

体育锻炼执行意向的理论基础与培养策略

钱雨辰 叶绿

(扬州大学体育学院, 江苏扬州 225000)

摘要 ▶ 执行意向是指个体通过联结情境(“如果”)与目标意向(“那么”)来建立行为意向与实际行为联系的一种假设式自我管理策略,它要求个体在其预期目标导向的行动与线索或提示之间建立明确的联系,有助于启动目标行为并提升目标行为的坚持性。执行意向是体育锻炼意向转化为体育锻炼行为的关键机制。文章拟对执行意向的理论基础进行述评,从而为体育锻炼执行意向促进提供科学指导。

关键词 ▶ 体育锻炼; 执行意向; 行动阶段理论

行为意向被看作行为最直接、最近端的预测因素和行为改变的前提,有助于增加意向的干预措施并引起随后的行为改变。然而“意向—行为鸿沟”揭示了意向—行为关系的不确定性,积极意向并不必然导致行为的发生。“意向—体育活动鸿沟”产生原因包括:意向的不稳定性、容易被夸大、执行困难;理论模型对意向的真实来源考虑不足;存在意向之外的行为决定因素^[1]。如何促进锻炼意向有效转化为锻炼行为是目前研究者关注的重要议题。Armitage认为需要将意向划分为行为目标意向和行为执行意向,二者同时被强化才能有效实现目标行为^[2]。本研究对执行意向的理论基础进行总结,从而为体育锻炼执行意向促进提供科学指导。

1 执行意向的概念与功能

1.1 执行意向的概念

执行意向是指个体通过联结情境与目标意向,来建立行

为意向与实际行为联系的一种假设式自我管理策略,又称“如果—那么”计划。“如果”部分是指出现可以采取行动的预期情境线索,“那么”部分是指实现目标所采取的有效反应。执行意向通常表述为:当X情境来临时,我会采取Y行动来达到目标Z。形成执行意向需包括:确定某个促进目标实现的行为反应,并将其与某个情境暗示联系起来,以启动该反应^[3]。执行意向与行动计划存在一定差异(见表1)。计划是一个深思熟虑的认知过程,它要求提前对行为做出决定,以实现未来的目标。执行意向要求个体在其预期目标导向的行动与线索或提示之间建立明确的联系^[4],通过指定情境线索来增强行为反应的心理可及性,以及在线索存在的情况下无意识地激活行为反应。

1.2 执行意向的功能

执行意向的主要功能包括:(1)有助于目标启动,尤其

基金项目:扬州大学2023年教学改革研究课题《大学生久坐视屏转向体育活动的关键机制与靶向干预研究》(YZUJX2023-C6)

作者简介:钱雨辰,男,在读硕士研究生,研究方向:体育锻炼心理学;叶绿,男,讲师,研究方向:体育运动心理学。

是目标计划难以启动时；(2) 有助于排除分心刺激干扰，提升目标行为坚持性；(3) 有助于通过良好的新行为改掉不好的旧习惯；(4) 有助于控制内心状态，避免负性情绪的影响；(5) 有助于提升自我效能感，减少障碍感知^[4]。

表1 执行意向和计划的对比

类别	核心形式	特点	举例
执行意向	线索→行为反应	1. 线索: 无条件的 2. 行为: 简单且具体的行为反应 3. 过程: 无意识的过程	“如果早上我看到我的运动鞋, 我会去跑步”
行动计划	多个线索→复杂的行为反应	1. 线索: 包含时间和地点等外部环境要素 2. 行为: 更复杂、不那么具体的行为反应, 配合行动指南 3. 过程: 包含无意识和有意识的部分 4. 其他: 增加应对措施的自我评估过程	“我计划在周一、周三和周五早上六点半在西区体育公园跑步, 去之前要准备好毛巾和水杯, 跑步约一个小时。如果遇到下雨, 我会去健身房跑步机上跑步。”

