

休閒的積極意涵

運動文化與品格教育

林耀盛 國立政治大學心理學系教授

前言：學院中的休閒與生產

運動不僅是鍛鍊體魄，更是超越極限的自我實踐，是人類存有（existence）的象徵。運動一方面體現自我認同與競技展現，一方面考驗榮譽精神與合作意識，運動過程中的淋漓盡致發揮，呈現高峰經驗。運動投入的「流（flow）」體驗，不但在個人技巧與環境挑戰裡，形成一種知覺適配性，同時建構高度明確的聚焦注意力，形成活動中的內在愉悅感，進而自我實踐（Cervone & Pervin, 2008）。

然而，運動在校園課程，經常被忽略。按照社會學者Bourdieu的看法，學校／校園（school）語詞源於Skhole，在希臘語言中，是學園、學校和休閒的意思。古希臘，在學園裡活動的人是有閒暇的人，這個詞彙後來演變為經院、學院的意思。所以，學院觀點是一群閒暇階級，以嚴肅地玩遊戲性情，所編織出的看法或意見（譚立德，2007）。進言

之，學術人或學院人是某個能夠嚴肅地進行遊戲的人，因為他的身分確保他有這樣做的所有手段，亦即，有空餘時間，沒有生活壓力，進而生產知識與涵養品德。

因此，校園或學院，是閒暇中確立專業訓練與鍛鍊品格教化的場域，運動、休閒、學校及生產，是密不可分關係。校園若能重視運動文化的精髓，才能打破運動只是消極健身，或是學習成就或動機低落者的出路。如此，才可能重新喚回具備運動閒暇意識的積極生產者，運動不僅是身心健康的要素，更是貢獻社會力量的發動機。

打破運動員刻板印象的迷思

先從一則報導開始。北京奧運勇奪游泳項目八金的費爾普斯，2009年因吸大麻又成為鎂光燈焦點。還記得當時他締造運動傳奇，加上他本身的「注意力缺陷」發展障礙，卻能夠轉移生活目標，克服心智疾患障礙，成為時代逆勢成長的新典範，讚揚之聲不絕於耳。

而隨著吸大麻事件曝光，當時報章雜誌大量報導其私生活不檢點，彷彿金牌蒙塵，那位陽光健康男孩，一下子成為吸毒的、敗德的壞榜樣。人真的可以如此快速二元分立？還是因為我們對於運動世界的想像，只允許英雄追尋的成功旅程？或是因為我們始終錯認，以為「名人」是一種「概念」物，可以遠離五光十色的誘惑？

只是，一個注意力缺陷、控制力較差且人際關係應對力相對薄弱的成長經驗者，歷經的挫折和嘲諷，自然比所謂的「正常人」還要來得多，但我們卻鮮少關注。個體是如何學習或經驗到大麻，固然是個問題，但若「飛人」菲爾普斯事件只是新聞，船過又是水無痕，我們對於所謂的「發展遲緩」和「運動明星」的認識，是否又回到道德尺寸丈量而已？

因為發生不利事件，「聖潔」墮落成為「污染」，其實是以道德區域的邏輯劃分「清新健康」與「非清新健康」的範疇，個人經驗、資質和努力的差異性被泯滅，如此的切割術，形成新身分認定的一種要素，如同我們總以「暴民」統稱「公民不服從」運動者，而不去細究脈絡和理念。所以，當報導菲爾普斯攜帶毒品或敗德無度的全稱話語，正是抵銷了運動事件成為集體記憶背後的歷史性意義。

真正的「體育運動」，應當是規則明確限

定了什麼是可以做的，什麼是不可以做的。成為運動者，意味著一旦參與這項活動，我們的行為就要遵循所接受的規則。只有懂得肯定隊友、尊敬對手並尊重觀眾，體育才真正成為體育。但當今運動經常依附商品化，往往成為商業表演，於是，運動隨之而來的名利雙收，往往也使人失足於紙醉金迷。

不過，仔細回想，在準備比賽時，上層單位為了爭冠取勝，有時不按部就班，揠苗助長不說，超時練習、體罰或語言虐待時有所聞，這樣的行徑，其實是無異於指責運動員服用興奮劑或類固醇，都是不道德的行徑。榮譽固然重要，但養成運動過程的合群與尊重，更是不可見的可貴人格資產，以身作則更是品德化育「見賢思齊」的仿效歷程。生活當然不會只是道德無限上綱，也不是只為了競爭。我們都是「易犯錯的人」，要減少犯錯率，當然不能僅歸因於個體特質、人格和傾向，更需要創造新體育精神吧！

運動促進身心健康與鍛鍊品德

然而，為什麼需要推廣運動品德教育？湯川充雄曾指出，棒球教育對於日本人的效果，包括培養高尚的人格、團體性格的優美風格、犧牲精神、不屈不撓的精神，以及專心一致的精神。同時，在智性上，棒球亦能涵養正確的精神。

