

阅己、越己、悦己：城镇女性的健身认知及其建构逻辑

高鹏飞¹, 石昕妍¹, 梁勤超²

(1.西安电子科技大学 体育部, 陕西 西安 710126; 2.成都师范学院 体育学院, 四川 成都 611130)

摘要: 通过参与式观察与实地访谈等形式, 对新时代城镇女性的健身认知及其建构逻辑进行审视。研究认为: 在健身实践过程中, 城镇女性的健身认知呈现出性别秩序下“他者”形象展现的“阅己”认知, 身体雕刻与情感表达的“越己”认知, 以及回归身心健康诉求的“悦己”认知等阶段性特征。其中, 家庭对女性主体的尊重, 女性自身对“力量之美”审美认知的推崇, 以及快节奏生活方式下对身心的“救赎”, 共同建构城镇女性的健身认知。

关键词: 女性体育; 城镇女性; 女性健身; 健身认知

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2024)02-0051-06

Experiencing, surpassing and pleasing oneself: Urban women's fitness cognition and its construction logic

GAO Pengfei¹, SHI Xinyan¹, LIANG Qinchao²

(1.Department of Physical Education, Xidian University, Xi'an 710126, China;

2.School of Physical Education, Chengdu Normal University, Chengdu 611130, China)

Abstract: To examine the fitness perceptions of urban women in the new era and their constructive logic through the methods of participant observation and interviews. The study shows that in the process of fitness practice, urban women's fitness cognition shows the stage characteristics of "experiencing oneself" cognition of presenting the image of "the other" under the gender order, "surpassing oneself" cognition of body sculpture and emotional expression, and "pleasing oneself" cognition of returning to the demand for physical and mental health. In urban women's fitness practice, the family's respect for the female subject, women's respect for the aesthetic perception of "beauty of strength", and the "redemption" of the body and mind under the fast-paced lifestyle, all these have jointly construct the fitness perception of urban women nowadays.

Keywords: female sport; urban women; female fitness; fitness cognition

随着全民健身国家战略和《“健康中国 2030”规划纲要》等政策的颁布与实施, 我国女性健身事业迎来新的发展机遇。当前, 一线城市健身市场趋于饱和, 二三线城市健身市场发展势头较好, “小而精”的健身俱乐部如雨后春笋般在中小城市中涌现, 城镇女性步入健身的潮流, 开始选择“量身定制”的健身课程来管理自己的身体形象。由于女性“纤瘦、阴柔”的性别角色期待在性别观念中根深蒂固, 所以很多女性都期望通过健身参与迎合“以瘦为美”的主流审美文化。

目前学界对女性的健身关注, 要么是侧重于强调女性通过健身参与打破性别刻板印象^[1], 实现对社会性别的重塑^[2-3]; 要么是讨论不同健身方式对女性生理机能的影响^[4]、网络空间中女性健身群体的身份建构^[5-6], 或是女性在健身实践过程中的动机转化^[7]等。现有研究主要将关注点放在对女性健身动机限制性因素分析上, 而较少上升到对女性健身认知的讨论与分析。值得注意的是, 认知是包括价值结构、态度、观念在内的所有精神活动的系统结构^[8], 影响着人的一切生命活动,

收稿日期: 2023-08-10

基金项目: 陕西省哲学社会科学专项青年项目(2023QN0050); “天府青城计划”天府社科菁英项目(川青城第 1039 号)。

作者简介: 高鹏飞(1980-), 男, 教授, 博士, 研究方向: 体育社会学、体育人类学、青少年体育参与行为。E-mail: pfgao@xidian.edu.cn
通信作者: 梁勤超

