

# 改变“低挫折容忍度”的心理干预及效果评估 ——一位奥运银牌运动员的个案研究

姒刚彦<sup>1, 2</sup> 李庆珠<sup>1</sup> 刘靖东<sup>1, 2</sup>

(<sup>1</sup>香港体育学院, 香港) (<sup>2</sup>武汉体育学院, 武汉 430079)

**摘 要** 研究目的是描述对一名奥运选手 L 在奥运会前一年中进行的心理干预, 以改变其“低挫折容忍度”的过程, 以及评价这一理性情绪行为疗法与心理技能训练相结合的心理干预的效果。在不同的时间点采用各种评估方法对干预效果进行评估, 主要的评估方法包括采用目标获得评价表进行的运动员 L 自我评估和教练员评估, 运动员 L、教练员及搭档的“阶段性总结”评价, 以及对 L 比赛行为的录像资料分析。通过各种评估方法所获得的结果的一致性证明了该干预方法在改变运动员的问题行为方面是有效的。通过对运动员 L 的问题行为的改变, 提升了他在比赛中的运动表现, 该运动员与其搭档在 2004 年雅典奥运会乒乓球男子双打项目上获得了银牌。

**关键词** 理性情绪行为疗法, 心理技能训练, 低挫折容忍度, 奥运选手。

**分类号** B849

## 1 前言

我们经常会问这样的问题: “真的很难改变吗?”不管我们喜欢与否, “改变”是无法避免的。如果一种行为被认为是不合适的, 甚至是有害的, 那么这时候“改变”就成为必要。

在帮助人们改变不良行为的领域内, 尽管被治疗学家们所采用的方法有很多, 但是到目前为止并没有哪一种方法被证明是更优于其它方法的<sup>[1]</sup>。也许我们所需要问的问题不应该是哪种方法更好, 而应该是在不同情况下, 针对不同种类的行为改变应该采用哪种方法更合适。

Prochaska 等人研究<sup>[1]</sup>发现人们在改变的过程中主要经历六个非常明显的阶段: a 前期打算阶段; b 打算阶段; c 准备阶段; d 行动阶段; e 保持阶段; f 结束。他们同时还发现, 要想实现成功的行为改变, 在特定的时间/阶段应该根据当时情况采用特定的工具/方法。本研究根据本个案的情况采用了 Prochaska 等人的阶段概念, 但在“保持”阶段后加入了“稳定”阶段。因此, 整个过程包括准备阶段、行动与保持阶段、稳定阶段。对于本个案运动员来说其行为改变过程并没有“结束”, 因为该个案仍处于进行当中。

在本研究中, 心理咨询者采用理性情绪行为疗法(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)与心理技能训练相结合的心理干预方法, 激发运动员改变其不合理的行为。

理性情绪行为疗法是一种认知—行为形式的治疗方法, 主要用于解决情绪、认知和行为方面的问题。此方法是由 Ellis 在 20 世纪 50 年代发展起来的, 它以主动、指导、解决问题、改变为导向。由于受到古希腊和罗马一些哲人对过去经历不必看重的思想的影响, Ellis 认为事件本身并不会对人们产生太大的影响, 而当事人对事件的不合理的信念对人们的影响更大<sup>[2~4]</sup>。理性情绪行为疗法主要采用情绪的、认知的、行为的方法, 目的是使自我挫败(self-defeating)的趋势最小化, 合理信念最大化, 感受并采取行动, 最终促使情感的成长、行为的建构。理性情绪行为疗法的主要任务是使来访者对不利于自身发展的相关问题的核心信念进行挑战与质疑, 产生新的、合理的、有帮助的、积极面对生活问题的态度, 进而显著地改善其不易受情绪影响的能力, 例如, 针对低挫折容忍度(Low Frustration Tolerance, LFT)、焦虑、压力等问题。因此, 在理性情绪行为疗法的开始阶段, Ellis 强调如果来访者想要达到持久的改变, 他们就必须努力去完成并保持这种改变。事实

上,对于理性情绪行为疗法治疗师来说,需要掌握与发展的最重要的技能是帮助来访者克服他们自身对持久改变的抵抗倾向<sup>[5]</sup>。

自从 REBT 理论产生以来,该理论得到了广泛的应用,并且在对外来访者问题的治疗与控制方面具有一定的效果,包括对生气、焦虑、沮丧、低自尊、病态人格、酒精和药物滥用等<sup>[6-11]</sup>。它也适用于帮助儿童、青少年、个体或群体以及有宗教信仰的人群等<sup>[6,12-15]</sup>。Lyons 和 Woods (1991)对 70 个 REBT 相关研究的研究结果进行一项元分析研究,研究表明 REBT 是一种非常有效的心理治疗方法<sup>[16]</sup>。

尽管以认知—行为疗法为导向的方法统治了整个应用运动心理学领域 30 余年之久<sup>[17,18]</sup>,并且已发表的实证性论文逾百篇,然而将 REBT 理论深入应用于竞技体育中却未见有充足的文献报道。20 世纪 80 年代中期,首次有研究者对 40 名澳大利亚专业足球运动员采用了 REBT 心理训练程序<sup>[19]</sup>。随后,Ellis (1994)发表了关于应用该技术对“回避体育锻炼的人群”进行干预的文章<sup>[20]</sup>。同年,Taylor 在对 Ellis 的回应文章中指出,REBT 模式不仅为运动心理学家/运动心理咨询者在解决回避体育锻炼问题时提供了一个有效的结构,也为他们在解决竞技体育中其他方面的问题时,帮助他们计划干预程序以及提供相应的技术等方面,提供了一个总体的框架<sup>[21]</sup>。

本研究的目的是检验以 REBT 和心理技能训练相结合的心理干预方法在帮助一名优秀乒乓球运动员处理低挫折容忍度问题上的效果。如果该种干预方法可以成功地改变运动员的问题行为,期望也能相应地提升运动员的竞技表现。

## 2 问题

### 2.1 个案背景资料

L 是一名优秀的乒乓球运动员(双打项目),聪明、独立、外向并且非常努力,大学本科学历,具有很高的成就动机,同时他也很容易激动。在心理干预介入前历史最好的成绩获得过亚洲锦标赛男子双打的冠军。

### 2.2 问题行为

L 的主要问题就是低挫折容忍度。低挫折容忍度是指人们在他们需求没有得到满足时所产生的一种与极端信念相连的情感上的困难<sup>[5]</sup>。L 主要的极端信念可以概括为“我必须表现得非常完美,否则我就是一个没有价值的运动员。”由此衍生出来

的不合理信念有“灾难化”(“比赛中出现这种失误简直糟糕透了”、“要是前三板接不好,我们就完了”);“无法容忍”(“那绝对是不正常现象,那样的球我们不能打不着”、“关键时候出现失误,怎么叫人受得了”);“过度概括化”(“如果一局比赛中接连出现这种失误,那整场比赛就无法打了”、“这种球都解决不了,那我们怎么与世界高手对抗”);“完美主义”(“我们必须要提高中、远台多球对抗能力,这样才能与一流强手抗衡,我们的能力应该要全面提高才对”、“只要搭档平时照我说的去苦训,比赛中就可能防好这样的球”。

