

## 自我對話在射箭之介紹與運用

吳聰義<sup>1</sup>、吳治翰<sup>2</sup>、邱炳坤<sup>3</sup>、張育愷<sup>4</sup>、張怡潔<sup>5,\*</sup>

**摘要：**本近來國際射箭成績蒸蒸日上，想要在各大競賽中榮獲佳績已經不僅是靠體能、技術等要素就能達成的，高層級競賽中的壓力、焦慮等負面情緒乃是影響比賽最大的關鍵，有鑑於此，競技運動訓練中搭配運動科學訓練模式來增進選手的競賽表現是不可或缺的。因此，本文將介紹心理技能之一的自我對話涵義，以及回顧自我對話應用於射箭運動上之相關文獻。結果發現在具有多種類型的自我對話中，其積極、正面的自我對話類型可有效的增進運動表現。具體而言，不論是在運動前、中、後使用積極、正面的自我對話均對競賽表現有正面之效益。建議未來在本國奪牌熱門項目之一的射箭運動在訓練時能加入自我對話為訓練的一環，以提升心理準備與穩定性，使得射箭運動能持續在國際上占有領先的地位。

**關鍵詞：**射箭，心理技能，自我對話，精準性運動

## Self-Talk in Archery: Introduction and Implications

Tsung-Yi Wu<sup>1</sup>, Chih-Han Wu<sup>2</sup>, Ping-Kun Chiu<sup>3</sup>, Yu-Kai Chang<sup>4</sup>, Yi-Chieh Chang<sup>5,\*</sup>

**Abstract:** Based on the premise that what archer think influences their actions, self-talk strategies have been developed to direct and facilitate human performance. The archer who want to win success in major competitions have not only by physical, technical, and other elements will be able to reach. In high-level competition effects of stress, anxiety and other negative emotions are the key to the influence factor. For this reason, using Sport Science training modules to enhance the archer's competitive performance. Therefore, in this article, we present a review of describes one of mental skills, self-talk, And review on self talk in archery references, We found in a variety of types of self talk, and its active and positive self-talk can effectively enhance athletic performance. In particular, both before, during, and after exercise using Active, positive self talk on performance had a

<sup>1</sup> 國立臺灣體育運動大學技擊運動學系助理教授；Assistant Professor, Department of Combat Sport, National Taiwan University of Sport.

<sup>2</sup> 國立體育大學競技與教練科學研究所博士生；Ph. D. Student, Graduate Institute of Athletics and Coaching Science, National Taiwan Sport University.

<sup>3</sup> 國立體育大學體育研究所教授；Professor, Graduate Institute of Physical Education, National Taiwan Sport University.

<sup>4</sup> 國立體育大學競技與教練科學研究所教授；Professor, Graduate Institute of Athletics and Coaching Science, National Taiwan Sport University.

<sup>5</sup> 中山醫學大學體育中心助理教授；Assistant Professor, Physical Education Center, Chung Shan Medical University.

\* 通訊作者：張怡潔；中山醫學大學體育中心助理教授；Corresponding author: Yi-Chieh Chang; Assistant Professor, Physical Education Center, Chung Shan Medical University; E-mail: jessie225@yahoo.com.tw

positive benefit. Finally we recommends future national archery medals one of the most popular items in training to join the self-talk for training link in order to consolidate the psychological, physical, and technical aspects, makes archery last occupies a leading position in the world archery.

**Keywords:** archery, psychological skills, self-talk, accuracy sport

## 壹、緒論

2004 年雅典奧林匹克運動會我國射箭代表隊獲得男子及女子團體銀、銅牌後，射箭隊在接下來的 2008 及 2012 年奧運會中皆屬教育部體育署列為奪金項目之一，然這兩次的比賽結果皆墨，返國報告中指出，由於選手壓力過大而造成心理狀態不穩定，導致輸掉關鍵致勝機會，因而失去奪牌的契機。然而，射箭運動國際競爭發展激烈、規則多變的射箭場上，選手無非希望在競賽得勝利，而各運動科學領域的專家學者紛紛投入研究如何去突破比賽中的瓶頸來提升運動的成績表現，在眾多的影響因素中，除了要有精湛的運動技能和良好的生理條件外，運動心理學各界的介入已被認為致勝關鍵中所不可或缺的一環。

