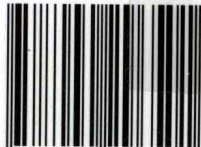


## 普通高等学校体育教育专业主干课系列教材

- |  |                |
|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> 体育概论                      | 杨文轩 杨 霆 主编     |
| <input type="checkbox"/> 学校体育学 (第二版)               | 潘绍伟 于可红 主编     |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体育心理学 (第二版)    | 季 浏 殷恒婵 颜 军 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育社会学 (第三版)               | 卢元镇 主编         |
| <input type="checkbox"/> 体育教学论                     | 毛振明 主编         |
| <input type="checkbox"/> 运动解剖学 (第二版)               | 李世昌 主编         |
| <input type="checkbox"/> 运动生理学 (第二版)               | 邓树勋 王 健 乔德才 主编 |
| <input type="checkbox"/> 体育保健学 (第四版)               | 姚鸿恩 主编         |
| <input type="checkbox"/> 运动生物化学                    | 张蕴琨 丁树哲 主编     |
| <input type="checkbox"/> 田径 (第二版)                  | 李鸿江 主编         |
| <input type="checkbox"/> 体操 (第二版)                  | 童昭岗 主编         |
| <input type="checkbox"/> 武术 (第二版) (配辅学光盘)          | 蔡仲林 周之华 主编     |
| <input type="checkbox"/> 健美操                       | 黄宽柔 主编         |
| <input type="checkbox"/> 体育舞蹈                      | 姜桂萍 主编         |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——篮球 (第二版)            | 王家宏 主编         |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——排球 (第二版)            | 黄汉升 主编         |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——足球 (第二版)            | 王崇喜 主编         |
| <input type="checkbox"/> 球类运动——乒乓球 手球 垒球 羽毛球 (第二版) | 编写组            |
| <input type="checkbox"/> 定向运动与野外生存                 | 张惠红 陶 于 主编     |

SPORTS

ISBN 978-7-04-029650-1



9 787040 296501 >

定价 29.80元

<b>第七章 心理技能训练</b>	134
第一节 心理技能与心理技能训练	135
第二节 运动中的行为干预方法	152
第三节 运动中的认知干预方法	173
<b>第八章 动作技能的学习</b>	188
第一节 动作技能概述	189
第二节 动作技能形成的理论与过程	198
第三节 影响动作技能学习的因素	202
第四节 动作技能的学习与训练	208
第五节 动作技能的迁移	217
<b>第九章 体育教学效果的心理学优化</b>	226
第一节 体育教学设计的心理学基础	226
第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理	235
第三节 体育教学环境心理	241
第四节 体育课堂学习过程的心理学评价	247
<b>第十章 体育教学中学生的个体差异</b>	253
第一节 体育能力的差异	254
第二节 智力因素的差异	260
第三节 非智力因素的差异	264
第四节 体育差生的心理	272
<b>第十一章 运动损伤的心理致因和康复</b>	277
第一节 运动损伤发生的心理致因	277
第二节 运动损伤的心理反应	282
第三节 运动损伤的心理评估	285
第四节 运动损伤的心理康复方法	289
<b>第十二章 运动中的团体凝聚力</b>	297
第一节 体育团体凝聚力概述	298
第二节 影响体育团体凝聚力的因素	305
第三节 团体凝聚力与运动表现	310
第四节 团体凝聚力的发展	313

### (七) 运动生理心理学

生理心理学是研究心理现象的生理机制,即研究外界事物作用于脑而产生心理现象的物质过程的科学。确切地说,它研究的是在人类活动表面之下发生了什么。在早期,巴甫洛夫用条件反射方法研究动物的学习活动,提出人的心理活动的高级神经活动学说。现代的生理心理学用神经生理学、生物物理学和生物化学的手段来研究感知、学习、记忆、思维、情绪等过程,目的是阐明各种心理活动的生理机制。例如,一个运动员的焦虑是由于肌肉紧张(身体焦虑)或者担忧和考虑未来可能的伤害和失败(认知焦虑)而发生的吗?我们如何训练射箭、射击、保龄球等项目的运动员(这些项目要求运动员具有低唤醒水平和降低心率的心理技能,以及通过心理技能训练使自己的运动表现达到最佳化的生理过程)?总之,研究者们想理解与运动表现相关联的肌肉和神经系统的工作机制。由于生物医学技术的进步,如事件相关电位、功能性核磁共振等技术的兴起和普及,这方面的研究已经取得了很大成绩。

### (八) 锻炼心理学和运动损伤心理学

锻炼心理学和运动损伤心理学是两个相对较新的研究和实践领域。锻炼心理学是对参与和坚持体育锻炼过程中的心理因素进行研究,主要探讨身体练习对心理健康的影响;确定为什么一些人自愿自觉从事体育锻炼,并进一步研究为什么他们中的一些人坚持锻炼,而另一些人决定中途停止锻炼;查明一个人努力程度的感觉如何影响锻炼的强度和持续时间;研究锻炼依赖或锻炼成瘾的积极或消极的现象。

