

## 城市职业女性休闲现状与休闲健身文化的推广

杨斌, 唐吉平

(湖南城市学院 体育学院 湖南 益阳 413000)

**摘要** 运用问卷调查、实地访谈等研究方法,从职业女性闲暇时间、家务时间、休闲健身时间、闲暇活动的丰富程度、时尚休闲活动内容等方面,对城市职业女性闲暇活动与休闲现状进行研究。根据现代职业女性的特点,提出在职业女性群体中推广休闲健身文化的措施:男女平等,提升女性自我发展能力;加强教育,引导休闲回归女性生活;关注健康,丰富女性休闲健身文化等。

**关键词** 城市职业女性; 休闲健身; 文化; 健康生活方式

中图分类号 G80-05 文献标志码 A

文章编号 1000-5498(2013)04-0044-04

### The Leisure Status Quo of Urban Professional Women and the Leisure and Fitness Culture Promotion //YANG Bin, TANG Jiping

**Abstract** The study uses the methods of questionnaire and field interview to investigate the leisure status quo of urban professional women in the aspects of their leisure time, household time, the fitness time and the richness of leisure activities, etc. Besides, the paper also gives the suggestion to promote the culture of leisure & fitness among professional women in terms of their characteristics, that is, more rights for women to improve the ability of their self-development; more leisure education to return them to female life; the focus on health to enrich the leisure and fitness culture. etc.

**Key words** urban professional women; leisure and fitness; culture; healthy life style

**Author's address** School of Physical Education, Hunan City University, Yiyang 413000, Hunan, China

在人们的生活方式、物质丰富程度等均发生巨大变化的今天,新时代给予人们的最大馈赠就是日益增多的休闲活动以及休闲文化的兴起。休闲活动作为一种文化传承的载体,也是文化创新的摇篮,已成为人们提高生活质量的重要途径<sup>[1]</sup>。城市职业女性作为社会发展的主力军,其休闲状态如何直接影响女性能否完整、全面、健康地发展。本文通过文献资料、问卷调

查(对1200名城市职业女性进行调查)、实地访谈等方法,了解女性休闲的现状,探究休闲健身对职业女性发展的意义,以及休闲健身文化的推广策略。

## 1 城市职业女性休闲现状

随着社会生活水平和女性地位的提高,女性生活质量与相关问题日益被重视,其中职业女性生活满意度是最能反映职业女性生活现状与社会进步程度的指标,休闲是帮助职业女性达到提高生活满意度的最佳方式。现今职业女性的休闲状况可以从以下几个方面论述。

**1.1 闲暇时间** 休闲的前提是要有空闲的时间,即除了用以满足“生活中必不可少的需求”后的剩余时间。休闲时间是反映职业女性生活满意度的一个明显标志。在本课题组对城市职业女性每天拥有休闲时间的调查中了解到:87.5%的职业女性每天都有1h以上的休闲时间,其中有2h以上的占50%以上。尽管节假日时间增多,但还有12.5%的职业女性每天休闲时间不到1h。从职业女性整体来看,每天有1~2h休闲时间的女性比例最多,占整个人群的1/3。从不同文化层次职业女性拥有的休闲时间看,文化层次低的女性相对文化层次高的女性而言,其休闲的时间稍多,这与本课题组访谈的结果是一致的。文化层次低的女性从事的职业对其在工作之余的要求相对较低,而文化层次稍高的女性从事的职业对女性在工作之余还有继续提高、研究、创新的要求,只有不断学习,花更多的时间投入到工作中,才有可能在竞争激烈的社会中立稳脚跟。目前我国年法定假日有115d,即我国职业女性一般情况下有1/3时间要在闲暇中度过。尤其是办公智能化、网络贸易和数字传输的广泛应用,以及弹性工作时间的出现,使当代中国职业女性的闲暇时间越来越多,女性享受休闲的时间条件应更加充足。可现状并非如此。

**1.2 休闲健身时间** 从职业女性每次参与休闲健身的时间来看:每次健身时间为30~60min的仅占被调查女性的41.7%,每次30min以下或未参与健身的占50%。同时,从访谈中也了解到,部分女性即便参加健

收稿日期:2013-01-05; 修回日期:2013-03-02

基金项目:国家社会科学基金资助项目(10BTY011)

