

心理训练



李建周 著

教育科学出版社

B841

3
2

心理训练

李建周 著

教育科学出版社

(京)新登字第111号

心 理 训 练

李建周 著 责任编辑 刘 进

教育科学出版社出版、发行
(北京·北太平庄·北三环中路46号)
各地新华书店经销

北京市房山区印刷厂印装

开本850毫米×1168毫米 1/32 印张：11 字数 267 千

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数：00,001—5,000册

ISBN 7-5041-0912-6/G·872 定价：5.60元

内 容 简 介

本书较系统地论述了我国心理训练的实践和发展，涉及到心理训练的概念、作用、分类、方法、手段以及心理治疗等问题，并对心理训练和气功功法的关系作了独到的分析。同时，本书还详细引介了国外心理训练的理论、实验研究资料、具体的训练手段和心理治疗方法。全书虽以运动领域为主，但对各行各业普遍存在的心理障碍（信心不足、临场紧张等）的调节和治疗也做了具体的分析和阐述。

本书既可用于体育教师、教练对运动员心理训练的指导，又可供心理训练研究人员或需要进行心理调节的各类人员参考，本书亦可作为有关专业的参考书或轮训班的教材。

序

心理学做为独立学科，自冯特建立第一个“心理学实验室”算起，经历了大约一百多年的时间。在这期间，心理学家们的研究中心主要集中在如何用实验事实充实心理学理论基础和借用相关学科解释心理现象的产生发展的因果性的问题。至于如何使人们运用心理手段调节自己心理状态，从而提高心理活动的能动效能的问题，长期以来未列入日程。现代应用心理学学科的发展，使心理调节方法与手段的应用步入医疗和运动竞赛领域。大约在本世纪六十至七十年代，“心理训练”作为心理调节手段，从对神经症者的治疗转入对广大运动员的临场心理过度紧张的消除方面，并且在苏联等及几个体育发达的国家取得突破性的发展。体育界在广泛地运用心理控制与调节手段消除运动员临场心理过度紧张、提高信心、促进技术动作学习等方面都取得了突破性的进展。

心理训练方法的引进，在我国体育界引起极大的震动，也引起医疗卫生、教育、工程技术、文艺以及军事等领域的关注。八十年代初，我和几位同事做为心理训练专业组，首先在我国国家射箭队进行现场实验，取得了一批优秀的运动成绩。不少国家健将如王文娟、许艳平、程中平、韩开萍、傅红等，都得益于心理调节手段的应用，延长了运动生涯，促进了运动技术的发展。在对运动员进行系统实验与训练中，心理训练手段不仅仅涉及到运动活动，而且涉及到他们的个性、生活挫折、人生价值矛盾以及婚姻、人际心理关系等各个方面。心理训练向其他领域的拓宽和转

移，也是十分自然的趋势。在我的科研与训练倾斜于体育运动的近十年期间，先后有不少心理紧张患者，主动找我进行以消除心理紧张障碍为主的心理训练和咨询。这些人来自各行各业，有中学生、大学生、医生、演员、经理、司机和战士。著名河北梆子表演艺术家、名小生演员田春鸟同志，曾多次登门咨询，为保其艺术青春，我对他进行心理训练，提供了心理调节手段。有位中学生高考前几乎因头昏失去信心罢考，但在采用了心理调节手段（放松）后，获得了从未有过的好成绩。有位神经失常濒临心理崩溃边缘的大学生，运用心理调节手段，战胜心理危机，达到身心康复，考上了研究生。一个外语中专生，应用心理调节手段，打开了记忆仓库，大大提高了外语水平，他对许多同学进行帮助，并在全班掀起了心理训练热。如此等等，不胜枚举。

十年中，我从未放过每一个研究和学习的机会，如借鉴国外研究资料，尤其是涉及到各个领域的心理训练和咨询资料，与来我国讲学的国外心理训练与治疗专家接触或听讲，尤其是在接待不少年青心理学者的访问中，使我感到心理训练在应用心理学中的异军突起，是个值得心理学界，甚至整个学术界注意的问题。形势的发展急于需要在理论上与实践上整理出具有我国特色的心理训练应用学科，以推动该学科在我国的发展。为此，我查阅了中医古书中的气功文献，又研读了西方有关医学心理学、精神治疗方法等专著，历经四五年的时间，写成有关讲义。该讲义经过在心理学专业大学生和研究生中进行讲授、讨论和进行验证性的心理训练后，几经修订，终于成书。本书试图对心理训练从理论上和方法手段上进行较系统的阐述，同时力求通俗易懂，便于读者掌握和运用。此书若能为心理训练和研究人员提供方便，或能为各行各业的需要者提供心理训练的自我调节手段，那将是我最大的荣幸和满足。

