



第八章

社会生活中的体育运动

第一节 生活方式概述

一、生活方式的概念

生活方式是社会整体结构及其运行状况具体而生动的反映形式，对它的研究有助于人们了解社会运行的规律。

生活方式是一个内容相当广泛的概念，它包括人们的衣食住行、劳动工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、道德观、审美观以及与这些方式相关的方面。

二、生活方式的构成要素

(一) 行为习惯

(二) 生活时间

(三) 生活节奏

(四) 生活空间

(五) 生活消费

余暇时间的概念

- ❖ **余暇时间**，又称自由时间，指在一昼夜的全部时间结构中除去一切必要时间后所剩余的那部分个人“可以自由支配的时间”，这种时间不能直接被生产劳动所吸收，而是用于娱乐和休息。

三、影响生活方式的因素

- （一）生产方式是生活方式的前提
- （二）不同的社会制度形成不同的生活方式
- （三）自然地理环境也决定了人们的生活方式
- （四）经济发展水平确定了人们的生活水平
- （五）文化传统对生活方式产生着久远的影响

四、生活方式的种类

- （一）按生活主体的层面进行分类
- （二）按生活方式的不同领域进行分类
- （三）按人们生活的生活社区进行分类
- （四）按地理气候环境进行分类
- （五）按人们的经济状况进行分类

五、生活方式是社会健康的基石