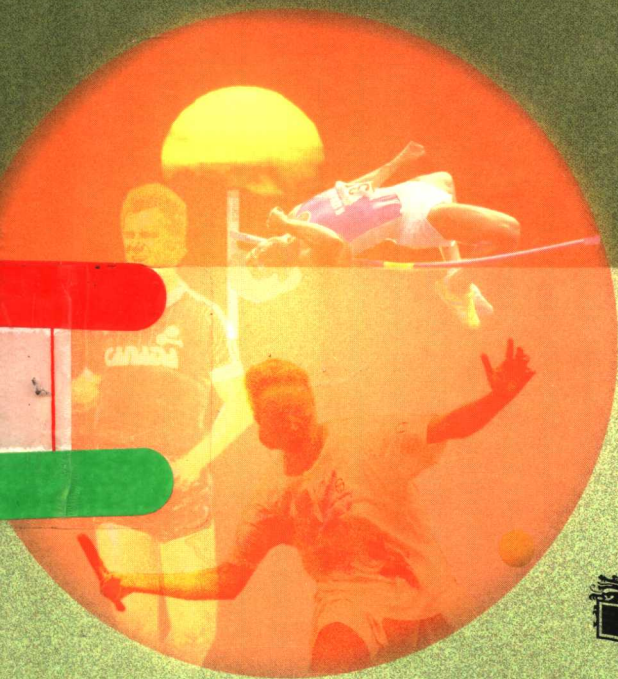


专升本

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

体育心理学

季 浏 主编



高等教育出版社

教育部师范教育司组织编写
中学教师进修高等师范本科(专科起点)教材

体 育 心 理 学

季 浏 主 编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学/季浏主编. —北京:高等教育出版社,
2001.7

ISBN 7-04-009621-8

I. 体… II. 季… III. 体育心理学—高等学校—教材
IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 023732 号

体育心理学

季 浏 主 编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 中国科学院印刷厂

开 本 850×1168 1/32 版 次 2001 年 7 月第 1 版

印 张 6.875 印 次 2001 年 7 月第 1 次印刷

字 数 170 000 定 价 7.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

前 言

本书是一本供中小学体育教师专升本学历教育的教材,而以往的专升本学历教育缺乏专门的体育心理学教材,基本上是采用体育教育专业在校学生使用的教材,因此,无论是内容还是针对性方面都不太适合于在职体育教师的学历教育。

中小学体育教师的学历教育与在校本科学生的教育应该有所区别。因为前者既学过普通心理学和体育心理学的一些基础知识,又有一定的工作实践经验,因此,如何编写一本适合于他们的教材是我们首先考虑的一个问题。

正如上述,中小学体育教师在接受专科教育阶段都曾学过心理学,但许多教师都抱怨学而无用。因此,如何使他们在学了我们新编的体育心理学教材后真正能够学以致用,这是我们考虑的又一个问题。

基于上述认识,我们在编写这本教材时努力做到以下几点:

第一,体系新。新教材与国内以往的同类教材在体系方面迥然不同,特别注意避免以普通心理学为主线的内容体系,避免今后学员因重复学习同样的内容而对体育心理学课程产生乏味感。

第二,内容新。新教材力求反映国内外体育心理学研究的最新成就,许多内容均是以往同类教材中未曾涉及到的知识和方法,从而使新教材具有一定的先进性和代表性。

第三,实用性强。新教材特别注意到学员学以致用问题,这也是学员最关心的问题。因此,新教材中有许多章节都较为详细地介绍了心理训练的内容,而以往的教材只是将许多心理训练的内容罗列到一章中介绍,这既不利于教师的讲解,也不利于学员的自学。此外,其他章节也都涉及到体育教学过程中教师特别关心

但又难于解决的心理学问题。可以说,新教材在体系的逻辑性和内容的实用性的天平上更偏重于后者。

另外,本书介绍了部分运动心理学领域内的研究成果,对中学教师进行教学和指导课外锻炼有一定的借鉴意义。

本书的整体构思由季浏负责。参加编写的成员有:石岩(山西大学)第一章,李京诚(首都体育学院)第二章,陆遵义(上海师范大学)第三章,汪晓赞(华东师范大学)第四章,颜军(扬州大学)第五章,佟立纯(首都体育学院)第六章,史为临(华东师范大学)第七章,蔡庚(华东师范大学)第八章,唐征宇(华东师范大学)第九章,王自清(上海师范大学)第十章,方媛(华东师范大学)第十一章,殷小川(首都体育学院)第十二章。季浏对全书进行修改后定稿。审稿人是华东师范大学的祝蓓里教授和武汉体育学院的姚家新教授。

