

高等学校教材



锻炼心理学

李京城 主编

SPORTS

高等学校教材

锻炼心理学

李京诚 主编



高等教育出版社

内容提要

本教材紧密联系身体锻炼实际,反映国内外身体锻炼领域心理学的研究成果,阐述锻炼参与的动机、理论模型、行为激发与坚持性的培养,身体锻炼的心理效益,不同群体的锻炼心理问题,身体锻炼的心理学指导等内容。其中特别注重身体锻炼心理的研究成果对锻炼指导的启示和研究方法的介绍,以期对读者起到启迪和引导作用。本教材主要适于社会体育专业以及其他专业中有志于从事社会体育指导员工作的本科生使用。

图书在版编目(CIP)数据

锻炼心理学/李京诚主编. —北京:高等教育出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 04 - 025456 - 3

I. 锻… II. 李… III. 体育锻炼 - 体育心理学 - 高等学校 - 教材 IV. G806 G804. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 075179 号

策划编辑	傅雪林	责任编辑	王建强	封面设计	刘晓翔
版式设计	马敬茹	责任校对	张颖	责任印制	朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京明月印务有限责任公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	14	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	230 000	定 价	18.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25456 - 00

前 言

随着科技进步、社会发展、生活水平提高和健康观念的转变，参与身体锻炼已经成为人们的健康生活方式之一。锻炼心理学，作为一门研究大众健身运动中人的心理现象及其变化特征的学科，正在逐渐兴起，其研究目的和内容与竞技运动心理学、学校体育心理学有着很大的不同。由于研究方向逐渐清晰，研究课题日渐丰富，研究成果越来越多，其作为一门体育运动心理学分支学科的地位已经得到认可。国内、国际的许多高等院校开设了锻炼心理学课程，但令人遗憾的是在国内尚无教材，影响了锻炼心理学课程的教学工作。

本书是为开设锻炼心理学课程，特别是为体育院校社会体育专业本科生和其他专业中有志于从事社会体育指导员工作的本科生而编写的。编写过程中，力求紧密联系身体锻炼实际，反映国内外身体锻炼领域心理学的研究成果，阐述锻炼参与的动机、理论模型、行为激发与坚持性的培养，身体锻炼的心理效益，不同群体的锻炼心理问题，身体锻炼的心理学指导等内容。其中特别注重身体锻炼心理的研究成果对锻炼指导的启示和研究方法的介绍，期望能够对读者起到启迪和引导作用。

参加编写人员及分工为：李京诚教授（第一章，第二章第三节、第四节），毛志雄教授（第二章第一节、第二节），石岩教授（第二章第五节），徐守森讲师（第三章，第四章），黄志剑副教授（第五章），高志青副研究员（第六章）。

本书的出版得到高等教育出版社体育分社的大力支持，谨致谢意。

限于编者的水平和能力，书中肯定存在不少问题与疏漏，敬请指正。衷心希望读者在阅读本书中给我们提出意见和建议，以便加以修改和完善。您的批评，就是对锻炼心理学教材建设的贡献。

李京诚

2009年2月13日

目 录

第一章 绪论	1
第一节 锻炼心理学的研究对象	1
第二节 锻炼心理学的发展概况	8
第二章 身体锻炼与心理健康	19
第一节 心理健康的标准	19
第二节 锻炼与情绪	22
第三节 锻炼与人格	37
第四节 锻炼与自我概念	56
第五节 锻炼与社会适应	71
第三章 锻炼动机	84
第一节 锻炼动机概述	84
第二节 锻炼行为的激励	96
第三节 锻炼成瘾	108
第四章 锻炼行为的理论模型	115
第一节 健康信念模型	115
第二节 合理行为理论和计划行为理论	118
第三节 自我效能感理论	126
第四节 跨理论模型	130
第五节 锻炼态度和锻炼行为的测量	134
第五章 特殊人群锻炼心理	138
第一节 青少年锻炼心理	139
第二节 老年人锻炼心理	151
第三节 女性锻炼心理	163
第四节 残疾人群的锻炼心理	172

