



# 台灣運動心理學會訊

季刊  
第4期

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：簡曜輝

總編輯：洪聰敏

主編：黃崇儒

地址：台北市敦化北路5號

電話：(02)25794350

傳真：(02)25794323

網址：ssept.ntptc.edu.tw

## 運動員心理訓練與輔導學術研討會

由行政院體委會、教育部指導，本會與中華民國體育學會心理學分科會主辦，台北市立體育學院承辦的運動員心理訓練與輔導學術研討會，於90年11月16日假台北市立體育館舉行，主要的目的在於邀請國內外知名學者，講演運動心理學的相關知識，提供各級學校之教練及運動員，與一般社會大眾，學習各種正確又有效用之心理輔導策略，以供將來訓練選手或自我應用之所需。本次活動所邀請的國內外學者都是一時之選，包括美國亞利桑那州立大學的 Daniel M. Landers 博士，美國北卡羅萊納大學的 Daniel Gould 博士，英國伯明罕大學的 Joan L. Duda 博士，這三位學者可以說是在國際運動心理學界牛耳的大師，不僅發表的論文不計其數，而且都有專書出版，並且有實際輔導運動員的資歷，能夠邀請他們來演講，對國內運動心理學的推展有很大的增強作用。本次研習會更承蒙體委會鄭副主委志富親臨致開幕詞，更覺政府相關單位對運動心理學發展的重視，此次參加的學員有教練、老師及學生約百餘名，大家都對此次的研習有很深刻的印象及好評。以下簡單介紹各場演講的摘要：

主題：運動員的心理發展：心理技能練習與活動

主講人：Daniel Gould 博士 美國北卡羅萊納大學 主持人：盧俊宏 博士

此工作坊主要在教導參與者心理技能和操作技巧，可以用來幫助運動員發展心理素質，在一些簡單的回顧之後，會有實際的技巧操作，包括：運動表現的輪廓、優勢的管理、競爭性的反思、例行表現的確認、思想停止、和集中呼吸法等，主要是強調能提供一些指導方針和教導的訣竅，讓教練能夠用在運動員的身上。

主題：培養競技運動動機的質與量

主講人：Joan L. Duda 博士 英國伯明罕大學 主持人：季力康 博士

在這個工作坊中是回顧當前有關運動動機理論研究的發現，主要的目的在於呈現出這些研究在實際運動情境中的應用，這些方法教練可以用來改變運動員的

動機氣候（促進工作涉入的特徵，及處理過度的自我涉入的特性），另外也會強調心理技能訓練如何用來增進運動員的工作向度，在此工作坊中會利用小團體的討論，讓教練根據一些原則能夠討論他們的經驗，並得到某些的觀念，將其付諸實現。

主題：運動員心理訓練的實施流程

主講人：季力康 博士 國立體育學院教練研究所

在運動場上追求卓越成績以贏得獎牌並為國爭光一直是教練及運動選手所夢寐以求的，運動員的運動表現不外受生理、心理、技戰術、及環境的影響。因此運動員想要突破成績發揮最大潛力，除了平日的體能及技術、戰術的訓練之外，心理技能的訓練亦是重要的課題之一。尤其是在國際體壇日益競爭下，各體育運動大國無不重視運動員的心理技能訓練，並且已經證實有很好的效果。因此本文之目的在於介紹運動員心理技能訓練的重要性、原則、及其包含的內容。並且介紹如何診斷運動員心理技能，實施心理技能訓練的步驟，以及如何評估心理技能訓練的效果，以提供教練及運動選手做為參考。

主題：完美主義、表現焦慮與倦怠

主講人：盧俊宏 博士 國立體育學院體育研究所

一個人以很高的標準和過度吹毛求疵的態度評量自己的傾向稱為完美主義，完美主義最主要的特徵是對個人表現設定過高的標準，過度在乎自己的錯誤，懷疑自己行動的品質，之所以會有這樣的傾向是因為父母親的期望和評量，組織內的嚴格挑剔。有關完美主義的測量目前最普遍的是 Frost 等人在 1990 年編製的多層面完美主義量表，包含有六個向度：個人標準、在乎失誤、父母期望、父母責難、懷疑行動、組織等。從相關的研究也了解到，完美主義和競賽焦慮、倦怠感有相關存在，應該利用一些心理技能來輔導有過度完美傾向的運動選手。

