

doi:10.20270/j.cnki.1674-117X.2025.6002

# 面向未来的休闲研究重构

刘慧梅<sup>1, 2, 3</sup>

(1. 浙江大学哲学学院,浙江杭州310058; 2. 浙江大学休闲学与艺术哲学研究院,浙江杭州310058;  
3. 浙江省休闲学会,浙江杭州310058)

**摘要:** 全球化、数智化、城市化与老龄化等多重结构性变迁正在重塑休闲的本体意涵、实践形态与社会功能,因此我们亟需回顾与反思既有休闲研究。首先,需重新聚焦休闲概念及休闲研究的关键议题,突破传统休闲定义的认知局限,重新审视“休闲”定义并加以重释,批判性解构“工作-休闲”二元对立的现代性叙事;其次,亟需高度关注休闲实践的复杂性与多元性,多维审视休闲体验中精神性与身体性的平衡,辩证剖析休闲价值的双重性,深入考察技术-社会互动对休闲的塑造机制。唯有如此,休闲研究方能达成理论本土化与国际对话的有机结合,实现研究方法的创新整合,构建兼具自主性与开放性的中国休闲知识体系,强化其服务个体福祉与社会发展的实践导向。

**关键词:** 休闲研究;休闲定义;休闲实践;休闲知识体系

中图分类号: C913.3

文献标志码: A

文章编号: 1674-117X(2025)06-0008-10

## Reconstructing Leisure Studies for the Future

LIU Huime<sup>1, 2, 3</sup>

(1. School of Philosophy, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China; 2. Academy of Leisure Studies and Aesthetic Philosophy, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China; 3. Zhejiang Leisure Society, Hangzhou 310058, China)

**Abstract:** Multiple structural transformations, including globalization, digitalization and intelligentization, urbanization, and population aging, are reshaping the ontological significance, practical forms, and social functions of leisure. Consequently, there is an urgent need to revisit and reflect upon existing leisure studies. First, it is essential to refocus on the core concepts and key issues of leisure studies, break through the cognitive limitations of traditional definitions of leisure, re-examine and reinterpret the concept of “leisure”, and critically deconstruct the modernity narrative of the “work-leisure” binary opposition. Second, significant attention must be paid to the complexity and diversity of leisure practices, including a multidimensional examination of the balance between spirituality and physicality in leisure experiences, a dialectical analysis of the dual nature of leisure’s value, and an in-depth investigation of the mechanisms through which technology-society interactions shape leisure. Only through such efforts can leisure studies achieve an organic integration of theoretical localization and international dialogue, realize innovative methodological integration, construct a self-determined yet open Chinese

---

收稿日期: 2025-05-28

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: 刘慧梅,女,湖南株洲人,浙江大学教授,博士,博士生导师,研究方向为文化与休闲学、休闲教育、休闲基础理论与实践。

leisure knowledge system, and strengthen its practical orientation toward serving individual well-being and social development.

**Keywords:** leisure studies; definition of leisure; leisure practices; leisure knowledge system

休闲是人类生存与发展的重要维度，其形态、功能及意义并非静态固化，而是深度嵌入特定时代脉络与社会结构之中，并随其变迁而动态演化。当代社会正经历着经济、文化、科技等多维度的深刻变革，其广度与深度远超历史任何时期。作为连接个体生活体验与宏观社会变迁的交叉学科，休闲研究需在理论核心、研究视野及方法论三个层面实现系统性调适：理论调适确保对休闲本质的精准把握，视野拓展助力解析休闲现象的复杂机制，方法创新则为休闲研究提供更有效的工具。

## 一、休闲研究重构的时代背景、未来导向、现实困境与时代价值

### （一）休闲研究范式转型的时代背景

驱动休闲研究重构的首要动力源于当今急剧变化的时代。数字化浪潮重塑了信息传播、社会交往乃至时空观念，催生出虚拟休闲、零工经济等新形态，模糊了工作与生活的传统界限。全球化在促进文化交流的同时，也加剧了文化同质化与本土化间的张力，对休闲的文化认同与多元性提出新挑战。人口老龄化对休闲服务供给、代际休闲观念差异与老年生活质量保障等提出了严峻考验。现代工作模式的深刻变革使得基于工业社会模型的“工作-休闲”二元对立观趋于失效。同时，可持续发展理念也要求休闲必须关注环境承载力与社会公平，反思消费主义休闲模式。文化多元主义则挑战以西方经验为主导的休闲理论的普适性地位，呼唤对不同文化背景下休闲实践与观念的尊重和理解。这些宏观的结构性变迁，共同构成了休闲研究重构的时代背景，迫使休闲研究超越既有框架，寻求新的理论突破与范式转换。

### （二）思想家视野中休闲研究的未来导向

休闲研究的未来导向，根植于对人类发展的前瞻性思考。在马克思构想的共产主义社会图景中，描绘了一种劳动与休闲融合的状态：“在共产主义社会里，任何人都没有特殊的活动范围，而是

都可以在任何部门内发展，社会调节着整个生产，因而使我有可能随自己的兴趣今天干这事，明天干那事……这样就不会使我老是一个猎人、渔夫、牧人或批判者。”<sup>[1]</sup>这种基于个体兴趣的自由活动，消解了强制性劳动与纯粹休闲的对立，预示着积极主动的休闲将成为人类自我实现与全面发展的重要维度。除马克思外，其他思想家对未来社会中休闲地位的提升也寄予厚望。凯恩斯于1930年预测：“100年后进步国家的生活水平将比现在高4~8倍……对大多数人来说，每天工作3小时，足以使原始的劳作需求获得满足。”<sup>[2]</sup>他也指出，那时人们面临的最大挑战是如何明智地使用大量的闲暇时间。舒兹则构想了一个物质极大丰富、由机械代劳的“乌托邦”，认为届时人类存在的重心将转向游戏，即一种在他看来与休闲活动同义的行为——“我们说的‘玩’，就等于是‘休闲活动’”<sup>[3]</sup>。于光远作为国内最早倡导对休闲进行专门研究的学者，认为“‘闲’是生产力发展的根本目的之一，闲暇时间的长短与人类的文明进步是并行发展的……闲的地位还可以进一步提高，这是走向未来经济高速发展的必经之路”<sup>[4]</sup>。

