

体育锻炼自控力的理论基础与培养策略

程倩倩 叶 绿 凌梓煜

(扬州大学体育学院, 江苏扬州 225100)

摘要 ▶ 体育锻炼是一项有计划、有组织、有目标的特殊身体活动, 个体启动和坚持体育锻炼需要依靠一定的自控力。自控力的学术概念为自我控制, 文章对4个自我控制理论模型进行述评, 并总结其对体育锻炼促进的实践启示, 以期对体育锻炼促进工作提供新的研究视角。

关键词 ▶ 体育锻炼; 自控力; 自我控制策略

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.041

体育锻炼是一项有计划、有组织、有目标的特殊身体活动, 其开展涉及诸多事项, 如办理会员、预定场地、购置装备、交通往返、教练指导和运动营养与康复等, 耗费大量时间成本、经济成本、体力成本和机会成本, 还要面对伤病风险和体教矛盾。行为改变理论认为, 更复杂和更剧烈的行为(如中高强度体育锻炼)不太可能完全习惯性地, 因为它们比低强度活动(如散步)需要更多的提前计划和精准控制, 如准备运动服装器材, 制定锻炼计划, 施展运动技战术。与此同时, 个体还需抵制贪图安逸、久坐不动、节约能量等本能冲动以及学业、工作、家务负担等外界限制, 个体启动和坚持体育锻炼需要依靠一定的自控力。

学界将自控力概念化为自我控制, 它是指一种努力抑制短期的、令人满意的冲动, 以实现长远的、更有价值的目标的能力, 它包含3个重要成分: 标准、监控和行为改变的能力, 可分为状态自我控制和特质自我控制^[1]。目前, 学界提出了多个自我控制理论, 它们对体育锻炼促进具有重要启示。本研究拟对相关理论模型进行述评, 并总结其对体育锻炼促进的实践启示, 以期对体育锻炼促进工作提供新的研究视角。

1 自我控制的理论模型

1.1 自我控制的力量模型

力量模型认为^[1], 自我控制依赖于某些有限的内部资源(如葡萄糖), 当个体努力抑制行为冲动时会快速消耗有限的内部资源, 从而使个体陷入自我损耗状态。而在自我损耗状态下个体将难以有效抑制行为冲动, 导致自我控制失效, 从而被诱惑或习惯驱动。自我控制力量类似于肌肉力量, 肌肉力量会由于反复消耗使用而在短期内下降, 经过休息调整后能再次恢复如初, 而自我控制力量有着类似的消耗和恢复过程, 就像健身锻炼会使肌肉更强壮一样, 自我控制训练会改善自我控制表现, 可通过一些方法调节和补充自我控制力量的消耗, 例如激发积极情绪、睡眠、补充葡萄糖。

力量模型提示, 在体育锻炼实践中, 个体要学会自我奖励, 如给自己购置新的运动服装或器材, 在运动过程中及时补充运动饮料或糖分; 通过欢快音乐、幽默逗趣、自我展示激发积极情绪和锻炼热情; 提高自我意识, 注意保存身体能量, 并根据能量消耗情况适时调整锻炼负荷; 经常对“懒散”“肥胖”“手机”“电子游戏”练习说“不”, 以提高对本能和诱惑的抵制力。

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: 程倩倩, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育心理理论与应用; 叶绿, 副教授, 研究方向: 体育运动心理学; 凌梓煜, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 身体活动与健康促进。

