

健康休闲文化:高校教师生活的重要内容

吴光清

(乐山师范学院 政法系,四川 乐山 614004)

【摘要】高校教师迫切需要享受健康休闲文化,健康休闲文化是高校教师生活的重要组成部分;高校教师是研究和传播健康休闲文化的骨干力量,研究和传播健康休闲文化是高校教师工作的重要任务;高等学校是健康休闲文化创新和发展的重地,健康休闲文化的研究推动高校教师教学和科研的发展。

【关键词】健康休闲文化;高校教师;健康休闲文化建设;重要内容

【中图分类号】G645 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2008)03-0134-05

所谓休闲文化一般是指人们在工作、睡眠和其他必要的社会活动时间以外,将休闲时间自由用于自我享受、调整和发展的观念、态度、方法和手段的总和。健康休闲文化是以科学、文明、健康的休闲理念为基础,以各种有益于身心健康的现代休闲消费方式手段,促进人们在身体、心理、社会和道德的健康和谐,以提高人们的生命质量、生活质量为目的的观念、态度、方法和手段的总和。健康休闲文化是一种现代健康的生活方式,是21世纪高效、优质的社会生活和个人生活的重要标志。“当今时代,文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉、越来越成为综合国力竞争的重要因素,丰富精神文化生活越来越成为我国人民的热切愿望。”^[1]以人为本是社会主义制度的本质要求,为高校教师的健康休闲文化提供了有利的条件是社会主义优越性的表现。健康休闲文化的建设和发展与高校教师的日常生活、教学科研工作息息相关。高校教师是健康休闲文化的受益者和积极参与者、是健康休闲文化的研究者和传播者、是推动健康休闲文化不断发展的强大动力。高校教师在健康休闲文化建设中发挥极其重要的作用。

一 健康休闲文化是高校教师生活的重要组成部分

1 健康休闲文化是提高高校教师生活质量的重要途径

首先,健康是高校教师生命中最宝贵的财富,健康休闲成为高校教师生活的重要组成部分。健康是高校教师的第一权利,是高校教师生命和生活的重要组成部分,是高校教师最宝贵的财富。身心的健康使高校教师精力充沛、信心十足地投入的教学生活与工作,对社会作出更大更长久贡献的重要前提。健康幸福生活包括三方面:一是健康生存、二是有意义生存、三是自由生存,这些都与健康

休闲紧密联系。健康生活方式是健康的基石,健康休闲文化是健康生活方式的重要条件,是实现健康的最基本的途径。其次,健康休闲文化是提高高校教师的生命质量、生活质量的重要途径。健康休闲文化包括两个方面作用,一是解除身体的疲劳,获得生理的健康和谐,强身健体;二是赢得精神上的自由,营造心灵的空间。健康休闲最大的特点是可以自由地愉悦的身心,激发和提高人的生活热情和意志,促进身心健康,增强人的创造能力,提高人的生活质量和生命质量,促进人的全面发展。高校教师通过主动参与健康的休闲文化活动,缓解精神压力,释放身体的疲劳,愉悦了心情,陶冶了情操,丰富了日常生活的内容,增进身心健康,是提高高校教师的生命质量、生活质量的重要途径,促进校园精神文明建设。

2 高校教师对健康休闲文化有强烈的要求

一是高校工作的特殊性,高校教师对休闲文化的要求特别高。“教育事业是人类最崇高的事业,教师是太阳下最光辉的职业。”^[2]国家兴衰系于教育,随着知识经济和高科技的发展,高校成为科教兴国的强大生力军,高等教育发展水平成为综合国力的重要组成部分。高校教师为高等教育发展发挥越来越重要作用,成为无愧于党和人民的人类灵魂工程师,成为受全社会尊重的优秀人才。高校教师是从事科学文化研究和教学的高级知识分子,对新事物和新知识有特别的好奇心,需要从丰富多彩的健康休闲文化和现代信息中汲取知识。高校教师以学科、专业为依托,追求和享受精神生活,激发和培养教学灵感,有强烈的精神文化需求,休闲文化的要求高,投入大。二是健康休闲文化成为高校教师身心健康的迫切要求。高校教师肩负培养和提高国民素质的任务,责任重大,教学工作和科研任务十分繁重;高校生活节奏加快,竞争加剧,矛盾迭