运动损伤心理学重视研究一些运动员比另一些运动员更严重、更频繁地发生运动损伤的原因,以及为什么当运动员康复后,却不能恢复到受伤前的运动水平;确定运动员之间伤病检测和伤病忍受程度不同的方面,以及运动员伤痛感如何影响他们的伤病恢复和随后的运动表现;探讨心理-行为干预对于运动损伤康复的有效性方法。一个运动心理学工作者或运动医学人员不仅可以帮助运动员在身体损伤方面康复,而且可以帮助他们在心理方面康复。

## 第二节 学习体育心理学的意义

### 一、体育教师的工作特点及体育活动的特点

(1) 体育教学活动的特殊性:体育教师心理上的紧张;体育教师的生理

负荷大；体育教师在进行户外教学活动。体育教师的各种特殊条件，要求他们具备特殊的心理素养。

(2) 体育教师必须了解自己的工作对象：体育教师只有掌握了学生的心理活动规律，才能有效地完成体育课的教学任务。

(3) 体育教学是一个复杂的过程：体育教学除了要掌握一般的心理活动规律之外，还要遵循动作技能的获得和发展的心理规律，以及体育教学过程中学生主体特殊的心理活动规律。

(4) 体育活动的竞赛特点：如果体育教师能恰当地激发学生竞赛时的活动动机和情绪的兴奋水平，更好地掌握和调整学生的心理负荷，将有利于提高体育课堂和课外体育活动的方法，在学生参加各种竞赛活动时能有效地帮助他们形成最佳的竞技状态。

## 二、学习体育心理学的意义

### (一) 体育实践工作的需要

作为一名体育专业的大学生，学习和掌握体育心理学的理论和方法不但可以完善自己的知识结构，提高自己的专业素养，而且更重要的是对今后从事体育实践工作大有帮助。从我国现阶段的情况来看，体育专业的大多数学生将走上体育教育教学岗位，他们主要的体育实践工作是从事体育教学，其次是指导运动队的训练、比赛和健身锻炼。对于一名体育教师而言，将体育心理学的理论和方法应用于体育实践工作中，对提高自己的工作效果具有重要作用。

#### 1. 体育教学实践的需要

体育心理学的理论和方法在体育教学实践中的应用是广泛的。

首先，可以了解和掌握学生的心理特征和需要，这有助于激发学生体育学习的兴趣，提高学生体育学习的积极性。不同年龄阶段学生的心理特征和需要是不一样的，体育教师应根据不同年龄阶段学生的心理特征和需要，选择适宜的教学内容，采用有效的教学方法，提高学生的学习效果。

其次，可以根据学生的个性差异，因材施教，区别对待。例如，学生的性格有外向型和内向型，在教学中，对待内向型的学生可采取多表扬、多鼓励的方式，而对待外向型的学生，在适当的时候可进行批评和教育。

第三，可采用一些心理技能训练方法帮助学生更好地掌握运动技能和调节情绪状态。例如，可以采用表象训练法帮助学生掌握、改进、提高运动技术，采用放松方法帮助学生缓解紧张情绪等。

第四，有些学生体育学习的兴趣不高，动机不强，表现出的行为是上体育

课心不在焉、消极怠工。而体育心理学有助于体育教师了解学生产生这些现象的原因，并采用心理学的方法帮助学生激发学习兴趣，提高动机水平。

第五，可以帮助学生培养坚强的意志品质，增强自尊心和自信心，培养合作能力、团队精神和竞争意识。例如，采用目标设置方法，让学生在达到一个个具体、明确的目标的同时，体验体育学习的成功感，培养学生的自尊心和自信心。

学习和掌握好体育心理学的理论和方法，也是服务于体育课程与教学改革的需要。从教育部新颁布的《义务教育体育（与健康）课程标准》和《普通高中体育与健康课程标准》（简称《课程标准》）来看，“心理健康”和“社会适应能力”是体育与健康课程五个学习领域中的两个领域（信息通道1-2）。因此，体育心理学的理论与方法在推进体育课程与教学改革方面大有作为。

### 信息通道 1-2

#### 心理学与我国基础教育体育课程改革

新颁布的《课程标准》改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架，根据三维健康观、体育自身的特点以及国际体育课程发展的趋势，在确定课程总目标的基础上，从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面描述具体目标，并根据课程目标体系构建课程的内容标准。

由此可见，在新体育课程的五个领域中，有心理健康和社会适应两个领域涉及心理学问题。其中，普通高中体育与健康课程在心理健康方面提出的领域目标有：①培养积极的自我价值感；②提高调控情绪的能力；③形成坚强的意志品质；④具有预防心理障碍和保持性心理健康的能力。

普通高中体育与健康课程在社会适应方面提出的领域目标有：①具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德；②具有积极的社会责任感。

