

国家体育总局体育科学技术成果专辑

# 体育运动心理学 研究进展

主 编 张力为 任未多

高等教育出版社

国家体育总局体育科学技术成果专辑

# 体育运动心理学 研究进展

主编 张力为 任未多

高等教育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

体育运动心理学研究进展/主编张力为.

北京:高等教育出版社,2000.5

ISBN 7-04-008482-1

I. 体… II. 张… III. 运动心理学

IV. G804.8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 56396 号

体育运动心理学研究进展

主编 张力为 任未多

---

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 中国科学院印刷厂

开 本 787×960 1/16

印 张 42.75

版 次 2000 年 2 月第 1 版

印 次 2000 年 5 月第 1 次印刷

字 数 690 000

定 价 43.90 元

---

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等  
质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

**版权所有 侵权必究**

## 内 容 提 要

本手册是中国运动心理学界第一部大型教学与研究工具书,特点是,第一,作者群力量雄厚。本书由二十一位朝气蓬勃的中青年运动心理学工作者合作完成,充分体现了共同协作的集体智慧和集体力量;第二,内容全面。全书十编二十五章,共六十五万字,主题涵概运动心理学、锻炼心理学和体育心理学三大领域,可适应兴趣不同的各类读者;第三,内容新颖。全书力求通过中国和国外的最新研究资料体现运动心理学发展的时代精神,同时,作者也提出了独立思考的意见;第四,概括性强。各章深入讨论的现有研究成果和今后发展动态,可作为进行新一轮研究的选题思路。

## 体育运动心理学教学与研究作者名单 (汉语拼音为序)

- |     |                   |
|-----|-------------------|
| 翟 群 | 广州体育学院心理学教研室      |
| 符明秋 | 西南师范大学体育学院        |
| 葛春林 | 北京体育大学排球教研室       |
| 黄志剑 | 武汉体育学院运动心理学系      |
| 季 浏 | 华东师范大学体育系         |
| 林呈生 | 福建师范大学体育系         |
| 毛志雄 | 北京体育大学心理学教研室      |
| 祁国鹰 | 北京体育大学统计学教研室      |
| 邱卓英 | 康复研究中心            |
| 任未多 | 北京市体育科学研究所        |
| 石 岩 | 山西大学体育系           |
| 姒刚彦 | 武汉体育学院科学研究所       |
| 孙延林 | 天津体育学院心理学教研室      |
| 王惠民 | 国家体育总局训练局科教处      |
| 王润平 | 内蒙师范大学体育系         |
| 邢建辉 | 河北体育学院心理学教研室      |
| 颜 军 | 扬州师范大学体育系         |
| 殷小川 | 北京师范体育学院心理学教研室    |
| 张力为 | 北京体育大学心理学教研室      |
| 张忠秋 | 国家体育总局科学研究所心理学研究室 |
| 章建成 | 上海体育学院基础部         |

## 评阅专家名单

刘淑慧

北京师范体育学院心理学教研室

姚家新

武汉体育学院运动心理学系

## 前 言

人们回首往事的时候,总会有抑制不住的感慨。本书从1995年开始构思,到1999年最终定稿,历经近5年,跨越了2个世纪,中间遇到的困难,大到选题构思,小到写作格式,许多是我们始料未及的。这样一本手册,也不是任何几个人、十几个人的力量所能成就的。本书凝聚了21位中青年运动心理学工作者的心血和才智,体现了同仁们共同努力的追求,我们为此感到骄傲。如果不是凭着一种只能意会难以言传的信念,我们是很难走到今天的。

我们自始至终给自己提出这样的问题:这本书能否反映中国运动心理学乃至世界运动心理学的时代精神?能否为我们的读者带来一些启迪和收获?能否经得住时间的检验?能否为推动中国运动心理学的发展作出微薄的贡献?我们等待着读者所作出的最后评判。

我们在撰写过程中刻意注重了以下两点。首先,尽量全面地反映运动心理学研究发展的全貌。本书共7编25章,内容涉及运动活动的动机、情绪、认知和社会因素、心理调节和心理训练、运动员心理特征和心理选材、锻炼心理学、兴奋剂使用以及研究方法等范围十分广泛的各类主题。有些主题是人们并不经常接触但极其重要的问题,如兴奋剂使用的心理学问题。但是,应当承认,尽管如此,有些主题虽然重要,但并未列入,如与体育运动有关的性别差异心理、残疾人体育锻炼心理等等。我们希望,如果本书今后有幸再版,这些主题将能够得到充分的反映。

