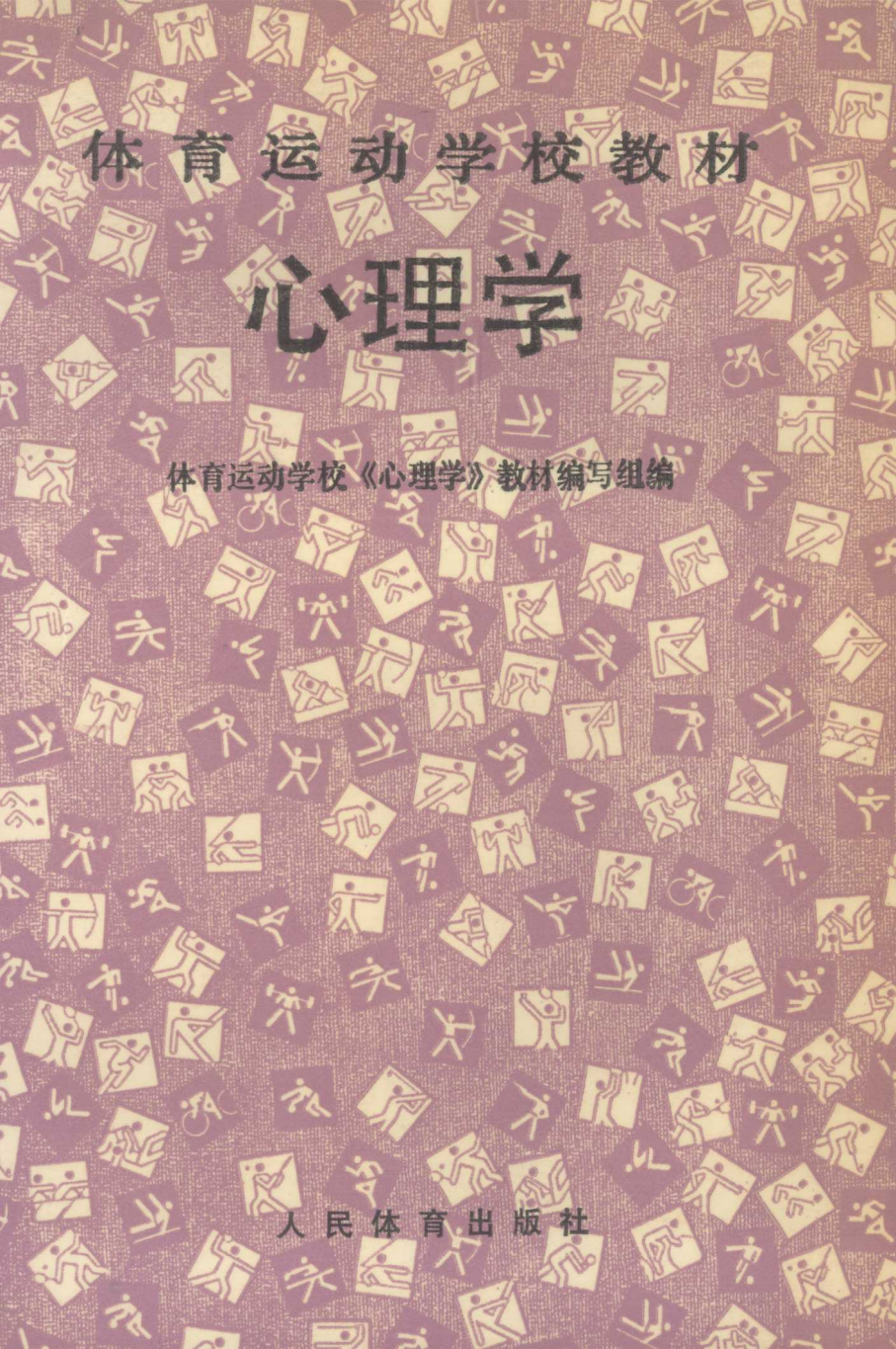




体育运动学校教材 心理学

体育运动学校《心理学》教材编写组编

人民体育出版社

体育运动学校教材

心理学

黄世清 周学礼 王世明 李俊 编 王世明 主编

人民体育出版社

体育运动学校教材

心理学

体育运动学校《心理学》教材编写组编

人民体育出版社

(京) 新登字040号

体
甲

体育运动学校教材

心 理 学

体育运动学校《心理学》教材编写组编

人 民 体 育 出 版 社 出 版

四川省金堂新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 9.5印张 190千字

1992年6月第2版 1992年6月第9次印刷

印数: 120,251—143,750册

*

ISBN 7-5009-0733-8/G·702(课) 定价: 2.55元

前 言

这本教材，是为适应体育、教育事业发展的需要，进一步提高体育运动学校教学质量，培养德、智、体全面发展的优秀体育运动后备人才和合格的中等体育专业人才，遵照1990年全国职业技术教育工作会议和全国体育运动学校工作会议精神，根据国家体委制定的《三年制中等体育专业教学计划》和《体育运动学校心理学教学大纲》，从中等体育专业的需要和学校的实际出发，在综合1984年版体育运动学校《运动心理学》教材使用意见的基础上，进一步修订而成的。

本教材的内容由心理学基础知识、童年期和少年期学生的心理特征、体育教学心理与运动训练心理三部分组成。其中第十三章是针对具有较高运动竞技水平学生的选讲内容。

本教材除作为体育运动学校教材外，也适用于其它中等体育专业学校，还可供业余体校教练员、中小学体育教师和体育工作者参阅。

本教材由国家体委群体司组织的体育运动学校《心理学》教材编写组集体编写。参加编写的有(按姓氏笔画排列)：武汉体育学院刘绍君、沈阳市体育运动学校陈长庸、天津体育学院柴文袖。最后由刘绍君教授串编，由沈阳体育学院教授谢三才审阅定稿。

本教材的编写修订工作得到了体育运动学校及其它使用单位的关心和支持，在此表示谢意。

