

从现代性困境到自然回归：大学生户外运动的存在论意涵探析

杨晨飞 但懿 蒋梦溪 白鸥

(玉溪师范学院 体育学院，云南 玉溪 653100)

摘要：在智能手机和平台经济深度渗入校园生活的情境中，大学生的时间与身体经验日益被课程表、绩点和屏幕逻辑所规训，现代性中的理性计算与绩效取向延伸到体育实践之内。与此相对，徒步、露营、骑行等户外运动为大学生提供了暂时脱离制度化空间的身体场域。本文立足体育现代性批判，引入身体现象学与存在主义相关研究，将身体视为世界经验与意义生成的原初根基，从时间经验、空间经验、他人共在、风险与有限性、自我叙事五个方面分析大学生户外运动的存在论意涵，进而提出高校体育教育在课程目标、活动组织与生命教育整合方面的若干启示，强调在安全边界内保留适度风险，使户外运动成为学生面向自我与自然的存在教育契机。

关键词：现代性困境；户外运动；身体现象学；存在主义；大学生

基金项目：玉溪师范学院2024年教学研究与改革实践项目（202401）

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i11.1689

当代中国高校校园高度网络化、制度化。课程安排、成绩评定、奖学金评审等环节，都在无形之中把大学生的时间压缩成一格一格可计算的单元，身体活动也被纳入体质测试、课堂考勤等指标体系之中^[1]。在此背景下，体育课往往被学生视为完成学分和达标测试的工具，身体更多以“需要维护的指标”身份被召唤，而不是具有独立意义的存在方式^[2]。与此同时，智能手机和社交媒体几乎占据了大学生大部分碎片时间，人与世界的连接越来越多地通过屏幕中介完成，交往场景、情绪表达甚至价值判断，都在算法推送构筑的环境中展开。身体感受在这种结构下逐渐退居幕后，只在出现疼痛、疲劳或异常时才被注意。学者指出，现代体育从产生之初便深深镶嵌在工业文明和现代民族国家的建构过程中，其发展逻辑与现代性密切相关^[1-2]。在高校校园，体育也不可避免地打上了现代性烙印。与此形成鲜明对照的是，近些年各类户外运动开始受到大学生追捧。周末去郊外徒步、寒暑假参加登山或穿越活动、在校园周边自发组织露营和骑行，正在成为不少学生的日常选项。在表层看来，这一浪潮与社交媒体的打卡文化、文旅产业发展密切相关，但若从更深层的角度观察，会发现户外运动在某种意义上承载了大学生对自然环境、真实身体感受以及非功利性关系的渴望^[3-4]。因此，单纯从健康促进或技能习得角度理解大学生户外运动，已经无法充分把握这一现象背后的精神诉求。本文试图引入现代性批判、身体现象学和存在主义相关理论，探讨大学生走向户外的动机及其蕴含的存在论意涵。换言之，我们关心的问题是，在现代性困境之中，大学生为何要离开教室和屏幕，走向山野与湖岸。这种“走出去”的行动，在存在论层面意味着什么。

一、现代性批判、身体现象学与存在主义

（一）现代体育与现代性逻辑

现代性常被概括为以理性化、工具化、制度化为特征的一整套社会发展过程，它在政治、经济、文化等领域全面展开，对身体与体育的影响尤为深刻^[1-2]。研究指出，中国现代体育的引入与现代民族国家的建构密切相关，体育被赋予国民体质提升、军事训练和国家形象展示等多重功能，带有强烈的目标理性色彩^[1]。在此过程中，身体被视为可以训练、测量和管理的对象，是实现国家目标的手段之一。

从历史脉络看，体育发展长期受到西方式身心二元论和工具理性传统影响。古希腊以来，理性与灵魂被置于主导位置，身体在相当长时间里处于被压制的地位^[2]。近代体育虽在竞技和教育领域大放异彩，却延续了以速度、

