

教育心理学丛书

张楚廷 母庚才 主编

# 体育教育心理学

——打开体育教育心理的神秘黑箱

张子沙 编著



警官教育出版社

教育心理学丛书 张楚廷 母庚才 主编

# 体育教育心理学

——打开体育教育心理的神秘黑箱

张子沙 编著

警官教育出版社

·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

**体育教育心理学:打开体育教育心理的神秘黑箱/张子沙编**

著.-北京:警官教育出版社,1998.8

(教育心理学丛书/张楚廷,母庚才主编)

ISBN 7-81027-977-7

I. 体… I. 张… III. 体育-教育心理学 IV. G447

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 11741 号

**体育教育心理学**

TIYUJIAOYUXINLIXUE

张子沙 编著

警官教育出版社出版发行

(100038 北京市西城区木樨地北里 2 号)

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 10 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.375

字数: 165 千 印数: 5501~8600 册

ISBN 7-81027-977-7/G·398 定价: 8.50 元

---

本社图书出现印装质量问题,由发行部负责调换

联系电话: (010) 63274348

## 序

心理学是一门古老的学科，它的出现可以追溯到公元前；同时，它又是一门新兴学科，因为自上世纪末由冯特建立了第一个心理实验室以来，心理学的研究在这一个多世纪的时间里又获得巨大成就，有了一个划时代的发展。

心理学已发展到 100 多个分支，全世界有数千种心理学杂志，数十万心理学家，发达国家每年都有成千上万的学生进入心理学专业领域攻读，心理学空前繁荣。人的一切奇妙与神秘主要来自心理世界，人的生理现象已缔造了一个庞大的学科体系；然而这一体系还远未包含关于人的科学的另一庞大体系——关于人的心理世界的学科体系。生命科学必将雄踞于 21 世纪的科学之巅，心理科学亦必将是 21 世纪的前沿科学之一。同时，心理学的应用也将遍及人的生活（包括物质生活与精神生活、经济生活与社会生活）的每一个领域。

心理学在我国曾遭受长达 20 年的摧残。十一届三中全会之后，心理学也成为我国恢复最快、发展最快的学科之一。而且随着中国的经济繁荣，随着中国的社会进步，心理科学必将在中国会有一个更大地发展，学习它、研究它、应用它的人数将剧增，人们可以充分想象它美好的发展前景。为人类和社会所需要的东西必然会被重视起来，被重视起来的东西必然会展起来。

教育心理学是心理学的一个应用分支，然而也是最重要的应用分支。一说到应用似乎就没有多少理论，其实理论与应用密不可分，教育心理学是理论性、应用性都很强的学科。

心理现象是普遍的现象，教育活动也是普遍的活动，教育社会化，社会也需教育化，因此，教育心理学也应是能引起普遍关注的学科。

学习教育学的基本原理，学习心理学的基本原理，已经不只是师范院校学生的任务，也不只是教师和其他教育工作者的事。作为教师、教育工作者，恐怕还须再前进一步——学习和研究教育心理学。不走到这一步很难成为一个适应时代要求的教师。

有了一定的教育学知识，有了一定的心理学知识，特别是，如果还有了一定的教学实践、教育实践的基础，学起教育心理学不仅是不困难的，而且还很可能是令人感兴趣的。即使尚无这些基础，学习起教育心理学来，也不会遇到难以克服的困难。

教育心理学属于心理学的范畴，由于心理活动贯串于教育活动的全过程，因此与教育的诸多方面联系着，但它终究不是教育学本身，它是为教育学提供更直接的心理学理论基础的。所以，本丛书是心理学丛书，却又是围绕着众多教育课题展开的，是教育心理学的一些主要方面，算是比较全面地涉及到了这一领域。

教育心理学著作陆续面世，教育心理学引起了广泛的关注，这一重要分支的研究也有了一定的进展。这套丛书也

算是这方面工作的点滴，它是由六所师范大学的一批教授撰写的。这套丛书既能供对教育心理学有全面了解的教育工作者参考和研究，又能使对教育心理学的某个侧面感兴趣的教育工作者有较大的选择余地。也许对于应用和理论研究都有一些参考价值，这至少是我们所盼望的；相信它不仅对已在职的教育工作者，而且对正在就读的未来教育工作者也是适合阅读的。

潘菽教授主编的《教育心理学》，其初稿是1963年就有的，正式出版却是17年之后，可见教育心理学发展道路之艰难。潘菽教授的著作1980年出版，距今又是17年了，教育心理学有了比前一个17年好得多的社会环境。相信这一环境会更好，因而也可以相信教育心理学在今后的年代会有更好的发展。

在科学研究的道路上出现不同学派、不同观点是正常的，我们这套丛书兼容了不同的学术观点，这对科学的发展是有利的。

我们非常乐意看到读者对本丛书的缺点和毛病加以批评指正，学术批评是学术繁荣的必要条件。

张楚廷 母庚才

1997.10.