这些跨越不同学科与时代的论述，共同指向一个核心判断：随着社会生产力的发展和社会形态的变革，休闲在人类生活中的比重与意义将显著提升。无论是共产主义社会劳动与休闲实践的同一性，还是未来劳动时间减少、自由时间增多，都表明休闲的价值在未来社会将得到不断的提升。休闲研究面向未来，意味着它不仅要描述与解释当前现象，更要积极探索未来生活方式、社会结构乃至个体生存的意义。

### （三）休闲研究面临的现实困境

审视休闲学科现状，其在理论、方法和实践层面存在诸多局限，面临诸多挑战。在理论层面，休闲核心概念的界定呈固化与滞后状态。长期以来，“自由时间”作为休闲的经典定义，一方面体现了“时间”作为休闲的客观物质维度，另一

方面，也容易忽视休闲的主观体验质量、心理状态以及其在个体生活意义系统中的价值。同时，主流理论多源于西方社会背景，其在非西方文化语境下的解释力与适用性备受质疑，对本土文化脉络与社会现实的观照明显不足。此外，既有研究对休闲复杂性的认知亦尚显不足，部分研究倾向于简化休闲功能或偏重其积极面向，对休闲可能衍生的消极后果、内在矛盾以及不同群体间的休闲不平等问题探讨深度不够。

在方法层面，休闲研究方法的多样性仍有待加强。如过度依赖问卷调查和量化分析，其虽能揭示宏观趋势，却难以深入探究休闲体验的动态过程、主观意义及情境细节；质性研究方法在理解休闲文化、情感互动、权力关系等方面潜力尚未得到充分发挥。同时，面对大数据时代，如何有效利用数字足迹、社交媒体等新型数据，以及如何整合跨学科方法拓展研究手段，仍是方法论上面临的重要挑战。

在实践层面，休闲理论研究与实践的脱节问题值得关注。一方面，部分研究与现实需求、政策制定关联不够紧密，成果转化应用不足；另一方面，休闲产业实践者往往缺乏理论指导，决策易受短期利益驱动，对休闲的长远价值与可持续性考量不足。如何有效搭建研究者、政策制定者、产业界与公众之间的沟通桥梁，促进知识的有效转化与应用，是休闲研究亟待解决的实践难题。

#### （四）重构休闲研究的时代价值

上述挑战与局限相互交织，共同构成了当下制约休闲研究发展的瓶颈，昭示着进行范式转换与体系重构的必要性与紧迫性。重构休闲研究的核心意义在于：一是深化对休闲本质的理解，超越传统认知的局限，全面把握休闲作为时间、体验、意义、文化等复杂现象背后的深刻内涵；二是提升对复杂现实的解释力，发展更具包容性和灵活性的理论框架与方法论，有效应对当代新兴休闲议题；三是构建自主性与开放性的知识体系，使其既立足本土实践、彰显文化主体性，又积极参与国际对话、贡献多元智慧；四是强化实践关怀与社会价值，使研究成果能更好地服务于提升个体福祉、促进社会公平、实现文化传承创新与可持续发展目标。总之，休闲研究者需通过系统性重构，激发休闲研究的学科活力，使其在理解当

代社会、塑造美好生活方面作出更大的理论贡献，发挥更大的实践作用。

## 二、休闲研究重构亟需重新聚焦休闲研究的关键议题

休闲是一种复杂且多元的社会与文化现象，其概念界定在学界长期存在争议，在休闲学内部也有众多不同的研究视域。杰克逊（Jackson）曾把当时 20 多位世界最顶尖休闲学者围绕这一话题论述中的关键词做了一个思维导图，一级关键词包括时间、家庭、身心健康和文化<sup>[5]</sup>；郭鲁芳也围绕“人”把休闲研究分为社会、历史、发展、经济和体验五个维度，每个维度下面也有众多议题<sup>[6]</sup>。面向未来的挑战，休闲研究欲实现理论突破与范式转换，就必须重新审视并深入探讨其核心议题。其中，对“休闲”定义的再阐释，以及聚焦“工作与休闲关系”，显得尤为关键和迫切。

### （一）休闲定义的重释：从“自由时间”到“主观体验”与“生活意义”

界定“休闲”是休闲研究的元问题。传统上，休闲定义涵盖三个核心维度：时间维度、活动维度以及意义维度。这三者相互依存，构成有机整体。尽管当代研究日益强调休闲的意义维度，这对提升休闲价值认知具有积极作用，但绝不能因此忽视时间与活动维度，尤其是作为休闲存在之物质基础的时间维度。休闲的意义与体验固然重要，但它们需要自由时间这一物质载体。脱离可支配的时间去探讨休闲价值，易使研究失去现实根基。

重申自由时间作为休闲定义基石的必要性，主要基于以下两点：一是人类存在的有限性要求个体优先满足基本生存需要。自由时间构成了暂时超越或缓解这些限制、体验自主与自由感的必要条件，是实现休闲状态的物质前提；二是时间稀缺性是生命有限性的根本体现，在有限的生命历程中，能够自主掌控的时间对人尤为珍贵。因此，以是否拥有可自由支配时间为衡量休闲是否拥有的基本标尺具有合理性。离开了时间这个维度来讨论休闲，容易陷入“空中楼阁”。谢福斯（Shivers）和德利斯勒（deLisle）提出：“休闲只能被定义为自由时间”<sup>[7]v</sup>；“休闲只是自由时间，即个人所有的以他或她认为合适的方式使用的时间”<sup>[7]94</sup>。基斯特和弗瓦（Gist & Feva）也强调，休闲是“人

