

运动心理学参考资料选辑

1



山东心理学会体育心理专业委员会

运动心理学参考资料选辑

(一)

山东心理学会体育心理专业委员会

一九八四年八月

前 言

自《运动心理学》教材出版发行和北京以及其它省市举办各种运动心理学学习班以来，对于我国体育学院、系运动心理学课的开设和教学；对于广大体育教师、教练和体育工作者钻研体育基础理论；对于推动体育科研的开展和不断提高教学、训练及在竞赛中获得优异成绩等起着积极的作用，受到读者的普遍欢迎。同时有关单位也相继编写和印刷了《体育心理学》教材等资料，但仍未满足广大读者的要求，为了解决当前的急需，我们将成文的有关资料选辑成册，以供广大读者参考使用。

本选辑共分五个部分：一、总论，包括运动心理学的对象、方法、发展史和流派等资料；二、体育教学中的心理学，主要包括心理学的知识在教学实践中的应用；三、运动训练中的心理学，主要包括心理学的知识与运动训练实践相结合所起的作用和运动中的心理训练等问题；四、运动竞赛中的心理学，主要包括心理因素在竞赛活动中所起的作用以及竞赛中各种项目所需要的心理品质与比赛胜负的关系；五、运动心理学中的课堂实验指导等资料。这种编排的用意在于查找与参阅方便。由于资料题材多样，来源广泛，随着运动心理学科研不断发展，本选辑将分若干分册印刷发行，它可作为教学、训练中参考用书，也可作为体育专业学生、运动员体育教师和体育爱好者的一般读物。

在选辑过程中，既本着当前的急需，又受篇幅的限制，一般都将原文作了删节，由于时间仓促，凡搜集而节录的资料，均未能征得原作者、译者的意见，特此声明。所选资料中除有较少译文外，一般都在报刊和内部发表过，为了求得博取众长，洋为中用，读者可以自行分析，择善而从。选辑由丁忠元、于忠芝、曲桂兰、刘崇庚做了择选。又由黄昌明进行全面审订和校对，在发行中承蒙山西大学体育系大力支持与协助，特此致谢。限于水平和时间关系，选辑工作中还可能存在着不妥之处，恳望读者批评、指正。

《运动心理参考资料选辑》协作组

一九八四年六月

目 录

第一部分 总论

- 一、加速改造心理学，为全面开创社会主义现代化建设的新局面服务…………… (1)
- 二、关于建立我国运动心理学体系结构性探讨…………… (5)
- 三、我国古代心理学思想初探…………… (20)
- 四、浅谈运动心理学的意义和展望…………… (30)
- 五、运动心理学的发展和应用…………… (34)
- 六、运动员心理选材的意义内容和方法…………… (35)

第二部分 体育教学中的心理学

- 一、体育教师应学点心理学…………… (43)
- 二、运用心理学上好体育课…………… (47)
- 三、体育教学与发展智力…………… (49)
- 四、如何培养学生对体育运动的兴趣和爱好…………… (58)
- 五、掌握高中女生的生理、心理特点，提高体育课的质量…………… (63)
- 六、小学少年儿童学习体育的心理特征…………… (74)

第三部分 运动训练中的心理学

- 一、运动员心理训练入门…………… (83)

二、放松训练——国外静功、气功训练情况介绍	(100)
三、赛跑运动员的心理训练	(119)
四、体操心理训练问题综述	(123)
五、对心理训练的认识和体会	(135)
六、足球运动员的心理训练	(139)

第四部分 运动竞赛中的心理学

一、要讲心理学	(143)
二、运动员的心理训练理论和方法	(151)
三、怎样以镇静的情绪投入大赛	(163)
四、运动员的赛前心理准备	(167)
五、篮球运动员临场心理状态剖析	(178)
六、田径运动员的心理准备	(185)

第五部分 运动心理学中的课堂实验指导

一、感觉、知觉	(189)
二、思维	(205)
三、记忆	(217)
四、注意	(228)
五、心理个别差异	(236)
六、体育教学过程中的心理学	(236)

第一部分 总 论

加紧改造心理学，为全面开创

社会主义现代化建设的

新局面服务(摘要)

