

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

体育心理学

Tiyu Xinlixue

殷恒婵 ◆ 主编

陈爱国 傅雪林 马强 ◆ 副主编

Yin Hengchan Chen Aiguo Fu Xuelin Ma Qiang

开明出版社

24

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

体育心理学

Tiyu Xinlixue

殷恒婵 ◆ 主编 陈爱国 傅雪林 马强 ◆ 副主编

Yin Hengchan Chen Aiguo Fu Xuelin Ma Qiang

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学 / 殷恒婵主编. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0853 - 9

I. ①体… II. ①殷… III. ①体育心理学 IV. ①G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217930 号

责任编辑: 范英 于洪 王桢 吴晨紫

书 名: 体育心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 19

字 数: 255 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 46.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育和保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

近年来,随着我国经济社会的不断发展,社会竞争的日趋激烈,虽然人们的物质生活水平得到了明显提高,但同时也承受着各种各样的心理压力,心理问题也随之而来。并且这种现象在儿童青少年中也变得日益突出,儿童青少年的健康问题已引起了全社会和国家的高度关注。

相关研究和体育教育实践表明,体育运动是进行健康教育的重要载体,也是进行心理健康教育的有力工具,对促进儿童青少年的身心健康发展具有重要的作用。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确指出,要“加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余活动时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。教育部制定的《义务教育体育与健康课程标准》(2011年版)也将促进学生的心理健康和社会适应作为课程的标准之一。

鉴于此,本书在编写过程中,以促进学生的心理健康和身心全面发展为宗旨,紧密结合当前教育课程改革的趋势及实施素质教育的要求,融合体育心理学最新研究进展及当前学校体育改革中的成功经验,力求突出以下特色:

1. 本书内容选择具有适用性、应用性和可操作性。为了满足从事体育工作的教师、科研人员、教育行政干部的工作需要,以及体育专业学生的学习需要和未来工作的需要,本书主要以应用的视角,紧密围绕两个方面的内容,一方面是心理因素对个体的体育运动行为的影响,另一方面是体育运动如何影响个体的心理行为表现,进行了较为全面系统地阐述,突出体育心理学的知识、理论、方法在中小学体育教学、课余运动训练、体育比赛和心理健康促进指导中的应用。

2. 紧密结合中小学体育教育实际,突出新颖性、前瞻性和丰富性。本书在编写的过程中注意收集两方面的信息,一是近几年体育心理学发展中的新知识、新办法,二是学校体育中运用体育心理学搞好教学的新实践经验,并将两方面的内容进行有机整合,力求使本书既反映出体育心理学研究中新的、前瞻性的成果,也反映出学校体育改

革的新进展。本书内容丰富,不仅有一般知识、方法和经验介绍,还融入了目标设置、促进学生社会适应、心理拓展训练的知识、方法和手段,丰富读者的知识结构,有助于读者研究和解决问题。

3. 本书在呈现方式上主辅两条线有机结合,增强吸引力和可读性。为提高读者兴趣,促使读者既能掌握有关理论方法,又能在实践中应用这些理论方法,全书每一章前都有言简意赅的“本章提要”、“学习重点”和“重要术语”,以助读者对本章主要内容有一个初步的了解与认识。正文中在系统介绍体育活动中学生心理特征、相关理论、方法及其应用的同时,有机融入了五类拓展学习模块为辅线,以利学生对该章的内容深刻理解,并能学以致用,如“概念解析”可以加深读者对概念的理解和运用;“知识窗”对正文内容进行了有益补充,开拓了读者视野;“操作与应用”使读者了解运用心理学原理解决体育实践问题的方法;“测量与评价”使读者能够掌握在体育活动中进行心理测量的方法、意义并对学生合理评价,有利于有效地指导学生进行体育学习;“研究案例”以启发读者用体育心理学方法去研究和解决体育实践中的问题。各章最后进行了本章小结,并附有“建议参考资料”和“问题与思考”,便于读者学习、思考、总结与提高。

本书由殷恒婵总体设计和规划。参加编写的成员有:北京师范大学殷恒婵、宋湘勤、杜吟、殷俊益、孔毅、杨钰、李鑫楠,扬州大学陈爱国,高等教育出版社傅雪林,中央民族大学马强,曲阜师范大学刘敏,中国劳动关系学院罗锐,中国人民大学张磊,长江大学李焕玉。由殷恒婵、傅雪林、陈爱国统稿。

