



# 体育心理学

★ 李建周 主编

高等教育出版社

★ GAODENG JIAOYU CHUBANSHE

# 体育心理学

李建周 主编

\*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷三厂印装

\*

开本850×1168 1/32 印张8.875 字数166 000

1987年8月第1版 1991年8月第3次印刷

印数 10 141--16 152

ISBN 7-04-000029-6/G·4

定价2.20元

## 出版说明

为了贯彻落实《中共中央关于教育体制改革的决定》提出的“争取在五年或更长一点的时间内使绝大多数教师能够胜任教学工作”的任务，国务院决定利用卫星开辟电视教育专用频道，主要用于培训中、小学教师，成人职业、技术教育。在师资培训方面，国家教育委员会计划通过这个途径开设两个层次的师资培训课程：一是对未达中师毕业水平或学历的小学教师开设进修中等师范的全部课程；一是对未达师专毕业水平或学历的初中教师暂时开设进修高等师范专科九个专业（汉语言文学、历史、英语、数学、物理、化学、生物、地理、体育）的全部课程。同时决定以上九个专业的专业课文字教材和相应的辅导教材（包括学习指导书、实验指导书、参考资料、作品选等），由高等教育出版社组织编写出版。

高等教育出版社为了更好地编写这套初中教师培训教材，已在全国范围内按专业组织有关学者、专家、教师认真分析中学教师在职进修的特点，以原教育部制订的中学教师进修高等师范专科的有关教学大纲为依据，并考虑教育学院、函授、自学等其他办学形式同一层次师资培训的需要，以及当前教学改革的要求进行编写。因此，这套文字教材除可供卫星电视教育培训初中教师使用外，还可作为教育学院、函授、自学等培训初中教师的教材。

## 前 言

《体育心理学》是按照国家教育委员会培训中学师资规划由高等教育出版社组织编写的。使用本书的对象是在职的中学体育教师（包括参加卫星电视教育培训、自学、函授和教育学院学习的中学教师）。全书包括心理学基础知识和体育心理学两部分内容，分为概论、认识过程、注意、记忆、情感与意志、运动员与体育教师的个性特征、体育教学心理、运动训练心理规律、心理训练、运动竞赛心理规律、体育心理实验十一章。

本书是为在职的中学体育教师学习心理学和体育心理学而提供的教材。在编写过程中，力求根据成人学习的特点，结合中学体育教学实际，并吸取国内外研究成果，深入浅出、简明扼要地阐述心理学和体育心理学的基础理论和基本知识。为了使全书内容前后连贯，避免普通心理学和体育心理学彼此脱节的现象，在阐述一般心理现象和心理规律时，与在体育教学和体育训练中出现的心理现象和心理规律联系起来讲述；在阐述个性时，专门设一章阐述学生、体育教师的个性特征；在体育心理实验一章中，主要编入体育运动和体育竞赛的实验内容，减少普通心理学的实验内容。

参加本书编写的同志有天津体育学院的柴文袖（第三、五章）、广东教育学院的廖松年同志（第四章）、河北师范大学的李建周同志（第一、二、六、七、八、九、十、十一章）。河北师范大学的何朴同志参加了第一章第四节“我国古代体育运动心理学思想”的编写工作。全书由李建周同志担任主编。

由于编者水平有限，再加时间仓促，本书还存在不少缺点和不妥之处，希望读者指教。

编 者

1986年

# 目 录

<b>第一章 概论</b> .....	1
第一节 心理学的研究对象和任务.....	1
第二节 心理的实质.....	3
第三节 体育心理学概述.....	9
第四节 我国古代体育运动的心理学思想.....	13
<b>第二章 认识过程</b> .....	20
第一节 感觉.....	20
第二节 知觉.....	26
第三节 表象和想象.....	30
第四节 思维.....	34
<b>第三章 注意</b> .....	39
第一节 注意概述.....	39
第二节 注意的种类.....	42
第三节 在教学中如何培养、调动学生的注意力.....	45
第四节 注意的品质.....	49
<b>第四章 记忆</b> .....	54
第一节 记忆的概述.....	54
第二节 记忆的基本过程.....	59
<b>第五章 情感与意志</b> .....	70
第一节 情感.....	70
第二节 意志.....	79
<b>第六章 运动员与体育教师的个性特征</b> .....	89
第一节 个性的一般概念.....	89
第二节 运动员的性格特征.....	92
第三节 运动员的心理品质.....	97
第四节 体育教师的个性特征.....	107
第五节 体育心理品质的形成.....	111
<b>第七章 体育教学心理</b> .....	117

