

我国锻炼心理学学科建设与发展

李佳川, 季 浏

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200062)

摘 要: 在分析锻炼心理学研究成果的基础上, 指出我国锻炼心理学学科建设和发展中还存在理论体系不完善、学科研究队伍不强、理论与实际结合不够、研究方法与手段落后、课程体系建设滞后等许多问题。提出锻炼心理学在指导思想、学科队伍建设及理论与实践等方面的发展构想。

关 键 词: 锻炼心理学; 学科发展背景; 人才培养; 科学发展观

中图分类号: G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)06-0114-05

Construction and development of the discipline of exercise psychology in China

LI Jia-chuan, JI Liu

(College of Physical Education and Healthy, East China Normal University, Shanghai 200062, China)

Abstract: Based on their analysis of findings in exercise psychological researches, the authors pointed out that a lot of problems exist in the construction and development of the discipline of exercise psychology in China, such as uncompleted theoretical system, mediocre disciplinary research team, insufficient combination of theory and practice, backward research methods and means, and lagged construction of the curriculum system and teaching materials. Hence, the authors suggested that a scientific view of development should be established for exercise psychology in such aspects as guiding ideology, disciplinary team construction and scientific research, basic theory and application, research methods and means, as well as research guiding ideas, so as to boost the comprehensive, harmonious and sustainable development of exercise psychology in China.

Key words: exercise psychology; background of disciplinary development; talent cultivation; scientific view of development

经历了 30 多年发展过程的锻炼心理学, 取得了丰富的研究成果, 为人类的健康做出了贡献。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重点。我国长期以来比较重视体育锻炼对身体健康的影响, 而忽视了体育锻炼对心理健康的作用。因此, 相当长一段时间内, 我国有关锻炼心理学的研究无论是健康心理学、医学心理学还是运动心理学领域基本上是空白点^[1]。从 20 世纪 80 年代开始, 随着我国社会经济迅速发展, 人民生活水平大幅度提高, 体育得到了前所未有的发展, 锻炼心理学学科也获得了重要的发展机会, 其地位和作用越来越受到人们关注。

我国锻炼心理学学科的未来发展方向是什么? 应当走什么样的发展道路? 围绕这些问题, 锻炼心理学研

究必须要形成比较明确的理念, 在“健康第一”教育思想的指导下, 加快建设和改革的步伐, 加强学科基础理论和应用研究, 构建有中国特色的锻炼心理学理论体系, 推进锻炼心理学学科建设的可持续发展。

1 锻炼心理学发展的学科背景

锻炼心理学发展到今天已经形成了自己独特的研究领域和方向, 它研究的是一定社会背景下的人类锻炼行为, 这是一个广泛的、跨学科的, 以各种与体育锻炼有关的现象为研究内容的领域。从它的理论基础来看, 锻炼心理学源自体育锻炼的生物、心理、社会模式思想; 从它的学科基础来看, 锻炼心理学是建立在基础心理学和社会心理学、运动心理学等学科的

基础上。此外，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良好的基础。

1.1 锻炼心理学与生物-医学学科的关系

锻炼心理学既属于自然科学，也属于社会科学，许多关于个体功能方面的研究都采用了生物科学的理论和方法，如运动生理学、运动生物化学、运动医学、神经生物学等。实际上要注意区分锻炼行为中的生理学和心理学，生理学是生物学的一个分支，用来处理有关生命体或活体的功能与活动的问题，同时也处理其中的物理、化学现象。由于锻炼心理学通过研究人的体育锻炼，获得关于锻炼行为和意识经验的知识，因此它涉及生理学的知识，又涉及心理学的知识。心理现象的产生及发展变化的物质基础是大脑和感官的机能活动，心理学要科学地揭示心理现象产生、变化、发展的特点及规律，就有必要运用生理学，特别是高级神经活动生理学的理论知识和研究手段，从生理机制上研究心理现象，这就决定了心理学的自然科学属性。另一方面，人的心理现象是精神、意识现象，它来自于人的社会生活实践，其意义也在人的社会生活实践中体现出来。因此，心理学要科学地解释和说明心理的来源及其表现特点，需要运用社会学、伦理学、教育学等社会科学的研究成果和研究方法来为自己的研究服务，这决定了心理学又必然具有社会科学的属性。所以说心理学是一门介于自然科学和社会科学之间的边缘科学，它的研究不能离开自然科学和社会科学的支持、配合，在锻炼心理学研究中这两门学科是相互协作又相对独立的。

