



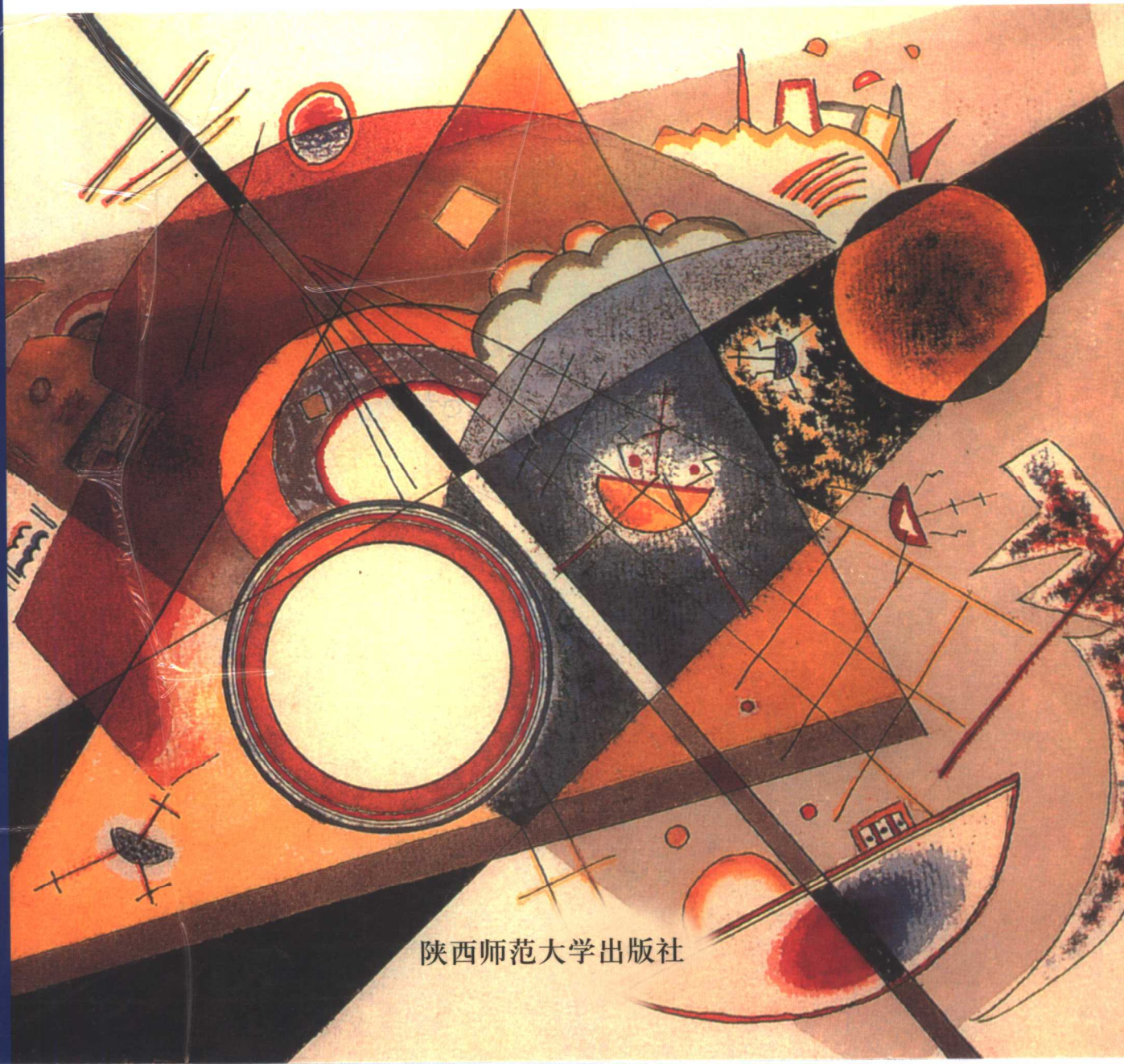
当代心理学经典教材译丛
丛书主编 / 郭本禹

运动心理学导论

第三版

Sport Psychology

Arnold LeUnes Jack R. Nation / 著 姚家新等译



陕西师范大学出版社



当代心理学经典教材译丛

丛书主编 / 郭本禹

运动心理学导论

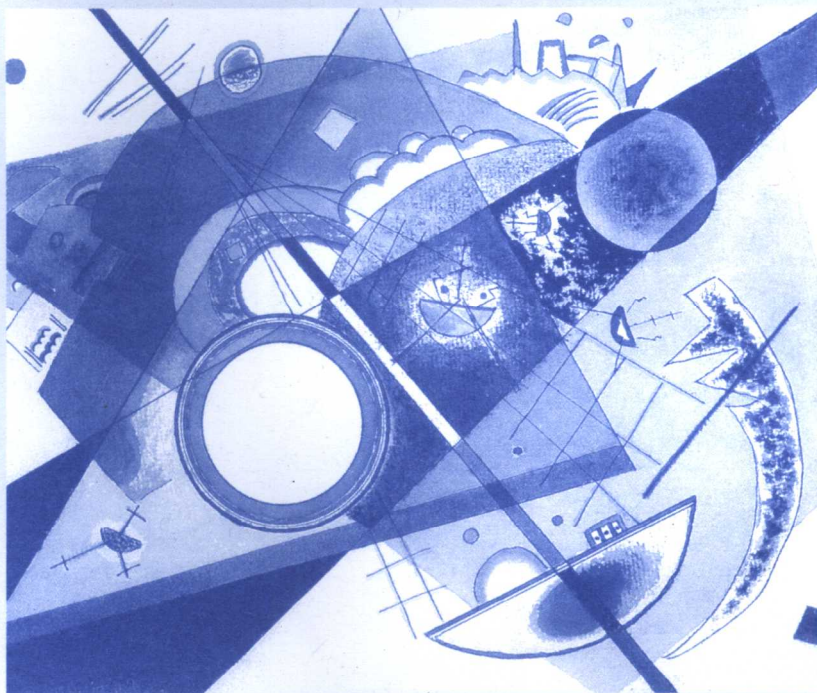
第三版

Sport Psychology

Arnold LeUnes Jack R. Nation / 著

姚家新 漆昌柱 黄志剑 徐霞金 丽译

姚家新 审校



陕西师范大学出版社

图书代号:JC5N1228

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学导论/(美)勒恩斯(LeUnens, A.)等著;姚家新等译. —西安:陕西师范大学出版社, 2005. 12

(当代心理学经典教材译丛)

书名原文: Sport Psychology

ISBN 7-5613-3471-0/G·2308

I. 运… II. ①勒…②姚… III. 体育心理学—高等学校—教材 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 142670 号

“First published by Wadsworth, a division of Thomason Learning.”

“All Rights Reserved ”

“Authorized Simplified Chinese Edition by Thomason Learning and SXNUP. No part of this book may be reproduced in any form without the express written permission of Thomason Learning and SXNUP. ”

“原版图书由汤姆森学习出版集团分公司——Wadsworth 出版发行。”

“版权所有,不得侵犯”

“此作品的简体中文版的一切权利归汤姆森学习出版集团和陕西师范大学出版社所有。没有汤姆森出版集团和陕西师范大学出版社的书面许可,不得对此作品的任何部分以任何形式再版。”

