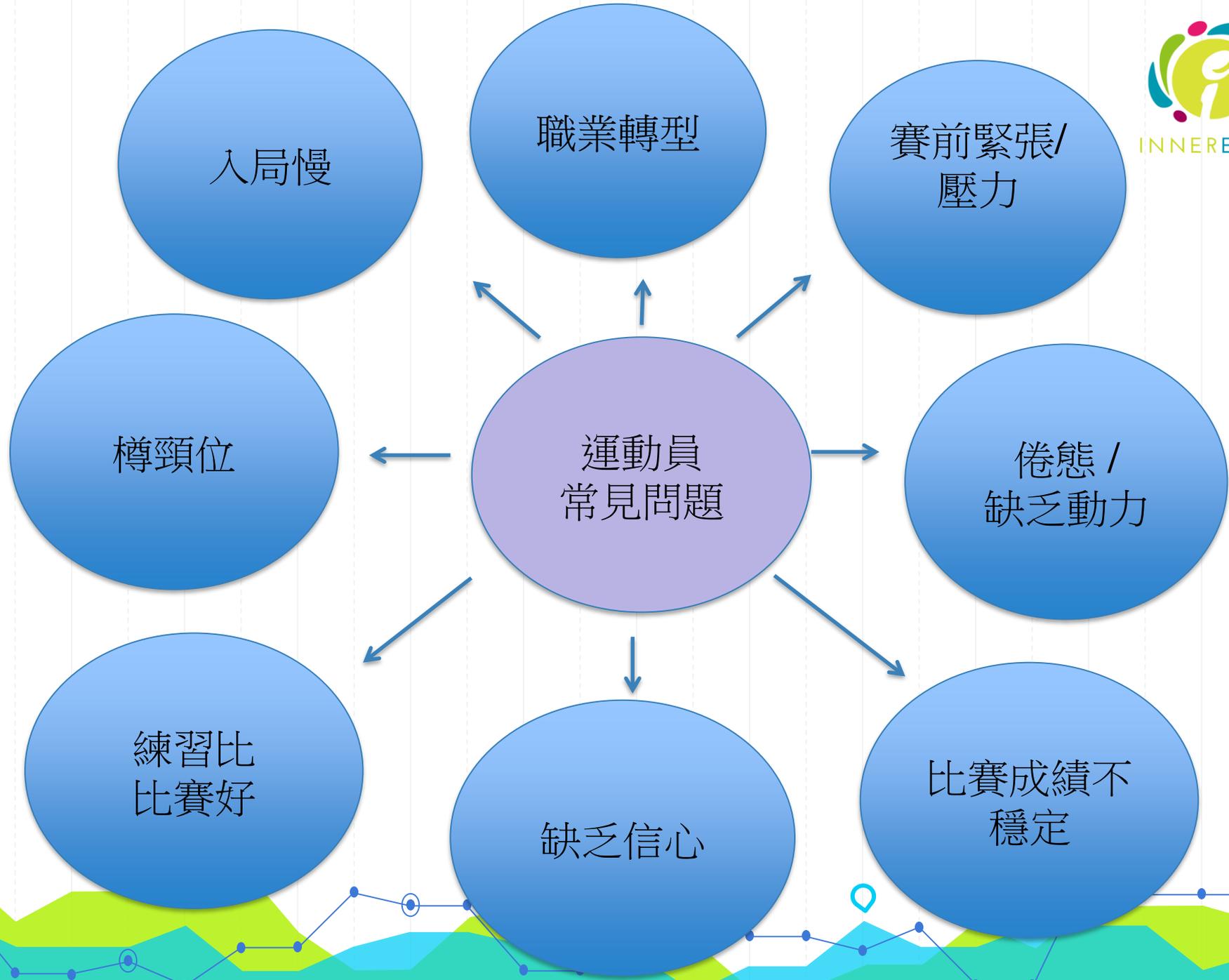


好書分享環節： 《運動心理學 --- 建立自信，盡展所長》



盧綽蘅 (Karen) M.Ed., CMPC®

Inner Edge 運動心理學公司顧問
香港運動心理學會副主席
美國應用運動心理學會註冊顧問
香港中文大學客席講師、香港教育大學兼職講師

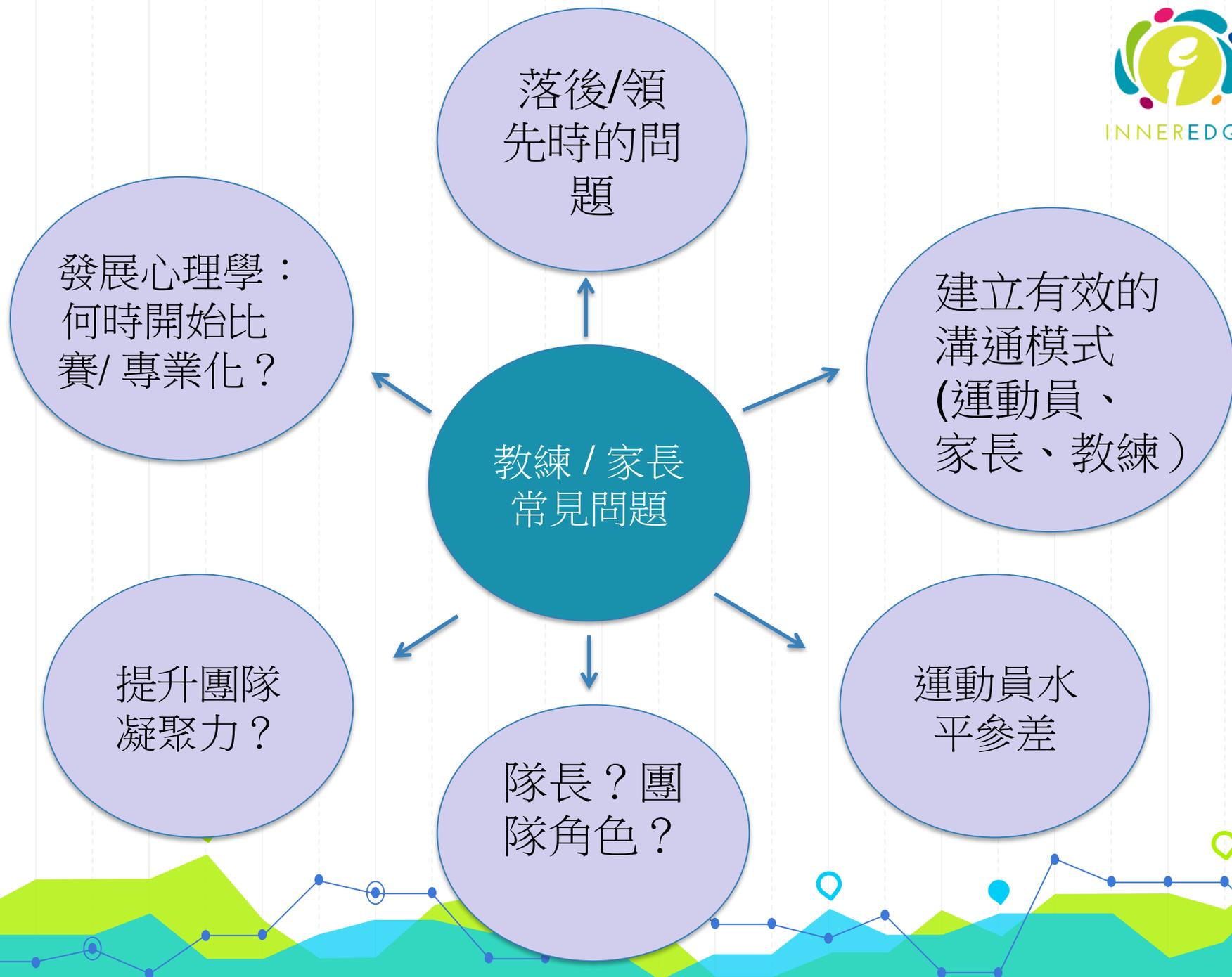


運動心理學 (Sport & Performance Psychology)

誤解：

- ◎ 給有問題的運動員 X
- ◎ 給精英運動員 X