在多年的实验和训练工作中，有不少心理学家、有关专家、优秀运动员和教练曾给我以大力的支持，在此深表谢意。在进行实验以及材料整理过程中，我的研究生林呈生、郝若平、吕峰、夏亚农和李侠等曾于我大力协助。我的学生王建在搜集实验数据、现场实验测定、资料核对以及文字的最后加工订正等方面都做了大量的工作。对这些无私的支持和奉献，我在此表示衷心的感谢。当此书出版之际，我已进入古稀之年，如能以微薄力量有益于世人，此乃终生之幸事。限于作者水平和精力，书中的疏忽和错误在所难免，深望同行专家和读者指教。

作 者

1991年6月

目 录

一、心理训练的起源与发展	(1)
(一) 心理训练起源于需要	(1)
(二) 印度的瑜珈术练习	(1)
(三) 我国的气功练习	(3)
二、心理训练的概念和作用	(8)
(一) 心理训练的概念	(8)
(二) 心理训练的作用	(11)
三、心理训练的基本原理	(21)
(一) 气功功法与心理训练	(21)
(二) 生物反馈与心理训练	(30)
(三) 实验心理学与心理训练	(44)
四、心理训练的分类	(54)
(一) 体育运动中的心理训练	(54)
(二) 各种技术学习中的心理训练	(68)
(三) 有形心理训练与无形心理训练	(75)
(四) 一般性心理训练与专门性心理训练	(77)
(五) 心理卫生与心理损伤恢复训练	(81)
五、有形心理训练的基本方法	(84)

(一) 恢复性心理训练	(85)
(二) 回忆动作心理训练	(96)
(三) 情绪调节心理训练	(134)
(四) 增强比赛信心的心理训练	(155)
六、有形心理训练的基本手段	(168)
(一) 肌肉骨关节放松训练	(168)
(二) 呼吸调节训练	(196)
(三) 集中注意训练	(218)
(四) 言语暗示的心理训练	(268)
七、无形心理训练的基本手段	(279)
(一) 谈话法	(280)
(二) 心理策略调节法	(289)
(三) 个性调节法	(298)
八、运动心理卫生与治疗	(312)
(一) 运动心理创伤的珍断	(313)
(二) 运动心理创伤的治疗	(323)

一、心理训练的起源与发展

（一）心理训练起源于需要

《心理训练》是一门新兴的实用心理科学。它以独特的方法和特殊的效果吸引着人们的注意。它虽然问世不久，却影响极大，几乎在各个生活领域都能看到它的作用，尤其在那些心理生活复杂、紧张的部门，它的作用更为显著。从病理治疗、体育比赛和训练，学生考试、直到汽车司机驾车、演员登台，凡是需要集中显示人们心理作用的地方，都会看到运用心理调节、心理控制方法放出的异彩。心理训练方法的运用使人们对一向无能为力的心理状态，有了自我调节能力，这种方法的运用减轻了人们的心理负担，增添了克服心理障碍的信心和力量。为此，人们都在探寻心理训练的奥妙所在。到底心理训练有无科学根据，是否神秘莫测。难以捉摸？对此，需要进行深入细致的研究，为这一科学训练方法的发展和应用提供坚实的理论和实践的基础。

（二）印度的瑜珈术练习

心理训练做为专门的科学训练手段而应用于体育运动和其他领域是近一二十年内的事情。追溯它的源流却是很长的。远在公元前，古老的印度和中国就开始了一种调节身心的训练方法，这种方法在印度称为瑜珈练习。随着时间的推移，“瑜珈”已成为印度的一种教义。

