

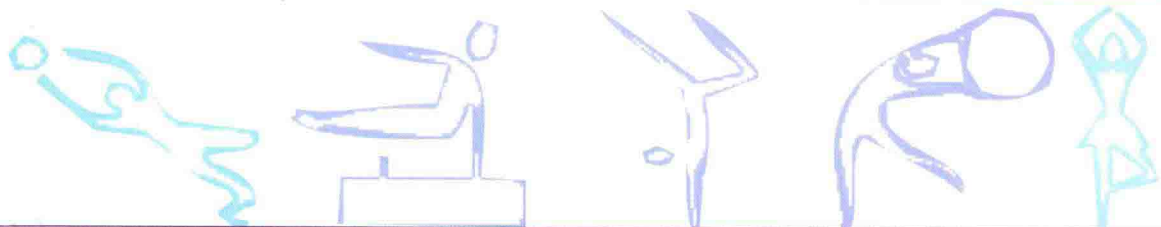


普通高等学校体育专业统编教材

锻炼心理学

(第二版)

李京诚 主编



SPORTS

高等教育出版社

普通高等学校体育专业统编教材

锻炼心理学 (第二版)

李京诚 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材系统阐述了身体锻炼的心理效益,包括身体锻炼对认知、情绪、人格、自我概念及生活质量的影响,论述了身体锻炼行为动机、坚持性及其影响因素和理论模型,老年人、女性、肥胖和残疾人群的锻炼心理,个体、团体锻炼的心理学指导和干预策略。其中特别注重身体锻炼心理的研究成果对大众健身运动和休闲体育锻炼的启示与应用指导,以期对读者起到引导作用。

图书在版编目(CIP)数据

锻炼心理学 / 李京诚主编. -- 2版. -- 北京: 高等教育出版社, 2017.10

ISBN 978-7-04-048510-3

I. ①锻… II. ①李… III. ①体育锻炼-体育心理学
IV. ①G806②G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第227948号

锻炼心理学(第二版)

Duanlian Xinlixue

策划编辑 汪 鹂

责任编辑 汪 鹂

封面设计 张申申

版式设计 徐艳妮

插图绘制 杜晓丹

责任校对 刘春萍

责任印制 田 甜

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787 mm×960 mm 1/16

印 张 20.5

字 数 350千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

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

网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>

<http://www.hepmall.com>

<http://www.hepmall.cn>

版 次 2009年8月第1版

2017年10月第2版

印 次 2017年10月第1次印刷

定 价 35.00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

版权所有 侵权必究

物 料 号 48510-00

编 委 会

主编 李京诚 首都体育学院

编委 (以编写章节为序)

郭 璐 北京体育大学

戴 群 天津体育学院

陈爱国 扬州大学体育学院

石 岩 山西大学体育学院

徐 霞 武汉体育学院

杨阿丽 沈阳体育学院

徐守森 首都体育学院

陈善平 西安交通大学体育部

高志青 北京市体育科学研究所

司 琦 浙江大学教育学院

李 薇 华南师范大学体育科学学院

前 言

“锻炼心理学”是为社会体育、休闲体育两个专业，以及有志于从事大众健身运动指导的本科学生开设的课程，在《高等学校体育学类本科专业教学国家标准》中被列为专业拓展课程中的一门理论课程。

2009年，我们编写了《锻炼心理学》教材，由高等教育出版社出版。近些年来，锻炼心理学领域的新理论、新方法、新方向和新成果不断涌现，对身体锻炼实践的指导作用日渐重要。为了将锻炼心理学的新发展及时介绍给学生，使他们能够全面把握大众健身领域中心理科学的理论知识，拓展学术视野，了解学科前沿，我们又组织专家学者修订了《锻炼心理学》教材。在修订过程中，力求适合学生的发展需求和认知特点，紧密联系大众健身实践，在系统反映身体锻炼情绪效应，身体锻炼与人格，身体锻炼与自我，身体锻炼参与行为动机、坚持性和理论模型，特殊人群身体锻炼心理，个体、团体锻炼的心理学指导和干预策略的同时，又增加了身体锻炼与认知功能、身体锻炼与生活质量等章节。此外，还特别关注大众健身中的热点，注重身体锻炼心理的研究成果对锻炼指导的启示作用，期望提高学生的应用能力，使锻炼心理学成为一门“活”的学科。

