

教育部人文社会科学重点研究基地成果
21世纪应用心理学书系
梁宝勇 主编

运动心理学

孙少强 孙延林 主编

Sports Psychology

南开大学出版社

教育部人文社会科学重点研究基地成果

21 世纪应用心理学书系 梁宝勇 主编

运动心理学

孙少强 孙延林 主编

南开大学出版社

天津

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学 / 孙少强, 孙延林主编. —天津: 南开大学出版社, 2006. 8

(21 世纪应用心理学书系)

ISBN 7-310-02550-4

I. 运... II. ①孙... ②孙... III. 体育心理学

IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056777 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

河北省迁安万隆印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开本 7.5 印张 212 千字

定价: 18.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

21 世纪应用心理学书系

编 委 会

主 编 梁宝勇

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 栋	乐国安	孙绍强	吉 峰
汪新建	李 强	李 磊	洪 炜
姚树桥	唐卫海	梁宝勇	潘 芳

总 序

在人类的发展进程中，21 世纪是一个以知识经济为特色的发展时期。在这个时期中，创造新知识和应用知识的能力是影响一个民族、一个国家的前途和命运的决定因素。一个没有创新能力、不能有效地应用科学技术为人类造福的民族，难以屹立于世界先进民族之林。

自实行改革开放的基本方针以来，随着我国社会和经济的飞速发展，包括心理科学在内的我国科学事业也获得了长足的进步。作为一门科学的学科体系，心理学横跨自然科学、人文和社会科学，同人的各项活动息息相关。

心理科学是一门庞大的知识体系，包含数十个分支学科。如果采用两分法对心理科学分门别类，则可以将整个心理科学分为基础心理学和应用心理学。基础心理学担负着创造新的心理学知识的使命，包括发现新的心理学规律、探索新的方法和技术等。应用心理学则不同，它主要涉及对心理学理论、知识和技术的应用，即将基础心理学的研究成果应用到人类活动的各个领域，以便根据人的心理活动规律安排各种工作、学习和生活，从而最大程度地发挥人的功能作用，与此同时保证和提高人的生活质量和健康水平。目前，可以毫不夸张地说，应用心理学的影响已经遍及人类生活的各个领域。仅仅在高技术领域，心理学的理论、知识与方法便已经成为人工智能、模式识别和虚拟现实等的重要基础。在我国，心理学理论和知识已经被广泛应用到教育、医学、工商业、军事、司法和航空航天等领域，并正在发挥其独特的作用。

中国心理学在最近二十多年来获得了较快的发展，心理科学在我



国社会转型时期正在发挥越来越大的作用。但从整体上来看，同西方发达国家比较，我国心理科学尚不够发达，无论基础心理学科还是应用心理学科，都存在较大的差距。面对知识经济时代所带来的发展机遇和挑战，中国心理学必须制订符合国情的发展策略迎头赶超。我们认为，目前阶段中国心理学界应当在适当加强基础心理学研究的同时，加大心理学的应用研究和实践活动的力度。目前我国从事应用心理学研究和实践的心理学工作者太少，远不能适应我国社会经济发展的要求。因此，我们应当保留少数精干力量从事基础研究，而将大多数人力和物力投入到应用领域，为我国社会和经济的发展贡献我们的力量。我们选择编写一套应用心理学书籍，其初衷也正在此，即为促进我国应用心理学科的发展做点实际的工作。

