

中国足球成绩不佳的心理学原因分析

何冠震
PB19071537

中国足球成绩不佳的心理学原因分析

摘要：作为世界第一运动，足球运动深受世界民众的欢迎。欧洲、南美和非洲足球发展程度都比较高，而中国足球的发展却始终无法令人满意。众多有识之士不断提出改革方案，但是几十年来，中国足球的水平没有得到提高，甚至还在不断倒退。中国足球成绩不佳的原因非常复杂，本文将从心理学的角度进行分析，通过问卷调查、中外对比、个案分析等方法多角度全方位探究中国足球落后的原因，并提出了改善中国足球落后现状的几点建议，来实现中国足球的良性发展。

关键词：心理学 落后 中国足球 发展道路 热爱

1. 引言

现代足球运动发源于英国，足球运动作为世界第一运动，深受世界民众的欢迎和喜爱。足球运动被国人寄予“强健体魄，民族自强”的厚望，尤其是新中国成立以来，足球运动更是被赋予了政治意义而加以提倡。但遗憾的是，中国足球发展水平始终低下，在国际比赛上的成绩不佳，令无数国人和球迷失望。^[1]自从1930年世界杯开办以来的90年内，中国只进过一次世界杯（2002年韩日世界杯）。新中国成立以来，国足只进过两次奥运会（分别是1988年汉城奥运会和2008年北京奥运会）。中国男足青少年队的成绩更是惨不忍睹。中国国青和国少自从参加过2005年的世青赛和世少赛后，再也没有跨进世青赛和世少赛的大门，近年来更是连亚青赛和亚少赛都进不去。目前，中国足球已经从亚洲一流沦落为亚洲三流，中国青少年男足更是已经沦为了亚洲四五流球队。除了男足之外，中国女足的成绩与实力也有所下滑，在亚洲也难以称霸。

众多有识之士提出过多种解决渠道，但都收效甚微。笔者认为，中国足球水平低下、成绩不佳的原因非常复杂。虽然中国足球运动的发展与技术、身体素质、体制等多方面因素有关，但更应从内在因素——“人”的因素来考虑。具体说来，可以从心理学的层面追寻中国足球发展的解决之道。^[2]

2. 中外足球的差异对比

要从心理学角度探究中国足球成绩不佳的原因，首先需要分析足球先进国家足球实力强大的原因。在世界舞台上，足球实力最为强大的地区是欧洲和南美洲。

因为现代足球起源于欧洲，再加上欧洲资本主义经济发达，有充足的资金可以投入足球领域，所以欧洲足球有了漫长的发展历史，也积淀了深厚的文化底蕴。此外，由于欧洲国家

社会福利保障体系完善，人本主义心理学在欧洲大陆有深厚的土壤，所以欧洲人能够实现全面发展，尽情地享受着足球的乐趣，而不用担心足球道路不成功的生活困窘。再加上欧洲人崇尚团队配合，所以欧洲足球实力雄厚。在欧洲大地上，足球发达国家比比皆是，如英格兰、法国、西班牙、葡萄牙、意大利、德国等等；知名的俱乐部也有很多，如利物浦（英超），巴黎圣日耳曼（法甲），拜仁（德甲），巴萨、皇马（西甲），尤文（意甲）等等。欧洲各国的足球都有鲜明的技术特点和战术体系，如英国足球的长传冲吊，意大利足球的防守反击，德国足球的“日耳曼战车”，西班牙足球的技术细腻，法国足球的短传渗透等等。因为欧洲人能享受着纯粹的踢足球带来的快乐，所以各国都很重视足球，有着完善的青训体系和人才选拔、培养机制。^[3]

虽然拉丁美洲的足球实力略逊欧洲，但在世界范围内，足球实力也非常强大。与欧洲足球不同的是，拉美足球更看重个人技术的发挥。巴西号称“足球王国”，几乎每一个人都爱好足球，都会踢足球。在街头随处可见的是踢着街头足球的巴西少年。巴西的“街头风格”让他们在世界上独树一帜，成为了世界一流强队，很多带有“街头风格”的巴西球星都有着精湛的足球技术。此外，阿根廷、巴拉圭、乌拉圭、墨西哥等队都有各自的足球风格。很多拉美球员都出自贫寒家庭，他们改变命运的动机非常强烈，所以他们踢球异常刻苦，就为了出类拔萃，来改变家庭的生计。所以许多拉美球员练成一身球技后都去了欧洲，名利双收。^[4]

非洲足球虽然总体实力上不及欧洲和南美，但是由于非洲球员身材挺拔、肩宽体阔，非常勇猛，非洲球员的战斗力和不可小觑。由于国家长期被殖民的历史和贫困落后的现状，非洲人往往只有通过体育比赛的胜利才能使其国家赢得尊重，所以非洲人在赛场上会有很强的表现欲和求胜欲。1990年世界杯上，喀麦隆足球队先后赢下阿根廷和克罗地亚队闯入8强。2006年世界杯上，塞内加尔队淘汰法国队闯入8强，再一次创造了历史。^[5]

亚洲足球虽然在全世界水平相对落后，但近年来发展迅猛。亚洲范围内，东亚的日本、韩国，西亚的伊朗、沙特，以及2006年加入亚足联的澳大利亚实力强劲。随着各国对足球青训的重视，东南亚球队和中亚球队纷纷崛起。唯独中国足球受假赌黑、青训发展不力等多方面因素的影响，足球水平停滞不前，逐渐堕落。

无论是足球发达国家还是新兴国家，其足球运动的发展都离不开人们对足球的热爱，这恰恰是中国足球非常缺乏的一点。

3. 调查方法与对象

3.1 问卷调查法

本次调查问卷主要从对受访者的兴趣爱好，足球与受访者的家庭、学校之间的关系，受访者个人的体育水平，受访者对足球的了解程度这四个角度开展调查。本次调查共发放问卷 269 份，回收有效问卷 269 份，回收率 100%。

3.2 调查对象

共 269 人，其中男生 201 人，女生 68 人。从学习阶段来看，小学 7 人，初中 5 人，普通高中 10 人，大学专科 3 人，大学本科 222 人，硕士 11 人，博士 8 人，其他 3 人。

4. 调查结果与分析

受访者的个人爱好方面的数据汇总见表 1。

项目		% (总)	% (男)	% (女)
热爱体育运动 (题 3)	非常不同意	11.52	8.96	19.12
	不同意	13.75	14.43	11.76
	不确定	29.00	28.36	30.88
	同意	18.22	17.91	19.12
	非常同意	27.51	30.35	19.12
每周参加体育锻炼的时间(题 4)	0-3 小时	56.88	52.74	69.12
	3-6 小时	28.25	31.84	17.65
	6-10 小时	7.43	8.96	2.94
	10 小时以上	7.43	6.47	10.29
最喜爱的体育运动 (题 5)	足球	23.42	27.36	11.76
	篮球	10.78	12.44	5.88
	排球	1.49	1.00	2.94
	乒乓球	7.06	9.45	0.00
	羽毛球	11.52	10.45	14.71
	跑步	10.04	10.95	7.35
	游泳	4.83	1.99	13.24
	散步	11.52	8.46	20.59
	健身	4.09	4.48	2.94
	棋类	1.49	0.50	4.41
	其他	5.58	6.47	2.94
不喜欢任何体育运动	8.18	6.47	13.24	
热爱足球运动 (题 6)	非常不同意	25.28	20.90	38.24
	不同意	24.91	22.39	32.35
	不确定	19.33	22.89	8.82
	同意	8.92	9.95	5.88
	非常同意	21.56	23.88	14.71
未来想从事的职业 (题 7)	教师	11.90	7.96	23.53
	医生	2.60	1.49	5.88
	科研人员	31.23	34.33	22.06

	警察	1.12	0.50	2.94
	军人	1.86	1.00	4.41
	足球运动员	2.23	2.49	1.47
	足球教练	0.00	0.00	0.00
	足球裁判	0.37	0.50	0.00
	其他体育项目运动员	0.00	0.00	0.00
	其他体育项目教练	0.37	0.50	0.00
	其他体育项目裁判	0.00	0.00	0.00
	老板	6.32	6.97	4.41
	其他职业	17.47	17.41	17.65
	尚不确定	24.54	26.87	17.65
业余时间最喜欢做的事（题8）	玩电子游戏	21.19	23.88	13.24
	看短视频、逛B站	18.59	18.91	17.65
	追剧、刷番	8.18	5.97	14.71
	刷微博、浏览网页	4.83	2.99	10.29
	踢足球	7.43	8.46	4.41
	进行其他体育运动	4.09	5.47	0.00
	学习知识	9.67	10.45	7.35
	水群	5.58	5.97	4.41
	弹奏乐器	2.97	2.49	4.41
	绘画	1.49	0.00	5.88
	写作	0.37	0.00	1.47
	听音乐	5.20	4.48	7.35
	其他	10.41	10.95	8.82
最喜欢上的课（题9）	语文课	7.06	6.47	8.82
	数学课	17.10	20.90	5.88
	英语课	1.86	1.00	4.41
	物理课	9.29	11.94	1.47
	化学课	2.97	3.48	1.47
	生物课	3.72	3.48	4.41
	政治课	1.12	0.50	2.94
	历史课	4.83	3.98	7.35
	地理课	3.72	2.99	5.88
	体育课	11.52	13.43	5.88
	音乐课	3.72	1.49	10.29
	美术课	2.60	0.50	8.82
	专业课	5.58	6.47	2.94
	选修课	11.15	10.45	13.24
	其他	13.75	12.94	16.18
每周踢足球的时间（题10）	0-3小时	86.62	86.07	88.24
	3-6小时	7.43	7.96	5.88

	6-10 小时	1.49	1.99	0.00
	10 小时以上	4.46	3.98	5.88
每周观看足球比赛的时间（题 11）	0-3 小时	87.73	87.06	89.71
	3-6 小时	6.32	7.96	1.47
	6-10 小时	3.35	2.99	4.41
	10 小时以上	2.60	1.99	4.41
是否熬夜看球（题 12）	从不	65.80	60.70	80.88
	偶尔	11.15	13.43	4.41
	有时	13.38	16.42	4.41
	经常	4.09	4.48	2.94
	总是	5.58	4.98	7.35
是否关注足球新闻（题 13）	从不	53.53	47.76	70.59
	偶尔	14.13	13.93	14.71
	有时	10.04	12.44	2.94
	经常	5.20	5.97	2.94
	总是	17.10	19.90	8.82
是否曾想过或现在想成为足球运动员（题 26）	是	15.99	18.41	8.82
	否	84.01	81.59	91.18
会因为什么而想过当一名足球运动员（题 27，多选）	金钱	23.26	27.03	0.00
	名利	18.60	18.92	16.67
	荣誉	30.23	35.14	0.00
	纯粹的对足球的热爱	69.77	72.97	50.00
	信仰	30.23	32.43	16.67
	受球星的激励	39.53	40.54	33.33
	其他	4.65	2.70	16.67
最喜欢在哪里踢足球（题 29）	专业足球场	22.68	24.88	16.18
	体育场	36.06	38.81	27.94
	公园	4.83	3.48	8.82
	小区里	4.83	5.47	2.94
	街头	3.35	2.49	5.88
	其他地方	28.25	24.88	38.24
如果你是房地产投资商，相中了一块非常好的地，你会拿它来投资什么（题 31）	足球场	7.81	6.97	10.29
	商业中心	38.66	41.29	30.88
	体育中心	8.18	8.96	5.88
	住宅区	17.47	17.91	16.18
	公园	10.41	7.96	17.65
	其他	17.47	16.92	19.12
如果在继续学业和从事职业足球这两条道路中只能选择一条，你会怎么选择（题 34）	继续学业	94.42	94.53	94.12
	从事职业足球	5.58	5.47	5.88

