

理性情绪行为疗法的在竞技运动领域的应用

朱佳麒, 王莉

北京体育大学心理学院, 北京

收稿日期: 2023年7月24日; 录用日期: 2023年9月19日; 发布日期: 2023年9月28日

摘要

理性情绪行为疗法(Rational Emotive Behaviour Therapy, REBT)作为一种人本主义的认知疗法, 以改变非理性信念为核心, 广泛应用于临床医学、军事以及教育领域。但是其在运动领域作用的关注较少。本文介绍了理性情绪行为疗法的理论基础以及治疗方法, 对其在运动领域的研究进行了总结。通过对非理性信念对运动成绩的介绍, 体现了理性情绪行为疗法应用于竞技运动领域的积极作用, 并对其未来发展进行了展望。

关键词

理性情绪行为疗法, 非理性信念, 竞技运动

The Application of Rational Emotion Therapy in the Field of Competitive Sports

Jiaqi Zhu, Li Wang

School of Psychology, Beijing Sport University, Beijing

Received: Jul. 24th, 2023; accepted: Sep. 19th, 2023; published: Sep. 28th, 2023

Abstract

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), as a humanistic cognitive therapy, focuses on changing irrational beliefs and is widely used in clinical medicine, military and educational fields. But less attention has been paid to its role in the field of sports. This article introduces the theoretical basis and treatment methods of rational emotional behavior therapy, and summarizes its research in the field of exercise. Through the introduction of irrational beliefs on sports performance, the positive role of rational emotional behavior therapy in the field of competitive sports is reflected, and its future development is prospected.

Keywords

Rational Emotion Behavior Therapy, Irrational Beliefs, Competitive Sports

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“我会去拿冠军,但这并不是唯一的事情。我不会永远打球”。通过这句话,德约科维奇毫不掩饰他对于成功的渴望,但也表达了一种灵活和非极端的信念,即网球不是唯一的东西。这种在持有理性核心信念的同时使用非理性自我对话的能力体现了精英运动员极高的心理素质,他们可以反思他们的思维过程,并能够理解不同的信念适用于不同的情况。竞技运动是艰难的,可是这种思维的反思的改变是困难的吗,是否适用于所有运动员呢。在竞技体育的高要求环境中(Reardon & Factor, 2010),以及对运动员心理健康的日益关注,促进运动员心理健康方面的有效干预措施是应用研究文献中的一个主要关注点。本研究聚焦于理性行为疗法,通过对其理论和应用的研究,分析其在运动领域深入发展的可能性。

2. 理性情绪行为疗法的内涵

2.1. 理论基础

理性情绪行为疗法是一种人本主义认知行为方法(REBT; Ellis, 1957), REBT 被许多学者认为是最初的认知行为疗法(CBT),由阿尔伯特·埃利斯博士在 20 世纪 50 年代开发,部分原因是埃利斯希望构思一种更有效的心理疗法,以解决精神分析的一些缺点(Froggatt, 2005)。主要受斯多葛学派哲学家的启发, REBT 认为不是事件直接导致情绪和行为。相反,是一个人对事件的信念导致了情绪和行为的反应。这是一种常见的认知行为哲学,在各种方法中都有。REBT 将这一中心思想或哲学置于 ABC 框架中,其中事件用字母 A 表示(激活事件或逆境),信念用字母 B 表示,最后情绪和行为用 C 表示(后果)。当考虑到认知评估在情绪产生中的作用时,这种 ABC 框架不仅在科学上成立(David et al., 2002),它还促进了心理治疗,因为这是一种可以帮助人们理解情绪和行为原因的方式。

理性情绪疗法以理性信念和非理性信念为核心,中心目标是减少非理性信念,支持理性信念, REBT 中,理性信念被定义为灵活、非极端和合乎逻辑的信念(即与现实一致),相比之下,非理性信念是僵化、极端和不合逻辑的(即与实际不一致)。具体来说,有四种类型的理性信念和非理性信念。理性信念包括一个主要信念(偏好)和三个次要信念(反错误、高挫折容忍度(high frustration tolerance; HFT)、和自我/他人接受)。鼓励 HNE (健康的信念)的减少和 UNE (不健康的信念)的增加(Ellis & Dryden, 1997)。

