



中国体育代表团 参加悉尼奥运会 心理咨询手册

中国体育科学学会
运动心理学专业委员会
北京体育大学

2000.7

国家体育总局科教司

中国体育代表团参加 悉尼奥运会心理咨询手册

中国体育科学学会运动心理学分会

北京体育大学

顾 问 吴寿章 史康成

主 编 田麦久

撰写人员 (以姓氏笔画为序)

丁雪琴 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会副主任委员
国家体育总局体育科学研究所心理学
研究室研究员

马红宇 北京体育大学研究生部

毛志雄 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会副秘书长
北京体育大学运动心理学教研室副教授

王 智 北京体育大学研究生部

田麦久 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会主任委员
北京体育大学教授, 体育科学博士

任未多 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会常务委员

北京市体育科学研究所副研究员

刘淑慧 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会副主任委员
首都体育学院心理学教研室教授

- 许小冬 北京体育大学运动运动心理学教研室
副教授
- 张力为 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会秘书长
北京体育大学运动心理学教研室
副教授，教育学博士，哲学博士
- 张忠秋 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会副秘书长
国家体育总局体育科学研究所心理学
研究室副研究员，教育学博士
- 李京诚 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会委员
首都体育学院基础部副教授
- 姚家新 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会副主任委员
武汉体育学院教授，教育学博士
- 高 潮 国家体育总局体育科学研究所心理学
研究室副研究员
- 梁承谋 中国体育科学学会运动心理学专业
委员会常务委员
北京体育大学运动心理学教研室教授

前 言

从奥林匹克圣火 1996 年在亚特兰大赛场熄灭的那一刻起，我国选手就开始厉兵秣马，积极地准备着悉尼奥运赛场上新的征战。50 天后，这场激战即将展现在世人面前。抓紧大赛前的短暂时日，从技术上，也从战术上，从身体上，也从心理上，做好最后的准备是中国奥运军团面临的重要课题。

人具有身心二重性，这个由 17 世纪法国哲学家笛卡尔发现的伟大哲理，对于正在准备参加奥运会的教练员和运动员来说，是如此普通，又如此深刻。运动员心理和身体的交互作用，将由于激烈比赛的烘托，而得到最为鲜明的表现。为能帮助我国奥运选手更好地认识赛前准备的意义，掌握心理调节的实用方法，做好应付困难与挫折的准备，使自己作为心理上的强者出现在悉尼奥运赛场上，中国体育科学学会运动心理学专业委员会组织我国运动心理学界 14 位专家编写了这本心理咨询手册。

手册分为两个部分。第一部分是【竞赛心理

调节方法】，就运动员、教练员最经常遇到的 49 个竞赛心理问题提出了应对策略，重点介绍了不同心理问题的简便易行的解决方法。第二部分是【竞赛心理准备原理】，就 10 个具有普遍意义的赛前心理准备问题进行了更为深入的讨论，重点分析了与竞赛密切相关的心理调节原理。在撰写过程中，我们参考了运动心理学的最新研究成果，听取了教练员们的意见，借鉴了在运动队进行心理咨询和心理训练的经验。我们希望，我们运用心理学理论对运动员的比赛实施有力指导的努力，能对参加奥运会的我国运动员和教练员有所帮助。

一切成功都始于积极的、健康的心理。我们坚信，中国的奥运健儿，将在创造自我、展示自我、挑战自我、发展自我、超越自我的人生历程中，于悉尼留下又一个坚实的脚印。

祝中国奥运健儿充分发挥出自己的技战术水平，取得优异成绩！

中国体育科学学会运动心理学专业委员会

北京体育大学

2000 年 7 月

目 录

第一部分 竞赛心理调节方法

基本心理知识与基本心理技能 (14 题)

1. 如何对待比赛的成功与失败? (3)
2. 比赛动机太高是否有利于比赛发挥?
..... (5)
3. 如何正确对待营养补剂问题? (7)
4. 如何运用呼吸调节法进行心理控制?
..... (9)
5. 如何运用放松调节法进行心理控制?
..... (12)
6. 如何运用表情调节法进行心理控制?
..... (15)
7. 如何运用活动调节法进行心理控制?
..... (17)
8. 如何运用音乐调节法进行心理控制?
..... (19)
9. 如何运用暗示调节法进行心理控制?
..... (21)
10. 如何帮助运动员建立良好的社会支持系统? (25)

