




高等学校教材

锻炼心理学

主编 杨 剑

 华东师范大学出版社



华东师范大学精品教材建设专项基金资助项目
上海市教委重点建设课程
上海市教委精品课程配套教材

锻炼心理学

主编 杨 剑

图书在版编目(CIP)数据

锻炼心理学/杨剑主编. —上海:华东师范大学出版社,
2016.5

ISBN 978-7-5675-5320-0

I. ①锻… II. ①杨… III. ①体育锻炼—体育心理学—高等学校—教材 IV. ①G806②G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 128852 号

锻炼心理学

主 编 杨 剑
项目编辑 邓华琼
特约审读 顾国军
责任校对 冯朝霞
装帧设计 卢晓红 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 14.75
字 数 311 千字
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-5320-0/G·9558
定 价 32.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

随着我国经济的飞速发展,人们生活水平不断提高,社会竞争日益激烈,生活压力与日剧增,人们越来越关注心理健康。目前我国的全民健身已成为热门研究领域,体育锻炼与心理健康的关系也受到越来越多的关注。体育锻炼不仅能增强抵抗力,减少疾病,还能增加愉快体验,保持良好心境,减轻焦虑抑郁,对人的心理健康有重要意义。锻炼心理学是运用心理学理论和方法来描述、解释、预测,乃至干预锻炼行为,促进个体参与并坚持体育锻炼,探究锻炼心理前因、锻炼过程中心理体验以及锻炼心理效益的一门学科。目前全国很少有适用社会体育与管理专业的锻炼心理学本科教材,急需编写出一本量身定制的本科专业教材,满足全国体育专业学生在专业课学习中的需要,同时促进高等学校学科建设的发展。

本教材依据教育部即将颁布的《高等学校体育学类本科专业教学质量国家标准》的总体要求编写,作为普通高等学校社会体育与管理专业主干必修课程教材,也适用于体育教育及其他本科专业锻炼心理学的教学,同时还可作为体育教师及其他工作者的参考教材。《锻炼心理学》依据社会体育与管理专业学生的实际需要,教材学习目标明确,在内容上把锻炼心理学的理论和方法介绍给学生,坚持以知识在体育活动中的应用为导向,突出心理学知识与体育锻炼科学知识的紧密关系。有针对性地设计课程教学内容,拓宽学生视野,把握研究新成果,语言通俗易懂。同时结合案例分析、知识窗等,贴近学生实际,增强实用性、可读性,有助于对理论知识的理解。本教材主要内容包括锻炼心理学概述、锻炼行为理论模型、锻炼与认知功能、锻炼动机、锻炼与积极体验、锻炼与应激、锻炼与焦虑、抑郁、锻炼与自尊、锻炼与身体意象、锻炼与人格、锻炼与主观幸福感,以及促进心理健康的锻炼处方。

本教材被列入华东师范大学精品教材建设专项基金资助项目、上海市教委重点课程建设项目、上海市教委精品课程配套教材,并得到华东师范大学青少年健康评价与运动干预教育部重点实验室的资助与支持,也是教育部高等学校体育教育专业综合改革选用教

材。本教材由杨剑总体设计和规划,陈福亮、季泰、戴圣婷任副主编并完成书稿的统校工作。每章的编写人员分别是:第一章陈福亮、杨剑,第二章杨剑、邱茜,第三章陈爱国,第四章郭正茂、杨剑,第五章杨树红,第六章肖聪,第七章侯树军、杨剑,第八章戴圣婷,第九章姬凯、季泰,第十章周敏、祝大鹏,第十一章季泰、耿兴敏,第十二章王宝明、田石榴。

由于时间仓促和编者的水平有限,书中不足之处敬请专家和读者批评指正。本书中直接或间接引用了许多国内外专家和学者的成果和资料,在此表示诚挚的敬意和衷心的感谢。最后,衷心感谢华东师范大学出版社的大力支持。