参加本教材修订和编写的人员及分工为：李京诚教授（第一章），郭璐副教授（第二章第一节、第二节、第三节），戴群教授（第二章第四节、第五节），陈爱国教授（第三章），石岩教授（第四章），徐霞教授（第五章），杨阿丽教授（第六章），徐守森副教授（第七章），陈善平教授（第八章），高志青副研究员（第九章），司琦副教授（第十章），李薇教授（第十一章）。

在本教材的修订中，我们参考了国内外学者发表的大量文献，在此向他们致以诚挚的感谢。由于篇幅所限，未能在书末将所有文献信息完全列出，请谅解。限于作者水平，书中难免有错漏之处，敬请广大读者批评指正。

本教材的修订出版得到高等教育出版社的指导和支持，谨致谢意。

李京诚

2017年5月17日

目 录

第一章 绪论	001
第一节 锻炼心理学研究对象	001
第二节 锻炼心理学发展概况	006
第三节 锻炼心理学研究方法	014
第一部分 锻炼的心理效益	
第二章 锻炼的情绪效应	025
第一节 锻炼与心境状态	025
第二节 锻炼与抑郁	033
第三节 锻炼与焦虑	039
第四节 锻炼与应激	044
第五节 锻炼中的情绪体验	056
第三章 身体锻炼与认知功能	069
第一节 认知功能概述	069
第二节 体育锻炼与认知功能的关系	074
第三节 体育锻炼影响认知功能的理论	083
第四章 锻炼与人格	090
第一节 人格	090
第二节 锻炼与人格的关系	099
第五章 锻炼与自我	111
第一节 自我与身体自我	111
第二节 锻炼与自我的关系	121
第六章 锻炼与生活质量	132
第一节 生活质量概述	132
第二节 锻炼对生活质量的影晌	136

第二部分 锻炼行为的心理机制

第七章 锻炼动机与坚持性	169
第一节 锻炼动机	169
第二节 锻炼坚持性	175
第三节 锻炼成瘾	183
第八章 锻炼行为的理论模型	188
第一节 计划行为理论	189
第二节 社会认知理论	195
第三节 自我决定理论	202
第四节 行为改变的跨理论模型	210

第三部分 锻炼行为指导

第九章 锻炼指导心理	221
第一节 锻炼指导者应具备的理论知识和能力	221
第二节 个人和团体锻炼指导心理	238
第三节 运动健身类 APP 的锻炼指导	246
第十章 锻炼行为的干预策略	253
第一节 干预概述	253
第二节 锻炼行为干预策略	257
第三节 锻炼行为干预策略的应用	263
第十一章 特殊人群的锻炼指导	269
第一节 老年人锻炼心理	270
第二节 女性锻炼心理	276
第三节 肥胖人群锻炼心理	282
第四节 残疾人群锻炼心理	286
参考文献	293



第一章 绪 论

要点介绍

锻炼心理学是一门心理学与体育学在身体锻炼领域中应用的综合性学科，研究的是人们在身体锻炼活动中心理和行为发展、变化的规律与特点。绪论中，首先解释了身体活动与身体锻炼的含义，阐述了锻炼心理学的研究任务和内容。之后，回顾了锻炼心理学的发展历程，展望了未来发展趋势。最后，讨论了锻炼心理学领域常用的研究方法。

20 世纪后半叶，世界大众体育运动蓬勃发展，掀起了“sport for all”（体育普及化）的热潮，被称为“第二奥林匹克运动”。人们的体育参与意识普遍提高，体育人口越来越多，身体锻炼蔚然成风，大众健身成为当今社会一个重要的文化现象。社会的进步，促进了体育科学研究领域的不断扩展。锻炼心理学就是随着大众体育运动的发展而兴起的一门学科。

