经沦为生产的附庸，蜕变为满足个体欲望的消费领域^[17]，人们对休闲的本质需求遭到扭曲，其不自觉地按照资本与技术的模式去认识自身的休闲。传统休闲学意义上的休闲在逐步消解，资本主义主导的被回溯性地创造出来的“休闲食品”“休闲服饰”“休闲旅游”“休闲运动”“休闲游戏”等标签化、商业化与世俗化的概念补充到现代休闲概念的现实维度，造成了其与休闲本质中潜在维度的纯粹差异，导致人们休闲认知的深度与广度在现实世界的流

变中不断萎缩。

单身青年的休闲认知正受到消费主义、情感资本主义和技术异化的侵蚀，这导致其休闲认知变得软困，使得他们犹如软禁在“认知泡沫”和“信息茧房”之中，难以形成独立的认识与思考。导致单身青年休闲认知软困的原因复杂多样：一是消费主义与个体认知的失衡。物质消费已成为当代单身青年身份和地位的象征，标签化与符号化的休闲消费钳制着真实需求，大量单身青年身上都存在着追求个性的奢侈消费、崇尚符号的虚荣消费以及不切实际的冲动消费等不良倾向^[18]。消费主义对单身青年个体认知的围困，使其休闲认知变得片面与功利，导致其将放纵性的休闲消费视为缓解精神压力的方式。虽然这一方式在短期内能发挥放松效果，但实际上却加重了他们的心理与生理的负担，使得他们甚至不自觉地进入消极和失范的休闲活动及生活状态。二是家庭期望与情感资本化的冲突。单身青年在休闲生活中不仅要面对来自社会的压力，还需应对来自家庭、亲戚、朋友各方对其婚姻、情感等方面的迫切期望。频繁的催婚和相亲安排使得许多单身青年感到无所适从、无可奈何。如今，一种新兴的情感关系形态——冷亲密，正在他们的生活中日益显现。正如学者所述，单身青年的亲密生活和情感正在逐渐物化为可以衡量和计算的客观事物，人们在其中运用了熟练的计算和评估方式^[19]。情感的淡化、疏离感的增强、情感的理性化以及情感的商品化等情感资本化特征，使得广大单身青年中弥漫着一种孤独、疏离和冷淡的情绪，导致其在休闲生活中感到孤独和迷茫，对休闲中情感的认知产生误解和排斥。三是虚拟社交与现实交往的矛盾。社会的原子化与个体化导致单身青年愈加冷漠、孤独与超脱，造成他们难以感受到共鸣与羁绊，反而更愿意通过一种功能性的封闭来营造安全感与舒适感。现代技术为闭环生活提供了便利、高效与可靠的条件，这使得单身青年逐渐忽视周边的人与物，过度依赖虚拟社交，进而放弃现实交往。对此，项飏提出了“消失的附近”这一概念——“附近”作为一种日常生活场景的视域在青年的意识中消失了，而其直接后果是导致青年的群体性孤独^[20]。四是同质化选项与被动性选择。当今，资本与社会不断迎合与迁就单身青年群体

的需求,其通过提供日益丰富的单身体闲消费选择以及海量的娱乐消遣,逐渐消解了单身青年的内在创造性和自由个性,让他们在同质化的文化工业商品中沉溺于无思考的享乐之中,使得其获得虚假需求与幸福的满足,进而逃避现实或与现实认同,失去了反抗、改变与超越的思想和能力。上述原因导致单身青年休闲价值次序紊乱,休闲观念杂糅、离散,难以形成稳定且积极的休闲认知,进而使其在休闲活动中难以真正认识到休闲的最终目的与意义。

