

## 美的启发：休闲体育价值的新视域

张荣子<sup>1</sup>, 梁媛<sup>2</sup>

(1.中国人民大学 体育部, 北京 100872; 2.北京师范大学 体育与运动学院, 北京 100875)

**摘要:** 休闲体育作为体育的重要组成部分, 是人对美的追求和对体育世界积极参与的结果, 它体现着人们在生命的不同阶段, 追求美好生活的一种积极尝试, 这对建设体育强国征程中, 聚焦微观个体需要、促进个体发展具有深刻意义。思想的发展与演进在重温经典和结合实际中体现, 为寻求解析个体参与休闲体育行为的新视角, 研究从朱光潜《谈美》为切入点, 从将美引入休闲体育解析视角的合理性、以美视角阐发休闲体育的平衡价值和具身价值等方面, 阐述美的视角在休闲体育运动体验生成与回顾过程中的重要启发作用。

**关键词:** 休闲体育; 美的视角; 平衡价值; 具身价值

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2023)03-0027-05

### Inspiration from beauty: A new perspective of the value of leisure sports

ZHANG Rongzi<sup>1</sup>, LIANG Yuan<sup>2</sup>

(1.Department of Physical Education, Renmin University of China, Beijing 100872, China;

2.School of Physical Education and Sports, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

**Abstract:** As an important component of sports, leisure sports is the result of people's pursuit with beauty and active participation in the sports world. It embodies an active attempt to pursue a better life at different stages of people's lives, which has profound significance for focusing on the needs of micro-individuals and promoting their development in the process of building a leading sporting nation. The development and evolution of thought can be embodied in reviewing classics and combining the reality. Hence, in order to seek a new perspective on the analysis of individual participation in leisure sports, this paper takes Zhu Guangqian's "talking about beauty" as the starting point, and from three aspects of elaborating on the rationality of introducing beauty into the analysis of leisure sports, the balanced value of leisure sports from the perspective of beauty, and the embodied value of leisure sports from the perspective of beauty, so as to explain the important enlightened effect of the perspective of beauty in the course of generation and review with sports experience from the leisure sports experience.

**Keywords:** leisure sports; the perspective of beauty; balanced value; embodied value

在全面建设社会主义现代化国家的新征程中, 体育强国战略被赋予崭新内涵, 休闲体育作为促进人的社会化与个性形成过程中具有重要意义的功能性载体, 是新时代人民追求美好生活的优质途径<sup>[1]</sup>。休闲体育产业迅猛发展、备受瞩目。据统计, 2020年我国每年有4.35亿人参加休闲体育活动, 这意味着人民群众对休闲体育活动的期盼在丰富和提升<sup>[2]</sup>。休闲体育是人们在闲暇时开展的, 项目形式不拘一格, 场地设施千

差万别, 强调娱乐休闲、运动乐趣、放松身心的体育活动<sup>[3-4]</sup>, 因其自身具有自由性、文化性、非功利性和主动性等特征, 在增进健康、强健体魄, 提高文化素养、丰富生活内容等方面具有价值功能<sup>[5]</sup>。休闲体育随着时代的发展, 逐渐成为个体对美好生活的向往在体育场域内重塑的实践途径, 体现着人们在生命的不同阶段追求生活美好意义的一种积极尝试。由此, 休闲体育参与的价值成为个体与组织两端关注的重点, 也

收稿日期: 2022-10-22

基金项目: 国家社会科学基金重大项目(17ZDA328)。

作者简介: 张荣子(1999-), 女, 硕士研究生, 研究方向: 体育社会学。E-mail: rongzi0419@ruc.edu.cn

被学界广为关注。

就目前来看,国内外学者在探究休闲体育活动时,除了使用社会学、体育学的源头学科视角之外,常引入地理学、卫生学、城市规划等交叉学科的理论进行分析<sup>[6-7]</sup>;在内容聚焦上,侧重功能价值、生活质量意义<sup>[8]</sup>等;在分析角度上,侧重人口特征<sup>[9]</sup>、行为特征、时空差异<sup>[10-11]</sup>等。虽然在价值剖析与意义阐释方面,现有研究已然构建了较为全面的分析框架,但休闲体育作为是一项完全发源于自身的非正式活动,深入个体内心价值的补充研究和视域拓展迫在眉睫。因此,研究基于朱光潜《谈美》一书,从美的视角提出一种与个体内心本源紧密相连的解释角度,帮助我们更深层次地打开促使人们参与休闲体育运动、领悟参与价值与意义的黑箱,开启解析休闲体育价值的新视域。