包括需求；而动机是人的内部动力与心理动因，其主要通过激活需求来催生个体的行为活动，所以“需求”被“认知”所掌控，动机受到认知的制约。可见，与女性的健身动机相比，女性的健身认知更应引起学界的关注。基于此，本研究采用质性研究范式，通过参与式观察和实地访谈等形式，对新时代城镇女性的健身认知及其建构逻辑进行审视，主要围绕女性在长期的健身实践中其健身认知发生怎样的转变，其健身认知转变有着怎样的建构逻辑展开。以期抛砖引玉，引发学界同行对新时代城镇女性健身认知的学术观照。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究的调查对象是来自江苏省 X 县 F 健身工作室女性健身会员，她们有半年到 4 年不等的系统健身经历，且大多都是从购买 3 个月课程开始持续续课，以她们作为调查对象可以窥探其不断续课行为是由什么样的健身认知所驱动。F 健身私教工作室于 2016 年成立，是 X 城镇首家健身工作室，目前(截至 2023 年 8 月 30 日)已在 X 城镇开设 3 家分店，第 4 家分店正在装修中。将其作为田野调查点，一方面是因为其有着相对成熟的私教管理与会员服务系统，会员的续课率与稳定性相对较高，有利于展开对 X 城镇女性健身会员长期的跟踪访谈，便于了解其在参与健身的不同周期对健身认知发生的变化。另一方面是因为城镇中人们的性别观念相对落后，女性健身参与的自主选择权、话语权都受到社会性别规范的约束，对身处其中的女性健身认知及其建构逻辑进行研究有一定的理论与现实意义。在经调查对象同意后，确定 12 名女性健身者作为本研究的跟踪调查对象(见表 1)。

表 1 调查对象基本情况

编码	年龄	健身时长 /月	职业情况	年收入 /万元	学历
LXR	39	16	房地产管理	20~28	大专
CTH	45	38	全职妈妈	48~60	高中
LH	31	7	银行经理	16	本科
LYX	31	7	教师	9.5	本科
DK	28	9	全职妈妈	12	本科
LYX	36	8	儿科医生	16	本科
HLQ	48	13	幼儿园园长	19	大专
FX	29	11	检察官	14	硕士
ZH	42	9	全职妈妈	17	大专
NQY	27	7	公务员	11	本科
LN	30	9	个体户	22	本科
SMM	28	10	电商	18	本科

1.2 研究方法

在质性研究中，研究者通过籍时间流程对某地的社会事实或社会现象进行了解，对其发生事件的因果、逻辑等作出有实据的、丰富的解释^[9]。与以问卷、量表等形式获得调查数据、强调研究广度的量化研究而言，质性研究通常将在田野点调查、实地访谈的经验材料以文本的形式汇总，其更强调研究深度。

研究成员以“局内人”——健身私人教练的身份在 F 健身工作室工作 11 个月，部分受访对象初入健身工作室时都由其接待，陪伴会员近一年的健身参与历程，在上私教课期间和课后都对女健身会员的健身态度、感受、认知等都进行观察与开放式访谈，并及时进行文本整理。在参与式访谈后，研究者通过线上方式(主要通过微信)对坚持半年以上且继续参与健身的女性健身者进行半结构式录音回访，进一步了解其对健身认知的动态变化。继而，研究者又以“局外人”的身份对所有访谈内容进行整理与分析。研究成员在就职的一年期间与受访者都建立了良好的信任关系，这在一定程度上提升经验材料的可靠性与有效性。通过将整理的录音资料、访谈文本导入质性研究软件 Nvivo12 进行编码，经过开放式与轴心式两轮编码，最终建立本研究主题。

2 城镇女性健身认知的呈现

认知属于复杂的主观意识范畴，是个体在面对外界环境变化时所产生的主观想法和意志行动^[10]。人的一切心理活动都是认知或观念的产物^[11]。观念是个体的“看法与想法”^[12]，个体可通过自身生活经验中所习得的价值、观念来控制自己的行为与命运。因此，认知对个体情绪与行为的产生起着决定性作用。Ellis^[13]认为，认知存在合理与否的区分，不合理的认知会对自己、他人或周围环境产生盲目的绝对化思想，而合理的认知则是对自己、他人或周围环境做出符合现实逻辑的客观评价，可以促进个体增长正向情绪并减少负性情绪的干扰^[14]。运动心理学研究揭示了认知对运动员的心理调节与运动行为的重要性，将认知的定义延伸到女性健身群体上，借用“种+属差”的方式对女性健身认知进行界定。女性“健身认知”的属范围是指休闲健身运动，“种差”是阐释女性健身认知的特性或本质。因此，本研究将女性健身认知定义为：在休闲健身过程中，女性健身者对健身效益认知、健身行为态度的看法或想法。

健身教练常参考健身周期，根据个人身体素质以及健康状况等制定训练计划，一般业内将系统参与 3 个月左右健身课程的会员界定为初级健身阶段，坚持

参与6个月左右即进入健身的中级阶段,系统参与一年以上则进入高级健身阶段。通过参与式田野调查中发现,在系统健身参与周期的初级、中级、高级阶段,城镇女性健身认知呈现出性别秩序下“他者”形象展现的“阅己”、身体雕刻与情感表达的“越己”,以及将健康作为生命崇尚追求的“悦己”阶段性特征。