《课程标准》在领域目标下还提出了具体的、可操作的水平目标。详见《普通高中体育与健康课程标准（实验）》（教育部，2003）。

## 2. 学校运动队训练和比赛的需要

指导学校运动队的训练和比赛，也是体育教师的一项重要工作。学生运动员在平时的训练和比赛也涉及到各种各样的心理学问题，主要表现在三个方面：如何通过心理学的手段和方法提高训练水平；怎样通过心理学的手段和方法使运动员处于最佳比赛状态，充分发挥最大潜力，获得优异的比赛成绩；如何通过心理学的手段和方法消除疲劳，调节情绪，恢复良好的身心状态。总之，体

育心理学的理论和方法有助于体育教师有效地指导学校运动队的训练和比赛。

需要指出的是,一个人学过体育心理学,并不说明自己就一定能在体育教学或指导运动队方面获得成功,但不学习和掌握体育心理学的有关理论和方法,则很可能使自己的实践工作低效甚至无效。而且,即使掌握了体育心理学的一些概念和方法,如果不学以致用,这样的知识也是没有价值的。因此,体育教师在实践中要将体育心理学的知识与具体的情况结合起来,切忌生搬硬套,教条主义,而是要根据具体的情况灵活运用体育心理学的理论和方法,并在实践中不断总结和提高。

## (二) 体育科学研究的需要

体育教师不仅是一名教学者,也应该是一名研究者。作为一名中小学的体育教师,自己“研究者”的角色主要不是定位在纯学术性的研究方面,而是定位在应用研究方面,并且主要集中研究自己实践工作中发生的问题,这对提高自己实践工作的效果,促进自己专业成长和发展具有重要意义。尤其是我国当前开展的新一轮体育课程改革,由于倡导先进的教育教学思想和理念、教学方式和评价方法,教师在实施新体育课程的过程中将会碰到一些新问题和困难,需要通过研究去解决。

学生的体育学习活动既是一种身体活动,也是一种心理活动,学生在体育学习过程中会产生许多复杂的心理活动,这些复杂的心理活动有些是体育心理学教科书上的一般理论和方法所不能解决的,有些是涉及不到的内容,这就需要体育教师运用体育心理学的理论和方法去思考、探讨一些具体的心理学问题。

此外,从我国体育心理学研究领域的现状来看,与运动员心理问题的研究相比,对学生在体育学习过程中心理方面的研究,无论质量上还是数量上都稍逊一筹。因此,在加强体育教学心理学的研究方面,体育教师应该有许多优势。

## 第三节 体育心理学简史和发展方向

体育心理学是随着心理科学和体育科学的发展而发展起来的一门比较年轻的学科。它是由于体育活动实践需要的推动和心理科学发展的要求而产生的。

### 一、19 世纪的动作心理学

体育心理学的前身是动作心理学。19 世纪的体育心理学主要研究的是与动作和运动速度有关的心理因素等方面的内容。19 世纪的研究成果是在动作

的反应时间方面。随着精密计时器的创制，19世纪中叶，心理学家不仅测到了反应时间的个体差异，也测到了心理、生理操作特征上的个体差异。

所谓反应时间，是指从刺激的出现到第一个反应开始间所经过的时间间隔，又称反应时或反应的潜伏期。反应时分为简单反应时和复杂反应时两种。简单反应时是指对单一刺激作出第一个反应所需要的时间间隔，或是指对于事先知道的某种刺激做出事先规定的反应所需要的时间间隔。例如，向被试呈现某种颜色的灯光，被试只要一看到灯亮（无论颜色如何），马上就按按钮，按下按钮后，灯会灭掉（图1-3）。尽管在简单的反应过程中，从接受刺激到做出第一个动作反应之间的时间间隔很短，但在心理结构上仍可分为：感知信号刺激、联想（即在头脑中对信息进行加工、处理）以及反应三个具有不同特点而又相互联系的阶段。复杂反应时又称选择反应时，是指要求对不同刺激做出相应的不同反应所需要的时间间隔，或是指对于事先不知道实际要出现的是何种刺激，也不知道要以什么样的动作去回答，而对不同的刺激做出相应的反应所需要的时间（图1-4）。

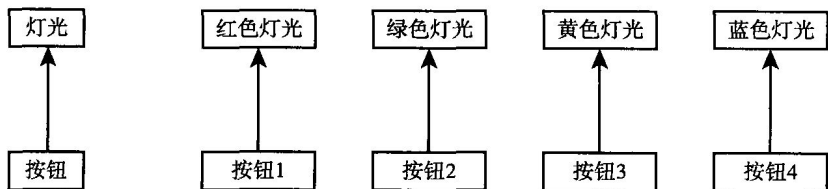


图 1-3 简单反应时举例

图 1-4 复杂反应时举例

简单反应时与复杂反应时的比较。一般来说，对同一种感觉而言，复杂反应时比简单反应时的时间长。这主要由于复杂反应时比简单反应时多了一个选择、辨别的时间。

反应时与运动速度之间的关系。一般来说，反应时与运动速度在同一组被试中没有高相关。大多数体育活动中最重要的因素是运动速度，而不是反应时。一个人在开始时的动作（反应时）的快慢，与他在其后的运动速度没有关系。

