

# 《运动心理学》

## 图书基本信息

书名：《运动心理学》

13位ISBN编号：9787310025503

10位ISBN编号：7310025504

出版时间：2006-8

出版社：南开大学出版社

作者：孙少强

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《运动心理学》

## 前言

在人类的发展进程中，21世纪是一个以知识经济为特色的发展时代。在这个时代中，创造新知识和应用知识的能力是影响一个民族、一个国家前途和命运的重要的决定因素。一个没有创新能力、不能有效地应用科学技术为人类造福的民族，难以屹立于世界先进民族之林。自实行改革开放的基本方针以来，随着我国社会和经济的飞速发展，包括心理科学在内的我国科学事业也获得了长足的进步。作为一门科学的学科体系，心理学横跨自然科学、人文和社会科学，同人的各项活动息息相关。心理科学是一门庞大的知识体系，包含数十个分支学科。如果采用两分法对心理科学分门别类，则可以将整个心理科学分为基础心理学和应用心理学。基础心理学担负着创造新的心理学知识的使命，包括发现新的心理学规律、探索新的方法和技术等。应用心理学则不同，它主要涉及对心理学理论、知识和技术的应用，即将基础心理学的研究成果应用到人类活动的各个领域，以便根据人心理活动的规律安排各种工作、学习和生活，从而最大程度地发挥人的功能作用，与此同时保证和提高人的生活质量和健康水平。目前，可以毫不夸张地说，应用心理学的影响已经遍及人类生活的各个领域。仅仅在高技术领域，心理学的理论、知识与方法便已经成为人工智能、模式识别和虚拟现实等的重要基础。在我国，心理学理论和知识已经被广泛应用到教育、医学、工商业、军事、司法和航空航天等领域，并正在发挥其独特的作用。

# 《运动心理学》

## 内容概要

近20年来，运动心理学在我国得到迅速发展，为我国体育运动水平的提高作出了巨大贡献。运动心理学的研究领域也在不断扩大，逐步形成自己独特的学科体系。运动心理学是研究参与体育运动条件下，个体的行为与心理活动的特点与规律，并应用这些规律去提高运动成绩，增强人们参与体育运动的积极性，进而实现体育的价值的一门学科。本书是以个体参加竞技体育运动为条件，研究运动员在比赛中的心理特点。在编写过程中力求把新的理论、新的研究成果介绍给读者，并将理论与实践结合起来，增强其应用性。

全书共分为十一章，涉及运动动机、运动焦虑、运动员流畅心理状态、运动员人格、运动学习与控制、运动员心理技能训练、运动损伤中的心理问题、兴奋剂及药物滥用的心理学问题、运动活动中的社会心理问题，以及运动与人的发展等内容。其中包含了运动操作中的眼动研究、运动员流畅心理状态，以及运动与人的社会发展等国内运动心理学中较少涉及的问题。

# 《运动心理学》

## 书籍目录

总序序言第一章 运动心理学的发展与研究 第一节 运动心理学的研究对象 一、运动心理学研究的对象 二、运动心理学研究的意义 第二节 运动心理学的发展概况 一、北美运动心理学的发展 二、东欧运动心理学的发展 三、中国运动心理学的发展第二章 运动中的焦虑与调节 第一节 运动焦虑概述 一、焦虑的定义 二、运动焦虑的分类 第二节 运动焦虑与运动行为 一、运动焦虑的理论 二、运动焦虑的定义 第三节 体育运动中运动焦虑的研究 一、影响运动焦虑的因素 二、赛前焦虑 三、比赛对焦虑的影响 四、焦虑对体育行为的影响第三章 运动动机 第一节 运动动机概述 一、动机的含义 二、运动动机的分类 第二节 运动动机的理论 一、成就动机理论 二、自我效能理论 三、能力知觉理论 四、目标定向理论 第三节 运动动机的培养与维持 一、强化 二、目标设置 三、归因训练 四、期待-价值 五、女运动员的运动动机第四章 流畅心理状态 第一节 流畅心理的特征与结构 一、流畅心理的特征 二、流畅心理的测量 第二节 促进与阻碍流畅心理状态出现的因素第五章 运动人格与发展 第一节 运动员人格的研究 一、运动员人格研究的方法 二、运动员和一般人的人格差异的研究 .....第六章 运动学习与控制第七章 心理技能训练第八章 运动损伤中的心理学问题第九章 运动活动中的社会心理第十章 兴奋剂及药物滥用的心理学问题第十章 体育运动与人的社会发展参考文献

## 章节摘录

(二) 焦虑的三维度对运动焦虑的分类在当今具有重要地位的是以马腾斯为代表的三维度理论，该理论认为运动中的焦虑可以分为躯体焦虑、认知焦虑和状态自信心。躯体焦虑是焦虑的生理特征，如心跳加快、手心出汗、呼吸急促等等。认知焦虑是焦虑的认知特征，主要和对周围的评价有关，是一种对消极结果所带来的后果的担心。状态自信心指在比赛中对自己取得成功的信念程度。

第二节 运动焦虑与运动行为

一、运动焦虑的理论

(一) 倒U曲线模式

倒u曲线假说用来解释觉醒状态和表现的关系。此假说主张在低觉醒状态时，表现会在平常水平以下，因为运动员的心理不够振奋。随着觉醒状态水平的提高，表现会逐渐改善；当觉醒提高到最适当的一点时，将会产生最佳的表现。然而，觉醒水平若持续提高，则表现又再随之逐渐衰退。这种倒u字型的关系反映出，当个体在最适当的觉醒水平时会有最佳的表现，然而在太高或太低的觉醒水平时，表现都不佳。

## 精彩短评

- 1、书的质量好差,感觉是盗版,发货速度挺快的
- 2、一看就是盗版书,纸质太差了。要不是急着用就投诉了

# 《运动心理学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)