



HENGYI

高等院校电子竞技专业课程用书

SPORTS

主 编 恒 一 黄竹青

ESPORTS PSYCHOLOGY

电子竞技
心理学

 江苏人民出版社

高等院校电子竞技专业课程用书

电子竞技心理学

主 编 恒 一 黄竹青

江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

电子竞技心理学/恒一,黄竹青主编.—南京:
江苏人民出版社,2017.11

高等院校电子竞技专业课程用书
ISBN 978-7-214-21474-4

I. ①电… II. ①恒… ②黄… III. ①电子游戏—运
动竞赛—心理学—高等学校—教材 IV. ①G898.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 274453 号

书 名 电子竞技心理学

主 编 恒 一 黄竹青

责任编辑 张 凉

装帧设计 艺和天下

出版发行 江苏人民出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009

出版社网址 <http://www.jspph.com>

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏新华柏印务有限公司

开 本 185毫米×250毫米 1/16

印 张 14.75

字 数 323千字

版 次 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-21474-4

定 价 46.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

高等院校电子竞技专业课程用书 编写委员会

田云鹏 黄竹青 查天奇 陈东 佟鑫 钱浩 李季涛
钟磊 吕波 齐天成 彭玉峰 杨薛骅 刘金峰 郝翔

高等院校电子竞技专业课程用书 编审委员会

秦 奋	上海奋荣投资管理有限公司	董事长
应书岭	英雄互娱集团	创始人、董事长 & CEO
陈彦林	江苏/浙江省电子竞技协会	副会长
孙 晟	King 电子竞技俱乐部	经理
佟 鑫	Newbee 电子竞技俱乐部	创始人、CEO
陆文俊	OMG 电子竞技俱乐部	总经理
左 雾	Snake 电子竞技俱乐部	总经理
孙国锋	南京审计大学经济与贸易学院	党总支书记、教授
孙文远	南京审计大学经济与贸易学院	院长、教授
张 明	南京艺术学院工业艺术学院	院长
张 玲	中国科学院心理研究所	博士
	南京抹香鲸信息科技有限公司	国际 EAP 协会 DEAP 专员
张腾霄	南京大学社会学院心理学系	博士
程庭亮	澳大利亚启思蒙学院	副教授
马建明	四川传媒学院数字媒体与创意设计学院	副院长、教授
于 震	黑龙江商业职业学院信息工程系	主任
朱 明	南京科技职业学院信息工程学院	院长、教授
李傲寒	安徽汽车职业学院信息学院	主任
李影枫	恒一电竞学院	院长
刘培柱	立思辰康邦科技	院长

前言

2003年11月18日,国家体育总局正式批准,将电子竞技列为第99个正式体育竞赛项目。2008年,国家体育总局将电子竞技改批为第78个正式体育竞赛项目。这些官方举措,对推动电子竞技产业的发展起到了重大作用,电子竞技从一个备受争议的边缘活动正式成为一项被国家认可的体育活动。随着科技的进步、社会观念的转变和资本的大量注入,电子竞技产业俨然已经成为一个横跨多个产业、具有强大实力和巨大潜力的新兴产业。但是,高速的发展也带来了一系列问题,其中最突出的就是电子竞技从业人员的知识储备不足和人员管理混乱。特别是在电子竞技运动选手的管理上,“唯比赛论”“唯成绩论”层出不穷,忽略了电子竞技运动选手的成长规律和身心发展的统一。此外,电子竞技运动选手的心理健康水平偏低和教练员的训练经验理论不足等问题,也是制约电子竞技运动实现长期健康发展的主要原因。因此,为了提高电子竞技运动选手及教练员的心理素质 and 心理健康水平,研究和分析电子竞技的各个阶段和环节对运动表现有影响的心理因素,以及有针对性地解决电子竞技运动选手及教练员的心理问题,我们在广泛调研的基础上,编写了《电子竞技心理学》一书。

