

体育锻炼习惯的培养

TIYU DUANLIAN XIGUAN DE PEIYANG

主编 白文飞

副主编 徐玲



湖南师范大学出版社

体育锻炼习惯的培养

TIYU DUANLIAN XIGUAN DE PEIYANG

主编 白文飞

副主编 徐 玲



BWF
1
Go

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育锻炼习惯的培养 / 白文飞主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 81081 - 732 - 5

I. 体... II. 白... III. ①中学生—体育锻炼—习惯—培养—文集②小学生—体育锻炼—习惯—培养—文集 IV. G806 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 061874 号

体育锻炼习惯的培养

◇主 编: 白文飞

◇副 主 编: 徐 玲

◇责任编辑: 宋 瑛

◇责任校对: 黄 晴

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙宏发印刷厂

◇开本: 670 × 960 1/16

◇印张: 14

◇字数: 215 千字

◇版次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 732 - 5

◇定价: 22.00 元

目 录

理论探索篇

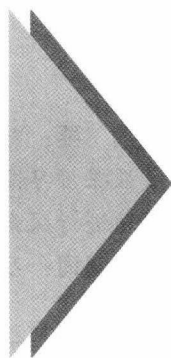
习惯形成机制的理论综述	徐 玲 (2)
关于体育锻炼习惯的文献综述	白文飞 (11)
体育锻炼习惯研究概况及展望	解毅飞 房宜军 王洪妮 (18)
体育锻炼行为的阶段改变模式理论的综述	白文飞 (26)
体育锻炼习惯影响因素的研究	尹 博 (33)
体育锻炼习惯形成影响因素的理论分析	陈丽珠 (41)
课余体育对体育锻炼习惯形成的影响分析	赫忠慧 (50)
体育锻炼的需要、动机、行为分析	白文飞 杨荣俊 (55)
论体育运动、体质与健康	孙佐枫 王 凌 (61)

经验总结篇

北京市义务教育阶段学生良好体育锻炼习惯的调查研究	白文飞 (66)
北京市初中阶段学生体育锻炼现状调查及其习惯养成标准的初探	宋忠志 (75)
海淀区中学生课余体育锻炼现状及影响因素的研究	吴中卫 (98)
回民小学六年级学生参加假日体育锻炼情况调查	赵震宇 (106)
义务教育阶段学生体育锻炼习惯调查及其培养的研究	邓小刚 罗艳春 (111)
黑龙江省中小学生体育态度与体育锻炼习惯调查与分析	王家君 (118)
影响中学生体育锻炼习惯形成的教育因素分析	郭玉莲 (125)

教育因素对初中生体育锻炼习惯形成的影响	陆志成 (140)
试析影响义务教育阶段学生体育锻炼习惯形成的内在因素	姜晓珍 (146)
影响高中生形成体育锻炼习惯之社会化探索	孙桂芳 (152)
校园环境对学生体育锻炼习惯形成的影响	沈昕平 (161)
情绪调节在学校体育锻炼中对培养学生体育锻炼习惯的影响	方晓青 (166)
浅析教材内容对中学生体育锻炼习惯的影响	刘 华 (175)
关于中小学生运动兴趣与形成体育锻炼习惯的探讨	吕伯杰 (181)
合作学习教学模式在中学体育教学中的应用研究	孙喜贵 (188)
体育小组合作学习对小学生体育锻炼习惯影响的探讨	张跃强 (199)
普通农村中学生体育锻炼习惯培养方法探析	袁 伟 (208)
小学低年级体育家庭作业的研究	薛洪涛 (213)

理论探索篇



习惯形成机制的理论综述

徐 玲

(首都师范大学教育科学学院)

摘 要: 首先描述习惯含义, 然后根据神经科学和脑科学的一些研究成果探讨习惯形成的生理机制, 又以行为主义和认知主义心理学对这一问题进行探索, 分析习惯形成的心理机制。

关键词: 习惯 生理机制 心理机制

1978 年, 75 位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位: “你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢?” 出人意料, 这位白发苍苍的学者回答说: “是在幼儿园。” 又问: “在幼儿园里学到了什么呢?” 学者答: “把自己的东西分一半给小伙伴们; 不是自己的东西不要拿; 东西要放整齐, 饭前要洗手, 午饭后要休息; 做了错事要表示歉意; 学习要多思考, 要仔细观察大自然。从根本上说, 我学到的全部东西就是这些。” 这位学者的回答, 代表了与会科学家的普遍看法。把科学家们的普遍看法综合起来, 就是他们认为终生所学到的最主要的东西是幼儿园教师给他们培养的良好习惯。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根说: “习惯真是一种顽强而巨大的力量, 它可以主宰人生, 因此人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。” 俄国著名教育家乌申斯基说: “良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的资本, 这个资本不断地在增值, 而人在其整个一生中享受着它的利息。” 著名教育家叶圣陶则通俗地阐明: “什么是教育? 简单一句话, 就是要养成良好习惯。”

