

正念在訓練中的應用

Henry Li, Dpsy

註冊心理學家 (HKPS, AHPRA)

運動心理高級副主任 (HKSI)

主席 (HKSSEP)

Copyright disclosure

Images and graphics in this presentation, some of which are from the internet and secondary source, are for educational purposes only and NOT for reproduction or sale.

備註

1. 本單元中介紹的所有運動心理學內容, 以協助提升運動員的運動表現 (Performance Enhancement) 為目的及方向, 並不涉及任何心理治療/輔導的範疇。
2. 鼓勵學員 / 教練能有所吸收, 先用於自己的運動表現中, 再在安全情況下與你的學員分享。
3. 個別內容 (如: 表像及正念), 是以研究形式討論及應用經驗分享, 如有問題, 應向專業或認可人士尋求監督。

- Photo credit:
https://www.sunya.com.hk/tc/book_details.php?refid=1872&category_id=5



- Photo credit:
<https://news.tvbs.com.tw/world/953049>



- 在12位少年足球隊員成功從泰國北部的溶洞被救出後，許多人都想知道，那位幫助男孩們活過九天待援日子的教練艾卡波（Ekapol Chantapong）是怎麼做到的？

- Photo credit: <https://kknews.cc/zh-hk/sports/4ool8og.html>



何謂正念?

- 正念技能即不加判斷的對當下內心體驗給予高度關注（Kabat-Zinn，1994）。
- 強調對當下事實的不加判斷的覺知，這些當下事實包括外部刺激和內部心理經驗，也就是說意識到內外部事件進入意識之中但是不對其進行任何評價判斷（好、壞、對、錯、有用、無用等），個體只是被告知觀察和描述這些經驗，但是不對其進行判斷和控制。
- 可以通過有規律的正念練習來提高這種能力



Photo credit: <https://viu.tv/encore/a-for-athletes>

靜觀呼吸練習 (3分鐘)

- <https://www.youtube.com/watch?v=MoS-CXf1Vh8&list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa&index=2> (newlife330 靜觀呼吸練習)

RESEARCH ARTICLE

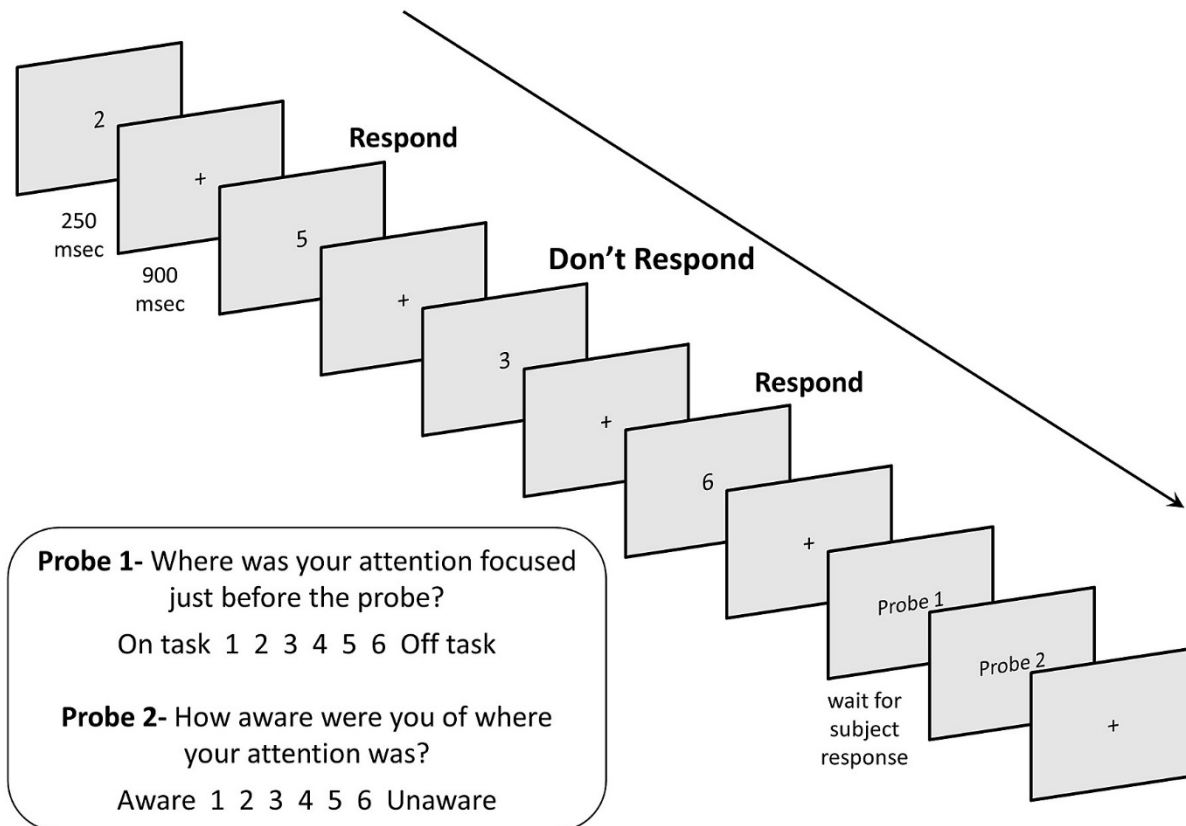
Minds “At Attention”: Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts

Amishi P. Jha^{1*}, Alexandra B. Morrison¹, Justin Dainer-Best¹, Suzanne Parker¹, Nina Rostrup¹, Elizabeth A. Stanley^{2,3}

¹ Department of Psychology, University of Miami, Miami, Florida, United States of America, ² Walsh School of Foreign Service and Department of Government, Georgetown University, Washington, District of Columbia, United States of America, ³ Mind Fitness Training Institute, Alexandria, Virginia, United States of America

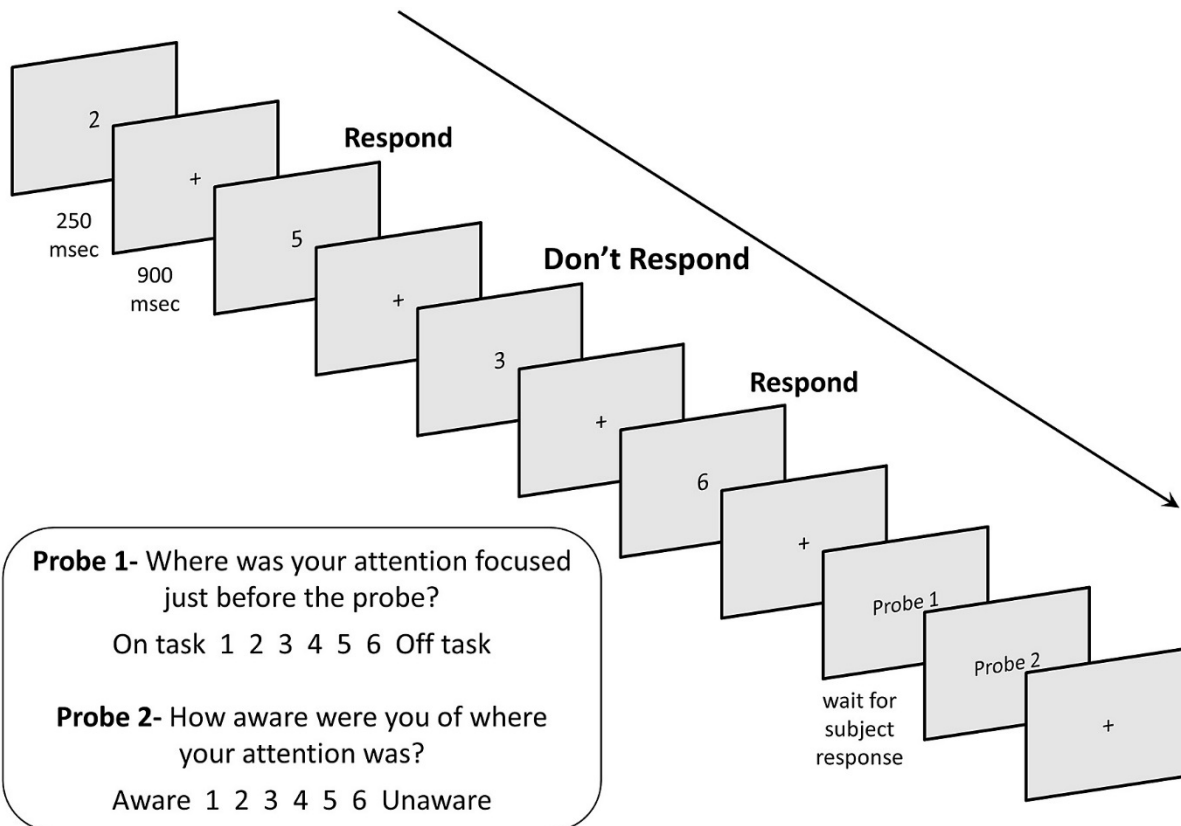
- 正念訓練組 (MT): 80名美國陸軍, 被派到阿富汗前8-10個月的訓練
- 控制組 (NTC): 24名美國海軍, 被派到伊拉克前的訓練
- 平民組 (CIV): 60名健康市民
- MT 參與了為期 8 週 (24小時) 的正念訓練, MT & NTC 參與了正常出發任務前的特訓

Sustained Attentional Response Task (SART)



Ready!

