

体育与训练心理学 (第六版)

FOUNDATIONS OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY (SIXTH EDITION)

【美】Robert S. Weinberg, Daniel Gould 著

谢军 梁自明 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

国家体育总局体育哲学社会科学研究项目

首都体育学院科研项目

本书经过五次修订，已成为北美地区体育与训练心理学领域首屈一指的经典必读书。本书围绕着体育运动中的各项因素与心理之间的复杂互动，百科全书式地涵盖了以下内容：

- ★ 体育与训练心理学如何入门；
- ★ 如何从个性、动机倾向、成就动机、竞争和焦虑等方面理解体育运动的参与者；
- ★ 包括竞争与合作、反馈与强化在内的多种环境因素如何影响体育运动；
- ★ 如何认识体育运动中的团队动态、团队凝聚力、组织结构、领导风格及沟通等元素；
- ★ 如何使用心理技能训练来调控觉醒水平，如何运用意象来提高运动表现，如何增强自信、设定有效目标并加强注意力；
- ★ 如何解决体育运动中有关身心健康的问题行为，比如滥用药物、饮食失调、运动成瘾和过度训练等；
- ★ 体育运动如何促进参与者（尤其是儿童青少年）的心理成长与发展。

总之，本书作为体育与训练心理学的权威教材，既适合各个体育运动专业和心理学方向的学生和研究者学习，又可以作为广大体育运动爱好者的日常参考。



咨询电话
400-698-1619

www.wqedu.com



万千心理官方微博
<http://weibo.com/wqpsy>

上架建议：心理科学

ISBN 978-7-5184-0875-7



9 787518 408757 >

定价：118.00元

体育与训练 心理学 (第六版)

FOUNDATIONS OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY (SIXTH EDITION)

【美】Robert S. Weinberg, Daniel Gould 著
谢军 梁自明 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与训练心理学: 第六版 / (美) 温伯格 (Weinberg, R. S.), (美) 古尔德 (Gould, D.) 著; 谢军等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5184-0875-7

I. ①体… II. ①温… ②古… ③谢… III. ①体育运动—运动训练—体育心理学 IV. ①G804.86

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第059288号

版权声明

Copyright © 2015, 2011, 2007, 2003, 1999, 1995 by Robert S. Weinberg and Daniel Gould

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。非经中国轻工业出版社“万千心理”书面授权, 任何人不得以任何方式(包括但不限于电子、机械、手工或其他尚未被发明或应用的技术手段)复印、拍照、扫描、存储、分发本书中任何部分或本书全部内容。中国轻工业出版社“万千心理”未授权任何机构提供源自本书内容的电子文件阅览或下载服务。如有此类非法行为, 查实必究。

总策划: 石铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 高小菁

责任终审: 滕炎福

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年8月第1版第1次印刷

开本: 850×1092 1/16 印张: 42.00

字数: 626千字

书号: ISBN 978-7-5184-0875-7 定价: 118.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-2070

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

150292Y1X101ZYW

译者序

对于心理学在体育领域的重要性，运动员的体验绝对称得上是最有说服力的证据。特别是对于那些技术水平已经到达世界一流水准的运动员。在竞争冠军的最后对决中，选手之间的技术水准不相上下，彼此的差异只在毫厘之间，因此最终决定高手之间胜负的关键因素就是临场发挥。换句话说，谁能把自己的心理状态调控到一个最佳水准，谁就拥有更大的胜机。

做了很多年的棋手，生活在充满竞争胜负的世界中，我深知心理学对于运动员成长的重要性。都说“台上一分钟，台下十年功”。如果把比赛比作选手上台表演，那么平时训练就是运动员在台下的长期苦练。这种长期苦练不是简单重复，而是锲而不舍地朝着既定目标前行。这样的训练如同璞玉必须经历的一场艰辛打磨，其中不乏重复的练习和模拟实战，还有伤病困扰和外界五光十色的诱惑，诸多因素令运动员成长成才之旅充满了变数。日复一日、年复一年，在追逐冠军梦想的道路上，各种积极的和消极的状况在运动员身上交替出现。持之以恒地勉力前行去跨越难关，需要一颗坚强的“大”心脏，需要高水准的心理掌控

