

普通高校体育教材

运动

与

心理健康

YUNDONG YU XINLIJIANKANG

赵夏娣 主编



西北工业大学出版社

普通高校体育教材

运动与心理健康

主 编	赵夏娣		
副主编	王家彬	虞荣安	
编 者	赵夏娣	王家彬	虞荣安
	王 轲	丛日旻	陈艳艳

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书以宏观“运动(Sports)”概念为基础,研究在体育教育、运动健身、竞技体育等实践领域内,维护和保持心理健康的规律,探讨其原理和方法,揭示人在运动中与客观现实交互作用的原理,从运动的角度,阐述人的精神现象与客观现实的依赖关系。书中以理论教学为主,诠释了运动参与在保持心理健康、克服心理障碍、促进大学生心理健康等方面的功能效应,为大学生心理健康的促进手段与方法提供理论支持与技术指导。

本书共有十章,内容包括绪论、心理健康概述、运动与心理的关系、运动心理学的基本概念、运动与心理建设、运动与社会适应、运动与心理调控、体育学习中的心理动力调节、运动技战术学习的心理学分析、科学选择强化运动参与的心理效应、心理测量与人生发展等内容。

本书集理论性、学术性、知识性和实用性为一体,既可作为普通高校体育教育、心理健康教育专业本科生、研究生的教材,也可作为大、中专院校体育教师、教练员、心理健康教育辅导员的教学参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

运动与心理健康/赵夏娣主编. —西安:西北工业大学出版社,2010.6
ISBN 978-7-5612-2802-9

I. ①运… II. ①赵… III. ①体育心理学 IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 103497 号

出版发行:西北工业大学出版社

通讯地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西丰源印务有限公司

开 本:727 mm×960 mm 1/16

印 张:16.5

字 数:261 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:29.00 元

前言

大学生是最活跃、最敏感的群体,也是最先敏锐地感受到社会变化与冲击的主体,需要承受的心理负荷也会相应增加,尤其是近年来大学校园频发的自杀、凶杀案件,引起社会广泛关注,因而迫切需要社会调节机制和个体心理调节机制的逐步完善。大学生心理健康状况不但关系到学生本人生活、学习、工作的全面发展,更重要的是对创新型、复合型高素质人才的培养有着潜在和深远的影响。

随着社会物质生活水平的提高,人们追求幸福人生的理念产生了更为丰富的内涵,维护健康、提高生命质量的各种措施、活动手段与方式越来越被人们广泛运用。体育运动作为增进身心健康的有效方式,已成为现代生活、社会文化生活中不可缺少的重要组成部分。体育运动以其身体直接参与、动感鲜明的互动形式,成为大学实施心理健康教育的主要载体。体育运动从卫生、社会、教育三方面改善学生的心理健康状态,增进个体的心理健康水平,调节情绪状态,消除心理障碍,提高社会适应性,具有其他学科不可比拟的优势。

为了适应社会对大学生心理发展的现实需要,提高运动对促进心理健康的实效性,笔者撰写了本书。在体育运动情境中,心理现象无处不在,既伴随着人身体活动而发生,又影响着身体活动。严格地讲,体育心理学、运动心理学与锻炼心理学同属应用心理学的三个不同分支,研究的侧重点不尽相同,但由于其自身发展还没有完全形成完整、独立的理论体系,因此,在相关心理学的概念、理论研究内容、方法上交叉,三者的重叠现象较为突出。本书借鉴运



运动心理学、体育心理学、锻炼心理学的研究理论与方法,以宏观“运动(Sports)”概念为基础,研究在体育教育、运动健身、竞技体育等实践领域内,维护和保持心理健康的规律,探讨其原理和方法,揭示人在运动中与客观现实交互作用的原理,从运动的角度,阐述人的精神现象与客观现实的依赖关系。书中以理论教学为主,诠释了运动参与在保持心理健康、克服心理障碍、促进大学生心理健康方面的功能效应,为大学生心理健康的促进手段与方法提供理论支持与技术指导。

本书在编写过程中,汲取了运动心理学、锻炼心理学、体育心理学的最新研究成果,力求从实际出发,针对大学生近年来心理健康状况发展的时相特征,从内容体系和结构模式的设计上做出了新的尝试,并通过多轮次的教学实践,对书中内容进行了反复的修改,使其有利于学生学习,并更具有实用性。

全书由赵夏娣教授设计与规划,王家彬教授、虞荣安教授在全书内容的构架和体例方面提供了非常重要的建议。

参加本书编撰的人员有王家彬(绪论),赵夏娣(前言、第一章),赵夏娣、虞荣安(第二章),张莹(第三章,第四章),陈艳艳(第五~第八章),丛日旻(第九章),王轲副教授(第十章)。全书由赵夏娣担任主编,王家彬、虞荣安担任副主编,王轲、韩长荣教授等参与了校对。

在本书的编写过程中,参考了大量相关文献,在此向这些文献的作者表示真诚的感谢!

