

SPORTS AND PSYCHOLOGY

运动与心理

王 刚

现代体育科学丛书



四川教育出版社



作者近影

299484

出版说明

三十多年来，我国的体育事业飞速发展，在实践中取得了引人瞩目的辉煌成就。与之相比，理论研究工作却显得薄弱。我们有几百个世界冠军，但没有一套反映现代体育科学成就的书籍。

为此，四川省体育科学学会、成都体育学院、四川教育出版社在全国范围内组织编撰并出版了这套《现代体育科学丛书》。这些专著吸收和反映了近年来体育科学研究的新成果，特别侧重于以前研究得不够的体育交叉学科及社会科学方面。我们相信，广大的体育工作者是会喜欢读这些文笔流畅、内容新颖的科学理论书籍的。

现代体育的发展，同科学技术的进步密切相关。我国要实现在本世纪末成为世界体育强国的宏伟目标，发展体育科学是关键。我们希望这套丛书能在加强体育与科学的联系、总结和交流现代体育科学的研究成果方面发挥重要作用，推动我国体育事业更快更好地发展。

序

邱宣均

运动与心理，这是一个特定但又十分广泛的研究领域。众所周知，运动活动的主体是人，它既涉及人的身体（生理）活动，又涉及人的心理活动。身体活动既是运动活动的外显行为，也是其物质基础，而人的心理活动则对人的身体活动起调节与控制作用。随着运动与心理科学的发展，从研究运动活动的一般心理规律的**运动心理学**，逐步分化为许多新的学科分支，如**竞技体育心理学**、**运动咨询心理学**、**运动心理诊断学**、**体育教育心理学**、**体育社会心理学**、**体育管理心理学**等。

人们对运动与心理的研究的历史较短，加之运动心理学科还很年轻，无论是理论的成熟性、方法的科学性，还是应用的实效性，都需要不断地探索。王刚同志编著的《运动与心理》一书，是一部在理论、方法、应用等方面具有开拓性、创新性的成果。

全书内容翔实，立论新颖，自成体系。在体育运动与心理研究的历史与发展、基础理论与现代主要学派观点、教练员与运动员心理、运动团体心理及现代运动心理训练应用技术等方面，广泛引用了国内外新的研究成果，进行理论和应用上的去粗取精的分析与概括，使其能应用于我国的实际。其中，关于运动与心理研究发展的历史分期问题，本书提出了某些新的观点和事实。关

于运动心理学的主要理论观点，作者首次在我国将古代有关的心理学思想、佛学中的禅学观点、西方流行的弗洛伊德理论及传统的教育心理学理论观点融合为运动心理训练的理论基础，这对启迪人们的学术思想，开拓运动心理学的研究领域，沟通东西方学术交流，揭示不同文化背景、不同学术流派影响下的运动心理的研究与发展的现实，促进理论与实践结合及其应用均有较大的意义。关于教练员与运动员心理，以及本书介绍的六种运动心理训练应用技术，都是我国体育界、运动心理学工作者最感兴趣和迫切需要了解的问题。这类问题虽然在国内一些论著中有所介绍，但本书在理论的深度以及应用方法方面均有其新颖性与独特性。

王刚同志是我国运动心理学硕士研究生，他有较丰富的运动实践、教学经历和运动心理学的理论和研究基础。他的丰硕研究成果，预示了我国运动心理学优秀人才茁壮成长的前景。我国运动心理的研究起步较晚，需要研究与解决的问题较多，任重而道远。寄希望于王刚同志以及我国年轻的运动心理学工作者百尺竿头更进一步，为繁荣和发展我国运动心理学的研究，推进学科建设，促进人才培养，为实现体育强国的宏愿而奋勇前进。

目 录

一、运动心理学的历史足迹	(1)
(一) 运动心理学产生的历史背景	(1)
1. 科学心理学的出现 2. 西方运动心理思想的出现	
(二) 运动心理学发展的几个阶段	(4)
1. 萌芽阶段 2. 雏型阶段 3. 停滞阶段 4. 发展阶段	
(三) 中国运动心理学发展简况	(9)
1. 旧中国的启萌 2. 1949~1979年的曲折道路 3. 80年代 的蓬勃发展	
(四) 运动的科学化对心理的特殊需求	(12)
1. 心理训练的科学基础 2. 当代竞技运动对心理训练的需求	
二、运动心理训练的理论观点	(20)
(一) 中国古代有关心理训练的思想观点	(21)
1. 来自文化典籍的证据 2. 思想家有关心理训练的论述	
(二) 佛家的理论观点	(27)
1. 禅学概述 2. 心理控制技术的禅学原理	
(三) 西方流行的理论观点	(37)
1. 关于死本能说 2. 关于运动中的深层动机 3. 关于运动 与性学	
(四) 教育的理论观点	(42)
1. 作为教育过程的心理训练的任务 2. 作为教育过程的心理 训练的作用 3. 作为教育者的教练员的作用	