第一节	体育教学的心理特点与依据	117
第二节	运动知识的形成	121
第三节	运动技能的形成	125
<b>第八章</b>	<b>运动训练心理规律</b>	<b>132</b>
第一节	运动知觉与训练	132
第二节	运动时空知觉与训练	138
第三节	运动思维与训练	146
<b>第九章</b>	<b>心理训练</b>	<b>155</b>
第一节	心理训练概述	155
第二节	心理训练的基本手段	159
第三节	心理训练的基本方法	163
第四节	体育心理卫生训练	171
<b>第十章</b>	<b>运动竞赛心理规律</b>	<b>181</b>
第一节	竞赛的心理结构	181
第二节	赛前心理准备	186
第三节	赛中的心理调节	192
第四节	赛后心理修复、调整	200
<b>第十一章</b>	<b>体育心理实验</b>	<b>204</b>
第一节	体育心理实验概述	204
第二节	教学训练性心理实验	207
第三节	比赛时的心理实验	210
第四节	心理训练基本方法实验	211

# 第一章 概 论

## 第一节 心理学的研究对象和任务

### 一、心理学的研究对象

心理学是研究心理现象的产生、发展和变化规律的科学。

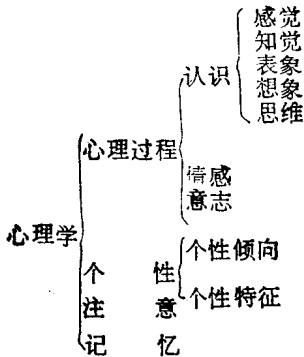
人的心理现象是人类所特有的，它是在一定物质基础上，通过大脑活动来反映外界事物的。心理现象是一种非物质现象，人们称之为“精神”。它的产生、发展、变化规律也不同于其他学科，这是由心理学本身的学科性质决定的，也是由其研究对象的特殊性决定的。

由于心理学研究的对象比较复杂，为此，需要许多相关学科，例如教育学、生理学、哲学、社会学等为基础，并借助这些相关学科的研究成果和研究方法，对人的心理现象进行综合性的研究。随着心理学的不断发展，目前已出现了许多分支学科，例如教育心理学、儿童心理学、医学心理学、管理心理学、体育心理学、运动心理学等。这些具体学科是采用不同的方法，研究某一特殊领域中的心理现象。这种以多相关学科为基础，采用多种研究方法，是心理学的主要特点，也是由它的研究对象所决定的。

### 二、心理学的研究内容

心理学研究的主要内容，概括起来可分为心理过程、个性特征和注意、记忆等几个方面。它反映了人的心理现象是由认识到情感，再到意志的发生、发展的心理规律，同时也反映了在发展过程中所表现出来的个性特征与注意、记忆的规律，这是心理学研究的基本内容（表 1-1）。

表1-1 心理学研究的内容



感觉是认识过程的开始，再向前发展就达到知觉和表象，这是认识过程的第一阶段，即认识论中所说的感性认识阶段。在此基础上向前发展达到对事物的想象与思维的阶段，即理性认识阶段。在认识过程基础上产生情感和意志，例如，人在认识运动物体时，不仅能反映外界事物的本身，而且能表现出人对这些事物的态度，是愉快，还是忧伤，是肯定，还是否定等。这种对外界事物的态度，就是情感，有了情感人们就会去行动，如积极、主动地进行某种体育活动，这就是意志。