由于时间仓促和编者的水平有限,书中难免会存在不足之处,敬请专家和读者批评指正。

编 者

2010年1月



目 录

绪论.....	1
第一章 心理健康概述.....	5
第一节 健康的内涵与界定.....	5
第二节 心理健康的概念与判定标准	13
第三节 大学生心理问题的归因分析	22
第四节 大学生心理健康教育	25
第二章 运动与心理的关系	36
第一节 体育健身的心理学理论	36
第二节 身体活动与锻炼产生的情绪体验	39
第三节 体质健康与心理健康的交互作用	43
第四节 体育运动对心理健康的积极作用	46
第三章 运动心理学的基本概念	48
第一节 运动中感知觉的基本特征	48
第二节 体育学习中的特殊性记忆	59
第三节 运动中学生思维能力的发展	66



第四节	注意与运动表现	70
第四章	运动与心理建设	77
第一节	体育运动对情绪的影响	77
第二节	体育活动中的意志努力	85
第三节	体育运动与自信心建立	92
第四节	体育运动与人个性的发展	96
第五章	体育运动与社会适应	102
第一节	运动中的攻击性行为	102
第二节	运动学习中的人际关系	107
第三节	体育团队的心理效应	112
第四节	体育活动中的领导行为	117
第六章	运动与心理调控	124
第一节	运动愉快感对心理健康的作用	124
第二节	体育活动的特征与锻炼效应	128
第三节	运动参与及其心理调控	134
第四节	调控心理的运动项目选择	141
第七章	体育学习中的心理动力调节	145
第一节	运动动机	145
第二节	运动兴趣	154
第三节	体育活动的目标定向与目标设置	158
第四节	运动归因	164
第八章	运动技战术学习的心理学分析	169
第一节	运动技能学习的心理学分析	169
第二节	运动技能的学习与训练	173
第三节	战术意识的培养与战术心理手段的运用	177
第四节	战术预见与战术行动的反射控制	183



第九章 科学选择强化运动参与的心理效应.....	187
第一节 运动项群理论及其心理表现.....	187
第二节 不同运动项群运动员的心理特点.....	194
第三节 科学选择强化运动参与的心理效应.....	200
第四节 大学生锻炼项目的选择与心理健康.....	202
第十章 心理测量与人生发展.....	213
第一节 心理测量与心理健康.....	213
第二节 职业选择与心理测量.....	217
第三节 心理健康状况自测.....	227
附录 大学生常用心理测量量表.....	238
参考文献.....	254



绪 论

大学生是社会最活跃、最敏感的群体，也是最先敏锐地感受到社会变化与冲击的主体，需要承受的心理负荷也会相应增加，尤其是近年来大学校园频发的自杀、凶杀案件，引起社会广泛关注，因而迫切需要社会调节机制和个体心理调节机制的逐步完善。大学生心理健康状况不但关系到学生本人生活、学习、工作的全面发展，更重要的是对创新型、复合型高素质人才的培养有着潜在和深远的影响。

随着生活水平提高，追求幸福的人生理念产生了更为丰富的内涵，维护健康、提高生命质量的各种有效措施及活动方式越来越被人们广泛运用，尤其是三维健康理念和全民健身运动的普及，为心理学与体育学科交叉研究提供了契机。体育运动以其身体直接参与、动感鲜明的互动形式，已成为大学实施心理健康教育的主要手段和方法，独特的“体育行为文化”更成为校园文化的主要载体。大学体育行为文化的参与主体主要是一届届朝气蓬勃、志向远大、知识丰富的学生和学生体育社团，他们通过身体直接参与，表现出一种复杂的社会心理和社会行为。首先，是一种体育自觉行为；其次，是一种体育学习与效仿行为；最后，就是一种体育系统性行为。它以运动为轴心，主体行为所反映出来的精神状态、行为操守和文化品位，在本质上体现了大学生在各种体育文化行为中形成的行为风尚，不但能促进身心健康，还能强化优良校风的提炼和培育，更能使大学生的体育文化活动和大学校风形成良性互动，对大学生心理建设有着积极的促进效能。因此，适宜运动对焦虑、抑郁、应激反应、心境的积极作用已毋庸置疑，体育运动从卫生、社



