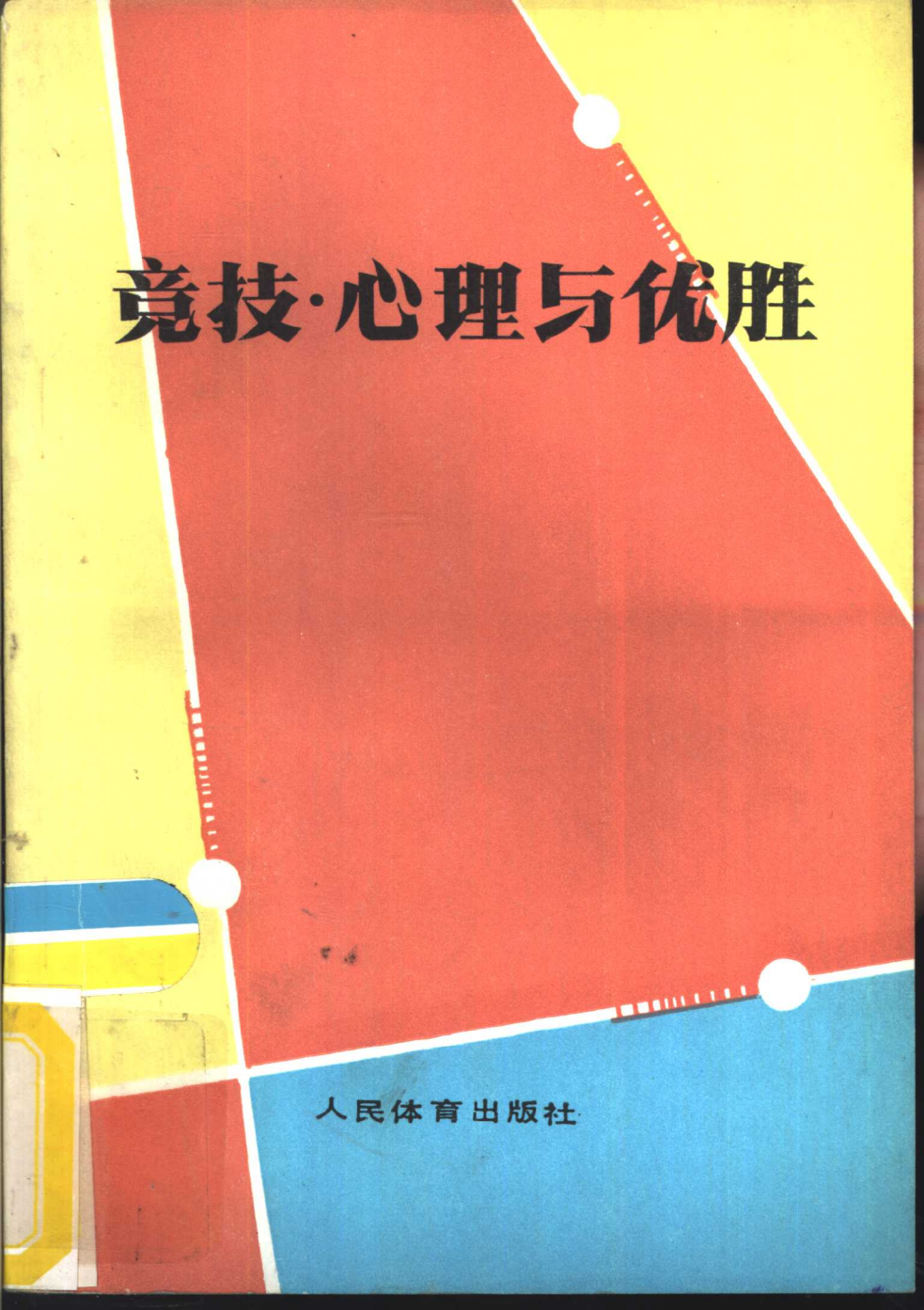




竞技·心理与优胜

人民体育出版社

竞技·心理与优胜

〔加拿大〕特里·奥里克著
罗晓中 郑斌 潘巍 译

人民体育出版社

原版书说明

书名: IN PURSUIT OF EXCELLENCE

作者: Terry Orlick

出版单位: The Coaching Association of Canada

出版时间: 1980年

竞技·心理与优胜

特里·奥里克著〔加拿大〕

罗晓中、郑斌 潘巍译

人民体育出版社出版

妙峰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 印张 $6\frac{28}{32}$ 150千字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数: 1—5,000 册