上述“完美主义”是 L 不合理信念中的核心,它与两种技术层面的情况有关:第一,L 认为要进一步完善中、远台多球对抗能力(“我们应该强化训练中、远台对抗能力,这样才能与世界顶尖高手全面对抗”),而教练与搭档则认为我们的长处是近台球与短球,以我们的条件(队员年龄大,技术结构已定型)过于追求别人的长处是违背了“扬长避短”的原则,是不合理的。第二,L 认为搭档在比赛中常出现可以不出现的技术性失误(“搭档只要刻苦训练,就应该能达到我的要求”),而教练则认为搭档的技术结构早已定型,的确很难改变。比赛中出现失误是正常。认为 L 要求搭档做的是超出了正常的范围,属于过于挑剔。

反映 L 低挫折容忍度的典型事件发生在 2003 年 5 月巴黎世界乒乓球锦标赛,男子双打 1/8 决赛,L 与搭档对阵欧洲选手。比赛进行到关键的第五局,L 自己出现一个失误,同伴接连出现两个失误,L 开始急躁,出现负面身体语言。当同伴再有一球未接好时,L 就在场上双手一摊,仰面朝天,仿佛在责问同伴,令同伴十分尴尬。此时,场外教练已忍不住,便出语批评 L,却受到裁判出示黄牌警告。于是教练喊暂停,当同伴走近教练听取指导时,L 却走到教练旁拿起水瓶只顾自己喝水,连看都不看教练一眼,喝完水,放下水瓶,不理睬还在交谈的教练与同伴径自走回赛场。两名队员继续比赛的表现不尽人意。赛后尚有情绪的 L 又与生气的教练发生冲突。

在巴黎世界乒乓球锦标赛后,教练对 L 的评价是:“在技术上是一个很优秀的运动员,训练也非常刻苦。但他过于追求完美,有许多与一般人不同的想法,遇到问题时常常控制不了情绪。他只要在比赛中一发脾气,就不能专注比赛,也影响搭档的发挥。所以至今未在世界大赛中取得过好成绩。他的搭档是一个从性格到球路都能极好地与他配合的运

动员,应是他最理想的搭档。”L的搭档对L的评价是:“在日常生活中我们相处得不错,比赛中他在正常控制时我们配合得也很好。可他就是突然会发脾气,尤其在我们自己出现一些失误时。有时我会打得不好,他就不高兴,你马上就能感觉到他的情绪。他甚至会做出一些动作来表示不满。这样也对我造成了影响。”

### 3 干预

以下我们将讨论的L行为改变的不同阶段主要是根据Prochaska等人提出的行为改变六阶段发展起来的<sup>[1]</sup>。在本研究中除了去掉了前期打算、打算阶段和结束阶段外,还在保持阶段后增加了一个稳定阶段。需要指出的是这些阶段时间顺序的安排是为了便于对整个过程介绍有更好的理解,而在实际的操作过程中相互之间有时会有重叠的地方。

#### 3.1 准备阶段(2003年10月~2004年1月)

L意识到了自身的问题,但是他认为他每次发脾气都是有原因的,而且他也想去改变,但是总是难以控制自己的情绪。2003年5月世乒赛后,他的教练建议他去寻求运动心理学家的帮助,他接受建议。于是本文第一作者于2003年6月与L建立了咨访关系,但是在6月到9月之间,由于频繁的海外比赛的原因,他只是偶尔来与心理咨询师见面。从10月份开始,咨询(每次1个小时左右)开始变得比较有规律,在本地训练基地平均每周一次,若在海外训练营和比赛地则平均每周两次(心理咨询师跟队外出)。咨询过程中一对一咨询约占总时间的75%,剩下的25%主要是根据情况进行与教练员或搭档(K)一起的小组咨询。分不同的阶段来看,准备阶段共有咨询次数约20次,行动与保持阶段共有干预次数约40次,稳定阶段共有干预次数约15次。

在开始的几次咨询中,主要是帮助L认识他的低挫折容忍度问题,他本人许诺要力求改进。因此,本文第一作者用L本人在比赛中的多个例子来与他详细讨论REBT的概念以及ABCD方法并确认他理解,例如,A是刺激事件;B是L的信念体系;C是他的情绪或行为反应,或是由于持有信念B所带来的后果;D是辩论不合理信念。REBT理论强调对不合理信念的辩论,通过商讨的形式对当事人的不合理信念进行反驳。

在这一阶段,向L建议了整个行为改变训练的方案,它由以下三方面组成:

(1)目标:用更合理的信念取代之前的信念,在比赛中能保持冷静控制情绪;

(2)方法:(a)认知的、情绪的、行为的干预技术;(b)学习与使用心理技能,主要有深呼吸,想象,自我谈话,行为程序等;(c)阅读心理咨询师推荐的书籍;(d)定期与心理咨询师讨论。

(3)评价:(a)自我评价;(b)教练员与搭档的评价;(c)比赛中的表现。

L同意,从2月份开始实施。

#### 3.2 行动与保持阶段(2004年2月~6月)

在行动阶段与保持阶段,心理咨询师采用REBT技术(认知、情绪、行为干预)与心理技能训练相结合的方法对L进行干预,以促进L的改变,同时对所获得的改变进行巩固。因为在行动阶段与保持阶段使用的咨询与训练方法有相当程度上的交错,因此将两个阶段放在同一小节中阐述。

##### 3.2.1 认知干预 实证型辩论(empirical disputes)

针对与技术层面有关的两种情况(中远台多球对抗能力,搭档的技术结构),心理咨询师与L、搭档及教练一起进行了多次的专门讨论。这种讨论经常是在训练中,比赛后及咨询室内进行。主要由教练使用比赛录像与比赛技术统计资料作为依据,对L的想法进行辩论,指出其不合理的地方。搭档也从更好地配合L的角度提出对自己技术要求的看法与建议,以求达到最大效益的双打默契。

配合其它认知干预技术的同步进行,L的这两种与技术有关的想法经历了一个慢慢转变的过程:坚持自己的想法→不反对教练/搭档的想法→与教练/搭档达成共识。在这一过程中也出现过起伏。

功能型辩论(functional disputes)针对L的主要非理性信念进行功能型辩论,让他对于所持信念及随后而来的情绪和行为的功能产生怀疑,让他评估这类信念、情绪与行为是否能帮助他达到卓越运动表现的目的。引用以下一段L与心理咨询师(C)的对话\*来说明所采用的功能型辩论方法。

L:“每当比赛中出现这种错误时,我就开始生气”

C:“为什么呢?”

L:“我觉得这不正常,那样的球我们应该能打好的。”

\* 引自2004年2月咨询工作日记。

C: “你觉得不正常是因为 …?”

L: “作为世界级选手, 这种球都解决不了, 就是不正常。”

C: “如果你觉得刚刚的失误是不正常, 这种念头会对于你接下去的比赛有帮助吗?”

L: “我想没有, 但我会尝试控制自己。可如果接着再出现一次类似的失误, 我的生气会加重。”

C: “在这种情况下, 你通常会怎么样吗?”

L: “我会发泄我的情绪, 做出一些手势与动作, 有时会喊叫。但我不会直接对搭档表示我的不满 (如果是搭档的失误)。”

C: “尽管不是直接, 搭档还是一定会感受到你的不满, 对吗?”

L: “是的。”

C: “当你做完了这些发泄方式后自己的感受呢?”

L: “有时会令我的情绪缓和一些。但通常还是不能平静下来专注打下一球。有时立即开始后悔刚才的举止。”

C: “那运动表现会受到影响吗?”