首先,《电子竞技心理学》一书在编写初期考虑到大部分学生尚不具备心理学专业的背景,因此在阐述部分心理过程和心理特性中,针对一些概念性的内容作出了一些普通心理学知识介绍。其次,根据心理学在电子竞技运动中不同阶段的运用,介绍心理学在电子竞技选材、电子竞技心理能力训练里的运用;根据对电子竞技运动选手及教练员的访谈和调研,对大量电子竞技从业人员的心理健康水平普查之后,总结出对心理健康水平影响最大的几个因素,指出提高电子竞技人员心理健康的迫切需要;根据对赛场上电子竞技运动选手和教练员的情感状态、目标定向等因素的分析和调查,总结了一些唤醒、焦虑及心境状态对电子竞技活动的影响。再次,考虑到电子竞技是一个发展的、受社会环境影响的运动,电子竞技运动选手也会受到自己的身心发展和社会因素的影响,因此在本书中还涉及社会心理学及发展心理学的知识。最后,针对电子竞技运动选手及教练员的常见心理问题和心理障碍,对咨询心理学在电子竞技中运用的重要性和可行性进行了探讨。

《电子竞技心理学》一书作为《高等院校电子竞技专业课程用书》丛书之一,在内容的安排上,以高等院校的人才培养为指向,突出高等教育的特色;在结构上,针对心理学在电子竞技中的运用,从电子竞技的阶段、层次和涉及的各领域进行模块划分,在理论基础和技能指导上都做了详细的讲解和说明。总的来说,这是一本适用于高等院校开设电子

竞技专业课程的教学用书。

在编写本书的过程中,笔者受到了许多学术界和电子竞技行业资深人员的指导,在此表示深深的感谢。由于笔者学识有限,本书还存在不尽如人意之处,还请相关的专家和读者不吝赐教,以便在后续的修订过程中,不断提高《电子竞技心理学》一书的学术性和实用性。

黄竹青

2017年10月27日

目录

第 1 章 电子竞技心理学概述	001
第一节 心理学概述	001
第二节 电子竞技心理学的性质与任务	007
第三节 电子竞技心理学的研究方法	011
第四节 电子竞技心理学的发展方向	016
第 2 章 电子竞技运动心理选材	020
第一节 电子竞技运动心理选材概述	020
第二节 电子竞技心理选材的依据和主要测试内容	025
第三节 电子竞技心理能力选材测试与测评	034
第四节 意志品质选材的测试与测评	042
第五节 电子竞技运动心理选材的现状与思考	051
第 3 章 电子竞技心理技能训练	054
第一节 电子竞技心理技能训练概述	054
第二节 放松训练	061
第三节 生物反馈训练	067
第四节 表象训练	070
第五节 注意训练	074
第 4 章 电子竞技活动的动机和目标设定	078
第一节 电子竞技活动的动机	078
第二节 电子竞技活动的目标设定	096
第 5 章 电子竞技心理健康	103
第一节 电子竞技心理健康	103
第二节 压力与健康	109
第三节 心理疲劳与运动伤病	113
第四节 电子竞技活动中的成瘾与不健康行为	124

第 6 章 唤醒、焦虑和心境状态对电子竞技活动的影响·····	130
第一节 唤醒、焦虑和心境状态·····	130
第二节 唤醒、焦虑和心境状态对电子竞技活动的影响·····	133
第三节 焦虑和心境状态的测量和调节·····	138
第 7 章 电子竞技竞赛与参赛活动中的心理调整·····	151
第一节 电子竞技中的运动竞赛与竞技参赛·····	151
第二节 电子竞技运动选手在比赛过程中的心理调整·····	154
第 8 章 电子竞技中的社会心理学·····	161
第一节 自我和社会化·····	162
第二节 归因和社会动机·····	167
第三节 沟通和人际关系·····	175
第 9 章 电子竞技中的发展心理·····	187
第一节 青春期电子竞技运动选手的心理发展·····	187
第二节 成年早期电子竞技运动选手的心理发展·····	196
第 10 章 电子竞技活动中的心理咨询·····	203
第一节 心理咨询概述·····	203
第二节 电子竞技心理咨询·····	210
主要参考文献·····	216
中英文参照表·····	218
后记·····	226

第1章

电子竞技心理学概述

电子竞技心理学,是电子竞技和心理学的一门交叉学科,是基础心理学在电子竞技方向上的一个应用。

基础心理学是整个心理学的基础,它以正常成人的心理活动为研究对象,概括了心理学各个分支学科的研究成果,构建了心理学最基本的概念和心理学最基本的理论基础。

电子竞技心理学作为一门新兴的学科,还有许多全新的课题等待探索和研究,在探索电子竞技活动中,人的心理因素是如何影响电子竞技活动水平的,以及电子竞技活动又是如何反作用于人的心理状态等一系列问题,都需要以基础心理学作为理论基础进行研究。因此,想要理解心理学在电子竞技方面的理论和应用,首先要掌握好基础心理学的一般基础知识,这对后面的学习起着至关重要的作用。