(三) 休闲体验的烦困

从互联网的诞生到20年前网络游戏的繁荣,再到如今短视频平台的兴起普及,现代社会的物质与科技持续增长,与此同时,单身青年的休闲体验也在数字世界中不断被扭曲与改造。日益繁杂的线上平台内容,异彩纷呈的虚拟物质世界,对单身青年的精神世界产生了如“漩涡”般的强大吸引力,而日趋扁平化的休闲体验、“超脱”现实身份的参与感以及异于日常生活经历的猎奇感则带来了超脱于传统意义上的“快感”。但从相反的角度看,在此过程中,单身青年的休闲行为与体验也在不断得到现实的“规训”,日益成为资本生产力驱动与消费主义的傀儡。技术时代的网络空间逐渐成了当代单身青年寻求休闲体验的主要场所,但同时也带来了消费模式单一、精神空虚、极端个人主义盛行、情感扭曲等一系列现实问题,其表征着众多当代单身青年在技术时代中成了有生命、无思考的样板人,而非真正的人。诚如伽达默尔所说,当“体验”这个词之所以受人喜爱而变得流行,是因为“被工业革命所改造的文明复杂系统的弊端所产生的体验缺乏和体验饥渴”^[21]。在现代技术与工具理性的宰制下,人的全面丰富性遭到压抑,人类的精神表达和体验系统逐渐崩溃瓦解。

日新月异的消费模式也在尽力避免让单身青年感受到任何消极和否定的情感与体验,总是在他们身心虚弱与劳累时候给予替代性的满足,营造出差异化和异质化的自恋体验。在现代休闲中,原有本真的体验被消费社会所包装定制,并凭借资本主义商品消费创造出一种亲近而诱惑的愉悦氛围;与此同时,人们真实且强烈的体验被逐渐淡化、消解,人造的、资本化的物欲价值逐步取

代了休闲中珍惜的内在体验,现代休闲体验不可避免地走向烦困。这种烦困的休闲体验反映出单身青年对休闲主体性的主动抛弃与被动丧失,即他们在休闲中被预先设计好的外物所控制,资本以引导性与欺骗性的方式使其逐渐放弃自身主体性,其对外部环境及他者的反思与批判也被慢慢消解。正如韩炳哲在《他者的消失》一书中所指出的那样,感知已然演变为一种“毫无节制的呆视”^[22]。如此,休闲体验就不可避免地异化为了一种无意识的游离与跳脱过程,并对表达真实自我的内在情感、愿望及冲动等本真体验加以否定、逃避及阻碍。最终,单身青年的休闲体验被分割和去人格化,逐渐沦为更好地服务于物质生产的手段,更好地实现人作为物的功能,而不是为了人本身的自我实现。这种非人性的休闲,正如马克思所论述的那样:“只要肉体的强制或其他强制一停止,人们就会像逃避鼠疫那样逃避劳动。……结果,人(工人)只有在运用自己的动物机能——吃、喝、性行为,至多还有居住、修饰等等的时候,才觉得自己是自由活动,而在运用人的机能时,却觉得自己不过是动物。”^[23]换言之,这种休闲只是满足资本主义再生产需求而被实现的低级的、无选择的和乏味的休闲,即劳动者因生命能量的自然损耗而要求其体力及相应的脑力有必要性休息与调整,这实质上是简单的动物性的生存之需,与人的自由本性是相对立的。恩格斯认为,人“不仅为生存而斗争,而且为增加自己的享受而斗争……准备为取得高级的享受而放弃低级的享受”^[24]。概言之,当代消费社会的休闲体验已经背离了休闲的本义,休闲作为实现人性超越性的价值遭到贬抑,而现代社会所提供给我们的所谓的休闲恰恰阻碍了单身青年从事有意义的活动,导致了其有意义的休闲体验逐渐沦为肤浅的经验。

三、源于休闲本身的解决之钥

休闲是人们对幸福生活向往的体现,是人们在完成社会必要劳动后,个体为满足自身的多样化需求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^[25]。休闲的意义在于,它并不指向任何除它以外的事物或意义,而永远地自我指涉。因此,解决当代单身青年休闲困境

的关键在于，我们应该努力去重新发现休闲本身的价值与力量。唯有通过对休闲意义的深入挖掘，数字时代背景下的单身青年才能在休闲实践中消解自我异化，摆脱日趋单一化与模式化的休闲体验，从而获得真善美的、创造的、超越的休闲情感体验，以及理想的生活状态。

