

## 目錄

P6	增訂版序	
P8	Foreword	Dr. Amy L. Baltzell, CMPC®
P12	代序	陳展鳴博士
P14	代序	姒剛彥博士
P16	代序	盧俊宏博士
P18	代序	李軒宇博士
P20	代序	陳耀海先生
P22	代序	侯仲銘先生
P24	作者的話	

### 第一章 運動心理學簡介

P31	第一節	運動心理學的謬誤
P39	第二節	運動心理學是什麼？
P45	第三節	運動心理學的類別
P48	第四節	運動心理學的課程、訓練及往後發展
P54	第五節	使用運動心理學服務及技巧的著名運動員及教練

### 第二章 心理技能訓練（一）

P64	第一節	訓練一：訂立目標
P74	第二節	訓練二：自我對話
P84	第三節	訓練三：意象訓練
P93	第四節	訓練四：壓力管理
P99	第五節	訓練五：情緒管理

### 第三章 心理技能訓練（二）

P118	第一節	訓練六：專注力
P130	第二節	訓練七：心理熱身及賽前常規
P135	第三節	訓練八：正念
P144	第四節	綜合練習：提升自信心

### 第四章 體適能心理學：怎樣培養做運動的動力？

P155	第一節	運動對心理的正面影響
P158	第二節	做運動的動力受個人心態影響？
P164	第三節	提升做運動的意欲
P170	第四節	了解及善用「能量」

### 第五章 運動社會心理學：怎樣成為一名更好的教練和家長？ （給教練及家長的運動心理學）

P182	第一節	教練須知道的執教及溝通技巧
P195	第二節	注意運動員的參與動機
P205	第三節	教學挑戰
P211	第四節	家長的角色：如何適當地介入運動員發展

### 第六章 運動與正向青年發展的關係

P224	第一節	從運動發展良好品格
P229	第二節	全人發展
P242	附錄	運動心理學於香港及外地的發展概況
P250	參考文獻	

## 增訂版序

轉眼間，《運動心理學——建立自信，盡展所長》已推出五年了！

我依稀記得開始動筆那年，公司還未完全上軌道，全書內容靠公餘時間去完成。太久沒寫中文字，我的心情戰戰兢兢如履薄冰；孤獨寂寞的寫作過程，有血有淚，然後又擔憂這樣冷門的領域能否迎合大眾口味。

書本於2019年推出後，我終於鬆了口氣，當時還跟自己說以後不會再寫書，因為要獨自肩負寫十萬字的重任，實在太痛苦了。此外，以往修讀運動心理學均以英文授課，寫一本中文書需要先消化再翻譯，同時也要對本地體育文化有一定的敏感度，再用一些香港人看得懂的名詞，寫了又改，改了又刪，很快我便跌入修文的輪迴地獄。我相信，在外受訓的本地作者都會有類似的體驗。

沒想到此書出版沒多久就收到教育局體育組的訊息，告訴我此書對HKDSE體育選修科的學生很有參考價值，後來還跟我說了一個令我哭笑不得的事實：DSE體育科的考生平均成績最不理想的，就是「運動心理」這部分！當然，執筆的初衷不是為協同學應付考試而寫的，能夠提供一本走實用路線的讀物給學生作為教材，真是無心插柳（這也解釋了為何書中應用練習特別多）。然後，就收到一個又一個讀者的來信，有本地教練、身在加拿大的家長、素未謀面的新加坡運動員、在教育局碰過的體育老師等，如今想來真是喜出望外。

而更感動的，就是一眾本地讀者一直陪伴著我成長。我沒有特別關注讀者的年齡層，但我發現學生問的問題，好像在協助我去思考一些更深層次的問題：為何運動員還需要心理學協助？他們不就是世界上最堅強的人嗎？音樂家的心理跟運動員的心理有什麼不同？運動心理學家是否只照顧運動員情緒？每次收到體育老師、圖書館老師的來電邀請到學校做講座，我都會非常雀躍。

但單做學校講座並不足夠。既然讀者們能提出這麼多迷思，我就希望盡一點綿力，透過文字去破解當中的疑惑，減輕運動員和表演者的顧慮。感謝各編輯的回饋和寶貴意見，讓《運動心理學——建立自信，盡展所長》以增訂版的面貌再次呈現在讀者面前。

