



一般論著

# 運動員的生涯規劃

周文祥／國立雲林技術學院副教授

## 一、前言

大部份優秀而傑出的運動員，多數是長期投入於運動訓練與比賽過程中，也可以說是累積汗水與淚水而成長的一群。他們接受長期有計劃而規律的練習與訓練，為的就是期望能夠在運動場上出人頭地，為自己的運動生涯留下永恆而美好的註腳。但並不是每一位運動員都能那麼幸運地如自己的期望，在運動生涯中爭的一席之地，超越自我、邁向巔峰。也正因为運動員從小就接受計劃週密的訓練課程，而且對自己的運動方向有很明確的目標，相對地也就較少去思考，當他不再是一位運動選手時，如何去面對生活上與工作上的挑戰。另一方面而言，在漫長的訓練與比賽過程中，運動員也會有低潮和失落感，甚至也會有外在的因素（如運動傷害、運動環境等），影響到運動員繼續參與運動訓練或比賽，此種生涯終結(career determination)的問題，每一位運動員都有可能遇到。所以說運動員對於自己的人生，不但要有計劃，甚至要按部就班，一步一步的去汲取相關的知識與技能，以作為日後在就業上與生活上的籌碼與基礎。Orlick (1986)在其所著的運動員心理訓練一書中曾提到，其好友Werthner (1985)曾以28名(男14，女14)加拿大最佳運動員，作為探討對象。藉以了解這些運動員在退休後的經驗與感受，這28位運動員均曾經排名在世界前六名內，其中有多位還是世界比賽的冠軍選手，甚至是世界紀錄的保持人，他們全部都在1976至1982年間由國際比賽中退休下來。在這篇研究中Werthner指出，運動員退休後，會經歷一段消沈期和再適應期，然而退休之後的生涯，對大多數運動員而言，所能經驗到的整體生活滿意度，會比競賽期間和剛退休時來的高。換言之，運動員在訓練與比賽中所磨練出來的堅韌性、



能吃苦耐苦、壓力的調整等特性，可以協助運動員在退休後，度過適期並將自己的心力投注在另一個舞台，為自己開創另一個生涯。基於上述的理念，筆者認為作好運動員的生涯規劃，對運動員而言，有其正面的意義與實質的影響。所以特別撰文淺談生涯規劃的意義，以及運動員生涯規劃時須考慮的相關因素，同時文中亦介紹三位傑出運動員，對於自己的人生規劃，以作為運動員的參考與借鏡。

## 二、生涯規劃的意義

人的一一生中有多的人、事、物，需要我們去面對、去學習、去抉擇、去規劃，抉擇是一種成長的過程，也是學習的一部份，猶如蟬的脫殼與蛻變，是對於自己的肯定與認識，肯定之後更需將計劃與理想付之行動，才能有所收穫。所以要讓自己擁有快樂而充實的生活，就必須對自己的生活取向有所規劃。生涯(Career)在牛津辭典的解

釋為「道路」之意，可以將之引申為個體一生的道路或發展取向。因此，生涯應包含工作、家庭生活、社會生活、經濟生活、休閒娛樂與健康等謀生活動與生活方式的綜合體，也就是人生發展的一種整體過程，更是個體的過去、現在、未來等相關時序的一種聯結與接續。所以從廣義的角度來看，生涯是指整體人生的發展，除了終生事業的選擇外，也包含了個人整體生活型態的發展。而所謂的生涯規劃，其實就是個人綜合自己的興趣、能力、專業知能，價值觀及個性之後，對於未來的生活方式與工作取向，所作出的一種計劃與投入。羅文基等人(民84)更認為生涯應具有獨特性、終生性、發展性與總合性等四種特性。這也說明了每一個人都需要更適合於自己的一套生涯發展計劃，而生涯的發展計劃包括：正確的了解自己及外在世界的變化，收集資料，累積知識、培養相關技能，

