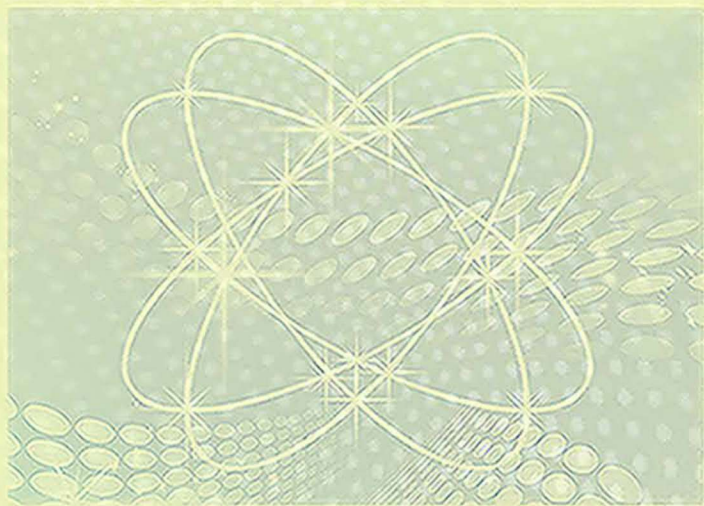


运动心理学

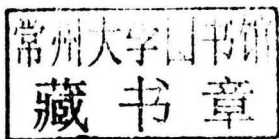
商银行 著



电子科技大学出版社

运动心理学

商银行 著



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学/商银行著. —成都:电子科技大学出版社,2017.5
ISBN 978 - 7 - 5647 - 4522 - 6

I. ①运… II. ①商… III. ①体育心理学 IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 109323 号

运动心理学

YUNDONG XINLIXUE

商银行 著

策划编辑 兰 凯

责任编辑 兰 凯

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028 - 83203399

邮购电话 028 - 83201495

印 刷 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸 185mm × 260mm

印 张 11.25

字 数 210 千字

版 次 2017 年 5 月第一版

印 次 2017 年 5 月第一次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5647 - 4522 - 6

定 价 32.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

运动心理学这个术语首先出现于现代奥林匹克运动会创始人顾拜旦的文章中。在他的提议下,国际奥委会于1913年在洛桑召开运动心理学专门会议,它标志这个学科进入科学的行列。运动心理学研究的内容十分广泛,如技能学习、竞赛心理、运动对人的意义、从事运动的动机以及运动员之间、教练员和运动员之间、运动员和观众之间的相互关系,心理训练和运动心理治疗方法等。

本书内容从人体身心交互作用的角度来组织和编写。每一章相互独立,又相互联系,阐述各项运动与该部分的心理现象和心理规律间的相互依赖与影响(作用与反作用)。从教学实践的实际需要来看,本书力求将基本的心理学内容与运动的现实问题紧密地联系起来,帮助读者从运动实践中理解与运用心理学。

本书由许昌学院的商银行著。

由于水平有限,加之时间仓促,书中难免存在一些错误和疏漏,敬请广大专家和学者的批评指正。

著 者

2017年5月

目录

CONTENTS

第一章 运动心理学概论·····	1
第一节 心理与心理学·····	1
第二节 人的心理与体育运动·····	14
第三节 运动心理学的研究对象·····	20
第二章 认知与体育运动研究·····	24
第一节 感觉和知觉与体育运动·····	24
第二节 表象、想象与体育运动·····	29
第三节 思维与体育运动·····	33
第四节 记忆与体育运动·····	43
第五节 注意与体育运动·····	47
第三章 运动中情绪研究·····	54
第一节 概 述·····	54
第二节 竞技运动中的情绪·····	59
第三节 健身运动的情绪效应·····	79
第四章 运动动机分析·····	86
第一节 运动动机概述·····	86
第二节 运动动机的理论·····	88
第三节 运动动机的培养与维持·····	92

第五章 运动训练心理研究·····	101
第一节 身体训练的心理基础·····	101
第二节 运动训练中的知觉问题·····	106
第三节 运动训练中的反应问题·····	114
第六章 体育运动与心理健康理论与实践分析·····	118
第一节 心理健康概述·····	118
第二节 体育运动与心理健康·····	132
第七章 运动活动中的社会心理分析与研究·····	145
第一节 体育运动中的攻击行为·····	145
第二节 观众效应·····	152
第三节 教练员心理·····	159
第四节 运动队的凝聚力及其影响因素·····	164
参考文献·····	173

