

# Choking

“Performing Below Par” at Critical Moments During Competitions:  
“Choking” Under Pressure

## 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”： 压力下“Choking”现象

◎ 王 进 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社



中国体育科学学会资助出版

浙江省社科联省级社会科学学术著作出版资金资助出版

“Performing Below Par” at Critical Moments During Competitions:  
“Choking” Under Pressure

# 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”： 压力下“Choking”现象

◎ 王 进 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

运动竞赛关键时刻的“发挥失常”:压力下“Choking”  
现象 / 王进著. —杭州: 浙江大学出版社, 2008. 10  
ISBN 978-7-308-06248-0

I. 运… II. 王… III. 运动竞赛—体育心理学—研究  
IV. G804.87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154377 号

## 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”:压力下“Choking”现象

王 进 著

---

责任编辑 田 华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571—88925592, 88273066(传真)

排 版 杭州求是图文制作有限公司

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 23

字 数 454 千字

版 印 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-06248-0

定 价 48.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

## Forward 1

It is very unusual for a book to address a topic of major interest to sports fans which is little understood and sometimes appearing to be unexplainable. At the same time, it is also interesting when the topic has challenged researchers to formulate research paradigms in an attempt to advance knowledge. Such is the case with what has been termed choking. The general description of this episode is when an a very skilled athlete, in a critical moment in a sporting event, performs at a level less than expected at what he or she is capable of achieving.

Sometimes, this does not occur one time in an athlete's experiences. Why does this happen? What can be done to reduce the probability of its occurrence? Professor Wang has undertaken an ambitious project to go into great detail to provide scientific, theoretical, and practical perspectives. Very little research is available on this theme. No book that I am aware of has been published on it, and even books that cover many topics in sport psychology have included a very limited discussion on choking. Thus, this book has been very challenging to Professor Wang as to what to present, how to present the sections, and how to resolve issues. He demonstrates scholarly expertise as well as a good understanding of practical applications.

Therefore, the book should be appealing to different readerships. Those in academia, like students and faculty, will be stimulated by the intellectual approach taken to relate many scientific perspectives to the topic of choking. Sports fans, athletes, and coaches will be enlightened with the

many case studies presented of athletes in different sports, and discussions on potential contributors to the occurrence of this phenomenon. The nature of attention, consciousness and subconsciousness, and potential internal and external distractions immediately prior to and during performance encompass many of the issues. And, of course, the major question is why a well-trained athlete who has performed successfully on many occasions suddenly seems to fall apart at a critical moment in the event.

The reader will have to turn the pages of the book to obtain insights into such questions and related ones. Many perspectives will be presented; conclusions offered. An extensive treatment of the topic has been avoided for too long. Professor Wang has indeed filled a void and will no doubt contribute in many ways to advancing knowledge and furthering research.

Robert N. Singer  
Professor Emeritus  
University of Florida  
USA

## 序一(译文)

这是一本非同寻常的书,主要以解读体育爱好者知之甚少,有时甚至无法解释的有趣问题。与此同时,当这一问题激励了研究人员建立研究领域来试图发展知识时,这本书也显出了它的意义。这就是,Choking 究竟是什么?通常的解释为,一个技能非常娴熟的运动员在体育比赛的关键时刻表现出的低于期望的运动水平,或有能力达到而没有达到的运动水平。

有时,在运动员的体验中 Choking 会多次发生。那么,为什么会出现这种情况呢?有什么方法可以减少此类事件的发生呢?王进进行了一项浩大的研究工程来探究问题的细节,提供了科学的、理论的和实践的观点。在这一领域中,可用的研究甚少。就我所知,目前还没有专著出版,即使是在运动心理学专题集中,提及 Choking 的内容也是十分有限的。因此,这本书要展示什么内容、怎样展示这些内容,以及怎样解决这些问题,对于王进来说都是一个极大的挑战。在这本书中,他不仅展示了自己的学术专长,同时也展示了对实践应用的深刻理解。

