

·体育社会科学·

对快的叛逆 对慢的向往 ——“慢生活”运动对休闲体育的启示

覃立, 马卫平

(湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012)

摘 要: “慢生活”是一种正风靡全球的生活新主张。它是对现代社会快节奏生活的反思与批判, 体现的是一种恬静从容的生活方式。休闲体育能够从中得到一些借鉴和启示, 改变目前出现的一些不良现象, 使休闲体育不只停留在消耗空余时间、享受感官刺激的简单层面, 而是以一种“内心之爱”来丰富和提升体育休闲的内涵与格调。慢下来的休闲体育将使人在生理和心理上都能得到改善, 并从中体会到运动和运动之外的乐趣。休闲体育的“慢”包括外在形式与内心体验两个方面, 且后者更为重要, 最终目的是为了求得快与慢的和谐。

关 键 词: 社会体育; 慢生活; 休闲体育

中图分类号: G80 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)03-0022-05

Going against fastness and longing for slowness

——Inspiration of “slow life” to leisure sports

QIN Li, MA Wei-ping

(School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

Abstract: “Slow life” is a new idea for life that is prevailing worldwide. It is a retrospection and criticism to the fast pace life in a modern society. What it embodies is an easygoing life style. From slow life we can get some reference and inspiration for leisure sports, change some malpractices currently occurring, so that leisure sports are not only used to kill some leisure time or to enjoy sensational excitement, but also used to enrich and uplift the connotation and style of sports leisure by means of “hearted love”. Slowed down leisure sports will enable people to make improvements both physiologically and psychologically, and to experience the joy of exercising and beyond exercising. The slowness of leisure sports includes such two aspects as external form and internal experience, and the latter is more important. The ultimate purpose of leisure sports is to seek for harmony between fastness and slowness.

Key words: social sports; slow life; leisure sports

1 方兴未艾的“慢生活”

“慢生活(slow life)”运动最早是由意大利人在1986年发起的, 开始只是为了抵制席卷而来的美式快餐, 保护富有民族特色的当地食品。倡导者成立了一个“国际慢餐协会”, 提倡人们安静地享受以6个M为内涵的“慢餐文化”: Meal(精致的美食)、Menu(华美的菜单)、Music(迷人的音乐)、Manner(优雅的礼仪)、Mood(高雅的气氛)、Meeting(愉快的会面), 并在《慢餐宣言》中提出: “城市的快节奏生活正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境, 我们要从慢慢吃开始, 反抗

快节奏的生活”。后来, 这种“慢餐文化”主张发展成一种“慢生活”运动。如今, “慢生活”的概念正在不断延伸、扩张, 并被广泛接受和认同, 成为一股越来越强大的国际时尚, 风靡全球。例如, “慢读书”: “一目十行”是对阅读高手的赞美, 但很多美国“慢一族”认为, 细嚼慢咽地读书可以完全沉浸在书籍的氛围中, 给予细节更多的关注。慢学校: 拥有大约1 000名学生的美国加利福尼亚伯克利马丁·路德·金学校就是其中的代表。在这里, 没有严格的作息时间和所谓的竞争机制, 授课时间和课程的安排都按照学生的需要

来设置。慢城市：有更多的空间和绿地供人们休闲娱乐，广告牌和霓虹灯能少则少，20 km 被看成汽车的最佳时速。目前仅在意大利，就有 30 多个小城加入了“慢城市”的行列。

2 “慢生活”的意义

2.1 快的忧患

有人说 21 世纪是“光速世纪”，人们只有将自己的生活节奏变得越来越快，才能赶上时代的潮流。一项新的研究显示，城市居民的走路速度在过去 10 年里提高了 10%。这一覆盖 31 个国家的研究结果反映了一个事实，那就是越来越多的人过上了快节奏的生活。各个研究小组用秒表对 35 个成年男女走过一段 60 英尺长(约 18.3 m)的人行道用的时间进行了测量，并将实测结果与美国心理学家罗伯特·雷文教授于 20 世纪 90 年代收集的同类资料做了对比，发现人们的平均行走速度增长了 10%。除了快走之外，还有快餐、快递、快车、快讯等等，仿佛整个社会都被简化为一个“快”字，而“慢”则开始受挤压退到幕后，成为“懒惰、不求上进”的代名词。然而，“快生活”却在不知不觉中埋下了诸多隐患。

