

第一编 总 论



2008年北京奥运会：中国人的梦想

2000年7月13日，当国际奥委会主席萨马兰奇宣布北京赢得2008年奥运会主办权的时候，北京沸腾了，中国沸腾了，全世界的华人为之欢呼雀跃。在中国，奥林匹克由此得到史无前例的瞩目，体育运动也得到前所未有的关心，成为中国社会发展的重要领域。

社会经济的发展和生活质量的提高，使人们有了更多的休闲时间和更大的活动空间。现在，体育运动已不仅是保持人们身心健康的必要手段，而且已成为人们生活的一种需要。研究体育运动的各种科学也随之应运而生，运动心理学便是其中一门年轻而又富有生命力的新学科。诚然，无论是在体育教育领域还是在竞技运动领域，无论是对于体育教师、学生，还是对于教练员、运动员、裁判员、观众、球迷、记者，心理因素都是人们最常提及、最熟悉和最热衷的话题之一，但将体育活动中的这些心理因素作为对象进行系统的科学研究，却并不为人们所熟知。现在，它已跨入了科学的殿堂，成为心理科学和体育科学的重要组成部分。

第一编只有一章。这一章将简要介绍运动心理学的发展历程，讨论运动心理学的性质并介绍运动心理学的任务，以帮助读者对运动心理学有一概括了解，并为学习后19章的内容打下基础。

第一章 运动心理学的性质与任务

你知道吗：大赛中什么条件下最容易爆出黑马？

北京时间 2006 年 1 月 27 日，澳大利亚网球公开赛在墨尔本公园的罗德-拉沃尔球场率先展开第一项决赛即女双冠军争夺战，中国选手郑洁/晏紫经过顽强拼搏，凭借在第二盘抢 7 局以及决胜盘的出色表现，以总比分 2:1 击败赛会头号种子雷蒙德/斯托瑟，创造奇迹，夺得中国网球界在 4 大满贯赛成年组双打比赛中的第一个冠军！这是继李婷/孙甜甜战胜大威廉姆斯/鲁宾获得雅典奥运会网球女双冠军之后，又一次向全世界展示了中国女子网球的进步与力量。

兴奋之余，人们可能会问：

大赛中，什么条件下运动员最可能超常发挥或发挥失准？

大赛中的超常发挥和发挥失准有规律可循吗？

哪些心理学指标可以标志和预测训练型和比赛型运动员？

如何界定、监测和控制长时期大运动量训练和比赛中的心理疲劳？

达到最佳竞技状态的必要心理条件是什么？

运动员最佳竞技状态时大脑的工作情况有哪些特征？

运动员精英与其他领域精英的自我发展有何异同？

有运动智力吗？

或许，运动心理学（sport psychology）可以帮助你揭开其中的奥秘。

运动心理学是心理学（psychology）的一个应用性分支学科，也是体育学的基础课程。本章将回顾运动心理学发展的历史进程，讨论运动心理学的科学地位，分析运动心理学的研究方向和研究特点，介绍中国运动心理学当前的工作领域。

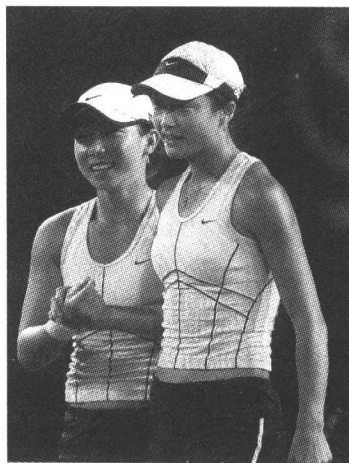


图 1-1 郑洁/晏紫在 2006 年澳大利亚网球公开赛上夺得女双冠军

学习目标

通过本章的学习，你将能够：

1. 了解运动心理学发展历史中的标志性事件。
2. 了解运动心理学的性质与任务。
3. 了解运动心理学研究的主要领域和研究特点。

基础概念

心理测量 (psychological measurement)：以了解和评价个别差异为目的、采用标准化心理测验作为测量工具的测量，可在称名量表、顺序量表、等距量表和比率量表4种量化水平上进行。最典型的心理测量是智力测验和人格测验。

心理学 (psychology)：以描述、解释、预测和控制行为为目的，通过分析人的意识和行为，揭示人的心理活动规律的科学。

心理咨询 (psychological counseling)：一种通过辅导达到教育目的和学习目的的过程。在这一过程中，通过面对面的交谈，咨询员根据受辅者的背景和需要，帮助受辅者了解自己，认识环境，解除困惑，完善人格，体现潜能。