所以,这本书应该会吸引不同的读者群。对于学术界的读者来说,如学生和研究人员,书中关于 Choking 主题的许多明智方法和科学观点将会成为关注点。而对于体育爱好者、运动员和教练员读者来说,该书的启发在于,通过不同运动项目的个案研究和讨论,潜在地提供了解释这一现象的发生机制。注意、意识和潜意识的特征,以及潜在的内部和外部的干扰在比赛前和比赛中包绕了许多问题。然而,主

要的问题还是,为什么一个训练有素的、在许多场合都成功的运动员会在比赛的关键时刻突然崩溃。

读者将不得不走进这本书的具体章节,来获得对这个问题和相关内容的详解。这本书展示了许多观点,并提供了结论。有关这一主题的深入研究已经被回避得太久了,王教授真正填补了此项研究的空白,这无疑在扩展知识和未来研究等诸多方面都作出了贡献。

Robert N. Singer 博士

美国佛罗里达大学终身荣誉教授

## Forward 2

Sport is by its nature competitive and sporting struggles are often stressful. The more intense the rivalry becomes, typically, the more stress it generates. Thus, elite level sport is usually the most stressful, but it is also the most rewarding for those who are successful. We have long known that some stress is necessary for human beings to function at all. Sometimes stress is exciting or exhilarating. We get a “buzz” from it. This is the basis of the rapid rise of what we call “extreme sports”. On the other side of the coin, however, the outcomes of sport encounters often become so important in the eyes of the performers, their teams, their fans and even their countries, that the stress athletes experience is unpleasant, being described as “anxiety”. We have many anecdotal and research reports of athletes’ experiencing anxiety in sport, and evidence of the negative impact high anxiety frequently has on performance. Often, a moderate intensity of anxiety produces small decrements in performance, but occasionally the impact of anxiety is sufficient to cause a major, if temporary, breakdown in athletes’ capacity to perform. This has popularly been termed “choking” in sport.

The temporary decrement in typical performance under pressure that has been given the name choking is seen in its extreme in a number of well-known and dramatic reversals in which performers “snatch defeat from the jaws of victory”, as the ironic switch of the common adage expresses it. We can all recall well-publicised cases in golf and tennis in particular. These famous examples of choking caught and transmitted by the world’s



media represent the tip of the iceberg, however. Choking occurs in competitive sport at many levels and much more often, if a little less dramatically and publicly. Anxiety in general has been widely studied by sport psychologists. Choking has only recently attracted attention, which is surprising because it is especially painful for the performer who experiences it and perplexing for those around them. Why is it that a performer on the verge of a comfortable and famous victory suddenly seems to forget how to play the game?

In this book, *Performing Below Par at Critical Moments During Competition: Choking Under Pressure*, the author Wang Jin comprehensively examines the critical issue of choking and how to manage it. Jin has studied choking for many years, including being awarded a PhD for several original research studies on aspects of choking. Jin examines the theoretical underpinning of choking and the practical question of what to do to minimise the chance of choking at critical points in competition. The first half of *Performing Below Par* is about theory and research. In this part, Jin examines the major theories that psychologists have applied to choking and researchers' attempts to test those theories. This is complex stuff because each of the main theories explains much of the observed behaviour associated with choking, so subtle and sophisticated studies are needed to distinguish between the theories. The intricacies of this part may be beyond the interest of many coaches and athletes, but sport psychology practitioners must recognise that, although some psychological techniques might help some athletes on some occasions, it is only through thoroughly tested theory that our understanding develops to the point where we can predict and control behaviours like choking. In the long run, good theories will make us more effective practitioners.

In the second part of *Performing Below Par*, Wang Jin moves to the questions that more directly interest coaches, performers and many sport psychology practitioners. These questions concern how to avoid choking and how to minimise its impact when it does occur. Applied research is beginning to show us ways to handle the state of choking on a specific occasion. In addition, researchers, among whom Jin is a leader, have proposed the major characteristics (traits) of choking—susceptible and choking re-

sistant athletes. On the basis of a small number of personality measures, we can now predict who is likely to choke under pressure and who is not. Of course, this is still a long way from knowing who will and who won't choke, but it does allow us to have some expectation, so we are more prepared to act and direct preventive measures in a more effective and targeted fashion.

