中国心理学前沿
2023 年 11 月第 5 卷第 11 期

乒乓球运动员林高远多次顶级大赛关键时刻的“发挥失常”：压力下“Choking”现象的心理诊断分析

熊志超

锋恒国际体育有限公司，中国香港

摘　要 | 林高远是中国乒乓球队的主力队员之一，在国内比赛成绩突出，也代表中国参加了多次国际比赛。然而，在外战的高级别比赛中林高远表现不如内战，频频掉链子，深受球迷和媒体的关注。本文针对林高远在外战中掉链子的心理原因从心理学的角度进行了诊断和研究，在提出问题的基础上，通过对林高远职业生涯中的内战和外战心理因素进行了比较分析，结果揭示了其掉链子的心理本质：（1）林高远早期的主管教练过早对他下的诊断负面暗示影响深远；（2）“输外战”压力；（3）缺乏外战顶级大赛决赛经验的锻炼是边缘主力林高远难以提高心理素质的诱因，也是国乒男线青黄不接的根本原因。研究结论：国乒的用人制度决定了绝对主力和边缘主力林高远外战能力的高低。

关键词 | 林高远；心理诊断；无意识能力；乒乓球顶级大赛决赛赢球经验；“Choking”

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　问题提出

林高远特长十分突出，目前是中国乒乓球队一线主力之一，拥有出色的乒乓球技，战术意识尤其超群，是国乒不可多得的技巧型运动员。然而，在近几年的比赛中，林高远在高级别外战比赛中表现不尽如人意，一而再再而三地重复犯错，这与他出色的球技不相符，是因为他的心理素质存在问题吗？还是其他方面的因素影响了他的比赛发挥？为了寻求答案，找到影响他在外战中表现的关键原因，本文将从心理学角度对林高远的心理因素进行分析和诊断，揭示其心理特征和国乒存在的问题对边缘主力的影响，并对林高远进一步提出相应的心理干预和国乒用人制度的改进方案。

作者简介：熊志超，锋恒国际体育有限公司乒乓球训练中心，香港教练培训委员会注册高级教练，研究方向：乒乓球训练与理论、乒乓球技战术分析与诊断研究、运动心理学。
文章引用：熊志超. 乒乓球运动员林高远多次顶级大赛关键时刻的“发挥失常”：压力下“Choking”现象的心理诊断分析［J］. 中国心理学前沿，2023，5（11）：1109-1117.
https://doi.org/10.35534/pc.0511129

2 林高远个案基本情况

2017 年男乒世界杯 1/4 决赛，林高远 VS 波尔，这是一场充满戏剧性的比赛。林高远（以下全文简称高远）先以 11 ： 5、13 ： 11 先胜两局，波尔以 11 ： 9 扳回一局，第四局，高远以 11 ： 9 胜出，大比分 3 ： 1 领先。第五、第六局，波尔非常顽强，以 11 ： 9、14 ： 12 连追两局，打成 3 ： 3 平。决胜局，高远气势如虹，以 10 ： 4 遥遥领先，手握 6 个赛点，所有人都认为高远必胜时，形势急转直下，高远突然“不会打球”了，波尔连追 6 分，打到 10 ： 10 平。高远再得一分，11 ： 10，又拿到一个赛点，共 7 个赛点。然而，高远再次浪费赛点，被波尔以 13 ： 11 拿下，真是惊天大逆转啊！波尔激动倒地庆祝。这一幕，让人不禁想起了更早的 2017 年杜塞尔多夫世乒赛 1/8 决赛，高远对阵许昕，决胜局高远 10 ： 5 领先，手握 5 个赛点，被许昕连得 7 分，完成惊天大逆转。时隔 5 年的 2022WTT 布达佩斯冠军赛，中国队打进决赛的只有高远，马龙、王楚钦、梁靖崑都未能进入四强，男单的希望都压在他的身上，我们重点分析一下这场比赛。

在本次冠军赛事中，高远的状态非常好，可以说用神勇形容了。他在半决赛中以 4 ： 0 战胜中国台北的庄智渊，顺利晋级决赛，也是唯一一个进入男单四强的国乒选手，可以说全村的希望都压在他的身上。而张本智和在此战赛事中状态也不错，他在半决赛中 4 ： 3 险胜德国选手弗朗西斯卡，后者在男单八分之一决赛中战击败了马龙，可见张本智和的实力也不俗。

