

# 竞技体育心理干预理论模式、方法与应用

石岩, 王伟

(山西大学体育学院, 山西太原 030006)

**摘要:**通过文献资料法,对竞技体育领域的心理干预问题进行了综述,并阐明每种心理干预模式在具体问题上的应用。研究结果发现,目前,针对运动员、教练员和运动心理学家共有 9 种心理干预模式,即终身发展模式、儿童教育模式、多系统模式、家庭系统模式、整合组织模式、发展心理模式、婚姻治疗模式、社会教育模式和认知行为模式。并在运动损伤、酒精依赖与药物滥用、饮食失调与体重控制、运动员退役和过度训练与心理耗竭等问题上提出了具体的心理干预方法。这些心理干预措施在训练和比赛过程中,对运动员心理问题的预防有实际的意义。

**关键词:**竞技体育;运动员;心理干预模式;干预方法

**中图分类号:** G804.8      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1001—9154(2006)03—0099—07

## Model, Method and Application of Psychological Intervention in Competitive Sports

SHI Yan, et al

(P. E. College, Shanxi University, Taiyuan 030006)

**Abstract:** By using the method of documentary, the paper summarizes the psychological intervention model, method and application in competitive sports. It puts forward 9 kinds of psychological intervention models for athletes, coaches and psychologists as follows: models of life-span development, children's education, multi-system, family system, integrated organization, development psychology, marital therapy, social education and cognitive behavior model. The paper illustrates concrete methods of psychological intervention on sports injury, alcoholic dependent and abused drug, unbalanced diet and weight control, retirement of athletes, overtraining and psychology exhaustion, etc. These measurements have practical significance on preventing psychological matters of athletes during the process of training and competition.

**Key words:** competitive sports; athletes; psychological intervention model; intervention methods

**CLC number:** G804.8      **Document code:** A      **Article ID:** 1001—9154(2006)03—0099—07

在竞技体育训练、比赛过程中,运动员的竞技表现起着至关重要的作用。研究发现,运动员长期处于高焦虑和高压力的状态,对其竞技表现会产生一定的负面效应(Cox, 1985; 2002<sup>[1]</sup>; Gill, 1986<sup>[2]</sup>)。又有研究表明,通过心理干预措施可以有效地帮助运动员缓解压力、降低焦虑水平并促进其运动技能的发挥(Greenspan & Feltz, 1989<sup>[3]</sup>; Vealey, 1994<sup>[4]</sup>)。可见,传统上采用的心理技能训练方法已不能满足运动员的心理需求,而心理干预针对运动员出现的心理问题进行治疗,可以更快地解决其心理问题。

目前,心理干预方法在竞技体育中的运用已取得良好的效果。1973年,拳击手诺顿(Norton)在与拳王阿里(Ali)的重量级拳击比赛中,因雇用专业的催眠师

进行自信心和焦虑状态的调整,而赢得了比赛,这充分证明了催眠作为一种心理干预策略的重要性。著名的美国跳高运动员史通斯(Stones),高尔夫球运动员尼克劳斯(Nicklaus),乒乓球运动员克里斯(Chris),利用社会支持、制定计划、咨询等手段,在比赛中进行心理干预,同样取得了胜利(Cox, 1985)<sup>[1]</sup>。由此可见,心理干预作为一种专业的心理训练手段,可以消除焦虑和应激反应,并有效地进行心理调控。

## 1 竞技体育心理干预

干预(intervention)一词,最早在医学上有广泛的应用。20世纪60年代,国外心理学家开始把它引入到心理领域,主要指心理学家为了避免进行心理咨询

**第一作者简介:**石岩(1966—)男,山西人,教授,博士,博士生导师,主要从事体育运动心理学与运动训练学研究。

**收稿日期:** 2006—02—20

人员的不适应行为继续恶化,直接采取某种方法予以治疗的过程,这种方法也称为干预策略(intervention strategies)。

具体而言,心理干预(psychological intervention)是心理学工作者运用心理手段,对存在心理问题的个人或集体采取明确、有效的措施,使其战胜心理障碍,提高适应能力,最终达到心理健康的一种心理调节方法。它包括心理咨询、认知行为治疗等内容。

