

# Analysis of the Causes and Prevention of Sports Injury in High School Sports Students

**Bo Li**

Fuxin's Second Senior High School, Fuxin  
Email: [346760625@qq.com](mailto:346760625@qq.com)

Received: Jun. 30<sup>th</sup>, 2014; revised: Jul. 20<sup>th</sup>, 2014; accepted: Jul. 26<sup>th</sup>, 2014

Copyright © 2014 by author and Hans Publishers Inc.  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

This paper uses the literature material law, questionnaire investigation and statistical analysis to investigate the sports injury of Fuxin city high school sports students. The investigation is mainly about the basic situation of injury of athletes, according to the investigation, to analyze the athletes' sports injury body, direct cause and psychological reasons. The purpose is to put forward psychological countermeasures for prevention of sports injury and common psychological training method aiming at the problems of the sports injury and the causes to reduce sports injuries in high school sports students to a certain degree for better training.

## Keywords

Athletes, Damage, Cause, Prevention

---

# 浅析高中体育生运动损伤的原因与预防

李 博

阜新市第二高级中学, 阜新  
Email: [346760625@qq.com](mailto:346760625@qq.com)

收稿日期: 2014年6月30日; 修回日期: 2014年7月20日; 录用日期: 2014年7月26日

## 摘要

本文运用文献资料法, 问卷调查法和统计分析法对阜新市高中体育生的运动损伤进行调查分析。主要调查运动员的运动损伤基本情况, 根据调查分析出运动员发生运动损伤的身体原因、直接原因和心理原因, 针对其运动损伤情况和产生原因提出预防运动损伤的心理学对策和常用的心理训练法, 使高中体育生能够一定程度的减少运动损伤, 更好的进行训练。

## 关键词

运动员, 损伤, 原因, 预防

## 1. 引言

体育运动参加者在运动过程中身体器官受到破坏, 称为运动损伤。运动损伤的发生与体育教学、运动训练、运动项目、运动心理以及与某些技术动作有关[1]。随着现代竞技体育不断向着更高、更快、更强地方向发展, 高强度、高负荷的训练已在世界各国极为普遍, 随之而来的运动损伤的比例也在不断增大。运动损伤不仅在从事专项运动训练不久、身体素质差、基本技术训练不够的新运动员中容易发生, 即使是训练有素的运动员, 也由于专项运动高难度动作不断发展, 在掌握新技术的过程中, 亦难免因各种因素导致损伤的发生。而运动损伤一旦发生, 将会破坏运动员训练的系统性, 影响训练和比赛成绩的提高, 给运动员带来生理和心理上的巨大痛苦, 有些运动员甚至不得不终止其竞技运动生涯。同时, 也给社会带来了极大的人力、物力浪费。因此各界都十分重视运动损伤的研究。本人通过对阜新各高中的体育专业运动员在篮球、田径、足球等项目上进行了调查, 着重从心理因素方面提出了一些预防运动损伤的对策。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究主要以阜新市高中体育生的损伤情况为调查对象。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

通过文献查阅和文献资料分析, 对运动损伤的知识进行了解。寻找运动损伤的个案记录, 进一步分析原因, 挖掘其中的致伤心理因素, 从文献资料中发现有价值的内容。

#### 2.2.2. 问卷调查法

通过设计问卷, 调查运动损伤情况。调查分为四块: 一是基本情况调查, 二是损伤部位及类型调查, 三是损伤时间段调查, 四是损伤原因调查(包括心理原因和其它原因)。调查的重点是损伤原因的调查。将阜新市每个高中的体育生从 1 到 300 进行编号, 随机抽取 100 个号码, 对抽取出的学生进行调查。发放问卷 100 份, 收回问卷 96 份, 回收率为 96%, 有效问卷 90 份, 有效率为 93.75%, 经过对回收问卷的初步分析, 得出运动损伤的基本情况。

