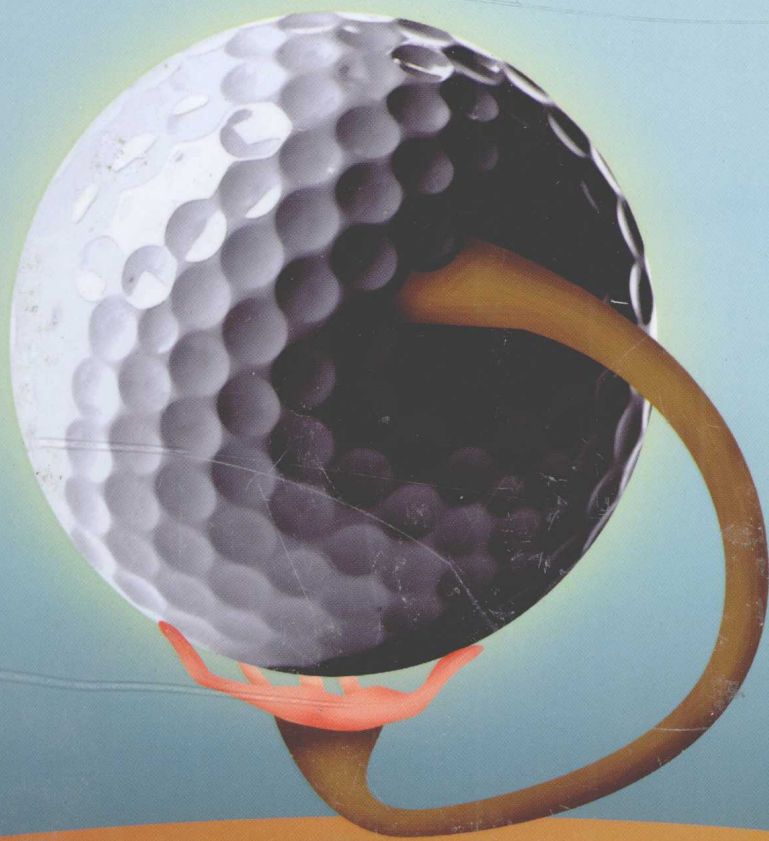


王晓钧 著



# 高尔夫心理学

GOLF PSYCHOLOGY

新疆人民出版社

本书获深圳大学出版基金资助

# 高尔夫心理学

王晓钧 著

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫心理学/王晓钧著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社,  
2009.12

ISBN 978-7-228-13038-2

I.高… II.王… III.高尔夫球运动-体育心理学  
IV.G849.314.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229344 号

责任编辑 陈 琳  
版式设计 王 洋  
西 琳

---

出 版 新疆人民出版社  
地 址 乌鲁木齐解放南路 348 号  
邮 编 830001  
发 行 新疆人民出版社  
电 话 0991-2813860(编辑部)  
0991-3652362(发行部)  
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 35  
字 数 520 千  
版 次 2009 年 12 月第 1 版  
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 3000 册  
定 价 279.00 元

---

## 内 容 简 介

本书是一本将心理学知识应用于高尔夫运动的原创性著作，也是一本专门为高尔夫球员进行心理辅导的工具书。全书共分三编：第一编为高尔夫球员基础心理学，1~8章，主要论述球员的10大心理矛盾；第二编为高尔夫竞技心理学，9~12章，专门论述高尔夫动作技能的心理学规律、挥杆心理、推杆心理、对付恐惧球的心理策略等内容。第三编高尔夫心理训练方法与训练程序，13~14章，是专门为高尔夫球员设计的自我心理调适方法、影响对方的心理技巧，以及高尔夫心理训练程序。

本书是目前国内第一本专门为高尔夫球员撰写的应用心理学著作，也是世界上第一本高尔夫心理学本科教材。它不仅适合于各类差点的球员阅读，也是我国各类高尔夫学院开设高尔夫心理学课程的理想教材。

作

者

简

介

王晓钧,男,1956年8月生,陕西西安人,现任深圳大学师范学院心理学系主任,教授,硕士生导师。中国心理学会会员,中国心理学会教学工作委员会理事,广东省心理学会常务理事,广东省心理学会心理测量专业委员会主任。

