

## 幸福观念下对体育价值的认知

邓文才

(徐州建筑职业技术学院 体育部,江苏 徐州 221008)

**摘 要:**追求幸福是人类生活的主体,受教育是人类生活的一部分,它们不仅要为未来的幸福生活做准备,而且也是一个充满快乐的阶段。“重智轻体”只是片面考虑到了为未来的生活做准备,而忽视了眼前的幸福体验。近距离看体育离快乐最近,远距离观察体育活动所塑造的身体健康对一生的幸福生活影响也更久远。从人生追求幸福快乐的角度来认识体育,更彰显出其价值。

**关 键 词:**幸福观念;教育;体育价值

**中图分类号:**G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)03-0034-04

### The recognition of sports value under the concept of happiness

DENG Wen-cai

(Department of Physical Education, Xuzhou Construction Profession Technology Institute, Xuzhou 221008, China)

**Abstract:** Pursuing happiness is the main part of human life, while receiving education is a part of human life. Not only receiving education is to prepare for future happy life, but also receiving education itself should be a joyful stage. The idea to emphasize on intelligent investment yet ignore physical condition is a unilateral consideration of preparing for future life, which has neglected present happy experience. Sport is most close to happiness when seen closely, while physical health derived from sports has a profound influence on one's lifetime happiness when observed remotely. Sports value can be better highlighted if sport is recognized from the perspective of pursuing happiness in one's life.

**Key words:** concept of happiness; education; sports value

接受教育可以说是人生活中的一个重要组成部分。可教育究竟是为了什么?这是教育的一个基本问题,对这个问题的回答,就是对教育基本价值的定位,就是一种教育观,教育观影响着教育的全过程和教育活动的各个方面。

就人的一生而言,受教育并不是目的,而是获得幸福的手段之一。人的所有问题,追根溯源,都是为了追求人的幸福。伊壁鸠鲁认为:“快乐是生活的开始和目的。幸福是我们天生的善,我们的一切取舍都从快乐出发,我们的终极目的仍是得到快乐”。<sup>[1]</sup>因此,教育不仅应该为人未来的幸福生活作出必要的准备,而且教育过程本身也应该是幸福的。应该从杜威对此认识的角度来理解教育为未来生活做准备。从生长的角度,杜威赋“教育为未来生活做准备”以一定的合理性,“要知所预备将来的生活,并不是很远的生活,是一步步过去的生活,步步都是生活,步步都是预备。”于是杜威便把生活与教育放在了一个动态的历史进程之中。如果没有一种重视教育过程即生活过程的理念,忽视教育过程中的幸福快乐体验问题,那么就很容易扼杀孩子敏感的心灵、直觉式的思维与天真的热情,而这一切恰好都是体验幸福的最重

要的能力与因素<sup>[2]</sup>。

教育过程存在着当前幸福与长远幸福的关系,人的幸福蕴涵于整个生命过程。可我们的教育是过分考虑到将来的幸福而忽视了当前的幸福快乐问题,如许多学校和家长都有急功近利的倾向,恨不得短期内就把学生培养成才,让他们读那么多的书,参加那么多的培训班,节假日也不得休息。为了明天的幸福而使今天的孩子遭受学习之苦,这种“先苦后甜”的观念真的具有理性吗?科学和实践都证明:一个生活在痛苦中的人很难有积极的形态来体验现实生活的幸福<sup>[3]</sup>。卢梭反对为未来的幸福牺牲当前幸福的野蛮教育,他认为“教育的目的应该是培养现实的享受”。苏霍姆林斯基说过:“要使孩子能成为有教养的人,第一要有快乐、幸福及对世界的乐观感受。教育学方面真正的人道主义精神就在于珍惜孩子有权享受的快乐和幸福。”<sup>[4]</sup>

玩是孩子的天性,体育被称作玩的教育,如果在幸福快乐的角度下来考虑体育的作用,近距离看它离幸福快乐最近,远距离观察,它所塑造的身体健康对一生幸福生活的影响也更久远,对幸福快乐的贡献也最大。为此,在幸福快乐