判斷力、決斷力、思考心和智德的應用。所以，棒球可以是一種修煉心性的武士道精神，也是日本現代化過程的一股社會力。台灣運動（特別是棒球）也是重要社會力，但超越勝負邏輯，昇華運動品格的培養，更是校園重塑閒暇文化的重要議程。

運動競技帶給人們的不只是激情、歡樂及想像，更是激發一種人類潛力的動能。再看一則報導。

一篇健康心理學報導提到，「死忠運動迷（diehard sport fan）」無所不在。該篇報導提出，2004年波士頓紅襪隊，在美聯冠軍系列戰，本來以1比3落後洋基隊，但居然奇蹟般的逆轉，連贏三場擊敗洋基，挺進世界大戰。最後，打破「貝比魯斯的魔咒」，奪回失去一世紀的冠軍。重點是，2004年紅襪隊和洋基隊扳成3比3平手，可以進入美聯冠軍戰第七場殊死戰役時，當晚在醫院急診區的人數比例，比平日預期的數目還要低15%。相較於當洋基隊率先聽牌，紅襪看似無望封王又要重新等待一年，當時醫院急診區的人數比例，比預期數目還要高出15%。由此顯示，運動狂熱對於健康的緩衝效應（Sarafino, 2008）。

其實，決定至急診區接受傷害處理，是個人審慎思慮的行動，但對於著迷於進行中熱戰的運動迷而言，他們可不這麼想。當然，可能是因為對棒球戰局的專注涉入，使得他們不去

注意病情症狀；或是他們有注意到症狀，但將其評估為無礙，不受影響；或是經過損益分析後，他們決定先看球賽，將看病延後幾小時，認為如此行動差異不大。即使，若病情嚴重，延後數小時就醫，影響差異可大了，但死忠球迷，就是拼了。

由此，某些運動熱情，可以燃燒鬥志抵抗病魔，或是將關注焦點轉移，或是找到生病負向情緒的激昂轉折點。所以，如何在失落低迷中，脫困而出，有時是需要一種狂野性的思維和活動，運動總能適時扮演如此的安全瓣角色。觀賞運動者是以生命投入運動熱情，運動者如不以誠實、認真、榮譽感與正義心完成比賽，這不僅是背德（bad faith），更是一種本真自我的逃避，無法承擔選擇的責任，是虛無的存在（Sharf, 2008）。若無視此，縱使贏得比賽也是輸了人生，從運動高度到存有深度，是運動作為在世存有（Being-in-the-relationship）的極致體現。

結語：從地面望向星空的懷疑與懷舊

西班牙諾貝爾獎得主拉蒙卡哈德曾說：「如果你在用熱情跟智慧去探索任何事物的時候，它會把它的秘密透露給你知道。」光有知識不夠，如果不能轉化為有意義的運用知識，無法成為智慧。懷疑與懷舊，是運動智慧孕育的途徑。

懷疑，哲學起於懷疑，文化、運動與科學也是。透過運動生活與極限挑戰，對自身提出懷疑，才可能突破極限，自我實踐。球場上的比賽過程，正提供一種場域，當政治二元對立，運動的集體特性，建構有機連帶的社會分工本質，流動日常生活以運動語彙接近人際互為同理瞭解的可能。運動的夢想是使人相信，還存在一個地方是「只要努力表現，榮耀就會跟著到來的正義世界」，這樣的正義精神在現實生活已不多見。但我們需要這樣的想像，所以積極投入運動的熱情與承諾。

懷舊，是一種經典哲學的重現，希臘文明的重訪或人文精神的復甦，不是一種返祖式鄉愁回歸，而是一種系譜學上的溯源，在文化的根基上找到更適切性的土壤。運動競技的最高殿堂是奧運競技場，奧運是一種希臘文明精神復甦的表演，體育不僅是一種技術，更是藝術，是一種將人性疏離的工具理性，轉化為人性接觸的認同活動。從歷史感建構運動認同，經驗與智慧需要傳承，對於一些兼具品格與技術的重要運動員記錄，學習者或許無法在運動場上進行現場楷模學習（live role learning），但經由觀覽影音檔資料，透過象徵學習（symbolic learning），新世代運動員透過教導（education & persuasion）過程，深化技能與鍛鍊品格，更可累積社會資本。

存在主義大師卡夫卡說：那個預言說，

我們將像海邊的沙和天上的星星。那麼，我們現在已經像沙一樣受到踐踏，星星的命運什麼時候能夠實現呢？耐心，我們才能夠忍受折磨與考驗。運動品德與操守的培養，無法一蹴可幾，要看見光芒，需先擺脫運動員刻板印象與運動文化虛無化的意識形態迷思，才能提昇運動品格與榮譽國格。

參考文獻

- 譚立德（譯）（2007）。*實踐理性：關於行為理論*。上海：三聯書店。（Bourdieu, P., 1996）
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2008). *Personality: Theory and research* (10th edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (6th Edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sharf, R. S. (2008). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (4th Edition). Australia: Brooks/Cole.