

论 文 题 目：网络化生存与大学生休闲教育

学 科 专 业：教育学原理

学位申请人：梁燕

指 导 教 师：陈建华 教授

摘 要

目前,我国大学生拥有充裕的休闲时间,休闲生活是大学生生活中不可或缺的部分,大学生休闲生活质量的高低,对他们健康成长有着很大的影响。大学生处于道德观、人生观、价值观形成的关键时期,健康科学的休闲生活可以提高他们的生活质量,促进他们个性成熟,全面发展。反之,庸俗、消极的休闲生活则可能损害他们的身心健康,甚至引发反社会人格、犯罪等严重社会问题。目前,高等教育仅仅将休闲看作一种客观现象,未能认识到科学的休闲对大学生成长的作用,没有主动挖掘休闲教育的价值,导致当代大学生普遍缺乏休闲知识、休闲技能、科学的休闲价值观。大学生的休闲生活消极,聊天、睡觉、看电视、网络游戏成为他们最主要的休闲活动。因此,开展大学生休闲教育势在必行。高等院校作为休闲教育的主要提供者之一,要义不容辞的对大学生实行休闲教育,培养他们的休闲价值观和休闲技能。

由于时代的特点,我国正处于社会转型的崭新历史时期,经济全球化、信息化、知识经济、高等教育大众化等对中国高等教育的发展产生了巨大的冲击。科技高速发展,网络技术蓬勃发展,正在悄无声息的改变着整个社会,影响着每一个人的生活,大学生也无法置身其外。网络化生存已经成为当代大学生的主要生活方式,他们可以借助网络充当和现实社会中一样的角色,完成种种类似工作。例如网络学习可以改变大学传统教学模式使得知识更快更好的传播,网络游戏可以让人们扮演虚拟角色体验现实社会所不及的虚拟乐趣。大学生在熟练使用各种网络服务的同时,也潜移默化地受到网络的各种影响。网络对大学生的休闲生活无论是思想上还是形式上都产生了深远的影响,网络时代对大学生休闲教育提出了新挑战,在这样的时代背景下,我国高等院校应该结合时代背景,充分利用现代科技,对大学生进行休闲教育,通过休闲教育引导网络的正面影响,发扬其在大学生群体中的积极作用,努力规避网络的负面影响,抛弃其对大学生生活的

种种干扰，规范大学生的网络休闲生活，帮助大学生获得优质的网络休闲生活。

关键词： 休闲； 大学生； 大学生休闲教育； 网络化生存

Abstract

At present, students of our country have abundant free time, the leisure life is the indispensable part of university students and the quality of university students' leisure life has tremendous influence on their healthy development. The university students are in the crucial phase of forming moral viewpoints, life viewpoints and value viewpoints. The healthy leisure life may improve their quality of life and promote their full development of individuality. Otherwise, the negative leisure life possibly has bad influence on university students' body and mind; it even initiates the serious problems such as counter-social personality and the crime. At present, the higher education merely regards the leisure as one kind of objective phenomenon, it has not realized function of the scientific leisure to the growth of university students and does not excavate the value of leisure education, so, university students are universally lack of leisure knowledge, leisure skills and leisure value viewpoints. University students' leisure life is negative, chatting, sleeping, watching television and playing the network games become their main leisure activities. Therefore, carrying out the leisure education of university students is imperative. As one of leisure educators, higher education should take the responsibility to offer the leisure education to university students, raising their leisure value viewpoints and leisure skills.

China is now under a new period of social transformation with the great impact of economic globalization, informationization, knowledge economy and higher education popularity. Thus, in nowadays, the technology of network improved quickly, it influences the life of every people. Network becomes the main lifestyle of the university students, and it has great influences on university students. They may draw support from the network to act the same role in the real society, completing all sorts of similar work. For example, the network study may change the traditional university educational to make better knowledge dissemination; the network games can offer people great pleasure. While the university students are using each kind of network service, they also are influenced by network. The network period proposed the new challenge to the leisure education of university. Under such times background, university should combine the time background with technology to carry out leisure education to university students. Through the education of leisure, universities develop positive influence of leisure education in the university students and get rid of all sorts of disturbances to the university students, helping the university students to obtain the high quality network leisure.

Key words: Leisure; University students; Leisure education of university students;

Life in the network

论文独创性声明

本论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。论文中除了特别加以标注和致谢的地方外，不包含其他人或机构已经发表或撰写过的研究成果。其他同志对本研究的启发和所做的贡献均已在论文中做了明确的声明并表示了谢意。

作者签名： 梁生 日期： 2010.5.25

论文使用授权声明

本人完全了解上海师范大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留送交论文的复印件，允许论文被查阅和借阅；学校可以公布论文的全部或部分内容，可以采用影印、缩印或其它手段保存论文。保密的论文在解密后遵守此规定。

作者签名： 梁生 导师签名： 陈建 日期：

第一章 导论

1.1 问题的提出

将《网络化生存与大学生休闲教育》作为硕士论文选题,主要基于以下两方面的思考:

1. 个体发展需要

鉴于中国传统文化的影响,一提起休闲人们就会联想到游手好闲。休闲并没有得到社会的广泛关注,高等院校也是如此,只是将大学生休闲生活作为客观的存在,没有意识到其对大学生的健康成长和社会发展的意义;没有意识到休闲是大学生追求生活意义的一种活动,对促进他们身心健康,智力发展,正确价值观的养成,发展成一个完善的人起着举足轻重的作用。

目前的现状是当代大学生普遍缺乏正确的休闲意识,休闲技能不足,仅仅通过体育课及一些艺术选修课如音乐,美术等学习文娱、体育活动技巧,他们的休闲形式单调且消极,上网、逛街、看影碟似乎成了大学生休闲的代名词,这直接导致大学生的创造性受到了压抑,潜能不能发挥出来。

随着科学技术的进步,知识经济的来临,人们拥有越来越多的闲暇时间,普遍有闲的社会很快就会向我们走来。在这种时代背景下,如何丰富每个人的休闲活动更应该成为引起全社会关注的问题,而大学生又是促进社会进步的中坚力量,对他们的休闲生活,社会应该格外关注。大学生大部分的时间都是在校园中度过,因此,高校在其休闲教育方面起着绝对的主导作用,其最终目的是培养全面发展的人才,为了学生们当前与未来的生活做准备,而不仅仅是为了学生们的职业生涯做准备。因此,大学应该对大学生进行休闲教育,帮助他们学会科学,健康合理的规划闲暇时间,将休闲教育纳入到其教育体系中,建立完整的休闲教育体系,开设专门的休闲教育课程传授大学生休闲知识、技能,培养他们科学的休闲价值观。

2. 社会发展需要

早在1916年,杜威就已明晰了休闲教育的深刻意义:“在教育史上出现的根深蒂固的对立,也许就是为有用劳动作准备的教育和为闲暇生活作准备的教育。”

①随着科技进步，人们拥有越来越多的闲暇时间，休闲社会正向中国走来。在当前的社会背景下，教育的目的是为了帮助人们找到能展示自我价值的工作，使休闲成为人们的一种生存状态。如苏霍姆林斯基曾经说过：“只有孩子每天按照自己的意愿随意使用 5 — 7 小时的空余时间，才有可能培养出聪明的全面发展的人”。②因此，教育不仅是为学生的谋生服务，还应该为学生们将来的生活服务，使他们经过大学教育发展成为一个完善的人，一个拥有理解整个世界的方法的人。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国内休闲研究现状

虽然我国休闲研究起步较晚，其相关研究的领域始于 20 世纪 80 年代，但是中国传统文化早已蕴含着丰富的休闲思想内涵。从《诗经》、《庄子》到唐诗、宋词、元曲、明清小说无一不体现出中国文化对休闲的体验、理解与思考。我国休闲思想的源头与人类文明史一样久远。大约公元前 1100 年，中国人已经热情讴歌生活，公元前 500 年，出现了体现中国远古休闲文化的《诗经》，休闲思想在其中占据着核心的位置，它通过与动植物、天文地理、爱情相关的诗歌表达休闲思想、文化与生活方式，例如《小雅·六月》中的“比物四骖，闲之维则。维此六月，即成我服。”《诗经》之后，我国休闲文化主要受到老庄哲学的影响，在不同的历史时期表现出不同的特色。六朝时期的隐逸文化，陶渊明是代表人物，他的休闲思想通过其作品对徜徉于逍遥，怡然自得的隐居生活的由衷赞美表达出来。唐宋时期是中国封建社会最为兴盛的历史时期，经济，文化呈现出生机蓬勃的发展，该时期的休闲思想在此基础之上形成，它艳丽多彩，宛如群星闪烁的银河。

明清时期的戏曲理论家李渔，是自唐宋以来有意识地从理论层面论述休闲活动的第一个文人墨客，他的代表作《闲情偶寄》包含着想当丰富的休闲思想，是一部寄“有益世道之心的微言大义”于“闲情”的“庄论”。五四以后，我国产生了一批提倡闲适生活的作家，其中，林语堂是第一位从哲学角度看待和讨论休闲的文人，他的休闲思想对现代学者的休闲研究有很大的帮助，其中，性灵说

①约翰·杜威. 民主主义与教育[M]. 王承绪译. 北京：人民教育出版社，2001. 268.

②苏霍姆林斯基. 帕夫雷什中学[M]. 赵玮等译. 北京：教育科学出版社，1983. 175.

是他构筑其生活艺术的哲学基石之一，他将性灵等同于个性。人无拘无束、自由自在的表达文学便是性灵。

改革开放以后，随着经济的快速发展和人们生活方式的变化，休闲日益受到人们的关注。20世纪80年代，中国学者开始在休闲领域进行研究，其中最早提出进行休闲研究的是于光远先生，在他的倡导下，北京六合休闲文化研究策划中心于1995年成立。自此之后，休闲教育也逐渐为我国的学者所触及。1989年春秋出版社出版了由叶京、潘敏、鲍建东等人翻译的曼蒂和奥杜姆所著的《闲暇教育理论与实践》，为我国的教育界开辟了一个新的视野。

90年代以后，随着国民闲暇时间的增多，出现了休闲教育研究的高潮。但大部分研究集中在理论层面上，而对休闲教育的具体实施涉及不多。本世纪初，由于对休闲学由浅入深的认识，我国学者对休闲概念有了较为完备的理解，他们将过去的闲暇概念转变为休闲。1992年出版的由王雅林、董鸿扬主编的《闲暇社会学》开启了中国休闲学研究的先河。2000年出版的由于光远、成思危、龚育之等主编的“休闲研究译丛”全面介绍了北美休闲学研究的最新成果，填补了我国学术界在这方面的空白，对进一步促进休闲学在中国的研究产生了积极的影响，对我国的休闲教育研究也起了强大的推动作用。2002年，由中国软科学研究会《自然辩证法研究》编辑部、中国艺术研究院休闲文化研究中心联合举办的2002年中国：“休闲与社会进步学术研讨会”首次聚焦休闲理论问题的研究。2004年，我国学者庞桂美所著的《闲暇教育论》更引起了人们对休闲教育的关注和探讨。更为可喜的是，我国部分高校（如华南师范大学）已经开设了部分有关休闲的课程，设置了休闲学专业，把培养专门的休闲人才纳入正规的教育培养体系。2005年《论普遍有闲的社会》、《民闲论》、《中国公民休闲状况调查》、《休闲：人类美丽的精神家园》、《走向人文关怀的休闲经济》五本书出版，代表了我国学者十几年来的休闲研究成果，谈论了有关休闲的理论与实践问题，对于什么是休闲、为什么要休闲、如何休闲等问题进行了多层面、跨学科的思考。而政府对休闲的关注与提倡起始于近十年，1985年国家科委科技促进发展研究中心“缩短工时”课题组经过两年的考察论证，1987年2月提出“中国缩短劳动工时的初步可行性研究”报告。之后，历经长达八年的准备工作，1995年5月起，中国全面推广了五天工作制，下半年国家颁布了“全民健身计划”，倡导科学，文

明,健康,的生活方式,这一切表明了中国正向世界休闲文化迈进,同时揭开了我国休闲研究的新篇章。

1.2.2 国外休闲研究现状

从广泛意义上来说,休闲的历史与人类文化历史一样源远流长,最早可以追溯到古希腊。在古希腊,休闲只属于特权阶级,古希腊时期盛行公众休闲,发现并欣赏音乐的优美、舞蹈的奔放,特权阶层认为,休闲不仅仅是消遣自由时间,而且因该包括更多的范畴,对人的一生有着极其重要的影响。休闲及休闲教育在人的全面发展中的意义被发现及重视,培养身心和谐发展的自由臣民成为古希腊雅典的教育目标,休闲成为自由臣民生活的主要内容。

古希腊的休闲观建立在维持自己和环境协调的前提下,追求认为有价值的生活、自我修炼以及增长学问。古希腊时期主要的休闲活动有政治、哲学、教养活动、学问、学术、趣味活动和宗教仪式等等,随着各种活动的增加,相应出现了“闲暇道德体系”——聪明的利用自由时间就是生活的目的。其代表人物是柏拉图和亚里斯多德,柏拉图认为,闲暇是“一种自我控制的自由状态和休闲状态”,有能力的公民是通过闲暇和教育造就出来的;亚里士多德在《政治学》一书中,就专门论及休闲对人生发展的意义,认为休闲生活是一个人获得和谐发展的必要条件,他认为工作和休闲之间应该有一种平衡状态,人们应该把休闲和工作两样都做好,但休闲应该优先于工作,休闲给人们提供了心智方面发展的机会,提供精神轻松的途径,并为生活增添了乐趣。

到了古罗马时期,休闲思想更倾向于功利主义,尽管对于有闲阶级和特权阶级而言,休闲活动起着娱乐消遣的作用,当它更主要的还是为了保证古罗马军国主义社会中年轻人坚韧不拔,骁勇善战。中世纪时期,天主教会控制着大部分休闲活动,当时社会的休闲观认为,休闲的最高境界是祈求拯救的冥想,中世纪维持着“宗教-个人”中心型的休闲形式。文艺复兴把人类情感从充满金钱欲的中世纪解放出来,把人类的理性从宗教的戒律中解放出来,形成了近代欧洲上流社会社交活动和休闲享受的风气。文艺复兴还使人们从长期以来宗教式的和超自然的思考方式中解放出来,形成了理性主义、实用主义等哲学思考,在这种新思潮的影响下,人们对休闲进行了再评价,这对休闲文化的发展起到了积极的作用。从学术层面对休闲加以考察和研究并形成学科体系,则是近百余年的事情,19

世纪初,马克思在其著作《资本论》中对雇佣劳动进行了理论阐述、分析和批判、揭示了自由时间在人类社会中的重要地位和作用,阐述了自由时间理论,并阐述了他的休闲思想,深刻影响了西方学者的闲暇与休闲观。

一般认为,现代休闲学的诞生是以1899年凡勃伦发表的《有闲阶级论》一书为标志,凡勃伦认为,准学术和准艺术的成就是休闲的非物质性标志。他在有闲阶级论中提到休闲已经成为一种社会建制,人的一种生活方式和行为方式。随着工业社会的进一步发展,凡勃伦的有些说法显得有些偏颇,瑞斯曼曾经对凡勃伦的观点提出质疑,他认为凡勃伦对有闲阶级的描述有几分夸张,而且休闲的社会基础和因果联系也并不真实。他认为凡勃伦没有预见到许多受过良好教育的人将逐渐习惯对自己消费习惯的批评,并且把自我批评变为他们自由改造的一部分。进入20世纪,随着科技的进步,人们的生活方式发生了巨大的改变,可自由支配的时间大幅增加,休闲娱乐活动获得了极大的发展,人们越来越意识到休闲对人类社会的影响。休闲问题在发达国家引起社会学家和经济学家极大关注,大量学者以哲学、社会学、经济学、行为学等学科理论为分析工具,不断深化和丰富了对休闲的研究,促进了休闲学学科研究的推进。瑞典天主教哲学家皮普尔的《休闲:文化的基础》被誉为西方休闲学研究的经典之作。皮普尔指出休闲有三个特征:“第一,休闲是一种精神状态,它意味着人所保持的平和、宁静的状态;第二,休闲是一种为了使自己沉浸在“整个创造过程中”的机会和能力;第三,休闲是上帝给人类的‘赠品’。”^①

当时,在进步主义教育运动的影响下,美国开始重视休闲教育问题。1918年,“有价值的利用闲暇时间”被作为《中等教育基本原则》之一,强调了休闲教育的重要性。人们开始研究学校本身对休闲教育可能起到的促进作用和休闲教育的科目范围。30年代由于经济萧条,人们给予休闲教育极大的关注。甚至要求学校把休闲教育提到与职业教育同等的高度。之后,随着经济的逐步复苏,休闲教育又遭到了冷落。20世纪60、70年代,社会步入了一个具有新的社会休闲伦理观和娱乐道德观的大众休闲时代,新的休闲观强调休闲是生活的主要乐趣,人们通过休闲展示个性与自我价值。休闲教育重新成为研究的热点,以大量学术论文、专著的发表和众多的学术团体、研究机构的成立为标志。此期间学术界多

^①约瑟夫·皮珀著.休闲—文化的基础[M].刘森尧译.北京:新星出版社,2005.4.

