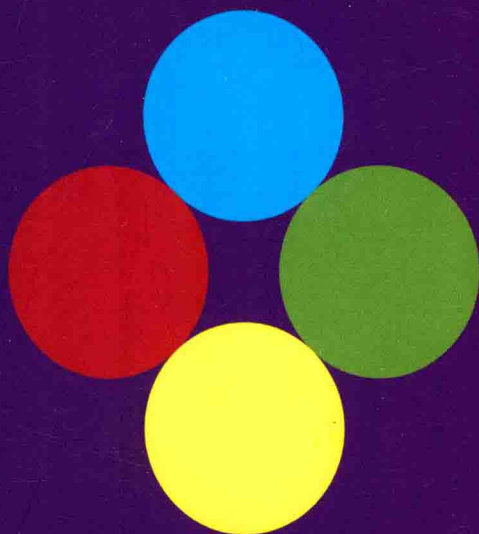


北京市教育委员会科技计划一般项目 SQKM201610029004
北京市教育委员会学科建设项目 PXM2015_014206_000068

射击心理探究

李四化 著



北京体育大学出版社

北京市教育委员会科技计划一般项目 SQKM201610029004
北京市教育委员会学科建设项目 PXM2015_014206_000068

射击心理探究

李四化 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞

责任编辑: 赵海宁

审稿编辑: 李 飞

责任校对: 叶 莱

版式设计: 杨 俊

图书在版编目(CIP)数据

射击心理探究 / 李四化著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5644-2783-2

I. ①射… II. ①李… III. ①射击运动-体育心理学-研究 IV. ①G871.014.87

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第282180号

射击心理探究

李四化 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路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: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
成品尺寸: 228×170 毫米
印 张: 13
字 数: 203千字

2017年12月第1版第1次印刷

定 价: 52.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

《射击心理探究》由首都体育学院李四化博士著写完成。与射击心理正式结缘是在2005年8月，本人跟随刘淑慧教授前往辽宁省军事体育陆上运动学校和原沈阳军区射击队开展生物反馈训练；随后作为李京诚教授主持的“提高射击运动员比赛心理调控能力的研究”课题组主要成员圆满完成了2008年北京奥运会周期的心理科研攻关和科技服务工作，获得了国家体育总局和中国体育科学学会颁发的奖项；2013年7月至今，幸得国家飞碟射击队、刘淑慧教授和李京诚教授的认可和提携，本人作为主持人承担飞碟队奥运会心理科技服务工作（主要是心理技能训练和神经疲劳监测，目的是促进运动员大赛的高水平稳定发挥），对运动员获得亚运会、世界杯和奥运会等比赛好成绩有积极的促进作用；此外，围绕2009年和2013年全运会，还对山西省、内蒙古自治区等射击队开展过心理服务。

此书是本人接触射击心理十余年的部分工作总结和对未来工作的设想，从当初“心理学在射击项目中应用”的研讨到现在“射击心理学”的领悟，从开始心理科研主观性的梳理到如今心理服务客观化的尝试，从原先单一心理手段的训练到当前综合心理方法的调控，其间有传承亦有创新，还有很多不完善和不成熟的地方，故将之命名为《射击心理探究》，希望自己继续在射击心理学的道路上“上下而求索”，恳请各位前辈和同仁批评指正。

本书分为三大块：①论文部分，编辑了11篇以往的论文，根据当前的思考又对其进行了附注；②思索部分，根据观摩、学习射击项目的心得，编写了17

第一部分	论文部分	1
第一章	中国文学的运动心理学价值探讨 ——以射击项目为例	3
第二章	射击运动员信息认可的佛教思想解析 ...	12
第三章	射击运动员结果恐惧的表现、原因与 心理调控	24
第四章	射手对枪的正念	35
第五章	长期心理疲劳下射击运动员反应效果 监控的ERP特征	47
第六章	射击运动员心技结合的现场实验探究 ——以瞄准时注意焦点为例	61
第七章	心底会意字在单发射击环节的应用： 一种心技结合心理训练的新方法	68
第八章	呼吸训练与飞碟射击项目的结合	83
第九章	双多向飞碟射击重点运动员神经疲劳 的监测	91
第十章	飞碟射击队男子多向班仁川亚运会备战 的心理科技服务	102
第十一章	里约奥运会周期飞碟射击队的心理服务	113

