

# 影響選手自信心的因素有哪些？ 如何增加選手的自信心？

姓名:宋語涵

就讀學校:國立體育大學二年級

指導老師:陳光輝

# 目錄

- 何謂自信心
- 影響運動員自信的原因
- 自信對於運動員的重要性
- 自信的影響力
- 如何培養、增進自信心
- 結語

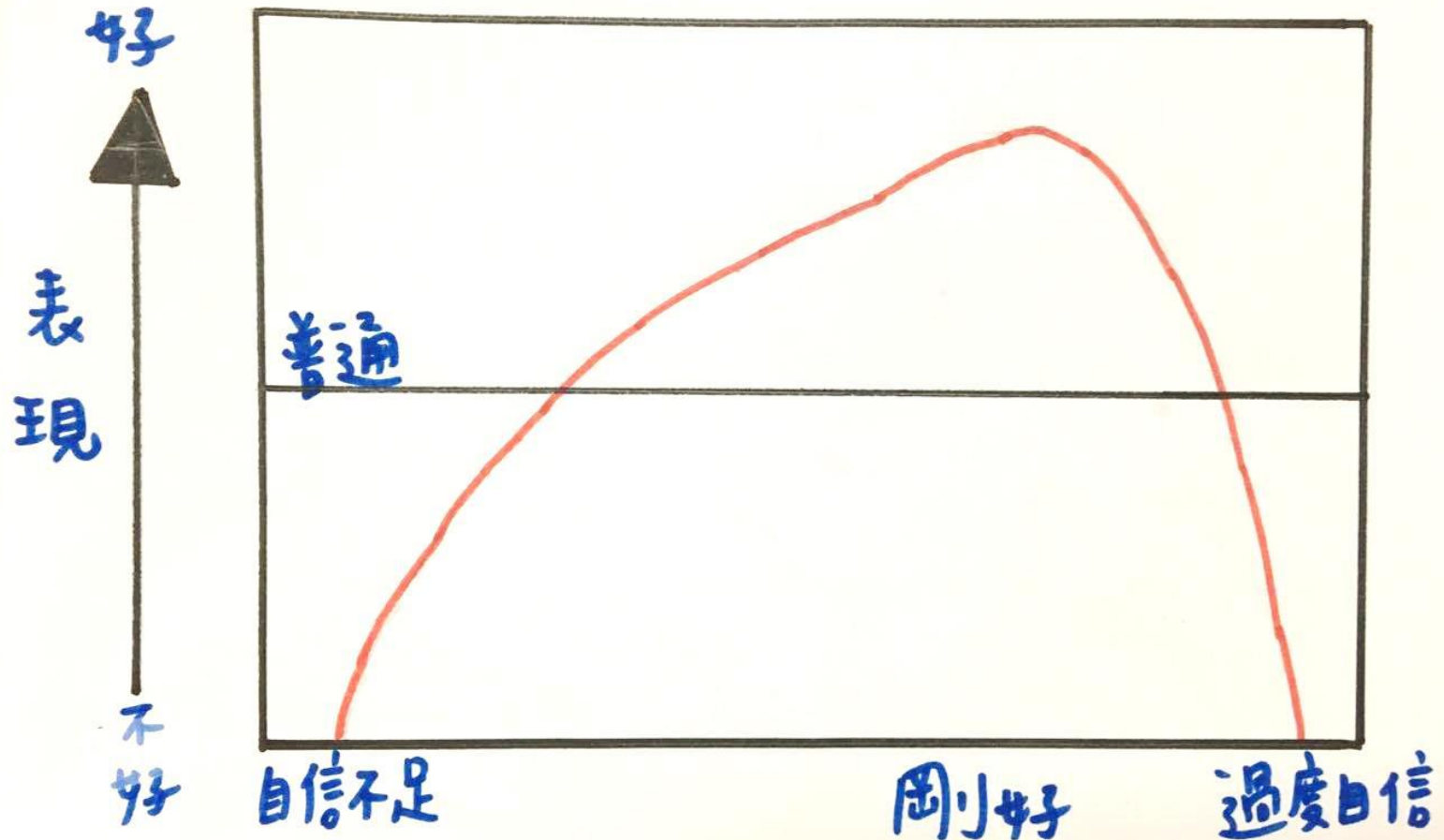
**何謂自信心？**

一種心態、一種從內心深處自我認可的表現  
一種有能力或採用某種有效手段完成某項任  
務、解決某個問題的信念

# 自信對於運動員的重要性？



研究報告指出:自信心是影響運動表現最直接的心理因素



