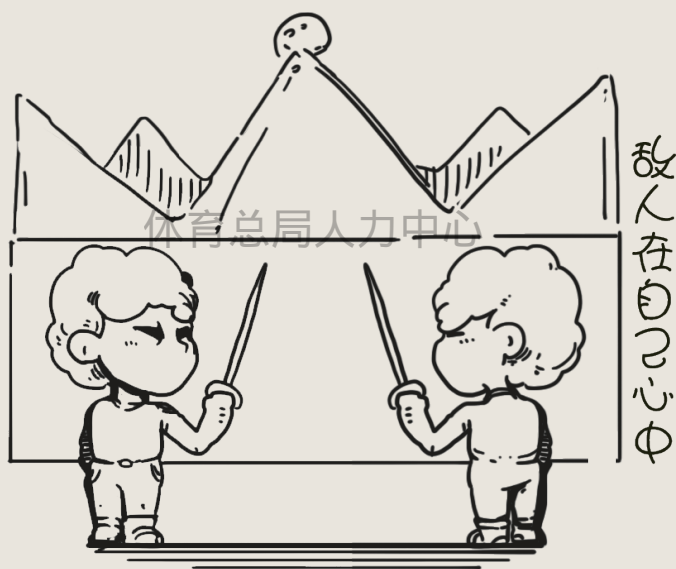


主题二

自信



人年轻的时候可以张狂一点，因为年轻人不怕犯错误，错了还有机会重来。老了就不行，错了就是错了，再也没有机会。

——篮球运动员 姚明 [中国]

哪些因素会影响运动员的自信心？

自信心指个体对自身成功应付特定情境的能力的估计，是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。当拥有自信心之后，原本不能轻易解决的问题也能在不经意间迎刃而解，帮助我们体验到成功的滋味。那么，哪些因素会影响运动员的自信心呢？

1. 过去的成败经验：成功经验是影响自信心最有力的因素，失败经验是自信心的“杀手”。从建立自信心的角度来看，成功是成功之母，成功是产生和培养自信心的“沃土”。因此，帮助运动员体验获得成功的深刻感受，对提升自信心有巨大的作用。

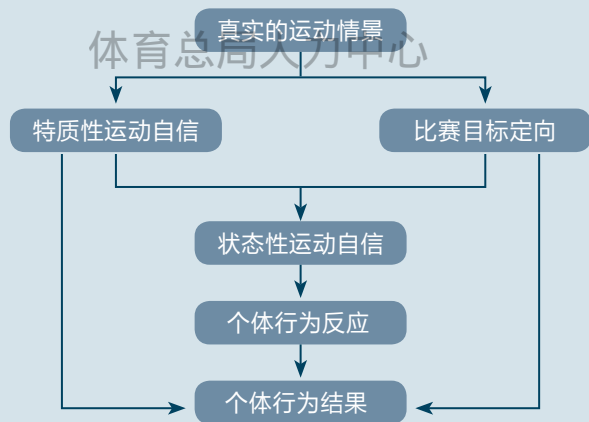
2. 个体的思维方式：每个人的思维方式都不相同。遇到同样一件事情，如天气变化、临时更换场地、裁判员误判，或者身体突然有所不适、比赛前一天晚上失眠等，运动员都会有不同的认识。有的运动员倾向于积极地去思考问题，他们认为变化对任何人都是一样的，相信自己能够应对所面临的挑战。也有运动员采取消极的思维方式，总想着可能失败，内心总会留有一些不利于正常发挥的阴影。积极思维会提升运动员的自信心，而消极思维则可能会让运动员自信心降低。因此，运动员要养成积极思维的习惯，控制或减少消极思维的出现。

3. 成败归因：归因是指对他人或自己的行为加以解释和推断的过程，归因在很大程度上会影响运动员的自信心。

小贴士

维利的运动自信模型

人的运动自信包含特质运动自信(我们认为自己具有的运动能力能够在比赛中取得胜利的信念和确信程度)和状态运动自信(我们在某一时刻认为自己能够在竞技运动中获得胜利的信念和确信程度)两种。运动员所处的比赛情境会影响其特质运动自信和对比赛的定向,这两者的交互作用共同影响其状态运动自信,最终影响比赛的行为及其结果。