而五年後的我，對運動心理學的看法變得不太一樣：運動員和表演者統統是人，不會每分每秒都在追求卓越表現；他們的情緒也會壓心頭，不易紓解，我會在新作《運動心理學2——除了運動員，你還是誰？》中嘗試用多角度去切入，讓大家更能了解他們的「心」酸。

盧綽衡

2024年6月

## 作者的話

由我四歲開始習泳，到10歲開始在游泳屬會、體育學院兩邊進行訓練，以及代表香港出賽，直到退役的整整12年運動生涯裡，從沒聽過「運動心理學」一詞。

或許這引證了九十到千禧年代，這個市場在香港，甚至亞洲地區是多麼的不成熟。早前到丹麥參加高峰會，住在一位老婆婆家裡，婆婆問及我到當地的原因，繼而追問：「所以你會協助運動員提升運動表現，對吧？」隨隊到美國、紐西蘭比賽時，跟當地人討論工作，他們也會問：「那你是跟香港隊，或是業餘球隊合作？」相反在香港，就算是體育界人士亦會感到疑惑：「沒聽過，是什麼來的？」甚至有人調侃說：「處理有精神病的運動員嗎？我也有問題，讓我來找找你！」兩者在教育層面明顯有落差。

記憶中當運動員時，比賽成績往往低於平素訓練。雖身經百戰，但總會在比賽前一夜緊張到徹夜不眠。由最初以為自己在游泳方面或許有少許潛質，到比賽時往往發揮不出水準，繼而覺得自己沒有能力再作出任何突破，便選擇退役。出於好奇，從網上找尋有關運動員處理壓力的資料，才發現原來運動心理學這門專業在西方國家十分盛行，頓時慨嘆當了運動員這麼多年卻對這個範疇毫不了解。它，並不是只為有問題要去看精神科醫生或臨床心理學家的運動員而設；它，原來不限於學術研究，亦提供最前線跟運動隊伍出賽作臨場諮詢的工作；它，圍繞的問題非常廣闊，並不一

定限於賽前緊張，當中由運動員於球場內所需要的專注力、情緒控制、面對落後局面時調整想法及策略，至球場外如何渡過低潮、運動生涯及規劃過渡期的處理、運動員與教練及家長的關係、跟個人成長與發展有關的宏觀議題等，都與運動心理學有關。運動心理學的議題多不勝數，還未包括運動對心理、社會文化的影響等。

在運動這個寬闊的跑道上，我深知這個領域未盡開發，因而堅決走上這一條冷僻的「表現及運動心理學」道路，並以此為職志，希望將個人的精英運動員及學術經驗和補救辦法分享給表現及運動路上屢敗屢戰的朋友。他山之石，可以攻錯！

踏上這條路確是一個極具挑戰性的考驗。當時隻身到美國修讀碩士課程，11位同學當中只有我一個亞洲人。美國在體育發展事業上領先全球，而且對運動心理學的認受性及科研發展也非常成功，當地同學對運動心理學的作用亦有一定了解。我非常羨慕他們之外，亦感嘆香港的體育發展緩慢，為本地運動心理學前景感到迷惘。

回港後，決定開始以推廣運動心理學為目標，最初於2014至2015年為運動雜誌《運動版圖》(Sportsoho)及2015至2016年為Asia Trail擔任其運動心理學專欄作家開始，並接受了對運動心理學有興趣的各大傳媒及機構訪問。及後被邀約參與劍橋大學教科書Mindfulness and Performance

(2016年1月出版)撰寫內容，成為該書聯合作者之一；後來又應花千樹出版有限公司邀請，撰寫本地第一本應用運動心理學書籍。本人所以願意投入大量精力去開墾此一荒土，是希望打破一般人對運動心理學的迷思，將這一門嚴謹的科學帶給大家，以喚起廣大運動朋友的關注和參與。是故本人不吝淺薄，毅然決定拋磚引玉，執筆編撰本書。其目的有二：

1. 希望藉此引起社會大眾對運動心理學的關注，鼓勵更多人投入和參與，使任何參與運動的朋友都認識到本學科能為他們帶來更多的正面影響；
2. 希望本書能向讀者初步說明本學科涵蓋之內容和應用。簡單易明的文字，讀者或能學以致用，小試牛刀，試驗一下運動心理學的威力。