# 目 录

## 序

导言 ..... (1)

## 第一章 绪论：探究体育教育心理学的

发展概貌 ..... (2)

第一节 发展轨迹 ..... (3)

第二节 学科定位 ..... (8)

第三节 研究对象及内容、范围 ..... (13)

## 第二章 说人：揭示体育教育中师生心理的

特质要素 ..... (17)

第一节 学生心理 ..... (18)

第二节 教师心理 ..... (31)

## 第三章 话学：张扬体育学习心理的内

在力量 ..... (38)

第一节 体育学习的动力调节系统 ..... (38)

第二节 运动技能的学习心理 ..... (54)

第三节 体育学习心理状态及其调控 ..... (65)

## 第四章 议教：扛起体育教授心理的有

力武器 ..... (72)

第一节	体育教授方法的心理基础 .....	(72)
第二节	体育课堂教学的心理气氛 .....	(80)
第三节	体育教学中心理负荷 .....	(82)
第四节	体育教学中学生注意的调节 .....	(84)
第五节	学生情绪障碍的消除 .....	(87)
第六节	学生差异与因材施教 .....	(91)

## 第五章 谈健：寻觅体育健身心理的正

### 确答案 .....

第一节	身体素质锻炼心理 .....	(98)
第二节	体育健身中的心理健康指导 .....	(106)

## 第六章 析训：掌握体育心理训练的有

### 效方法 .....

第一节	表象训练 .....	(112)
第二节	放松训练法 .....	(116)
第三节	注意力集中训练法 .....	(121)
第四节	自我暗示训练法 .....	(125)
第五节	模拟训练法 .....	(127)
第六节	意志训练法 .....	(130)

## 第七章 言赛：了解体育比赛心理的纷

### 繁变化 .....

第一节	比赛前的心理准备 .....	(134)
第二节	比赛中的情绪状态与调节 .....	(142)
第三节	比赛后的心理调整 .....	(146)
第四节	运动焦虑 .....	(149)



<b>第八章 识社：发挥体育社会心理的协</b>	
<b>同效应</b> .....	(158)
第一节 体育中的团队心理 .....	(158)
第二节 体育中的攻击性行为 .....	(169)
<b>第九章 学研：开辟体育教育心理研究</b>	
<b>的广阔天地</b> .....	(174)
第一节 观察法 .....	(174)
第二节 体育心理实验法 .....	(177)
第三节 心理测量法 .....	(184)
<b>主要参考书目</b> .....	(191)
<b>后 记</b> .....	(193)

## 导 言

《体育教育心理学》采用“编者导读——读者研读——习题反馈”的形式进行编辑，理由有三：一是尝试。试图改变学术著作一般的编写格局，尝试一种学术著作科普化的写作形式，并力求降低阅读此类书籍时极易产生的枯燥感与沉闷感。二是求实。编写此书所追求的内容目标是，符合体育教改需要的实际、读者学习需要的实际与学科发展需要的实际，对所有引用的资料一律注明出处，以利读者查阅。三是利学。采取了类似于程序学习法的编写方式，帮助读者及时进行自我反馈并检查读书效果，以减少过去研习学术著作时常常产生的“读了——完了——忘了”的现象。编者想藉此“换个编法儿”的举措，满足读者“换个读法儿”的需求，并企盼对营造一种良好的读书氛围有所裨益。

本书的读书规则是：按照“小步子逻辑序列——及时反馈”的编写思路，每读完一个“知识点”部分，请务必完成附后的“及时反馈”习题，如能基本完成，即获通过，可进入下一步学习，这是一种“导——研——习”三结合的读书方式，如能坚持始终，定能大大提高阅读效率。本书各章节的体例安排与要求同此，编者不再赘述，请读者特别留意。

