
体育产业 酝粤经典译丛

运 动 心 理 学

——概念与应用
(第 缘版)

[美] 理查德·考克斯摇著

(~~砸~~译 张为摇校)

张力为摇张摇禹摇牛曼漪摇江晓梅摇译

张力为摇校

清华大学出版社
北京

[illegible]

本书中文简体字翻译由机械工业出版社授权清华大学出版社在中国境内（香港、澳门特别行政区和台湾地区除外）独家出版、发行。

未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，翻印必究。

本书封面贴有**中国标准书号**防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2010-010000

图书在版编目 (CIP) 数据

运动心理学——概念与应用 〔美〕考克斯著；张力为等译——缘版——北京：清华大学出版社，2004
(体育产业 经典译丛)
书名原文：Cox's Psychology of Sport and Exercise
陈犀远重校译

I 圆运...摇 II 圆①考...②张...摇 III 圆体育心理学 原教材摇 IV 圆愿愿愿

出 版 者：清华大学出版社（北京清华大学学研大厦，邮编 100084）
 网 址：http://www.tup.tsinghua.edu.cn/

责任编辑：熊妍妍 李瑶昭

封面设计：李亚莉

版式设计：徐立坚

印 刷 者：清华大学印刷厂

发 行 者：新华书店总店北京发行所

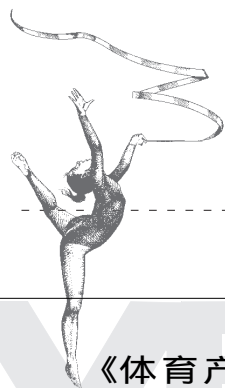
开摇摇本：苑园尹园园员震摇印张：源园豫摇插页：圆摇字数：苑园千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书摇摇号：陽月苑圃題近忽繆麟玄·源缘

印摇摇数：园园园~缘园园

定摇摇价：~~25.00~~元



《体育产业 酝酿经典译丛》

策划人语

随着经济全球化的迅速发展和体育运动在各国的普及，体育产业正在成为 21 世纪最具前景的新兴产业。目前，在欧美经济发达国家，体育产业已经成为不可或缺的支柱性产业之一，其产值在国民经济生产总值中的比重正在迅速提高。另外，与之相关的媒体、旅游、交通、服装、食品、电子、保险和建筑等产业，也因体育产业的升温而显现出繁荣的景象。随着各国社会经济的发展，体育产业正在融入普通民众的日常生活之中，体育休闲已经成为欧美家庭和个人提高生活质量的重要方式。

经过近 20 多年经济的快速发展，中国体育产业正在蓬勃兴起，逐渐成为国民经济中一个新的经济增长点。北京申办 2008 年奥运会的成功，为我国体育的产业化和商业化提供了一个极好的契机。但目前我们还面临着许多的困难：体育产业的规模很小，还未形成一个独立的产业；缺乏组织国际大型体育项目的运作经验；我们的体育产业化和商业化运作人才严重匮乏，这些都已成为制约我国体育产业发展的瓶颈和障碍。为了解决这些问题，国家已经出台加速体育产业化进程，促进体育产业快速、持续、健康发展的方针政策；上海复旦大学管理学院、北京体育大学管理学院、清华大学经管学院等一些高等院校，已经或者正在筹备设立体育产业 酝酿项目。但是，人才培养的关键问题不仅在于师资力量，缺乏一套能够支撑体育产业管理和运作的理论框架体系和优秀教材，也是我国体育产业管理教育滞后的重要原因之一。

为此，我们经过两年的市场调研、选题论证和大量的翻译组织工作，引进了国内第一套体育产业 酝酿的经典教材，以汲取国际上体育产业管理和运作方面的先进理念、有效方法和丰富经验，填补目前国内体育产业管理系统化、职业化、国际化高质量教材的空白。本丛书的出版，将为 2008 年北京奥运会商业运作和管理人才的培养，以及我国体育管理人才和相关机构管理人员的素质提升，促进我国体育产业整体管理水平的提高起到积极的推动作用。

本丛书全面涵盖了体育产业管理的各个重要领域，参考了国际上著名体育产业管理专业的课程设置，丛书的大多数版本都已多次修订，在国外早已树立了经典和权威的地位，其中更有修订至 10 版的常青树教材，它们对推动中国体育产业市场发育和发展，具有启发性、引导性和实用性，其中

先进的体育产业管理理念、实用的体育运动及营销管理技能和方法，都将成为迅速提升国内体育产业管理教育水平的坚实基础。从《体育经济学》、《体育管理学》、《体育营销学》、《体育运动管理》、《体育财务管理》、《体育传播学》，到《运动心理学》和《体育社会学》，本译丛可为有志从事体育产业经营和管理的人们提供一个门类齐全，结构合理的知识框架。随着这套教材的推广使用和市场需求的提高，我们今后还计划增加引进其他的实用教材。