近年來，運動心理學家多聚焦於透過不同的認知技術和技巧方法適當的介入，以提高運動員的表現 (Afsanepurak & Bahram, 2012; Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011)。其中心理技能中的自我對話常被用來提升運動表現，該能力之定義為自己對自己說的話，自己給自己一些訊息，例如：人們經常喃喃自語，可能是「奇怪？」我的鑰匙剛才明明還在手裡，現在呢？或是，對這個路口向右轉之後就抵達目的地了，特別是比賽過程中

的運動員更是如此，可能是簡單的一個字「水」、「讚」，自己對自己內心加油的話語，就能增加自己競賽時的動力。

幸運的是，已有不少學者針對自我對話中的指導性自我對話與動機性自我對話進行探究 (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2002; Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004; Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000)。第一篇有關自我談話效率策略的研究，可以追溯到 1980 年代末，Ziegler (1987) 提到選手準備發球時自我對話刺激加強語，好比「球」、「打」或「準備好了」等，更有研究指出正向自我對話讓選手感覺到運動表現上更加有自信 (王亭文、盧俊宏, 2014)。而經過時間的發展，運動心理學家已將自我對話演變為全面配合訓練介入課程，Ziegler (1987) 將自我對話區分為正面自我對話和負面自我對話，而 Van Raalte, Brewer, Rivera 與 Petitpas (1994) 則不僅將自我對話分為正面、負面兩種類型，更進一步加入指導性自我對話等定義；從上述的分類和研究結果可知在不同運動情境或不同運動項目的技巧學習中，所需要的自我對話技巧也不盡相同。因而過去有關自我對話的研究大部分著重在其他競技運動的領域中舉凡各專項領域及健身或身心障礙者

運動等（葉育銘，2009；Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis, 2008; Kolovelonis et al., 2011; Weinberg, Miller, & Horn, 2012; Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas, & Theodorakis, 2013）。

自我對話對於運動表現之研究也不斷被提出，身為優秀運動員的我也認同擁有較高心理技能的選手會有比較大的勝出機會，張清源（2005）指出自我對話在健身運動中的益處包含提高自信心及自我效能。射箭運動心理穩定及自信心需求較高，有鑑於此，自我對話在射箭專項領域中尚未被提及。因此，本文將針對自我對話的定義、相關理論及實證研究進行探討，並進一步提出實作與具體建議。

## 貳、自我對話意涵、型態及其運作模式

### 一、自我對話意涵

自我對話指的是自己對自己講話的一種方式，尤其是運動員在比賽過程當中對自己表現好壞所產生的對話，如使用得當，它會是改善表現功能與有力的技巧。Bandura（1986）提出的自我效能理論中，提出四個有關效能信念的來源，其中包括過去的表现、他人替代經驗、口語說服及對於生理和情緒的解釋。其中值得注意的是，口語說服和自我對話有高度的相關性，根據 Bandura 的解釋，口語說服是能夠幫助個體順利完成工作並增強自我效能信念的能力，但口頭說服的概念並不完全符合自我對話的概念。其次，學者提出口語自我調節理論（verbal theory of self-regulation）可能用來解釋自我對話的概念。此理論指出人類在幼小

的時候就懂得使用語言作為表達自己的想法，並指出這種說話方式和對其他人說話的方式是不同的（Vygotsky, 1962/1986, 1962/2012）。Vygotsky 將其區分成社會性談話（social speech）和私人的談話（private speech），社會性談話是指和他人做溝通時，用連續性詞彙來表達自己的想法、情感及知覺的能力；私人的談話則是用語言對自己表達自己的想法、情感及知覺的事物，並又可進一步區分成外顯性的自我對話（overt self-talk）或內在性的自我對話（covert self-talk），外顯性自我對話是指自己對自己說話但其他人聽得到談話的內容；而內在性自我對話則是對自己說話的聲音幾乎聽不到，大部分是在腦中的自我對話。第一項針對運動自我對話策略的研究可追溯到 1987 年，學者在網球發球中加上自我對話單字：球、打或是準備（Ziegler, 1987）。

