DOI:10.20270/j.cnki.1674-117X.2026.4003

休闲时间之“节奏”分析
——基于列斐伏尔的日常生活批判理论

张国清，冯骏潇

（浙江大学 哲学学院，浙江 杭州 310058）

摘要：在现代社会，随着加速成为人类生活中普遍的时间性症候，休闲面临着形式丰富而实质匮乏的困境。列斐伏尔以节奏分析理论揭示了现代社会的抽象时间统治，并将休闲时间的异化现象表征为商品化节奏下主体身心韵律的失衡。为了破除线性社会节奏对人类日常生活的宰制，列斐伏尔创构的“瞬间”概念以其非线性的特征重新定义了时间的意义来源，为个体反异化的生活艺术化实践注入了审美救赎的生命力。在资本逻辑大行其道的数字化时代，对日常生活的时间组织形式展开节奏分析，关涉着休闲学视域下“通往美好生活”理念的实践尝试能否成功。

关键词：休闲时间；列斐伏尔；节奏分析；日常生活批判

中图分类号：C913.3　　**文献标志码**：A　　**文章编号**：1674-117X(2026)04-0018-07

时间是人类思想史上重要、神秘且恒久的话题之一，休闲学的时间理解开辟了时间哲学的一个新面向。有别于古代哲学对时间的形而上学猜想和近代哲学对时间的经验论探索，现代意义上的休闲学首先根植于具体的社会现实——“工业生产自动化、工作时间缩短和人们寿命的延长，将休闲问题推向社会的前台。”[1] 由此可见，现代化进程的深入所引起的时间变化乃是休闲学必须要面对的关键问题。显然，时间无法在实质意义上发生改变，但相对于古代人依四时而行的劳作方式，现代人在社会生活中普遍感知到了一种时间加速现象。罗萨将这种社会加速的现代性时间症候定义为“在一定时间单位当中行动事件量或体验事件量的增加”[2]。自钟表发明后，时间从不可见的概念被转化为可精确计算的抽象单位，并随着现代社会的合理化趋势衍生出一套严密的规训模式。资本逻辑或工具理性将浪费时间视作可耻的行径，要求人们在有限的时间中创造尽可能多的财富。以时间观念的变化为观察起点，我们可以发现工作和休闲共同面临的现代性危机。劳动的异化状态早在 19 世纪就由马克思所揭露：“有些工人每天连续紧张劳动 16 小时，才勉强买到不致饿死的权利。”[3]129 无论是延长工作时间以增加绝对剩余价值，还是将劳动者嵌入新的治理技术以提高相对剩余价值，人类在精确的时间安排下成为巨型社会机器中的一枚齿轮，逐渐丧失其类本质；而在本不充裕的休闲时间内部，大量奇观被生产出来，作为美好生活的符号，刺激着大众的欲望，诸如“特种兵式旅游”、购物狂欢节等现象层出不穷。在消极的人身权利尚未获得充分保障的情况下，消费主义进一步剥夺了人们自由支配时间的能动性，使得休闲彻底走向自身的反面。“不能闲着”作为技术时代的绝对律令，成为统治现代人的时间暴政。

为说明现代时间的异化状态，列斐伏尔创造性地提出了“节奏分析”这一概念。他的节奏分析不仅

收稿日期：2026-01-30

基金项目：国家社科基金重大项目“全人类共同价值与构建人类命运共同体重大理念研究”（23ZDA127）

作者简介：张国清，男，浙江浦江人，浙江大学教授，博士，博士生导师，研究方向为政治哲学。

不止步于抽象的理论层面，更在现实经验维度上展开：人们行走的步调、呼吸的频率、不同乐器的奏鸣、马匹与驯兽师在盛装舞步中的默契配合……各种节奏不断重复、相互交织、生成差异，将看似整全而不可分割的时间具象化，汇聚成人们的日常生活。日常生活中微观节奏的变化，清晰印证了社会制度对人类自由时间的渗透、占用与控制，并呼应着社会整体的加速进程。在《日常生活批判》第二版序言中，列斐伏尔剥离了社会时间的宏观表象，从“工作—闲暇”的关系切入，揭示时间权力对人类身心的规训机制，批判日常生活的平庸化问题。尽管其日常生活批判理论在“瞬间”这一反异化的时间方案上带有某种审美救赎的倾向，但就恢复休闲的本真性而言，以节奏分析的视角重新审视休闲时间，并从“瞬间”内部探寻新的解放性潜能，对于“现代人应当如何度过自己的时间”这一休闲学核心问题，具有不可忽视的指导意义。

