



浙江省哲学社会科学规划
后期资助课题成果文库

体育学习心理现象探新

Tiyu Xuexi Xinli Xianxiang Tanxin

吕慧青 王玉秀 著

中国社会科学出版社



浙江省哲学社会科学规划
后期资助课题成果文库

体育学习心理现象探新

Tiyu Xuexi Xinli Xianxiang Tanxin

吕慧青 王玉秀 著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育学习心理现象探新 / 吕慧青, 王玉秀著. —北京: 中国社会科学出版社,
2016. 12

ISBN 978 - 7 - 5161 - 9105 - 7

I. ①体… II. ①吕…②王… III. ①体育教育 - 教育心理 - 研究 IV. ①G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 241746 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 赵 丽
责任校对 郝阳洋
责任印制 王 超

出 版 **中国社会科学出版社**
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京君升印刷有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2016 年 12 月第 1 版
印 次 2016 年 12 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 16
插 页 2
字 数 262 千字
定 价 59.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话: 010 - 84083683
版权所有 侵权必究

序

体育学习中的心理现象是一个以人类社会文化为底蕴的意识和行为反应，它与其他社会现象一样，可以采用系统科学的研究方法来探索其发生和发展的规律。但是，它的理论体系发展似乎与时代和社会的进步密切相关。例如，体育学习中的“刻板印象”会直接影响学习行为的效果，然而，与过去的体育“刻板印象”相比，现在的体育“刻板印象”更代表健康和积极向上。“刻板印象”从一个负效应向着正效应的转变恰恰反映了社会文化的变迁。因此，体育学习心理现象的新探索是追求社会变迁中具有解释潜力的理论，这在某种程度上推动了理论的不断发展和更新。到目前为止，国内对体育学习过程中的心理现象的系统研究还不多见，希望通过对该课题的研究，对体育技能学习中特殊的心理现象，进行较为全面深入的解释。基于这一考虑，本书主要以体育学习理论的行为过程解释为逻辑主线，着重探索与学习认知有关的动机、归因、顿悟等现象，进一步，本书还对与学习效果密切相关的“习得无助”和“完美主义”现象进行解读，旨在强调体育学习的特殊现象观察，展示最新的理论探索成果，尝试解读体育学习中“认知—操作—体验”的特殊心理现象。本书主要有两个部分，即“理论篇”和“实践篇”。“理论篇”主要对与体育学习有关的心理现象的理论进行诠释，主要内容包括“学习动机”“学习归因”“学习顿悟”“习得无助”和“学习中的完美主义”等章节。理论讨论力图从概念的辨析、机制的解释等方面为实践研究提供系统的支持。本书中的“实践篇”主要是基于实证的数据，讨论理论的应用，着重反映了理论与实践相结合的主题思想，并突出实践研究的前瞻性等特点。

本书中，所谓“动机”的探新，主要考察体育行为“动机冲突”的心理机制，解释学习与运动发生冲突时，行为的心理选择过程。而“归因”研究主要考察行为的学习归因对效果的影响，通过测试体育学习时的

归因走向，揭示了坚持行为的心理过程。进一步，“顿悟”主要考察体育学习中顿悟现象对学习效率的解释机制。另外，“行为无助”主要表述体育学习中的体验，从一个负面体验的视角，揭示体育学习的坚持性机制。最后，“完美主义”主要解读体育学习中与“自我”有关的解释机制，试图从自我暗示方面来考察学生学习行为的效果。以上体育学习特殊心理现象的探索，完整地体现了体育行为从动机到表现的心理要素在发生过程中的解释机制。本书内容构建了独特的“动机认知理论”“归因解释理论”“学习顿悟理论”“习得无助理论”和“学习自我理论”。把这些理论运用到体育教学实践中，可以观察学生学习的“动机冲突”“学习归因”“学习顿悟”“习得无助”以及“完美主义”的现象。完整地揭示了在体育学习过程中，心理影响因素的行为认知过程，解释和预测学生的体育学习和运动行为，进而丰富了体育教学的理论体系，为教师的教学实践提供了新的思路。

