

中等职业教育通用基础教材系列

ZHONGZHI XUANSYOU JINENG JINGSAI
XINLI FUDAO

主 编 隋莎莎 麻丽华

中职选手技能竞赛 心理辅导

中等职业教育通用基础教材系列

中职选手技能竞赛 心理辅导

主 编 隋莎莎 麻丽华

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中职选手技能竞赛心理辅导/隋莎莎等主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 8
中等职业教育通用基础教材系列
ISBN 978-7-300-18004-5

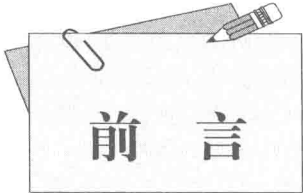
I. ①中… II. ①隋… III. ①竞争心理-中等专业学校-教学参考资料 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199841 号

中等职业教育通用基础教材系列
中职选手技能竞赛心理辅导
主编 隋莎莎 麻丽华

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	中煤涿州制图印刷厂	版 次	2013 年 10 月第 1 版
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	印 次	2013 年 10 月第 1 次印刷
印 张	9	定 价	18.00 元
字 数	186 000		

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



前言

职业学校技能竞赛是近年来职业教育的一项重大制度设计与创新，每年由教育部门组织的国家级、省级、市级职业学校技能竞赛都在红红火火地开展，并且已得到社会各界的广泛认可。它对中职学校的专业建设起到了积极的促进作用，使得专业培养人才的目标更加明确，也使得学生的职业能力和职业素养大幅度提高，因此得到了很多学校领导、学生和家长的重视。

闪耀在领奖台上的一张张学生的笑脸，不仅有对教练员的谆谆教诲、严格训练的感激，也有对自己克服比赛心理压力、坚持到最后的自豪。成功的道路不是一帆风顺的，对竞争压力的合理释放、对负面情绪的有效控制、面对挫折时的奋起、面对焦虑时的调整，都是获得最终胜利的心理保障。

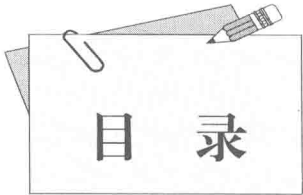
本书详细阐释了四个方面的内容：一是中职选手的竞赛心态，包括选手的生理应激、选手的竞赛心态、选手的认知辅导、选手的情绪控制、选手的意志训练、选手的人格特质。二是中职选手的学习方法，包括掌握学习技术、激发学习动力、学会正确归因、克服竞赛焦虑。三是中职选手的挫折应对，包括挫折及其应对方式、中职学生常见的挫折类型、受挫对中职学生身心的影响、学会积极应对。四是中职选手的职业生涯规划，包括职业生涯规划与职业理想；了解自身专业，正确认识就业；职业对从业者素质的要求；职业生涯规划的制定。

本书旨在对参加职业学校技能竞赛的选手们提供心理上的指导，也为选手的教练们提供了解选手竞赛心理状态的参考。

本书第一章、第二章由隋莎莎编写，第三章、第四章由麻丽华编写。本书在编写过程中参考了大量文献，在此对相关作者表示感谢。鉴于时间仓促和水平有限，书中难免出现错误和纰漏，祈望专家、同仁和读者不吝斧正。