选题策划 吴文智 任 平

责任编辑 任 平 刘 佳

装帧设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120* (邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 南京金阳彩色印刷有限公司

开 本 850×1092 1/16

印 张 34.75

字 数 658 千

版 次 2005 年 12 月第 1 版

印 次 2005 年 12 月第 1 次印刷

定 价 62.00 元

开户行:光大银行西安电子城支行 账号:0303080-00304001602

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail:if-centre@snuph.com

“译丛”总序

1879年,冯特在德国莱比锡大学建立了第一个真正意义上的心理学实验室,标志着心理学作为一门独立的学科跻身于科学之林。时光荏苒,经过一个多世纪的发展,心理学取得了令人瞩目的成就,已成为新世纪的“显学”。以美国为例,当前美国心理学会的分支机构就有52个,会员已达16万人。其研究已经关涉到人类活动的各个领域,为社会实践和社会生活提供越来越广泛的服务,所涉及的服务领域大至国际事务、公共服务、种族问题、人口与环境等,小到成人发展、家庭服务、成瘾行为、同性恋者与双性恋者问题等。我们知道,美国曾经存在着种族隔离现象,在改变这一状况的历史进程中,心理学就发挥过重要作用。美国心理学家肯尼思·克拉克在最高法院作证时,出示了他对黑人儿童研究的报告,表明种族隔离对黑人儿童造成了严重的心理伤害。最高法院最终判决将黑人和白人儿童分隔在不同学校就读是非法的。再以我国为例,我国心理学事业近年来也获得了长足的发展。国内高等学校的心理学系由文革后的4个发展到目前的120多个,招生规模逐年扩大,心理学的学科地位也在不断上升。1999年,国家科技部制定的“全国基础研究‘十五’计划和2015年远景规划”,将心理学确定为18个优先发展的基础学科之一;2000年,心理学又被国务院学位委员会确定为一级学科。心理学已成为高等院校的热门专业,有关心理学的职业已成为我国职业序列的有机组成部分,如国家劳动部认证的“心理咨询师”、卫生部认证的“心理治疗师”、人事部认证的“心理保健师”等。