19 世纪的一位诗人李得对于习惯做了更加透彻的描述, 他写道: “播下你的良好行动, 你就会获得良好习惯; 播下你的良好习惯, 你就

会获得良好的性格；播下你的良好性格，你就会获得良好的命运。”

联系现实生活中的的人和事，再仔细分析一下，就会发现这些科学家、教育家、诗人的话包含着很深刻的道理。如果你渴望有所建树，那么就要培养出良好习惯，它是活动的行为定势，有了它才能实现行为的协调和控制，从而适应各种情境，达到预定的目的。

那么，什么是习惯，习惯是如何形成的，越来越多的研究者开始探索这些问题。

一、习惯的含义

（一）英文字典里的解释

如果打开英文字典，查找关于“habit”的解释，我们会发现一些根本与这个单词无关的解释，原来英文的“habit”意义上与衣服、装饰有关。1828年由韦伯斯特撰写完成，后根据它继续添加内容而逐渐成熟的《韦氏新国际字典》，对于“habit”一词做了如下解释：①服装、衣服；②心境、体质；③因不断复习或重复，习久成自然，渐失抵抗之习性；④因复习而成一定的定势。从上述解释可发现：习惯是经过不断地多次重复练习而形成的，跟一个人的体质有关；习惯和我们每天生活中的衣服一样，有着形影不离的关系。

和《韦氏新国际字典》共享英文字典权威盛誉的《英国牛津大辞典》则列举了如下项目：①癖好；②气质、素质；③体质；④习性；⑤衣服、服装（尤指神职人员而言）；⑥可当作动词用，意为穿上……衣服。

由上可知，牛津字典和韦伯字典所列的解释极为相似，都用“habit”来代表人类行为中较具体化、固定化、常出现的行为，这种行为的形成可能与体质、气质有关，故而不易改变。

（二）西方心理学专著里的论述

18世纪的美国心理学家詹姆斯在1890年发表了著名的《心理学原理》，在该书第十章，他专门讨论了习惯这个概念。他提出习惯是属于物理学领域的问题，即各种较简单的物质彼此互相对应时所遵守的不随意更改的自然定律。自然现象依据自然定律运作，心理现象则依据习惯进行，二者有相同之处。

世界闻名的行为主义学派创始人华生在其著作《心理学原理》中专门给习惯作了清楚的界定，他说：“任何相当定型的行动方式，不管它是外显的或内隐的反应，而且又非属于遗传性反应，应该都可视为习惯，习惯是学来的，不是与生俱来的，它是由刺激与反应之间所形成的稳定关系所构成的。”台湾学者柯永河与他的观点类似，也提出习惯是刺激、反应和两者间的稳定关系。

美国心理学家赫尔（C. L. Hull）也对习惯作了较深刻的论述，他认为我们的感受器官和反应器官间的连结关系会经过强化过程建立并增强，而感受器官和反应器官的联结就是习惯，可以说习惯不是肉眼可观察到的具体行为变量，而是一种假设性的中介变量，它会随着强化的次数、时间等手段而改变。

（三）中国心理学专著里的解释

习惯也是我国心理学、教育学范畴的研究课题，在诸多心理学、教育学专著中均有论述。如认为“习惯是不需要特殊的练习，由于多次重复而形成的对于实现某种自动化动作的需要”；还有人提出“习惯指与完成某种自动化动作的需要相联系的、并经过练习而获得的动作方式”；后来又有人提出“习惯是人在后天一定情境下自动化地进行某种动作的特殊倾向”。

习惯到底是一种“需要”、一种“模式”，还是一种“特殊倾向”呢？由于人们所依据的理论来源不同，对此尚有较大的分歧。站在行为科学的角度分析，习惯是在一定情况下人们自动地进行某些活动的需要；根据心理学原理观察，习惯就是一种后天获得的趋于稳定的心理定势，这种定势也就是人们常说的一种模式。