本书在编写过程中,参阅了大量的文献资料,在此谨向有关作者表示诚挚的谢意。也对我的研究生黄凯、郭卓和张媛媛为本书编写收集资料所做的工作表示感谢。限于编者的水平,加之时间仓促,本书难免有疏漏和不妥之处,恳请读者批评指正。最后,衷心感谢开明出版社的领导和编辑们的大力支持。

殷恒婵

目 录

Contents

第一章	绪论	1
第一节	体育心理学的研究对象与任务	1
第二节	体育心理学的发展	5
第三节	体育心理学的研究方法	14
第二章	体育活动中的目标设置	28
第一节	体育活动中目标设置的作用和策略	28
第二节	体育活动中目标设置的程序和方法	35
第三章	参与体育活动的心理动力	47
第一节	学生体育活动动机	47
第二节	学生的体育兴趣	63
第三节	学生的体育态度	71
第四章	体育活动与思维	77
第一节	体育活动中的思维	77
第二节	体育活动中培养创造性思维的策略	86
第五章	体育活动与情绪	97
第一节	体育活动中的情绪状态	97
第二节	体育活动中情绪状态的调控方法	102
第六章	体育活动与意志品质	117
第一节	体育活动中意志品质的概述	117
第二节	体育活动中培养学生良好意志品质的策略	129
第七章	体育活动与人格	137
第一节	体育活动中的性格	138
第二节	体育活动中健全人格的培养	143

第八章	体育活动与社会适应	152
第一节	体育活动中的团体发展	152
第二节	体育活动中的人际交往与亲社会行为	161
第九章	运动技能的学习	175
第一节	运动技能概述	175
第二节	影响运动技能学习的因素	180
第三节	运动技能的学习与训练	183
第四节	运动技能的迁移	188
第十章	体育教学心理	196
第一节	体育学习的心理学基础	196
第二节	体育教学环境心理	203
第三节	体育课堂学习过程的心理学评价	218
第十一章	基本心理技能训练	226
第一节	心理技能训练概述	226
第二节	体育教学与训练中的心理干预	231
第十二章	体育活动与心理健康	248
第一节	学生心理健康	248
第二节	体育活动对心理健康的影响	252
第三节	促进心理健康的体育活动原则	255
第四节	促进学生心理健康的体育活动方式	258
第十三章	体育比赛心理	275
第一节	如何理解比赛心理准备	275
第二节	如何制订比赛心理准备程序	286
第三节	比赛心理对策库的制订	288

第一章 绪 论

【本章提要】

本章内容主要包括体育心理学的研究对象、性质和任务，学习体育心理学的意义，国内外体育心理学发展的过去、现状和未来，以及体育心理学的研究方法。

【学习重点】

1. 掌握体育心理学的概念。
2. 掌握体育心理学的研究对象、学科性质和研究任务。
3. 了解体育心理学发展的过去、现状和未来。
4. 掌握体育心理学的研究方法。

【重要术语】

体育心理学 运动心理学 锻炼心理学 观察法 实验法 心理测量法

体育活动是追求身心和谐的一种身体运动，既有助于身体健康，也可增进心理健康。通过学校体育来促进学生的心理健康，帮助学生体验身心发展的互动关系，让学生理解体育活动对提高自尊、自信的作用，培养学生积极的自我价值感，使学生学会通过体育活动和心理方法调控情绪，形成克服困难的坚强意志品质，已经成为学校体育改革与发展的重点和趋势。而要实现这些目标，需要体育心理学为之提供理论依据和操作方法。

第一节 体育心理学的研究对象与任务

一、体育心理学概述

（一）体育心理学的概念

体育心理学是一门研究体育运动情境中个体的行为与心理活动规律的学科。体育运动情境所涵盖的范围很广泛，包括学校体育活动、竞技体育活动、大众健身类体育活动以及与医疗康复相关的体育活动等。体育运动情境中的个体包括所有参与到特定体育活动项目中的个人。例如，学校体育活动中的教师和学生，竞技体育运动中的运动员、教练员、观众，康复保健体育中的运动医学专业人员和病人等。个体在体育运动情境中的心理活动是指在参与特定体育项目过程中，个

