

射擊焦慮成因與心理諮商策略初探

林登松

中央警察大學專任射擊教官

摘要：在射擊實務訓練過程，發現焦慮是影響成績表現因素之一；在射擊過程中，都必須保持專注與穩定的身/心理協調感覺統合；指導者若發現因焦慮成因而造成學習障礙者，即應適時提供相關心理諮商等處置策略，對習者不吝給予鼓勵與讚美，增強習者學習動機，使其在學習認知、射擊技能與心理層面（覺醒調適、放鬆技巧）上，獲得自我良好控制。在教學與習者學習認知上，均有助於提昇教學品質和射擊成績表現之效果。

關鍵詞：射擊、焦慮、心理諮商

綱目：

壹、前言

貳、探討目的

參、文獻探討

肆、射擊焦慮成因與分類

伍、對焦慮者諮商策略運用

陸、結論與建議

壹、前言

實彈射擊教育訓練，是具危險因子課程。在實務訓練中可以發現部分習者對射擊課產生恐懼等焦慮現象，也因此出現學習障礙、大災難理論等情形（林登松，2000）。在深入洞察習者所困擾射擊焦慮成因，能適時提供相關心理諮商，與習者共同討論、目標設定..等；藉心理諮商所強調的「與你同行」的概念，共同剖析、討論所存在的焦慮困惑？並透過心理諮商，協助習者對自我的了解，降低學習情緒的困擾，增強心理和行動的功能，並達到降低心理壓力的放鬆效果，進而建構正向學習方向，導之穩定學習，提升射擊成績表現。

貳、探討目的

對焦慮之產生提供心理諮商，同時培養與協助習者對自我的了解，降低學習的困擾，同時藉心理諮商方式，分享學習心得，提升自信心與增強學習動機，提升射擊成績表現。

參、文獻探討

（聯合報 2014.5 報導）台灣高球小天后曾雅妮近期常與運動心理醫師討論相關賽前心裡焦慮成因，努力為走出高球職業生涯低潮建構正向思維，天后曾雅

妮覺得幫助很大。102.10 月國內首位進駐職棒球隊運動心理醫師彭涵妮臨床諮商發現，焦慮是影響職棒選手追求高水準運動表現因素重要成因之一，而當焦慮等負面思維湧上心頭，心中又一直存有負面思考想法時，若能即時注入一些正面想法，朝正向思維，並適時尋求心理諮商機轉，則可轉換為學習助力，成功機率就會增加。

運動心理醫師諮商與一般我們所稱的臨床心理諮商師不同：

- 一、一般所稱的臨床心理諮商師，所服務的對象是一般大眾，他經過廣泛心理學訓練，可以處理情緒等失調問題。例如：嚴重沮喪或自殺傾向等。
- 二、運動心理醫師諮詢（商）所做的專業訓練是以運動科學為相關基礎，有深度運動心理學知識，加上心理諮詢訓練，服務對象為運動員。

在學校射擊教育訓練，經過基礎教育進階（以二年級為研究樣本）學習後之檢覈，發現約二成習者，射擊成績不穩定，甚至出現大災難理論、倒 U 或學習障礙情形。其影響成績表現因素包含體能（持槍臂力與身體穩定度..等）、射擊技術（瞄準、扣引板機、精準點、身/心理..等）、環境（與指導者適配性、視覺因素..等）、心理（焦慮、注意力..等）等因素形成。在體能、技術與環境因素上是可以察覺與調適，但在心理因素成面是不容易察覺的（廖主民，民 82）。因此，在教學過程中，可藉由成績表現不理想者之早期預警迫近危機，與彼此互動訊息，洞察焦慮成因，進而提供心理諮商處方（王麗斐、張蕊苓等譯（1999）。

潘正德（2012）研究發現：以心理學觀點，對發現焦慮成因之學習者，以藉目標達成需求，指導者以習者在同儕團體中予尋求互動機會，藉彼此互動與鼓勵，可以增強學習自信與自我肯定。

在 1970 年代，運動心理學的理論與技術，大量運用在訓練及教練們參考指導依據。運動心理學家 Feltz&Landers（1983）即以心理諮商方式，對運動員進行訪談，在經過一段時間操作後，再以統合分析、歸納研究發現，對情境會產生焦慮等障礙，而出現表現成績不穩定者，有顯著的提升穩定學習情緒與提升射擊成績表現。