关键名词

国际运动心理学会 技能性项目 特里普里特 格里菲斯 体能性项目
心理选材 心理训练 亚洲及南太平洋地区运动心理学会 运动心理学 中国
运动心理学会

第一节 运动心理学是怎样发展起来的

一、世界运动心理学是怎样发展起来的

艾宾浩斯 (Hermann Ebbinghaus, 1850—1909) 对心理学的发展有一句广为流传的评语：“心理学有一长期的过去，但只有短暂的历史” (波林, 1982)。前半句话指的是心理学源远流长，对心理学问题的探讨可追溯至古代中国、古代希腊的哲人，如孔子、孟子、亚里士多德等；后半句话指的是心理学作为一门科学从哲学中脱胎出来，不过才有一百多年的历史，其标志一般认为是冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920) 于1879年在德国莱比锡建立了世界上第一个

心理学实验室。而运动心理学作为心理学的分支学科，就更显年轻。以目前掌握的资料而论，最早出现的运动心理学文献是美国印第安纳大学的诺曼·特里普利特（Norman Triplett）于1897年发表在《美国心理学杂志》上的一篇文章。当时，作者进行了一项实验以研究社会促进效应（effect of social facilitation）问题，观察观众在场对运动技能表现的影响。作者发现，当有人在场或进行比赛时，自行车运动员的骑行成绩要比自己单独骑自行车时更快。这项经典研究既开社会心理学研究之路，也创运动心理学研究之先。



图 1-2 诺曼·特里普利特

两年之后，1899年，美国耶鲁大学的斯克里彻（E. W. Scripture）在《大众科学月刊》撰文，提出参加体育活动可以改善人的个性特征。

在1913年的洛桑会议上，现代奥运会创始人顾拜旦明确提出了运动心理学的研究问题，推动了心理学与体育运动相互结合的科学历程。

更重要的是，1923年，被称为美国运动心理学之父的格里菲斯（Coleman Roberts Griffith, 1893—1966）在美国伊利诺斯大学开设了世界上第一个运动心理学课程；1925年，他建立了世界上第一个运动心理学实验室，系统地进行了一系列的运动心理学实验（Kroll & Lewis, 1970; Wiggins, 1984）。如果我们

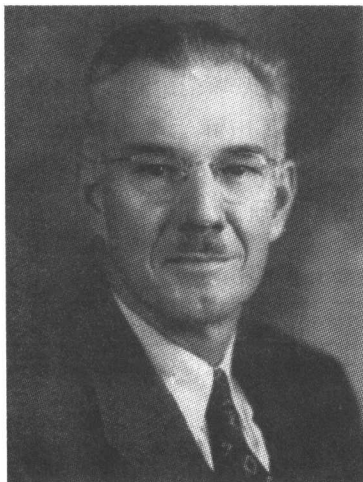


图 1-3 格里菲斯
(Coleman Roberts Griffith, 1893—1966)

把德国心理学家冯特在莱比锡建立世界上第一个心理学实验室这一事件看作心理学发展史的重要里程碑，那么，格里菲斯建立运动心理学实验室，则在运动心理学发展历程中起到了划时代的作用，可被视为运动心理学作为学科建立的标志。格里菲斯的主要研究领域包括运动技能学习（motor learning）、运动技能操作（motor performance）以及体育运动中的个性问题。他研制了一些仪器设备，用以测量运动知觉、心理觉醒程度、视觉、听觉、触觉反应时、稳定性、肌肉协调能力、肌肉紧张和放松程度以及学习能力等运动心理

特征 (Kroll & Lewis, 1970)。1926 年, 他编写了世界上第一部运动心理学教科书《教练心理学》。1928 年, 又出版了《运动心理学》。1938 年, 他作为体育运动心理咨询专家, 受聘于芝加哥一家棒球俱乐部代表队, 对运动员进行了一系列运动测验和纸笔测验, 以确定运动员的心理状态和心理潜力 (Anshel, 1990)。

20 世纪 20—30 年代, 苏联的运动心理学也处于萌芽和初创阶段。前苏联的中央体育学院即莫斯科体育学院的心理教研组 (鲍尔克担任教研部主任) 和列宁格勒体育学院的心理教研组 (鲁吉克担任教研部主任) 研究了训练过程技能形成的特点, 体育活动对发展知觉、记忆、注意和想象的影响, 以及体育对个性形成、智力发展的作用等课题。1927 年和 1930 年, 涅恰耶夫两次出版了《体育心理学》(祝蓓里, 1986)。