# 缺乏自信

```
graph TD; A((缺乏自信)) --> B((焦慮)); A --> C((胡思亂想)); A --> D((無法專注)); A --> E((猶豫不決)); A --> F((專注於缺點));
```

焦慮

胡思亂想

無法專注

猶豫不決

專注於缺點

過度自信

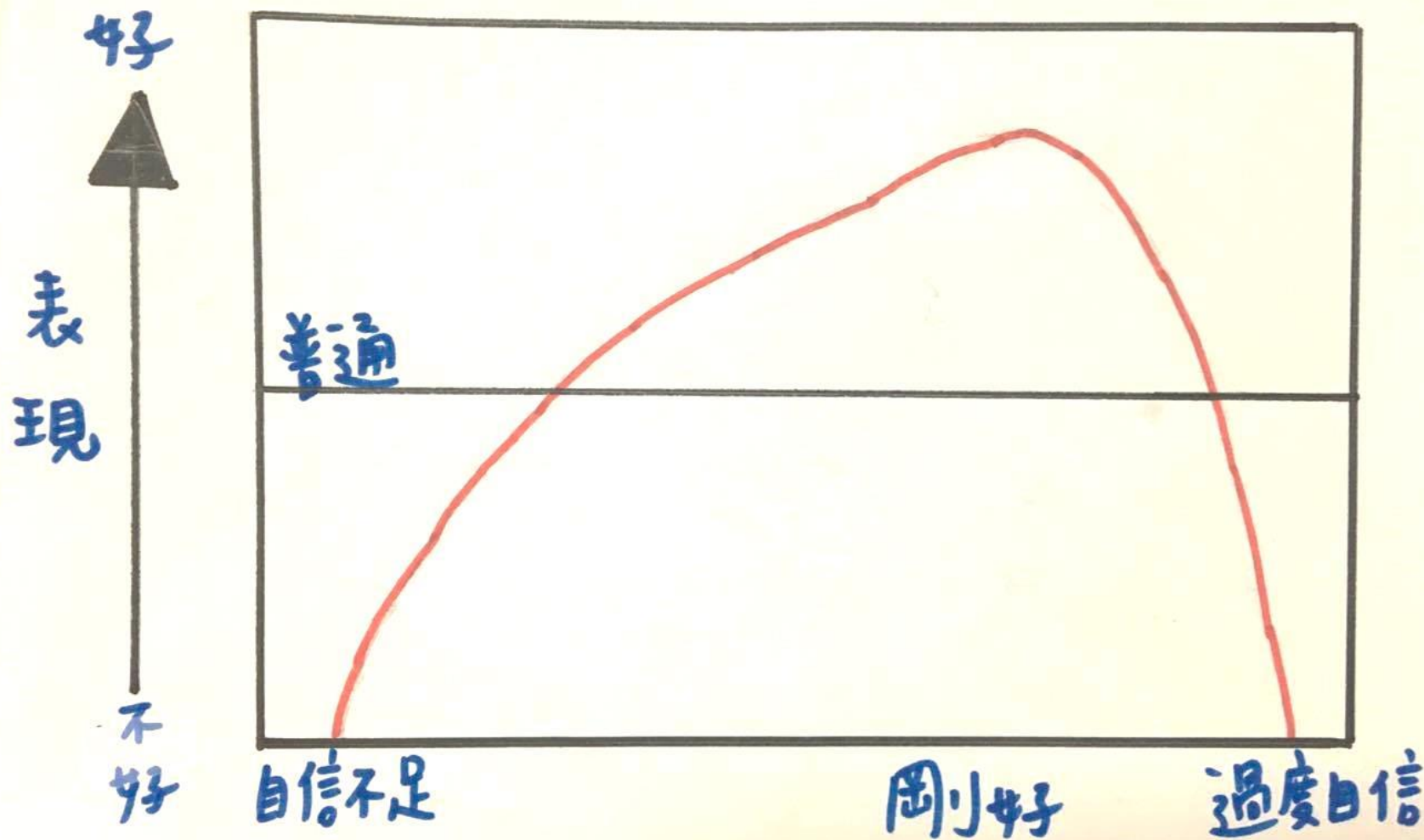
```
graph TD; A(過度自信) --> B(信心超過自身的能力); B --> C(隨便的熱身與準備); B --> D(看輕對手);
```

