

体育运动心理学

导论

Introduction to Sport Psychology

全国体育学专业研究生系列通识教材
全国高等学校体育教学指导委员会组织编写

季浏 张力为 姚家新 主编

北京体育大学出版社

全国体育学专业研究生系列通识教材

全国高等学校体育教学指导委员会组织编写

Introduction to Sport Psychology

体育运动心理学导论

主 编 季 浏 张力为 姚家新

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 高云智
审稿编辑 熊西北
封面设计 范璧合
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育运动心理学导论 / 季浏, 张力为, 姚家新著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2007.11

ISBN 978-7-81100-872-2

I. 体… II. ①季… ②张… ③姚… III. 体育心理学-研究生-教材
IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172182 号

运动心理学导论

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 28.5
字 数 396 千字

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-81100-872-2

定 价 38.00 元

全国体育学专业研究生系列通识教材 编写委员会

顾 问：田麦久

主 任：杨贵仁

副主任：季克异

委 员：(按姓氏笔画排序)

邓树勋 毛振明 池 建 乔德才

杨 桦 杨文轩 张力为 李宗浩

陈佩杰 季 浏 周登嵩 姚家新

黄汉升

《体育运动心理学导论》编写组

主 编：季 浏 华东师范大学体育与健康学院教授
张力为 北京体育大学教授
姚家新 天津体育学院教授

编 者：（按执笔章节先后顺序排列）

季 浏 华东师范大学体育与健康学院教授
周成林 上海体育学院教授
张力为 北京体育大学教授
李京城 首都体育学院教授
姚家新 天津体育学院教授
漆昌柱 武汉体育学院教授
毛志雄 北京体育大学教授
颜 军 扬州大学体育学院教授
石 岩 山西大学体育学院教授
殷恒婵 北京师范大学体育与运动学院教授
马红宇 华中师范大学体育学院教授
王 斌 华中师范大学体育学院教授

序

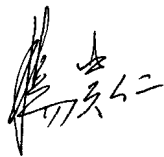
由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写的《全国体育学专业研究生系列通识教材》面世出版，这实在是一件可喜可贺的大事。

说它是一件大事，是因为它事关体育专业高素质人才的培养。随着我国教育和体育事业的发展，对体育专业研究生的需求越来越大，提高体育专业高层次人才的培养质量是迫在眉睫的重要任务。为贯彻全国工作会议精神，切实保证体育学科研究生的培养质量，全国高等学校体育教学指导委员会组织全国体育学科的知名教授编写了全国第一套体育学研究生通识教材，这对全面提高体育学研究生的综合素质和培养质量，加强和改进体育学研究生教材建设具有重大的现实意义。1995年全国研究生工作座谈会以来，国家和各培养单位相继出台了许多措施，有力地推动了研究生教育工作的改革与发展，较好地适应了国家对高层次人才的需求。与此同时，我们也必须看到，研究生培养工作中还存在着一些尚未解决的难点问题，而且随着形势的发展和改革的深入，又出现了一些较为突出的新问题。研究生招生规模不断扩大，而研究生教育的质量意识尚不强；研究生培养条件的改善相对滞后；研究生导师队伍建设需进一步加强；研究生的教学内容、教学方法及实践能力培养与社会的实际需要还存在较大的差距；研究生教育的质量保证体系亟待建立和完善等。这些问题直接或间接地影响着研究生的培养质量，影响着研究生教育适应社会需要的程度，制约了研究生教育的进一步发展。研究生教育是培养高层次、创新型人才的重要途径。

质量是研究生教育的生命，提高研究生培养质量应当贯穿于研究生教育的始终。编辑和出版这套体育学专业研究生系列通识教材，将对改善体育学研究生培养条件、促进优质教育资源共享和提高体育学专业研究生的培养质量起到积极的推动作用。

