

D U A N L I A N X I N L I X U E

陈作松 / 著

心 理 学 锻 炼 学

——身体锻炼与心理健康的理论及实证研究



人民体育出版社

锻炼心理学

——身体锻炼与心理健康的理论与实证研究



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

锻炼心理学:身体锻炼与心理健康的理论与实证研究/
陈作松著. —北京:人民体育出版社,2008
ISBN 978-7-5009-3457-8

I. 锻… II. 陈… III. 体育锻炼—关系—心理卫生—研
究 IV. G806 R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 077598 号

锻炼心理学

——身体锻炼与心理健康的理论与实证研究

陈作松 著

*

人民体育出版社出版发行
福州华彩印务有限公司印刷
新华书店经销

*

890 毫米×1240 毫米 32 开本 11.75 印张 320 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—1 000 册

*

ISBN 978-7-5009-3457-8

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



陈作松，男，汉族，1971年生，福建人。2000年获硕士学位，2004年获教育学博士学位，2006年4月进入华南师范大学体育学博士后流动站做博士后研究，现为福建师范大学体育科学学院副教授、硕士生导师。

曾先后在《心理学报》、《体育科学》、《心理科学》等心理类和体育类核心期刊上发表了近30篇学术论文；参加编写《中华人民共和国体育科技发展史》、《体育心理学》等著作及全国统编教材10余部；主持中国博士后科学基金一等资助项目、福建省社科基金项目、全国教育科学规划项目国家级课题子课题各1项目，参与国家社科课题及省部级课题多项；获福建省社会科学优秀成果一等奖2项（合作），三等奖2项（主持）。

序

随着社会经济的发展，汽车、电脑等高科技产品在人类生活中的普遍使用，使人们生活方式发生了深刻变化的同时，也使人类生活的环境变得忙碌和复杂，由于生活压力等原因导致的焦虑、抑郁等心理健康问题引起了学术界的广泛关注。身体锻炼作为缓解压力、促进健康的生活方式受到了人们的欢迎，身体锻炼对健心具有哪些功效，也备受体育学术界的关注。20世纪中期以来，在许多经济发达的国家里，出现了大量关于身体锻炼与心理健康的研究，取得了可喜的成果。在我国，从《全民健身计划纲要》的颁布以来，这一领域的研究引起了研究者的极大兴趣，据不完全统计，1995年以来我国学者发表有关锻炼心理学的学术论文近2000篇。

当前，精神上的满足和快乐在我国人民的生活质量中所处的份量越来越重，身体锻炼作为一种既经济，又健康的生活方式，党和政府已将其作为促进公众健康与提高居民生活质量的重要途径，这预示着我国的大众体育将进一步得到重视。因此，全面梳理身体锻炼与心理健康的研究，深入探讨以身体锻炼为对象，以促进和保持健康为目标，以身体锻炼与心理健康和生活质量的关系为重点的锻炼心理学，对完善和丰富体育学的学科体系和为全民健身运动发挥其应有社会心理功效具有深远的意义。

陈作松博士多年来潜心致力于锻炼心理学的研究，取得了不少有理论和应用价值的成果。他曾在《心理学报》、《体育科学》、《心理科学》等国内心理类和体育类权威刊物上发表了十多篇有关锻炼心理学的学术论文，深得同行的关注和好评。他的这本新作《锻炼心理学》是他多年对锻炼心理学研究的汇总和梳理，相信该书的付梓，对锻炼心理学学术领域将会有重要启迪。通读全书有如下特色：

第一，体系完整，结构严谨，学术性强。该书在理论篇，从对锻炼心理学兴起的背景、学科基础的分析，到阐明锻炼心理学内容与方法；从论述身体锻炼行为的调节与理论，到激发身体锻炼行为的策略；从介绍身体锻炼的心理效应，到身体锻炼产生心理效应可能机制；都形成了严谨的结构体系。既重视吸收学术界已取得的科学成果，又有作者对这些研究成果的评述，增强了该书的学术性。

第二，内容丰富，材料翔实，应用性强。该书不但在理论篇翔实介绍了西方在锻炼心理学领域所研究的主要问题和取得的重大成果，而且增加了案例与分析，增强了该书的应用性；不但在实证篇完整地呈现了身体锻炼与主观幸福感关系的研究过程，而且在附录中介绍了锻炼心理学研究中常用的测量工具，这为学者们研究锻炼心理学的问题提供了方便。

该书不仅可以作为体育专业本科生锻炼心理学的教材，而且普通读者阅读此书对于个人采用科学的锻炼方法来增进心理健康和提高生活质量亦不无益处。

诚然，我国有关锻炼心理学的著作尚不多见，但从不同的立场和角度去审视，这本《锻炼心理学》似也有可斟酌之处，例

如材料较为翔实，但是否尚待提炼？又如有新增的观点，但是否有待升华？尽管如此，我相信，它会在评论中不断完善起来。

中国运动心理学学会副主任

教育部全国高校体育教学指导委员会理论组组长

华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师

Handwritten signature in black ink, consisting of the characters '李' and '俊' in a cursive style.