本丛书不仅适用于全国各体育院校和综合性大学管理学院的体育产业管理专业的核心课程教学，同时也适合作为体育产业研究和管理人员、管理咨询机构人员、与体育产业相关的其他产业管理人员的培训教材，同时也可成为对体育产业感兴趣的投资者和研究者的必备参考书。

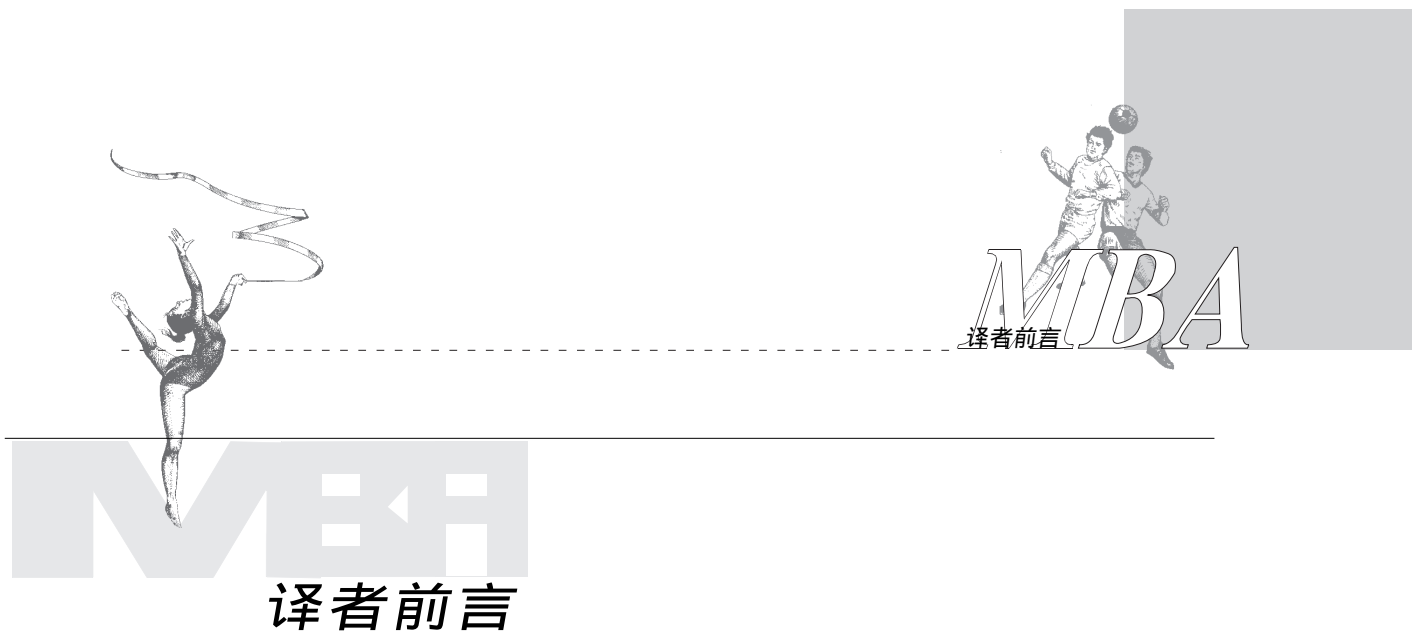
令我们十分感动的是，在本丛书策划和出版的过程中，国家体育总局党组书记李志坚先生、中国奥委会名誉主席何振梁先生、中体产业股份有限公司董事长魏纪中先生、国家体育总局科教司司长史康成先生、清华大学党委书记陈希先生、复旦大学管理学院副院长陆雄文先生，以及许多体育教育界和新闻界的有识之士，都对我们这套丛书的策划创意和运作给予了高度评价。北京体育大学副校长钟秉枢教授为本丛书的出版做了大量的组织工作、中国社会科学院社会学所研究员郑也夫先生为本书的译者甄选提供了有力的支持。北京体育大学、北京大学、中国人民大学、复旦大学的许多专家教授，亲自主持了本丛书的翻译和审校，从而保证了丛书的较高翻译质量。国际著名的麦格劳·希尔教育出版公司和培生教育出版集团在版权方面给予了鼎力支持，这使我们对引进和出版这套丛书充满了信心，同时又倍感责任和压力，惟有竭尽全力做出精品，为中国体育产业的发展和2008年北京奥运会的成功运作有所作为，才不辜负大家的期望。

经济兴则国运兴；国运兴则体育兴。愿我们这套丛书的引进和出版，能为中国的经济发展和体育产业的腾飞，为北京2008年奥运会的成功举办，实现几代人的“经济强国梦”和“体育强国梦”做出应有的贡献。

与同道者一起努力，我们期盼着！

和君创业·闻洁工作室

2008年 11月



摇摇猿年 苑月的一天，当北京的空气中仍然弥漫着北京申奥成功的喜悦与兴奋的时候，我突然接到一个电话，是和君创业·闻洁工作室总经理闻洁女士打来的。我们素不相识，她几乎是开门见山，向我提及本书的翻译工作。当时，我有些犹豫，因为诸事缠身，担心难以应付。但她如痴如迷地畅谈她的出版设想，让我从犹豫转向坚定。