的角度下,通过对体育与幸福快乐的有机联系和体育活动本身就是一个幸福体验过程的认识,将对于幸福的进一步了解和体育价值的重新认识具有相得益彰的作用。

## 1 令人深思的教育现象

1979年6月,中国曾派一个访问团去美国考察初等教育。回国后,写了一份汇报,在见闻录部分有两点:(1)学生无论品德高低,无不趾高气扬、踌躇满志,大有“我因我之为我而不同凡响”的意味;(2)重音、体、美,而轻数、理、化,无论是公立还是私立学校,音、体、美活动无不如火如荼,而数、理、化则乏人问津。在结论部分是这么写的:美国的初等教育已经病入膏肓,可以这么预言,再用20年的时间,中国的科技和文化必将赶上和超过这个所谓的超级大国。同年,作为互访,美国也派了一个代表团来中国,他们在看了几所学校后,也写了一份报告,在见闻录部分,有3点:(1)中国的小学生在上课时喜欢把手放在胸前,除非老师发问时举起右边的一只,否则不轻易改变;幼儿园的学生则喜欢把手背在后面,室外活动时除外;(2)中国的学生喜欢早起,7点钟之前,在中国的大街上见到的最多的是学生,并且他们喜欢边走边用早点;(3)中国把考试分数最高的学生称为学习最优秀的学生,他们在学期结束时,一般会得到一张证书,其他人则没有。在结论部分是这么写的:中国的学生是世界上最勤奋的,也是起得最早、睡得最晚的;他们的学习成绩和世界上任何一个国家的同年级学生比较,都是最好的。可以这样预测,再用20年的时间,中国在科技和文化方面,必将把美国远远甩在后面<sup>[5]</sup>。

25年过去了,美国的教育制度培养了几十位诺贝尔获得者和100多位知识型的亿万富翁,而中国却没有,中国还是远远地落在了美国的后面,两家的预言都错了。每个孩子都拥有独特的天赋。中国的学校只强调一种,那就是把课堂上灌输的知识写在试卷上的天赋。美国的学校则承认孩子

各有各的天赋,并且在教育中竭力张扬他们的天赋。

日本一桥文艺教育振兴会和日本青少年研究所在2001~2002年,对中国、美国、日本学生分别进行了问卷调查,结果显示,中国学生最重视学历,在将来升学问题上,希望读博士的占47.5%,希望读硕士的占23.7%,只有19.9%的认为只要上大学就满意;而日本有38.9%的学生希望能读大学即可,只有3.4%的希望以后能够继续上研究生。在对将来从事什么职业感兴趣的问题上,中国学生回答的第一位是从事IT业,占44.9%,其次是做学问,为33.3%;美国学生希望搞体育的占46.5%,其次是做学问,为45.7%;日本学生的回答则是体育为32.4%,学问为11.8%<sup>[6]</sup>。

美国、日本的学生不论是上学时对于体育课程的热爱还是将来职业的选择,都对体育情有独钟,而在中国“重智轻体”现象依然严重。无疑,从表面看来,美、日学生的学习生活是充满快乐的,因为音、体、美是学生的爱好所在,爱好中的学习生活肯定是幸福快乐的;中国学生的学习生活是十分辛苦的,所以我们才常常说学业负担。这从对学生的主观幸福感的调查研究中可充分反映出来。

## 2 不同教育体制下学生主观幸福感的比较

主观幸福感(subjective well-being, SWB)是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评估,是衡量个人生活质量的重要综合性心理指标。主观幸福感主要包括生活满意度和情感体验两个基本成分,前者是个体对生活总体质量的认知评价,即在总体上对个人生活作出满意判断的程度;后者是指个体生活中的情感体验,包括积极情感(合群、乐观、自尊、愉快等)和消极情感(抑郁、焦虑、紧张等)。对生活的满意度愈高,体验到的积极情感愈多消极情感愈少,则个体的幸福感愈强。目前,较有代表性的测量主观幸福感的量表为Ed Diener等人编制的《国际大学调查》,我国部分学者利用此量表做了一些比较性研究见表1)。

表1 美国、日本、中国大学生主观幸福感的基本状况<sup>[7]</sup>

国家	n/人	主观幸福感	生活满意度	积极情感	消极情感
美国	368	28.49 ± 5.50	140.59 ± 26.59	39.58 ± 8.84	33.73 ± 10.72
日本	167	27.11 ± 5.24	119.65 ± 23.33	34.20 ± 9.59	38.35 ± 11.66
中国	365	26.82 ± 4.86	115.16 ± 23.13	29.82 ± 9.12	28.48 ± 10.05

由表1不难看出,中国大学生在主观幸福感、生活满意度和积极情感方面都低于美日的大学生,尤其与美国的差异更大。进一步分析发现:中国大学生对幸福的评价比美国大学生低,更少考虑他们的生活是否幸福、满意和快乐。