Sustained Attentional Response Task (SART)



RESEARCH ARTICLE

Minds “At Attention”: Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts

Amishi P. Jha^{1*}, Alexandra B. Morrison¹, Justin Dainer-Best¹, Suzanne Parker¹, Nina Rostrup¹, Elizabeth A. Stanley^{2,3}

¹ Department of Psychology, University of Miami, Miami, Florida, United States of America, ² Walsh School of Foreign Service and Department of Government, Georgetown University, Washington, District of Columbia, United States of America, ³ Mind Fitness Training Institute, Alexandria, Virginia, United States of America

1. MT 組 注意力 (A') 的表現比 NTC 好.
2. MT 組 注意力的自覺 (self perceived awareness of attention) 亦比較高.

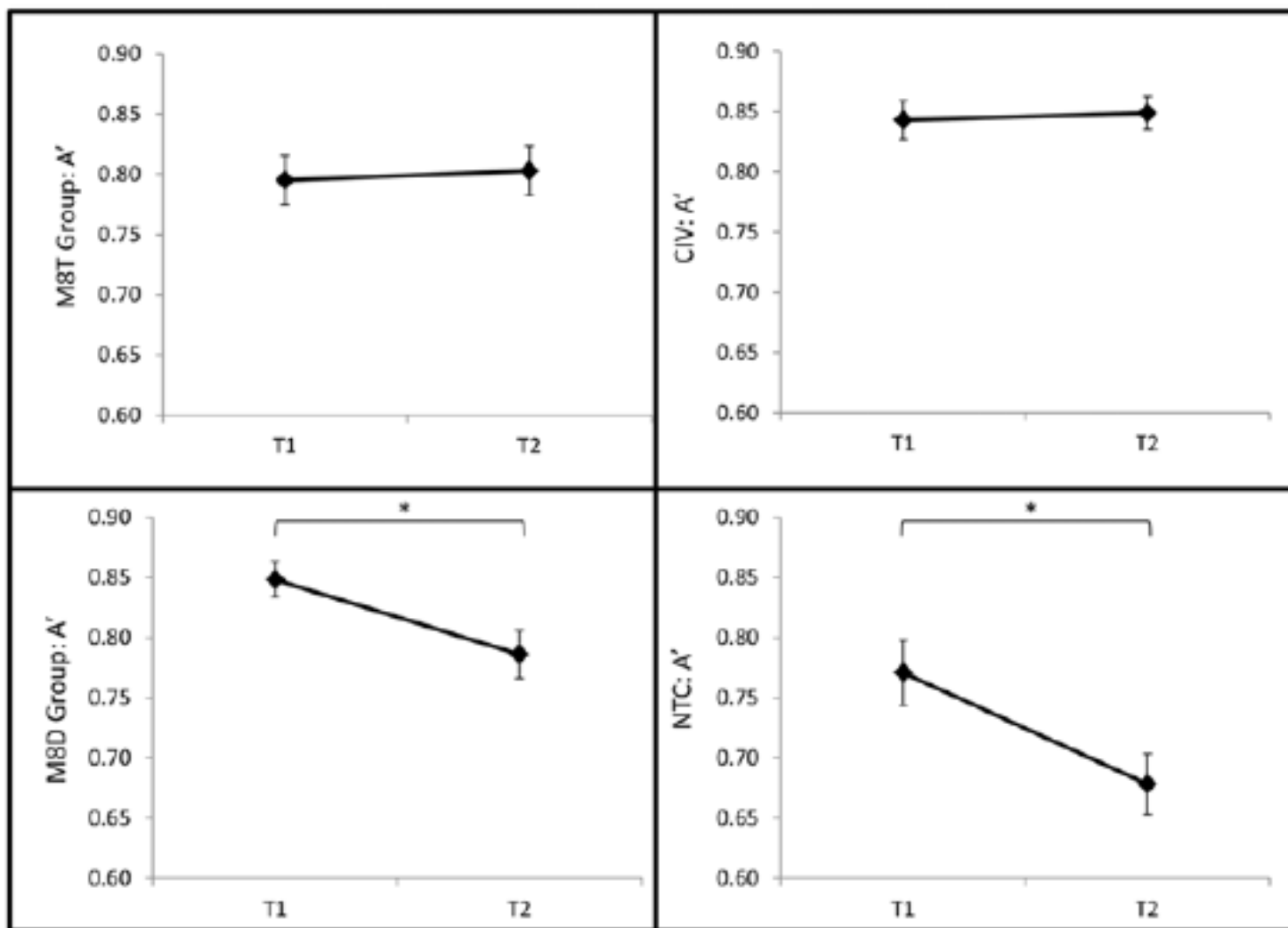


Photo credit: <https://spouselink.aafmaa.com/what-is-mindfulness-easy-5-minute-practice-to-get-you-started/>

