



Sport Psychology^{7th} ed.

运动心理学

(第7版)

Richard H. Cox

[美] 理查德·H. 考克斯 著

王树明 等译

 上海人民出版社

Sport Psychology^{7th} ed.



运动心理学

(第7版)

Richard H. Cox

[美] 理查德·H. 考克斯 著

王树明 等译

上海人民出版社

Richard H.Cox
Sport Psychology Concepts and Applications 7th ed.
ISBN 0078022479
Copyright © 2012 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Shanghai People's Publishing House. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and Shanghai People's Publishing House.

版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和上海人民出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权© 2015 年由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与上海人民出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签,无标签者不得销售。
上海市版权局著作权合同登记号:09-2012-412

图书在版编目(CIP)数据

运动心理学:第7版/(美)考克斯(Cox, R.H.)著;
王树明等译.—上海:上海人民出版社,2015

书名原文:Sport psychology

ISBN 978-7-208-12785-2

I. ①运… II. ①考… ②王… III. ①体育心理学
IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 022716 号

责任编辑 周 峥

封面设计 陈 楠

运动心理学(第7版)

[美]理查德·H.考克斯 著 王树明等 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 34.75 插页 2 字数 742,000

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-12785-2/B·1102

定价 88.00 元

译者序

自 2011 年 10 月承接 *Sport Psychology: Concepts and Application* (7th ed., 2012) 的翻译任务以来,历时近两年时间,终于译校完毕,如释重负之余,慰藉与忐忑参半。

这是一部被世界各国广泛采用的运动心理学教科书,由美国著名运动心理学学家理查德·H.考克斯(Richard H.Cox)撰写。我与本书的渊源可以追溯到二十多年前。1992 年祝蓓里教授就以 *Sport Psychology: Concepts and Application* (2th ed., 1990) 的原版影印本为我们讲授运动心理学课程。当时,国内的运动心理学普遍带有浓厚的普通心理学“味道”,枯燥而肤浅,此书无疑为我们打开了一扇通往全新世界的“窗户”,给当时对运动心理学懵懵懂懂的我以很大的启发。可以说是这本书把我真正带进了运动心理学的学习与研究领域,确立了我为之一生的研究领域与方向。在随后的教学和研究中,我始终沿着本书构架的框架与概念努力前行。张力为教授(2003)翻译了本教材第 5 版,又使我对教材内容的理解更加深刻,并对第 2 版之后运动心理学的 10 年发展有了更全面而细致的了解。中译版的出版也使得本教材在国内得到了广泛传播与认可,现在已成为国内大多数体育院校本科、研究生和科学研究运动心理学学习与研究的重要参考教材。本书之后又分别于 2007 年和 2012 年两次再版,一本书能够在美国再版多达 7 次,本身就说明了它的经典性与价值。今天,运动心理学的研究与发展日新月异,新理论、新方法和新成果不断涌现,能有缘翻译本书的第 7 版(2012),是我莫大的荣幸,也希望藉此能为我国的运动心理学学科发展尽微薄之力,共同分享国际运动心理学的最新研究成果和前沿动态。

第 7 版在理念上融入了最新的积极心理学和循证研究思想,强调理论的实践基础,始终关注健康和努力实现积极的心理。在内容结构上也做了较大幅度的变动,加强了锻炼心理学的篇幅,即有关青少年运动与锻炼问题以及锻炼的消极影响;新增对欧洲运动心理学发展和女性运动心理学家的描述,体现了本书的广阔视野;同时,新版新增的运动训练中种族、性别与多元文化问题,也给人耳目一新的感觉,彰显了社会广泛意义上的以人为本的思想。

本书由我统筹翻译与校审,经翻译团队多次讨论而定。参加翻译的人员有:华东师范大学王树明(前言、致谢、篇首、第 1、2、6 章);上海交通大学王坤(第 3、4 章);华东师范大学汪玉乔(第 5 章);华东师范大学刘微娜(第 7 章);上海体育学院任杰(第 8 章);上海开放大学张静(第 9 章);华东师范大学王新(第 10 章);河海大学汤利军(第 11 章);湖南城市学院燕成(第 12 章);山西大学石岩(第 13、14 章);华东师范大学唐征宇(第 15、16 章);福建师范大学林赞、陈祚松(第 17 章);扬州大学颜军(第 18 章);华东师范大学叶林娟(第 19 章)。

