

主题三

情绪控制



我从其他人那里学到的是：如果你对每个对手都担心，又希望自己成为美国下一位伟大的运动员，就会扰乱你的比赛。人一定要考虑自己所做的事情。我只是按照我想要的方式去打球。我不害怕输掉比赛，如果我开始担心输掉比赛，我肯定不会赢。

——网球运动员 安德烈·阿加西 [美国]

赛场紧张有什么积极作用和消极作用？

赛前紧张是指竞技者在赛前受到外界与自身因素的影响，在心理、生理、行为等方面做出的压力反应。赛前紧张是一种内在的动力，是一种复杂的情绪，是一项特殊的反应。

赛场紧张的积极作用是：第一，使注意的范围缩小、集中注意的时间延长；第二，有助于全身能量的动员，使血流更快更多地流向四肢肌肉；第三，会增强力量，提高速度，提升耐力；第四，使人处于更加机警的状态；第五，会使疼痛感、疲劳感减轻。

当然，赛场紧张也会产生消极效应，包括：第一，使注意方向的调整和转移出现困难，导致思维的灵活性和变通性下降；第二，紧张程度过高时会造成注意范围过窄，思维短路，因而出现“发蒙”的情况；第三，使精细肌肉的控制能力下降。

总之，赛场紧张是正常现象，具有积极和消极两种作用。太紧张和不紧张都不利于达到最佳竞技状态。适度的紧张则有利于运动员的比赛发挥。



故事会

适度紧张的益处

多年前，美国阿拉斯加一个自然保护区里，人们为了使鹿群能够安全生存、免遭狼群的袭击，便下令将全部狼群捕捉干净，一时间整个保护区便处于一种和谐安逸的氛围中。可如此平静的生活

带给鹿群的并不是想象中的安逸,而是一场重大灾难:由于缺少适度的活动,大批大批鹿群得病而死,人们才恍然想起“弱肉强食、适者生存”这个自然哲



理。于是,人们便重新捉了几只狼放入保护区内,整个鹿群为了躲避狼的攻击,又开始整日提心吊胆地拼命奔跑,肌肉、神经始终处于一种良性的紧张状况之中。不久,鹿群的“闲散病”便自动痊愈,又恢复了往日的生机,得以繁衍生息。

其实,人和鹿群也是一样的,适度的紧张感是促使我们积极进取必不可少的刺激物。对于运动员来说,比赛中的适度紧张更有利于竞技水平的发挥和运动成绩的提高。

体育总局人力中心您



健心房

如何调节赛场紧张情绪?

运动员总是要经历大大小小的比赛,即便是经验丰富的老将,面对重大比赛,有时也很难完全掌控自己的情绪,或多或少会感到紧张。那么,我们如何做才能很好地调节赛场上的紧张情绪?不妨试试以下几种简单易行的方法。

1. 表象调节:比赛前,在头脑中重现自己过去获得胜利时的最佳表现,感受当时的身体和情绪状态,以此来增强比赛的信心,力求更稳定地发挥。对过去成功经验进行重现是一种积极的意识状态,通过回忆那些激动人心的情景能够活跃我们的神经系统、

增强有氧呼吸、促进血液循环,使全身充满力量。

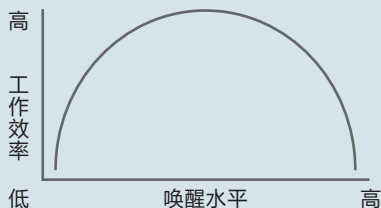
2. 表情调节:比赛中可以通过有意识地改变自己面部表情以调节情绪,因为情绪状态与面部表情之间存在着密切联系。当我们感到情绪紧张时,可以有意识地放松面部肌肉,用手轻搓面部,使肌肉体会一种放松的感觉,进而舒缓紧张的情绪。

3. 活动调节:由于大脑与肌肉的信息是双向传导,神经的兴奋性不仅可以从大脑传至肌肉,同样也可以由肌肉传至大脑。因此,当情绪过分紧张时,可以进行一些小强度、大幅度、慢节奏的动作练习,以降低情绪的兴奋性,消除过度紧张。

小贴士

唤醒与运动表现的倒U形假说^[1]

