

行为学理论干预下的 大学生体育锻炼行为 与体质健康促进研究

杨瑞鹏◎著

XINGWEIXUE LILUN GANYU XIA DE
DAXUESHENG TIYU DUANLIAN XINGWEI
YU TIZHI JIANKANG CUIJIN YANJIU



吉林人民出版社

行为学理论干预下的

大学生体育锻炼行为

与体质健康促进研究

杨瑞鹏◎著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

行为学理论干预下的大学生体育锻炼行为与体质健康
促进研究 / 杨瑞鹏著. --长春:吉林人民出版社,

2017.6

ISBN 978-7-206-14061-7

I. ①行… II. ①杨… III. ①大学生—体育锻炼—行为—研究—中国 ②大学生—身体素质—健康教育—研究

IV. ①G806 ②G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 166711 号

行为学理论干预下的大学生体育锻炼行为与体质健康促进研究

作 者:杨瑞鹏

责任编辑:郭 威

封面设计:崔 蕾

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:17.75 字数:230 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-14061-7

版 次:2017 年 6 月第 1 版

印次:2017 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1—1 000 册

定价:63.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前 言

当前,在“健康第一”、“全民健身”、“终身体育”思想的指导下,人们对健康和体育锻炼的重视程度越来越高,因此,通过体育锻炼来改善健康状态就成为当前研究的重要课题。大学生作为即将走向社会的一个重要群体,其健康状况对其学习以及今后参与社会工作都会产生非常重要的影响,因此,促进大学生体育锻炼,促进其健康水平提升就成为非常重要且必要的研究课题。

行为学是一门具有完整的理论体系的综合性学科,其主要涉及人类学、社会学、心理学、伦理学、政治学、历史学、生理学、生物学、社会心理学等多种学科。由此可以得知,行为学的应用范围是非常广泛的,而体育锻炼就是其中的一个重要方面。但是,由于行为学本身的研究非常少,而将其应用于大学生体育锻炼的研究更是少之又少。为了将行为学理论更好地与体育锻炼有机结合起来,同时,也对大学生的体质健康起到积极的促进作用,笔者特意撰写了《行为学理论干预下的大学生体育锻炼行为与体质健康促进研究》一书,希望能够为今后相关方面的研究提供一定的依据和支持。

本书共有九章,其中,第一章对行为学理论发展的基本情况进行了分析,主要涉及行为学理论的基本知识、行为学的理论基础及其相关学科的发展以及锻炼行为促进的相关理论,由此能对行为学理论有一定的了解和认识;第二章对当前我国大学生体质健康与体育锻炼状况进行了调查,这就为大学生体育锻炼的行为提供了必要的依据;第三章对行为学理论的发展和大学生体育锻炼行为进行了分析,由此可以得知不同行为学理论模型优势、大

学生体育锻炼行为、不同行为学理论对大学生体育锻炼行为的干预以及锻炼行为生态学理论在大学生体育锻炼中的应用等内容；第四章对我国大学生体质健康教育的理念与模式构建进行了阐述；第五章至第七章，分别对大学生体育锻炼促健康的基本原理与方法、大学生体质健康促进理论和方法以及锻炼手段、大学生体育锻炼促进体质健康的运动处方进行了分析和研究，这就对大学生体质健康的促进起到了积极的指导作用；第八章对强身健体群体、患病群体以及体态矫正群体等不同体质大学生群体的体育锻炼指导进行了剖析；第九章不仅对《国家学生体质健康标准》进行了解读，还对行为学理论对大学生体育锻炼行为的干预效果进行了分析，能够为大学生体育锻炼的进一步开展提供一定的反馈意见和依据支持。

由此可以看出，本书通过简洁凝练的语言、清晰明了的结构、丰富全面的知识点，将行为学理论与大学生体育锻炼及体质健康有机结合在了一起，立意新颖独特，充分体现出了科学性、系统性、时代性、创新性和实用性等显著特点，是一本借鉴意义非常强的专业学术著作。