以及在適當的時間作正確適當的生涯決定等。除此之外，生涯規劃也包含了個人生涯轉換(Career Change)及工作轉換過程中的成長與計劃。例如當您還是一位意氣風發，表現卓越的運動員時，或者是一位收入很高，廣受注目與歡迎的職業運動明星時，是否也須思考到當您不再是運動員時，如何成功地轉換您個人的運動生涯，下面有幾個觀念與看法，可作為運動員的參考。首先，運動員必須了解到生活與工作本身的現實性，除了在運動場上的成就以外，也必須在汲取知識及技能上增強本身的實力與能力，以期在轉換跑道時能夠勝人一筹。其次，運動員的運動生涯有其階段性，再傑出的運動員，囿於生理條件的限制，總有從運動場上退休下來的時候；因此，生涯規劃觀念的建立與養成，就顯得十分的重要。換言之，運動員除了所從事的運動以外，如何積極培養適合自己





### 三、如何規劃自己的生涯

生涯規劃中最重要的一個步驟就是，自我分析與能力的培養。自我分析包含了您的夢想是什麼（生活方式與工作取向），自己最大的優點與長處是什麼（專長與個性），您的弱點有那些或者是說您須要加強的地方有那些？透過修課充實、

的嗜好及相關知識，運動員必須及早規劃，並持之以恆。再者，就輔導運動員的教練與教師而言，應認識到運動員也是有主體性的生命體，必須注意到全人教育的養成，除了體能的要求，技能的訓練之外，有關情感、認知、態度、觀念、價值、理想等健全人格的要素也須注意到，而不是一味地追求運動成績的突破，也須兼顧到運動員的生活教育與人格教育，也就是要協助運動員發展健全的人格，並建立起正面積極奮發的人生觀。這樣不但能延長個體的運動生命，同時也有助於運動員日後生涯規劃的發展。

與人交往、自我訓練等方法，培養自己在為人處事及工作上所需的知識與技能，同時儘可能地用明確而具體的方式，描繪出自己希望完成或達到的目標。如今年和明年須要完成的目標，五年或十年後要達到的長程目標，甚至是整個人生的目標。然後依照所設定的目標與計劃，逐步去完成每一個階段性的目標，最後達到自己所希望的生活方式與工作取向。而有關生涯定向方面，有些運動員對於自己日後要從事的事業與工作非常清楚，有些則是迷迷糊糊，茫然不知。依照張春興（民79）與全樹人（民79）對於生涯定向選擇分類，可依個體自我觀念的明確程度，分成四種類型：

第一類是「自主定向型」，就是個體對於職業取向及價值觀念有了定型，他將來的發展方向是肯定而清楚的，而且能按部就班進行。第二類是「他主定向型」，其職業取向與價值觀念已定型，但這個方向不是

他自己決定的，是父母、長輩或是教練等別人幫他決定與安排的。第三類是「尋求方向型」，就是說個體現在還不知道，不太清楚應該往那一個方向發展，但是他們很努力的去想要知道，他現在所擁有的知識與技能，可以往那一個方向發展。第四類是「迷失方向型」，就是說個體對職業及價值觀念還沒有定型，不知道將來所去何從，因而只好得過且過。國內有關生涯規劃的課程，在一般大學裡廣受大學生的喜愛，但在運動的領域中，有關運動員生涯規劃的觀念與認識，尚有待體育教師、運動教練與運動員本身，共同建立起正確生涯規劃的觀念與認知，以協助運動員依據本身的人格特質、興趣、能力與價值觀等，及早規劃好從運動場上退休下來後的人生之路。而生涯規劃不僅僅是在探索、計劃自己投注一生的事業，而且還包括決定自己的生活方式與型態，所以生涯規劃是一個

他主定向型」，其職業取向與價值觀念已定型，但這個方向不是



不斷改變的動態過程，個體必須在過程中不斷地評估自己的能力及價值系統，以期與實際環境的變化和個人的需求結合。而從探索自我、了解自我、接納自我到發展自我，便成為運動員在規劃自己人生方向的必經過程，經由從認識自我與了解週遭環境的變化過程中，個體會產生下列幾個問題：

