

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材



运动心理学

于清 袁吉 主编

 吉林大学出版社

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

运动心理学

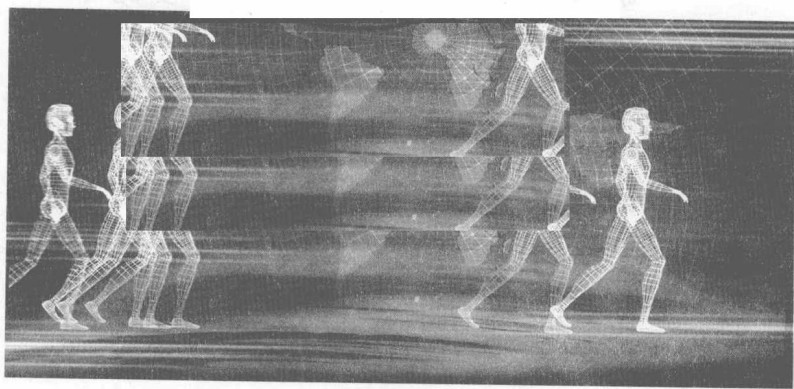
主 编 于 清 (吉林体育学院)

袁 吉 (吉林大学)

副主编 米淑英 (吉林体育学院)

李 丹 (吉林体育学院)

张文才 (吉林体育学院)



 吉林大学 出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动心理学/ 于清, 袁吉主编. —长春: 吉林大学出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5601-5464-0

I. ①运… II. ①于…②袁… III. ①体育心理学 IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025840 号

书 名: 运动心理学

作 者: 于 清 袁 吉 主编

责任编辑、责任校对: 刘冠宏

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×960 毫米 1/16

印张: 17 字数: 300 千字

ISBN 978-7-5601-5464-0

封面设计: 李岩冰

吉林省金山印务有限公司 印刷

2010 年 3 月 第 1 版

2010 年 3 月 第 1 次印刷

定价: 28.90 元

版权所有 翻印必究

社 址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

总 序

当今，人类面对科技异化，物欲横流，道德缺失的问题；面对体育重物轻人，主体迷失，赛场异化的倾向，企盼科技的工具理性与人文的价值理性统一，渴望教育造就新人。为解决上述问题，我院早在十二年前就立项研究了“面向 21 世纪人文与科学融合的体育专业素质教育课程体系建设”的课题（简称“21958”计划），如今，历经寒暑十余载，思想磨难千余天，文化积淀几代人，又出版了与之匹配的《人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材》。从思想启蒙到教材成稿，蕴涵了一批能够承担社会责任、传承人类文明的学者的艰苦劳动结晶。今天，它终于问世，我作为一校之长，十分欣慰。

该系列教材创编的构思是，精选过去富有工具理性的体育知识技能作为教学过程的“载体”，然后，同步渗透有关人文价值理性的教育内容，以此构成“教书育人”和“夺标育人”的完整的“教育内容体系”。这既能培养学生的“教学能力”，又能培养其“教育能力”，对于促进我院基础学科的课程与环境结合，教学方式由“知识教学”转为“学科教育”；运动术科的教学方式由过去的“项目教学”转为“项目教育”，教学内容由“技能传习”变为“文化遗产”，以此主动培养学生的人文精神和科学精神，为努力造就世界公民和社会主义建设者奠基。

该系列教材创编的目的是：努力唤醒人沉睡的“善意”和“创意”。教育家杨叔子说过“科学与人文合而不同”，人文求善，教人学会入世（合群利他）；科学求真，让人学会出世（与众不同），二者统一，培养富有人文精神和科学精神的“完人”，而不是“某种人”（空心人或边缘人）。该系列教材，秉承了我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念，彰显了“创新、执著、善治、共赢”的体院精神，引领和体现了“文化兴院，科学发展，特色强校”的体院文化。