第一章 运动心理学概论

运动心理学是一门年轻的交叉学科。它一方面研究人们在从事运动的整个过程中受到哪些心理因素的影响;另一方面探讨运动作为人类社会实践的一部分,会对参与者的心理产生怎样的影响。所以,我们在学习运动心理学时,需要始终将身体活动与心理活动之间的交互作用作为理解问题和思考问题的关键。

通过对运动心理学的学习,我们将对运动的本质与规律形成一些新的见解与思考。这不仅有助于我们更好地从事与运动有关的各种实践活动,而且有助于我们加深自我了解与自身发展。

第一节 心理与心理学

在我们开始学习心理学之前,首先要对人类“心理”有一定的了解。对于许多人而言,“心理”是一个经常使用但又充满神秘色彩的概念,事实也的确如此。这一概念和“灵魂”“心灵”等词汇一样,反映的是人类精神层面的内容。人类精神层面的内容非常丰富,且具有多样性(如宗教的、哲学的、文化的等),所以“心理”一词则更能反映人们通过科学途径了解自身精神世界的愿望。

我们常常将心理与心理学联系在一起。其实,心理是对所有心理活动与心理现象的总称,而心理学则是一门将心理作为研究对象的科学。英文中的心理学“psychology”一词由希腊文中的 psyche 和 logos 两词合成,前者意指“心灵”,后者含义为“理念”。那么,我们所说的心理到底是指什么呢?回答这个看似简单的问题还要从心理的内容、来源、功能与意义等方面说起。

一、心理的内容

在当代心理学的知识体系中,“心理”一词是心理活动的简称,也叫作“心理现象”。它主要是指包括心理过程、心理状态和个性心理特征等内容在内的心理现象的总和。

(一) 心理过程

心理过程是指人的心理活动发生和发展的过程,即客观事物作用于人(主要是大脑)时,在一定的时间内大脑反映客观现实的过程,也包括心理事件的相互作用和相互转化的加工进程。心理过程通常被人为地划分为认知过程、情感过程和意志过程,三者合在一起简称为“认知、情感、意志”。在实际情境中,认知、情感和意志这三个过程是相互联系、相互作用并且统一在一起的。

认知过程又称为认识过程,是指人们获取知识和运用知识的过程。它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。人对世界的认识始于感觉和知觉。我们的五官(目、耳、鼻、舌和口)是我们与外部世界保持接触的主要感觉系统。我们通过感觉获取事物个别属性的信息,如颜色、明暗、声调、气味、形状和软硬等。知觉是对感觉信息进行解释的过程。它反映了事物的整体关系,如一辆汽车、一幢房子、一场紧张的比赛和一群热情的观众等。感觉和知觉通常是同时发生的,因而被合称为感知。

感知过的经验能储存在大脑中,必要时还能提取出来,这就是记忆。借助感觉系统认识周围世界的可能性是很有限的。它只能使人认识到直接作用于感官的具体事物。人了解世界的知识显然不是仅仅由感觉和知觉提供的。人还能通过对已有的知识经验的加工去获取间接的和概括的知识,认识事物的本质和规律,这就是思维。例如,人们借助于思维可获得关于基本粒子的知识和遥远的星球的化学成分的知识等。正常成人的思维和言语活动有着不可分割的联系:一方面言语是思维的工具;另一方面,人们可以用言语把认识活动的成果与他人交流,并接受他人的经验。通过他人的描述,人脑能想出从未感知过的新形象,这就是想象。例如,人们能想象出史前人类社会的生活情境及“外星人”的形象。

感觉、知觉、记忆、思维和想象等都是为了弄清事物的性质和规律,使人获得知识的心理过程,在心理学上统称为认知过程。

当人认识周围事物的时候,他总是以某种态度来对待它们,他的内心会产生一种特殊的体验,或满意或不满意,或愉快或不愉快,还有我们通常所说的喜、怒、哀、惧及美感、理智感、自豪感、自卑感等,这些心理现象称为情绪和情感。情绪过程就是人对待他所认识的事物、所做的事情及他人和自己的态度体验。人不仅能认识世界,对事物产生某种情绪体验,而且能在自己的活动中有目的和有计划地改造世界。人在自己的活动中设置一定的目的,按计划不断地排除各种

