

体育专业

心

理

学

杨宗义 文光藻 编

說 明

为了满足成都体育学院与西南师范学院体育系心理学课程教学的迫切需要，我们编写了这本《心理学》。

从培养体育师资这一总的目标出发，既要让学生掌握心理学的基础知识；同时也必须结合专业获得体育运动心理学方面的知识内容。因此，在体系方面，我们分成了两大部份。第一部份：结合体育专业实际，有系统、有重点的讲述普通心理学基本原理；第二部分：着重选择了一些与目前体育运动实践中有关的问题组成了几个专题。鉴于各院系教学时数不同，要求不同，所以，第一、二部分各自保持相对的完整性。

以上就是我们在考虑体系时的基本出发点。

编写这本《心理学》时，参考了许多普通心理学和运动心理学专著，或采用其大纲，或援引其大意，或摘取其要点，或抄录其原文，其中虽有我们自己的一些心得体会，但没有这些著作，这本书是编不出来的。由于引用之处甚多，为了印刷方便，没有一一注出，只在书末附录参考书目，这是必须予以说明的。

本书的普通心理学部分由西南师范学院杨宗义同志编写；体育运动心理学部分由成都体育学院文光藻同志编

写。在编写过程中相助切磋、共同研究，编写完后又在一起从体系上，内容等方面进行了调整，由于我们分处成渝两地，见面机会不多，讨论也不充分，为了应急，时间仓促，加之水平有限，错误与不当之处一定不少，敬希读者给予批评指正。

编 者

第一章 心理学的对象、任务和方法

第一节 心理学的对象

心理学是研究人的心理现象的科学。人的心理现象就是心理学研究的对象。

什么是人的心理现象呢？先让我们根据一位运动员的自述，对它进行初步的了解。

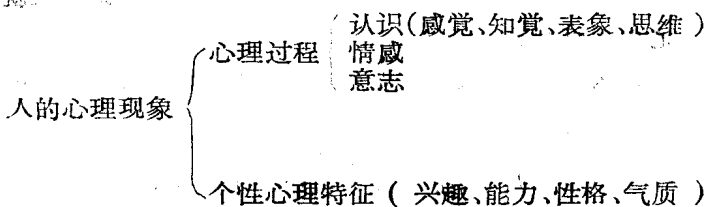
在新兴力量运动会上，我获得了跳远亚军。当我登上领奖台时，看着冉冉上升的五星红旗，听到庄严激越的国歌，回忆起敬爱的周总理在出国前夕的亲切教导，想到全世界都知道中国人民不再是“东亚病夫”了，……不禁激动得流下了幸福而又自豪的眼泪。我紧握拳头，暗暗地发出誓言：下定决心，勤学苦练，克服困难，以更优秀的成绩，为国争光。……从此，我训练更自觉，更刻苦，成绩突破六米大关，在1961年亚洲新运会上，400米接力赛跑和跳远获得金质奖章和银质奖章。

这里所说的看着、听到、回忆、想到、激动、下决心自觉克服困难等，就是人的心理现象。人的心理现象也可

称为心理或意识。

不难看出，这些心理现象都是我们所熟悉的，因为在日常生活中，除了熟睡以外的一切活动，无论是专心的学习，激烈的运动，还是安静的休息，都在不断产生着各种各样的心理活动，表现出各种各样的心理现象来。

心理学从两个方面来研究人的心理现象，一个方面是心理过程，另一个方面是个性心理特征（见下表）



什么是心理过程呢？仍以这位运动员在领奖时产生的心理现象为例，他说的看着、听到、回忆、想到，在心理学中分别称为知觉、记忆和思维，通称“认识”。他在认识到这次胜利的重大意义的同时，所体验到的激动，以及平常所说的喜、怒、哀、乐、爱、憎等，在心理学中便称为“情感”。他在认识的基础上，在情感的激励下，以为国争光为目的，下定决心，克服困难，自觉实现其目的的心理活动，在心理学中被称为“意志”。认识、情感和意志都有它发生、发展和完成的过程，所以称为心理过程。心理过程是心理学研究对象的一个部分。

