



# 逆境應對心理學

奴剛彥 博士

香港體育學院 運動科學部



1. 最佳競技狀態定義
2. 逆境
3. 應對及應對策略
4. 逆境應對中運動員所需要的心理技能
5. 逆境應對中教練員能做些什麼
6. 逆境應對訓練方案
7. 運動員逆境應對守則



## 問題：

在準備競賽過程中，是追求理想競技狀態重要，還是學習處理賽中的各種逆境重要？



### 1. 最佳競技狀態定義

不是完美無缺地表現自己，而是一種在比賽中合理地應對各種逆境的能力。

Peak performance is not about performing perfectly, it is about coping with various adversities rationally.

(奴剛彥，2002)



## 2. 什麼是逆境？

*對自己有威脅或不利的比賽情況。*

例如：

- 領先時被對手追上；
- 比賽中總是不適應對手的打法；
- 比賽條件（如場地、設備、天氣等）突然變化；
- 實施決定勝負的動作、技能、戰術時；
- 關鍵時刻對手“運氣”好：擦邊擦網、裁判出錯；
- 連續比賽疲勞，情緒低落，受傷時；
- 突然間的“choking”



## 3. 應對及應對策略

*應對：克服及處理逆境的方法。*

例如：

- 使用各類心理技能調整自己心理狀態或情緒；
- 應用戰術破壞對手狀態；
- 改變比賽策略；
- 尋求教練幫助或提供資訊；
- 培養固定、一致的行為程式，不受外界因素干擾；
- 克服“choking”。



### 應對策略：克服或處理逆境的方法分類

- 1) 問題解決策略：直接解決問題；
- 2) 情緒解決策略：處理由問題所引起的情緒反應；
- 3) 回避問題策略：暫時躲開對自己有威脅或不利的問題；
- 4) 阿Q策略：超然于問題之上或順應問題。



### 4. 逆境應對中運動員所需要的基本心理技能

- 1) 喚醒水平調整技能
- 2) 注意力
- 3) 表像
- 4) 自我談話
- 5) 行為程序



## 5. 逆境應對中教練員能做些什麼

- 1) 模擬訓練
- 2) 賽前方案準備
- 3) 賽中指導
- 4) 賽後總結



## 6. 逆境應對訓練方案

- 1) 找出在本項目比賽中會有哪些逆境；
- 2) 應對的方法有哪些；
- 3) 哪些問題我作為教練員可以解決，哪些問題需要運動心理學家幫助解決；
- 4) 制訂運動員逆境應對訓練計劃；
- 5) 追求合理性；
- 6) 教練員怎樣幫助運動員訓練：意識、技能、習慣。



## 表現失准的原因：

- a. 心理準備不足
- b. 心理適應不好

## 逆境應對的核心：

- a. 心理準備充分（各種應對方案）
- b. 心理適應良好（各種心理技能使用）



## 前景理論

- a. 大多數人在面臨獲得的時候是風險規避的；
- b. 大多數人在面臨損失的時候是風險偏愛的；
- c. 人們對損失比對獲得更敏感

**(Kahneman, 2002)**



## 7. 運動員逆境應對守則

- 挫折應該是正常，順利才是例外。
- 總是會有一些事發生在你最不想發生的時候。
- 你覺得要合在一起才能保證你成功的各種因素通常總是不會一起獲得。
- 如果一個愚蠢的方法有效，那它就不是一個愚蠢的方法。
- 沒有任何預定計劃能在遇到強勁對手後繼續執行。



- 重要的事總是簡單的。
- 簡單的事總是難以做的。
- 如果你臨上場前總覺得有什麼沒準備好，那你可能已準備得太多。
- 如果你已把對手的一切長短處都考慮齊全，別忘了對手也早已把你計算透徹。
- 以前的成功總是不會如你期望般地再出現。
- 唯一比對手的進攻更能破壞你心態的是隊友的失誤。

( 姒剛彥，2003 )