

七步心理训练法

人民体育出版社

七步心理训练法

〔美国〕 孙金昌 著

马 铁 译

人 民 体 育 出 版 社

七步心理训练法

〔美国〕 孙金昌 著

马 铁 译

人民体育出版社出版

北京妙峰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 $3\frac{8}{32}$ 印张 42千字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数：1—10,000册

统一书号：7015·2482 定价：0,58元

ISBN7-5009-0004-X/G·5

责任编辑：张蔚、卢锋

作者简介

孙金昌博士，华裔，美国奥委会运动医学理事会运动心理学顾问组成员。曾任1976年冬季奥运会美国冬季两项（滑雪、射击）代表队和越野与跳台混合滑雪代表队随队心理学顾问；还曾为参加1980年夏季奥运会的美国女子田径队进行心理训练。他还是美国奥委会“优秀运动员规划”方案的主要顾问；曾协助许多心理学家为多个美国国家队和1984年冬、夏季奥运会代表队提供心理咨询服务。他还曾为美国高山滑雪运动队，美国现代五项运动队，美国射手协会，以及多个项目的个人运动员提供心理咨询服务。

孙金昌博士曾编过《运动心理学：方法与应用》一书，并在运动心理学方面多有著述。他的部分著作已被译成俄文和中文。他是《运动心理学杂志》以及其它三种重要的心理学专业杂志的编委。是美国心理学协会理事。目前担任美国科罗拉多州立大学心理学系主任兼教授。

作者序言

本手册的目的只有一个，那就是使各种水平的运动员都能够通过心理训练而提高运动成绩。多年来，欧洲运动员一直在采用既包括身体训练，也包括心理训练的运动训练计划，这一点已经为大多数人所熟知。这种精心组织的训练在苏联的体育科学研究机构中，在民主德国的高等体育院校中，以及在罗马尼亚的体育运动技术学院中，到处可以见到。他们既采用提高心理技能方面的技术（如集中注意力），也采用加强身体、心理协调能力方面的技术，如自动化自我调节等。

与这些国家相比，美国的运动心理学研究是近几年才发展起来的。起初，运动心理学仅仅是作为临床心理学的一个分支而提供咨询性的或运动员个性的研究。而现在，运动心理学已经成为一门独立的研究领域，研究为提高运动成绩而专门设计的种种心理技术。同时，运动心理学仍然可以在影响运动成绩的人际间关系、情感等因素方面提供临床的或咨询性的服务。本手册介绍了有关心理技能方面的训练方法。至于有关人际间关系、交往，解决矛盾等其它诸如此类的问题，则可通过其它的专业书籍去解决。

这本七步心理训练法是应美国奥运会代表队和国家队教练组的要求写成的。我曾经为美国前斯阔谷奥林匹克训练中

心*和科罗拉多·斯普林斯奥林匹克训练中心*提供咨询并协助训练，还担任过1976年冬季奥运会美国代表队中几个运动队的随队心理学顾问。之后，我又被任命为美国奥委会“优秀运动员规划”方案的顾问，该方案旨在为准备1980年奥运会提供一份切实可行的运动医学辅助大纲。就在那里，我根据自己以往训练运动员的经验，构思并写出了这本小册子。然而那时，这本小册子的使用范围还受到限制，只能提供给“优秀运动员规划”方案中奥运会或国家队的运动员使用。

这样，这本训练小册子便首先在优秀运动员中进行了实践检验。后来，它的有效性又经过了实验室研究的检验，参加受试的学生都接受了体育知识的教育。这些检验结果都证实了这本小册子的实用性，并促使其在今天得到了更广泛的应用。如果使用得当，小册子中提供的心理训练方法将有助于从事竞技性和娱乐性体育运动的运动员提高自己的心理技能，从而在比赛中更好地发挥自己的水平。为了正确地运用心理训练方法，运动员应事先征求教练员或运动心理学家的意见，但本手册的说明部分也提供了如何进行自我训练的方法。

