

运动心理咨询师的角色内涵

曾海, 陈松, 马林

(湖北襄樊学院 体育系, 湖北 襄樊 441021)

摘 要:专业化的运动心理咨询师在有效的运动心理咨询过程中起着决定性作用。从心理咨询本身的内涵及运动心理咨询的特点出发, 探讨运动心理咨询中咨询者的角色定位, 进而对运动心理咨询师应具备的专业能力与个人素质进行分析。此外对运动心理咨询实践中应该注意的问题应给予高度重视, 这对运动心理咨询者的个人成长及运动心理咨询实践具有重大的意义。

关键词:运动心理咨询; 咨询师; 角色定位; 专业能力; 个人素质

中图分类号:G804.8 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)01-0059-03

A study of the connotation of the role of a sports psychologist

ZENG Hai, CHEN Song, MA Lin

(Department of Physical Education, Xiangfan Institute, Xiangfan 441021, China)

Abstract: A professional sports psychologist plays a decisive role during effective sports psychological consultation. Based on the connotation of psychological consultation itself and the characteristics of sports psychological consultation, the authors probed deeply into the orientation of the role of a consultant during sports psychological consultation, and further carried out comprehensive analysis of the professional capability and personal quality that should be possessed by a sports psychologist. In addition, the issues that should be noticed during sports psychological consultation were highly emphasized. This study is provided with great enlightening function in personal development of a sports psychologist and the practice of sports psychological consultation.

Key words: sports psychological consultation; consultant; orientation of role; professional capability; personal quality

随着社会的发展, 心理咨询愈受普通百姓与心理学工作者的重视, 1987年以来心理咨询的专业化程度逐步提高^[1], 咨询师的个人成长已经引起人们的关注^[2]。运动心理咨询是心理咨询的一个特殊领域, 随着心理咨询的发展, 运动心理咨询的规模也在壮大。运动心理咨询有自己的独特之处, 如咨询对象、环境等方面存在差异, 所以对运动心理咨询师的要求也有所不同。

17世纪法国哲学家笛卡儿提出“人具有身心二重性”^[3]的伟大哲理。这对于参加竞技训练和参加奥运会等重大竞技比赛的运动员和教练员而言, 尤其具有深刻含义。赛场上, 运动员如何把竞技能力充分地发挥出来, 受诸多心理因素的影响, 并且关系到比赛的成败。运动心理咨询师为运动员进行赛前的心理准备、赛后的心理调节, 有助于运动员维持最佳心理状态并发挥出最高水平。

下面从心理咨询本身的定义与内涵及运动心理咨询的特点出发, 探讨运动心理咨询师的角色内涵, 从而指出专业的运动心理咨询师应具备的专业能力与个人素质。这对于

培养与训练运动心理咨询师有很大的作用。

1 心理咨询

1.1 心理咨询的内涵

几十年来各国学者纷纷为心理咨询作出定义, 但至今心理学界尚无公认的统一看法。其中, 最具有影响力的是罗杰斯(Rogers)的说法。他指出:“心理咨询是一个过程, 其间咨询者与当事人的关系能给予后者一种安全感, 使其可以从容地开放自己, 甚至可以正视自己过去曾否定的经验, 然后把那些经验融于已经转变了的自己, 作出统合。”自罗杰斯之后, 不少学者都有不同的解释^[4]。

我国著名心理咨询专家钱铭怡指出, 心理咨询具有如下特征: (1) 咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系; (2) 咨询是一系列心理活动的过程; (3) 它属于一个特殊的服务领域。结合咨询的这几种特征, 钱铭怡^[1]给咨询作如下定义: 咨询是通过人际关系, 运用心理学方法, 帮助来访者自强自立的过程。这一定义明确了心理咨询的实质, 不仅有助于理

解心理咨询的特征,还使我们明白心理咨询的根本目的——帮助来访者自强自立。

总之,对心理咨询内涵的理解建立在对其特征进行把握的基础之上。心理咨询的内涵可以简单的理解为一种互助的人际关系。通过人际信任与安全感,使来访者提高应付挫折,分析与处理问题的能力,同时,咨询者也获得个人的成长。

1.2 运动心理咨询的特点

现在世界上一些体育强国,如美国、俄罗斯、日本等都重视运动心理咨询工作,认为这是保证运动员参加训练和竞赛的重要环节。运动心理咨询是心理咨询学的一个分支,是心理咨询工作在体育运动领域的展开。因此,运动心理咨询既具有心理咨询的内涵,又存在自己的特点。

运动心理咨询是在医学心理咨询的基础上产生的,它不同于一般心理咨询的特点主要表现在以下几方面:首先,咨询对象主要是参加运动训练或重大比赛的运动员。其次,咨询的主题是提供给运动员心理训练的知识和方法并帮助其解决各种心理问题,如怎样调节赛前情绪过度紧张,如何确定比赛目标等等。其次,咨询环境除了一般咨询室设置外,咨询工作主要是在训练环境或赛场环境下进行。

