

<<锻炼心理学>>

图书基本信息

书名：<<锻炼心理学>>

13位ISBN编号：9787308061278

10位ISBN编号：7308061272

出版时间：2008-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：司琦

页数：172

字数：200000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;锻炼心理学&gt;&gt;

## 前言

随着经济、社会的发展和人类生产与生活方式的转变，久坐和缺乏体力活动已成为举世公认的公共卫生和社会问题，它们被确认是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、2型糖尿病、骨质疏松、直肠癌等恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因素，同时也是影响个人健康满意感、生活满意感等主观健康和心理感受的重要因素。

世界卫生组织前总干事布伦特兰博士在2002年世界卫生日的报告中明确指出，体力活动不足或久坐的生活方式已成为全世界引起死亡、疾病和残疾的前10项原因之一，每年约造成190多万人的死亡。

然而，面对这一严酷的现实，很多人并未感到灾祸临头，从而唤起足够的重视，而是习以为常，自我辩解，以为厄运不会落在自己的头上。

以最近的一些研究报道为例，美国目前约有45%~60%左右的成年人没有参加足够的体力活动；加拿大有63%的成年人没有参加足够的体力活动，女性缺乏活动的比例（67%）高于男性（58%）；欧盟15国国民体力活动的调查结果也显示，平均有57.4%的人在过去的7天里未参加过剧烈体力活动，40.8%的人没有参加过中等强度体力活动，全欧盟国家只有31.1%的人在过去的1周里参加过4~7天的中等强度体力活动。

显然，合理解读上述这些“明知故犯”和“知而不行”的健康相关行为问题，促使更多的人参加体育锻炼并养成良好的锻炼习惯，需要体育学术理论界从蕴藏其后的社会、文化和心理根源进行深度思考和细致研究，由司琦博士撰写的《锻炼心理学》展现给我们的正是多年来国内外专家学者对此进行思考和研究的主要成果和基本观点。

锻炼心理学研究虽然起步较晚，但是发展迅速，成果丰硕。

早在2001年，我在德国Kiel大学从事访问研究期间，时任欧洲运动心理学会副主席的Janssen教授就曾给我讲授锻炼心理学的理论，传授群体锻炼行为析因分析和制订群体行为干预策略的方法，从那时起这门新兴学科便在我的脑海里留下了深刻的印象。

回国后，我曾试图了解国内锻炼心理学的研究状况，传递国外学者的研究信息，推进国内锻炼心理学的研究。

## <<锻炼心理学>>

### 内容概要

随着经济、社会的发展和人类生产与生活方式的转变，久坐和缺乏体力活动已成为举世公认的公共卫生和社会问题，它们被确认是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、2型糖尿病、骨质疏松、直肠癌等恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因子，同时也是影响个人健康满意感、生活满意感等主观健康和心理感受的重要因素。

