

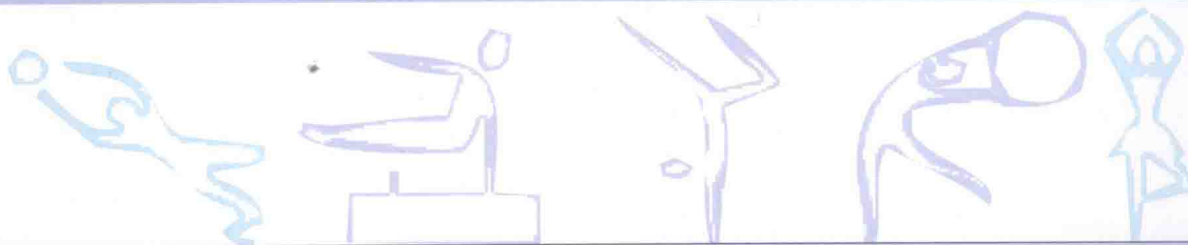


“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
国家级精品资源共享课配套教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育心理学

(第三版)

季浏 殷恒婵 颜军 主编



SPORTS

国家级精品资源共享课“体育运动心理学”



iCourse·教材



高等教育出版社

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
国家级精品资源共享课配套教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育心理学

Tiyu Xinlixue

(第三版)

季 浏 殷恒婵 颜 军 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

此书是“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材,由全国高等学校体育教学指导委员会组织专家根据教育部最新的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的总体要求编写。本次修订,吸收了国内外体育心理学研究的新成果,同时充分考虑学生的学习基础和学习需求,引入了二维码技术,手机扫码可进入试题库,完成自测自练。

本教材是普通高等学校体育教育专业主干课教材,亦适用于体育学其他专业,还可作为运动员、教练员和体育工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学 / 季浏, 殷恒婵, 颜军主编. -- 3 版

-- 北京: 高等教育出版社, 2016. 1

iCourse. 教材

ISBN 978 - 7 - 04 - 044332 - 5

I. ①体… II. ①季… ②殷… ③颜… III. ①体育心理学 - 高等学校 - 教材 IV. ①G804. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 286631 号

策划编辑	范峰	责任编辑	汪鹂	封面设计	张申申	版式设计	范晓红
插图绘制	邓超	责任校对	张小镝	责任印制	刘思涵		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com
印 刷	肥城新华印刷有限公司		http://www.hepmall.com.cn
开 本	787 mm × 960 mm 1/16	版 次	2006 年 6 月第 1 版
印 张	25.25		2016 年 1 月第 3 版
字 数	430 千字	印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷
购书热线	010 - 58581118	定 价	36.80 元
咨询电话	400 - 810 - 0598		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 44332 - 00

前 言

全国普通高等学校体育教育专业主干课教材《体育心理学（第三版）》是根据教育部最新的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的总体要求编写的，是“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材。编写本教材的主要目的在于使学生掌握体育心理学的基本理论和研究方法，了解体育心理学的最新发展，培养学生运用体育心理学知识和解决实际问题的能力。

本教材是在2010版的基础上进行的全新修订。本次修订首先考虑的是如何将体育心理学的新理论和新方法介绍给学生，使学生能够拓宽视野，了解学科前沿，把握最新研究动向。因此，本教材吸收了国内外许多有关体育心理学的最新研究成果，删除了陈旧的、对学生的学习和发展价值不大的内容。为此，在教材中安排了反映新的理论和研究方法的“信息通道”。

本次修订考虑的第二个重要问题是如何使教材内容适合于所有体育专业的大学生，使他们既能掌握有关的理论和方法，又会加以应用。因此，在选择内容时，充分考虑学生的学习基础和学习需求，即充分考虑本科层次的学习需要，充分考虑教材内容对他们未来实际工作的作用。为此，教材中设计了许多“案例分析”和“操作与应用”版块，既有助于学生加深对理论的理解，又对他们具有实践指导意义。