作者简介：杨晨飞(1989—)，男，硕士，副教授，研究方向户外运动理论与产业。

蒋梦溪(1991—)，女，硕士，讲师，研究方向户外运动理论与实践；

白 鸥(1989—)，男，硕士，讲师，研究方向户外运动理论与实践。

通讯作者：但 懿(1989—)，女，博士，讲师，研究方向为教育与领导力。

力量、记录为核心的价值取向，把身体视为可不断优化的“机器”。这种理解方式，在学校体育中以成绩、标准和等级制度的形式体现得尤为明显。这种体育现代性逻辑在当代高校中依旧发挥作用。课程安排服从统一模版，教学目标以掌握技能和通过测试为主。学生在体育课上需要完成规定次数的跑步、跳远或球类练习，在期末接受标准化测评，身体活动紧紧扣住“合格”“达标”等关键词。从存在论角度看，这样的制度安排容易将身体的多维意义收缩为功能性维度，使学生难以从体育实践中体会更丰富的生命经验。

（二）身体现象学与身体哲学的基本立场

与传统身心二元论不同，身体现象学把身体视为经验世界的原初场所。梅洛-庞蒂认为，身体不是单纯的物质对象，而是人与世界之间的交互结构，人通过身体与他物发生关联，在行动中理解世界^[5]。这一观点为重新理解体育运动提供了重要视角。国内学者在引介身体现象学的基础上，系统讨论了身体在体育运动中的认识论与审美意义。叶浩生指出，传统体育观念往往将身体运动视为理性目的的手段，从现象学视角看，第一人称身体经验本身具有认识价值，运动中的知觉、节奏和姿态构成了一种独特的身体知识^[6]。赵歌借助梅洛-庞蒂和舒斯特曼的身体思想，提出体育健身可以被理解为一种“身体化”的审美活动，人在此过程中通过对身体感觉的细致觉察，与自身生命状态建立更亲近的联系^[7]。苑文静则从“习惯”的角度分析体育运动中的身体实践，指出习惯并非简单的刺激与反应重复，而是身体在身体图式统摄下开辟世界的一种方式^[8]。这些研究共同表明，体育活动不仅关涉健康和技能，也关涉人与自身、他人和世界之间的关系。在身体现象学视野中，身体不是被动接受训练的对象，而是主动体验、构成意义的主体。

（三）存在主义、生命教育与自然回归

存在主义哲学关注的是“此在”的具体生活处境，尤其关注人在荒诞、焦虑和有限性体验中的自我选择和意义追寻。海德格尔提出的“向死而在”和“本真存在”等概念，强调人在面对有限性时有可能从日常的沉沦状态中醒来，重新审视自我与世界的关系^[8-9]。近年来，有学者将存在主义引入生命教育领域，指出教育不应仅仅关注知识和技能的传授，还应帮助学生直面生命的有限与脆弱，培养对存在本身的敏感和尊重^[10]。体育哲学研究也开始借助海德格尔等人的思想，讨论体育活动中的本真与非本真状态。有学者提出，可以通过分析运动员在比赛和训练中的经验，探讨体育活动中真实性的可能性，反思当代体育商业化和成绩中心倾向^[11-12]。这些讨论为理解户外运动中“真实体验”的教育意义提供了理论资源。

综合上述理论线索，可以构建一条贯穿现代性批判、身体现象学与存在主义的分析路径：现代性通过规训身体、压缩时间、塑造制度，改变了人对自身和世界的体验结构；身体现象学提醒我们回到具体身体经验之中，从运动中的知觉和行动理解世界；存在主义则关注人在有限性和风险情境中的选择与自我塑造。以此为背景，大学生户外运动可以被视为在现代性困境中寻求自然回归和存在更新的一种实践形式。

