

中国女性健身叙事

The Narrative Studies on Women's Fitness Exercises in China

凡身之适

Made of
Corporea
Self

熊欢 等 著



熊欢

2002年本科毕业于复旦大学社会学系，2006年取得英国德蒙福特大学社会学博士学位。2006~2011年于爱尔兰国立科克大学亚洲学院工作，现为华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师，主要研究方向为体育社会学、女性/性别社会学。出版学术专著 *Urbanisation and Transformation of Chinese Women's Sport since 1980: Reconstruction, Stratification and Emancipation* (2009)、《身体、社会与体育——西方社会学理论视角下的体育》(2011)、《性别、身体、社会：女性体育研究的理论、方法与实践》(2016)、《体育人文社会学质性研究方法及应用》(2017)；主编跨文化教材4部，体育专业教材1部；参与撰写(译)《体育休闲经济学》(2009)、*China Gold: China's Quest for Global Power and Olympic Glory* (2008)、*Routledge Handbook of Asian Sports* (2020)、*Sport and Development in Emerging Nations* (2021)等多部学术著作；主持国家及省部级课题4项，在核心期刊发表体育社会学及女性研究相关论文50余篇。

凡身之造

中国女性健身叙事

The Narrative Studies on Women's Fitness Exercises in China

熊欢等 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

前言

随着全民健身事业的发展，越来越多的女性开始进入健身领域。她们希望通过健身活动在保持身体健康的同时维护身体形象。在全球身体文化蓬勃发展的助力下，中国女性掀起了“健身热”。虽然健身运动对女性个体生活 and 自我成长的影响没有教育、就业、婚姻、家庭、生育这些重大事件那么直接、显著，但是围绕女性健身的话题却涉及女性生活的方方面面。健身的过程就像一面棱镜，折射出了女性生命与生活中不同的色光。

我在前期关于女性健身、休闲运动的课题以及研究著作中，大多是把女性健身运动作为一个整体的社会现象去进行调查研究的，主要关注的是女性体育运动参与的现状（如《城市化进程中女性休闲体育的兴起》《中国城市女性体育参与分层现象的质性研究》）、制约因素（如《论休闲体育对城市女性社会空间的建构与影响因素》）、潜在功能（如《“自由”的选择与身体的“赋权”——论体育对女性休闲困境的消解》《女性主义视角下的运动身体理论》）、促进策略（如《我国女性大众体育发展目标选择的思考》《新时期我国女性大众体育发展路径探析》）等。这样的研究虽然在宏观层面上能够勾勒出我国女性体育运动参与的社会学图景，但是在材料的整理、筛选、归纳、提炼、综合分析的过程中，那些一手的、丰富多彩的、生动鲜活的个体健身运动故事却被掩藏在了研究者“科学”“综合”的话语体系生成之中。因此，在这本书中，我想还原健身运动参与者身体叙事的主体性，连贯地呈现独立个体的健身历程及其相关的生命故事和生活经历，用“放大镜”去寻找个体身体经验、自我认同及其与生活世界关联的线索，从而为女性健身运动研究填补真实、鲜活的内容，使我国女性健身运动的“社会图景”更为清晰，也为从不同层面具体探讨“中国式”的身体问题提供素材和理论视角。