编者

2016年3月



目录

| | |
|-------------------|----|
| 第一章 锻炼心理学概述 | 1 |
| 第一节 锻炼心理学的研究内容 | 1 |
| 第二节 锻炼心理学的研究意义 | 3 |
| 第三节 锻炼心理学的诞生与发展 | 6 |
| 第四节 锻炼心理学的学科背景 | 13 |
| 第二章 锻炼行为理论模型 | 19 |
| 第一节 健康信念模型 | 19 |
| 第二节 合理行为理论和计划行为理论 | 22 |
| 第三节 自我效能理论 | 27 |
| 第四节 自我决定理论 | 31 |
| 第五节 跨理论模型 | 36 |
| 第六节 锻炼行为生态学模型 | 41 |
| 第三章 锻炼与认知功能 | 46 |
| 第一节 认知功能概述 | 46 |
| 第二节 锻炼影响认知功能的理论 | 50 |
| 第三节 锻炼与认知功能的关系 | 55 |
| 第四章 锻炼动机 | 63 |
| 第一节 锻炼动机概述 | 63 |
| 第二节 锻炼动机理论 | 67 |
| 第三节 锻炼动机的测量 | 70 |
| 第四节 锻炼动机与锻炼坚持性 | 72 |
| 第五节 锻炼动机的培养与激发 | 76 |
| 第五章 锻炼与积极体验 | 81 |
| 第一节 积极体验概述 | 82 |
| 第二节 锻炼产生的积极体验 | 86 |
| 第三节 锻炼依赖 | 91 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 第六章 锻炼与应激 | 97 |
| 第一节 应激概述..... | 97 |
| 第二节 应激理论..... | 101 |
| 第三节 应激的测量..... | 104 |
| 第四节 体育锻炼与应激..... | 107 |
| | |
| 第七章 锻炼与焦虑、抑郁 | 114 |
| 第一节 锻炼与焦虑..... | 114 |
| 第二节 锻炼与抑郁..... | 119 |
| | |
| 第八章 锻炼与自尊 | 129 |
| 第一节 自尊概述..... | 130 |
| 第二节 锻炼与自尊模型..... | 132 |
| 第三节 自尊的测量..... | 136 |
| 第四节 锻炼与自尊..... | 139 |
| | |
| 第九章 锻炼与身体意象 | 145 |
| 第一节 身体意象概述..... | 145 |
| 第二节 身体意象的测量..... | 150 |
| 第三节 锻炼与身体意象..... | 153 |
| | |
| 第十章 锻炼与人格 | 160 |
| 第一节 人格概述..... | 160 |
| 第二节 人格理论..... | 162 |
| 第三节 人格的测量..... | 167 |
| 第四节 锻炼与人格..... | 170 |
| | |
| 第十一章 体育锻炼与主观幸福感 | 179 |
| 第一节 主观幸福感概述..... | 179 |

| | | |
|------|----------------------|-----|
| 第二节 | 主观幸福感的测量····· | 182 |
| 第三节 | 体育锻炼对主观幸福感的影响机制····· | 186 |
| 第四节 | 体育锻炼与主观幸福感····· | 188 |
| | | |
| 第十二章 | 促进心理健康的锻炼处方····· | 194 |
| 第一节 | 锻炼处方概述····· | 195 |
| 第二节 | 锻炼处方的心理效应研究····· | 206 |
| 第三节 | 促进不同人群心理健康的锻炼处方····· | 212 |
| | | |
| | 主要参考文献····· | 222 |



第一章 锻炼心理学概述

本章学习要点

- ◎ 掌握锻炼心理学的概念和研究内容
- ◎ 了解国内外锻炼心理学的产生与未来发展
- ◎ 了解锻炼心理学的学科背景
- ◎ 学习锻炼心理学的意义

关键概念

锻炼心理学 心理健康 学科背景

随着人们生活水平的提高和生活方式的转变,尤其是全民健身活动的广泛开展,健康和身体锻炼等科学研究不断深化,体育学科出现了分支细化的现象,锻炼心理学在此背景下应运而生。锻炼心理学主要关注体育锻炼与心理健康之间的关系,其研究目的是通过体育锻炼来促进人们身心的健康发展,使人们形成良好的身心状态。锻炼心理学已成为人们日常生活必不可少的生存“秘籍”。那么究竟什么是锻炼心理学,锻炼心理学的研究内容有哪些,其研究的现状和未来的发展趋势又是怎样的,这些将成为本章重点介绍内容。

