

A型行为与太极拳运动(综述)

邱服冰

(深圳大学公共体育部,广东深圳518060)

摘 要:研究分析了A型行为的理论基础与心理特征,并就太极拳训练对A型行为及心理放松的影响进行了探讨。指出通过运动来改变心理特征是可行的,而研究太极拳运动对A型行为的影响则应给与时间压力的刺激源。

关 键 词:A型行为;太极拳;情绪;心理放松

中图分类号:G852.11 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)02-0066-03

Type A behavior and Taiji Quan

QIU Fu-bin

(Division of Physical Education, Shengzheng University, Shengzheng 518060, China)

Abstract: This review analyzes theoretical foundation and psychological characteristic of humans' type A behavior, and discusses the influence of Taiji Quan training on type A behavior and mental relaxation. The conclusion is that one's psychological characteristics may be changed by sports. And the effect of Taiji on type A behavior depends on the duration.

Key words: type A behavior; Taiji Quan; emotion; mental relaxation

1 A型行为的理论基础与心理特征

1.1 A型行为的理论与学说

(1)人格倾向与环境互动观点:Friedman等人(1984)认为A型行为是某种共有特殊人格特质的个体被特殊环境所挑战或激起行为因应结果。Rosenman(1988)指出A型行为不可能由人格属性单独产生,而是由特殊人格属性与环境交互作用产生的生活风格和一群特殊的行为。A型行为可能由愉快或困扰的情境引起,处于知觉情境中的挑战时,借助个人的表情、姿势、动作、快速的说话节奏和其他方式表现在价值、想法、人际关系上,特别强调A型行为不是一种人格型态,只有在环境的严重挑战时,人才有可能反应出A型行为。

(2)环境控制观点:Glass(1987)认为A型行为是个体对环境无法控制的刺激(压力)的因应行为。当A型者知觉对环境的控制有威胁时,他们比B型者(与A型者相反,个体较随和、轻松、时间紧迫感较敌意型者少)更努力以控制压力事件,形成所谓过度反应,包括提高生理和心理的警觉,极好竞争,四肢动作加快等。

(3)心理分析观点:Friedman等(1984)由临床观察发现每一个接受咨询的A型者都有隐含的不安全感及不适当的自尊。多数A型者害怕他们因无法因应事务或情境,导致在上级与同事中失去地位,害怕自己缺乏地位、教育、训练、弹性或勇气以成功的处理一些意外事件,严重的伤害自己的自

尊及自信,从而不断的奋发以补偿不安全感,企图在最少时间内完成最多的任务,以赢得更多的成功。综上所述,可见对A型行为的界定及论述尚存在不同的理论和学说。

1.2 A型行为者的一般心理特征

对A型行为者的研究由与CHD有关的生理机能的探索,逐渐扩展至与心理特征相关的研究。目前已有较多的研究在探讨A型行为与工作满意度、激情、敌意及焦虑等其他心理特征的关系。

(1)A型行为与激情反应。激情是一种强烈的情绪反应,起因是个体遭遇强烈的刺激,诸如受到攻击、威胁、羞辱等,使个体的活动受到挫折,尊严受到伤害时均会表现愤怒反应(张春兴,1991)。许多的研究指出测量尿中的儿茶酚氨可知其攻击、敌意者有较高的肾上腺分泌,因而导致骨骼肌肉的血管收缩、末梢电阻降低、使心率及血压增高,由此可知激情本身是肾上腺素与副肾上腺素的反应。A型者因长期追求高标准的成就,具竞争性,因而产生攻击性与敌意,且长期时间压力大,不易放松,容易急躁激动。例如排队等候不耐烦而生激情。早期WCCS认为整体A型行为者与CHD有连结,1980年起一些学者认为A型行为者中的激情与敌意才是造成冠状动脉心脏病的重要因素(Diamondetal, 1984; Dembroski等,1985)。