L: “当然是不如冷静状态下的表现。”

C: “比赛中的最终目标是要有卓越的运动表现对吧?”

L: “没错。”

C: “我们可不可以这样小结: 当你觉得比赛中失误不正常时, 你就开始生气, 生气加重时就会做出一些发泄方式, 而这些方式又影响你及你搭档的心情, 对之后的运动表现也造成不利的影响。”

L: “是这样。”

C: “好, 那我再问你一次, 你觉得失误不正常对你的运动表现有何种影响?”

L: “负面影响多。”

C: “那你还会坚持这种念头不放吗?”

L: “你这样分析时, 我觉得不应该坚持它。”

通过功能型辩论, L 认识到他的非理性观念所带来的功能上的不当, 愿意尝试改变来取得功能上的改善。

哲学型辩论 (philosophical disputes) 针对 L 的非理性信念进行哲学型辩论, 让他对自己所持信念在价值观上重新认识, 重新评估已有信念对整个运动生涯甚至整个生活的意义。

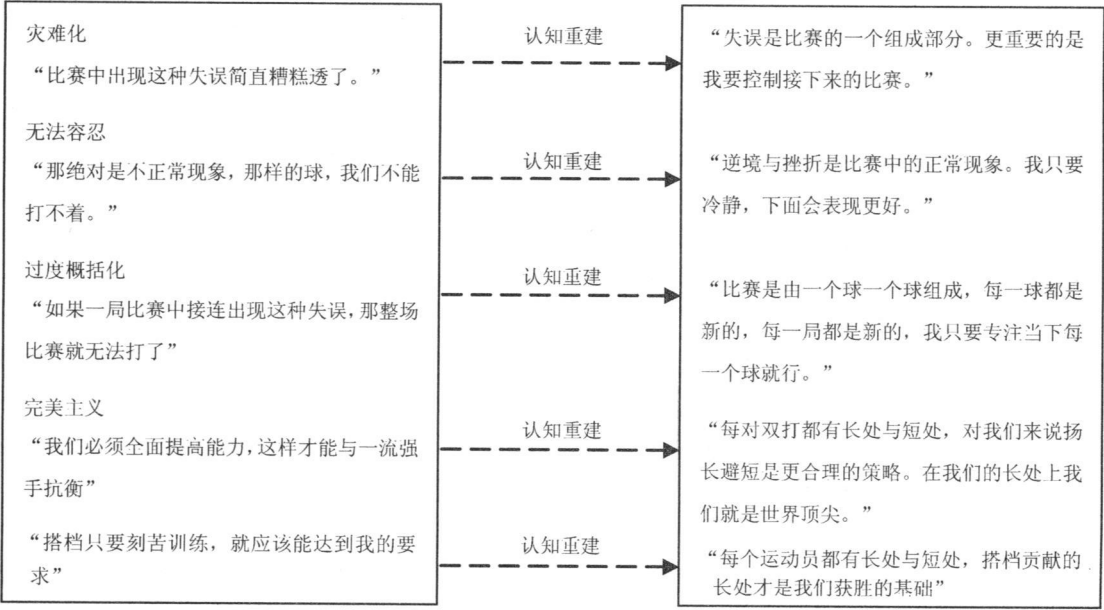


图1 认知重建过程示意图

与 L 讨论的主要包括两个方面: 其一, 对完美主义的重新认识。追求完美的确给人以动力, 让人以高标准来严格要求自己, 但它也带来压力下的负面念头、情绪、及行为, 如认为自己不够完美, 情绪受挫, 行为过激。对于 L 与搭档这一对“老”运动员来说, 在追求成功的道路上, “扬长避短”应是比追求完美更合理的观念与策略, 所以要通过对各种现实条件、可利用资源的仔细分析, 通过充分发扬自己的长处, 把自己的长处提升到世界顶尖, 来建立自信, 而不是追求全面完美来建立自信; 其二, 理解逆境与

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

挫折在生活、运动生涯中的永远存在。中国古语说“人生不如意之事十之八九。”所以应抱着一种逆境、挫折是正常的心态去看待世界,看待比赛。在这种价值观的基础上,才会有正常的心态,充足的准备去应对在生活中、比赛中出现的各种困难,才会更主动,更现实地实现设置的目标。

L 逐渐接受以“扬长避短”,“逆境是正常”的观念,去取代“完美主义”与“无法容忍”。

认知重建(cognitive reframing)在整个咨询过程中,一直帮助 L 对比赛中出现的问题从不同的角度来看待,主要导向为在出现逆境、挫折时把它们看作是等待克服的挑战,而不是一种威胁,或不好的厄运。认知重建的过程,也是通过辩论,建立新的观念的过程。认知重建过程示意图见图 1。

合理应对守则(rational coping statements)在认知技巧中还加入了合理应对句型的应用。心理咨询师把一些句子写成“应对守则”,在咨询过程中用来帮助 L 建立新的信念。这些具有警示与鼓励的话,在反复的使用中可以增强信念。心理咨询师与 L 讨论每一条“守则”的意义,并请 L 举出他本人三个以上的例子来加以说明,若 L 觉得有意义,就要熟记于心。被反复使用的“合理应对守则”主要有以下几条:“逆境是正常,顺利是例外”、“总是会有一些事发生在我最不想发生的时候”、“唯一能弥补搭档失误的是我的鼓励”、“突然发脾气是由微小的负面念头累积而成”、“没有控制不了,只有不想控制”。

心理教育方法(psychoeducational method)在整个行动与保持阶段,心理教育方法始终贯穿其中,这一方法主要是通过推荐读物让 L 阅读,包括心理学读物与人物志读物;讲述故事,包括讲述心理咨询师以前工作过的顶尖运动员的故事与媒体作品中的故事;讨论各类发生在各行各业中与逆境应对有关的事件与人物。通过这些阅读,讲述故事,讨论事件与人物,让 L 能够持续地感受到新的合理观念的积极影响,巩固已形成的合理信念。在奥运会比赛的两个月以前,心理咨询师还特意编写了一万字的《奥运会心理准备手册》让运动员阅读与讨论。这份手册的主要内容是讲解比赛中克服逆境的思想与方法。

**3.2.2 情绪干预** 理性情绪想象技术(rational emotive imagery)想象(imagery 一词在运动心理学领域译为表象,为与心理治疗领域“想象”译法保持一致,本文采用“想象”)是运动心理学中最常用的心

理技能之一,根据 Ellis 的建议,理性情绪想象技术的使用是为了两个目的:其一是帮助当事人找出在问题情境中,他想要的适当且合理的情绪;其二是能够让当事人反复体验对他有效的自我谈话和应对机制。

想象是一种个体间差别较大的心理技能,在进行想象练习之前,先采用了想象能力自评表<sup>[22]</sup>对 L 的想象能力进行了评估,结果显示 L 的视觉(visual)、听觉(auditory)、动觉(kinesthetic)、情绪(mood)四种想象能力均在良好等级以上(该问卷评定等级为:优秀、良好、一般、差)。