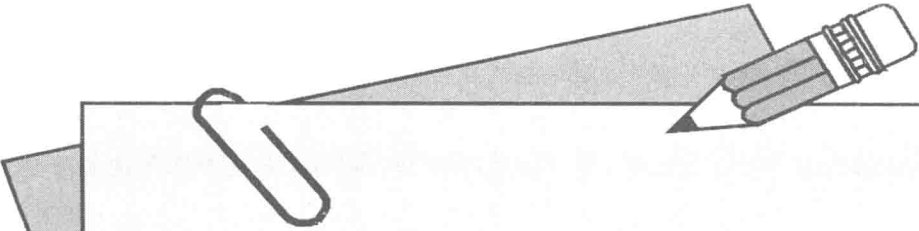
编者

2013年8月



目 录

第一章 中职选手的竞赛心态	1
第一节 选手的生理应激	2
第二节 选手的竞赛心态	4
第三节 选手的认知辅导	6
第四节 选手的情绪控制	10
第五节 选手的意志训练	20
第六节 选手的人格特质	28
第二章 中职选手的学习方法	35
第一节 掌握学习技术	36
第二节 激发学习动力	45
第三节 学会正确归因	49
第四节 克服竞赛焦虑	53
第三章 中职选手的挫折应对	63
第一节 挫折及其应对方式	64
第二节 中职学生常见的挫折类型	70
第三节 受挫对中职学生身心的影响	76
第四节 学会积极应对	78
第四章 中职选手的职业生涯规划	85
第一节 职业生涯规划与职业理想	86
第二节 了解自身专业, 正确认识就业	91
第三节 职业对从业者素质的要求	113
第四节 职业生涯规划制定	120
参考文献	134



第一章

中职选手的竞赛心态



本章导语

“普通教育有高考，职业教育有大赛”，我国职业教育一直以培养技能型人才为目的，如今，举办全国性的职业技能竞赛不仅已经成为我们职业教育改革成果展示的平台、职业学校和企业合作交流的平台，更是职业教育教学效果检验的平台和中职选手职业发展的平台。在大赛中脱颖而出的优秀选手不仅有被许多知名企业高薪聘请的机会，也为今后继续求学之路做好铺垫。因此，每位有机会参加技能竞赛的中职选手自然对竞赛十分关注，加之进入竞赛准备阶段时，选手们的生理和心理处于应激状态，精神高度紧张，致使部分选手出现学习和训练疲劳，甚至出现因免疫功能下降而引起的各种身心疾病，严重影响了他们的学习训练和健康。

第一节

选手的生理应激

生理应激指的是机体在受到各种强烈因素（即应激源）的刺激时，所引起的各种机能和代谢的改变，主要表现为：



一、学习（训练）疲劳

为了备战竞赛而进行的长期训练引发的最主要的生理问题是学习（训练）疲劳。所谓学习（训练）疲劳是指由于学习（训练）活动过于强烈或者过于持久而导致学习（训练）效率下降的一种身心状态。一般来说，选手在学习（训练）中感到轻度的、暂时的疲劳是正常的，但是如果长期处于疲劳状态，则会引起神经衰弱，严重的会影响学习（训练）效率，甚至还可能引发心理疾病。

具体而言，学习（训练）疲劳可以分为生理疲劳和心理疲劳两种疲劳状态，这两者在竞赛选手中都较为普遍。其中生理疲劳的症状主要表现为肢体麻木、腰酸背痛、视力减退、瞌睡乏力、感觉迟钝、食欲不振等；心理疲劳的主要症状则为精神萎靡不振、注意力涣散、思维迟钝、记忆力减退等。

当选手处于学习（训练）疲劳状态时，其大脑皮层细胞功能消耗超过限度就会产生保护性抑制现象，从而使其他器官、系统的功能和全身工作状态处于低潮，对一些本来容易



解决的问题往往会感到力不从心。如果这种早期的疲劳没有经过充分的休息而得以恢复的话,就会发展成为显著性疲劳,出现打哈欠和瞌睡、反应迟钝、错误率增高,有躯体疲劳的感觉。严重者甚至可能出现“赛前综合征”,表现为:学习新技能困难、精力难以集中、训练效率下降、厌学拒考、紧张焦虑、抑郁等症状,感到孤独、易误解他人、心身负荷过大及其他负面情绪,并伴有疲乏倦怠、头痛头晕、视力下降、心悸、多汗、尿意频繁、不思饮食、消化不良、睡眠障碍等症状和易发感染性疾病的倾向。

学习(训练)疲劳不仅会导致学习(训练)效率降低,而且会使心理活动被扰乱。对选手而言,学习(训练)疲劳和学习(训练)效率成反比,学习(训练)疲劳程度降低,学习(训练)效率提高;学习(训练)疲劳程度提高,学习(训练)效率降低。