这使用系统的争论(D)过程来完成,这需要从业者帮助客户挑战特定的非理性信念(Dryden, 2009)。客户被要求考虑是否有任何证据支持他们的信念,这是合乎逻辑的还是与现实一致的,以及这种信念是务实的还是有帮助的。一旦非理性信念受到争议,就根据理论并在客户和从业者之间的合作,构建一个理性的替代信念,这一步骤被标记为 E(有效的信念)。根据客户的动机,对于明确定义的问题, REBT 可以在五次谈话内短暂完成,但对于更复杂的问题,建议进行更长期的 REBT (Digiuseppe, 2014)。然而,更长的 REBT(以分钟为单位)被认为更有效,对治疗结果有更大的影响(Lyons & Woods, 1991; Gonzalez et al., 2004)。

2.2. 理性情绪行为疗法的治疗过程

理性情绪行为疗法认为人们的情绪障碍是由不合理的信念所造成的, 因而治疗的过程就是以理性的思维力式代替不合理的思维方式, 以理性的信念代替非理性的信念。通过信念的改变来消除情绪障碍在治疗过程上大致分为四个阶段:

解说阶段: 向来访者指出其不合理的思维力一式、信念是造成其情绪困扰的主要原因, 可直接或间接向来访者介绍 ABC 理论的基本原理。

证明阶段: 向来访者证明其情绪困扰的存在, 是因其自身所存有的不合理信念所导致的, 并在治疗过程中共同找出不合理的想法。

放弃阶段: 通过与不合理信念辩论为主的方法, 帮助来访者认清其不合理信念, 并放弃这些不合理的信念, 帮助来访者产生某种认知层而的改变。

重建阶段: 鼓励并帮助来访者学会以合理的思维方式代替不合理的思维方式, 从而使当事人建立更合理的生活哲学, 这 4 个阶段一旦完成, 不合理信念引起的情绪困扰障碍即将消除, 来访者将会以较为合理的思维方式取代不合理的思维方式, 从而较少受到不合理的信念的困扰。

3. 理性情绪疗法在运动领域的应用

REBT 也是一种预防性方法, 可以支持理性信念和心理健康, 而不仅仅是为非理性信念和精神疾病提供解决方案。REBT 提倡改变运动员的生活哲学, 使个人能够以理性的信念和相关的功能认知、情绪和行为来面对许多运动和生活情况。这也有助于运动员在经过适当训练后能够独立、胜任地使用 REBT, 从而自我管理情绪。运动和许多其他表现环境可能对问题反应过度, 这可能导致运动心理学的提供被视为补救措施, 而不是运动员支持的核心部分。尽管如此, 运动心理学的发展帮助从业者将成熟且新颖的方法融入到他们的实践中, 就 REBT 而言, 这反映在它最近在运动心理学文献中受到的关注中。

理性情绪行为治疗可以在时间有限和访问受限的情况下进行, 这是一些运动环境的典型情况。因此, REBT 中典型的交付模式, 如团体治疗、教育和一对一咨询, 非常适合在运动心理学的应用。

也许许多运动心理学从业者在实践中使用 REBT, 但目前的文献中很少有运动员使用 REBT 的例子。关于在体育运动中使用 REBT 的研究主要集中在案例研究反思(例如, Marlow, 2009)和单一案例设计(例如, Turner & Barker, 2013)。

例如, 以小组形式对澳大利亚足球运动员应用理性情绪训练计划的工作, 比如集中训练和目标设定(Bernard, 1985)。研究显示运动员能够更好地控制自己的思想, 从而直接影响表现。然而, 由于这项工作不是一项研究, 因此没有获得任何绩效指标, 也没有对照组在场, 认为该计划对实际绩效的影响程度无法确定。

采取类似的方法将 REBT 应用与青少年的保龄球投球手, 同样是在广泛的心理技能项目中, 报告了积极的表现效果和适应性行为变化(Marlow, 2009)。

除了反思性案例研究方法外, 还有一些研究通过应用 REBT 来关注相关因变量的变化。

对六名体操运动员进行的 REBT 测试, 发现五名体操运动员的焦虑减轻。三名体操运动员的成绩没有提高, 这可能归因于间接事件, 但可能表明理性信念的促进并不一定能提高运动成绩(Elko & Ostrow, 1991)。

