

# 竞赛心理咨询与心理训练

PSYCHOLOGICAL CONSULTING AND  
MENTAL TRAINING FOR SPORTS

姚家新 编著

人民体育出版社

---

# 竞赛心理咨询与心理训练

PSYCHOLOGICAL CONSULTING AND  
MENTAL TRAINING FOR SPORTS

---

姚家新 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

竞赛心理咨询与心理训练/姚家新编著. -北京:人民体育出版社

1995.6

ISBN 7-5009-1227-7

I. 竞…

II. 姚…

III. ①运动竞赛-体育心理学②心理训练-运动竞赛

IV. G804.87

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 10932 号

责任编辑:骆勤芳

竞赛心理咨询与心理训练

姚家新 编著

\*

人民体育出版社出版

武汉明伦印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 8.25 印张 200 千字

1995 年 6 月第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷

印数:2000

\*

ISBN 7-5009-1227-7/G·1133

定价:9.20 元

## 序

运动心理学是心理科学的一个枝,也是现代体育科学群的一门学科。随着心理学、体育科学以及体育运动实践的不断发展,研究体育运动中人的心理规律的体育运动心理学专业也在不断发展,形成研究与体育运动实践相适应的某些分枝学科。《竞赛心理咨询与心理训练》一书着重探讨竞技运动中竞赛心理咨询与心理训练的有关理论与应用问题。

无疑,这一研究领域属竞技运动心理学研究的主要内容。全书分十个章节,自成体系,系统地阐述了竞赛的心理控制、教练员的哲学与指导、运动员的动机与激励、运动员的心理训练、运动员的目标设置技能、运动员的想象技能、运动员的注意技能、运动员的应激控制技能、运动员的心理能量控制、心理训练及心理咨询服务与评价等问题。

从全书的内容我们可以管窥到:①书中大部分内容均提到了与体育运动有关的心理技能问题。何谓技能?又何谓心理技能?一般认为:所谓技能是指完成活动任务所必要的条件。技能按其性质和表现特点,可区分为动作技能和智力技能两种。本书论述的心理技能及其训练,它与动作技能、智力技能同属人类的技能,但它与两者既有联系又有区别,与智力技能较为接近,它是一个新颖的科学概念与专门的研究领域。它是与生活、学习、工作、劳动、身心健康、以及调节与提高人体身心的潜能有关的在人脑内部进行与形成的内隐技能。它具有定向性、有意性与无意性、内隐性、结构的不确定性与个别性;成熟与可训练性等特点。心理技能、动作技能与智力技能的学习与训练乃是学校、家庭与社会教育的一项重要任务。②全书内容新颖,较充分地反映了国外与国内新近

的研究成果,这亦是本书的可读性之一大特点。③作者试图在自己较为充分领会国外有关理论与心理应用技能的基础上,用国内读者可能接受的科学概念与通俗文字表述,力求做到图文并茂以享读者。

作者姚家新君,1956年出生,1979年毕业于武汉体育学院,曾作为国家教委公派访问学者在加拿大渥太华大学研修运动心理学,1989年在武汉体育学院获运动心理学硕士学位,亦曾应邀到香港体育学院工作;现为武汉体育学院运动心理学系主任、副教授,并同时在北京体育大学田麦久教授的指导下在职攻读运动训练学博士学位,是我国运动心理学界的后起之秀。本书是他多年潜心研究的成果,从理论到实践、从内容到体系,均有新意,是一部科学性和实用性很强的专著。本书可作为运动心理学本科专业的教材,也特别适用于广大教练员、运动员、体育教师及体育专业学生学习参考。仁者见仁,智者见智,相信读者在阅读本书后也会得出自己的评价。