其次,在全面介绍和评价世界运动心理学发展动向的同时,尽量介绍和评价中国运动心理学的研究成果。尽管中国的运动心理学起步较晚,水平有限,但是,在有些方面,我们仍然有自己的优势或特色,并探索在某些领域的前沿,如心理训练的研究与实践、心理选材的研究与实践、与气功有关的心理学研究等等。这种倾向反映了我们内心的渴望:通过不懈的努力,中国的体育科学研究水平也能够像中国的竞技运动水平一样,在世界体坛上为中国赢得荣誉。

较之一般的教科书,本书各主题的讨论更加深入和广泛,提供了这一领

域里更多的研究思路和研究成果,可以作为教师组织本科生和研究生教学进程的辅助资料,也可作为在心理学和体育科学领域进行运动心理学研究的参考资料。

我们期待着读者对本书的反响。一本著作的问世,读者的关注是其生命力之所在;而批评与建议,则体现读者更高的希望和要求,就像竞技运动依靠比赛和胜负才能生存和发展一样。

本书是在原国家体委科教司的组织下完成的。罗超毅、赵健、陈恩堂同志4年以来始终如一的关注和支持,使我们得以鼓起勇气去实现我们共同的初衷;尤超英同志的积极参与,使本书最终由学术声望颇高的高等教育出版社出版;刘淑惠教授、姚家新教授对本书提出的许多建设性和指导性的意见,使本书能够以更高的水准与读者见面。这些社会支持是所有作者的荣幸。在此,我们仅表示真诚的谢意。

最后,我们还希望借此机会对我们的家人表示崇高的敬意和由衷的谢意:你们的耐心、理解和分担始终是我们前行的精神动力。

张力为 任未多  
2000.1于北京



# 目 录

## 绪论 发展中的运动心理学 张力为,任未多(1)

2	运动心理学研究的主要对象
2	一、运动心理学涉及的三大领域
3	二、运动心理学、体育心理学、锻炼心理学三者之间的关系
7	运动心理学研究的重要领域
7	一、运动员人格的研究
9	二、唤醒、焦虑与运动成绩关系的研究
11	三、心理技能训练的研究
12	四、运动动机的研究
13	运动心理学研究的潜在课题
13	一、动机心理学的潜在课题
14	二、人格心理学的潜在课题
17	三、社会心理学的潜在课题
20	四、情绪心理学的潜在课题
23	五、心理生理学的潜在课题
25	六、研究方法问题
28	中国运动心理学的研究
28	一、中国运动心理学的现代发展
31	二、中国运动心理学面临的双重文化挑战
33	参考文献

## 第一编 运动活动的激励因素

### 第一章 运动活动的动机 孙延林(44)

45	动机的基本理论
45	一、本能理论
45	二、驱力理论
45	三、成就动机理论
47	四、认知理论
47	五、社会认知理论

49	体育运动领域中的动机研究
49	一、能力知觉与目标定向
51	二、体育运动中的动机气氛
53	三、运动活动的内部动机
55	四、女运动员的运动动机
56	五、成就动机与体育运动
58	六、期待 - 价值理论与运动活动的动机
59	运动动机的测量
59	一、体育运动中任务定向和自我定向问卷
59	二、运动定向量表
60	三、内部动机问卷
60	四、成功知觉问卷
60	五、运动能力信息量表
61	六、参与动机问卷
61	七、运动动机量表
61	八、体育课学习和成绩定向问卷
61	九、体育课气氛量表
62	参考文献

## 第二章 目标设置 季浏(67)

67	什么是目标设置
69	目标定向与运动员的认知和行为
69	一、个体目标定向
71	二、目标定向的情境
72	三、未来的研究方向
73	目标结构与体育教学
73	目标设置的维度
74	一、短期目标与长期目标
75	二、困难目标与容易目标
77	三、明确目标与模糊目标
78	四、共定目标与指定目标
78	目标设置与活动效果之间的调节变量
80	运动中目标设置研究存在的问题及对策
80	一、“尽力做好”的被试可能设置特别的目标
81	二、未测量的个人目标
81	三、设置的特别目标不困难

