

代序 陳展鳴博士 8

代序 容樹恒教授 10

代序 陳念慈 太平紳士 12

代序 雷雄德博士/MH 13

代序 張育愷博士 14

自序 16

第 1 章 深入認識運動心理學

1.1 運動比賽的起源 22

1.2 比賽的定義 23

1.3 比賽猶如「戰場」，還是一場「遊戲」？ 24

1.4 全面評估運動員心理問題的源頭 28

1.5 走進運動心理學家的「灰色」地帶 37

1.6 地表最強選手怎會有心事？ 42

1.7 淺談復原力 46

第 2 章 完美主義、疼痛與傷患

2.1 完美主義概論 62

2.2 不同教養方式對兒童完美主義的影響 64

2.3 運動員和完美主義 69

2.4 痛楚、傷患與心理 82

2.5 生物心理社會模型和壓力受傷模型 86

2.6 受痛症困擾後的功課 89

2.7 教練怎樣協助傷患中的運動員？ 91

2.8 運動倦怠 93

第 3 章 運動員與網絡世界

3.1 社交媒體成癮及對心理健康的影響 106

3.2 社交媒體是運動員的雙面刃？ 110

3.3 為運動員制定社交媒體策略指南 117

3.4 給家長的指引：了解孩子的社交能力 125

3.5 給家長和教練的指引：避免用手機為獎罰 126

3.6 給球會和體育總會的指引：預防和應對方法 128

第 4 章 除了運動員，你還是誰？

4.1 運動員的身份認同	138
4.2 「學生運動員」其實代表甚麼？	142
4.3 身份認同越強越好？	148
4.4 身份認同強烈帶來的挑戰	150
4.5 「阿基里斯腱」的效應：退下來，豁出去？	154
4.6 退役後的身份重整及轉型	157

第 5 章 尋找運動員想進步的「那團火」

5.1 運動員欠缺爭勝心怎麼辦？	168
5.2 動力的連續體：自我決定理論	172
5.3 三種激發自發行為的基本心理需求	179
5.4 環境和社交因素如何影響運動員？	180
5.5 比賽成績與內在動力	184
5.6 持續參與運動的那團火	189
5.7 根據「玩」的元素，引導運動員重拾動機	194
5.8 回到「自我決定理論」，提升內在動機	197

第 6 章 青年運動：從玩樂到競賽

6.1 運動早期專項化	208
6.2 兒童與青少年在運動早期專項化上的身心發展	211
6.3 美國發展模型	216
6.4 你準備好比賽了嗎？	220
6.5 運動員、家長及教練的三角關係	223

第 7 章 建立更強大的運動團隊

7.1 團隊有助人類發展	242
7.2 隊際運動的形式和發展	246
7.3 團隊裡，也有角色扮演？	255
7.4 搭便車影響凝聚力，必須找方法減少這效應	259
7.5 缺乏心理安全感	263
7.6 創造心理安全環境	270
7.7 建立團隊，就像藝術和科學的融合	278

參考文獻	282
------	-----

代序

香港近年在國際體壇的角色的進步有目共睹，亞運、奧運的成績都有突破性的表現。不過，以一個經濟與文化為主、已發展的地區來說，於資源分配上仍然有很大的進步空間。心理質素與技巧，往往是比賽勝負的關鍵。在香港，運動心理學家很少，畢竟這一個行業非常冷門，全港受正統專業訓練而又合資格的從業人士寥寥可數。Karen為前港隊代表成員，結合她心理學的背景，是少數受過正統訓練，同時亦有長期實戰經驗的運動心理學家。土生土長的她，非常關心香港的體壇發展，促使她把豐富的運動心理學經驗毫不吝嗇地在她兩本書中分享給大家。

她於2019年推出的第一本書《運動心理學——建立自信，盡展所長》深入淺出地介紹運動心理學，為一眾本地運動愛好者提供了入門好書。《運動心理學2——除了運動員，你還是誰？》是她5年後第二本著作，亦是全港第二本運動心理學的書籍。她靈活地運用過去的經驗作為範例，深入地示範這一門知識的應用層次，對於運動員、教練、家長、運動愛好者，甚至是年輕的運動心理學家的全人發展都有很大的啟示。這樣的中文原著，從

運動心理學家第一身經驗闡述，實在難能可貴。

Karen是我執業30年來唯一的運動心理學徒弟，10年前我帶著Karen出道，一直以亦師亦友的關係看著她成長。她是年輕一代的運動心理學家之中，訓練最紮實和實際經驗最豐富的一位。我期待Karen在香港的運動心理學領域中有更大、更長遠的發展，寫下更多文章、書籍給普羅大眾。