第一节 锻炼心理学的研究内容

一、锻炼心理学

锻炼心理学既是一门理论学科,又是一门具有很强应用性的学科。对锻炼心理学进行定义时,界定的侧重点不同,致使最终的定义表述也不一致。雷杰斯基和布劳利(Rejeski & Brawley, 1988)将锻炼心理学定义为应用心理学的教育、科学和专业功能去促进、解释、保持和提高与身体机能有关的行为的一门学科。雷杰斯基和艾米汤普森(Rejeski & Amy Thompson, 1993)认为锻炼心理学是研究与肌肉力量和耐力、运动幅度、心肺耐力、身体结构的客观变化和主观感知有关的认知、情绪及行为。

杨丽华等(2000)指出锻炼心理学是心理学与健身运动相结合的产物,是运用心理学的知识和方法,探讨和解决有关保持或促进人类身体发展、健康、强壮的各种心理学问题;

研究不同身体状况人群的心理特征,尤其是对运动健康效果的影响;探究不同的健身项目对心理的影响以及身体统一关系等。杨丽华等还指出该学科是提高运动健身效果,促进身心健康发展的理论基础,而不是健身的直接手段和方法,更不是挖掘人体的运动潜能、掌握动作技能的工具。李薇(2005)认为锻炼心理学是对个体或群体锻炼行为心理影响的研究,具体体现为锻炼的心理前因、锻炼中的心理感受以及锻炼后的心理效益。李京诚(2009)认为,锻炼心理学是一门心理学和体育学理论与方法在身体锻炼领域中的应用学科,是与自然学科、社会学科交叉融合的综合学科。

综上所述,锻炼心理学是运用心理学理论和方法来描述、解释、预测乃至干预锻炼行为,促进个体参与并坚持体育锻炼,探究锻炼心理前因、锻炼过程中心理体验以及锻炼心理效益的一门学科。

二、锻炼心理学的研究内容

锻炼心理学的研究内容既反映了该学科的演变,也凸显了学者们的关注焦点。对于锻炼心理学的研究内容,国内外学者根据各自的研究总结了许多观点。雷杰斯基和艾米汤普森(1993)指出锻炼心理学的研究内容可分为10个方面:(1)身体健康和心理健康;(2)身体意象和自尊;(3)应激反应;(4)疲劳和努力程度;(5)动机;(6)锻炼表现和新陈代谢反应;(7)睡眠;(8)认知;(9)组织或团队环境;(10)锻炼上瘾。

季浏等学者(1997)指出锻炼心理学的研究内容主要包括三个方面:(1)影响身体锻炼行为的心理因素,包括人口统计学因素、个性、参与动机、自我效能、信念—态度和锻炼障碍;(2)身体锻炼期间的心理体验,包括努力、认知定向、过度训练/锻炼疲劳、锻炼坚持性、锻炼团队领导力、团体动力学和社会性比较;(3)身体锻炼的心理效应,包括情绪状态、睡眠模式、身体意象、认知、锻炼依赖性、归因过程和应激反应等。姒刚彦(2000)指出,一方面,锻炼心理学研究的重点内容是如何通过各种体育锻炼来保持与改善身心健康及形成良好的身心状态,或预防人们生病及非良性身心状态;另一方面,锻炼心理学的研究内容涉及参与与健康有关的体育活动的心理前因,包括锻炼的最初加入、选择及坚持。在这种研究基础上,就能理解人们的锻炼行为,并为那些忽视通过锻炼来改善生活方式与生活质量的人们制定出锻炼策略与心理干预手段,帮助他们开始建立和强化合适的锻炼行为。李薇(2005)将国内外运动心理学中关于锻炼心理学的研究内容归纳为三个方面:(1)锻炼的动力调节系统,包括锻炼动机、态度、体育习惯、体育价值观、体育锻炼兴趣以及锻炼的个性、性别差异研究等,其中动机是最主要的研究内容;(2)锻炼过程中的心理影响,如短期的情绪效应、锻炼的努力程度、锻炼坚持性、锻炼的项目因素等;(3)锻炼的心理效应,包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体意象与自尊、锻炼依赖与锻炼成瘾、锻炼与生活质量及幸福感关系等。