## 二、体育心理学简史

体育心理学的历史大体可分为两个阶段：20世纪50年代前和20世纪50年代后。

### (一) 国外体育心理学的简史

#### 1. 20世纪50年代前的体育心理学

在第一届奥运会上就已经有运动员意识到自信、自我控制以及其他心理因素与运动员成功之间的联系。然而，直到19世纪末，研究者们才开始较为系统地观察心理和运动行为之间的关系（Wann, 1997）。

世界上第一个运动心理学的实验是由Triplett于1898年完成的。他调查了一个今天被称作为“社会促进”的现象，他发现自行车选手在同他人比赛时速度会更快。以后，他又采用比较严格的实验室实验来证实自己的现场研究成果。研究结果显示，当有人在场观看时，被试的绕线活动水平提高。Triplett由此认为，在现场的其他人（如竞争者、合作者、观众）导致了活动者能量的释放和努力程度的提高。他采用的现场实验和实验室实验相结合的研究方法即使在今天也具有现实意义。在Triplett的研究之后，也有几篇运动心理学的论文发表，如Scripture认为，参与运动可以发展理想的个性特征（Anshel, 2003）。

20世纪50年代前发生的另一个运动心理学的重大事件，是Griffith于1925年创建了世界上第一个运动心理学实验室，即伊利诺斯大学运动研究实验室。实际上，早在1918年，他就开始研究心理因素对运动表现的影响，由此被称为“美国运动心理学之父”。他研究的主要领域集中于心理运动技能、运动表现和个性方面。他还与运动队进行交流，并于1923年在伊利诺斯大学开设了第一门运动心理学课程，1926年编写了世界上第一本运动心理学教材《教练心理学》，1928年又出版了《运动心理学》。1938年，作为运动心理咨询专家，他受聘于芝加哥一家棒球俱乐部运动队，并运用多种动作测试和心理量表测验来检查每个运动员当时的心理状态、能力和心理潜力。他也是第一个运动心理学咨询师。

20世纪初至30年代，在欧洲也出现了一些运动心理学方面的研究，影响最大的要数奥林匹克运动的创始人、法国教育家顾拜旦（Coubertin）。他1913年所著的《运动心理学试论》指出，运动是一种美的表达和使人能情绪平衡的更好的教育手段。德国学者Schulte在1921年所著的《在练习、比赛和运动活动中提高成绩》一书是阐述优秀运动员心理准备问题最早的著作之一。

20世纪20年代至30年代，苏联的体育心理学处于萌芽时期。被称为苏联“运动心理学之父”的鲁吉克教授撰写了《肌肉工作对反射过程的影响》、《对反射的研究在体育主要问题上的应用》和《在体育教育工作中提示和模仿的意义》等著作。然而，最重要的是莫斯科体育学院所做的一系列研究引起了人们对体育和运动心理学问题的兴趣。例如，普尼所做的关于乒乓球、滑雪及其他运动对运动员心理的影响，以及丘奇马廖夫关于学校体育课对学生智力以及自我控制能力的影响等研究。

## 2. 20世纪50年代后的体育心理学



体育心理学的研究在 20 世纪 40 年代至 50 年代期间,除了几篇博士论文之外,基本上处于停滞状态。但也有不少的动作学习实验室相继建立,使得研究人员在研究体育领域中的运动行为时有了更为复杂和更为科学的方法,如在研究设计、仪器设备、统计方法等方面都有了进步和提高,发表的论文涉及基于学习和运动技能操作的心理动作过程。

直到 20 世纪 60 年代,运动心理学的研究伴随着一些组织的成立才开始繁荣起来。1965 年,国际运动心理学联合会成立并召开了第一届年会;1967 年,举行了第一次北美运动心理和身体活动联合会的年会,自该联合会成立以来,它就成为国际上最有影响的运动心理学组织;1969 年,加拿大心理技能学习和运动心理学联合会成立;1985 年,高级应用运动心理学学会成立,它鼓励应用运动心理学家(如教育运动心理学家和临床运动心理学家)之间的交流;1987 年,运动心理学正式被美国心理学会所承认和接纳,成为该学会第 47 分会,即锻炼和运动心理学分会。该分会发行了一本运动心理学的小册子,描述了运动心理学家的三种类型:实验运动心理学家、教育运动心理学家和临床运动心理学家。

20 世纪 60 年代至 70 年代,苏联的体育心理学开始兴起。例如,1963 年,苏联体育科学研究所组建了运动心理学实验室,这个实验室的研究人员做了大量的高水平的运动心理学理论和应用研究。研究内容较为广泛,包括意志的培养、心理调整方法、个人项目的思维特点、个性特征、心理状态与活动有效性的关系、运动的感知觉特点等。20 世纪 70 年代,苏联运动心理学研究部开始重点研究运动员的心理诊断问题,并于 1978 年在调查和研究的基础上确定了判断优秀运动员的心理指标,如成就动机、个人意志表现力、情绪稳定性、心理机能—意识运动、注意力、随机应变的思维能力、自我监督和自我调整等。在此基础上,还研究了不同项目优秀运动员的心理模式指标。除此之外,苏联的学者们还对运动能力的概念和发展、运动员的心理调节和个性等问题进行了不少的研究。