表 1 受访者的个人爱好汇总

从表 1 中可以看出多数受访者并不是十分热爱体育运动和足球运动,每周参加运动的时间少于 3 小时。在最喜欢的体育运动中,选足球的人占总人数之比较低。多数受访者不怎么观看足球比赛,不怎么关注足球新闻,不怎么熬夜看球。在职业理想方面,人数最多的选项是科研人员,只有很少一部分人会选择足球运动员。如果在学业与职业足球的道路选择冲突时,很少有人会放弃学业而选择职业足球。至于那些想过成为足球运动员的受访者,虽然大部分都选了“纯粹的对足球的热爱”,但是由于那是一道多选题,这一结果也未必真实。至于那一部分想过当足球运动员的受访者中,业余时间里,受访者最喜欢玩电子游戏、看短视频、逛 B 站,而最喜欢踢足球的人很少。在最喜欢的课程中,选体育课的受访者占比低。在踢球场地的选择,多数人都选了体育场、足球场,少数人选择街头,也只有少数人踢过街头足球。从以上数据可以得出,中国缺少一种对足球的热爱,缺少那种热爱足球的氛围。

足球与受访者家庭、学校之间的关系见表 2。

项目	% (总)	% (男)	% (女)	
家里人是否支持你踢足球 (题 14)	非常不支持	30.11	25.87	42.65
	不支持	8.92	9.45	7.35
	不确定	36.80	37.31	35.29
	支持	9.67	11.94	2.94
	非常支持	14.50	15.42	11.76
家里人为什么不支持你踢足球 (题 15, 多选)	是独生子女	11.43	7.04	20.59
	怕受伤	18.10	18.31	17.65
	怕影响学习	27.62	29.58	23.53
	其他	70.48	70.42	70.59
家里人是否支持你走职业足球的道路 (题 16)	非常不支持	55.02	54.23	57.35
	不支持	12.64	13.43	10.29
	不确定	27.88	29.35	23.53
	支持	1.12	1.49	0.00
	非常支持	3.35	1.49	8.82
家里人为什么不支持你踢职业足球 (题 17, 多选)	中国足球让人看不到希望	21.98	23.53	17.39
	怕影响学习	34.07	32.35	39.13
	怕受伤	23.08	20.59	30.43
	成才率低	34.62	34.56	34.78
	中国足球不专业的政策	13.74	15.44	8.70
	受假球黑哨时代的影响	8.24	8.09	8.70
	其他	51.10	50.74	52.17

你的老师是否支持你踢足球（题 19）	非常不支持	37.55	33.83	48.53
	不支持	10.41	11.44	7.35
	不确定	39.41	42.29	30.88
	支持	7.80	8.96	4.41
	非常支持	4.83	3.48	8.82
如果你有了自己的孩子，你是否会支持他/她踢足球（题 20）	非常不支持	17.10	15.92	20.59
	不支持	4.46	4.48	4.41
	不确定	39.78	42.29	32.35
	支持	17.10	17.41	16.18
	非常支持	21.56	19.90	26.47
你为什么不支持你（未来）的孩子踢足球（题 21，多选）	怕孩子受伤	32.76	29.27	41.18
	足球没有用	32.76	36.59	23.53
	足球与学业互相矛盾	24.14	24.39	23.53
	其他	53.45	48.78	64.71
如果你有了自己的孩子，你是否会支持他/她踢职业足球（题 22）	非常不支持	26.02	26.37	25.00
	不支持	14.87	17.41	7.35
	不确定	38.66	39.80	35.29
	支持	10.41	9.95	11.76
	非常支持	10.04	6.47	20.59
你为什么不支持你（未来）的孩子踢职业足球（题 23，多选）	中国足球水平太低	38.18	35.23	50.00
	怕孩子受伤	20.91	19.32	27.27
	怕影响学习	21.82	20.45	27.27
	若无法成才，担心孩子无路可走	54.55	55.68	50.00
	中国足球成才率低	42.73	44.32	36.36
	受假赌黑的影响	11.82	12.50	9.09
	中国足球环境不纯	39.09	42.05	27.27
	中国足协政策不专业	25.45	27.27	18.18
其他	29.09	28.41	31.82	

表 2 足球与受访者家庭之间的关系的汇总

从表 2 中可以得出，多数受访者的家里人都不太支持受访者自己踢足球，且多数受访者也不支持自己的孩子踢足球，其原因多种多样，主要在于不希望因为足球而受伤、影响学习，也生怕成为中国足球不健康的环境的受害者。

个人体育能力相关信息见表 3。

项目		%（总）	%（男）	%（女）
感觉自己是否有足球天赋（题 28）	完全没有	56.51	53.73	64.71
	资质平平	17.10	19.40	10.29
	有些天赋	15.61	16.42	13.24
	天赋不错	5.58	6.97	1.47
	天赋异禀	5.20	3.48	10.29

是否学有余力 (题 32)	是	34.57	34.33	35.29
	否	65.43	65.67	64.71
足球与学业是否矛盾 (题 33)	是	21.56	20.90	23.53
	否	78.44	79.10	76.47
体育成绩如何 (题 35)	优秀	20.45	17.91	27.94
	良好	33.09	35.32	26.47
	合格	33.83	35.32	29.41
	不合格	8.18	7.46	10.29
	不能确定	4.46	3.98	5.88
引体向上能做几个 (题 36)	0 个		28.86	
	1-4 个		27.86	
	5-9 个		22.89	
	10-19 个		15.42	
	20-29 个		3.48	
	30 个		1.49	
1000 米能跑多久 (题 37)	3 分 25 秒以内		16.42	
	3 分 25 秒到 4 分钟之间		41.79	
	4 分钟到 4 分 30 秒之间		26.37	
	4 分 30 秒到 5 分钟之间		10.45	
	5 分钟以外		4.98	
800 米能跑多久 (题 38)	3 分 10 秒以内			13.24
	3 分 10 秒到 3 分 30 秒之间			30.88
	3 分 30 秒到 4 分钟之间			27.94
	4 分钟到 5 分钟之间			14.71
	5 分钟以外			13.24

表 3 个人体育能力相关汇总

从表 3 中可以看出,多数受访者并没有较高的足球天赋,而且体育成绩优良的受访者比例偏低。只有少数受访男性引体向上能做 10 个以上,1000 米能跑进 3 分 25 秒;少数受访女性 800 米能跑进 3 分 10 秒。虽然多数人认为足球与学习并不矛盾,但是学无余力的受访者占了大多数。这说明多数受访者(绝大多数是学生)体育能力并不出色,且处于学无余力的状态。可见学生当中绝大多数都忙于学习而忽视了体育锻炼。

受访者对足球的了解程度汇总表见表 4。

项目		% (总)
你是否有过街头踢足球的经历 (题 30)	有	19.70
	无	80.30
对足球知识、足球比赛规则是否了解 (题 39)	完全不了解	39.78
	不太了解	15.99

	略知一二	12.64
	比较了解	13.75
	了如指掌	17.84
总共上过多少节足球课 (题 40)	不到 10 节	69.89
	10-50 节	21.19
	50-100 节	3.72
	100 节以上	5.20
你们学校是否有专业的 足球场地 (题 41)	没有足球场地	7.81
	有, 但不专业	52.04
	有, 很专业	37.17
	你的学校是足球特色学校	2.97
最喜欢的足球联赛 (题 43)	英超	22.30
	西甲	16.73
	法甲	2.23
	德甲	3.72
	意甲	2.97
	中超	3.35
	欧洲其他联赛	0.74
	日本 J 联赛	0.00
	韩国 K 联赛	0.00
	中甲、中乙	0.37
	中国青年联赛	4.46
	其他联赛	43.12
是否关注中甲中乙联赛 (题 44)	非常关注	50.56
	关注	9.29
	不确定	10.41
	不关注	5.95
	非常不关注	23.79
是否关注中国足球青训 的发展 (题 45)	非常关注	4.83
	关注	10.04
	不确定	10.78
	不关注	12.64
	非常不关注	61.71
是否关注女足 (题 46)	非常关注	55.39
	关注	17.47
	不确定	16.73
	不关注	6.69
	非常不关注	3.72
你觉得国足目前是亚洲 几流球队 (题 47)	一流	12.64
	二流	26.02
	三流	20.82

	四流	3.35
	五流	4.46
	不入流	32.71
你最喜爱的足球明星 (题 48)	梅西	31.60
	C 罗	18.96
	内马尔	4.46
	姆巴佩	1.86
	孙兴慜	1.12
	武磊	5.95
	韦世豪	0.00
	王霜	1.49
	德布劳内	0.74
	范戴克	0.37
	莱万多夫斯基	1.12
	马内	0.37
	苏亚雷斯	0.74
	其他中国球员	9.29
	其他外国球星	21.93
	是否支持中国国家队有 外国归化球员 (题 49)	非常不支持
不支持		15.61
不确定		39.03
支持		11.90
非常支持		8.92
你觉得外国归化球员救 得了国足吗 (题 50)	能	9.29
	不能	48.70
	视情况而定	42.01
你觉得国足什么时候能 进世界杯 (题 51)	2022 年	12.64
	2026 年	11.90
	2030 年	13.38
	2031-2050 年	20.45
	2051-2100 年	10.04
	有生之年都看不到国足进世界杯	31.60
国足的成绩不佳, 你觉 得谁是罪魁祸首(题 52)	中国足球协会	11.90
	国家体育总局	6.69
	金元中超	1.49
	教育部门	2.23
	家长	2.23
	学生	1.49
	球员	1.49
	教练	0.00
	整个中国足球大环境	54.28

	西亚人把持的亚足联	1.12
	其他	17.10
你觉得国足成绩不佳的根本原因是什么(题 53)	中国没有一个热爱足球的氛围	29.37
	中国没有正确的足球发展指导思想	20.45
	足协政策朝三暮四、反复无常	10.78
	球员没有进取心	6.67
	球员心理素质差	1.86
	教育问题	4.46
	家长不支持孩子踢足球	0.74
	独生子女政策	1.49
	假赌黑	2.97
	其他	21.19

表 4 受访者对足球的了解

从表 4 可以看出，受访者普遍对中国足球不是很看好。从多数人都没有踢过街头足球、不太了解足球规则、上过的足球课很少，到多数人不关注女足、足球青训，不看好中国足球使用归化球员等方面可以看出来。多数受访者认为国足目前的实力在亚洲二三流甚至是不入流；较多受访者最喜欢的足球联赛是英超、西甲，而非中超，选择中甲中乙、中国青年联赛的受访者更少；较多受访者最喜欢的足球明星是梅西、C 罗，选中国足球“全村的希望”——武磊的人比例不到 6%，选中国女足之花——王霜的比例不到 2%，选中超本土射手王——韦世豪的人更是为 0，可见中国足球在受访者眼中的尴尬地位。在受访者看来，造成中国足球成绩不佳的原因非常复杂，从管理层到平民百姓都有一定的责任。