们从劳动或其他义务工作中解放出来，自由地放松、转换心情，取得社会成就并促进个人发展的可利用的时间”<sup>[8]</sup>。布莱特比尔（Brightbill）则指出：“闲暇是一段未被占用的时间，空闲时间或自由时间，我们可以自由地休息或做我们选择的事情……”<sup>[9]</sup>类似的休闲定义还有很多，二十世纪六七十年代西方学者显然是非常重视休闲的自由时间维度的。21世纪初以来，北美休闲研究重点转向社会心理学，重视休闲的心理感受和体验；我国学者也对休闲时间维度的重视不够。正像荷兰学者姆马斯（Mommaas）在讨论休闲学科的危机时指出的，这一领域的研究不再与休闲或空闲时间的概念相关联<sup>[10]</sup>。不过，在20世纪70年代之后，欧洲的自由时间和休闲研究渐渐没有以前那么重要了。一方面，对时间、消费、体育、购物和旅游、娱乐、日常生活等社会现象的学术关注越来越多，文献数量不断增加，研究的复杂程度不断提高；另一方面，这些研究和之前的自由时间、休闲研究并无多少联系，休闲概念被边缘化甚至完全被抛到脑后，休闲研究在制度、规范和认知三个层面的重要性下降，由此研究者群体中出现了明显的缺失感和危机感<sup>[11][16]</sup>。

自由时间不仅是休闲的构成要素，更是关乎社会现实与制度安排的重要议题。忽视自由时间，不仅阻碍人们对社会现实的全面理解，也影响休闲学作为独立学科的成熟。所以，未来休闲研究应重新重视并深化休闲作为自由时间的概念和命题。这不仅涉及哲学辨析，更关乎社会实践与制度安排。保障公民可自由支配的休闲时间是法律赋予的权利；休闲作为人类基本权利也是关涉公平正义的政治哲学议题。考虑工作与休闲的关系、提倡自由时间的保障，对世界大多数人尤其是发展中国家、地区与不发达国家、地区的大众具有现实意义。

但面向未来的休闲定义，不能仅停留在自由时间层面，必须超越单一维度，将“主观体验”和“生活意义”整合纳入核心考量，构建更立体、动态的概念框架。一方面，应强调休闲是一种主观体验状态。休闲的核心在于个体的心理感受，而非时间的客观属性。主观体验的核心要素包括感知自由、内在动机、积极情感以及全情投入。从该角度看，任何能引发个体上述主观体验的活

动都可视为休闲。所以，未来研究需进一步探索影响休闲体验质量的因素，以及如何通过干预措施提升个体的休闲体验。另一方面，应将休闲与个体“生活意义”的建构相联系，将其提升到哲学与存在层面。休闲不仅是短暂的愉悦或恢复，更是个体探索生命价值、实现潜能、构建身份认同、建立社会联结乃至寻求美好生活的重要场域。将“生活意义”纳入定义，要求休闲研究关注休闲对个体长期福祉、人生目标和价值观实现的贡献，需借鉴存在主义哲学、积极心理学等资源，探讨休闲如何塑造人生叙事，提供韧性与希望。

因此，对休闲定义的重释需从“自由时间”深化到“主观体验”，并触及“生活意义”层面。这三个维度相互关联、层层递进，未来研究需在理论上整合这三个维度，发展更具包容性和解释力的休闲概念模型；在实证研究中则应开发相应的测量工具和研究方法，以捕捉休闲在这三个层面的表现及其相互关系。这种意义上的休闲定义重释，将为理解当代复杂多变的休闲现象提供更加坚实的理论起点。

## （二）工作与休闲关系的再解构：超越二元对立，走向整合与互构

工作与休闲的关系是休闲研究的核心议题。传统观点，尤其是工业社会背景下形成的休闲理论，倾向于将工作与休闲视为对立的两个领域：工作是强制的、工具性的、受约束的；休闲是自愿的、非功利的、自由的。这种二元对立观衍生了多种模式。比如，补偿模式认为休闲用于补偿工作的枯燥或压力；溢出模式认为工作中的态度和技能会“溢出”到休闲中；疏离模式则认为工作与休闲互不相干。这些模式在一定程度上解释了特定历史时期与群体的工作与休闲状况。刘慧梅和张彦基于历史维度，将人类社会休闲与工作关系的变迁归结为一个倒U形：古希腊和古罗马崇尚休闲而贬低工作的意义；中世纪从宗教意义上凸显工作价值；近代资本主义工业革命后人们漠视休闲，将休闲视为工作补偿；现代社会则通过反思消费主义而重视休闲<sup>[12]</sup>。

休闲与工作的辩证关系构成了现代人自由时间分配的逻辑内核，仍应成为休闲研究中最重要的讨论主题之一，因为休闲和工作伴随着人类社会的发展，反映不同时期不同国家文化价值的演

