



体育学院通用教材

TI YU XUE YUAN TONG YONG JIAO CAI

运动心理学

全国体育学院教材委员会
审定

人民体育出版社

体育学院通用教材

运 动 心 理 学

全国体育学院教材委员会

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学/全国体育学院教材委员会编. —北京:
人民体育出版社, 2000重印
体育学院通用教材

ISBN 978-7-5009-0091-7

I.运… II.全… 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 (1999) 第 65065 号

※

人民体育出版社出版发行
成都新华印务有限责任公司印刷
新华书店经销

※

850×1168 32开本 12.25 印张 277千字

1988 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 2 版 2007 年 6 月第 24 次印刷

印数: 273, 561 — 292, 560册

※

ISBN 978-7-5009-0091-7

定价: 18.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

本书是根据国家体委下达的“体育学院体育系、运动系本科《运动心理学》课程教学基本要求”和参考1983年《运动心理学》通用教材集体编写的。目的在于为培养合格的体育教师和教练员提供运动心理学的基础知识及青少年学生和运动员心理特征方面的知识，指导教学、训练和竞赛活动的理论和应用的心理学知识，以及加强运动队伍科学管理的心理学知识，使学生通过学习本课程，能对体育运动中的具体问题进行心理分析，并能合理地采用教育和教法（包括训练方法）措施，提高教学、训练质量和管理水平，培养学生初步具备研究运动心理学的基本能力。

本书是在全国体育学院教材委员会的领导下，由《运动心理学》教材小组组织编写的。武汉体育学院徐家杰副院长任组长，中国体育科学学会运动心理学会主任委员马启伟任顾问。参加编写的人员有（以姓氏笔画为顺序）：王天生（西安体院，写第六、十四、十五章）、刘绍君（武汉体院，写第九、十、十一、十二章）、孙少强（天津体院，写第一、二、三、四、五章）、谢三才（沈阳体院，写第七、八、十三章）。全书的串编修改和定稿工作分别由刘绍君、谢三才和徐家杰完成，经全国体育学院教材委员会审定，作为体育学院本科通用教材使用。

在编写过程中，成都体育学院的刘樱、上海体育学院的陈丹萍、北京体育学院的褚跃德、武汉体育学院的刘展等参加了初稿的讨论，并提出了许多宝贵的意见，在此谨致以衷心的感谢。

为适应教学急需，本书是在较短时间内编写出来的，本学科

又是一门正处在迅速发展中的新兴学科，因此，在教学过程中应及时补充、更新教材内容。

全国体育学院教材委员会

《运动心理学》教材小组

1987年7月

本书第2版，换了封面，改了开本、错字和不规范之处，未修改内容。

人民体育出版社

2005年1月

目 录

第一章 总论	1
第一节 心理学的研究对象和任务	1
第二节 人的心理实质	9
第三节 心理学的发展概况	15
第二章 认识过程	23
第一节 感觉和知觉	23
第二节 表象和想像	36
第三节 思维	40
第四节 记忆	50
第三章 情感和意志	62
第一节 情感	62
第二节 意志	72
第四章 注意	82
第一节 注意概述	82
第二节 注意的种类	84
第三节 注意的品质及其差异	87
第五章 个性	91
第一节 个性概述	91
第二节 个性倾向性	94
第三节 气质与性格	98
第四节 能力	111

第六章 青少年学生和运动员的心理特点	120
第一节 个体心理发展概述	120
第二节 少年期学生和运动员的心理特点	126
第三节 青年初期学生和运动员的心理特点	137
第七章 运动知识技能学习过程的心理分析	144
第一节 运动知识学习过程的心理分析	144
第二节 运动技能学习过程的心理分析	159
第八章 学习和锻炼积极性的心理分析	173
第一节 学习动机	173
第二节 学习兴趣	185
第三节 体育教学训练中影响学生学习积极性的因素	189
第九章 运动员身体训练的心理学基础	193
第一节 身体训练的心理学意义	193
第二节 速度素质训练的心理特点	195
第三节 力量素质训练的心理特点	200
第四节 耐力素质训练的心理特点	204
第五节 灵敏素质训练的心理特点	207
第十章 运动技术训练的心理学基础	210
第一节 运动技术训练中心理因素及心理定向的意义	210
第二节 运动知觉及其在运动技术训练中的作用	212
第三节 运动技术训练中的空间定向与时间判定	217
第四节 反应及其在运动技术训练中的作用	226
第五节 运动技术训练中思维活动的特点	234
第十一章 运动战术训练的心理学基础	240
第一节 战术意识	240
第二节 战术心理手段	253
第三节 战术意图的预见和战术行动的反射控制	258
第四节 赛前的战术心理准备	263

