

国家体委体育科学技术成果专辑

运动员心理咨询手册

HANDBOOK OF PSYCHOLOGICAL
CONSULTATION FOR ATHLETES

人民体育出版社

国家体委体育科学技术成果专辑

运动员心理咨询手册

HANDBOOK OF PSYCHOLOGICAL
CONSULTATION FOR ATHLETES

人民体育出版社

运动员心理咨询手册

国家体委体育科技成果专辑

人民体育出版社出版

北京体育学院印刷厂印刷

200千字 850×1168/大32开本: 7印张

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数: 4000册

统一书号: ISBN 7—5009—0429—0/G·405

定价: 3.95元

序

当前竞技运动技术水平飞速发展，运动竞赛日趋激烈，运动员心理因素对运动效能的影响越来越显著。运动员在比赛中获胜不仅受心理因素的影响，而且运动能力的提高也与心理能力的增强密切相关。因此，世界各体育强国都非常重视运动心理学的研究。其中应用于运动实践，致力于解决实际问题，提高心理能力的研究，成为当前国际运动心理学研究的重要方向。

运动员在长期艰苦的训练过程中，在频繁赛事的要求下，不仅要承受身体和心理上的各种强负荷，而且也还会因社会环境的某些刺激、人际关系的矛盾、伤病疲劳以及认识上的偏差等，而产生各种心理障碍。如失眠、厌练、过度紧张、恐惧、怯场、缺乏信心，以及轻视、缺乏适合心理应力等。这些障碍直接影响运动员正常训练和比赛的顺利进行，妨碍运动技术水平的提高和优异成绩的创造。它是运动员健康成长和成功的大敌。而心理咨询则是战胜它们的有效措施。

心理咨询在国外已是一项被重视和开展相当普遍的工作。咨询的对象涉及到各领域的人们。仅就对运动员所进行的心理咨询来看，美国、民主德国、加拿大等体育强国都相当重视，在重点运动队都配备有心理学家随队进行心理咨询工作，协助教练员进行全面训练工作，排除运动员的各种心理障碍。对运动员达到高度训练水平，在比赛中创造优异成绩起着重要作用。

心理咨询在我国还是一项新的工作。近几年来，我国的运动心理学工作者深入运动队进行心理咨询，取得了一定的成果。尤其在第六届全运会期间所进行的心理咨询受到了教练员和运动员们的欢迎。运动实践证明，训练科学化包含着心理学的内容，心理训练是不可缺少的组成部分。同时，运动场上的许多问题也

正叩击着心理学的大门以求解决。目前,广大教练员和运动员都迫切希望学习心理学的基本知识,尤其需要掌握一些解决心理问题的方法和手段。为此,我们在承担国家体委委管研究课题《对我国优秀运动员心理咨询和心理品质的调查研究》的研究过程中,根据形势的需要,在进行调查分析的基础上,针对我国运动员较常出现的近80多个问题,组织了全国部分运动心理学工作者在深入运动队进行心理研究和咨询的基础上撰写了《运动员心理咨询手册》。本专辑共分十个专题,内容丰富、通俗易懂,大部分内容是针对运动员较普遍出现的心理障碍而提出解决的办法和预防措施。我希望本专辑能成为广大教练员、运动员、科研人员以及体育管理人员的参考书,成为运动员攀登运动技术高峰的益友。

马启伟 1989年春

研究组成员有(以姓氏笔划为序):

丁雪琴 刘慎年 朱学雷 肖开宇 柴文袖

张国栋 姚家新 楚光存

由丁雪琴、刘慎年、曲桂兰、曹启刚对专辑进行审阅和修改。并得到马启伟等著名专家的热情指导。

编审:谈太钰、蒋家杰;责任编辑:骆勤方、谈太钰

目 录

序.....	(1)
--------	-----

第一篇 运动心理咨询的几个理论问题

一、什么是心理咨询.....	(1)
二、心理咨询的由来及国内外应用现状.....	(2)
三、心理咨询的过程及原理.....	(7)
四、运动心理咨询的作用、特点及现状.....	(18)
五、运动心理咨询的对象和方式.....	(26)
六、运动心理咨询的原则.....	(38)
七、咨询人员的素养.....	(41)