In addition to providing an excellent review of what we currently know about choking in sport from theoretical and applied perspectives, *Performing Below Par* will present many aspiring researchers with a solid foundation on which to build their research and to develop applied work to yet more sophisticated levels. This is a thorough and informative book that should be of great value to the many athletes, coaches and sport psychologists who must manage the threat of choking in sport.

Tony Morris  
Professor of Sport and Exercise Psychology  
Victoria University, Melbourne  
President, Asian South Pacific Association  
of Sport Psychology(1998—2011)

## 序二(译文)

竞技运动与生俱来的竞争性与拼搏性使其具有压力的特征。通常情况下,对手越强悍,压力就越大。所以,高水平的竞技运动通常会具有更大的压力。然而,对于在比赛获得成功的运动员来说也会赢得更高的荣誉。众所周知,压力对于人类具有十分重要的意义。有时,压力会让人兴奋或愉悦,从中获得“振荡”感。这就是我们所说的“极限运动”迅速上升的原因。然而,从另外一个方面讲,竞技比赛的结果在运动员、运动队、体育迷乃至国家的心目中都显得十分重要。这样,运动员体验到的压力就会变得不愉快,并被描述为“焦虑”。许多新闻媒体与学术研究都曾报告过运动员的竞赛焦虑,表明高度焦虑对运动成绩具有负面的效应,中等强度的焦虑通常只会引起微小的成绩下降。但是,如果运动员表现的能力出现了暂时性的下降时,焦虑的影响偶尔也会成为主导诱因。这就是通常认为的运动中“Choking”现象。

压力下运动成绩的暂时性下降被认为是 Choking,主要表现在一些著名极端的案例中,就像一句讽刺谚语所描述的那样:运动员在“胜利的即刻抢夺失败”。在实践中,我们都能够想起一些广为人知的高尔夫和网球案例。然而,这些被世界媒体捕捉并传播的著名 Choking 实例只代表了冰山一角。如果稍加关注,竞技运动中的 Choking 现象实际上会发生在许多级别的比赛上,而且会更常见。运动心理学家对焦虑从一般意义上进行了广泛的研究。然而,对 Choking 的关注只是近年来的事,并令人惊讶,因为它对运动员来说是非常痛苦的经历,且困扰着运动员。对于处在巨大胜利边缘的运动员来说,为什么会突然

出现似乎忘记应该怎样比赛的现象呢?

在《运动竞赛关键时刻的“发挥失常”:压力下“Choking”现象》一书中,作者王进深入地探讨了 Choking 的关键问题以及如何预防。王进从事多年的 Choking 研究,并以他的几个原始研究获得了博士学位。王进测试了理论解释支撑的 Choking 以及一些在比赛关键时刻减少 Choking 的部分问题。这本书的第一部分是理论研究。在这部分中,王进评述了心理学家解释 Choking 以及研究人员测试的主要理论。这是一个复杂的工作,因为每个理论都解释了许多与 Choking 有关的可观察行为,以至于需要仔细地区分这些理论。这种错综复杂性可能不是许多运动员和教练员的兴趣,但是运动心理学的实践者一定会认识到,即使有些心理技术可能会在某些情况下有助于部分运动员,但那也只是在对类似 Choking 理解的基础上发展的预测和控制行为理论的测试而获得的。在长期的探索中,好的理论将会使我们的实践更加有效。

在本书的第二部分中,王进更加直接地针对教练员、运动员和许多运动心理学实践者感兴趣的问题进行了研究。这些问题包括如何避免 Choking 和减少它发生时的影响。这些应用研究展示了处理具体情景 Choking 状态的不同方法。另外,作为研究领域的带头人,王进提出了对 Choking 敏感的运动员和具有抵御 Choking 运动员的主要特征(特质)。基于几个人格指标的测试,我们现在可以预测压力下谁有可能会 Choking 和谁不可能。当然,要知道谁会 Choking 而谁不会仍然还远远不止这些研究,但是,这给了我们希望,准备以更有效和准确的方法来进行直接预防的尝试。