三、教练员心理	(48)
(一) 教练行为的早期表现	(48)
(二) 教练员领导理论	(48)
1. 普遍性行为领导理论 2. 情境—特质领导理论 3. 情境—行为领导理论 4. 领导多维度模式	
(三) 教练员的影响力	(55)
1. 教练员的影响体系 2. 教练员的权威体系 3. 教练员与运动员的心理导向	
(四) 教练员与运动员的交互作用	(59)
1. 运动员眼中的教练形象 2. 教练员与运动员的人际关系 3. 教练员与运动员的互补模式	
四、运动团体心理	(71)
(一) 运动团体的定义和特征	(71)
1. 团体定义 2. 运动团体的交互作用 3. 运动团体的特征	
(二) 运动团体的动机抱负	(79)
1. 团体成就和外生动机 2. 社会期望和团体动机 3. 避免失败的动机 4. 团体成功动机与个体成功需要	
(三) 运动团体的凝聚力	(83)
1. 团体凝聚定义 2. 凝聚的条件和中介因素 3. 运动团体凝聚的一般概念性体系 4. 团体凝聚的决定因素	
(四) 运动团体的心理气氛	(93)
1. 团体道德准则与心理气氛 2. 团体的情绪状态与心理气氛 3. 团体内人际关系与心理气氛 4. 团体内相互冲突与心理气氛 5. 团体内竞争与心理气氛 6. 团体结构与心理气氛	
(五) 运动团体中的人际沟通	(100)
1. 沟通的要素和方式 2. 团体内沟通的评价 3. 不同情境下的团体沟通 4. 运动能力表现与沟通	
五、运动员心理	(117)
(一) 运动员与人格	(117)

1. 人格性质	2. 人格与运动	3. 有关人格与运动的专门研究	
(二) 运动员与动机			(131)
1. 因果归因论	2. 归因与运动	3. 运动员的个别动机与团队成功	
(三) 运动员与态度			(137)
1. 态度的性质	2. 运动员态度的测量方法	3. 态度的形成和改变	
(四) 运动员与攻击性			(144)
1. 攻击的定义	2. 攻击理论	3. 运动攻击导向、程度和时机	
4. 运动攻击研究例证	5. 运动员攻击行为的调适		
(五) 女性运动员心理			(159)
1. 女性运动员面临的心理问题	2. 女性运动员的动机		
3. 女性运动员的攻击性	4. 女性运动员与队友的竞争		
5. 女性运动员的时间利用	6. 女性运动员对社会环境因素的焦虑		
六、运动中的心理训练技术			(167)
(一) 学习和掌握心理训练技术的一般性问题			(167)
1. 运动心理学的两大功能	2. 心理技术的内容和相互间的关系	3. 了解自身	
4. 学习心理技术的步骤	5. 学习心理技术的方法——尝试学习	6. 保持速度的期望水平	
7. 被训练者的任务	8. 心理技术在生活中的作用		
(二) 想象技术			(178)
1. 理解想象	2. 怎样练习想象	3. 各种应变运动项目的想象技术	
(三) 心理能量安排技术			(185)
1. 理解心理能量	2. 心理能量定义	3. 压力与心理能量的关系	
4. 控制心理能量	5. 理想的心理能量区		
6. 心理丧失	7. 心理唤起	8. 心理能量与运动表现的关系	
9. 帮助运动员发现自己的理想能量区			
(四) 压力处理技术			(215)

1. 压力的定义 2. 选择有益的压力处理技术 3. 身体压力处理
4. 认知压力处理 5. 教练员的竭尽

(五) 注意集中技术 (254)

1. 运动中注意的重要性 2. 注意的定义 3. 注意的选择性
4. 分配注意 5. 注意的强度 6. 辅助注意训练技术

(六) 生物反馈与放松技术 (273)

1. 放松训练及其对机体的影响 2. 传统的放松训练方法
3. 生物反馈放松训练 4. 生物反馈放松训练的过程

(七) 获得自信心技术 (297)

1. 自信心定义 2. 理想的自信心 3. 自悲 4. 盲目自信
5. 自我价值 6. 理想的自我信任

(八) 目标设置技术 (304)

