

别对我期望太高：运动领域中的自我设限

孙青,张力为

北京体育大学心理教研室, 北京 100084

收稿日期 2006-1-16 修回日期 网络版发布日期 接受日期

**摘要** 运动领域中存在自我设限行为。自我设限是指个体针对可能到来的失败威胁而事先设计障碍的自我保护策略,可分为行动式自我设限及自陈式自我设限。抬举他人也是一种特殊形式的自我设限。自我设限的动机有自我价值和印象管理两种理论解释。与自我设限相关的因素包括归因、自尊、目标定向、群体凝聚力、任务性质及性别等。在前人研究的基础上,从实践的角度为教练员正确处理自我设限问题提供了建议。从理论上提出身体自尊可能是运动员整体自尊和自我设限之间的中介变量

**关键词** [自我设限](#) [自我价值](#) [印象管理](#) [运动员](#)

**分类号** [B849](#)

**DOI:**

对应的英文版文章: [060625](#)

**通讯作者:**

张力为 [lwzhang.007@263.net](mailto:lwzhang.007@263.net)

作者个人主页: 孙青;张力为

## 扩展功能

本文信息

▶ [Supporting info](#)

▶ [PDF \(238KB\)](#)

▶ [\[HTML全文\]\(0KB\)](#)

▶ [参考文献\[PDF\]](#)

▶ [参考文献](#)

服务与反馈

▶ [把本文推荐给朋友](#)

▶ [加入我的书架](#)

▶ [加入引用管理器](#)

▶ [引用本文](#)

▶ [Email Alert](#)

▶ [文章反馈](#)

▶ [浏览反馈信息](#)

相关信息

▶ [本刊中 包含“自我设限”的 相关文章](#)

▶ 本文作者相关文章

· [孙青](#)

· [张力为](#)