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 心理学的对象、任务和方法.....	(1)
第二节 心理的实质.....	(7)
第三节 心理的发展, 人的意识.....	(14)
第二章 感觉和知觉	(19)
第一节 感觉和知觉概述.....	(19)
第二节 感知觉的分类.....	(21)
第三节 感受性及其变化规律.....	(28)
第四节 知觉的基本特征.....	(32)
第三章 思维	(38)
第一节 思维概述.....	(38)
第二节 思维的过程、形式及其规律.....	(43)
第三节 思维的特殊形式——想象.....	(53)
第四节 思维的个别差异.....	(57)
第四章 记忆	(60)
第一节 记忆概述.....	(60)
第二节 识记.....	(64)
第三节 保持和遗忘.....	(69)
第四节 回忆与再认.....	(76)
第五节 记忆的品质.....	(79)
第五章 注意	(83)
第一节 注意概述.....	(83)
第二节 注意的种类.....	(84)

第三节	注意的品质	(88)
第六章	情感	(94)
第一节	情感概述	(94)
第二节	情感的种类	(96)
第三节	情感的品质	(104)
第七章	意志	(107)
第一节	意志概述	(107)
第二节	意志行动的分析	(109)
第三节	体育运动中的意志特征	(114)
第四节	意志的品质	(119)
第八章	个性	(123)
第一节	个性概述	(123)
第二节	个性倾向性	(127)
第三节	气质与性格	(138)
第四节	能力	(146)
第九章	童年期学生的心理发展	(157)
第一节	儿童心理发展的条件和动力	(157)
第二节	儿童心理发展的年龄阶段性	(164)
第三节	小学儿童心理发展的特点	(170)
第四节	小学儿童学习活动的发展	(173)
第五节	小学儿童心理过程的发展	(179)
第六节	小学儿童品德的发展	(197)
第十章	少年期学生的心理发展	(208)
第一节	少年期学生心理发展的背景	(208)
第二节	少年期学生学习活动的发展	(210)
第三节	少年期学生认识过程的发展	(214)
第四节	少年期学生情感和意志的发展	(219)