人在进行各种活动时，表现出不同于他人的心理特征。例如有人感觉敏锐，有较高的“球感”、“水感”能力；有人善于分析、预测场上形势，表现出超群的运动思维能力；有人活泼好动，有人沉着镇静，有人勇于进取，有人则知难而退，这些都是人的个性特征或个性倾向。

心理学的研究内容除上述两方面外，还有注意和记忆的问题。这两种心理现象，既不能简单地称它们为某种具体心理过程，也不能归类于个性特征，但却是贯穿于整个心理过程和个性特征之中的共同心理规律，能在一切心理过程和个性特征中起作用，而不是仅仅和某一方面有关。因此，在心理学中把注意、记忆作为独立的心理现象，而不是简单的把它归属于某一心理过程或某一个



性特征。

### 三、心理学的任务

心理学的任务首先是研究人的心理活动产生、发展的客观规律，使人们掌握这些规律，为提高工作、学习效果提供科学依据。

心理学所研究的心理规律比较复杂，它要涉及许多相关学科的知识，到目前为止，许多心理规律尚未揭示。但是这些心理规律是客观存在的，它在人们的心理生活中起作用是无疑的，只是人们没有认识它。由于违背心理规律给人类行动带来的危害是无法估计的，所以，人们越来越注意投入大量的时间和精力，运用多种科学手段，去研究这门学科，其目的正是让人们更好地发挥自己的心理优势，为社会，也为自身发展创造良好的条件。

其次，对于具有教育或管理任务的人来讲，对心理科学规律的掌握，可以为教育、管理和自我教育提供科学的心理学依据。

## 第二节 心理的实质

心理学的研究证明，人的心理是人脑对客观现实的反映，客观现实是心理产生的源泉。但是，仅仅有客观事物的作用还不能产生人的心理现象，必须通过人脑这一特殊的物质结构，才能反映客观事物。心理学的研究还证明，心理是人脑的机能，离开人脑，正如离开客观事物一样，不能产生任何心理现象。

### 一、心理是人脑的机能

#### (一) 大脑的结构

人的心理现象是大脑活动的机能，外界事物只有通过人脑，“以特殊方式组织起来的物质”过程才能产生心理现象。离开人脑的物质结构和机能，也就无从谈起人的心理现象，更无法了解和掌握它的规律。

人脑无论在结构或机能上都达到了很高的发展水平，它具有十分复杂的神经结构和生理、心理机能。人脑是中枢神经系统的高

级部位，其体积平均为1300cm<sup>3</sup>，重1300g。脑包括大脑、中脑和小脑三部分，人的心理活动主要是大脑皮层的功能（图1-1）。

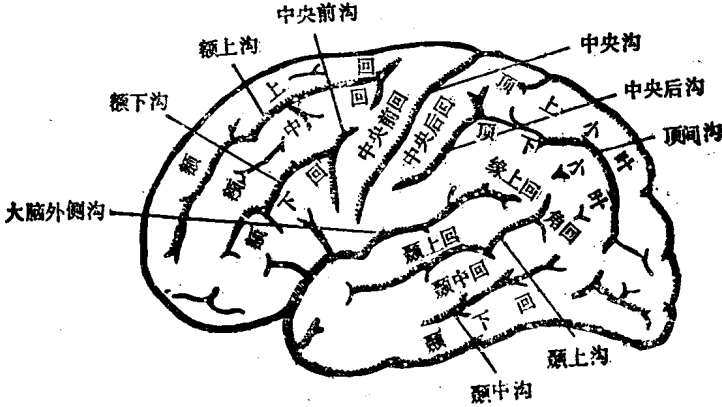


图1-1 大脑外侧面示意图

大脑皮层由沟和回构成许多专门化的区域，分工接受不同的刺激。例如，枕叶为视觉区，颞叶为听觉区。中央后回为感觉区。中央前回为运动区。还有嗅觉、味觉区以及语言区等（图1-2）。