数讨论在教育系统内进行休闲教育的必要性,主张休闲教育应当成为各门课程的一项明确的课程目标。当时美国的休闲和娱乐专家就声称:“世界上没有哪一个国家的教育系统使休闲教育占有如此重要的地位。”美国当代教育家、哲学家莫德漠·阿德勒一生致力于教育,特别关注休闲与工作的关系,他对休闲与工作的关系进行了研究,提出了“我们需要崇高的美德去工作,同样需要崇高的美德去休闲。”^①他呼吁人们要珍惜休闲,善待休闲。美国另一位学者莫里斯·波瑞特比尔1966年发表了《挑战休闲》和《以休闲为基础的教育》,这两本书是公认的休闲学研究的力作,对社会为什么要关注休闲,休闲意味着什么,它在人的知识结构中扮演什么样角色等问题进行了深入探讨。作者认为,随着人的自由时间的增多,社会的不安定因素增加,要关注以休闲为中心的教育。1967年法国社会学家杜马哲迪尔在《面向休闲的社会》中明确指出休闲已经是一种新的,个人是自己主人并使自己感到愉快的社会需要。1974年,美国成立了第一届全国休闲教育委员会,其主要任务是编写并向全国发行休闲教育资料,组织一些有关休闲问题研究的世界性大会,这标志着休闲教育已成为全球性的教育领域内的全新课题。1979年J.曼蒂和L·奥杜姆合著了《休闲教育理论与实践》,该书从理论分析到实践操作,从学校到娱乐行业,对如何实施休闲教育进行了概括说明。这是一部全面介绍休闲教育的论著,至今还是休闲学专业学生的必读之作,1998年进行了再版,也是我国最早介绍国外休闲教育理论的专著。

到了80、90年代,对于休闲的内涵的新的不同的理解促使休闲教育进一步发展。休闲教育不仅在学校系统内进一步变革,赢得了与其他学术科目一样设置学分的地位,而且与其他学科研究的联系更加紧密。借助于其他学校休闲教育研究的研究成果,休闲教育的研究有了更多样的理论基础。美国心理学家希奇克森特米哈伊1990年发表了《畅:最佳体验的心理学》,托马斯·古德尔的《人类思想史中的休闲》,约翰·凯利的《走向自由—休闲社会学新说》,卡拉·亨德森等四位女博士的《女性休闲—女性主义的视角》,杰弗瑞·戈比的《21世纪的休闲与休闲服务》,杰弗瑞·戈比的又一力作《你生命中的休闲》等。现在,美英等一些国家的大学中几乎都有与休闲相关的专业设置。这些休闲教育研究教学机构都有自己完备的课程体系,而我国在这方面的系统性研究几乎还是一片空白。

^①张广瑞,宋瑞.关于休闲的研究.社会学家[J].2001(5):17-20.

因此,迅速普及科学、合理、健康以及可持续的休闲观,加强大学生休闲教育已刻不容缓。

休闲研究学者不仅在建立休闲学的理论和学科体系上取得了成就,对于理论与方法用于实际问题也颇有建树,建立了一些对休闲服务业及政府的休闲政策颇有实用价值的分析、预测、规划和管理的方法。最为突出的是基于效益的管理(Benefit-based management 简称BBM)以及休闲效益方法(Benefit approach to leisure 简称BLM)。BBM和BAL概念的提出者德莱佛与席莱尔在他们合作发表的《休闲的效益》一文中,提出休闲服务项目的管理不能只袭用其它领域的管理办法,而应从其给各有关方面带来的益处出发,从整体上对之进行规划与管理。

1.3 研究内容与意义

对于大学生来说,青年期是他们人格发展和价值观形成的关键期,高质量的休闲生活对他们开发智力,激发创造力,发展人格,形成自我独特的正确的休闲价值观有着巨大的影响。但是,由于缺乏系统的休闲教育,目前大学生的休闲现状让人堪忧:休闲知识缺乏,休闲技能匮乏,休闲活动层次不高,具有随意性。

由于大学生大部分时间都是在校园中度过,因此学校在大学生的休闲教育中扮演着举足轻重的角色。可是近年来,我国高校却没有很好的抓住大学生休闲生活这一块教育阵地,仅仅为大学生提供一些娱乐场所,忽略了通过系统开展休闲教育对大学生的休闲生活给予指导。

本文以上海地区本科生为例,通过调查问卷分析网络对其休闲生活的影响,并结合大学生网络化生存现状,尝试提出有助于提高大学生网络休闲生活质量的休闲教育内容,期待它能够为高校开展休闲教育提供一定的帮助。

1.4 研究对象与方法

1. 研究对象

本研究选取了上海师范大学(以下简称上师大)、华东师范大(以下简称华东师大)、上海大学(以下简称上大)、上海财经大学(以下简称财大)和同济大学(以下简称同济)五所大学的学生为研究对象。本次调查发放的问卷总共有753份,回收642份,回收率为85.2%其中有效问卷为565份占回收问卷的88%。

2. 研究方法

(1) 文献法

借助维普中国期刊数据库、中国期刊网、数字化图书馆和“google”等搜索引擎,在网络上获得大量关于休闲和休闲教育的资料,分析研究现状。同时在上海师范大学图书馆查阅了各国政府颁布实施的有关休闲教育的政策、法规及组织机构等,认真阅读国内外相关著作,为论文的相关研究奠定理论基础。

(2) 问卷调查法

针对所研究的问题设计问卷,对上师大、华东师大、上大、财大和同济五所大学的 565 位学生进行问卷调查。首先选取部分学生进行开放式问卷和访谈,形成原始项目,然后针对这些项目选取一部分对象进行试测,统计每位试测者在每条项目上的得分以及每人在项目上的总分,最后计算每条项目的分辨力删除分辨力不高的项,保留分辨力高的项目,形成正式的问卷。

(3) 比较法

对国内外休闲教育的相关研究文献进行比较,借鉴其他国家学者的研究成果,分析我国开展大学生休闲教育的思路和方法。

第二章 核心概念

2.1 休闲

2.1.1 休闲的涵义

休闲是难以捉摸、不易理解的概念。英文单词 leisure 来源于拉丁词 licere, 原意是“被允许” (tobepermitted)或“自由” (tobefree), 台湾学者吕建政由字源断义“人在休闲之中才得以免去辛苦的劳动与种种的操心, 而被允许以自由自在的心情去从事自己所喜欢的活动”。^①希腊人用 scol schole 和 skole 几个词来定义休闲。

在当代社会, 休闲通常被视为一种平衡和调节人们生活的方法。人们追求休闲不仅是为了消遣娱乐、自我改善、提升自我的文化修养, 同时也是为了满足逃避、新奇、复杂、冒险、兴奋、想像等体验。

在不同的社会环境中, 人们对休闲的理解各不相同。总体而言, 人们有以下五种不同的观点:

1. 作为时间的休闲

这种定义方式指休闲是除了必须的工作、家庭和维持个人生计的时间外剩下的非义务性或可自由支配的时间, 其支配程度则依据个人选择休闲活动的自由。工业革命对此种定义方式有着巨大的影响, 工业革命促进工作与休闲的分离。随着科技的发展, 交通工具的改善, 便利的相互沟通使生活更容易, 而且人们的基本活动进行得更快, 工作时间减少, 假期得到保障, 就有更多的时间进行休闲活动。在现代, 休闲时间被进一步分为“生活必须时间”(与职业生活有关的时间、家务劳动的时间、满足个人生理需要的时间、照顾家属、教育子女的时间)和“按个人意愿休息、娱乐、满足多种需要的自由时间”。只有后一类时间, 才是真正的自由时间。

2. 作为活动项目的休闲

这种定义的方式把休闲活动和其它生活活动区别开来, 例如那些与工作相联系的活动以及与维持生存, 生活相联系的活动。该观点认为, 休闲活动和工作/维持生活的活动之间没有联系, 它们各自有着独特而截然不同的功能。其中

^① 吕建政. 休闲教育的发展. 台湾教育[J]. 2003 (2): 513.

一些学者对休闲活动项目进行了分类,英国学者凯利(kelly)就提出,作为活动项目的休闲可以从两个独特的视角来看待,第一种是按照休闲活动所采取的形式对其进行分类可以分为:艺术,文化活动,自我提高/教育,体育娱乐、游戏和田径等运动,水上运动项目,户外娱乐活动,健身,业余爱好,社会娱乐消闲,志愿服务,旅游观光等。第二种是根据休闲活动的益处和产生的效果对其进行分类。休闲活动以放松,成就感,亲密感,强化能力和社会化方面的效果来分类。

3. 作为思想状态的休闲

这种定义方式认为,休闲是一种客观态度,是一种心灵或灵魂的状态,是基于个体观点、感受、价值观以及过去生活经历的一种体验,强调个体投入到休闲时思想所发生的变化。持这种观点的学者认为,人们只有在态度精神状态上全身心地、主动积极地融入休闲活动的时候,才是真正意义上参与了该项休闲活动,才达到了休闲的目的,获得了休闲。就像度假和过节给人们提供了休闲机会,但是许多工作任务都是人们在度假的时候完成的,度假还带着工作的拖累,打不起精神,无法全身心地投入到休闲活动中去,假期被压力,焦虑,和沮丧这些负面情绪所破坏,人们也就根本无法通过度假达到休闲的目的。还比如一个家庭在假日去游乐园,全家都感受到非常满意的休闲体验,一点没有被诸如长时间排队等待等小麻烦所干扰。另一个家庭正好相反,虽然他们进行了同样的休闲活动,可是由于他们把注意力集中在活动过程的负面因素上,并没有真正获得良好的休闲体验。因此真正意义上休闲的获得取决于参加休闲活动时的思想状态。

4. 作为社会地位象征的休闲

从历史上看,自从农业社会以来,就存在着把休闲作为社会地位象征的现象。“有闲阶级”的出现和演变是农业社会组织形态的发展,日益复杂化以及社会分工等不断发展的结果。凡勃伦的《有闲阶级论》充分体现了休闲做为社会地位的象征。直到今天,人们仍然把休闲当成是证实自己社会地位的一种手段。几乎所有休闲形式对参与者来说都是有意识的行为,人们在选择休闲活动,休闲物品时都会有意识的把它们与自己想要表明的社会地位和形象联系起来。

5. 作为社会手段的休闲

休闲被看作是通过促进一些有意义、实用目标的实现来改进个人或社会生活的一种途径。由于“自由时间”可能会带来负面或不期望的结果。因此，在一个特定的经济、政治、社会结构或意识形态里。人们应该控制休闲以有利于社会秩序和谐。现代社会，人们常常把休闲时间滥用与社会混乱、不健康行为及其他社会问题联系在一起。

综合以上五种关于休闲内涵的阐述，本文对休闲的定义是：休闲是指生命个体在闲暇时间（除必要的工作、学习、吃饭、休息以外可以自由支配的时间）内，摆脱外界的束缚而处于一种自由状态下追求幸福满足、身心愉悦和自我发展的内心体验与行为方式的总和，包括可自由支配的时间，自由选择，和创造性地实现自我三方面的要素。

2.1.2 优质休闲

休闲有优劣之分，唯有优质休闲才能够使人的心态达到自在、提升和放松，而劣质休闲则容易使人叛逆、沉沦。作为建设社会的中坚力量，大学生拥有充裕的休闲时间，正处于身心发展、道德观、人生观、价值观形成的关键时期，其休闲生活质量的高低将直接影响到大学生能否完整、全面、健康地发展自我，同时也会影响到未来社会的进步与发展。因此通过休闲教育帮助大学生获得优质休闲尤为重要。

优质休闲是 20 世纪 80 年代出现的一个术语，它假设每个人都有追求高品质生活方式的责任。优质休闲是整体健康生活的一部分，其目的是达到个人潜能的发挥，包括生理、智能、情感、社会、心灵和职业六个要素，它们彼此间存在着密切的关系。

生理要素指个体必须具备良好的耐力，心肺的持久力，身体各器官的能力和身体正常运作的功能；智力要素是指个体必须能够灵活的运用智力，可以藉由持续获得知识的方法与主动参与具有创造力和刺激心智的活动促进心智能力的发展；情感要素指个体必须通过拥有幽默、情绪发泄、和建立亲密关系的活动发展自我的情感觉知，情感接纳以及情感管理三方面的能力；社会要素指个体必须具备与人相处并欣赏他人的能力；心灵要素指个体必须促进内在自我和个人精神、心灵的发展；职业要素指个体必须能够从工作中获得满足感。

2.2 休闲教育

由于学者们对休闲的理解各不相同,他们对休闲教育的理解也各不相同。例如J·曼蒂和L·奥杜姆认为,最能够充分说明休闲教育意义的不是它所包含的内容,而是它的实施过程,他们在《闲暇教育的理论与实践》中将休闲教育看成一个完整的发展过程,在这一过程中,人们逐步的理解自我理解休闲、认识休闲与自己的生活方式及社会结构的关系,人们经历一个在生活中确定休闲的位置和意义的过程。因此休闲教育是:

- 一次帮助人们提高休闲生活质量的全面的社会运动。
- 帮助人们认识和确定自己的休闲价值观念、休闲态度和休闲目标的过程。
- 帮助人们在休闲生活方面做到自我决断、自我充实和积极进取的一个途径。
- 一个人为自己确定休闲在自己生活中的位置。
- 一个人逐渐认识在休闲方面的自我。
- 一个人将自己的需要、价值观和各种能力与休闲和休闲活动联系起
- 扩大人们的休闲选择范围,满足人们对高质量的休闲活动的要求。
- 人们根据自己的休闲目标确定自己的休闲行为并对自己的休闲行为长期和短期结果进行评价的过程。
- 发掘人们的潜力,提高人们休闲生活的质量。
- 一个从幼龄到退休年龄的终身的、继续的教育过程。
- 一次由多种学科和服务系统承担义务和责任的社会运动。^①

国内学者张新平归纳了1987年前我国学者对休闲教育的三种不同的理解,第一种认为休闲教育就是在闲暇时间内进行的教育;第二种认为休闲教育就是教会人们如何利用闲暇时间和提高闲暇时间利用质量的教育;第三种认为休闲教育就是一种提高、充实人的精神境界的教育活动。庞桂美给出了自己的定义:“闲暇教育是指通过传授闲暇知识、技能和技巧,帮助人们确立科学的闲暇价值观,有价值地利用闲暇时间,提高闲暇生活质量,促进个性全面发展的终身的、连续的教育活动。”^②

综合上述多种对休闲教育的理解,本文对休闲教育的定义是:休闲教育就

^① J·曼蒂, L·奥杜姆. 闲暇教育理论与实践[M]. 北京: 春秋出版社, 1989. 3

^② 庞桂美. 闲暇教育论[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2004. 62.