本书主要展示了当代体育学习中心理学的研究理论，这是本书的核心结构。本书用了大量的篇幅，来区别比较理论的结构性、解释性、系统性、连贯性和适时性特征，并在研究文献报告的信度和效度的基础上，整理提炼了“运动行为的动机冲突理论”“体育学习的归因理论”“体育学习中的顿悟解释理论”“体育学习中的习得无助认知理论”“体育学习中的完美主义认知理论”5个方面的理论系统结构。通过对这些理论的分析，力图构建形成体育学习心理学的主体理论框架。

具体地讲，动机冲突是指在某种情境活动中，当同时存在着两个或两个以上欲求目标引导的行为选择时个体所产生的心理冲突。长期以来，如何促进大众体育学习的参与行为，一直是体育社会研究关注的问题。相关研究表明，该行为的发生机制非常复杂，要受诸多因素的影响，因此，尽管目前的研究构建了许多解释理论，对行为发生效应的探索也变得越来越具有解释性，但是，作为体育学习行为动因的“动机冲突”，对行为的发生机制解释还鲜有见到。就大学生群体而言，体育学习行为的动机冲突，主要表现在学习动机与锻炼动机之间的选择上，这种行为动机冲突在青少年中普遍存在。本书认为，动机冲突的行为解释主要表现在当个体面临多个行为动机选择时，愉悦的情感体验目标会强化抵御其他诱惑的行为意向，体育活动带来的可能是短期的愉悦情感体验，而学习活动则可能带来长期的成功情感体验，因此，学习动机是与运动行为相悖的驱动力。所

以,在体育锻炼动机冲突存在的情况下,大学生体育锻炼的行为具有消极化的倾向。因此,本书主要考察的是大学生对学习和体育的“刻板印象”以及大学生在这些动机选择中“自我意识”可能产生的中介解释效应,从而构建了大学生体育锻炼行为动机冲突的解释模型。

体育学习中的归因探索,主要通过文献检索收集到国内、国外的相关研究成果,并主要就中国目前研究存在的问题、国外的相关新理论进行文献分析,旨在为中国将来的相关研究提供参考。本书主要探索体育学习中“认知归因”对行为的影响,旨在揭示体育学习中“认知困难”对“任务专注”的归因相关性,构建体育学习行为过程的认知归因动态解释理论。

“顿悟”是指学习者在学习过程中突然获得解决问题答案时的心理现象,作为学习的形式也是心理学家们感兴趣的研究课题之一。自从苛勒提出了“问题解决”的顿悟现象以来,学者们已对其进行了卓有成效的实验研究,获得了许多具有启发性的成果。然而,这些研究主要集中在知识学习过程中的效率解释机制方面,特别是解决数学学习困境的成果尤为显著,而针对体育学习中的顿悟现象解释却不多见。运用“Insight”和“Motor learning”相关词汇加上“Sport”的限定,在相关文献数据库中进行了联词组合的检索,结果未发现直接相关的研究文献,但是,通过实践的观察,体育学习过程中的顿悟现象又普遍存在,那么,体育学习中的顿悟现象对其效率解释又是怎样的呢?为了更好地把握顿悟对体育学习效率的解释机制,本书基于学习顿悟的理论解释讨论,探索顿悟现象在体育学习效率中的角色,并尝试构建体育“学习—效率”关系解释模型,为拓展体育学习的效率解释理论提供新的探索思路。

顿悟现象是指在体育学习过程中,个体常常表现出经过多次尝试而不得其要领的情境,从而导致了学习“困境”的出现,但是,学习者可能在某些信息的启发下,突然获得动作形成的关键要点,表现出完成动作从“不会”到“会”的质性转变。为了解释这种现象,研究从“顿悟”现象解释的观点,提出了一个“顿悟式体育学习”的概念,并构建了体育学习效率的顿悟解释假设模型。顿悟式体育学习的观点在解释学习效率方面具有开创性的意义,定性地明确了体育学习中动作技能掌握的动力来源,为后续的学习效率实证性研究奠定了理论基础。但是,就目前的相关研究而言,体育学习效率的顿悟解释模型仍缺乏具体的实证数据的检验。因此,本书在原有研究的基础上,运用体育学习效率的顿悟解释模型,通过