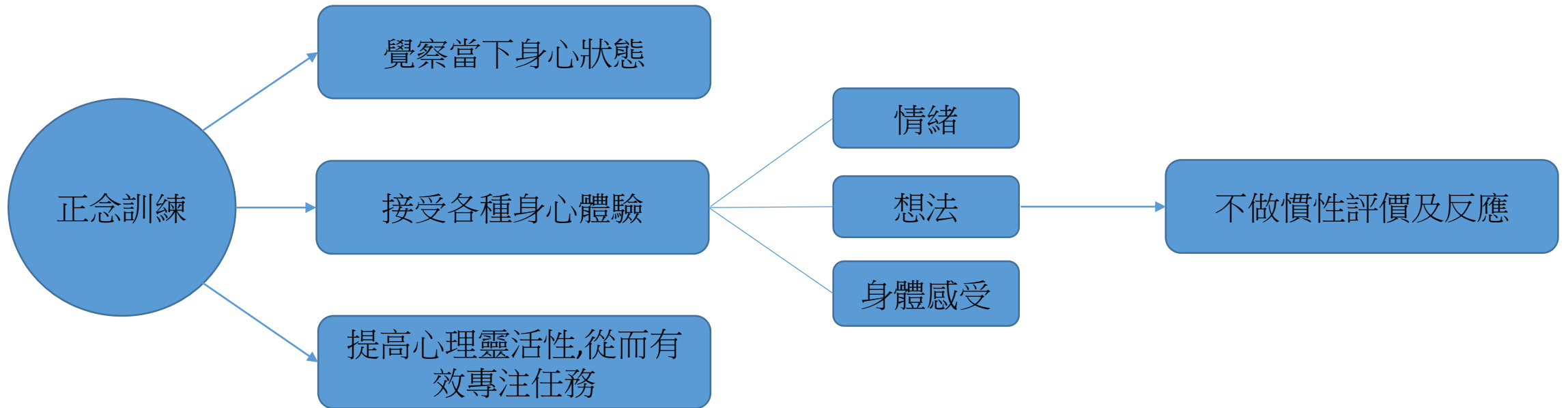
Fig 4. A' in each group from T1 to T2. While the M8T and CIV groups did not change over time, the M8D and NTC groups degraded from T1 to T2. Asterisks denote a significant planned contrast at an alpha of .05. Error bars show standard error of the mean.

- Mental toughness can be defined as *“the capacity to sustain one’s attention on the task-at-hand, in the service of protecting against distraction and its performance and emotional costs”*
- 心理韌性是個人在干擾下集中於手上任務的專注力, (Rooks et al., 2017 & Jha et al., 2015)



正念訓練 (Si et al., 2020)

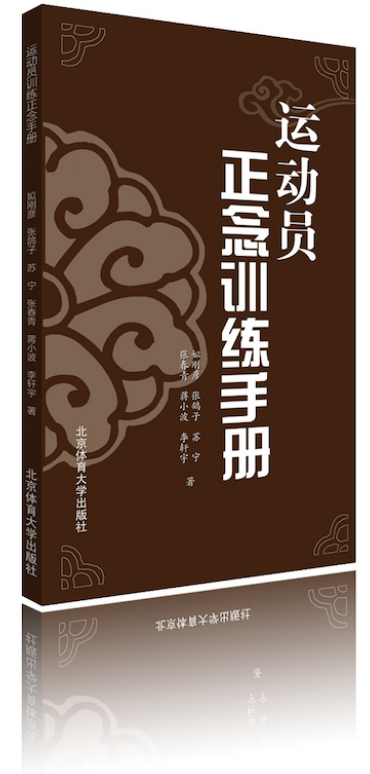
Mindfulness-Acceptance-Insight-Commitment (MAIC)



正念訓練 (Si et al., 2020)

Mindfulness-Acceptance-Insight-Comm (MAIC)

