

中国运动心理学发展的现状与展望

姚家新¹, 黄志剑²

摘要: 对近年来中国运动心理学学术领域的研究发展、应用发展和理论发展3个方面及运动心理学事业中学术交流、行业规范的发展现状进行了回顾,从“学术”发展与“事业”发展这两个相互关联,相辅相承的方面对中国运动心理学的发展现状进行了全景综述。目前的运动心理学研究在研究领域中呈现新方法、新对象、新领域;在应用领域中呈现新突破、新高度、新局面;在理论领域中呈现新观念、新尝试、新创造,学术交流活动日益频繁,行业标准与从业准则不断规范。

关键词: 中国; 运动心理学; 研究; 应用; 现状

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2010)06-0006-05

Status Quo and Forecast of the Development of Sport Psychology in China

YAO Jia-xing¹, HUANG Zhi-jian²

(Tianjin University of Sport, Tianjin 300381 China)

Abstract: The paper reviews the research, application and theoretical development of sport psychology in China in the recent years as well as the status quo of the development of academic exchanges and code of conduct of sport psychology. It elaborates on the overall development of China's sport psychology from the aspects of learning and career, which closely correlate each other. At present, new methods, new objects and new fields are springing up in the research field of sport psychology; new breakthrough, new heights and fresh progress are being made in the application field; new ideas, new attempts and new creation are coming to the fore in the theoretical field. Academic exchanges have become increasingly frequent and the industrial standards and code of conduct have been constantly perfected.

Key words: China; sport psychology; research; application; status quo

自2006年武汉体育学院召开的第八届全国运动心理学学术会议以来的4年间,中国运动心理学得到了长足发展。总结回顾已经取得的成果和经验,对我们的事业继续发展具有十分重要的意义。本报告尝试从“学术”发展与“事业”发展这两个相互关联,相辅相承的方面对中国运动心理学的发展现状进行全景综述。

1 学术发展现状与展望

本部分主要从“研究发展”、“应用发展”和“理论发展”3个方面对近年来我国运动心理学在学术领域的发展现状进行回顾。

1.1 研究领域发展:新方法,新对象,新领域

在某一学科领域的发展进程中,科学研究往往起到引领方向的作用。研究者或出于实践应用的需要,或出于理论探索的兴趣而进行的众多创新性研究,较为集中地反映了一个中国运动心理学工作者的集体学术选择与学术成就。近年来,随着全国科技创新工作的不断深入和2008年夏季奥运会、残疾人奥运会的成功举办,包括运动心理学在内的体育科学研究得到了前所未有的支持。在这一大背景下,运动心理学研究成果之丰富,领域之广阔,可称得上是“不拘一格,繁花似锦”。笔者无法对这些研究做全面综述,仅从以下几个方面做管窥之见。

收稿日期: 2010-11-10

论文说明: 第九届全国运动心理学学术会议主题报告

第一作者简介: 姚家新,男,教授,主要研究方向: 运动心理学。

作者单位: 1. 天津体育学院, 天津 300381; 2. 武汉体育学院, 武汉 430079

1.1.1 研究范式与研究方法不断更新

作为一门以应用性学科,运动心理学的研究范式和研究方法需要不断从母学科心理学、体育科学以及其它相关学科中汲取营养。这一过程反映了应用学科紧跟母学科发展前沿的不断努力。事实上,体育运动这一人类行为的特殊领域,也为心理学新理论,新方法提供了绝佳的实验场^[1]。近年来,受到母学科发展的影响以及研究人员素质和研究条件的不断提升,运动心理学研究范式与研究方法得到了快速发展。总结起来主要表现在以下几个方面。

1.1.1.1 认知心理学和认知神经科学研究范式受到重视

一方面,以梁承谋等人为代表,对体育运动,特别是高水平竞技运动中运动员的信息加工过程,使用经典的认知心理学研究范式进行研究^[2],是近年来运动心理学研究领域内的一个突出发展方向。区别于传统的社会认知研究,这类研究更注重实验室或现场条件下的,良好设计与控制的认知实验范式。

