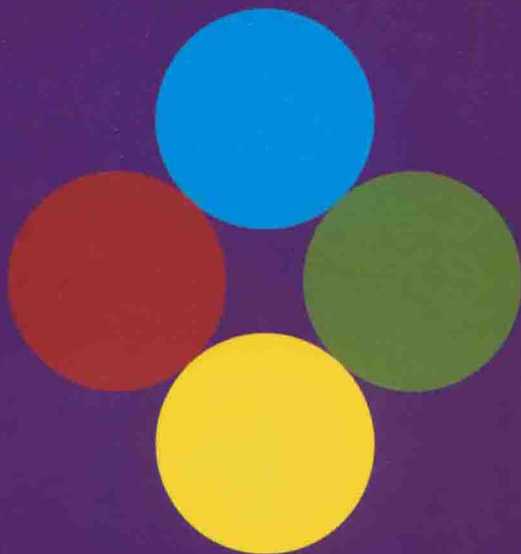


国家特殊需求——青少年身体运动功能训练人才培养项目
(PXM2014_014206_000049) 资助

青少年体育心理学

李四化 主编



北京体育大学出版社

国家特殊需求——青少年身体运动功能训练人才培养项目

(PXM2014_014206_000049) 资助

青少年体育心理学

李四化 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 孙宇辉
审稿编辑 李 建
责任校对 毕 虹
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年体育心理学/李四化主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 11
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1801 - 4

I. ①青… II. ①李… III. ①青少年 - 体育心理学
IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 261892 号

青少年体育心理学

李四化 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 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 <http://cbs.bsui.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 12.25
字 数 226 千字

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《青少年体育心理学》是以刘淑慧教授主编，高等教育出版社 2005 年出版的《体育心理学》为蓝本，在总结多年教学经验的基础上，结合首都体育学院体育教育专业的实际情况编写的教材，是北京市精品课程《体育心理学》的系列教材之一，能够满足体育教育专业学生学习《青少年心理发展》（选修课）和了解中学体育教学特点的需要。本教材既可以作为本科生的教学用书，也可以作为科研选题和科研立项的参考，且对在职体育老师的教学有一定的理论参考价值。

这是一本介绍青少年这一特定年龄段特征的通识性教材，既讲授理论知识，又传授实际操作；本书突破了传统教材的束缚，结合新的课程标准，编写了七章教学内容（包括绪论，青少年身体发育与体育教学，青少年认知发展与体育教学，青少年情绪、意志发展与体育教学，青少年个性发展与体育教学，青少年人际交往与体育教学，青少年体育心理学研究方法），既具有针对性，又不失系统性，还突出实用性。本教材的编写希望在给读者简述理论知识的同时，还传授实际操作技能，让读者真正达到“学即会、会即用”的目的，全面提升学生的综合素质和解决问题的能力。

本书在内容上按照义务教育《体育与健康》课程标准进行编写，结合体育教学实际，并重点突出体育教学与心理发展的关系（一方面是体育教学对青少年身心发展的影响，另一方面是如何根据青少年身心发展促进体育教学），力争做到精炼和易读，实现“好学、易懂、能用”；形式上包含内容简介、学习目标、关键词、主体部分、知识窗、内容提要、思考、案例分析、推荐阅读、建议观看、科

研选题等。

本书的撰写既有分工，又有合作，具体情况如下：绪论（李四化），第一章（佟立纯、徐大鹏），第二章（李四化、徐守森）、第三章（李四化）、第四章（徐大鹏、徐守森）、第五章（徐大鹏）、第六章（徐守森、李四化、佟立纯）、案例分析（李四化、佟立纯）；最后，李四化负责统稿和文字校正工作。

本书参考了大量前人文献，在此对原作者表示由衷感谢。由于本书涉及青少年身心发展和体育教学方面的内容较多，虽竭尽全力且经过多次修订，仍难免有不妥和错误之处，敬请读者批评指正（联系邮箱：lisihua@cupes.edu.cn）。

