

SOHO 人的生活方式与休闲运动选择

彭文革

(广东商学院 体育部, 广东 广州 510320)

摘 要:由网络催生的 SOHO 族, 是 21 世纪最令人激动的新兴潮流。SOHO 人的生活方式所带来的运动不足等健康隐患, 使研究 SOHO 人的健身方式显得更加迫切。而休闲运动作为余暇生活中富有乐趣、刺激及创造性的生活方式, 在现实生活中不仅是一种健康向上的表现, 更是一种运动与文化完美结合的典范, 它不仅能弥补 SOHO 人运动不足、缓解双重精神压力, 更能张扬个性, 追求品味与情趣, 提升生活质量。

关键词:生活方式; 休闲运动; 健康

中图分类号:G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)02-0037-03

The life style of the SOHO generation and their selections of casual sport

PENG Wen-ge

(Department of Physical Education, Guangdong Commercial College, Guangzhou 510320, China)

Abstract:The SOHO Generation, a product of the Internet, has become the most exciting focus in the 21st century. Since the life style of the SOHO generation has caused inadequate exercise and other potential health risks, it's urgent to study the ways of working for these people. Being an interesting, exciting and creative way of working out in one's spare time, casual sport is not only healthy itself, but also romantic as a combination of sport and culture in real life. It doesn't only make up for the inadequate exercise for the SOHO generation, but also helps to show their personalities, pursue their qualities and interests. By doing so, it helps to compensate and restore their damaged human nature and thus improve their quality of life.

Key words:life style; casual sport; health

SOHO 是英文 Small office, Home office 的缩写, 意为小规模创业、在家办公之意, 形象一点说, 就是网络时代的个体户。国际数据集团(IDC)最新公布的调查结果显示, 随着更多联网方式的出现和家庭网络的优化, 由网络催生的都市 SOHO 族将成为潮流, 成为新一代的创业者。

据统计, 1997 年 7 月, 美国在家办公的人 1 650 万, 欧洲有 900 万, 日本有 600 万。另据杰克·尼斯勒(被誉为 SOHO 之父)预测, 到 2006 年, 美国 SOHO 工作者将达到 3 000 万人, 欧洲则可达 6 000 万人。在中国, 随着改革开放与市场经济的运行, 自由职业者越来越多。据报导, 在上海的自由职业者至少有 50 万人, 而在北京, 至少有 40 万的 SOHO 人。而东方市场研究公司对北京、上海、广州、成都 4 城市的调查表明, 有意愿成为 SOHO 族的人数比例竟高达 68%^[1]。

SOHO 人的出现与现代信息技术密不可分。20 世纪 80 年代初, 随着电脑的日益普及, “无纸办公”日益增多, 人们日常生活与工作方式都起了很大变化, 一间安静的工作室, 一部电话、一台上网电脑及相关应用软件, 如 OICQ、MSN 等, 顶多再添上一些数字设备, 如扫描仪、打印机、传真机等, 这些

生产资料就够人们在家里营造出与办公室不相上下的工作环境。到 90 年代, 随着网络技术的发展, 人们工作理念的改变, 互联网、手提电脑、Modem 等使“移动办公室”应运而生, 使得越来越多的人选择在家里工作, 成为独立于传统上班族之外的 SOHO 人。

1 SOHO 人的生活方式

作为一种新的社会现象, SOHO 与其说是一种工作方式, 不如说是一种生活方式, 它的最大的特征是潇洒自由。他不受年龄(未成年除外)、身高、外貌、学历、性别、经验等条件限制, 自己可以决定上班时间与工作内容与方式, 不必“按时点卯”或西装革履地打卡上下班, 也可以完全以自己的兴趣和爱好来决定自己工作的趋势, 如爱好足球的, 可以主持足球专栏; 爱好生物的, 可以在网上开辟生物论坛; 爱好文学的, 可以在网上发表自己的作品等, 甚至可以穿着睡衣、涂着面膜、喝着咖啡敲着电脑工作。因特网为每个人提供了方便、快捷和低成本展示自我的空间, 这是 21 世纪最让人激动的新兴潮流。

收稿日期: 2002-06-07

作者简介: 彭文革(1966-), 女, 副教授, 研究方向: 运动休闲学。

目前,从经营形式上看,SOHO 人分为两类,一类是网上老板族,需要一定的投资,拥有自己的个人网站和相关设置,主要是利用国际互联网进行信息处理、资源整合、资讯利用以及电子商务、网络营销服务。另一类是网上打工族,基本无需投资,主要工作是各网站编写网页、主持栏目、设计程序、管理数据、提供信息、收集资料、进行有关调查和统计,按网站的要求浏览广告、接待访客、撰写文章、发表评论等。随着网络的不断发展,网上 SOHO 族的工作领域不断扩大,几乎在现实社会中拥有的一切职业,都能在网上、在虚拟社会中找到它们的影子。