与此同时, 德国的运动心理学也开始发展, 于 1927 年和 1929 年分别出版了波斯的《运动心理学》、舒尔清的《体育心理学》和梅格尔曼的《体操和运动员的人格类型》等著作 (祝蓓里, 1986)。

20 世纪 40 年代和 50 年代, 尽管运动心理学的发展速度不是很快, 但仍有许多运动技能学习实验室相继建立, 使得研究人员在对体育活动中的运动行为进行研究时有了更为复杂和更为科学的方法。通过这种研究, 体育运动领域的科学家们在研究设计、仪器研制和使用、统计技术等方面也得到很大提高, 论及运动技能学习、运动技能操作机制的文章数量也在增加 (Anshel, 1990)。

20 世纪 60 年代和 70 年代, 运动心理学得到了前所未有的迅速发展, 其重要标志有两个: 第一, 1965 年, 由意大利运动医学联盟倡议, 在罗马召开了第一届运动心理学会议, 成立了**国际运动心理学会** (International Society of Sport Psychology)。此后, 每 4 年召开一次国际运动心理学会议 (表 1-1)。第二, 1970 年, 国际运动心理学会刊物《国际运动心理学杂志》(International Journal of Sport Psychology) 创刊; 2003 年, 改版为《国际运动与锻炼心理学杂志》(International Journal of Sport and Exercise Psychology)。它沟通了世界各国运动心理学研究的信息, 推动了运动心理学的科学研究。

表 1-1 历届国际运动心理学大会情况

届数	年代	地点	主 题
第一届	1965	罗马	运动员的心理准备; 运动心理疗法的价值; 运动动机; 运动活动与个性
第二届	1968	华盛顿	运动员的心理准备; 运动动机; 体育活动中的自我努力; 运动心理学的学科性质
第三届	1973	马德里	运动心理学的一般任务; 竞争心理; 运动训练与竞争能力; 作为娱乐手段的身体活动和运动活动

续表

届数	年代	地点	主 题
第四届	1977	布拉格	入学前后的体育心理学问题; 缺陷儿童体育心理学的特征; 青少年、成人的娱乐心理; 运动活动的心理分析; 竞技者心理紧张的问题; 运动中必需的心理品质和动力学特征; 社会心理学和体育活动
第五届	1981	渥太华	运动员生活的心理意义; 体育与生活相适应; 从初学者到运动员的运动训练方法; 运动与生活中的自我控制; 体育政策指导和计划心理; 21 世纪的运动心理学
第六届	1985	哥本哈根	锻炼与运动心理学: 全民的参与; 体育管理; 焦虑与唤醒; 临床运动心理学; 运动中的表象; 注意方式; 心理运动表现; 人格及身心概念; 攻击; 选材; 比赛心理准备; 表现与创造性 (音乐、艺术、舞台); 集体运动项目; 生活中的体育; 运动心理学的发展; 教练效率及认知运动心理学; 动机与态度; 催眠; 生物反馈; 锻炼效益; 可选择的学习技术; 公平竞赛; 认知与社会因素; 跑步心理; 锻炼效果; 运动诊断; 参与和退出问题
第七届	1989	新加坡	运动心理学和人的运动表现; 教师与教学; 运动表现的动机; 主观努力; 自我知觉; 与技能操作有关的特征; 不同国家运动心理学的发展; 干预技术; 高水平运动员的人格特征; 测验及其实施; 比赛心理准备; 焦虑; 康复与治疗; 运动及运动心理学的不同视角; 领导的角色; 心理准备; 锻炼、运动和心理的健康; 认知策略; 注意; 应激控制; 青年体育; 顾客分析; 运动心理咨询; 运动技能学习与控制; 锻炼与生活质量; 性别差异; 心理技能; 老龄化进程与体育
第八届	1993	葡萄牙	计算机应用; 教练与心理学; 认知与决策; 体育运动中的文化差异; 测量与方法学问题; 健康、幸福与心理学; 运动操作与技能掌握; 体育运动中的问题; 职业训练; 学校体育与心理学效应; 社会心理过程; 选材与发展
第九届	1997	以色列	贯穿生命全过程的运动心理学; 教师/教练、专职研究人员与心理顾问的共同话题; 运动心理学与残疾人; 身体活动与生活质量; 理论与实践中的伦理学问题; 最佳竞技表现的出现与终结; 活动中的认知与知觉; 社会心理学手段; 药物、暴力及其他道德问题; 方法与测量; 技能获得; 性别、文化与体育运动; 体育管理中的心理策略

