

● 高等师范院校试用教材

# 体育心理学

● 体育心理学教材编写组

● 高等教育出版社

高等学校试用教材

# 体育心理学

体育心理学教材编写组

湖南教育出版社  
湖南长沙  
湖南教育出版社  
湖南长沙  
湖南教育出版社  
湖南长沙

## 内 容 提 要

本书包括普通心理学的基本知识、心理学研究的规律、心理实质及其生理机制、认识过程的基本过程感觉、知觉、表象和想象的规律，抽象思维的概念及对体育运动具有重要意义的创造思维、操作思维、再造思维的特点。注意和记忆的规律。情感、意志规律和个性特征等。

在体育运动心理部分，包括体育教学的理论、特点和运动知识、技能形成规律。运动知觉和运动的空间、时间知觉、运动思维、运动能力。竞赛的心理特点、赛前、赛中、赛后的心理准备、心理调节。体育运动中的心理训练理论、方法。体育心理品质，体育教师、体育心理卫生，体育心理研究方法等等。

(京)112号

高等学校试用教材

### 体育心理学

体育心理学教材编写组

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

文字六〇三厂印装

开本 850×1168 1/32 印张 11.75 字数 282 000

1987年4月第1版 1993年3月第8次印刷

印数 68 810—80 319

ISBN 7-04-001429-7/G·59

定价 5.30 元

## 前 言

本书为高等师范院校体育专业用的基础课教材。根据原教育部一九八〇年颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》（试行草案）、〔80〕教体字027号文件精神和《北京全国高师体育系各科教材编写会议》规定的编写指导思想和原则编写的。参加编写的有哈尔滨师大、华南师大、西南师院、河北师大，河北师大为召集单位。

教材内容包括普通心理学的基本知识和体育运动心理学两部分。在普通心理学部分中，主要讲述心理学的基本理论、概念并结合体育专业实际。在体育运动心理部分中，尽量吸收国内外最新研究成果，总结我国体育运动训练和教学的经验，努力作到理论结合实际，体现教材的科学性、思想性并注意师范特点。

编写工作从一九八二年开始，初稿完成后，经过两年全国师范院校内部试用，两次审稿会讨论、修订，最后由编审委员会重庆会议审定通过，并经审委肖前瑛教授两次审阅定稿。

参加编写工作的同志有（依姓氏笔划）刘慎年（3、4、9、2章）、许尚侠（1、5、6、15章）、李建周（2、10、11、13）、杨宗义（7、8、14章）。全书由李建周（第一统稿）、慎年同志负责统稿。在最后统稿过程中，根据编委的意见，对分章节的内容做了较大幅度的修订。

在教材编写过程中得到了全国同行专家的指教，柴文袖、曹启同志为本书编写提出了宝贵意见，在此表示感谢。由于时间和我水平的限制，书中难免存在着缺点或错误，欢迎提出批评指正。

编者

一九八五年十月

# 目 录

## 第一编 心理学的基本知识

<b>第一章 心理学的研究对象与任务</b>	
第一节 心理学研究的对象.....	( 1 )
第二节 人的心理实质.....	( 5 )
第三节 心理学的任务.....	( 15 )
<b>第二章 认识过程</b>	
第一节 感觉和知觉.....	( 18 )
第二节 表象和想象.....	( 33 )
第三节 思维.....	( 39 )
<b>第三章 注 意</b>	
第一节 注意的概述.....	( 47 )
第二节 注意的种类.....	( 52 )
第三节 注意的品质.....	( 57 )
<b>第四章 记 忆</b>	
第一节 记忆的概述.....	( 62 )
第二节 记忆的基本过程.....	( 67 )
<b>第五章 情感</b>	
第一节 情感的一般概念.....	( 79 )
第二节 情感的生理机制和机体表现.....	( 83 )
第三节 情感的表现形态.....	( 86 )
第四节 道德感、理智感和美感.....	( 88 )
第五节 情感的品质.....	( 90 )
<b>第六章 意志</b>	
第一节 意志的一般概念.....	( 94 )
第二节 意志的生理机制.....	( 98 )

