



運動員生涯轉換之探討

黃小熒 國立體育大學體育推廣學系研究生

前言

當「練體育沒有前途」是這個社會中普遍的想法，那身為運動員的你，是否也曾經問過自己：如果有一天，我不當運動員了，我可以做什麼？除了運動專項技能外我還會什麼？這應該是讓很多運動員一直處於不安、不確定及迷茫的狀態。

對許多運動員而言，從運動場上退下來要面對的現實是很殘酷的，因為他們所受的訓練讓他們可能只懂得運動本行，轉變生活型態並不容易。洪聰敏（2002）指出運動員在追求成績的同時，往往忽略了自己在運動以外其他領域潛力與能力探索及培養，使得自己在運動生涯終結後，面臨要轉換舞臺時心理調適產生了問題。臺灣飛人陳信安在

第十一季SBL超級籃球聯賽開幕日閃電宣布退休，決定要轉任球團母公司「璞園建設」董事長秘書，結束球員生涯。主要原因是和身體健康有關，他說因為膝蓋傷勢復原狀況不如預期，不想再讓球迷苦等，才會決定轉換跑道，結束球員生涯，他強調，這個決定不是句點，而是分號，轉換角色是新的開始。

在一般人的印象及認知中，運動員在運動場上退役後，大多的運動員都是選擇擔任教練或教師工作，依然繼續從事著體育相關行業，但確也有少數運動員退下戰袍後，選擇離開了最熟悉的運動領域，開創自我的另一個世界。運動員除了運動之外，還能做些什麼？實際上，有不少人除了在運動場上叱吒風雲，還是有辦法闖出一片天。例如：擁

有「飛躍羚羊」美譽的紀政，1981年「轉換跑道」從政，當選立法委員，連任三屆立委。2004雅典奧運中勇奪銀牌之跆拳道運動員黃志雄，如此輝煌及傲人的運動成就，但在生涯轉換的抉擇，他卻和別人選擇了不一樣的方向前進，也由體壇轉入政壇。在1988年漢城奧林匹克運動會拿下金牌之跆拳道傳奇陳怡安，從運動員生涯退役後在面對生涯轉換時，並沒有和一般運動員一樣選擇體育相關領域的職場，反而利用自己的興趣開啟了另一個舞臺。臺灣職棒球員轉型最成功者莫過於黃平洋。他自創「黃平洋鐵路便當」，不但成功開創第二春，還吸引前三商虎林仲秋、前味全龍林光宏等球員加盟。跳高國手陳鴻傑自創單車服，網拍營業額每月3百萬。前裕隆球員陳俊介在結束球員生涯後，轉戰餐飲業，開設17 SPORTS運動主題餐廳。希望藉由本文，來讓大家知道，運動員除了在運動場上的表現外，進入職場後仍然可以有自己的一片天；讓大家知道，練體育，也是可以有的前途的。

生涯發展的概念

早期人們較為重視「工作選擇 (occupation choice)」而後轉為「職業 (vocation)」；直至1960年代以後，「生涯」才被廣泛使用與討論 (Crites, 1969)。Super (1984) 指出生涯包含了個人一生中職業角色與生活角色的發展過程，此種過程是個人與社會環境之間、自我觀念與現實之間的一種調和過程。蔡培村 (1995) 指出生涯在「心理上」係指個體心智與人格上的成熟與變化，在「社會上」則是指個體的社會角色與責任義務的轉換。牛津辭典中生涯意指「道路」，衍生為人生的道路或是發展途徑之意。莊子養生篇中指出：「吾生也有涯，而知也無涯。」涯是邊界的意思，是說我們的生命有限，但是知識卻是無盡無窮的。本文將生涯的定義分類如下：

一、社會學面向

生涯包括個人一生中所從事的工作，以及其擔任的職務、角色，同時也涉及其他非工作或非職業的活動，及個人生活中食衣住行育樂各方面的活動與經驗 (林幸臺，1987)。楊朝祥 (1989) 提到若以社會學面向來界定生