2010 年初，教育部一位官员在全国体育院校工作会议上说，“当前，国

内体育专业培养的毕业生人文素质不高，上体育课不像体育人，不上体育课像体育人……”可见，我院研究的人文与科学融合的体育专业素质教育思想富有前瞻性，今天出版的系列教材，更具有创新体育文化、培育体育新人、引领国内体育改革的价值。

国内《面向 21 世纪教育振兴计划》曾强调：高等教育要努力构建适应素质教育的大、中、小学相衔接的，较为科学的课程体系。该系列教材正是适应素质教育的课程体系的代表，对完善我国体育学科具有重要的参考价值。

诚挚祝贺此系列教材出版发行，也期望该系列教材能够得到广大读者的喜爱和指正。

（宋继新：教授、博士、博导、吉林体育学院院长兼院党委书记、吉林省体育局副局长）

宋继新

2010 年 2 月 6 日

（农历：腊月二十三）

前 言

运动心理学是一门在训练和比赛中越来越被广大的运动员和教练员重视的学科。从运动心理学的发展历程可以看出：运动心理学作为一门应用科学，有着远大的发展前景，尤其在运动训练科学化方面、在运动技能提高与运动成绩发挥方面具有重要的地位、作用和价值。体育院校正面临着培养21世纪社会发展需要的复合型体育人才的历史重任，将运动心理学的最新研究成果与知识体系传授给大学生和运动员，是每一位从事运动心理学教学工作、学校体育教育工作、运动训练工作的体育教师和教练员的历史重任。因为现代运动心理学研究能够为运动员、学生和教练员、体育教师提供运动心理学的理论、技术与方法，从而调节运动员的心理，延长运动寿命，促进运动技术的掌握与提高，为人类攀登运动技术高峰提供心理学服务。

本教材是在此认识的基础上，由吉林体育学院于清教授牵头组织并编写工作。

限于编者的水平，难免存在疏漏之处，敬请广大读者和同仁批评指正。

编 者

2009年11月

目 录

第一章 运动心理学概述.....	1
第一节 人的心理现象.....	1
第二节 心理的实质.....	3
第三节 人的心理与体育运动.....	6
案例分析.....	8
思考题	10
创新思维训练	10
第二章 认知与体育运动	12
第一节 感觉和知觉与体育运动	12
第二节 表象、想象与体育运动	17
第三节 思维与体育运动	21
第四节 记忆与体育运动	31
第五节 注意与体育运动	34
案例分析	40
思考题	44
创新思维训练	44
第三章 情感、意志与体育运动	46
第一节 情感与体育运动	46
第二节 情感的特征及其培养	50
第三节 意志与体育运动	51
案例分析	56
思考题	59

创新思维训练	60
第四章 个性与体育运动	62
第一节 个性概述	62
第二节 个性心理结构	65
第三节 个性与体育运动	91
案例分析	95
思考题	97
创新思维训练	97
第五章 青少年学生和运动员的心理特点	100
第一节 心理发展概述	100
第二节 少年期运动员和运动员的心理特点	104
第三节 青年初期运动员和运动员的心理特点	111
第四节 青少年心理发展的矛盾与教育	116
案例分析	118
思考题	121
创新思维训练	122
第六章 运动技能形成过程的心理分析	124
第一节 运动技能概述	124
第二节 运动技能形成过程的心理分析	126
案例分析	136
思考题	138
创新思维训练	139
第七章 运动训练心理	141
第一节 身体训练的心理学基础	141
第二节 运动训练中的知觉问题	146
第三节 运动训练中的反应问题	153
案例分析	157
思考题	160

