

# 体育心理学

長田一臣著

沈阳体育学院

## 译者序

为了对国外体育心理学研究现状有一个比较全面的了解，对这门科学研究的基本问题，应用方向以及研究方法有较系统的理解，我们翻译了日本东京体育大学教授长田一臣的体育心理学。

这本书是长田教授于一九八四年八月来我国讲学所用的教材。该教材内容丰富，实验资料较多，全书突出强调了应用。文字简洁，较详细地阐述了学习理论，个性诊断及心理指导与治疗等。在著作中也列举了许多西方各国对有关问题的论述。

这本体育心理学是一本较好的参考书对体育院系学生和从事体育心理学工作的同志，对我国广大教练员、运动员，体育科研人员是一本读之有益的参考书，现在我们把它译出来供参考。

本书各专题的译者：第一、二、三专题是汤浩同志；第四、五专题是吴奉生同志；第六专题是董焱同志；第七专题是谢三才同志；书中两篇论文是武恩莲同志翻译。

全书由谢三才同志校阅、组编。

限于水平，译文中不妥和错误之处，敬请读者批评、指正。

译者

一九八四年十一月十日

# 目 录

1、何谓体育心理学、运动心理学.....	1
(1)何谓体育心理学.....	1
(2)体育心理学的研究领域.....	8
(3)何谓运动心理学.....	13
2、人类的成长和发展.....	17
(1)发展的阶段.....	17
(2)发展的原理.....	23
3、知 觉.....	33
(1)地理的环境和行动的环境.....	33
(2)错觉.....	33
(3)社会的知觉.....	46
(4)体育运动和对事物的看法.....	46
超感觉的知觉.....	48
4、学习和作业.....	58
(1)学习的理论.....	58
(2)准备和动机.....	58
(3)学习曲线.....	61
(4)学习效果 and 动机.....	63
(5)竞赛训练.....	66
(6)练习方法.....	67

(7) 练习和疲劳.....	70
(8) 积极的休息.....	78
5、人 格.....	89
(1)人格的意义.....	89
(2)人格及其诊断~性格检查法~.....	89
(3)性格形成论的国家的特色.....	91
(4)性格论中的素质和环境.....	98
(5)性格和体格.....	100
(6)人的性格能否改变.....	107
(7)Y—G曲线和U—K曲线的举例.....	115
(8)日本人的性格	
(9)性格和反复运动曲线	
6、指导、谈心与治疗.....	121
(1)过度紧张、不安和应激.....	121
(2)下降和高原.....	133
(3)催眠法和自律训练法的实际.....	135
(4)自律训练法(自我催眠法)	
7、竞技的心理.....	155
(1)竞 争.....	155
(2)竞技中心、技、体和成绩的关系.....	162
(3)体格还是意志.....	162

(4)指导者的情况.....160

(5)远征的心理和文化冲击.....160

8、积极性休息的再探讨.....163

9、用作业法进行人格诊断的尝试.....178

# 1、什么是体育心理学、运动心理学

## (1)什么是体育心理学

### (a)什么是体育

阳光、空气和水是生命不可缺少的物质，可是由于它们的天然性，通常是意识不到它们的特殊价值性的。可是，当一座高层建筑的出现遮避了阳光的时候，将会发生日照权问题的纠纷。

如果空气、水被污染，将立即联系到生存的权利问题。一个普通人，从生到死的数十年间，只要无意外情况地渡过一生，就是健康的恩赐者。

如果有病，理所当然有医生。健康者不停地忙碌终日，紧张地劳动（工作）贯穿着自然的健康法。如果身体状况变坏，就去请医生。

从这样的S—R（刺激—反应）图式所构成的意识当中，产生在学校这种场合进行所谓关于身体的教育的设想，说不定曾是相当困难的事情。

在人的一生中，所谓健康，恰好可以考虑为数学中零那样的位相。

数学，由于零的发现，出现了（产生了）负数。而健康却相反发现了正数，这可以说是健康与数学的不同点。

这里，所谓正数，为解释健康及其含义带来了非常积极的意义。

Health is a State of Complete physical

mental and Social Well-being and not merely the absence of disease Or infirmity. (Magna Charta for Health, W. H. O)