一、现代生活的双重节奏

从传统社会的“日出而作，日落而息”，到现代社会的“朝九晚五”工作制，时间组织起社会的系统性运作，规约着人们的行动。在列斐伏尔的日常生活批判理论中，时间与空间是一对辩证统一的概念。时间为空间的变化提供动力，空间构成了时间的表征，而节奏以音乐性的生成为时间与空间的本质性关联提供了动态说明：“具体的时间有其节奏，更确切地说，时间就是节奏——所有的节奏都表示时间与空间的关系，一个空间化的时间，或一个时间化的空间。节奏总是与这样或那样的位置，与自身所处的位置联系在一起，无论是心跳、眼睑的颤动、街道的移动还是华尔兹的节拍。这并不妨碍它成为时间，成为运动或生成的一个方面。”[4]96 在人类身处的时空内部，节奏发生在自然身体尺度和社会尺度的碰撞之中——医院的病区需要减缓工作节奏，紧急任务可能导致睡眠不足。生物性的节奏和社会性的节奏相互交织、变化，影响着人们在日常生活中的行为和感知。从节奏这一微观领域出发，列斐伏尔试图找到一种与生理学、社会学紧密关联的新科学，用以分析造成日常生活异化的原因及其运作的时空机制。

从人的自然属性和社会属性出发，列斐伏尔认为，日常生活的时间内部存在着双重节奏——循环节奏与线性节奏。这两种节奏对应着不同的时间计量方式。循环节奏源于自然，与必不可少的、宇宙性的节奏相联系，其计时方式往往体现为对自然规律的总结。早期的农业文明高度依赖自然的运行，人类对于时间的认知与自然空间紧密结合，按照日升月落、四季更替来建立其行动的根据。《荀子·王制》中的“春耕、夏耘、秋收、冬藏”就记录了古人基于四时变化所做的生活安排。在循环节奏中，自然节律构成了人类日常生活的主要时间动因。线性节奏则源自人类的社会实践，由工作制度、时钟等外部的人为计时方式加以测算。恩格斯在考察 18 世纪英国的社会状况后指出：“工业把劳动集中到工厂和城市，工业活动和农业活动不可能结合在一起了，新的工人阶级只能依靠自己的劳动。”[3]107 工业革命后，大量人员离开农村，进入城市做工。这一社会组织形式的变化造成了劳作空间与自然时间的分离。封闭的室内环境一方面能够克服自然的不确定性所导致的损失，另一方面使得人们必须改变原有的时间节奏，诉诸新的标准来安排其日常生活。以钟表制造为技术保障，日常生活被安排进精确、平均的时间单位之中：“在现代世界的一天中，每个人都在或多或少相同的时间里做着或多或少相同的事，但他们都是独立在做这件事。”[4]84 这意味着原本属于人类的完整时间，依照社会运行的需要被切割为不同的片段，并以线性顺序依次嵌入相应的生活内容之中。学生、教师、工人、领导者等不同的社会角色必须按照其身份对应的时间管理制度机械地进入工作或闲暇状态。线性节奏的本质就是同质性的时间单位，它取消了不同时空范围的质性差异，为现代社会的持续运行奠定了统一的基础。

循环节奏与线性节奏并非互不相干地分别作用于自然时间和社会时间，而是随着社会形态的变化相互交织、彼此斗争，在日常生活中呈现出不同的表现形式。传统社会向现代社会转变的一个显著标志就是线性时间节奏对循环时间节奏的影响。前现代社会虽已存在线性节奏的剥削形式，但受制于技术，自