第二篇 运动训练过程中一些常见心理障碍的产生及解决办法

一、对大运动量的恐惧心理及其克服办法.....	(45)
二、对完成高难动作的恐惧心理及其克服办法.....	(46)
三、厌烦训练的心理特点和克服办法.....	(48)
四、精神性过度疲劳现象及其克服办法.....	(49)
五、如何度过技术停滞不前的状态.....	(50)
六、技术动作突然走样怎么办.....	(51)
七、战术配合不好,和同伴难以默契怎么办.....	(52)
八、出现“一朝被蛇咬,十年怕井绳”现象的原因及其克服办法.....	(53)
九、老运动员过早想退役的现象如何克服.....	(55)
十、如何克服对训练不感兴趣、练习劲头不	

高的现象·····	(57)
-----------	------

第三篇 比赛前常见的心理障碍及其克服办法

一、克服精神过度紧张状态的解决办法·····	(59)
二、比赛任务压力太大,包袱沉重怎么办·····	(61)
三、克服想赢怕输的办法·····	(63)
四、缺乏信心,总想某个动作做不好怎么办·····	(64)
五、害怕同对手交锋怎么办·····	(66)
六、不适应赛场的环境和气候怎么办·····	(67)
七、对赛场的器械、场地、器材等不习惯怎么办·····	(68)
八、克服赛前失眠的办法·····	(69)
九、迷信某件服装、器材,甚至比赛的日期怎么办 ·····	(70)
十、总想看比赛,精力和体力消耗过大怎么办·····	(71)

第四篇 运动竞赛中的心理障碍及其消除

一、运动竞赛过程的一般心理分析·····	(73)
二、赛中心理障碍消除方法分类·····	(78)
三、赛中心理障碍与消除方法·····	(80)
四、综合性心理障碍——竞技心理状态不佳与消除 方法·····	(95)
五、临场心理诊断·····	(99)

第五篇 比赛后几种心理障碍及克服办法

一、克服比赛成功,骄傲自满的办法·····	(107)
二、克服比赛失利,丧失信心的办法·····	(108)
三、克服出乎意料的失败,心情懊丧的办法·····	(110)
四、克服赛后疲劳不堪、一蹶不振的办法·····	(110)
五、克服对今后的比赛不感兴趣的办法·····	(113)

第六篇 运动员管理教育中的心理障碍及其克服办法

- 一、运动员与教练员不和的问题及其解决办法…… (117)
- 二、运动员之间关系不融洽、相互不信任怎么办…… (120)
- 三、感到各种制度对自己是种约束怎么办…… (122)
- 四、自尊心太强，不爱听批评的话怎么办…… (123)
- 五、感到生活太苦、待遇太低怎么办…… (124)
- 六、如何对待运动员对控制体重的心理反应…… (125)
- 七、不愿上文化课怎么办…… (126)
- 八、如何处理好恋爱婚姻问题…… (127)

第七篇 运动员的个性与心理障碍

- 一、什么是个性…… (129)
- 二、如何分析人的气质差异…… (131)
- 三、如何分析人的性格特点…… (140)
- 四、不同个性的运动员出现的心理障碍及指导方法…… (148)

第八篇 常用的几种心理咨询和心理训练的方法

- 一、语言诱导法…… (155)
- 二、自我暗示和放松训练法…… (158)
- 三、情绪调节法…… (160)
- 四、视觉——肌动练习法…… (163)
- 五、气功训练法…… (165)
- 六、注意调节训练法…… (168)
- 七、生物反馈训练法…… (171)
- 八、模拟训练法…… (172)

九、动机训练法.....	(175)
十、意志训练法.....	(176)
十一、认知训练法.....	(179)
十二、自我心理调整方法.....	(181)
十三、心理训练、政治思想工作、管理教育三者之 间的关系.....	(184)
 第九篇 对我国优秀运动员进行心理咨询的应用实例	(187)
第十篇 运动按摩与心理治疗.....	(197)
附录 国外运动心理咨询的成功实例介绍.....	(205)