能力。

曾经，说到体育二字，人们习惯于将其与职业运动员赛场拼搏联系起来；或是仅仅想到学校体育课如何发挥作用，再将其与青少年体质健康联系起来；又或者将目光限于在社区中晨练、晚练的退休老人身上，似乎体育只属于人生某个特定阶段或者某个特定人群，与我们的生活联系并不那么紧密。时至今日，体育已经与我们每一个人都息息相关。“体育拥有改变世界的力量”，在南非前总统曼德拉的眼里，体育的能量已经远远超出了赛事活动和身体锻炼。且不提在总统任上，他选择橄榄球作为和解武器，消除黑白肤色之间的隔阂；退休之后，他又帮助南非获得世界杯的主办权，以大型体育赛事为抓手，全面提升南非的基础设施建设。最令人对曼德拉肃然起敬的是他在长达 20 多年的牢狱生涯中，坚持自律的体育运动，以保持充沛的精力和完善的人格。体育的魅力在他身上得到淋漓尽致的体现。

早在 20 世纪 40 年代，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）就将健康定义为“一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这一

阐释明确将心理健康提升到与身体健康同样的高度。随着社会的发展与进步,老百姓的经济水平不断提高,对高品质健康生活的需求不断提升,人们越来越强烈地意识到,身心健康是个人实现理想、获取成功人生的根本前提与保障。如今,体育运动已经成为无数人日常生活的一部分。体育,正在改变我们每一个人的心灵与生活。

作为一名有着多年职业体育生涯经历和心理学专业基础的教育工作者,当我第一次看到《体育与训练心理学》(第六版)这本书的英文原著时便被其深深吸引,读来更是满心欢喜爱不释手。这是一本综合介绍体育与训练心理学内容的经典著作。它不仅适用于体育与训练心理学课程的教学,可以让读者全面具备研究者、教练、运动员、体育医学、保健人员应具备的专业知识。更为可贵的是,书中每一章都将体育与训练心理学的最新理论研究和实践活动相结合,辅以原汁原味的参考文章、案例研究和趣闻轶事,并用每章结尾的回顾与提问启发读者进行深度的思考。通过本书翔实的介绍与分析,读者可以更好地理解和运用体育与训练心理学。

这是一本在全球体育心理学领域有着广

泛的认可度和影响力的专业著作。在翻译过程中,我们力图保持原作者轻松的文风和严谨的表达方式,令其中文版本同样成为一本可读性强的学术作品,为训练提供参考。在此,我要感谢国家体育总局政策法规司对本项工作的重视,将本书的翻译引进列为2016年度国家体育总局体育哲学社会科学研究项目,感谢首都体育学院将本书的翻译工作列为学校科研支持项目,为教师科研工作提供支持保障,感谢首都体育学院科研处、心理学教研室同事们的集体智慧,感谢北京师范大学心理学院德高望重的张厚粲教授由始至终给予我们细心指点,感谢付全、徐守森、燕凌、张磊、刘沛几位老师兢兢业业地为本书的翻译和其他工作做出了贡献,感谢轻工业出版社编辑们的敬业。本书的翻译如有错漏之处,敬请广大读者指正。

身心健康离不开体育,体育训练也需要琢磨心理。希望《体育与训练心理学》一书,能够帮助广大读者更加专业地理解、使用好相关理论知识和技巧,活出自己精彩的体育人生!