最近几十年间，科学的发展和技术的进步已经在世界范围内极大地改善了人们的生活和工作条件。世界上大多数人已经逐渐从繁重的体力劳动、饥饿和由许多疾病所造成的困苦中解脱出来，人们的预期寿命正在不断地延长。然而科学技术的进步、生活和工作条件的改善，并不一定会带来幸福生活和健康。一些调查表明，伴随着现代社会的迅速发展和物质生活条件的优裕，人们对于生活的满意程度不仅没有提高，反而有所下降。另一些调查发现，严重威胁人类健康、造成成千上万人死亡的疾病种类已经发生变化，同不良生活方式和心理因素密切相关的心身疾病（*psychosomatic disease*）或称做心理生理疾病（*psychophysiological disease*），例如动脉硬化性心脏病、脑血管病和恶性肿瘤等，在人类疾病谱和死亡原因排位中都居于前列。另一方面，大量调查证实，近年来精神疾病的患病率明显升高，正在成为当今最为突出的一个健康问题，造成大量的公共卫生资源的消耗和劳动力的损失。上述这些情况似乎令人不可思议。然而，只要我们看一看当今社会发生的诸种变化，我们就不难理解，为什么科学技术的进步和物质生活条件的巨大改善却没有成比例地给人们带来高质量的生活。

著名的诺贝尔奖获得者 DuBois 对于人们当今的生活境况有非常贴切的描述。他写到：“现代人已经……不太需要去对抗饥寒交迫的窘境和其他有伤身体的危险，但是他们必须对付排得满满的日程表、（繁

忙的)交通、噪声、拥挤、竞争和其他人为的紧张情境。”正是这些体现当代社会特点的变化,不断造成人们心理压力的增大以及适应和应对的困难。一个人适应生活、应对挑战的能力总是有限度的。当外界环境的变化太大或过于急剧以至超过一个人的适应和应对能力的时候,他的身心健康就难以保持。

目前,我国已经进入一个十分重要的发展阶段。社会转型时期所发生的许多变化,一方面改善了我们的生活,为我们提供了更多的发展机遇和选择,使我们对未来充满信心和希望;但另一方面,新旧观念的剧烈对抗、激烈的竞争、价值取向的多元化以及社会上发生的许多负性事件,也会剧烈地冲击人们的精神世界,造成心理矛盾、冲突、挫折和应激,心理问题和情绪困扰乃至心理障碍或精神疾病也随之增多,现代社会的所谓“文明病”(例如高血压、冠心病和糖尿病)正在困扰着许多人。另一方面,人民生活水平的提高导致心理保健意识的增强,人们不再满足于身体无病,还要求心情舒畅地生活、学习和工作,以实现自己的潜能,为国家为人民作出自己的一份贡献。

这些情况给我们提出了新的问题,任何有责任心的应用心理学家都不可能无所作为。应用心理学包含十分广泛的领域,我们必须根据目前中国社会的急迫需要来确定我们的选题范围。正是基于这个考虑,我们决定不仅要编写一套应用心理学书籍,而且要特别围绕着健康和疾病问题来确定书目。

《21世纪应用心理学书系》由12部专著所组成,它们是医学心理学、临床心理学、健康心理学、心理评估、咨询心理学、心理卫生学、变态心理学、犯罪心理学、学校心理学、运动心理学、教育心理学和管理心理学。

在本书系的编写过程中,作者们始终坚持科学性和实用性、理论和实践相统一的原则,充分体现本书系的应用性质;在内容组织上,不仅介绍本学科领域经典的理论观点和方法,而且要涵盖本领域最新、最具权威性的资料,力求反映国内外研究的新成果、新见解、新经验和新方法;在撰写体例上,力图按照心理学著作国内外通用的规范,做到概念准确、简明,条理分明,理论观点明确,论据充分;坚持百



家争鸣、百花齐放的方针，对于某些有争议的观点和看法，要适当地作出评介，而不是以一家之言作为结论。本书系中，有一些书所代表的学科之间在内容上是有交叉或重叠的。为了适当地照顾各门学科体系的完整性，我们在这些书中保留了这些部分交叉或重叠的内容，但每一本书都有其自己的、不同于其他书的侧重点，正是这些侧重点体现了各书所代表的不同学科的特色。

