

体育锻炼习惯的本质及运动健身信念模型

翁孟迁

(陕西师范大学 教育学院, 陕西 西安 710062)

摘 要: 体育锻炼习惯是运动健身信念支撑的持久稳定的锻炼行为, 与自动化体育动作习惯有着本质的区别。运动健身信念是个体在体育实践中, 不断深化运动健身认识体验的基础上形成的, 是对体育运动促进身心健康观点的确信和坚持。运动健身信念模型是解释体育锻炼习惯形成过程的理论模型: 运动健身信念是体育锻炼习惯的支撑力量, 它能让个体保持对自身健康的关注和敏感, 增强健康意识, 持久激发个体的体育锻炼需要, 使其产生体育锻炼动机, 执着于体育锻炼行为, 不轻言放弃。

关 键 词: 体育心理学; 体育锻炼习惯; 运动健身信念; 运动健身信念模型

中图分类号: G804.8 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2014)03-0036-04

The essence of physical exercise habits and a sports fitness belief model

WENG Meng-qian

(School of Education Science, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, China)

Abstract: A physical exercise habit is a lasting steady exercise behavior supported by sports fitness belief, essentially different from an automated physical movement habit. Sports fitness belief is formed by an individual in sports practice, based on the constantly deepened experience of sports fitness cognition, it is the affirmation of and adherence to such a viewpoint as sport promoting physical and mental health. A sports fitness belief model is a theoretical model used to explain the process of formation of physical exercise habits: sports fitness belief the power that supports physical exercise habits, it can let an individual maintain his/her care about and sensitivity to his/her own health, enhance his/her health awareness, lastingly stimulate his/her need for physical exercise, so that he/she produces a motive for physical exercise, sticks to his/her physical exercise behaviors, and never gives up easily.

Key words: sports psychology; physical exercise habit; sports fitness belief; sports fitness belief model

2010 年中国慢性病监测显示, 我国 18 岁以上居民 83.8% 从不参加锻炼, 仅有 11.9% 的居民经常锻炼^[1]。国民普遍缺乏体育锻炼习惯, 体质堪忧, 这是不争的事实。体育锻炼习惯为何难以养成? 本研究将在前人研究的基础上, 就体育锻炼习惯的本质以及养成进行研究, 具有一定的现实意义。

1 习惯是一种信念支撑持久稳定的行为

习惯不仅仅指行为习惯, 它也包括心理倾向、思维定势等心理活动习惯。本研究范围仅限于行为习惯, 因此, 文中所讲的习惯均指行为习惯。

依据习惯形成的条件、习惯行为的意识参与及意

志努力的程度, 大体上可将人类的习惯分为两类。一类是无意识的自动化动作习惯, 是简单动作经练习熟练而形成的无需意志努力的无意识的习惯, 例如走路的姿势、握笔的动作、网球运动员发球时的抛球动作等。

另一类是有意识的活动习惯。它本质上是一种目标导向的由一系列有意识和无意识(自动化)的动作组成的持久稳定的复杂行为。这类习惯又可分为两种: 第 1 种是有意识的无需或较少需要意志努力的。这种习惯是在模仿学习中逐渐形成的。有些模仿学习在随俗、从众的过程中潜移默化地进行, 有些则经过专门教育有目的、有计划、有组织地进行。言语习惯、着装习惯、出行习惯等都属于这一种。第 2 种是有意识

的需要意志努力并由信念支撑的活动习惯。这种习惯形成之后的坚持仍需要不断克服自身的惰性和环境的阻碍,需要精神和体力的付出,甚至长期忍受艰苦和劳累,因此需要恒心和毅力,恒心和毅力则来自坚定的信念。信念是个体对某种观点、见解的确信和坚持。皮尔士^[2]认为:“一个信念是行动的一种习惯……我们根据它行动,我们非常自愿为它冒险。”

