

# 体育运动心理学讲义

武汉体育学院体育理论教研室 编  
教育学心理学教学小组

武汉体育学院教务处

# 说 明

为了满足教学需要，我们在一九六四年与上海体院教育心理学教研组联编的《心理学讲义》的基础上，重新修改编写了这本讲义，供我院教学参考。同时作为一个引子与兄弟院校交流，以便今后共同研究体育院、系心理学教材的编写问题。

由于时间紧迫，资料有限，已有的资料也没有来得及消化、整理，只是在原有讲义的基础上进行了一些小的修改和补充。其中新增加的两章（十、十一章）也是在材料不足，时间紧促的情况下，作了一些补充。

这本讲义是由刘先敏  
（四、五、六、七章）  
三同志分工编写

刘先敏  
二、十  
三章

我们在教材建设过程中，得到了中国科学院心理研究所、北京大学心理学系、华中师院心理学教研室、武汉师院教育科学教研室以及熊斗寅、王勋、蔡俊五、李岳生（国家体委科学研究所）、陶蔚阳（《人民教育》编辑部）、吴友炎（北京体院）、李正祥（上海体院）、黄孝瑛（北京市体委）、凤肖玉（北京师院）、刘慎年（哈尔滨师院）、柴文秀（天津体院）、张桂芬、芦振南、穆秀英、韩绍相、李瞻（武汉体院）等同志的大力支持，积极为我们编写教材提供资料，在此表示感谢。

编 者

一九七九年一月

# 目 录

<b>第一章 总 论</b> .....	( 1 )
第一节 心理学的对象和任务.....	( 1 )
第二节 人的心理的实质.....	( 6 )
第三节 人的意识的发生和发展.....	( 14 )
<b>第二章 感觉、知觉与表象</b> .....	( 18 )
第一节 感觉、知觉与表象概述.....	( 18 )
第二节 感觉与知觉的规律及其在教学 中的应用.....	( 27 )
第三节 感觉、知觉与表象在运动技能形成 中的作用.....	( 34 )
<b>第三章 思维</b> .....	( 38 )
第一节 思维概述.....	( 38 )
第二节 思维的过程与形式.....	( 40 )
第三节 想象——思维的特殊形式.....	( 48 )
第四节 思维和语言在体育运动中的作用.....	( 54 )
<b>第四章 注意与记忆</b> .....	( 59 )
第一节 注意的规律及其在教学中的运用.....	( 59 )
第二节 记忆的规律及其在教学中的运用.....	( 69 )

<b>第五章 情感</b>	.....	( 80 )
第一节	情感概述.....	( 80 )
第二节	体育运动中的情绪特征.....	( 89 )
第三节	情感的品质和培养.....	( 94 )
<b>第六章 意志</b>	.....	( 98 )
第一节	意志概述.....	( 98 )
第二节	体育运动中意志努力及意志 行动的特征.....	( 105 )
第三节	意志的品质和培养.....	( 112 )
<b>第七章 个性心理特征</b>	.....	( 120 )
第一节	兴趣与能力.....	( 120 )
第二节	性    格.....	( 129 )
第三节	体育运动对个性特征的影响.....	( 138 )
<b>第八章 青少年学生的心理特征</b>	.....	( 145 )
第一节	儿童心理发展概述.....	( 145 )
第二节	少年期学生的心理特征.....	( 150 )
第三节	青年初期学生的心理特征.....	( 157 )
<b>第九章 体育教学和训练过程的心理学问题</b>	.....	( 169 )
第一节	体育教学和训练中学生学习 动机的分析.....	( 169 )
第二节	学生领会和掌握运动知识的 心理学分析.....	( 176 )

