

国际体育理论前沿研究译丛

运动心理准备的理论与实践

(英) Lew Hardy Graham Jones (美) Daniel Gould 著

宋湘勤 殷恒婵 马 强 译

UNDERSTANDING
PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR SPORT
Theory and Practice of Elite Performers

北京体育大学出版社



国际体育理论前沿研究译丛

**Understanding Psychological Preparation for Sport:
Theory and Practice of Elite Performers**

运动心理准备的理论与实践

[英] Lew Hardy

Graham Jones 著

[美] Daniel Gould

宋湘勤 殷恒婵 马 强 译

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 赵海宁
审稿编辑 李 飞
封面设计 贾 川

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-1023

Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers

by Lew Hardy, Graham Jones and Daniel Gould

Copyright © 1996 by John Wiley & Sons Ltd

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2011

All rights reserved. This translation published under John Wiley & Sons. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

图书在版编目 (CIP) 数据

运动心理准备的理论与实践 / (英) 哈代, (英) 琼斯, (美) 古尔德著;
宋湘勤, 殷恒婵, 马强译, —北京: 北京体育大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5644-0622-6

I. ①运… II. ①哈… ②琼… ③古… ④宋… ⑤殷… ⑥马…

III. ①体育心理学 IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 009725 号

运动心理准备的理论与实践

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路 48 号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部: 010-62989320

网 址: www.bsup.cn

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 787×960 毫米 1/16

印 张: 21.5

字 数: 348 千字

2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

刘易斯·哈代是英国威尔士班戈大学的教授。自 1983 年以来，他一直担任英国业余体操协会的心理顾问。作为英国奥林匹克协会心理指导小组主席，目前他正处于第二届任期（每届任期为 4 年）。刘易斯一直担任英国体育与运动科学协会心理学分会的主席和秘书长，以及《体育科学》杂志的“心理学”和“运动表现”两个栏目的编辑。他是英国体育与运动科学协会和欧洲体育科学家学院特许心理学家和资深会员。他撰写了大约 100 本著作，其中包括他与格雷厄姆·琼斯共同编写由 John Wiley 公司出版的《压力与运动表现》。

格雷厄姆·琼斯是英国拉夫堡大学运动心理学学科的副教授。他是英国心理协会的特许心理学家，也是英国奥林匹克协会的注册心理学家。他曾担任英国体育与运动科学协会心理学分会主席，目前仍然是英国奥林匹克协会心理顾问组成员。格雷厄姆在竞赛焦虑和心理准备领域著作颇丰。他还是国际杂志《体育心理学家》的主编。作为心理顾问，格雷厄姆为众多精英运动员和团队做了大量工作，而且他是为 1996 年英国奥运会代表队工作的 4 位心理学家之一。

丹尼尔·古尔德是美国北卡罗来纳大学（位于格林斯博罗）运动和体育科学系的教授。他着重于开展应用运动心理学方面的科研、教学和服务活动。他为众多的优秀运动员和运动队开展心理咨询服务。丹尼尔的研究兴趣是压力与运动成绩的关系、运动员的压力源、运动员的动机、青年体育、运动心理技能训练效果等。他编写了 90 多本学术著作、50 多本应用运动心理学研究方面的科普读物。丹尼尔与他人合著了 3 本书，其中包括和罗伯特·温伯格合著的《体育与运动心理学基础》。

译者序

竞技运动的迅速发展对运动员心理能力的要求愈来愈高，重大比赛的成功发挥除了坚实的训练水平之外，还取决于运动员心理状态的稳定性。某些运动员在比赛中表现出情绪过度紧张、思维混乱、心理承受力不足等心理障碍严重影响了正常技术水平的发挥，甚至出现意想不到的失误。多年以来，心理问题是运动员所要克服的一大难题，如何在比赛中将自己的训练水平充分地发挥出来，心理能力无疑是一大关键。

本书是英、美两国三位知名运动心理学家密切合作的结晶。这三位运动心理学家长期从事运动心理学的实践和研究工作，他们撰写的《运动心理准备的理论与实践》自出版后很受欢迎，已经多次再版，我们翻译的这一版已是该书英文修订的第八版了。这版书的几个突出特点是：

