

主题五

压力应对



压力随时都会有，不管是发生什么事情，压力总在这。如果我说没压力，那不可能，那是‘死要面子活受罪’。我感觉关键的时候，你有这么一个机会，有这样一个险境，唯一的办法就是置之死地而后生。

——篮球运动员 姚明 [中国]

赛前为什么会失眠？

运动员在重大比赛前常会遇到睡眠不好的问题,如入睡困难、过早醒来等。睡眠不好主要由以下原因造成。

1. 生理原因:如因为生病、生理周期等引起的身体不适,进食刺激性食物如辣椒,饮用刺激性饮料如浓茶,因时差导致作息规律被打破等。

2. 环境因素:如温度过高、湿度过大,入住周围环境过于嘈杂,房间光线太强等。尤其是出国比赛,因为生活环境的变化,容易导致睡眠不好。

3. 心理因素:比赛之前,运动员可能会因为对比赛结果不确定而思考过度,或因为自信心不足感觉难以掌控比赛,或者是因为面临重大比赛而过度兴奋等,上述因素都会导致睡眠不好。

体育总局人力中心



冠军说

李晓霞：担忧引起的失眠

2014年,李晓霞作为中国乒乓球女队的队长与队友一起备战东京世乒赛决赛。赛前她的睡眠状况出现了问题,她说:“大赛决赛前夜,我都会失眠。第二天中午,李隼教练让我眯一会,我躺在床上还是翻来覆去睡不着。”当谈及失眠原因时,她说:“我并未担忧女队的实力,相反,我对球队充满信心。我主要是对自己担忧,怕自己输了会影响队友。”赛前,为了排解压力,李晓霞与主管教练李隼“狂说话”两小时,“我告诉教练我害怕什么,渴望什么,说出自己最怕的东西,在赛场上就能坦然面对输赢了。”李晓霞说。经过激烈的角逐,中

国女队最终3比0完胜东道主日本队,蝉联女团冠军。

小贴士

失眠

《美国精神障碍诊断与统计手册(第四版)》(DSM-IV)将失眠定义为难以入睡、睡眠维持困难、早醒及醒后不清醒感,且伴有明显的日间功能障碍。失眠可引起负面情绪,如烦躁焦虑、惊悸不安、郁闷不舒、思虑过度、精神萎靡等。运动员仅在大赛前出现的失眠现象属于急性失眠,多源于负性生活事件的诱发,如重大事件的临近或大的情绪波动等。

健心房

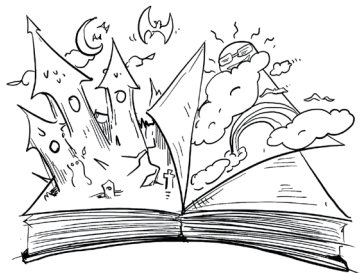
如何应对赛前睡眠不好? 体育总局人力中心

1. 睡眠先睡心。俗话说:“要睡眠先睡心”,心情平静不下来,又如何能睡得觉呢?所以,睡眠时首先要做到心平气和,学会考虑并接受最坏的结果,顺其自然。可以告诫自己:“能睡着就睡,即使睡不着也没有关系的。”不要因睡眠不好而情绪波动或焦虑,在睡眠不好的情况下照样做事,睡眠自然就会变好。

2. 做重复性活动。重复性活动能够抑制过度活跃的思绪,使大脑产生疲倦,很自然地会进入睡眠状态。

3. 想象美好的事物。将注

想开了就是净土,
想不开就是地狱





意力集中于对美好事物的回忆,如想象自己做得最成功的一件事情,或自己最喜欢的一个场景,想象的过程能够让运动员放松心情。

4. 听舒缓的音乐。音乐对人体生理功能有显著影响。音乐的节奏、旋律、音色、速度、力度等都可以改变运动员的情绪。舒缓的民乐、轻音乐可以使情绪稳定、放松、安静,消除不安和烦躁的情绪,从而安心入眠。

5. 按常规时间睡眠。比赛来临时,很多运动员改变睡眠习惯,比如睡眠时间提前,或者改变睡前常规活动,或者对于睡眠提出高要求等。这些改变常规的做法,破坏了运动员平时养成的睡眠习惯。实际上,人的潜能是很大的,偶尔的一次睡眠不好,并不一定会对比赛造成不利影响,所以运动员平时养成适应比赛节奏的睡眠习惯非常重要,同时在比赛期间,不要轻易更改自己的睡眠习惯。

