



台灣運動心理學會會訊

半年刊
第 13 期

創刊日期：中華民國九十年三月
發行人：洪聰敏
總編輯：莊艷惠
主編：林如瀚、賴世焜
地址：台中市北區雙十路一段 16 號
電話：(04)22259411
傳真：(04)22254465
網址：<http://ssept.org.tw/>

珍惜過去，努力面前，一起向前行

洪聰敏 / 台灣師範大學體育學系

各位親愛的運動心理學伙伴，大家好：

2008 很快地過去了，這一年來台灣運動心理學會在大家的支持與努力下，繳出了一份不錯的成績單。首先是我們在 2007 年 12 月上旬於泰國曼谷舉行的亞洲暨南太平洋運動心理學大會 (ASPASP) 中，透過 ASPASP 副會長季力康博士，以及我們的前一任理事長盧俊宏博士的努力，成功爭取到下一屆 (2011 年) 的主辦權，這是台灣運動心理學會歷年來所辦理最大的國際學術會議，我們目前正在積極籌備當中，屆時也希望經由大家的合作，讓台灣運動心理學會的國際能見度更加提高。接著是由國科會教育學門所辦理的體育學術期刊評比，由本學會所出版的台灣運動心理學報在這次評比中與大專體育學刊、體育學報等老牌體育學術刊物並列為第一級期刊，這意味著我們學報的品質受到肯定，對於未來在申請進入 TSSCI 會有很大的幫助，也希望大家繼續努力做出高品質的研究，並將研究成果投到我們的學報，讓台灣運動心理學報成為第一個體育類進入 TSSCI 的期刊。第三個成果是運動心理諮詢師的培訓，這個可以提升台灣應用運動心理學實務品質的證照活動目前正在如火如荼的進行，相信再幾個月後，受過認證的專業人才會興起國內運動界的心理服務風氣，讓我們的影响力與貢獻大增。再來是十二月上旬的華人運動心理學會，這個會議的舉行，讓台灣運動心理學以及國內運動心理學界的影响力跨到大陸、香港、澳門等地，對於未來提升台灣與華人運動心理學術在國際舞台的影响力，起了相

當大的作用。最後一個是競技與健身運動心理學第四版翻譯本以及運動技能學習的出版，這是學會出版的第二與第三本教科書，對於運動心理學與動作行為學的普及，會有很大的幫助。

在回顧了 2008 年的成果之後，我們也要好好思考今年的計畫。在活動的部分，運動心理諮詢師的訓練與宣傳是一個需要強化的重點，目前已經與體委會、教育部、台北市教育局等政府部門討論，在國內中小學體育班進行運動員與教練的生涯規劃與心理技能教育與訓練，再加上亞運心理輔導的工作即將展開，因此，競技應用這一部份應該有相當大的發揮空間。另一個值得仔細規劃的是全民健康這一塊，過去運動心理學在推展全民運動這一部份參與較少，我們有需要透過舉辦研討會，邀請國際知名學者，來增加政府部門對運動心理學與全民運動推展的密切關係。最後一個還是期刊稿件的問題，目前稿件數量還有很大的成長空間，我們需要好好在稿件處理與刊登上強化其效率，讓台灣運動心理學報早日成為體育類第一個 TSSCI 的期刊。

台灣運動心理學界是一個溫馨的大家庭，從創會理事長簡曜輝博士、第二任理事長季力康博士、第三任理事長盧俊宏博士，以及這八年來所有參與的理監事、幹事部、以及全體會員，我們是很好的工作伙伴、也是私交很好的朋友，我們一起打球、吃飯、一起出國參加國際學術研討會，這是一個可以一起奮鬥與發揮專業生命的組織，讓我們一起好好為它努力！最後，祝福大家有個成功與愉快的 2009，謝謝大家！