纵观学者们的观点,我们可以将锻炼心理学的研究内容大致分为锻炼心理前因、锻炼时心理体验以及锻炼后心理效应研究。锻炼心理前因,重点探究激发个体参与

体育锻炼的影响因素,主要包括锻炼动机、动机氛围、锻炼态度、锻炼意向、锻炼兴趣、人格等对锻炼参与的影响研究;锻炼时心理体验,重点探究个体在锻炼过程中的心理感受,主要包括锻炼坚持性、不同锻炼形式的心理刺激、锻炼努力程度、积极情绪体验等研究;锻炼后心理效应,主要包括锻炼对各种心理变量的短时和长期影响,短期心理效益是指单次锻炼活动在较短时间内对个体的心理状态的不稳定的影响,身体锻炼的长期心理效益是指长期系统参加体育活动对个体的一些稳定心理特质的影响。因此,锻炼心理学主要通过情绪、认知功能、整体自尊和身体自尊、人格、身体意象、社会性体格焦虑、主观幸福感以及生活质量等研究来探讨伴随锻炼所产生的各种心理效应。

第二节 锻炼心理学的研究意义

众所周知,合理的体育锻炼有助于增进身体健康,但其对心理健康的积极作用并不为大家所知。造成这一现象的主要原因是人们将身体和心理分裂开来,只重视锻炼增进身体健康的作用,而忽略其健身之外的健心功能,这也从另一方面说明了大众对锻炼心理学还较为陌生。由此可见,学习并掌握锻炼心理学的相关知识尤为重要。

一、锻炼参与者行动的需要

锻炼心理学的研究意义首先体现在对锻炼参与者个体方面,锻炼心理学的相关知识可以帮助我们理解锻炼对我们生理、心理及社会适应健康方面是有益的。参与锻炼和坚持锻炼的人仍不多,这或许是体育锻炼领域中的“番茄效应”。通常人们不锻炼或者放弃锻炼的原因主要有缺乏时间、枯燥、精力不足,以及锻炼过程中物理环境、社会环境等因素的限制。Sallis(2000)指出目前人们不积极锻炼的一个主要影响因素是现代化的建筑环境。许多小区的建设并没有考虑到居民锻炼身体和娱乐的需要,锻炼器械的数量、活动场所的可使用性、便利性等物理环境因素都会影响人们开展锻炼的可能性。张文桥(2008)指出,良好的人际关系对体育锻炼坚持性具有一定的促进作用,家庭支持率与体育锻炼次数呈正相关。

锻炼心理学可以帮助我们了解锻炼与心理健康促进的相关知识,使人们明白通过锻炼干预手段,能达到减少短期或长期的消极心理状态、增加短期或长期的积极心理状态的目的。例如当个体通过学习锻炼心理学之后,知道锻炼能适当降低焦虑与抑郁,锻炼还可以降低各种不同的压力指标、改善各年龄阶段人群的情绪状态,同时通过锻炼还可能提高自己的幸福感等。这些因素都会促使着个体积极地参与体育锻炼。

知识窗 1-1

番茄效应

番茄原来生长在秘鲁的森林里,叫做“狼桃”。由于它艳丽诱人,人们都怕它有毒,只欣赏其美而不敢吃它。16世纪时,英国公爵俄罗达格里从南美洲带回一株番茄苗,献给他的情人英国女皇伊丽莎白。从此,番茄便落土欧洲,但仍然没有人敢吃它。当时,英国医生警告人们说,食用番茄会带来生命危险。若不是美国人罗伯特上校采取了一次破天荒的行动,恐怕人们至今仍不知道番茄是什么滋味。1830年,罗伯特从欧洲带回几棵番茄苗,栽种在他的家乡新泽西州萨伦镇的土地上。但是,番茄成熟之后,却一个也卖不出去,因为人们把它看作有毒果实。罗伯特不得不大胆向全镇人宣布:他将当众吃下10个番茄,看看它究竟是不是有毒。镇上的居民都被罗伯特的“狂言”吓坏了。一个医生预言:这个古怪的上校一定活得不耐烦了,肯定会因为自己的愚蠢而命丧黄泉。

罗伯特吃番茄的日子到了,全镇几千居民都涌到法院门口,看他如何用番茄“自杀”。正午12点,罗伯特上校出现在众人面前,他身穿黑色礼服,面带微笑,缓缓走上台阶,接着他从小筐里拿出一只红透了的番茄,高高举起,向众人展示。待几千双眼睛验证没有假后,他便在众目睽睽之下咬了那只番茄一口,一边嚼一边大声称赞番茄的味道。当罗伯特咬下第二口时,有几位妇女当场晕过去了。不一会儿,10个番茄全部被罗伯特吃完,他仍安然无恙地站在台阶上,并向大家招手致意。人们报以热烈的掌声,乐队为他奏起了凯旋曲。