第一作者简介:杨斌(1964-),女,湖南娄底人,湖南城市学院教授,博士; Tel: (0737) 6353010, E-mail: yangbinyan@126.com

身活动,更多的也是为了减肥。其实,当今职业女性的闲暇时间相对来说是比较充足的,有将近90.0%的职业女性有1h以上的闲暇时间,有53.5%的职业女性有2h以上的闲暇时间;但她们对休闲健身活动的参与情况不理想,影响因素因个体的不同而有所区别。如学历越高、闲暇时间越多,学历越低、相对闲暇时间越少的现象,是因为低收入者为了生存,可能要花更多的时间工作;也有的因岗位竞争激烈,需要更多的业余时间“充电”;也有的因怕辛苦而更喜欢被动运动等。另外,科学健身运动的理念在职业女性中未得到认可,因此,她们中的大部分人健身很随意,缺乏科学性。

**1.3 做家务和辅导子女学业时间** 虽然休闲存在于工作和家庭之外的领域,但对于职业女性而言,休闲与工作、家庭之间有着很大的关联,直接影响女性的休闲生活质量;尤其是在这个普遍有闲的时代,充分享受休闲生活是职业女性的共同追求。由于职业女性角色的客观存在,其一生的发展受角色变换、社会倾向、年龄、文化传统等的影响,职业女性的休闲活动不太可能抛开家庭、子女而单独进行。调查结果表明:城市职业女性对家庭都负有责任,大多数女性在成年期既是工作人员,又是家庭主妇,绝大多数家庭的家务活主要还是由女性完成,每天用于家务劳动1h以上的占被调查女性的55.2%。同时,如果是有子女的家庭,女性还要承担辅导子女学业的任务,占被调查女性的71.6%;因此,职业女性在紧张繁忙的工作之余,全身心地投入休闲活动不是一件易事,而且,在目前大多数中国家庭还要女性承担子女教育的经费、居住条件的改善等部分责任。

**1.4 闲暇活动分布** 随着经济条件的改善、物质生活的丰富、社会文明的进步,职业女性的闲暇生活形式越来越多,娱乐、郊游、逛街、健身、美容、园艺、艺术欣赏、社会交流等已成为人们主要的生活方式。从调查的数据和访谈情况看,女性休闲的压力似乎更多地与家庭有关。家务劳动在职业女性闲暇活动中占第1位,其次是辅导子女学业,这2项的频次最高。虽说社会进步对女性来说有许多积极的影响,但很多职业女性参加工作后家务负担并未减少。除此以外,女性的闲暇活动主要是社交活动(第3位)和看书读报(第4位);但比重不是很高,尤其是在闲暇活动的10项选项中,职业女性参与休闲健身的比例很小,排在闲暇活动的第9位。由此也可以看出,虽说当前她们的休闲理念和意识有所进步,但并不与她们参与休闲健身活动行为成正比。

**1.5 休闲健身参与** 参与休闲体验、放松身心以及消

除紧张情绪是职业女性公认的提高生存质量的有效途径。调查结果表明,职业女性参与休闲健身的频次不高,每周参与健身3次或以上的女性仅占被调查女性的15.1%,每月1~3次或无规律的占被调查女性的59.6%,且在访谈中还了解到,有部分女性闲暇时间较多,但从不参加休闲健身活动,其时间基本用于打麻将。从年龄层次看,20~30岁、31~40岁、41~50岁、51~60岁的职业女性无规律健身或不健身的占该年龄段的比例分别为51.2%、42.4%、39.7%、48.0%。从文化层次看,学历层次最低的职业女性无规律或不健身的比例最高,为48.9%。随着文化层次的提升,无规律健身的女性比例逐渐降低,但幅度不大。从总体上看,城市职业女性在休闲健身活动的参与上积极性不够。