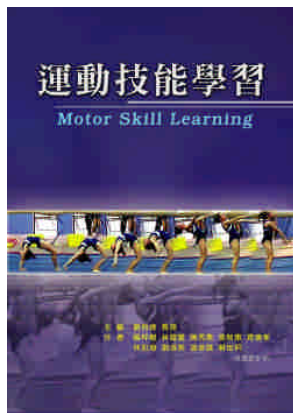


📖新書介紹

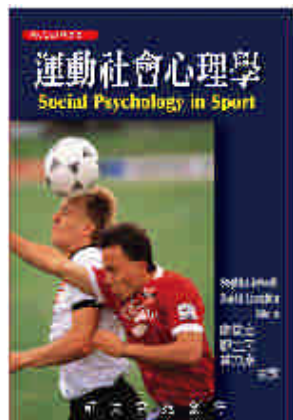
- 1.季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏 (合譯) (作者依姓名筆劃順序排列) (2008)。 *競技與健身運動心理學* (第四版)。台北市：禾楓書局出版 / 華騰文化總經銷。



- 2.劉有德 (主編)、楊梓楣、林耀豐、陳秀惠、張智惠、蔣懷孝、林如翰、溫卓謀、劉淑燕、與賴世焯 (作者依章節排序) (2008)。 *運動技能學習*。台北市：禾楓書局出版 / 華騰文化總經銷。



- 3.盧俊宏、廖主民、季力康 (主譯) (2008)。 *運動社會心理學*。台北市：師大書苑。



- 4.李淑芳、劉淑燕(2008)。 *老年人功能性體適能*。華都文化。



📖人事異動

- 1.賴世焯榮陞副教授並得一子。
- 2.江函芸獲聘國立新竹科學工業園區實驗高級中學體育教師。

📖參加 2008 國際應用運動心理學會年度研討會



* 運動心理學會會員參與國際應用運動心理學會年度研討會，參與此次盛會成員有盧俊宏教授、廖主民教授、莊艷惠教授、高三福教授、黃崇儒教授，博士生李炯煌和江衍宏、劉琪、吳修廷，研究生林巖勳、黃鈴雯、黎新豪、陳欣漪、林麗蓉等。



一次完全不同「體驗」的旅行

2008 AASP Annual Conference 口頭發表之心得記實

劉琪 / 國立台灣體育大學(桃園) 博士生

Association for Applied Sport Psychology (簡稱 AASP) 創立於 1986 年, 該會的主要目標及研究方向在於健身心理學、競技運動心理學、協助運動員增強表現水準及運動社會心理學。2008 年, 該會於 9 月 24 日至 27 日於美國密蘇里州的聖路易市舉辦研討會。我很榮幸能獲選參加其中一場口頭報告, 題目是「大專運動員心理技能與能力知覺相關性之分析研究」, 藉此向與會的學者分享我小小的研究成果。

之前參加的研討會, 我都只有獲選參加海報發表, 自然是帶著參觀旅行與輕鬆雀躍的心情出國, 最後當然帶回滿滿的收穫與歡樂的回憶。這一次獲邀的則是口頭發表, 是要真槍實彈的站在許多專家學者前面接收考驗。對我而言, 這可算是一次完全不同「體驗」的旅行。

因為這次我是口頭報告, 所以從機場準備登機時, 就不自覺的開始焦慮。一路長途飛行中, 只要有機會, 我就會在心中默默練習, 以增加報告的熟練度。同行的老師與同學們還以為我怕坐飛機或暈機呢? 到達美國後, 大夥還抽空安排去看了兩場美國職業棒球賽, 想藉此抒解壓力 (其實, 在觀看比賽的過程中, 我腦中還是常常浮現口頭報告的情景, 心裡還是擔心不已)。由於我是被安排在最後一天, 折磨期更是又長又久; 最後, 在完成口頭報告的那一瞬間, 才終於體會「如釋重負」的意涵! 另外, 在準備報告的過程中, 特別要感謝我的指導教授廖主民老師, 除了提供我專業的建議外, 更一直支持及鼓勵我, 讓我更有信心的來完成這份工作。當然, 還要感謝盧俊宏老師、莊艷惠老師及同行學弟妹們的加油與打氣。特別要提起, 不愧是最專業的研討會, AASP 很貼心的為報告人準備口頭報告演練教室, 並提供電腦相關設備, 這都是非常值得學習的。

在四天三夜的研討會中, 令我最印象深刻的是大會邀請了著名的運動動機大師 Dr. Glyn Roberts 做專題演講, 講題為「The Forgotten Values of Elegance, Parsimony, and Conceptual Coherence in Sport Psychology Research」。Dr. Roberts 演講的重點是希望能喚醒大家再去重視運動心理學研究中簡潔、精準及概念的連貫性等被遺忘的價值, 也就是他所說的「PECC – Parsimony,