《青少年体育心理学》编写组

2014年5月25日

目 录

绪 论	(1)
-----------	-----

第一节 青少年界说	(2)
-----------------	-----

一、青少年期	(2)
--------------	-----

二、青少年期心理特征	(3)
------------------	-----

第二节 青少年体育心理学概述	(8)
----------------------	-----

一、研究对象	(8)
--------------	-----

二、研究任务	(9)
--------------	-----

第三节 学习青少年体育心理学的意义与方法	(10)
----------------------------	------

一、为什么要学习青少年体育心理学	(10)
------------------------	------

二、如何学好青少年体育心理学	(11)
----------------------	------

第一章 青少年身体发育与体育教学	(17)
-------------------------------	------

第一节 身体外形的变化	(18)
-------------------	------

一、身 高	(18)
-------------	------

二、体 重	(19)
-------------	------

三、第二性征	(20)
--------------	------

第二节 体内机能的增强	(21)
-------------------	------

一、心 肺	(21)
-------------	------

二、大 脑	(22)
-------------	------

第三节 性的发育和成熟	(23)
一、性激素	(23)
二、性器官	(24)
三、性机能	(24)
第四节 身体发育与体育教学	(25)
一、体育教学促进身体发育	(25)
二、结合身体发育开展体育教学	(27)

第二章 青少年认知发展与体育教学 (32)

第一节 感知觉	(33)
一、感知觉的定义	(33)
二、青少年感知觉特点	(34)
第二节 记 忆	(38)
一、记忆的定义	(38)
二、青少年记忆特点	(39)
第三节 注 意	(41)
一、注意的定义	(41)
二、青少年注意特点	(42)
第四节 思 维	(44)
一、思维的定义	(44)
二、青少年思维特点	(45)
第五节 认知发展与体育教学	(46)
一、体育教学促进认知发展	(46)
二、结合认知发展开展体育教学	(49)

第三章 青少年情绪、意志发展与体育教学 (55)

第一节 情 绪 (56)

一、情绪的定义 (56)

二、青少年情绪特点 (59)

第二节 意 志 (66)

一、意志的定义 (66)

二、青少年意志特点 (67)

第三节 情绪、意志发展与体育教学 (70)

一、情绪发展与体育教学 (70)

二、意志发展与体育教学 (76)

第四章 青少年个性发展与体育教学 (85)

第一节 自我意识 (86)

一、自我意识的定义 (86)

二、青少年自我意识特点 (88)

第二节 兴 趣 (95)

一、兴趣的定义 (95)

二、青少年兴趣特点 (96)

第三节 动 机 (97)

一、动机的定义 (97)

二、青少年动机特点 (99)

第四节 个性发展与体育教学 (100)

一、体育教学促进个性发展 (100)

目 录

二、结合个性特征开展体育教学	(103)
----------------------	-------

第五章 青少年人际交往与体育教学

(116)

第一节 人际交往	(117)
一、人际交往的定义	(117)
二、青少年人际交往特点	(118)
第二节 人际交往与体育教学	(123)
一、体育教学促进人际交往	(123)
二、同伴关系与体育教学	(124)
三、师生关系与体育教学	(125)

第六章 青少年体育心理学研究方法

(131)

第一节 青少年体育心理学研究设计	(132)
一、横向设计	(132)
二、纵向设计	(133)
三、聚合交叉设计	(134)
第二节 青少年体育心理学资料收集方法	(135)
一、观察法	(135)
二、访谈法	(138)
三、问卷调查法	(140)
四、实验法	(144)
第三节 青少年体育心理学原始数据分析	(154)
一、定性分析	(155)
二、定量分析	(156)

