

全国应用心理学专业系列教材

中国心理学会心理学教学工作委员会组织编写

运动心理学

总主编 黄希庭

主 编 张力为 毛志雄



华东师范大学出版社

ISBN 7-04-013091-0

中国应用心理学专业系列教材

01.8005.0000

01.8005.0000

全国应用心理学专业系列教材

8.1000

中国心理学会心理学教学工作委员会组织编写

运动心理学

YUNDONGXINLIXUE 运动心理学

总主编 黄希庭

主编 张力为 毛志雄
副主编 高林森 王德胜
文惠 王德胜
王德胜 王德胜
王德胜 王德胜

华东师范大学出版社

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

上海市四川路 200062

主编 张力为 毛志雄

ISBN 7-04-013091-0
48.00元
2003年12月第1次
3003字
33.25
700 x 1000
1/16
华东师范大学出版社

华东师范大学出版社

华东师范大学出版社

MAI389/10

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学/张力为,毛志雄著. —上海:华东师范大学出版社,2003.10

ISBN 7-5617-3483-2

I. 运... II. ①张... ②毛... III. 体育心理学—教材
IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096404 号

全国应用心理学系列教材

运动心理学

编 著 张力为 毛志雄
策划组稿 高校教材策划部
责任编辑 沈桂芳
责任校对 乔惠文
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 华东师大校内先锋路口

业务电话 上海地区 021-62232873
华东 中南地区 021-62458734
华北 东北地区 021-62571961
西南 西北地区 021-62232893

业务传真 021-62860410 62602316

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印 刷 者 扬中市印刷有限公司
开 本 700×1 000 16 开
印 张 33.25
字 数 621 千字
版 次 2003 年 12 月第一版
印 次 2003 年 12 月第一次
印 数 5 100
书 号 ISBN 7-5617-3483-2/B·193
定 价 46.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

本书的框架遵循了两个原则：

第一，根据兼顾理论与实践、中国与外国、过去与未来的原则，在体系上对以往的运动心理学教材做了根本改造。这种改造表现在范围和结构两个方面。在范围上，本书几乎涵盖了目前运动心理学在竞技运动、体育教育和大众锻炼三大领域中所有的理论探索和应用实践，以便使背景不同、需求不同的读者能够在了一本大全的教科书中各取所需。在结构上，本书试图构建运动心理学体系的完整性和逻辑性。本书以运动活动参加者（包括运动员、教练员、学习体育课程的学生、参加锻炼活动的个体等）为线索，以包含动机和情绪两大成分的动力因素为起点，介绍了他们因运动活动而产生或在运动活动中体现的个人差异和认知特点，阐述了他们的自我完善、心理健康和社会互动问题。

第二，根据面向市场、关心读者的原则，在格式上尽量让学生感到易学，让教师感到好教。为此，在每章中安排了专栏，或讨论热点、难点和争论问题，或介绍应用实例；在每章末安排了本章提要、关键术语、复习思考题和推荐参考读物；在全书末安排了名词解释、参考文献和主题索引。我们希望凭借这些精心设计，帮助学生理解主旨，记忆要点，开阔视野，培养兴趣。

本书共分7编22章。第一编为总论，用一章的篇幅介绍了运动心理学的发展简史、性质和任务。第二编为运动活动参加者的动力因素，用4章的篇幅介绍了运动活动参加者的动机和归因，以及应激、唤醒、焦虑与运动表现的关系。第三编为运动活动参加者的心理特征，用两章的篇幅从个体差异的角度讨论了运动员的智力特征和人格特征。第四编为运动活动参加者的认知过程，用5章的篇幅论述了运动活动过程中的感知、记忆、思维和注意特点以及运动技能的形成规律。第五编为运动活动参加者的自我完善，用两章的篇幅介绍了运动员平时的心理训练和比赛的心理调节。第六编为运动活动参加者的心理健康，用4章的篇幅讨论了运动员的运动损伤、过度训练和兴奋剂使用的心理学问题，以及普通人进行体育锻炼的动机和心理效应问题。第七编为运动活动参加者的社会互动，用4章的篇幅讨论了运动团体的凝聚力、教练员的领导与管理、观众效应与主场效应以及运动场上的攻击与暴力问题。