不管是成功还是失败,运动员都会做出一定的解释,而解释会导致运动员接下来采取不同的行为。教练员应该引导运动员运用合理归因,在不利中看到有利,化消极为积极。

4. 社会支持:社会支持是运动员感受到的来自他人的关心与帮助。比如,领导的关照、教练员的指导、队友的帮助、家人的鼓励、媒体的宣传等。来自他人尤其是重要他人的社会支持会在很大程度上影响运动员的自信心。作为教练员,应该在多方面给予运动员充分的指导。比如当运动员遇到挫折时,能够充分理解运动员的心情,给以关切、贴心的问候和有效的建议。作为运动员,则应该通过多种途径寻求足够的社会支持,以更有效地提升自信心。

5. 比赛进程的变化:自信心包含特质自信心和状态自信心,对于应对一场重要比赛而言,运动员的状态自信心更容易受到比赛对手、比赛进程的变化等影响。有些运动员只会打顺风球、顺风枪,遇到一些困难就一塌糊涂。比如射击、射箭运动员的自信心很容易受到不同组次成绩和出远弹(箭)的影响,球类项目运动员自信心随着轮次、局数、场次等成绩变化而变化。因此,运动员要了解自己的信心随组次成绩变化的特点,制定相应策略,进行针对性练习并做好比赛临场调节预案,增强打逆风球、逆风比赛的能力。

用努力去改变你能改变的,用胸怀去接受你不能改变的。那些可控的东西,尽最大努力把它做好。

——跳水运动员 田亮 [中国]

冠军说



邓薇：“不紧张小姐”的夺冠经

2016年里约奥运会上,摘下中国女举首金的重任落在了63公斤级选手邓薇身上。面对如此巨大的压力,即将上场的邓薇没有过多言语,一切按照备战的节奏不急不忙地进行,从热身到试举,一切如常,最终以抓举115公斤、挺举147公斤(打破该项世界纪录),总成绩262公斤,成功为中国拿下了本届奥运会首枚女子举重的金牌。这位“不紧张小姐”表示:“我在赛前就做好了破世界纪录的准备,这个赛季的计划就是这样的,只要开始抓举发挥得好一些,挺举就会轻松一些。”正是这份自信,让邓薇顶住巨大的赛场压力,出色地完成比赛任务,不仅证明了自己,更向世界彰显了中国女子举重项目的实力!



实用包

把握可控因素^[1]

请对下列影响比赛成绩的因素进行评价,在右侧数字中圈出你认为该因素的可控程度:1表示完全不可控;9表示完全可控(表1)。找出你能够有效把控的相关因素,努力做好它们就可以了,祝你成功!

表 1 比赛成绩影响因素可控程度表

比赛成绩影响因素			可控程度						
天气	1	2	3	4	5	6	7	8	9
准备活动	1	2	3	4	5	6	7	8	9
场地	1	2	3	4	5	6	7	8	9
裁判	1	2	3	4	5	6	7	8	9
饮食、营养	1	2	3	4	5	6	7	8	9
比赛器材	1	2	3	4	5	6	7	8	9
对手发挥	1	2	3	4	5	6	7	8	9
技术	1	2	3	4	5	6	7	8	9
战术	1	2	3	4	5	6	7	8	9

其实一直以来我缺的不是自信，而是在一场起伏不断的比赛中持续拥有自信。

——网球运动员 李娜 [中国]



如何增强自信心?

