



Education

体育产业MBA经典译丛

Sport Psychology: Concept and Applications

运动心理学

——概念与应用

[美] 理查德·考克斯 (Richard H. Cox)/著

张力为 张禹 牛曼漪 江晓梅/译

张力为/审校



清华大学出版社



Education

体育产业MBA经典译丛

Sport Psychology: Concept and Applications

运动心理学

——概念与应用

[美] 理查德·考克斯 (Richard H. Cox)/著

张力为 张禹 牛曼漪 江晓梅/译

张力为/审校

清华大学出版社
北京

Sport Psychology: Concepts and Applications (5th ed.), by Richard H. Cox.
Copyright © 2002, 1998, 1994, 1990, 1985 by the McGraw-Hill Companies, Inc.
Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc.
All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由 McGraw-Hill 授权清华大学出版社在中国境内（香港、澳门特别行政区和台湾地区除外）独家出版、发行。

未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，翻印必究。

本书封面贴有 McGraw-Hill 防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2002-6498

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学——概念与应用/[美]考克斯著；张力为等译．—5版．—北京：清华大学出版社，2002

（体育产业 MBA 经典译丛）

书名原文：Sport Psychology: Concept and Applications

ISBN 7-302-06195-5

I. 运… II. ①考… ②张… III. 体育心理学-教材 IV. G804.8

出 版 者：清华大学出版社（北京清华大学学研大厦，邮编 100084）

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

责任编辑：熊妍妍 李 昭

封面设计：李亚莉

版式设计：徐立坚

印 刷 者：北京牛山世兴印刷厂

发 行 者：新华书店总店北京发行所

开 本：787×1092 1/16 印张：40.75 插页：2 字数：770 千字

版 次：2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-302-06195-5/F·465

印 数：0001～5000

定 价：69.00 元

《体育产业 MBA 经典译丛》

编委会名单

顾问 何振梁（中国奥委会名誉主席）
魏纪中（中体产业股份有限公司董事长）

主编 史康成（国家体育总局科教司司长）
副主编 钟秉枢（北京体育大学副校长、教授、博导）
郑燕康（清华大学副校长、体育运动委员会主任、
教授、博导）

总策划 闻 洁

编委（以下按姓氏笔画排序）
卢元镇（华南师范大学体育部教授、博导）
冯志龙（北京林业大学体育部教授）
任 海（国家体育总局科研所教授）
刘精明（中国人民大学社会学系副教授）
孙一民（复旦大学管理学院复奥体育产业中心副教授）
许增武（北京奥组委市场开发部副部长）
张力为（北京体育大学教授、教育学博士、哲学博士）
杨玉明（中国证券市场研究与设计中心）
杨振斌（清华大学党委副书记、体育运动委员会
副主任）
狄瑞鹏（清华大学经济管理学院 EMBA 中心主任）
周进强（国家体育总局重竞技运动管理中心副主任）
袁 斌（北京奥组委市场开发部部长）
秦春林（北京体育大学管理学院院长、教授、博导）
黄怡琨（复旦大学管理学院复奥体育产业中心）
董进霞（北京大学体育部副教授、哲学博士）
潘志伟（北京奥组委体育部国际单项体育联合会
关系处副处长）



《体育产业 MBA 经典译丛》

策划人语

随着经济全球化的迅速发展和体育运动在各国的普及，体育产业正在成为 21 世纪最具前景的新兴产业。目前，在欧美经济发达国家，体育产业已经成为不可或缺的支柱性产业之一，其产值在国民经济生产总值中的比重正在迅速提高。另外，与之相关的媒体、旅游、交通、服装、食品、电子、保险和建筑等产业，也因体育产业的升温而显现出繁荣的景象。随着各国社会经济的发展，体育产业正在融入普通民众的日常生活之中，体育休闲已经成为欧美家庭和个人提高生活质量的重要方式。