邱宜均 教授

中国体育科学学会运动心理学  
专业委员会副主任委员

一九九五年五月

# 目 录

## 序

<b>第一章 竞赛的心理控制</b> .....	(1)
第一节 竞赛的心理过程.....	(1)
第二节 情绪与竞赛表现.....	(4)
第三节 思维与竞赛表现 .....	(10)
第四节 意志品质与竞赛表现 .....	(15)
<b>第二章 教练员的哲学与指导</b> .....	(23)
第一节 教练工作的哲学 .....	(23)
第二节 教练员的领导技能 .....	(32)
第三节 运动队文化的培育 .....	(44)
<b>第三章 运动员的动机与激励</b> .....	(51)
第一节 动机与激励的含义 .....	(51)
第二节 动机与激励的机制 .....	(55)
第三节 运动员动机的培养与激励 .....	(71)
<b>第四章 运动员心理训练</b> .....	(79)
第一节 两种运动心理学 .....	(79)
第二节 心理训练的体系与内容 .....	(81)
第三节 心理训练的有关问题 .....	(85)
<b>第五章 运动员的目标设置技能</b> .....	(92)
第一节 目标设置的作用和意义 .....	(92)
第二节 目标设置的原则 .....	(97)
第三节 目标设置的应用.....	(111)
<b>第六章 运动员的想象技能</b> .....	(119)
第一节 想象研究概述.....	(119)

第二节	想象的机制·····	(125)
第三节	想象技能的开发与训练·····	(129)
<b>第七章</b>	<b>运动员的注意技能·····</b>	<b>(141)</b>
第一节	注意的含义及作用·····	(141)
第二节	注意品质分析·····	(148)
第三节	注意的技能技巧及训练·····	(163)
<b>第八章</b>	<b>运动员的应激控制技能·····</b>	<b>(169)</b>
第一节	紧张应激的表现及形式·····	(169)
第二节	控制紧张应激的策略·····	(172)
第三节	教练员的心理衰竭·····	(196)
<b>第九章</b>	<b>运动员的心理能量控制·····</b>	<b>(203)</b>
第一节	心理能量概述·····	(203)
第二节	心理能量与竞赛表现的关系·····	(212)
第三节	运动员心理能量的控制·····	(223)
<b>第十章</b>	<b>心理训练及咨询服务与评价·····</b>	<b>(228)</b>
第一节	运动心理学工作者的角色特点·····	(228)
第二节	运动心理学服务的选择与评价·····	(233)
第三节	运动心理学工作者的职业道德·····	(243)
<b>主要参考文献</b> ·····		<b>(257)</b>

# 第一章 竞赛的心理控制

当今的运动员正面临着前所未有的挑战。随着现代奥林匹克运动在世界范围的蓬勃发展,同时也由于巨额竞赛奖金这种体育社会化和商业化效应,促进了各项运动技术水平迅速提高,运动员在训练和竞赛生物学方面的准备日趋完善,优秀运动员之间的运动水平也日益接近。在高水平的运动竞赛中,运动员的心理因素的作用和影响比以往任何时候都显得突出和重要,因而促使人们不得不对竞赛的心理控制以及如何改善运动员的竞赛心理进行深入的探讨和研究。

## 第一节 竞赛的心理过程

### 一、神经冲动的控制

图 1.1 所揭示的是我们内部的心理活动或心理过程与我们的竞赛表现之间的联系。

如图所示,身体是我们在运动竞赛中使用的机器,由此而产生运动竞赛表现。而结果的好坏则取决于我们是否成功地使身体按照大脑的指令而进行工作。身体就象某种工具一样在进行工作,如一把锤子由人的身体控制一样,人的身体又是由人的心理过程所控制的。如果没有大脑控制的各种冲动,也就不会有人的任何动作或活动。

我们也可以把大脑比做是一辆汽车发动机的点火系统。如果分电器不给点火装置输送电流,任何性能优良的发动机也无济于事。也就是说,只有配置合理的点火系统才能使发动机产生最佳