一是心理健康的危害：世界卫生组织的调查显示，全球每年约有 190 万人因劳累猝死，每百人中就有 40 人患上“时间疾病”，其主要原因正是长期生活在紧张的状态中，生活不规律且节奏太快。二是生理健康的危害：心理学家瓦格纳·林克指出，压力会导致人体产生大量的肾上腺素和肾上腺皮质激素。他们通过动脉传遍全身，使感官、神经系统、免疫系统、肌肉等都出现紧张反应。时间一长，就会出现失眠、健忘、噩梦频繁、焦虑、工作失误增多等现象。

心灵的焦灼、精神的疲惫以及健康状况的每况愈下，使那些习惯“与时间赛跑”的人们终于发现，眼前的“快”已使自己离健康的生活和生命的本质越来越远。“快”让人忽视了生活的细节，丧失对周围一切的好奇、体会与感动，让人失去了对生活的热爱、激情和享受；让人迟钝，惯于遗忘；还让人失去对生活的体验。正如美国著名心理学家约翰·列侬所说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”

然而更令人沮丧的是，研究表明“快节奏”和高效率是两码事。美国杂志《科学美国心智》(Scientific American Mind)最新调查发现，90%的美国人在“多任务(multitask)”，即一心多用。不过，60%的被调查者承认这种做法效率低下。

2.2 慢的醒悟

毋庸置疑，正是这个飞速发展的时代剥夺了我们享受“慢”的权利。《浮士德》中所描述的留步于生活之美，抑或“停车坐爱枫林晚”的古典闲适，与我们渐行渐远，难再重现。“慢的乐趣怎么失传了呢？”米兰·昆德拉^[1]在小说《慢》中也这样问道，“啊，古时候闲荡的人到哪里去啦？民歌小调中的游手好闲的英雄，这些漫游各地磨坊，在露天过夜的流浪汉，都到哪里去啦？他们随着乡间小道、草原、林间空地和大自然一起消失了吗？”

然而，在以“数字”和“速度”为衡量指标的今天，仍有少数清醒者以“慢生活”的方式保有快乐的人生。这些人明白和感悟到：慢生活不是要人懒惰，而是更积极地生活。在机会愈少，竞争愈激烈的今天，要避免“超载”“超速”，就要学会“慢生活”，使自己身心得到平衡。这是一种生活态度，一种健康的心态，一种积极的奋斗，更是一种对人生的高度自信。

有专家说，中国目前还不具备实现“慢生活”的经济和社会条件。“时间就是生命，效率就是金钱”这句话对大多数国人来说还是至理名言。然而，即使我们不能实现“慢生活”，但至少可以做到“慢心态”。以近年来被世人瞩目的“国民幸福指数”为例，公认的超级大国——美国在这项指标上并不靠前(第 150 位)，而中国人民的幸福程度排在第 31 位，在亚洲国家里仅排在越南(第 12 位)的后面，比日本(第 95 位)、韩国(第 102 位)和新加坡(第 131 位)的人民要幸福得多，这说明，物质的追求与占有，并不能提高幸福指数，而幸福与否才是人生意义和价值的最好体现。这就是“慢生活”运动势不可挡的充分理由。