“瑜珈”一词是梵文的音译，意思是“上挽具”、“将马拴在

车轱上”，它和“训练”的意义相近，是训练身心相应的结合，是两者的调和统一。瑜伽练习的基本内容是肌肉放松和呼吸减慢。通过瑜伽练习可以控制自己身体并影响人的整个生理过程，最后达到注意集中，心情平静。按照印度教义的要求，瑜伽训练目的是在身心协调的基础上，使教徒们心灵纯洁地升入冥想境界，以此领略教义，寻求宇宙和谐的体验。可见瑜伽的训练是通过控制身体及情绪，以求精神上的解脱。这里，冥想教义是关键，是目的，身体训练是手段。在体育运动心理训练中，吸收了瑜伽身体训练的手段，例如呼吸调节、肌肉松弛训练以及心情控制等等，抛弃了其宗教的冥想沉思内容。

在印度，由于进行瑜伽练习的教徒有足够的时间和较好的环境条件，他们对身体各种机能状态的控制达到很高的程度。例如印度瑜伽术者斯瓦米·萨蒂亚穆奇，在医学家监护下，活埋在一个方形又不通气的地下墓穴中，墓穴距地面2米，同时埋进一盆水，约5公斤，以湿润空气。埋入两小时后，其心跳达到每分钟250次，到第二天傍晚，心脏跳动突然停止，心电图上出现一条直线。这种表现医生可以判断为“临床死亡”，但是斯瓦米的学生认为，这是师傅在“发功”。活埋的第8天奇迹发生了：心电图监护仪又开始出现心脏跳动，掘开墓穴，斯瓦米仍端坐在原来的位置上，全身僵直，反应迟钝，盆中水蒸发了一半，2小时后，除体重外，其他生命活动均恢复正常，斯瓦米复活了。

瑜伽的练习方法，证明人类对自身的控制能力潜力很大，通过肌肉放松训练和呼吸调节，就可以达到对机体的主动控制，改变人的紧张状态。瑜伽的练习应用于医学科学是本世纪的事，30年代，德国的精神病学家舒尔茨，首次应用瑜伽的放松方法来治疗疾病。1932年他出版了《自生练习》一书，提出了独特的放松训练治疗方法：运用肌肉放松、自我暗示手段，消除患者的心理

紧张，达到治疗目的。在此以后，舒尔茨的放松训练在体育比赛中广泛的应用，它在解决运动员的心理紧张、身心恢复方面取得了很大的进展，以致逐步形成体育运动心理训练这一专门性的心理训练方法并得到了广泛的应用。

（三）我国的气功练习

与印度瑜伽的训练同样古老的我国气功，是心理训练的另一源流。远在二千多年以前，我国古代就有了“导引行气”的养身、治病的“气功”方法。我国现存最早的一部医学巨著《黄帝内经》中就有导引治病手段的记载。《素问·奇病论》指出治“积”必须服药加导行，“药不能独治”的气功方法。《上古天真论》提出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。这里指的是精神治疗问题，说得是人能心胸开阔，无所负担，注意集中稳定，身心自然协调，疾病就无法侵入的道理。气功是把修心养性、解除心理负担看做治病强身的第一个基本功，即意守功。我国气功从意领气、心身协调的原理出发，创立了与瑜伽不同的训练方法，即首先练心，以心带身，身心同时并举的方法，这对今天的心理训练的创立和发展具有重要意义。它不仅仅和瑜伽练习一样，提出对身体肌肉的训练、影响心理、意识的问题，而且提出直接训练意识和以意识促进身体训练的问题，这是进行心理训练的重要科学原理之一。

气功关于意守丹田的训练，形成了一套完整而系统的意识自我控制的方法，使人的意识摆脱外界环境的干扰，排除情绪的影响，处于轻松的自守状态。这样一来，人的意识获得了主动性，而意识的安静又带来整个机体的安静，从而可以养精蓄锐，恢复身心的力量，进一步达到对自己行动的控制自如。在体育运动训练中，很重要的一项心理训练任务，是保持意识稳定和注意集中

问题。不少运动员由于临赛紧张造成思想意识波动，情绪不安，注意分散，不仅耗费了大量的精力，而且失去了对动作的自控能力。追究根源主要是意识不能“自守”，即缺乏平时的意识自控训练，临场又无排干扰措施。如能运用我国气功意导方法训练运动员的注意集中，那将会给运动员的比赛和训练带来很大的益处。学生进场考试、演员登台演出、司机新手驾车等紧张的时刻，如能采用气功的意守功法，训练意识保持稳定和集中，这种主动的意识状态就能自如地控制自己的技术动作，完成各种复杂的行动，不致因心理紧张，妨碍正常操作动作。