自我對話是心中源源不斷的思想與內在交談，當一位選手隔天有一項重要的比賽，關乎獲獎與否，時間越來越晚，想放空休息睡覺，一番梳洗後就寢，翻來覆去就是無法順利入眠，心中激起大量對於隔天比賽的想法，這不適當時間想到可能比賽會遇上所發生過對自己不利的競賽天氣或遇上某位總是贏過自己的對手，自我對話又可分為積極的自我對話（positive self-talk）及消極的自我對話（negative self-talk）。積極的自我對話是指自我對話的內容能夠對自我的內心狀態產生積極且正面的影響；而消極的自我對話是指自我對話的內容對於自我的內心狀態產生消極且負面的影響（Isaacs & Ritchey, 1989）。射箭是一項閉鎖性自我控制與高技能的運動項目，影響射箭表現的因素

很多，除了技術因素外，心生理與心理活動上的差異也被認為是重要因素。積極的自我對話為用來提升運動表現以及自信心的一項認知策略技巧 (Bunker, Williams, & Zinsser, 1993)。因此，Van Raalte, Brewer, Lewis 與 Linder (1995) 指出，積極的自我對話能夠提升鐵餅運動表現而消極的自我對話則會降低運動表現的結果。Robazza 與 Bortoli (1998) 針對奧運射箭選手研究提出心理準備自我對話些許策略。

## 二、射箭情境之自我對話型態模擬

正面積極的自我對話，使得運動員在心態上的超群，而負面消極的自我對話，則產生令人窒息的心態，而此類型想法將使運動員無法充分發揮潛力。為有效辨別積極與消極自我對話於射箭項目中，以下表格係依據在積極與消極自我對話型態下所運用的建議或模擬，期望可提供實務應用時之參考依據。積極自我對話與消極自我對話型態如表一。

正面自我對話經由心裡喃喃自語話語提升自信、動機、注意焦點與增進運動表現。正面。自我對話包含動機成分，如

「我一定做到的」或「可準確一點」；指導成分，如「眼睛看著靶心」、「背肌力量要持續」；情緒性，如「我很享受比賽」及自我肯定，如「我一定能成功的」，以上皆可以有效地促進射箭運動表現。負面自我對話是自我批判與自我抑制，動機成分，如「我如果輸掉比賽就是沒用的人真差勁」、「唉呦，怎麼對抗賽的第一場又是對到他，我每次都輸給他，運氣特別不好又不順了」；指導成分，「怎麼每次我必賽時都風強雨大的，風大雨強時我的做就會跑掉」；情緒性，如「每次比賽時我都射得不好」，這樣的負面自我對話只會阻礙目標的達成，製造焦慮與自我懷疑。Cox (1998) 將自我談話定義為一種能控制思想及影響感受的有效技巧，這兩者均能影響運動自信心及運動表現，他認為無論他們當時知道與否，所有運動員在競賽中都有從事自我對話的經驗。射箭積極自我對話與消極自我對話實例如表二所示

## 三、自我對話之運作模式

自我對話 ABC (Ellis, 1996)，壓力事件 (activating event) 這是可能發生在射箭選手身上的任何事，假設需要做一個關鍵性瞄準器調整，或是必須在強風

表一 積極自我對話、消極自我對話型態

積極自我對話 (positive self-talk)	消極自我對話 (negative self-talk)
正面的與樂觀的面對比賽	負面的與悲觀的面對比賽
正面的與樂觀的	負面的與悲觀的
合邏輯的、理性的與有成效的	不合邏輯的、不理性的與無結果的
增強自信心自我對話	降低自信心自我對話
專注於當前	專注於過去或未來
增加聚焦 / 專注手中的任務上	減少聚焦並增加注意力分散
激勵你推進自我的極限	促使你輕易放棄
把問題視為挑戰或機會	把問題視為需被消除的威脅
把成功歸因於是可複製的內部因素	把成功歸因於是不可複製的外部因素