二、免疫系统功能下降引发的各种生理疾病

由于长期的学习(训练)疲劳,选手们的睡眠质量降低,特别是处于竞赛前的应激心理对选手们的免疫功能有一定的抑制作用。免疫功能下降,胃肠消化能力减弱,内分泌失调,由此引发腹痛、腹泻、便秘、中暑、患感染性疾病等,即使食用平时经常食用的生冷食品等也可能会出现不适应。



三、失眠

失眠也是困扰选手的一大问题,通常的表现有入睡困难、早醒、多梦、易惊醒,并伴有头痛、头晕、记忆力下降、注意力不集中、疲倦、焦虑烦躁等症状。其中,入睡困难者经常躺在床上虽感到身体疲倦不堪,很想很快进入梦乡,但是思绪却像脱缰的野马肆意奔腾,无法自控,于是心浮气躁、焦虑不安、辗转反侧、彻夜不眠。易惊醒者虽能入睡,但这类人往往对睡眠环境要求较高,睡眠的警觉性很强,一点小动静便会使之惊醒,因而他们半夜时常醒来,醒来后就难以再回到睡梦中。早醒者则通常表现为清晨天未亮就醒来睡不着,即使前一天睡得很迟,次日也会早早醒来,导致一天睡眠时间不足。无论是入睡困难、易惊醒还是早醒,都会引起第二天头昏眼花、身心疲惫、困乏无力,严重影响选手正常的训练和学习。

选手不要太晚睡觉,睡前不要看书,可以出去散散步。当然,选手还应注意保持卧室的清洁、安静、灯光幽暗,睡衣柔软舒适,睡觉前最好不要喝茶、酒、咖啡等饮料,不要看惊险刺激的小说、电影以及激烈的体育竞赛等。喝杯牛奶、泡个热水澡、听听舒缓的音乐等都可以促进睡眠。睡前也可以做一些释放压力的运动。

为了保证睡眠质量,睡前用热水洗脚,洗脚后按摩双足底涌泉穴,具体方法可用右手大拇指按摩左脚脚心 36 次,再用左手大拇指按摩右脚脚心 36 次,各约 15 分钟。用手按摩感觉疲劳时,可以采用其他工具代替。



此外,还有几种对失眠的调节方法,如数数、白云疗法、海浪疗法等。

白云疗法:想象自己躺在一片草坪上,头顶是一片蓝蓝的天空,天空中有一片白云,厚厚的、洁白的,慢慢地落在我的身上。我被白云层层地包裹着,白云开始慢慢地向上飘,我的身体也跟着白云向上飘,感觉自己越来越轻、越来越轻,身体好像完全失去了重量,越来越轻,慢慢地、慢慢地,自己躺在这片白云上睡着了。

海浪疗法:想象自己躺在海边,蓝色的大海,金色的海滩。我躺在松软舒适的沙滩上,感觉身体下面是软软的、暖暖的细沙。沙子包裹着我,太阳照在我的身上,感觉非常温暖、舒适、安详,海水慢慢浸湿了我,有些清凉,海浪慢慢地退去,又慢慢地按摩我的肌肤,舒服极了。我就躺在这片舒适的沙滩上慢慢地睡着了。

值得注意的是,其实多数短暂轻度的失眠症状并不会对赛前练习以及赛场发挥产生太大影响,但倘若有的选手对于睡眠问题过分关注,一旦觉得睡眠质量不够高,就认为会对自己的身体造成巨大的损害,由此产生惴惴不安的情绪,反而会导致失眠加重。

那么,果真睡不着了,该怎么办呢?一个根本的原则就是:顺其自然,因为生理过程的特点就是如果你不过分关注,那它来就来、去就去;但你一旦给予它相当的关注,它就不愿意随随便便走了,所以不妨听之任之。