第一，本书采用研究与实践相结合的写作方法，每章均回顾了相关主题的定量研究和定性研究，并有大量优秀运动员的例证和作者长期的、卓有成效的为高水平运动团队进行心理咨询的个人咨询经验介绍。

第二，本书采用全景式的写作视角，研究文献来源广阔，本书中的例证分别来自于北美、欧洲、澳大利亚和其他国家或地区，参考文献涵盖了普通心理学和运动心理学两个领域。

第三，本书具有前瞻性，原著者在综述前人观点的基础上，对每一个主题都提出了未来研究建议和最佳咨询实践的具体建议。

本书适合于体育心理学工作者、体育运动心理学专业的本科生与研究生、广大教练员、运动员及体育工作者。

参加本书翻译的有：宋湘勤（绪论、第一、二章）、宋湘勤、孙彦川、张锋周共译（第三、四、五章）、迟晓鹏、周骏一共译（第六章）、马强、宋湘勤、罗锐共译（第七、八、九章）、姚强、马天天共译（第十章）。各位译者初译后，由宋湘勤进行逐章校对、修改，殷恒婵进行审译。最后宋湘勤、殷恒婵、马强共同进行了统稿及统校。

译著的完成首先要感谢原作者 Lew Hardy、Graham Jones 和 Daniel Gould

为我们提供了这样一本出色的著作。其次，本书的出版得到了北京体育大学出版社的大力支持，在此表示诚挚的感谢。

限于我们的水平，书中会有很多疏漏和不当之处，恳请各位专家和读者批评指正，不胜感谢。

宋湘勤 殷恒婵 马强

2010年12月

前言

本书适合于运动心理学家、学习运动心理学的学生、对体育或任何一种高水平体育运动项目感兴趣的心理学家。编著本书的缘由是我们十分关注经常发生在处于研究领域的体育心理学家与为（高水平）运动员工作的实践心理学家之间的分歧。因此，本书旨在推进运动员心理准备方面的理论与实践的整合。一条整合的途径是，科学研究促进实际运动成绩，实践经验促进科学研究发展。心理准备的7个方面具体阐述如下：基本心理技能；自信心；动机；唤醒和激活；压力、焦虑和运动表现；注意力集中；逆境应对。对于每一个主题，我们整合了有关定性和定量研究方面的文献，这些文献中的引文来自精英体育运动员和我们在为高水平体育运动员工作过程中获得的个人实践经验。每个主题均总结提出了对未来研究的建议和产生最佳实效的建议。

在前面综述的基础上，本书提出了最佳竞技表现心理准备的整合模型。这个模型把在前面章节讨论到的分散的变量组成一个整体，以加深读者的理解。本书最后两章汇集了科研应用和已在前面章节中证实的最佳实践做法。依据其重要性和难易程度，本书对超过50个最优先研究问题进行了排序；依据大量、卓有成效的与高水平运动团队的心理咨询服务工作，60多项重要的最佳实践做法得到证实。本书至少有两个独一无二的特点：其一，研究结合实践取向的方法被用于高水平运动表现的心理准备工作；其二，在资料引用方面，著者采用了国际化角度：有关普通心理学和运动心理学方面的资料，北美、欧洲、澳大利亚和其他国家或地区的研究文献都加以考虑和使用。

和以往一样，我们认为编写出这样一本书不是一件容易的事，也很难找到一本从封面作者署名就能够反映出该领域众人研究成果的书，然而没有他们的支持，这本书根本就不会面世。尤其是，丹尼尔要感谢他的妻子德布，以及儿子凯文和布莱恩，感谢他们在本书编写期间给予的耐心和支持；格雷厄姆要感谢他的妻子西安，女儿艾玛和凯琳，儿子本，为他们在编写本书的