主題：運動員的生涯轉換

主講人：洪聰敏 博士 台北體育學院運動科學研究所

相對於七、八十年的國人平均壽命而言，高水準競技運動的運動生命只是其中的一小段，運動員在這段時間內投下大量的時間與精力，目的在追求運動的卓越表現。然而，許多運動員在追求運動成績的同時，卻忽略了自己在運動以外其他領域的潛力與能力的探索與培養，使得自己在運動生涯結束後，面臨需要轉換舞台時心理調適產生問題。本講題主要在藉由介紹由 Taylor & Ogilvie 於 1994 年所提出的運動員生涯終結模式，來了解運動員面對生涯終結時的心理反應、影響適應的因素、運動生涯終結調適的資源、以及運動生涯終結危機的預防與處理等問題。希望本講題能夠喚起運動員、教練以及其他相關人士對運動員生涯轉換問題的重視，進而制定策略來幫助運動員在追求運動競技目標的同時，也能夠及早為退休後的生活作準備，使其生命的光輝在轉換舞臺後得以繼續發揮。

## 台灣運動心理學會九十年度論壇

由行政院體委會指導，本會主辦，台北市立體育學院承辦的九十年度運動心理學論壇，於90年11月17日至18日假台北市立體育館舉行，主要的目的在於提供會員學術交流的機會，會中安排有學術演講、口頭發表、及海報發表等活動。本次活動所邀請的國內外學者包括美國亞利桑那州立大學的 Daniel M. Landers 博士，美國北卡羅萊納大學的 Daniel Gould 博士，英國伯明罕大學的 Joan L. Duda 博士。此次參加的學員約百餘名，另有發表者數十名，提供了大家對運動心理學一個相互討論的園地。以下簡單介紹各場演講的摘要：

主題：身體活動與一些心理健康變項：因果關係之確定？

主講人：Daniel M. Landers 博士 美國亞利桑那州立大學 主持人：洪聰敏博士

健身運動對心理的助益，在很多的研究中都得到證實，在1996年後，科學家對健身運動和焦慮、沮喪有所關聯這樣的陳述更加的樂觀。本演講之目的是在檢驗焦慮、沮喪、正向心境的增加和健身運動之間的關係，利用關聯強度、持續性、時間順序、生物的合理性、實驗證據、偽藥反應、一致性、和控制行為物質等效標，來判斷其因果關係。從文獻分析中了解到，健身運動與焦慮、沮喪、和正向心境有相關存在，但不是因果關係，雖然其因果關係是傾向於正面，但是還必須繼續利用一些限制性可利用的實驗證據和潛在機制的測試，去確認一些方法學上的問題，以釐清正確的因果關係。

主題：動機歷程、價值觀、和安寧感之交互影響

主講人：Joan L. Duda 博士 英國伯明罕大學 主持人：季力康 博士

從當代的成就目標模式中，此演講去摘錄強調性情和情境的角色在目標展望上的差異（工作和自我），利用運動員如何運作競技運動，以及在運動情境中動機的質與量。運動經驗的質是檢驗關於運動員的情感反應、道德功能、和心理與生理健康的指標；第二個主題在探討為什麼要和如何研究動機，價值在那裡，他們對“積極”“不適應”的動機樣式有什麼解譯，對研究發現的應用有什麼看法。

主題：運動員卓越心理學及其發展

主講人：Daniel Gould 博士 美國北卡羅萊納大學 主持人：盧俊宏 博士

這個演講在回顧那些心理特徵和運動表現有相關，目前卓越心理學的研究呈現出一個高峰表現的金字塔模式，討論目前一些用在奧運選手身上發展其心理能力的計畫。作者的研究焦點是在運動員的心理準備、與運動員有關的心理特徵、優秀運動員的焦慮和因應，以及影響高峰表現的因素。卓越心理學的課程是從教練的教育計畫、運動心理訓練諮詢、運動科學、行政管理經驗發展而來。Hardy, Jones, 和 Gould (1996) 的高峰表現金字塔模式將一些特定的高峰表現因素組織

