

# 中国运动心理学的现实与梦境

## ——2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会的学术总结

张力为

**摘 要:** 全国运动心理学学术会议是体育科学领域内具有相当代表性的品牌学术活动。笔者从多个角度对2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会的论文进行总结分析,分析了大会参与论文的探索领域、涉及的构念主题、采用的研究方法、使用的统计方法、研究参与者,归纳了部分论文的学术特点,并提出了运动心理学的研究方向。学术论文的总结为运动心理学的研究者提供了主流研究方向和研究方法。

**关键词:** 运动心理; 学术; 总结

中图分类号: G804.8

文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2010)06-0001-05

Reality and Dream of Sport Psychology in China

---- Academic Summary of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference 2010 & 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium

ZHANG Li-wei

(Beijing Sport University, Beijing, 10084 China)

**Abstract:** The National Sport Psychology Conference is a typical brand academic activity in the field of sport science. The author analyzed the theses of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference & the 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium. The paper discusses the research fields and the themes of the theses, the research methods, the ways of statistics and the participants in the researches. It sums up the academic characteristics of some treatises and suggests the research direction for sport psychology. The summary provides mainstream research direction and methods for sport psychology researchers.

**Key words:** sport psychology; academism; summary

### 1 第九届全国运动心理学学术大会概况

#### 1.1 论文探索的领域

如图1所示,本次大会论文涉及的研究领域中,占主导地位的还是竞技体育主题,占36.0%(118篇),大众锻炼主题占29.0%(95篇),学校体育主题占25.0%(82篇),研究方法主题占9.5%(31篇)。另有一篇综合论文评价了动作技能协调在各个领域的研究概况,还有一篇论文探讨了面部表情识别研究现状与展望。

#### 1.2 论文涉及的构念主题

大会论文涉及的心理学构念主题具有运动心理学的特色。如图2所示,心理健康问题占20.1%(66篇),认知问题占15.9%(52篇),社会心理问题占15.2%(50篇),情绪问题占10.3%(34篇),动机问题占8.8%(29篇),心理训练与运动表现问题占6.1%(20篇),人格问题占6.1%(20篇),应对(应激)问题占2.4%(8篇),运动技能问题占1.8%(6篇),意志问题占1.5%(5篇),智力问题占0.9%(3篇),锻炼行为问题

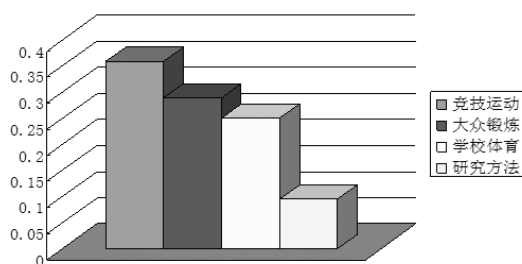


图1 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文的研究领域

Figure 1 Research Fields of the Theses of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference & the 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium

占0.9%(3篇),其他问题7.0%(23篇)。此外还有2.7%(9篇)的论文涉及两个及其以上的构念主题。显而易见,心理健康领域的探索是本次大会研究论文的主导方向。

收稿日期: 2010-10-28

作者简介: 张力为,男,教授. 主要研究方向: 运动心理学.

作者单位: 北京体育大学, 北京 100084

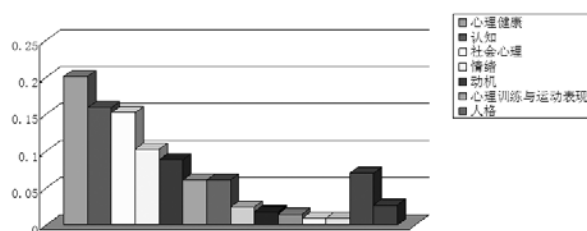


图2 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文的心理学术概念主题

Figure 2 Themes of the Theses of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference & the 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium

