

# 当事情进展不顺利， 输赢皆有可能。

竞技体育运动员如何应对失败？外部压力和期待会对运动员有什么影响？潜意识又发挥了什么作用？国际康复标准促进研究所（AIRS）对著名心理训练师、心理教练联合创始人、奥运冠军心理教练、足球和网球运动员心理辅导师托马斯·巴舍（Thomas Baschab）进行了采访。托马斯·巴舍（Thomas Baschab）擅长危机干预，在关键时刻帮助运动员恢复到最佳状态、释放潜力。

正如孔子所说，“知错能改、善莫大焉。（如果犯了一个错误却没有纠正它，那一定还会重蹈覆辙）”。这句话对竞技体育运动有什么启示呢？

**BASCHAB** 首先，犯错很正常，每个人都会犯错。在竞技体育运动中，运动员会受到来自媒体、教练和赞助商的多方压力。竞技运动员作为公众人物，在犯错时常会被媒体夸大其辞、大肆宣扬。拿足球举个例子，马德里欧冠联赛半决赛时曼努埃尔·诺伊尔（Manuel Neuer）因伤缺席，乌尔赖希（Sven Ulreich）作为守门员刚好犯了一个重大错误，导致拜仁慕尼黑惨遭淘汰。媒体便对其进行了无情地批判。昔日乌尔

赖希（Sven Ulreich）表现出色带领全队问鼎锦标赛的辉煌再无人提及，一失足成千古恨。

听说您是在那个节骨眼对乌尔赖希（Sven Ulreich）进行心理指导的。那您做了什么来帮他恢复稳定性？您对他提出了什么宝贵的建议？

**BASCHAB** 值得注意的是，在中文里，危险和机遇几乎源于同一个词——危机。你克服的每一次危机都会让你变得更加强大。莱因霍尔德·梅斯纳尔（Reinhold Messner）因攀登了14座海拔8000米以上的山峰而出名，但他尝试了27次才最终成功。跌倒可以，但在低谷一蹶不振却不行。只有你肯承认自己的错误，正视它们，不试图引咎他人，才能有所突破。乌尔赖希（Sven Ulreich）当时反应就特别迅速，他承认了自己的错误并表示为错误负全责。他并没有将压力转嫁给他人，始终坚持团队利益大于一切，也没有将责任推卸给第三方。过了一段时间，事情真相显露，发现当时的错误并不是因乌尔赖希（Sven Ulreich）而起时，舆论风向也开始逆转。因此，及时承认错误然后原谅自己至关重要。通常而言，当你自



己勇于承担责任，外界也会相应原谅你，从而社会压力也会减轻。躲避两三天是可以的，我将其称之为“专业呻吟期”。你可以联想一下蒸汽锅炉。如果炉子内压力过高，阀门就会自然打开并释放蒸汽。但这个过程并不会持续太长，之后阀门会再次关闭。就像蒸汽锅炉一样，没有蒸汽，就没有能量！

---

20多年来，您一直与顶级运动员密切合作。您在业内也以指导方法、技术通俗易懂（大道至简）而闻名。

---

**BASCHAB** 没错。我的理念是：如果方法很复杂，那这种方法就不管用。所以我给运动员们推荐的方法和技术执行起来一定得相当容易。让我们接着谈谈如何应对犯错。

1. 我经常问我的运动员一个问题：为什么？你为什么参与这项运动？你这样折磨自己是为了什么？我听过的答案通常有：因为我想赢，因为我想要认可等等。不，只有当从事某项运动是出于对它的热爱、激情，或者是出于一份感恩，感激运动赋予的东西，才能获得成功的正确能量。爱和感恩应该是这个为什么的基础。让我们想象一座漂亮的老旧灯塔。灯塔象征性地代表了为什么、目标。对所做事情的热情、对达到目标的热忱，就是基础。如果基础不够牢固，塔将无法久立。尼采表达得非常好：“生活只要有目标，就没有什么承受不了。”

2. 已有实践证明运动学和情绪自由技术（EFT）作为辅助治疗手段卓有成效。这些技术可以消除潜意识中的阻碍。如果某个行为不是源自你的潜意识，你的意识再怎么努力也做不成。因此，我的任务是对这些运动员的潜意识进行工作，为他们提供继续独立前行的工具和技术。

例如，目标练习。让我们想象一名速降滑雪赛赛车手正在起跑线等待开跑信号 这可能还需要一会儿因为最后一名选手刚刚开始驾驶。他很冷静、专注，但等待的时间在消耗他的注意力，他在变得越来越紧张。一个非常简单但有效的方法可以提高专注力。想象一个目标，就像射箭时的靶心。想象靶心之外有一个移动的标志，把