2 执行意向的心理机制

一旦形成了关于某个特定情境的执行意向，该情境的心理表征即可激活，从而对该重要情境会有更好的知觉、注意与记忆，所选定的目标导向行为会自动、高效地执行。这种对未来情境或线索行为的自动化反应，不光解决了决策者在重要情境前犹豫不决的问题，也能有效地解放认知资源，避免危及目标的事物或其他竞争目标的影响。执行意向一旦建立，会继续无意识地运行，帮助个体更容易且更快地按照预期行动，促进目标实现^[5]。

3 执行意向的理论基础

3.1 刺激—反应理论

美国心理学家桑代克认为，动物学习的过程可以归纳为两件事：刺激和反应。他将被试小猫放入自制的迷箱中，在箱子外摆放鱼片，小猫为了吃到鱼片，会尝试拉动控制杆，逃出箱子，猫拉动杠杆所需的时间随着实验次数的增加而减少。桑代克把此规律套用在人类的学习过程上，认为学习也是基于刺激（S）和反应（R）形成的本能联结。

3.2 社会认知理论

社会认知理论是基于交互决定论，即个体（情感、人格、认知和生物因素）、行为（过去和现在的成就）和环境（物质、社会和文化因素）三者相互作用共同影响随后的行为。社会认知理论的核心是自我效能感和结果预期。自我效能感是个体对自己有能力成功完成系列动作的信念，涉及任务自我效能感和障碍自我效能感；结果预期是指对行为结果及其价值的预期，如果认为行为的具体结果可能发生并有价值，那么行为改变就更可能发生。社会认知理论还强调自我调节，是指个体能设定目标，监控朝向这些目标的进展情况，当遇到障碍时，可以解决问题并进行自我奖赏。社会认

知模型认为，人是一个会思考和理性行动的有机体。当自我效能高、结果预期好、社会促进因素多时，会促使行为目标的确立，一旦个体确立目标，就会采取行动。但在实践中却发现，很多个体有目标却未有行动，出现光说不练、言行不一的情况，甚至表现出阻碍目标的行为。如何弥补“目标—行为”之间的鸿沟，还需做进一步理论探索。

3.3 理性行为理论和计划行为理论

理性行为理论认为，行为意向是实际行为的主要决定因素。行为意向由个体的态度、主观规范和知觉行为控制和决定。当个体相信某行为所导致的预期结果是有益的，且被他人所重视，那么他们就会产生行为意向，进而实施该行为。行为意向是指个体打算做出某一特定行为的倾向性，反映了个体采取行为的概率和可能性，但行为意向并不总是直接转化为行为，从而产生了“意向—行为鸿沟”。后期，计划行为理论在此基础上，增添了知觉行为控制这一变量，意图解释行为意向与行为的不一致。当个体知觉行为容易实施，且环境因素阻力不大，就能促进意向转化为行为。

3.4 行动阶段理论

行动阶段模型将行为过程划分为四个阶段：决策前阶段、行动前阶段、行动阶段和后行动阶段，而四个阶段分别对应了四种心理定势^[6]。考虑型心理定势能让个体对潜在的行为目标进行认知评价，对所有的信息进行加工，更具有思维开放性。而在执行型心理定势的引导下，个体的思考会集中在促进执行行为。执行型心理定势是个体对行为执行进行监控的更高层次的认知过程，而非具体的实施内容。该模型进一步将意向分为目标意向、执行意向和评价意向，处于行动阶段模型的四个不同阶段之间。从决策前阶段到行动前阶段是目标意向，即到底选择怎样的目标，可用动机的期望价值理论加以阐述；而从行动前阶段到行动阶段转折的过程

是“执行意向”。例如“我想锻炼”可以看成目标意向，而“我想在工作完成后去锻炼”就可以看成执行意向。后者可以看成目标意向之上增加的以情境为诱因的具体的意向。当个体已经完成了行动并着手对已有的结果加以评价，就是“评价意向”。行动阶段理论认为，行为不仅包括动机过程，还包括意志过程。意志更多偏向于自我调节，对行动进行策划和监控，促进行动的发生和维持。