在这场决赛的绝大部分时间里，高远不仅处于上风，而且是辗压之势打得张本智和哑火了。比赛伊始，他快速进入节奏，持续发力，凭借技战术上的优势以 11 ： 3、11 ： 7、14 ： 12 拿到 3 ： 0 的梦幻开局，任谁看，这都将是一场稳赢的比赛了，纵然丢一局、哪怕丢两局，也不至于被翻盘。可这时候，风向突变，高远出手开始犹豫，反倒是张本智和被激发了斗志，背水一战之下频频搏杀，以两个 11 ： 6 扳回两分，不过，局面的优势还掌握在高远这边。第六局，高远 10 ： 5 拿到赛点，任谁看，这都将是必胜无疑的比赛，纵然丢一分、哪怕丢两分三分，也不至于被逆转。

可这时候，高远懵了，他接连丢分，叫了暂停调整也无济于事，愣是被张本智和 13 ： 11 顽强地追成了 3 ： 3 平。优势没了，但决胜局高远再次领先，9 ： 4，再得两分冠军就到手的绝好形势下，他只要发挥出正常水平，是能够击败张本智和的，可高远以不可思议的方式连丢七分，9 ： 11 输掉了这样一场原本是稳赢的比赛，把到手的金牌拱手让出。体育竞赛中重要比赛关键时刻的这种“发挥失常”“反胜为败”现象，在心理学上，被称为压力下的“Choking”。“Choking”一词来源于医学英文名词，主要描述生理上突然窒息的现象。心理学引用“Choking”一词是描述“成绩下降”或“操作反常”（王进，2008）。

这本来是高远证明自己和雪耻的机会，可是他习惯性大崩盘，居然同一个错误可以出现三次。是技不如人吗？不是；是精力体力下降吗？更不是，是什么？是他自己也一直在强调的心态？常言道：事不过三，高远这种习惯性大崩盘，被刘国梁认为他缺乏血性。笔者认为这已经不是强调心态和血性的问题这么简单了，而是他的心理疾病。

3 林高远的心理诊断分析

为什么人们对高远的技战术都赞不绝口，却总埋怨他的心理不够强大且一而再再而三地重复犯错？其实任何人都有像他一样需交学费的成长过程，马龙在夺得大满贯之前三次被王皓挡在世锦赛之外，差点被迫退役；王皓三次奥运亚军；马琳三次世锦乒赛亚军，其中一次还 3 ： 1 大比分领先于王励勤，

第 5 局也是大比分领先被逆转；王励勤在 2003 年第 47 届巴黎世乒赛男单 1/4 决赛被奥地利的施拉格创造了一个逆转的耻辱奇迹。当时王励勤 3 ： 1 领先，第 5 局被追回一局，大比分 3 ： 2 领先，第 6 局又 10 ： 6 手握 4 个赛点的情况下被施拉格翻盘，奇迹般进入四强，最终施拉格获得这届世乒赛冠军等。这些前辈的际遇不比高远好多少，只是没有高远输得那么奇葩。

3.1 教练员的负面暗示对林高远的影响

人们对高远的不理解，在笔者看来事出有因，这要追溯到高远刚进国家一队时，他的首任主管教练曾经过早地对他下定论：“林高远正手有问题，已形成多年改不了”。于是教练让他避重就轻以反手为主，正手辅助的打法，没有对其正手技术问题进行拯救，这是一个致命错误。因为如果教练及时对其进行拯救，不管成功与否，在高远的心里都会认为对自己帮助很大，相反，教练不但没有拯救还对其下了上述定论，说者无意听者有心，这样还不对其心理造成深远的影响吗？ F. 海德认为当一个人的观念使他人接受时为暗示，用心理学解释，暗示（Suggestion）用间接的方法诱使人按照一定方式行动或接受某种信念与意见的心理过程。其特点在于暗示实施者不需说理论证，只是动机的直接“移植”；暗示接受者则不进行分析批判，只是盲从、附会地接受。巴甫洛夫认为暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射（360 百科）。