在与 L 的讨论中确定几种在过去的比赛中曾发生过的典型的发脾气的情境,以此来作为想象练习要改变的目标。整个练习过程基本如下:L 轻轻闭上眼睛,运用想象让自己进入到发生过的情境中,当他融入当时的情境并体验到情绪时(如生气、挫折等),就抬手暗示。此时请 L 给负面情绪取个名称或代号。然后 L 就尝试通过辩论或认知重建方法来产生新的信念,并体验随之带来的中性或正面情绪。一旦转化成功, L 再次抬手暗示。请 L 慢慢回到现状,然后睁开眼睛。此时询问 L 现在的感觉,记录下来,再问 L 是如何转化情绪的,也记录在案,并再一次讨论信念如何帮助情绪转变。这一理性情绪想象技术练习既在咨询室进行,也作为作业要求 L 自己在平时完成。

**角色互换** 这一角色互换分为真实角色互换与想象角色互换,互换的角色是 L 与他的双打搭档,以及教练。真实角色互换是在训练场上进行,即在某种情境下由双打搭档对 L“发脾气”,让 L 体验处在这种情况下的感受;也让 L 与教练角色互换,让 L 体验处在教练位置上会怎样去看待“L”面对逆境时的发脾气。角色互换练习也通过讨论进行,即让 L 想象处在某种逆境、失误情境中他若处在搭档、教练的位置上时会希望“L”怎样去做,并在讨论中让搭档、教练发表看法来评论 L 的角色扮演。

**角色互换练习时间** 一般较短,主要目的是在此过程中让 L 有新的想法与感受。也可以借此进一步讨论非理性信念,练习辩论与认知重建。这一过程也是 L 体验更为积极地与搭档与教练互动的过程,形成更为互相理解的气氛。

**社会支持** 社会支持是一种极重要的情绪上的支持。在改变的过程中得到良好的社会支持会极大的鼓励当事人更积极地接受变化。本案例中 L 得到的社会支持主要来自于教练与双打搭档。从 L

尝试改变的准备阶段起,就一直受到教练与搭档的鼓励与支持。在每个月的主要赛事完成后,心理咨询者、教练与两位双打运动员都有机会坐下来评估 L 这一阶段的进步情况,并给予他积极的鼓励与支持。在某次比赛中若 L 表现出良好的心态时,教练就会及时表扬;在 L 的控制能力出现起落时,教练与搭档也能接受,但也予以评论。

**3.2.3 行为干预 强化作用(reinforcement)**对于朝着目标行为变化的行为需要给予强化来进一步促进它变化,这种强化作用主要从三方面来实现。

首先是 L 本人的自我评价。自我评价包含两个方面,其一是在每一比赛阶段(如奥运资格赛、国际乒联职业巡回赛、奥运会赛前训练营、亚洲邀请赛)结束后, L 会与心理咨询者坐下来进行自我分析与评价。其二是在不同的比赛阶段使用“目标获得评价表”(Goal Attainment Scale)来对自己比赛中的控制程度进行自我评价。关于“目标获得评价表”的情况见后面对该方法的详细介绍。

其次是心理咨询者、教练、搭档给予的语言评价与反馈,这种评价与反馈会在两种情况下发生,其一是在不同场次的重要比赛之后,其二是在每一比赛阶段之后的总结时。这种评价会在详细的讨论中给出肯定的现状及进一步的方向。教练也在不同的比赛阶段使用“目标获得评价表”来对 L 的改善情况作出评估。

第三是使用比赛录像来评估与强化行为。对某场特别重要的比赛总结时,或当出现有争议时(如教练认为该场比赛 L 有问题,而 L 自认为不是问题),就可采用观看比赛录像方法来仔细分析与评估。由于比赛中的观念、情绪、行为表现会呈现一致性与连续性,通过这种方法可以清楚评估到 L 已有的进步及尚存在的问题。

**3.2.4 心理技能训练(mental skill training)**运动心理学已有长久的历史通过心理技能训练来提升运动员的自我控制能力,对 L 也进行了较为系统的心理技能训练以帮助他能更有效地控制行为。除了为提高“理性情绪想象技术”的效果而对想象能力进行了训练外,也对唤醒水平调节(深呼吸)技术与自我暗示技术进行了训练,并最终把这几项技术联合形成行为程序技能。

想象训练是指在指导语下,在头脑中呈现某种情境、相应的情绪、或运动技术动作的过程。表现训练的主要目标是训练 L 想象的清晰性与控制性<sup>[23]</sup>。

深呼吸训练是指通过腹式呼吸放松法,让大脑

入静,从而调节中枢神经系统唤醒水平的过程。深呼吸训练的主要目标是训练 L 能在很短时间内调节好自己的唤醒水平<sup>[23]</sup>。

自我暗示训练是指利用特定言语等刺激对心理施加影响,进而控制其行为与情绪的过程。自我暗示训练的主要目标是训练 L 能在极短时间内调整情绪,调整注意指向<sup>[23]</sup>。

行为程序是指一套从序列与内容上预先安排的心理技能,用来帮助稳定与控制思维与情绪<sup>[24]</sup>。L 的行为程序是做 1~2 次深呼吸(调整兴奋性),使用自我暗示或积极性表像(控制情绪,调整注意力)。这一行为程序掌握后,可在比赛中的任何时刻使用。L 自述在掌握这一行为程序后在比赛中经常使用, L 在奥运会比赛中使用这一行为程序可以从比赛录像中观察到。

前三种心理技能训练贯穿在整个行动与保持阶段,作为一种基本心理训练的要求在执行。进入稳定阶段后,主要就以行为程序的形式进行。

在行动与保持阶段,干预与对干预取得效果的巩固是同步进行的。在此过程中 L 的行为改变有所反复,为了确保干预的效果可以得到保持,给 L 布置一些任务回家练习(包括每天在日记中鉴别不合理信念,并对其进行辩论;每天进行深呼吸训练 15 分钟;在看书或看电视前进行行为程序练习),同时鼓励他在适当的时候运用合理应对守则。

### 3.3 稳定阶段(2004 年 7 月~8 月)

在稳定阶段,REBT 的技术以及心理技能训练仍然被继续使用,以进一步强化对 L 的干预效果的巩固。其情况基本趋于稳定,没有大的复发情况出现。截止到本文成稿时,一些合理应对守则已经被 L 很好的内化,成为其新的信念体系的一部分。在整个行动与保持阶段、稳定阶段内, L 得到了教练员及搭档的大力支持和鼓励。尽管 L 偶尔会有所反复,但其整体上对情绪的控制及处理挫折的能力得到了明显的改善。在干预的各个阶段里,REBT 各种干预技术及心理技能训练的实施情况,详见表 1。

## 4 效果评定

### 4.1 认知信念的改变

本研究中运动员行为改变的根本原因,是认知信念的重建。L 不合理信念的核心是与技术特征有关的“完美主义”,不仅是针对自己的“全能”要求,还有针对搭档的“完美”要求。虽然两者同属于过分追求“完美”的不合理信念,但在心理过程与情绪

反应方面是有区别的。前者的心理过程特征朝向“自我”<sup>[25]</sup>,出现“自责”,情绪上急躁、焦虑,状态自尊下降;后者的心理过程特征朝向他人,“指责”搭档,情绪上易出现迁怒、暴躁。咨询者对这两方面采用了不同的认知重建。对于 L 朝向自身的问题,主要采用“理解失误(失误是比赛的一个组成部分)”与“注重未来(控制下面的比赛)”这种更合理的信