统一书号: 7015·2462 定价: 1.65元

责任编辑: 骆勤方

出版者的话

《竞技·心理与优胜》原名In Pursuit of Excellence（争取优胜）。作者奥里克博士运用运动心理学理论，结合本人和其他优秀运动员的亲身经历和感受，就运动员争取优异成绩和参加高水平比赛中的一些问题（争取优胜的途径、如何对待紧张与压力、如何集中注意力与放松、如何看待失败、如何处理同教练员的关系、如何对待退队等等）进行分析、论证，并提出对策。

本书特点是深入浅出，自然亲切，较少使用专门术语。作者以年轻运动员为主要读者，着重解决他们的实际问题，为此费了一番功夫。书中所列各种调查表、量表和对策措施十分具体、简便易行。相信此书对正在力图创造优异成绩的我国年轻运动员以及其他行业的人们会有很大启发和教益。

潘巍曾于1982年将此书译出初稿。罗晓中和郑斌于1984—1985年重译此书（罗译1—15章，郑译16—24章），由罗晓中负责全书校阅。译稿曾经凤肖玉老师审阅，程乾同志也审阅过前几章，他们提供了不少宝贵意见；对此，表示衷心的感谢。

一九八六年九月

作者介绍

特里·奥里克博士是加拿大渥太华大学人体运动学院教授和实用运动心理学研究工作者。他从事运动与体育心理学课程的教学,并担任几个奥林匹克运动队的运动心理学顾问。他旅行过世界上很多地区,向运动员、教师和运动员的父母们演讲,同他们举行专题讨论会,为他们举办讲习班。他编著有十一部著作。他的著作已翻译成多种语言,包括瑞典文、丹麦文、芬兰文、挪威文、法文、西班牙文、德文与中文。他毕业于赛拉丘斯大学、威廉与玛丽学院和艾伯塔大学。他出生于魁北克的蒙特里尔,成长于加拿大和美国。

本书作者致中国读者

中国是世界上我最喜爱的地方之一。我曾三次访问中国，去过中国许多地方，还于一九八二年在北京体育学院讲授过运动心理学。中国人民对我和我的家人总是给予非常热情接待。我十分感谢他们的热忱、友谊和尊重。

我从几次中国之行中学到不少东西，特别是从我同中国儿童、运动员和教师的交流中学到不少东西。希望你们能将本书中我的一些想法同长期作为贵国悠久文化中某些传统的智慧结合起来。

每当我观看中国运动员进行国际比赛时，我发现自己内心总是在为中国队加油。当我观看中国女子排球队在第二十三届奥运会同美国队比赛时，这种倾向特别明显。我为看到中国运动员发挥出他们的真正潜力而感到欣慰。希望通过本书的翻译出版，我能在帮助中国运动员争取更优异成绩和使成绩更稳定方面做出微薄的贡献。

我极愿在此感谢北京体育学院外语教研室罗晓中，感谢他无私地奉献很多时间翻译此书；感谢北京体育学院前院长马启伟给了我在中国讲授运动心理学并同许多对运动心理学感兴趣的学者交流的机会；感谢中国人民体育出版社在中国出版我的著作，为将我的见解介绍给中国广大读者提供了方便。

遵循你们的理想。



特 里 · 奥 里 克

目 录

第一章	引 言	1
第二章	个人生活的意义	3
	探索我们的极限	3
	探索我们自己	4
第三章	自我要求和自我控制	8
	造成个人差异的心理素质	8
	自我要求	9
	自我控制	11
第四章	控制情绪	14
	如何对待错误	14
第五章	自我评定	18
	了解自己属于什么类型	18
	对自我控制和自我要求进行评定	19
	自我控制步骤	22
	自我指导的调查	23
	自我控制调查问题表	24
第六章	选择一种自我控制策略	26
	选择一种策略	26
第七章	行为方法	28
	行为方法	28
	朝目标前进	32

