

運動員應有的情緒認知—以「認知治療法」的觀點探究

王秋燕 / 經國管理暨健康學院運動健康與休閒系

摘要

運動比賽中，除技術外，主導運動員成績或勝負的因素中，情緒是相當重要的因素，而情緒的發生和個人內在的認知可能存有很大的相關性。所以，本研究以「認知治療法」的情緒認知觀點作架構，主要動機是想了解運動員「情緒」和「認知」之間的關係。研究目的為：應用「認知治療法」的情緒認知觀點，重建運動員情緒認知模式，以建立運動員應有的「情緒認知」。研究後發現，以認知治療法的「核心信念」重建模式，結合「吸引力法則」與「儒家思想」中的轉化觀點，可以得到一些情緒轉化的認知模式，以幫助運動員建立應有的「情緒認知」。從本研究的探討中，歸納出運動員應有的情緒認知為：一、積極自我正向管理—以「正向思想」取代「負向思想」；二、學習凡事正向思想，把握以“要”取代“不要”的正向轉移，自然思想構成行動，並導出正向力量，最後思想會變成實物；三、落實自我反省檢討—1. 我要學習「見賢思齊，見不賢而內自省」的正向思想，在正向態度中學習；2. 我要學習「聞過則喜」的正向思想，在不斷的喜悅中覺醒與進步；3. 我要學習「犯而不校」的正向思想，以同理心與包容心面對一切。

關鍵詞：情緒、認知、認知治療法、吸引力法則

EMOTIONAL COGNITION OF ATHLETES — RESEARCH IN VIEW OF COGNITIVE THERAPY

Chiu-Yen Wang

Department of Sport Health & Leisure, Ching Kuo Institute of Management & Health

ABSTRACT

Besides personal skills, the emotional state of athletes is a key factor which determines the performance or result in sports games. Since the emotional state may be greatly interrelated to the inner cognition of the athletes, the main frame of this research lies in the view of emotional cognition applied in cognitive therapy and seeks to find out the relationship between the emotion and inner cognition of athletes. By applying the view of emotional cognition applied in cognitive therapy, this research purposes to help athletes to re-mold and re-build an appropriate pattern of emotional cognition. It is found that by re-molding cognitive pattern via the 'conflict-centered belief' in cognitive therapy, together with the 'law of attraction' and the perspectives of transformation mentioned in Confucianism, the appropriate cognitive pattern of emotional transformation can be obtained, which will help athletes to build a positive emotional cognition. In this research, there are three directions indicated to help build athletes' emotional cognition: 1. Governing oneself positively — adopting positive thinking instead of negative thinking. 2. Applying positive thinking towards everything — shifting attention positively by replacing 'No' with 'Yes' and generating actions which contains a positive energy to substantiate the positive thinking. 3. Practicing introspection (the perspectives of transformation mentioned in Confucianism) — (1) Foster the perspective of 'following the example of the positive and introspecting by the reminding of the negative' to learn positively. (2) Learn to be modest with the attitude of 'being glad to accept comments from others' and become awakened and progress ceaselessly with joy. (3) Broaden the inner capacity with the attitude of 'remaining stable while being offended' and face everything with empathy and acceptance.

Key words: emotion, cognition, cognitive therapy, law of attraction

壹、緒論

有個比喻我很喜歡，它說：「牡蠣會把一粒沙子變成一顆珍珠，對牡蠣來說，沙子是一個討厭的入侵物，然而，牡蠣面對沙子的因應之道就是分泌出一些平滑且具保護性的物質來包裹這粒沙子，因為牡蠣因應得宜，結果，一粒討厭的沙子竟變成了一顆晶瑩美麗的珍珠。」外在的刺激總是令人討厭，如何『轉化』顯得格外重要。

情緒是每個人都會有的，對一個健康個體而言，情緒可以傳達運動員與外在世界之間關係的知識，例如：『害怕』顯示運動員正面臨一種強而有力且不能掌控的威脅，『快樂』顯示運動員和他人的和諧關係，『憤怒』通常顯現出運動員對於不正義的感覺，所以重點不在於是否產生情緒或抑制情緒，而是要了解情緒、辨認情緒、調整情緒與轉化情緒，這對運動員非常需要。既然情緒的轉化非常重要，那麼到底要如何轉化呢？所以，本研究是以這樣的重要性切入與開始，會選擇「認知治療法」當作本研究的主軸，主要是因為「認知治療法」的基本理念是認為：一個人怎麼想是造成自己情緒困擾的原因，因此，改變不良的思考和錯誤評價是認知治療的模式。所以，本研究是以「認知治療法」的情緒認知觀點作架構，希望可以找出幫助運動員轉化情緒的思想模式。

