

Exercise Psychology

# 锻炼心理学

◎ 司琦 编著





Exercise Psychology

# 锻炼心理学

© 司琦 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

锻炼心理学 / 司琦编著. — 杭州: 浙江大学出版社,  
2008.8

ISBN 978-7-308-06127-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 113039 号

## 锻炼心理学

司琦 编著

---

责任编辑 陈晓菲

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571—88925592, 88273066(传真)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 11.5

字 数 200 千

版 印 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-06127-8

定 价 20.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

## 序 言

随着经济、社会的发展和人类生产与生活方式的转变,久坐和缺乏体力活动已成为举世公认的公共卫生和社会问题,它们被确认是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、2型糖尿病、骨质疏松、直肠癌等恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因子,同时也是影响个人健康满意感、生活满意感等主观健康和心理感受的重要因素。世界卫生组织前总干事布伦特兰博士在2002年世界卫生日的报告中明确指出,体力活动不足或久坐的生活方式已成为全世界引起死亡、疾病和残疾的前10项原因之一,每年约造成190多万人的死亡。然而,面对这一严酷的现实,很多人并未感到灾祸临头,从而唤起足够的重视,而是习以为常,自我辩解,以为厄运不会落在自己的头上。以最近的一些研究报道为例,美国目前约有45%~60%左右的成年人没有参加足够的体力活动;加拿大有63%的成年人没有参加足够的体力活动,女性缺乏活动的比例(67%)高于男性(58%);欧盟15国国民体力活动的调查结果也显示,平均有57.4%的人在过去的7天里未参加过剧烈体力活动,40.8%的人没有参加过中等强度体力活动,全欧盟国家只有31.1%的人在过去的1周里参加过4~7天的中等强度体力活动。显然,合理解读上述这些“明知故犯”和“知而不行”的健康相关行为问题,促使更多的人参加体育锻炼并养成良好的锻炼习惯,需要体育学术理论界从蕴藏其后的社会、文化和心理根源进行深度思考和细致研究,由司琦博士撰写的《锻炼心理学》展现给我们的正是多年来国内外专家学者对此进行思考和研究的主要成果和基本观点。

锻炼心理学研究虽然起步较晚,但是发展迅速,成果丰硕。早在2001年,我在德国Kiel大学从事访问研究期间,时任欧洲运动心理学会副主席的Janssen教授就曾给我讲授锻炼心理学的理论,传授群体锻炼行为析因分析和制订群体行为干预策略的方法,从那时起这门新兴学科便在我的脑海里留下了深刻的印象。回国后,我曾试图了解国内锻炼心理学的研究状况,传递国外学者的研究信息,推进国内锻炼心理学的研究,但所能查阅的研究文献寥寥无

几。2001年有幸拜读了北京体育大学张力为教授等编写的《体育运动心理学研究进展》，书中首次在国内将传统的运动心理学明确划分为竞技心理学、体育心理学和锻炼心理学三个基本部分，这让我看到了锻炼心理学在国内发展的曙光。时隔5年，华东师范大学出版社出版了华东师范大学季浏教授主编的国内第一部锻炼心理学著作《体育锻炼与心理健康》，至此锻炼心理学在国内已经有了相当规模和水平的发展，成为体育科学大家族的一名重要成员。而今，若以“锻炼心理学”作为主题词进行检索，可以轻易查找到许多高质量的研究文献，看到一大批年富力强的学者们的身影，这不禁让我感慨社会需求对学科发展的巨大推动作用，感叹国内学者的智慧和才能，让后来者有了居上的势头。时下，在距离北京2008奥运会开幕不到2周的时间里，司琦博士将其平生第一本学术著作《锻炼心理学》放在了我的办公桌上，看着那张自信而又略显疲惫的脸，我已经知道了这本书的份量！司琦博士早年毕业于武汉体育学院运动心理学专业，后赴韩国的首尔国立大学师范学院体育教育系，专攻锻炼心理学研究并获得博士学位。《锻炼心理学》以一种“大道多容”的心态，结合个人的研究体会，全方位地展示了锻炼心理学的发展历史、锻炼行为理论、锻炼行为模式、锻炼心理效应、锻炼影响因素和锻炼行为养成等一系列锻炼心理学基础理论和实践应用研究的最新成果，同时披露了许多新观点、新材料，弥补了国内该领域研究的不足，是一本难得的锻炼心理学学术著作。衷心希望该书的出版能够对我国锻炼心理学研究有所帮助和启迪，为推进我国锻炼心理学学科建设作出新的贡献。