第三节	意志行动的结构·····	( 100 )
第四节	意志的基本品质及其培养·····	( 103 )
<b>第七章</b>	<b>个性</b>	
第一节	个性概述·····	( 109 )
第二节	个性的倾向性·····	( 110 )
第三节	个性心理特征·····	( 120 )
<b>第八章</b>	<b>体育运动与身心发展</b>	
第一节	身心发展的理论·····	( 131 )
第二节	中学生的心理发展·····	( 134 )
	<b>第二编 体育运动心理</b>	
<b>第九章</b>	<b>体育教学心理</b>	
第一节	体育教学心理概述·····	( 148 )
第二节	体育教学的心理基础·····	( 154 )
第三节	运动知识的掌握·····	( 161 )
第四节	运动技能的形成·····	( 167 )
<b>第十章</b>	<b>运动训练心理</b>	
第一节	运动知觉与体育运动·····	( 177 )
第二节	时空知觉与体育运动·····	( 191 )
第三节	思维与体育运动·····	( 202 )
第四节	运动能力与体育运动·····	( 211 )
<b>第十一章</b>	<b>体育运动心理训练</b>	
第一节	心理训练概述·····	( 219 )
第二节	心理训练的基础·····	( 230 )
第三节	体育运动心理训练的基本方法·····	( 235 )
<b>第十二章</b>	<b>运动竞赛心理</b>	
第一节	运动竞赛心理概述·····	( 254 )
第二节	赛前的心理准备·····	( 265 )
第三节	运动竞赛过程的心理分析·····	( 271 )
第四节	赛后的心理调整·····	( 283 )

<b>第十三章 体育心理品质</b>	
第一节 运动训练中的心理品质.....	(287)
第二节 运动比赛的心理品质.....	(298)
第三节 体育心理品质的形成与培养.....	(312)
<b>第十四章 体育教师心理</b>	
第一节 体育教师的心理品质.....	(322)
第二节 体育教师与学生的心理关系.....	(325)
第三节 对学生的体育心理指导.....	(330)
第四节 对学生的体育心理卫生指导.....	(336)
<b>第十五章 体育心理的研究方法</b>	
第一节 体育心理研究的一般原则与步骤.....	(344)
第二节 观察法与问卷法.....	(347)
第三节 实验法.....	(350)
<b>基本实验</b> .....	(359)

# 第一篇 心理学的基本知识

## 第一章 心理学的研究对象与任务

### 第一节 心理学研究的对象

心理学是研究心理现象的科学。

心理现象是极其纷繁复杂的，可从两个方面来进行研究，一方面是心理过程，另一方面是个性心理特征。心理过程包括认识、情感和意志等心理活动。

最简单的认识活动是感觉。人首先是通过身体各部分的感觉器官，辨别事物的各种属性。比如通过眼睛看到各种颜色；通过耳朵听见各种声音；通过鼻子嗅到各种气味；通过口腔和舌头品尝到各种味道；通过手、脚等部分皮肤的接触感到软硬、粗滑和冷热等。人的这种对事物的颜色、声音、气味等个别属性的认识，就是感觉。

知觉比感觉较为复杂，它不只是认识事物的个别属性，而是认识由个别属性按照一定关系组成的整体。如我们在运动场上看到的是学生在跑、跳、腾越等各种复杂动作，同时还可听到他们的欢声笑语，有时还可以闻到他们身上发出的汗臭味等。

而思维和想象，则是一个较为复杂的认识过程。如一场体育比赛之前，我们分析双方的技术和临场经验，估计双方可能采用的战术，设计我方的对策，推测比赛过程中可能出现的情况，预想整个比赛的结果。这些分析、比较、综合等就是思维和想象的



具体过程。

记忆也是一种较为复杂的心理过程。它是当人们进行感觉、知觉、思维和想象,以及情感、意识、行动时,同时把这些内容记录在头脑中,到必要时又把这些内容回忆起来,作为进行新的知觉、思维、想象和情感觉的基础。

人们是通过感觉、知觉、思维、想象、情感、意志和记忆去反映客观世界的,所以心理学上称之为心理过程。它与认识、情感、意志都有联系。

人们在认识世界的过程中,总是同时发生着各种各样的内心体验。如看到学生顺利完成高难动作时,会有一种喜悦的情绪表现;听见本队失利消息,喟然长叹;遇强队而恐惧;为打破记录而高兴;回忆过去的失败,不胜遗憾;预想未来的胜利,兴奋异常。这些喜、怒、哀、惧的内心体验,就是记忆中的情感过程。