在運動比賽中，除了技術之外，主導運動員成績或勝負的因素中，情緒是相當重要的因素，而情緒的發生和個人內在的認知可能存有很大的相關性。所以，本研究主要動機是想了解運動員「情緒」和「認知」之間的關係。研究目的有三：一、了解引發情緒的內在因素；二、應用「認知治療法」的情緒認知觀點，以重建運動員情緒認知模式；三、建立運動員應有的「情緒認知」。

為達本研究之目的，本研究分參章節進行，第壹章先將有關「情緒如何引起」的文獻作分析探討，希望可以找出引發情緒的內在因素；第貳章是藉由分析「認知治療法」的情緒認知觀點，以了解「認知治療法」的情緒認知觀點，是否可以用來重建運動員的情緒認知；最後，第參章是希望藉由「認知治療法」的觀點探究，以建立運動員應有的「情緒認知」模式，以提供運動員情緒轉化的實踐參考。

貳、「情緒如何引起」的相關文獻探討

Richard S. Lazarus 與 Bernice N. Lazarus(2001)認為，情緒是複雜的反應，牽涉到我們的心靈和身體，這些反應包括：主觀的心理狀態，例如，憤怒、焦慮或愛的感受；想要採取行動的衝動，例如，逃跑或攻擊，而這股衝動可能是外顯的，也可能內隱的；以及身體的重大變化，例如，心跳加速或血壓升高。¹這裡提到情緒引發的身心反應，但對情緒如何引起並未詳述。

鄭清榮(1997)提到，情緒是由身體內部的神經化學傳導物質產生的，當體內的荷爾蒙像波浪一樣湧起時，會併發一種讓我們陷溺其中的力量，感受當下時刻的各種情緒，需要等候一段時間，這也就是為什麼我們要花一些時間才能克服情緒問題的原因。

¹ Richard S. Lazarus , Bernice N. Lazarus 著《感性與理性：了解我們的情緒（Passion and reason： making sense of our emotions）》（李素卿譯）（臺北：五南，2001），181。

²然而，人體內部的神經化學傳導物質又是如何引發情緒呢？

張春興（2005）認為，情緒(emotion)是指個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態，情緒狀態之發生，雖為個體所能體驗，但對其所引起的生理變化與行為反應，卻不易為個體本身所控制，故對個體之生活極具影響作用。³研究當中歸納出情緒的性質有：1. 情緒係由某種刺激事件所引起，引起情緒的事件，多半屬外在刺激，但也可能是內在的；2. 情緒狀態下伴隨產生生理反應；3. 情緒狀態下產生心理反應，喜、怒、哀、懼等不同情緒就是個人在引起情緒的情境之下所得到的感受，惟在心理反應上所感受到的情緒經驗，純然是主觀的，因此，數人面對同一事件時，未必產生同樣的情緒，情緒的主觀感受稱為“情緒體驗”；4. 情緒狀態產生時，不僅產生內在生理與心理兩方面的反應，而且通常是在“情不自禁”的情形下產生情緒性行為反應，稱為“情緒表達”，包含面部表情、語言表意與身體動作等。這裡提到個人情緒經驗的『純然主觀性』，但是人人所不同的主觀感受又是從何而來呢？

周文祥（1997）指出，情緒的性質包含了刺激事件、認知評估、情緒反應，以及後續效果與影響四個部份：（1）情緒刺激依其來源可分成外在與內在二種，外在刺激是指外界環境中的人事地物，對個人所引起的知覺，內在刺激則指內心留存的印象，或個人的想像，又可稱為心境；（2）認知包含正面與負面兩種，認知評估過程包括注意、知覺、解釋、體驗、判斷及評價等，整個過程因重複運用，形成固定的認知模式，進而產生一種根深蒂固的信念以及趨避的態度；（3）情緒反應分為生理、外表行為與主觀感受等三部份，在主觀感受上，當我們有喜怒哀樂的情緒變化時，完全會由個體本身的主觀經驗來加以判斷與解讀。⁴這裡就更明確說明情緒的引發和個人『認知評估』、『認知模式』、『信念』、『主觀經驗的判讀與解讀』有直接的相關。

唐璽會、王財印、何金針、徐仲欣等人（2005）更明確說明，情緒反應是由個人對刺激事件的評價而來，評價認為對自己有利，即感到愉快，此即正向情緒；評價後發現對自己不利，即感到不愉快，此即負向情緒，負向情緒有：憤怒、驚慌、罪惡、羞愧、難過、羨慕、忌妒及厭惡，其內涵為：評價後產生了情緒，心理感受到情緒影響，生理就起了變化，此時行為就會顯現，若是負向評價則行為會衝動，所付諸的行動常是失控的。刺激事件是中性的，並沒有好壞之分，而“主觀的認知評價”才有『利、好』與『不利、不好』之分。⁵這裡提到，“主觀的認知與評價”是影響情緒的重要因素，主觀人人不同，同樣的刺激對不同的人有著不同的反應。