竞技体育中运动员运动成绩与其情绪激活水平之间呈现倒U形曲线关系,即当运动员的情绪激活水平较低时,运动成绩也较低;随着情绪激活水平提高,运动成绩也逐渐提高;当情绪激活水平达到一定水平时,运动员运动成绩将呈现最佳状态;但情绪激活超过适宜水平之后,运动成绩则会随着激活水平的升高而降低。



实用包

自生放松法^[2]

1.预备姿势:拿一把舒服的椅子,选择一个舒适的位置,放松地坐在椅子上,将胳膊和手放在椅子扶手或自己的腿上,双腿双脚自然摆放,脚尖略向外,闭上双眼;或者仰面躺下,头舒服地靠在枕上,两臂微微弯曲,手心向下放在身体两旁,两腿放松,稍分开,脚尖略朝外,闭上双眼。

2.自生放松练习:先放一首自己喜欢的轻音乐,然后在音乐声中,跟随放松指导的语音提示进行操作。通过倾听指导语使自己达到肌肉放松、精神松弛的状态。

体育总局人力中心您
如果能左右自己的思想,就能
控制自己的情感。

——企业家 克莱门特·斯通 [美国]

赛前如何快速调动情绪到最佳状态？

最佳竞技状态是每一位运动员和教练员都渴望和追求的一种参赛心理状态，也是运动员技战术水平在比赛中充分发挥和创造优异成绩的最佳保证。情绪的最佳状态表现为大脑处于适宜的激活水平，运动员有高昂而稳定的竞争状态，感到积极振奋，无紧张焦虑感。能够充分认识到潜在的困难和复杂严峻的比赛形势，同时又感受到自己已经准备充分。



冠军说

丁俊晖：闭关修炼调整赛前最佳状态

体育总局人力中心您

2013年11月4日凌晨，斯诺克国际锦标赛在成都落下帷幕，丁俊晖在8比9失利的情况下连追两局，最终以10比9逆转夺冠。这是继上海大师赛和印度公开赛夺冠之后，丁俊晖两个月内连续获得的第三个大型排名赛



冠军。从第一站上海赛开始，丁俊晖就不断调整自己的身心状态去适应比赛，提前两周回到国内，利用更多的时间去调整时差，保证充足的休息。在成都站之前，他同样选择在北京闭关练球，以求让自己的心态和状态达到一个最佳水平。

丁俊晖表示：“打斯诺克，想让对手给你留下一个谁都能够清

台的局面几乎不可能,更何况打职业比赛,每一个对手都想要战胜你。所以,在更多的情况下你需要面临的是防守,而不是进攻。之前我在攻防转换上一直做得不够出色,所以这也是我需要改变的地方。”因此,本届比赛丁俊晖在技战术以及心理上也做出很大的调整。即使比赛中对阵墨菲、罗伯逊和霍金斯这些实力强劲的竞争对手,也能耐心地稳定发挥,一点点化解困境,最终赢得比赛胜利。

小贴士

情志转移^[4]

情志转移(interest shift)是一种通过转移注意力来控制情绪的方法。当我们感到情绪过度紧张时,可以有意识地强迫自己将注意力转移到其他事物上,去从事自己感兴趣的活动,如打球、看电影、逛商场、听音乐等,都可以帮助我们暂时缓解当前的紧张情绪。

健心房

如何调整情绪达到最佳状态?

最佳情绪状态不会自然而然地产生,但也不是可望而不可即的。我们可以采用如下方法将情绪调到最佳状态:

1. 了解自身的情绪特点:日常训练中,运动员要认真感受和体会自己的情绪,比如自己紧张时会有什么表现,自己状态好时又是什么感觉,这样在比赛场上才能够准确把握自身的情绪。

2. 总结以往的情绪调节方法:运动员要及时总结自己训练和

比赛中调节情绪的经历,归纳总结出适合自己情绪调节的方法。方法没有高低之分,有效就好。

3. 做好赛前准备:比赛前认真做好比赛方案,包括比赛程序和突发事件对策库。这样,在比赛中能够迅速将自己的思想集中起来,而不会过于紧张。

4. 专注于当前动作:将注意力集中在当前的事情,如自身动作和对手反应上,排除无关信息的干扰。

什么是失败? 无非是迈向更好境界的第一步。

——演说家 温迪尔·菲利普斯 [美国]

