

体育心理学

TIYU XINLIXUE

商虹著



西南交通大学出版社
<http://press.swjtu.edu.cn>



体育心理学

商 虹 著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

体育心理学 / 商虹著. —成都: 西南交通大学出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5643-0720-2

I. ①体… II. ①商… III. ①体育心理学 IV.
①H804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121432 号

体育心理学

商 虹 著

责任编辑	王 婷
特邀编辑	韩琴英
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8.312 5
字 数	231 千字
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0720-2
定 价	25.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

前 言

长期以来,我国有关体育运动的心理学的研究偏重于以高水平运动员为中心的竞技运动,并产生了明显的社会效益。但对学校体育教育教学中心理学问题的关注不够,使得该领域的研究成为整个体育运动心理学的薄弱环节。我们应当看到,体育教育是整个教育系统中的重要组成部分,关系到人的全面发展,其中的心理学问题研究,具有重要的战略意义,值得体育运动心理学研究者作出更多的投入。

随着社会经济的不断发展、人民生活的不改善,人们强身健体意识的不断增强,体育运动的研究也越来越细化。就目前而言,体育运动大致分为三个领域,即体育教育教学领域、竞技运动领域和大众健身运动领域,对应的相关心理学学科为:体育心理学、运动心理学、锻炼心理学。

体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三者研究对象、研究内容和研究方法上有联系,主要源于体育教育教学、竞技运动和大众健身运动之间的相互关系。三个学科在研究内容方面也存在交叉重叠的情况,因为三个学科都是研究体育运动这一特定情境中的心理现象,而体育运动是以身体动作练习为主要特征的,所以这三门学科都主要研究身体练习过程中的心理特点和变化规律,这也决定了有些行为的心理学依据是一致的,只不过程度不同而已。

但是,三个学科的研究对象和研究目标完全不同,因而研究内容的侧重点也就不同。过去那种用运动心理学的研究成果来解释体育教学或锻炼中心理现象的做法显然是不妥的。

基于以上认识,本书以普通心理学、运动心理学、锻炼心理学、教育学理论为基础,以现代社会对学校培养人才的要求为依据,以促进人的全面发展为目的进行编写,同时也力图建立体育心理学完

善、科学的学科体系。本书详细介绍了体育心理学的研究对象、历史以及相关的理论。涉及的主要内容除了包括体育活动中学生的动机、认知、运动技能的学习心理、情绪的调节、体育教学与个别差异的理论与应用外，还将运动心理学中研究最多、应用最广的心理技能训练与体育教育、教学联系起来，详细介绍了心理技能训练的类型和方法，并着重探讨了其在体育教学中的应用问题。同时，对学校体育活动中的社会心理学问题，如师生交往、体育课堂教学心理气氛以及体育运动中的攻击性行为做了详细论述。另外，对体育锻炼与心理健康的关系也做了深入的分析，特别是针对还未引起人们重视的体育锻炼的成瘾行为的界定、表现以及相关研究也做了详细阐述。

本书的一大特色就是力图建立不同于运动心理学的体育心理学的学科体系，将体育心理学定义为是对学校体育运动情境中师生的心理、行为进行研究的科学。同时，围绕这个方向，对学校体育运动情境中师生的心理、行为进行了分析研究，目的是阐明在体育教学中如何通过心理学的手段和方法激发学生参与体育学习的动机，提高学习的效果，完善学生的个性，促进其身心健康发展。

另外，关于心理技能训练在体育教育教学中的应用、学校体育团体和体育锻炼与心理健康三个方面的内容，是本书的三个创新点。我们认为，在学校体育教育教学过程中，不仅要考虑受教育者的生理心理特征，也要考虑其与教育者的关系，还要考虑体育教学的特点，更要考虑环境对人的各种影响。只有这样才能更好地促进人才的全面发展，促进他们更好地完成学业、工作，更好地适应社会，真正掌握科学的锻炼方法，成为身心健康、全面发展的栋梁之材。

