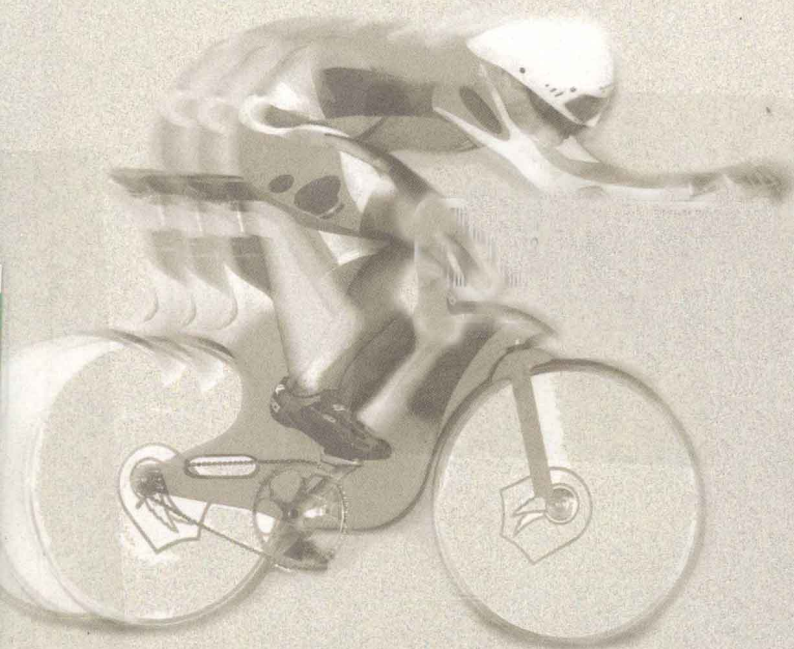


体育
运动

■ TIYU YUNDONG XINLIXUE JIANBIAN

心理学
简编

毛志雄 主编



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

体育运动心理学简编

毛志雄 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 建
责任编辑: 刘玖占
审稿编辑: 熊西北
责任校对: 刘亦飞
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育运动心理学简编 / 毛志雄主编. -- 北京:
北京体育大学出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5644-0526-7

I. ①体… II. ①毛… III. ①体育心理学
IV. ①G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第167860号

体育运动心理学简编

毛志雄 主编

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: 22

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 42.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

由毛志雄博士主编、北京体育大学运动心理学教研室其他教师参编的《体育运动心理学简编》付梓出版了。通览全书，觉得确有同类其他运动心理学教材未有的特点，值得向读者特别推荐。

首先，15章的内容以竞技运动心理学核心内容为主干，同时也概括了体育教育心理学和大众锻炼心理学的重要内容，从知识体系的内容上看，既有重点，也较全面，便于学生了解整个运动心理学的体系框架。

第二，作者加入许多实例包括北京奥运会的实例，使全书显得十分贴近运动实际，也使学生更容易对体育运动心理学产生直观的、具象的感受。例如，第八章“比赛心理调节”中关于制定比赛方案问题的讨论就十分具体，操作性很强，对运动员的心理训练具有实际指导作用。

第三，作者十分注意使教材内容能够体现不断变化不断发展的运动心理学的理论与实践，例如，在第一章绪论中我们已经读到了2009年6月国际运动心理学大会的主题内容，说明了作者十分重视知识更新的速度。第十二章观众效应与主场效应中作者从最近的奥运会大赛夺标热门问题出发，探讨主场劣势，也很具有现实性。

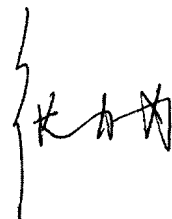
第四，全书编排得整齐规范，从标题到本章要点，从表格到参考文献，都可以看到作者对细节的关注和写作的训练有素。“细节决定一切”在现代人的现代观念