体育总局人力中心您

实用包



活动调解法^[2]

比赛前,我们可以通过不同速度、强度、幅度、方向、节奏的动作来调节情绪状态。肌肉活动积极,从肌肉向大脑传递的冲动就多,大脑的兴奋水平就高,情绪就会越高。反之,肌肉愈放松,从肌肉向大脑传递的冲动就愈少,大脑的兴奋水平就越低,情绪也就越平静。

1. 赛前情绪紧张时,可以采用一些强度小、幅度大、速度和节奏慢的动作练习,以降低情绪的兴奋性,消除过度紧张;

2. 赛前情绪低沉时,可以采用一些强度大、幅度小、速度和节奏快的变向动作练习,以提高情绪的兴奋性。

上场后发现情绪紧张怎么办？

紧张是人在应激情况下的一种正常反应,包括主观体验、生理反应、表情三个方面。人在受到刺激后,自主神经系统活动会诱发紧张的各种生理反应,我们可以解释为紧张的主观体验,并且通常以面部和身体的各种表情表现出来。



健心房

四步调节紧张情绪

运动员上场后发现情绪紧张可采用四步调节法：

1. 立即回顾紧张可能带给自己的各种积极作用,如能够动员全身能量,提高兴奋水平;提高血糖含量和力量、耐力;集中注意于当前任务以及镇痛等;

2. 注意观察对手的面部表情和语言,告诉自己“紧张是一种正常的反应,对手比我还要紧张”;

3. 通过深呼吸,听舒缓音乐,看冷色调广告板等方法,帮助自己减缓紧张的生理反应,逐步降低紧张的水平;

4. 通过在脑中回忆或阅读赛前预案,并采用积极、具体的语言提示如“抓紧器械腿并拢”等,帮助自己把注意力集中到比赛的过程上、当前的任务上和自己可以控制的因素上。



实用包

自我暗示^[2]

当发生如下情况时,我们可以用积极的语言暗示自己保持镇

静,消除紧张:

1.在将要与对方或裁判发生冲突时,默念“冷静、冷静、冷静”,达到控制情绪的作用;

2.即将上场前,默念“镇静、镇静、镇静就是成功”或“放松、放松、放松就是成功”一类的提示语,帮助自己镇静情绪和增强自信;

3.比赛中在与对手相持阶段,默念“再坚持一下,把对方拖垮”或“对方越来越慢了”一类的提示语,有助于鼓舞士气,增强信心;

4.关键时刻进行自我暗示时,应避免使用消极提示语,以防出现比赛中的“逆效应”。

小贴士

比赛场上的“逆效应”

正如法国小说家居伊·德·莫泊桑说的那样:“成功的秘诀就是让正面的语言和文字时刻包围着你,修正着你,让你时刻充满正面的能量!生活永远不像我们想象的那样好,但也不会像我们想象的那样糟。”比赛的关键时刻不应提示运动员“别紧张”,因为这样反而容易引起自己或他人的紧张情绪,心理学将这种效应称作“逆效应”。有一个心理学的实验,告诉A组研究参与者看澳式足球比赛录像,然后讨论;告诉B组研究参与者看澳式足球比赛录像,然后讨论,并嘱咐:别去看裁判。结果发现,B组研究参与者反而用更多时间看了裁判。你自己可以试试看:别想白熊!结果如何?像“别紧张、别想输赢、千万别失误”这类自我提示或他人提示,均会产生逆效应。产生逆效应的原因是:人进行思维抑制时(如别想白熊),关注点会无意识地、自动

化地落在自我提示的消极线索上(白熊)。而且,压力越大,逆效应就会越明显。

那么,如何控制比赛关键时刻可能产生的逆效应呢?方法很简单,就是提示自己应该做什么,不要提醒自己不该做什么(表2)。

表2 控制逆效应的方法

产生逆效应的消极提示	控制逆效应的积极提示
别想输赢!	盯住他反手打!
别紧张!	放松! 镇静!
千万别失误!	紧住! 顺出去! 果断!

体育总局人力中心您

能控制好自己情绪的人,比能
拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑 [法国]

遇到挫折和失败时如何寻求情绪解脱?