溫卓謀與蕭今傑（1997）提到，情緒困擾的產生主要是由於非理性且不合邏輯的思考所導致，人的困擾並非來自於事件，乃是人對於事件的看法、想法引起，消極而自我挫折的思考，必須藉知覺或思考的重組予以打破。『認知』在情緒產生的過程中扮演著極為重要的角色，個體每天都經歷許多的事件，事件或情境刺激本身並不足以引起情緒

² 赫特夏芬（Stephan Rechtschaffen）著，《抓住心靈時刻（TIMESHIFTING—Creating More Time to Enjoy Your Life）》（鄭清榮譯）（臺北：天下文化，1997），53。

³ 張春興，《現代心理學》（臺北：臺灣東華，2005），533。

⁴ 周文祥，〈運動與情緒管理〉，《大專體育》，31（臺北，1997.6）：121-122。

⁵ 唐璽會、王財印、何金針、徐仲欣，《情緒管理與壓力調適》（臺北：心理，2005），13。

的作用，而個體對於事件或情緒刺激的覺知及解釋才是產生情緒作用的主要原因。⁶

既然個人的『認知模式』是引發情緒的主因，但認知模式有可能改變嗎？在李慧玲（2005）的研究中指出，情緒具有可變性，情緒並非固定不變的，隨著我們身心的成長發展、對情境的知覺能力，以及個人的經驗與應變行為而改變，引發情緒的刺激與刺激的反應也會隨之改變，某些情緒反應雖然已經被制約成為習慣了，但是如果可以增加新訊息，擴大自己的知覺或新經驗，還是可以修正這種固定的情緒反應。⁷

在江文慈（2004）對大學生情緒調整的晤談研究中指出，大學生情緒的產生來自個體對於事件威脅或傷害程度的評估和解讀，每個情緒的背後其來有自，改變觀看事情的態度、持樂觀正向的想法，是大學生調整情緒經常提及的方法；研究中也提到，大學生對自我內在情緒經驗的調整趨向自我轉化，也就是趨向隱藏保留，所以提供良好的自我轉化「認知模式」，變得更加重要，否則當個體情緒無法自我轉化時，恐生事端。⁸

從本章文獻探討中可以歸納出以下幾點：1. 情緒的引發和人的『認知評估』、『認知模式』、『信念』、『主觀經驗的判讀與解讀』有直接的相關；2. 人的“主觀的認知與評價”是影響情緒的重要因素，同樣的刺激對不同的人有不同的反應；3. 『認知』在情緒產生的過程中扮演著極為重要的角色，事件或情境刺激本身並不足以引起情緒的作用，而個體對於事件或情緒刺激的覺知及解釋才是產生情緒作用的主要原因；4. 提供良好的「認知模式」，可以提供個體自我轉化，幫助個體修正固定且負向的情緒反應。

為探究文獻探討結果中所發現的情緒機轉問題，本研究將透過「認知治療法」的情緒認知觀點做深入的探討，期望建立更好的情緒認知模式，以提供運動員自我轉化，並幫助運動員修正固定且負向的情緒反應模式。

參、「認知治療法」的情緒認知觀點

以認知論為理論基礎發展而成的心理治療法，稱為認知治療法，認知治療最主要的理念為：我們對於某個事件或經驗的『看法』強烈影響著我們的情緒、行為，以及生理反應。認知治療法的基本理念是：我們所想的是造成我們情緒困擾的原因，因此，改變不良的思考方式和錯誤評價是認知治療的模式。認知治療法的特點是協助當事者面對導致其心理困擾的問題，放棄原來的主觀情緒的思維方式，改採新的客觀理性的思維方式，去重新面對問題。以下分二部份來探討。

一、「認知」的重要性

（一）想法和情緒的關聯：

一個人的想法和情緒有關聯性存在，當我們感受到某種情緒時，都會有一個想法先在心裡產生，才導引出我們那樣的情緒感受，同一個事件的不同想法或詮釋（認知）可能導致不同的情緒，一個人對自己和對世界的信念會決定他們的情緒。想法有助於釐清和了解我們在某種情況下所感受的情緒，所以，一個人對事件本身『怎麼想？』是關鍵。