然节律依然在人类生活中占主导地位。资本主义的兴起以其理性盈利的本质将时间抽象为资本计算的核心要素之一。“交换价值 = 物化在产品中的相对劳动时间”[5] 证明了时间节奏在资本主义制度下的商品化趋向。在此情形下，特定的线性节奏与自然的循环节奏之间的竞争与冲突被进一步激化。出于对盈利的追求，局部化的流水线生产取代了整体化的劳动，人们夜晚睡眠时间被不断增加的工作量挤占，线性节奏以外在于人的他律形式控制着人们的生产与生活。在社会对自然的渗透下，循环节律从外部环境退居至身体内部。作为自然生命体，无论人类的日常生活如何被社会组织形式编码，都无法彻底改变其生物性。疲惫与睡眠、饥饿与进食，人类的身体依然在很大程度上遵循生命的节律。任何无视自然循环节奏的行为最终必然会以生理疾病告终，并在身体单位上实现自然循环节奏对线性节奏的反抗。列斐伏尔以循环和线性节奏的辩证关系构建了人类社会节奏化的“一般原理”，又以资本逻辑对社会节奏的控制，揭露出资本主义异化本质作用于节奏的“特殊原理”[6]。现代生活的双重节奏及其矛盾运动一方面记录着现代社会在时空维度上对人类身心状态的管制，另一方面也标示出了生命力的强度。循环节奏的延续为克服时间异化奠定了生理性的基础，而休闲活动作为人类恢复与发展身心的主要领域，无疑关涉着重建自由的可能。

二、休闲时间的节奏失衡

对时间的不同理解使得休闲时间在概念定位上存在差异。一种经典的说法将休闲时间解释为人们在劳动之余可自由支配的时间。在某些语言中，表示“休闲”的词会被翻译为“自由时间”，如荷兰语的 vrijetijd 和德语的 freizeit[7]。这种定义方式基于传统的线性时间观，将休闲与劳动按照一定顺序排布于一天的各个环节，并以具体的时间段作为划分两种活动界限的标准。然而，现代社会对时间的控制，使得线性时间本身被异化为压迫的形式。从表象上看似完整的休闲时段，实际上处于社会的统筹安排下，作为劳动力再生产的环节而失去其独立性。要破除休闲与劳动边界不清的情况，首先应当挑战传统的线性时间观。基于此，庞学铨对休闲时间做了新的定义：“休闲时间不是指可计量的线性时序构成的空闲时间，不是康德认识论所谓的先验认识形式，也不是外在于意识的客观独立的认识形式，而是通过休闲行为构成、被人体验到并在人的意识中显现出来的连续性。”[8] 由行为与意识之连续性编织而成的休闲时间，以节奏而非度量的方式将自身还原为一种生成性过程。经由对休闲时间的节奏分析，我们能够对现代休闲行为的构成因素加以直观辨别和价值判断，在克服异化节奏的同时，重振休闲的本真性节奏。

由线性节奏主导的现代社会形态所带来的首要变化，是劳动、家务与休闲三大要素在日常生活内部的分离。在传统社会中，庆祝丰收的盛典，婚丧嫁娶的仪式，家中园地的打理，这三者整体性地组织着人们的生活，在时间与空间上并无严格区隔。随着资本主义大工业生产方式的推进，劳动（即工作）逐渐成为现代社会的主导原则，而休闲与家务则在资本逻辑下被视作可能削弱劳动产出的活动，不断被压缩至有限的私人生活领域。日常生活的概念边界因此趋于模糊——人们难以明确界定：对“生活”的理解究竟应从工作、家庭，还是从休闲出发。自马克思以降的社会批判，无论采取哲学反思、艺术表达还是政治斗争的形式，普遍呈现出一个共同倾向：揭露并否定由劳动异化所导致的非自由状态。与此同时，被过度劳动挤压的休闲时间，常被寄予厚望，被视为自由得以实现的场域。然而，列斐伏尔指出，这种仅将批判焦点集中于劳动的路径，恰恰契合了有闲阶级对理想生活的想象，并不足以从根本上推动人类解放。他主张将休闲活动纳入批判视野，以更全面地审视日常生活。如果说劳动的异化主要源于统治阶级与社会结构等外部力量的侵凌，那么休闲的异化则更深刻地导致人类内在地丧失了对自由的判断力。在马克思所构想的共产主义社会中，人们“有可能随自己的兴趣今天干这事，明天干那事，上午打猎，下午捕鱼，傍晚从事畜牧，晚饭后从事批判”[9]。这一描述至少暗示了一个前提，要实现“总体人”的全面发展，仅克服外部力量对生活的支配尚不足够，只有人类掌握了行使自由的能力，才能够在以兴趣为