5. 心理学原因分析

5.1 球员心理

5.1.1 恐惧、焦虑、缺乏自信与斗志

中国国家队成绩不佳，很重要的一个原因是中国球员在国家队比赛时的恐惧心理。球员们害怕失败，害怕输球后被球迷责骂；他们害怕在场上犯错而丢失球权；他们害怕身体对抗，害怕因为对抗带来的受伤而导致在俱乐部失去主力位置从而失去赚取高薪的机会。对失败的恐惧、对消极的社会评价的恐惧、对受伤的恐惧等都会导致人在竞赛情境中的焦虑水平升高，这就会导致应对应激时知觉能力的失衡^[6]。球员们无法将注意力完全集中在比赛本身上，往往采用消极的应对策略，比如散步、眼神防守、后场倒脚、传安全球等，眼睁睁地看着球门被洞穿。在这种情况下，球员们会消耗掉更多的能量，致使体能下降，会使比赛场上的发挥大打折扣^[7]。球员们对比赛结果也没有必胜的信心，一有射门机会就要么胡乱射门，要么犹豫犹豫、拖泥带水，比如球员武磊经常打飞单刀球，杨旭一遇到强队就成了“软脚虾”；遇

到高压逼抢时常常不敢做动作，动作变形，球被对手轻易断下，或是用粗暴的犯规阻止对手进攻，为此付出红黄牌、点球或任意球的代价。2018年3月的中国杯上，国足先后以0-6输给威尔士，1-4输给捷克，后防线屡屡被打爆，很大程度上都是源于球员的恐惧、焦虑而选择消极防守。2019年11月14日，在世界杯预选赛亚洲区40强赛上，国足1-2输给叙利亚，赛后主教练马尔切洛·里皮辞职。里皮还说中国球员“没有决心、没有愤怒、没有激情、没有个性、害怕比赛”，说的就是这样的国足。足球运动是一项争夺激烈、对抗性很强的体育项目^[8]，足球本身的运动特点就要求球员拥有无比强大的自信与心理素质。像中国球员在场上畏手畏脚，必定未战先败。

提到害怕对抗的中国球员，就不得不提一下叙利亚足球。2011年，叙利亚内战爆发，一时间，导弹、飞机、子弹、坦克都袭向了这个西亚小国。在国破家亡、极端贫困、生命安全都得不到保障的情况下，叙利亚人依然热爱着足球，因为足球对于叙利亚人民而言是证明自己还活着的标志。所以他们在场上会拼尽全力奔跑，靠着荣誉感在赛场上保持尊严。叙利亚球员，真的是拿命在搏，就算冒着生命危险也无所畏惧，更何惧受伤呢？正是有着高昂的斗志、不遗余力的拼抢和对生命危险的大无畏，叙利亚足球取得了令世人刮目相看的成绩：绝杀国足，绝杀乌兹别克斯坦，与比自己强大不少的澳大利亚队拼了210分钟，尽管最终悲壮倒下，失去了晋级世界杯的机会，叙利亚足球还是赢得了全世界的尊重。看看叙利亚足球，中国足球害怕受伤的表现岂不是令人羞愧？

5.1.2 不愿走出舒适区

美国心理学家诺尔·迪奇(Noel Tichy)提出行为改变理论，提出舒适区、学习区、恐慌区等概念。舒适区指的是一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式，人会在这种状态或模式中感到舒适、放松、有安全感。心理学家 A.Maslow 认为，一个人在成长时，内心会有两股拉力，一股拉力倾向停留在舒适区，害怕离开熟悉的地方；另一股拉力倾向自我实现，希望自我得以成长、完善。^[9]中国球员更享受停留在在中超联赛的舒适区里，享受中超带给自己的高额薪水、豪车美女和慢节奏的比赛环境，而不愿意去水平最高、群英荟萃的欧洲联赛闯荡，拼出属于自己的一片天地。中超如此优越的环境让他们纸醉金迷，丧失了倾向于自我实现的拉力。他们不愿意学习外语，融入外国社会环境；他们无法克服“独在异乡为异客”的孤独与思乡的情绪；他们无法用自己优异的表现征服欧洲赛场的主教练，从而获得一个主力的位置；他们将面对着激烈的竞争和人高马大的对手，却占不到优势，只能坐穿板凳，虚度年华。就算短暂留洋的球员，许多也都纷纷回了中超。中国球员没能在欧洲激烈的环境中提升自我，只是享受着中超慢节奏的比赛。而日韩球员小小年纪就打破舒适区，前往

欧洲学习，成长，超越自我，渴望在欧洲拥有自己的一席之地，在留洋遇到瓶颈的时候依然坚持自己的梦想。长此以往，中国足球与欧美日韩等足球先进国家的差距越拉越大。当中国的韦世豪、张玉宁、杨立瑜、林良铭等纷纷从欧洲回国并在中超赚取高薪，武磊在西乙联赛仍然为大力位置而苦苦挣扎，众多球员都不愿留洋时，韩国的孙兴慜、黄喜灿、李刚仁，日本的南野拓实、大迫勇也、奥川雅也、富安健洋、久保健英等人都已经闪耀欧洲了。目前武磊的身价只有 400 万欧元，而孙兴慜的身价是武磊的 22.5 倍，达到了 9000 万欧元。现役球员中，日本已经有 84 人的身价超过 100 万欧元，韩国有 28 人的身价超过 100 万欧元，澳大利亚和伊朗各有 15 人身价超过 100 万欧元，而中国只有 6 人（其中 4 人为归化球员），可见中国与足球先进国家的差距之大。^[10]

5.1.3 球员踢球的动机有问题

优秀的运动员应该具有合理的内在动机。对于巴西球员、非洲球员、欧洲球员、日韩球员甚至是战火中的叙利亚球员而言，踢足球的动机来源于对足球的发自内心的热爱，对足球运动意义的深刻认识^[11]。他们享受着足球带给自己的快乐。然而对于中国球员而言，踢足球的动机是赚取高薪，享受人生。国内球员的拜金思潮危害巨大，严重腐蚀了中国足球的环境。中国球员在俱乐部踢得生龙活虎，一到国家队就萎靡不振，心里各种害怕，害怕输球、害怕受伤、害怕失误，一个个都没有自信，身在曹营心在汉，没有一点集体荣誉感。甚至还有球员故意装病请假，但是他们一到俱乐部就生猛如虎。年少时，球员们心思单纯，上进心和自律性强，注意力主要集中在训练上。一到青年，球员们有了钱了，心思就不在足球上了，开始尽情享乐，场外抽烟，喝酒，K 歌，蹦迪，泡妞，开豪车，住豪宅，完全没有了年少时的自律意识。这种现象到了成年后更加严重。这些年来经常有中国球员在国字号球队集训期间违反队规的现象。譬如 77-78 年龄段国青队的“开房事件”、79-80 年龄段国青队的“除名事件”、81-82 年龄段国青队的“泡吧事件”、83-84 年龄段的“拜金四少事件”、85-86 年龄段的“董方卓事件”、87-88 年龄段的“夜不归宿事件”等等。此外，2018 年 9 月，中国球员周俊辰在国青队比赛期间违反队规，擅自组织聚餐^[12]。2019 年 9 月，中国球员郭田雨在 U22（22 岁以下）国家队比赛期间在替补席上玩王者荣耀且顶撞工作人员，发表不当言论^[13]。2020 年 5 月 30 日夜里，中国国青队的陶强龙、刘祝润、彭号、任丽昊、韩东、何龙海这六名队员严重违反国家队疫情防控规定私自外出饮酒泡吧^[14]。根据媒体报道，01 国青（指出生于 2001-2003 年的）球员谈论最多的话题是豪车，说明球员在小小年纪心灵就已被金钱腐蚀。这些事件的一个重要原因在于球员缺乏科学的踢球动机，过于贪图物质享受而忽略了精神的成长。陶强龙 18 岁时就已经能够给父母买房了，实现物质成功、财务自由的他，

还会有高昂的热情和斗志投入足球吗？



图 1 中国足协对国青饮酒六少的处罚决定

还有不少球员十八九岁时受到无良经纪人的蛊动，盲目与原培养单位解约并踏上留洋的旅途，他们留洋并不是为了涨球，而是为了镀金，以便日后回国赚大钱。他们当中，很多人只是在国外坐穿板凳，球技并没有得到提升，而钱已经赚得盈满钵满了。这就是中国足坛典型的“出口转内销”，这种现象让球员、经纪人和国外俱乐部都大赚一笔，而对国内俱乐部尤其是对那些踏实搞青训的俱乐部，则是贻害无穷。球员只赚到了钱，却没有任何竞技方面的进步。

为了更深刻地分析这一问题，我将中国球员韦世豪和日本球员南野拓实进行对比。

韦世豪，1995年4月8日出生于中国安徽省蚌埠市。^[15]南野拓实，1995年1月16日出生于日本大阪府泉佐野市。^[16]刚出道时，韦世豪的表现胜过南野拓实，然而现在的南野拓实表现已经甩了韦世豪N条街了。

让时光先回到2014年的10月9日，亚洲U19的小组赛首轮，中国国青2-1战胜日本国青。开场58秒，韦世豪就罚进点球。第16分钟，为日本国青打进扳平球的是南野拓实，当时他也连续晃过2名中国球员射门得手。第77分钟，韦世豪大禁区前的直接任意球破门，这是一脚精彩的世界波，国青结束对日本同年龄球队8年不胜。这场胜利后，很多中国球迷感到兴奋，尽管中日双方的射门只比是6-23，但高准翼、唐诗、刘军帅这些球员，还是让外界看到了希望，尤其是韦世豪，他犀利的突破和两次得分，甚至得到了亚足联官网的称赞，日本足球媒体也表示，这名中国球员能力很出色且敢于突破，未来将成为日本队的潜在威胁，透露出一丝丝羡慕。韦世豪用一己之力为中国队带来了胜利。至少当场比赛后，南野拓实没

得到日本媒体和足球界的认可。他们认为南野浪费了太多的机会，过于粘球且与队友缺乏有效的配合。刚出道时，韦世豪的天赋和表现胜过南野拓实。然而，南野拓实渐渐把韦世豪拉开了差距。

2013年，韦世豪加盟博阿维斯塔，随后上调一队征战葡超，尽管出场机会不多，但也有出彩表现。而直到2015年1月，南野拓实才开始踏上留洋之路。他以80万欧元的价格转会奥地利的萨尔茨堡红牛，此时他刚满20岁。登陆欧洲的第一个赛季，他在奥超后半程17轮比赛中出场14次，其中9次首发，打进3球3助攻。

2015年的5月11日，韦世豪时隔6个月，终于再次在葡超代表博阿维斯塔登场，70分钟替补上场的他制造了几次威胁，还有一脚射门击中门柱。2015年7月，为寻求比赛机会的韦世豪来到葡甲的费伦斯。