实际上，我早就拜读过理查德·考克斯博士的著作，那是本书的第猿版（即猿源年版），给我留下深刻印象，并使我在本科生和研究生的教学过程中，不断引用书中提及的内容与观点。据我所知，在美国，能再版五次（猿园年，猿愿年，猿源年，猿园年，猿缘年）的运动心理学教材即使不是惟一，也肯定为数不多，而再版次数往往是该书受欢迎程度的重要标志。另据我所知，目前中国大陆还没有一本正式出版的运动心理学译著，考克斯博士的这本力著，刚好填补这方面的缺憾。因此，无论从美国的角度，还是从中国的角度，这本译著，都应该可以让我们中国的读者了解运动心理学基础知识体系的精华之处。本书具有两个特点：

第一，强调理论与实际的结合。对应用问题和市场问题的关注，或许是整个美国文化或美国人思维方式的体现。本书通过许多体育运动实例，深入浅出地解释了运动心理学的概念与原理，使读者读起来不会感到乏味与枯燥，也使教师教起来不会感到绞尽脑汁和无所适从。每个原理都是活生生的原理，每个概念都是活生生的概念。读者惟一可能感觉不适应的地方，就是那些棒球的规则和情景。那是美国的国球之一，但在中国不太普及。但是，读者总是可以发挥自己的想像力，去联系自己所熟悉的运动项目。读完本书之后，如果读者产生了实用和有趣的感觉，那一定会使作者感到欣慰。

第二，强调汲取最新的研究成果。读者会注意到，本书的版权年是猿园年，作者的参考文献则引至猿年，这体现了作者追踪最新研究进展的学术习惯，也使读者读起来感到放心：你们看到的，已是最新的。另外，作者在新版中对原版体系进行了较大幅度地更改，从猿大章改为猿小章，另外补充了许多内容。应该说，对自己的著作体系做这样大的改动，是需要勇气的。我感觉，更改后的体系更合理，更便于读者的理解，也更能吸引读者的注意。

本书各章译者分别为，张力为：前言、致谢、第猿章；张禹：第缘章、第愿-猿章；牛曼漪：第猿猿源苑章；江晓梅：第猿-猿章。全书由张力为进行统一审校和修订。



体育产业 经典译丛 运动心理学

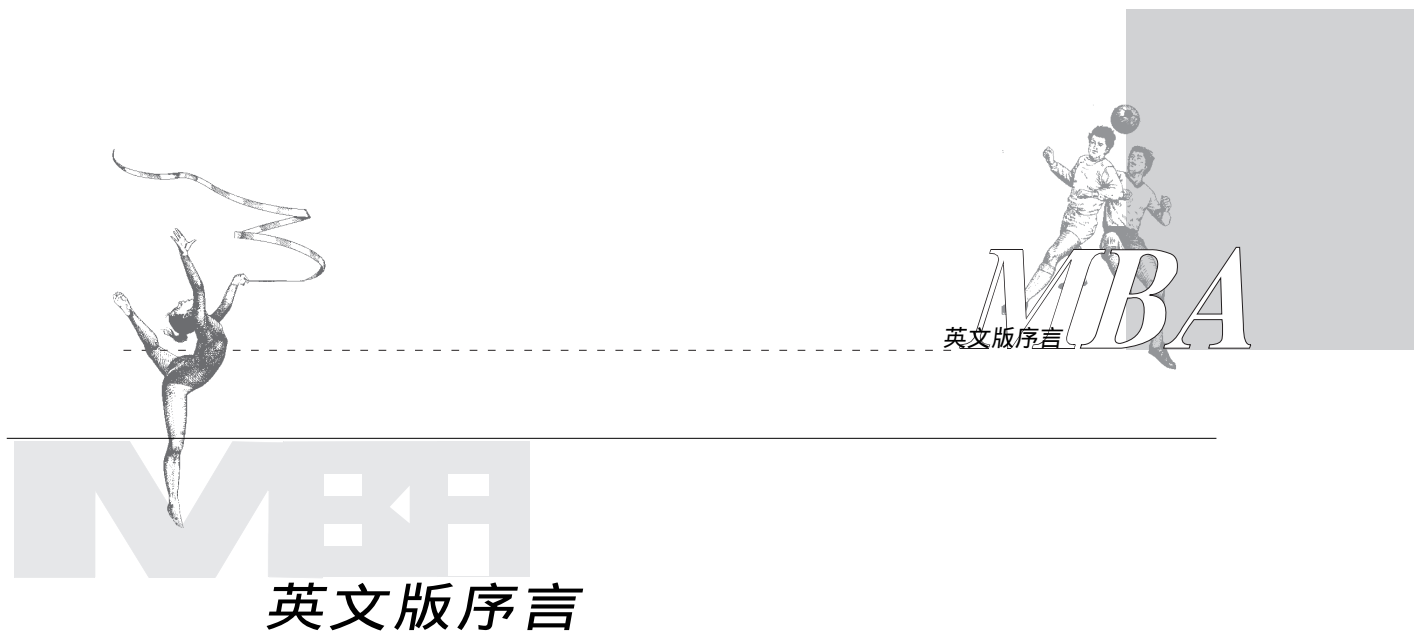
和君创业·闻洁工作室总经理闻洁女士不遗余力，四处奔波，为这套体育产业 经典译丛的出版，做出了最重要的贡献。国际著名的麦格劳—希尔教育出版公司与中国著名的清华大学出版社携手并肩，以这本译著的形式，体现了中美文化交流的真诚与高效。我们各位译者的家人对译者表现出了始终如一的理解、宽容和支持，使我们体验到存在于计算机屏幕之后的慰藉与动力。在此，我谨向上述各位表示深切的谢意。

