

超水平发挥

心理素质训练手册

[美] D.C. 冈萨雷斯 (D.C. Gonzalez)

著

[美] 爱丽丝·麦克维 (Alice McVeigh)

付金涛 译

The Art Of Mental Training

A Guide to

Performance Excellence

超水平发挥

心理素质训练手册

[美] D.C. 冈萨雷斯 (D.C. Gonzalez)

[美] 爱丽丝·麦克维 (Alice McVeigh) 著

付金涛 译

The Art Of Mental Training

A Guide to

Performance Excellence



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超水平发挥 / (美) D.C. 冈萨雷斯, (美) 爱丽丝·麦克维著; 付金涛译. — 南昌: 江西人民出版社, 2018.6

ISBN 978-7-210-10221-2

I. ①超… II. ①D… ②爱… ③付… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第034822号

The Art of Mental Training: A Guide to Performance Excellence

Copyright © 2013 Daniel C. Gonzalez

All rights reserved.

本中文简体版版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

版权登记号: 14-2018-0053

超水平发挥

作者: [美] D.C. 冈萨雷斯 爱丽丝·麦克维 译者: 付金涛

责任编辑: 胡滨 刘荆路 特约编辑: 曹可 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间 封面设计: MM 末末美书

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 5.5 印张 字数: 76 千字

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-10221-2

定价: 36.00 元

赣版权登字 -01-2018-113

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

序

虽然我从未见过利奥-泰老师（Leo-tai）愤怒的样子，但却是他教会我如何利用愤怒这种力量，以及如何有效地改变它的方向的。

他告诉我：“丹尼尔-圣（Daniel-san）^①，你必须学会利用愤怒，而不是在愤怒面前失控。必须像一名微笑的刺客一样，学会引导愤怒，让它帮助你进一步增强决心。如

① 指本书作者——编者注

果你在愤怒面前失去自控，那么最终获胜的就将是你的对手。”

在这一概念的帮助下，有那么几次，我甚至不用开打，就轻轻松松地“击败”了对手。有时，你什么也不用说，只需用眼神跟对手交流。仅仅是这样一个眼神，就可以让一方成为捕食者，而让另一方成为猎物：即一方成为刺客，另一方成为被刺杀的对象。“有时候恰恰就是这种潜意识层面的交流使一个人不费吹灰之力取得胜利……”利奥-泰曾这样对我说。

就像当初非常容易地溜进我的生活一样，在将自己打算教给我的东西都传授完毕之后，他又悄悄地从我的生活中溜走了。尽管我尽了自己的最大努力（动用了作为一位联邦特工所能调用的一切资源），但依然没有发现任何与他有关的财务、资产记录，他的家庭住址、家人信息以及联系方式……他就这样消失了。除了教给我的东西，以及记忆中在对我的成功感到惊喜时露出一抹微笑之外，他什么都没有留下。

我上次听到利奥-泰的消息还是在很多年前，信息来源

于一个并不可信的人。最近，我在纽约市出席活动时见到一位举止优雅的老妇人，她是一位爱尔兰巫师。她不仅在通灵这一领域赢得了世人的认可和尊重，而且还出过几本书。当时，她正在进行巡回演讲，我们风云际会。

“你是位老师，”我们一见面她便如是说道，“我能感觉到有很多学生仰慕你。”

我笑了笑，既没承认，也没否认。不过，她却继续说：“我从一个人那儿得到了这条明确的信息。他刚刚穿过这里，并且想让我告诉你一些事情。他说你们不仅是今生的好朋友，并且同为前世的伟大勇士。他想让我告诉你，在你教导别人时，他也一直与你同在。”

“哦，真的吗？”我回答说，就像一位老练的联邦特工，永远不会相信线人口中说出的每一个字。

“真的，他说他叫利奥-泰。”她回答道，明显对我的疑虑感到很生气。

“你刚才说那个人叫利奥-泰？”我的声音有些颤抖，也有些惊讶。

“是的，利奥-泰。”她的眼神稍稍偏向别处，仿佛是在

搜寻一段遥远的记忆。然后又突然看着我，非常确定地重复了一遍。

“他是一个老迈的灵魂，并且非常了解远东地区。但是，请告诉我，你是怎么认识这位老师的？他又教了你些什么？”

但是我却久久没有回答……因为我知道我的老朋友已经不在。

作者寄语

欢迎走进《超水平发挥》这本书。

运动心理训练一直被称作“成功学”。但是请你不要误会。如果你认为书中提到的一些理论只适用于运动和运动员，那你就错了。在日常生活中，来自各行各业，面临各种情况的勇士，都可以从本书所传递的知识和技巧中获益良多。不论你从事什么样的职业，或者面临怎样的挑战，《超水平发挥》一书都可以帮你将自己的表现、成就以及个人成功提升到另外一个层次。