表二 射箭積極自我對話與消極自我對話實例

積極自我對話 (positive self-talk)	消極自我對話 (negative self-talk)
我非常享受比賽的過程 無論對手是誰，過去的對抗紀錄如何，對我來說都是一個新的開始、新的挑戰 我一定可以射得很好的 享受當下，剛剛的比賽做得很好，繼續加油 聚焦專注於現任務上告訴自己，我在射箭過程中伸展直線非常好，持續專注於直線上 每一次的比賽都是挑戰自我，將自己最佳狀態呈現出來 遇到強風或降雨時，我贏得比賽的機會就增加許多了 美此的比賽我都把自己的強項優點發揮的淋漓盡致，因此累積了相當多成功經驗 把成功歸因於是可複製的內部因素	我如果輸掉比賽就是沒用的人 唉呦，怎麼對抗賽的第一場又是對到他，我每次都輸給他，運氣特別不好 每次比賽時我都射得不好 我過去一只都是很好的選手，以後應該也會是如此才對 無法清楚自己當前需要作出哪個最佳射箭單一技能 我一定做不到對手的表現，我運氣一直都不是太好 怎麼每次我必賽時都風強雨大的，真的很不喜歡這樣的天氣狀況 這次的比賽我不過是運氣好而已 把成功歸因於是不可複製的外部因素

中射向靶心致勝一箭。c 代表結果情緒結果 (emotional consequences) 產生負向情緒，如壓力及焦慮；產生正向情緒，如挑戰及興奮。行為結果 (behavioral consequences) 產生負向行為，如具破壞性行為：緊張、羞澀、心慌、缺乏專注、對風向及強度判斷反應變慢，以及對瞄準器調校猶豫不決。產生正向有幫助的與建設性行為，如變得專心與更有自信心、迅速對風向及強度判斷反應、對瞄準器調校迅速果斷，以及你感覺如何或是能做什麼來回應所面對的情況。B 信念 (beliefs) 代表你對於所處情況的信念，或是在 A 至 C 之間你在想些什麼。負向信念「如果我瞄準器調校不足，讓這一箭射偏太多，我真是一位差勁的選手。我將不會再有這樣重要的機會成為英雄 - 別搞砸了」。正向信念「我已這一刻做好準備，我知道怎麼處理這次瞄準器的調校，儘管這會是充滿壓力的情況，我仍相信我可以射向靶心得到勝利成為英雄」。

Weinberg 與 Gould (1999) 解釋自我對話如何影響行為與感受，及想法對事情的情緒反應之塑造扮演關鍵的角色。他們

認為事件本身不會造成沮喪、挫折，而是事件被解讀的方式決定了反應的產生，所以自我談話對情緒的反應上扮演關鍵的角色，而這些反應影響未來的行為與感受。

## 參、自我對話與射箭之相關研究

### 一、自我對話與自信心及運動表現

心理因素往往較會影響閉鎖式精準性運動的競賽表現，如：射箭、射擊、高爾夫。若要有優異的表現，需要高度的注意力和穩定性，執行動作階段必須穩定、專注且放鬆，情緒不能有太大的起伏和干擾 (高士竣、洪聰敏、黃崇儒，2009)。王亭文與盧俊宏 (2014) 指出自我對話對健身運動有顯著的效益，其中包括：幫助技巧的學習與進步、建立自信心及自我效能、增加健身運動者持續付出努力及創造、以及改變健身運動時的情緒狀態等。Chang et al. (2014) 招募 42 位高中選手參與研究，並分為實驗組與控制組，探討其自我談話對壘球投擲表現之影響，結果

發現指導性自我對話及激勵性動機自我對話比起無關性自我對話在投擲精準度上均有提升運動表現的效果，然具激勵性自我對話在壘球投擲的距離比起具指導性自我對話及無關性自我對話有較佳表現，這樣的結果與自我效能類似。Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos 與 Theodorakis (2014) 以 41 位青年游泳選手進行為期 10 週的自我對話介入，並探討兩個賽季運動表現之差異，結果發現自我對話介入組比控制組在游泳運動表現上有明顯進步的改善。Aghdasi 與 Rezghi (2014) 以隨機選擇 50 位 14 ~ 17 歲均未曾學習過射箭學生為對象，研究以母語和第二語言指導性自我對話學習射箭，結果發現以母語進行指導性自我對話保留和轉移的效果優於以第二語言指導性自我對話學習射箭技巧，因此，射箭教練應著重母語進行自我對話射箭教學有助於射箭選手發展射箭。陳泰廷、蔡侑蓉、黃崇儒與洪聰敏 (2012) 探討自我對話與高爾夫球運動之影響，結果發現選手採用指導式自我對話能夠改善運動表現以及優於平常的表現。因為認知性的自我對話能聚焦在相關線索上，排除焦慮的想法，有利自我效能的提升。因此自我對話可能的機轉因強化注意力聚焦，進而促進高爾夫專項中推桿表現。有效的自我對話策略不僅能促進學習與提升動態平衡表現 (Araki et al., 2006)，並可增加自信心、強化聚焦注意力、調節努力、控制認知與情緒反應與引發自動化執行 (Hatzigeorgiadis et al., 2008)。