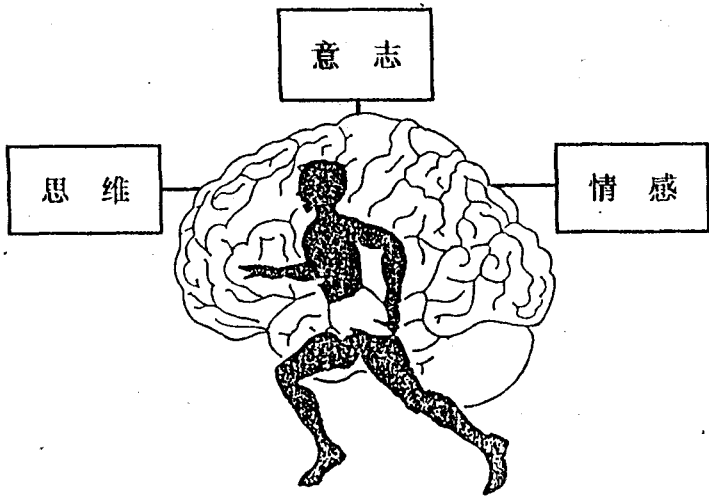


图 1.1 竞赛表现与心理过程

的动力输出。

那么对我们的竞赛表现产生积极或消极影响的心理过程又是怎样的呢？控制竞赛表现的冲动有三种基本形式：即情感、思维和意志。

人的情感、思维和意志不仅对人的行为有直接的影响，且相互之间也有密切的联系。如果情感发生变化，那么身体的竞赛能力也将发生变化。当人的身体和心理能量衰减时，其竞技表现肯定就不如在休息过后、或精力充沛时那样好。类似地，思维的变化也将导致身体竞赛能力的变化。意志则体现了人对自身的情绪、思维及行为的自觉控制，使人的行为有一定的方向，保持一定的强度。同时，意志过程也受情绪和思维的影响，构成了人的内在心理活动的统一体及动态平衡。

人的大脑时时刻刻都在以各种方式几乎控制着机体的每一个

生理活动和身体动作。尽管人们很少意识到这一点,也很少发挥大脑的所有潜能,但是我们可以通过有意识的、科学的训练,最大限度的开发大脑的能力。例如,人们可以控制大脑某些部位的活动(包括植物神经系统的活动),从而在某种程度上减缓心率、降低血压、加快身体各区域的血流、改变皮温等等。人们也可以训练大脑的运动中枢,使其更准确地控制机体的肌肉系统,如体操、技巧等运动竞赛中的许多高难度动作,都表明大脑对复杂运动形式的精确控制能力。

## 二、积极的或消极的心理状态

心理,是一个用于描述一个人整个内心状态的词。它既可以是消极的也可以是积极的,但很少二者同时兼备。有时我们的情绪可能是处于一种中间状态,但是在运动竞赛的很多场合,我们会体验到极度的兴奋或者感到极端的消极。

所谓积极的心理状态是指情感、思维与能量水平以一种有益的方式驾御身体的各种活动;而消极的心理状态则相反,情感、思维与能量水平在性质上是消极的,因此它们会以消极的方式来操纵身体,同时也以消极的方式控制我们的竞赛表现。

与大脑打交道时常让人感到抽象,人眼也确实难于直接洞察心理方面的症结。如果运动员在训练中动作往往正确无误,而在比赛中却动作时常出错,我们就需要从心理上找原因。教练员应该学会解决问题的心理分析的方法。当然,对于运动员自己而言,学会分析自己,了解自己以及自己反应的方式也具有同样重要的意义。

例如,某一个足球队在训练及主场比赛中表现良好,而在客场比赛中成绩却总是很差。他们在比分接近的比赛中一般比在比分相差悬殊的比赛中表现差,甚至在实力相当的竞赛中也似乎存在一种失败的倾向。显然,该队的体能不可能在与客场比赛中发生

骤变;也不可能是由于体能的改变而造成他们在势均力敌的比赛中表现得比实力悬殊的比赛中还差。这显然是因为他们的心理状态随形势改变而造成的。运动员的心理反应对他们在客场比赛与势均力敌的比赛中的行为产生了消极影响。