创新思维训练·····	161
第八章 运动竞赛心理·····	162
第一节 竞赛心理概述·····	162
第二节 焦虑的理论假说·····	168
第三节 运动员赛前心理状态分析·····	175
第四节 运动员赛中心理状态分析·····	178
第五节 运动员赛后心理状态分析·····	180
案例分析·····	182
思考题·····	185
创新思维训练·····	185
第九章 运动员的心理技能训练·····	187
第一节 心理技能训练概述·····	187
第二节 一般心理技能训练方法·····	188
第三节 准备比赛阶段的心理技能训练方法·····	194
第四节 赛中和赛后阶段的心理技能训练方法·····	200
案例分析·····	203
思考题·····	206
创造能力测试·····	206
第十章 体育运动中的社会心理学问题·····	210
第一节 体育运动的社会化作用·····	210
第二节 体育运动的团体凝聚力·····	217
第三节 体育运动中的攻击性行为·····	221
案例分析·····	226
思考题·····	232
创新思维训练·····	232
第十一章 运动心理学的研究方法 with 科研论文撰写规范·····	235
第一节 运动心理学研究的方法论基础与基本原则·····	235
第二节 运动心理学研究的基本步骤·····	236

第三节 运动心理学研究的基本方法·····	238
第四节 运动心理学研究设计中的变量控制·····	241
第五节 体育科研论文撰写规范·····	244
思考题·····	253
创新思维训练·····	253
 附录：常见运动心理学词汇英汉对照表·····	 255
 主要参考文献·····	 260

第一章 运动心理学概述

本章重点

人的心理现象及产生的实质

体育运动对人的心理影响

第一节 人的心理现象

“心理”一词，对许多人来说，都充满了神秘感。没有学过心理学的人，一提到你是学心理学的，总会问这样的问题：“你知道我现在在想什么吗？”有人认为心理就是“我所想的”，其实这只是心理的一个很小的一部分——思维。

人生活在极其复杂的社会中，能够通过活动认识客观世界，人的心理现象是十分复杂和丰富多彩的。一般把人的心理现象概括为心理过程和个性心理两大方面。

一、心理过程

心理过程是指心理活动从产生、发展、变化到完善过程，包括认识过程、情感过程和意志过程。简称为知、情、意。

认识过程包括感觉、知觉、表象、想象、思维和记忆。如我们听到声音、看到颜色、闻到气味，这些都是感觉。在感觉的基础上，能分出这是足球、那是篮球，这就是知觉。在感知觉的基础上对事物的形象的反映是表象，在表象的基础上，对事物进行加工改造创造一个新形象的过程叫想象，如在比赛之前往往可以根据某一个运动员的以往的比赛成绩和当前的竞技状

态,来推断他这次参赛的成绩的这个思考过程,就是思维。所谓历历在目,就是记忆。感觉、知觉、表象、想象、思维和记忆统称认识过程。

人们在认识客观事物时离不开注意。注意不是一个独立的心理过程,它是伴随着心理过程的一般的心理特征。

人们在认识客观事物时总是有一定的态度和体验,是满意还是不满意,是喜欢还是不喜欢,这些心理现象是情感。

人不仅能认识客观事物,对它产生一定的感受,而且更加明确认识客观事物的最终目的是要改造客观世界。人能够根据自己的认识确定行为目的,制定计划,克服各种困难,最后通过行动实现计划,这种自觉地确定目标并力求克服困难加以实现的心理现象,叫意志过程。

认识、情感和意志过程(知、情、意)统称心理过程。这三方面是互相联系、互相促进统一在一起的。如当某一运动员对自己从事的运动项目认识越深时,情感就越深,越能下定决心克服困难,为实现目标而努力。通过克服困难,实现目标后又进一步加深对自己所从事运动项目的认识,并能进一步增加情感。

二、个性心理

个性心理是指一个人带有倾向性的比较稳定的心理特征的总和,简称个性。它包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。个性心理特征包括气质、性格、能力。个性倾向性制约着个性心理特征,而个性心理特征又影响着个性倾向性。

个性是在一定社会历史条件下,通过社会实践活动形成和发展起来的。所以,它表现了个人的独特风格,每个人的个性都有不同于其他人的特点。在一定条件下,这种特点又是可能改变的。