20 世纪 60 年代以后,运动员的心理问题逐渐引起心理学界、体育科学界的高度重视,国外运动心理学家开始有关心理干预方面的研究。竞技体育心理干预(psychological interventions in competitive sports)是心理干预方法在竞技运动领域中的应用,是运动心理学家针对运动员、教练员以及运动队中出现的心理问题所采取的干预措施,可以使运动员有效地克服在体育

训练、比赛过程中出现的一系列心理问题,有利于教练员或运动队与运动员之间关系的改善,进而充分发挥其运动潜力,提高运动成绩(Murphy, 1995)<sup>[5]</sup>。

## 2 竞技体育心理干预理论模式与方法

运动员为了在比赛中获得优异成绩,长期进行高负荷量、高压、大强度的训练,导致一些心理问题频繁出现。当这些问题得不到及时解决时,就会逐渐积累膨胀,使运动员出现过激的行为,带有攻击性,严重的甚至会导致自杀。

从二十世纪 90 年代以后,运动心理学家借鉴心理学的研究成果,进行竞技体育心理干预方面的研究(见表 1),提出一些心理干预模式,并针对不同的运动对象提出相应的干预方法,积极帮助运动员调整情绪状态,效果显著。

表 1 近些年来竞技体育心理干预的部分研究

研究学者	论文名称	发表刊物、时间
温伯格 (Weinberg) <sup>[6]</sup>	竞技体育中心理干预的效用	《运动医学》1994 Vol 18 Na 6
韦利 (Vealey) <sup>[7]</sup>	运动心理干预的现状和突出问题	《运动锻炼医学》1994 Vol 26 Na 4
霍尔姆和贝克维 (Holm, Beckwith) <sup>[8]</sup>	提高竞技运动员成绩的认知行为干预方法研究	《国际运动心理学杂志》1996 Vol 27 Na 4
卡普尔 (Cupal) <sup>[9]</sup>	运动损伤预防和恢复的心理干预研究	《应用运动心理学杂志》1998 Vol 10 Na 1
马丁,凯利等 (Martin, Kelley) <sup>[10]</sup>	高校男性运动指导员压力和心理耗竭模式	《运动与锻炼心理学杂志》1999 Vol 21 Na 3
科特 (Cote) <sup>[11]</sup>	家庭对天才儿童运动发展过程的影响	《运动心理学家》1999 Vol 13 Na 4
比亚克和埃克伦德 (Bianco Ek-lund) <sup>[12]</sup>	运动锻炼领域中社会支持的概念研究:以运动损伤为例	《运动与锻炼心理学杂志》2001 Vol 23 Na 2
拉瓦利 (Lavallee) <sup>[13]</sup>	终身发展干预对运动生涯转变调节的影响	《运动心理学家》2005 Vol 19 Na 4

竞技体育心理干预模式有九种,主要针对运动员、教练员、运动队和运动心理学家之间的关系进行划分,包括终身发展模式、儿童教育模式、多系统模式、家庭系统模式、整合组织模式、发展心理模式、婚姻治疗模式、社会教育模式和认知行为模式。

### 2.1 终身发展模式

人的任何一种行为发展过程都是复杂的,是生长和衰退的结合,生活中的各种变化都可能会导致问题和危机的出现,使个体部分能力衰退,甚至丧失(Baltés, 1980)<sup>[14]</sup>。心理学家把这种能引起生活变化的事

情,称为关键生活事件(critical life event)(Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974)<sup>[15]</sup>。终身发展模式(life-span development model)就是在人自身发展的理论基础,调整人们应对关键生活事件可能引发心理问题的一种心理干预模式。

在关键生活事件发生的前、中、后阶段采取的心理干预措施,因运动员以往的经验不同而不同(Danish, Petipas, Hale, 1990)<sup>[16]</sup>(见表 2)。运动员面对关键生活事件的发生,应注意随时调节,不断适应新变化、新形势的需要,更新自身的观念,使自己处于最佳状态。