中似乎已成为工作的默认值，我们则可以在这本教材中体验到这一点。

我在自由式滑雪空中技巧队备战 2010 年冬奥会的心理训练过程中组织过一次关于冬奥会的主题演讲，一名运动员这样说：“虽然不能说我一定成功，但我不会在梦想面前停步，不会对挫折屈服。……一颗年轻的心有什么理由不跟着希望跳动呢？”后来，她在训练中摔伤，无缘这次冬奥会，现在动完手术，正在进行艰苦的康复训练，向新的梦想前进。她的话依然在我的耳畔回荡并激励着我。体育运动心理学是一门年轻的学科，充满希望的学科，助人自我发展的学科。前进过程中会有曲折，但我完全相信，读者可以从体育运动心理学的理论与实践，感受到这种跃动的希望。

教育学博士

哲学博士



2010 年 1 月 9 日于加拿大卡尔加里

前 言

回顾 2008 年北京奥运会和残奥会上那一幕幕惊心动魄、感人至深的活剧，伴随着对运动员巨大成功的惊喜、赞叹，“功败垂成”的惋惜，顽强拼搏的敬佩，奥运精神的赞美以及伟大祖国的自豪，我们不禁反复玩味优秀选手们在生活、训练、比赛中超越自我、实现梦想的心路历程。对这些心路历程的理解与诠释，是运动心理学工作者享受专业乐趣，不断深入探索的巨大动力。本书正是在奥运精神的鼓舞下由 8 位作者合力完成的。

记得 2007 年第八届全国体育科学大会期间，一位旅美 10 年的内地学者曾经这样评价：回国后用了近半年的时间，系统考察了国内体育科学的各个学科领域后，发现内地的运动心理学是与国际水准接轨最好的学科。而在教练员岗位培训和函授教学中，我也常常听到学员们有这样的反映：运动心理学和我们想的不一样，概念难懂、内容绕嘴、难于掌握。这两种不同的声音使我们感到了“国际化”和“本土化”两个方向的压力：艰深难懂的教材，是不利于运动心理学“本土化”的，而没有“本土化”便无以“国际化”。于是，在教材编写过程中立足于简明扼要、通俗易懂，便成为我们缓解这种压力的第一要旨。

本书是专为体育教育和运动训练两个专业的函授生编写的，也可作为体育教师和教练员岗位培训的参考教材。考虑到函授生学习过程的特点与学校全日制本科生

有所不同，本书就每章的建议讲授和自学内容进行了分割，自学内容用“★”号标识。这仅是我们的建议，任课教师可根据面授时间和教学对象的具体情况自行掌握。为便于学生在较短时间内迅速掌握体育运动心理学的结构框架，形成概念体系，本书力求简明通俗、图文并茂并开辟专栏就共同关心和感兴趣的问题、案例进行分析讨论，启发学生深入思考。每章结束后简要阐述本章要点，书的末尾，还有全书的名词解释和主题索引供快速查阅。

全书共分15章，以探讨竞技运动中的心理学问题为主，兼顾体育教学和大众锻炼的心理学问题。各章作者均是在相应领域具有一定的研究成果或教学心得的专业教师，他们是姜媛（第一、九章）、王英春（第二、三章）、郭璐（第四、五章）、张禹（第六、十四章）、迟立忠（第七、八章）、毛志雄（第十、十一、十五章）、褚跃德、张东（第十二、十三章）。全书最后由毛志雄负责统稿。

衷心感谢张力为博士在本书编撰过程中所提供的宝贵建议和帮助；感谢北京体育大学成人教育学院和北京体育大学出版社给予的大力支持；感谢本书图片的原作者所提供的宝贵资源。我们同时期待着广大读者的批评和建议。

毛志雄

2009年10月

目 录

Contents

第一章 绪 论	(1)
第一节 什么是运动心理学	(2)
第二节 运动心理学的发展简史	(5)
★第三节 运动心理学、体育心理学和锻炼心理学	(13)
第二章 运动活动的动机	(18)
第一节 什么是运动动机	(18)
第二节 动机如何影响运动表现	(22)
第三节 如何培养与激发运动员的动机	(27)
★第四节 动机如何影响运动表现 (补充)	(32)
第三章 唤醒、焦虑与运动表现	(35)
第一节 什么是唤醒和焦虑	(35)
第二节 唤醒如何影响运动表现	(38)
第三节 焦虑如何影响运动表现	(40)
★第四节 如何测量唤醒和焦虑	(47)
★第五节 如何降低焦虑	(48)
第四章 运动活动的归因	(52)
第一节 什么是归因	(53)
第二节 归因时会出现哪些偏差	(58)