不论何时，当你要参与到某一项活动中时，你表现出的能量都会与当时的心理状况交织在一起。但最终影响你的表现的始终是这种交织关系下产生的情绪和情感。

比如，如果这种交织关系带来了一些类似紧张、愤怒或者恐惧等意料之外的情绪，作为勇士和冠军，你就必须掌握正确的知识、工具和技巧，以确保这些情绪不会影响到自己的表现。

冠军们知道这样做可以让他们表现得更好——每个人都可以从中学会该怎样做。但是，只有那些打算学习和练习心理训练技巧的人才可以收获所有益处，将自我表现提升到最高水平。

在进行一场比赛之前，你越自信，内心的自我对话、态度越积极，注意力越集中，心境越好，你在比赛中面对突发情况时就可以表现得越好。

明白了为了培养理想的心态需要做出哪些努力，掌握了理想的心态所需的知识、工具和技巧之后，勇士和冠军才能保证在各个方面表现得最好。

因此，初学者需要明白的一点是：

你头脑里所想的東西會直接影響你的最終表現。

目 录

序	001
---------	-----

作者寄语	005
------------	-----

第一部分 / 001

心理控制始于一个“决定”

第一章 “三分钟”一课	003
-------------------	-----

第二章 关于态度	009
----------------	-----

第二部分 / 017

人必须不断练习技巧，才能成为想成为的人

第三章 赢得心理优势	019
------------------	-----

第四章 学习驾驶海军战机	025
--------------------	-----

第五章	自我信念的重要性	032
第六章	幻想工程与自信	038
第七章	三个决定性的技巧	042
第八章	内心强大的勇士	052

第三部分 / 057

当你遇到挫败的时候

第九章	控制愤怒	059
第十章	有人开枪	063
第十一章	论失败	074
第十二章	害怕失败	081
第十三章	控制恐惧	085
第十四章	窒息表现	093
第十五章	沉着应对压力	098
第十六章	内在的自我批评	106
第十七章	太过紧张	110

第四部分 / 113

现在就开始制定计划

第十八章 你的梦想	115
第十九章 论目标	119

第五部分 / 125

相信生活指引的道路，并坚持走下去

第二十章 全力以赴	127
第二十一章 勇于承认未知	131
第二十二章 改变你的心理状态	135
第二十三章 把握当下	142
第二十四章 做好胜利的准备	148
第二十五章 继续前行	152

出版后记	161
------------	-----

第一部分

心理控制始于一个“决定”

第一章 “三分钟”一课

作为一名大学心理优势训练师，我能轻易地看出哪些运动员想要接受心理训练，而哪些运动员根本毫不在乎。而我接下来要谈到的这个孩子就属于后者。在别人认真听讲和思考时，他却一边打着哈欠，一边欣赏自己的肱二头肌。在其他学生提问题或者激烈讨论时，他关心的只是摔跤这一运动对于身体方面的要求。不过，虽然只是个大一新生，他却要进入大联盟了——他将首次参与全国大学生体育协会（NCAA）水平的比赛，然而在平时的训练中，他似乎对此毫不担心。

然而，到了关键时刻，他却开始感觉压力有些太大了。就在首场比赛开始前几分钟，他匆匆跑来找我，看上去心烦意乱，极度绝望，并且恳求我在现场给予他心理训练方面的帮助。当时，他刚刚得知自己面临的第一个对手竟然是该项锦标赛的头号种子选手——一位经验丰富，习惯了轻轻松松就毁灭对手的老摔跤手。真不巧，看来这位不相信我的学生很快就将收获一个宝贵的教训。

我看着他，禁不住想：这是一个多么有趣的机会啊！这个孩子真的很害怕，他已经完全陷入了一种无力的状态。很显然，他还完全没做好与不逊于他潜能水准的对手进行同场竞技的准备。此刻，一个真实的、脑子里一团糍糊的人正站在我面前，问我我是否可以帮他，而实际上，在内心深处，他正在遭受着注定会遭遇的耻辱性失败所带来的折磨。当时这个孩子浑身颤抖得非常厉害，但我们只有几分钟的时间来改变他现在的状态。下一个就轮到他出场了，现在这场比赛很快就要结束了。

在如此短的时间内，我们可以做些什么呢？我思索着。

就在那时，我想起了利奥-泰老师曾经告诉我的一

些事情。“丹尼尔-圣，永远不要去想我们不希望发生的情况……”

我有了一个主意。“你做好相信我的准备好了吗？”我问道。

“教练，你说什么我都信。”

“好的。那走到这儿来，我们马上开始。”

几分钟后，当他的名字被叫到时，我陪他走到摔跤垫边上。此刻，他把全部的注意力都放在了比赛上，丝毫没有分心。而我所做的只是教给他一些心理技巧，剩下的事都取决于他的想法。

老实说，他踏上摔跤垫的那一刻就立马展现出了自己的统治力、自信心和娴熟的技巧。在那短短几分钟时间内，他就从一位心怀恐惧，即将面临惨败的大学一年级摔跤手，变成了一位挣脱枷锁的角斗士以及一位统治赛场的冠军。最终，他的表现让这场比赛成了锦标赛史上最令人兴奋、场面最火爆的高比分比赛之一。这场比赛打满了全局，最终这位最初不相信我的孩子仅以一分之差惜败。在场的观众简直不敢相信自己的眼睛：在与这位初出茅庐的选手的