谢军 梁自明

2016年3月于北京

致 教 师

多年以来，体育与训练心理学已显著改变了我们的生活，也改变了很多运动员、教练以及从事体育与训练的其他专业人员的生活。对此一领域的研究使我们获益匪浅，故通过撰写这部体育与训练心理学综述性的图书给予回馈。在前五版中，我们的目标是为体育与训练心理学课程打造一部教材，能够在最新研究与实践应用之间架起一座桥梁，让大家了解我们从教练、学者、运动员、体育医学及保健人员那里所了解的重要信息。在第六版中，我们继续向着这个目标前进。

我们的前五版得到了广大教师和学生的反馈，说明我们成功达到了预期目标，对此我们非常高兴。与所有学术文件一样，我们的教材也需要不断改进和更新，因此我们决定撰写第六版。在此版中，为了使内容更加出色，我们秉承了前五版的基本目标，同时融入了我们收到的一些非常有见解的评论和建议。由于广大师生对于我们内容的基本定位和设计

非常喜欢，我们决定不做大规模改动，只进行小的更新。

比如，我们在每一章都融入了体育与训练心理学的最新研究和实践。其中包括更新了参考文章，使其包含更多现代研究内容。部分章节的更改较大，因为最佳实践的研究和后续影响已经有了显著发展。有些章节的更改相对较小，因为一些特定领域在过去若干年未见显著发展和变化。我们还提供了很多当代实践示例、案例研究和趣闻轶事，以帮助学生更好地理解各种理论、概念和研究。在每章末尾，我们给学生提供了深度问题，让他们深入思考如何应用所学内容，如何指导其研究和实践。

讲授完该课程后，我们希望能了解您对本书的意见和建议。本教材是写给学生的，但教师的反馈能够帮助我们在以后更好地满足学生需求（之前的反馈在我们修订时给予了极大帮助）。我们希望您喜欢这本《体育与训练心理学》。

致 学 生

人类行为研究非常复杂且十分重要，同时也困扰了人类很多年。本书重点关注特定情形（即体育与训练环境）中的人类行为。本质上讲，它研究什么激励了人、什么激怒了人、什么让人感到害怕；人如何调节其思维、感觉和情绪；以及人的行为如何能变得更有成效。

或许您想成为一名体育教师、教练、健身教练、运动教练或运动医学专业人员，甚至是运动心理学家。或许您只是对人类在体育和训练环境中的行为感到好奇，想要了解他们为什么会有这些行为。不论哪种情况，体育与训练心理学都能够满足您对这些信息的需求。我们希望，本书能够让您对体育与训练心理学有一个大致了解，在研究与实践之间架起一座桥梁，传递专业实践的基本原则，同时让您领略体育与训练领域一些激动人心的精髓。

体育与训练心理学的理解路线图

绝大多数人都不会在毫无目的且毫无计划的情况下，贸然驾车开始旅行。大家都会选择一个具体地点，使用路线图或全球定位系统（Global Positioning System, GPS）设备找到

