

●运动心理学

# 盖叫天心理训练法之研究

白丹

(南京市体育运动学校 江苏南京 210001)

**摘要** 在我国传统的练功法中，蕴含着极为丰富的心理训练成分，我国杰出的京剧表演艺术家盖叫天，正是终生坚持心理训练而登上艺术高峰的成功典范。研究盖叫天的心理训练方法，对继承我国优秀的文化遗产，以及推进现代运动心理训练理论的发展具有积极意义。

**关键词** 心理训练法 默功 表象训练

中图分类号：G804.86 文献标识码：A 文章编号：1008-1909(2001)06-0106-2

## Study on GAI Jiao - tian's Psychological Training Technique

BAI Dan

( Nanjing Sports School , Nanjing , 210001 Jiangsu , China )

**Abstract** In Chinese traditional training method , It's rich in component part of psychological training. GAI Jiao - tian was an outstanding artist in China. He persisted in his mental rehearsal in all his life. Therefore , study on GAI Jiao - tian's psychological training technique has immediate significance.

**Key words** psychological training technique ; mental rehearsal ; image training.

盖叫天(1888-1971)是我国杰出的京剧表演艺术家，身怀绝技的武生演员。盖叫天在数十年的艺术实践中形成了他独特的光彩照人的武生流派，他的表演快起来如燕掠波，舒缓之处象春风拂柳；动起来象珠走玉盘，嘎然静止就象奇峰迎面。盖叫天的惊人技艺来自他“夏练三伏，冬练三九”的长年苦练，但盖叫天练的又不是死功夫，他时时都在“默”与“悟”，时时都在“灵魂复习”。在盖叫天独特的练功法中，包含了十分丰富的心理训练成分。当然，盖叫天的心理训练法并非无源之水、无本之木，它是建立在我国传统练功法基础之上的，足见我国传统练功法中蕴藏着极为丰富的理论财富。难怪加拿大运动心理学博士特里·奥里克在他的著作行将在中国出版时，曾意味深长地说：“希望你们能将这本书中我的一些想法同长期作为贵国悠久文化中某些传统的智慧结合起来。”显然，发掘、整理和研究盖叫天练功法中的心理训练方法精华，其意义是不言而喻的。

### 1 盖叫天练功法中始终贯穿着心理训练

盖叫天在其漫长的艺术生涯中(9岁登台，至70多岁时还能演出武松戏)，始终都在苦练、苦学、苦思。他14岁时，在

杭州九里松偶见茅亭横匾“学到老”3字，深受启发，奉为座右铭，终身矢志不渝。敬爱的周总理称赞他“勤学苦练，几十年如一日，活到老，学到老”。盖叫天说：“读书要讲‘种地要耪，搞艺术要想’。”还说：“光学不练，不行；光练不思索，也不行。怎样苦思呢？每次练功休息时，先坐下来，定一定神，然后闭起眼睛，把刚才练的功，在脑子里复习几遍。这种方法，有人把它叫做‘默想’，我呢，把它叫做‘灵魂复习’。”显然，盖叫天所说的“灵魂复习”，也就是现代心理训练法中的“表象训练”，而盖叫天“活到老、学到老”的一生也正是“想到老”、“灵魂复习到老”的一生，是从未间断地进行心理训练的一生。

#### 1.1 默功与练功浑然一体

盖叫天不仅仅是苦练形体动作的外功，还同时苦练内在意识的内功。他认为苦练与苦思密不可分，练了默，默了练，默功与练功浑然一体，这是盖叫天练功的最大特点。

#### 1.2 由默到悟，由悟到化

盖叫天的默功有着明显的方向性，这就是由默到悟，由悟到化。他说：“光是学会了，但没有经过默的功夫，溶化不开，没有用。”又说：“老师说到了，教到了，指点到了，你也学到了，看到了，听到了，练到了，可还要默到了。只有默到了，方才能

够得到‘灵魂’，要得到灵魂，一定要用默的功夫，要‘默’才能‘悟’，把学的、练的、看的、听的，都溶合在一起；‘万法归一’，才能再创造出新的东西来。”显然，仅仅是“学到了”、“学会了”，还只能算是浅层次的感知和掌握，只有经过“默”，才能在更深的层次上理解和巩固，这便是“悟”。在“悟”的层次上进一步锤炼，才可能使技艺通向“炉火纯青”的最高层次，这便是“化”。

### 1.3 默功处处练

盖叫天将默功全方位地渗透进他的艺术生涯，“无论什么事，未做之前有个思想，把怎么来，怎么去，先走哪步，再走哪步都默想到了，心里有了谱，做起来按部就班，不忙不乱，这也需要默。”这是默功的总体渗透。“即使自己非常熟练的玩艺儿，也还要曲不离口、拳不离手，时刻默想它，到时候才跑不了。”这是默功在熟练技能反复演练中的运用。“一出戏，未演之前要把这戏从头到底通体默一遍，哪儿出，哪儿进，哪儿走，哪儿站，都要先一一默到了。上了场，要处处留神，才不会闹出笑话。”这是默功在开演前的预演。即使睡觉也不忘默功，迷迷糊糊地边做梦，边心里复习，就梦中的记忆练习，这是默功在梦中的兑现。