成爲一體，另外討論了成功奧運選手的心理特徵，例如樂觀、高內在動機、專注的能力等，最後談到有關運動卓越的心理學研究，爲指導專業的練習和刺激未來研究奠定了強而有力的基礎，對運動心理學的研究而言是很重要的一部分。

主題：腦波與競技運動表現：現況與未來研究方向

主講人：Daniel M. Landers 博士 美國亞利桑那州立大學 主持人：洪聰敏博士

本次演講的目的主要是以最近的研究爲基礎討論 EEG 和運動表現之間革命性的發現，討論這些發現的信度和效度，討論未來需要去追尋的方向。從過去的研究顯示比較高技能的運動員相較於新手會有一組心智是不一樣的，之所以會有高峰表現是因爲在大腦的電流活動產生變化，而影響到運動表現。爲了要解釋 EEG 的研究發現，反映出認知／專注的過程，不會被動作所混淆，運動的情境要能使得運動者相對的靜止。在本文中談到在運動過程中左右腦放電的情形，以及在研究中內外效度控制的問題，最後談到一些未來在研究上可以繼續發展的方向。

主題：APA 論文格式研習

主講人：卓俊伶 博士 台灣師範大學體育研究所

主要在介紹 APA 的寫作格式，文獻引用的方法，參考文獻的寫法，基本的研究倫理觀念，和最新的趨勢。使得參與研究者了解論文寫作和投稿的標準格式，讓審稿者更能詳細的知道研究的內容，減少修改的範圍，使得稿件被接受的機率能夠升高。

主題：動作行爲的生態學研究方法

主講人：劉淑燕 博士 中正大學體育室

視覺的排列提供了動物本身協調自己動作的基本訊息，爲了利用這些訊息，觀察者／動作者需要一個由有機體／個體／動作者能力所定義的內在訊息，換句話說，動作者所知覺到的環境特性，不是外在的單位（公尺、英吋），而是相對於他自己的能力和限制。生態學的方法認爲在塑造自我知覺時，有機體和環境的互動是很重要的，這有助於去發展個體應付外界環境變化的能力。

口頭發表名單：

姓名	服務單位	發表題目
黃勇杉	台灣師大	足球知覺預期能力與不同知覺訓練方式之研究
李梅華	台灣師大	部分練習及全部練習對體操技能學習的影響
廖庭儀	台灣師大	運動強度對跆拳道選手反應速度與動作準確性的影響
陳秀惠	台東師範學院	運動學習曲線所代表的意義—以跳舞機運動爲例

林如翰	台灣師大	籃球教練暫停之口語分析—以台灣銀行教練為例
高三福	中原大學	運動教練的家長式領導：理論與應用
覃素莉	淡江大學	我國女子籃球不同專長位置運動員反應能力之分析研究

### 海報發表名單：

姓名	服務單位	發表題目
陳俊民	中正大學	實驗室衰竭性運動前後狀態焦慮之變化研究
陳冠錦	桃園慈文國中	心象練習對籃球罰球技能學習的影響
謝明義	台南佳里國小	不同技能水準軟式網球運動員在不同前線索情境預期對手擊球型態之準確性
葉麗琴	崇右企專	不同運動水準與性別在運動員認同之差異研究
林澤權	台北體育學院	內外在意象與腦波之相關研究
邱亦涵	台北體育學院	流暢經驗與腦波之相關研究
陳音容	台北體育學院	不同目標取向射擊選手腦波活動之探討
石恆星	台北體育學院	動作難度與訓練水平差異對實際與意象動作表現之影響
謝明義	台南佳里國小	不同年段與性別之國小兒童反應時間與動作時間之比較
張庭語	國立體育學院	跆拳道選手自信心與運動表現之相關研究
楊亮梅	彰化師大	運動參與、體適能與身體意象的問題探討
梁衍明	中央大學	運動心理學在競技游泳訓練上的應用
潘瑞根	國立體育學院	大學生體適能及身體活動量相關影響因素之調查研究