第一篇 运动心理咨询的 几个理论问题

一、什么是心理咨询

咨询 (Consultation) 系指请人商议、参谋、指导和征求意见的意思。按《韦氏字典》的解释：“咨询是一种磋商的行为，磋商的目的旨在透过对事物的商讨，有关意见的交换，以达到增长见识，获取建议的目的”。咨询一词在中国古代则是分而言之。最早见于《书舜典》，其中就有“咨十有二牧”和“询于四岳”。这里“咨”就是商量的意思，“询”则是询问的意思。

“心理咨询” (Psychology Consulting) 顾名思义就是在心理方面给咨询对象以帮助、劝告和教导的过程。国外关于心理咨询的定义有多种不同的说法。如美国心理学家 泰勒认为：“咨询是一种从心理上进行帮助的活动，它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿进行选择 and 作出行动的问题”。帕特森认为：“咨询是一种人际关系，在这种关系中，咨询人员提供一定的心理气氛和条件，使咨询的对象发生变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感、独立个性，从而成为更好的人和社会成员”。在日本的心理学辞典上记有：“所谓心理咨询，即在适应问题上需要给予帮助的人——当事者 (Client) 和受过心理学训练的帮助者——咨询专家 (Conselor) 直接接触，主要以言语手段为媒介，共同蒙受动态的心理学的相互作用，寻找适当处理的辅助过程”。美国《哲学百科全书》认为，咨询心

理学有以下几方面重要特征：（1）主要着重于正常人；（2）对人的一生提供有效的帮助；（3）强调个人的力量与价值；（4）强调认知因素，尤其是理性在选择和决定中的作用；（5）研究个人在制定总目标、计划以及在扮演社会角色方面的个性差异；（6）充分考虑情景和环境因素，强调人对环境资源的利用以及必要时改变环境。

尽管以上东西方一些学者对心理咨询的解释说法不一，其基本思想还是一致的。我们可以给心理咨询定义为：心理咨询就是通过语言、文字等媒介，运用心理学的知识给咨询对象以帮助、启发和教育的过程。其目的就是解决咨询对象在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题，使其认识、情感、态度和行为有所变化，从而更好地适应环境，保持身心健康。

运动心理咨询，是在运动实践活动中，参加运动活动的个体或者是运动集体在训练（或锻炼）和竞赛中可能碰到的各种心理问题，影响了他们获取优异成绩，或者在锻炼中遇到了各种心理障碍，希望得到别人的帮助，这些人就成了咨询活动的对象，由他们向具备运动心理专业知识、具有威望和信誉的咨询人员提出他们所面临的问题，以求得帮助解决，这样的活动就叫做运动心理咨询。

运动心理咨询是运动心理学理论联系实际的重要途径和手段，它为运动员、教练员、裁判员、管理人员以及观众等提供运动心理学方面的有关理论、技术知识和技术方法，提供有关的调查资料，某种建议方案，解决问题的设计和检查等专门业务常识，帮助他们解决运动中的心理问题，以提高运动成绩并形成良好的体育运动道德。

二、心理咨询的由来及国内外应用现状

咨询是一种智力服务，它是以专门的知识和技术帮助委托者

解决各种复杂的问题。咨询活动古已有之，古希腊时期，人们常常从古希腊哲人、巫师那里寻找劝告和帮助。古代中国也有类似的情况，春秋战国时代的一些著作中就有许多关于咨询的记载。如孟尝君的食客三千，用现在的话来说就是一个咨询机构。现代咨询是同现代大生产方式和领导决策观念的变化联系在一起的。以往小生产活动，领导者个人的经验和智慧是决策的主要依据，而今天在大生产的条件下，要求领导者掌握广泛的知识与信息，要储备至为丰富的经验，才能解决激烈竞争中的决策问题，这一要求对于领导者个人来说，是难于实现的。但他们完全可以利用大生产造就的一大批知识渊博的专家，把需要决策的问题交给有关专家去考虑，提出决策问题的各种方案，而后由领导者选择。