气功专门放松肌肉的练习叫“放松功”。它要求练功者从肢体到神经、从感官到大脑都要逐步做到放松。首先从头部开始，包前额、眉间、目、耳、口、鼻、颈，逐渐到两肩、两手、胸廓、腹廓、两腿、两足。这样自上而下放松一遍后，再从后脑开始，逐步放松背、腰、臀、大腿后侧到足底。如此周而复始，连做数遍后，使全身轻松舒适。通过放松功达到恢复身心力量，平定心情，保持动作协调。这就是国内外心理训练中放松运动的来源和基础。所不同者主要只是在放松动作的选择部位和先后顺序上，至于放松运动的要领、姿式和原则都是相同的。当然印度瑜伽的身体练习和我国气功的放松功法在基本原则上是相同的，差别只是动作细节的大同小异。

呼吸调节训练是气功的另一功法。远在公元前约380年的战国初期，出土文物《行气玉佩铭》上就刻画着“吹响呼吸，吐故纳新”的呼吸练习方法：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死”这段话讲的是气功调节深呼吸的规律。原文大意为：吸气深入则多其易，使它往下伸，往下伸则定而固，然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的经路相

反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动，顺此行之则生，逆此行之则死。既讲了练习呼吸调节的要领、路线又讲了深呼吸的作用以及与养身防病的关系。可见当时气功的呼吸调节已经有了较成套的经验。气功的呼吸调节训练又叫做“吐纳法”，也叫“调息法”。它要求练习者要有意识的调节呼吸，做到悠、匀、细、缓四个字，并且与放松动作结合，以达到调节身心和谐，养精蓄锐的目的。其实质在于通过调息训练达到控制心理活动，即所谓：“息调则心定，心定则息愈调”的功效。

当前国内外进行放松训练的基本动作，主要是肌肉动作放松和呼吸调节问题，它是在我国气功放松功和调息法基础上发展起来的，也是在瑜伽练习的主要经验基础上形成的。我国的气功和印度的瑜伽，无愧为现代心理训练的始源。这是两个古国对人类文明的重大贡献。

但是我国丰富的气功经验，绝不仅仅限于放松训练方面，也不只是为了修身养性、去病、防病、益寿延年，它还有更积极的功效，在于提高活动能力，增强防身御敌的本领。这也是我国气功的独特内容之一的各种“动功”的训练。所谓“动功”，是指我国的“易筋经”、“八段锦”、“五禽戏”、“太极拳”以及各种拳术等等。它们是在静功训练基础上进行的，并且是气功静功功法的进一步发展和提高。在做动功训练之前先要安定意识，调息放松动作，积蓄力量，然后再由意识引导内气发动体内活动能量，即使其转化为肌肉动作，变为武打格斗的技能。这种以意领气，气引力，力又支配技术的过程乃是气功动功的意、气、力、技结合的基本规律。

由于我国的气功将静功和动功结合起来，它就不仅仅是通过放松、调息达到安神、养身和增力的目的；而且可以进一步发动进击、搏斗达到掌握自卫和格斗的本领。这是气功为劳动、武功、

军事训练服务的重要方面。在我国历史上不少武林志士为祖国、为民族做出了可歌可泣的战斗功绩，这些功绩的取得是与气功的长期功法训练分不开的。在我国艺术舞台上古典戏剧武生的精湛武艺表演、杂技演员的绝技功夫以及气功师的各种硬功表演，无一不是气功动静结合的结果。