但要用一本普及版的出版物去描繪一門發展迅速而專門的科學是非常困難的。在運動心理學發展多年的外國，類似出版物也不多見，所以本書所涵蓋的內容也只是向讀者說明運動心理學入門的概念和應用。且由於篇幅所限，眾多範疇如團隊心理學、領導、團隊精神、團隊溝通、動力、凝聚力、運動員的角色與發展等，本書都未及一一介紹，只待日後有機會再與讀者分享。

撰寫本書的過程中，得到 Dr. Amy L. Baltzell、陳展鳴博士、姒剛彥博士、盧俊宏博士、李軒宇博士、陳耀海先生及侯仲銘先生的指導、協助、鼓勵及賜序，更使我這個後生小子在充滿關愛下勇往直前，為此奮鬥。

感謝您閱讀這本《運動心理學——建立自信，盡展所長》，希望您旅程中有所得著，更希望您將讀後心得不吝賜教。

謝謝。

**盧綽衡**

美國應用運動心理學會註冊顧問 (CMPC®)  
 國際運動心理學會註冊運動心理學家 (ISSP-R)  
 Inner Edge 運動心理學公司董事  
 香港運動心理學會副主席  
 香港嶺南大學應用心理學碩士課程諮詢委員  
 中國香港運動醫學及科學學會運動科學研究委員會委員  
 美國應用運動心理學會國際關係委員會主席

## 第一章

# 運動心理學簡介

看完這個章節，你將會明白：

- 什麼是運動心理學？
- 一般人對運動心理學的誤解
- 運動心理學家的工作及常遇到的問題
- 運動心理學、體適能心理學及表現心理學的異同
- 運動心理學在香港與外國的概況及專業發展方向
- 哪些著名運動員有聘用運動心理學家？

## 第一節 運動心理學的謬誤

「運動心理學」一詞，是運動愛好者經常提及的。可是在香港，運動心理學只聞其聲，不見其形，一直沒有受到關注。相反在外國，相關的研究及應用早已大行其道。這麼大的反差下，不少疑問及誤解在坊間形成。究竟運動心理學是什麼？

時至今天，在香港以「運動心理學」專業為終生職志的朋友可說是鳳毛麟角。究其原因，皆因此專業普遍不為人識，不但無從使大家了解此專業並產生興趣，更遑論會有很多人毅然投入此冷門的專業。這正是筆者不辭勞苦執筆撰寫此書的原意，希望能拋磚引玉，為大家提供一個初步的概念。

本章會釐清大家對這個行業的誤解，講述「運動心理學」的定義、歷史、發展及世界各地有關的組織和規模，相信讀者定會發現這是一個方興未艾、充滿發展機會而有趣的行業。

不知大家聽到「運動心理學」時，會想到什麼？

2016年夏天，筆者被邀請到某電台當節目嘉賓，專訪期間被主持問到：「你平常會否像『無間道』電影裡的陳慧琳那樣穿上白袍，叫客戶睡在沙發上，用催眠手法幫助病人？」

「你有否接觸過一些『不聽話』的運動員？你會怎樣做？」

直到現在，筆者對這兩條問題依然記憶猶新。也許，這就是一般人對心理學的看法，而心理學家一貫給人一種神秘感。筆者根據數年來與不同運動員、體育總會教練的交流及分享，得悉一大堆大家對此行業的誤解，希望透過以下 15 個誤解，解答大家對運動心理學的迷思。

**誤解 1：「運動心理學」主要是服務「心理有問題」的運動員。運動員如覺得有心理問題或心理不穩定，可以去看運動心理學家。**

答：應用運動心理學的最大宗旨是提升、維持及恢復運動員的運動水平。所以這門科學適用於所有運動員，絕對不是留給「心理有問題」的運動員。顯然很多運動員都被「心理學」這三個字嚇怕了，特別是對男生來說，看「心理學家」會被視為懦弱，擔心自己會受到歧視或被標籤而不敢求助。

正如運動員看營養師並不代表他們體重超標，去看物理治療師也不代表有傷患，所以看運動心理學家也不代表心理有問題。運動員跟筆者進行諮詢有三個主要原因：

- (一) 透過與運動心理學家溝通，培養批判性思考，獨立處理比賽場地內外遇到的問題；
- (二) 深入了解自己的想法及感受，找出自己最深層次的問題；
- (三) 有系統地運用心理技巧，提升臨場發揮。