第一节 心理学概述

一、心理学简介

心理现象是人人都有的,它是世界上最复杂的现象之一。对人类心理的探讨,可以追溯到几千年前的中国和古希腊,许多哲学家、思想家,如孔子、孟子、柏拉图、亚里士多德等,孜孜不倦地对人的心理现象进行探索。但是,他们所探寻的心理学,大多是在哲学的基础上进行思考。心理学作为一门独立的学科从哲学中脱离出来,是以德国生理学家、心理学家、哲学家威廉·冯特(Wilhelm Wundt)于1879年在德国莱比锡大学建立的世界第一个心理学实验室为标志。

随着近现代以来对于心理学研究的不断深入,心理学家们对心理学已经有了一个相对统一的解释:心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的学科。

心理学一般把人的心理现象划分为既相互联系又有区别的两个部分,即心理过程和 心理特性。

(一)心理过程

根据反映客观事物及其相互关系的不同角度,可以把心理过程划分为认知、情绪和

情感、意志活动三个部分。

1. 认知

认知也叫认识,是指人认识外界事物的过程,即人对作用于自身感觉器官的外界事物进行信息加工的过程,包括感觉、知觉、记忆、思维等心理现象。

人们通过各个感觉器官认识了作用于它的事物的单一属性,从而产生了感觉,如对事物的软硬、明暗、气味等认识。把各种感觉结合起来,就产生了对事物的总体认识,这就是知觉。感觉和知觉都是对事物外部现象的认识,属于感性认识阶段。对事物产生本质的认识,需要人们通过思维进行由表及里、去粗取精的过程。在感觉和知觉的过程中,人们把获得的经验储存在脑海里,并在需要的时候再现出来。心理学把积累和保存个体知识经验的心理活动称为记忆。记忆使人们可以把过去的经历和现在的经历联系起来,加以对照,从而认识到事物的本质和事物之间的内在联系,以此达到理性认识。

2. 情绪和情感

喜、怒、哀、乐、爱、憎、惧等都是人的情绪和情感,是人脑对客观事物是否满足自身的物质需要和精神需要所产生的主观体验。当外界事物满足了人的需要时,人就会产生愉快积极的体验,反之则产生负面消极的情绪和情感体验。

3. 意志

意志是人为了实现既定目标,有意识地调节和支配自身行为的心理活动,表现了心理对行为的支配。支配的强度有强有弱,可以以此来评价一个人的意志品质。

(二)心理特性

心理特性是通过心理过程来表现的,这些特性构成了人独特的心理面貌。心理特性包括需要和动机、能力,以及人格。

1. 需要和动机

人维持自己的生命活动,需要一定的客观条件来保证,如人饿了需要吃饭、渴了需要喝水、累了需要休息、寒冷的时候需要温暖、热的时候需要避暑等等。除了生存,人的发展也需要一定的条件,如保持和维系一定的社会关系。这些条件是必不可少的,缺少了就会造成人的内部不平衡。此外,需要并不是人类特有的,植物和动物也是有需要的。

需要是有机体内部的一种不平衡状态,表现为有机体对内外条件的欲求。当人们意识到需要的时候,需要就转化为推动人们从事一定活动并朝着目标前进的内部动力,这就是人心理活动的动机。所以,需要和动机是推动人们从事心理活动的内部动力。

2. 能力

能力是顺利有效地完成某种活动所必须具备的心理条件。能力有两方面的含义,一是个体实际能达到的能力,如跑完400米需要多少秒,每分钟能打多少字;还有一种是潜在的能力,它和实际能达到的能力不同,是在某种状态和条件下可以具备的能力,如一个人的反应速度、记忆广度等,是可以被教育和训练出来的。实际能力与潜在能力是紧密联系的。

