

## 從運動找到自信，由自信拓展人生

張育愷\*



十分榮幸獲得 107 年度科技部「傑出研究獎」的殊榮，也感謝《人文與社會科學簡訊》提供園地回顧自我學習之心路歷程與對未來之期許。身為教育學門體育領域的學者，體育運動一直以來為育愷所著重的核心。還記得曾在《遠見雜誌》的專訪中被詢問，體育運動對自身的意義為何？當時回應：「運動是一個生命教育，更是一個經歷生命價值的媒介。」

以下則以體育運動為核心，並從中詮釋體育運動對自身的價值、簡介個人的學術研究走向與投入，以及提出未來學術之核心素養等三個面向進行淺解，最後再次表達誠摯感激。

---

\* 國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授

## 體育運動對自身之價值

學習的路途中十分幸運地有著家人滿心的呵護，也給予許多耐性與等待，然自小對讀書不甚擅長，雖苦惱但也無可奈何。所幸一次閱讀中國武術漫畫與隨後參與學校社團的機緣，重新找到得以投入的喜樂點並一頭栽入。在積極的投入下，不僅曾獲多項全國內家拳械（太極拳、形意拳、八卦掌）冠、亞軍，亦代表國家榮獲諸多國際賽事獎項；赴美攻讀博士學位時，創立「八卦太極養身武藝學會」（現為國際八卦揉身連環掌學會）；2015年再代表臺灣榮獲「第十四屆世界國術錦標賽」內家拳銀牌，持續以中國武術之繼承、傳播、發展為己任。

大學時在偶然機會下讀到著名社會認知學家班杜拉（Bandura）所提出的「自我效能（self-efficacy）」，才知道自我效能（一種特殊情境下之自信心），主要源自於過去的成功經驗。而中國武術的投入，得以享受到過去在學習中無法取得的成就感，而這份運動衍生的成就感，使自己得以重新定位、找到肯定的方向，後來我稱之為「從擅長找到自信，從自信拓展人生」。這一理解，也開啟對於運動心理學知識領域的著迷之路。

現不但持續習練中國武術，更將對該運動的熱愛延展至更廣的體育運動領域，並將體育運動視為一個得以從中體驗成就、尋找自我成長的媒介，其中再以運動心理學學術知識為核心，重新審視體育運動對生命價值之意義，並樂此不疲。

## 學術研究之投入

2004年取得博士學位後將健身運動心理學（exercise psychology）領域知識攜回以貢獻於臺灣學子，而在學術研究上則聚焦於當代運動與健康科學熱門的重要議題：「健身運動與認知功能」，並積極對該議題以「What、Who、Why、How」角度進行系列與系統性之探討。其中，並創新將「認知神經科學」納入，期望透過跨領域整合達成終極目標：以「腦科學」為基礎，並能「健腦」的實證「健身運動處方」。具體而言，過去學術研究以急性健身運動（acute exercise，亦即一次性的健身運動）與慢性健身運動（chronic exercise，亦即長期性的健身運動）為主軸，迄今橫跨探討的面向有：健身運動型態、劑量反應、調節變項、特殊族群、長期介入等，以及採取跨領域（例如：神經電生理學、腦造影）等，實質地對此議題進行學理知識體系之擴充。過程中亦透過此獲得肯定，榮獲國際運動心理學會、北美身體活動暨運動心理學會、美國應用運動心理學、華人運

動心理學、科技部吳大猷先生紀念獎、青年獎章等國際與國內之獎項，實是倍感榮幸。

值得一提的是，2018 年由美國聯邦政府主導極具權威之「身體活動指導方針諮詢委員會科學報告」內容中，針對過去自身之研究進行引用與詮釋，為美國國民最新身體活動指引方針（第二版）的制訂，貢獻科學理論之基礎。

不僅投入於學術研究，亦重視在國際與國內之學術社群服務，現擔任四份 TSSCI、EBSCOhost、Scopus 與 SCI/SSCI 等級期刊之主編、領域編輯或編輯委員，並擔任兩個國際重要學術組織之執行委員；近五年亦籌組多份國際與國內優質期刊之特別專刊、協助撰述近十本國際著名教科書之專書章節、主導辦理國際大型學術會議等。綜合而言，過去學術研究的投入中，自己期許以臺灣為視角，將體育運動的專業知識貢獻與回饋於國際與國內學術社群。