在研究内容上,注重思维决策、情绪等高级心理现象,并呈现出多样化的趋势。借助这一研究范式对经典运动心理训练方法效果机制进行研究^[3, 4],如黄志剑等人结合认知——情绪有关理论,从加工途径和加强机制角度比较视觉表象训练与自我谈话等常用心理训练方法对情绪改变的效果差异,结果表明,从 α 波等指标可知,视觉表象方法在情



绪放松维度上的即时效果优于自我谈话,而在延时效果上则恰恰相反。另一方面,越来越多的研究者开始在这一研究范式下研究和解决高水平竞技运动中运动员在技、战术思维方面存在的问题^[5, 6]。如梁承谋等人相继在手球、羽毛球、乒乓球、击剑等对抗性运动项目中开展了运动思维和运动决策的系列实验,对上述思辨进行了实证检验,在此基础上,提出了运动思维的4个特征,即加工智源狭窄、不可能逻辑推理、不可能表象加工和必须快速决策。程勇民等人运用图像定格技术,开发定量指标来评价羽毛球运动员的战术意识能力。使用VB语言和无线触键设备研发了“羽毛球运动员战术意识测评和多媒体训练系统”软件。实验结果显示,测试数据能较好地反应羽毛球运动员的专项能力,战术意识和专项跑动能力两项指标均具有较好的运动等级鉴别力。该成果在国家羽毛球队2008年奥运会备战工作中得到了应用。随着认知神经科学技术的快速发展,认知神经科学方法与手段如EEG, ERP等技术在运动心理学领域内也得到了应用^[7, 8]。如冯琰、周成林等人以名江苏省花剑运动员为实验对象,采用专家—新手研究范式,运用事件相关电位记录技术等方法,对高水平花剑运动员的时间感优势特征及其可能的神经机制进行探索性实验研究。研究结果表明,高水平花剑运动员时间知觉过程既经济又有效,其复制短时距的运动准备过程短、控制加工启动早、投入的注意资源少、控制加工的自动化程度高。其时间感优势的可能机制为特定脑区诱发的脑神经活动水平较低、诱发产生的时间较早。而且,花剑运动员的时间感知能力存在一定“低估”倾向,前颞叶处存在显著的大脑右半球优势效应。

1.1.1.2 质性研究范式逐渐被接受

与严格控制条件的认知——实验范式相对应,近年来运动心理学研究领域内的质性研究范式的应用与发展同样值得重视。如刚彦等人以高水平竞技体育从业人员为主要对象进行了系列研究,无论从质性研究的方法、手段,还是质性研究成果的发表报告形式都取得了一定突破^[9-11]。这一研究范式目前更多地与高水平运动员相结合^[12, 13],如刚彦等人以个案研究范式描述了对一名奥运选手在奥运会前一年中进行的心理干预,以改变其“低挫折容忍度”的过程。以及评价这一理性情绪行为疗法与心理技能训练相结合的心理干预的效果。该研究在不同的时间点采用各种评估方法对干预效果进行评估,主要的评估方法包括采用目标获得评价表进行的运动员自我评估和教练员评估,运动员、教练员及搭档的“阶段性总结”评价,以及对运动员比赛行为的录像资料分析。通过各种评估方法所获得的结果的一致性证明了该干预方法在改变运动员的问题行为方面是有效的。又如李京诚,刘淑慧等人以参加北京奥运会的中国射击队运动员为对象,以运动心理咨询理论为依据,针对错误的比赛心理定向、消极思维和自我怀疑等问题展开心理咨询,实施积极的认知干预策略;采用文本分析和语义编码等质的研究方法分析运动员射击比赛方案,提炼“本土概念”和关键内容,唤起运动员对自我认知和比赛心理调控的感悟;利用主场优势,有效实施了赛前和临场的心理支持工作。此外近年来在国内重要体育学术期刊上陆续发表了运动心理学家工作手记,为运动心理学应用工作的交流提供了新的途径。也可被视为对质性研究范式或思路的另一种接受。