粉碎“四人帮”，大力进行了拨乱反正的工作，我国的心理学也得到新的发展，表现了新的生命力，为我国伟大的社会主义建设事业作出了一定的贡献。但我们在心理学方面的贡献还远远跟不上实际的要求。党的十二大提出了“全面开创社会主义现代化建设的新局面”的伟大号召，我们的心理学工作必须急起直追，加紧努力，奋发前进，以求能配合得上全面开创新局面的需要。

我们的心理学当前的最大问题是“梗短汲深”，远远够不上我国社会主义建设各有关方面的实际需要。我们必须进行大量的多方面的创造性工作以期能配合上这种种实际要求。但我们又不能凭空创造。我们只能继承历史，推陈出新。所以，我们要求于我们自己的虽然是要做出创造性的工作，但实际上我们要努力的却有极大一部分是改造性的工作。不改造就很难创造。我们在改造中创造，要在推陈中出新，要破旧立新，要在批判旧的之中建立新的。因此我们要着重提出改造心理学的口号。我们要通过切实的改造来达到崭新的创造。

我们要大力进行批判旧心理学的工作，以此来建立我国的社会主义建设的崇高事业所需要的走我国自己的道路的新心理学，以服务于我国社会主义现代化的新局面的全面开创。

.....

怎样完成这个任务呢？当然要靠群策群力，但也需要许多人的特别坚决努力，同时也要贯彻百花齐放、百家争鸣的方针。总之要充分调动我国广大心理学界的积极性和创造性。不过我们发挥大家的积极性和创造性还不够，还必须认真注意所朝向的方向是否对头，所走的道路是否正确的，否则就会事半功倍或劳而无功，甚至会对我国社会主义建设中的问题的实际解决帮倒忙。这就要求我们一定要在从事心理学的研究工作和教学工作或其它工作的同时认真学习马列主义、毛泽东思想，并好好领会社会主义现代化建设纲领性文件的精神实质。总之我们要作出最大的努力、改造心理学，在改造中创造，以尽可能增强心理学的科学性以求能最有效地为宏伟的社会主义建设事业服务。

社会主义建设事业最需要科学，科学也最需要社会主义现代化建设事业所向它们提供最良好的实践条件以得到茁壮的发展。看起来，心理学特别有此情况。心理学的发展在社会主义社会中才能得到最肥沃的土壤。心理学在为社会主义事业努力作出有实效的服务中将一定会大大加强自己的科学性而出现十分葱郁的发展景象。这种将要出现的情况都说明心理学在社会主义条件下有作一番较大的深刻的改造的必须性。同时可以看到，这种改造的必须性也就是改造的可能性。这种改造所不同于一般的发展的地方，除了规模较大，程度较深刻和具有全局性之外，还在于这种努力具有深远的

明确目的性，高度系统的计划性，高度的自觉性以及人力的组织性。

至于心理学的这种较大规模的深刻改造如何着手的问题，可以考虑到有四个主要的途径。一是要不断地学习并牢牢地掌握马列主义、毛泽东思想用以作为心理学工作的思想指导。这可以不用多说了。

二是要坚决贯彻理论联系实际的原则，把一切心理学工作都最密切地结合着我国的社会主义现代化建设的实际而为之有效地服务。我们所要强调开展的心理学基本理论问题的研究必须能产生两种实效。一种实效是对我国的社会主义现代化建设所迫切需要的科学心理学的建立是很有必要或者是很有助益的。另一种实效是，我们的基本理论工作要对我们心理学的基础研究或应用研究很有必要或很有帮助。我们心理学的基础研究更明显地须有实际效益或经济效益。如果我们心理学的基础研究搞不上去或不能独立自主，我们心理学的应用研究要搞上去或独立自主是会有或多或少的困难的。我们心理学的应用研究必须要有经济效益或其它实效，更不用多说了。所以这三种水平的研究并不是互相孤立的，而是相辅相成、相互促进的。应用研究对基础研究和基本理论研究也可以返回过去起一定的促进作用或启发作用。基础研究对基本理论的研究也是这样。把三方面的工作的比重及其相互关系要安排切当。要在适当的比重和相互关系之下，把这三方面的改造工作和一般研究工作以及教学、培训的工作一起抓起来不可偏废。这种种工作都须要密切地结合着针对我国的社会主义现代化建设的实际来进行以求尽可能取得对社会主义现代化建设能有实际的效益。只有从实际中来才能