长期从事社会与管理心理学、心理测量、情绪心理等方面的研究。在《中国社会科学》、《心理学报》、《心理科学》等刊物发表论文四十余篇,出版学术著作6本,承担和完成国家哲学社会科学基金,教育部教育科学规划,广东省哲学社会科学基金和广东省教育科学规划等多项科研项目,曾获全国教育科学奖、优秀图书奖、深圳市优秀著作奖、深圳大学科研创新奖、深圳大学教学成果奖。

长期担任深圳大学高尔夫学院任课教授,教授《管理心理学》和《高尔夫心理学》课程,其中《高尔夫心理学》是作者自主开发的课程。2002年首次挥杆,目前差点为9.8。2004年获深圳大学首届教工杯总杆冠军,2008年蝉联冠军。曾获和记黄埔邀请赛净杆冠军、深港清华校友—深圳大学教工高尔夫友谊赛净杆亚军、Gicoo杯高尔夫友谊赛总杆亚军、最近旗洞奖,深圳大学高尔夫学院杯最近旗杆奖等奖项。



作者照片

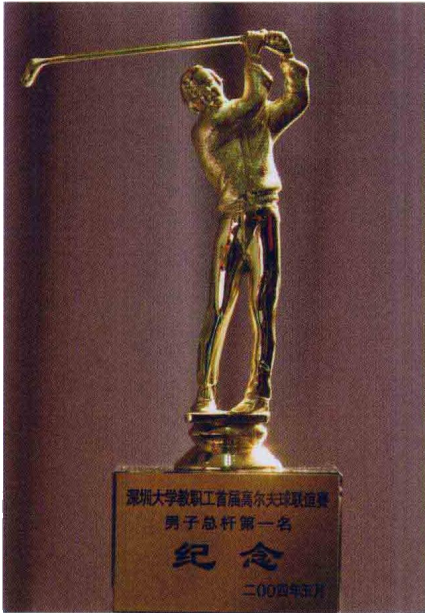


图 2 2004 年总杆冠军奖杯

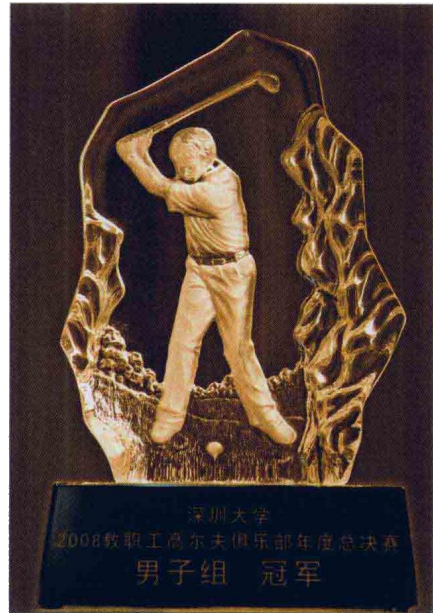


图 3 2008 年总杆冠军奖杯



图 4 2008 年净杆亚军奖杯



图 5 2007 年最近旗杆奖奖杯



图 6 2006 年最近旗杆奖奖状



图 7 2006 年总杆亚军奖状

## 前 言

我是一个专业心理学理论和教学工作者。8年前,当我从事深圳大学高尔夫学院高尔夫管理专业《管理心理学》教学工作之时,有幸开始接触高尔夫;5年前,当我开始为本科生开设《高尔夫心理学》课程之际,我开始认真地思考和撰写本书。与大多数高尔夫痴迷者一样,我也经历了从不了解到了解,从喜欢到热爱的过程。

真正开始系统练习高尔夫球的时间是2002年5月,在此之前,也曾到练习场零星打过几筐球,谈不上喜欢,不懂什么叫挥杆技术,更没有意识到这项运动竟然涉及如此复杂的心理层面问题。2002年4月,学院组织教师到深圳观澜湖高尔夫俱乐部世界杯球场打球,也是我有生以来第一次下场打球,过程尽管快乐,但成绩差到了充满挫折的地步,最后以118杆结束了漫长的、令人煎熬的18洞,当时体会颇多,但有三种感受一直保留在记忆中:

一是高尔夫和我儿时玩的“弹球”有相似之处,都是以球进洞为最终目标。在童年时代,我自认为是弹球高手,也常因获胜而得意不已。当然,比喻不尽恰当,但这种能够唤起童年记忆的经验却弥足珍贵,尽管充满了挫折感,却也足以促使我喜欢这项运动了。