（四）分析

本人赞成上面的第二种观点，认为习惯是指经过反复练习形成，并发展成为个体的一种需要的自动化的行为方式。具体地说，首先习惯是和有机体完成某种动作的需要直接联系着的，如抽烟是一种习惯，因为它是某些人的需要，需要得到满足，会使人愉快、兴奋，相反使人觉得难受；其次习惯是要通过反复不断的练习，最终形成一个自动化了的的行为模式。

科学地认识习惯，还需要阐述清楚习惯这一概念与其他相关概念的

区别与联系。

有人认为习惯与熟练是同义语，其实二者是有一定区别的。不可否认，习惯和熟练都是自动化了的动作系统，而且任何习惯离开熟练的动作都无法完成，但是熟练不一定与机体的需要直接发生联系，也就是说，熟练是否实现并不直接引起愉快或不满的体验。如许多人会骑自行车，这是熟练动作的再现，但若为了满足锻炼身体的需要，他们可能更愿意步行去上班。另外，习惯与熟练的重要区别是熟练有高低之分，但没有好坏之分，而习惯可以根据它对个人和社会的意义，分成好习惯和坏习惯。例如，有礼貌、讲卫生、爱劳动这些有益于社会、有益于他人和自己的都是好习惯，而抽烟喝酒不但污染环境，而且威胁个人身体健康，这就是坏习惯。因此一个人应该自觉地养成各种良好的习惯，根除各种不良习惯的影响。

习惯与技能也是两个紧密相关的概念。技能中包含许多习惯，它们的共同点是都需要经过反复练习才能形成，区别在于习惯形成以后，如果得不到满足或行为模式受到破坏，个体会产生不愉快的感觉。而技能形成后根据活动的需要可以利用，也可以不利用它们。

二、习惯形成的生理机制

（一）神经科学关于习惯形成的原理

神经科学的研究告诉我们：由感觉器官传入的信息除了它专有的感觉器官传入神经通讯网络之外，还要通过大量弥散于各种神经系统之间存在的上行网状激活系统、下行网状反馈系统和丘脑纹状体、缘系统以及新皮质尤其是前额叶等组织的配合，对输入信息进行整理加工。这些网状结构组织在海马、下丘、纹状体、新皮质尤其是前额叶对信息协同处理过程中能促使某些特定信息，即熟悉的、具有相似性的记忆信息和组块得以自动而快速的恢复，对整个系统起到易化和兴奋的作用。与此同时，不少的实验心理学家也证实：人对熟悉相似的事物反应再认识的过程大大快于不熟悉的事物。

（二）神经生物化学的研究发现

最新研究表明，大脑中的记忆是以核糖核酸（RNA）编码形式进行的，这一情况已被很多生物学家、生物化学家所证实。如1989年荣

获诺贝尔化学奖的美国化学家托马斯·切赫和美籍加拿大的生物学家悉尼·奥尔特曼共同发现核糖核酸（RNA）本身在生物化学的反应中具有重要的催化功能。我们通过这项研究可以设想，RNA 既是遗传信息的物质，也是记忆信息编码的载体，又是生物化学中的催化剂，而催化剂主要的功能是大大加快化学反应的速度。所以，人经过反复练习在大脑中以 RNA 进行编码的信息载体必须是随着练习而增加的。又因为 RNA 还具有液晶的特性，所以它又具有自复制、自相似的功能。因而以这种信息记忆的编码分子在大脑中必然会大量的产生，如果此时再由感觉器官传入一个与以前具有相似性的信息时，在记忆机制的作用下，大脑必然会对此信息产生重复操作的编码，此时所产生的 RNA 分子上的某些结构形式，必然具有和以前信息编码的相似性。而以前的 RNA 和新合成的 RNA 共同都具有催化剂的功能，这必然会大大加快这两种物质的相互激活与相互组合。所以人对熟悉的相似性事物的认识过程，反应又快又具有创造性。至此，习惯的生理机制就不难理解了。

（三）脑科学的研究成果

国外脑科学的实验成果表明：大脑在处理信息的过程中有全息功能和高速度的巴特勒矩阵的数据处理能力。人脑在进行图像信息处理时，会出现物质波与参考波相互产生相干、相关的全息过程，它比用快速福利叶变换处理图像要快几百倍，因此有人设想可能在人脑中的神经颗粒细胞在一个顶点上至少存在着一对一的树突四面体，因而具有进行巴特勒矩阵数据处理的功能。此外美国斯坦福医学院的生理学家卡尔·普里巴姆教授和其他几位研究人员，经过长期对人的记忆的深入研究后指出：人的大脑在处理记忆信息的过程中，具有非常强大的全息性和存储容量，1 个立方厘米的全息底片能贮存 100 亿信息单位，人脑的体积大约是它的 1500 倍。而人脑所包含的蛋白质又比全息照片上的银颗粒要小得多。因此人脑的记忆容量大概比全息照片上的容量大数千倍，人脑大约可以贮存 10^{15} 数量级的信息单位。