我们编写这样一本专升本学历教育的体育心理学教材,仅仅是一次尝试和探索。由于我们的水平有限,新教材中一定会存在着缺点和错误。敬请专家和同行提出宝贵意见。

季 浏

2000年11月

目 录

前言	(1)
第一章 体育心理学概论	(1)
第一节 体育和体育心理学	(1)
第二节 体育心理学的研究对象和任务	(4)
第三节 学习体育心理学的意义和方法	(6)
第四节 体育心理学的理论体系和研究热点	(9)
第二章 学生的体育动机及其激发	(13)
第一节 何谓体育动机	(13)
第二节 体育动机与需要的关系	(16)
第三节 体育动机的功能	(18)
第四节 学生体育动机的激发	(19)
第三章 学生的意志品质及其培养	(28)
第一节 何谓意志	(28)
第二节 意志行动	(32)
第三节 意志的品质	(38)
第四节 体育教学中学生良好意志品质的培养	(42)
第四章 体育教学与学生的心理健康	(52)
第一节 何谓心理健康	(52)
第二节 体育活动对心理健康的影响	(56)
第三节 怎样扩大体育活动的心理效应	(61)
第四节 体育教学中如何增进学生的心理健康	(70)
第五章 体育学习中的焦虑	(77)
第一节 何谓焦虑	(77)
第二节 体育学习中焦虑产生的原因	(81)
第三节 焦虑对体育学习的影响	(84)
第四节 体育学习中焦虑的控制	(87)

第六章 学校体育中的心理训练	(94)
第一节 何谓心理训练	(94)
第二节 心理训练的作用	(98)
第三节 学校体育中心理训练的原则	(104)
第七章 目标设置训练	(109)
第一节 何谓目标设置	(109)
第二节 目标设置的原则	(112)
第三节 目标设置的应用	(118)
第八章 表象训练	(123)
第一节 何谓表象	(123)
第二节 表象训练的实施	(126)
第三节 表象训练前的准备工作	(131)
第四节 提高表象训练效果应注意的问题	(133)
第九章 应激控制训练	(136)
第一节 何谓应激	(136)
第二节 外部环境因素的控制与控制身体应激的技术	(142)
第三节 应激控制的认知技术	(150)
第十章 注意训练	(163)
第一节 何谓注意	(163)
第二节 影响学生体育学习时注意的因素	(166)
第三节 注意的品质	(168)
第四节 注意的控制和调节	(172)
第十一章 心理能量的控制	(176)
第一节 何谓心理能量	(176)
第二节 最佳心理能量区域的界定	(179)
第三节 心理能量与操作水平的关系	(183)
第四节 寻找最佳心理能量区的方法	(191)
第十二章 体育课堂中的社会心理	(198)
第一节 体育教师的领导风格	(198)
第二节 体育课堂中的交往	(203)
第三节 体育课堂中的团体凝聚力	(207)

第一章 体育心理学概论

内容提要 体育心理学是一门新兴的体育应用学科。本章首先从探讨体育与竞技运动的区别入手,阐述了体育心理学与运动心理学的关系,并提出了体育心理学的概念、研究对象和任务;其次,论述了体育教师学好体育心理学的意义,介绍了学好体育心理学的一些方法;最后,围绕体育心理学的理论体系问题进行了研讨,并简要说明当前体育心理学领域内的研究热点。希望通过本章的学习,能够对体育心理学有一个初步的认识和概括的了解。

第一节 体育和体育心理学

一、什么是体育

20世纪80年代,我国一些体育理论工作者围绕体育的概念问题进行了一场激烈的争论,争论的一方坚持认为体育的定义有广义和狭义之分,广义的体育包括竞技运动(竞技体育)、狭义的体育(体育教育)、体育锻炼和体育娱乐;而另一方则提出体育就是“育体或健身”,是一种通过身体活动来增强人的体质的社会活动,竞技运动和体育不是一回事,不要再把两者混为一谈,应尽快恢复体育一词的本来面目,从而使长期以来受到冷落的体育能在国民体质改善方面发挥应有作用。从目前情况来看,后者对体育的理解越来越得到大家的认同。在过去的几十年里,竞技运动得到了前所未有的发展,与此同时,要求体育与竞技运动“分家”的呼声却