生活中有意识的需要意志努力的习惯之所以能够形成并长期保持,乃信念的引导支撑所致,信念一旦改变,习惯也随之中止。虔诚的佛教徒每天烧香、学者们勤于思考、青少年坚持早起读书、人们长期讲究清洁卫生、体育爱好者持之以恒地锻炼等都属于这种习惯。这种习惯不依赖于某种或某些动作的熟练和自动化,换言之,某种或某些动作的熟练和自动化并不是这种习惯形成的必要条件。体育锻炼习惯亦然,熟练掌握一种或多种运动技能并不能保证体育锻炼习惯必然会形成。这就可以解释为什么很多运动技能高超的运动员在退役后很少参加体育锻炼,而有的人从未接受过专门体育训练,运动技能水平相对较低,仅凭借跑步、快步走、跳绳、俯卧撑、引体向上、拉伸韧带等简单的体育活动,却能长期坚持锻炼。

需要特别指出的是,活动习惯与自动化动作习惯有着本质的区别。人们经常将复杂的活动习惯与简单的自动化动作习惯混为一谈,这是非常错误的。自动化的动作习惯是在无意识的状态下进行的,而所有活动习惯都是有意识地进行的。在正常情况下,人类可以有无目的的动作,但不可能有无目的的活动。詹姆斯^[3]指出“一些由教育而形成的习惯被大多数人称之为理性行为(acts of reason)”,理性行为必然是为意识所控制的行为。林格^[4]认为习惯有“动作性习惯”和“智慧性习惯”之分,智慧性的行为活动必然是有意识的,决不会是无意识的自动化反应。

2 体育锻炼习惯是运动健身信念支撑的持久稳定的锻炼行为

体育锻炼习惯各种定义可分为两类。一类倾向于认为体育锻炼习惯是经过反复练习形成的,与内在需要有着密切联系的自动化行为方式或行为模式。目前持这种观点的人仍占大多数。例如:赵殿军等^[5]认为体育锻炼习惯是“由于重复或练习而巩固下来的成为进行体育锻炼活动需要的自动化的行为方式。”解毅飞等^[6]把体育锻炼习惯定义为:“人在后天不断重复身体练习的基础上,逐渐形成的、内在需要的、比较稳固的自动化行为模式。简言之,体育锻炼习惯是后天形成的自动化行为。”

另一类认为体育锻炼习惯是经过反复练习形成,与内在需要密切联系的锻炼行为或锻炼行为方式,不强调行为的自动化。目前持这种观点的人只是少数。例如:体育锻炼的习惯就是人们在后天的健身实践中逐渐形成的、比较稳定的锻炼行为^[7];人在后天长期参加体育锻炼过程中逐渐形成的,具有内在需要的、比较稳固的、自觉参与、坚持身体锻炼的行为方式^[8]。

持第1种观点的人还无法分清简单动作习惯与复杂活动习惯之间的本质区别。体育锻炼习惯是活动习惯,是一种目标导向的包含非自动化动作和自动化动作的复杂锻炼行为,而非简单的动作习惯。而自动化的体育(技术)动作习惯是无意识的无需意志努力的,但体育锻炼习惯却是有意识的需要意志努力的。譬如,当一个人通过打网球来锻炼身体时,他是在参加锻炼身体的体育活动,当他长期坚持就养成了体育锻炼习惯。很难想象长期坚持通过打网球锻炼身体而养成体育锻炼习惯的人,他每次打网球都是无意识的,其坚持做这件事是无需意志努力。不过,这个人在打网球的过程中,其抓握球拍的动作习惯、发球时抛球的动作习惯、击球时摆臂的动作习惯等却可能是无意识的,无需意志努力的。这些网球的(技术)动作习惯因人而异,其规范、准确和熟练程度能反映个体网球技能水平,但对打网球锻炼身体的习惯的养成不起决定性作用。总之,判断一个打网球的人是否养成了体育锻炼习惯,不能看他的发球、击球等(技术)动作的自动化程度,而要看他是否长期坚持通过打网球这项体育活动来锻炼身体。