第二节

选手的竞赛心态

因为之前的成长环境和学习经验不同,不同选手会对竞赛有不同的认知,特别是竞赛进入倒计时阶段时,许多选手的心态也慢慢发生不良的变化,若及时发现并进行调整,将会直接影响选手的竞赛成绩。因此,了解选手竞赛前的不良心理状态及其成因,掌握必要的赛前心理调整方法,对选手进行科学的心理疏导,有利于提高选手的成绩。



一、竞赛对选手的心理提出更高的要求

竞赛对选手的心理提出更高的要求,这是由以下几个方面决定的:

(1) 职业技能竞赛既具有社会意义又具有个人意义。职业技能竞赛不仅是向社会展现职业教育成果的舞台,更是个人获得荣誉、奖励,提高自信,展开美好未来的赛场,这对于长久生活在“以学业成绩为导向”的应试教育背景下,不被重视甚至被“轻视”的中职选手来说,是一个难得的展示自己能力、获得自己与他人认可的机会,因此很多选手非常



珍惜,加之学校对于竞赛的重视,对于竞赛选手脱颖而出的期望使得很多“第一次被寄予厚望”的选手背上了沉重的心理重担,甚至出现了“心理失衡”。

(2) 竞赛中有裁判的参与,他们是根据竞赛规则来评判竞赛进程和选手的行为表现的。

(3) 在竞赛中,选手解决问题的时间是有限的。这对选手的反应能力、问题处理能力是个很大的考验。

(4) 竞赛经常是在选手不习惯的条件下进行的。选手在模拟训练和真正竞赛时的心理状态是不同的,因为竞赛往往是在不习惯的条件下进行,比如竞赛场地和工具的变化、裁判人员陌生、休息场所的改变等都会或多或少地影响选手的竞赛心理。



二、选手的赛前心态

(一) 赛前过分激动状态

赛前过分激动状态是竞赛活动信号提前刺激大脑皮层引起的一种超前的反应现象。表现出的心理特点有:心不在焉,很难把注意力集中在竞赛活动上;对动作的知觉和表象模糊不清,不连贯;听觉减弱,往往对教练的讲解或嘱咐听而不闻;记忆力明显下降,常常遗忘竞赛中的重要因素;情绪紧张,失去控制自己的能力,致使动作忙乱,操作无效。

赛前过分激动状态产生的原因有:大脑皮层抑制过程减弱,兴奋过程过度升高;对形势、任务的理解不正确,强烈的求胜愿望与现实情况相矛盾;与选手的训练程度、竞赛经验、道德意志品质、动力性质及修养和个性特点有关。

为了克服这种过分激动状态,在平常的训练过程中,教练员应注意提高选手的训练程度,丰富竞赛经验,加强思想政治教育,提高选手的动力水平和道德修养。而对于选手来说,在努力训练的同时,在生活中应该提高自己的思想道德品质。

(二) 赛前淡漠状态

赛前淡漠状态所表现出的心理特点有:心理过程进行得非常缓慢,注意强度显著减弱,不能及时发现周围环境的变化;心境不佳,情绪低落,意志消沉,缺乏信心,处理问题不果断,做出决定不及时;感到软弱无力、萎靡不振,甚至出现失眠,缺乏参加竞赛的愿望。

赛前淡漠状态产生的原因有:大脑皮层兴奋过程减弱,抑制过程加强;从生理原因来看,有过度疲劳或赛前训练过度;从心理原因看,有动力消极、恐惧感、对竞赛结果和不利条件想得过多,缺乏信心又找不到解决的办法,缺乏顽强的战斗意志和面对困难时勇于拼搏的精神。

克服赛前淡漠状态的方法有:提高选手的动力水平,端正对竞赛的态度,消除自卑



感；认真研究竞赛对手的具体情况，制定出切实可行的具体措施，以增强信心、鼓舞斗志；防止赛前过度疲劳。

（三）赛前盲目自信状态

赛前盲目自信状态表现出的心理特点有：身心懈怠，注意强度下降，知觉和思维迟缓；具有强烈的取胜愿望，但对获胜的办法总是模糊不清；自以为有获胜的把握，但对竞赛积极准备不够；对即将来临的竞赛的复杂性和困难估计不足，过高地估计自己的力量，盲目自信，相信自己能轻易取胜；情绪是愉快的，但属于消极盲目乐观。