罗伯特的行动证明了番茄没有毒。于是,番茄名声大振,在世界各地广为传播。这个例子告诉我们,实践出真知。人的认识来源于实践,离不开实践,有时甚至要经历反复的实践论证,才能最终获得科学、正确的认识。正如很多人理解锻炼对我们生理心理及社会适应健康方面是有益的,但是参与并坚持锻炼的人却很少。只有真正参与到体育锻炼中去的人,才能获得锻炼的益处。

二、社会体育指导员工作的需要

社会体育指导员是指在大众性体育活动中从事技能传授、锻炼指导和组织体育锻炼管理工作的人员。随着国内大众体育事业的蓬勃发展,加之体育锻炼人口的增多,我国对社会体育指导员的需求量日益增加,目前我国社会指导员总数达到了182万。丁春琴(2012)指出由于我国对社会体育指导员技术的要求越来越高,各级政府应加强管理,充分发挥这支队伍的作用,发挥他们的积极性和创新能力,大力推动我国全民健身运动持续健康地发展。《社会体育指导员发展规划(2011—2015年)》中,同样提出了扩大社会体育指

指导员队伍、健全社会体育指导员管理制度、完善社会体育指导员组织体系等目标。社会体育指导员已经成为推动全民健身事业发展的重要力量和宝贵的人才资源。

社会体育指导员面对的是大众群体,而锻炼心理学的研究对象则是大众体育锻炼过程中的各种心理现象和锻炼心理效益。锻炼指导是一个极其复杂的过程,社会体育指导员必须了解大众的心理活动规律,才能有效地完成锻炼指导的任务,也才会使锻炼者获得健身健心的锻炼效益。在锻炼技能传授和指导的过程中,社会体育指导员除了要掌握锻炼人群一般的心理活动规律之外,还要遵循动作技能发展过程中的心理规律。

从锻炼心理前因的角度来看,社会体育指导员有必要学习锻炼心理学的知识。锻炼心理学的前因分析是锻炼心理学研究的重要组成部分,其主要探究锻炼动机和锻炼坚持性。如果社会体育指导员能在指导过程中恰当地激发锻炼者参与锻炼的动机和调节其情绪的兴奋水平,较好地掌握和调整锻炼人群的心理负荷,将有利于提高锻炼者锻炼坚持性,更好地收获各种锻炼效益。因此,社会体育指导员的工作特点决定了其学习锻炼心理学的必要性,社会体育指导员学习一定的锻炼心理学的知识可以帮助其更好地指导大众进行体育锻炼。除此之外,还可为大众认可和接纳锻炼心理学这一学科做出贡献。

三、体育人才培养的需要

随着体育事业的不断发展,体育人才培养在我国乃至世界各国都是国家大政方针下的重要项目。从社会发展来看,近几十年来国内经济得到了较好的发展,手工劳作的需求明显减少,工作效率也有了很大的提高。现代国民经济条件得到提高的同时,也带了一些负面影响,例如,久坐的生活方式可能会导致慢性疾病的发生。随着人们思想观念的转变,越来越多的人意识到参与锻炼的重要性,不仅个人层面的观念发生了变化,世界各国也均制定了相关政策鼓励国民参加体育锻炼。例如,我国相继出台了全民健身计划、阳光体育活动等政策。在此背景下,大众锻炼人群呈逐年增多的趋势,这对我们体育专业人才的培养提出了更高的要求。

《全国体育人才发展规划(2010—2020年)》中指出要进一步深化改革,不断强化人才强国、人才强体观念;培养和造就一支数量充足、结构合理、门类齐全、素质优良的体育人才队伍;完善体育人才工作协调机制和实施体育人才培养专项计划。薛同照等(2011)指出:当今社会需要高质量的人才,普通高等院校是我国体育人才培养的基地,是体育事业发展的重要力量,因此高校要做好人才培养的工作,建立长期有效的教学和管理机制,使之与社会发展的需求相适应。

过去我们的体育专业人才培养大多局限于培养体育教育专业的教师、运动员或教练员,即为学校体育师资、竞技体育行业输送人才。近年来,体育管理、社会体育、体育新闻等许多专业随着社会发展应运而生,成为体育人才的新生力量。这些专业的人才走上工作岗位后的服务对象主要是大众人群。因此仅仅学习运动心理学和体育心理学知识已不能满足高校体育专业大学生未来工作的需求,学习并掌握锻炼心理学的相关知识已成为