在另一项研究中, 向青少年网球运动员提供了五次以讲座为基础的 REBT 课程, 结果表明认知焦虑显著减少(Yamauchi & Murakoshi, 2001), 然而该项研究并没有对细节进行介绍。一项研究检查了 REBT 在管理特质和状态焦虑方向以及十杆保龄球表现方面的效果, 与意象和放松干预以及安慰剂干预相比(Larner et al., 2007)。正如 REBT 中的典型情况一样, 干预的重点是通过潜在信念的争论来改变参与者对竞争环境、认知、行为和感受的解释。放松和想象干预包括在比赛期间排练交替的生理和心理状态,

安慰剂干预强调一般注意力和反思性咨询。与对照干预相比, REBT 干预显著减少了非理性思维。然而, REBT 也显著调节了对特质和状态焦虑症状的负面定向解释, 并在更大程度上改善了表现。另一项研究聚焦于 LFT 的特定非理性信念(Si & Lee, 2008), 并将 REBT 和心理技能训练应用于一名奥运乒乓球运动员。通过对教练和队友的评估和视频分析, 结果显示与 LFT 相关的行为减少, 比赛成绩提高。

近几年的研究使用单一案例设计来评估运动员 REBT 的有效性。四名精英青年板球运动员就他们的表现焦虑接受了三次一对一的 REBT 咨询。结果显示, 当应用 REBT 时, 非理性信念和认知焦虑显著减少, 但没有收集到客观的表现指标, 因此没有证据表明 REBT 对表现的影响(Turner & Barker, 2013)。

两项进一步的研究表明, REBT 教育课程能够显著减少精英足球运动员的非理性信念。然而, 当在一次课程中应用 REBT 教育时, 非理性信念的减少是短期的, 在后续时间点恢复到基线水平(Turner et al., 2014)。尽管在三次课程中应用 REBT 教育可以长期减少非理性信念, 但这支持了 REBT 不是一个快速解决方案的观点。

同样, 尽管在这两项研究中, 运动员主观上都认为 REBT 有助于他们改善情绪控制和表现, 但没有寻求表现的客观指标。最近三名半职业混合武术运动员在一对一的基础上使用了 REBT, 以减少非理性信念, 特别是自我贬低, 并增加无条件的自我接受。结果显示, 三名运动员中有两人的自我贬低程度有所下降, 三人的无条件自我接受程度均有所提高(Cunningham & Turner, 2016)。此外, 在一篇详细的案例研究论文中, 对一名国家级射箭运动员进行了七次训练(Wood et al., 2016), 证明了非理性信念的减少, 理性信念、自我效能、感知控制和客观竞争表现得分的增加。对八名残奥会精英运动员进行了五次 REBT 干预(Wood et al., 2017)。在 REBT 后, 八名运动员中有五名表现出非理性信念的减少, 同时运动成绩的提高和静息收缩压的降低。运动员们还报告说, 在比赛中采用了功能性的自我对话, 减少了负面认知, 提高了注意力, 这可能解释了积极的表现效果。

通过文献研究可以看出, REBT 是支持追求简短高效的, 只需一次面对面的互动就可以获得治疗效果(Dryden, 2016)。重要的是, 短暂的 REBT 可以和长期的 REBT 一样有效(Palmer, 1995), 尤其是当出现的问题是非临床和非复杂的性质时, 只要运动员通过 REBT 充分发展独立和胜任地自我管理情绪的能力(Turner, 2016)。REBT 因为在短时间内取得较好的效果对从事体育运动的从业者来说具有明显的价值, 因为在体育运动中, 与运动员相处的时间往往是有限和宝贵的, 因此非常需要有效的时效方法(Turner et al., 2020)。因此, 采用、开发和测试与运动员合作的简短方法是一种研究需求, REBT 在运动员体育运动中的应用在 REBT 可以成功使用的范围方面取得了进步, 在体育运动中的应用越来越多, 因此人们需要对如何在不断变化和不可预测的环境中更好地实施 REBT 进行进一步的探索, 更好的与运动环境相适应。

REBT 是支持追求简短高效的, 只需一次面对面的互动就可以获得治疗效果(Dryden, 2016)。重要的是, 尤其是当出现的问题是非临床和非复杂的性质时, 只要运动员通过 REBT 充分发展独立和胜任地自我管理情绪的能力(Turner, 2016), 短暂的 REBT 可以和长期的 REBT 一样有效。REBT 因为在短时间内取得较好的效果对从事体育运动的人来说具有明显的价值。在体育运动中, 与运动员相处的时间往往是有限和宝贵的, 因此非常需要有效的时效方法(Turner, 2020)。因此, 采用、开发和测试与运动员合作的简短方法是一种研究需求, REBT 在运动员体育运动中的应用在 REBT 可以成功使用的范围方面取得了进步, 在体育运动中的应用越来越多, 因此人们需要对如何在不断变化和不可预测的环境中更好地实施 REBT 进行进一步的探索, 更好的与运动环境相适应。