2016年1月，韦世豪再次转会，加盟葡甲的莱雄伊什。在这里效力的一年多时间里，韦世豪出场机会大增，也斩获了进球，2016年的年底，韦世豪连续3次首发均有不俗表现，也曾被葡萄牙媒体赛后评为当场最佳球员，但依然没能踢上主力。此时的南野早就奠定在萨尔茨堡红牛的主力位置，尽管他也有发挥不佳的时候，甚至在欧联杯资格赛的点球大战中失手，导致球队无法进入欧联杯正赛，但进步显而易见。

2017年2月，韦世豪以租借身份回国加盟上海上港，在当年初，中国足协宣布U23新政，大批U23球员从海外回到国内。2018年初，韦世豪加盟北京国安。2019赛季前他来到广州恒大，随队获得自己的第一个联赛冠军。这三年时间，南野拓实在奥地利和欧战赛场有着惊艳发挥，曾随队杀入欧联杯16强，小组赛对战罗森博格上演帽子戏法，创造一系列纪录，至2018-2019赛季结束时，南野在那里获得5个联赛冠军和4个杯赛冠军，上赛季欧冠客场3-4不敌利物浦，日本人1传1射，吸引豪门注意。2020年1月，南野拓实加盟英超顶级豪门利物浦，令无数中国球迷羡慕。^[17]2020年12月19日，在利物浦7-0大胜水晶宫比赛中，南野拓实打入英超首球。



图2 韦世豪和南野拓实的对比

虽然韦世豪现在已经是中超的本土射手王，但是相比南野拓实，已经相距甚远了。目前韦世豪的身价为100万欧元，而南野拓实的身价已经达到了1000万欧元。这很大一部分原因在于韦世豪和南野拓实的踢球动机不同。韦世豪的踢球动机主要是为了赚取高薪，所以他在葡萄牙踢球时遇到了困难，就回到了中超的舒适区赚钱。他在参加一档足球节目时，曾经表示，回国有两个原因。一个是感觉在葡萄牙踢不出来了，有自知之明，另一个是国内的钱好赚，可以赚到大钱。事实上，韦世豪在中超的薪水比在葡萄牙时高出太多太多。此前足球之夜记者刘思远透露，其转会国安时，拿到的签字费就超2500万人民币（约320万欧元），平摊后年薪近2000万。来到恒大后，虽然年薪接近1000万的消息，无法被证实，但《东方体育日报》称，韦在广州已花千万买下豪宅。

而南野前往欧洲前透露，希望先在奥地利站稳脚跟，随后前往更高级别联赛。他的踢球动机在于对足球的热爱以及对提升自我的渴望，所以在他最困难的时候也没有放弃，积蓄着力量，不断自我突破。正是这样，南野拓实在欧洲赛场实现了成功。一个国家的足球发展水平，和球员的踢球动机密不可分。

5.1.4 缺乏自律

中国足球水平低下的原因，跟很多中国球员缺乏自律有关系。所有优秀的背后，是你看不到的苦行僧般的自律。一个人自律的程度，决定了一个人的高度。^[18]纵观世界足坛的顶级运动员，都离不开数十年如一日的自律与煎熬，离不开与人性的对抗。葡萄牙足球巨星 C 罗已经将近 36 岁了，但是他的身体不输二十几岁的年轻人。30 岁，对于顶级联赛的锋线球员来说，已经是职业生涯的分水岭。而 C 罗在 30 岁以后却比之前更加开挂：俱乐部层面，率皇马三度蝉联欧冠冠军；国家队层面，带领葡萄牙豪夺欧洲杯冠军；五座金球奖加身，赫然已是当今足坛第一人。欧冠客场对阵尤文，C 罗的精彩倒钩堪称史诗级别。他的倒钩高度 2 米 38，几乎与球门横梁持平。C 罗越是站在世界之巅，越懂得自律的意义！看看 C 罗的肌肉金刚腿，就知道他对自己的身体状态有多专注。运动员的体脂率通常在 10% 左右，他的体脂率仅有 7%；运动员肌肉含量通常很难超过 46%，而 C 罗肌肉含量为 50%。自 18 岁加盟豪门曼联起，为了能在推崇身体对抗的英超立足，C 罗便开启了疯狂健身模式，肌肉变得越来越漂亮。2009 年，他以 9400 万欧元的天价转投皇家马德里。在伯纳乌的这些年，C 罗的身体更是不断进化，锻炼到了可以与一流田径运动员相媲美的高度。从一撞就飞的花瓶到满身肌肉的“绿巨人”，C 罗的进化只有一个秘诀，那就是苦练。关于勤奋，有个广为流传的故事：安切洛蒂（前皇马主教练）此前表示 C 罗甚至会训练到凌晨三点，将娇美的女友伊莲娜扔在家里独守空房……欧冠客战尤文做出惊天倒钩后，C 罗在 ins 上发了一句话：“hard work pay off”——努力锻炼，终有回报！即使是休赛期，C 罗也会在家健身撸铁：为了方便锻炼，他直接把客厅改造成了健身房：他的日常身体训练，每天达到 3-4 个小时：其中包括，有氧运动、无氧运动、冲刺跑等等。强健的腰腹、惊人的背肌、霸道的腿部肌肉，成就了 C 罗顶级的形体魅力，也赋予了他汹涌的踢球力量。有运动专家在研究了 C 罗的任意球后惊人地发现，他的任意球之所以速度快、弧度大、威力强，都离不开腹肌的功劳：“当射门时下半身所有肌肉同时发力，腹肌带动了臀肌、大腿、膝盖、脚踝、脚步甚至脚趾都发出了全力，然后增强手臂摆动，以提升球速和爆发力。”C 罗的 ins 上还曾写下：“Nothing worth having comes easy.”——值得拥有的东西，永远都来之不易。“你今天的日积月累，早晚会成为别人的望尘莫及。”这就是自律的意义所在！也是将近 36 岁的 C 罗依然笑傲足坛的终极秘诀！

除了 C 罗，韩国球星孙兴慜也是自律的典范。孙兴慜从 8 岁开始，在父亲的严厉指导下，进行每天六小时的足球基础训练。从体能开始，然后是颠球、无球跑动、有球跑动等。尤其是颠球，孙雄政让孙兴慜用全身每一个地方都能控制好球。这样扎实的基础训练，在日后孙

兴慜旅欧的道路上起到了很好的作用。此外，孙兴慜在融入欧洲文化方面做出了多少的努力。无论是德语还是英语，孙兴慜在初学阶段每天都会抽出空闲时间来进行学习。此外，孙兴慜还特别注重欧美的古典文化和流行文化的结合。据悉，孙兴慜每年都要阅读超过 100 本书籍，参照此前盛传的“我国平均每人一年读四本书”的新闻，孙兴慜可以算得上是博览群书的典范，而这对于生活节奏快于常人的足球运动员来说就更为难得。在去到热刺之后，为了与队友达成一片，孙兴慜还特意为每位队友设计了个性化的打招呼的方式，无论是在庆祝进球时还是在场下与队友互动时，我们都能经常发现孙兴慜主动找队友做一系列“炫酷”的动作。正是这种亲切而又大方的做法让他与阿里、凯恩等队内核心球员结下了深厚的友谊，也让他得到了当地球迷的喜爱。而且孙兴慜在退役之前不考虑结婚，这是为了延长他的职业生涯。孙兴慜在欧洲赛场上取得的辉煌成就离不开训练时的顶级自律。正是有了顶级自律，孙兴慜实现了英超 100 球，能够狂奔 73 米甩开 7 名对手一条龙破门，能够面对拜仁利物浦也毫无惧色。孙兴慜的身价已经达到了 9000 万欧元，远远甩开了其他亚洲球员。

反观中国球员，在金钱的诱惑下放松了对自己的要求，抽烟，喝酒，蹦迪，泡妞，开豪车，住豪宅，无所不能，很少能把心思放在足球训练上。很多中国球员都有了大肚腩，成了一只只“白斩鸡”，运动状态大不如前，场上没有竞争力。网络上也有一副对联送给国足，上联：十战九败，惨遭八方羞辱。不见七分斗志，六两雄心。论场外，五洲四海，唯我独尊；看场内，三心二意，溃不成军。堪称一等废材！下联：一群二货，挂着三块肚腩。唯见四肢无力，五官扭曲。下夜场，六欲七情，纸醉金迷；上赛程，八射九空，恬不知耻。确实十分可笑！横批：踢个球！

这就是中国足球的真实现状，也正是中国足球落后的一个重要原因。

5.1.5 缺乏团队凝聚力

足球是一项团体运动，要想在激烈的竞争中取得比赛的胜利，除了个人技能的发挥，需要团队队员亲密无间、共同密切配合，发挥团队的综合整体实力。而凝聚力无疑能大大提升足球团队的作战能力，让团队正常或者超常发挥。凝聚力强的足球团队，成员互相信任、互相支持，具有高昂的斗志，能让足球团队发挥出最理想的竞技水平。凝聚力成为足球团队发展重要的因素之一。^[19]欧洲足球能够独领风骚，靠的是整体足球，淋漓尽致地彰显了团队凝聚力的重要性。日本足球近三十年来实力突飞猛进，其发挥到极致的团队足球起到了非常重要的作用。日本足球这种整体足球的理念一直都踢得不错，再加上现在的技术，他们一直都处于亚洲领先的位置。因为相对统一的理念，培养出了一批技术特色非常相似的球员，风格非常接近巴萨的足球理念，因为对于足球哲学统一的认知，日本能打出一个相对好的整体。而不是

个杂七杂八什么风格都有，所以从概念到执行都相对统一。而中国足球队在比赛时给人的感觉就像是一盘散沙，毫无团队凝聚力可言。对手 11 个人劲往一处使，而中国队 11 个人个个心怀鬼胎，只是各扫门前雪，各自在应付自己的职责也不愿意为集体着想，都认为输球不是我的事。当国足输给叙利亚之后，中国球员武磊指责防守太差。输球何止是防守队员的责任？一支球队输球了，无论是前锋、中场还是后卫、门将都难辞其咎。在国足的比赛中，归化球员艾克森（原籍巴西）多次跑出了绝佳的射门位置，但是本土球员就是不愿意给他传球，究其原因还是生怕入籍球员抢了他们的饭碗，就不想看到他们在场上的上佳表现，以这种方式表达对归化政策的不满。本土球员宁可不进球，宁可让国家队赢不了球，也不愿意把球传给归化球员。所以国足在卡塔尔世界杯亚洲区预选赛 40 强赛中 0-0 平菲律宾，1-2 输叙利亚，想进 12 强赛都困难。而且在国家队的比赛中，前锋经常不参与防守，把防守任务完全交给后卫。2019 年 11 月 14 日，在国足 1-2 输给叙利亚的比赛中，叙利亚球员赫里宾在传球时犹豫了一下，负责防守他的中国后卫球员王刚站位错误，此时的中国前锋韦世豪正慢悠悠地散步而不参与防守，间接造成了中国后卫张琳芃的乌龙球。叙利亚正是凭借这个乌龙球绝杀国足，赛后主教练里皮辞职。2020 年 1 月 12 日，在中国国奥队与乌兹别克斯坦国奥队的比赛中，中国前锋杨立瑜被乌兹别克斯坦球员过掉后闲庭信步而没有回追，造成中国后卫魏震送点。那场比赛中国国奥 0-2 输给乌兹别克国奥，提前无缘东京奥运会。那场比赛杨立瑜跑动距离只有 6.5 千米，比在广州恒大俱乐部整整少跑了 3 千米。而韩国前锋孙兴慜看到球队丢掉球权后狂追 70 米救球，如果不是这次救球，热刺就要丢球了。现代足球仅仅凭借后卫的防守是很难赢球的，一旦后卫出现失误，就很可能对球队造成致命的打击。现代足球要求全攻全守^[8]，如果只靠中后场七人防守，就算是巴萨也很难赢球。前锋在防守过程中也应发挥作用，前锋参与了防守会减轻后卫的防守压力。意大利足球为什么强大，就在于前锋、中场、后卫、门将组成了密不透风的防守体系，拥有者出色的整体凝聚力。一支如同一盘散沙的球队，与一支团结一致的球队比赛，前者必败无疑。