前 言

在过去的 30 年里,由于人们对健康和生活质量的普遍关注,身体锻炼与健康及人的发展关系引起了研究者的极大兴趣。身体锻炼与心理健康、心理发展关系的研究也前所未有地得到广大研究者的重视。在这一背景下兴起的锻炼心理学是研究和身体锻炼有关的心理过程和行为的学科,它作为体育科学与心理科学交叉地带产生的一门应用性新学科,它为人们澄清体育运动领域从事健康管理、健康促进及与心理健康有关的问题起着重要的作用。尽管锻炼心理学是相对比较年轻的学科,仍处在发展的初级阶段,但锻炼心理学正快速成为体育科学学科群中具有较大影响的学科之一。

在我国,从《全民健身计划纲要》的颁布以来,锻炼心理学领域的研究引起了研究者的极大兴趣,并取得了不少的成果。然而,无论是研究数量还是质量与发达国家相比还有不少的差距。有鉴于此,本书在撰写过程中,试图以中外学者之实证研究资料为基础,以锻炼心理学最新发展为导向,博采各家理论观点,广集不同研究结果,为读者提供多种研究结果和理论解释的翔实资料,以便增进锻炼心理学学科领域的研究;注重成果实际应用,采用案例分析与简要评述,为大众健身从业者提供从业基本信息,以求提高大众健身从业者的业务素质与服务水平。

本书共由三部分组成,第一部分理论篇,共 6 章,较系统、全面地阐述了锻炼心理学兴起背景,学科基础,身体锻炼行为理

论与激发策略；身体锻炼的心理效应及其可能机制以及增进心理效应的运动处方，为读者了解锻炼心理学基本结构体系提供了帮助。第二部分实证篇，共5章，完整地呈现了身体锻炼与高中生主观幸福感的关系实证研究的过程，为读者提供了锻炼心理学研究的基本研究范式之一。第三部分是锻炼心理学研究中常用的心理测量工具，为读者进行锻炼心理学研究提供了方法上的支持。可见，本书既可以作为体育专业本科生的选修教材，也可以作为大众健身从业者的必读资料，还可以作为体育科学研究者的参考资料。

由于作者水平有限，书中定有一些不足之处，恳请读者批评指正。

作者

2007年10月

目 录

理论篇:锻炼心理学导论

第一章 绪论	3
第一节 锻炼心理学兴起的背景	4
一、社会经济发展推动了锻炼心理学的兴起	4
二、近代科学发展加速了锻炼心理学的兴起	5
三、运动心理学自身发展促进了锻炼心理学的兴起	6
第二节 锻炼心理学的基本概念	9
一、身体锻炼的定义	9
二、心理健康的内涵及理论	9
三、锻炼心理学的界说	15
第三节 锻炼心理学的学科基础	17
一、心理学基础	17
二、生物-医学的基础	18
三、社会科学基础	19
四、体育科学基础	20
第四节 锻炼心理学的研究内容与方法	21
一、锻炼心理学的研究内容	21
二、锻炼心理学的研究方法	23
第二章 身体锻炼行为的调节与理论	31

第一节	影响身体锻炼行为的因素	32
一、不参加身体锻炼的原因		32
二、退出身体锻炼的原因		34
三、身体锻炼坚持性的影响因素		35
第二节	不同变量与身体锻炼行为的调节	39
一、个体特征与身体锻炼行为的调节		39
二、环境特征与身体锻炼行为的调节		41
第三节	身体锻炼行为的理论	44
一、健康信念模型		44
二、计划行为理论		45
三、阶段理论		47
四、社会认知理论		49
五、习惯理论		50
第四节	身体锻炼行为理论的实证研究	51
一、中学生领悟锻炼社会支持与锻炼行为的关系		51
二、环境、自我效能感与中学生锻炼态度的关系		63
第三章	身体锻炼行为的激励策略	72
第一节	锻炼动机	73
一、锻炼动机的定义		73
二、引起锻炼动机的条件		73
三、内部动机与外在动机的关系		75
四、启示与建议		77
第二节	目标设置	78
一、目标与目标定向概念		78
二、目标设置对锻炼行为的功效		80