本书在撰写过程中参考并借鉴了部分专家学者的研究成果和观点，在此一并谢过！另外，由于时间和精力有限，书中难免存在不足之处，敬请指正！

作 者

2017 年 5 月

目 录

第一章 行为学理论发展概况	1
第一节 行为学理论概述	1
第二节 行为学的理论基础	5
第三节 行为学理论及相关学科的发展	12
第四节 锻炼行为促进相关理论	17
第二章 当前我国大学生的体质健康与体育锻炼状况	
调查	31
第一节 体质健康概述	31
第二节 当前我国大学生的体质健康状况	33
第三节 当前我国大学生的体育锻炼状况	43
第四节 影响我国大学生体质健康的因素分析	49
第三章 行为学理论的发展与大学生体育锻炼行为分析	60
第一节 不同行为学理论模型优势分析	60
第二节 大学生体育锻炼行为分析	67
第三节 不同行为学理论对大学生体育锻炼行为的 干预分析	76
第四节 锻炼行为生态学理论在大学生体育锻炼中 的应用	81
第四章 我国大学生体质健康教育的理念与模式构建	
研究	88
第一节 当前我国大学生体质健康教育的基本理念	88
第二节 大学生体质健康教育的影响因素分析	113
第三节 大学生体质健康教育模式的构建	117

第五章 大学生体育锻炼促健康的基本原理与方法研究 … 121

 第一节 体育锻炼促健康的科学理论基础 …… 121

 第二节 大学生体育锻炼促健康的基本原则与方法 … 136

 第三节 大学生体育锻炼促健康的注意事项 …… 144

第六章 大学生体质健康促进理论和方法以及锻炼手段研究 …… 152

 第一节 体质健康促进理论 …… 152

 第二节 体质健康促进方法 …… 161

 第三节 体质健康促进的常见运动项目和锻炼 …… 164

第七章 大学生体育锻炼促进体质健康的运动处方研究 …… 182

 第一节 运动处方概述 …… 182

 第二节 增强大学生心肺功能的运动处方 …… 191

 第三节 提高大学生综合身体素质的运动处方 …… 193

 第四节 控制大学生体重的运动处方 …… 211

第八章 不同体质大学生群体的体育锻炼指导 …… 214

 第一节 强身健体群体的体育锻炼指导 …… 214

 第二节 患病群体的体育锻炼指导 …… 224

 第三节 体态矫正群体的体育锻炼指导 …… 235

第九章 行为学理论对大学生体育锻炼行为的干预效果分析 …… 248

 第一节 《国家学生体质健康标准》解读 …… 248

 第二节 行为学理论干预下大学生体育锻炼的效果分析 …… 266

 第三节 跨理论模型对大学生体育锻炼行为改变的实证研究 …… 269

参考文献 …… 276

第一章 行为学理论发展概况

尽管行为学发展时间不长,但已经涉及我们日常生活和工作的方方面面,并由此延伸出了组织行为学、消费者行为学以及环境行为学等,深入研究行为学理论对很多领域都有深远影响。本章主要就行为学理论概述、行为学理论基础、行为学理论和相关学科的发展、锻炼行为促进相关理论展开深入研究,从而进一步夯实行为学的理论基础。

第一节 行为学理论概述

一、行为学的概念

针对动物个体与动物社群为适应内在变化和外在变化所做出的反应的学科,即行为学。因为动物行为是行为学研究的内容,所以行为学也被称之为“动物行为学”。

行为学作为一门独立学科,被绝大多数学者认为其开始于 20 世纪 50 年代荷兰生物学家廷伯根和奥地利生物学家洛伦茨的工作。不管是廷伯根,还是洛伦茨,他们都反复重申在野外自然环境中观察动物,这两位生物学家合作证实了各种形式的行为是彼此协调组成一个行为序列的。廷伯根用很长时间来观察,重点概括了海鸥的求偶与交配行为,同时也因此被大家熟知。

行为学研究的范围十分广泛。昆虫的扩散与迁飞、鸟类的迁

徙、鱼类的洄游与导航；蜜蜂、信鸽等动物如何识别与记忆；物种的协同进化；动物的性选择；动物对占有栖息地等资源的竞争；物种间的信号与通讯方式……这些都是当前行为学研究的热点问题。要探讨这些问题，行为学必然与形态学、生理学、生态学、遗传学、心理学等学科紧密联系。