以上研究均顯示有效正面積極的自我對話除了有助於提升運動表現，在語言學習上也得到助益。

## 二、自我對話使用時機

Hardy et al. (2001) 對運動性自我對話作了詳實分析，以 150 名大學運動代表隊學生，運用質性研究，目的在於建立一個以描述性資料為基礎理論作為運動性自我對話的研究根據。Hardy et al. (2001) 探討運動員運用自我對話時機 (when)、地點 (where)、為什麼 (why) 及包括什麼內容 (what)，以下是研究的結果：

- (一) 地點：運動員常在運動相關的場所（如訓練場地、更衣室）運用自我對話技術。第二個地點是非運動場所（如家裡，安靜的場所）。
- (二) 時機：最常用自我對話的時間是比賽前、比賽中及練習中。
- (三) 內容：運動性自我對話的內容被組成五種分類：包括性質、結構、人、工作之指導與綜合等。
- (四) 為什麼：運動性自我對話主要原因分為認知 (cognitive) 及引起動機 (motivational)。

Aghdasi 與 Toubia (2015) 隨機選擇 60 位 18 ~ 20 歲學生作為研究對象，研究常態性頻繁指導性自我對話在投擲標槍保留與轉移和依存作用中發現，常態頻繁的指導性自我對話對投擲標槍有著巨大的影響。適度且有效的自我對話介入更顯著有效地提供協助，能有效幫助運動，應更加鼓勵自我對話應用於運動促進學習增加表現上 (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011)。

## 三、精準運動的腦波特徵

在高競技水準的現今大型運動賽會中，各項精準運動勝負往往都只有些微差距，如何在這些微的差距中勝出，端看

運動選手能夠在比賽中維持較佳的心理狀態。運動表現除了需要具備精熟技術和適當身體能力條件外，最佳心理狀態也是不可缺少的。腦波（electroencephalogram, EEG）是一種透過腦部各電極點電位活動測量來檢驗心理運作歷程的方法，優點是具有高度的時間解析度，而且能夠立即紀錄動作執行前一段時間的腦部運作歷程，有利於動作執行前關鍵幾秒的記錄。文中提到和較佳表現中最佳心理狀態有關的五個指標，包括  $\alpha$  波在左顳葉區增加，扮演降低語言邏輯分析干擾的角色； $\alpha$  波在枕葉中央視覺皮質區增加，減少外在視覺刺激回饋的干擾；皮質間相干性下降表示大腦各區域間溝通所造成的干擾減少； $\theta$  波前額區中線增加，助於維持注意力且有效率分配注意力資源；前額葉中線和主要感覺動作區  $\alpha$  波事件關連去同步化增加，提升了動作的預備性（高士竣等，2009）。

## 肆、自我對話對射箭實務運用之建議

### 一、實務運用原則

心理因素中 Hackfort 與 Schwenkmezger（1993）定義自我對話（self-talk, ST）為自我個體解釋知覺與感覺、改變與調節信念和評價、給予自身指導與強化內心對話。自我對話通常採取三種形式：單一關鍵字（例如，直線）、一個片語（例如，做好直線）和整個句子（例如，在發射線上記得做好直線）。通常主要採取的形式是片語，然後是關鍵字，最後才是句子（Hardy et al., 2001）。自我對話必須正面積極不要負面消極，心中的喃喃自語必須遵照這種積極正面方式進行。一個選