随着心理学在我国现代化建设进程中发挥着越来越重要的作用,社会对心理学人才的需求也越来越广泛,对心理学人才的质量和规格的要求也越来越高。根据教育部1998年召开的第一次全国普通高等学校教学工作会议的精神,心理学人才培养的质量和规格应该达到“基础扎实,知识面宽,能力强,素质高”的要求。要达到这一要求就要有高水平、高质量的教材。2001年8月,教育部下发的《关于加强高等学校本科教学工作,提高教学质量的若干意见》(教高[2001]4号,以下简称《意见》)曾明确指出:“教材的质量直接体现着高等教育和科学研究的发展水平,也直接影响本科教学的质量。”教材建设是体现教学质量和教学水平的一个极其重要的方面。没有优秀教材为依托,教学质量的提高、人才的培养就成了无源之水、无本之木。因此,《意见》中有一

条加强本科教学工作、提高教学质量的措施和意见：“大力提倡编写、引进和使用先进教材……高等学校要结合学科、专业的调整，加快教材的更新换代。对于信息科学、生命科学等发展迅速、国际通用性、可比性强的学科和专业可以直接引进先进的、能反映学科发展前沿的原版教材。”由于近代科学心理学发端于西方，加上我国心理学发展曾有过“几起几落”的历程，无可讳言，当前我国心理学的发展与西方心理学的发展还存在较大的差距。就心理学教材的成熟水平而言，其差距也是不言而喻的。因此，引进国外优秀的经典心理学教材，就显得十分重要和迫切。这既是落实教育部提出的实施高等学校教学质量与教学改革工程的要求，也是构建心理学本科专业教材体系的要求，还是改革心理学人才培养模式和提高心理学人才培养质量的要求。

从历史上看，国外心理学教材的引进与翻译对我国心理学人才的培养曾发挥过重要作用。国外心理学教材的引进，最早可以追溯到1889年颜永京翻译的《心灵学》。此后，我国学者相继翻译了一些国外心理学教材，例如，1907年王国维翻译丹麦学者海甫定的《心理学概论》（转译自龙特的英文译本），1910年王国维翻译禄尔克的《教育心理学》，1925年陈大齐翻译高伍柏的《儿童心理学》，1926年陆志韦翻译桑戴克的《教育心理学概论》，1925和1928年谢循初相继翻译《吴伟士心理学》上、下卷，1933年伍况甫翻译詹姆士的《心理学简编》，1935年高觉敷翻译波林的《实验心理学史》。建国后很长一段时间内，我们引进和翻译的主要是苏联心理学教科书，例如，1953年王燕春等人翻译包若维奇等人的《儿童心理学概论》，1954年朱智贤等人翻译查包洛塞兹的《心理学》，1981年朱智贤等人翻译彼得罗夫斯基主编的《普通心理学》，1984年高地等人翻译安德列耶娃的《社会心理学》。20世纪70年代末以来也陆续翻译了一些西方心理学教材，例如，周先庚等人翻译克雷奇等人的《心理学纲要》、林方翻译查普林和克拉威克的《心理学的体系与理论》，高觉敷等人翻译索里和特尔福德的《教育心理学》，等等。这些翻译的教材都曾对我国心理学的教学起到了推动作用。但总的来看，我国现阶段对国外心理学教材的引进还不够系统。而国外心理学教材建设无论是在经费的投入上，还是在专家力量的投入上，都是国内教材建设所不能比的。因此，系统地引进国外优秀的经典心理学教材，是十分必要的。同时，教材作为一种知识产品，是学科知识的基本载体，也体现了学科发展的水平。因此，教材引进的过程，也是我们借鉴和吸收国外心理学先进成果的过程。

21世纪是知识经济的时代，随着经济全球化、学术交流国际化浪潮的不断推进，我们迫切需要加强我国学术研究和高等教育与国际接轨，而高等学校的教学与国际接轨的一个重要措施就是直接引进国外教材和进行双语教学。因此，《意见》把推动双语

教学和原版教材的使用都作为加强本科教学工作、提高教学质量的重要措施。《意见》指出：“按照‘教育面向现代化、面向世界、面向未来’的要求，为适应经济全球化和科技革命的挑战，本科教育要创造条件使用英语等外语进行公共课和专业课教学。”然而对于我国大多数高校来说，当前无论是在师资队伍上，还是在学生素质上，要求心理学课程实施双语教学都还难以实现。因此，为了使我国高校心理学教学更好地与国际接轨，缩小我国在心理学教学上与国际先进水平的差距，加快培养具有国际竞争力的高水平心理学人才，引进和翻译国外优秀的经典心理学教材，作为我国高等学校的教学和学习用书，是比较可行的途径之一。