说它可喜可贺，是因为它是研究生教材改革的一次有益尝试，是完善研究生教材体系的一个重大突破。它面向所有体育学专业研究生，提供了内容体系较为完整的体育学基础理论知识，适于体育学各专业研究生学习与研读，具有较强的通识性；它紧跟全球体育学理论发展与实践运用的最新进展，吸取了国内外体育学的最新研究成果，具有较强的前瞻性；它包括体育学主干学科，涉及运动训练学、运动心理学、运动生理学、体育科研方法和学校体育学等领域，具有较强的系统性；它坚持理论与实践相结合，紧密联系我国和世界体育运动的生动案例，进行了系统的阐释和经验升华，具有较强的实践性和可读性。因此，可喜可贺也就在情理之中了。

总之，这套体育学专业研究生系列通识教材的问世，必将对体育学专业研究生教学质量的提高，对体育学专业研究生教育的发展，起到一定的促进作用。在此，谨向参加本套教材编写工作的学者表示诚挚的敬意和衷心的感谢！希望这套教材能成为广大体育学专业研究生的良师益友。



教育部体育卫生与艺术教育司司长

2006年10月17日

出版说明

进入 21 世纪,我国高等教育有很大的发展,作为高等教育一个重要层次的研究生教育近年也发展迅速。在积极发展研究生教育的今天,保证研究生教育质量是高等学校对国家、社会和青年学生应尽的责任。研究生教育质量既是一个学校人才培养质量的标志,也是学校科研水平和创新能力的标志。在研究生教育迅速发展的背景下,提高研究生教育质量更显得重要和迫切。摆在体育院校(系)全体研究生导师和研究生面前的重要问题是如何提高研究生的教育质量,这是衡量研究生教育水平的重要标尺。当代科学技术发展的一个重要特点是学科的交叉渗透,体育科学也不例外。如何引导研究生进入学术前沿,如何引导研究生进行研究创新,如何培养研究生的科学精神,这些都是提高研究生教育质量必须思考的问题。然而,随着我国体育学研究生招生规模的不断扩大和招生专业的增加,特别是知识激增和信息淘汰速度加快,研究生教材体系建设已经不能很好地满足于时代发展和教学需求。

由于我国体育学研究生教材建设起步较晚,加之体育界长期以来一直重实践、轻理论,这就造成了体育学研究生教材建设没有形成一个系统的体系,各个学科教材建设之间缺乏整体性、共通性和互补性。因此,大力推进研究生教材体系建设,响应通识教材主编会议精神,提高研究生教育质量,尤其是推出一批既具有鲜明的时代特色、能够反映学科研究前沿和热点,又有很高的实用价值、能够满足不同专业学生需求的研究生通识教材就成为体育学专业研究生教育领域当前一项亟待解决的迫切任务。

随着研究生教学与课程体系改革工作的推进和深化,为进一步完善人才培养模式以更好地适应社会和经济的快速发展,更快地提高研究生理论水平和实践能力,更科学地评估研究生教学质量,全国高等学校体育教学指导委员会组织全国一流专家编写了这套全国体育学专业研究生

系列通识教材。这套研究生系列通识教材将为研究生的成才助一臂之力,《体育运动心理学导论》就是先期编写的五本通识教材之一。

不管哪一个体育专业的硕士生,掌握体育运动心理学的新近理论、成果和方法对他们从事本专业的研究都具有帮助和促进作用。本教材具有以下几个特点:

第一,树立“以学生发展为本”的指导思想。

在内容的编写和设计上,我们尽量充分地考虑到体育学专业硕士生的学科特点和现实需要。本教材的阅读对象主要是非体育运动心理学专业硕士生,教材内容的深度和广度既有别于体育专业本科生的学习内容,又要有别于博士生的学习内容,同时还要有别于体育运动心理学专业硕士生的学习内容。

第二,重视体系和内容的针对性。

本教材编写中尽量避免过分强调体系的完整和内容的面面俱到,而是根据不同专业硕士生的共同需求选择教材内容,即采用专题的论述方式,使教材内容尽量能够满足不同专业研究生的学习和研究需要。