日益高涨。事实上,尽管体育和竞技运动都是采用身体活动的方式,但是它们有着本质的不同。从某种意义上讲,运动员们取得的优异成绩多是以身体或心理受到伤害为代价的,显然,这种以牺牲人的健康来实现“更高、更快、更强”目标的现代竞技运动包含在以获得身心健康为目的的体育之中是不合适的。在当今社会里,一提起“体育”,许多人还会把它和竞技运动等同起来,体育一词似乎成了竞技运动的代名词。看来,要想让人们对于体育有一个正确的认识,还不是一件一蹴而就的事情。

体育是教育的一个重要组成部分,在人的全面发展中起着积极的作用。教育是一种培养人的社会活动,而体育是通过身体活动(特别是大肌群的身体活动)对人进行的教育。近些年来,研究发现,体育不仅可以强身健体,而且还有益于心理健康。因此,体育应是通过身体活动使人的身心得到健康发展的一种社会活动。

二、什么是体育心理学

对于什么是体育心理学,不同时期有不同的看法。在体育心理学的初创时期,体育心理学被看作是体育加心理学的简单结合物,人们认为体育心理学不过是把心理学的原理应用于体育领域,并在心理学已有的原理中寻求对体育问题的解释。但是人们在实践中逐渐感到,由于心理学并未专门研究体育中特殊的心理学问题,因此,难以单靠心理学的一般原理和方法来解决体育中的各种具体问题。近些年来,体育心理学进入了发展的起步阶段,越来越多的体育心理学者认识到,作为教育心理学分支学科的体育心理学应该有自己的理论和方法,并应尽快建立起自身的理论体系。由于历来教育心理学只重视对教育心理学基本理论的研究,而并没有充分对其下属的分支学科进行研究,体育心理学在过去的教育心理学研究中也未引起足够的重视,因此有必要把体育心理学作为一门独立的学科进行研究,从心理学的角度来研究体育领域中存在的各种现象,探索人们在体育活动中的心理变化规律。体

育心理学就是这样一门研究体育活动中人的心理现象及其发生发展规律的科学。

三、体育心理学与运动心理学的关系

“运动心理学”一词最早出现在现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦在19世纪末发表的一篇文章中。1913年,在国际奥委会组织召开的运动心理学专门会议上,“运动心理学”得到了确认。在此后的几十年里,运动心理学逐步发展起来,其主要标志是出版了一些运动心理学著作,其中含有体育心理学的许多内容。这期间,体育心理学一直蕴含在运动心理学中,没有形成一门独立的学科。20世纪60年代以后,竞技运动前所未有的迅猛发展给运动心理学的进一步发展提供了机遇和动力。1965年,国际运动心理学学会正式成立。这一时期,为了满足来自竞技运动方面日益增多的需要,运动心理学开始更多地研究运动员训练和比赛中的心理问题,而体育心理学则得不到应有的重视,除日本多年来重视体育心理学的研究和学科建设外,这种情况在其他许多国家甚至一直持续到现在,导致了体育心理学整体发展的缓慢和滞后。随着社会的发展,人们对体育的需求增加,体育心理学才从运动心理学中分离出来,不仅成为一门独立的学科,而且也进入了自身发展的大好时期。

严格地讲,体育心理学与运动心理学是两门不同的学科,它们研究的侧重点差异较大。体育心理学是研究体育活动(体育教学和体育锻炼等)中人的心理活动规律,其研究重点是体育教学中学生心理以及大众健身心理等,而运动心理学则是研究竞技运动中人的心理活动规律,其研究重点是高水平运动员心理训练和比赛心理等。另外,虽然体育与竞技运动在身体活动的目的、任务、内容、方法和强度等方面并不一样,但都要通过身体活动这种形式来达到各自的目的,因此,体育心理学与运动心理学在内容上不可避免地出现许多交叉,如在动作技能学习的理论和方法等方面,但是