变。里斯曼（Riesman）和布隆贝格（Blomberg）基于对工作与休闲活动在社会演进过程中是否日趋相似的社会学观察与理论思辨，提出了“融合”和“对立”的概念<sup>[13]</sup>；威伦斯基（Wilensky）用“溢出”和“补偿”来解释不同职业人士选择如何度过闲暇时间的观察差<sup>[14]</sup>；帕克（Parker）提出了三个方面的划分：“延伸”“中立”与“对立”<sup>[15]</sup>。自帕克把工作与休闲关系分为三种之后，很少有学者对两者之间的具体关系进行论述。涉及两者关系时，其主要涉及三层意思：一是工作对休闲具有消极影响，或者叫工作与休闲之间存在冲突。现代人对休闲的理解是建立在其与工作的关系上的，休闲总是被认为是工作的对立面。早期研究者将休闲定义为在完成其他义务性活动之后的剩余时间<sup>[16]</sup>，常见的短语如周末、假期、闲暇时间等，都意味着休闲存在于非工作时间<sup>[17]</sup>。工作与休闲的冲突模式则意味着随着经济、工作场所和家庭结构的变化，个体需花费更多时间应对繁重的工作需求，从而减少了休闲活动的时间、精力和机会<sup>[18]</sup>。由于工作环境的不断变化，人们越发难以与工作切断联系，特别是现代智能手机的出现，引发了一种新型的工作-休闲冲突<sup>[19]</sup>。二是休闲对工作具有积极的促进作用<sup>[20][202]</sup>。从直接促进的角度来看，休闲可以成为应对工作压力的机制，有效缓解与工作相关的压力，帮助人们恢复精力，通过应对压力和促进健康来提高工作绩效，并从工作中恢复<sup>[21]</sup>。从间接促进的角度来看，休闲维护和促进身心健康，提高生活满意度和个人幸福感，为个体提供自我恢复的资源，从而对工作具有潜在的缓冲作用。通过适当的“工作（ON）”和“休闲（OFF）”转换，休闲参与可能不会妨碍工作，而实际上可能有益于工作绩效<sup>[20][203]</sup>。三是休闲与工作并非简单的对立关系，不能简单地用二分法去区分休闲与工作。对此，后续学者并未进行进一步的论述。

反思传统“工作-休闲”二分法的不足，是未来休闲研究必须开展的理论工作。这种二分法在当代社会面临着越发严峻的挑战，其解释力逐渐减弱。首先，其过于简化了工作和休闲本身的复杂性。工作并非总是枯燥和强制的，许多人在工作中也能体验到乐趣、挑战和成就感；同样，休闲也并非总是完全自由和愉悦的，它可能伴随着

压力、义务甚至异化。其次，工作模式的变革使得工作和休闲在时间、空间与心理上的界限日益模糊。工作可以侵入传统意义上的休闲时间，休闲活动也可能发生在工作场所或工作间隙。再者，这种二分法易固化一种等级观念，即工作是严肃的、主要的，而休闲是次要的、补充的，这可能贬低了休闲在个体生活和社会发展中的独立价值。最后，其可能无法充分解释那些将工作与兴趣、爱好高度结合的个体的生活状态，因为他们的“工作”本身就带有强烈的休闲色彩。

未来休闲研究需超越简单的二元对立思维，关注工作与休闲之间的互动、渗透、融合乃至整合的趋势，探讨两者间更为复杂和动态的互构关系。

“工作休闲化”体现为企业营造轻松、有趣、人性化的工作环境，将休闲元素融入工作场景，一些新兴职业将个人兴趣爱好转化为谋生手段。这种趋势可能提升员工的工作满意度和创造力，但也可能模糊工作与生活的界限，带来隐性剥削。“休闲工作化”表现为一些休闲活动要求参与者投入大量时间、精力、金钱，进行系统规划和严格训练，追求绩效；社交媒体上的休闲分享可能变成“形象管理”的劳动；纯粹的放松和娱乐也可能被工具化，被视为提升未来工作效率的“投资”。这种现象反映了现代社会中效率、绩效、自我优化等逻辑向休闲领域的渗透，这可能使休闲失去其本应具有的自发性、非功利性和纯粹性。所以，休闲研究需深入分析这些融合现象背后的驱动机制、具体表现形式、对个体体验和社会结构的影响，以及其中蕴含的机遇与风险。

同时，分析不同文化背景下工作与休闲关系的特殊性，进行“文化观照”，对于打破西方中心主义、构建更具普适性的理论体系至关重要。不同文化对于工作伦理、休闲价值的理解存在差异。在中国传统文化中，“劳逸结合”思想强调动态平衡而非截然对立；家庭、邻里、单位等集体组织在塑造个体工作与休闲模式中扮演重要角色；“关系”“面子”等文化因素也会影响休闲活动的选择与参与方式。所以，简单套用西方补偿、溢出等模式来解释中国或其他非西方社会的工作与休闲关系，可能会失之偏颇。未来休闲研究需加强跨文化比较研究，深入挖掘不同文化传统中关于工作、休闲、人生价值的独特观念和实践，提炼

本土化的理论解释框架。这不仅有助于更准确地理解特定社会的工作与休闲现实，也能丰富和修正现有理论，推动全球休闲研究的多元化发展。

走向整合与互构的视角，意味着将工作与休闲视为个体完整生活经验中相互影响、相互塑造的两个方面。个体在工作中的体验会影响其休闲选择和休闲满意度；反之，休闲活动中获得的技能、知识、社会支持、精神状态等，也可能对工作表现、职业发展乃至工作与生活的整体平衡产生积极或消极影响。这种整合视角有助于我们更全面地理解个体如何在工作与休闲的动态互动中寻求平衡、实现价值、应对挑战，从而为促进“工作-生活福祉”提供更有效的策略。而对工作与休闲关系的再解构，要求我们打破固有的二元对立思维定势，正视两者间日益复杂的融合与互动现象，充分考虑文化差异带来的特殊性。通过发展一种整合与互构的分析视角，休闲研究能够更深刻地揭示工作与休闲在塑造个体生活和社会结构中的动态作用，为理解和引导当代人的生活方式提供更精准、更具前瞻性的洞见。这与对休闲定义的重释相辅相成，共同构成未来休闲研究理论重构的核心支柱。