4. 体育运动中的非理性信念对运动成绩的影响

4.1. 需求性(Demandingness)

REBT 中的需求性是主要的非理性信念, 研究(Szentagotai & Jones, 2010)表明, 需求性与大量功能失

调的情绪和行为结果呈正相关。

具体而言,需求与饮食紊乱(Harrington, 2005a; Pearson & Gleaves, 2006)、愤怒控制减少(Addis & Bernard, 2002)、关系问题、社交回避和孤立(Watson et al., 1998)、社交场合表现下降(例如, speaking; Nicastro et al., 1999)、酗酒(Hewitt & Flett, 1991)、人际关系问题(Haring et al., 2003)、自杀(Blatt, 1995)和任务表现下降(Frost & Marten, 1990)。这些结果都不利于短期或长期的运动目标实现。在体育运动中,这种信念可能反映为:“我想成功,因此我必须成功。”另一种的信念可能是“如果我不成功,那将是可怕的”。

4.2. 令人尴尬(Awfulizing)

REBT 中的令人尴尬是一种次要的非理性信念,与社会孤立(Watson et al., 1998)、不健康的愤怒表达和抑制以及外化的行为障碍(Silverman & DiGiuseppe, 2001)呈正相关。与运动员的心理健康和表现高度相关的一个领域是围绕疼痛灾难(pain catastrophizing)的研究,这会导致更大的疼痛(例如,膝盖手术后; Pavlin et al., 2005)、更多的痛苦、更大的残疾、更差的生活质量,并且通常与所研究的所有疼痛结果(如强度、痛苦和功能)呈负相关,而灾难性的减少会导致疼痛、残疾和抑郁症状的减少(Schnur et al., 2010)。此外,灾难性作用影响了抑郁和疼痛之间的关系,因此更高的灾难性作用促进了对疼痛的抑郁反应。绝大多数运动员在职业生涯中都会经历或多或少的严重程度和频率的损伤,非理性信念与与疼痛相关的损伤结果之间的联系对运动员来说是非常显著的。

4.3. 低挫折容忍度(LFT)

低挫折容忍是一种次要的非理性信念,研究表明,它与愤怒的攻击性表达(Martin & Dahlen, 2004)、愤怒控制的减少、社会适应不良(Watson et al., 1998)、成瘾行为、焦虑、抑郁、拖延和功能失调影响(Harrington, 2005b, 2006)。LFT 与拖延症之间的联系受到了广泛的研究关注, Ellis 和 Knau (Ellis & Knau, 1977, 第 19 页)将 LFT 视为“拖延症的主要和最直接原因”,所有这些都是运动训练和比赛的潜在需求特征。发现难以忍受困难和经历拖延的人不太可能实现自己的成就潜力(Wilde, 2012)。

在运动中 LFT 的例子比如:“失败是无法忍受的”。自我贬低的信念可能是“当我失败时,这意味着我是一个彻底的失败者”,而另一种贬低可能反映了一种信念,即“当教练对我不好时,这证明他们是坏人”。

4.4. 轻视(Depreciation)

这是一种次要的非理性信念,研究已经阐明了对负面反馈的防御、攻击性、不健康的愤怒表达(Martin & Dahlen, 2004)、儿童的抑郁、恐惧(内化)、攻击和反社会(外化)症状(Silverman & DiGiuseppe, 2001),自我贬低信念是抑郁症(Solomon et al., 2003)、焦虑症和创伤后应激反应(Hyland et al., 2014)的预测因素。自我贬低反映了这样一种观念,即在一次事件发生的基础上,个人根据结果概括和评价自己。

例如,一名运动员可能会得出结论,因为他们在网球比赛中失败了,那么他们就是彻底的失败。在 REBT 中,有人认为自我评价在任何方面都是错误的,因为没有客观的基础来对自己进行综合评估(Sava et al., 2011)。REBT 的独特之处在于它鼓励对行为的评估,以及对人和整个自我的无条件接受。