暗示有积极意义，也有消极意义，举例来说，当孩子学习成绩不好时，父母总斥责他：“笨得不行。”听着“废物”“笨蛋”“猪脑子”这些话长大的孩子，即为负面式暗示作用而成长起来的孩子，会助长某些不良的倾向，会被灌输自卑感，他将容易陷入心灵的阴影，走向苦难、走向犯罪。同理，教练重复暗示还能引起运动员形成相应的心理定向，常常产生与教练愿望相反的效果。高远就是这样被教练的言论心理定向为“反手强正手弱”，令其留下自己“正手不行”的心理阴影，这就是为什么高远外战一到大赛关键时刻就会怀疑自己，导致掉链子的根本原因。多年以来，他一直没有觉察到自己身上（甚至教练组也没有认识到）这些问题，于是一直深陷怀疑自己的旋涡中无法自拔，命运对他来说，就像是一种轮回，一次又一次把他带回相同的遭遇、相同的场景，他潜意识里的负面信念，一直强迫性重复着……

那么，到底教练的这种定论是否属实？我们拿数据说话。

3.2 林高远外战不如内战比较分析

3.2.1 国内比赛

我们先来看看林高远的内战有多强？

2017 年 3 月 10 日，在 2017—2020 直通选拔赛中，高远在第二阶段胜出，2 ： 0 双杀许昕！ 2 ： 0 复仇周雨！成为继樊振东之后第二个直通杜塞尔多夫世锦赛的男队队员。第一次获得世乒赛单项参赛资格。国乒总教练刘国梁对他的表现予以盛赞，并盖章认证高远正式成为国乒一线主力，“他的出现打破了现在国乒四大主力的固有格局。”刘国梁说。

2022 年备受瞩目的成都世乒团体赛选拔第 5 个名额，高远与 5 名年轻球员分两组争夺世乒赛的参赛资格，他们是赵子豪、袁励岑、林诗栋、刘丁硕、向鹏。其中 A 组与赵子豪的比赛中拯救了 6 个赛点，以 3 ： 0 获胜，锁定小组第一，晋级决赛，与 B 组第一名向鹏争夺再次获胜，成功取得成都世乒赛第五个名额。

2010 年全国乒乓球锦标赛男团决赛，林高远所在的广东队 3 ： 2 击败对手，登顶成功。

2013 年 11 月 16 日，2013 年中国乒乓球超级联赛男子团体展开决赛第二回合的争夺，林高远所在的

https://doi.org/10.35534/pc.0511129

宁波海天塑机坐镇主场迎战上海金迈驰。宁波队以 3 ： 1 战胜上海队，他们以 2 ： 0 的大比分获胜卫冕成功。

2015 年 9 月 13 日，2015 赛季中国乒乓球俱乐部超级联赛进入收官日，在晚间进行的男子团体决赛中，由马龙、林高远、闫安、吕翔组成的宁波海天塑机俱乐部 3 ： 2 力克八一大商俱乐部，获得男团冠军。