本次修订考虑的第三个重要问题是如何增强教材的吸引力和可读性。为此，本教材首次引入了二维码技术，通过扫描章节后的二维码即可进入试题库，完成自测自练。

本教材由季浏总体设计和规划。参加修订的有华东师范大学季浏、汪晓赞、王树明、杨剑、唐征宇、刘微娜，北京师范大学殷恒婵，扬州大学颜军、陈爱国，山西大学石岩，南京师范大学蔡理，武汉体育学院徐霞，上海交通大学陈作松，苏州大学蔡庚。全书最后由季浏和刘微娜统稿。

由于时间仓促和编者的水平有限，教材中难免有不足之处，敬请专家和读者批评指正。教材中直接或间接引用了许多专家和学者的成果和资料，对此表示真诚的感谢。最后，衷心感谢教育部体育卫生与艺术教育

司、全国高等学校体育教学指导委员会以及高等教育出版社体育分社的领导
和编辑们的大力支持与帮助。

编者
2015年6月

目 录

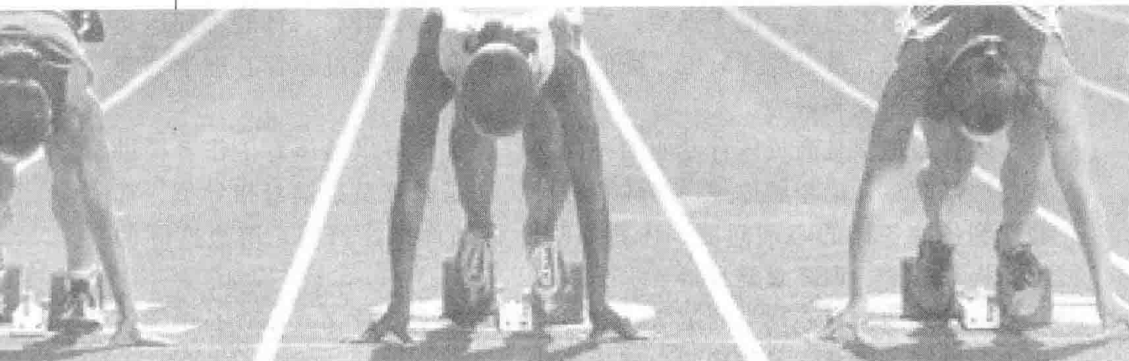
第一章 体育心理学概述	1
第一节 体育心理学的定义和研究对象	2
第二节 学习体育心理学的意义	12
第三节 体育心理学简史和发展方向	15
第四节 体育学习的心理学基础	24
第二章 运动中的目标定向和目标设置	33
第一节 体育活动中的目标定向	34
第二节 体育活动中的目标设置	41
第三节 体育活动中团队目标的设置方法	47
第三章 运动兴趣和动机	55
第一节 运动兴趣	56
第二节 运动动机	66
第四章 运动归因	81
第一节 归因理论	82
第二节 运动中的归因分析	85
第三节 影响运动归因的因素	90
第四节 运动中的归因训练	93
第五章 体育活动与心理健康	97
第一节 体育活动的心理效益	98
第二节 体育活动的坚持性	110
第三节 体育活动行为的理论、预测及干预	116
第四节 体育活动的成瘾行为	121
第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现	127
第一节 应激、唤醒和焦虑的定义	128
第二节 唤醒、焦虑与运动表现的关系	131
第三节 影响赛前状态焦虑的主要因素	137

第四节 心境状态与运动表现	139
第七章 心理技能训练	147
第一节 心理技能与心理技能训练	149
第二节 运动中的行为干预方法	166
第三节 运动中的认知干预方法	187
第八章 动作技能的学习	203
第一节 动作技能概述	204
第二节 动作技能形成的理论与过程	216
第三节 影响动作技能学习的因素	220
第四节 动作技能的学习与训练	226
第五节 动作技能的迁移	237
第九章 体育教学效果的心理学优化	247
第一节 体育教学设计的心理学基础	248
第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理	256
第三节 体育教学环境心理	263
第四节 体育课堂学习过程的心理学评价	269
第十章 体育运动中学生的个体差异	275
第一节 体育能力的差异	276
第二节 智力因素的差异	283
第三节 非智力因素的差异	287
第四节 体育待优生的心理	296
第十一章 运动损伤的心理致因和康复	301
第一节 运动损伤发生的心理致因	302
第二节 运动损伤的心理反应	307
第三节 运动损伤的心理评估	310
第四节 运动损伤的心理康复方法	314
第十二章 运动中的团体凝聚力	321
第一节 体育团体凝聚力概述	323
第二节 影响体育团体凝聚力的因素	329
第三节 团体凝聚力与运动表现	336