二、现代性视野下大学生身体经验的困境

（一）时间规训与身体感受的退场

大学生日常时间高度表格化。课程表、作业截止日期、考试安排、社团活动排期共同构成了一张细密的时间网络，学生在其中不断切换角色。运动时间多被放置在课余或周末，在任务密集和作业堆积时，往往成为可以牺牲的选项。体育课本身也深受时间规训影响。每节课被切割成若干固定环节：集合、点名、热身、技术练习、结束放松。教师需要在有限时间内完成教学要求，难以留出空间用于学生对身体感受的细致体会。学生对身体的注意力更多集中在心率是否过快、是否会影响下午上课精力，而不是动作中的重量、节奏、平衡感等细节。身体感受在这种时间结构下逐渐退到背景位置，变成完成任务的工具。

（二）虚拟空间的扩张与地方感的削弱

智能手机和移动互联网极大拓展了大学生的虚拟空间，但同时也削弱了对现实空间的敏感度。许多学生对校园周边的自然环境并不熟悉，却能熟练说出各类线上平台的推荐算法。日常行动路线在宿舍、教室、食堂和图书馆之间重复，身体与地方之间的关系趋于单一。地方感缺失意味着人和具体环境之间的情感纽带变弱，世界被体验为互换性很强的场所集合，某个教室与另一栋楼里的教室差别不大，只要网络顺畅、设备可用即可^[4]。在这样的生活情境中，自然景观往往以壁纸、短视频或滤镜照片的方式出现，与真实的风、温度和地形阻力脱节。身体不再通过脚步丈量距离，而更多通过地图软件和步数统计了解世界。

（三）学校体育制度对身体的双重塑造

学校体育一方面为学生提供了定期运动的机会，另一方面也在客观上把身体纳入现代性管理体系。体质测试、课外锻炼打卡、体育成绩与综合素质评价挂钩等制度安排，在一定程度上促进了学生对身体的关注，但关注的焦点多集中在分数、等级和合格线^[6]。身体被量化为若干指标，健康被理解为“通过某项测试”。在这种结构下，

学生很容易把体育实践看作应付任务。如果身体活动只被理解为提高体测成绩的手段，学生在运动中体验到的紧张和焦虑，往往与分数和排名有关，而不是与身体本身有关。长此以往，体育实践难以成为通往存在感与意义感的路径。

三、大学生户外运动的存在论意涵

在上述背景下，大学生选择走向户外，并不仅仅是寻找新鲜活动方式，更是在客观上进入另一种时间结构与空间结构之中。户外运动为大学生提供了重新理解身体、自我和世界的机会，其存在论意涵可以从以下几个方面加以分析。

(一) 感知与行动中的“在场”

与操场上的重复跑圈不同，户外路径往往具有高度不确定性。路面的坡度、石块的大小、泥土的湿度、风向的变化，都需要身体实时调整步伐和姿势。脚底与地面的接触不再是统一的塑胶材质，而是不断变化的土、草、岩石。身体必须对这些差异保持敏感，否则很难顺利完成行程。从身体现象学角度看，这种高度依赖感知与行动协调的场景，使身体重新成为经验世界的中心^[9]。学生在山路上行走时，很少有精力去考虑抽象的分数和评价，而不得不集中注意力感受呼吸节奏、肌肉酸胀和重心移动。这种通过运动中的感知与行动获得的身体知识指向的不仅是某种技术，更是对自身状态和环境关系的整体把握。从“身体化审美”的角度，体育健身被视为一种以身体为媒介的审美实践，个体在其中通过对身体感觉的细致体察，与生命状态建立直接联系^[7]。大学生在徒步或攀登过程中感受到的疲惫、舒展和节奏感，不仅是生理反应，也是对自己存在方式的审美体验，此时，身体不再只是需要保养的“机器”，而是一个正在与世界发生关系的“现场”。