2016 年 9 月 26 日，全国乒乓球锦标赛广东组合刘诗雯 / 林高远在决赛中以 4 ： 1 击败马龙 / 丁宁夺冠，含金量很高。

2017—2018 赛季中国乒乓球俱乐部超级联赛团体冠军。

2019 年全锦赛混双冠军（林高远 / 王曼昱）。

2020 年在全锦赛男团决赛中获得冠军（其中一分是战胜马龙）。

2020 年 10 月 9 日，摘得 2020 全国乒乓球锦标赛双打银牌（林高远 / 王曼昱）。

2021 年第 14 届全运会获得乒乓球男团冠军。

2022 年乒乓球全锦赛男单亚军。

2022 年全锦赛男团决赛中获得亚军（林高远独得 2 分，其中一分是战胜樊振东）。

2022 年全锦赛男双冠军（林高远 / 周启豪）。

2022 年全锦赛混双冠军（林高远 / 王曼昱）。

3.2.2 国际比赛

2010 年国际乒联职业巡回赛日本公开赛 U21 比赛男单冠军；

2010 年国际乒联职业巡回赛 U21 总决赛男单冠军。

2011 年国际乒联职业巡回赛日本公开赛男双冠军；

2014 年国际乒联职业巡回赛科威特公开赛男双冠军。

2017 年亚洲乒乓球锦标赛男双冠军；

2017 年第 30 届乒乓球亚洲杯男单冠军；

2017 年国际乒联巡回赛奥地利公开赛男单冠军。

2018 年雅加达亚运会乒乓球男团冠军。

2017 年 3 月获得杜塞尔多夫世乒赛参赛资格；

2017 年国际乒联巡回赛奥地利公开赛男单冠军。

2018 年第 31 届乒乓球亚洲杯男单亚军；

2018 年雅加达亚运会乒乓球男团冠军；

2018 年雅加达亚运会乒乓球混双亚军；

2018 年雅加达亚运会乒乓球男单亚军；

2018 年世界杯男单季军；

2018 国际乒联巡回赛总决赛男单亚军；

2018 年第 54 届世乒赛男团冠军；

2018 年第 11 届世界乒乓球团体赛冠军。

2019 年第 12 届世界乒乓球团体赛冠军；

2019 年 6 月 9 日香港公开赛男单决赛，林高远 4 ： 2 战胜日本张本智和夺得香港公开赛男单冠军。

2022 年 1 月 23 日，获得 WTT 澳门冠军赛男单亚军。

2023WTT 曼谷球星挑战赛三冠王（男单、男双、混双）。

2023 南非德班世锦赛外战全胜打进 8 强，只是在 1/4 决赛输马龙。

从以上林高远内、外战术比赛数据资料比较分析可见，内战的成绩相当好，含金量比外战高，这与他的参战的身份有关，内战他是代表地方队以绝对主力参战，所有项目均获得优异成绩，除男单获亚军外，团体冠军获得过多次，男双、混双均获得过冠军称号。这样好的成绩恐怕与他的正手和心理素质差没有多少关系吧！外战他是以边缘主力身份参战的，所以他参加的国际比赛以国际乒联职业巡回赛、公开赛、亚运会和亚洲杯为主，获得不少的冠亚军头衔，含金量虽然不高，但没有好的心态恐怕也是不可能取得这样好的成绩吧！高级别的三大赛，仅参加过世乒赛（团体和单项各两次）和世界杯团体两次、世界杯单项一次，获得过团体冠军三次，但仅以非主力身份蹭得世界冠军头衔，世界杯单项最好成绩是季军，世乒赛单项获 8 和 16 强各一次，所以，笔者通过高远内外战术成绩的数据比较分析证明其正手和心理毫无问题。那么，他为什么会在顶级大赛中三次重复犯错呢？

3.3 国乒的用人制度决定了边缘主力林高远内外战能力的高低

笔者认为像高远这种边缘主力表面上看参加外战的机会不少，但实际上顶级大赛不多，他的心理素质的好坏与他参加顶级大赛的机会有直接关系，这是因为目前我国运动员的心理素质是靠参加顶级大赛多寡决定的，不是教练员训练出来的，否则他的内外战成绩就不会如此悬殊？教练员的作用仅负责技战术训练和安排运动员参加各类比赛，给谁机会多，谁就有机会夺冠，中国队目前也就马龙（老将）、樊振东（中生代）、王楚钦（新生代）、陈梦（老将）、孙颖莎（新生代）、王曼昱、王艺迪（中生代）等人享有比别人更多的参加顶级大赛机会和具备较好的心理素质，他们自然比其他人取得更好成绩。像林高远、梁靖昆、陈幸同等边缘主力，教练给的机会不会多，很难把握得住机会，因为马龙、樊振东和王楚钦以及陈梦、孙颖莎、王曼昱、王艺迪等往往都在顶级大赛中会师决赛，边缘主力的他们太少这样的机会，也就无法会师决赛，也就没有机会得到锻炼，高级别比赛心理素质无法提高。这就是为什么中生代中的林高远、梁靖崑以及陈幸同等长期接不上班的原因所在，这是目前我国现有比较原始落后的模式造成的普遍现象。道理是“由于目前尚缺乏全面系统的心理应激调控机制研究，使得运动员对比赛中出现的众多不利应激状况的调控难以建立在科学理论基础之上，进而对运动员的竞技发挥产生不利影响”（张忠秋，2022）。所以目前我国教练员是难以提升运动员的心理素质。也就是说，运动员的心理素质主要是靠顶级大赛锻炼出来的，尤其是三大赛决赛的赢球经验，这些经验和机会非常难能可贵，不是人人都有，显然，边缘主力是没有条件做到的，高远基本上也就是栽跟头在三大赛上。可见，虽然教练员能靠分配资源给绝对主力提升他们的心理素质，但又难以靠顶级大赛的赢球经验来提高中生代边缘主力心理素质，如何科学合理地分配稀有资源？这才是用人制度的问题所在。