第一节 锻炼心理学研究对象



学习目标

1. 能够正确理解和描述身体锻炼的定义和锻炼心理学的研究对象。
2. 能够简要论述锻炼心理学的研究任务和内容。

随着人们生活水平的提高和生活方式的转变，尤其是大众健身活动的广泛开展，健康行为和身体锻炼等科学研究不断深化，体育学科出现了分支细化的趋势。相对于竞技体育、学校体育和大众体育，体育运动心理学逐步分化为竞技运动心理（sport psychology）、学校体育心理（psychology in physical education）和锻炼心理（exercise psychology）三个学科分支。锻炼心理学是近期发展非常快速的一个领域。

一、什么是身体活动与身体锻炼

身体活动 (physical activity) 与身体锻炼 (physical exercise) 是两个紧密联系而又有所区别的概念。Casperson 等学者 (1985) 认为, 身体活动是由肌肉收缩产生的、具有明显身体位移的, 并导致能量消耗高于休息时新陈代谢水平的身体运动。其中包括三个要素: ① 由骨骼肌产生的身体位移; ② 引起能量由低向高变化的消耗; ③ 对体质有积极影响。

Casperson 等学者有关身体活动概念定义的观点, 没有将身体活动与身体锻炼加以严格区分。身体活动与身体锻炼在“外形”上有相同的地方, 都有明显的身体位移, 但严格讲, 它们在概念层位上是有差异的。身体活动的层位高, 外延大, 针对的目的可能有许多, 如烹饪、洗碗、剪枝、除草、打扫卫生等, 而身体锻炼的层位低, 外延小, 主要的目的是增强体质、增进健康。

身体活动是与人的身体静止状态和心理活动相对而言的一个行为, 包括了具有明显位移的体力劳动、休闲和日常生活等所有的身体运动, 因此, 也涵盖了身体锻炼。身体锻炼是身体活动的一个种类。

学者们对身体锻炼的概念定义有所不同。王则珊 (1994) 认为身体锻炼是以发展身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动。《体育科学词典》(2000) 指出, 体育锻炼 (physical exercise) 是运用各种身体练习方法, 结合自然力和卫生措施, 以强身健体、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动, 是增进健康、增强体质的最积极、最有效的方法。这两个概念比较宏观, 突出了身体锻炼的多种目的。

美国运动医学会 (Medicine ACOS, 2013) 对身体锻炼的定义是, “锻炼, 一种身体活动, 是有计划、有组织、重复进行的身体活动, 其目的是提高或保持一个或多个身体构成成分的活动能力。”陈善平和李树苗 (2007) 认为, 身体锻炼和其他身体活动最大的区别在于活动的内容, 身体锻炼是以体育运动为活动内容的。因此, 身体锻炼是以体育运动为内容, 强调提高身体活动能力和健康的身体活动。以上学者和学术组织对身体锻炼的解释, 强调了其增进健康、增强体质的目的性, 及其内容、时间、频率、运动负荷等特性。

综上所述, 身体锻炼定义中包含的主要内容有: ① 有计划、有组织、重复进行的身体活动; ② 主要目的是增强体质、增进健康; ③ 由大肌肉群收缩引起, 具有明显的身体位移; ④ 以身体运动为内容和手段; ⑤ 具

有一定的强度、频率和持续时间。

由此可见，身体锻炼是指以增进身体健康为目的，以身体运动为内容和手段，有计划、有组织、重复进行的，具有一定强度、频率和持续时间的身体活动。

这个概念定义中的“有组织”，并不一定是长期存在的、正式的组织机构，其可以是非正式的、临时组成的锻炼小团体，也可以是单个个体。但他们的身体锻炼应当是对锻炼目的、内容、方式、次数、时间等经过思考、决策，由他人或自行组织的身体活动。