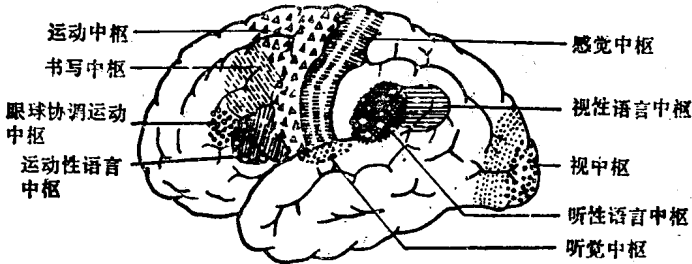


图1-2 大脑两半球背外侧面

负责肌肉运动的神经中枢，除大脑皮层的运动区起主导作用外，小脑也参与对肌肉运动的协调，控制肌肉张力与姿势平衡。在皮层躯体运动区与感觉区，神经组织分工比较精细，几乎每一个动作部位均有专门的神经组织进行管理。其机能是按顺序分工的，即皮层运动区的上面主管身体下肢的动作，而皮层下

面则是管理上肢和头部肌肉的动作(图1-3、4)。

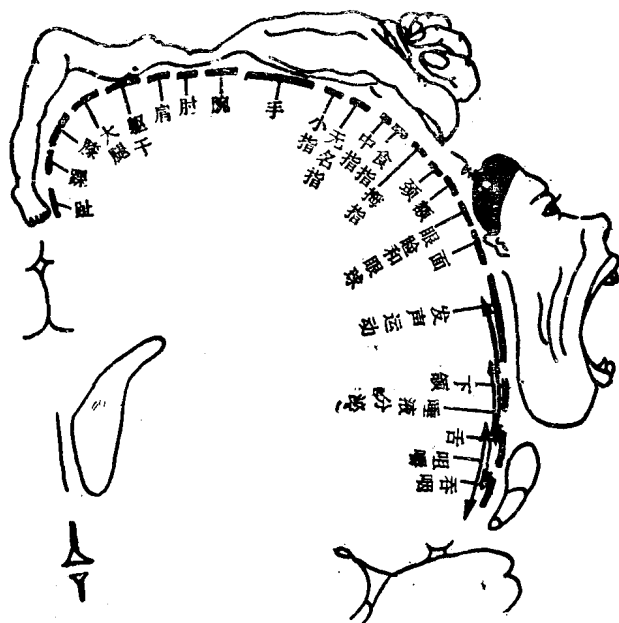


图1-3 大脑皮层运动中枢

在大脑半球的内侧面，呈环形包绕大脑半球颈周围的物质，叫边缘叶。它是由扣带回、海马回和海马回钩形成的穹窿形的回路。边缘叶与附近的皮质，加上皮质下的隔区、杏仁核、丘脑下部、丘脑上部、丘脑前核、部分丘脑背核、中脑内侧被盖区等。上述总称为边缘系统，它在结构上、功能上互相有密切的联系。边缘系统与心理活动关系密切，尤其与情绪体验有关，还与记忆有关(图1-5)。

在脑干的中央部分，神经纤维互相交错成网状，称之为网状结构。上行的感觉神经纤维在脑干部位发生许多分支通向网状结构，网状结构通过上行纤维把兴奋广泛地投射到大脑皮层各个部位，唤起脑的清醒状态。网状结构不仅与机体控制有关，也在知觉、情感、注意、动机等方面起作用。



## (二) 大脑皮层的活动规律与心理机能

根据生理学家巴甫洛夫的学说，人与高级动物出生后都具有与生并存的无条件反射（如食物反射）和由临时性信息所形成的条件反射两种。后者正是产生一切心理现象的神经物质基础。在人的社会生活中，通过语言信号的刺激，形成了新型的条件反射，即语言性条件反射，称之为第二信号系统。人和高级动物所共同的，以直接刺激物为信号的条件反射系统，称之为第一信号系统。第二信号系统是产生人类抽象思维的生理基础。

在脑中无论形成什么样的条件反射，都会在此基础上产生相应的心理现象，这都要受到大脑神经过程基本规律的制约。大脑的神经活动过程基本规律是兴奋或抑制过程的扩散与集中规律、相互诱导规律。许多心理现象，如注意的集中、情绪感染等，都与大脑活动的基本规律有关。