（四）小结

由上所述不难看出，当前神经科学、生物化学、脑科学中最新发现的有关记忆分子核糖核酸 RNA 本身存在催化功能，记忆激活再现过程中呈现的全息功能，大脑神经网络结构关于能加速特殊相似熟悉信息自

恢复功能等，都是以对信息进行以某种相似性为基础的一种预处理形式。

根据这些研究成果，我们可以推断出习惯的形成过程是这样的：首先，一些外部信息经由弥散于大脑各部网状结构传输到高一级的机构进行处理，并在海马、纹状体、下丘、大脑新皮质尤其是前额叶的系统配合下进行高一级的加工和处理，再经下行反馈神经网络和网状结构送入下一级的组织中去处理或执行，使行为更为精确、平稳和可靠。接着为了认识和解决某个新问题，不断地被输入新的信息，人们必须要从自己的记忆中调用大量与大脑中以前贮存的相类似的信息块，来跟这些新的信息进行联系与建构，于是这些被激活了的信息块在大脑新皮质、前额叶结构功能的配合下，在总期望和目标方向的引导下，经过内部反应器、控制器的相互配合，达到最后的认识。由于调用的信息量大，处理的时间长，这就导致反应的速度比较慢，但是这种相似性经过无数次的重复，会产生一定的易化效应，于是外部信息认知阶段逐渐转化为内部认知阶段，并形成快速反应通道，其反应过程呈现出定型化、自动化的特点，习惯于是慢慢产生了。

简单地说，人对事物的熟悉程度越高，相似的程度越大，反应速度或解决问题就越快，动作就越准确，行为就越自动化。这也许就是跳水、乒乓球、网球运动员为什么都要对各种动作模式进行日复一日的相似练习，以求达到高速反应的直觉能力的原因吧。可见，没有艰苦的长期锻炼，要养成良好的习惯，培养出非凡的直觉能力是根本不可能的。

三、习惯形成的心理机制

研究习惯形成的心理机制有两大流派，一派是行为主义，具有代表性的是经典性条件作用理论和操作性条件作用理论；另一派是认知心理学，最具代表性的是观察学习理论。了解这些理论中与习惯有关的内容，能更好地理解习惯的形成过程。

（一）经典性条件作用理论

经典性条件作用理论，主要是在著名生理学家巴甫洛夫的研究基础上形成的。其原理是一种刺激替代的过程，若 R（反应）能对 S1（刺激）作出反应，两者建立联系，那么把 S2、S3、S4……与 S1 多次结

合，它们就可以代替 S1 与 R 建立联系，形成条件作用，即一个新的中性刺激代替了原先能引发反应的那个刺激，也能使有机体作出相应的反应，但条件刺激和无条件刺激，两者结合使用才能引起有机体的条件反应，并对条件反应的形成起着强化的作用。

巴甫洛夫坚信，他的条件反射理论有助于说明人的行为，显然，“我们的教育，每一种纪律和我们的许多习惯都是一系列长久的条件反射”。他想通过生物学行为主义的概念系统而尝试把各种动物和人的行为归结为出自少量的和基本的规律性（正是反射的规律性），在这点上，华生与他是一致的。

华生从巴甫洛夫那里接受了这样的思想：有条件反射产生于刺激替代，而刺激替代是基于天生的和有条件的刺激的同时出现而产生的。学习（以及从中产生的复杂行为总体的建立）因此在于习惯的形成和综合。这些习惯是从大量的简单的条件反射中综合在一起，而条件反射过程本身又是各种反应同先前对它来说呈中性的刺激的联结。华生把行为描绘成刺激和反应的有规律的结合，并提出“有条件的反射是形成习惯的基本单位”。

（二）操作条件作用说

这一理论是著名美国心理学家斯金纳所创立的。他认为有机体的条件反应过程不是被动的，是通过有机体自己主动的操作或活动形成的。也就是说有机体是通过获得关于自身行为之结果的信息反馈来改变或修正自己的操作活动而求得需要的满足，这样的反馈提高了有机体在未来满足特定需要时即刻作出适当的反应活动的可能性。可见操作性条件作用是一种对反应予以改变或修正的条件作用。