Elegance, Conceptual Coherence」。為什麼這位運動動機大師會跟大家分享這個主題呢? 因為他感到近年來運動心理學的理論或研究本質越趨複雜, 這當然有可能會引發新的研究方向, 但也很容易讓讀者困惑, 誤以為研究越大越好或理論越複雜越好! 所以, Dr. Roberts 特別提到研究不是大小的問題, 理論也不是簡單複雜的問題, 而是要簡潔、精準及概念的連貫性。我聽完有很大的收穫, 因為從事研究不是一味的跟著時代潮流, 應該要加入自己獨立思考判斷的能力, 更要考慮研究者本身的興趣與專長, 透過這樣的過程所出產的研究將更具有意義。

2008 華人運動心理學學術研討會



本次研討會是兩岸四地首次的心理學術交流, 因此, 特請東華大學體育研究所的學生針對台灣、大陸、香港、及澳門的心理學者進行訪談, 以下是內容節錄:

專訪盧俊宏教授:

兩岸四地華人運動心理學的重大里程碑

【採訪整理: 陳志睿】



第一次舉辦的華人運動心理學學術研討會, 本次於國立臺灣師範大學熱鬧展開, 在為期兩天半的研討當中, 集合了兩岸四地, 包括臺灣、中國大陸、香港以及澳門的運動心理學者, 共同參與此次的盛會。在研討會當中, 有幸認識並訪問到前臺灣運動心理學學會理事長, 目前任教於國立臺灣體育大學



桃園校區的盧俊宏老師，談談他個人研究以及對於參與這次研討會感想。盧老師在運動心理學的領域當中，主要關注在人格以及情緒上的發展，並在今年與廖主民、季力康兩位老師合力完成翻譯並出版了「運動社會心理學」這本書。對於這次在臺灣所舉辦的 2008 華人運動心理學學術研討會，盧老師認為相當地重要，它不但是一個歷史的里程碑，同時也加強了兩岸四地在運動心理學學術上面的交流與互動，盧老師日前也曾去大陸天津參與學術研討會，認為大家都是同道，因此希望彼此能夠提升在學術上面的實力，以及在應用方面的加強，並且增加外界對於運動心理學的重視與認同。盧老師也比較了兩岸運動心理學的不同，認為臺灣大多屬於歐美的系統，例如運動控制與學習；而大陸方面可能因為政治環境的等等因素，因此比較偏重於本土，彼此各具特色與所長。詢問盧老師對於運動心理學未來的期許，盧老師說第一批的運動心理師馬上就要誕生，因此希望他們能夠關心並且發揮專長來幫助這些運動員，解決運動員所面臨的種種心理問題，以提升運動成績與表現；在學術方面，也希望運動心理學者們在未來的研究裡，能夠加強運動心理學的深度，同時盧老師也感覺到現在的碩、博士生比較容易迷失研究的方向，因此認為身為老師的，應該多幫助他們在學術方面的學習。

最後，盧老師認為臺灣的運動心理學界裡，目前有許多新生代的年輕學者都非常的優秀，因此鼓勵這些年輕的學者能夠繼續朝學術專業邁進，承接起接棒的工作，為運動心理學的發展貢獻自己的一份心力。

專訪張力為教授

【採訪整理：彭瑋婷】



*張力為教授簡歷：教育學博士(體育教育運動訓練專業，北京體育大學)，哲學博士(心理學專業，香港中文大學)。

*現任於：北京體育大學教授亞洲及南太平洋地區運動心理學會理事、中國體育科學學會理事、中國心理學會體育運動心理學專業委員會副主任委員、中國體育科學學會運動心理學專業委員會副主任委員、北京市心理學會常務理事、北京體育大學學報、天津體育學院學報、中國體育科技編委。