续表

届数	年代	地点	主 题
第十届	2001	希腊	新世纪开始时的运动与锻炼心理学; 情感、心境、情绪; 攻击与暴力; 临床问题; 执教; 认知过程; 咨询和个体实践; 发展问题; 高水平运动表现; 道德问题; 性别问题; 团体动力学; 健康行为; 运动策略的历史与未来; 损伤与创伤; 学习和表现的方法; 管理; 心理训练与心理干预; 动机; 奥林匹克运动及比赛教育; 人格; 自我知觉; 技能获得; 社会及文化的多样性; 特殊群体; 青年体育; 职业发展问题; 生活质量; 研究的问题; 体育教育
第十一届	2005	悉尼	提高健康水平和运动成绩, 享受美好生活。健康/幸福与生命的发展; 运动表现; 情绪/情感; 心理辅导; 教练技术; 心理生理学; 运动动机; 社会心理学; 差异性; 运动技能学习; 研究方法

各国体育界都积极支持运动心理学科学研究的开展, 相继成立了有关的学术团体。例如, 苏联在二战后成立了“运动心理委员会”; 美国在 1967 年成立了“运动心理学全国协会”, 并在“奥林匹克训练中心”设立了运动心理学研究小组; 日本于 1950 年在体育学会内成立了“体育运动心理专科分会”; 1967 年, “北美运动心理学会”成立; 20 世纪 60 年代末, “欧洲运动心理学联合会成立”; 1991 年, “亚洲及南太平洋地区运动心理学会”(Asian South Pacific Association of Sport Psychology, ASPASP) 成立。另外, 目前全世界有 4 种运动心理学专业学术期刊(表 1-2), 它们标志着运动心理学作为科学的独立性, 也从理论与应用两个方面推动着运动心理学的发展。

表 1-2 4 种运动心理学专业学术期刊

期刊名称	出版单位	创刊时间	专业倾向
运动与锻炼心理学杂志 (Journal of Sport & Exercise Psychology)	北美运动心理学会	1979	范围广泛的综合性内容
国际运动心理学杂志 (International Journal of Sport Psychology)	国际运动心理学学会	1970	范围广泛的综合性内容
国际运动与锻炼心理学杂志 (International Journal of Sport and Exercise Psychology)	国际运动心理学学会	2003	范围广泛的综合性内容
运动心理学家 (The Sport Psychologist)	人类运动学出版社	1987	心理训练, 心理咨询
应用运动心理学杂志 (Journal of Applied Sport Psychology)	应用运动心理学发展协会	1989	应用性运动心理学研究

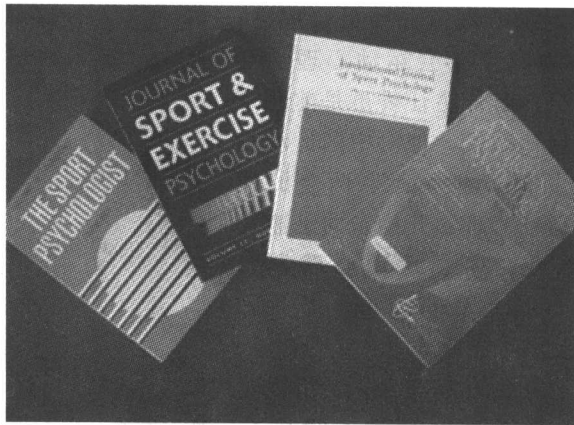


图 1-4 4 种国际性的运动心理学学术期刊
(左起: 运动心理学家, 运动与锻炼心理学杂志,
国际运动心理学杂志, 应用运动心理学杂志)

二、中国运动心理学是怎样发展起来的

(一) 早期和近代的发展

中国古代就已开始萌发了一些与体育运动活动有关的心理学思想, 这些思想散见于《礼记》、《庄子》、《史记》、《吕氏春秋》、《梦溪笔谈》等名著中, 包含着运动发展心理、运动保健心理、技能形成心理、运动竞赛心理、运动战术心理、心理训练等方面的论述, 闪烁着中国运动心理学史前时期的火花, 对中国运动心理学的发展有着积极的影响(柴文袖, 1991)。

我国著名体育教育家马约翰早在 1926 年就撰写了题为《运动的迁移价值》的论文, 这是笔者所能了解到的中国现代运动心理学最早的专论。1942 年, 全国武术和体育研究院的吴文忠、肖忠国编译出版了我国第一部《体育心理学》。

