

# 健身与男性气质构建<sup>\*</sup>

## ——从X市健身房的实践出发

李荣誉<sup>1</sup> 刘子曦<sup>2</sup>

(1.2. 厦门大学 公共事务学院 福建 厦门 361005)

关键词: 健身; 身体; 男性气质; 身体治理

摘要: 男性的身体与男性气质的关系蕴含着丰富的理论意涵,然而男性如何通过塑造身体外形来构建其男性气质尚未得到足够的关注,实证研究较为少见。笔者首先对健身与男性气质研究进行理论定位,运用身体社会学的研究框架,研究X市两家健身房中的男性健身活动。基于参与观察,笔者选取了20名男性健身爱好者进行访谈,聚焦男性健身的过程与实践,刻画当代男性如何理解健身并通过这种身材管理方式来构建男性气质。通过深入分析健身活动及健身者的叙述,笔者得出三点结论:第一,健身是一种身体规划,形塑着男性的身体,构建了坚韧、自信的男性气质;第二,健身塑造的男性气质是一种多维度的性别关系和多种性别角色的集合体;第三,健身者通过实践特定的知识与生活方式进行全面的身体治理,而身体治理术背后是消费社会对身体商品化的一系列期待。

中图分类号: C913.3

文献标识: A

文章编号: 1004-2563(2018)03-0108-11

### Fitness and Masculinity: Working Out in the Gyms of X City

LI Rong-yu<sup>1</sup> LIU Zi-xi<sup>2</sup>

(1.2. School of Public Affairs, Xiamen University, Xiamen 361005, Fujian Province, China)

**Key Words:** fitness; body; masculinity; body governmentality

**Abstract:** The relationship between male body and masculinity has been much theorized. However, how men have constructed masculinity by shaping their body performance has not received enough attention, and the empirical research in this field is also rare. The authors firstly carry on a review of the theoretical research of men's fitness and masculinity, then adopt the sociology of the body as a framework to study the men's fitness practice in the gymnasium of X city. Based on observation, the authors have selected 20 male fitness enthusiasts to conduct in-depth interviews focusing on the process and practice of men's fitness so as to understand how Chinese men comprehend fitness and construct masculinity by way of body governmentality. Through an in-depth analysis of fitness process and narrative materials of these men, we identify three discoveries: firstly, fitness is a type of body project, shaping the male bodies and building a tough, confident masculinity. Secondly, the masculinity constructed by fitness is built on a union of multi-dimensional gender relationships and a multitude of gender roles. Thirdly, fitness men put specific knowledge and lifestyle into practice of comprehensive body governmentality, behind which is a series of expectations of the commercialization of the body in the consumer society.

作者简介: 1. 李荣誉(1989-) 男, 厦门大学公共事务学院社会学系2015级硕士研究生。研究方向: 文化社会学、网络社会学和性别研究。2. 刘子曦(1988-) 女, 厦门大学公共事务学院助理教授。研究方向: 组织社会学、法律社会学和文化社会学。

\* 基金项目: 本文是福建省中青年教育科研项目(项目编号: JAS160009)的阶段性研究成果。

## 一、引言

运动是展现男性气质的重要形式,也是生产男性气质的重要机制。近十几年来,身体文化的兴起促进了人们对健身运动的关注,健身逐渐被大众接受,甚至成为一种新的生活方式。在身体文化熏陶下,身体似乎成为一项可以被形塑和设计的项目,个体可以通过健身锻炼来改变自己身体的肌肉大小、形状和特征表现,从而反映个体的自我认同和气质<sup>[1]</sup>。男性气质研究先驱瑞文·康奈尔(Raewyn Connell)提出了“支配性男性气质”(hegemonic masculinity)的概念,认为社会上总会存在当前被广为接受的男权制合法化的气质表现,在一定社会情境或社会关系中处于权威主导地位<sup>[2]</sup>。然而随着女性不断地进入社会各领域并发挥重要的作用,传统的性别秩序出现松动,支配性男性气质不断受到挑战,以致出现了有关运动健身“拯救男孩”的讨论<sup>[3][4][5]</sup>。

伴随着支配性男性气质的危机,流行文化中的男性身体也在发生转变。在电视、杂志、广告这些以描绘女性身体见长的大众媒体上,男性的身体图像急剧增加。这些理想化的、时尚的影像既表达了社会对于男性身体的期望,也日趋强化男性身体的客体化。传统上那种“男性观察女性,而女性看着自己被观察”<sup>[6]</sup>的模式得到反转,男性的身体正在成为被审视的、目光的落点和待编码、消费的对象<sup>[7]</sup>,从不可见(invisible)变为超可见(hypervisible)。

男性身体在可见性上的变化,可能深刻影响着男性的健康、自尊和自我认同<sup>[8]</sup>。然而,正如乔纳森·沃森(Jonathan Watson)所言,因为缺乏对男性自身感知和理解的考察,相关讨论备受限制<sup>[9]</sup>。虽然社会学一向关注性别与身体,但男性如何构想自己的身体图景,如何构建其男性气质,却同样缺乏深度解读。在有限的文献中,多数也属于理论勾画,实证分析较为少见。本文以健身作为透视男性气质的棱镜,通过参与性观察和半结构化访谈,刻画男性气质建构的微观过程,突出行动者的自身体验与主体性,并尝试以性别化的身体治理为出发点,探索本土视域下身体社会学的理论生发点。而之所以选取健身房作为经验场域,原因在于这一空间被标榜为男性气质的训练营,集中展现了行动者主动参与身体治理的实践。