## 1 美的视角与休闲体育价值

“实用的、科学的、美感的”是朱光潜在《谈美》中对物体价值的评价,在此他将客观实在具像化,称“有所为而为”为实用,“有所依而为”为科学,“无所为而为”为美感<sup>[12]</sup>。生活是为了谋求生命存在并寻求人生价值而展开的活动<sup>[13]</sup>,而身心健康是美好生活需要中的核心要素,非功利性的休闲体育能在提供身体健康途径的同时,为个体内心营造了幸福感,这使得休闲体育成为提高人生活质量、实现自我享受和挖掘生命价值的重要构件<sup>[14]</sup>,也使其成为了生活中“无所为而为”的“美感行动”。由此,可以发现休闲体育与生活中的美是紧密相连的,具体表现在以下两个方面。

### 1.1 人对美的追求不被外在条件所限制

从由物对人的关系而生发出的“价值”来看,从善是人自伦理和社会事实所衍生出的主观欲望,从美是人判别艺术造诣和价值的度量准则。从善从美的生活,是每个个体能在日常生活中发现自我存在的价值、能表达自我发展需求、能追求美好生活方式的理想状态。根据内在动机理论,人对内外在有机系统的追求,是人们进行心理活动的动力。因此,不管低级需求有无被满足,作为独立个体,其实永远具有全面发展自我的高级需求。也就是说人对美的追求,其实是不被社会地位的高低和物质能力多少而决定的。物质与社会因素会限制我们追求美的权利,但是不会影响我们发现美存在的能力和对美不断的追求。因此,审美的心理在人们生活中是不依赖外界因素而存在的心理特征,无时无刻体现着人们在生命中不断追求生活意义的积极尝试。

### 1.2 休闲体育拉近美与实际人生的距离

具体到认知心理活动过程中人对事物的审美攀

划,主要表现在审美对象对相关信息的接收、个体认知资源的选择性调配、深度感悟审美对象相关信息、根据心理活动结果进行语言或行为的决策、选择性进行记忆存储并应用,这个过程涉及到感知、理解、情感、想象等环节<sup>[15]</sup>。人生的切实需要和我们对美的追求不同,切实需要是在人生过程中需要为了生活目的而进行生产付出的劳动过程,它和人发生过很多使用与被使用的关系,个体在满足切实需要的过程当中,会形成想要达成目的的诸多目标,但很少会以“追求心灵解放”“追求审美体验”等这类虚不可及的心灵体验为行为终点。在人生的切实需要对人付出行为的生产产生吸引时,永远不会首先寻找具有休闲审美价值的映射表象,就像在观赏柳树时,只有跳脱了生活做饭、遮风挡雨的实际需求后,才会发现其在水中的倒影、在微风拂动下的枝叶飘动的审美情趣。人们向往的审美情趣作为一种无实体的不可见者,在生活中寻找到可变身为可见者的依附途径,将是人们真正实现亲历价值的所在。

所以,休闲是隔着世界幻境的,体育是实在亲历的,那么休闲体育就必然是沟通实际人生和审美体验的中间者,能为人们在确实的实际行为中,追寻不可见的表象的机会。现实世界是有限的,动愈自由即愈发使人感到快意,所以寻美的活动和身体形态方式,正是人生对“无限”的追求<sup>[16]</sup>,休闲体育能帮助人摆脱实在世界的缰锁,跳出到可能的世界中去避风乘凉。