心理过程和个性之间既有区别,又有联系。两者是同一现象的两个不同的方面,没有心理过程,个性就无从形成,而已经形成的个性又制约着心理过程,在心理过程中表现出来。心理过程与个性两者相互渗透,构成极其丰富和复杂的人的心理现象。人的心理现象调节支配着人的活动,并通过行为表现出来。

第二节 心理的实质

对于人的心理实质的理解,历来存在着两种根本对立的观点。

唯心主义的心理观把心理看成是世界的本源,心理现象是大脑之外的独立存在的一种东西。而唯物主义的心理观,则认为心理起源于物质,心理现象是由于外界事物作用而产生的,它是身体的一种机能。

在中国很长时期人们以为心理现象是心脏活动的产物,一直到了明代以后,才逐渐认识到心理不在心脏而在脑。

马克思主义以前的旧唯物主义虽然对于心和物的关系提出了比较进步的看法,但由于社会历史条件的限制,始终未能彻底而深刻地揭示心理的本质。直至马克思和恩格斯建立和发展了辩证唯物主义的学说,在马克思主义哲学的指导下,心理的实质问题才得到了科学的解答,心理学真正走上科学发展的道路。

辩证唯物主义认为:人的心理乃是客观现实在人脑中的反映;就心理产生的方式来说,是客观事物作用于人所引起的大脑的反射活动,是脑的机能。

一、人的心理是人脑的机能

心理是怎样产生的?从物种发展史来分析,心理是物质发展到一定高级阶段的属性,它是物质的一种反映形式。反映是物质的普遍属性。但物质的反映形式却是从低级向高级不断发展的。植物的反映形式是感应性(如葵花向阳光、柳树叶向水);具有网状神经系统的腔肠动物的反映形式是未分化的感觉;环节动物和节肢动物因有了神经节和神经索,并构成了中枢神经系统,因而其反映形式则是专门化的感觉——最简单的心理现象。例如,蜜蜂已有灵敏的视觉、嗅觉、味觉。它能对花的气味、颜色、形状作出反映,用花的颜色、气味来调节它的采蜜行为。

心理学把能对刺激物的信号作出反映的形式称为心理反映形式。而能对刺激物的信号进行反映的物质条件,则是神经系统的出现。这就是所谓的一定高级阶段。自脊椎动物起,出现了真正的脑,于是就产生了更为复杂、高级的反映形式——知觉。随着动物脑的发展愈来愈发达,心理反映形式也愈

来愈复杂。两栖类动物的脑发展为两半球，但体积很小且构造简单；爬虫类的大脑两半球，出现了大脑皮层（仅三层）；鸟类的大脑皮层平滑无沟回；哺乳动物大脑两半球和大脑皮层得到急剧发展，其心理已具有思维的萌芽；灵长类的脑是动物脑发展的顶峰，大脑皮层共有六层，它已有了具体思维的能力。

人脑是“按特殊方式组成的物质。”比起动物脑，人脑具有高度复杂的机能。所以，人的心理与动物的心理有着本质的区别。人的心理达到了抽象思维水平，产生了心理活动的最高形态——人所特有的意识活动。

反射是心理产生的活动方式。大脑的反射活动分为三个主要环节：

（一）开始环节：外界刺激和它的感觉器官中引起的神经过程，经传入神经向脑中枢输入信息。

（二）中间环节：在脑中对输入的信息进行加工、整合的过程，从而发生心理现象。

（三）终末环节：即神经过程由中枢沿传出神经传至效应器官，引起动作、言语、表情等反应活动。

反射的三个环节都具有重要意义。离开这一环节，脑就无法接受客观事物的刺激，因而也就无从反映客观事物，无从产生人的心理。第二环节就是脑的反映活动所在，产生了心理现象。