是通过指导个体思考、评价自己的休闲选择,认识休闲选择对自己的生活,对他人和社会的影响等多种形式告诉人们如何有价值地、明智地利用休闲,促进人们在休闲中形成自我决断意识和自我决断的能力。

休闲与教育之间有着天然的亲缘关系,“休闲”在希腊语中为 *schole*,指的就是“学习和教育的场所”,在当时,休闲本身就包含着教育的意思。同时,通过以上对有关休闲概念的探讨,我们可以发现休闲与教育两者紧密相连,休闲导致了教育的产生,教育的目的是为了休闲。个体通过教育学习开展休闲活动的相关知识与技能;在闲暇时间内,个体通过教育活动学习如何进一步理解休闲的相对自由,如何进行休闲活动的判断与抉择。在休闲中我们了解世间万物,锻炼身体,稳定情绪,理解和享受艺术,欣赏和表达美,促进力发展,完善个性,使自己能够更好的适应社会。休闲不能脱离教育,它在教育中获得活力。休闲与教育之间的关系在不同的历史时期有着不同的体现形式。在古希腊时期,以柏拉图和亚里士多德为代表的许多教育家和哲学家,认为休闲即教育,休闲教育解决了教育目的与教育内容的问题,具有非常重要的作用。工业社会的主要特征是大工业生产取代了以往的农业、手工业生产,工业社会的教育是为职业工作,忽视了休闲相关的内容,例如斯宾塞认为,“为我们完满生活做准备是教育的应尽职责”,他把完满生活内容分为五项活动,并按照他们的重要程度自然排列为:直接保存自己活动;从获得生活必需品而间接保存自己的活动;目的在教育抚养子女的活动;在维持正常社会政治关系的有关活动;在生活的休闲时间满足爱好和感情的各种活动。他将教育过程中的休闲活动放在末尾,在他看来休闲生活其实处于不大重要的地位。后工业社会是工业社会进一步发展的产物,其关键变量是信息与知识。后工业时期的教育是本真的教育,是为了休闲的教育。人们重新审视休闲伦理,休闲也重新被人们高度重视。如保尔·朗格朗认为,如果教育要在个人的整个一生中、在个人生活的各个方面发挥作用,“首先就需要使她突破学校的框框,使她占据人类活动的全部,既与工作联系起来,也与闲暇时间联系”。

2.3 大学生休闲教育

2.3.1 大学生休闲教育的概念

大学生休闲教育是指向大学生传授休闲知识,休闲技能,指导他们通过丰

丰富多彩的休闲活动,增长见识,获得智力发展与个性成长,帮助大学生树立正确的休闲价值观,培养大学生良好的休闲行为,使他们的个性、道德品质、社会技能、创造才能等得以充分自由地发展,成为一个精力充沛、生活愉快、开拓进取、勇于创新的人。^①

2.3.2 大学生休闲教育的意义

大学生休闲教育是一个充满活力的过程,其内容都是经过精心挑选的,帮助大学生通过优质休闲活动促进自我全面发展,促进自我身心发展,培养独立的个性。大学生休闲教育能够为学生创造休闲的机会,帮助他们通过休闲教育形成自己的休闲偏好,选择适合自己的优质休闲活动,通过休闲获得满足与愉悦;大学生休闲教育能够帮助大学生正确理解休闲,培养对可获得休闲机会的敏锐触觉,能够在日常生活中觅得休闲,在休闲中正确认识自我,形成休闲意识,正确的休闲态度,做出正确的休闲决定;休闲教育能够帮助学生发展休闲技能,增强学生在休闲活动中的自信心,克服休闲障碍,顺利参与休闲;休闲教育能够使学生获得休闲伦理,自觉培养对休闲的责任感,通过改变与提高自己所参与的休闲活动促进自我完善与发展;休闲教育能够使学生获得受益终身的技能如社交技能等,帮助他们走出象牙塔,与社会接触为将来的职业发展提供更好的基础。

2.3.3 大学生休闲教育的目的

1993年国际休闲与娱乐活动协会颁布的《休闲教育国际宪章》中提出了休闲教育目的:“帮助学生通过休闲获得高质量的生活。这种目标可以通过以下两个方面来获得:一是通过休闲价值观、休闲态度。休闲知识的发展和培养而获得。二是通过个人的、社会的、身体的、情感的、智力的发展获得,他们反过来会对家庭、社区和社会产生全面的影响。”^②

并非所有的休闲都对生命个体有益,只有优质休闲才能够使人的心态达到自在、提升和放松,对大学生而言,优质休闲有利于他们消除生活中的紧张情绪,缓解压力,提高学习效率;有利于他们拓展人际关系,促进交流,陶冶情操,发展个性;有利于他们增长知识,培养能力,加速自我成长;有利于启发

^①庞桂美. 闲暇教育论[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2004. 62.

^②WLRA. International Charter for Leisure Education[M]//RUSKIN HILLEL, SIVAN ATARA. Leisure Education: Towards 21st Century. Brigham Young university, 1995. 6.

他们的想象力和创造力；有利于他们培养团队合作精神。因此大学生休闲教育的应该是学校、家庭、社会依照个人意愿和需要，帮助学生树立正确的休闲价值观，获得科学的休闲意识，丰富的休闲知识，完备的休闲技能，并最终能够获得优质休闲，享有优质的休闲生活。具体而言，其目标应当包括两个层次。

就直接目标而言，休闲教育要培养大学生良好的休闲素养。所谓休闲素养，即通过休闲教育的引导以及个体自身休闲实践活动而逐步养成的个体较稳定的休闲态度、休闲价值观和休闲行为习惯。多年以来，我们的教育过于强调对学生传授系统的科学知识，着眼于对学生进行工作技能培养和理性精神能力的训练。从某种意义上来说，注重培养只会拼命工作而不会休闲的一代并非高等教育真谛，因为“一个人的休闲方式，说到底，就是他的生活方式”。新世纪的高等教育，既要教学生“学会生存”，也要使学生“学会生活”，因此，大学生休闲教育要通过有针对性地传授各种休闲知识与技能，让大学生确立积极向上的休闲态度或价值观，使他们学会有价值地、自主地进行休闲行为方式的选择，从而丰富休闲生活和提高休闲质量。就更深层的目标而言，是培养大学生对生活的热爱和提升大学生的幸福感。教育是育人而非“制器”，大学生休闲教育，正是在培养大学生良好的休闲素养的基础上，使他们学会运用各种丰富的、感性的东西去体验生活及生活中一切美好的事物，而对美好事物的憧憬和感受会增加他们对生活的美好感情，使他们选择充满意义的最佳生活方式和幸福生活。长期以来，对生活和生命的热爱就会迁移到他们整个生活过程，甚至整个生命过程中。这是大学生休闲教育的最深层目标。

2.4 网络社会

如果要评选二十世纪最具革命性和创造性的人类成果，计算机技术和互联网的普及必定入选其中。上世纪四十年代，美国宾夕法尼亚大学成功研制出世界上第一台电子计算机埃尼亚克，从此人类开始进入信息化时代。经过此后半个世纪的发展，计算机技术飞速发展，早已成经济发展和社会进步不可或缺的支柱力量，并逐渐形成极具影响力和关乎国家发展战略意义的高科技行业，更成为凸现国家综合实力和科学技术水平的最有力指标。然而，在无数耀眼璀璨的计算机硕果中，网络技术的发明最为夺目，正是这一最早旨在用于连接多台计算机和通信的简单技术再一次掀起科技革命的高潮，将整个人类文明推向史

无前例的高度。网络从诞生之日起就和学校有着不解之缘，和校园文化有着千丝万缕的必然联系。1969年美国军方一个实验机构 ARPA，建立了一个实验性质的计算机网络体系 ARPANet，其主要目的是将军方研究人员和美国大学计算机连接起来，借助电子邮件等方式分享彼此的资源和研究成果。随后，该网络逐渐发展，在成长过程中有越来越多的机构和网络加入其中，丰富和扩展了整个网络的容量和规模。这一连接全世界计算机网络的浩大工程终于在 1987 年基本完成，并正式命名为网际网络。任何民间组织、个人、政府、商业和学术单位，只要拥有电脑，就可以连接上这个世界上最为庞大的公开计算机网络。

人类追求科学的脚步从未停止过。上世纪八十年代中期，伯纳斯·李在欧洲核子物理实验室工作期间，着手研究使用超文本系统为基础的网络，以帮助科研工作人员更便捷地分享和更新研究成就。这一创造性的研究直接发明了万维网 (World Wide Web)，并最终于 1991 年建立了世界上第一个网站。万维网解决了网络间信息传播的技术问题，并革命性地开创了网站等新型网络服务，发挥网络原有的互联性和共享性，实现了普遍意义上的互联网，也就是通常说的网络。从此，网络真正从科研校园走进普通公众的视野，不再是仅仅服务于少数计算机专家和科研人员的高深莫测的电子机器，而是转向为更多的社会公众提供与以往完全不同的社会服务。随着计算机技术日新月异的发展，涌现出不计其数的网络服务，在改变人们原有生活方式的同时，也开始塑造并形成了属于网络自身所独有的价值观和世界观，这就是虚拟世界，一个和现实世界截然不同，却又处处体现真实，力求映射现实社会的网络社会。

“网络社会”一词，首先由学者荻杰克提出，荻杰克认为，网络社会是由各种不同网络交织所形成，而网络也决定了社会的走向与目标，影响的层次包括个人、组织以及社会。随后曼威·科思特于 1996 年出版的《The Information Age》中大量使用网络社会的概念，描述当代社会的转型。他认为网络对于制造、经验、权利以及文化具有很大的影响力，它以极快的速度，把社会各部门、各行业以及各国、各地区连成一个整体，构筑了一个全球性、开放性、全方位的相互联系的群体。网络社会便是在此基础形成的。

对于网络社会人们有约定俗成的共识，即它是在以 Internet 为核心的信息技术作用下，人类社会所开始进入的一个新的社会阶段或所产生的一种新的社

会形式，是以计算机网络，远程通讯技术等要素为其物质基础，通过人、机器、信息源的相互作用，联接而成的新型的社会生活与交往空间。网络社会与现实社会紧密相连，是现实社会中的人通过网络相互交往的过程，但是它又与现实社会有着很大的区别，是以因特网为基础，以符号化为其特征，交往活动不受物理时空的限制，是一种新的相互联系、沟通、交往的方式。

正是上述诸多原因，网络社会影响和改变着传统意义的现实社会。特别需要说明的是，这场源于技术领域的革命，自诞生之日起就受到人们广泛的自觉接受和积极参与，并牢牢占据着人类创新工程首要位置，扮演着首当其冲的角色。也许在二十世纪末互联网发展到第一次空前高潮时，人们还保持对互联网保持着警惕和有限的尝试，那么在经过二十一世纪前十年的稳步发展后，互联网再次更广泛、更深刻、更迅速和以更大的热情走进人们的普通生活。

与现实社会相比，网络社会具有诸多与之不同的特性，主要涉及以下两大方面：

1. 技术特性方面，包括高效性、智能性和集群性

高效性是指网络的发展是以提高效率为最终目的。这一点与网络发展初期应用于院校机构，旨在帮助分享研究成果的初衷是完全符合的。

智能性是指网络自身的行为具有与人类相仿的智能思想。机器学习和人工智能一直伴随着计算机的发展，而网络恰好为其提供了极为合适的实践环境。事实上，作为在计算机技术基础上发展起来的网络技术，毫无例外的继承了计算机所拥有的许多特点，而类似高效和智能这样一直为计算机领域所追求的发展目标，也必定成为网络技术的发展方向和必要条件。只有这样，才能为网络在社会的普及奠定良好的应用基础。

集群性是指网络将松散的多计算机互联使之发挥最大协作效能。由于网络在技术上改变了单个计算机的孤立性，取而代之的是多个计算机的互联，从而产生出自身独有的集群性。事实证明，由多个计算机互联所发挥的集群效应，在性能和功能上都要远远大于同样数量的单个计算机。正是如此巨大的潜在动力，才能推动网络技术在社会的广泛普及和深入发展。

2. 社会特性方面，包括虚拟性、多态性和衍生性

虚拟性是指网络社会是以现实世界为蓝本所创造的虚拟社会，它的形成逐

渐摆脱了单纯的技术意义,而被更加深刻的赋予现实意义色彩。正如“以现实为参照并反作用于现实”是对网络虚拟化最恰如其分的描写一样,伴随着传统社会向网络社会的转变,越来越多的现实被复制为虚拟,进一步加深了网络社会的虚拟性。

多态性是指网络社会在不同情境下呈现出比现实社会更为丰富变化的形态。之所以会出现这种现象,原因在于网络从根本上改变了社会结构关系,从传统意义的垂直型、集中型社会关系走向网络意义的扁平型、分散型社会关系。在虚拟化的作用下,现实角色的淡化使得每个人都能够自由地在网络中遨游,从而造就一方无束缚的自由土壤。

衍生性是指网络社会具有的高度自我繁殖和催化能力。网络借助自身广泛的连接快速传播信息,并主动追踪最新社会热点,在最短时间内吸引网络人群聚集。更为重要的是,由于各种现实原因或者障碍引起的信息不流通现象在网络社会并不广泛存在,导致众多本已趋向平淡甚至销声匿迹的事件,经过网络因素的发酵和催化,重新进入人们的视野并常常伴随令人难以捉摸的社会效应。

2.5 网络化生存

网络技术,也称第四媒体,引起了传播技术的革命性变革,使全世界脱离时空局限成为整体。在网络中,各种文化与价值观念相互交融改变了现代人的生存方式,构筑了一种全新的人类社会组织和生存模式,这种新的生存模式即网络化生存。“网络化生存”实际上就是人在数字化信息网络媒介中进行的一种崭新的生活方式,具体就是指各种信息通过0和1组合成二进制编码的形式,通过数字化信息网络对其进行加工、处理与转换,给予人们的一种在人类社会之外的新的生活空间中的生存体验,同时对社会经济、政治、科技、文化及教育等各个领域不同层面的实践活动施加影响与控制。网络是网络化生存的精神生活空间,是信息时代社会行动的存在基础和现代性价值理念的栖身根基,它通过改变生活时间与空间的物质基础,使人们冲破了地域阻隔形成了跨越时空的网络交往,将传统社会中面对面直接交往转变为超越时空的交往,使全世界的人都能参与到网络中来,在其中体现自我的本质力量。网络改变了传统的以血缘关系为核心的社会交往形成了以社会公共关系为轴心的活动型的社会关系,影响着人们熟悉的日常生活,使人们的日常生活习惯与模式发生改变并以

