

运动员 正念训练手册

姒刚彦 张鸽子 苏宁 著
张春青 蒋小波 李轩宇

北京体

运动员正念训练手册

姒刚彦 张鸽子 苏宁 著
张春青 蒋小波 李轩宇

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 孙宇辉
责任校对 毕 虹
审稿编辑 李 建
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

运动员正念训练手册/姒刚彦等著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1619 - 5

I. ①运… II. ①姒… III. ①运动员 - 运动训练 - 手册 IV. ①G808. 1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 079276 号

运动员正念训练手册

姒刚彦 等著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	4
字 数	68 千字

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

本书获得
香港体育学院赞助出版

前 言

1. 本手册的思想来源

精英运动员的心理训练一直受主流心理学心理理论的指导。过去30年中，精英运动员心理训练主要以第二代认知行为疗法为理论基础。该理论认为，现行事件主要通过中介心理变量来影响个体的行为，也就是说现行事件首先影响到个体的中介心理因素，而中介心理因素对行为有决定作用。要想改变行为，就要首先改变中介心理因素。因此，传统心理训练范式主张通过心理干预（如心理技能训练）来制造有利于完美行为表现的最佳心理状态，期望通过最佳心理状态的获得，使运动员能够拥有完美的行为表现过程，进而提高行为表现水平。

姒刚彦博士在多年实践经验的基础上，提出逆境应对理论。该理论认为，理想竞技表现并非指竞赛中完美无缺的表现，而是指在竞赛

中对各种逆境的成功应对。逆境是比赛中的正常现象，一个运动员越能在比赛中合理应对各种逆境，他的竞技表现就越理想。也就是说，即便运动员不是处于最佳心理状态上，只要能合理应对、有效补偿，他就是处在理想竞技表现上。该观点认为，现行事件并不一定是通过中介心理因素来影响行为的，即使现行事件导致了消极的中介心理因素，只要合理应对，仍有可能出现卓越行为表现。追求卓越运动表现，其机制是人类在有限理性支配下的适应过程，实质是接受逆境，并与之共存。

传统心理训练范式，诸如理性情绪行为疗法、心理技能训练等，认为心理状态与行为表现之间的关系是确定的，积极的心理状态会导致好的行为表现，消极的心理状态会导致不好的行为表现。逆境应对训练范式则认为，心理状态与行为表现之间并没有上述这种确定的关系，个体对待逆境的态度才是决定行为表现的关键所在。

逆境应对理念恰好与东方的禅宗思想吻合。禅宗思想认为：世间的痛苦和灾难是普遍存在的，是不可能消除的，与幸福和快乐一样是生活的组成部分，正是完美和不完美共同构成了整体的生活。运动员面临的逆境也是一样

的，逆境是永远存在的，和顺境一样是运动生涯和比赛过程的组成部分。因此，要接受它们，把它们都当作事实存在去接受。另外，禅宗主张在接受逆境和不完美的同时，要活在当下，即把自己的心念放在此时此刻正在做的事情上，就是对当下的行为保持专注而不受外界干扰，从而提高生活中行为的有效性，提高体验生活的质量。但是由于我们对外界物质性结果和自我欲念有太多的执着，从而导致我们不能很好地活在当下，总是受外界事物的干扰（如对名利的期盼），或者受自我（如对自我的满足）的干扰，而不能将意识重心放在当下的行为体验上。因此，要去掉自我中心，放下对外界物质与内在自我的执着，把注意力从外在事物与内在自我转移到当下行为的体验上，提高生活的质量。

受禅宗思想的影响，我们认为，正念就是如其实际地明了当下的身心状态及其变化，并活在当下。如其实际地明了当下的身心状态及其变化在行为表现领域的具体体现，就是不判断、不反应地接受内部体验（积极的和消极的），接受它是为了放下它。活在当下在行为表现领域的具体体现就是把自己投入到当下的行为任务；就是去掉自我中心，融入并体验当