### 1.3 论文采用的研究方法

本次大会录取的328篇论文中,有42.1% (138篇)采用调查法,这提示,调查法是目前运动心理学研究使用的主流研究方法(见图3)。其次,22.3% (73篇)的研究采用实验法。另外,6.1% (20篇)的研究采用个案分析法,6.1% (20篇)的研究使用了访谈等其他方法。虽然使用个案分析法的论文比例较小,但个案分析法或许对优秀运动员的特征、成长及发展研究具有特殊作用。此外,还有21.3% (70篇)的论文采用研究评价的方式进行了探索。在此,我们希望把“文献综述”改为“研究评价”,以期能够对“文献综述”的实质有一正确认识,并产生更多的高质量的研究评价性质的论文。

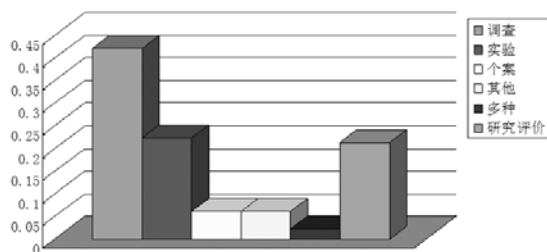


图3 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文的研究方法分布

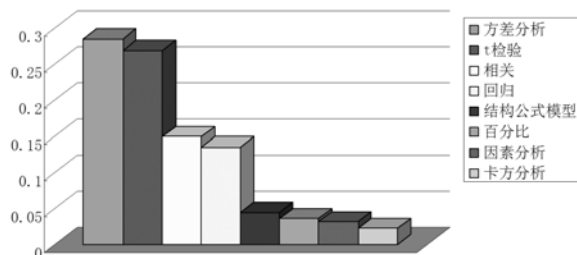
Figure 3 Research Method Distribution of the Theses of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference & the 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium

### 1.4 论文使用的统计方法

如图4所示,本次大会录取的328篇论文中,数据处理使用方差分析的有28.6% (88篇),使用T检验的有27.0% (83篇)。这提示,这两类平均数差异的检验方法是运动心理学工作者使用的主导统计分析方法。使用相关分析的论文占15.0% (46篇),使用回归分析的论文占13.6% (42篇),使用结构公式模型的论文占4.5% (14篇)。这提示,相关类统计分析成为运动心理学的第二类主导统计方法。另外,使用百分比统计的论文占3.6% (11篇),使用因素分析的论文占3.2% (10篇),使用卡方检验等其他方法的论文占2.3% (7篇)。此外还有一些论文使用了聚类分析、关联规则挖掘、U检验和Wilcoxon符号检验等进行了数据统计。

### 1.5 论文的研究参与者

如图5所示,本次大会录取的328篇论文中,有37.5%



注:一项研究过程中有可能采用多种统计方法

图4 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文的统计方法分布

Figure 4 Statistics Distribution of the Theses of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference & the 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium

(123篇)的论文以学生为研究参与者。这或许是由于学生研究参与者的招募方便,但也提醒我们,不要把运动心理学也搞成大学生心理学。录取论文中,28.7% (94篇)的论文以运动员为研究者,4.3% (14篇)的论文以工作者为研究参与者,其比例似乎偏小。4.0% (13篇)的论文以体育老师为研究参与者,0.6% (2篇)的论文以教练员为研究参与者。还有一些研究以民工、自闭症儿童、强制戒毒人员为研究参与者,这些领域的社会热点问题显然需要 we 继续予以特别关注。4.0% (13篇)的论文涉及多种类型的研究参与者,例如普通大学生与大学生运动员、运动员与教练员等。

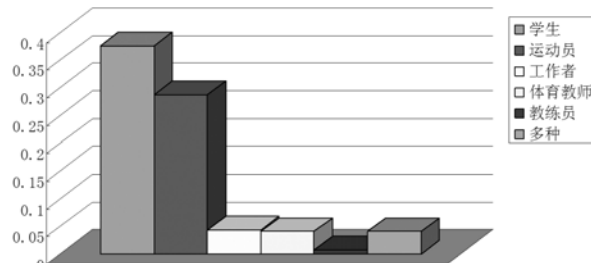


图5 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文的研究参与者分布

Figure 5 Researchers Distribution of the Theses of the 9<sup>th</sup> National Sport Psychology Conference & the 2<sup>nd</sup> Overseas Chinese Sport Psychology Symposium