知识窗

近期，关于身体锻炼目的的提法更加具体，尤其提到身体锻炼的目的是提高身体能力（physical fitness）。身体能力或称体适能，有与竞技运动相关的身体能力和与健康相关的身体能力之分。前者主要是指反应速度、爆发力量、速度耐力、快速变向的灵活性和身体的柔软性等身体素质，运动训练的目的在于使这些素质达到最大的极限，因而有时是损害健康的；后者主要是指一般耐力、力量、伸展、平衡与协调等身体能力，与人的心肺功能、身体形态、体脂成分等有更紧密的关系。身体锻炼为的是提高与身体健康相关的身体能力。

二、锻炼心理学的学科性质与研究对象

每个学科都有其独特而明确的研究对象，而一门学科的研究对象主要是由其学科性质决定的。因此，明确锻炼心理学的研究对象首先要明确其学科性质。

一个学科的性质可从多方面进行分析。如果将学科划分为基础学科和应用学科的话，锻炼心理学（Exercise Psychology）就是其基础学科——心理学、体育学，在身体锻炼领域的应用学科，即心理学、体育学是锻炼心理学的母学科，锻炼心理学是借助心理学、体育学的理论和方法发展起来的，以解决身体锻炼实践中的心理学问题为目的的应用学科。如果将学科划分为单一学科或综合学科的话，锻炼心理学就是一门综合学科，其是自然学科（生物学、医学等）与社会学科（人类学、行为学等）交叉融合构成的，且与健康学、运动学等学科交互融合的综合学科。

心理学的研究对象是人的心理现象，体育学的研究对象是人的运动行为与各种机制。锻炼心理学是心理学和体育学的应用学科，研究的是人在

身体锻炼活动中心理和行为发展、变化的规律与特点。

三、锻炼心理学的研究任务与内容

锻炼心理学的研究任务是应用心理学、体育学的理论与方法揭示人们参与身体锻炼活动的心理与行为特点，探讨身体能力、身体锻炼、身体健康与个体心理及社会适应能力变量之间的相互影响关系，并应用已有的研究成果促进人们身体锻炼习惯的养成，从锻炼中获得更多、更积极的身体和心理效应。

季浏等（1997）在总结国外学者的研究内容后，将锻炼心理学的内容归纳为三个方面：① 影响身体锻炼行为的心理因素；② 身体锻炼期间的心理过程；③ 身体锻炼的心理效应（图 1-1-1）。

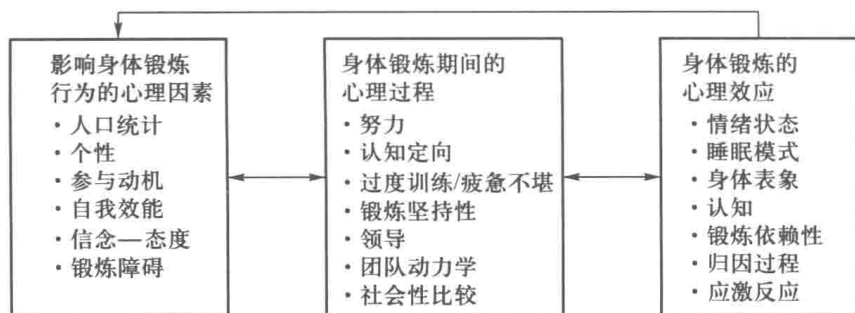


图 1-1-1 身体锻炼心理学研究内容

资料来源：季浏，罗伯特 J. 科克比. 身体锻炼心理学的研究现状和未来发展 [J]. 天津体育学院学报, 1997, 12 (3).

姒刚彦（2000）认为，锻炼心理学的主要目的是促进身心健康，形成良好的身心状态，预防人们生病及非良性身心状态的产生。因此，锻炼心理学的研究内容应涉及参加与健康有关体育活动的心理前因，包括锻炼的最初加入、选择及坚持。在此基础上，研究人们的锻炼行为，并为那些忽视通过锻炼来改善生活方式与生活质量的人们制定出教育策略与干预手段，用以帮助他们启动、增加、建立合适的锻炼行为。