应当知道，不同的人，他们的需求是不同的，他们提高成绩的方式也不尽相同。以力量训练为例，对于某一名运动员来说，发展身体素质是提高力量的最好方法，但这种“最好方法”与另一名运动员的最好方法之间，便有可能不大相同。同样，读者将会发现，本手册中总会有某些技能，或者是全部技能将适合于自己改善心理状态。本手册还为读者提供了自我评定的方法，便于读者明确哪些技能最有利于自己

• 均为美国国家奥委会运动训练中心——译注

的提高。

在现代社会中，运动和健康正在受到人们的高度重视。没有什么能够比参加体育活动并知道这样做将会有益于健康更令人满足的了。对于使用这本小册子的人来说，他们当然还将从提高娱乐性或竞技性体育活动的技能和成绩中得到满足。我祝愿这本小册子的读者们都能够最佳化地发挥自己的潜力，为实现我们共同的目标——获得最佳竞技状态而努力。

孙金昌

1986年于美国柯林斯堡

使 用 说 明

这本小册子介绍了实现最佳竞技状态需要在心理方面进行训练的“七个步骤”。实际上，七个步骤中的每一步都是需要掌握的一种心理技能。它们是：放松训练、控制紧张、积极性思维控制、自我调节、心理演练、集中注意力和能量控制。其中每一步都会对提高运动成绩起到重要的作用。

七个步骤中的每一步都独立成节，而且每一节都由三个部分组成：系统的训练练习、自我评定表格，以及训练记录表格。在学习和使用时，读者应当首先浏览一下某一节的练习部分，以便对该节有个全面的、大致的了解；然后填写自我评定表格。对自我评定表格中的问题的答案，将有助于自己明确是否需要重点提高该节中所涉及的心理技能。一旦明确了该节中所讲的心理技能对自己很有意义，便可以重新回到练习部分，并按照要求逐步训练。在进行训练的同时，应使用训练记录，记下自己的提高情况。

这七个心理训练的步骤都是按照一定的顺序排列的。总的来说，前面的技能逐步为后面的技能打下基础。因此，读者可以按照章节的顺序，循序练习。但是，这本小册子中某一部分的内容，也允许读者单独进行训练。例如对有些读者来说，通过自我评定，表明他们最需要的是某一种或两种心理技能，而不是全部。这种情况下，读者便可以直接按照有关

章节的内容进行训练。但一般情况下，读者应尽可能全面地进行心理技能的训练，以便实现最佳化的心理控制。

应当知道，这本小册子在使用方法上与其它练习或训练方面的小册子基本相同。有些读者刚一接触到里面的内容，便马上想什么都试一试；也有些读者初见到那么多需要达到的目标，会感到一时不知从哪里开始。与其它训练方法和过程一样，心理技能的训练也是一步一步进行的。在每开始下一步的训练之前，该节的练习部分都对训练的方法作了说明。在实践过程中，应当有耐心，并要做到持之以恒。可以通过训练记录掌握自己的进步情况，了解是否需要完成更多的练习。不应当期望通过练习便一定能使成绩有很大的提高，而应当随着心理技能的不断完善，能够很快认识到这种完善对于生活的意义。

学习和掌握每一种心理技能，最终都应在比赛时加以运用。为了确保实现这一点，应当按照下列程序进行训练：①最好选择安静的房间学习和掌握技能；②将心理技能应用于训练或一般比赛实践；③将心理技能应用于实际比赛。小册子中最后一节“实现最佳竞技状态的心理训练大纲”，为读者提供了在为比赛进行身体准备的同时，如何使心理准备成为身体准备的内在组成部分的方法。

请牢记这句古老的谚语“熟能生巧”！

原 版 说 明

书名: Seven steps to peak performance

作者: Richard m. Suinn, Ph. D 孙金昌

出版单位: Hans Huber Publishers

Toronto, Lewiston, N. Y. Bern. Stutlgart

出版时间 1986

目 录

第一步	放松训练.....	1
第二步	控制紧张.....	8
第三步	积极性思维控制.....	14
第四步	自我调节.....	23
第五步	心理演练.....	30
第六步	集中注意力.....	42
第七步	能量控制.....	47
实现最佳竞技状态的心理训练大纲.....		55
运动心理学知识问答.....		58