張力為博士在學生時期，是優秀的桌球選手，在球場上揮灑汗水，十年的努力，換來豐富的收穫及經驗，這十年的努力讓他決定規劃生涯並轉換跑道，開始從事教練的工作，成為幕後的推手，幫助及創造出更多未開發的桌球好手。因為出生於運動員，突破、堅持的精神讓他決定繼續充實自我，正因為影響他很深的老師，為了效法及追隨老師，開啓了對研究的熱愛，開始踏上了運動心理學之路。也因為國內心理學走向為三大項—競技、學校、體育鍛鍊，而競技運動較為注重，受到奧林匹克運動會之影響，以及科學的輔助支持，使得心理學可以應用在競技運動上，對於競技表現上有相當不錯的幫助。對於正在努力的研究生們，希望可以找到自己認為最好的老師，因為好老師可以帶你讀好論文；否則就必須是一位優秀的運動員，因為你會了解運動員所需要的。

專訪周成林教授：

兩岸學術合作有助於運動心理學發展

【採訪整理：劉庭光】



在華人界首次舉行的華人運動心理學年會於12月六、七、八日於國立師範大學舉行，這次盛會廣邀許多兩岸四地於運動心理學領域著名的學者來參與這次盛會。這次研討會中有幸能訪問到周成林教授，周教授於上海體育學院任教，回想當年他表示會走入到運動心理學這塊領域是因為從前他也是運動員出身的，術科專長最早之前是參加籃球隊練習後來因身體素質不如別人因而轉戰田徑，是屬於中長距離，他表示自己最好的成績1500M跑出了三分五十六秒的成績，在學方面在瀋陽體育學院修讀運動心理、體育教育等一些專門的科目，在結合自己本身當選手的經驗以及專業學科的學習中看到了一些運動心理學的問題，因而投身其中。

周教授表示，這次舉辦的兩岸四地學術研討會，看到許多運動心理學同好所發表的學術成果，給了他很多思考的空間，他也提到日後心理學未來的發展應該向大眾健身以及理論實務結合的方面去做努力，他提出三點，第一應把科技大量應用到運動心理學領域；各自的研究比次做討論交流就是一個好的開始。而明年華人運動心理學年會將在上海舉辦，而在舉辦的同時將結合世界博覽會擴大舉辦，相信會有很好的成果。

周教授也指出，台灣和大陸兩地的學術環境不同，起因是在於目標的不同，大陸有許多的競技運動菁英，因此研究比較注重效度，要看到立即的效果，而台灣因受西方影響較大，因此在基礎研究上有很好的成果，而日後如果日後能結合大陸地區為數眾多的運動精英和香港地區發達的資訊以及台灣地區良好的基礎研究，那日後華人運動心理學的成就將不可限量。

最後，周教授表示，這是他第一次來到台灣這塊土地，以往對台灣的印象也都僅止於電視或電影上面，而他也覺得台灣每個人看起來都覺得很友善，做事情都很有條理，因此他給了台灣很高的評價。他也說未來幾天他將去參觀台灣的美景，未來如果還有機會，他也還會再來這塊土地。

運動心理學者

對兩岸三地運動心理學發展之見解

【採訪整理：宋志航】

張力為教授對於運動心理在中國大陸有兩大特色：

特色一：大陸運動心理學有三大領域，一為競技運動，二為學校體育，三為體育鍛鍊；競技運動部份，中國大陸是採所謂的舉國體制，也就是說競技運動的發展是國家來全力支持的，在運動心理學家在各運動代表隊的情形，都是依照團隊需求而有所應映，有三種情形：

- 一、運動團隊會主動尋找運動心理學者來給予選手諮詢。
- 二、運動團隊會與運動心理學者對於選手來做長期合作的方式，來給予選手協助。
- 三、國家支持的運動團隊會主動配置運動心理學者來協助選手。

特色二：中國大陸在四所體育學院中設置了所謂的應用心理學門，主要目的要提高國民素質以及紓緩就業壓力，所以在中國大陸目前也逐漸增加高等教育的比例，漸漸走向與台灣相同的問題，廣設大學，造成大學生的人數多素質降低。

張力為教授認為兩岸三地運動心理學的發展有所不同，在中國大陸競技運動心理學的發展較為蓬勃，因為運動員的素質較高，所以在做研究方面會有比較多對象可以探討；香港方面，因為運動員的群體數較少，但還是朝著競技運動的方向努力，陳展鳴教授認為香港大都還是以休閒運動心理學方面為主，主要目的是在養成基層民眾運動心理學觀念的成長，並且香港基層公務員都需要參加運動心理學會所舉辦的研習；台灣在運動心理學上所要做的面向較廣，並無專注在那一面向，這個可能與政府重視運動的程度有關。