李薇（2005）将国外学者关于锻炼心理学的研究内容归纳为三个方面：① 锻炼心理的动力调节系统，包括运动动机、态度、体育习惯、体育价值观、体育兴趣，以及锻炼的个性、性别差异等，其中动机是最主要的影响因素；② 锻炼过程中的心理影响，如短期的情绪效益、锻炼的努力程度、锻炼的坚持性、锻炼的影响因素（锻炼方式、项目、强度、频率等）；③ 锻炼的心理效应，包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体表象和自尊、锻炼的依赖性与成瘾性、锻炼与生活质量及兴奋感等。

Berger 等（2002）认为，锻炼心理学关注锻炼要素对心理健康的影响，其中包括了大量的课题。图 1-1-2 表示了锻炼要素与心理健康的相互关系。

锻炼心理学注重探讨参与锻炼与心理健康之间的相互关系，如不同的锻炼要素对锻炼乐趣体验及心理良好感受的影响，应激或抑郁的个体是否比正常人更可能喜欢身体锻炼，调节锻炼与心理健康关系的内在机制是什么，获得流畅状态的途径，以及导致锻炼成瘾的因素等。具体的研究课题包括锻炼与心境改变、应激管理、心理健康、流畅状态、锻炼高峰体验、自我概念完善、自我效能提高和锻炼坚持性等。锻炼的个人意义，与锻炼偏好相关的个人特征，锻炼乐趣的来源，乐趣在选择与坚持锻炼中的作用，心理健康改变的机制等是锻炼心理学的另一些课题。

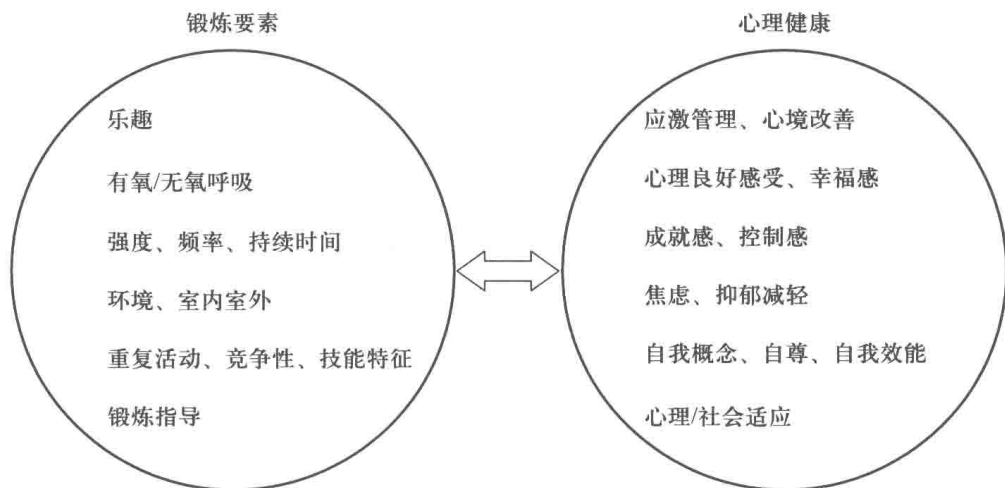


图 1-1-2 锻炼要素与心理健康的相互关系

资料来源：Berger, B. G., Pargman, D. & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.

锻炼心理学还探讨有效引起特定心理效应的锻炼项目，设计、监督和测试能实现个体锻炼参与目标的锻炼项目的有效性。这些锻炼目标依不同具体人群——儿童、少年、青年、成年与老年，男性与女性参与者，心理治疗接受者，精神病患者，而不同。表 1-1-1 列出了 Berger 等学者（2002）提出的锻炼心理领域的研究课题。