#### 2.2.3. 统计分析法

对调查所得的数据进行收集、整理, 利用统计知识进行分析, 总结和寻找造成运动损伤的主要心理

原因。

### 3. 结果与分析

#### 3.1. 运动损伤的基本情况

##### 3.1.1. 运动损伤的调查分类

根据运动损伤的调查和分析,运动损伤的情况可作如下分类[2]: 1) 按受伤组织结构分:骨与关节损伤(包括骨折、关节扭伤、关节脱位)、软组织损伤(包括擦伤、挫伤、撕裂、撕脱伤)、下腰部损伤(包括急性腰损伤、慢性腰肌劳损、肌筋膜炎腰椎间盘突出症)、肌纤维、肌腱及滑膜损伤性炎症(腱炎、肌纤维组织炎、滑囊及滑膜炎); 2) 按损伤病程分:急性损伤(指一瞬间遭受直接或间接暴力造成的损伤)、慢性损伤(是由于局部过度负荷,多次微细损伤积累而成的劳损或由于急性损伤处理不当而转变而来的陈旧性损伤); 3) 按训练能力更新丧失程度分:轻度损伤(受伤后有轻度功能障碍,需暂时减少患部活动,休息1~2天)、中度损伤(受伤后有明显功能障碍,需停止患部练习,休息3~5天)、重度损伤(受伤后完全不能参加训练,需住院治疗或休息1周以上); 4) 按伤后皮肤或粘膜的完整性分:开放性损伤(指伤处皮肤或粘膜的完整性遭到破坏,有伤处与外界相通,如擦伤、刺伤、裂伤及开放性骨折等)、闭合性损伤(指伤后皮肤或粘膜仍保持完整性,无伤口与外界相通,如挫伤、肌肉拉伤、腱鞘炎及闭合性骨折等); 5) 按运动技术与训练的关系分:运动技术伤(指与运动项目、技战术动作有密切相关的损伤)、非运动技术伤(指如运动中的意外伤,如挫伤、骨折等)。

##### 3.1.2. 运动损伤的发生特点

从损伤对象来看,随着运动员的训练水平和运动年龄的逐渐增高,运动损伤的发生率逐渐下降[3]。造成这种情况的原因:一是随着运动员的运动年龄的增加,训练、比赛经验也随之增加,各种情感体验也更加丰富,因此在训练、比赛时的心理波动也就更少,注意力相对比较集中,损伤的发生也就随之减少;二是运动水平的提高,所掌握的技术动作也更加正确合理。所以,损伤的发生也随之减少。

从损伤时间来看,一年中以冬季训练发生率最高,为55.56%。原因之一是由于大量的训练一般都安排在冬季,此时的训练难度和强度都较大;二是由于冬季气候条件太差,从而造成人体各机能和心理状态不佳,损伤发生的机率也就比较高。而一日损伤发生率以下午多发,占73.33%,上午为19.89%,夜晚为7.78%。

在损伤类型中,以肌肉肌腱损伤和关节及其软骨损伤的发生率最高,分别为38.85%和36.69%。皮肤损伤和骨及骨骺损伤为15.83%和6.47%。再看损伤部位,常见的以下肢损伤的发生率最高,为71.68%;其中上肢与躯干的发生率同为13.27%;头面部为1.78%。下肢主要是由球类、跳跃类等项目致伤;上肢主要由体操(尤其是器械类)、投掷类项目所致伤;躯干损伤则多数由于球类项目所致;头面部伤则以器械项目较为多见。

而在以上所述的损伤中急性损伤的占45.56%,慢性损伤的占54.44%。而大部分的损伤为中度损伤和轻度损伤,重度损伤的发生较少。

#### 3.2. 运动损伤发生的身体原因和直接原因的分析及预防

发生损伤的原因是多方面的,但总的说来,主要有身体的原因和造成损伤的直接原因两个方面。这其中,主要有管理方面的因素:如组织工作不力等。因此,预防上应采取综合防护措施。