行为是生命的特点，是人类应对自身遭受的环境刺激产生的生理反应与心理反应，绝大多数情况下是带有目的性或随机性的外部活动的连续集合以及过程。行为能够把行为主体的需求作为重要依据，由此产生具备系统性的行为过程或行为集合。简单来说，个体的行为表现为“修养”，群体的行为呈现出“规律”。行为学是一门研究人类行为规律的科学。它主要是把人的行为与其相应的环境这两者之间的内在联系和外显作用综合起来分析，总结特定环境下的行为共性。它区别于环境心理学，主要强调人的外显行为和环境之间的相互作用关系，具有更强的应用性。但需要注意的是，我们不可以完全忽视环境心理学对行为学研究发挥的支撑作用。就规划界来说，应用行为学的具体反映是把人和环境之间的“作用”和“反作用”融入设计中，从根本上达到以人为本、有的放矢的要求。

二、行为学、行为科学、行为主义的区别与联系

（一）行为学、行为科学、行为主义三者的基本区别

行为学的研究对象是动物行为，其不但具备完整的理论体系，而且还是动作学的分支学科；行为科学研究工作环境中人的行为，其理论基础包括人类学、社会学、心理学、伦理学、政治学、历史学、生理学、生物学、社会心理学等，所以说行为学是一门综合性学科。

然而，行为主义仅仅是心理学的学派之一，并非是独立的学科。行为主义对人和动物的行为都有研究，原因在于行为主义认

为人和动物之间不存在实质性的不同。行为主义的理论基础有生理学、解剖学、动物心理学等。

尽管行为学和行为主义均对动作行为有研究,但行为主义研究动作行为,旨在将和动物心理相关的理论与方法完全照搬到人类心理学中。对于行为主义来说,在研究动物心理时,它只注重研究动物的行为;在研究人类心理时,它还是停留于人类的为的研究,而不更进一步地去研究能指导人类行为的意识。为了简便起见,表 1-1 直观表达了这三者的基本区别。

表 1-1 行为学、行为科学与行为主义的区别

	行为学	行为科学	行为主义
研究对象	动物的行为	工作环境中人的行为	人与动物的行为
所属领域	生物学的分支学科	管理学的分支学科	心理学的一个学派
学科性质	自然科学	综合性学科	自然科学

(二)行为学、行为科学、行为主义三者的相似之处

1. 行为学与行为主义的相似之处

动作行为是行为学和行为主义共同研究的内容,从某种程度来说,行为主义借鉴了先辈们对动物心理和行为的理论主张。法国哲学家笛卡尔曾经宣扬动作是没有意识的,曾经提出了针对身心做机械主义的解释。法国哲学家拉美特立对精神现象做了唯物主义的解释,他认为人的行为的自动化与动物的行为相同。美国动物学家和生理学家洛布提出向性运动的概念,用以说明动物行为。按照向性理论,动物反应是对刺激的直接作用,没有必要用意识的术语来解释它。美国心理学家、动物心理实验首创者桑代克推动了客观学习理论与机械学习理论的发展,由于他仅仅关注了外显行为,没有认真参照意识或心理过程,所以桑代克研究动作学习现象时,仅仅局限在用刺激与反应之间的详细联结等术语来分析学习。苏联生理学家巴甫洛夫关于条件反射的研究,为

行为主义提供了研究行为的一条新的途径,同时也提供了试图控制和改变行为的一种手段。行为主义者偷取了巴甫洛夫的条件反射法,华生毫不隐瞒地说:“这些反射法在俄国的实验室里普遍应用已有多年。尽管利用这些方法获得的资料并非全是新的,但这些方法的技术直至巴甫洛夫和白起特禄浦的著作出来,才获得彻底成立。这些方法不但能应用在筋肉中,而且能应用在腺体中。通常情况下,我们参照这些事实:身体每个基本的反射都有一个引起它的相当的刺激,若遵照相当的条件,也能把它引出”。条件反射法在行为主义正式创立后两年被采用。