最后，我还希望借此机会向理查德·考克斯博士致意：我们未曾谋面，但你的作品已经，并将继续给中国学者和中国学生以心灵的启示。

亲爱的读者，你看到的译著版权年与原著版权年同为 2004 年，这说明了本译著的策划者和翻译者与时代精神同行的决心。我敢保证，在国内外出版界，这是最为一致的步伐了。我还希望，能借助你对这本译著的关注和批评，将中国运动心理学的发展推向新的高度。

译者摇张力为

2004 年 5 月于北京体育大学



摇摇本书特别为对运动与锻炼心理学感兴趣的本科生而写。教师如果根据本书内容，增加一些学术期刊最新资料作为辅助阅读材料，也可将本书作为研究生的基础教材。最近，人们对应用运动与锻炼心理学的兴趣急剧增加。有些学生希望了解如何应用运动与锻炼心理学的研究成果去理解和解决实践问题，本书正是希望能对这些学生有所帮助。本书将重点探讨运动心理学的概念与应用。但我们必须理解，如果将一些未经科学检验的概念用于实践，会存在危险。全书致力于以那些科学研究证据支持的概念为基础，解释如何在实践中应用这些概念。对一个问题的科学研究，常常会得出多个结论。在这种情况下，我对概念与应用的阐释将以主导性证据为基础。

尽管本书的标题为《运动心理学——概念与应用》，但是，本书用了相当多的篇幅来讨论体育运动中的社会心理学问题（共 源章）和锻炼心理学问题（共 源章）。本书第 缘版仍然保留了原来的书名，而不增加“锻炼”和“社会”这两个词，这是基于以下两个原因：首先，按照大多数人的理解，“运动心理学”是个上位概念，包括社会心理学和锻炼心理学的内容。第二，如果要在书名中包括每一个重要领域，书名会过于累赘。

为了写作上的简洁方便，本书将不断采用“运动心理学”和“运动心理学家”这两个词，作为“运动与锻炼心理学”和“运动与锻炼心理学家”的简写。这样做并不意味着视野变窄，而仅仅是反映了这样一种考虑，即“运动心理学”一词用法广泛，包括了字面意义所没有的内容，在世界各地都得到教育学家和心理学家的认可。

本版新意

本书前一版（第 源版）共 源章，每章的篇幅都比较长。而新版（第 缘版）则将全书内容分为 苑篇，每篇又分为不同的章。通过这样的变动，使一些重要主题能够得到深层的讨论，并且与其他主题相互区分。本书共 圆章，每章均有教学辅助材料支持。下面对新版重要的变动内容和新增内容进行说明：



体育产业经典译丛 运动心理学

第 I 篇：引言

这一篇内容仅包括一章，介绍了运动心理学的历史，并讨论了运动与锻炼心理学的研究领域和应用领域。

第 II 篇：体育运动中的动机问题

在先前的几版中，动机是在全书的中部出现的。但在本版中，对动机的讨论移至全书的前部，因为没有比激发运动员更重要的单一主题了。这一篇安排了新的章节，涉及体育运动中的目标定向、发展内部动机、目标设置以及青年体育运动等问题。

第 III 篇：运动员的唤醒、注意及人格

这一篇讨论的内容为理解运动员的心理提供了基础知识。我对这篇的每一章都进行了修改和更新，以使读者了解关于运动员的唤醒、注意及人格的最新研究进展。

第 IV 篇：与焦虑和心境相关的情景因素

这一篇加入了新的章节，包括心境状态与运动表现以及与倒 U 理论不同的其他理论。通过这两类内容，对焦虑与运动表现的关系进行了解释。这篇的中心一章用来解释焦虑、唤醒和应激的关系。

第 V 篇：认知干预和行为干预

这一篇也加入了新的章节，包括体育运动中的应对问题、放松训练、唤醒激化方法、表象，催眠在体育运动中的作用，以及心理技能训练。在先前的版本中，这个主题包括在一大章中。在本版中，每种重要的干预方法均单独列章。

第 VI 篇：体育运动社会心理学

攻击、观众效应、团队凝聚力和领导这三个重要主题在本版中均单独分章讨论。在攻击一章



中，加入了关于观众暴力的最新研究进展。

第Ⅶ篇：体育运动生物心理学

这一篇安排了独立的章节来讨论的重要课题，包括锻炼心理学、过度训练和心理耗竭、运动损伤心理学，以及运动员滥用药物等。这篇的新特点是对损伤预防和康复的研究及实践问题进行了深入的探讨。