参考文献	(164)
------------	-------

附 件 各章案例分析	(166)
-------------------------	-------

绪论案例：逆反心理	(166)
-----------------	-------

第一章案例：自卑心理	(168)
------------------	-------

第二章案例：专门化知觉	(170)
-------------------	-------

第三章案例：恐惧心理和紧张心理	(172)
-----------------------	-------

案例一：恐惧心理	(172)
----------------	-------

案例二：紧张心理	(173)
----------------	-------

第四章案例：心理定向和平常心	(175)
----------------------	-------

案例一：心理定向（自我意识方面）	(175)
------------------------	-------

案例二：平常心（动机方面）	(176)
---------------------	-------

第五章案例：人际交往问题	(179)
--------------------	-------

案例一：如何处理学生间的关系（凝聚力）	(179)
---------------------------	-------

案例二：与教练老师的交往问题	(180)
----------------------	-------

第六章案例：厌学心理和心理辅导	(183)
-----------------------	-------

案例一：厌学心理（访谈法和观察法的使用）	(183)
----------------------------	-------

案例二：心理辅导（测验法和实验法的使用）	(184)
----------------------------	-------

绪 论

○ 内容简介

本章简述了青少年和体育心理两个核心概念,青少年期从11、12岁开始到17、18岁结束,具有发展的整体加速与各方面发展的不平衡及典型的矛盾特征。

青少年体育心理学是研究青少年在体育教学活动中心理发展的基本规律及年龄特征的科学,研究对象是11~18岁的青少年学生,研究任务是探讨心理现象的内在关联、发展过程,以及心理现象和环境的关系。

学习青少年体育心理学的意义是满足体育教学实践和研究需要,可以从基础心理理论和科学研究方法等方面加强学习。

○ 学习目标

1. 了解青少年期的起止时间和心理特征。
2. 掌握青少年体育心理学的研究对象和研究任务。
3. 了解学习青少年体育心理学的意义与方法。

○ 关键词

青少年期；青少年体育心理学；体育教学实践；体育教学研究；基础心理理论；科学研究方法

第一节 青少年界说

一、青少年期

青少年期 (Adolescence) 又称青春发育期, 处于由童年向成年的过渡阶段, 具体是指人在成长过程中, 以第二性征出现为起点, 身心各方面发生重大变化的时期。

在生理上以性发育为主要标志, 在心理上以意识到自己不再是孩子为主要标志, 而这两者刚好是同时出现的。这一阶段具体起止时间的确定, 因青少年所处的历史年代、国家、社会背景以及各学派的观点的差异而不尽相同。

现代心理学中, 一般认为青少年期从 11、12 岁开始到 17、18 岁结束。从 11、12 岁到 14、15 岁可称为青春期、少年期, 这个阶段的个体正处于初中阶段, 这三年时间是个体身体发展的一个加速期。青春期少年身体的各方面都在迅速发育逐渐达到成熟, 其心理的各方面虽然也在发展, 但相对生理发育速度来说则较为平稳, 因此造成青少年身心发展的种种特殊矛盾和表现, 使他们面临一系列的心理危机, 如早恋情结、逆反心理等。

从 14、15 岁到 17、18 岁可称为青年早期, 这个阶段的个体正处于高中阶段。经过前几个阶段的连续发展, 青年初期的个体在生理发育上已达到成熟, 在智力

发展上也已接近成人水平,在个性及其他心理品质上表现出更加丰富和稳定的特征,如意志果断性提升、直接兴趣和间接兴趣平衡等。

知识窗:从出生到死亡,人需要经历多少阶段?

乳儿期:从出生到满1岁

婴儿期:1~3岁,相当于托儿所时期

幼儿期:3~6、7岁,相当于在幼儿园时期

童年期:6、7~11、12岁,相当于小学时期

少年期:11、12~14、15岁,相当于初中时期

青年期:14、15~25岁左右

青年早期:14、15~17、18岁,相当于高中时期

青年晚期:17、18~25岁左右

中年期:25~55岁

老年期:55岁以上

二、青少年期心理特征

青少年迅速成长反映在三个基本维度上,即生理、心理、社会方面。成长带来了生理的急剧变化、心理的转变和社会系统新要求的挑战,进而形成了这一时期发展特征;其中心理特征主要有发展整体加速与不平衡性,以及矛盾特点。