第六章 锻炼心理指导原则	180
第一节 锻炼指导者应具备的能力	180
第二节 锻炼指导原则与心理效益的获得	190
第三节 个人和团体锻炼指导的心理学问题	206

第一章 绪论

【教学目的】

通过本章的教学，使学生掌握锻炼心理学的研究对象和研究内容，了解锻炼心理学的发展概况。

20世纪后半叶，世界大众体育运动蓬勃发展，掀起了“sport for all”（体育普及化）的热潮，被称为“第二奥林匹克运动”。人们的体育参与意识普遍提高，体育人口越来越多，身体锻炼蔚然成风，大众健身成为当今社会一个重要的文化现象。社会的进步，促进了体育科学研究领域的不断扩展。锻炼心理学就是随着大众体育运动的发展而兴起的一门学科。

第一节 锻炼心理学的研究对象

随着人们生活水平的提高和生活方式的转变，尤其是大众健身活动的广泛开展，健康行为和身体锻炼等科学研究不断深化，体育学科出现了分支细化的趋势。相对于竞技体育、学校体育和大众体育，体育运动心理学逐步分化为竞技运动心理（sport psychology）、学校体育心理（psychology in physical education）和身体锻炼心理（exercise psychology）三个学科分支。身体锻炼心理是近期发展非常快速的一个领域。

一、什么是身体活动与身体锻炼

身体活动（physical activity）与身体锻炼（physical exercise）是两个紧密相联而又有所区别的概念。一些学者将它们看作具有同等内涵的词汇，不加区别地加以应用，而另一些学者认为应将它们严格区分，慎重使用。Casperson等学者（1985）认为，身体活动是由肌肉收缩产生的、具有明显身体位移的并导致能量消耗高于休息时新陈代谢水平的身体运动。其中包括三个要素：

- （1）由骨骼肌产生的身体位移；
- （2）引起能量由低向高变化的消耗；

(3) 对体质有积极影响。^①

Casperson 等学者有关身体活动概念定义的观点,没有将身体活动与身体锻炼加以严格区分。身体活动与身体锻炼在“外形”上有相同的地方,都有明显的身体位移,但严格讲,它们在目的和层位上是有差异的。身体活动概念的层位高,外延大,针对的目的可能有许多,如烹饪、洗碗、剪枝、除草、打扫卫生等,而身体锻炼概念的层位低,外延小,主要的目的是增强体质、增进健康。

身体活动是与人的身体静止状态和思维活动相对而言的一个行为,包括了具有明显位移的体力劳动、休闲和日常生活等所有的身体运动,因此,也涵盖了身体锻炼。

身体锻炼是身体活动的一个种类。学者们对身体锻炼的概念定义有所不同。王则珊(1982)认为身体锻炼是以发展身体,增进健康,增强体质,调节精神和丰富文化生活为目的的身体活动^②。《体育科学词典》(2000)指出,体育锻炼(physical exercise)是运用各种身体练习方法,结合自然力和卫生措施,以强身健体、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动,是增进健康,增强体质的最积极、最有效的方法^③。这两个概念比较宏观,突出了身体锻炼的多种目的。

宋晓东(2000)提出,锻炼行为主要是在闲暇时间里进行的,以健康为主要目的,具有一定强度、频率和持续时间的身体活动^④。美国运动医学院(2006, p. 3)对身体锻炼的定义是,“锻炼,一种身体活动,是有计划、有组织、重复进行的身体活动,其目的是提高或保持一个或多个身体构成成分的活动能力”。^⑤陈善平等(2007)认为,身体锻炼和其他身体活动最大的区别在于活动的内容,身体锻炼是以体育运动为活动内容的。因此,身体锻炼是以体育运动为内容,强调提高身体活动能力和健康的身体活动^⑥。以上学者和学术组织对身体锻炼的解释,强调了其增进健康、增强体质的目的性,及其内容、时间、频率、负荷等运动学特征。

综上所述,身体锻炼定义中包含的主要内容有:

① Casperson, C. J., Power, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definition and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100: 126-131.