念来取代“完美”;对于朝向搭档的问题,主要采用“扬长避短(搭档贡献的长处才是我们获胜的基础)”与“弥补损失(唯一能弥补搭档失误的是我的鼓励)”这种更合理的信念来取代追求“完美”。此外,不管是针对自己还是搭档的失误,要求 L 建立的更本质的核心信念是“逆境与挫折是比赛中的正常现象”,所以“只要我冷静,下面会表现更好”。

表 1 REBT 各种干预技术及心理技能训练在各个阶段的实施情况一览

阶段	认知技术	情绪技术	行为技术	心理技能
准备阶段 (2003 年 10 月 ~ 2004 年 1 月)	—	—	—	—
行动与保持阶段 (2004 年 2 月 ~6 月)	辩论: 实证型辩论 功能型辩论 哲学型辩论 认知重建 合理应对守则 心理教育方法	理性情绪想象技术 角色互换 社会支持 (教练员与搭档)	强化作用 (自我评价、他人 评价、录像评价)	想象 深呼吸 自我暗示 行为程序
稳定阶段 (2004 年 7 月 ~8 月)	合理应对守则	社会支持 (教练员与搭档)	强化作用	行为程序

注:“—”表示无干预

咨询者在这一过程中主要从两方面来反复验证 L 的信念结构是否得以改变,其一是在重要比赛的比赛场次之后,通过仍存在的问题或已有的进步直接与 L 讨论,并同时听取教练员的意见,从中评价其时 L 的信念结构;其二是结合不同阶段(行动与保持阶段,稳定阶段)的总结,仔细评估 L 本人、教练及搭档的“阶段性总结”,并再次与 L 讨论,确认其认知信念的改善与巩固,并确认认知信念的改变导致了赛中行为的改变。

在第一方面,结合重要的比赛所进行的目标行为评估(见 4.2 部分),咨询者在重要赛事后会直接与 L 交谈,根据当次比赛中自身及搭档的失误情况,检验 L 的合理信念的改善程度。在行动与保持阶段还多次与 L 及教练一起观看比赛录像,反复与 L 讨论与辨析。伴随着整个认知干预过程,在教练员的帮助下,L 认知信念的改变是一个渐进的过程。在奥运会资格赛时,他已不再坚持他的“完美技术”观念,即对自己的“全能”要求及对搭档不出现失误的要求,但在这一阶段仍然会不自觉地出现对自己及搭档发脾气的现象,即“自责”与“指责”时有出现,仍有情绪反应。此时能有意识地去与自己辩论,

用更合理的信念来“要求”自己与搭档。用 L 自己的话说“能丢开失误,只要求自己与搭档发挥长处。”L 自己在赛后总结道,只要他能够坚持合理的信念,他就可以控制住情绪,就能把注意力完全投向下面的比赛,自信心也不会受到破坏,并保持与搭档的默契。到了韩国、新加坡公开赛时,L 已基本上能用重建的合理信念在比赛中要求自己。在自己出现失误时,能对自己说“没关系,关注下一球”;搭档失误时,L 主动承担责任,并给出积极性的技术性提示。其时 L 对自己的评价是“关键是想法,要给自己一个很好的理由(指合理信念)”,“我基本上已能做到”。赛后的评估也可以明确看到 L 合理信念的进步与巩固。到了奥运会比赛阶段,L 已完全采用“逆境与挫折是正常”的合理信念指导自己行为,在每一场比赛之后的小结中清楚地叙述如何对赛中出现的问题进行合理地应对。如半决赛对俄罗斯选手前四局打成 2:2 后,在关键的第五、六局中能冷静处理失利局面,在受挫情况下对自己自信,对搭档鼓励,最终赢得比赛。咨询者可以清晰看到合理信念的巩固程度,在逆境与挫折中反复受到考验但仍被用来指导行为。



在第二方面, 结合 L 本人、教练员及搭档的“阶段性总结”(详见 4.2.2), 来确认 L 认知信念的改善以及由此导致赛中行为的改变。在“行动与保持阶段”总结中, L 认为自己的信念已有很大改善, 趋向合理化, 而教练虽然认为 L 有时还是有“怪想法”, 但在观念上已基本是“扬长避短”, 而不再追求“完美”, 搭档则感到在“逆境与挫折是正常”信念上两人已具有共识。这一阶段 L 赛中行为的改变可从“目标获得评价表”(详见 4.2.1)结果中看到, L 总结其从比赛 1 到比赛 4 的行为进步(见图 2)主要是因为信念合理化, “实际上每次重要比赛中都会有失误与挫折, 以前觉得不应该, 就无法容忍, 就会失去冷静。而现在在想法上转变, 理解挫折, 合理应对, 就能控制自己。”教练与搭档也同样认为 L 完全是“想法”的转变而导致赛中控制能力的改善(见表 2)。

在“稳定阶段”的总结中, L 评价自己“逆境与挫折是正常”的信念非常巩固, 在比赛中用合理的“想法”处理挫折非常稳定, 并认为自己因此才会在奥运会比赛中对“失误与挫折”(在回答“目标获得评价表”时要考虑的问题)有最好的控制程度(见图 2)。教练员在总结中也谈到 L 比赛中的“想法”十分稳定, “控制到百分百”(教练语)。认为这是促使 L 自己及搭档能力出色发挥的关键。而搭档则认为由于 L 的想法与情绪稳定, “奥运会的比赛是我们有史以来的最好比赛”。

上述的讨论可以总结如下: (1) 通过认知干预, L 的信念被重建。通过逐场跟踪重要的比赛, 可以评估到 L 的信念结构在比赛中的逐渐改变以及带来的作用。(2) L 在比赛中信念的改变导致了行为的改变。在合理信念的支配下, 比赛中面对挫折时 L 对自己冷静、自控, 对搭档的信任、鼓励。这使得 L 及搭档的比赛能力得以提升。

4.2 目标行为的改变

本研究的干预效果是从 L 行为改变的角度进行评估的。通过 L 的自我评价指标、教练员和搭档对 L 的评价指标以及 L 的行为表现指标(录像分析)分别在准备阶段、行动与保持阶段、稳定阶段中的改变情况来反映干预效果。

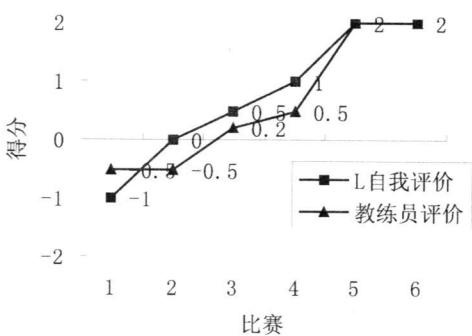
4.2.1 目标获得评价表(Goal-Attainment Scale)

目标获得评价表是临床心理学与运动心理学较为常用的一种评价工具<sup>[26-29]</sup>(见附录)。目的是用来帮助当事人评估他/她的目标获得的程度, 共分为五个等级, 从最好的结果(+2)到最糟糕的结果