基于上述思考，经过反复讨论和酝酿，我们决定启动这套《当代心理学经典教材译丛》工作。这套《译丛》是在国内众多心理学专家、教授的广泛参与下，在对大量国外心理学教材进行认真比较和遴选的基础上，根据国内心理学本科专业的课程设置而系统引进的。这是一项开放性的工程，围绕心理学本科主干课程的教学需要，以国外心理学经典教材为取材对象，并尽可能涵盖心理学的主要领域，旨在构建心理学本科专业的教材体系，以提升国内心理学的教学水平，提高国内心理学人才的培养质量。

这套《译丛》力图体现以下五个特点：

一是基础性。引进和翻译这套《译丛》的主要目的是为国内心理学本科教学提供基础教材。这里的基础性主要有两层含义：第一是以心理学本科生课程设置为依据，为心理学和应用心理学两个本科专业提供专业课基础教材。第二是注重教材内容的基础性。我们在遴选国外心理学教材时，强调教材内容的“四基”（基本素质、基本知识、基本能力、基本技能）并重，注重以学科的基本结构来组织教材内容，注重根据学生掌握知识的规律来组织教材，使学生提高基本素质、夯实基本知识、培养基本能力、提高基本技能。

二是经典性。时间是判断教材生命力的最好尺度。收入这套《译丛》的教材都是在国外反复修订、多次再版，使用面较广、经受了实践检验的教材，都是国外优秀的教科书。这样的教材既能够保持教材内容和知识结构的相对稳定性，又能及时补充新的研究成果，堪称心理学教材的经典之作。

三是前沿性。我们遴选教材的一个重要标准是，教材内容要具有先进性和前沿性，这套《译丛》所选译的教材都能够反映本学科领域最新的、前沿性的研究成果，吸收学科研究的新理论、新观点和新方法。如第一批出版的13种教材中，有7种是2004年出版的，其余也都是2001年以后出版的。这些教材体系新颖、视野开阔，很多内容都是当今心理学领域的最新研究成果。

四是实用性。针对每一门课程,我们反复比较了多种教材,最后选择了那些适合国内本科心理学教学的教材。在选择教材版本时我们十分重视教材内容的应用性和操作性,以培养具有创新精神和实践能力的心理学人才为宗旨。入选的教材中都有完整的人名索引和主题索引、丰富的参考文献、可利用的网络资源,这些都为读者阅读和使用这些教材提供了诸多的帮助和便利。

五是开放性。这套《译丛》是一个开放的体系,围绕心理学本科主干课程的教学需要,根据心理学本科人才的培养目标、质量和规格,旨在构建全新的心理学本科专业的教材体系,这个体系是动态的、开放的。首先,这套教材是按计划分批出版的;其次,如果我们选译的教材将来在国外出现新的修订版,我们将继续引进和追踪翻译其新的版本。

为了确保这套《当代心理学经典教材译丛》的翻译和出版水准,我们成立了编译工作委员会,有幸邀请到车文博、沈德立、林崇德、杨治良、黄希庭等5位国内一流的专家、教授担任编译工作委员会的顾问,还邀请了40位国内知名的专家、教授担任编译工作委员会的成员,这些成员来自全国多个省市自治区的高等院校,其中大多数来自师范院校,还有不少专家来自综合性大学和体育、医学等院校,具有广泛的代表性。每本教材的主要翻译人员都是该领域的专家,并遵守严谨统一的翻译体例和规范,以充分保证这套《译丛》的翻译质量。

这套《译丛》的出版得到了陕西师范大学出版社的大力支持,显示了陕西师范大学出版社领导成员在高等学校教材和高层次学术著作出版方面的过人眼光、气魄和高远追求,特此表示衷心的感谢!

当然,引进和翻译国外的优秀经典教材,只是我们构建心理学本科专业教材体系的第一步,我们期待着在不久的将来,我国心理学工作者能够编写出与国外相媲美甚至超过国外的优秀心理学教材!如果将来国外同行能够把我国学者编写的心理学教材翻译过去,那将是我们最愿意看到的一件事情!