因此，未来休闲研究的重构需回归基本问题，并注入时代精神与文化自觉。一方面，应重新确立“自由时间”在休闲定义中的基础性地位，将其与个体权利、社会公平及法律制度紧密联系，为休闲实践提供坚实的理论与现实支撑；另一方面，需深化对工作与休闲关系的动态、辩证理解，超越简单的二元对立或冲突模型。如笔者探索的“平衡”“互惠”等模式<sup>[22]</sup>，可能就更符合多元文化背景与个体实践的复杂模式。为了凸显休闲与工作关系作为核心研究议题的重要性，笔者于2024年出版了英文专著《中国的休闲与工作》(Leisure and Work in China)<sup>[23]</sup>，对此议题进行深入探析。笔者认为，通过对这些关键议题的持续聚焦与创新性探讨，休闲研究能更好地把握时代脉搏，回应社会需求，为构建更健康、更公平、更具人文关怀的未来社会贡献智慧。

### 三、休闲研究重构亟需高度关注休闲实践的复杂性与多元性

在重新审视休闲的核心概念及其与社会、个体的关系后，未来研究需超越传统简化视角，转

向对休闲实践的系统性考察。作为社会文化现象，休闲具有多维属性：其活动形式涵盖从体育运动到艺术鉴赏的广泛领域，参与动机涉及从压力缓解到自我实现的多元需求，体验过程包含认知、情感与行为的动态交互，而价值取向则呈现积极与消极的辩证统一。简单化、理想化的研究范式易忽视休闲的内在张力、技术异化风险及其与宏观社会结构的深层关联。因此，未来研究应以辩证批判为方法论基础，从个体、社会与技术三重维度展开分析，尤其需要关注休闲体验的身心互动机制、价值的二元性及其与数字化社会的耦合关系。

#### (一) 休闲体验的多维考察：精神性与身体性的平衡

休闲体验的身心互动是理解其本质的关键。传统研究多聚焦于心理效益或社会功能等维度，而忽视身体作为体验载体的物质性与精神性的协同作用。神经科学与运动科学的交叉研究表明，休闲活动的身心效应具有双向性：一方面，身体参与直接影响体验质量；另一方面，精神状态亦反向调节身体机能。积极的心理投入可提升运动表现并缓解疲劳，而焦虑情绪则可能引发躯体化反应。这种身心互构机制要求研究者采用整合视角，结合具身认知理论、现象学与心理学方法，揭示不同休闲模式下的生理-心理互动通路与效果。

在应对高速和加速社会<sup>[24]</sup>、倦怠社会<sup>[25]</sup>以及人工智能和数字化社会等带来的挑战时，平衡休闲的精神性与身体性显得尤为重要。除了前述关于休闲的多种定义体现了休闲的精神性之外，其还特别反映在德国哲学家皮珀对休闲的认识中——休闲是一种内心的心灵状态与沉思境界<sup>[26]</sup>。皮珀对休闲的理解，类似于胡塞尔所谓的“泰然处之”状态。休闲的精神性是休闲最能打动人心的地方，马惠娣甚至将休闲称为“人类的精神家园”。孙周兴也指出：“以人工智能和生物技术为核心的现代技术，正在加速推动人类身体和精神的双重技术化（非自然化）。”<sup>[27]</sup><sup>[4]</sup>王俊感慨：

“就个体生存而言，随着人类传统精神生活的颓败和技术文明的崛起，我们原本具身的、具体的、丰富的、质性的日常经验在当下的技术宰制下被不断抽象化和贫瘠化。”<sup>[28]</sup>所以，关注不同休闲形式对身心健康的影响，倡导精神性与身体性的

平衡，是休闲研究服务个体福祉的重要体现。

不同休闲实践对身心健康影响各异，其中体育锻炼提升身体机能；文化艺术滋养心智；社交休闲建立情感支持。过度偏重某类型可能导致身心失衡，沉溺数字娱乐损害身心健康和社交能力；过度追求竞技性身体活动亦带来损伤压力。理想的休闲生活应多样化，使精神性与身体性动态平衡。休闲研究需评估不同休闲组合模式对整体福祉的影响，识别促进身心平衡策略；还应关注特殊人群在实现身心平衡休闲方面的特殊需求障碍，提出相应的具身化干预策略。此外，休闲教育应着重培养个体选择与参与平衡型休闲活动的能力，以应对技术社会带来的身心失衡风险。

## （二）休闲价值的辩证分析：积极功能与潜在风险并存

休闲的价值并非单向度的积极存在，而是包含矛盾性与情境性的复杂系统。从积极维度看，休闲对个体与社会具有多重功能：个体层面，休闲可保障身心健康、促进自我发展，并构建身份认同、提升生活意义；社会层面，休闲可以培育社会资本、促进文化传承与创新、促进经济发展，并作为社会整合机制发挥作用。成熟的休闲研究范式需超越单一价值判断，正视休闲可能引发的消极后果，如成瘾行为、消费异化、社会排斥和阶层固化等（学界对休闲伦理、休闲异化、休闲失范等议题的研究，表明这些问题已引起众多学者关注），某些休闲活动本身就带有剥削与不道德性质，其加剧了社会不平等程度。不同阶层在休闲资源、机会、体验质量上差异显著，这可能固化、扩大阶层差距，而休闲消费能力差异成为社会分层的炫耀标志，可能导致主体异化与意义丧失。商业逻辑下休闲的高度标准化、被动化与商品化使主体沦为被动消费者，难以获得自主感与意义感，而部分主体因过度追求感官刺激与即时满足，导致精神空虚与疲乏。

因此，未来休闲研究应以批判性视角剖析休闲价值的二元性，结合社会学与伦理学理论构建“负责任休闲伦理”框架。如开展休闲素养教育以减少成瘾风险，设计包容性公共政策保障弱势群体的休闲权利，倡导低碳休闲模式以实现可持续发展等。研究者既要肯定休闲的赋能作用，又要警惕其潜在风险，为政策制定提供兼具反思性与实