相较量化研究而言,将研究者本人作为研究工具,能够提供更丰富的信息,和更为直观的知识体验。但在对质性研究的质量评价标准,研究成果的推广意义等问题上,仍然值得进一步探讨。

研究范式和研究方法的改进,对知识体系的更新与拓展具有积极意义。在新技术、新方法的应用过程中,存在两种可能的方向:由新技术方法带来的新问题的研究;或运用新的技术方法研究解决已有问题。无论是哪一种方向的尝试,都应该注意从整体的,有机的观点理解和看待运动中存在的心理学问题,避免为方法而方法,或脱离了体育运动实际,或丧失了运动情境的心理学意义。

1.1.2 研究对象不断丰富

如果说研究范式和研究方法的日新月异反映了运动心理学自身的发展需求,那么研究对象的不断丰富则充分反映了学科适应社会发展、市场需求的积极努力。近年来广大运动心理学工作者积极投身国家社会发展,秉持“以人为本”的理念,将研究及应用服务对象从传统的运动员、大学生群体扩展到灾区受灾群众^[14-16],农村留守老年人和儿童等社会关注人群^[17, 18],农民工、残疾人等弱势群体^[19, 20], HIV感染者、癌症患者、强制戒毒人员等特殊群体^[21-23]。在反映学术兴趣的同时体现出深厚的人文关怀与社会责任感。如李新科、代春玲、秦俭等人分别从学校体育,业余体育活动和太极拳锻炼等角度探讨了灾区青少年及普通民众的心理创伤干预与康复问题。秦俭等人采用问卷调查法并对23名自愿参加太极拳锻炼的受灾群众进行为期3个月的太极拳培训,研究结果显示:太极拳锻炼对改善灾后造成的心理阴影作用明显,尤其是对提高睡眠质量和减轻焦虑症状效果显著。建议充分利用现有条件在灾区民众中广泛开展太极拳运动。段忠阳等人在对城乡各150名老年人健康信念进行的对比研究中发现,农村老年人在对疾病的严重性、锻炼的益处,以及锻炼的障碍等方面的知觉与城市老年人存在显著差异,不利于他们开始或坚持体育锻炼行为。陈小蓉、谢红光等人对珠三角地区2405名农民工进行综合调研的结果表明,珠三角农民工自测健康总体得分偏低,各年龄段的差异非常显著;珠三角农民工总体心理健康水平低于全国平均水平,体质状况不容乐观,尤其是心肺功能低于同龄农村人口;社会与环境、工作与生活、体育态度与能力等因子是影响珠三角农民工体育锻炼主要因素。在疾病人群的运动心理学研究方面,黄文英、毛志雄、黄志剑等人近年来分别对癌症患者、残疾人和HIV人群相关的运动心理研究进行了综述,希望能够引起更多研究者的研究兴趣。对象的不断丰富,意味着运动心理学的应用领域在不断扩大,在今后研究中,应该注意以更加敏锐和务实精神,从平等尊重的角度看待和理解研究对象。另一方面,由于研究对象的特异性,在研究过程中往往存在更多困难,这就需要研究者以更大的热情,更多的精力投入到研究过程中。只有这样,才能在选材新颖的同时,保证良好的研究质量。

1.1.3 研究领域不断拓展

近年来我国运动心理学研究发展的另一个突出特点是研究领域的不断拓展。这反映了学科不断自我发展,自我完善的不懈努力。随着研究者研究视野的不断创新和扩大,在一些上世纪八、九十年代引入我国的次新领域如锻炼与健康心理学、运动技能学习与控制等学科得到不断发展的同时,