第二部分 思索部分123

射以观德125

习 惯127

降低期望值129

信息认可——能力提升131

信息认可——缓冲期提速133

连锁反应135

最后一根稻草138

寻求转变140

心在何处142

活在当下的实验设计144

懊悔：归因问题146

不可为：注意问题148

纪昌学射：眼力和心理训练150

列子为射：抗压能力和境界152

牛鼻子154

多向飞碟射击二发命中率156

几种记录方法159

第三部分 其 他161

箴言摘抄163

漫画制作173

歌词创编194

软件开发195

第一部分

论文部分



第一章

中国文学的运动心理学价值探讨——以射击项目为例

摘要：运用文献资料法，根据运动心理学的理论，结合射击运动的特征，借鉴专家学者的经验，对中国文学在射击运动员心理调控中的应用进行分析。中国文学可以作为射击运动员心理建设的手段、心理教育的素材、心理调节的方法、心理咨询的寄语。中国文学在运动实践中的应用应与心理学理论相结合，与射击项目特征相结合，与运动员个人特点相结合。建议运动员、教练员有意识地对文学知识进行积累；运动心理学工作者继续创编更加贴近项目特征和运动员特点的语言文字，探索文字与其他艺术形式相结合的心理调控方式；除中国文学外，还可借鉴外国文学中的一些成果。

关键词：竞技体育；运动心理学；射击；中国文学

文学是指以语言文字为工具形象化地反映客观现实的艺术，包括戏剧、诗歌、小说、散文等^[1]，它是文化的重要表现形式，用来表现内心情感和再现一定时期和一定地域的社会生活。中国文学蕴涵着无数伟大人物或寻常百姓关于激发斗志、抒发情怀、开阔心胸、应对逆境、明辨是非、积极向上、荣辱不惊、得失辨析、习惯养成等方面的典故轶事；同时也记载着诸多仁人志士或谦谦君子有关为人的道理和处世的风格。文人墨客利用博大精深和优美绝伦的字、词、句、段、章和篇将本人或他人的理念或经历记录下来，有的惜字如金堪称精炼、有的不惜泼墨可谓形象；汇成的经史子集，无论是三藏、四书、五经、六艺、七彩、八股，还是秦散、汉赋、唐诗、宋词，元曲、明剧、清说，以及近代、现代、当

代的文学作品，三教九流的齐放、诸子百家的争鸣，无不反映出智慧的光芒、劳动的记录和生活的积淀。它是来源于人、作用于人、回归于人的，假如运动心理学工作者能够对这块“瑰宝”进行有效的提取加工和精挑细选，肯定是一笔宝贵的知识积累和文学财富，必将有利于运动员对中华文明的认识和了解与爱国情感的教育和培养，以及认知调控能力的改善和提升，还将对运动员心理能力的提高与竞技比赛的发挥有一定促进作用。

在国内，或多或少的运动心理学家不同程度地意识到了中国文学对运动员心理调节方面的影响和作用，并进行了卓有成效的尝试。例如：刘淑慧教授借用布袋和尚的佛偈“手把青秧插满田，低头便见水中天；六根清净方为道，退步原来是向前”^{[2]77}激励和教诲射击队运动员，现已深入队员们的内心；姚家新教授探讨了“孙子兵法”与竞技战术的关系^[3]，对运动员心理调节有一定的借鉴作用；姒刚彦教授使用“三山意境说”，即参禅的三重境界，对运动员进行逆境应对的心理指导^[4]；张力为教授利用每日一个名言警句的方式对出征北京奥运会的艺术体操队队员进行鼓励和教育^[5]。本研究在仰视无比深邃与经典的中国文学的基础上，立足于运动心理学理论的角度，依据射击运动项目的特征，综合借鉴专家和学者的经验，进行了微薄地分析和总结，以期心理调节方式的探新及其在运动实践中的应用提供参考。