(二) 节奏、耐受与等待

在校园生活中，时间往往以课时和节次的形式出现，是被预先划定好的网格。户外运动则呈现出一种不同的时间经验。以一整天的徒步为例，学生从清晨出发，通过连续几个小时的行走，把时间经验拉长为一个整体过程。途中上坡、平路、休息点和观景点，共同构成了具有内在节奏的时间结构。在这个过程中，学生需要学会调节步伐，找到适合自己体能的节奏，同时也要学会耐受单调和疲劳。等待队友、配合队伍整体进度，使个体时间不断与他人时间发生交汇。时间不再是单一的效率单位，而是与身体感受和人际关系紧密交织的流动过程。身体现象学强调，人的时间意识往往嵌在具体行为之中，通过行动的连续性来把握过去、现在和未来^[5]。在户外运动中，这种通过行动体验时间的方式尤为明显。对于习惯被各种即时反馈包围的大学生而言，长时间行走和等待构成了一种难得的“慢”。在这种“慢”中，他们得以从高频信息刺激中暂时抽离，与内在感受重新建立联系。这种对时间的重新经验，为反思日常生活的节奏和价值判断提供了机会。

(三) 信任、依赖与责任

户外活动通常不是单独完成，而是以团队形式进行。队伍中有体能强的学生，也有经验不足的初次参与者。行进过程中，大家需要共享水源、食物和装备，在遇到路况变化时协商路线，在有人体力不支时调整节奏。这种高度依赖合作的环境，使“与他人共在”的结构变得格外清晰。存在主义和现象学都强调，人与他人的关系不是可选的附加项，而是存在结构的一部分^[5,8,10]。在户外运动中，学生会直接感受到自己对他人的依赖，也会意识到自己对他人的责任。例如，走在队伍前方的同学需要适时提醒后方成员注意危险路段，走在后方的人则要留意队伍是否有人掉队。某些看似微小的举动，例如主动分享热水、帮人调整背包，都在无形中强化了彼此之间的信任感。与课堂小组讨论不同，山路上的协作往往需要承担具体后果。一句不负责任的催促、一时的逞强，可能导致队友受伤或队伍陷入被动。通过这类经验，学生能够更真切地理解“责任”一词的重量，也更容易在活动结束后把这种经验迁移到日常生活中的社团工作和人际关系之中。

(四) 面对风险与有限性

在城市和校园中，许多风险被基础设施和制度过滤，学生很少直接面对生存层面的威胁，这种状况容易滋生一种“无事感”，仿佛重大风险只会出现在新闻报道中。户外运动则在可控范围内重新引入风险元素：天气变化、地形复杂、迷路可能、轻微受伤等情形，提醒参与者自身的脆弱与有限。海德格尔认为，人只有在面对有限性时，才更有可能从日常沉沦状态中走出，向本真存在靠近^[8]。在山野环境中，大学生会发现自己并非随时随地都可以撤退，也并非随便哪一个错误决定都可以轻易挽回。在这种情境下，谨慎与畏惧不再被简单视为软弱，而是一种对生命和自然的尊重。生命教育研究指出，教育实践有必要为学生提供适度的边缘经验，使他们在安全前提下体会风险和不确定性，从而形成对生命价值的更深理解^[10]。大学生户外运动正具备这样的潜力。如果高校在组织中既有合理的安全保障，又保留一定的开放性和不确定性，使学生在决策和行动中真正面对风险，那么户外运动将不仅是休闲方式，也是一种重要的存在教育途径。

(五) 自我叙事与意义建构

当一次户外活动结束后，许多学生会选择在社交媒体上分享照片和文字。从表面看，这是一种符合平台逻辑的“打卡”，但如果仔细阅读，就会发现其中包含许多细碎而具体的记忆：某一段路的特别陡峭、某位同伴的鼓励、某次差点放弃又坚持下来的时刻。这些微小片段经由叙述重新连接，构成了个人的生命故事。体育哲学研究已经注意到，体育活动常常成为个体建构自我叙事的重要资源，人通过回顾自己的运动经验来讲述“我是一个怎样的人”^[7,11]。对于大学生而言，一次成功完成的长距离徒步、一次顶着风雨到达营地的经历，往往会在自我叙事中占据重要位置。这类叙事不仅记录身体的变化，也记录心态的转折和价值判断的调整。当学生在复盘活动时说出“原来我可以做到以前以为做不到的事情”或“那一刻我意识到自己其实很依赖队友”，这些话语本身就是存在论层面的自我说明。通过讲述和书写，户外运动被纳入个体生命历史，现代性生活中原本被切割得支离破碎的时间，被某些长线经验重新串联起来。