## 未來學術之核心素養

當代學術趨勢之轉換十分快速，許多過去認為理所當然的方式，已多受到挑戰；亦即對於未來，唯一不變之處即是不停的轉變。為有效因應，以下提出六項核心素養之淺見，包括：「專業、跨域、洞察、國際、堅韌，以及共好」，或可對於未來之規劃有所助益。

所謂「專業」亦即自我在學術領域的核心主軸，對此必須深刻的投入與理解，這亦是往外探尋知識之基礎。其二，尋求「跨域」的可能，以自身探究主題「健身運動與認知功能」而言，過去已以健身運動心理學為核心進行跨域，包括有認知神經科學、神經心理學、健身運動生理學、發展心理學，甚至拓展至基因學等，對該主題進行多角度之探討與詮釋，這跨域的探尋亦是當代學術的主要趨勢。跨域亦可能為後續產出之多元性，當代學術研究已不能將學術產出視為唯一路徑，還需進一步思考其社會影響力、產業生產力、政策依據力等多元面向。必須注意的是，不只是專業與跨域的思維與學習，最重要是在此多元學習面向，尋找到未來的契機點，稱之為「洞察」。為達到洞察之目的，或可採取「以目標導向之學習方法」，加速洞察之可能性。

其四為「國際」，或稱國際化。學術研究所產生的成果不易，我們亦希望它有更大之影響，尤其在網際網路的世代，全球已成地球村，如何將學術所產生之知識進行最有效率的拓展，發表的語言、形式、場域或媒體，以及國際社群之服務、投入等等，都需將之考量，以達知識最大之國際化。當然，這些目標所面臨的挑戰極大，投入亦需長期，因此不甚簡單，此時擁有「堅韌」的能力就

顯的特別重要。堅韌可以反映在身體的層面，亦可以是心理的層面。身體的因應能力可以採用健身運動的鍛鍊進行提升；而心理層面的因應，則可透過心理技能訓練來塑造，這事實上正是競技運動心理學的核心知識，指導運動員如何在高壓力狀態下，透過心理技能訓練，發揮最佳表現。個人所帶領之實驗室現亦開發「以正念為基礎的顛峰表現 (mindfulness-based peak performance)」的新興心理訓練課程，使欲達到顛峰表現之運動員，甚至是社會大眾，得以增進其心理層面之因應能力，達到更為堅韌的可能。

最後亦為最重要的核心，稱作為「共好」。競爭與合作看似相互排斥，但事實上卻是一體兩面並相依相存。著名禪師曾開釋，所謂競爭有正面與負面兩種。正面競爭，目的在超越自己與期望的事，以積累自我能力；負面競爭則聚焦在找尋對方缺失，以彰顯自己。學術的發展需建立在正面競爭上，有志之士將競爭當作相互鼓舞與成長的基礎，進行良性比較、相互合作、共同成長，使之達到更大的共好。亦是「共好」，才能將學術知識產出的路途上，充滿動力與感動，並達到更大與多元之影響。

## 感謝

最後還是無盡的感謝與感恩，無論趨勢如何轉換，唯不變的是上下齊心的支持與照護。在此深深感謝學術生涯啟蒙與精進的洪聰敏研究講座教授、Jennifer Etnier 教授，以及眾多提攜我的師長與同儕們；亦要感謝帶領進入中國武術領域的張世博教授。中國武術引領我進入體育運動與學術的世界，改變我的人生，而我相信它所帶來的正向轉變與影響，仍會持續在社會中發酵。

學術研究是一條冗長、艱辛但亦有趣的道路，若有些許成功必是建立在健全的環境與優秀的團隊所賜，感謝科技部、國立臺灣師範大學、國立體育大學、臺灣運動心理學會等，持續給予環境、氛圍、經費，以及精神上的支持，而實驗室伙伴們更是研究過程中的不可或缺，願將此榮譽分享作為對大家的感激。最後獻上對父母、拙荊曉怡、三個寶貝 (Joanna、Matthew、Sydney)，以及家人們誠摯的感恩，謝謝您們給予的栽培與支持，您們辛勞與無盡的付出，是鼓舞育愷持續邁進最深切的動力。