20 世纪 60 年代至 70 年代,德国对运动心理学的研究给予了高度重视。例如,1961 年,民主德国学者 Kunath 在德国体育学院中领导成立了运动心理学研究所,主要研究三个方面的问题,即运动对个性发展的影响;运动群体对运动员心理发展的作用;运动心理学的研究方法。相比较而言,联邦德国当时运动心理学的研究较少,只是对运动员的个性进行了一些研究。其中,Newman 在 1952 年撰写了《运动与个性》。20 世纪 70 年代,民主德国主要研究主体体验对运动成绩的影响、体育教学心理学以及运用测验方法揭示在运动中起作用的心理因素。联邦德国的工作重点包括运动与个性、方法学与心理诊断学、体育运动中的学习、运动中的社会心理学因素、运动员的心理咨询等

(Cratty, 1989)。

20世纪60至70年代,日本也开始研究体育心理学的有关问题。1960年,在日本体育基础学会中成立了体育心理学分会。同时,开始对优秀运动员进行赛前心理准备的系统研究,如运动员参加比赛的态度、情绪激动状态、对自己心理和思想的估计等。20世纪70年代,日本体育心理学的研究重点分为两类,一类是研究体育教学中的心理学问题,另一类是研究运动员的心理学问题。日本在前一类问题的研究中较有特色,如研究了身体技能活动感知觉的发展、体育活动对学生学习或心理品质发展的影响、学生的运动动机等。

## (二) 中国体育心理学发展简史

中国体育心理学的发展历史可分为两个阶段:20世纪80年代前的体育心理学和20世纪80年代后的体育心理学。

### 1. 20世纪80年代前的体育心理学

早在1926年,我国著名体育教育家马约翰曾在《体育的迁移价值》一文中指出,运动场是培养学生的极好场所,可以批评错误,鼓励高尚,陶冶情操,激励品质。刻苦锻炼可以培养青年的勇敢精神、坚强的意志、自信心、进取心和争取胜利的决心。他还指出,运动场上表现出来的道德品格能够迁移。这是中国体育心理学最早的专论。1942年,国立体育专科学校的吴文忠和肖忠国编译出版了我国第一部《体育心理学》。

20世纪50年代,受苏联心理学的影响,我国的体育心理学开始起步。1957年,苏联体育心理学家Rudike教授编著的《心理学》中文版出版;1958年,Chernikowa编写的《运动心理学问题》被译成中文;1964年,武汉体育学院和上海体育学院合编了我国第一部体育院系专用的《运动心理学》教材。

20世纪60年代和70年代,由于受文化大革命的影响,心理学濒于灭绝,体育心理学遭到严重摧残,也拉大了与国外体育心理学的差距。

### 2. 20世纪80年代后的体育心理学

20世纪70年代末和80年代初,我国体育心理学进入了一个新的发展阶段。1979年,中国心理学会体育运动心理学专业委员会成立;1980年,中国体育科学学会运动心理学会成立。迄今为止,中国运动心理学会已召开了八次全国性的学术会议,大大促进了我国体育心理学的蓬勃发展。

近十年来,中国体育心理学的研究,主要包括:竞技运动领域的心理学问题,包括心理训练方法,心理训练评价,心理选材,运动员、教练员和裁判员的心理特征,心理疲劳的评定和预防,伤病的心理预防和心理康复,兴奋剂的心理学问题等;大众的体育锻炼心理学问题,包括锻炼的参与动机和锻炼的心理效应等;体育教育教学领域的心理学问题,包括体育学习和课外体育活动的

参与动机和心理效应、运动技能学习、体育教学中的差异心理等；体育心理学的研究方法问题，包括量表研制、仪器开发、实验设计等（张力为等，2003）

### 三、体育心理学的发展方向

要对体育心理学未来的发展方向作出一个明确的回答似乎比较困难，但根据这一领域的研究热点还是可以对体育心理学的发展方向做出大致的描述。

#### （一）体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的分工将更为明确

从近 20 年的发展来看，体育心理学、运动心理学和锻炼心理学不断朝着各自的方向发展，未来三门学科的分工将会越来越明确，各自会建立更为完善的学科体系。目前国内外有的研究已充分反映出这种发展趋势，除继续出现运动心理学的著作和教材之外，也出现了不少体育心理学和锻炼心理学的著作和教材。例如，祝蓓里和季浏于 1995 年、马启伟于 1996 年分别主编了《体育心理学新编》和《体育心理学》，颜军于 1993 年编写了《体育教学心理学》，Seraganian（1993）主编了《锻炼心理学》，Morgan（1997）和季浏等人（2006）分别主编了《体育锻炼与心理健康》等。

#### （二）运动心理学的专业领域将进一步细化

未来的运动心理学将在两个不同的专业领域继续强化，即学术运动心理学和应用运动心理学。

##### 1. 学术运动心理学

学术运动心理学的主要任务是进一步研究运动心理学的理论和方法，该项任务主要由大学和研究所的运动心理学教授或研究人员承担，他们也给学生或运动员讲授体育心理学的知识，并经常在教育和临床情境下开展自己的研究工作，其研究成果也有可能得到应用，这些工作者也被称为学术运动心理学家。