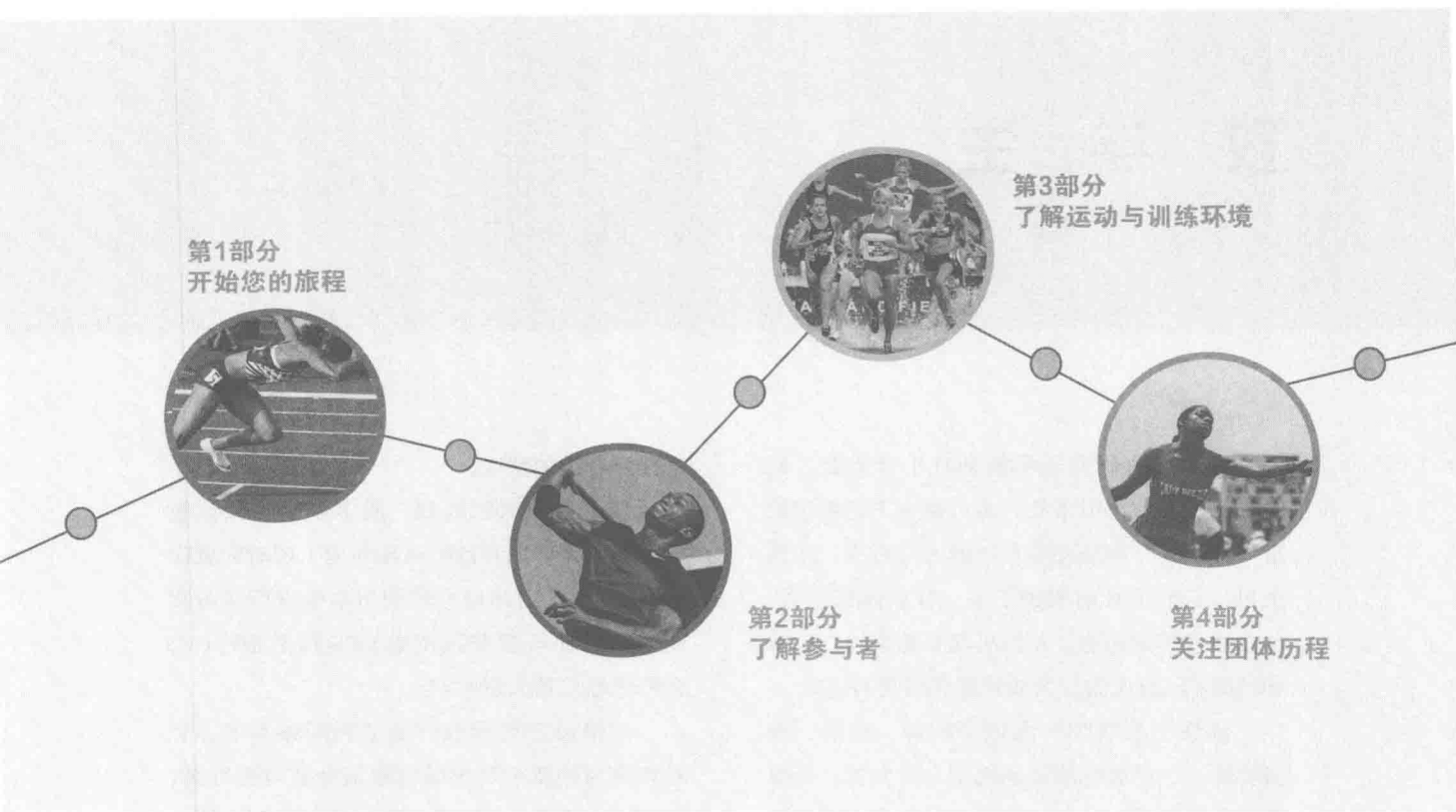
最佳且有趣的路线。

然而有些讽刺的是，很多学生在阅读教材时却毫无计划 and 目标（除非为了按时完成作业）。没有计划 and 目标地使用本书进行学习和研究就好比不带路线图或 GPS 驾车旅行：您会茫然地浪费大量时间。

如果设定目标和计划后再阅读本书，您对体育与训练心理学的理解就会变得更容易、更轻松。我们的目标是为您提供体育与训练心理学领域的最新的相关知识。但我们想通过一种贴心的方式来传递这些知识，帮助您在个人日常生活或职业生涯中轻松运用这些知识。我们认为，直到您能够在日常生活中使用这些信息时，您的学习之旅才算完成。您可以将本介绍作为路线图来实现两个目标：①更好地理解体育与训练心理学；②理解如何使用或运用体育与训练心理学知识。