表 2 心理干预的终身发展模式

事件 (event)	目标 (goal)	策略 (strategies)	方法 (methods)
前 (before)	增加自我效能感增加自信心	提高策略 (enhancement strategies)	预测生活事件的发生,找到合理的应对策略 学会应对技巧的迁移 提高解决问题的技巧
中 (during)	提高运动参与者在生涯发展过程中的适应能力	支持策略 (supportive strategies)	设定一生发展目标 发展社会支持系统 通过教育了解自身扮演的角色,发展人际关系网
后 (after)	提高认知水平 提高情绪控制能力	咨询策略 (counseling strategies)	与专家进行感情交流 学习解决情绪障碍的方法

## 2.2 多系统模式

在国外,有一种运动员被称为竞技娱乐运动员 (competitive recreational athletes),指有家庭、工作、孩子的成年运动员,国内也称之为业余运动员。他们所处的环境复杂,面临多方面的心理压力(见图 1),因而比赛成绩起伏很大。为了帮助他们处理好各方面的关系,运动心理学家提出了多系统模式 (the multisystemic model) (Whelan, 1989)<sup>[19]</sup>。

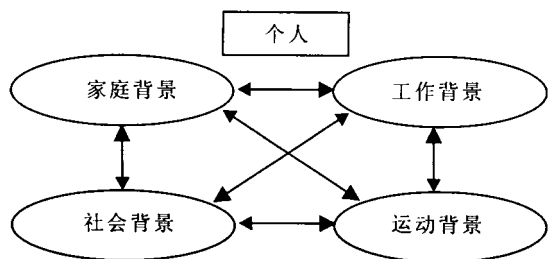


图 1 竞技娱乐运动员的多系统背景

班杜拉 (Bandura, 1969)<sup>[20]</sup>提出的交互决定论认为,人的行为是由个人和所处的环境因素共同决定的,人和环境是相互影响的,不仅环境会影响人的行为,而且人也可以使自己归属于某种环境中,对环境产生影响。

其心理干预的具体方法是:(1)专家分析影响运动员的各方面因素,从各个角度搜集运动员的资料,以备进一步分析;(2)制定干预的目标;(3)进行多方面的评估;(4)建立良好的合作关系,进行合理的心理干预。在干预过程中,运动心理学家应对运动员个人资料保密,未经当事人同意,不得擅自泄漏资料。

## 2.3 认知行为模式

认知因素对人们产生抑郁、情绪障碍起重要作用,错误观念或不正确的认知过程,常导致不良行为和情绪 (Beck, 1985)<sup>[33]</sup>。认知行为模式 (cognitive-behavioral model) 就是指从认知、心理意向和思维方式的

角度,帮助运动员克服情绪障碍和行为问题的心理干预模式。墨菲 (Murphy, 1992)<sup>[34]</sup>把认知行为模式分成八个模块,包括咨询定位、熟悉运动、评估、目标同一性、集体干预、个体干预、结果评价和目标再审定。苏因 (Suin, 1980)<sup>[35]</sup>提出的视动行为演练 (visuomotor behavior rehearsal, 简称 VMBR) 即认知行为模式是在体育方面应用的较好体现。

具体心理干预方法是:(1)进行放松训练,减轻运动员的焦虑程度;(2)进行认知重构,弄清情感、行为、认知三者之间的关系,检测不合理的思想,通过用合理的事实取代不合理的思想的过程,培养运动员正确的认知行为;(3)进行表象训练,消除焦虑;(4)进行应对技巧训练,让运动员不断想象事情的结果,以及如何应付,最终学会调节焦虑。

## 2.4 家庭系统模式

20世纪 70年代的研究发现,父母、教练员和运动心理学家对青年运动员的发展有潜在的情绪影响 (Martens, 1978)<sup>[21]</sup>,其中,从少年到青年的发展阶段中,父母是最重要的影响因素 (Sage, 1980)<sup>[22]</sup>。家庭系统模式 (family systems model) (Hellstedt, 1990)<sup>[23]</sup>就是把家庭作为一个具有一定组成、结构和功能的整体,从家庭与环境、家庭与成员、成员与成员之间的相互联系、相互制约的关系中综合地研究运动员的心理特点,找到解决运动员心理问题的方法。它主要通过交流、角色扮演、建立联盟、达到认同等方式,运用家庭各成员之间的个性、行为模式相互影响、互为连锁的效应,改进家庭心理功能,促进运动员的心理健康。