## 二、文献回顾

### (一) 男性气质研究

男性气质(masculinity)研究可以归纳为三种取向。第一种为自然主义取向,认为男性气质是一种与生俱来、由遗传决定、与社会文化无关的单维度人格特质<sup>[10]</sup>,其研究领域主要包括社会生物学和医学领域,集中探讨天生的生理差别对两性社会行为的不同影响,包括男女两性脑神经差异、生殖差异而引起的气质差异。第二种为社会规范取向,其中性角色理论长期主导着人们对男性气质的认识。该理论认为,作为一个男人或一个女人就意味着扮演人们对某一性别的一整套期望,即性角色。性角色理论区分了男性气质和女性气质的不同,与男性气质相联系的是技术熟练、进取心、主动、竞争力、抽象认识,而与女性气质联系在一起的是自然感情、亲和力、被动等特征<sup>[11]</sup>。第三种是社会建构取向,该取向提倡男性气质类型具有多样性和变迁性,认为男性气质并非是一套固定的社会文化规范,更不是一系列稳定的人格特质,而是和社会环境交互作用、灵活建构的结果<sup>[12]</sup>。社会学家大多从社会建构的角度研究男性气质,认为男性气质是社会结构与文化建构的产物。例如,康奈尔就提出男性气质是实践建构的产物,“性别的常识性知识绝不是恒定的,而是在不断变化的实践中的理性认识,通过这些实践,性别就在日常生活中‘形成了’或‘完成了’”,性别是一个动态发生着的社会过程<sup>[3]</sup>。

由此,康奈尔提出了多元化的男性气质理论,即男性气质的三重指涉:首先,它是指男性和女性在性别关系中的位置;其次,它也是男性和女性通过实践确定这种位置的实践活动;再次,它亦包括这些实践活动在身体的经验、特征和文化中产生的影响。男性气质中存在支配性、从属性、共谋性和边缘性四种类型<sup>[3]</sup>:支配性男性气质可以定义为男权制合法化的具体表现,意味着男性的统治地位和女性的从属地位;从属性男性气质是存在于不同的男性群体之间的具体的统治和从属的性别关系;共谋性男性气质指从女性的从属地位和男权制红利中获益的大多数男人所拥有的气质;边缘性男性气质体现了性别与其他社会结构之间的相互作用,如种族与阶级。因此,不单单中产阶级的白人异性恋男性具有男性

气质,其他种族、性取向和不同社会经济地位的男性同样具有男性气质,并且每一种男性气质都具有其存在的文化基础。例如,男同性恋者通常被认为是非正常的、越轨的行动者,不具备“男性气质”,甚至有点“娘炮”。但在康奈尔看来,这种判断把男性气质作单一的、静态的特质来理解,忽视了男性气质这一范畴本身的变动性及其内部的异质性。同时,不同文化情境会有不同的男性气质<sup>[13]</sup>,在不同社会环境中,男性对自身性别气质的理解存在差异,如果我们简单地把男性气质界定在“支配性男性气质”类型,就不能理解当今社会男性气质的复杂性和多样性。

## (二) 健身与男性气质

运动是社会建构和生产男性气质的重要方式<sup>[14]</sup>。健身作为一项身体运动(body sport),是展现男性身体及男性气质非常重要的表现形式。随着健身文化的兴起,健身已经成为一种时尚,特别是大众传媒的报道,把肌肉构建成为具有吸引力的、性感的、渴望得到的和健康的身体表现,男性身体正在被广告和电视偶像剧等媒介使用,消费文化刺激了男性通过实现理想的肌肉身体而成为有吸引力的男人<sup>[15][16]</sup>。

身体与男性气质的构建、形塑和展现紧密相关<sup>[17][18]</sup>。有研究发现,当男性的身体是大的、坚硬的和有肌肉感的时候,男性的自尊心会更高,也会要求得到关注和尊敬<sup>[19]</sup>。部分学者发现一些男性不认为男性气质和健身之间存在直接关系,例如威格斯·伊冯(Wiegers Yvonne)<sup>[20]</sup>在其研究中就有受访者提出“不管我健不健身,只要我是个男人,我就有男性气质”。也有学者强调健身与男性气质之间的关系是互相补充的,提倡一种既保持肌肉强健的身体形态,又能够做一个关心和照顾的男人,也就是非“大男子主义”的中庸之路<sup>[21]</sup>。埃利奥特·卡拉(Elliott Karla)通过总结欧洲关于男性和男性气质的批判性研究,提出了“关爱性男性气质”(caring masculinities)的概念,认为该概念反映了男性抵抗支配性男性气质,而拥护彼此间相互依存和提供情感支持关系的趋向<sup>[22]</sup>。

从这些争论中,我们可以看出,男性气质的多样性在不断冲击刻板的、支配性的男性气质。在当下中国,这一趋势亦然。方刚在《男性研究与男性运动》中考察了女性评委对健美男性的评分以及两者

间的现场问答,发现现代都市女性更加欣赏刚柔并济的男性气概<sup>[17]</sup>。宋岩提倡建立理想的性别角色模式——双性化气质:即同时具有男性气质和女性气质的心理特征,具备男性和女性的长处和优点,如独立又合作,热情又成熟<sup>[23]</sup>。李少梅通过对大学生的问卷调查发现,双性化气质正在不断成为社会的性别角色期待<sup>[24]</sup>。这些研究都表明,中国传统“阳刚之气”的支配性男性气质地位也许正在下降。当今男性气质正在向多样化发展,社会对男性气质有着多种期待,男性气质呈现为一种连续体,从阴到阳呈现着三种理想类型:第一种是阴柔型的“伪娘”气质,以都市“花美男”和GAY男为代表;第二种是中性的普通男性;第三种是阳刚型的“硬汉”男性角色,以健壮和充满肌肉感为标志。

除却大众媒体和类型学分析,国内男性气质研究也涉及男性气质与不同社会范畴之间的相互联系,即交叉性分析。例如,杜平<sup>[25][26]</sup>从城市工厂的日常实践出发,考察农民工的男性特质如何与城乡、阶级等社会结构交织在一起。蔡玉萍和彭翎旒考察了当代农民工如何在夫妻权力、父职与孝道的实践中重新协商他们的男性特质<sup>[27]</sup>。这些研究在农村/城市、家庭/工厂等不同场域的转换中考察当代中国男性气质的重构及其背后的多重制度背景,具有相当的启发意义。但综合来看,就像方刚<sup>[28]</sup>所言,西方的男性气质研究已经影响到社会学几乎所有的分支学科,但中国社会学界对男性气质的研究仍存留大量空白。例如,大部分研究选择以内容分析和大众媒体的角度入手来阐释男性气质,这是对男性社会性别的生动刻画,但对行动者自身如何阐释男性气质则关注不足,没有充分考察主体性在男性气质建构过程中的作用。虽然多元男性气质理论与交叉性理论凸显了日程生活中男性气质的流变和复杂,但行动者如何理解这些复杂性,又生发出怎样的策略加以应对,在现有研究中并不清晰。同时,健身赛、选美等活动展现的是健身的结果,我们很难看到其背后的形成过程,特别是行动者如何有意识地将他们对男性气质的理解转化为特定的行为习惯和身体治理技术。再者,男性对外形和身体的管理与消费主义紧密相关,城市中的健身和运动越来越多地集中在健身房这个特定情

