

再創高峰

醫學專欄



Sports Medicine

營造更佳的運動員

心理素質

| 林耕新

耕心療癒診所院長

| 李柏頤

耕心療癒診所心理師

2021年東京奧運，台灣的代表選手們在場上奪得2金4銀6銅，創造史上前所未有的國際賽事佳績。但當大家舉國歡慶的同時，可曾有人想過，任何一場競賽，特別是像奧運這種等級的國際比賽，各國選手們背後付出的心血應該都是不相上下的，更何況打入四強的賽事，彼此實力應該更是難分軒輊，更令人熱血沸騰（畢竟大家都知道冠亞軍的門票可比預賽搶手得多了）。但既然大家都差不多，決定勝負的關鍵究竟又是什麼？我想答案恐怕會顛覆大家對運動的想像。

日本武道的精神：『心、技、體。』

早在日本戰國時代，由於社會主要以武士階級治理，因此特別重視貴族對武學的素養，最關鍵的內核，便是「心、技、體」三大要素。衍生至21世紀，儘管這已經不是拿著武士刀東征西討的年代，但在各種體育競技的訓練裡，甚至是許多當今日本流行文化、遊戲、動漫、小說等題材，你可能都還是會發現有心、技、體三大精神的影子在。這三個字分別代表的意思，「體」指的是體能，如同現代的重量訓練、肌耐力訓練等；「技」指的是某個特定活動的專業技術、或特殊絕招的練習等；而在這兩者之前的「心」，代表的是例如抗壓力、集中力、專注力、或強韌力等心理上的素質。

往往在動漫影視作品中，主角最關鍵的修行永遠都不再是任何技術或體能強化，而是心理素質的提升。這不僅只是日本武術如此強調，還記得以前看倚天屠龍記，張無忌學習太極拳時，張三豐問：「你還記得多少？」

「已經忘了一小半。」

「現在呢？」

「現在忘一大半了。」

「那再現在呢？」

「我全忘啦！忘得乾乾淨淨啦！」

那時還太年輕，看不懂這段對白的哲理，但這其實就是在強調「心」的修練，當我們體能與技巧練習到一個程度之後，那時的勝負關鍵早已不是我又練了什麼絕世密技，甚至太過於繁文縟節的招式只會絆住我們手腳。如何讓自己把這一切全部忘記，就彷彿把心靈淨化了一樣，那才是最後決勝的關鍵。體能訓練最多幫我們練到60

分，代表我至少是可以動的；技術訓練能再幫我們對某個專業提升到90分；但最後的10分，唯有足夠強韌的心理素質訓練，才能讓一個運動員真正達到100分的狀態。

練到100分，比賽時也會變80分

所有運動員在訓練生涯中，一定有某個時刻聽過這句話（甚至某些準備學科大考的準考生也可能都聽過）：「平時練到100分，實際上場比賽時也只會剩下80分，所以你得練到120分，賽場上才拿得出100分。」乍聽之下是很合理的一句話，但這麼合理的一句話，肯定不會只有你意識到，你的對手卻從來沒想過吧？

當大家都練120表現100的時候，你會發現接下來得練到140表現120才能得勝，真的練到140之後，又發現接下來還得練到160才行.....如此乍聽合理的一句話，殊不知只是將大家帶進永無止盡的迴圈而已，遑論人的肉體極限根本不可能無限上綱的練習，這樣的想法只是乍聽合理，但聰明的你一定早就發現，這根本是於事無補的「廢話」而已，不僅沒辦法讓我們練到200分、400分，甚至還會因為永遠達不到這些超越極限的練習，反而更降低自己的自信心。

因為重點不在加分，在減分

當我們站上事關重大的賽場（或考場），緊張只是必然的情緒反應，但我們也不需要因此拒絕自己的緊張。就如同我看著查理·卓別林的電影，喜悅與期待只是理所當然的心態；看著史蒂芬·金的小說，緊繃的顫慄感更是無法迴避的感受。所以永遠別期待自己能夠絲毫不受緊張的影響，更沒必要為了應對緊張，讓自己承受過度不合理的、無限上綱的要求。因為「加分」永遠沒有上限，追求如何加更多分是很不切實際的。我