2 SOHO 人生活方式所带来的健康隐患

沉湎于无所不能、无所不及的电脑屏幕前的工作方式,带来诸如肥胖、浮躁和肢体不动的后果。因为,SOHO 人所从事的基本上是脑力劳动,体力活动很少,因此,SOHO 人生活方式所带来的最大损失是人的运动。据世界卫生组织(WHO)估计,全世界成年人中有 60%~85% 缺乏运动。而每年约有 200 万人的死亡原因可部分归咎于缺乏运动^[2]。仅在美国,由于缺乏运动而死亡的人数每年高达 30 万^[3]。

其次,SOHO 人的工作时间与休闲时间界限模糊,出现了重叠和交融的态势,是一批打乱了正常生物节奏的人,因而易形成懒散的生活习惯。据调查,他们中有 32% 的人在家工作后体重明显增加,还有 70% 的 SOHO 人有熬夜工作和睡懒觉的习惯^[4]。混乱的作息导致不规则的用餐时间,对肠胃及身体造成不良影响,而经常有意或无意识地延长工作时间,健康状况与身体素质自然下降。

第三,大部分的 SOHO 人都是独自奋斗,他们大多是单独面对社会的竞争和大量工作事务,因此,缺少传统工作方式下的社会心理支持系统(由亲人、朋友、同事等组成),表现为成功无人分享,失败没人安慰,病中没有问候,孤独、无助常常吞噬着 SOHO 人的精神。再加上 SOHO 人自身的工作业绩直接影响自己的事业前途和经济收入,这就促使 SOHO 人为实现工作目标常常自施压力。这种双重的心理压力对于 SOHO 人恶劣情绪的改善和心理压力的缓解很不利,而且一旦超过了心理承受的限度,又会成为难以遏制的社会问题。

3 SOHO 人休闲运动的选择

随着工业化时代结束和全球信息时代的到来,统治工业化时代达两个世纪之久的“机器比人重要,经济目标比人的需要重要”的哲学也随之消失,取而代之的是“以人为本”的思想理念以及由此而来的生活模式,从这个意义上理解休闲运动的意义,它不仅仅是维护健康和减少疾病而已,而是在拯救人类自己。SOHO 人作为网络时代的缩影,选择健康向上的休闲运动更具有典型意义。

3.1 选择趣味洋溢的休闲运动

现代人的健身方式不仅追求个性和品味,而且追求情趣,这一切是争取到最大数量的参与人群,并持之以恒从事体育活动的重要条件。而现代交通的便利,使人们的健身空间距离缩小,健身内容增多,北京人完全可以去哈尔滨滑雪,

或去内蒙古骑马,人们不必因为活动的枯燥而放弃健康的机会。人们对娱乐性休闲运动的兴趣有增无减,这一切带来的就是近年来在我国悄然兴起的健身健美运动、台球热、高尔夫球热、钓鱼热以及各种形式的气功热、足球热,这对弥补运动不足、减少体内的脂肪堆积,缓解精神压力都有益处。

此外,休闲运动的文化气息也在刺激着现代人对高品位文化教育的追求和精神生活的需求。如:高雅的休闲运动,尽管大多是舶来品,而且价格不菲,但早已引得白领及成功人士竞相掏腰包,如网球、高尔夫球、保龄球……它的典雅与高贵不在于它的表面,而在于它的内心,即它本身存在的快乐与美。任何一个追求自我完善的人,都与其灵犀相通。而 SOHO 人最大的特征是时间自由,而且,收入不菲,因而更有条件享受高雅的休闲运动。

随着传统的枯燥、乏味的健身方式落伍,科学有效、清晰量化已成为科学健身的重要环节,趣味健身器械成为 SOHO 人选择的另一潮流。21 世纪,大众化、智能化、数字化、网络化、趣味化的健身器械将成为健身器械的发展方向 and 标准。它的特点不仅有利于制定科学的健身处方,而且还配有可方便与电脑连接、组网的计算机接口及各种游戏软件,如人机对抗游戏软件、角色扮演(RPG)游戏软件、网上多人对抗游戏等,它们共同创造出多个虚拟的健身房,使人们健身的同时获得上网、游戏娱乐。而热衷于上网、编程、电脑游戏及收发电子邮件的 SOHO 人可以在这种运动方式中工作与休闲两不误。