第三节	运动技能形成过程的心理分析·····	( 183 )
<b>第十章</b>	<b>运动训练中的心理训练问题</b> ·····	( 197 )
第一节	心理训练的概述·····	( 197 )
第二节	心理训练的分类、内容、任务和原则···	( 201 )
第三节	研究运动员的心理及 心理训练的方法·····	( 205 )
<b>第十一章</b>	<b>运动竞赛前的心理训练</b> ·····	( 211 )
第一节	赛前心理训练的一般问题·····	( 211 )
第二节	运动员赛前心理准备的训练方法·····	( 216 )
<b>第十二章</b>	<b>运动竞赛的心理学问题</b> ·····	( 223 )
第一节	运动竞赛的一般心理特点·····	( 223 )
第二节	运动竞赛过程的心理分析·····	( 228 )
第三节	运动竞赛中胜利与失败 的心理分析·····	( 233 )
<b>第十三章</b>	<b>几个运动项目的心理学问题</b> ·····	( 239 )
第一节	赛跑运动中的心理学问题·····	( 239 )
第二节	球类运动中的心理学问题·····	( 249 )
第三节	体操运动中的心理学问题·····	( 259 )
第四节	游泳运动中的心理学问题·····	( 268 )
附:	学生个性的心理鉴定·····	( 277 )

# 第一章 总 论

## 第一节 心理学的对象和任务

### 一、心理学的对象

任何一门科学都有自己特定的研究对象，由于对象自身的特殊性，决定着本学科的性质和研究方向。心理学的对象就是研究人的心理，心理学就是关于人的心理现象发生和发展的规律的科学。

人的心理现象是非常复杂的，但又是人们所熟悉的，可认识的。例如，人在认识事物的时候，用眼睛看，用耳朵听，用手摸，甚至用鼻子嗅，这就产生了感觉和知觉。不仅如此，有时还要努力记住所感知的事物，甚至还要回忆出曾经历过的有关事物，这种记住事物、回忆事物的心理现象，就是记忆。人们要认识事物的特点、关系、规律和意义时，就要进行思考，思考活动又称思维。人在思考时，能够根据曾经感知过的材料，形成未曾直接感知过的事物的形象，例如我们曾在报章杂志上，看过登山运动员的照片和英雄事迹，当我们想到登山运动员时，就能在脑中出现他们踏上珠穆朗玛峰时的英雄形象，这种现象叫做想象。所有这些感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是人们认识客观事物的心理现象，称之为认识过程。

人在认识客观事物时，并非无动于衷，常常会产生各种

各样的情感体验，如满意、喜爱、恐惧、愤怒、厌恶、欢欣等等，这些心理现象就是情感体验的不同表现。称为情感过程。

人不仅认识客观事物，发生情感，而且还要处理、改造客观事物。为处理、改造客观事物而提出目标、制定计划，然后执行计划、克服困难、完成任务，这类活动叫做意志行动。在意志行动中，那种下决心和准备克服困难的内部过程，叫做意志过程。

上述认识、情感和意志不是彼此孤立的过程，而是由客观事物引起的心理活动的不同方面。人在认识客观事物时，就会对它发生一定的情感（积极的或消极的）同时也会采取相应的意志行动来巩固它或改变它。情感、意志随同认识产生，而人的认识也受情感和意志的影响。

人在改造客观事物的过程中，不但有各种心理活动，而且还表现出各人不同的心理特征，如有的人兴趣广泛，有的人兴趣狭窄，这是属于兴趣方面的特征。又如人们的才能不同，特长各异，活动的成效就有差别，这属于能力方面的差异。在性情方面，有的人活泼好动，有的人沉默娴静，有的人坚强勇敢，有的人胆小怯懦，有的人谦虚谨慎，有的人目空一切。这些是属于人的性格方面的差异。所谓兴趣、能力、性格等统称为个性心理特征。个性心理特征，是心理学研究对象的另一部分。

心理过程和个性心理特征也是密切联系着的。个性心理特征是通过心理过程形成的。没有对客观事物的认识，没有对客观事物的情感，没有对现实事物的积极改造的意志，个性心理特征是无由形成的。同时，已经形成的个性心理特征又