3 快时代背景下休闲体育的失真

英文“Leisure”源于希腊语中的“scholē”，其意为休闲和教育，即在休闲中通过娱乐而提高文化水平。可见，英文中“Leisure”休息的成分很少，消遣的成分也不大，主要是指“必要劳动之余的自我发展”。“历史地看，休闲的含义是宁静、平和及永恒，与功利主义、物质主义的活动形成鲜明对照”^[2]。相似的，休闲体育的诞生是想通过体育运动，不仅改善体魄，更重要的是抚慰人的精神、心理，体现人的情感、价值。但这些特征在当今这个片面追求简单、快捷的时代已被淡化。

3.1 感官刺激的利器

身处关系复杂、竞争激烈的现代社会，人们要承受各种压力和挑战，久而久之，难免会产生和积累各种负面情绪。而体育成了发泄的首选方式。这是因为走进体育的世界，人们得以放下平日里的各种面具，

以狂欢的方式来感受一切。在此种氛围里,一方面可以使人得到心灵彻底的自由和解放,另一方面也容易让人产生反叛、失范、越轨的心理冲动,易产生“群体无责任意识”,甚至丧失理智,由此也滋生了诸如球场暴力等丑恶现象。最近,北京警方就捣毁了一个名叫“首都 JM(京骂)联盟”的非法组织。该组织鼓动球迷进场“京骂”,带头辱骂裁判、运动员,严重扰乱了赛场秩序。显然,这伙人并不是去欣赏体育比赛,而是纯粹为了吼叫、谩骂和宣泄。

另一种寻求感官刺激的方式就是进行各种危险的极限运动。某些人怀着猎奇和冲动的心理去玩蹦极、漂流、攀岩、悬崖跳水、滑翔伞等,这类类似于“进入到一种特殊的状态——猎奇癖(wanderlust)”^[3],他们只为体验危险、恐怖甚至是想象中的死亡。

感官享受与刺激是我们对生命体验的一部分,以身体练习为主的体育更是如此。适度的感官享受与刺激有助于身心放松,甚至有助于我们为进入对生命意义进行观照的心态作准备。然而那种一哄而上又一哄而散的运动方式却是肤浅和不健康的,参与者无法在精神上得到深层的触动,往往在“快乐”之后又陷入更大的空虚。

柏拉图肯定希腊人的节庆活动,却不想让这样的活动成为纵欲狂欢,犹太教和基督教以神的名义建立了安息日制度,却要求人们将安息日的时间用于体悟神和神的道^[4]。这表明一个人不能被情欲主宰,一个健康的心灵应该以理性来指导意志和统御情欲,进而建立一种和谐,否则他的心灵必然失范,他的整个生命也会在纵情声色中陷入一片混乱并堕落下去。

3.2 赌博攀比的工具

在商品经济大潮中,体育又成了一种消费品和盈利手段。尤其是在商铺楼盘大举圈地的都市,由于资源的稀缺,不花钱的运动越来越少,体育逐渐成为一种奢侈品。追求和享受高档的运动装备与运动环境,成为现代都市人乐此不疲的体育休闲动机。体育成为多数人的享受,这原本是时代发展的例证,无可厚非,但有些人却走向了耀富、攀比的庸俗之路。比如某些人为了显示经济上的优越而去打高尔夫球。他们不是为了感受高尔夫运动的乐趣,而是乐于把高尔夫俱乐部的铭牌挂在自己的车上,乐于在高尔夫球场上掷千金赌球,是为了耀富、攀比,而商家也有意在装备、设施、额外服务和广告词上迎合他们庸俗的心理。体育场上的另一毒瘤就是赌球,每年都有无数人抱着一夜暴富的心态身陷赌球的漩涡中不能自拔。国家公安部 2006 年禁赌工作成果中提到,仅在世界杯期间,公安机关就侦破网络赌球案件 113 起,查清非法赌球金