Spielberger（1966）認為焦慮的產生仍是個體因受到壓力的刺激，且知覺到這項壓力具有危險（是一種威脅），Spielberger(1970)認為焦慮是指個人對緊張和壓力的主觀了解和感覺，並引發自主神經系統的活動作用，史氏並提出焦慮的過程模式：壓力—認知威脅（危險）—焦慮反應。張春興（1991）指出：焦慮是由緊張、不安、焦急、憂慮、恐懼等感受交織成的情緒狀態。盧俊宏（1999）對焦慮的註解是：焦慮是影響個體覺醒高低最主要的一種心理，它和壓力一詞相同。

Spielberger（1970）曾對體育教師及學生的焦慮進行了解發現：體育教師對焦慮之認知深入、與有提出適切心理處置策略處方者，對習者具有壓力心裡放鬆效果。Miller（1984）指出：針對焦慮學習者提出適切心理諮商策略，可以促使和控制正確與穩定射擊動作施展。

習者在產生焦慮而未給予適切處置，在學習過程中，會使學習者的認知型態，變為刻板與學習障礙產生，甚至於不敢嘗試新的學習模式，與不願改變偏差

動作（朱敬先 1997）。這些原因都將影響需穩定性與最適宜覺醒控制之射擊運動。當焦慮產生時，如何適當對此一訊息做適切處理，期間個人對射擊認知，與心理及自我效能知覺均產生密切的交互作用。若一直存有負面思考想法時，能注入一些正面想法，往好的面向進行，成功機率就會增加。因此；對探討焦慮成因與心理諮商運用，是有助益習者學習態度與提升成績表現（聶喬齡 2000）。

在手槍射擊情境中，所能感受到的經驗，是學習者在長時間領悟所得的一種豐富且複雜的歷程，而射擊課程在訓練過程中，是枯燥和無聊的閉鎖式運動項目，在長時間的訓練過程，若對焦慮產生處置策略失當、射擊成績表現不理想，極易造成在學習上的學得性無助，且直接影響學習動機和參與的價值感受。因此，在相關運動狀態性焦慮之實驗研究報告中，以長期間訓練、培養，並提供較多的空槍射擊訓練和實彈射擊機會，並適時提供相關心理諮商，以豐富射擊經驗和對各種焦慮不同訊息適切處置技巧，幫助習者對焦慮的適時適切自我調適所獲得的正向引導功效，研究結果獲得支持（黃振紅，1996、張宏亮，盧俊宏，王梅子，2001）。

肆、射擊焦慮的成因與分類

一、焦慮的成因

我好緊張哦！平時射擊訓練的爆裂聲音和射擊鑑定所造成的心理壓力，就是我焦慮來源。扣引板機同時閉眼、急扣，就這樣，怎麼辦？..

焦慮的概念亦是精神分析學派的要點。焦慮是促動行為者做某些事的一種進張狀態。焦慮的產生，是由於本我、自我和超我間彼此爭奪有限的精神能量而產生互相衝突的結果；它的功能在於即早預警迫近危機（王麗斐、張蕊苓等譯（1999））。

焦慮是一種模糊、不舒服、籠罩全人的掛慮感受，常伴隨著頭痛、出汗、心悸、胸悶、胃痛，以及坐立不安的狀況。焦慮對於一般正常人而言，扮演著相當重要的角色。它是一種警訊，它使人警覺即將迫近的一種壓力、恐懼感或是威脅。

在醫學上對焦慮的註解是，生理與心理現象之各種組合，非肇因於實際危險，呈偶發性或持續狀態，且名為焦慮性精神官能症（anxiety neurosis），依 1980 年美國精神醫學會，所出版的臨床診斷，又將焦慮細分兩類，一類為：廣泛性焦慮症（generalized anxiety disorder），另一類是恐慌焦慮症（panic anxiety disorder）。第一類「廣泛性焦慮症」在運動生心理學中，較常採用作為受試者，運動競賽前評量項目。

廣泛性焦慮症之診斷準則，包括下列四類症狀（引自 李明濱,1992）：

- （一）身體運動機能系統的緊張狀態：顫抖、肌肉緊張、坐立不安、躁動等。
- （二）自律神經系統機能亢奮：呼吸短促、心跳急速、口乾、流汗、胃部不適等。
- （三）不安的期待：擔心、焦慮、害怕、反覆惦念等。