二是高尔夫的确是一种老少皆宜的运动,运动量适中,接近大自然,且充满与自我、与他人的竞争和挑战,作为中年理论工作者,长期伏案疾书,每天出入课堂,体态臃肿,肚腩见长已是心结,最头痛的是精力随体力一起下降,开始有了“廉颇老矣”之感。我是喜欢运动的人,但人到中年,颇感很多运动已不再适合我了,打篮球太激烈,常常不是伤腿,就是扭腰;跑步太单调,我下过一千次决心要坚持跑步,但每次都没有坚持几天;游泳又太麻烦,换衣服,冲凉,还要担心卫生;正在为锻炼身体发愁找不到合适的运动项目时,巧遇高尔夫,有散步之悠,有运动之乐,亦有锻炼之趣;既与他人竞争,又可挑战自





我；徜徉于大自然之中，绿草、蓝天、白球，既养眼又洗肺，可谓一举多得。几年来，体重依旧，体型依旧，精神状态却大有改观，受益良多而仔细思忖，对高尔夫的感情几近酷爱，竟有老来所依之感。

三是水平差劲，下场打球必然挫折感充盈，成就感渺茫，无疑是在“受罪”。看来练好球技实属当务之急。从那时起到现在，除了回内地省亲和参加学术会议之外，只要在学校，到深圳大学高尔夫练习场练球就成了我的必修课，只要时间允许，我都会坚持练球，风雨无阻。有人说，打不到10万个球，没有资格谈球技，更没有资格谈成绩，我是同意这种看法的。同时我也坚信一个道理，打球和做学问一样，都遵从“天道酬勤”的规律。时至今日，7年过去了，球技略有进步。2004年，我获得了深圳大学首届教工高尔夫友谊赛的冠军，2009年伊始，我又获得了2008年深圳大学教职工高尔夫俱乐部年度总决赛冠军。

然而，在打球过程中，杆数的降低带给我的仅仅是一个感性的自我，一个沉浸在绿地白球之中的心旷神怡与自我乐趣的自我；而升华于球技之外的理性中的自我，常常思考着以下两个问题：

一是感到我国高尔夫事业是一个发展极快的新生事物，也是一个前途无量的朝阳产业。短短二十几年，特别是近几年，无论是打球人口，抑或是从事高尔夫管理和商业运作的人都在成倍增加。据 Star Sports 电视频道报道，现在全球的高尔夫人口已超过5000万，这个数字还没有包括从事高尔夫产业的人数，并且增加势头迅猛，其中中国高尔夫人口增加的速度尤为显著。《新财富》杂志2002年9月号刊载了名为《高尔夫在中国3051个洞》的文章，用直观的数字分析了中国内地的高尔夫球洞数。时至发稿时，中国内地共有141个高尔夫球场（9洞以上球场），3051个球洞，其中广东、北京、上海、海南和福建5个省共有球洞总数为2115个，占全国球洞总数的70%，是我国高尔夫运动的发达省区，其他省区也迎头赶上，时至本书截稿，听说我国的球场已经发展到了250家以上，球洞数量更是2002年无法比拟的，可以说，我国高尔夫运动呈现出了蓬勃发展的迅猛态势。

高尔夫运动在我国的迅速普及和发展，也带动了媒体，国内电视台相继开办了高尔夫栏目，对各种高尔夫比赛进行现场直播和转播。在国内，有高

尔夫运动频道,中央电视5台、中央教育电视台和一大批地方电视台均开辟了高尔夫专题栏目,每星期定时播送高尔夫节目。同时,国内能够看到的国际著名体育电视台,如ESPN体育电视频道,Star Sports频道直播或转播的高尔夫赛事,及时报道着世界各地的高水平比赛。《中国高尔夫》、《高尔夫杂志》、《体育大观·高球版》、《高尔夫文摘》、《高尔夫周刊》等一批专题杂志、报刊和网站吸引着国内观众的眼球,不仅让球迷们在第一时间欣赏到世界一流球员的明星风采与高超的球技,从中领略高尔夫运动的乐趣,而且为普及我国球员的高尔夫知识,提高我国高尔夫运动水平辛勤耕耘着。