如果運動心理學家發現運動員情緒不穩定，以至影響作息時間，甚至日常生活等，這可能已涉及運動表現以外的範疇，此時運動心理學家會先評估運動員的情況，再按嚴重程度轉介給其他相關專家（如臨床心理學家、精神科醫生等）接受治療。所以，見運動心理學家的運動員千萬不要覺得自己是「有問題」的一群，尋求協助是正常不過的事。

#### 誤解2：運動心理學家為運動員提供心理治療，適當地調整賽前、比賽失敗後及治療傷患過後的心理狀態。

答：運動心理學家提供的是心理諮詢而不是治療，不過，這並不代表只是在賽前、傷患或「失敗」後才需要諮詢。調整心理的技巧跟學習球技一樣，需要長時間訓練，這樣運動員才能於比賽中有效地把技巧應用出來。運動心理學是運動員需要認識的一個重要範疇，在平日也要不斷學習及應用，所以運動員不應「臨急抱佛腳」，覺得「有需要」或臨近比賽時才去求助。外國運動心理學家亦指出，若球隊打算加插運動心理學計劃，最好於球季開始前實行，才能發揮最大用處。

誤解3：它是精英運動員的專利。假如運動水平不夠高，運動心理學亦無用武之地。

誤解4：它是用來協助業餘、沒有足夠經驗或缺乏信心的運動員。

答：誤解3和4的解答與誤解1相似。運動心理學適合所有追求進步或改變的運動員，沒有分程度和級別。不論是精英運動員還是業餘運動員，經驗豐富還是缺乏經驗的運動員均可以受惠。再者，業餘運動員面對的壓力不一定比精英運動員少，只是壓力來源不同。例如，業餘運動員面對的可能是平衡學業、工作及運動而產生的壓力，但精英運動員的煩惱可能是圍繞獎金或出賽機會的問題。因此，不單是精英運動員，業餘運動員亦可以尋求運動心理學家的協助。

誤解5：運動員比賽失準、臨場發揮不夠好主要是因為心理質素不好。只要平日加強訓練、提升技術及體能、多比賽，心理質素就會變得穩定。

答：首先，比賽失準、臨場發揮不夠好的原因有很多，例如心理質素不夠好（自信心不足、缺乏集中力等），技術不夠穩定，都可以是比賽失準的原因。

加強平日訓練、提升技術及體能、多參加比賽的確有助提升心理質素，因為訓練多了，技術純熟了，自信心亦有可能會提升。不過技術跟心理質素畢竟是兩種不同的技巧，所以要心理質素保持穩定，還是要靠長年累月的心理訓練，而不是光靠磨練技術。

**誤解 6：心理訓練只能有限度地幫助運動員改善心理質素，並不能取替技術訓練。**

答：沒錯，技術訓練永遠不能被心理訓練取替，如果沒有足夠的技術及體能，運動員的水平根本無法提升。不過，心理訓練最大的功效是找出問題的根本。例如，運動員於練習中欠專注力，可能是因為功課趕不上。除了提升心理質素，亦能透過訂立目標或意象訓練（詳見第二章〈心理技能訓練（一）〉）等強化及穩固技術，從而提升技術水平。

**誤解 7：運動心理學家跟運動員進行的心理訓練只是情緒管理、訂立目標等技巧。若教練懂得這些技巧，便不需要運動心理學家的協助。**

答：一般教練培訓課程包括基本心理學訓練，所以許多教練誤以為只要自己掌握這些基本技巧，便不需要運動心理學家的幫助。然而，這是一個錯誤的觀念。因為他們忽略了運動心理學家於團隊或運動員個人發展中的角色。運動心理學家不只提供心理技巧訓練，亦會處理人際關係，當中包括教練與運動員的關係、運動員之間的關係等，亦有些運動心理學家會以心理技巧提升教練水平，藉此改善教練與運動員之間的溝通方法，令運動員有更正面的發展。所以，認識基本心理學的教練並不能完全取代運動心理學家的角色。