### 1.3 休闲体育带给人跨越理性的体验

美感起源于形象的直觉<sup>[17]</sup>。当目前意象和实际人生之中有一种适当的距离时,我们往往只观赏孤立绝缘的意象,不问它与其他事物的关系如何,不问它对于人的效用如何。在此情况下,思考和欲望都会暂时失去作用。在观赏这种意象时,我们会聚精会神地达到物我两相忘的境界,在无意之中注意转移于物,物的姿态深入我心。美感在于“无所为而为”地观赏对象,我们不在其所表现的氛围情感里过活,而是站在客位欣赏情感。休闲体育因其无功利性而有其客观性,因其无利益交换目的而有其美感,当人不是因为想要“无为”和“置身事外”而从事体育运动时,运动变成了满足人欲望的劳动,而非感受美感的享受。诚然,很难说休闲体育在运动过程中不给人带来利益收获的快感,当我们在聚精会神地参与运动过程中,对身体的行为做出了思考和感悟时,我们已然在脑海里留下了值得回忆的理性快感。在休闲体育当中,无需用欲望被满足的快感去支撑接下来的运动过程,只需要依靠沉浸其中的情感体验和内心欢愉就足够,此时的欢愉不是为了达到快感而进行的身体运动,而是因

为身体在运动过程中的美感欣赏给人带来了深刻记忆,让人在回味过程中得到许多印象深刻、回味无穷的理性快感。

休闲体育在感性美感与理性快感之间架构起的桥梁,让人的快感不再因为满足欲望而得到,让人的快感不再跟感性冲动纠缠不清。休闲体育开启了人们从事极其自由的、不受实用目的而牵绊的活动,给人们提供欣赏自然环境和社会环境的过程,让人的有意识、潜意识、无意识与身边运动场景、氛围及人之间进行再创造。

## 2 休闲体育的平衡价值

“欣赏”与“创造”是具体情境中的个体心理活动<sup>[12]61-63</sup>,在“现实世界中创造理想世界”是休闲体育给每个个体创造的“消遣通道”。

### 2.1 休闲体育平衡运动中的自由与规训

休闲体育的雏形是给人带来欢愉和放松的游戏,人们常因游戏的过程勾起参与运动的兴趣,而深入探索休闲体育运动的奥妙,但这种参与通常“发于兴趣而止于规训”。如何擅用游戏化的方式保存兴趣的温热,又在合适的时机保存兴趣向身体规训而产生的愉悦,是休闲体育与游戏关系的最高价值。

休闲体育有着一种非凡的移情作用,在参与过程中,身体活动的表现会将内心的意象客观化,使人与其所从事的休闲运动融为一体。在现实生活中的我们往往将“能做”与“不能做”分得很清楚,把“想象”与“实在”看的丝毫不容混淆,但在休闲运动中这些界限是很模糊的,就像在游戏过程中小孩子“过家家”时,便是将自己赋予了与现实情况不符的情境任务。在休闲运动的参与过程中,个体基于真实世界的表征,加入对自己身体表现的期待,让自己有机会获得了实现“不能做”的机会。

在休闲运动过程中,我们会接受到许多来自外界的虚拟信号,在看不见自身外部表现过程时,又会不自觉的加入太多从内心延伸出来的想象。我们认为“自己很帅”的动作表现,让我们在一次又一次动作的表现过程中得到自足和自信,这便是驱使我们运动保持热情的内在核心。对于已经可以熟练掌握休闲运动项目技能的参与者来说,他们在从事身体运动之前,往往会幻想自己运动过程中的情节和动作,而这个意象在真正的实际运动过程中就会成为运动情趣的集中点。在还未上场表现时,个体其实早就已经开始了对身体参与过程的初步欣赏,这种预先的欣赏情趣和运动过程中的动作显现,往往汇聚成一张交织着吸引力和表现欲的“大网”,笼罩着人们在运动空间中不断地

投入精力和时间,让人们期待真正在运动表现过程中的“生动产出”,而这正是休闲体育对运动中自由与规训的平衡。

### 2.2 休闲体育平衡运动中的感性与理性

休闲体育是现实世界之外的、另一个用来安慰情绪和填补不可能情绪的理想世界,但在这个世界中,在通过现实肉体 and 情景预想的碰撞中,无法避免的会出现身体缺陷的暴露和发现身体机能与心理预期的落差。此时在过程中努力达到预期的人们,就必须通过对运动方式和身体发展行为的规训而尽力达到目标成果。