3. 人格

人格包括气质和性格。

心理学上的气质和生活中我们评价一个人气质好或气质不好中的气质是不一样的。

心理学中的气质指的是表现在心理活动速度、强度、稳定性方面的人格特征,是一个人稳定的心理活动的动力特征,相当于我们平时说的脾气、秉性,如有的人暴躁,有的人温顺,有的人做什么事情都不紧不慢。而性格指的是个体对现实的稳定态度,以及从与这种态度相应的、习惯化的行为方式中表现出来的人格特征。

二、人的心理本质

心理现象是复杂的,正是由于它的复杂性,古往今来的许多哲学家、思想家都曾在研究心理现象的时候走了弯路。直到辩证唯物主义的出现,才对人的心理现象作出了科学的解释:人的心理是脑的机能,是对客观现实的反应。

(一)心理是脑的机能

心理是脑的机能,就是说脑是从事心理活动的器官,心理现象是脑活动的结果。脑是思维存在的基础,正常发育的大脑为心理发展提供了物质基础。人的一切心理活动,都是脑的反射活动。

无机物和植物没有脑,即便它们能简单地对现实刺激作出反应,我们也不认为它们有心理。没有神经系统的动物也没有心理。心理现象是在动物适应环境的过程中,随着神经系统的产生而出现,随着神经系统的发展而不断完善,由初级向高级不断发展。

草履虫是最原始的单细胞动物,如果把它放在清水和盐水共存的环境中,它会自觉地靠近清水部分,远离盐水部分。这种单细胞动物有简单的趋利避害的本能,但是这种现象还不能称之为心理,只是一种生物的感应性,这样的现象和向日葵向阳、柳树叶亲水是一样的。

无脊椎动物发展到环节动物阶段,开始有了感觉的心理现象。它们能对具有生物学意义的信号刺激作出反应,即形成条件反射。我们把条件反射的产生看作是心理现象产生的标志。

而环节动物产生心理现象的原因,就是因为它们有神经系统。只有具备了神经系统的动物才有心理现象。

脊椎动物,从鱼类到两栖类、爬虫类、鸟类,再到哺乳动物,在种族的发展中出现了脊髓和脑,它们的神经系统有了很大的发展。它们有了感觉器官,产生了听觉、视觉、嗅觉、味觉和触觉这些感觉。将这些个别的属性加以结合,形成对物体的整体认识,这就产生了知觉的心理现象。

灵长类动物,如猩猩、猴子,它们的大脑有着相当高度的发展。它们不仅有知觉的心理现象,而且能认识外界事物之间的关系。例如,大猩猩为了取到天花板上的香蕉,它会把箱子擦起来,然后爬到箱子上去拿香蕉。这说明大猩猩已经具备了简单的思维能力。这种行为是那些没有经过训练的猫或狗所达不到的。但是,灵长类动物还无法认识到事物本质和事物之间的内在联系,它们的心理发展还没有达到思维的阶段,只能说到了思维萌芽的阶段。

人类已经具备了思维,人们可以运用语言进行抽象思维,进而可以透过事物的现象,认识到事物的本质和事物间的内在联系。这是人类心理和动物心理的本质区别,所以我

们把人的心理叫作思维、意识、精神。

从心理现象的产生及发展的历史中可以发现,心理现象是和神经系统的出现相联系的。心理由初级向高级发展,是神经系统不断完善的产物。心理现象的产生和发展的科学事实,充分说明了神经系统是心理活动的主要物质基础。心理是神经系统,是大脑神经活动的结果,大脑是从事心理活动的器官。

(二)心理是对客观现实的反应

正常的大脑是心理现象产生的物质基础。但是,大脑只是产生心理现象的器官,心理并不是大脑本身所固有的。外界的客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑的活动将外界客观事物变成映像,人的心理由此产生。客观事实是心理活动产生的源泉和内容,没有外界的客观事实,就无从产生心理现象。客观事实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自身。

1920年,印度发现了两个狼孩。她们有和普通人类一样健全的大脑,但是由于长期生活在狼群里,脱离人类社会,她们的生活习惯与野兽无异。她们畏惧火光、吃生肉、不会直立行走、像狼一样四肢着地、喝水和吃东西时用舌头舔、不会说话、无法与人交流,她们也不具备人的心理。由此可见,心理也是社会的产物,离开人类社会,即便她们有健全的大脑,也无法产生人的心理。