② 王则珊. 终身体育研究 [M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 1982: 308

③ 中国体育科学学会, 香港体育学院. 体育科学词典 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2000

④ 宋晓东. 中科院知识分子的锻炼行为及其干预策略 [D]. 北京体育大学博士论文, 2000

⑤ American College of Sports Medicine. (2006). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (7th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.

⑥ 陈善平, 李树苗. 体育锻炼行为坚持性——理论探索、测量工具和实证研究 [M]. 西安: 西安交通大学出版社, 2007: 31

- (1) 有计划、有组织，重复进行的身体活动；
- (2) 主要目的是增强体质，增进健康；
- (3) 由大肌肉群收缩引起，具有明显的身体位移；
- (4) 以身体运动为内容和手段；
- (5) 具有一定的强度、频率和持续时间。

由此可见，身体锻炼是指以增进身体健康为目的，以身体运动为内容和手段，有计划、有组织、重复进行的，具有一定强度、频率和持续时间的身体活动。

这个概念定义中的“有组织”，并不一定是长期存在的、正式的组织机构，其可以是非正式的、临时组成的锻炼小团体，也可以是单个个体。但他们的身体锻炼应当是对锻炼目的、内容、方式、次数、时间等经过思考、决策，由他人或自行组织的身体活动。

近期，关于身体锻炼的目的的提法更加具体，尤其提到身体锻炼的目的是提高身体能力（physical fitness）。身体能力或称体适能，有与竞技运动相关的身体能力和与健康相关的身体能力之分。前者主要是指反应速度、爆发力量、速度耐力、快速变向的灵活性和身体的柔软性等身体素质，运动练习的目的是使这些素质达到最大的极限，因而有时是损害健康的；后者主要是指一般耐力、力量、伸展、平衡与协调等身体能力，与人的心肺功能、身体形态、体脂成分等有更紧密的关系。身体锻炼为的是提高与身体健康相关的身体能力。

二、锻炼心理的学科性质与研究对象

每个学科都有其独特而明确的研究对象，而一门学科的研究对象主要是由其学科性质决定的。因此，明确锻炼心理学的研究对象首先要明确其学科性质。

（一）锻炼心理的学科性质

一个学科的性质可从多方面进行分析。如果将学科划分为基础学科和应用学科的话，锻炼心理学（exercise psychology）就是其基础学科——心理学、体育学，在身体锻炼领域的应用学科，即心理学、体育学是锻炼心理学的母学科，锻炼心理学是借助心理学、体育学的理论和方法发展起来的，以解决身体锻炼实践中的心理学课题为目的的应用学科。如果将学科划分为单一学科或综合学科的话，锻炼心理学就是一门综合学科，它是自然学科（如生物学、医学等）与社会学科（如人类学、行为学等）多种

学科交叉融合构成的,且与健康学、运动学等学科交互借鉴的综合学科。

蔡理等(2004)认为,锻炼心理学发展到今天已经形成了独特的研究领域和研究方向。它研究的是人类的锻炼行为,从学科性质来看,锻炼心理学是一门将心理学的原理和知识运用于身体锻炼的应用性学科;从学科思想上讲,锻炼心理学经过不断演变,树立了身体锻炼的生物社会心理模式思想;从学科基础来看,心理学、生物学、医学和社会学等学科领域的发展,也为锻炼心理学奠定了坚实的研究基础^①。

姒刚彦(2000)认为,锻炼心理学源于体育科学与心理学,从心理学方面看,它与健康心理学紧密相连;从体育科学方面看,它又与其他锻炼科学密切相关。锻炼可以被视为人类身体活动方面一个特殊的实践领域^②。