王健

2008年7月24日于浙江大学西溪校园

07	.....	第一章
08	.....	第二章
09	.....	第三章
10	.....	第四章
11	.....	第五章
12	.....	第六章
13	.....	第七章
14	.....	第八章
15	.....	第九章
16	.....	第十章
17	.....	第十一章
18	.....	第十二章
19	.....	第十三章
20	.....	第十四章
21	.....	第十五章
22	.....	第十六章
23	.....	第十七章
24	.....	第十八章
25	.....	第十九章
26	.....	第二十章
27	.....	第二十一章
28	.....	第二十二章
29	.....	第二十三章
30	.....	第二十四章
31	.....	第二十五章
32	.....	第二十六章
33	.....	第二十七章
34	.....	第二十八章
35	.....	第二十九章
36	.....	第三十章
37	.....	第三十一章
38	.....	第三十二章
39	.....	第三十三章
40	.....	第三十四章
41	.....	第三十五章
42	.....	第三十六章
43	.....	第三十七章
44	.....	第三十八章
45	.....	第三十九章
46	.....	第四十章
47	.....	第四十一章
48	.....	第四十二章
49	.....	第四十三章
50	.....	第四十四章
51	.....	第四十五章
52	.....	第四十六章
53	.....	第四十七章
54	.....	第四十八章
55	.....	第四十九章
56	.....	第五十章
57	.....	第五十一章
58	.....	第五十二章
59	.....	第五十三章
60	.....	第五十四章
61	.....	第五十五章
62	.....	第五十六章
63	.....	第五十七章
64	.....	第五十八章
65	.....	第五十九章
66	.....	第六十章
67	.....	第六十一章
68	.....	第六十二章
69	.....	第六十三章
70	.....	第六十四章
71	.....	第六十五章
72	.....	第六十六章
73	.....	第六十七章
74	.....	第六十八章
75	.....	第六十九章
76	.....	第七十章
77	.....	第七十一章
78	.....	第七十二章
79	.....	第七十三章
80	.....	第七十四章
81	.....	第七十五章
82	.....	第七十六章
83	.....	第七十七章
84	.....	第七十八章
85	.....	第七十九章
86	.....	第八十章
87	.....	第八十一章
88	.....	第八十二章
89	.....	第八十三章
90	.....	第八十四章
91	.....	第八十五章
92	.....	第八十六章
93	.....	第八十七章
94	.....	第八十八章
95	.....	第八十九章
96	.....	第九十章
97	.....	第九十一章
98	.....	第九十二章
99	.....	第九十三章
100	.....	第九十四章
101	.....	第九十五章
102	.....	第九十六章
103	.....	第九十七章
104	.....	第九十八章
105	.....	第九十九章
106	.....	第一百章

第二节	合理行为理论/计划行为理论	30
一	合理行为理论/计划行为理论概述	30
二	合理行为理论/计划行为理论的测量	32
三	相关研究成果	33
四	评价	35
第三节	阶段变化模型(跨理论模型)	35
一	阶段变化模型概述	36
二	阶段变化模型的测量	40
三	相关研究成果	40
四	评价	43
第四节	自我决意理论	44
一	自我决意理论概述	44
二	自我决意理论的测量	47
三	相关研究成果	47
四	评价	49
第五节	其他相关理论	50
一	健康信念模型概述	50
二	健康信念模型的测量	53
三	相关研究成果	53
四	评价	54
<b>第三章</b>	<b>锻炼行为的“流行病学”特征</b>	<b>56</b>
第一节	锻炼行为模式	57
一	成人锻炼模式	58
二	年龄和锻炼	59
三	性别和锻炼	59
四	社会经济地位和锻炼	60
五	受教育水平和锻炼	61
六	我国体育人口的基本状况	61
第二节	ACSM 对锻炼的建议	62
一	制订锻炼处方的一般原则	63

