

现代心理

张力为

训练方法



北京体育大学出版社

现代运动训练方法丛书 · 钟秉枢主编

现代心理训练方法

张力为

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 何芳桂
审稿编辑 李 飞
责任校对 姜 何
绘 图 赵崇光
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代心理训练方法/张力为编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.6

ISBN 7-81051-877-1

I. 现… II. 张… III. 运动员-心理训练
IV. G804.86

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105067 号

现代心理训练方法

张力为 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-877-1/G·736

定 价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《现代运动训练方法》丛书

序

当新世纪的帷幕拉开，知识经济的朝霞满天，全球化的惊涛拍岸，我国依然“入世”“与狼共舞”，“新北京、新奥运”将中国更加开放地展现在世人面前。申奥的成功，抗击“非典”的胜利，使人们看到解决某项任务可以采用的方法是多种多样的；针对不同的对象、不同的阶段、不同的症状、不同的基础使用的方法是不同的，应随时创造性地采用效果更好的新方法。《现代运动训练方法》系列丛书正是从这种意义上将千千万万的运动训练方法经过研究筛选后汇集起来，构成了现代运动心理、现代运动训练恢复、现代力量、现代速度与耐力、现代灵敏与柔韧、现代足球、现代篮球、现代排球、现代网球、现代田径、现代体操、现代健美操、现代游泳及现代散打等训练方法，为教练员的专项训练和体育爱好者的锻炼提供了方法上的指导。

如果把运动训练过程比作一部电影或一出戏剧，那么，教练员既是编剧，又是导演，在演出过程中，还要亲自挑选竞技场上的“演员”，然后加以悉心地训练与培养。因而，

只有凭借着对体育事业的无比热爱，对专项运动的训练规律的深刻理解，凭借着坚定的意志和不断的创新，教练员才能组织和引导运动员一步步地攀登竞技运动的高峰。在这里，教练员的知识和才能，对于运动训练的成功有着非常重要的作用。一个合乎要求的教练员必须具有广博的基础知识、精深专业知识、丰富的实践经验并了解和掌握了丰富多彩的训练方法才能正确地指导运动员进行训练。

由北京体育大学出版社策划组织编写的这套丛书，是全部由北京体育大学的博士们合作完成的第一套系列丛书，相信这套丛书的出版会对教练员们有所启示和帮助，会对我国运动训练水平的提高起到积极的促进作用，也会使这些博士们在与读者的交流中得以成长。

钟秉枢博士

中国体育科学学会运动训练学分会常委兼秘书长

2003年7月

序 言

30年前，我做乒乓球运动员，小小年纪，在首都体育馆，面对1万多名观众，第1次参加大型国际对抗赛，对手是外国人，临上场时，以及刚刚开赛时，握拍的手仍在发抖，那种焦虑和紧张的难受滋味，真是刻骨铭心。我想，许多运动员都有类似的经历。那时，还没有听说过运动心理学，所有心理调节，只能靠自己在黑暗中摸索。但今非昔比，科学及体育科学的长足发展，逐渐使心理学渗透到所有体育人的生活中、训练中、比赛中，使他们在接受挑战的一开始，就能得到心理学的支持和援助。

这是一本写给所有希望不断自我完善的朋友们的书，特别是写给广大教练员、运动员、体育管理工作者和运动心理学工作者的书，目的是把“心理训练”这样一个时髦的词汇变成一个看得见、摸得着的组织程序和训练程序，使应用者根据自己的生活问题、训练问题和比赛问题，各取所需，对症下药，通过心理建设，达到不断自我完善的目的，并在各自的工作领域取得优异成绩。

心理训练也称心理技能训练 (mental training or psychological skill training)，是有目的有计划地对训练者的心理过程和个性心理特征施加影响的过程，也是采用特殊的方法和手段使训练者学会调节和控制自己的心理状态并进而调节和控制自己的运动行为的过程（张力为，