(一) 我可以做什麼：了解環境中的挑戰與機會。

(二) 我能夠做什麼：了解自己的長處與限制。

(三) 我想要做什麼：了解個人的價值觀。

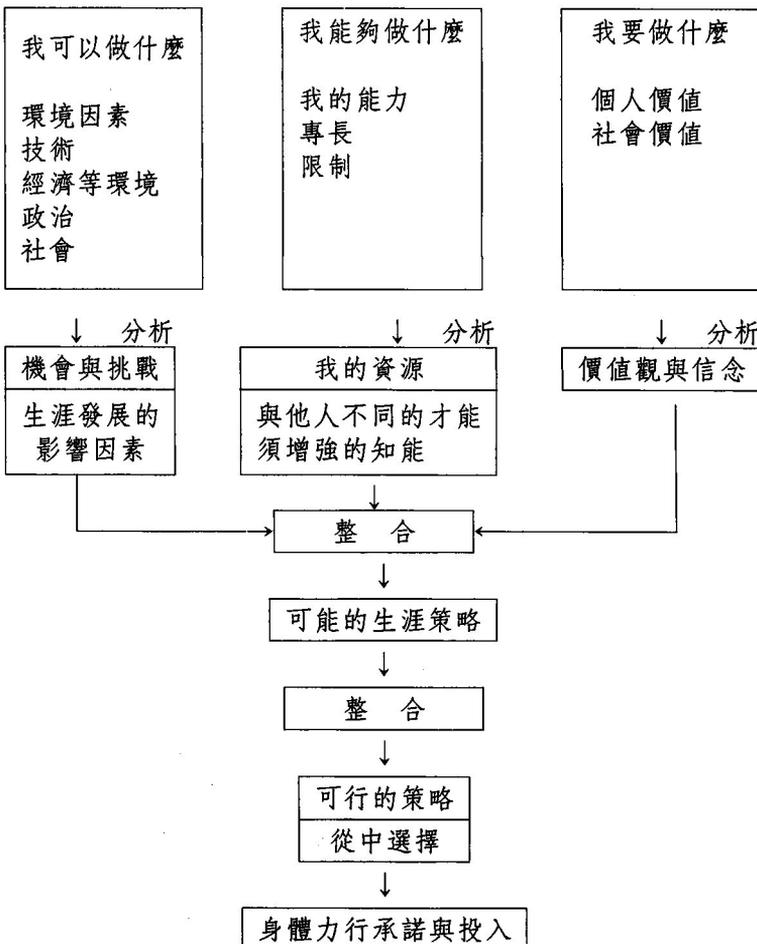
(四) 我應該做什麼：了解整個社會價值與生涯策略的關係。

而個體對於這些問題的認知，就會形成如圖一所示的「機會—能力—價值」生涯策略決定模式(黃惠惠，民79)。

由圖一可以清楚的看出，在做生涯抉擇時，必須先就環境狀況，

了解可能的機會與挑戰(運動情境與環境)，考慮自己的能力與條件(與眾不同的才能，生理條件，心理狀態等)，如此才可以產生若干可能的生涯發展策略，然後再加上個人的價值觀、喜好與興趣，以及家人、社會的期望等的考慮，篩選

出可行的策略與方案，最後從中選擇最適合自己的方案，然後全力以赴。  
四、運動員生涯轉換的典範  
底下筆者擬介紹三位曾經在屬於他(她)們的運動領域中，吡吡一時的風雲人物，在訪談過程中，



圖一 機會—能力—價值模式  
(取材自黃惠惠，民79，P.57)





●運動員成功生涯規劃典範之一 周立里小姐(中國電視公司新聞記者)