## <<锻炼心理学>>

### 作者简介

司琦博士，毕业于韩国首尔国立大学师范学院体育教育系，现在浙江大学教育学院体育系任教。

主要研究方向：锻炼心理学和健康心理学。

目前主要研究领域：不同性质人群锻炼行为的特点及心理决定因素，行为干预策略的制定及有效性检验，跨文化背景下锻炼行为的特点及心理影响因素的比较研究等。

已存国内权威学术刊物上发表多篇论文，并参与编写了部研究生教材、部本科生教材。

## &lt;&lt;锻炼心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 绪论

## 第一节 什么是锻炼心理学

一 锻炼是一种体力活动

二 锻炼心理学是研究与锻炼有关的心理现象的科学

三 锻炼心理学的相关学科

## 第二节 为什么要学习锻炼心理学

一 学习锻炼心理学的主要原因

二 参与锻炼的好处

三 影响锻炼参与的障碍

## 第三节 锻炼心理学发展简史

一 锻炼心理学的早期源泉

二 锻炼心理学的近代探索

三 锻炼心理学的现代发展

四 锻炼心理学的主要研究领域

## 第四节 更多有关锻炼心理学的信息

一 锻炼心理学相关数据库

二 锻炼心理学相关专业组织

三 锻炼心理学相关专业期刊、杂志

## 第二章 锻炼行为的理论

## 第一节 自我效能理论 / 社会认知理论

一 自我效能理论概述

二 自我效能的测量

三 相关研究成果

四 评价

## 第二节 合理行为理论/计划行为理论

一 合理行为理论/计划行为理论概述

二 合理行为理论/计划行为理论的测量

三 相关研究成果

四 评价

## 第三节 阶段变化模型(跨理论模型)

一 阶段变化模型概述

二 阶段变化模型的测量

三 相关研究成果

四 评价

## 第四节 自我决意理论

一 自我决意理论概述

二 自我决意理论的测量

三 相关研究成果

四 评价

## 第五节 其他相关理论

一 健康信念模型概述

二 健康信念模型的测量

三 相关研究成果

四 评价

## 第三章 锻炼行为的“流行病学”特征

## <<锻炼心理学>>

### 第一节 锻炼行为模式

- 一成人锻炼模式
- 二年龄和锻炼
- 三性别和锻炼
- 四社会经济地位和锻炼
- 五受教育水平和锻炼
- 六我国体育人口的基本状况

### 第二节 ACSM对锻炼的建议

- 一制订锻炼处方的一般原则
- 二制订儿童青少年锻炼处方的一般原则
- 三制订老年人锻炼处方的一般原则

### 第三节 锻炼 / 不锻炼和消极锻炼行为

- 一锻炼、发病率和死亡率
- 二消极锻炼行为

## 第四章 影响锻炼的心理前因和参与锻炼的心理效应

### 第一节 锻炼和认知机能

- 一长期锻炼 / 短期锻炼和认知能力
- 二长期锻炼、剂量—反应和认知能力
- 三长期锻炼、年龄和认知能力

### 第二节 锻炼和人格

- 一锻炼和艾森克的人格理论
- 二锻炼和卡特尔的人格理论
- 三锻炼和“大五因素模型”
- 四锻炼和其他人格因素

### 第三节 锻炼和情绪、心境

- 一情绪和心境的一般测量
- 二锻炼情景下的情绪和心境测量
- 三锻炼和情绪、心境

### 第四节 锻炼和自我概念、自尊

- 一自我概念、自尊及相关理论
- 二身体自我概念和自尊的测量
- 三锻炼和自我概念、自尊

### 第五节 锻炼和身体意象

- 一身体意象的概念和影响因素
- 二身体意象的理论
- 三身体意象的测量
- 四身体意象和身体塑型
- 五身体意象和形体修形
- 六锻炼和身体意象

### 第六节 锻炼和应激

- 一应激导致的生理和心理反应
- 二应激反应的测量
- 三锻炼和应激

### 第七节 锻炼和焦虑

- 一焦虑概述
- 二焦虑的测量
- 三锻炼和焦虑

## <<锻炼心理学>>

### 第五章 社会因素对锻炼的影响

#### 第一节 锻炼和社会支持

##### 一 社会支持和社会网络分类

##### 二 社会支持的测量

##### 三 锻炼和社会支持

#### 第二节 锻炼的团体效应

##### 一 团体凝聚力概述

##### 二 团体凝聚力的测量

##### “ 三 锻炼和团体凝聚力

##### 四 锻炼和团体大小

##### 五 锻炼和团体的构成

#### 第三节 锻炼和社会环境

##### 一 锻炼和气候变化

##### 二 锻炼和环境提示

##### 三 锻炼和主观感知锻炼资源的可利用性

##### 四 锻炼和现实锻炼资源的可利用性

### 第六章 促进锻炼行为的手段

#### 第一节 锻炼干预回顾

##### 一 干预概述

##### 二 干预的类型

##### 三 干预实施的方式和背景

#### 第二节 促进锻炼的信息型干预手段

##### 一 大众传媒宣传活动

##### 二 社区性活动

##### 三 决策提示

##### 四 如何设计有效的信息型干预策略

#### 第三节 促进锻炼的行为型干预手段

##### 一 目标设置

##### 二 自我监督

##### 三 防止故态回复

#### 第四节 促进锻炼的社会型干预手段

##### 一 组建锻炼群体或伙伴系统

##### 二 学习寻找帮助

##### 三 使用团体支持系统

#### 第五节 促进锻炼的环境和政策型干预手段

##### 一 修订政策和学校体育课的课程设置

##### 二 制造和增加人们接近体育锻炼设施和场所的途径

### 参考文献

### 后记

## &lt;&lt;锻炼心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：自我效能的结构如此复杂，如何编制一个具有良好信、效度的量表来对其进行测量呢？