第三节	训练或比赛中如何正确归因	(60)
★第四节	归因有哪些不同方面	(65)
★第五节	如何矫正习得性无助	(68)
第五章	运动员的自信	(72)
第一节	如何理解自信	(73)
第二节	如何培养自信	(78)
★第三节	如何测量自信	(84)
第六章	运动活动的注意状态	(87)
第一节	注意方式与比赛任务有何关系	(88)
第二节	运动员注意分配的特点是什么	(95)
第七章	心理技能训练	(99)
第一节	心理技能训练概述	(99)
第二节	放松训练	(103)
第三节	表象训练	(106)
第四节	注意训练	(111)
★第五节	其它几种心理技能训练	(116)
★第六节	心理训练计划的制定与实施	(119)
第八章	比赛心理调节	(124)
第一节	比赛目标的设置与心理定向	(124)
第二节	比赛方案的制定	(131)
第三节	比赛心理调节方法	(136)
★第四节	比赛中常遇到的几个心理问题及其调节策略	(141)
第九章	运动中的心理疲劳	(148)
第一节	运动中有心理疲劳吗	(149)
第二节	运动中的心理疲劳是如何产生的	(152)
第三节	如何避免运动中的心理疲劳	(157)

★第四节	如何监测运动中的心理疲劳	(161)
第十章	运动团体的凝聚力	(168)
第一节	什么是团体凝聚力	(168)
第二节	哪些因素影响团体凝聚力	(172)
第三节	团体凝聚力与运动成绩有关吗	(176)
★第四节	怎样测量和营造团体凝聚力	(182)
第十一章	教练员的领导与管理	(186)
第一节	什么是领导	(186)
第二节	怎样领导最有效	(191)
★第三节	哪些因素影响教练员的领导行为	(199)
第十二章	观众效应与主场效应	(203)
第一节	什么是观众效应	(203)
第二节	什么是主场效应	(209)
★第三节	所有的运动项目都有观众效应和主场效应吗	(216)
第十三章	运动中的攻击行为	(225)
第一节	什么是攻击行为	(225)
第二节	体育运动中的攻击有哪些规律	(234)
★第三节	人为什么会产生攻击行为	(240)
★第四节	如何测量攻击行为	(244)
第十四章	体育教学中的心理学问题	(247)
第一节	如何利用体育教学发展学生的心理过程	(247)
第二节	如何针对学生的个性差异进行教学指导	(262)
第三节	哪些教学方法符合心理学规律	(268)
第十五章	体育锻炼与心理健康	(275)
第一节	什么是体育锻炼和心理健康	(275)

第二节	体育活动能改善人的情绪吗	(276)
第三节	怎样锻炼才能有效改善心理机能	(283)
★第四节	体育锻炼与心理健康（补充）	(286)
★第五节	锻炼动机研究	(289)
全书	名词解释	(292)
全书	参考文献	(308)
全书	中外文姓氏对照	(335)

第一章 绪 论

姜 媛

【内容提要和学习指导】

运动心理学是心理学的应用性分支学科，是体育学的基础课程。本章将带领您迈进运动心理学的殿堂，一起回顾运动心理学自诞生至今 80 余年所走过的艰辛但又璀璨的路程，分析运动心理学的学科性质，探讨运动心理学的研究领域。学习本章时，您首先需要对运动心理学的学科性质有一个较深入的掌握，并在了解运动心理学发展历程的基础上，进一步明确运动心理学的研究任务，掌握运动心理学的研究领域，理解运动心理学与体育心理学、锻炼心理学的关系。通过本章的学习，您会对运动心理学有一个概括的了解，为学习后面章节的内容打下良好基础。