新的学科分支如认知运动心理学^[21]、临床运动心理学^[24]、动作发展^[25]等新领域的出现和引入,活跃了学术思想,启发了学术创新。如石岩等人从任务和内容的角度界定了临床运动心理学。并在回顾分析近年来临床运动心理学文献基础上指出,临床运动心理学已初具雏形,初步形成了自己的基本理论、心理分类系统及评估策略、心理干预体系。2009年在天津体育学院举办的“2009 动作行为、体育教学与终身健康促进国际论坛暨师资培训班”则将“人类动作发展”这门与发展心理学、体育教育心理学、运动技能控制与学习等学科领域紧密联系的陌生学科介绍给国内同行。这些新兴领域的出现,都是通过寻找新的学科交叉或新的应用领域中逐渐发展起来的。如何明确独特创新的核心研究问题,研究范式、研究方法以及实践价值,将是这些新兴研究领域可持续发展的重要制约因素。

1.2 应用领域发展:新突破,新高度,新局面

作为一门应用型学科,实践应用始终是运动心理学事业的生命力所在。近年来,我国运动心理学所取得的方方面面的进展和成就,都与实践应用环节密切相关。这些应用领域即包括了高水平竞技运动、学校体育,也包括大众锻炼和健康领域。形成了多点开花,齐头并进的可喜局面。

1.2.1 奥运会科技服务的历史性成就

特别值得骄傲和自豪的,是以2008年北京奥运会、残奥会运动心理学科技攻关与服务为代表的高水平竞技运动心理学应用近年来取得突破性发展。中国的运动心理学同行与超过20支中国奥运会、残奥会代表队合作,为他们提供运动心理学的帮助。工作内容主要涉及运动员的自信心、动机、情绪、注意、意愿、认知、疲劳和人际关系等8个方面。通过建立心理行为程序、系统模拟训练、宣传与教育、心理演讲、应对策略库、运动心理学专家支持网络系统等途径,运用焦点解决短期治疗、自主生理相干系统、RPE与冲刺策略干预等方法,借助奥运会移动心理调节车、音乐心理调节等形式,有效地解决了主场心理压力等运动心理学应用难题,使得运动心理学的应用工作达到了一个前所未有的高度。北京奥运会、残奥会的辉煌在一个侧面反映了运动心理学应用工作所取得的历史性成就。这些成就可以简单概括为:高水平、高质量、大规模、大范围,与竞技体育训练竞赛过程深度融合,实践工作得到创新理论的引导和支撑。从某种程度上成为我国运动心理学应用工作的一次检阅和展示^[26, 27]。

1.2.2 服务社会经济文化发展

在高水平竞技运动心理应用工作大书特书的同时,运动心理学的知识技能在其它领域也正在得到越来越多的应用。无论是各类人群的心理建设^[28]、锻炼及健康生活方式的促进干预^[29-31],还是在帮助不同领域个体或团体中追求卓越表现^[32]、指导中小学体育课程改革^[33]等社会经济文化发展的多个方面都可以看到运动心理学的用武之地。2006年1月13日季浏在中国教育报撰文指出,要“力图通过体育与健康课程的教学,不仅促进学生的身体健康,而且提高学生的心理健康水平和社会适应能力,培养学生健康的意识和体魄,促进学生全面发展”并从终身体育,以学生发展为中心,等新的视角,解读体育与健康课程改革,处处体现了心理学规律在学校体育中的广泛应用前景。另一方面,司琦等人以150名听