生,高校教师担负巨大的工作压力和精神压力;高校教师长期从事脑力劳动,用脑时间长、强度大,一部分高校教师缺乏必要的体育运动,加之社会上一些不健康的生活方式影响,高校教师的身心健康受到不同程度的伤害。据不完全统计,高校教师中有60%的人患有不同程度的疾病,以颈椎腰椎疾病、高血压、高血脂、脂肪肝、心脏病居多,一部分患有心理障碍症,青年教师患这些病的人也呈上升趋势。对全国11个省市20余所高校、科研院所的1万名中高级知识分子的体检调查,平均患病率60.18%,平均死亡年龄为58.2岁,比全国平均寿命短10岁左右。^[1]高校教师中亚健康状态比较突出。有些高校教师长期带病工作,严重影响其生活和工作。由于过度劳累而牺牲健康,一些中青年教师中英年早逝的现象成为社会关注的突出问题。高校教师出现的身心疾病问题,不仅影响个人、家庭的生活和工作,也严重影响高校的教学和科研工作。休闲和健康休闲文化可以缓解长时间工作和竞争所带来的生理和心理的不良影响,保持身心健康,改善亚健康状态,使一些疾病得到治疗和康复,提高高校教师的生命质量和生活质量。

3 高校教师成为健康休闲文化建设的积极参与者

第一、健康休闲文化的发展为高校健康休闲文化建设提供重要的历史机遇。首先,休闲文化是人类历史发展的必然趋势,健康休闲文化是现代社会文化发展的必然产物。随着知识经济时代的来临,健康休闲文化在人类社会发展中以史无前例的速度变化着。据美国权威人士预测,2015年后,发达国家将进入“休闲时代”,休闲将成为人类生活的重要组成部分。休闲、娱乐活动、旅游业将成为下一个经济大潮,并席卷世界各地。专门提供休闲的产业在2015年将会主导劳务市场,在美国的国民生产总值中将占有一半的份额,新技术和其它一些趋势可以让人把生命中的50%的时间用于休闲。^[4]休闲将演变成为人类生活的中心内容,物质财富的满足将让位于人们追求的精神生活。健康休闲文化的迅猛发展,为高校健康休闲文化建设提供重要的历史机遇。其次,我国经济社会的发展为高校教师的健康休闲文化提供了有利的条件。我国经济、社会的发展使高校教师拥有更多的休闲时间和开展健康休闲文化的必要条件。一是我国自1995年起实行五天工作制,1999年10月起又实施春节、五一、十一,三个长假日,已有法定假日114天,这意味着我们每年三分之一的时间是在闲暇中度过,实现了西方国家花了近100余年的时间才达到的境地。我

国高校教师还有寒假和暑假,休闲的时间大约有160天。^[5]高校教师的休闲时间越来越多,对发展高校教师的个性,发挥高校教师的积极性和创造性,全面提高高校教师的素质,具有划时代的意义。家庭现代化设施和家务劳动社会化水平的提高,使高校教师用于家务劳动的时间日趋减少,休闲时间增多;高校校园文化环境的建设日趋发展,教师居住条件和工作环境更加优美;加上城市设施和社会政策的改善等条件,为高校教师的健康休闲文化提供了有利的条件,健康休闲活动的内容、方式、条件、设施更加充实和丰富。“随着经济发展不断提高教师待遇,依法保障教师收入水平,完善教师医疗、养老、住房等社会保障。”^[6]党和国家满腔热情地关心高校教师,不断改善高校教师的工作、学习、生活条件,给高校教师休闲活动提供更多的保障,为高校教师提高生活质量创造了良好环境。二是目前我国已经进入小康社会,高校教师的收入也随之不断提高,高校教师用于健康休闲文化的发展性、享受性的消费快速增长。