对自己的运动效果和身体表现方式具有深刻要求和预先情景模拟的运动者,会因为意象与实际的差距而提升自身的运动表现,以期在最有效的方式和最短的时间里达到身体不如意部分的规训。这个过程便是发于感性,但又在感性中使身体的理性发挥到极致。身体参与休闲运动虽植根于感性,但却因对自身的责任与要求,在身体符号的表征过程中,将审美与欲望在独立个体中平衡共现,逐渐缩小“我觉得我会”与“我真的会”之间的距离,维持正确自我认识和适度自我规训的平衡。

## 3 休闲体育的具身价值

马克思在论艺术与劳动时提到“美感就是人在创造性劳动中感到各种本质能够发挥作用的乐趣”<sup>[18]</sup>,证明了在对外输出劳动量或劳动价值的身体活动中,快乐与美感是互构共生<sup>[12]158</sup>的。因此就休闲体育来说,其在生理体验和心理状态之间的联系是非常强烈的,这使得参与休闲体育运动的个体寓居于身体运动的表现形式,又与运动场域产生互动,充分发挥了其在个体运动参与过程中的具身价值。

### 3.1 开发感性世界的表达通道

身体是帮助理想世界完成现实使命的载体,实现人脑传达的指令,是身体穷尽一生要完成的使命。这个过程是情感的强烈外显,也是宇宙人情化的体现。身体是现实世界中能够表现理想的通道,在这个通道中人们依托于身体活动,实现理想的外化。

愁生于郁,解愁的办法在泄;郁由于静,求泄的方法在动<sup>[19]</sup>。生活目的在于动,生活方法也在于动<sup>[20]</sup>。从休闲运动中,不仅可以单纯体会运动带来的无限快感,更可以打开表达感性世界的通道。以滑雪为例,雪道上的回转可以完全依靠身体记忆,放空自己去享受大自然的光照和气味、白雪的触感和林间的凛冽,也可以在滑行中使用理性控制,比如体会肌肉的收缩和延展,飞跃跳台或者进行旋转跳跃的高难度动作,这些严谨的控制、随性的放空,都是在身体理性行为

过程中表达大脑想法的过程。而这些想法很可能在日常生活中是无法用言语或行为表述的,所以休闲体育可谓人脑表达感性世界的通道,也是个体沟通主客观世界的桥梁。

### 3.2 参悟个体行为中的喜与悲

休闲体育运动中经常出现喜与悲的对立现象,身体机械运动不仅会带来单纯的快乐,更会出现喜中带悲、悲中带喜的现象。快乐是身体的生机勃勃带来的,更是身体完成意识指挥而带来的,正如前文提到人在身体力行中体会的乐趣就是发掘美感的体现。因此在休闲体育之中追求生机和活力,是一种发现快乐的工具,不断的在休闲体育运动中寻找乐趣,有利于感受生命中通达心灵的美感。法国哲学家帕格森在其作品《笑》中提出,人生的喜剧方面来源于“生命的机械化”,通过机械活动保持紧张、具有弹性的肉体 and 灵魂是发现快乐的生命工具<sup>[21]</sup>,这从侧面证实了休闲体育运动能给人生命带来的积极作用。

当个体无法作出头脑中设想的动作时,是思想与身体无法统一的悲剧,但动作中的“憨笨”给自己和旁人带来趣味又使人在苦恼中发笑。常常被自己肢体的不协调而逗乐,常常因自己动作的蠢笨而自嘲,常常在观赏他人“吃瘪”时得到会心的安慰,这些正是“悲”中“喜”的表现。在完成预定动作,达到预期目标时,涌上心头的“荣誉感”便使我们体会到了“喜”的所在。在那一刻的“喜”中,我们被自己表现出的优点所吸引,觉得自己比别人强、比过去强,在自信的充盈与内心的欢腾中得到幸福和满足。但这种幸福的喜悦往往不会持续太久,因为无论是身边人的耳提面命,还是自己内心害怕“乐极生悲”而敲响警钟,都让得到了“喜”的我们再次投入下一个“悲”的轮回当中。

所以在休闲体育行为过程中,“喜”与“悲”是个“圈”,悲中带喜、喜中带悲是常有的事,而也只有参与身体运动,才会让我们如此快速地体会悲喜的轮回,让我们在一次又一次的波动中体会生命的丰满。