感谢上海人民出版社为争取本书中译本的版权所做的努力,使得第7版能及时与读者见面;感谢华东师范大学体育与健康学院“青少年健康评价与运动干预”教育部重点实验室,在本书的翻译过程中提供的宽松氛围与相应支持;同时,也要藉此感谢理查德·考克斯博士,为我们提供了一本优秀的专业经典著作,使我们能够及时而全面地把握国际运动心理学的前沿发展。

虽然翻译的过程我们力求达到“信雅达”,但受到译者的翻译水平和表达能力的局限,对原文的理解和翻译肯定会有偏颇与不当之处,敬请各位专家和广大读者批评指正,以便共同推动我国运动心理学的快速发展。

王树明

英文版序言

最近几年,人们对应用运动和锻炼心理学的兴趣持续升温。《运动心理学:概念与应用》一书正是为那些对学习运动和锻炼心理学学科知识感兴趣并乐于应用于实际情境中的学生而写。本书主要针对大学高年级学生,教师也可结合运动心理学杂志中的最新资料,将本书作为研究生的基础教材。

本书的重点可以从各章的小标题和“概念与应用”专栏反映。所有的概念与应用都有科学研究作为支撑,如果研究得出了不同的结论,那么概念与应用将以占多数的研究结论为依据。

与前面几个版本一样,本书将依然使用“运动心理学”一词,而不是更长的名词“运动与锻炼心理学”,因为“运动心理学”一词已经得到全世界教育家和心理学家的广泛认可。本书共分六大部分,前四部分专门论述运动心理学问题,第五和第六部分探讨运动与锻炼心理学中的社会心理学问题。如果教师只想关注运动心理学问题,那么只要看第一至第四部分就够了,但如果想了解得更多,就需要阅读第五和第六部分。

本版新意

本书第7版新增三章篇幅,它们是:第5章“青少年体育运动”,讨论的是青少年运动的目标、结果以及青少年运动员之间的关系;第8章“倒U型理论之外的其他理论”,主要讨论了有关运动员情绪的其他理论;第19章“运动与锻炼的消极影响”涉及药物滥用、进食障碍、运动依赖、肌肉变形及运动倦怠。除了以上新的章节,本书内容也根据最新研究发现进行了全面更新。第7版引用了约800条新的参考文献。本书的重要变化和新增内容主要有以下几方面:

第一编:运动心理学基础

第一编由两章组成。第1章“运动心理学:一门学科与专业”是绪论篇,介绍诸如发展历史、专业化问题、资格证书、伦理规范、专业认证、应对种族与性别问题的多元文化主题等。需要注意的是,历史部分增加了欧洲和英国的卓越贡献。第2章“人格——个体的核心特征”讨论了运动员相对稳定的人格特征,新增了情绪智力和心理弹性内容。

第二编:体育运动中的动机

第二编由三章组成。第3章“自信和内部动机”增加了支持内部与外部动机的整合模式的新的研究成果,以及测量自我决定动机的一些新量表。另外,本章还回顾了心理动力中的“热手”现象,同时还介绍了执着与和谐情感的概念。第4章“目标定向理论”介绍了目标定向的倾向性以及特定情境下的动机气氛。第5章“青少年体育运动”是全新的一章,是将第6版第3章的一节添加新的材料扩充而成。新材料讨论了教练、父母以及同龄伙伴关系,目标期望与动机倾向,以及发展青少年运动项目等主题。这些主题对那些以后可能从事体育老师或教练工作的学生特别有用。

第三编:注意、情感和情绪对成绩的影响

第三编包括三章内容。第6章“运动中的注意与集中”说明了注意品质在完成技能性运动时所起的重要作用。本章增加了将注意与成绩关联在一起的机制。第7章“焦虑、应激与心境的关系”阐述了焦虑、应激与情绪的概念及其交互关系,也解释各自对运动绩效的影响。完美主义在运动中的作用是新增内容,讨论了完美主义如何影响运动成绩以及如何测量的。本章还有一部分新增内容,即情绪状态的应对及其对运动绩效的影响。第8章是新增加的一章,“倒U型理论之外的其他理论”,主要讨论了一些替代理论。该章是在第6版哈宁的最佳功能区理论的基础之上,增添了一般情绪内容,介绍和解释了决定个体与感情有关的绩效区(IAPZ)的概率模型。同时,所有倒U型理论之外的替代理论均进行了更新。

