

高级体育运动

心理学

GAOJI TIYU YUNDONG
XINLIXUE

支二林 郑风家 / 编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

高级体育运动

心理学

GAOJI TIYU YUNDONG
XINLIXUE

支二林 郑风家 / 编著



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

长春

图书在版编目 (CIP) 数据

高级体育运动心理学/支二林, 郑风家编著. —长春:
东北师范大学出版社, 2010.9
ISBN 978 - 7 - 5602 - 6553 -7

I. ①高… II. ①支… ②郑… III. ①体育心理学
IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 189977 号

☐责任编辑: 吴东范 ☐封面设计: 李冰彬
☐责任校对: 刘芳 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

销售热线: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

奇乐排版制作中心制版

长春市利源彩印有限公司印装

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 10.75 字数: 310 千

定价: 19.00 元

前 言

当今,世界体育运动正向着更加广泛、更加深入的方向发展着,尤其是随着我国国民经济、教育、文化及体育事业的快速发展,人们对体育运动的认识水平也在迅速提高,参加各类体育运动的人数不断激增。通过体育活动来增进健康的理念越来越被人们首肯。体育活动不仅能够增进身体健康,还能促进心理健康,因而人们更希望深入地了解 and 掌握体育活动相关的心理学知识,以便使自身的体育活动更加科学化,达到最理想的健身和健心效果。

本书的主要内容包括:心理学是什么和研究理念、体育运动心理学总论、体育运动行为调节与控制、注意及在体育中的应用、情感与意志及在体育中的应用、运动知识技能学习过程的心理分析、运动竞赛的心理分析、身体锻炼与心理健康。本书内容编写安排遵循基础性和前沿性相结合、理论性和应用性相结合、增进知识和提高能力相结合原则,选择了心理学、体育心理学、运动心理学、锻炼心理学相关内容以及体育运动心理学领域的研究成果进行归纳总结,同时也注意收集国内外研究信息,尽力使其较为系统和全面。在此也十分感谢

2 高级体育运动心理学

各位学者为心理学、体育运动心理学的快速发展作出的贡献。在书稿的形成中,张文才、关涛、侯宽、吴限、郑雷、潘铁山、王艳、张媛、赵晓超等老师做了大量的资料收集和文字整理工作,在此表示感谢。

本书愿为从事体育工作的广大体育教师、教练员和运动员、体育专业的本科生和研究生学习和研究提供有益的学习资料,也为体育硕士多媒体网络教学提供学习教材。更愿通过本书给学习者以新的启示以及知识的巩固和充实,在学而致用中得到益处。

由于能力所限,本书在编写中肯定会出现一些不尽人意的地方,诚心地恳请读者批评指正。

编 者

2010年6月

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 心理学是什么和如何进行研究	1
-------------------------	---