其心理干预的主要方法是:(1)对青年运动员的家庭做整体评估,通过对家庭背景、环境和父母的了解,总结出运动员生活环境的框架,分析家庭给运动员带来压力的原因,以及其适应的程度;(2)在分析家庭压力原因的基础上,制定心理康复的目标;(3)进行家

庭内部关系的教育,让运动员和家庭成员互相理解和体谅,增进双方的交流,增进感情;(4)鼓励双方互相支持,家庭的支持对运动员以后的发展有至关重要的作用;(5)家庭成员与运动员一起奋斗,运动员的目标与家庭的目标达成一致,加强家庭成员之间的凝聚力。

### 2.5 整合组织模式

团队中教练员与运动员、教练员之间、运动员之间,运动心理学家与教练员之间、运动心理学家与运动员之间的矛盾与冲突不断增长,其中最关键的环节是运动心理学家与教练员之间的矛盾与冲突,会影响团体的凝聚力和效率(Landers, Wilkinson, Hatfield & Barber, 1982)<sup>[24]</sup>。针对此问题,加德纳(Gardner, 1991)<sup>[25]</sup>提出心理干预的整合组织模式(integrated organizational model),强调团队中教练员和运动心理学家的关系问题,注意二者的融合,互相配合对运动员进行帮助。

一方面,运动心理学家帮助教练员理解运动员,促进他们之间的交流与沟通,讲授有关动机、团体动力学和个人行为取向的知识。另一方面,教练员向运动心理学家介绍技术知识,加深他们对体育运动的理解,使他们自愿从事工作和遵循道德准则。

其心理干预的主要方法有:(1)让运动心理学家认清自己在团队中的角色,知道自己是团队的一分子,一举一动都会影响整个队伍的状态;(2)让教练员明白自己的职责,与运动心理学家多交流,搞好关系;(3)加强教练员与运动心理学家的交流,通过一些活动,增进团队中各成员的关系,增强团体凝聚力。

### 2.6 婚姻治疗模式

在团队、家庭和婚姻中,运动员人际交往关系的好坏直接影响到他们的成绩高低,其中伴侣是支持系统中最重要的影响因素。婚姻治疗模式(marital therapy model)就是运动心理学家采取社会习得认知行为方法,调解双方的行为,如交流技巧、解决问题的能力等,来帮助运动员消除婚姻问题带来的心理压力(Jacobson & Guman, 1986)<sup>[29]</sup>。

最合理的心理干预方法是通过专家的治疗,制定一套合理的方案:(1)创设一个安逸的环境,让双方一起参加活动以增进感情;(2)改变各自的行为,从自身找问题,调整行为方式,促进二者关系的发展;(3)讲授交流的技巧,通过言语、行动、眼神等途径,使关系融洽;(4)提高解决问题的能力,当问题出现时,双方互相理解,找到合理的解决办法;(5)建立中间位置,当双方产生矛盾,互相埋怨时,利用中间位置,让二者都

能以第三者的身份分析问题,有利于问题的解决。

### 2.7 社会教育模式

在早期研究中,性别差异问题一直不被人们重视(McClelland, Atkinson, Clark, Lowell, 1953)<sup>[30]</sup>。男性和女性在社会中扮演的角色不同,社会按照人的性别而分配的社会行为模式也不同,导致社会对人的教育方式不同(Deaux, Major, 1987)<sup>[31]</sup>。20世纪80年代,吉尔(Gill, 1992)<sup>[32]</sup>开始性别问题研究,他发现性别问题与社会背景之间有相互制约的关系,提出利用社会教育模式(social-educational perspective model)对女性运动员心理问题进行干预。

具体的心理干预方法有:(1)运动心理学家应该本着男女平等的原则,通过无性别差异的途径进行诊断;(2)注意女性运动员不同的运动经历,采取“非层次的过程定向(nonhierarchical process-oriented)”途径,把个人变化转向社会变化。所谓非层次的过程定向就是指在训练中提高,在生活中进步,考虑性别差异的基础上,不要带有歧视,平等对待每一位运动员,共同向着目标奋斗。