经过近 20 多年经济的快速发展，中国体育产业正在蓬勃兴起，逐渐成为国民经济中一个新的经济增长点。北京申办 2008 年奥运会的成功，为我国体育的产业化和商业化提供了一个极好的契机。但目前我们还面临着许多的困难：体育产业的规模很小，还未形成一个独立的产业；缺乏组织国际大型体育项目的运作经验；我们的体育产业化和商业化运作人才严重匮乏，这些都已成为制约我国体育产业发展的瓶颈和障碍。为了解决这些问题，国家已经出台加速体育产业化进程，促进体育产业快速、持续、健康发展的方针政策；上海复旦大学管理学院、北京体育大学管理学院、清华大学经管学院等一些高等院校，已经或者正在筹备设立体育产业 MBA 项目。但是，人才培养的关键问题不仅在于师资力量，缺乏一套能够支撑体育产业管理和运作的理论框架体系和优秀教材，也是我国体育产业管理教育滞后的重要原因之一。

为此，我们经过两年的市场调研、选题论证和大量的翻译组织工作，引进了





国内第一套体育产业 MBA 的经典教材，以汲取国际上体育产业管理和运作方面的先进理念、有效方法和丰富经验，填补目前国内体育产业管理系统化、职业化、国际化高质量教材的空白。本丛书的出版，将为 2008 年北京奥运会商业运作和管理人才的培养，以及我国体育管理人才和相关机构管理人员的素质提升，促进我国体育产业整体管理水平的提高起到积极的推动作用。

本丛书全面涵盖了体育产业管理的各个重要领域，参考了国际上著名体育产业管理专业的课程设置，丛书的大多数版本都已多次修订，在国外早已树立了经典和权威的地位，其中更有修订至 12 版的常青树教材，它们对推动中国体育产业市场发育和发展，具有启发性、引导性和实用性，其中先进的体育产业管理理念、实用的体育运动及营销管理技能和方法，都将成为迅速提升国内体育产业管理教育水平的坚实基础。从《体育经济学》、《体育管理学》、《体育营销学》、《体育运动管理》、《体育财务管理》、《体育传播学》，到《运动心理学》和《体育社会学》，本译丛可为有志从事体育产业经营和管理的人们提供一个门类齐全，结构合理的知识框架。随着这套教材的推广使用和市场需求的提高，我们今后还计划增加引进其他的实用教材。

本丛书不仅适用于全国各体育院校和综合性大学管理学院的体育产业 MBA 专业的核心课程教学，同时也适合作为体育产业研究和管理人员、管理咨询机构人员、与体育产业相关的其他产业管理人员的培训教材，同时也可成为对体育产业感兴趣的投资者和研究者的必备参考书。

令我们十分感动的是，在本丛书策划和出版的过程中，国家体育总局党组书记李志坚先生、中国奥委会名誉主席何振梁先生、中体产业股份有限公司董事长魏纪中先生、国家体育总局科教司司长史康成先生、清华大学党委书记陈希先生、复旦大学管理学院副院长陆雄文先生，以及许多体育教育界和新闻界的有识之士，都对我们这套丛书的策划创意和运作给予了高度评价。北京体育大学副校长钟秉枢教授为本丛书的出版做了大量的组织工作、中国社会科学院社会学所研究员郑也夫先生为本书的译者甄选提供了有力的支持。北京体育大学、北京大学、中国人民大学、复旦大学的许多专家教授，亲自主持了本丛书的翻译和审校，从而保证了丛书的较高翻译质量。国际著名的麦格劳·希尔教育出版公司和培生教育出版集团在版权方面给予了鼎力支持，这使我们对引进和出版这套丛书充满了信心，同时又倍感责任和压力，惟有竭尽全力做出精品，为中国体育产业的发展和 2008 年北京奥运会的成功运作有所作为，才不辜负大





策划人语

家的期望。

经济兴则国运兴；国运兴则体育兴。愿我们这套丛书的引进和出版，能为中国的经济发展和体育产业的腾飞，为北京 2008 年奥运会的成功举办，实现几代人的“经济强国梦”和“体育强国梦”做出应有的贡献。

与同道者一起努力，我们期盼着！

和君创业·闻洁工作室

2003 年 1 月



译者前言

2001年7月的一天，当北京的空气中仍然弥漫着北京申奥成功的喜悦与兴奋的时候，我突然接到一个电话，是和君创业·闻洁工作室总经理闻洁女士打来的。我们素不相识，她几乎是开门见山，向我提及本书的翻译工作。当时，我有些犹豫，因为诸事缠身，担心难以应付。但她如痴如迷地畅谈她的出版设想，让我从犹豫转向坚定。