体育人才培养的一个重要方面。

四、体育科学研究的需要

自 20 世纪 70 年代作为一门学科出现之后,锻炼心理学在世界范围内受到各国学者的关注,学科内涌现了一系列的研究成果。从锻炼心理学的两大核心研究内容来看,锻炼心理前因和锻炼心理效益是体育科学研究不断发展的基础条件之一。为何有些人热爱锻炼,而有些人明知锻炼有益处却止步于实际行动,以及怎样才能够让绝大多数人坚持锻炼,这些都是非常有研究价值的课题,也是锻炼心理前因的主要研究内容。体育锻炼作为增强体质、增进健康的一种有效手段,其预防和调节心理问题的效益又如何呢?情绪、身体自尊、身体意象、主观幸福感等与人类生活质量密切相关的变量是否可以通过体育锻炼得到提高呢?这些都是锻炼心理效益研究的主要内容。

从当前国内外锻炼心理学的发展现状来看,与竞技运动员心理问题的研究相比,对大众人群锻炼心理学的研究相对较少。相反,从另一个方面来看,该领域蕴含着巨大的潜能和广阔的进步空间。近些年来,国际锻炼心理学研究方法的科学性和规范性明显增强,锻炼心理学研究的期刊显著增多,追踪研究、准实验研究、元分析等各类以往少见的研究现已常见于各学术期刊之中。这些研究成果均具有实际应用性价值,可应用于日常的体育锻炼之中。由此可见,加强锻炼心理学的研究对体育学科的建设显得尤为重要。

第三节 锻炼心理学的诞生与发展

锻炼心理学相关的文献记载可追溯到公元前 4 世纪,然而锻炼心理学作为一门学科出现则要从 20 世纪 70 年代算起,距今已有四十多年的发展历程。进入 21 世纪以来,国外锻炼心理学取得了长足的发展,这一发展不仅体现在研究数量的急剧增加上,而且从研究方向上看,研究者已经开始注意通过大样本的流行病学研究以及元分析的方法,将不同的研究结果联系起来考虑,以期在众说纷纭的结论中寻找共同的答案。与此同时,我国锻炼心理学领域的研究也有了快速的发展,无论是在数量、内容、方法,还是在质量和研究对象方面都有了很大的进步。

一、国外锻炼心理学发展简史

(一) 19 世纪 80 年代—20 世纪 60 年代

这一时期,锻炼心理学处于萌芽状态,还未以一门学科的形式出现。当时学界出现了一些针对运动员的运动心理学研究,最早公开发表的运动心理学研究是莱格(Rieger, 1884)对一名女性所做的个案研究,研究认为催眠引起的肌肉僵硬能够增强肌肉耐力。Norman Triplett 在 1897 年完成了世界上第一个运动心理学实验研究,并于当年在《美国心理学杂志》上发表了该研究论文。Griffith 于 1925 年建立了第一个运动心理学实验室,

并对运动员的心理现象进行了系统研究。这是运动心理学发展史上的一个里程碑事件,因此,Griffith 被美国体育学界誉为“美国运动心理学之父”。

20 世纪 40 年代,第二次世界大战爆发,运动心理学研究几乎处于停滞状态。二战结束后,运动心理学研究开始逐渐增多。由于战争给人们造成了巨大的创伤,使得人们越来越注重心理健康和生活质量。欧美学者研究的对象开始从竞技运动员转向普通人群,锻炼心理学的研究成果开始呈现。然而,当时的体育运动心理研究仍然以运动心理学为主。

20 世纪 60 年代,运动心理学界成立了两个具有里程碑意义的学会:国际运动心理学学会(International Society of Sports Psychology, ISSP)、北美运动和身体活动心理学会(North America Society for Psychology of Sport and Physical Activity, NASPSPA)。1968 年召开的国际运动心理学学会会议上,出现了一些锻炼心理学研究报告,例如,Layman 报告了《游戏和运动在健康情绪发展中的作用》,Harris 报告了《中年男性身体锻炼的态度研究》,Brown 报告了《小学生运动表现与人格发展之间的关系研究》等。1967 年,北美运动和身体活动心理学会成立,该学会将其研究领域界定为三个方面:锻炼和运动心理学、动作技能学习与控制、运动表现。自成立以来,该学会对锻炼心理学进行了深入的探究,十分强调锻炼心理学的理论构建和实际应用,该学会主办的会议中都有锻炼心理学相关的研究报告。此外,其他国家的运动心理学或具有典型意义的实验室也在这段时期内得以创建。例如,1960 年,日本体育学会成立了运动心理学分会;1961 年,德国组建了运动心理学研究所;1963 年,苏联体育科学研究所组建了运动心理学实验室;1967 年,美国健康、教育、娱乐和舞蹈联合成立;1969 年,欧洲运动和身体活动心理学会成立。

