



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



快訊 【校園焦點】105學年度畢業典禮

山腰部落格

騎遇生命！讓自己更成功！



「單車成年禮」是凸顯陽明校園特色的生命教育活動

519，一個展現陽明師生熱情的日子，水上運動會加油聲正熱鬧喧騰，博雅中心廣場也聚集了一群青春奔放的陽明人。中午時分，一掃天空的綿雨陰霾，和煦的陽光露臉了，為陽明第二屆「單車成年禮·騎遇生命—Riding your life」活動揭開了序幕。

集眾人寵愛於一身的天之驕子

從去年校慶日開始，心理諮商中心集結了眾人的智慧心血與物力資源，包含校內的體育室、軍訓室、學務處課輔組 / 衛保組 / 攝影社、總務處事務組 / 駐警隊、山腰義工團，以及校外的專業裁判、緊急醫療技術員（Emergency Medical Technician，EMT）、捷安特27段變速的專業腳踏車.....等，成就了這場凸顯陽明校園特色的生命教育活動。相較於去年46人，今年更吸引了70名師生騎著自行車在蜿蜒陡升的綿延山路中挑戰自我的勇氣與毅力！為開創自己未來美好人生而宣誓！

從決定報名開始、並參加行前講習會、平日進行體能自主訓練、當天提早來試乘、加強暖身操.....一路上腿力、肌力、體力、耐力、毅力的煎熬，從身上的裝備、動作的熟稔、提出的建議請求等等，看得出來有初試啼聲、純粹因認同本成年禮精神而來冒險體驗的人，也有不少持續有自行車騎乘經驗的高手。何以這群陽明師生如此積極投入活動呢？這跟他們身為菁英者的心理特質有何相關呢？以下我們聽聽看心理學怎麼看運動對成功的影響.....



在騎乘過程中，能體會到心理的高峰經驗

運動創造了心理的高峰經驗

Gould、Eklund與Jackson (1990)，及 Eklund (1991) 曾經研究運動員處於「最佳表現」時呈現的心理狀態為：有正面的盼望或期望、全神貫注、高度自信、焦點落在與任務有關的事情上、興奮及緊張程度上升、努力及承諾都有所提高。

519這天，當所有的陽明師生選手完騎、等待加冠成年禮的前一刻，一一分享回顧了自己一路騎乘陽明環山道路的心情，正呼應了這個研究。放眼望去，能夠躋身陽明人之列，鐵定是在學業 / 專業 / 學術的成就評比中一路過關斬將，才能來到這裡學習與工作。而今在眼前這項任務上，體認到自己的有限並堅定要突破極限；即便看到坡再陡、路再長、擔憂能否順利完騎，心情卻是感到無比興奮；縱使閃過痛苦、懷疑、放棄的念頭，依然頻頻想起對自己與他人的承諾；終究因為不輕易放棄，當堅持到最後一刻，並克服「比想像中還困難」的挑戰時，瞬間也體驗到心理最高層次的愉悅，也就是美國心理學家馬斯洛(Abraham H. Maslow)所謂的「高峰經驗」(Peak Experience)！相信這些特質與狀態，也是菁英成功者必備的心理素質！



達成運動上的成就，會使自己更有自信

運動可以減壓，還能展現優越性

我們知道過去的研究論述指出：運動使腦分泌腦內啡 (Endorphins) 與多巴胺 (Dopamine)，使人產生愉悅感、鈍化疼痛感、傳遞興奮開心的信息，並會在腦中形成報償迴

路，讓人逐漸上癮。面對處於工作高壓的專業人士，或是從事生物醫學專業領域工作與學習的陽明師生，尤其需要運動來調節身心。而除了身體機能上的影響，運動帶給人們的心理掌控感，以及運動裡蘊藏的挑戰和目標鍛鍊，正逐漸被菁英者視為強化自我肯定的方式之一。菁英者面對的學習 / 事業挑戰，遠比平凡世界更為激烈競爭，他們也常帶有要求完美與追求卓越的特質，除了需要放鬆減壓，更需要自我激勵與自我證明。



運動員在專注運動時會出現「忘我」的心流狀態

運動能培養專注力，進入心流狀態

此外，正向心理學之父米哈里 (Mihaly Csikszentmihalyi) 曾經提出一個「心流經驗」 (Flow) 的概念，是指一種「忘我」的狀態，因為極度專心應對挑戰，深深投入其中而忘卻自我與時間、只有當下純粹的體驗。運動員在專注運動時會出現心流狀態，而能達成超凡成就。而追求極致卓越的科學家、藝術家、行業頂尖專家、商業 CEO 也是如此！除了天賦異稟、後天訓練以及環境際遇外，能夠快速進入心流狀態的這種能耐 / 心理素質，或許也是他們登峰造極的關鍵條件之一。而運動鍛鍊，就是幫助菁英者快速進入心流狀態的捷徑。近來也有研究發現，當人們從事高度專注的運動時 (如馬拉松、鐵人三項、長途騎單車)，與心流發生頻率高度相關。



陽明第二屆「單車成年禮」大合照

智慧·勇氣·力量·性別自由

綜上所述，單車成年禮，不只是單車，也不只是成年禮，如同梁校長給大家的勉勵：來陽明，除了專業知識的培養，更重要的是精神價值的啟發。衷心期待，每一位勇敢冒險的陽明人，騎遇生命——Riding your life！帶著每一個成年禮的關卡與祝福，有「智慧」、有「勇氣」、有「力量」、有「性別自由」！活出自己最美好成功的人生！

< 文 / 心理諮商中心 張麗君心理師；圖 / 攝影社 賴宗筵、徐孟弘同學 >

參考資料：李釗如 (民105年6月7日)。為什麼高階經理人這麼瘋「鐵人三項」和「超馬」？從心理學談運動對成功的影響。《經理人月刊》。取自：