额 74.3 亿元,这已远远地超过了 42 亿元的足彩全年销售量。公安机关表示,网络赌球已严重危害到中国社会的稳定。

3.3 工作社交的场所

现代工业文明一个最显著的特征就是工具理性和物质主义一直居于价值观的主导地位。在这样的语境下,体育披上了休闲的外衣,被当作从生产到消费链条上的一个基本环节,成为修复和增加劳动者体力的最好工具。恩格斯曾举例,劳工酗酒、吸毒或用暴力示威,是为补偿白天工作所承受的心理进行发泄。有的矿工喜欢户外活动的游憩形式,可能是为补偿在地底下工作,受限制,又少见天日,少与人接触的痛苦^[5]。体育,这一原本作为拓展个性、愉悦心灵的东西,变成了为工业化的社会输送竞争力的场所,变成了资本(家)奴役人的帮凶,不可避免地走向了“实用主义”和“工具主义”的轨道。

随着休闲时代的临近,休闲工具化现象不仅没有消失,反而更为明显,甚至模糊了休闲与工作的界限。“我们可能会发现,我们的休闲和工作是混合在一起的;也可能发现,两者分开很远,成为对立的两极”^[6]。有些活动名义上是休闲体育,但它只是假借体育这个形式,实则是纯粹的交际应酬手段,这种交际应酬与其称为休闲,不如说是工作。这表现在:其一,在时间上,不是空闲的那部分,而是被郑重地写上日程表;其二,休闲并非目的,而是带有很强的功利性,比如商务谈判、协议签署等,这种休闲可以看成是工作的一部分;其三,某些被迫陪同者可能并不喜欢运动本身,也就无法有自由、无拘束的感觉,甚至还会认为是一种累赘和无奈。这表明,娱乐、休闲、游戏被逐出体育领域,而屈从于工业化铸造形式而带来压抑人性的负面效应。

4 休闲体育“慢”的意蕴

4.1 休闲的真义

在直观和常识上,人们总是把休闲与“空闲时间”联系在一起,因为“能够自由地支配时间”是休闲基本的特征和表现形式。但如果仅局限于此,那么这种理解就显得过于现象化和表面化了。

首先,“空闲时间”仅仅作作为“不用于工作和不负有任何责任的时间”^[2]绝不只是现代社会所独有的。如果单纯从量的意义上看,生活在传统农耕社会的人未必比处于工业文明社会的人拥有更少的“空闲时间”^[6]。而休闲正是在工业大发展的社会背景下被提及的,是社会化大生产催生的产物,如果把“休闲”等同于“空闲”,实际是抽去了休闲的真义,而徒剩空

壳。

其次，我们可以将人们对待空闲时间的态度进行3个层次的分类：一是仅仅把它看作是“需要打发掉的时间”，也就是一种简单的“时间消耗”；二是把它用作一些娱乐性的消遣活动，这些活动潜在地或现实地具有较强的目的性；三是把它用于“意义完全能够自足”的自由自觉的活动，这能够体现“自由而全面的发展”，使人更好地“成为人(state of being)”，是休闲与生命的最高契合^[6]。显然，第三个层次是真正意义上的休闲，它固然是以“时间性”的形式表现出来，但其本质却是“时间性”无法全部涵盖的。

有学者把有关休闲的种种定义进行归类，最后发现“休闲”大部分出现在4个基本语境之中，分别是：时间(time)、活动(activity)、存在方式(state of existence)和心态(state of mind)^[3]。这4个基础成为研究休闲的重要维度，并且多数研究者基本达成了这样一个共识：拥有自由的时间并不一定是休闲，还必须有休闲的经历，休闲是一种理念，一种状态。

因此，休闲不等于空闲。休闲对于社会生活最重要的价值在于它是一种“积极的自由”。这表现为“自由地选择”“从容不迫地做”，它是人真正成为自己生活的“主人”的过程。休闲既不是赤裸裸的欲望之城，也不是纯粹的消费场所，而应是一片理想的栖息地、一方诗意的净土、一个令人神往的精神家园。我们应在真正的休闲中领略人生的真谛，获得生命的意义。

4.2 休闲体育需要“内心之爱”