由于水平所限，书中难免有疏漏和不妥，诚恳地期待各位同行和广大读者共同探讨、批评指正。

商虹

2010年3月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 体育心理学的研究对象	1
第二节 体育心理学的发展简史与方向	4
第三节 体育心理学的研究原则与方法	11
第二章 体育运动中学生的动机	21
第一节 体育动机概述	21
第二节 体育动机的重要理论	25
第三节 体育动机的培养与激发	44
第三章 运动归因	51
第一节 归因理论	51
第二节 习得性无助感	55
第三节 体育活动中学生归因训练	60
第四章 体育运动中学生的认知	66
第一节 体育运动的感知觉	66
第二节 体育运动的记忆	71
第三节 体育运动的注意	79
第四节 体育运动的思维	89
第五节 体育运动的想象	103
第五章 运动技能学习心理	109
第一节 运动技能概述	109
第二节 运动技能的形成	112
第三节 影响运动技能学习的因素	124
第四节 运动技能的迁移	127

第六章 体育运动中情绪的调节	135
第一节 焦虑的概述	135
第二节 焦虑的理论假说	139
第三节 体育活动中学生的焦虑	145
第四节 情绪调节的方法	147
第七章 体育教学与个别差异	155
第一节 运动能力的差异	155
第二节 体育活动中学生的个别差异	160
第八章 体育心理训练	176
第一节 心理技能训练概述	176
第二节 心理技能训练的类型和方法	181
第三节 心理技能训练在学校体育教学中的应用	193
第九章 学校体育团体	198
第一节 学校体育团体概述	198
第二节 学校体育团体中的师生交往	206
第三节 体育课堂教学的心理气氛	212
第四节 体育运动中的攻击性行为	219
第十章 体育锻炼与心理健康	231
第一节 体育锻炼与心理健康概述	231
第二节 体育锻炼与心理健康关系的理论	242
第三节 影响体育锻炼的因素	247
第四节 体育锻炼的成瘾行为	252
参考文献	257
后 记	259

第一章 绪 论

在体育运动情境中，心理现象无处不在，既伴随着人的身体活动而发生，又影响着人的身体活动。体育心理学的研究将帮助你解决实际问题，提高教学、训练以及健身指导水平。

第一节 体育心理学的研究对象

一、体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系

随着体育运动事业的不断发展，体育运动的分化日益突出。就目前而言，体育运动大致分为三个领域，即体育教育教学领域、竞技运动领域和大众健身运动领域。由于这三个领域的蓬勃发展，促进了运动心理学的不断分化。自 20 世纪 80 年代中期以来，传统的运动心理学已经在运动表现之外拓展了相关的研究领域，最值得注意的研究领域包括生理心理学和锻炼心理学。而且，在运动心理学的文献中，锻炼心理学受到越来越多的关注（Anshel, 2003）。体育教学心理学的研究则更早一些。如苏联的丘奇马序夫在 20 世纪 20 年代就研究了学校体育课对学生智力和自我控制能力的影响。

目前，体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三个研究领域齐头并进，向前发展，都显示了各自的地位和作用。那么，三者之间究竟存在怎样的关系呢？

体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三者在研究对象、研究内容和研究方法上有联系，主要源于体育教育教学、竞技运动和大众健身运动之间的相互关系。如果从广义的角度来看，体育就应该

包括体育教育教学、竞技运动和大众健身运动三个领域。不管哪一个领域，实际上都是围绕人参与身体练习活动这一中心主题展开研究和讨论的。由此可见，体育心理学、运动心理学和锻炼心理学是围绕人从事身体练习活动中发生的心理现象展开研究和讨论的。

1. 三者研究的共同点

- (1) 研究的对象都是参与身体练习活动的人；
- (2) 研究的内容涉及从事身体练习活动中人的心理现象，如认知、情感、动机、个性等；
- (3) 研究方法相同。

2. 三者研究的不同点

(1) 研究的主要目的不同。体育心理学的主要研究目的是提高教与学的效果；运动心理学的主要研究目的是提高训练效果和比赛成绩；锻炼心理学的主要研究目的是参与体育锻炼的前因和心理效应。

(2) 研究的具体对象不同。体育心理学的主要研究对象是学生，包括教师；运动心理学的主要研究对象是运动员，包括教练；锻炼心理学的主要研究对象是大众。

(3) 研究的内容侧重点不同。体育心理学虽然也研究学生在参与体育学习和活动条件下所有的心理现象，但更侧重研究如何通过心理学的手段和方法激发学生参与体育学习的动机，提高学习效果，完善学生的个性，促进身心健康发展；运动心理学侧重研究与运动表现和成绩有关的心理学问题，即研究如何通过心理学的手段和方法提高运动员的运动表现和成绩等；锻炼心理学侧重研究影响个体参与体育锻炼的个人因素和环境因素、体育锻炼对锻炼者的情绪体验和心理健康的的影响等，它不关心与运动表现和成绩有关的心理学问题。