011	二	制订儿童/青少年锻炼处方的一般原则	67
011	三	制订老年人锻炼处方的一般原则	69
113	第三节	锻炼/不锻炼和消极锻炼行为	73
113	一	锻炼、发病率和死亡率	73
113	二	消极锻炼行为	75
111	第四章	影响锻炼的心理前因和参与锻炼的心理效应	78
150	第一节	锻炼和认知机能	79
151	一	长期锻炼/短期锻炼和认知能力	79
151	二	长期锻炼、剂量—反应和认知能力	80
151	三	长期锻炼、年龄和认知能力	81
153	第二节	锻炼和人格	81
153	一	锻炼和艾森克的人格理论	82
153	二	锻炼和卡特尔的人格理论	84
153	三	锻炼和“大五因素模型”	85
153	四	锻炼和其他人格因素	86
181	第三节	锻炼和情绪、心境	88
181	一	情绪和心境的一般测量	88
181	二	锻炼情景下的情绪和心境测量	89
181	三	锻炼和情绪、心境	91
181	第四节	锻炼和自我概念、自尊	92
181	一	自我概念、自尊及相关理论	93
181	二	身体自我概念和自尊的测量	97
181	三	锻炼和自我概念、自尊	98
188	第五节	锻炼和身体意象	99
188	一	身体意象的概念和影响因素	100
188	二	身体意象的理论	103
188	三	身体意象的测量	104
140	四	身体意象和身体塑型	107
140	五	身体意象和形体修形	108
140	六	锻炼和身体意象	108



50	第六节	锻炼和应激	110
60	一	应激导致的生理和心理反应	112
73	二	应激反应的测量	113
87	三	锻炼和应激	115
97	第七节	锻炼和焦虑	117
107	一	焦虑概述	118
125	二	焦虑的测量	119
135	三	锻炼和焦虑	120
145	第五章	社会因素对锻炼的影响	122
158	第一节	锻炼和社会支持	122
172	一	社会支持和社会网络分类	123
188	二	社会支持的测量	123
198	三	锻炼和社会支持	126
228	第二节	锻炼的团体效应	129
238	一	团体凝聚力概述	129
248	二	团体凝聚力的测量	130
268	三	锻炼和团体凝聚力	131
278	四	锻炼和团体大小	133
290	五	锻炼和团体的构成	134
300	第三节	锻炼和社会环境	134
310	一	锻炼和气候变化	135
320	二	锻炼和环境提示	135
330	三	锻炼和主观感知锻炼资源的可利用性	137
340	四	锻炼和现实锻炼资源的可利用性	138
350	第六章	促进锻炼行为的手段	139
360	第一节	锻炼干预回顾	139
370	一	干预概述	140
380	二	干预的类型	140
390	三	干预实施的方式和背景	143

第二节	促进锻炼的信息型干预手段	145
一	大众传媒宣传活动	145
二	社区性活动	146
三	决策提示	146
四	如何设计有效的信息型干预策略	147
第三节	促进锻炼的行为型干预手段	148
一	目标设置	148
二	自我监督	150
三	防止故态回复	151
第四节	促进锻炼的社会型干预手段	153
一	组建锻炼群体或伙伴系统	153
二	学习寻找帮助	153
三	使用团体支持系统	154
第五节	促进锻炼的环境和政策型干预手段	154
一	修订政策和学校体育课的课程设置	155
二	制造和增加人们接近体育锻炼设施和场所的途径	156
参考文献		157
后 记		171

第一章 绪论

第一章 绪论

如果你是体育专科学院、系的学生,如果你是社区社会体育指导员,如果你是健身俱乐部的教练,如果你是从事与《全民健身计划纲要》有关的工作,假想你遇到以下情况的时候,你将会如何处理呢?

如果你是体育专科学院、系的学生,如果你是社区社会体育指导员,如果你是健身俱乐部的教练,如果你是从事与《全民健身计划纲要》有关的工作,假想你遇到以下情况的时候,你将会如何处理呢?

