

主题八

自我控制



人生是一场赌博。不管人生的财富是得是损，只要该赌的肉尚剩一磅，我就会赌它。

——思想家 罗曼·罗兰 [法国]



◆ 大赛中刻意努力为什么有时反而会事与愿违？

运动员比赛时，感知觉高度敏感，思想中会无意或有意提高完成动作的要求，比如做动作时要求更稳、更快、更好等，这就破坏了平时训练所掌握的动作自动化过程。一定要提醒运动员，大赛中刻意努力，过犹不及。而运动员的最佳竞技状态，往往是自然而然做动作的状态。



冠军说

埃蒙斯：刻意努力可能会适得其反

在2004年雅典奥运会男子50米步枪3×40的决赛中，美国运动员埃蒙斯击出最后一枪，却匪夷所思地击中了旁边的运动员普拉纳尔的3号靶位，而不是自己的2号靶位。结果，到手的金牌飞了。更不可思议的是，4年之后，在2008年北京奥运会男子50米步枪3×40的决赛中，埃蒙斯在最后一枪只要打出6.7环就能稳夺冠军的情况下，竟然打出了4.4环，再次无缘奖牌。



这是为什么？现场观察发现，埃蒙斯抬起枪瞄准后准备击发时，又抬起头看了一下靶位，仿佛是在担心2004年的悲剧重演，之后他射出了远弹。赛后埃蒙斯说：“我想，我在打最后一枪时，使用的手法和前几枪都一样。但可能是我太用力了。我没有感觉到扳机

出了问题,但一定是扳机的问题。当子弹射出去的时候,我就知道大事不妙了。”显然,他平时的射击动作程序遭到破坏。他刻意做了努力(抬起头看了一下靶位),但结果事与愿违。

人,只要有一种信念,有所追求,什么艰苦都能忍受,什么环境也都能适应。

——作家 丁玲 [中国]

小贴士

努力的“悖理效应”^[1]

大赛中的运动员,自身运动技能已经达到极其熟练的程度,运动执行过程几乎完全自动化,是一种潜意识的行为。大赛的外部影响因素引起运动员对自己的技术产生疑问或过度关注,这时对运动执行过程的注意通常会加剧,操作者会试图重新回到技术具体执行的意识控制中。然而,由于熟练技术,具体执行成分的信息长期被忽略,当意识再次回收这些信息时,会产生信息空缺的现象,引起运动执行过程发生紊乱。



实用包

颜色调节^[2]

颜色虽是视觉刺激物,但它可以同时引起其他感觉:如使人



感到温暖、重量、味道的不同,这也称为“联觉”。在比赛时可以利用联觉现象通过颜色调节自己的心理状态。如过分紧张时,看些绿、蓝、紫等色彩具有镇静作用。设法用绿毛巾擦汗,饮用带绿色的饮料,可缓解过度紧张。



体育总局人力中心

如何避免比赛中“大脑空白”？

比赛中,经常会看到这样一个现象:运动员在关键时刻忘记了比赛前教练员的反复叮嘱、自己反复准备过的有效战术或者是赛前准备充分的比赛方案,大脑中一片空白,而采用了无效战术,结果导致比赛失败。大量科学研究表明,脑与情绪的关系不仅表现为脑对情绪的调控,情绪也会反过来影响脑的活动。极端情绪下出现的“大脑空白”就是情绪对脑反作用的一种表现。比赛中,之所以会出现“大脑空白”,可能有如下原因:赛前准备不足、情绪上过于紧张、面临突发事件等。



冠军说

体育总局人力中心

林高远：不让失误影响最后的发挥

2018年,在湖北黄石举行的“2018年瑞士世乒赛国乒热身赛”中,林高远以1比3的比分惜败梁靖崑,在此之前林高远刚刚摘得亚洲杯男单亚军。在第四局比赛中,林高远在对手的凌厉攻势下,节奏被打破,处处被动。赛后面对记者的采访,林高远坦言:“我在第三局一些关键球上没处理好,自己在场上出现了问题,没有及时调整过来,大脑一片空白,在气势上也没有对方那么好。”

赛后总结时,林高远并未十分沮丧:“压力是有的,自己也经历了这么多比赛,不能说完全让压力压垮自己,而是要一步步去调节、去进步。如何在有压力的情况下,自己还能发挥好状态,还能找到对方的优缺点去进行比赛,对我来说是最重要的。”