（一）休闲伦理价值的重塑

休闲伦理价值是单身青年在休闲中获得幸福的重要保障。休闲伦理与人存在的本质或人的价值密切相关，其蕴含着一种具有实践性和规范性的价值观。刘慧梅等学者将休闲伦理定义为“个体在休闲生活与休闲活动中所应遵循的价值体系、行为准则与道德规范以及由此形成的德性品质，和休闲本身作为目的的美好生活理想”，并认为休闲伦理在现代语境中的价值越发凸显，既影响人们对休闲的认知与选择、对人们进行的休闲进行制约与反省，又帮助人们抵御现代休闲的异化。因此，对休闲伦理价值的重塑，有助于推动单身青年认识到休闲真正的价值与功能——休闲是完满的人类生活的基本组成部分，对人们健康、社会关系、个人及社会生活产生重要的积极影响。约翰·鲍尔等学者将休闲伦理定义为一种“生活艺术”，认为其“核心在于关注个体的自我道德、智慧和成为完整的人，其目标是实现心盛幸福和美好生活这一令人向往的远方”^[26]。这意味着休闲伦理必将赋予单身青年一种符合自身需求、意识、认知与自觉性的价值意义，并为单身青年选择与参与休闲活动提供合理性与正当性的辩护，进而确保休闲活动只有发挥其放松身心、娱乐与人格发展的本质功能，如追求自由、个人成长和提升生活品质等。

此外，只有具有积极伦理意义的休闲才能真正惠及人们身心健康和利于人的全面发展，确保主体过上幸福、繁盛、美好的生活。任何与此类观念相悖的休闲选择，都应被拒绝与抵制^[27]。譬如，当下单身青年的休闲中表现出的网络上瘾、盲目追星以及非理性消费等休闲失范行为，究其原因还是单身青年缺乏休闲伦理教育，未能形成积极的休闲伦理价值和正确的休闲认知所致。故而，单身青年应通过对休闲伦理价值的重塑，借助休闲伦理教育来提升自身伦理修养和德性品质，培养批判性休闲消费意识，理性审视自身切实的需

求与价值取向，摆脱消费主义和工具理性的束缚，从而更加明智地选择、参与具有积极伦理意义的休闲活动。如在旅行、运动、阅读等休闲活动中，单身青年应该真正沉思下来，明确自身的兴趣与激情所在，探索自身的潜能与可能性；继而，通过伦理价值的反思与内省，更加聚焦于自我人生价值的实现，关注自身生命本质意义与美好生活的追求。

（二）积极休闲情感的生成

休闲情感对单身青年的休闲生活具有重要的作用。当单身青年满足了生理的、社交的和尊重的需要后，他们总是迫切希望通过休闲来寻求更为深层的、更具活力的身心感受与状态，其与积极休闲情感相契合。目前，国内外学者对休闲情感的认识与理解大致可分为三类，其具体为：第一类，强调休闲情感与休闲体验之间的关系，认为休闲情感是休闲体验的重要组成部分，休闲情感是人在休闲活动中所体验的一种心理状态，涉及愉悦、兴奋、放松等；第二类，更关注休闲情感与人类发展之间的关系，认为休闲情感是人在休闲活动中所表达的一种对生命和自我价值的肯定，涉及自由、创造等；第三类，聚焦于休闲情感与社会关系之间的重要关系，认为休闲情感是人类建立和维持社会联系的方式，是人在休闲活动中所呈现的一种对社会和他人的关怀，涉及友谊、爱情、同情等。虽然以上三类观点对休闲情感的理解各有侧重，但大多数学者都普遍认同休闲情感作为构成休闲的必要因素而存在，在休闲中起着重要的能动作用。他们强调，积极休闲情感与身体、意识密切联系，具有强力且绵延的内在性，具有生成与自由的内在驱动力，能对人们的休闲生活与休闲体验产生建设性、引导性作用。

积极休闲情感的生成是对主体困境的突围，其试图寻回他者性以唤醒主体的休闲情感认知，感知生命与生活的意义。因此，面对当下的休闲困境，单身青年应通过参与休闲活动来生成积极休闲情感，帮助自身从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来，让主体产生整一性的生命内在体验，真正感知到自我的存在。单身青年应以积极休闲情感和对生命有限性的感知去努力重建有关休闲活动的独立认知，并以此来对抗心理焦虑、精神抑郁及空虚自恋等现代性症状。休闲情感体