李薇(2005)认为,锻炼心理学与心理学的“健康心理学”密切相关,与体育科学的训练学、锻炼学也有相关,从一定意义上讲,它是心理学与健身行为的结合点^③。

由此可见,锻炼心理学是一门心理学和体育学理论与方法在身体锻炼领域中的应用学科,是与自然学科、社会学科交叉融合的综合学科。

(二) 锻炼心理学的研究对象

锻炼心理学是一门综合性的应用学科得到众多学者的认可,但不同研究者对其研究对象做出了各自的阐述。

Rejeski等(1988)指出,身体锻炼心理学是运用心理学的教育、科学和职业功能来促进、解释、保持和提高身体健康指标的一门学科。它关注的是与肌肉力量和耐力、伸展幅度、心肺耐力和身体结构的客观变化,以及与主观感觉相关的认知、情感和行为的改变^④。

季浏等(1997)对Rejeski的观点分析后提出,身体锻炼心理学应包括三方面的含义:(1)身体锻炼心理学离不开教育心理学、科学心理学和职业心理学的帮助;(2)身体锻炼的前因、后果和锻炼期间的心理过程都包含了认知、情绪和行为的成分;(3)身体锻炼行为包括各种与力量、耐力、心肺功能、柔韧性和身体结构有关的活动形式^⑤。

① 蔡理,季浏.锻炼心理学学科思想的沿革[J].上海体育学院学报,2004,28(3):67-70

② 姒刚彦.当代锻炼心理研究[J].体育科学,2000,20(1):62-64

③ 李薇.锻炼心理学的研究现状与发展走向[J].首都体育学院学报,2005,17(1):115-117

④ Rejeski, W. J., Brawley, L. R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 2: 231-242.

⑤ 季浏,罗伯特J.科克比.身体锻炼心理学的研究现状和未来发展[J].天津体育学院学报,1997,12(3):7-11

杨丽华等(2000)认为,从建立健身科学的理论体系出发,要构建“健身心理学”,其定义为:运用心理学知识和方法,探讨和解决有关保持或促进人类身体发展、健康、强壮的各种心理特征,尤其是对运动健身效果的影响,探求不同的健身项目对心理的影响,以及身心统一关系等^①。

李薇(2005)提出,锻炼心理学是对个体或群体锻炼行为的心理影响的研究。具体体现为锻炼的心理前因、后果和锻炼中的心理感受^②。

综上所述,锻炼心理学是研究人们在身体锻炼活动中心理和行为发展、变化规律与特点的学科。

三、锻炼心理学的研究内容

锻炼心理学的研究任务是应用心理学的理论与方法揭示人们参与身体锻炼活动的心理与行为特点,探讨身体能力、身体健康、身体锻炼与个体心理及社会适应能力变量之间的相互影响关系,并应用已有的研究成果促进人们身体锻炼习惯的养成,从锻炼中获得更大、更积极的身体和心理效应。

季浏等(1997)在总结国外学者关于身体锻炼心理学的研究成果后,归纳出三个方面的内容:(1)影响身体锻炼行为的心理因素;(2)身体锻炼期间的心理过程;(3)身体锻炼的心理效应(如图1-1所示)。