第四节	团体凝聚力的发展	339
第十三章	运动中的领导行为	345
第一节	领导概述	347
第二节	教练员领导行为概述	349
第三节	教练员领导行为分析	351
第四节	学生领导行为分析	364
第十四章	体育运动中的品德心理	371
第一节	运动中的道德形成和发展	372
第二节	体育运动中的亲社会行为	375
第三节	体育运动中的攻击性行为	379
	主要参考文献	385

第一章

体育心理学概述



学习目标

学完本章后，你将能够解释以下的重要问题和关键概念：

重要问题

- 体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系。
- 体育心理学的研究方法。
- 体育心理学的多维性。
- 学习体育心理学的意义。
- 国内外体育心理学的发展历史及其发展方向。
- 行为主义心理学、认知心理学、建构主义心理学、人本主义心理学理论的主要观点及其对体育学习的影响。

关键概念

体育心理学 应用运动心理学 实验室实验法 自然实验法
准实验法 简单反应时 复杂反应时 认知结构 建构主义
人本主义 刺激-反应联结

在体育运动情境中,心理现象无处不在,既伴随着人的身体活动而发生,又影响着人的身体活动。例如,有的学生由于体能和运动技能较差,体育成绩总不如别人而产生了自卑心理;有的运动员平时训练时能正常发挥水平,但每到关键比赛时却紧张恐慌,屡屡失误;有的健身者参与体育锻炼的动机既不明确,也不强烈,“三天打鱼,两天晒网”,体验不到运动的乐趣和益处,最终放弃锻炼。类似的心理现象需要通过体育心理学的理论和方法去研究和解决。

体育心理学是高校体育专业的一门必修课程,可以给体育工作者提供重要的帮助。无论今后你是一名体育教师,还是教练员或健身指导员,都会遇到各种各样的心理问题,体育心理学将助你排忧解难,解决实际问题,提高教学、训练或健身指导水平。

本章介绍体育心理学的定义,学习体育心理学的意义,体育心理学的历史与发展,以及学习体育的心理学基础。

第一节

体育心理学的定义和研究对象

一、体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系

心理学在体育教育、竞技运动和大众健身三大体育运动领域中的研究应用,分别衍生了体育心理学(psychology of physical education)、运动心理学(sport psychology)和锻炼心理学(exercise psychology)三个分支学科。但它们的发展还不很成熟,尚未形成自己完整、独立的理论体系,因此,目前要完全清楚地区分三者的不同有难度。这三门学科往往是你中有我,我中有你,交叉重叠现象较为突出。正如祝蓓里(1986)所指出的,世界运动心理学研究的一个新动向就是要求体育心理学和运动心理学逐渐分家,成为两门独立的学科。“举国体制”繁荣了运动心理学,“全民健身计划”昌盛了锻炼心理学。相对而言,体育心理学的研究处于弱势。

三门学科分别对应于不同研究领域,因此其各自研究的目标、对象和侧重点不尽相同。体育心理学的主要研究目的是提高教与学的效果;其主要研究对象是学生,也包括教师。体育心理学侧重研究体育教学过程中的心理现象,特别是学生在学习过程中的心理特点和变化。由于体育教学的主要目标是通过身体锻炼促进学生整体健康的发展,并达到培养人的目的。因此,体育心理学集中研究如何通过体育教学的手段和方法激发学生

参与体育学习和活动的兴趣，培养学生的意志品质，提高学生的自尊心和自信心，调节学生的情绪状态，培养学生的合作精神和竞争意识等（案例分析）。简言之，体育心理学更强调研究体育教学对学生心理成长和发展的作用。除此之外，体育心理学还应该是研究选择教学内容、采用教学方法和进行教学设计等的心理学依据。

案例分析

四过“竹梯桥”