体在感知觉、认知能力、情绪与动机、人格、学习与教育行为、社会行为、心理健康等各方面展现出来的心理过程、心理状态或心理特征。体育心理学的研究目的是探究个体在参与各类体育活动时的心理和行为规律，并进而应用这些知识来帮助个体更为有效地从事、开展各类体育活动或能够更多地从体育运动中受益。

(二) 体育心理学的研究对象

随着竞技运动的迅猛发展、学校体育的深化改革和健身运动的推广普及，体育心理学衍生出了运动心理学（sport psychology）、体育心理学（psychology of physical education）和锻炼心理学（exercise psychology）三个分支学科。虽然它们在研究对象、研究内容的侧重点有所不同，但也存在诸多相互联系、相互交叉之处。而且，这三个分支学科无论是在国内还是国际上尚未完全独立，甚至在名词使用上也未作严格区分，互用概念的现象也比较多见。最后，考虑到目前我国体育专业学生学习和未来工作的需要、体育教师教学的需要，以及体育从业人员的工作需要，本书将主要阐述涉及体育教学、课余运动训练和竞赛、运动与心理健康促进等领域的理论、方法与实践。具体地说，就是探讨学校体育活动中提高学生体育知识、促进学生运动技能掌握、增进学生身心发展、影响体育比赛的各种心理现象与行为特点，以及这些心理现象与行为特点形成、变化和发展的规律。

知识窗

体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的关系

	研究侧重点	研究对象	共同点
体育心理学	体育教学过程中的心理现象，特别是学生在体育学习过程中的心理特点和变化	学生、教师	三个学科都是研究个体在体育运动这一特定情境中的心理现象，而体育运动是以身体练习为主要特征的，因此，不管哪门学科都是主要研究个体在身体练习过程中的心理特点和变化规律
运动心理学	运动训练和比赛中的心理现象，特别是运动员在训练和比赛过程中的心理状态和变化	运动员、教练员	
锻炼心理学	大众在体育锻炼过程中的心理现象	大众	

在学校体育中，教育者与受教育者所产生的心理活动与行为特点是多种多样的，而且是复杂多变的。例如，在学习有一定难度的运动技能的过程中，往往有

一部分学生会产生一定的紧张、焦虑乃至恐惧感，但在老师的指导、鼓励与同伴的保护、帮助下，他们最终取得了成功，这样就会使他们增强自尊和自信；而失败时则会在心理产生强烈的反应。因此，教师和学生在学校体育教学中的动机强度、情绪状态、思维特点、意志品质、个性心理特征、交往心理，以及这些内容形成和发展的规律等，都是体育心理学所要研究的，也是体育教师合理地组织学校体育活动和指导学生行为的心理学依据。

学校体育不仅要激发学生学习体育的兴趣，学习体育与健康知识，还要使学生学会多种基本运动技能，并在此基础上形成自己的爱好，提高体育锻炼的意识和能力，这样才能更好地锻炼身体，增进身心健康。所以，伴随着运动技能的获得和发展而出现的各种心理现象以及这些心理现象对运动技能的获得和发展所产生的影响也是体育心理学需要研究的。

在学校体育中，不仅涉及学生的跑、跳、投和游戏的教学，还涉及各种各样的运动竞赛。而学生由于正处于身心发展的特殊阶段，他们参加运动竞赛的心理活动有别于专业运动员，尤其是不同年龄阶段的学生在运动反应、竞赛动机、竞赛焦虑状态、应变能力和心理调控能力等方面，都具有自己典型的心理特征，不能把研究专业运动员的运动心理学成果用来解释、说明学生参加运动竞赛的心理活动。因此，体育心理学应该对学生参加运动竞赛的心理特征进行专门研究。

体育活动不仅有助于身体健康，也能增进心理健康。学校体育十分重视通过体育教学和课余体育来提高学生的自信心、意志品质和调节情绪的能力，努力使学生在体育活动过程中既掌握基本的运动技能，又发展心理品质；注意创设一些专门的情境，采取一些特别的手段，提高学生的心理健康水平。所以，体育心理学还研究体育活动的心理健康效益。

（三）体育心理学的学科性质

体育心理学重在发挥出对学校体育实践的指导作用，追求学科的实践性价值，其性质是“实用的”体育心理学。体育心理学研究联系当代学校体育改革发展实际，目的在于为建设中国特色的现代化学校体育体系服务，为学校体育改革提供心理学的理论依据和应用技术。所以，体育心理学是一门由心理学和体育学交叉而成的应用性学科，属于应用心理学范畴。