2.1 “阅己”认知:性别秩序下“他者”的形象展现

性别秩序在社会性别制度与社会性别文化的长期影响下产生,并根植于社会约束着个体行为规范,组织着日常生活^[15]。在性别秩序中,女性是相较于男性而确定下来的,男性是绝对的本质与主体,而女性是非本质的,是他者^[16]。亚里士多德曾言,雌性之所以为雌性是因为存在某种无能。顾拜旦也提出“女性的体育参与是人类眼睛所能见到的最不美观的景象”,认为女性的生理构造有着无法克服的“先天性缺陷”。因此,女性群体的体育参与一直处于被动环境之中^[17]。随着社会变迁与发展,盛唐时期“体胖丰腴”、封建时期“三寸金莲”等女性审美的主导标准已经发展成现代社会“白幼瘦”的社会主流女性审美标准。虽然在男女平等的基本国策与全民健身战略的推动下,女性被允许进入到健身领域,获得与男性平等的健身参与机会,但健身房内部性别的垂直隔离^[18]仍然存在,即女性在健身场域中的锻炼仍是迎合男性审美需要的依附性存在,缺乏自身的主体性。

进入现代社会,话语和传媒俨然成为构建女性外在形象与气质的主要工具,“肥婆、水桶腰、女胖子、胖妞”等污名化话语时刻笼罩着女性,尤其在社会大众对女性身材没有多元接受度的城镇中,女性的肥胖就是其不健康的饮食习惯、不自律的生活作息的代名词。城镇女性在这样单一社会审美标准图圈下开始迈入健身房,希冀通过专业的健身私教指导达到自己减肥塑形的目的。“我来健身就是想要瘦,要瘦得骨感、性感。之前和男朋友拍合照发朋友圈被他朋友调侃说我是‘多肉’女友,他觉得没有面子,我也很受打击。”(SMM, 20210726)该名受访者不想因自己的肥胖身材而成为话题的焦点,所以极力想要通过健身这一手段实现瘦的目的,进而迎合社会对女性的审美标准。在轴心式编码后发现,这类因社会互动中他人对自己身材的排斥目光而决定对自己身材做出改变的群体不乏少数。“腿都那么粗了还敢穿短裤”“胖了背厚,穿裙子显壮,没有女人味”“胖了就没有女性的性感了”……她们通常将别人对自己身材的看法与观点视为是反映自我的一面“镜子”,女性个体通过这面“镜子”获得对自我身体外在形象的观念^[19],并采取措施对自己的身材进行规训,进而让自己符合社会大众的审美。

在社会互动中以他人审美观点为“镜子”参考,获得对自我身材认识的这部分女性健身会员群体在健身初期通常会严格要求自己日常锻炼与饮食。一名受访者在回忆自己初入健身房时对健身的认知时坦言,“刚接触健身时,我就想快点瘦下来,经常和教练沟通加大训练强度,直到有一次体能课的中途,我眼前发黑头晕、心悸,才意识到什么事情都不能操之过急。”(NQY, 20210321)与其相似,很多初次咨询健身课程的女性都会问“教练,我不吃晚饭,再报私教课一个月能瘦多少啊?”“我一天来练两次,我瘦20斤最快需要多长时间啊?”……在她们认知中,报了健身私教课就宛如走了一条瘦身捷径,甚至不惜违背人体正常的生理规律,通过节食、超负荷训练等牺牲自己身体健康的方式来迎合社会主流文化对女性的审美标准,这无疑让体育运动沦为僵化结构,被功利主义所形塑^[20]。

质言之,处于初级健身阶段的女性健身会员参与健身的认知,大多源自他人对“我”身材的评判,功利性地希望短期的健身参与能够尽快让自己身材符合社会“白幼瘦”的主流审美文化。在健身参与中趋于盲目增加运动量、减少饮食摄入,个体具身健身参与体验与主体性缺失。