1. 设立目标的作用 2. 目标类型 3. 目标设立原则
4. 竞技目标与结果目标 5. 挑战性目标与低难度目标
6. 现实与非现实目标 7. 特殊与一般性目标 8. 短期与长期目标
9. 设立目标指南 10. 目标设置训练程序

主要参考文献 (325)

后记 (329)

一、运动心理学的历史足迹

自科学心理学的始祖冯特(1832—1920)创建了世界第一所心理学实验室以来,现代心理学学派林立,飞速发展。预言家认为:80年代、90年代的心理学会深深地对各个科学领域产生渗透和影响,成为瞩目于世的热门科学。据此,不少心理学家估计:80年代后,运动心理学这门心理学中最年轻的分支学科,将成为体育科学中的领先学科。因此,对于这个心理学与运动训练相互结合、相互交叉而形成的新型学科,进行一个简要的历史回顾是很有必要的。

(一) 运动心理学产生的历史背景

1. 科学心理学的出现

科学心理学的出现,为运动心理学奠定了理论基础和提供了科学的实验方法。

19世纪德国工商业的飞速发展,促进了德国科学的进步。60年代后,德国的生物科学,特别是感官生理学的研究,处于世界遥遥领先的地位。由于感官生理学是构成认识论和辩证法的知识

领域之一，它既属于生物科学的一个分支，又是心理学的邻近科学。因此，这个感官生理学的高度发展和生物实验方法的突破，带来了1879年莱比锡大学教授冯特的心理实验室的出现。这一创举标志着近代心理学进入了科学的时代。接着，在德国的大学里出现了实验心理学、生理心理学等新的课程和各种心理学知识讲座。随着科学心理学知识在世界范围内的推广和传播，人们开始接受并运用这些知识于各自的实践领域。在这一历史潮流中，对研究运动中人的心理过程，特别是对研究认识过程极为有用的感官生理实验方法和其它各种生理心理学、实验心理学的科学研究方法，就自然地被体育研究工作者所采纳和移植运用。由于研究方法的突破，使运动心理学成为一门独立的科学具备了可能性，并使其中的心理训练的方法和技术的发展成为可能。

此外，与冯特同时代的俄罗斯学者谢切诺夫（1829—1905）和巴甫洛夫（1849—1936），主张在心理研究中摒弃西方心理学中的唯心主义和神学思想，用唯物主义为理论基础来研究人的心理现象。他们所创立的实验观察法和巴甫洛夫的高级神经活动学说，为科学的阐明运动训练中的心理现象和研究运动中人的心理活动的生理机制，奠定了一个牢固的科学基础。因此，可以说19世纪后期才开始形成的现代科学心理学，是运动心理和心理训练体系的母体，为它们的派生和发展提供了先进的实验方法和科学的理论基础。

2. 西方运动心理思想的出现

近代体育的兴起，带来了古朴的运动心理学思想。心理学的孕育与发展有一个长的过去，却只有一个短的历史。运动心理学更是如此。

古代,在希腊、埃及、印度等一些文化发达之国,有关运动与身心健康、技艺的掌握和形成、竞赛心理、心理训练等方面的简朴心理学思想散见在一些军事、教育、身体锻炼、技艺学习等著作中。但自1640年欧洲资产阶级革命后的近代体育兴起以来,一些与体育运动有关的心理学思想就常见在各国的教育、军事、身体活动、医疗保健和近代体育的专著及文章之中了。这一时期,一些古朴的运动心理学思想在运动游戏与身体活动的产生和推行中出现。如德国的杨氏体操,就强调体育与精神意志教育紧密结合起来。他所设计的代表杨氏体操精神的四个“F”型徽章“非”,即象征着“朝气蓬勃、自由、信任、虔诚”的锻炼宗旨。由此可知,当时人们就已认识到体育运动与意志的培养以及和情操、品德的教育有着密切的关系。

资产阶级革命后的英国,竞技游戏和户外运动流行。这是当时英国自由资产阶级对文艺复兴运动中唤起的古希腊竞技精神追求的结果,因此也是工商业自由竞争思想在运动游戏中的形式转化的产物。这个时期,英国人已逐渐认识到户外运动和竞技游戏除能培养人的好斗性和竞争精神外,还能调节情绪、增进健康。人们希望在高强度的体力劳动和紧张激烈竞争的工商业事务工作后,通过运动游戏的方式来消除疲劳,解除紧张,排遣精神上的焦虑、忧郁、不安等不健康的心理因素。