第二、高校教师成为健康休闲文化的受益者和参与者。首先,休闲作为一种健康的生活方式逐步成为高校教师追求的目标。许多高校提出“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的倡议,满足了高校教师对健康休闲文化的热切愿望,得到广大高校教师的积极响应。利用休闲的时间和校园文化娱乐实施、浓郁的校园文化氛围,自觉主动参与校园多种多样的健康的休闲活动,在高校教师中已经蔚然成风。其次,高校教师在参加休闲文化活动,全面提升自己的素质,成为健康休闲文化的积极参与者。高校教师参加各种休闲文化活动,可以强身健体,提升身心素质;可以促进家庭和睦,享受亲情伦理的满足;可以陶冶情操,丰富生活内容,提高生活质量;培养多种享受能力,而具有多种享受能力是高度文明人的特征。再次,健康休闲文化有利于良好的人际关系,促进和谐校园的建设。高校教师利用闲暇时间选择有价值、有意义的休闲活动,提高高校教师的境界、情趣、品位,培育了乐观、豁达、宽容的精神,形成我为人人,人人为我的良好的人际关系和社会风尚。满足感、成就感的获得,自我的超越,社会互动中的信任、理解,真善美的弘扬,构筑了高校教师坚实的精神文化氛围,促进和谐校园的建设。

二 研究和传播健康休闲文化是高校教师工作的重要任务

研究和传播健康休闲文化是高校教师的根本任务

高校教师是先进文化的传承者,也是休闲文化的重要传播者。研究、传播人类文明和先进文化是高校教师的根本任务,健康休闲文化是先进文化的重要内容,因此,健康休闲文化成为高校教师传承人类文明和先进文化的重要任务。第一、休闲文化是先进文化产生的基础。从历史上看,物质生产发展是文化产生的客观前提,休闲时间和休闲活动是先进文化产生的基础。第二、健康休闲文化本质上属于先进文化的性质,渗透着先进文化的丰富内容。凡是有利于并推动人类生存、发展和人类社会进步的文化,都可称为先进文化。健康的休闲文化追求健康文明化、追求知识品位、追求生活科学化、追求内在美和人性美,提高人类生存、发展的质量,推动人类社会进步,成为先进文化的重要内容。“坚持社会主义先进文化前进方向,兴起社会主义文化建设新高潮,激发全民族文化创造活力,提高国家文化软实力,使人民基本文化权益得到更好保障,使社会文化生活更加丰富多彩,使人民精神风貌更加昂扬向上。使人民基本文化权益得到更好保障,使社会文化生活更加丰富多彩,使人民精神风貌更加昂扬向上。”[1]西方思想家认为,开发休闲实际就是积累一个人、一个民族、一个国家的文化资本,就是对人的教育与教养的投资。第三、健康休闲教育是高校教学的重要内容,是高校教师的重要任务。把青年大学生培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义的建设者和接班人,是提高高等教育质量的根本任务。在教育过程中,通过丰富多彩的健康休闲文化的形式激发大学生们的兴趣、好奇心、鉴赏力,培养大学生们交际技能、文艺技能、体育技能、休闲心理、休闲习惯等休闲能力,提升大学生的素养,促进大学生的全面发展。最佳的高等教育不仅使大学生在专业领域具有创造性、敏锐的洞察力、明确的理想追求,还具有健全的人格、良好的意志品质,乐观、豁达、宽容的精神,能享受生活带来的快乐幸福,成为更完美、更成功的人。健康休闲教育已经成为高等教育不可或缺的重要组成部分,是高校教师的重要任务。

2 高校教师是研究和传播休闲文化建设的骨干力量

高校教师在研究和传播休闲文化中成效显著,成为研究和传播休闲文化建设的骨干力量。高校是高级科技人才和学术精英集中的地方,有浓郁的文化氛围,高校教师特有的学识魅力、学术专长、人格魅力,在休闲文化建设中卓有的工作赢得全社会的尊重。