1.2 自我控制的双系统模型

Mischel^[2]提出了自我控制的冷热双系统，热系统是一种情绪化的自动系统，对外界环境有着类似于本能条件反射的能力，而冷系统是一种信息加工的控制系统，根据外界环境而做出富有理性的策略化行为。这两种系统协同作用于人类与外界环境的互动过程。个体能够通过策略性自我控制将热的刺激（如久坐视屏）转化为冷的认知（久坐视屏有害健康），以达到自控的目的。Hofmann等人^[3]进一步认为，一个完整的自我控制模型包括冲动系统、自我控制系统以及状态和特质自我调节变量。冲动系统是冲动行为产生的原因，在面对诱惑时会自动激起一个对应的冲动行为，如面对美食会想大快朵颐，面对手机会想久坐刷屏。自我控制系统有助于面对诱惑时产生更高阶、更理性的心理活动，如大快朵颐时会想到体重增加，久坐视屏时会想到还有学业任务未完成。自我调节变量会对自我控制系统和冲动系统的作用效果产生增强或减弱的调节作用。已有研究发现，状态调节变量包括自我调节资源、认知能力、疲劳状态等，而特质调节变量包括特质自控力、执行功能、工作记忆等。目前，认知神经科学研究已证实，大脑存在前额叶-皮质下脑区的功能联结与交互活动，并提出了自我控制失败的前额叶-皮质下脑区的平衡模型，认为负责奖励与情绪加工的皮质下脑区在认知-控制系统中占据优势地位是导致自我控制失败的关键。

上述模型提示，体育锻炼参与者并不是完全理性的，管理者可以利用个体的冲动系统，以提高运动的自发性动机。目前，有研究者提出了MINDSPACE助推框架，可指导体育锻炼促进工作，具体包括：（1）信息传递者，即个体深受信息传播者的影响；（2）激励，个体对激励的反应是由预测心理捷径塑造的，例如坚决避免亏损；（3）规范，其他人做的事情深刻影响着个体；（4）默认，个体听从大家的意见，设置了预设选项；（5）突出性，个体关注对于自己而言新鲜、有联系的事物；（6）启动，个体的行为往往受到潜意识暗示的影响；（7）情感，个体的情感联结可以有力地塑造个体的行动；（8）承诺，个体力求与公开的承诺保持一致，并采取相应的行动；（9）自我，个体会以自我感觉舒服的方式行动。

1.3 自我控制的过程模型

力量模型和双系统模型均认为“努力抑制”是自我控制的核心成分，如果个体学会努力抑制本能冲动，拒绝诱惑的驱动，就能更好地获得自我控制能力。研究发现，个体成功

地进行自我控制，不仅仅是努力抑制冲动，他们还会主动避免诱惑，改变对诱惑的想法，在诱惑之前预先承诺。换言之，自我控制存在两种运作方式，即抑制冲动行为和启动与长远目标一致的行为。换言之，自我控制是一个“策略工具箱”，成功的自我控制与有效地使用各种自我控制策略有关。

Duckworth等^[4]提出了自我控制的过程模型，将自我控制分为“情境—注意—认知—反应”四个阶段，个体会针对每个阶段选择相应的自我控制策略，包括：（1）环境选择策略，提前让自己置身于能够更好地抗拒诱惑的环境，如晚饭后去操场散步，以避免久坐视屏；（2）环境修正策略，当个体不能自主选择所处环境时，主动修改或重塑当前环境，以减少诱惑刺激的干扰，例如上课时不带手机，睡前不将手机放在床头，在家布置运动器材；（3）注意力分配策略，即将注意力聚焦于有助于自我控制的环境特征或心理表征上，例如多提升运动技能而非电子游戏技能；（4）认知改变策略，个体通过改变对事物的认知评价来削弱不利冲动或者增强有利冲动；（5）反应调节策略，依靠意志力努力调节或抑制行为。具体的自我控制策略可以按照环境、认知和自我、他人两个维度进行划分。此外，自我控制策略还可以绕过冲突认知评估阶段，缩短冲动产生的周期，生成一些捷径性策略，包括计划、习惯和个人规则。

过程模型指出，个体要清楚意识到现实世界的诱惑，如美食、影视、电子游戏等，它们会在一定程度上妨碍健康和成功，因此要积极采取心理和行为策略予以抵制。体育锻炼是一项复杂事件集，需要动用大量策略以克服障碍，要适时监控体重、血压、耐力和不适症状，以便及时调用计划、奖励、心理演练等调节策略，从而促进体育锻炼。