个性心理特征是一个人在心理活动中所表现出来的比较经常和稳定的特点，也就是平常所说的一个人的精神面

貌。“人心不同，各如其面”，每个人的个性心理特征，也如每个人的面貌一样，是各不相同的。就以刚才所说的那位运动员在获奖时的心理活动来说，如果换成另外一位运动员，那么虽然也会产生同样的一些心理活动，但两人的心理活动会具有各自不同的特点，例如都感到激动，但感情发生的强度和速度一定是不一样的，这表现出气质方面的差异。此外，我们还可以看到人与人之间才能不同，特长各异，成就也有高有低，这是能力方面的差异。有人喜欢体育，有人爱好艺术，这是兴趣方面的差异。有人活泼，有人沉静，在对人对事的态度和作风上，爽直、谨慎、谦逊也表现得各不相同，这属于性格方面的差异。能力、兴趣、性格、气质统称为个性心理特征，是心理学研究对象的另一个部分。

人的各种心理现象乃是统一的不可分割的整体，只是为了便于研究才把它分为不同的方面、不同的过程。以心理过程来说，认识、情感和意志不是彼此孤立、互不相干的，而是由客观事物引起的心理活动的不同方面。从前面的例子可以明显地看出，情感、意志是随同认识而产生的，认识也受情感意志的影响。心理过程和个性心理特征也是密切联系着的。个性心理特征是通过心理过程形成的，没有对客观现实的认识，没有对外界事物的情感，没有对现实事物的积极改造的意志过程，个性心理特征是无由形成的。同时，已经形成的个性心理特征又制约着心理过程，在心理过程中表现出来。例如，能力不同的人，对事物的认识可能有所不同；性格和气质不同的人，情绪的

表现也不同；有勤奋、勇敢性格特点的人，也就常有坚强的意志。所以心理学研究对象的两个部分，也是既有区别而又不可分割地融合在一起的。当我们从思想上把它们分开来研究的时候，千万不要忘记它们在实际上是不可分的统一体。

体育心理学也是以人的心理现象为对象的科学，不过，它主要不是研究人的一般心理现象，而是研究体育中的特殊的心理现象。

人在体育中的心理现象，是人的心理现象的特殊表现，对它的研究，必须与人的一般的心理现象密切联系着进行。因为“如果不认识矛盾的普遍性，就无从发现事物运动发展的普遍的原因或普遍的根据；但是，如果不研究矛盾的特殊性，就无从确定一事物不同于他事物的特殊的本质，就无从发现事物运动发展的特殊的原因，或特殊的根据，也就无从辨别事物，无从区分科学研究的领域”。^①这是因为特殊的事物总是和普遍的事物联系着的。我们应当按照这一观点去认识和研究体育心理学的对象，既看到它与一般心理现象的联系，又要看到它与一般心理现象的区别，从它们的联系中，去研究体育中的心理现象的特殊规律。在本书中，是先讨论普遍心理学的基本理论，再介绍体育心理学的原理和知识。

①毛泽东：《矛盾论》，《毛泽东选集》第一卷
第297页

第二节 心理学的任务

通过第一节的学习，明确了心理学研究什么，这一节则要弄清为什么要研究心理学？也就是要认识研究心理学的任务和意义。

一、心理学的任务和意义①

心理学的基本任务是研究心理现象的规律，主要是研究心理活动的过程及其机制、个性心理特征的形成过程及其机制、心理过程和个性心理特征的相互关系等许多方面的规律性。

但是，心理现象有没有客观规律呢？人有心理现象，这是很少有人怀疑的，而心理现象也有规律性，却为许多人所不容易理解。他们认为心理活动太复杂，不容易看出它的变化发展的因果关系；而且，心理活动多是由个人决定的形式表现出来的，我想这样做，我不想那样做，好象完全由自己作主，没有什么规律可循。这样一来，人的心理现象就被蒙上了神秘的面纱。其实，心理活动也象物理、化学、生物、社会的变化发展一样，具有严格的规律性，也是不依人的意志为转移的。这是因为：

第一，心理活动是心理范畴的高级神经活动。高级神

①以下部分参考唐自杰著《心理学》浅谈。

经活动是大脑的活动，是按照大脑这种物质本身的特殊规律而发展变化的，是不依人的意志为转移的。例如，人在学习了一种知识后为什么会记得呢？这是因为人在学习时，在大脑的有关细胞之间，会发生生物电的变化，生物化学的变化，甚至解剖上的变化，所以学习能够记得。学习就意味着神经系统内发生了某些变化，这是现代科学所证明了的。随着科学技术的发展，人们对大脑里的变化知道得越来越多，就越来越知道人的心理活动并不是什么超自然的、不可思议的东西，而是具有客观规律性的活动。