此推动现实社会机构与组织形式的深刻变革。

大学生是受网络影响最大的群体,网络已经成为他们主要的生存方式,网络休闲是他们最主要的休闲活动。在网络化生存中,现代网络文化与社会伦理冲击着大学生,直接影响着他们的思维方式、交往方式、生活方式和人生观、价值观。其中正面影响主要包括:(1)在网络化生存中大学生形成了与网络时代相适应的价值观念,形成了胸怀世界的价值理念,开放的精神气质。网络把世界连成一体,使大学生能够在其中感受不同文化背景,在其冲击中改变传统,保守的精神文化,形成开放的社会性格。(2)网络化生存促使大学生形成多元化价值认同。网络化生存给予大学生开放的生活环境,在其中,他们受到不同的社会文化与多元的价值的冲击,消解了现实社会的权威价值观,并对多元的价值产生认同感。(3)网络化生存能使大学生获得精神自由,在网络中,大学生能够摆脱现实社会的种种制约,对权威化的传统提出质疑,并以此促进自我的精神自觉。负面影响主要包括以下几点:(1)在网络化生存中大学生迷恋网络不可自拔,导致学业荒废。大学生在网上面对的是一个虚拟的世界,他们可以根据自己的需要任意创造网络中的自我角色而且不必承担现实生活中的压力和责任。正是网络虚拟世界的这些特点,使得不少大学生整日沉溺于虚幻的环境中而不愿面对现实生活,痴迷于“网吧”、“聊天室”不能自拔,患上“网络综合征”,荒废学业。(2)网络化生存导致对大学生人际交往障碍。学习人际交往和处理人际关系需要时间的投入,需要在现实的环境中去体会。在网络中,大学生面对的人机相对封闭虚拟的环境,失去了在现实中与别人交往的机会,从而造成人际关系淡化,交往能力下降。

第三章 网络化生存对大学生休闲生活的影响

.大学生是处于科技、知识前沿的最活跃、最积极的特殊群体,他们受网络的影响最大。网络化生存已经成为当代大学生的主要生活方式,对大学生的休闲活动有着巨大的影响。

3.1 网络化生存背景下大学生休闲现状

互联网已经深入到大学生休闲生活的方方面面,对大学生的休闲活动产生很大的影响,它就像一把锋利的“双刃剑”,为当代大学生提供网上冲浪完美体验的同时,也直接影响着大学生的思维方式、交往方式、生活方式以及价值观、人生观。因此如何规范大学生的网络休闲生活无疑成为高校教育工作者需要解决的新课题。要通过休闲教育规范大学生的网络休闲生活首先要了解在网络化生存背景下,大学生是如何利用闲暇时间的。为此笔者选取了上海师范大学(以下简称上师大)、华东师范大(以下简称华师大)、上海大学(以下简称上大)、上海财经大学(以下简称财大)和同济大学(以下简称同济)五所大学的学生为研究对象。以问卷的形式展开调查以期了解在网络化生存背景下,当代大学生休闲活动的实际情况与需求,本次调查发放的问卷总共有753份,回收642份,回收率为85.2%其中有效问卷为565份占回收问卷的88%。本研究主要是从闲暇时间的利用层面对大学生休闲现状进行调查与了解,通过对大学生经常性休闲活动进行分析来了解大学生休闲现状。有效问卷分布情况如表1:

表1：研究对象情况统计表

分布情况	性别分布		年级分布				所属学校				
	男	女	一	二	三	四	上师大	华师大	上大	财大	同济
人数	318	247	235	167	125	38	227	133	98	68	39
百分比	56.3	43.7	41.5	29.5	22.1	6.7	40.1	23.5	17.3	12	6.9

通过分析调查我们不难看出，大学生的休闲现状有以下几个特点：

1. 大学生有充足的闲暇时间，但闲暇时间的利用处于盲目状态，没有计划。

表 2：大学生时间分布（周一至周五）（单位：小时/天）

项目		生理需要时间	学习时间	闲暇时间
平均分布		11	4.6	8.4
性别	男	10.8	4.2	9
	女	11.2	5	7.8

表 3：大学生时间分布（双休日）（单位：小时/天）

项目		生理需要时间	学习时间	闲暇时间
平均分布		11.6	3.4	9
性别	男	11.5	3	9.5
	女	11.7	3.8	8.5

表 4：大学生休闲计划调查（样本 565）

	每次活动都做	偶尔做	经常做	从来不做
人数	35	318	159	53
百分比	6.1%	56.2%	28.1%	9.3%

调查结果显示，大学生拥有充足的闲暇时间，但是大部分的大学生对自己的闲暇时间都没有计划，休闲的随意性、盲目性导致大学生的时间结构安排不合理，闲暇时间利用率低下。

2. 大学生对休闲的作用认识不够，尽管他们的休闲活动丰富多彩，但层次不高。

调查结果表明大部分大学生不能认识到休闲的作用，大多数的学生认为休闲的价值仅仅是打发无聊的时间，他们主要休闲活动是一些满足精神和生理需要的消遣娱乐活动，如上网娱乐，看小说、报纸、体育健身活动、娱乐活动等等。由此可见，尽管大学生休闲生活丰富多彩，但活动层次不高。

表 5：大学生对休闲作用的认识分析（样本：565）

内容	人数	百分比
打发时间	235	41.5%
促进智力发展，学习成绩的提高	76	13.4%
丰富社会经验	98	17.3%
发展多种兴趣，丰富休闲生活	156	27.6%

表 6：大学生经常性休闲活动分析（样本 565）

内容	人数	百分比
看小说	95	16.8%
上网娱乐	176	31.1%
体育健身活动	89	15.7%
文娱活动	43	7.6%
闲逛	54	9.5%
自学	76	13.4%
学校社团，社会兼职	32	5.6%

（三）网络休闲位居首位，网络资源利用不高, 聊天休闲仍占主导。

表 7：大学生一周上网时间情况（样本：565 单位：小时）

	0	1-10	10-20	20-30	30 小时以上
人数	2	23	207	298	35
百分比	0.3%	4%	36.6%	52.7%	6.1%

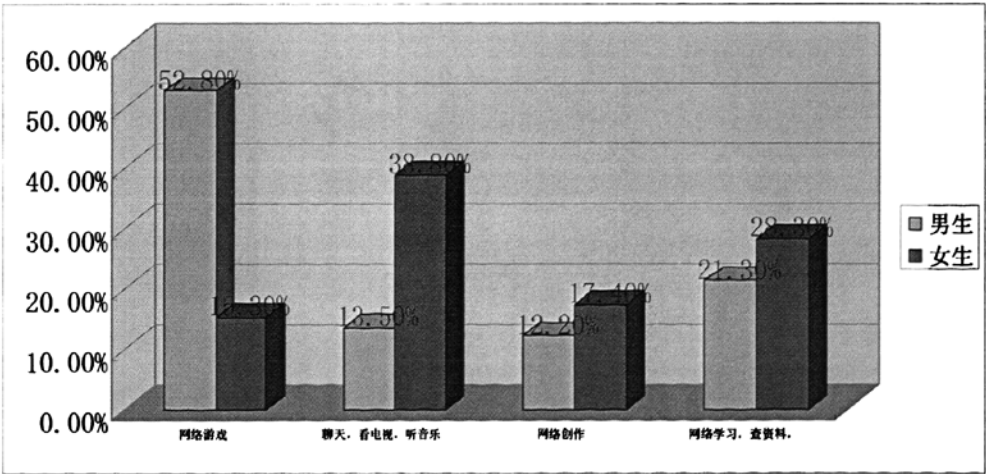
表 8：男大学生主要网络行为调查（样本：318）

	网络游戏	聊天，看电视， 听音乐	网络创作	网络学习， 查资料，
人数	168	43	39	68
百分比	52.8%	13.5%	12.2%	21.3%

表 9：女大学生主要网络行为调查（样本：247）

	网络游戏	聊天，看电 视，听音乐	网络创作	网络学习， 查资料，
人数	38	96	43	70
百分比	15.3%	38.8%	17.4%	28.3%

图 1：大学生网络休闲行为调查



网络化生存成为当代大学生的主要生活方式。网络为大学生提供了多种选

择。他们不用去图书馆就可以查阅到自己所要的资料；他们可以下载观看电影，在线观看电视节目；他们可以通过、与同学朋友聊天，交流情感，建立良好的人际关系；他们可以借助网络谋求职业。调查结果表明上网已经成为大学生最主要的休闲活动。但是，由于大学生休闲意识的缺失，休闲知识的匮乏，休闲技能缺乏，他们的网络休闲活动以上网娱乐、聊天，无目的浏览网页等纯官能享受性活动为主。

就总体而言大学生的休闲状况令人担忧，尽管他们的休闲活动看上去丰富多彩，可是总体水平不高。他们并不了解闲暇时间，更不用说意识休闲的重要价值。尽管当代大学生有充足的闲暇时间，可是他们当中的大部分人对自已的闲暇生活没有任何计划，只是随意、盲目的选择一些为了获得纯官能享受的休闲活动，例如沉迷于网络游戏、酗酒等。或是选择一些为了获得愉悦的心情，解除学习压力的休闲活动，例如听音乐、看杂志等。鉴于当前的时代背景，上网已经成为大学生休闲活动的第一选择，但是由于不具备足够休闲知识、休闲技能，没有科学的休闲价值观，大学生并不能正确的利用网络这项最重要的休闲资源。他们主要通过网络与朋友聊天看看娱乐新闻、听音乐、看电视、电影、玩游戏以打发闲暇时间。

3.2 网络化生存对大学生休闲生活的影响

当今的网络社会里，人们可以借助网络充当和现实社会中一样的角色，完成种种类似工作。网络购物可以让消费者足不出户体验物美价廉的商品服务，网络交友可以让人们跨越空间的障碍自由交流，网络学习可以改变传统教学模式使得知识更快更好的传播，网络游戏可以让人们扮演虚拟角色体验现实社会所不及的虚拟乐趣……难怪有人感慨，曾经我们还试图专门去体验网络生活，而现在的一切就是网络生活，现实和网络早就难分彼此了。就像上节中提到的那样，网络悄无声息的改变着整个社会，影响着每一个人的生活，大学生也无法置身其外。作为青年知识分子这个典型群体，大学生拥有较高的科学知识水平、追求社会进步的热情和相对充裕的休闲时间。大学生相对其他群体更容易接受网络，有更多的时间使用网络，甚至能够对网络产生一定的反作用影响。事实证明，大学生在熟练使用各种网络服务的同时，也潜移默化的受到网络的各种影响，这也就包括正面影响和负面影响。如何正确对待网络，对大学生而

言显得非常重要,下面将从网络化生存对大学生的正反两面影响做出具体分析。

3.2.1 网络对大学生休闲生活的正面影响

1. 网络为大学生创造了更好的休闲学习环境

正如前文所提到的,互联网开拓了一个崭新的、广阔无比的学习空间,传统意义上的障碍在网络社会中将不复存在。有志于获得知识的人都将拥有更好的学习权利和机会,这种学习空间的扩展使得处于网络的时代的大学生群体面临一次意义深刻、机遇挑战并存的巨大冲击。在当今以互联网为背景的环境下,大学生群体在休闲学习中的知识获取方式(即学习方式)发生了很大的变化,主要体现在以下几个方面:

(1) 休闲知识获取场所的变化

互联网在全球的普及彻底打破了地理与地域的限制,从信息传播渠道上真正做到知识的快速更新和广泛传播,实现了“坐地日行八万里,巡天遥看一千河”的构想。尽管大学生过去可以借助报刊杂志等课外信息作为课堂知识学习的补充,但与如今在网络环境中及时获取知识和有效运用知识还有很大的差距。因此,对于迫切希望走在知识前沿的青年知识分子而言,从网络上获取知识不仅仅只是课余的额外方式,而应该成为必不可少的技能和重要的获取方式。

通过网络,大学生可以根据自己不同兴趣和实际情况选择休闲学习的时间、地点甚至内容。网络这种与生俱来的开放性和自由的氛围使得每一个进入其中的大学生都可以面对前所未有的广阔知识海洋,尽情遨游。对于大学生而言,这种走出课堂富于变化的学习方式从知识源头激发了他们的学习休闲知识的热情和兴趣,用广博的学习充实了单一而乏味的休闲生活。

现在网络上已经出现了很多各领域的专门网站,诸如外语学习、文学作品欣赏、技术讨论等等方面,其中许多学习资料都可以免费获取,这样一来大大降低大学生参与门槛,提高其主动参与的积极性。另外,国内外许多大学也意识到网络作为获取休闲知识的重要方式,将其作为重要的教学工具与途径纳入休闲教育整体规划中。

(2) 知识获取时间的变化

网络技术的出现,使得大学生的休闲学习不再仅仅局限于课堂,而更多的是借助网络实现自主学习休闲知识。学生除了在指定的有限时间内进行课堂学

习之外,还可以利用休闲时间依靠网络进行学习,从而大大延长了获取知识的时间。另外,这种形式的学习在方式上与课堂学习不同,属于纯粹自发性质的学习,学生在知识掌握和理解上有很大的自由度和发挥空间,不需要受到类似考评的约束和顾虑,可以无拘无束的发挥,因此能促进大学生积极主动的对未知领域进行研究和探索。

网络的高效性和传输的即时性也使得大学生能在任何时间内寻找并获得所需要的知识,直接快速切中命题,深入研究,减去了传统学习中的许多多余的程式化过程,帮助他们提高了闲暇时间的有效利用率。

(3) 知识获取观念的变化

相比于传统的学校课堂,网络有着更大的自由度,对待任何进入网络世界的人都有着极大的包容性。网络不排斥任何人,无论是满腹经纶的专家还是一无所知的门外汉,网络都给予其一个充分展示和讨论的平台,它像是一个互相分享并展开互动的知识社区。原本互不相识的人因为同一个感兴趣的话题相遇在网络的平台上,各抒己见展开讨论。精彩的讨论往往会吸引更多的参与和更广泛的讨论,于是每个看似微小的个体在同一个主题的驱使下做出贡献,共同完成一项浩大的知识工程。最为重要的是,网络中的每个人都可能成为这项工程的贡献者和受益者,无论的参与还是旁观,都从客观上起到推动的作用。目前而言,典型的网络知识工程当属创建于2001年维基百科全书。维基百科是民间团队创作,任何人都可以向其添加修改内容,共同完善百科全书的知识,而目前每月平均有超过三亿四千万的网友在使用维基百科,这一数字接近全球网络使用者的三分之一。每个人都是百科全书的贡献者。

大学生借助网络这种新型的学习平台,摆脱了传统的单一被动接受知识的课堂教学模式,形成面向网络的发散型自主学习模式,从而开辟知识学习的新阵地。这种新型的学习模式从理念上改变了学习的方式,客观上减轻了学生的心理负担,将压力转化成动力,引导学生主动的寻找自己感兴趣的知识内容,完成了从学习到创造的质的飞跃。

(4) 休闲知识获取内容的变化

由于客观现实因素的影响,学校课本上的某些知识不可避免的具有一定滞后性,无法充分体现相关知识发展的最新状况,也无法满足学生对新鲜知识的

追求和渴望,在一定程度上造成了对知识传播的阻碍。网络弥补了课本自身的这个天然缺陷。各种网络服务以最快的速度传播着最新的知识和消息,人们面对的不再是一成不变的课本,而是迎来了知识爆炸的时代,每时每刻都有海量的信息涌来等待人们的鉴别。目前几乎所有主流网站都推出聚合服务,将新闻消息和最新知识主动推送到人们手中,避免了混乱无序的查找过程。网络已经摆脱了单纯的辅助性角色,上升成为与课堂一样重要的知识学习场所,与课堂学习相辅相成,并随时承载传播新鲜知识的使命。

现阶段而言,网络服务日趋细化,已经出现了许多具有权威性的专业网站。这些网站提供的专业知识丝毫不逊色于课本,甚至在某些前沿性领域领先于课本。许多优秀的休闲知识成果正是通过网络迅速进入人们的视野,完成从理论到实践的快速转换。大学生在课堂知识的基础上,可以经常通过网络获取最先进最及时的知识,达到不断完善知识体系和价值创新的目的。