(一) 心理发展的整体加速与各方面发展的不平衡

青少年期个体在心理、生理、社会等方面迅速发展,但各方面的发展速度不均衡。

心理发展方面,变化是相当显著的。与儿童相比,青少年的认识能力有了很

大提高,观察力持久而敏锐,思维的独立性、批判性和抽象性得到了快速的发展。在看问题时他们往往有自己的独到之处,不肯模仿成人的模式。但是由于青少年的阅历浅,实际经验不足,想法往往脱离实际。因此,他们的认识能力虽然尖锐却显片面,新颖却又肤浅,而且常常是是非界限不清。正如约翰逊所说:“处在青春发育期的人的思维表现出自我主义、过激主义、虚无主义、不合理主义”。

青少年的情感表达日益丰富,内心体验变得多种多样,情绪的控制能力提高,出现情绪的隐蔽性;但在精力充沛、气宇轩昂、富有激情的同时,他们的情感又有明显的冲动性、摇摆性,表现在做事鲁莽、爱感情用事、易非此即彼。

青少年自我意识的能力和水平有所提高,内容进一步深刻,独立意识表现明显(独立意识的出现使其与成人的关系进入了最难相处阶段),自我意识的发展进入了一个新的阶段;但自我调节、自我控制能力还不强,初中期自我认识还不够深刻、带有很明显的表面性和片面性,自我评价有明显的情景性和形象性,到高中时概括性才有所提高。

青少年期是人格逐步定型的阶段,人生观、价值观逐步形成,开始对社会现象产生浓厚兴趣(如青少年期个体兴趣广泛,但不稳定,且动力不足),积极参加社会活动,但还缺乏责任感,常站在旁观者的角度评头论足(态度容易走极端);当社会不能满足他们的需要时,他们会表现出强烈的反抗性。

生理成熟方面,青少年正处于人生的第二个生长发育高峰期,生长速度非常快,变化急剧,并迅速走向成熟,产生了明显的生理萌动,而且由于环境条件的改善,生理成熟还有提前的趋势(即早熟现象)。社会需求方面,青少年急切期盼人际交往,他们交往的范围扩大、程度加深、技巧增强,出现了明显的交往动机,但对象不是儿童(他们觉得儿童幼稚)也不是成年人(他们认为成年人过时),因此,与同龄人群体交往加深。

总的来说,青少年的心理发展是整体加速的,但与生理和社会发展存在不平衡,表现为心理发展落后于生理成熟和社会需求;因此,该时期极易出现心理矛盾,特别需要重视青少年学生的心理成长和成熟。

（二）心理发展的矛盾特点

青少年期，个体的儿童模式被打破，而成人模式又没有完全建立起来，急剧的转变使青少年承受着由于成长带来的种种心理矛盾与压力；青少年自身的内部心理矛盾构成了青少年心理发展的动力。

具体来讲，就是青少年在学习实践中，通过主客体的交互作用而形成的新需要与原有心理水平之间的矛盾，最为核心的就是生理上性的成熟和心理上独立意识的发展。在新需要与原有心理水平的矛盾运动中，当原有水平得以提高，达到新的需要时，青少年心理得到发展；而当新的需要产生动摇，被原有水平否定时则保持原来状态。其矛盾性具体表现为以下几个方面。

1. 青少年期萌动与社会规范的矛盾——“欲扬先抑”

性生理成熟为青少年带来了身体的变化和“性的困扰”。随着性心理的萌芽，青少年产生了对异性的好感、爱慕、追求的要求（如早恋现象）。然而，此时青少年整个心理发展尚未达到成熟，对勃发的生理变化不能从心理上接受和正确认识，对性内趋力与社会规范之间的关系尚不能很好地协调。特别是当社会的性行为规范本身正经历着巨变时，它给青少年所带来的困惑就更为严重了。

青少年此时寻求着性别角色的确认，并想尝试着享有成人具有的权利，但这又是现实不允许的，加上传统与现代的性规范或惯例往往互相冲突，甚至截然对立，使他们不能不受到影响，这就更加剧了其内心矛盾。