第四编:认知与行为干预

第四编由四章组成。第9章“运动中的应对与干预策略”分析了应对、自我谈话、放松策略以及唤醒激发策略。新增部分为应激源与应对措施、自我谈话的测量以及心身一体化训练。第10章“运动中的目标设置”解释了目标设置的机制以及如何加强与激发目标。本章的新内容是对目标设置与目标期望关系的讨论。第11章“运动中的表象与催眠”,讲述了表象和催眠作为干预手段对认知和动机的影响。本章的新内容是对功能等价假说的讨论,它涉及表象以及以表象为基础的PETTLEP间的关系。第12章“心理技能训练”,概述了在运动中有计划地发展心理技能的心理学方法。本章新内容为心理韧性、灵活性、迷信行为和一种心理技能训练的注意—接受—承诺方法。

第五编:运动社会心理学

第五编由四章组成。第13章“体育运动中的攻击与暴力”包含运动员在运动中的攻击行为的实例、理论及其解释。本章新增内容为对运动中攻击行为合理性的讨论,以及对与攻击性有关的道德发展的进一步解释。第14章“运动中的观众效应与自我表现效应”讨论了一名或多名观众在场对运动员成绩的影响,以及对自我表现和自我障碍的思考。第15章

“体育运动中的团队凝聚力”讨论了影响团体凝聚力的因素,以及团体凝聚力对运动成绩和个人满意度的重要性。第 16 章“体育运动中的领导能力与沟通”回顾了关于领导的主要理论,尤其是运动情境下的领导模式。本章新的内容为史密斯的领导运动人格偶然误差模型,预测结果的训练能力模型以及约维特的教练—运动员关系的 3 + 1Cs 模型。

第六编:运动和锻炼心理学

第六编包含三章内容。第 17 章“锻炼心理学”选取了锻炼心理学的分支学科——运动心理学的一些主题进行讨论。新增内容为探讨了锻炼强度各种问题的应对策略(双重模式假说,环形模型)、锻炼对认知功能的影响、自我决定理论的应用以及发展肌肉强壮等。第 18 章“运动损伤与职业生涯终结心理学”讨论了运动损伤之前和康复之后的心理变化。本章新增内容为拓展了对损伤的情绪反应部分的内容,对使用书法降低情绪创伤、使用音乐降低疼痛、康复后返回赛场的心理特点,以及对因损伤或其他原因导致运动生涯终止问题进行了讨论。第 19 章“运动与锻炼的消极影响”对药物滥用、锻炼依赖、饮食障碍、肌肉变形以及运动行为倦怠等问题进行了综合讨论。本章将这些锻炼与比赛的消极方面结合起来讨论,可以使学生更好地分析它们之间的联系。

教学辅助

为了方便学生、教师及教练学习,本书还开设了一些教学辅助栏目。最显著的是为了说明各章的主题而列举的许多运动实例。此外,在每章的重要主题之后都有“概念与应用”栏目,概念均来源于相关的科学文献,应用是为了帮助从业人员在日复一日的教学和训练活动中对科研成果加以实践运用。

每章还附有关键词、本章总结、思考题以及专业词汇表。关键词列在每章的开头,目的是让学生对本章将要遇到的重要概念引起注意。这些关键词在课文中以黑体的形式出现,每章最后的名词表中会给出定义。

附录

《运动心理学》的可用网站是“在线学习中心”,网址是 www.mhhe.com/cox7e。在线学习中心的学生栏包括推荐阅读书目以及每章的复习题,教师栏内容包括课程教学大纲样本以及每章的 PPT 展示。教师需要联系他们的 McGraw-Hill 代理人设置用户名和密码方可进入。

与运动心理学有关的机构

要了解运动与锻炼心理学的其他信息,教师和学生可以访问以下网址。但需要注意的

是,这些网址在本书出版时是正确的,但以后可能会有变更。

1. 运动心理学机构

应用运动心理学会(AASP) www.appliedsportpsych.org/

美国心理学会第 47 分会(APA) www.apa47.org/

北美运动心理学和身体活动协会(NASPSPA) www.naspspa.org/

加拿大精神运动学习和运动心理学协会(SCAPPS) www.scapps.org/

欧洲运动心理学联合会(EFSPIFEPAC) www.fepsac.org/

2. 下设运动心理学分会的美国机构网站

美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟(AAHPERD). www.aahperd.org/