1.4 自我控制的整合理论模型

Kotabe和Hofman^[5]提出了一个整合的自我控制理论模型，如图1所示。该理论认为，典型的自我控制历程是由7

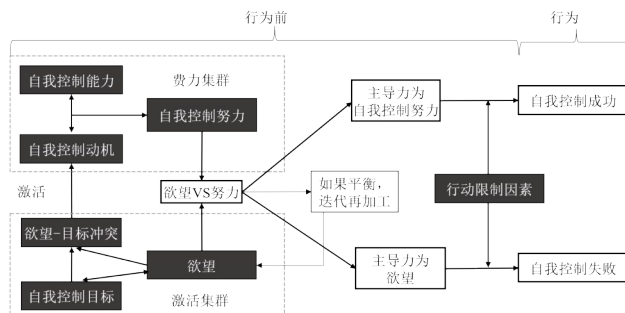


图1 自我控制的整合理论模型

个核心心理成分相互作用决定的：(1) 欲望，一种情感驱动的认知事件，它具有激发欲望行为的低阶目标成分（如坐下来玩手机）。(2) 自我控制目标，一种高阶目标，它与个体所期望的最终状态的心理表征相关（如养成锻炼习惯）。(3) 自我控制冲突，由于某特定欲望与自我控制目标（至少一定程度上与欲望不相容）的共同激活而引起的不和谐状态。由于自我控制冲突，欲望演变为威胁自我控制目标实现的“诱惑”。(4) 自我控制动机，反映个体渴望控制诱惑的程度。(5) 自我控制能力，指个体所拥有的所有心理资源，可用来克服与自我控制目标相竞争的诱惑。(6) 自我控制努力，指在某一时刻自我控制能力的实际使用量，其上限由自我控制动机和自我控制能力决定，其实际状态会受欲望的强度、知觉的技能和竞争目标的调节。(7) 行动限制，任何阻碍愿望或自我控制目标付诸行动的环境因素。

欲望、自我控制目标以及欲望与自我控制目标冲突组成

了自我控制的激活集群，而自我控制动机、自我控制能力以及自我控制努力组成了费力集群。欲望与自我控制目标冲突会激活费力集群，与欲望相抗衡。自我控制努力和欲望的作用力对比会产生主导力或平衡状态。如果自我控制努力的动机力量胜过欲望的动机力量，且限制因素不妨碍自我控制目标付诸行动（如具备运动技能和场地），那么自我控制将会成功。如果欲望战胜了自我控制努力，且限制因素不阻碍欲望付诸行动（如社会控制、外部压力），那么自我控制就会失败。如果二者出现平衡，则会迭代再加工，重新开始力量对比。

2 自我控制能力的干预方法

针对自我控制的相关要素，可采取相应的干预措施进行改善，以增强自我控制能力，如表1所示。未来可依据该理论架构，研制系统的运动活动促进方案，并据此开展干预实验。

表1 针对自我控制相关要素的干预方法

成分	干预方法
欲望的强度	预防方法包括环境和刺激控制、早期分散注意力；欲望的塑造包括评价性条件反射、回避训练、注意偏差矫正训练；有效降低欲望，包括正念/冥想训练、以接纳为基础的疗法
自我控制目标的强度	通过风险教育项目促进目标设定和提高目标承诺
自我控制冲突	对不希望的行为进行自我监控
自我控制动机	动机性访谈、增加利益得失（如惩罚）、增加奖励
自我控制能力	执行功能的训练，如工作记忆能力、行为抑制
行动限制	选择框架、情境和刺激控制

3 结语

根据进化心理学的“能量消耗最小化”规律，人类有保存能量的本能需求，因此久坐不动成为牵制体育锻炼的行为

趋向。换言之，锻炼不是人类的本能，需要自我控制的调节。在体育锻炼促进工作中，需将自我控制作为重要抓手，积极提升个体的体育锻炼自控力。

参考文献：

[1] Baumeister.F,Vohs K D,Tice D M.The Strength Model of Self-Control[J].Current Directions in Psychological Science, 2007,16(6): 351-355.

[2] Mischel W,Shoda Y,Rodriguez M I.Delay of Gratification in Children[J].Science,1989,244:933-938.

[3] Hofmann W, Friese M, Strack F. Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective[J].Perspectives on Psychological Science,2009,4(2):162-176.

[4] Duckworth A L,Gendler T S,Gross J J.Self-Control in School-Age Children[J].Educational Psychologist,2014,49(3):199-217.

[5] Kotabe H P,Hofmann W.On Integrating the Components of Self-Control[J].Perspectives on Psychological Science,2015,10(5): 618-638.