3.4 “不输外战”巨大压力的紧箍咒限制了运动员技战术水平的正常发挥

（1）高水平运动员的无意识能力

任何一位高水平运动员在平时的技能训练中都必须经过从量变到质变的过程，越是有系统的训练，

https://doi.org/10.35534/pc.0511129

条件反射越强烈，“随着练习的增加、技术变得更加熟练时，注意的要求也随之而减少。当技术执行完全达到自动化后，注意则被忽略，技术执行的过程成为潜意识的行为”（王进，2008）。也就是说，运动员到了这种境界，“已经忘记原先为了学习的方便而设立的招式，如果招式忘不掉，就是有意识，没有完全转化为无意识。当所有招式都忘记后，无意识地转化才算成功，完全达到了技能的自动化。这种技能的自动化能力就称为无意识能力。可见，有意识是肤浅的，只有淀积为无意识，才能产生强大无比的力量”（刘承宜，2011）。

（2）“不输外战”促使他们努力把内在注意力引向已经自动化的技术上

以上多种原因导致林高远在顶级大赛中没有把握，他想赢，但又怕输外战，这是国乒考察队员外战能力的一把尺子，在道理上无可厚非。实际上“不输外战”对运动员来说，这是绝对化要求的想法，一种无形压力，“不输外战”会让运动员与奥运会参赛资格联系在一起，此乃是产生巨大压力的根源，甚至成为主力队员的精神枷锁，会促使运动员设置过高的自我定向目标。过高自我定向的运动员，他们比赛的重心放在显示自己的超常能力，他们的成功源于在竞争中打败或超越对手，他们不允许自己在比赛中有一点点的失误，努力在比赛中做到尽善尽美。Marchant D.B.（马钱特数据库）等的调查研究表明，成绩期望越高，Choking 的概率就越高。他们分析认为，这是由于高成绩期望通常会放大比赛的重要性，增加额外的努力（曹秀珍），“努力的结果会使运动员加倍把注意力放在运动执行上，增加对过程有意识控制，以此来确保技术动作不出差错。然而，对于已经形成自动化的运动技能（无意识能力）的高水平运动员而言，根据自动执行理论假说，这一过程实际上破坏了他们习惯的、自动化的运动技术执行”（王进，2008）。罪魁祸首是这种“不输外战”压力会促使他们努力把内在注意力引向已经自动化的技术上面去了，把本来无意识的技术强加了意识，从而破坏自动化的执行过程，导致影响无意识能力的流畅发挥。边缘主力本来的机会就不多，这种“不输外战”巨大压力的紧箍咒限制了运动员技战术水平的正常发挥！高远多次输外战与此有关。

4　心理干预方案

人总说事不过三，意思是同样一件事不能犯三次，高远都已经第三次了！还是没把问题解决掉！笔者认为从根本上找到原因后，想立即根治掉他的心理疾病是不可能的，通过有效的心理干预是必要的，还需要时间。

4.1　胜利在望时心态最容易出现波动，此时学会慢思考的习惯

“高远无论技术准备，发挥都不错，但就是胜利在望时心态出现波动。”刘国梁说。

马龙教他在接近胜利时如何放稳心态避免失误，“我觉得接近胜利的时候每个人都有心跳加速，我也非常紧张，手脚都不听使唤”；马龙还跟他说“放慢节奏，不要着急，自己把节奏拖得非常慢，就避免出现一板失误就连续丢分的情况”。笔者认为此乃马龙的经验之谈是有道理的，根据研究行为决策的心理学家丹尼尔在《思考快与慢》一书中提到，我们的大脑中有两套系统：

系统一的运行是无意识的，不怎么耗费脑力，但很容易做出错误的选择。

系统二则将注意力转移到需要费脑力的大脑活动上来，是有意识且慢速的，不容易出错。

我们的大脑是懒惰的，因此经常会走捷径，直接采纳系统一。缺少理智的深思熟虑，经常犯同样的错误当然在所难免了。因此，有意识培养慢思考的过程是十分必要，现代人大多数追求效率，因而形成