1 中国文学在射击运动员心理调节中的应用情况

按照认知心理学的观点，运动员的自我认识、自我评价和自我指导是比赛心理准备的重要成分，也是影响比赛发挥的决定因素，更是赛后心理调整的关键环节。运动员应该如何看待比赛，即以怎样的心态准备比赛、处理比赛过程和对待比赛结果，都需要有正确的认知进行指引。

1.1 应用的原理

中国文学知识之所以能够影响运动员，并取得预期的效果，主要是通过言语的作用实现的。言语不仅可以深入思维，而且还可以调控情绪和行为。班杜拉的

自我效能理论认为,言语劝说是自我效能的重要来源^[6, 7];对于运动员来说,其认为对自己有用的言语,可以提高自我效能,激发成功的信心和潜能。另外,言语具有暗示作用,暗示训练或调节的理论认为,通过言语等方式的暗示能够对运动员情绪和行为进行有效控制;其依据来源于巴甫洛夫的观点,也就是通过第二信号系统的作用来调节中枢神经系统的兴奋水平,从而调节运动员机体内部的过程或方法^[8]。

1.2 应用的方式和内容

不同的历史时期会涌现出色彩鲜明的文学表达形式,载体不同、体裁各异、各具特色,有的形式是散文、有的形式是诗歌、有的形式是小说等等。为了方便运动员的理解和掌握,以及在运动实践中的应用,运动心理学工作者常选用的方式是典故轶事和名言警句。射击运动项目中,对运动员进行的心理调节、心理咨询、心理辅导和心理教育也较多地采用了这两种形式,通过简明扼要、清晰明了、意味深长的几个词、几句话或几段字,引发运动员深刻的反思,并逐渐形成合理的认知。

不管方式如何,其内容都应该大处着眼于胸怀祖国、战胜自我、克服困难、相信自己、心态平和、控制行为、积极应对、勇攀高峰等条目,小处着手于思想境界的培养、比赛动机的激发、比赛态度的端正、比赛信心的确立、有备无患、轻装上阵、无欲则刚、努力进取、静心尽力、专注当前、坚决果断、坚持到底、从零开始、自我比较、不苛求、不患得患失、不受结果诱惑、摆脱外部因素、维持平常心态和行为等方面。这些主题内容对射击运动员都有所启迪,促使其从中获得思维的启悟并努力落实到行动中。

1.3 应用的基础

1.3.1 与心理理论相结合

将中国文学应用于运动实践,必须有理论作为前提和支撑,力求事出有因、言之有理、就正有道,体现理论和实践的和谐统一。例如:根据心理定向理论,

要求运动员把握自己、把握现在、把握技（战）术，可以引用佛教“活在当下”的故事等。根据心理控制点理论，要求运动员控制住比赛中能够控制的事物，对不可能控制的事物心理接受认可，可以引用名句“逆水行舟，不进则退”等。根据成就动机理论，要求运动员丢掉“想打好、怕打坏”的包袱，做到“敢赢不怕输”，可以引用柳宗元《螭蝥传》的故事或“提起千斤重，放下二两轻”的谚语等。根据心理能量控制理论，恰当的比赛期望与对比赛的能力知觉相匹配，促进流畅状态的出现，可以引用“估重精准的老汉因为三两银子的干扰，而估错瓜的重量”的故事等。根据意识结构理论，促进运动员无意识、意识和自我意象的协调统一，强调自我意象的发展，可以引用老子的“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强”和吕不韦的“败莫败于不自知”等警句。根据情绪ABC理论，要求运动员了解情绪反应C不是由客观事物A所引起，而是由对A的评价B所引起，可以引用故事“杞人忧天”和名言“横看成岭侧成峰、远近高低各不同”等。根据观念系统理论，促进运动员进行自我探索、自我反省，认识自己问题的重要性，确信能够处理好自己的问题，可以借用佛家“和尚入定”的故事等。