⁶ 溫卓謨、蕭今傑，〈不要輕言放棄－談運動員的情緒管理〉，《大專體育》，31（臺北，1997.6）：127-129。

⁷ 李慧玲，〈情緒的分析與管理〉，《屏師體育》，9（屏東，2005.7）：189。

⁸ 江文慈，〈大學生的情緒調整歷程與發展特徵〉，《教育心理學報》，35，3（臺北，2004）：249-266。

(二) 認知和行為的關聯：

我們每天都不斷重複自己已熟悉自如的行為，但我們並不知道是認知在導引我們的行為，因為我們的行為都已經變的公式化，不過，當我們決定要改變或是要學習新行為時，認知則是相當有決定性的。比如說，我們的期待會影響我們的行為，如果我們相信某件事是可行的，我們就比較可能去嘗試，也比較可能會成功；雖然，認知不代表行為，但愈相信某件事是可行的就愈可能去嘗試並因此而成功。⁹

(三) 認知和生理的關聯：

認知也會影響生理反應，例如：在運動比賽前，教練對選手作『激勵』性的訓勉，會刺激選手的腎上腺素分泌；賽前作心智練習，一直想像比賽的動作流程，選手身體的肌肉會不自主跟著收縮反應，雖然收縮較小，但生理的反應與比賽相似。

認知是一個人對事件的想法，習慣的認知就形成一個人固定的思想模式，稱為「核心信念」，核心信念是可以打破再重建的。

二、「核心信念」再重建

我們的情緒實際上是由我們對生活中所發生事件的解釋方式所產生，而這裡所說『由我們對生活中所發生事件的解釋方式』指的就是我們內在的「核心信念」。在認知系統中最深層的就是核心信念，核心信念是我們對自己、他人，或這個世界的絕對性陳述。¹⁰一個人對自己和對世界的信念會決定他們的情緒，所以，學會改變不適當的核心信念可以幫助自己減少負面情緒。

(一) 不適當的核心信念

『不適當的核心信念』包含『非理性信念』和『扭曲的思考方式』。痛苦情緒源於非理性信念，事件本身所形成的刺激情境，並非是直接引起情緒反應的原因，而個人對刺激情境的認知解釋，才是導致情緒反應的原因。『非理性信念』包括三類：1. 我必須表現得很好並贏得認可，否則我就是一個腐敗的人；2. 別人必須完全如我所要地那樣體諒我、善待我，否則他們就應該受到嚴厲的批評和懲罰；3. 我所生活的情境必須使我能夠自在地、快速地，與輕易地得到我所想要的東西，以及除去我所不要的東西。

『扭曲的思考方式』包括：1. 選擇性抽取－當事人會忽略自相矛盾的或比較有力的證據，進而根據某個孤立的負面細節形成結論；2. 武斷的推論－當事人會在缺乏證據的情況下做出負面的評價；3. 過度類化－當事人從單一事件中得到某個負面結論，或者把這個結論不適當地應用在不相似的情境上；4. 誇大－當事人過分高估或誇大某個負面事件的重要性；5. 全有全無的思考－當事人以絕對的角度進行思考，任何事不是好就是壞，而在他們的腦海裡，大部分的事實都是壞的。¹¹

(二) 「核心信念」重建的程序

認知治療之所以有效，是因為它改變了一個人對問題的思考模式，協助當事者跳出

⁹ Dennis Greenberger/Christine A. Padesky 著，《掌握好心情（Mind Over Mood）》（何修宜譯）（臺北：創意力，2004），16-17。

¹⁰ Dennis Greenberger/Christine A. Padesky 著，《掌握好心情（Mind Over Mood）》（何修宜譯），117。

¹¹ Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus 著《感性與理性：了解我們的情緒（Passion and reason: making sense of our emotions）》（李素卿譯），328-330。

“當局者迷”的困境，信念的重建有以下幾點：1. 自我反省檢討－生活中有哪些非理性的信念，時時縈繞於心，揮之不去；2. 自行分析驗證，自己的信念是不是合情合理；3. 可以試著說出自己不合理信念有哪些，並承認接受是它們造成自己情緒困擾的原因；4. 嘗試以合理的思考去取代原來由非理性思考所形成的錯誤信念。¹²

從以上「認知治療法」的情緒認知觀點探討中得知，一個人的「認知」是非常重要的，「認知」會影響「情緒」，「情緒」會影響「行為」。我們的情緒實際上是由我們對生活中所發生事件的解釋方式所產生，也就是我們內在的「核心信念」，學會改變不適當的核心信念可以幫助自己減少負面情緒。認知治療之所以有效，是因為它改變了一個人對問題的思考模式，所以，「核心信念」的重建也可以應用在運動員身上，進而幫助運動員解決情緒困擾的問題。