这并不意味着两门学科在这些内容上是一样的。过去那种把运动心理学的大量研究成果引入到体育心理学中,并用来说明体育活动中参与者心理的作法是不妥的,因为以运动员为主的竞技运动参与者的心理活动与以学生等为主的体育活动参加者的心理,不仅有程度上的明显差异,而且还有性质上的不同。现阶段,运动心理学的许多内容充斥于体育心理学中,体育心理学自身研究较少。这种现状的改变有赖于体育心理学应真正拥有更多自己的研究成果,从这个意义上讲,体育心理学要想真正地成为一门独立的学科还有很多路要走。

第二节 体育心理学的研究对象和任务

一、体育心理学的研究对象

作为一门独立学科的体育心理学,应该有其自己的研究对象。它的研究对象就是人在体育活动中的复杂心理现象,也可以说是体育活动与人的心理的关系。由于人的心理现象一般分为心理过程和个性心理两大部分,因此体育心理学的研究对象就是体育活动中人的心理过程和个性心理,即体育活动中人的认识过程(注意、感知觉、记忆、思维和想象等)、情绪过程、意志过程以及个性心理倾向(需要、动机、兴趣等)和个性心理特征(能力、气质、性格)。

祝蓓里(1990)把体育心理学的研究对象归纳如下:①人的各种心理过程、心理状态和个性品质在体育(教学)活动影响下变化和发展的规律;②人的各种心理过程、心理状态和个性品质在掌握体育知识和体育技能中的作用;③不同的体育项目对人的心理过程、心理状态和个性品质的特殊要求;④体育教师合理地组织体育教学过程和指导学生行为的心理学依据;⑤体育活动与心理健康之间的相互关系等。

过去,体育心理学研究主要局限在体育教学中学生心理活动

规律的探讨上,体育心理学研究的“人”似乎就是学生,显然这是不全面的。体育心理学研究“体育活动中的人”是指参与体育活动的各种各样的人,可以是学生,也可以是教师;可以是老年人,也可以是学龄前的儿童;可以是工人,也可以是农民和解放军战士;可以是汉族人,也可以是少数民族同胞;可以是沿海发达地区的人,也可以是内陆贫困地区的人;可以是受过良好教育的人,也可以是文盲或半文盲;可以是健全的人,也可以是残疾人;可以是守法的公民,也可以是服刑的犯人。

二、体育心理学的研究任务

总的来说,体育心理学的研究任务是要把对体育活动中人的心理研究与有效的体育活动实践结合起来,具体表现在理论建设和应用实践出效益两个方面的任务上。体育心理学的理论研究是为了体育心理学学科自身理论的完善,有助于我们了解体育活动中人的心理活动规律;而应用研究则着眼于解决体育活动中参与者的心理问题和提出提高体育活动质量的心理学实用方法等,两者缺一不可,互相促进。

近年来,随着学校体育和全民健身运动的发展,体育心理学应用研究有增多的趋势,然而基础理论研究则受到冷落,长久下去就会出现应用研究的低水平重复和应用效果不好的结果。出现这种情况的主要原因:一是目前体育心理学工作者大多工作在各级各类学校,他们有丰富的体育教学经验,但是缺少理论研究的专门训练和能力,因而很容易出现“重应用,轻理论”的倾向;二是能够开展基础理论研究的体育心理学专业研究人员数量太少,加之理论研究基本得不到有关科研经费的支持,而应用研究还能争取到一些研究经费。但是,体育心理学要想更快更好地发展,特别需要有自己的理论研究成果,这是其应用研究的坚实基础,否则我们拿什么去应用。离开基本的理论,体育心理学的应用研究也就无法进行。当前体育心理学应重视和加强理论研究,这样才能为体

育心理学应用研究提供强有力的支持。

第三节 学习体育心理学的意义和方法

一、体育教师为什么要学好体育心理学

(一) 体育教学实践的需要

了解和掌握体育教学中学生的心理活动,是有效进行体育教学活动的最基本要求。由于体育教学主要是在室外运动场上进行,学生会受到外界环境的影响,例如,同一场地上通常有几个班级一起上体育课,互相干扰、影响的情况时有发生,很容易导致学生注意力分散,从而影响到体育教学的实际效果。过去碰到这种情况,有的体育教师多是强调教学环境不好,甚至指责批评学生,这样做不仅无助于问题的解决,反而会带来新的问题。如果我们的体育教师学一些体育心理学有关知识,知道学生注意力分散的主要原因和解决方法,那么就可以有意识地根据学生注意心理规律,运用有效方法来防止、消除或减少外来干扰因素的影响,使学生注意力能够较长时间地集中在教学活动中。