本书编写过程中，北京市体育科学研究所的任未多研究员阅读了本书的大部分

章节并提出了很好的意见和建议,北京体育大学研究生院高访学者江宇、研究生赵开强、陈荔、刘芳琳为本书提供了技术性帮助,北京体育大学李永安、谢娟、雷文秀、王金刚同学阅读了本书初稿并从读者角度提出了建议,在此一并致谢。特别要感谢丛书主编黄希庭教授给予的指导和帮助,感谢华东师范大学出版社为编辑出版本书而付出的辛劳。

成人的一种欣喜就是看自己儿时的照片,回想过去的幼稚,品味现在的进步,如果此时还能夹带着对未来的憧憬,那滋味,简直就是美酒加咖啡。

回顾运动心理学过去的幼稚和坎坷,并没有给我们带来沮丧和懊恼。恰恰相反,我们为运动心理学今天的进步感到自豪和骄傲,同时也为运动心理学明天的发展感到鼓舞。就在此刻,作者萌发的一个愿望是,在2008年北京奥运会之前,本书能够以更实、更新、更雅的面貌再版。读者寄往下述地址的批评斧正,将帮助作者实现这一梦想。

张力为

教育学(体育运动训练学)博士,哲学(心理学)博士

100084 北京体育大学心理学教研室

lwzhang.007@263.net

2003年5月



目 录

第一编 总论

第一章 运动心理学的简史与任务/ 3

第一节 运动心理学发展简要历程/ 4

- 一、世界运动心理学发展的简要回顾/ 4
- 二、中国运动心理学发展的简要回顾/ 8

第二节 运动心理学的性质和任务/ 11

- 一、运动心理学的三大领域/ 11
 - 专栏 1—1 运动心理学工作者的职业道德/ 11
- 二、运动心理学、体育心理学、锻炼心理学的关系/ 13
- 三、运动心理学的性质和任务/ 16
- 四、运动心理学研究的项目特征/ 16

第二编 运动活动参 加者的动力 因素

第二章 运动活动的动机/ 23

第一节 动机概述/ 23

- 一、动机的含义/ 23
- 二、动机与需要、目的的关系/ 24
- 三、驱力与诱因/ 25
- 四、动机的种类/ 26
 - 专栏 2—1 什么决定着肥胖者的饥饿感:胃还是思维/ 26
 - 专栏 2—2 寻求刺激是人和动物共同的需要/ 27

第二节 动机理论/ 30

- 一、认知评价理论/ 30
- 二、自我效能理论/ 37
- 三、目标定向理论/ 40

第三节 运动动机的培养和激发/ 42

- 一、满足运动员的各种需要/ 42
- 二、合理运用强化手段/ 45
- 三、因人因时因地而异,直接激发动机/ 46
- 四、变化训练比赛环境,间接激发动机/ 47
- 五、给予自主权,培养责任心/ 47
- 六、因材施教,区别对待/ 48

第三章 应激、唤醒及焦虑/ 51

第一节 应激过程/ 51

- 一、应激的概念/ 51
- 二、应激的诱发原因/ 53
- 三、认知评价在应激过程中的作用/ 55
- 四、对应激刺激的生理性反应/ 56
- 五、对应激刺激的心理性反应/ 59
- 专栏 3—1 人到紧张的时候,只知道用力/ 61
- 六、对应激的方式/ 61
- 专栏 3—2 再见,亲爱的观众/ 63

第二节 竞赛焦虑/ 63

- 一、唤醒与焦虑/ 63
- 二、状态焦虑和特质焦虑/ 64
- 三、躯体焦虑和认知焦虑/ 65
- 四、竞赛焦虑/ 65
- 专栏 3—3 四举四落,一枪惊人/ 66