伴随着20世纪初职业指导，测量技术和心理治疗的兴起，心理咨询才作为一门新兴学科出现。1909年，弗兰克·帕森(Frank Parson)出版了《职业选择》(Choosing Avocation)一书、为心理咨询的诞生奠定了第一块基石。但咨询的内容仅限于职业指导。帕森认为，一个人的职业必须与其本人的兴趣、能力和个性相符合，为了得到理想的职业，人们不仅要对环境（如工作性质、成功的条件等）进行正确的评估，也要对自我有客观的认识。同时，帕森还提出了一些帮助个人选择职业的方法学问题。

1909年以后，美国的咨询活动开始展开。当时，开始培养咨询者只是为了职业指导。在学校，作为一种教育指导的方法，也开始设置咨询老师。到1930年，随着教育测验，心理测验的发展，以整个人格为对象的心理咨询才普遍开展起来。不仅对职业选择的学生，而且对社会、情感、人格、家庭、经济、身体健康等多方面的问题开展了咨询。在很多学校还设立了专门的心理咨询机构。

40年代以后，心理咨询这门学科得到迅速发展。咨询的范围越来越广泛，咨询的方式也越来越完善，并形成了科学的理论体系。因为它不仅从心理学的许多分支研究如（学习、动机、情绪，

测验和测量、人格、社会心理学等），也从教育学、语言学、心理卫生学等领域吸取了不少养料。心理咨询在实践中也越来越受到人们的欢迎，威望也越来越高。现在心理咨询学的影响也涉及到人们生活的每一个角落，成为心理学研究和应用中的一支重要生力军。目前在西方国家包括许多东欧国家，都非常重视心理咨询这门科学的发展，有的还在卫生法律条文中明确规定要大力开展心理咨询工作。

以美国为例，1946年美国心理学会初建咨询和指导分会，1952年更名为咨询心理学会（Division of Consulting Psychology），1976年已有会员1664人，而今会员已超过3000人。在大、中、小学，职业介绍所，社会福利机构，产业界等内部也都纷纷设立心理咨询机构。心理咨询也成为人们向往的职业之一。据统计，70年代以来，攻读咨询心理学位的人数逐年增加，仅1973年就有325人获得博士学位，1365人获硕士学位。1963年美国国会通过了“有关设置社区心理卫生中心”的法案，1965年又对此法案进行了修改。规定每7.5万——20万人口的社区，至少应设置一所“心理卫生中心”，由精神科医生、护士、临床心理学家和社会工作者联合组成小组，负责心理诊疗工作，并为该地区的全体居民提供心理咨询服务及辅导工作。可见从美国一般公民到政府对心理咨询的重视非同一般。

在日本，第二次世界大战以后，关于心理咨询的研究也有很大发展。一些先进的学校都设有心理咨询室，安排心理学的专业人员作为业余咨询者。同时，心理学科也令教师担当入学咨询，并提出“全体教师都必须进行咨询者”的建议。日本政府也于1965年制定了在各县市设立“精神卫生中心”专门机构的法令，规定其组织规模、工作范围，并由地方政府和中央政府拨出一定经费，以保证在社区内推行心理卫生保健与咨询工作。

在苏联，自60年代以来，心理咨询工作也受到了应有的重视。如在莫斯科市就设有“家庭心理咨询中心”，其领导人是苏

联知名学者巴达列夫院士。参加咨询工作的有莫斯科大学心理学系的教师和苏联教育科学院普通心理和教育心理研究所的科研工作者，以帮助家长解决其子女在发展、教育过程中心理方面存在的问题。同时，他们也接待不少要求解答夫妻关系障碍的来访者。他们提出心理学家应与研究家庭学的有关学科，诸如社会学、人口学、性科学以及法学等方面的专家共同努力，才能更有成效地提高心理咨询服务的质量。