障碍,力图达到该目的的心理过程称为意志过程。

(二) 心理状态

心理状态是指人在某一时刻的心理活动水平,是人的心理活动在信息加工过程中出现的相对稳定的状态。例如,一个人在一定时间里是积极向上还是悲观失望,是紧张、激动还是轻松、冷静等。心理状态犹如心理活动的背景。当人处于不同心理状态时,人的心理活动可能表现出很大的差异性。这一点在体育运动中表现得尤为突出,有些运动员在重大比赛中的表现和在平时训练中的表现判若两人,这就是因为他在比赛和训练时处于不同的心理状态。

(三) 个性心理特征

个性心理特征是显示人们个别差异的一类心理现象。由于每个人的先天因素不同、生活条件不同、所受的教育影响不同和所从事的实践活动不同,因此每个人身上总是带有个人特征,这样就形成了兴趣、能力、气质和性格的个体差异。譬如:每个人的兴趣广泛性,兴趣的中心、广度和兴趣的稳定性不同;每个人的观察能力、注意(能)力、记忆能力、想象(能)力、思考能力及表达能力、运动能力各不相同(见图1-1)。所有这些都是个性,它反映了个体心理相对稳定的不同特点。心理现象中的兴趣、能力、气质和性格等内容,统称为个性心理特征。

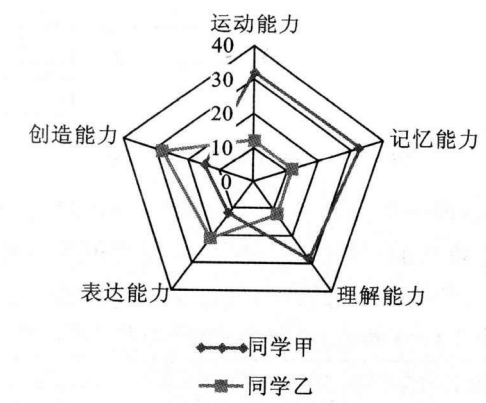


图1-1 不同个体的能力分布具有差异性

上述心理内容的三个部分之间是紧密联系和相互作用的关系。事实上,我们更应该把它们视为一个有机的整体,它们共同影响着人的行为。心理学家将它们进行划分,只是为了方便我们描述和理解人的心理这一复杂的现象。

二、心理的来源

如图 1-2 所示,人类的心理现象具有如此丰富的内容,而且在每一个个体身上的表现又各不相同。那么这些纷繁复杂的心理内容从何而来呢?在中国古代,学者认为人的性情思想是由一定的器官承担的,并且其活动会在器官上反映出来,如“心之官则思”,把心脏看成思考的器官。这种观点至今在汉语言中还留有痕迹,如“心中有数”“计上心来”“心爱”“心想”“心烦”“心疼”等,在汉字中几乎所有表示心理活动的字都带“心”旁,如思、情、意、恶、恨、感、惧、怒等。也有人曾提出“人精在脑”“头者神之所居”等观点,认为心理的产生与脑的活动相关。在身心关系问题上,“神形合一”“形神相印”等思想在《黄帝内经》等涉及医学心理的著作中有很多阐述和应用。