第四章 唤醒、焦虑与运动成绩/ 70

第一节 动机水平与操作成绩/ 70

- 一、倒 U 形假说/ 71
- 二、内驱力理论/ 72

第二节 唤醒、焦虑与运动成绩/ 73

- 一、个人最佳功能区理论/ 73
- 二、突变模型/ 75
- 专栏 4—1 如何用简单但有效的实验方法检验复

- 杂的理论模型/ 76
- 三、多维焦虑理论/ 77
- 四、焦虑方向理论/ 78
- 专栏4—2 哪个更重要:竞赛焦虑的强度还是竞赛焦虑的方向/ 78

第五章 训练比赛的归因/ 83

第一节 归因的4种理论/ 84

- 一、海德的归因理论/ 84
- 二、维纳的归因理论/ 85
- 三、琼斯和戴维斯的归因理论/ 86
- 四、凯利的归因理论/ 86
- 五、归因偏差/ 87

第二节 控制点/ 88

- 一、控制点的基本思想/ 88
- 二、有关控制点的研究/ 89

第三节 归因的4个维度/ 92

- 一、内外控/ 93
- 二、可控性/ 93
- 三、稳定性/ 93
- 四、整体性/ 94

第四节 习得性无助/ 94

- 一、习得性无助的性质/ 94
- 二、习得性无助感的矫正/ 95

第五节 训练比赛的归因指导/ 96

- 一、进行积极的反馈/ 97
- 二、增加成功的体验/ 97
- 专栏5—1 年龄不同,归因大不一样/ 98
- 三、建立成功与失败的恰当标准/ 98
- 四、明确各种影响因素的可控性/ 99

- 五、设置合理目标/ 100
- 六、强调个人努力/ 100
- 七、谨慎比较运动员之间的差距/ 101
- 八、实事求是/ 101

第六章 运动员的智力特征/ 107

第一节 智力与运动活动/ 108

一、智力结构与运动活动/ 108

专栏 6—1 常用的智力测验/ 108

二、空间能力的性别差异/ 110

三、空间能力的遗传影响/ 110

第二节 运动员的智力/ 111

一、运动员的智力研究/ 111

专栏 6—2 Q 时代/ 111

专栏 6—3 低 IQ 的专家会比高 IQ 的专家强
吗/ 114

二、运动员的智力总评/ 115

第七章 运动员的人格特征/ 118

第一节 运动员人格研究的意义/ 119

一、人格特质及其测量/ 119

二、运动员人格研究的争论/ 122

三、运动员人格研究的作用/ 122

第二节 运动员的人格特征/ 124

一、运动员与一般人的性格差异/ 125

专栏 7—1 运动员都是寻求刺激者吗/ 126

二、不同运动项目与运动员人格/ 129

三、不同场上位置与运动员人格/ 131

四、不同运动水平与运动员人格/ 131

第三节 运动员人格研究的动向/ 133

一、重视纵向追踪研究/ 134



- 二、采用交互作用观点/ 135
- 三、优秀运动员的心理面貌/ 136

第四编
运动活动参
加者的认知
过程

第八章 运动活动的感知过程/ 143

第一节 运动活动与感觉系统/ 143

- 一、动觉/ 143
- 二、视觉/ 144
- 三、听觉/ 145
- 四、触压觉/ 145
- 五、平衡觉/ 146

第二节 运动活动与知觉系统/ 146

- 一、空间知觉/ 146
 - 专栏8—1 方向知觉与人格特征/ 148
- 二、时间知觉/ 149
- 三、运动知觉/ 150
- 四、专门化知觉/ 154
 - 专栏8—2 范·巴斯滕是怎么用脚接到那个球的/ 154
- 五、运动活动与知觉基本规律/ 156

第九章 运动活动的记忆过程/ 163

第一节 短时运动记忆/ 163

- 一、短时运动记忆的遗忘曲线/ 163
- 二、前摄干扰对短时运动记忆的影响/ 164
- 三、运动记忆的位置线索和距离线索/ 165
- 四、预先选择对短时运动记忆的影响/ 166
- 五、热身损耗/ 166