##### 2. 应用运动心理学

应用运动心理学将体育科学和心理学的理论和研究应用于运动情境之中，以提高运动参与者的心理健康和运动表现（Wann，1997），并且寻求从运动和锻炼的经验中来总结和推论，从事这方面工作的学者被称为应用运动心理学家。应用运动心理学很少关注单一变量的作用，更重视多种变量的交互作用，不太关注统计上的显著意义，更关注临床的意义。

应用运动心理学可进一步分为临床运动心理学和教育运动心理学。前者的主要任务是处理运动员的情感障碍和人格障碍的问题，从事这方面工作的人通常受到临床运动心理学的训练，并拥有博士学位以及获得进行临床咨询实践的

资格。后者主要任务是理解运动心理学的原理，并努力将这些原理传达给运动员和教练员，他们的主要目标是加强运动员的行为能力。由于他们没有获得临床心理学的博士学位和从事临床实践的资格，他们不能给运动员做情感障碍和人格障碍方面的咨询工作。两者的区别是，教育运动心理学的研究集中于运动员的正常行为和超常行为，而临床运动心理学的研究则集中于运动员的异常行为。

### （三）体育心理学的研究方法将趋向综合化

陈剑锋等（2005）对我国体育心理学的研究方法提出了如下展望：

#### 1. 研究手段综合化

心理学是根据实验的事实验证假设的行为科学之一，运动心理学作为心理学的分支，采用较多的实验是理所当然的。正如张力为（1992）所指出的，描述性研究和相关性研究不具备检验因果关系的能力，只有实验性研究才具有检验因果关系的能力。由于我国体育心理学研究起步较晚，导致该领域的研究形成了以定量研究为主的范式，而对于质性研究范式则缺乏足够的认识。另一方面，由于语言翻译上的问题，大多研究者都把“定性研究”等同于“质性研究”。其实不然，定性研究主要用思辨的方式对研究对象进行解释，不要求研究者自己进入实地展开实证研究并提供第一手资料；但质性研究与量化研究都一样要求研究者深入实地开展实证研究，都很注重研究方案的设计，并都有一套规范的研究程序和操作技术（陈向明，2008）。确切地说，质性研究方法就是通过观察或访谈收集资料，分析被试的言词、故事或叙述，从而推论其心理状态和行为倾向。当然，强调质性研究，并不是排斥量化研究（闫挺等，2007）。这两种研究范式都是探索未知、追求真理的方式。目前，虽然国内已有讨论在心理学研究中将“质性”与“量化”研究方法进行整合的文章发表，但基本停留于讨论两种方法整合的必要性以及整合的理论模型，并没有在操作层面上探讨两者之间的整合，也没有具体的整合研究报道。如何将这两种研究范式在心理学研究中整合，将是心理学家包括体育心理学研究者亟待解决的问题（林炜鹏等，2009）。

综合化不仅表现为研究方法中质性研究与量化研究的统一，也表现为综合运用多种方法，更表现为运用不同学科的方法。运动心理学有必要、有理由借鉴和应用其他学科的最新研究成果。有些研究就运动心理学本身一般的研究水平和研究设备难以独立进行较高层次的研究，但我们可以将其他学科的研究成果应用于体育运动领域，这不仅包括心理科学的各个分支学科和体育科学的各分支学科，还包括心理科学和体育科学以外的其他相关学科，如医学、生命科学等。此外，计算机技术、电子信息技术的应用，为心理测量也提供了广阔的

## 第二章 运动中的目标定向和目标设置

### 学习目标

学完本章后，你将能够解释以下的重要问题和关键概念：

#### 重要问题

- 体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向的区别。
- 体育教学中培养学生学习目标定向的方法。
- 体育教学训练中进行目标设置的原则。
- 阶段性目标设置的方法。
- 团队的特点及团队目标的功能。
- 团队目标的设置方法及注意事项。

#### 关键概念

目标定向 学习目标定向 成绩目标定向 目标设置 动机气氛

目标定向理论指出，人们参与体育活动趋向于使用不同的定向，当人们参与体育活动的定向不同时，他们对于参与体育活动的目的和自己在体育活动中努力的理由、对自己能力的认识、判断自己是成功还是失败的标准，以及参与体育活动时的行为表现等方面也会不同。正确的目标定向能够使学生对体育活动产生更浓厚的兴趣、更加乐于接受挑战，寻求建设性的解决问题的策略；不正确的目标定向则容易使学生对自己的能力失去信心，对从事体育活动失去兴趣。

目标设置理论指出，既定的目标决定了学生参与体育活动的努力程度，指引并规范着学生参与体育活动的行为，影响着学生参加体育活动的效果。合理的目标设置能够将学生的注意和行为指向体育活动任务，激发学生的努力和动员其能量，促使学生为完成目标而主动执行和设计最合适的策略和手段等；不恰当的目标设置会降低学生的自信水平，增加认知焦虑，减少学生参与体育活动的努力程度，也影响了学生参与体育活动的效果。