由此可见，三个学科的研究对象和研究目标完全不同，因而研究内容的侧重点也就不同。过去那种用运动心理学的研究成果来解释体育教学或锻炼中心理现象的做法显然是不妥的。

当然，三个学科在研究内容方面也存在交叉重叠的情况，因为三个学科都是研究体育运动这一特定情境中的心理现象，而体育运动是以身体动作练习为主要特征的，所以这三门学科都主要研究身体练习过程中的心理特点和变化规律，这也决定了有些行为的心理学依据是一样的，只不过程度不同而已。例如：学生、运动员、锻炼者参与体育运动的动机可能既有程度的不同，也有方向上的不同，但都可以用动机理论加以解释。

二、什么是体育心理学

何谓体育心理学，国内外专家、学者有着不同的见解。

Pargman (1998) 认为，运动心理学是通过运用人类心理学的理论、框架和原则，试图解释、预测和改变与运动相关的行为。

Gill (1979) 指出，竞技和健身运动心理学是对人及其行为在竞技和健身运动情景中的科学研究。竞技和健身运动心理学家提出一些原则和指导方针，使体育专业人员能够运用以帮助成人和儿童参与运动并从中得到益处。

我国学者对体育心理学与运动心理学所下的定义大同小异。张力为 (2003) 指出，体育心理学是研究人在体育运动中的心理活动的特点及其规律的科学。祝蓓里等人 (2000) 认为，体育心理学是一门研究人们从事体育活动（包括体育教学活动、课外体育活动、体育竞赛活动）专门条件下的心理现象及其发生发展的规律的科学。

长期以来，我国体育运动心理学的发展偏重于以高水平运动员为中心的竞技运动，并产生了明显的社会效益。但对学校体育教育教学中心理学的问题关注不够，使得该领域的研究成为整个体育运动心理学的薄弱环节。我们应当看到，体育教育是整个教育系统中的重要组成部分，关系到人的全面发展，其中的心理学问题研究，具有重要的战略意义，值得体育运动心理学研究者作出更多的投入。世界体育运动心理学研究的一个新动向就是要求体育心理学和运动

心理学逐步分家，成为两门独立的学科。因此，本书将体育心理学定义为是对学校体育运动情境中师生的心理、行为进行研究的科学。

第二节 体育心理学的发展简史与方向

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、体育心理学的发展简史

(一) 国外体育心理学的发展

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、生理动作特征上的个体差异。研究表明，在同一组被试者中反应时间与运动速度没有高相关。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。运动成绩相同的学生，其反应时可能存在着差异，如表 1.1 所示。

表 1.1 3 名运动员反应时与运动成绩的比较

名次	运动员	起跑反应时	比赛成绩
1	A	0.193	10.25
2	B	0.151	10.25
3	C	0.145	10.39

世界上第一个运动心理学的实验是由 Triplett 于 1898 年完成的, 他研究了今天被我们称作“社会促进”的现象。他发现, 自行车选手在同他人比赛时的速度比自己骑行时更快。之后, 他采用严格的实验室实验来验证自己的现场研究结果。研究结果显示, 当有人在场观看时, 被试者的绕线活动水平提高。Triplett 由此认为, 现场的其他人(如竞争者、合作者、观众等)导致了运动员活动能量的释放和努力程度的提高。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河。

运动心理学作为一门系统的学科, 发展初期研究的两个人及他们所作的贡献值得后人纪念。

其一, 1913 年, 现代奥运会创始人顾拜旦, 在瑞士洛桑举办第一次运动心理学国际会议, 明确提出了运动心理学的研究问题。

其二, 1923 年, 被称为美国运动心理学之父的格里菲斯(C. R. Griffith)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, 主要研究运动意识的学习、动作技能的操作以及个性的可变性等问题, 被视为运动心理学学科建立的重要标志。1926 年, 他编写了世界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》。