我国气功动静结合功法是当前心理训练发展的重要基础，不少运动员在比赛场上正是由于不能使意气力技结合，阻碍运动技术的发挥。许多年轻演员登台、青年教师讲课、技术工人试车，往往由于意气不一，力技不调，发生各种技术动作失误或词不达意，情绪失常等现象，意气力技结合的功法对这些青年技术训练有着重要的意义。例如有人上场比赛时，决心很大，但力不从心，有劲使不上，或者用力过猛反而失去对动作的控制，造成比赛失利；有的演员一出场就气不从心，呼吸不协调，感到憋气，进而影响到心情不安定，动作紧张，张嘴忘台词，唱时走调门；有的青年教师，上讲台说错话，写错字，自己不能发现；在其他技术性较复杂的行业里这种现象更是屡见不鲜。追其根源，主要是缺乏意识对自己力量和技术以及呼吸等生理状态的控制能力，归根到底是缺乏类似气功功法的对自身心理及生理的控制。这种自我控制正是在意气力技结合训练的过程中逐渐形成起来，没有静功训练基础，不足以积蓄充实的身心力量；没有动功基础，不足以发动内在力量实现技术动作。通过静功积蓄力量、通过动功动员力量，这是我国气功不同于印度瑜伽练习的重要区别，也是气功对心理训练方法的独特贡献之一。

当然气功主要是以健身、治病、防御和战斗为目的的体育运动，它和当前的竞赛运动、技术练习、武功技艺，在具体的训练方法上应有所不同，动作的取舍、时间的长短以及运动量的大小，都要因人、因项目不同而异。但是气功训练的基本原则和基

本功是具有普遍意义的，必须认真吸取，切实运用。

当代心理训练学科发展的第二个源泉，是来自传统心理科学的原理和方法，尤其是实验心理学的原理和实验方法。在心理训练中，运用心理学成果和实验方法主要是在以下几个方面：

1. 应用心理学的方法观察、鉴定人的心理特征和过程，为心理训练提供科学的依据，例如运用观察和表格调查人的性格特点，为个性心理训练提供依据；

2. 根据感知能力形成规律，进行感受性和专门化知觉的心理训练，例如在专项运动中训练运动员的特殊肌肉感觉能力和专门化知觉；

3. 根据表象的特点进行人物或动作形象的心理训练，例如利用脑中念动（默念回忆动作形象）进行技术动作或人物举止行动的表象训练；

4. 通过语言的指示进行思维过程和想象进程的训练，例如关于比赛战术或技术动作回忆的思维、想象的心理训练；

5. 根据注意特点和记忆规律进行的注意分配、转移和记忆效果的心理训练；

6. 关于情绪变化和调节的心理训练；

7. 关于意志品质的心理训练等等。

上述各种实验心理学方面的心理训练，大部分是在实验室条件下进行的，不能直接应用于各种活动领域。因此，在采用这些方法进行心理训练时，必须注意结合各个行业的具体特点，针对各种活动领域中存在着的不同心理障碍进行，在训练方法和内容上也应有所不同。

心理训练的第三个源泉是来自病理学领域，尤其是精神病学领域。在各类人员存在的心理障碍中，既存在心理因素，又存在生理病理因素，对心理障碍的诊断和治疗需要采用病理学诊断和

治疗手段。有些治疗既是心理治疗,又是生理病理治疗,二者是很难分的。例如,关于神经心理紧张的消除,既需要心理的放松调节治疗,又需要必要的药物治疗配合。又如关于过度疲劳引起的许多注意涣散、健忘以及神经过敏等等心理障碍,首先需要进行病理生理学的诊断,确诊后再施用药物和配合心理治疗。有时,既使应用了心理训练治疗方法,也还需要从病理临床方面观察、记录患者的各种生理变化,为心理治疗提供客观依据。其他如赛场心理适应、登台情绪过敏的消除以及个性消极特点的测定和转化等等,都需要采用临床的医疗技术的配合。总之,当代心理训练学科,是在古老的气功、瑜伽、病理生理学和心理科学的基础上发展起来的,它起源于心理科学的实际应用,借助了多种学科的方法,是一门独立的应用心理学科。多基础、多方法是心理训练这门新兴学科的特点。在运用这些方法时,一方面要了解其来源的原有学科的理论依据;另一方面由于各个学科的材料性质不同,在实际引用各学科的具体方法时,必须进行识别。

二、心理训练的概念和作用

(一) 心理训练的概念

“心理训练”首先出现在运动比赛中,它是指对运动员的心理进行有意识的专门训练,使其发生变化以适应运动比赛的要求。在本世纪的初期,选择运动员一是看身体素质,二是看技术水平。人们还是根据这两个因素来分析运动员的运动水平。但是随着各国运动技术水平的不断提高,运动员之间在技术水平和身体素质上的差距越来越小,一场运动比赛的最后胜负,往往不单