# 第一章 绪论：探究体育教育 心理学的发展概貌

**【导语】**我们拟开始研究与学习的体育教育心理学，是诞生于心理科学与体育科学接壤地带的一门新兴学科。在教育心理理论“百花园”中，它犹如一株刚刚绽放的花朵。在体育教育理论“群英会”上，它好比一名姗姗来迟的宾客。但是，这门既十分年青，正走向成熟，又尚未成熟的新学科的问世，对于当前体育教育的改革与未来体育教育的发展却具有不可小觑的独到作用。可以毫不夸张地说，体育教育心理学不仅是打开体育教育心理黑箱的神奇钥匙，而且是实施新世纪成功体育教育的理论依托。也可以大胆断言，没有体育教育心理学参与指导的体育教学，必定是不成功的教学；没有体育教育心理学参与支撑的体育理论，必定是不完整的理论。由此可见，自觉地用体育教育心理学的理论知识武装头脑，指导实践，已成为当前摆在广大体育工作者面前的一项十分紧迫的任务。

大家知道，作为一门处于初创时期的新学科，体育教育心理学的产生与发展同样遵循学科发展的一般法则，有着属于自己的历史发展背景与学科发展轨迹。要掌握好体育教育心理学的基本理论知识，首先就必须对这门学科的发展概貌有一个全方位的把握。

在本章，我们将讨论如下三个问题：

1. 体育教育心理学的发展轨迹；
2. 体育教育心理学的学科定位；
3. 体育教育心理学的研究对象及内容、范围。

## 第一节 发展轨迹

**【导入】**学习有关体育的学问，离不开界定体育；了解一门学科的面貌，少不了追踪轨迹。所以，本节介绍的知识要点有二：一是有关体育、体育教育与竞技运动的概念及这些概念之间的相互关系。二是有关体育运动心理学的发展轨迹探寻。前者是作为后者的背景知识提交给读者参考的。

### **【研读】一、体育或体育教育的界说**

在进行体育教育心理学的历史追踪之前，我们必须对体育、体育教育与竞技运动等三个经常在本书中出现的概念赋予明确的操作性定义。目前，我国体育理论界对体育的概念尚未形成统一的认识，主要的观点有两种。一种观点可称之为泛体育观，亦即体育是指广义的体育，包括体育教育（或称狭义体育）、竞技运动与群众体育三大组成部分。在这里，体育与体育教育显然不是同位概念，它们有时含义相同，有时各有所指。另一种观点可称之为真义体育观，亦即体育专指体育教育，主张体育（Physical Education）与运动（Sports）在体系上及学科定位上相互分野、彼此独立。前一种观点曾为多数人所持，但近些年来其划分理论依据受到人们的质疑与实践的挑战。后一种观点在经历了长期的理论冲突与时间考验之后，逐渐为越来越多的人所接受。

依据上述观点，为了体现学科特色并在行文中避免歧义，笔者将在同一意义上使用体育与体育教育这两个词。我们将体育或体育教育定义为“身体的教育或通过身体的教育，属于教育的范畴”。体育或体育教育也有广义与狭义之分。广义的体育或体育教育是一种旨在增强人的体质，促进人全面发展的教育活动，它存在于社会各个部门、各个领域，涵盖职工体育、农民体育、军队体育、学校体育等。狭义的体育或体育教育指的是学校范围内的体育，亦即学校

体育。而竞技运动则是指“充分发挥人的身心潜能，为争取与保持最佳运动成绩而专门组织的训练与竞赛活动，属于身体文化范畴。”这样，我们通过二次下定义完成了三个概念的界定，避免了与本书主题无关的概念讨论。

然而，体育教育（即体育）与竞技运动虽然各自具有自己独立的体系结构，但它们之间又有着渊远流长的联系，正是由于这种联系，人们有时运用“体育运动”这一复合词来讨论两者之间交叉领域的有关问题。在探究体育心理学发展轨迹的过程中，我们将看到这种联系对该门学科的创立所起的作用。

**【习题】** 1. 简述体育或体育教育概念。

2. 简述体育教育与竞技运动的区别与联系。

## **【研读】二、体育教育心理学的发展轨迹\***

迄今为止，国际上体育心理学作为一门正式学科，其形成发展仅有几十年历史。在我国，体育心理学的研究及学科建设起步更晚。直至今日，体育心理学与运动心理学作为两个独立学科的局面尚未最后定型。由于前述历史上体育与运动的不可分性，两者是作为一个结合体的形式共同存在与发展起来的，并常常冠以“体育运动心理学”或“运动心理学”等名称，所以我们将以体育运动心理学的范畴内开展对体育教育心理学的历史追踪。