周佳瑶小朋友是第一次走“竹梯桥”，只见她经过“竹梯桥”前迟疑了一下，随之绕过“竹梯桥”，一只脚踩住“桥”的一头，接着弯下腰，两只手撑在“竹梯桥”上，慢慢地把另一只脚挪到“桥”上，然后颤抖地站起来，小心翼翼地在“竹梯桥”上移动双脚，但是刚刚移动脚步她就站不住了，从“竹梯桥”上跨了下来。第二次过“竹梯桥”，她还是和第一次一样绕过“桥”，用同样的方法爬了上去。这一回胆子较之前大了，在直起身时的刹那间，她伸开两臂做了侧并举，速度也较之前快了，两只脚前后移动着过了小“桥”的一半。第三次过“竹梯桥”时，我对她说：“老师在旁边保护你，不要害怕！”但她刚把一只脚踩到“竹梯桥”上，“桥身”就摇晃起来，于是她马上就放弃了。我启发她想想脚踩在“竹梯桥”什么部位才能稳稳的？小佳瑶明白了我的意思，用手指点了点。我笑着鼓励她再来试一试。孩子重新抬起腿，一只脚踩住“竹梯桥”中间，可当她提起另一条腿时，“竹梯桥”又剧烈地晃动起来，孩子本能地伸出手抓，在我的辅助下，她摇摇晃晃地过了“桥”。这时她额头上已渗满了汗珠。第四次过“竹梯桥”，在前两次的基础上，孩子好像摸索到了如何保持自己身体平衡的方法，只见她伸开双臂，慢慢地抬起一只脚踩住“竹梯桥”，接着很小心地提起另一只脚，孩子没有马上走，而是稍稍稳定一下自己的身体和情绪，然后和第三次一样过了小“桥”。

通过这个游戏可以发现，周佳瑶小朋友存在两个方面的干扰因素：①由于动作不协调，导致她不能大胆进行身体运动，调整自己身体运动的能力也较弱；②胆子小，活动中自信心不够。但同时我们也看到游戏材料很受孩子的喜欢，对孩子来说具有挑战性，使其一遍又一遍地乐意去尝试。老师对于这样的孩子要因人而异，需要耐心和等待，多给予鼓励和帮助，增强他的自信心，并且当孩子在动作发展过程中确实感到困难时，要抓住时机，帮助他们顺利克服困难。案例中的孩子在反复的练习中，已经

能独自过“竹梯桥”了，并克服了自己的胆怯心理，尝到了成功的喜悦之情，自信心也增强了。

(引自宜兴教育网, 2010)

运动心理学的主要研究目的是提高训练效果和比赛成绩；其主要研究对象是运动员，也包括教练员。运动心理学侧重研究竞技运动训练和比赛中的心理现象，特别是运动员在训练和比赛过程中的心理状态和变化。由于竞技运动的特点是高密度、大强度、超负荷，它实际上是以牺牲运动员的健康为代价去追求高水平的专项运动技能水平为目标的。要达到高水平的专项运动技能水平和取得优异的比赛成绩，除了受技战术训练的影响之外，还受心理因素的影响。众多的研究和实践都表明，在高水平的竞技运动比赛中，获胜因素的30%归于技战术训练，70%归于心理因素。因此，运动心理学集中研究心理因素（如动机、个性、焦虑、认知等）对运动成绩的影响。此外，运动心理学不但研究运动员的心理和行为，而且还研究教练员、观众的心理和行为。

锻炼心理学的主要研究目的是参与体育锻炼的前因和心理效应；其主要研究对象是大众。锻炼心理学侧重研究体育锻炼过程中的心理现象。大众参与体育锻炼与学生的体育学习、运动员的训练和比赛显著不同，大众参与体育锻炼并不太关注运动成绩；相反，学生参与体育学习或运动员参与训练和比赛却比较重视运动成绩。锻炼心理学集中研究体育锻炼对参与者心理健康的作用，具体研究锻炼者参与体育锻炼的动机、体育锻炼的坚持性、体育锻炼成瘾以及体育锻炼对心理健康的影响等问题。