首先,高校教师在传播健康休闲文化中发挥了

重要作用。如何有意义的度过更多的休闲时间,发挥休闲文化在社会发展中积极的作用,提高人们的生活质量和生命质量,成为高校教师研究和传播休闲文化的重要课题和社会责任。1993年4月在北京展开的WHO慢性非传染病控制综合规划中心主任会议预测,到2015年死于由于不良生活方式而致病人数占发展中国家总死亡人数的60%,发达国家达到75%,不良生活方式病将成为人类的头号杀手。[7]我国公众休闲文化中存在的问题也十分严峻。一是从根本上说,我国的休闲时间还处于一个“放任自流”的时期。休闲活动质量比较差、活动种类不丰富、方式单调、趣味不高雅。青年中的部分人对闲暇时间的利用与分配,缺乏科学性、合理性、创造性,更不能很好地履行自己的社会职责。二是科学的休闲教育在中国几乎还是空白。整个社会对休闲时间的价值缺乏正确的认识,正确的休闲文化观念没有深入人心,健康休闲文化没有真正成为人们的生活方式。三是休闲文化设施不足,不能充分适应广大人民的休闲文化精神生活的需要。四是休闲文化缺乏科学素养和文化精品。科普事业在提高人们科学素养的作用没有得到充分的发挥。文化精神产品的精品少、媚俗多,文化少、商味多,引导少、诱惑多的现象依然严峻。针对我国公众休闲文化中存在的问题,高校教师用自己的专业知识和学术专长,充分利用现代传媒的手段宣传科学知识和学术专长,充分利用现代传媒的手段宣传科学知识,丰富了我国公众休闲生活的内容,提高人们健康休闲的认识水平,有效抵制不健康的休闲内容、方式和习惯,为健康休闲文化建设作出了积极贡献。比如中央电视台的《百家讲坛》、《消费者学校》、《中华医药》、《心理访谈》以及现代社会公共礼仪的讲座、音乐、舞蹈、体育等节目,许多高校教师成为这些节目的主持人或者主要策划人。高校教师的精彩讲座社会引起强烈影响,他们出版的书籍也成为畅销书。通过这些形式,高校教师宣传营养学的科学知识、真假食品和药品的鉴别的知识、防病治病的保健知识、体育健身知识、音乐舞蹈知识、心理健康知识、人际交往的礼仪和礼节等知识。事实雄辩地证明,高校教师用他们深厚的理论功底、渊博的文化知识和高超的讲演艺术和卓有成效的工作赢得全社会的尊重,成为健康休闲文化建设的主力军。

其次,高校教师是健康休闲文化研究的重要力量。休闲文化是人类文化的创造物,也是传承文化的载体,还是积累文化资本最重要的途径与手段之一。高校教师在进行了大量的社会调查研究基础上,对休闲文化中蕴藏的责任与义务、知识与创造、

文化与品德、艺术与欣赏、团结与友善、美好与真诚、自助与他助、健身与修心等极其丰富的内涵,从休闲哲学研究(比如休闲的内容、社会价值、休闲与日的心理、休闲与人的素质),休闲社会学研究(比如中国部分城市居民休闲生活的调查分析、双休日与休闲、休闲与社区建设、休闲与管理、休闲与社会进步),休闲经济学研究(休闲在国民经济中的地位和作用、休闲经济、休闲产业、休闲产品、休闲消费、休闲市场)等角度,对休闲和休闲文化进行了广泛深入的研究,取得了许多重要理论成果。^[8]高校教师把知识休闲文化的研究引进了课堂教学,比如四川师范大学的历史旅游学院,已经开设了“休闲研究”的研究生课程,提高大学生休闲能力,注重休闲文化的人才培养。高校教师还在全国范围内召开了关于休闲文化研究的理论研讨会,交流休闲文化的研究经验和成果,不断集聚社会各方面休闲文化研究的力量,推动休闲文化研究的发展。