验作为探索自我和世界的一种方式,并非旨在寻找某一固定的本质或恒定的意义,而是为了创造新的差异和潜在可能性。积极休闲情感的生成作为后现代游牧的生活方式,意味着是在日常生活中享受生命的变迁和流动,并与其他游牧者形成根茎式的网络和联盟,共同开辟自我探索的交往场域。单身青年也可以通过与其他个体和集体进行连接、交流和分享,来帮助表达自己的自由、爱欲和潜能,进而脱离工作与生活的限制,获得满足与愉快。

(三) 日常休闲生活的建构

休闲作为消费社会众多单身青年日常生活的重要组成部分,其不仅是一种日常的在场的生活与活动,更是一种构成性、创造性与超越性的生活与活动。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”^[28]。所以,休闲既可以通过向内实践实现自我身心的完善与改造目的,实现自由意志和生命维度的突破,亦可以通过向外实践,改造生活世界,打破外在商业消费所构造出的物欲枷锁。换言之,休闲不但体现美好生活,而且创造美好生活。从根本上说,休闲其本义在于“积极的自由”,即“人性解放”,亦是弗洛姆所提倡的,人在保持独立性和个性的前提下,充分实现自己的潜能,发挥自己的主观能动性和创造性。因此,单身青年通过日常具身的休闲活动,既能够解除身体上的疲劳和畸变,体验到生理层面的休养与和谐,也能够获得精神上的自由和放松,感受到心灵的慰藉和美。

日常休闲生活的建构本质上是实现人的本真生活的回归。当下单身青年虽然难以脱离消费社会、景观社会的支配和宰制,无法规避文化工业带来的“多样化”消遣,但其并非毫无抵抗之力。当下,不少单身青年努力在消费主义与集权社会压制中积聚和增值力量,制定新的战术,为了“成功地将自己置于周围的既定秩序之上”^[29],以避免被资本压制和奴役,谋求在积极意义上实现人自身的解放。故此,单身青年应在日常休闲生活的建构中积极争取自由选择、发展、交往、体验和超越的休闲权利,并在休闲实现中孕育自我的

价值。现代社会物质发展和科技进步使得单身青年有能力转换思维方式去看待休闲,休闲也悄然地改变着他们的日常生活,改变着他们生活、消费及生产的价值和意义,为他们孕育并创造新的生活环境、新的意识形态、新的社会群体、新的人际伦理关系,使得他们由工作与消费定义的身份认同出现偏离而转向通过休闲来选择新的身份认同。诚如亚里士多德所说,“闲暇是全部人生的唯一本原”^[30],人们只有在休闲中才能感觉到人是有着自我意识的自由存在。因此,单身青年应通过日常休闲生活的建构来汇聚自由和超越的力量,消除自身的异化,使人成为人,让生活回归到本真状态。

综上所述,当代单身青年受到消费主义、功利主义和虚无主义的影响,面临着阿伦特所描述的“活动生命的枯竭”状况,感受到当下休闲时间、认知与体验上的诸多困窘,体验到精神与心理上的病变与匮乏。他们的休闲生活似乎被纳入了巨大的程序化现代社会装置中,如西西弗斯那样,被动地默认与接受异化、倦怠与空虚的人生。事实上,休闲作为当代单身青年对消费社会束缚自由和创造力的各种规定和压迫的抵抗,其本质上应该是自由的表达与享受,不应该受到功利与效率的约束,拒绝在消费时代被物质化与同质化。因此,当代单身青年应充分挖掘和发挥休闲本身具有生产积极价值和抵御异化的内生动力,通过源于休闲本身的伦理价值的重塑、积极休闲情感的生成与日常休闲生活的建构来打破当下所面临的种种休闲困境,最终实现主体的全面发展。

参考文献:

- [1] 艾里·克里南伯格. 单身社会 [M]. 沈开喜, 译. 上海: 上海文艺出版社, 2015.
- [2] 何雨. 理解“单身社会”: 演变轨迹、生成逻辑与应对策略 [J]. 中国青年研究, 2023(9): 16-24.
- [3] 国家统计局. 中国统计年鉴 2024 [M]. 北京: 中国统计出版社, 2024.
- [4] 肯·罗伯茨. 社会理论、体育与休闲 [M]. 田慧, 王敏, 译. 北京: 北京体育大学出版社, 2024: 170.
- [5] 波波夫. 单数社会 [M]. 北京: 企业管理出版社, 2022: 3.
- [6] 伊利亚金·奇斯列夫. 单身社会 [M]. 林怡婷, 陈依萍, 罗婉龄, 译. 上海: 中信出版集团, 2021: 81.

- [7] 荒川和久. 超单身社会 [M]. 郭超敏, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2022: 57.
- [8] 于志强. 亲密无间: 个体化时代“空巢青年”的生活实践与社会型塑 [J]. 云南社会科学, 2023(3): 160-168.
- [9] 李婷, 郑叶昕. 中国单身青年的规模、特征及其演进态势 [J]. 中国青年研究, 2023(9): 5-15.
- [10] 埃里希·弗洛姆. 健全的社会 [M]. 王大庆, 许旭虹, 李延文, 等译. 北京: 国际文化出版公司, 2007: 13.
- [11] JUNIU S. The Transformation of Leisure[J]. Leisure, 2009, 33(2): 463-478.
- [12] SCOTT D. The Leisure Class: From Veblen to Linder to Mac Cannell[M]//BLACKSHAW T. Routledge Handbook of Leisure Studies. London: Routledge, 2013: 110-119.
- [13] 刘慧梅, 戈登·沃克. 文化、自我建构与中国人的休闲 [J]. 浙江大学学报(人文社会科学版), 2014, 44(4): 146-158.
- [14] PARKER S. The Sociology of Leisure[M]. London: George Allen & Unwin Ltd, 1976: 76.
- [15] 刘慧梅, 贾胜枝. 休闲何以定义自我?: 休闲与个体、社会和文化认同 [J]. 浙江大学学报(人文社会科学版), 2020, 50(1): 194-203.
- [16] BRAMHAM P. Hard and Disappearing Work: Making Sense of the Leisure Project[J]. Leisure Studies, 2006, 25(4): 379-390.
- [17] BAUMAN Z. Intimations of Postmodernity[M]. London: Routledge, 2003: 50.
- [18] 侯艺. 当代青年消费现状及对策研究 [J]. 中国青年研究, 2019(11): 107-112.
- [19] 伊娃·易洛思. 冷亲密 [M]. 汪丽, 译. 长沙: 湖南人民出版社, 2023: 8.
- [20] 林媛媚. 消失的附近: 当代青年社交障碍的类型学分析 [J]. 中国青年研究, 2023(12): 33-39.
- [21] 伽达默尔. 诠释学 I、II: 真理与方法 [M]. 洪汉鼎, 译. 北京: 商务印书馆, 2010: 98.
- [22] 韩炳哲. 他者的消失 [M]. 吴琼, 译. 北京: 中信出版集团, 2019: 2.
- [23] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯选集: 第 1 卷 [M]. 北京: 人民出版社, 2012: 54.
- [24] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯文集: 第 10 卷 [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 412.
- [25] 马惠娣. 休闲: 人类美丽的精神家园 [M]. 北京: 中国经济出版社, 2004: 77.
- [26] 约翰·鲍尔, 马可·范·莱文. 休闲哲学: 通往美好生活 [M]. 刘慧梅, 译. 上海: 上海交通大学出版社, 2023: 128.
- [27] 庞学铨. 休闲学研究的几个理论问题 [J]. 浙江社会科学, 2016(3): 110-119, 159-160.
- [28] 杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲 [M]. 康肇, 田松, 译. 昆明: 云南人民出版社, 2000: 14.
- [29] 米歇尔·德·塞托. 日常生活实践 1. 实践的艺术 [M]. 方琳琳, 译. 南京: 南京大学出版社, 2009: 91.
- [30] 亚里士多德. 尼各马可伦理学 [M]. 苗力田, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 1992: 273.

责任编辑: 黄声波