表 1-1-1 锻炼心理学的研究领域

获得最大心理效益的具体锻炼项目的设计
无损伤性的锻炼成瘾与长期锻炼
终身锻炼的选择、保持与坚持

作为应激管理技术的锻炼：减轻消极心理应激，寻求积极应激
锻炼中的独特体验——流畅与高峰体验
身体活动中的乐趣与享受
性别特征、性别角色对锻炼选择与参与的影响
锻炼参与的心理健康效益，如应激管理、自我概念与自尊等
锻炼心理健康效益的调节机制
锻炼中的心理活动与专注状态
锻炼后期望与不期望的心境改变
过度锻炼损伤：心理前兆、处理与预防
锻炼的个人意义与具体身体活动的个人价值
人格与锻炼偏好：感觉寻求、乐观主义和特质焦虑
锻炼对特殊人群的心理效益，如临床人群、老年人、儿童、身体残疾者和健康问题人群
与锻炼相关的心理治疗效应，特别是对抑郁和焦虑患者的效益
生活质量与锻炼：主观良好感、幸福感和文化影响
跑步或锻炼高潮：诱发因素、一般特征和有助于其产生的途径
具体锻炼项目，如攀岩、有氧舞蹈等对自我概念、自尊、自信和自我认可的影响等

资料来源：Berger, B. G., Pargman, D. & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.

毛志雄、郭璐（2013）对2013年世界运动心理学大会上有关锻炼心理学的191篇论文进行了总结，将其内容分为了5个方面，即身体活动或锻炼的动机与干预、身体活动或锻炼的心理效益、锻炼心理学的理论与思考、身体活动或锻炼作为辅助治疗与康复手段的效果，以及测量工具的研制。

综上所述，为了完成锻炼心理学的研究任务，学者们在身体锻炼动机和锻炼行为激励与影响因素，锻炼过程中的身心反应，锻炼的心理效应及其获得机制，身体健康、身体能力、身体锻炼与个体心理及社会适应变量之间的相互影响等领域展开大量研究，涉及了许多课题和对象，研究内容仍然在不断扩展之中。

第二节 锻炼心理学发展概况



学习目标

1. 能够简要论述锻炼心理学的发展历程。

2. 了解锻炼心理学的未来发展趋势。

社会经济、科学技术的发展，提升了人们的生活水平与生活质量，促进了大众健身活动的兴起和蓬勃发展，这是锻炼心理学发展的社会需要和重要外部条件。学者们充分认识社会进步的特点，依据社会需要调整研究方向，扩大研究及应用领域，促进自身学科的发展，这是锻炼心理学发展的内在动力。心理科学、健康科学、体育科学，尤其是体育运动心理学应用领域的拓展，使得锻炼心理学研究从“零星”课题到形成方向，从学者稀少到大量参与，从针对个别群体到面向所有人群，从研究成果“屈指可数”到“井喷式”涌现。锻炼心理学虽然起步相对较晚，但正处于快速发展时期。

一、锻炼心理学在国际上的发展

体育运动心理学发展的早期阶段是没有分支领域的，竞技运动心理、锻炼心理和学校体育心理交织在一起，其中竞技运动心理受到更多的关注。

根据 Morgan (1972) 的报告，最早公开发表的锻炼心理学论文是 C. Rieger 于 1884 年对一名女性进行的个案研究报告。该研究表明，催眠造成的肌肉僵硬可显著增加肌肉耐力。之后，以锻炼为自变量进行的心理学研究非常少，直到第二次世界大战之后，身体锻炼心理的研究才逐渐增多。

(一) 20 世纪 60 至 70 年代

20 世纪 50 年代后，随着体育运动心理学在一些欧美国家的发展，国际学术交流逐渐增多，学术组织随之创立。1965 年，国际运动心理学学会 (International Society of Sport Psychology, ISSP) 在意大利罗马成立，同时召开了第一届国际运动心理学大会。

1968 年，在美国华盛顿举行的第二届国际运动心理学大会上，一些学者就锻炼心理学问题做了专题报告，其中包括 Emma McCloy Layman 的“游戏与运动在健康情绪发展中的作用”，Dorothy Harris 的“中年男性的身体活动态度”，Roscoe C. Brown, Jr. 的“小学生身体活动表现与人格之间的关系”，Gerald Kenyon 的“游戏和运动中的社会心理”，以及 William P. Morgan 的“身体能力与严重精神障碍的相关”等 (Kenyon 等, 1970)。在第二届国际运动心理学大会上涌现的许多关于锻炼心理学课题的研究论文和专题报告，对锻炼心理学分支领域内的研究发展起到了积极的推动作用。