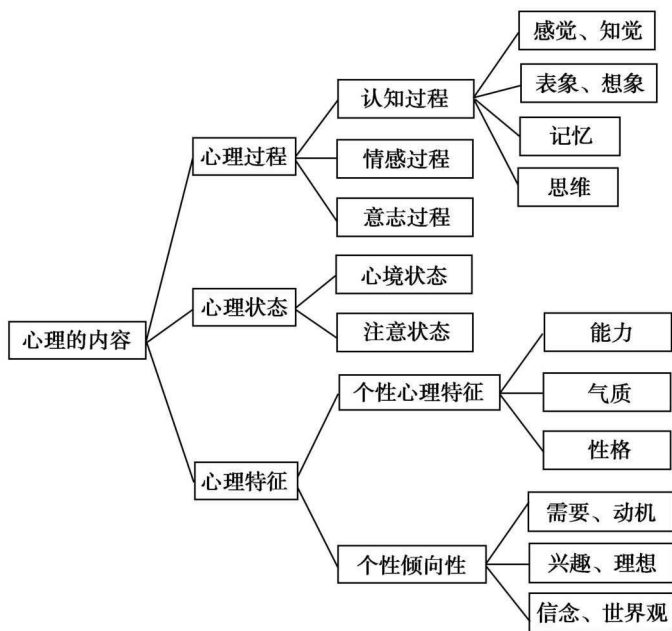


图 1-2 心理现象的主要内容

而在西方历史中,关于心理来源的争论也一直没有停止过,长期以来都存在着诸如“人的精神与躯体是联系的还是独立的?”“思想与观念是与生俱来的还

是后天经验所致的?”等问题的尖锐对立。表 1-1 中大致反映了西方一些哲学家和思想家关于上述问题的态度。

表 1-1 早期关于心理问题的争论及代表人物

精神与躯体是相互联系的	精神和躯体是相互独立的	人有些观念是与生俱来的	心灵像一块白板
古代希伯来人	苏格拉底	苏格拉底	亚里士多德
亚里士多德	柏拉图	柏拉图	洛克
奥古斯丁	笛卡尔		

可以说,有关心理来源及身心关系问题的思考与争论在人类文明历史中从来就没有停止过。随着人类社会的发展和科学的不断进步,人们关于心理的来源逐渐有了更加系统和科学的观察与理解。

目前,辩证唯物主义的心理观认为,人类心理的来源主要可以从两个方面阐述:一是脑是心理的器官,心理是脑的机能;二是心理是对客观现实的能动反映。

(一) 脑是心理的器官,心理是脑的机能

现代生物科学和心理学的研究早已证实,大脑是产生心理的主要器官。科学论断和研究结果足以说明,心理与脑的活动是直接相关的,产生心理的器官是脑。正如列宁所言:心理的东西,如意识等是物质(即物理的东西)的最高产物,是叫作人脑的这样一种特别复杂的物质的机能。

大脑的主要机能是接受下级中枢的神经冲动,引起大脑皮层有关区域神经元的兴奋,从而产生对特定刺激的感觉,管理身体各部分的活动;通过大脑皮层的分析器的活动,使机体对事物的作用产生知觉、联想、评价及发出行动的指令,通过大脑的分析和综合活动,使感觉器官接受的信息传到中枢之后,中枢能依据信息的意义主动去调节感受器,以便有选择地或更有效地去了解这些信息,同时从中枢传出的指令引起效应器的运动后,这种动作的状况也会反馈给中枢,以便中枢依据其有效性对运动做进一步的调节,使机体的活动更加准确和精细。

大脑产生心理活动的主要方式是反射活动,反射是有机体借助中枢神经系统实现对体内外刺激所做出的规律性的应答活动。实现反射的全部生理结构,称为反射弧。反射弧一般包括五个环节:感觉器官、传入神经、中枢神经、传出神

经和效应器(肌肉、腺体等)。反射活动一般都需要经过完整的反射弧来实现。比如,听到发令枪响起跑这一活动经过学习形成相对稳定的反射后,是这样实现的:当枪声作用于运动员的耳(感觉器官)引起神经兴奋,兴奋沿着传入神经到达中枢神经,由中枢神经发出指令传到与起跑相关的肌肉(效应器)引起一系列肌肉运动,从而完成起跑动作(起跑动作同样也是经过学习获得的反应方式)。这就是一个简单的反射弧模式。大脑皮层主要中枢分布情况见图 1-3。