本书除了对目前有关运动竞赛中 Choking 的理论和观点进行了精湛的分析综述以外,还展示了许多有追求的研究者以坚实有力的基础知识构建了他们的研究,并发展应用到更复杂的水平。这是一本精心设计、信息广博的书籍,对于那些需要应对运动竞赛中 Choking 威胁的运动员、教练员和运动心理学家来说,它有着巨大的价值。

Tony Morris

运动与锻炼心理学教授

维多利亚大学,墨尔本,澳大利亚

亚洲南太平洋运动心理学会主席(1998—2011)

## 序 三

我与王进博士相识与 20 世纪 80 年代末 90 年代初,当时,我是北京体育学院的教师,他在中国体育科学学会任职。那时的印象是,他是个瘦瘦的、高高的、工作尽职尽责的学会工作者。后来,他去了澳大利亚攻读博士学位,专业方向和我的相同,同为运动心理学。再后来,在《体育科学》2005 年第 25 卷第 3 期上,读到他的论文“压力下的‘Choking’:运动竞赛中努力的反常现象及相关因素”,便禁不住将其收入我正在编辑的《体育科学研究优秀论文精选精评 30 篇》(待出版),作为推荐阅读的运动心理学优秀中文论文。这篇论文,是他博士论文研究的一部分,也是他学术思考和学术探索的一个缩影。接着,他便给我寄来这本再次令我刮目相看的学术专著。

我们或许可以将运动表现研究分为两大类。第一类是关于最佳运动表现的研究,相关理论包括倒 U 型假说、内驱力理论、最佳功能区理论、多维焦虑理论、焦虑方向理论以及流畅状态理论等等。这些理论虽然也讨论在什么情况下运动表现不佳,但重点是分析在什么情况下会有最佳运动表现。第二类是关于运动表现失准的研究,相关理论包括注意分散理论、干扰理论、自我关注理论、自动执行理论、自我控制资源损耗理论等等。这些理论的重点是分析运动员在大赛中运动表现失准的原因和条件。王进博士的这本专著,是第二类研究的集中体现。

王进博士在分析了前人关于表现失常的众多理论和实证成果之后,提出了独特的 Choking 过程理论。该理论的最大特点,是特别关

注运动项目特征和运动水平特征。该理论在作出运动表现的预测时,特别关注了开放式与闭锁式、技能类与体能类两大运动项目体系的差别,特别关注了高低不同运动水平的差别,并以这种差别弥合前人关于 Choking 理论之间的分歧与对抗,合理解释不同理论指导下的不同研究结果。

根据王进的 Choking 过程理论,不同运动项目、不同运动水平的运动员,应采用不同的压力应对策略,达到最佳竞技状态。对于技能型项目的大赛,应提倡运动员运用回避型应付压力的策略,减少额外努力的付出,应强调运动节奏,低调鼓励努力;对于高水平运动员,应强调注意调整的方法,注意运动整体节律,避免注意运动的具体过程;对初、中级运动员,应多采用心理减压方法。

我们常常有这样的体验:批评别人不易,自己建树更难;做一项研究不易,做连续研究更难;单纯作理论研究或应用研究都不易,将理论研究和应用研究联系在一起更难。王进博士两者都做到了,令人感到吃惊。你可能不完全同意书中的学术观点,但不得不对他在学术上的大量积累和执著努力感到由衷的敬意。

我会要求我的学生好好读这本书,并与他们共同讨论从中得到的启发。我也建议体育科学工作者、教练员,特别是心理学工作者,也读一读这本书,加深自己对于关键时刻运动表现超常和失常问题的认识,满足自己在理论或应用上的兴趣和偏好。

北京奥运在即,它既是检验王进博士 Choking 过程理论的现场,也是实现运动员人生梦想的舞台。不论是现实还是梦想,我都为有王进博士这样的运动心理学同行感到欣慰和骄傲。

张力为,教育学博士,哲学博士

2008年6月9日于北京体育大学

# 前 言

压力下的“Choking”是我们日常生活中一种常见的心理现象。它不仅会发生在体育运动竞赛中,而且也会发生在各种考试情境中,甚至演艺人员面对观众时也可能会出现这种“发挥失常”。在竞赛心理学的研究中,运动员“Choking”的现象是近年来才引起关注的问题。这是由于越来越多的优秀运动员在重大比赛中或关键时刻因“Choking”而丢掉了冠军。发展对这一现象的研究,旨在探索为什么运动员在比赛的压力下会出现“发挥失常”。在解读“Choking”现象发生机制的基础上,研究人员希望提出预防与治疗的心理干预措施,以保证运动员在比赛中最大限度地发挥其技术能力。