1. 正念訓練準備
2. 正念
3. 正念注意及覺知
4. 接受
5. 價值觀及覺悟
6. 投入
7. 整合



課堂	主題	內容	練習
1	正念訓練準備	▶ 課堂介紹及技能評估	1. 正念呼吸
2	正念	▶ 正念定義及核心內容	1. 正念呼吸 2. 身體掃描 3. 正念飲食
3	正念注意及覺知	▶ 注意及覺知的關連, 區分開放及集中式的注意	1. 正念呼吸 2. 身體掃描 3. 正念冥想
4	接受	▶ 區分經驗迴避和接受	1. 正念呼吸 2. 經驗迴避記錄表 3. 正念瑜伽 4. 共處能力練習
5	價值觀及覺悟	▶ 了解個人的價值觀	1. 正念呼吸 2. 價值觀評估 3. 覺悟引導練習
6	投入	▶ 行為上堅持投入在價值觀的實現	1. 正念呼吸 2. 定力及投入記錄表
7	整合	▶ 回顧及整合	1. 正念呼吸

正念 Mindfulness

正念就是如其實際的明瞭當下的身心狀態及其變化，
並活在當下。

核心因素

- 1. 如其實際 As it is
- 2. (活在)當下 Here and now

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入



Photo credit: <https://itaigi.tw/k/%E5%BF%B5/>

正念注意

1. 集中式: 將注意力盡最大力地集中在一點
(e.g., 呼吸), 盡量不去想其他東西
2. 開放式: 將注意力放在當下, 同時保持對內外部體驗的覺知

正念

**正念注意
& 覺知**

接受

價值觀覺悟

投入

正念覺知

1. 身體感覺
2. 情緒
3. 想法, 念頭

正念

**正念注意
& 覺知**

接受

價值觀覺悟

投入





Mind Full, or Mindful?

呼吸空間練習(3分鐘)

- <https://www.youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk&list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa&index=3> (newlife330 三分鐘呼吸空間練習)

接受 Acceptance

1. 經驗回避：

指想要控制、逃避、消除各種消極想法和情緒，不讓它們出現。
。認為它們的存在會影響生活和行為的品質。

2. 經驗接受：

指理解來來去去的想法和情緒都是人類經驗的一部分，包括消極的想法和情緒，要擁抱各種經驗。同時還要學會與消極的想法、情緒等共處。

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入

接受 Acceptance

- 經驗接受 = 問題接受?
- 負面情緒/思想…?

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入

接受 Acceptance

- 接受是指以開放的態度來覺知發生的一切，跟它們和平共處，不判斷、不反應、不處理，只是知道。
- 就是要體驗內心的所有情緒和想法，尤其是消極的想法和情緒，以及身體感覺，並把它們作為生活的一部分。
- 接受就是不回避，不期望通過接受使得消極內部狀態變得不同或變得更好，接受其本來面目。

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入

價值觀（values）

- 價值是一個人生活中看重的東西，是一個人生存的意義所在，是在過程中體現出來的，它包含兩個層面，即**目標實現**（與隊友關係良好，比賽獲勝，受到教練員重視和肯定，符合父母的期望，贏得比賽產生成就感等等）和**人生價值**（主要是過程中一些精神的體現，是與人生觀、價值觀有關，涉及到運動員對生活、對生命、對自己運動生涯的態度和看法）。價值觀被定義為一個不斷被實踐的方向而不是某個具體的可實現的目標，價值觀的澄清是個人選擇而非受限於評估或判斷。
- 價值驅動行為是那些與個人價值觀保持一致，能夠促進價值實現的行為。與情緒驅動行為（即回避自己的消極內心經驗包括不愉快的身體感覺、情緒、想法等的行為）相對（Gardner & Moore，2007）

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入

價值觀與覺悟

你在保齡球目標是什麼? What is your goal in bowling?

自己的表現可以更上一層樓。
在本地賽中可以取得理想的成績。

你在保齡球目標是什麼? What is your goal in bowling?

What and how would you like your performance in bowling or you as a bowler to be remembered?

希望別人覺得自
不曾放棄的運

係 Asian school 和 Asian Youth 有頭二。

你希望你作為一個保齡球運動員或表現會如何被人記得?

What and how would you like your performance in bowling or you as a bowler to be remembered?

你在保齡球目標是什麼? What is your goal in bowling?

- Bowl a 300 game in ^{one} yr
- Win a medal in an over
- My parents to see me

- 記得自己打波勁
- 係保齡球賽事有好成績
- 為香港保齡球項目有貢獻

What and how would you like your performance in bowling or you as a bowler to be remembered?

- A bowler with good sportsmanship/a bowler that never gives up.
- A consistent performer.
- ~~bowler~~ won a major competition.
- An all-rounded bowler.

你在保齡球目標是什麼? What is your goal in bowling?