### **（一）古代有关体育教育心理的先驱思想**

早在体育运动心理学作为一门学科诞生前的漫长岁月里，人们对身体运动中出现的心理现象所作的种种思考及其行动努力，就闪烁着众多体育运动心理学思想的光点。可以说，这些灿烂光点的集合，构成了早期体育教育心理思想的绚丽图案；这些朴素思维的沉淀，奠定了体育教育心理学萌芽的坚实基础。据考证，古希腊哲学

---

\* 本节资料选自马启伟主编《体育心理学》第一章第二节（任未多撰），1990。

家对身心之间的关系很早就有了某些论述与思考。亚里斯多德的教育思想认为体育、德育、智育互相联系，智力的健全依赖于身体的健全，这最终发展为一句至理名言：“健全的精神寓于健全的身体。”古代希腊奥林匹克竞赛的参赛选手在比赛前就进行某些心理准备活动，这可能是最早的心理训练方法雏形。公元前10世纪希腊诗人荷马曾宣传过“完美的身体与无瑕的心灵”的主题，强调了心理功能的重要地位，以及身心一体论的辩证观点。在中国古代，很早就已经开始萌发了一些同体育运动活动有关的心理学思想。这些思想散见于《礼记》、《庄子》、《史记》、《吕氏春秋》等众多著作中，涉及运动发展心理、运动保健心理、技能形成心理、运动竞赛心理、运动战术心理、心理训练等方面的内容。史前时期中国体育运动心理学的思想火花，无疑对体育运动心理学的产生与发展具有积极的推动作用。

## （二）国内外体育运动心理学的初步形成

在国际体育运动心理学的历史回顾中，第一个被明确视为体育运动心理学领域的研究，是特里比特（Triplett, 1897）所做的有关社会促进对运动成绩影响的实验研究。俄国学者莱斯科夫特（Lesgaft, 1901）撰文描述了心理调节可能对运动表现所起的有益效果。1913年，现代奥林匹克运动创始人顾拜旦（de Coubertin）在《运动心理学浅谈》一书中，讨论了将体育运动作为一种美学表现和教育工具以求获得较好情绪平衡的问题。德国人巴斯（Baith, 1912）出版了一本有关体育运动对人的意志力和性格影响的书籍。1925年，被称为美国运动心理学之父的科曼·格里菲思（Coemon Gtififth）在美国伊利诺伊大学创立了第一个运动心理学实验室，并于1926年出版了第一本运动心理学专著《训练心理学》。两年以后，他又出版了《竞技运动心理学》一书。在20年代，前苏联莫斯科体育学院与列宁格勒体育学院相继成立，将运动心理学问题作为教育训练的一部分加以提出。1930年，日本松井三雄出版了《体育心理学》一书，并

在1952年又出版了一本全新的《体育心理学》，此书再版过17次之多。20年代，德国也有多本运动心理学书籍出版，其中，舒尔特(Schulte, 1928)的书涉及了体育运动心理学的广泛领域。由上可见，在国际体育运动心理学的发展上，本世纪20年代是体育运动心理学初步形成的重要时期。

在我国，毛泽东同志在他的早期著作《体育之研究》一文中，就曾阐明过体育运动的心理功能。1926年，我国著名体育教育家马约翰先生撰写的《运动的迁移价值》一文，是我国体育运动心理学最早的专论。1942年，国立国术体育专科学校的吴文忠、萧忠国先生编译了一本《体育心理学》，书中大部分内容译自日本松井三雄的同名著作。直到50年代末，体育运动心理学被作为一门学科列入体育专业的课程设置中，前苏联等国家的一批有关体育运动心理学的著作才被翻译介绍到我国来。60年代，中国体育运动心理学专家撰写的一批体育运动心理学的论文相继发表，标志着我国体育运动心理学进入了真正意义上的初创时期。如果将格里菲思建立的第一个运动心理实验室作为国际体育运动心理学初创日，那么，可以说我国体育运动心理学的萌芽迟到了约40年。