因为自我效能随情景变化而发生变化的特征，编制一个统一的自我效能量表是极其不明智的。

已有大量研究结果显示，自我效能是预测体力活动和锻炼的重要因素。

获得这些结果的一个非常重要的原因在于，研究者直接依据目标行为（即各种不同类型的体育锻炼）的特征编制了相应的测试量表。

个体不可能对所有的活动都拥有效能感。

因此，研究者应当依据所研究锻炼活动的特征，客观地评价任务效能（task efficacy）和克服障碍效能等因素，以便获得对其的深刻理解。

三相关研究成果自我效能理论是目前锻炼心理学领域内最成功的行为科学理论之一。

无论是在不同的年龄阶段，文化背景，实验设计中，都有大量的研究结果支持自我效能在解释、说明和预测体力活动和锻炼行为方面的作用。

研究者在尝试把自我效能加入健康信念模型、合理行为和计划行为理论及阶段变化理论后，它在解释、说明和预测锻炼行为方面同样显示出了极大的一致性和稳定性。

1995年，McAuley等人的研究结果表明，自我效能和体力活动之间是一种相互促进的关系。

即，自我效能与激发和坚持体力活动有关。

反过来，短期或长期参与体力活动又将显著导致自我效能的增加。

（克服）障碍效能在激发体力活动过程中也至关重要。

人们的行为改变过程极其缓慢，其中一个主要原因就是，行为改变过程存在诸多障碍，而个体缺乏自身对克服障碍能力的自信。

无疑，在此种情景之下，（克服）障碍效能对激发个体投入体力活动将起重要作用。

1993年，Arrestrong等人的研究也发现，近期有意图开始体力活动的人与毫无此意图的人相比具有更高的克服障碍效能。

在自我效能影响体力活动和锻炼行为的坚持性方面，Mai·CUS等人的一系列研究表明，在身体锻炼的不同阶段，个体所表现出来的克服障碍效能也有所不同。

处在越高的锻炼阶段，个体具有越高的克服障碍效能。

MuAuley及其同事的一系列研究结果也表明，锻炼效能与个体参与锻炼的频率、坚持性等有关。



## &lt;&lt;锻炼心理学&gt;&gt;

## 后记

1997年参加研究生入学考试的时候，我才第一次接触到了“锻炼心理学”这个新的专业方向。那时的我还不知道，自己本科时所学的“运动心理学”和现在这个所谓的“锻炼心理学”之间究竟有什么样的区别？

光阴荏苒，一晃10年过去了，当我完成研究生阶段的学习，在博士阶段再次选定“锻炼心理学”作为自己的专业方向，并不断深入这门学科时，我才渐渐认识到了它的魅力和价值所在。

现在，当有人问起我的专业是什么，而我的回答是“锻炼心理学”时，仍有超过九成的人会进一步问我：“锻炼心理学究竟是研究什么的科学呢？”

”我解释说，大家所熟知的运动心理学，是以专业运动员为研究对象，为保持和提高他们的专项运动成绩服务。

国家《奥运争光计划纲要》的实施和推进，进一步促进了运动心理学在国内的推广、发展和运用。

而锻炼心理学，则是以普通群众为研究对象，为解决他们与体育锻炼相关的心理、社会、保健和行为问题服务，并进一步促进和提高他们的健康水平、生活质量。

《全民健身计划纲要》的实施和推进，有助于提升国人对锻炼心理学的认识，并进一步促进锻炼心理学在国内的推广、发展和运用。

这样的解释有时还不能完全消除提问者对锻炼心理学的好奇。

“那么，进行体育锻炼还需要什么科学吗？”

”“锻炼过程中会有什么心理问题出现呢？”

”他们还会继续问类似的问题。

反复的介绍，反复的回答，反复的疑问和不理解促生了我写《锻炼心理学》这部书的念头。

这个念头在心里存在了近两年的时间，在这两年期间，我有幸为浙江大学本科生开设了“健康心理与健康行为”导论课，并为教育学院体育学系的本科生开设了“锻炼心理学”课。

在准备这两门课的过程中，我所能参阅的书籍和文献几乎全是来自西方的英文文献。

在为我系本科生开课的过程中，还使用了全英文教材。

课后，学生对我说：“司老师，锻炼心理学真的是一门很有意思并值得学习的课程。

它对我们走上工作岗位，解决实际问题有很多益处。

可是全英文教材让我们学习起来很吃力。

如果有中文教材，学习可能会达到事半功倍的效果。

”

<<锻炼心理学>>

编辑推荐

《锻炼心理学》是由浙江大学出版社出版的。

<<锻炼心理学>>

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:<http://www.tushu007.com>