

青少年心理技能训练

PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING OF ADOLESCENCE

田 宝 钱建龙 主编

人 民 体 育 出 版 社

青少年心理技能训练

PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING OF ADOLESCENCE

田 宝 钱建龙 主编

人 民 体 育 出 版 社

序

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。所谓技能是指完成活动任务的必要条件。不论生活、学习、工作和劳动,都需要相应的技能。没有技能,人们就无法进行有效的活动。高水平的技能是进行创造性活动的重要条件。

一般认为: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。动作技能如写字、骑自行车、操作车床、体育运动中的技能等。智力技能如演算、写作等。动作技能主要借助于骨骼肌肉和相应的神经机构实现的。智力技能是通过学习形成与智力活动有关的技能,它是借助于内部语言在头脑里进行的。动作技能是智力技能形成的基础,智力技能是动作技能的调节者。

《青少年心理技能训练》一书,主要是论述心理技能及其训练。心理技能与动作技能、智力技能同属于人类的技能。它与动作技能及智力技能既有联系又有区别。与智力技能较为接近,它是一个新颖的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潜能有关的在人脑内部进行与形成的内隐的技能。心理技能的构成一般认为有以下某些特点:1. 定向性。心理技能的对象是指自身的心理活动或客观事物的主观反映,不是物质或物质化客体。2. 有意性与无意性。人们在生活实践中,往往有意或无意地学习和运用某种心理技能。为了适应社会与生存发展,全面提高人的素质,有意识地学习与运用必要的心理技能日趋重要。3. 内隐性。心理技能的学习与运用是通过人脑内部言语的内隐活动进行和实现的。4. 结构的不确定性与个别差异性。心理技能活动的结构与主体的状态、需要、时间、条件等因素相关。其结构有时可能是简缩式,有时可能是展开式,同时其活动结构、方式等往往是因人而异的。5. 成熟与可训练性。在人的生长发

育过程中,动作技能、智力技能与心理技能随之形成发展。心理技能既有其随生长发展的成熟性同时也是可以根据需要学习训练的。

本书从理论到实践较为系统的论述了放松技能;思维技能;记忆技能;想象技能;集中注意力技能;积极暗示技能;认知技能;意志训练技能;自信心训练技能;应激控制技能;催眠技能;睡眠技能等应用广泛的心理技能与训练。由于心理技能研究与应用的现状并具有上述特点,特别是具有内隐性,因此本书在概念、结构、训练方法等方面的论述很难十分具体详尽,关键在于学习者能领会其要意,自行创造性学习。

随着我国现代化建设事业迅速发展,对人的素质要求越来越高,青少年是国家的希望。全面提高他们的素质乃是学校、社会、家庭、个人的迫切要求。青少年心理技能的训练,究其实质是对头脑的训练,本书介绍的各种心理技能及其训练是正在学习和日后参加各行各业工作的青少年所必需的。本书从理论到实践,从内容到体系均有新意,是一部科学性和实用性很强的中级科学读物。适合具有初中以上水平青少年学习掌握与运用,特别适用于中小学教师、学生,体育教师、教练员、运动员学习参考。

邱宜均

1995年6月

于武汉体育学院运动心理学研究所

前 言

从多年来心理测验的结果看,我国青少年和外国的同年龄被试者相比,智力水平是较高的。但测验数据还表明我国青少年有情绪不够稳定的弱点,性格偏于内向,部分人的惯性反应甚至于接近病理异常。封闭的家庭环境、频繁的考试、升学的压力、职业的选择等外在社会要求加剧了不良心理特质的状态化。迷惘、焦虑、抑郁、淡漠、倒错等心理缺陷以及神经衰弱、恐怖、强迫、厌食等心理疾病常常成为青少年实现人生价值、事业成功的心理羁绊。青少年需要良好的心理环境,他们比以往任何时候都更加努力寻求自我帮助的途径。他们想要知道怎样才能更健康,怎样才能心情平静安宁,怎样才能事业和生活上一帆风顺。本书试图向他们说明,通过科学的心理技能训练可以实现这些目标。人是一堆可分解的符号,只有通过心理技能的不断“整合”才能发挥其优秀的功能;人是一个脆弱的集合体,只有通过心理技能的“粘接”才能铸造其强悍。我们大家都很容易受自己的心理支配,只有掌握了心理技能训练的技巧之后,才能得心应手地做成许多新的、具有创造性的事情。