力残疾学生为研究对象,以阶段变化模型为理论框架,采用准实验不等同比较组前后测设计,使用散页印刷品为主要干预方式,对其进行了12周针对性的干预实验。研究结果部分证明了以阶段变化模型为理论基础的干预措施有效影响了听力残疾学生锻炼阶段变化的准备水平及心理决定因素,但完全没有影响到其锻炼行为水平。针对听力残疾学生这类特殊人群,仍有必要进行促进其锻炼行为水平的后续干预研究。上述应用和干预研究或者运用心理学知识规律指导体育锻炼行为的促进干预,或者利用身体活动(体育锻炼行为)的独特优势对个体心理过程或心理特征进行干预。将体育运动与心理现象有机的结合起来,充分体现运动心理学“身心合一”的特点与优势。相信随着我国从体育大国向体育强国迈进的伟大进程中,运动心理学应用必将发挥更大的作用。

1.2.3 运动心理学应用的近期特点

在上述两个方面的实践应用过程中,近年来逐渐形成了一些新的应用特点。

1.2.3.1 运动心理学与其它学科的融合应用趋势越来越明显

以张忠秋等人^[34]为代表,主张以运动心理学为平台整合训练学、运动生物力学、计算机科学等多学科联合攻关,并在国家跳水队取得成功经验^[34]。使运动心理学的干预手段能够与难度技术分析、训练状态监控,乃至训练计划安排等环节有机结合,形成合力,从而达到了系统最优化。

2.2.3.2 新的实践理论与思想出现

实践的发展需要有效的理论作指导。过去在我国运动心理学实践应用中由于实践工作者缺乏系统理论曾经存在简单照搬国外理论和重复工作的现象。在实践中取得的宝贵经验也无法得到有效积累。近年来,广大运动心理学应用工作者开始自觉地发展建立一些具有原创性的实践理论和指导思想。这标志着中国运动心理学实践应用正在逐渐走向成熟。

1.3 理论领域发展:新观念,新尝试,新创造

根据人类认识客观事物的发展规律,运动心理学学科在研究与应用领域内的成果,最终通过理论的发展反映在知识体系中。近年来,我国运动心理学工作者开始从借鉴国外心理学理论向发展建立自己的运动心理学理论转变。这一转变虽然只是初步,却能够反映中国运动心理学在几十年发展积累基础上的升华与创新。在这些理论创新中,有基于一线应用和实证研究基础的逆境应对理论^[35, 36],有心理学母学科概念与体育运动实践相结合的“运动性心理疲劳”概念的提出^[37, 38],有反映中国传统文化觉醒的新的运动心理咨询与心理训练理念^[39],也有跨文化比较下的理论比较与建设^[40]。这些理论虽然涉及高水平竞技运动和锻炼健康行为等多个领域,但大都具有面向实践应用的特点。这与运动心理学的应用学科性质相一致。

如刚彦提出的逆境应对理论从重新定义理想竞技表现入手,在回顾已有运动心理学理论基础中指出,已有理论在实践中存在难以操作性定义、静态视角,以及难以评价等困难和不足。提出理想竞技表现是指在竞赛中对各种逆境的成功应对。从而发展出一整套逆境应对训练模式和逆境分层模型。对高水平竞技运动中的运动心理学应用具有很好的借鉴和启发意义。



张力为等人在总结大量已有成果的基础上提出对“运动性心理疲劳”概念的新定义,即运动性心理疲劳是运动员在应对内源性压力和外源性压力时,心理资源及生理资源被不断消耗,而没有得到及时补充时所出现的心理机能不能维持原有心理活动水平,即心理机能下降的现象。并可从从情绪、认知、动力、行为和生理等5个维度的改变上得到反映。这一定义对运动性心理疲劳的成因,表现等进行了较全面的阐述,为今后这一领域的研究奠定了基础。

另一个值得关注的理论倾向或者思想觉醒同样来自高水平竞技运动心理应用实践。张凯、刘淑慧、姒刚彦等一大批应用一线工作者在近年相继提出了中国传统文化思想在运动员心理咨询和心理教育中的重要应用价值。“道与术”、“境界”、中国朴素辩证思想、发展观等具有高度文化契合度和认同感,同时又具有丰富心理学价值的妙语警句在关键时刻帮助运动员或坚守,或顿悟。在运动心理学应用的“科学”与“艺术”属性之争中,如何寻求平衡与统一,值得思考。