上述两个理论成为 20 世纪初美国兴起的行为主义的理论基础。行为主义者主张，一切行为的产生与改变都是源于刺激与反应之间的联结关系。而在刺激与反应联结之际，个体学习到的是习惯。习惯是某种刺激情境下多次重复反应的结果，也就是说，一个个体进入某种情境，接触到某些刺激，激发起某种状态下一连串的肌肉活动，多次反复之后形成某种特定的肌肉群连锁反应模式。习惯一旦形成，就会有自动化的倾向，只要原来（或类似）的刺激情境出现，学得的习惯性反应就会自动地出现。这种呈惯性的自动调节作用的存在，减少了有意识的自我调

节的精力消耗。我们日常生活中许多简单的行为，如走路的姿态、说话时的音调、书写的字体等，无须特意的准备，也不必刻意模仿，在下意识中就会自然表现出来，这些都是学得的习惯。

行为主义者关于上述两种理论研究习惯的形成分析，有一定的应用价值，可适用于那些尚未产生浓厚的学习兴趣，又未有足够自制力的儿童，如果按照他们的理论模式去培养这些儿童的习惯，能使之产生较强的惯性作用。但问题是从学习心理的角度看，行为主义者单纯以刺激与反应之间的联结原理来解释习惯的形成，是否能够具有普遍性，是否能够用来解释一切联结式学习的真相呢？如小学低年级学生每天上学都是穿过几条弯曲的小胡同上学，养成了习惯，后来学会骑自行车，他不可能再循着原先养成的习惯去走胡同，而要改走宽广的马路。这就说明学得的习惯未必一定支配人的行为。

基于上述分析，我们认为经练习使刺激与反应之间建立联结养成习惯的学习理论只能用来解释较为简单的学习，此种简单的学习侧重于个体行为中的“行”的一面。在个体的复杂行为中还有“知”的一面，行为主义者只是将联结式学习限于学到习惯的说法显然是不够的，个体在学习过程中还要学到“知”。

（三）观察学习说

动物是靠直接经验来学习，但对人类来说，这还不够，一些技能、态度、观念等等很多是来自于间接经验，是人主动去求知获得的。这就是我们要说的观察学习说。观察学习理论是当代美国著名心理学家班杜拉在一系列研究的基础上形成的。

观察学习是指个体通过观察他人而习得复杂行为的过程，大体经历四个阶段。一是注意，个体有选择地注意榜样行为的模式、特点，这是观察学习的开始；二是保持，个体把选择注意所获得的信息转换成言语符号或表象保持在自己的记忆中，这样的记忆能指导以后模仿时的行为操作；三是复现，个体把注意和保持的榜样行为付诸行动，这要求个体有必要的体力和技能，且开始时模仿行为常与榜样有距离，通过获得反馈信息而逐渐变得精确；四是动机，个体去复现自己所注意和保持的榜样行为不是自动的，而是受动机变量所控制的，能满足个体需要的榜样行为才能使观察者处于去加以仿效的动机状态。注意和保持过程是观察

学习的获得阶段,复现和动机过程为观察学习的操作阶段。获得是操作的前提,没有获得不可能有操作;操作则是把头脑中获得的榜样行为加以具体化、外化或物化。

按照观察学习的理论,习惯不是简单的刺激与反应的联结,它的形成是相当复杂的。首先,习惯是习得的,即习惯这一行为既不是先天决定或遗传造成的,也不是从潜意识中产生的,它完全是个体后天在自己的生活环境中通过学习而获得的。其次,习惯的获得也要经历注意—保持—复现—动机四个阶段,最后达到自动化。第三,重新学习可以改变不良习惯。既然习惯是习得的,那么改变不良的环境条件,采取一定的特殊措施,进行有系统的重新学习,也就一定能够使不良习惯得到矫正。

对于习惯形成的心理机制的分析,可以从上述三种理论中找到各自的依据,而且各种理论都能言之成理。但是习惯是个很复杂的心理问题,任何单一的理论均不能解释不同个体在不同情境下,对不同行为所产生的习惯。