这一时期,国外锻炼心理学学科思想处于萌芽阶段,锻炼心理学的研究进展较为缓慢,并没有成为研究的主流。究其原因主要有以下两个方面:一方面是由于 20 世纪早期,西方社会文明步入飞速发展的轨道,电子计算机技术改变了人类的生活方式和价值观。当时的社会普遍注重智力活动而轻视体力活动,体育锻炼所具有的促进心理健康的功能便被人们所忽视,探究锻炼心理学的学者较少,学科发展也受到阻滞;另一方面,生物医学模式在一定程度上也阻碍了当时锻炼心理学的研究发展。该模式将身体和心理分裂开来,认为身体不适都与生理过程有关,相关研究仅限于解剖学和生理学中,与大脑研究没有关联。这种排他性的生理学研究思想普遍存在于当时的研究中,不少研究者都期望能够为他们所观察到的结果找到生物学依据。

(二) 20 世纪 70 年代—90 年代

直到 20 世纪 70 年代,锻炼心理学才逐渐从运动心理学中分离出来,作为一门分支学科出现。早期美国锻炼心理学的发展历程一定程度上代表着国际锻炼心理学发展,几位研究者的学术成果成为 70 年代锻炼心理学诞生和发展的划时代标志。例如,1971 年,Scott 的专著《锻炼变革》;1973 年,Harris 编写的《体育概论:体力活动促进身心健康的基本原理》,此专著成为当时锻炼心理学的专业教材,其中锻炼行为理论与模型、锻炼心理前因中的动机研究、特殊人群锻炼行为、体育锻炼与身体意象、体育锻炼与主观幸福感、体育

锻炼与人格等内容沿用至今。一些运动心理学会议也设置了锻炼心理学专场报告,一些高校举行了锻炼心理学会议。与此同时,当时的西方社会已逐渐开始注重疾病的预防和健康生活方式的形成。人的健康观念发生了变化,人们在追求身体健康的同时,也十分关注自身的心理健康。学界的生物—心理—社会研究模式也逐步取代了以前的单纯性生物医学模式,极大地推动了锻炼心理学的发展。

20世纪80年代,美国应用运动心理学会(the American Applied Sport Psychology, AASP)和美国心理学会第47分会(the 47th American Psychological Association, APA 47)成立。1985年,John Silva组织成立了美国应用运动心理学会,其学术期刊中刊登了较多锻炼心理学的应用性研究报告。1987年成立的美国心理学会第47分会是目前美国“最年轻”的锻炼和运动心理学专业学会。这两个学会的成立对于锻炼心理学的发展起到了十分重要的作用。1988年,北美运动和身体活动心理学会主办的学术期刊《运动和锻炼心理学杂志》,刊登了大量的锻炼心理学研究成果。此外,如《锻炼坚持性对健康的作用》、《身体活动心理学》、《锻炼心理学:体育锻炼对心理过程的影响》等多部锻炼心理学专著相继问世。这些变化表明了锻炼心理学越来越受到学界的重视。

20世纪90年代,锻炼心理学的发展出现新的变化,主要表现为:(1)注重锻炼心理效益的研究。许多学者探究了科学的体育锻炼对情绪状态、自我概念、整体自尊、身体自尊、应激反应、认知、身体意象、主观幸福感及生活质量等的影响。例如,1993年国际运动心理学会以“运动与心理幸福”为专题出版一期专辑,发表的文章集中表现了西方在运动与心理健康研究领域的成果,着重表现为运动对精神病人的治疗效果,不同类型运动项目对精神病症状的治疗作用和运动中的“流畅感觉”的体验。这说明国际上一直将身体锻炼活动的心理影响、心理效应作为研究的中心。(2)学界开始关注锻炼心理学的人才培养、任职标准和行业资格认证。例如,美国应用运动心理学会在1991年颁布了会员职业培训要求、锻炼和运动心理学家的资格标准。1995年,美国应用运动心理学会和美国奥林匹克国家委员会合作共同承担为有资质的锻炼和运动心理学家颁发资格证的工作。国际上一些锻炼心理学会对锻炼心理学人才的培养设置了明确的课程、实习要求,对任职标准、职业培训及资格认证等也提出了明确要求。