第一步 放松训练

目的：

学会放松，可有助于运动员在比赛时控制需要保持放松的肌肉。动作的“流畅”感，往往产生于机体轻松自如的状态。掌握放松技能也会有助于克服比赛或训练中出现的紧张或急躁感。此外，放松技能也是其它心理训练的基础，如想象训练、集中注意力训练、控制紧张训练等等。

第一阶段 循序放松训练

学习放松训练的诀窍是，首先要学会体会肌肉紧张时的感觉。因此，该阶段的训练内容包括：收缩肌肉群，注意体会其感觉；再放松肌肉群，注意体会相反的感觉。练习约持续20—30分钟。练习时要平静、缓慢、不要急躁。

练习要每天进行一次。选择一个安静而不受干扰的地方去做。时间可以选择在晚间睡觉前。仰卧，闭眼。

收缩每一组肌群，直至自己能够感觉出肌肉产生的紧张，完成这一步的时间约为5—8秒。但这只是一个约计的时间，切不要因过多地注意了计时而分散了自己的意念。做法

是先使肌肉紧张，注意体会紧张感，然后放松。

(1) 先以一侧手用力握拳开始，体会紧张感（5—8秒）；放松，再体会放松感。重复。

(2) 对侧手握拳，然后放松。重复。

(3) 屈曲右前臂，收缩肱二头肌，放松。重复。

(4) 屈曲左前臂，放松。重复。

(5) 蹙眉，收缩前额肌肉，放松。重复。

(6) 咬紧牙，放松。重复。

(7) 耸肩，收缩肩带肌肉，放松。重复。

(8) 深吸气，屏气保持紧张；缓慢呼气，体会放松感。重复。

(9) 收缩腹部肌肉，放松。重复。

(10) 绷脚尖，伸踝关节并保持紧张，放松。重复。

(11) 缓慢腹式深吸气，向腹部压气，使腹鼓起；缓慢呼气，使腹凹陷。

(12) 重复深呼吸三次。将注意力集中于整个呼吸过程（这种作法也称“意守”）。

(13) 恢复到正常呼吸状态。

每次想控制放松过程时，都要先回到“意守”状态：

①将注意力集中于腹部深呼吸，并出现放松感；

②注意全身各部位肌肉，看是否还有仍然紧张的部位；

③再通过将注意力集中于呼吸的方式，将放松感引向紧张部位；

④在不断注意呼吸的过程中，想象每块肌肉群都在逐一放松（犹如发光的灯泡在逐一熄灭）。

第二阶段 提示语放松训练

经过第一阶段3—4次课的训练，便可以进入第二阶段训练。这时，要求放松的时间缩短为5—10分钟，紧张感已消除，并继续运用将注意力集中于呼吸的技术。关于确定能否进入第二阶段训练的准备程度细节，可参考第一阶段的训练记录。

第二阶段训练也要选择一个安静的地方，仰卧，闭目。

(1)运用将注意力集中于呼吸的技术：

①将注意力集中于呼吸，深呼吸3次；

②将放松感引导到每一块肌群，顺序是：一侧手用力、对侧手、用力屈一侧前臂（肱二头肌）、屈对侧前臂（肱二头肌）、前额、上下颌、双肩、胸部、腹部、臀部、腿部、足；

③ 注意一下全身各部位，看是否还存在紧张部分；

④ 在最后查看是否还有紧张部位时，继续将注意力集中于呼吸，同时想象每一组肌群都在放松（犹如发光的灯泡在逐一熄灭）。

(2)在呼吸和放松的过程中，应使用一些具有启发性的提示语。可以先试一试哪些提示语效果最好。如在呼吸和放松时可以想几遍“我是松弛而且放松的”，以起到提示的作用。也可以想象“放松、平静”，或想象一种能够使自己感觉放松的颜色。在找到了适合于自己的提示语后，便可以在集中注意力时想象这条提示语（或颜色），同时进行呼吸。