肆、運動員應有的情緒認知

對運動員來說，每位運動員心中都有自己的「一根草」，那一根可以壓倒駱駝的草，或是「生命中不可承受之輕」，輕輕一壓，卻可產生無比的重量。運動比賽中，常見運動員因某事『勃然而怒』、『生氣激動』、『情緒突然失控』、『身體發飆引爆』，在壓力鍋似的賽場，到處都存在著情緒的引『爆』點。因此，運動員如何擁有正向與健康的認知與評價變得非常重要，有正確理性的認知與思想模式，才能擁有正向穩定的情緒，畢竟外在環境是運動員無法掌握的，而如何健康看待外在環境與解讀別人的言語和行為，是運動員唯一可以主宰的。

從「認知治療法」的觀點來看，為使運動員有正確的情緒認知，並適時適地擁有適當的情緒，改變運動員對問題的思考模式、嘗試以合理的思考去取代原來由非理性思考所形成的錯誤信念是本章重點。為重建運動員理性的「核心信念」，本章將以認知治療法的「核心信念」重建模式，結合「吸引力法則」與「儒家思想」中的轉化觀點，試著尋找一套理性的思想模式，建立運動員應有的情緒認知模式，以協助運動員減少情緒困擾，以獲取更好的競賽成績。

一、自我正向管理－「正向思想」取代「負向思想」

習慣性的正向思想才能產生正向能量，本研究稱之為「自我正向管理」。「自我正向管理」是一種正確思想認知，藉由「正向思想」取代「負向思想」的模式來自我覺知，因為，正向思想的力量勝過負向思想的力量，為幫助運動員導向「自我正向管理」，以下分成三點說明。

(一) 正向思想－同類「相吸」原理

思想具有磁性，有著某種頻率，當我們思考時，這些思想就將它們特有的頻率往外發送，它們會像磁鐵般，吸引所有相同頻率的同類思想，然後回到自己身上，因為『同類』會吸引『同類』，因此當我們腦海中出現一個思想，也會吸引其他同類的思想過來；我們本身就像一座「人體發射台」，如果我們想改變生命中的任何事，就藉由改變我們

¹² 張春興，《心理學概要》（臺北：臺灣東華，2004），358。

的思想來轉換頻率。¹³同類相吸的基本原理就是，一個思想會自動去吸引其他同類思想，所以負向思想會吸引其他更多負向思想，正向思想會吸引其他更多正向思想，這叫做「吸引力法則」。基於「吸引力法則」，一個思想就不單純只是一個思想，因為它具有磁性作用，所以有『一』的開始，就有『二』、『三』……的累加能量，所以「如何想？」是很重要的，因為思想的力量很大。所以，運動員如果想擁有競賽時的最佳情緒狀態，就要藉由改變思想的認知開始。

同類相吸原理，除了吸引來自外面相同頻率的訊息外，也吸引自己本身內在相同頻率的訊息，儲存訊息的倉庫就是我們的「潛意識」。有意識的思想之所以源源不絕，是因為背後深藏的「潛意識」，潛意識沒有分辨能力，但它卻有無盡儲存的能力，它就像一個大型資料庫，儲存了每個人無盡藏的記憶。當運動員把焦點放在他“不想要”的事物上，例如：『我不要生氣』、『我不要輸』，由於潛意識沒有分辨能力，所以無法分辨『要』或『不要』，它只會專注在所要或不要的事物上，這使得潛意識把所有“生氣”、“輸”的記憶都引發出來，就像磁鐵一樣，吸引出運動員所有“生氣”與“輸”的記憶，所以運動員就會愈來愈「生氣」，「輸」的可能性也愈來愈大。所以，專心想著我們想「要」事物，並且把焦點放在其中，自然會得到我們想要的事物，這就是正向思想的能量。

(二) 正向轉移—「不」到「要」的轉移

運動員想要得到正向思想的能量，就要學習從「不要……」的思想轉移成為「要……」的思想，聚焦在自己想到的事物上，並且持續專心一致的想。對運動員來說，運動員“不想要”發生的情況可能有：『我不要失誤』、『我不要被三振』、『我不要被觸殺』、『我不要球被接殺』、『我不要失分』、『我不要緊張』、『我不要輸』、『我不要失敗』、『我不要雙發失誤』、『我不要讓父母失望』、『我不要讓別人看不起我』、『我不要被他打敗』……。當運動員專注在『我不要』的想法時，吸引力法則不會管你想不想要它，只會回應你的思想，也就是：『失誤』、『被三振』、『被觸殺』、『被接殺』、『失分』、『緊張』、『輸』、『失敗』、『雙發失誤』、『讓父母失望』、『讓別人看不起我』、『被他打敗』。所以，運動員應該學習將這些否定的字眼，轉移成肯定的字眼，也就是：『我要成功』、『我要打擊出去』、『我要盜壘成功』、『我要上壘』、『我要得分』、『我要放輕鬆』、『我要贏』、『我要勝利』、『我要發球成功』、『我要讓父母引以為榮』、『我要讓別人看得起我』、『我要打敗對手』。如此，相似的正向思想自然聚集，「想要」就會「成真」，亦即「心想」則「事成」。