**誤解 8：假如對心理技巧訓練有一定認識，參與運動心理學有關的活動或約見運動心理學家會變得多餘。**

答：最普遍的運動心理學活動包括個人諮詢及工作坊。工作坊主要是知識傳播，運動心理學家會舉辦講座或工作坊教授不同心理技巧，亦會透過角色扮演讓參與者嘗試輔導運動員。曾經有位中學籃球隊教練告訴筆者，球隊往往在比賽時缺乏自信，影響表現，於是筆者透過工作坊

傳授提升自信心的方法供球隊及教練參考。不過，這種教學模式有它的限制——這是一個單向的教導方式，並不能有效針對問題根本。

個人諮詢則較有效地找出服務對象最根本的問題。於輔導過程中，運動心理學家並不是在「教」運動員或給他意見，而是在溝通期間，以問答方式了解運動員的背景及問題，引導運動員找出最核心的問題，從而找到方向及答案。運動員是抱著改變的心態，主動和積極尋找解決問題的方法。比如說，運動員於個人諮詢裡與筆者討論自信心的問題，如果筆者立刻教導該運動員一些提升自信心的方法，其實是一個治標不治本的方法：

- （一）運動心理學家已經完全相信及接受運動員的看法，沒有仔細聆聽及分析其背景便跳到諮詢的最後一步；
- （二）運動心理學家容許運動員「診斷」自己的問題。

以上述籃球隊情況為例，運動員缺乏自信心的原因眾多，例如教練過分嚴厲使運動員不敢於比賽中犯錯、運動員曾經被隊友嘲笑及欺負、訓練時經常面對比較的壓力，或是父母寄予厚望，覺得比賽成績不好就不要再浪費時間等。透過諮詢，運動員或會發現並不是單單做一些提升自信的練習便可改變，而是要令教練了解自己的想法後一起制訂共同目標，跟家長討論做運動的目的，或是爭取一個自己嚮往的練習環境。所以，即使運動員從工作坊認識到不同的運動心理學技巧，約見運動心理學家亦會有所得益。



**誤解 9：運動心理學家會運用催眠方法治療運動員。**

答：運動心理學家大多會以輔導形式協助運動員提升表現。輔導是指透過面談收集運動員資料，找出問題癥結，並制訂計劃以協助運動員作出改變，從而減低運動員的困擾。輔導形式有很多種，常見的有認知治療（cognitive therapy）、行為治療（behavior therapy）、遊戲治療（play therapy）等。而催眠只是其中一項治療方法，並不是唯一的治療手法。

**誤解 10：靜態運動（如桌球、高爾夫球等）比其他動態運動（如足球、游泳等）更需要運動心理學。**

答：沒有一項運動比其他運動「更需要」運動心理學，只是不同類型的運動有不同的心理需求。例如體操運動員比較著重專注力的訓練，長跑運動員比較需要處理痛楚的心理技巧，射擊運動員可能比較重視情緒控制等。

**誤解 11：運動員及運動心理學家的關係猶如好朋友。**

答：運動心理學家並非運動員的朋友。專業人士和朋友的角色不同，朋友之間會給予意見或建議，但專業人士需要中立地評估個案，再協助運動員自己解決問題。所以運動心理學家要認清界限，尤其跟隊伍有長期合作時，應以運動員利益為大前提。假若運動心理學家跟團隊裡某些運動員關係比較好或過分熟絡，反而會增加出現分歧的機會，影響整個團隊。所以從專業角度著眼，運動心理學家跟物理治療師、教練及其他隨團工作人員不同，需要跟運動員保持適當距離。運動心理學家亦要尊重運動員的私隱，不能向別人披露他們的個人資料。即使運動員是經教練介紹作個別諮詢，教練亦無權干涉或過問諮詢內容。

**誤解 12：運動心理學家即是心理醫生？**

答：事實上香港並沒有「心理醫生」這個專業，大眾口中的「心理醫生」，一般是指精神科醫生（psychiatrist）或臨床心理學家（clinical psychologist）。兩者的分別在於能否使用藥物治療。前者會處方藥物給患者，後者會用心理學原理（如研究思維、情緒、智力等）作出評估及治療。可見，運動心理學家並不是精神科醫生。雖然他們跟臨床心理學家的角色比較接近，都是以「談話方式」處理問題，可是臨床心理學家處理的問題主要圍繞抑鬱、厭食症、創傷壓力症候群、藥物濫用等症狀，與運動心理學的專業範疇不同。