导向的创造性活动中真正地将劳动与休闲融为一体。

休闲与日常生活的分化，一方面使其成为人类活动的独立主题，另一方面也为现代工业文明催生休闲产业提供了充分条件。德勒兹的欲望理论指出，欲望并非源于匮乏，而是由被制造的需求所驱动。人们对休闲的期待，简言之，便是缓解工作压力、获得身心放松。围绕这一目标，可区分出两种不同的休闲取向：一是在消极意义上逃离导致身心疲惫的现实机制，二是在积极意义上追寻自由与幸福。然而，在有限的休闲时间内，为迅速摆脱现实的劳累与烦忧，现代人往往更倾向于选择在最短时间内获取尽可能丰富的体验，而非投入大量心力去反思自身的真实需求。这种以效率逻辑规划休闲的方式，正是工具理性内化于个体行为的典型表现。在此基础上，一系列关于“放松”的理念与技术应运而生。大量商品与消费项目以“制造新奇体验”为卖点，广泛宣扬“体验无价”的消费观念，刺激人们为感官刺激而付费。一票难求的演唱会、排起长队的网红餐厅以及配套提供“高效打卡攻略”的各类平台……这些商业项目强势介入并接管了人们对休闲节奏的自主权，在本应属于自由的时间中填塞进大量虚假的活跃元素，导致休闲节奏本身被商品化。可以说，社会加速与消费主义是现代资本主义的一对孪生机制——它们通过持续制造并放大欲望，将人置于看似多元、实则预设的选项之中，以“积极追求自由”的表象，掩盖了“消极逃避生活”的实质。

列斐伏尔独具慧眼地选取了“足球比赛”这一充满戏剧张力的生活场景，以此深刻揭示人类休闲的异化现象：当足球赛场上比分胶着、局势紧张，观众们满怀激情却又焦躁难安，然而他们始终未曾离开自己的座位，只是从运动员们奋力奔跑、精彩进球的过程中，获取视觉层面的休闲补偿。与之相似，电子游戏、电影艺术等现代休闲方式，通过精心打造各种奇观景象，在单调重复、乏味枯燥的日常生活里人为地制造出差异，让人们在休闲体验中得以暂时挣脱线性节奏对身心的束缚。但实际上，这种差异化节奏的本质，不过是现代休闲产业凭借造梦机制所营造出的虚幻假象。在试图逃离平庸日常的过程中，人类往往被由毫无生气的商品堆砌而成的非日常幻象所迷惑，不知不觉陷入了另一种形式的平庸。当工作日伴随着线性节奏再次回归，人们并未在休闲时光里真正获得放松与滋养，反而从一种看似丰富实则虚无的状态，滑向另一种单调的虚无。这便是现代休闲面临的节奏失衡困境：人们难以寻觅到属于自己的生命节奏，甚至心甘情愿地接受社会性节奏对工作和休闲时间的全面安排。最终的结果是，在以工具理性和消费主义等原则为驱动力的社会运行机制下，休闲活动不仅在外在形式上难以获得充足的时间保障，更在商品化的虚幻节奏中，与自身本真性渐行渐远。

面对休闲时间的异化症候，列斐伏尔提醒人们思考这样一个问题：“对于生活方式，也许对于生活艺术，对于一种幸福，笨拙或灵巧是否都不重要？”[10] 需要澄清的一点是，重拾休闲的本真，并非对传统社会节奏的盲目守旧，而是立足现代文明语境，重新构建日常生活的完整内核。从审美的维度，我们可以设想这样一种理想的休闲节奏——工作、家庭、休闲不再是分离的部分，而是自然节奏与社会节奏在每个人身上的和谐统一。由此，休闲将在人类健全身心、自我发展的活动中发挥重要作用，并积极地与各种可能造成生活异化的因素展开抗争。

