

<<图说运动心理>>

图书基本信息

书名：<<图说运动心理>>

13位ISBN编号：9787811405453

10位ISBN编号：7811405458

出版时间：2012-7

出版时间：浙江工商大学出版社

作者：庄燕菲

页数：113

字数：74000

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>

<<图说运动心理>>

内容概要

《图说运动心理》由庄燕菲著，这本书以文字叙述为主线，以漫画为重点，介绍了一些运动心理的基本知识和方法。

每个知识点的阐述由三部分组成：一用通俗简洁的语言阐述基本概念，二用对话问答形式说明重点难点，三用漫画小故事的形式进行直观解释，部分篇章插入了相关经典实验以加深认识。

<<图说运动心理>>

书籍目录

第一篇 放松训练

1. 按摩
2. 写一份详细的个人比赛计划
3. 深呼吸
4. 静默法
5. 比较法

*相关经典实验：霍桑效应

第二篇 表象训练

1. 提高表象能力之清晰性训练
2. 提高表象能力之控制力训练
3. 通过表象训练学会把握时机
4. 深度表象很重要
5. 平时表象各种场景，临场才能冷静应对
6. 不能进行实际练习时的补充

*相关经典实验：心理旋转实验

第三篇 暗示训练

1. 运用正确的暗示语
2. 口号的力量
3. 利用小物品、小动作来唤起斗志，消除紧张
4. 比赛前给自己一个好成绩，暗示自己状态很好
5. 反复的自他积极暗示

*相关经典实验：罗森塔尔实验

第四篇 提高自信心

1. 做一个成功的自画像
2. 坚持写训练日记，提高自信心
3. 比赛前只想自己擅长的技术
4. 注重学习，平时大胆表现

*相关经典实验：习得性无助

第五篇 提高注意力

1. 利用方格练习法，知道自己注意力集中的特点
2. 一次比赛，一个注意点
3. 比赛前要把握好注意力集中的时机
4. 注意力集中训练

第六篇 目标设置

1. 长期目标与中短期目标要配套
2. 了解什么样的目标是具有挑战性的目标
3. 设置多极化目标与锁定单一目标
4. 设定任务定向的目标

*相关经典实验：“哈佛精英的人生轨迹”研究

第七篇 防止心理疲劳

1. 偶尔离开一下，你会更想他
2. 经常制造一点新鲜感之改变训练内容
3. 经常制造一点新鲜感之改变训练对手
4. 增加对对手的敌意，提高自己的攻击性

<<图说运动心理>>

第八篇 心理战术

1. 声东击西——假动作
2. 知己知彼——了解对方的思维定势
3. 打乱对手的节奏，控制比赛的节奏
4. 攻守结合

参考文献

章节摘录

版权页：插图：相关经典实验：罗森塔尔实验 一个希腊神话引出的一个心理实验。

远古时候，塞浦路斯国王皮格马利翁性情孤僻，一人独居。

他善雕刻，孤寂中用象牙雕刻了一座表现他理想中女性的美女像，久久依伴，竟对自己的作品产生了爱慕之情。

他祈求爱神阿佛罗狄忒赋予雕像以生命。

阿佛罗狄忒为他的真诚爱情所感动，就使这座美女雕像活了起来。

皮格马利翁遂称她为加拉忒亚，并娶她为妻。

在这个故事中，皮格马利翁的期待是真诚的，没有这种真诚，自然无法打动爱神。

受这个故事启发，1963年，罗森塔尔做了下面这个实验。

罗森塔尔让一组学生做老鼠走迷宫时的错误发生次数的实验。

实验开始前他告诉学生实验者，用来进行迷津实验的老鼠来自不同的种系：聪明鼠和笨拙鼠（实际上，老鼠来自同一种群）。

但是，学生实验者的实验结果却得出了聪明鼠比笨拙鼠犯的 error 更少的结论，而且这种差异具有统计显著性。

对学生实验者测试老鼠时的行为进行观察，并没发现欺骗或做了其他使结果歪曲的事情。

似乎可以推断，拿到聪明鼠的学生比那些拿到笨拙鼠的不幸学生更能鼓励老鼠去通过迷宫，罗森塔尔推测这影响了实验的结果——是因为实验者对待两组老鼠的方式不同。

这个有趣的结果引起了罗森塔尔的兴趣。

他和助手来到一所小学，声称要进行一个“未来发展趋势测验”，并煞有介事地以赞赏的口吻，将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关教师，叮嘱他们务必要保密，以免影响实验的正确性。

实际上这些名单上的学生是随机挑选出来的。

8个月后，奇迹出现了，凡是上了名单的学生，个个成绩都有了较大的进步。

显然，罗森塔尔的“权威性谎言”发生了作用，因为这个谎言对教师产生了暗示，左右了教师对名单上学生的能力的评价。

而教师又将自己的这一心理活动通过情绪、语言和行为传递给了学生，使他们感受到来自教师的期望，变得更加自尊和自信，从而在各方面得到了进步。

积极的暗示必然会有积极的结果，无论这个暗示来自他人还是自己。

<<图说运动心理>>

编辑推荐

《图说运动心理》由浙江工商大学出版社出版。

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>