第二节 长时运动记忆/ 168

- 一、连续技能的长时记忆/ 168
- 二、分立技能的长时记忆/ 169
- 三、运动记忆的遗忘/ 170
- 四、不同技能长时记忆的比较/ 171

第三节 运动表象/ 172

一、视觉表象与动觉表象/ 172

二、内部表象与外部表象/ 173

专栏9—1 哪种表象更好:内部表象还是外部表象/ 173

第四节 运动记忆中的信息加工特点/ 173

一、认知心理学的经典研究/ 173

二、认知运动心理学的研究/ 174

第十章 运动活动的思维过程/ 177

第一节 运动员的操作思维/ 178

一、操作思维的概念与测量/ 178

二、不同运动水平与操作思维成绩/ 179

三、不同运动项目与操作思维成绩/ 179

第二节 运动员的问题解决/ 181

一、运动情境的挑战/ 182

二、问题解决的特点/ 182

第三节 运动活动与创造思维/ 188

一、竞技运动创造活动的领域/ 188

专栏10—1 谁站在霍金的肩上/ 188

二、竞技运动创造活动的特点/ 190

三、创新思维与创新活动的关系/ 190

专栏10—2 创造思维:中国乒乓球队常胜不衰50年的利器/ 190

第十一章 运动活动的注意状态/ 194

第一节 注意方式理论/ 194

一、注意方式/ 194

二、注意特征/ 199

第二节 运动员的注意分配特征/ 200



一、注意分配的可能/ 200

专栏11—1 运动员真的需要自始至终都盯着球
吗/ 201

二、注意分配的测量/ 201

三、注意分配的改进/ 202

第三节 警觉、警戒和反应延迟/ 203

一、警觉、警戒/ 203

二、反应延迟/ 204

第四节 比赛中的注意指向/ 205

一、比赛心理定向/ 205

二、赛前注意转移/ 206

三、赛中注意集中/ 206

第十二章 运动技能的形成过程/ 210

第一节 运动技能概述/ 211

一、技能的概念/ 211

二、运动技能与智力技能的关系/ 213

三、运动技能的分类/ 214

四、熟练与习惯/ 214

第二节 运动技能形成的阶段/ 215

一、运动技能形成的阶段/ 215

二、运动技能形成的特点/ 216

三、运动技能形成的理论/ 218

第三节 运动技能形成的途径/ 220

一、练习与练习曲线/ 220

二、练习过程的一般趋势/ 220

三、高效率学习运动技能的条件/ 226

专栏 12—1 对着镜子写字时,你会发现什么/ 227

第四节 运动技能的相互作用/ 231

- 一、迁移问题的起源/ 231
- 二、迁移的理论/ 233
- 三、迁移的测量/ 236
- 四、肢体对侧迁移/ 238
- 五、语词—运动迁移/ 239
- 六、任务间的迁移/ 240
- 七、部分与整体迁移/ 240
- 八、刺激与反应的相似性与技能迁移的关系/ 242
- 九、先学习的技能的练习量与技能迁移的关系/ 242
- 十、时间间隔与技能迁移的关系/ 243
- 十一、疲劳与技能迁移的关系/ 243
- 十二、集中练习与技能迁移的关系/ 243
- 十三、迁移的原则/ 243

第五编
运动活动参
加者的自我
完善

第十三章 心理技能训练/ 249

第一节 心理技能训练概述/ 250

第二节 目标设置训练/ 250

一、目标设置中的 4 对重要关系/ 250

专栏 13—1 射击运动员的苛求心理/ 252

二、目标设置中需要注意的问题/ 254

第三节 放松训练/ 255

一、放松训练概述/ 255

二、自生放松训练程序/ 256

三、渐进放松训练程序/ 257

四、使用放松技术的时机/ 259

第四节 表象训练/ 259

一、表象训练概述/ 259

专栏 13—2 “想”得多,赢得多/ 260

二、表象训练程序/ 262

三、表象训练时应注意的问题/ 265



- 第五节 注意训练/ 265
- 一、一般性的注意集中练习/ 266
 - 二、结合体育教学过程的专门练习/ 267
- 第六节 暗示训练/ 269
- 一、暗示训练概述/ 269
 - 二、暗示训练的依据/ 269
 - 三、暗示训练的程序/ 270
- 第七节 模拟训练/ 271
- 一、模拟训练概述/ 271
 - 二、模拟训练方法/ 272

第十四章 比赛的心理准备和心理调节/ 276

第一节 比赛的心理定向/ 277

- 一、比赛的角色定位/ 277
- 二、比赛方案的制定/ 279
- 三、心理定向的原则/ 282

第二节 比赛的情绪调节/ 283

- 一、情绪的生理调节/ 283
- 二、情绪的认知调节/ 285
- 专栏 14—1 大赛之前逛公园/ 287
- 专栏 14—2 用“激将法”进行赛前动员/ 288
- 三、情绪的环境调节/ 288
- 专栏 14—3 颜色调节与训练比赛/ 291

第十五章 运动损伤与过度训练/ 297

第一节 运动损伤与伤后康复/ 297

- 一、运动损伤的心理原因/ 298
- 专栏 15—1 运动损伤与人格有关吗/ 300
- 专栏 15—2 伤痛与训练中的不适感/ 302
- 二、运动损伤的心理反应/ 303
- 专栏 15—3 一切都完了/ 304