人们在认识世界的过程中,了解到事物的意义,便会采取一定行动来维护它、发展它,或者阻碍它、破坏它。比如我们了解到体育运动可以增强人民体质,促进民族健康,又可争取祖国荣誉,增强国际交往,就会决心为提高体育运动成绩而努力,并且制定计划,克服种种困难,刻苦锻炼。这种自觉确立目的、制定计划、克服困难以达到目的的过程,就是意志行动。

认识、情感、意志都是人在客观事物作用下,所进行的心理活动,统称之为心理过程,是心理学研究的一个重要方面。

心理学研究的另一个重要方面是个性心理特征。个性心理特征包括能力、气质和性格。

每一个人任何时刻都在进行着心理活动,但每个人的心理活动都有不同于他人的特点。首先在能力上,每个人都不相同,有的人对水的浮力、阻力等的特性特别敏感,有特别高的所谓“水感”能力;有的人距离知觉特别敏锐,能够判别距离上的微小差

别，在篮球运动中，表现为投篮命中率很高；有的人善于分析竞赛场上的情况，思考特别灵敏而全面，擅长作场上指挥；有的人善于记住对方运动员的各种特征，并能在头脑中及时再现，而且还善于根据各个运动员的特点进行变换性训练。

其次是在气质上，各人也有所不同。有的人活泼、好动、敏捷、迅速、喜欢交际，兴趣容易变换；有的人直率、热情、精力旺盛、情绪容易冲动；有的人安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言、情绪不易外露、善于忍耐；有的人孤僻、行动迟缓、体验深刻，处事仔细等。

再次是性格上，个体差异更大。如有的人热爱集体、责任心强、坦白直率、公正诚实、勤劳节俭。或者相反，自私自利、懒惰浪费、虚伪浮夸；有的勇敢、有的自制力强、有的人有坚定性和纪律性。或者相反，胆怯、懦弱、任性、鲁莽；有的人乐观开朗、或者相反悲观郁闷；有的人喜欢动脑筋，深入钻研，或者相反，粗心大意，只满足于表面的认识等。

能力、气质、性格构成人们各自的个性，人的个性是千差万别的，世界上很难找到个性完全相同的两个人，俗语说：“人心不同，各如其面”就是这个道理。

心理过程和个性心理特征是密切联系着的。人在实践活动中，不断认识和改造客观世界，由于各人实践活动的内容、方式和条件的不同，所以各人对客观事物的认识，以及所发生的情感和意志都不同，人们在长期的认识客观事物的过程中，在对待事物所发生的情感过程中，在改造客观事物所表现的意志过程中，逐渐形成各自不同的心理特征，从这个意义上说，个性心理特征是通过心理过程而形成的。没有对客观事物的认识过程，没有对客观事物所发生的种种情感，没有对客观事物进行改造的意志过程，个性心理特征就不可能形成。但是，已经形成起来的个性心理特

征，又会反过来制约认识过程、情感过程和意志过程，并且个性心理特征，又在认识、情感和意志过程中表现出来。例如能力不同的人，对事物的认识水平和速度就会不同。气质不同的人，行为反应的速度、情绪流露的强度和变化情况就会有不同。性格不同的人，意志的坚强程度也就会有不同。所以心理过程和个性心理特征是融合在一起，不可分割的，是同一现象的两个方面，心理学只是为了研究上的方便，才把它们分开讨论的。

对于心理现象，早在远古年代，人们就已经注意研究了。无论是从我国的古籍文献，还是从外国的古典著作，都有不少关于心理现象的论述。希腊的哲学家亚里士多德所写的一部书叫做《心灵论》，已在某种程度上涉及到了现代心理学的一些问题。如感觉机能、记忆现象、认识过程等。人们认为这是第一部论述心理现象的著作。但是当时人们大多是用思辩的方法进行研究，研究的问题，大多是关于心与物的关系问题，因此都是属于哲学的范畴，而且他们对心理现象的论述，大都是缺乏科学根据。这种情况从古代一直延续到十九世纪末。