一个体育学习的实验设计, 进一步提供实证数据的求证, 旨在验证该模型的解释效应。

“习得无助” (Helplessness) 是指个体遭受接连不断的失败和挫折, 并被不当归因所左右时, 便会感到自己对一切都失去控制和无能为力, 从而产生对自己丧失信心的心理状态与行为。具有这种现象的学生在学习过程中极为普遍, 其最后的结果是产生厌学的情绪, 放弃和回避学习等行为。“习得无助” 是一种对学生心理发展极为不利的现象, 严重威胁着学生的身心健康。所以, 对“习得无助” 行为的研究, 具有重要的社会价值。本书主要探索体育学习中的行为“习得无助”, 旨在有效地提高学生的自我效能水平, 促进学生体育学习行为的发展。研究以 134 名普通高校的女大学生为观察对象, 先进行教学干预, 再进行问卷调查, 主要对“认知归因”“后续任务朝向状态”以及“后续的努力”进行探索性研究, 旨在提供一个完整相关研究的实践范例。

完美主义 (Perfectionism) 定义为批判性自我评估倾向的人格特质, 主要反映个体力求尽善尽美的心理定向。早在 20 世纪 60 年代, Adler 的研究就发现, 追求完美的个体, 常常会感到行为结果与期望相悖。根据 Horney 的解释, 有完美主义倾向的个体在智力和行为标准方面都表现出优越感, 同时, 对自己也严于批判, 对行为结果总是不满意, 这种人为的“高标准”常常导致行为取向并非兴趣引导。因此, 完美追求常常会令人陷入心理上的困境, 甚至导致心理问题。近年来, 越来越多的研究探索完美主义的积极效应, 例如, 一些研究发现, 学业优异的学生普遍存在完美主义的特质倾向。然而, 中国的相关研究却更多地显示了完美主义的负面效应, 例如, 訾非和周旭 (2005) 的一项研究指出, 完美主义与大学生的自杀念头和羞怯心理有关。由此可见, 国内的研究表明了完美主义的负面效应, 与部分国外的研究存在相悖的结论, 这为我们提供了一个深入探索完美主义任务效应特征的理由。其问题是: 为什么目前对完美主义的关联效应研究存在着不一致的结论? 这是否与任务导向的完美主义有关? 也就是说, 在特定的领域或具体的任务中, 结果效应与完美主义的一般概念有关还是与完美主义的任务导向特征有关? 因此, 本书主要探索体育学习中“完美主义”对行为影响的解释机制。通过观察体育学习的“特质完美主义”和“状态完美主义”对成绩的关联效应, 旨在验证“完美主义”的特质与状态方面, 在行为发生中存在效应差异的假设, 从而解释体育学

习行为的心理过程表现。

为了探索体育学习中的心理现象研究的前瞻性问题,本书分析了体育学习中的5个心理现象探索的最新成果,构成系统的前沿研究观点。这些理论观点,反映了体育学习过程中与学习效率关联的影响要素,然而,它们又是长期以来在体育科学研究中被忽略的探索领域。本书的研究成果,希望能够有助于我们重新审视传统的体育教学理论体系,对体育教学中的心理行为做出合理的解释,并做到准确预测学生在体育学习中的行为与表现,提高教学的效果,进而丰富体育教学的理论体系,为教师的教学实践提供了新的思路。

目 录

理 论 篇

第一章 概述	(3)
第一节 关于体育学习	(3)
第二节 体育学习理论的发展与展望	(4)
第二章 体育学习动机理论	(23)
第一节 动机的概念	(23)
第二节 学习动机概述	(23)
第三节 体育学习动机理论	(26)
第四节 体育学习动机研究进展	(39)
第五节 小结	(44)
第三章 体育学习归因理论	(45)
第一节 归因的概念	(45)
第二节 归因的解释理论	(46)
第三节 体育学习归因研究进展	(48)
第四节 小结	(55)
第四章 体育学习顿悟理论	(57)
第一节 学习顿悟的概念	(58)
第二节 顿悟现象解释理论	(60)
第三节 体育学习顿悟解释模型	(64)
第四节 小结	(74)
第五章 习得无助的理论	(76)
第一节 习得无助的概念	(76)
第二节 学习与习得无助	(77)
第三节 习得无助的认知解释理论	(78)