本书有七个部分：

1. 开始您的旅程
2. 了解参与者
3. 了解运动与训练环境
4. 关注团体历程
5. 提高表现



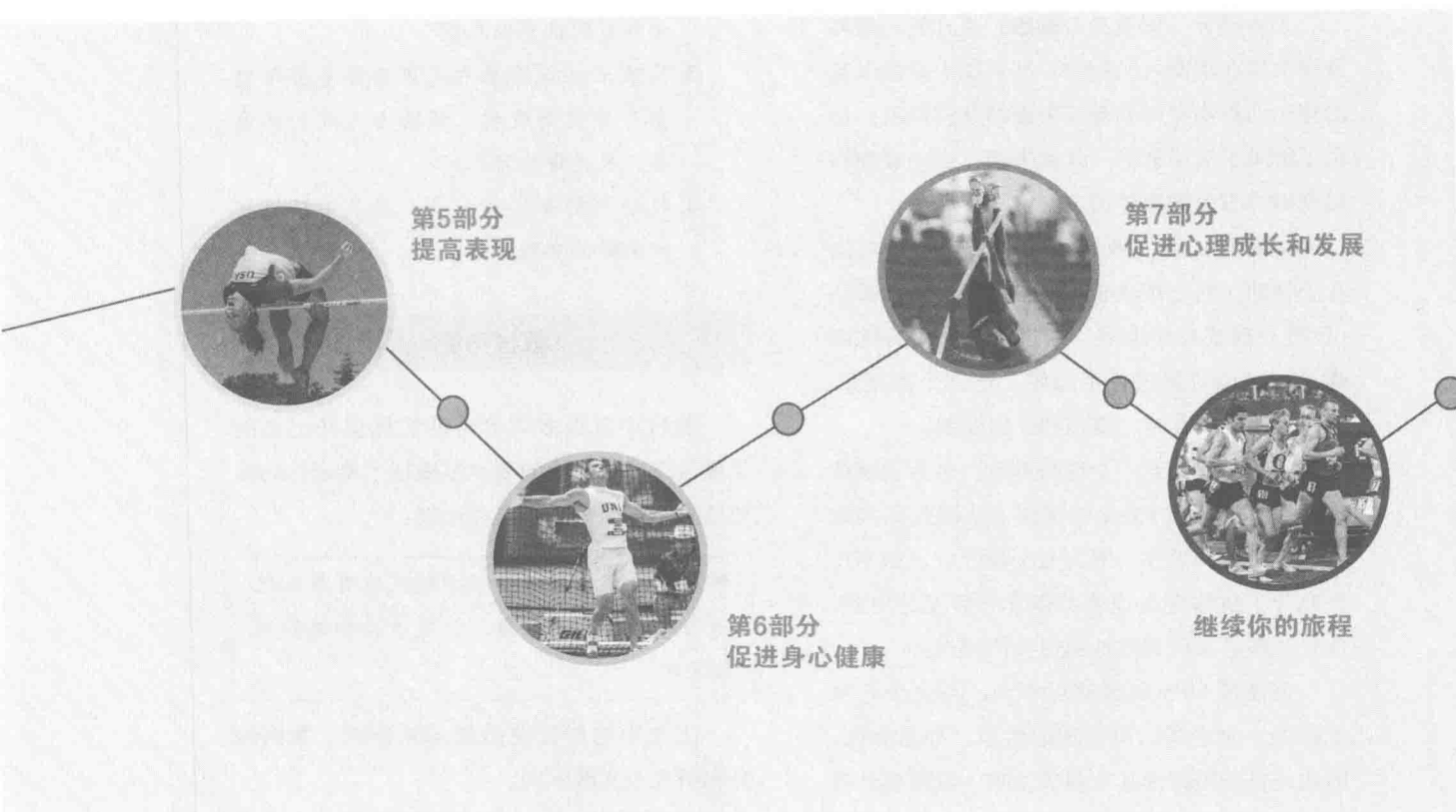
6. 促进身心健康

7. 促进心理成长和发展

尽管您可以按顺序学习和阅读这些部分及各章节,但您的老师也可以根据具体的课程需求改变这些顺序。这是毫无问题的,因为我们已在写作时将每章都设为独立章节,无须依赖先前章节的知识做基础。这条指导原则的唯一例外就是第1章。我们建议您务必先阅读第1章,尤其是刚刚开始了解该领域时更应如此。如果有用的话,请将每章作为完成此次旅程的一个驿站。每个驿站(章)都是您通往目的地的一个重要一步,但您可以选择跳过某些驿站

