

# 一次賽前心理輔導

莊艷惠、廖主民 / 國立臺灣體育學院

## 摘要

在十幾年的心理輔導工作經驗中，作者經常有機會要協助許多賽前只來尋求一次心理輔導的選手，故然我們瞭解到心理技能的獲得是需要投入蠻長時間去訓練，可是當面對這樣的一個狀況時，還是得想盡辦法來幫助選手。透過多年的摸索及驗證，本文特別介紹經過設計的一次心理輔導模式，並且以輔導實例來說明可以怎麼做，使用的策略最主要是以正面自我談話來取代負面的自我談話。在過去的經驗中，我們發現選手在賽前經由一次的心理輔導，大多陳述自己賽前的心理狀態有所改善，並且選手在賽後也給了我們許多正面回饋與肯定。

**關鍵詞：**賽前心理輔導、自我談話、負面思考

---

主要聯絡人：廖主民 臺中市北區 404 雙十路一段十六號

Tel : (04)22213108-2017 E-mail : liaochumin@yahoo.com.tw

## 壹、前言

當你只有一次機會，可以輔導運動選手時，你可以怎麼做？心理輔導或心理技能訓練應該是一個長期的教育歷程 (Weinberg & Williams, 2001)，運動心理學家和選手都不應該奢望快速的、立即的效果。但是選手卻好像總是在比賽的前一天來敲門，希望心理學家能有一顆萬靈丹，一服見效，一次就能解決所有的問題。這樣的經歷在筆者十幾年來的工作環境中經常重複地出現著，而且求助的個案越來越多。這是一個很好的現象，表示越來越多選手懂得求助，但這也是一個極大的挑戰，因為選手的習慣就是只來一次。面對這種情形，如果因為輔導時間太急促而拒絕選手的求助並不能解決問題，而且會讓選手有被拒絕的挫折感。因此，除了適時地教育選手正確的觀念，讓他們在爾後能長期地與心理學家合作，真正提昇自己的心理素質之外，在這樣迫在眉睫的，只有一次機會在賽前幫助選手解決問題的輔導中，該怎麼做呢？

一次的心理輔導工作機會，如何做才能達到效果，怎麼做可以讓選手馬上感受到有所幫助？當開始這樣的輔導經驗時，筆者經常反問自己，如果只有一

次，什麼是可以讓選手現學現會的，而且可以讓選手馬上體會到效果？我必須把運動心理學的專業知識作結合性的嘗試，至於成效，就讓選手比賽後回來告訴我，以作為檢驗。根據十幾年的實際輔導經驗，筆者（第一作者）規劃了一套「一次心理輔導流程」，並得到初步的肯定，僅以此文為大家做介紹。

## 貳、一次賽前心理輔導的策略

文獻指出，無法控制自己的焦慮水準是運動選手在賽前最感到困擾的狀況之一 (Landers & Arent, 2001)，而失控的焦慮水準與選手無法調整或控制自己的負面思想有很大的關連 (Crews, Lochbaum, & Karoly, 2001)。筆者從輔導經驗中也發現，選手在賽前最迫切需要解決的問題也在於負面思想。因為當運動表現結果對個人是具有重要意義時，很少人可以用平常心來面對比賽，我們發現的現象是，很多運動員越無法輕鬆以對，表現卻反而更糟糕。尤其在賽前，負面思想就在選手的腦中變成跑馬燈般，成為最大的敵人。一般選手經常出現的負面思想如：“害怕萬一輸了怎麼辦？”、“越靠近比賽，越懷疑自己的身體狀況，對自己的動作沒有自信”、“心思紊亂，理不清”、“害怕無法正常表現，以致睡不著”、“越到緊要關頭越想放棄”、“在意別人會怎麼看自己的表現”、“怕比賽成績無法讓親友或教練滿意”...等等。

從選手陳述自己心裡的想法可知，他們習慣在賽前為自己編“恐怖戲碼”，然後不斷地重複想像，他們總是把自己完全籠罩在問題當中，述說自己的狀況多麼惡劣，自己是如何陷在憂鬱的情緒中，無法自拔。這種想法以一種內在的對話型式存在，是一種對感覺和知覺的詮釋，進而調整和改變評價及認知而給予個人指導和增強 (Hackfort & Schwenkmezger, 1993)，也可稱為自我談話 (Weinberg & Gould, 2003)。自我談話可以是正面的，也可以是負面的。正面的自我談話可以幫助運動員專注在當前所做的事情上，而不至於陷在過去已產生的錯誤中，或想到太遠的未來。而負面的自我對談就如同前面所描述的選手的想法，在腦海中進行自我批判與自我貶抑，這樣的對談會製造焦慮與自我懷疑，對表現產生傷害 (Zinsser, Bunker, & Williams, 2001)。