### 1.6 部分论文的学术特点

对神经心理学的关注是本次大会论文报告的第一个特点。本次大会的组委会邀请了非常好的主题报告演讲者。其中,周晓林(2010)报告的“从语言认知到神经经济学”、罗跃嘉(2010)报告的“情绪的评定与情绪的脑成像研究”以及洪聪敏(2010)报告的“运动促进大脑认识功能”,所论及的问题均为神经心理学研究方向,这体现了本次大会组委会所希望倡导的神经心理学研究方向。应该说此方向是目前心理学研究最为强势的两个主流之一(另一个主流或者可以概括为认知心理学)。

大会论文报告的第二个特点是对理论的关注,既理论导向。例如,陈琼君(2010)报告的“外在动机真的不好吗?——以Vallerand内外在动机阶层模式为基础”、张森,

王丹丹, 于莹(2010)报告的“框架、问题内容影响大学生运动员风险决策的研究”等, 都体现了明确的理论导向, 体现了从理论出发进行实证探讨的倾向, 显然这是运动心理学今后应当继续坚持的方向。

力图体现中国对世界运动心理学的贡献是本次大会论文报告的第三个特点。中国运动心理学可以为世界运动心理学的发展做出什么样的贡献? 诚然, 2013年在北京体育大学举办一次国际运动心理学大会很重要, 是中国运动心理学对世界运动心理学发展做出的一份贡献, 但我觉得这并不是最重要的。最重要的是中国学者的研究能否吸引更多国外研究者的关注, 能否引发更多的研究, 能否为运动心理学乃至心理学的知识体系和实际应用做出贡献。中国乒乓球队常胜不衰50年的秘诀在于创新性, 在于“外国人有的, 我们要有; 外国人没有的, 我们也要有!”的精神。中国乒乓球队做到了这一点, 因此可以领先世界乒坛50年。运动心理学如何做到? 从本次大会以及其他大会报告的论文中可以看出, 中国学者对此问题正在做出比过去更加积极的回应。比如, 刘淑慧、李京诚、李四化(2010)的射击比赛成功心理塔级结构, 姒刚彦(2006)几年前的逆境应对和2009年出版的学术著作《中国应用心理学家的理论与实践: 原野上的树与果》, 王进(2008)的Choking研究, 黄崇儒(2010)的运动员心理坚韧性测量工具的发展, 廖主民(2010)的儿童青少年运动动机研究, 张力为(2010)的心理疲劳研究的7个方向, 等等, 都体现出中国学者在不断思考中国运动心理学如何为世界运动心理学的发展做出贡献的问题, 在思考如何引入中国乒乓球队的先进经验, 使中国运动心理学工作者在世界论坛上发出更大、更强、更响的声音。

## 2 今后发展

可以从以下两个方面探索运动心理学的发展问题。

### 2.1 科学家共同体关注哪些和哪类心理学研究?

最近, 我们(阳海英, 张力为, 2010)下载并阅读了2009年度Science刊载的所有心理学论文, 共计36篇。结果发现(见图6), 神经心理学方向的论文占22.2%, 认知心理学方向的论文占19.4%, 社会心理学方向的论文占22.2%, 教育心理学方向的论文占13.9%。从研究方向可知, 目前被科学家共同体关注的那些主流研究为神经心理学、认知心理学和社会心理学, 反映出心理学研究关注更多的是心理的认知神经机制以及社会热点和现实问题。Science刊登的心理学论文从一个侧面反映了科学家共同体所关注和承认的优秀心理

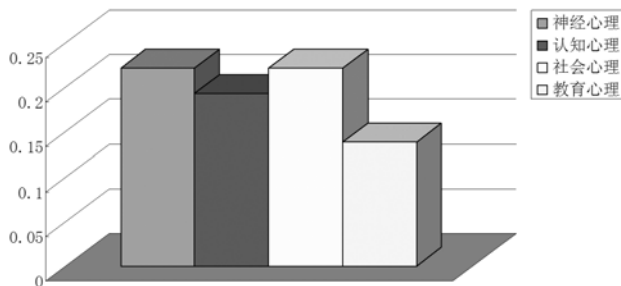


图6 2009年Science上刊出的36篇心理学论文涉及的研究主题(比例)

Figure 6 Research Themes of the 36 Psychological Theses in "Science" in 2009 (Proportion)