准备期间所给予的爱、支持和容忍他的缺席（包括身体和精神上的）；刘易斯要感谢他的父母——德里克和杜叶锡恩，感谢他们像朋友一样的关爱；感谢皮特和金（加上一个匿名的充满爱心的朋友），感谢他们帮助他记得如何去微笑面对困难（不管耗时多长、难度多大）。另外，对在准备编写本书期间给予协助和本书早期草稿提出有益意见的人士一并表示感谢，他们是：阿比·考克斯、谢尔登·汉顿、肯·霍奇、麦卡洛、默里·沃森、蒂姆·乔夫和艾琳·尤迪。

刘易斯·哈代
格雷厄姆·琼斯
丹尼尔·古尔德

目 录

第一部分 介 绍

绪 论	3
-----------	---

第二部分 运动表现心理准备的知识现状

第一章 基本心理技能	9
------------------	---

第一节 放松训练	9
第二节 目标设置	15
第三节 表象与心理演练	22
第四节 自我谈话	28
第五节 对未来研究的建议	32
第六节 对最佳咨询实践的建议	34

第二章 自信心	37
---------------	----

第一节 自信心的相关理论	38
第二节 自信心、自我效能感和比赛成绩	43
第三节 自信心、自我效能感和焦虑	47
第四节 提升自信心的策略	48
第五节 对未来研究的建议	56
第六节 对最佳咨询实践效果的建议	59

第三章 动 机	63
---------------	----

第一节 内部动机和外部动机	64
第二节 目标设置技术	71
第三节 归 因	76

第四节	退出体育运动	82
第五节	对未来研究的建议	91
第六节	对最佳咨询实践的建议	94
第四章	唤醒与激活	99
第一节	概 念	100
第二节	唤醒与激活理论	104
第三节	影响唤醒与激活的策略	111
第四节	唤醒与激活中的个体差异	114
第五节	对未来研究的建议	116
第六节	对最佳咨询实践的建议	117
第五章	压力和焦虑	123
第一节	概念性问题	124
第二节	压力和焦虑的前因	126
第三节	竞技状态焦虑与比赛成绩	129
第四节	影响焦虑反应的因素	140
第五节	对未来研究的建议	147
第六节	对最佳咨询实践的建议	149
第六章	专注与注意控制	152
第一节	注意的理论探讨	153
第二节	注意与焦虑	162
第三节	提高专注能力和注意控制能力的策略	165
第四节	对未来研究的建议	175
第五节	对最佳咨询实践的建议	176
第七章	应对逆境	180
第一节	普通心理学的应对研究与应对理论	181
第二节	运动心理学在应对领域的研究	190
第三节	体育运动中应对行为的工作模型	199
第四节	对未来研究的建议	204

第五节 对最佳咨询实践的建议	208
第三部分 未来研究启示	
第八章 最佳竞技表现心理准备的整合模型	215
第一节 最佳竞技表现心理准备的整合模型	215
第二节 应用整合模型指导咨询实践与未来研究	222
第九章 未来研究方向	224
第一节 未来研究亟待解决的关键问题	225
第二节 方法论问题	229
第三节 不同问题的相应解决方法	243
第四节 有效研究的特征	246
第五节 更新心理学知识	247
第十章 心理准备实践建议	252
第一节 高水平运动表现心理准备原则	257
第二节 运动心理准备原则的实践应用	259
参考文献	269
后 记	329

第一部分

介绍

绪 论

写作缘由

Sakumoto 逐渐向我灌输了这样一种哲学：当我在体操馆训练时，我要有一种自己像是在参加比赛的感觉，就像自己的每一套动作都是比赛……在我过去 12 年的比赛中，每次在开始前我都会向教练举手示意。无论是训练还是比赛我都会举手示意，他反过来也会像裁判那样向我举手示意。这样做对我来说就像一个触发机制，我指的是，当我们互相举手示意后，我就会把全部的精力集中到我的动作上来。我会像参加真实比赛那样投入训练。（Peter Vidmar，奥运会男子艺术体操冠军 Ravizza，1993）

在我探索适宜的紧张水平时……我发现，在我输掉比赛和赢得胜利时的紧张水平是有区别的，因此，我花了一些时间来集中精力解决这一问题。后来，我才注意到我爱走极端，有些过于紧张，导致输掉了比赛。于是，我迅速开始磨炼调节自己紧张水平的能力。每当我感觉自己的紧张水平不适宜时，我所采取的方式就是首先使自己因为某场比赛而变得很歇斯底里，然后看看自己的反应如何，然后再放松下来，再看看结果如何。一旦你发现了自己紧张水平的上下限，就可以很快地确定自己的中度紧张水平。（非常成功的高山滑雪运动员，Orlick & Partington，1988）