境里,健身的内容、形式及其背后的理念都嵌入在这个他人在场的空间中,人际互动与空间符码都参与了男性气质的生产过程,这些新趋势值得研究者关注。

事实上,身体社会学研究框架可以提供研究和解读身体与男性气质之间关系的框架。布莱恩·特纳(Bryan Turner)在《身体与社会》中提出对身体进行社会学概念化的三种进路:第一,把身体视为一套社会实践,这套实践在身体的生产、管理和保养方面十分重要。第二,把身体概念化为一种符号系统,即把它当作社会意义或社会象征符号的载体或承担者,身体是社会建构的重要场所。第三,把人类身体阐释成代表和表现权力关系的工具<sup>①</sup>。如此,身体社会学提供了一个可以勾连微观、中观、宏观的框架,在这一框架下,个人性的身体与社会性的结构力量交织在一起,前者可视为后者的内化机制与展演过程,后者可视为前者的编码依据与评判标准。行动者面对着理想的男性气质进行理解与想象,又将这种理解与想象带回对自身身体的审视中,积极地将其灌注于日常健身活动中。因此,虽然健身是行动者自主规划身体打造男性气质的过程,但这种身体塑造和保养上的自主性、积极性本身也是一种身体治理观,其背后意识形态与政治经济要素的身影依稀可见。这些社会性因素影响着男性如何对身体进行改造、社会如何解读这一改造过程以及改造成果如何拥有了这样那样的符号意义和社会效用。从这个意义上说,健身是建构和再建构男性气质的社会制度,身体是这一制度的内化机制载体与微观呈现。

### 三、研究对象与数据收集

本研究选取了两家健身房作为田野调查地点。第一家S健身房是在2013年新建的营利性健身房,位于X市知名商圈附近,交通方便,设施齐全,受众面广,收费价格中等偏上。选取S健身房作为田野对象的原因主要有两点:第一,S健身房属于私人建造的营利性健身房,健身爱好者需要付费办理会员卡才能进入健身场所。因此,S健身房的收费门槛将有可能更加凸显健身爱好者的健身热情,或者说健身爱好者愿

意锻炼和塑造自己身体的倾向性更高,可以提供一个社会经济地位较高且对建构男性气质更加向往的观察对象。第二,S健身房的管理更加规范,公司化的管理可以提供私人健身教练、行政人员样本,从而丰富了研究构建男性气质的视角。另一家是X健身房。X健身房是X大学较早设立的健身场所,面积较小,设施相对缺少,然而健身爱好者人数却非常多,具有一定的知名度。之所以选取X健身房,而不是单一观察S健身房,有两个理由:其一,X健身房是公立性质的,因此不需要缴纳任何费用或办理健身会员卡也可以健身,与商业化的S健身房相比更加“平民化”,比较容易获取经济能力低但又想健身的受访者样本,使观察样本更为全面。另外,进入健身房的门槛低且缺乏监督,所以前来健身的人往往需要较强的自我约束能力和目标设定,能够提供长期自我约束而坚持下来的样本。其二,由于缺少专业教练指导,X健身房里的同伴关系相对S健身房更加容易达成,群体交流更加频繁,交流的内容更加丰富,社会网络较为发达,能够展现男性气质学习、合作和竞争的建构过程。

本研究采用参与性观察法和半结构式访谈法收集第一手资料。笔者从2016年5月份到8月份进入考察的健身房,利用参与性观察法观察并记录健身爱好者的具体外在表现,包括来健身的时间、穿着、动作、身体外形、语言交谈等。同时,笔者利用半结构性访谈获取健身爱好者更为细致全面的健身过程资料。笔者从观察对象中选取个案进行深度访谈,共访谈了20位男性健身爱好者,其中在S健身房访谈了8人,包括一名健身房私人教练,在X健身房访谈了12人。选择这20位受访者的原因在于:首先,他们都具有至少半年的健身经验,可以为访谈提供健身过程中的身体管理和气质构建的知识经验。其次,根据观察,他们健身频率较高,时间也比较规律,是考察男性行动者积极主动塑造身体、构建男性气质的较好对象。同时,我们也有意识地选择了差异化的访谈对象,而选择依据是受访者的几项身体信息,其中包括BMI指数<sup>①</sup>、年龄和健身年数。

<sup>①</sup>BMI即身体质量指数,英文为Body Mass Index,简称BMI,是由体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。成年人BMI指数为18.5-23.9时属正常。

由于健身房无权收集参与者的详细个人数据,我们只能透过 BMI 粗略估算受访者在生理意义上的、身材的“健康”程度,以此更好地理解健身者的动机与主观体验。表 1 显示,身材“健康标准”的受访者占到 65%,维持生理意义上的健康并不是男性健身者的主要考虑。我们选择的第二个标准是年龄。虽然既有研究对男性农民工、男公关等群体的男性气质

有所涉猎,但对城市新生代男性的关注还较为不足。在我们的样本中,健身者的平均年龄为 25 岁,“90 后”占到了 85%,健身教练的访谈也证明“90 后”已经成为健身房的主力消费者。最后一个选择标准是健身年限。考虑到健身是一个动态持续的过程,我们的样本既包括了健身年数超过 25 年的老会员,也包括刚刚开始半年的新会员。

表 1 受访者身体信息

受访者	健身年数	年龄	BMI 指数	受访者	健身年数	年龄	BMI 指数
Ma	3	20	20.46	Xin	2	20	25.71
Chen	3.2	25	23.10	Huang	1.7	23	25.81
Se	4	23	25.00	Xue	5	22	23.90
Yang	3	23	21.00	Zheng	5	24	23.66
Sha	3	23	30.08	Ouyang	2	22	20.50
Zhang	2	21	23.23	Zang	1	21	25.00
Jia	3.5	25	23.26	Zou	15	40	20.68
Xu	10	31	24.92	Man	5	23	21.45
Feng	1	20	26.01	Wei	0.5	22	20.67
Li	3	20	23.98	Cheng	25	50	27.34