- ◎ 心理「醫生」 X
- ◎ 某些競技項目更需要運動心理學 X





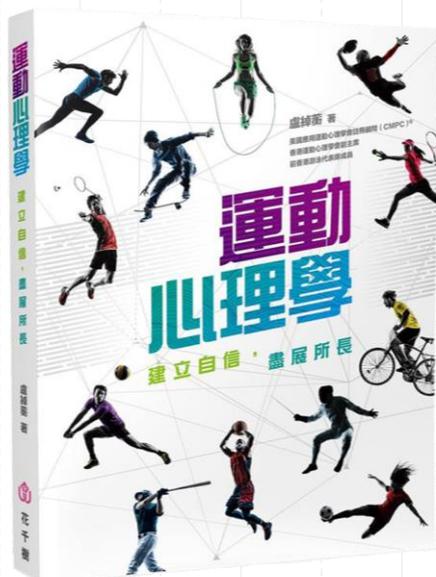


體適能心理學 (Exercise Psychology)

- 運動的決策過程
- 為何做運動不能持之以恆？
- 什麼運動適合自己？



全港首本運動心理學書籍：
《運動心理學 -- 建立自信、盡展所長》
(盧綽衡著)
出版社：花千樹出版有限公司



參考目錄

- ◎ 運動心理學簡介 (誤解、課程、本地發展)
- ◎ 心理技能訓練
- ◎ 體適能心理學
- ◎ 教練 / 家長心理學
- ◎ 青年發展計劃