近代临床和生理解剖实验证明，当人脑一定部位由于病变或外伤而受到破坏时，人的心理活动就会部分地失调。如额叶前区损伤，性格会改变。颞叶内侧海马回遭到损伤，人则失去学习新事物的能力。枕叶受破坏，人就变盲。顶叶与颞叶、枕叶邻近的部位受损伤，阅读活动会发生困难。左半球上中央后回下面三分之一的区域受到损坏，就不能理解所说的话。布罗卡区（位于左半球下额回）受损坏，人不能说出复杂的语言。

以上事实都证明人的心理活动离不开脑的正常活动。心理是脑的机能，脑是心理的器官。

二、心理是人脑对客观现实的反映

人的大脑只是反映外界的物质器官，人的心理绝不是大脑自发的产物，也不是大脑的分泌物。而是客观现实作用于脑，脑的活动结果——反映了客观现实。

客观现实是心理的源泉和内容。客观事物作用于人的感官时，人脑才能

产生外部事物的映象。人的心理活动，不论是简单的还是复杂的，其内容都可以从客观事物中找到它的源泉。例如，声波作用于耳，传入大脑而引起的听觉；光波作用眼睛，传入大脑的有关部位而引起视觉。当五星红旗在比赛大厅升起作用于受奖运动员的眼睛，便在他的头脑中产生了红旗的映象；当国歌场作用于运动员的耳朵，便在头脑里产生国歌的映象，这类映象是心理学上所说的感觉和知觉。比感觉、知觉更高级的思维、想象、情感，无一不是客观现实的反映。甚至神话中虚构的情节、荒唐的玄想、错误的思想、迷信观点，构成它的原始材料也是来自客观现实。因而，客观现实是人的心理活动内容和源泉，人的心理都是客观现实的反映，它以映象的形式存在于脑中。这种关于心理实质的观念，是符合马列主义的反映论的。正如列宁同志所说：“我们的感觉、我们的意识只是外部世界的抽象。”（列宁：《唯物主义与经验批判主义》，人民出版社，1960年版，第57页）

科学的心理学十分强调社会生活实践对人的心理的制约作用，即人的心理的现实基础是人的社会实践。没有社会实践就没有人的心理。对人脑来说，外部世界不单是生物的环境，而且是人们在社会历史进程中所创造的现实和社会存在。它包括人类的社会生活、社会环境，也包括社会的生产方式、生产力的水平和科学的文化教育等等。人的心理是在人的社会实践过程中发生和发展起来的，人的心理主要是决定于人的社会存在，决定于人的社会物质生活条件的。

心理内容的日益丰富，也是在社会实践活动中不断深化的结果。因为人对客观现实的反映不是消极被动的单纯适应自然的结果，而是在实践生活中、在改造世界的实践中积极能动地反映客观现实。客观现实不是机械地、直接地决定心理活动，而是在人和客观世界交互作用的过程中实现的，即通过人有目的地改造世界来实现的。

实践活动的深化，使人能反映事物的本质和发展的规律，人则能够认识存在、改造社会、利用自然，这正是人的意识的能动性。人的心理发展的最高水平，叫做意识。意识是心理活动最高级的形式。

作为人对客观现实反映的心理现象具有主观的性质。对客观现实的反映，总是在一定的人、一定的主体身上进行的。每一个人的年龄特征、知识经验、世界观、个性心理特征等方面，都要影响他对客观世界的反映。同样的客观现实对不同的人，其反映是不同的，甚至同样的现实对同一个人不同时间、不同条件下，反映可能也不同。反映总是通过人已形成的思想、心

理特点和当时的心理状态而折射出来的。所以,心理的反映一经形成,它就是主观的映象。例如,同样大强度的运动训练,每个运动员的反映是不同的;同看一部电影,每个人接受的内容也不同;教练员对运动员的同一要求,每个人所产生的效果也不尽相同。因此,人的心理是对客观现实的主观反映。

总之,人的心理是客观现实的反映,是客观现实的主观映象。心理依赖于物质,社会存在决定人们的意识。人是在社会实践活动中主观、能动地反映社会存在,它在人的社会实践中发生和发展,并反过来指导人的社会实践,其发展是不断深化和永无止境的。