2008 年北京奥运会，中国代表团取得了参加奥运会以来的最好成绩，使全世界的华人为之欢欣鼓舞。在中国，奥林匹克得到史无前例的瞩目，体育运动也得到前所未有的关注，成为中国社会发展的重要领域。

随着社会经济的发展和水平的提高，人们有了更多的休闲时间和更大的活动空间，体育运动不仅成为保持人们身心健康的必要手段，而且成为人们健康生活的一种基本需要，研究体育运动的各种科学也随之应运而生，运动心理学就是其中一门年轻而又富有生命力的学科。无论是在体育教育领域还是在竞技运动领域，无论是对于体育教师、学生，还是对于教练员、运动员、裁判员、观众、球迷、记者，心理因素都是人们最常提及、最熟悉和最热衷的话题之一，运动心理学将体育活动中的这些心理因素作为对象进行系统的科学研究，已经成为心理科学和体育科学的重要组成部分。

第一节 什么是运动心理学

一、运动心理学的性质与任务是什么

什么是运动心理学？运动心理学（sport psychology）是研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学（马启伟，张力为，1996）。体育运动实践及整个社会发展的需要促成运动心理学的产生与发展，运动心理学作为心理学的分支学科，是阐明体育运动的心理学基础。运动心理学的主要任务有：

第一，研究人在体育运动中心理过程的特点和规律以及人的个性差异与体育运动的关系。例如，在体育活动中男性比女性更有自信心吗？影响人们参加体育活动动机的因素有哪些？

第二，研究体育活动对人的心理过程和个性特征产生的短期影响和长期影响。例如，有氧训练和无氧训练对人的焦虑水平有什么短期效应和长期影响？长期的运动训练会促进或改变运动员的个性吗？体育活动能够加强残疾人生活中的独立性和自信心吗？

第三，研究掌握运动知识、形成运动技能、进行技能训练的心理学规律。例如，怎样克服运动技能形成过程中的高原现象？怎样利用迁移规律更快地掌握运动技能？哪些影响运动技能掌握、提高的重要心理因素更多地受遗传因素制约？

第四，研究运动竞赛中人的心理状态问题。例如，比赛中的最佳唤醒水平是什么？如何在比赛中达到最佳唤醒水平？如何区分和评定运动员的心理疲劳和生理疲劳？在比赛的关键时刻优秀运动员运动操作的注意中心是什么？

二、运动心理学的研究领域是什么

运动心理学有三大研究领域：竞技运动领域、体育教育领域、大众健身领域。

（一）竞技运动领域

竞技运动领域的心理学研究主要是围绕运动员的心理测量、心理选材、心理训练和心理咨询工作进行的（张力为，任未多，2000）。

运动训练过程从选拔运动员开始，运动员的选拔内容必须包括心理因素。心理选材 (talent selection by psychology) 要根据运动心理学的原理，借助于有效和可靠的心理测量、心理实验等手段，按照各专项的心理特征，为教练员提供长期预测的信息，以便从训练的起点开始就实行最优化的训练。心理选材研究的主要问题是确定在什么时间、用什么指标进行心理选材 (张力为，毛志雄，2000)。

心理训练和心理咨询的主要目的有：

第一，帮助运动员以最有效的方式掌握运动技能和表现运动技能，最大限度地发挥自己的运动才能。

第二，帮助运动员不断完善自己的人格，以更加积极的方式去应对运动生涯中和运动生涯后的各种挑战。

竞技运动领域是运动心理学研究的重要领域之一，竞技运动领域的心理学研究对于促进竞技运动的发展具有重要意义。

专栏 1-1 运动心理学工作者的职业道德

应用运动心理学会 (The Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, AAASP) 和加拿大运动心理学会，参照美国心理学会的职业道德标准 (APA, 1992)，提出了一套运动心理学工作者的道德标准。该职业道德标准的核心，是运动心理学咨询人员应尊重运动员的个人尊严与价值、保证基本人权以及为其保密等，其基本精神是把运动员的幸福 (well-being) 放在首位。