心理对客观事物的反映不是镜像式的反映,而是能动的反映。人的心理活动不仅能认识到客观事物的外部现象,还能通过对外部现象的认识,进而揭示外界事物之间的内在联系和本质特征,并灵活地运用这种内在联系和本质特征来指导人的活动,对客观世界进行改造。大脑不直接产生心理,心理是大脑活动的结果。因为心理是一种主观的映像,它可以是事物的外部形象,可以是概念,也可以是一种体验。

心理是一种内在的活动,虽然它看不见、摸不着,但是支配着人的行为。所以我们可以通过对人的行为进行观察和分析来客观地研究人的心理。

心理学是一门自然科学和社会科学相交叉的中间学科,又叫边缘学科。心理既是脑的机能,又受社会因素的制约。只有从这两个方面着手研究,才能更全面地揭示心理的实质和规律。

三、心理学的发展概况

(一)科学心理学的建立

德国著名的心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)曾经说过:“心理学有一个很长的过去,但只有一个短的历史。”这句话概括了心理学的发展状况。

早在几千年前,中外哲学家、思想家就对人的心理现象产生了浓厚的兴趣。他们在观察思考的基础上,提出了自己对于心理现象的观点,也总结出了观察到的一些带有规律性的现象。这些观点和总结,虽然有着历史和时代的限制,但是其中充满智慧的部分,放在当下的社会来看,依然具有参考价值。

在中国的先秦时期,诸子百家对人的心理进行了许多探讨。孔子提出“性相近也,习相远也”,认为人先天的本性是相近的,是后天的生活差异造就了人和人之间的差别。孟

子主张人性本善,荀子认为人性本恶,世硕主张人性是有善有恶的,告子主张人性是无善无恶的。先天遗传和后天环境对人性的影响上的争论,在中国已经有两千多年的历史。

在两千多年前的西方,古希腊的哲学家、医生,被誉为西方医学之父的希波克拉底(Hippocrates)按照人体内不同体液(黄胆汁、血液、粘液和黑胆汁)所占的比例,把人分成四种类型:胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。后来,罗马医生克劳迪阿斯·盖伦(Claudius Galenus)在希波克拉底分类的基础上提出了“气质”这个概念,把希波克拉底的分类叫作人的气质类型,并沿用至今。

古代的心理思想中还有许多有价值的观点,但是那个时代对于心理现象的研究大多采用思辨和总结个人经验的方法,不具备实证性质,所以不足以使心理学成为一门独立的学科。因此在19世纪之前,心理学一直属于哲学的范畴。

直到19世纪中期,在对心理现象的研究方法中采用了系统实验的方法,才使心理学成为一门实证的科学,并从哲学范畴中独立出来,成为一门独立的学科。

科学心理学诞生的标志是:1879年,冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室。冯特明确提出心理学要研究前人的科学经验,这就把心理学从研究人的灵魂的哲学心理学中区分出来。他在全面总结了哲学心理学、生理心理学和心理物理学研究成果的基础上建立了实验心理学体系,并编写了许多著作阐述自己的理念,率先提出了“实验心理学”这个名词。自此,心理学成为一门独立的实验性学科,心理学实验室的建立开创了心理学成为独立学科的新纪元。

(二)各种心理学流派

1. 构造主义心理学

构造主义心理学的创始人是冯特和他的学生爱德华·布雷福德·铁钦纳(Edward Bradford Titchener)。他们主张通过内省实验的方法来分析意识的内容,并找出意识的组成部分,以及它们连接成各种复杂心理过程的规律。换句话说,他们想通过研究意识经验的构造方面来阐述人的心理,而不管意识内容的来源、意义和作用。由于构造心理学派把心理学的内容规定得太狭窄,脱离生活实际,且内省实验这个方法的科学性不够高,因此遭到了许多心理学家的反对。

2. 机能主义心理学

机能主义心理学的创始人是美国心理学家威廉·詹姆士(William James)和约翰·杜威(John Dewey)。机能主义反对把意识分解为感觉、情感等元素,主张意识是一个连续的整体;反对把心理学看作一种不起作用的副现象,强调心理的适应功能;反对把心理学只看作一门纯学科,重视心理学的实际作用。因为这一流派强调心理学应该研究心理在适应环境中的机能作用,所以被称为机能主义心理学。机能主义心理学大大推动了美国心理学面向实际应用领域的发展。