負向思想會引來愈多負向思想，正向思想才會引來更多正向思想，正向轉移就是，從專注在自己所不要、不喜歡、恐懼、生氣、想要逃避的事物中，轉變成專注在自己真正想要的事物上。再來，可以利用「秘密移轉物」觀點，所謂「秘密移轉物」是指那些可以輕易改變你的感覺的事物，它可能是個美麗的回憶、未來的憧憬、好玩的時刻、大自然、你愛的人、或是你喜歡的音樂；當你發現自己生氣、受挫、或感覺不太好的時候，就去找你的「秘密轉移物」，並把焦點放在其中之一。¹⁴

身為運動員，你『要』的是什麼？是進步、是突破、是成功、是勝利，你所『要』的要和你所『想』的一樣，想『要』要能敢『想』，『想』和『要』要能貼近在一起。專

¹³ 朗達·拜恩 (Rhonda Byrne) 著，《秘密 (The Secret)》(謝明憲譯) (臺北：方智，2007)，17、20、35。

¹⁴ 朗達·拜恩 (Rhonda Byrne) 著，《秘密 (The Secret)》(謝明憲譯)，47。

心一致的『想』你『要』的，這就是吸引力法則與正向認知中最重要的部份，不容許負向思想與懷疑的存在，正如籃球飛人邁可·喬丹（Michael Jordan）所說：「我的建議向來都是『想好的一面』。我從來不擔心關鍵球沒投進會有什麼後果，為什麼？因為只要一想到後果，想的一定是負面的事情。碰上任何難題，我都認為我會成功，我不會花心思想：要是失敗會如何如何。」¹⁵不管運動員身處的環境是順？是逆？思想是先驅，正向思想可以帶動正向情緒，正向情緒可以幫助運動員專心或鎖定看到『正向的訊息』，能量因此聚集！

（三）正向力量－從「思想」到「行動」

思想很怕只是妄想，妄想是空想、只想沒有行動、沒有實質的內容；而思想會成功最重要的關鍵在於永遠『不放棄』、習慣於正向思想，習慣於是構成行動，所以思想最後會變成實物。思想與妄想最大的差別，是因為思想的能量累積會使得運動員開始思考想法的可能性，然後開始決定採取一些行動。所以，運動員習慣於正向思想後，正向思想的累積自然形成力量，相信思想是可行的，行動於是產生，愈使用內在的能量，就會引出更多的內在能量。『相信自己』是所有能量的來源，而事實上，我們本身即是能量的化身，我們的思想是決定將能量帶往何處的驅動程式。

所謂行動並不是急於讓事情發生，而是自然而然順著正向思想的節奏，流向『每個當下』的行動。正如籃球飛人邁可·喬丹（Michael Jordan）所說：「你不去想結果，你只知道你做對了，所以你放鬆投球，反正球出手以後你也改變不了什麼，既然球離了手，就沒必要再擔心。」¹⁶當運動員開始去正向思想，內在的正向能量就開始產生，這股能量會帶動運動員本身『活在當下』，並『接收當下』；每個當下的『點』構成一條『線』，所以成功的方向便指引出來。

有了正向思想與行動，運動員的情緒，喜、怒、哀、樂自然能「發而皆中節，謂之和」；因為，人不可能沒有喜、怒、哀、樂，所謂「發而皆中節，謂之和」是指：喜怒哀樂的情感，發動以後都能合乎節度，叫做和。運動員如果可以學習「正向思想」，把握「正向轉移」的信念，自然發出「正向力量」，不好情緒也無從生發，自然而然「發而中節」。

二、自我反省檢討－是「正向思想」或「負向思想」

當運動員遇到不同的處遇時，自己是如何看待？思想模式又是如何？當下的解讀是正向或是負向？不同的思想模式會主導運動員看待事情的角度，進而影響運動員競賽時的表現。所以，這裡提出三種反省模式，提供運動員參考。

（一）見賢思齊

身為運動員，當自己面臨生活中或競賽時的人、事、物、境時，如何看待很重要。首先，運動員要有自我反省的習慣與認知，才能有機會發覺自己是「正向思考」或「負向思考」？在《論語》〈里仁〉中，子曰：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」意思是說：看到賢德的人，想和他一樣，看到不賢的人，當自我反省，有沒有像他不善的行為。

¹⁵ 邁可·喬丹（Michael Jordan）著，《飛人秘笈（I Can't Accept Not Trying）》（林為正譯）（臺北：智庫文化，2001），11。