虽然如上所述，体育心理学、运动心理学和锻炼心理学三者的研究目标、对象和侧重点不尽相同，但三个学科在研究对象、研究内容和研究方法上又存在联系，这主要源于体育教学、竞技运动和大众健身运动之间的相互关系。从广义来看，体育应该包括体育教学、竞技运动和大众健身运动三个领域。不管哪一个领域，实际上都是围绕人参与身体练习活动这一中心主题展开研究和讨论的。由此可见，体育心理学、运动心理学和锻炼心理学都是围绕人从事身体练习活动中发生的心理现象展开研究和讨论的。具体来说，三者研究的共同点在于：第一，研究的对象都是参与身体活动的人。第二，研究的内容都涉及从事身体活动时人的心理现象，如认知、情感、动机、个性等等。第三，研究方法相同。例如，学生、运动员或锻炼者参与比赛都会产生焦虑，但焦虑的程度可能不同；又如，学生、运动员或锻炼者参与体育运动的动机可能既有程度上的不同，也有方向上

的不同,但都可以通过动机理论加以解释。

本书取名体育心理学,基于几个方面的考虑:首先,本书所讲的“体育”是指广义的体育,包括体育教育、竞技体育和大众体育。因此,与广义体育这一概念相对应,体育心理学所研究的问题就涵盖了体育教育、竞技体育和大众体育领域中的心理学问题。其次,虽然体育心理学、运动心理学和锻炼心理学,特别是体育心理学和运动心理学的研究已有100多年的历史,但这三个学科无论是在国内还是国际上尚未完全独立,甚至在名词使用上也未作严格的区分,互用概念的现象比较多见(信息通道1-1)。最后,考虑到目前我国体育专业学生学习的需要和未来工作的需要,因为他们绝大部分将从事基础教育和高等教育领域中的体育教育工作,具体涉及体育教学、课余运动训练和竞赛、健身锻炼等领域中的工作,体育心理学包括这三方面的理论与方法,对他们未来的实际工作大有帮助。

信息通道1-1

体育心理学组织与期刊

组织:

(1) 国际运动心理学会(ISSP):于1964年在罗马成立,总部设在主席所在地(现设布拉格)。学会的宗旨是支持和发展运动心理学方面的研究;普及运动心理学,反对政治、宗教和种族歧视。设团体会员、名誉会员、个人会员;凡从事运动心理学的个人、全国性协会和国际性团体组织均可成为学会会员;现有42个国家和地区的团体会员和个人会员。

(2) 应用运动心理学协会(AAASP):该组织旨在促进应用运动与锻炼心理学的研究和实践。涵盖的主题极为广泛,如健康心理学、干预-表现提升、社会心理学等。

(3) 美国心理协会第47分会(APA-47):管理和确认各个国家的运动心理学资源。

(4) 北美运动和身体活动心理学协会(NASPSPA):美国于1966年成立了隶属于美国健康、娱乐和体育协会的北美运动和身体活动心理协会。这是北美从事运动心理学研究最古老的组织。它包括动作发展、动作学习和控制、社会心理学和体育运动三个分支。

(5) 中国体育科学学会运动心理学分会:这是中国体育科学学会17个分支机构之一,也是体育科学学会最早成立的分支机构之一。自2004年起,第6届运动心理学分会的挂靠单位由武汉体育学院承担。目前该分会

在全国拥有近两百名个人会员，是国内最具代表性的运动心理学专业学术组织。每3~4年举办一次的全国运动心理学学术会议，至今已举办了10届。

期刊：

(1) 国际运动心理学杂志 (International Journal of Sport Psychology)：创刊于1970年，属国际运动心理学会的官方杂志，该杂志的文章主要涉及体育活动、锻炼和竞技运动领域心理问题的理论与实践研究成果。

(2) 应用运动心理学杂志 (Journal of Applied Sport Psychology)：创刊于1989年，属应用运动心理学协会的官方杂志，该杂志的文章都是关于应用运动心理学和职业实践的主题。

(3) 运动与锻炼心理学杂志 (Journal of Sport & Exercise Psychology)：创刊于1979年，涵盖的主题包括了运动与锻炼心理学的基础与应用研究。它是该领域最古老、最权威的杂志。

(4) 运动与锻炼心理学 (Psychology of Sport and Exercise)：创刊于2000年。它为广泛意义上的运动与锻炼心理学的学术交流提供了平台。