第四节 体育学习习得无助研究进展	(92)
第五节 小结	(94)
第六章 学习完美主义理论	(95)
第一节 完美主义的概念	(95)
第二节 完美主义的解释理论	(97)
第三节 体育学习完美主义研究进展	(102)
第四节 小结	(109)

实 践 篇

第七章 “动机冲突”与运动行为	(113)
第一节 运动行为动机冲突的行为解释	(113)
第二节 运动行为动机冲突的中介解释	(115)
第三节 研究案例分析	(116)
第四节 小结	(127)
第八章 “认知归因”与体育学习	(128)
第一节 认知归因的解释	(128)
第二节 研究案例分析	(129)
第三节 小结	(146)
第九章 “顿悟”与体育学习	(148)
第一节 体育学习中的顿悟验证	(148)
第二节 案例研究分析	(149)
第三节 小结	(179)
第十章 “习得无助”与体育学习	(182)
第一节 体育学习中的习得无助现象观察	(182)
第二节 案例研究分析	(183)
第三节 小结	(203)
第十一章 “完美主义”与体育学习	(205)
第一节 体育学习中的完美主义现象观察	(205)
第二节 研究案例分析	(209)
第三节 小结	(215)
主要参考文献	(216)

理 论 篇

第一章

概 述

第一节 关于体育学习

体育学习是指个体通过学习或练习并参与环境互动的方式，形成固定的动力定型，并且把准确、高效作为判断动作完成质量的实践活动（Gat-tia, et al. , 2013）。从学习效率的角度看，这一过程涉及许多交互成分，包括相关动作信息的收集，运动执行策略的选择，动作执行的控制，等等。也就是说，动作程序的建立需要基于认知知识，并经过反复的练习，使操作过程与控制过程形成相对持久稳定的过程（Haith & Krakauer, 2013；Ste-Marie, et al. , 2012）。它是一种主动的、有目的的、努力参与的行为过程。在相关的心理学研究领域，体育学习的规律一直是探索的主题，旨在解释体育学习的本质。

一 学习的概念描述

关于学习的概念，从广义上讲，学习是人们在生产实践中积累经验或构建知识体系而产生的行为（行为潜能），是一种获得知识并形成技能的过程。

从狭义上说，则是通过具体的手段获取信息，得到知识经验或技能习得的过程，是一种使个体可以不断持续变化的行为方式。如在知识、技能、方法与过程等方面。

二 体育技能学习

体育技能学习（Motor Learning）是指人们通过学习或练习得到经验，获得并保持运动动作技能，达到动作行为持久性转变的过程（Schmidt, 1988）。体育技能早期的英文名为 Motor Skill，后来专家学者们把 Motor

Skill 改成 Motor Learning, 说明在体育技能学习的过程中, 用“学习”一词更为准确贴切, “学习”所蕴藏的内容更加丰富一些。体育技能学习的含义非常广泛, 它既包括了通过肌肉参与活动而习得的技能, 也表示了大多数的技能都需要通过学习才能学会并熟练地掌握。体育学习的目的之一, 是使学习者掌握某些运动项目的技能, 以便参加体育锻炼或参与竞赛, 也只有通过体育技能的学习与练习, 才能达到这些目的。对于体育技能学习的机制解释, 许多学者先后从不同的角度提出了多种解释理论, 这些解释理论也随着社会的发展以及人们对自身认识的不断深入而逐渐得到完善。

总之, 体育技能学习是一种内在与外在统一的有机整体和过程, 而不仅仅是体育运动技术的运动技能。它的内涵非常的丰富, 既有体育知识、体育技术的学习内容, 又有应用体育知识、技术形成体育技能的认知心理方面的内容。另外, 还具有情感体验、陶冶情操、娱乐以及价值观等认知过程的要求。因此体育技能的学习要遵循运动技术学习的规律, 对体育学习中的心理现象探究更是不能忽略的问题。

