

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論 來源 民生報 日期 800515 版面 二版

談休閒理論研究

● 孫慶國 ●

這些年有關「休閒」的發展，漸漸已從個人遊樂的心態，慢慢發展成為社會生活的一環。事實上，一種觀念與風氣的形成，若能從理論上探討其原因，則往後的結果，往往可因事先研究而加以改進。今日社會風氣奢靡，政府浪費許多人力、物力緝查八大行業，或許是因為我們事前缺少理論研究，無法建立良好的休閒環境，任由商業休閒以低層次的活動與設施導引風氣所致。如今美國已有許多大學設置休閒系與研究所，不但研究理論與實務，且培養專業人才，以規劃管理各種休閒資源，真可謂一舉數得。

至於人類為何需要休閒？有那些理論基礎？根據心理學、社會學、運動學、教育學……等不同的取向，相關專家從不同的觀念加以探討，可以說見仁見智。大部份人相信休閒可以愉快精神、消除疲勞、增加工作效率；也有人認為藉著活動可創造成就感與滿足感；更有人視為可消耗用不完的體力與時間。不論是自我表現、發洩情感、本能生長、生活導論、學習說或歸納說，各學派由於出發點或觀點不同，甚而相互矛盾，很難以單一理論涵蓋全面。因此，在各家學派眾說紛紜下，如何依不同理論所持的假設與條件，針對不同的環境、不同的對象、不同的活動，設計我們所要達到的情境與目標，值得大家深入去探討。否則，「寓教于樂」的境界，恐怕只是夢想。

當今教育體制中，休閒生活好像不需要學習與研究，仍停留在從生活上、或工作中摸索學習與研究的習慣。如今大家都已體認到「吃出健康」的重要性，相信往後更應瞭解「玩出健康」的重要性。否則六年國建計劃完成後，國人生活素質與國民所得差距更大，到時不知外人會用何種形容詞來譏諷現在的「貪婪之島」。每一個人從事休閒的動機不同，如我們能從不同的理論研究，來導引正確的休閒觀念，則社會風氣的改善，將指日可待。（作者為金車教育基金會執行長）