**誤解 13：心理質素好 = 需要有正面思維**

答：建立良好的心理質素並不等於只能擁有正面或快樂的想法。思維過分正面或思維過度消極和負面同樣不健康。要建立更強的心理質素，正確方法是要訓練理性的思考模式，令自己的想法更實際。

**誤解 14：心理不夠強就代表心理很弱。**

答：世界上並非只有「心理強」或「心理弱」兩類人。每個人都有心理強的一面，各人也有能力變得更強。就像體能訓練一樣，心理質素亦需要持續鍛煉及練習。比如說有些人下半身的體能較上半身強，有些人右手比左手有力。同樣，有些人可能在專注力方面相對突出，但在壓力管理方面比較弱。要提升心理健康，就要強化我們表現得比較弱的地方，以及維持或提升表現強的地方。

誤解 15：如兩位運動員跟隨同一個教練進行訓練，擁有一樣的技術水平、年資、身體條件等，那麼心理質素就有決定性的影響。

答：筆者認為這是哲學裡的套套邏輯（tautology），意思是那是在邏輯上永遠成立，並不能推翻的句子。一個運動員的臨場表現取決於以下因素：技術、天賦、身體條件、心理質素、策略和運氣等。心理質素是其中一個影響運動員表現的因素，所以如兩位運動員的情況、條件均無差異，心理質素便是關鍵或決定因素。

## 第二節 運動心理學是什麼？

### 運動心理學的定義和歷史背景

運動心理學跟臨床心理學、教育心理學及輔導心理學類近，是一門研究在運動訓練中，人及其行為表現的科學，主要研究個人心理與運動的相互關係及影響。例如，比賽前心情緊張而影響比賽表現，便是心理或情感對運動的影響；每天做 30 分鐘運動，令人更加開心樂觀，便是運動對個人心理的影響。

雖然運動心理學在香港鮮為人知，但在 19 世紀末，運動心理學在外國已逐漸發展。

1897 年：心理學家 Norman Triplett 觀察及研究單車運動員的動力（motivation）時，發現團體賽車手比個人賽車手的速度更快，從而得知其他對手的出現會提升運動員的運動表現。Triplett 所觀察的現象被公認為第一個與運動心理學有關的發現。

1925 年：被譽為「北美運動心理學之父」的 Coleman Griffith 成立了全球第一個運動心理學實驗室，分析運動表現、心理及生理的相互關係等。他分別於 1926 年和 1928 年出版了兩本運動心理學巨著：*The Psychology of Coaching* 和 *The Psychology of Athletes*，當中內容包括不少至今仍在應用的概念和知識。

## 第二節 訓練二：自我對話

運動員於比賽前很容易產生負面的想法，而其中一個解決方法，便是把負面思想轉化為正面思想，因為思想會直接影響我們的運動表現。

我們絕對有能力改變自己的想法，但你可能會質疑，正面思想的影響有多大？這跟正面自我對話（positive self-talk）有什麼關係？

自我對話，顧名思義是自己跟自己談話。不論是說一些高興的、傷心的、哄自己的，甚至是罵自己的話，或多或少能抒發情緒，平復心情。這種跟自己說話的方式就是思想反映出來的評語，簡稱「自我對話」，亦有其他學者稱之為內在對話（inner dialogue）或內在發言（inner speech）。



筆者跟香港女子棒球隊討論比賽時的自我對話和當刻想法。

### 思想、感覺與行為的關係

思想會以自我對話的形式呈現，而自我對話會引導思想，並影響認知、情緒及行為。自我對話可以是口頭形式的，也可以是思想形式。心理學其中一個學派為認知行為治療（cognitive behavioral therapy，簡稱 CBT），是針對個人想法和行為的心理治療。心理學家會就此時此地的問題和困難，協助個人改變想法（認知）和行為。