##### 3.2.1. 身体原因

受伤部位及受伤性质与运动项目之间有明显关系。例如,跑步、过障碍项目,多发生膝关节及其邻

近骨的损伤；投掷等技术项目，容易引起上臂损伤；球类项目最容易使腕、腰、膝、踝、等关节损伤；器械训练，易损伤肩、肘、腕、腰；长跑易损伤小腿、跟腱及足部等。这是由于以下两个因素决定的：一是人体某些部位生理解剖结构薄弱，容易受伤。例如踝关节的距腓韧带力量较弱，踝关节易扭伤。膝关节的内外侧副韧带力矩长、力量差，且周围缺肌肉保护，因而膝关节受伤机会较多；二是运动项目本身的技术特点，也就是完成某一个动作时对人的特殊要求引起运动创伤。例如“网球肘”，“网球肘”又叫肘关节外上髁炎。这是由于在网球运动中，常因“上旋”、“反拍”等动作，回击急球时，球的冲击反作用，使伸手肌群的附着点，反复伸、屈腕关节而发生劳损，引起疼痛。还有篮球运动中的“篮球膝”，由于篮球运动要求运动员常在半蹲位姿势扭转发力，而使腱膜纤维反复受到牵扯，髌骨关节面亦反复捻转与摩擦，便易引起伸膝腱膜纤维炎与髌骨软骨病。

### 3.2.2. 直接原因

从损伤的直接原因看，如表 1。

主要存在以下几个方面：1) 思想、心理因素：体育教师、教练员和体育参加者对预防运动损伤的认识不足，保护和自我保护意识错误或不够。还有运动员的心理素质不稳定，情感波动太大，致使训练比赛时注意力不集中。这些都是造成损伤的原因；2) 运动训练水平不够：运动训练一般分为身体素质练习、专项技术训练、战略战术的培养、心理素质及意志品质的培养、自我保护能力练习等。身体素质练习又包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧练习。如果以上方面有一个出现问题，那么就很容易引起损伤的发生；3) 场地设施及气候条件不良：场地不平并有杂物，跑道太硬、太滑，沙坑沙量过少或有硬物，垫子太窄太薄，器械年久失修、生锈、安放位置不当，都能是引起损伤的常见原因。还有气候：高温时容易使人产生疲劳、中暑、大量排汗，从而影响人体内的水盐代谢，发生寂然痉挛；低温时使人体的准备活动不容易做开，从而使肌肉僵硬，肌肉的弹性、耐力下降，动作协调性差，而发生损伤；4) 违反体育卫生原则[4]：在这方面，包括准备活动不充分、带伤参加训练和比赛、长期在不良环境中进行训练等多个方面。如果出现一个类似上述的情况，那么，损伤发生的机率极有可能增加；5) 教学、训练和比赛安排不合理：这方面包括是否遵守教学、训练和比赛的原则问题，也包括组织方法上的问题。如在教学、训练和比赛过程中，不遵循个别对待、多样化及循序渐进等基本原则，都是造成损伤的重要原因。

### 3.2.3. 预防措施

从运动项目损伤来看，田径、球类、体操等负荷较大的项目，损伤较为多见[5]。总的来说，预防上述损伤应强调以下几点[6]：1) 在进行体育活动时，应注意力集中，对所承受的负荷要有一定的思想准备；2) 要做好充分的准备活动，以提高身体的协调性，灵活性；3) 加强各关节肌肉的力量练习和伸展性练习；4) 正确的掌握各种技术动作；5) 训练内容要多样化，不能“单打一”；6) 教学、训练和比赛的安排要遵循体育卫生的基本原则；7) 在情况允许下，可佩带各种护具；8) 运动后，要及时、积极的进行放松；9) 有条件的，应积极开展医务监督，使损伤能得到及时地诊断、治疗。

## 3.3. 运动损伤的心理原因分析

运动损伤的危险因素是多方面的，但运动者的心理因素是其中一个重要的方面：如精神紧张、恐惧、

Table 1. Investigation of the impact of the direct cause of sports injuries

表 1. 影响运动损伤的直接原因的调查情况

	场地设施因素	思想、心理因素	运动水平不够	气候条件因素	违反体育卫生原则	教学训练和比赛安排不合理	技术要领不正确
百分比(%)	25.53	18.96	15.03	10.46	7.84	7.19	6.99

害怕、思想麻痹、技术认知结构不完整等[7]。从训练实践看，训练中运动员训练热情、训练决心都是应当充分肯定的[8]。但由于缺乏训练经验，缺少训练中的情感体验和意志锻炼，因此，面对技术复杂的项目时，势必会出现一定的消极心理。从调查情况分析，如表2。

### 3.3.1. 保护和自我保护意识不足

体育教师、教练和体育参加者对预防运动损伤的认识不足，保护和自我保护意识错误或不够，如某些教师、教练员或学生会产生“运动损伤是难免的”，“运动损伤不过是小伤小病”等思想[9]。因此，在教学、训练时，不积极采取措施，也不指导、传授正确的保护知识给学生，从而导致训练中损伤的发生。而且，损伤发生后也没有分析研究、总结经验的认识。