近年来，民主德国教育心理学家在教育咨询中心也开展了心理诊断，巡回治疗和咨询，他们还创办了“教学实验室”，其宗旨就是从心理学方面指导教师，协助学校各级领导和学生班级处理教学工作上的一些难题。现在，民主德国在医院和门诊机构也普遍建立起各种咨询中心，加强心理治疗与预防工作。

捷克斯洛伐克的心理咨询工作，效法美国洛杉矶自杀防治中心1960年设立的名叫“生命线”的电话咨询，也在全国建立起电话紧急咨询网。据报道，捷克斯洛伐克的希尔诺市（全市32万人），1967年因性方面的问题陷入情绪危机而使用“生命线”的就有100人之多。因为人人都知道有这个“生命线”，这些企图自杀者在思想斗争激烈之时，只要一拨这个电话，就迈出了脱离危机的第一步，然后咨询工作者立即在电话中及时给予劝阻或赶赴现场加以“抢救”，这样一条生命就得救了。据世界卫生组织报导，目前世界上每天有一千人自杀身亡。如果各地都设有这样一条“生命线”，这对防治自杀悲剧无疑会有重要作用。

为什么咨询心理学的发展这样快，如此受人重视？这有其深刻的社会历史原因。其一，咨询心理学的发展是人们适应社会生活发展的需要。随着科学技术的迅速发展，人们的社会化程度越来越高，尤其在西方，随着竞争越演越烈，人际关系也就越来越复杂。正如苏联心理学家阿诺兴说的：“人类进入了情绪负重的年代”。这种情绪负重往往给人造成焦虑、苦闷、情绪不稳定，甚至导致身心疾病。因此，人们希望能有一门帮助人摆脱社会压

力,及时解除心理矛盾冲突的科学。在这种社会因素的刺激下,咨询心理学应运而生,并得到了迅速发展。其二,咨询心理学的发展是保持人们身心健康的需要。科学技术的进步,人类物质生活水平的提高,人们对自己的身心健康也加倍关心和重视了。所以,有些人身体稍感不适,就愿找医生治病。但这些人还没有明显的疾病症状,医生常常不予诊治,也不可能用纯粹生理的医学知识来诊治,他们就只好转而求助于心理咨询。而心理咨询正好能帮助他们及早发现并及时治疗他们的心理障碍,保持其身心健康,这也是咨询心理学颇受欢迎的原因之一。其三,心理咨询的发展也是人们自我完善的需要。心理咨询的产生最初是由于职业指导的需要,后来在学业指导、人格指导、社会和家庭问题指导和防治身心疾病等方面有了广泛的应用。但目前已经远远不能满足于此了。提到心理咨询,以前总是和心理障碍相联系的。人们只有在心理上碰到难题时才想到请教咨询人员。心理障碍在以前是心理咨询的主要甚至是全部内容。然而,近10多年来,心理咨询的概念已经大大发展了。心理咨询人员承担了更广泛、更丰富的使命。现在,不仅具有心理障碍、碰到心理难题的人会来找心理咨询人员,而且人们越来越多地向咨询人员请教心理发展规律,探求自己的心理能力,寻找与自己的心理特点相吻合,能使自己充分发挥心理优势的职位,请求咨询人员帮助自己挖掘心理潜能,从而使自己的心理能力发展到最高水平。从其发展趋势看,咨询工作的重点将逐步转入对人的心理潜能的研究,为充分发挥人的最大潜力提供科学的依据和有效的帮助,成为帮助人们自我完善的重要方法和手段。总之,实践的迫切需要是科学迅速发展的前提。心理咨询已经成了社会生活的一个重要组成部分,可以预料,它必将在人们的生活中发挥越来越重要的作用。

中国的心理咨询事业起步较晚,由于众所周知的原因,在很长一段时间内处于空白状态。近年来,北京、上海、广东、福建,辽宁、四川、湖北等地的一些高等院校和医疗部门已先后建立起