(5) 运动心理学家 (Sport Psychologist)：创刊于1987年，该杂志的文章都是关于应用研究和职业实践的，以利于为教练员和运动员提供心理服务。

二、体育心理学概述

(一) 概念的界定

何谓体育心理学？对它的解释不尽相同。这里暂不讨论体育心理学与运动心理学概念有何异同，先介绍一些专家和学者对体育心理学与运动心理学的解释。

Pargman (1998) 认为，运动心理学是通过运用人类心理学的理论、框架和原则试图解释、预测或改变与运动相关的行为。解释运动行为的例子是：一个著名的运动员因紧张和不安而使自己低于唤醒水平，一个名不见经传的运动员无任何包袱，轻装上阵，结果后者战胜了前者。预测运动行为的例子是：如果一名体育教师使用高压式的方法进行指导，学生将由于焦虑、恐慌，既不能将精力集中到有用的信息上，更不能获得这些有用的信息。但 Pargman 这一定义的美中不足是缺少了运动心理学还可以描述与运动有关的行为这一含义。例如，一个经常获胜的运动员比一个经常失败的运动员对他人的表现更友好。

Anshel (2003) 提出, 运动心理学是研究在运动参与背景下的人类行为以及人类行为如何被三种基本来源即运动员、团队领导(如教练员)和这些个体相互作用的环境条件所影响(图 1-1-1)。

Gill (1979) 指出, 竞技和健身运动心理学是对人及其行为在竞技及健身运动情境中的科学研究。竞技和健身运动心理学家找出一些原则和指导方针使体育专业人员能够运用, 以帮助成人和儿童参与运动并从中得到益处。

我国学者对体育心理学所下的定义大同小异。例如, 张力为(2003)认为, 体育心理学是研究人在体育运动中的心理活动的特点及其规律的科学; 祝蓓里等人(2000)认为, 体育心理学是一门研究人们从事体育活动(包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动)专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。

综上所述, 尽管定义多种多样, 但几乎都表达了一个主题, 即体育心理学是研究体育运动这一特定情境中的心理和行为的科学。具体而言, 体育心理学是研究体育运动情境中认知、情感和行为的科学。

(二) 学科性质、研究任务和学习目的

(1) 学科性质: 体育心理学既是一门理论学科, 又是一门应用性很强的学科, 也是体育教师必须掌握的教育学科。

(2) 体育心理学研究的基本任务有理论与实践两个方面。理论任务是揭示体育活动与人的心理(包括心理过程、心理状态、心理特点或品质, 以及心理健康)之间的关系; 揭示体育教学中动作技能的获得和发展的心理规律, 以丰富普通心理学和社会心理学有关方面的内容。实践任务是直接为体育课、课外体育活动和体育竞赛服务, 即为有效地进行体育教学、锻炼和竞赛提供科学的心理学依据。

(3) 学习和掌握体育心理学的理论和方法主要有两个目的: 一是理解心理因素如何影响个体在体育运动时的生理表现。二是理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康和幸福。

三、研究方法

(一) 实验研究法

实验研究法是心理学研究最常用的方法之一, 是揭示心理和行为规律

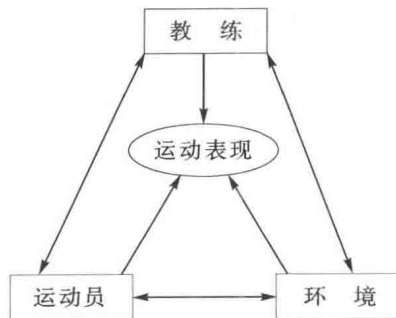


图 1-1-1 影响运动表现的因素

的重要手段。它在体育心理学的研究中占有相当重要的地位，并已得到广泛的运用。其优点在于可以在任意时间内进行周密的观察，而且别人可以验证，具有科学研究所要求的高度公认的客观性。实验研究法可分为实验室实验、自然实验和准实验三种。

(1) 实验室实验法：是指在实验室内借助各种仪器系统地操纵一个或多个变量而进行的实验。例如，测定反应时的实验，操纵的变量是某种声音或颜色的光，借助的是反应时测定装置。其优点是实验者能够有效地控制实验中的各种变量；缺点是人为的痕迹过多，需要大量的时间和人力，需要有昂贵的实验仪器。