在我国,相继有一批有识之士独具慧眼,深知培养高尔夫人才对发展国内高尔夫事业的重要性。1995年,深圳大学成立了国内第一所高尔夫学院,培养专业高尔夫管理人才,自1997年起,每年都有几十个毕业生加盟高尔夫界;国内一批高校也随步跟进,先后成立了以培养高尔夫相关领域本科生的高尔夫学院;国内一批高尔夫球场也相继开办了以培训为主的高尔夫学院,可以说,高尔夫运动是我国当今发展最迅猛,普及最快速的体育运动项目。

二是感到我国高尔夫运动的迅猛发展已经开始与其理论研究的广度与深度呈明显的不协调态势。我们教学人员很少,且半路出家的人居多,职业教练的数量明显偏少,且积累不足,以至于外国教员吃香,拿着高薪水还应接不暇,而国内教员或门可罗雀,或收入低廉。再者,国内研究人员奇缺,学术积累时间也短,以至于绝大多数著作和资料,包括专业杂志上的技术性文章均从外国引进。近年来,尽管国内研究者,例如深圳大学高尔夫学院的许多教授、学者相继出版了高尔夫专业教材和著作,但总体而言,和实际需要差距显著。更重要的是,当科学研究远远滞后于高尔夫运动实践时,必然造成我国球员无论在理论修养、高球境界以及在技术理解诸方面既无从超越自己的现有水平,也无法与国外一流球员抗衡。当一个球员球技水平达到某一高度时,意欲提高成绩的途径常常超越了球技本身,必须另辟蹊径!

球员的水平是一个国家高尔夫运动发展和繁荣的重要标志,而对球员完整的评价要从三方面入手:球技水平、体能和心理素质。对于一个优秀的高尔夫球员,或者想成为一个不错的高尔夫球员来说,如果要划分这三方面因素孰轻孰重,应根据球员的具体情况作不同的解释:一方面,在不同水平的球



员之间,这三方面的比重会有差异:对于优秀球员而言,当球技稳定在相当高的水平时,是否能在大赛中取得好成绩,心理因素的比重将大于球技水平;对于低差点球员而言,这三方面的因素大概旗鼓相当,三分天下!而对于高差点球员而言,恐怕提高球技水平的分量要大一些。另一方面,对于在同一赛场竞技的同水平球员而言,心理因素就是衡量球员能否在比赛中胜出的关键因素了。由此可见,高尔夫心理学的研究和普及,是提高我国高尔夫运动水平的重要环节,也是球员亟需的必备知识。

也有一些人认为,对球员的评价应从四个方面入手:球技水平、体能、球场策略和心理因素。实际上,球场整体战略和局部战术策略既是球员思维水平——创造性想象、思维的周密性和灵活性的体现,也是球员心智水平——球场战略方针的制定,运用合理的策略和战术以实现战略目标能力的表现。这些都是高尔夫心理学研究的重要内容。单纯将心理因素局限在情绪或人格范畴,实际上是对高尔夫心理学所包含的内容范围不甚了解的缘故,这种看法在我国高尔夫界普遍存在,是对高尔夫心理学认识的一个误区。

我访问过许多球员,从职业选手到初学者,无人否认心理学在高尔夫运动中的重要性,也无人认为他们不需要高尔夫心理学。但是,我国高尔夫心理学的理论研究至今还是一片处女地,应用训练更是一个空白。我的精力和经验都不足以使我对高尔夫球技水平和球员的运动生理特征作深入研究,但以往的专业训练却可以使我从高尔夫心理角度进行一番探索。当我对国内高尔夫心理学研究文献留意并开始查阅时,只能用“遗憾”两个字表达对查询结果的评价:所有国内网站的查询结果全部为“零”结果,包括国家图书馆在内的所有图书馆,国内研究资料贮存也是“零”记录。仅有的几本填补空白的、介绍性的高尔夫心理学书籍,均是从台湾引进的编译书籍。我感到,与我国高尔夫行业其他领域的发展相比,我国的高尔夫心理学的学术和应用研究已经远远滞后了,也是该重视的时候了!本书正是基于此目的而撰写的,我想,它的出版填补了我国高尔夫心理学研究和应用的空白,期望它能够对我国高尔夫事业作出些许贡献。