2. 独立性与依赖性的矛盾——“欲罢不能”

个体独立意识是人心理发展的重要标志之一，它萌发于童年期，迅速发展于青少年期。青少年期身体外形的变化使其产生了“成人感”，从而导致他们希望在心理和社会地位上也能尽快地进入成人的天地，摆脱成人的束缚和童年的一切，扮演新的社会角色，得到与成人一样的权利和地位，由此产生强烈的独立意识。

他们反抗儿童时代同成人形成的依附关系，甚至有时只是为了反抗而反抗（如逆反行为）；但客观上青少年又离不开对成人的依赖与屈从，社会也不把他们

当成人对待。

3. 闭锁性与要求交往的矛盾——“欲开还闭”

青少年不再像儿时那样外露与直爽，虽然心理生活更加丰富，但表露于外的东西却减少了，表现出闭锁性；这种闭锁性源于性成熟和自我发现。性成熟使他们感到既神秘又难为情而不愿意向别人吐露，于是只好自己研究自己（如对于遗精的认识）。自我发现导致心理活动更多地指向内心世界和关注内心体验，他们经常通过记日记来分析自我、保守秘密并减轻内心的不安和烦恼。但与此同时，他们又感到非常孤独寂寞，希望有人来关心和理解他们，尤其是来自成人的理解、关怀和指导。

正如斯普兰格所说：“没有任何人会像青年那样深深地陷入孤独之中，渴望被人接近和理解，没有任何人像青年那样站在遥远的地方，向人们呼唤着”，他们不断地寻找能推心置腹的知己（一般是同龄人），渴望向他们敞开心扉。

4. 言行不一的矛盾——“欲速不达”

言行脱节是青少年期的又一特征。他们的思想行为易受情景的制约，他们在处于某一情景或气氛时，会突发地产生要做某事的念头，至于想过后是否付诸行动，往往看以后的情况而定，从具体的小事到理想的追求都会有所反映。很多青少年对自己未来的学业、职业选择以及自己所应具备的才干都有过比较认真的思考，而且有一定的理想目标，但他们的理想往往受现实情景的左右，把行动的希望寄托在明天。缺乏时间紧迫感也是他们迟迟不行动的原因之一。

青少年的言行不一还源于缺乏意志力和责任意识，许多青少年把自己当作成人看待，所以愿意通过帮助别人来显示自己的能力，因此常常许下诺言；但有时又觉得自己还是孩子，即使不去做也会有成人去做，所以他们对自己许下的诺言有时并不认真对待或履行。这些现象反映了青少年心理不成熟的特点。因此，成人不能把类似行为的中学生一律斥之为说谎，要做到具体情况具体对待。

此外，青少年受自我评价与自我认识能力水平的局限，还不能对自己做出全面与客观的估价；尤其是在少年期，他们常凭借一时的感觉来评价自己，从而造

成对自己自信的把握往往随事情成败而上下起伏。偶然的成功会使其沾沾自喜、自以为是，甚至妄自尊大；相反，遇到偶尔的失败又会令其对自己产生怀疑，感到极度自卑、一无是处。这两种情绪常在青少年身上交替出现，并构成青少年情绪起伏不定的原因之一。

知识窗：如何看待自傲和自卑——不变自我价值

一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的崭新钞票。面对屋里的200人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给在座的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，不管我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨，但无论发生什么，或将要发生什么，我们永远不会丧失价值。我还是我！”

此外，青少年具有勇敢与怯懦的矛盾，在某些情况下，他们似乎能表现出很强的勇敢精神，但这时的勇敢带有莽撞和冒失的成分，具有初生牛犊不怕虎的特点。这是因为，他们在思想上很少受条条框框的限制和束缚，在主观意识中没有过多的顾虑，常能果断地采取某些行动；由于他们在认识能力上的局限性，使其经常不能立刻辨析出某一危险情景。但在另外一些情况下，他们也常常表现得比较怯懦。例如，在被体育老师叫上来示范动作时，他们常羞羞答答，不够坦然和