

社会职场

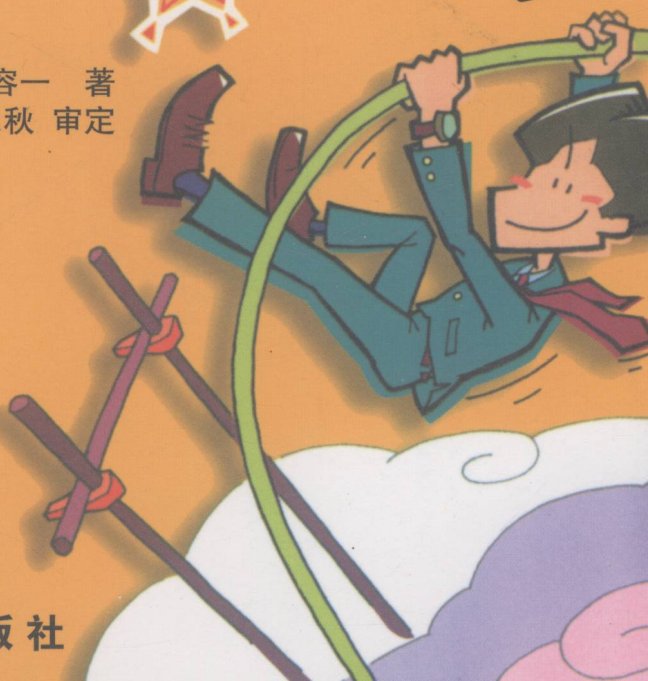
实用

心理
调节法



——
运用积极心理学
提高我们的幸福指数

〔日〕高妻容一 著
于英 译 张忠秋 审定



人民 体育出版社

社会职场实用心理调节法

——运用积极心理学提高我们的幸福指数

[日] 高妻容一 著
于 英 译
张 忠 秋 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会职场实用心理调节法：运用积极心理学提高我们的幸福指数 / (日) 高妻容一著；于英译. —北京：人民体育出版社，2012
ISBN 978-7-5009-4304-4

I. ①社… II. ①高… ②于… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 141690 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 5.5 印张 139 千字
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4304-4
定价：15.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67118491
网址：www.sportspublish.com
(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系)

同的。当然，由于领域的不同，具体的操作方法也存在着差异性。虽然我不是社会职场方面的心理专家，但是也经常看到在商业活动、公司培训等方面都在应用心理学训练方面的知识。因此，我觉得体育领域与社会职场领域具有一定的共通性。所以，我将以运动心理学中的方式，给大家介绍职场心理调节的方法，并希望能够让读者把心理调节方法适当地应用在商业活动上，这就是我撰写本书的目的。

我想很多朋友在小学、中学、高中还有大学时代，都有参加体育运动的经历。在阅读本书时是否会情不自禁地联想到自己的青春时代呢？也许会油然而生地感慨“自己为什么没能成为职业运动员？”“优秀的运动员，原来是那样做的啊！”“要想成为优秀的运动员，做这些事情都是不能缺少的啊！”如果大家在感慨后能够真正地理解书中的心理调节方法，并且灵活地应用到工作中，我就很知足了。我认为无论是商界中的白领，还是运动员，能够在各自的领域里取得成功，就说明他们有相同之处。运动员进行心理调节训练是为了能够提高竞技能力，如果商界白领也能把这种心理调节方法应用到平时的工作中，我相信事业成功的可能性同样也会大大增加。同时，在对子女的教育、人际关系的处理、人生态度的选择等方面都能起到很好的作用。

想写这本书的另一个理由，是我对原田隆史老师指导学生训练的经历产生了浓厚的兴趣。他梦想成为一名中学体育老师，能够通过田径运动训练对孩子们进行教育，为了实现这个梦想他一直努力着。最终他成功了，他的学生们十几次得到全日本第一的成绩。之后，他受邀成为了某大学的老师，在教育学部教学。让我感兴趣的是，在他成功之后，他的教育方式与方法，被很多公司领导、企业家所关注，因为原田先生在讲演中对企业发展提出了很多合理化的建议。他现在已经不做大学教师了，而是作为一名企业家，在日本各地的企业参加活动、进行演讲。