在 AAASP 的道德标准中，列有 6 项一般原则：

第一，能力。这是运动心理学工作者在工作中努力追求的最高目标，同时运动心理学工作者应该分清他们的专业领域和工作范围。如果一个运动心理工作者对团队形成和团体动力学了解不多的话，而希望别人相信他正在或者将要和一支球队一起工作，这是不道德的！

第二，正直。运动心理学工作者在科研、教育和咨询方面都应该表现出高度的正直。他们不作虚假的报告，并且向球队或组织分清自己的角色（例如告诉选手他们将参与队员的选拔）。

第三，职业和科学责任感。运动心理学工作者应该把当事人的最大利益放在首位。例如，为了研究竞技运动中的攻击性行为，而故意教导一组被试攻击另一组被试，即使这样做被试可以从中学到更多东西，这也是不道德的。

第四，尊重他人的人权和尊严。运动心理学工作者尊重咨询对象的基本人权（例如隐私）。不论当事人的种族、性别、社会地位，除非经过当事人的同意，否则决不能公开咨询对象的有关事宜。

第五，关心他人的幸福。运动心理学工作者必须充分考虑当事人的幸福。因此，运动员的心理、生理健康较比赛的胜负更重要。

第六，社会责任。运动心理学工作者在关心人类幸福的同时，应绝对保障参与者的利益。例如一个运动心理学工作者如果只提供给实验组可以减少沮丧的运动处方，而在实验结束后不愿意把同样的处方提供给控制组的被试。这不仅违反社会责任，实际上也是不道德的。

引自张力为，2007a，14页。

（二）体育教育领域

体育教育领域的心理学研究主要是围绕如何帮助学生掌握运动技能和增进心理健康这两个方面进行的，而掌握运动技能和增进心理健康都是人们适应社会变化和发展生存能力的必要条件。

人们适应自然、改造自然和享有自然的的活动，始于大脑的想法，终于肢体的活动。敲击键盘、驾驶汽车、跳跃、游泳，都是运动技能的表现，具有广泛的适应意义。有关运动技能形成、保持和发展的研究在国外已经成为单独的学科，即运动技能学习（motor learning），所研究的问题包括肌肉系统与神经系统的联系，运动技能的记忆，运动技能在不同肢体间的迁移，运动技能自动化的特征等。了解和掌握运动技能学习和发展的规律，有助于人们更加有效地学习和掌握那些生存技能（如跳跃、游泳）和发展技能（如敲击键盘、驾驶汽车）。

学校体育教育有着重要的心理建设功能（张力为，任未多，2000），其表现为以下三个方面：

第一，诱发运动兴趣，培养锻炼习惯。例如，学校体育课程和课外体育活动将引导学生在运动活动中享受人际交往的乐趣和肌肉运动的乐趣，培养锻炼需要，形成健康的生活方式。

第二，欣赏体育文化，享受身体活动。例如，学校体育课程和课外体育活动将引导学生亲身体会更高、更快、更强的活力，亲身体会身体美与心灵美交织形成的



快感。

第三，发展健康人格，增强社会适应能力。例如，学校体育课程和课外体育活动将帮助学生亲身体验竞争中的合作和合作中的竞争，亲身体验制订和遵守游戏规则的重要性，亲身体验吃苦耐劳、坚韧不拔、顽强奋斗、向既定目标不懈努力的拼搏过程。

体育教育领域是运动心理学研究的重要领域之一，体育教育领域的心理学研究对于促进体育教育的发展具有重要意义。

（三）大众健身领域

大众健身领域的心理学研究主要是围绕参加体育锻炼的动机和体育锻炼与心理健康的关系这两个方面进行的。前者的研究涉及参与或退出体育锻炼的原因和影响体育锻炼动机的因素两个问题；后者的研究涉及一次性体育锻炼对心理状态的影响、长期体育锻炼对健康人心理特征的影响、长期体育锻炼对患者心理疾病的治疗作用、体育锻炼促进心理健康的机制等问题。这一研究领域与健康心理学和行为医学的关系密切。