运动员的自信心是指运动员对自身成功应对训练、比赛情境的能力的估计,是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。赛场上拥有自信心,能够帮助我们从容面对比赛压力,从而更好地发挥,取得优异成绩。



郑姝音:轻装上阵,自信面对

2016年8月21日,里约奥运会跆拳道女子67公斤以上级决赛中,我国选手郑姝音以5比1的战绩击败2008年北京奥运会该项目的冠军——墨西哥名将埃斯皮诺萨,成功摘得冠军,这是本届奥运会中国代表团获得的第25块金牌,更是中国跆拳道第一次在奥运会上连获两金。这位年仅22岁的姑娘,面对两届奥运会和世锦赛的双料冠军,表现异常冷静,以出色的进攻和防守锁定胜局。

赛后,郑姝音接受采访时说:“后面三场对手都很强,他们的大赛成绩也都比我



好,我上去打的时候,钰姐(吴静钰)一直在旁边鼓励我,让我不要想太多,放下包袱,当成最后一场,一定要去拼对手。他们说越有包袱,踢腿时就会畏缩,放不开,越是这样就越容易丢分。”

的确如此,运动员有时候在赛场上过分紧张反倒容易束缚自己,导致动作僵硬、成绩不理想,只有轻装上阵,自信面对,才能更好地发挥出自己的水平。



故事会

自信成就精彩人生

19世纪60年代,一个出生在美国夏威夷檀香山的混血男孩总是沉默寡言,因为肤色问题,他变得十分不自信,与别人交谈时,双腿就会不由自主地颤抖,说话吞吞吐吐,甚至不敢抬头看别人的眼睛。所有人都认为:这个孩子连自己都不相信,将来不会有什么出息。可男孩的母亲并不认同这个观点,她让男孩利用每日的课余时间,在街区挨家挨户征订报纸。当男孩带着母亲的鼓励,勇敢敲开第一位邻居的家门,挣到自己人生“第一桶金”时,他第一次体验到了成功的喜悦。从一个街区走到另一个街区,敲开一家又一家的大门,他开始爱上和别人交流,人也变得自信起来。多年以后,男孩才知道,他童年时收获的“第一桶金”的背后其实是母亲自己出钱拜托邻居们来订阅报纸,但正是童年收获的这份宝贵自信让他开启了人生新的篇章,他不再惧怕与人相处,并且学着积极展示自我,最终成为美国历史上第一位非裔总统,他就是贝拉克·侯赛因·奥巴马。



小贴士

自我效能感

自我效能感是指我们相信自己能够完成指定任务、实现预定目标或克服前进道路上遇到的困难和挑战的信念和意识。自信心是一种稳定的人格特征,自我效能感不同于一般的自信心,它是一种在特定情境中的自信心,会根据特定时间和环境有所变化。但一般情况下,自信心与自我效能感两个词代表着相似的含义。

我们应该有恒心,尤其要有自信心。

体育总局人力中心

——科学家 居里夫人 [法国]



健心房

如何增强自信心?

1. 再现成功经验:当运动员在训练或比赛中因状态不佳而消沉、沮丧、身处低谷时,想象自己打得最好的那场比赛,感受自己完美的动作表现、比赛情景及愉悦的心情,有助于运动员稳定情绪,增强信心。

2. 积极自我暗示:经常列举自己的优点可以帮助运动员认识到自身的优势。肯定性的语言如“相信我能做到”“加油”“相信我能赢”等,可以强化运动员的自信心。

3. 关注可控因素:训练比赛中,关注可控因素,如自身的动作、情绪、饮食等,可以提高运动员的掌控感,增强自信心,把精力集中在过程上,心态从容平和地进行比赛。

4. 教练积极反馈:教练积极的反馈可以让运动员进一步认识到自身的优势,且获得重要的社会支持,提升自信。

5. 严抓基本功:信心来自于实力,因此,自信心是建立在运动员的能力范围之内和个人成功运动经验积累的基础上,这种能力和经验的积累是靠日常训练获得的。只有高标准,严要求,把自己掌握的技术动作做得更加准确扎实,才能够在关键时刻心中有数。