第十二章	运动员的心理训练	270
第一节	运动员的心理训练概述	270
第二节	运动员的一般心理训练方法	278
第三节	运动员准备具体比赛的心理训练方法	295
第十三章	运动竞赛的心理学问题	308
第一节	运动竞赛的一般心理特点	308
第二节	影响运动员竞技力发挥的心理因素	313
第三节	运动员赛前状态的心理分析	321
第四节	运动员赛中状态的心理分析	326
第五节	赛后运动员的心理变化	336
第十四章	体育运动中管理心理学的几个问题	341
第一节	体育运动中的人际关系和交往	342
第二节	体育运动中的群体心理	351
第三节	体育运动群体领导者的心理品质和类型	355
第十五章	运动心理学的研究方法	362
第一节	运动心理学研究工作的步骤	362
第二节	运动心理学的主要研究方法	365
第三节	研究设计中的变量控制	369
第四节	运动心理学中常用的几种测量方法	372

第一章 总 论

运动心理学是心理学中最年轻的一个分支学科，属于应用心理学范畴，是研究人在体育运动中心理现象表现的特点及其活动规律的科学。学习和研究运动心理学，首先必须对基础心理学有一个较全面和深刻的了解。

第一节 心理学的研究对象和任务

一、心理学的研究对象

心理学是研究人的各种心理现象及其活动规律的科学。

人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系也是十分复杂的，但它却为人们所熟悉。人在一切活动中，时刻都在产生着心理现象，在清醒的时候，随时都可以体验到某些心理现象。只是一般人不能科学地解释罢了。

心理现象非常复杂，有多种多样的形式。心理学把心理现象分为心理过程和个性心理两大类。

(一) 心理过程

心理过程是指人的心理活动从产生、发展变化到完善的过程，它是极其复杂而又时刻变化不居的。我们可以把复杂的心理过程分为若干确定的领域，最普通而又简单的分法是根据心理过

程的形态和作用，把它分为认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认识过程

认识过程是指人在认识客观事物的活动中表现出来的各种心理现象，即为了弄清客观事物的性质和规律而产生的心理活动。例如，看到颜色，嗅到气味，听到声音，摸到物体等这种最简单的认识活动叫感觉过程。在感觉的基础上，能辨认出是运动衣的颜色，嗅到的是汗水的气味，听到的是教练员要求的话语，这种进一步的活动叫做知觉过程。人脑对感觉和知觉的材料进行分析、判断，揭示事物的本质及其变化的规律，这种认识活动更深入一步，叫思维过程。例如，看到竞赛归来的全体运动员个个精神焕发，喜笑颜开，兴高采烈的样子，判断他们一定是取得了比赛的胜利。这就是根据感觉和知觉到的材料进行思维活动的结果。人可以在已有知识经验的基础上，在头脑中构思未曾经历过的事物的形象。例如，人们根据古人类学的文献，在头脑中构思出原始社会人类生活的图景；或根据文字的宣传报道，勾画出二十三届奥运会开幕式的壮观图景等，这种认识活动叫想像活动。人把感觉和知觉过的事物，思维过的问题，想像过的事物在头脑中保留下来，如“话犹在耳”“历历在目”，这种认识活动叫记忆过程。这里说的感觉过程、知觉过程、思维过程、想像过程和记忆过程，都属于对客观事物的不同认识形式，统称为认识过程。