实际上，我早就拜读过理查德·考克斯博士的著作，那是本书的第3版（即1994年版），给我留下深刻印象，并使我在本科生和研究生的教学过程中，不断引用书中提及的内容与观点。据我所知，在美国，能再版五次（2002，1998，1994，1990，1985）的运动心理学教材即使不是惟一，也肯定为数不多，而再版次数往往是该书受欢迎程度的重要标志。另据我所知，目前中国大陆还没有一本正式出版的运动心理学译著，考克斯博士的这本力著，刚好填补这方面的缺憾。因此，无论从美国的角度，还是从中国的角度，这本译著，都应该可以让我们中国的读者了解运动心理学基础知识体系的精华之处。本书具有两个特点：

第一，强调理论与实际的结合。对应用问题和市场问题的关注，或许是整个美国文化或美国人思维方式的体现。本书通过许多体育运动实例，深入浅出地解释了运动心理学的概念与原理，使读者读起来不会感到乏味与枯燥，也使教师教起来不会感到绞尽脑汁和无所适从。每个原理都是活生生的原理，每个概念都是活生生的概念。读者惟一可能感觉不适应的地方，就是那些棒球的规则和情景。那是美国的国球之一，但在中国不太普及。但是，读者总是可以发挥自己的想像





力，去联系自己所熟悉的运动项目。读完本书之后，如果读者产生了实用和有趣的感觉，那一定会使作者感到欣慰。

第二，强调汲取最新的研究成果。读者会注意到，本书的版权年是 2002 年，作者的参考文献则引至 2001 年，这体现了作者追踪最新研究进展的学术习惯，也使读者读起来感到放心：你们看到的，已是最新的。另外，作者在新版中对原版体系进行了较大幅度地更改，从 10 大章改为 27 小章，另外补充了许多内容。应该说，对自己的著作体系做这样大的改动，是需要勇气的。我感觉，更改后的体系更合理，更便于读者的理解，也更能吸引读者的注意。

本书各章译者分别为，张力为：前言、致谢、第 1 章；张禹：第 5 章、第 8 ~ 19 章；牛曼漪：第 2、3、4、6、7 章；江晓梅：第 20 ~ 27 章。全书由张力为进行统一审校和修订。

和君创业·闻洁工作室总经理闻洁女士不遗余力，四处奔波，为这套体育产业 MBA 经典译丛的出版，做出了最重要的贡献。国际著名的麦格劳—希尔教育出版公司与中国著名的清华大学出版社携手并肩，以这本译著的形式，体现了中美文化交流的真诚与高效。我们各位译者的家人对译者表现出了始终如一的理解、宽容和支持，使我们体验到存在于计算机屏幕之后的慰藉与动力。在此，我谨向上述各位表示深切的谢意。

最后，我还希望借此机会向理查德·考克斯博士致意：我们未曾谋面，但你的作品已经，并将继续给中国学者和中国学生以心灵的启示。

亲爱的读者，你看到的译著版权年与原著版权年同为 2002 年，这说明了本译著的策划者和翻译者与时代精神同行的决心。我敢保证，在国内外出版界，这是最为一致的步伐了。我还希望，能借助你对这本译著的关注和批评，将中国运动心理学的发展推向新的高度。

译者 张力为

2002 年 10 月于北京体育大学





英文版序言

本书特别为对运动与锻炼心理学感兴趣的本科生而写。教师如果根据本书内容，增加一些学术期刊最新资料作为辅助阅读材料，也可将本书作为研究生的基础教材。最近，人们对应用运动与锻炼心理学的兴趣急剧增加。有些学生希望了解如何应用运动与锻炼心理学的研究成果去理解和解决实践问题，本书正是希望能对这些学生有所帮助。本书将重点探讨运动心理学的概念与应用。但我们必须理解，如果将一些未经科学检验的概念用于实践，会存在危险。全书致力于以那些科学研究证据支持的概念为基础，解释如何在实践中应用这些概念。对一个问题的科学研究，常常会得出多个结论。在这种情况下，我对概念与应用的阐释将以主导性证据为基础。

尽管本书的标题为《运动心理学——概念与应用》，但是，本书用了相当多的篇幅来讨论体育运动中的社会心理学问题（共4章）和锻炼心理学问题（共4章）。本书第5版仍然保留了原来的书名，而不增加“锻炼”和“社会”这两个词，这是基于以下两个原因：首先，按照大多数人的理解，“运动心理学”是个上位概念，包括社会心理学和锻炼心理学的内容。第二，如果要在书名中包括每一个重要领域，书名会过于累赘。