6. 借助营养品和科学仪器。比赛期间,运动员中枢兴奋水平高,容易造成睡眠不好,可以适当服用褪黑素等营养品,促进睡眠质量的提高。也可以使用生物反馈类仪器,比如微电流刺激仪、低温冷冻的仪器设备,降低运动员中枢神经兴奋性,提高睡眠质量。



实用包

白噪音助睡眠^①

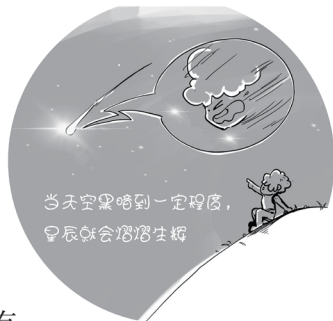
白噪音,是一种类似于大自然中的下雨声,或者像海浪拍打岩石的声音,再或者像是风吹过树叶的沙沙声。有研究表明,这种声音对睡眠障碍的人群可以起到一定的治疗作用,是一种“和谐”的治疗声音。当然,白噪音并非适合所有的人,也有人感觉“白噪音”听上去有些刺耳。



(扫码听音乐,音频来源:
酷狗音乐)

压力对运动员表现有哪些消极影响？

压力无处不在,作为运动员除了要经历生活压力之外,还需面对比赛带来的重大压力。竞赛心理压力是指在运动竞赛情境中,运动员受到威胁性竞赛目标的刺激而产生的一系列主观体验。适度的压力是一种愉快、满意的体验,是一种挑战,有利于竞技水平的发挥。压力的消极影响主要是针对过度压力而言。过度的压力会使个体产生不良反应,使人体过度消耗潜在的能量储备,使调节功能发生紊乱,从而影响竞技水平的发挥。具体来看,压力的消极影响主要体现在以下方面。



1. 生理上:压力过大会导致人体交感神经系统整体被激活,使肌体处于紧张和警觉状态,肌体释放的能量被抑制并积聚在体内,内脏器官也会出现过度反应。

2. 认知上:感知觉能力降低、记忆力减弱、注意力不集中、范围缩小、难以保持聚精会神,组织和长远规划能力减退、错觉和思维混乱增加。

3. 情绪情感上:情绪不稳定,紧张、悲观、无助等消极心理增加。

4. 行为上:语言问题增加、兴趣和热情减少、精力不足、睡眠紊乱、失眠等。另外,运动员在比赛场上可能会刻意关注



自身动作的细节和结果,这样反而会破坏成熟技术动作的流畅性,降低动作的完成质量。



故事会

不徒增烦恼，才会快乐

有一个民间故事,讲的是关于一个贫困的铁匠。铁匠一直非常担心:“如果我生病了不能工作怎么办?”“如果我挣的钱不够花了怎么办?”结果一连串的担心像沉重的石头压得他喘不过气来,使他茶饭不思,忧心忡忡。

有一天铁匠上街买东西,突然昏倒在路边,恰好有个医生路过,医生了解了情况后十分同情他,就送了他一条金项链,并对他说:“不到万不得已,不要卖掉它。”铁匠高兴地拿着金项链回家了。从此以后,他时常想着这条项链,并自我安慰道:“如果实在没钱了,我还有一条金项链。”这样他白天踏实工作,晚上安心睡觉,逐渐恢复了健康。后来经过铁匠的努力,日子逐渐富足了。有一次他把那条金项链拿到首饰店里估价,老板告诉他这条项链是铜的,只值一元钱。铁匠才恍然大悟:“医生给我的不是一条项链,而是一条出路!”

从这则民间故事中,我们可以领悟出这样一则道理,不要杞人忧天,过度担忧,只需做好现在的事。



健心房

如何应对压力过大?