1996)。

心理技能训练是现代运动训练系统不可缺少的组成部分，它影响、制约着运动员身体、技术、战术水平的提高和体现，可促进训练者心理过程的不断完善，形成专项运动所需要的良好个性心理特征，获得高水平的心理能量储备，使训练者的心理状态适应训练和比赛的要求，为达到最佳竞技状态和创造优异成绩奠定良好的心理基础。

心理调节能力和技术能力、战术能力、身体能力一样受后天环境和实践活动的影响，可通过训练获得和提高。心理调节能力的训练遵循一般技能学习的规律，必须长期、系统地进行。心理技能训练不是魔术，指望心理技能训练的方法一学就会、一会就用、一用就灵，是不切实际的。

进行心理技能训练，要以预防为主，防患于未然，要有计划地进行并长期坚持，要争取训练者积极主动的配合，要同训练者的专项训练相结合并设法用量化指标评定心理技能训练的效果。只有这样，心理技能训练才有可能产生实效。

心理技能训练追求迁移效果，即不但使训练者对某种情境中的某个问题的心理调解能力得到提高，而且对其它情境中的其它问题的应付能力也得到提高；不但使训练者在自己的运动生涯中受益，而且使其终身受益。其最终目的是使训练者勇敢、从容、理智、巧妙地面对一切困难，使他们对待困难的态度就如同一个战士对待敌人的态度一样：我可能被打倒，但永远不会被征服！

本书将心理技能训练分为 5 类 117 种，包括改善认知的方法、激发动机的方法、控制情绪的方法、提高群体凝聚力的方法和比赛心理

调控方法。每种方法通过练习“目的”和练习“方法”两部分加以介绍，必要时还辅以“说明”和“插图”两个部分，以帮助读者更好地理解内容。本书的重点是介绍帮助运动员进行心理建设的操作方法，因此，没有讨论各种心理训练方法的理论基础。许多心理训练方法是运动员自己可以领会和掌握的，例如日记宣泄法和表情调节法。有些则需要在心理训练指导教师的帮助下进行，例如合理情绪疗法和系统脱敏疗法。另外，多数方法不需要仪器辅助，例如改善认知的各种方法，但少数方法需要仪器辅助，例如生物反馈的各种方法。我们建议，运动员最好在经验丰富的教练员和心理学工作者的指导下开展心理训练，因为他们具有进行这些心理训练的理论背景知识和应用各种心理训练方法的实际经验。

就我个人做运动员、教练员、教师和科研人员的四种职业经历而言，没有一种是轻松的，但似乎做一名好的运动员最难。运动员的比赛被称为“和平时期没有硝烟的战争”，它对人的学习能力、生存能力、竞争能力和适应能力提出了极限性挑战。如果能够承受并超越运动员所承受的那些焦虑和痛苦、折磨和煎熬、失败和挫折、等待和期盼，那么，一个人真的可以拥有更多的资本和更强的实力面对其他类型的挑战。从这个意义上讲，本书论及的各种心理训练方法，尽管针对运动员的较多，但对所有那些希望自我完善的人来说，也都具有借鉴的现实性。各种心理训练方法相当具体，以利操作，但我特别希望，读者能够将心理训练作为一个整体看待，它是人的自我完善的途径之一。

北京体育大学副校长钟秉枢博士首先提出了出版《现代训练方

法》丛书的动议，希望籍此总结、归纳和推广那些在运动训练领域行之有效的方法供人借鉴，李飞先生及北京体育大学出版社同仁对此予以鼎力支持并组织实施。他们大事大做的构想和雷厉风行的作风，的确感染了我，并孕育了本书的面世。因此，我应首先感谢二位的创意和冲动。本书的许多图片，是我的研究生何玲、张立敏和赵开强帮助收集和整理的，我也借此机会向他们表示感谢。最后，我事先感谢那些将对本书提出批评和建议的所有读者！