既然負面的自我談話，是選手在賽前的最大敵人，那麼對付這個敵人最好的武器應該就是正面的自我談話。研究已經發現，具有自我指導 (instructional) 與激勵 (motivational) 特性的自我談話，可以促進努力和自信及創造正面積極的情緒 (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Zinsser 等, 2001)。選手要有效地管理他們的自我談話，基本上，就是控制自己如何去思考，以對付因

面臨重要比賽所引發的種種負面自我談話。而要較有組織或有目的進行思考的第一步是更敏感的覺察到自己的思想。選手能夠注意到任何不想要的思想內容，如負面思想或失去專注，才可以試著以積極的思想去替代負面的思想（Zinsser 等, 2001）。我們的一次賽前心理輔導的策略即是以幫助選手覺察自己的思想及改變負面思想為主要基礎。

## 參、實例介紹

在此結合兩個實際輔導的案例來介紹筆者所規劃的「一次心理輔導流程」，基於保護當事人隱私的前提，部分內容已略作修改。通常一次的輔導時間約進行1-3小時，固定運用的思想策略如：自我覺察、負面思想停止法、駁斥技巧、正面思想控制等，在輔導過程中以下列步驟來進行（請參閱表一）：

### 一、步驟一：引導選手說出自己在賽前所擔心的事情

瞭解問題永遠是解決事情的第一步。很多人正因不知如何釐清自己的問題，才陷在問題中，故此，輔導者在第一個步驟中，引導選手簡單地描述一下，即將要比賽了，他內心在擔憂什麼？想什麼？當選手簡述他心理的問題時，筆者會將他的每一個問題，以箭頭為代表並以條列的方式做個簡單的摘記。在選手簡述個人心理問題的同時，適時的運用“駁斥”技巧，慢慢挑戰選手、醞釀他要改變負面思想的勇氣和覺悟，例如問他：「是不是你老想著非贏不可，你就會贏呢？是不是你一定要證明自己給別人瞧一瞧，你就會表現得很不錯呢？」運用駁斥思想的技巧，主要是讓選手針對運動中那些「無法控制」或「於事無補」的人、事、物，藉由自我辯論，以覺察到原來不自知而產生的負面思想，這個動作通常是為了讓選手看清楚自己的心理問題所在（莊艷惠，2003），也就是所謂的自我覺察。許維素等（1998）在「焦點解決短期心理諮商」一書中提到，短期的諮商強調個案是具有功能的個體，個案能發揮解決問題的功能。這種諮商方法不將個案視為沒有行為思考能力的個人，諮商員相信個案本身具備所有改變現狀的資源。諮商員只是「引發」個案運用自己的能力及經驗改變，而不是製造『改變』。諮商乃在強調人們的正向力量，而不是去看他們的缺陷；強調人們的成功經驗，而不是他們的失敗；強調人的可能性，而不是他們的限制。藉著引導個案回想，進而引發其願意改變的決心。通常步驟一進行的程序大致如下：

⇨詢問：「要不要談一談，最近你的腦子裡都在想什麼呢？」

- ⇒藉著問話，讓他說出自己的心理問題所在，並自我覺察到內在所進行的各種自我威脅、自我恐嚇及種種對自己不利的負面思想。
- ⇒在選手述說心理問題的當中，透過文字的摘記，讓那些原本無形的、看不見的負面思想一一現形（澄清問題）。
- ⇒當選手談完自己的問題之後，筆者會再一次和他一起看一遍所摘記的問題，是不是確實是他個人所無法克服的心理困擾（釐清問題）。
- ⇒接著再問：「當你在進行這些自我談話時，對你自己的運動表現是提升的或下降的影響呢？」
- ⇒讓選手自己劃那個箭頭是向上或向下是很重要的，這一個舉動，往往可以幫助他省思：「我到底怎麼了，即將要參加重要的比賽，而我卻老在腦子裡進行這些對自己不利的思考呢？我到底要的是什麼？」

## 二、步驟二：說出當過去表現不錯時都在想些什麼？ （找出個人最佳表現的思想特徵）

因為只有一次輔導的機會，我們唯有藉著選手過去的一些實際參賽的寶貴經驗來幫助他自己，因為這些經驗都是已經存在的事實。所以，在釐清選手的心理困擾問題之後，進一步問選手，在過去當他表現得不錯的時候，他的腦中都在想些什麼？當選手一一回憶之後，同樣用條列方式，以箭頭帶領簡單做個摘記，再反問選手，依他個人過去的經驗，當他個人有這些思想時，對運動表現是提昇或下降的影響呢？在步驟二的輔導過程中，進行的程序大致如下：