优秀运动员的陈述清楚地表明了他们非常重视竞技比赛的心理准备。优秀运动员比非优秀运动员更多地坚持使用心理技能和心理策略这一事实，进一步为这种观点提供了有力支持。的确，几乎没有运动心理学家会对心理准备是竞技体育的一个重要部分这一观点持有异议。但是，已出版了大量（并且是一直增长的）应用运动心理学著作都在试图告诉运动员们如何获取必要的心理技能，这使得那些挑剔的读者难免会对他们已经知道并掌握了一定的心理技能情况下，对为什么还需要阅读另一本指南类的运动心理学著作产生疑问。



这个问题的答案相对比较简单。这并不只是另一本关于体育运动员的心理准备的指南类书籍，它也不只是对在该领域所开展过的学术研究的一个检验。相反，这本书的作者试图把当前的理论和研究与作者本人的理解以及在为多个专项的优秀运动员和教练做咨询工作中所获得的丰富经验明确的联系起来。在这种思路下，本书采用了一种整合的写作方法，即研究与实践相结合，实践经验提示研究者什么是应该关注的最重要问题。因此，这本书的首要目标就是提高高水平比赛心理准备的理论研究和实践研究。每一章都涉及有关心理准备的一个独立方面，并且回顾了与这个方面有关的定量研究和定性研究。优秀运动员的例子和引证把这些观点和作者的个人经验有机地整合到了一起，由此给出了所讨论问题的本质性证据，并且使理论与实践相结合。本文的引证来自于大量的资料，既有专业期刊文章，也有参考性的学术文章。作者认为这些资料都有一定的价值。然而，关于定性研究的通常实践，读者需要根据报告所参考的原始资料中的方法和细节，自己去衡量每个引证所包含的信息的可信度。在每一个主题中，作者都提出了本领域的最突出问题，并且还有高水平赛事心理准备的应用指南。

本书的写作方法有一系列很独特的特点。首先，研究—实践的写作方式在以前的高水平体育赛事的心理准备书籍中从未被采用过。大多数的应用性著作没有很清晰地把他们的建议和干预技术与研究类著作结合起来。因此，这些书基本上没有给予读者任何关于干预技术的真实的科学证据，读完后通常只是感觉到“无中生有”。其次，本著作采用了全景式的视角，本书的例证分别来自于北美、欧洲、澳大利亚以及其他地方，有的来自普通心理学研究著作，有的来自运动心理学的研究著作。本领域以前的大多数著作或者没有充分利用普通心理学领域的研究成果，或者没有充分利用北美以外其他地方的研究成果。这种情况大概是由于大多数现有的运动心理学研究著作是来自于北美。然而，本文作者的意图是通过采用更广阔的视角让我们能够学到更多。第三，定性研究与定量研究两者与实践经验的整合促进了本领域知识方面的发展和对本领域的理解；没有任何一种调查由于另一个调查而被拔高或被贬低。第四，在回顾前人观点的基础上，作者提出了对未来研究和最佳咨询实践的具体建议。

本书的结构和概览

本书分为三个部分。第一部分介绍了本书的基本原理和本书的主要结

构；第二部分（第一～七章）主要介绍当前关于运动表现心理准备的知识现状。每章讨论高水平运动表现心理准备的一个方面的问题。这些章的内容结构都是一致的：首先，通过引用优秀运动员的话来介绍所关注的心理准备的具体方面，主要目的是强调心理准备对运动员出色运动表现的重要性；接着就是对与心理准备这一方面有关的定量研究与定性研究进行批判性分析，优秀运动员的引言用来证明或质疑文献研究中的结论；最后呈现的是对本领域未来研究的主要建议以及对最佳咨询实践的建议。