下的行为过程。

2. 本手册的总体规划

方兴未艾的正念训练正是与逆境应对理念和东方禅宗思想一致，主张如其实际地接受各种逆境的存在，包括消极的情绪、想法、身体感觉，以及其他干扰因素，不判断、不反应，并把注意力的焦点从对抗这些逆境转移到当下的行为任务上，从而使得更多的心理资源能被分配到当下行为任务上，提高当下行为的质量。具体到本正念训练手册中就是“正念”“去自我中心”和“接受”三种技能。

虽然我们已经知道要活在当下，提高当下行为的质量，那么哪些行为是当下的合适行为呢？也就是我们还需要明确行为的方向。因此，提出价值观，通过价值观评估找出当下行为的方向，当下的行为只有与个体的价值观相一致时才是有效的行为，才更有利于提高我们的生活质量，提高行为的效率。而对于运动员来说，主要的生活领域就是运动生活领域，所以我们将着重澄清运动员在运动领域的价值观，来指导行为的方向，并通过明确能够实现个体价值观的有效行为，以及对这些有效行为的长期坚持，来促进运动表现水平的提高。具

体在本正念训练手册中就是“价值观的澄清与投入”的练习。

另外，在价值观一节中我们加入了“觉悟”。觉悟就是发现生活中的新智慧，体现了思维的灵活性。“众人用一双眼睛看待事物，而佛陀则是用一万双眼睛看事物”，这句话主要是说，佛陀与众人的区别在于，众人一般都是从一个角度或某一种逻辑去看待问题，而佛陀能够更加灵活地从不同的角度和逻辑去看待问题，因此能够有新发现和新智慧产生。个体在追求价值观的过程中会遇到各种各样的困难，会产生迷茫与困惑，甚至怀疑当下的价值观，如果能够通过提高觉悟来帮助运动员更好地处理这些问题，通过提高觉悟来帮助运动员更好地为自己的价值观服务，那么不仅对他们的运动生涯有所帮助，对他们整个人生的发展也将有所裨益。

综上所述，我们发展的这本正念训练手册融入了逆境应对理念和东方禅宗思想，以接受为主要特征，全手册共分7个章节，其中第一章为正念训练准备；第二、三、四章分别介绍“正念”“去自我中心”“接受三种技能”；第五章“价值观和觉悟”、第六章“投入”，主要帮助澄清当下的价值观和能够实现价值观的

有效行为；第七章为综合练习，将第二、三、四章学习的技能与第五、六章确定的价值观和有效行为结合起来，用“正念”“去自我中心”“接受”的技能帮助促进对能够实现价值观的有效行为的长期投入。

香港体育学院
正念训练课题组

目 录

第一章 正念训练准备	(1)
一、什么是正念训练	(4)
二、正念训练的发展应用现状	(6)
三、正念练习	(8)
第二章 正 念	(9)
一、正 念	(11)
二、正念练习	(14)
三、正念技能评估	(14)
第三章 去自我中心	(16)
一、去自我中心	(20)
二、练 习	(26)
三、评 估	(27)
第四章 接 受	(29)
一、接 受	(33)
二、“经验接受”练习	(36)
三、评 估	(36)

第五章 价值观和觉悟	(37)
一、价值观	(42)
二、觉 悟	(45)
三、觉悟与价值观的关系	(46)
四、练 习	(48)
第六章 投 入	(49)
一、投 入	(53)
二、定 力	(56)
三、定力练习	(58)
第七章 综合练习	(59)
一、回 顾	(62)
二、技能综合	(63)
三、综合练习	(64)
附 录	(66)
附录一 问 卷	(66)
附录二 练 习	(77)
附录三 参考文献	(112)

第一章 正念训练准备

操作提示：

第一章是对正念训练的基本情况的介绍，除了让运动员对即将进行的心理训练课程有一个整体上的了解之外，还要引起运动员对正念训练的参与兴趣，对后面将要进行的训练做准备。

1. 正念训练的基本理念

指导者在自身对正念训练整体的认识的基础上，向运动员介绍正念训练的基本理念，可与运动员之前学习的心理技能训练（Psychological Skill Training, PST）相对比。当然，这里的讲解要尽可能的简单易懂。