- ⇒詢問：「你當選手也不是一天或兩天的經驗了，要不要認真回憶一下，在過去你歷經的大小戰役中，當你表現得比較好的時候，你的腦子裡都在想些什麼呢？」
- ⇒讓他回憶過去當他表現得不錯或最好時，他的思考內容及方向。
- ⇒詢問：「你自己告訴我，當你融入在這些自我談話時，對你自己的運動表現是提升或下降的影響呢？」
- ⇒通常選手會很開心的將箭頭往上劃。

## 三、步驟三：建議利用停止思想法對付負面思想

接著，我們就簡單的告訴選手：「等一下你走出這個地方，你的腦子還是會想東想西的，從現在開始一直到比賽結束，一旦你發現到自己腦子裡在進行任何一項負面思想時，你可以利用思想停止法來對付它。勇敢、認真、努力地和那些自我威脅、自我恐嚇及種種對自己不利的負面思想爭辯，只要你願意你一

定可以戰勝它。想一想，你不對付它的可能後果，或是以對手的立場來思想，對手多麼希望你將自己放在一個不利的情況中，在未戰之前，你已經幫助他立於一個較有利的戰況了，不是嗎？」

#### 四、步驟四：建議利用正面思想控制，讓自己保持在最佳的心理狀態

接著，鼓勵選手，以提問的方式問他：「你在比賽中最想要看到自己表現出哪些行爲？」我們主要是幫助選手停止身陷在那些自己所無法掌控的事情中，選手自己要說出行動的目標，改變才有可能。鼓勵他們學習“改寫人生腳本”的積極心態，將所發現的負面思想一一轉換成對自己有利的想法。如果他無法想出有利於自己的想法，他可以參考自己過去的寶貴經驗，並不斷重複那些思想。至此，筆者會告訴選手：「從你走出這個地方，一直到你比賽結束，盡你所能的幫助你自己，管理好自己的思想，對於這次所參加的比賽，盡量往好的、正面的、積極的、有希望的方向去思考。」我們除了建議選手重溫自己過去的寶貴經驗之外，通常也會參照運動心理學家 Loehr（1982）所提出的有關巔峰運動表現的心理特徵來給予建議，比如建議選手在賽前多思想每一個要執行的動作都是自己可以掌控的、在比賽過程中不要害怕失敗、對自己要處理每一個動作都抱著信心等等。

在輔導結束後，筆者通常會將如表一的資料列印一份給選手當家庭功課。最後提醒他不要忘記，人對自己的思想方向，有百分之百的自由選擇權，勉勵他要奮鬥，幫助自己往有利的方向去思考，用心自我覺察，常常和自己的負面自我對談辯論、反駁，利用思想停止法對付負面思想，停掉它、阻擋它、驅逐它，多想過去讓自己表現好的想法。

#### 肆、一次賽前心理輔導的成效及注意事項

在過去近 18 年來，在輔導跆拳道、柔道、桌球、國標舞、田徑、網球、排球、角力、拳擊等等各類運動項目的優秀運動員經驗中，利用上述的輔導模式，我們協助了許多選手在賽前將自己的心理狀態調整在一個較佳的水準。在成效方面，我們觀察到優秀選手不僅具有善於運用身體的能力，他們大部分也都是偉大的“心理領航者”，他們很會現學現賣。從選手賽後的回饋中我們瞭解到，這一個輔導模式讓競技選手獲得自助的力量，比較不會緊張害怕去面對高壓力的比賽。甚至，以這套方法也幫助了那些要參加研究所口試，或參加教育學程口試

的學生，能放鬆心情應戰，成功上榜。

一次的賽前心理輔導，讓輔導者和選手經驗到有效的賽前心理調整。在選手嘗試運用各種思想技巧，改善不良的心理模式之初期，確實可以感覺到自己與過去的一些些不一樣，但我們絕不能期待它每次都發揮像速效藥或萬靈丹般的神效，我們必須和選手一起對於個人行為改變有合理的期待，因為要改變一個存在已久的壞習慣是不容易的（莊艷惠，2003）。因此，要叮嚀選手耐心地持續練習，直到他們能駕馭自己的思想為止。為了徹底改善選手賽前焦慮的問題，治本之道，我們還是鼓勵要長期耕耘。

從輔導的經驗中也發現到一些幫不上忙的案例，比如：選手的問題是急速降體重造成對自己身體變化的沒自信；或是訓練的質與量之不足；或對基本動作要領及掌握程度都還不是絕對的熟悉甚至還有疑問；或因功課不好無心再練習參加比賽；或和教練溝通不良....等，這些問題都不是只靠努力改變思想模式就可以得到改善的，而是他們有一個具體存在的困難，必須要實際的去面對，並提出有效的處理策略，問題才有可望得到解決。這類問題，輔導老師能幫助的是，鼓勵選手勇敢、認真地面對，不要逃避，否則，把問題放著，它只會一直存在且會越來越惡化，最後，很多人就選擇放棄了。

