

从“金牌主义”到“全民健身”：中国体育价值观的变迁与重构研究

张弋戈

西安石油大学体育学院，陕西西安，710065；

摘要：中国体育发展目标经历了从专注于竞技体育“争金夺银”到推动“全民健身”国家战略的深刻转变，在这一转变背后反映了体育价值观的系统性变迁，它的历史根源可追溯至冷战时期以奥运争光计划为代表的“金牌主义”导向，该导向在特定历史阶段发挥了凝聚民族精神的作用，但也逐渐暴露出竞技体育与群众体育发展失衡的局限。随着社会经济的持续进步和国民健康意识的提升，体育价值观的内外动因共同推动中国体育向更加注重以人为本、多元协调的方向重构。“全民健身”不仅体现为体育锻炼的普及，更承载着提升国民健康水平和增强社会和谐等多重内涵。当前，价值观重构进程中仍面临学校体育资源不足、公共体育服务不均等挑战，需进一步优化政策引导与社会参与机制。

关键词：金牌主义；全民健身；体育价值观；价值观变迁；体育政策

DOI：10.64216/3104-9672.25.02.042

1 中国体育价值观的历史演进与现状分析

1.1 金牌主义价值观的形成背景与历史功过

“金牌主义”价值观的形成与特定历史时期的政治、社会需求密不可分。在冷战格局下，体育竞技场成为展现国家实力、凝聚民族认同的重要舞台。中国实行以奥运争光计划为代表的“举国体制”，集中资源培养高水平运动员，力争在国际赛事中取得优异成绩，这种导向在特定阶段发挥了积极作用，正如研究指出，“金牌主义是在‘举国体制’背景下形成的，并对竞技体育的发展产生了深远影响”^[1]。通过在国际赛场上升国旗、奏国歌，体育成绩极大地激发了民族自豪感，增强了社会凝聚力。作为社会主义文化的重要组成部分，体育在强健人民体魄、振奋民族精神等方面有着独特作用，这其中也包含着金牌文化的发扬光大^[2]。

然而，“金牌主义”带来的负面效果正日益显现。对竞技成绩的追求，把大部分精力放在少数的优秀运动员身上，使得群众体育的基本工作投入很少，所以造成了竞技体育和大众体育发展上的严重不平衡问题。片面追求金牌的数量，把体育的价值异化为了只为“为国争光”的简单工具性符号，而忽视了体育具有推动人的全面发展，提高人民生活质量等功能。“国人的金牌痴恋太重，‘金牌主义’泥沼重重”^[3]；甚至发出了“锦标主义下的金牌至高论”的论调，在部分基层赛场大行其道，潜滋暗长了一些歪风邪气^[4]；过分注重金牌对奥林匹克的精神实质：如“奥林匹亚金牌最高”（更高、更快、

更强——奥林匹克的全面升华）也产生了遮蔽^[5]。

基于历史上看，“金牌主义”的出现具有时代合理性——应历史需求而生；但经过较长时间发展后，体育系统中资源分配方式失衡及社会功能异化的问题便逐步显现出来；同时，随着经济社会不断发展进步，以及人们的权利意识觉醒，“金牌主义”以金牌论英雄的体育观已不能满足广大人民对于健康生活的美好向往及对体育多元化发展的期望。因此，对于“金牌主义”的反思与突破，成为我国体育价值观的转型变革之路，并为此后的“全民健身”大战略提供逻辑前提。这是由体育政策的革新转换所引发的本质回归以及人民至上的发展理念精神落实于体育的具体体现。

1.2 全民健身战略的提出与当前发展现状

“全民健身”战略的提出，意味着我国体育发展的重心从竞技场转移到更广泛的民生领域，以民心而非金牌为中心是体育发展的内核与根本；对过分强调“金牌主义”导向下的竞技体育和群众体育发展不平衡问题进行反思和纠偏；基于我国社会发展阶段和国民对于健康生活质量要求的不断提升；顺应体育强国建设需要的自然要求。随着国家治理理念向现代化治理理念转变，国家顶层设计的“健康中国”战略为“全民健身”赋予了更高的政策内涵，推动了体育的发展从重在“为国争光”向更好地满足“人民健康”的需要回归。

从实践层面看，“全民健身”战略推进成效初显。现阶段，中国大部分地区，公共体育设施覆盖范围不断

扩大，已经实现城市社区“十五分钟健身圈”，农村地区健身设施不断完善；群众性体育赛事活动广泛开展，参与主体日益丰富，范围涉及到各年龄层青少年以及老年群众、城市及农村群众；同时各种类型群众体育活动形式多样化，已经融入到百姓生活的方方面面。体育产业加快发展，体育供给更加丰富多样，全民健身有了更多的选择和途径，从传统意义上的健身休闲、运动康复，到现在富有创意的智能体育、电竞比赛等全新业态相继出现。