避免“大脑空白”的方法

1. 建立良好的比赛习惯:运动员要从准备活动、点名、到比赛结束的一段时间都有充分的考虑,根据个人特点建立一套比较固定的心理活动程序,而且将其熟练化。这样,运动员就能知道自己何时该考虑什么,该做什么,并学会如何排除干扰按照预定的计划参加比赛。

2. 缓解紧张情绪:上场之前可以用深呼吸、在场地周围伸展身体、喝水、与教练员交换意见等方法缓解过于紧张的情绪。

3. 增强应对突发事件的能力:比赛前做好预发事件对策库。也就是说,面对可能遇到的突发应激事件(如天气变化、器械故障、上场时间改变等)时所采取的成套对策,如:“如果发生……事,我就采取……措施。”这样可以让自己有充分的心理准备。另外,在日常训练中,也可以进行突发事件的模拟,比如赛场突然停电,中断40分钟之后,再进行比赛。

4. 及时调控:当大脑出现瞬间的混乱或一片空白时,坚持想当前、想要领、想准备方案,促使思维向积极的方面发展。

小贴士

大脑空白

是指在短促、强烈的情绪状态下脑活动受到抑制而引起的思维停滞、精神衰竭的现象。

实用包

表象重现^[3]

- 1.开始之前先做几次放松性练习,例如深呼吸或目看远处等;
- 2.想象接下来将要做的某一个技术动作或整套动作,像放电影一样在大脑中再现;
- 3.将想象与语言暗示、肌肉感觉与运动感觉综合结合起来,细节性地重现运动技能并对其进行加工处理;
- 4.如果是比赛,表象重现练习可以安排在赛前10分钟左右,这样既能消除比赛的紧张情绪,起到稳定心理的作用,又有利于技术动作的发挥;
- 5.表象重现训练一般10分钟最理想,如果时间太长,大脑皮层疲劳就会造成注意力分散。

你要控制自己的情绪,否则你的情绪便控制了你。

——作家 大仲马 [法国]

如何应对观众的干扰？

2012年在瑞典斯德哥尔摩进行的室内田径赛男子60米栏比赛中,刘翔因抢跑被取消比赛资格,疑似被现场观众的吵闹所干扰。

观众的鲜明态度和立场常会通过震耳欲聋的呼喊声和激烈的表情动作表现出来,其行为会影响运动员参赛的心理状态,进而对比赛水平的发挥产生重要影响。如果运动员感受到观众的支持与鼓励,就会产生愉悦的体验,促进水平的发挥;但如果感受到不友好,比如喝倒彩、高声叫骂时,则会产生消极的体验,从而影响运动员参赛水平的正常发挥。另外,在某些项目中也就可以看到,即使是观众支持与鼓励的行为,也可能对运动员产生消极的影响。观众的干扰在任何项目的比赛中都不能避免,即使是最有经验的运动员也有可能分心或过于激动、紧张。



冠军说

丁俊晖：比对手多一些抗干扰能力

2012年斯诺克国际锦标赛中,丁俊晖对阵英格兰球员墨菲,在大比分1比4落后的情况下,丁俊晖连胜3局,取得了4比4平的成绩。赛后他回忆道:“在墨菲打球的时候,总是会有不知什么东西掉到地上,或者发出其他声音,这也影响了我打球的节奏,我觉得这是不太应该的,努力调整自己的心态,还是可以发挥出自己的正常水平的。但是他有些被干扰了,这也给了我机会。”

小贴士

观众对运动员的影响^[4]

心理学研究发现,观众的存在对完成结构简单的运动是有益的,但如果动作还处在学习阶段,那么观众的存在会妨碍动作的顺利完成;当观众是旁观者时,优秀运动员的成绩往往降低,而水平较低的运动员的成绩却能得到提高;当观众是评价者,在旁批评议论时,小肌肉运动的成绩会降低,大肌肉运动的成绩会提高;男运动员在女观众面前所受的影响,比女运动员在男观众面前受的影响大。