若想产生积极的态度并减少消极态度,人们需要分析导致不同态度的原因并进行各种积极的尝试。很多运动员常常存在着这样或那样积极或消极的态度。如果我们有意识地加以分析,及时进行引导,就能够经常使自己保持积极的心理状态,从而取得理想的竞赛表现。在日常生活中,我们也可以尝试从不同的方面来分析自己周围的环境:在家里,在工作中,在学校和朋友在一起时,在运动队,在训练与竞赛过程中,尝试体验在各种不同的情景中什么是积极的心理体验、什么是消极的心理体验。只要我们有意识地去揭示积极或消极态度的本质,那么我们肯定会取得进步。

## 第二节 情绪与竞赛表现

### 一、倒“U”字原理

我们可以回顾一下自己曾经体验过的最高水平的心理能量,或许当时是极度紧张、愤怒、或为某些事而极度悲伤;或者在当时是极度兴高彩烈和非常热心于某一种期望。若用这种水平的心理能量,我们是否能在不同的运动项目中作出自己的最佳表现呢?事实上不太可能,理想的情况是既要获得充分的能量,但又不能使能量过剩。如果这就是我们的直觉的话,那么它与被人们普遍认同的倒“U”字原理也是一致的,倒“U”字原理见图 1.2。

倒“U”字原理表明,随着心理能量从最低水平逐渐增加,运动员的竞赛表现也随之改善,直到某一点或某一区域时,运动员的表现达到自身能力的最佳水平。然后,心理能量的进一步增加,则

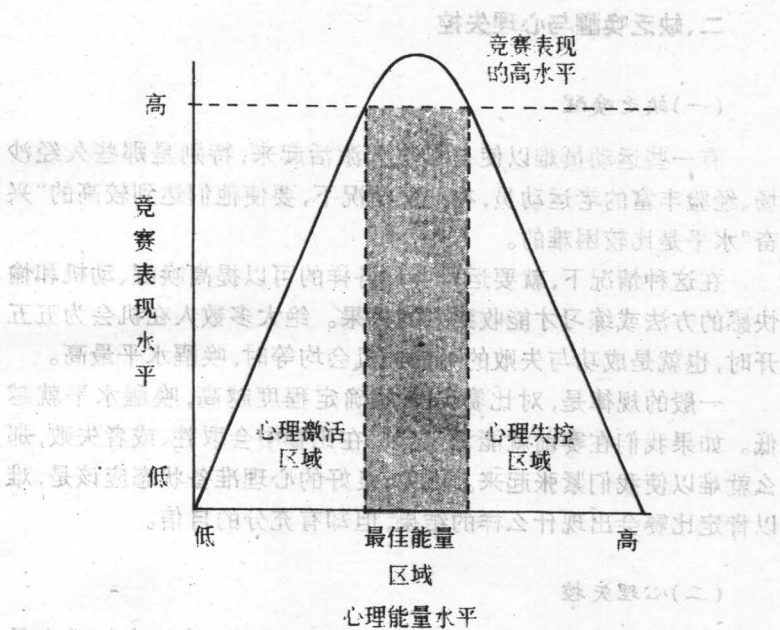


图 1.2 倒“U”字原理示意图

会使运动员的竞赛表现水平下降，甚至变糟。运动员能够达到最佳竞赛表现水平的区域，就是我们所说的最佳能量区域，在图 1.2 中用方框指示的部分即是。

倒“U”字原理是运动心理学中最完善的原理之一，也是为绝大多数教练员所普遍认识的原理之一。但是，它的实际应用还没有很好地为人们所理解，因而也很少被教练员所采用。如果我们能更好地理解这个重要的原理并将它付诸实施，我们就可能成为一个更称职的教练员。

## 二、缺乏唤醒与心理失控

### (一) 缺乏唤醒

有一些运动员难以使自己充分激活起来,特别是那些久经沙场、经验丰富的老运动员,在一般情况下,要使他们达到较高的“兴奋”水平是比较困难的。

在这种情况下,就要运用各种各样的可以提高唤醒、动机和愉快感的方法或练习才能收到好的效果。绝大多数人在机会为五五开时,也就是成功与失败的可能性机会均等时,唤醒水平最高。