盲目自信状态产生的原因有：缺乏正确估计对手及自己的力量。如果过高估计对手，易长对方的威风、灭自己的志气，从而造成恐惧心理，丧失信心，不敢取胜；如果估计过低，又易造成赛前麻痹大意、赛中惊慌失措的局面。

要克服赛前盲目自信状态应做到：赛前要认真分析情况，充分估计困难和挫折，研究好对策，具体分析有利和不利条件，做到心中有数。

（四）战斗准备状态

战斗准备状态也叫最佳竞技状态。表现出的心理特点有：选手对面临的竞赛活动有清楚的理解，对自己的能力有充分的信心，有全力以赴和争取胜利的强烈愿望；在情绪方面，选手表现出情绪活跃，精神饱满，对竞赛跃跃欲试；知觉的敏锐性提高，对操作表象十分清楚；注意力集中在即将来临的竞赛活动上，注意范围增大，精力充沛。

战斗准备状态的形成和下列因素有密切的关系：训练期有目的的培养，是选手长期训练的结果；积极的竞赛动力，明确的目标，坚强的意志，胜利的信心，稳定的情绪，对竞赛任务的高度责任感。国外心理学家曾经形象地比喻说：“企图在不适合的心理状态下发挥水平，犹如在冻结的土地上播种，在温度、湿度等条件发展到适合程度之前，种子是不会萌发的。”



第三节

选手的认知辅导



一、认知

由于文化、知识水平及周围环境背景的差异，人们对问题往往有不同的理解和认知。



所谓认知一般是指认识活动或认识过程,包括信念和信念体系、思维和想象。具体来说,认知是指一个人对一件事或某个对象的认知和看法,对自己的看法、对他人的想法、对环境的认识和对事的见解等。例如:同样的一所医院,小孩可能依自己的认识和经验,把它看成一个“可怕的场所”,不小心就会被打针;一般成年人会看成“救死扶伤”之地,可帮其“减轻痛苦”;而有些老年人则可能把医院看成“进入坟墓之门”。



二、认知与情绪和行为的关系

认知疗法的主要代表人物贝克(A. T. Beck)曾说:“适应不良的行为与情绪,都源于适应不良的认知。”具体来说,人的情绪和行为来自人对所遭遇的事情的信念、评价、解释或哲学观点,而非来自事情本身,情绪和行为受制于认知,认知是人心理活动的决定因素。例如,一个人一直“认为”自己表现得不够好,连自己的父母都不喜欢他,因此,做什么事都没有信心,很自卑,心情也很不好。

认知疗法专家认为,当知觉由于某种原因得不到充分的信息,或由于对感觉做出错误的评价与解释时,就会对知觉的准确性或范围产生影响,使知觉受到限制或歪曲,从而导致适应不良的情绪和行为。因此,要想改变不良的情绪和行为就必须首先对原来的认知过程,以及这一过程中产生的错误认知观念加以改变。



三、选手的不良认知(非理性信念)

中职选手在认知过程中常见的不良认知有以下几种:

(一) 任意推断

即在证据缺乏或不充分时便草率地做出结论,如“我是无用的,因为我去买东西时商店已经关门了”。

(二) 选择性概括

仅依据个别细节而不考虑其他情况便对整个事件做出结论,这是一种盲人摸象式的、以偏概全的认知方式。如“竞赛团队中有几个浑水摸鱼、毫无实力的人,这是我做队长的过错”。

(三) 过度引申

过度引申又称过度泛化,是指在单一事件的基础上做出关于能力、操作或价值的普遍性结论,也就是说从一个琐事出发引申做出结论。如“因为我不明白这个问题,所以我是一个愚蠢的人”或“因为不小心弄倒了工具箱,所以我不是一个好选手”。