苏联对运动心理学的研究是 1920 年在莫斯科、列宁格勒成立的身体文化研究机构下设立的心理学部门组织进行的。1930 年前后, 通过对运动员的心理进行追踪研究获得了一些成果。例如, 动作技能形成的特点, 体育对发展知觉、记忆、注意和想象的影响, 竞赛对运动员情绪的影响等。

第二次世界大战使各国的体育运动心理学研究处于停顿状态。20 世纪 40 年代和 50 年代, 尽管运动心理学的发展速度不是很快, 但有许多运动技能学习实验室相继建立, 使得研究人员在对体育活动中的运动行为进行研究时有了更为复杂和更为科学的方法。通过这种研究, 体育运动领域的科学家们在研究设计、仪器研制和使用、统计技术等方面也得到很大提高, 论及运动技能学习、运动技能操作机制的文章数量也在增加。

20 世纪 50 年代期间,许多国家成立了体育运动心理学分会。到了 60 年代后期,欧洲的许多国家都有了全国性的体育运动心理学协会组织。20 世纪 60 年代开始,欧美和日本对体育运动心理学的研究也逐渐活跃起来,并取得了前所未有的迅速发展。1965 年,成立了国际运动心理学会(International Society of Sport Psychology, ISSP)。因此,第一届国际运动心理学大会的召开和国际运动心理学会的成立标志着运动心理学作为一门独立的学科正式建立。世界上不少国家的体育运动心理学学者参加了 1965 年和 1968 年分别在罗马和华盛顿召开的两届国际运动心理学学术会议,它们相互交流研究成果,共同研讨了体育中的社会心理、儿童心理与体育活动、动作学习以及体育心理学的方法等问题。

1970 年,《国际运动心理学杂志》(International Journal of Sport Psychology)创刊,它沟通了世界各国运动心理学研究的信息,推动了运动心理学的科学研究。1985 年,美国高级应用运动心理学会成立,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)间的交流。1987 年,运动心理学会正式被美国心理学会承认和接纳,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。从 1973 年到 1993 年期间,陆续召开了第三至第八届国际运动心理学学术会议,相互交流研究成果。各国体育运动心理学的研究和应用日益广泛和充满活力。各国组织间还广泛进行了国际性的合作,共同设计研究计划和共同集资,大大推动了国际性的研究。

20 世纪 60~70 年代,苏联的体育心理学研究开始兴起。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高水平的运动心理学的理论和应用研究。研究内容较为广泛,涉及意志的培养、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 年代期间,苏联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、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,苏联学者还对运动能力的概念和发展、运动员的心理调节和个性问题进行了不少研究。

德国在 20 世纪 60~70 年代期间,对运动心理学的研究给予了高度重视。1961 年,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:第一,运动对个性发展的影响;第二,运动群体对运动员心理发展的影响;第三,运动心理学的研究方法。

日本在 20 世纪 60~70 年代期间,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。日本在 20 世纪 70 年代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上较有特色,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) 中国体育心理学的发展

中国古代就已开始萌发了一些同体育运动活动有关的心理学思想,这些思想散见于《礼记》《庄子》《史记》《吕氏春秋》《梦溪笔谈》等名著中,包含运动发展心理、运动保健心理、技能形成心理、运动竞赛心理、运动战术心理、心理训练等方面的论述,闪烁着中国古代运动心理学的火花,对中国运动心理学的发展有着积极的影响。

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,运动场是培养学生极好的场所,可以批评错误、

鼓励高尚、陶冶情操、激励品质。他还指出，运动场上表现出来的道德品格能够迁移。这是中国现代运动心理学最早的专论。同时期，毛泽东同志在其著作《体育之研究》中，也作出有关体育运动心理学观点的论述，主要提出体育运动不仅增进体质健康，还有利于心灵精神健康的观点，这点对于现代兴起的锻炼心理学研究有不可磨灭的贡献。

1942年，全国武术和体育研究院吴文忠、肖忠国先生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，我国的体育心理学研究开始起步。1957年，苏联运动心理学家鲁吉克（Rudik）的《心理学》被介绍到中国；1958年，苏联运动心理学家切尔尼柯娃（Chernikova）的《运动心理学》被译为中文。各体育院系逐渐开设运动心理学的课程，而以上两部著作也成为该课程的主要教本。