(-2)。正中间等级(0)是作为刚能被接受的程度。

本研究中分两种情况使用目标获得评价表。第一种情况是运动员自评, 在一场比赛结束之后, 运动员立即填写该表。先回答表中的问题: “在今天的比赛中, 你有多少次重要失误与挫折?”然后分别写出落在不同等级上的次数各是多少? 五个等级以李克特式五点计分, 根据运动员的回答, 就能计算出运动员在该场比赛中的目标获得得分。例如运动员回答今天比赛中共有 10 次重要失误与挫折, 而对这 10 次的控制程度则是分别以各 2 次分布在由 +2 到 -2(+2, +1, 0, -1, -2)五个不同等级上, 计算该场比赛目标获得得分方法是:  $[(+2) \times 2 + (+1) \times 2 + 0 \times 2 + (-1) \times 2 + (-2) \times 2] / 10 = 0$ 。

第二种情况是教练员评估运动员。评价表的指导语为: “请您对运动员今天的表现以百分比的方式在不同等级上做出评估。”教练员以自己的经验与知识来评估运动员总的表现并分别在不同等级上给出百分比权重。根据教练员的评估, 将百分比权重换算成分数, 就能得出教练员认为运动员该场比赛的目标获得得分。例如教练员评估今天运动员对失误与挫折的控制表现分别以 10%, 40%, 20%, 20%, 10%分布在由 +2 到 -2(+2, +1, 0, -1, -2)五个不同等级上, 计算该场比赛目标获得得分方法是:  $(+2) \times 0.1 + (+1) \times 0.4 + 0 \times 0.2 + (-1) \times 0.2 + (-2) \times 0.1 = 0.2$ 。



注: 比赛 1	奥运会资格赛 I	2004 年 4 月上旬
比赛 2	奥运会资格赛 II	2004 年 4 月上旬
比赛 3	国际乒联韩国公开赛决赛	2004 年 5 月下旬
比赛 4	国际乒联新加坡公开赛决赛	2004 年 5 月下旬
比赛 5	奥运会半决赛	2004 年 8 月中旬
比赛 6	奥运会决赛	2004 年 8 月中旬

图 2 L 及教练员在目标获得评价表上得分

在对 L 进行心理干预后, L 已逐渐理解并体验到自我控制的要求与程度。同时, 他也能很清楚地描述出在已往的比赛中曾经有过的理想的自我控制情况, 包括想法、情绪与行为。在这样的基础上, 开



始在重要的比赛中让 L 进行“目标获得评价表”的自我评估。对每场 L 进行自我评估的比赛,也请教练实施评估。

图 2 中的正方形连接线和三角形连接线分别表示 L 自身和教练员对行动与保持阶段中期(奥运会资格赛),行动与保持阶段后期(国际乒联职业巡回赛),及稳定阶段(奥运会)的六场重要比赛中 L 对行为控制情况的评分。从图中结果可以看到得分呈递增趋势,表明 L 在不同阶段的比赛中对行为的控制情况逐步提高。整体上看,虽然在行动与保持阶段主要表现为 L 评价稍高于教练员评价,但两者评价具有较高的一致性。在稳定阶段,两者的评价均达到最满意程度。

表 2 L、教练员及搭档在各阶段对 L 的“阶段性总结”评价一览

阶段	L	教练员	搭档
准备阶段	“我知道我存在一些问题,但是什么事情都是有原因的,我也想很好的控制自己,但是我也没有办法。”	“L 是一个很优秀的运动员,但是过于追求完美,并且在遇到挫折的时候无法控制自己的情绪,这即会影响他的注意力也会影响他的运动表现”	“平常 L 都没有什么问题,但是一旦我们之中有人失误他就会突然失去冷静,并且会因此影响我的运动表现”
行动与保持阶段 (韩国、新加坡公开赛)	“通过这段时间训练,我已清楚地知道如何去保持冷静,尽管有时还不能完全做到。关键是想,要给自己一个很好的理由。”	“这一阶段 L 的行为控制的确有进步,但不稳定。他仍然需要反复磨练,克制他的一些怪想法。”	“我感觉好多了。他基本上已能控制自己,对他自己失误不发脾气,而且还能在我失误后鼓励我。”
稳定阶段 (奥运会比赛)	“我觉得我的情绪控制能力已有明显的改善”  “我觉得在比赛中很自信,完全处在控制之中。”  “你都可以看到,在比赛最紧张的时候,我已会自动化地做一个行为程序,感受到自己的冷静,然后才示意比赛继续。”	“L 对搭档的支持已有根本的改善”  “奥运会的比赛 L 真的做到了百分百的冷静与投入,这在世界大赛中是从从来没有过的。我想比银牌更重要的是 L 学会了如何去控制自己。”	“他只要坚持做到认为“逆境是正常”,我们就能保持良好竞技状态。”  “奥运会的比赛是我们有史以来的最好比赛,我俩配合得非常好,对任何困难都能一致去克服。”

4.2.3 录像评估 录像评估的目的是通过对 L 重要比赛的录像进行分析,来定量评估 L 在心理干预介入后,自我控制能力的进步情况。分别对处在三个不同阶段(准备阶段,行动与保持阶段,稳定阶段)的五场重要比赛录像进行了资料统计,来定量地评估 L 在心理干预介入后的改变情况。

录像评估的具体方法为:(1)确定每场比赛中出现的“逆境”次数。“逆境”的定义为:a)比分持平时(包括 0:0)对手连续得 2 分或 2 分以上,或 9:9 平以上时对手得 1 分;b)领先 2 分或 2 分以上时被

4.2.2 “阶段性总结”评价 在三个不同阶段(准备阶段、行动与保持阶段、稳定阶段),L 本人、教练、及搭档分别对 L 在各个阶段内参加的重要比赛中的实际表现做出了总结性评价。三人的“阶段性总结”主要来自于口头报告。每次的“阶段性总结”形成文字后,会再次呈现给当事人,只有被确认后才存档。从评价结果可以看到,在同一阶段不同评价者对 L 的评价具有很高的一致性,不同评价者在不同阶段的评价均趋于正向发展。因此,通过分析各个阶段不同评价者的总结性评价的变化及一致性情况可以对 L 的行为改变情况做出判断。详细内容见表 2。

对手追平或反超;c)领先 4 分或以上时,被对手连得 3 分。(2)确定 L 面对“逆境”时出现“负面反应”的次数。“负面反应”的定义是出现失误后 L 有明显的外显行为反应,包括:a)同伴失误后,脸部呈怪异表情,或摇头,或摊开双手;b)自己失误后,脸部呈怪异表情,或自我责骂,或踢腿;c)在需要沟通时(如发球时,失误后)明显地不与搭档沟通。(3)确定了(1)和(2)的次数后,就可以得到 L 对自己负面反应的控制成功率。对录像资料的评估是由本文第一作者的两同事分别进行,两人评估的一致性程

度达 90 % 以上。对于有争议的情境, 两人经过讨论后达成一致意见, 最后得出表 3 中的数据。

在录像评估资料中可以清楚地看到, L 在不同阶段的比赛中对“负面反应”控制的成功率呈现出上升趋势, 说明随着干预的实施与进展 L 的控制能力得到了逐步的提高。见表 3。

表 3 三个不同阶段 L 对“负面反应”控制成功率分析表

阶段	比赛		逆境次数	出现负面 反应次数	控制成功率	比赛结果
准备阶段	国际乒联年度总决赛 (2003 年 12 月)	半决赛	16	7	56%	2 4 负
行动与 保持阶段	国际乒联韩国公开赛 (2004 年 5 月)	决赛	14	5	64%	1 4 负
	国际乒联新加坡公开赛 (2004 年 5 月)	决赛	13	3	77%	1 4 负
稳定阶段	雅典奥运会 (2004 年 8 月)	半决赛	9	0	100%	4 2 胜
	雅典奥运会 (2004 年 8 月)	决赛	12	0	100%	2 4 负