1957 年, 苏联运动心理学家鲁吉克(Rudik)的《心理学》被介绍到中国; 1958 年, 苏联运动心理学家车尼克娃(Chernikowa)的《运动心理学问题》被译为中文。各体育学院系逐渐开设运动心理学的课程, 而这两部著作也成为该课程的主要依据(Ma, 1989)。

(二) 20 世纪 80 年代和 90 年代的发展

在 20 世纪 50 年代和 60 年代, 由于众所周知的政治失误, 苏联和中国的心理学被打入冷宫近 20 年之久, 直至 70 年代后期才重见天日。1979 年, 中

国心理学会体育运动心理专业委员会成立；1980年，中国体育科学学会运动心理学会成立。这两个学会的首任主任委员是前北京体育学院院长马启伟教授，他对中国运动心理学的发展做出了奠基性贡献。两会的建立，标志着中国运动心理学开始走向迅速发展的道路。1986年，中国运动心理学会（China Sport Psychology Association）作为团体会员加入国际运动心理学会；1991年，中国运动心理学会作为发起国之一，组织建立了亚洲及南太平洋地区运动心理学会（Asian South Pacific Association of Sport Psychology）。

自中国运动心理学会建立以来，共组织了7次全国学术会议（表1-3）。20世纪80年代和90年代，中国运动心理学在运动员心理测量（psychological measurement）/心理选材（talent identification by psychology）和运动员心理训练（mental training, psychological training）/心理咨询（psychological counseling）两大方面做了大量研究工作和实践工作，取得了丰硕的成果。



图1-5 第一届中国心理学会体育运动心理学专业委员会和第一届中国体育科学学会运动心理学专业委员会的主任委员马启伟



图1-6 第七届全国运动心理学学术会议开幕式于2002年10月21日在北京市体育科学研究所举行

表 1-3 中国运动心理学会组织的学术会议

届次	时间	地点	会议名称
第一届	1983 年	云南昆明	全国运动心理学学术论文报告会
第二届	1986 年	四川成都	“心理学在运动训练中的应用”专题论文报告会
第三届	1989 年	山东蓬莱	全国运动心理学学术论文报告会
第四届	1993 年	广东广州	全国奇星运动心理学学术论文报告会
第五届	1996 年	河南郑州	第五届全国（竹林胺）运动心理学学术会议
第六届	1998 年	云南昆明	佰溢第六届全国运动心理学学术会议
第七届	2002 年	北京	汉股第七届全国运动心理学学术会议
第八届	2006 年	武汉	第八届全国运动心理学学术会议

运动员心理测量是心理选材和心理训练的第一步。1980—1982 年，武汉体育学院承担了国家体委重点科研课题《优秀运动员心理特征研究》。在这一课题的研究过程中，课题研究人员开发了一批适用于体育运动要求的专门仪器和测试方法，通过对 2719 人的测试，搜集了短跑、体操、游泳、排球运动员心理特征的大量资料，为更好地理解运动员的心理特征奠定了基础。自此以后，有关运动员心理特征的研究层出不穷，成为研究数量最多的一个领域。

选材是训练的起点。国家体委（体育总局）长期以来都将选材作为一项战略任务来抓，从 1980 年开始，即组织了大型综合性科研课题《优秀青少年运动员科学选材》的研究，其中的心理选材是整个课题的重要组成部分。一般来说，心理选材需要解决以下问题：首先要确定出某个专项运动的关键性心理特征，方法有专家评判、多元回归分析和因子分析等；然后再确定出关键性心理特征中受遗传因素影响较大的供选材使用的心理特征，方法有双生子研究、不同血缘关系的研究和纵向追踪研究等；进而以各级高水平运动员为参照系，制定选材模式，包括少年运动员的常模；最后，对根据以上模式选择出的运动员进行跟踪研究，以检验选材模式的有效性，并发现问题，进一步完善选材模式。但目前还很少有能够完成以上全过程的系统研究，心理选材工作的效益也有待提高。

中国运动员的心理训练和心理咨询工作是从 20 世纪 80 年代初开始的。起初，有几位运动心理学家应中国射击队和中国射箭队的邀请，开始对几名运动员进行心理训练和心理咨询的大胆尝试，其中一名双向飞碟运动员在调整心理状态之后参加比赛，创造了世界纪录。于是，更多的运动队（如中国跳水、