3. 行为主义心理学

美国心理学家约翰·华生(John Broadus Watson)反对构造心理学的观点,于1913年创立了行为主义心理学。行为主义心理学认为,心理学研究的应该是可以观察到的外显行为,而不是构造主义心理学所研究的那种看不见、摸不着的意识。行为主义心理学

主张心理学要抛开意识,直接去研究人的行为。华生认为,心理学的研究任务,就是要遵循刺激和反应(即 SR)的规律,预测人的行为。他还宣称,通过控制环境可以塑造人的心理和行为。这是一种典型的环境决定论。

4. 格式塔心理学

德国心理学家马克斯·韦特海默(Max Wertheimer)、沃尔夫冈·苛勒(Wolfgang Kohler)和库尔特·考夫卡(Kurt Koffka)认为,整体优于部分而存在,整体不是部分的机械相加。因此,要从整体上研究心理现象,从而建立了完形心理学,即格式塔心理学。格式塔在德文中是整体的意思。

5. 精神分析心理学

奥地利的精神病医生西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)通过自己的医疗实践,发展了精神分析的治疗方法,同时也建立了精神分析学说。

弗洛伊德认为,人的心理包含着两个主要的部分:意识和无意识。意识是能够觉察得到的心理活动;无意识包含着人的本能冲动及出生后被压抑的欲望。这种欲望因为受到社会行为规范的不允许而被深深压抑在意识不能唤起的内心深处,成为一种潜意识,但是它并没有消失,而是通过梦、口误、笔误等形式表达出来。

弗洛伊德还把人的心理结构分为本我、自我、超我三个层次。“本我”即原始状态的“我”,“自我”是当下行为的“我”,“超我”是理想中我想成为的“我”。如果三者发展均衡,就可以形成一个健全的人格,三者发展不均衡就会导致神经症甚至精神病的产生。

由于弗洛伊德非常强调潜意识的动机作用,以及儿童期经验对人的心理和人格的影响,心理学界才越来越重视在人格发展过程中的社会环境及文化对人格的影响。精神分析不仅对心理学界产生了巨大而深远的影响,对文化艺术界也有很大的影响力。

6. 人本主义心理学

美国心理学家卡尔·罗杰斯(Carl Ransom Rogers)和亚伯拉罕·哈罗德·马斯洛(Abraham Harold Maslow)在 20 世纪中叶创立了人本主义心理学。人本主义心理学家认为,人是有巨大潜力的,人的本性是善良的。心理学家应该关心人的价值和尊严,并改善环境和创造条件来激发人的潜能,满足人自我实现的需要。人本主义心理学的观点,对现代的教育心理学、发展心理学、心理咨询学和心理治疗等都产生了巨大的影响。

7. 认知心理学

认知心理学是在 20 世纪五六十年代发展起来的。它随着信息论、计算机科学与技术、语言学、神经科学等学科的发展而兴起,所以认知心理学又叫作信息加工心理学。它把人看作是类似于计算机的信息加工系统,并以信息加工的观点,从信息的输入、编码、转换、储存、提取等加工过程来研究人的心理过程,主要是注意、感知觉、表象、记忆、思维和语言等认知活动。

认知心理学与计算机科学的结合,为心理学的研究开辟了新的途径,也为计算机科学的发展奠定了基础,人工智能领域的开辟和发展就是心理学与计算机科学结合的产物。

以上的这些心理学流派试图从不同的角度揭示心理现象发生发展的规律,对心理学

的学术研究具有积极的推动意义。

第二节 电子竞技心理学的性质与任务

一、运动心理学的发展

2003年11月18日,国家体育总局正式批准,将电子竞技列为第99个正式体育项目。2008年,国家体育总局将电子竞技改批为第78个正式体育项目。电子竞技运动就是利用电子设备作为运动器械进行的人与人之间的智力对抗运动。通过运动,可以锻炼和提高参与者的思维能力、反应能力、心眼四肢协调能力和意志力,有些电子竞技项目还可以培养团队精神。电子竞技也是一种职业,和棋艺等非电子游戏类似。因而电子竞技心理学从一开始,就和运动心理学有着极为密切的关系。