手會對自己說很多次：引弓不要太快，這簡短的句子具消極字眼「不要」，會讓自己感到困擾。假設現場指導教練要比賽當中的選手因強勁的右風而預先瞄準右邊方向，只說：「不要偏左」，這並不是很清楚的指示，最好的方式是說：G 瞄準 3 點鐘 7 分，這是正向意義的句子，很清楚的指出該怎麼做。前面提到的負面句子：引弓不要太快，在此必須要把它轉換為正面且對表現有幫助的句子，像是：流暢的引弓。如此才能讓選手準備好去執行這項動作，記得自己當時的內在對話及感覺情緒，回答以下的問題：當你表現最好的時候對自己說什麼？有時候選手不是很確定知道自己在想什麼或感覺到什麼或是他們擁有很混亂的想法，這時只要注意，你希望想到什麼及你想擁有什麼樣的心情。最後，提供一些實際培養有效的自我對話方式。

### 二、射箭情境之自我對話型態模擬

我們應於最重要的競賽中，大量的使用自我對話。以下是一位射箭選手在準備一個重要競賽時可能產生的自我對話，其中含有正面與負面想法的混合。

我正站在射箭場裡，在那裡其他選手都必須在他們的比賽開始前等 30 分鐘，並且不做任何的暖身活動。在射箭場上大約有 200 名參與比賽的運動員，包含多數的全國最優秀的學生。氣溫大約攝氏 30 度、風徐徐的吹著，而稀疏小雨也正要開始下，我非常高興能夠參與這樣的一個大型賽事。同時，我有緊張與不安的感覺，我也感到非常的焦慮。我厭倦了等待，我想離開那裡去比賽。正面和負面的想法在我腦海裡打轉，有這麼多人在準備，天氣

如此炎熱，風正強勁地吹著，競賽是如此的緊湊與強烈，而每位選手都必須在相同的條件下張弓。我需要放鬆，所有我能要求的就是盡我自己最大的能力，我已準備好要比賽。我知道我擁有一雙強而有力的雙手，我必須射得很好才不會讓我的隊友失望，這是我們僅次於全國性比賽的重要賽事，為何我們必須要等在這裡半個小時？我不會讓我自己變鬆散。我無法控制的那些事情應該放手讓它去。如果我們無法取得全國性比賽參賽資格，這並不意味著我們永遠不符合。即時我無法射得跟我預期得一樣準，那也不是世界末日。我所能做的是盡我所能做到最好，如果我們在這場團體賽表現不佳，並不表示我們是一個糟糕的團隊。

### 三、射箭精準功能性及動機性自我對話

射箭運動精準功能性教育自我對話作業包含：看見目標、搭上箭、鬆弦、將弓舉起預瞄、平順引弓、確實固定於下巴位置、感覺到精神集中、感覺到身體協調、感覺到確實伸展、確實做到鬆弦、確實做好餘姿。射箭運動提升動機自我對話包含：我可以做到、我相信我可以做到很好、全力以赴射出最佳箭值、我可以做出我最佳表現、向他人展示出我最佳成績。

### 四、正面思考相對於負面思考

要增強自我對話，重要的是你完全瞭解有利於射箭專項表現的正面思考模式，以及將他們與損害表現的負面思考模式相互比較。

#### (一) 正面思考模式的 4 種策略

為了發展這些又稱為聰明對話的正面

思考模式，選手必須能主動與有效地幫助我們使用自我對話的 4 種策略，並稱這些為聰明對話指令：

#### 1. 當樂觀者，保持實際與客觀

身為教練或選手，教練必須作為運動員好的模範，並且在各種競賽情況下都聚焦於正面的事情。現場指導時僅專注於運動員有能力做到的範圍，而非他所不能做到的。強調運動員的強項、忽略他們的弱點，自我對話絕不是一種虛幻無實與做白日夢方式的「正面思考」。請選手盡速將夢想與憧憬轉化為具體的目標及行動計劃。雖然不是每個人都能順利獲選成為射箭國家代表隊選手，但有了具體詳實的計劃，將可達成實際可行的目標。聰明對話使我們的思想保持良好且實際可行的基礎。

