



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

运动心理学基础

(运动训练专业)

主编 张力为



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

运动心理学基础

(运动训练专业)

主 编 张力为
责任主审 刘安清



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动心理学基础/张力为主编. —北京: 高等教育出版社, 2003.3

ISBN 7-04-011735-5

I. 运… II. 张… III. 体育心理学-高等学校-教材
IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008314 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	河北新华印刷一厂		
开 本	787×1092 1/16	版 次	2003 年 3 月第 1 版
印 张	10.5	印 次	2003 年 3 月第 1 次印刷
字 数	240 000	定 价	12.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书分两部分，第一部分介绍心理学的基础知识，包括人的动机过程、人的认知过程和人的差异比较等；第二部分介绍运动心理学知识，包括技能练习、心理训练和心理调节等。

运动心理学基础是运动训练专业主干课程，与竞技体育、体育教育和大众健身过程中的运动实践活动息息相关。掌握心理学及运动心理学的知识，可以了解体育运动与心理状态的关系，帮助运动员、教练员以良好的心理状态投入到高水平训练与竞赛之中，取得优异成绩；同时，还可以更好地了解自己，认识他人，适应社会，创造生活。

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》。行为人将承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

现公布举报电话及通讯地址:

电 话:(010) 84043279 13801081108

传 真:(010) 64033424

E-mail:dd@hep.com.cn

地 址:北京市东城区沙滩后街 55 号

邮 编:100009

责任编辑	王文洪
封面设计	刘晓翔
责任绘图	朱 静
版式设计	赵亚闲
责任校对	梁金辉
责任印制	孔 源

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从2001年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年十月

编写说明

为贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，教育部制定了《中等职业学校专业目录》（教职成[2000]8号），并在目录中确定了83个专业为中等职业学校重点建设专业。在地方教育行政部门、教研机构和有关院校的大力配合下，教育部组织有关行业职业教育教学指导委员会和项目课题组，开发了《中等职业学校重点建设专业教学指导方案》（以下简称《方案》）。

《方案》体现了全面推进素质教育、深化职业教育教学改革的精神，明确了专业培养目标、业务范围、课程设置和教学要求，是实施学历教育的各类中等职业学校加强专业和课程建设、安排和组织教学活动的指导性教学文件，也是各地、各行业教育部门和教研机构指导职业学校深化专业教育教学改革和评价专业教育教学质量的基本依据。

依据《方案》精神，按照“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”实施方案的要求，高等教育出版社会同体育职业教育教学指导委员会，组织编写中等职业教育运动训练专业主干课程的国家规划教材。

该系列教材包括：运动人体科学概论、运动心理学基础、社会体育学基础、运动训练学基础、田径游泳（包括田径、游泳）、球类运动（包括足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球）、武术运动（包括武术、散打）、重竞技运动（包括举重、击剑、拳击、柔道、摔跤、跆拳道）等。

该系列教材的突出特点在于与时俱进，紧密结合该层面学生的身心 and 认知特点，突出“以能力为本位”的教学模式；以现代国际流行的课程理论为依据，整体选择教学内容和方法，整合教学设计过程和手段，体现综合价值；通过内容拓展栏目，将与教材内容相关的知识点呈现出来，既增加了教材的弹性，又活跃了版式，提高了可读性；本系列教材强调了项群的特征，并结合未来我国奥运项目布局以及优势项目的发展，以学生实际技能的掌握为突破口，重新设计教材体系和内容，提高教材的实用性；现代教育手段与传统介质的高度融合将会使该套教材真正实现立体化构建。

在教育部和国家体育总局有关司局的领导下，我们组织全国相关院校的专家、学者参与项目的筹划，并制定了具体的教材编写方案。本书由张力为主编，毛荣建编写了第一章和第二章，张立敏编写了第三章，张力为编写了第四章、第五章和第六章。全书由张力为统稿。

教材创新本身就是一种探索，稗谬之处，在所难免，恳请同行和广大读者批评指正。

编委会

2002年9月18日于北京

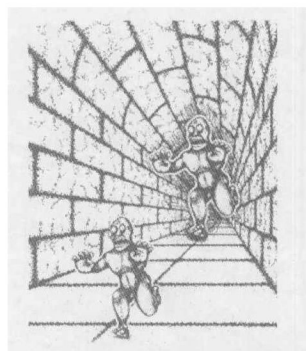
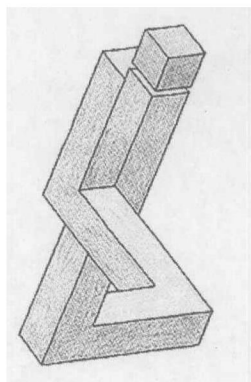
目 录