教学

为了学生、教师和教练使用方便，本书在每章后面提供了许多体育运动实例。在各章重要内容之后，还插入了“概念与应用”栏目，以引导读者关注讨论的主题，加深对重要原理的理解。这些概念源自相关的科学研究文献，紧随其后的是教练或教师的应用建议。

其他重要的教学辅助资料包括各章都有的关键词、小结、复习题、思考题和术语表。出现在每章章首的关键词，旨在将读者的注意集中于重要术语和概念上。章末的术语表对章首的关键词一一进行了解释，文中的关键词均以黑体字表示。

运动心理学组织的网站

运动心理学学术组织

应用运动心理学促进会：[http://www.apap.org](#)

美国心理学会第9分会：[http://www.apa.org/div9](#)

北美运动心理学学会：[http://www.nacaps.org](#)

拥有运动心理学内容的重要国际组织

美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟：[http://www.aahpead.org](#)

美国运动医学学院：[http://www.acsm.org](#)

教练培训网站

美国运动教育计划：[http://www.usapet.org](#)

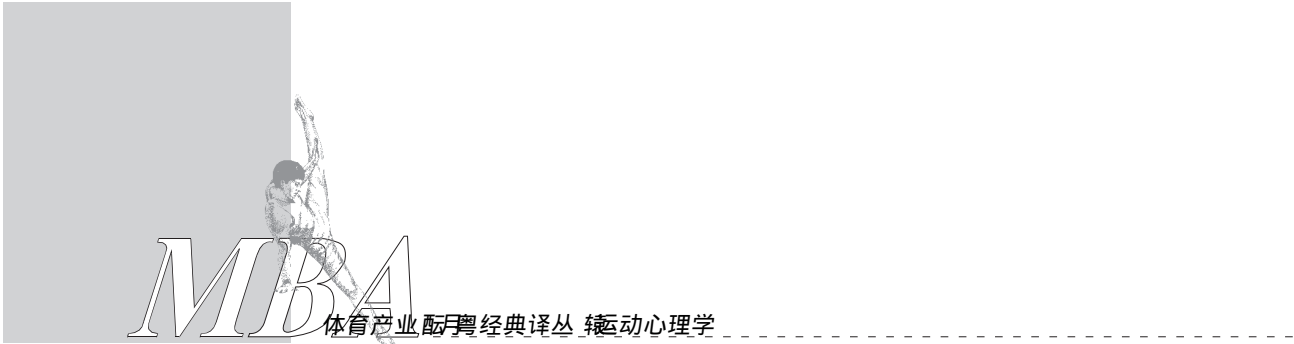
加拿大教练协会：[http://www.cca.ca](#)

致谢

许多人对完成本书做出了贡献，我对此深表谢意。

首先，我感谢我的妻子琳达（[http://www.linda.com](#)），我的两个孩子坎迪斯（[http://www.candis.com](#)）、克雷顿（[http://www.clayton.com](#)）、莱恩（[http://www.lane.com](#)）和大卫（[http://www.david.com](#)），感谢他们的耐心和克制。

其次，我要感谢第9版的评阅人，他们付出了额外劳动，以保证本书的成功。他们是佛克纳大学的特里·布朗（[http://www.tracybrown.com](#)），圣·约思州立大学的大卫·弗斯特（[http://www.davidforster.com](#)），科罗拉多州立



大学的玛丽恩·约翰逊（配舞社社长），威廉姆斯浸会学院的波尔·罗茨（马术教练），以及东蒙大拿学院的杰依·肖（体操教练）。

第三，我还要感谢我的同事，他们总是愿意与我分享不同的学术思想和资料来源。

最后，我最真诚地感谢密苏里—哥伦比亚大学图书馆负责预约工作的馆员，他们热情地帮我查找订阅图书馆所没有的那些外国资料和其他资料。

玛丽恩·约翰逊著

第一部分 引言



摇摇第 I 篇仅包含 员章，以“运动心理学导论”为题。如果在这里对本章内容进行概述，显然是多余的，因为该章本身就是概述。但如果在这里为读者提供一个具有情感色彩的运动心理学引言，指出其令人着迷之处，倒是个好地方。体育活动中，运动竞赛的精神或心理学效应无处不在。让我们把下面这段运动情景作为运动心理学的引言。

员999年，全美职业棒球冠军联赛中，亚特兰大勇士队对阵纽约大都会队。亚特兰大队在亚特兰大赢得了头两场比赛，在纽约赢得了第 猿场比赛。大都会队则在纽约赢了第 源场比赛。这样，在纽约谢河体育场进行的联赛第 缘场比赛时，勇士队以 猿比 1 领先。第 缘场比赛注定要成为棒球联赛史上最激动人心的一场比赛。正如班伯格（员999年）描绘的那样，“星期天晚上 怨点半，美国东海岸的时间凝固了”。