#### 2. 視問題為挑戰，而不是威脅

將競賽過程中面臨問題視為挑戰的運動員，就能表現出最好的自己，他們會保持積極性，並將能力發揮到最好。當團體比賽結束前仍落後 2 分時，你必須讓選手將這情況視為一種挑戰，並激勵他們全力以赴，把自己最佳實力發揮出來，如果不幸落敗，將對得起自己，只因對手太強，則不顯遺憾。聰明對話視問題為挑戰而非威脅，幫助運動員維持一個樂觀的與有競爭性展望。

#### 3. 專注過程，而不是結果

專注於自我對話的過程目標，例如：努力、心理準備、技巧和策略發展等，這些可幫助我們實現渴望的結果目標。當比賽來到 shoot-off 最終加射時，大熊的教練計畫了讓他冷靜進而專注比賽的對話，並使用意象經歷上次最佳拉箭袋、調護胸、取箭、搭箭、鬆弦、引弓、固定、瞄

準、伸展鬆弦的例行動作。在發射線上，大熊準確地遵循他的例行動作、僅專注在「力量、直線及有力的餘姿動作」，並且冷靜地射中 Bull eye 靶心贏得勝利。聰明對話聚焦於過程，確保改善技術的知識，如此使得運動員和團隊有機會達成有價值的結果目標。

#### 4. 全神貫注於你可以控制的事情上

這可能是自我對話中最重要的部分。我們為自己製造了比賽過程中壓力，因為我們試著改變超過我們能控制的人與事。但是當我們將自我對話專注於可控制的事情，我們的情緒與行為則可維持積極性與建設性。我們無法控制對手比賽當下的表現，不過我們可以掌控自己的。我們無法控制比賽的條件、裁判的判決或者風的方向及強度，但是我們可以控制我們如何應對這些狀況。聰明對話使自我對話聚焦於你可以控制的事，而不是你無法控制的事。

### (二) 負面思考模式

負面思考模式干擾運動員的心態，並降低信心、促進悲觀、減低專注力與動機、破壞最佳的生理覺醒，以及減弱在處理失敗或逆境時需要的心理韌性，來營造一個失敗的心理狀態，會扭曲想法的 3 種類型：

#### 1. 災難化負面思考

在對抗賽中比數 5:5，依據規則須加射 1 箭，這時心中預期有最壞的打算，心中出現負面自我對話「唉呦，每次都比到加射，遇上加射我都沒有贏過」而且相信這次一定會再發生同樣的狀況。

#### 2. 批評者

批評者一詞為心理學家 Eugene Sagan

使用來描述攻擊及評定你的內在聲音 (Mckay & Fanning, 2000)。批評者會在事情出錯時指責你，然後負面地把你跟他人相比較，並設定不可能達成的完美標準，然後猛烈抨擊你會達不到標準，保留你所有的失敗經驗，但忽略了你的成功。如果你射壞了一次簡單的團體賽，內心自我對話批評者會說一位優秀的射箭選手從不射壞像那樣的情況。而有時批評者會使用你的價值來反對你，批評者會在心中喃喃自語：優秀的射箭選手總是在比賽時偷偷做些違法的事，即使它是不正確的。批評者是我們每個人最負面的部分，因此，發展有效的聰明對話，我們必須能使批評者無聲，且聚焦於更多的正面思考模式。

#### 3. 責備

責備者對於他們把每次失敗的責任有各式各樣的藉口歸咎於他人身上如教練都只關心其他選手、對手就是比我還強或裁判這箭值的判定對對手比較有利，將所有比賽的失敗責備他人使失敗的威脅減輕，但也讓未來成功的希望變小。為了應對這樣的扭曲的想法，身為運動教練須幫助你的運動員承認他們必須接受失敗的責備並且教練與運動選手須站在同一陣線，以便做出會為下一次競賽帶來更多成功的正面改變。