**【案例 1】**

个体 A 知道通过参加体育锻炼可以减肥,但他(她)有以下几方面问题难以克服:(1)由于身体肥胖臃肿,他(她)不愿在公众场合参加锻炼;(2)坚持锻炼数月后,仍无法看到积极的减肥效果;(3)旁人对他的(她)的评论,让他(她)对自己的体重越来越敏感。数次的反复,他(她)对自己的体重越来越没有自信,同时对锻炼的认识也越来越消极。

**【案例 2】**

个体 B(女性)每天工作 8 小时后,回家要做家务,照顾小孩、丈夫。除了每天抱怨工作压力大,身心疲劳以外,自己表示根本不可能抽出“多余”的时间去参加锻炼。“没时间”成为青壮年工薪一族无法参加锻炼的最主要原因。他们真的是没有时间吗?

**【案例 3】**

《第二次国民体质监测公报》结果显示:20~39 岁年龄段成年人体质总体水平有所提高,其中,身体形态、机能水平有所下降。机能水平的下降将直接影响到这一年龄阶段人群的工作、学习和生活效率。仇军在《中国体育人口的理论探索与实证研究》中也指出:26~45 岁年龄阶段的人群,参与体育锻炼的人数急剧下降。当问及这一年龄阶段的人群为何不参与锻炼时,他们多回答:“目前对我们最重要的是事业、成功和金钱,年轻时我们用健康换金钱。”工作和健康真的不能两全吗?

当你考虑如何改变上述人群的想法、感受和和行为时,你就已经开始进入锻炼心理学的领域了。

## 第一节 什么是锻炼心理学

古人说,“千里之行始于足下”。通向身心健康,抑或是健康生活方式的道路也在我们每个人脚下。但遗憾的是,大量研究结果和事实报告却证明:只有相当少数的普通人行走在这一条“康庄大道”上。那么,为什么会出现这种现象呢?这其实是一种“番茄效应”(potato effect)。那么,什么是“番茄效应”呢?

“番茄效应”这个词来源于此种水果在北美地区的贸易史。番茄最早生长在秘鲁,随后传入西班牙、意大利、法国及大部分欧洲国家。到了1560年,它已经在欧洲人的餐桌上扮演着非常重要的角色。但在此时的北美地区,番茄却被认为是一种有相当毒性的东西。这种认识的产生是因为番茄属于茄属植物家族的一种水果,而人吃了几种特定的茄属植物(如颠茄、龙葵)会导致死亡。因此,在其后的近两百年时间里,番茄在北美地区一直没有进入贸易市场。直至1820年,一个具有里程碑意义的事件的发生,才改变了这一切。一位名叫罗伯特·约翰逊(Robert Gibbon Johnson)的人,在新泽西州塞勒姆(Salem)郡政府前,当着公众的面,吃下了两个番茄但却安然无恙,此后它在北美洲的传闻才迅速改变了。

约翰逊从南美洲进口了番茄种子,把它们种在自家的花园里。收获果实时,他宣布将在郡府门前的台阶上以身试“法”,吃下一个番茄。这个消息传开之后,就连远在数百里外的民众也都不顾路途劳顿,纷纷赶到塞勒姆,想来看好戏。甚至还有意大利人从老远的马萨诸塞州赶过来。到了约定的那一天,数以百计的老老少少挤在郡政府前,争相目睹约翰逊吃完番茄,口吐白沫、全身痉挛地倒在地上,痛苦地慢慢死去的景象。然而,当他张大嘴,一口咬下可能“致死”的番茄,然后露出意犹未尽的表情时,有些观众吓晕了,有些人则惊讶得目瞪口呆。最出人意料的是:约翰逊不但活了下来,还开启了北美崭新、庞大的番茄工业。

1984年,詹姆斯(James)和戈德温(Jean Goodwin)用“番茄效应”来形容无论多么有效的治疗都被患者忽视或拒绝的现象。其实治疗方法被拒的主要原因是,依据常识和大众的理解,这种方法似乎并不产生任何效力。“番茄效应”在人们简单忽视有效信息时也会发生。那么,对于体育锻炼呢?社会上是否存在对它的“番茄效应”呢?