第十一章	体育教学心理	(223)
第一节	运动知识的掌握.....	(223)
第二节	运动技能的形成.....	(229)
第三节	体育教学中影响学生学习积极性的因素.....	(238)
第十二章	运动训练心理(上)	(245)
第一节	身体训练的心理特点.....	(245)
第二节	运动技术训练的心理特点.....	(254)
第三节	运动战术训练的心理特点.....	(262)
第十三章	运动训练心理(下)	(271)
第一节	运动员心理训练的意义和作用.....	(271)
第二节	心理训练的分类和任务.....	(272)
第三节	心理训练方法.....	(275)
主要参考书目		(289)

第一章 总 论

第一节 心理学的对象、 任务和方法

一、心理学的对象

心理学是研究心理现象，揭露心理活动规律的科学。人在生活实践中，时时刻刻都有心理现象出现。人的心理现象多种多样，极为复杂。通常把它分为心理过程和个性心理两大类。

(一) 心理过程

心理过程就是心理活动的过程，它包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程：指人在实践活动中对客观事物的各种认识。如：早起散步，感到清爽的晨风，回忆起过去自己参加长跑比赛时的情景，想象将来自己一定会成为学生所爱戴的体育教师，思考着学习上需要解决的问题等，这些感觉、忆起、想象、思考等心理现象，在心理学上叫做认识过程。

2. 情感过程：指认识客观世界时，人所伴有的自己的情感体验。如：某人喜欢短跑，厌恶体操，当短跑成绩通过一级时高兴不已，但为理论课程学习的困难而发愁，这些喜欢、厌恶、高兴、发愁等心理现象，在心理学上叫做情感过程。

3. 意志过程：指人为完成某种任务，下决心，订计划，克服困难，达到预定目标的心理活动。如：某人喜欢田

径运动并积极参加锻炼，在训练过程中，不断地克服困难，完成了训练计划，表现了坚强的意志；有的人稍有困难，就止步不前，表现出意志品质的薄弱。这些坚强、薄弱等心理现象，在心理学上叫做意志过程。

认识、情感、意志过程不是孤立的，它们融合于统一的心理活动之中。如：当感知摩托车的机械突然发生故障而不能前进时，驾驶这辆摩托车正在参加比赛的运动员，就会体验到一种令人苦恼的惊奇和焦虑，思考着发生故障的原因，极力想怎样挽救，试图迅速地调整机械，并积极地实际执行着自己的意图等等。认识、情感、意志过程统称心理过程。心理过程是心理学所要研究的内容之一。

（二）个性心理

人们在实践活动中，出现各种心理过程的同时，还表现出一个人与他人不同的心理倾向与特征，即个性心理。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

1. 个性倾向性：就是一个人对一定对象，在认识和活动上，经常表现出来的趋向性与选择性。

个性倾向性包括需要、动机、兴趣、信念和世界观。如：人们各自希望得到自己现实缺少的东西，反映了需要的不同；同样参加锻炼，有人为增强体质，有人为提高成绩，这是动机的差异；有人喜欢文学，有人爱好体育，表现了兴趣的不同；两个人各自坚信自己的道理而不动摇，这是信念的差异；人们从不同的立场、观点看待客观现实，反映着世界观的不同。以上表明每个人都有不同于他人的个性倾向性。

2. 个性心理特征：就是一个人不同于他人的比较稳定的心理特征。古语说：“人心不同，各如其面。”说明人与

人之间在心理面貌上存在着质和量的差异。

个性心理特征主要包括气质、性格、能力等。如：有人安静、拘谨、沉默寡言；有人活泼、豪放、多言善辩；有人坚强、勇敢；有人懦弱、畏缩；有人能力很高；有人能力低下等等。以上表明每个人都有不同于他人的个性心理特征。

个性倾向性和个性心理特征统称个性心理。个性心理是心理学所要研究的另一重要内容。

个性心理与心理过程是紧密联系而不可分割的。个性心理伴随心理过程而形成。如果没有对现实事物的认识、情感体验和积极改造现实的意志过程，人的个性倾向性和个性心理特征就无法形成。同时，个性心理也在心理过程方面得到表现，并积极地影响着心理过程。人的心理一般指的是心理过程和个性心理的总和。所以，心理学的对象也就是揭露人的心理过程和个性心理发生发展规律的科学。