美国运动医学学院(ACSM) www.acsm.org/

3. CourseSmart 电子教材

本教材还可以从 CourseSmart 获得电子教材, CourseSmart 为学习者寻找和查阅电子教材提供了一个新途径,也为那些乐于看电子材料的学生提供了很大的选择空间,并为他们节省了费用。CourseSmart 提供了从不同高等教育出版社获得的几百门课程的数以千计的最通用的教材。只有在 CourseSmart,学习者才能在线阅读和比较整本教材,可以不受环境的约束立即要求打印考试复印件。在 CourseSmart,学生可以节约 50% 的购买纸制教材的费用,降低他们对环境的影响,并获得有力的网络学习工具,如全文搜索、注释与标记,以及与同学分享笔记的电子邮件。如想了解更多细节请联系你的销售代理人或查阅网址 www.coursesmart.com。

4. “麦格劳-希尔创造”网站

www.mcgrawhillcreate.com

重新编排你的教学资料以适应你的教学方式!通过麦格劳-希尔创造你可以很容易地重新编排章节,将其他途径获得的资料合并进来,快速上传你的文档,比如教学大纲或教学笔记。除此之外,你还可以通过“创造”查找麦格劳-希尔出版的几千本主要教材中你所需要的内容,将教材按你的教学风格进行编排,甚至能让你通过挑选封面、添加你的姓名、学校、课程等信息个性化你的教材版面。订制一本“创造”教材后,3—5 个工作日内你就会收到一本赠送的印刷样本,或者在一小时左右通过电子邮件收到电子样本。今天就上 www.mcgrawhillcreate.com 并注册,体验一下麦格劳-希尔创造如何让你按自己的方式进行教学。

致谢

很多人对本书的出版做出了贡献,在此表示衷心的感谢!

首先,我要感谢我的妻子,感谢她的耐心与支持!

其次,密苏里大学哥伦比亚分校艾莉斯图书馆的馆际互借部做了大量的工作,在此一并感谢!他们真是太棒了!

第三,我要感谢所有对第7版教材有过帮助的麦格劳-希尔出版社的编辑们!

第四,我要感谢北美以及全世界在大学课堂上使用我的教材的教师们!

最后,我要感谢下列所有对本书提出良好建议和反馈的评阅人,是他们的劳动确保了本书的成功:

里克·阿尔布雷克特	大河谷州立大学
道格·贝利	天堂谷社区学院
罗伯特·布鲁斯塔德	北科罗拉多大学
特里萨·马里诺·卡佩	中佛罗里达大学
林赛·爱德华兹	休斯顿大学
马萨·E.埃文	密歇根州立大学
拉赛尔·迈德贝得	科尔比-索耶学院
罗恩·马尔森	哈德逊河谷社区学院
理查德·K.斯特拉顿	弗吉尼亚工学院
布拉德·维克斯	密歇西比州立大学

目 录

译者序	001
英文版序言	001

第 I 编 运动心理学基础

第 1 章 运动心理学:一门学科与专业	003
运动与锻炼心理学的定义	005
北美运动心理学的历史	006
欧洲运动心理学的历史	008
专业机构的发展	009
职业证书问题	010
运动心理学家的工作范畴	011
运动心理学的道德规范	012
运动心理学的资格认证	013
与种族有关的多元文化问题	013
与性别有关的多元文化问题	016
小结	020
思考题	020
词汇表	021
第 2 章 人格——个体的核心特征	023
人格的定义	024
人格的理论	025
人格的测量	027
人格和运动表现	033
交互作用模式	039
小结	040
思考题	041
词汇表	041

第Ⅱ编 体育运动中的动机

第 3 章	自信和内部动机	045
	自信模型	046
	与自信心相关的运动心理学主题	053
	运动和锻炼中的动机整合理论	059
	认知评价理论	068
	小结	072
	思考题	073
	词汇表	074
第 4 章	目标定向理论	076
	成就目标定向	077
	目标定向的发展性	078
	目标定向的测量	079
	目标参与	081
	动机气氛	082
	目标定向和道德功能	085
	任务和自我定向的特征	086
	匹配假说	088
	目标定向的前因与结果	090
	小结	092
	思考题	093
	词汇表	094
第 5 章	青少年体育运动	096
	青少年体育运动的益处以及他们参与体育运动的原因	098
	与青少年体育运动相关的潜在消极因素	099
	青少年为什么退出体育运动	103
	教练、家长和同伴关系	106
	目标期望与动机氛围	111
	与发展青少年运动计划相关的问题	113
	小结	117
	思考题	118
	词汇表	119