5.1.6 不懂得调控情绪

当中国球员在场上遭遇不公正判罚时，往往会头脑发热，做出不理智的举动，比如顶撞裁判、恶意犯规等等。2018 年 1 月，在中国本土举办的 U23 亚洲杯上，国足主场对阵卡塔尔。国足球员多次被卡塔尔球员恶意侵犯，但伊朗籍主裁判法加尼就是不给牌。中国球员屡次向法加尼吐槽判罚的不公平，不但没有任何用处，自己反倒是多次吃牌。2019 年 10 月 23 日的亚冠半决赛上，广州恒大主场对阵日本浦和红钻。浦和球员屡屡对恒大球员犯规，法加尼也不给牌，不判点球。恒大球员用犯规发泄对判罚的不满，却屡屡吃牌；浦和球员无论怎

么犯规都不吃牌。同样是遭遇裁判黑哨，越南球员把注意力集中在比赛本身上。他们自己的对比赛专注和坚韧不拔的毅力掀翻了受裁判照顾的卡塔尔队，最终夺得了 U23 亚洲杯的亚军。中国球员在不利条件下首先想到的不是专注于比赛本身，而是把注意力集中在跟不利因素较劲上，心浮气躁。这样的球队，怎能走得长远？

提到这里，笔者需要提一下心理学上的情绪 ABC 的理论。A 指的是事件（Affair），B 指的是对事件的归因或信念（Belief），C 指的是事件所产生的结果（Consequence）。对于同一时间，不同的人会产生不同的看法，正是由于不同的看法，就会产生不同的情绪，不同的情绪就造成了不同的结果。不同的结果不是由事件本身引起的，而是由你对事件的看法引起的。同样是面对西亚黑哨，中国球员认为必须要跟裁判较劲，而越南球员选择专注于比赛本身，这就造成了不一样的比赛结果——中国被淘汰，小组未能出线，越南淘汰卡塔尔晋级决赛。

5.2 教练心理

5.2.1 任人唯亲

中国足球成绩不佳的另一个重要原因在于教练更喜欢使用自己的爱将和关系户，对于其他人，就算实力再强，主教练往往也弃若敝屣。这是因为教练更倾向于呆在舒适区里，用自己更加亲近的球员更有利于布置战术，就算表现差一点也没关系。而用其他球员的话，主要练需要花大力气考察。国足曾经的主帅高洪波倾向于用自己的嫡系。广州恒大俱乐部主教练卡纳瓦罗特别喜欢使用巴西外援塔利斯卡，就算他表现再差，也不撤下他的主力。这很大程度上导致 2020 赛季恒大四大皆空——中超失冠，亚冠小组赛都没出线。现任国足主教练李铁特别喜欢选武汉卓尔俱乐部的球员，因为李铁曾经执教过武汉卓尔。自从李铁上任以后，明天、李行、刘云、董春雨等名字经常在国足集训名单里出现，这是之前从未有过的，李铁也被球迷骂道“任人唯亲”。至于那些关系户，因为家长给了钱，不用他们，在人情上也过不去。中国前国脚高雷雷在微博上炮轰：“如果你有关系，各年龄段国家队都要给你留至少 7-8 个位置，无论你培养的球员好坏，7-8 个位置啊！一次集训名单无非 30-40 人上下，参加正式比赛报名也就 20 几个人，其实就那么几个关系户瓜分了各级国家队名额！那长久以来，球员筛选的面积很小，那么多踢球的孩子都是陪太子读书，成功的希望其实早就堵死了！中国足球不是没有好的球员，是人际关系堵死了自己的路！”早些时候，有很多家长靠送钱帮孩子进国家队，没有钱，实力再强也被国家队拒之门外。很多实力不济的关系户经常入选国家队，这也是中国足球水平低下的一个重要原因。

5.2.2 过于固执、保守

中国足球成绩不佳的另一重要原因在于主教练的战术过于固执。在里皮二进宫后，国足首发一直是武磊、艾克森、杨旭。这三人配合并不默契，而且已经被对手研究透了，里皮仍然这么使用，导致了国足 1-2 输给叙利亚。卡纳瓦罗固执地使用塔利斯卡和保利尼奥，即使在无关痛痒的比赛当中仍然让保利尼奥踢满 90 分钟，导致保利尼奥因为体力透支受了重伤而无法参加亚冠比赛，这也是亚冠比赛广州恒大小组不能出线的一个重要原因。此外，在国家队比赛时，国足比分一领先，主教练往往要求球员放弃进攻而选择稳守战术，力图保住比分。殊不知，一旦自己放弃进攻，对手就会大举攻势。而防守百密必有一疏，再加上国字号球队防守漏洞百出，一遇到高压逼抢进攻的对手就很容易丢球。所以国字号球队经常会发生比分领先却被对手逆转或绝平的比赛。其实主教练陷入了思维定势^[20]，总是认为自己的排兵布阵和战术设置没有任何问题，而不愿意突破常规。殊不知，一成不变的排兵布阵与战术很容易被对手研究透，一旦被对手研究透而没有合理的应对措施，往往非负即平。

5.3 管理层心理

5.3.1 反复无常

足球发展想要成功，就离不开科学的发展道路和指导思想，并以这个方向不断前进。无论是发展程度较高的欧洲足球、日韩足球，还是近几年突飞猛进的越南足球、马来西亚足球，都有了清晰的发展规划，并持之以恒地执行。而中国足球职业化发展将近三十年来一直没有一个固定的发展方向，没看到眼前的进步或变换高层之后就会彻底推翻重建。足协政策总是朝秦暮楚，反复无常。中国足球一会儿学巴西，一会儿学意大利，一会儿又学德国，搞来搞去，中国足球连技战术特点都学没了。要知道，世界上任何一支足球强队都有自己鲜明的技战术特点。而且这种做法非常打击足球俱乐部投资人的信心，很多投资人都不愿意投资足球了。2018-2020 年之间，国内无数家中小型足球俱乐部解散，严重动摇了中国足球的根基。而且这种政策也严重损害了踏踏实实搞青训的俱乐部，也严重打击了小球员和家长对中国足球的信心。

5.3.2 急功近利，只重政绩

中国足球朝秦暮楚、反复无常的政策，源于领导层急功近利的心理。他们只看重眼前的政绩，而没有看到中国足球的长远发展。这是一种意焦偏差（Focus Bias）——领导者把注意力过于集中在眼前的政绩上，而对足球的热爱、中国足球的长远发展、静待花开的耐心，完全排除在他们的意识之外。^[11]这也是一种赌徒心理，领导者常常豪赌奥运会、世界杯。比

如，领导者豪赌 2008 奥运会，一切足球工作都围绕 2008 年的北京奥运会展开，结果北京奥运会上，中国国奥不但小组也没出线，国内青训发展完全停滞，假球黑哨特别疯狂。为了北京奥运会而培养的 1985-1989 年龄段球员，10 年前已经成为了国足的主力，现在依然是国足铁打不动的主力。而年轻球员没有一个能挑起大梁。现在足协豪赌 2022 世界杯，使用外国归化球员。如果连 40 强赛都不能出现，归化政策也将成为一地鸡毛。此外，1980-2010 年之间，中国足坛轰轰烈烈的改年龄现象也是急功近利、只重政绩的表现。教练和领导为了球队能踢出更好的成绩，怂恿球员改年龄，以便以大踢小，发挥身体上的优势。虽然中国足球在青少年比赛中的成绩斐然，一到成年队，成绩大打折扣，改年龄是一个重要原因。改年龄只适用于年轻人，一旦年龄偏大时，年龄就占不到任何优势了。1990 年到 2010 年间中国足坛的假赌黑震惊全国，2001 年的“甲 B 五鼠案”更是臭名昭著。这很大程度上也是因为管理者过于看重政绩引起的。假赌黑严重破坏了中国足坛的生态，青训工作几乎停滞，足球人口呈断崖式减少，国足水平一落千丈。现在中国足球还在为假赌黑的后遗症还债。国青国少 15 年没进世青赛和世少赛了，到现在甚至连亚青赛和亚少赛都进不去了。更可悲的是，国青竟然被昔日的鱼腩球队——老挝、越南、也门、柬埔寨挤出局。急功近利、过于看重政绩，是中国足球始终停滞不前的一个非常重要的因素。此外，体育部门为了让中国在奥运会上为国家取得更多的荣誉，把资金集中投入在个人项目上，因为个人项目更容易争金夺银。这对于中国足球的发展是一个重创，也是领导层急功近利、追求政绩的表现之一。

管理部门说是要扩大足球人口，建立大量的足球特色学校。但是在推广过程中，很多学校都使用足球操。这只是对政绩的盲目崇拜，也是对足球灵魂的亵渎。










Pos	Grp	Team	Pld	W	D	L	GF	GA	GD	Pts	Qualification
1	H	 Laos (Q)	3	2	1	0	10	3	+7	7	Final tournament
2	J	 Vietnam (Q)	3	2	1	0	7	1	+6	7	
3	B	 Yemen (Q)	3	2	1	0	6	2	+4	7	
4	F	 Uzbekistan (Q)	3	2	1	0	5	1	+4	7	
5	G	 Cambodia	3	2	0	1	9	6	+3	6	
6	I	 China PR (E)	3	2	0	1	5	4	+1	6	
7	K	 North Korea (E)	3	1	2	0	6	2	+4	5	
8	E	 Jordan (E)	3	1	2	0	5	2	+3	5	
9	C	 Lebanon (E)	3	1	1	1	3	2	+1	4	