《当代心理学经典教材译丛》编委会

郭本禹 执笔

2005年7月30日

译者序

运动心理学(Sport Psychology)是心理学的一个重要分支学科,同时它既是体育科学的一门基础理论学科,也是体育科学中用途广泛的一门应用学科。近年来随着我国奥运争光计划和全民健身计划的实施,运动心理学的作用逐渐为人们所了解与认可,与之相应的专著和译著也应运而生。在国内外众多运动心理学书籍中,美国运动心理学家阿诺德·勒昂斯(Arnold LeUnes)和杰克·内森(Jack R. Nation)合著的《运动心理学》(Sport Psychology)是在北美广为流行的一部教科书,我们在此将该书2002年第三版(third edition)译出奉献给国内读者。

本书的两位作者现在均为美国德克萨斯 A&M 大学(Texas A & M University)心理学系教授。第一作者勒昂斯博士在美国长期从事心理学和运动心理学的研究工作,并有长年服务于高水平运动队的丰富实践经验,他的主要研究兴趣为心境与运动表现的关系、运动中心理技能的评价,他在运动心理学和变态心理学方面系统而深入的研究在国际上具有广泛的影响。除本书之外,他还独自著有《运动与锻炼心理学心理测验指南》(Bibliography on psychological tests used in practice in sport and exercise psychology)一书,参编过多本运动心理学著作,并发表过大量论文。本书第二作者内森博士是美国著名的行为与细胞神经心理学家。

勒昂斯教授和内森教授合著的《运动心理学》特色鲜明,在运动心理学界深受欢迎。本书在内容体系构建的科学性、知识表述的可读性、事例的翔实性以及方法的实用性等方面,都反映出作者深厚的学术与专业功底。虽然本书介绍的是西方文化背景下的运动心理学,但其中所阐述的基本观点、基本理论与方法等,对目前中国运动心理学研究亦极具参考价值。这本书的如下四个特点较为引人注目:

其一,该书提供的大量研究成果都建立在多学科融合和渗透的研究基础之上。相比之下,我国现有的研究就显得基础有些薄弱。作者在书中利用很大篇幅论述了美国体育史和运动心理学史,并将运动心理学研究与美国几项主流运动项目如橄榄球、冰球、棒球和篮球等紧密联系在一起;同时,在众多研究问题上也力求做出生物学方面的解释。这种追根溯源、全面系统的研究思路,完全符合运动心理学这门社会科学性与自

然科学相交叉的学科的本质属性,这对我国运动心理学工作者无疑具有重要的启迪意义。

其二,本书内容广泛,覆盖了当今运动和锻炼心理学各研究领域。它既总结了有关观点和基础理论,更强调相关知识和方法的应用特性。例如,本书第二部分“行为原理与应用”先深入浅出地讨论了经典和操作性条件作用等基本理论,而后运用生动的实例介绍了强化和惩罚等心理学干预技术和方法。这些方法和技术在运动和锻炼领域中非常实用。本书还提供了大量的心理测评方法,这对那些在体育运动领域以及运动心理学领域中从事研究和应用的工作者来说具有重要的借鉴意义。本书作者注重实用性的意图正好与运动心理学工作的目的相一致,正如应用运动心理学促进会(AAASP)所指出的,运动心理学是研究心理因素与参与体育运动、锻炼和体育活动及绩效的相互作用的学科;并将研究中获取的知识运用到日常生活中去。

其三,本书的编写思路清晰,体例新颖,资料丰富,注重学习方法的创新和拓展。这本书不仅提供了大量的文献资料,而且在行文上生动活泼,运用丰富多样的体裁不断激发学习者的读书乐趣。这本书的每一章里都列出了拓展阅读栏目,以此来丰富和支持相关观点和研究。在每一章的结尾还以小结的形式对整章的核心内容进行了总结,并强调了该章的关键术语,帮助学习者理清思路,掌握知识的精髓。而且,每一章都推荐了一些相关主题的读物,作者对其还一一进行了简要的介绍和评述,以方便读者更加深入地学习。另外,在本书的第一章中,作者介绍了许多运动心理学和相关体育学科的专业组织和网站,在每一章的结尾处还提供了网上图书馆的网址,并列出了相关主题的检索词,指导学习者在因特网上获得更多资料。这些措施对于学习者无疑是大有裨益的。

其四,这本书渗透了通过体育运动来增进人们的人格发展和改善健康状况的思想。本书作者以运动心理学家的身份不断寻求、了解和帮助优秀运动员、青少年、女性、少数民族运动员、残疾运动员、受伤的运动员、老年人和一般体育运动锻炼者通过参与体育运动来达到最佳运动表现、培养运动员精神和促进个体的全面发展。

参加本书翻译工作的人员有:姚家新(第1、2、3、4、6章)、漆昌柱(第7、8、15、16章)、黄志剑(第5、9、10、13、14、25、26章和人名索引)、徐霞(第17、18、19、20、21、22章)、金丽(第11、12、23、24章)。全书由姚家新审校、统稿,徐霞也参与了统稿工作。

武汉体育学院外籍教师Chapman L. Lam先生对本书的翻译给予了非常有益的指导,特别是在涉及美国历史与文化的内容方面,他的意见对本书的翻译能够忠实原

著、并保持原著的风格与特色,发挥了十分重要的作用。

武汉体育学院外语课部杨梅副教授参与了本书的部分审校工作;武汉体育学院应用心理学专业的研究生杨健梅、洪晓彬、朱小毛、张路星、薛锋,也为本书的翻译作了大量的辅助性工作,在此一并表示感谢!