**1.6 时尚休闲方式** 休闲被视为工作和其他义务之外的自由决定行为;时尚的休闲方式不仅能积极影响身体、心理和精神健康,还应具有一定的趣味性、愉悦性功能。调查结果表明:城市职业女性认为最时尚、最乐意参与的休闲活动是插花,排在第1位,其次是茶道,再次是旅游。运动型休闲健身对身体健康的益处已得到大众的认同,因此健身、摄影、逛街、体验农家劳动,也成为职业女性休闲的主要方式。从整体上看,职业女性的休闲方式选择更偏重于愉悦性和趣味性,希望通过休闲减少工作和生活对于自己精神和身体的负面影响。对于休闲的追求,美国学者戈比认为,休闲活动存在5个不同的层次——放松、消遣、发展、创造、感觉超越<sup>[2]</sup>。我国职业女性选择插花、茶道、旅游等为最时尚的休闲方式,表明我国职业女性目前的休闲目的主要是放松身心以更好地投入工作。

## 2 休闲健身:城市职业女性休闲的最佳选择

首先,作为推动社会发展主力军的职业女性,如何平衡工作与家庭生活,并通过合理的生活与休闲提升生命质量,为进一步的发展提供动能,是生活在当代的每一个职业女性必须面对的问题。各级社会组织、政府如何有效地促进职业女性参与休闲,增加休闲时间,并探讨积极的休闲方式,提高休闲质量,缓解职业女性生存困境和压力,使其认识到休闲对于个人生活价值的意义,让她们在身心和谐中提高生活舒适度和满意度,才是提升职业女性生活品质的可行之道。

休闲健身文化作为一种健康、高雅的休闲文化,不仅能愉悦身心、陶冶情操、缓解压力、提升生活满意度,还可以促进人与自然、人与社会、人与人的和谐,已成为现代人日常生活的基本内容之一。它不仅能改善人的身体健康状况,而且可以改变人的生活态度与方式,

是反映女性生活质量的重要方面,甚至也是对文化价值观产生影响的重要因素。无论是职业女性个体还是社会各级组织、家庭,首先应在休闲健身对职业女性的重要性方面形成共识——休闲是一种平衡和调节人们生活的方法<sup>[1]33</sup>,是人们在可自由支配时间内自主选择从事某些个人偏好性活动而享受生活的行为。以往,社会处于不发达阶段,劳动成了人们生活的重心,人们通过劳动创造财富和体现生命的价值。随着社会的发展,人们的休闲时间和可支配收入越来越多,开始追求精神生活的满足。特别是现代技术的发展,导致了“人的异化”和“文明病”的高发,促使人们要以休闲需求为动力,寻求生活的快乐,找回生命的价值。

家庭生活、文化程度、社会的性别期待等变化,对女性休闲的制约仍不可忽视,尤其是在男权主流文化下的家务劳动价值被贬低的情况下,职业女性休闲时间的增加,需要社会、家庭和女性自身的共同努力。虽说现代社会大多是独生子女家庭,职业女性有更多的时间和精力投入到工作中,但社会的竞争也更激烈,女性投入自身再发展和为子女的成才所付出的精力更多,且社会、家庭在总体上对此角色的重要性认识不足。为此,需要社会、家庭、女性自身形成共识,并清晰地看到职业女性的价值,使其从多重角色的冲突中解脱出来,为其提供更多的休闲机会。

其次,认真审视女性休闲活动中休闲健身对职业女性的意义。从职业女性闲暇活动的参与情况看,女性在闲暇时间参与休闲健身的比例较小,在现今女性休闲时间增加的背景下,女性参与休闲健身的意义还未被引起重视,在某种意义上说还存在很大差距,基本停留在较低层次——放松身心,消除疲劳。在有条件休闲的情况下热衷于以静为主的非健身休闲活动(如插花、茶道)。尤其是在访谈中了解到,有部分职业女性消除工作压力和疲劳的首要方法是打麻将,并因金钱的刺激沉溺其中。由于社会竞争的日益激烈,在家庭和工作的双重压力下职业女性更显疲惫,更需要健康的心理、强壮的身体、快速应变和超强的自控能力以及丰富的精神生活等。她们不得不对自身存在的意义,对发展与进步的目的和标准开始反思,并寻求一种能缓解压力、娱乐身心、提升精神、加强人与人之间沟通的健康生活方式,而能有如此功能的休闲活动非休闲健身活动莫属。