作者10多年来对体育运动竞赛中的“Choking”现象进行了理论和实证的探索。在列举大量的实践案例的基础上,着重从概念界定、机制解释的理论构建,以及从实验论证的角度,系统地解析压力下“Choking”的发生过程。全书共分两个部分,总体构思是围绕着这种现象,进行有关科学研究的讨论:首先,理解什么是“Choking”现象,界定竞赛中“Choking”现象的含义,讨论其发生的可能性机制;然后,讨论有关“Choking”现象的研究,诠释压力条件下导致运动员发挥失败的心理原理;在建立了什么是、为什么会发生“Choking”现象的基础上,进一步讨论“Choking”现象的敏感因素;在这本书的最后,还要讨论如何应对和避免“Choking”现象的发生,并提出将来在这个研究领域的努力方向。

本书第一部分共由九章组成:第一章主要为读者提供“Choking”

现象的解释,讨论竞赛中“Choking”概念的界定。第二章收集了我国运动员竞赛中“Choking”的实例,通过对这些案例的分析,了解体育竞赛中“Choking”现象的特征。第三章综述“Choking”机制的各种理论解释,并在此基础上,讨论目前理论发展在实际操作中的盲点。第四章讨论一个“Choking”过程解释模型,并综合发展使用的解释性原理。第五章着重提出竞赛中高阶心理活动过程的解释假说,从意识分析的角度,讨论运动竞赛的微观分析和运动员心理与行为不一致的现象。第六章是基于高阶心理活动过程的假说,在射击运动员中进行特质效应的验证性调查。第七章基于“Choking”的“自动执行理论”设计压力下努力的“悖理效应”实验研究,通过篮球运动员在压力情境下的投篮测试,验证努力引起的“Choking”行为。第八章为读者展示一个实际的个案研究,从定性的角度,观察比赛前期和中期的心理活动变化过程。第九章运用“Choking”理论,提供了24届雅典奥运会我国男子体操队失利的原因分析,旨在总结大赛经验,以减少重大比赛中“Choking”发生的可能性。

本书的第二部分共有八章,为一个连续的实证研究。其中,第十章提供了一个系统的研究文献综述。第十一章着重考察“自我意识”和“焦虑特质”预测“Choking”的效应。第十二章考察压力下焦虑状态对技能操作的效应。第十三章把运动员在压力下的应对方式进行了对比,主要确认运动员在比赛过程中,是“积极应对”的方式有利技能的发挥,还是“回避应对”的方式有利技能的发挥。结果显示“回避”的应对方式有利减少“Choking”现象。第十四章主要针对任务特征,设计不同技能形式在压力的条件下“Choking”的易感性。结果发现技能要求越高的任务,越容易在压力下发生“Choking”现象。第十五章对压力下“Choking”现象的性别特征进行了观察。第十六章基于“Choking”的系列研究,总结归纳“Choking”的过程解释理论的特征描述。第十七章为将来的“Choking”研究提出了进一步发展的设想。

运动员在参加重大比赛时,都希望有较好的表现,但却时常会发生事与愿违的情景。所以,近年来越来越多的运动心理学家、教练员,以及运动员开始关注竞赛中的“Choking”现象。有关“Choking”现象的研究告诉我们,压力下的“努力”并不一定总会给运动技能发挥带来有益的效应。本书从理论和实践的角度,全面系统地讨论了其机制的



原理。作者希望通过展示这些研究为读者提供一些对“Choking”现象的了解,帮助学会在压力条件下,避免或减少这种不幸事件的发生。特别是在运动竞赛倾向更为激烈的今天,希望通过这本书能帮助教练员和运动员学会怎样参加比赛,怎样面对压力,学会科学地训练和调节自我,以减少比赛中的“Choking”现象,最大限度地发挥出自己拥有的运动技能。

王 进

2008年4月于浙江大学