制约着心理过程，在心理过程中表现出来。例如，具有不同兴趣和能力的入，对同一事物的认识是不同的。一个具有大公无私、舍己为人性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动。所以，二者既有区别，但又是不可分割地融合在一起的。它们是同一现象的两个不同方面。我们要深入地了解人的心理现象，必须分别地对这两个方面加以研究，但要想看出人的心理全貌，又必须把这两个方面结合起来进行考察。

## 二、心理学的任务

一切科学都是人们在社会实践中产生的，并随人们社会实践经验的不断积累、概括和总结过程中发展起来的。科学的具体任务决定于它的研究对象。心理学的对象是人的心理过程和个性心理特征。那么，心理学就应该研究心理过程是怎样进行的？人的认识、情感、意志是怎样形成发展和完善起来的？它们有哪些规律？同时也必须研究人们的兴趣、能力和性格等心理特征，为什么会有相同点和不同点，这些心理特征是在什么样的条件下形成起来的，它们发展的途径和规律又是什么？总之，探求人的心理现象发生发展的规律，乃是心理学的基本任务。

研究人的心理现象发生、发展的规律，具有重大的理论意义和实践意义。

从理论意义来讲，研究心理的发生发展的规律为进一步论证物质第一性，意识第二性，意识是高度组织的物质的属性，是客观世界的反映等马克思主义哲学的基本原理提供了客观依据。彻底地粉碎了唯心主义的种种谬论。因此，列宁把心理学列为构成辩证法和认识论知识领域的科学之一。从实



实践意义来说，心理学研究心理过程和个性心理特征形成和发展的规律，可以为生活实践的许多方面服务，以提高实践活动的效率。例如，教师可以根据注意的规律组织教学，使学生集中注意进行学习；根据思维规律使学生理解教材；根据记忆规律指导学生进行复习，巩固已学得的知识 and 技能等。教师还可以根据个性心理特征形成和发展的规律进行品德教育，促进学生优良性格的形成和发展，改造不良性格特征，等等。

心理学的应用范围非常广泛，它要研究与人类实践活动有关的心理规律，因而产生了许多分支科学。如儿童心理学，教育心理学，劳动心理学，体育运动心理学等。普通心理学的任务是研究心理现象的一般规律。心理学的分支科学又有它自己的对象和任务。体育运动心理学的对象，是研究人在体育运动中的心理活动规律。它的具体任务是研究人在体育运动中的心理过程和个性心理特征发生、发展的规律。为教学、训练、竞赛的现代化，以及采用合理的教育和教法措施、组织和指导运动竞赛提供必要的心理学基础知识。

体育学院、师范院校体育系的心理学课程，它的主要内容是由普通心理学、儿童心理学和体育运动心理学的基本理论知识所组成，是为培养又红又专的体育教师和教练员服务的。

科学的理解心理现象，掌握人的心理活动规律对体育教师和教练员来说，是非常必要的。因为体育教师和教练员，直接担负着培养教育年轻一代成为共产主义接班人的光荣任务。为了有效的培养教育年轻一代，就需要了解他们的心理特征及其形成的规律，并以它作为进行教育、教学和训练工

作的依据。正因为这样，体育院、系的同学，学习心理学对今后从事体育工作有重要意义。

（一）体育院系的同学必须使自己成为一个又红又专的体育教师和教练员。为了实现这个崇高理想，除了学好政治课、生理解剖课、外语和技术等各门课程之外，还必须学好教育课程，教育课程包括心理学、教育学、体育理论和各术科教法。心理学知识是教育学、体育理论、各术科教法的理论基础之一。心理学所提供的知识是教育学、体育理论、各术科教法，研究如何有效的使学生掌握知识技能，培养情感、意志，形成优良的个性特征的重要理论依据。因此，掌握心理学知识，对学好教育学、体育理论、各术科教法，以及研究体育、教育问题，总结经验，都有着重大意义。