### 3.3 赋予感受现实和浪漫的机会

本雅明说:艺术作品是有自己独特的场景存在的,这种独特的场域可称为“灵晕”<sup>[22]</sup>。以艺术作品为中心,在漫长的时间史中,为不同的时代需要和人的喜怒哀乐而服务。他们为祭拜仪式服务、为辉煌享受服务、为彰显身份和地位而服务。休闲体育同样具有自己存在的独特场景和服务的对象。

从事休闲体育运动之人的精神和热情,来源于这种带领人脱离现实、获得短暂解脱和过程外助益的功效。“奥运金牌”“大满贯”对运动员有着最终价值实

现的吸引力,终其所有站上“最高领奖台”的实名号召。休闲体育运动与竞技体育不同,它不要求人们非得做出成就,但又能在个体参与的过程中让逻辑思维、感性判断、功利主义相结合,使能熟练掌握运动技能的个体拥有应用于竞技的能力,又能避免个体因竞技能力的差异而产生对运动绝望和自信消弭等消极心理。

运动精神、运动竞赛奖章对体育人的深刻吸引,使竞技体育运动成为专业运动员生命的“灵晕”,而在休闲体育的运动场内,运动让人成为一个独特的具有致命吸引力、散发着个人魅力和感受外观的“灵晕”。在这个充满着生命外放魅力和具有外化感知度的氛围内,我们作为运动主体在超脱现实生活的境遇中和以观赏者的视角感受生命的浪漫主义,这种感受同时感受现实和浪漫的机会,让人们沉迷于休闲体育运动,这也正是休闲体育对人具有“深深不可自拔”吸引力的逻辑所在。

## 4 休闲体育拓展体育的价值视阈

黑格尔<sup>[23]</sup>在《美学》中提到,绘画陈列馆采用“顺历史次第的陈列”,这样“不仅可以使人清楚地认识到技巧发展的外表历史,还可以使人清楚地认识到内在历史的本质性发展”。休闲体育在无社会功利性的情境之下,通过运动的重复性和约束性,使身体感受到“具有规律性的陈列”,在这当中以身体为工具的生产者,将自己不可见生命中的潜意识和无意识熔铸于身体行为,表达个体的观念与态度。

康定斯基说“艺术是通过色彩来表现生命力的”<sup>[24]</sup>,休闲体育可谓是生命的色彩,是一种“说出来多么简单,含蓄的多么深远”的存在。先撇开需要“输出”的运动教练员和训练员来说,作为第一视角的运动参与者来说,经常存在着“说的比做的好”“脑袋会和身体会是两回事”的理想与现实的错位。但其实若一开始,第一视角的参与者能如同能在音乐上欣赏“无言之美”那般,如同体会“此时无声胜有声”的情境一样,用一种沉默的安然,对待体育的反馈和输出表现,来适应休闲体育中“表演者”和“观赏者”一体的状况,以休闲为目的的体育就变得从容而纯粹了。休闲体育在其参与过程中大多需要“寂寞”的情境,这种“寂寞”会给运动表现者预留思考动作和预想设计的充足空间,与此同时,又为自身提供着单一感官体验的集中通道。就个体来说,与许多以追求多感官“轰炸”效果的演艺作品不同,休闲体育的“二合一”模式,注定了同艺术作品一样,让休闲体育有其自身独特的反观性<sup>[14]</sup>。

从心理学和社会学的视角来看,营造生活幸福感

的重要组成部分和构造美好生活的必要条件,正是休闲体育活动。休闲体育是在自由的时间里享受自我审美和发展的运动,在其中我们有机会释放生命的情感表达,有机会接触充盈生命能量和发现生活美。

休闲体育开展的形式不拘一格、所用设施千差万别,追求的不是成绩,而是为了人们更好生活的娱乐休闲和运动乐趣,所以以“美”视角,切入对休闲体育的理解,为参与休闲体育爱好者提供了自己对待休闲体育时的新方式。“美”无评判标准,休闲体育也不必上纲上线,过程开心、结果满意其实就是参与休闲体育的最大胜利。从参与者个体心理来说,保证良好的参与心态和积极的再参与态度,是从事休闲类体育活动最重要的部分,同时将有助于提升休闲体育的再参与比例,为新时代人们生活质量和幸福水平的提升奠基。