运动心理咨询最为本质的特征是:它是一种开发性的心理咨询,不是解决简单的心理问题,而是解决(高水平)运动员的高层次不适应问题。因此,运动心理咨询遵循的是教育-发展模式,运动心理咨询者的一切工作内容与方法都是在此基础上展开的。

2 运动心理咨询师角色内涵

2.1 角色定位

所谓角色,是指一定社会身份所要求的一般行为方式及其相应的内在心理状态^[5]。角色定位则是对自己所担负角色的清晰认识。根据角色理论的观点,个体只有对自己角色内容有了深刻领悟之后,才可能恰当履行某一社会角色所赋予的角色内涵。

对心理咨询者的角色期待与心理咨询的内涵是一致的,即帮助来访者自强自立。运动心理咨询师在运动队中首要与最重要的角色定位是心理咨询者角色。而运动队中的心理咨询不同于一般的社会心理咨询和心理医生的咨询。运动队中的心理咨询所遵循的主要是教育模式与发展模式,而且特别着重于发展模式。促使运动员的潜能发挥出最佳的水平,这也是用任何运动的理论与方法所不能解决的问题。这就是心理咨询者角色行为在运动队中的作用所在。

2.2 专业能力

心理咨询的专业性很强,有其独特的理论体系和技术方法。它对从业人员的业务能力要求是相当高的,在欧美一些发达国家对此都有明确而严格的规定。众多心理学家与咨询专家也都非常重视心理咨询师的个人成长与发展,指出咨询师本身的修养在咨询过程中是一个十分关键的因素^[6]。鉴于我国现状,扮演优秀的运动心理咨询师角色应具备如下专业素养。

(1)合理的心理学知识结构。运动心理咨询师需要全面系统地学习普通心理学、人格心理学、发展心理学、变态心理学、心理测量学、运动心理学等学科。这些基础学科与应用学科各自从不同角度成为成功心理咨询的重要保证。

(2)丰富的心理咨询知识与实践。咨询师还必须系统学习心理咨询课程,对各种心理咨询理论有一定程度的掌握并能用于咨询实践中。咨询过程中能够熟练运用各种咨询技术与交谈技巧。此外,运动心理测量量表的正确使用至关重要。

由于运动心理咨询面对的是训练、比赛情景下的运动员,要想顺利开展必须取得运动员和教练员的信任,首先要对其专项的运动训练规律有足够认识,使用与其运动训练中相同的语言进行交谈,有助于快速进入运动员的内心世界,而且也容易取得教练员的支持。

(3)深入把握运动员比赛心理。运动心理咨询的目的是促进运动员自强自立,更加直接地讲就是帮助运动员在竞技场上保持最佳心理状态、发挥最高竞技水平以取得最佳运动成绩。因此,运动心理咨询师的主要工作是深入把握运动员比赛心理,对影响运动员比赛心理的主要因素进行分析并帮助运动员加以克服。运动心理学研究者张忠秋认为运动员自我情绪变化与外在情绪的感染、运动员参赛角色的合理定位与比赛侥幸心理是出现比赛心理问题的两个主要原因。运动心理咨询师深入把握与分析运动员的比赛心理是其心理咨询成功的关键所在。

(4)熟练运用心理技能训练。心理技能是指通过练习形成的能影响个体心理过程和心理状态的心理操作系统。心理技能训练是旨在使个体掌握心理技能的有计划、有目的的训练过程。心理技能训练的内容包括唤醒与应激的控制训练、表象技能训练、注意技能训练。各种具体的心理技能训练方法,如,呼吸调节法、放松调节法、表情调节法、音乐调节法、暗示调节法、生物反馈注意控制训练等等,有自己的具体操作要求和使用条件,运动心理咨询师要对其熟练运用。

心理训练实施过程中也会遇到问题,如对心理训练实施过程的有效控制。心理训练与其他的训练一样,有3个互为关联的环节,即训练的计划、执行与控制。迄今为止,我国有关心理训练的文献对于心理训练的前两个环节报道较多,而对第三环节研究较少。在我国心理训练的应用实践中,对心理训练的控制这一环节显然需要予以更多的重视与探讨^[7]。

2.3 个人素质

优秀的运动心理咨询师除具备良好的专业能力外,还注意自己个人素质方面的培养。吉尔伯特(P. Gilbert)等人在谈到什么样的人更适合作咨询师时指出:正如音乐、艺术或写作能力一样,专业训练对共情、不含敌意的态度等只能有很小的帮助。他们认为,虽然可以教会一个人如何运用共情,却很难训练一个人具有共情的态度^[8]。个人素质主要包括人格魅力、心理健康和突出的认知功能。

(1)人格魅力。有效的心理咨询师常具备优秀的人格魅力。Cavanah^[9]强调指出:有效的咨询更依赖的是咨询师的人格特征,而不是咨询者的知识和技巧。他认为知识与技能