轮到纽约大都会队击球了，亚特兰大勇士队则守场。第 员号击球员是沙文·顿斯通（员999年），大都会队在第 员局下半局 0比 1 落后。顿斯通闪过界外球后，最后击了 员次，打到中场。顿斯通偷到第二垒，然后步入本垒，将比分扳平为 猿比 1。

现在，该罗宾·文图拉（员999年）击球了。垒上都有人，文图拉面对的是用右手的凯文·麦戈林奇（员999年），他是个新手。文图拉在联赛中的成绩到目前为止为 员比 1。面对两击，他打出了运动员做梦都在想的那一击。文图拉击中一个两击投球，将球击至雨中，划向夜空，越过右中场墙。这一击简直太漂亮了！在跑到一垒之后，疯狂的队员和球迷把罗宾团团围住，以致他根本无法跑到本垒，或者二垒，他被包围得动不了。正式的比分是 猿比 1，文图拉用此击将历史上最长的赛后季比赛推向了终点。这次比赛耗时 缘小时 源分钟，共有 员999人次击球，但仅有 苑次得分。



第 1 章

运动心理学导论

关键词

认证授权
临床 咨询运动心理学家
文化匹配模型
教育型运动心理学家
克尔曼·罗伯特·格里菲斯
富兰克林·泰勒
约翰·劳瑟
雷纳·马腾斯
多元文化训练
布鲁斯·奥吉尔威
研究型运动心理学家
亚瑟·斯雷特—汉墨尔
运动心理学职业注册
诺曼·崔普里特
普遍主义模型
说教



体育活动是人人可以享受的活动
(感谢密苏里—哥伦比亚大学体育运动信息中心提供此照)



体育产业经典译丛 运动心理学

摇摇在体育运动领域，很难找到一个比运动心理学更令人着迷的话题了，其原因或许是教练员、运动员和体育迷一谈起运动心理学，都会觉得津津有味。普通观众一般不太敢对运动员的超常发挥进行生物力学的解释，但却常常愿意对此进行心理学的评价（例如，意志、动机、力量等性格）。四年一度的冬季奥运会和夏季奥运会使来自北美各地的体育迷神魂颠倒。通过奥运会的电视转播，观众得以不断了解那些受过职业运动心理学家帮助的优秀运动员。运动心理学家还常常与单个运动员一起，通过摄像机向公众曝光。电视节目里还时不时宣传那些寻求过运动心理学家帮助的职业高尔夫球手。最近，一名运动心理学家还获得赞誉，因为他在1988年职业橄榄球赛之前，为印第安纳波利斯小马选拔了皮顿·曼宁（~~印第安纳波利斯小马队四分卫~~），同时辞退了莱恩·利夫（~~印第安纳波利斯小马队四分卫~~）。曼宁继续在印第安纳波利斯效力，而利夫则在圣地亚哥战马队奋战了几年。许多年来，一些职业棒球队也得到了应用运动心理学家的帮助。目前，运动心理学家为职业运动队、奥林匹克队或甚至大学运动队提供的服务，帮助许多年轻人事业有成。我们希望这些年轻人能够获得知识、经历和证书，从而实现他们的梦想。

但是，青年运动队和中学运动队中有数以百万计的教练员和运动员，他们没有财力来支付全职或是兼职的运动心理学咨询顾问，那么，由谁来为他们提供运动心理学的服务呢？为每个教练员和运动员提供运动心理学服务显然是不现实的，那么，更好的做法或许是培训教练员和运动员，使他们自己成为自己的运动心理学咨询顾问，并互相进行辅导。马丁、汤姆森和麦奈特（~~印第安纳波利斯小马队四分卫~~）曾主张，运动心理学咨询工作者的最终目标应该是教会受辅者自己辅导自己。

加州大学传奇人物约翰·武登（~~加州大学洛杉矶分校教练~~）为我们提供了一个极佳的教练实例，可将他与前印第安纳队教练鲍伯·奈特（~~印第安纳大学教练~~）咄咄逼人的方式做一对比。也许约翰·武登是个了不起的应用运动心理学家，也许他的同事是。而奈特的例子则反映出，一个教练多么需要运动心理学家的帮助，帮他与运动员及其他教练建立起积极的人际关系。比尔·瓦尔顿（~~俄勒冈州立大学教练~~）将这一点表述得最为清楚：

武登教练是印第安纳本地人，和他在一起，生活总是充满乐趣，积极向上，总是指向团队，与出色的比赛相关。不幸的是，你从奈特那儿却得不到这种感受，没有乐趣可言，甚至更糟，在他的队员脸上，看不到幸福（~~印第安纳大学教练~~）。



作为一名运动心理学的学生，你将来不一定会成为专业运动队的咨询顾问，但你可以利用并与其他人分享从本书中学到的知识。

尽管运动心理学还不是一门完善的科学，本书仍试图为教练和学者提供一个机会，以学习和掌握运动心理学的正确观点和应用技能。关于运动竞赛的心理准备，我们有许多东西要学。作为科学家，我们总是具有一种努力发现新知识的需要。当你在阅读本书的时候，请以一个开放的心态和好奇的眼光，将运动心理学作为一门科学去了解、去把握。