第八章	理智方法.....	37
第九章	模拟方法.....	43
	模拟方法.....	43
	超量模拟.....	46
	模仿他人.....	47
	角色扮演.....	48
	模拟导致成功——实例研究.....	50
第十章	意象.....	54
	身体运动技能的心理练习.....	55
	怎样进行意象练习.....	56
	心理应变技术的想象演习.....	60
第十一章	放松.....	64
	放松.....	64
	学会放松.....	65
	放松记录表.....	68
	局部放松.....	68
	鼓气.....	69
第十二章	集中注意力.....	72
	集中注意力.....	73
	射箭时的放松专注.....	74
	最佳和最差的运动成绩.....	77
	为什么要忧虑.....	80
	转移注意力.....	81
第十三章	自我控制和争取优胜的其他途径.....	83
	梦.....	83
	自我催眠.....	86
	禅宗.....	97

第十四章 让策略对你起作用	104
坚持	104
要提防一件事	106
制定自我控制表	107
自我控制等级表	109
第十五章 自我控制实例	111
第十六章 预防出现惊惶失措的情况	127
预防出现惊惶失措的情况	128
制定心理计划	128
制定你的临场心理计划	129
对策库	137
第十七章 为马拉松跑进行心理准备	140
第十八章 运动队的和睦	155
运动队的和睦	155
建立亲密关系	159
第十九章 同教练员一起解决问题	166
教练员常犯的错误	166
加强思想交流	167
克里斯塔的事例	169
让教练知道你喜好什么	174
帮助教练恢复冷静	175
第二十章 从失败中汲取教益	177
体育比赛中的失败	177
爱的挫折	182
第二十一章 摆脱不能自助的困境	184
第二十二章 生活中的负担过重与放松	190
调整你的生活节奏	191

	留意——放慢节奏和放松	192
第二十三章	从英雄到无足轻重的人	195
	在决定退出之前	199
	在决定退出之后	200
第二十四章	争取实现自我指导	208

第一章 引言

我作为一名积极从事竞技体育的运动员、教练员和运动心理学研究人员，对争取优胜问题，得以从各种角度进行考察。在争取优胜和对付高水平运动带来的紧张方面，我的很多知识是来自别人的实践经验，他们有的曾是世界冠军，有的一直寻求创造新的世界纪录，但大多数是一些孜孜不倦地努力提升自己运动水平的人。

运动员很少有机会同既懂得体育运动，又懂得实用运动心理学的人员直接相处。因此，很多人从未充分了解作为人的自身潜力，很多人从未能达到自己的目标。为此，我在本书内详尽叙述了过去十年间我曾建议运动员采用的一些最有效的策略和方法。我尽力提供易于理解的指导原则和充分的实例，以帮助读者衡量自己的情况，拟定自我指导计划。显然，我的话是针对体育运动中最重要的——参加者——而说的，对那些现在的，过去的，将来的参加者而说的。

我同每一组运动员或教练员谈话时，总是先分发问卷，了解他们采用的自我激励方法和争取优胜的策略。有一次，当我翻阅一组赛跑运动员在问卷上所做的回答时，我意识到这是两千多年的跑步经验（即400名赛跑运动员，平均每人训练6年）一下摆到我面前。其中包含体育运动的心理竞争方面大量的尝试与失误，以及个人发现。他们在比赛中集中注

意力和控制伤痛的某些实用策略给人深刻印象。一组前奥运会选手在回忆自己退出体坛（指退出高水平竞技活动）的感受时也谈出了一些非常有价值的建议。

我所调查的每一组运动员所做的答复，总的说来都是高质量的，从击剑运动员和花样滑冰运动员到排球和冰球运动员，情况都是如此。当很多人的独特经验汇集在一起时，就会形成一种可供汲取的惊人的力量与见识的源泉。如果能把我们今天已知的某些最有创造性和最有效的策略学到手，并与我们生活结合，我们所有人都将有所收获——不仅在运动方面，而且在整个人生道路上都将有所收获。把本书所述的某些方法加以实践，我们便能获得更高水平的成就，和更大的生命价值。我写此书的目的就在这里。