2. 情感过程

人在认识事物的时候，并非冷眼旁观、无动于衷的，而总是表现出如满意或不满意，喜欢或厌恶，振奋或惊恐，愉快或苦恼之类的内心体验，这就是情感过程。由此可见，情感就是一个人对于自己所认识或所处理的事物所持态度的体验。

3. 意志过程

意志过程是指人为了达到一定的目的，自觉地坚持克服困

难，从而实现目的的心理活动。例如，为了攀登世界体育高峰，坚持长期的艰苦训练和勤奋学习，就是意志过程。

认识、情感、意志这三个心理过程是互相联系，互相促进，统一在一起的，并在一个人的生活活动中不断地发展和变化着的。我们在认识过程和意志过程中总会产生一定的情感；在进行任何意志行动时，总是从一定的认识和情感出发的；人的意志和情感又都可以对认识过程产生各种不同的影响。诸如，一个意志坚强、情感充沛的人，才可能锲而不舍地去思考一个复杂困难的问题；一个运动员只有对自己所肩负的责任具有深刻的认识和对所从事的运动专项的训练、竞赛有着热烈的感情，才能在艰苦的运动训练和竞赛活动中表现出顽强的意志。人的各种形态的心理过程总是统一地进行着的。

此外，在各种心理过程中，我们可以观察到一种普遍性的心理特征——注意。所谓注意，就是心理活动的方向性和集中性。我们的心理活动都是由一定的对象所引起的，因此，我们的任何心理活动总是具有一定的方向，集中于一定对象的。注意只是各种心理过程的一种普遍的特性，它本身不是一种独特的心理过程。

心理过程的结构，有的人主张可以分为认识活动和意向活动，即所谓心理过程的二分法。认识活动是人们对客观存在的反映活动，人们对客观事物的感觉、知觉、想像、思维等都是认识活动。意向活动是人们对客观事物做出的对待活动。人们对客观事物的注意、欲念、意图、情绪、谋虑、意志等都是对待或处理客观事物的活动。传统的三分法〔即上面所述的认知过程（知）、情感过程（情）、意志过程（意）〕的“知”相当于认识活动，“意”相当于意向活动，“情”实际也是一种“意”，是一种意向活动。

(二) 个性心理

在心理现象中,除了心理过程之外,还有一类表现人们个别差异的心理现象,这类心理现象叫个性心理。

由于每个人的先天因素不同,生活环境不同,所受的教育不同和所从事的实践活动不同,所以,心理活动在不同人的身上有着不同的表现特征,这样就形成了每个人不同的个性。所谓心理特征,是人们在各种心理活动中所表现的那些重要的、稳固的心理特点。个性心理包括个性心理特征和个性倾向性。

1. 个性心理特征

对于同样的活动任务,有的人能够顺利地完成任务,效率较高;有的人则束手无策,无能为力,这是能力方面的差异。有的人活泼好动,有的人行动迟缓,有的人喜怒外露,有的人情绪含蓄,这是气质上的差异。有的人心胸开朗、热情豪放、勤劳勇敢、助人为乐,有的人心地狭小、怠惰怯懦、待人冷淡,这是性格方面的差异。能力、气质、性格属于个性心理特征。

2. 个性倾向性

人们之间在需要、动机、兴趣、信念等方面也有很大差异。有的人有这一方面的要求,另一些人却有另一方面的要求,表现出人们在需要方面的差异;同做一种事情,这个人出自这一种考虑,那个人出自另一种考虑,这是动机的差异;这个人有这方面的爱好,那个人有那一方面的爱好,这是兴趣的差异;这个人坚信这个道理不动摇,那个人却坚信另一种道理不动摇,这是信念的差异;这个人出自这种立场观点看待现实事物,那个人出自另一种立场观点看待现实事物,这是世界观的差异。需要、动机、兴趣、信念和世界观决定着人对现实的态度和积极活动的方向,属于个性倾向性的内容。