下面，我们将讨论其他一些问题，以便为你学习运动与锻炼心理学提供一些背景知识。具体地说，本章将界定运动心理学的定义，简介北美运动心理学的发展历史和专业机构，讨论职业资格证书问题，考察运动心理学家扮演的各种角色，讨论与应用运动心理学相关的道德守则，提出资格审查问题，最后，还要分析多元文化训练的重要性。

运动与锻炼心理学的定义

运动心理学是将心理学原理应用于运动或锻炼情景的科学。这些心理学原理常被用来提高运动表现。但是，真正的运动心理学家关注的范围要远远超出运动成绩的提高，他们将体育运动看作是 人类发展的途径。不惜一切代价取胜的态度与最佳运动心理学家的目标和理念相悖。运动心理学家愿意帮助每个运动参与者发掘他们作为运动员的潜能。如果帮助一个年轻的运动员发展了自我控制能力增强了自信心，并进而提高了运动成绩，自然很好。但是，即便没有取得比赛胜利，通过高质量的运动体验也仍有可能强化运动员的自身动机。总体来说，运动心理学是一个令人兴奋的学科，它帮助运动员提高运动成绩，也促进人类在社会的和心理的方面不断完善和发展。

简言之，运动与锻炼心理学研究心理因素和情绪因素对运动成绩和锻炼效果的影响，同时，还研究参与竞技和参与锻炼对心理因素和情绪因素的影响。这是一个易于理解的定义，它清楚地阐明了竞技运动和锻炼活动与心理因素和情绪因素具有的交互作用关系。本书正是以此交互作用作为基本框架。运动成绩受心理因素和情绪因素的影响，而这些因素均可正确引导和学习。反之，参与竞技活动和锻炼活动也可以对个体的心理和情绪产生积极影响。

北美运动心理学历史

运动心理学作为一个特定的研究领域，十分年轻，并正在迅速发展。运动心理学历史上第一个明确的研究实例或许是诺曼·崔普里特（Norman Triplett）1896 年所做的研究。通过现场观察和二手资料，崔普里特分析了自行车运动员在群体竞争条件下的表现。他从这一具有里程碑意义的研究中得出结论：其他竞赛者的在场能够促进自行车成绩的提高（Norman Triplett, 1896）。

尽管崔普里特最早进行了有据可查的最先的运动心理学研究，但他不是连续在一段时期内进行系统运动心理学研究的第一人。获此称号的应是克لمان·罗伯特·格里菲斯（Kliment Robert Griffis）（Kliment Robert Griffis, 1906），他常被称为“北美运动心理学之父”（Kliment Robert Griffis, 1906）。格里菲斯的重要贡献在于，他于 1906 年在伊利诺伊大学建立了第一个运动心理学实验室。在很长一段时间内，格里菲斯研究了心理运动技能问题、技能学习问题，以及人格变量与运动表现的关系问题。作为心理学家，格里菲



斯被伊利诺伊大学体育系主任乔治·胡佛（George H. Hooper）选派来进一步发展这一新的实验室。在胡佛看来，格里菲斯博士应发展出一个实验室来解决与运动表现和运动成绩有关的心理和生理难题。这样，此后近半年的历史发展进程因这一事件而得以确定。体育教育，一个跨学科的领域，将为心理学在体育运动中的应用提供学术基地。

自从克尔曼·格里菲斯建立了第一个运动心理学研究实验室，其他学者便紧随其后。二次大战以后，加州大学的富兰克林·邓亨利（Franklin D. Henry），宾西法尼亚州立大学的约翰·劳瑟（John A. Larusson），以及印第安纳大学的亚瑟·斯雷特—汉墨尔（Arthur S. Hammett）等著名运动心理学家纷纷开设了研究生课程，并建立了自己的研究实验室。

丹·兰德斯（Dan Landis）将1920—1930年这段时期称作运动心理学的“形成时期”。在这段时期，作为一门相对独立的学科，运动心理学开始与运动生理学和运动技能学习分道扬镳。这种分离对于“应用”运动心理学来说尤为明显。在应用运动心理学出现之前，大多数与运动心理学相关的研究均是在实验室进行的，并被称作运动技能学习研究。在形成时期，运动心理学家进行了一些重要研究，发表了一批重要著作。这些早期的努力为运动心理学成为体育学和心理学范畴内的分支学科铺平了道路。这些早期著作包括约翰·劳瑟（John A. Larusson）的《教练心理学》，布鲁斯·奥吉尔威和汤姆·图科（Bruce Ogilvie and Tom Tuck）的《问题运动员及如何应对他们》，罗伯特·辛格（Robert C. Singer）的《运动技能学习和人类表现》，约瑟夫·奥辛戴恩（Joseph A. Ossipow）的《运动技能学习心理学》，米罗斯洛·凡尼克和布莱恩特·克瑞蒂（Miroslav Vainik and Bryant Kretschmer）的《心理学与精英运动员》，雷纳·马腾斯（Rena M. Martens）的《社会心理学与运动活动》，阿尔伯特·卡伦（Albert W. Carron）的《运动社会心理学》。