(四) 過度警覺的外顯動作症狀：過度注意以致分心、失眠、緊張兮兮、亦激動、缺乏耐心等。

盧俊宏(2001)指出：焦慮是個體在面臨情境的刺激時，因為本身自覺無法或不足以應付情境需求，而產生之一種反應，它也可說是一種正常且是有好處的反應，因為焦慮可以告訴我們採取策略以應付情境中所產生之不利因素。它通常包含兩個基本元素組成：

(一) 精神特質 (mental features)，如：憂慮、懼怕、專注力無法集中等。

(二) 身體症狀 (physical symptoms)，如：心跳急速、呼吸短促、四肢發抖、流汗等。

綜合以上發現，焦慮衝擊發作的症狀包含有：顫抖、心律不整、呼吸困難、出汗、反胃、胃沉重感、聲音顫動、頻尿、食慾增加、腹瀉、眩暈、皮膚感覺異常、夜驚、疼痛敏感度增加、性慾降低、低自尊、顯著的情感波動。

Freud 認為內在心理衝突，亦系來自於生物驅力的說法。他提出了一個有關焦慮的新理論，認為焦慮是對潛意識危險的訊號，乃是潛意識性驅力及攻擊驅力與超我及外在現實之間產生的心理衝突之結果。

Freud 更述及對危險情境的兩種反應：真實外在焦慮—屬於掛慮對事情發展的預期，與神經性內在焦慮—屬於個體無法抵擋的本能刺激。外在或內在來源的危險都可能產生信號作用的焦慮，提供個體一個警訊，潛意識地運轉、動員自我 (ego) 的特殊防衛機轉，來避免或降低無法接受的思考及情緒 (王麗斐、張蕊苓等譯，1999)。

二、焦慮的分類

提出焦慮分類前，先以上述醫學觀點了解廣泛性焦慮症狀，藉此探索後，較容易體會一般在運動心理學所提出的相關焦慮性症狀所包括的內容。

Spielberger 將焦慮分為：狀態性焦慮 (State anxiety) 與特質性焦慮 (Trait anxiety)；而狀態性焦慮是指個人因緊張或恐懼所引起的一種存在或立即的、較短暫的情緒狀態。

張春興(1991)指出：個體焦慮反應在本質上是一種狀態性焦慮，和屬於個人人格特質的特質性焦慮不同，狀態性焦慮出現之行為特徵是一種焦慮的心理反應動作，其不安的情緒與表情，如：來回不停走動或念念有詞、呼吸急促、在衣服上不停用力搓、顫抖..等行為；而特質性焦慮是個人經驗壓力情境時，經常顯現的一種較穩定的焦慮傾向，是一種人格特徵。狀態性焦慮指的是個人具有感覺到某種情境的威脅，並由此引起各種程度狀態性焦慮的傾向或特質 (黃振紅,民 85)。

張春興(2000)將狀態性焦慮，亦稱之為情境性焦慮，指個體在某種精神壓力情境之下所產生的暫時性焦慮；如情境有所改變，焦慮也隨之消失；特質性焦慮是人格特質之一，特質性焦慮可能是幼年生活環境不良而逐漸養成。

依據馬啟偉、張力為(1996)的分類，焦慮可分為：

(一) 表現內容分類：

1.客觀性焦慮(objective anxiety):是由客觀現實對自尊心的威脅所引起。如：渴望獲勝又受到威脅而產生的焦慮。

2.神經性焦慮(nervous anxiety):對於任何情況都會產生焦慮。

3.道德性焦慮(moral anxiety):社會道德規範、要求與自我表現發生衝突時，所產生內咎感而引起的焦慮反應。

(二) 穩定性分類：

1.狀態性焦慮(state anxiety):是一種屬與於瞬間情緒狀態，高度自主的神經系統的活動。如：第一次參加區運比賽的短跑選手，當走道起跑線，即將進入比賽前之片刻所體驗到的緊張、不安，此即具有緊張和焦慮特徵之現有情緒狀態。

2.特質性焦慮(trait anxiety):是一種具有動機的作用，是後天習得的行為傾向，無論在何種情境中，都預先具有一種以特殊的情緒反應方式和程度來對待事務的傾向，從而顯示出在許多情境中的一致性。

(三) 反應特徵分類：

1.認知性焦慮(cognitive anxiety):人自身或外在的刺激、擔憂、擾亂性視覺表向有關的一種不愉快情緒的意識感知。

2.身體性焦慮(somatic anxiety):是有關焦慮體驗的生理與情緒因素，直接由自發的喚醒所引起，通過心跳加快、呼吸急促、手心出汗、腸胃痙攣、以及肌肉緊張等外顯動作出現。