休闲健身作为一种健康生活方式,不仅能娱乐身心、消除疲劳、增强体质和增进健康,还有助于人与人之间相互间交往的深入和社会关系的改善,并能使其脱离物质的束缚,克服由于生活方式的变化而引起的人与

自然的冲突,是职业女性生活走向和谐的有效途径。与此同时,在仍受男性主流文化影响的现代社会,职业女性通过选择休闲健身这种健康生活方式有其特殊的意义。她们不再受传统观念的束缚,可以自由选择自己喜爱的休闲健身形式和丰富多彩的休闲健身内容,享受其中,并以开放的姿态获得社会的认可。

再次,休闲健身文化对社会变革有巨大的推动作用。马克思曾经说过“人创造环境,环境也创造人。”社会文化环境同样可以影响女性的素质,且制约女性的发展。创造一个有利于职业女性生存与发展的休闲健身文化环境显得尤为重要。同时,马克思也指出:“没有妇女的素质,就不可能有伟大的社会变革。”良好的身体素质、心理素质、社会适应能力等能为职业女性以极大的热情投入到社会经济建设和改革的各个领域奠定基础。当然,如果职业女性没有好的健康生活方式缓解、平衡现代生活和工作带来的压力,无法体验生活的乐趣,将会制约女性的发展。女性发展的滞后直接制约男性的生存和发展,同时也影响社会关系的和谐和人类文明的健康发展。为此,极力推广女性休闲健身文化,使女性不再局限于工作和家庭,超脱“物化文化”的奴役,享受休闲健身文化带来的高层次精神快乐,提升生活品味、改善自我、稳定家庭,从中获得一种独立、自主的感觉,影响职业女性生活的方方面面,推动社会积极的变革<sup>[3-4]</sup>。

### 3 城市职业女性休闲健身文化的推广

3.1 男女平等,提升女性自我发展能力 政府应以人的发展和生活幸福作为社会发展的第一要务,在全社会倡导男女平等,并将此意识纳入决策,使职业女性能把满足自身实用性需求与满足自身发展的战略性需求结合起来。在完善的性别政策、社会政策、家庭政策协调统一的社会体系支持下,女性获得自我解放和发展的能力,缓解双重角色对职业女性的冲突。调整角色期望,实现男女家务劳动分工模式,承认女性家务劳动价值和所付出的时间和机会成本,并同男性一样拥有自由享受娱乐休闲的平等权利。

3.2 加强教育,引导休闲回归女性生活 现代技术的推广,使众多职业女性从繁重的工作中解放出来,而真正拥有较多的休闲时间并未使职业女性生活质量大幅提高,如闲呆、闲聊、闲逛成为休闲生活的主题,形成沉迷网络、打麻将、泡脚按摩等“俗化”“毒化”“虚化”的休闲文化。为此,应加强职业女性休闲教育,树立正确的休闲价值观,提高其对休闲价值与目的的认识,净化休闲娱乐场所,营造健康休闲氛围,除去休闲文化商业“尘垢”,引导高品质的休闲方式,回归健康生活,从而

促使职业女性自我完善与自我实现,以重新获得心之自由。

**3.3 关注健康,丰富女性休闲健身活动** 全球变暖趋势的加速,空气和水资源污染的严重,竞争愈来愈激烈,精神和身体的超负荷状态无疑给职业女性带来很大的健康隐患,当前职场女性亚健康状态令人担忧。女性健康是民族健康的基础,社会应关注女性健康。休闲健身活动作为一种文明、健康和科学的生活方式,是否真正能有助于提高职业女性身体健康和生活质量,能否吸引职业女性,并成为她们积极投入的自觉行动,是现代休闲健身领域应深思的问题。为此,开发注重职业女性生理、心理特点要求,适应不同女性休闲娱乐追求和不同年龄段的、丰富多样的健身项目,并对现有的休闲项目重新审视和梳理,以帮助职业女性通过各式各样的休闲健身活动提高生活质量及生活满意度。