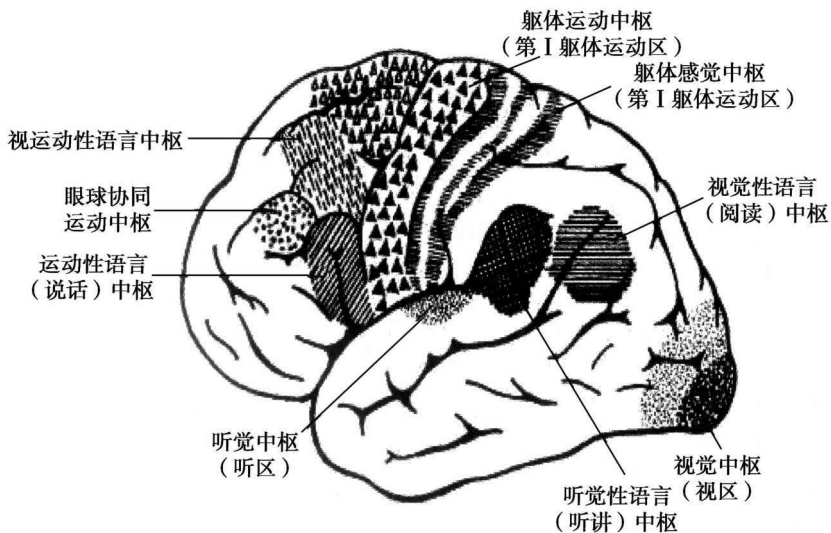


图 1-3 大脑皮层主要中枢分布示意图

(二) 心理是对客观现实的能动反映

了解了心理产生的物质基础之后,我们需要回答一个问题:人类丰富多彩的心理内容从何而来呢?现代心理学认为,人脑必须在客观现实的影响下才能实现其复杂的心理机能,从而把客观存在转化为主观心理。人脑好比是个“加工厂”,客观存在就是“原材料”。没有“原材料”,大脑这个“加工厂”就不能生产出任何产品。没有客观事物的作用,就不能实现人脑的反映机能。只有在客观存在的作用下,人脑的反映机能才能由可能性变为现实性。客观存在制约着人的心理发展方向、速度和可能达到的水平。因此,人的心理所反映的是客观存在,客观存在是人的心理的源泉。对人来说,客观存在包括自然环境和社会环境。自然环境包括日月山川和蓝天白云等;社会环境包括城市、乡村、工厂、学

校、家庭、风俗习惯、文化传统和人际关系等。社会环境是对人的心理的产生决定性作用的源泉和内容。

离开了社会环境,就不可能产生正常人的心理。“狼孩”便是一个典型的实例。1920年,印度人辛格在加尔各答附近发现了两个“狼孩”,大的7岁,取名为卡玛拉,小的2岁,取名为阿玛拉(很快便死亡了)。起初,卡玛拉用四肢爬行,双手和膝盖着地歇息,她害怕强光,白天蜷伏在黑暗角落里睡觉,夜间潜行,不穿衣物,不怕冷,不洗澡,用舌头舔饮生水和流汁,只吃扔在地板上的生肉。经过辛格的照料和教育,2年后她学会了站立,6年后学会独立行走。卡玛拉在8岁时只有6个月婴儿的智力水平,4年后学会了6个词,7年后学会45个词,17岁死亡时只相当于4岁儿童的智力水平。这一事实告诉我们:一个人如果离开人类社会,尽管他有着正常的大脑,也不可能产生正常人的心理。卡玛拉自幼远离人类社会,生活在动物的自然环境里,她只能成为生物的个体,而不可能产生正常人的心理。即使后来她回到人类社会,得到多年的教育和训练,也难以达到正常人的心理发展水平。

无论是离奇的幻想还是虚无缥缈的神话故事,其内容材料都来自于客观存在。正是由于客观存在中复杂的事物作用于人脑,人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感和意志等心理过程和个性心理特征及个性倾向性。所以说,客观存在是产生人的心理活动的源泉和内容。

需要指出的是,人类心理对客观存在的反映并不是被动刻板的。人的心理是对客观存在的主观能动反映。对老师讲的内容,每个学生的感受和收获并不相同。每个人对商场里的同一件商品的喜好程度也可能存在天壤之别。这些都说明,人的心理按其内容和源泉及其发生方式来说,是客观的。但就产生心理的人这一主体来说,任何心理都是属于一定主体并产生于具体人的脑中,不可替代。由于每个人的知识经验、生活经历、世界观、需要、态度、个性特征及当时的心理状态不同,个人的心理活动就必然带上了鲜明的个人色彩,个人就表现出了对客观事物反映的主观性。