纵观世界高尔夫现状,打球人口真不是一个小数字。一个球员曾问高尔夫文摘记者这样一个问题:“在任何一个时刻,世界上共有多少个高尔夫球

在飞行?”估计出来的数字相当令人吃惊。当今世界上大约由 35000 个球场,在任一时刻,只要是白天,又没有自然灾害或战争,可以打球的球场大概有 10000 家。如果满负荷运营,保守地估计,每个球场将有 135 位球员打球,那么,将有 135 万人在打球。平均来看,如果每个球员每场打 50 个飞行球,每个球的飞行时间平均为 3 秒,每场球耗时 4 个半小时,那么在空气中飞行的概率就是 0.9259%,由此可以算得,每一时刻在空中飞行的球将有 12501 个。如果再加上练习场打出的球,大概有此数字的三倍,可以肯定地说,地球上每一时刻将有 37503 个球在空中飞行。

美国是高尔夫的超级大国,据美国国家运动用品协会的报告,1991—2001 年 10 年间,美国人参与高尔夫的人口上升了 8%,达到了 2660 万人。据美国国家基金会 2004 年年初统计,美国现有球场 15827 家,几乎占全世界球场总数的一半。佛罗里达州的球场最多,有 1073 家,其次是加利福尼亚州,有 912 家,紧跟其后的有密西根、德克萨斯和纽约。过去三十年,美国的球场增加了 50%。然而,即便在这样一个高尔夫大国,即便有那么高的高尔夫人口,公开出版的“高尔夫心理学”专著还是少之又少,网上查询结果显示,1995 年以后,美国出版的涉及“高尔夫心理学”的著作只有五本,分别是 W. Timothy Gallwey 著的《The Inner game of golf》;Tom Kubistant 著的《Mind Links— The Psychology of Golf》;Tim Underwood 著的《Christian Golf Psychology》;Cory Vanthuynne 著的《Mind Works – The Psychology of Golf Learning Program》和 Mel Flanagan 著的《Golf psychology》。一位印度心理学家写过一本《在伊甸园里打场比赛》的书,前五本书我都从美国购买到了,也认真研读过,后一本书还无缘拜读,只是通过《高尔夫杂志》了解到它也是一本探讨高尔夫心理的书。但是,有资格充当高尔夫本科大学生教材的《高尔夫心理学》著作至今还没有看到!

以上著作不论其内容有多大差异,但有三个共同点是显而易见的:

(1) 这些著作的作者或是关心高尔夫心理学的人士,或是心理学工作者,都是通过心理学的思维方式理解和阐释高尔夫的,说明心理学工作者始终在关注着高尔夫事业,心理学也始终为高尔夫做着贡献。他们深知高尔夫球员需要心理学知识,需要用心理学的理念调节自我,完善自我,升华自我。



由于国内至今尚无同类著作问世,因此,我所参考的资料均来自美国以及我国的港台地区,一方面我从这些资料中获取了大量的研究养料,从而使我国这部独一无二的《高尔夫心理学》“处女作”有可能丰腴而圆润,在此我谨向这些作者表示由衷的敬意和感谢!

(2) 我感到现有的资料无论在理论体系上,还是在实用价值上或多或少地存在许多令人遗憾的地方:在理论体系上,如果根据其全面性、逻辑性的评价标准来判断,这些著作在体例的完整性上缺陷较大,很少能看到经典著作应有的内在逻辑性;在实用价值上,这些书仅仅提供给球员在心理方面“应该干什么”,而没有提供给球员“为什么”会产生这些心理问题的原因解释。因此,球员读了这些书以后,并没有在头脑中建立起完整的高尔夫心理学知识体系,当然也不知道自己产生这些心理问题的根源在哪里。这些遗憾,我清楚地看到了,在打球过程中也体会到了。

(3) 这些著作要么是从心理技能方面研究球员如何提高球技水平的指导书,要么是科普性质的读物,从心理素质的提高方面进行研究的著作尚未出现。本著作试图从对球员心理矛盾的角度入手,创建高尔夫心理学的理论研究体系,为今后国际国内高尔夫心理学的研究做一些具有开拓性价值的探索性研究。

基于上述原因,我在撰写本书过程中,着重在以下三方面给予了高度重视和思考:

一是着重在理论体系的合理性、严谨性和逻辑性上加强思考的广度与深度,根据高尔夫运动的特点和可能会产生的各种心理问题,尽量做到理论充实、问题全面,力求给读者提供一套针对性较强的专门工具手册。