試看看以下一個生活例子：

睡覺時，突然聽到一聲巨響，你會有什麼感覺？

- 假如你感到害怕，你的第一個想法可能是有賊人入屋爆竊，你會立即起床去尋找聲音來源，並告知家人。

**有賊（想法）→ 害怕（感覺）→ 告訴家人（行為）**

- 假如你感到煩厭，可能是因為你的鄰居出外旅行前把小狗交給你照顧，而小狗半夜把客廳的東西撞跌，你會跑出房間把小狗抱走。

**小狗打翻了東西（想法）→ 煩厭（感覺）→ 跑出客廳（行為）**

- 假若你感到擔憂，可能是祖母在你家中過夜，你猜想祖母上廁所時不慎跌倒，於是走進她的房間看她有否受傷。

**祖母跌倒（想法）→ 擔憂（感覺）→ 走去她的房間看她（行為）**

以上所有害怕、煩厭、擔憂的感覺，會受不同想法及資訊影響；而行為亦會隨著不同思想及情緒而改變。因此，負面的自我對話（negative self-talk）亦會牽連我們的感覺和行為。

上述情況也經常在競技場上發生。運動員很容易受其他參賽者、比賽成績等因素影響，產生負面思想及自我對話。尤其在練習時沒有以正確的態度去面對負面的自我對話，自然無法在比賽過程中將負面思想轉為正面思想，以致於緊急關頭令自己陷於困惑與緊張中，影響了競技場上的正常發揮。表現變差，情緒也會跟著變差，引發一連串的惡性循環，例如注意力下降、判斷錯誤等。要有效控制比賽情緒，先要掌握正面自我對話的竅門。

## 指導性和激勵性自我對話

正面的自我對話主要分為兩種：

- 指導性 (instructional)
- 激勵性 (motivational)

透過指導性自我對話 (instructional self-talk, 又稱指導性 ST)，運動員會產生提升表現的思想。他們能夠更集中注意力，並在訓練中作出技術和戰術方面的自我提示。不同運動有不同的關鍵動作字眼提示，例如：「鐘擺」（高爾夫球）、「壓肩」（游泳）、「向前衝」（跑步）。

而透過激勵性自我對話 (motivational self-talk, 又稱激勵性 ST)，運動員能夠建立信心和動機，提升動力，並控制壓力及焦慮。例如對自己說：「我做得到的！」、「再撐一下就可以了。」這些都是激勵性 ST 的例子之一。

運動時使用哪一種自我對話能更有效地提升運動員的表現？其實兩者各有其優勝之處，有學者認為指導性 ST 對動作要求精密及技術要求較高的運動比較有效，然而在某些技術與努力同樣重要的運動，指導性 ST 與激勵性 ST 則具有同等效能。最近希臘一項運動心理學實驗邀請了 41 位泳手進行自我對話測試，發現大部分泳手比較喜歡在練習時用指導性 ST 提高泳術，在比賽時則會用激勵性 ST 鼓勵自己。運動員可以因應不同情況，用不同類型的 ST 技巧提升個人表現。

筆者曾協助一名泳手，其主項為 1,500 米，合作期間他透露自己的兩個問題：

1. 比賽前需要非常多的鼓勵才能游得好；
2. 比賽中段開始後勁不繼，而疲累時動作會混亂起來，令身體加速擺動，需要注意收腹動作。

最後，運動員於比賽前一個月開始於疲累時使用鼓勵性 ST 字句，例如「衝」、「我可以的」；並引入「收腹」、「拉長」等指導性 ST 字句到訓練中，以減低身體擺動的情況。

## 字眼的影響

如上文提及，自我對話會直接影響感覺和行為，所以我們運用的字眼都會對我們的感覺產生一定影響。於 1970 年代，研究人員進行了一個有關語言與記憶的實驗，探討了「用字」與自我思想及記憶的影響。在實驗中，研究人員播放交通意外的錄影片段，要求參加者猜出片段中汽車的行

駛速度。真正的速度並不重要，因為研究的重點在於問題裡所用的動詞。其中：

- A 組的問題是「試猜出汽車觸碰 (contacted) 時的速度」；
- B 組的問題是「試猜出汽車碰撞 (hit) 時的速度」；
- C 組的問題是「試猜出汽車撞擊 (bumped) 時的速度」；
- D 組的問題是「試猜出汽車衝撞 (collided) 時的速度」；
- E 組的問題是「試猜出汽車撞毀 (smashed) 時的速度」。

雖然所有參加者都是看同一段錄影，但結果發現不同組別猜想的平均速度都不同，例如 A 組猜想的平均速度在五組當中最慢 (31.8mph)，比 E 組 (40.8mph) 慢 9mph。結果顯示，運用字眼的激烈程度會影響參加者的判斷，令答案出現差距。