历史上不乏经历挫折和失败后奋起,继而成功的英雄,如司马迁、保尔·柯察金、邓小平、曼德拉等。运动员也都知道,所有的世界冠军身后也都有着失败、奋斗、再失败、再奋斗、直到成功的故事。邓亚萍在训练初期就曾有过受到冷落、不被看好的凄凉时刻。但她在慧眼识真才的教练的帮助下,以与命运抗争的拼搏精神,成为名副其实的乒坛霸主,为祖国赢得了荣誉。因此,当挫折和失败再次降临时,运动员朋友,你应当看到,明天,希望会像太阳一样,在同样的时间和地点等待你!



故事会

体育总局人力中心您

失败——奋斗人生中的宝贵财富

有一部电影,描述儿子一直梦想成为一名空军飞行员。他从几百人的集训开始,在一轮接一轮的训练和筛选中,艰难地闯过一关又一关。最后一次选拔是10选2,他落选了。父亲专程来看望他,两人心情都十分沉重。沉默许久,父亲最后以低沉而有力的口吻深情地对儿子说:“儿子,爸爸这辈子从来没有送给你什么礼物,你这次失败,算是我送的礼物吧!相信你会珍藏它,从中得到启示,并重新开始人生!”这段话颇富哲理。其实,挫折和失败是一种财富,一种潜在的力量。经过重重挫折、失败而又不断奋起的人,才是令人敬佩的人,使人放心的人,终有成就的人。



寻求情绪解脱的方式

胜败不但是兵家常事,更是运动员的不断经历。遇到挫折和失败时,至少有两种应对方法可供运动员选择,即适当宣泄和自我调节。

适当宣泄是指遇到挫折和失败后,以适当的方式排遣心中的郁闷与不快。有学者认为,控制和调节情绪的最好方法就是以适当的方式及时和充分地宣泄自己内心的痛苦、忧愁、委屈、遗憾等情绪。

宣泄有多种方式,如哭泣、写日记或找人倾诉等。虽然“男儿有泪不轻弹”,但哭泣并不一定是软弱的表现。哭泣往往是真情流露的一种形式,可以缓解由于挫折和失败带来的即刻紧张和沮丧。如果你在寄予厚望的一场必胜之战中不幸失败了,那种痛苦的感觉是人人都能理解的,如果你想哭,就让泪水流出来吧,因为你需要让泪水带走过去,然后再整装待发,以新的面貌迎接今后的挑战。

写日记实际上是书面自我谈话,人们在将情绪感受落于笔尖纸上的时候,往往是比较冷静的时候。书面语言的参与和使用可使情绪感受条理化和逻辑化,这显然有助于分析情绪和控制情绪。

找人倾诉也是宣泄的一种形式。可以向自己信任的朋友、教练、老师或父母倾诉心中的不快和忧愁。俗话说:“一个篱笆三根桩,一个好汉三个帮。”当一个人感到有人在关心、照顾、尊重、理解和爱护自己时,会减轻对挫折和失败的反应强度,增强对挫折和失败的承受力和适应性。正如培根所说,如果你把快乐告诉朋友,你会得到两份快乐;如果你把忧愁告诉朋友,你将减少一半忧愁。倾诉具有重要的情绪调节作用。倾诉过程中,倾诉者往往可以

从倾诉对象关切的目光、体贴的动作和明智的建议中得到安慰、鼓励和启示,也可以在交流中清理自己的思绪。有时,即便倾诉对象不能提出任何有价值的建议,但倾诉过程本身已经足以缓解倾诉者心中的郁闷、惆怅和沮丧。

当然,对待挫折和困难,最重要的还是自我调节。自我调节分为认识和行为两个层面。应当认识到,挫折和失败具有两重性。失败是成功之母这句话之所以脍炙人口,是因为太多的实例印证了这个真理。还应当认识到,挫折和失败具有暂时性。所有的挫折和失败在当时看来都是那么令人痛苦甚至恐惧,但都会随着时间的推移变得微不足道,留下的只有人们不断跨越挫折和失败、追求成功和胜利的足迹。

虽然世界多苦难,但是苦难总是能战胜的。

——作家 海伦·凯勒 [美国]

实用包



松弛反应法^[2]