5 讨论

本文的主要目的是描述对一名高水平运动员在奥运会前一年中进行心理干预, 以改变其“低挫折容忍度”的过程, 以及评价这一心理干预的效果。本文第一作者实施了全部的心理干预工作并随队参加了雅典奥运会, 直接观察了该运动员最终获得银牌的比赛过程。

5.1 心理干预

在准备阶段, 主要目标是建立高信任度的咨访关系及让 L 认识到他的低挫折容忍度问题。在这一阶段遇到的主要问题是 L 对心理干预方法及效果的怀疑。通过使用 L 本人比赛中发生的众多实例来与他详细讨论 REBT 的概念以及 ABCD 方法, 让他逐渐了解并开始接受为他制订的行为改变方案。

在行动与保持阶段, 主要目标是实施干预计划以促进 L 的改变, 同时对所获得的改变进行巩固。此阶段中要解决的关键问题有两个: 一是 L 对自己非理性信念的觉察并使用理性信念取代; 二是借助各种心理技术建立正确的行为反应。在第一个问题上, 首先通过比赛录像及技术统计资料, 在教练、搭档的配合下, 挖掘出了 L 与运动专项技术有关的非理性观念, 这对他深入了解自己的非理性观念并寻求更合理的观念极为重要。同时也使用其它辩论方法使 L 对自己所持信念在价值观上重新认识, 重新

评估已有信念对整个运动生涯及生活的意义。在对 L 的非理性观念进行辩论与认知重建的过程中, 非理性观念的改善是一个循序渐进, 有时会有反复的过程。其中技术层面的非理性观念改变对其它非理性观念的改变有互为促进的作用。在第二个问题上, 配合 REBT 进行的心理技能训练也起到了很好的效果, 它为 L 提供了一种在需要时可具体操作的技能, 用来帮助控制自己的行为。L 在奥运会的比赛中就直接应用了这些心理技能。

在稳定阶段, 主要目标是对已有的干预效果进行巩固强化。这最后阶段最重要的问题是防止 L 的行为出现反复。在这奥运会比赛前的两个月中, REBT 认知技术中的合理应对守则被很好的内化及运动心理技能中的行为程序被很好的掌握对 L 的情绪与行为的稳定有很大贡献。

总体来说, 咨询者与 L 共同认为, 以 REBT 为基础, 结合心理技能训练的这一干预计划为运动员的行为改变提供了一种极为有效的训练模式。L 在奥运会结束后的总结中特别提到两点, 一是比赛关键时刻的合理信念, 二是在需要时可具体操作的技能, 对他在比赛中的行为控制是最重要的。

在整个干预过程中也存在着不足之处。其一是相对认知干预, 情绪干预的实施显得较为薄弱。理性情绪想象技术与角色互换两种练习在深度与频次上都似显不足, 并在效果评定上也较难进行。这种情况的出现可能与运动员不太喜欢这两种练习有

关。其二是 REBT 中的理性情绪想象技术与运动心理技能中的想象技术在心理干预(行动与保持阶段)的早期未能互为一致与促进,运动员甚至觉得有些混淆。原因是 REBT 中的想象是自然遐想/回忆,并体验情绪。而运动心理技能中的想象是严格界定的(“内表象”internal imagery 是指运动员想象自己从“我”的角度观看自己完成某种运动技能;“外表象”external imagery 是指运动员想象自己从他人的角度观看自己完成某种运动技能),并结合动作,强调想象本身的控制性。从总结的层面来看,其实运动心理技能中的想象训练是可以溶入 REBT 中的理性情绪想象技术并对后者做出贡献的。

从心理咨询者的角度来看,另外还有点对于最后干预效果的获得与稳定也至关重要。其一是心理咨询者能持续跟队。整个心理干预过程是一个持续跟踪,在多种场合、情境进行干预的过程。除了在本地训练基地有规律地咨询互动,实施计划外,心理咨询者能够持续跟队外出集训、比赛也是一个非常有利的条件。在海外的旅行、集训、比赛过程中,可以充分利用各种情境,尤其是在发生“问题”的时刻,就是最好的可“教育”时刻。而往往是在比赛出了“问题”之后,在教练、搭档的帮助下,心理咨询者在酒店、餐厅与 L 进行的讨论是最充分与彻底的。

第二是在整个过程中得到了教练的直接支持与配合。对运动员来说,教练既是他可借助的应对挫折的资源,也可能成为他的一种压力源(stressor)。因此整个心理干预计划以及实施过程中各方与 L 的互动都需要得到教练的理解与配合,这一点极为重要。事实上,教练员在本个案的心理干预实施中扮演着重要角色,从参与讨论,辩论 L 非理性观念,比赛中对 L 进行督导,过程中提供评价与反馈,到为心理咨询者提供时间上、机会上、经费上的支持与配合。本个案若无教练的参与,是难以想象可以完成的。

## 5.2 本研究效度评价

本个案研究采纳“三角检验”(triangulation)方法<sup>[30, 31]</sup>来对心理干预效果,或本研究效度进行评价。“三角检验”是质性研究中常用的一种效度检验方法,其基本原则是从多种角度来对资料的收集与分析进行检验,若得到的一致性程度愈高,则证明该研究的效度愈高。“三角”分别为研究者、研究方法、资料来源。在本文的研究者这项中,作为操作者的运动心理咨询者与作为观察者的咨询者的同行对 L 的行为改变具有相当一致的看法(每阶段的同

行评议会),此外,教练员也可以作为观察者,其对 L 行为改变的评价也与操作者基本相同。在研究方法这项中,本研究采用了目标获得评价表、“阶段性总结”主观评价及比赛录像分析三种方法来评估干预的效果,且三种方法中评估的行为改变阶段与比赛场次也保持逻辑上的一致。我们可以从三种方法中观察到共同的行为改变趋势及得出相同的结论。在资料来源这项中,上述每一种方法都有两种以上的资料来源渠道。目标获得评价表收集了运动员与教练员双方的资料;“阶段性总结”来自于 L 本人、教练员及搭档三方;比赛录像则采纳三个不同阶段,且第二、第三阶段均有两场比赛。而来自于不同渠道的资料在三种方法中均显示了高度的一致性程度。归纳起来,本研究中的“三角”既呈现每一“角”自身中一致性,也展现“三角”共同的会聚方向。

从上述评价的结果来看,本研究者有足够的信心得出结论,认为本个案中采用的心理干预对 L 的行为改变是有效的。

## 5.3 本研究的局限

个案研究的最大不足就是它的外部效度,本研究也不例外。由于缺乏对照,本文作者也难以推论本研究采用的以 REBT 为基础的心理干预方式以及评价手段是否可适用于其它高水平运动员身上。但尽管个案研究存在着外推效度低的问题,从本研究获得的经验仍不失为可借鉴与参考的一种实践,以期能推动能形成良好外部效度的更多的实践。