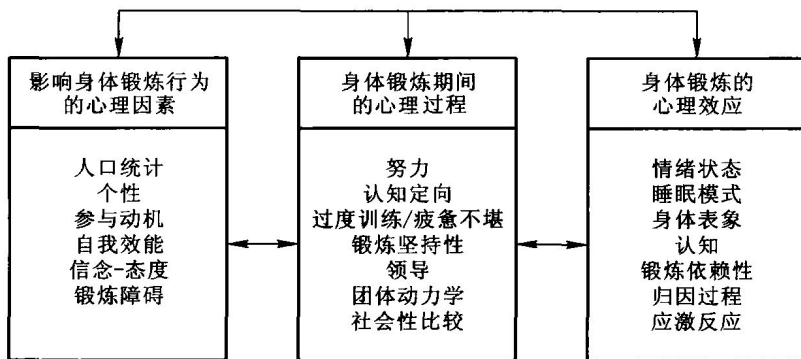


图 1-1 身体锻炼心理学的研究内容

资料来源:季浏,罗伯特·J.科克比.身体锻炼心理学的研究现状和未来发展[J].天津体育学院学报,1997,12(3):7-11

^① 杨丽华,吴忠义,卢考纯.论体育健身理论的心理科学基础[J].体育学刊,2000(2):21-22,25

^② 李薇.锻炼心理学的研究现状与发展走向[J].首都体育学院学报,2005,17(1):115-117

姒刚彦(2000)认为,锻炼心理学的主要目的是促进身心健康,形成良好的身心状态。锻炼心理学研究的重点内容是如何通过各种体育锻炼来保持与改善身心健康及形成良好身心状态,或预防人们生病及非良性身心状态。锻炼心理学的研究内容涉及参加与健康有关体育活动的心理前因,包括锻炼的最初加入、选择及坚持。在这种研究基础上,理解人们的锻炼行为,并为那些忽视通过锻炼来改善生活方式与生活质量的人们制定出教育策略与干预手段,用以帮助他们启动、增加、建立合适的锻炼行为。

蔡理等(2004)认为,锻炼心理学研究的是锻炼行为发生过程中的生理及心理变化。它一方面要分析与体育锻炼有关的生物、心理、社会因素,寻找影响个体参与体育锻炼的情感、认知和行为原因;另一方面要研究锻炼行为的采纳和保持,探索科学锻炼的方法和手段。锻炼心理学的研究内容涉及广泛,具体包括:(1)体能和心理健康的关系;(2)锻炼对身体表象、身体自尊、自我概念、自我效能的影响;(3)锻炼对应激反应的影响;(4)锻炼的情绪效应;(5)锻炼对认知活动的影响;(6)体育锻炼对人格因素的影响;(7)体育锻炼治疗心理疾病的效应;(8)体育锻炼产生心理效应的机制;(9)锻炼干预及锻炼处方的研究;(10)社会心理因素对锻炼行为的影响;(11)锻炼动机的研究;(12)锻炼的消极效应等^①。

李薇(2005)将国外学者关于锻炼心理学的研究内容归纳为三个方面:

(1)锻炼心理的动力调节系统。包括运动动机、态度、体育习惯、体育价值观、体育兴趣,以及锻炼的个性、性别差异等。其中动机是最主要的影响因素。

(2)锻炼过程中的心理影响。如短期的情绪效益、锻炼的努力程度、锻炼的坚持性、锻炼的影响因素(锻炼方式、项目、强度、频率等)。

(3)锻炼的心理效应。包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体表象和自尊、锻炼的依赖性与成瘾性、锻炼与生活质量及兴奋感等。

Berger等(2007)认为,锻炼心理学关注锻炼要素对心理健康的影响,其中包括了大量的课题。图1-2表示了锻炼要素与心理健康的相互关系。

^① 蔡理,季浏. 锻炼心理学研究:理论、模型与设计[J]. 天津体育学院学报, 2004, 19(4): 38-41

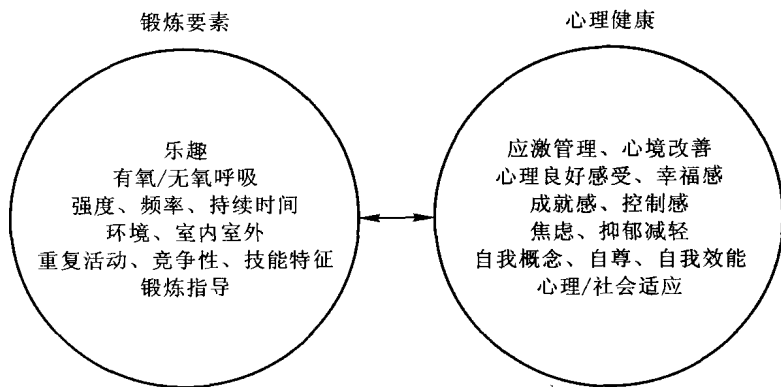


图 1-2 锻炼要素与心理健康的相互关系

资料来源: Berger, B. G., Pargman, D., Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, 2.