（四）体育心理学的研究任务

一门学科的基本任务决定了该学科研究的内容，所有内容的有机结合就构成了体系。从理论方面来讲，体育心理学研究的基本任务是揭示体育活动与人的心理（包括心理过程、心理状态、个性心理特点或品质以及心理健康）之间的关系，揭示体育教学条件下运动技能的获得和发展的心理规律，以及丰富普通心理学和社会心理学有关方面的内容。实践任务是直接为体育课、课外体育活动和体育竞赛服务，即为有效地进行体育教学、锻炼和竞赛提供科学的心理学依据。

二、学习体育心理学的意义

随着学校体育课程改革的不断深化和学生身心发展出现的新特点,体育心理学在体育教学实践中的重要作用日益突出,对体育心理学的研究和学习越来越受到广大体育教育工作者的重视。体育心理学已被列为体育教育专业的主干课程之一,是体育教育专业学生必学的专业基础课程,也是广大学校体育教师抓好教学和促进学生身心全面发展的有力工具。

(一) 有助于挖掘学校体育增进心理健康的功能

在以“健康第一”为指导思想的学校体育课程改革中,如何发挥体育心理学的作用,是体育教育工作者面临的一个重要课题。现代社会需要的人才不仅是高素质、复合型的,而且还要有良好的体能和健康的心理素质。

体育不仅能促进人的身体健康,还能促进人的心理健康与社会适应。《义务教育体育与健康课程标准》(2011年版)明确指出,体育课程的心理健康与社会适应目标是培养学生坚强的意志品质,使学生学会情绪调控的方法,形成合作意识与能力,具有良好的体育道德。体育心理学研究表明,人在各种体育运动情境中会产生丰富多彩、错综复杂的心理活动,其所表现出来的心理现象与体育活动之间是一个双向影响的关系,不同的体育活动能促进个体相应心理机能的发展。例如,直接对抗性球类运动项目能使人在激烈的场合中保持冷静,遇事不会过于紧张;而非对抗性体育运动项目则能陶冶人的情操,提高人承受心理负荷的能力,克服抑郁、焦虑的心态。总体而言,体育活动具有宣泄和应对负性情绪的作用,在一定程度上能降低焦虑的产生,减轻个体的焦虑程度。运用体育心理学阐明的原理或规律,有助于实现体育课程的心理健康与社会适应目标。

(二) 有助于提高体育教学、业余训练和竞赛活动的效果

体育心理学的知识是体育教学的理论基础之一,它为体育教学实践直接提供心理学依据。体育教师通过学习和掌握体育心理学知识,并在教学过程中具体运用,能够达到有效地帮助学生掌握知识和技能、培养健康的情感和顽强的意志、形成良好的个性特征、促进身心健康发展的目的,从而不断提高教学质量,顺利完成教学任务。

体育心理学的理论和方法在学校体育实践中具有非常广泛的应用性。通过这些理论和方法,教师首先可以了解和掌握学生的心理特征和需要,这有助于激发学生体育学习的兴趣,提高学生体育学习的积极性。例如,中学生的情绪具有强烈性和易感性的特点,他们可能因为一场球赛而激动得几天都睡不着觉,也可能因为一句玩笑而打成一团。总之,他们可能会因为一件小事就产生强烈的情绪反应。教师了解和掌握了学生的心理特征和需要后,据此选择适宜的教学内容,采用具有针对性的教学方法,可以有效地提高学生的学习效果。其次,可以根据学生的个性差异,因材施教,区别对待。例如,学生的性格有外向型和内向型之分,在体育活动中,对待内向型的学生可采取多表扬、多鼓励的方式,而对待外

向型的学生,适当的时候可进行批评和教育。再次,可采用一些心理技能训练方法帮助学生更好地掌握运动技能和调节情绪状态。例如,可以采用表象训练法帮助学生掌握、改进、提高运动技术,可以采用放松方法帮助学生缓解紧张情绪。最后,可以帮助学生培养坚强的意志品质,增强自尊心和自信心,培养合作能力、团队精神和竞争意识。例如,采用目标设置方法,让学生在达到一个个具体、明确的目标的同时,体验体育学习的成功感,培养学生的自尊心和自信心。