心理咨询机构或心理咨询门诊。各地心理学工作者也做了大量工作。心理咨询事业在中国已开始出现。但是,作为一个11亿人口的国家,目前我们从事心理咨询工作的机构、设施和人员等还远远不能满足人们对心理咨询工作的要求。同时,在理论研究方面,如何建立具有中国特色的咨询心理学的完整体系,也是一个需要解决的问题。

三、心理咨询的过程及原理

心理咨询之所以能发挥其特殊的作用,主要与咨询过程本身的一些特点有关。

1. **咨询双方的特殊关系。**在咨询过程中,咨询双方完全处于一种平等地位。双方不存在其他任何依赖关系和利害冲突。他们之间的目标是一致的。因此,在咨询过程中,咨询对象没有后顾之忧,能够尽情倾吐自己的内心感受,而不必有什么隐瞒,这样就有利于宣泄、疏导咨询对象的情感,倾诉内心痛苦,以缓解其情绪压力,消除心理障碍。有些咨询对象的心理障碍,主要是由于消极情感的积累,破坏了心理平衡。通过宣泄消极情感,赢得对方的注意和同情,也就恢复了心理平衡。对他们来说,咨询过程实际上又是治疗过程。另外,咨询双方平等互利的关系也有利于双方坦率地交流和心灵的沟通,使咨询工作者能够更好地把握咨询对象心理障碍的实质及产生的原因,从而“对症下药”提出有效的指导意见。咨询工作者的任务就是坦率地、单方面地倾听,理解咨询对象的倾诉,进而给予必要的帮助。所以,在这方面,心理咨询工作者有自己得天独厚的有利地位和条件。

2. **咨询对象的心理定势。**心理定势又叫心向。它是主体对一定活动的一种预先的心理准备状态。它不是人的局部的心理活动,而是主体的完整的个性状态。定势以一定的活动方向预先的准备形式,对已经形成的生活需要以及满足需要的客观环境发生

反应。它能够决定和调整人的理智、情感和意志的实现，能够影响后继心理活动的方向和趋势

构成定势的心理因素有两类：一类是刚刚发生过的感知经验，这些经验很快整合为一种心理准备状态，对随之而来的知觉活动产生影响。例如，0 这个符号，当它出现在一系列数字之后，你会把它知觉为数字“零”而不是英文字母[ou]；而当它出现在一系列英文字母之后，你则会把它知觉为字母[ou]而不是数字“零”。这就是刚刚获得的感知经验，已经转化为一种心理定势，无形地影响了随后的知觉活动。另一类是在较长时间内起动力作用的一些因素。如：需要、情绪、价值观以及养成的习惯和行为方式、个性倾向等都可以构成某种心理定势，它将不自觉地甚至无意识地对人的活动发生影响。咨询对象的心理定势就是在咨询对象的需要、情绪和价值观的基础上构成的对心理咨询的向往和对心理咨询和权威的认可、崇拜这样一种特殊的心理状态。咨询对象在咨询前，已经意识到自己存在的某些心理障碍，同时也产生了消除心理障碍的需要。所以，他们对咨询人员怀着一种特殊的期望，并崇拜他人在某一方面的绝对权威，也相信他们一定会对自己克服心理障碍，增进心理健康有极大帮助。否则，他们就不会要求心理咨询。由于咨询对象形成了这种心理定势，这样有利于他们接受咨询工作者的指导和帮助，使咨询工作者的指导、建议更具有权威性和说服力，并在较长时间内对咨询对象的心理和行为产生积极的、深远的影响，使他们克服原有的心理障碍，形成良好的行为习惯。同样一句话，同样一个指导方法或措施，由咨询工作者说出来或由一般领导、同事、教师、家长说出来，对咨询对象的份量、效果是不一样的。其原因就是咨询对象已经形成的心理定势使他们更易于接受咨询工作者的帮助。

3.运用科学的方法开展心理咨询工作。他们通过调查事实，开导、劝说、解释，再加上有针对性的心理治疗，是可以促使咨询对象认识、情感、态度和行为发生变化的。