我认识原田先生时，他还是一名中学老师，对于运动心理学我们有很多共识。我们在运动心理调节和应用体育心理学研究会学会上，针对提高竞技能力的心理调节做了很多的交流与研究。在这个学会上，每次都会聚集许多教练员和运动员，针对如何提高运动员成绩、提高运动水平的各种方法进行讨论与研究。原田老师提出对于中学生的田径运动，早期的心理、技术、体力三方面的和谐发展是很重要的。我们在“心理调节技能·应用运动心理学”的报告会上，对“心理”“精神”“调节”等方面的内容进行了深入的探讨与分析。另外，和参会人员还讨论了“棒球中投球方面理论与实践”的相关内容。

近些年来，心理调节的方法已逐渐被推广，也出现了大批研究经营管理及教育领域心理调节的人士。我从事体育领域研究，对本领域外的事物，一直抱着一种不敢尝试的心态。但是利用这次被委托执笔之际，有了迈出一步去挑战的欲望。我想运动员的思想意识也是人的基本意识，因此把体育运动中的心理调节方法介绍给广大的读者，也未尝不是一个可行之道。阅读此书的各位读者朋友，我非常感兴趣哪些方面的内容将对您能有所帮助，如果有机会能够让我听到您的感想，那是我最幸福的事情了。

请准备小的笔记本，后面有需要填写的心理调节技能的提问和设定目标的专用表格，有的时候直接写在书上不太方便您的下次阅读，请准备专用的小笔记本。

（译者注：对文中所提的问题进行回答，其实也是一种心理调节训练。）

目 录

第一章 在上下班路上的心理准备与强化 (心理技能训练)	(5)
一、提高干劲	(5)
二、有效利用时间	(6)
三、积极态度	(7)
四、转换心情	(12)
第二章 什么是心理技能训练	(24)
一、提高士气的手段——合理的目标设定	(25)
二、自我控制的过程——放松精神与敞开心扉	(25)
三、心理技能训练的过程——掌握新的技术、发挥实力	(25)
四、集中注意力技能训练的过程——提高练习的质量、发挥实力	(26)
五、积极心态的训练方法——积极地、有斗志地、快乐地转换心态	(26)
六、自我控制的练习——使用积极词语的想法	(26)
七、获得自信的技能训练——眼神、表情、姿势、态度、走路方式、问候形式、言语、行为	(27)
八、互相协作的技能训练——俱乐部的人际关系、通向成功的方法	(27)

九、人际交流的技能训练——前辈与后辈、教练 与选手、队员之间的人际关系	(28)
十、针对比赛的心理准备——为了达到比赛胜利 进行充分的准备方法	(28)
第三章 竞技运动心理调节技能的应用	(29)
一、如果你是工薪阶层的话	(29)
二、如果你是考生的话	(36)
三、如果你是教师的话	(58)
四、如果你是教练的话	(64)
五、如果你是公司领导的话	(70)
六、如果你是学校领导的话	(72)
七、父母们的心理技能调节方法	(75)
第四章 提高士气的练习方法	(86)
一、什么是提高士气	(87)
二、在体育运动中提高士气的方法	(91)
第五章 控制情绪	(105)
一、体育运动中的困境（危机）	(105)
二、控制情绪的训练方法	(107)
第六章 出差时自身调节的程序方法	(113)
一、睡前自身调节法	(115)
二、晨起自身调节法	(118)
第七章 工作调动、人事变动与积极态度	(121)
第八章 保持自信·有目的提高士气的心理调节练习 ...	(127)
一、提高迈向成功的可能性	(127)