第三节 人的心理与体育运动

人的心理现象与体育运动有着十分密切的关系。它们之间是互相制约、相互影响的,概括起来包括以下两个方面:

一、个性的形成和发展与体育运动

经常从事体育运动能增强肌肉力量,提高心血管系统、呼吸系统以及运动器官的机能,同时可以提高大脑皮层神经细胞的工作能力,为人的心理发展提供了坚实的生理基础。通过体育运动能提高人的认识活动能力。在体育运动中要求运动员善于观察,感知觉和表象精确,运动员必须能随机应变地运用技术战术等,因此对思维提出了很高的要求。另外要求运动员的注意既要有一定的广度又要有一定的稳定性,既要善于分配又要善于集中,必要时要及时转移,因此通过体育运动能不断地提高运动员的注意品质。

体育运动对人的情感的发展 also 具有重要意义。人的情感是在活动中产生、变化和发展的。由于运动项目具有多样性、集体性和竞争性等特点,经常参加体育运动能使人情感变得丰富,养成集体主义情感和不怕困难勇于战斗的乐观主义情感等。

通过体育运动还可以培养人们坚强的意志品质,坚持参加体育运动必须要求有明确的目的、克服困难的决心,在竞赛中还要具有战胜对手的信心和勇气等。所以在体育运动中最能培养人的自觉性、勇敢、果断、自制、坚韧等意志品质。

体育运动也影响人的个性的形成和发展。研究发现对体育运动兴趣高的人，一般在个性特点方面表现较为活泼和外向。

二、心理活动对掌握运动技能、进行训练或比赛起调节作用

人的一切行为和动作都是在心理现象调节下进行的。运动技能，训练和比赛也必须在运动员的心理现象控制下进行。当然人们不能忽视运动员的身体素质和技战术水平。前者是决定训练和比赛的物质基础，后者是基本条件。但心理因素是使两者能够发生作用的内部动力。

认识能力与体育运动有一定的关系。研究表明：认识能力落后的儿童，身体运动能力要比认识能力正常的儿童低。

积极情感可以促进体育运动。人们在体育运动中获得快感，提高对体育的兴趣，甚至把体育运动贯穿于自己的一生。消极情感会妨碍运动，甚至会降低对肌肉的控制、动作失调。坚强的意志是促使自己明确目的、克服困难、积极学习刻苦训练、使竞赛获胜的必要条件之一。

个性心理也影响体育运动。例如，动机是推动人们从事活动的内在动力。如果一个人没有学习动机或学习动机不明确，那么身体素质再好，学习效果也不会好。在训练和比赛中，一个运动员的动机水平太低或者动机太强都会对身体素质和技术动作失去有效的控制而造成失误，影响比赛和训练效果。因为运动技术动作的完成要求身心力量平衡，身心任何一方面超过了需要的限度，失去了平衡，就会破坏整个动作协调性，不能发挥正常的技术。当运动员焦急不安时就很难做出准确的动作。如有的运动员，在起跑时想一下子超过对手，由于比赛动机过于强烈，情绪过分紧张，造成起跑摔倒或技术犯规，影响运动成绩。再如有些运动员由于运动挫折引起的一些心理障碍，如临场情绪过敏、心理性疲劳、动机不足等都会影响训练和比赛。

研究认为，对低水平运动员来说，技术水平的因素占运动成绩 80%，心理因素占 20%；对高水平运动员正相反，技术因素占 20%，心理因素占 80%。从运动能力发挥来看，心理状态不佳的运动员一般只能举起最大重量的 70% ~ 80%；而心理状态好的运动员，能举起最大重量的 85% ~ 95%。因此，只有了解技术水平和心理因素两者的互相作用，并恰当运用这种作用，才能在比赛和训练中充分发挥运动员的最大潜力。