

<<运动心理学基础>>

图书基本信息

书名：<<运动心理学基础>>

13位ISBN编号：9787040117356

10位ISBN编号：7040117355

出版时间：2003-3

出版时间：张力为 高等教育出版社 (2003-03出版)

作者：张力为 编

页数：160

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>

## <<运动心理学基础>>

### 内容概要

运动心理学是运动训练专业主干专业课程，是一门年轻而又充满生命力的学科。它植根于心理学和体育运动的沃土之中，同技体育、体育教育和大众健身过程中的运动实践活动息息相关。

掌握心理学及运动心理学的知识，可以帮助人们了解体育运动心理状态的关系，帮助运动员、教练员以良好的心理状态投入到高水平训练与竞赛之中，夺取优异成绩；同时，还可以帮助人更好地了解自己，认识他人，适应社会，创造生活。

## <<运动心理学基础>>

### 书籍目录

第一篇 心理学基础第一章 人的动机过程第一节 动机第二节 情绪本章小结复习与思考推荐阅读参考文献第二章 人的认知过程第一节 感觉、知觉、注意第二节 记忆第三节 思维本章小结复习与思考推荐阅读参考文献第三章 人的差异比较第一节 人格第二节 智力本章小结复习与思考推荐阅读参考文献第二篇 运动心理学第四章 如何进行技能训练第一节 运动训练的动机定向第二节 运动技能的学习基础第三节 运动技能的掌握过程本章小结复习与思考推荐阅读参考文献第五章 如何进行心理训练第一节 放松训练第二节 表象训练第三节 注意集中训练第四节 自我暗示训练第五节 模拟训练本章小结复习与思考推荐阅读参考文献第六章 如何进行比赛心理调节第一节 比赛的心理定向第二节 比赛的情绪调节第三节 比赛的社会因素本章小结复习与思考推荐阅读参考文献参考文献

## &lt;&lt;运动心理学基础&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.概括性思维是在大量感性材料的基础上，把一类事物的共同的本质特征和规律抽取出来，加以概括的，这就是思维的概括性。

例如，通过感知觉，我们只能感知形形色色具体的笔（铅笔、钢笔、圆珠笔、毛笔等）；而通过思维，我们就能把所有笔的本质属性（书写的工具）概括出来。

概括在人们的思维活动中有着重要的作用，它使人们的认识活动摆脱了具体事物的局限性和对事物的直接依赖关系，这不仅扩大了人们的认识范围，也加深了人们对事物的了解。

所以，概括水平在一定程度上表现了思维的水平。

（二）思维的种类根据所要解决问题的内容和方式，可以把思维分为动作思维、形象思维和逻辑思维。

1.动作思维通过实际操作解决直观而具体的问题的思维过程，就是动作思维。

3岁前的儿童只能在动作中思考，他们的思维基本上属于动作思维。

如儿童将玩具拆开，又重新结合起来。

动作停止，他们的思维也就停止了。

成人有时也要运用动作思维的方式来解决实际问题，如修理工人和工程师经常运用动作思维来解决实践中遇到的问题。

2.形象思维利用头脑中的具体形象来解决问题的思维过程，就是形象思维。

例如在未动手布置房间前，我们想象着：电脑应摆在哪里，写字台放在哪里，书柜应摆在哪里……在头脑中考虑着如何布置室内的摆设，这个任务的解决就是运用形象思维的过程。

文学家和艺术家经常运用形象思维思考问题，通过形象来表达自己的思想和情感。

形象思维还表现在学龄前的儿童中，游戏是最好的例证。

儿童模仿成人的活动，组织角色游戏，是由于他们的头脑中所储存和加工的材料多系感性情景，他们所掌握的概念也处于感性水平。

3.逻辑思维运用抽象概念进行判断、推理，得出命题和规律的思维过程，就是逻辑思维。

例如，学生学习各种科学知识，科学工作者进行某种推理、判断等都要运用这种思维，它是人类思维特有的形式。

在个体思维发展中，只有到青年后期，才能具有较发达的逻辑思维。

以上3种思维形式，并不是截然分开的。

在个体发展中，由于言语发生、发展得较晚，所以，动作思维和形象思维就出现得早一些，而逻辑思维则出现得较晚。

实际上，在成人的思维活动中，这3种思维活动经常相互联系，共同发挥它们的作用。

<<运动心理学基础>>

编辑推荐

《运动心理学基础(运动训练专业)》是全国中等职业教育教材审定委员会审定。

<<运动心理学基础>>

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>