第二节 体育学习理论的发展与展望

20 世纪 50 年代的后期, 体育学习理论的研究得到了蓬勃的发展, 学者施密特 (Schmidt) 是当时最具代表性的人物之一, 他与他的学生一起, 从事了一系列的在体育技能学习方面的实验研究, 并不断地对研究的方法进行创新, 对在体育学习实践中存在的一些重要问题进行了探索。例如, 体育技能学习中表现出的个体差异问题、体育技能学习过程中表现出的曲线问题、体育技能学习中的疲劳问题、动作程序方面的问题, 以及比赛中的干扰因素对技能的表现问题, 等等。在他的引导下, 体育技能学的学习浪潮在美国得到了迅速发展, 为体育技能学的实验性学科奠定了坚实的基础。心理学家 Paul Fitts (1954) 对“动作速度与动作准确性的权衡” (Speed-Accuracy Trade-Offs) 进行了研究, 该研究对体育技能学习的理论做出了重要的贡献。另外, 学者 Fleishman (1957) 在体育技能的应用方面做出了探索, 他的研究成果在运动员的选材以及飞机驾驶员驾驶的动作技能方面得到了广泛的应用。从此, 相关体育学习的理论得到了迅猛发展, 形成了在体育学习中经常被应用与实践的经典解释理论。

一 体育学习的经典解释理论

（一）封闭式控制系统理论

封闭式控制系统 (Closed-Loop Control System) 理论是在 20 世纪 70 年代, 由杰克·亚当斯 (Jack Adams) 提出来的, 这是运动控制研究的萌芽时期, 该理论首次区分了心理学和神经生理学。封闭式控制是控制理论中的一个基本概念, 指作为被控的输出, 以一定的方式又返回作为控制的输入端, 并再对输入端起控制影响作用的一种控制关系。在控制论中, 封闭式通常是指输出端通过“旁链”的方式返回输入端, 而封闭式控制是指输出端返回输入端, 而且参与对输出端的再控制。虽然这是封闭式控制的最终目的, 然而它是通过反馈来实现的。在封闭式控制系统中, 即使有一些干扰因素, 也能通过自身的调节作用来保持原来的状态。封闭式控制中的抗干扰能力源于反馈的作用, 在组织形式上因为有了反馈的影响, 才能够把导致偏离目标的因素以及多种干扰因素, 及时地反馈给控制者, 使控制者做出正确的决策选择, 随时对目标进行修正与纠错。封闭式控制的优点是能充分地发挥反馈的作用, 排除诸多不确定的因素, 使纠错行动更为准确、有力。但是, 它的缺点是预防性策略的缺乏。例如, 封闭式控制是在控制过程中等到发现了错误才开始采取纠正措施, 等等。封闭式控制系统理论特别强调研究者务必重视体育技能学习的实验研究。另外, 封闭式控制系统还认为学习者可以利用各种感觉信息的反馈功能来控制长时间、持续性或慢速度的体育运动技能。封闭式控制系统学说在此基础上通过不断发展, 成为今天体育技能学习研究的重要的基础性内容之一。

（二）开放式控制系统理论

20 世纪 80 年代后, 随着体育科学研究的不断深入, 体育技能研究的内容又得到了较大的发展, 能够更加满足体育教学以及运动训练的实际需要。里查德·施密特 (Richard Schmidt) 提出了开放式控制系统 (Open-Loop Control System) 理论, 他在 1982—1988 年连续再版了《运动控制和学习》, 被多个国家与地区翻译成本国语言后学习与应用。而后, 他又在 1991 年出版了《运动学习和技能表现》, 使学习者对运动控制系统及运动技能的表现特征有了更加全面的了解。当时的运动心理学家们对学习的问题兴趣浓厚, 主要关注知识的记忆、保持和遗忘等方面。同时, 也开始接触一些一般的体育技能学习方面的问题, 并且运用知识学习的研究结论来

解释体育技能学习的问题。

开放式控制系统比较适用于简单的系统,它没有反馈的环节,反应的时间较长,成本较低。系统的输出端与输入端之间没有反馈的存在,也就是说,控制系统的输出方不对系统的控制产生任何影响,即称为开放式系统。开放式控制系统与封闭式控制系统相对立,因此开放式控制系统又称无反馈控制系统。

封闭式控制系统和开放式控制系统两大系统的理论是运动技能学、运动控制学、运动发展学理论的两大主流。这些学习理论极大地激发了运动员、教练员、体育教师等体育领域人员的浓厚兴趣,而且指导了大量的体育学习与运动训练的实践,提高了体育学习的学习效果。直至今日,体育技能学习的封闭式控制系统和开放式控制系统的理论,仍然是本学科理论体系的基础。