现代心理学意义上的心理技能训练,在我国起步于本世纪 60 年代,其发展历史至今亦不过三十余年,因此,在中国大地上,心理技能训练仍属于新生事物,无论在概念范畴或理论体系上,都处于探索和形成阶段,还不够成熟和完备,其研究领域主要局限于医疗和竞技运动。迄今为止,我国还缺乏一种系统的普及性的心理技能训练指导书,这和我们这样一个拥有 4.5 亿青少年的大国是很不相称的。基于发展我国心理技能训练事业的共同兴趣和责任感,在武汉体育学院运动心理学教授邱宜均先生的热情鼓励和指导下,我们广泛搜集整理了古今中外 190 余种心理技能训练方法,充分融入每位编著者的智慧与经验,经过三年的共同努力,完成了这部

著作。

本书分工如下：徐群编写第4、5、8、9、12、16章，葛杭民编写第2、3、5、11章，李大时编写第15章，朱振杰编写第6、10章，洪伟编写第7、16、14章，郑明红编写第1章，李林编写第12章，刘斌锡编写第8、13章。钱建龙和王长青同志负责全书的编排调整和校对。人民体育出版社的骆勤方老师、河北体院的柴戡臣教授为本书的出版付出了许多心血，在此表示衷心的感谢。由于编著者水平所限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请有关专家、同仁和广大读者给予批评指正。

我们希望这本《青少年心理技能训练》能够成为广大青少年的朋友。我们以珍惜、热爱、求索人生的全部热忱，采撷人生五彩缤纷的花束，制作了这个小小的花篮，献给我们这个时代最现实、又最浪漫的人们。

编者

1995.6

目 录

第一章 心理技能训练概述.....	(1)
第一节 心理与健康.....	(1)
第二节 心理技能训练的作用.....	(7)
第三节 心理技能训练的分类	(11)
第二章 青少年期心理健康	(17)
第一节 心理健康的含义	(17)
第二节 心理健康的标准	(21)
第三章 青少年期的年龄特征	(38)
第一节 青少年期生理心理特点	(38)
第二节 青少年的心理缺陷问题	(46)
第四章 放松技能训练	(51)
第一节 放松技能训练概述	(51)
第二节 放松技能训练的具体方法	(60)
第五章 思维技能训练	(79)
第一节 思维是可以训练的	(79)
第二节 发散思维方法	(81)
第三节 聚合思维方法	(91)
第六章 记忆力的技能训练.....	(105)
第一节 记忆的意义.....	(105)
第二节 记忆的品质.....	(106)
第三节 有效记忆的方法.....	(109)
第七章 表象或想象技能训练.....	(124)
第一节 想象技能训练概述.....	(124)
第二节 竞技运动的想象训练(SIT)计划	(132)
第三节 运动员表象(想象)技能训练的其它辅助方法	

.....	(137)
第四节 理论学习中的想象训练.....	(140)
第八章 集中注意力技能训练.....	(148)
第一节 集中注意力技能训练的概念.....	(148)
第二节 集中注意力技能训练的具体方法.....	(149)
第九章 积极暗示技术.....	(165)
第一节 积极暗示概述.....	(165)
第二节 积极暗示的心理技能训练.....	(172)
第十章 认知技能训练.....	(197)
第一节 认知技能训练概述.....	(197)
第二节 认知技能训练的方法.....	(207)
第十一章 催眠心理技能训练.....	(216)
第一节 催眠概述.....	(216)
第二节 催眠的基本方法.....	(221)
第三节 各种因人而施的催眠方法.....	(225)
第十二章 意志的培养和训练.....	(234)
第一节 意志的概述.....	(234)
第二节 意志品质的培养和训练.....	(237)
第十三章 自信心技能训练.....	(244)
第一节 自信心概述.....	(244)
第二节 自信心技能训练.....	(248)
第十四章 应激控制的技能训练.....	(253)
第一节 应激及其成因.....	(253)
第二节 应激控制技能训练.....	(259)
第十五章 睡眠技能训练.....	(265)
第一节 睡眠与失眠.....	(265)
第二节 睡眠技能训练.....	(273)
第十六章 考试策略及比赛心理调节的具体方法.....	(281)