游泳、体操、田径、排球、乒乓球等队)也相继要求接受心理学家的帮助,优秀运动员的心理训练进一步广泛开展起来。

1987年,中国运动心理学会承担了国家体委的重点科研课题《我国优秀运动员心理咨询和心理品质的调查研究》,根据课题的计划,在第六届全国运动会的比赛场地设立了心理咨询中心。咨询服务过程中使用的主要方法包括认知调节、按摩放松、音乐放松、表象训练等。这种临场的运动心理咨询服务受到了运动员和教练员的普遍欢迎,共有15个省市的288名运动员在临比赛前和比赛期间前往心理咨询中心寻求运动心理学工作者的帮助,并收到良好的效果。



图 1-7 心理学与奥运会

(2000年4月16日,中国体育科学学会运动心理学专业委员会暨中国心理学会体育运动心理学专业委员会在福建厦门召开)

在单项运动的世界锦标赛、世界杯赛以及亚洲运动会和奥林匹克运动会之前,不断有国家队寻求运动心理学的帮助。在中国代表团备战2004年雅典奥运会的过程中,国家体育总局体育科学研究所、北京体育大学、首都体育学院等单位的运动心理学工作者为中国乒乓球队、中国射击队、中国跳水队等34支国家队开展了心理训练和心理咨询工作;在中国代表团备战2006年都灵冬奥会的过程中,北京体育大学、国家体育总局体育科学研究所等单位为中国自由式滑雪队、中国短道速滑队等5支国家队开展了心理训练和心理咨询工作。总之,近些年来,优秀运动员的心理训练其范围正在由小到大,其方法也正在由单一到多样,一步一步深入发展起来,心理训练的效果正在日益明显地体现出来,并为越来越多的人所认识和承认。

运动心理学家在运动员心理训练和心理咨询过程中涉及的主要问题有动

机、自信、注意、情绪、人际关系、心理疲劳等。为了帮助运动员做好赛前的心理准备和赛中的心理调整所采取的主要方法有认知调节（如目标设置、表象练习、自我暗示、合理情绪疗法等）、生理调节（如放松练习、生物反馈练习等）和环境调节（如提供社会支持等）。

（三）2000年以后的发展

进入新千年之后，中国运动心理学发展的主要特点之一是研究领域明显扩大。受中国竞技运动飞速发展的推动，20世纪80年代和90年代，中国运动心理学的研究主要集中在竞技运动领域。受社会发展多元化、科学研究多元化以及科学教育国际化的影响，从20世纪90年代后半期开始，中国运动心理学除了在竞技运动领域一如既往地投入之外，在体育教育和大众健身方面的研究明显增多，这一趋势从2002年全国运动心理学学术论文报告会征文主题中就可以明显地看出。该次会议的主题为“运动心理与科技奥运”，研讨的主要问题有4个方面：第一，竞技运动领域的心理学问题，包括心理训练的方法，心理训练的评价，心理选材，运动员、教练员、裁判员的心理特征，心理疲劳的评定和预防，伤病的预防和康复，兴奋剂问题等；第二，大众锻炼领域的心理学问题，包括锻炼的参与动机和锻炼的心理效益等；第三，体育教育领域的心理学问题，包括体育课程和课外体育的参与动机和心理效益，运动技能学习，体育活动参与动机和心理效益的年龄、性别差异，体育差生心理等；第四，运动心理学的研究方法问题，包括心理统计、心理测量、实验心理、仪器开发、量表研制等。

综上所述，尽管中国运动心理学的起步较晚，但发展很快，且有着一个光明的未来。

第二节 运动心理学研究的特点是什么

一、运动心理学在哪些领域开展研究

（一）竞技运动领域

竞技运动领域的心理学研究主要是围绕运动员的心理测量、心理选材、心理训练和心理咨询工作进行的（张力为、任未多，2000）。

运动训练过程是从选拔运动员开始的，运动员的选拔内容必须包括心理因素。心理选材要根据运动心理学的原理，借助于有效和可靠的心理测量、心理

实验等手段,按照各专项的心理特征,为教练员提供长期预测的信息,以便从训练的起点开始就实行最优化的训练。心理选材研究的主要问题是确定在什么时间、用什么指标进行心理选材(张力为、毛志雄,2000)。

心理训练和心理咨询的目的有两个:第一,帮助运动员以最有效的方式掌握运动技能和表现运动技能,最大限度地发挥自己的运动才能;第二,帮助运动员不断完善自己的人格,以更加积极的方式去应付运动生涯中和运动生涯后的各种挑战。