当人们囿于从动作的自动化程度思考习惯的本质问题时,往往会得出与事实不符的结论。把体育锻炼习惯当成自动化行为模式,自然就会认为习惯是不需要意志努力和监督的自动化行为模式。因此,养成体育锻炼习惯之后,每次体育锻炼都是很自然的行为,不需要用意志加强要求自己去做体育锻炼^[9]。这种观点与事实是完全相悖的。事实上,一个已养成良好的体育锻炼习惯的人,其持之以恒地进行体育锻炼是需要顽强意志和坚韧品质的,几乎每一次锻炼都需要意志努力来支撑,因为一个经常参加体育锻炼的人必须不断克服自身的惰性、生活中各种琐事的烦扰、锻炼场地设施的不便以及工作繁忙等诸多因素的不利影响。而且,体育锻炼要获得效果,每一次锻炼身体都要持续承载一定量的运动负荷,刚开始这可能会使人身心感到不适甚至痛苦,只有忍耐不适和痛苦之后才可能享受到身心舒畅的感觉甚至高峰体验。

持第2种观点的人认为体育锻炼习惯是经练习形成的稳定的锻炼行为或行为方式,抓住体育锻炼习惯的基本特点,但还不能充分阐明其本质。

锻炼乃锤打、磨炼之意。体育锻炼指通过体育运动使人得到锤打和磨炼，它与人们有意识地去克服惰性、排除干扰、增加身体运动负荷和加强生活自律相联系，是一项先劳苦人的身心才能使人获益的实践活动。长期自觉经受身体和意志的磨炼，非信念支撑不可。支撑人积极主动地坚持体育锻炼的信念是运动健身信念。运动健身信念是个体在体育实践中不断深化运动健身认识体验的基础上形成的，对体育运动促进身心健康的确信和坚持。当个体在体育实践中逐步深化了体育认识，对体育运动增强体质、促进健康的不可替代作用深信不疑并执着地坚持这种认识时，就会产生锻炼身体以保持健康的强烈愿望和责任感，引发积极从事体育锻炼的心理准备状态。在条件许可的情况下，个体坚持将运动健身信念付诸行动，

长此以往，就养成体育锻炼习惯。

3 运动健身信念的理论模型

根据运动健身信念模型(见图 1)，体育锻炼习惯是由运动健身信念、体育锻炼需要、体育锻炼动机和体育锻炼行为共同构成的系统。这个系统以运动健身信念为动力，具有相对的稳定性。外界因素和自身因素，如工作繁忙程度、学习压力轻重、体育设施条件、身体健康状况、情绪状态等，可能会对系统的运行起促进或阻碍作用(表现为一定时期内体育锻炼频率的增加或减少甚至体育锻炼暂时中断，以及锻炼持续时间和强度的变化等)，但只要运动健身信念坚定不移，就能维持这个系统的正常运转，体育锻炼习惯就得以保持。