2.2 “越己”认知:身体雕刻与情感表达

在系统参与健身锻炼一个周期后(健身私教通常以3个月为一个周期,为会员制定训练计划),部分女性在健身参与中对身体的掌控感与个人成就感得到增强,迎合社会的主流身体审美观不再是女性健身参与的终极目标,她们逐渐注重自我在健身实践中的具身性参与,渴望获得对自身形象塑造的主动权和话语权。具身性是以身体知觉与运动图式为基础的身、心、物、环境在特定关系情境中的交互实践状态,是有着多重意涵的思想场域^[21],这并不否认外界环境变化对身体的影响,但更强调在交互实践状态中身体主体性的显现。“锻炼一段时间后,我觉得瘦成麻秆儿一样去迎合社会不断变换的审美只会让自我迷失,健身体验到的肌肉撕裂、酸痛让我感觉到我是真切的存在,我很享受健身时我完全只属于自己的状态。”(LH, 20200821)该名受访者在外界“以瘦为美”审美环境的影响下走进健身房,但在其通过健身参与体验到肌肉的撕裂、酸痛等身体感后,女性健身参与的主体性与具身性得到进一步凸显^[22],逐渐摆脱迎合男性审美文化的附属物身份,成为拥有主体性思考的女性。

当然,身体作为体育运动的重要载体,对其展开的研究不能仅局限于心智的具身性,而更应该看到个体运动体验的具身性情感^[23]。在社会日新月异发展的

新时代,健身运动已成为人们情感刺激与情绪排解的重要窗口,让参与其中的个体可以超越日常生活中的很多事物。有受访者表示,“接触健身一段时间后,我发现自己渐渐喜欢上练力量的感觉,每一次力量的突破都让我的情绪得到释放,变得更加有成就感,这种成就感转移到我日常生活中,会让我在面对一些事情时候更加自信与坚强。”(FX, 20200813)可见,力量训练已经超脱对物质性身体的雕刻,其迸发出的巨大情感能量为女性健身者的日常生活带来精神支撑,让其获得积极的生活体验。在这种正向情感能量的积累下,女性对健身的认知也潜移默化地发生着转变。“健身让我的体态发生很大改变,尤其是每次练背以后,接下来的两三天我都感觉背很挺拔。虽然有朋友调侃说我背练宽了,夏天穿衣服时会很显壮硕,但一千个人有一千个哈姆雷特,健身人的追求她们是不懂的,身姿的挺拔与自信、对健身的愉快体验以及对肌肉酸痛的上瘾,让我愈发着迷于带有健身痕迹的女性身材。”(DK, 20210224)虽然该名受访者对肌肉的追求容易被认为是违背女性特质,不易被社会大众所接受,但正如朱迪斯·巴特勒^[24]“性别操演”理论所提出的,“性别不应被理解为一种稳定的身份……性别规范是动态流变的”。城镇女性健身者在长期的健身参与实践中超越性别秩序下“他者”形象展现的迎合,构建自己对女性健身线条憧憬的审美认知。可见,女性作为性别流动中的主体,在颠覆规范的同时也在创造着新的性别规范。继言之,身体既是社会实践的对象,又是社会实践的主体,身体所参与的实践形成社会结构和个人的这些轨迹反过来又提供新的实践条件^[25]。此时,女性健身者的健身行为并不是一种规训的存在,而是在感知到自己身体情况下的一种行为自觉。

一言蔽之,女性在健身运动中的具身性参与在一定程度上强化其身体主体性,通过性别“操演”对身体不断重构,既超越物理负荷强度实现对物质性身体雕刻,也阻碍性别秩序在自我社会化过程中的内化,进而获得对自我身体的感知与情感表达,实现精神层面对自我的超越。

2.3 “悦己”认知:身心健康诉求的价值回归

女性健康运动参与一直受到家庭、性别、工作等结构性制约,引发一系列健康意识、健康知识与健康行为等“知行背离”问题^[26]。但调查发现,在经过一年左右的系统健身参与后,女性健身者“悦人先悦己”的自我意识开始觉醒。与“女为悦己者容”的按摩、美容等即时型悦己消费不同,女性的健身参与属于发展型的悦己消费^[27],其让女性在获得健康身躯的同时亦收获健康心态。