专栏 1-1 运动心理学工作者的职业道德

最近应用运动心理学会(AAASP)和加拿大运动心理学会,参照美国心理学会的职业道德标准(APA,1992),提出了一套运动心理学工作者的道德标准。该职业道德标准的核心是运动心理学咨询人员应尊重运动员的个人尊严与价值、保证基本人权以及为其保密等,其基本精神是把运动员的幸福(well-being)放在首位。

在AAAPA的道德标准中,列有6项一般原则:

第一,能力。这是运动心理学工作者在工作中努力追求的最高目标,同时运动心理学工作者应该分清他们的专业领域和工作范围。如果一个运动心理工作者对团队形成和团体动力学了解不多,而希望别人相信他正在或者将要和一支球队一起工作,这是不道德的!

第二,正直。运动心理学工作者在科研、教育和咨询方面都应该表现出高度的正直。他们不做虚假的报告,并向球队或组织分清自己的角色(如告诉选手他们将参与队员的选拔)。

第三,职业和科学责任感。运动心理学工作者应该把当事人的最大利益放在首位。例如,为了研究竞技运动中的攻击性行为,而故意教导一组被试攻击另一组被试,即便这样做被试可以从中学到更多东西,但也是不道德的。

第四,尊重他人的人权和尊严。运动心理学工作者尊重咨询对象的基本人权(如隐私)。不论当事人的种族、性别、社会地位,除非经过当事人的同意,否则决不能公开咨询对象的有关事宜。

第五,关心他人的幸福。运动心理学工作者必须充分考虑当事人的幸福。因此,运动员的心理、生理健康较比赛的胜负更重要。

第六,社会责任。运动心理学工作者在关心人类幸福的同时,应绝对保障参与者的利益。例如,一个运动心理学工作者如果只提供给实验组可以减少沮丧的运动处方,而在实验结束后不愿意把同样的处方提供给控制组的被试。这不仅违反社会责任,也是不道德的。

(二) 体育教育领域

体育教育领域的心理学研究主要是围绕如何帮助学生掌握运动技能和增进心理健康进行的。而掌握运动技能和增进心理健康,都是人们适应社会变化和发展生存能力的必要条件。

人们适应自然、改造自然和享有自然的活动，始于大脑的想法，终于肢体的活动。肢体活动是实现理想的工具。敲击键盘、驾驶汽车、使用刀叉、滑冰、游泳，都是运动技能的表现，具有广泛的适应意义。有关运动技能形成、保持和发展的研究在国外已经成为单独的学科，叫运动技能学习（motor learning），所研究的问题包括肌肉系统与神经系统的联系，运动技能的记忆，运动技能在不同肢体间的迁移，运动技能自动化的特征等问题。了解和掌握运动技能学习和发展的规律，有助于人们更加有效地学习和掌握各种生存技能（如跳跃、游泳）和发展技能（如敲击键盘、驾驶汽车）。

学校体育教育有着重要的心理建设功能（张力为、任未多，2000），这种功能表现为以下三个方面：

第一，诱发运动兴趣，培养锻炼习惯。例如，学校体育课程和课外体育活动将引导学生在运动活动中享受人际交往的乐趣和肌肉运动的乐趣，培养锻炼需要，形成健康的生活方式。

第二，欣赏体育文化，享受身体活动。例如，学校体育课程和课外体育活动将引导学生亲身体验更高、更快、更强的活力，亲身体验身体美与心灵美交织形成的快感。

第三，发展健康人格，增强社会适应能力。例如，学校体育课程和课外体育活动将帮助学生亲身体验竞争中的合作和合作中的竞争，亲身体验制定和遵守游戏规则的重要性，亲身体验吃苦耐劳、坚忍不拔、顽强奋斗、向既定目标不懈努力的拼搏过程。

（三）大众健身领域

大众健身领域的心理学研究主要是围绕参加体育锻炼的动机和体育锻炼与心理健康的关系进行的。前者的研究涉及参与或退出体育锻炼的原因和影响体育锻炼动机的因素；后者的研究涉及一次性体育锻炼对心理状态的影响、长期体育锻炼对健康人心理特征的影响、长期体育锻炼对患者心理疾病的治疗作用、体育锻炼促进心理健康的机制等问题。这一研究领域与健康心理学和行为医学关系密切。

二、运动心理学的性质和任务是什么

运动心理学的产生、发展，正是体育运动实践和整个社会发展的需要促成的。作为心理学的分支学科，它是阐明体育运动的心理基础、研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学。运动心理学的主要任务包括以下几方面（马启伟、张力为，1996）：