四、从现代性困境到自然回归：高校体育教育的实践启示

(一) 在课程目标中加入存在教育视角

传统体育课程目标强调增强体质、掌握技能和培养意志品质，这些目标当然重要，但不足以概括户外运动蕴含的全部教育价值。基于身体现象学和存在主义的视角，课程目标可以适度加入“存在教育”维度，例如帮助学生发展身体感知能力，学会倾听疲惫和快乐背后的意义；帮助学生在风险和不确定情境中形成合适的判断方式，而不是只追求速度和成绩。在具体教学设计中，教师可以留出短时间让学生用自己的语言描述一次训练中的身体感受和情绪变化，而不是立刻进入下一个技术动作。这种看似浪费时间的安排，实际上是对身体经验和存在感的承认。

(二) 重视地方自然与户外资源的教育化转化

中国具有十分丰富的自然地理和户外资源，许多地区的高校周边都分布着山地、湖泊、河谷等环境。相关研究指出，中国特色户外运动在吸收西方经验的同时，需要结合本土地理和文化传统，挖掘具有地方根基的人文价值^[4]。对于高校而言，探索校园周边的户外课堂，不仅可以降低组织成本，也有助于学生建立对本地自然环境的地方感。课程设计可以从短距离的郊野步道开始，让学生在反复往返的过程中逐渐熟悉地形和四季变化。教师可以引导学生记录同一路线在不同季节的色彩、气味和光线差别，使地方环境不再只是背景，而成为具有人文与自然意涵的教育资源。

(三) 在安全管理与存在体验之间寻找平衡

户外运动确实存在风险，高校安全管理部门强调“安全底线”有充分的现实依据。问题在于，如果出于规避责任的考虑而完全取消风险和不确定性，户外运动的存在论价值也会被大幅削弱。如何在安全与体验之间取得平衡，是高校需要认真面对的课题。一方面，可以通过科学评估和分级管理，将风险控制在合理范围，例如对路线难度进行分级，对学生身体状况做基本筛查，在关键路段配备有经验的领队。另一方面，也应当避免把一切活动都简化为“项目体验”，让学生只在完全可控的环境中走一个流程就结束。适度保留例如天气变数、路线选择、团队协商等环节，为学生亲身参与决策和承担后果提供空间。

(四) 构建支持性叙事空间

如前所述，户外运动的许多存在论意涵通过叙事得以沉淀。高校可以有意识地为这种叙事提供平台，例如在学院网站或新媒体账号上开设“在路上”的栏目，鼓励学生用文字和照片记录一次有意义的户外经历。在分享中，教师可以引导学生从身体感受、人际关系和价值思考等角度梳理经验，而不仅仅是展示景色和路线数据。此外，课堂上也可以安排简短的经验交流环节，让学生用自己的话讲述一次“改变了看法”的户外体验。这种叙事空间有助于学生把零散体验整合为具有内在结构的生命故事，同时也为同伴提供多样化的存在范例。