会、教育三方面改善学生的健康状态，即排除心理困扰、纠正人格缺陷、克服心理障碍、开发心理潜能，具有其他学科不可比拟的优势。

心理健康是一种持续、积极、发展的，同时表现出良好的社会适应性，并充分发挥其身心的各种潜能的心理状态，在应付各种问题和环境时更多表现出积极的倾向。美国学者考斯特（Cox，1994—1998年）在前人研究的基础上归纳总结，提出了身体活动促进心理健康的原因，并从心理学、生物化学分析所建立的六种假说（前三种假说主要从心理角度，后三种假说主要从生物化学角度）来说明身体活动和身体锻炼与心理健康的关系。

（1）认知行为假说：运动可以诱发积极思维和情感，从而对抑郁、焦虑和困惑等消极心境具有抵抗作用。

（2）社会交往假说：运动中积极、愉快的社会互动环境和集体健身活动，提供了人际交往的空间，往往更具有降低抑郁的作用。

（3）转移注意力假说：参与运动能够转移对个体忧虑和挫折的注意力，从而使焦虑、抑郁等消极情绪的强度出现短暂的下降。

（4）心血管健康假说：运动可增强心血管机能，增加心血管的收缩性和渗透性，良好的血液循环可使体温恒定，有助于保持神经纤维的正常传导。

（5）胺假说：参与运动可以刺激神经递质类化学物质（如：去甲肾上腺素、多巴胺等）分泌量的增加，对心理健康有促进作用。

（6）内啡肽假说：运动促进大脑分泌一种具有类吗啡作用，称为“内啡肽”的化学物质，具有镇痛作用，并出现欣快感。“内啡肽”所引起的欣快感可降低抑郁、焦虑、困惑以及其他消极情绪的程度。（转引自：刘淑惠，《体育运动与健康促进》，高等教育出版社，2004.6）

世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”对健康的定义与我们传统的理解有明显区别的是它包含了三个基本要素：①躯体健康；②心理健康；③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。有人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响体内激素分



泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。因此,我们在日常生活中,一方面应该注意合理饮食和身体锻炼,另一方面更要陶冶自己的情操,开阔自己的心胸,避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时,要及时进行心理自我调试,必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助,以确保心理和生理的全面健康。

心理学家把人的潜在能力大致分为躯体能力和心理能力两大类。在运动中所表现的能力,既有躯体因素,又有心理因素,首先,是通过改善人的身体素质而改变人的心理功能,运动改善心肺功能和神经系统功能,建立良好的生理基础,保证身心俱健,这样人才能以充沛的体力、饱满的精神、乐观的情绪和顽强的毅力投入到学习、工作中去。

运动对于增进个体的心理健康水平,调节情绪状态,消除心理障碍,提高社会适应性具有积极作用,主要是通过促进和发展生理健康水平来实现的。

毛泽东在《体育之研究》中指出:“体者,知识之载而道德之寓也”,“体育于吾人实占第一之位置,体强壮而后学问道德之进修而收效远”;“体育之效,至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。”把体育与人的知、情、意等各种心理现象密切联系起来,通过运动来调节人的心理,有着非常积极的作用。

现代奥运之父顾拜旦在他的名作《体育颂》中曾满腔热情地歌颂道:体育是“勇气”,是“乐趣”,它能使人“内心充满欢喜”、“思路开阔”、“条理更加清晰”,“可使忧伤的人散心解闷,可使快乐的人生活更加甜蜜”。

中国体育教育家、清华大学教授马约翰先生,在《体育的迁移价值》一文中指出:“体育运动的教育价值,不只限于运动场上,而且能够影响整个社会。”强调“健身与励志相结合”,体育运动对于“培养人的性格、勇气、坚持、自信心、进取心和决心”,“培养人的社会品质——公正、忠实、自由、合作”以及获得健壮的体魄等方面都具有重要价值。他在清华大学学生中倡议:“毕业后,为祖国健康工作50年”,在全国产生了很大影响。

现代社会的快速发展,为人们创造了广阔的行为空间,但人与人之间的关系却日益淡漠,紧张的工作节奏和繁忙的生活压力,使人们背负了越来越沉重的身心负担,体育运动的刺激性、放纵性、宣泄性和冒险性,使它成为宣泄情感、净化心灵的最佳手段之一。