二、作者体育运动经历与心理调节训练法	(129)
第九章 正式洽谈时发挥实力的心理调节技能训练的应用	(148)
一、自信和心理准备	(148)
二、习惯（下意识的）动作	(156)
后记	(161)

在上下班的路上畅想“通勤天国”

一天，我和学生们一起从神奈川县秦野站乘坐地铁到新宿（东京）去。我们早上七点坐“小田急线”快速地铁从秦野站出发，到代代木上原站转车，之后换地铁往东京都中心运行。这段时间恰逢是上下班高峰，即便是在早晨七点，也已经是人满为患了。看到公司职员和学生们要花一个小时的时间在电车里度过的情景，我便对学生们说：“东京已经没有住的地方了。”虽然这席话对住在东京市郊却每天往返于都市内的人们来说有些失礼，但我实在是对拥挤满员的电车感到厌烦。连我这个偶尔搭乘电车的人都对这种满员电车中的氛围及状况感到烦躁，那么对于每天奔波在上下班路上的公司职员们来说，这种状况也势必会引起他们的压力、疲劳、失落等心理方面的问题的产生。

我是在九州宫崎出生的，从小在农村长大，大学时代也是在远离福岡市区街道的远郊读书，研究生时代，住在丰田市的一个被田园与田舍围绕且靠近山地的地方。在美国留学期间，我住在佛罗里达的一个只有10万人左右的农庄。在大学工作期间，是住在离市区较远的东大阪的羽曳野和生驹市。

近6年间，我没有生活在市中心的经历，也很少到非常热闹的东大阪市中心去；后来到神奈川工作时，我仍在可以望得

到富士山的秦野市近郊的平塚市农庄里居住。现在作为大学教授的我和社会白领们从事的工作是不一样的，所以生活节奏也不同。作为个人的生活，我还是非常喜欢农郊般的慢节奏的生活氛围，这种轻松悠闲的生活节奏，可以让我放松精神、减缓压力。

在此，我想说些什么呢？

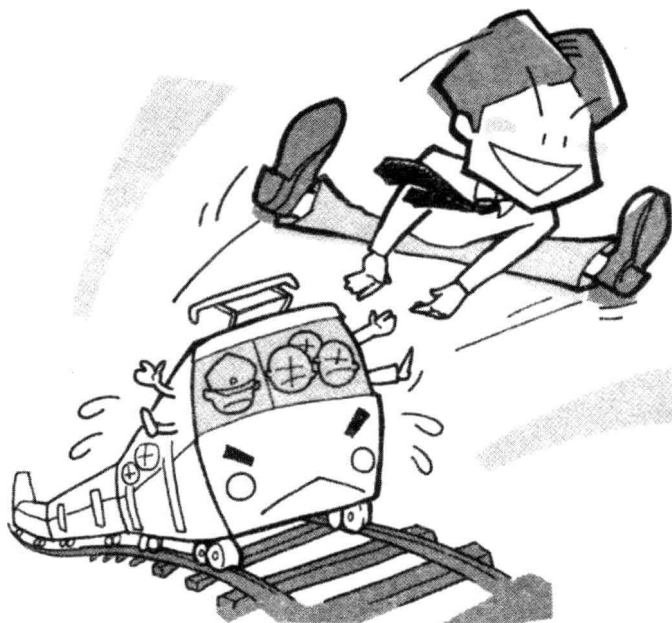
每天在上下班的地铁列车中，看到往返于单位与家中的上班族们，可以感受到他们在此时“身心紧张”的程度已经几近饱和。还有，住在都市中心的人们，也必须直接面对城市人口拥挤所导致的“身心紧张”。而对那些每天都驾车上下班的人们来说，上下班时的交通堵塞也同样使其能感受到“身心紧张”而造成的心理压力。所以无论你乘坐哪种交通工具，只要你是社会职场的一员，你就必须承受上下班途中各种紧张状况造成的精神压力。