从来的健康，以无病息灾为出发点。也就是，既无病，又不虚弱，既很少找医生，又不给别人添麻烦，就是健康。

但是，国际卫生组织的健康大宪章的定义，所说的肉体无病，不虚弱，正启示着健康是在零的位置之故。

健康不仅是个人所有，健康应该是能积极地为人类社会服务，做贡献的身体和精神。

人类首先是以物理的形式存在，这是人存在的前提。然而，如果人类仅仅就是存在，那就和物（东西）一样了。人应该更好地存在，而且必须具有作为人而存在的意义。

“生存在世界上的人类有几亿多，但生动的男女却比较少。生存的人类和生动的人类之间的差距比人类与其它的灵长类之间的差距要广阔得多。” J. R 夏曼这样说。

且说，在出现高级的精神机能的复杂的社会结构中，一个人就不再是一个单一的独立的个体，而将成为一个具有社会目的这样一个有机整体中的一员。因而说健康不仅仅是属于个人的，理由就在于它带有社会性的意义。

马库特鲁得 F. J. 说的“使人的行动产生符合心愿的变化这样的过程或活动”称为教育的行为；就是具有目的的有机整体—社

会的产物。教育就是依靠人，又为了人的特殊作业。

体育既就是人类教育的重要的一环，那么，体育所指向的目标就是符合教育的目标。在日本，教育目的，在教育基本法的第一条中作了规定。

“教育必须完成个性培养这个目标。使受教育者作为和平的国家及社会的形成者，必须进行爱真理和正义，尊重人的价值，勤劳而具有责任感的教育，以期育成充满自主精神、身心健康的国民。”

因此，在学校教育中，体育的任务，如果仅仅在于物质系统的身体机能的发展，当然就不那么有重要意义。所以，体育在作为完成个性培养，具有使受教育者产生符合心愿的行动的变化，这样的意图和计划的活动中的一环，必须具备下面这样一系列的教育过程。

(1) 设定为达到教育目的的体育目标

(2) 基于上述目标的体育学习经验内容的组织化（规范化）

(3) 达标水平（程度）的测定及评价

那么，为了培养身心健康的国民，体育作为身体和身体活动的媒介而参与，它所建立的基础有如下几方面：

(1) 建立于物理学的基础上

(2) 建立于生物学 ● ● ● ●

(3) 建立于生理学 ● ● ● ●

(4) 建立于心理学 ● ● ● ●

(5) 建立于社会学 ● ● ● ●



## (6) 建立于哲学的基础上

### (b) 什么是体育心理学

“A Sound Mind in a Sound Body”

所谓“健全的精神寓于健康的身体之中”这句格言，是明治时输入的，自明治以后，一直是学校教育培养人才的代表性口号。

二世纪的罗马的行（吟）诗人 Juvenalis 的诗中有这样一节：“*Quandum est, ut sit mens sana in corpore sano*”，这是译成英文时的原文，意思是“如若祈祷，请祈祷既有健全的身体又有健全的精神吧。”

Ichdenke, alsobinich\* “我思故我在” Descartes 曾经这样说。而且曾在松果体中寻找精神和身体发生交感作用的地点。如果身心二元论、并行论成立，无论如何也必须寻找相结合的环节。

最近盛行这样一种看法，就是说，不要把人当成一个因素、一个部分，而要看成一个有机的整体。比如，即便是研究体育，也要想到物理、生物、生理、生化学。然而多数人却完全忽视了心理。这是因为从物质、物理系统方面容易捕捉体育的缘故。

如果体育完全停止在物质、物理系统方面，那么，体育在完成个性教育方面就不会有任何贡献，当然在学校教育中也没有进行体育教育的必要。以体育运动俱乐部啦，柔道场、剑道场及训练中心等形式就满可以了。

精神身体学 Psychosomatology, 心身医学 Psychosomatic Medicine 等是把人作为身心相关的有机整体来对待的思想方法。

古代希腊哲学家柏拉图 (Platon) 警告不要忽略心理只治身体。这是指希腊的医生们只是以物质方面看病, 而不考虑患病人的精神和心情, 因此希腊的医生是治不好病的。

只看病, 不看人, 就是说人类不存在, 最终将变成医学落后动物学或器官学的可怜地位。

因而, 最近出现了“心理医疗内科”这样一门医学的边缘科学。这是由于在复杂的社会生活中, 如文字所说“病来源于气”这种现象, 变得更加多起来的原因。

而正是由于人的这种身心结构, 体育就有根据和理由, 通过身体方面的活动, 担负起心理品质形成, 完成个性培养方面的任务。

Descartes 所说的“我思故我在”, 一词从体育这个角度来看, 将成为“我动故我在”。心理学是研究人的精神活动在与环境的关系中的行为的科学。

体育场、运动场是以典型缩影形式表现出来的, 也是人的心理微妙倾向表现的场所。在这里, 如果没有体育心理学, 对于非常短暂地出现, 而且复杂微妙的体育运动的诸现象, 是不可能赋予以动态变化的。