张力为

2001年10月7日于北京体育大学

目 录

第一章 改善认知的方法	(1)
第一节 提高注意能力的方法 (14 种)	(1)
一、纸板练习法	(1)
二、五星练习法	(3)
三、屏幕练习法	(3)
四、实物练习法	(5)
五、秒表练习法	(6)
六、逆反口令练习法	(8)
七、轻微口令练习法	(9)
八、无效口令练习法	(9)
九、启发教学法	(11)
十、变换条件法	(11)
十一、目标导向法	(12)
十二、信息引导法	(13)
十三、弹壳针眼法	(14)
十四、弹壳叠加法	(15)
第二节 提高表象能力的方法 (12 种)	(16)
一、卧室练习法	(17)
二、木块练习法	(17)
三、冰袋练习法	(20)

四、比率练习法	(20)
五、五角练习法	(21)
六、内在表象练习法	(23)
七、外在表象练习法	(23)
八、游泳专项练习法	(25)
九、短跑专项练习法	(27)
十、射击专项练习法	(28)
十一、武术专项练习法	(29)
十二、乒乓专项练习法	(30)
第三节 提高自信水平的方法 (18种)	(31)
一、可控因素指向法	(32)
二、成功情景表象法	(33)
三、积极语言暗示法	(33)
四、强手缺点发现法	(35)
五、消极思维挑战法	(36)
六、世界纪录回顾法	(36)
七、个人记录回顾法	(37)
七、三种优势法	(39)
八、绝处生存法	(39)
九、正视失败法	(40)
十、延缓解释法	(41)
十一、外部动作法	(41)
十二、整齐服装法	(42)
十三、名人格言法	(43)
十四、三点归纳法	(45)
十五、从易到难法	(46)
十六、原有环境法	(46)
十七、名人传记法	(48)
十八、“我”字开头法	(48)

第二章 激发动机的方法 (50)

第一节 合理设置目标的方法 (5 种) (50)

一、短期目标法 (51)

二、长期目标法 (51)

三、具体目标法 (52)

四、公开目标法 (53)

五、多级目标法 (54)

第二节 进行合理归因的方法 (4 种) (55)

一、内控归因法 (56)

二、局部归因法 (57)

三、可控归因法 (58)

四、稳定因素归因法 (59)

第三节 提高内部动机的方法 (3 种) (60)

一、任务定向法 (60)

二、能力定向法 (61)

三、选择定向法 (61)

第三章 控制情绪的训练方法 (63)

第一节 提高放松技能的方法 (4 种) (63)

一、自生放松法 (65)

二、渐进放松法 (67)

三、三线放松法 (70)

四、松弛反应法 (71)

第二节 提高适应能力的方法 (7 种) (72)

一、对手特点模拟法 (73)

二、不同起点竞赛法 (73)

三、关键比分竞赛法	(73)
四、错判误判模拟法	(74)
五、观众干扰模拟法	(76)
六、气候模拟法	(77)
七、时差模拟法	(78)
第三节 提供生物反馈的方法 (6 种)	(78)
一、皮电反馈法	(79)
二、皮温反馈法	(81)
三、肌电反馈法	(81)
四、心率反馈法	(83)
五、呼吸反馈法	(84)
六、脑电反馈法	(85)
第四节 进行情绪调节的方法 (16 种)	(86)
一、倾诉宣泄法	(87)
二、日记宣泄法	(88)
三、哭泣宣泄法	(88)
四、转移注意法	(89)
五、剧烈运动法	(90)
六、音乐调节法	(90)
七、表象调节法	(92)
八、表情调节法	(93)
九、颜色调节法	(93)
十、活动调节法	(94)
十一、呼吸调节法	(95)
十二、自我暗示法	(96)
十三、放松调节法	(97)
十四、失眠调节法	(98)
十五、合理情绪疗法	(98)
十六、系统脱敏疗法	(103)

第四章 提高团体凝聚力的方法 (109)