五、结语

本文以“现代性困境”和“自然回归”为两端，以大学生户外运动为中介，尝试在体育现代性批判、身体现象学和存在主义框架下，探讨户外运动的存在论意涵。通过分析可以看到，当代高校生活在时间规训、虚拟空间扩张和制度化体育实践的多重作用下，容易使身体经验退居次要位置，学生在日常生活中更多扮演合格的学习者和绩效承担者，而较少以具体身体和独特存在的方式感受世界。大学生走向山野湖岸的行为，既是对自然环境的接近，也是对自身身体和存在方式的重新追问。在户外运动中，学生通过感知与行动的统一重新“在场”，在长时间行走和协作中重构时间经验和他人共在的结构，在面对风险和疲惫的过程中体会生命的有限与可贵，在事后叙事中把零散体验整合为具有意义的生命故事。这些经验共同组成了户外运动的存在论厚度，也为高校体育教育提供了新的想象空间。当然，本文仍然停留在理论探讨层面，未对具体高校和学生群体进行实证调查。未来研究可以通过深度访谈、体验日志分析等方法，进一步细化不同类型户外运动在存在论意涵上的差异，并探讨性别、专业背景、家庭出身等因素对大学生户外经验和意义建构的影响。即便如此，本文至少表明，如果我们只把户外

运动理解为健康促进或技能训练，就会错过其中最富教育潜能的部分。只有在现代性批判与存在关怀的双重视野下，高校户外运动教育才能真正回应当代大学生对身体、自然和意义的多重期待。

参考文献

- [1]李香华.中国现代体育与体育现代化[J].体育学刊,2002,(05):20-22.
- [2]马祥海,宋玉红,程卫波.身体之维:体育运动的历史嬗变[J].体育学刊,2008,(08):16-18.
- [3]苑文静,张再林.体育运动中“习惯”的身体哲学解读——从梅洛-庞蒂到理查德·舒斯特曼[J].上海体育学院学报,2018,42(06):18-22+29.
- [4]杨占东,于涛,董耀华,等.中国特色户外运动的人文价值考量——基于中外户外运动人文价值的对比分析[J].体育科学,2024,28(06):33-39+87.
- [5]Merleau-Ponty M, Landes D, Carman T, et al. Phenomenology of perception[M]. Routledge, 2013.
- [6]叶浩生.身体的意义：从现象学的视角看体育运动的认识论价值[J].体育科学,2021,41(01):83-88.
- [7]赵歌.作为“身体化”审美活动的体育健身的文化哲学研究——基于莫里斯·梅洛-庞蒂和理查德·舒斯特曼身体思想[J].体育科学,2019,39(01):85-97.
- [8]Heidegger M. Being and time[M]. SUNY press, 2010.
- [9]Deng X. What is the relationship between the body and sports? From Merleau-Ponty's body phenomenology and philosophy perspective[J]. Trans/Form/Ação, 2024, 47: e0240053.
- [10]张烨.当代大学生生命意义感的培育与提升——欧文·亚隆存在主义心理理论的启示[J].教育探索,2022,(05):53-58.
- [11]Jirásek I, Oborný J, Hurých E. The authentic and inauthentic sport in the Hermeneutic and phenomenological perspectives[J]. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 2018, 58(1): 8-18.
- [12]Filiz N. Heidegger and the possibilities of 'Authenticity' in sports participation[J]. Sport, Ethics and Philosophy, 2024, 18(5): 511-526.

From the Predicament of Modernity to a Return to Nature: An Ontological Reflection on University Students' Outdoor Activities

Chenfei Yang, Yi Dan, Mengxi Jiang, Ou Bai

(Faculty of Physical Education, Yuxi Normal University, Yuxi, China)

Abstract: From the perspective of sports immersion, this paper explores its theoretical logic and mechanisms in constructing the consciousness of the Chinese national community. By reviewing relevant literature, the study builds a logical framework of sports immersion, including cultural transmission, ritual interaction, and bodily participation, and further elaborates on its implications in cultural identity, social integration, and educational governance. On this basis, it proposes a theoretical path through which sports immersion promotes the cultivation of national community consciousness. The study argues that sports immersion plays a unique role in stimulating collective honor, strengthening national unity, and fostering the awareness of “all ethnic groups belonging to one Chinese family,” thus providing theoretical support and practical implications for educational practices in border ethnic regions.

Keywords: Sports Immersion; National Community; Cultural Identity