3.2 选择户外休闲运动

都市生活的一大“贡献”是让人身心皆疲。虽然 SOHO 人不必理会“锄禾日当午”的辛劳,也没有什么老板时不时的给点气受,但由于蜗居室内,缺乏广泛的社会心理支持系统,加上编不完的程序、赶不完的稿件,使 SOHO 人丝毫没有变得轻松。因此,到户外去,过粗放的生活,让清新的自然把充满琐碎事物的大脑完全腾空,回归自然,找回成人后早已久违的单纯,已成为 SOHO 人的最佳选择。

浪漫郊游:野营——搭帐篷、砌炉灶、劈木柴,野外烧烤,可以领略原始的生存乐趣;登山——双鞋、一根绳、一支竹杖,再加上激情与勇气,可以使险峰化作坦途;钓鱼——静静地垂钓,默默地等待,创造的是一种意境,追求的仅是一种体验,而非物质的获取,这样的休闲过程,本身不是一种生活,一种艺术吗?

此外,有些休闲运动对 SOHO 人来说不是让他们享受,而是让他们在运动中吃苦,玩味生存的意义。如野外生存挑战、拳击、自护、耐力练习、拓展训练、防身术……这样的训练和生存健身可以将他们带入一个模拟的生存极限,在伪造的困难中得到真实的生存经历,这种活动对 SOHO 人来说也是很有意义的。

3.3 选择富有刺激性创造性的休闲运动

时下流行的一些健身方式像蹦极、攀岩、卡丁车、漂流等,让人们体验危险、恐怖,甚至是想象中的死亡。这对整天坐着上网、敲电脑、打电话的 SOHO 族无疑是良药妙方。如蹦极跳,一种极端的体验,那走上平台时心提到嗓子眼的感

觉和飞速下降时美妙眩晕的刺激,是蹦极跳的全新体验;攀岩运动,无论是天然岩壁还是人工岩壁,攀的都是艰险、胆量、技巧和坚毅,可以极大地满足人的冒险精神;而高速急转的卡丁车游戏,能使人在控制车的过程中,全身心地感受到风驰电掣的刺激与骄傲;还有中流击水、穿越激流的漂流运动,那一泻千里的豪情与痛快足以令人痛快淋漓!

此外,SOHO族的工作通常需要一定的创造性,才能淋漓尽致地展现自我才华,而休闲运动对大脑机能潜力的开发和培育作用也毋庸置疑。据20世纪90年代各种脑科学研究实验表明,休闲运动对右脑开发有重要作用,具有明显的跳跃性、变通性,甚至是独创性的特点。因此,SOHO人更应选择富有创造性的休闲运动。如健美操、街舞、轮滑、滑板、足球等,这些项目都充分依赖于富有创意的想象力和技巧,来激发人健康向上的潜力。永远有不可知的难度动作及创新组合在前面等着,因此,唯有尽情发挥想象,才能带来无尽的乐趣!

4 结语

人类的身体经过千百年的漫长演化过程才被大自然造就成这个模式,在短短几十年却要适应如此快速的生存变化,体质要面临极大的挑战。运动能力低下,是人类身体和心理受到损伤的集中缩影,那种局限在狭隘世界中的网络生活,使人类生活非人化,将工作和休闲的大部分意义消除,从而逐渐形成一个缺少人间友爱的模糊世界,最终将导致社会

的分崩离析。休闲运动既是对过去生活的连续和弥补,又是对未来生活的准备和承接^[5]。它已经成为21世纪现代人健身的重要条件。

休闲运动作为余暇生活中富有乐趣、刺激及创造性的健身方式,是快节奏生活的心理调节器,它对于繁忙紧张而又略显疲惫的现代SOHO人来说,实在是太需要了。它在现实生活中,不仅是一种健康,更是一种浪漫——一种体育和文化相结合的浪漫,它不仅可以缓解压力,松弛过分紧张的情绪,更能张扬个性,追求品味与情趣,并赋予SOHO人更为和谐的生活。

参考文献:

- [1] 谷 晨. SOHO工作者的健康隐患及健身对策[J]. 体育师友, 2002(1): 40.
- [2] 康健. 每天应至少运动30分钟[N]. 广州日报, 2002-04-05(16).
- [3] 卢元镇, 臧超美. 全民健身与生活方式[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2001: 29.
- [4] 胡小明. 体育人类学[M]. 广州: 广东人民出版社, 1999: 303.
- [5] 陈卫剑. 21世纪人类应该知道如何健身[J]. 文体用品与高科技, 2002(3): 38-39.

[编辑: 邓星华]