本章主要讨论体育活动中的目标定向、目标设置以及团队目标设置的方法等问题。

表 2-1 体育运动情境中学习目标定向者与成绩目标定向者在成就动机和行为等方面的差异

因素	学习目标定向者	成绩目标定向者
成功的定义	提高、进步	与他人相比的高成绩
参与的重要性	努力、掌握	与他人比较的高能力
参与运动的动机	健康、交际	竞争、获得再认
努力程度	较高	较低
自信心	易提高	易波动、易受损
注意的集中表现	学习过程	引起焦虑
对困难或挫折的态度	持之以恒	出现适应不良的行为
参与的兴趣和满意度	较高	较低
对成功的归因	更相信努力	相信努力, 但更强调外在因素
运动中的欺骗和不当行为	不赞成	倾向于认可
对运动目的的看法	努力、合作	高地位、高名声、财富
学习策略	正反馈, 进行深层加工策略	负反馈、进行深层加工策略
对运动成绩的关注	更少、焦虑程度低	更多、焦虑程度高

(引自 陈坚, 1999。)

### 三、体育教学中如何培养学生的学习目标定向

学生的成就目标定向与学生的成功、运动目的、学习策略等方面都有很大的关系。在体育教学中, 成绩目标定向程度高的课堂气氛更容易使学生之间相互比较, 可能导致学生的挫败感, 不利于学生的学习和发展; 而学习目标定向高的课堂气氛, 学生们是以发展个人技能、掌握所学知识为主要目的, 学生相信能力和努力对于成功来说都是很重要的。因此, 在体育教学中, 创造一种有利于学生学习目标定向的课堂气氛对于他们形成恰当的目标定向有积极的作用。

在体育教学中如何创造一个良好的学习目标定向气氛呢? 体育教师应注意以下几个方面:

#### (一) 引导学生关注自身的动作技能学习

在体育教学中, 教师应引导学生关注自身的动作技能学习, 而不是关注自己的成绩、得分比别人更好或更差。学生在学习某一技术动作过程中, 教师首先应向学生强调, 学习这一技术动作对于掌握该项运动技能是很有帮助的, 这

很难实现,有知难而退心理。这时,体育教师要帮助学生将这一终极目标分解成阶段性、分级的子目标,最低一级的目标依据学生当前个人能力而定。该学生的当前水平是30%的命中率,那么,子目标一为提高10%,达到40%的命中率;子目标二为提高20%,达到50%的命中率;子目标三为提高30%,达到60%的命中率;子目标四为提高40%,达到70%的命中率;子目标五为提高50%,从而达到终极的目标——80%的命中率(图2-2)。在实现目标的过程中,体育教师要时刻观察学生实现目标的过程和行为表现,若发现学生达到下一个目标有困难时,应从两个方面来分析:一个可能是子目标间的阶梯设置过高,超出了学生现有的能力水平,此时可以把“阶梯目标”分解成两个或更多的阶梯;另一个可能是学生没有得到恰当的指导,不清楚如何去完成下一个阶梯目标或克服阻碍达到下一个阶梯目标所需要的技能,这就需要体育教师协助学生掌握这个技能。

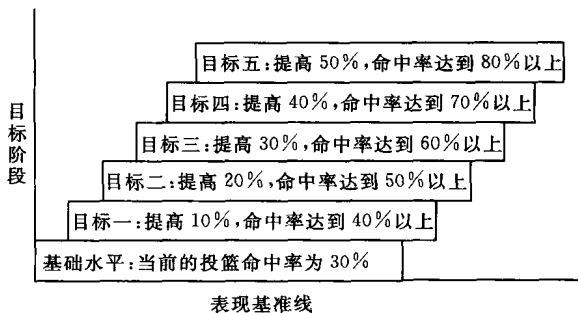


图 2-2 定位投篮“阶梯型”目标的方法

### (五) 既要设置目标又要提供反馈

对设置的目标提供反馈,有助于学生了解在向目标前进道路上的活动情况,并做出及时的调整和改进。例如,有一项研究将80名自行车运动员安排在4种不同的训练条件下进行练习,20名运动员设置具体的活动完成目标;20名运动员获得完成活动的反馈信息,但没有目标设置;20名运动员设置了目标并获得了反馈;20名运动员没有目标设置也没有获得反馈(控制组)。研究结果显示,目标设置结合信息反馈对改进运动员的表现效果最佳(图2-3)。李云清等人(2008)的研究也进一步说明了“既设置目标又提供反馈”大学生组的排球技术提高情况最好,其次是“只设置目标不提供反馈”的大学生组,最后是“无目标设置也不提供反馈信息”的大学生组。因此,在体育教学中,根据学生的实际情况设置恰当有效的目标并及时提供反馈信息,能够激发学生体育学习的潜能,促进学生更好地掌握运动技能,提高锻炼效果。另外,教师对学生的反馈应以积极肯定为主,并指出其今后努力提高与改进的方向。