限于我们的专业知识与翻译水平,错误和疏漏之处在所难免,恳请广大读者和专家批评指正。

姚家新

2005年12月20日

前 言

在编写本书的第一版、第二版以及目前正在进行的第三版时,我们始终坚信运动和锻炼心理学一直而且将继续保持其在此领域中的重要地位。与此同时,对能抓住此领域核心的广泛的、联系紧密的文献的需求也是源源不断。在第三版的编写中我们完成了这个目标,而且我们也保留了前两版中许多成功的特点,包括如下:

覆盖面广 我们编写的内容涉及到了许多运动心理学家以及运动心理学专业学生感兴趣的主体,同时,我们也编入了近几年内出现的一些重要的课题。

理论和应用之间的良性平衡 本书的前面一半的内容是关于研究应用的章节,内容包括有:唤醒和焦虑,技能学习的规则,降低焦虑和提高成绩,动机理论,社会心理学以及攻击等。我们在把重点放在理论知识的同时,也尽可能的展示一些恰当的应用知识。而本书后面一半的章节(15—26章)内容是关于一些研究性少、应用性强的专题,如:心理测评、女性运动员或教练员的问题、青少年体育运动、教练员以及锻炼心理学等。

涉及到的主题 在教材的编写中,总是会涉及到一些主题的筛选以及章节排序的争论,本书中涉及的三个主题也许是具有争论性的问题。其中第一个主题是历史背景资料,运动系的学生接受运动心理学的训练是可行的,而其他专业的学生学习运动心理学的课程却是不可行的,因而就出现了两种历史问题。另外一个具有争论性的问题是把女性问题作为一个独立的主题,从目前的流行趋向来看,许多研究才认为应该把女性问题放在所有的章节而不是作为一个独立的问题来讨论,而我们则认为体育锻炼中的女性问题值得单独讨论。与此类似的是少数民族运动员问题。另外一个是关于锻炼心理学的章节是否应该删除的问题,运动系的学生可能认为锻炼心理学的内容是多余的,但是这个章节对于在运动心理学方面刚刚入门的其他专业的学生来说却是很有益的,事实上我们认为适度的重复有助于学习。

教学辅助 在每个章节中,我们都使用了以下教学辅助手段来帮助学生进一步理解此教材。

* 每个章节的大纲

- * 重要的关键术语和页角的注释
- * 每个章节的小结
- * 为学生准备的推荐读物
- * 与教材主要内容独立而又包含与其相关的恰当资料的拓展阅读
- * 精心挑选的图表有助于从视觉上解释一些重点内容

我们尽量避免因为这些辅助手段的使用而影响读者,同时也希望能尽量保持这些辅助方法之间的平衡。

试题库 与本书配套使用的是大约 1,000 道多项选择题,包括文本和电子文档两种形式,这些试题库是由本书的第一作者编写的,并且,他和他的学生一起对试题库内容进行了统计方面的审核。当教师需要使用多项选择题时,他们会意识到这些试题库是非常有价值的。

除了以上所提到的这些非常成功的特点之外,在本书第三版中我们还加入了以下一些新的特色:

一种新的、更有利于读者阅读的章节的划分 到目前为止,第三版最大的变化就是章节的划分。我们的最开始交上去的初稿只有 13 章,然而,我们充分意识到每章 40 或 50 页的结构对于学生来说是庞大的、沉重的,并且具有一定威胁性。为了减轻学生的阅读负担,我们创建了 26 个章节,每章大概 20 页左右。重要的是,我们对原来 13 章一分为二的划分点是具有充分理论支持的,同时在需要的地方进行增加或删减,以建立一个更有利于读者阅读的结构。其中有些章节容易划分,而有些章节则不容易划分。我们认为读者将会发现这些新的章节是以一种更容易理解、更容易阅读的方式结合在一起的。除此之外,我们还尝试将一些很专业、很深奥的主题简单化,以达到有利于读者阅读的目的。