### 2.8 发展心理模式

在学校里,青少年运动员要面临高难度、高强度的训练和高度紧张的比赛,心理上承受巨大的压力,而且他们要经历一个由学生向运动员角色转换的过程,面临角色冲突、运动损伤、过度训练、体重控制(Borgen, Corbin, 1987)<sup>[26]</sup>等问题,往往会产生焦虑,影响比赛成绩。

从临床、咨询和透视三个角度对学生运动员的需求进行研究,发现学生运动员的发展需要有效的外界帮助,使他们清楚地认识到个人的力量与价值,了解认知因素与理性选择的关系,使得个人能够合理地适应、利用和改造环境(Ogilvie, Harris, 1990)<sup>[27]</sup>。针对此问题,运动心理学家引入了发展心理模式(developmental psychology model)(Andersen, 1992)<sup>[28]</sup>,以克服心理障碍和改善心理状态。

其心理干预的方法是:(1)注意与其他运动员的交流,发现自身的缺点,取长补短,提高思想认识,促进身心发展;(2)教练员应从各个方面给予学生运动员指导,从生活、学习与比赛中帮助运动员进步,及时发现问题,解决问题;(3)搞好与管理层的关系,遵守运动队的规则。

### 2.9 儿童教育模式

儿童参加体育活动对身体、心理和社会关系认知的发展有积极作用,但也会产生一些负面影响。哈特

(Harter, 1978年)<sup>[17]</sup>提出的能力动机理论,认为能力高的儿童在学习过程中有信心、兴趣浓厚;能力低的儿童,特质焦虑高,对自己信心不足,影响比赛成绩,其中教练员行为对儿童学习有重要的影响。威斯(Weiss, 1990)<sup>[18]</sup>在分析儿童成就动机的基础上,提出了儿童教育模式(children educational model)。

其心理干预的具体方法有:(1)教练员应注意外界环境的影响,并限定训练任务的难度,同时对儿童的成绩给予肯定的态度、适当的行为反应,鼓励他们;(2)教练员要通过目标设置理论,为儿童建立体育活动的模型,帮助他们有计划地进行体育活动;(3)教练员应对儿童在活动中的心理状态进行及时地反馈和强化活动模型;(4)培养儿童个人控制技巧和准确目标定向的能力,如自我观察、自我判断和自我反省,及时改正错误,帮助儿童在运动中向正确的心理方向发展。

### 3 心理干预模式在竞技体育中的应用

#### 3.1 运动损伤

传统上,研究者和临床医学专家都会把注意力放在导致运动损伤(sport injury)的外部因素上,通过运动设备、训练条件和方法上的改善,降低事故发生的频率(Yaffe, 1983)<sup>[36]</sup>。事实上,心理因素也是造成运动损伤的重要原因之一。通过对运动损伤心理致因的研究发现,运动员在运动损伤治疗的不同阶段会有不同的心理反应。

早期有关运动损伤的研究,多注重利用心理技能训练手段配合干预,如注意集中训练、表象训练和放松训练等。现在利用终身发展模式,分四个阶段进行治疗,这四个阶段看起来彼此独立,实际上互相依赖和起作用(见图 2)。



图 2 运动损伤心理干预的四个阶段

具体的操作方法有:(1)运动心理学家应该了解运动员的伤势,为他们制定目标和计划,同时,让他们清楚自己所扮演的角色,采取最优化选择方法(Danish, Hale, 1983)<sup>[37]</sup>,找到适合自己的位置,以提高自己的自尊心、自信心和能力表现;(2)运动员学习解决问题的技巧,减轻自身的心理压力,给自己动力去积极参加比赛;(3)对自己运动损伤的程度做客观地评价,分析问题的根源,消除焦虑情绪;(4)发展强大的社会支持系统,运动员在受伤时更需要别人的关心与支持,帮助他们从困境中走出来,所以要注意发挥社会支持系统的作用。

#### 3.2 酒精依赖与药物滥用

早在公元前三世纪,希腊运动员就曾经使用过酒精和药物类的物质来提高运动成绩,但是,时至今日奥运会赛场上这样的问题依然存在并有不断发展的趋势。酒精和药物的使用虽然能使运动员产生一定的兴奋感,但它们对身体的副作用会使运动员精神、情绪及成绩各方面都出现问题,带来不良后果(Chappel, 1987)<sup>[38]</sup>。