一般的规律是,对比赛结果的确定程度越高,唤醒水平就越低。如果我们在赛前就能肯定自己在比赛中会取胜、或者失败,那么就难以使我们紧张起来。因此,良好的心理准备状态应该是,难以肯定比赛会出现什么样的结果,但却有充分的自信。

### (二) 心理失控

大多数运动员都或多或少体验过紧张应激,或许会知道它是一种什么样感觉。这是在重大比赛时出现的一种极其普遍的现象,如害怕比赛、害怕比不好、以及难以确定比赛的结果等,它是自己的期望和他人的期望所引起的一种身心高度唤醒,这种过高的唤醒水平就称之为心理失控。

心理失控可以引起许许多多外显的应激反应。有些反应我们可以迅速从自身体验到:心跳强劲有力、呼吸加快、肌肉紧张。随着血压升高,血液从内部器官被运送到将要工作的肌肉中去。机体还会产生各种不同的应激激素,最常见的是肾上腺皮质激素和去甲肾上腺素,以及其它一些激素。肝脏生成更多的肝糖元,而额外的脂肪则被释放到血液中。

通常,唤醒水平的提高是机体为巨大的身体负荷和预期的身

体活动作准备的信号,这也可以说是体内的资源动员。身体在高度唤醒状态下能完成比在正常唤醒水平时强度更大的身体活动。但是,如果过分的紧张应激,身体又会作出不适宜的反应,活动能力也会受到限制。那些减缓身体运动的肌肉(即所谓的拮抗肌)的反应会过分强烈,于是机体工作效率降低,能量大量消耗,但是对完成活动却没有产生与之相应的积极效果。此时,机体的工作就象一辆被司机同时在加速又同时在刹车的小轿车一样。

紧张应激会导致许多心理反应,反过来这些心理反应又会对机体的运动能力产生巨大影响。可以这样说,大脑作为一个数据处理器,其效率也随之降低了。

### 1. 莫明其妙的失误

严重的紧张应激将导致运动员在比赛中出现极不应该的失误。教练员看到这种情况时简直不敢相信他的眼睛!训练中极其简单的动作现在根本作不出来了,这就是紧张应激阻碍了冲动向大脑的输入或输出所致。

在严重紧张应激的影响下,大脑开始以一种完全不同的方式在工作。如果我们处在一种高度紧张应激的状态,我们本身注意集中的能力将会减弱,因而也极易受干扰,这就是对那种“莫明其妙”失误的圆满而合情合理的解释。

### 2. 机体意识的减弱

当人处于高度紧张应激状态时,其机体意识就会减弱。例如,在运动竞赛中,高度紧张应激的运动员就难以准确判断自己的身体位置和掌握正确的动作节奏,在他们身上产生了一种“奇怪的感觉,一种不知道自己正在做什么的“距离”感。

在那些需要高度技能和注意力的运动项目中,紧张应激会使技术急剧退化,而且反馈机制也遭到干扰,如射击、射箭、体操等运动项目,紧张应激往往使肌肉绷紧,并且产生过份的紧张,结果导致痉挛和身体颤抖。

以上这些反应通常被称为“过份亢进”，它对运动表现往往产生负作用。在上述运动项目中，要达到动作的精确性，首先保持身体和心理的适宜唤醒水平和稳定性是非常重要的。

### 三、运动员的个性与竞赛焦虑

参与运动训练与竞赛的动机之一便是希望成功或能得到提高。可是，有时这一希望又会被对失败的害怕或担忧所取代。例如，当我们过多地考虑比赛结果，提出一连串“如果……会怎样？”之类的疑问时，就会产生这种害怕，即竞赛焦虑。

我们可以将运动员可能具备的四种不同人格作一比较，并以A、B、C、D代表四种不同的人格(见图 1.3)。它们是以两种不同动机的不同组合：希望成功的动机和害怕失败的动机。A对成功要求迫切，同样很害怕失败；B肯为成功付出巨大努力，但他也不害怕失败的结局；C和D都缺乏我们从A、B身上看到的对成功的强烈动机，C害怕自己受到愚弄，D对所有的都不大关切。