第一节	学生考试心理.....	(281)
第二节	比赛前心理调节的具体方法.....	(307)
附:参考书目		(314)

第一章 心理训练概述

第一节 心理与健康

人体的健康,不仅取决于身体的生理系统各方面正常的运行、机体和自然环境之间必要的适应,而且由于人类在长时间的进化中所获得的智能,使人们产生了复杂的心理活动。这些心理活动对于人体的正常生活活动,在不同的人和不同的环境中,又会产生不同的效应。其中有些心理活动对于保护身体健康、维护生理平衡是起有益的保护作用的;反之,有些是起破坏作用的。因此,为了维护身体健康、顺利工作、学习、生活,必须教育自己的大脑,学会维持和重新建立生理——心理平衡的心理训练手段。研究人的身体健康和心理状态的关系,分析各方面因素,给人以适用的“思想武器”,这就是心理训练的根本任务。

一、一些引人深思的心理误区

某高一女生,屡试不第,长期患有考试焦虑症,突出表现为每次考试中,只要看到周围的人都在埋头答卷,就感到万分紧张,注意力不集中,记忆与思维能力开始下降,并伴有强烈的自卑感。经询问,知其考试焦虑始自小学二年级。当时,她随父母搬家转学至一所较原来的学校严格得多的学校。学习的压力给她带来巨大的自卑感,使得每次考试时,就担心考得不如别人。久而久之,每当她看到别人答卷时,就感到焦急万分,无法集中精力答题。而如果让她一个人在家或图书馆答题,则会感到轻松许多。这是一种应考综合症。

某男,20岁,大学二年级学生。“我从小体弱多病,母亲说我曾

得过猩红热，还发过高烧。上大学前，母亲特别嘱咐我要注意卫生，防止得肝炎之类的传染病。为了防止传染病，我从不到街上的小摊去买食物，水杯总装在书包里，防止宿舍同学乱用，餐具经常用开水消毒。有一年寒假返校时，由于火车上人挤开水供应不足，我实在口渴难忍，就喝了同学从家带来的水壶里的水。回校后，身体觉得疲乏无力，食欲不佳，侧腹有时似乎隐隐作痛，一想到火车上那些食物和与别人共用的水壶，就觉恶心。我翻看了有关肝炎的一本小册子，觉得我的感觉属于肝炎的症状，于是到医院检查，但检查结果正常。我又翻了一些关于肝、脾、肾方面有关的资料，觉得我的症状与肝脾的症状相符，另外，我一紧张就小便频繁，不知这些是否与肾炎有关，我很担心自己得了什么病，但到医院检查各项指标又都正常。但我总觉得自己有病，怀疑医院检查有误，怕把自己的病给耽误了。”这是一种强迫症的表现。

某男，21岁，大学二年级学生。平时有经常手淫的习惯。一日，他从女生宿舍楼下走过，拾到一只从凉台上掉下来的胸罩，颇为好奇。见左右无人，便拾起揣在衣兜里。午睡或晚上就寝时，拉起床帘反复观赏同时产生性兴奋。此后，常有意走过女生晾晒衣物的地方，得便时便拣拾女生的内衣，收藏起来。后不慎所藏之物被同学发现，受到鄙夷。渐渐传到女同学中，有人骂他流氓，并尽量回避和远离他。为此，他心理负担很重，一方面对自己这种行为自惭；另一方面又不能克制对这些物件的兴奋情绪，弄得自己心神不宁影响了学习。这是一种恋物癖的性倒错行为。