注意力集中在这个标记之上并尝试将其放置在靶心位置。练一次花的时间一分钟都得不到，但却非常有效。当再次邀请这位赛车手重新准备起跑时，他会更专注。

你可以尝试一下。练习频率越高，达到预期效果的速度就越快 - 对于顶级运动员来说，这是个绝佳的选择。

---

你说你会主要或者专门在潜意识层面工作。我认为对于一些习惯竞技表演的运动员来说，这个观点有点不同寻常。

---

**BASCHAB** 可能是这样，但请尝试一下下面的这个练习：站姿、脚间距同肩宽、右臂前伸、尽量往后画弧线，记住手臂转动到的最远的位置。现在收回手臂、闭上眼睛、想象手臂还在转动、比刚刚延伸的更远。好！现在返回起始位置、重复练习、再次向前和向后转动你的手臂，你会发现这次有进步了，这就是一种体验式的潜意识练习。就是因为你告诉了你的潜意识，你可以伸展的更远。

这通常是那个关键点，即使是最顶级的运动员突破瓶颈时也需要对潜意识做点什么。

事实上，它特别管用。非常神奇，潜意识竟然是这样起作用的。

我认为去深究潜意识是怎么起作用的也不是那么重要，重要的还是结果。就像医学界会使用一种叫安慰剂的东西。这种药物虽不是严格意义上针对某种症状对应的药物，但它仍能起作用，缓解病症。

---

听说2017年冬季两项世锦赛期间，您通过一条短信帮助西蒙·申普（Simon Schempp）成功摘得世界冠军的桂冠，当时都发生了什么？

---

哦，西蒙·申普（Simon Schempp），一个天赋异禀的冬季两项运动员。作为世界杯和奥运会团队成员，他已经八次登上领奖台。但他个人赛时就是没能崭露头角。当时他面临着巨大的外界压力，因为每次采访时都会有人问他为什么他没有属

于他自己个人赛的奖牌。最后一天的比赛大赛伊始就赛程满满，但却给西蒙提供了一个逆转的好机会。

比赛前一天，我给他发了条短信，问了他上文提及的那个“为什么”的问题。第二天，他荣登世界冠军宝座。回顾那场赛事时他告诉我，那条短信减少了他巨大的压力，让他喜笑颜开。2018年，西蒙·申普（Simon Schemp）在平昌奥运会上荣获银牌。

当然，这种成功有很多成因，这种心理训练只是锻造一名优秀冬季两项运动员的推荐方法。

让我们再来聊聊乌尔赖希（Sven Ulreich）。如果我是他，我会担心在下一场比赛中会再一次失利。甚至更糟糕的是，升起对害怕再次失败的恐惧。

**BASCHAB** 从根本上说，恐惧并不是一件坏事。它使我们对危险情况迅速作出反应。但在这种情况下，并不会危及生命危险。对错误的恐惧会成为一种障碍，影响发挥和消耗能量。这里的目的是将这种负面能量由恐惧转化为力量、激情和享受。

每一个犯过的错误都将永远写在一名运动员的职业生涯史里。重要的是如何面对它？如果运动员很好的使用他的潜能并克服这种恐惧，他将收获一份新的自信。让我们想象一下跳伞运动员，从飞机舱里立即跳出本身就是一场征服，如果他跳完后安全的着陆，这会对他的自信有个巨大的鼓舞。形象的说来，我的工作就是在跳跃的这两秒，去陪伴运动员，走出那敞开的飞机舱门。

但以下内容也很实用：承认恐惧、静伴恐惧。否认或压抑只会加剧恐惧，甚至可能导致身体疾病。还是拿跳伞运动员举个例子。如果他没有跳起并选择了返回飞机舱内，那么他跳伞的障碍只会递增，直到他再不敢上飞机。

有恐惧时换个角度也是有帮助的。同样我们还是使用跳伞运动员的例子。如果跳伞前运动员思维聚焦在可能出现的风险，之后可能真的就出现了降落伞无法打开、

一阵风将他吹离开目的地等情况。总而言之，会让跳伞过程更困难。但是，如果他的注意力集中在这将是一场美妙的飞行、无限的自由、大地的美景等等，这次跳伞将会更顺畅。你看，这两种情况都是围绕同一个事情，只是聚焦的角度变化了而已。

我发现顶级运动员总是会有各不相同的古怪仪式。比如拉斐尔·纳达尔（Rafael Nadal），他比赛时水瓶一定要排成一行。塞丽娜·威廉姆斯（Serena Williams）只有在她的鞋带按照特定的方式系好后她才会进入球场。类似情况不胜枚举。那这些特殊的仪式管用吗？

**BASCHAB** 大多数运动员都很迷信。只要这些仪式与迷信没有过分杂糅，就没有问题。比赛前举行某些仪式来为比赛做准备，这完全没有问题，因为这能给运动员提供一种特定的稳定感。但当运动员把比赛的胜利或失败归功于/归咎于一些仪式时，那就会成为问题了。这就明显跨过了责任的边界，将赛事的成败转嫁到仪式之上了，照这种说法，水瓶歪倒了、穿错袜子了、拿错毛巾了都会成为失利的好借口。

最后一个问题：在处理错误方面，团体运动和个人运动之间是否有差异？

**BASCHAB** 根据我的经验，当运动员拿出对团队的责任心时会让个人更有力量。但是，一旦整队失利，运动员面临的心理压力通常也会更大。相较而言，个体运动员只需应对的是自己的状态。



托马斯·巴舍：  
心理训练师、心理教练