该部分7章内容中所讨论的心理准备的各个主题是参考有关优秀运动员典型特征以及运动心理技能训练的著作而挑选出来的。检验优秀运动员与非优秀运动员心理差异的研究始终如一地显示出，与非优秀运动员相比，优秀运动员拥有更多的自信、更高的动机水平、更适宜的唤醒水平、焦虑水平和注意力控制策略。与此相似，尽管 Vealey 在她的内容分析中把唤醒与焦虑控制作为单一的心理技能，对心理技能训练的文献研究却一致地显示这5种技能是对于运动员来说是非常重要的。因此，第二部分的7章中有5章重点阐述了这些领域。

这部分的第一章侧重于 Vealey 所描述的放松、目标设置、想象与自我谈话等心理技能训练方法。本书作者并非不同意 Vealey 关于心理技能（例如焦虑控制）与用于获得心理技能的训练方法（例如目标设置和放松训练）应当区分开来的观点，但更倾向于心理训练方法本身就是基本的心理技能的观点。因此，与其把这些心理技能看作正确的心理训练方法，本文更愿意称之为基本心理技能。这些基本心理技能有时是独立使用，有时是作为更高级的心理技能的子成分。考虑到这种差异，研究这些基本心理技能的章节作为本部分的第一章出现，随后的5章研究了更复杂的心理问题，包括自信、动机、唤醒与激活、压力与焦虑、专心与注意力集中控制。

该部分的最后一章研究了优秀运动员应对逆境的方法。之所以选取这个领域，部分原因是由于优秀运动员通常需要处理各种各样的潜在问题和实际问题，部分原因是由于对本领域的研究兴趣骤然提高。总而言之，这些章节所涉及的心理准备的各个方面有（按照文中的出现顺序排列）：

基本心理技能：放松训练、目标设置、表象与自我谈话。

自信：同时包括自信与运动表现的关系、自信与焦虑的关系以及增强自信的策略。

动机：包括训练与运动比赛时的动机状况，对胜利与失败的归因，及退

出体育运动的问题。

唤醒与激活：检验了对这两个心理要素在概念上的区分，有关唤醒与激活的理论，及唤醒与激活的个人差异。

压力与焦虑：特别关注于压力与焦虑的前因、竞赛状态焦虑与运动表现（比赛成绩）之间的关系以及影响焦虑反应的因素和策略。

专心与注意力控制：对几种注意力理论的批判性分析，焦虑与注意力的关系，增强专心与注意力控制的策略。

应对逆境：包括初级与次级评估、应对类型、应对评估、应对倾向、应对结果及应对的整合模型。

本书的第三部分（第八～十章），这3章侧重于在先前内容综述的基础上提出应用和未来研究指导建议。这3章中的第一章提出了影响优秀运动员心理准备的各因素的整合模型。这个部分的第二章指出了有可能对优秀运动员参加顶级赛事的心理准备产生巨大影响的未来研究方向。本章讨论了50多个前沿问题的重要性与难度。接着详细讨论了一小部分研究问题，以强调在现有知识基础上研究这些问题时选取定性研究方法或定量研究方法所依据的原则。这个部分的第三章再次整理了前面各章中指出的指导实践的建议，并把它们纳入了顶级赛事心理准备整合模型之中。本章总结了60多条对于最佳咨询实践的最重要建议，并提出了大量的对高水平运动员进行有效咨询工作的建议。后记简要地对本书进行了回顾并作了总结。

本书的局限是它主要侧重于介绍优秀运动员个体的心理准备，并没有认真地考虑团队精神产生的动力，或者其他可能影响运动表现的社会和组织因素。当然，这种省略并不意味着本书与团体运动无关，只是说明它并没有认真考虑团队与团队运动表现的功能整合。之所以决定不对社会因素进行深入讨论，是由于作者考虑到如果把社会这个因素涉及进来的话，本书的内容将会增加大约50%。如果读者对社会因素与团体动力感兴趣的话，可以参阅Hardy、Jones、Sarason以及Widmeyer等人的观点。

总 结

本章提出了写作本书的基础理论，同时介绍了本书的主要内容。本章也提供撰写本书所采用的写作方法基本依据，并指出了这种写作方法的局限性。