本书呈现了12位女性的健身口述故事。故事主人公有经历了“暴食

—催吐”的肥胖者、离异的中年职业女性、退休的老年干部、留学海外的大学生、进城的“打工妹”、农村妇女、亚文化空间下的双性恋者、备孕二孩的高龄女性等。这些故事被规划到了“自我、身体与运动”“生活、身体与运动”“孕育、身体与运动”三大主题之下，突出了女性健身的不同关注点。每一个故事形成了独立的一章，每章包括两个部分：第一部分是“口述故事”，第二部分是“分析与讨论”。“口述故事”以第一人称的方式进行叙事，力争保留口述者“原汁原味”的主体性表达以推动故事的发展。在这里，研究者（作者）并没有介入评析，以避免打断叙事的连续性。“分析与讨论”是作者站在局外人/研究者的立场，对口述健身经验/体验进行的主题式分析，从不同理论视角去分析健身者的身体、生活、生育、健康、社交、教育、形象、自我认同、身体管理等当下女性健身现象的热议话题。在主题分析中，我们不仅仅限于对“个体经历”的诠释，更希望超越个案，或者说将个体健身经历嵌入社会、政治、历史、经济、文化中描绘出当前我国女性的“群像”，对女性的权利、地位、身份、角色、文化价值观等进行反思。

本书的特点如下。首先，在体育学中少有以口述为主的研究著作，即便有，也多为知名教练或者运动员的回忆录，鲜有对普通人体育故事的“深描”研究。而本书的主人公都是普通的健身爱好者，这就在一定程度上呈现了我国大众健身的群像。体育理论的相关著作多为纯理论的论述，材料多来源于文献，而本书是实践经验和理论研究的结合，材料是通过调查获得的一手资料，这是本书在体育学领域中比较突出的特点。其次，在社会学与人类学领域，较为具体的身体研究大多数指向患病的身体、失调的身体、消极的身体，或者欲望的身体，更多涉及的是医学与社会、文化之关系，也有个别的研究从性的身体叙事来反映身体体验。本书将体育事件/经验置于复杂的日常生活中，折射出来的更多的是“能动”的身体、“受控制”的身体、“情境下”的身体和“积极再造”的身体，更多涉及了健康与社会、文化之关系，也为具身研究提供了新的素材和观察视角，这是本书在社会学领域的特色。再次，在方法论层面，本书强调了多重身体与具身体验在社会科学中的“在场”，对主流社会科学中“身体缺席”的问题进行了补充，也弥补了传统社会科学研究调查中“主体性”缺失的问题。最后，在实践层面，本书中的口述者不是什么“大人物”也不是“特殊群体”，她们的故事更生活化，更贴近我们的社会现实，也更能引起读者的“共情”。当前，老百姓越来越关注自我健康和健身运动，也有很多人深度地参与其中，但在健身时会产生一定的困惑。本书中的故事分享和理论探索也能为广大女性群体的健身规划和身体策略提供一些启示。

本书从规划、故事采集、整理分析、写作呈现到校改调整历经了近两年的时间。在这两年中，我带领着研究团队进行了数十次研讨，实地收集资料，其间完成了多篇学术论文，同时也完成了国家社会科学基金一般项目“我国育龄妇女健康的体育干预研究”（17BTY048），这些工作作为本书的写作奠定了良好的基础。熊欢（绪论、余论、第四章）、邓君瑜（第十一章）、林金玉（第五章）、李佳豫（第九章）、陈海飞（第二章）、唐芝（第七章）、王阿影（第三章）、王单（第六章）、张馨月（第一章）、郭昕怡（第八章）、晏波（第十章）参与了本书具体资料的收集和撰写工作；熊欢负责本书的规划、结构的制定以及全书的修改和调整工作；赵笑云先生作为第一位读者反馈了宝贵的意见，在此一并表示感谢！最需要衷心感谢的是愿意接受访问、分享她们健身故事的书中的主角们，是她们的故事激励了我们去探寻女性生命的多彩光束！

本书获得了“华南师范大学哲学社会科学学术著作出版基金”的资助，在此对华南师范大学体育科学学院领导、华南师范大学社科处老师以及评审专家的认可和帮助表示衷心的感谢。还要感谢社会科学文献出版社的编辑老师们为本书提供的专业意见和服务，从确定书名、审稿编校、内容调整、封面设计到最终出版，每一步工作都离不开他们辛勤的付出。

写作的过程是一个学习、探索、自我反思和不断修正的学术实践过程。我们深知书中还有很多不足之处，这也为我们继续探索和讲述女性健身故事留下了改进的空间，恳请广大读者包涵指正！