2 事业发展

运动心理学近年来所取得的学术进展在很大程度上得益于运动心理学事业的发展,然而除了学术研究与应用等方面的成就,我国运动心理学事业在人才培养,学术交流,行业规范等各方面也取得了令人瞩目的成绩。几年来运动心理学工作者和一批研究与实践成果先后获得了“北京奥运会、残奥会先进个人”(丁雪琴),国家教学成果一、二等奖(姚家新,等;殷恒婵,等),等重大荣誉和奖励。建国60周年群众游行彩车上,张忠秋研究员代表体育科学界接受党和国家领导人检阅。2007年中国科协学科发展研究系列报告中运动心理学学科发展报告入选了心理学学科和体育科学两项学科综合发展报告和专项报告。这些都反映了社会舆论和学界同行对运动心理学事业的接受与认可。

2.1 学术交流发展

自2006年第八届全国运动心理学学术会议以来,运动心理学领域的学术交流活动日益频繁。这些国内外、区域间的学术交流活动为提升我国运动心理学整体水平,相互借鉴学习最新知识成果起到了重要作用。目前这些学术交流活动以小型化、专题化为特点,围绕具体领域问题进行深入交流。如在北京奥运会、残奥会前后举办的“应用运动心理学中欧高峰论坛”(2008年4月,天津体育学院),“运动心理学研究与应用前沿国际论坛”(2008年10月,武汉体育学院),“北京奥运会、残奥会中国运动员心理训练工作论坛”(2008年10月,北京体育大学),明确以备战奥运会和总结奥运会工作经验为主题,具有很强的时效性和实效性。08年4月在天津体育学院举办的“应用运动心理学中欧高峰论坛”邀请了欧洲运动心理学界20余名长期从事竞技运动心理应用的专家就如何备战奥运会和克服主场压力等问题进行了专门研讨,对国内同行具有很好的借鉴作用。2008年10月,北京奥运会结束不到2个月,分别在武汉体育学院和北京体育大学举办专题学术活动,交流美国、澳大利亚和中国同行在2008年北京奥运会、残奥会运动心理应用工作中的宝贵经验。2009年6月举办的“体

育锻炼与心理健康学术会议”(首都体育学院),2009年10月举办的“2009动作行为、体育教学与终身健康促进国际论坛暨师资培训班”(天津体育学院),2009年12月举办的首届全国运动心理学专业建设研讨会(武汉体育学院),以及即将于2010年11月举办的“追求运动与生活卓越国际研讨会”(福州)则充分体现了后奥运时期运动心理学向大众锻炼与健康、学校体育、运动心理学人才培养等领域的华丽转身。为国内运动心理学在今后一个时期的多元化发展吹响了号角。值得一提的是,经过多方努力,北京体育大学代表中国运动心理学界战胜日本等竞争者,获得2013年国际运动心理学学会(ISSP)第十三届国际运动心理学大会举办权,这将是国际运动心理学事业发展的又一个高峰。

另一方面,从2006年第八届全国运动心理学学术会议前后开始酝酿的国际运动心理学学会(ISSP)学术刊物“国际运动与锻炼心理学”(IJSEP)中文电子部分在内的及港、澳、台地区运动心理学工作者的共同努力下得以实现,并在4年中发表7期共10余篇论文。成为全球华人运动心理学工作者汉语学术交流的重要平台。与之相呼应的是,2008年12月,在台北举办了首届华人运动心理学研讨会,今后这一活动将在两岸四地每两年举行一次,也为我们的学术交流提供了更多形式和载体。