回到实际中去而产生实际效益。我们讲改造心理学也要以此为准则。

三是要积极地通过批判分析，学习吸收国外心理学的一切有价值的对上面所说三个水平的工作能有所帮助的东西。我们必须贯彻“洋为中用”的原则。既要积极向国外学习，又不能把国外的东西照搬过来而不加鉴别，更不能一股劲儿跟在别人后面跑。这是因为前面一再提到，现在的心理学，特别在欧美，虽然呈现一片繁荣景象，但内在的问题却很多，夹杂的渣滓、泥沙不少，尤其作为骨架的基本概念和理论观点是显然薄弱的。并且此处还有国情不同的问题。

四是为了要改造现在的心理学以建立我国适合于自己的社会主义现代化建设要求的心理学，必须好好挖掘我国古代心理学思想这个宝藏。这个宝藏有丰富而可贵的蕴藏。其中有些蕴藏，从初步考察来看，是十分可贵的，是世界上其它地方所没有的，可以用来构成我国自己所需要的科学心理学的体系的重要骨架部分，如人贵论，形神论，性习论，天人论，知行论，情二端论，节欲论，唯物论的认识论传统等。（其中天人论、节欲论是根据高觉敷同志所提意见增加的。——作者注）但这个宝藏也夹杂一些泥沙杂质以及不少不科学的成分须要加以批判分析，鉴别拣选以达到“古为今用”。毫无疑问，这些从我国古代的心理思想中挖掘而来的材料将构成我国将要建成的心理学中很重要的一部分，也将构成我国将要建立起来的自己的心理学体系中最显出特色的一部分。但我国古代心理学思想这个矿床是大量的，因而我们须要做的挖掘研究工作也是大量的。我们所要付出的大量劳动将证明是非常值得的，也是改造心理学以建立我国走自己的

道路的科学心理学所必须。

以上所说改造我们现有的心理学以建立我国走自己的道路的科学心理学所须要采取的四个主要的途径虽有不同的功用，但都有同样的重要性。我们必须努力使它们都能同样充分地做到。充分做好了这几方面的工作，我们所要进行的心理学的改造也就在其中。我们所需要的走我国自己的道路、能有效地为我国的社会主义现代化建设服务的科学的心理学也就可以建立起来。

潘菽（《心理科学通讯》1983年第2期）

关于建立我国运动心理学 体系结构的探讨

最近几年，运动心理学在我国有了很大的发展。但是，随着现代体育事业的兴旺发达和体育科学技术水平的不断提高，对运动心理学也提出了更高的要求。一方面，在运动实践中出现了许多新情况、新问题，需要运动心理学给予科学的解答；另一方面，我国近些年来在运动心理学研究领域中所取得的科研成果和好的经验，有待认真地总结整理。然而，从我国目前情况来看，除了翻译的几本国外运动心理学书籍之外，尚无一本自己编写的运动心理学专著问世，这显然与我国迅速发展的体育事业不相适应。所以，尽快地建立起我

国的运动心理学学科体系，进而编出符合我国具体国情的运动心理学著作，已经是迫在眉睫的事情了。基于以上原因，本文拟就运动心理学学科体系的问题，略抒浅见。

一、必须明确的几个基本问题

在具体探讨运动心理学的学科体系之前，有些基本问题是需要提出来加以明确的。

第一、关于运动心理学和体育心理学“分家”的问题。

过去，人们常常把运动和体育相提并论。但是，不论在其活动的对象、目的以及所采取的手段和方法上，二者都是有区别的。严格地说，运动和体育是属于同一领域内的两个不同范畴，它们既相联系又相区别。一般说来，“体育”一词主要指健身。其中包括大众体育、学校体育和医疗卫生体育等；而“运动”则是以提高运动技能、技巧和以竞赛为目的的身体练习，并且包括了对运动员的选择等内容。随着体育科学的深入发展，目前国际上要求运动与体育“分家”的呼声越来越高。这种情况自然也反映在运动心理学上，促成了运动心理学与体育心理学的分道扬镳。1977年10月在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的第四届国际运动心理学大会上，把心理学分为“体育与课间活动的心理基础”和“运动心理”两部分。而1979年在保加利亚瓦尔纳召开的第五届欧洲运动心理学大会上，更是明确地将运动心理学与体育心理学区别对待，各自进行自己的交流和商讨。由此可见，运动心理学与体育心理学的“分家”已经是大势所趋了。提出这一