¹⁶ 邁可·喬丹（Michael Jordan）著，《飛人秘笈（I Can't Accept Not Trying）》（林為正譯），15。

¹⁷『見』是一個機緣、處遇，一個人的生命當中會遇到什麼樣的機緣不知道，就像運動員競賽時會遇到什麼樣的對手、裁判、比賽情況或發生什麼事？運動員本身也無法預知與掌握。『見賢』可以比喻為：看到別人的好、看到別人比自己優秀；『見不賢』可以比喻為：看到別人的不好、看到別人的缺點。『賢與不賢』是外在人事的問題，是客觀性的存在，但是要不要『思齊』與『內自省』則是相對應外在環境時內在的主觀認知態度與想法。

『見賢思齊，見不賢而內自省』是一種正向思想，運動員如果可以『見賢思齊，見不賢而內自省』：看見對手或自己隊員表現好、很優秀就想去學習，看到對手犯規、裁判判決失誤或失當、隊友表現差，就反省自己有沒有像他這樣或不能像他那樣；如此，可以逐漸建立起運動員本身的「理性信念」。反之，『見賢則嫉，見不賢則厭』是一種負向思想，運動員如果『見賢則嫉，見不賢則厭』：看到對手或隊友表現好、很優秀就心生嫉妒，看到對手犯規、裁判判決失誤或失當、隊友表現差就氣憤、怒罵、責怪；如此，會逐漸形成運動員本身的「非理性信念」。如果『見賢』與『見不賢』是一個『機』，則決定轉向『思齊、內自省』或『嫉、厭』的思想方向，卻在運動員本身。

（二）聞過則喜

一般人都喜歡被誇獎，而不喜歡被指責，這是人之常情，但是生活中卻常常會面臨別人指出我們過錯的機會，運動員也是。運動員在平常生活、訓練或比賽，多少都會出現錯誤或過失的情形，所以也會遇到朋友、隊友或教練的指正或責備，當下的想法可以是「正向思考」，也可以是「負向思考」。《孟子》〈公孫丑上〉，孟子曰：「子路，人告之以有過則喜；禹聞善言則拜。」意思是說：子路這個人，有人告訴他有過失，就非常歡喜；夏禹聽見人家很好的言論，就虛心拜受。¹⁸子路在孔子弟子中，並不是一個脾氣好的人，但是，他卻可以『人告之以有過則喜』，實是難得！表示子路是一位能虛心接受別人建議的人。『人告之以有過則喜』亦即『聞過則喜』，所謂“聞過則喜”是聽到別人指出自己的過錯就感到高興，“聞過則喜”是一種正向態度；運動員如果要進步與成長，當學習這種態度。

人非聖賢，孰能無『過』？當運動員耳『聞』別人指出過錯時，當下的想法與心念非常重要，因為那將會帶動後續的情緒，特別是發生在比賽當中，如果不能聞過則『喜』，就會變成聞過則『悶』、『怒』、『反擊』。『喜』是一種感謝、喜悅與發現，“我又知道我的一個缺失，我又有改變和進步的機會了！”所以會『心生喜悅』。反之，如果是聞過則『悶』、『怒』、『反擊』，心是“不接受”、“逃避”、“生氣”、“憤怒”，一來運動員失去學習改變和進步的機會；再者，運動員會累積負面能量，強化下一個情緒的引『爆』威力。

如果運動員可以學習『聞過則喜』，在一次次的喜悅中自然能建立『正向的核心信念』，在喜悅中接受與“覺醒”，覺醒中改變與進步，進步中又更喜悅，逐漸形成積極的正向能量。

（三）犯而不校

¹⁷ 謝冰瑩等編著，《新譯四書讀本》（臺北：三民，1986），84。

¹⁸ 謝冰瑩等編著，《新譯四書讀本》，301。

運動員身處的競賽情境是競爭性、不確定性和未知性的時空組合，特別是接觸性的運動項目，隨時存在著運動員彼此間的『觸點』、『引爆點』，如何解讀別人直接或間接的肢體、言語、眼光、表情『touch』，是運動員情緒認知的重要課題。在《論語》〈泰伯〉中，曾子曰：「以能問於不能，以多問於寡，有若無，實若虛，犯而不校。昔者吾友嘗從事於斯矣。」意思是說：自己有才能的，去問才能比他低的人，自己知道的多，去問知道比他少的人，有好像沒有一樣，充實好像空虛一樣，別人觸犯了我，我也不計較。以前我的朋友顏淵，曾經在這方面下過工夫。¹⁹