图 3 中国国青竟然被老挝、越南、也门、柬埔寨挤出局

5.3.3 选人思维定势

中国体育界选材有这样一条思维定势：选拔那些身高体壮的人，用身体的强壮来压制对

手。内蒙古的一项足球青训队选人标准将 U18 球员的身高必须达到 185cm，这一规定令众多球迷发笑。现代职业足球比赛，看似是高个子球员的天下，特别是防守球员很吃身高，但这也并不意味着矮个子球员在足球场上没有生存空间。矮个球员虽然在身体对抗、头球争顶上没有优势，但他们底盘低、脚下动作灵活，在足球场上的机动灵活性非常强。而国际足坛历史上并不缺少这样的“短脚巨星”，巴萨的梅西、球王马拉多纳、巴西名宿罗伯特卡洛斯、原巴萨中场大脑哈维、原德国国家队队长拉姆，这些球员都是成名已久的足坛巨星。甚至身高只有 1 米 58 的泰国“梅西”颂克拉辛，身高只有 1 米 53 的日本女球员岩渊真奈，都有着不错的球技。如果这些球员遇到内蒙古这份选人要求，他们恐怕要欲哭无泪了。国内很多不乏足球天赋的小将，就是因为身高劣势导致无法在足球领域有所突破。很多潜在的中国梅西要么在书山题海中，要么坐在办公室里，要么在田间地头劳作，总之就是无法走进职业足球的法眼。因为身高限制人才不能尽其用，中国足球岂能不落后？

5.3.4 培养球员的理念落后

由于现在物质条件与以前相比有了显著的改善，中国足球的管理者在培养小球员上并没有给予他们太多的压力。教练们在小球员已经十四五岁时仍然没有对他们进行战术讲解，这已经远远落后于足球发达国家了。此外，中国小球员在成长过程中并没有经历激烈的竞争。U11 球员是这一批人，到了 U19 还是这一批人，没有新鲜血液输入也没有淘汰，小球员们缺乏持续向上的动力。而日本青训这一方面做得比较好，从 U12 升 U15 淘汰一大批人，从 U15 升 U18 又淘汰一大批人，日本球员在成长过程中面临着激烈的竞争，他们成长速度非常快。心理学家对人进行了研究，发现当人们在受到外界的巨大压力时，精神会处在高度紧张、亢奋的状态中，这能够激发内在的无限潜能，进而发出超常的能量。当外界的压力或者对外界的欲望消失时，就会出现相反的情况，斗志全无，就像动物园的老虎失去了霸气。很多中国球员最后都碌碌无为，主要原因是周围的环境给他们带去太多的安逸，使其放松自己、满足现状；相反，那些在足球领域有着杰出贡献的人，他们每天、每时、每刻都会使自己处在一个适度的忙碌状态中，忙碌中带着固有的紧迫感、危机感，而正是这些特有的紧张、压力，激发出内在的无限能量，助其获得成功。^[20]

5.3.5 忽视了足球外交的重要意义

在中国足球的发展过程中，管理层把过多的注意力聚焦在政绩上，而没有把注意力放在足球外交上，中国足球的发展长期处于闭关锁国的状态，这导致了中国足球频频被西亚人把持的亚足联下黑手。中国体育总局为了能够在更容易争金夺银的个人项目中获得更加有力的国际地位，不惜与日韩撕破脸，中国足球在亚足联争取话语权的道路被堵死。2018 年 1 月

在中国本土举办的 U23 亚洲杯上的裁判法加尼最令球迷气愤。那是中国主场对阵卡塔尔的比赛，中国 U23 取得了梦幻开局，随后法加尼频频对中国球员出牌，共出了 7 黄 1 红，而放纵卡塔尔球员凶狠的犯规，对手只获得了 1 张黄牌，结果中国 1-2 被卡塔尔逆转，无缘小组出线。伊朗裁判为什么这么做，是因为在赛前法加尼就不爽了。赛前，法加尼和裁判组要求去适应场地，结果没有专车接送，组委会的人临时叫了辆“滴滴”；按照亚足联规定，组委会需要给裁判提供不带猪肉的三明治和沙拉，于是给法加尼准备了鸡肉三明治和沙拉，伊朗人再度不满，他提出只要蔬菜的，不能加肉，必须重新准备……据知情人透露，过去每逢国内举办重大足球赛事的时候，中国足协都会派本土优秀裁判或元老裁判陪同执法的外籍裁判组，作为同行对客人以礼相待，尽可能地为中国队赢得有利条件。但那次小组赛期间在常州，足协裁判办主任刘虎始终都没有现身。中国人不懂得用正确的方式招待客人，就酿成了黑哨大祸。在现代足球的发展历程中，足球外交也是至关重要的。只有做好了外交工作，才能最大限度地保障自身利益不被侵犯，才能让足球更好地发展。

5.3.6 麻痹大意

中国足球好几次距离世界杯或预选赛下一阶段只差一步之遥，一个重要原因是领导层在关键时刻麻痹大意。1981 年底，中国队在参加第 12 届世界杯预选赛的时候，中国队几乎已经锁定一个出线名额，除非新西兰 5:0 战胜沙特。中国足球领导层早就让球员们放假了。然而提前被淘汰的沙特放水，正好 0:5 败给了新西兰，致使中国与新西兰积分与净胜球均相同，排名科威特之后并列第 2。而之后中国队在具有极大不满情绪的情况下只能匆忙组队，与新西兰队在吉隆坡加赛一场，而中国队 0:1 痛失出线权，让我们晚了 20 年进世界杯。这就是领导层认为中国足球快进世界杯时疏忽大意了，没有意识到到极端情况的发生。还有 1985 年 5 月 19 日，中国队在主场迎战中国香港队，国足只需打平即可出线。然而领导层和球员在比赛时轻敌导致中国队 1-2 输给中国香港队，在第十三届足球世界杯比赛中早早出局，并引起了“5·19 事件”。^[21]足球比赛形势瞬息万变，稍不留神就会酿成大错。

5.4 群众心理

5.4.1 学生心理

中国足球的发展离不开青训，而足球青训发展的后备军在于广大青少年学生。然而，很不幸的是，很多学生并没有对体育运动和足球体现出非常浓厚的兴趣。根据主要针对学生群体的本论文的调查问卷，45.73%的受访者热爱体育运动，每周参加体育锻炼的时间超过 6 小时的受访者比例仅占 14.86%。在最喜欢的课程中，选体育课的受访者的比例仅为 11.72%。

在业余时间里最喜欢做的事的选项中，比例最高的是玩电子游戏和看短视频、逛 B 站，而最喜欢踢足球的比例仅占 7.43%。在最喜欢的体育项目中，只有 23.42% 的受访者最喜爱足球。30.48% 的受访者喜爱足球，每周踢球时间超过 3 小时的受访者比例仅占 13.38%，每周看球时间超过 3 小时的受访者比例仅有 12.27%。只有 9.67% 的受访者是熬夜看球的常客，22.30% 的受访者爱关注足球新闻。在职业理想方面，选择当科研工作者的受访者比例最高，而选择从事足球相关职业的受访者的比例仅有 2.60%，只有 15.99% 的受访者想过走职业足球的道路。如果在学业与足球的道路只能选一条时，仅有 5.58% 的受访者愿意放弃学业而选择踢球。根据《人民日报》的消息，北京人大附中三高足球俱乐部有七名球员，他们在此前接受了中超俱乐部的试训邀约，这意味着他们的能力得到认可，如果继续努力的话是很有希望成为职业球员甚至进入到国足的，不过这七名高三的学生选择高考和大学，他们中没有一个人接受中超俱乐部的试训邀约。这是中国足球的悲哀啊！看来绝大多数中国学子都爱走稳妥的升学之路，而不愿选择荆棘遍布的足球之路，即使天赋出众也不例外。就算在业余时间，由于《王者荣耀》、《和平精英》等游戏和哔哩哔哩、抖音的市场火爆，中国学生更倾向于玩电子游戏、刷短视频、逛 B 站，而不愿意进行耗费体力的体育运动。中国学生更愿意追求瞬时而来的快感。

5.4.2 家长心理

由于上世纪 80 年代以来的独生子女政策，当今社会中，大部分家庭都是独生子女家庭（根据调查问卷，64.44% 的受访者是独生子女）。随着物质条件的改善，我们中国人的生活水平显著提高，孩子们也被家长视为“掌上明珠”，集万千宠爱于一身。孩子在家长眼里，捧着怕摔，含着怕化。现在父母工作压力大，许多孩子都是由爷爷奶奶外公外婆带大。不少老人对孩子的爱是没有边界、没有底线的。长辈们像母鸡一样处处护着小鸡，不让孩子吃任何亏，受到任何身体上和精神上的伤害，再加上家长们的丰富社会阅历和因循守旧思想，他们更希望孩子走传统的升学道路，找一份稳定的工作，而不愿意让他们走成才率极低、极易受伤、风险极大的踢足球的道路。而且家长的思想也被思维定势禁锢，认为足球与学业是相互对立的，只有那些不学无术的人才会去踢足球，哪些乖孩子都是爱学习的学生。根据问卷，只有 24.17% 的家长愿意支持孩子踢足球，4.47% 的家长愿意支持孩子走职业足球的道路。正是由于家长不支持孩子踢足球，中国注册职业足球运动员人数少的可怜。根据国家体育总局和中国足协的数据显示，中国注册足球运动员总数只有 8000 人，青少年足球运动员只有 7000 人，女足运动员更是仅有 400 人。而德国足球注册人口为 650 万，意大利为 460 万，英国为 450 万。日本为 50 万，18 岁以下的注册运动员为 67 万。就算是越南，足球注册人口

也达到了 5 万。中国足球的选材面如此狭窄，能出好成绩才怪！

5.4.3 球迷心理

由于中国足球积贫积弱已久，许多球迷都走上了骂中国足球的道路。无论国足赢球、平局、输球，都有不少球迷和网民骂中国足球。这其中，很大一部分人在骂中国足球是都没有经过大脑皮层的深刻思考，而是随声附和。法国作家勒庞在《乌合之众》一书中写到：一个人一旦进入群体之中，就会丧失理智，变成“无意识”的野蛮人。《乌合之众》中提出，推理、逻辑、智力，这些有意识的“理性”因素，在人类的头脑中只起着很小的作用。一个人的绝大多数的行动，都是跟着感觉走，受到情感、本能、欲望这些“无意识因素”的支配。这说的正是那些无脑球迷。这也对赛场上的球员产生了不良影响，他们无法将注意力集中在踢球上，担心着输球被球迷骂，场上心里不得安宁。中国足球要是没有一个风清气正的网络环境，就不会有辉煌的成就。

5.5 投资商的心理

近年来，中超联赛特别火爆，离不开商人的疯狂投资。商人们认为足球广告效益好，然而商人们过度迷信广告，对广告投入过高，导致了他们失败赔本。在中国足球领域，一批批商人垂涎于广告的效益而来，失望于企业的赔钱而去。但或是因为商人群体没有彻底清醒，或是因为地方政府的优惠与动员，一拨商人走了，又一拨便来了，傻大哥和冤大头总是不乏其人。而转换的越快就越是进入短期效益。追求短期效益的结果是只看到了其他俱乐部与自己的对立关系，看不到彼此的共同利益，于是他们总是高薪挖对方的球员，最终抬高了球员的价码。后介入的商人更是失去了选择，只好接受目前球员的价格和“挖人”的方法，于是酿成了球员赚钱、俱乐部赔钱的恶性循环。^[22]投资商热爱的并不是足球，他们爱的是眼前的经济效益，他们把注意力都聚焦在赚快钱上面。一旦资金链断裂，俱乐部只能被迫解散。2018-2020 年，国内无数中小俱乐部都解散了，中国足球的根基大面积崩塌了，重创了中国足球。