将心理学作为一门学科来进行研究,只有100多年的历史。运动心理学作为心理学的一个分支,就显得更为年轻。运动心理学领域里第一个有证可查的研究案例是诺曼·特里普利特(Norman Triplett)于1879年发表在《美国心理学杂志》上的一篇论文。当时,诺曼进行了一项实验来研究社会促进效应(Effect of Social Facilitation)问题,观察观众在场的情况下对运动员运动技能的影响。诺曼通过现场观察和数据对比,发现当有其他竞争对手在场的情况下,可以极大地促进自行车选手的发挥,提高他们的运动成绩。这项经典研究开创了运动心理学研究的先河。

1899年,美国耶鲁大学的斯克里彻(E. W. Scripture)在《大众科学月刊》上发表文章,提出参加体育活动可以改善人的个性特征这一观点。

现代奥运会之父顾拜旦(Pierre De Coubertin)不仅组织了最早两次的奥林匹克大会,而且认识到体育在教育中的重要作用,先后三次在奥林匹克大会上带头重点研究与讨论体育心理学。学术界通常把顾拜旦在1913年瑞士洛桑会议上将运动心理学正式列为体育科学的分支作为运动心理学诞生的标志。但是在此之后,却鲜有学者对这一领域进行深入的研究。

在1920年之前,最早甚至可以追溯到古希腊的奥运会上,我们都能看到学者们对体育运动心理展现出的浓厚兴趣,讨论了多种心理因素在运动中发挥的作用,但是由于各种原因,学者们并没有将此类讨论运用到系统的研究中去。大部分学者只是在研究体育现象的时候,将心理学与体育学联系起来分析,并没有专门从事体育心理学研究的人员。

20世纪20年代至60年代之间的这段时间里,德国、苏联、日本和美国相继开办了体育心理学实验室,体育心理学的发展进入了起步阶段。最早对运动心理学进行系统研究的学者是美国心理学家科尔曼·格里菲斯(Coleman Griffith)。1925年,他在伊利诺伊大学建立了世界上第一个体育运动研究实验室,致力于研究与体育运动相关的心理学和生理学问题。这些研究成果为接下来的体育运动心理学的发展指明了方向。由于这些杰出的贡献,格里菲斯被誉为“北美运动心理学之父”。

在此之后,越来越多的学者开始进入这一领域,研究体育运动和心理之间的关系,并

开始将理论研究进行应用检验。美国学者耶茨(Dorothy Hazeltine Yates),作为美国首批开展体育心理学实践与研究的女性之一,在使用放松技术和积极肯定的方式来对拳击运动员进行情绪管理上取得了良好的研究应用。虽然耶茨的研究领域不是很宽泛,但是她的实践研究取得了令人惊叹的成果。

到了20世纪60年代,体育教育正式成为一门学科,大批学者开始研究与体育运动相关的焦虑、自尊、人格等心理内容。随着研究的深入和各种理论成果的提出,应用运动心理学顾问开始与运动员团队合作。同时,一系列的专业运动心理机构也开始发展起来。国际运动心理协会(International Society Sport Psychology,简称ISSP)于1965年在罗马成立,致力于在世界范围内促进和传播运动心理学的实践工作。在北美,加拿大和美国的心理学家们在1966年成立了北美运动心理学与身体活动协会(North America Society for the Psychology of Sport and Physical Activity,简称NASPSA)。在1967年召开第一次NASPSA年会后,北美的运动心理学研究进入了一个全新的阶段。除此之外,加拿大、欧洲等地都相继创办了一些研究重点各不相同的运动心理机构,为全方位地推动体育运动心理学的发展作出了不懈努力。在此基础上,各种专业的期刊相继创办了体育运动心理研究的刊物,为全世界各个机构的研究人员的学术交流提供了平台。

从20世纪70年代到20世纪末,各个国家都开始重视人民的身体素质,以及体育健儿在国际体育赛事上的竞技表现,体育与运动训练心理学在世界范围内迅速发展起来。社会公众也越来越多地认识到体育与运动心理学研究和应用的重要性。在这一阶段里,关于体育心理学的研究重点是针对体育与运动训练心理学的定性研究和解释性研究。随着每四年一次的奥林匹克运动会成为全人类的盛会,越来越多有着心理学教育背景的专业人士涉足这个领域,为体育与运动训练心理学的研究提供了更多的学科视角,并针对这个领域提供了一系列问题解决的实践方法,如制定伦理标准、明确不同体育项目的训练内容、颁发职业资格证书等。^①