为了写作上的简洁方便，本书将不断采用“运动心理学”和“运动心理学家”这两个词，作为“运动与锻炼心理学”和“运动与锻炼心理学家”的简写。这样做并不意味着视野变窄，而仅仅是反映了这样一种考虑，即“运动心理学”一词用法广泛，包括了字面意义所没有的内容，在世界各地都得到教育学家和心



理学家的认可。



本版新意

本书前一版（第4版）共10章，每章的篇幅都比较长。而新版（第5版）则将全书内容分为7篇，每篇又分为不同的章。通过这样的变动，使一些重要主题能够得到深层的讨论，并且与其他主题相互区分。本书共27章，每章均有教学辅助材料支持。下面对新版重要的变动内容和新增内容进行说明：

第Ⅰ篇：引言

这一篇内容仅包括1章，介绍了运动心理学的历史，并讨论了运动与锻炼心理学的研究领域和应用领域。

第Ⅱ篇：体育运动中的动机问题

在先前的几版中，动机是在全书的中部出现的。但在本版中，对动机的讨论移至全书的前部，因为没有比激发运动员更重要的单一主题了。这一篇安排了新的章节，涉及体育运动中的目标定向、发展内部动机、目标设置以及青年体育运动等问题。

第Ⅲ篇：运动员的唤醒、注意及人格

这一篇讨论的内容为理解运动员的心理提供了基础知识。我对这篇的每一章都进行了修改和更新，以使读者了解关于运动员的唤醒、注意及人格的最新研究进展。

第Ⅳ篇：与焦虑和心境相关的情景因素

这一篇加入了新的章节，包括心境状态与运动表现以及与倒U理论不同的其他理论。通过这两类内容，对焦虑与运动表现的关系进行了解释。这篇的中心一章用来解释焦虑、唤醒和应激的关系。

第Ⅴ篇：认知干预和行为干预

这一篇也加入了新的章节，包括体育运动中的应对问题、放松训练、唤醒激化方法、表象，催眠在体育运动中的作用，以及心理技能训练。在先前的版本





中，这6个主题包括在2大章中。在本版中，每种重要的干预方法均单独列章。

第Ⅵ篇：体育运动社会心理学

攻击、观众效应、团队凝聚力和领导这4个重要主题在本版中均单独分章讨论。在攻击一章中，加入了关于观众暴力的最新研究进展。

第Ⅶ篇：体育运动生物心理学

这一篇安排了独立的章节来讨论的重要课题，包括锻炼心理学、过度训练和心理耗竭、运动损伤心理学，以及运动员滥用药物等。这篇的新特点是对损伤预防和康复的研究及实践问题进行了深入的探讨。



教学

为了学生、教师和教练使用方便，本书在每章后面提供了许多体育运动实例。在各章重要内容之后，还插入了“概念与应用”栏目，以引导读者关注讨论的主题，加深对重要原理的理解。这些概念源自相关的科学研究文献，紧随其后的是教练或教师的应用建议。

其他重要的教学辅助资料包括各章都有的关键词、小结、复习题、思考题和术语表。出现在每章章首的关键词，旨在将读者的注意集中于重要术语和概念上。章末的术语表对章首的关键词一一进行了解释，文中的关键词均以黑体字表示。



运动心理学组织的网站

1. 运动心理学学术组织

应用运动心理学促进会：<http://www.aaasponline.org/index2.html>

美国心理学会第47分会：<http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>

北美运动心理学会：<http://www.naspspa.org/>

2. 有运动心理学内容的重要国际组织

美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟：<http://www.aahperd.org/>



美国运动医学学院: <http://www.acsm.org/>

3. 教练培训网站

美国运动教育计划: <http://www.asep.com/>

加拿大教练协会: <http://www.coach.ca/>



许多人对完成本书做出了贡献,我对此深表谢意。

首先,我感谢我的妻子琳达(Linda),我的4个孩子坎迪斯(Candice)、克雷顿(Clayton)、莱恩(Ryan)和大卫(David),感谢他们的耐心和克制。