第二，心理活动是由客观事物所引起，又要在人的行动中表现出来。首先，没有客观事物的影响，就不会有心理活动。例如没有声音、颜色的刺激，就不会有听觉和视觉的产生。其次，人的心理活动都要客观的表现在人的言语、行动和内部器官的活动变化中。例如人在默读、记忆数目或解答数学题时，就有脑电的变化，也有发音器官肌肉的电位变化。这些变化都可以用仪器记录下来。至于那些显明的心理和动作，如感到高兴时，喜笑颜开，手舞足蹈；感到气愤时，怒容满面，拳打脚踢，就更容易观察到了。

由此可见，心理活动是由客观事物的影响所引起，与大脑的活动分不开，又要在行动中表现出来，它并不是神秘的不可捉摸的东西，而是具有严格的客观规律的。就一时一事的心理活动来看是如此，就长时期的人的性格的发展变化来看也是如此。

探明心理现象的规律具有重大的理论意义和实践意义。

(一) 心理现象的规律性的知识是辩证唯物主义的科学基础之一

无产阶级阶级斗争的需要和科学发展的推动，是马克思主义哲学产生的两个根本条件。马克思、恩格斯、列宁正是在总结了工人运动的斗争经验，总结了自然科学发展的全部成果的基础上，创立了辩证唯物主义和历史唯物主义的。心理学就是他们的总结过的自然科学之一。列宁曾说过：“哲学……的材料分布在实证科学的各种不同的部门中间……心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝主观主义而接受唯物主义”。^①例如，哲学的根本问题，是意识对存在的关系问题，辩证唯物主义认为，物质是第一性的，意识是第二性的，意识是人对客观现实的能动的反映。心理学就要用确凿的事实材料，以颠覆不破的规律，证明人的心理、意识是依存于物质的。没有大脑皮质，人的心理就不能产生，虽有大脑皮质，人如果离开了社会生活，也不能产生人的心理。心理学要详细、具体地证明，客观现实是怎样作用于人的感官，获得对事物的简单感知觉，在此基础上，循着什么规律，产生复杂的思维活动，以认识事物的本质等等。又如意识的起源问题，是哲学理论上的重大问题，是世界三大问题（宇宙起源、生命起源，意识起源）之一，心理学研究动物心理和儿童心理的发展，就有助于这个问题的解决。这些，都为辩证唯物主

^①列宁：《民粹主义的经济内容及其在司徒卢威先生的书中受到的批评》、《列宁全集》第一卷396页。

义提供了科学论据，而心理现象的各种规律性知识，就成了辩证唯物主义的科学基础之一。

(二) 心理现象的规律性的知识是实现四个现代化的重要武器

“当前及今后相当长一个历史时期，我们的主要任务，就是有系统、有计划地进行社会主义现代化建设。不能在本世纪内实现四个现代化，决定着我国国家和民族的命运。”①在实现这个光荣、伟大而艰巨的任务中，心理学也是一种重要的武器。这可以从两个方面来看。

首先，在实现社会主义的四个现代化中，要直接应用心理学规律的知识。例如人工智能被称为世界上的三大尖端技术(原子能、空间技术、人工智能)之一，现在对人工智能正通过多种途径进行研究，其中的一种就是心理学的途径。这是一些心理学工作者和具有同样观点的计算机科技人员所主张的。他们从“世界上最聪明的是人”这一观点出发，认为要使机器具有人工智能，最好是模拟人的心理活动。他们根据人是怎样想的，怎样做的，总结出思维活动的规律，然后根据这些规律来设计和制造具有人工智能的机器。有些心理学家参加了这方面的创建工作，作出了积极的贡献。又如关于人机系统的研究，要使工程技术的设计适合于人的身心要求，以达到最高的工作效率。