●「超越自我，邁向高峰」是運動員追求的目標，同時也是生涯規劃的導向



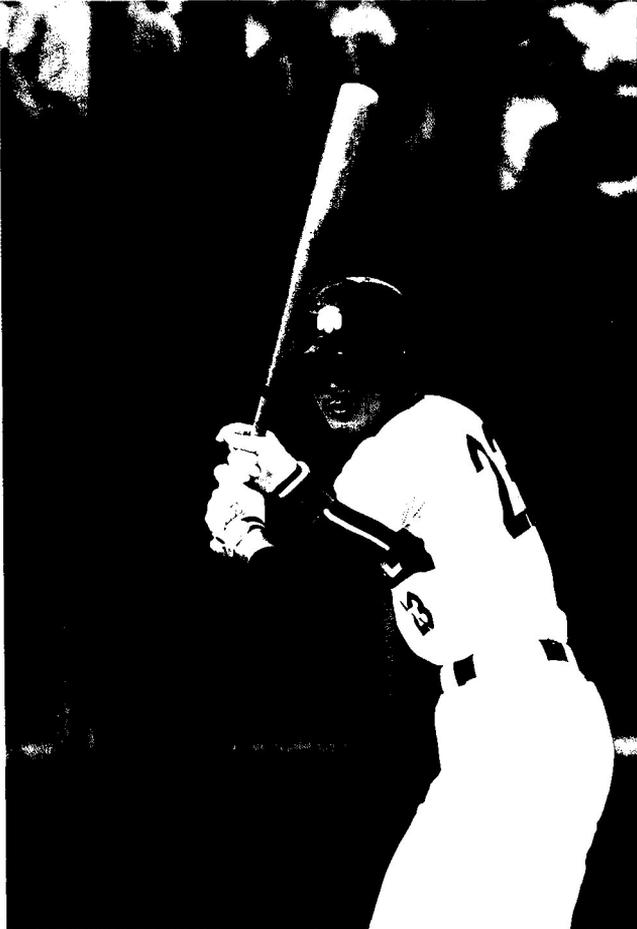


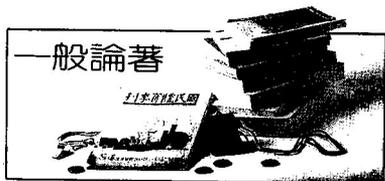
●運動員成功生涯規劃典範之二

李蕙貞小姐(國立雲林技術學院教師)

●運動員成功生涯規劃典範之三

龔榮堂先生(私立中國文化大學體育系教師)





雖然他們都謙稱自己並不是成功生涯轉換的典範，但基於與筆者熟識（同學或同事），他（她）們也都樂意將自己的成長經驗與奮鬥的歷程與所有的運動員分享和共勉。以下是他（她）們訪談的摘要部份：

（一）受訪者：李蕙貞老師

1. 現職：國立雲林技術學院講師

2. 所參與的運動項目：田徑（標槍，現仍為國內舊槍記錄保持人，成績為57.34公尺）。

3. 參與該項運動到退休的年數共計：15年（1979～1993）。

4. 在您運動生涯中，最讓您引以為豪的比賽是哪一次？為什麼？

參加1984年洛杉磯奧運。

奧運精神、志在參加、會見世界一流的運動選手共襄盛舉。

5. 當您還是運動員時，您是如何規劃您的運動生涯？

設定成績的目標、培養學科方面的興趣朝多元化方面進展、到

美國學習標槍方面的知識、開闊人生的里程碑，不僅是體育的，而是個人的成長，學習獨立，汲取多方的經驗。

6. 您對於運動員的生涯規劃，有何建議？

逐漸培養自己多方面的知識及興趣，設定自己的目標，時間進度表，短、中、長程目標。如何達成這些goal，請教各位專業的人員（例：心理、學科等）協助規劃生涯。

補充說明部份：李蕙貞老師於國小六年級時，參加地區六縣市壘球擲

遠比賽，在比賽中被發掘具有投擲方面的潛能，隨即進入左營訓練中心，接受長期的訓練（六年），並於

1985年獲得保送國立台灣師範大學

體育系就讀的機會，當時她因訓練與比賽的機會，亦獲得田徑協會（聯合報系支持）的資助，在衡量自己

的興趣與志向之後，毅然決定放棄就讀師大體育系，而隻身前往美國

的楊百翰大學接受訓練並就讀企管系，當時因腿傷的關係未達到繼續給予資助的標準（僅有第一年獲得補助），但李蕙貞依然堅持自己的信念與毅力，在美國完成了大學的學業，並獲得運動管理碩士學位和美國語文教育[TEFL]的資格，在美國求學與訓練的時間，長達九年，並於1994年決定回國貢獻所學。