#### 四、男性气质的构建与展现

##### (一) 健身与美德化的男性气质

健身与男性气质的构建、形塑和展现紧密相关,坚毅则是行动者透过健身达成的重要气质特征,健身过程要求个人不断挑战自己,学会坚持、忍耐疼痛,肌肉是坚持与忍耐的成果,但访谈中,行动者强调的却往往脱离了对这一成果的描述或标榜,而是更加强调肌肉表征背后的道德意涵:

Xin “健身首先给我带来的最大改变就是坚持。因为我们在健身的时候,有什么项目比练腿还要难受呢?你知道我练腿的时候整个健身房都是(我)声嘶力竭的哀嚎,起来以后因为血都流到腿下面了,然后两个手臂都麻掉,完全没有知觉了,到这种程度(练腿)到后面了就是会缺氧低糖,整个人都不行了,你说(练成)这样子,有什么东西坚持不下去了?”

肌肉的塑造过程并不是打造“美”与“帅”的过程,而被理解为磨练意志品质与挑战自我的过程,被访者虽然对健身练就的外形感到自豪,却极少把追求外形视作健身的目的。成功的健身者将个人美德内化在肌肉中。在受访者的论述中,它的物理形象

远不及其代表的“坚毅”气质重要,肌肉象征着优秀的个人品德。外形的改变越大,越意味品德锤炼过程的艰苦。这种艰苦暗含着支配性的男性气质,却以坚韧、坚持、忍受疼痛等道德化的方式表述出来。弗兰克·哈里斯(Frank Harris)等人也有类似的发现,他们通过研究在私立研究型大学 22 位黑人的男性气质话语及对应的行为表现,发现受访黑人学生把坚韧、侵略性、物质财富、情感约束和责任感归为男性气质的表现<sup>[29]</sup>。由健身而形成的坚毅品质会外溢出健身房,渗透到日常生活中的其他领域,成为统领生活整体的男性气质,而这种溢出效应也是健身者有意识去追求的:

Zhou “健身让我养成了一种坚韧的品质吧,很多时候倾盆大雨,但还是冒雨去(健身),健身房就是一个没有任何理由不去的地方。这也影响我很多方面,比如认真做一件事的时候,就坚持去完成它,没有任何理由。既然选择了远方,就只顾风雨兼程!”

健身构建了男性气质的第二个维度——自信。坚持健身带来的是明显的身体外形效果,强壮的身体外形、明显的肌肉线条,硬朗的形象,这使得健身

爱好者在日常生活的人际关系中变得自信,有底气。正如受访者 Feng 说“健身带来了自信,从体格外形来说,觉得自己很强壮,别人不敢惹你。有一句说得很经典,‘健身是为了不让别人和你争吵,然后读书是为了别人吵不赢你’。”健身带来的男性自信与健壮的身体外形息息相关,同时也和健身带来的内心改变紧密联系。

Feng “男生健身后就是自信,比如说你的身材非常好,那你走在路上会感觉别人在关注你嘛,然后自己的一些行为,就是有一点受到关注,然后自己的行为也会慎重地选择,就是你会去考虑一些行为的小细节,然后会考虑自己的行为与你的外形是否符合。你更加有动力,更加进一步地塑造它,变得更好,去保持。”

中国男性气质中的“自信”是值得探讨的一个问题。金佰利·凯·黄(Kimberly Kay Hoang)提出了“竞争性男性气质”(contesting masculinities)的概念,用来描述越南男性如何利用性工作作为表现和生产他们男性气质的场域,对“男性气质西方中心化”的抗争,体现越南在经济全球化中的国家地位崛起<sup>[9]</sup>。那么,中国男人的本土化男性气质与外国人的男性气质如何“对话”呢?一般来说,欧美男性被认为比亚洲人更加容易通过健身塑造更强壮的身体外形,似乎更具有男性气质,因此健身房里放的录像带和图片大都是外国男性。然而,健身者对这些欧美化的男性气质却表现出一定的“怀疑与批判”。

Chen “我遇到一个看起来很壮的黑人,装了总共 40 公斤(杠铃),卧推(杠铃)拉出来马上就掉下去了,才 40 公斤而已,(他)那么壮,怎么会连 40 公斤都推不起来呢?”

Zhang “像我们在网络上看到的很壮的外国人啊,其实未必每个外国人都是那么壮的。很多外国人就像我们一样,普普通通地上班,也是像我们一样过来放松一下,提高一下自己的身体状况啊,他们未必就练得很壮啊。”

在以上的叙述中,受访者在一定程度上解构着“外国人”与男性气质之间关系。一方面,他们强调欧美的男性身体与男性美德之间存在距离,肌肉源于(外国人)基因好,天生容易练出肌肉”,而非坚

韧等男性气质的核心要素;另一方面,他们往往乐于“揭穿”西方男性身体的神话性,强调其在表面上与现实中的差距,以此来肯定自身的男性气质。

## (二) 健身与多样化的男性气质

“支配性男性气质”是 20 世纪 80 年代主要的性别研究理论,并迅速为众多学科领域所使用,然而也遭受到了很多批判。批判的理由主要集中在五个方面,包括男性气质的潜在概念不清晰、概念模糊和重叠、物化使用的困难、男性主题理论(父权制理论)和性别关系的模式需检验。为了回应这些质疑,康奈尔在吸取批评者的意见后,认为可以从四个方面对支配性男性气质理论修改:第一,建立一个性别关系更复杂的模型,强调女性方面的作用;第二,明确承认男性气质的地理框架,强调本地、地区和全球层面之间的相互影响;第三,对特定权力情境下的男性气质需要一个更具体的对策;第四,更加重视男性气质的动态发展,识别男性气质多样性之间的联系和内部矛盾<sup>[10]</sup>。总的来说,康奈尔提倡对当今男性气质的研究应当特别注意男性气质多样性并关注其变化发展,特别是特定社会情境下男性气质表现和行为实践。在 X 健身房里,通过健身运动来表现男性形象就特别能够体现特定社会情境下男性气质的多样性。正如 23 岁的摄影师 Sha 描绘的:

“就是有那种撩妹型的,看一个小姑娘做得不对,就过去指正,说这样做不对,那样做不对,我来教你,显得自己很专业,然后留个微信号。还有就是裸男,即使是有空调也要脱掉衣服来练,还要经常照镜子。还有一种就是霸占器材的,比如,确实健身可能会有很多种组别,有的是十五次一组的,有的是十次一组的,就是会有一类人把所有器械都拿到他脚下,然后不让人拿走,别人过来问还用吗?用!过了十几分钟(别人)过来问,还说用!就是这样。还有就那种占着器材玩手机的,拍照的,进来就是先练腹肌,练完了就自拍,然后穿衣服走人。”

作为对比,当然健身房里有非常刻苦锻炼的人,受访者 Yang 就是这样一个刻苦的人。Yang 是 X 健身房的元老级人物,身高不高,但是非常强壮,肌肉很大块儿,圆圆的脑袋上留着短短的寸发,非常有精神。每次来健身房都能看到他在训练,衣服总是湿

漉漉的贴在身体上,把一块块的肌肉凸显出来,后来了解他就是X大学健美比赛的冠军。他总是选择大重量的器械不断地挑战自己,每次举起都伴随着大声的喊叫,手臂和脸上的青筋变得非常明显,然后放下来的时候,器械砸在地板上“哐啷”作响,周围训练的人纷纷向他看过来,表情不一,而Yang每次都非常享受这个时刻。询问其感觉,他说“要的就是这效果,来劲!”强壮的肌肉,勤奋的训练,坚韧的品质,让他在整个健身房的名望很高,甚至成为很多初学者的“老师”,大家纷纷向他请教健身技巧和学习他身上体现出来的男性气质。X健身房男性伙伴关系的交流,展现了男性气质学习、合作和竞争的建构过程。

正如上文所言,男性气质具有多样性,同时也要考虑男性气质的地理因素的作用,特别是强调本地、地区和全球层面之间的相互影响。学者霍利·索普(Holly Thorpe)通过对美国一个国际滑雪场男性气质的民族志研究,描绘了滑雪场上的四种不同的男性气质:年轻无经验的(the grommets)、谈兄论弟的(the bros)、真正的男人(the real man)和老家伙(the old guys),这些群体对男性气质的实践和表演、资本的价值意识形态和对两性性别关系的理解都是不一样的。比如“谈兄论弟”的男性气质群体通常是年轻的、白皮肤、中层和上层阶级的男性,他们占据了主导地位,因此能够最大程度地定义最新的滑雪风格和品味<sup>[3]</sup>。那么,在健身房里,中国男性通过健身对男性气质的理解是怎么样呢?25岁刚刚大学毕业的软件工程师Chen表达了他对男性气质的理解:

“我来健身就是为了显得更加MAN一点……男性气质我个人觉得用比较流行的话讲就是男生要MAN一点,然后要热情一点,同时他应该扮演好多个角色。比如说工作的时候应该认真、诚恳、努力、敬业;在家庭环境方面,比如说结婚了的,我觉得应做好本职工作,比如说当好一个好丈夫。我觉得气质是要有脾性,这种脾性不是任性,而是在多种情况下扮演好每一个角色,承担一定的责任。”

Chen对男性气质的表述体现了行动者对男性气质多样性的认识:首先,男性气质是多维度的性别关系。其次,男性气质是多种性别角色的集合体。当笔者在访谈过程中提及男性气质,得到的多是从

女性审美、两性关系角度的回答,如“女生都是喜欢稍微健壮一点的男生啊,她们不会喜欢很瘦弱的男生啊,或者太没有男子气概的”,“男人味和男子气概都是一种审美,是一种女性审美”。因此,行动者在制造男性气质时,面对的是大众化了的女性观众,通过男性自身的反省,性别文化在行动者的认知之中,又通过其行为表达出来,反向加强了性别文化对男性气质的定义。正如受访者Se所言“亚洲的女生好像不太喜欢肌肉非常大的男生,就是会比较喜欢有肌肉细条的男生。其实大部分男生喜欢练肌肉都是为了给女生看,或者说想去泡妞,或者说想让自己的身材更加好一点,更加有魅力。”再次,男性气质被认为是承担多重责任的体现。如受访者说的“扮演好多个角色。”所以男性气质并不是单指男性这个抽象的身份和身份气质之间的关系,而是指男性的多重角色与角色完成质量之间的关系,例如做员工要“敬业”,做丈夫要“守本职”,做人要“热情”,等等,男性气质是驾驭多种男性角色的综合能力。而测度这种能力的标准则有着鲜明的阶层差异。与白领Chen不同,对于还是学生的Man来说,只能先对自己的身体负责,才有能力去兼顾更多的角色。

Man“对我来说,健身首先对身体负责。像我这种学电子类的,说是四十分钟让你休息一次,但是你写程序写完都要三四个小时,自己都不知道时间是怎么没有了,哪里顾得上休息,所以只能每天来健身房练一练。前一段时间我回老家,他们也有干农活,然后我就帮他们干一下,觉得同龄人我算体力很好的,而且耐力也很好。而且我从小是在城市长大,也没有干过这些东西,所以我出去干也觉得自己可以。”

### (三) 健身作为身体治理术

健身本身就是一个对身体不断“规划”和塑造的过程,需要健身爱好者把自己的身体变强壮、照料身体和规划身体。受访者也认为他们是身体的管理者,需要不断地对身体部位,如肩膀、胸部、腹部和二头肌等身体肌肉进行塑造。健身的过程实际上是在一定的知识指导下,对身体不断进行计划、管理、塑造和规训的过程,从个体层面体现了福柯提出的“身体治理术”。

22岁的受访者Ouyang形象地把健身过程看作

规划身体 (body project) 的过程,就如“建房子”一样——“健身最好玩的是可视化的过程,就是你能看到自己的进步,你能够根据自己的想法和身体变化,找到相对应锻炼方法。就像你在建一个房子一样,你想怎么建,就怎么建,你可以根据自己的想法去调整自己的身体,我觉得这个挺好的”。另外,为了获得理想的肌肉形态,还需要如韦伯在《新教伦理与资本主义精神》里阐释的新教徒一样的自律和禁欲精神。健身必须严格控制自己的欲望,全方位、系统地规训自己的生活习惯,主要体现为饮食习惯和生活方式。食物不仅仅涉及能量摄入,还直接关系到身体外形变化。为了保持肌肉活力和生长,就必须保持科学的、规律的作息和饮食:

Ma “健身后自己的生活方式也改变了,作息更加科学,以前都是睡得比较晚嘛,一两点,睡得很不好。现在我都是12点之前必须要睡,也是7点钟起,现在也没有什么课,早课也没有,就是起床然后吃早饭回来,该做什么做什么,经常在早上解决,生活方式的改变,学习的效率也改变了。饮食更加健康。更加注重饮食的搭配,看重营养和蛋白质,不吃垃圾食品。”

笔者发现,行动者不仅希望通过健身全方位治理身体、优化自己的男性气质,也希望通过改变外形来缓解其对潜在的“男性气质危机”的焦虑,“肥胖恐惧症”就是这种焦虑的集中体现。首先,男生健身爱好者普遍存在身体外形的“肥胖恐惧症”,受访者Huang就和笔者交流说,“一开始就是为了减肥,那现在就是为了让身材变得更加协调一点”。身体外形对男生来讲,首先是不能胖,其次才是要身材更加好看,更加有男人味。肥胖不仅是身体外形的丑化,其带来的更严重的后果是坚毅、强悍的男性气质的坍塌,以及在隐形的男性气质层级(hierarchy)向下流动。Chen分享了一个他刚刚开始健身,身体外形还很瘦弱时候的故事:

“我以前遇到很壮的(一个人),那个人过来拿走了我的两个哑铃,我说,我还在练,他说他也要练,我看了一下他,好像挺壮的,好吧,你拿走吧,没事。人家比较壮,你没有那么壮是吧,你要怎么说人家是吧。很多时候你自己都感觉到(身体外形)不平等,

这是最关键的。比如说我们两个人一比,我比较壮,你瘦得和竹竿一样,你自己根本没法对话。”

可以看出,男性之间的权力不平等可以通过身体外形体现出来。我们总是自觉或不自觉地对身体所体现出的外观(the embodied look)感兴趣,因为身体是我们赖以栖居的大社会和小社会所共有的美好工具,也是我们在社会互动中表达亲昵或区隔的工具<sup>[3]</sup>。作为符号象征的身体,其良好的状态代表的是自我约束能力、生活品质的自控力等方面的美好品质,是坚持、克制和努力积累的结果表现。因此不具备强壮身体外形的男性自然地感受到了权力的不平等,特别是在健身房这个展现男性气质的竞争性场域。

同时,健身作为身体治理术的背后机制是消费社会中身体商品化的要求。健身是对身体的一种投资,健康强壮的形体彰显着行动者的身体资本——一种个人投资时间、金钱和精力并预期取得回报的身体资源<sup>[4]</sup>。通过将系统形塑过的身体与未经塑造的身体区分开来,男性身体逐渐转化为一种“区隔”的符号,不断地积累、投资和生产,成为一种“身体资本”。对于职业健身者而言,具备身体资本的男性气质意味着直接的经济回报。戴维·赫特森(David Hutson)基于对将近50名健身教练和会员的访谈资料,讨论了强壮的身体外形展现的气质在美国健身行业中的角色。他发现健身教练强健的外形可以作为一种身体资本,展现出来的气质魅力帮助他们在顾客面前树立权威,从而培养了良好的信任关系<sup>[5]</sup>。投资于身体外形的塑造能够吸引更多的学员,身体外形对于健身教练来说就是一种增加收入的资本。

健身教练Zheng:(学员)第一眼接触教练就是看你的身材好不好,你身材不满意的话,如果你大腹便便的,你觉得人家会过来办你的卡吗?你需要讲很多专业知识,可能你会懂很多,但(人家)还是会怀疑你,你自己都练得不好,那我为什么还要找你呢?对,这个其实就是身材给我们带来的资本,就是一种消费,我觉得这个也是比较常见。第二个就是,我们有些练得很好的教练,可能会去接一些广告,然后给自己带来收入,这个就是很直观的表现。因为你有好身材,比大家都好,然后别人就会投资你。”

除却健身教练这种职业健身者,对普通的健身爱

好者而言 强壮的身体外形使得他们与普通男性相比更加突出 更加凸显他们的男性气质 因此也会给予他们更多的机会和价值。正如受访者 Ouyang 所言:

“你投入了你自己的努力,你就可以获得自己想要的身体外形,一分耕耘一分收获。同时你整个人的形象和气质就改变了,然后你在外面给陌生人或者给你的朋友带来的第一印象就是很好的,这个对生活工作也好,交友谈恋爱也好,都会有很大的影响。”

总之,健身规划、形塑男性身体,构建其男性气质,男性通过健身进一步培养了坚持、忍耐和自信的良好品质,使得他们在健身房里能够塑造自己理想的男性气质,并拓展到日常生活各领域中,使自己拥有不断成长和进步的掌控力。当代中国男性的男性气质也是多样化的。健身的男性通过对身体的“规训”,获得他们理想的身体外形、身体资本和男性气质。

#### 五、结论和讨论

本研究利用在健身房的参与性观察和深入访谈,探讨了当代中国男性的男性气质以及如何通过健身构建其理想男性气质,并分析了健身塑造的男性身体与男性气质的关系。研究丰富了当前中国男性气质的经验研究,拓展了男性气质理论的应用领域,展现了男性气质在日常生活领域中的建构过程,并且思考对身体进行投资所构建的男性气质与身体商品化之间的联系。

男性气质研究是当今性别社会学研究的一个重要方向,具有重要的意义。走向两性平等的社会,涉及深刻的制度变革以及个人日常生活和行为的改变,性别平等研究要走得更远,需要广泛的社会支持,特别是男性的支持,这要求我们更多地关注男性气质的形成、发展和特定社会情境下的行为实践。随着研究的深入和各种研究成果的发现,对男性的研究从“男性性角色”和作为单一特质的男性气质转变到男人如何实践男性气质的多样性,并在多种情境下考察作为男性实践性别类型的男性行为<sup>[6]</sup>。