第三,重视体例和结构的独特性。

本教材从有利于硕士生学习和研究的角度出发,将每一个专题分成四个部分进行论述,即研究进展、测量工具、案例分析和文献导读,这可以使硕士生既能了解体育运动心理学研究领域的最新理论成果,又可以掌握体育运动心理学的研究过程和方法;从而很好地做到“学以致用”。

本教材的作者是来自全国各院校的12名教授,他们在各自的研究领域都有较高的学术造诣和丰富的教学经验。全书撰写分工如下:绪言,季浏;专题一,周成林;专题二,张力为;专题三,李京城;专题四,姚家新;专题五,漆昌柱;专题六,毛志雄;专题七,颜军;专题八,石岩;专题九,殷恒婵;专题十,马红宇;专题十一,王斌。季浏、张力为、姚家新教授承担了该书编写大纲的设计和任务分工的确定,并对全书作了统稿和审稿。本系列教材顾问田麦久教授在百忙之中对本书稿做了最后审阅。在编写中,本教材直接或间接引用了不少专家和学者的宝贵资料,在此表示衷心的感谢。

本教材的出版发行,首先要感谢全国高等学校体育教学指导委员会

领导的悉心指导与帮助，还应感谢北京体育大学领导的大力支持和北京体育大学出版社卓有成效的工作。

本教材无论体系、内容、体例都会给读者耳目一新的感觉，但这仅仅是一个尝试，加之编写时间仓促和水平有限，能否起到预期的教学效果，还有待于实践的检验，有待于读者和专家的批评指正。

全国体育学专业研究生系列通识教材

《体育运动心理学导论》编写委员会

二〇〇六年三月

目 录

绪 言	(1)
一、对体育人文社会学研究的影响	(2)
二、对运动人体科学研究的影响	(5)
三、对体育教学研究的影响	(8)
四、对运动训练和竞赛研究的影响	(11)
五、参考文献	(13)
专题一 个性与体育运动	(15)
一、研究进展	(15)
二、测量工具	(33)
三、案例分析	(42)
四、文献导读	(50)
五、参考文献	(51)
专题二 体育运动与身体自我观念	(56)
一、研究进展	(56)
二、测量工具	(76)
三、案例分析	(80)
四、文献导读	(84)
五、参考文献	(85)
专题三 体育运动动机的理论与方法	(95)
一、研究进展	(95)
二、测量工具	(110)
三、案例分析	(115)
四、文献导读	(117)

五、参考文献	(118)
专题四 体育运动中的注意	(125)
一、研究进展	(125)
二、测量工具	(145)
三、案例分析	(153)
四、文献导读	(155)
五、参考文献	(155)
专题五 体育运动中的唤醒与焦虑	(157)
一、研究进展	(157)
二、测量工具	(176)
三、案例分析	(184)
四、文献导读	(189)
五、参考文献	(189)
专题六 体育锻炼与心理健康	(195)
一、研究进展	(195)
二、测量工具	(215)
三、案例分析	(229)
四、文献导读	(239)
五、参考文献	(240)
专题七 运动损伤的心理学	(248)
一、研究进展	(248)
二、测量工具	(272)
三、案例分析	(277)
四、文献导读	(282)
五、参考文献	(282)
专题八 过度训练与心理耗竭	(289)
一、研究进展	(290)
二、测量工具	(309)
三、案例分析	(315)

四、文献导读	(320)
五、参考文献	(321)
专题九 心理技能训练	(326)
一、研究进展	(326)
二、测量工具	(343)
三、案例分析	(346)
四、文献导读	(358)
五、参考文献	(358)
专题十 体育运动中的群体凝聚力	(361)
一、研究进展	(361)
二、测量工具	(376)
三、案例分析	(383)
四、文献导读	(395)
五、参考文献	(395)
专题十一 体育运动中的领导理论	(401)
一、研究进展	(401)
二、测量工具	(417)
三、案例分析	(421)
四、文献导读	(433)
五、参考文献	(434)