（二）受訪者：龔榮堂老師

1. 現職：中國文化大學體育系助教（棒球隊教練）

2. 您所參與的運動項目為：棒球

3. 您所參與該項運動到退休的年數共計：22年

4. 在您運動生涯中，最讓您引以為豪的比賽是那一次？為什麼？

世界青棒賽、亞洲盃、會長

5. 當您還是運動員時，您是如何規劃您的運動生涯？

參考該項運動在社會的情



況，再審視本身條件，分析個人性向再規劃時間表。

6. 您對於運動員的生涯規劃，有何建議？

(1) 確實瞭解本身條件。

(2) 對將來的方向定位。

補充說明部份：龔榮堂老師從小學五年級（台中市忠孝國小）開始接受棒球運動的訓練，並於高中二年級時當選國家代表隊（青棒），而且獲得保送文化大學體育系就讀的機會，大一時當選為成棒國家代表隊，並於1989年漢城亞洲盃時，取得打擊王的榮譽。在大學時期龔榮堂已將自己的訓練與求學的比率重新調整分配，並於大四當選為華岡青年（模範生）。1990年，龔榮堂年

想，開始為自己轉任教練鋪路，雖然合庫棒球隊已為龔榮堂安排了退休後的工作，但他認為那不是自己的專長，亦非自己的志趣所在，毅然放棄了合庫所安排的工作，並於1994年返回文化體育學系擔任教練工作，同時於1995年考上文大的教練研究所，龔榮堂在自己的棒球生涯的每一個十字路口都做出正確而適當的選擇。

(三) 受訪者：周立里記者

1. 現職：中國電視公司新聞記者

2. 您所參與的運動項目為：足球

3. 您從參與該項運動到退休的年數共計：5年

4. 在您運動生涯中，最讓您引以為豪的比賽是那一次？為甚麼？

國際女子足球邀請賽。  
交了很多朋友，特別是記者朋友。

放棄了高薪的職業棒球，轉往日本打業餘棒球「取經」，二年後回國（1991），曾有職棒再找上龔榮堂加盟，不過龔榮堂依然堅持自己的理

5. 當您還是運動員時，您是如

何規劃您的運動生涯？

足球生涯沒有特別規劃，倒是記者工作自大一開始即參加廣播戰賽，到校外（世新、政大、輔大等）旁聽新聞課程。

6. 您對於運動員的生涯規劃，有何建議？

興趣至上，能在退休後從事相關的教練、教職、運動用品工作可優先選擇，但亦可嘗試更具挑戰性的新聞事業。

補充說明部份：周立里記者於國中二年級（台北市誠正國中）開始接

觸足球運動，於高三時獲選為國家代表隊（良玉隊），並獲得保送國立台灣師範大學體育系就讀的機會，在唸師大體育系一年級時，因嚮往

新聞記者的工作，原本想要休學重考，經過當時導師（莊美鈴教授）

的輔導後，繼續留在體育系就讀，並展開一連串的計劃與修課，在大二時開始前往政大與世新選修大傳

理論、廣播電視等新聞系的課程，





在大三、大四時亦在師大社教系新聞組選修了12個與大眾傳播有關的學分。大學畢業後周立里分發到中和國中，擔任二年的體育教師工作，1988年考上國立體育學院體育研究所，並於體研所修業期間，趁地利之便，前往輔仁大學大傳研究所選修傳播研究法。1992年中視招考新聞記者，周立里的體育背景加上長期的自我充實與努力，終於實現了她規劃經營多年的記者夢。

在訪問上述三位成功而傑出的運動員後，筆者感覺到他們（她）們都有幾個共同點；那就是對於自己的人生目標很清楚，而且都懷抱著無比的努力與信心，縱然途中有許多不如意與挫折，但是他（她）們愈挫愈勇，永遠不放棄自己的理想與夢想，一步一脚印地充實學識與知能，穩健地邁向屬於她（他）們自己的人生。

## 五、結語

在運動場上要達到非凡卓越的

成就，除了運動員本身要有良好的秉賦之外，亦要付出相當多的心力與時間，再加上客觀環境與整體社會條件的配合，才能造就出優秀出眾的運動員。而任何一位運動員，無論其主觀上是否願意繼續投入在運動訓練與比賽的環境中，限於生理因素與運動環境的考量，終究必須從運動場上退休下來。所以生涯規劃對於運動員而言，不僅僅是一種觀念，而且也是一種生活方式與整體人生的發展。而在作生涯規劃時最重要的是要先自我分析，以了解自己的性向與優缺點，其次要設定適當的目標，以作為努力的方

向，再來則是要擬定妥善的計劃，以便充實自己的知能與技藝，逐步達到自己所規劃的目標。除此之外，處身在科技發達、資訊爆炸的時代裡，運動員也應體察到社會環境的脈動與變化，時時保持學習的心、充實自我，要有不讓往事成未來的心境，並充分發揮在訓練與比