如今，锻炼心理学与医学交叉协作更为密切，如医学心理学与锻炼心理学的交叉，将临床心理学的有关手段和方法运用于锻炼行为干预；老年病学与锻炼心理学的交叉，研究体育锻炼对老年性疾病的预防和治疗作用等。

1.2 锻炼心理学与相关社会学科的关系

社会心理学为锻炼心理学的发展提供了理论基础，其分支社会认知研究人类如何理解自身所处的环境，借用了大量的有关人类知觉、学习、记忆及思维过程的基本知识。另外，社会心理学中的社会交互作用，运用这个领域的知识可使人们清楚地认识到影响人类锻炼行为的因素的复杂性。

发展心理学对锻炼心理学产生了一定影响，人类发展的过程是一个在日益复杂的水平上连续不断地认识并建立其生态环境的过程。当今锻炼心理学研究重点之一是处于不同年龄及成长阶段的个体对体育锻炼的认知、态度、价值观等，以及体育锻炼在个体的不同成长阶段中所处的地位及所具有的生理和心

理效应。可以说，发展心理学的思想为锻炼心理学对不同人群的研究提供了坚实的理论基础。

此外，社会学、文化人类学、心理生态学、社会生态学等，也从各个不同的角度，或多或少地对锻炼心理学产生影响。

1.3 锻炼心理学与健康心理学的关系

锻炼心理学与健康心理学既相联系又相区别，二者在研究设计上有许多相通之处，在锻炼心理学研究中，体育锻炼作为独立变量或相关变量是必然要出现的，而健康心理学的相关研究中，体育锻炼也往往会作为一种行为模式自变量出现，但不管如何，研究者都希望能得到体育锻炼与其身心反应之间的因果关系；但是，二者的研究侧重点和立足点不同，锻炼心理学侧重于研究体育锻炼过程中的生理和心理变化状况，致力于寻求促进身心健康的锻炼手段，以将锻炼干预的有关成果运用于促进个体的身心健康；而健康心理学的研究内容则更加广泛，它侧重于研究引起健康与疾病的内部和外部原因，而体育锻炼只是医学干预的手段之一，并不是全部。另外，锻炼心理学家与健康心理学家所承担的任务不同，锻炼心理学家的主要任务是为人们参加体育锻炼提供帮助，使人们认识到形成积极的运动生活方式的主要决定因素是什么，认识到身体活动的心理效益，并帮助人们制定一定的方案，促使人们积极参加体育锻炼，增进身心健康；而健康心理学家的主要任务是对疾病的起因和相关因素进行研究，寻找影响某种疾病发病机理的人格或行为原因，探索人们坚持不健康行为的原因，并最终帮助个体采纳和保持健康行为（包括体育锻炼）^[1]。锻炼心理学在积极汲取健康心理学的研究方法和成果的同时，开辟了自己独特的道路和学科领域，并在体育锻炼与心理健康的研究中取得了大量的相关成果。

1.4 锻炼心理学与心理学、体育科学的关系

锻炼心理学是心理学与体育科学的交叉学科或边缘学科。在心理学体系内，锻炼心理学属于应用心理学的范畴，支撑锻炼心理学的理论基础主要有普通心理学、实验心理学、心理测量、生理心理学、个性心理学、教育心理学、社会心理学等。在体育科学体系内，与锻炼心理学有关的基础理论学科有运动心理学、运动生理学、人体解剖学、体育社会学、体育保健学、体育管理学等^[2]。

2 锻炼心理学建设与发展的研究现状

锻炼心理学作为一门科学，不是心理学的一般原理在健身实践活动中的直接应用，而是具有明确的研

研究对象与特点,具有独立的理论体系与方法论的一门科学。

2.1 锻炼心理学研究的主要成果

我国锻炼心理学研究成果相对来说较少,查阅近年来中国期刊网文献中有关锻炼心理学的研究情况可以看出,所涉及的领域主要是大众健身方面的心理学问题,如参与体育锻炼的动机、体育锻炼的坚持性、体育锻炼与心理健康的关系、体育锻炼群体的社会心理、体育锻炼与心理效应、情绪效应等。