以上专家和学者的主张均为行为主义的诞生提供了铺垫。在动物研究方面,华生也取得了很多研究成果。华生曾经师从动物学家和生理学家 J. 洛布,并以题为《动物的教育》(Education on Animal)的论文获得芝加哥大学心理学博士学位,同时最早的动物心理实验室也是由华生建立的。华生因为是动物研究和行为主义创始人而被广大群众熟知。就动作行为研究来说,郭任远同样获得了很大成就,其自 1926 年就从事哺乳类及鸟类胚胎行为和发展的实验研究。郭任远取得的研究成果最终被用在其构建的行为主义心理学理论体系中。以上内容都间接体现了行为学和行为主义之间的密切联系。

2. 行为科学与行为主义的相似之处

(1)行为科学与行为主义均研究人的行为,预测与控制人的行为是一项重要目标。需要产生动机,动机对行为具有决定性作用,这是行为科学的一项常见原理。因此,这不但说明需要是真实存在的,而且充当着重要的角色。

通过上述内容能够得出,需要是客观存在的,能够向行为的发生提供很大原动力,从本质来说,人们的所有行为都是为满足特定需求。由此可知,管理过程中应当着重研究人的需要和变化发展规律。在对相关内容与方向进行预测、引导和控制的基础上,有效引导与控制人的行为,由此充分激发人们的热情。

行为主义心理学研究的行为可以分解为单元,那就是刺激反应(S-R)。通过行为的客观研究,既能预测已知刺激引起的反应,也能预测引起这种反应的先前刺激。因此,随着把行为降低到刺激反应水平,人的行为就能有效地加以理解、预测和控制。应当指出的是,它不能解释人类复杂的社会行为。

(2)行为科学与行为主义都强调环境对人的行为有重要影响。行为科学的群体动力理论,具体是指针对个人行为在何种情况下受群体环境中各种各样相关力量的作用的研究。以群体环境为例,包括群体压力、群体规范、群体士气、群体人际关系和信息沟通在内的内容均能让个体行为出现变化。行为主义摒弃了人的内在心理过程与个性心理特征对行为的影响,那就只能从外部环境或人的生理结构中寻找影响反应的刺激。刺激可以是外界环境中的一个简单的事物,如声、光、热、电,也可能是整个情境。从整体来分析,行为主义者指出具体环境或刺激,往往会出现相应的行为或反应。这种过度夸大环境实际作用的说法,从本质来说就是环境决定论。

(3)就研究方法来说,他们往往选用实验、观察、调查等实证手段。行为科学研究的对象是人的行为,同时人的行为是人内在心理活动的外部反映。因为人的心理活动无法看到和触摸到,所以必须采用观察、实验、调查来掌握相关资料,同时在全面分析的情况下,获得有关结论,最后把有关结论融入实践中来检验。行为主义者反对内省,怀疑内省的精确性,因为内省不能通过客观的观察予以证实。所以,在他们看来,客观的实验、观察与调查才是行为研究的必要基础。

第二节 行为学的理论基础

对于行为学来说,理论基础涉及人类学、社会学、生理学、心理学、伦理学等,由于篇幅限制,这里仅对社会学和伦理学展开深

人阐释。

一、中国社会学的当代现状

就社会学本土化的发展历程来分析,中国社会学经历的阶段分别是新中国成立前的自发本土化、取消前后社会学对政治的屈服和迎合、恢复重建后的部分自觉的本土化。进入 21 世纪以后,在理论自觉提出的背景下,社会学中国化迈入崭新的阶段和高度,并且中国社会学和西方“中心”世界的社会学差距不断缩短,中国社会学的“边陲”心态不断削弱。西方国家的人们一边在诧异我国较快的发展速度,一边开始深入认识中国社会,中国社会学在世界社会学中的地位不断上升,中国社会学对世界社会学的贡献逐渐被认可和接受。在整个过程中,我国社会学逐渐形成自身特征。

(一) 中国社会学学科的发展现状

1. 社会学的人才培养机制更加完善

从社会学在我国大陆恢复重建开始,已经逐步发展成系统性的社会学人才培养机制。截至 2012 年,全国有 94 所高校招收社会学本科生,有 94 个社会学硕士点,其中一级学科硕士点 69 个,博士点 19 个,其中一级学科博士点 15 个,博士后流动站 12 个;教育部商校人文社科重点研究基地 2 个,一个是北京大学的中国社会与发展研究中心,另一个是中国人民大学的社会学理论与方法研究中心;二级学科国家重点学科 4 个,分别分布在北京大学、中国人民大学、南京大学和上海大学,一级学科国家重点学科 2 个,分布在北京大学和中国人民大学。通过这些数据能够得出,我国社会学学科建设已经迈进稳步发展阶段,每年都能够培养一批又一批社会学人才,对社会发展和国家建设做出了突出贡献。