在主观反映客观存在的同时,通过人和客观存在的相互作用,对客观存在进行积极的、能动的反映,人不仅可以反映客观存在的表面现象和外部联系,而且可以反映客观存在的本质和规律,从而有目的、有计划地改造客观存在。人类行为的目的性、计划性和创造性都在一定程度上反映了人类心理对客观世界具有

一定的能动性。毛泽东同志在 1956 年写下的“高峡出平湖，……，当惊世界殊”诗句，在 2003 年成为三峡大坝初步建成的客观存在，也是人类心理在反映客观存在的基础上对其具有一定能动作用的有力证据。优秀运动员为了准备重大比赛与教练员一同制订长期训练计划并坚持执行计划，最终有效地提高了运动成绩，也是心理能动性的具体表现。

正是基于人的心理的能动性，人才成为自然界的主人。但是人的心理的能动性并非随心所欲的“自由意志”，其基础是人类的社会实践。由于社会实践经验的积累，人才能通过思维的抽象与概括深入反映事物的本质与规律。只有掌握了事物的本质与规律，人的行动才能成为自觉行动，进而产生巨大的能动作用。

三、心理的功能与意义

了解了心理的内容与来源之后，我们还需要回答另外两个问题：心理的功能是什么？了解心理现象及其活动规律有何意义？

从宏观上来看，我们可以从哲学认识论，以及物质与意识之间关系等问题的讨论中理解心理对人类认识世界和改造世界的重要作用。而在微观层面上，每个人的心理活动都与其行为密不可分。可以说，心理是理解个体行为特征与规律的必经之路。这里我们所说的行为，是有机体在外界环境刺激下引起的反应，它既包括外显的骨骼肌运动，又包括内在的生理变化和心理变化。S-O-R 是一个典型的行为模式。S 代表刺激，O 代表有机体，R 代表行为反应。而我们将要学习的心理学正是从微观视角对心理与行为的关系进行研究的一门学科。

四、心理学的知识体系

心理学是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的学科，它既是一门理论学科，又是一门应用学科。

人们关于心理现象及其特征、规律的研究由来已久。但直到 1879 年德国生理学家冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室，心理学才从哲学和生物学等学科中脱离出来，成为一门真正独立的学科。心理学成为一门真正独立的学科的主要标志之一，就是放弃了传统哲学中内省思辨的研究方法，而采用实证主义的途径对心理现象进行研究。也就是说，所有知识来源于意识经验，来源于观

察与实验。在此之后的一百多年中,心理学的学科知识体系不断拓展丰富,成为一门无论在基础研究领域还是在社会实践活动中都极富活力的学科。

当代心理学研究领域已经涉及人类生活的各个方面,产生了很多分支。这些分支按其性质可以划分为两大类:一类属于心理学的理论研究,通过各种方法和途径,探讨心理活动的基本规律;另一类为心理学的实际应用,探讨如何使心理学在生活实践的不同领域发挥作用。

(一) 心理学的理论领域

1. 实验心理学与认知心理学

实验心理学借助科学的实验方法,研究科学心理学发展初期的那些传统核心课题,如感觉、知觉、学习、动机和情绪等。实验心理学的实验设计比较复杂,人们需要设计出一定条件,在此条件下用某种刺激引发出所期望的行为,以便进行观察,然后对结果做统计分析。认知心理学与实验心理学相近,致力于研究人的高级心理过程(如记忆、推理、信息加工、语言、问题解决、决策和创造性活动),用科学实验的方法探讨内部心理活动规律,实验设计要求严格。

2. 人格与社会心理学

社会心理学主要研究人与人之间的行为和社会力量对行为的控制和影响。其典型课题有态度的形成和变化、偏见、顺从、攻击行为、亲密关系和集体行为等。其研究成果有助于人在人际交往中取得成功。人格心理学研究个人独特的心理特征和个体行为的稳定性特征,同时也探讨人格形成的影响因素并对人格特征进行测量、评估和培养。

3. 发展心理学

发展心理学研究心理的发生发展规律,一般以人的整个生活历程作为研究对象,探讨人在不同发展阶段上的不同心理特点。但广义地讲,它也包括动物心理学。发展心理学曾一度集中于研究儿童期的心理特点,现在对青春期、成人期,尤其是老年期的心理特点也都进行了广泛的研究。