另外,从教材体系建设情况来看,目前国内体育运动心理学使用的教材有运动心理学和体育心理学,两种版本的教材涉及的内容涵盖了运动心理学、体育心理学、锻炼心理学的内容,主要以竞技运动心理为主。我国现有的运动心理学(或体育心理学)教材中,有关锻炼心理学的内容不多。张力为、任未多^[3]的“体育运动心理学研究进展”,在学科研究领域上进行了竞技心理学、体育心理学和锻炼心理学的分类,“第六编身体锻炼的心理效应”分两个章次论述了“气功心理学研究评价”和“身体活动与心理健康”^[3]。2006年1月,由季浏^[4]主编的国内第一本锻炼心理学方面的专著《体育锻炼与心理健康》正式出版,该书比较系统全面地介绍和讨论了有关锻炼心理学的发展成长过程,阐明了锻炼心理学的定义、历史和发展,介绍了大量国内外有关体育锻炼对心理健康影响的研究成果,论述了体育锻炼对不同年龄阶段对象心理健康的影响,并提出了体育锻炼与心理健康领域未来的研究方向^[4]。该书目前作为体育锻炼心理学研究生的学习和参考的重要教材。然而,类似这样的专著和教材在国内实在太少,还有待于科研工作者的继续努力。

2.2 锻炼心理学建设与发展中存在的主要问题

1)未形成比较完善的理论体系。锻炼心理学是随着运动心理学与心理学的发展而产生的一门应用性学科,研究健身活动领域中的各种心理学问题,但是具体到研究内容则是众说不一。从目前国内各种研究成果来看,锻炼心理学的内容多是取自运动心理学和教育心理学等学科,而且说法不一致,体系也各不相同,还没有建立植根于本土的锻炼心理学理论体系^[3]。

由于理论体系尚未建立,体育运动训练理论与运动学、锻炼心理学等有关锻炼的理论在内容上严重混杂。主要存在两种情况:一是许多运动训练理论著作包含大量运动学、锻炼心理学的内容;二是许多锻炼心理学的理论著作同样也包含大量运动训练和竞赛方面的内容;三是在实验主义(或“操作主义”)思想的支配下,人们热衷于具体的实验和数据,重视可操作

性,而对深层次的抽象理论则缺乏兴趣。导致现实中很难看到真正充满智慧的精湛的理论分析和深邃的哲学思考。

2)高素质研究队伍建设不力。学科研究队伍的建设是影响学科发展的关键因素。锻炼心理学的研究队伍需要由经过以下几方面专业训练的研究者组成:社会学、心理学、教育学、运动学、统计学、体育学等。锻炼心理学是交叉学科群,从某一个单一学科角度去研究体育学会受到学科局限,不能获得全面、系统的认识。完整理论的形成依赖于学科交叉、联合攻关。然而,由于锻炼心理学是新兴学科,受相关因素和条件的影响,目前研究领域缺乏高素质的人员,因此研究的深度和广度都受到限制,研究成果还需要从很多方面加强,迫切需要提高科学研究水平。

3)学科理论研究与实际应用相结合的程度不高。在锻炼心理学的发展历程上,对于其学科性质存在着两种对立的观点:一种观点认为锻炼心理学是应用性学科,它的工作重点在于把心理学的原理应用于锻炼领域。这种观点在锻炼心理学初创时期就已形成,至今仍为大多数的体育心理学工作者所赞成。另一种观点则认为锻炼心理学是学术性学科,有其既独立于体育又不依赖心理学的特殊性,偏重于体育领域中心理现象的科学研究。这种“应用性”与“学术性”之争,使得锻炼心理学在理论和实际的结合上困难重重^[4]。

4)研究方法和手段缺乏创新。锻炼心理学的研究方法从其产生之初一直沿着两条线索发展。一是以实证主义方法论为取向的定量研究,它强调自然科学的客观方法,注重实证分析,力图精确、客观地用数据表达研究结果,其具体方法有实验法、测量法、问卷法等。二是以现象学方法论为取向的定性研究,它认为人的心理活动不同于自然现象,强调在现实背景中“整体”考察,主张采用非自然实证的方法进行研究,其具体方法有参与观察、深入访谈、个案研究、文件分析、经验总结等^[5]。

目前我国锻炼心理学研究方法的创新还相当欠缺,大多数都来自基础心理学,脱离实际;研究手段的现代化程度还不够高,尽管使用了诸如计算机等高新技术,但是更多地集中于数据统计和分析,在研究设计、研究过程中的使用还相当有限^[6]。

5)课程体系建设滞后。

当代大学生虽然接受体育教育十多年,但体育知识、体育意识还很差,体育参与不够,现状不容乐观,应引起深思。因此,普及义务教育阶段应开设锻炼心理学常识课,高等学校应开设锻炼心理学公共选修课,体育专业(院)系应开设锻炼心理学必修课。改