以上指出的是普通心理学的对象。普通心理学是各分支心理学的基础理论的概括，各个分支心理学是心理学在某一领域的应用与发展。运动心理学是心理学应用于体育运动领域的一个分支。

运动心理学的对象，是研究人在体育运动的特定条件下，心理发生发展规律的科学。

二、心理学的任务

心理学的基本任务是揭示心理现象的本质和它发生发展的客观规律。

客观世界是怎样转化为心理活动的？人的认识、情感和意志过程有哪些发生发展的规律？它们的生理机制如何？心理过程与个性心理的关系等问题，都是心理学应该研究的。

现代心理学的研究已深入到社会实践的各个领域，出现

了一些分支心理学科，分别担负着各行各业所赋予的不同任务。

三、心理学的方法

心理学的研究，要以辩证唯物主义的方法论为指导思想，遵循以下原则进行。

客观性原则。就是“实事求是”，按照事物的本来面目反映事物。对所研究的心理现象，不能夸大，也不能缩小，更不能主观臆测。要以客观标准为尺度，衡量所探索的心理现象，要根据客观事实如数据、指标、事例等进行分析，叙述中必要的主观体验与设想，应该注明。

联系性原则。人的心理现象受自然、社会诸多因素的影响和制约。时间、地点、条件不同，人对同一刺激物的反映也会变化，所以研究人的心理，不仅要考虑引起心理现象的原因和条件，同时也要考虑与之相联系的其它因素的影响。要在联系和关系中探究心理的规律。

实践性原则。研究心理现象，必须在实践过程中去研究。必须接受实践的检验。必须为实践服务。

发展性原则。就是要在人类发展、个体发展的过程中研究某一历史时期、某一年龄阶段的心理特征。

心理学的研究，不仅应该遵循上述原则，而且还要讲究研究方法。心理学研究的基本方法如下：

（一）观察法

是有目的有步骤地考察引起心理现象的原因、条件和受心理调节的客观言行，据此判定一个人心理特点的方法。观察法又分自然观察法和实验观察法。

1. **自然观察法：**不控制条件。在自然条件下进行观察的方法。它的优点是观察到的心理现象符合原来的实际情

况。缺点是不易确定引起行为的条件和背景。观察某种心理现象需要等待它自然发生。观察者的主观见解容易介入等。

自然观察法又分为场面抽查法，即选择研究对象的行为可能出现的场面进行观察；相位观察法，即按行为的起点、中间、终点了解所观察的行为在整个过程中的地位和影响；条件观察法，即着眼掌握引起行为的种种条件；时间抽查法，即限定时间观察行为的流程与某些频率的方法。

2. 实验观察法：结合某些实验，以观察为主实验为辅的观察方法。它的优点是通过控制条件能诱发想要观察的行为出现，无需长时间等待。缺点是观察到的现象，可能不完全符合自然条件下的行为

采用实验观察法，应选择具备理论依据的假说进行；要严密地控制好条件；观察的场合要尽量符合自然状态，使被观察的人感到真实；对被观察者多要保密，观察的目标、计划、意图等，通常不能让被观察者觉察出来。

无论使用哪种观察法，观察之后都必须作好记录。记录的方法可分为，行为记录法；轶事记录法；表格印证法；评定尺度法；图示法等。

（二）实验法

是有目的的严格控制或创设一定条件引起某些心理现象的研究方法。实验法通常分为实验室实验法和自然实验法。

1. 实验室实验法：在严格控制外界条件的情况下，在室内借助仪器进行实验研究的方法。它的优点是既可观察到被试者的言行，又可以借助仪器记录内部的生理反应；通过严格控制条件和设计，可以引出所要研究的心理现象，勿庸消极等待；通过改变一些条件而使另一些条件保持不变，可以看到各种条件对被试心理现象的影响，从而揭露一定心理

现象的产生原因；便于反复实验，积累资料，容易判断被试心理现象的必然性和偶然性。它的缺点是实验室与实际生活情况不完全符合，实验的结果可能有一定的局限性。

2. 自然实验法：是在日常生活的情况下，结合经常性的业务工作，进行有限控制条件的研究方法。它具有观察法的自然性和实验法的主动性，在心理学的研究中，被广泛采用。

无论采用哪种实验法，都必须明确实验的目的，订好实验的计划，编定实验的程序。诸如仪器、材料、方法的利用，被试对象的选择，实验条件的控制，实验具体方式的变化等，预先都要制定详细的安排。才有助于实验的顺利进行。