三、运动心理学对康复过程的积极作用/ 306

第二节 过度训练与心理耗竭/ 309

一、训练应激、过度训练、疲惫和心理耗竭/ 310

二、心理耗竭的理论模型/ 312

三、过度训练和心理耗竭的识别、干预与预防/ 316

第十六章 兴奋剂使用的心理分析/ 323

第一节 兴奋剂的种类及作用/ 323

一、兴奋剂和使用兴奋剂/ 323

二、兴奋剂的主要类别/ 324

三、兴奋剂对神经系统的影响/ 326

四、兴奋剂对心理及行为的影响/ 327

专栏 16—1 使用兴奋剂的代价/ 327

第二节 使用运动兴奋剂的原因/ 328

一、社会环境原因/ 329

二、身体的需要/ 330

三、心理的需要/ 331

专栏 16—2 使用兴奋剂的心路历程/ 333

第三节 使用娱乐性药物的原因/ 334

一、社会原因/ 335

二、生理心理原因/ 336

三、情绪原因/ 336

第四节 反兴奋剂的策略/ 337

一、信息的把握/ 337

二、反兴奋剂教育的策略/ 341

第十七章 锻炼动机和锻炼方式/ 346

第一节 影响参加身体锻炼的因素/ 346

一、身体活动和身体锻炼/ 346

二、参加身体锻炼的动机/ 347

专栏 17—1 谢切诺夫现象与积极休息/ 348

三、不参加身体锻炼的理由/ 349

四、退出锻炼的原因/ 350

五、促进坚持锻炼的指导原则/ 350

第二节 锻炼行为的理论/ 353

一、健康信念模型/ 353

二、计划行为理论/ 353

三、转换理论模型/ 354

四、社会认知理论/ 355

第三节 获得较大心理效益的锻炼方式/ 355

一、令人愉快和有趣的活动/ 356

二、有氧练习或者有节奏的腹式呼吸的活动/ 356

三、回避人际竞争的身体活动/ 357

四、自控性的身体活动/ 357

五、负荷强度:中等最佳吗/ 357

六、每次锻炼的持续时间:至少 20—30 分钟/ 358

七、长期坚持,养成习惯/ 358

第十八章 身体锻炼的心理效应/ 361

第一节 与身体活动有关的心理健康效益/ 361

一、心理健康及其标准/ 361

二、身体活动与情绪改善/ 363

专栏 18—1 身体活动或身体锻炼所产生的情绪效益能维持多久/ 365

专栏 18—2 20 世纪 90 年代的三大元分析研究/ 367

专栏 18—3 身体活动中的尖峰时刻可以测量吗/ 371

专栏 18—4 跑步高潮者自述/ 371

三、身体锻炼与认知衰老/ 372

四、锻炼的其他心理效益/ 374

第二节 身体活动产生积极心理效益的原因/ 375

- 一、认知行为假说/ 375
- 二、社会交往假说/ 376
- 三、转移注意力假说/ 376
- 四、心血管健康假说/ 376
- 五、胺假说/ 377
- 六、内啡肽假说/ 377

第三节 身体锻炼对心理健康产生的副作用/ 377

- 一、心理耗竭/ 377
- 二、锻炼迷瘾/ 378

第十九章 运动团体的凝聚力/ 385

第一节 团体凝聚力的性质/ 386

- 一、团体凝聚力的概念/ 386
- 二、任务凝聚力与社会凝聚力/ 387
- 三、团体凝聚力的测量/ 387

第二节 团体凝聚力的影响因素/ 387

- 一、领导方式/ 388
- 二、目标整合/ 388
- 三、志趣一致/ 389
- 四、心理相容/ 389
- 专栏 19—1 你一个人扣球,我们两个人使劲/ 389
- 五、成员互补/ 390
- 六、外界压力/ 390
- 七、内部竞争/ 390
- 八、团体规模/ 390
- 九、团体稳定性/ 391

第三节 团体凝聚力与运动成绩的关系/ 392

- 一、支持团体凝聚力与运动成绩呈正相关趋势的研究/ 392
- 二、质疑团体凝聚力与运动成绩呈正相关趋势的