新世纪之初,吉林省教育科学院栾传大研究员及部分学者曾对2万多名大、中、小学生(其中有家长、教师)进行了问卷调查。据来自辽源市调查组报告:感觉不到幸福的学生,高中生占15%、初中生占8.6%、小学生占11.3%<sup>[8]</sup>。《中学时事报》和中国青年政治学院联合对“中学生你过得还好吗?”所进行的调查结果显示:34%的被访者“因功课太多忍不住想哭”;近20%的被访者有过“不想学习想自杀”的念

头;57%的人为“考试成绩直接关系到自己的命运和前途”而担忧;31.5%的学生认为老师和家长只知道关心学习成绩<sup>[1]</sup>。调查结果从一个侧面反映出中学生的生活质量并不高,实际上也就是说中学生的幸福状况令人忧虑。可以说目前我们的教育,过多地强调了为将来的幸福做准备,而忽视了眼前的幸福快乐体验,没有能够重视幸福快乐应该贯穿人的整个生活过程这一主体,教育过程中学生幸福快乐的感受问题有待于进一步认识。

## 3 健康水平对主观幸福感的影响

健康是影响整体幸福感的一个重要因素。Wilson<sup>[9]</sup>认为

健康与主观幸福感具有较强的相关。健康状况既影响生活满意度,又影响情绪状态,而且健康状况有时甚至会妨碍一个人许多愿望的实现,所以不可避免地影响了主观幸福感水平。

有研究表明,大学生个体的外部价值取向中健康水平和学习分数同主观幸福感有显著的相关,而身材长相和物质财富与主观幸福感没有显著的相关<sup>[10]</sup>。

对于不同年龄的人来说,健康的重要性也不同。有研究表明初中生把“身体健康”放在人生追求的第12位,高中生放在第5位,大学生放在第2位。在老年人生活状况诸因素中,健康状况与生活满意度最为密切。很多研究均证实了身体健康状况对老年人的幸福感有显著影响。而且随着年龄的进一步增大,健康的影响力也越来越大<sup>[1]</sup>。

对于健康问题,年龄越小越忽视,年龄越大越重视,健康的地位成为了一个变数问题,这和当前体育教育的目的要树立“健康第一”的观念显然有一定的差距。老年人有这种观念可以说是生活的感悟,而青少年要树立“健康第一”的幸福观念,必须依靠教育。

#### 4 幸福观念下树立“健康第一”的体育思想教育

幸福是个深刻而复杂的多元概念,许多哲学家都发表过一些真知灼见。柏拉图认为:“最大的幸福莫过于:第一为康健;第二为美;第三为体格的强壮与活泼;最后为财富,不过这种财富要用得得当。”亚里士多德认为:“人的幸福包括两部分:自身的幸福和外面的幸福。前者主要指身体健康、健壮等,后者主要指适当的财富和一般生活配备及子女的孝顺、一定的名誉等<sup>[10]</sup>”。古希腊著名哲学家赫拉克利特说过:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能奋斗,财富变成废物,知识也无法利用”。毫无疑问健康是人生幸福的根本保证,拥有健康是拥有一切的前提。有个很形象的比喻更能够说明这一点:健康是“1”,事业、家庭……是“0”,后面的若干个“0”,只有“1”的存在,才能显示出价值的大小,如果没有了“1”,再多的“0”还是零。

1999年盖洛普公司进行了有史以来规模最大的一次民意调查,60个国家的5.7万名成人参加。调查题目是:生活中最重要的是什么?结果世界各地的人民都认为,身体健康和家庭幸福比任何其他东西更宝贵<sup>[11]</sup>。

身体健康和幸福感的的相关性在直觉上非常明显,健康的身体可以免除来自身体的痛苦、减免疾病引起的痛苦、避免早死亡的担忧等。疾病通常与不愉快或痛苦相联系,可以增加消极情绪。同时疾病经常显示出功能的限制,从而减少产生积极情感和生活满意的机会。每个人都曾经有过生病的经历,想想生病的感觉,比如简单的感冒,有头疼、鼻塞的身体痛苦症状,也有吃饭没胃口、睡觉不舒服、玩起来无兴致的精神状态,有可能还要请病假耽误学习与工作。从“有病方知健康的可贵”这句格言中更能够体验到健康的重要性。