要想有效提高学校的业余运动训练水平和竞赛成绩,需要有体育心理学的指导。例如,运动竞赛往往会使学生产生心理压力,造成紧张情绪。体育教师掌握了体育心理学的知识和方法,就能恰当地激发学生参加运动竞赛的动机、调节学生的情绪、调整学生的心理负荷,以利于学生以良好的竞技状态投入到比赛中。

(三) 有助于提高体育教师自身的业务能力

体育教师首先是教师,然后才是具有专业要求的体育教师。他们同其他学科教师一样,都是人类灵魂的工程师,担负着教书育人的重任。了解学生的心理发展特点及其形成规律,有助于教师从学生的实际出发,因材施教,因势利导,采取积极的措施,做好育人工作。体育教师掌握体育心理学知识和方法,对自我提高、自我教育、不断完善自我的心理品质同样具有重要的意义。

与此同时,体育教师不仅是一名教学者,也应该是一名研究者。作为一名体育教师,“研究者”的角色主要不是定位在纯学术性的研究方面,而是定位在应用研究方面,并且主要集中研究自己实践工作中发生的问题,这对自己提高实践工作效果,促进自己专业成长和发展具有重要意义。尤其是我国当前开展的新一轮体育课程改革,倡导先进的教育教学思想和理念、教学方式和评价方法,教师在实施新体育课程的过程中很可能会碰到一些新问题和新困难,这就需要通过研究去解决这些新问题和新困难。

学生在体育学习过程中会产生许多复杂的心理活动,这些复杂的心理活动有些是体育心理学教科书上的一般理论和方法所不能解决的,有些是涉及不到的内容,这就需要体育教师运用体育心理学的理论和方法去思考、探讨一些具体的心理学问题。

第二节 体育心理学的发展

一、国外体育心理学的发展

现代体育心理学作为一门独立学科,它的形成和发展与以下两门学科领域内的研究进展密切相关,即体育科学和心理科学。这两门学科对于体育心理学领域中的理论概念建构、实验研究方法的应用以及相关科学伦理标准的设立都有重要的贡献和影响。体育心理学的研究内容是围绕着个体在体育运动和体育锻炼背景下的行为与心理活动规律展开的,研究者一方面要探究心理因素对个体的体育运动行为的影响,另一方面要探究体育运动和锻炼如何影响个体的心理行为表现。

体育心理学需要借助体育科学和心理科学各分支领域内已有的知识与技术手段来帮助达成这些研究目标。与此同时,体育心理学领域内所取得的研究成果也能够进一步充实或深化体育学和心理学领域中的相关知识结构。

(一) 20 世纪 50 年代前的体育心理学

体育心理学学科的最初起源可以回溯到 19 世纪末期。1897 年,美国印第安纳大学的心理学家特里普利特 (Triplet) 在《美国心理学杂志》(*American Journal of Psychology*) 发表了一项关于体育运动情境中社会促进效应现象的研究报告。特里普利特的实验研究探讨了旁观者(竞赛伙伴、合作伙伴、其他人等)对个体的运动技能表现的积极影响。他观察到自行车运动员在竞争比赛条件下的骑行速度要快于非竞赛条件下的个人骑行速度。尽管特里普利特的初衷和研究重心均集中于社会促进效应这一社会心理学专题上,该研究仍被看做第一项与体育心理学研究直接相关的实验。

1899 年,美国耶鲁大学的心理学家斯克里普丘 (Scripture) 在《大众科学月刊》(*Popular Science Monthly*) 上发表的研究结论中指出,参与体育运动有助于发展良好的人格特质,而这些人格特质也能够泛化迁移到个体的其他生活领域。现代体育心理学中涉及体育运动与人格、个性之间互动关系的研究方向,就是基于斯克里普丘的这一研究观点逐步发展起来的。1903 年,美国爱荷华大学的心理学家帕特里克 (Patrick) 在《美国心理学杂志》上发表了《足球心理学》一文,首次探讨了体育运动情境中的观众群体的心理现象(如动机、情绪等)。研究者的兴趣之一在于了解众多的观众热衷到现场观看足球比赛的原因或动机是什么,对此所提出的一个相应解释是个体在观看体育比赛过程中能够释放压抑的情绪。