### 3.3.2. 过度紧张心理

由于体育训练有一定的趣味性，但也存在一定的危险性，尤其是对新运动员而言，刚开始训练时，由于动作要领不能很好地掌握，但又对自己的要求过高，太注重结果。在这种情况下，很容易引起紧张，造成损伤。还有，一旦出现危险或看到别人受伤后，部分运动员情绪立即表现为过分紧张，惊慌、担心，害怕自己也会受伤，因而控制不住自己的情绪[10]。训练往往精力不集中，思维不灵活，容易出现偏差，导致训练受伤。

### 3.3.3. 恐惧怯场心理

在体育训练中，许多运动员英勇顽强，训练刻苦，不怕流汗。但是训练中并不是每个人都勇敢无畏，有的运动员，特别是在某些危险系数较高或难度较大的项目时，运动员一时适应不过来。加之看到别人受伤，或自己过去就曾受过此类的伤。因此，感到恐惧胆怯，情绪上表现为恐惧、担心害怕，不敢出手，训练中不敢主动投入，畏首畏脚，恐惧怯场，因此，在训练中犹豫不决，反应迟钝，注意力不集中，一旦碰到复杂的技术动作就胆小害怕，一不留神就从杠上摔下或被踢中，导致受伤[11]。

### 3.3.4. 消极避训心理

主要表现：1) 在训练到一定时期时，一些运动员训练的主动性和积极性下降，训练热情减退，想求得平平安安结束，训练中显得比较谨慎，不敢出手，或过于小心谨慎，注意力分配不够，忽略重要信息反馈，在训练中容易失手导致受伤；2) 当训练遇到不良天气时(如冬季太冷)，有些运动员就不想参加训练，但又迫于教练的原因，勉强参加，致使在训练中有逆反情绪，注意力不集中，从而导致损伤的发生；3) 由于训练、比赛的危险性，枯燥性，从而有些运动员出现了对他人的安全生活很羡慕，不愿再刻苦训练，甚至产生装病不训练的念头。在这种心理的支配下，一些运动员训练持观望态度，找机会溜号，实在躲不过，轮到自己上场时，只好硬着头皮，由于这种消极避训的心理作用，往往动作不到位，结果造成损伤。

### 3.3.5. 麻痹大意心理

在训练中，一些运动员自恃身体素质好，训练技术过硬，视训练为小儿科，思想容易麻痹轻敌，自我保护的自觉性降低，随着训练时间增长，身心疲劳加剧，产生厌烦情绪，有时急于求成，瞬间造成伤

Table 2. Investigation of the psychological causes of damage

表 2. 造成损伤的心理原因的调查情况

	缺乏保护意识	过分心理热情	麻痹大意心理	过度紧张心理	反思后怕心理	恐惧怯场心理	消极避训心理	自满骄傲心理
百分比 (%)	33.33	20.59	14.71	14.12	5.88	5.29	20.59	2.35

害事故。

### 3.3.6. 反思后怕心理

由于对训练受损伤后的痛苦性体验过于激烈，神经受刺激过深，一些运动员在训练过程中常常被受伤后的痛苦和队友惨痛教训所威慑，心理上感到十分害怕。因此表现为训练斗志不坚，担心训练中后重蹈覆辙，产生后怕心理。从而在训练中畏畏缩缩的，放不开手脚，致使损伤的发生。

### 3.3.7. 过分热情心理

一些运动员为了得到表扬，或为了显示自己的能力，训练的热情很高，凭着一股蛮劲、猛劲训练，但由于动作技术掌握不熟练，训练中不多加思考，不动脑筋，在技术较复杂的项目训练中容易造成损伤。

### 3.3.8. 自满骄傲心理

这种心理一般表现在一些训练成绩较好的运动员中，由于他们的动作技术较好，多被教练员指定为小教员或动作示范者，这样的待遇往往使他们对训练中的成绩与问题缺乏正确的分析，认为有功，居功骄傲，看不到自己的缺点，训练的组织纪律观念淡薄，甚至作风散漫甚至有的不服从指挥，往往造成受伤，正如俗语所说“游泳淹死会水人”。