## 五、射箭運動三個主要不合理的信念

### (一) 完美主義

過度積極的成就追求，設 超高標準，但無法以彈性的方式看待自己的表現。我應該總是能完全地勝任比賽過程中的每個細節，從來不會有高低起伏或犯錯。世界

排名最高的運動選手也與你犯一樣多的錯誤，他們只是較不知不覺與較難注意到錯誤這件事，不要屈服於你所犯下錯誤，從中向它們學習並成長。

## (二) 害怕失敗

運動選手嘴裡唸著不想在比賽中發生的事情，通常這樣的事情往往容易發生，就成為非理性害怕失敗的犧牲者。我很擔心我在團體比賽中將無法表現得好；我害怕我這箭射不中靶心，而使整個團隊輸掉這場對抗賽，我必須贏得這場比賽。任何運動選手無法控制別人怎麼想，或是他們的行為舉止，試著接受不管別人怎麼想怎麼說，他人無法傷害你的，除非你自己非常在意他人對自己的說詞。

## (三) 公平、公正

運動選手不理性地認為生活中各項事務應該是公平的，心中想著如果我在我的射箭專業上專心勤奮訓練，一定會變得更好，發揮得當總是可以得到應有的獎賞。但生活往往是不公平的，身為射箭專業運動選手應該捨棄你無法控制的事，而專注於努力去做你可以控制的事，堅持到底會帶來好結果，而不公平通常是常態的。

## 伍、結語

本回顧由介紹自我對話之意涵相關理論與研究，接著指出射箭自我對話正面思考 4 種特徵，及其影響因素，其後著重進行與射箭、自我對話訓練有關之文獻，由上述可知，在競技運動領域中，運動選手經常使用自我對話來幫助提升運動表現。另以自我對話正面思考策略進行射箭情境在訓練或比賽等之建議與模擬。回顧中發現，正面自我對話對於競技運動表現

有其效益，然該效益受到許多因素，或訓練之質量而有所影響。然而，目前對於射箭運動領域自我對話的研究相當缺乏，未來研究可以針對射箭運動選手自我對話的內容做深入的瞭解以及發展相關課題去探討射箭運動自我對話持續性的發展，借助我國過去在射箭項目在國際競技舞臺的成功經驗，配合加入心理技能自我對話訓練，持續著重與深入此項運動，使得射箭項目能在國際表現上持續占有領先之地位。

## 參考文獻

- 王亭文、盧俊宏 (2014)。健身運動情境中的自我對話：理論與未來研究發展。《中華體育季刊》，28(1)，73-79。
- 高士竣、洪聰敏、黃崇儒 (2009)。較佳精準運動表現中專注的腦波特徵。《中華體育季刊》，23(3)，1-16。
- 陳泰廷、蔡侑蓉、黃崇儒、洪聰敏 (2012)。提昇高爾夫推桿表現應具備的心生理與心理特質。《臺灣運動心理學報》，12(1)，39-70。
- 葉育銘 (2009)。自我對話理論應用於軟式網球競賽之探討。《大專體育》，100，98-104。
- Afsanepurak, S. A., & Bahram, A. (2012). The effect of self-talk and imagery on motor performance in adolescents. *International Research Journal of Applied & Basic Sciences*, 3(3), 601-607.
- Aghdasi, M. T., & Rezghi, K. (2014). The comparison of the efficiency of instructional self-talk to mother and second language in learning of archery. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 3(8), 569-573.
- Aghdasi, M. T., & Touba, N. (2015). The effects of frequency of instructional self-talk on the retention and transfer of dart throwing and of its dependency role. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 4(1), 44-50.

- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L., & Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(4), 1-12.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 2(1), 225-242.
- Chang, Y. K., Ho, L. A., Lu, F. J. H., Ou, C. C., Song, T. F., & Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 139-145.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306-318.
- Harvey, D., Van Raalte, J., & Brewer, B. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 6(1), 84-91.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance ameta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22(4), 458-471.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158.
- Mckay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cognitive technique for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (1998). Mental preparation strategies of olympic archers during competition: An exploratory investigation. *High Ability Studies*, 9(2), 219-235.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14(3), 253-271.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., & Linder, D. E. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 400-415.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Thought and language* (A. Kozulin, Trans.). Cambridge, MA: MIT Press. (Original work published in 1962)
- Vygotsky, L. S. (2012). *Thought and language* (E. Hanfmann, G. Vakar, & A. Kozulin, Trans.). Cambridge, MA: MIT Press. (Original work published in 1962)
- Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 123-134.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20(4), 405-411.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and non-dominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist, 27*, 171-176.