(四) 夸大或缩小

对客观事件的意义做出歪曲的评价,如“因为对方偶然开了一个玩笑,于是认为对方完全不把自己放在眼里”。

(五) 走极端的思维

即要么全对,要么全错,往往把生活看成非黑即白的单色世界,没有中间色。如没有被选为团队的队长,就产生“我感到非常沮丧,因为没有人会重视我了”,或者“我现在连整理房间的能力也没有了,我成为一个无用的人了”。



四、认知行为矫正(辅导)

认知行为矫正技术对于竞赛焦虑有着很好的效果,其基本原理是通过学习如何矫正认知“定势”来获得更有效应对压力情境的策略。具体程序是:

- (1) 通过角色扮演和想象使选手面临一种可以引发焦虑的情境。
- (2) 要求选手评价他们的焦虑水平。
- (3) 教给选手察觉那些他们在压力情境下引发焦虑的认知。
- (4) 帮助选手通过重新评价自我陈述来检查这些想法。
- (5) 让选手注意重新评价后的焦虑水平。

当在竞赛前出现不良的情绪和行为的时候,选手可以根据上面的5个程序进行自我的认知行为矫正。



案例分析

下面是一个真实案例《一例竞赛焦虑来访者的咨询报告》的节选,请大家参考下面的方法掌握自我的认知行为矫正技术。

第二次咨询(2010年2月18日)

任务:改变不良认知,学会放松。

方法:会谈、认知行为疗法、放松术。

过程:

(1) 通过谈话、回忆和分析,找出不合理信念。来访者(某选手)存在的不合理信念主要有:若是失败了,老师就不再认为我是优秀的;竞赛有名次我才是个有用的人;若是这次竞赛没有拿到第一名是一件非常可怕的事情;不管我怎么努力,到了赛场肯定还是会出现操作失误。

(2) 详细介绍认知行为疗法,使来访者(某选手)能够接受这种理论及其对自己的问



题的解释。例如：分析引起来访者焦虑、紧张、失眠的主要原因，并不是直接由上次操作失误引起的，而是由于过分担心竞赛出现失误所产生的。

归纳起来，“绝对化要求”、“过分概括化”、“糟糕至极”是来访者主要的不合理的信念。指出其思维方式、信念是不合理的。

让来访者（某选手）结合日常生活中的一些例子说明自己的想法，反思自己的不合理信念。

(3) 与不合理信念做辩论。引导来访者（某选手）明白：产生现在的焦虑情绪的主要原因是合理信念而不是事情本身，从而帮助他做认知上的改变。在给来访者（某选手）讲清合理情绪理论基本原理的基础上，教给他与不合理信念辩论的方法。

(4) 向来访者（某选手）介绍放松方法，使他了解放松技巧的主要过程，消除顾虑和反感。

(5) 教他学会放松方法，并进行现场演练。

放松训练的基本步骤是：在咨询室里，让来访者（某选手）舒服地靠在椅子上，轻轻闭上眼睛；接着体验“紧张”、“放松”的感觉，然后逐步进行主要肌肉群紧张和放松练习，如：双手—脚—下肢—头部—躯干（重点强调面部肌肉放松）。