践性的理论支撑。

## （三）休闲、技术与社会的互动：理解数字化时代的休闲变迁

数字技术是重塑休闲的核心变量，其与休闲的互动关系是理解当代社会休闲变迁的关键维度。技术正深刻重塑休闲的形态、场域与体验，更通过算法治理、数据化等机制重构休闲的社会意义，其对休闲的影响体现在：一是休闲方式的数字化转型，数字技术催生出线上迁移与数字原生实践，而算法推荐系统通过个性化推送塑造用户偏好，引发“信息茧房”效应。这种转型虽扩大了选择自由，但也存在文化同质化和创造性被削弱的风险。二是休闲场域的解构与重构。数字技术打破了物理空间与固定时间的限制，使休闲呈现碎片化、即时化与跨地域特征。如移动设备使休闲行为渗透至工作间隙，而虚拟场域则提供了新的沉浸式体验。同时，时空界限的模糊也导致“永远在线”的压力，削弱传统休闲的恢复性功能，并可能挤压现实社会的交往。三是休闲体验的技术化重构。用户从被动消费者转变为内容生产者，数字技术既增强了体验的互动性与个性化，也引发体验的浅层化与真实性危机。四是技术社会学视角下的权力关系。数字技术下的休闲应用并非中立，而是嵌入了经济资本与意识形态的逻辑。如平台经济通过“免费+付费”模式将休闲异化为消费行为，而数据采集则可能侵犯主体隐私权。

探讨虚拟休闲、数字鸿沟、算法治理、休闲数据化等新兴议题是回应技术挑战、把握未来趋势的关键。其一是虚拟休闲的兴起，使得赛博空间成为休闲新的重要场域。我们需关注其对认知情感、社交身份认同的影响，探讨失范机制干预策略，分析虚拟社交等新问题及与现实生活关系。其二是数字鸿沟的出现，使技术在创造机会的同时，或加剧不平等。不同群体对技术的理解和利用存在差距，导致其在享受数字红利和规避风险方面也存在差异。我们需关注其对休闲公平的影响，探讨弥合鸿沟的政策教育手段，确保大众平等参与受益。其三是算法推荐塑造了新的休闲选择，但其在提高效率、满足个性化的同时，或导致信息茧房、文化同质化、自主性削弱等问题。我们需批判性地审视算法应用，探讨休闲伦理边界与偏见，思考如何实现透明、公平、可问责的

算法应用。其四是休闲行为被数据化记录利用已成常态，其在优化服务、个性化推荐的同时，容易引发隐私泄露等风险。我们需关注数字休闲规范等社会问题，探讨如何在利用技术价值的同时，有效保护用户隐私、数据主权。未来休闲研究应重点理解技术、休闲与社会的复杂互动关系，从多视角分析技术在休闲领域产生的社会后果。

总之，将技术作为理解未来休闲的核心变量，是休闲研究重构不可或缺的一环。研究者不仅要关注技术本身，更要深入分析其如何嵌入实践、改变体验，与更广泛社会结构文化观念权力关系互动。唯有如此，休闲研究才能把握数字时代脉搏，为应对挑战、把握机遇提供有力的理论支撑与实践指导。

#### 四、构建自主性与开放性的休闲知识体系

未来休闲研究的重构，不仅要求明确新的研究议题和拓展研究视角，更核心的任务在于探索有效的路径与方法，以构建一个兼具自主性与开放性的休闲知识体系。该体系应该有效容纳前述关于休闲定义、工作-休闲关系、休闲实践复杂性等议题的深刻反思，积极回应时代的挑战，并最终服务于提升个体福祉与促进社会可持续发展的目标。在中国语境下构建特色休闲知识体系，方法论上应倡导中西文明对话的研究路径，既要批判性地借鉴西方休闲研究的理论范式与实证传统，也要深度挖掘并转化中国传统休闲文化的现代价值。在理论建构层面，应特别关注技术、文化和伦理三个维度。据此，未来研究可重点聚焦新兴技术驱动下的休闲形态变革及其社会意涵、乡村振兴战略背景下的休闲发展与产业培育、构建与中国式现代化进程相适应的休闲伦理规范等议题。概言之，我国未来休闲研究既要立足于本土实践，也要积极贡献中国智慧于世界休闲研究领域，为构建人类休闲文明新形态提供理论支撑。

##### （一）理论本土化与国际对话：发展具有中国特色并融入全球视野的休闲理论

在全球化语境下，构建既符合本国国情与文化传统又能有效参与全球学术对话的自主休闲知识体系，是中国休闲研究发展的内在逻辑与现实需求。简单移植西方理论难以有效解释和解决本土问题，而故步自封则必然导致学科视野的局限与

活力的丧失。所以，坚持理论本土化与国际对话的辩证统一，是构建高质量、有生命力的休闲知识体系的必由之路。国内学科意义上的休闲研究以20世纪90年代于光远、马惠娣等对西方休闲研究的系统介绍为起点（其中马惠娣主持翻译了《人类思想史中的休闲》等五本重要西方休闲学术专著。休闲学科正式成立的标志是2007年浙江大学哲学学院休闲学学科硕士和博士学位点的设立）。总体上，国内休闲研究经历了吸收和借鉴西方休闲学理论、挖掘我国传统休闲哲学思想<sup>[29]<sup>1-10</sup></sup>、对西方休闲研究展开反思并初步进行休闲元理论建构<sup>[29]<sup>83-85</sup></sup>等三个阶段。这三个阶段并非截然分开，而是相辅相成。西方发达国家在二战后出版了大量有关休闲研究的著作，休闲的产生以及休闲研究的兴起有其独特的历史与社会背景。西方长期主导休闲研究是客观事实。对此，罗伯茨呼吁亚洲休闲学者发展自身的衡量标准<sup>[30]</sup>；孙周兴也提到，“未来哲学还具有一个非种族中心主义的前提。这就是说，未来哲学是世界性的，而不是种族主义的和地方主义的”<sup>[27]<sup>29</sup></sup>。休闲研究需要非种族主义视角，学界对此是有共鸣的。宋瑞认为未来中国的休闲研究，“除了对西方休闲研究一般框架、方法和范式的借鉴之外，更重要的是，应以与西方相同的反思精神和自主意识来努力构建适合中国国情和研究情境的学科体系”<sup>[11]<sup>22</sup></sup>。庞学铨也提出，“我国在发展休闲学的过程中应取长补短，在汲取西方学术营养的同时，对学科交叉性带来的问题做出一些努力，并结合我国实际情况构建一些原创性的休闲理论”<sup>[31]<sup>83</sup></sup>。所以，中国休闲研究需在借鉴西方框架的同时，以反思精神和自主意识构建适合中国国情的学科体系，发展中国特色休闲概念与理论体系。