5. Rebt 的在运动中的积极作用

5.1. 更高的自主动机

在体育运动中使用 REBT 的挑战之一是,人们对理性和非理性信念的动机意义存在误解。事实上,一些人认为 REBT 可能会降低运动员成功的动机;但这是基于从低动机到高动机的一维动机概念,这是

对 REBT 的误解。因为暂时没有研究看到接受 REBT 的运动员在动机上出现不足, 具体来说, 运动员的动机变得更加自我决定, 成功的动力从自我压力和内疚转变为在赛场上测试自己的乐趣和满足感。(Turner, 2019)。

动机类型分为三种, 这些动机反映了个人参与成就情境的不同原因; 内在动机(自主)、外在动机(控制)和非动机。内在动机指的是参与行为, 因为这些行为对个人来说是有回报的。外在动机位于自决连续体的另一个更具控制力的一端, 指的是由外部来源引发的行为, 如自我和他人施加的奖励或约束。当个体经历无能或缺乏控制的感觉时, 他们既没有内在动机, 也没有外在动机(Deci & Ryan, 1985)内摄调节反映了适度的低自我调节, 其中行为由自我控制。代表依情况而体现的自尊。也就是说, 一个人从事某种特定的活动不是因为他们想, 而是因为他们“应该”(Standage, 2001)。并且可以进一步表现为个人内化外部规则, 并认为“我应该”或“我必须”参与一项活动, 这与主要的非理性信念相呼应。因此, REBT 可能会将运动员的内向调节转向更大的内在动机, 因为更自我决定的动机类型与优异的表现(Gillet, 2009)、持久性(Sarrazin et al., 2002)和幸福感(Gagné et al., 2003)有关。接受 REBT 教育的铁人三项运动员报告说, 他们的自决动机增加了, 非理性信念也减少了(Turner & Davis, 2018)。由于较少的自决动机反映了参与一项活动的压力感和感知义务(受控动机; Reeve, 2012), 因此, 随着非理性信念的减少, 受控动机可能会随之减少, (Turner & Davis, 2018)。总而言之, 运动员通过 REBT 会将动机调节转变为更自主的调节, 从而在一定程度上帮助运动成绩的提高。

5.2. 更高层次的自我接纳

任何程度的竞技运动都会对自尊程度产生影响, 因为自我评估无处不在。在精英级别的体育运动中, 自尊程度较高的运动员会受到外界的质疑(Jordet, 2009)。这种“自我威胁”可能会导致情绪困扰。研究发现, 一些受公众尊敬的足球运动员在点球大战中的表现比其他球员更差, 这表明自我主义幻想使失败的想法变得特别更具有威胁性, 导致自我调节失败(Jordet, 2009)。

自尊的重点是对自我价值的评价, 这种评价会引起问题, 因为尽管相信当我成功, 我就是成功者, 这是一件好事; 但是当我失败时, 我也就是“失败者”。由于体育运动中的失败是不可避免的, 所以自尊的概念是有问题的, 并使运动员容易受到情绪困扰。如果自我价值取决于运动表现, 那么成功和失败就会严重影响到运动员的心理健康。无条件自我接纳(USA)是指支持无条件地尊重自己, 尽管有不良行为和不良事件(Hall et al., 2009)。此外, USA 反映了对一个人的行为进行评分的倾向, 而不是对整个自我进行评分(例如, “我在这场比赛中表现不佳”, 而不是“我是个失败者”)。

REBT 及其对无条件自我接纳的介绍可以帮助减少自我威胁。REBT 可以通过促进接受、解决情绪问题来降低运动员对压力的敏感性, 帮助运动员使情绪困扰正常化(Jordet, 2011)。

5.3. 更高的元认知技能

在 REBT 过程中, 鼓励运动员反思思想和信念, 以便尽可能准确地评估认知对表现的效用。这种内省的质量、准确性和效率在很大程度上取决于运动员的元认知技能。

运动员和 REBT 使用者之间的关系允许运动员首先在信念的评估和争论中发挥主导作用, 然后随着 REBT 的使用, 运动员对 REBT 过程承担更多的责任, 他们有更多的机会获得信念, 并获得更多的关于自己信念的分析技能。对于许多年轻运动员来说, 思考的想法可能是陌生的。但这项技能是可以发展的, 是 REBT 在运动心理学咨询中应用的基础, 甚至更多重要的是在随着不断的发展, 运动员必须学会独立应用 REBT。