## 2 盖叫天心理训练法与现代心理训练法的比较

20世纪初，现代奥运会的创始人顾拜旦提出了运动心理学这一概念。1913年国际奥林匹克委员会在洛桑召开了运动心理学和运动生理学会议，宣告了运动心理学的诞生。但是，心理学的原理和方法正式引入到运动领域还是在50年代中期。作为运动心理学一个重要内容的心理训练方法是最近一、二十年才发展起来的一种新的训练方法，在中国体育界则是文化大革命结束后，随着心理学的新生而在70年代末期开展起来的。现代心理训练的主要方法有放松训练、表象训练、模拟训练和集中注意力训练等。笔者认为，这些所谓的现代心理训练方法与盖叫天的心理训练方法完全相通。我们还可以自豪地指出，早在1913年洛桑会议上诞生运动心理学前5年（1908年），21岁的盖叫天就已成功地通过心理训练（练习与默功的结合）创造出精湛的技艺，当时在丹桂与梅兰芳同台演出搏得盛誉。我们若将盖叫天的心理训练方法与现代心理训练方法作一比较，是不难发现前者毫不逊色于后者，在某些方面还高明于后者。

### 2.1 盖叫天的默功是以表象训练为核心的综合心理训练法

现代心理训练法（以下简称“现法”）中的自我放松法其程序是：舒适地坐着或躺着，轻闭双眼，调节呼吸，入静；其目的是进入催眠状态，使身心得到充分休息。盖叫天心理训练法（以下简称“盖法”）其操作是：“先坐下来，定一定神”；“静一静”；“盘腿坐下来闭上眼”；“用鼻腔均匀地呼吸15次”，从而进入默功状态。“现法”中表象训练是使过去感知过的事物在头脑里重现，如视觉表象训练“在想象中，跳高运动员看见自己越过理想的高度，跳水运动员看见自己做出完美的动作，滑雪运动员看见自己完成一次称心的滑行，体操运动员看

见自己做的成套动作无懈可击。”“盖法”的视觉表象训练是“让‘灵魂’出了窍，离开我在身子外边练，他‘练’，我闭着眼‘看’……。”

“现法”除进行视觉表象训练外还进行动觉表象训练。著名跳高运动员斯通斯在试跳前几分钟，总要集中注意力想象成功地越过2.29米横竿的全过程。美国男子1500米自由泳运动员奥布赖恩在参加第27届奥运会比赛时，要在赛前20分钟躺在头脑里描绘比赛情境。“盖法”同样进行着动觉表象训练。“一出戏，未演之前要把这戏从头到底通体默它一遍……。”“现法”表象训练的目的是改进动作以及“对他们想要做成的动作进行最后一分钟提示”，“盖法”的目的层次似乎更高：“由默到悟，由悟到化”。“现法”的集中注意力训练要求运动员把心理活动较长时间地集中于某一对象上，使有关的大脑皮层区域处于优势兴奋状态，其它区域则遵循负诱导规律而呈抑制状态，从而降低对于无关刺激的感受性。“盖法”的集中注意力训练其强度似乎更大：“我们这玩艺儿还非得在闹中能静不行，所以又非得要有‘闹中取静’的功夫不可。”加拿大运动心理学博士特里·奥里克在谈到模拟训练时特别指出：“值得注意的是，许多有技术、有经验的运动员在比赛中让事先未料到的情况弄得心烦意乱”，因此建议运动员在赛前训练要“加以模拟和进行准备。”“盖法”对于那些“事先未料到的情况”则早已在默功中做了准备，我们从上面的资料引证和对比中，可以清晰地看到盖叫天的默功是一套自成体系的以表象训练为核心的综合心理训练法。

### 2.2 盖叫天的默功在其广度与深度上具有较高层次

盖叫天的默功在其总体上强调由默到悟，由悟到化，在方法步骤上则强调必须由第1步闭着眼默发展到第2步睁开眼默。他明确指出只有“睁着眼也能默，这方才到了家。”不少现代心理训练法的有关著述认为，表象训练时一般是“微闭双眼”、“闭上眼睛”、“闭着眼”。尽管有的学者也发现“有的人能睁着眼”训练，但却认为“以什么方式看自己，这是个人爱好问题。”笔者认为这不能简单地归结为“个人爱好问题”，这是一个有关表象训练深入度的层次问题。表象训练的初级阶段当然是“闭上眼睛”容易进行，因为闭眼后切断了大量无关的视觉刺激源的干扰。但是要使表象训练向高层次发展，则必须睁开眼睛进行，因为只有在大量无关的视觉刺激中才能够锻炼出高度集中注意力的能力和形成清晰稳定并具有较强抗干扰性的表象，这一点无疑是盖叫天心理训练法的高明之处。

## 参考文献：

- [1] 特里·奥里克. 竞技心理与优胜[M]. 北京：人民体育出版社，1987.
- [2] 盖叫天. 粉墨春秋[M]. 北京：中国戏剧出版社，1980.
- [3] 金哲 姚永抗 陈燮君. 世界新学科总览[M]. 重庆：重庆出版社，1987.
- [4] 杨宗义 丁雪琴. 运动竞赛心理[M]. 重庆：西南师范大学出版社，1987.
- [5] 约翰·赛尔，等. 运动员心理训练[M]. 北京：人民体育出版社，1990.