2. 网络为大学生孕育了更多元的休闲思想环境

大学生作为现代知识分子的群体代表,在承担着学习先进知识的任务同时,也责无旁贷的成为思想领域的中流砥柱。在某种程度上,大学生的思想觉悟和道德水准能反映出整个民族思想水平,直接决定着民族的未来发展方向。网络利用其自身优点孕育出更加多元化的思想,主要表现有如下几点:

(1) 创新思想

创新是对过去知识的总结,汲取精华去其糟粕,并结合当前的需求创造性的产生新鲜事物的过程。曾有人断言,创新是民族进步的灵魂,而对大学生而言,创新精神既是基本要求,也是本质要求。只有敢于不断创新,不断变革的大学生,才能在激流勇动的思想浩海中占据主动地位,成为思想的引领者。

传统的学习过程偏重于对知识的吸收,总是在有意的强化知识获取的过程,而忽视了对知识的转化与内化。在那样的环境下,学习知识的过程没有目标,只是为学习而学习的机械操作。网络本身就是创新精神的产物,在其发展的进程中无一不体现着创新的思想。如今,网络的创新平台鼓励学生主动参与知识的学习,激励学生对知识的思考,摆脱对权威思想的盲目从众心理,进一步完善和巩固创新的成果。大学生创造性的思想可以借助网络的力量,获取更多人的认知,经受更广泛和激烈的讨论和验证,并最终在这个创新的平台上发扬光

大。

（2）协同思想

协同学习是指学习者在与他人相互作用的过程中所进行的学习。和课堂学习所不同的是，协同学习不再是单独个体的学习过程，它增强了与其他学习者的互动交流，减少了学习过程的不必要弯路和失误，取长补短，实现促进所有学习共同进步的学习目标。协同学习中的另一个重要特征是合作沟通。在实现同一个学习目标的过程中，多人参与很容易引起冲突和障碍，比如重复劳动和无效学习等。因此，协同思想需要参与者按照制定好的规划进行学习，抛开个人的短期学习利益，着眼于实现共同的长期学习目标。

网络背景下的协同环境，可以让大学生不受地域的限制，研究和探讨共同感兴趣的问题，实现对内容的有效学习。正是由于网络的广泛分布，将各处的网民聚集在同一个问题下，在某种规则的作用下，每个人都各司其事通力合作。在完成各种学习目标的同时，借助网络的广泛传播，实现了所有参与者的知识共享，使每个人都受益其中，达到知识增值的作用。网络下的协同学习在提高学习效率的同时，又极大的完善了知识体系构成。前文中提到的维基百科正是协同思想的体现。只有依靠每个网民的贡献和参与，才能在短短几年之内造就一个全球最大的免费知识库。

（3）整体思想

学习是对抽象思想的具体实践行为。无论从学习的内容，还是从学习的方法上看，学习都是具体的，并依赖于教学者思想素质的。任何学习都是对某一思想的理解，难免带上该思想的色彩，而成为该思想的追随者。当然，这是人类学习必不可少的特征，也是人类知识得以传承的现实基础。但是，这同样也带来思想的僵化和偏激，很容易导致学习者脱离思想的原有意境而变成激进的原教旨主义者。比如，在阿拉伯世界同样信奉伊斯兰教的教民，可以成为虔诚的信徒，也可以变成冷血的恐怖分子。

开放的网络容许各种思想的存在，网络本身并不排斥任何人和任何思想。正是这种前所未有的包容性，吸引了民众的高度参与。大学生在网络的平台上可以接触到各种平时所无法接触的思想，借助网络了解其他领域，其他国家，甚至其他文明的发展状况。大学生不再仅仅满足于对课本知识的学习，而是走

出学校和课堂的局限,利用网络认识一个更加真实,更加全面的世界。不断的走出去,是现代学习必不可少的环节,这样有利于对不同文明的理解,减少对陌生领域的排斥;有利于发展自身修养,养成兼容并蓄的宽广胸襟;有利于培养客观的整体思维,更加辩证和全面的学习知识。国内知名的译言网站就致力于在全世界传播各种文明的思想。大学生可以利用休闲时间通过该网站自愿翻译国内外报刊杂志书籍等等,从而促进知识无国界无障碍的自由流通。

3. 网络为大学生造就了更广阔的休闲体验平台

充足的课余时间使得大学生拥有丰富多彩的休闲生活,这也使得大学生对休闲有着特殊而深刻的体验。实际上,每次看似微不足道的休闲体验都会对大学生的世界观和价值观产生影响。愉悦的休闲体验会促使学生以后更加热衷于此项休闲活动,相反也是如此。网络化的生活为本已丰富的大学生休闲生活增添了浓重的一笔,它凭借由此产生的诸多休闲体验进一步改变了大学生的生活,具体表现有以下几个方面:

(1) 娱乐体验

娱乐活动是大学生休闲活动中必不可少的一项,占据着大学生大部分的课余时间,其中主要包括体育,游戏,远足等方面。娱乐活动从德智体等面对大学生学习生活进行补充和完善,让大学生在紧张的知识学习之余获得充足的放松和思想陶冶,也为他们再次的知识学习提供了良好的保障和准备。因此,许多学生社团组织在大学相继产生,为学校学生提供各种休闲类的活动,获得了广大学生的喜爱和热情参与。

网络的广泛应用为校园娱乐生活提供了新的方式,即围绕网络为媒介的虚拟娱乐体验。网络娱乐不再依托诸如足球,篮球等真实娱乐项目,而是借助虚拟存在于网络的虚拟娱乐项目,实现自我放松,调节情绪,舒缓压力的目的。网络娱乐虽然缺少些许传统娱乐中的真实感,但凭借其发达的网络技术和智能系统等特点,降低了真实娱乐中的种种限制性因素,将娱乐的特性发挥到极致,实现了娱乐效用的最大化,赋予娱乐以全新的内容和体验。比如,某款网络体育游戏能使玩家体验真实的赛场气氛,在激烈的比赛中体验竞技的乐趣。

(2) 商业体验

经济行为是社会行为的,商业活动和学校并不是天然的矛盾体,大学生从

事商业活动与求学问知并不存在必然的本质矛盾。知识只有应用于商业活动才能发挥最大价值。在社会高速发展的今天,经济行为已经以各种方式,网络只是其中一种,或多或少的进入到大学生的休闲生活中,并发挥着不可忽视的作用。正因如此,高等院校更应正视此种新型的休闲体验,并对其加以正确对待和引导。目前而言,最为广泛的校园网络商业体验是大学生在闲暇时间开设淘宝网。这种新形式的商业体验一方面能帮助大学生解决自身实际生活困难,培养独立奋斗的性格,另一方面也能较早的唤醒大学生的社会意识,积累丰富的商业实践知识,为其日后顺利进入社会奠定基础。

(3) 公民体验

大学生是校园人,更是社会人,只有与社会不断结合,将校园里学到的知识和社会实际紧密结合起来,才能称之为合格的当代大学生。大学生因其具备足够的文化知识,在成为现代公民的道路上具有先天的优势条件。唯有坚持从社会实际出发,摆脱形而上学的思想意识,真正理解学以致用真谛,树立正确的是非观和道德标准,大学生才能在繁杂的校园休闲活动中获取益处。

网络以传统媒体无法想象的高效率将社会现象传播到大学校园之中,帮助大学生零距离的及时感受社会发展的最新动向,尤其是社会热点问题。借助网络的广泛影响力,大学生以公民的身份重新进入社会,自觉自愿的参与到社会活动中,为所学知识找到合适的检验场所和锻炼机会,很好的培养了他们的社会责任感和现代公民意识。这种公民体验极大的丰富了大学生休闲生活的内容,提高了他们休闲生活的品位,也为他们今后走出校门融入社会做好充分的准备。

3.2.2 网络对大学生休闲生活的负面影响

1. 网络依赖导致信息迷失

网络的开放和互联使其拥有无可比拟的庞大信息量,并且这种信息量的扩张从未停止过。目前,越来越多的信息跨越传统平台转移到网络之上,极大地扩展了网络自身所蕴涵的信息容量和知识结构。但问题也随之而来,无处不在的网络化生活将人们彻底卷入巨大的信息浪潮之中,在前所未有的海量知识面前,人们犹如闯入一座漆黑的地下知识宝库,因为缺少足够的经验和应对能力而感到无所适从,逐渐迷失。

随着互联网技术的发展,网络也逐渐出现专门针对信息迷失的网络服务,

诸如搜索引擎等。试图借助快速分类和信息检索等技术手段来解决这个问题,然而效果却是极其有限的。据调查,目前世界上最先进的谷歌搜索引擎收录了关于任何一个主题上亿份的网络内容,但仍然不足人类总体信息量的1%。由此可见,在如此繁杂的网络信息面前,人类智慧远远不可企及,单纯的依赖网络将无疑使得人类文明处于慢慢丧失的境地,从而失去几千年积累的丰富人类文明成果。

由于缺少足够的指导和网络使用经验,作为学习知识和传承知识的主要群体,大学生在休闲学习中表现出简单的依赖网络状况,主要分为以下几个方面:

(1) 降低了休闲学习的层次

很多大学生盲目的相信通过网络活动的资源,放弃了学习的思考过程,过分夸大网络的智能性和适用范围,很容易产生诸如唯结果论、唯技术论的错误思想,导致学习的僵化和整体层次的下降。

(2) 混淆了休闲学习的目的

学习的目的是知识。任何帮助知识传播的工具都是作为知识的载体而存在,比如传统意义中的书本,而如今网络亦是如此,也扮演着传播知识的重要角色。但是,有些大学生在如何利用网络进行休闲学习这个问题上,将追求知识简单的等同于“下载”知识,将越来越多的网络化知识(电子书)从网络搬到自己电脑之中,却从未问津其中。这无疑扭曲了以学为本的学习目的,大学生偏离了学习再创造的休闲思想,蜕化为简单的书本搬运工。

2. 网络沉迷导致网瘾成疾

网络成瘾是指网络使用者对互联网过度依赖而导致的一种心理异常症状及随之产生的一系列生理性不适,网络成瘾者对网络有着一种慢性或周期性的着迷,并且难以抵制持续使用网络的欲望,同时对上网带来的快感有生理及心理依赖。也就是说,网络的特质能够带给使用者许多快感,他们同时又很容易重复获得这些愉悦的体验,因此他们在享受这些快感时渐渐失去了时间感,一方面逐渐对网络产生依赖,另一方面导致沉迷和上瘾。

从医学角度将网络成瘾包括诸多方面,有网络游戏成瘾,网络色情成瘾,网络交友成瘾,网络信息收集成瘾和网络交易成瘾等。无论是上述哪一种网瘾,造成的原因都是网络沉迷,即长时间停留在虚拟的网络空间中,形成无法正常

区分真实世界的生理和心理病态。

大学生休闲时间充裕，具有丰富的可自由支配的时间，在缺少指导性干预的情况下，很容易失去自我控制力沉迷于虚幻刺激的网络中无法自拔。目前，大多数高等院校已经接入先进的互联网络设备，在为大学生提供便捷学习条件的同时，不可避免的构成了网络成瘾的客观条件。而对于身心发展还不成熟的大学生而言，网络沉迷成瘾不仅直接影响其休闲学习，还将对其个性形成，价值取向等诸多深层次方面产生影响，从而改变了他们的成长之路。

3. 网络泛滥导致社交障碍

由于在全世界的广泛普及和对现实世界的高度映射，网络已经开创性的形成了一个全新的社会形态，并在所有网络使用者的共同参与下实现自我建设和完善。从社会、政治、经济、文化等方面来看，网络化社会的形成已经成为不可辩驳的事实和潮流，最终以此吸引更大范围的参与。如果对这种广泛的参与不加以正确引导，或者对此缺乏理性认识，无疑会塑造出一幅网络社会与现实社会相抗衡，彼此互相争夺的悲哀局面，陷入盲目推崇和简单否定的恶性循环之中。

偏执的网络使用者过分无法正确看待网络上出现的各种服务和现实社会的关系，只是片面的从技术或者应用方面吹捧网络贬低现实，从而排斥任何正常的社会交往行为。这种做法忽视了一个社会形成的重要因素，那就是人的直接参与。只有通过人的直接参与，才能形成具有感情色彩和情绪互动的人际关系，这样才是真正意义上体现人类意志的社会模式。而在网络中缺少人的直接参与，只是经过某种技术处理后的间接交往形式，只能在某些特定方面满足社会的要求。比如，网络能打破遥远两地的地理限制，实现即时通讯，但它无论如何也无法完全取代真正见面时，人们内心复杂的情绪交流和感情表达。

网络把世界联成一个纵横交错的整体，大学生只要进入网络，就进入了“人一机一人”相对封闭的环境中，使得他们在很大程度上失去了与他人、与社会接触的机会。有些长期处于网络世界的大学生，沉浸于虚拟空间，与亲属、邻居、同学之间的感情联络逐渐淡化，与现实中的生活也产生了距离感。当他们从网络走出来的时候，面对不理想的社会现实感到悲观失望，极易导致情绪紧张、孤僻、冷漠以及其他不健康的情绪和行为。

综上所述网络化生存已经成为大学生的主要生活方式，它对大学生的休闲生活而言既有积极的一面，也有消极的一面。因此，教育工作者应当思考分析网络化生存背景下，当代大学生网络休闲生活现状。通过休闲教育发扬网络对大学生的积极作用，克服其消极作用，规范大学生网络休闲生活。

第四章 通过休闲教育规范大学生网络休闲生活

正如上文所述,网络化生存已经成为大学生最主要的生活方式。我们应该正视在当前社会发展潮流下,网络对大学生休闲生活的种种影响,通过休闲教育引导网络的正面影响,发扬其在大学生群体中的积极作用,努力规避网络的负面影响,抛弃其对大学生生活的种种干扰,规范大学生的网络休闲生活,帮助大学生获得优质的网络休闲,并最终帮助大学生获得高质量的生活。

4.1 丰富大学生的网络休闲知识

4.1.1 休闲知识

休闲知识主要是对闲暇和休闲的认知,主要包括:了解什么是休闲、什么是闲暇;能够区别各种休闲活动,尤其是区别积极的休闲活动和消极的休闲活动的差异;能够明白休闲的价值与意义,了解休闲是人的基本权利,了解休闲活动与自己今后生活的关系,能够把休闲活动与自己今后的生活方式联系起来,能够认识休闲资源,包括各项休闲资源的认识、获取、选择与维护方面的相关知识。

4.1.2 网络休闲知识

社会的发展和时代的需要直接影响着休闲资源的选择和休闲知识的应用。在网络化生存背景中,休闲知识在传统意义基础上被赋予了新的内涵和时代特征,主要体现在以下两方面:

1. 网络休闲资源

凡是能引起休闲情趣的自然、人文、社会经济事务及现象都属于休闲资源的范畴,其中包括自然资源、文化资源、基础设施等方面。这些方面共同促成了休闲资源在社会的广泛应用。在传统社会中,各个方面的休闲资源形成了自己独特的方式,参与到社会休闲的进程中,对社会民众的休闲生活产生诸多的影响。然而,在网络化的社会中,各种休闲资源都无一例外的具有网络化的特征,以崭新的方式改变和影响人们尤其是大学生群体现有的休闲生活。自然资源是指自然界中人类可以直接获取的外部物质环境。网络社会通过对自然资源的虚拟和复制,产生了传统社会中无可企及的丰富程度。网络虚拟技术可以通过对自然界环境的高度仿真,实现足不出户即可遥看千里的梦想。文化资源