这项工作, 在普通的心理学里, 往往因为是困难的工作而被除

外。

教学科目的心理是把各教学科目所包含的诸种教材、授课内容作心理学方面的研究。能举出的教学科目的心理领域有如下几方面：

a) 关于一定的课程内的每个教材的知识技能、理解及态度的学习过程。

b) 在学习每个教材时，学生方面的准备、适应性、学习能力等的诸条件。

c) 这些方面的发展情况(发展曲线)。

d) 面对教材、学生的动机、兴趣、习惯、态度及发展的研究。

e) 对于教材内容的学习效果的评价。

f) 学习效果迁移情况的研究。

g) 教育过程中的形态心理学方面的研究即整合心理学的意义。

给与小学生的影响的研究

基于上述几点的研究，以致

1) 国语的心理

2) 算数的心理

3) 理科的心理

4) 社会科学的心理

5) 音乐的心理

6) 图画的心理

都做了安排。不用解释，唯独把体育的心理除外了。心理学家

们未曾着眼于体育，如果说对于无自信的事物而不去研究，也许是谦虚的说法。可是这个说法，依旧摆脱不了别人说您懒惰的嫌疑。诸种事情中，体育心理学的研究虽然曾处于落后地位，但最近，仍关心运动这个侧面作为起点。研究的形势又高涨起来了。

### (c) 体育心理学的主要研究对象

作为体育心理学的主要研究对象：

- (1) 关于体育的本质的研究
- (2) 关于身体运动的研究
- (3) 对象的心身构成和发展的研究
- (4) 运动的心理学的特性的研究
- (5) 关于运动的学习及练习的研究
- (6) 有关运动（对）身心影响的研究
- (7) 关于运动的效果和评价的研究
- (8) 身体活动和精神卫生
- (9) 指导方法
- (10) 指导者的天资和条件

等可以举出来，但是，以这些做基础研究。今后将要求相当高深的研究。高超的运动技术的掌握，优秀选手的天资，异常紧张体系的竞争场面和选手的心理性变动。其对策，训练以及教练等，必须以常有相当的临床性题目去考虑。

### (2) 体育心理学的研究领域

(2) 体育心理学的研究领域

表1

体育心理学的研究领域

日本心理学会的分类	教育心理学的领域	日本体育学会体育心理专门分科会的分类
原 理	成 长 · 发 展	原 理
方 法 · 测 定		生 理 心 理
生 理		认 知 · 反 应
脑波 · 诱发电位		学 习
知 觉 · 感 觉		学 习 · 指 导
认 知	人 格	人 格
学 习		社 会
记 忆		发 展
言 语 考		测 定 · 评 价
思 考		临 床 · 障 害
情 动 · 感 情	评 价	竞 技 心 理
动 机		(其 它)
本 能 · 遗 传		
发 展		
人 格 育		
特 殊 教 育		
临 床		
矫 正 · 非 行 · 犯 罪		
社 会		
产 业		
动 作		

体育心理学的著作的目录构成

表2

1952) 松井 (1962)	长田 (1669)	(1960) 末利 (1973)	松田 (1978)	体育心理学研究 (1972)
大肌肉活动的 心理学的性格 (游戏论)	成长·发展 (游戏论)	大肌肉活动 的心理特性	研究法	研 究 法
			身体运动的 生理·心理 学的基础	
	学 习 (态度) (意欲)	发 展 (遗传)	身体运动的 心理特性	认知·反应
发 展 (身体) (运动) (社会性)	作 业 (练习) (疲劳) (竞争)	性 差	发 展	学 习
			学 习	
学 习 (动机(一)) (竞争)	人 格	学 习	学习指导 的心理	发 展
			学 习	
个(体)差异	催 眠 (临床)	学 习	人间形成 (个性) (态度)	适 应 (人格) (集团)
			评 (价)	集体的心理
	统计法	评 (价)	精神卫生	指导·治疗 (临床)

表3

## (b) 体育学会发表的论文内容

体育学会发表论文的年代别体系的分类表(和田 1975)