在形成时期，出现了一些重要的运动心理学研究。这些研究包括19世纪90年代沃仁·约翰逊（Warren H. Johnson）关于催眠和运动表现的研究，19世纪90年代雷纳·马腾斯研制的焦虑测验，19世纪90年代丹·兰德斯和雷纳·马腾斯对扎乔克群体促进模型的检验，19世纪90年代阿尔伯特·卡伦和瓦西拉杜莱（Vassilios D. Vassiliadis）关于运动队领导与团队凝聚力的研究，19世纪90年代罗纳德·史密斯（Ronald L. Smith）和弗兰克·斯莫（Frank L. Smoot）关于青年运动队教练行为的研究，以及19世纪90年代和20世纪40年代比尔·摩根（Bill B. Morgan）得出的表示运动员心理健康水平的“冰山剖面图”。尽管上述研究远不是形成时期具有开创意义的全部研究，但它们至少是具有代表性的研究。

如上所述，《问题运动员及如何应对他们》这本书是布鲁斯·奥吉尔威和汤姆·图科1950年所著，该书及作者研制的运动员人格问卷——运动动机量表（Athletic Motivation Scale）吸引了教练员和运动员的注意。尽管这本书和这个量表受到教练员和运动员的欢迎，但当时图科和奥吉尔威并没有得到运动心理学界的普遍认可。运动心理学家们认为，该书和该量表在如何应对问题运动员方面过于简单，且没有坚实的科学基础。我们在人格一章中还会讨论这一问题。有趣的是，布鲁斯·奥吉尔威作为应用运动心理学家所做的工作，在今天的运动心理学界受到认可的程度要高于19世纪90年代。由于在人格领域和应用运动心理学领域所做的开创性工作，布鲁斯·奥吉尔威被称为北美应用运动心理学之父。

如果说克尔曼·罗伯特·格里菲斯是北美运动心理学之父、布鲁斯·奥吉尔威是北美应用运动心理学之父的话，那么，前伊利诺伊大学运动心理学教授、人类运动出版社创始人雷纳·马腾斯就



可享有当代运动心理学之父的美称。在当代，雷纳·马腾斯对北美运动心理学发展的贡献，比其他任何人都多。这一评价的依据是他在作为伊利诺伊大学教授期间所做出的研究贡献，以及他教导的许多学生现在已在世界各地成为了运动心理学的领导人物。

专业机构的发展

自从 20 世纪 50 年代以后，一系列专业运动心理学组织得到发展。1953 年，国际运动心理学会（国际）在罗马成立。该机构旨在全世界促进和推广运动心理学的实践。在北美，一组来自加拿大和美国的运动心理学家曾在得克萨斯州的达拉斯聚会，讨论了在美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟（美国）之外，组建一个运动心理学专业组织的可能性。1957 年，这组运动心理学家的努力喜结硕果，北美运动心理学会（美国）宣告成立，并得到了国际运动心理学会的承认。1958 年，在拉斯维加斯，在美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟年会之前召开了北美运动心理学会的第一次年会。从此以后，北美运动心理学会发展成为了一个在广阔领域具有影响力的运动心理学学术组织。北美运动心理学会为研究者提供了一个学术论坛，以探讨运动心理学、运动社会学、运动技能学习、运动技能控制和运动技能发展等领域的问题，并交流研究成果。在美国的北美运动心理学会成立之后不久，1959 年，在加拿大，成立了另一个重要的学术组织，即加拿大心理运动学习和运动心理学协会（加拿大）。该协会一开始隶属于加拿大健康、体育教育和娱乐协会（加拿大），但在 1967 年变成了一个独立的学术团体。在加拿大组建相关协会的同时美国运动与体育教育协会（美国）内组建了远个研究院，运动心理学研究院（美国）即是其中之一。美国运动与体育教育协会是隶属于美国健康、体育、娱乐与舞蹈联盟的一个组织。为了更好地满足从事运动心理学实践活动的运动心理学家的兴趣与需要，1959 年秋季，应用运动心理学促进会（美国）成立（美国，1959）。在 20 世纪 60 年代，该组织发展成为了促进北美和世界范围内应用运动心理学发展的一个主要机构。摇

除了上述的专业组织以外，还有两个以北美为基地的重要协会，也在积极开拓运动心理学的兴趣与研究。这两个组织是美国心理学会（美国）第 10 分会（1958 年成立）和美国运动医学学院（美国）。在建立各种运动心理学专业组织的同时，各种学术期刊成为了这些组织所属成员进行学术探索的论坛。

作为总结，表 1.1 列出了运动与锻炼心理学的各类专业组织，并标注了这些组织的成立时间；表 1.2 提供了运动与锻炼心理学部分研究期刊的名称，这些期刊有的是纯运动心理学杂志，有的是含有运动心理学内容的杂志。