图 1-2 显示, 锻炼心理学注重探讨参与锻炼与心理健康之间的相互关系, 如不同的锻炼要素对锻炼乐趣体验及心理良好感受的影响, 应激或抑郁的个体是否比正常人更可能喜欢身体锻炼, 调节锻炼-心理健康关系的内在机制是什么, 获得流畅状态的途径, 以及导致锻炼成瘾的因素等。具体的研究题目包括锻炼与心境改变、应激管理、心理健康、流畅状态、锻炼高峰体验、自我概念完善、自我效能提高和锻炼坚持性等。锻炼的个人意义, 与锻炼偏好相关的个人特征, 锻炼乐趣的来源, 乐趣在选择与坚持锻炼中的作用, 心理健康改变的机制等是锻炼心理研究的另一些课题。

锻炼心理学还探讨有效引起特定心理效应的锻炼项目, 设计、监督和测试能实现个体锻炼参与目标的锻炼项目的有效性。这些锻炼目标依不同人群——儿童、少年、青年、成年与老年, 男性与女性参与者, 心理治疗接受者, 精神病患者——而不同。表 1-1 列出了 Berger 等学者提出的锻炼心理领域的研究课题。

表 1-1 锻炼心理学的研究领域

-
- 获得最大心理效益的具体锻炼项目的设计;
 - 无损伤性的锻炼成瘾与长期锻炼;
 - 终身锻炼的选择、保持与坚持;
 - 作为应激管理技术的锻炼: 减轻消极心理应激, 寻求积极应激;
 - 锻炼中的独特体验——流畅与高峰体验;
 - 身体活动中的乐趣与享受;
 - 性别特征、性别角色对锻炼选择与参与的影响;
-

锻炼参与的心理健康效益, 如应激管理、自我概念与自尊等;

锻炼心理健康效益的调节机制;

锻炼中的心理活动与专注状态;

锻炼之后期望与不期望的心境改变;

过度锻炼损伤: 心理前兆, 处理与预防;

锻炼的个人意义与具体身体锻炼内容的个人价值;

人格与锻炼偏好: 感觉寻求, 乐观主义和特质焦虑;

锻炼对特殊人群的心理效益, 如临床人群、老年人、儿童、身体残疾者和健康失调人群;

与锻炼相关的心理治疗效应, 特别是对抑郁和焦虑患者的效益;

生活质量与锻炼: 主观良好感、幸福感和文化影响;

跑步或锻炼高潮: 诱发因素, 一般特征和有助于其产生的途径;

具体锻炼项目, 如攀岩、有氧舞蹈等对自我概念、自尊、自信和自我认可的影响等

资料来源: Berger, B. G., Pargman, D., Weinberg, R. S. (2007). Foundations of exercise psychology. Morgantown: Fitness Information Technology, 14.

第二节 锻炼心理学的发展概况

社会经济、科学技术的发展, 提升了人们的生活水平与生活质量, 促进了大众健身活动的兴起和蓬勃发展。这是锻炼心理学发展的社会需要和重要外部条件。学者们充分认识到社会进步的特点, 并依据社会需要调整研究方向, 扩大研究及应用领域, 促进自身学科的发展。这是锻炼心理学发展的内在条件。心理科学、健康科学、体育科学, 尤其是体育运动心理学的发展, 使得锻炼心理从“零星”课题到广泛研究, 从研究学者稀少到大量人员参与, 从针对个别群体到面向所有人群, 研究成果从“可数”到涌现, 实现了“大跨步”的演进。相对于竞技运动心理学的发展, 锻炼心理学起步稍晚, 但正处于快速发展时期。

一、锻炼心理学在国际上的发展

体育运动心理学发展的早期阶段是没有分支领域的, 竞技运动心理、

学校体育心理和身体锻炼心理交织在一起,其中竞技运动心理受到更多的关注。

根据 Morgan (1972) 的报告,最早公开发表的锻炼心理学论文是 C. Rieger 于 1884 年对一名女性进行的个案研究报告^①。该研究表明,催眠造成的肌肉僵硬可显著增加肌肉耐力。之后,以锻炼为自变量进行的心理学研究非常少 (Rejeski 等, 1993)^②。直到 20 世纪 60 年代,身体锻炼心理的研究才逐渐增多。