## 伍、結語

當你只有一次機會可以協助選手的心理輔導時，你能做些什麼呢？我們務實地發展出一次心理輔導的策略，以正面自我談話來取代負面的自我談話，從選手的回饋中，我們知道這樣做可以幫助選手在賽前維持理想的心理狀態，而不再「遇壓則變」或「遇壓則退」。但是，我們還是要強調心理技能的獲得，必須是經過長期的訓練才有可望獲得抗壓的能力保證，我們一來盼望國內有越來越多的運動心理學家可以和教練一起合作，提高選手的競技運動表現水準；二來盼望教練能瞭解到心理能力之養成和身體能力之養成的道理是一樣。若不經過長時間的耕耘，是無法奢望選手和心理輔導老師談一兩次話或做一兩件事，就能擁有在面對令人難以喘息的高度競爭時，能有臨危不亂的抗壓能力。當教練能認同這個道理，且願意下定決心，有系統並且持續地為選手進行心理技能訓練，這才是我們認為心理問題的根本解決之道（莊艷惠、廖主民，2004）。藉著本文我們希望提供給從事選手心理輔導工作的同行一個參考，並且希望達到拋磚引玉的功能，讓選手和教練及相關的行政單位，一齊來正視這個問題。

表一. 一次賽前心理輔導流程的兩個綜合範例

⇨ 箭頭代表甲個案的範例

➔ 箭頭代表乙個案的範例

告訴我，你最近腦子裡都在想些什麼？擔心什麼？

⇨ 一直想此次全運會“贏”的機會很大，且從我高中之後，在此一量級比賽就沒再輸過了，我非贏不可。

⇨ 很怕失敗

⇨ 此次代表主辦比賽縣市的地主隊，更應該要贏

➔ 對於參加○○國手選拔沒有太多經驗(只有參加過1次)

➔ 會怕場(台語)因為~~

→ 怕對手球速太快，技術都很熟練

→ 好手練球時間比我們多

→ 認為自己沒自信和他們拼

➔ 很想選上國手，讓家人覺得光榮

➔ 只剩最後一年有機會比賽了，很想有所表現

➔ 球隊的人都只會看戲，沒有支持你的人

➔ 怕碰到老國手

我發現當我有這些想法時

運動表現



回憶一下，過去你表現的很好時，你都在想些什麼？

⇨ 沒有去想到非贏不可

➔ 把球打進就好

➔ 跟自己說，更惜球(台語)一點

➔ 跟自己說，不一定要打得很漂亮

➔ 遇到沒辦法時(關鍵點或關鍵比賽)，就想說，時到時擔當

➔ 頭腦都不想什麼

我發現當我有這些想法時

運動表現



輔導策略：

1. 練習思想停止法(對付步驟一的每一個思想) ⇨ 停掉它 ⇨ 阻擋它 ⇨ 驅逐它 ⇨ 挑戰它

2. 運用正面思想控制

多想 ⇨ 過去讓你經驗到表現得很好的想法(如步驟二)

⇨ 每一個要執行的動作都是自己可以掌控的

⇨ 對自己要處理每一個動作都抱著信心

⇨ 讓比賽結果，因你的充分準備而水到渠成

☆ 別忘了，你對自己的思想內容有 100% 的自由選擇權。

## 引用文獻

- 許維素、李玉蟬、洪莉竹、陳秉華、賈紅鶯、張德聰（1998）。焦點解決短期心理諮商。臺北市：張老師文化事業。
- 莊艷惠（2003）。成爲自己的心靈捕手—抓住思想，抓住表現。《排球教練科學》，2，18-24。
- 莊艷惠、廖主民（2004）。教練與運動心理學家有約。《教練科學》，3，12-21。
- Crews, D. J., Lochbaum, M. R., & Karoly, P. (2001). *Self-regulation: Concepts, methods, and strategies in sport and exercise*. In R. N. Singer, H. A. Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the Swimming pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp.328-364). New York: Macmillan.
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2001). Arousal-performance Relationships. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed.) (pp.206-228). CA : Mayfield
- Loehr, J.E. (1982). *Athletic excellence : Mental toughness training for sports*. NY: Viking Penguin.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2001). Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed.) (pp.347-377). CA: Mayfield .
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive Techniques for Building confidence and Enhancing Performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4<sup>th</sup> ed.) (pp.284-311). CA : Mayfield .