第一篇 心理学基础

第一章 人的动机过程	3
第一节 动机	3
第二节 情绪	12
本章小结	19
复习与思考	20
推荐阅读参考文献	21
第二章 人的认知过程	23
第一节 感觉、知觉、注意	23
第二节 记忆	34
第三节 思维	42
本章小结	49
复习与思考	50
推荐阅读参考文献	50
第三章 人的差异比较	53
第一节 人格	53
第二节 智力	66
本章小结	80
复习与思考	81
推荐阅读参考文献	81

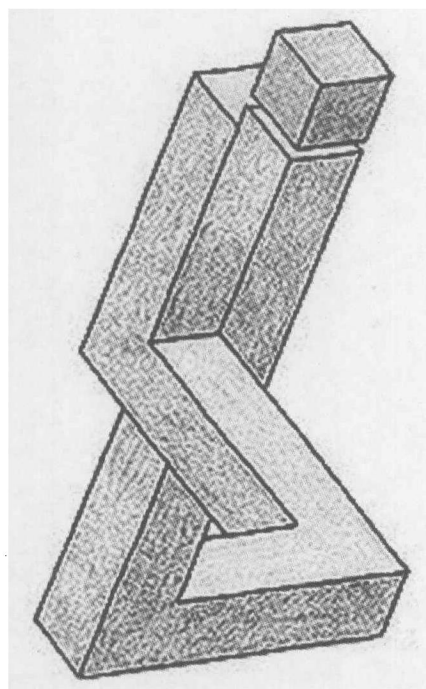
第二篇 运动心理学

第四章 如何进行技能训练	85
第一节 运动训练的动机定向	85
第二节 运动技能的学习基础	91
第三节 运动技能的掌握过程	97
本章小结	106
复习与思考	108
推荐阅读参考文献	108



第五章 如何进行心理训练·····	111
第一节 放松训练 ·····	111
第二节 表象训练 ·····	115
第三节 注意集中训练 ·····	120
第四节 自我暗示训练 ·····	124
第五节 模拟训练 ·····	126
本章小结 ·····	128
复习与思考 ·····	129
推荐阅读参考文献 ·····	129
第六章 如何进行比赛心理调节·····	131
第一节 比赛的心理定向 ·····	132
第二节 比赛的情绪调节 ·····	136
第三节 比赛的社会因素 ·····	145
本章小结 ·····	152
复习与思考 ·····	153
推荐阅读参考文献 ·····	153
参考文献·····	155

第一篇 心理学基础



第一章 人的动机过程

人们从事任何活动，都要解决两个问题：首先是要不要做，然后是如何去做。前者是动机问题，它涉及人们活动的方向和强度。各学科处理问题的基本观念与研究方法有许多相似之处，都是遵循：首先，发现“事物”的性质，是科学研究的第一步(目的是求 What 的答案)；然后是分析“事物”的变化，这是科学研究的第二步(目的是求 How 的答案)；最后是探究“事物”变化的原因，这是科学研究的第三步(目的是求 Why 的答案)。对任何问题，只要在研究上依次完成这三个步骤，即表示对问题的性质、变化和原因全部了解，也就是获得了问题的答案。下面以运动员逃避训练为例来研究心理学问题。根据上述观念，需要采取以下三个步骤：第一步，先确定什么是逃避训练：只有未请假而无故不参加训练的才是逃避训练(这是对 What 的答案)。第二步，接着做有关逃避训练的分析，从而了解逃避训练这一事件与性别、年龄、运动项目、时间等因素的关系(这是对 How 的答案)。第三步是探究运动员逃避训练的原因。既然做运动员是为了在赛场上出成绩，那么为什么还要故意逃避训练？以上3个步骤都很重要，但在研究目的上，第三步所要解决的才是最重要的(这是对 Why 问题的答案)。因为只有事实真相了解之后，才能解决问题。因此，研究运动员逃避训练问题时，最重要的不是逃避训练这种行为，而是在他们行为之后的逃避训练的动机。因为只有了解运动员逃避训练的动机之后，才能采取相应措施以配合运动员的需要，从而避免运动员逃避训练。以上例子说明了解动机研究在心理学中的重要性。