值得重视的是,女性心理学家在体育与运动训练心理学的领域里作出了不亚于男性心理学家的贡献,如北美的“应用运动心理学之母”多萝西·哈里斯(Dorothy Harris)、埃莉诺·麦斯利(Eleanor Metheny)、琼·杜达(Joan Duda),俄罗斯的娜塔莉亚·斯塔姆诺娃(Natalia Stambulova),保加利亚的格荣德(Emma Gerond)等杰出女性。她们谦逊、有能力,对研究领域充满探索的热情,但却没有得到应有的荣誉。她们为体育与运动训练心理学作出的重大贡献,一直推动着学科的发展,直到现在她们的研究成果依然具有指导意义。^②

① [美]理查德·H·考克斯:《运动心理学(第七版)》,王树明等译,上海:上海人民出版社,2016年版,第6—11页。

② [美]Robert S. Weinberg, Daniel Gould:《体育与训练心理学(第六版)》,谢军、梁自明译,北京:中国轻工业出版社,2016年版,第8—13页。

二、我国体育与运动训练心理学的发展

综观我国体育与运动训练心理学的发展史,可以20世纪80年代作为分界点,划分成前后两个阶段。

在20世纪80年代之前,我国的体育与运动训练大多受到苏联的影响,引入和翻译了大量苏联的关于体育与运动训练心理学的书籍。苏联体育心理学家 Rudike 教授编写的《心理学》于1957年在我国出版了中文版,切尔尼科娃(Chernikowa)编著的《运动心理学问题》于1958年被翻译成中文。直到1964年,我国才编写、出版了第一部体育院校专用的教材《运动心理学》。

之后,由于“文化大革命”的影响,心理学受到严重影响,在20世纪70年代几近消失。体育心理学的研究也在此过程中中断,失去了和国际体育与运动训练心理学交流的机会,也因此拉大了与国外的研究差距。

直到20世纪80年代,我国的心理学研究进入了一个新的阶段。在1979年,我国建立了中国心理学会体育运动心理专业委员会。1980年,中国体育科学学会运动心理学学会成立。学会召开了10次全国性的会议,在学术探索上极大地推动了我国体育心理学事业的发展。

近十年来,中国体育心理学的研究主要包括竞技运动领域的心理学问题:心理训练方法、心理训练评价、心理选材、运动选手、教练员和裁判员的心理特征、心理疲劳的评定和预防、伤病的心理预防和心理康复,以及兴奋剂的心理学问题等;大众的体育锻炼心理学问题:锻炼的参与动机和锻炼的心理效应等;体育教育教学领域的心理学问题:体育学习和课外活动的参与动机和心理效应、运动技能学习、体育教学中的差异心理等;体育心理学的研究方法问题:量表研制及开发实验设计等。

三、电子竞技心理学的性质与任务

在电子竞技活动中,人们尤其喜欢对电子竞技选手们的心理特征进行讨论。这是由于顶级的电子竞技运动选手和传统的体育健儿一样,在技术能力上差距越来越小,在国际电子竞技决赛的时候,心理问题是决定胜负的主要因素。

在2007年于美国西雅图举办的世界电子竞技大赛(World Cyber Games,简称WCG)中,李晓峰(ID:SKY)顺利打败曼努埃尔·申克赫伊岑(Manuel Schenkhuizen, ID:Grubby)和张宰怙(ID:Moon)两个强劲的对手,进入了决赛,却在最后一局中败给了欧拉·温海姆(Olav Undheim, ID:Creolophus)——一个曾经退役两年又再次复出的选手。事后SKY表示,由于过早战胜了两个最重视的对手,在面对Creolophus的时候放松了警惕,特别是在第一局取得胜利的情况下,觉得冠军已经在望,但在第二局对战中出现了致命的失误而导致第二局战败。在此情况下,SKY的心态有点崩塌。在第三局中,游戏中又开出了自己不喜欢的扭曲的绿草地地图(Twisted Meadows,简称TM地图)。虽然SKY拿出自己最擅长的战术,但还是因为低估对手,最终在离WCG三连冠只有一