第二章 个人生活的意义

“我们不但需要生活，而且在生活中需要有所追求。

对一些人来说，这意味着在运动中争取优胜。”

探索我们的极限

我作为竞技运动员的个人经历是很丰富的。我一直保留着对一些难忘生活的记忆。有的是达到了自己的目标，有的涉及个人间的密切关系，还有一些是专心致志于事业的那种单纯乐趣。我的个人成就高峰之一，是我在绷床上第一次完成向后空翻转体四周动作。也许有人会说，完成了又怎样？你能在身体落地前在空中打四个转，谁在乎这个？能不能做又有什么关系？

这对别人或许没有什么关系，但对我却有关系。它对于我很重要，这就够了。它意味着颇为干净利落地完成了过去没有几个人曾经完成过的事。虽然一开始我没把它列为目标，但在大约八年的时间里，它一点一点地实现了——转体三周——一周——两周——三周——三周半——三又四分之三周——四周！我记得，当时一股激情传遍全身……那是在一个小小的，似乎没有意义，但对个人来说很有意义的生活领域中，我对自己的潜力进行了探索的一种满意心情。我扩展了自身能力的极限，至少我当时认为是这样。

在个人选定的事业上尽最大努力，争取优胜，取得最高水平的成绩，成为至高无上者的愿望是人的一种可贵的抱负。它一直激励，并继续激励人们去提高水平，促进自身的成长。如果没有人关心自己的贡献、工作、产品或服务的质量，我们的社会就会倒退。然而任何领域中的高水平成就和优异成绩都是来之不易的。道路是艰难和险峻的。有许多障碍要克服，有大量的关卡要打通。无论在哪方面，在体育运动、艺术、医学、科学、写作、教学或培养后代的工作中，要成为具有高超技能的人，都需要自我要求和牺牲的精神。

争取优胜的过程中，我们面临的障碍是加给自己的种种心理上的障碍，有时是不知不觉地给自己加上的。我甚至没敢尝试空翻转体五周便是一个很好的例子。不知怎么的，我逐渐认为这是“不可能的”。或许这象四分钟跑一英里一样。有一个时候，人们也曾认为四分钟跑一英里是一个不可逾越的界限，直到有一个人以少于四分的成绩打破了它，然后几乎紧接着，又有一大批人也打破了它。并不是这些运动员在生理上有了改变，而是他们对于什么是可能的这一问题的心理的认识改变了。随着人对能力极限的信念的改变，这些极限本身也会改变。

我去东南亚旅行时，曾有机会看到一些赤脚的人走过炽热的煤渣。发着红光的余烬散发出很高的热，然而他们既不害怕，走过后脚上也没有起泡。象这种“难以置信的”技艺是否在“正常的”人类能力范围之内？我们中多少人会去唤起这种能力？又有多少人会去相信这是可能的？我们的局限就在这里。那些人也是血肉之躯，同你我一样。但他们的信念和我们不同，这就是他们的力量所在。

探索我们自己

自从我退出体育竞赛后，我在运动方面的实践主要是一些户外活动，如跑步，划独木舟，越野滑雪等。虽然我从未参加过这些运动的正式训练和比赛，它们却为我提供了达到生活高峰的丰富体验。

一个冬天的夜晚，皓月当空，天际清澈，空气沁人心脾。月光下，雪地闪耀着晶莹的光泽。我们动身沿着一条山径来到林间一所用圆木搭成的小屋。我们点起篝火，喝点酒，吃些东西，说笑了一会，然后就动身下山。在下滑时，我感到自己与山融成了一体，不知道山的尽头在何处，也忘记了自己是从哪里开始。我如此贴近山，我拥抱山，山也拥抱我。月光透过树林，我一会儿钻进树影，一会儿滑出来。我完全沉浸于此情此景……这是新奇的、引人入胜的、使人感觉欢快的、有趣的、令人振奋的、要求体力的、一次有意义的大自然旅行，一次生活高峰的体验，让人感到生活确实美妙的一种体验。