由于元认知技能的增强, 一些运动员能够对非理性信念产生认知失调。这种认知失调(Festinger, 1957)

使运动员能够持有和支持相互矛盾的信念, 例如非理性和理性的信念。即产生一种“双重思考”(Turner, 2016), 即“在头脑中同时持有两种矛盾的信念, 并接受两者”。例如, 在 10 公里跑的最后一公里, 铁人三项运动员可能会想“我想达到个人最佳状态, 因此我必须做到, 如果我不做到, 我就无法忍受”, 这可能会激发人们对比赛最后的热情。这可能会激发努力, 但也可能导致更大的焦虑(Ryan & Connell, 1989)。因此, 铁人三项运动员可能也有一个核心信念, 即“我想达到个人最佳状态, 但这并不意味着我必须这样做, 这会很艰难, 但我可以容忍不这样做”, 这与当时使用的非理性想法形成了对比。当出现这种不和谐时, 运动员可以暂时忽略这种矛盾, 因为这种非理性的信念正在产生显著提高成绩的预期结果。这里的技巧是让运动员选择何时为了表现而使用非理性的信念。这种选择依赖于元认知能力来识别思想, 决定尽管在当下是否有帮助, 同时也知道思想是非理性的。然而, 那些在离开赛场时无法放弃非理性想法的运动员可能会发现很难支持理性信念, 因此将面临许多心理健康问题的风险(Turner, 2016)。

6. 总结与展望

REBT 在体育运动中的应用尚处于起步阶段, 因此需要不断的进行扩展研究, 根据现有的研究进展, REBT 仍然需要深入研究和回答许多问题。

6.1. 探究非理性信念对于运动员运动健康的影响的影响

现有研究表明, 在非临床和临床人群中, 非理性信念与精神疾病(和精神疾病健康症状)呈正相关, 而理性信念与心理健康呈正相关。然而, 但是目前尚不清楚这些在体育环境和运动员中是否成立, 这应该成为研究体育 REBT 的人员最关心的问题。之后的研究可以调查四个核心非理性信念是否分别预测训练和比赛环境中的运动情绪和行为。例如运动员对于非理性信念的理解, 可能有助于运动员康复计划的进行。现在研究多集中于单例对照的研究设计, 之后的研究可以引入纵向研究, 以了解非理性和理性信念在多大程度上预测长期心理健康结果的变化。还可以纳入心理健康的生物指标和行为指标(如损伤和身体疾病), 以更客观地了解非理性信念对生物心理社会运动员的影响。

6.2. 探究 REBT 对运动员运动表现的影响

目前的研究对于理性和非理性信念是否以及在多大程度上影响运动成绩并不明确, 也不知道 REBT 是否有助于提高成绩。需要更好地理解对运动表现的非理性和理性信念的动机特性, 以便能够理解 REBT 如何影响短期和长期目标的实现。运动表现是一个复杂的现象, 尤其是有些运动员的客观表现很难确定(比如足球)。此外, 还需要代表广大运动员群体的大规模研究, 以便能够了解非理性信念的普遍性, 以及与低水平运动员相比, 高水平运动员是否支持更多、更少或平等的非理性信念。

6.3. 运动员的非理性信念是如何形成的

研究表明, 运动员非理性信念的发展可能是由运动员在竞争环境中的社会化驱动的, 社会语言包括媒体宣传可能会强化运动员的非理性信念。而作为人类, 运动员天生就有发展非理性和理性信念的倾向。因此, 主要研究人员应该进行调查, 首先寻求确认非理性信仰的性质, 然后寻求了解非理性信仰是如何发展的。需要在普通人群和运动员的样本中进行研究, 因为非理性和理性信念在体育运动中的存在方式可能存在差异。了解运动员的非理性信念是如何形成的, 将指导运动员的心理社会发展, 并为 REBT 在体育运动中的应用提供信息, 以解决运动员职业生涯中的心理健康问题。

针对非理性信仰和促进理性选择可能是一个困难的过程, 因为信仰往往是潜意识和根深蒂固的(Dryden & Neenan, 2015)。此外, 所有人本质上都是非理性和理性的存在, 因此对非理性信念进行转变是