心理过程总是在每个具体的人身上发生的。心理过程和个性

差异总是密切联系在一起的。人的个性心理是通过心理过程形成的，也是在心理过程中表现出来的。已经形成的个性差异又制约着心理过程的进行。例如，兴趣不同的人，对同一事物会有不同的认识；需要不同的人，对同一事物会有不同的情感；性格不同的人，表现出不同的意志特点。

个性心理特征和个性倾向性间也是相互联系、相互促进的。例如，一个人的某种能力，同他具有这方面的动机和兴趣有密切的联系。人们从事某项工作的能力越强，越容易提高这方面的兴趣，而对这方面兴趣越浓厚，就越能促进人们积极地从事这项活动，从而进一步提高能力。

各种心理现象存在着相互制约、相互融汇的关系，才构成了人活生生的心理生活与心理面貌，反映着丰富多彩的客观世界。

二、心理学的研究任务

任何一门科学在确定自己的研究对象的同时，就明确了研究的任务和这种研究的意义。心理学的基本任务是研究人的心理现象的规律。客观世界是心理的源泉和内容，一切心理现象的发生和发展，都是和客观世界的影响与作用分不开的。因此，心理学的首要任务在于研究心理现象对客观环境的依赖关系，探索各种心理现象在客观环境条件的影响下发生和发展的规律。

各种心理现象都是脑对客观世界的反映，反映的性质不仅依赖于客观事物的性质，而且也依赖于反映主体的一系列特点，如已有的知识、经验、个性特点、当前的心理状态等。因此，心理学的另一个任务，是研究这些主体的特点对人的当前反映活动的影响，以及对人的行为活动的调节作用。

心理是脑的机能，脑是心理活动的物质本体，对心理活动规律揭示的深度，在一定程度上有赖于人对脑活动规律的研究探讨

的程度。因而，心理学的另一个任务是要研究和揭示心理活动的生理机制，特别是脑的机制。例如，运动技能的训练和掌握，心理学尤其是运动心理学就需要研究、揭示运动记忆过程是如何在脑中进行的。

心理活动的规律是通过脑的活动的生理机制表现出来的。所以，心理学的任务，除研究心理活动的规律以外，还要确定心理活动的机制。心理活动的机制是以实现某种心理过程的具体解剖生理器官的活动为前提，所以心理学要和其他一些科学（生理学、生物物理学、生物化学、控制论等）一起来阐明这些机制的性质和作用。

由上所述，可以说心理学的任务是研究心理规律和心理机制。心理学作为一门科学不仅在于记录和描述各种心理现象，而且在于揭示心理现象的本质。可见，心理学研究任务的完成，无论在理论上或实践上都有重要的意义。

（一）心理学研究的理论意义

心理学的任务之一是从理论上探讨人的心理发生、发展的一般规律，研究心理、意识的起源和发展，这些内容，可以具体地论证辩证唯物主义的物质第一性、意识第二性、意识是高度组织起来的物质的产物，以及意识是客观世界的反映等哲学的根本命题。心理学运用事实材料与活动具体揭示人的心理、意识是依存于物质世界的，意识是人对客观现实能动的反映。因而，心理学可以提供确凿的科学论据来验证和充实辩证唯物论的学说，从而批驳了精神是物质世界本源的唯心论的谬说。列宁曾高度地评价了心理学的重要作用：“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义。”（列宁：《列宁全集》第一卷，人民出版社，1955年版，第396页）列宁认为心理学是“构成认识论和辩证法的知识领域”之一。（列宁：《列宁全集》第三十八

卷，人民出版社，1959 年版，第 399 页)

(二) 心理学研究的实践意义

心理学的科学知识在人的实践活动方面都具有重要作用。在人们的生产劳动、教育、运动训练等许多实践活动中需要运用心理学的科学知识来解决有关实际问题。特别是随着社会和科学技术、文化教育发展的需要，心理学将在人们各种实践活动中探讨心理活动的规律，提高人们活动的效率。因而，在我国社会主义物质文明和社会主义精神文明建设的各个领域都需要心理学，心理学为实现四个现代化而服务。