6. 强化自身优势:自信心来源于运动员对自身技术特点和优势的认知和把握。在训练中,运动员应结合自身特点,不断强化技术特长;在比赛中,充分发挥技术特长。强化和发挥特长往往是弥补缺点的最佳方式。



实用包



积极语言暗示法

通过反复强化积极语言暗示,形成关键时刻运用积极语言暗示自己的习惯:

- 1.在训练日记中罗列出自己赛前和比赛中经常运用的自我提示语;
- 2.圈出这些自我提示语中的消极成分;
- 3.用积极提示语替换消极提示语:如“别紧张”改为“淡定”、“别想输赢”改为“注意调整呼吸”等;
- 4.每天训练前默念这些积极提示语,以帮助自己形成做积极语言暗示的习惯。

自信是成功的第一秘诀。

——思想家 爱默生 [美国]

为什么信心的树立须立足自己？

如果丧失了信心,那么你已经输掉了比赛。自信是运动员迈向比赛成功的第一步,也是运动员比赛中出色发挥的必要心理条件。

自信是运动员对自己胜任比赛任务、实现比赛目标的能力的确认程度。自信最主要的内涵是运动员要相信自己的技战术实力,相信自己认真的准备工作,相信自己比赛中能够有效掌控自己,即使在困难条件下仍能正常或出色发挥,而不是单纯指向比赛的胜负结果。

射箭奥运冠军尹美进曾说道:“和取胜的自信相比,我对自己有把握的、完美无缺的发射更有自信。对于比赛的胜负我不过多考虑,我只是考虑自己完善的、可靠的发射,比赛的结果是由这种完美、可靠的发射来决定的。”

所以,真正的信心的建立必须立足自己,只有形成正确的自我认知,有效的自我调控,进行扎实的技战术训练,细致的赛前准备,才能树立真正的自信,在挑战并战胜自我的基础上,充分发挥自己的水平,进而超越对手,取得比赛的胜利。

冠军说

李小双：赛场之上舍我其谁^[2]

有人曾经问过李小双最崇拜的人是谁,他用一种充满自信的声音回答说:“我自己。”李宁也曾说过:“每次看小双比赛,总是

热血沸腾,激动不已。他那种一出场就咄咄逼人的气势,使对手望而生畏,而信心十足的样子又容易给裁判留下最佳的印象,那旺盛的斗志,又让同伴感到了信心。”1995年,李小双在日本鯖江举行的世界体操锦标赛男子个人全能比赛中,以57.998的高分夺得冠军,这也是中国体操队参加世界体操锦标赛90多年来的首个个人全能冠军。李小双坦言:“我还有更大的潜力,我很遗憾这次运动会上有一些外国选手发挥得不是很好,咱们亚特兰大再见。”凭着这股自信,李小双在1996年亚特兰大奥运会上上演绝地反击,以0.049分的优势击败俄罗斯名将涅莫夫,拿下了中国体操史上第一块个人全能的奥运金牌。



健心房

如何立足自己, 树立自信?

在正确理解自信的基础上,为了更好地确立自信,尚需做好以下几点:

- 1.进行全面的自我分析,充分认知自己的优点,与对手进行客观的比较,进而形成积极的自我评价。
- 2.做好细致、针对性的赛前心理准备,制定切合个人需要的逆境时可采纳的应对策略。
- 3.表象过往成功的技术动作和比赛情景,或对即将开始的比赛进行预演练习,有效进行自我心理动员。
- 4.采用积极的、肯定性的言语进行自我暗示。

5. 比赛是此消彼长的过程, 自己的信心增一分, 对手的信心就可能减一分; 自己多坚持一秒, 对手就可能早放弃一秒。所以, 任何比赛都必须坚持到最后一刻。



实用包

个人纪录回顾法^[2]

通过比较自己的过去与现在, 了解自己的进步情况:

1. 每天在训练日记中认真和详细地记录自己的训练成绩和比赛成绩;

2. 以时间为横坐标, 成绩为纵坐标, 画出自己的成绩动态变化图。一般来说, 将横坐标的时限加长(如以月或半年为单位, 而不是以天或周为单位), 可更好地表示进步趋势;