熊欢

2020年10月于广州

- [绪论](#)
- [主题一 自我、身体与运动](#)
 - [第一章 生活“暴政”下的自我救赎](#)
 - [第二章 跨越中西文化的审美想象](#)
 - [第三章 身体冲突中的自我发现](#)
- [主题二 生活、身体与运动](#)
 - [第四章 人到中年的“体悟”](#)
 - [第五章 年龄洗不掉心中的“芳华”](#)
 - [第六章 “扮靓”乡村文化生活的广场舞](#)
 - [第七章 拥抱城市生活](#)
 - [第八章 舞蹈中的彩虹人生](#)
- [主题三 孕育、身体与运动](#)
 - [第九章 在“肥胖”的身体与“备孕”的身体之间](#)
 - [第十章 双重身体的“孕育”](#)
 - [第十一章 身体的重塑与传递](#)
- [余论 凡身之造](#)
- [参考文献](#)

绪论

一 写作背景——对女性健身热的思考

随着全民健身事业的发展，越来越多的女性开始进入健身领域，她们希望通过健身活动来保持身体健康和维护身体形象。女性健身热在全世界范围内的兴起不仅仅是一种经济、政治、文化、社会现象，更与女性解放运动的深化以及女性自我发展的个体需求有着密切的关系。然而，目前关于健身的著作基本上与生理学、心理学、解剖学、训练学、营养学等科学话语捆绑在一起，健身行为的社会性和人文性在科学的话语体系下被严重忽略。

健身运动不仅是个体寻求健康的身体活动，也是各类社会力量、人类精神、意识形态共同塑造的文化产品。自20世纪女性主义思潮出现以来，妇女健身运动就成为女性主义争取权利的“战场”。女性主义者强调女性平等参与健身运动，强调在运动管理、体育决策与发言权上女性与男性享有同等的权利。他们认为，健身运动能从身体上使女性变得强大，从而改变女性在社会中的弱势地位，是女性解放的重要策略，是一种改变性别权力关系的有效“政治”工具。进入21世纪，健身产业蓬勃发展，健身运动的经济价值得到了空前凸显。健身的商业化过程吸引了更多科学力量和文化传媒的加入，在全球身体文化蓬勃发展的助力下，中国女性掀起了“健身热”，好身材已成为女性的“基本需求”和“价值标准”。

虽然我国女性参加健身运动的历史并不短，但相关研究起步较晚，女性运动健身的社会、文化研究尤为缺乏。2000年以来，关于女性健身运动（大众休闲体育活动）的研究快速展开。从目前检索到的文献看，关于女性健身运动参与现状的社会调查、宏观描述、顶层设计的研究居多；以城市女性，特别是城市职业女性为对象的研究居多；社会性

别、社会分层和功能主义理论视角的研究居多；使用问卷调查、数量统计方法进行的研究居多。从认识事物的一般规律来看，只有先认识事物大概的轮廓（宏观），然后再进行细节（微观）的勾勒，最后才能了解事物的全貌。前20年的研究通过一系列宏观的社会统计调查勾勒了我国女性大众健身的基本情况（主要动机、参与形式、制约因素、解决方案等），然而“冷冰冰”的数字、一般化的观点、普适的原则常常会掩盖不同社会情景下不同人群个性化的、特殊的经历与经验。这样会造成：

（1）无法深入地掌握女性健身的多样性和差异性；（2）无法进一步挖掘影响女性健身的多重而复杂的社会力量；（3）无法从女性个体的立场了解健身所蕴含的深层次的意义和价值体系；（4）无法提出全面、具体、有效的真正符合女性利益的策略来提升女性的体育参与、健康与发展。