第一节 动 机

当你站在运动场看那些正在训练的运动员，你可能会想，他们为什么会选择体育运动？又是为了什么而这样刻苦地训练呢？这就是你对人的行为原因的探索，也就是在寻找行为的动机。“动机”顾名思义是指人们行为的内部动力。人的感知、记忆、学习和问题解决是受什么力量推动、调节和控制的？人为什么对某些特定的事情感兴趣？是什么力量使运动员在十分艰难困苦的条件下，仍继续坚持训练和比赛？这些都是研究动机时需要解决的问题。本章就动机的一般概念、种类及动机与成绩的关系进行论述。

一、动机

(一) 动机的基本含义

动机是推动一个人进行活动的内部动力，是指能引起并维持人的活动，将该活动导向一定目标，从而满足个体的需要、愿望和理想等的心理过程。动机是个体的内在过程，

行为是这种内在过程的结果。

一般来说,动机的作用(基本功能)有3种:①激发作用。动机可引起和发动个体的活动;②指向或选择功能。动机可指引活动向某一目标进行或选择活动的方向;③强化作用。动机是维持、增加或制止、减弱某一活动的力量。心理学就是从“方向”和“强度”这两个角度理解动机问题的。“方向”与一个人的目标有关,即人为什么从事某种活动;“强度”与一个人激活的程度有关,即为了达到某一目标,人正在付出多大努力。例如,有的人本可以在足球方面有所造诣,但却选择了他自己并不擅长的排球作为自己的专项,这是动机的方向问题。有的运动员在完成了正常的训练任务后,还要给自己加练,而有的人却不能,这是动机的强度问题。

那么,哪些因素会影响动机的强度和方向呢?一般说,有两大类因素,即人的内部需要和外部条件。内部需要是指个体因对某种东西的缺乏而引起的内部紧张状态和不舒服感。例如,有锻炼习惯的人,长时间不锻炼就会感到难受。外部条件指环境因素,即个体之外的各种刺激,包括自然环境和社会环境,其中社会环境的作用最大。例如,国家体育总局和各大企业给奥运会金牌获得者各种物质奖励等,作为对他们的贡献所表示的认同和赞赏。这些会对年轻运动员的训练动机产生很大影响,并在平时的训练行为中有所体现。环境因素是产生动机的外部原因。行为可由内部需要引起,也可由环境因素引起,但往往是内外因素交互作用的结果。其中内因是主要的,外因通过内因起作用。某一时刻最强烈的需要构成最强的动机,而最强的动机决定人的行为。

(二) 动机与需要、目的的关系

1. 动机与需要

(1)动机是需要的动态表现 当需要未转化为动机之前,人不可能有所活动;只有当需要转化为动机之后,人才能活动。例如,体弱多病的人需要进行锻炼来增强体质,但通过什么样的锻炼活动来增强体质,就要由环境条件和个人条件来决定:是学习太极拳,还是跑步,或者跳舞。如果你还没有根据条件来决定究竟选择上述3种活动中的哪一种时,你就只是有了锻炼的需要,但还没有形成锻炼动机。如果你已经根据条件决定练太极拳时,你才真正产生了练太极拳的动机,或者说锻炼需要已经转换成了练太极拳的动机。

(2)行为并非全部由需要引起 一些并非属于需要的心理因素(如偶尔产生的念头、一时的情绪冲动等),也有可能成为行为的动因。例如,某个运动员正在训练,突然想到亲人的不幸遭遇,心中十分难过,就可能中断训练。这种干扰的念头与情绪也是一种动机,但不是当前活动的需要。

2. 动机与目的

动机与目的既有区别又有联系。动机是驱使人们进行活动的内部动力,而目的则是人们通过活动所要达到的结果。如前例所述,产生练太极拳的动机之后,还要决定到什么样的学校学习哪种太极拳,才能使活动得以具体进行。因为武术学校很多,太极拳的种类也很多。此时锻炼的需要就进一步由练太极拳的动机转换为到哪所学校学习哪种太极拳的目的。动机与目的的关系表现为如下几个方面:

第一,动机和目的可能是完全一致的。

第二,动机和目的可以相互转换。

第三,有时目的相同,动机不同;有时动机相同,目的不同。

(三) 驱力与诱因

驱力和诱因是与动机有关的两个重要概念。驱力是指驱使有机体进行活动,与身体的生理需要相联系的内部激起状态,是从后面对行为的推动,也就是上文提到的内部需要。诱因是指引起个体动机,并能满足个体需求的外部刺激,也就是上文提到的环境因素。尽管这两个概念看起来比较抽象,但仍可以在实验条件下给以定量化的描述。例如,在实验室中,可采取某种强迫的方法让受过训练的老鼠在笔直的小径上直奔存有食物的目标箱。当然,老鼠知道在终点有食物。为使老鼠跑得更快,激发动机的方法无非两个:

1. 增加老鼠对食物的需求度

可以增加老鼠对食物的需求程度,驱使老鼠获取食物。如可以延长老鼠两次进食的时间。24 h 没进食的老鼠比刚吃过食物的老鼠跑得快,这就是增加驱力的方法。驱力是老鼠获取食物的内在动力,增加驱力就是增加老鼠的内部动机,驱力越大,动机越强,老鼠跑得越快。需要可以产生驱力,但并不等同于驱力。假如让老鼠长时间挨饿,它对食物的需求会变得很高,但当它虚弱得不能动弹时,驱力就会逐渐减少。

2. 增加外部奖励的办法

也可以通过增加外部奖励的办法,驱使老鼠获取食物。例如,可以提高目标箱中食物的数量和质量,诱使老鼠获取食物。数量更多、味道更美的食物更具吸引力,老鼠也就跑得更快。这就是增加诱因的方法。诱因是老鼠获取食物的外部动力,在一定范围内增加诱因,有可能增加老鼠的动机,使其相应的行为表现得更加明显。

二、动机的种类

1. 生理性动机和社会性动机

动机是在需要的基础上产生的。需要的性质不同,引起的动机也不同。根据动机的性质,人的动机可分为生理性动机与社会性动机。

生理性动机也就是驱力,它以有机体自身的生理需要为基础。例如,饥、渴、性欲、疼痛、排泄等动机都是生理性动机。生理性动机推动人们去活动,以满足某种生理需要。当这种生理需要得到满足时,生理性动机便趋于下降。人是社会实体,人的生理需要以及满足这些需要的手段,都将受到人类社会生活的影响。因此,人的生理性动机也必然会打上社会生活的烙印。

社会性动机以人的社会需要为基础。人有交往的需要、成就的需要、认知的需要等,因而产生了相应的交往动机、成就动机、认识性动机(即兴趣与爱好)等。这些动机推动人们与其他人交往,希望获得社会和其他人的赞许,希望参与某种社会团体,并能在其中获得某种地位等。当这些社会性的需要获得满足时,社会性动机才能缓解下来。

2. 外部动机和内部动机

根据动机的来源,人的动机可分为外部动机和内部动机。所谓外部动机是指人在外界的要求与外力的作用下所产生的行为动机。例如,运动员为了得到父母、教练的嘉奖或是为了避免父母、教练的责备及惩罚而进行锻炼。内部动机是指个体内部需要引起的动机。

例如，由于儿童认识到锻炼的意义或对锻炼产生了兴趣，因而他们积极主动地进行锻炼。

外部动机与内部动机的划分不是绝对的。动机是推动人的活动的内部动力，因此，任何外界的要求、外在的力量都必须转化为人的内在需要，才能成为活动的推动力。在外部动机发生作用时，人的活动较多地依赖于责任感、义务感，或希望得到奖赏、避免受到惩罚的意念。这些心理过程同样属于需要的范畴。在这个意义上，外部动机的实质仍然是一种内部动力。

在儿童动机发展的早期阶段，外部动机具有重要的意义。儿童往往先有外部动机，而后内部动机才逐渐发展起来。

(一) 生理性动机

以有机体自身的生理需要为基础的动机称为生理性动机。下面介绍一些它的主要形式。

1. 饥饿

饥饿是由于体内缺乏食物或营养而引起的一种生理不平衡状态，它表现为一定程度的紧张不安，甚至伴有轻微的痛感，从而形成个体内在的紧张压力，并使个体产生求食的活动。“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”这句谚语说明了食物对人的重要性。人为什么要吃饭？是因为饥饿。但围绕饥饿所进行的生理和行为调节过程是十分复杂的，有机体必须能够觉察体内的食物需要，发动和组织进食行为，监控进食数量和质量，还要觉察饱足并停止进食。