本文选取了锻炼和形塑身体的特定场域——健身房作为研究田野,旨在展现日常生活中男性主动形塑身体从而构建男性气质的过程。在这个过程中,男性行动者的主体性得到细致的描述。从以往的研究文献来看,研究者对于男性气质的刻画和解

释往往借助于流行文化、广告媒介和历史文本等“外部性”材料,描绘的是静态的、没有主动行为目的的男性形象,仿佛男性的主体性就是一个“黑箱”,对于男性行动者的主体性解释不足。我们看到了外部媒介对男性气质的解读,但却对男性行动主体如何生产、建构男性气质缺乏深入的探讨。因此,要理解男性及其男性气质在两性关系中的角色地位和相应的行为实践,需要从男性行动主体内部出发,关注男性对自身和性别关系的理解<sup>[7][8]</sup>。研究者可以从女性研究中获得一定的启示。例如传统上研究者往往认为女性性工作者是因为贫穷和生活所迫而加入性产业,然而金佰利在越南性产业的民族志研究中发现,胡志明市的性产业具有明显的分层现象,女性性工作者和男性顾客被分为对应的三种不同档次:低档的性工作者主要面向越南本地的低收入男人,她们的确大多数为生活所迫;然而,中档的性工作者主要的服务对象是西方白人背包客,高档的性工作者主要服务海归越南侨胞,她们除了金钱的需求,还有情感和精神上的需要,如果从女性性工作者的行动主体性出发,会得到更真实的发现<sup>[9]</sup>。类似地,本文从男性健身爱好者的主体性出发,挖掘了不同于传统研究的一些发现。例如,现代“支配性男性气质”的地位不单单受到女性地位上升的冲击,在男性内部也出现了分化,他们认可当前的男性气质应当具有多样性,并且认为“刚柔并济”是一种比大男子主义更加温柔的男性形象,这种“文武兼备”的男性其实还包含了一种坚强和富有竞争力的内涵。因此,性别研究从行动者的主体性出发显得愈发重要。

身体与男性气质研究有两个方向特别值得注意。首先,作为标榜男性气质训练营的健身房,这一场域不仅可以展现行动者主动参与构建男性气质的实践,还可以展现性别化的身体治理术。福柯认为身体是把日常生活实践和大规模组织的权力联系起来的纽带,并在规训政体,包括监狱、医院和工读学校中得到体现。这种规训策略集中体现在由边沁设计的圆形监狱(Panopticon)。圆形监狱使整个国家的“犯人”意识到自己无时无刻不被监视,从而确保权力自动行使功能,“犯人”自觉地管理他们的思想和行动,从而通过规训生产出“温顺的身体”(docile

bodies)<sup>[40]</sup>。健身也是一个对身体不断“规训”的过程,然而不同于福柯所提的权力的、被动的身体治理术,健身房里的男性健身爱好者展现的是积极的、有意识的身体规训过程。健身者一方面从饮食、作息和其他生活习惯上严格地控制身体,保持身体外形和健康,另外一方面则是风雨无阻地锻炼身体,形塑肌肉,以此获得男性魅力和气质,甚至男性会把健身后形成的身体锻炼技能当做一种“身体技术”<sup>[41]</sup>的展现,以彰显自己自律、坚韧和自信的优良的男性气质。

其次,我们应该注意健身形塑身体表征带来的男性气质体现了身体商品化和身体资本化的趋势。也即是说,身体、男性气质和商品联系起来,形成的消费社会的身体观和性别观。皮埃尔·布迪厄(Pierre Bourdieu)高度关注作为符号价值之载体的身体,并考察了身体在现代社会中被商品化的多重途径。这不仅仅指劳动力的买卖中涉及身体,也包含通过一些方式使身体变为更加综合性的身体资本形式。他认为,具有权力、地位和独特性或区隔性的符号形式,是积累各类资源不可或缺的要害<sup>[42]</sup>。也即是说,身体以某些特定方式发展,被认为在社会场域中具有价值,并且可以转换成包括货币、物品和服务等经济资本、文化资本和社会资本的资本形式<sup>[43]</sup>。国内已有不少研究者敏锐地把握了身体与资本化之

间的关系。例如,朱虹通过深入访谈和参与性观察分析了珠三角打工妹如何通过在日常生活中的控制饮食、减肥、护肤和锻炼等身体实践形成性吸引力,从而对自身身体资本进行挖掘、借用和改造,以适应城市生活<sup>[44]</sup>。苏熠慧提出私营百货不仅购买女性的劳动力,甚至包括女性的身体表征——“美丽的外部”,目的在于通过女性售货员的外表,来体现所销售商品的特性<sup>[45]</sup>。具体到身体表征、男性气质和商品化的联系,也得到了一些学者关注。例如吕鹏认为电视体育对霸权男性气质消费的主要手段是塑造符合大众期待的理想男性气质的形象,从而进一步引导人们对体育偶像形象的消费,使男性气质和商品结合起来<sup>[46]</sup>。苏熠慧提出市场经济下男售货员出卖劳动力和身体表征,满足消费者的审美需求和欲望,从而使品牌获得更多的利润<sup>[47]</sup>。康奈尔也提出经济全球化加剧了不安全感并改变了旧业务模式,跨国公司经理们在财富变动和焦虑的背景下,往往需要管理自己的身体,需要男性气质的展现,从而获取钱财和机会<sup>[48]</sup>。而本文利用健身房这个锻炼身体和构建男性气质的特殊场域,描绘了男性如何把身体和男性气质商品化和资本化的过程,也可以视作这一脉络上经验研究的延伸,希望能对拓展男性身体资本这一议题起到一定贡献。