主题的扩展 在第一章的最后,我们列出了很多与运动心理学、锻炼心理学相关的流行网站,一定会受到专业人士和学生们的欢迎。第七和第八章分别是关于降低焦虑的过程和提高运动成绩的手段,这两章所做的新补充可能是本书中最显著的,他们的重点是放在经典条件作用、工具性学习以及认知学习方法上。第十六章中我们列出了一系列扩展了的运动专项评估手段,而这些手段是近十年、二十年内广泛流行的。第十七章列出了一些包括少数民族运动员。第十八章阐述了受损伤的运动员和残疾运动员,与此同时还讨论了体育中的一些诸如肌酸、促红细胞生成素(EPO)、人体生长激素(HGH)以及 β -肾上腺素阻断剂等药物滥用的问题。

创新点 每章的最后都附有关键术语和相关参考文献;每页的页角都有相关的注释;为了方便感兴趣的学生找寻本书以外的知识,在每一章的资料查询中我们都列出了相应的关键词。本书还附带有四个月的免费上网查询资料,资料查询网每天都会更新,而且包含了上百种学术期刊以及很多流行刊物,如:

美国运动医学期刊

哈佛女性健康杂志

体育、娱乐、舞蹈期刊(JOPERD)

运动行为期刊

男性健康

体育运动研究季刊

Rodale 健身游泳者

跑步者的世界

体育新闻

女性体育和健康

第一、第二作者在本书第三版的编写中与前两版一样,都有明确的劳动分工,其中本书的第二作者杰克·内森(Jack Nation)负责编写5、6、7、8章,其他的章节则由第一作者阿诺德·勒昂斯(Arnold LeUnes)负责编写。与此同时,在过去的几年中,两位作者无数次的共同工作、共同商议,以确保本书能最好地满足读者的需求。

致谢

在本书的编写过程中,众多的理论家、研究人员、实践者以及其他人员们不断的面对运动、锻炼心理学中众多的、复杂的问题,如果没有他们的这些杰出贡献,我们不可能完成此书的编写,在此对他们表示衷心的感谢!

汤姆森学习出版集团的全体工作人员对于本书的出版做出了杰出贡献,在此表示由衷的感谢!心理学编辑玛瑞恩·塔弗林杰(Marianne Taflinger),责任校对斯塔西·格林(Stacy Green)、玛丽·威兹尼奇(Mary Vezilich)、卡瑞恩·莫芮森(Karyn Morrison),密西西比州立大学的安迪·格林泰恩(Andy Gillentine),俄亥俄州立大学的帕玛拉·海伦(Pamela Highlen),南康涅狄格州立大学的大卫·科姆勒(David Kemler),加利福尼亚州立大学的帕迪·拉古纳(Patti Laguna),南犹他州立大学的杰

恩·瑞吾(Jean Reeve), 维吉利亚科技大学的理查德·斯加通(Richard Stratton), 他们在本书的编写中做出了贡献, 在此一并感谢!

任何从事过这种工作量如此巨大的工作的人都知道, 从事这种工作就意味着牺牲休闲时光。这种工作需要花大量的时间和精力来进行编写、检查、编辑、获得批准发表、选择封面和图片以及校对等, 这些都是以牺牲业余休闲时间为代价的。因而, 家庭成员对我们的支持是无价的, 在此对我们各自的家庭成员们表示衷心的感谢! 没有来自勒昂斯家庭成员们(妻子朱迪和儿女勒兹莉、纳塔莉、切、埃咪、卡迪、林顿)和内森家庭成员们(儿女德瑞克、莎隆, 以及莎隆的丈夫布莱恩和他们的孩子杭特、斯加通)的支持, 我们不可能完成这项工程!

尤其值得一提的家庭成员是卡迪·勒昂斯、林顿·勒昂斯以及德瑞克·内森, 他们在体育界表现突出, 因而对本书中关于青少年体育以及女性运动部分的编写提出了很多宝贵意见, 在此表示由衷的感谢!