第三阶段 现场放松训练

经过3—4次课的第二阶段训练，运动员已经能够通过将注意力集中于呼吸的技术而逐渐缩短达到放松的时间。第一阶段需要20—30分钟，而第二阶段已缩短至5—10分钟。对于确定能否进入第三阶段训练的准备程度细节，可参考第二阶段的训练记录。在第三阶段，运动员应锻炼自己通过运用集中注意力技能，在并不安静的环境下，无需仰卧或闭目也能诱导达到放松的效果。而且要尽可能缩短达到放松的时间，最好在一分钟之内完成。

可以选择一个放松训练能带来益处的场合，比如在去体育馆的汽车上或需要等待的运动场地中，取坐姿或立姿均可。最初几次，可以闭上双眼，以有助于实现注意力集中。逐渐地，应当锻炼睁开眼睛完成练习，但精神不能分散到别的事情上。

- ①首先，将注意力集中于腹部深呼吸；
- ②想象每组肌群都在放松；
- ③运用提示语促进进一步放松；
- ④注意是否还有未放松的部位；
- ⑤继续集中注意力深呼吸，直至所有的部位都达到放松。

放松训练的自我评定

1. 运用紧张程度评定标准进行评定。评定标准从—10

至+10, 其中-10表示极度紧张, +10表示高度放松。根据表1-①中所列情况对自己进行评定:

表1-①

(1) 比赛过程中	$\frac{ }{-10}$	$\frac{ }{0}$	$\frac{ }{+10}$
(2) 伸展练习后	$\frac{ }{-10}$	$\frac{ }{0}$	$\frac{ }{+10}$
(3) 取得好成绩 的比赛过程中	$\frac{ }{-10}$	$\frac{ }{0}$	$\frac{ }{+10}$
(4) 成绩较差的 比赛过程中	$\frac{ }{-10}$	$\frac{ }{0}$	$\frac{ }{+10}$
(5) 取得个人最 好成绩时	$\frac{ }{-10}$	$\frac{ }{0}$	$\frac{ }{+10}$

表1-②

☐ 是	☐ 否	(1) 比赛的前一天晚上是否感觉兴奋, 难以入睡或者失眠?
☐ 是	☐ 否	(2) 自己的运动项目是否要求柔韧性, 连贯动作或协调性动作?
☐ 是	☐ 否	(3) 肌肉完全放松是否有助于在自己的运动项目中防止出现痉挛?
☐ 是	☐ 否	(4) 自己是否在平常练习时很放松, 而在比赛时却很紧张, 而且往往比赛成绩不理想?
☐ 是	☐ 否	(5) 自己是否有时感觉精力不够, 尽管自己感觉休息得很好 (并非由于营养不够或健康等原因)?
☐ 是	☐ 否	(6) 是否不能很好地控制自己的心理和肌肉, 不能达到放松或不能自己以快速的方法达到放松?

(从自己的答案中发现了什么? 取得好成绩时具有较高的放松感吗?)

2. 肌肉紧张会造成多种不同的影响。回答表1-②中的问题, 以确定自己是否需要进行放松训练。

如果表1-②中的6个问题的答案均是肯定的, 则说明可以从放松训练中获得益处。

训 练 记 录

采用紧张程度评定标准(-10至+10, 其中-10表示极度紧张, +10表示高度放松)表示自己在放松练习之前或之后的放松程度。

循序放松训练阶段(第一阶段)

放松训练后, 如果自己的放松程度能够经常达到+7或更高一些, 便可进入第二阶段的训练。这一过程往往需要3—4次训练课的时间。采用表1-③。

表1-③

训练课日期	训练前放松程度 (-10—+10)	训练后放松程度 (-10—+10)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____