2.2 行业规范发展

事业的可持续发展在很大程度上需要依靠的是规范的行业标准与从业准则。自2007年以来,在中国体育科学学会运动心理学分会的推动下,借鉴国外先进经验,集中同行集体智慧,制定推出了“中国运动心理咨询师认证标准(试行)”^[41],在国内首次系统阐述了运动心理学工作者从业准则,为加强运动心理学应用领域内的行业自律,树立学科良好社会形象做出了有益尝试。同时也为我国运动心理学应用人才的培养与选拔提供了依据。以此为契机,先后于2007年(武汉体育学院)和2008年(天津体育学院)举办了两届运动心理咨询师培训班。2007年,首批运动心理学专家于2008年北京奥运会前1年产生,《中国体育报》、“中央电视台”体育频道分别对此事进行了报道。在本次会议期间,一批中青年应用运动心理学工作者通过笔试和面试环节参加运动心理咨询师认证。虽然这项工作的推广和实施过程中还存在很多困难,但我们相信,行业自律和职业标准是成熟发展的必经之路。面临的困难恰恰说明,我们走在了很多国内其它学科和行业的前面。

3 小结

过去4年的时间对于年轻的中国运动心理学事业而言是极不平凡的一段经历。如何利用已有的发展良机促进学科事业的发展,是每一位运动心理学同行面临的共同课题。本文所述部分内容涉及了在学术研究、实践应用以及事业发展

参考文献:

- [1] Martin, G.L., & Hrycaiko, D. (1983). Behavior modification and coaching: Principles, procedures, and research. Springfield, IL: Thomas.