年 代	回	发表 总数	关于心 理学的 发表数	发 达			学 习					适 应			指 导		舞蹈 (表现)	(其 它)				
				运动 能力	身体	知觉 精神 相互 作用	运动 学习	学习 能力	其它	反应 时间	知觉 认知	性格 人格	能反 意识	适应	精神卫 生身心 相关其 它	社会 心理 学的		指导 法	セラピ ーカ ウンセ リソフ	评价	生理 的心 理	(其它)
1 9 5 0	1	51	14 (27.5)	1	1	1	1	1			1	1	2	2				2	1			
	2	104	15 (14.4)			1	1				1	3	2	1				2	2			
	3	149	20 (13.4)	1		3	1				1	1	4	2				3	1			
	4	183	28 (15.3)		1	3	2	1			1	1	4	1	2	4	6				3	
	5	174	27 (15.5)			1	1		2	2	2	2	5			3	2	3			5	
1 9 5 5	6	237	36 (15.2)	1	2		3			2	2	3	2	1	2	7	5	1	1	3		1
	7	254	47 (18.5)			1	5	1		1	4	6	2	2	2	6	1			14		2
	8	252	43 (17.1)	1	1	3	4	1			3	6	2	1		3	1	1		12		4
	9	276	38 (13.8)			1	2	1		6	2	4	2	1	4	4				9		2
	10	340	61 (17.9)		1	4	4	1		2	5	6	3	5	7	6	1	1		13	2	
1 9 6 0	11	320	60 (18.8)	2		3	10			7	1	6	2		3	7	4			8	4	3
	12	430	77 (17.9)		1	3	10			7	2	19	6	2	2	2	4	1		13	3	2
	13	359	63 (17.5)	1	1	2	5			5	3	13	4	1	6	5	2	3		5	6	1
	14	422	67 (15.9)			1	4			8	2	18	2	7	2	5	2	3		11	1	1
	15	305	56 (18.4)	3		2	3		1	4	2	13	2	3	6	4	2	2		9	2	
1 9 6 5	16	446	59 (13.2)			1	4			7	2	16	3	4	2	4		7		5	3	1
	17	558	73 (13.1)	3	1	3	5		1	10	1	10	2	6	2	6	4	6		10	2	1
	18	671	75 (11.2)	6		4	8		1	5	2	7	11		9	4	2	3	1	8	2	2
	19	752	89 (11.8)	3		5	10	1	2	9	7	18	5		7	4	4	3		7		4
	20	689	86 (12.5)	4		3	7		2	11	1	17	7	1	3	2	6	2		13	3	4
1 9 7 0	21	710	100 (14.1)	5		4	7	1	3	10	4	20	11	5	2	4	5	4		12		3
	22	569	66 (11.6)	3		1	3	1		7	3	16	6	1	2	4	5	1		9		4
	23	554	66 (11.9)	2		4	2	2	1	10	5	9	12	2	1	2	4			7		3
	24	455	51 (11.2)	2		9	2		1	6	2	9	13	1	1	1	1		1	2		1
	25	563	61 (10.8)	1		11	4		1	8	4	11	7	1	3	1	2		1	3	1	3
	计	9823	1378 (14.0)	40 (0.9)	9 (0.7)	74 (5.4)	108 (7.8)	11 (0.8)	15 (1.1)	129 (9.4)	65 (4.7)	243 (17.6)	109 (7.9)	50 (3.6)	73 (5.3)	92 (6.7)	56 (4.1)	40 (2.9)	7 (0.5)	186 (13.5)	29 (2.1)	22 (3.0)

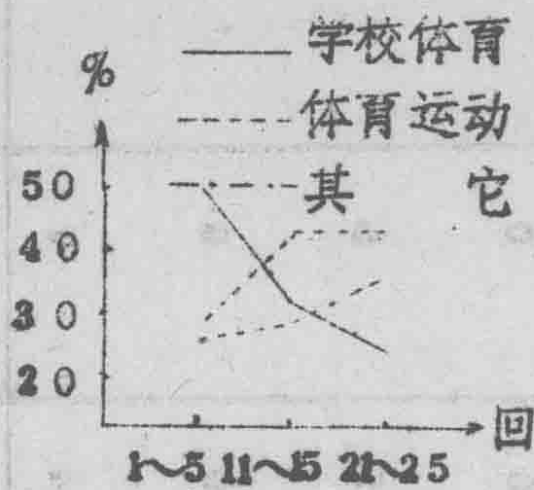
表4

论文的年代别分类表 (和田 1975)

年 代	研究领域	发 达		学 习		适 应		指 导		其 它		合 计
		身 运	体 动	运 学	动 习	认 反	识 应	人 格 态 度 适 应	社 会 心 理 学 的	指 导 法 疗	生 理 的 心 理 学	
1951~1955		1	1	1	1	8	1	4	1	0	17	
1956~1960		1	1	3	4	10	2	0	0	0	20	
1961~1965		5	5	3	6	8	1	5	5	1	34	
1966~1970		6	6	7	21	17	7	9	0	8	75	
1971~1975		19	19	8	20	20	5	4	0	6	82	
合 计		32	32	22	52	63	16	22	6	15	228	
(%)		(14.0)	(14.0)	(9.6)	(22.8)	(27.6)	(7.1)	(9.6)	(2.6)	(6.6)		



图 1



关心的研究方向 (和田 1975)

参考文献 运动心理学概论 不昧堂出版·日本运动心理学会

编 1979年3月