某男，大学四年级毕业班学生。面目清秀、中等身材，体质较弱，文静，腼腆。他自幼体弱，有时受一些调皮同学的欺侮，上中学时班上有些身强力壮在同学中有威信的男同学常出面保护他，因而他在情感上对保护他的男同学有一种依恋的感情，所以入大学后，对班上一名男生干部产生类似恋情的好感，这个同学对他也很好，上三年级进行社会调查期间，他们两个住同一宿舍，曾有过同

性恋者的性行为。“但他(指同性恋对象)不是真正的同性恋者,现在他已经交了女朋友,对我很冷淡了。”“我们俩的事其它同学都不知道,他冷淡我我也无话可说,只是心里很不好受”,“其实班上也有女同学对我有好感,但我对女性毫无兴趣。”很显然,这是一种典型的同性恋的性倒错行为。

有一位32岁的女子,随丈夫一起去参加宴会。就餐不久,突然从口中呕出一条蛔虫。她觉得在众多亲友面前丢了面子,失了礼仪,很难为情,中途退出宴会。从这时起,她总认为自己身体腐败了,肚子里才会生虫。因此她拒绝任何饮食,想把肚子里的虫子饿死,与此同时,她出现了顽固的呕吐症状。后来医生为了检查她消化道有没有梗阻情况,不得不对他进行手术探查。结果没有发现什么异常。外科医生告诉她手术时已经把她的肚子里的虫子取干净了。术后六天患者恢复正常。可以自己走路,并开始主动进食。有一天,查房的一位实习医生无意中告诉她,给她手术时什么也没有发现,于是她对肚子里有虫的疑惑又产生了,随之又开始了呕吐,并持续呕吐了三个星期,终于因衰竭而死亡。这是一种源于性格缺陷的“疑病症”。

在现实生活中,类似前面所说的事例是很多的,可以说多得不胜枚举。当然,这些事的内容可以不同;表现形式不一定一样;严重程度也会有极大的区别。不过,有一点是共同的:他们的心理都超出了所允许的正常范围,是心理严重不健康的表现。

二、心理因素为什么会影响人的健康和生活

人的一切心理过程都是脑的活动的结果,而脑器官通过神经系统同身体的其它的生理器官有着密切的联系。因此可以说“大脑和神经系统是人的心理活动的物质基础。神经系统是由大量的神经元组成的,这些神经元之间构成一定的有机联系。功能相同或支配某一器官的神经元聚集在一起,成为具有一定功能特性的神经核团,称为神经中枢。各级不同的神经中枢之间协调的反射活动,

保证机体对外界各种刺激作出恰如其分的生理反应，维持身体内环境的相对稳定。神经系统使身体的功能整体化，它的各个部分都是为着整体活动而协调工作的。

所以，可以说：心理是脑的机能，是客观现实的反应。或者说：心理是脑反映客观现实的机能。任何一种心理活动，不管它多么复杂，都是以脑，神经系统和感官的活动为其物质基础的。

人类的心理现象是宇宙间最复杂，最高级的现象之一，意识之谜曾被称为三大宇宙之谜中的一个。意识主宰人的行为，也能影响人的自主神经系统的运动，这样，心理活动就和人的健康息息相关，给人体健康以好或坏的影响，这就成为我们研究和考虑的重要课题。

人的心理活动，总是和人的全面生理状态相联系的。因此，总是同人的健康相适应的。一般性的心理活动不会给人的健康带来明显的有利或不利影响，而强烈快速的心理活动都会给人带来明显的影响。

美国生理学家坎农在本世纪初就做过大量的实验研究，发现人在焦虑忧郁的时候，会抑制胃肠的蠕动，抑制消化腺体的分泌，引起食欲减退。发怒或突然受惊的时候，呼吸短促、加快，心跳激烈，血压升高，血糖增加，血液的含氧量也增加。突然惊恐时甚至会出现暂时性的呼吸中断，心电图的波形会明显改变。

为了研究心理活动对人的生理的影响，美国医生加里·赖特还专门研究了巫术治病的问题。并写了名为《巫术的见证人》一书。他是一个牙科医生，又是病因诱游者俱乐部的会员，他把一生的大部分时间和资金花在研究原始人的医学上。在第二次世界大战前后，他到过美洲的深山密林，非洲的荒凉地区和大洋洲炎热多雨的群岛。在这些地方认真而仔细的观察土著村庄的原始人的生活情景。赖特长期观察研究巫师，他认为“巫师不管年龄大小、种族或性别，最重要的是，无论如何他应当是一个精明的心理学家，并且是