运动员饮酒和使用药物的动机主要有两个方面。一方面是社会的原因:(1)同伴效应,同伴中有人使用药物或饮酒并取得了良好的效果,运动员之间就会互相效仿;(2)运动员想体验药物所带来的特殊效用,寻求刺激;(3)现代社会发展迅速,生物学新发明的不断出现,引诱一些运动员去试用,希望能提高自己的成绩。另一方面是临床的原因:运动员在不了解药物、酒精作用的基础上,服用各种药物、饮酒,导致自身出现某些不良反应,最终对药物或酒精产生一定的依赖性,而无法戒断。

酒精依赖与药物滥用的心理干预方法是:当问题确定以后,要注意情绪的调节和寻求别人的帮助,严重者要进行住院治疗。经过一段时间的调养以后,酒精依赖(alcohol dependence)和药物滥用(drug abuse)的症状会有一定的变化(见图 3),当症状逐渐消失之后就要进行控制,要定时与运动心理学家联系,进行交流,防止问题的再次出现。而症状一般者,可以直接与运动心理学家交流,制定相关的计划,逐渐摆脱对酒精与药物的依赖。

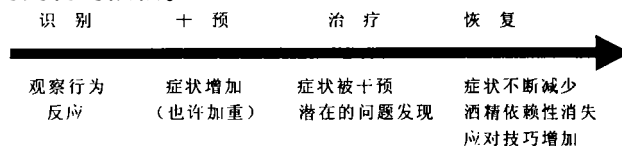


图 3 酒精依赖心理干预过程中伴随的一些症状反应

#### 3.3 饮食失调与体重失控

运动员由于专业项目的要求(Thompson & Sherman, 1993)<sup>[39]</sup>、比赛规定的要求、成绩的要求,以及来自教练员和同伴等方面的压力,需要进行体重控制。但是他们往往利用各种不科学的方法进行减肥,如吃减肥药、泻药,不按时吃饭等,导致饮食失调(eating disorders),结果影响了比赛成绩。

在处理这类问题时具体的干预方法是:(1)通过专业标准的检测,测量运动员体重和饮食的平衡水平,让运动员认识到控制体重引起饮食失调的危害性,进而用合理的方法帮助运动员进行体重控制(weight

management), 达到饮食的最佳状态; (2) 心理干预方法分个体干预、团体干预、家庭干预等几大类, 针对不同的症状, 选用不同的干预方法或几种干预方法综合运用; (3) 帮助他们建立健康的体重管理计划, 进行营养教育, 为了防止饮食失调, 应该让运动员提高对体重变化的敏感度, 在饮食没变化之前就进行合理的控制, 但不要过度看重自己的体重。

### 3.4 过度训练与心理耗竭

优秀运动员为了在比赛中取得优异成绩, 长期参加大运动量、高强度的训练, 使得身心疲惫, 出现自信心下降、动机减退、焦躁不安等反应。运动员取得的成绩越大, 所面临的压力也越大。为了使竞赛成绩最大化, 许多运动员和教练员都不断加大训练的时间和强度。研究表明, 训练压力的不断增大对运动员成绩的危害很大, 影响是显而易见的, (Levin, 1991)<sup>[40]</sup>。

过度训练 (over-training) 是运动员对训练压力的一种不适应反应, 是由于长期处于高压状态下, 没有短期的低训练负荷, 最终导致慢性压力的积累, 而出现的过度训练综合症 (overtraining syndrome)。疲劳 (staleness) 是过度训练的一种消极结果, 而耗竭 (burn-out) 是长期过度训练的结果, 可用来描述从事服务工作的人由于长期的情绪和精神压力而出现生理和心理衰竭的现象。它和过度训练的症状很相似, 二者的作用等同, 相互影响。实际上, 过度训练重视的是训练的负荷和症状, 而耗竭更重视运动员的认知方面。