北美运动与身体活动心理学会（North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, NASPSPA）于1967年成立，其将锻炼与运动心理、技能学习与控制、技能发展作为主要研究领域。将锻炼心理与运动心理并列，作为一个学术组织的主要学科领域，表明了该学会对锻炼心理学发展的肯定态度，为学者们选择研究课题指明了方向。该组织的第一次会议是与美国健康、体育、娱乐和舞蹈联合会的学术会议同时召开的，在北美地区影响大而深远，对当时和后来的锻炼心理学研究的发展与学术交流产生了重要的影响。

美国威斯康星大学的学者 William P. Morgan 在 1969 年至 1979 年对锻炼与抑郁和焦虑、催眠与努力感、锻炼坚持性和锻炼成瘾等课题的研究与取得的成果，为锻炼心理学发展做出了重要贡献。Dorothy Harris 于 1973 年撰写了一部教材《运动参与：身体活动的躯体—心理学原理》，其中的主要内容包括“成年人做游戏吗”“身体活动的意义”“身体活动参与的理论”“影响身体活动参与的动机因素”“不活动会增加肥胖吗”“身体意象与运动参与的关系”“运动满意感”“人格与身体活动参与”等。这些章节与现今的研究课题相同，标志着锻炼心理学系统研究的开始。其他学者，尤其是瑞典的心理生理学家 Gunnar Borg（1974）所开创的“努力感”研究方向，为早期锻炼心理学的发展做出了重要贡献。

早期的医学观点认为，疾病是由于生理原因造成的，治疗疾病也主要采用药物疗法，其模式是生物医学模式。20 世纪 70 年代后，现代社会生活方式的改变使得人们对疾病产生和治疗的观点发生了深刻变化。生物—心理—社会医学模式的确立，尤其强调了积极生活方式对人类健康的影响。锻炼成为人们生活中的一个组成部分，因为其不仅对人的生理，还对人的心理产生良好影响。对锻炼的科学研究，包括对锻炼心理问题的研究逐渐成为体育、心理、健康行为等科学研究的重点之一。

健康观念的转变和生物—心理—社会模式的建立促使身体锻炼及其研究成为国际上 20 世纪 70 年代的一个热点，锻炼成为健康生活方式中的一个重要内容，其对身体及心理健康的积极促进作用受到了广泛的关注。生物、心理、社会因素的交互作用研究成为锻炼心理学的主要研究方向，身体活动的态度、锻炼动机、身体能力与心理健康、身体自我观念、身体自尊与躯体焦虑、锻炼对心境的影响、锻炼与主观良好感受等是当时研究的主要课题。

（二）20 世纪 80 至 90 年代

20 世纪 80 年代后期和 90 年代早期，体育运动心理学工作者开始将

研究重点从运动员的心理扩展至普通人身体锻炼的心理。在北美成立的应用运动心理促进会（Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, AAASP, 1985 年成立）、美国心理学会第 47 分会（APA Division 47, 1986 年成立），以及欧洲运动心理学联合会（European Federation of Sport Psychology, FEPSAC, 1969 年成立）等学术组织都将健康与锻炼心理学作为重要的学术研究方向写进本组织的章程之中，清楚地表明了它们对锻炼心理研究的重视程度。

锻炼心理学研究的成果不断增多，研究者及学术组织对竞技运动心理和锻炼心理进行划分的认识不断清晰，要求也越来越强烈。1988 年，北美运动心理学会的学术期刊《运动心理学杂志》（Journal of Sport Psychology）更名为《运动和身体锻炼心理学杂志》（Journal of Sport and Exercise Psychology），表明锻炼心理学地位提高，能够与竞技运动心理学并列。1992 年，Willis 和 Campell 出版了《锻炼心理学》（Exercise Psychology）。另外几本有影响的著作，如《身体锻炼坚持性对健康的作用》和《身体锻炼心理：身体锻炼对心理过程的影响》等在 20 世纪 90 年代的相继出版，也反映了锻炼心理学的快速发展趋势。