可以在本地的賽事中打出理想的成績 (e.g. 頭三)

可以在技術方面做好啊, e.g. 握球, release ...
↓
包到底

performance in bowling or you as a bowler to be remembered?

or 打 team / doubles

直, 爽快, 研不

熱會保齡球人, not just for fun

is your goal in bowling?

打球時對自己有些信心

What and how would you like your performance in bowling or you as a bowler to be remembered?

我希望別人記得我著在打球時是認真的。她會盡力去打。~~她不是~~

目標 (Goal)	如何被記得? (To be remembered)	價值觀 (Value)
本地賽有理想成績(頭3) 技術上做得更好	有禮貌,nice; Good team partner; 一齊打波,交流; 一個熱愛保齡的人,not just for fun	有禮貌; 重teamwork 有熱誠
更上一層樓既表現; 本地賽有理想成績	一個有體育精神; 有球品; 不放棄的運動員	有體育精神有 品 不放棄
Asian school & youth championship	打得勁 好成績 對保齡球有貢獻	打好呢一球 關心保齡球既 發展

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入

目標 (Goal)	如何被記得? (To be remembered)	價值觀 (Value)
Bowl a 300 game in overseas Win a medal in overseas My parents to see me win a competition	Bowler with good sportsmanship never give up Consistent performer Won major competition All-rounded bowler	Never ever give up Be consistent
打動作做好 打球時有信心	記得我在打球是認真; 會盡力打	每一球都盡力認打

正念

正念注意
& 覺知

接受

價值觀覺悟

投入

行為投入（commitment）

- 行為投入就是致力於通過明確的價值導向行為（values-directed behaviors）去獲得和實現相關的個人表現價值(performance-related values)。就是選擇那些能夠使個體達到他所追求的個人價值的行為和活動的過程。（Gardner & Moore，2007），幫助運動員將價值觀落實到具體的短期、中期、長期目標並加以實踐。

- Photo credit: <https://www.leevalley.com/en-ca/shop/home/outdoor-recreation/compasses/45180-engineers-compass?item=45K1670>



靜觀伸展練習 (9分鐘)

- <https://www.youtube.com/watch?v=f68pG7bAraw&list=PLr8HXjSCTh4U81g6MTj5EyVbluzAZPQUa&index=1> (newlife330 靜觀伸展練習)

本地研究

- 10 名保齡球運動員, 平均年齡16.6,
- Design: 前測 (2 週) + MAIC (7 節, 3週) + 後測 (2 週)

問卷

1. 五維度正念量表 (FFMQ, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Deng, Liu, Rodriguez, & Xia, 2011)
 - 39條題目，分為觀察、描述、有意識的表現、不判斷和不反應5個因素，總分越高，正念水平越高
2. 接受和行動問卷(AAQ-II, Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, 2011; Zhang, Chung, Si, Liu, 2014)
 - 7條題目，總分越高，經驗接受及心理行動/靈活性越高
3. 運動員表現評估
 - 由兩位教練在根據訓練表現就3個方面評分 (訓練課難度，動作質量，動作穩定性：1-10)
4. 運動員投入評估
 - 由兩位教練在根據運動員的情況就3個方面評分 (投入程度，自我要求，訓練態度：1-10)

五維度正念量表

1. 觀察 (Observing/Awareness): 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36;
2. 描述 (Describing): 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37;
3. 有意識的行動 (Acting with awareness): 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R;
4. 不評價 (Non-judgmental): 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R;
5. 不作反應 (Non-reacting): 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33。

- 注：R為反向計分條目。

數據分析

- 採用了Parker & Vannest (2009) 的 Non-overlap of All Pairs (NAP)
- “The percentage of positive pairs out of all pair between phase A and B” (Parker, Vannest, & Davis, 2011)
- 前測時段 vs 課程時段
- 前測時段 vs 後測時段

Result in rescaled NAP

(Weak effect: 0-0.31; Medium effect: 0.32-0.84; Strong effect: 0.85-1; Parker & Vannest, 2009)

Training vs Post vs Pre	正念 FFMQ	接受+行動 AAQ	表現 ATP	投入 AC
A	1	.38	.46	.30
B	.58	.67	.70	.76
C	.91	.50	.38	0
D	1	1	.66	.84

討論

- 整體各運動員在**正念、接受**、實際表現及投入情況均有顯著進步
- 進步不只在課程時段，更延伸到數個星期以後的情況

不同項目的研究

- 韻律泳 (Fu & Si, 2015)
 - 武術 (Liu, Liu, Guo, Su, & Huang, 2016)
 - 飛標(Zhang et al., 2016)
 - 網球 (Hoja & Jansen, 2019)
 - 棒球 (Chen et al., 2019)
-
- 提昇注意力, 狀態正念, 接受, 神馳 (flow), 表現