此外，中国的投资商相中一块很好的土地时，往往会将这块地投资为商业中心，而不太会投资足球场。根据问卷结果，比例最高（38.66%）的受访者会将这块地投资商业中心，而只有 7.81%的受访者愿意投资足球场。因为对商人而言，商业中心最赚钱，足球场最不赚钱，商人还是想让政府为足球场买单。^[22]

5.6 俱乐部负责人的心理

国内很多俱乐部过于看重自身成绩，把自身成绩放在首位，而无视了球员的利益。中国的俱乐部里有不少国内球员渴望通过留洋来提升自我，然而俱乐部拒绝放球员留洋。2011年，根据中外专家的考察，数十名小球员可以去葡萄牙留洋，但山东鲁能、长春亚泰等俱乐部为了城运会，拒绝放走球员去葡萄牙，导致16人的留洋计划流产。

2015年，广州恒大运动员张琳芃已经成为了亚洲第一边后卫，当时英超豪门有意引进他，但是广州恒大以转会费过低、没诚意为借口拒绝了这次请求。此后，恒大把张琳芃的留洋条款去掉，后来西甲的西班牙人俱乐部想引进他，由于没有留洋条款，只能无疾而终。由于打不上欧洲高水平的比赛，张琳芃的实力不断下滑，沦为了二流球员。近日，他还在媒体上炮轰广州恒大的做法。广州恒大为了垄断在中超的霸主地位，也为了避免“出口转内销”的闹剧，拒绝放走任何一名核心球员。恒大心里只有自身利益，而从未考虑过球员的发展前途。而且恒大还从国外把优秀留洋球员挖回来，用这种方式获得中超十年八冠，令人不齿！相反，上海上港为了球员武磊的前途考虑，在夺得中超冠军后放其留洋，宁可牺牲自己在中超和亚冠赛场上得成绩，值得钦佩！那是真正的为国养士。日韩俱乐部在这做得不错。当他们一收到来自欧洲俱乐部的报价，就立刻放人，有的甚至是免签或赞助留洋。日韩俱乐部的大度，为日韩球员人才井喷，闪耀欧洲奠定了坚实的基础。而中国俱乐部以天价转会费阻碍球员留洋，导致国内优秀球员只能窝里横，失去了与高水平球员同台竞技这一提升自己的机会。

5.7 足球经纪人的心理

足球经纪人是指一名自然人，以获取佣金为目的，在规程允许的范围内向俱乐部介绍球员进行签约或续约，或者介绍两家俱乐部签订转会合同。但是，中国的很多足球经纪人，并不是真正想要帮助中国球员提升球技，而是渴望通过运作“出口转内销”来大赚一笔。那些经纪人善于分析和运用小球员和家长的心理，先用重金诱惑他们与原来的培养单位解约，让小球员前往欧洲不知名的小俱乐部踢球，说是给小球员一个光明的前途和实现梦想的机会。等到时机成熟后，再将他们高价卖给中超的其他俱乐部，借此大赚一笔。球员、经纪人、国外俱乐部都赚了，国内俱乐部吃了哑巴亏，尤其是对那些踏踏实实搞青训的俱乐部而言。一个经纪人运作一名球员出口转内销就有好几千万入账。经纪人赚得盈满钵满，中国足球被荼毒很深，中国球员也深受其害，留洋期间球技没有得到任何提升，却沾染上了铜臭味。

5.8 教育心理

在中国，无论是家长，还是老师，都希望能够教出听话的乖孩子。孩子听话，虽然在家长和老师看来是好事，但是从另一个角度来看，过于听话，未必是一件好事。过于听话，就意味着绝对服从权威，而缺乏自己对事物的判断、思考与理解。要想成为一名优秀的球员，就必须有自己独立的思想，和对足球的独到的理解。毕竟足球场上形势瞬息万变，主教练很难每时每刻都发号施令，如果过于依赖听从主教练的指挥，场面会很被动。如果主教练教唆球员踢假球，球员一旦听从就误入歧途。

至于球员不够自律、不懂得控制情绪的问题，在笔者看来，与中国的教育有密切关联。中国人更注重文化课教育，忽视了对青少年的思想道德教育、理想信念教育、情商教育，这就导致了中国球员的情感世界的荒芜，缺乏一个支撑点，他们便会用抽烟、饮酒、豪车、蹦迪等方式来满足自己空虚的内心世界。他们场上一遇到犯规、不公平判罚，因为没有接受科学的教育与引导，便会头脑发热，做出不理智的举动，有时甚至造成无可挽回的后果。

在学校里，老师和校领导生怕学校受伤而难以确定责任人，并且为了装个门面，就算有足球场、体育场，也禁止学生在非体育课、活动课时间进行体育锻炼，更有甚者让学生课间十分钟不离开教室。由于缺乏体育锻炼，现在的学生越来越娇气，身体素质越来越差，这种情况下，中国足球还谈何强大？

5.9 文化心理

5.9.1 集体主义文化取向，群体规范的内耗导致个人价值追求的丧失

20世纪60年代，Hofstede提出了个人主义与集体主义文化取向的概念，认为“个人主义”文化关注主体的个人价值，自我被认为是独立于周围人际环境的自给自足的统一体。个人价值高于群体价值，而集体主义文化以紧密的社会结构为特征，群体规范高于个人价值。个体的主要目标是保持与群体中其他人的和谐关系以及被群体的认同，归属感的满足优先于成就感的获取。

作为一个竞技体育项目，足球运动需要团队的配合，但更需要运动员个人在关键时刻凭借自身的技术，张扬的个性，敢于突破来实现个人价值。但由于我国是典型的“群体主义”文化的代表，特有的文化心理致使我国球员在关注队内和谐的过程中，过于注重他人对自己的评价。这种片面的为和谐而和谐的群体内耗，导致球员不敢表现自我，缺乏表现的欲望。进球机会死板的交由教练指派的特定队员，最终射门机会白白错过，这样的例子不胜枚举。

5.9.2 “无为”主义文化取向，民族性格的“女性化”导致竞争意识的淡漠

道家思想起源于老子，发展于庄子，是中国传统文化思想的两大支柱之一。道家倡导“不

争、无为”的生活态度和处世哲学，认为“静可制动，柔可克刚”，从而发展出了一套以静、柔为核心理念的养生和健身的方法。这些思想与方法在中国人的文化心理中打下了深深的烙印，这种文化心理被西方人认为具有“女性化”特征。在这样一种带有阴柔之气的“女性化”文化心理之下，中国自古以来不崇尚具有挑战性、冒险性和身体对抗性的竞技体育活动。这些反映到我国的体育项目中，可见劣势项目都集中于挑战性、冒险性和身体对抗性运动，比如篮球、足球等。这已不仅仅是运动员个人素质、教练员的能力以及整个体育体制的问题，更重要的是我们缺乏一种竞技体育赖以生存的文化心理氛围。足球运动是具有“野蛮的文明”的竞技运动，它需要运动员在竞争意识的觉醒下，释放激情。但“无为”主义文化导致人的“内向型”人格，运动员循规蹈矩，比赛中以结果为导向，胜则保守，不思进取，败则一蹶不振，毫无必胜信念与决心，竞争意识淡漠。因此球迷观看中国足球，总让人哀其不幸，怒其不争，比赛中缺乏一种彰显生命活力和体育精神的竞争。

5.9.3 “崇文”主义文化取向，民众的偏见导致后备人才的短缺

儒家思想起源于孔子，发展于孟子，是中国传统文化思想的另一支柱。自汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”之后，历代统治者都以儒家思想治理国家，将“文治”作为治国方略代代相传。在统治阶级的倡导下，“崇文”主义文化得以传播，社会中“万般皆下品，惟有读书高”的观念根深蒂固。在“崇文”主义文化取向，中国人轻视身体锻炼的观念日渐严重。这是我国现今包括足球在内，诸多体育活动未能更好普及的一个重要原因。在问卷调查中，28.86%的男生引体向上一个也做不起来，能做10个以上引体向上的男生仅占比20.39%。男生1000米跑进3分25秒和女生800米跑进3分10秒的比例较低。随着“知识经济”时代的来临，由于其暗合于我国的传统，重脑力轻体力的趋势将更加突出。国人可以欣赏体育比赛，崇拜体育明星，但假如让其选择个人的发展路径时，人们还是将“小学——中学——大学”的发展模式作为成才的唯一阶梯。邓小平曾提出“足球要从娃娃抓起”，但在国人此种文化心理的影响下，势必会导致有天赋且素质好的孩子在“崇文”主义文化心理和社会群体压力下，走上“高考的独木桥”，最终导致我国在足球运动发展中后备人才的储备与培养上出现短缺。^[2]

5.10 西亚人的心理

中国足球的成绩不佳，与西亚人长期压制东亚足球尤其是中国足球有一定的关系。由于西亚很多国家都是产油国，富得流油，而且西亚多国都信仰伊斯兰教，有着共同的宗教信仰，再加上他们对荣誉极度渴望，西亚人组成了一个联盟，掌管亚足联。西亚人便运用手中的权

力，为自己谋取最大程度的利益，为了自身的荣耀与利益，不择手段。几十年来，东亚足球、东南亚足球受着西亚人的折磨，其中，中国足球被西亚人蹂躏得最甚。多少次进球，多少次赢球的机会，多少次进入国际大赛的机会都被西亚人扼杀。

1982年西班牙世界杯外围赛上，中国距离世界杯只差一步之遥。但西亚人制定的赛程中国不利，导致最后一轮沙特使用盘外招，0：5输给新西兰，使得中国队与新西兰队不得不加赛一场，最终中国队0：1输给新西兰，无缘世界杯。

2003年的亚冠半决赛上，代表中国出征亚冠的大连实德足球俱乐部在西亚客场遭遇裁判黑哨，多人被罚下，多个进球被判无效，还判给对手不存在的点球，最终大连实德2：4输给阿联酋球队阿尔艾因。那一年亚冠阿尔艾因夺冠。

2004年在中国本土举行的亚洲杯决赛上，日本球员中田浩二打进的手球被科威特裁判判罚有效，导致中国球员心态失衡，国足1-3输给日本错失亚洲杯冠军。

2005年亚冠比赛上，伊朗黑哨多基一手导演了山东鲁能2-7输给伊蒂哈德的惨案。

2008年国足在天津主场对阵卡塔尔，却被裁判判给对手的一粒不存在的点球绝杀。那场比赛，卡塔尔球员在禁区内的手球被裁判无视。

2011年6月，伦敦奥运会预选赛上，中国国奥两回合1-4输给阿曼国奥，无缘亚洲区12强赛。在第二回合的比赛中，中国球员雷腾龙的绝杀球被误判为越位无效，被迫进入加时赛。加时赛中少打一人的中国国奥因为体力不支而被阿曼灌进三球，惨遭淘汰。

2018年1月，中国U23在主场1-2被卡塔尔逆转。伊朗裁判法加尼多次偏袒客队，对中国队出示了1红7黄，对犯规更凶狠的卡塔尔队只出示了1张象征性的黄牌，国足硬生生地被主场黑出局。