虽适度压力对运动员的训练与比赛可产生积极的促进作用,但如果压力过大,且缺乏有效的应对,则会使运动员产生一系列

不良的身心反应,进而影响技战术的发挥。当感受到过大的比赛压力时,可尝试以下方法:

1.使用常用的心理调节方法,如渐进放松、注意力集中、表象演练、自我暗示等,调节自己的心理状态,减小各种压力源可能带来的不利影响。

2.借助生物反馈仪等仪器设备,通过训练学会对自己的身心活动(如呼吸、心跳频率等)进行监测和调控,进而达到放松、注意集中的效果。

3.使用音乐调节方法,不仅可以改善运动员的情绪状态,还可对其大脑皮层的激活状态产生影响,明显改变其呼吸、心率等生理活动,进而发挥缓解心理压力的作用。

4.依靠社会支持系统,如借助教练员的科学指导,家人、朋友的理性关怀,以及心理、医务专家的科学帮助,使承担奥运等重要比赛任务的运动员避免承受过大的心理压力,并使压力得以有效控制或缓解。

5.为了有效应对压力,运动员需要通过不断的学习来提高个人训练、比赛和社交方面的相关技能,发展自己解决问题的策略和能力,建立和完善强大的社会支持系统,从而实现对生活、训练、比赛中各种压力的有效应对。

思想上的压力,甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

——经济学家 贝弗里奇 [英国]



实用包

渐进式肌肉放松训练^[2]

渐进式放松训练是指一种配合暗示与集中注意调节呼吸的、逐渐的、有序的、使肌肉先紧张后放松的训练方法。“渐进”强调放松要循序渐进地进行,要求在放松之前先使肌肉收缩,继而进行放松。如先使某部分肌肉紧张,保持5~7秒,注意肌肉紧张时所产生的感觉,紧接着很快地使紧张的肌肉彻底放松,并细心体察放松时肌肉有什么感觉。同时还要求在放松训练时,自上而下有顺序地进行,放松一部分肌肉之后再放松另外一部分,“渐进”而行。大量研究表明,渐进式放松训练可以有效地减轻或消除人们的身体和心理方面的紧张状态,降低人们的压力和焦虑水平。



(步骤来源:360网页)

具体放松方法,可扫描二维码,根据指导语进行练习。

小贴士

适度压力^[2]

根据成就动机理论,只有当个体对成功概率的估计值为+0.5,即设定的目标为中等难度,使其感受到中等程度的压力,才能更有效地激活或唤醒其心理活动,激发成就动机,进而提高运动效率和成绩;其次,判断压力程度要看压力感受是否在自己可控的范围之内,即能否有效应对;最后,要看压力源是否对个体的需要和动机构成威胁。

压力的作用总是不利的吗？

运动员赛前常感觉压力过大，担心会妨碍比赛发挥。其实，压力本身不可怕，重要的是如何认识压力，如何应对压力。

竞技运动的对抗性使得运动员的成长始终与压力为伴。著名篮球运动员科比·布莱恩特说过：“压力、挑战，这一切看似消极的东西都是我能够取得成功的催化剂。”所以，压力并非总是不利，对于运动情境下的各种压力，如果能够做到合理认知，则压力可转化为动力。运动员可通过设置具有挑战性的目标来激发自己的潜力，通过“比”“拼”摆脱自我设限，离开舒适区，实现更大的提升与更好的发挥。

我要成为奥运会冠军，为了这个梦想再苦也要坚持。

——游泳运动员 叶诗文 [中国]



故事会

压力让巨轮在负重时有根基

一艘 40 万吨的巨轮经过马六甲海峡返航。一天夜里，突然刮起了飓风，11 级的风暴让巨轮如同漂浮在海面上的一片叶子，



当你付出 100%，剩下的就是运气？



水手们惊慌失措。“打开货舱,往船体内注水!”听到船长的命令,水手们不敢相信——船长疯了吗?这样只会使船沉得更快,巨轮就会被涌入的海水吞噬掉。“还不按命令去做!”船长的声音坚定而清晰。巨轮随着注入的海水缓慢下沉,无边无尽的黑夜侵蚀着水手们颤抖的心……然而,10 分钟以后,巨轮突然变得平稳起来,风暴对船体的威胁渐渐地减小了。

原来,巨轮在增加负重后,同时也增加了自身的重量,平稳了重心,这样才不会被打翻,而没有任何压力的空船才是最危险的。

压力是一种挑战,一种乐趣,会刺激你的肾上腺素,让你更专注。我喜欢去享受压力,并战胜压力。

——高尔夫球运动员 泰格·伍兹 [美国]