(三) 21世纪初至今

进入21世纪,锻炼心理学在世界范围内取得了长足的发展。这一发展不仅体现在研究数量和学术期刊数量的增加,而且体现在研究方法的多样化,例如综述性研究、元分析、调查研究、准实验研究及实验研究等,对实验研究中的各种变量控制得更为严格,研究数据的统计分析方法或软件更加高端。目前,国际上专业性运动和锻炼心理学术期刊的数量明显增多,研究质量明显增强,例如《国际运动与锻炼心理学杂志》、《运动和锻炼心理学》、《应用运动心理学杂志》、《运动和锻炼心理学杂志》中均刊登了最新的锻炼心理学研究成果。国际锻炼心理学会举办的学术会议为各国锻炼心理学研究者的交流、探讨及合作创设了较好的平台。一系列的变化都极大地推进了21世纪以来锻炼心理学研究的

发展。

21世纪以来,美国应用运动心理学会注重心理学理论知识在竞技运动和大众锻炼中的应用。2010年,AASP创办了《运动心理学行为研究杂志》;2013年,AASP会议主题是“终身体育和锻炼促进心理健康”。同时,AASP还编撰了《应用运动心理学研究生课程导论》,以帮助需要攻读运动和锻炼心理学专业的研究生更好地了解课程设置。2011年,美国心理学第47分会创办了Sport,Exercise,and Performance Psychology(SEPP)期刊,随后,发表了大量的锻炼心理学方面的研究成果。

近十几年来,欧洲锻炼心理学研究取得了非常大的突破,2000年,欧洲运动心理学会(European Federation of Sport Psychology, FEPSAC)推出了《运动和锻炼心理学》,为欧洲学者们的研究成果公开展示提供了一个较好的平台。加拿大成立了心理技能学习和运动心理学会(The Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, SCAPPS),采取了各种措施来促进锻炼心理学发展。例如,每年定期举办学术会议,建立会员交流平台,颁发Franklin Henry年轻科学奖。澳大利亚是一个十分注重生活质量的,锻炼心理学研究一直处于良性发展的状态。总部设在澳大利亚墨尔本的亚洲—南太平洋地区运动心理学会(Asian-South Pacific Association of Sport Psychology, ASPASP)的成立也极大地促进了该国锻炼心理学的发展。ASPASP定期举办ASPASP国际学术会议,旨在促进亚太地区运动和锻炼心理学科学研究的发展,以及运动和锻炼心理学知识的应用与传播。同时,澳大利亚规范了锻炼心理学专业课程的设置,锻炼心理学专业硕士生和博士生的培养人数快速增加。

二、中国锻炼心理学发展简史

(一) 萌芽时期(1950—1990)

相比于国外锻炼心理学的产生和发展而言,我国的锻炼心理学发展显得有所滞后。在20世纪50年代发展初期,受到国际竞技运动发展趋势和国家体育发展战略的影响,国内出现了一些有关锻炼心理学的研究。当时绝大多数学者的研究侧重点都聚焦在竞技运动员和教练员身上,很少关注大众健身锻炼心理的研究内容。在早期的许多事件中都可以体现这一现象。例如,1979年成立的中国心理学会体育运动心理学专业委员会,1980年成立的中国体育科学学会运动心理学专业委员会都主要致力于运动选材、体育竞技比赛成绩提高、运动员训练效果、损伤后的心理康复等内容研究。这为我国竞技运动成绩的提高起到了极大的推动作用,并产生了明显的社会效益。总体而言,国际运动心理学发展的趋势、国内竞技体育发展的“举国体制”、国内经济和人们生活水平及国民身体锻炼低需求等因素是形成此种局面的主要原因。

(二) 缓慢发展时期(1991—1999)

如祝蓓里(1986)所言,我国的“举国体制”繁荣了运动心理学,“全民健身计划”则昌盛了锻炼心理学。20世纪90年代,我国锻炼心理学的研究进入缓慢发展阶段。1995年,