需要指出的是,一个人学过体育心理学,并不意味着就能在体育教学中获得成功,也就是说知道这些体育心理学知识并不能使你自动地成为一名优秀的体育教师,但是没有学过体育心理学,在这方面内容一无所知,则很可能导致体育教学的低效或失败。如果我们的体育教师只是简单地记住一些体育心理学知识,而不能在理解的基础上灵活运用,那么拥有的体育心理学知识再多,也是派不上用场的。因此,广大体育教师不仅要学好体育心理学,而且要能够学以致用,从而提高自己的体育教学工作水平。

(二) 体育教学研究的需要

在体育教学活动中,每一个体育教师都会不断地遇到各种各样的新问题,这就需要运用所学的专业知识结合自己的工作经验

去寻求解决问题的办法。这种发现问题、解决问题的活动实际上就是科学研究。开展体育教学研究,不仅有助于提高自己的教学业务水平,而且更有利于提高体育教学的质量和效果。许多优秀体育教师在教学上获得的成功就得益于。然而,现在还有一些体育教师不知道什么是科研,也不会搞科研,并认为科研高不可攀,不是自己的事,而是专家学者们的工作。这种观点是错误的。每一名体育教师只有不断学习,努力研究新问题,才能真正地成为优秀的体育教师和体育科研工作者。

近年来发表的体育教学论文明显增多,反映出体育教学研究受到重视,涉及到体育心理学内容的研究占很大比例。显然,进行体育教学研究需要体育心理学等学科的知识,因此可以说,体育教师学好体育心理学是体育教学研究的需要。

(三) 指导学校运动队的需要

搞好学校各种运动队的训练和比赛,也是各级各类学校体育工作的一个重要方面。体育教师除了主要进行体育教学工作外,还要承担学校运动队的训练任务。如何科学地训练这些“学生”运动员是摆在体育教师面前的现实问题。体育心理学有关动作技能学习和心理训练等理论与方法对于学校运动队的科学化训练工作是很有帮助的。

二、体育教师如何学好体育心理学

(一) 要重视普通心理学的学习

在上体育心理学课之前,最好先学习普通心理学内容。通过普通心理学的学习,使大家了解心理学的基本理论和方法,为学习体育心理学打下一个良好的基础。如果没有普通心理学知识的学习,学习体育心理学就会碰到很多的困难,进而直接影响到学习效果。比如,在学习“体育活动的个体差异”这部分内容时,若缺少心理学有关个性方面的知识,教与学都将难以进行。从这个意义上讲;要想学好体育心理学,一定要首先学好普通心理学。若条件许

可的话,还可以提前或同时学习教育心理学和实验心理学等相关课程。

(二) 既要重视学习使用方法,又要重视学习理论

在当前体育心理学教学中我们发现,有些学生只是热衷于学习一些具体使用方法,而对体育心理学的有关理论则不屑一顾,甚至厌烦。例如,在讲体育教学中学生注意力不集中问题时,他们对集中学生注意力的方法很感兴趣,并且希望能多讲一些方法,但是对于体育课上学生注意力分散的原因等问题则不想做更多的了解。这种作法看似很实用,实际则不然。这样的教师是难以应付体育教学中可能出现的各种新情况和新问题的,表现为教学能力较差。如果在学习时能多问几个为什么,并能准确地把握体育教学中可能出现的各种现象的成因,那么在解决这些问题时,不仅能够灵活地运用学过的方法,而且还可以创造出一些新方法,提高方法使用时的针对性。最为重要的是,体育教师驾驭体育教学活动的的能力就会增强。因此,在学习体育心理学过程中,不仅要学习一些使用方法,还要学好有关理论。

(三) 要重视学习研究方法

在体育心理学学习过程中,我们不仅要掌握其许多理论,而且还应该了解它们是如何建立起来的,即研究方法是什么,这样可以加强对这些体育心理学理论的认识。例如,在学习焦虑与运动成绩关系这一内容时,如果能详细了解具体的实验研究方法,就会更好地掌握它,同时也会激发学生的学习兴趣和研究热情。