		人格类型			
		A	B	C	D
竞赛动机	希望成功	+	+	-	-
	害怕失败	+	-	+	-

图 1.3 运动员的个性与竞赛焦虑

请你回答下面的问题：在这四种不同的人格类型中，如果其身体素质都相同，哪一种人格类型将有最好的竞赛表现呢？

如果你是教练员或管理人员，请作下面的实验：取一支笔和一张纸，将你的队员的名字竖直罗列在纸的左侧，然后在每个名字旁边标明你认为该队员是属于A、B、C、D中的哪一种人格类型。运动员也会发现这样的清单是很有用途的。

我们或许会发现,就竞赛表现而言,B型运动员将是最佳的。要获得优异的竞赛表现,既要有强烈的进取强烈愿望,同是还要不害怕自己的失败。

A型人格可以看作是次佳类型。但应该注意他们是同时运用“油门”和“刹车”的人。许多优秀运动员都属于A型人格,若他们以“旁观者”的身份参与比赛较之以“爱好者”身份参与比赛其表现会更为成功。

对于C型人格的运动员而言,竞赛焦虑有时可以成为一种动机的源泉,但D型运动员则难以从这种方式中获得任何的刺激作用。

就教练员对A至D不同类型的运动员的工作而言,应该说B型运动员让教练员操心最少。很明显,A型运动员必须减少其竞赛焦虑;C型运动员则需要激发动机,只有这样,他的运动成绩才可以最大限度地得以提高;建议D型人格不宜参与运动竞赛;这种说法似乎太片面,有些人可能会说这种类型的运动员对于教练员是一种特殊的挑战。但有一点是非常明确的,就是D型运动员极难成为明星。

综上所述:B型运动员是典型的优胜型,这也是教练员所期望的类型;A型和C型运动员在体育运动中也较为普遍;D型运动员可能难以成为最优秀的运动员。

#### 四、运动项目与承受唤醒的能力

不同项目的运动员承受唤醒水平的能力是不同的。图1.4是一张非常简略的图表用以说明一些大家所熟悉的运动项目的适宜的唤醒水平。高的一边表示对唤醒和应激的高承受能力,低的一边表示较低的承受能力。当然也有一些运动项目对唤醒水平的要求极为复杂,因而难以用下图的形式加以概括。



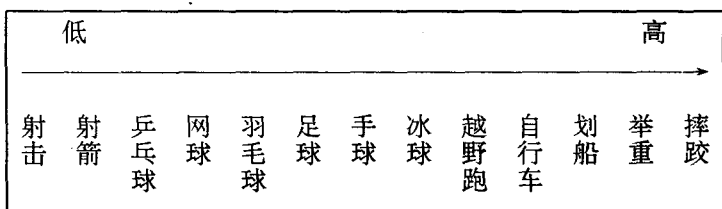


图 1.4 不同运动项目承受唤醒水平的能力

经验表明,有些运动员只能承受极低水平的紧张,特别是由攻击性和神经质造成的紧张。有些运动项目需要注意集中的水平极高,这样的运动项目具有对技术要求极高的特点,如射击、射箭,但它们对力量和耐力的要求则较低,这些运动项目就在上表的最左边。处于中间的是那些可以较好地承受紧张的运动项目。位于右边的则是需要力量及高水平耐力的运动,这些运动项目就需要更大的身体动员和更高水平的唤醒。

### 第三节 思维与竞赛表现

#### 一、意识的和潜意识的影响

人的大脑确实是一个难以置信的工具,在一定程度上它象计算机一样工作,但它在适应周围环境方面却远远胜过计算机。大脑使人的机体可以适应各种各样的外部环境,在某种意义上讲,人类大脑的功能是难以估量的。

思维可以使我们控制自己的身体和大脑。因此,它对竞赛能力有着决定性的影响,这种影响可以从两个水平上表现出来。

第一个水平,是思维对运动表现的有意识的控制。如我们有意地做一个决断同时依据它去采取行动。在体育运动中,这可能是一次射击,一次罚球,一次跳跃或一次其它的运动技术、战术动作。