笔者认为随着研究的深入,随着学习理论的不断周密与延伸,对习惯心理机制的解释,也会有个令人信服的说法。

参考文献

- [1] 柯永河. 习惯心理学. 台湾: 张老师文化事业股份有限公司, 1998
- [2] 朱智贤等. 心理学大词典. 北京: 北京师范大学出版社, 1989
- [3] 张光鉴等. 科学教育与相似论. 南京: 江苏科学技术出版社, 2000
- [4] [奥] 茨达齐尔著. 李其龙译. 教育人类学原理. 上海: 上海教育出版社, 2001
- [5] [美] 约翰·布鲁德斯·华生著. 李维译. 行为主义. 杭州: 浙江教育出版社, 1998

关于体育锻炼习惯的文献综述

白文飞

(北京教育科学研究院基础教育研究所)

摘 要: 对体育锻炼习惯的概念、内容、形成机制、特点、影响因素、培养方法进行了文献的回顾,并提出了一己之见。

关键词: 体育锻炼习惯

经国务院批准颁布的《全民健身计划纲要》指出:“各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。”另外,在我国不同时期编制的体育教学大纲中,培养学生体育锻炼习惯都曾被作为教学任务或要求明确提出。再者,培养学生体育锻炼习惯,对于学生的身心健康具有重要的意义。故对体育锻炼习惯的研究成为许多学者感兴趣的“热点”,与之有关的文章不断地见诸于各类学报、杂志、书籍之中。笔者收集了前人关于体育锻炼习惯的研究成果,在此基础上,采用文献资料的方法对体育锻炼习惯的研究现状进行全面综合分析和归纳总结,以此为今后对体育锻炼习惯中各种行为现象进行更加深入细致的研究做理论准备。

一、国内外关于体育锻炼习惯的研究现状

体育锻炼习惯问题的研究属于新兴的体育锻炼心理学(exercise psychology)的范畴。据1994年5月来华讲学的澳大利亚体育心理学家Mark H. Anshel博士的介绍,体育锻炼心理学方面的问题的研究历史只有5年左右的时间,即20世纪80年代末开始。近年来国外的运动心理学工作者已将研究的焦点从竞技体育转向大众体育锻炼心理学问题的研

究上。如体育运动的“坚持性”，体育锻炼计划实施过程中的“虎头蛇尾”现象以及用阶段性行为改变模式理论探讨体育锻炼行为的改变和保持等。从已有的资料看，国内这方面的研究很少，心理学的研究主要集中在竞技体育心理学的领域里，对中、小学生体育锻炼问题缺少广泛而深入的研究，我们需要在这个专题上多下工夫。

二、“习惯”与“体育锻炼习惯”概念的含义

习惯是心理学、教育学范畴的课题，在诸多心理学、教育学专著与教材中均有论述。如认为“习惯是不需要特殊的练习，由于多次重复而形成的对于实现某种自动化动作的需要”；还有人提出“习惯指与完成某种自动化动作的需要相联系的、并经过练习而获得的动作方式”；后来又有人提出“习惯是人在后天一定情境下自动化地进行某种动作的特殊倾向”；陈生铭则认为“习惯是人们在多次重复某一事物而逐渐变成自身需要的一种行为”。习惯到底是一种“需要”、一种“模式”，还是一种“特殊倾向”、一种“行为”呢？人们对此尚有较大的分歧。站在行为科学的角度看，行为是一定社会中人在意识的支配下按照一定规范进行并取得一定结果的客观活动。根据行为学这一原理分析习惯，习惯是在一定情况下人们自动地进行某些活动的行为。根据心理学原理观察习惯，习惯就是一种后天获得的趋于稳定的心理定势，这种定势也就是人们常说的一种模式。可见，由于人们所依据的理论来源不同，对习惯概念的阐述也不尽相同，我个人认为把习惯看作是一种行为、一种动作模式较科学、较合理，人们可根据具体情况在不同地方应用。

人的习惯是多种多样的，既有工作、学习的习惯，也有交往、娱乐的习惯，还有生活、卫生的习惯，那么什么是体育锻炼习惯呢？许多学者是从习惯的概念类推出来的。如王则珊提出体育锻炼习惯是经过反复练习逐步养成的不需要意志努力和监督的自动化行为模式；杨旭东分析它是通过重复或练习而巩固下来能促进身体发展并达到愉悦情感的行动方式；颜军则认为体育锻炼习惯就是人们在后天的健身实践中逐渐形成的比较稳定的身体锻炼行为。由于对习惯的概念的争论还未有定论，当然对体育锻炼习惯提出各种定义也在所难免，关于概念的探讨有待于我们进一步深入挖掘下去。