焦慮是內心的一種情緒狀態(馬啟偉、張力為,1996)，但從外表上可以顯現出來；如：

(一) 表情觀察：臉部表情顯得僵硬，或是一般所稱之面無表情。

(二) 肢體語言觀察：雙手緊握，做出握拳狀，且眼神異於平常自然狀態。

(三) 思考能力此時會停止或出現障礙：問東問西？

(四) 無法快速回答或體會他人的話語。

(五) 容易生氣、遷怒他人。

(六) 會經常性出現偏頭痛、胃痛等生理現象。

綜合以上學者對焦慮所提出之註釋，可以了解焦慮是個體在不同情境因素中，對所發生不同現象而產生一連串生理或心理反應，而狀態性焦慮反應症狀會呈現，如：憂慮、懼怕、注意力無法集中、心跳急速、呼吸短促、四肢顫抖、流汗、說話有口吃、思考出現障礙、容易生氣、或血壓上升等現象等；一種感受交織而成的複雜情緒狀態。

伍、射擊焦慮成因影響成績表現理論

運動員的表現主要取決生理與心理兩大因素，當運動員的身體技能相當時，有較佳心智技能者通常會勝出。因此，為了達到最佳表現，除了進行身體技能訓練，心理技能的訓練也不容忽視，凡是跟心理有關的範疇都算是心理技能的一部份，如注意力與焦慮(盧俊宏，1999)。心理技能訓練主要是利用心理學的原理

及技巧，幫助運動員提升表現及個人成長，如同身體技能一樣，必須透過不斷的練習才能達到技能的熟練，進而獲得心理技能。

心理技能訓練主要是以優秀運動員的心理特徵作為目標。如高度承諾感與高度的自我控制，訓練的內容包含自我覺察、覺醒調整、意象、自信心、目標設定、專注力或注意力、壓力管理等心理層面的整合。

季力康等循者指出，整個訓練包含五個步驟：

一、指導運動員有關心理學的基本概念，並讓運動員了解心理技能與運動表現之間的相關性。

二、評估與設計每個運動員心理技能的強項及缺點，設計符合個人的計畫。

三、心理技能的獲得。

四、練習新獲得的技能。

五、評估訓練效果。

此外，心理技能訓練計畫於非賽季或賽季前實施為最佳時機，每週可練習 3~5 次，每次 10~15 分鐘，於練習前或練習後進行，而正式的學習課程通常需 3~6 個月，且應持續至運動生涯結束。一個良好且有效的心理技能訓練計畫，必須由合格的運動心理諮商員、教練與運動員相互配合，以個人化、系統化的方式實施，長期觀察調整，才能建構與增強運動員在心智方面之自我調適能力。

「你有很好的資質與天份，沒問題的。加油！」在彼此有一個很好互動情境氛圍中進行心理諮商，使習者情緒、認知、行為等，或肯定與支持是很重要的。減輕學習障礙與恐懼的困擾，增強正向學習效果式目標。在學習策略目標取向中，要求以漸進式與支持心理功能運作，以轉移焦慮成因所將造成的失誤，降低習者挫折感。指導者對目標設定後的學習期望，也是習者心理增強策略(林明雄、林秀慧譯，2000)。

射擊焦慮成因之產生，是在學習上出現了種種不順利情形(如：課業壓力 活動太頻繁、沒興趣、情緒不好、上課前被師長責備、感情觸礁、身體不舒適、沒精神、精神無法集中、就是不想上課、運動傷害、學習乏味、缺乏學習動機..等)，此等焦慮成因，與射擊學習障礙、大災難理論等均有一定的關係存在。因此，從認知及生理反應的觀點分析，焦慮對於個人的行為具有正面及負面的雙重效果，而焦慮如何影響認知過程的機轉，心理諮商具有關鍵性影響。

陸、對焦慮者心理諮商策略運用

訪談射擊習者對射擊焦慮成因的心理想法：

「就是害怕槍聲、感覺很差、沒手感、沒自信、動機缺缺...等。

由以上發現訪談焦慮成因後，指導者在進行教學過程，即應洞察教學環境，協助習者解決焦慮成因，在良好氛圍中進行諮商(洞察焦慮成因與學習障礙等)、互動(示範操作與提示)，協助導正與滿足其學習期望(台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則：2.1.5)。