## 3.4. 预防运动损伤的心理学对策

“体育出战斗力”，良好的身体素质是运动员适应现代体育训练、比赛的前提，随着体育训练科学化和现代化的深入，体育训练的强度、难度不断加大，为了避免训练中产生训练恐怖症、逆反训练症、抑郁症及危险行为等心理问题并由这些问题导致的训练损伤，我们应该从训练心理学的角度探讨预防运动员在体育训练中训练损伤的心理学对策，从而提高运动员的运动能力和运动成绩。

### 3.4.1. 从心理上重视训练过程

体育训练重在训练过程，因此对训练实行严格控制和管理，注意训练过程的科学性，在训练中开展心理卫生、心理健康教育，使受训者了解训练与心理的相互关系，训练心理作用与训练事故的预防办法，才能够有效地预防运动损伤的发生。

### 3.4.2. 及时进行心理咨询、诊断和治疗

在体育运动训练过程，一些运动员会受到上述心理因素的影响，进而发展为一定的训练心理障碍，严重影响训练效果，甚至造成训练损伤。因此，为了避免出现这种情况，应该对有训练心理障碍的运动员应给予及时有效的治疗和心理咨询、心理疏导，才能减少疾病的发生和发展。

### 3.4.3. 强化运动员的心理训练

为了帮助运动员克服在体育运动训练中造成损伤的不良心理因素，应该进一步强化运动员的心理训练，提高他们的心理素质[12]。从现代体育的观点看，运动员的技术、技能、意识和身体素质，只是基础，没有良好的心理素质作支柱，运动能力就难以得到充分发挥。因此，为了提高运动员在体育运动训练和比赛中的心理素质，心理训练是不可忽视的一个环节。

## 3.5. 常用的心理训练方法

心理训练是指有目的、有意识地对人的心理施加影响的过程。心理训练的方法多种多样，但根据训练的目的、程序及手段的复杂程度，可分为单一的心理训练和成套的心理训练。

### 3.5.1. 单一的心理训练方法

单一的心理训练方法往往目的单一，程序相对简单，手段也比较集中。常用的有以下几种：1) 渐进

放松训练法：训练的主要内容是通过 16 组肌肉群紧张和放松的交替进行，使被训练者由感知对比而更深刻地体验肌肉放松的感觉。当身体的主要肌肉群进入放松状态后，不仅躯体紧张得到缓解，紧张情绪也能得到调节；2) 自生训练法：训练时主要通过陈述一系列沉重、温暖、安静等暗示词语，达到对比植物性神经系统的控制，进而调节身体和心理的紧张状态。暗示词语也可根据具体情况和需要增减或创编；3) 生物反馈法：通过电子仪器将被试者自身的各种生理信号放大并显示出来，再通过意识活动主动调节这些生理信号的变化，进而有目的地控制情绪状态；4) 表象训练法：通过在头脑里反复想象预先设计好的各种情景，如放松情景、动作过程、比赛情景等，进一步强化放松的身心体验或成功的动作感觉，或比赛成功发挥的情景等，同时有目的地调节情绪状态；5) 暗示训练：这种训练可以随时进行，其方法主要是通过反复接受自己或他人有意义的语言，以促使自身出现各种积极的反应。从而达到调节情绪过度紧张的目的；6) 行为放松法：通过改变行为的方式达到放松的目的，进而解除身心的紧张状态。

此外，还有自我指导放松法、超觉静坐法、瑜伽、禅宗、气功等放松法、催眠术、思维中断法、快速集中法等方法。

### 3.5.2. 成套心理训练方法

成套心理训练的方法更注重训练的程序和整体效果。它是根据现有的心理训练方法结合训练的目的而编制的[13]。国外常用的成套心理训练方法有以下几种：

1) 模拟训练：是针对比赛中可能出现的情况和问题进行模拟实战的反复练习。其目的是为运动员参加比赛做好适应性准备。这种训练的主要作用在于提高运动员对比赛的适应能力，在头脑里建立起合理的动力定型结构，以便使技战术在千变万化的特殊情况下得以正常的发挥。