第一节 心理学概述	3
-----------------	---

第二节 心理学科学观及方法论探讨	13
------------------------	----

第三节 心理学发展简介	23
-------------------	----

第四节 心理学的研究方法	34
--------------------	----

第二章 体育运动心理学总论	39
---------------------	----

第一节 体育运动心理学发展简史	41
-----------------------	----

第二节 体育运动心理学的主要领域	50
------------------------	----

第三节 中国体育运动心理学发展的重要议题	58
----------------------------	----

第三章 体育运动行为调节与控制	67
-----------------------	----

第一节 动机的概述	69
-----------------	----

第二节 体育活动动机	79
------------------	----

第三节 成就动机	85
----------------	----

第四章 注意及在体育中的应用	113
----------------------	-----

第一节 注意的一般概述	115
-------------------	-----

第二节 注意规律在体育教学中的运用	125
-------------------------	-----

第三节 注意方式理论及在体育中的应用	130
--------------------------	-----

2 高级体育运动心理学

第四节	注意的理论及在体育中的应用	133
第五节	选择性注意的研究方法及运动中的应用	143
第六节	有限注意容量或资源的研究及应用	147
第五章	情感与意志及在体育中的应用	155
第一节	情感及在体育中的应用	157
第二节	意志与体育	184
第六章	运动知识技能学习过程的心理分析	197
第一节	运动知识学习过程的心理分析	199
第二节	运动技能学习过程的心理分析	214
第七章	运动竞赛的心理分析	229
第一节	运动竞赛的概述	231
第二节	运动员竞技能力发挥的心理因素	236
第三节	运动员赛前状态的心理分析	243
第四节	运动员赛中状态的心理分析	250
第五节	赛后运动员的心理变化	259
第八章	身体锻炼与心理健康	265
第一节	身体锻炼与心理健康的概述	267
第二节	身体锻炼与情绪的改善	272
第三节	身体锻炼对自我概念的影响	293
第四节	身体锻炼与认知功能的关系	301
第五节	学校体育与心理健康	306
第六节	身体锻炼产生心理效应的相关假说	316
第七节	身体锻炼可能产生心理的负效应	319
参考文献		324

第一章

心理学是什么和如何进行研究

学习要点 |

1. 心理学是一门什么样的科学和它研究的主要问题包括哪些内容。
2. 大脑的机能和心理活动之间的关系。
3. 心理学科学观产生、变化和发展的过程以及相应的方法论特点。
4. 心理学各学派研究思想和主要内容。

高级体育心理学

第四节 注意的理论及在体育中的应用	133
第五节 选择性注意的研究方法及运动中的应用	143
第六节 有限注意容量或资源的研究及应用	147

第五章 情感与意志及在体育中的应用

第一节 情感及在体育中的应用	151
第二节 意志及在体育中的应用	154

第六章 运动知识学习过程的心理学分析

第一节 运动知识学习过程的心理学分析	159
第二节 运动技能学习过程的心理学分析	214

第七章 运动竞赛的心理分析

第一节 运动竞赛的概念	224
第二节 运动竞赛心理学的概念	224
第三节 运动竞赛状态的心理	228
第四节 运动竞赛心理学的概念	228
第五节 运动竞赛心理学的概念	228

第八章 身体锻炼与心理健康

第一节 身体锻炼与心理健康的概念	230
第二节 身体锻炼与情绪的改变	232
第三节 身体锻炼对自我概念的影响	233
第四节 身体锻炼与认知功能的关系	234
第五节 学校体育与心理健康	236
第六节 身体锻炼产生心理压力的相关假设	236
第七节 身体锻炼可能产生心理的负效应	239

参考文献

第一节

心理学概述

一、什么是心理学

无论意识到或没意识到, 觉醒着的人每时每刻都在进行着心理活动。就在我提醒你的这一瞬间, 你都会意识到自身正在进行着心理活动。事实上, 只要你对自己略加思索或注意, 各种各样的心理现象就会跃然呈现, 并常常可为自身所觉知。

什么是心理活动? 哪些现象属于心理活动的概念范围? 这是首先应当弄清楚的。要知道, 心理现象是极其复杂的, 心理学同其他科学一样, 心理活动现象具有既稳定又变化、既退化又发展的相互关系及规律, 包含着一个完整的概念体系。

例如, 人是如何感知光亮和颜色的, 为什么人处在暗光线作用下就失去色觉; 声音的强弱、高低以及节奏和旋律是怎样为人所觉知的? 又如, 人每日每时接触无数的外界事物, 有的是无意中遇到的, 有的是有意学习的, 无论在哪种情况下, 都有某些部分在人的记忆里保存下来, 而更多的则被遗忘, 这是什么原因造成的? 师傅与学徒在排除机器故障中经历的过程、采取的步骤和方法是不相同的, 这种差别显然是出于他们的有关知识和经验有所不同所致。那么, 在他们的头脑里所进行的解决问题的思维过程有什么不同? 工程师的创造过程和艺术家的创作活动, 在运用词的思维与形象思维中有什么异同? 再如, 是什么动机力量驱使人去进行各种性质不同的活动的? 为什么人的心理和行为会出现异常或变态? 又为什么在异常心理中, 首先发生的是感情或情绪

