競爭焦慮 bang 不見！ -放鬆技巧與意象訓練的應用

撰文／趙姿婷

「只要考試的前一天，我都會睡不著 Q_Q」
「都做幾百次練習了，比賽當天卻總是失常…」
「一站上場，腦袋就一片空白了…」

你是否經常在面臨重大競爭時有這些困擾呢?

就算做足了準備，比賽/考試當天總會有許多狀況，導致自己無法專注在競賽中。明明實力就不只如此，但結果總是令人灰心、無奈。很多人在面對競爭時都會有這樣子的反應，這不是生病了，而是對不確定感的擔心、害怕、緊張等情緒在作祟，所導致的焦慮反應，可能會產生一些影響表現的生理狀況，例如：頭痛、心悸、呼吸困難、發抖、肌肉緊繃、腹瀉、腸躁等等。

告訴自己：「不要緊張」，真的有效嗎？

通常，我們為了要讓自己不焦慮，總會不斷地告訴自己不要怎麼做、不要怎麼想，但這樣反而越容易讓失敗的結果在腦中盤旋，可能得花費更多的力氣去壓下產生的負面感受，成為惡性循環。參與競賽擁有壓力是很正常的，面對隨之而起的情緒，當你越想逃離時，它們就越會影響你。但若與情緒面對面接觸，可能帶來意想不到的結果。

我們可以試著接受、允許自己有這樣的情緒，用不評價的方式感受它們在身上的流竄，感受這些情緒想告訴我們什麼時，這些情緒就不容易轉變成各種失敗的念頭。說不定，這些情緒其實想告訴我們，你準備好了，很興奮，期待去發揮呢！下一次，就試著告訴自己：「對，我就是在緊張！」

準備好面對情緒後，我們可以再練習肌肉放鬆來減緩焦慮所帶來的生理反應，輔以意象訓練來因應不斷迴旋的負面思考。

舒緩生理反應的「肌肉放鬆法」

焦慮所帶來的肌肉緊繃可能會連帶著一連串生理不舒服的現象，Jacobson（1938）的漸

進式肌肉放鬆法經常被運用於紓緩肌肉緊繃，此技巧可以幫助我們區分緊張的肌肉以及放鬆的肌肉，練習將緊張的肌肉緩和，離開不舒服的迴圈。照著以下的步驟，一次大約花 10 分鐘的時間，練習和肌肉對話吧：

1. 放鬆的姿態：準備最舒適的服裝，在一個不被打擾的地方開始練習。
2. 慢慢的呼吸：感受呼吸通過鼻子，充滿肺部，接著離開鼻腔。練習期間需要保持規律的呼吸。
3. 全身肌肉逐步放鬆：將注意力放在其一肌肉(如: 臉頰肌肉、手臂肌肉、雙腿肌肉的拉緊與放鬆)，緩慢的收緊，感受收緊所帶來的緊張、焦慮感，持續到最緊繃約 5 秒鐘後，再 10-15 秒內慢慢放鬆，感覺放鬆的肌肉。此步驟從頭、五官、脖子、肩膀、手、腳，每一塊肌肉都要好好的體驗過緊繃和放鬆。
4. 每日練習：讓它成為生活的一部分，以便在焦慮產生時可以隨時提取，運用自如。

用「意象訓練」讓想像力變成超能力

意象訓練原先是應用於運動員訓練之一，透過在腦中反覆的想像運動動作或情境，能夠協助運動員控制情緒、改善專注力以及建立自信（何吳明、鄒國靜，2017；馬啟偉、張力為，1996）。此概念也可以延伸應用到面對考試、音樂比賽等方面。

以下根據林孟嶔等人（2014）中文化的意象訓練量表，將五個向度的想像內容調整成適用於大部份競賽的內容，提供練習，若想像的過程中產生焦慮感受，也可以引入肌肉放鬆進行紓緩：

意象向度	**想像內容**
技巧意象	1. 想像自己在競賽場域中的肢體動作。 2. 想像自己成功的執行技巧。(例如：寫好申論題、演出困難的技能)
策略意象	1. 想像競賽中的每個細節。 2. 為了預防突發狀況，想像替代的策略。
目標意象	1. 想像自己贏得了勝利。 2. 想像自己正在上台領獎。 3. 想像因為表現良好而獲得讚賞。

情緒意象	1. 想像從事擅長的活動時，維持著好心情。 2. 想像準備好的狀況下，對競賽感到興奮與期待。
精熟意象	1. 想像即使進行得不順利，仍舊付出 100% 的努力。 2. 想像自己在遭遇挫折後，依然能保持正面態度。 3. 想像在艱難的情境中也保持著自信。 4. 想像自己是堅強的。

一個競賽中除了熟悉活動技能與相關知識之外，身心靈的狀態更是左右戰局的要角之一，透過肌肉放鬆以及意象訓練的練習，先設想大部分可能會遭遇的狀況，引導自己正向的去面對。就像是在寫考古題一樣，先做好練習，就能臨場發揮作用。不害怕壓力，而是感受壓力帶給我們推力，這一次，準備好全新的自己，跟焦慮說掰掰吧！

參考資料

何吳明、鄒國靜（2017）。**尋找未知的自己**。台北：崧博。

林孟嶔、鄭溫暖、張鼎乾（2014）。**大專運動員動作與運動意象能力：量表中文化與現況分析**。運動研究，23（2），1-19。

馬啟偉、張力為（1996）。**體育運動生理學**。台北市：東華。

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.