这是美国学者本森在1975年根据东方静默法特点制定出的一种通过肌肉放松达到精神松弛的训练方法。

- 1.首先,让自己在一个安静的环境中舒适地静坐,闭目,放松全身肌肉,平静缓慢地用鼻子呼吸,使自己能感觉到自己的呼吸声;
- 2.在每次呼气的同时,默诵“一”字,将注意力集中在“一”字

上,并保持一种随和的态度;

3.对于头脑中不时出现的杂念,不必为之着急,不要理会它们,继续重复“一”字。实践证明,用不了多少时间,松弛就会自然到来;

4.训练结束后,先闭目静坐几分钟,然后再睁开眼睛;

5.每次训练持续20分钟,每天可进行1~2次。

小贴士

比赛中的心理定向原则

运动员在比赛中的心理定向应遵循以下三个原则:

过程定向:将注意力指向比赛过程,而不只是关注比赛结果;

当前定向:将注意力指向当前面临的任務,而不去关注已经产生的结果或将要发生的事情;

主体定向:将注意力指向自己的思维和行动,这是你自己能够掌控的,而不是天气、裁判等难以控制的因素。

遇到挫折和失败时如何真正改变困境？

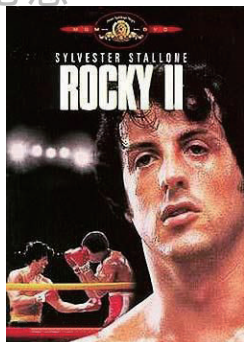
在“遇到挫折和失败时如何寻求情绪解脱？”这一问题的讨论中,我们主要分析的是遇到挫折和失败时如何渡过情绪难关的问题。显然,这是将挫折和失败转化为胜利与成功的第一步。但渡过情绪难关以后,还有许多事情要做,才能逐步接近胜利与成功。应当使心情平静下来,避免希望立即重新参赛,急于打翻身仗,为自己确定过高目标的急躁情绪,取而代之以冷静和理智的思考。



故事会

直面挫折，改变困境 体育总局人力中心您

有一位美国青年,一直渴望自己写的剧本能够得到认可,即使穷困潦倒、身无分文,也仍然全心全意坚持自己的梦想。当他带着自己辛苦创作的剧本敲开一家家电影公司的大门,现实却给了他沉重一击,500家好莱坞电影公司没有一家肯聘用他,甚至连剧本都被拒之门外。面对无情的打击,年轻人并没有灰心,经过第一轮拜访失败,他选择从头开始,再次进行他的第二轮、第三轮拜访,一次次挫败并没有磨灭年轻人心中的希望,终于当他在第四轮拜访了349家公司后,第350家电影公司的老板破天荒答应留下他的剧本。几天后,年轻人被公司邀请前去详细商谈,并在这次商谈中,达成了拍摄该部



电影的决定,这位年轻人也如愿成为自己剧本中的男主角。这部电影名叫《洛奇》,这位年轻人便是席维斯·史泰龙。

成长的道路上,失败和挫折并不可怕,重要的是我们选择什么心态去面对它们,只有始终坚定自己的理想信念,积极寻求解决问题的方法,持之以恒地付诸努力,才是真正改变困境的一味良药!



失败后应该如何应对?

1.应当认真分析当时挫折和失败的情景,分析造成挫折和失败的内在原因与外在原因,主要原因与次要原因,可控制原因与不可控制原因,以便确定解决问题的方法和制定今后的训练目标。例如,战术运用不当或许可以归于内部原因、主要原因和可以控制的原因,今后可以在这方面加强训练;裁判误判或许可以归于外部原因、主要或次要原因,以及不可以控制的原因,没有必要对此过于较真或自责。

2.分析已经具备的和可能具备的转变挫折与失败的内在条件和外在条件,根据内在条件和外在条件制定新的训练和比赛目标。设置目标时,应当避免不切实际地设置过高目标,因为一旦目标不能达到,就会伤害自己的自信心和自尊心。同时也应当避免设置过低的目标,因为过低的目标不具挑战性,动机的促进作用不大。设置目标时,还应当注意将短期目标和长期目标结合好。长期目标使运动员今后的训练比赛有明确大方向,短期目标则具有立即动员作用,促使运动员在每天、每周和每月的训练中追求提高的效益。