## 學生運動員心理技能訓練與輔導專業人員培訓計畫

由行政院體委會、教育部指導，本會主辦，台北市立體育學院協辦的學生運動員心理技能訓練與輔導專業人員培訓計畫第一次研習會於90年12月01日至02日，第二次研習會於12月08日至10日假台北市立體育學院舉行，主要的目的在於培養學生運動員心理輔導、諮商方面的專業人才，會中安排有專題演講、和工作坊等活動。本次活動對應用運動心理學知識的推展有很大幫助，讓大家了解如何實際的去輔導運動員，有助提升其參與運動的品質。

### 第一次研習會的演講主題

主題：運動員心理輔導的基本概念

主講人：盧俊宏 博士 國立體育學院體育研究所

本演講旨在介紹台灣的運動心理輔導員未來發展的方向，以及其扮演的角色，包括教育的、臨床的、諮商性的角色，以及服務的對象和內容，例如教練、運動員、健身運動人員、和家長等，內容有個人或團隊競技表現的強化、人際的問題、飲食失調／物質濫用等，最後簡略的介紹心理諮商過程中應有的方式和工作態度，例如要獲得認同、相互溝通、專業、謹守份際，服務的準則有要有勝任能力、道德及法律標準、保密、當事人福利等注意的問題。

主題：心理輔導的基本模式及基本技術

主講人：陳金定 博士 國立體院教育學程中心

本場專題演講主要在說明諮商的基本模式以及諮商的理論，包括個人中心和完形治療法，並介紹諮商時的技巧，包括專注和傾聽的技術、情感反映的技術、簡述語意的技術、同理心技術、具體法技術、和空椅法，每個技術說明的過程中，並採用分組集體諮商的方式練習，讓每參與的學員能親自參與和操作諮商的過程，並且熟悉每一種諮商的技巧，這對想成為運動心理輔導人員而言，是非常重要的知識及技術。

主題：運動員心理技能訓練介紹

主講人：季力康 博士 國立體院教練研究所

優秀運動員的心理特徵包含有高度的承諾感和自我控制，如何發展運動員自我控制的能力，首先要自我察覺，透過寫訓練日誌、填寫比賽反省表、和團隊討論的方式，可以增進自覺察的能力。此外也介紹了心理技能訓練的內容，包括有自我控制、壓力管理、心理能量管理、注意力訓練、意象訓練、和目標設定，最後是有關運動員心理訓練的實施流程和評估，以便能有效的執行心理訓練的計畫。

主題：過度訓練與倦怠

主講人：盧俊宏 博士 國立體院體育研究所

首先是談到過度訓練、低潮、和倦怠的定義，過度訓練是指運動員在一個短期訓練的循環內，讓運動員處於幾乎接近或等於其個人最大負荷的超訓練負荷量；低潮是一種由於過度訓練引起的生理狀態，特徵是降低運動的能力；倦怠是由於過度的壓力和長期不滿足，而造成心理、情緒、和身體退縮的現象。根據調查運動員大都發生過這三種的現象，本文也談到引起運動員倦怠的原因，以及過度訓練和倦怠的徵狀，並提到其他如運動傷害防護人員、裁判、和教練的倦怠，最後介紹倦怠的處理和預防。

主題：運動傷害與復健

主講人：卓俊伶 博士 台灣師範大學體育研究所

本文主要在探討運動傷害的心理情緒因素，其基本假定是認知、情緒、和行

為會相互影響，而壓力是造成運動員受傷很重要的心理因素；另外提到注意力分配與運動傷害的關係，例如訊息處理的觀點，包括注意力的選擇、注意力的容量、注意力的警覺；還有社會心理的觀點，包括注意力分散理論、自動功能、和注意力的類型。最後談到如何利用壓力管理、和注意力轉移訓練來減少運動傷害。