這裡把『犯而不校』單獨抽離出來當做一個概念說明，『犯』是『觸』、『引』，指別人觸犯了我，對運動員來說，它來自外在所有可能的人，包括對手、隊友、教練、裁判和觀眾都有可能，不一定只有肢體的接觸，而是包含所有直接或間接的肢體、言語、眼光、表情『touch』。然而，『觸』會不會『動』，『引』會不會『爆』，完全決定於當事人本身的反省模式，如果運動員可以正向思考別人對他的『touch』，可以『不校』—不計較、不在乎、同理心包容對方的冒犯，就可以解除觸動和引爆的情緒危機；相反的，如果運動員是負向思考時，就容易形成『犯則校』，不管對方的動機和原因理由是什麼，只要觸犯到你，你所想到的都是：對方是故意的、要害我輸、看不起我、不尊敬我、對我有成見……等等，所以情緒常常一掀就起。運動員可以決定自己的思考方向，是要『犯而不校』的「正向思考」或『犯則校』的「負向思考」模式。

本章從「自我正向管理」的觀點入手探究，發覺思想具有磁性，會吸引相同思想頻率的聚集，『同類』吸引『同類』，所以思想的『發端』很重要，應當學習以「要」的思想訊息，取代「不要」的思想訊息模式。其次，是利用「正向轉移」的觀點帶動「正向力量」，聚集正向情緒，幫助運動員專心或鎖定看到『正向的訊息』。最後，是將「認知治療法」的情緒認知觀點運用在運動員身上，這裡提出三種反省模式，希望運動員可以運用這三種反省模式，從「生活」反省入手，在「訓練」中持續落實，一直延伸到「競賽」的場域。

伍、結論

我們都不喜歡不利於我們的事情發生，當這些事情讓我們碰到時，因為我們抗拒，因此我們對自己發出一種強烈的情緒：「我真的討厭這種感覺！」奇怪的是，這種感覺並沒有因此而消失，反而加速向我們飛奔而來。我們對情緒的認知並不是天生的，也不是無法改變，如果運動員可以從自我改變認知開始，內在聲音（情緒）所發出的訊息自然會愈來愈舒暢愉悅。

從本研究的探討後，可以得到以下幾點結論，以提供運動員情緒轉化的參考：一、「認知」是非常重要的，因為「認知」會影響「情緒」，「情緒」會影響「行為」，而「認知」是可以改變與重建的；二、學會改變不適當的“核心信念”，可以幫助運動員減少負向思想，重建運動員應有的情緒認知模式；三、本研究歸納出運動員應有的情緒認知模式為：（一）積極自我正向管理—以「正向思想」取代「負向思想」；（二）學習凡事

¹⁹ 謝冰瑩等編著，《新譯四書讀本》，122。

「正向思想」，把握以“要”取代“不要”的正向轉移，自然思想構成行動，並導出正向力量，最後思想會變成實物；(三) 落實自我反省檢討—1. 我要學習「見賢思齊，見不賢而內自省」的正向思想，在正向態度中學習；2. 我要學習「聞過則喜」的正向思想，在不斷的喜悅中覺醒與進步；3. 我要學習「犯而不校」的正向思想，以同理心與包容心面對一切。

參考文獻

- 江文慈(2004)。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。教育心理學報，35(4)，頁 249-266。
- 李慧玲(2005)。情緒的分析與管理。屏師體育，9，頁 189。
- 李素卿譯(2001)。感性與理性：了解我們的情緒 (Passion and reason: making sense of our emotions, Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus 著)，頁 181、328-330。臺北：五南。
- 何修宜譯(2004)。掌握好心情 (Mind Over Mood, Dennis Greenberger/Christine A. Padesky 著)，頁 16-17、117。臺北：創意力。
- 林為正譯(2001)。飛人秘笈 (I Can't Accept Not Trying, Michael Jordan 著)，頁 11、15。臺北：智庫文化。
- 周文祥(1997)。運動與情緒管理。大專體育，31，頁 121-122。
- 唐璽會、王財印、何金針、徐仲欣(2005)。情緒管理與壓力調適，頁 13。臺北：心理。
- 張春興(2005)。現代心理學，頁 533。臺北：臺灣東華。
- 張春興(2004)。心理學概要，頁 358。臺北：臺灣東華。
- 溫卓謨、蕭今傑(1997)。不要輕言放棄－談運動員的情緒管理。大專體育，31，頁 127-129。
- 鄭清榮譯(1997)。赫特夏芬抓住心靈時刻 (Timeshifting—Creating More Time to Enjoy Your Life, Stephan Rechtschaffen 著)，頁 53。臺北：天下文化。
- 謝明憲譯(2007)。秘密 (The Secret, Rhonda Byrne 著)，頁 17、20、35、47。臺北：方智。
- 謝冰瑩等編著(1986)。新譯四書讀本，頁 84、122、301。臺北：三民。