在瑞典,由伯尔·亨利克·林(1776—1839)所创立的最早的学校体操——瑞典体操,强调健美、发展体力及体操的教育因素。他的教育体操就主张“使身体按自己的意愿自由活动,以求身体各部分能力协调和自由发展”。

不难看出,代表近代体育的德国式体操,英国的运动游戏和瑞典体操,这三大“基石”的内涵都隐含着一些模糊的、零碎的运动心

理学思想。然而，真正导致运动心理学思想的综合和扩展，并逐渐发展成为有体系结构的单独科学，还是由于现代运动的崛起。

1896年的第一届现代奥林匹克运动会的出现，造成了现代体育运动的突飞猛进。19世纪末叶，学校体育逐渐被人们所重视，许多国家把体育教学列入学校的教学内容，体育开始成为学校教育的一个组成部分。随着体育在教育领域中地位的不断提高，技能学习、身体发展等问题也就被提出来了。这时，竞技运动已进入一个新的历史时期，竞赛越演越烈，范围越推越广，项目越多，竞技运动逐渐成为各国人民所喜爱的娱乐活动和健身之道，变为现代生活中不可缺少的一个重要部分了。

由于竞技运动风靡全球和体育在学校中的地位日益显要，人们在运动实践中面临着体质的发展，动作技能的学习，运动技术的提高，以及体育运动对人的认识过程、情感过程、意志过程及个性的影响等许多现实问题。因此，一方面人们开始有意识地运用教育科学的知识来解决这些问题，另一方面在生物科学、医学、实验心理学、生理心理学及其它边缘科学中寻找“金钥匙”。在这种情形下，心理学顺理成章地变成了帮助教练员、体育工作者观察运动员在运动活动中的外部行为表现和分析他们心理现象的理论依据，成为实施运动教学、训练与比赛的科学工具。正是这种普遍性的实践活动，促进了运动心理学的萌芽，推动了心理训练技术手段的采用、提高和发展。

（二）运动心理学发展的几个阶段

1. 萌芽阶段

本世纪初，“运动心理学”这个概念，首先出现在现代奥运

会创始人皮埃尔·德·顾拜旦的文章中，遗憾的是他只是描述性地涉及到与运动有关的一般心理学的问题。在他之前，匈牙利的布丁斯库（1884）、美国的特里弗特（1889）、费兹（1895）、德国的休鲁兹（1897）等人也曾撰写过活动游戏中的一些心理学问题的文章，但未能提出“运动心理学”这一概念。

与顾拜旦同期，有美国的特里普利特（1898）、原苏联的列斯加夫特（1901）、美国的密斯马（1903）等人，也论述过运动心理学的有关问题，其中尤以俄罗斯教育学家列斯加夫特（1837—1909）的著作观点独特和鲜明。他在《学龄儿童体育教养指南》（1901）、《心理学在体育方面的意义》（1909）、《理论解剖学基础》和《家庭教育》等书中，专章论述了运动心理学的问题。他在当时就强调在运动中“熟悉运动心理学将是十分需要的”。

在此时期，人们还只是依据一般心理学、教育学知识，推测和分析某些运动中人的外部活动现象，还未能进入深入的观察和实验研究阶段。多数文章都是对身体活动时心理现象的浅显描述和一般性的推理，缺乏具体、精确、有结论的东西。尽管如此，这些初步工作却说明人们已开始认识到心理学在运动领域中的重要作用，产生了朦胧的运动心理学思想。这种思想驱使人们去进行一些尝试性的观察研究，去不断吸取其它学科的理论知识和研究方法，来充实和滋补运动心理学。