陳展鳴博士

前香港運動心理學會創會主席
前香港中文大學體育運動科學系副教授
前香港浸信會神學院副教授

代序

隨著現代社會對健康和運動的關注不斷增加，運動心理學逐漸成為人們關注的焦點之一。它揭示了運動與心理之間複雜而奇妙的互動關係，不僅關乎運動員的競爭力和表現，也關乎一般人的運動參與和健康促進。但以往二十多年在運動醫學的領域工作當中，感覺運動心理學的應用在香港還是停留於學術研究多於實踐應用。直至大約10年前我遇上了作者Karen，發現這位前精英運動員不僅活躍於運動醫學的圈子分享運動心理學的實踐應用，還親力親為到社區為普羅市民及運動愛好者推廣運動心理學如何能幫助大家，深入淺出地為普羅市民解說及推廣運動心理學的精妙之處。我了解到運動心理應用上的需要，決定於香港中文大學運動醫學及健康科學理學碩士課程中增添運動心理學的內容，後來請Karen來任教，希望學生能學習到多一點運動心理學的知識。當我知道Karen會出版第二本關於運動心理學的書籍時，我便欣然答應為她撰寫這篇序。

在本書中，Karen將再次帶領大家深入了解運動心理學，探討運動對個人心理狀態、情緒和行為的影響，提醒我們注意過勞警號，教導我們如何應對傷患的心理戰，使我們能夠在日常生活中更好地應對壓力和情緒起伏。她並將首次探討運動員的網絡世界，分析運動員使用社交媒體對心理健康的利弊，教導大家如何善用社交媒體和避免受到媒體訊息的影響。Karen還將探討運動心理學對自我形象和身份認同的影響，幫助運動員建立積極的自我形象，尋找內心的那團火，提高自尊心和自信心，塑造正面的身份認同。

最後，作為運動醫學團隊的積極參與者，我對最後一章探討運動心理學在團隊合作和領導能力培養中的重要性特別感興趣。運動如何促進團隊合作、溝通和領導能力的發展？如何通過運動建立良好的團隊凝聚力和效能？這些技能不僅適用於運動場上，還可以在日常生活和職業生涯中發揮作用。

這是一本不僅適用於運動員和教練，也適用於一般讀者的寶貴資源。在這個資訊爆炸和瞬息萬變的世界中，我們都需要一些實用和有質素的指南和啟發來幫助我們在運動和生活中取得成功和快樂。隨著對健康和運動的關注不斷增加，運動心理學正是提供了這樣的指南和啟發，讓我們能夠面對挑戰，超越自我，發掘個人潛能。願這本書能夠成為你的良師益友，與你一同踏上這段探索之旅，一同揭開運動心理學的奧秘，引領你走向一個更強大且充實的自我。

容樹恒教授

香港中文大學醫學院

矯形外科及創傷學系教授兼系主任

及運動創傷科主任

代序

1986年，我有幸成為首批獲得銀禧體育中心(香港體育學院前身)獎學金的運動員之一。這項榮譽令我能夠全程投入羽毛球訓練，並有機會在世界舞台上挑戰其他國家的頂尖運動員。然而，儘管我們付出了大量的訓練，卻發現在實際比賽中很難發揮出應有的水平。當時，羽毛球總教練盧梁碧聯明白到心理素質對運動表現的重要性，因此建議我尋求運動心理學的幫助。

最初，我對運動心理學抱持抗拒的態度，然而，當我明白到運動心理學的存在意味著為我提升整體運動水平時，我開始樂意接受。透過一位來自澳洲的客席心理學家的指導，我獲得了寶貴的建議和技巧，這些配合了其他技術及體能的訓練，使我在世界各項比賽中表現出色。

多年後，我有幸認識了Karen，一位性格開朗活潑的女孩，具有豐富運動經驗的前香港游泳運動員。她在心理學方面的堅持和決心令我深感欽佩。如今，她即將出版第二本關於運動心理學的書籍，我對此感到非常高興。這是對運動心理學重要性的肯定，也將為更多運動員的成長提供寶貴的指引。

我衷心期待Karen的著作能夠在運動界引起轟動，並為更多運動員帶來啟迪和幫助。這本書確實將成為一本極具價值的寶典，對於運動員而言，這將是一本指導他們實踐和檢討的重要教科書。藉著書中的指引，運動員能夠更深入地理解運動心理學的概念，並將這些知識應用於他們的日常訓練和比賽中。這本書的問世將為香港的運動員帶來寶貴的指引，讓他們在競技生涯中更上一層樓。

陳念慈 太平紳士
香港精英運動員協會主席

代序

在競技運動的世界裡，四大取勝之道包括技術、戰術、體能和心理，而當中心理因素往往是勝負關鍵的重要一環。運動心理學幫助運動員提升表現，通過學習和應用運動心理學的原理和技巧，能夠改善注意力、集中力、自信心和壓力管理能力等取勝條件，從而在訓練和比賽中發揮出更好的成績。