 健心房减少观众干扰的方法
体育总局人力中心

1. 理性认可,宽容接受:不管是观众对自己的支持,还是来自于对手观众的干扰,运动员都应该有一个正确的认识。毫无疑问,观众都会期望自己国家的运动员获得比赛的胜利,这是体育运动的进取精神和荣誉感在观众身上的表现。因此,应该平和地对待观众的干扰甚至是过激的行为。

2. 模拟训练,适应干扰:比赛前,可以有针对性地设置各种观众干扰的场景进行演练,比如现场安排观众进行干扰,有意识地给运动员制造困难,如鼓倒掌、吹口哨、为对方加油等,或者也可以播放专门录制下来的观众干扰的录音。通过多次练习,提高运动员的抗干扰能力。

3. 全身心投入比赛:将注意力放在自身技术发挥和战术上,尽量不受无关信息干扰。



实用包

观众“脱敏”

如果你是容易受观众影响的运动员,可以尝试采用“脱敏”法,来达到对比赛现场观众的“忽视”。具体方法是:

1. 将那些会对你产生影响的观众行为一一列出。
2. 对于列出的条目进行评估,对其影响程度进行打分(如影响最大的条目为100分)。
3. 将所有条目按照分数由低到高进行排列。
4. 在平时的训练中有意设置相应的观众干扰行为,从分数最低的开始,以此完成“脱敏”,直到最高等级的刺激也能完全适应而不会对自己产生影响为止。

体育总局人力中心

习惯仿佛一条缆绳,我们每天为它
添上一股新索,很快它就会变得牢不可
破。

——教育家 霍勒斯·曼 [美国]

什么叫纳达尔效应？

纳达尔效应就是永不放弃效应，是指在极其艰难困苦的情况下仍然坚信将有转机并努力拼搏最后如愿以偿的现象。网球高手、奥运冠军纳达尔的打法是防守型打法，旋转强，球线短，站位远，跑动大，总是被对手打得东奔西跑，满地找球。观众经常看到他在比赛中不惜体力地扑救完全无望的“死球”，从不放弃。



纳达尔：没有不能救的球

2011年戴维斯杯决赛中，西班牙选手纳达尔对阵阿根廷选手德尔波德罗，双方势均力敌，难解难分。纳达尔像往常一样左扑右救，这时，解说员感慨了一句：“你不知道你的努力会在哪一刻起作用。”直到比赛后期，纳达尔的努力终于起了作用：当德尔波特罗在一个机会球上发生失误后，纳达尔迅速抓住机会，利用对方情绪上的起伏展开反攻，在关键时刻再下一城，最终为西班牙队赢得了决定性的一场胜利。

小贴士

意志品质^[5]

指运动员在运动训练、竞赛和生活的意志行动过程中表现出来的具有一定倾向性的稳定特征，是衡量运动员意志能力及水平的思考维度。



这样的场面不止一次出现在纳达尔的身上：他曾多次将顶尖高手打到崩溃，而自己永不放弃，他可能输一个球，但从不会输气场。他从小训练时就建立起了自己的理念：所有球必须去救，没有不能救的球！



健心房

如何培养良好的意志品质？

1. 利用坡地、严寒、酷热等自然条件进行针对训练：提高对各种气候环境的适应性；

2. 加大训练量、提高训练难度：培养运动员与困难作斗争的决心和毅力；

3. 主动培养自律品质：养成良好习惯、改正或避免不良习惯，培养自身良好的意志品质；

4. 训练间歇可与其他运动员相互交流自己所体验到的身体痛苦。目的是使训练具有竞争性、趣味性，改善训练活动情感，提高心理耐力水平。



实用包

运动员意志品质的测量^[5]

李佑发2008年编制的《运动员意志品质量表》包括9个分量表，36个条目。9个分量表分别是：自我实现欲、目标清晰度、自制力、信念确认度、顽强性、智源集中度、决策及时性、倦怠耐久度和困难承受度。量表条目按照难度分为高、中、一般3个等级，并设置了2道测谎题。各分量表包含4个条目，得分越高，表示意志品质的水平越高。