（二）教师要教育好学生，必须从各方面了解学生，必须了解他们在认识、情感、意志以及个性方面的特点，根据这些不同特点，才能有效地从实际出发，个别对待来发展学生的良好个性特征，克服他们在个性方面的缺点。例如，要使学生思想进步，掌握运动技能，对体育运动有浓厚兴趣，应该如何教育、指导和培养呢？有些中学生学习动机不端正，目的不明确，纪律不好，有些学生的性格孤僻或性情暴躁，这些心理现象产生的原因何在？又如何克服呢？心理学在这些方面可以提供有关的理论和知识，帮助教师作好教育人、培养人的工作。

（三）从事体育教学和运动训练工作，是体育教师和教练员的严肃任务，这些工作又必须深入细致地进行，其中每个环节都要求教师考虑学生的心理特征，才能有效地提高教学和训练工作质量。例如，选择什么样的教材内容和课的组织

形式，才能符合学生的身体训练程度和心理发展水平？根据教学内容的性质和课的组织形式的要求，教师应如何进行讲解示范才能吸引学生注意，启发学生思考，引起学生兴趣，活跃学生想象，鼓舞学生热情，培养学生意志？训练和竞赛活动中，有的学生容易产生畏难情绪或过份紧张，有的学生又表现出胆怯、不敢作难度较大而带有危险性的动作。面对学生产生这些心理状态，教师和教练员应如何处理？学习心理学知识有助于正确理解和解决这些问题。有效地提高教育质量。

（四）掌握心理学的知识，不仅对教育别人有重大意义，而且有助于自我教育。首先，心理学可以帮助我们形成辩证唯物主义世界观。因为心理学告诉我们关于心理发生发展的客观规律，使我们对人的各种心理现象有真正科学的理解，从而能自觉地同宗教、迷信和唯心主义的偏见作斗争。这样就有助于科学世界观的形成和巩固。其次，心理学知识可以帮助我们分析自己的心理特点，了解自己的优缺点及其产生的原因，从而能明确努力方向。最后，心理学知识对组织自己的学习，提高学习质量也有直接意义。

## 第二节 人的心理的实质

辩证唯物主义关于人的心理的基本观点是：人的心理是人脑的机能，是客观现实的反映。换句话说，人的心理是人脑对客观现实的反映。

## 一、人的心理是人脑的机能

(一) 心理是物质发展到高级阶段所产生的反映。心理不是物质，是物质反映的一种形式。物质总是由低级形态向高级形态不断的运动、变化和发展着。因而物质的反映形式也相应的由低级向高级过渡。何谓反映？一种物质与另一种物质相互作用时，这种物质便会在另一种物质上留下相互作用的痕迹，如水滴穿石，铁在湿空气中会生锈等等。这种由于物质相互作用而用留下痕迹的现象，叫做反映。反映是物质的普遍属性。

心理是物质的反映形式，也是物质与物质相互作用而留下痕迹的过程，但它不是一般物质的相互作用所产生的反映，而是物质发展到生物阶段，并且出现动物的神经系统的条件下，由神经系统与周围事物的互相作用，形成了神经联系的痕迹时，才会产生心理现象，即心理形式的反映。因此，心理是物质发展到一定高级阶段的属性，是一种高级的特殊反映形式。各种无机物质和有机物中的植物，由于没有神经系统，就不会产生心理，只有具有神经系统的动物，才会产生心理现象。

动物心理也不是一开始就具有高级的反映形式的。高级的心理形式是随着动物神经系统的结构和机能的发展而逐渐由低级到高级发展起来的。例如，具有网状神经系统的低等动物，仅有反映物体个别特性的感觉能力，具有中枢神经系统的脊椎动物则产生了反映物体整体特点的知觉能力，具有相当发达大脑的类人猿就出现了思维的萌芽阶段。只有到了人类，由于劳动和语言的产生，由于人有高度完善的大脑，

才出现了人所特有的反映形式——人的意识阶段。

从物质发展过程中的简单事实，可以看出，心理只不过是物质反映的一种形式，是物质发展到一定的高级阶段的属性，是神经系统、脑的机能。但是，必须指出，动物是生活在自然界中，动物反映形式的发生发展，是由自然环境的变化所引起的，是在不断改进其自身的结构和机能以适应环境的过程中实现的。动物界虽然达到了思维萌芽阶段的心理水平，但仍不能有目的的改变和改造环境，因而与人的心理有着本质的区别。