本书系的作者绝大多数是目前正活跃在应用心理学教学、科研和实践工作第一线的中青年专家，他们来自于北京大学、南开大学、中南大学、山东大学和吉林大学等十余所高等院校。他们大多数是心理学博士和教授，具有丰富的科学研究、教学和临床工作经验。本书系汇集了集体的智慧，是大家精诚合作的结果。虽然大家已经尽心尽力、力求完善，但由于时间和学识水平有限，书中难免存在缺陷乃至错误之处，我们欢迎读者批评指正。

本书系的编写得到了教育部社会科学委员、国务院学位委员会心理学科评议组成员和召集人沈德立教授的关心和指导，并被作为教育部人文社会科学重点研究基地成果出版。在此，我们向沈德立教授表达我们由衷的感谢和敬意。在本书系的编写过程中，我们参考和引用了国内外大量的研究资料，不能一一提及，谨表达我们的谢意。此刻，我们也要感谢南开大学出版社的领导和本书系的策划编辑莫建来博士及诸位责任编辑，没有他们的远见卓识和精心的工作，就没有本书系的顺利出版。

梁宝勇 谨识

二零零五年元月十五日于天津

前 言

近 20 年来,运动心理学在我国得到迅速发展,为我国体育运动水平的提高作出了巨大贡献。运动心理学的研究领域也在不断扩大,逐步形成自己独特的学科体系。运动心理学是研究参与体育运动条件下,个体的行为与心理活动的特点与规律,并应用这些规律去提高运动成绩,增强人们参与体育运动的积极性,进而实现体育的价值的一门学科。本书是以个体参加竞技体育运动为条件,研究运动员在比赛中的心理特点。在编写过程中力求把新的理论、新的研究成果介绍给读者,并将理论与实践结合起来,增强其应用性。

全书共分为十一章,涉及运动动机、运动焦虑、运动员流畅心理状态、运动员人格、运动学习与控制、运动员心理技能训练、运动损伤中的心理问题、兴奋剂及药物滥用的心理学问题、运动活动中的社会心理问题,以及运动与人的发展等内容。其中包含了运动操作中的眼动研究、运动员流畅心理状态,以及运动与人的社会发展等国内运动心理学中较少涉及的问题。本书由孙延林提出编写纲要,并由我国运动心理学前辈孙少强教授提出建议,组织一批年轻学者编写,具体编写人员有孙延林(第一、二、三、四、十一章)、张晓(第七、九章)、金亚虹、胡咏梅(第六章)、戴群(第八章)、吉承恕(第十章)、何一粟(第五章)。由孙延林进行统稿。由于水平有限,书中不妥之处请读者批评指正。

在本书撰写工作中,参考了大量国内外资料,在此向原作者表示感谢。

编 者

2006 年 1 月

目 录

总 序.....	1
序 言.....	1
第一章 运动心理学的发展与研究.....	1
第一节 运动心理学的研究对象.....	1
一、运动心理学研究的对象.....	1
二、运动心理学研究的意义.....	2
第二节 运动心理学的发展概况.....	5
一、北美运动心理学的发展.....	5
二、东欧运动心理学的发展.....	7
三、中国运动心理学的发展.....	7
第二章 运动中的焦虑与调节.....	8
第一节 运动焦虑概述.....	8
一、焦虑的定义.....	8
二、运动焦虑的分类.....	8
第二节 运动焦虑与运动行为.....	10
一、运动焦虑的理论.....	10
二、运动焦虑的定义.....	13
第三节 体育运动中运动焦虑的研究.....	15
一、影响运动焦虑的因素.....	15