上的困扰？人们从舞台上、小说里以及在生活中知道，没有哪两个人的个性是完全相同的（尽管他们的性格在某些方面可以相似），这又是怎么形成的？

类似的心理事例俯拾皆是，这里已经涉及感觉、知觉、记忆、思维、动机、情绪、个性特征等心理过程和人格特性。这些过程是通过人脑的活动实现的，是外界事物作为信息传入人脑，经过人脑的加工、处理，从而产生的心理活动诸形式。如果说，非心理学专业人员对其中某些方面，如视、听的形成，思维的延展，可以不必特意去注意和解释，而诸如智力的提高、个性的培养、心理病态的产生、行为异常的出现以及社会适应等问题，却是人们不能不去加以认真对待和精心处理的。人们在社会生活中，老师与学生、医生与病人、厂长与工人之间的关系，学生的勤奋与苦恼、少年的激情与偏颇、青年的婚姻与创业、中年的成就与压力、老年的满足与孤独，凡此种种，即使在很大程度上是社会因素造成的，但也是通过自身的心理反应而对自身起作用的。因此，这种心理现象应该引起人们的普遍关注并必须加以研究。

社会的进步、生产的发展以及文化的缔造，关键在于人。社会首先应当关注的是人心的向往和需求的发展。社会的成功在很大程度上要把人的愿望与渴求引导到社会总目标的规范之下，这就需要认识人和了解人，认识人的心理活动——它们如何产生，以哪些形式存在，它们的活动规律是什么以及它们对人的生活活动有什么意义和作用。

心理学是一门科学。早在 1890 年，美国心理学家威廉·詹姆士（W. James, 1842—1910）指出：“心理学是研究心理生活的科学，它既研究心理生活的现象，又研究这些现象产生的条件……所说的现象就是我们称之为情感、欲望、认知、推理、决

定等一类的东西。”（詹姆士：《心理学原理》，1890年）这无疑是正确的。

一百年来，心理学研究已有了很大的发展。人们认识到，心理活动是通过人脑的活动实现的，人脑的功能在于它可以接受外界现实的多种信息。如声音的或光线的，言语的或形象的，抽象的或具体的等等。各类信息以不同方式或多种过程在大脑内进行整合，并以人的言语、动作和活动等行为方式反映出来。因此，心理学可定义为：心理学是研究人脑对外界信息的整合诸形式及其内隐、外显行为反应的一门科学。

心理学是一本打开了的书，它对人的心理进行剖析，向人们展示作为社会成员的个人在从事劳动、学习、工作和社会交往活动中所依赖的科学基础。

二、心理活动是大脑的机能

自然科学的发展阐明了心理现象是神经系统和脑长期演化的产物。生物进化史表明，生物进化到一定阶段，产生了神经系统和脑。神经系统和脑在进化的不同阶段，发生了相应的、不同水平的心理现象，这就是动物的心理。

动物进化有一个很广的差异幅度。处于不同进化阶段的动物，其心理的发展水平有很大的不同。一般来说，无脊椎动物只有感觉，脊椎动物发展出了知觉，哺乳动物的灵长类开始具有思维的萌芽。这无不决定于它们在长期演化中所处的生存环境的特殊性以及神经系统和脑的发展水平。例如，只有在形成了神经节索的动物种属，如节肢动物中的蜘蛛或环形动物中的蚯蚓，它们的神经系统达到了初级中枢化，才能对单个刺激物或刺激物的单独属性产生确切的感觉。然而处于更低等的网状神经系统的水生腔肠动物，如水螅、水母等尚未形成神经中枢，它们对刺激物只

能产生感应性反应而达不到感觉的水平。又例如，只有在发展了完善的感受器（感官）和运动器官的某些种属，如脊椎动物中爬行类的蜥蜴、蟒蛇等具有了明显的大脑皮质，才能对完整客体的各种属性进行整体反映而达到知觉水平。直至前人类动物进化最高水平的猿猴的脑，在形态和体积上与人类最为接近，这样才达到具有一定的抽象概括的推理能力，从而达到了思维的萌芽水平。

每高一级生物的神经系统和心理，是在低一级生物的神经系统和心理的水平上发展而来的。然而前者既达到了高级水平的具有新质的心理形式，又保留着后者低一级水平的心理形式。例如节肢动物只有感觉，而爬行类既发展了知觉，也保留了感觉；猿猴不但有思维的萌芽，也仍保留着感觉和知觉的反映形式。不仅如此，那些作为保存下来的低级心理形式，其神经基础在进化中也仍然得到发展。因此，猿猴的感觉对蜘蛛的感觉，人类的知觉对蜥蜴的知觉来说，就有了很大的发展。这种心理由低级形式到高级形式发展，高级阶段保留低级形式的这一特点，到人类阶段就形成了包括低级形式和高级形式的多阶梯、多水平的不同的心理活动诸形式的心理结构。