三、始于“瞬间”的生活艺术

日常生活的核心场域并非公共的社会空间，而是微观层面的个体行动。从理论层面而言，其本真样态理应在个体差异化的展开过程中，呈现出一幅丰富多彩、多元共生的图景。然而，现实却呈现出另一番景象：人们主动选择磨灭自身个性，刻意回避真实的生活状态，心甘情愿地成为社会洪流中默默无闻的存在，这恰如海德格尔所描述的“此在的沉沦”状态。在这个意义上，日常生活的异化可以被解读为“个体的生存被抽象的社会关系所吞没”[11]。这种异化以同质性的社会节奏机制湮没了个体生活的自由节拍，构成了现代性对人类主体性的深重剥夺。为了挣脱线性节奏的裹挟与规训，列斐伏尔从时间维度提出了

拯救日常生活的方案，也就是“瞬间”（moments）。

作为非线性的时间点，瞬间是打破同质化节奏的决定性时刻。尽管列斐伏尔使用了哲学的阐释方式来架构瞬间理论，但他明确指出，瞬间不属于任何一个哲学范畴。在列斐伏尔的语境中，对瞬间的理解和定义必须通过其现实的行动展开，“我们将瞬间称为那种全面实现可能性的努力”[12]348。日趋平庸僵化的日常生活并非它的全部真实，在线性节奏的压制下，依然存在着各种尚待发掘、解放的可能性——同时也是人类自我发展的可能性，这便是瞬间向异化的现实发起挑战的潜在领域。此处的瞬间，并不像柏格森的绵延时间意识所表现的那样，在整体性的时间流变内部将过去、未来汇集于当前的刹那。瞬间是跳出线性时间的一种非连续的、特定的“时间－空间”在场。列斐伏尔从人的本质维度出发，探讨了瞬间所具有的意义：相较于漫长的历史进化，人类区别于其他生物的独特性恰恰在于特殊的瞬间。这些瞬间以垂直的时间形式，短暂地在人类演化的历程中发生，并产生了独一无二的历史效果。从这一观察视角出发，列斐伏尔列举了四种关乎人类生活基础的创造性瞬间，包括游戏的瞬间、休闲的瞬间、正义的瞬间和诗性的瞬间。每个瞬间都是局部－整体关系，反映或折射了一个整体，包括社会及其自身的辩证关系，以及社会的人与自然的关系[13]。以休闲的瞬间为例，作为日常生活的一个部分，休闲的瞬间实际上凝结着人类有意识地为身心放松、再生产探寻多种方式的实践，是休闲活动在重复与差异中的历史浓缩。在瞬间发生的时刻，种种社会关系突破了标准化节奏的单向约束，它们不断地流动、碰撞、交融，成为可变的动态因素，从而破除了社会、人、自然之间的森严壁垒，在交往关系上建立了自身的形式。列斐伏尔将瞬间的创造力描述为一种将自身绝对化的激情：“瞬间是一种瞄准了的、希望的、选择如此的、不可能的可能性。在日常生活里，不可能的成了可能的，甚至成了不可能性规则。”[12]347 就现实而言，瞬间既可能被资本逻辑所规训，沦为线性时间序列中丧失特殊性的普通节点；但与此同时，这些短暂的瞬间内部亦始终蕴藏着“一石激起千层浪”的能量，凝聚着存在物（物种、个体与群体）的丰富生命力，其不断地尝试冲破平庸时间节奏的桎梏，推动生活的总体性从潜在状态走向现实。