運動心理學家 Ravizza (1977) 藉由諮商、訪談大學運動員 20 名(大學生男

生 16 名、女生 4 名) 方式，了解運動員在成績出現退步或障礙時的心理徵兆，歸納有：「害怕、怕表現失敗、無法集中精神、很費力感覺、自我控制力差、無法正確掌握時間與空間步調、感覺統合能力差」等焦慮心理成因。這些心理出現之負向現象，即是影響成績表現之成因。這與國內學者張宏亮（2001）、廖主民（民 82）、季力康（民 85）等研究發現許多相同之處。

對於克服焦慮所形成的學習障礙，在訓練過程中可透過自我強度約定，觀察心理諮商成效（林明雄、林秀慧譯，2000）。

因此，藉由心理諮商透視學習者所需增強關鍵，並以訓練日誌方式記錄、觀察、追蹤檢測等方式，提供心理諮商參考，在協助導正與滿足習者期望是可行的。

射擊焦慮成因的產生，在實務教學上發現個體出現此一現象，而影響成績表現，經檢覈、彼此探索並提供適時適切心理諮商處方。經運動心理學家研究發現，對於其成績表現有顯著提升效果（張宏亮，2001、陳惠華，2000、Materns,R.，1987、Weinberg,R.S & Genuch,M.，1989）。

心理諮商就像是一段探險的旅程，指導者洞察習者焦慮成因，彼此即需共同探索與努力，建構習者信心，並設定目標，逐步實踐。下列即以引言方式提出淺見，提供互勉：

一、心理諮商效果

在射擊課中發現習者焦慮成因，心理諮商真的有用嗎?如何在這短暫的片刻中，一同檢視、導正與找尋正確適合在出發的能量？

心理諮商是不是一次就有效果?在學習過程中，發現習者掉落學習障礙等困擾的泥濘當中時，一定都很希望快點振作，提升成績表現。但若是心理問題又視個案情形不同，無法保證能一次諮商就能帶來學習神效。畢竟每個人所面對的焦慮困擾不同，相對的必須彼此需直接的面對，與不斷的探索克服焦慮、建立自信與射擊技能修正，朝著設定目標邁進，踏實的重建學習信心。

二、心理諮商時間與應注意哪些事項?

每次以一分鐘為原則。因為，這不是一般社會人士心理問題所討論面向，而只是在射擊課程中，指導者紀錄或現場洞察即時進行。而進行心理諮商時應注意：多元文化主義與社會正義取向的心理諮商模式，著重於探究社會文化脈絡對個人心理的影響（Vera & Speight, 2003）。

根據上述發現，筆者也提出下列原則，提供心理諮商在對射擊學習者進行心理諮商時參考：

- （一）要能夠了解習者所可能遭受的巨大壓力，並且能辨識出焦慮對其自我認同及成績表現關係的影響。
- （二）能夠了解少數人的偏見（指導者主觀認知，這樣才對..等）與歧視（..怎麼那麼笨..等），同時也要習者檢視自身的偏見，並能辨識出此偏見內化的程度，及其對成績表現的影響，並致力於改變此偏見。

(三) 應了解諮商後的適應期與發展歷程，不是一蹴可幾的，並能協助習者在不同的階段，能適時因應各種可能的焦慮反應導正。

(四) 協助習者能夠用正向觀點，將出現的焦慮症狀降低或消除，將其重新建構為常態學習的一部份，並帶領尋找正向資源，以增強其自信心。

(五) 指導者應具有性別敏感的觀點，理解男女性在面對學習障礙時，會出現不同反應及特殊的議題。同時也應辨識性別角色之論述在席者心理的反應。

(六) 要能了習者多元面向及其複雜性，除了進行情緒心理的諮商之外，亦要考慮將其生活與學科納入諮商內容，並能提供相關資源的轉介與互動。

本校射擊教育對習者所引生之焦慮等心理疑惑，有更深入了解與提供適切心理諮商之必要。如此，才能有效的建構彼此良好互動模式、學習認知，進而協助習者建構正確學習觀念與提升成績表現。