是指人类在各种活动中创造的物质和精神财富总和。网络社会下对文化资源的再现和浓缩,使得人们可以用最为便捷的方式掌握现有的文化成果,为进一步的人类文明创造条件。基础设施是指为休闲活动提供的活动场所。网络社会的出现摆脱了对休闲场所物理意义上的限制,突破了由于某些休闲设备的缺失而无法开展休闲活动的瓶颈,为休闲活动的开展提供了极为便利的客观条件。传统社会下的休闲资源在网络社会的作用下摆脱了时间、空间和地理的诸多束缚,并被赋予一种全新的生命,呈现出一种崭新的状态。大学生处在社会发展的前沿,深刻的体会着网络对传统社会的影响和冲击。越来越广泛的网络休闲资源从源头上丰富了大学生的休闲生活,为大学生的休闲生活提供了更多的选择,促使大学生自觉自发的进行休闲生活。

2. 网络休闲方式

网络丰富了休闲资源,也改变了传统的休闲方式,在传统的休闲方式的基础上,结合其独特的优势和特点,衍生出各种各样与众不同的新型网络休闲方式,为休闲活动的开展提供了全方位多渠道的可能。总体而言,网络休闲方式呈现出虚拟化、多元化和个性化等特点。

虚拟化是指通过网络虚拟技术,对现实社会中已经存在的休闲方式进行高度仿真和模拟,在网络空间上构造一个与之相类似的活动,供人们开展从事休闲。从广义上看,虚拟化是网络休闲的根本,这一点是由网络本身的虚拟性所决定的。由于网络社会本身就是运用电脑技术对现实世界的再现,那么此基础上衍生出的各种休闲方式也不可避免的具有虚拟的特征。这里需要说明的是,不应该把虚拟性和虚假性简单的等同,否则很容易导致将网络化中一切都归结于不真实的虚幻。因为从本质上讲,网络的虚拟休闲是以现实社会为基础的一种新型休闲方式,而不是凭空捏造的虚假感觉和纯粹的心理臆想。因此虚拟化的网络休闲方式为大学生提供了一种全新的体验方式,是对传统休闲方式的延伸和扩充。比如虚拟的体育活动就是虚拟化休闲方式的典范,从休闲资源和休闲方式上改变了大学生传统的体育休闲活动,是一种具有网络社会特征的休闲方式。

多元化是指由于网络的多样性而产生的差异化休闲方式。网络化的社会产生了各式各样的休闲方式以满足不同方面不同层次的休闲需求,使得休闲活动

发展进入新的阶段，具有了鲜明的时代特征。即使传统社会中休闲活动，在网络化社会中也能被演绎成为截然不同的休闲活动，让人们参与传统意义的休闲活动的同时，创造性的满足了其内在的猎奇和新鲜感。多元化是休闲方式发展的必然趋势，在传统社会中是如此，在网络社会中亦不例外。传统社会中的休闲方式有文学、体育、艺术等多种方式，为人们提供多层次的休闲体验，然而在网络社会中，任何一种传统的休闲方式都被网络重新定义，在网络技术的包装下具有了新的网络意义。比如，在网络社会的环境中，文学创造不再属于专业人群的独享权利，已经迈过那些常人无法跨越的门槛，成为全民皆可参与的休闲方式，这也正是个人博客风靡的原因。

个性化是指在网络化生存背景下，大学生能够采取带有个性特征的休闲活动。传统意义上的休闲活动，无论从形式上，还是从内容上都不可避免的存在着简单划一的缺陷，即某项休闲活动在针对所有人群展开时都是大致相似的，而缺少针对参与者个性不同而量身定做的动态特点。这种缺少个性化的做法不具备独特的魅力和吸引力，很容易对人们参与休闲活动的热情造成影响。相比之下，网络社会的休闲活动由于在产生之时就是从参与者的切身实际出发，做到因材施教和因地制宜的良好效果，更为重要的是允许参与者对休闲活动进行个性化的选择和配置，在适合自己的休闲活动中完成休闲体验，这些正是个性化网络休闲服务带来的优势，它是传统休闲方式所不可想象的。

网络社会使得休闲知识具有了前所未有的社会条件，为休闲活动在全社会的推广提供了广泛的应用基础，为休闲活动的普及提供了进一步的可行性。然而，良好的社会环境并不能完成网络休闲知识的必然普及，还需要通过休闲教育进行网络休闲知识的传授。

4.1.3 通过休闲教育丰富大学生网络休闲知识

好的休闲方式和好的休闲教育是密不可分的，只有用好的休闲教育，让大学生明白什么是优质休闲，才能让他们在纷繁复杂的休闲活动中，找到适合自己，适合社会发展要求的好的休闲方式。对大学生进行休闲教育首先要让他们了解休闲是指从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来后，个体所拥有的一种相对自由的生活，在其中他们能以自己所喜爱的，本能的感到有价值的方式行动；让他们了解闲暇是休闲的基础，是指必要劳动时间以外可供个人任意

支配的时间,是一个人的精神自由的基础,拥有闲暇才能拥有天才般杰出的思考。亚里士多德在《行而上学》中的一段话能够帮助大学生正确的理解闲暇:

“当初,谁发明了超越世人官能的任何技术,就为世人所称羨;这不仅因为这些发明有实用价值,世人所钦佩的是他较别人敏慧而优胜,技术发明日渐增多,有些丰富了生活必需品,有些则增加了人类的娱乐;而后一类发明家有又自然地认为较前一类更敏慧,因为这些知识不以实用为目的。在所有这些发明相继建立以后,又出现了既不为生活所必需,也不以人世快乐为目的的一些知识,这些知识最早出现于人们开始有闲暇的地方。数学所以先兴于埃及,就因为那里的僧侣阶级特许有闲暇。必须承认的是,网络社会孕育着丰富休闲知识的同时,也不可避免的产生了这样或者那样的问题,对大学生产生了巨大的影响。这是休闲教育在新型网络社会下的机遇和巨大挑战。网络化生存背景下,大学生倘佯在信息的海洋中,由于缺乏正确的休闲教育,他们不能对网络资源进行鉴别,在选择网络休闲知识上具有片面性,低俗性等特点,主要是利用网络搜索与娱乐相关的信息,他们的网络休闲活动以消遣娱乐为主。针对大学生休闲活动的以上特点,休闲教育本身也应该积极做出改变,切合当下发展的趋势,重视网络社会下出现的休闲知识,充分利用网络休闲知识的积极作用,化解网络知识的消极作用。休闲教育应该把握网络环境下的休闲知识范畴,尤其是具有网络特征的新型休闲知识,对大学生进行正确的引导,丰富他们的网络休闲知识。首先,要让大学生知道,人人都用人人都有享受休闲的权利,早在1948年联合国大会通过的《世界人权宣言》第24条规定:“人人享有合理的劳动时间限制、定期休息和休闲的权利。”我国宪法明文规定:“中华人民共和国劳动者有休息的权利。国家发展劳动者休息和休养的设施,规定职工的工作时间和休假制度。”1993年的《休闲教育国际宪章》中明确写道:“休闲是人的一项基本权利,如同教育、工作和健康是人的权利一样。没有一个人的休闲权利会因为性别、性取向、年龄、宗教、信仰、健康状况、处境不利或经济等原因而被剥夺。”^①

只有知道自己具有休闲权并对其产生认同感,大学生才会主动接受休闲教育。通过休闲教育大学生应该知道哪些网络休闲知识是对他们有益的,学会区

^① WLRA. International Charter for Leisure Education [M]//RUSKIN HILLEL, SIVAN ATARA. Leisure Education: Towards the 21st Century. Brigham Young University, 1995. 6.

分各种网络休闲活动,从积极的网络休闲活动和消极的网络休闲活动中寻找差异,选择出适合自己的休闲活动。休闲教育能够帮助大学生学习如何在网络环境下更好的利用、发觉有益的健康休闲方式。通过休闲教育大学生应学会如何通过休闲知识的选择、网络休闲活动的体验、放弃或巩固这三个必经的休闲阶段选择自己感兴趣的积极休闲活动,选择既有利于个人发展又有利于他人和社会发展的积极休闲活动。休闲知识的选择是指大学生筛选网络休闲新息,通过本能的喜好做出初步的休闲判断,是休闲活动的最初阶段。在这个阶段里,大学生应该对面临的诸多休闲活动有清醒的认识,了解各类网络休闲活动的相关知识,同时又要求对自己自身的兴趣爱好有正确的认识,选择自己最适合的那些既需要集中精力,不断地增长技能,又能够发展自我的休闲活动;体验是指发现休闲活动的意义和价值并结合自己的能力进行切身体会的体会,是休闲活动的实践阶段。在这个阶段里,大学生体验着休闲活动带来的种种感觉,或愉悦或厌倦,这将直接影响到该活动的休闲品质,对大学生造成截然不同的影响;放弃或巩固是指对之前的选择和体验的总结,是休闲活动的反思阶段。在这个阶段里,无论是巩固还是放弃,都是对该休闲活动的总结,是迈向更高层次休闲活动的必经之路。坚持那些适合自己的休闲活动并不断重复加深其对自己的愉悦影响,放弃那些不适合自己的休闲活动,逐渐消除已经造成的厌倦影响。

4.2 完善大学生的网络休闲技能

4.2.1 休闲技能

休闲活动不仅能引发人们的生活兴趣,也能传授技巧,开发鉴赏力,使人们在参与各种休闲活动的同时,培养和提高个人技能。休闲技能的获得和提升也能促使人们更多的参与休闲活动,从中体会休闲的乐趣。随着休闲方式的日渐增多,出现了越来越多的休闲活动供人们进行选择,这也对人们如何选择休闲,以及从事休闲,体会休闲提出了更高的要求。

选择休闲是参与休闲的第一步,是休闲技能的初级阶段。在如何选择休闲的问题上,大多数情况下取决于参与者自身的素质。自身的喜好决定着休闲活动的参与程度。体会休闲是亲身参与到休闲活动中个人的感觉,是休闲技能的累积阶段。在此阶段休闲技能将得到极大的锻炼和提高,让参与者真正从休闲

中获得快乐或厌恶的情绪感觉,从而产生对该项休闲活动的总体判读,而决定是否进行下一次休闲活动。无论是对休闲活动的初步选择,还是在休闲过程中体会的累积,都是对休闲技能的全面培养,是加深对休闲活动认识的必经之路。从某种意义上说,休闲技能可以看作是休闲活动的目的,无法取得技能学习的休闲活动是缺少社会和实践意义的,是停留在形而上的空谈,毫无章法,注定不能成为引领人们进入休闲社会的桥梁。

休闲技能的培养应当从休闲活动和参与者本身这两个方面着手。针对不同的休闲活动,制定有针对性的技能培养方案,才能在发扬休闲活动长处的时候,做到有效的规避其短处,尽可能的扩大休闲活动的正面影响,给参与者以快乐的体会。由于自身素质的不同,参与者选择的休闲活动各有差异,并且在活动过程中拥有自己独特的体验。休闲技能的培养应该尽可能的考虑参与者的自身因素,让其自觉主动的体会休闲过程,掌握相关技能。另外,值得说明的是,好的休闲技能具有自我学习的功能,能够帮助参与者独立完成整个休闲活动。^[4]

4.2.2 网络休闲技能

休闲技能从包涵范畴上讲,包括社会交往能力、体育运动能力、娱乐休憩能力等多方面。网络化生存背景下,为各方面的休闲技能增添了网络的时代特点,使其更加符合社会发展的需要。除此之外,网络社会自身也给予了休闲更多的技能,使之更加适应网络社会的发展趋势和潮流,比如信息搜索能力就是其中表现最为显著的网络休闲能力之一。

1. 网络社会交往能力

网络社会交往是指通过网络环境实现传统社会中的人与人之间的交往过程。网络打破了地域间的距离限制,但无法改变的是人与人之间交往的基本模式,然而令人关注的是,正是这种看似简单的基本问题,却日渐凸显为大学生网络休闲生活中的最大障碍。网络技术从地理位置上拉近人们的同时,却因为其不见面不接触的电脑界面又将人远远的隔开,这种令人啼笑皆非的结果已经引起了全社会的广泛关注。

网络社会交往能力主要有三个方面。首先是非语言与语言交流技能。交流是社会交往的关键部分,而语言交往与非语言又是交流的核心部分,在社会交往中起到非常重要的作用。掌握基本的语言交流技能,比如学会如何获得他人

的注意,提问,赞扬,祝贺,开玩笑的技巧,而非语言交流技能,是指学会身体语言的恰当使用,语音语调的掌握。语言交流技能与非语言交流技能都会影响大学生社会交往能力,对他们建立良好的人际交往能有很大的帮助。网络社会中的非语言交流技能有着举足轻重的作用,在互不谋面的网络世界上扮演着不可比拟的作用。大学生要学会将语言交流技能和非语言交流技能融合,产生独特的适合网络于网络休闲活动的交流能力。

其次是遵守规则,灵活应对。大学生要理解社会基本行为规范并在此基础上行动,要学会在科学休闲价值观的指导下选择优质网络休闲活动,迅速的融入到正在进行中的网络休闲活动中去。他们在网络休闲活动中能够遵守活动指导方针、惯例与规则,能够恰当的管理自己的行为,在行动中能够给他人的积极的反馈与强化,能为他人提供帮助并与他人分享自己的资源,具备随机应变的能力,在突发情况中面对不好的情况能够及时的调整策略,在可替代性选项中做出正确的选择。具有丰富信息的网络看似零散,却有着同样严格的社会规则,约束和规范着每一个网络参与者的行为举止。在选择何种网络休闲活动时,大学生都有必要清醒的认识到这一点,才能在多变的网络休闲中收获益处。

最后是发展友谊。与活动中的伙伴建立良好的友谊的人更容易的被团体所接受。集体休闲活动的数量与质量对个体建立与他人良好的友谊有着至关重要的作用。大学生能从参与大量的高质量休闲活动中受益,在与他人分享技巧、经验中增进自己的社交技能。在休闲活动中,大学生可以通过适时的向他人询问、倾听、积极参与讨论等多种方式与同伴建立友谊。正如 Csikszentihalyi 就认为友谊在健康方面的极具重要性,有朋友倾听他们的困难,为他们提供感情上的支持,人们的生活将得到很大的改善。据有关调查显示,某个人拥有五个或以上的朋友,他们之中百分之六十以上都会说自己很幸福。就像网络把无数陌生的人连接在一起,这种友谊的建立正是网络休闲活动的原始驱动力。大学生将在网络社会中收获更多的友谊,从而丰富其现实的大学生活。

2.网络娱乐休憩能力

娱乐和休憩是休闲活动追求的本质。传统意义下的休闲活动是引导人们寻求休憩、走向娱乐的重要方式,也正是娱乐才使得休闲活动能够吸引广泛的民

众参与，也正是由于休憩才使得休闲活动成为民众通向心灵放松的经由之路。人们在娱乐和休憩中学习，不断的创造着光辉的文化和灿烂的历史。

就个体而言，休憩与娱乐表达了个人对生命和世界的理解，能够帮助他们获得轻松、愉快、凌空的感觉，愉悦的心理体验，产生一种美好感，解除精神上的疲惫，获得精神上的慰藉，并最终得到人性的圆满完成；能够在潜移默化中促使人与自然的完美融合，铸造人坚韧、豁达、开朗、坦荡、虚怀若谷的品格和性情，激发人创造性生活和学习的热情，为他们带来灵感，产生顿悟。休憩与娱乐是创造的源泉。创造，必须有自由的环境。休憩与娱乐能够为人们提供达到完全的身心自由的环境，促使人们在玩的体验和实践中感受到自由带来的创造灵感，产生顿悟。人在休憩与娱乐趋向最悠闲的境界，在这最悠闲的境界中，人脱离了世俗的负担，和着天堂之舞的节拍轻松晃动。以表演艺术中的音乐为例。音乐是人类文化不可或缺的部分，是自我表达与沟通的一种方法，当有机会欣赏各种不同类型的音乐，像流行音乐、摇滚乐、通俗音乐、爵士乐、乡村音乐、蓝调、民俗音乐等，人们能够脱离世俗的烦恼，获得精神的解放。通过长时间的音乐欣赏，人们的经验的不断积累，逐渐养成对音乐的喜好。在广泛接触不同音乐，学习各类音乐的相关技能，人们才能了解什么样音乐是最能使个体产生愉悦的情绪，并能在其中做出最佳选择。具备音乐鉴赏能力的人能够经由高水准的音乐会，接触到卓越的艺术品，增加个人涵养，感受音乐所表达的感情力量，获得高程度的愉悦，美化个人生活，并将其与日常所熟悉的事务相结合。