第Ⅲ编 注意、情感和情绪对成绩的影响

第 6 章	运动中的注意与集中	123
	信息加工	125
	记忆系统	126
	信息的测量	127
	选择性注意	128
	有限的信息加工容量	130
	注意狭窄	132
	运动员的最佳状态	134
	注意与绩效关系的解释机制	137
	心理压力对学习和绩效消极影响的竞争机制	139
	注意集中的测量	141
	注意控制训练	143
	联结型注意与分离型注意	145
	小结	147
	思考题	148
	词汇表	148
第 7 章	焦虑、应激与心境的关系	151
	情感、情绪、焦虑、心境和应激的区别	152
	焦虑的多维特征	153
	应激过程和状态焦虑反应的前因	154
	焦虑的测量	157
	赛前焦虑的时间特性	159
	运动领域的完美主义	161
	唤醒和运动表现的关系	163
	心境状态和运动表现	170
	小结	175
	思考题	176
	词汇表	176
第 8 章	倒 U 型理论之外的其他理论	178
	马滕斯的多维焦虑理论	179
	法齐和哈迪的突变理论	180
	汉宁的个体最佳功能区(IZOF)理论	184

流畅:心理的最佳体验 190

琼斯的定向理论 193

阿普特尔的逆转理论 197

小结 201

思考题 202

词汇表 202

第Ⅳ编 认知与行为干预

第 9 章 运动中的应对与干预策略 207

运动中的应对策略 208

自我谈话干预策略 216

运动中的放松策略 221

唤醒激活的策略 230

小结 236

思考题 237

词汇表 238

第 10 章 运动中的目标设置 240

目标的基本类型及其效用 241

目标设置导致成绩提高的原因 244

有效目标设置的原则 245

设置目标的基本方法 251

常见的目标设置缺陷 254

目标设置、自我决定和目标定向的关系 256

优秀运动员目标设置给予的启示 258

小结 258

思考题 259

词汇表 259

第 11 章 运动中的表象与催眠 261

表象的定义 262

作为一种学习应用的心理练习 263

表象工作的证据 265

表象产生效果的理论解释 266

运动中表象运用的四个 W 267

对表象的测量 274

	运用表象和放松的认知—行为干预程序	276
	运动中的催眠	279
	小结	285
	思考题	287
	词汇表	287
第 12 章	心理技能训练	289
	优秀运动员的心理技能特征	290
	心理技能发展的模式	294
	心理干预计划的有效性	296
	心理技能与方法的不同	298
	心理技能的测量	299
	运动心理学的道德规范	300
	提供运动心理学服务	301
	心理技能训练计划	306
	运动心理学方法在其他领域的应用	312
	小结	312
	思考题	313
	词汇表	313

第 V 编 运动社会心理学

第 13 章	体育运动中的攻击与暴力	319
	攻击的定义	321
	攻击的理论	324
	宣泄效应	328
	攻击行为的测量	328
	球迷暴力	329
	攻击性对运动表现的影响	330
	体育运动情境中的环境因素	331
	减少体育运动中的攻击行为	333
	小结	334
	思考题	334
	词汇表	335
第 14 章	运动中的观众效应与自我表现效应	337
	社会促进	338

	观众互动对运动员表现的影响	339
	体育运动中的自我表现效应	345
	小结	347
	思考题	348
	词汇表	348
第 15 章	体育运动中的团队凝聚力	350
	界定团队凝聚力的特征	352
	团队凝聚力的概念模型	353
	团队凝聚力的测量	355
	团队凝聚力的决定因素	355
	团队凝聚力的后果	358
	团队凝聚力的发展	362
	旨在提高团队凝聚力的具体干预措施	364
	小结	366
	思考题	366
	词汇表	366
第 16 章	体育运动中的领导能力与沟通	368
	领导理论分类系统	370
	特定运动情境中的领导模型	378
	从教练效能和能力预测教练行为的结果	386
	教练—运动员的沟通与相容性	389
	运动员的位置、领导的机会和种族偏见	393
	小结	395
	思考题	396
	词汇表	397

第Ⅵ编 运动和锻炼心理学

第 17 章	锻炼心理学	401
	影响锻炼心理效益的因素	403
	锻炼对认知功能的积极效应	409
	对体育锻炼促进心理健康的理论解释	411
	坚持锻炼及其决定因素	413
	锻炼行为理论	417
	作为一种生活压力缓冲剂的体质	426