为什么说小不忍则乱大谋？

20世纪60年代,美国斯坦福大学心理学教授沃尔特·米歇尔设计了一个著名的实验。研究人员找来数十名儿童,让他们每个人单独待在一个只有一张桌子和一把椅子的小房间里,桌子上的托盘里有这些儿童爱吃的东西——棉花糖、曲奇或是饼干棒。研究人员告诉他们,可以马上吃掉一块棉花糖,或者等研究人员回来时再吃,那样还可以再得到一块棉花糖作为奖励。他们还可以按响桌子上的铃,研究人员听到铃声会马上返回。结果发现,忍不住马上吃棉花糖的孩子,无论在家里还是在学校,都更容易出现行为上的问题,成绩分数也较低。他们通常难以面对压力,注意不集中,而且很难维持与他人的友谊。相比之下,那些可以等上15分钟再吃糖的孩子在学习成绩上比那些马上吃糖的孩子平均高出很多。后来的跟踪研究发现,当年忍不住马上吃棉花糖的孩子成年之后,有更高的体重指数并更容易产生吸毒方面的问题。这一实验后来被称为“延迟满足”实验。

该实验提示运动员,竞技运动是比拼决心和耐心的事业。运动员不得不忍耐长久努力后都得不到积极反馈的考

小贴士

延迟满足

是一种重要的自我控制能力,是情商的重要组成部分,也是发挥智力潜能的保证。



验,忍耐伤病、挫折、失败的折磨,忍耐只有付出没有回报的困扰。站在最高领奖台的人,往往是忍耐力和坚持性更强的人。



冠军说

雷霆队：学会忍耐暂时的失败

2016—2017 NBA赛季,雷霆队虽然没有打进季后赛,但是他们的表现仍然可圈可点,给大家留下了深刻的印象。主教练多诺万针对本赛季雷霆队的表现,在接受采访时说:“我们球队是很有反弹能力的,越艰难,越能反弹。因为球员们都很有竞争心。当你面对季后赛这样的强度时,你自然会提升自己的水平。失败并不代表什么,但是要学会去忍耐。如果放弃了就没有进步的希望了。”如果你想有更远大的进步,你必须接受并容忍暂时的失败,这种忍耐会让你认清自身现有不足、克服障碍,登上新的高峰。

人生最大的错误是不断担心自己会
犯错。

——哲学家 培根 [英国]



习惯为什么重要？

习惯指积久养成的生活方式或行为方式，例如过年吃饺子、晚上睡觉前刷牙、赛前做准备活动，等等。对于运动员来说，训练和比赛中的习惯最省力、最可靠、也最强大。例如，世界网球高手、奥运冠军纳达尔比赛中的局间休息后，有一个习惯就是跑着上场，从不走着上场。这个习惯会给自己“提气”，并给对手一种“跑不死、打不死”的印象。比赛关键时刻，运动员最容易做出的行为，往往是习惯性的行为。

一个人的财富，可以用习惯来衡量。钱再多，有一个吸毒的习惯，也要用尽；钱再少，有一个拼搏的习惯，可以积少成多。好习惯越多，财富就越多。因此，养成良好的行为习惯十分重要。

体育总局人力中心



故事会

让自律成为一种习惯

我国著名钢琴演奏家郎朗，在幼年时期每天保证6个小时的练琴时间。即使在成名之后，进行全世界巡回演出时也从未中断过，每天至少保证两个小时的时间练习。他说：“不练琴等于慢性自杀！”正是因为从未间断地练习，可以让身体产生肌肉记忆，记住每一个动作，熟练到一定程度后就像是自动演奏。一首乐曲要想正确无误、完整且流畅富含感情地演奏出来，必须要付出大量的时间和精力。



实用包

心理预演

请你花几分钟时间：

- 1.列举几个自己希望改掉的坏习惯和期望养成的好习惯。
- 2.用好习惯去替换坏习惯。
- 3.准确地辨明我们需要替换的习惯,就可以更有把握地着手实施。
- 4.在实施之前可先进行心理预演,后续可以通过记录的方式进行自我监督或者邀请外人监督,以提高习惯养成的成功率。



体育总局人力中心

训练中为什么要不断重复练习基本动作？

优秀的乒乓球运动员训练时用中等力量打正手对攻，能打多少板？可能是1000板，可能是3000板，也可能打一上午都不丢球。那么，运动员掌握得这么纯熟的技能，为什么还要天天训练呢？