世界各国的科学家,已经在过去,特别是近30年来,花了大量的时间、精

力来研究短期或是长期参与锻炼可能给人类带来的生理、心理和社会健康效益。他们的研究结果证明,任何年龄阶段的人群,只要科学地参与锻炼,都将使身体的各部分受益。但各国体育人口的数量又呈现出了怎样的特征呢?美国健康和公共事业部(United States Department of Health & Human Services, USDHHS)的调查研究结果发现,美国有近30%的人不参与任何锻炼;另外还有40%~50%的人被判定为没有参与足够获得健康效益的锻炼。加拿大有23%的普通人群,每周参与5次或以下、每次30分钟的锻炼;澳大利亚报告的数字则为57%。相应的,这些国家不参与锻炼的人群比例分别为:澳大利亚15%,加拿大56%。我们国家的情况又如何呢?1997年,仇军指出:我国每周参与3次锻炼,每次持续时间在30分钟左右、锻炼强度为中等强度的普通人群大约为15.5%。

相信通过上述的数据,对锻炼是否存在“番茄效应”,大家心里都已经有了答案。那么,如何解决锻炼领域中存在的“番茄效应”呢?当你开始思索这个问题的时候,你就已经进入了锻炼心理学的领域。或许你还听说过“坚持锻炼(adherence)”,“锻炼自我效能(self-efficacy)”,“焦虑(anxiety)”,“身体意象(body image)”等一系列专业词汇。那究竟什么是锻炼心理学(exercise psychology)呢?

## 一 锻炼是一种体力活动

在开始讲述什么是锻炼心理学之前,我们有必要区分“锻炼”(exercise)和“体力活动”(physical activity)这两个概念。在大量的文献和研究报告中,经常出现锻炼和体力活动两个概念混用的现象。那么,这两个概念之间究竟存在什么样的关系呢?体力活动是指所有引发能量消耗的身体移动,它甚至包括日常生活中的一切行动,如家务劳动、园艺活动等;而锻炼则是指为了达到某个特殊的目的(如改善外表、增强心肺功能、消除压力、增加乐趣等)而实施的一种休闲体力活动。

## 二 锻炼心理学是研究与锻炼有关的心理现象的科学

谈锻炼心理学,我们还不得不谈与之紧密联系的两个相关母科学,即心理学(psychology)和锻炼科学(exercise science)。如图1-1所示,它们对锻炼心理学这门学科的诞生产生了重要影响。心理学是研究人的各种心理现象及心理现象的活动规律的科学,如知觉、情绪、认知等;而锻炼科学则是研究运动(sport)、娱乐(recreation)、锻炼/体适能(fitness)和康复行为(rehabilitative

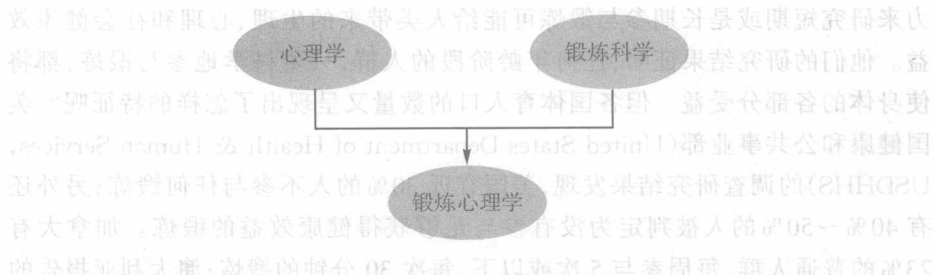


图 1-1 锻炼心理学的族系发展图

behavior)相关内容的科学。

在上述两个母科学及相关学科的影响下,锻炼心理学成为一门关注运用心理学原理、促进和维持体育锻炼,以及关注由体育锻炼所引发的心理效应(consequences)的科学。回顾在本章之初提及的三个案例,它们都是锻炼心理学领域的研究者或实践者(如社会体育指导员、健身俱乐部教练等)所关注的问题。个体 A 因为对自身所抱有的消极身体意象和惧怕在公众场合锻炼时被他人评论的敏感情绪,而对锻炼持一种忧虑态度。尽管他(她)需要运动起来,但对身体敏感的自我意识阻止了他(她)接受锻炼。锻炼心理学中的相关原理或许可以影响案例 1 中个体 A 对锻炼的认识及相关行为。比如,我们可以建议他(她)寻求一个专门针对肥胖人士而开设的锻炼培训班。这样不仅可以为他(她)参与锻炼寻求到一定的社会支持,同时还可以减少因他人消极评价而引发的负面情绪。