主題：運動員失眠的處置

主講人：廖主民 博士 國立台灣體育學院

睡眠可分為快速眼動和非快速眼動階段，而很多的運動員有失眠的症狀，這對運動員而言是一種困擾，應該如何去有效的處理它呢？使用藥物是比較不被認同的，因為會產生一些副作用，利用認知和行為處置的方式對運動員來說是比較被推薦的，包括以科學的精神方法來認清問題、改變對睡眠和失眠的認知、遵守睡眠健康守則、學習調整激發水準技巧。

主題：運動員藥物使用之心理問題

主講人：張宏亮 博士 輔仁大學體育系

運動員藥物濫用的事件時有所聞，不僅會危害身體健康，也會影響公平競爭的原則，一般常被濫用的藥物包括中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、類固醇、 $\beta$ 阻斷劑、利尿劑等。而運動員之所以會濫用藥物主要的原因有生理因素、心理因素、和社會因素，可以透過認知策略和行為改變策略來加以預防。

主題：運動員飲食失調

主講人：盧俊宏 博士 國立體院體育研究所

飲食失調常見的有兩種，神經性厭食症和暴飲暴食症，神經性厭食症通常會使體重過於減輕，極度恐懼體重增加或變胖，對自己的體型感到困擾；暴飲暴食症是會大吃大喝而無法控制，並會有規律地從事自我引導式的嘔吐行為，使用瀉藥或利尿劑，嚴苛的節食或禁食，從事激烈的運動以防止體重增加。本演講並提到運動飲食失調的流行率、運動員飲食失調人格傾向上的因素、家庭背景、運動競技、和社會文化的因素、以及飲食失常的行為信號和處理策略。

## 第二次研習會的演講主題

主題：運動員心理技能訓練實施流程

主講人：季力康 博士 國立體院教練研究所

運動員心理技能訓練是利用心理學的技巧去幫助運動員運動表現及個人成長的訓練過程，其主要的原則是長期的訓練過程、教育的取向、注重個人化、教練和運動員的信任和支持。而心理訓練的實施流程包括建立良好的關係、診斷心理技能、發展和實施訓練計劃、和評估及危機處理。

主題：加強運動員的專注力

主講人：洪聰敏 博士 台北體院運動科學研究所

主要在介紹注意力的相關理論，以及運動員在運動情境中會產生的注意力問題，例如內在和外在的干擾，利用專注力轉換訓練、尋找相關線索、專注力維持訓練來增進專注力，另外在臨場時可以使用一些策略來改善專注意力，包括平常訓練模擬比賽情境、應用線索字眼、採用非評價式思考、建立習慣動作、發展比賽計畫、練習眼光控制、維持專注當下、過度學習運動技能。

主題：運動團隊凝聚力的促進

主講人：黃崇儒 教授 台北體院球類運動系

主要在介紹 Carron 的凝聚力模式，以及凝聚力與運動表現的關係，一般是發現呈環狀的關係，會相互的影響。而後提到團隊營造計畫的原則，分別就團隊結構、團隊環境、及團隊運作過程加以探討，最後是討論在有關團隊凝聚力的營造上，教練及團隊成員可以做的事情有那些，以及在發展凝聚力的過程中，所遭遇的障礙是什麼。

主題：目標取向之應用

主講人：季力康 博士 國立體院教練研究所

目標取向認為個體建構能力的方式有兩種：工作涉入和自我涉入，工作涉入所認知的能力是和自己比較，自我涉入所認知的能力是和他人比較。本文介紹目標取向與動機歷程、情緒、運動中成就行爲的相關研究結果，並且可以利用 TAGET 區域的動機策略來促進運動員的工作涉入，就是從工作、權威、確認、團體化、評價、時間等部份來發展動機的策略。

主題：運動員的目標設定

主講人：王俊明 博士 國立體院體育研究所

主要在介紹有關目標設定研究的方向和範圍，並且討論國內在運動領域中有關目標設定的研究，其結果有些支持目標設定理論，有些不支持，其間差異性為何，最後談到目標設定在體育運動上的應用，包括目標難度的問題、回饋、不定期的調整、考慮個別差異、工作的選擇等，給教練在訓練指導過程中做參考。