2019年10月23日的亚冠半决赛上，广州恒大主场0-1输给日本浦和红钻，两回合0-3被淘汰出局。伊朗主裁判法加尼不顾天体6万球迷的感情吹客场哨，放过浦和凶狠的犯规，漏判给恒大大多个点球，漏给浦和两张红牌。法加尼给了恒大6张黄牌，却只给浦和2张黄牌，导致恒大队内中外球员心态普遍失衡，恒大输球也在情理之中。

几十年来，西亚人对中国足球的伤害还有很多很多，在这里笔者就不再一一列举了。中国足球难以在世界舞台上展现自我，除了自身的实力不济以外，西亚人的盘外招和黑哨也是重要原因之一。究其原因在于中国足协管理部门的腐败无能与外交失败，只知忍气吞声。

6. 得出结论

通过以上研究与分析，在笔者看来，中国足球成绩不佳的原因非常复杂，其根本原因

在于大多数中国人过于看重个人层面上的、眼前的安稳与功利的追求，而没有一种对冒险精神、团队精神、体育精神的崇尚与渴求。无论是学生、家长，还是球员、教练、领导层，都体现了以上特点。真正有勇气打破思维定势，敢于忍受常人的不理解与嘲讽，愿意放弃常规道路而特立独行，选择足球的中国人实在太少。这就是中国足球几十年来没有本质性提升的重要原因。

7. 中国足球运动良性发展的对策

数十年来，无数有识之士对中国足球发展建言献策，领导者尝试了很多条发展道路，都没有成功。基于以上分析，笔者将提出以下几点对策。

7.1 让深谙足球之道者管理中国足球事业

中国足坛的政策朝三暮四、反复无常，很大一部分原因在于中国足球是外行领导内行，由一群不懂得足球发展规律的人来负责中国足球的发展。所以他们一旦未能看到中国足球的进步，就马上变换高层，推倒重建。而欧美日韩足球的强大以及政策的连续，源于内行人管理足球。让深谙足球之道者管理中国足球，有利于制定科学的、统一的政策，并持之以恒地推行，有利于中国足球的科学发展。

7.2 加强国际间的足球交流，促进球员对足球运动的国际性意义建构

现代足球运动发源于欧洲，继而在拉美、非洲、亚洲得到发展。这些国家的足球理念是值得我们学习的。因此，我国足球运动要想发展，就需要与他们加强交流，通过比赛和生活，使我国球员浸入不同的民族文化之中，体验不同国家的足球文化，以一种国际化视野重构足球的意义，完成对足球运动的新认知。更详细一点说，就是让高水平球员离开中超的安乐窝，去欧洲联赛闯荡；让水平差一点的球员去日韩联赛练级。同时鼓励各俱乐部大公无私，积极放球员留洋。只有这样做才能促进个人足球意识、足球技术的提升，进而带动一支球队的发展，最终实现中国足球运动水平的整体提高。

7.3 制定长远、详尽、科学的足球发展规划

日本足球能在近三十年突飞猛进，其百年发展规划起到了至关重要的作用。近年来实力突飞猛进的越南足球、马来西亚足球，都有了详细的发展规划。中国足球要想在亚洲和世界舞台上走得更远，一份规划长远的、详尽的、科学的发展规划必不可少。只有把规划制定得长远，中国足球才能可持续发展；只有把规划制定得详细，才能以不变应万变；只有把规划制定得科学，中国足球才能走上一条正确的道路。

7.4 完善管理制度，引入竞争机制，鼓励球员对自我价值的追求

中国足球的文化心理的改变不可能一蹴而就，但并不是说就无法转变。我们可以在中国文化的框架内，通过内部管理机制的改革，实现对球员文化心理渐进性的改造。鉴于中国球员归属感的满足先于成就感的获取，缺乏对自我价值的认同，我们就应当在管理中引入竞争机制，来完善中国足球的职业化进程。使球员自我价值的实现成为市场选择的依据，这样对于球员来说就有了追求自我价值的现实意义和进取的动力，赛场上就融入了比赛的激情，足球运动中生命力会更加浓烈。

7.5 加强正面宣传，积极转变民众对球员的刻板印象

一个国家足球运动的良性发展一定要有良好的群众基础，民众不仅感情上热爱足球，理性上也愿意将个人的发展寄于足球运动之上。这往往与一个国家或民族在文化心理的驱使下如何看待足球运动和足球职业。要解决我国足球人才的短缺，可从宣传入手，加强对足球运动员的正面积报道，通过“全民健身计划”使“劳力者”不再是狭隘的体力工作的代名词，而成为一种积极健康的生活方式的代表。转变民众对球员和足球运动的刻板印象和狭隘认知，使其不仅热爱足球，也愿意投身于足球事业。这样我国的足球人才一定会充裕，中国的足球运动的法杖必将是灿烂和光明的。^[2]

7.6 体教结合，办成能让家长放心的足球教育

无论是在欧洲还是在日韩，很多足球运动员都具有高学历，这与他们儿时接受的教育息息相关。无论是西班牙、法国还是韩国、日本，在提升小球员足球球技的同时，也没有忘记对学生文化课的培养。在许多家长看来，踢足球与不学无术挂钩，其实不是这样的。如果能够把时间和经历平衡好，二者还能互相促进。当学习学累了时，踢一会球，可以让内心得到放松；踢完球再回来学习，学习效率反而更高。

7.7 加强对球员的思想健康教育、理想信念教育、心理健康教育

一名球员缺乏自律，根源上在于他所接受的思想健康教育和理想信念教育是缺失的，心灵世界是不完整的。所以，只有通过理想信念教育和思想健康教育，球员才能够更好地思考学习的意义、踢球的意义，才能够明确自身的人生责任；只有落实好心理健康教育，球员才能在面对人生关键抉择的时候不迷茫，才能在逆境中做出最明智的选择。

7.8 面向那些在青训选拔过程中被淘汰的人，给予他们一次回归社会的机会

中国家长不愿意送孩子去踢球，一个很重要的原因在于走足球道路，一旦被淘汰就意味着无路可走。而被青训梯队淘汰下来的日本球员，则是回归校园足球。日本的双轨制足球发展机制也培养了不少优秀的足球运动员。要是中国足球在这一点上学习日本足球，家长悬着的心也会放下很多。

8. 心得体会

8.1 积极方面

通过研究这一课题，我对心理学知识和中国足球的现状都有了更加深入的理解，能够更加清晰地寻找中国足球在亚洲和世界范围内的坐标，也提出了中国足球健康发展的几点建设性意见，供参考。

8.2 不足之处

由于我不是心理学专业的学生，并没有在本文中使用了过多特别专业的心理学术语，对涉及到的很多心理学知识未能深入理解。我也只是一个大二学生，并没有学习特别高深的数学、统计学知识，所以无法使用统计量表来衡量球员的真实水平与状态。此外，由于期末考试临近，时间紧急，我没有过多的时间撰写这篇论文，所以未能阅读过多的文献，本文中的许多数据只是来源于互联网。此外，在设计问卷的过程中，也暴露出了我的几点问题：问题设置过多、对非球迷不够友好，这也是我在完成此次论文中值得提升的地方。

9. 致谢

首先，也是最主要感谢的是我的老师徐晓飞老师。在整个过程中，她给了我很大的帮助：在论文题目拟定的过程中，她肯定了我的题目大方向。她授课的过程也给予了我写作的灵感。其次，要感谢那些帮我填写问卷的各位同学们，正是有了他们提供的数据，我的论文内容得到了丰富与完善。最后，向那些指出我问卷设计过程中的问题的同学们致谢，正是有了他们指出的问题，我才有了提升自我的机会。从开始进入课题到论文的顺利完成，一直都离不开老师和同学们给予我热情的帮助，在这里请接受我诚挚的谢意！

10. 参考文献

- [1] 吕澄. 从历史和现实两维度谈蹴鞠意义[J]. 中华辞赋, 2019, 3:235-236.
- [2] 王超. 中国足球运动发展落后的文化心理学思考[J]. 体育观察, 2013, 11:28, 62.
- [3] 田慧, 王敏, 等. 欧洲优秀足球后备人才培养模式与启示[J]. 体育科学, 2020(40), 6:16-23, 48.
- [4] 周赫, 姜大富, 张继鹏. 欧洲与南美洲足球的差异[J]. 科学时代, 2012, 03:391-392.
- [5] 黎永泉, 刘苹. 近年来非洲足球崛起的因素分析[J]. 浙江体育科学, 2006(28), 6:12-13, 63.
- [6] [美]Richard H. Cox 著, 王树明 译. 运动心理学(第7版)[M]. 上海, 上海人民出版社,

2012.

- [7] 梅华安. 谈如何加强足球运动员心理素质培养[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2012(25), 4:122-123.
- [8] 冷屹, 钟勇, 杨娟. 浅谈足球运动员心理、技术、战术、体能之间的相互关系[J]. 咸宁学院学报, 2008(28), 2:185-186.
- [9] 李芬青. 走出舒适区[J]. 中小学心理健康教育, 2019(29):26-28.
- [10] 德国转会市场网站, 链接: <https://www.transfermarkt.de/>
- [11] 刘耀中, 刘益民, 程甫. 心理学[M], 北京: 科学出版社, 2000. 3
- [12] 关于对中国 U19 国家男子足球队运动员周俊辰违规违纪的处罚决定. 中国足球协会官网, 2018. 9. 17, 链接: <http://www.thecfa.cn/cftz/20180917/24984.html>
- [13] 关于对中国 U-22 国家男子足球队运动员郭田雨违规违纪的处罚决定. 中国足球协会官网, 2019. 9. 20, 链接: <http://www.thecfa.cn/cftz/20190920/28076.html>
- [14] 关于对中国 U19 国家男子足球队球员陶强龙、刘祝润、彭号、任丽昊、韩东、何龙海违规违纪的处罚决定. 中国足球协会官网, 2020. 6. 6, 链接:
<http://www.thecfa.cn/cftz/20200606/28670.html>
- [15] Shihao Wei . 德国转会市场. 链接:
https://baike.baidu.com/reference/15818617/0b5edGhj-S7DeN6bh6rPps1Dv7vF8ASI6NyKMTs0pqrU5QQ8hdDYPiVNCbyScToIhp4DpjfRjRkTwGMQAXFgGG9fvYzhL4bxZ5Rb7siOz0a_B1bQJDY0eHVk
- [16] Takumi Minamino . 德国转会市场. 链接:
https://baike.baidu.com/reference/9453957/a36dF5A0Bhs4pWYHGR0ZIAfRx0_RJY60zAiHYvWEzMYJ2Nzr74ZlctZfd41dwHSr0QgFNu58aQnTTbEcmYv3sEnyAlakIj03A_shY8LYD1_qoJJGXstg_pggtwiXKw2SRQ
- [17] 懂球帝, 链接: www.dongqiudi.com
- [18] 石雷鹏, 李尚龙. 永远不要停下前进的脚步[M]. 北京: 天地出版社, 2020.
- [19] 张勇. 足球团队凝聚力心智模型研究[D]. 西南交通大学硕士学位论文, 2013. 3.
- [20] 李恒. 成功中的心理学[M]. 北京: 清华大学出版社, 2011. 3.
- [21] 陈晴. 中国足球运动百余年的发展史[M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 6.
- [22] 郑也夫. 世界杯与奥运会[M]. 北京: 中国发展出版社, 2016. 7.