每一部分肌肉群的训练过程为：集中注意—肌肉紧张—保持紧张—解除紧张—肌肉松弛。

交给他两种方法：“呼吸松弛法”和“放松肌肉法”。

咨询内容摘要：

咨询师：你现在感觉怎么样？

来访者（某选手）：我很紧张、烦躁，也好害怕。

咨询师：你看起来很苦恼，那你想到了什么？

来访者（某选手）：我想我这次竞赛肯定会失败。

咨询师：如果你失败了，那么又会怎样呢？

来访者（某选手）：如果我失败了，那太糟糕了，我就证明不了自己了。

咨询师：那证明不了自己对你来说又意味着什么呢？

来访者（某选手）：我成了赛场上的败将，意味着我不再优秀了，我的人生也会出现大的转折。

咨询师：我很理解你的心情，每个人都想在竞赛中取得理想的成绩，为什么你的反应会如此强烈呢？

来访者（某选手）：我上次当众操作失误了，对我来说是一个打击，我明明在下面操作得很好，我太不争气了。这次我一定要成功。

咨询师：能不能跟我说一下，当时发生的一些具体事实，以及你的切身感受呢？

来访者（某选手）：那次操作后，我总感觉老师的眼神里充满了对我的失望。

咨询师：你的意思是老师没有以前那么关心你，觉得你不是个优秀的选手了吗？



来访者（某选手）：也不是，老师课后仍会找到我到办公室谈心。

咨询师：看来你老师对你没有放弃希望，你是怎么看出老师对你失望的？

来访者（某选手）：（沉默，思考）是我太在意老师的看法了，或许是我自己想得太多了。

布置咨询作业：每天坚持做一次放松训练，每次 25 分钟。让来访者回去列一张表格，写出上次操作出现失误后对自己产生的影响，包括积极影响和消极影响。

小结：咨询师引导来访者发现了自己的自动思维，并发现自己忽略的问题和事实，来访者进行了自我反省，达到了本次咨询的效果。



第四节

选手的情绪控制



一、什么是情绪

情绪是对客观事物的一种主观体验，是对需要是否得到满足和满足多少而产生的一种反应，真实的情绪伴随着生理和外在行为的变化。因此，主观感受、生理反应和外在表现构成情绪的三要素。

主观感受是指个体的主观心理感受，比如感受到欢乐、满意、狂喜等正性情绪，或者体验到失望、难过、悲伤、恐惧等负性情绪。某种情绪出现时必然会产生一些生理反应，比如心跳加快、脸色苍白、四肢无力、胃部不适等，外在表现包括面部表情、外部行为和语言，比如眉飞色舞表示愉悦、愁眉苦脸表示忧愁等。生活中的事物或情境以及内在的生理活动都会引发不同的情绪。情绪与人的需要、认知和主观愿望等密切相关。一般来说，需要得到满足会产生积极情绪，需要得不到满足会产生消极情绪。在前一节，我们讲过情绪的发生也是认知判断的结果，每个人都有自己的信念、价值观和人生观，因此对客观事物的情绪反应也是不同的，同一事件作用于不同的个体会产生不同的情绪反应。

从心理卫生学的角度来说，任何一种情绪都是一种人体内在的信号，有着生理和心理的价值。也就是说，正性情绪和负性情绪本身并没有绝对的好坏之分。如果有原因适当、持续时间合理、反应强度适中都是正常的，起着自我防御和自我调整的功能。例如，通常认为焦虑是一种负性情绪、是不好的，但是心理学研究发现，适度的焦虑不仅不会损害人



们的健康，还能调动做事的生理准备，提高效率和激发创造性。因此，情绪就像我们身体的一部分，是不会消除也不能完全压抑的。



二、情绪的健康与不健康

综合中外专家们的意见，良好的情绪至少有以下几个特征：

- (1) 以正性情绪为主，例如：愉快、满意、振奋、喜悦等。
- (2) 情绪体验丰富，保持对事物感知的敏感度和开放程度。
- (3) 情绪稳定，能基本控制冲动。
- (4) 以合适的方式表达情绪，悦纳自己 and 他人。
- (5) 及时宣泄、转移和摆脱不良情绪的困扰。

因此，中职选手应该努力使自己的情绪变化做到目标适宜、方式得当、反应适度、以积极情绪为主。

不健康的情绪通常具有如下的特点：

(1) 情绪原因不明确。一般情绪的产生是有原因的，如喜、怒、哀、乐都可以找到它的缘由，尽管情绪发生时，当事人未必能马上察觉，但过后细想也能醒悟，这是正常的。但是如果经常无缘无故地悲喜交加，或喜不自禁，就要引起重视。

(2) 情绪反应不适度。健康情绪反应的“度”往往与引起它的情景相符，且与外部刺激成正相关。外部刺激越大，则情绪反应程度越大；反之，则反应程度越小。如果情绪过于强烈或者毫无反应便是过“度”。

