

广东省大学生运动休闲行为及休闲的价值取向

麦雪萍

(暨南大学 体育部, 广东 广州 510632)

摘 要: 采用问卷调查法对广东省部分高校学生休闲行为和休闲价值取向进行了研究, 结果表明, 广东省大学生业余生活中, 静态休闲活动多于动态休闲活动; 单独休闲多于社交休闲。其休闲中重休息、轻休养的价值取向, 反映了当前大学生休闲观的偏颇和大学休闲教育的缺失。

关 键 词: 学校体育; 运动休闲; 价值取向; 休闲行为; 大学生; 广东

中图分类号: G80-05 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2013)02-0073-03

Sports leisure behaviors and leisure value orientations of college students in Guangdong province

MAI Xue-ping

(Department of Physical Education, Jinan University, Guangzhou 510632, China)

Abstract: By means of questionnaire survey, the author studied leisure behaviors and leisure value orientations of students in some universities in Guangdong province, and revealed the following findings: in the extracurricular life of college students in Guangdong province, there are more static leisure activities than dynamic leisure activities, and more individual leisure activities than social leisure activities; their leisure value orientations focus more on resting than on recuperating, which reflects the bias of leisure views of college students and the absence of college leisure education.

Key words: school physical education; sports leisure; value orientation; leisure behavior; college student; Guangdong

休闲生活在大学生日常生活中占据着日益重要的地位, 它不仅影响着一个人的生活幸福感和身心、智力的发展, 而且影响着整个社会的健康、可持续发展^[1]。休闲就是工作或学习之余, 处于闲暇的轻松状态, 那么人们在闲暇时间里从事活动的方式就是休闲方式。从社会层面上讲, 休闲透过每日生活的活动而形塑着我们的内外在形象^[2]。大学生在大学学习, 需要学习休闲、学会休闲, 对于他们的健康和个人发展都是必要的。对于这个特殊群体的休闲行为及价值取向的研究能够为大学休闲教育和休闲管理提供科学依据。而大学生的运动休闲行为以及对运动活动的功能认知是大学体育教学评价的重要内容^[3], 将直接影响到快乐体育、终身体育的实现^[4]。本研究的目的在于探讨当代大学生的休闲行为及休闲认知特点, 为大学休闲教育提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选取广东省具有代表性的暨南大学、广州大学、广东工业大学、广东药学院、华南师范大学等 11 所高校, 按照分层随机抽样的原则, 按一定的性别(与学校男女比例大体一致)、学科专业比例, 向每所大学在校大学生、研究生发放问卷 100 份, 共发放 1 100 份, 回收 1 023 份, 回收率 93%, 问卷有效率 97.3%。经对回收的调查表的有关信息统计分析得出, 本研究调查对象中男生 590 人, 占 57.7%, 女生 433 人, 占 42.3%; 其中一、二年级学生占 37.3%, 三、四年级学生占 43.4%, 研究生占 19.3%。

1.2 方法

1) 问卷调查。

问卷的制定: 在大量查阅相关文献和资料的基础上, 对当前人们经常从事的休闲活动以及校园休闲活

动进行了归纳和总结,将大学生可能从事的休闲活动归纳为:素质提升、运动健身、消遣娱乐、近郊旅游、社交活动和购物6大类33种休闲活动,针对每一类活动设计了33个问题,把所有问题罗列形成调查问卷初稿。将初稿寄给8名休闲与社会科学研究方面的专家,向他们说明本次的调查目的,请他们对所有问题进行归纳和删减。然后综合专家的意见,形成最终问卷。问卷包括6大类26个问题,并将休闲现实行为和休闲价值取向调查综合在一个调查问卷中。

问卷的信度与效度:本调查问卷的题项来源于专家调查,在综合专家的意见确定调查问卷结构和题项组成,因此本身具有较高的效度。对调查表的信度检验采用重测法,选择广东工业大学的30名学生测试,时隔一周后进行再测,统计两次测试答题一致性。结果表明两次测试选择题目的一致性为97.2%,本调查问卷符合社会学调查问卷的使用要求。