(一) 20 世纪 60—70 年代

20 世纪 50 年代后,随着体育运动心理学在一些欧美国家的发展,国际学术交流活动逐渐增多,学术组织随之创立。1965 年,国际运动心理学会 (International Society of Sport Psychology, ISSP) 在意大利的罗马成立,同时召开了第一届国际运动心理学大会。1969 年,在美国华盛顿举行的第二届国际运动心理学大会上,一些学者就锻炼心理学问题做了专题报告,其中包括 Emma McCloy Layman 的《游戏与运动在健康情绪发展中的作用》, Dorothy Harris 的《中年男性的身体活动态度》, Roscoe C. Brown, Jr. 的《小学生身体活动表现与人格之间的关系》, Gerald Kenyon 的《游戏和运动中的社会心理》,以及 William P. Morgan 的《身体能力与严重精神障碍的相关》等 (Kenyon 等, 1970)^③。在第二届国际运动心理学大会上涌现的许多关于锻炼心理课题的研究论文和专题报告,对锻炼心理分支领域内的研究发展起到了积极的推动作用。

北美运动与身体活动心理学会 (North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, NASPSPA) 于 1967 年成立,其将锻炼与运动心理、技能学习与控制、技能发展作为主要研究领域。将锻炼心理与运动心理并列并作为一个学术组织的主要学科领域,表明了北美运动与身体活动心理学会对锻炼心理学发展的肯定态度,为学者们选择研究课题指明了方向。该组织的第一次会议是与美国健康、体育、娱乐和舞蹈联合会的学术会议同时召开的,在北美地区影响大而深远,对当时和后来的身体

① Morgan, W. P. (1972). Hypnosis and muscular performance. In W. P. Morgan (Ed.). *Ergogenic aids and muscular performance*. New York: Academic Press.

② Rejeski, W. J., Thompson, A. (1993). Historical and conceptual roots of exercise psychology. In Rejeski, W. J. (Ed.). *Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological process*. John Wiley & Sons, 3-35.

③ Kenyon, G. S., Grogg, T. M. (Eds.). (1970). *Contemporary psychology of sport: proceedings of the second congress of sport psychology*. Chicago: The Athletic Institute.

锻炼心理研究的发展与学术交流产生了重要的影响。

美国学者 Dorothy Harris 于 1973 年撰写了一部教材《运动参与：身体活动的躯体 - 心理学原理》^①，其中的主要内容包括“成年人做游戏吗”，“身体活动的意义”，“身体活动参与的理论”，“影响身体活动参与的动机因素”，“不活动会增加肥胖吗”，“身体意象与运动参与的关系”，“运动满意感”，“人格与身体活动参与”等。这些章节与现今的研究课题相同，是对锻炼心理学研究成果的系统总结。

早期的医学观点认为，疾病是由于生理原因造成的，治疗疾病也主要采用生物学的方法，其模式是生物医学模式。20 世纪 70 年代后，现代社会生活方式的改变使得人们对疾病产生的原因和治疗的观点发生了深刻的变化。生物 - 心理 - 社会医学模式的确立，尤其强调了积极生活方式对人类健康的影响。锻炼成为人们生活中的一个组成部分，因为其不仅对人的生理，还对人的心理产生良好影响。对锻炼的科学研究，包括对锻炼心理问题的研究逐渐成为体育、心理、健康行为等科学研究的重点之一。

健康观念的转变和生物 - 心理 - 社会模式的建立促使身体锻炼及其研究成为国际上 20 世纪 70 年代的一个热点，锻炼成为健康生活方式中的一个重要内容，其对身体健康及心理健康的积极促进作用受到了广泛的关注。生物、心理、社会因素的交互作用研究成为身体锻炼心理的主要研究方向，身体活动的态度、锻炼动机、身体能力与心理健康、身体自我观念、身体自尊与躯体焦虑、锻炼对心境的影响、锻炼与主观良好感受等是当时研究的主要课题。

