

## 为什么到手的金牌会“飞走”：竞赛中“Choking”现象

王进

维多利亚大学人类发展学院，墨尔本，澳大利亚

收稿日期 2002-6-21 修回日期 网络版发布日期 接受日期

**摘要** “Choking”定义为，习惯的运动执行过程发生衰变的现象。其现象主要发生在比赛的关键时刻，或重大的赛事中。本文概述竞赛中的“Choking”现象及有关的定义，并进一步讨论有关的理论和研究中存在的问题。运动心理学家认为，“Choking”机制与运动焦虑有直接的联系。而社会心理学家认为，“Choking”的机制是，由于运动员有意识地控制运动过程，导致运动技术发生改变。理论上的分歧，使心理学家很难为运动员提出一个行之有效地预防“Choking”的方案。文章认为，当前的“Choking”理论过于简单地解释“Choking”现象，导致了实践中出现的矛盾。在综述这些问题的基础上，文章进一步讨论了一个“Choking”理论的“综合模式”。该理论模式强调多因素原则。在压力条件下，分析“Choking”机制应考虑任务特征和技术水平的因素。文章根据这一理论模式，建议运动员在比赛中，应分析具体情况，选择一个适合的应付压力的策略，是可以减少竞赛中“Choking”现象的。最后，文章建议了3个今后研究的方向。

**关键词** [Choking under pressure](#) [运动技能](#) [努力](#) [悖理效应](#) [注意](#) [焦虑](#)

**分类号** [B849](#)

**DOI:**

对应的英文版文章: [030220](#)

通讯作者:

作者个人主页: [王进](#)

### 扩展功能

本文信息

- ▶ [Supporting info](#)
- ▶ [PDF\(188KB\)](#)
- ▶ [\[HTML全文\]\(0KB\)](#)
- ▶ [参考文献\[PDF\]](#)
- ▶ [参考文献](#)

服务与反馈

- ▶ [把本文推荐给朋友](#)
- ▶ [加入我的书架](#)
- ▶ [加入引用管理器](#)
- ▶ [引用本文](#)
- ▶ [Email Alert](#)
- ▶ [文章反馈](#)
- ▶ [浏览反馈信息](#)

相关信息

- ▶ [本刊中 包含“Choking under pressure”的 相关文章](#)
- ▶ 本文作者相关文章
- [王进](#)