其次,我要感谢第5版的评阅人,他们付出了额外劳动,以保证本书的成功。他们是佛克纳大学的特里·布朗(Terry Brown),圣·约思州立大学的大卫·弗斯特(David Furst),科罗拉多州立大学的玛丽恩·约翰逊(Marion Johnson),威廉姆斯浸会学院的波尔·罗茨(Paul Rhoads),以及东蒙大拿学院的杰依·肖(Joy Shaw)。

第三,我还要感谢我的同事,他们总是愿意与我分享不同的学术思想和资料来源。

最后,我最真诚地感谢密苏里—哥伦比亚大学图书馆负责预约工作的馆员,他们热情地帮我查找订阅图书馆所没有的那些外国资料和其他资料。

Richard H. Cox



目 录

第I篇 引 言

第1章 运动心理学导论	(3)
关键词	(3)
运动与锻炼心理学的定义	(5)
北美运动心理学历史	(6)
专业机构的发展	(8)
职业证书问题	(9)
运动心理学家在做什么	(11)
运动心理学的道德守则	(12)
运动心理学专业的认证授权	(13)
运动心理学中的多元文化训练问题	(14)
小结	(15)
复习题	(16)
思考题	(17)
术语表	(17)

第II篇 体育运动中的动机问题

第2章 体育运动中的动机和自信	(22)
-----------------------	------





关键词	(22)
自信模式	(23)
通过自我暗示来建立自信	(29)
运动中的心理动力	(34)
性别和自信	(36)
小结	(40)
复习题	(40)
思考题	(41)
术语表	(41)
第3章 目标定向理论	(43)
关键词	(43)
成就目标定向	(44)
目标定向的发展性	(45)
测量目标定向	(47)
目标参与	(48)
动机气氛	(48)
研究与目标定向理论	(51)
小结	(58)
复习题	(58)
思考题	(59)
术语表	(60)
第4章 体育运动中的归因理论	(62)
关键词	(62)
归因模型	(64)
竞技环境中的归因	(71)
归因训练	(80)
归因中的利己主义	(82)
小结	(84)
复习题	(85)
思考题	(86)
术语表	(86)
第5章 发展体育运动中的内部动机	(88)
关键词	(88)
运动和锻炼的动机整合理论	(89)



认知评价理论	(97)
流畅：最佳体验心理学	(102)
小结	(106)
复习题	(107)
思考题	(108)
术语表	(108)
第6章 体育运动中的目标设置	(110)
关键词	(110)
目标及其效果的基本分类	(111)
目标设置可以提高表现水平的原因	(114)
有效的目标设置原则	(115)
制定目标的团队方法	(123)
常见的目标设置缺陷	(126)
小结	(128)
复习题	(129)
思考题	(129)
术语表	(130)
第7章 青少年体育运动	(132)
关键词	(132)
青少年体育运动的益处以及孩子们参加体育运动的原因	(136)
与青少年体育运动相联系的潜在负面因素	(137)
青少年为什么退出体育运动	(141)
训练志愿者教练员	(143)
小结	(148)
复习题	(149)
思考题	(150)
术语表	(151)

第Ⅲ篇 运动员的唤醒、注意及人格

第8章 唤醒的神经生理学基础	(155)
关键词	(155)
神经系统的主要分类	(157)
中枢神经系统控制唤醒	(157)





自主神经系统.....	(159)
肾上腺与应激反应.....	(160)
唤醒的电生理指标.....	(162)
小结.....	(163)
复习题.....	(164)
思考题.....	(165)
术语表.....	(165)
第9章 运动中的注意与集中.....	(167)
关键词.....	(167)
信息加工.....	(169)
记忆系统.....	(170)
信息的测量.....	(172)
选择性注意.....	(175)
有限的信息加工容量.....	(176)
注意范围缩小.....	(179)
运动员何时才能达到最佳状态（在状态）.....	(182)
测量注意集中.....	(185)
注意控制训练.....	(187)
联结注意类型与分离注意类型.....	(190)
小结.....	(192)
复习题.....	(193)
思考题.....	(194)
术语表.....	(194)
第10章 人格与运动员.....	(197)
关键词.....	(197)
人格的定义.....	(199)
关于人格的理论.....	(199)
人格测量.....	(202)
相信的与怀疑的争论.....	(210)
人格与运动表现.....	(210)
小结.....	(218)
复习题.....	(219)
思考题.....	(220)
术语表.....	(220)