2. 社会学学术团体与科研单位布局合理

从 1979 年中国社会学学会成立开始,全国省级社会学学会已经全部成立,此后绝大多数省会城市先后成立了社会学学会。中国社会学学会的团体会员已经超出三十个。就科研机构来说,不仅有中国社科院下设的社会学研究所,而且有各省级社科院成立的社会学研究所。这不但是中国社会学的科研机构,而且是社会学科研人才辈出的聚集地。

3. 社会学专业刊物逐渐增多

和其余社会科学(经济学)相比,社会学专业刊物比较少,但在社会学工作者的团结协作下,正在逐步增加。截至当前,常见的社会学刊物包括中国社科院社会学所主办的《社会学研究》;上海大学主办的《社会》;中国人民大学主办的《社会学评论》和《社会建设》。除此之外,影响力较大的还有《南方人口》《青年研究》《妇女研究论丛》《人口学刊》《人口研究》等。需要说明的是,此外有很多综合性社会科学刊物都开设了社会学研究的专栏。上述期刊已经发展成中国社会学工作者进行科学研究与学术探索的重要平台。

一个学科要想实现可持续发展,一定要具备专业团体、科研机构、学术期刊、完善的人才培养机制。中国社会学发展已经体现出稳步发展的趋势。毋庸置疑的是,因为我国社会学起步时间较晚,以欧美发达国家的社会学作为比较对象,依旧有较大差距,所以必须运用理论自觉的态度合理对待西方社会学,同时定期反思我国传统的社会思想。

(二)中国社会学的学派

就我国社会学界来说,如今公认的中国学派是社会运行学派。学者郑杭生是社会运行学派的创始人,社会运行学派主要理论的形成时间是 20 世纪 20 年代初,明显特点是理论自觉。社会

运行学派的形成历程就是理论自觉的充分反应,原因在于理论自觉最本质的问题是自觉什么,换句话说就是建立哪种中国社会学,该学派的使命是构建集世界角度和中国特色于一身的中国社会学。社会运行学派提出“增促社会进步,减缩社会代价”,这样的社会学深层理念,反映出他自学术起步、奠基始即有较清晰的理论自觉意识。经过三十多年的发展,社会运行学派已经创立了“社会运行论”“社会转型论”“学科本土论”“社会互构论”及“实践结构论”等深具世界眼光与中国气派的特色理论。《社会学概论新编》《中国社会结构》《二十世纪中国的社会学本土化》《中国社会学史新编》是郑杭生的主要代表作。

社会运行学派的形成历程和快速转型的中国现代化进程是同步的。由于社会运行论集中国元素与中国经验于一身,所以造成泛一理论发展成建设中国特色社会主义理论与创建社会学中国学派的基石。1989年,郑杭生在《中国社会:从传统社会向现代社会的转型》一文中强调,中国社会是在由农业社会向工业社会转型、由传统社会向现代社会转型,经济体制由计划经济向市场经济转轨。与此同时,他还提出了“转型中的中国社会”“转型社会”“社会转型”等转型论的核心概念,社会转型论由此形成。郑杭生提出的理论客观分析了处于转型阶段的中国社会,同时对转型过程中的不同问题做出了客观解答。

社会转型论指出,我国社会转型和西方资本主义国家从传统社会转型为现代社会、苏欧国家从现代社会主义转型为现代资本主义存在很多差异,我国社会转型是新型现代化道路。这不但是我国学者对中国现代化的认识和理解,而且是中国社会学对世界社会学所做的突出贡献,即现代化道路不仅仅包含西式现代化,中国社会现代化过程正在向世界各国阐释一种新型的现代化道路。社会学的主要任务就是通过实践发现社会结构的内在规律及其独特性,并使之上升到“理论”的高度。中国社会没有沿着西方学者所设想的轨道走下去,绝不是从社会主义走向资本主义,而是开创了一条中国特色社会主义道路,亦即新型社会主义道