(三) 体育学习动作概念嵌套表征理论

体育技能学习的研究是体育心理学研究的重要内容之一,其中,对动作概念形成的探究是一个重要的环节,而研究的关键是动作概念结构的问题。姜春平(2005)针对目前国内外对该领域的探索还只是停留在理论层面,应用研究较为缺乏的状况,以认知心理学的“概念形成”“结构表征”两种理论的“特征表说”(Feature List Theory)、“原型说”(Prototype Theory)为理论基础,再结合记忆理论中的“表象编码”和“语义编码”双重信息编码,对体育技能学习动作概念嵌套表征模型(欣果实,1997)进行了分析(见图1-1),进一步,对该模型进行了实证研究。该模型以“原型说”为理论基础的主体概念和以“特征表说”为理论基础的客体概念共同组成。主体动作概念是指依据本体感受器所提供的信息或经验所形成的非语义的以动作图式表征的动作概念系统,其主要特征是以表象形式编码并通过身体的练习获得;而客体性动作概念是指依靠外部感觉所提供的信息或经验建立的可以用语义特征来表征的动作概念系统。也就是说,学习者可以通过看、听、讲等对运动技能的原理、规则、规律和特征等来了解并掌握。主、客体动作概念间的关系,属于总体与部分之间的嵌套关系,在特定条件下,总体可能出现部分的缺失(出现单独存在的现象),两个系统间也可以进行信息的转换与交流。整体动作概念的形成,是学习者通过外部的感觉,获得客体动作的概念,与通过本体感受器获得的主体动作概念的两个过程的嵌套融合,最终形成学习者自身动作概念的过程。

此项研究以太极拳的学习为实验内容,以高二学生为研究对象,采用被试间设计,3个实验组、1个控制组,考察各组被试主、客体动作概念、整体动作概念、运动技能的掌握以及运动技能的维持情况等。该研究结论认为,客体动作概念的学习有助于主体动作概念的学习;有缺失的主体动作概念或客体动作概念的学习,与有整体动作概念学习的运动技能形成存在着显著的差异。研究表明,动作概念嵌套表征机制在运动技能的形成过程中具有重要的意义。

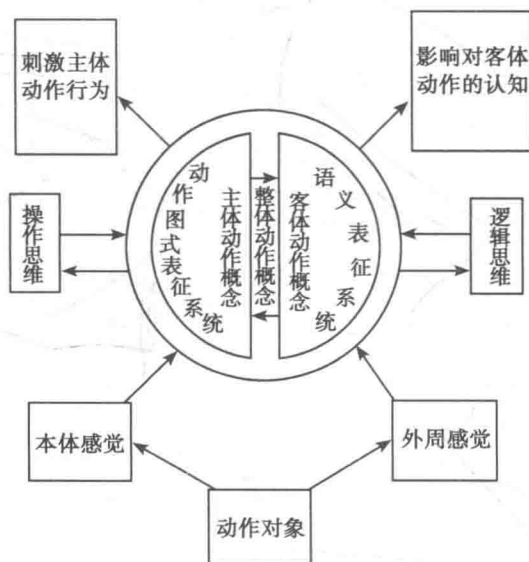


图 1-1 动作概念嵌套表征理论模型 (欣果实, 1997)

(四) 内隐与外显学习理论

内隐学习是由美国心理学家 Reber 于 1965 年首次提出来的,研究关注的焦点是有关启动的效应问题,在当时的认知心理学界掀起了一股热潮。英国神经心理学家 Milner 等 (1968),首先在对遗忘症患者的启动效应研究中,发现了运动技能学习的内隐记忆现象,也同样激发了运动技能学习领域研究者的极大兴趣。Reber (1965)认为,内隐学习是在无意识中得到刺激环境中的复杂知识的过程。复杂的运动技能学习可以通过两种方式来完成:一种是有意识地经过努力学习的过程,即外显学习 (Explicit Learning)。也就是说,个体在学习过程中采取策略并付出努力来完成的技能操作学习的活动,都属于外显学习。另一种就是内隐学习,即