这就涉及机能节省化，即大脑可以用更少的中枢资源（注意资源）或更小的中枢代价（注意代价）完成同样的任务，进而腾出更多的机能储备（注意资源）完成其他任务，或完成同样任务时坚持的时间更长。例如，足球明星马拉多纳的带球技能十分纯熟，保证了他可以在比赛时眼观六路、耳听八方，敏锐洞察队友和对手的不同位置和走向，并据此或个人突破，或组织队友进攻。

比赛对中枢神经系统（注意功能）的要求很高，需要有很大的注意资源储备，用于同一时间内更复杂的工作，或使同一工作坚持得时间更长。因此，基本技能越纯熟，消耗的注意资源越少，越有利于比赛时复杂任务或长时任务的完成。

冠军说



中国女排：

基本功是取胜的心理保障

在2014年世界女排大奖赛中，中国女排首战1比3不敌巴西队，比赛中在20比16领先的情况

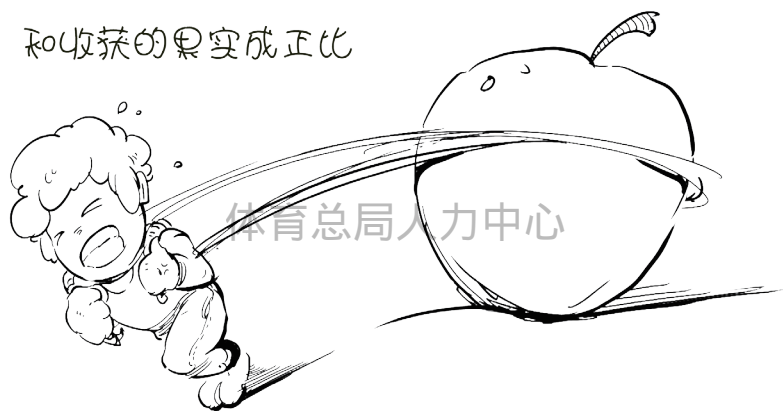




下被对方反超获胜。对此,魏纪中说:“有人评价中国女排心理素质不行,输球很大程度是心理原因。在我看来,归根结底是技术不过硬。俗话说‘艺高人胆大’,基本功才是心理的保障。没有基本功,再好的技术也发挥不出来。中国女排处在新老交替阶段,最要命的是基本功扎实的球员不多,这对郎平来说很费力,毕竟排球不是光有身高就行。”

耕耘的汗水

和收获的果实成正比



忍耐是痛的,但是它的结果是甜蜜的。

——哲学家 卢梭 [法国]





推荐电影：《当幸福来敲门》（*The Pursuit of Happiness*）

导 演：加布里尔·穆奇诺

主 演：威尔·史密斯/贾登·史密斯/

桑迪·牛顿

上映时间：2008.01

电影简介：一位濒临破产的中年男人，在接连面临失业、离婚的打击后，还需独自抚养仍在上学的儿子。他不断尝试，不断努力，为了儿子和自己的生计奔波。用自己积极乐观的态度面对生活，同时也教会儿子要以乐观积极的态度面对生活。最终他通过勤奋上进成为知名金融家。



（扫码看电影，视频来源：搜狐视频）

推荐理由：机会是留给有准备的人的，只有时刻努力，不断进取，充实生活，积累能量，才能在逆境中得以生存，在困境中得以成长。

名人名言

我们两个人上场之前做了很困难的准备，第一局落后了，我们该怎样去打，第二局我们还是以很平静的心态去拼，一球一球去打。

——羽毛球运动员 张洁雯[中国]

我不比别人聪明,但我能管住自己。我一旦设定了目标,绝不轻易放弃。也许这就是我成功的一个经验吧。

——乒乓球运动员 邓亚萍[中国]

参考文献

- [1] 王进.压力下的“Choking”:运动竞赛中努力的反常现象及相关因素[J].体育科学,2005,25(03):85-94.
- [2] 张忠秋.赛前情绪过度紧张如何调节? [J].中国体育教练员,2000(09):10.
- [3] 理查德.H.考克斯.运动心理学[M].王树明,等,译.上海:上海人民出版社,2015.
- [4] 殷小川.体育教学中的观众效应问题[J].教学研究,2000(02),55-56.
- [5] 李佑发. BLT-L-YZ2.0运动员意志品质量表的编制与应用[J].体育科学,2008,28(01),89-96.