我写的《社会职场实用心理调节法》这本书，不仅与运动员们（每天都要面对的）“紧张与压力的心态”有着密切的关系，并且也能够很好地调节和控制上班族们每天必须面对的“人际关系与工作的压力”。本书的内容对大家的心理调节会起到一定的作用。简而言之，把缓解压力的方法介绍给大家，也许会给大家的生活与工作带来意想不到的效果。

我认为成功运动员的心理强化训练的方法，从某种程度上来说是可以应用到社会职员的心理技能调节中去的。要想使这种方法可行，我认为在实际操作中比较重要的是：奔波于上下

班路途中的上班族们，首先要掌握如何在上下班路上运用心理调节方法。

超脱各种各样“通勤地狱”的压力



在通往东京的地铁上要站立将近一个小时的时间，而且还要像“沙丁鱼罐头”一样互相挤压着。冬天里窗缝挤进的冷风、男人刺鼻的发油味、女性难闻的香水味等，特别是前一天喝多的人吐出的吃多的早饭，这种呕吐物的臭味把已经完全满员的整个车厢都污染了。看到呕吐物的人们纷纷向别的车厢移

动，而站在这个车厢的人们都背对着它，尽量地屏住呼吸，无奈地强迫自己逐渐地进入自我封闭的状态中。所有这些每天要面对的问题，对人的心理上及精神上都会有很大的影响，从而产生紧张与疲惫。看到这些每天往返于单位与家中的上班族，奔波于学校和住地的学生们，此时能够感受到他们心中的纠结。看到他们的心中逐渐涌起的“紧张、逃避、忍受、非现实、面对现实”等种种复杂的状态时，让我不得不想到一个词——“通勤地狱”（日本人习惯将拥挤的上下班电车、地铁称为通勤地狱）。

第一章 在上下班路上的 心理准备与强化 (心理技能训练)

怎么样？当听到“上下班路上的心理准备与强化”这句话时，你想做什么呢？在这里介绍几种简单的解压方法，也许能够帮助到你们。

心理准备与强化在心理学里的专门术语为“心理技能训练”。在社会心理学与运动心理学等实践当中，调节心理技能的训练已被科学证实是有效果的。作者本人对运动心理学的研究有 30 多年的经验，特别是在以提高竞技能力为目的而进行的“心理技能训练”的应用研究。在此，把运用在运动心理学中的“心理技能训练”的调试方法介绍给大家，帮助人们如何在“通勤地狱”中解压。

一、提高干劲

我认为，干劲在工作中是非常重要的，没有了干劲，每天奔波于上下班路上拥挤的地铁、公车，当然就变成“地狱”了。作为社会其中的一个成员，也许是因为他们在工作中产生的“责任感”“义务感”“生活所迫”“为了生存没有办法”等心理压力，才导致他们不得不去接受这种“通勤地狱”的生活。在这一点上和运动员“想胜利”“想优秀”的目标是一样的。竞技体育中的运动员把“想胜利”“想优秀”作为自己的目标，但是如果每天只是单纯地沉浸于目标本身，就会慢慢地陷入无形的压力与紧张的泥沼当中，进而也会影响训练和比赛的效果。

要想提高干劲，一直被认为只要是设定了合适的目标，便会有很好的效果，并能提高士气；但是，影响干劲的因素还有紧张与压力。

在竞技运动中，运动员每天都在“想胜利”。这种正常的心理，便是他们为了现实目标与梦想每天都在刻苦的训练的动力。如果抱着这种目标和梦想，是否能够每天都怀着“严格、快乐、有意思”的心情去面对生活呢？也就是如果以积极的心态去面对生活与工作的话，我认为你就不会感到紧张与压力了。

如果运动员消极地去考虑比赛的“结果”时，就会产生压力，引起紧张的心态。但是，如果以积极的态度看待比赛的结果，就会减轻压力，以最佳状态去比赛与练习。这种积极思考的态度对你的梦想和目标的实现会产生积极的效果。这种提高干劲的心理技能训练方法将会在第四章中做详细的介绍。