变体育课以往运动技术教学的模式，扩展体育知识，形成体育意识，为培养终身体育习惯提供心理学指导。

3 我国锻炼心理学学科建设和发展构想

3.1 坚持锻炼心理学学科研究的中国化思路

我国著名心理学家朱智贤、林崇德^[6]坚持“心理学研究中国化”的思想，并提出了心理学研究中国化的途径：摄取—选择—中国化。锻炼心理学同样须要坚持这种思想，要以中华文化为背景，以中国人为研究对象，探讨中国人的锻炼心理现象和规律，建构中国的锻炼心理学理论体系，进行锻炼心理学学科建设，最终为中国人的健康服务。

当代心理学的主流是用西方心理学的思想与方法来进行研究，但西方心理学是否唯一正确和普遍适用现在正受到愈来愈多的质疑。本土心理学研究的崛起就代表了一种新的研究范式，它使用本土的思想与方法进行研究，包括改造西方心理学的思想与方法来对本土的课题进行研究。中国本土的心理学思想对把握与解决锻炼心理学的两个主题有着自己独特的优势^[7]。因此，在我国锻炼心理学的研究中，既要重视本土化研究的重要价值，又要学习国外的先进经验，遵循规律加强学科建设，以实现锻炼心理学的长足发展。

3.2 加强锻炼心理学学科队伍建设，提高科研实力和水平

学科队伍建设应当以学科梯队建设为根本，以提高学术水平为目标，以学科带头人和学术骨干建设为重点，给予政策倾斜，促进锻炼心理学学科的队伍建设和学科建设。增设硕士点和博士点，加快建立一支专业化、梯队化、年轻化的锻炼心理学学科队伍。

科学研究工作是提高学科建设水平和培养学术骨干的关键因素，应当充分利用高校和科研院所相关方面的人才优势，组织起跨学院、系（所）的学科科研团队，加强基础理论和应用方面的研究，尽快建立起适合学科发展需要的理论体系和方法体系，提升学科水平。

3.3 重视锻炼心理学理论与方法的应用研究

锻炼心理学强调为大众健身服务，拓展服务功能。最主要的是加强锻炼心理学学科应用建设，做到面向体育社会实践活动第一线、大众健身活动和科研工作第一线，在分析、解决问题，指导实践的过程中，增强锻炼心理学学科建设的社会影响力，获得学科发展建设的动力。尤其要引起高度重视的是在学校体育与健康教育中，锻炼心理学的理论研究与实践应用还

相当薄弱，迫切须要根据学生的身心发育特点加强这方面的工作，深入学校教育实践研究学生体育锻炼与身心健康发展的的问题，真正促进这门学科的建设和发展。

3.4 力求研究方法和手段的创新

近年来，锻炼心理学研究的方法上出现了综合化的特征，具体表现在以下几个方面：(1)采用多种方法去研究、探讨锻炼活动中特定的心理活动变化规律。在锻炼心理学中，可采用的研究方法很多，每种方法都有其优缺点。为提高研究结果的可靠性，研究者逐渐将多种方法综合使用。(2)大量使用多变量设计。传统的锻炼心理学研究较多地采用单变量设计，其弊端是显而易见的。随着统计方法和手段的进步，越来越多的研究注意采用多变量设计，以揭示个体和群体心理变化各个方面的相互联系、影响心理变化的各种因素及其相互作用的机制。(3)采用综合设计方式。在研究中，纵向设计和横向设计是两种最基本、最常用的设计类型，近年来，研究者探索将这两种设计形式结合起来，构成所谓聚合式交叉设计，这种设计既可以在较短时间内了解各年龄阶段个体心理特点的总状况，又可以从纵向发展的角度认识个体心理特征随年龄增长出现的变化和发展，可以探讨社会历史因素对群体和个体心理变化发展的影响。(4)注重将定量分析和定性分析结合起来。首先对个体和群体心理变化发展的事实、不同年龄阶段心理活动的状况进行充分地观察和了解，对其性质和意义做出定性分析，然后对定性分析的结果按一定维度进行编码，做出量化的研究。这样，就加深了对心理发展变化的过程、特点和性质的认识，获得较为全面的数据资料，挖掘出这些数据资料背后的深层含义。

随着科学技术的迅速发展，锻炼心理学的研究手段日益现代化。在目前相关的发展研究中，录音、录像、摄像设备以及各种专门化的研究工具和手段(如视觉装置、眼动仪、多导仪等)得到了大量的运用。