阿诺德·勒昂斯和杰克·内森

目 录

CONTENTS

第一部分 运动心理学与体育史概论

第一章 运动心理学概述 /1

本书的组织结构 /2

什么是运动心理学 /4

运动心理学家从事什么工作 /6

运动心理学的专业组织 /6

国际性的组织 /6

北美地区组织 /7

澳大利亚、英国与加拿大等地的组织 /9

其他相关专业组织 /9

小结 /10

关键术语 /11

推荐读物 /12

第二章 运动心理学职业的相关问题 /13

职业培训 /14

职业资格认证 /15

职业道德标准 /16

职业形象 /18

就业机会 /21

小结 /22

关键术语 /22

推荐读物 /23

第三章 古代至启蒙运动时期体育史 /25

古代近东与亚洲 /26

希腊人 /27

荷马时期 /27

前雅典时期 /27

斯巴达时期 /28

后雅典时期 /29

罗马人 /31

中世纪 /33

拜占庭帝国 /33

基督教 /34

骑士时代 /35

文艺复兴与启蒙运动 /35

小结 /36

关键术语 /38

推荐读物 /38

第四章 美国体育史与运动心理学史 /39

殖民地时期的美国 /40

从独立战争到南北战争 /41

技术革命：1850—1900年 /42

近代美国体育史上的8个里程碑 /42

体育教育简史 /44

心理学简史 /45

运动心理学简史 /49

小结 /50

关键术语 /50

推荐读物 /51

第二部分 行为原理与应用

第五章 行为原理 /53

经典条件反射 /54

操作性学习 /55

基本原则 /55

行为指导技术 /55

公开记录 /60

改变指导行为 /61

条件强化 /62

代偿原则 /63

反应代价 /64

训练变量 /64

习得无助感 /65

认知学习 /66

小结 /66

关键术语 /67

推荐读物 /68

第六章 焦虑与唤醒 /69

唤醒与焦虑的决定因素 /70

神经生理机制 /70

心理机制 /71

焦虑对竞赛表现的影响 /72

唤醒对竞赛表现的影响：倒U型假说 /74

焦虑与唤醒的测量 /76

生理测量 /77

心理测量 /77

心理与生理测量的优缺点 /80

小结 /81

关键术语 /82

推荐读物 /83

第七章 焦虑降低：经典条件反射与操作性学习理论的应用 /85

经典条件反射技术 /86

消退 /86

抗条件作用训练 /87

操作性学习技术 /89

强化练习 /90

生物反馈训练 /90

小结 /92

关键术语 /92

推荐读物 /92

第八章 降低焦虑：认知学习技术 /95

表象 /96

视动行为演练 /99

应激接种训练 /101

认知控制 /102

催眠 /104

瑜珈术、禅与超觉冥想 /104

心理动员策略 /105

小结 /106

关键术语 /107

推荐读物 /107

第三部分 社会心理学问题

第九章 动机：归因理论与成就需要 /109

什么是动机 /110

归因理论 /110

认知模型 /111

社会认知模型 /115

功能模型 /119

归因研究的未来方向 /120

成就需要 /121

墨里的贡献 /121

麦克里兰-阿特金森模型 /121

小结 /123

关键术语 /124

推荐读物 /125

第十章 动机：控制源与自我理论 /127

控制源 /128

洛特的I-E量表 /128

利文森的多维方法 /129

青少年控制源的测量 /130

控制源构成研究的现状 /131

自我理论 /131

自我 /132

自我概念 /132

自我实现 /133

自我理论研究的现状 /134

其他相关概念 /135

运动自信 /135

运动动机 /135

运动中设置表现目标 /136

归因方式 /138

小结 /139

关键术语 /140

推荐读物 /141

第十一章 体育社会心理学：领导行为与团体凝聚力 /143

领导行为 /144

领导行为的一般理论 /145

切拉杜拉运动领导行为的多维模型 /148

运动员的领导行为 /151

领导行为评定的研究 /151

团体凝聚力 /151

团体凝聚力模型 /153

影响团队凝聚力的因素 /153

团体凝聚力的测量方法 /157

最后两点说明 /159

小结 /159

关键术语 /160

推荐读物 /161

第十二章 运动中的社会心理学问题：观众效应 /163

社会促进 /164

其他的驱力理论 /165

驱力理论的评价 /166

其他的非驱力模型 /166

运动表现中交互式的观众效应 /166

主场优势 /166

BIRG现象 /170

压力导致的Choking /171

小结 /173

关键术语 /173

推荐读物 /174

第十三章 攻击行为：维度与理论 /177

攻击行为的定义 /178

攻击行为的维度 /180

激怒与非激怒的攻击行为 /180

直接与间接攻击 /180

身体与语言攻击行为 /180

恰当的与不恰当的攻击行为 /180

敌意攻击、工具性攻击和合理行为 /180

攻击行为与暴力是同一回事吗 /182

攻击行为的生物学理论 /182

攻击行为的社会心理学理论 /183

宣泄途径 /183

社会学习途径 /184

宣泄还是社会学习 /184

体育运动中攻击行为的社会学解释 /184

感染理论 /185

会聚理论 /185

突发规范理论 /185

增值理论 /185

攻击行为的测量 /185

激化攻击行为的因素 /186

物理因素 /186

心理因素 /189

社会学因素 /190

与体育运动有关的影响攻击行为的关键变量 /193