或者只逗留很短时间,也可以选择从另一端开始旅行。要完成旅程,所有驿站都是必不可少且必须经过的。但如果直奔终点而去,您不必“到访”每一个驿站。

无论您的老师选择什么顺序授课,都可以帮助您很好地进行学习。本简介中所介绍的模式将有助于您将特定目标与总体目标有机地合为一体。在学习《体育与训练心理学》的旅程中,您将会看到八个“驿站”(即兴趣点)。第1部分用于开始您的旅程,准备学习之旅。在第1章,我们将介绍体育与训练心理学领域、历史、发展方向,以及未来可能的发展路径。您也将了解研究与实践之间的密切关系,



以及如何能让它们之间的关系更为紧密。

您旅程的下一站是第2部分（了解参与者）。如何进行有效的教学、教练和训练，取决于您如何理解与您工作的人的心理构成。而这正是其表现的背后原因！因此，本部分的三章主要关注个人，其中包括锻炼者、运动员、康复人员或体育教育专业的学生。此材料可帮助您从个性、动机倾向、成就动机、竞争和焦虑级别等几个方面理解参与者。

您还必须考虑人员所处的情况和环境。正因如此，第3部分（了解运动与训练环境）将关注影响体育和训练中的主要环境影响。您会了解竞争与合作，以及反馈与强化如何对人

产生影响。

您旅程的第四站是第4部分（关注团队历程）。该部分主要讲述团队工作。绝大多数教师、教练和训练指导员都在团队中工作，因此了解团队动态、团队凝聚力、领导力和沟通非常重要。团队凝聚力、组织结构和领导风格等话题均包含在其中。

提高个人表现是体育与训练心理学的核心。因此，第5部分（提高表现）是我们旅程中规模最大的一站，它包含六章。在此部分，您将学习如何建立心理技能训练计划，来调控觉醒、用意象来提高表现、增强自信、设定有效的目标以及加强注意力。

第6部分（促进身心健康）将介绍心理和身体发育在激励人们运动、从运动中受益以及治疗运动损伤和帮助康复方面的共同作用。您会了解关于滥用药物、饮食失调、运动成瘾和过度训练方面的重要信息。

体育和训练专业人员的一个最重要功能在于帮助人们心理成长和性格发展。第7部分（促进心理成长和发展）通过针对三个特殊议题进行讨论对此进行了总结。这三个议题是：体育运动中的儿童、攻击和品格发展。

本书结尾还有一个简短部分，名为“继续您的旅程”。我们在此处强调了从研究到实践的学习过程。学完本书的七个部分后，您不仅会充分了解体育与训练心理学所涉及的内容，而且会知道如何有效地使用具体知识。

地图或GPS如果使用不当，不会予人丝毫益处。对于我们所创建的模型，亦是如此。因此，在开始阅读某个章节之前，请留意其在整个旅程中所处的位置。

在阅读每一章时，请问自己下面这些问题：

1. 作为一个专业人士，我能有效地使用这些信息来做什么？
2. 哪些个人和情境因素会影响我如何使

用和修改这些信息？

3. 我使用这些信息的主要目标是要帮助参与者提高表现、帮助个人成长和发展，或是综合目标吗？
4. 我如何整合这些信息，并从中获得切实有效的实践策略？

教材功能

教材中有很多项可帮助您标识并记忆的关键信息。正文中的要点都概括了要记忆的重要信息。下面是一个要点示例：

要点 体育与训练心理学研究体育与训练活动中的人及其行为，以及这类知识的实际应用。

正文中的栏目突出显示新研究、案例研究和研究及实践示例。

在每章结尾都有“学习助手”。这里有章节总结、复习题和思考题等。它可帮您了解自己是否已透彻理解章节内容，让您对重要问题进行深入分析。

目 录

第 1 部分 开始您的旅程

第 1 章	欢迎学习体育与训练心理学	003
	定义体育与训练心理学	004
	体育心理学专业研究	005
	两种特质的区别	006
	回顾体育与训练心理学的历史	008
	关注全球体育与训练心理学	012
	科学与实践的桥梁	014
	从多种体育与训练心理学方向中	
	选择	019
	理解当前与未来的趋势	020
	学习助手	023