体育总局人力中心



健心房

压力应对的有效方法

1. 积极面对压力:日常训练及比赛中,要培养运动员迎着压力而上,伴着压力成长的意识和能力。不要奢望压力会减少,生活中不会一帆风顺,应该积极面对压力。

2. 提高抗压能力:不断提高运动员承受压力的能力是运动员适应大赛压力的根本保障。平时训练中,教练员可以使运动员在不断接受压力刺激的过程中,产生生物适应,从而提高适应大赛环境和承受大赛压力的能力。同时,积极理解和认识来自于周围环境、亲人们的

过高期望,将对比赛结果的过高期望所带来的压力转变为动力。

3. 减少压力来源:大赛前,运动员的心理会非常敏感,某些微小的因素变化,都可能引起运动员心理的剧烈震荡,因此应该对运动员实行信息回避,比如让运动员不要打听比赛信息、不去看成绩、休息间隙戴上耳机或闭目养神,尽量少接触外界刺激,减少压力的外在信息来源。另外,引导运动员降低对比赛结果的期望、减少对不确定性的思考、不去想无法控制的因素等,减少内心杂念的干扰。

4. 适当宣泄:压力之下,运动员会产生消极的情绪体验。控制和调节情绪最好的方法是以适当的方式及时地和充分地宣泄内心的痛苦、忧愁、委屈等。比如写日记、找合适的人倾诉、哭泣等。

5. 建立社会支持网络:社会支持可以使运动员体验到被爱、被关心、被尊重以及被接纳。运动员得到的社会支持越多,越能更好地缓解压力。教练员可以给予技术上的指导与针对性的建议,队友可以给予精神上的鼓励,家人朋友的理解能让运动员心里更踏实,领导的切实关照可以解决运动员的后顾之忧,而媒体则会为运动员创造积极宽松的社会舆论氛围。

6. 掌握减压小技巧:采用渐进式或自生式进行放松,采用积极的自我谈话、表象训练、回忆美好的事物或比赛成功的场景、自我暗示、深呼吸等心理技巧给自己减压。

实用包



史莱姆泥减压视频

史莱姆泥是目前社会上一种比较流行的减压玩具,它形似橡皮泥,但是其材质不同,样式也更加多变。由于现代社会整体压力比



(扫码看视频,视频来源:
腾讯视频)



较大,人们迫切需要一些放松减压的渠道,因此开发了许多减压玩具,史莱姆泥就是其中之一。

通过揉捏史莱姆泥可以使人们的心理能量得到宣泄,从而发泄情绪。另外,史莱姆泥质量轻、手感柔软、可塑性强、无色无味、不粘手、又可以随身携带,所以深受许多成年人的喜爱。



艺术·人生

推荐图书：《越压越有力》

作者：李宏飞

出版社：龙门书局

出版时间：2012.05

内容简介：本书针对生活中出现的各种压力以及消极状态进行阐述,并以摆正心态、享受快乐为目的,通过对于调整心态、对生活充满激情、建立和谐的人际关系、化压力为动力、保持事业与生活的平衡等多个角度,深度解析怎样从“忍受”工作和生活的压力,转化为“享受”工作和生活。



推荐理由：“不幸,在强者看来就是垫脚石,在弱者看来却是绊脚石。谁要是害怕走崎岖的山路,谁就永远留在山脚下。”作为运动员,面对竞争的压力,我们更需要心理调节,稳定心态才会更强大。书中鲜活的案例、独到的分析、温馨的建议及精辟的总结构成一系列亮点,值得阅读。

名人名言

任何一种处境,无论是好是坏,都受到我们对待处境态度的影响。

——哲学家 西尼加[古罗马]

让自己的内心藏着一条巨龙,既是一种苦刑,也是一种乐趣。

——作家 雨果[法国]

缺乏信心并不是因为出现了困难,而出现困难倒是因为缺乏信心。

体育总局人力中心——政治家 塞内加[古罗马]

参考文献

- [1] 邵乐文,黄丽华.白噪音对ICU患者睡眠质量的影响[J].中华危重症医学杂志,2018,11(04):286-288.
- [2] 张力为,毛志雄.运动心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2003.

没有高压,石油不会自己冒出来,压力会成为动力。

——作家 胡辛[中国]