們更應該追求的，其實是如何在這些情緒反應中「減比較少分」，又或者即使減分了，也要能比對手早一秒鐘恢復回來，這才是比賽獲勝的關鍵。

過於追求完美，才是最大的致命傷

你知道嗎，當一大群羚羊在草原上被一隻獵豹追殺時，要跑多快才不會變成別人的晚餐？答案是：稍微跑得比你隔壁那隻羊再快一點點就夠了。

在一局羽球比賽中，打到多高分才能搶下勝利？答案是無論過程領先或落後多少，也無論我的球技練到如何爐火純青，只要能比對面那個人早一步達到21分，那就是勝利。這看似廢話，但如果大家真的都知道，怎麼會有人為了抱一時的佛腳做超越極限的練習，反而受更嚴重的傷呢？別說是下一場比賽，恐怕這輩子都別想再比賽了。

現實的情況是，世界上沒有任何人是真正需要追求完美的，當我們一心追求完美，同時意味著我們被一種「覺得自己不夠好」的雜念網綁著，因此我們無法真正專注投入練習。我們需要的從來都不是變得完美，而是專注的浸泡在某個活動當中，這便是心理學家Mihaly Csikszentmihalyi在1975年提出「心流」(Flow)的概念，描述當我們進入心無旁騖的境界時，我們的身體就好像會自動運行一樣，時間感會消失，也會變得難以分心到其他事件，甚至感覺不到飢餓或疲倦。「心流」狀態別名「in the Zone」，或許某些眼尖的動漫迷就會注意到，漫畫《黑子的籃球》中描述球員有一種能將身體100%發揮的能力，它正好就叫做「Zone」；另一部作品《網球王子》也提到，頂尖的球員能夠自由進入名為「無我境界」的狀態，此時便是無招勝有招（跟張無忌的太極拳很像，對吧？）。事實上這些作品裡提到的狀態，就是參考心流理論所設計的橋段。



Timothy Gallwey在著作《比賽，從心開始》中，將我們的內在世界分成負責發號施令的「自我1」，以及負責控制身體執行指令的「自我2」，當我們過於追求完美時，其實就是自我1的角色過於強勢，打從心底不信任自我2有能力妥善執行命令，因此什麼都要插手，不讓我們的身體記憶自行去探索學習，就如同直升機父母一般，這個情況下的自我2只會因為感到無比的壓力，反而更逃避執行該做的學習。事實上，當我們能夠打從心底相信自我2的能力，並放手讓它自由練習，那才能激發自我2打從心底的動機，真正將一件事情練習到好。

進入心流，驅動自我2的內在動力

一名優秀的運動員，絕對不是只會打球就好，四肢發達之餘，頭腦也得很不簡單。過去我們的訓練都非常著重在「技」與「體」的訓練當中，而「心」的部分經常是讓選手們自行發展，這恐怕就讓許多有才華的選手到最關鍵的時候變得只能靠「運氣」來發揮實力。如今既然心理科學已經發達到這種程度，我們更該呼籲大家重視運動選手的心理素質訓練（其實不只運動員，心流理論放進任何企業工作、學習考試的情境都通用。），除了傳統的技術、體能訓練之外，心理層面，我們更應該強化運動員學習將心流的狀態運用自如，包括練習正念冥想、不帶評價、自我肯定與信任、勇於不斷試誤學習、以及心理強韌或復原的能力，這些都是這個時代的我們，能夠為我們國家運動代表隊提供的更好的訓練資源。

期許2021奧運佳績之後，我們也不再只是4年一次躲在電視機前面的體育迷，而是真正踏入一線，與我們的體育健將們共同創造下一次的榮耀！



作者

林耕新醫師
 耕心療癒診所院長
 高雄市警察局心理諮詢委員
 董氏基金會心理健康諮詢委員
 台灣憂鬱症防治協會常務理事
 高雄市心理健康促進會委員



作者

李柏頤醫師
 耕心療癒診所諮商心理師
 高雄第二監獄諮商心理師
 高雄空中大學諮商心理師
 樹德科技大學兼任講師

邀稿 | 林耕新