11. 如何看待重要他人的情绪状态对运动员比赛情绪的影响? (27)
12. 怎样理解心理负荷? (29)
13. 遇到挫折和失败时如何寻求情绪解脱?
..... (32)
14. 遇到挫折和失败后如何真正改变困境?
..... (35)

赛前心理准备 (20 题)

15. 大赛前教练员如何把握好与运动员的关系? (37)
16. 比赛前情绪过度紧张如何调节? ... (40)
17. 对赛场新的比赛器材、场地等条件不习惯怎么办? (43)
18. 如何从心理上尽快适应气候和地理环境差异因素对运动员造成的影响?
..... (46)
19. 如何处理考虑比赛结果过多的想法?
..... (49)
20. 如何对待饮食不习惯? (51)
21. 如何正确对待各级领导对自己比赛成绩的要求和期望? (54)
22. 如何正确对待新闻媒体和外界人士的期望? (56)
23. 如何克服赛前失眠? (59)
24. 如何进行赛前心理动员? (62)
25. 如何制订比赛心理对策? (64)
26. 如何看待比赛信仰物和其它

- “迷信”行为? (67)
27. 如何确定奥运会的比赛目标? (69)
28. 实施大赛前模拟训练应把握
哪些心理指导原则? (72)
29. 奥运会前的热身赛结果不理想时,
应如何对待? (75)
30. 感到比赛压力太大, 包袱太重怎么办?
..... (77)
31. 赛前心理准备应包括哪些内容? ... (80)
32. 赛前运动员常有哪几种心理状态?
..... (82)
33. 赛前准备活动没有做好就一定会
影响比赛的发挥吗? (85)
34. 赛前感到体力不好非常疲劳怎么办?
..... (88)

赛中心理调节 (15 题)

35. 比赛开局不利怎么办? (90)
36. 比赛关键时刻如何保持良好的心理状态
去夺取最后胜利? (94)
37. 比赛遇到强手怎么办? (97)
38. 如何正确对待观众的叫喊和某些
不友好的过激行为? (99)
39. 如何正确对待裁判员的误判? (102)
40. 如何正确对待赛前赛中出现的伤病?
..... (105)
41. 如何在多局赛制中保持最佳心理状态?
..... (108)

42. 如何形成最佳竞技心理状态? (112)
43. 如何运用心理战术主动影响对手?
..... (115)
44. 如何将高昂斗志和应变思维
有机结合起来? (120)
45. 教练员大赛临场指挥应注意把握
哪些心理要素? (122)
46. 最佳竞技心理状态有哪些表现?
..... (125)
47. 赛中出现了意想不到的失误怎么办?
..... (128)
48. 赛中如何运用自我激励法? (130)
49. 赛中暂时领先时如何把握机会? ... (132)

第二部分 竞赛心理准备原理

1. 大赛前的心理定向与角色定位 (137)
2. 自信心是成功参赛的重要保证 (147)
3. 大赛启幕前的心理战 (162)
4. 易地参赛新异环境中的心理调节 ... (170)
5. 竞技心理激活及其动态调控 (181)
6. 赛场紧张状态的应对策略 (189)
7. 意外事件的心理应对策略 (200)
8. 胜负面前的认知取向和情绪自控 ... (208)
9. 教练员的特殊角色:
 做运动员心理调节的良师益友 (221)
10. 运动员对新闻媒体的理解与协作 ... (233)

第一部分

竞赛心理调节方法

1. 如何对待比赛的成功与失败？

刘淑慧

首都体育学院心理学教研室

“奋斗是成功之父，失败是成功之母！”

经过紧张激烈的奥运大赛，其结果无论是成功还是失败，都会给运动员带来各种各样的心理上的冲击。优胜者常常陶醉于欣喜兴奋之中，失败者往往陷入沮丧苦恼的境地。这些心理反应将直接影响比赛后的训练效果。因此，赛后教练员应该准确地掌握运动员的心理，对不良的反应进行及时的心理恢复和调整，使队员正确对待胜负。这是科学训练体系之中不可缺少的重要一环。

首先，应做到无论成败，都坦然面对。无论是成功还是失败，都是已经发生过的事情的结局。成功固然可喜，失败的经验也非常可贵。但若沉浸在成功或失败里不能自拔，而影响到现在和将来的训练、比赛和生活，则是非理性的行为。因此，要坦然面对一切经由努力后达到的结局，汲取经验，从现在做起，迎接未来的挑战，才是可贵之举。同时，可以考虑采取以下一些措施：