不是不重要,而是因为教育很难改变人的那些基本的人格特征。心理咨询师的人格特征与环境因素的协调和整合同样是非常重要的。Holland^[10]指出,心理咨询师的人格类型受制于特定工作环境的需要,环境因素是心理咨询过程中应给予重视的一个重要因素。人际关系的建立与创造性的心理咨询,都依赖于咨询师对环境因素的把握。心理咨询师的人格特征与环境因素融合的越多,取得有效的、令人满意的咨询效果的可能性就越大。

(2)心理健康。咨询师不但用自己的咨询知识与技术影响着来访者,自己的心理健康水平一定会潜移默化地影响到来访者的改变。为了保持心理健康,成功的心理咨询师通常善于避免身心的高度紧张与疲劳,使之功能得以有效地发挥。有些研究就心理咨询师如何避免高度心理疲劳提出了许多有效的建议^[11]。

(3)认知功能。清晰的表达能力、敏捷的思维能力和透彻的洞察力是优秀咨询师必不可少的条件。突出的思维判断与信息加工能力有助于快速进入问题的实质。运动心理咨询师主要面临的是运动情景中紧急情况下的心理问题处理,如临上场前运动员感到四肢无力怎么办?这时需要咨询师快速做出反应,因此,突出的认知功能对于运动心理咨询师尤其重要。

3 运动心理咨询实践

目前,运动心理咨询实践中运用的心理学咨询理论和方法均是来自西方社会文化,因此有很多问题值得探讨。东方社会文化背景下成长起来的个体其价值观念、思维方式与西方人不同,因此,对心理咨询理论的某些方面认同性不高。例如,属于东方的来访者,对平时意识不到的感情世界(内心世界)的公开探索及表现不熟悉。而且,特别是依据咨询师的意图,否定侧面的感情时,大概有着抵抗的倾向^[12]。而且,西方理论能否预测和解释中国运动员的行为,姬刚彦等人对三个在心理训练与心理咨询实践中最常用的概念进行剖析,即成就动机、群体凝聚力与理性情绪疗法^[7]。运动心理咨询师在实践中要注意积累经验,用批判的态度对待运动领域的心理学概念。

如前所述,由于运动心理咨询要解决的问题具有高层次发展性,心理咨询中的精神分析理论、人本主义等咨询理论就不能过多停留在医学层面上。运动心理咨询实践中,努力探讨这些理论的适用性不仅对咨询实践,而且对咨询理论建设也是十分有价值的。

运动心理咨询的特点决定了在咨询实践过程中,教练员同样起到十分重要的作用。一般情况下,教练员对队员的影响很大,教练员对待心理咨询的态度直接影响到运动员接受心理咨询的效果。所以,运动心理咨询师的职责还包括为教

练员讲解心理学与心理咨询知识,与教练员深入交谈,这样不仅可以使教练员融入心理咨询之中,还可以帮助心理咨询师获得更加丰富的信息,从而促进整个运动心理咨询过程的顺利完成。

综上所述,心理咨询本身的内涵以及运动心理咨询特有的一些特征为运动心理咨询师的角色定位、专业能力、个人素质以及运动心理咨询实践提出了较为系统全面的要求,主要概括如下:(1)运动心理咨询师的正确角色定位决定心理咨询工作的方向;(2)专业能力和个人素质培养是运动心理咨询师成功心理咨询的保证,同时也是咨询师重要的个人成长历程;(3)运动心理咨询实践中遇到的本土化及教练员问题是值得咨询师深入探讨与把握的。

参考文献:

- [1] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京: 北京大学出版社, 1994: 12-14.
- [2] 蔺桂瑞. 心理咨询师的个人成长[J]. 中国青年政治学院学报, 2002(2): 26-28.
- [3] 高觉敷. 西方近代心理学史[M]. 北京: 人民教育出版社, 1999: 22-24.
- [4] 阳红. 试论心理咨询的内涵及其存在的认识误区[J]. 贵阳师专学报(社会科学版), 2000(1): 35-36.
- [5] 章志光, 金盛华. 社会心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1998: 80.
- [6] 林孟平. 辅导与心理治疗[M]. 香港: 商务印书馆, 1988: 52-69.
- [7] 姬刚彦, 李艳. 对我国高水平运动员心理训练的几点新思考[J]. 中国体育科技, 1991, 27(9): 3-6.
- [8] Gilbert P, Hughes W, Dryden W. The Therapist as a Crucial Variable in Psychotherapy. In W. Dryden and L. Spurling eds. On Becoming a Psychotherapist[M]. London: Routledge, 1989: 3-13.
- [9] Cavanagh M E. The Counseling Experience[M]. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1982: 111-123.
- [10] Holland J L. The Self-directed Search[M]. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1977: 203-235.
- [11] Watkins C E. Burnout in counseling practice: Some potential professional and personal hazards of becoming a counselor[J]. Personnel and Guidance Journal, 1983(61): 304-308.
- [12] 李将镐. 对东方心理咨询的模式探索[J]. 心理科学, 1996, 19(3): 180-182.

[编辑: 郑植友]