网络社会的到来让大学生有了更多的网络休闲娱乐方式。网络休闲娱乐从形式上包括网络游戏、网络影院、网上聊天、网络写作等。大学生被视为网络社会的主力军和中坚力量，必须学习广泛的网络知识，各种网络工具的使用技巧，提高自己的信息素养，充分享受网络给自己带来的休闲乐趣。网络给了大学生们一个能够更加充分表达自己的自由空间，在网络中，他们没有了世俗的顾虑，可以自由的发挥自己的才能，为心灵找到了自由沟通的天地，在与志同道合者的交流中激起创作的火花，使自己的潜能得到最大的发挥。日渐风靡的个人博客就是很好的例子。只要学习了发表博文的相关技巧和一定的写作技能，任何有创作欲望的人能够通过网络将自己的文学作品传向全世界，并能得到及

时的反馈。在这种与读者平等，自由的双向交流中，作者能够获得肯定，改进写作水平，激发创造灵感，获得情绪的缓解与放松。

3.网络信息搜索能力

网络社会 and 传统社会相比，最显著的变化就是信息量爆炸式的增长。传统社会中丰富的信息是长期积累的产物。而随着网络社会的到来，信息能在网络参与者的积极贡献下，短时间内呈现几何式增长。传统的休闲活动只是局限在某种或某几种既定的休闲模式中进行，参与者在设定好的规则中进行休闲体验，而网络社会下的休闲活动没有显而易见的固定模式，鼓励参与者的自我创新和自我发掘。这对网络休闲活动提出新的挑战，网络休闲摆脱了过去的被动式休闲，成为主动寻找式休闲。信息搜索是主动寻找式休闲的主要表现方式，也是网络社会环境下开展休闲活动的基本能力之一。很难想象，面对浩瀚而瞬息万变的信息海洋，苦守坐等式的休闲方式会有怎样的落魄结局，这必然会导致参与者兴趣的大幅降低，无法达到理想的休闲效果。人们要学会利用先进的网络信息搜索工具，主动寻找自己需要的合适的各种信息，将其应用到休闲活动中去，逐渐形成符合自我个性特色的休闲生活。目前而言，网络信息搜索已成为网络社会的重要话题，成为占领互联网乃至整个社会经济文化至高点的首要因素。对众多信息搜索服务的综合观察后不难发现，网络信息的搜索是否成功直接影响参与者的休闲生活质量，甚至会大大改变某些参与者的休闲方式。一个具有优秀的网络信息搜索能力的人，必定能抢先一步的获得信息占有的优势，并借助这种优势进一步扩大其休闲活动的品位和质量。大学生在开展网络休闲活动的时候，必须具有良好的信息搜索能力，学会正确运用网络搜索工具，根据自己的兴趣开展休闲活动。通常，学术休闲活动占据大学生休闲活动的重要组成部分。信息搜索既符合学术研究的要求，帮助大学生寻找科学研究的真谛，又能满足其求知若渴的学术心态，鼓励大学生对未知世界的探索。另外，娱乐休闲活动也是大学生休闲活动不可或缺的部分。网络信息搜索贯穿于网络娱乐休闲的始终，帮助大学生找到适合自己的娱乐活动，指导大学生进行高雅的有品位的娱乐活动。最为重要的是，网络信息搜索能力与休闲活动相互作用，由网络信息搜索开始的休闲活动，又反过来促进信息搜索能力的提高，为下一次休闲活动的开展打下良好的基础。

4.2.3 通过休闲教育培养网络休闲技能

休闲技能在网络社会下被赋予新的意义,并具有崭新的诠释。休闲教育应当根据网络社会发展的新趋势及时做出调整,有针对性的培养相关网络休闲技能,帮助大学生在参与休闲活动的过程中树立正确的休闲技能观,并努力提高自身的休闲技能。网络休闲技能有其创新性的一面,也不失其作为休闲技能的传统一面,从本质上看,它并未完全脱离现有的休闲教育理论和指导性纲领。

当然,休闲教育自身的调整也是需要时间的,毕竟网络社会带来了许多全新的事务和休闲方式,其中包括很多传统社会中未曾遇到的困难,这就要求休闲教育工作者正确面对出现的状况,从固有的条条框框中跳出来,主动调整迎合时代发展的需要。大学生休闲教育着重针对网络休闲活动的特点,首先应该开展网络社交能力的培养,避免大学生盲目依赖网络,忽视现实社会中人际关系的培养,成为只热衷于网络聊天,忽视户外活动的网虫。休闲教育要让大学生明白网络是网络社会中必不可少的社交工具,同时也必须让大学生意识到网络社交绝不是现实社交的替代品。另外,休闲教育应该培养大学生的娱乐能力,这是关系到网络休闲活动是否有效的实质问题。有些大学生利用网络进行的休闲活动缺少正确的目标,单纯的追求感官和心理上的刺激和安慰,而忽略了其仅仅作为娱乐手段追求心灵愉悦的高层次目标。最后,休闲教育也不能忽视信息搜索能力的培养,让大学生在繁复的信息中占据主动,完成从被动接受到主动探索的实质转变。

4.3 培养大学生科学的网络休闲价值观

4.3.1 休闲价值观

价值观是关于价值的观念体系,是人们对客体能够在多大程度上满足主体需要的属性的反映和判断,休闲价值观是人们对休闲活动是否能够满足主体自身发展状况的属性的反应和判断,它决定个人休闲生活质量。科学的休闲价值观对人们的休闲活动能够起到积极,正面的引导作用从而改善个人的休闲生活质量达到人的全面发展。而不当的休闲价值观却会对人们的休闲活动产生误导。

休闲的目的是为了获得心灵的放松和精神的愉悦,所采用的这样或那样的休闲方式都是只通向这一最高目标的手段,都是为了实现科学的休闲价值观。培养科学的休闲价值观始终是休闲教育的核心工作。每一项休闲活动的展

开都应该围绕这个目标展开,并最终以此为衡量是否有效和成功的唯一标准。

4.3.2 网络休闲价值观

在网络化生存背景下,出现的许多新兴的休闲方式都和休闲价值观有着密不可分的关系,都需要科学休闲价值观的正确引导。网络休闲价值观是社会发展到网络化阶段出现的独有的一些价值取向,具有十分鲜明的网络化社会特征。具体体现在以下三个方面:

1. 网络休闲的政治价值

在任何一种情况下,休闲都是具有政治属性的,是自由和谐社会的重要内容,具有重要的社会地位,也是一种社会志愿,作为一种社会机制承担着社会整合的功能,是人类的社会理想,是社会发展的价值指向。只有具备科学价值观的人才能自觉主动积极的关心与参与到社会公共事务,促进社会发展。通过参与休闲活动,公民提高其个人素质推进真正民主化的进程。正如柏拉图所认为的不受现实生活烦扰的统治阶级,应该关注与沉思真善美的问题,通过完善其自身而巩固其统治地位。而亚里士多德认为,休闲对于个体幸福和城邦和平都非常重要,尤其是和平时期,如果没有闲暇的德性,如果不重视经营闲暇,就会导致城邦分崩离析。马克思指出,自由时间是人类真正的财富,整个人类的发展,就其超出对人的自然存在直接需要的发展来说,无非是对这种自由时间的运用,整个人类发展的前提就是把这种自由时间的运用作为必要基础的。网络社会的到来从某种程度上打破了传统社会的阶级瓶颈,构建了一个和传统社会相比更加平等和公平的社会环境。基于这样更加友好的环境下产生的各种休闲活动无一例外的带有更加民主的色彩,让每个参与其中的休闲者有着更加和谐的体验。经过正确的引导后,广泛开展的网络休闲活动必然将在网络社会上形成民主自由和谐的政治价值观,并最终影响现实社会的发展进程。当然,我们也要警惕和警醒网络这把双刃剑。网络传递的价值观需要每个参与者正确对待,切忌偏听偏信误入歧途。

2. 网络休闲的文化价值

休闲是文化的基础,是文化发展的必要条件,是一切成长与发展所必需的思想 and 冒险的体验。没有休闲就很难有真正的艺术、哲学、文学、科学与宗教。从古至今,休闲作为一种特殊的亚文化形态始终承载着主流文化,滋养文化,

孕育文化品质,创造文化多样性。休闲以艺术的形式传递文化,使文化变得鲜活、丰富、亲切、具有强大的魅力和感染力,将其以直接、亲切、自由、富有情趣、人性化的力量渗透在人们的生活方式与行为方式中,让人们升华精神品格,释放人性和创造力量。休闲是一种精神状态,它意味着人所保持的平和、宁静的状态,是一种为了使自己沉浸在整個创造过程中的机会与能力,是上帝给予人类的礼物。罗素认为能否明智用闲,是对人类文明的最后考验。凯恩斯认为解除经济忧患之后如何利用自由,休闲以使自己“理智地、舒适地和更好地”生活,如何利用闲暇时间提高生活质量,是人类面临的永久性问题。当我们陶醉于休闲活动的时候,不知不觉接受了人生观、价值观、审美观的洗礼。例如人们在休闲中阅读文学作品,在“细雨润物落无声,花入泥土酿芳香”中,慢慢的将民族文化内化为一个人的个性气质,一个民族的文化血脉,一个国家的精神传统。

文化价值观也是网络得以推广和形成网络社会的重要因素。网络上形成的具有独特特色的文化思想无时无刻不在影响着参与网络休闲活动的人们,是每个人参与网络休闲活动的兴趣动力。由于具有及时性和广泛性的特点,这也是由于网络本身的特点造成的,使得网络文化不再像传统意义上的文化需要较长时间的积累,能在短时间内形成对某种社会现象的集体印象,并且直接影响人们的文化价值观。大学生作为文化的载体和传播者,理所当然的成为先进文化的号角手,为推动先进崭新的网络文化,摒弃落后低俗的网络文化贡献自己的力量。

3. 网络休闲的经济价值

休闲是促进社会经济发展的重要力量。休闲消费能够促进经济增长,通过娱乐、消费等休闲活动,个人支持有效的经济参与,对生产流通起着有力的推动作用。作为消费者的人,在社会上同时也是一个生产者,对个人来说会增加他的收入,对社会来说会促进经济与文化的发展。就正如许多西方学者所认为,休闲使得工业资本主义走向成熟。如果没有夜生活和周末,娱乐业就会崩溃,如果没有带薪假期,旅游业就会衰退。现代休闲产业带动经济发展是一个世界性的普遍想象,毋庸置疑,它也将会进一步推动我国经济的发展,它将促进富人积极参加休闲活动,吸引穷人积极投身休闲服务业,使财富在贫富不同阶层

之间的流动与平衡,降低贫富梯度。在财富二次分配中,使更多人受益。休闲产业创造的产值将会成为我国经济的重要组成部分,为解决就业立下汗马功劳。休闲产业将真正成为我国国民经济的支柱产业。

网络带来的经济价值是有目共睹的,也是不容忽视的,其每一次技术革命和创新都为社会发展注入了强大的经济动力。网络休闲活动是网络经济价值观的直接体现,在活跃民众休闲生活,激发休闲热情的同时,通过网络的形式为社会贡献巨大的财富。大学生在网络社会中应该认清这种潜在的发展趋势,正确把握其发展方向,在每一次网络休闲活动中享受其巨大的经济效应。

4.3.3 通过休闲教育树立大学生科学的网络休闲价值观

约瑟夫·皮珀认为休闲的能力是人类灵魂的基本能力,他曾在《休闲:文化的基础》一书中提到:“要达到休闲的境界并非依赖于极端的努力,而是某种引开的行为。但是,这种引开的行为却要比极端的积极努力还困难。这种行为会更困难,主要因为它不容易主宰,全然的努力状况比放松和超然的状况容易企及的多,即使放松和超然不必付出什么努力。这听起来似乎有些矛盾,但事实却是如此,休闲是一种人性的状况,同时也是超人的状况。”^①皮珀还援引了亚里士多德曾经说过的话:“一个人不是以他人的东西,而是以他自身的神性的东西,而过这种生活。”^②约瑟夫·皮珀的阐述充分说明了休闲价值观的重要作用。

休闲价值观是休闲的核心,不同的休闲价值观会导引出不同的休闲抉择;不同的休闲抉择会导引出不同的休闲行为;不同的休闲行为最终会导引出不同的人生命运。积极健康的休闲活动会产生高尚的休闲价值观,具有典型示范作用,促使全社会成员共同努力将其发扬光大,同时它也很容易得到广泛的认同,并最终得到积极的全民参与,成为带领社会民众走向高尚休闲的重要手段。相反,低俗无趣的休闲活动产生的低级休闲价值观将必然遭到民众的摒弃,迟早进入历史发展的垃圾堆。因此,休闲价值观的培养关系到整个民族的未来发展走向,是衡量社会是否进步的重要标尺,关系到休闲活动的内在价值,是休闲是否得以推广的重要因素,关系到每个社会成员的基本命运,是心灵是否幸福的重要标准。大学生处于个人成长中的特殊阶段,生理发展接近完成,已经具备了成年人的体格及种种生理功能,但心理尚未完全成熟,大学阶段是他们

^①约瑟夫·皮珀. 休闲:文化的基础[M]. 北京:新星出版社, 2005. 47.

^②亚里士多德. 尼各马伦伦理学[M]. 北京:商务印书馆, 2004. 307.