要想体验真正的休闲，须具备一种源自内心的需要与热爱，休闲体育亦是如此。

曾有人说，如果把体育从人类历史上抹去，用不了多久，就又会产生一个类似的东西。这说明体育作为一种人类文化，是不可缺少也无法替代的。那么这种不可替代性体现在何处呢？显然不是能够以多种途径得以实现的感官刺激与享受，而是蕴含在体育之中，无可替代的人文精神。

我们不否认休闲体育有社交、泄欲以及其他的附属功能，不反对也无力阻挡休闲体育成为交际手段和消费商品，反而认同这是体育运动进步、发展的体现，但它绝不能降至简单的、低层次的存在。否则不利于民众正确看待和理解体育，不利于体育文化的传播与普及，也无助于我们形成深层次的、稳定的、健康的休闲体育观。

因此，拥有“内心之爱”决定了休闲和休闲体育在本质上不是以单纯的感官刺激或享乐为目的，而是要努力寻求“人性得以实现的状态”。这样，一方面，我们可以划清休闲与那些低级趣味或不良嗜好的界

限，另一方面，也能在休闲中为人的价值的创造性找到经久不竭的原动力。

4.3 休闲体育中“慢”的乐趣

“慢”意味着注重过程，而不是直接追求最后的目标，意味着有时间思考，有心情体悟。运动是为了享受过程，而并不在意最后能否达到目的。有人去登山，即使最后只爬到半山腰，但他欣赏到了沿途的美丽风光，甚至可能会领悟到人生就是不断翻越高峰的道理，而这些都是需要慢慢感受和领悟。

此外，只有慢下来，你才能体会到运动之外的美好事物，如阳光、草地、沙滩等。正如“绿色奥运”提倡的观念：体育、文化和环境应共生和相互关怀。而体验到运动中人与人之间的协作、交流、友爱，则是“人文奥运”的精髓。这些从运动之外获得的东西，可以说更有意义，其价值甚至超过了运动本身，是人在体育运动中升华、完善的体现。

从文化内涵上看，这种慢形式的休闲体育，也更符合国人的传统习惯和文化。不同于西方竞技体育的争强好胜，中国的养生观、健身术历来就指向个人修养和内心的体悟，强调通过身心兼修，体验身心合一、天人合一的境界，以求形成知行、内外、灵肉关系的和谐，提升人的精神意境，这与“慢生活”追求的心灵的闲适与恬静有着异曲同工之妙。

5 休闲体育“慢”的体现

5.1 形式上的“慢”

大部分休闲体育都是负荷、强度较小的项目，比如瑜伽，它舒缓的节奏、流畅的动作不仅能消除身体上的疲劳，还能理顺疲惫的心灵，缓解心理上的压力。慢运动方式也更令人易于接受和坚持。人们往往可能因为一时兴起去登山、踢球、长跑，但这些运动对大多数人来说难以在时间和空间上得到保证。而太极拳、散步、台球、高尔夫、钓鱼、气功等负荷较小、节奏较慢的健身运动易于长期坚持练习。坚持进行舒适舒缓的慢运动，可以使神经和内分泌得以及时的恢复，避免体能的过分消耗，还能达到放松减压的目的，这比偶尔的剧烈运动对身体更有益。

5.2 上升到内心的体验

形式舒缓、负荷量适中的运动方式属于休闲体育，这个观点已被普遍接受，但一些负荷量较大的运动形式也属于休闲体育，就不免要引起一些争论了。

有学者指出：激烈的对抗、大量的流汗等导致身体疲劳，那不是休闲体育，休闲体育强调人们参与运动项目要强度适中^[7]。而有的学者则认为：仅仅根据体育项目而定义的休闲体育是不完善的^[8]。如果参与者以

一种追求自身体验的心态(内在因素)去参与,那么,即使是激烈的项目,对他而言只是一种休闲活动而已。反之,如果参与者是在外在因素的迫使下参与活动,那么,即使是最轻松的活动项目,对他而言也就不是休闲活动了^[9]。