实验法和测验法是体育心理学的主要研究方法。体育心理学的大部分内容都是采用这两种方法研究出来的。我们在学习时,可以结合所学内容来学习这些研究方法。那种只记住一些结论性内容的学习方法是不可取的,那样也是学不好体育心理学的。变被动接受学习为研究性学习,是学好体育心理学很重要的一点,而要做到这样,必须了解并掌握其研究方法。若有条件的话,还可以在教师的指导和帮助下,一边学习一边利用所学的研究方法开展体

育心理学研究。

第四节 体育心理学的理论体系和研究热点

一、体育心理学的理论体系

体育心理学是随着体育科学与心理科学的发展而产生的一门应用性学科。它研究体育活动领域中的各种心理学问题,但是具体到体育心理学的研究内容则是众说不一。从目前国内外已出版的体育心理学教材和专著来看,体育心理学的内容多是取自运动心理学和教育心理学等学科且说法不一致,体系也各不相同。日本学者松井三雄(1979)认为:“学科体系的建立,只有经过长年累月积累丰富的研究成果才能形成,因此不能指望刚诞生不久的体育心理学就具有完善的体系。”

体系与内容是不可分的。到现在为止,体育心理学还没有形成自己完整的理论体系,主要表现为体育心理学内容无法统一起来。日本学者松田岩男(1979)认为体育心理学的内容应为:①身体运动的生理和心理基础;②身体运动的心理特点;③作为体育基础的发育;④运动技术的学习;⑤体育学习指导的心理;⑥体育和培养人;⑦体育运动集体的心理;⑧体育和心理健康。然而松井三雄(1979)在其《体育心理学》一书中则提出以下体育心理学内容:①大肌肉活动的心理学性质;②从体育角度看儿童的发展;③体育的学习;④从体育角度看个人差异。我国学者对体育心理学内容与体系的看法主要体现在近些年来出版的体育心理学教材和著作中。1987年出版了我国解放后第一本高等师范院校体育心理学统编教材,它基本沿袭了当时体育学院运动心理学教材的形式,分为心理学知识和体育运动心理两大部分,只不过增加了体育心理品质和体育教师心理等章节。1993年颜军出版了《体育教学心理学》(神州出版社),可以说这本书在当时是一本不可多得的体育心

理学专著。也就是在这一年,国家教委(现为教育部)体育、卫生与艺术司颁布了《普通高等学校本科体育教育专业十一门课程基本要求》,明确了对体育心理学等课程的基本要求。根据这一文件精神,1995年祝蓓里教授主编了《体育心理学新编》(华东师范大学出版社)。这是一本“纯”体育心理学教材,其主要内容有:①学生的体育动机、兴趣和态度;②体育教学心理;③体育竞赛心理;④体育游戏心理;⑤课外体育活动心理;⑥动作技能的形成与迁移;⑦体育心理训练;⑧体育品德心理;⑨体育活动与心理健康;⑩体育活动中的团体心理与人际交往。1996年,马启伟教授主编了另一本《体育心理学》(高等教育出版社),该教材主要内容是:①体育与心理的关系;②体育参与的动力调节系统;③运动技能学习;④心理技能训练;⑤体育教学心理;⑥体育比赛心理;⑦体育社会心理。1998年,教育部体育、卫生与艺术教育司又颁布了《普通高等学校本科体育教育专业九门主干课程教学指导纲要》。在体育心理学课程教学指导纲要中规定的教学基本内容是:①体育动机、兴趣和态度;②体育活动中学生的认知过程;③个别差异与体育教学;④运动技能学习心理;⑤体育学习与竞赛焦虑;⑥体育心理训练;⑦体育活动与心理健康;⑧学校体育团体心理。

从体育心理学内容的演变上可以看出,体育心理学内容有稳定集中的趋势,有一些内容基本上被确定下来,如体育活动的心理特点、体育学习心理、体育心理训练、体育活动与心理健康以及体育团体心理等。从这个意义上讲,近年来体育心理学作为一门具有自身理论体系的学科正在形成。

二、体育心理学的研究热点

以往体育心理学的研究主要集中在以下三方面的问题上:一是人参加体育活动应具备什么样的心理素质;二是体育活动对人的心理素质有什么影响;三是体育活动中教与学的心理。从目前国内外发表的研究论文来看,体育教学心理学的研究仍将是今后