4 执行意向的培养策略

有研究者指出“意向可行性 (Intention Viability)、激活 (Activation) 和计划的详尽度 (Elaboration)”这三个过程是锻炼意向和实际锻炼行为之间差距的基础。意向可行性是指具备实施行为的机会、能力和资源；意向激活是指环境需求能多大程度上影响意向的突显、方向或者强度，缺少意向激活或意向突显会导致行为或行为目标的遗忘；计划的详尽度是指针对行为目标制定计划的详细程度，比如什么时间、什么地点、如何去完成。Robinsion 等基于上述观点针对中年人做了一项基于行为意向的身体活动（步行）干预研究^[7]。参与者需要制定执行行为意向策略，即每天何时、何地、如何进行身体活动。关于“何时”，每天晚上，研究者会发送邮件，参与者需要使用一个简单的每日计划表，为第二天制定详细的空闲时间安排。关于“何地”，参与者会收到居住地和工作地附近的地图，便于判断。关于“如何”，研究者会提供一系列策略，来帮助参与者提高步数。该干预方案主要解决了“意向—行为鸿沟”的三个关键机制，即意向的可行性、激活和计划的详尽度，即采用步行这种简单的身体活动来提高意向可行性；让参与者每天回顾并调整目标

来实现意向激活，并解决可能存在的问题，比如遗忘或者目标不匹配；要求参与者每日制定包含时间、地点和方式的具体行为策略，来进一步细化自己的行为意向。Armitage 拟定了一个“如果—那么”清单，可用来指导锻炼者提升锻炼执行意向^[2]。目前执行意向干预在体育锻炼领域广泛运用，其受欢迎是因为解决了计划干预中的“意向—行为鸿沟”问题并且简便、成本低、可操作性强，同时能提高参与者的响应度^[7]。在提升体育锻炼执行意向时，个体要注意以下十点：（1）采用“如果—那么”而不是笼统的计划形式；（2）包含自我制定的、可获取的线索，如固定的运动情境或时间线索；（3）让环境线索保持稳定；（4）“那么”指代的行为要足够具体、简易，而不是一个笼统目标；（5）“如果—那么”的句子要通俗易懂，需要作为贴纸放在显眼的位置；（6）包含额外的多个计划，以应对突发事件；（7）提升体育活动动机，如通过体育活动缓解压力、调节疲劳；（8）提升锻炼自我效能感，如积极的自我对话等；（9）当执行意向转化为行为时，适时给予奖励；（10）重复演练执行意向，可提高执行意向的自动化水平。

5 结语

执行意向是通过利用自动认知过程来辅助行为的实施，它可以减少对目标导向行为的有意识控制的需要。因此，提前计划如何在给定的情况下实施预期行为将会使行为更容易实施，从而推动意向转化为行为。与此同时，执行意向也可以保护预期行为的执行免受分心刺激、坏习惯或竞争性目标导向行为的影响，从而提升目标行为的坚持性。总之，执行意向是体育锻炼促进的关键机制，需重点关注。

参考文献：

- [1] 张力为,毛志雄,王进.运动与锻炼心理学研究手册[M].上海:华东大学出版社,2020.
- [2] Armitage C J, Arden M A. A volitional help sheet to increase physical activity in people with low socioeconomic status: A randomised exploratory trial[J]. Psychology and Health, 2010, 25(10): 1129-1145.
- [3] Gollwitzer P M. Goal achievement: The role of intentions[J]. European Review of Social Psychology, 1993, 4(1): 141-185.
- [4] Gollwitzer P M. Implementation intentions: Strong effects of simple plans[J]. American Psychologist, 1999, 54(7): 493-503.
- [5] Gollwitzer P M, Sheeran P. Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes[J]. Advances in Experimental Social Psychology, 2006, 38: 69-119.
- [6] Heckhausen H, Gollwitzer P M. Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind[J]. Motivation and Emotion, 1987, 11(2): 101-120.
- [7] Robinson S A, Bisson A N, Hughes M L, et al. Time for change: Using implementation intentions to promote physical activity in a randomised pilot trial[J]. Psychology and Health, 2019, 34(2): 232-254.