案例 2 中,个体 B 作为一名职业女性,则因多重的障碍(如没时间、疲劳)影响无法参与锻炼。作为一名锻炼心理学工作者,可以尝试寻找一种她感兴趣的锻炼形式(如慢跑、自行车、羽毛球等)和在她繁忙的日常生活中可能空出的时间段(如午间休息时间、早上家人起床之前的时间等),并帮助她明确认识,即适当的锻炼不但可以帮她消除工作压力和疲劳,而且可以使她更加精力充沛。

案例 3 则涉及如何改变国民对体育锻炼认识的问题。中国自古教育人们要通过琴棋书画来修身养性,这与强调肌肉和力量之美的西方存在着天壤之别。现如今,父母为了孩子的升学和就业,更是强调文化教育而忽视体育锻炼,这也从一个侧面造成了我国青少年体质下降的局面。国家为了改变现状,相继出台了一系列政策(如教育部、国家体育总局、卫生部、国家民委、科技部关于印发《2005 年全国学生体质健康调研实施方案》的通知,2004),并开展了《全国亿万学生阳光体育运动》等活动。而锻炼心理学工作者则是具体实施和

推进这些政策、活动的实践者之一。

### 三 锻炼心理学的相关学科

在开始专业学习之前,还有几个与锻炼心理学相关的学科是我们应该熟知的。它们是:康复心理学(rehabilitation psychology),健康心理学(health psychology)和行为医学(behavioral medicine)。

康复心理学主要研究物理康复过程(physical rehabilitation process)和心理因素间的相关关系。它关注与丧失能力事件(disabling event,如运动损伤、心脏疾病、中风等)有关的锻炼康复,以及锻炼作为一种补充治疗策略在治疗疾病(如癌症、艾滋病、糖尿病等)过程中的作用。简言之,即将体育锻炼作为一种在物理康复治疗过程中的干预手段,帮助个体快速、有效地回复生理和心理的健康状态,并最大限度地发挥身体现有的机能和健康水平。

另外两个与锻炼心理学相关的领域分别是健康心理学和行为医学。健康心理学主要研究与健康和保健相关的心理过程。它除了关注促进健康的锻炼行为(health-oriented exercise)外,营养和体重管理(nutrition and weight management),减少吸烟(smoking cessation)及坚持服药(medication adherence)也在它研究的范围之内。与之类似,行为医学的研究重点是行为、生理及心理因素在理解如何保持健康生活方式及应对不适、疾病和丧失能力(disability)间的相互关系。例如,锻炼对怀孕女性可能产生的生理、情绪及心理上的影响。

## 第二节 为什么要学习锻炼心理学

说到这儿,对于锻炼心理学是什么,你可能还会感觉一头雾水,还会问“为什么要学习锻炼心理学”、“学习锻炼心理学有什么用处”等问题。

### 一 学习锻炼心理学的主要原因

学习锻炼心理学的原因主要体现在两方面:第一,它可以帮助我们理解在体育锻炼领域内出现“番茄效应”,即锻炼对我们的生理、心理和社会适应健康如此有利,但参与和坚持锻炼的普通人却如此之少的心理前因(psychological antecedent)是什么。换句话说,是什么样的心理原因致使人们不参加锻炼。在1990年美国联邦政府提出的《健康国民2000》(Healthy People 2000)计划

中,提出了 300 多项涉及 22 个专门领域的增加国民健康的目标。而在该十年计划完成的 2000 年,其中试图改善国民体适能状况、增加体育锻炼行为的 13 个目标中只有 3 个真正实现。而在随后提出的《健康国民 2010》(Healthy People 2010)(见表 1-1)计划中,增进国民健康的领域扩大到了 28 个、467 项具体目标,并直接强调“体力活动和体适能”(领域 22)及“营养和超重”(领域 19)等问题在帮助国民活得更长久、更健康过程中的砥柱作用。