尽管如此，目前战略实施中还有一些困难需要克服：一是体育公共资源在地域分布和城乡配置、不同人群之间的配置还不平衡，一些基层社区缺少相应的健身场地和器材；二是学校体育作为全民健身的基础环节，体育教师和体育课程、场地器材还存在较大不足，有利于青少年健康成长的体质健康环境仍需进一步优化完善；三是社会上还有一部分人存在着“重竞技、轻参与”、“重竞技、轻参与”的思想，“重竞技、轻参与”的自觉性还不够强，部分人缺乏锻炼兴趣和正确锻炼方式方法的知识。未来，“全民健身”工程应强化系统思维，构建多部门协同工作机制，实现体育与健康、教育、文化、旅游等部门深度融合，努力构建更高水平的全民健身公共服务体系；更加注重基层实践创新，更好发挥市场活力和社会力量的积极性、主动性、创造性，加快形成政府主导、社会协同、群众参与的共建共享共治新格局，以强大合力推进全民健身国家战略从中央要求向全体人民行动自觉转变，更好地保障“健康中国”建设步入新阶段、开创新局面。

2 体育价值观变迁的动因机制与重构路径

2.1 价值观变迁的内外部驱动因素分析

体育价值观转变不是单一因素的作用，而是内因外因的综合结果，在内因方面表现为长时间以来实行“金牌主义”的发展方式所带来的结构性弊病，竞技体育和群众体育错位脱节的问题越演越烈，竞技体育和大众体育的投入严重偏向少数优秀运动员身上，致使我国的大众体育整体较弱，体育发展普惠性的功能没有得到充分发挥，内在矛盾推动着体育界人士对体育发展的深刻反思：如果体育只为争金夺牌，其并不能体现体育的价值和功能。另外有学者认为：“金牌主义”的深层动因是对竞技体育与群众体育间的关系进行了重新认识。

同时，社会经济发展也为体育价值观的变化带来外生动力。随着国家综合实力的大幅提高和人民生活水平的大幅提升，人们越来越重视身体健康，对优质的体育

服务需求大幅增加，人们把体育由单纯追求胜负的竞技活动转变为提高身体素质、完善生活方式、享受娱乐交往的重要方式。此外，在国家治理理念现代化的过程中，“健康中国”战略被纳入国家发展战略议程当中，“健康中国”建设的目标导向下的“全民健身”观念得以确立，并得到了相关制度政策的支持。“健康中国”主张将群众的身体健康作为发展的优先领域，不仅让“全民健身”得到了更多层面的支持，而且提供了一定的保障条件。并且，媒体与公众对于体育价值的认识度和接受度越来越高，大众的体育价值观发生转变，体育回归到其为民众强身健体、丰富文化生活的基本职能上来。

全球化背景下蕴含着多元文化交融碰撞和大众思想理念推移的巨大张力，是无法忽视的重要外部动因之一。随着我国与国际间的联系不断加深，全社会也渐渐接受了以人为本、重在参与的体育观，并开始以更加客观包容的态度去看待体育比赛的输赢成败，珍惜体育对人格成长和公平培育的价值。人的主观感受不再以最终竞技结果为导向，体育的价值观又回到了价值理性当中，体育的意义也随之被重新发掘出来。由内向外的自我反思促使了价值转向的内在必然性，外在环境变化催发了价值转向的可能性及必要性，二者同频共振互相促进，最终实现了从“金牌主义”到“全民健身”的辉煌逆袭。

2.2 全民健身价值观的多维度内涵重构

“全民健身”的价值观重塑不同于单一倡导人们积极行动起来的浅层含义，它是一个全面而深刻的多维系统化价值重塑过程。对于个人来说，体育是实现公民健康权的重要途径，能全面提高生活品质；体育不仅是一种竞技准备和体能训练，更应当成为融入日常生活的一种健康的生活方式，既可以带来良好的休闲体验和节奏调整的惬意感觉，也可以起到减轻工作压力和舒缓心理情绪的作用，正如前文所言，“全民健身”的本质属性即人格培育价值，因而其具有超越功利目的价值呈现的意义所在。“全民健身”意义内涵的回归同样意味着体育从作为满足外在目的服务性存在的单维度目的转变为发展全过程多元内驱力凝聚的大维度价值诉求。

从社会维度看，“全民健身”是推动社会和谐、凝聚文化认同的重要因素。群众体育活动中集众而动、相融相通，有利于打破社会不同层面隔阂界限，促进以健身为主要目的的共享体验和共同价值塑造。群众性赛事包括近年风生水起的“村系列”等地方赛事，在保留地方特色的基础上应防止只重热闹场面和媒体热度、忽视服务初心和功利倾向，办好这样的活动关键是发挥好其联结群众、承续文脉的功能，而不只是要比拼规模大、