第 2 部分 了解参与者

第 2 章	人格和运动	029
	定义人格	029
	了解人格结构	031
	从五个角度了解人格	031
	测量人格	037
	使用心理测量方法	040
	关注人格研究	043

	考查认知策略和成功之间的	
	关系	048
	确定自己在人格了解过程中的	
	角色	051
	学习助手	053
第 3 章	动 机	055
	定义动机	056
	了解三种激励方法	056
	通过五个指导原则增强动机	058
	从现实的角度了解动机	064
	了解成就动机和竞争	065
	了解四种成就动机理论	066
	成就动机和竞争心的形成	075
	将成就动机用于专业实践	076
	学习助手	080
第 4 章	觉醒、压力和焦虑	083
	定义觉醒和焦虑	084
	测量觉醒和焦虑	086
	定义压力、了解压力过程	089
	确定压力和焦虑来源	090
	觉醒和焦虑与表现相关	093
	将所学知识应用于专业实践	105
	学习助手	108

第3部分 了解运动与训练环境

第5章	竞争与合作	113
	定义竞争与合作	114
	将竞争视为一个过程	115
	竞争与合作研究回顾	120
	确定竞争的优劣	125
	增强合作	128
	学习助手	134
第6章	反馈、强化和内在动机	137
	强化理论	138
	影响行为的方式	138
	积极强化应用指南	139
	惩罚原则	145
	运动领域的行为矫正方法	147
	行为矫正方法和认知行为疗法	151
	内在动机和外在奖励	152
	认知评价理论	156
	外在奖励如何影响内在动机	159
	增强内在动机的策略	162
	沉浸状态——	
	内在动机的特殊形式	164
	学习助手	171

第4部分 关注团体历程

第7章	团体和团队动态	175
	认识团体与团队的差异	176
	确定团体发展的三个理论	177
	理解团体结构	179
	创建有效的团队氛围	185
	在团队中最大限度提升个人表现	188
	学习助手	195
第8章	团体凝聚力	197

	凝聚力的定义	198
	凝聚力的概念模型	199
	凝聚力的测量工具	202
	凝聚力与表现的关系	204
	凝聚力的其他相关因素	206
	提高凝聚力的策略	209
	培养团队凝聚力的准则	214
	学习助手	220
第9章	领导力	223
	领导力的定义	223
	领导力研究方法	225
	面向体育的领导力交互方法	231
	体育领导力的多维模型研究	237
	领导力训练干预	240
	高效领导的四个组成部分	240
	领导艺术	243
	学习助手	245
第10章	沟通	247
	理解沟通过程	248
	有效发送信息	250
	有效接收信息	256
	找出沟通中的故障	261
	改进沟通	263
	应对对抗	266
	提供建设性批评	269
	学习助手	271