运动心理学家在对运动员的过度训练和耗竭问题进行干预之前, 必须先考虑自身角色和价值问题。如果不清楚这些问题可能在干预过程中引起价值冲突, 最终导致干预无法进行。

其主要方法是: (1) 运动员进行过度训练自我诊断, 了解过度训练的生理、心理症状以及出现过度训练问题的运动负荷有多大; (2) 通过运动员与教练员的日记报告, 对运动员自身的状况进行调整; (3) 通过教育使心理得到恢复; (4) 增进与教练员的交流。

### 3.5 运动员退役

退役 (career transition) 是运动员在运动生涯发展中的一个转折点、关键阶段。在角色转变过程中, 运动员的心理状态非常重要, 对退役后运动员的生活有着重要的影响。运动心理学家在运动员退役安置过程中的干预、辅导工作, 需要用一定的心理手段进行调节。

运动员退役 (athlete transition), 主要是由于伤病、年龄、教育、体制等原因造成的。其中训练体制的特点使得运动员进入专业运动队训练的时间太早, 花费大

量的时间与精力进行各种专项的练习, 在接受正常教育、学习社会常识与社会规范等方面存在一定的不足, 退役之后, 很难迅速投入新的生活, 容易出现紧张与焦虑情绪。

## 4 小结

从近些年的研究进展来看, 国外对运动员心理干预理论模式已经有了初步认识, 每一种干预模式都有其自身的特点, 但事物的发展不是单一的因素作用的结果, 而是受很多因素影响的, 因此, 在面对运动员的心理问题时, 应该具体分析问题的实质内容, 把各种心理干预模式综合起来考虑, 采取多种模式结合的方式, 进行运动员心理干预, 这样才会收到较好的效果。

另外, 在心理干预过程中, 应注意运动心理学家的道德, 这是一个不容忽视的关键问题。在对运动员进行心理干预的过程中, 要尊重每一位运动员, 应向运动员交代清楚各种技术问题, 不应盲目地采取一些方法进行干预, 以防适得其反。

总之, 随着理论研究的不断深入, 会有更多的模式适合于竞技体育心理干预问题。这需要多学科的共同合作, 促进运动心理学的不断发展, 把理论建设做得更完美, 为实践提供更有利的指导, 从而有利于竞技体育事业的发展。

## 参 考 文 献

- [1] Cox R. Sport Psychology Concept and Applications [M]. McGraw - Hill Companies, 1985 (2002).
- [2] Gill D. Psychological Dynamics of Sport [M]. New York: Human Kinetics, 1986.
- [3] Greenspan M, Feltz D. Psychological Intervention with Athlete in Competitive Situations: A Review [J]. The Sports Psychologist, 1980, (3): 219 - 236.
- [4] Vealey R. Current Status and Prominent Issues in Sport Psychology Intervention [J]. Med Sci Sport Exe, 1994, (26): 495 - 502.
- [5] Murphy SM. Sport Psychology Interventions [M]. New York: Human Kinetics, 1995: 86 - 87.
- [6] Weinberg R S The effectiveness of psychological interventions in competitive sport ComarW [J]. SportsMed, 1994, 18 (6): 406 - 18.
- [7] Vealey R S Current status and prominent issues in sport psychology interventions [J]. Med Sci Sports Exerc, 1994, 26 (4): 495 - 502.
- [8] Holm J, Beckwith B, Ehde D, Tinius T. Cognitive - Behav-