三 健康休闲文化的研究推动高校教师教学和科研的发展

1 健康休闲文化的研究为高校教师教学和科研提供新的历史发展机遇

现代休闲文化活动已延伸到社会生活的各个角落,休闲文化活动的展开与人类文化的交融又生成了新的文化层面,促进健康休闲文化的发展。美国学者预计,到2015年发达国家将全面进入“休闲社会”,发展中国家也将紧随其后。人类终将以自觉的意识,重新认识休闲、重新认识自我、建造一个适应新时代的人类的精神家园。健康休闲文化既是国际新思潮的理论前沿问题,也是中国社会发展迫切问题,还为高校教师的教学和科研提供新的历史发展机遇。

第一、休闲和健康休闲文化的研究,推动高校教师教学和科研的发展。在我国关于休闲和休闲文化的研究中,高校教师发挥他们的聪明才智和积极性,从学术和政策研究的角度考察,系统的、科学的、规范的论证和研究休闲文化的有关问题,经过调查、分析、研究并提出对策和建议以及有关学理性的研究,取得了比较多的研究成果,健康休闲文化成为高校教师的研究对象,推动高校和高校教师教学科研的发展。第二,结合经济和社会发展中的具体问题,把理论与实际相结合,取得了一些积极成果。一项由中国高校师生合作完成的旅游环境保护项目——《杭州西溪湿地综合保护区旅游策划》,荣获首届世界休闲创新奖。这也是全球4个获此殊荣的项目中,中国唯一一个获奖的项目。这

个项目由浙江工商大学师生合作完成,在他们的创意设计下,杭州西溪湿地顺利成为中国第一个集城市湿地、农耕湿地、文化湿地于一体的国家湿地公园。项目将该区形象定位于“湿地风光、田园风情”,提出“处处现原貌,步步有风景,月月赏节会,人人游西溪”的策划理念,并通过一系列策划,逐步形成西溪湿地综合保护区“生态、文化、休闲”三位一体的旅游品牌。^[9]第三、利用各种休闲文化的方式,创新教学方法,激发大学生的兴趣,在玩中学习,提高学习效率,推动高校教学和科研的发展。比如寓教于学、寓教于乐、寓教于创造的计算机游戏是大学生学习的‘捷径’。为了弄明白一个游戏程序怎么下载安装、程序出了问题怎么解决,学生能从里面学到很多知识,正确引导他们的兴趣,可以实现双赢,有利于创新人才的培养。

2 健康休闲文化成为促进高校教师理论创新的重要条件

懂得休闲是一种人生智慧,能否聪明地用闲是对人类文明的最终考验,具有极其重要的现实意义。高校教师的教学和科研工作富有创造性工作,休闲文化是促进高校教师科技创新的重要条件。一是在休闲状况条件下,人的肌肉放松,血液循环更趋于自然更有规律,整个身体处于静态,调剂工作压力。在这种情况下,人能集中精力、思维敏捷、头脑清晰,使人充分发挥自己的才能、智慧和力量,激发丰富的想象力和创造力。二是休闲时间促进高校教师之间的互动,交流信息,融洽人际关系,激发思维灵感,活跃学术,形成良好的学习氛围。三是休闲是更新知识,提升科学水平和文化教养,形成终身学习的良好条件。事实证明,科学发展史上,许多科学发现和发明是在休闲中取得的。英国剑桥大学,由校方出资金,让教授们喝下午茶。所谓喝下午茶就是一种休闲方式,教授们坐在一起喝茶,吃点心,聊天,营造出宽松、自由、和谐的氛围。在喝茶的休闲中,教授们既愉悦了心情,又相互交流了信息,许多在紧张工作(实验)和冥思苦想当中没有解决的问题,常常在轻松的喝下午茶时间或者是与教授们相互交流信息中获得灵感和启示,解决了科研中的难题而获得诺贝尔奖。所以,剑桥大学校方曾经骄傲地说:我们喝下午茶就喝出了六十多个诺贝尔奖获得者。^[10]在高校营造出宽松、自由、和谐的休闲文化的氛围,对发挥高校教师的积极性,促进高校教学科研发展具有极其重要的意义。健康休闲文化既是高校教师的科研对象,更是推动科研发展的强大动力。