经过一年系统的健身参与后,女健身会员对健身的认知从原初外在形体的视觉审美转向物质性身体的健康上,从塑造“他者”的身体形象转向自我认同的身型与健康体验上,实现从“视觉健康”向“自觉健康”的健身认知转变^[28]。受访者表示,“可能刚开始觉得练个好身材很重要,但后面会渐渐发现,健康就是1,那些好身材、心情或其他物质基础都是0,没有了1有再多0也没有用了。”(HLQ, 20230204)该名受访者将健康看作是对身体的一种投资,通过健身获得积极心态、健康身体才是最重要的。在新冠疫情肆虐后,健康体质的重要性愈发凸显,人们更加追求身材的质、生命的质,而不是身材的形与体重的量,尤其是女性群体对健身的认知明显开始向关注自我主体性的方向倾斜。“在疫情爆发之后,我对什么好身材已经都看淡了,我只知道在做好妻子、母亲等其他角色前,我得先是我自己,我必须有一个健康的身体才能支撑我做更多的事情。”(LYX, 20220719)在传统的“男主外,女主内”的性别分工下,女性除了要扮演好妻子、母亲的角色,还要扮演好职场员工等多重社会角色。在众多角色面前她们也开始追寻“自我”,其对健康的这种观念不是对自身健康负责这一单一维度的,而是工作、家庭与自我组成的多元维度的复合责任^[29]。此外,现代女性身兼家庭社会多种角色,在面临日益增长的心理压力和心理冲突时候,开始尝试从自身出发积极调控情绪,确保身心健康的统一。有受访者表示,“被查出中度抑郁后,感觉自己就和‘行尸走肉’一样,做什么事情都提不起劲,那段时间教练对我健身的督促就像一束光照进我的生活里,只有在健身时候我能感觉到自己真真切切的存在,并释放情绪学会与自己对话。”(NQY, 20210621)在此情境下,女性能够正视自己的负面情绪,通过参与健身体验到自我的真切存在并在健身参与中与自我对话,让消极情绪得到合理排解。

质言之,在长期系统的健身参与后,女性的健身认知出现面向生命的价值转向,回归到自身,从注重外在身体维度的变化到自我健康意识的觉醒,打破身材焦虑的囚笼,发展出通过健身参与追寻自我身心健康的认知倾向。

3 城镇女性健身认知的建构逻辑

3.1 性别承认:家庭交往中对女性主体的尊重

社会是建立在公共领域中人与人的对话关系上,如果一个社会不能公正地承认不同个体与群体,就构成了一种压迫^[30]。当前性别压迫的主要特征是男性中心主义,女性的从属地位造成一系列性别问题,包括公共领域的边缘化与排斥、日常生活中的价值贬低、

平等权利不能得到充分保障等。据参与式田野调查得知,近一半的上班族女性会因要接送孩子、辅导作业、操持家务等家庭琐事而中断,甚至放弃健身运动,“社会性别刻板印象已将其洗脑,认为照料孩子、操持家务是她们的分内之事”^[31],这些老旧的性别刻板印象折射出社会对女性尊严与人格的蔑视。因此,实现性别正义的主要目标不在于消除性别不平等,而要注重通过正当的承认避免对女性的尊严蔑视与价值贬低。

在参与式田野调查中发现,以家庭为单位的互动交流中固化的性别规范逐渐产生松动。随着人民的物质生活不断丰富以及家政服务业的繁荣发展,家庭里逐渐开始雇佣保姆、钟点工等家政服务,让女性从繁琐家务劳动中抽离出来,也让女性短暂性地逃离妻职、母职等角色赋予的社会责任,进而能够去追寻自己的兴趣爱好。“结婚以后,很少能有属于自己的时间,我老公看我整天操持家务、围着他和孩子转太累了,就主动提出说雇个保姆,让我有时间去做一些自己喜欢的事情。”(LH, 20210621)从该名受访者的言语中可以看出,其在社会性别规范的囿固下,常将照顾家庭成员的衣食起居等生活内容放在第一位,而成为放弃自我主体性、迎合他人需求的“单向度的存在”。庆幸的是,该名受访者的男性伴侣解蔽自我与他者共同存在的模棱两可性,让女性在既作为他者又作为主体来体验自身^[32],进而构建一种以慷慨地相互理解、包容与承认为原则的家庭性别模式,从客观上保证女性有充裕的时间参与到健身运动中,重视与肯定女性的人格和尊严,鼓励女性以自身为主体的长期健身参与。在女性健身参与过程中男性对女性主体性的承认,能够转变女性性别秩序下“他者”的形象存在,冲破他人话语描述的“镜中我”的藩篱,进而正视自我主体性的健身需求。