- 82 四、基线水平不一
- 82 五、未控制竞争变量的影响
- 82 六、未测量自我效能
- 83 参考文献

### 第三章 训练竞赛的归因 姒刚彦,黄志剑(88)

- 88 理论背景
- 88 一、归因理论的发展历史
- 90 二、对归因理论的评论
- 91 体育运动领域中的归因研究
- 91 一、归因理论与体育运动
- 92 二、体育运动中的归因前因研究
- 96 三、体育运动归因中的个体差异
- 99 四、体育运动中的归因结果研究
- 102 五、体育运动归因的跨文化比较研究
- 105 六、体育运动归因研究的现存问题
- 106 体育运动归因研究的未来方向
- 106 一、跨文化研究
- 107 二、归因方式
- 108 三、归因中的行动者—观察者差异
- 108 四、体育中的习得无助感研究
- 109 五、归因训练
- 111 六、锻炼与健康的归因
- 111 参考文献

### 第四章 运动中的自信心 任未多(118)

- 119 自我效能理论
- 119 一、理论形成与概念
- 120 二、理论框架
- 121 三、应用研究
- 124 特质——状态自信心理论
- 124 一、理论形成和概念
- 124 二、理论框架
- 126 三、应用研究
- 127 其他相关理论
- 127 一、胜任感理论

127	二、成绩预测理论
128	三、竞赛状态焦虑量表中的自信心维度理论
129	四、突变模型
129	五、应用理论
130	自我概念和自尊
130	一、概念
131	二、理论模式
131	三、应用研究
132	儿童运动活动的自信心
132	一、理论模式
133	二、研究工具
133	参考文献

## 第二编 运动操作的认知特征

### 第五章 比赛中的注意 章建成(140)

140	前言
140	一、注意在比赛中的重要意义
141	二、注意的研究史
142	三、注意概念的多维性
143	警觉与警戒
143	一、警觉的定义及其重要性
143	二、解释警觉与成绩关系的理论
144	三、警戒(持续警觉)
147	注意方式理论
147	一、理论框架
148	二、注意方式
148	三、注意方式与人际交往方式测验
149	有限注意容量或资源
149	一、有限注意容量的定义及其重要性
150	二、有限注意容量或资源的研究和注意分配
153	三、有限注意容量或资源对成绩的影响
154	四、注意容量或资源的理论
157	五、容量或资源分配水平的变化
158	六、应用意义
159	选择性注意

159	一、选择性注意的定义及其重要性
160	二、选择性注意的研究
163	三、选择性注意对运动成绩的影响
164	四、选择性注意的理论和模型
165	五、选择性注意水平的变化
167	六、应用意义
167	注意研究的展望
168	参考文献

## 第六章 运动员的智力 葛春林(175)

176	智力问题研究的历史回顾
176	一、西方有关智力问题研究的简要回顾
178	二、我国智力问题研究的简要回顾
180	运动员智力研究的现状
180	一、以差异理论为依据对运动员智力的研究
186	二、以认知理论为依据对运动员智力的研究
191	三、运动智力研究途径的探索
191	运动员智力研究的发展动向
192	参考文献

## 第七章 运动技能学习 邱卓英 林呈生(193)

193	运动技能的实质及特征
193	一、运动技能实质及定义
195	二、运动技能实质的基本观点
197	三、运动技能的基本特征分析
199	四、运动素质对运动技能形成影响的研究
201	运动技能学习的理论与研究方法
201	一、运动技能学习的理论
206	二、运动技能学习研究的范式与方法
208	运动技能形成过程
208	一、运动技能形成过程的定性研究
209	二、运动技能形成过程的定量研究
211	三、运动技能学习不同阶段信息加工特点
214	四、熟练运动操作的特征
216	运动技能学习研究的重要课题
216	一、信息反馈与技能学习

218	二、示范、模仿与技能学习
222	三、运动技能的迁移
223	运动技能学习研究存在的问题与未来发展
223	一、运动技能学习理论的研究与发展
224	二、有关运动能力对运动技能形成影响的研究
224	三、关于运动技能形成过程的研究
225	四、运动技能教学与训练策略的研究
225	参考文献

### 第三编 训练竞赛的心理调节

#### 第八章 运动焦虑的测量与评价 张力为(232)

232	对运动焦虑的问卷调查
232	一、认知评价的作用
233	二、体育运动领域常用的焦虑问卷测验
234	三、体育运动情境中进行焦虑问卷测量应注意的问题
239	对运动焦虑的生理测量
239	一、生理评价的作用
239	二、评定焦虑时采用的主要生理指标
239	三、采用生理指标评定焦虑时应注意的问题
242	对运动焦虑的行为评价
242	一、行为评价的作用
242	二、在行为表现维度上测量焦虑应注意的问题
244	不同维度测量的相互结合
246	参考文献