(2) 自然实验法：是指由实验者在自然的条件下创设一定的实验情境，操纵一个或一个以上的变量而进行的实验。例如，在自然班级的条件下，对实验组被试采用一种新的体育教学方法，对对照组被试采用传统的体育教学方法，以便证明哪一种教学方法更为优越。其优点是被试的反应比较真实自然，缺点是实验组与对照组的条件难于控制得完全一致。

(3) 准实验法：是指在某些自然情境下将实验室实验做一些变通处理，但仍然利用真正的实验设计的某些方法来收集资料而形成的实验。例如，考察体育锻炼对减轻潜在焦虑的作用，需控制有氧锻炼的项目、持续的时间，并记录被试心血管系统的功能和测量焦虑的水平等指标。其优点是使用起来有一定的灵活性，缺点是对变量的操纵控制具有一定的局限性。

(二) 现场研究法

现场研究法是指到实际的现场进行询问或观察的一种研究方法。它不对被试进行控制和施加影响。也就是说，实验者到现场去询问或观察时不操纵任何变量。所以，它作为研究现实问题的一种方法而被广泛采用。

在现场做观察记录时，要做到客观，不带有主观的倾向。必要时，可以通过录像、照相、录音、遥测等手段来做详细而又真实的记录。为获得详尽、全面的观察资料，事先可以编制好观察记录表，明确规定观察哪一种或哪几种行为，每次观察多长时间，两次观察之间要间隔多长时间。此外，事先练习做记录的方式，以便能够很快而又不漏地把被试的行为反应记录下来。

该方法是研究从事体育活动者心理现象的最简单方法。其缺点是研究者对所观察的事项不能随意地加以控制或操纵，现场条件在不断地变化，观众和教师等因素常常左右研究结果。因此，从现场研究所收集到的资料不容易明确自变量与因变量之间的关系，结论的科学性难以保证。

（三）心理测量法

心理测量法是指使用心理学家已经编制好的标准化测量工具来进行研究的方法。标准化的个性测验、智力测验、成就测验、态度测验、焦虑情绪测验等工具都有其特定的测定范围和作用。采用心理测量法时，要根据研究的目的和任务，正确地选择测量工具。在使用这些测量工具时，一般要经过专门的培训，或者由受过严格训练的心理学工作者来实施。

具体到体育心理学研究时，究竟采用什么方法应根据研究的目的、任务和课题内容来确定。为使研究成果更接近实际，体育心理学研究者常常同时选用几种方法来进行研究（以一种方法为主）。

四、体育心理学的多维性

体育心理学是一门包含多种学科的研究和实践领域，包含心理学的许多传统学科，如社会心理学、发展心理学、认知心理学、教育心理学、临床心理学以及其他的学科（Anshel, 2003）。这些学科的理论和方法都能从不同的角度解释身体练习中的心理学问题，并可加以应用（图 1-1-2）。同时，也促进了体育心理学学科的发展。

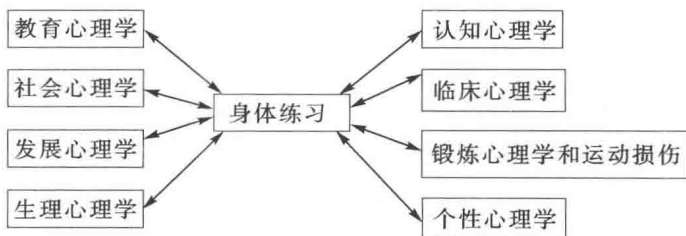


图 1-1-2 体育心理学领域的多维组成

（一）体育社会心理学

体育社会心理学是 20 世纪 60 年代以后逐渐发展起来的新兴学科，是社会心理学理论在体育这一社会语境中运用和发展的结果，尚处在“前学科”或说“潜学科”阶段。在体育心理学中受到研究的社会心理问题主要包括领导理论和风格、心理学对教练有效工作的影响、影响团体凝聚力（团体共同的感觉）和团体动力学（团体成员之间的相互作用）的因素、观众特性（如规模、评价的角色、观众与运动员之间的关系等）对运动表现的影响、攻击性、影响解释心理特征和行为的文化因素，以及性别对影响运动表现的一系列心理和行为因素的作用。

（二）发展运动心理学

发展心理学是 20 世纪 70 年代，由巴尔泰斯和沙伊厄等人提出的一种