3. 从成绩动态变化图中观察和分析自己的进步趋势。

一般来说, 将自己的过去与现在进行比较, 更容易获得成功感和自信心; 将自己的成绩与别人的成绩进行比较, 则获得成功感和自信心的可能性会降低。

小贴士

自我控制^[3]

自我控制是指个体自主调节行为, 并使其与个人价值和社会期望相匹配的能力, 它可以引发或制止特定的行为, 如抑制冲动行为、抵制诱惑、延迟满足、制订和完成行为计划、采取适应社会情境的行为方式。

遇到强手不自信怎么办？

运动员比赛中的对手或强或弱,或者与己相当,这就引出了如何对待强手的问题。所谓强手,或是自己的克星,或是知名度很高的大牌,或是实力雄厚的夺冠热门。遇到强手时,运动员最容易出现心理反应就是惧怕。仔细分析起来,其实是强中有弱,弱中有强。

1.强手可能比你负担更重。因为强手夺冠呼声越高,社会压力越大;强手过去胜你次数越多,就越可能担心这一次出现“例外”。相比之下,你的负担比强手更轻。因为你处下风,人们不会对你产生过高期望,输了很自然,并不难堪,但赢了则属于超常发挥,应当大喜。

2.训练水平与比赛水平是两回事。强手对强弱判断的依据可能会更多地依赖于对训练水平的分析结果,认为训练水平与比赛成绩具有较大一致性。因此,比赛准备工作往往比较简单。不能否认训练水平敌强我弱的客观情况,但训练水平与比赛成绩的关系不是稳定的关系,训练水平高并不代表强手在本次比赛一定获胜,因为训练水平和比赛成绩的关系受比赛发挥的影响极大。双方都正常发挥,两者关系是正比,即训练水平越高,比赛成绩越好。但一旦双方比赛发挥水平产生变化,训练水平和比赛成绩就有可能变成反比关系,即训练水平高者,比赛成绩反而不好。你对强弱的判断应当更多地放在比赛发挥上。只要你的比赛准备周到细致,就可能在比赛中有出色发挥,从而改变训练水平与比赛成绩的关系,取得以弱胜强的结果。

3.比赛中往往是强手得到的观众支持较少,弱手得到的观众支持较多。因为观众往往有两种倾向:一是支持弱者,二是期待比赛出现意想不到的结果,从而获得一种新异刺激。

4.比赛结果总是具有某种不确定性,这正是体育竞赛所以能够吸引万千观众的重要原因。1988年汉城奥运会,加拿大短跑名将约翰逊跑出9秒83的好成绩,不但取得第一名,而且打破世界纪录。但没过多久,他由于被查出服用违禁药物而被取消成绩,短跑名将刘易斯等选手的排名依次递增,奥运会金牌易主。这些戏剧性的事例提示运动员,只要有1%的希望,就要作100%的努力。在比赛进程的最后1秒,最后0.5秒,都可能出现转机,甚至比赛结束,都可能有令人震惊的改变。运动场上,机会永远存在,只要以永不言败和永不放弃的精神坚持下去,就可能产生弱手后来居上的结果。

5.运动员都是随着比赛成长的。新人的成长总伴随着战胜过往强手,纵观全运会和奥运会的赛场,充满了新手将老将挑于马下的精彩瞬间,故新手只要专注于自己的技术动作,专注于自己能够把控的事情,就具有战胜强手的可能。



冠军说

李婷 / 孙甜甜：首轮遇强敌，自信威名扬

2004年雅典奥运会,我国网球头号组合李婷/孙甜甜,在首轮女双比赛中就抽到了实力强劲的美国选手大威廉姆斯和鲁宾的组合。即便顶着巨大压力,两位姑娘依旧很快进入比赛状态,以7比5