我们偏向于认同后者,亦即断定某项活动是否属于休闲体育的范畴,不能简单地以负荷量作为判定标准。

人们生活的各部分都有休闲的潜在资源。同样,各种体育活动都可能是休闲项目(不管是竞技的还是非竞技的)。也就是说,当我们判断某个活动项目是否是休闲项目时,是针对参与者当时的心态来说,而不是针对项目本身,即它会因人、因时、因地而发生性质的变化^[9]。只要你是自觉自愿的,怀着愉快的心情,那么不管你是佩戴好专业装备,去进行山地自行车运动,还是邀上两三好友去骑双人、三人自行车;不管你是进行马拉松比赛,还是甩着双手在河边慢跑;不管你是在标准的场地,严格按照比赛规则进行羽毛球比赛,还是拿着廉价的球拍在路边玩耍,统统都可归为休闲体育的范畴。

此外还须重点强调的是,休闲体育的“慢”与“慢生活”中的“慢”有所不同。之所以会有“慢生活”,就是劝诫人们不要为工作、时间所累,而是要懂得去享受生活、品味生活。既然主体已经参与到了体育运动中,说明主体已经意识到了休闲的意义和价值并付诸了实践。换言之,“自由地运动”这个事件本身就已经体现了休闲的状态。现在要强调的是如何丰富休闲的内涵,提升休闲的格调。因此,休闲体育中“慢”的内涵与意境,不局限于运动形式上的“慢”,而是要上升到心境、精神上的从容与舒缓。譬如有的人在闲暇时打乒乓球,但如果他球艺不高,或者不喜欢打球,我们就不能说他领会了休闲的真义。这既避免了休闲体育对“慢生活”的生搬硬套,也是对“慢”的升华。

6 追寻快与慢的和谐

单纯追求感官刺激、享乐的休闲体育与慢的休闲

体育最大的区别,就在于前者属于被动狂欢,而后者属于主动享乐;前者屈从于盲目本能的驱使,或者外部利益与条件的强迫,时间上缺乏稳定性,基本属于随意的“突发性”事件,而后者源于“内心之爱”,有着对体育运动的喜爱与热情,时间上也有相对稳定性,是一种“频发性”事件;前者是单纯为了“摆脱(absence)”,而后者则是一种积极自觉的“参与(presence)”。

对快和慢的比较,并不是要在两者之间划出一条泾渭分明的界限,也不是要作一番非此即彼的辨别。正如动与静的关系,两者你中有我,我中有你,辩证统一。当我们疲倦了“快”带来的压力与焦躁,不妨让生活“慢”下来,并在体育中追寻快与慢的平衡与和谐。

参考文献:

- [1] 昆德拉[捷].慢[M].马振骋,译.上海:上海译文出版社,2003.
- [2] 托马斯·古德爾,杰弗瑞·戈比[美].人类思想史中的休闲[M].成素梅,译.昆明:云南人民出版社,2000.
- [3] 杰弗瑞·戈比[美].你生命中的休闲[M].康箏,译.昆明:云南人民出版社,2000.
- [4] 刘耳.休闲、信仰与对生命意义的追寻[J].自然辩证法研究,2005,21(10):74-76,89.
- [5] 胡小明.休闲理论与体育的娱乐化[J].体育与科学,2005,26(4):11-13.
- [6] 崔伟奇.休闲:现代生活质量的意義阐释[J].马克思主义与现实,2003(3):119-124.
- [7] 石振国,田雨普.闲·休闲·休闲体育[J].体育文化导刊,2004(8):45-46.
- [8] 张新萍,彭夏辉.哲学的休闲与休闲的哲学——兼论运动休闲之道[J].体育文化导刊,2006(3):24-25.
- [9] 于可红,梁若雯.从休闲的界定论休闲体育[J].中国体育科技,2003,39(1):21-23,31.

[编辑:黄子响]