健身运动到底赋予了女性个体什么样的生理、心理和社会经验？这些经验到底有多少是积极的，多少是消极的？这些经验是如何建构起来，并反映当前社会性别身体文化和生活价值观的？这些身体经验又是如何影响着女性个体成长的？本书试图通过女性个体健身经历口述故事的采集，从女性立场、微观的社会互动、个体的生活经历和主观感受出发，反映当今我国女性身体与生活的价值观以及与之相关的社会生成，挖掘健身文化对女性个体生活规划、自我认同、身体审美的影响，探讨性别、身体与社会间的互动关系，从而为女性健身运动填充真实、鲜活的内容，使我国女性健身运动的“社会图景”更为清晰，也为从不同层面具体探讨“中国式”的身体问题^[1]提供素材和理论视角。

二 理论线索——女性运动身体的社会建构、训诫与解放

对于女性来说，身体是一个非常重要的“课题”。自女性主义兴起，“身体”就成为女性力图冲击男性主导的社会思潮的“突破口”。传统的西方哲学把男性与自由、理性、智慧联系在一起，把女性跟“身体与非理性”联系在一起^[2]。女性被认为比男性“更具生物性，更具肉体性，更具自然性”，因此也更适于私人世界而非公共生活。身体成为女性歧视的一种手段。由此，女性主义者倡导要重新探索和考察有关女性身体特性的观念，从性、伦理和认识论等方面来重新探讨身体^[3]。而体育运动为重新理解女性身体的本质、意义、约束与能力提供了新的实践空

间。

围绕运动的身体，有两种截然不同的观点。一种观点否认男女之间的身体差异，认为正是人们所谓的男、女身体的差别使社会存在的性别不平等现象合理化了。因此，人们认为男女差异（不平等）是想当然的，是普遍的，也是无法避免的。另一种观点承认男、女在身体上的差异，并且积极地接受这种差异，认为只有认识了男、女在身体上的差异才能真正地找到解放女性身体的办法，使女性身体更加强大并得以释放^[4]。

其实这两种观点反映了本质主义和建构主义的区别。他们讨论的焦点在于女人生来就是女人，还是后天被培养为女人；更进一步说，女性身体是真实的还是被演绎的。在第二次女性主义浪潮以后，大多数女性主义者都支持并不断论证了性别是一种社会建构而不是自然的产物。从福柯提出的身体与权力的关系角度来看，女性身体就是通过各种话语权，包括医学、科学、技术、宗教和体育等的话语权建构起来的。所谓话语权，就是认识文化是如何被塑造的一系列的结构性方法^[5]。从这种意义上讲，女性身体就是男性为了维持其父权制度而通过话语所建构起来的一种文化的意识形态。比如，对于女性体型的话语通过规定女性身体的大小、体型、姿态等来限制其身体的自由。中国女性的缠足就是典型的以男性审美为核心的限制女性身体自由的案例。在当代，女性对时尚、苗条、漂亮的追求也被女性主义者认为是男权社会的话语权力所制造的，这些话语和权力以符号的形式在女性身体实践中展现出来，并成为维持性别不平等和权力等级制度的文化机制。

但是，正如我们在上文中提到的，并不是所有的女性主义者都认为男、女在物理身体上的区别是消极的。一些女性主义者认为回避男、女在生理上的区别并不能真正了解女性的特殊性，也不能真正地认识女性身体的实践和经历。因此他们要求通过积极地具身实践（embodiment）使女性身体摆脱生物原因所带来的被压制的经历，使女性身体形象、自我意识真正强大起来。体育运动被认为是最好的具身实践方式之一，但在现实的体育运动中，我们也看到，不是所有的身体体验对于女性来说都是积极的、正面的。女性运动身体同样也承载着各种社会权力关系，是一个特殊的社会定位场所。

在女性主义的思维下，女性运动的身体并不是自然的产物，而是社会的建构。既然是一种社会建构，就会随着社会文化的变迁而发生变

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《凡身之造：中国女性健身叙事》熊欢.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4912.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