運動心理學也可以協助運動持分者深入理解人們參與運動的動機、行為和體驗，有助於教練、運動管理和運動護理人員更好地理解運動員的需求和心理狀態，有效地設計和實施相應的計劃和策略。

本書作者盧綽蘅(Karen)從多角度讓讀者更深入認識和了解運動心理學的最新議題，提供不同案例，令讀者更容易掌握運動心理學的技巧。尤其是提及運動員的網絡世界那章節，教導如何善用社交媒體，十分適合大眾及青少年閱讀。

雷雄德博士MH

中國香港運動醫學及科學學會會長

代序

十分榮幸受邀為Karen的新書《運動心理學2——除了運動員，你還是誰？》撰寫序言，這也是她在2019年推出《運動心理學——建立自信，盡展所長》之後的力作。在如此短暫的時間內完成兩本運動心理學專書實屬不易，但這也正好見證著Karen在運動心理學領域上的專業才華和積極用心。雖然運動心理學在運動科學中是相對年輕的學科，但隨著運動競技挑戰的不斷增強，人們逐漸意識到運動員巔峰表現不僅來自於專業技術、體能和戰術，還需要考慮心理層面此重要因素，因此開始越發看重。有趣的是，運動表現的心理狀態雖然大家常掛在嘴邊，卻又好像沒有多少人真正理解，因此運動心理學知識傳播顯得格外重要。

我在2009年於美國北卡大學取得競技與健身運動心理學博士後，便返回台灣為運動心理學界耕耘，期間有幸在多次國際研討會中與Karen交流，得知她不僅以「美國應用運動心理學會」(Certified Mental Performance Consultant, CMPC®) 及「國際運動心理學會」(Registered Practitioner, International Society of Sport Psychology) 的註冊資格回歸華人社群，致力在香港發展運動心理學專業，更深刻理解她認真的工作態度，以及平易近人的人品，因此樂於與她共事、共學。2023年在COVID-19疫情稍緩之後，我再次邀請Karen於台灣運動心理學年度會議進行名為「運動心理學職業生涯發展：我的私人執業之路」的專題演說，與會者獲益匪淺。

《運動心理學2——除了運動員，你還是誰？》聚焦許多更深入、更具挑戰性的主題，它不僅深入剖析運動員的心理世界，包括完美主義、疲勞、創傷等問題，並提供應對建議。書中亦審視社交媒體對運動員心理健康的正負面影響，提供使用社交媒體的指引，探討運動員身份認同的問題，以及應對雙重身份、退役等帶來的挑戰。此外，書中還涵蓋激發運動員內在動機的方法、早期專項化對青年運動員的影響，以及團隊建設、領導與溝通技巧等議題，為運動員、教練及家長提供多面向的運動心理學理論與實用建議。

相信本書將有助於優化運動員的競技表現與心理健康，並在運動科學於運動場域實務運用上提供重要參考，亦為香港運動心理學領域的發展貢獻更多精彩的篇章。

張育愷博士

國際運動心理學會註冊運動心理學家(ISSPR)

國際運動心理學會(ISSP)財務長

亞太運動心理學會(ASPASP)副理事長

國際競技與健身運動心理學期刊(SSCI)共同主編

中華體育季刊(TSSCI)主編

自序

2023年初夏，我才開始執筆寫《運動心理學2——除了運動員，你還是誰？》。

依稀記得當日開著空調，坐在辦公室看自己的個案筆記。門鈴一響，一位運動員走進來，坐在沙發上。「兩年沒有來，你的辦公室多了一點雜物。」他笑說。

自東京奧運後，我並沒有跟他接觸。那一次他特意跑過來見面，是因為他在惆悵應否衝擊巴黎奧運。傾談了數次，他終於發現，自己真正想追尋的，不是下屆奧運資格，而是退役後的突破。我與他的合作，到此亦告一段落。

你以為每個運動員都一定想要衝擊甚麼排名、獎牌才會來嗎？其實正好相反。

我經常提點實習生，不要曲解運動心理學的本義。看過《運動心理學——建立自信，盡展所長》的朋友們，應該知道心理學技巧乃提升表現的特效藥，永遠會在領域中佔一席位。只是，運動員及表演者的路，從來也不是順風順水的，不是訂數個目標、懂得冷靜放鬆，就能做出成績。

我們在心理學領域工作的，畢業後大概也會先跟隨不同門派師承，再不停磨練與修習，才能發展數套我們認為最適合協助運動員、表演者的輔導方法。

而我們能提供給他們的，除了一個小小的辦公室空間外，就是一個了解自己的機會。到底是要放下不健康的想法，還是明白自己過分投入、追尋完美、害怕失敗的後果？我們會嘗試跟他們一探究竟。這就是心理學家顯示刀法與功力的時候，也是運動心理學背後的真諦。運動員、表演者更需要我們幫忙的，是透過諮詢讓他們了解其背後的那個「人」，像拼圖一樣，將拼出來的畫面與想法整合，才能找出表現問題的成因。