关于健康的重要性,已无须质疑,可是又有谁能够想到:每天、每周、每月自己应该为健康做些什么。曾就这些问题问过学生,大多数学生并没有正确对待此事。体育教育仍处在“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”的尴尬境地。为

此,不得不从幸福快乐这一人类永恒追求主体的观点出发,唤醒对健康的重视和对体育教育价值的重新认知。

## 5 幸福快乐观念下对体育价值的认识

### 5.1 最直接的幸福快乐体验——运动愉快感

从幸福快乐的直接性和间接性来看,可以说体育活动是直奔幸福快乐而去,而学习与工作在许多方面是迂回曲折地奔向这一目标的,学习与工作你可以有兴趣也可以无兴趣,但不管有无兴趣,你仍得将之完成,这不以自己的意愿为转移。而体育活动中给人们带来了最直接的幸福快乐体验。追求体育活动的乐趣,可以说是人们参加体育活动或观看体育比赛的重要驱动力。Scanlan和Simons(1992)把运动愉快感定义为对运动体验的一种积极的心境状态,如高兴、喜欢、痴迷,是对导致满足、喜爱、快乐的感觉和(或)知觉的运动经历的积极情感反应。运动愉快感是体育活动中一种最积极性的体验,是与身体锻炼相联系的一种心理健康因素(Berger, McInman, 1993)。以愉快态度参加锻炼可以帮助人们减缓日常生活中的压力(Sacks, 1996)<sup>[12]</sup>。许多研究者认为:人们的幸福感状况取决于一定时期内积极情感和消极情感的权衡,如果人们较多地体验到愉快的情感而较少地体验到不愉快的情感,就可以推定他们是幸福的,否则就不幸福。在此观点下更能够彰显出体育活动给人们带来的幸福价值,它不仅能够增加积极的情感,同时又能减少消极情绪的影响。

人对幸福最具体直观的感受就是人的生理需求、心理需求以及伦理得到共同满足时的和谐状态,生理层面上的幸福就是个体本能欲望的满足而产生的快感;心理层面上的幸福是一种近似快乐的精神状态;伦理意义上的幸福是在欲望满足中包含着对人的价值的肯定和人对自我的价值的肯定。从生理层面上来看,“人类中每个成员有一种与生俱来的以韵律、节奏和运动为表征的生存性力量和创造性力量,这就是本能的缪斯”<sup>[13]</sup>这种本能的缪斯的充分展现可使人产生巨大的身心愉悦和满足。体育、音乐、美术都有此功效,它们的异曲同工之妙在于:在激活潜在本能缪斯的同时使个体提升自己的幸福层次,达到不同层次幸福的和谐统一。

活动理论认为:主观幸福感产生于活动本身而非活动目标的实现。如跑步这项活动过程本身比跑到终点这个结果带给人更多的快乐。Aristotle是提出此观点的人之一,他认为快乐来自于有价值的活动本身。这种理论与我们今天所说的“幸福在于追求的过程中”的说法非常接近。沃特曼将幸福分为两种:一种是个性展现的幸福,一种是尽情享乐的幸福。在体育活动中,这两种幸福都能得到很好的体现。运动者在运动中能够处于一种身心合一的幸福境界,这种状态中的人生命活力最旺盛,人的智力和体力都得到了最高程度的激发,并实现了最佳在享受幸福中的结合。国际奥林匹克运动的创始人顾拜旦在《体育颂》中这样赞美过体育:“想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