1879年，德国生理学家冯特（Wundt, W.）在来比锡大学创立一所心理实验室，对许多心理现象进行实验和研究，使心理学如同生理学、物理学、天文学、化学一样，从哲学领域中摆脱出来。从此心理学才开始成为一门具有科学体系的独立科学。自从冯特创立心理实验室，采用实验方法研究心理现象以后，心理学的研究在世界各地迅速开展起来了。由于人们对于心理学的研究对象有各种不同的见解，所以形成了许多心理学派。例如，二十世纪初产生于美国的西方现代心理学主要派别之一的“行为主义心理学”，创始人是美国心理学家华生（Watson, J.B.），他认为心理学是一门自然科学，因而必须把不可琢磨的和不可接近的心理现象排斥于心理学的研究范围之外，而把人和动物可以观察

的行为，作为心理学的研究对象，即一切“行为”都是由“刺激——反应”模式建立起来的，因此是可以被预测和控制的。但另一学派“完形派”的学者们则反对“行为派”把行为看作对特定刺激的反应，认为动物行为是对刺激所包含的关系的反应，强调心理现象的整体性。另外在西方现代心理学和医学心理学的主要派别之一的“精神分析派心理学”，是十九世纪末二十世纪初，奥地利的一位精神病学家弗洛伊德（Freud, S.）创立的，他主张心理学的研究对象是人的意识。弗洛伊德把人的精神过程分为无意识、前意识和意识三个部分，而无意识是最根本的部分。每一种心理过程都是由最初的无意识的，在一定的条件下，才过渡到前意识，最后进入到意识领域。但由无意识精神过程，过渡到有意识的精神过程，只是小部分并不是全部过程。但无论上述那一派别对于心理学的研究对象的理解，都是不全面或不够正确的。

## 第二节 人的心理实质

心理现象，是人们十分熟悉的现象，可是关于心理现象的实质，却非人们所容易理解的，唯心主义和唯物主义正是在这个问题上进行着激烈的斗争。

唯心主义者认为，心理现象是不依赖于物质而存在的，是一种超自然的永恒的力量，被称之为灵魂或宇宙精神。有一部分唯心主义者把人的思维和理性认识看作是宇宙精神发展到一定阶段的表现，德国的黑格尔就是如此。我国宋朝的朱熹也是这样，他说：“心者，人之神明，所以具众理而应万事者也”。有一部分唯心主义者把宇宙万物统统归之于心理现象，英国的贝克莱就认为只有被感知的事物才是存在的，他说：“存在就是被感知”。我国明代的王守仁也是如此，认为任何事物都在思维中，他说：

“天下无心外之物”。按照唯心主义者的说法，或者是心理派生万事万物，或者是心理之外没有任何事物。

唯物主义者认为，心理现象由客观现实在人脑中的反映，是物质运动发展到一定阶段的产物，我国古代的唯物主义者认为心理活动是身体的机能，如荀子说：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉”，看到心理现象是由外界事物作用于人而引起的。如叶适说：“心所以万殊者，感外物而不一也”。戴震说：“味与声色，在物不在我，接于我之血气，能辩之而悦之”。

但是旧唯物主义对心理学本质的理解都是朴素的或形而上学的，他们还没有完全正确地阐明心理现象，只有马克思主义才对心理现象作出正确的解释。马克思主义认为，人的心理乃是人脑对客观现实的反映。

### 一、心理现象是脑的机能

脑是神经系统的最高部位。动物演化的过程，说明了心理现象是随着神经系统的产生而产生，随着神经系统的发展而发展。神经系统是生物有机体在长期同大自然的斗争中，逐渐产生和发展起来的。随着动物演化的不断深入，神经系统趋于复杂，心理活动也更加灵活。因为无机物、植物、单细胞动物等没有神经系统，所以就没有心理现象。动物心理是与它的神经系统的发展水平相适应的，低等动物的神经系统很简单，所以这些动物只有简单的心理。如腔肠动物水螅水母等具有网状神经系统，环节动物如沙蚕、蚯蚓等具有链状神经系统，并出现了头节；节肢动物的神经系统与环节动物相同，属于集中型链状神经系统，但它与环节动物相比头部、胸部和腹部末端的神经节较发达，如虾、蟹等。这些种类的动物，开始具有“感觉”这样简单的心理现象，也就是说，开始具有对刺激物的个别属性作出反应的能力。