在体育心理学发展史中,格里菲斯 (Griffith) 被称为美国体育心理学之父,他是第一位长期、系统地开展体育心理学实验研究的心理学家。格里菲斯自 1918 年即开始探索影响个体体育运动成绩的相关心理学因素,他的研究兴趣主要集中于运动技能的学习、体育运动成绩、体育情境中的人格特质等方面。1925 年,格里菲斯在伊利诺伊大学成立了北美第一个体育运动心理学实验室,开展的实验研究涉及对技术动作的意识和稳定性、对视听刺激和压力的反应时间、肌肉协调性、肌肉紧张和放松等的测量。他的两本代表性著作《教练心理学》(*Psychology of Coaching*, 1926) 和《运动心理学》(*Psychology of Athletics*, 1928) 是体育心理学领域最初的专业教材。格里菲斯在进行体育心理学实验室研究的同时,也与专业运动员和运动队展开了应用领域内的广泛合作。

1938 年,体育教育学家亨利 (Henry) 在美国加利福尼亚大学设立了体育心理学方向的研究生培训项目。作为早期体育心理学领域内的重要研究者,亨利的相关专业贡献集中体现在对体育运动和运动技能学习的心理学方面展开全面的学术性研究。

20 世纪初至 30 年代,在欧洲也出现了一些运动心理学方面的研究,影响最大的要数奥林匹克运动的创始人、法国教育家顾拜旦 (Coubertin)。他在 1913 年所著的《运动心理学试论》指出,运动是一种美的表达和使人能情绪平衡的更好的教育手段。德国学者舒尔特 (Schulte) 在 1921 年所著的《在练习、比赛和运动活动中提高成绩》一书是最早阐述优秀运动员心理准备问题的著作之一。

20 世纪 20 年代至 30 年代,苏联的体育心理学处于萌芽时期。被称为苏联“运动心理学之父”的鲁吉克教授撰写了《肌肉工作对反射过程的影响》、《对反射的研究在体育主要问题上的应用》和《在体育教育工作中提示和模仿的意义》等著作。然而,最重要的是莫斯科体育学院所做的一系列研究引起了人们对体育心理学问题的兴趣。例如,普尼所做的关于乒乓球、滑雪及其他运动对运动员心理的影响,以及丘奇马疗夫关于学校体育课对学生智力以及自我控制能力的影响等研究。

(二) 20 世纪 50 年代后的体育心理学

体育心理学的研究在 20 世纪 40 年代至 50 年代期间,除了几篇博士论文之外,基本上处于停滞状态。但也有不少的动作学习实验室相继建立,使得研究人员在研究体育领域中的运动行为时有了更为复杂和更为科学的方法,如在研究设计、仪器设备、统计方法等方面都有了进步和提高,发表的论文涉及基于学习和运动技能操作的心理动作过程。

直到 20 世纪 60 年代中期,体育心理学领域内的研究和发展才有了突破性进展,进而为体育心理学作为一门科学学科的确立做好了充分的准备。如同在《运动心理学》(*Sport Psychology*)一书中提到的,以下几个因素对推动当时体育心理学的发展有重要影响:相比以前有更多的体育心理学相关教材供选择,如劳瑟 (Lawther, 1951) 的《教练心理学》(*Psychology of Coaching*)、克拉蒂 (Cratty, 1964) 的《运动行为与运动学习》(*Movement Behavior and Motor Learning*)等;众多大学与研究机构里涌现的体育运动科学方面的课程或项目;代表性体育运动科学、体育心理学专业学会的成立 (Anshel, 1990)。1965 年,国际运动心理学学会 (International Society of Sport Psychology, ISSP) 成立,并在罗马召开了第一届国际体育心理学大会,标志着体育心理学作为一门独立学科的正式建立。

自 20 世纪 60 年代中期开始,体育心理学从体育科学的大背景下独立出来,并且不再被简单等同于体育运动学领域的运动学习 (motor learning) 这一研究方向。比较而言,从事运动学习研究的体育运动学者更为关注的是个体运动技能的发展过程和运动锻炼的条件、反馈、时效对运动技能的影响等,而体育心理学研究人员则侧重于探索各项心理学因素 (如人格、自尊、恐惧感等) 对运动技能表现的影响,以及体育活动锻炼如何影响到个体各方面的心理发展。在这一时期,很多应用体育心理学者开始同运动员和运动队合作进行实验研究,其中的代表人物是被称为美国应用体育心理学之父的奥格尔维 (Ogilvie)。1966 年,圣荷