4. 心理测量学

心理测量指对行为和能力的测量,通常用心理测验的方法进行。对心理特性加以量化的研究是科学进步的表现,但心理测量不能直接进行,需要间接进行,自然困难很大,因此在测验的设计和使用方法上都有严格的要求。心理测量

学已构成一门单独的学科,各种测验的处理还需要与之相关的统计技术的支持。

5. 生理心理学

生理心理学研究遗传因素对行为的影响,以及大脑、神经系统、内分泌系统和生物化学因素等生理功能在其中所起的作用。现代科学技术的发展对脑功能的研究提供了更为有利的条件,如利用核磁共振和脑成像技术,在研究认知心理学的一些重要方面,取得了引人注目的进展。

(二) 心理学的应用领域

1. 临床心理学与咨询心理学

临床心理学涉及对心理障碍者的评估、诊断和治疗,同时涉及轻度行为和情绪问题的处理,其主要工作方式包括面谈、实施心理测验和提供集体或个人的心理治疗。咨询心理学与临床心理学相近似,二者的主要区别在于咨询心理学面对的心理障碍者的症状较轻,需要做出诊断,更具有指导方面的意义。

2. 教育心理学与学校心理学

教育心理学是心理学的一个重要领域。作为教育科学的基础,其工作在于研究教与学过程中的心理规律,以提高教育和教学水平,改进师资培训和学业考试,并推动因材施教,培养学生健全人格和创造力等。学校心理学家通常在中小学工作,对在学校中学习困难、适应困难或某种问题行为的学生进行诊断和辅导,并协助家长和教师解决与学校有关的问题。

3. 工业与组织心理学

工业与组织心理学主要在工业、企业和组织机构里发挥作用。如:在厂房设备安装和产品质量设计方面考虑到人的因素,可以更有利于促进生产,提高效率;在人事部门中,知人善任是人才选拔、人员安置和人力资源合理利用等一切工作的基础;在企业中,调动员工的积极性,协调关系,既提高生产力又提高职工的满意度,创造良好的企业形象等,都离不开心理学的应用。

4. 广告心理学与消费心理学

广告心理学研究如何把产品信息传达给消费者,以更好地引起消费者的购买行为。消费心理学则以社会大众的消费行为为研究对象,考察消费动机、购买行为及影响和促进消费行为的各种因素。

5. 法律心理学与犯罪心理学

法律心理学和犯罪心理学在内容上基本是重叠的,主要研究司法程序中的

犯罪动机、犯罪行为,以及犯罪证据的可靠性等,如近年来在国内兴起的测谎行为,就在该分支的研究范围内。当前的法律心理学与犯罪心理学还涉及对犯罪者行为的矫正与指导。

6. 运动与锻炼心理学

运动与锻炼心理学主要研究在体育运动和锻炼健身等情境中参与者的心理活动特征与规律。它的研究内容一方面涉及各种身体活动对参与者可能产生的心理效应,另一方面包括个体心理因素对身体活动的表现和坚持性等的影

响。随着心理学科不断发展,心理学的分支在不断地丰富,新兴的学科分支层出不穷。

五、心理学研究与实践的目的

自冯特创办第一个心理学实验室以来,心理学在丰富知识的同时,也发展出一套独立的研究方法体系。那么,人们不断开展心理学研究和学习心理学知识的目的是什么呢?也许每个人对这个问题都会有不同的回答,但作为科学的心理学,其研究与实践的目的可最终归纳为以下几个方面。

(一) 描述

心理学的第一个目的是观察和描述行为,即回答“是什么”的问题。这种观察和描述越客观越好。由于内部心理现象是在某种程度上无法被直接观察和测量的,心理学常通过对外在行为的观测实现对心理活动的间接观测。这是心理学与其他自然科学之间的重要区别之一。

(二) 解释

当通过观测得到了关于某一心理现象的描述后,心理学家必须尝试寻找该现象发生的原因,即回答“为什么”的问题。

(三) 预测

当通过描述与解释知道了发生了什么及为什么发生,我们可以尝试推测将来可能发生的事件。西方国家有句谚语说得好:“对未来行为最好的预报者是其过去的行为。”

(四) 控制

当我们既了解事件发生的内容、原因,又知道未来可能发生什么,那么我们