## 参 考 文 献

- 1 Prochaska J M, Norcross J C, DiClemente C C. Changing for good. New York: Avon Books, Inc. 1994. 21 ~35
- 2 Ellis A, Dryden W. The practice of rational emotive behavior therapy (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Springer. 1997
- 3 Ellis A, Dryden W. The essential Albert Ellis: Against dogma. Stony Stratford, England: Springer. 1990
- 4 Ellis A, Velten E. When AA doesn't work: Rational steps for quitting alcohol. New York: Barricade Books. 1992
- 5 Dryden W, Neenan M. The rational emotive behavioral approach to therapeutic change. London: Sage Publications Ltd. 2004
- 6 Wilde J. Anger management in schools: Alternative to student violence (2<sup>nd</sup> ed.). Lanham, MD: Scarecrow Press. 2002
- 7 Zgounides G D. Anxiety disorders: A rational emotive perspective. New York: Pergamon Press. 1991. 164 ~184
- 8 Yapko M D. Breaking the patterns of depression. New York: Doubleday. 1997
- 9 Ngai S M. Evaluation of a rational emotional behavioral therapy (REBT) group program for students with low self-esteem. Hong Kong: The University of Hong Kong. 1998

10

Ellis A. Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach. New York: Springer, 2002

11

Ellis A. Rational emotive therapy with alcoholics and substance abusers. Oxford: Pergamon Press, 1988. 52 ~71

12

Ellis A, Bernard M E. Rational emotive approaches to the problems of Childhood. New York: Plenum Press, 1983

13

Dryden W, Yankura J. Counseling individuals: A rational – emotive handbook (2<sup>nd</sup> ed. ). London: Whurr Publishers, 1993

14

Dryden W. Developing self – acceptance: A brief educational, small group approach. Chichester, New York: Wiley, 1998.24 ~67

15

Nielson S L, Johnson W B, Ellis A. Counseling and psychotherapy with religious persons: A rational emotive behavior therapy approach. Mahwah, NJ: L. Erlbaum Associates, 2001

16

Lyons L C, Woods P J. The efficacy of rational – emotive therapy: A quantitative review of the outcome research. Clinical Psychology Review, 1991, 11: 357 ~369

17

Browne M A, Mahoney M J. Sport psychology. Annual Review of Psychology, 1984, 35: 605 ~625

18

Mahoney M J. Sport psychology. In: I S Cohen (Ed. ), The G Stanley Hall lectures series Washington, DC: American Psychological Association, 1989, 9: 97 ~134

19

Bernard M E. A rational – emotive mental training program for professional athletes. In A Ellis, M E Bernard (Eds. ), Clinical applications of rational – emotive therapy. New York: Plenum Press, 1985.277 ~309

20

Ellis A. The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. The Sport Psychologist, 1994, 8: 248 ~261

21

Taylor J. On exercise and sport avoidance: A reply to Dr. Albert Ellis. The Sport Psychologist, 1994, 8: 262 ~270

22

Bump L A. Sport psychology study guide: A publication for the American coaching effectiveness program. Champaign, IL: Human Kinetics, 1989. 91 ~111

23

Weinberg R S, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.279 ~356

24

Bull S J, Albinson J G, Shambrook C J. The mental game plan. Brighton: Sports Dynamics, 1996

25

Cozzarelli C., Major, B. Exploring the vality of the impostor phenomenon. Journal of Social and Clinical Psychology, 1990, 9: 401 ~417

26

Kiresuk T J, Sherman R E. Goal attainment scaling: A general method for evaluating comprehensive community mental health programs. Community health journal, 1968, 4: 443 ~453

27

Kiresuk T J, Smith A, Cardillo J. Goal attainment scaling Applications, theory, and measurement. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994

28

Martin S B, Thompson C L. Reality therapy and goal attainment scaling: A program for freshman student athletes. Journal of Reality Therapy, 1995, 14: 45 ~54

29

Martin S B, Thompson C L, McKnight J. An integrative psychoeducational approach to sport psychology consulting: A case study. Intemational journal of sport psychology, 1998, 29 (2): 170 ~186

30

Banister P, Burman E I, Taylor M, et al. Qualitative methods in psychology: A research guide. Buckingham: Open University Press, 1996

31

Sparkes A C. Validity in qualitative inquiry and the problem of criteria: Implications for sport psychology. The Sport Psychologist, 1998, 12: 363 ~386

附录:

目标获得评价表										
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
在今天的比赛当中,你有多少次重要失误和挫折?										
完成水平				控制程度				频次		
( +2 )最佳的期望成功				有好的自信,感到一切处于控制中						
( +1 )高于期望的成功				没有负性的情绪,有积极性的自我暗示						
( 0 )期望水平的成功				保持放松和心理平静,没有明显地失去控制						
( - 1 )低于期望水平的成功				对失误与挫折有负性的反应 ( 生气、负面行为,等 )						
( - 2 )最不好的结果				失去自信,想放弃						

## Changing Low Frustration Tolerance : A Case Study of an Olympic Medallist

SI Gang-Yan<sup>1, 2</sup>, LEE Hing-Chu<sup>1</sup>, LI U Jing-Dong<sup>1, 2</sup>

(<sup>1</sup> *Hong Kong Sports Institute, Hong Kong, China*) (<sup>2</sup> *Wuhan Institute of Physical Education, Wuhan, 430079, China*)

### Abstract

This article aimed to evaluate the effectiveness of the psychological intervention of rational emotive behavior therapy (REBT) and mental skills training in resolving an Olympian's (L) low frustration tolerance (LFT), particularly during major international competitions. In successfully changing his problem, his performance was also expected to improve. Multiple methods were utilized for the evaluation at different points in time. These included (1) self-evaluation and the coach's evaluation by the Goal Attainment Scale (GAS); (2) verbal feedback of L, L's coach, and L's partner; and (3) videotape analysis. The results were consistent and positive in attesting to the effectiveness of psychological intervention in changing L's LFT behaviors.

Using REBT in this study, the sport-related irrational beliefs and behaviors of L were identified. This was crucial for changing the low frustration tolerance of L. The processes of disputing and restructuring L's irrational beliefs were gradual, with fluctuations at times during parts of the action/maintenance stage. Overall, however, the changes had been positive and had been carried out in the right direction. It was interesting to note that in comparison with the other irrational beliefs, his beliefs about technique training were corrected at a slightly slower pace. However, once the former was resolved, the change process was able to move faster.

Further, the resolution of his main problem facilitated the enhancement of his performance at the 2004 Olympic Games. According to L and his coach, the doubles' achievement was partly attributed to the psychological intervention that was introduced about 10 months prior to the tournament. The coach believed that "psychological intervention was directly related to the success at the Olympic Games"; however, L remarked "psychological training has enabled me to gain full control of my emotions and play out to my potentials."

In this study, psychological intervention was found to be an ongoing, multisituational process. Apart from regular consultation with L at the local training center, the first author's presence at the overseas training camps and competitions was a facilitating factor. His presence in these various situations provided an immediate on-the-spot opportunity for educating and changing L's problematic behaviors with the support of his coach and partner.

The role of the coach was an interesting case in point. It is to note that although the coach could help L cope with his stress, if not handled well, the coach could become a source of stress for the athlete. Thus, during the implementation of the intervention, the coach's sensitivity, understanding, and support were essential in contributing to the ultimate success of the intervention. In fact, the coach played an important role in this case in that he actively participated in the discussions, disputed L's irrational beliefs, and guided L during the competition as well as provided the first author with time, opportunity, and resources to conduct his work.

**Key words** REBT, mental skills training, low frustration tolerance, Olympian.