二、有效利用时间

我认为有效利用上下班路上这段时间，对提高生活效率是非常重要的。但是在地铁里，大多数的人都沉浸在自我的世界里，他们有的读报纸和书、有的发信息、有的读漫画或睡觉、有的看地铁的宣传板画、有的看地铁路线图或是和朋友唠嗑、还有的傻傻地坐着不知道在想什么。可以说，形形色色的人都存在于这个微小的世界中。除此之外，在“通勤大军”中，也有开车上下班、坐公交车上下班或是步行上下班的人们，我想他们在上下班的路上也和每天挤地铁的人拥有一样的状态吧。

你在上下班路上时，通常都在干什么呢？是有计划和有目的的吗？另外，这种对时间的利用方法对你有帮助吗？

对于大家来说，每一天都拥有 24 个小时。从运动员来看，特别是优秀的运动员，他们大都能够采用合理的方法，有效地、良好地利用这 24 小时。在我们的人生中，不管是运动员还是上班族，如果能够有效地利用时间，那么，工作效率与生活品质才会大大提高。

提问 为了能够充分利用上下班路上这段时间，请考虑你将怎样做吧！

.....

.....

.....

提问 为了达到目的，你试着定个计划吧！

.....

.....

.....

提问 如果实行这个计划，你想在数月后、一年后，或者数年后会有什么样的变化呢？

.....

.....

.....

三、积极态度

当你听到“积极态度”（积极思考）这个词的时候，你想到了什么呢？其实，任何人都知道这个词，也明白应该去使用。大概在 1987 年，我是在一本英语书《coaches manual psyching for sport》上发现这个词的。

该书是由加拿大 OTW 大学的 T.L.O 博士撰写的，也是加拿大奥林匹克代表队曾经使用过的心理技能训练的方法手册。当我快速阅读它之后，我为之震撼，从此认定“就是它了”。实际上，早在

1981年加拿大举行的体育运动心理学国际学会上，我曾有幸与撰写这本书的老师相会，但这已是在读这本书之前很多年的事情了。读完这本书后，我就想试着运用他的方法，把书上的内容传达给日本体育界的有关人士。我在翻译这本书时，发现在书中多次出现过“positive thinking”（积极思考）这个词，然而，在那个时候的日本，像“积极思考”（积极行为）……还停留在一些“物”和“事”上，几乎没在心理学领域出现和使用过。

因此，在解释这个词的时候是以“从积极方面去思考问题”这样去表述的。另外，这本书有关“教练员基础训练”的内容，在棒球杂志社的月刊《教练员指导》中进行了一年的连载。而且，这本书的“心理技能训练”也同时应用到很多运动员身上，在应用的过程中，“积极思考”的这种状态也逐渐被重视了。那时，我曾几次去自民党的总部实地考察、搜集资料，并首次把“积极态度”在体育运动以外的世界中进行了传播与介绍。当时，自民党的仁田小池律师在电视宣传广告上就使用了“积极态度”这一词，从此，“积极态度”在日本就广泛地流传开来了。

在80年代的后期，“积极态度”在体育界还是以“肯定的态度，积极的思考”这种描述存在的。进入1990年，特别是进入了2000年，我感觉从英语中翻译过来的“正面思考”这种解释不够全面，还是“积极态度”这种解释较为恰当。由此，我认为对“积极态度”的定义就是：“勇敢地面对，朝着积极的方向正面地思考。”

在体育运动中，“积极态度”是由下面框架中这些词汇表现出来的：

强势 面对 积极的 建设性的 有干劲 着迷 好的氛围 自信
好运气 喜欢 快乐 有意思（好玩）有兴趣 活动的 顽强的 忍耐（毅力）努力 拼死 死追 不放弃 集中 感觉好 最高 美的
转换心情 充实 好脸色 流畅自如