对于现代社会的单一节奏统治所造成的无趣生活，列斐伏尔发出了“让日常生活成为艺术品”[14] 的号召。不同于西方马克思主义对政治经济关系异化这一宏大主题的批判路径，列斐伏尔是从日常生活的微观异化现象开启批判工作的。该转折反映出人本主义思想正在向着更具现实关切的路径发展。尽管从瞬间概念的意向创构及其反异化的功能来看，这一理论设计具有明显的审美救赎倾向，但就具体的个人发展而言，瞬间概念从时间维度上解开了各种社会制度、话语体系对日常生活的编码，使其在微观领域获得了自我创造的革命性。因此，这一概念对于证伪物性的社会节奏假象，重新理解人类在时间、空间关系中的创造活动起到了关键作用。瞬间凸显的异化－反异化批判模式不再悬设理想化的人类本质，而是直接从个体生活中的休闲、消费等“小事”入手，在自然、社会与人的矛盾关系中探索人的总体化实现方式。使生活成为艺术品的实践，首先宣示了人类对于自身本质的全面占有，并作为目标式的理论牵引，指导人类发现自身的异化现实，并在具体的日常生活中加以克服。由此可见，生活艺术不存在某种既定的标准，其在个体的自由发展中成为一种本质性的生成过程。

那么，休闲又能为生活艺术的实现带来怎样的瞬间？区别于列斐伏尔对游戏、诗性等瞬间类型所做的划分，今天的休闲学将游戏、诗性等主题作为休闲的重要组成部分，研究人类追求自由、幸福和快乐的实践活动。这一研究旨趣，决定了休闲学问题与列斐伏尔的日常生活批判理论存在着诸多相通之处。简而言之，二者都致力于揭示、反抗剥夺人类自由与幸福的现代性机制，在克服日常生活异化的基础上，重新建立一种生活的艺术。基于上述共同目标，列斐伏尔的瞬间理论无疑为休闲学的理论和实践探索提供了思想指引。生活艺术关注存在的方式、关注如何成为人，人类只有学会寻找和面对真实的自我，才能避免被同质化的外界节奏所吞没，坚定地遵循自身的行动准则。休闲学的本真性也正是基于上述理解，强调人们有能力自主自由地选择和经营自己想要的生活。从意识觉醒的维度，瞬间为休闲学的愿景提供了一种现实化的时间方案。人们可以在每个感知到外部控制和僵化趋势的时刻主动地跳出现代社会的单

一节奏，对欲望、理性的形成机制加以审视。这些瞬间将会开启个体找回生命意志、通往自我实现的生活艺术。

随着数字时代浪潮奔涌而至，人工智能辅助下的生产性环节正持续拓展其边界，不断挤压各类劳动者的工作空间。这一社会发展趋势犹如一把双刃剑，一方面对人类未来的生存状态构成了严峻挑战，另一方面也使得休闲问题日益凸显，成为人们日常生活的核心议题。在当下，大量处于社会生产中低端的工作正逐步被机器所承接，而新质生产力的蓬勃发展能够为人类提供充裕的生活资料保障。在这样的时代背景下，必然会有越来越多的社会成员从以劳动为主导的生活模式中解脱出来，从而拥有更为丰富的非生产性闲暇时间。换句话说，在人工智能蓬勃兴起、方兴未艾的当下，如何助力社会大众从单一、刻板的线性节奏中挣脱出来，寻觅个体生命的独特韵律，已然成为休闲学必须深入探究并予以回应的关键问题。从这一层面来讲，休闲学以对抗异化现实的理论架构与实践路径，直指人类在未来世界的自由图景。在休闲学的视野范畴内，让日常生活升华为艺术的实践，将不再局限于传统意义上的劳动范畴，而是转化为人的休闲活动。休闲，已然成为数字化时代人类自由得以实现的重要形式。相较于古典经济学视角下所定义的自由劳动者，人类将在生活艺术化的休闲场域中，借助对瞬间的解码与领悟，积极探索人类自由新的实现路径与表现形式。休闲与艺术的深度融合，有望成为人类文明崭新的呈现形式，人类也必将在这个充满无限可能的领域中，挖掘并探索出新的共同价值，为人类文明的未来发展注入新的活力与内涵。