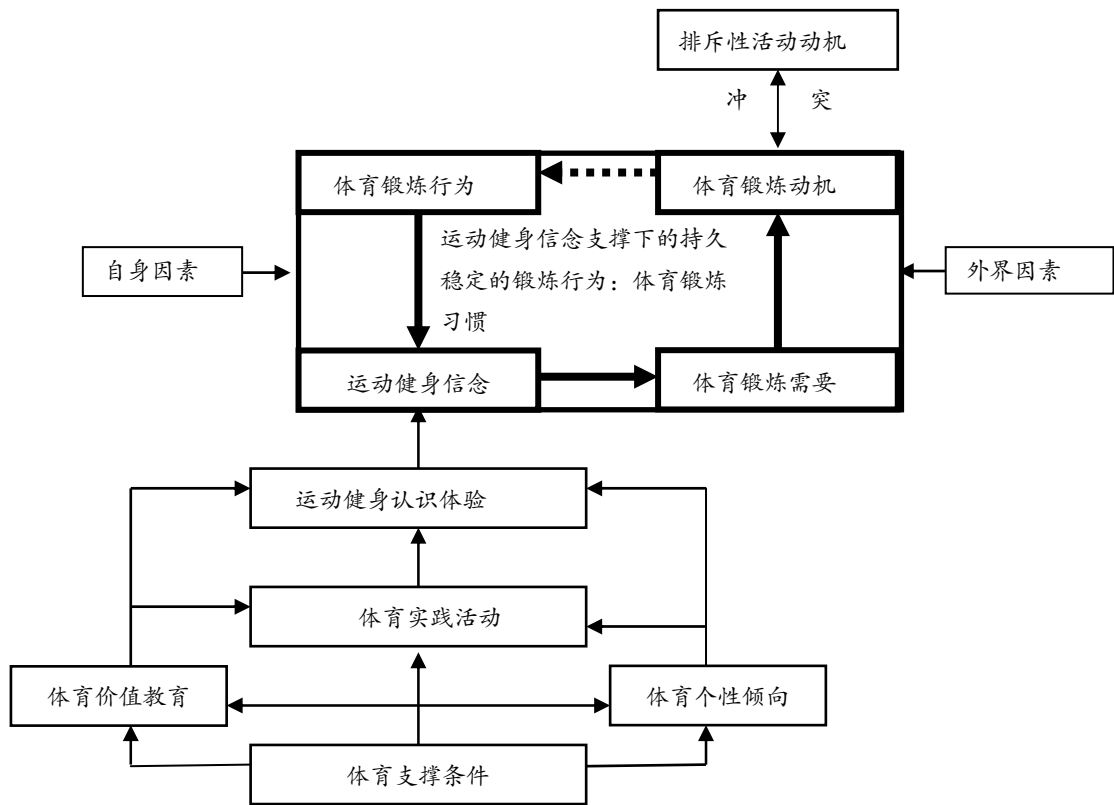


图 1 运动健身信念的理论模型

运动健身信念理论模型可以解释为：运动健身信念激发个体的体育锻炼需要，使其产生体育锻炼动机，执着于体育锻炼行为，体育锻炼行为又强化运动健身信念，如此不断循环，形成体育锻炼习惯。运动健身认识体验是运动健身信念的基础。体育实践活动是运动健身认识体验的源泉。体育支撑条件是个体从事体育实践活动的物质基础和条件保障。体育个性倾向影响个体对体育实践活动的偏好、选择及其运动健身认识体验。体育价值教育对个体从事体育实践活动和运

动健身认识体验起导向作用。在现实生活中体育锻炼行为常受排斥性活动的干扰，当体育锻炼动机在与排斥性活动动机的冲突中受到抑制时，体育锻炼行为就被放弃，反之亦然，当排斥性活动动机受到抑制时，排斥性活动就被放弃。

运动健身信念是个体在体育实践中，不断深化运动健身认识体验的基础上形成的，对体育运动促进身心健康的确信和坚持。信念具有持久稳定的特征，运动健身信念形成以后就不容易改变。它能让个

体保持对自身健康的关注和敏感,持久激发个体的体育锻炼需要,进而使其产生体育锻炼动机,执着于体育锻炼行为,不轻言放弃。体育锻炼行为所带来的运动健身认识体验又会强化运动健身信念,如此不断循环,形成运动健身信念和体育锻炼行为相互增强的过程。运动健身认识体验是指个体切身感受和认识到的体育锻炼对改善自己身心状况的作用,以及他人对自己从事体育锻炼所做出的反应。来自身心健康的积极体验和他人对自己锻炼行为的积极评价,有助运动健身信念的形成。

体育实践活动的内容丰富多彩,既包括体育教学、体育训练、体育比赛、体育锻炼,也包括体育娱乐活动、体育表演、体育观赏、体育旅游等。人们从各种体育实践活动中均可获得运动健身的认识体验,不唯独体育锻炼。体育锻炼是影响运动健身信念形成的最重要的体育实践活动。体育锻炼深度决定运动健身认识体验的深度。体育锻炼深度指个体从事体育锻炼的主动性、积极性,所投入的时间、精力,所付出的努力等。一般情况下,运动健身认识体验会随着体育锻炼的深入而深化。