人类具有高度发展的神经系统和大脑。作为大脑的机能，派生了人类高度发达的认识能力和智慧，发展了人类语言和抽象思维，孕育了无限丰富的想象力和创造才能以及复杂多样、各具特征的人格整体。神经系统和大脑是使人类高于万物的物质基础，人类诸多心理形式所构成的智慧与才能以及整个的精神世界，是使人成为万物之灵的所在，这样，人类主宰世界和探索宇宙，直至最终掌握人类命运才成为可能。

人脑的结构和机能与心理现象相联系，是逐渐为科学研究所发现的。直到 19 世纪中叶，脑科学的发展才从解剖上与心理现

象联系起来。1861年,法国外科医生布罗卡(P. Broca)发现,大脑左半球皮层额下回受损伤的病人罹患了运动性失语症。这个区域后来被命名为布罗卡区。后来还陆续发现,皮层额上回受损伤引起失听症,额中回受损伤产生失写症,顶叶角回受损伤引起失读症等。这些发现粗略地证明了大脑部位功能专门化的假设。

本世纪60年代以来,斯佩里等(R. Sperry, 1970)在为治疗癫痫发作而施行割断连接两个大脑半球的胼胝体手术中,发现大脑两半球的心理功能是有差异的。经过反复的研究发现,左半球为言语思维优势,右半球为空间定向优势。此后,持续地对两半球单侧化的大量研究,进一步揭示了左半球为认知优势,右半球为情绪优势,以及左顶叶为正性情绪优势,右顶叶为负性情绪优势等功能差异(R. Daridson, 1985)。

与此同时,微电极技术的发展取得在细胞水平上的研究成果。休伯尔和维塞尔(D. Hubel and T. Wiesel, 1981)对视觉的研究发现,大脑皮层上的某些细胞专门负责接受外界一定方向的线条、形状、边缘等视觉刺激;而对脑的核心部位的微电极埋藏研究指明,下丘脑的某些部位分别产生正性或负性情绪反应等。

早在本世纪40年代,加拿大医生潘菲尔德(W. Penfield, 1891—1976)在人的大脑手术中发现,对脑的刺激作用引起患者的某些记忆,促进了以后对记忆的神经传导和物质变化的研究。在动物实验中发现,记忆活动中神经突触上的核糖核酸增多,从而发现核糖核酸是记忆的物质基础;血液中酶物质的增多超过脑中核糖核酸的数量,就会导致记忆的破坏,从此开展了大量的关于脑生物化学的研究。

所有这些以及许多其他研究成果,越来越精确地证明脑是心理的器官,心理是脑的机能。尽管当前脑科学的发展水平距离说

明全部心理机制还有很大差距,但是可以肯定,随着脑科学的进步,心理的生理机制定将得到更精确的揭示。

三、何为心理现象

心理现象作为脑的机能是以活动的形式存在的,它以脑的神经活动为物质基础。脑的神经活动是生理的、生化的过程,而心理活动则是在这些过程中发生的对现实外界刺激作用的反映活动,是对外界信息的加工。

在此不妨作一个类比。大脑好比一个加工厂,神经组织好比是机器部件,化学递质好比是润滑油,客观现实影响于人的刺激事件好比是原材料。每当原料进入车间,机器运转起来,流水作业线上所产生的“心理产品”不断地流动着生产出来。当然,类比总是有很大局限性的。它只是说,外界环境刺激事件作用于人的感受器,引起神经系统的活动——神经系统活动的复杂性正好比机器装备系统活动的复杂性一样——产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情绪、意志等心理活动。环境刺激事件是心理的源泉和内容。神经过程对它们的加工和处理就是心理活动。因此,一切心理活动都是由神经活动过程携带的对现实刺激的反映。

心理的反映有几个重要的特点:

首先,心理是观念的反映。物质世界的反映形式是多种多样的。有物理的、化学的、生物学的等等。所有这些反映形式都是物质的反映——物质的相互作用和影响。例如,物理的、力的、电的或原子的作用所产生的能量是物质的能量,力的作用与反作用,电的阴、阳,原子的聚合与裂变,都是物理的反映形式。化学元素的化合与分解所产生的化合物也是物质的东西,化合与分解就是化学的反映形式。生物的遗传与变异所产生的新个体或新物种,无疑是物质的实体,个体的新陈代谢就是生物学的反映形

式。唯有心理的反映形式是非物质的、观念的反映，如兴奋与抑制，是物质的过程，但是人脑这一独特的、物质世界最精密发展的产物，具有一种产生观念的特性。在神经过程进行兴奋的传递或抑制的阻抑的同时，产生观念的反映。诸如水生网状神经系统生物遇到刺激产生的感应性以全身运动的反应形式表现出来，这种感应性是生物体所独有的，是心理的最原始形态。又如猫狗根据嗅觉记忆路途，狼猴根据手势或符号认知信号的意义。刺激物的意义通过脑的过程在动物的行为应答中表现出来。这些感知、记忆、理解等等，就是非物质的、观念的反映。这种观念的反映在人的阶段，可为产生这些观念的主体——人所觉知，这就是人的意识。观念的反映构成了人的精神世界，它使人认识外界、存储知识、制订计划、调节行为；它还使人适应环境、改造环境、组织社会生活、创造新的世界。这就是以心理活动为依据的人的精神力量。

其次，心理是客观世界的主观映像。心理反映的内容和材料来自外界现实。但是，心理的反映不同于摄影，不同于镜子式的反映。人脑不是复印机，而是加工器。由于人在生活经历中除了直观地认识现实事件之外，在头脑里储存了个人所获得的知识和经验。每次在新事件作用下所产生的反映，均经过已有的知识、经验以及个人特征的折射。即脑的加工过程每一次的编码和译码，对已有信息的提取和检索都是具体的，因而心理的反映带有很大的主观性和个体性。这说明对同一事件，不同人或同一人在不同的时间、地点下，为什么可以产生不同的反映，为什么有时产生错误反映的心理根源。

心理的反映有多种形式。外界事物作用于感觉器官的直接反映属于感性反映的范围；对物体的个别属性的反映称为感觉，如，颜色、声音、气味等即为物体的个别属性。对事物的整体反

映称为知觉，如，由某种颜色、声音、气味等个别属性相结合所构成的某物的外部整体形态，如树木，即为知觉。感觉与知觉是关于事物的外部属性的反映，它们以映像的形式发生。

外界物体作用于人脑所产生的映像可以消失也可以在脑中储存。在一定条件下，储存的映像可在观念中再现，这就是记忆。在记忆中储存和再现的映像，称为表象。脑中映像在人经验中的积累和丰富，在另外的条件下映像的重新组合而呈现与原来不同或全新的映像，这就是想象。想象是比表象更高一级脑的功能。

对于某些事物，那些不能直接感知的属性，可通过对它们的分析与综合、抽象与概括，揭示它们的内在属性和规律以及事物之间的联系和关系，这是思维过程。例如，树木的外部形态以及对它的记忆表象的再现，并不能揭示树木生长的来龙去脉，也不能述说树木同它所处生态环境的关系，植物生长的规律要靠科学思维来揭示。思维是人类认识世界、创造新事物的高级心理工具。

上述感觉、知觉、记忆、表象、想象和思维的活动过程统称认识过程或认知过程。认识是人基本的心理活动，也是首要的心理功能。

除认识活动之外，还有意志活动和情绪活动。它们也是心理活动的重要形式。意志活动是思维决策见之于行动的心理过程；情绪活动是伴随认知与意念过程而生的独特体验。意志和情绪各有其独特的表现形式和发生规律。认知、情绪和意志是组成人的心理活动或心理过程的主要形式。

人的心理活动还以不同的方式联系和组织起来，以一定的结构形式表现在行为之中，形成人的个性心理。人类生活在社会群体中，从事各种工作实践和生活实践，并在实践中形成多方面的、复杂的人与物和人與人之间的联系与关系。人在这些因时