二是在实用性上尽量做到通俗易懂,适用面广,实用性和可操作性强。我的读者群是高尔夫球员,我必须十分清楚他们最需要什么?最想掌握的知识是什么?最想得到的启示是什么?在这种想法的支配下,我将自己的写作宗旨定位在:对于涉及心理学理论的内容,要力求做到语言精炼,明白到位。对于涉及高尔夫的内容,力求做到语言准确,切合实际。对于涉及高尔夫心理的内容,力求做到理论与实际结合的贴切、自然,使读者切实地感到本书的确是一本“高尔夫心理学”专著。

三是现在国内的应用心理学书籍,大都存在一个通病:普通心理学加专业应用的生硬结合。例如,多年来,我一直担任深圳大学高尔夫学院“管理心理学”的任课教师,也一直为教材选用问题所困扰。原因就是所选的每一本《管理心理学》教材,都存在普通心理学加管理学的生硬组合。学生读一本《管理心理学》教科书,至少有一半是在读《普通心理学》的内容,另一半是在读《管理学》内容,学生很难真正建立自己的“管理心理学”知识结构。其结果是,尽管他们学习了“管理心理学”的知识,但在实际工作中不知道怎么应用。可想而知,这类著作或课程的应用价值能有多大?所以近年来我在教授管理心理学课程时,基本上放弃了所选用的教材,改用自己的教案授课。这类经验给我的启示是,在撰写本书时,我时刻提醒自己不要将《高尔夫心理学》著作写成变相的科普心理学读本。

说实在的,《高尔夫心理学》这本书不大好写,它是一个跨学科的产物。不仅要求作者具有扎实的心理学研究功底,而且要求作者具有丰富的高尔夫运动经验。在我国,心理学名家很多,高尔夫名人也不少,但能将心理学研究和高尔夫实践相结合的人却寥寥无几。所幸的是,我教授《高尔夫心理学》课程已有多年,对高尔夫运动既有一些心理学思考,也积累了一些运动经验和体会,所以才敢有“舍得一身剐”的勇气,才敢在“人精”林立的高尔夫界做一回“吃螃蟹”之人。我在2004年下笔之前,资料准备已达3年之久,思考过程则更早、更长。开始写作之时,暗自给自己定下了一个基调:准备不足不写,没有体会不写,实用性不强不写,要写就要大致写的对球员有些实用价值。

愿本书能够伴随您享受美好的高尔夫人生。

作者

2009年10月于深圳大学师范学院心理学系

作者邮件地址:sfxy\_wxj@yahoo.com.cn

# 9

BAYHOOD  
NO.9

球场简介

## 第二届北湖九号大师杯将激情开杆

北湖國際高爾夫俱樂部



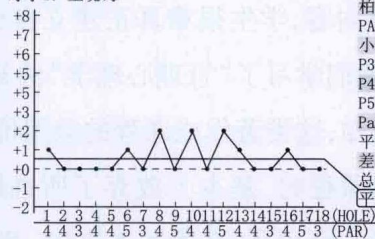
金色之秋，两年一届的北湖九号会员大师杯将激情开杆，献上一次精彩绝伦的高球盛宴。两年前的初次登场，北湖九号完备的比赛设施、细致的赛制安排、丰厚的奖项设置给参赛会员们留下了极为深刻的印象。在2009年的金秋之季，第二届北湖九号会员大师杯将为会员们打造怎样的传奇盛事？让我们拭目以待，遥看白色小球飞跃在北湖九号的绿茵之上……

球场名称: 北湖国际高尔夫俱乐部

打球时间: 2009年8月4日 18:17

### 球友综合成绩单

球手1: 王晓钧



柏忌: 4  
PAR: 11  
小鸟球: 0  
P3平均On果岭: 1.50  
P4平均On果岭: 2.80  
P5平均On果岭: 3.75  
Par On果岭率: 44.4%(49)  
平均推杆数: 1.83  
差点: 9.04  
总杆数: 82  
平均加杆: 0.56