节奏，是列斐伏尔切入时间研究的关键路径。在现代社会，一套标准化、同质化的节奏体系被精心打造出来，它不仅构建起控制、规划与管理时间的意识形态框架，更形成了一种严密的统治机制。这种社会性节奏对人类生活的渗透与改变，远不止于劳动时间范畴，它甚至将原本象征着自由行动、无拘无束的休闲时间，也纳入了资本逻辑的精密计算原则之中。在此背景下，马克思的劳动异化理论虽极具洞察力，但已难以充分阐释现代性内部衍生出的异化新形态。列斐伏尔的日常生活批判理论在继承马克思思想精髓的基础上，将研究视野大胆拓展至休闲领域。他从时间性的独特维度出发，深入剖析了致使生活走向平庸化的节奏机制，为反异化研究开辟了一条崭新的路径。从本真性目标和理想状态来看，休闲对于人类而言，具有突破工具理性规训、实现自身全面发展的解放性意义。为了将休闲时间从商品化的节奏生产模式中解救出来，列斐伏尔提出了“瞬间”理论。该理论致力于在时间层面制造差异，打破现代社会单一节奏的统治枷锁，重新唤醒生命多样化的韵律之美。这一富有创见的思想，从审美批判领域发轫，为唤醒人类主体性、推动生活走向艺术化提供了一套切实可行的时间方案。当下，社会加速已成为一种全球性的时间症候。在这一现实语境下，对日常生活的时空组织形式展开深入的节奏分析，其意义重大，直接关乎着休闲学视域下“通往美好生活”理念的实践尝试能否取得成功。

参考文献：

[1] 庞学铨 . 休闲学研究之回顾与展望 [M]. 长春：吉林大学出版社，2021：101.
[2] 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，2018：21.
[3] 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 1 卷 [M]. 北京：人民出版社，2009.
[4] Lefebvre H. Rhythmanalysis: Space, time and everyday life[M]. Lodon：Bloomsbury，2013.
[5] 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 8 卷 [M]. 北京：人民出版社，2009：54.
[6] 关巍 . 时间理论：理解列斐伏尔的另一把钥匙 [J]. 当代国外马克思主义评论，2019(2)：326.
[7] 约翰·鲍尔，马克·范·莱文 . 休闲哲学：通向美好生活 [M]. 刘慧梅，译 . 上海：上海交通大学出版社，2023：41.
[8] 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)：20.
[9] 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.
[10] 亨利·列斐伏尔 . 日常生活批判 : 第 1 卷 [M]. 叶齐茂，倪晓晖，译 . 北京：社会科学文献出版社，2018：39.
[11] 刘怀玉 . 现代性的平庸与神奇：列斐伏尔日常生活批判哲学的文本学解读 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2018：69.

[12] Lefebvre H. Critique of everyday life:Volume 2: Foundation for a sociology of the everyday[M]. London：Verso，2003.
[13] Lefebvre H. The Inventory [M]// Lefebvre H. Key writings. New York：Continuum，2003：172.
[14] Lefebvre H. Everyday life in the modern world[M]. New York：Continuum，2000：204.

Analysis of the “Rhythm” of Leisure Time: Based on Lefebvre’s Critique of Everyday Life

ZHANG Guoqing, FENG Junxiao
（School of Philosophy, Zhejiang University, Hangzhou 310058, China）

Abstract：In modern society, as acceleration becomes a pervasive temporal symptom in human life, leisure faces the predicament of being rich in form but impoverished in substance. Henri Lefebvre, through his theory of Rhythm analysis, reveals the domination of abstract time in modern society and characterizes the alienation of leisure time as an imbalance in the physical and mental rhythms of the subject under the rhythm of commodification. To break the domination of linear social rhythms over human everyday life, Lefebvre develops the concept of the “moment”, which, with its nonlinear character, redefines the source of meaning in time and injects an aesthetic and redemptive vitality into individuals’ anti-alienation practices of the art of living. In the digital age, where the logic of capital prevails, conducting a rhythmanalysis of the temporal organization of everyday life is crucial to determining whether the practical attempt to realize the ideal of “leading to the good life” from the perspective of leisure studies can succeed.

Keywords：leisure time; Henri Lefebvre; Rhythm analysis; critique of everyday life

责任编辑：黄声波