#### 第九章 焦虑、唤醒与运动操作关系的重要理论 张力为 符明秋(249)

250	倒 U 形假说
250	一、倒 U 形假说的预测
251	二、倒 U 形假说的研究证据
254	三、注意在唤醒水平与操作成绩关系中的作用
257	四、对倒 U 形假说的质疑
260	内驱力理论
260	一、内驱力理论的预测
261	二、内驱力理论的研究证据
261	三、对内驱力理论的质疑
262	个人最佳功能区理论

262	一、个人最佳功能区理论的预测
264	二、个人最佳功能区理论的研究证据
265	突变模型
266	一、突变模型的预测
268	二、突变模型的研究证据
270	三、突变模型的实际意义
270	多维焦虑理论
270	一、多维焦虑理论的预测
272	二、多维焦虑理论的研究证据
274	强度方向频率观点
274	一、强度方向频率观点的主要假设
274	二、方向思路的研究证据
276	三、频率方面的研究证据
277	四、对强度方向频率观点的简要评价
277	参考文献

## 第十章 心理技能训练 任未多(285)

285	心理技能训练的一些基本问题
285	一、心理技能与心理技能训练概念
286	二、基本心理技能及相互关系
287	三、心理技能训练的实施方式
290	心理技能训练的研究方法与效果评定
290	一、研究方法的选择
293	二、心理技能训练效果评定
295	唤醒与应激的控制训练
295	一、降低唤醒水平
297	二、提高唤醒水平
298	三、认知技术和认知技能训练
299	表象技能训练
299	一、概况
299	二、表象演练的理论解释
301	三、表象技能研究的领域
303	四、表象技能训练方法
304	注意技能训练
304	一、基本注意技能训练
305	二、高级注意技能训练

306 参考文献

第十一章 生物反馈训练 王惠民(314)

- 314 生物反馈训练的历史发展
- 314 一、生物反馈的历史
- 318 二、生物反馈的定义
- 319 生物反馈训练的研究设计
- 319 一、生物反馈训练的方法学
- 321 二、生物反馈训练的因变量、自变量和方式
- 322 生物反馈训练中的生理指标
- 322 一、肌电(EMG)
- 323 二、皮温
- 323 三、皮电
- 326 四、脑电(EEG)
- 327 五、血压
- 327 六、心率(HR)及其他心血管指标(血流)
- 327 七、呼吸指标
- 328 八、其他(握力、关节角度、肢体颤动、眼动等)
- 328 生物反馈训练在运动实际中的应用
- 328 一、生理指标与心理状态的关系
- 331 二、生物反馈训练的干预效应
- 335 三、训练时间与训练效果的关系
- 336 四、人格因素与训练效果的关系
- 337 生物反馈技术的展望
- 337 一、技术训练中的应用
- 338 二、心理训练中的应用
- 338 三、运动医学中的应用
- 338 四、专业人员的培养
- 339 参考文献

第十二章 运动损伤与运动性疲劳的心理因素 颜军(345)

- 345 运动损伤的心理致因与康复
- 345 一、运动损伤的心理致因
- 347 二、运动员对运动损伤的心理反应
- 348 三、运动损伤的心理康复疗法
- 350 运动性心理疲劳



350	一、运动性心理疲劳的概念与特征
352	二、运动性心理疲劳致因
353	三、运动性心理疲劳的判断方法
355	四、运动性心理疲劳的消除——心理恢复训练
358	参考文献

### 第十三章 使用兴奋剂的心理学问题 姒刚彦,邢建辉(361)

361	体育运动领域使用兴奋剂历史的简要回顾
361	一、兴奋剂定义
363	二、历史背景
363	三、有关争论
365	高水平竞技体育领域中兴奋剂的使用
365	一、原因和动机
368	二、兴奋剂对身体、心理及行为的影响
371	娱乐性药物使用
371	一、简介
371	二、原因与动机
374	当前迫切需要研究的问题
374	一、多学科综合研究
375	二、反兴奋剂的可能策略
379	参考文献

## 第四编 运动员的个人差异

### 第十四章 运动员人格 石岩(384)

384	运动员人格研究简介
384	一、国外运动员人格研究状况
390	二、中国运动员人格研究状况
393	运动员人格研究中存在的问题
395	运动员人格研究的发展趋势
395	一、运动员人格研究的模式
397	二、五因素模型在体育运动领域中的应用
397	参考文献

### 第十五章 运动员的心理选材 张力为,毛志雄(403)

404	选材的时间因素
-----	---------