理论本土化是构建自主性知识体系的根基，休闲研究要扎根本国、本地区的社会文化与历史实践。以中国为例，其独特的历史文化、制度特征、转型进程、人口规模及多元地域文化，为理解中国人的休闲行为、观念和现象提供了研究背景。本土化研究需深入挖掘本土思想资源，从传统哲学、文学艺术、民俗习惯中汲取智慧，审视其对当代休闲观念和实践的潜在影响。聚焦老年人休闲需求、青少年网络休闲失范、公共空间建设等现实议题，提炼具有本土解释力的概念与理论框

架，形成具有中国特色、能够有效解释中国现象的休闲理论与实践智慧。如此，才能真正观照现实，确认自身的文化主体性。

本土化绝非自我封闭，国际对话是保持知识体系开放、前沿与活力的关键。休闲议题具有全球共通性，参与国际学术交流，批判性借鉴国际前沿理论、研究方法与实践经验，能提升本土研究的理论高度与方法水平，有助于辨识中国休闲现象的独特性与普遍性，激发新的研究思路与理论视角，推动本土成果的国际传播，提升中国休闲研究的国际话语权与影响力。这种对话应当是平等、互鉴、批判且富有建设性的，旨在促进不同知识传统的创造性融合，最终发展出既有本土根基又能与世界沟通的休闲理论。其中，庞学铨的系列理论建构如“休闲学的八个基本范畴”<sup>[32]</sup>、

“转换休闲研究的思维范式”<sup>[33]</sup>、“休闲学研究的几个基本理论问题”<sup>[34]</sup>，凸显了中国休闲学者的自觉建构意识，其理论体系既扎根于本土问题，又保持着对世界休闲研究的理论张力。

## （二）研究方法的创新与整合：推动跨学科、多范式、混合方法的研究

高质量休闲知识体系的构建离不开科学研究方法的支撑。面对日益复杂的休闲现象，单一方法或范式难以胜任，所以，推动研究方法的创新与整合，倡导跨学科、多范式、混合方法的研究路径，是提升休闲研究深度与广度的必然选择。一方面，应避免过度依赖传统量化方法，重视深度访谈、民族志、参与式观察、叙事分析、话语分析、案例研究等质性研究，以深入揭示休闲体验的丰富性、主观性、情境性及文化内涵。另一方面，要大力倡导和实践混合方法研究。在同一研究中有机结合量化与质性方法，能实现优势互补，提升研究的全面性与可信度。混合方法设计需精心考量方法组合、时序安排及整合目的。熟练运用混合方法将是未来研究者的核心能力。同时，要积极拥抱和探索新兴研究方法与技术。大数据时代社交媒体等产生的海量数据蕴含丰富的休闲实践信息，如何合乎伦理地挖掘和分析大数据并与传统方法结合是方法创新的重要方向。此外，应强化跨学科交叉与合作。休闲现象涉及个体、社会、文化、经济、环境等多层面，单一学科视角的局限性明显，需打破学科壁垒，与哲学、艺

术学、社会学、心理学、环境科学等学科进行深度对话与合作，以带来视角与方法的创新，应对复杂现实问题。因此，研究方法的创新与整合是构建知识体系的引擎。未来休闲研究需倡导方法论多元主义，鼓励研究者根据问题性质，灵活选择、组合运用多种方法，持续提升研究的深度、广度和信度；还要建立多方协同的研究平台和机制，共同推动现代休闲理论的传播与休闲观念的普及，营造健康的休闲文化氛围。

## （三）强化实践导向：提升个体和群体福祉与社会可持续发展

富有生命力的知识体系不能停留于理论思辨层面，还需与现实世界紧密相连，具有现实关怀与实践应用价值。面向未来的休闲研究重构，要强化实践导向，使研究成果在促进个体与群体福祉、解决社会问题、服务可持续发展等诸方面发挥理论指导作用。一是聚焦个体与群体福祉。休闲深刻影响个体的身心健康、生活满意度、个人成长与意义寻求，未来研究要探索其促进福祉的机制，精准识别不同群体的需求，并开发有效的休闲干预方案，为大众提供科学、实用的休闲指导。二是回应重大社会议题，服务公共政策。休闲关乎社会公共利益，未来研究需重点关注休闲公平与权利保障、社区营造与社会资本、文化传承与创新、可持续休闲与环境责任等议题，并将研究成果转化为政策建议，为政府决策提供科学依据。三是加强与产业界合作，推动产学研一体化。休闲产业是现代经济重要组成部分，也是研究成果应用的重要场域，研究者应加强多领域交流，开展针对性研究，并将前沿成果反哺业界，提升创新与管理水平，促进知识共享与转化。四是推动休闲知识普及与公众教育。提升全社会的休闲意识与休闲素养是构建健康休闲文化的基础。研究者要以通俗方式传播专业知识，通过多种途径向公众介绍休闲理念，特别是加强对青少年、家长、教育工作者的休闲教育，助其树立正确观念、掌握健康技能。这种重构旨在使休闲研究真正成为连接学术、政策、产业与公众的桥梁，实现其促进人类美好生活的终极价值。