(3) 情绪反应持续过久。健康的情绪反应都能情随境迁，当引起情绪反应的因素消失之后，当事人的反应便趋于稳定，心境也会趋向平衡，这样的反应是正常的。而如果情景消失很长时间后，当事人的情绪反应仍然持续，比如为了一些无足轻重的小事便陷入无休止的烦恼中，这样的情绪反应则是不正常的。



三、中职选手情绪的发展

霍尔 (G. S. Hall) 将青年期形容为不可避免的“疾风怒涛”的时期。处于这个时期的选手，在情绪表现上出现明显的两极性和矛盾性。随着青春期的到来，中职选手在生理上出现了急剧的变化，但心理发展的速度则相对缓慢，心理水平尚处于从幼稚走向成熟的过渡时期，因此充分体现出半成熟、半幼稚的矛盾性特点。

首先，从情绪内容来看，中职选手情绪的特点有以下几方面：

(1) 以积极的情绪体验为主，热情饱满，富有朝气。中职选手情绪往往高亢强烈，充满激情，开始更多地考虑未来并充满美好的憧憬和幻想。

(2) 随着学习生活范围的扩大以及自我意识的高度发展，中职选手发展出多样性的情



感。例如对民族前途关注和深厚的爱国情怀、对个人前途和社会变革的关系的认识、对升学与就业的情绪体验等。

(3) 情绪情感内容的社会性日益深刻,道德感、理智感、美感的内容与水平愈益丰富与提高。但是因为中职选手的认知水平和知识经验的局限,其高级的社会性情感具有一定的狭隘性和肤浅性。

(4) 友谊感迅速增强,出现两性爱情的萌芽。中职选手拉帮结派、讲哥们义气、早恋的现象比较多。这都使他们重新体验了更高层次的人际交往感受。

其次,从情绪的体验和表达方式来看,中职选手情绪的特点有以下几个方面:

(1) 两极性和矛盾性并存。中职选手的情绪容易从一个极端走向另一个极端。例如,取得好成绩时,会欣喜若狂、沾沾自喜;一旦失败,又会陷入苦恼、悲观的情绪状态。这是由于需要层次的提升和自我意识的觉醒,同时其思维方式又具有片面性,因此中职选手常陷于主观愿望和客观现实的矛盾冲突中,情绪忽高忽低、忽冷忽热,易走极端。

(2) 外显性和内隐性并存。中职选手对外界刺激反应迅速敏感,喜、怒、哀、乐常可从面部表情进行判断,具有外显性的特点。但与初中生相比,中职选手情绪的自我调节方法和情绪的表达方式得到了发展,他们的情感表露越来越带有文饰、内隐和曲折的性质。在特定的场合下,会考虑到自己的形象和价值观,从而支配和控制自我的情感,出现面部表情与内心体验的不一致。

(3) 稳定性和波动性并存。中职选手一方面具有冲动性和爆发性,血气方刚,容易被周围同学的情绪感染。例如为了同学或朋友可以“两肋插刀”,因此,情绪的波动性很大。另一方面,随着年龄的递增、知识的积累与经验的丰富,情绪将渐趋稳定。除了少数同学心智不够成熟外,大多数中职选手已不会盲目从众,能用理智来思考情绪冲动的后果。

中职选手的这些情绪特点与其生理及心理发展水平和社会诸因素的矛盾冲突有密切关系。



四、中职选手常见的情绪困扰

处于青春期的中职选手面临着双重的压力,他们不仅要在快速的社会变革中选择合适的自我角色,而且要调适青春期生理、心理发展所带来的种种压力。这些压力过多、过大、过强,很容易使中职选手产生消极情绪,造成情绪困扰,严重的会导致情绪障碍。

中职选手常见的情绪困扰有:

(一) 情绪不稳

情绪不稳是指在外界轻微的刺激影响下,甚至没有明显外界因素刺激时,情绪易产生波动,时而悲伤,时而喜笑颜开,令人难以捉摸。情绪不稳的中职选手比较多,这与他们的年龄特点有关。情绪不稳严重的会造成身心发展失衡,导致心智能力无法控制身体,从