可以实现的。通过对 REBT 的框架介绍以及对其应用的优势进行总结, 对之后通过 REBT 疗法帮助运动员转变非理性思维, 提高运动表现提供帮助。

7. 小结

通过本文对于理性情绪行为疗法应用实践的文献总结, 介绍了理性情绪行为疗法的内涵以及在运动方面的发展, 强调理性情绪行为疗法的重要性的同时, 为之后理性情绪行为疗法发展指明了发展方向。

参考文献

- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital Adjustment and Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 3-13. <https://doi.org/10.1023/A:1015199803099>
- Bernard, M. E. (1985). A Rational-Emotive Mental Training Program for Professional Athletes. In A. Ellis, & M. E. Bernard (Eds.), *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy* (pp. 277-309). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2485-0_12
- Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) Athletes to Reduce Irrational Beliefs and Increase Unconditional Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 289-309. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0240-4>
- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another Search for the “Hot” Cognitions: Appraisal, Irrational Beliefs, Attributions, and Their Relation to Emotion. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 93-131. <https://doi.org/10.1023/A:1019876601693>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Contemporary Sociology*, 3, 1-15.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A Practitioner’s Guide to Rational Emotive Behavior Therapy*. 3rd Edition, Oxford University Press, Oxford.
- Dryden, W. (2009). *How to Think and Intervene Like an REBT Therapist*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203877944>
- Dryden, W. (2016). *When Time Is at a Premium: Cognitive-Behavioural Approaches to Single-Session Therapy and Very Brief Coaching*. Rationality Publications.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2015). *Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315749464>
- Elko, P. K., & Ostrow, A. C. (1991). Effects of a Rational-Emotive Education Program on Heightened Anxiety Levels of Female Collegiate Gymnasts. *Sport Psychologist*, 5, 235-255. <https://doi.org/10.1123/tsp.5.3.235>
- Ellis, A. (1957). Rational Psychotherapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living.
- Ellis, A., Dryden, W., & Wozencraft, T. A. (1997). The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 345-355. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.12.4.345>
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Froggatt, W. (2005). A Brief Introduction to Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3, 1-15.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and Evaluative Threat. *Cognitive Therapy & Research*, 14, 559-572. <https://doi.org/10.1007/BF01173364>
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390. <https://doi.org/10.1080/714044203>
- Gillet, N., Berjot, S., & Gobanc, L. (2009). A Motivational Model of Performance in the Sport Domain. *European Journal of Sport Science*, 9, 151-158. <https://doi.org/10.1080/17461390902736793>
- Gonzalez, J., Nelson, J., Gutkin, T., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. (2004). Rational Emotive Therapy with Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12, 222-235. <https://doi.org/10.1177/10634266040120040301>
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The Mediating Influence of Unconditional Self-Acceptance