### (三) 国内外现代体育运动心理学的蓬勃发展

在国际体育运动心理学发展史上，从50年代初期开始进入了现代体育运动心理学蓬勃发展的时期。

在西欧、东欧和北美的体育运动科学刊物上，发表了大量有关体育运动心理学的研究论文。世界各国体育院系相继开设了体育运动心理学课程，并相继建成了研究室，一些研究计划也相继提出。体育运动心理学的科学理论与方法体系得到了进一步完善与定型。1963年，在西班牙巴塞罗那举行的国际运动医学大会上，代表们开始酝酿并提出召开国际运动心理学会议。1965年，第一届国际运动心理学大会在意大利罗马召开，成立了国际运动心理学会(SSIP)。此后，每4年召开一次会议，至今已召开了8届会议。第一届国际

运动心理学大会的召开，国际运动心理学会的成立，是现代体育运动心理学发展的重要里程碑，宣告了体育运动心理学作为一门独立的心理学分支学科的正式诞生。随后，1970年《国际运动心理学杂志》创刊，进一步加强了各国在该领域中的学术交流与信息沟通，有力地促进了体育运动心理学的发展。

30多年来，国际体育运动心理学在研究领域上有了很大的扩展与改变，前苏联和东欧国家一直是以竞技运动为研究对象，旨在促进运动员运动能力的提高。而西方国家的学者研究视野广阔，他们受心理学其它分支学科的影响，开始涉及如心理技能训练、体育动机、体育社会心理、体育运动的认知心理等较为典型的体育心理学问题。日本的研究人员独具慧眼，他们一直把体育心理学与运动心理学看作是有所区别的两个领域，对体育心理学给予了较其他国家更高的重视，开展了更多更深的研究，先后出版了多本有别于运动心理学的《体育心理学》专著，据此我们可以认为，国际上体育与运动心理学的一体化发展进程，已开始转而呈现出分科化发展的势头。

在我国，十年“文化大革命”曾使处于初创时期的我国体育运动心理学濒于灭绝，到70年代末才得以恢复，并迎来了体育运动心理学发展的春天。

1979年，在天津举行的第三届全国心理学学术年会上，设立了体育运动心理学专业组，这是我国体育心理学的第一次学术会议。1980年，我国体育科学学会成立，运动心理学会被列为下属的二级学会。这标志着我国体育运动心理学进入了迅速发展的时期。1986年，我国运动心理学会成为国际运动心理学会的团体会员，积极参与了国际体育运动心理学会的许多学术活动。

70年代以来，我国各体育院系恢复体育运动心理学课程，编写了一批教材与讲义，编译了一些国外的有关资料与著作，撰写了许多研究论文，多种《运动心理学》或《体育运动心理学》教材与专



著先后面世。80年代,开始了探索以体育心理等内容为侧重的高校教材编写工作,1987年正式出版了国家教委组织编写的《体育心理学》。与此同时,一些学者陆续出版了一批体育运动心理学的书籍,其中《体育心理学简编》(丁忠元,1986)、《体育心理学》(祝蓓里、丁忠元,1990)、《体育教学心理学》(颜军,1993)等教材或专著,重点介绍了体育心理学方面的内容。此后,1996年我国体育运动心理学专家马启伟教授主编了新版高等学校教材《体育心理学》,这本书具有起点高、体系新、信息量大等特点,是一本具有典型体育教育心理学意义的高水平教材,从而缩小了长期以来体育心理学发展落后于运动心理学发展的差距。

纵观国内外体育运动心理学的历史发展轨迹,体育心理学与运动心理学是以同一结合体的形式存在与发展的,但随着教育事业的发展,科学技术进步,体育改革深入,以及体育教育心理学研究成果的不断丰富积累,体育教育心理学独立成为一门心理学的分支学科已成为一种历史的必然。

**【习题】**1. 略谈国内外体育运动心理学初创时期的特征。

2. 略谈国内外体育运动心理学发展时期的特征。

## 第二节 学科定位

**【导入】**借用社会学的“定位”概念来研究体育教育心理学的学科定位,是一种新的尝试。它至少应回答两个问题:一是要弄清该门学科与相邻学科之间的关系,我们将其称为学科关系定位;二是要确定该门学科性质,可称之为学科性质定位。学科关系定位是学科性质定位的前提,学科性质定位是学科关系定位的归宿,二者之间存在逻辑上的因果联系。