兩位教授對於未來的期許，張教授希望大陸運動心理學能加快國際化過程，畢



竟大陸運動技術的水平可算是世界前三的，所以做的運動心理學研究水平素質也是高水平，再來希望華人能在國際心理學會上佔有一席之地且加速推動國際心理學網路中文版，最後期望 2013 年國際運動心理學術研討會能在中國舉辦；而陳教授則希望未來香港運動心理學會年輕一輩的學者能夠銜接上來，但主要的目標還是以推廣休閒運動心理觀念為主。

採訪後記：對於兩位學者教授對於華人在運動心理學上努力深感敬佩，在採訪過程裡我感受到兩位對於運動心理學的激情，還有展現出來的親和力，讓我對兩位教授留下了深刻的印象。

陳展鳴博士用球桿揮出生命：

Living-Coaching

【採訪整理：高于翔】



2008 華人運動心理學會於 12 月 6 日的早上舉行開幕典禮，許多來自大陸、香港、澳門的貴賓也前來參與，其中一位來自香港的陳博士，手持高爾夫球桿，背了個球袋，不禁讓人懷疑

是不是來台灣參加高爾夫球大賽的選手。來自香港的陳展鳴博士，畢業於印地安那大學體育學系博士班，從美國受訓後的陳博士進入到商業機構中做輔導的工作，一天突如其來的靈感讓他將輔導帶入運動心理。陳博士以親切的面容拿著高爾夫球桿幽默的說：「我希望來台灣能夠打一場高爾夫球。」，很快的吸引到眾人的目光，所有聽眾們也對講者的內容感到好奇，陳博士就開始將「Living-Coaching」一詞分享於在場的聽眾們。

生命教練是指將輔導的方法運用在運動員身上，其目的是要發現人們隱藏期望與需要，生命教練是注重合作、引導、全人發展，有創造力的來解決問題的方法，透過合作性的對話，教練與受訓練的運動員會發展正面的改變，達到滿足基層需要的目標。陳博士

表示：「生命教練是幫助人自己解答，不是為他解答。」，也就是說生命教練不再像過去以恐懼來幫助選手達到成績目標，而是要以愛給予運動員輔導與協助。在執行生命教練方法最為重要的就是前十分鐘的建立關係，關係打好了才能合作，陳博士說「你有問題可以自己解決，不用來找我，你來了就是要合作。」，陳博士一再強調生命教練不能完全介入，輔導工作只是協助他人來達成目標，而合作的意義就是要達成共識，陳博士說「沒有絕對真正的答案，答案就在於“agree”一詞，也就是達成共識」。生命教練為一種循環過程，從建立起好的關係，開始有了目標，了解現實後，準備做選擇，達成共識後不管成功或失敗，再回到良好的關係。整個過程生命教練皆已輔導輔助的方式來協助運動員達到目標，陳博士表示「生命教練最有價值的就是 1.解決問題，2.成功率高。」，雖然分法不同，但是生命教練不但能解決問題，保有較高的成功率。

陳博士將輔導方法帶入運動心理，讓全場聽眾讚嘆不已。最後，陳博士笑著說：「來到這兒，很開心，因為我有好多老朋友也來了。」華人運動心理學術研討會，不但是兩岸四地運動心理學學術交流的場所，也成為陳博士回顧老友的地方，陳博士再三的表示很開心能夠來台灣來，也很支持華人運動心理學研討會的活動。

會員招募及徵稿

歡迎認同本會宗旨，年滿二十歲者加入成為會員，入會費為新台幣一千元，常年會費為一千元，但具專職學生身份者優惠為五百元，有意加入者請將入會費及常年會費郵政轉帳至局號：0001878 帳號：0686286，戶名：台灣運動心理學會 洪聰敏，並將姓名、服務單位、職務、聯絡地址及電話、身分證字號、出生年月日等基本資料，傳真至 04-22254465 台灣運動心理學會收。此外，會訊的新知介紹，也歡迎投稿。來稿請註名投稿者基本資料，以 Word 檔 E-mail 至 beauty-yi@yahoo.com.tw。詳細投稿事宜請上台灣運動心理學學會網站：<http://ssept.org.tw/>。