学论文, 这对心理学研究在整个科学家共同体中的地位和作用应该是一个重要提示。

上述Science刊出的36篇心理学论文所使用的核心方法是实验法, 占研究方法的80.6%, 其次是调查法, 占研究方法的13.9%。我们立刻可以看出, 这种重实验法的倾向与目前运动心理学研究中注重调查法的倾向有明显差别。

在统计方法方面(见图7), 上述Science刊出的36篇心理学论文大多采用相对简单的T检验方法, 36篇中有30.5%(18篇)的论文采用了此方法; 22.0%(13篇)的论文使用了相关分析; 20.3%(12篇)的论文使用F检验; 百分数的统计在18.6%(11篇)的论文中出现(在高水平的刊物上也会使用百分数, 但这一方法利用得更加巧妙, 更有深度)。8.5%(5篇)的论文采用了回归分析。从统计方法的应用中可知, Science上的心理学论文使用的统计方法相对简单, 这在一定程度上反映了研究者侧重实验设计和实验控制的倾向。众所周知, 控制是科学最重要的特点, 而控制主要有两类, 一类是实验控制, 一类是统计控制。从某种角度来说, Science上发表的心理学论文更加重视实验控制。

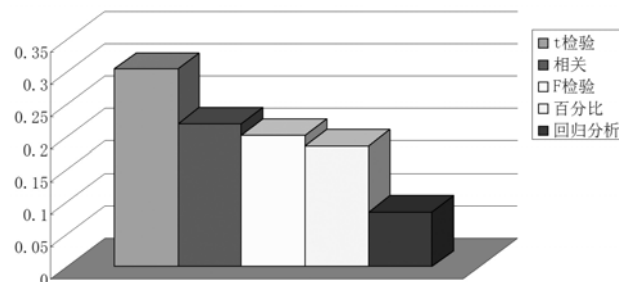


图7 2009年Science上刊出的36篇心理学论文涉及的统计方法(比例)

Figure 7 Statistic Methods of the 36 Psychological Theses in "Science" in 2009 (Proportion)

众所周知, 运动心理学是应用心理学的一个分支, 母学科的导向对我们具有重要的引领意义。从刚刚结束(2010年7月11-16日澳大利亚墨尔本)的2010年国际应用心理学大会上, 我们也可以了解到当前应用心理学发展的趋势。从表1显示的各分支领域报告场次可以看出, 运动心理学占所有报告场次的2.6%, 比例很小, 但仍在重要的国际应用心理学大会上占有一席之地。

2010年国际应用心理学大会最为关注哪些重要问题呢? 这或许可以从大会主题报告中找到答案。在Opening Key-note上, Paul Slovic(2010)讨论了一个有趣的话题。他讨论的问题是: 那些在大规模屠杀中遇难的人群在数量上众多, 但得到人们的平均关注相对而言会更少; 相比而言, 单独一个街头行人受到拦截, 歹徒施暴, 媒体报道出来后, 得到的平均关注会更多。为什么会产生这种效应? 这种效应对人类文明的发展有何影响? 笔者对此进行了认真和严肃的探讨。在我们生活的这个世界上, 正在不断发生着大规模屠杀的悲惨事件, 这理应得到所有人的关注。但是这些大规模屠杀事件所得到的平均关注度比一个受到迫害的个案所得到的关注平均更少, 这确实有些不可思议。主题报告人对这一现象进行了心理学剖析, 反映出心理学家对社会热点问题持有的职业关注。



表1 2010年第27届国际应用心理学大会分会场情况  
Table I Information on the Session of the 27<sup>th</sup> International Applied Psychology Conference 2010

分会	场次 (百分比)
工业与组织心理	96 (22.6%)
临床与社会心理学	44 (10.4%)
健康心理学	40 (9.4%)
教育教学和学校心理学	38 (8.9%)
心理咨询	29 (6.8%)
交通心理学	26 (6.1%)
心理评估与测量	25 (5.9%)
环境心理学	24 (5.6%)
专业训练	13 (3.1%)
应用认知心理学	13 (3.1%)
心理学与法律	12 (2.8%)
运动心理学	11 (2.6%)
社会与文化问题	11 (2.6%)
心理学与社会发展	11 (2.6%)
政治心理学	9 (2.1%)
应用老年学	8 (1.9%)
心理学研究者	6 (1.4%)
经济心理学	6 (1.4%)
伦理	3 (0.7%)