①华国锋：《政府工作报告——一九七九年六月十八日在第五届全国人民代表大会第二次会议上》，人民出版社第6页。

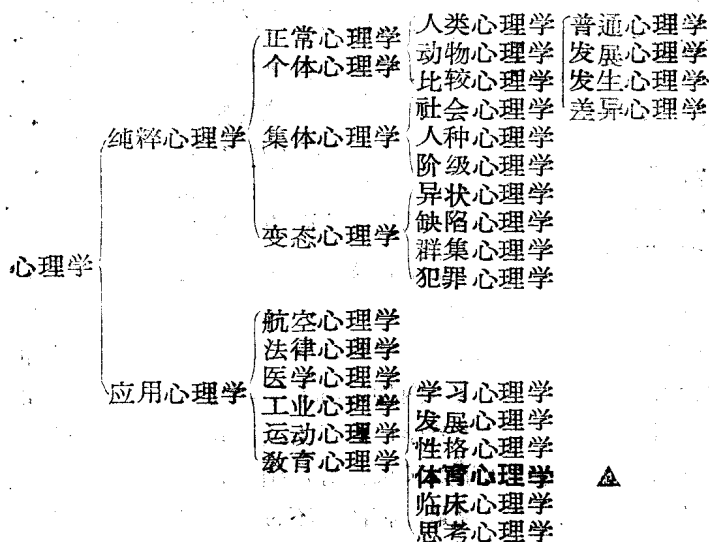
这一方面固然要考虑人体生理方面的问题，同时也要考虑人的心理方面的问题。机器的设计必须适合于人的注意、感知觉、思维的特点，才能提高工作效率、保证安全以及维护工作者的健康和舒适。此外，如人员选拔、技工训练、改进工作操作方法、防止生产事故、改善劳动条件等，无不需要应用心理规律的知识。

至于心理规律的知识在军事、司法、商业、医疗、文艺等方面的巨大作用，这里就不一一列举了。

其次，四个现代化要靠有社会主义觉悟和掌握现代科学技术的人来实现，而要培养这样的人，就必须按照人的心理规律来组织教育工作。因为教育的对象是人，人的重要特点是具有心理活动，特别是思维活动。而教育主要是通过学生的感知、记忆、思维、情感等心理活动，对学生的心理施加影响，使学生能按照党和国家所希望的方向发展。所以，掌握学生的心理规律，是做好教育工作的重要条件。我们常常看到这种情况，同是一班学生，但甲教师上课时，非常安静，学生积极展开思维活动，成绩也好；但乙教师上课时，教室人声鼎沸，犹如赶场一样，学生的声音比老师的还要大，这样的教学秩序，学习成绩当然也就可想而知了。产生这两种情况的原因之一，就是前者能按照学生的心理规律教学，而后者违反这些规律。也许会有人说，某老师教学效果也很好，但他并没有学过心理学。当然，这种情况是存在的，不过，如果他沒有学过心理学都可以把教学搞好，那么，如果他好好学习心理学，掌握人的心理的规律，克服盲目性，增强自觉性，就一定

会把教学工作搞得更好。因为人的心理现象是每个人都熟悉的，其规律也或多或少为人们所掌握，因而能在教学实践活动中不自觉地按照某些规律办事，从而收到一定的效果。如果通过系统的学习，比较全面深入的掌握心理现象的规律，在教学实践活动中能自觉地按规律办事，那当然可以事半功倍，更好地完成党所交给我们的教学任务。

心理学有许多分支，各自研究心理现象的一个方面或人类生活中一个领域内的心理现象，每个分支担负着不同的任务并各自起着独特的作用。从下表可以看出心理学的分支的概况。



在心理学的这些分支中，我们特别把体育心理学的任务和作用介绍一下。在国外，体育心理学是作为教育心理学的一个分支。在我国则常把体育心理学和运动心理学结合在一起，因而两者的对象和任务暂时也很难截然划分清楚。

体育心理学的任务是研究体育中的心理活动规律，包括体育中认识活动的规律、情感和意志的规律，以及与此密切相关的掌握体育知识技能的规律。还要研究年龄特征与个别差异（包括性格差异、性别差异、能力差异等等）与体育运动的关系，以及解明身体运动的心理机制，为体育教学、运动训练和运动竞赛提供心理学的理论。在本书的范围内，除了结合体育实际研究人的心理的一般规律外，还要具体研究体育教学和运动训练中的心理学问题；心理训练问题；运动竞赛中的心理学问题以及几种专项运动的心理学问题等。

掌握这些理论对体育工作有重大的作用。

首先，有助于选拔最有培养前途的运动员。运动成绩是在一定的身体素质和心理素质的基础上，经过练习而提高的。但过去对运动员的选拔，常常只注意身体素质而忽视心理素质，以致有的运动员虽经长期训练，而成绩甚微。“运动实践一再证明，在较大的运动能力和不高的运动成绩之间的差异上，不是用身体素质和机能足以说明的，而首先要用运动员的个性来说明”，①要用运动员的