2) 统计分析。

通过EXCEL软件对数据进行汇总和分析,以百分数为数据分析基点。

2 结果与讨论

2.1 大学生静态休闲行为居多,活动休闲方式较少

休闲活动是人们在闲暇时间里从事的、没有太功利的目的的活动^[5]。从活动形式上分,休闲活动可以分为静态休闲活动和动态休闲活动两大类。

在本调查中,静态休闲行为包括打扑克、下棋、打麻将、上网聊天、打游戏、看休闲杂志或小说等。调查结果显示,男生有63.7%的人选择静态休闲活动作为自己主要休闲方式,女生有51.2%的人选择静态休闲方式。而在周末和节假日期间也有44.2%的男生和32.2%的女生选择静态休闲活动度过自己的闲暇时间。从事运动健身、近郊旅游、逛商场等活动休闲方式的学生,只占被调查对象中的少部分,其中男生占13.4%,女生占16.2%。而采取的运动方式多以学校体育课的教学内容为主,并以球类活动占绝大多数。其中,女生从事运动活动的目的多以健身、塑造体型为主,这就使得运动休闲和运动健身的目的性发生了重叠。本研究中暂且把所有运动活动都归结为休闲活动。无论节假日还是平时,女生选择动态休闲的人数比例高于男生,这似乎是一个新情况,按照过去的体育教学经验,男生普遍比女生好动。

休闲行为的构成要素有4个方面,即自由时间、活动、体验和心理状态^[2]。首先,休闲一定是在自由时间里实现的,大学生休闲时间应当较充足,这是他们从事休闲活动的第一保证。其次,休闲行为必须是一

种活动,在家睡觉不是休闲行为,或者仅仅是“闲着”那也不叫休闲行为。所以休闲和休息是两个概念。从这个意义上讲,大学生所受的休闲行为教育和他们对休闲行为的理解是影响他们休闲活动的重要问题。再次,休闲行为强调个人的体验,也就是在休闲活动中感受到了什么,这一点很重要。比如我们去茶馆品茶,可以感受到环境的优雅、茶的芳香,甚至了解茶文化以及制茶、饮茶过程中所包含的人生哲理,那品茶就是一种高尚的休闲行为。否则,如果仅仅是喝了两杯茶水,那这个品茶活动就很难体现出休闲活动的特征。本研究中所选择的静态休闲活动中似乎更能体现休闲活动的这一特征,这可能是导致超过半数的男生和女生都选择静态休闲活动为其主要休闲方式的原因。

最后,休闲很强调个人的心理状态,同样是打篮球,运动员为了比赛取得好成绩而训练,那他们打篮球时的心情与业余时间从事篮球活动的人们就截然不同。所以打篮球可以是休闲活动,也可以是工作,这取决于从事篮球运动主体的心理状态。从本研究的调查结果看,大学生从事的休闲活动,从形式上看,其静态休闲活动占据了主要部分。这主要受到中国传统休闲观的影响,中国传统休闲观认为,休闲的核心价值在于修身养性或者叫做修养身心。人们从事较强的体力或脑力劳动之后,休息是必要的,使自己的身心得到修养。这种休闲观是由旧时的生产力水平低决定的,生产方式决定休闲方式^[6]。西方现代休闲观则倾向于动态休闲活动,西方人喜欢进行冒险、野营、漂流等活动来度过他们的闲暇时间。在中国经济、社会发展的时代背景下,动态休闲活动应当得到提倡,在休闲方式和休闲价值认同上,应当把中国传统的休闲观与现代西方休闲观很好地融合,以适应社会对当代人的要求。从这个角度讲,大学体育课应当承担起休闲教育的重任。而本研究的调查结果进一步说明,对大学生进行休闲教育,也就是引导他们积极地度过自己的闲暇时间很有必要。

2.2 大学生单独休闲方式居多,社交休闲活动较少

单独休闲方式包括上网、休闲阅读、独自逛商场、单独去运动健身等。社交休闲则是指在棋牌、集体运动、朋友聚会等过程中伴有交流、交往的休闲活动。从本调查结果可以看出,大学生在闲暇时间选择室内消遣的人数排在调查总体样本中的首位(男生占37%,女生占23%),其次是上网(男生21%,女生11%)。

无论男生还是女生,社交休闲活动的主要形式是集体聚会,而男生在选择经常参加的集体活动选项中选择集体运动的人数占25.5%,女生只有10.1%,可见运动是男生社交休闲活动的重要形式。对于女生而言,从事运动活动倾向于单独形式(女生18%,男生

10%)。选择室内消遣的人数仅次于选择聚会的人数,表明室内消遣(包括休闲阅读、听音乐、看光碟等等)也是大学生主要的休闲方式之一。男生休闲的方式较多,而女生则相对不足,各个项目中,女生的选择人数均明显低于男生。