绪 言

——体育运动心理学的理论和方法对相关 体育专业硕士生学习和研究的作用

季 浏 华东师范大学体育与健康学院

根据 1997 年国务院学位委员会颁布的授予博士、硕士和培养研究生学科专业目录，将一级学科体育学分为四个二级学科，即体育人文社会学、运动人体科学、体育教育训练学和民族传统体育学。多年来，我国体育院系都是按照这四个专业进行招生和培养。这种招生和培养方式的优点是专业比较明确，有助于学生较为全面和深入地掌握本专业的理论和方法；不足之处是人为地隔离了专业之间的相互联系，使硕士生难于跳出本专业的框框，不利于产生新的理论、新的方法和新的学科生长点。众所周知，当今科学技术发展的一个重要标志就是学科之间相互渗透、相互融合，学科之间的界限越来越模糊，这不但体现在自然科学的学科之间、人文社会科学的学科之间的相互联系方面，而且体现在自然科学与人文社会科学之间的相互影响方面。如今许多重大发现、发明都是多门学科“齐心协力”的结果。体育科学领域也是如此。

作为体育专业的硕士生，要想在研究方面有所创新和建树，不但需要掌握自己所学专业的知识，而且需要掌握其他相关专业的知识，使自



己知识面宽、视野广阔，“站得高、看得远”，并善于运用其他有关学科的理论和方法来研究本专业中的有关问题。俗话说：“他山之石，可以攻玉。”

心理学既包含自然科学的成分，也包含人文社会科学的成分。体育运动心理学也是如此。体育运动心理学是研究体育运动情景中人的认知、情感和行为的科学，而体育研究领域许多学科都涉及人的问题，都将人作为自己的研究对象。因此，体育运动心理学的理论和方法必然对其他相关学科的研究和发展产生积极的影响。以下就体育运动心理学对体育人文社会学、运动人体科学和体育教育训练学等领域的研究的影响和作用进行讨论和分析。

一、对体育人文社会学研究的影响

严格来说，人文科学与社会科学是两个不同的研究领域。人文科学主要指关于人类思想、文化、价值和精神表现的学科，包括语言学、文学、历史学、考古学、法学、艺术、哲学等；社会科学主要指关于人类关系的学习和研究领域，包括经济学、政治学、社会学、人类学、心理学、人口学等。两者的区别，从根本上说根源于人类知识在其发展过程中既深度分化，又高度综合，也从一个侧面反映了人文社会现象的复杂性以及人文社会问题研究的多样性和综合性。所谓人文社会科学，是以人文社会现象及其规律为研究对象的，那么体育人文社会学则是以体育这一特定领域中的人文社会现象及其规律为研究对象。

由此可见，体育运动心理学本身就属于体育人文社会学的范畴，其理论和方法在过去和将来对体育人文社会学的研究和发展起着推动作用。例如，体育经济学中的一个重要概念是消费，而消费的主体是人，不同的人有着不同的心理过程和个性，从而影响着人的消费。另外一个重要的体育经济学概念是需求，这种需求是在特定的情景中人的需要。从心理学的角度来讲，需要是人脑对生理需要和社会需要的反映。



Branch 曾以女性观众为研究对象，发现不但美国的女性参与运动的人数有上升的趋势，而且女性观众的人数（包括现场观看消费和通过媒体消费）也有增多的现象。同时，体育商人、体育比赛组织者和体育广告经营者对女性观众的态度也发生了较大变化，他们不再认为女性观众是丈夫或男朋友观看比赛的“附庸品”，而是一个不断成长的、独特的目标市场。体育组织者为迎合她们的需要开发了许多独特的体育产品，从而使更多的女性观众成为了体育消费者。由此可见，体育运动心理学的理论有助于解释和研究体育经济学中的许多现象，并推动体育经济学对有关问题的深入研究。