包括休闲价值观在内的价值观体系形成的关键时期，因此培养大学生的科学的休闲价值观是大学生休闲教育的核心部分，只有通过休闲教育才能帮助大学生树立个人科学的休闲价值观，帮助他们做出正确的休闲选择，采取恰当的休闲行为。科学休闲价值观不是每一次休闲活动之后能立刻得以实现的，甚至在短期内是不被人们所理解和接受的，它的形成需要时间的积累，历史的反复。没有哪种价值观是生来就被民众自觉接受的，所有的价值观都是需要在长期的社会实践中逐渐体现其优点，带给人们以快乐，才会被人们所理解和推崇。休闲价值观也是这样，因此在实行休闲教育的时候要照顾大学生的情绪和态度，用更加符合时代发展的休闲方式，引领他们追求更加崇高的休闲价值观。

如今网络化生存已经成为大学生的主要生活方式，网络从政治、经济、文化多方面冲击着当代大学生，影响着他们休闲价值观的形成与发展。因此休闲教育要根据网络化生存的时代特征做出调整，正确利用网络资源教育和引导大学生，使他们了解自己的休闲活动所产生的后果及对他人或社会所带来的影响，学会选择符合自己的价值观和社会价值观的休闲活动。例如，可以设计以休闲为主题的网络游戏课件，让学生们在寓教于乐中获得知识；还可以教学生如何通过检索工具获取休闲知识，并最终教会学生如何鉴别、选择正确的符合休闲伦理、科学休闲价值观的网络休闲知识，树立科学的网络休闲价值观。

第五章 结论

休闲不仅是人们生活的一部分，而且是很重要的一部分，对于大学生这个拥有充裕闲暇时间的群体来说，休闲更是尤为重要，科学的利用休闲会促进他们个性的张扬与创造性的发展，有助于克服社会心理问题的产生。近年来信息网络技术发展迅猛，互联网越来越多地介入到大学学生的学习与生活当中，对他们的各个方面产生了一定的影响，网络化生存成为大学生主要的生活方式。网络是一把双刃剑，对大学生休闲生活的影响有利有弊，因此如何通过休闲教育克服网络对大学生休闲生活带来负面效应，规范大学生的网络休闲生活进入了高等教育的视野，笔者尝试结合时代特征，着重揭示网络化生存背景下大学生网络休闲生活的特点、影响因素及存在的问题，并对大学生网络休闲生活中存在问题的解决方法做了一些探讨，对于规范大学生网络休闲生活，提高他们休闲生活质量有一定的帮助。

希望能以本文抛砖引玉，让更多人来来切实关注这一领域。

致 谢

三年的时光，很快就过去了。在这三年中，我收获了很多，有幸向陈建华导师学习了很多的知识，也结交了很多的知心朋友。现在，在我面前的是全新的开始，我又要重新启程，因为有导师，朋友在我的身边，我无所畏惧。论文写作的过程虽然很艰辛，可我不是一个人孤军奋战，在我的身边有着很多真心关心我的良益友。他们对我的关爱和宽容，让我终身难忘！衷心地感谢我的导师陈建华先生，感谢他三年来给予我的悉心指导，对我的无限宽容、支持和鼓励，对我而言，无限珍贵！特别感谢恩师的爱人郭伟娟老师和爱女小佳佳，感谢你们给予我的温暖和快乐！感谢钱扑老师、夏惠贤老师、夏正江老师、丁念金老师对我提供的极大帮助和支持！

感谢我同门的师兄郭国强、宁波。感谢我身边的好友路芬、徐娜、刘晶，感谢我的室友！因为你们伴我度过了三年的快乐时光，一个又一个快乐的和重要的时刻！感谢深爱着我的父母、我的老公，是你们一直在我身边支持我、鼓励我！无比地宽容地伴我成长！我会带着你们的关心向着更美好的明天前行。

梁燕

2010年4月

参考文献

- [1] 凡勃伦. 有闲阶级论[M]. 蔡受百译. 北京: 商务印书馆, 2002.
- [2] J·曼蒂, L·奥杜姆. 闲暇教育理论与实践[M]. 叶京等译. 北京: 春秋出版社, 1982.
- [3] 于光远, 马惠娣. 于光远马惠娣十年对话[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2008.
- [4] 查尔斯·K. 布赖特, 比尔, 托尼·A. 莫布莱. 休闲教育的当代价值[M]. 陈发兵, 刘耳, 蒋书婉译. 北京: 中国经济出版社, 2009.
- [5] 约瑟夫·皮铂. 闲暇: 文化的基础[M]. 刘森尧译. 北京: 新星出版社, 2005.
- [6] 罗歇·苏. 休闲[M]. 姜依群译. 北京: 商务印书馆, 1996.
- [7] 马惠娣. 休闲: 人类美丽的精神家园[M]. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [8] 马惠娣. 中国公众休闲状况调查[M]. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [9] 马惠娣. 走向人文关怀的经济休闲[M]. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [10] 于光远. 论普遍有闲的社会[M]. 北京: 中国经济出版社, 2005.
- [11] 杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲[M]. 康箐译. 昆明: 云南人民出版社, 2000.
- [12] 杰弗瑞·戈比. 21 世纪的休闲与休闲服务[M]. 张春波, 陈定家, 刘风华译. 昆明: 云南人民版, 2000.
- [13] 托马斯·古德尔, 杰弗瑞·戈比. 人类思想史中的休闲[M]. 成素梅译. 昆明: 云南人民出版社, 2000.
- [14] 安东尼·吉登斯. 现代性的后果[M]. 北京: 译林出版社, 2000.
- [15] 约瑟夫·皮铂. 休闲—文化的基础[M]. 刘森尧译. 北京: 新星出版社, 2005.
- [16] 陈建华. 基础教育哲学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2009.
- [17] 庞桂美. 闲暇教育论[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2004.
- [18] 李仲广, 卢昌崇. 基础休闲学[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2004.
- [19] 章海荣, 方东起. 休闲学概论[M]. 云南: 云南大学出版社, 2005.
- [20] 林东泰. 休闲教育与其宣导策略之研究[M]. 台湾: 台湾师大书苑, 1994.
- [21] 利亚姆·班农. 信息社会[M]. 张新华译. 上海: 上海译文出版社, 1991.
- [22] 罗斯扎克. 信息崇拜——计算机神话与真正的思维艺术[M]. 苗华健, 陈体仁译. 北京: 中国对外翻译出版社, 1994.
- [23] 尼葛·洛庞帝. 数字化生存[M]. 海口: 海南出版社,

- [24]程遂营. 北美休闲研究: 学术思想的视角[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2009.
- [25]约翰·杜威. 民主主义与教育[M]. 王承绪译. 北京: 人民教育出版社, 2001. 268.
- [26]苏霍姆林斯基. 帕夫雷什中学[M]. 赵玮等译. 北京: 教育科学出版社, 1983.
- [27]陈桂生. 教育原理[M]. 上海: 华东师大出版社, 2000.
- [28]庞桂美. 闲暇教育论[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2004.
- [29]亚里士多德. 政治学[M]. 吴寿译. 北京: 商务印书馆, 2007. 395.
- [30]亚里士多德. 尼各马克伦理学[M]. 廖申白译. 北京: 商务印书馆, 2004.
- [31]马克思恩格斯选集[M]. 北京: 人民出版社, 1995. 第1—4卷
- [32]林教应. 闲暇教育.(国际教育百科全书, 第5卷) [M]. 贵阳: 贵州教育出版社, 1990.
- [33]杰里米·里夫金. 工作的终结[M]. 王寅通译. 上海: 上海译文出版社, 1998.
- [34]保罗·朗格让. 终身教育论[M]. 北京: 华夏出版社, 1989.
- [35]王琪延. 中国人生活时间研究[M]. 北京: 北京出版社, 1998.
- [36]林语堂. 生活的艺术[M]. 北京: 华艺出版社, 2001.
- [37]刘放桐等. 西方哲学史(修订本)[M]. 北京: 人民出版社, 1990.
- [38]胡毅, 王承绪. 斯宾塞教育论著选[M]. 北京: 人民教育出版社, 2005.
- [39]吴康宁. 教育社会学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2001.
- [40]袁振国. 教育原理[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2001.
- [41]朱正平. 试论当代大学生闲暇生活与闲暇教育[D]. 湖南: 湖南师范大学, 2005.
- [42]黄文琴. 论学校的休闲教育[D]. 上海: 华东师范大学, 2006.
- [43]李雪峰. 大学生闲暇教育研究[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2007.
- [44]张学义. 大学生休闲生活方式研究[D]. 哈尔滨: 哈尔滨工程大学, 2007.
- [45]张广瑞, 宋瑞. 关于休闲的研究. 社会学家[J]. 2001, (5) 17—20.
- [46]马惠娣. 闲暇时间与“以人为本”的科学发展观. 自然辩证法研究[J]. 2004, (6) : 100—102.
- [47]董瑞华. 马克思的闲暇时间理论与休闲经济. 当代经济研究[J]. 2002, (1) : 60—63.
- [48]季相林. 人的全面自由发展与闲暇时间. 当代世界与社会主义[J]. 2003, (6) : 98—102.
- [49]张新平. 关于闲暇教育的几个问题的思考. 教育研究[J]. 1987, (2) : 69—71.
- [50]叶松庆. 当代大学生的闲暇阅读现状与走向. 高等教育[J]. 1997, (6) : 30—33.

- [51]马惠娣. 休闲—文化层面的透视. 自然辩证法研究[J]. 2000, (1): 59—64.
- [52]马惠娣. 休闲问题的理论探讨. 清华大学学报(哲社版) [J]. 2001, (6): 71—75.
- [53]冯建军, 万亚平. 闲暇及闲暇教育. 教育研究[J]. 2000, (9): 37—40.
- [54]马惠娣. 自由时间:人是自由的吗?. 求是学刊[J]. 1999, (5): 30—33.
- [55]郝善学. 论大学生闲暇教育. 自贡师范高等专科学校学报[J]. 2003, (2): 54—56.
- [56]李庆峰. 大学生闲暇生活的现状. 青年探索[J]. 2003, (1): 24—27
- [57]谭福强. 大学生网络行为分析与对策. 三峡大学学报(人文社会科学版) [J]. 2005, (2): 43—45.
- [58]纪秋. 网络游戏的价值与青少年保护. 当代青年研究[J]. 2004, (4): 37-39.
- [59]陈立辉. 互联网与社会组织模式重塑:一场正在进行的深刻社会变迁. 社会学研究[J]. 1998, (6): 23-25.
- [60]吕建政. 休闲教育的发展. 台湾教育[J]. 2003 (2): 513.
- [61]WLRA. International Charter for Leisure Education[M]//RUSKIN HILLEL, SIVAN ATARA. Leisure Education: Towards 21st Century. Brigham Young university, 1995. 5-6.
- [62]WLRA. International Charter for Leisure Education [M]//RUSKIN HILLEL, SIVAN ATARA. Leisure Education: Towards the 21st Century. Brigham Young University, 1995. 3.
- [63]World Leisure Commission on Education (2000). World Leisure International Position Statement on Educating for Serious Leisure .Canada: University for Calgary.
- [64] Ruskin, Hillel, &Sivan Atara(1995). Leisure Education: Towards the 21st Century[C], Brigham Young University.
- [65]Charles K. Brightbill, & Tony A Mobley (1997). Education For Leisure-Centered Living[C].
- [66]Task Force on Leisure Education in the Schools(2003). Leisure Education In the Schools. The American Association for Leisure and Recreation.
- [67]J. Attali(1991) Millennium—Winners and Losers in the New World Order. New York Random House.
- [68]Darwin. D. Henolel, & Roger D. Harold(2004) Undergraduate Student Leisure Interests Over Three decades. College Student Journal. 12.

[69]SteveJones(2002)The Internet Goesto College.Pew Internet&American LifeProject. 9.

[70]SarahSyIvi,&BobiakLlndaL.Caldwell(2006)Factors Related to Physically Active Leisure among College Students. Leisure Sciences.

[71]ChristopherR.Edginton et al(1995).Leisure and Life Satisfaction [M] Barown Benchaak Publisher.

附录

网络化生存背景下上海地区大学生休闲生活调查问卷

编号:

亲爱的同学:

您好!

为了解全日制大学生闲暇时间的休闲生活,揭示出大学生休闲生活的特点,问题以及网络对大学生休闲生活的影响,以期提高大学生休闲生活的质量,我们在上海地区的大学中开展了这项调查。本次调查不要填写姓名,所有回答只用于统计分析,您只需要根据自己的实际情况回答。您的回答将代表众多与您一样的大学生,并将对改善大学生休闲生活质量提供帮助。

衷心感谢您的支持和协助!

1. 您的性别是

a 男 b 女

2. 您的生源是

a 大城市 b 首都、直辖市 c 三年级大城市 d 中小城镇 e 农村

3. 您是

a 本科生 b 大专生

4 您的专业是

a 文科 b 理科

5. 您在读的年级是:

a 一年级 b 二年级 c 三年级 d 四年级

6 您日常休闲活动相关信息的主要来源是

a 杂志 b 广告 c 同学介绍 d 学校社团 e 网络

7. 您主要的休闲活动是:(请按时间多少,排出前三位)

a 上网 b 看小说、报纸、杂志 c 看电视、听广播 d 体育健身活动 e 聊天会友 f 外出闲逛 g 娱乐活动自学 h 兼职工作 i 参加培训班 j 其它

8. 平时的生活中,您会对自己的休闲活动进行规划吗?

a 是的,会有规划 b 偶尔会有规划 c 从来不做规划

9. 您认为休闲需要一定的技能、技巧吗?

a 需要 b 有些需要 c 不需要 d 说不清

10. 您拥有一定的休闲技能、技巧吗?

a 有 b 没有 c 有一点儿相关技能 d 说不清

11. 您倾向于选择需要一定技能、技巧的休闲项目吗?

a 是的 b 有时是 c 尽量不选择这样的项目 d 无所谓的

12. 您对自己的休闲生活是否满意

a 满意 b 比较满意 c 不太满意 d 不满意 e 说不清

13 有人说, 大学生的闲暇时间的利用基本处于盲目状态, 您同意这种说法吗?

a 同意 b 比较同意 c 不太同意 d 不同意 e 说不清

14 影响您休闲行为的因素是:(多选, 请按影响力的大小排出前三项)

a 个人经济条件 b 个人喜好 c 活动场所 d 同伴兴趣 e 网络资源

f 自己的个性 g 自己的能力 h 其它

15. 对于休闲, 您的看法是 (请选出一至两项, 可增加选项。)

a 紧张学习与工作后的调节 b 消磨时间, 摆脱单调 c 需要花费金钱和时间的游戏 d 大学生自我完善的课堂 e 时间宝贵, 要做的事多, 休闲是以后的事儿 f 说不清

16. 您认为有必要对大学生进行休闲生活引导吗?

a 很有必要 b 有必要 c 无所谓 d 没必要 e 很没必要

17. 您上网的地点

a 宿舍 b 网吧 c 学校机房

18 您每周上网的时间是

a 1-5 小时 b 6-10 小时 c 11-15 小时 d 16-20 小时 e 21-25 小时

f 25 小时以上

19. 您主要访问的网站类型

a 娱乐性网站 b 商业性网站 c 学术性网站 d 综合性网站 e 社交性网站 f 招聘网站

20 您上网主要是

a 在 BBS 上发一言讨论 b 进聊天室聊天 c 打游戏 d 收发邮件 e 查找下载资料 f

宣泄情绪 g 网上交易商品 h 看电影 i 艺术创作 j 找工作

21 您是否接触过不健康的网站

a 是 b 否

22 您是否用真实姓名在网上结识朋友

a 是 b 否

23 您喜欢何种网络艺术

a 文学 b 绘画 c 雕塑 d 音乐 e 舞蹈 f 其它

24 网络是否对您的其它休闲活动造成影响

a 是 b 否

25 网络游戏对您的日常生活有无影响

a 是 b 否

26 网络知识与技能的多少对您的网络休闲行为有无影响

a 是 b 否

27 网络是否对您的休闲价值观产生影响

a 是 b 否

28 你的社会交往对象主要是

a 网友 b 外班同学 c 外校同学 d 本班同学 e 本宿舍同学 f 老师

29 您对学校的网络设施是否满意

a 非常满意 b 一般 c 不大满意 d 很不满意

大学生休闲生活访谈提纲

1. 谈谈您所理解的休闲。
2. 您对目前的休闲生活满意吗？为什么？
3. 您认为网络对你的休闲生活有什么影响？
4. 学校的基础网络设施能否满足您的休闲需要吗？如果不能，请提出建议。
5. 您认为学校应该给予学生那些休闲指导。

攻读学位期间取得的研究成果

- [1] 梁燕. 试论教师民主执教工作作风的影响 [J]. 现代教育科学. 2009 (3): 83-84.
- [2] 梁燕. 美国中小学课外计划及启示 [J]. 上海师范大学学报·哲学社会科学版. 2009 (11): 223-225.