近来生理心理学的研究表明，大脑皮层除具有各种特殊机能的感觉区域外，还有联合区，这些区域受损伤，就会丧失解题、演算等抽象思维能力，甚至会在性格上变得不能自制、烦躁。大脑两半球的左右半球各有不同的机能优势，左半球是言语半球，完成抽象思维，而右半球实现感性认识和形象思维活动。

### 二、心理是客观现实的反映

一切心理现象都是人脑对客观事物的反映，离开客观事物，任何心理现象都不能产生。这是不以人的意志为转移的。即使是《西游记》中的各种人物也是作者以现实生活为基础，用想象的思维方式来反映而已。

作为心理源泉的客观现实包括自然界和社会两个方面。两种环境相比，自然环境只能是人们心理活动的一般源泉，它对心理的形成、发展所起着一定的作用是不可否认。但是，起决定作用的是社会环境，这是造成人的心理具有社会历史性的原因。在印度发现的两个狼孩卡玛拉和阿玛拉，虽然她们身体健全，脑髓完整，但是他们长期脱离人类社会历史环境，失去了同龄儿童的心理特征，

不能思维，不会说话、穿衣、吃饭，更缺乏人们彼此交往的能力，尽管人们想恢复她们的人性，但收效甚微，说明长期的自然生活已使她们心理动物化了（图1-6、7）。

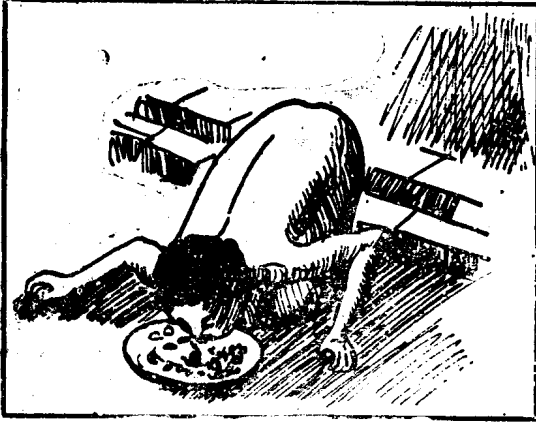


图1-6 正在吃食的卡玛拉



图1-7 正在睡觉的卡玛拉和阿玛拉

人的心理虽来源于客观现实，但人脑反映外界事物不是机械的，而是能动的反映。即在反映外界事物时，人们的主观经验起

着选择性的作用，这种反映具有个体的特点，所以人的心理乃是人脑对客观现实的主观反映。不同的人在同一社会环境中，心理反映的内容不同；甚至同一个人在不同时间，其心理反映的内容也不同。

### 第三节 体育心理学概述

#### 一、体育心理学与运动心理学的发展

##### (一) 体育心理学与运动心理学

体育心理学与运动心理学是两门独立而又密切联系的分支学科。运动心理学是随着运动竞赛的发展，而逐渐发展起来的。它主要涉及的是运动员在运动训练和比赛中的心理问题，以及教练员、裁判员等的心理问题。通过对它的研究不仅会推动体育事业的发展，而且还会对运动员的心理发展提供依据。体育心理学的发展较晚，它主要涉及的是学校体育教学和运动训练中的心理学规律问题，由于它的一部分开始是作为教育心理学而包括在教育心理学中，而另一部分又因与运动有关而包含在运动心理学中，为此，体育心理学真正成为一门学科，还是近几年的事。因两门学科性质的差异，可分为两门独立学科来进行研究，有利于两门学科的发展。

##### (二) 体育心理学与运动心理学的产生

体育心理学、运动心理学的产生不是偶然的，它是体育运动在世界范围内的高度发展的结果，也是许多相关学科发展的结果。尤其是普通心理学、神经生理学等基础学科的发展，为体育心理学与运动心理学的建立创造了条件。

二十世纪初期，体育心理学与运动心理学处于萌芽阶段。当时的国际奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦，开始意识到体育、运动心理学对当代体育运动发展的重要意义，于是由他提议，国际奥委会在洛桑召开了专门性的运动心理学会议（1913年），为体育、运动心理学的产生进行了理论上的准备。第二次世界大战