(2)A型行为与焦虑反应。Jenkins等(1979)认为许多流

收稿日期:2000-10-23

作者简介:邱服冰(1965-),男,湖北公安人,讲师,从事武术理论与教学研究。

行病学研究心脏病的危险因素和焦虑、忧郁精神防卫有关,尤其焦虑和心肌梗塞、动脉硬化心绞痛有关,但这些心理状况与A型者的关系却被忽略了。Chcsney和Senman(1987)认为极端A型者可能有较高的焦虑;Nowack和Sasemruth(1980)研究216位大学生,以Bortner评定量表区分A型者与B型者,并以Rotter内外控量表区分内控组与外控组共4组,结果发现A型外控组的焦虑分数显著高于其他3组,支持有冠状动脉疾病倾向的个体可能是A型者,表现为高外控高焦虑。

2 太极拳对A型行为及情绪的影响

2.1 太极拳对A型行为的影响

A型行为是冠状动脉心脏病的重要危险因素,传统有效改变A型行为的方案包括有焦虑管理策略(Matthews, 1986)认知行为压力管理(Remmi, 1979; Lvenkrow, 1983和Roskies, 1986)及短期的心理治疗(Roskies, 1978)。但上述方案实施不易,而有氧运动是一种改变CHD的生理危险因素的有效方法,且在实施上较简单及方便。除此之外,目前已有初步的研究指出有氧运动对A型行为具有减低的效果(Blumenthal等, 1981, Jasonsk等, 1987; Asonski等, 1981), Blumenthal等人(1980)的研究指出有氧运动不仅能减低冠状动脉心脏病的危险因素并能使A型行为缓解,不过此实验并无对照组。1988年, Blumenthal等人再次研究12周有氧运动对A型者A型行为特征及压力对心血管反应的影响,并与力量练习及伸展运动组相比较,结果两组的A型行为均有显著的下降,其中只有有氧运动组的压力生理反应有所下降。Lobitz和Braminel(1981)以焦虑管理组6人,运动组5人及控制组6人,比较各组训练前后对杰肯氏活动量表(Jankins Activity Survery)A型分数的影响,结果只有运动组显著减少JASA型全量表分数。Albright等人(1991)以6个月在家参加训练的健康中年人为实验组,并以不活动者为控制组,结果两组的A型行为在训练前后并无显著差异,因此认为A型行为不会在短期的运动中发生改变。目前有关运动对A型行为影响的文献研究见解不一,且实验处理的时间及受试对象均不同,因此无法断定A型行为是否会受运动的影响,对此值得继续研究探讨。

2.2 太极拳对激情与焦虑的影响

(1)太极拳对激情的影响:有关研究以A型行为中激情敌意的分量表为测量值。此外, Berger(1989)比较瑜伽与游泳运动对情绪改变的影响,并以休闲组为控制组。结果瑜伽组与游泳组在Profile of Mood States Questionnaire(POMS)的情绪紧张及忧郁等情绪状态显著低于控制组,但其改变是短期的,并无长期的效果。Weinberg等人(1988)曾比较参与不同体育课后对情绪的影响,包括游泳、太极拳、网球及休息组,并在上课前后施测,结果太极拳组在下课后显著低激情、忧郁、焦虑。而Meeddo(1986)以40名女性为实验组,参与12周的有氧舞蹈训练,并以另40名女性为控制组,结果A型的分数下降,但激情并未下降。由此可见,太极拳对激情有降低的效果,但研究长期运动对激情的变化,可能受测试量表的