球洞号	标准杆	On果岭数	推杆数	加杆	总杆
1号洞	Par 4	3 On	2 推	+1	总杆:5
2号洞	Par 4	2 On	2 推	+0	总杆:4
3号洞	Par 3	1 On	2 推	+0	总杆:3
4号洞	Par 4	2 On	2 推	+0	总杆:4
5号洞	Par 4	2 On	2 推	+0	总杆:4
6号洞	Par 5	4 On	2 推	+1	总杆:6
7号洞	Par 3	3 On	0 推	+0	总杆:3
8号洞	Par 4	4 On	2 推	+2	总杆:6
9号洞	Par 5	3 On	2 推	+0	总杆:5
10号洞	Par 4	3 On	3 推	+2	总杆:6
11号洞	Par 4	3 On	1 推	+0	总杆:4
12号洞	Par 5	5 On	2 推	+2	总杆:7
13号洞	Par 4	3 On	2 推	+1	总杆:5
14号洞	Par 4	3 On	1 推	+0	总杆:4
15号洞	Par 3	1 On	2 推	+0	总杆:3
16号洞	Par 4	3 On	2 推	+1	总杆:5
17号洞	Par 5	3 On	2 推	+0	总杆:5
18号洞	Par 3	1 On	2 推	+0	总杆:3
合计	72	79	33	+10	82

图8. 2009.8.4 差点证明

# 目 录

## 第一编 高尔夫基础心理学

第一章 心中的球杆——高尔夫心理学的价值 .....	(3)
第一节 胜负寸心间——高尔夫心理学的力量 .....	(5)
第二节 高尔夫心理学的内容 .....	(12)
第二章 高尔夫球员的心理矛盾 .....	(15)
第一节 高尔夫——引起心理矛盾的“危险”运动 .....	(17)
第二节 高尔夫——挑战自我的“刺激”运动 .....	(18)
第三节 高尔夫球员的心理矛盾分类 .....	(23)
第四节 研究高尔夫心理矛盾的意义 .....	(32)
第三章 用智慧打球——高尔夫球员策略与直觉的矛盾 .....	(35)
第一节 智慧的价值 .....	(37)
第二节 球场策略的内容 .....	(38)
第三节 总目标策略 .....	(43)
第四节 击球距离策略 .....	(49)
第五节 球场地形策略 .....	(55)
第六节 天气状况策略 .....	(77)
第四章 意识的谜团——高尔夫球员意识与身体的矛盾 .....	(88)
第一节 意识、前意识、潜意识 .....	(90)
第二节 意识对高尔夫运动的效能 .....	(92)
第三节 下意识的效能 .....	(105)
第四节 潜意识对高尔夫运动的效能——球感 .....	(107)





<b>第五章 福耶? 祸耶? ——高尔夫球员的情绪矛盾</b> .....	(125)
第一节 什么是情绪 .....	(127)
第二节 情绪的行为定向特点 .....	(129)
第三节 情绪与球员行为的关系 .....	(132)
第四节 高尔夫球员情绪类型分析 .....	(137)
第五节 紧张与放松的矛盾 .....	(141)
第六节 球员产生紧张情绪的10大情境因素 .....	(146)
第七节 球员缓解紧张情绪的10个办法 .....	(148)
第八节 压力与动力的矛盾 .....	(155)
<b>第六章 天道酬勤——高尔夫球员的意行矛盾</b> .....	(163)
第一节 意志的力量 .....	(165)
第二节 高尔夫球员的意志行为特征 .....	(171)
第三节 高尔夫球员意志水平分析 .....	(176)
第四节 高尔夫球员的意行的矛盾 .....	(190)
第五节 高尔夫球员意志品质的培养 .....	(193)
<b>第七章 人格决定人生——高尔夫球员的人格矛盾</b> .....	(198)
第一节 人格是什么 .....	(200)
第二节 球员的气质类型及打球风格 .....	(203)
第三节 球员的人格矛盾(1)——自信与自卑的矛盾 .....	(209)
第四节 球员的人格矛盾(2)——理智与冲动的矛盾 .....	(217)
第五节 球员的人格矛盾(3)——成功与失败的矛盾 .....	(222)
<b>第八章 和谐高尔夫——高尔夫球员的人际关系矛盾</b> .....	(236)
第一节 什么是人际关系 .....	(238)
第二节 天理与人欲——礼仪与人性的矛盾 .....	(241)
第三节 别人为什么瞧不起你? ——诚实与作弊的矛盾 .....	(249)
第四节 你具有受人欢迎的人格吗? ——被人喜欢和讨厌的矛盾 .....	(261)
第五节 球员的人际交往技巧 .....	(271)