经常从事运动的人都很熟悉运动后的那种身心愉悦感。运动似乎把紧张和精神压力全都驱除了出去。实践表明：用 3/4 的体力跑步 1 小时，每周 3 次，可以解除焦虑和抑郁。更多的人在开始有规律的体育运动后，不再感到紧张，感到睡眠更好，工作更有效率，精力更加充沛，更有自信和自尊。

由于体育运动内容极为广阔，包括有竞技体育、学校体育、休闲体育，运动技巧难度不断提高，不断挖掘运动员自身潜能对提高运动参与者的心理、生理和技术水平显得愈来愈重要。保持积极的情绪状态，正确对待生活中不可避免的困难和挫折，充分发挥自己的潜能，对人的一生来说，是十分重要的。但如何保持良好的心理健康状态呢？参与运动能调节个体的情绪状态，培养自觉性、自制性和坚韧性；培养可贵的竞争意识，使人学会超越自我，超越他人；运动还可帮助摆脱心理挫折。锻炼的乐趣和群体的和谐，可冲淡心灵上失败的阴霾；运动使人们的紧张情绪得到无拘无束的宣泄，并能激发人的生物潜能的释放，提高人的自我升华能力。这些心理素质对开朗性格、坚强意志和充分的自信心的形成，有非常积极的作用。



第一章

心理健康概述

第一节 健康的内涵与界定

健康是人类关注的永恒的话题，随着人类对世界和自我认识的进步，人们对健康的认识也不断深化和发展，而健康的含义也随着社会经济的发展、科学技术的进步不断发展变化。从各种流行病（艾滋病、疯牛病、SARS、禽流甲型 H1N1）的肆虐以及吸毒的泛滥、自杀率的逐年上升，到生态环境的日益恶化，威胁人类健康的因素呈多元化倾向，促进人类健康的策略和方法已不是单纯的生物科学能解决的问题，需要多学科的共同协作和努力才能实现。

一、健康的定义与内涵

（一）健康的定义

健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内一项最重要的社会指标。世界卫生组织（World Health Organization, WHO）组织法明确指出：“健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱，而且是一种在身体上、精神上和社会适应能力上的完好状态。”也就是说，健康不但是没有身体缺陷和疾病的正常生理状态，还要有良好的心理状态和社会适应能力。不同学科



对于健康概念的认识,有着不同的定义(见表1.1),而现代健康观则以具有权威性的世界卫生组织对健康的定义为认识基础,全面、客观地从生物、心理、社会三个方面来探讨人类健康。

表 1.1 不同学科的健康定义

学 科	健康的定义
世界卫生组织	健康是一种全面的身体方面、心理方面及社会方面“幸福”的理想状态。健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态
医 学	一个个体的身体从细胞水平与分子水平上没有缺陷,同时,也没有种种负性影响如情绪上的负担或危险因素的堆积等
心 理 学	一种心理能力与心理“幸福”的存在,它也是克服内部与外部各种要求的前提与结果
社 会 学	有机体对其环境的主动适应能力
人 类 学	自我实现的“幸福”状态。其核心是实现被确认为是健康的标准

(二) 健康的内涵

世界卫生组织的健康定义得到人们的普遍认可,与以往的健康观相比有如下特点:

(1) 健康内涵指向的扩大,而不仅仅是指向疾病。

(2) 涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本侧面,突破了医学的界限,医学研究的范围不能涵盖人类所有的健康问题,健康目标的实现需要人类自然科学和社会科学知识的融合。

(3) 健康不仅仅是个体健康,还包含群体健康(社会健康)。

(4) 生物、心理和社会三个基本面形成了三维立体概念。

以“生物—心理—社会”为基础的三维健康模式,健康可被理解为生物学、心理学和社会学三维组合的概念。从生物角度看人的健康,主要是检查器官功能和各项指标是否正常;从心理、精神角度观察人的健康,主要是看



有无自我控制能力，能否正确对待外界影响，是否处于内心平衡的状态；从社会学角度衡量人的健康，主要涉及个体的社会适应性，良好的工作和生活习惯，人际关系和应付各种突发事件的能力。

（三）现代健康新概念

根据世界卫生组织给予健康的概念：“健康是一种全面的身体方面、心理方面及社会方面‘幸福’的理想状态。不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”其内涵指向包括身体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面。

1. 身体健康

身体健康与否不可能仅从外表加以评价，因为健康与疾病之间不存在明显的界限，一个人的肌体可能潜伏着病理缺陷或功能不全，因此，生理健康也称体质健康，是指人体在形态、结构、机能、体能和环境适应上的良好状态。