(1) **胃壁收缩与饥饿** 生理学家坎农(W.Cannon, 1934)曾做了一项有趣的实验：实验装置是一端连接气球、另一端连接气压记录仪的橡皮管（图 1-1）。被试把未充气的气球吞进胃里，然后给气球充气。一旦被试的胃收缩，气球将会排出部分空气，并在记录仪上显示出来。结果发现，当被试报告有饥饿感觉时，他的胃确实在剧烈地收缩。这说明胃壁的收缩与饥饿状态有关。但医学临床发现，胃完全切除的病人仍能感觉到饥饿。这说明来自胃的感觉对饥饿体验可能有一定的作用，但并不能解释机体究竟是怎样探索对食物的需要。

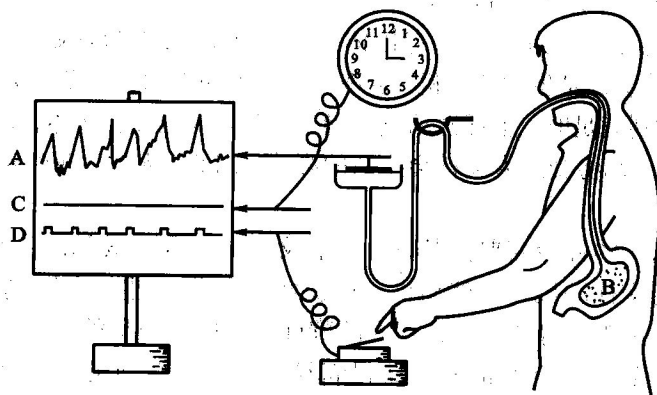


图 1-1 胃壁收缩与饥饿的关系

(引自 Cannon, 1934)

(2) **胰岛素机制** 生理学家最初认为，血液中葡萄糖的含量减少到某一程度，细胞内环境失去平衡，便会发出神经冲动，反映到中枢神经系统，而产生饥饿感。滕布里通和奎

格里(Templeton, Quigley. 1930)把饥饿狗的血液与饱食狗的血液进行交换, 结果发现: 已经吃饱但注入了饥饿狗血液的狗, 又开始进食; 另外那只饥饿但注入了饱食狗血液的狗却停止进食。这说明: 血液中的某些化学成分的变化, 有可能产生饥饿感觉。在糖尿病的临床治疗中发现, 病人使用胰岛素之后, 他的胃壁就开始收缩, 随之感到饥饿。这一发现产生一个新的问题, 因为血液内葡萄糖降低时, 胰岛素的分泌会自动增加, 那么饥饿感究竟是来自血液中葡萄糖的变化, 还是由于胰岛素的分泌? 最近的研究发现, 饥饿感的发生是在胰岛素变化之后, 而非发生在葡萄糖的变化之后。由此可见, 胰岛素变化才是饥饿感产生的原因。

(3)下丘脑调节中枢 早期对贪食和肥胖病人的临床观察发现, 病人的间脑底往往有某些损伤。由此人们推测, 饥饿中枢可能在下丘脑(图1-2)。脑机能定位研究表明, 下丘脑的两个区域控制着进食的发动和终止。一个是外侧下丘脑, 它引发进食活动, 是“进食中枢”。对该区域的电刺激或化学刺激能引起动物的进食活动, 而破坏该区域的细胞则造成动物拒绝进食。另一个区域是腹内侧下丘脑, 它抑制进食活动, 是“厌食中枢”。对该区域进行刺激, 动物停止进食; 破坏这一区域, 则导致严重的过食活动。

下丘脑对于进食活动的调节具有两类控制作用。一种是即时控制, 对于机体当前营养需要发生反应; 另一种是长期控制, 使机体重量在一定时期内维持稳定。

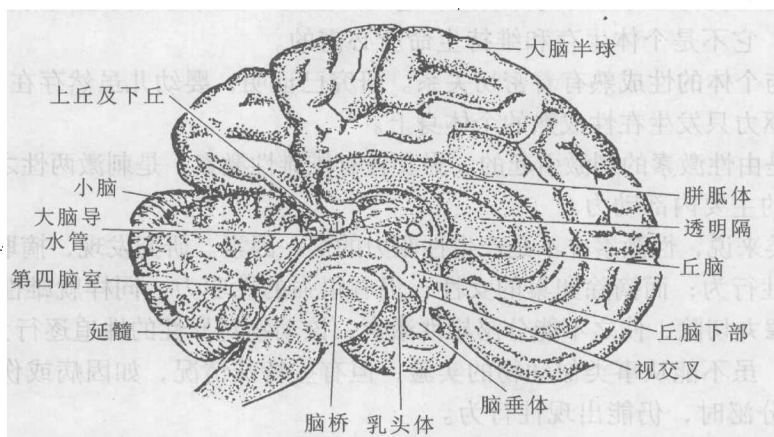


图1-2 大脑结构图

专栏1-1 人体存在体重标准点吗?