因此，能協助運動員學懂放手，跟協助他們破紀錄一樣，同樣叫我感到滿足。

對我來說，寫這本書，算是工作實錄，也是一種自我修行的方法。本書內容並非甚麼星雲法語，而它記載的方式，有別於《運動心理學——建立自信，盡展所長》，可說是理論與現實故事的交織，針對一些我經常跟運動員、教練、家長討論的奧秘與難題，讀者也許會有另一番感受。

我非常感謝多位運動與表演領域上的前輩的提攜，令運動心理學在香港得以持續發展，使更多人受惠。我亦對每一位接觸過的劍擊手、網球員、芭蕾舞員、指揮家、高爾夫球手的家長、游泳教練心存感激，謝謝你們對我的信任，我才能將想法逐一呈現於讀者面前。

在過去7、8個月，我彷彿重拾十多年前那副運動員倔強的幹勁，一口氣寫下《運動心理學2——除了運動員，你還是誰？》。出版里程碑過後，我需要消化、沉澱、醞釀，然後重新出發。屆時，再看看能帶些甚麼給大家。

盧綽蘅

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1章



深入認識 運動心理學

14歲劍擊手阿希^(註)含著淚走進了我的辦公室。

「我很想放棄(劍擊)啊……但爸媽希望我可以學會堅持到底、永不放棄，所以一直鼓勵我繼續訓練下去。可是，這些價值觀不一定在劍擊才學到啊，其他方面也可以令我學會如何做人，但他們並不認同。」

他嘆了一口氣。

「我自4歲便接受劍擊訓練，爸媽認為若果我現在放棄就是半途而廢，白白浪費了過往10年的努力，十分可惜。」

我問他最不喜歡劍擊甚麼，他立刻道出重點來。

「比賽。」

不說還以為是快問快答。

「討厭比賽啊，那你最討厭哪一部分？」

「最討厭是身邊的所有人都對我很高期望，如果他們對我的期望低一點

甚至沒有期望，我比較容易接受。」

「換言之，你不喜歡別人對你有期望？」我嘗試向他確定這一點。

「是的。」

「身邊人即是誰？」

「主要是父母及教練吧。他們對我期望很高，認為我很有潛質，經常告訴我有能力進(年齡組別)前8名。但當我未能達到這個標準，他們便一口咬定我輸掉比賽是因為我未盡全力。我雖然沒說出來，但他們無意間會將我與其他劍手比較。」

「我也有拉小提琴，但我享受拉小提琴多了。小提琴只需要考試及格或取得特定分數便可，音樂世界裡沒有跟他人比較的情況。但說到劍擊，我不單要做好自己，還要與別人比較，我該怎樣做才可以晉身前8名？為何身邊每個人都這麼重視成績？」

「那你重視甚麼？」

^(註) 本書中所有個案分享均為真人真事改編，名字全為化名。

「相比起前8名，劍擊裡還有許多有趣的東西可以學習。劍擊是一項策略性遊戲，它能訓練我的思考；我很喜愛思考，我單純喜歡思考策略刺中對手，這能給我滿足感。但每當所有人都注視著我的比賽成績，我便感到厭惡及鬍怒，就像昨天電視直播劍擊比賽，我也沒興趣收看。」

我不得不承認，眼前的他是一個非常成熟的孩子，14歲已經能成熟地表達自己的感覺。他不執著於比賽成績，而是專注投入劍擊的過程，從他角度來看，有競爭性的環境或場合對於他學習沒有太大裨益，因此希望遠離比賽。

我記得當時的對話，沒有特別深入探究比賽是否有好壞之分。我也沒有特別跟他討論音樂訓練同樣充斥著競爭性，並非成功考取某個級別就代表自己深入了解音樂。真正鑽研音樂的人，除了不停練習和考取等級資格，亦會找機會去參加表演，所以與其他音樂好手較量、合演也是無法避免的。誠然，加入樂隊可以純粹為了與其他人合作、享受表演，沒有競爭之心，但申請加入樂團時，篩選過程仍然是一場比賽。人生中，我們無可避免處身於各式各樣的比賽中，不論是入學或求職面試，又或是一年一度的工作評核等，

總會有人成功有人被淘汰。

說實話，我發現運動員並不是真正討厭比賽，他們不喜歡的，是比賽帶來的後果。由於大部分運動員均是輸多贏少，失望的賽果慢慢形成很多負面想法。他們寧願逃避比賽，也不希望因為輸掉比賽而被身邊的人指責。因此，比賽大多是痛苦的。只有贏出比賽，才不會有討厭比賽的感覺。