面对成功：

要正确评价竞赛过程，在肯定成绩的同时，继续寻找差距，使队员在胜利后仍然处于清醒的

状态。

要及时开总结会，不能因为胜利，一欢而散、一饮而罢。要及时进行心理调整，让运动员不满足于一次成功，还要争取更多更大的胜利。

要进行动机教育，让运动员树立为国争光的荣誉感、责任感。

要加强对运动员思想意识和意志的培养，不让成功带来以后的失败。

面对失败：

要及时地对运动员进行正确对待失利的教育，使运动员把失败作为激发自己加倍努力挽回失败影响的动力。运用合理归因的理论，帮助运动员正确认识和分析失败的原因。在不利中看有利，化消极为积极。以更努力的态度、更平稳的心态去争取下次比赛的胜利。

要教会运动员善于运用注意转移法，做与比赛无关的事情，转移思考的中心。尽快消除不良的心理痕迹，防止消极情绪的蔓延。

要主动积极地与运动员接近，注意自己的身体语言。少批评埋怨，多安慰鼓励，使运动员释放压抑的心情，从困境中解脱。

要使运动员增进自我认识。能于困难、失败、挫折中克服不利，发挥优势，适应各种情况的变化，谋求自身发展。

要总结经验教训，从实际出发，制订切实可行的计划，并经过努力达到能够达到的目标。切忌目标过高或过低。

2. 比赛动机太高是否有利于比赛发挥？

梁承谋

北京体育大学心理学教研室

首先告诉大家，比赛动机太高，不利于比赛的发挥。

造成这种结果的原因有四：

一、动机太高，往往唤醒水平过高，运动员兴奋过度。此时人的精神紧张度高，不能适度放松，造成肌肉僵硬，致使已经形成的熟练动作协调完善程度下降，从而造成技术动作变形，完成质量不高，影响成绩。

二、动机太高，一般会造成负性情绪紧张。此时运动员往往体验到焦虑、压抑、担忧等不愉快的情绪，干扰动作的操作系统，使精细变为粗糙，有序变为凌乱，甚至混乱失常。

三、动机太高，很容易导致意识狭窄，注意范围缩小，视野受限，注意分配失调，转移不灵活，致使反应呆滞、简单，反应能力下降，难以超水平发挥。

四、动机太高，还可能造成认知失调，感觉迟缓或过敏，知觉整体性、理解性差，风声鹤唳，草木皆兵，往往多错觉，以致造成错误反

应。另外在这种情况下极易造成思维不灵活，往往表现为技术呆板，战术单调，竞技能力下降。

那么，比赛动机太低，是否有利于比赛发挥呢？回答也是否定的。因为在这种情况下，运动员虽不紧张，但兴奋程度不够，不能调动自己的最大潜力，意识虽不狭窄，但往往趋于散漫，以致注意涣散，不能有效集中，致使感觉不敏锐，知觉不准确，思维活动水平低。

运动心理学研究表明，中等偏上水平的动机，最有利于运动员竞技水平的发挥。当然，这个中等偏上程度，因运动项目不同，应是有区别的。一般说来，以复杂技能为表现、协调控制为主的项目，如射击、体操、跳水、花样滑冰等，比赛动机应略调低为宜；而以力量、速度为主的体能项目，如举重、短跑、游泳等，比赛动机应适当提高为好。

3. 如何正确对待营养补剂问题？

任未多

北京市体育科学研究所

现在营养补剂种类繁多，令人眼花缭乱。运动员和教练员对营养补剂应有正确的态度。

1. 在任何时候，运动员都要有很高的自我保护和警惕意识，绝对不能擅自服用任何营养补剂。这方面的绝对权威是你的队医或你自己的教练员，你必须在他们的指导下选择和服用营养补剂，不能听信其他任何人的意见和建议。即使有些产品说明上标明不含任何兴奋剂和违禁物质，也不能自作主张服用。

2. 补充营养补剂是由于机体需要，一是由于机体消耗过大，仅靠正常膳食的营养已入不敷出，不补充就可能造成“透支”；二是膳食消化吸收有时周期太长，在时间上不能满足机体的即刻需要。所以，对于营养补剂的基本原则是需要才用，不需要则不用。

3. 营养补剂不能代替训练。营养补剂是针对大负荷训练的补充措施，如果没有消耗，营养补剂就是多余的，甚至还会破坏体内的一些代谢平衡，产生不利的影响。

4. 即使是你的队医和教练员提供的营养补