动物演化到低等脊椎动物，才开始出现脑。如鱼类有脑泡；鸟类和低等哺乳类就具有较发达的大脑皮质了，所以这些种类的动物具有较复杂的心理活动。他们不仅有感觉，而且有知觉，他们能够把客体的各种属性综合起来作为一个整体来反应。到灵长类，如猿、猴、猩猩的大脑皮质有了高度的发展，脑重量也有明显的增加，这些种类的动物，心理活动已相当复杂，具有思维的萌芽，他们能够对复杂的生活条件进行初步的分析综合，能够根据事物的关系作出反应。到了人类，大脑高度发达，可以进行极其复杂的心理活动。

人的个体发育过程，也说明心理是随着脑的发育而逐渐发展的。例如儿童的大脑形态结构，虽与成人差不多，但是皮质神经细胞比较简单，分支少，神经纤维尚未髓鞘化，皮质上的沟回比较浅，脑的重量亦较轻（约为成人的三分之一），所以这时候的心理活动很简单。随着儿童年龄的增长，脑的生长发育也很快，神经细胞增多，纤维分支增多增长，神经纤维形成髓鞘，脑重增加。到了3岁可达1000克左右，7岁达1280克，12岁接近成人的重量。心理水平也逐渐提高，3岁儿童对客观事物的辨别能力大大超过新生幼儿，7岁儿童则比3岁儿童有更强的理解力，到了12岁已经可以进行较复杂的分析和综合活动了。

近代科学研究和实践经验累积的材料，更科学地说明脑是心理的器官，十九世纪布罗卡（Broca, P.）的研究，发现大脑中的言语运动区，随后弗卢龙（Flourens, M.J.P.）、希齐格（Hitzig, E.）等人用切除法、电刺激法以及其他学者通过临床观察，发现大脑皮质上的言语视觉区，言语听觉区等（图1-1,2），并且确定了大脑皮质的机能定位，例如中央后回为机体感觉区，中央前回为运动区，听觉区在枕叶的后部，听觉区在颞叶的上部等，如果某部位受到损伤，就会发生某种机能的障碍。如果大脑

发育不全则成智力落后或痴呆的人。

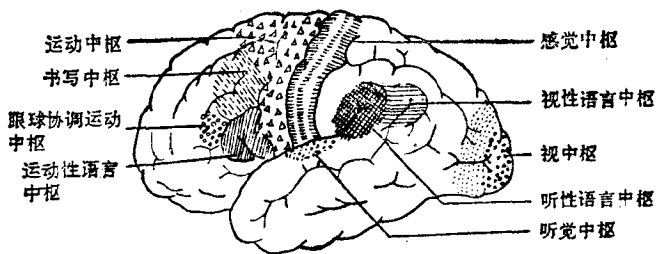


图1-1 大脑两半球外侧面

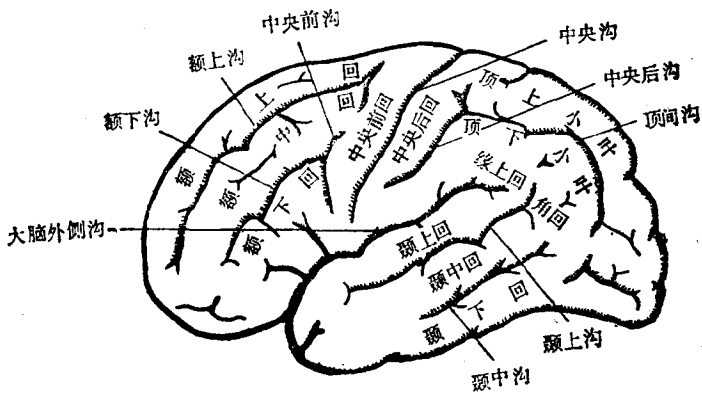


图1-2 大脑半球背外侧面

大脑皮层的运动区自上到下分别管理全身由下至上（倒序）的肢体运动（图1-3、4）。

通过对大脑皮质生物电活动的研究，进一步证明：脑与心理现象有密切关系，当一个人在清醒安静闭目时，大脑上出现 $\alpha$ 波，当思考问题或接受刺激时，出现 $\alpha$ 波阻断。当看东西、听到声音或进行思维活动时，出现 $\beta$ 波；当困倦或产生某种情绪时，