在中国，20世纪70年代后期，体育运动心理学的研究开始蓬勃发展，除了完善有关教材建设以外，1979年，在中国心理学会下成立的体育运动心理学专业委员会和1980年在中国体育科学学会下成立的体育运动心理学专业委员会共同领导和协调了科学研究、国内外的学术交流和培训青年教师等工作。“两会”的成立，标志着中国运动心理学开始走向迅速发展的道路。

1986年，中国运动心理学会作为团体会员加入了国际运动心理学会。1991年，中国运动心理学会作为发起国之一，组织建立了亚洲及南太平洋地区运动心理学会。第三届亚洲及南太平洋地区运动心理学学术会议于1999年在中国武汉举行。

我国的体育运动心理学虽然起步较晚，但在党的十一届三中全会以后，我国体育运动心理学界的学术活动如同国家的社会主义建设事业一样，日益发展，我国体育运动心理学在国内外的影响也正日益增长，相信今后还将出现一个更大的飞跃。

同时我国各类体育院校、系，都恢复了运动心理学的教学机构，并且都将体育运动心理学列为学生的主要基础课之一，运动心理学在各级体育科研机构也获得较大的重视。

20 世纪 80 年代和 90 年代,中国运动心理学更多地受到苏联的影响,比较注重竞技体育运动心理学的研究,在此方面取得了很大的成绩。主要集中在以下几个方面的研究:

- (1) 运动员心理特征评定;
- (2) 运动员心理训练和咨询;
- (3) 运动员心理选材;
- (4) 解决“传输系统”问题,培养教练员。

1995 年国家颁布《全民健身计划纲要》以后,大众体育蓬勃开展,运动心理学从偏重竞技体育运动的研究开始转向注重大众体育心理的研究,有关锻炼心理、体育心理卫生方面的研究逐年增多。

从 20 世纪 90 年代后半期开始,中国运动心理学除了在竞技运动领域一如既往地投入之外,在体育教育和大众健身方面的研究明显增多。

我国运动心理学研究涉及的主要领域:

(1) 竞技运动领域的心理学问题,包括心理训练的方法,心理训练的评价,心理选材,运动员、教练员、裁判员的心理,心理疲劳的评定和预防,伤病的预防和康复,兴奋剂问题等。

(2) 大众锻炼领域的心理学问题,包括锻炼的参与动机和锻炼的心理健康效益等。

(3) 体育教育领域的心理学问题,包括体育课程和课外体育的参与动机和心理效益、运动技能学习、锻炼活动参与动机与心理效益的年龄和性别差异、体育差生心理等。

(4) 运动心理学的研究方法问题,包括心理统计、心理测量、实验心理、仪器开发、量表研制等。

体育运动心理学的研究在扩大、深入,而且运动心理学研究的队伍也在不断壮大,我国除了前面所讲的各个体育院校、系,都开设了运动心理学、体育心理学等课程外,而且许多体育院校已经设

置了运动心理学专业的学士、硕士、博士学位培养体制，每年都有大量的年轻人走进运动心理学的研究队伍。

二、体育心理学的发展方向

未来的体育心理学研究将由实验室更多地走向现场，对于体育与身心健康之间关系的研究将与竞技体育的心理学研究并驾齐驱；有关认知心理学的研究将占据重要的地位。此外，现代化的研究工具和手段（如计算机等）也将广泛地被用于体育心理学的研究。总之，体育心理学的研究将朝着完善、系统、科学的方向发展。

（一）体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的分工将更明确

我国学者祝蓓里 1986 年就指出，世界运动心理学研究的一个新动向就是要求体育心理学与运动心理学分家成为两门独立的学科。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。目前国内外已有的研究充分反映出这种发展趋势。例如，除陆续出版运动心理学的著作和教材之外，也出现了一些体育心理学和锻炼心理学的著作和教材。

（二）体育心理学的质性研究方法将得到更加广泛的应用

体育心理学的量化研究方法将继续得到广泛的应用，但目前的趋势是研究者们已经开始重视量化研究与质性研究的结合使用，从而使研究结果的可信度大大提高。所谓质性研究方法就是通过观察和访谈收集资料，分析被试者的言辞、叙述或故事，从而推断其心理状态和行为倾向。这一研究方法将对体育心理学研究领域的发展产生积极的影响。