協助工具 (正念問卷)

- 五維度正念量表 - **FFMQ** (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Deng, Liu, Rodriguez, & Xia, 2011)
- 接受和行動問卷 - **AAQ** (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, 2011; Zhang, Chung, Si, Liu, 2014)
- 運動員正念問卷 - **AMQ** (Zhang, Chung, & Si, 2015)
- 狀態正念問卷 – **SMS** (Tanay & Bernstein, 2013)

協助工具

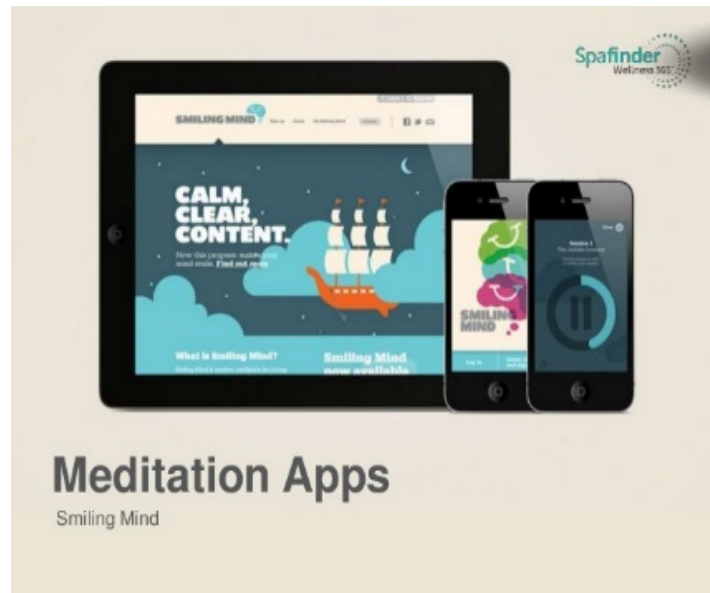


Photo credit:

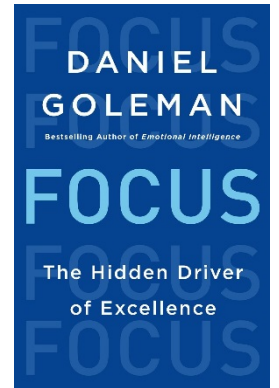
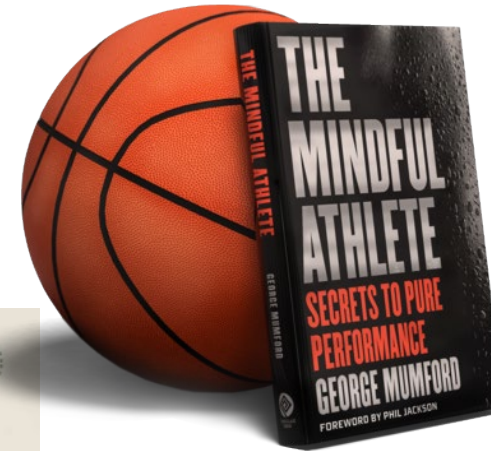
<https://www.sporttechie.com/nike-embraces-meditation-pro-athletes-headspace-partnership>

<https://www.smilingmind.com.au/>

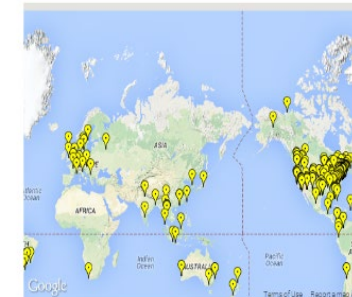
<https://insighttimer.com/>

<https://georgemumford.com/the-mindful-athlete-book/>

<https://www.danielgoleman.info/>



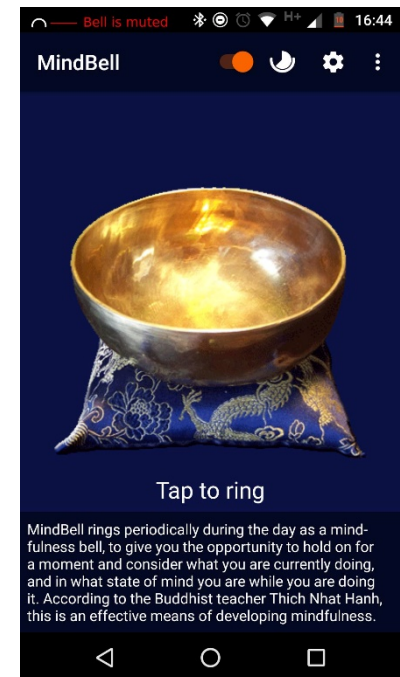
270 Insight Timer users are now meditating



Brendan in Ann Arbor, Michigan says:

Yesterday is history. Tomorrow is a mystery. Today is a gift

Total number of meditation sessions on Insight Timer: 14,533,541



後續...