(二)人的心理是脑的机能，是人所特有的高级的反映形式。人脑是一块十分复杂而精细的物质，列宁把它称做是“以特殊方式组织起来的物质”。人的大脑重达1400克，大脑两半球表面的神经细胞层叫做大脑皮层，厚度为3—4毫米，其中有100—150亿神经细胞组成。皮层布满着许多皱褶，如果伸展开来，面积达2000平方厘米，是人脑中最重要的部分，这样复杂而精细的人脑，在本质上已不同于类人猿的大脑。因为人脑不仅是自然发展的结果，而且是社会的产物。类人猿向人的过渡，是随着从适应自然环境的生活过渡到以劳动为基础的社会生活而发生的。人在劳动过程中，改造了客观世界，也改造了自己，促进了脑的高度发展，获得了越来越精确的分析综合能力。并且在与劳动同时产生的语言活动的影响下，逐渐在大脑皮层形成和发展了人所特有的言语动觉中枢和言语听觉中枢，因而产生了人所特有的抽象思维能力。

高度复杂的人脑就有高度复杂的机能，使心理现象发展到在本质上不同于动物的崭新阶段，产生了心理活动的最高

的形态——人所特有的意识活动。人的心理也称做意识。这种心理形态的活动，不仅使人能认识事物的外部联系，而且能深入认识事物的内部联系和规律。人根据对事物的本质和规律的认识，就能自觉地有目的地改造客观世界，推动社会前进。所以，人的心理、意识不论多么复杂，对人的实践活动具有多么大的作用，归根到底乃是人脑的机能。

（三）心理活动的反射性质——为了真正理解心理是脑的机能，还必须进一步了解心理与脑的活动的关系，心理活动就其发生的方式来说，是脑的反射活动，是由三个主要环节所组成：一是开始环节，即由外界刺激物作用于感觉器官所引起的神经兴奋向大脑传递的过程；二是中间环节，即在脑内对外界刺激进行分析综合过程和在这个基础上发生感觉、思想、情感等等心理状态；三是终末环节，即神经过程由中枢沿传出神经传至效应器官，引起效应器官的活动，如动作、语言、表情等等。脑的反射的中间环节产生心理，是开始环节传来的外界刺激引起的，而中间环节产生的心理对终末环节的外部运动又起调节作用（使之发动动作或抑制动作）。但终末环节并不意味着终止，在通常情况下，反应活动又成为刺激，引起神经过程，反回传导至中枢，这称做“反馈作用”，由于有了反馈，人的活动才能成为完整的连续的过程，才能使有机体以更适当的行为应答周围的影响，并与环境更好的取得协调统一。

心理活动的反射性质，进一步说明了心理是由客观事物所引起的，是脑的反映活动。心理活动是人脑的机能。

巴甫洛夫关于高级神经活动学说，对人的心理是人脑的机能的事实，作了精细而科学的论证。为辩证唯物主义心理

学提供了自然科学依据（生理学中已学过这些知识，在本课程中，不作系统讲授）。

从上述三方面分析，说明了心理依存于脑的活动，人的心理是脑的机能。但是，唯心主义不顾为生活实践和科学实验所证明了的心理依存于脑的活动的的事实，硬说心理是不依赖于身体而独立存在的、虚无飘渺的灵魂的显现，企图把心理加以神秘化；庸俗唯物主义却粗暴地断言心理是什么“脑的分泌物”，把心理与物质等同起来。企图否定心理是脑的机能这一辩证唯物主义论点。所有这些都是对心理的反科学的理解，都是资产阶级奴役劳动人民的谬论。其实，心理既与物质不可分，又非即是物质。它是物质发展到一定的高级阶段的属性，是神经系统、脑的机能。也即是脑对客观事物的反映活动。