了快思考的习惯，这就给了系统更多的可乘之机。在现实生活中我们是否可以考虑逐渐地增加对自我的觉察，有意识地放慢自己的呼吸，让生活慢一点，再慢一点。这需要一个过程，但是请相信，慢下来的感觉是很好的，你也会更少地去犯一些低级错误，不至于让自己后悔（王小凡，2020）。

4.2 自我暗示

自我暗示是人的心理活动中的意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示、提醒和指令，它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，因而它能支配影响你的行为。这是每个人都拥有的一个看不见的法宝。

成功心理、积极心态的核心就是自信主动意识，或者称作积极的自我意识，而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示，比如高远时时刻刻想到自己的正手威力无比。反之也一样，三次重复犯错就是消极心态、自卑意识在作祟，就是经常在心理上进行消极的自我暗示。就是说，不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运，正是以心理暗示决定行为这个事实为依据的（360 百科），以下是自我暗示的要点。

（1）要在最积极的方式中进行

肯定我们所需要的，而不是不需要的。不能说“我再也不能在大赛中掉链子了”，而是要说“我的心理越来越强大，越来越想冲冠”，这样做可以保证高远总是创造最积极的思想形象。这是因为“潜意识”不能区别好坏，所以“潜意识”不会被否定词暗示。

（2）尽可能努力创造出一种相信的感觉

在进行肯定时，尽可能努力创造出一种相信的感觉，一种它们已经真实存在的感觉，这样将使肯定更加有效。比如，2019 年中国公开赛男单 1/8 决赛中，国乒小将林高远对阵德国双雄之一的奥恰洛夫。决胜局 5 ： 10 落后，就是在这样看似绝境的情况下，高远在挽救 9 个赛点之后，4 ： 3 逆转战胜德国名将奥恰洛夫，闯进 2019 年中国公开赛男单 8 强。从 2017 年两次领先 5 个赛点遭逆转到挽救 9 个赛点逆转奥恰洛夫，高远用两年的时间完成救赎。凭借这一战他也可以摆脱“林妹妹”的头衔，为自己封神。

（3）语言有着暗示和自我暗示的力量

暗示无所不在。“暗示”就像人类的影子，只要有思维存在的地方，就会有暗示的存在。

语言有着暗示和自我暗示的力量。当我们讲自信积极时，要在前面加一个“我”字，“我勇敢，我成功”，这就是语言上的自我暗示（360 百科）。

5 讨论

从以上诊断分析来看，高远没有强大的正手是不可能取得如此好的成绩，也不可能进入国乒主力层。事实上高远的正手在后来的主管教练已解决了他多年以来“正手不行”的问题，在 2022 年 WTT 布达佩斯冠军赛遗憾负于张本智和那场比赛，高远的正手威力无比，稳定性很高，是他职业生涯的高光时刻，3 ： 0 大比分领先于张本智和，马龙、樊振东甚至张本智和的克星王楚钦很少有如此大的优势领先过张本智和，只可惜后来高远两次大比分赛点都没有把握住输掉比赛，这个技改成果也就被埋没了。

2023 年新的教练组新人事新作风，曾经把高远排除在主力阵容之外，笔者认为实在是不明智之举，

https://doi.org/10.35534/pc.0511129

高远现在才是他实力最强之时，现在放弃他是极大地浪费人才，高远并非人们想象的那么脆弱，目前国乒男线接班人存在青黄不接的现象是不争的事实，之所以高远、梁靖崑、陈幸同等边缘主力参加外战机会少还会掉链子让人不放心，是因为他们没有得到三大赛决赛经验的锻炼，这些机会和经验都集中在男线的马龙和樊振东（有时是王楚钦）以及女线的陈梦和孙颖莎（有时是王曼昱、王艺迪）身上，他们总是会师决赛，把“老新人”的边缘主力挡在决赛门外。笔者认为这个问题不解决，国乒青黄不接的现象很可能不会得到改善。

6 结论与建议

6.1 结论

本文对林高远职业生涯中的内战和外战心理因素进行了比较研究和心理诊断分析，研究结果揭示了林高远掉链子的心理本质为：（1）林高远早期的主管教练过早对他下的诊断负面暗示影响深远；（2）“不许输外战”压力也是导致运动员掉链子的诱因；（3）缺乏顶级大赛决赛经验锻炼更是导致边缘主力林高远掉链子的诱因，也是国乒男线青黄不接的根本原因。研究结论：国乒的用人制度从某种程度上决定了绝对主力和边缘主力外战能力的高低。