点，于本文所探讨的问题具有直接关系。因为在过去较长的时间内，国外在运动心理学和体育心理学的研究上是含混不清的，这种情形在许多有关著作与文章中均可发现。例如美国克拉蒂的《心理与体育运动》、法国凯思的《体育运动的心理学方面》等。仅从书名来看，就可以发现他们是把体育与运动中的心理学问题联系在一起进行研究的。在我国，这类情况更是屡见不鲜，不少的教科书乃至有关科研论文都未将运动心理学与体育运动心理学二者相区别，而是采取了“合二为一”的态度，称为“体育运动心理学”。这样做的结果，致使运动心理学的研究对象和任务极不明确，并且内容十分庞杂，这也就直接影响到本学科体系结构的建立。如果说在过去运动心理学与体育心理学的相互渗透和含混不清是由整个体育科技水平落后所造成的话，那么，现在正确地划分与区别这两个不同范畴的学科概念则是理所当然的事情了，同时也更有利于交流看法，进一步深入研究问题。

第二、何谓运动心理学？

既然将运动心理学与体育心理学相区别，那么，弄清运动心理学的概念对于我们去探讨该门学科的体系和结构就更为重要。

“运动心理学”的概念，最早出现在奥运会创始人皮埃尔·顾拜旦于十九世纪末发表的文章中。1913年，经皮埃尔·顾拜旦倡议，奥林匹克运动委员会在洛桑组织召开了一次运动心理学专门会议。在这次大会上，“运动心理学”的概念得到了公认。然而，运动心理学的确切含义到底是什么呢？关于这个问题，目前国内外众说纷纭，莫衷一是。法国

的运动心理学家伊格纳斯·海因里希在谈到什么是运动心理学时这样说道：“对于高水平竞技运动员来说，他们研究了优秀选手和他的亲属以及与之有关的人所必须解决的各种问题，包括心理学、精神作用、人类关系和社会关系，目的在于使运动员具备最大限度的自制能力……，很好地了解自己，懂得控制他自己的神经反应：急躁不安、神经过敏或感觉迟钝，保证达到恢复体力的睡眠，以便养精蓄锐，在一旦需要时充分发挥出来。”（《运动场上的新客——心理学》，武汉体院《体育科技》1979年第3期）苏联心理学家波果斯洛夫斯基等人主张：“运动心理学是探讨运动员教学和教育的心理原理，研究培养运动技能和技巧的规律，研究运动员在竞赛条件下意识的表现，揭露运动员在比赛中获胜所必需的意志和道德品质形成规律的科学。”（人民教育出版社1979年版，魏庆安译《普通心理学》〔苏〕波果斯洛夫斯基等著）在国内也存在着若干不同的见解与看法。有人认为：

“运动心理学是研究体育运动活动中人的心理规律的科学”。（蔡俊五：《关于加强运动心理学研究和应用的建议》，武汉体院《体育科技》1979年4期）；有的说：“运动心理学是研究人在体育活动中产生的各种心理现象及其规律的科学。”（何继韩：《国际运动心理学研究概述》，《北京体育学院学报》1981年第3期）分析与综合一些主要观点，我们不太成熟的看法是：所谓运动心理学，是研究与运动员获得高度技能技巧，夺取优异比赛成绩密切相关的心理规律的科学。

第三、关于“中国运动心理学体系结构”的提法问题

本文所要探讨的问题，是如何建立中国的运动心理学体系结构。对此，或许有人提出质疑说：科学有无国界？如果没有，“那中国运动心理学体系结构”这一提法就欠妥当；如果这一提法成立，那么又有没有中国运动生理学、中国运动解剖学以及中国运动生物力学等学科呢？照此说来，提“中国运动心理学”当然是不妥的，至于它的体系结构也更无从谈起。但是，我们认为运动心理学的情况和运动生理学等学科还不完全相同。这种不同，恰如普通心理学与物理学、化学等学科的差异一样，归因于学科性质的相悖。现代科学技术体系的观点来看，运动生理学等学科属于人体科学中基础科学的范畴，而运动心理学乃是人体科学中具有自然、社会双重属性的桥梁科学（或者叫做边缘科学），它要受社会性质、政治制度等一系列条件因素的影响和制约。就现在讲，普通心理学是有国家、民族之别的，例如苏联心理学、美国心理学、英国心理学等。因此，基于这种前提条件，提出建立我们中国的运动心理学体系结构，是讲得通的，并且很有必要。