1.3.2 与项目特征相结合

谈到服务射击运动，除依托于运动心理学理论之外，还应该明确项目特征。射击项目技术性强、精确度高，比赛耗时长、弹数多，比赛过程中运动员需要做到“人枪一体、身心一致”，才能确保持续发挥正常水平、打出高环数，对运动员的心理要求就是“静、稳、狠”^[9]。因此，运动心理学工作者可以利用中国文学的一些知识，促成运动员明了以“平常心”打比赛，以“正常事”对过程，以“寻常人”看结果，死心塌地地贯彻“平静、平稳、平常”，“放开、放松、放下”和“自强、自信、自控”的心态，逐渐地将特殊心理调节技巧内化为一般心理建设能力，形成积极的比赛态度和良好的比赛习惯，达到一种向往已久，并为之孜孜不倦奋斗的比赛“境界”。例如：荀子的“锲而不舍，金石可镂”。沈近思的“应大事，全在理明、心静、气足、胆壮”。陆游的“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。六祖慧能的“本来无一物，何处惹尘埃？”道家思想“平常心是道”等名言警句。还有“纪昌学射”“庖丁解牛”“卖油翁”“南辕北

辙”“金石为开”“塞翁失马”等典故，都颇具教育和指导意义。此外，在北京奥运会动员报告中，刘淑慧（2008）引用庄子“虚室生白”的名句作为结语，既深入浅出、又提纲挈领，运动员非常明晰自己要做的事情。

1.3.3 与队员特点相结合

再细化和具体一步讲，在指导运动员的过程中，运动心理学工作者还必须考虑运动员的个体差异性，因材施教、因势利导、因人成事，体现具体问题具体分析 and 解决。《提高射击运动员比赛心理调控能力》课题组在为射手赠书的寄语中，也充分地结合了运动员的特点。例如：寄语杜丽“一时强弱在于力，千秋胜负在于理”（曹禺）；寄语邱健“千淘万滤虽辛苦，吹尽狂沙始到金”（刘禹锡）；寄语陶璐娜“古之立大事者，不惟有超世之才，必有坚忍不拔之志”（苏轼）等等。另有，刘淑慧教授还经常协助运动员找到画龙点睛的字词句进行自我指导，例如：高娥的“水到渠成”（苏轼）等。

2 中国文学在射击运动员心理调节中的应用价值

2.1 心理建设的手段

指导射击运动员成功比赛的心理建设综合模式是将习惯化的心、技结合的合理动作规范程序与积极思维能力统一融于自我意象之中，通过学习促使运动员自我了解、自我教育和自我开发^{[2]67}。无论基础层面心、技结合的心理训练，联结层面的思维控制训练，还是整合层面的积极自我意象训练，都可以介入中国文学知识，以促进心理建设目标的达成。

2.2 心理教育的素材

运动员大赛前的心理动员和平时的心理辅导都需要文学知识作为强有力的论据，尤其是后者更应该加以注意，希望能够潜移默化、达到“细雨湿衣看不见”

(刘长卿)的效果。例如,刘淑慧(1984)的《为祖国而拼搏》奥运会动员报告中,引用了顾炎武的“天下兴亡,匹夫有责”和文天祥的“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”等名句^{[2]120}。刘淑慧(1998)的《目标与实现目标的思路》心理讲座上,引用了《韩非子》中的一句“志之难也,不在胜人,在自胜”^{[2]198}。刘淑慧(2000)《自强,自信,自控——以瓦伦达心态走进奥运赛场》的动员报告中,引用了“静默观察,烂熟于心,凝神结思,一挥而就”(鲁迅)^{[2]211}。

运动员可以将中国文学应用于自我教育,比赛方案和比赛总结是其自我教育的最好检验。例如:奥运比赛方案中,庞伟用了成语“天不怕地不怕”;张鹏辉用了典故“破釜沉舟”和“背水一战”。

2.3 心理调节的方法

在射击比赛和训练中,运动员为了保持最佳的心理状态,可以依照个体情况和具体情境进行认知调节。在认知调节的诸方法中,暗示调节非常重要,通俗一点讲可以理解为“心想事成”,它分为自我暗示和他人暗示两种。如:射击射箭运动管理中心主任高志丹在队员出征奥运动员会上,使用心理暗示法激励射手们奋勇拼搏,用到了“厚积薄发”(苏轼);张山的暗示语“天上天下唯我独尊”(《一分禅》)等等。此外,文学知识还有助于运动员掌握其他的调节方法,如:用成语“一朝被蛇咬十年怕井绳”等认识表象调节;用名言“移风易俗,莫善于乐”和故事《秦颂》分析音乐调节;用典故“大禹治水”理解“宣泄调节”;用成语“请将不如激将”解释激化调节等等。