## 二、人的心理是客观现实的反映

（一）客观现实是人的心理的源泉和内容。人的心理是人脑的机能，人脑是心理的器官。这并不是说人脑会自动产生心理。其实，人的心理始终是由客观现实的作用所引起的，是人脑对于客观现实的反映。客观现实永远是人的心理的源泉和内容。如我们所闻所见，总是现实中存在的事物，所思所想，也总是现实中发生的问题，甚至个人的愿望、情感和性格特征，仍是现实生活条件的反映，来自客观现实。

客观现实就是指自然界和人类社会生活。它们都是人的心理的源泉。不过，人反映客观现实，是通过社会实践活动，即生产斗争、阶级斗争、科学实验去反映的。因此，人的心理、意识正是一定的社会生活的反映。社会生活是决定

人的心理、意识的主要源泉与内容。必须指出：客观现实是不依赖于人的心理、意识而独立存在的。没有客观世界中的事物作用于人，人的心理、意识是不可能产生的。列宁说过：“没有被反映者，就不能有反映”。“物存在于我们之外，我们的知觉和表象乃是物的映象”<sup>①</sup>。由此可见，客观存在的事物反映在我们头脑中，就会成为观念、映象。这种映象跟客观事物很相象，但人脑所形成的事物的映象又决不等于事物本身。如果把事物的映象，也看做是物质的，这是错误的庸俗唯物主义的观点。物质、客观现实是第一性的，是决定人的心理、意识的源泉，而人的心理、意识是第二性的，是物质、客观现实在人脑中的反映。这是辩证唯物主义关于物质、客观现实与心理、意识的关系的根本观点。唯心主义则相反，他们认为心理、意识是第一性的，物质、客观现实是第二性的。他们说“存在就是被感知”。感知、表象等等是物质世界存在的基础。人们的思想、意识是决定社会发展的根源。他们这些观点，无非是要否认社会生活、社会制度对人的心理的制约性。因此，唯心主义的观点是极其错误和有害的，它是为反动统治阶级用以维护剥削制度，用以奴役工人阶级和劳动人民的谬论。

（二）人的心理、意识是人在社会实践中对客观现实的能动性的反映。辩证唯物主义认为，生活实践的观点应当是认识的首要的和基本的观点。人的知识一点也离不开实践，社会实践是人对客观现实反映的基础。人的心理、意识，是

---

<sup>①</sup>《列宁全集》第14卷，人民出版社1957年版，第106页。



人在改造客观现实的社会实践中发生和发展的。

客观现实对人的影响，是人的反映的决定性条件，是制约着人的心理的根本原因。但是，客观现实不是直接地自动对人发生作用，也不是机械地决定人的心理的发展。人对客观现实的反映也不是消极的、被动的。客观现实对人的影响，人对客观现实的反映，是人在积极的自觉的社会实践中，通过人和客观现实的相互作用中才发生的。

人对客观现实的反映是客观和主观的统一。人的心理按其内容和源泉及发生的方式来说，是客观的。因为心理是客观现实的反映，是由客观事物的作用引起的；它的发生又是由脑的神经活动过程（即脑的反射活动）来实现的。并且通过人的各种外部活动表现出来。但是，它又是主观的，因为对客观现实的反映，总是由一定的具体的人进行的。一定的、具体的人在过去的实践中已形成的知识、经验、世界观和个性心理特征，总会影响他对客观现实的反映。无论在反映的选择性、准确性、全面性和深刻性上都可以表现出来。同样的客观现实，对不同的人，或是在不同生活时期的同一个人，反映就可能很不相同。具有不相同的思想意识，阶级立场和世界观的人对同样客观现实的反映不仅会有所不同，而且会产生截然相反的思想情感。因此，人在实践中对客观现实的反映是客观和主观的统一。人的心理乃是客观现实的主观映象。

人的心理、意识既经产生，又能指导人的行动，反作用于实践，促进实践活动的发展。“我们承认总的历史发展中是物质的东西决定精神的东西，是社会存在决定社会意识，但是同时又承认，而且必须承认精神的东西的反作用……这