(二) 20 世纪 80—90 年代

20 世纪 80 年代后期和 90 年代早期，体育运动心理学工作者在研究运动员训练、竞赛心理的同时，也将注意力集中于普通人群身体锻炼的心理学问题上。在北美成立的应用运动心理学促进会（Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, AAASP, 1986 年成立）、美国心理学会第 47 分会（APA Division 47, 1986 年成立），以及在欧洲成立的欧洲运动心理学联合会（European Federation of Sport Psychology, FEPSAC, 1969 年成立）等学术组织都将健康与锻炼心理学作为重要的学术研究方向写进本组织的文献之中，清楚地表明了学者们对锻炼心理研究的重视程度。

^① Harris, D. (1973). *Involvement in sport: a somatopsychic rationale for physical activity*. Philadelphia: Lea & Feiberger.

随着锻炼心理学研究的成果不断增多,研究者及学术组织对将锻炼心理提升至与竞技运动心理同样重要地位的要求越来越强烈。1988年,北美运动与身体活动心理学会的学术期刊《运动心理学杂志》(Journal of Sport Psychology)更名为《运动和身体锻炼心理学杂志》(Journal of Sport and Exercise Psychology),表明锻炼心理学科越来越受到重视。1992年,Willis和Campell出版了《锻炼心理学》(Exercise Psychology)。另外几本有影响的著作,如《身体锻炼坚持性对健康的作用》和《身体锻炼心理:身体锻炼对心理过程的影响》等在90年代的相继出版,也反映了锻炼心理学的快速发展状况。

Rejeski等(1993)将20世纪80年代锻炼心理学的研究课题概括为10个方面:(1)身体能力和心理健康;(2)身体意象和自尊;(3)应激反应;(4)疲劳和努力;(5)动机;(6)锻炼表现和代谢反应;(7)睡眠;(8)认知;(9)组织或团体环境;(10)锻炼成瘾。

李薇对国际运动心理学大会的主题进行分析后指出,大会涉及了锻炼心理学的许多主要问题,如运动动机、身体娱乐活动、性别、文化与体育、生活质量、幸福感与身体活动等。1993年,国际运动心理学会以“运动与心理幸福”为专题出版一期专辑,发表的文章集中反映了西方在运动与心理健康研究领域20世纪80—90年代初的研究成果,着重表现为运动对精神病人的治疗效果,不同类型运动项目对精神病症状的治疗作用和运动中的“流畅感觉”体验。这说明国际上一直将身体锻炼活动的心理影响、心理效应作为研究的中心,但其在研究对象上的偏差,也是一个缺憾(李薇,2005)。

20世纪80和90年代是锻炼心理学科快速发展的时期,研究成果大量涌现。研究的课题主要集中在两个方向,一是身体锻炼参与的心理动力,包括锻炼动机、锻炼坚持性、锻炼行为的理论模式研究等;二是锻炼的心理效益,包括锻炼的情绪效益、锻炼后的认知改善、锻炼对自我与人格发展的影响、锻炼心理效益最大化的运动学特征、锻炼心理效益的机制研究等。其他课题,如身体能力与心理健康、特殊群体的锻炼心理问题、锻炼成瘾、锻炼中的心理反应等也是研究较多的课题。

90年代后期,随着心理学科人才培养和职业标准的不断严格,以及社会对体育运动心理学人才需要的增加和要求的提高,人才培养与培训方案、任职标准和资格认证工作成为体育运动心理学发展中必须面对的重要问题。锻炼心理学教学、科研和实践应用人才的培养,以及对身体锻炼领域从业人员心理学理论和技能的培训,也成为锻炼心理学专业和职业发展的一个重要环节。如北美国家对锻炼心理学人才培养计划中的课程设置、