影响,其结果还有待研究。

(2)太极拳对焦虑的影响:Morgan(1985)曾在美国国家心理健康协会(NIMH)中声明,身体素质和心理健康有关系,运动能减低压力的情绪,如状态焦虑,长期的运动则能减低特质焦虑及神经质。在早期Sidney(1976)以NAS(Taylor, 1953)为焦虑测量工具,比较老人在参与16周的运动计划前后的特质焦虑变化,发现参与运动后焦虑程度有所减低。Nouri和Beer(1989)对100名男性的调查研究中发现,规律从事慢跑者的特质焦虑(STAI)显著低于不运动者,从大部分有规律运动者的自我报告中都指出有规律的运动使他们感觉更好。Netz(1988)曾研究65名中老年人在参与12周的体能训练后的生理与心理变化,结果训练后只有生理及舒适感有显著的促进。并发现特质焦虑和舒适感、自尊、身体形象感呈一致的中度负相关。舒适感和自尊呈中度正相关,自尊和身体形象亦呈中度正相关。长期的运动训练能改善生理的功能,如休息时心率下降。最大耗氧量增加,能促进心血管的适应及降低血脂,这是否所测生理指标的变化促使了心理特征的改变。Hayden和Alen(1986)以12周的需力训练做研究,发现虽然生理能力和特质焦虑都有显著改善,但二者并没有相关。Beardon和Loftil(1988)以最大耗氧量和特质焦虑做相关研究,结果并没有达到显著水平。Heaps(1978)曾提出特质焦虑和自我身体素质知觉的相关高于真实的身体素质状况, Abadoic(1988)以32名老年人做研究,分别测量其在渐增负荷功率自行车上以中跑至衰竭的时间做为生理适应的指标,并以问卷测出生理适应知觉及特质焦虑。结果适应知觉和特质焦虑的相关高于生理适应,且只有身体素质知觉和焦虑分数达显著水平。此结果证实了Heaps的说法。因此运动影响特质焦虑应和自我概念的改变有关。

3 太极拳放松训练对心理功能的影响

肌肉放松法是借助对身体各部位的肌肉紧张与放松过程的感觉,从而帮助个体达到或感受到放松的状态。自主训练放松法则是个体利用意念促使自己放松。可以认为肌肉放松训练是由身体边缘系统的放松,使身体能感受到放松的感觉,面对紧张并加以放松。自主训练放松则是透过自我暗示(例如,暗示手越来越温暖),使边缘系统达到放松。整体来说,放松训练是希望能改变或降低身体的亢奋状态,使得个体能调节其生理状态(吴英璋, 1991)。

3.1 太极拳与放松训练

太极拳是一种强调动作“松、沉、柔、慢”的运动,“松沉”的要领为“用意不用力,节节放松”,是指打太极拳时必须精神专注(用意),而肌肉必须放松(不用力),使所用的肌力只能支撑肢体的重量,达到一羽不能加,蚊虫不能落的动作要求,而当放松到一定的程度则能体会到肌肉的沉重感。而“柔慢”的要领为“上下相随,轻提轻放”,是指打太极拳时必须动作协调且用力一致的移动肢体,以体会身体肌肉放松的感觉。除此之外,太极拳运动讲究“丹田呼吸”,在申拳时必须挺直脊柱,以利腹式呼吸的进行,达到气沉丹田的效果。由

(下转第70页)

尼奥运会的第4位,这样飞速的进步,与中国女篮近年来的持续滑坡形成鲜明的对照。分析其原因是:韩国近年来加快了女篮职业化的改革力度,激活了韩国女篮迅猛发展的机制,而中国女篮由于体制改革不尽完善,直接影响着队员的敬业精神,后备人才的培养,作风的建设以及训练水平、管理水平、竞赛制度等诸多因素,致使中国女篮徘徊不前。

3 结论

(1)中、韩女篮在亚洲的历届比赛中,可以总结为“两强相遇,智者胜”。韩国女篮的智谋不仅表现在具备丰富的国际大赛经验上,而且也体现在精于研究、善用谋略上。

(2)中国女篮自第7届亚锦赛连负韩国女篮4次之后,所出现的2胜1负的3次循环,与韩国女篮自第14届亚锦赛连负中国女篮5次之后,所出现的2胜1负的循环是相似的。这一规律有待于更进一步的研究。

(3)中国女篮在世锦赛和奥运会中经得起大赛的考验,总体实力明显强于韩国女篮。这是中国女篮今后跻身世界篮坛劲旅的优势所在。韩国女篮近年来的突飞猛进的发展与进步也是值得中国女篮认真研究,虚心学习和值得借鉴的。