此外，用字對參加者的記憶也有明顯影響。一星期後，參加者被問到在錄影片段中有沒有看到碎掉的玻璃。事實上，片段並沒有玻璃碎裂的場面，不過由於「撞毀」(smashed) 一詞令人聯想到玻璃碎裂，結果 E 組參加者普遍都表示有看到。由此可見，用詞不同會令參加者的記憶產生混淆。

實驗證明當我們用錯誤的字眼來做自我對話或自我評分時，可以把思想弄得一團糟。例如經常會聽到運動員說：「今天練習毫不費力」或「剛才的比賽真是一場災難」等。比賽雖然輸了，但它真的是一場「災難」嗎？過程中有沒有做到教練要求的動作？隊員的默契不是值得慶賀嗎？而「毫不費力」這些過分正面的字眼、評語也不一定對自己有利。因此，每

次進行自我評價時，要用符合事實的字眼形容當刻的心情及想法，避免對日後的感覺及行為造成負面影響。

當運動員表示不懂有效地運用自我對話時，筆者會先觀察運動員的思想、情緒和行為，並跟運動員探討思想對他的影響，再協助運動員改變無益的思想。為進一步提升運動員正向自我對話的技巧，筆者會鼓勵運動員每天做一些記錄，幫助辨認自己的思想、情緒、身體感覺和行為。

## 如何養成正面自我對話的習慣？

**每天提高自我意識：究竟每天進行過多少次自我對話呢？**

(參考下面練習部分的萬字夾練習)



**於訓練時提高自我意識：每當我在訓練中犯錯、訓練目標未能達到或被教練責罵時，我會跟自己說話嗎？**



**提高自我對話的意識，並留意：**

- 說話的速度 (快/慢)
- 語調 (大/小聲、高/低音)
- 用處：它能夠針對目標或要完成的任務嗎？

這些因素都會直接影響自己的感覺。



**你在不同時間需要什麼類型的自我對話？**

- 訓練或比賽前
- 自己犯錯後
- 怎樣準備下一步
- 裁判錯判時

..... 練習一 .....

把數十個萬字夾放進褲袋裡，用一整天時間去留意自我對話的次數。每當發現自己在喃喃自語，就從一邊褲袋拿出一個萬字夾，然後放進另一邊褲袋。一天過後，計算萬字夾的數量，就知道自己每天自我對話的次數。

..... 練習二 .....

試想想如何把負面想法變成正面想法，並把平日的負面想法寫下，再填上一個「正面版本」：

負面想法或自我對話	正面想法或自我對話
想不到今天下大雨。下雨天比賽我一定會輸。	沒有人喜歡下雨，但我可以跟其他人一樣在雨中比賽。
教練應該已對我絕望，他根本沒有看過我一眼。	他要照顧整個球隊。明天我就提早於練習前找他問問我的情況。
反正我們現在已經處於下風，不如為下場比賽留點力吧。	

中止思維法

部分運動員會覺得由負面想法變成正面想法不易做到，那麼運動員可運用另一種方法——中止思維法 (thought stopping)。這是由負面想法改到正面之前，先把負面想法「中斷」。中斷形式很簡單，可以在負面想法

之後大聲喊「停！」，先冷靜下來，再以正面想法自我鼓勵。例如一位跳高運動員被負面想法圍繞：「欄杆太高了，假若撞欄怎麼辦？跳不好還可能會受傷。」這時運動員可以對自己的想法作出一個停止的提點，把負面想法截停，然後再用一個現實及正面的想法提點自己，例如：「助跑要做好，雙腳同時離地便行。」

除了用「停」一字，大家亦可以採用意象訓練法 (參考本章第三節〈訓練三：意象訓練〉) 中斷思維，例如想像道路上的停車標誌，或是紅色的按鈕等，只要能表達停止的意思即可。

..... 練習三 .....

如發生以下情況，一個懂得正面自我對話的運動員會如何應對？試填上你的答案。

情況	正面自我對話
遇上不公正的裁判	我們不能改變判決。如果我們專注自己的目標，無論什麼判決都不會對我們構成影響。
面對強隊或勝率比自己高的對手	對手未必能每次都有正常發揮，不過我知道我可以。我依然有機會勝出。
自己在比賽中失誤而被隊友批評	
訓練或比賽時犯錯、失誤	