率先拿下一局,虽然第二局被迫平,但在决胜局中,两人把握住关键时机,利用对方的失误,一攻一守完美配合,以6比3拿下决胜局,赢得了首场对战的胜利,也制造



了本届网球比赛的一大冷门。赛后,李婷兴奋地表示:“这是我们取得的最为重大的胜利,虽然我们的对手只是半个卫冕冠军。我们非常开心,我们只想打出自己的正常水平。”

体育总局人力中心

先相信你自己,然后别人才会相信你。

——作家 屠格涅夫 [俄国]



健身房

培养一般自信^[1]

运动员的自信包括两个方面:一是作为普通人的一般自信;二是作为一名运动员的自信,两者有明显不同,但又互相影响。一般自信可以从平时小事做起,加以锻炼和培养。具体有如下几种方法:

1. 做事时,尽量反应迅速、动作敏捷;

2. 与对方握手时稍用力,让对方感到你的力量;
3. 签名时有意识地将自己的名字写得大一些;
4. 学习与别人交谈时的技巧。

正视对方的眼睛

大声回答对方提问

适当做些大型手势

尽量多地保持微笑

信心是命运的主宰。

——作家 海伦·凯勒 [美国]

体育总局人力中心

实用包



强手缺点发现法^[2]

我们可以通过了解和分析强手的缺点,改变“敌我”双方的形象对比,以此来提高自己的自信心。具体做法如下:

1. 赛前训练中,积极与教练和队友交谈,了解自己即将面对的对手有哪些缺点或薄弱的地方;

2. 将了解到的对手情况写入训练日记中,逐条分析自己在这些方面存在的优势。金无足赤,人无完人。分析掌握对方的缺点,能够使自己更有针对性地战胜对手,获得成功。

小贴士

晕轮效应^[4]

晕轮效应又称光环效应,指在人际知觉中所形成的以点概面或以偏概全的主观印象。即一个人如果被标明是好的,他就会被一种积极肯定的光环笼罩,并被赋予一切好品质;一个人如果被标明是坏的,他就会被一种消极否定的光环所笼罩,被认为具有各种坏品质。这就好像刮风天气前夜月亮周围出现的圆环一样,其实,这圆环不过是月亮光扩散出的月晕而已。



艺术·人生

体育总局人力中心

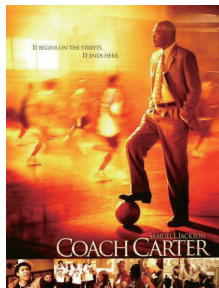
推荐电影：《卡特教练》

导 演：托马斯·卡特

主 演：萨缪尔·杰克逊, 罗伯·布朗,
瑞克·冈萨雷斯

上映时间：2005.01

电影简介：卡特教练接手了一支屡战屡败的篮球队,却利用严厉的管理制度使得球队在新赛季里焕然一新,成为常胜将军并一路杀进决赛,卡特教练的坚持改变了十几个问题儿童的命运。虽然在结局中他们输掉了比赛,但却收获了十几个比冠军



(扫码看电影, 视频来源: 腾讯视频)

更耀眼的灿烂人生……

推荐理由：这是一部典型的体育励志题材电影，带有美国电影的典型特征。从影片中我们能感受到：无论做什么事，只要下定决心，就可以排除万难，最终到达胜利的彼岸。就像影片中卡特教练凭借始终坚守梦想的那份自信与执着，成就了他传奇的一生和这支传奇的球队！

名人名言

天生我材必有用，千金散尽还复来。

体育总局人力中心

——李白[中国]

会当凌绝顶，一览众山小。

——杜甫[中国]

海到无边天作岸，山登绝顶我为峰。

——林则徐[中国]

自信人生二百年，会当水击三千里。

——毛泽东[中国]

实现明天理想的唯一障碍是今天的疑虑。

——罗斯福[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.
- [3] 张力为.运动员的自我控制:重要理论及研究进展[J].心理科学, 2013(3):5-13.
- [4] 侯玉波.社会心理学[M].北京:北京大学出版社,2018.

体育总局人力中心