

# 正念減壓在運動醫學上的運用

◎基隆長庚精神科住院醫師 陳建鴻

## ● 運動員的心理健康

運動員常面對著張力極高的賽事，許多人認為，運動員就是要頂得住壓力才能有好的表現，也正因為如此，運動員的心理健康常被低估，甚至運動員在遭遇心理問題時，也會因為類似的偏見而躊躇不敢尋求幫助。

根據 2015 年研究發表，調查澳洲國家運動員訓練中心 224 位選手，發現高達 46.4% 出現一種或以上的心理問題症狀，最大宗的為憂鬱，其次為飲食疾患、焦慮（社交焦慮），廣泛性焦慮症及恐慌。

## ● 「領域」= 巔峰狀態

菁英運動員表現與心理素質的強健更是息息相關，在各運動領域的頂尖對決上，不乏看到許多職業選手展現出自信，能在場上行雲流水，感覺勝負操之在我。運動心理學家對於這樣的狀態十分感興趣，訪談了許多頂尖運動員後，發現他們稱此種狀態為進入了某種「領域」。

對於進入了領域的狀態，運動員們會有類似的共通經驗：那是一種專注在當下的感覺，不用特別控制或思考，好的表現自然而然就會出現，自己與比賽的當下融合一體，外界的聲音與干擾顯得微不足道，全然地享受比賽。運動心理學家則定義此種心智狀態為「心流狀態」：放鬆但專注、充滿自信、掌握當下、且超然地覺察。

正念的核心概念，專注在當下、覺察身體的感覺、不評價且開放地面對升起的想法與情緒，恰好與心流狀態不謀而合。正念的練習，不僅能促進運動員的心理健康，更能促進運動員的心流狀態，而提升臨場表現。已有大量研究證實，正念訓練對於慢性疼痛、焦慮、憂鬱、心理壓力及飲食疾患有治療效果，更以實際運用在臨床病人（如安寧病人的疼痛治療）上。

## ● 正念如何增進運動表現？

最早將正念訓練運用於菁英運動員上的正是正念減壓療法的創始人卡巴金博士，於 1984 年美國奧林匹克國家划

船隊，首見正念療法有助運動員達到最佳表現；2004年 Gardner 以及 Moore 更進一步發現，正念相關療法能夠藉由降低運動相關的焦慮以及改善反芻思考，使運動員在賽場上的表現更加精進。

2010年 Birrer 和 Morgan 建立了正念增進運動表現的模型，透過九個面向：(1) 增進注意力、(2) 接受過去的經驗、(3) 價值的釐清、(4) 情緒調節、(5) 內在經驗的澄清、(6) 探索、(7) 增加彈性、(8) 不過度依附及 (9) 減少反芻思考以加強運動表現。2016年學者將這些面向歸納為三樣：(1) 增進心流狀態、(2) 專注力、及 (3) 情緒調節能力，而進一步地影響運動表現。

### ● 追正念運動性能提升法

考夫曼博士 (Kaufman) 融合正念減壓及正念認知治療，創立正念運動性能提升法。正念運動性能提升法是一個連續四周的團體課程，運動員每週參與一次為時 2.5~3 小時的課程，練習將正念應用在運動表現上的方法。

透過概念的講解並教導正念練習：坐禪、觀照呼吸、身體掃描、正念瑜伽及行禪，並參與如何以正念面對賽場上心理壓力的團體討論，將正念的技巧與概念實際實行於賽場上，甚至推廣成為一種生活態度。

考夫曼博士將正念運動性能提升法應用在高爾夫球選手及射箭選手，發現能有效地增進運動員的心流狀態，在長跑選手長達一年後的追蹤發現，選手的

最佳成績有顯著的提升。許多運動員在訓練過程中被過去以及未來所困住，而沒有活在當下。失誤後的心態，一邊懊悔剛剛的失誤（過去），一邊擔心著接下來是否會再一次的失誤（未來），當專注力沒有在當下之時，失誤的機率便會大大的提升，成為一種自我實現的預言，而進一步的進入惡性循環。

透過正念運動性能提升法的練習，可以幫助運動員覺察並辨認情緒，不加以評價而且與之共存，接著透過平時練習的正念技巧將所有的覺知專注在當下，進一步提升心流狀態而有好的佳績。

### ● 結語

知名的棒球選手，人稱不死鳥傳奇—郭泓志，於大聯盟期間經歷多次手術以及投球失憶症，於 2017 年 7 月電子媒體訪問中，他提到：「其實我覺得打棒球最難的就是心理問題而已。」運動員的職業生涯中必定有起起伏伏、慢性傷害及壓力挫折，如何保持心理健康以及強健的心理素質，對於運動表現必定不可或缺。

正念練習能幫助運動員覺察感覺、情緒、想法，專注在當下，當自我覺察能力增強，心理素質便會跟著提升，所以每一次的起心動念都是個成長的機會，若正念的概念能推廣應用到日常生活中，更能降低日常生活的壓力，讓心情保持平和，不啻為一種保持心理健康且增進心理素質的訓練方法。☞