大众健身领域是运动心理学研究的重要领域之一，该领域的心理学研究对于促进大众健身的发展具有重要意义。

第二节 运动心理学的发展简史

一、国际运动心理学发展的回顾

对于心理学的发展，艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus, 1850 ~ 1909）曾经说过：“心理学有一长期的过去，但只有短暂的历史”（波林，1982）。前半句话指的是心理学渊远流长，对心理学问题的探讨可追溯至古代中国、古代希腊的哲人，如孔子、孟子、亚里士多德等；后半句话指的是心理学作为一门科学从哲学中脱胎出来，不过才有100多年的历史，其标志一般认为是冯特（Wilhelm Wundt, 1832 ~ 1920）于1879年在德国莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室。而运动心理学作为心理学的分支学科，则更显年轻。

1897年，美国印第安那大学的诺曼·特里普里特（Norman Triplett, 1861 ~

1931, 图 1-1) 发表在《美国心理学杂志》上的一篇论文, 是最早出现的运动心理学文献。当时, 作者进行了一项实验以研究社会促进效应 (effect of social facilitation) 问题, 观察观众在场对运动技能表现的影响。结果发现, 当有人在场或进行比赛时, 自行车运动员的骑行成绩要比自己单独骑自行车时更快。这项经典研究, 既开社会心理学研究之路, 也创运动心理学研究之先。

1899 年, 美国耶鲁大学的斯克里普丘 (E. W. Scripture) 在《大众科学月刊》撰文, 提出参加体育活动可以改善人的个性特征。

1913 年, 现代奥运会创始人顾拜旦在洛桑会议上明确提出了运动心理学的研究问题, 推动了心理学与体育运动相互结合的科学进程。

1923 年, 被称为美国运动心理学之父的格里菲斯 (Coleman Roberts Griffith, 1893 ~ 1966, 图 1-2) 在美国伊利诺斯大学开设了世界上第一个运动心理学课程; 1925 年, 他建立了世界上第一个运动心理学实验室, 系统地进行了一系列的运动心理学实验 (Kroll & Lewis, 1970; Wiggins, 1984)。格里菲斯的主要研究领域包括运动技能学习 (motor learning)、运动技能操作 (motor performance) 以及体育运动中的个性问题。他研制了一些仪器设备, 用以测量运动知觉、心理觉醒程度、视觉、听觉、触觉反应时、稳定性、肌肉协调能力、肌肉紧张和放松程度以及学习能力等运动心理特征 (Kroll & Lewis, 1970)。

1926 年, 他编写了世界上第一部运动心理学教科书《教练心理学》, 1928 年, 又出版了《运动心理学》。1938 年, 他作为体育运动心理咨询专家, 受聘于芝加哥一家棒球俱乐部代表队, 对运动员进行了一系列运动测验和纸笔测验, 以确定运动员的心理状态和心理潜力 (Anshel, 1990)。

由于格里菲斯建立运动心理学实验室的工作在运动心理学发展史上起到了划时代的作用, 因此这一事件被后人看作是运动心理学学科建立的标志。

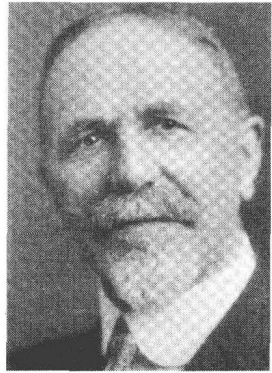


图 1-1 特里普里特
(Norman Triplett,
1861 ~ 1931)

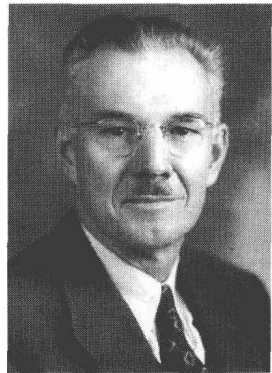


图 1-2 格里菲斯
(Coleman Roberts Griffith,
1893 ~ 1966)