- 青少年運動員?
- 生活方式 vs 運動方法?
- 退修? 定時課程?
- 運動專項正念訓練?
- 長遠效果?



Photo credit: <https://viu.tv/encore/a-for-athletes>



Greg坦言港隊不會滿足一面金牌，在國體賽中，港將會先面對俄羅斯奧委會，他表示：「我們來此出戰奧運就是以贏得獎牌為目標，我們會逐步逐步來，第一場鬥俄羅斯，我們需要集中精神應付賽事，當我們打比賽時不會想著那面金牌，我們只會想著每一分，逐分逐分去拿，直至拿取了45分，我們就去想下一場比賽，也許到了最後，我們能贏得金牌。但我們不會去想這些，只會想著每場比賽。」

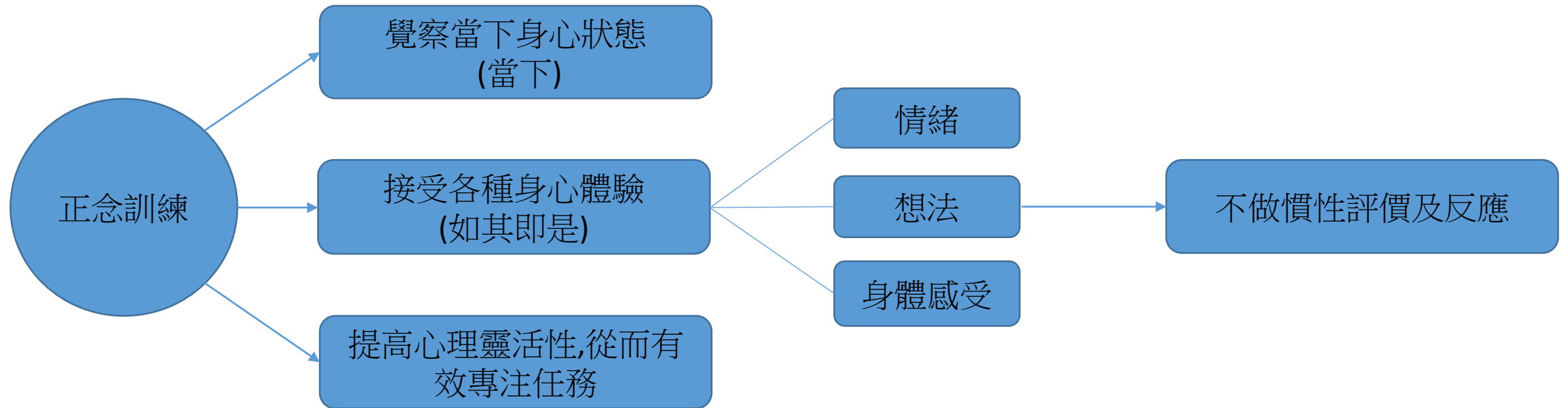
榮升「奧運金牌教練」，Greg解釋為何變成「男人」：「奧運冠軍是我夢寐以求的，奧運的壓力是鉅大的，情緒也是高漲的，奧運永遠都是充滿驚喜，即使是最強大的選手，如果無法好好控制情緒的話也是可以落敗的。我們有做過很多事情包括進行冥想，他今天真的很冷靜，今天每當他有猶疑和不肯定的時候，他會抬頭望我，他沒有害怕，也沒有很執著於裁判的判決，這樣令他很冷靜，可以看到對手的戰術，當然他也有犯錯，但錯誤比對手少，就足以令他成為奧運冠軍。」



- Photo credit : <https://www.sportsroad.hk/archives/339161>
- www.fie.org

正念訓練 (Si et al., 2020)

Mindfulness-Acceptance-Insight-Commitment (MAIC)



反思: (文字報告)

- 在一週內, 進行不少於兩次正念練習 (如: 10分鐘正念呼吸, 正念步行練習等), 並用文字記錄反思. (~300字)
- 主要內容:
 - 練習內容 (什麼練習? 多少次? 時間長短?) 鼓勵多嘗試 (20%)
 - 分享/分析這些練習融入你日常生活的可行性 (40%)
 - 分享/分析正念融入你項目的訓練或比賽的可行性 (40%)



感謝, 加油!

henryl@hksi.org.hk

info@hkssep.org