3.5 强调锻炼心理学研究思路的生态化取向

研究的生态化是20世纪70年代末以来在西方发展心理学与教育心理学领域出现的一个新趋势。所谓生态化运动(the ecological movement)是指强调在现实生活中、自然条件下研究个体和群体的心理与行为，研究人与自然、社会环境中各种因素的相互作用，从而揭示其心理发展与变化的规律^[8]。从生态学的观点来看，人体是在真实的自然和社会环境中成长起来的，其心理发展变化要受到多种因素的影响，而这些因素之间又是相互作用、相互影响的，是一个完整的系统。人体心理发展变化的水平、特点，都是该系统中各因

素相互作用的综合结果。实验室实验的情境系人为创设,且变量控制严格,孤立考察某个或某些因素对人体心理发展变化的影响,因而难以揭示自然条件下人体的真实心理和行为。为此,就要求对人体心理发展的研究离开实验室,走向现实环境,把实验室研究固有的严格性移植到现实环境中去,揭示变量之间、现象之间的因果关系。正是在生态化趋势的影响下,心理学家创造了许多先进的研究设计方式和研究方法,其中最典型的当属准实验设计方法^[9]。

随着我国社会、经济以及大众健身运动的迅速发展,我国锻炼心理学学科的建设和发展也将更好地适应社会需要,为促进我国大众体育活动的开展、为促进人们的身心健康发挥其应有的作用。

参考文献:

- [1] 季 浏.体育锻炼与心理健康[M].上海:华东师范大学出版社,2006.
[2] 姒刚彦.当代锻炼心理学研究[J].体育科学,2000,

20(1):62-64.

- [3] 张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000.
[4] 祝蓓里,季 浏.体育运动心理学新编[M].上海:华东师范大学出版社,1995.
[5] 张力为.体育科学研究方法[M].北京:高等教育出版社,2002.
[6] 朱智贤,林崇德.发展心理学研究方法[M].北京:北京师范大学出版社,1991.
[7] 姚家新,徐 霞.中国运动心理学的研究现状与展望[J].体育科学,2004,24(10):38-40.
[8] Wozniak R H, Fischer K W. Development in Context: Acting and Thinking in Specific Environments[M]. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1993:18-21.
[9] 申继亮,辛自强.迈进中的发展心理学事业[J].北京师范大学学报:人文社会科学版,2002(5):158-166.

[编辑:黄子响]

对校园集体舞的思考

2006年6月,教育部决定自9月1日起在全国中小学校全面推广《第一套全国中小学校园集体舞》。新学期开学不久,集体舞就开始在某些校园亮相。我们来看看最近一些有关校园集体舞的新闻标题:《避免身体接触 上海试点校园集体舞男女不配对》、《湖南一中学校园舞搂腰动作因学生尴尬而取消》、《广东中小学校园集体舞只牵手不搂腰》、《江苏校园舞男女生牵手用面巾纸隔开》……本意是锻炼身心的校园集体舞却让早恋的话题抢去了风头。如果说这还只是记者们为新闻需要而有意渲染、夸大的话,那么对场地不够、“一刀切”做法不切实际的抱怨则可以算是切中了要害,比如许多农村学校苦于场地不足,河南的师生则认为推广武术更适合他们。看来集体舞的推广还有很长一段路要走。

从广播操到集体舞,这不能不说是个较大的变化,学生参与的兴趣被大大激发,有利于他们积极投身于这项活动。但学生的兴趣能够长久吗?集体舞能遏制青少年体质状况下降吗?即使能够,如何能保障这项

措施长期坚持下去,而不是流于形式,成为一阵风式的运动呢?其实根本的解决之道还是要从制度、环境、理念三方同时入手。

在学校体育制度方面,国家已经做了很多,比如体育高考加分、体育艺术2+1、《国家体育锻炼标准》以及现在的“阳光体育运动”等等,但这些措施都没有阻挡连续20年青少年体育下降的趋势。原因何在?就在于社会舆论环境的塑造、体育健身意识的提升没有得到重视,长期严重滞后,学生体育锻炼也就长期处于被动驱使,而不是主动参与的状况。

校园集体舞的推广,应该说仍然没有跳出制度层面的考量,但可贵的是它重视了参与者的情感与兴趣,而不是一味地以制度的形式强制推行。希望校园集体舞只是应了那句“万事开头难”的古训,而不是方向性的错误。如果真是这样,那现在的这点强制的代价也就值得了。

(覃立 湖南师范大学体育学院)