用明星带客潮。举办这些运动会要强调的是其联结大众、传统文化的价值，并不是为了运动本身或者为了拿名次的竞技水平。体育是社会交往的媒介，通过共同开展运动，加深彼此间的了解、减少矛盾的碰撞，向社会传递柔性的包容价值观。

从经济发展的维度看，“全民健身”战略有力推动体育产业的蓬勃发展与转型升级，而不断扩大的大众健身需求更是带动着健身服务、运动装备、场馆运营、体育旅游等新兴业态快速发展；体育产业生态由原先过于侧重于竞技体育表演业，逐渐向更加靠近普通民众的体育大众化服务转型，新兴产业的突起创造出全新经济增长极，并凭借市场的力量促进体育资源有效配置，更多资本投向惠及更多人群的体育产品的生产和供给端，助推体育产业发展和人民生活水平提高进入良性循环。

从文化维度上看，体育价值观重塑是以体育精神本质为基础的一种回归与创新阐释，不再局限于“唯金牌论”为核心的精神本质，“唯金牌论”的体育精神应运而生^[6]；人们的体育认识趋于理性，意识到金牌并不能完全反映出运动员的拼搏，更重要的是他们在拼搏过程中所体现出来的意志品质。这使得体育能够更好地担负起教育人的责任，在很大程度上促进体育在青少年群体中的发展，通过体育进行青少年的体育素质教育并引领他们形成积极的人生观。

“全民健身”价值观的多维内涵重构实际上就是一场深度的体育认知革命，把体育从狭隘竞技视角中解放出来，从“全民健身”的高度把体育重新定位到关乎人民身体健康、社会和谐稳定、经济发展动力、文化繁荣兴盛的交汇点，更全面更深刻地体现出体育是促进国家现代化建设的重要路径、是体现人民幸福美好生活需要的必要前提。全过程都在变，而且还需政策推动、社会聚力、全民参与，让体育发展最终成为以人民为中心的发展，成为惠及全体人民的公共事业。

3 研究结论与展望

该项研究对于研究中国体育价值观从“金牌主义”走向“全民健身”战略演进的历程和内在机理具有重要意义。这既是运动系统的自我觉醒和反思，也是社会发展史上的规律性必然。在某一特殊历史时期，“金牌主义”能够调动更多的社会资源集中培养体育人才以提高

竞技水平并用于国家形象和民族精神建设。但是，“金牌主义”的长期坚持在带来某些现实利益的同时也会削弱群众体育基础，缩减体育的社会功能等内容。随着我国社会的发展进入新时期，人们对于自身健康的关注度越来越大，“健康中国”战略提出有利于指导体育回归于人民健康的根本目标。今天的体育不是单纯的夺金任务，而是维护公民健康权利、提高生活质量、发展产业、打造和谐社会等多种任务的集合体。

目前体育价值观的重塑仍然有困难。公共体育服务区域、群体供给不均衡问题，学校体育的基础地位发挥不够问题，一些社会人群对于体育的价值还存在功利化的认识问题等。需要进一步健全和完善政策体系，优化配置资源，加强部门联动协同，同时积极地引导和调动社会力量来共同参与，建立多元主体共建共享共治的治理格局。面向未来，中国的体育发展要坚持以人民为中心的发展思想，继续做到竞技体育与群众体育融合发展，良性互动。一方面继续发挥好高水平竞技运动的良好示范引领作用，带动群众积极参与运动；另一方面还要不断夯实全民健身的社会基础，让体育真正成为一项惠民利民的好事业。最终是要打造一个既能够展现国家软实力又能够实实在在造福人民的体育新生态，从而更好地为人的全面发展和社会文明进步作出体育的价值贡献。

参考文献

- [1] 孙乐能. 金牌主义对竞技体育发展的影响[J]. 《当代体育科技》, 2017, (27): 182-183.
- [2] 李云林. 从社会主义荣辱观看当代体育的价值取向——兼论创建金牌文化的社会基础[J]. 《浙江体育科学》, 2006, (3): 1-5.
- [3] 郭松民. 要金牌, 不要金牌主义[J]. 《公民导刊》, 2012, (9): 50-50.
- [4] 李晓鹏. 我国“村系列”体育赛事发展的风险隐患、归因分析及应对策略[J]. 《武汉体育学院学报》, 2025, (3): 38-45.
- [5] 黎莎. 奥林匹克精神永远高于金牌——论2008北京奥运新闻传播理念[J]. 《体育文化导刊》, 2004, (9): 20-22.
- [6] 梁嘉琳. “金牌主义”背后的动力机制[J]. 《文化纵横》, 2012, (5): 97-101.