3 高校教师健康休闲文化的研究任重道远

第一,我国在休闲文化的研究才刚刚起步,休闲文化的理论研究有待于提高。休闲文化研究是一个系统工程,涉及经济学、政治学、社会学、管理学、心理学、地理学、教育学、历史学、科技等,各个学科都可以在休闲文化的研究中发挥作用。在我国现有的休闲理论的研究中,哲学、社会学、经济学方面的研究比较多,在心理学、教育学、政治学等学科研究的还没有得到重视,休闲文化研究的领域有待于进一步拓展。休闲文化理论研究还缺乏系统的高水平的专著和高质量的论文。定量分析和实证分析不够,在理论研究、实证分析和政策分析等理论深度研究有待于深化。在学习西方休闲文化理论的同时,如何结合中国的实际,形成有中国特色社会主义休闲文化理论体系,还需要长期努力。休闲文化研究的理论创新有待于加强。第二,休闲

文化研究人才和组织机构有待于完善。西方对于休闲文化的研究有100年的历史,在欧洲的高校中,休闲学已成为专门的学科,有专门的研究结构和一大批研究人才。我国休闲文化研究组织机构有待于完善,休闲文化研究的人才比较缺乏。如何抓好人才培养,营造有利于优秀人才脱颖而出的体制机制和社会环境,建设一支规模宏大、素质较高的文化工作者队伍,为文化发展提供坚实的人才保障?如何建立和健全中国休闲文化的研究专门结构?等问题,成为中国健康休闲文化建设必须解决的重要任务。中国是一个地域辽阔、人口众多的国家,地区发展的不平衡性以及较大的差异性,也影响到休闲文化研究发展的步伐。中国休闲文化研究的任务十分艰巨,需要更多更优秀的人才参与,同时也为高校教师在健康休闲文化建设的研究提供大有作为的广阔领域。

注释及参考文献:

- [1]胡锦涛.高举中国特色社会主义伟大旗帜,为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗[N]. 人民日报,2007/10/25.
- [2]温家宝.教师是太阳下最光辉的职业——温家宝总理与北京师范大学免费师范生座谈[EB/OL].新华网 2007/09/09/20:56:13.
- [3]山灵团.高校教师的生活方式分析与改善对策[J].洛阳师范学院学报,2004,05.
- [4]约翰·凯利.走向自由——休闲社会学新论[M]. 昆明:云南人民出版社,2000.
- [5]胡志坚,李永威,马惠娣.我国公众闲暇时间文化生活研究[J].清华大学学报(哲社版),2003,6.
- [6]胡锦涛.在全国优秀教师代表座谈会上的讲话北京[EB/OL].新华网,2007/08/31.
- [7]周伟.健康休闲:聪明的休闲[J].体育文化导刊,2005,12.
- [8]郭鲁芳.中国休闲研究综述[J].商业经济与管理,2005,3.
- [9]张乐,姜瑞.杭州西溪湿地综合保护区旅游策划,荣获首届世界休闲创新奖[EB/OL].新华网,2006/4/22.
- [10]古德温,孙贵生.自适应滤波、预防与控制[M].北京:科学出版社,1984.

The Healthy Leisure Culture: An Important Part of Life for College Teachers

WU Guang-qing

(Department of Political Science and Law, Leshan Teachers' College, Leshan, Sichuan 614004)

Abstract: College teachers are eager to enjoy the healthy leisure culture, which forms an important part of life for them. College teachers are the key researchers and communicators of the healthy leisure culture, and so research and communication of the healthy leisure culture should be their important task. College and university campuses are the most important localities where the healthy leisure culture is innovated and developed; meanwhile, the research of the culture will drive college teachers to develop their teaching and scientific study.

Key words: Healthy Leisure Culture; College Teachers; Construction; Important Content

(责任编辑:周锦鹤)