主題：運動員的課業輔導

主講人：藍孝勤 教授 國立體育學院

主要在討論運動員的學習困擾，包括太累、基礎不好、學習技巧差、沒信心等，然後應該如何管理時間，專心學習。戰勝教科書的方法 SQ3R，瀏覽、提問題、詳讀、演練、及複習；加強記憶的方法，常複習、自問自答、確實理解、睡眠充足、作聯結、組織分類等；提筆應戰的要訣，寫下關鍵字、從簡單題目作答、字跡工整、一針見血、先組織再作答、分配時間等策略，就可以有效解決課業上的問題。

主題：意象訓練

主講人：廖主民 博士 莊艷惠 教授 國立台灣體育學院

意象是指腦中重現或創造出來的形象或情境，運用意象來幫助提升運動表現時，有一些要點包括清晰度、內在或外在意象、控制度、時間感、自我覺察等，意象的功能在於提升運動技能學習和表現、提升認知技能、提升心理技能，演講中也是提出兩個運動員的個案加以說明，最後談到在運動意象時經常出現的狀況，例如意象的畫面好像不斷切換的頻道、沒有暖身不容易進入意象、畫面不見了、應事先做好功課等。

主題：運動領導的理論與實務：一項本土觀點

主講人：高三福 博士 中原大學體育室

主要在介紹領導理論的演進，包括特質論、行為論、和權變論，以及在運動領域的多向度領導模式，接著是把華人文化中特有的家長式領導，應用到本地的運動領導上，包括才德、威權、和仁慈領導，另外也討論到教練的家長式領導與運動員反應的互動，以及教練的教誨行為。

主題：提高運動員的自信心

主講人：黃英哲 教授 國立台北師院體育系

主要在探討運動自信心的概念，和自信心與運動表現的關係，兩者是呈倒 U 型的關係，也介紹了 Vealey 等人的自信心來源研究，包括有表現的精熟度、展現能力、身心準備、社會支持、教練領導、身體的自我呈現、替代經驗、環境舒適、適時的良機等。最後談到增進運動員自信心的方法，包含有經驗成功、模擬訓練、正向思考與意象、行動要有自信、充分的身心準備等。

主題：運動員的生涯規劃

主講人：洪聰敏 博士 台北體院運動科學研究所

主要在探討運動員結束運動生命後的生涯規劃，談到運動員生涯終結模式和生涯規劃的問題，一般影響運動員生涯終結適應的因素包括成長的經驗、自我統合、控制知覺、社會認同、和其他因素，而運動生涯終結調適的資源主要有個人的因應技能、社會人際的支持、和退休前的提早計畫。最後談到為什麼要生涯規劃、生涯規劃的目標，以及生涯規劃考慮的因素，包括自我的認識、如何選定目標、達到目標的策略為何。

## 會員訊息交流站

理事莊艷惠(台灣體育學院)榮升副教授

會員陳淑滿(世新大學)榮升助理教授

## 會員招募及徵稿

非常歡迎認同本會宗旨，年滿二十歲者加入成爲會員，入會費爲新台幣一千元，常年會費爲一千元，但具專職學生身份者優惠爲五百元，有意加入者請將入會費及常年會費郵政劃撥至帳號 19542994，戶名台灣運動心理學會，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 02-25794323 給高竟峰。

中文學報投稿的截止日期爲五月三十日，稿件是採隨到隨審的方式，因此有意投稿者可以立即行動，在審稿完畢後，本組會馬上通知審查結果，以掌握時效，接受稿件額滿後就必須排至下一期出版，如此才不致延誤出版作業。會訊的新知介紹及新書介紹，也歡迎投稿。以上來稿請註名投稿者基本資料，以 Word 檔 E-mail 至 [crhwang@tpec.edu.tw](mailto:crhwang@tpec.edu.tw)，或請郵寄：台北市敦化北路 5 號 台北體育學院運動科學研究所 高竟峰。