### 5.2 体育运动中的快乐质高量广——最大多数人的最大幸福

英国功利主义伦理学鼻祖边沁,继承了西方哲学中快乐主义的传统,从“最大多数的人的最大幸福”的功用原则出发,解释个体与社会的利益调整以及个人的行为选择问题。在他看来,特定的行为能否给个人和社会带来幸福,可以通过计算人们从中体验到的快乐和痛苦情感来加以判断。快乐或痛苦的价值由强度、持续时间、确定程度、切近程度、增值性、纯度和扩展范围7个因素决定<sup>[14]</sup>。在此原则下判断体育运动的價值所在更有意义。在幸福快乐的强度上,“高峰体验”是对人的最幸福的时刻,最美好的时刻,对心醉神迷、消魂、狂喜以及极乐的体验的概括。而体育活动能够创造高峰体验,如足球运动进球后运动员的疯狂庆贺方式和球迷的欢呼雀跃及胜利后的狂欢,无疑这是快乐的极端体验,现实生活中能够带来这种体验的事物相当少,而在体育活动中是经常现象;在持续时间上,如世界杯足球赛、奥运会等给人们能够带来一个多月的持续的快乐体验,各种职业联赛使我们的周末充满精彩,即使一次体育活动,也可以说快乐充满活动的全过程;关于确定程度、切近程度和纯度,体育活动能够带来快乐已无须置疑,体育活动也是直奔快乐而去,它所产生的快乐纯度和其它因素比较而言可以说是纯之又纯。如密尔认为:权、钱、名虽然也是获得幸福的手段,但好钱、好权、好名的人往往有害于同一社会的其它分子,所以不应该大力提倡<sup>[15]</sup>。关于幸福快乐的增值性,过程幸福观认为,应该把幸福看成是一种永恒追求和不断实现的奋斗过程,不是把幸福当作纯粹的结果来对待。体育运动用“更快、更高、更强”作出了更好的说明;幸福快乐的扩展范围,在体育运动中可以波及全球,如世界杯足球赛、奥运会已经成为整个世界的盛事,任何事情都无法比拟。因此从“最大多数的人的最大幸福”的这一健康主体出发,更应该把体育拉近我们的生活。

幸福,作为人生的目的和权利,具有永恒的意义。因此我们应该把教育定位于追求人生幸福,同时教育的评价也应该以个体的幸福体验为出发点和参照值,后继的教育活动才可能朝有助于个体幸福体验的方向进行。

有一生动的说法:“高职不如高薪,高薪不如高寿,高寿不如高兴”,中国学生追求的高学历和IT业可以说是与高职和高薪联系在一起,美日学生把希望搞体育放在第一位,可以说是和高寿(引之为健康)与高兴结合在一起。因此,在主观幸福感调查上反映出中国大学生的幸福感普遍低于美、日大学生也就不足为奇,这应引起我们对教育目的深刻反思,不要过分为了将来的幸福设计,而剥夺学生对现在幸福享有

的权利,应该使教育过程成为一段幸福的体验过程。有一句话做出了精辟的概括:“学校应该是充满书香和汗臭的地方”(汗臭指体育活动所带来的快乐)。因此,教书的人能够想方设法使学生真正读出书中的“香气”,教体育的人能够使学生体验到“汗臭”的欢乐,这才是教育为了人类的幸福应该做出的贡献。

#### 参考文献:

- [1] 苗元江,余嘉元. 幸福感—生活质量研究的新视角[J]. 新视野,2003(4):50.
- [2] 杜威[美]. 五大演讲[M]. 胡适译. 合肥:安徽教育出版社,1999:121.
- [3] 吴克勇,沙洪泽. 教育:为了人的幸福[J]. 教书育人,2003(7):4-5.
- [4] 刘波. 幸福与教育[J]. 咸宁学院学报,2003(8):18-22.
- [5] 喻梁. 保护好你孩子的天赋[J]. 读者,2004(4):38.
- [6] 刘洋. 我国学生最重视学历[J]. 职业技术教育,2003(6):9.
- [7] 严标宾,郑雪,邱林. 大学生主观幸福感的跨文化研究[J]. 心理科学,2003,26(5):851-855.
- [8] 栾传大. 多元幸福观教育论纲[J]. 现代教育科学,2003(3):1-7.
- [9] 李儒林,张进辅,梁新刚. 影响主观幸福感的相关因素理论[J]. 中国心理卫生杂志,2003(11):783-785.
- [10] 严标宾,郑雪,邱林. 大学生主观幸福感的影响因素研究[J]. 华南师范大学学报(哲学社会科学版),2003(2):137-142.
- [11] 秦朔. 跨越快乐鸿沟——关于快乐的历史观察[EB/OL]. <http://www.sina.com.cn>,2004-5-17.
- [12] 罗伯特·W·莫特尔[美]. 运动愉快感在身体锻炼与心境关系中的作用[J]. 体育科技信息,2002(1):6.
- [13] 布洛克沃尔德[挪威]. 本能的缪斯[M]. 王毅等译. 上海:上海人民出版社,1997:10.
- [14] 邢占军. 主观幸福感研究:对幸福的实证研究[J]. 理论学刊,2002(5):57-60.
- [15] 孙海霞. 密尔的幸福观及其快乐论[J]. 巢湖学院学报,2002(4):4-7.

[编辑:李寿荣]