第5部分 提高表现

第11章	心理技巧训练简介	275
	心理技能训练的含义	276
	为什么PST非常重要?	276
	为什么体育与训练参与者会忽视PST?	278

关于 PST	281	建立自信	374
PST 知识库	283	学习助手	380
PST 的有效性	284	第 15 章 目标设定	383
PST 计划的三个阶段	286	什么是目标	384
自律: PST 的最终目标	287	目标设定的有效性	386
谁应当执行 PST 计划	289	目标设定的原则	389
何时改进 PST 计划	290	团体目标的制订	396
PST 计划制订	291	设计一个目标设定系统	398
实施 PST 计划时的常见问题	297	目标设定的常见问题	400
学习助手	299	学习助手	403
第 12 章 觉醒调节	301	第 16 章 专注力	405
增加自我意识	302	定义专注力	406
使用焦虑缓解方法	303	解释注意力: 三个过程	411
匹配假设	313	将专注力与最佳表现相关联	412
应对逆境	314	注意力的类型	414
使用觉醒诱导方法	320	识别注意力问题	414
学习助手	323	使用自我对话来提高专注力	422
第 13 章 表象	325	评估注意力技能	427
什么是表象?	326	提高专注力	429
表象的效果	328	专注力训练的未来发展	436
体育中的表象: 地点、时间、原因 和内容	329	学习助手	436
影响表象效果的因素	334		
表象如何工作	335	第 6 部分 促进身心健康	
表象的用途	339	第 17 章 运动和心理幸福感	441
有效表象的关键	342	减少焦虑和抑郁	442
如何制订表象训练计划	345	运动对心理幸福感的影响	448
何时使用表象	351	运动改变人格和认知功能	449
学习助手	353	通过运动提高生活质量	455
第 14 章 自信	355	跑步者的快感	456
定义自信	356	将运动作为辅助治疗手段	458
了解期望如何影响表现	362	学习助手	459
检查自我效能理论	367	第 18 章 运动行为和运动坚持性	463
评估自信	372	运动原因	465

	不运动的原因	467
	运动坚持性问题	469
	运动行为的理论和模型	470
	运动坚持性的决定因素	478
	运动干预场所	487
	增强运动坚持性的策略	488
	增强运动坚持性的指导原则	496
	学习助手	497
第 19 章	运动伤害与心理学	501
	什么是运动伤害?	502
	伤害的原因	502
	压力和伤害之间的关系	506
	关于受伤的其他心理学解释	507
	训练与运动伤害的心理反应	509
	体育心理学在康复中的角色	512
	治疗和康复指南	513
	学习助手	518
第 20 章	成瘾与不健康行为	521
	进食障碍	523
	物质滥用	532
	运动成瘾	546
	强迫性赌博	550
	学习助手	554
第 21 章	倦怠和过度训练	557
	定义过度训练、疲惫和倦怠	558
	过度训练、疲惫和倦怠的频率	561
	倦怠模型	562
	导致运动员过度训练和倦怠的 因素	566
	过度训练和倦怠的症状	569
	倦怠的测量方法	571
	运动领域专业人士的倦怠	572
	倦怠的治疗和预防	575
	学习助手	578

第 7 部分 促进心理成长和发展

第 22 章	儿童与体育心理学	583
	研究青少年运动心理的重要性	583
	儿童参与和不参与体育活动的 原因	584
	朋友在青少年体育中的作用	589
	儿童竞技体育中的压力和倦怠	591
	对少儿运动员的有效教导	596
	父母的作用	599
	少儿体育的职业化	602
	学习助手	605
第 23 章	运动中的攻击行为	609
	对攻击进行界定	610
	理解攻击行为的原因	613
	运动中的攻击行为研究	617
	将所学知识应用于专业实践	620
	学习助手	624
第 24 章	品格培养与良好的体育行为	627
	品格、公平竞争和良好体育行为 的定义	628
	品格和良好的体育行为的发展	631
	道德发展的研究发现	635
	道德推理和道德行为的联系	635
	品格发展和体育活动的联系	637
	品格培养实践指南	644
	学习助手	648

继续你的旅程

关键词表	653
------	-----



第 1 部分

开始您的旅程

如何进入体育与训练心理学领域?

在这一部分，我们的重点是让您——未来的体育与训练科学从业者——开启了解体育与训练心理学的旅程。我们将介绍体育与训练心理学的性质，让您了解这个不断扩张的领域所涉及的内容。第 1 章介绍领域概况、发展历史及其现状。我们将介绍体育与训练心理学家的任务，讨论该领域的研究重点，并展示该领域未来的发展方向和机会。将科学与实践相结合是一个非常重要的概念。因此，第 1 章还介绍了在体育与训练心理学领域积累知识的主要方式，强调科学和实践知识的重要性，让您更好地在心理方面帮助学生、运动员和训练者。这些信息对您决定自己是否要从事体育与训练心理学行业非常重要。