个政治家和演员……”。他正确地指出：巫医的主要威力，不是在于使用特殊的药物，而是善于使用心理分析和心理疗法。赖特认为魔法艺术的全部本质是心理学和心理疗法的基本原理”。巫医广泛使用的两种基本心理疗法的机制是暗示和白。巫师使病人消除恐慌，动员病人自身的生理潜能，使病人处于生理和心理亢奋状态，增强信心，这是一种完全符合心理分析和心理疗法的原则。

苏联著名的心理疗法专家B·莱维在为苏联翻译本的加里·赖特《巫术的见证人》一书的出版前言中叙述了这了这样一件事：有一名罪犯因犯杀人罪而被判了死刑，人们告诉他将要用切断静脉的方法处决（反正他被判死刑）。人们把他押到刑场，向他出示刑具——解剖刀，然后蒙上他的双眼。接着有人用刀背在他的手臂静脉处划了一刀（但没划破皮肤）。再用一股细细的温水朝他裸露的手臂上流去。水在不断地流，放在地上的面盆发出水滴入面盆的叮咚声响，这一切真的使那个犯人死了。在这里，杀死犯人的不是解剖刀，而是“心理暗示”。

人们事先告诉犯人，静脉切开后过一段时间他将会死去。过了几分钟，犯人开始垂死挣扎，接着就断了气。通过解剖发现，犯人的死亡是由于心脏麻痹所引起。

这个实验可靠地证明了暗示死亡的可能性，同时也证明了暗示的力量十分巨大。服罪和模仿处决迫使犯人笃信死亡即刻来临。死亡的模式完全控制了犯人的大脑，死亡不可避免的信念不断加强，最后导致了死亡。B·莱维因此明确地在该书出版前言中提出：“既然暗示死亡是可能的，暗示生存显然也是可能的”。巫术可以说就是暗示生存的，与病人头脑中已形成的鬼神观念相联系的精神疗法。巫术活动是通过病人的心理活动而产生治疗效果的。

我们在相识的人们中，常见这样的事例：某个人能正常的过家庭生活和社会生活，正常的工作，学习和娱乐。在偶感不适后去看病，发现了癌症，在诊断过程中身体急剧垮掉了，以后很快衰竭，不

久就死去。这里有心理恐惧,过度忧郁和对癌症过分夸大其辞的宣传对心理的不良影响,与患了绝症的心理因素有必然的联系。心理上的自绝,产生全身性机能紊乱,降低了对疾病的抵抗力,加速了疾病恶化的进程。

在各种心理因素中,尤以心情忧郁对健康的损害最为严重。根据统计资料,占人类死亡原因 85% 的八大死因中,心情忧郁症占第七位,忧郁症是典型的心理致病现象。人们心情忧郁的主要原因往往是由于孤寂的生活。美国心理学家 D·林奇写了名叫《损伤的心脏——孤寂生活的医学结果》一书,该书明确指出健康遭到严重而难以治愈的破坏是由于孤寂生活延续很久,特别是无限期的延续孤寂生活造成的。林奇写道:“孤寂生活本身会慢慢而势在必然地伤害人的机体,向着人的心脏冲刺……”。

虽然心脏本身的神经节和神经束使心脏的自律性得到保障,使情感对心脏的影响得到限制。但是这些心脏的神经节和神经束自身的规模不大,又受先天性的限制,不具备象大脑那样对不利因素有较大的抗性。它们在个别细胞丧失活力时复制的可能性较小。因此频繁的“误差”和“失误”相当容易引起所谓的心神经官能症。无节律,期外收缩,个别收缩的消失或相互叠加,这些都是这种心神经官能症的先兆。出现这种心脏神经官能症,心脏比在最繁重的体力劳动时衰老得更快,更厉害。