后，体育运动心理学因国际运动比赛的频繁和各国群众性体育运动的蓬勃开展，得到了发展。1965年在罗马召开了第一届运动心理学会议，正式出版《国际运动心理学》刊物。表明体育、运动心理学的研究进入新的时期。

作为体育运动心理学的专门性研究，在苏联起始于20年代，当时有Л.А.鲁吉克的《肌肉工作对反射过程的影响》、А.Л.涅恰耶夫的《体育心理学》；在美国有格里菲斯(Griffith, C.R.)的《教练员心理学》、《心理学与运动》；在日本有江上秀雄的《体育心理学》、大河内泰的《运动心理学》，以及佐佐木的《运动心理》等，这标志体育、运动心理学已经诞生。

体育、运动心理学作为一门独立学科，在我国起步较迟。1942年我国曾出版过吴文忠编译的《体育运动心理学》。而对体育、运动心理学的专门性研究是在建国以后，尤其近一二十年内才有较大的发展。但是关于体育、运动心理学的思想，在古代思想家们的著作中已有所反映。

### (三) 体育、运动心理学的发展

从二十世纪的中期开始，体育运动在各国迅速发展，尤其体育竞赛的广泛开展，给予体育运动心理学的发展以新的活力。因为在越来越高的体育运动技术水平中，出现了许多心理学问题，这些问题不仅会阻碍人类体育运动的健康开展，而且还会直接影响运动者的心理素质的发展，尤其对青少年体育心理素质的发展影响更大。为此体育与运动心理学的研究开始引起学术界的重视，多种相关学科进入体育运动心理学的研究领域，并取得了一批研究成果。

在苏联由于体育运动心理学的专门研究机构的推动，开展了以解决体育运动训练、比赛和教学中的实际心理学问题为主的广泛研究，这些研究成果主要集中在运动员、教练员的个性、专项心理特征、体育教学心理、赛前心理训练与准备等方面。尤其关于体育运动中的心理训练课题，把人们的视线引向一个新的研究



领域，即应用心理手段去解决运动员的心理紧张问题。这一心理训练方法的施用，在运动比赛和训练中取得了传奇性的效果，它对运动成绩的发挥起了促进和保证作用。

体育运动心理学在美国也得到迅速的发展，尤其是在应用现代科学技术进行研究方面，居于领先地位，如“生物反馈”理论在心理训练中的应用就是一例。70年代出版了《现代运动心理学》、《实用运动训练心理学》、《体育和训练的应用心理学概论》、《运动心理学》等。美国体育运动心理学的研究，主要集中在运动技术与成绩提高方面，据统计在运动“适应”与“学习”方面的研究占75.7%，研究方法以应用现代科学技术进行运动心理实验为主占44.2%。

在日本，对体育、运动心理学的研究主要集中在关于运动者的人格态度、运动认知反应身体运动发展、运动学习和生理心理以及体育社会心理适应等方面。体育运动心理学的研究在日本涉及的范围较广，研究风气活跃。

值得指出的是，日本把体育心理学的研究，尤其对青少年学生体育教学与运动心理的研究，置于突出地位。这是当前体育、运动心理学发展的新动向，人们开始从对竞技体育的心理研究，扩大到学校体育教育领域。这是体育与运动心理学研究的必然趋势，它促使体育与运动心理学各自形成一门独立学科。代表这种研究的有佐藤正的《体育心理学》著作，书中突出研究体育在人格形成中的作用、体育运动的心理特点、体育指导与发育、体育学习、练习、体育的社会化、体育的精神卫生以及特殊儿童体育指导等。

体育与运动心理学作为一门独立学科，在我国出现是新中国成立以后的事。开始是译借苏联鲁吉克的《心理学》教科书并在体育院校使用。80年代开始，体育运动心理学列为我国体育院校和高等师范院校体育系的专业基础理论课程。由国家体委组织编写出版了我国自己的《运动心理学》，由国家教委组编了《体育