#### [参考文献]

- [1][英]布莱恩·特纳著,马海良、赵国新译. 身体与社会[M]. 沈阳: 春风文艺出版社, 2000.
- [2][澳]康奈尔著,柳莉、张美川译. 男性气质[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2003.
- [3]孙云晓、李文道、赵霞. 拯救男孩[M]. 北京: 作家出版社.
- [4]肖富群. 拯救男孩与否: 基于社会性别的视角[J]. 中国青年研究, 2010 (11).
- [5]方刚. 男性气质多元化与“拯救男孩”[J]. 中国青年研究, 2010 (3).
- [6]Berger J. . *Ways of Seeing* [M]. London: BBC (Pelican), 1972.
- [7]Turner, B. S. . The Possibility of Primitiveness: Towards a Sociology of Body Marks in Cool Societies [A]. In M. Featherstone (ed.) *Body Modification* [M]. London: Sage, 2000.
- [8]Grogan S. . *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* [M]. London: Routledge, 1999.
- [9]Watson J. . *Male Bodies: Health, Culture and Identity* [M]. Open University Press, 2000.
- [10]蒋旭玲、吕厚超. 男性气质: 理论基础、研究取向和相关研究领域[J]. 心理科学进展, 2012 (7).
- [11]方刚. 当代西方男性气质理论概述[J]. 国外社会科学, 2006 (4).
- [12]Connell R. W. . Masculinities and Globalization [J]. *Men and Masculinities*, 1998, 1(1).
- [13]刘岩. 男性气质以及性别的社会结构: 对话瑞文·康奈尔[J]. 外国文学研究, 2013 (5).
- [14]Messner M. A. . When Bodies Are Weapons: Masculinity and Violence in Sport [J]. *International Review for the Sociology of Sport*,

1990 25(3) .

- [15]吕鹏. 消费社会背景下的电视娱乐节目与男性气质[J]. 现代传播 2011 ( 6) .
- [16]吕鹏. 电视偶像剧与男性气质: 类型化的生产与性属化的叙事策略[J]. 国际新闻界 2009 ( 7) .
- [17]方刚. 男性研究与男性运动[M]. 济南: 山东人民出版社 2008.
- [18]Kidd Bruce. Sport and Masculinity [J]. *Sport in Society* 2013 ,16( 4) .
- [19]Rajan G. . Constructing–Contesting Masculinities: Trends in South Asian Cinema [J]. *Journal of Women in Culture and Society* 2006 31(4) .
- [20]Wiegiers Yvonne. Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity [J]. *Journal of Popular Culture* ,1998 32( 2) .
- [21]Ehrenreich ,Barbara. The Heart of Men: American Dreams and the Flight from Commitment [J]. *Signs Journal of Women in Culture & Society* ,1983 46( 2) .
- [22]Elliott Karla. Caring Masculinities: Theorizing an Emerging Concept [J]. *Men and Masculinities* 2016 ,19( 3) .
- [23]宋岩. 男性气质和女性气质的社会性别分析[J]. 中华女子学院学报 2010 ( 6) .
- [24]李少梅. 大学生双性化性别特征和人格特征的相关研究[J]. 陕西师范大学学报 ,1998 ( 4) .
- [25]杜平. 男工·女工: 当代中国农民工的性别、家庭与迁移[M]. 香港: 香港中文大学出版社 2017.
- [26]杜平. 重申交叉性: 男性特质的理论突破与研究启示[J]. 南开学报( 哲学社会科学版) 2017 ( 4) .
- [27]Susanne Y. P. Choi and Yinni Peng. *Masculine Compromise: Migration ,Family and Gender in China* [M]. Oakland: University of California Press 2016.
- [28]方刚. 男公关: 男性气质研究[M]. 桃园 “中央大学”性/别研究室 2009.
- [29]Frank Harris ,Robert T. Palmer & Laura E. Struve. “Cool Posing” on Campus: A Qualitative Study of Masculinities and Gender Expression among Black Men at a Private Research Institution [J]. *The Journal of Negro Education* 2011 80( 1) .
- [30]Kimberly Kay Hoang. Vietnam Rising Dragon: Contesting Dominant Western Masculinities in Ho Chi Minh City’s Global Sex Industry [J]. *International Journal of Politics ,Culture and Society* 2014 27( 2) .
- [31]Connell R. W. & Julian Wood. Globalization and Business Masculinities [J]. *Men and Masculinities* 2005 7( 4) .
- [32]Holly Thorpe. Bourdieu ,Gender Reflexivity and Physical Culture: A Case of Masculinities in the Snowboarding Field [J]. *Journal of Sport and Social Issues* 2010 34( 2) .
- [33][美]约翰·奥尼尔著 张旭春译. 身体形态——现代社会的五种身体[M]. 沈阳: 春风文艺出版社 ,1999.
- [34]Wacquant ,Loic. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour among Professional Boxers [J]. *Body and Society* ,1995 1( 1) .
- [35]Hutson ,David. Your Body Is Your Business Card: Bodily Capital and Health Authority in the Fitness Industry [J]. *Social Science & Medicine* 2013 ( 90) .
- [36]Douglas Schrock ,Michael Schwalbe. Men ,Masculinity and Manhood Acts [J]. *Annual Review of Sociology* ,2009 35( 35) .
- [37]高修娟. 前台与后台: 皖北农村“养老 – 送终”活动中的性别权力景观[J]. 妇女研究论丛 2014 ( 2) .
- [38]高修娟. 高校男厕文化中性与性别的表达[J]. 青年研究 2015. ( 1) .
- [39]Kimberly Kay Hoang. She’s Not a Low-Class Dirty Girl!: Sex Work in Ho Chi Minh City ,Vietnam [J]. *Journal of Contemporary Ethnography* 2011 40( 4) .
- [40][法]米歇尔·福柯著 ,刘北成、杨远纆译. 规训与惩罚[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店 2007.
- [41]林晓珊. 反思性身体技术: 一项汽车与身体的扎根理论研究[J]. 社会学研究 2013 ( 6) .
- [42]Pierre Bourdieu. Translated by Richard Nice. *Distinction: a Social Critique of the Judgement of Taste* [M]. Cambridge ,Mass: Harvard University Press ,1984.
- [43]郭海霞. 论身体资本与身体教育[D]. 北京体育大学博士学位论文 2016.
- [44]朱虹. 身体资本与打工妹的城市适应[J]. 社会 2008 ( 6) .
- [45]苏熠慧. 服务业转型中售货员多维身份认同的变迁——以 L 市为例[J]. 妇女研究论丛 2016 ( 1) .
- [46]吕鹏. 电视体育: 霸权男性气质的想象性生产与消费[J]. 国际新闻界 2011 ( 7) .
- [47]苏熠慧 洪磊. 交叉性视角下的男售货员性别气质分析——以上海市两家品牌店为例[J]. 妇女研究论丛 2017 ( 5) .

责任编辑: 玉静