## (二) 执行阶段

当每一个团队成员都有了具体的、定量的目标后，他们就会自觉地、努力地实现这些目标，并对照目标进行自我检查、自我控制和自我管理。通过监督、反馈来完善控制系统，保证目标的执行。在目标执行环节需要注意以下几点：

### 1. 利用团队目标实现团队成员的自我控制与自我管理

利用目标来规范团队成员的行为，其最大优点是使得团队成员改变在别人的控制下才能工作的习惯，而更多地选择采用自我控制的方法进行工作。自我管理表达了团队成员是自己要求自己做得更好而不是敷衍了事的愿望。

在目标执行的过程中，最重要的一个要素是将团队成员实现目标的进展情况不断地反馈给个人。团队每天都将队员的目标完成情况公布出来，必要时还要进行一定的排序，并将这些结果反馈到每个成员，以激励优秀者，鞭策落后者。团队成员也要经常从自己目标的完成情况上分析，检讨自己，找出自己在训练中的问题，以便及时自我调整或得到教练和其他队员的支持。这种双向互动活动能够有效地排除队员对目标考核的对立情绪。

### 2. 监督与咨询

在目标的实施阶段，团队领导的监督是必要的，更多的是要监督事先制定的目标是否实现，而不是在实现目标的手段上进行过多的干预。在方法手段上充分授权给团队成员，并明确其责任，给他们更大的施展空间，充分激发队员的热情。对于一些特殊情况，团队领导还要提供必要的训练手段、方法、途径和策略。

教师或教练要抓一些重点目标的完成情况以及计划工作的执行进度，并以此为指标，对那些偏离计划“轨道”的队员进行及时沟通和调查，找出问题，提供咨询，寻找策略，甚至对一些例外情况要做出调整，对于表现优秀且能够按照预定目标和计划进行的队员，不要过多干涉。

### 3. 反馈与指导

在实践操作中，往往有意料之外的情况发生，团队成员应及时将情况反馈给教师或教练，以便及时发现问题，防患于未然，也能让教师或教练及时了解学生或队员的行为动向。

反馈和指导有正式和非正式之分。正式的反馈和指导，如定期召开小组会，与队员共同讨论训练情况和完成目标的情况，当出现问题时，根据队员的要求进行专门性的研讨。非正式的反馈和指导，如教练可以在任何时候下到队员中间了解情况，并同队员聊天，了解他们关于训练和对目标的看法等。

在实际工作中，反馈和指导能培养和提高队员的能力。实践与研究表明，



动知识和技能尽可能地应用到该项目的训练和练习当中。为了学好某项自己感兴趣的运动技能，学生会主动地查阅相关材料，如从运动生物力学的角度进一步了解动作技术要领，从营养学的角度合理搭配自己的饮食，从心理学的角度学会调控情绪，增强自信心等等，并寻求各方帮助，最终提高运动技能水平，获得健康的身体。这反过来又会强化运动兴趣，让学生的运动兴趣更为广泛。因此，在体育教学中，体育教师应巧妙地设计教学内容，避免过去那种“就教材教教材”的现象，注意启发学生进行自主式和探究式学习，以拓宽学生的知识面和兴趣面。

### （三）运动兴趣的稳定性

运动兴趣的稳定性是指运动兴趣持续时间的长短，持续时间越长表明兴趣的稳定性越强。一般来说，随着年龄的增长，少年儿童的运动兴趣将逐渐得以稳定。

稳定的运动兴趣可以让学生持续地坚持体育锻炼，而不受其他因素的影响。即使在体育运动中受到了挫折也不会放弃，从而形成强有力的推动力，促使学生获得好的成绩。稳定的运动兴趣对于完成复杂而又艰巨的体育活动任务来说十分必要，往往使人能够获得别人难以掌握的运动知识和技能（案例分析3-2）。同样，在从事某些断断续续或历时很长的体育活动时，运动兴趣的稳定性也非常重要。

#### 案例分析3-2

##### 我们酷爱橄榄球

在我的印象中，橄榄球可是野蛮人的运动，电视上的大小比赛，那些身穿肥厚“铠甲”的队员无一不是身高过人、体魄彪悍的重量级选手。冲、撞、抢、扑，天呐！根本就像是打群架！恐怖喔……

来到高级中学，体育课种类繁多，我像很多女生一样，选择了网球、篮球这类比较“高雅”的运动。为的是不用出太多汗，不必晒太多火辣辣的太阳。漫不经心地打球，漫不经心地跑着。也就这么漫不经心地上了整整半学期的体育课。收获不大，体重却增加了不少！哎……无聊，无奈！

橄榄球队的老师（大家都亲切地叫他小张）一直都劝我和我的几个朋友加入他的球队，因为他准备组建一支女子队，然而他的苦口婆心并未说服我们。大家都觉得这项运动太激烈、太野蛮、太不适合女生生了，一直都是拒绝、拒绝、再拒绝。可小张竟不厌其烦地找我们，好说歹说，又是教