综上所述,不正常的心理状态,对人的健康,对人的疾病,产生不利的作用,构成严重的后果。因此,所有的人都有必要了解什么是对健康有利的心理状态,什么是对健康不利的心理状态。避免身体健康受到自身的观念、思想、行为的不利作用;明确的说:避免慢性的自我戕害。

第二节 心理技能训练的作用

所谓心理技能训练是指训练者(教练员或教师)针对训练对象(运动员和学生)的心理(意识)有目的、有计划、有系统地施加影响,使其发生变化以满足生活、工作和学习的要求的教育活动。它的构成要素有训练者、训练方法(手段或方式)、训练对象(被训练者)三部分组成。训练者由通晓心理技能训练原理和技术的人员组成,可以是教师,心理学工作者,当对自己进行自我训练时也可以是被训练者本人。训练方法就是一系列心理技能训练的技术如放松技能训练、想象技能训练、生物反馈技术等。被训练者就是接受训练的受训对象,具有解决心理问题倾向以利生活的个体。心理技能训练的作用已为许多人所认识。

一、提高人的心理活动强度

完成任何工作任务都需要以一定的心理活动能量为基础。例如,不少运动员和学生往往由于心理活动水平不足,限制了他们的技术水平和身体素质的发挥。有的运动员(或学生)在训练时,情绪低落、缺乏动机力量、注意力分散、记忆效果差以及思路狭窄和迟钝等等,在这种心理状态下,动作表现为软弱无力,松松垮垮,该用力的无力,该控制的控制不住,甚至因注意不集中记忆健忘,而发生错误动作或者技术事故。对于这样的学生、运动员进行心理技能训练主要是提高他们的心理活动水平,培养其自我动员的调节能力。又比如,在中学实习的新教师,往往由于心理活动水平不足,妨碍了完成教学任务,有的由于信心不足,缺乏足够的情感力量支配,因而讲课时有气无力,学生听不清教师的吐字;有的由于对教材内容缺乏自信,交待概念时用词不当,造成学生概念模糊,如说:“我认为……,这个问题大概……可能是……”等等。由于教师不相信自己,对教科书上有明确定论的理论,反而用不确定的语气阐

述,结果给科学概念也蒙上一层不确定的迷雾。也有的教师由于心理活动能量不足,影响了记忆的效果和注意的强度,上课时丢三落四,注意力分散,讲过的教材又重讲,该讲的却忘掉了,只顾自己讲述,看不见学生活动,甚至连自己口误说错的话或写错的字也发现不了,有时已经下课十多分钟了,教师还没有听见铃声,也没有发觉课堂上学生不安的表现。教师讲得口干舌燥,学生听得也精疲力尽,十分厌烦。以上表现,说明这些教师对自身的活动毫无“自我反馈”能力。

提高心理活动强度,对于脑力劳动者具有特殊意义。

如果说其它工作,心理活动能量只是必备的心理基础,那么,对于脑力劳动者来说,心理活动就是他们劳动的主要方式,是以消耗心理能量去直接换取精神产品。而一般体力劳动者则是以消耗体力(生理能量)为主,脑力为辅。因此,提高脑力劳动者的效力,应该首先提高其心理活动的强度。

二、控制人的心理活动的强度

体育运动中,有些运动员(或学生)由于心理活动过强,会造成技术动作失调。因为临场心理活动超强,将会促使情绪激动,使动作不稳定,不是用力过猛,使动作失去控制,造成技术动作失误,就是由于注意过分集中,动作因受注意强度干扰,反而不能充分发挥技术水平。即因心理活动的强度过大,造成运动员(或学生)的身体力量不能有效控制,使心理与动作失去平衡。为此,心理训练的作用在于降低心理活动强度,使其达到适宜水平,以满足技术训练或比赛的需要,而在这里主要是训练运动员(或学生)自我控制的能力,控制自己的心理强度,控制自己身体力量的合理使用,以保证技术动作的协调和准确。

参加一项新的工作,尤其意义重大的技术工作,往往会产生过量的心理活动。这种超强的心理强度,不仅无益于完成工作,反而会成为行动协调的内部阻力。在这种情况下如不采取相应的措施,