第一，研究人在体育运动中心理过程的特点和规律以及人的个性差异与体育运动的关系。例如，在体育活动中，存在自信方面的性别差异吗？哪些因素会影响人们参加体育活动的动机？



图 1-8 长期的运动训练会促进或改变运动员的人格吗？

第二，研究体育活动对人的心理过程和个性特征产生的短期影响和长期影响。例如，有氧训练和无氧训练对人的焦虑水平有什么短期效应和长期影响？长期的运动训练会改变运动员的个性吗？体育活动能够加强残疾人生活中的独立性和自信心吗？

第三，研究掌握运动知识、形成运动技能、进行技能训练的心理学规律。例如，如何克服运动技能形成过程中的高原现象？如何利用迁移规律更快地掌握运动技能？哪些影响运动技能掌握、提高的重要心理因素更多地受遗传因素制约？

第四，研究运动竞赛中人的心理状态问题。例如，比赛中的最佳唤醒水平是什么？如何在比赛中达到最佳唤醒水平？如何区分和评定运动员的心理负荷和生理负荷、心理疲劳和生理疲劳？优秀运动员在比赛的关键时刻运动操作的注意中心是什么？

三、为什么运动心理学研究在有些运动项目中开展得更多

在运动科学研究领域，学科不同，所侧重的运动项目也有所不同（表 1-4）。运动心理学的研究集中在射击、射箭和球类项目，运动生理学（exercise physiology）和运动医学（sport medicine）对体能性为主的运动项目（如赛艇、举

重等)的研究更为重视,运动生物力学(sport biomechanics)则对技术动作规范性强的项目(如体操)的研究更为重视。

对于运动心理学来说,影响其研究方向的因素有三个方面(马启伟,张力为,1996):

第一,运动项目的普及程度。越受群众欢迎的、普及程度越高的运动项目,也越为研究者所熟悉,越容易找到被试,自然也越容易受到运动心理学的关注。

第二,运动项目的性质。心理因素的作用往往在技能性项目(skill-dominated event)(如排球、篮球等)中比在体能性项目(physique-dominated event),如举重、赛艇等中更为明显和突出。因此,技能性项目的教练员和运动员也更重视比赛的心理准备,这种来自实践领域的需要也就成为运动心理学家进行探索和研究的巨大动力。

第三,进行实验控制的难易程度。为了得到可靠和有效的研究结果,必须严格控制实验条件。而大多数运动项目的进行均为动态过程,要实施实验控制并应用仪器进行动态观测会遇到很多困难。因此,运动心理学家常常希望寻找那些易于进行实验控制的“静态运动项目”(如射击)进行研究。

表 1-4 1990—1999 年不同体育学科在部分运动项目中的研究数量

项目	文献总数	运动心理学		运动生理学		运动医学		运动生物力学	
		篇数	%	篇数	%	篇数	%	篇数	%
射击(shooting)	1 232	139	11.28	38	3.08	61	4.95	70	5.68
排球(volleyball)	2 544	239	9.39	79	3.11	100	3.93	98	3.85
篮球(basketball)	6 275	498	7.94	133	2.12	190	3.03	100	1.59
击剑(fencing)	251	24	9.56	15	5.98	17	6.77	13	5.18
摔跤(wrestling)	1 208	104	8.61	92	7.62	105	8.69	17	1.41
足球(soccer)	4 640	410	8.84	301	6.49	392	8.45	101	2.18
体操(gymnastics)	2 367	204	8.62	109	4.60	154	6.51	221	9.34
乒乓球(table tennis)	426	63	14.79	27	6.34	14	3.29	19	4.46
举重(weightlifting)	795	41	5.16	141	17.74	101	12.70	83	10.44
游泳(swimming)	5 723	421	7.36	872	15.24	446	7.79	378	6.60
柔道(judo)	480	40	8.33	51	10.62	32	6.67	18	3.75
射箭(archery)	488	38	7.79	9	1.84	9	1.84	23	4.71
田径(track and field)	2 829	174	6.15	168	5.94	96	3.32	152	5.37
羽毛球(badminton)	497	24	4.83	21	4.23	23	4.63	21	4.23
跳水(diving)	1 266	49	3.87	144	11.37	86	6.79	39	3.08
赛艇(rowing)	1 153	46	3.99	292	25.33	114	9.89	83	7.20

引自 Sport Discus 1990—1999/12