心理学的广泛应用和发展，产生了许多分支，心理学已成为一个分支繁多的知识系统。以不同的社会实践领域中人的心理现象及研究对象来划分，可以有教育心理学、工程心理学、医学心理学、军事心理学、运动心理学、企事业管理心理学、艺术心理学、航天心理学、司法心理学等等。

三、运动心理学的性质与作用

运动心理学是心理学的一个分支学科，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。运动心理学的任务是要研究人在体育运动中认识活动的特点和规律，情感和意志表现的特点和规律，以及人的个性差异（包括年龄差异、性别差异、能力差异、性格差异等）与体育运动的关系；研究掌握运动知识、形成运动技能和进行身体训练、技术训练、战术训练、心理训练等运动活动的心理规律；研究运动竞赛的心理状态和比赛制胜的心理手段等问题。

运动心理学的理论知识，对体育运动的教学、训练、竞赛与选才有着重要的作用。

体育教学有其自身的特点和规律，体育课的教学，除了使学生掌握必要的知识外，主要使学生掌握运动技能和技巧，并发展学生的身体素质和运动能力。运动心理学研究解决体育教学中学生心理状态与各种心理活动的具体规律，揭示了青少年学生和运动员的心理特征，为体育教学过程中采用合理的教学、训练措施，提供科学的根据，从而有效地影响学生，提高教学质量。

现代运动训练，除了身体、技术、战术训练外，还包括专门的心理训练，才能构成现代运动训练的完整体系。整个运动训练都含有心理结构。只有了解身体素质的心理特点，才能有效地指导运动员进行身体训练。运动技术训练是在心理活动的支配与调节下逐渐使动作达到自动化的过程，运动技术水平，依赖于心理过程的机能特性和发展水平。如运动表象、空间、时间定向与判断、反应、思维及注意、情绪等，这些因素都参与了技术动作的调节，是提高技术动作水平的基础。

运动战术是比赛制胜的手段。战术意识的作用，战术意图的预见，战术心理定势等，无不参与到运动战术训练中，构成战术训练的重要心理因素。比赛双方在身体能力和技术、战术水平的差距不大的情况下，心理因素的重要性就更加突出了。对实力相当的两队来说，心理因素的训练和心理能量的发挥，往往在竞赛中具有决定性的作用。在这种情况下，两队交锋，可以说心理能力强者胜。因此，研究心理训练问题，乃是运动心理学重要的任务。

运动员的选拔内容必须包括心理因素。心理选才要依靠一套心理测量、心理实验、心理调查等许多心理测定手段，并根据运动心理学所提供的原理，制定心理素质测验的标准。

第二节 人的心理实质

对于人的心理实质的理解，历来存在着两种根本对立的观点。

唯心主义的心理观把心理看成是世界的本源，心理现象是头脑之外的独立存在的一种东西。而唯物主义的心理观，则认为心理起源于物质，心理现象是由于外界事物作用而产生的，它是身体的一种机能。

我国古代的唯物主义者就认为心理活动是身体的一种机能。如战国时代的荀子认为，先有身体而后有心理，人的爱好、厌恶、喜怒哀乐等感情都藏在身体和精神之中，即所谓：“形具而神生，好、恶、喜、怒、哀、乐藏焉。”（荀况：《天论篇》）在我国很长时期人们以为心理现象是心脏活动的产物，一直到了明代以后，才逐渐认识到心理不在心脏而在脑，提出了“脑为元神之府”（明代著名医生王清任语）。

17 世纪美国的经验主义者和 18 世纪法国的唯物主义者都认识到，心理现象是神经组织活动的产物，是由客观事物所引起的。

马克思主义以前的旧唯物主义虽然对于心和物的关系提出了比较进步的看法，但由于社会历史条件的限制，始终未能彻底而深刻地揭示心理的本质。直至马克思和恩格斯建立和发展了辩证唯物主义的学说，在马克思主义哲学的指导下，心理的实质问题才得到了科学的解答，心理学真正走上科学发展的道路。

辩证唯物主义认为：人的心理乃是客观现实在人脑中的反映；就心理产生的方式来说，是客观事物作用于人所引起的大脑的反射活动，是脑的机能。