三、锻炼目标设置的有效性	81
四、锻炼目标设置的建议	83
第三节 自我效能	84
一、自我效能的含义	84
二、自我效能的信息来源及加工	84
三、自我效能与激发锻炼行为的关系	86
四、提高锻炼自我效能的建议	87
第四节 激发身体锻炼行为的案例分析	89
一、案例:受欢迎的锻炼方案	89
二、案例分析	90
三、激发身体锻炼行为的建议	92
第四章 身体锻炼的心理效应	95
第一节 身体锻炼与情绪	96
一、身体锻炼的情绪效应	96
二、身体锻炼与情绪效应的调节变量	103
三、身体锻炼与情绪研究的评析	107
第二节 身体锻炼与人格	111
一、身体锻炼与不同人格测量工具的研究结果	112
二、身体锻炼对 A 型行为模式的影响	117
三、身体锻炼与身体自我	118
第三节 身体锻炼与认知	127
一、什么是认知	127
二、身体锻炼对认知活动的影响	128
第四节 身体锻炼与心理问题的解决	135
一、抑郁症和焦虑症	136
二、强迫症和精神分裂症	139

	三、睡眠障碍	140
第五节	身体锻炼的消极心理效应	141
	一、锻炼成瘾	142
	二、锻炼倦怠	144
第五章	增进心理健康的运动处方	147
第一节	运动处方概述	147
	一、运动处方的定义	147
	二、运动处方的组成	149
第二节	运动处方心理效应的研究	153
	一、锻炼类型	153
	二、锻炼强度	158
	三、锻炼时间	161
	四、锻炼的频率	163
第六章	身体锻炼对心理健康影响的可能机制	165
第一节	身体锻炼对心理健康影响的机制假说	165
	一、身体锻炼对心理健康影响的社会心理机制假说	165
	二、身体锻炼对心理健康影响的生理生化机制假说	170
第二节	身体锻炼对心理健康影响的可能机制评述	175
	一、情绪发展的实质与“可能机制”	175
	二、运动处方与“可能机制”	177
	三、研究范式与“可能机制”	178
	四、对未来研究的思考	180
参考文献	181

实证篇：身体锻炼与高中学生主观幸福感的关系

第一章 问题的提出及研究思路	209
第一节 问题的提出	209
1.1 选题依据	209
1.2 文献综述	211
1.3 身体锻炼对高中学生主观幸福感影响的心理机制理论假设模型的提出	227
第二节 研究的基本思路	233
第二章 高中学生主观幸福感量表的编制	235
第一节 研究目的	235
第二节 高中学生主观幸福感的心理建构	235
2.1 被试	235
2.2 研究工具与程序	236
2.3 研究结果与分析	236
第三节 高中学生主观幸福感问卷的编制和项目分析	239
3.1 被试	239
3.2 研究工具与程序	239
3.3 研究结果与分析	240
第四节 高中学生主观幸福感问卷的信、效度检验	242
4.1 被试	242
4.2 研究工具与程序	242
4.3 研究结果与分析	243
第五节 讨论	249
第六节 结论	251

第三章 身体锻炼对高中学生主观幸福感的影响及其心理机制	252
第一节 研究目的	252
第二节 研究方法	253
2.1 被试	253
2.2 研究工具与程序	255
第三节 研究结果与分析	257
3.1 测试工具的信度检验结果	257
3.2 对被试样本的进一步选取	258
3.3 身体锻炼对高中学生主观幸福感的影响	259
3.4 身体锻炼对高中学生主观幸福感影响的心理机制	268
第四节 讨论	272
4.1 被试特征的分析	272
4.2 身体锻炼对高中学生主观幸福感影响的分析	273
4.3 身体锻炼对高中学生主观幸福感影响的心理机制探讨	276
第五节 结论	278
第四章 不同锻炼情境对高中学生主观幸福感的影响及其心理机制模型再验证的实验研究	279
第一节 研究目的	279
第二节 研究方法	280
2.1 被试	280
2.2 研究工具与程序	280
第三节 研究结果与分析	283

第四节 讨论	288
第五节 结论	291
第五章 总结与展望	292
第一节 总结论	292
第二节 本研究的创新与特色	293
第三节 本研究存在的问题与有待解决的问题	296
参考文献	297
附录:锻炼心理学研究常用的心理量表	
附录 1:锻炼态度量表	311
附录 2:身体自尊量表(PSPP)	316
附录 3:高中学生主观幸福感量表	323
附录 4:心境状态量表(简式 POMS)	327
附录 5:中学生心理健康量表(MHT)	330
附录 6:症状自评量表(SCL-90)	342
附录 7:艾森克人格中国简式量表(EPQ-RSC)	351

理论篇：锻炼心理学导论