体育运动为我们提供充分的机会，使我们在短时间内获得解脱，以享受在社会生活的其他方面所不易获得的那种愉快的刺激。人们可以有意识地对自己施加某种条件，然后努力加以克服，以此来满足他们对刺激、挑战、冒险的追求。人类喜欢感受自己的能力和自己的决定，这是他们寻求挑战并加以征服的原因之一。当实际体验到或感到自己有能力 and 能控制时，便可带来极大的满足。

不断寻找与个人能力相适应（不能太容易，也不能达不到）的挑战并战胜这种挑战的过程是人类的动机的核心。人们寻求具有一定困难，但是自己又有可能加以控制的“有趣的不确定状态”的挑战。对我说来是适合的，但对你或许不一定适合。每个人按他自己的标准去寻找。

我作为一名激浪中的皮艇划手曾发现，探索一条河流时你所受到的挑战并不是人和自然之间的冲突，而是两者的融合。你不是在征服河流，而是在感受它。这种有意安排的冒险，短暂的使命感，以及运动本身的激烈，使你从这一经历中感到振奋与愉快。与其说你是在追求战胜别人或战胜河流，不如说你是在追求自我实现。许多运动都可以这样来看。每种经历或探索都能有所启迪与发现。经历不会不带来感受，而感受又会带来目的。你的经历可能导致运动成绩提高、自我发现、个人满足和更强的洞察力，也可能只是本身有趣而已。

当我沿加拿大北部传奇般的南内哈尼河荡舟而下时，这一点变得十分清楚。这条河对于我意味着什么，别人决不会真正完全了解。运动对于每个人来说，情况就是如此。两个人对同一事物的感觉绝不会相同，甚至在同一时刻，感觉也不会相同。每个观点都是独特的，每种感受都是个别的，每种进程都是有区别的，不能替换的。

以我们自己的方式回答生活的挑战，这就能使我们每个人的生活有意义。不能回答这种生活挑战，就会带来毁灭，或正当盛年就绝望地放弃一切。过去在许多战俘营里，凡是丧失生活目的和生活意义的人，都放弃了生存的愿望，因为他们精神上垮了，才导致肉体的死亡。而那些认识到有某种任务或目的在等待着自己去完成的人，经受住种种骇人听闻的恐怖和困苦而活了下来。从苦难被赋予意义之时起，它就不再是苦难了。维克托·弗兰克尔把努力寻找和实现生活的意义说成是“人自身的主要推动力”，原因也许就在这里。

虽然每个人的生活意义是独特的，也会起变化的，但只有当我们为有价值或感到有价值的目标去努力奋斗时，它才

显得最丰富。为某种目的、理想、社会准则而献身，去接触、经历某些对我们说来有价值的人或事，为他人或为自己而挑选做一些认为值得做的事，我们都可从中感受到生活的意义。体育运动是一种手段，它能提供一种目的感，一种不断的挑战感，和一系列别处有时很难感受到的激情。它可以成为一种丰富而有意义的活动，特别是当我们以自己乐意的方式从事它时。很少场合我们能同别人，同自然环境和同我们自身发生象体育运动那样的密切接触。体育运动有大量机会可促进个人成长和扩展人的身、心能力极限。

一名杰出的登山运动员曾写道：“我一直把登山作为自己进行内省的一种手段，并力图了解自己的反应，特别是情绪与肌肉协调能力之间的关系。从复杂的登山感受中产生的对自身的了解可加以发展并应用于其他方面。这最终可以导致个人在身体和情感方面获得自我控制。”乔治·马洛里在谈到他攀登珠穆朗玛峰的经历时曾说：

“我们征服了谁？征服了自己，而不是别的。我们赢得了一个王国？或许是，或许不是。我们获得了最终的满足，实现了一项宿愿。奋斗与领悟，两者始终是互相伴随的。”