**3.4 突破困境,建构休闲健身与工作、消费、创造的合理关系** 受当下休闲文化的影响和冲击,部分职业女性乐于从符号消费中求得身份认同,达到以消费拯救“幸福”的目的<sup>[5]</sup>。要改变这一现状,必须重视和建构休闲健身与工作、消费、创造的合理关系<sup>[6]</sup>。首先要较好地处理休闲健身与工作的关系,让职业女性在工作之余有更多的时间开展合理的休闲活动,以便精力充沛、全身心地投入工作。其次,处理好休闲与消费的关系,明确消费是为了改善和提高女性的生活质量,提升自身的素质和能力。再次,要辩证地看待休闲娱乐与休闲创造的关系,杜绝消磨时间、颓废意志、丧失思考力的,只追求视觉、听觉、嗅觉、触觉等感官上享受的虚化活动,鼓励通过参与能使女性走向全面发展的休闲健身活动,引导女性在创造性休闲健身活动中提高自身各方面的健康素养,实现休闲和发展的高度整合。

**3.5 倡导“轻体育”,使休闲健身生活化** “轻体育”是欧美等许多发达国家非常重视的一种大众健身形式<sup>[7]</sup>。由于它具有因地制宜、因时制宜、因人制宜的特点,对于选择健身锻炼的人,只要有健身愿望,就可以利用一切可以利用的时间、场地、设备等进入角色。此种健身形式最易被职业女性接受并付诸实践的是参与者可以“随心所欲”,可以在没有任何负担的情况下选择健身锻炼,忘却烦恼,消除负面情绪,强身健体,净

化心灵;同时也因其内容来源于生活,使职业女性的休闲健身活动更自由,更容易形成运动的习惯。因此,重视“轻体育”贴近职业女性生活,易于坚持,更容易被接受的特点,通过不断开发和挖掘、拓展“轻体育”的内容、运动形式和方法,使职业女性养成休闲健身的良好习惯,并成为健康生活的一部分,贯穿于生活方式之中。

**3.6 重视规划,提升休闲健身公共服务水平** 休闲健身规划的重点在于创造性地开发休闲健身体验,提高休闲健身的益处和服务品质。为了使更多的职业女性参与休闲健身活动,为其提供更好的休闲健身服务,首先应重视全民参与的休闲健身建设规划工作,并将其纳入国民经济和社会发展规划及各级政府的目标考核体系中。其次是抓好休闲健身文化推广的软硬件建设。硬件建设包括:优化设施空间的布局与覆盖面;加强社会、企业、个人活动经费的投入;建设与评估体质测试与运动健身指导站;完善科学健身指导服务;建立科学健身科研团队,培育专业的高素质休闲健身指导和服务管理人员。软件建设包括:各级政府和地方组织推进休闲健身的制度化建设,并在职业女性中推行休闲健身的针对性实施方案;通过抓典型、树品牌的引领作用,形成人人参与休闲健身的健康生活氛围。再次,通过调整产业结构,为职业女性提供越来越多的合适就业岗位,并实现家务劳动社会化,促使职业女性展示其独特能力,从“捆绑”她们的繁重家务中解脱出来,积极、主动地参与休闲健身活动。

## 参考文献

- [1] 杜永明. 休闲与生活满意度[M]. 北京: 中国经济出版社, 2009
- [2] 王小波. 女性休闲: 解析女性的新视角[J]. 浙江学刊, 2002(5): 201-206
- [3] 江英俊. 奥林匹克运动与女性主义[J]. 西安体育学院学报, 2006(5): 32-34
- [4] 亨德森, 刘耳. 女性休闲[M]. 昆明: 云南人民出版社, 2000: 145
- [5] 曾长秋, 张永红. 休闲文化的困境与超越[N]. 光明日报, 2009-06-27(2)
- [6] 陈娜. 对当代中国大众休闲发展的思考[J]. 渤海大学学报, 2010(6): 94-95
- [7] 臧秋华. 论轻体育[J]. 体育文化导刊, 2008(12): 56-58