体育个性倾向包括体育兴趣、爱好、需要、价值观、理想等,它既影响个体对体育运动的偏好和选择,也影响个体运动健身的认识体验过程。热爱运动的情感、希望有健康体质和健美体形的理想能使个体主动积极地参加体育运动,从而也更容易深化对运动健身的认识,形成运动健身信念。体育个性倾向无疑受体育支撑条件和教育的制约,良好的体育教育、体育设施和体育服务有利于激发体育需要,培养体育兴趣、爱好和理想,反之,体育教育薄弱、体育设施落后、体育服务缺失则会抑制体育需要,成为体育兴趣、爱好和理想培养的阻力。

体育价值教育是指通过教育改造个体的体育思想和体育价值观,增进其对体育的社会地位和作用的认识,深化其对体育锻炼促进身心健康的意义的理解。体育价值教育是体育个性倾向、体育实践活动和运动健身认识体验的重要影响因素。体育价值教育的成效首先取决于国家、社会、家庭和学校对体育的重视程度,其次才是教育的条件和水平。

体育支撑条件是个体从事体育实践活动的物质基础和条件保障,包括物质生活条件、体育公共服务体系。体育需要属高层次需要,它建立在物质生活得到保障的前提条件下。一定的物质生活条件是从事体育实践活动所必需的,一般情况下,物质生活条件越好,

作为现代人高层次需要的体育需要就越容易滋长。公共体育服务体系是全民健身的基础工程。公共体育服务体系越健全,越能为群体参加体育实践活动提供充足的设施和服务,全民健身活动就越深入普及。

排斥性活动指可能与体育锻炼发生动机冲突的活动。人们的活动时间总是很有限的,当有限的时间被用于体育锻炼时,就意味着在同一时间内不能从事其它活动,反之亦然。同一时间内,当某种活动动机的强度超过体育锻炼动机的强度时,个体便会在该动机的驱使下选择从事这种活动,这时,体育锻炼动机受到抑制。这种现象在运动健身信念还不牢固,体育锻炼习惯刚刚养成的阶段较容易发生。排斥性活动越多,其动机越强烈,体育锻炼就越有可能被替代,运动健身信念也越有可能在长时得不到锻炼行为强化的情况下淡化甚至最终消退。老年人退休以后,来自工作和学习方面的压力大大减轻,其参加体育锻炼时面对的排斥性活动也会大为减少,其锻炼动机因此比年青人和中年人较少受到抑制,这是老年人经常锻炼的人数比例高于年青人与中年人的原因之一。

参考文献:

- [1] “健康中国 2020”战略研究报告编委会. “健康中国 2020”战略研究报告[M]. 北京:人民卫生出版社, 2012: 44.
- [2] 约瑟夫·布伦特. 皮尔士传[M]. 邵强进,译. 上海:上海人民出版社, 2008: 486.
- [3] 威廉·詹姆斯. 心理学原理[M]. 田平,译. 北京:中国城市出版社, 2003: 141.
- [4] 林格. 教育,就是培养习惯[M]. 北京:清华大学出版社, 2007: 9.
- [5] 赵殿军. 析体育习惯与技能先导[J]. 浙江体育科学, 2006, 28(2): 41-43.
- [6] 解毅飞,房宜军,王洪妮. 体育锻炼习惯研究概况与展望[J]. 山东体育科技, 2004, 26(1): 42-44.
- [7] 何步文. 论大学生体育锻炼习惯的形成与终身体育[J]. 兰州大学学报:社会科学版, 2000, 28(素质教育专辑): 413-414.
- [8] 乔玉成. 青少年锻炼习惯的养成机制及影响因素[J]. 体育学刊, 2011, 18(3): 87-94.
- [9] 王红,王东桥,孙鲁. 论养成锻炼习惯是奠定学生终身体育基础的关键[J]. 北京体育大学学报, 2001, 24(4): 540-541.