基本表现特征为：身体形态与结构的发育状况良好，生理机能水平高，心理发育与心理素质好，身体素质好与运动能力强和良好的适应能力。

2. 心理健康

心理健康是整体健康的有力补充和发展，由于人具有社会人与自然人的双重属性，在生活经历中难免受到社会因素的影响和干扰，会对人们的健康造成不同程度的损害。心理健康是指人在情绪、意志、平衡人际和社会关系等方面处于良好状态。

（1）基本特征：具有良好的自我控制和调节能力；对于外界的刺激有良好的应激能力；心理经常处于平衡和满足状态。

（2）基本标准：有充分的安全感和自知之明，善于平衡人际关系；热爱生活，乐于工作；能保持人格的完整与和谐；善于学习，努力进取；在一定环境条件下适度发挥个性，能适度地宣泄情绪和控制情绪，并能在现实社会条件下，适当地满足个人的基本要求。

3. 社会适应健康

社会适应健康主要指人自身在适应社会环境的变化与发展过程中，处于良好状态。健康在立足于个人身体和精神健康的基础上，更应强调人体与自然环境和社会环境的统一，而人在与社会适应过程中往往处于主动地位，表现出人的社会行为和社会适应方面的健康。



(1) 基本要素：承认社会发展的变化与复杂状态，不断改变自己的工作、生活与学习习惯；要不断地学习新知识，接受新事物，调整理想与现实的差距。

(2) 基本表现：首先，是与家庭及亲属的关系（接触的次數和亲密程度）；具有完成本职工作的主动性与积极性、能力和水平（工作与求知中的满意程度，与同事的相互关照程度）。在人际交往（交流思想、寻求帮助、共同完成日常事务）和社团与社会活动（体育、文艺、美术、协会、社会组织、政治团体）中表现出积极的人生态度。

4. 道德健康

道德健康主要涉及个体的社会适应性、良好的工作和生活习惯、人际关系和应付各种突发事件的能力，是指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的狀態。

(1) 基本特征：具有健康、积极向上的信仰，高尚的品德与情操，完美的人格。

(2) 基本衡量标准：

1) 有坚定而完美的人格信念，作风正派，遵纪守法；

2) 坚持真理，敢于斗争；努力工作，乐于奉献；

3) 严于律己，团结群众；生活简朴，以苦为乐，对社会、朋友、家庭要善于承担责任。

4) 善于学习，努力进取；谦虚谨慎，戒骄戒躁；容纳他人的进步与发展。

二、健康的界定

(一) 关于健康

新的健康概念具有划时代的意义，阐明了健康的内涵和意义，但是许多人理解起来比较困难，健康究竟是什么？完好状态如何理解？有人认为此定义缺乏操作性，只是健康的社会定义而非医学定义，只存在社会价值。虽然我们很难确定和测定健康的绝对水平，但是可以比较容易确定健康状况的变化。根据健康的定义，健康的判定指标是多元性和综合性的，健康与非健康（主要是疾病）的分界关键在于阈值的确定。



1. 世界卫生组织提出健康的 10 条标志

- (1) 精力充沛, 能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担任务, 不挑剔。
- (3) 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 应变能力强, 能适应各种环境的变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有抵抗力。
- (6) 体重适当, 体态匀称, 头、臂、臀比例协调。
- (7) 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁, 无缺损, 无疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血。
- (9) 头发光洁, 无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富弹性, 走路轻松。

其中(1)(2)(4)的界定都是不确定的, 受主观、客观、自然和社会等条件的影响, 机体健康的阈值指标比较容易确定, 心理和社会健康的阈值由于受主观性和政治、经济、文化环境因素的影响, 具体可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

2. 评价机体健康的“五快”

- (1) 吃得快。进餐时, 有良好的食欲, 不挑剔食物, 并能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快。一旦有便意, 能很快排泄完大小便, 而且感觉良好。
- (3) 睡得快。有睡意, 上床后能很快入睡, 而且睡得好, 醒后头脑清醒, 精神饱满。
- (4) 说得快。思维敏捷, 口齿伶俐。
- (5) 走得快。行走自如, 步履轻盈。

3. 评价精神状况的“三良好”

- (1) 良好的个性人格。情绪稳定, 性格温和; 意志坚强, 感情丰富; 胸怀坦荡, 豁达乐观。
- (2) 良好的处世能力。观察问题客观现实, 具有较好自控能力, 能适应复杂的社会环境。
- (3) 良好的人际关系。助人为乐, 与人为善, 对人际关系充满热情。

(二) 关于亚健康

1. “亚健康”的概念

“亚健康”状态是近年来国际医学界提出的新概念, 是指人的机体虽然