4 建议

(1)中国女篮的根本出路在于改革适应市场经济的体制,促进产业化发展,激活篮球市场,这才能营造一个球星辈出,自觉训练、自我管理、自我完善、后备充足的大好局面。

(2)采用先进科学的训练手段,防止和减少伤病,加强体能和心理监测,提高防守能力,积累大赛经验,重视思想品德和敬业精神的教育与培养,树立智能与技能并重的思想,正确认识全面身体素质和心理素质对比赛的作用,处理好球星与集体的关系,全队应统一思想、统一认识,才有凝聚力,才能形成自己独特的风格。

参考文献:

- [1] 梁希仪.走出女篮误区[J].篮球,1991(1).
- [2] 罗加冰.对我国篮球运动成绩下滑的调查与分析[J].中国体育科技,1999(5).
- [3] 金宜亨.中国女篮的陡升陡降[A].科学中国人.科技出版社,2000.5.
- [4] 胡土琳.中韩篮球界的第一次大规模合作[R].篮球综合信息.国家体育总局信息研究所,2000(4).

[编辑:周 威]

(上接第67页)

以上对太极拳的分析,可将太极拳比喻成一种动态的放松训练,“用意用力”是一种由意识所暗示的放松法,其要领类似“自生训练(auto-genic training)。而柔慢是由肢体缓慢的移动以帮助体会放松的感觉,此方式则类似“渐进式肌肉放松训练”。此外太极拳运动时的腹式呼吸,也能促进呼吸效率。

3.2 放松训练对心理功能的影响

Robert等人(1989)以47位大学生为受试,分别施以放松训练及跑步训练,结果放松训练组及跑步组的考试焦虑均有显著下降。在此实验中放松训练强调放松反应的感觉及生理心理放松,课程共7周,每周3次,每次练习时间为30 min。Siek(1986)以数个月的瑜伽式放松式放松训练施于22~25岁的受试者,结果发现练习瑜伽组的STAI的焦虑分数及Buss-Durkee的攻击倾向分数有明显的下降。Levenkron等人(1983)以综合方案“放松训练及自我暗示”训练8周,结果有效减低A型行为组的激情反应,但特质焦虑无改变。Suinn和Blood(1978)以肌肉放松训练综合想像训练课程,训练7位健康中年男性,共6次课,结果JAS的努力奋发竞争和速度无耐心分数显著减少,且STAI及收缩压均有降低趋势。

综上所述,可以认为:(1)太极拳运动虽然主要是身体的活动,但透过运动所形成的生理变化亦可能改变自己对生理的知觉,进而影响心理结构。因此透过运动来改变心理特征是可行的。(2)情绪生理反应对一般人而言波动并不激烈,因此以一般人为受试可能受下限效应的影响,而不易显著。

(3)具有不同情绪特征者对不同刺激源的敏感性有其差异性,因此研究太极拳运动对A型行为的影响则应给与时间压力的刺激源。

参考文献:

- [1] Siek S, Kowalski J, Terelak J. The influence of practicing yoga on the dimensions of anxiety and aggression[J]. Biology of sport, 1986, 3: 207 - 213.
- [2] Smith T W, Anderson K B. Models of personality and disease: An interactional approach to type A behavior and cardiovascular risk[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1986, 50(6): 1166 - 1173.
- [3] Sun S W, Xu Y G. Determination of E-rosette-forming lymphocyte in aged subjects with Tai Quan exercise[J]. International Journal of Sports Medicine, 1989, 10: 217 - 219.
- [4] Van D L, De G E. Aerobic fitness and the cardiovascular response to stress[J]. Psychophysiology, 1989, 26: 17 - 28.
- [5] Williams R B, Barefoot J C. Coronary-prone behavior: the emerging role of the hostility complex[M]. In: Houston B K C R Snyder(Eds.). Type A Behavior Pattern - Research, Theory & Intervention. New York: John Wiley & Sons, 1988.

[编辑:周 威]