信心超過自身的  
能力

隨便的熱身與  
準備

看輕對手

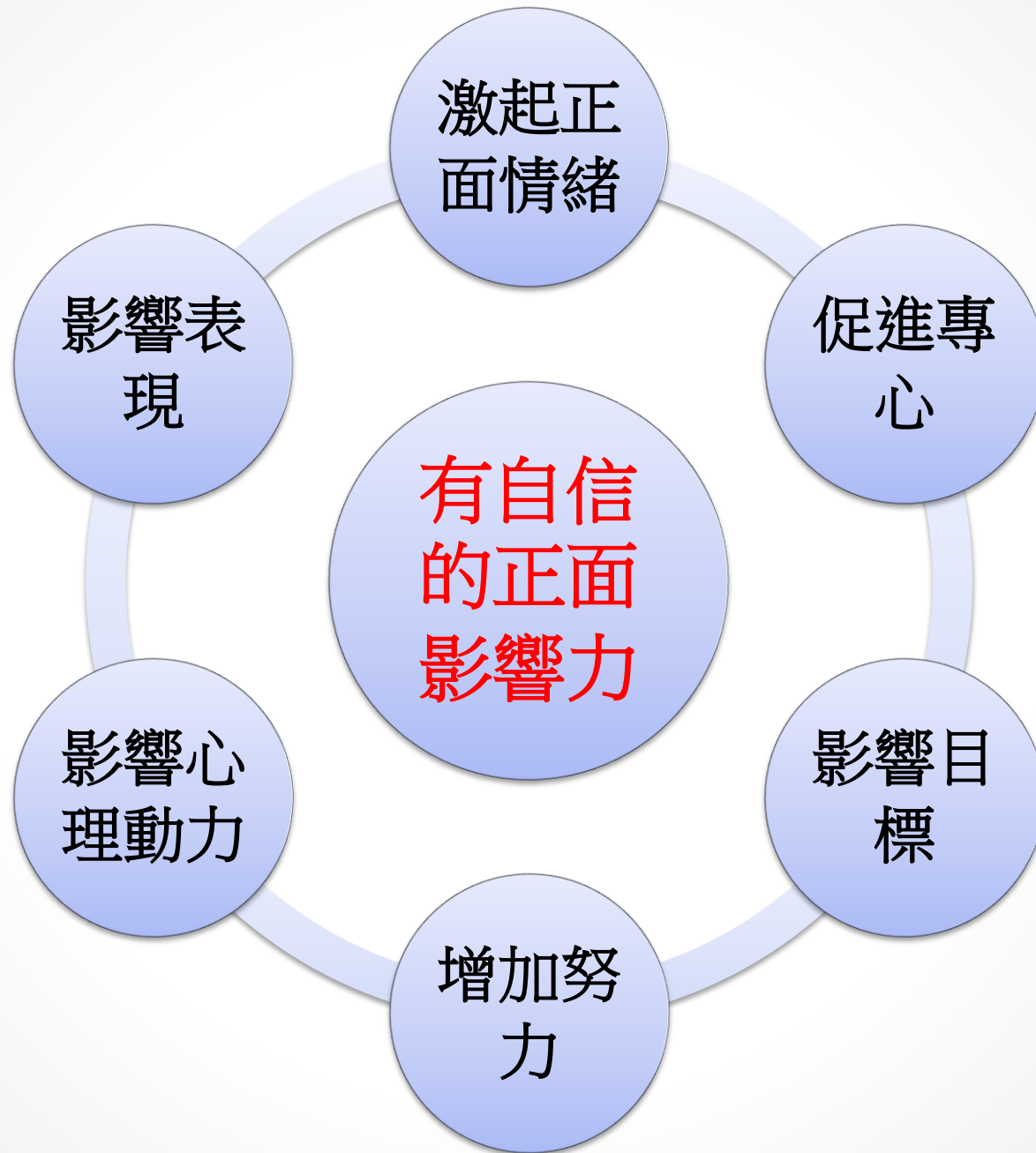






# 自信的表現





# 如何培養與增進自信心？



© Can Stock Photo

把微笑掛  
臉上

從改變姿  
態開始

忽視旁人  
眼光

反覆練習，  
堅持到底

你的心

記得自己的  
優點，對自  
己信心喊話

優雅面對  
錯誤

大方稱讚  
自己

多練習

# 結語：

建立信心不是為了征服全世界，而是為了盡情享受人生。這不需要花你多少心力，因為它就存在於你的心靈深處，我想，最後的成果將會使你喜不自勝。

# 參考資料及來源處:

[https://tw.search.yahoo.com/search;\\_ylt=A8tUwYgUaOpXaDUAaedr1gt;\\_ylc=X1MDMjExNDcwNTAwMwRfcgMyBGZyA3lmcC10LTkwMC1zLXR3BGdwcmlkA3ZBQVNiTUNSU3JHTS5WaU9kUHdwbkEEbl9yc2x0AzAEbl9zdWdnAzUEb3JpZ2luA3R3LnNIYXJjaC55YWwhvby5jb20EcG9zAzAEcHFzdHIDBHBxc3RybAMEcXN0cmwDNDUEcXVlcnkDJUU4JTg3JUFBJUU0JUJGJUExJU03