表 1-1 美国《健康国民 2010》计划涉及的专门领域

1. 建设高品质健康服务通道(access to quality health services)
2. 关节炎、骨质疏松、长期背部问题(arthritis, osteoporosis, and chronic back conditions)
3. 癌症(cancer)
4. 长期肾脏疾病(chronic kidney disease)
5. 糖尿病(diabetes)
6. 能力丧失及次生状况(disability and secondary conditions)
7. 教育和社区项目(educational and community-based programs)
8. 环境健康(environmental health)
9. 家庭计划(family planning)
10. 食品安全(food safety)
11. 健康交流(health communication)
12. 心脏病和中风(heart disease and stroke)
13. 艾滋病(HIV)
14. 免疫和传染病(immunization and infectious diseases)
15. 损伤和暴力防治(injury and violence prevention)
16. 孕妇、婴儿和儿童健康(maternal, infant and child health)
17. 药品安全(medical product safety)
18. 精神健康和精神疾病(mental health and mental disorders)
19. 营养和超重(nutrition and overweight)
20. 职场安全和健康(occupational safety and health)
21. 口腔健康(oral health)
22. 体力活动和体适能(physical activity and fitness)
24. 呼吸性疾病(respiratory diseases)
25. 性传播疾病(sexually transmitted diseases)
26. 滥用物质(substance abuse)
27. 吸食烟草(tobacco use)
28. 视觉和听力(vision and hearing)



第二,它可以帮助我们理解参与体育锻炼后可能带来的心理效应(psychological consequence)是什么,以便以锻炼为干预手段,达到减少短期或长期的消极心理状态、增加短期或是长期的积极心理状态的目的。依据1999年美国卫生局有关心理健康的报告(*The U. S. Surgeon General's Report on Mental Health*):①至少每5个美国人中就有1人被诊断患有精神不适,而这其中的绝大部分人却都不曾接受过任何形式的治疗;②美国每年花费在心理健康服务方面的直接和间接支出高达1500亿美元。很明显,促进大众参与锻炼,再加之传统的精神治疗手段(如心理治疗、药物治疗),或许可以改变现状。

下面,我们将进一步说明,适当、科学的体育锻炼会给人们带来怎样的生理、心理和社会适应方面的益处。

## 二 参与锻炼的好处

——深入认识和理解体育锻炼给普通人带来的积极收益,有助于帮助他们选择、采纳、参与并坚持锻炼。及时明确锻炼给人们带来的积极影响,还有助于健身教练调整健身计划,有助于学校教师有的放矢地加强体育与健康教育等。这种交互作用将导致锻炼意识的增强,锻炼动机的提高,最终引发规律的、持续的锻炼。参与并坚持锻炼给人类带来的积极影响主要表现在以下几方面:首先是降低发病率和死亡率;其次是将增强生理健康和身体体适能,改善外表体形,促进心理和情绪健康;最后是将带来社会适应方面的益处。

### 1. 锻炼增强机体健康和体适能水平

锻炼给机体带来的健康效益主要表现在:提高心肺耐力,增强肌肉力量/耐力,增加骨密度,改善身体柔韧性,影响体重等。事实上,体育锻炼参与者大都选择锻炼防治疾病,改善机体不良状态。近来有大量人群选择锻炼作为增加精力,改善睡眠,减轻疼痛和疲劳的手段。锻炼的身体效益如表1-2所示。

### 2. 锻炼改善外表体形

锻炼因可以改变身体成分,而被当今社会推崇。例如,长期参与有氧锻炼(如散步、跑步、骑自行车)可以降低身体的脂肪含量。同样,长期坚持耐力性力量训练可以增加肌肉体积。将两者组合,减少身体脂肪含量,增加肌肉体积,就可以塑造出一种更“时尚”的身材。而这种被当今世界称为“理想”的身材,无论对男性还是女性都充满着无限的诱惑力。还有研究证明,改善个体的外表体形将有助于提高自尊水平,改善自我概念。