6.2 建议

6.2.1 国乒用人制度的改进

笔者认为除奥运会外（仅两个名额），其他顶级大赛有时不必让所有绝对主力一起上阵，只上男女线各一位，留一个位置给中生代的边缘主力，这样就有了男线边缘主力的林高远或梁靖崑和女线边缘主力的陈幸同与主力之一会师决赛的机会，最终获得决赛经验的锻炼，冠亚军还是中国队的，何乐而不为！希望国乒决策层能把更多的机会留给“老新人”！而不是一味提拔新人，用人制度不改，新人还是会变为“老新人”，等于在浪费人才。

6.2.2 回避“不输外战”的话题或暗示等于回避型应付压力

笔者建议教练员是否应该了解“Choking”现象，回避“不输外战”的暗示，这是努力的另一个表象，当运动员相信没有了“不输外战”这种绝对化要求的想法也就不意味着奥运会资格无望时，便减少额外努力，运动员又会恢复到正常的水平（熊志超，2019）。

参考文献

[1] 王进. 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”：压力下“Choking”现象[M]. 杭州：浙江大学出版社，2008.
[2] 360百科. 暗示[EB/OL]. [2023-04-09]. https://baike.so.com/doc/1890374-2000094.html.
[3] 张忠秋. 运动心理应激的“临界点”及其调控[C]. 第12届全国体育科学大会，2022.
[4] 刘承宜. 无意识的力量与举国体制[EB/OL]. [2023-04-09]. https://www.tiyuol.com/bbs/viewth...=&extra=page%31.

［5］曹秀珍．解读运动心理学中的“Choking”现象［EB/OL］．［2023–04–09］．https://www.xzbu.com/9/view–6519455.htm．
［6］王小凡．3分钟心理学丨事不过三，如何少犯同样的错？［EB/OL］．［2023–04–09］．https://www.sohu.com/a/398744220_169771．
［7］360百科．自我暗示［EB/OL］．［2023–04–09］．https://baike.so.com/doc/6132066–6345226.html．
［8］熊志超．从“孤独求败”到“狼来了”，谈“不输外战”压力对运动员的影响及对策——以中国乒乓球女 队为例［J］．中国心理学前沿，2019，1（10）：803．

Lin Gaoyuan's "Abnormal Performance" at Critical Moments in Multiple Top-level Competitions: Psychological Diagnostic Analysis of the "Choking" Phenomenon under Pressure

Chi Chiu Hung

Fengheng International Sports Co., Ltd., Hong Kong

Abstract: Lin Gaoyuan is one of the main players of the Chinese table tennis team, with outstanding results in domestic competitions and representing China in multiple international competitions. However, in international competitions, Lin Gaoyuan's performance is not as good as in domestic competitions, and he frequently falls out at critical moments, receiving attention from fans and the media. This article diagnoses and studies the psychological reasons for Lin Gaoyuan's failure in international competitions from a psychological perspective. Based on the questions raised, a comparative analysis is conducted on the psychological factors of Lin Gaoyuan's domestic and international competitions in his career, revealing the psychological essence of his failure: (1) The negative implications of Lin Gaoyuan's early supervisor coach's early diagnosis had a profound impact; (2) The unwritten suggestion of the national table tennis team that "no loss in foreign matches" is the spiritual shackles of athletes; (3) The lack of experience in the final of top-level foreign competitions is the main reason why Lin Gaoyuan, the reserve main player, finds it difficult to improve his psychological quality, and at the same time, the fundamental reason why it is difficult for men's reserve talents of the national table tennis team to take over. Research conclusion: The employment system of the national table tennis team determines the absolute main force and the level of the reserve main force Lin Gaoyuan's external combat ability,And further proposed corresponding psychological interventions for Lin Gaoyuan, as well as suggestions for improving the national table tennis personnel system.

Key words: Lin Gaoyuan; Psychological diagnosis; Unconscious ability; Winning experience in the final of top table tennis competitions; "Choking"

https://doi.org/10.35534/pc.0511129