JTIBJTg0JU05JTg3JThEJU04JUE2JTgxBHRfc3RtcAMxNDc0OTgwMTQx?p=%E8%87%AA%E4%BF%A1%E7%9A%84%E9%87%8D%E8%A6%81&fr2=sb-top-tw.search&fr=yfp-t-900-s-tw](https://tw.search.yahoo.com/search;_ylt=A8tUwYgUaOpXaDUAaedr1gt;_ylc=X1MDMjExNDcwNTAwMwRfcgMyBGZyA3lmcC10LTkwMC1zLXR3BGdwcmlkA3ZBQVNiTUNSU3JHTS5WaU9kUHdwbkEEbl9yc2x0AzAEbl9zdWdnAzUEb3JpZ2luA3R3LnNIYXJjaC55YWwhvby5jb20EcG9zAzAEcHFzdHIDBHBxc3RybAMEcXN0cmwDNDUEcXVlcnkDJUU4JTg3JUFBJUU0JUJGJUExJU03JTIBJTg0JU05JTg3JThEJU04JUE2JTgxBHRfc3RtcAMxNDc0OTgwMTQx?p=%E8%87%AA%E4%BF%A1%E7%9A%84%E9%87%8D%E8%A6%81&fr2=sb-top-tw.search&fr=yfp-t-900-s-tw)



**謝謝大家**

**Thank You Very Much**