2.4 心理咨询的寄语

心理学工作者在对运动员进行心理咨询的时候,可以使用中国文学资料加深运动员对自身当前问题的认识,并归纳咨询重点和提炼咨询建议。例如:刘淑慧(2007)对射手张某进行心理咨询,借用“有志者,事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;苦心人,天不负,卧薪尝胆,三千越甲可吞吴”(蒲松龄)来鼓舞该队员,协助其克服困难,建立信心。刘淑慧(2008)对射手郭某进行心理咨询,

引用“结庐在人境，而无车马喧，问君何能尔？心远地自偏”（陶渊明）来指导该队员，协助其平和心态，轻装上阵。

3 结论与建议

3.1 结 论

中国文学知识在调节射击运动员心理方面应用较好，得到了积极的肯定和广泛的认可，对运动员的比赛发挥和心理成长、成熟起到了一定的推进作用。中国文学在射击运动员心理调节中应用前景广阔，心理学工作者可以继续加大应用的力度、加深应用的程度、加宽应用的角度。

3.2 建 议

3.2.1 注重平时积累

不管是教练员，还是运动员，都可以在平时的生活中有意识地积累与项目相关或个人喜好的典故轶事、诗词歌赋、名言警句等等的知识，无形之中可以提高认知水平和增加知识储备，还有助于运动员自我教育和教练员教学相长。对于运动心理学工作者来说，任务就更加的系统和细致，需要按照“广泛收集，重点分类，精心挑选”的原则进行文学资料的积累，以利于教练员和运动员使用。

3.2.2 形成项目语言

对射击项目而言，在学习和理解中国文学的基础上，运动心理学工作者应继续尝试创编更加贴近项目特征和运动员特点的语言文字。有很多创新成果值得分享，例如：“把握自己、以我为主，把握现在、从零开始，把我动作、少想结果”；“打好像我，打坏认可”；“打一发丢一发，发发从零开始”；“欲胜而敢为之，欲为而无惧之”；“胜固可喜，败亦欣然”；“敢于成功，不怕失败”

等等。又如：赵国瑞教练所讲的“谁想结果谁倒霉”，以及后来演化的押韵对照句“谁想过程谁完美”和改编的“两耳不闻身边事，一心把好动作关”；刘淑慧教授“净、静、境”的真知灼见；杨凌“取胜之道在我心”的心理暗示和“本是平常人，曾经辉煌过，要想再辉煌，学做平常人”的角色定位；王义夫“得意淡然，失意泰然”的人生写照等等。

3.2.3 融合其他形式

中国文化除用文字抒情写意之外，还有几种艺术形式，如音乐、绘画和影视亦可表情达意。如果运动心理学工作者还能够探索性地把文字和图画、声音、影视有机地结合在一起，在实现图文并茂、声形并重的同时，创造性地将暗示调节和表象调节、情志转移、音乐调节、颜色调节等融为一体，必将完善心理调节的方式，提升心理调节的效果。

3.2.4 借鉴外来文明

除了我们自己的文学作品之外，我们还可以尝试结合和借鉴国外的一些文明成果，取其精华，去其糟粕，为射击运动所用。国外的一些故事和名言也具有同样的心理调节效力。例如：“苏格拉底的成功秘诀是坚持”的故事等。又如：“人的一生中可能犯得最大错误就是经常担心犯错误”（哈伯德）等名言警句。

3.2.5 加强基础教育

学习中国文学，更大一点说学习中国文化知识，有助于运动员的爱国情感的培养和心理素质的提高，这是不容置疑的。对射击运动员来说，尤其是青少年运动员，不能仅仅通过一两次大赛前的心理动员而提高心理能力，而是应该长期不间断的学习，正如同写诗，“汝果欲作诗，功夫在诗外”；迁移到运动员的心理教育，即是“汝果欲上场，功夫在场外”，渐而树立其正确的人生观和成败观。