3.进行了原因分析和设置了新的目标之后,应当立即开始将计划付诸实施,而不是等待。在实施计划的过程中,应当有坚定的

决心、充分的耐心和持久的恒心,沿着既定目标不懈地努力。“失败是成功之母”这句话是有条件的。只有沿着正确方向做出坚韧不拔的长期努力,失败才有可能转变为成功。

面对太阳, 阴影将落在你背后。

——诗人 惠特曼 [美国]



实用包

渐进放松法^[2]

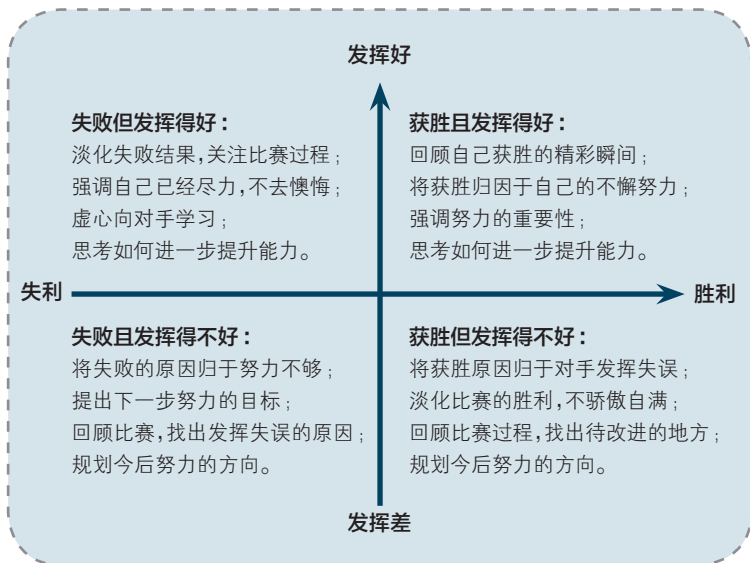
渐进放松法是通过不断重复紧张和放松的状态,让我们了解什么是紧张的感觉、什么是放松的感觉,以及不同程度的紧张和放松是什么感觉。

- 1.准备姿势:与自生放松法姿势相同;
- 2.渐进放松练习:跟着音频中的指导语进行体会。

小贴士

正确归因

所谓归因就是指当我们面对成功或失败时,倾向于将其归为何种原因。正确的归因观能够让我们在比赛获胜或失利后迅速调整自己,继续前进。因此,当获得成功时,我们应该把原因归为自己的努力,而不仅仅是能力和运气;而面对失败时,应该将原因归为自己的努力不够,而不是找外部环境的原因。



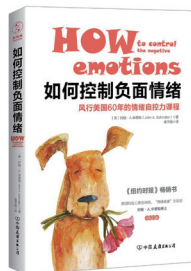
艺术·人生

体育总局人力中心您

推荐图书：《如何控制负面情绪》

作者：约翰·A.辛德勒
出版社：中国友谊出版公司
出版时间：2018.06

内容简介：本书前半部分“情绪主宰着你的健康”中,作者论述了疾病的根源就是负面情绪;在后半部分,作者以“如何控制情绪,享受健康与幸福”为主题,告诉我们应该如何控制自己的情绪,特别是摆脱负面情绪,过上积极幸福的生活。



推荐理由：情绪决定生活质量,很多时候,我们事业上的成功、失败;生活中的幸福、悲伤,其实都是情绪问题造成的,懂得如何控制自己的情绪,就能让你的生活走上一条光明大道。

名人名言

如果人是乐观的,一切都有抵抗,一切都能抵抗,一切都会增强抵抗力。

——无产阶级革命家 瞿秋白[中国]

我喜欢兴奋起来,感受肾上腺素的流动,那时我才打得最好!

体育总局人力资源中心

——网球运动员 克里斯·埃弗特[美国]

我喜欢紧握拳头,在大力击球时猛挥胳膊,但这种方式不一定适合每个人。你不应该仿效其他人的情绪反应模式,除非适合你。

——网球运动员 吉米·康纳斯[美国]

参考文献

- [1] 张力为,毛志雄.运动心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,2003.
- [2] 张力为.现代心理训练方法[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004.