（三）问卷法

以书面方式，提出一些问题，要被试根据自己的行为、态度、意见、知识、情绪、需要等作出回答的方法。

制定问卷时应注意，回答的格式与要求要明确，必要时对问题要举例说明或练习一次，以免被试出现误解；提问问题的内容要适合被试的文化水平和阅读能力；问题要有一定的数量；不同性质的问题要以一定的顺序搭配排列；回答的结果要便于汇集处理；回答的时间可酌情限定；选定问题时，要避开社会上一般人不愿真实回答而容易歪曲的问题；要提出要求，让被试打消顾虑，如实回答问题。

问卷的回答形式，有自由回答法和限定回答法。自由回答法被试容易发表议论，回答容易不着边际，结果也难统计整理，所以使用的人不多。

目前，多采用限定回答法。这种方法回答书写方便，结果容易处理。它通常分为以下几种：

诺否法 要求在“是、否”，“对、错”，“赞成、反对”，“喜欢、厌恶”等相对的答案中，任选一个作出回答。

选择法 在事先准备好的三个以上的答案中，让被试根据自己的情感、意见或看法选出一个或几个答案来。

分等排列法 按一定标准和要求，令被试把回答的项目，依等按次排列起来。

分类评定法 此法把一个问题分成5个、7个、9个阶段，作为评定的尺度。如5个阶段的一般分为：完全可以、可以、可否都行、不可以、完全不可以。也有分成偶数阶段的。

成对比较法 根据一定标准，把预先准备好的某一项目的序列与另一项目的序列对应起来，比较两项的对应关系和顺序变化等。

如果问卷时要想抽样检查，抽样要随机或与总体成比例，也要注意不同条件的代表性。

观察法、实验法、问卷法是心理研究的基本方法。此外，还有作品分析法，个案研究法，教育经验总结法等。

第二节 心理的实质

上节指出：人的心理就是人的认识、情感、意志过程及个性心理的总和。但是，还未说明究竟人的心理实质是什么，它是如何发生发展起来的。关于这些问题的看法，几千年来，唯物主义与唯心主义存在着根本的分歧。主观唯心主义和客观唯心主义者，都认为精神第一性，物质第二性。辩证唯物主义者则对人的心理实质，做了如下的科学地理解。

一、人的心理是客观现实的反映

(一) 客观现实是心理的源泉和内容

客观现实是心理的源泉。客观现实是指在人的心理之外，不依赖人的心理而独立存在的一切事物。包括自然界和人类社会。远在二十五亿至三十亿年前地壳就形成了，至今二百多万年，人类才出现。在没有人类之前，自然界早就存在着，随着生物的演进，动物界的发展，类人猿的出现，基于创造物质生产资料的劳动，遂出现了人类，也有了人类社会。人类社会有它自身的发展规律，并不以人的意志为转移。所以客观现实，自然界和人类社会，都是独立于人的心理之外，先于人的心理而产生的。它的存在不依赖人的心理，而人心理的产生，却首先是由于作用于人的客观现实的存在。

客观现实不会自然而然地反映到人的头脑中，而是在各种活动过程尤其是社会实践活动中，通过人与客观世界的相互作用而实现的。

心理内容是客观现实的反映。在实践活动中，客观事物作用于人的感官时，人脑才能产生外部事物的映象。例如，我们去看一场足球比赛，当比赛场面作用于我们的感官时，我们才能产生这场比赛的映象，这便是心理学上所说的感觉和知觉。如果我们是足球爱好者，因为过去经常去看比赛，积累了丰富的感性材料，就可以在比赛开始不久，根据场上双方队员表现的体力、技术、士气对比赛结果作出判断，这种在脑中的活动过程就是思维。感觉直接反映客观事物，思维在感觉的基础上，间接概括地反映客观事物。所以感觉、思维都是客观现实的反映。

至于错误的思想，荒唐的玄想，封建迷信思想，都可以