二、赛前焦虑	16
三、比赛对焦虑的影响	17
四、焦虑对体育行为的影响	18
第三章 运动动机	21
第一节 运动动机概述	21
一、动机的含义	21
二、运动动机的分类	22
第二节 运动动机的理论	23
一、成就动机理论	23
二、自我效能理论	25
三、能力知觉理论	26
四、目标定向理论	27
第三节 运动动机的培养与维持	29
一、强化	29
二、目标设置	30
三、归因训练	32
四、期待—价值	35
五、女运动员的运动动机	36
第四章 流畅心理状态	39
第一节 流畅心理的特征与结构	39
一、流畅心理的特征	39
二、流畅心理的测量	43
第二节 促进与阻碍流畅心理状态出现的因素	44
第五章 运动人格与发展	46
第一节 运动员人格的研究	46
一、运动员人格研究的方法	47
二、运动员和一般人格差异的研究	48

第二节 不同运动项目与运动员人格差异的研究	51
第六章 运动学习与控制	57
第一节 运动技能概述	57
一、运动技能的概念	57
二、运动技能与运动能力	58
三、运动技能的分类	59
四、小结	63
第二节 运动技能学习概述	63
一、运动技能学习中绩效的变化	64
二、运动技能学习的概念	64
三、运动技能学习的阶段性	66
四、运动技能学习的理论	69
五、小结	72
第三节 运动技能获得的途径	73
一、练习与练习曲线	73
二、练习过程的一般趋势	73
第四节 运动技能的迁移	78
一、运动技能的迁移	78
二、正迁移发生的原因	78
三、负迁移	79
四、迁移的原则	80
五、小结	80
第五节 运动技能学习的测量与评价	81
一、绩效曲线	81
二、保持和迁移测试	82
三、小结	83
第六节 运动学习中的视觉搜索	84
一、对篮球运动员的眼动研究	84
二、对冰球运动员的眼动研究	85

三、对足球运动员的眼动研究·····	86
四、对曲棍球运动员的眼动研究·····	87
五、对网球运动员观看网球动作时的眼动研究·····	88
六、观看体操运动的眼动研究·····	88
七、对乒乓球运动员的眼动研究·····	89
八、自行车运动员专项认知水平眼动特征的研究·····	90
九、运动心理学研究中的眼动特点和发展趋势·····	91
第七节 运动学习中的反馈·····	92
第七章 心理技能训练·····	95
第一节 心理技能训练概述·····	95
一、运动员的心理技能·····	95
二、运动员心理技能评价·····	109
三、运动员心理技能训练·····	114
第二节 表象训练·····	118
一、表象及其作用·····	118
二、表象与运动操作·····	119
三、表象在体育运动中的应用·····	121
四、表象的研究·····	122
五、表象使用的指导·····	123
第三节 注意方式训练·····	126
一、信息加工与选择性注意·····	126
二、Nideffer 的注意类型理论·····	131
三、注意力的训练·····	136
四、运动员注意特征·····	139
五、注意力练习方法·····	140
第四节 认知调节·····	141
一、改进不合理思维·····	142
二、自我谈话·····	143
第五节 目标设置训练·····	144

一、目标设置的意义	144
二、目标设置的原则	144
三、目标设置中需要注意的问题	146
第八章 运动损伤中的心理学问题	148
第一节 影响运动损伤发生的心理学因素	148
一、应激与运动损伤的发生(应激—运动损伤理论)	148
二、与运动损伤发生相关的心理学因素	149
三、预防运动损伤的心理学干预手段	153
第二节 运动员运动损伤恢复过程中的心理学问题	154
一、运动员对运动损伤的心理反应	155
二、对损伤运动员的心理评估	156
三、促进运动损伤恢复的心理学干预手段	160
第九章 运动活动中的社会心理	164
第一节 体育运动中的攻击行为	164
一、攻击行为的判定	164
二、攻击行为的理论	166
三、体育运动中影响攻击行为的环境因素	169
四、减少体育运动中的攻击行为	171
第二节 观众效应	172
一、观众效应	173
二、主场优势	180
第三节 教练员心理	181
一、领导行为	181
二、领导模式	184
第四节 运动队的凝聚力及其影响因素	187
一、团体凝聚力的概念	187
二、团体凝聚力的促进	190
三、影响运动群体凝聚力发展的因素	192