建立中国的运动心理学体系结构，这意味着要走自己发展的道路，要在运动心理学这门科学的基本理论方面有自己的特点，在其方法和研究成果上有我们自己的贡献。具体来说，就是要根据我国的社会性质、培养对象来考虑运动心理学体系结构中某些内容的取舍，并且还有必要在有的部分（例如各个运动项目的心理特征）重点突出我国的传统项目和开展较为普及的项目（例如乒乓、武术等）。这样做的目

的，是为了提高运动心理学的科学性，以期更好地为我国现代化体育事业服务。

二、对目前国外主要几种运动心理学体系结构的分析

建立我国的运动心理学体系结构，有必要加以分析地吸取国外好的经验。那么，目前国外运动心理学的体系结构之现状如何呢？下面，试列举几个具有代表性的体系加以分析和比较。

本世纪50年代以来，苏联鲁吉克等人在他们所著的心理学书籍中，对运动心理学的问题作了一些论述，这些书中的运动心理学部分也体现出一定的体系结构，但是非常简单和粗糙。70年代初期，鲁吉克编著出版了一本心理学书籍，这本书是苏联体育学院心理学课程的主要参考书，也可以说是70年代苏联运动心理科学研究和教学成果的概括和总结。此书共计三十二章，其中运动心理学有九章，章目是：（1）运动心理学的对象和任务；（2）运动活动的心理特征；（3）运动集体的心理特点；（4）教学和提高运动技术水平的心理学基础；（5）运动员技术训练的心理学基础；（6）运动员战术训练的心理学基础；（7）运动员心理训练的原理；（8）运动员准备比赛的心理训练；（9）运动竞赛的心理。鲁吉克的这一体系，先从运动心理学的对象、任务及其研究方法入手，进而分析运动活动和运动员的心理特征，并涉及到运动集体、训练和比赛等方面的心理学问题。它较为系统地阐述了运动心理学的知识原理，其安排注意逻辑

性，使运动心理学的体系结构初具规模。但由于鲁吉克的著作是作为体育学院教科书使用的，因此在运动心理学的内容中掺进了一些体育心理学的东西（例如体育课教学过程中的心理学问题等）。

70年代后期，苏联罗奥诺夫等人新编了《高级运动员的运动心理学》。这是一本运动心理学专著，其目的是为运动训练服务。此书体系结构严谨，各部分内容的安排顺序较为合理，对问题的阐述也比较细致和深入，并且概括了近些年来苏联在运动心理学研究方面的许多新成果。但是内容涉及面太窄，因此影响了体系结构的完整性和完善程度。罗奥诺夫的这本书，基本上代表了苏联运动心理学现阶段的发展水平，也大体上体现了东欧一些国家（如东德、保加利亚、匈牙利等）的发展趋势。其章目体系是：第一章，运动活动的心理规律；第二章，在运动中心理学的研究方法；第三章，运动员个性形成的心理因素；第四章，提高运动技能的心理基础；第五章，运动员赛前的心理训练；第六章，在运动中心理调节的手段。就此看来，罗奥诺夫的《高级运动员的心理心理学》较之于鲁吉克1974年版《心理学》一书中的运动心理学部分，在体系结构上有较大的变动，这主要表现在：其一，舍去了体育教学的心理学问题；其二，增加了运动员个性形成的心理学内容，并将其安排在十分突出的位置上；其三，提出了运动中心理自我调节的手段。值得注意的是，以上这些变动是与整个苏联心理科学研究和运动心理学研究的进展相联系，它有一定的特点，是有较大参考价值的。

除苏联之外，其他一些国家也曾对运动心理学的学科体系进行过研究和探讨。