20 世纪八九十年代，锻炼心理学的研究成果大量涌现，研究的课题主要集中在两个方向，一是身体锻炼参与的心理动力与影响因素，包括锻炼动机、锻炼坚持性、锻炼行为的理论模型等；二是锻炼的心理效应，包括锻炼的情绪效应、认知效应、身体自尊和身体意象效应、主观幸福感效应、锻炼成瘾效应，以及锻炼心理效应的心理学和生理学机制等（陈福亮等，2015）。其他课题，如锻炼对自我及人格发展的影响、身体能力与心理健康、锻炼心理效益最大化的运动学特征、特殊群体的锻炼心理问题、锻炼中的心理反应等也是研究较多的课题。

20 世纪 90 年代以后，随着社会对体育运动心理学人才的需要增加和要求提高，人才培养与培训方案、任职标准和资格认证工作成为体育运动心理学发展中需要解决的主要课题。锻炼心理学教学、科研和实践应用人才的培养，以及对身体锻炼领域从业人员心理学理论和技能的培训，也成为锻炼心理学专业和职业发展的一个重要课题。一些北美洲的国家对锻炼心理学人才培养计划中的课程设置、实习经历、任职标准、职业培训和资格认证过程等提出了明确的要求，为锻炼心理学人才培养规格制定了基本标准，为从事锻炼心理领域工作的人员提出了必要的资格条件和要求。

（三）2000 年至今

进入 21 世纪以来，锻炼心理学在世界范围内取得了长足的发展。这

一发展不仅体现在研究数量的急剧增加，而且从研究方向上看，研究者已经开始注意通过大样本的流行病学研究以及元分析的方法，将不同研究结果联系起来考虑，以期在众说纷纭的结论中寻找统一的答案（毛志雄等，2008）。

在身体锻炼动机与行为影响因素方向上，学者们在不同群体锻炼动机内容特征研究基础上，加强了锻炼行为理论模型与应用研究，以及促进参与身体锻炼的干预研究。在身体锻炼心理效应研究方向上，锻炼的情绪效应仍为研究的主要课题，锻炼对认知、自我、心理健康、生活质量、幸福感的影响，以及身体锻炼作为身心康复的辅助治疗手段的效果也受到关注（毛志雄，郭璐，2013）。

2000年以来，在认知心理学和神经科学技术结合发展背景下，体育锻炼影响青少年认知功能的研究数量呈爆炸性增长，研究的理论和方法更加丰富，成果也更加丰硕（温煦，2015）。多数研究结果表明，长期体育锻炼能够不同程度地改善青少年认知功能。

多年来，学者们从心理健康标准与结构的讨论入手，从积极角度探讨身体锻炼促进心理健康的效应，尤其注重个体化运动锻炼处方对不同群体的健心效应（“剂量反应”）研究，试图回答“何种锻炼项目和运动负荷对哪些特定人群产生哪些特定效果”的问题。身体锻炼与自我观念的关系研究是身体锻炼心理领域的一个新热点，因为自我感知、自我评价、自尊等属于自我意识的范畴，与个体心理健康密切相关，而身体自我观念是心理发展过程中最早建立和发展起来的自我观念成分。身体锻炼不仅能够改变人的身体外形，而且可能转变人的身体自我观念与自尊，进而提高个体的心理健康水平。其中的课题包括身体自我观念和自尊的测量，身体锻炼对自我观念与自尊的影响，身体锻炼与自我观念、自尊改变相关的机制解释等。

随着课题研究的深化与细化，锻炼心理学课程和教材建设水平不断提高，研究人员增多，成果数量增加，在心理学和体育科学中的影响扩大，地位也有所上升。在21世纪中，锻炼心理学的学术领域将日益拓展，学科体系将得到进一步的发展和完善。

二、我国锻炼心理学的发展

我国体育运动心理学的正常发展起步于20世纪70年代末。1979年中国心理学会体育运动心理学专业委员会成立，1980年中国体育科学学会运动心理学专业委员会成立。两个学会的成立，促进了我国体育运动心