我一直試著了解本地運動員怎樣看待比賽。既然投入了訓練，比賽就是必經之路？究竟他們認為比賽的核心意義是甚麼？

「我希望藉著比賽去看看自己達到哪個運動水平。」這是運動員的標準答案。

「那你認為訓練能否有同樣效果？」

「訓練時，如果教練計分，我其實也大概知道自己的表現如何。嗯……所以我也不知道為何要比賽了。」



1.1

運動比賽的起源

「比賽」一詞源於拉丁文中的「競爭」(*con petire*)，意指「共同探討或努力奮鬥」(to question or to strive together)。比賽作為一種競爭和展示才能的集體活動，在人類社會早已存在。由遠古時期開始，人類早期的狩獵和採集活動就包含著一定程度的競爭和比較。古希臘人的日常活動和比賽包括跑步、跳躍、投擲、拳擊、馬術和摔跤等，很多都是圍繞著體育活動進行，而第一屆古代奧運會於公元前776年誕生。誕生原因至今仍有不少猜測，惟早期多次因天災人禍而被取消。

19世紀初，歐洲各地仍有不少體育節的足跡。1894年，現代奧林匹克之父Baron Pierre de Coubertin啟動復興奧運會的計劃。第一屆現代奧運會於1896年在雅典舉行，被譽為世界上史無前例有組織的體育比賽，集結9個不同運動項目，包括田徑、游泳、單車、體操、舉重、網球、劍擊、射擊和角力。



1.2

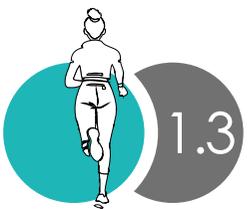
比賽的定義

第一個運動心理學的實驗，正正解釋「比賽」真諦。19世紀美國社會心理學家Norman Triplett主要探討社會性動機，其社會助長理論(social facilitation theory)集中研究當觀察者存在時對個人表現的影響。1897年，Triplett將其理論應用到運動層面，探究觀察者的存在與運動表現的關係和帶來的影響。他於實驗裡假設他人在場對選手能夠起到激勵作用。於是，Triplett先觀察單車選手騎完一圈的表現；後來安排另一位單車手同時在旁進行比試。重複試驗後，發現第一位單車手每次有其他單車手在旁，都會比獨自騎車騎得更快。

這個實驗除了證實社會助長理論，同時亦令人類更明白「比賽」的威力——當有人在旁跟我們做同樣的事，會驅使我們加倍努力。

奧運紀錄能夠不斷被改寫，就是這個原因。

由此可見，比賽是兩種元素的結合：一、聚在一起；二、奮鬥到底。比賽雖然具備競爭元素，但同時亦需要與對手攜手合作才能完成，不然大家就沒有機會在同一個地方互相較量。



1.3

比賽猶如「戰場」，還是一場「遊戲」？

一位高爾夫球手的家長正與教練討論如何協助女兒的比賽表現更上一層樓，他看到我站在旁忍不住跟我說：「在18洞比賽中時刻保持專注確實很難，我留意到她往往在前9(洞)表現得很好，但在後9洞的表現會急劇下滑。女兒素來是個隨遇而安的人，好像沒有足夠的好勝心，這樣在比賽中會吃虧的，給人的感覺也不夠認真……我認為她需要在比賽中加倍認真，但她現在才11歲，這令我感到有點矛盾。我究竟應跟她說比賽只是遊戲，全力以赴便可，不要過分看重成績，還是應提醒她在賽場上應抱著爭取勝利的心態呢？」

家長雖點出了女兒專注力的問題，但問題同時圍繞著女兒的性格，導致她視比賽如遊戲，令家長覺得她「不夠認真」。運動被認為是遊戲的一種，是因為運動有趣、刺激，大家可以選擇性地參與；它不像上班上學一樣，是必須做的事。但另一方面，有些人認為運動具有規則、限制和界限，並有勝負之分，需要認真看待。視比賽如戰場或遊戲，一直有著兩極化的答案。

英文裡，運動比賽被稱為「game」，而參與比賽的人則被稱為「player」。以上稱呼方式在19至20世紀的英國開始流行，當時的公立學校成為了運動員培訓的重要場所。透過參與「遊戲」，學生能夠學習和發展不同技能。就算成為專業運動員，都是「專業地去玩」(professional player)。

運動自然被視為遊戲。

可是，如果運動只是場遊戲，我們為何要如此緊張賽果？

這是因為比賽有特定的勝利標準，牽涉與對手之間的激烈競爭，有勝負之分。運動員要先了解標準，從而重點訓練體格、策略等，並明確地訂下目標，好讓自己於比賽場上與對手一較高下，用盡一切努力獲勝。