- [2] 梁承谋. 认知运动心理学研究进展[A]. 中国体育科学学会. 体育科学学科发展报告[C]. 北京: 中国科学技术出版社, 2007.
- [3] 黄志剑, 杨勇涛. 腹式呼吸对大学生情绪生理指标的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2010, 03, 272-274.
- [4] 黄志剑, 刘洁, 杨勇涛. 视觉表象与自我谈话技术对情绪放松调节效果的比较[J]. 体育科学, 2009, 06, 52-56.
- [5] 程勇民, 金花, 等. 羽毛球运动员战术意识测评及其多媒体训练系统的研制[J]. 广州体育学院学报, 2009, 02.
- [6] 刘改成, 梁承谋, 等. 操作思维理论内容的重新诠释与证实—不同性别, 不同水平羽毛球运动员之间操作思维差异之比较[J]. 首都体育学院学报. 2008, 05.
- [7] 冯琰, 周成林. 高水平花剑运动员时间感优势的脑神经机制研究[J]. 体育科学, 2009, 01
- [8] 王小春, 周成林. 女子散打运动员注意瞬脱特征及神经机制研究[J]. 中国体育科技, 2010, 03
- [9] 姒刚彦, 李庆珠, 等. 运动心理学临场支持服务实证研究[J]. 体育科学, 2009, 04
- [10] 姒刚彦, 李庆珠, 等. 改变“低挫折容忍度”的心理干预及效果评估——一位奥运银牌运动员的个案研究[J]. 心理学报, 2008, 02.
- [11] 姒刚彦. 第48届世界乒乓球锦标赛(团体)运动心理学家工作手记(下)[J]. 中国运动医学杂志, 2007, 01.
- [12] 李京诚, 刘淑慧, 等. 提高射击运动员比赛心理调控能力的研究[J]. 首都体育学院学报, 2009, 03.
- [13] 闫向平. 男子不同水平散打运动员模拟比赛情境中边角战术思维特征比较研究[D]. 北京体育大学硕士学位论文, 2007.
- [14] 李新科. 学校体育与地震灾区青少年心理研究[J]. 中国学校卫生, 2009, 05.
- [15] 代春玲, 陶勇. 体育活动对灾区中小学生学习心理创伤的干预策略[J]. 体育学刊, 2009, 07.
- [16] 秦俭, 王敬义, 等. 太极拳对灾区民众心理康复作用研究[J]. 四川体育科学, 2010, 02.
- [17] 段忠阳. 低龄老年人健康信念的比较研究[D]. 武汉体育学院硕士学位论文, 2007.
- [18] 黄永飞, 康辉斌. 农村初级中学留守学生课外体育活动与心理健康的相关性分析[J]. 山东体育学院学报, 2009, 07.
- [19] 陈小蓉, 谢红光, 等. 珠江三角洲农民工身体健康与体育行为调查研究[J]. 体育科学, 2010, 03.
- [20] 闫挺, 毛志雄, 等. 运动心理学在残疾人体育领域中的应用研究综述[J]. 体育学刊, 2007, 07.
- [21] 黄志剑. 体育锻炼对HIV人群的心理效应[J]. 中国运动医学杂志, 2005, 06.
- [22] 黄文英. 运动和心理干预对乳腺癌患者免疫功能影响的研究进展[J]. 山西大同大学学报(自然科学版), 2009, 02.
- [23] 胡英清, 蒋心萍, 等. 运动干预对强制隔离戒毒人员心理健康促进的研究(系列)[R]. 第九届全国运动心理学学术会议, 2010, 上海体育学院.
- [24] 刘丽, 石岩. 临床运动心理学的界定、现状及发展趋势[J]. 中国体育科技, 2009, 06.
- [25] 格雷格·佩恩, 耿培新, 梁国立, 编. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
- [26] 中国心理学会体育运动心理专业委员会, 等. 北京奥运会、残奥会中国运动员心理训练工作论坛论文集[C]. 北京: 北京体育大学, 2008.
- [27] ZHANG, L. W. Behind excellence: Mental training program for Chinese medalists in Beijing Olympic Games (Keynote speech). Proceedings of the 12th ISSP World Congress of Sport Psychology (p.21). Marrakech, Morocco: International Society of Sport Psychology, (2009-06-17).
- [28] 毛志雄, 付舒, 等. 锻炼心理学研究进展[J]. 北京体育大学学报, 2008, 01.
- [29] 司琦. 锻炼心理学[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2008.
- [30] 段艳平, 蔺志华, 等. 考察影响锻炼行为改变的调节变量——一项促进大学生身体活动的干预研究[J]. 体育科学, 2005, 01.
- [31] 刘立凡. 检验阶段匹配动机干预的有效性——一项基于HAPA模型的大学生体育锻炼行为纵向研究[C]. 武汉体育学院硕士学位论文, 2010.
- [32] 中国体育科学学会运动心理学分会. 第十二届中国科技年会“追求运动与生活卓越”国际研讨会征文通知. 2010.
- [33] 季浏. 普通高中体育与健康课程解析[J]. 中国教育报, 2006, (2006-01-13).
- [34] 张忠秋, 赵国明, 等. 中国跳水队备战北京奥运会心理训练与监控[J]. 体育科学, 2009, 01.
- [35] 姒刚彦. 追求“最佳”还是强调“应对”——对理想竞技表现的重新定义及心理训练范式变革[J]. 体育科学, 2006, 10.
- [36] 姒刚彦. 中国应用运动心理学家的理论与实践: 原野上的树与果[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2009.
- [37] 张力为, 林岭, 等. 运动性心理疲劳: 性质、成因、诊断及控制[J]. 体育科学, 2006, 11.
- [38] 林岭, 张力为. 运动性心理疲劳问题的研究现状[J]. 心理科学进展, 2007, 03.
- [39] 张凯, 张力为. 道与术: 中国文化对运动员心理咨询与心理训练的启示[R]. 第九届全国运动心理学学术会议, 2010, 上海体育学院.
- [40] 段艳平, 胡亮. 身体活动行为促进的理论和实践(工作坊)[R]. 第九届全国运动心理学学术会议, 2010, 上海体育学院.
- [41] 中国体育科学学会运动心理学分会. 中国运动心理咨询师认证标准(试行), 2007, 武汉体育学院.

(责任编辑: 何聪)