2. 正念训练要点

在讲解完正念训练的基本理念之后，指导者对

正念训练进行简单的概括，也就是概括出正念训练的要点。这样便于运动员对接下来的训练课程有一些简单清晰的认识。

3. 正念训练的作用

在介绍完什么是正念训练之后，指导者要向运动员展示一下正念训练的作用，增加运动员对正念训练的兴趣。

4. 正念训练的发展现状

除了第一章所罗列的发展现状之外，指导者可根据自身的知识对正念训练的现状进行介绍。

5. 课程安排的介绍

对接下来的具体课程安排向运动员做介绍，包括以下几点。

- 上课的次数（一般 7 次，可根据具体情况进行调整，调整课程应在 6 次 ~ 12 次之间）；
- 每次的时间长短（大约 60 分 ~ 90 分）；
- 每次上课的具体时间；
- 课程的形式：指导者的讲解、集体讨论、课上的练习、课下的练习等。

6. 开始正念练习

本次课程使用的定心练习是基础性的正念练习

活动，目的是练习将注意力专注在依次观察：自身呼吸 - 外部声音 - 自身感觉 - 自身的思维活动 - 外部声音 - 自身呼吸。对于将注意力专注在自身思维活动时所使用的指导语，做以下 3 点解释说明。

① “让你的思维集中在‘你为什么选择参加这个练习’上。你是否有任何的怀疑或其他的想法产生，只是注意到它们，让它们在你的头脑中如受检阅般列队走过。看看你是否能关注到它们并且承认它们的存在，不要试图驱散它们或改变它们。”——此处指导语的目的是通过思考为什么参加这个练习，让注意力回到这个练习本身，在思考这个问题的时候脑海中可能会有很多想法，也会怀疑这个练习是否有效，对于与这个问题有关的想法，只用退后一步去观察它们即可，这样做是为了练习不加判断地、客观地观察自己的思维内容的能力。

② “现在让你自己把注意力集中到你想要有的运动表现上。”——此处指导语的目的是把注意力转移到与运动表现有关的思维内容上来。

③ “对你来说最重要的是什么？”——此处指导语是指运动员在生活和生涯中最看重的东西。

本章要点：

1. 正念训练的基本理念、要点、作用机制、作用；
2. 正念的发展情况。

一、什么是正念训练

正念训练是以接受为基础的一种心理行为训练方法，主张如其实际地明了当下身心状态及其变化，接受消极的内心体验，包括消极的情绪、想法和身体感觉等的存在，但是不对它们做出评价与反应，从而使注意焦点从自己的思想中摆脱出来，转移到实现目标和价值观的行为活动上，即关注与当下的行为表现任务有关的线索与技术要素，从而提高行为表现水平。

1. 正念训练的要点

(1) 活在当下

注意力的焦点放在此时此刻正在执行的任务上，不去想过去和未来，全身心地投入到当下任务的完成过程之中。

(2) 不判断

不判断内心体验的好坏对错，不判断正在发生

的行为的好与坏，只把它们当作事实存在。

(3) 接 受

接受消极内心体验的存在，不对它们做出反应，不刻意去消除、降低消极的情绪想法等，只是意识到它们的存在，任其自然地发生。

(4) 行为投入

任务执行不受内心体验的影响，而是去做能够实现卓越表现的行为，即关注任务执行的流畅性及技术环节，不去期待和判断结果，也不去评价已经结束的动作，只是去做。

2. 正念训练的作用机制

(1) 帮助我们有效地控制注意力，保持对当前任务的专注，并在注意力分散的时候让注意力重新回到当前任务上；

(2) 提升身体觉知能力，帮助我们更加清楚身体在压力出现时的反应，这会帮助我们有效地应对运动表现中可能出现的阻滞（Choking）现象；

(3) 面对逆境和挫折或情绪起伏的时候，我们能够不去对这些刺激进行评判和反应，从而能够解决之前固有的情绪反应模式带来的负面影响；

(4) 使我们能够不以自我为中心来觉知当下的压力情境，从“忘我”的角度来客观地觉知持续变化的事物，借此帮助我们总是担心结果的定势中