賽過程中，所學習到的能吃苦耐苦、耐煩、堅韌性、毅力、自信心等特質。俾便為己開創出退休後的另外一片天空，同時也使得邁向人生的之路，成為自我實現與造福人群的歷程。

## 參考文獻

- 全樹人(民79)：大學生的生涯規劃。國立台灣大學心理衛生手冊(161-178頁)。台大學生輔導中心編印。
- 張春興(民79)：成長中自我的探索(四版)。台北市：東華書局。
- 黃惠惠(民79)：生涯發展與規劃：我的未來不是夢。台北市：張老師出版社。
- 羅文基、朱湘吉、陳如山與黃炳煌(民84)：生涯規劃與發展。國立空中大學出版。
- 劉一民譯(民80)：運動員心理學。台北市：桂冠圖書公司。
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## ENGLISH ABSTRACT OF THE ESSAYS

promoted to women in our country. Rope jumping is economic and easy to be applicated, which are greatly suitable for women who are busy between work and family, besides, it doesn't charge so much like health clubs. Yet, we also have to realize that there is no miracle in rope jumping, we still have to spend certain time on it, and self-training step by step. After a period of time, women will be benefited from it with improved body figure and good health condition, than, selfconfidence are thus established.

### ■ Exercises Taken by Women After Childbirth

TSAI, Jin-chiue

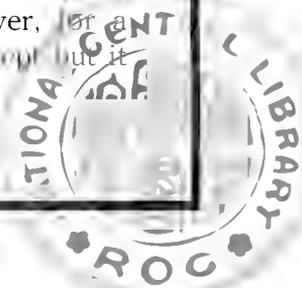
Women after childbirth with special biological phenomenons will have reactions which differ from people in common condition while performing sports activities, the chances of getting sports injury are higher than common people, and that is why women after childbirth need special cares.

However, the above reasons should not be taken as the excuses to quit exercises. The only thing is to have doctor's permission before performing any exercises, according to certain principles and notes, and be aware to start from low-intensity sports. According to the above principles, women after childbirth will be able to enjoy fun brought from exercises. Taking exercises are also helpful to the recovery of women after childbirth as well as improve and maintain whose physical fitness.

### ■ Sportman Career Planning

CHOU, Wen-shan

Being a sportman has to realize that one day he(or she) must retire from sports field despite the subjective point of view that he(or she) still wisher to devote himself(or herself) to sports training and competition environment, because he(or she) is limited by biological factors and realistic environment in sports world. However, for a sportsman, sports career planning should not only be a concept but it



## ENGLISH ABSTRACT OF THE ESSAYS

also has to become part of everyday lives and for the whole life long development. Before making sports career plans, the most crucial thing is to do self-analysis in advance, understand one's disposition as well as merits and demerits. Secondly, setting up a sound programme which enables oneself to improve knowledge and skills. Afterwards, one will achieve the goal set up himself(or herself) step by step.

### ■Children's Physical Growth and Exercises

WANG, Ming-nan

The authority of school should encourage children to take sports as part of their everyday life. People pay too much attention on physical fitness level, and the only concerns are to enable children pass physical fitness test through training, which may achieve the physical fitness level yet the importance of regular exercises is ignored. Here, I have to emphasize that how to pass the physical fitness test which is just a short term of goal which children are working for, however, it doesn't mean a long term of life condition. In 2000 year, the national health goal of U.S.A is to promote sports level, with great emphasis on sports(U.S. Public Health Service, 1990) instead of physical fitness. What they emphasize is to encourage children taking exercises more than ever, and to promote midden intensity sports instead of low intensity sports(U.S. Public Health Service, 1990).

### ■Management & Maintainance of Drinking Water Facility in School

WANG, Jen-Guei

In order to effectively keep the safety of drinking water in campus, the primary consideration of sanitary should include the following concepts; A sound, detailed and regular examanation and observation system are definetelly necessary to be applicated no matter how excellent quality the drinking water facility is. Only through a very sound examination system, than, the drinking water facility could offer our school children clean & sterilized water, otherwise, the facility might become a hotbed of germs.