3.2 情境影响:对“力量之美”审美认知的推崇

在个体能动性发挥过程中,其可能遵循并维持已有的社会结构规范,也可能在意识到社会结构规范对自我的束缚后形成主体性反思,打破这种社会结构对个体的桎梏^[33]。随着社会的变迁,现代城镇女性在健身参与的具身体验中对传统性别角色期许的规训产生些许反抗。虽然,传统社会中性别刻板印象对女性的规训早已内化为女性自觉遵守的一套行为准则,但在新媒体信息技术的快速发展下,城镇女性已不像传统社会时期那般完全生活在男性话语权的威慑下,她们积极活跃在有关女性健身的网络论坛,线上群聊中分享自我健身参与体验、经历与心得,通过与他人讨论体验肌肉收缩体验、女性练肌肉给身体带来的好处等话题,挑战女性纤瘦、柔美的性别刻板印象,找寻

自身的主体性,实现自我在身体与精神层面的超越。

在参与式田野调查中,有受访者表示“偶然在小红书上加入一位女健身博主的粉丝群,看到群里大家相互鼓励坚持参与健身,并经常分享身体维度变化带来的自我成就感等,我也就想改变一下自己。”(LN, 20210326)从访谈中可知, LN 在这个基于趣缘组成的女子健身交流群中受到浓厚健身氛围的熏陶,在同伴群体的相互激励下也尝试改变自己当下符合社会审美的苗条身材,加入女性健身者增肌的行列。无独有偶,也有受访者表示,“你看网络上那些健身博主快40了看起来和二十几岁一样,所以练肌肉真的能够帮助我们紧致皮肤、延缓衰老,我觉得这才是我们追求力量美的真谛所在。”(ZH, 20210622)可见, ZN 在看到网络博主外表年龄与实际年龄的差距后,肯定力量锻炼为女性带来美的价值,激发其自我主体意识的觉醒。

简言之,城镇女性在网络平台的互动中欣赏到女性的“力量之美”,并在健身的力量训练中刻画自身的身体线条、享受力量锻炼带来的年轻态的身体体验,进而挑战“以瘦为美”社会主流审美文化,重塑对自己身体的审美认知。

3.3 健康需要:快节奏生活方式下的身心“救赎”

身体是个体获取一切物质资源的保障,要提升生活品质、享受美好生活就必须要有有一个健康的身体。在传统社会模式中,人们一般通过药物治疗祛除疾病以获得身体的康健^[34],这是在病症已经出现的情况下,个体为重新获得身体健康而不得已采取的方式。与此不同,在现代社会生活节奏加快、工作压力加大的背景下,越来越多的女性开始主动地参与健身运动管理自身的身心健康。

健身参与可改善女性体态、增强体质、预防慢性疾病。一方面,上班时长期伏案工作的女性下班后还要抱娃、操持家务,其身体大多处于含胸头前倾的姿势,长期以往便加速形成驼背体态,很多城镇女性意识到这一体态会导致自己的形象气质不佳,所以主动参与健身以期获得改善。另一方面,长期健身参与能够提升女性的身体素质、促进血液流动防止血管硬化,进而达到提升免疫力、预防慢性疾病的健康目标。

健身参与是帮助女性消解负面情绪、释放压力,提升自信心的一味良药。对于许多女性而言,健身不仅是一种运动,更是一种健康的生活方式。在轴心式编码中发现,大多受访者都表示“健身能缓解我的焦虑”“健身后睡眠都变好了”“健身的力量训练让我很解压”……很多女性进入健身房场域后像是打开一个全新的世界,在那里可以尽情宣泄工作中的负面情绪、挫败感,可以肆意释放自己压力,在一次次健

身参与中不断挑战与超越自己并收获自信、勇敢与坚韧。质言之,健身参与赋予女性们美丽的身材、健康的体魄和积极的心态。当她们面对生活中的种种困难时,这份力量和勇气让她们更加自信、坚定地向前迈进。

参考文献:

- [1] 高昕. 自我技术视角下青年女性的健身实践:“身体美”的审美转向与成因分析[J]. 中国青年研究, 2022, 31(9): 89-97.
- [2] 牛龙, 卢春天. 青年女性拳击健身的身体塑造与性别秩序建构[J]. 中国青年研究, 2022, 31(10): 13-20.
- [3] 熊欢, 王阿影. 性别身体的挑战与重塑——健身领域中女性身体实践与反思[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(1): 49-58.
- [4] 戴兴鸿, 卢燕燕, 郑紫亚, 等. 八段锦和健身走运动对中老年女性平衡能力与肌力的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2023, 38(3): 319-324.
- [5] 王亮杰, 涂传飞. 网络直播间健身群体的身份类型与建构逻辑——基于“刘畊宏女孩”的网络民族志考察[J]. 体育学刊, 2023, 30(4): 50-55.
- [6] 张越, 翟林, 曹梅. 青年女性运动身体的在场、互动与意义生成——基于哔哩哔哩健身用户群体的网络民族志[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(4): 21-27+41.
- [7] 温朋飞, 熊欢. 城市已婚已育女性参与体育健身动机及转化的质性研究[J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(6): 107-113.
- [8] ROGERS C R. Reaction to Gunnison's article on the similarities between Erikson and Rogers[J]. J Counsel Develop, 1985, 63(9): 11-23.
- [9] 迈尔斯, 休伯曼. 质性资料的分析: 方法与实践[M]. 张芬芬, 译. 第2版. 重庆: 重庆大学出版社, 2010: 2-6.
- [10] 杨延忠. 健康行为理论与研究[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 10-70.
- [11] 王沛. 当代西方两大心理治疗理论——观念系统理论与认知理论述评[J]. 上海教育研究, 1998(12): 6-8.
- [12] 编委会. 辞海[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1980: 1213.
- [13] ELLIS A. The practice of rational emotive behavior therapy[M]. New York: Springer, 1985: 89, 113.
- [14] 石岩, 岳宝华. 运动员认知的界定、理论建构及测评方法[J]. 体育科学, 2007, 27(4): 48-54+63.
- [15] LORBER J. Paradoxes of gender[M]. New Haven, CT: Yale University Press, 1994: 54.
- [16] 西蒙娜·德·波伏娃. 第二性[M]. 郑克鲁, 译. 上海: 上海译文出版社, 2011: 8.
- [17] 苗力田. 亚里士多德全集(第五卷)[M]. 崔延强, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 1997: 114-132.
- [18] ANKER R. Theories of occupational segregation by sex: An overview[J]. International Labor Review, 1997, 136(3): 315-339.
- [19] 查尔斯·霍顿·库利. 人类本性与社会秩序[M]. 北京: 华夏出版社, 1999: 351.
- [20] HUIZINGA J. Homo ludens: A study of the play element in culture[M]. London: Temple Smith, 1970: 203.
- [21] 张文娟. 具身性之思想溯源、概念廓清与学科价值——一种对具身传播研究的元认知[J]. 新闻与传播研究, 2022, 29(9): 112-125+128.
- [22] 陈海飞, 熊欢. 运动、“身体感”与文化: 一项女性健身感官民族志研究[J]. 体育与科学, 2023, 44(3): 34-41.
- [23] 克里斯·希林. 文化、技术与社会中的身体[M]. 李康, 译. 北京: 北京大学出版社, 2011: 134.
- [24] 朱迪斯·巴特勒. 性别麻烦: 女性主义与身份的颠覆[M]. 宋素凤, 译. 上海: 上海三联书店, 2009: 183.
- [25] CONNELL R. Gender[M]. Cambridge: Polity, 2002: 91.
- [26] 熊欢. 我国女性运动健康促进策略与路径研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(3): 55-62.
- [27] 周长城. “悦己型消费”: 个体精神在物质边界的延伸[J]. 人民论坛, 2019, 631(14): 20-21.
- [28] 杨秋月. “自觉健康”与“视觉健康”: 对中国女性健身热的一种解读[J]. 西北民族研究, 2022, 117(6): 96-105.
- [29] 黄盈盈. 身体·性·性感——对中国城市年轻女性的日常生活探究[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2008: 112.
- [30] 查尔斯·泰勒. 承认的政治, 文化与公共性[M]. 上海: 上海三联书店, 1998: 290-337.
- [31] BECKER M. Care and feminists[J]. Wisconsin Women's Law Journal, 2002, 17(1): 57-110.
- [32] SIMONE D B. The second sex[M]. Penguin, 1980: 402.
- [33] 布迪厄, 区分: 判断力的社会批判[M]. 上海: 商务印书馆, 2015: 270-275.
- [34] 王松, 张凤彪. “健康中国”引领下全民健身国家战略实现路径研究[J]. 体育文化导刊, 2017(8): 38-41+66.