生理学上有一种理论称为定点论。按定点论的说法, 人体内有一种类似室内自动调温计的装置, 其功能是保持适度体重。体重如超过定点, 它就会自动调整, 促使个体食欲降低, 少吃些食物, 从而恢复到原来的定点体重。体重如低于定点, 它也会自动调整, 促使个体食欲增高, 多吃食物, 从而恢复到原来的定点体重。

心理学家假设, 中枢神经系统的下丘脑部分就是决定人类体重定点的神经中枢。只是对于人类来说, 下丘脑的生理组织大致相似, 而在体重定点上, 却有很大的个别差异: 有些人拼命节食体重也不下降, 另外有些人尽量多吃也不会发胖。究竟体重定点是先天遗传的, 还是后天环境造成的? 现在的结论是, 定点决定脂肪细胞的数量和大小, 而它一半决定于遗传, 一半决定于两岁前的饮食习惯。

(引自张春兴. 现代心理学——现代人研究自身问题的科学)

专栏 1 - 2 神经性厌食症：节食不当的严重后果

神经性厌食症是一种节食不当所引起的症状。它没有生理上的病因，是单纯由心理因素所造成的。如没有其他生理上的原因，只是由于患者厌恶进食而导致正常体重骤然下降 25% 的，即被看做是神经性厌食症的症状。神经性厌食症情况严重者，有可能拒食而导致正常体重下降 50% 以上，这时会有丧失生命的危险。

神经性厌食症的主要症状除体重急剧下降之外，还表现为对食物极度厌恶。患者先是忍着饥饿不吃食物，后来变成食物摆在面前也不想吃，甚至在别人劝说进食之后，他以自行引导的方式，将吃下的食物呕吐出来。出现这种情况，患者已由厌恶食物演变为恐惧食物。

神经性厌食症患者多为青春期的女性（女性比男性多 20 倍），年龄多在 12~25 岁之间。患神经性厌食症的青少年一般属于比较聪明、行为良好、做事认真、家庭环境比较好的学生。他们只是对自己身体形象过分在意，甚至将美感观念扭曲，即使骨瘦如柴也自觉比以前美丽。

（引自张春兴：现代心理学——现代人研究自身问题的科学）

2. 性

性动机是人表现性行为的内部动力，它的产生是以性的需要为基础的。性驱力和饥饿驱力不一样，它不是个体生存和维持生命所必需的。

性驱力与个体的性成熟有着密切关系。研究已证明，婴幼儿虽然存在某种性的行为，但强烈的性驱力只发生在性成熟的个体身上。

性驱力是由性激素的刺激引起的。男女各有雄雌性激素，是刺激两性之间彼此吸引并发生性行为的主要内部动力。

但就人类来说，性激素并不是产生性驱力的惟一因素。研究发现，摘取卵巢的雌性动物，将失去性行为；而摘除卵巢的女性，仍有很强的性驱力。同样就雄性动物而言，将雄性动物的睾丸切除，使之不能分泌雄性激素，该动物对异性的性追逐行为将自行消失；对人类而言，虽不能从事类似动物的实验，但有些特殊情况，如因病或伤害等，致使雄性激素不能分泌时，仍能出现性行为。

可见，对人类性行为背后的性驱力而言，其原动力不全受性激素的控制。这种现象显示出人类性行为的复杂性。在人类性行为的复杂性之中，可能包含着个人的心理因素和社会文化因素。

（二）社会性动机

以个体的社会需要为基础的动机称为社会性动机。下面介绍一些它的主要形式。

1. 成就动机

成就动机是一种社会性动机，它意味着人希望从事有意义的活动，并在活动中取得满意的结果。人的成就动机有明显的个体差异，以运动员为例，有的运动员从事运动是为了生活，而另一些运动员却是为了从事运动。对“后一类人”来说，从事运动是自我价值感的来源，是社会生活的基础。追求成就的动机激发和指引着他们的行为，影响着他们对许多社会生活的知觉以及对自己和他人行为的评价。在过去的几十年中，麦克莱兰德(D.C. McClelland)及其他一些心理学家对成就动机产生的条件和成就动机对行为的作用进行了大量