

# 當運動員受到挫折時應該如何處理

按一下滑鼠加入文字

國立體育大學陸上系一年級

報告人 黃詩穎

指導老師 陳光輝

# 大綱

- 什麼是挫折
- 什麼事讓你感到挫折
- 找出挫折的原因
- 如何克服
- 如何與教練溝通
- 結語

什麼是挫折？

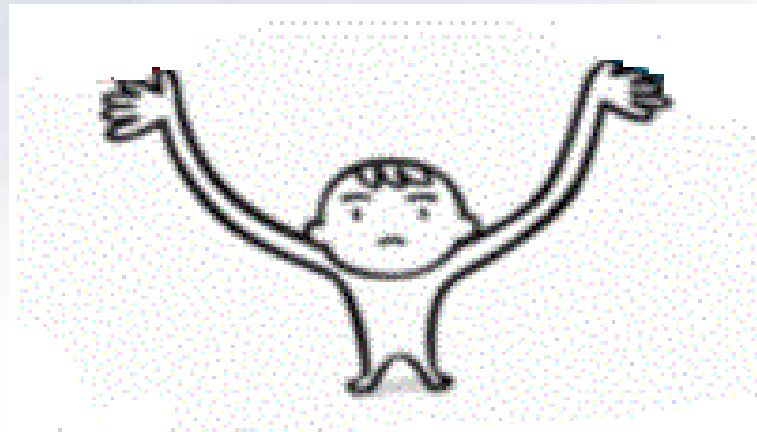


什麼事讓你感到挫折？



目標

壓力



找出挫折的原因



# 挫折的原因

- 教練
- 家人
- 旁人





- 言語
- 心情





- 自信
- 害怕



- 訓練狀況
- 受傷
- 團隊



要如何克服？



# 如何克服

- 從事休閒活動
- 正面思考
- 提升信心



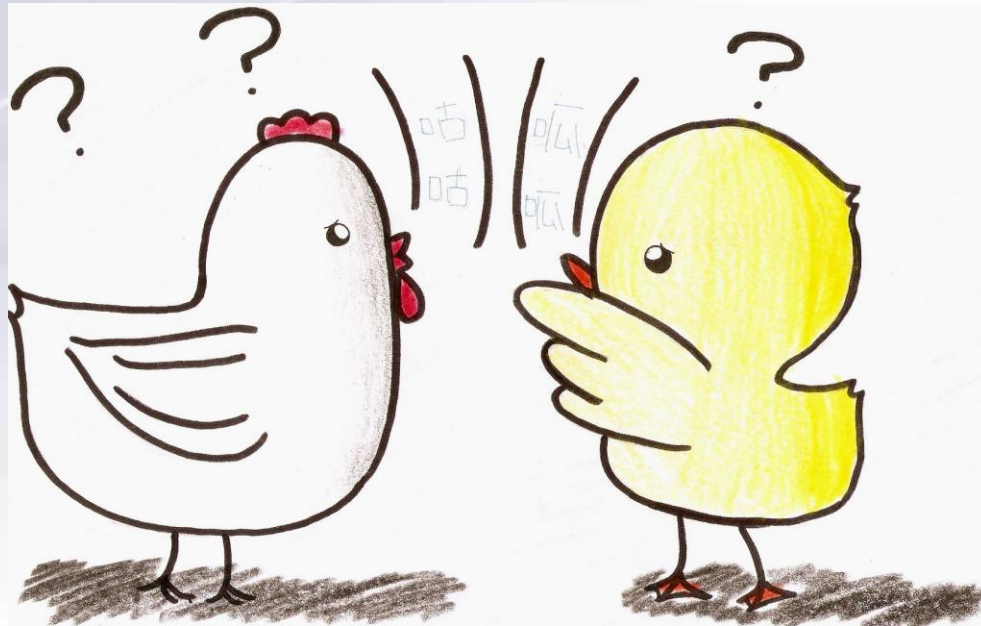
- 勇於接受挫折
- 挑戰自我
- 支持你的人



- 家人與朋友
- 改變方法
- 相信自己



# 如何與教練溝通





# 結語

你的目標越大，所面對的挫折就越高，如果你選擇過一個安逸無所事事的人生，就不會遇到什麼太大的挫折。所以當你遇到一個很大的挫折時，應該抱持著「那是因為我挑戰的目標夠大，才會遇到這樣的挫折！」

END  
謝謝大家