路。社会转型论的提出是中国社会学家高度理论自觉的表现,也是中国学者学术自信与学术自强的体现。

社会运行学派的形成是社会学中国化成功的标志。学科本土论认为,社会学中国化的两个重要问题是:一是“增强主体意识,弱化边陲意识”;二是创建社会学的中国学派。对于中国社会学来说,学术话语不是别人能给的,是要自己争取的,而要真正具备与世界社会学平等对话的能力就必须发展壮大自己的社会学,尤其是要建立真正的中国学派。由此可知,建立中国学派,不但是成功本土化的反应,而且有助于强化主体意识。中国社会学要想和西方社会学平起平坐,职能必须不断发展壮大,必须通过努力彻底破除学术话语权被西方社会垄断的情况。

在创建社会运行学派的过程中,先后产生了“社会运行论”、“社会转型论”与“学科本土论”,这些都充分反映了中国社会学的理论自觉意识与能力。对于中国社会学来说,理论自觉是提升中国社会学在世界社会学格局中的地位的一项有效措施。

二、伦理学

从本质来说,伦理学就是研究社会道德现象的科学,是一门和道德相关的学问,是人类知识体系中一个源远流长的领域。

“伦理”一词,最早见于《礼记乐记》:“乐者,通伦理者也。”《说文解字》中解释说“伦,从人,辈也,明道也;理,从玉,治玉也。”这里,伦即人伦,指人的血缘辈分关系;伦理,即调整人伦关系的条理、道理、原则,也即“伦类的道理”。

在清朝末年,伦理学一词发展成一门学问的称谓。在刚开始,日本学者翻译“Ethics”时,因为在日文中难以找出有关的词语的表达,所以使用汉文中的伦理来代替,进而将其翻译成伦理学。在此之后,被我国学者沿用至今。在清朝末年,中国近代启蒙思想家严复在翻译赫胥黎的《进化论与道德哲学》时,借用了日文的翻译,将其翻译为《进化论与伦理学》。自此,我国学者就把专门

研究道德的学问称之为“伦理学”。

对于我国来说,尽管伦理学是由哲学、政治、礼仪和修身、教育等学问中分化出来,由此在清朝末年发展成一门独立学科的,但伦理学在我国拥有源远流长的历史。在殷周时期,我们的祖先已经开始从理论方面思考道德现象,公元前5世纪到2世纪已经有了“人伦”“道德”等概念和“伦类以为理”的说法,同时先后产生了伦理思想极为丰富的著作,具体包括《论语》《孟子》《荀子》等。秦汉时期形成了“伦理”这一概念,产生了包含系统道德理论、行为规范和教育方法的《礼记》和《孝经》等著作。此后,伦理学一直和哲学、政治学、教育学等结合在一起,不断发展,成为我国思想和文化发展史中的一个重要内容,以至于有人把我国的古代哲学称之为伦理类型的哲学。

在西方,伦理学也是一门古老的学问,早在荷马时代,德谟克利特和柏拉图便开始了伦理道德的研究。大约在公元前3世纪,古希腊著名哲学家亚里士多德就把他关于人的道德品性的学问,正式称之为“伦理学”。他的儿子尼各马可把他在雅典学院对这门学问的讲述记录整理成书,即西方最早的伦理学专著《尼各马可伦理学》,此书对西方伦理学的发展产生了深远影响。亚里士多德以后,伦理学作为一门独立的科学,在西欧各国逐渐发展起来。

两千多年以来,伦理学一直是一门专门研究道德的学问,不仅经历了很多历史发展时期,同时还通过很多形式呈现在人类思想与文化的发展历程中,伦理学一直都和道德的历史演变有密不可分的联系。

一般来说,人们会将“道德”解释成对人与人、人与社会之间的行为规范有调整作用的总和。绝大多数情况下,这种解释是对的,但有待更加精确。由于它未能剖析出道德的本质属性,未能体现人类道德生活的各方面内容;同样无法将道德规范和政治规范、法律规范等区别开来。

严格来讲,道德取决于特定的社会经济关系,需要通过社会