第一节 提高认同感的方法 (5 种) (110)

一、传统教育法 (110)

二、醒目标语法 (111)

三、定期队会法 (112)

四、目标内化法 (112)

五、互相了解法 (113)

第二节 提高归属感的方法 (4 种) (114)

一、生日庆贺法 (114)

二、父母恳谈法 (115)

三、伤病问候法 (116)

四、互相赠言法 (117)

第五章 比赛心理调控方法 (119)

第一节 心理疲劳消除方法 (7 种) (120)

一、个人爱好法 (120)

二、趣味练习法 (121)

三、自我决定法 (123)

四、旅游放松法 (123)

五、音乐调节法 (124)

六、营养调控法 (125)

七、社会支持法 (126)

第二节 比赛心理定向方法 (12 种) (127)

一、赛前准备对策库 (127)

二、意外事件应对法 (129)

三、新闻采访应对法 (130)

四、合理角色定位法	(131)
五、挫折失败应对法	(132)
六、迷信行为应对法	(133)
七、最佳心态形成法	(134)
八、比分领先应对法	(135)
九、比分落后应对法	(135)
十、关键时刻应对法	(137)
十一、遭遇强手应对法	(138)
十二、遭遇弱手应对法	(140)
参考文献	(141)

第一章 改善认知的方法

心理学中，认知通常指感知觉、记忆、思维、想象和注意等认识过程的内容。通过有目的的和系统的练习，人可以使自己的认识过程更加适应任务要求和环境变化。本章主要介绍提高注意能力、表象能力和自信水平的方法。这些方法，大多简便易行，无需心理学家亲自指导也能自己操作。只是练习过程需持之以恒，方能见效。

第一节 提高注意能力的方法

注意集中是坚持全神贯注于一个确定目标、不为其它内外刺激的干扰而产生分心的能力。它既受遗传因素的影响，也可通过后天训练在一定程度上得到提高。本节介绍的各种方法，其理论依据是人的注意规律，如注意的机制以及有意注意和无意注意的影响因素等。有些方法的出发点是提高有意注意的能力，有些方法的出发点则是创设更有利于注意集中的环境。

一、纸板练习法

目 的

提高有意注意的能力。

方 法

1. 剪一块方形黑纸板，边长 15 英寸。再剪一块方形白纸板，边长 2 英寸，将白纸板贴在黑纸板的中心，再将纸板挂在墙上，图案中心的高度与眼睛并齐。室内要求光线充足，保证人能清楚地看到图案。(图 1-1)

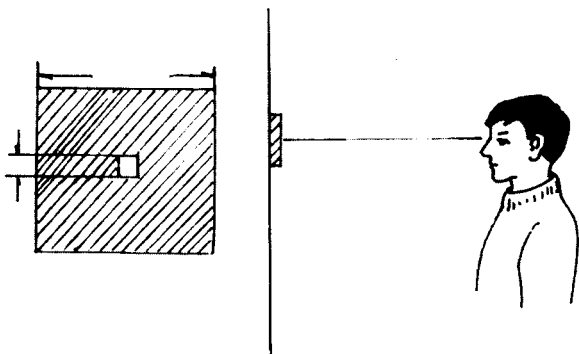


图 1-1 纸板练习示意

2. 用放松方法使自己处于放松状态。

3. 闭眼两分钟，想象有一块温暖柔软的黑色屏幕，就象电视没打开屏幕一样。

4. 睁开眼睛，对着图案的中心集中注意看三分钟，看图案时不要眨眼，也不要太用力。

5. 慢慢将眼睛移开，看着空白的墙壁。这时在墙上会出现一个黑方块虚象，直到它消失为止，当它开始消失时，要想象它仍在那里。

6. 虚像消失后，闭上眼睛，在头脑中想象那个图像，使头脑中的图像尽量稳定。

7. 重复上述整个过程。

8. 这套练习做一周，每天一次，每次约 15 分钟左右。