①（南）B·普拉诺西奇：《选材的心理问题》。

心理素质来说明。所以，运动员的选材，不能只靠教练员的一双眼睛和简单的身体素质测验，而应当根据体育心理学所提供的原理，制订心理素质测验的标准。例如罗马尼亚少年儿童篮球运动员选拔的三项标准中，①就不但有身体特征、运动能力，而且还有心理素质。

其次，有助于提高运动训练的质量。“对运动员的训练，除了素质、技术、战术训练外，目前国外还采用了第四种训练——心理训练，并且获得了比较显著的效果。……心理训练的具体概念是调节运动员的心理状况，以保证运动员更好地参加比赛和完成复杂的训练任务。”②目前，心理训练已引起越来越多的注意，因为在运动员的身体能力和技术战术水平的差距日益缩小的情况下，发挥心理能力的重要性就更加突出了。两队交锋，心理能力强者胜，这在国内外比赛中早已屡见不鲜。西德和美国有这样的看法：在一流体质和技艺的专业运动员之间，谁胜谁负取决于他们的心理状态。当然，要进行心理训练，必须掌握体育心理的知识。

再次，有助于提高运动竞赛的成绩。竞赛是一种特殊的体育活动方式，它的特点是参加者要尽可能争取优异的成绩，因此，体力和心理都处于高度紧张状态。例如，这时产生强烈而鲜明的情感，需要顽强的意志力，如果教练员和运动员了解体育运动中情感和意志的特征，便能始终

① (罗) 康斯坦丁·德尔然：《怎样发现篮球人材？》

② 刘慎年：《心理训练和自我控制》

把情感变为增力性的，成为提高成绩的动力，并能克服各种困难。此外，国外的一些研究还表明，动机①和性格特征性②对于运动竞赛时的运动性能也发生很大的影响。

最后，有助于提高体育教学质量。体育教学除了服从一般的教学规律外，它自身还有其特殊性。因为在体育课中，除了武装学生必要的知识外，还要培养运动技能和技巧，并发展学生的身体素质和能力。为了完成这一任务，当然要研究体育活动的特点和规律，同时，也要研究体育活动中各种心理活动的特点，还要研究作为体育活动主体的学生或运动员的个性心理特征。否则，就不能提出有效的教学和运动训练的方案。例如注意这一种心理现象，在体育教学和运动训练也就有重大的意义，因为体育课多在室外进行，许多刺激物都对学生起作用，如果不根据注意的规律组织教学，使学生集中注意学习和训练，就不能上好体育课。此外，以后要讲到的认识、情感、意志的规律，在体育中均能广泛的应用。

体育教学和运动训练总是对一定年令的具体对象进行的。因而必须知道对象的心理年令特征。例如少年儿童在疲劳时常常没有想休息的感觉，年令越小，这种情况越常见，经常可以见到一些儿童虽然早已疲劳，但仍聚精会神的玩，直到疲乏得一睡就熟。教师如果不了解这一特征，

①西田保：《动机对竞赛时运动性能的影响》，日本《体育学研究》第33卷1期。

②米川直树等：《性格特征对竞赛时运动性能的影响》，日本《体育心理学研究》第4卷1期。

在学生疲劳时继续训练，那么，学生的感受性和动作的协调性就会降低，很容易发生事故。此外，对儿童的性格、能力等心理特征的知识、对于因材施教，使学生都得到良好的发展，也是很重要的。

此外，心理规律的知识对于提高自己的学习成绩也有很大的意义，只要按照记忆规律学习，就可以记得又快又牢，需要时能迅速回忆出来；心理学就会告诉我们培养记忆力的办法。

总之，为了提高我们的理论水平，为了实现四个现代化，为了搞好教育、体育工作，也为了提高自己的学习成绩，心理学的研究和学习都是有重大意义的。

第三节 心理学的方法

一、研究心理现象的原则

辩证唯物主义是心理学的理论基础，也是研究心理学所应遵循的基本原则。

这个原则要求我们在研究心理现象的时候，要按照心理现象的本来面目加以考察。恩格斯说：“唯物论的世界观不过是对自然界本来面目的了解，不附加以任何外来的成分。”^①强调这一点对研究心理现象有着特别重要的意

^①恩格斯：《自然辩证法》，人民出版社一九五五年版，第163页。