这一时期尤其值得一提的一件大事是：“运动心理学”这个概念于1913年由国际奥委会在洛桑组织的运动心理学专门会议上被承认。

2. 雏型阶段

本世纪20年代，竞技运动迅速推广，地位日益提高，各体育

强国都希望能在国际竞技场上战胜对手。于是改进竞技技术，发明新技术和快速掌握新技术，探索高效率的训练方法等活动，便成为体育运动界的热门盛事。在人们渴望找到行之有效的“秘密武器”来提高运动成绩，击败对手的竞争热潮中，心理学又获得应用的机会。这一时期，德国、美国、日本、匈牙利、苏联等国对运动心理学进行了专门的研究。特别是十月革命成功后的苏联，体育被重视的程度远远超过欧美。他们建立了运动心理学研究的专门基地，并在莫斯科体院和列宁格勒体院首先组织了专门人员进行有关的实验研究。这段时期的成果有鲁吉克的《技巧形成的特点以及肌肉活动对反射过程的影响》（1925），什恰耶夫的《体育对发展知觉、记忆、注意和想象的影响及体育对人的个性形成的作用》（1923），什恰耶夫的《体育心理学》（1927），普尼的《体育课对发展学生智力的影响》（1929）等论文和专著。这些研究成果标志着运动心理学在当时的苏联已进入了一个新的里程。此时在美国，由美国运动心理学鼻祖格里弗斯（Griffith）于1925年创建了第一个运动研究所，下设运动心理实验室，他的《教练员心理学》（1926）、《心理学与运动》（1928）也相继问世。日本政府则在这个时期创立了国立体育研究所（1924），并由松井三雄专门领导运动心理学的研究工作，他的代表作有《体育运动心理学》（1930）。此外，后藤岩男的《最新体育心理学概念》也同期出版。德国，由特姆创立了运动心理学实验室（1920—1940），彼斯的《运动心理学》（1927），舒尔德的《体育心理学》（1929），梅格尔曼的《体操运动员的人格类型》（1929）等著作和文章也先后出版。

综上所述，20年代末，运动心理学已具雏型。这个阶段的研究工作，为运动心理学的深入研究和结构体系的完善，积累了许

多第一手资料和经验,但运动心理学的内容,还远未被充实起来,心理训练的技术也还没有得到开发应用。

3. 停滞阶段

第二次世界大战的爆发,苏(原)、美、德、日、意、英、法等体育强国都忙于战事,体育运动竞技受到极大影响,运动心理学的研究被迫停止,许多心理学家被迫转向对军事心理学的研究,如美国热衷于各种心理测量方法和量表在部队中的运用;原苏联的运动心理学家则集中于军队作战中的机体恢复等专题问题的研究上;德国的心理学家及其它科学家都被胁迫为侵略、战争服务。除原苏联在1941年6月德苏战争爆发之前未中止研究外,从30年代中期起,各国的研究工作都几乎停止。原苏联在30年代末期主要对身体练习时不同心理过程的特点等问题进行研究,如契尔尼柯娃的《不同距离赛跑时运动员的情绪、意志特点》(1938),普尼的《击剑运动员的知觉研究》(1940)等。1941年德苏战争大爆发,迫使原苏联停止了研究工作。到这时为止,大战的炮火把刚刚起步的研究工作全部打断,致使运动心理学停滞不前,几乎濒于毁灭的地步。

4. 发展阶段

(1) 战后的逐渐恢复

第二次世界大战结束后,各国运动心理学的研究工作开始恢复,研究范围也逐渐扩大。如原苏联的运动心理研究所首先恢复了研究工作,着眼点在:运动员、教练员的个性心理特征,各专项运动的一般心理学特征和特殊心理学特征,体育教学和教育心理学基础,运动竞赛心理学,体育与运动的社会心理学,体育与

运动的心理年龄特征等。战后的日本，教育事业恢复迅速，他们也很很快恢复了运动心理学研究，进入了一个有组织、有计划的新阶段。尤其是1950年成立体育运动心理学学科分会后，形成了每年举行一次运动心理学论文报告会的制度，从未间断。在参加1964年东京奥运会的日本队的训练和竞赛中，他们进行了心理训练的尝试和各种研究工作，并获得一定的成绩。战后德国的东、西两部，运动心理学都有不同程度的发展。如原西德的纽曼对运动员进行了研究，1957年出版了《运动和人格》、1964年出版了《青年期的心身发展》等著作。美国战后的研究着重在运动心理学的应用方面，如出现了纽劳的《训练心理学》（1951），罗沙的《训练心理学》（1955），博达的《怎样促进训练》等代表性著作。英、法的运动心理学，在这一时期一直未能得到应有的重视，战后的发展速度是令人失望的。中国在40年代中，开始从国外引进体育运动心理学的书籍和文章。

（2）东京奥运会后的快速发展

1964年东京奥运会举行后，由著名的意大利学者东纳尔利倡导，于1965年4月在罗马召开了第一届国际运动心理学会议，并创立了国际运动心理学会。这次会议有37个国家的500名学者出席，并由东尼主编出版了1300页的会议记录。这次会议的召开，标志着运动心理学作为一门完全独立的科学，已被世界承认。会后，世界各国都开始重视心理学的研究工作和心理训练在运动实践中的应用，如中国、印度、意大利、加拿大、南斯拉夫、澳大利亚、巴西、英国、法国等国也都加强或开始了有组织的研究工作。各国各地区的运动心理学会逐年被建立起来，研究对象也从青少年运动员、教练员、学生和体育教师等扩大到体育行政管理人员、运动集体、体育服务人员、体育制度以及与运动有关的各