- ioral Interventions for Improving Performance in Competitive athletes[J]. Int J Sport Psychol, 1996, (27): 463 - 475.
- [9] Cupal D. Psychological Intervention in Sport Injury Prevention and Rehabilitation [J]. Appl Sport Psychol, 1998, (10): 103 - 123.
- [10] Martin J, Kelley B, Eklund R. A Model of Stress and Burnout in Male High School Athletic Directors[J]. Sport, Exe Psychol, 1999, (21): 280 - 294.
- [11] Cote J. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport [J]. The Sport Psychologist, 1999, (13): 395 - 417.
- [12] Bianco T, Eklund R C. Conceptual Considerations for Social Support Research in Sport and Exercise Setting: The Case of Sport Injury [J]. Sport, Exe Psychol, 2001, 23 (2): 85 - 107.
- [13] Lavalley D. The Effect of a Life Development Intervention of Sports Career Transition Adjustment [J]. The Sport Psychologist, 2005, (19): 193 - 202.
- [14] Baltes P, Reese H, Lipsett L. Life - span Development Psychology [J]. Annual Review of Psychology, 1980, (31): 65 - 110.
- [15] Watzlawick P, Weakland J, Fisch R. Change: Principle of Problem Formation and Problem Resolution [M]. New York: Norton, 1974.
- [16] Danish S, Petitpas A, Hale B. A Development - educational Intervention Model of Sport Psychology [J]. Sport Psychologist, 1992, (6): 403 - 415.
- [17] Harter S. Effectance Motivation Reconsidered [J]. Human Development, 1978, 34 - 64.
- [18] Weiss M, Hom T. The Relation between Children's Accuracy Estimates of Their Physical Competence and Achievement - related Characteristics [J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1990, (61): 250 - 258.
- [19] Whelan J, Meyers A, Berman J. Cognitive - behavioral Interventions for Athletic Performance Enhancement Symposium Conducted at a meeting of the American Psychological Association [M]. New Orleans, 1989.
- [20] Bandura A. Principles of Behavior Modification [M]. New York: Holt, Reinhart & Winston, 1969.
- [21] Martens R. Joy and Sadness in Children Sports [M]. Champaign, IL: Human Kinetic, 1978.
- [22] Sage G. Parental Influence and Socialization into Sport for Male and Female Intercollegiate Athletes [J]. Journal of Sport and Social Issues, 1980, 1 - 13.
- [23] Hellstedt J. Early Adolescent Perceptions of Parental Pressure in the Sport Environment [J]. Journal of Sport Behavior, 1990, (13): 135 - 144.
- [24] Landers D, Wilkinson M, Hatfield B, Barber H. Casualty and the Cohesion - performance Relationship [J]. Journal of Sport Psychology, 1982, (4): 170 - 183.
- [25] Gardner F. Professionalization of Sport Psychology: A Reply to Silva [J]. Sport Psychologist, 1991, (5): 55 - 60.
- [26] Borgen J, Corbin C. Eating Disorders among Female Athletes [J]. Physician and Sport Medicine, 1987, (15): 89 - 95.
- [27] Ogilvie B, Harris D. Intervention discussion hour: Sexuality in Sport Paper Presented at the 5th Annual Meeting of the Applied Sport Psychology [M], San Antonio, TX, 1990.
- [28] Andersen M. Sport Psychology and Procrustean Categories: An Appeal for Synthesis and Expansion of Service [J]. A Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Newsletter, 1992, (7): 8 - 9.
- [29] Jacobson N, Guman A. Clinical Handbook of Marital Therapy [M]. New York: Guilford Press, 1986: 29 - 70.
- [30] McClelland D, Atkinson J, Clark R, Lowell E. The Achievement Motive [M]. New York: Appleton - Century - Crofts, 1953.
- [31] Deaux K, Major B. Putting Gender into Context: An Interactive Model of Gender - related Behavior [J]. Psychological Review, 1987, (94): 369 - 389.
- [32] Gill D. Gender and Sport Behavior [M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.
- [33] Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders [M]. New York: International Universities Press, 1985: 10 - 50.
- [34] Murphy S, Murphy A. Sport Psychology: Performance Enhancement for Athletes Workshop Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association [M]. Washington, DC, 1992.
- [35] Suinn R. Psychology and Sports Performance: Principles and Application [M]. Minneapolis: Burgess, 1980.
- [36] Yaffe M. Sports Injuries: Psychological Aspects [J]. British Journal of Hospital Medicine, 1983, (29): 224 - 230.
- [37] Danish S, Hale B. Teaching Psychological Skills to Athletes and Coaches [J]. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 1983, (8): 80 - 81.
- [38] Chappel J. Drug Use and Abuse in the Athletes [M]. New York: PMA, 1987: 187 - 211.
- [39] Thompson R, Sherman R. Helping Athletes with Eating Disorders [M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993.
- [40] Levin S. Overtraining Causes Olympic - sized Problems [J]. Physician and Sports medicine, 1991, (19): 112 - 118.