這樣的過程，很難使我們相信比賽完全是「遊戲」。

1995年，美國一項民意調查令運動界別譁然。

這項調查共198名運動員參與，當中包括短跑、游泳、舉重運動員等，大部分是奧運選手或準奧運選手。調查第一部分的問題是：「假如你能服用禁藥，服用後有兩項保證：一、你不會被發現；二、服用後一定會贏。你會選擇服用嗎？」

結果，有195名運動員說「會」；只有3位說「不會」。

調查第二部分繼續探討運動員對勝利的付出：「假如服用禁藥後有兩項保證：一、你不會被發現；二、你將會在未來5年的比賽中全部勝出，但藥物的副作用會令你5年後死去。你會服用嗎？」

結果，超過半數的運動員表示「會」。

對此，學者評論談到運動員不但好勝心強，還給予人一種「比賽就是戰場，對手是邪惡的，必須征服他」的感覺——運動員不惜一切代價去追求勝利，語氣充滿攻擊性和仇恨，目的是要「摧毀對手」。當運動員不惜一切代價獲取勝利、不擇手段擊敗對手，就是視比賽如戰場的極端版本。

比賽本質上並沒有好壞之分，但比賽帶來的「比較」元素會令人抓狂。

法籍神經學家杜鄉(Guillaume Duchenne)研究人類微笑的臉部肌肉，認為在微笑時眼睛周遭出現的細小魚尾紋是顯示真誠快樂的一個重要指標。一項研究也指出在頒獎台上拍照時，金牌和銅牌得主更傾向展露出「杜鄉的微笑」。相反，少於一半的銀牌得主掛上了這種笑容，更多的是強顏歡笑。

「反事實思維」(counterfactual thinking)

你或許會感到不解：為甚麼表現更好的人反而滿足感會相對較少？其實我們怎樣看一事情或成就，對我們的滿意度的影響遠遠高於事情的本身。因此，心理學家提出了「反事實思維」——一種拿現實和各種假設作出比較的心理狀態——來嘗試解釋這現象。

「反事實思維」會令運動員不自覺地把自己和他人比較。然而，奪銀、銅的選手的滿意度之所以有落差，往往源自大家比較對象的不同。奪銀選手會「向上」與金牌得主比較，並會專注於「幾乎便可拿冠軍了」等的想法。相反，奪銅選手則傾向「向下」與錯失獎牌的第四名比較。這種「至少我得到了獎牌」的想法比「與成為冠軍擦身而過」更名為運動員的心情帶來正面的影響。

我們怎樣看待比賽才是好？

翻看「比賽」一詞拉丁文的本義，比賽同時擁有遊戲和競爭兩種元素。比賽是一場遊戲，它給予運動員提升運動水平、盡展所長的機會，但同時提供一個公正的平台來測試和評估運動員的技能。

所以，比賽對於我們的個人發展是重要的，在社會上也是無法避免的關卡。不過，我們也不能忽略比賽裡「共同探討」的元素。要了解比賽的真諦、好好享受比賽，我們需要明白參與運動的價值，以及它賦予參與者的機會。勝利和求勝心態在比賽中非常重要，也是呈現體育精神的機會。有一位乒乓球員曾跟我說，若對手的實力比他弱，他會留手，如果太盡力會令對手尷尬，認為贏了就夠。對我來說，這反而是低估和不尊重對手、不尊重比賽的表現。留手會導致不良戰術和技術，也會增加一些不良肌肉記憶（這一點就不於此章詳細討論了）。無論對手的層次高與否，是校隊後備也好，是張本智和也好，一旦上場，就應好好利用機會把你最好的技術拿出來。

然而，我們不能把勝負視為比賽唯一元素，因為過程中獲得的體驗同樣重要。我們需要清楚了解所有比賽元素的本質，才能夠在「娛樂」和「認真」當中取得平衡，享受比賽帶來的挑戰和樂趣。



1.4

全面評估運動員 心理問題的源頭

我記得有次剛與足球隊簽約，主教練走來跟我打招呼，並笑說：「我有好幾名球員不但缺乏自信，球技亦有待改善。現在我們可以平分工作了：你負責增強他的自信心，我負責改善他們的球技。」

他還安慰我說：「大部分球員都沒有太大心理問題，我們只需要幫助照顧那幾位球員就夠了。」

我也希望事情可以這麼簡單啊。

球員想放棄？去找你吧，因為你可引導他變得堅強。球員沒動力？去找你吧，因為你可以令他尋回動力。球員擔心自己的運動表現？去找你吧，你可以教他如何減少擔憂。

我們就像被標籤為拆解心理困難的那個人。

我們就是「處理心理困難的那群專家」嗎？

美劇*Billions*於2016年推出，風靡一時，劇本圍繞華爾街億萬對沖基金富翁與紐約檢察官之間的鬥爭。劇中女主角Wendy Rhoades是對沖基金公司的諮商心理師，負責員工的心理諮詢和溝通協調。