总之，构建自主性与开放性兼容的中国休闲知识体系是一项系统工程。在理论层面，必须坚持本土化深度挖掘与国际化平等对话的辩证统一；

在方法论层面，亟需推动跨学科整合、多范式包容与混合方法的创新应用；在价值取向上，则要始终强化实践导向，确保研究成果能够有效服务于提升个体和群体福祉与促进社会可持续发展。这三个层面相互支撑、紧密关联，共同构成了未来中国休闲研究重构的核心路径。唯有如此，休闲研究方能发展成为一个既有深厚学理根基又有广阔应用前景，能够持续回应时代召唤并贡献于人类美好生活的实践领域。

## 参考文献：

- [1] 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，2012：165.
- [2] KEYNES J M. Economic Possibilities for Our grandchildren[C]//KEYNES J M. Essays in Persuasion. New York: W. W. Norton & Co., 1963: 358–373.
- [3] 伯纳德·舒兹. 蚂蚁游戏、生命与乌托邦 [M]. 胡天玫，周育萍，译. 重庆：重庆出版社，2022：12.
- [4] 于光远. 论普遍有闲的社会 [M]. 北京：中国经济出版社，2005：1.
- [5] 埃德加·杰克逊. 休闲与生活质量 [M]. 刘慧梅，刘晓杰，译. 钱炜，校. 杭州：浙江大学出版社，2009：29.
- [6] 郭鲁芳. 休闲学 [M]. 北京：清华大学出版社，2020：28.
- [7] SHIVERS J S, DELISLE L J. The Story of Leisure: Context, Concepts and Current Controversy[M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- [8] GIST N P, FEVA S F. Uban Society[M]. 5th ed. New York: Thomas Y Crowell Company, 1964: 41.
- [9] BRIGHTBILL C K. The Challenge of Leisure[M]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1960: 4.
- [10] MOMMAAS H. European Leisure Studies at the Crossroads? A History of Leisure Research in Europe[J]. Leisure Sciences, 1997, 19(4): 241.
- [11] 宋瑞. 反思与演化：近二十余年西方休闲研究的学理之辩 [J]. 旅游学刊, 2013, 28(5).
- [12] 刘慧梅, 张彦. 西方休闲伦理的历史演变 [J]. 自然辩证法研究, 2006, 22(4): 91–95.
- [13] PARKER S R. Policies for Work–Leisure Relationships[J]. Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, 2010, 2(1): 79–81.
- [14] WILENSKY H. Work, Careers and Social Integration[J]. International Social Science Journal, 1960, 12(4): 543–560.
- [15] PARKER S R. Leisure and Work[M]. London: Allen & Unwin, 1983: 75.
- [16] HILBRECHT M. Changing Perspectives on the Work–Leisure Relationship[J]. Annals of Leisure Research, 2007, 10(3/4): 368–390.
- [17] SNAPE R, HAWORTH J, MCHUGH S, et al. Leisure in a Post-Work Society[J]. World Leisure Journal, 2017, 59(3): 184–194.
- [18] WONG J Y, LIN J H. The Role of Job Control and Job Support in Adjusting Service Employee’s Work-to-Leisure Conflict[J]. Tourism Management, 2007, 28(3): 726–735.
- [19] MEIER E, AZIZ S, WUENSCH K, et al. Work Hard, Play Hard…or Maybe Not: A Look at the Relationships Between Workaholism, Work-Leisure Conflict, and Work Stress[J]. Journal of Leisure Research, 2021, 52(3): 330–346.
- [20] CHENG T M, CHANG S Y, LIEN W H. Work-Leisure Balance: Perceived Organizational Leisure Support[J]. Journal of Leisure Research, 2021, 52(2).
- [21] SONNENTAG S. The Recovery Paradox: Portraying the Complex Interplay Between Job Stressors, Lack of Recovery, and Poor Well-Being[J]. Research in Organizational Behavior, 2018(38): 169–185.
- [22] LIU H M, XIE X Y, WU Q Y. An Exploratory Study of Work-Leisure Relationships During the Covid-19 Lockdown[J]. Leisure Studies, 2023, 42(5): 804–819.
- [23] LIU H M. Leisure and Work in China[M]. Oxon and New York: Routledge, 2024.
- [24] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生：社会加速批判理论大纲 [M]. 郑作彧，译. 上海：上海人民出版社，2018：7.
- [25] 韩炳哲. 僵怠社会 [M]. 王一力，译. 北京：中信出版集团，2019：53.
- [26] 约瑟夫·皮珀. 闲暇：文化的基础 [M]. 刘森尧，译. 北京：新星出版社，2005：43–45.
- [27] 孙周兴. 人类世的哲学 [M]. 北京：商务印书馆，2020.
- [28] 王俊. 精神生活、日常经验与未来哲学 [J]. 哲学动态, 2022(1): 40.
- [29] 胡伟希, 陈盈盈. 追求生命的超越与融通：儒道禅与休闲 [M]. 昆明：云南人民出版社，2004.
- [30] ROBERTS K. Still Speaking to Ourselves: Leisure Studies in a Wilderness of Multiple Modernities[J]. World Leisure Journal, 2021, 63(2): 152–163.
- [31] 庞学铨, 程翔. 休闲学在西方的发展：反思与启示 [J]. 浙江社会科学, 2019(4): 80–86.
- [32] 庞学铨. 休闲学的八个基本范畴 [J]. 湖南工业大学学报（社会科学版），2025, 30(2): 15–26.
- [33] 庞学铨. 转换休闲研究的思维范式 [J]. 哲学分析, 2019, 10(2): 107–120.
- [34] 庞学铨. 休闲学研究的几个基本理论问题 [J]. 浙江社会科学, 2016(3): 110–119.

责任编辑：黄声波