再如，体育运动心理学与体育哲学也如同心理学与哲学一样有着千丝万缕的关系。古代许多著名的哲学家同时也是心理学家，如笛卡尔是近代二元论和唯心主义唯理论的著名代表，为心理学的发展做出了重大贡献。霍布斯、洛克也是 17~19 世纪哲学心理学方面的重要代表人物。哲学是人对整个自然和社会根本问题的系统论说。人是组成社会的成员，人的心理与社会现象的关系密不可分，因此，哲学家的研究往往都从什么是人开始（如笛卡尔的《论人》），人的心理活动也自然地成为研究的对象。体育哲学是研究体育运动和体育科学产生、发展的一般规律的科学。它研究的对象与其他体育学科不同，不研究体育运动和体育科学的某一方面，而其他各门体育学科有自己的研究对象，主要研究体育运动中的特殊规律。但是，体育哲学不可能脱离特殊规律、具体科学的成果和体育运动实践去研究问题，相反，体育哲学是从各门体育学科的成果和体育运动实践出发，并在它们的基础上进行概括和总结，从而得出体育运动的一般规律和普遍原理。由此可见，体育哲学与其他体育学科是密切相关的。体育运动心理学的理论和方法为体育哲学的产生和发展提供了必要的基础和条件，有助于深入研究体育哲学中有关生命观、人体观和价值观等一系列问题。

又如，体育运动心理学对体育管理学的研究和发展同样具有促进作用。体育管理学是研究体育管理的本质和规律的科学，虽然体育管理是



一种人类社会实践活动，但仅仅用社会科学的理论与方法来研究和解决体育管理中的种种问题显然不够，还必须借鉴自然科学、心理科学、人体科学等许多领域的研究成果。只有运用多学科的知识，才能揭示和解决体育管理中的一系列问题，并取得最佳管理效果。此外，现代管理中的核心是人，人是生产力中最活跃的因素，人的主观能动性发挥得如何，不仅直接关系到生产力水平，而且也关系到社会的发展。因此，管理的首要任务就是如何创造出一个良好的管理环境，最大限度地发挥人的智慧和才能。体育运动心理学是研究人在运动过程中心理发生和发展的科学，其理论和方法必然对研究体育管理过程的种种问题具有帮助作用，如应用体育运动心理学的理论和方法探讨对运动员运动智能的训练管理问题，以及如何满足运动员或学生的需求，提升他们的精神境界，使他们人格健全并实现自身的价值。

再者，体育社会学是一门把体育这种社会文化现象作为一个不断变化发展的整体，在外部研究体育与其他社会现象之间的相互关系，在内部研究体育与人的社会行为、社会观念的关系，以及体育运动的结构、功能、发展动力和制约因素，用以推动体育和社会协调发展的综合性的社会科学。体育社会学是介于体育科学和社会学之间的一门综合性学科，它既是社会学的分支学科，又是体育科学中的一门基础学科。多年来我国体育社会学的研究已经取得了丰硕的研究成果，这些成果主要表现在体育社会功能的研究、体育改革的社会学理论研究、休闲娱乐的研究、体育大众传播媒介的研究、地域性体育研究、体育与生活方式关系的研究、社区体育的研究、妇女体育的研究、竞技体育异化的研究等方面。从这些研究成果不难看出，在体育社会学研究的领域中有很多方面的研究都可以借用和渗透体育运动心理学的理论和方法。例如，要完整地探讨妇女体育的问题，就必须运用体育运动心理学的理论和方法研究妇女参与体育的动机、妇女在参与体育活动过程的心理变化、体育锻炼对妇女（包括对孕妇）的心理益处等等。体育运动心理学对体育社会学的最主要的影响体现在体育社会心理学的诞生。