劇集推出不久之後，一大堆投資組合經理來找我，對我就當然有些既定的想法，也許覺得我能夠像Wendy一樣，協助他們調適心理狀態。

他們第一句通常會說：「我想要NBA球星的復原力，不被情緒牽動。你可否快點令我的心態變得強大？」

這是電視劇啊，現實生活中不是這樣的。

你以為只有非運動員不明白而已，其實運動員教練同樣對運動心理學家有既定想法。

被問到聘請運動心理學家的原因，他們會描述與心理相關的問題，例如情緒起伏、自信心，或受傷之後的心理挑戰等。遇到相關問題，他們會諮詢我們意見，並主動將有關個案交給我們處理。至於挑選哪一位球員做隊長、隊伍的發展往哪個方向走、如何提升運動員球技等，這些主要由教練負責，運動心理學家的參與度不高。

邏輯上，這似乎是合理的，這些跟心理無關的範疇不就是應交由教練去處理，或由球會內部商討和作出決策嗎？可是，如果運動心理學家希望可以從多方面去令球隊發展更上一層樓，或教練相信運動心理學家可以協助更多，我們所涉獵及觀察的範疇其實不局限於運動員的心理狀況。反之，我們的觀察包括球隊動態、球隊目標、球員是否有興趣繼續為球隊效力、教練的教法、助教與教練教法上的不同等，我們有需要確切地去明白及理解。

試想像，如果我們只關注球員心理上的挑戰，卻對教練的計劃、他們給球員的回饋、球員對教練的回應方式、團隊內的摩擦等一無所知，我們如何能夠有效地協助運動員，並按照他們需要的方式提供幫助呢？

1. 以人為本，以運動員為次

這是我們工作其中一個方針，處理個別運動員一樣。

我們當然會顧及運動員在場上的表現。這包括技術層次、比賽成績、教練教學模式及訓練方案，以及比賽過程的思考、感受和行為。而比賽過

程的思考、感受和行為特指他們在場上的恐懼，對比賽、成功與失敗的看法，對未來的目標和安排等。

但只顧著表現是不夠的，因為我們還要處理運動員擔任「人」的角色，包括：

- 原生家庭的結構
- 日常生活(睡眠作息、營養)
- 性格、生活價值觀、信念
- 在運動範疇以外的多重身份(如兒子、學生等身份)
- 思維模式和處事方式
- 人際關係(如家人、朋友、支援系統、在社交媒體上跟別人的互動)
- 周邊環境(如家長、教練、體育總會規例和政策)

這好像偏離了運動，跟我們沒太大關係？

其實，運動場內外都會影響一個人，所有因素都是相互交織的。運動員面對的挑戰是複雜的，因為挑戰不僅來自表現，也會來自他們身處的環境。我們透過了解運動員的不同細節及與環境的互動，然後排除有關的可能性，才能得出影響他們運動表現因素的最佳結論。

研究所的教授以前一直叮囑我們，受正統訓練之餘也要認真去聽運動員給我們的每一類資訊，我們就不會一直在表層問題兜兜轉轉，可以好好利用以人為本的手法對症下藥。到現在我仍對這句提醒印象深刻。

2. 每個運動員都是獨特的，建立關係的方式都不一樣

數年前，我支援的一支球隊有本地及外援球員。某次出席訓練後，有位本地球員留下來與我聊天，我們聊得甚為投契，討論了練習方向及他對

自己球技的看法等，最後他跟我道別時忍不住問：「其實教練聘請你，都是因為外援球員對運動心理學的需求比較大，對吧？」

我當時對他笑一笑說：「並不是呢，本地球員同樣也會找我聊天的。」

不少運動員並不完全明白運動心理學家的工作性質，認為我們只局限於會見某些人，在某個空間討論特定的事情，但事實並非如此。每個運動員的需要都不一樣，運動員A需要一個私人空間去了解最適合自己的應對壓力技巧；運動員B可能單純需要有人作為他的聆聽者，因為他們認為運動心理學家比起教練較「置身事外」，對於箇中問題可保持中立，不會輕易作出批判；運動員C則對運動心理學持保留態度，處於認識或揣摩階段，我們便需要還原基本步，跟他先建立互信關係。

但總括而言，我們的工作永遠放運動員或客戶在首位(下文會再詳細說明)，不時審視自己協助運動員的方法，令運動員能在我們的合作關係下有最大的得著。

認識精神健康光譜

過去數年，運動界別開始注重運動員的精神健康及心理狀況對運動表現的影響。談到社會資源，確實比以前進步。至目前為止，香港體育學院有5位運動心理學家負責約20種精英項目，發展步伐穩健；在鄰近的台灣，運動科學中心和運動訓練中心也有十數位運動心理諮商師照顧當地的運動員。

