

以下內容翻譯自 Vealey, R. S., & Forlenza, S. T. (2015). Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams & V. Krane (7th Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 240-273). New York, NY; McGraw-Hill

自我覺察訓練

練習 1

回想你曾經表現得非常好的一個動作或技巧。運用你所有的感官在腦中重塑一個這樣的景像。看到自己正在成功的表現這個動作或技巧，聽到這個畫面裡的聲音，感受身體參與動作的感覺，和感受當時正向的情緒感覺。

試著找出讓那次表現成功的特徵們(例如：非常堅定的專心與專注、感覺到自信或是適度的激發水準[optimal arousal])。當辨認出這些特徵後，試著去想它們為什麼會出現在那次表現非常好的經驗裡。想想當時比賽前做了什麼準備。想想可能是什麼創造了這個美好的表現。

再重複一次這個練習，不過這次回想一個你表現得非常不好的經驗。在做這個練習前請確定你是在放鬆的狀態，因為你的大腦可能會在沒有意識到的狀態下壓抑你去回想不愉快的經驗。試著去覺察自己如何對不同的刺激反應(例如：教練、對手、大會人員、對失敗的恐懼、被他人認可的需求等)，還有這些反應、想法與感覺如何影響你的表現。

練習 2

回想一個曾經令你非常焦慮的一個狀況。在腦中重新創造出那個狀況，特別是焦慮這個感覺，嘗試看見與聽見自己，嘗試感覺自己的身體怎麼去回應這個情緒，並且試著回想當時可能是甚麼樣的念頭或想法導致自己如此焦慮。

現在試著將焦慮拋開，並將身體放輕鬆。慢慢的呼吸，深深的吸氣與吐氣。當你吐氣的時候，將注意力集中在自己的身體。想像所有的緊張與焦慮隨著吸氣進入到肺裡，並隨著吐氣排到身體外。持續的慢慢呼吸，直到所有的緊張與焦慮被排出體外，身體完全放鬆。

現在重複這個練習，不過這次回想一個曾經令自己非常生氣的狀況。運用呼氣與吸氣的技巧將自己放輕鬆。

練習 3

這個練習主要的目的是讓你更加注意到在比賽時會影響到自己的表現的東西。回想曾經在短時間內從表現非常好到表現很不好的狀況。在頭腦中回憶起數個這樣的狀況，並嘗試找出對自己的表現有負面影響的因子(例如：大會人員、隊友、對手的言語說詞、對手開始表現得很好等)。當注意到這些負向影響表現的因子後，在腦中回憶起某一個從表現好到表現不好的狀況，想出能適當回應這些因子的方法。找到回應負向因子的方法後再回想一次表現好到表現不好的狀況，不過這次將想到如何回應因子的方法加入，讓自己的表現不再受這些因子干擾。

對自己能控制影響自己的負向因子並維持住好表現感到驕傲與自信，讓自己更加堅強！