在运动心理学领域,我们也有一些热门课题,如运动认知课题。高水平运动员在激烈比赛中的运动直觉研究、运动决策研究是运动心理学研究的一个特色。例如,Bar-Eil、Azar、Ritov和Bar-Eil等(2007)曾进行过一项运动决策研究。他们统计了世界顶尖足球赛中守门员面对点球时的扑救情况。结果发现,无论是向左还是向右扑救,均不及守在中间扑救守住球门的概率。该文作者根据Kahneman和Miller(1986)提出的规范理论(Norm theory)解释这一发现:守门员如果站在中间不动而失球,会导致更差的情绪;但如果积极行动,向左或向右扑救,即

便失球,情绪也不会那么差。而职业守门员信守的规范是遇到点球时做出向左或向右的扑救动作。该文作者还讨论了这一研究成果在经济和管理中的应用价值。有趣的是,该文发表不久便发生了波及全球的金融危机。《纽约时报》2008年12月12日将此项研究成果及其应用意义列为2008年最具启示的第八个年度观点,并做出评论:在当前的经济危机中全球金融体系都在像守门员那样跃起救球,虽然有所动作,可是扑救的方向很可能有误。该研究(Bar-Eli, Azar, Ritov, & Keidar-Levin, 2007)提示,竞技运动领域的研究成果,可以为其他领域(包括社会、经济领域)重大决策的制订提供重要启发。这也正是运动心理学家可以向社会做出贡献的一个很好的切入点。

除了传统的运动心理学主题得到诸多学者的关注以外,本次大会也有些学者积极关注具有时效性的社会热点问题。例如,卢旨明、洪小平、赵斌、王纯、刘媛媛、王惠等(2010)的关于“体育活动在地震灾区中学生心理健康中作用的实验研究”,黄文英、裘姿静、周成林、廖嘉、周萍(2010)的关于“行为方式干预对治疗期乳腺癌患者生活质量及身体机能影响的研究”,胡英清、朱晓东、蒋心萍、袁志辉、马常斌(2010)的关于“运动干预对强制隔离戒毒人员心理健康促进的研究”,都体现出运动心理学工作者的社会责任感,并说明了我们的研究领域在不断扩大,扩展的方向之一是社会热点问题。

## 2.2 各类运动心理学研究的效果如何?

研究当然要关注效果,而效果量是评价一项研究效果的重要指标。效果量被认为是比p值更为重要的统计量。那么,各类运动心理学研究的平均效果如何?从表2可以看到,焦虑对运动成绩的影响,其效果量很低,只达到了-0.10;团队凝聚力对运动成绩的影响,其效果量相当可观,达到了中等效果量0.66;其他如运动对情绪的影响、运动对焦虑的影响,则达到了0.47和0.48的中等效果量。一个值得注意的且效果量相对较大的研究是锻炼对抑郁的影响,效果量为0.72。这正说明了体育锻炼对提高健康水平的重要价值,也是需要

表2 运用元分析概述应用运动心理学  
Table II Summary of Applied Sport Psychology by Element Analysis

影响	元分析	平均效果尺寸
焦虑对运动成绩的影响	Woodman and Hardy (2003)	-0.10
团队凝聚力对运动成绩的影响	Carron, Colman, Wheeler and Stevens (2002)	0.66
运动对情绪的影响	Reed and Ones (2006)	0.47
运动对焦虑的影响	Wipfli, Bradley, Rethorst and Landers (2008)	0.48
运动对身体表象的影响	Hausenblas and Fallon(2006)	0.24
运动对认知功能的影响	Etnier, salazar, Landers, Petruzello, Han and Nowell (1997)	0.25
运动对抑郁的影响	Craft and Landers (1998)	0.72
运动对心境的影响	Terry and Mizzi (in preparation)	0.36
运动对自我概念的影响	Huang and Guo (2008)	0.37
目标设定对运动成绩的影响	Terry and van der Wijngaart (in preparation)	0.54
表象对运动成绩的影响	Terry and Curran (in preparation)	0.53
心境对运动成绩的影响	Beedie, Terry, & Lane (2000)	0.31
音乐对运动成绩的影响	Terry, Karageorghis, Lim, Curran, and Mecozzi (in preparation)	0.28
自信对运动成绩的影响	Woodman and Hardy (2003)	0.24

备注:在每一个领域中已经进行了多次元分析。表中列出的是最近一次的元分析。源于Terry, 2010.