柒、結論與建議

一、結論

本校射擊課程依射擊教育訓練實施計畫，射擊指導者若能在授課過程訓練、培養、並提供較多的相關心理處置訊息，對學習者在射擊成績表現上，應是有提昇和加分的實質幫助。

二、建議

為了使學生快樂學習，並在學習過程中，對射擊運動心理之認知與提昇學習效果，建議在師資與射擊課程安排中，加入相關之運動心理學心理諮商課程，以具體提供各種不同的心理諮商與輔導，協助射擊學習者有正確的心理處置策略，落實與提昇射擊教學品質、和射擊成績表現。更期待未來有更多射擊指導者投入此相關之研究，共同為提昇射擊教育努力。

參考資料

中文部分

李明濱 (1992)：慮症。國立台灣大學醫學繼續教育期刊，2:5，714-721 頁。

廖主民 (1993)：誰能超越顛峰？談優秀運動員的認知型態。中華體育 7 卷，1 期，100-106 頁。

季力康 (1996)：運動員心理技能訓練。大專體育，19 期，4-8 頁。

黃振紅 (1996)：大專選手運動競賽特質性焦慮傾向研究。新埔學報，第 14 期，75-95 頁。

朱敬先 (1997)：健康心理學。台北市。五南圖書公司出版，503-532 頁。

邱玉惠、季力康 (1998)：The Development of the Athletic Psychological Skills Inventory。

- 臺灣運動心理學報，1期。21-45。
- 盧俊宏（1999）：運動心理學。台北市。師大書苑出版。143-200頁。
- 邱春吉（1999）：焦慮性疾病的介紹。藥學雜誌，15:1=58。32-38頁。
- 李安忠、盧俊宏、聶喬齡（2011）：運動員的自我呈現與特質性焦慮關係的探討。大專體育，第52期，18-24頁。
- 葉重新（1999）：心理學。台北市：心理出版社出版。3-43頁。
- 聶喬齡（2000）：同性別、運動項目、經驗長短及特質性焦慮在運動流暢經驗上的差異。中華體育，14：2，116-123頁。
- 張春興（2000）：張氏心理學辭典。
- 林登松（2000）：S&W 九0手槍射擊教育訓練。中央警察大學出版社出版，152-157頁。
- 林明雄、林秀慧譯（2000）：支持取向與洞見取向。心理出版。335-348頁。
- 台灣輔導與諮商學會諮商專業倫理守則（2.1.5）
- 馬啟偉、張力為（1996）：體育運動心理學。東華書局，138-142頁。
- 張春興（2000）：張氏心理學辭典。台北市：東華書局出版。
- 陳惠華（2000）：別角色與自覺能力對狀態性焦慮與運動完美之影響。大專體育，第48期，61-68頁。
- 張宏亮（2001）：焦慮、注意力與運動成績。中華體育，11卷第3期，5-11頁。
- 盧俊宏（2001）：運動的焦慮和覺醒。大專體育。1:1=1，82-93頁
- 王麗斐、張蕊苓等譯（1999）：諮商與心理治療的理論與實施。台北市。心理出版社出版，136-150、194-200頁。
- 王梅子（2001）：大專男子乙組跆拳道選手注意力型態與狀態性焦慮對成績表現之影響。建國學報，第6期，139-146頁。
- 潘正德（2012）：團體動力學。台北市。心理出版。90-113頁。

英文部分

- Spielberger,C.D. Gorsuch,R.L. & Lushene,R.E. (1970) : The state-trait anxiety inventory,Paloalto,CA : Consulting Psychologists Press。
- Ravizza,K. (1977) .Peak experience in sport. *Journal of Humanistic Psychology*,17,35-40.
- Feltz,D.L.,& Landers,D.M. (1983) .The effects of mental practice on motor skill Learning and performance:A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*,5(1).25-57.
- Miller,N.E. (1984) : Studies of fear as an acquirable drive : fear as motivation and fear reduction as reinforcement in the learning of new responses。 Journal of Experimental Psychology,38,p89-101。
- Materns,R. (1987) : Sport Competition Anxiety Test .Champaign,IL : Human Kinetics。
- Wilson,P., & Eklund,R.C. (1998) : The relationship between competitive anxiety and selfpresentational concerns.Journal of Sport and Exercise sychology,20,p81-89。

- Weinberg,R.S & Genuch,M. (1989) : Relationship Between Competitive trait anxiety,state anxiety and golf performance : A field Study ° Journal of Sport Psychology
- Vera, E. M., & Speight, S. L. (2003). Multicultural competence, social justice, and counseling psychology: Expanding our roles. *The Counseling Psychologist, 31*, 253-272.