第十章 兴奋剂及药物滥用的心理学问题	197
第一节 兴奋剂及药物滥用对运动员心理的影响	197
一、兴奋剂与药物滥用的概述	197
二、兴奋剂及娱乐性药物对个体生理、心理及行为的影响	199
第二节 兴奋剂及滥用药物的防治	202
一、影响运动员服用兴奋剂及滥用药物的可能因素	202
二、防止兴奋剂及滥用药物的心理学干预措施	208
第十一章 体育运动与人的社会发展	213
第一节 体育运动与人的自我发展	213
一、自我与自我意识	213
二、自我概念是自我意识的重要部分	213
三、体育活动与自我概念的发展	214
第二节 体育运动与人的道德发展	215
参考文献	217

第一章 运动心理学的发展与研究

第一节 运动心理学的研究对象

运动心理学是体育科学中最年轻的分支。在过去的二三十年中,学术团体和大众已经开始承认体育科学中的这个新领域——运动心理学的存在。1988年,美国奥运会代表队第一次有正式的随队运动心理学家参加,使得运动心理学的研究在竞技体育中的作用得到承认。近年来,体育锻炼的心理效益问题又成为研究的热点,使运动心理学的研究对象越来越丰富,研究的领域也逐步扩大。

一、运动心理学研究的对象

运动心理学是科学地研究人在体育运动中的行为特点与规律,并将其知识应用于运动情境中的一门科学。它涉及竞技体育、学校体育和身体锻炼等三个方面。运动心理学的研究有两个主要目标,一个是探讨心理因素如何影响人的运动表现,另一个是研究参与体育活动如何影响人的心理发展。

运动心理学研究竞技运动与身体锻炼活动中的动机、人格、暴力、领导、团体动力、锻炼与心理健康、运动员的思维与情感,以及其他许多方面的问题。

运动心理学的发展与其更多地应用于实践的需要是密不可分的,

其应用学科的特点也愈显突出,更关注于将心理学的理论应用到运动与锻炼的实际中去帮助运动员和锻炼者提高其运动成绩,并促进个人的成长与发展。教练员和运动员在运动心理学中学习竞赛焦虑的调节、注意力的控制、自信心的提高,以及改善沟通技能与团队和谐的方法,以创造一种理想的心理状态,使运动员发挥出最佳的技术水平,以达到最好的运动成绩。对体育锻炼者来说,可以从运动心理学的理论中发现锻炼活动的参与可以促进人的身体与心理健康,参与体育活动可以提高人的自尊心、自信心,改善生活质量和获得幸福感,降低焦虑与抑郁,保持良好的心境,并可促进儿童合作精神的形成与公平感的建立。

二、运动心理学研究的意义

(一) 运动心理学在竞技体育中的意义

运动员取得优异的运动成绩与成功是同义语,运动员都希望在参加比赛时能有进步,成绩有所提高。然而,初学者和年轻的运动员比杰出的和已经获得冠军的运动员有更大的潜力去取得进步,年轻运动员提高运动成绩会更明显,潜力是随着运动员运动成绩的提高而逐渐减少的。在高水平的运动员中证明心理学对运动成绩的贡献是一个颇具挑战的事情,因此,运动心理学家尤其关注心理学为竞技体育服务的问题。

随着现代竞技运动水平的不断提高,以及对运动员在意识、心理控制能力、情绪稳定性和其他心理品质等方面的要求不断提高,使得在现代竞技体育运动中,优秀运动员之间的差距越来越小,取得比赛胜利有很大的偶然性。为什么有的运动员身体素质、技术、战术等方面条件很好,可比赛成绩却不理想?对于这样的问题,许多教练员和运动员都认为是心理因素起作用,至少心理因素是造成比赛失败的原因之一。因为心理因素直接关系到运动员的能力能否得到充分地发挥。

由于现代科学技术的飞速发展,许多发达国家采用了科学的训练