心理学家埃里克森曾经指出,处于青年期的大学生正是心理发展的危机阶段,因而与其他年龄段的人相比,他们可能有更多更强烈的孤独体验^[7]。从表面上看,大学生生活在集体环境中,同吃、同住、同学习,是步入社会前进行人际交往与沟通准备的最佳阶段,但本研究的调查结果显示,大学生在闲暇时间里更多的是独自行动,这种独自休闲方式反映了他们内心的孤独倾向,这也正是现代大学生人际沟通能力缺失的重要原因,似乎与应试教育、独生子女家庭等中国社会特征不无关系^[8]。其实,休闲的价值之所以不同且高于休息,就在于它能使人从“拘禁”中解放出来,能够自由地思考和表达,能够将自己的喜好表现于行为。而休闲状态下的交往互动能够使人人与人之间真正得到理解、相互学习。如此看来,加强大学体育课的休闲教育功能就显得格外重要。

2.3 大学生休闲重休息,轻休养的价值取向

在调查中,37.1%的男生和41.2%的女生认为,学习之余的活动主要应以休息为主,所以应当从事轻松、以静为主的自由活动。对于运动的态度,多数学生认为运动的主要目的就是锻炼身体,在“运动是为了体验运动之中和运动之后的快乐”一题中,男、女生总共只有6.7%的学生作了选择,即大学生对运动的休闲娱乐功能知之甚少。在涉及休闲价值观的“闲暇时间从事的活动主要应当是什么”的问题中,有46.6%的学生选择“休息、放松”,仅有12.4%的学生选择“在轻松、自由的情况下学习、自我完善”。而对于休闲活动同样可以提高人的素养,发展人的心智等问题则更是不甚了解。这反映了我们大学教育中某方面的缺失,其中体育教学难逃“罪责”。我国现行体育教育制度受竞技体育模式的影响,学生形成一种惯性认识,即体育就是比赛,体育就是奥运会上所看到的感性画面。尽管近年来新闻媒体也重视宣传体育的多种功能,但体育教育没能履行好教育的职责,使得学生对体育的认识还是片面的。事实上,学生从小学开始就应该逐渐认识体育运动的娱乐功能、促进身心发展的功能,学会体验运动带来的乐趣并全面认识体育。对于大学生来讲,体育运动应该是他们的主要休闲方式之一,而且通过体育运动,他们的人格修养、人际沟通能力、情绪健康等多方面都能得到提升。

休闲娱乐是体育运动的重要功能之一。通过体育

运动人们可以缓解压力、放松心情、愉悦自我,并在娱乐中完善自己的身体及心灵,所以,体育运动也是积极性休息的一种方式,特别对于脑力劳动占主导地位的大学生来说,将体育运动作为一种休闲方式十分必要。研究的调查中,学生似乎对此不甚了解,因此在体育促进人的全面发展方面,学生并不能有意识地通过体育运动进行自我教育。由此反映出,大学生的休闲价值观还需要进行教育和修正。

3 结论与建议

1)广东省大学生业余休闲活动中,静态休闲占据了主导地位,动态休闲居于次要地位。这与他们对体育乃至休闲活动的认识存在偏差有关。在体育教育中应当加强体育休闲娱乐功能的介绍,并应引导学生积极度过其闲暇时间。

2)单独休闲方式多于社交休闲方式是广东省大学生休闲活动的特点之一,也是大学体育、休闲教育缺乏目的性的一种显现。应当通过体育课有意识地培养学生人际交往与沟通的能力和意识。

3)重休息、轻休养的行为特征体现了大学生休闲价值取向,也是大学体育、休闲教育缺失的反映。学会休闲活动是人和社会发展对人们的基本要求,大学生休闲教育应当成为体育的重要内容。

参考文献:

- [1] 李力昌. 休闲社会学[M]. 台北: 伟华书局有限公司, 2005.
- [2] 曾芊. 体育休闲心理[M]. 北京: 人民体育出版社, 2007.
- [3] 王健. 武汉市高校学生休闲体育现状及对策研究[J]. 内蒙古体育科技, 2010(3): 98-99.
- [4] Karlis G. Leisure and recreation in Canadian society: an introduction. Toronto[M]. Ontario: Thompson Educational Publishing, 2004.
- [5] Nagla M. Leisure, food, and health: Practices and attitudes of rural and urban people in India[J]. World Leisure Journal, 47(1): 24-31.
- [6] 杰弗瑞·戈比. 21世纪的休闲与休闲服务[M]. 张春波, 陈定家, 等译. 昆明: 云南人民出版社, 2000.
- [7] 李传银. 大学生的孤独心理探析[J]. 淄博师范专科学校学报, 1998(30): 78-80.
- [8] 肖建忠, 梁洪波, 刘会深. 影响大学生身心健康的社会因素与体育对策[J]. 山西师大体育学院学报, 2007(4): 88-91.