- and Labile Self-Esteem on the Relationship between Multidimensional Perfectionism and Exercise Dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65, 143-158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- Harrington, N. (2005a). Dimensions of Frustration Intolerance and Their Relationship to Self-Control Problems. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0001-2>
- Harrington, N. (2005b). It's Too Difficult! Frustration Intolerance Beliefs and Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39, 873-883. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.018>
- Harrington, N. (2006). Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 699-709. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9061-6>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). The Organization of Irrational Beliefs in Posttraumatic Stress Symptomology: Testing the Predictions of REBT Theory Using Structural Equation Modelling. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 48-59. <https://doi.org/10.1002/jclp.22009>
- Jordet, G. (2009). When Superstars Flop: Public Status and Choking under Pressure in International Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 125-130. <https://doi.org/10.1080/10413200902777263>
- Jordet, G. (2011). Performing under Pressure: What Can We Learn from Football Penalty Shoot-Outs? *Sport & Exercise Psychology Review*, 7, 11-13. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2011.7.2.11>
- Larner, C., Morris, T., & Marchant, D. (2007). The Management of Directional Trait Anxiety in Competitive Sports with Rational-Emotive Behavior Therapy. In *The European Congress of Sport Psychology*.
- Lyons, L. C., & Woods, P. J. (1991). The Efficacy of Rational-Emotive Therapy: A Quantitative Review of the Outcome Research. *Clinical Psychology Review*, 11, 357-369. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90113-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90113-9)
- Marlow, C. (2009). Creating Positive Performance Beliefs: The Case of a Tenpin Bowler. In B. Hemmings & T. Holder (Eds.), *Applied Sport Psychology: A Case Based Approach* (pp. 65-87). Wiley.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational Beliefs and the Experience and Expression of Anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 3-20. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f>
- Nicastro, R., Luskin, F., Rap, C., & Benisovich, S. (1999). The Relationship of Imperatives and Self-Efficacy to Indices of Social Anxiety. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 17, 249-265. <https://doi.org/10.1023/A:1023096713512>
- Palmer, S. (1995). Brief Therapy: A Rational-Emotive Behavior Approach: Dr Stephen Palmer Interviews Dr Albert Ellis. *The Rational Emotive Behavior Therapist*, 3, 68-71.
- Pavlin, D. J., Sullivan, M. J., Freund, P. R., & Roesen, K. (2005). Catastrophizing: A Risk Factor for Postsurgical Pain. *The Clinical Journal of Pain*, 21, 83-90. <https://doi.org/10.1097/00002508-200501000-00010>
- Pearson, C. A., & Gleaves, D. H. (2006). The Multiple Dimensions of Perfectionism and Their Relation with Eating Disorder Features. *Personality & Individual Differences*, 41, 225-235. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.013>
- Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport Psychiatry: A Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes. *Sports Medicine*, 40, 961-980. <https://doi.org/10.2165/11536580-000000000-00000>
- Reeve, J. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Student Engagement. In S. Christenson, A. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 149-172). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_7
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 749-761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and Dropout in Female Handballers: A 21-Month Prospective Study. *Journal of Social Psychology*, 32, 395-418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Sava, F. A., Maricutoiu, L. P., Rusu, S., Macsinga, I., & Vrga, D. (2011). Implicit and Explicit Self-Esteem and Irrational Beliefs. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 11, 97-111.
- Schnur, J. B., Montgomery, G. H., and David, D. (2010). Irrational and Rational Beliefs and Physical Health. In: D. David, A. Ellis, & S. J. Lynn (Eds.), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory and Clinical Practice* (pp. 253-264). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195182231.003.0012>
- Si, G., & Lee, H.-C. (2008). Is It So Hard to Change? The Case of a Hong Kong Olympic Silver Medallist. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 319-330. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671876>

- Silverman, S., & DiGiuseppe, R. (2001). Cognitive-Behavioral Constructs and Children's Behavioral and Emotional Problems. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 119-134. <https://doi.org/10.1023/A:1011183506003>
- Solomon, A., Arnow, B. A., Gotlib, I. H., & Wind, B. (2003). Individualized Measurement of Irrational Beliefs in Remitted Depressives. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 439-455. <https://doi.org/10.1002/jclp.10081>
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2001). A Test of Self-Determination Theory in School Physical Education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Szentagotai, A., & Jones, J. (2010). The Behavioral Consequences of Irrational Beliefs. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice* (pp. 75-97). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195182231.003.0005>
- Turner, M. J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. J. (2019). REBT in Sport. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT* (pp. 307-335). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0_14
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2013). Examining the Efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs and Anxiety in Elite Youth Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 131-147. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Turner, M. J., & Davis, H. (2018). Exploring the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on the Irrational Beliefs and Self-Determined Motivation of Triathletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31, 253-272. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1446472>
- Turner, M. J., Ewen, D., & Barker, J. B. (2020). An Idiographic Single-Case Study Examining the Use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Three Amateur Golfers to Alleviate Social Anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32, 186-204. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1496186>
- Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014). Not the End of the World: The Effects of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs in Elite Soccer Academy Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 144-156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>
- Watson, P. J., Sherbak, J., & Morris, R. J. (1998). Irrational Beliefs, Individualism-Collectivism, and Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 24, 173-179. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00168-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00168-2)
- Wilde, J. (2012). The Relationship between Frustration Intolerance and Academic Achievement in College. *International Journal of Higher Education*, 1, 1-8. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v1n2p1>
- Wood, A. G., Barker, J. B., & Turner, M. J. (2016). Developing Performance Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A Case Study with an Elite Archer. *The Sport Psychologist*, 31, 78-87. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0083>
- Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M., & Sheffield, D. (2017). Examining the Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Performance Outcomes in Elite Paralympic Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28, 329-339. <https://doi.org/10.1111/sms.12926>
- Yamauchi, R. A., & Murakoshi, S. (2001). The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Female Soft-Tennis Players Experiencing Cognitive Anxiety. *Japanese Journal of Sport Psychology*, 28, 67-75.