模拟训练分为实景模拟和语言图像模拟两种。实景模拟是设置比赛的情景和条件对运动员进行训练，包括模拟对手的技术、战术，模拟比赛的天气、场地，模拟观众行为或裁判的误判等。语言图像模拟是利用语言或图像描述比赛的情景，想象比赛时可能出现的各种问题和自己的策略，以便使运动员对比赛情景形成先期适应。模拟训练通常分两步进行，首先要拟定对各种比赛情景的反应方案和应付策略；然后创设各种机会，让运动员在逼真的情景中演练各种技战术动作的完成。

2) 解决问题策略：解决问题策略这种训练程序有五个步骤，简述如下：①确定方向；②明确问题；③列出可供选择的解决办法；④做出决定，制订解决问题的策略；⑤验证问题解决的情况。

3) 系统脱敏训练：系统脱敏训练是心理治疗中的行为治疗方法之一。在体育领域中，主要用来帮助运动员解决一些特殊的情绪问题和赛前过度焦虑状态。系统脱敏训练的程序一般分为三步：①训练肌肉完全放松，即采用各种放松训练的方法使运动员的身心进入完全放松的状态；②制订引起焦虑的刺激等级表。先引导运动员详细描述所有体验过的引起焦虑和害怕情绪的那些刺激和情景。然后将这些刺激按照引起焦虑的严重程度分成等级，如最弱的刺激为 1，刺激强度愈增加等级愈高，依次为 2、3、4、5、……等，也可定为 10、20、30、……100 等；③在完全放松的状态下，依次想象焦虑表中引起焦虑的刺激事件。当运动员在放松时感到那种原来引起最轻焦虑的刺激已经不再引起自己产生焦虑时，以预定的信号向心理学家示意，心理学家会要求运动员再次放松，然后再次想象先前的情景。当确认这一刺激事件已经不再引起运动员的焦虑之后，让运动员再想象高一个等级的焦虑刺激……。直到运动员能够在放松的状态下对焦虑表中所有原来曾引起各种等级焦虑的刺激情景中，都不再产生焦虑状态为止。

近年来心理训练的应用已不仅仅是运动员队伍，而已推广到许多领域之中。如飞行员、消防人员、汽车驾驶员以及各类表演人员等。心理训练能够帮助这些特殊人群克服各种心理障碍，增强他们的心理技能，使他们在自己所从事的专业工作中做出更好的成绩。可以预计，心理训练的方法或技能将在未来的社会中得到进一步的推广应用。

#### 4. 结论和建议

导致运动损伤的原因是多方面的，心理因素是其中的重要因素之一。因此，在日常的教学、训练和比赛中，心理因素应该得到相当程度的重视，从而使心理因素在运动损伤中所起的负面影响降到最低点。心理训练能提高运动员的心理素质，在日常的训练中，除了要加强运动员的身体、技术训练外，更应该加强他们的心理训练，使他们的心理素质得到尽可能的提高，以适应未来更高强度的、更加激烈的体育运动训练和比赛。

#### 参考文献 (References)

- [1] 曲绵域, 于长隆 (2003) 实用运动医学. 北京大学医学出版社, 北京, 663-665.
- [2] 矫玮 (2003) 运动损伤学双语教程. 北京体育大学出版社, 北京, 35-42.
- [3] (1990) 体育学院通用教材. *运动医学*. 人民体育出版社, 北京, 273-280.
- [4] 姚鸿恩 (2001) 体育保健学. 高等教育出版社, 北京.
- [5] 高言诚 (1993) 实用运动保健问答. 人民体育出版社, 北京.
- [6] 延峰 (1995) 实用运动训练问答. 人民体育出版社, 北京.
- [7] 祝培里, 季浏 (2000) 体育心理学. 高等教育出版社, 北京.
- [8] 范振华 (1991) 运动医学. 上海医科大学出版社, 上海.
- [9] 全国体育学院教材委员会 (2005) 运动医学. 人民体育出版社, 北京.
- [10] 张力为 (2000) 体育运动心理学研究进展. 高等教育出版社, 北京.
- [11] 姚家新 (1995) 竞赛心理咨询与心理训练. 人民体育出版社, 北京.
- [12] 马启伟等 (1995) 体育心理学. 高等教育出版社, 北京.
- [13] 黄希庭 (1991) 普通心理学. 人民教育出版社, 北京.