生活就是生命存在的价值和意义所在,是为了寻求生存价值而展开的活动<sup>[25]</sup>。对美好生活的审美擘划,引导着人们心中参与休闲体育意愿的觉醒。如何让人们逐渐认识到休闲体育“美”的一面,发觉休闲体育中自我审美阐发的功能,觉醒释放生命情感表达的新途径,认识充盈生命能量与强健体魄的重要性,是本研究的中心主旨与美好愿景。

### 参考文献:

- [1] 卢元镇,倪依克,虞权,等. 现代化进程中的中国社会体育[J]. 体育学刊, 2003, 10(1): 4.
- [2] 李启成,覃文进. 高校休闲体育专业人才培养模式[J]. 山西财经大学学报, 2022, 44(S2): 197-199.
- [3] ANAZA E, Mc DOWELL J. An investigation of constraints restricting urban Nigerian women from participating in recreational sport activities[J]. Journal of Leisure Research, 2013, 45(3): 324-344.
- [4] LEE K J, SCOTT D. Interracial contact experience during recreational basketball and soccer[J]. Journal of Leisure Research, 2013, 45(3): 267-294.
- [5] CASPERSEN C J, POWELL K E, CHRISTENSON G M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for healthrelated research[J]. Public Health Reports, 1985, 100(2): 126-131.
- [6] 郭朋. 建国70周年我国休闲体育研究的文献综述[J]. 四川体育科学, 2019, 38(3): 94-103.
- [7] CAUWENBERG J V, HOLLE V V, SIMONS D, et al. Environmental factors influencing older adults'walking for transportation: A study using walk-along interviews[J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012, 9(1): 1-11.
- [8] LIU H, WALKER G J. The effects of urbanization, motivation, and constraint on Chinese people's leisure-time physical activity[J]. Leisure Sciences, 2015, 37(5): 458-478.
- [9] 许晓霞,柴彦威. 北京居民日常休闲行为的性别差异[J]. 人文地理, 2012, 27(1): 22-28.
- [10] 金银日,范旭东. 上海市居民休闲体育时空行为特征及其差异性研究[J]. 成都体育学院学报, 2017, 43(6): 39-44.
- [11] 陶印华,柴彦威,杨婕. 城市居民健康生活方式研究的时空行为视角[J]. 人文地理, 2021, 36(1): 22-29.
- [12] 朱光潜. 谈美[M]. 苏州: 古吴轩出版社, 2021.
- [13] 肖群忠. 论生活与伦理的关系[J]. 中国人民大学学报, 2018, 32(3): 98-105.
- [14] 郑锋,尹碧昌,胡雅静. 新时代休闲体育的价值意蕴与实践理路[J]. 西安体育学院学报, 2021, 38(3): 322-326.
- [15] 吴恒,何文俊. 双系统理论视角下旅游审美体验的心理机制研究[J/OL]. 旅游学刊: 1-14[2021-12-29].
- [16] 范小青. 现代传播“游戏导向”探微[D]. 武汉: 武汉大学, 2004.
- [17] 张凯. 《色·戒》中“美”的审视[J]. 电影文学, 2012(11): 88-89.
- [18] 弗里德里希·恩格斯,卡尔·马克思. 马克思恩格斯论艺术(一)[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1982: 248.
- [19] 朱光潜. 情绪不好,其实是智慧不够[J]. 思维与智慧, 2018(8): 2.
- [20] 张玉. 朱光潜“青年与美育”思想研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2017.
- [21] 柏格森. 时间与自由意志[M]. 徐继曾,译. 北京: 北京十月文艺出版社, 2005: 98.
- [22] 瓦尔特·本雅明. 机械复制时代的艺术作品[M]. 王才勇,译. 北京: 中国城市出版社, 2002: 78.
- [23] 黑格尔. 美学(第三卷上)[M]. 朱光潜,译. 北京: 商务印书馆, 1979: 347.
- [24] 瓦西里·康定斯基. 论艺术里的精神[M]. 吕澎,译. 上海: 上海人民美术出版社, 2014: 62.
- [25] 肖群忠. 论生活与伦理的关系[J]. 中国人民大学学报, 2018, 32(3): 98-105.