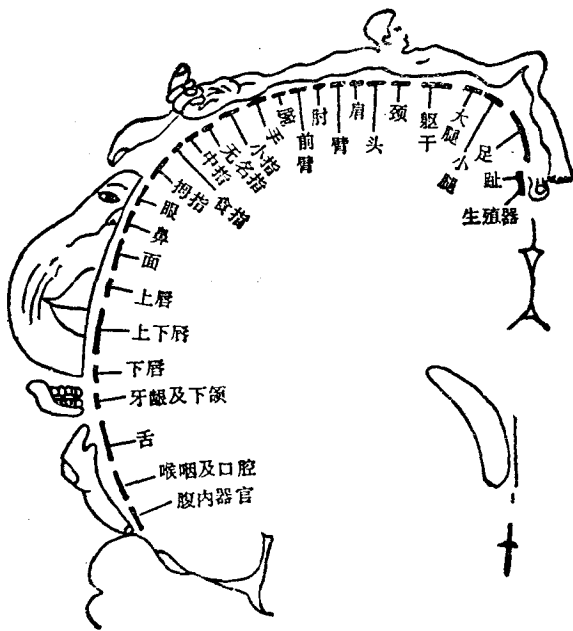


图1-3 躯体感觉皮层定位示意图

出现  $\theta$  波；当睡眠或深度麻醉时，则出现  $\delta$  波，那些智力发育不良的人，清醒时也出现  $\delta$  波。

脑所以成为心理活动的物质基础，是因为脑具有极其复杂的生理结构和机能。它的体积约为1300立方厘米，重量约为1400克。脑包括三个主要部分，即大脑、脑干和小脑，心理活动主要是大脑的功能，由于大脑皮质进行复杂的神经联系活动，才产生各种各样的、极其复杂的心理活动。在大脑皮质控制下的皮质下中枢，也与心理活动有密切关系。现代科学实验证明，边缘系统（图1-5）与情绪体验和记忆有关。脑干中央部分的网状结构，不但帮助控



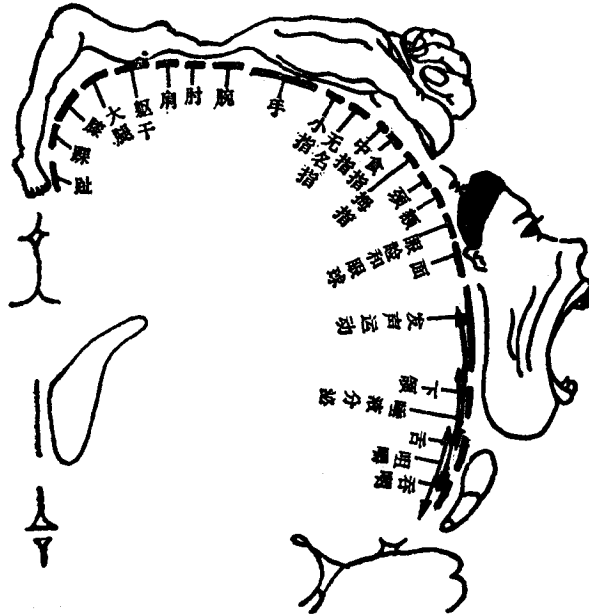


图1-4 躯体运动皮层定位示意图

制有机体的唤醒水平，而且在知觉、情感、动机、注意和学习等方面起着重要作用。

俄国生理学家巴甫洛夫对大脑的神经联系活动进行了长期的实验研究。他所发现的神经过程活动的规律，即扩散和集中、相互诱导等规律，以及他所创立的条件反射学说，神经类型学说证明了脑是心理活动的基础，为科学地深入探讨脑如何产生心理现象作出了巨大贡献。