我们继续探索和扩大宣传的方向。表2还提示我们,应当重视在某一领域进行持续性的研究,以便积累研究成果,并在此基础上,发现更为可靠的规律。

中国运动心理学的发展任重道远。那些历史性的时刻总是在我们身边不经意地走过。我们应该像歌德在诗中颂扬的那样,“向现实猛进,与梦境追寻”。

### 参考文献:

- [1] 陈琼君 (2010). 外在动机真的不好吗?——以Vallerand内外在动机阶层模式为基础. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文集之墙告交流 (100-102页). 上海: 上海体育学院.
- [2] 洪聪敏 (2010). 运动促进大脑认识功能. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会之主题报告. 上海: 上海体育学院.
- [3] 胡英清, 朱晓东, 蒋心萍, 袁志辉, 马常斌 (2010). 运动干预对强制隔离戒毒人员心理健康促进的研究之一. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文集之口头报告 (139-144页). 上海: 上海体育学院.
- [4] 黄崇儒 (2010). 运动员心理坚韧性测量工具的发展. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会之主题报告. 上海: 上海体育学院.
- [5] 黄文英, 裘姿静, 周成林, 廖嘉, 周萍 (2010). 行为方式干预对治疗期乳腺癌患者生活质量及身体机能影响的研究. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文集之口头报告 (122-126页). 上海: 上海体育学院.
- [6] 廖主民 (2010). 儿童青少年运动动机研究. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会之主题报告. 上海: 上海体育学院.
- [7] 刘淑慧, 李京诚, 李四化 (2010). 对第十一届全运会射击比赛优胜者获胜心理要素的分析. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文集之口头报告 (103-106页). 上海: 上海体育学院.
- [8] 卢旨明, 洪小平, 赵斌, 王纯, 刘媛媛, 王惠等 (2010). 体育活动在地震灾区中学生心理康复中作用的实验研究. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文集之口头报告 (111-116页). 上海: 上海体育学院.
- [9] 罗跃嘉 (2010). 情绪的评定与情绪的脑成像研究. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会之特邀报告. 上海: 上海体育学院.
- [10] 姒刚彦 (2009). 中国应用运动心理学家的理论与实践——原野上的树与果. 北京: 北京体育大学出版社.
- [11] 姒刚彦 (2006). 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. 体育科学, 26(10), 43-48.
- [12] 王进 (2008). 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”——压力下的“Choking”现象. 浙江: 浙江大学出版社.
- [13] 阳海英, 张力为 (2010). 2009年Science上36篇心理学论文对运动心理学研究的启示. 待投稿的论文.
- [14] 张力为 (2010). 心理学研究的七大方向: 以运动性心理疲劳为例. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会之主题报告. 上海: 上海体育学院.
- [15] 张森, 王丹丹, 于莹 (2010). 框架、问题内容影响大学生运动员风险决策的研究. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会论文集之口头报告 (127-131页). 上海: 上海体育学院.
- [16] 周晓林 (2010). 从语言认知到神经经济学. 2010年第九届全国运动心理学学术会议暨第二届华人运动心理学研讨会之特邀报告. 上海: 上海体育学院.
- [17] Bar-Eli, M., Azar, O. H., Ritov, I., Keidar-Levin, Y., & Schein, G. (2007). Action bias among elite soccer goalkeepers: The case of penalty kicks. *Journal of Economic Psychology*, 28(5), 606-621.
- [18] Kahneman, D., & Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136-153.
- [19] Slovic, P. (2010). The more who die, the less we care: Psychic numbering and genocide. Keynote speech at 27th International Congress of Applied Psychology. Melbourne, Australia.
- [20] Terry, P. C. (2010, August). The evolution of applied sport psychology: Beware the sun, Icarus. Invited speech at Disciplinary Session: Sport Psychology, KAHPERD International Sport Science Congress. Kangwon National University, Souel, Korea.

(责任编辑: 何聪)