尤其在東京奧運後，大家對運動員心理健康的關注度大大提高，美國國家大學體育協會(National Collegiate Athletic Association)發表文章，特別提到心理健康屬於運動員健康的一部分(NCAA, 2021)。

練習 1

1. 如果運動員於比賽前害怕輸給對手，導致他想逃避比賽。以下哪句能夠最正確地向運動員解釋「比賽」的概念，並讓他了解及接受比賽帶來的一切？

- A. 「比賽不是贏就是輸，無論怎樣我們也要勇敢接受賽果，不用玻璃心，逃避就是懦弱的表現。」
- B. 「比賽輸得越多，才能學得更多。每個人都要累積一些失敗經驗才會進步。」
- C. 「比賽是給予我們機會聚在一起，然後奮鬥到底，對手的存在會驅使我們加倍努力，同時讓我們看到自己能走到多遠。」
- D. 「運動比賽都輸不起，未來出來社會工作會有著更多的競爭，到時怎麼辦？」

練習 2

1. 在自己每日的時間表裡，加插至少3個微休息時段。

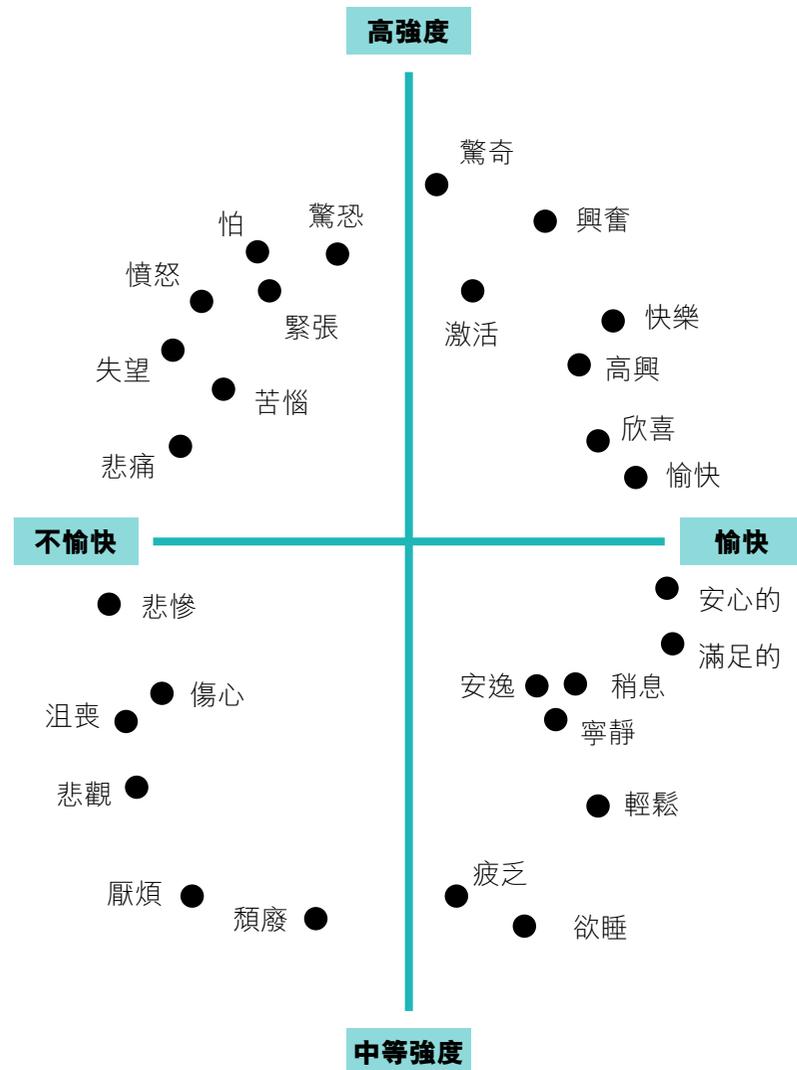
如：9:50 – 10:00、13:30 – 13:45、17:30 – 17:45

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

2. 把微休息期間想做的事寫成清單。

- 沖一杯熱茶
- 做10分鐘伸展運動
- 把自己上星期最感激的3件事寫在日記裡
-
-
-
-
-

3. 展開微休息練習的一天，用以下的情緒詞彙表做參考，學習辨識自己的感受或情緒。



4. 根據每天任務與任務之間的心情變換，配對練習2的「2」清單上想做的事。

於下一任務……	清單
變無憂無慮	做10分鐘伸展運動
變樂觀	把自己於上星期最感激的3件事寫下
變冷靜	沖一杯熱綠茶

參考答案：

◎練習1：C