涯，此派觀點認為生涯可說是角色、職位、活動與進程，而這些角色、職位、活動與進程則是由社會制度所預設的，它強調的是客觀的、行為的事件方向。

二、心理學面向

Sharf (1997) 從心理學面向來界定生涯，其認為生涯可以是種身歷其境的經驗、或是自我認定的生活型態與知覺。而這些經驗與知覺則是現象學的，甚至是相當主觀的，它強調的是人如何看待自己與外界人事物關聯所產生的意義，此種意義的重要性在於其能夠協助個體發展較為清晰的自我概念，進而表露出個人獨特的自我發展組型 (詹俊成, 2013)。

三、小結

綜合以上社會學與心理學兩方觀點，生涯可分為兩種層面：1. 外在生涯：指個人在一生中，一連串顯而易見的與工作結果有關的發展過程。2. 內在生涯：指個人在生活中一連串的活動設計、協助發展較清晰的自我概念，並使這一連串的計畫是對個人有意義的 (Van Maanen & Schein, 1979)。Beach (1979) 認為生涯是指一個人一生所經歷、從事的工作以及投入工作時所抱持

的態度與動機。林幸臺 (1980) 提出生涯的概念範圍及於個人的一生，而其內容則涉及個人生活中食衣住行育樂各方面的活動與經驗，而其發展則為一生當中連續不斷的過程，經此過程而塑造出個人獨特的生活形態與人生目標。

運動員職涯規劃及生涯轉換之要素

「生涯」是每個人生命中必經的歷程，這其中包含了你選擇了什麼職業，想要過什麼樣的生活，想要組織什麼樣的家庭，是我們人生所有的總合，生涯的主要內涵即在於以自己為出發點，在各個不同的發展階段中去詮釋並扮演好這些角色。因此，應有妥善規劃。生涯轉變是人生命的一部分，這包含著個人角色、關係、工作、信念及個人假定的改變。所以伴隨著生涯轉換而來的是重新學習與再次探索。對運動員而言，多數的運動選手，在選手時期，通常都只專注於當下的專項訓練，對自己未來的生涯無暇去思考規劃，一旦到了退役之際，才開始考慮到自己的將來，多半已不可及。其實，如果我們再重新去檢視一下，我們也許從十歲開始受訓當選

手，在二十歲到三十歲這一段黃金的歲月或許會覺得很漫長，但反觀你生涯轉換後的時間，其實你的職業生涯還有大約三十年，是否更要去想自己的方向？生涯規劃的主要內涵即在於以自己為出發點，在各個不同的發展階段中去詮釋並扮演好這些角色。

職涯規劃意指一種追求生涯發展的個人定位。職涯規劃的基本問題有：自己是誰、自己想要如何生活、自己想要在哪裡生活、自己將如何營生、自己將和誰共度人生時光等（李素卿，1997）。而在漫長的職涯路上仍有許多關鍵時刻，需要下判斷、做決定，因此在知己知彼之外，似乎還應加上抉擇、計畫與行動的這一環，始能確定職涯發展有確切的成果。因此，從職涯規劃的角度來看職涯發展能否成功，實與知己、知彼、抉擇三要素有密切關聯（林幸臺，1990）。在做職涯規劃時，要求自己一定要：1. 堅持到底，不達目的，絕不罷休。2. 設定方向，找尋自我的方向。3. 認識自己，評估自己，自己要的是什麼，或透過親朋好友的建議來定位自己。4. 認識職場，善用資源，清楚認識每個不同的職場特性。5. 確立目標，

整合各種相關因素，並評估其可行性，在修訂方向後，定出具體可行的方案與目標。6. 充實自己，要考慮自我的準備教育與訓練是否足夠，如何進修與充實。7. 自我檢視，正面思考，滿意時再接再厲，更上一層樓；偶遇挫折時也不用氣餒，採取必要的因應措施，成功時享受掌聲，失敗時享受人生。就當作是人生經驗，自信將提高，更有信心的面對另一個目標的開始。

一、重現一個全新的自己

研究者2010年訪談黃志雄時，他指出「心態要健全，心態歸零，跟比賽一樣不是每一場都打的好，但打不好沒關係，你只要檢討、歸零、重新開始，所以你每天要不斷的歸零就像重新開機。因為你就像一個小baby一樣，就把自己當作是新的，這樣的去學習，也不要怕失誤和挫折。」將自己「歸零」，享受每一次新的體驗，人的一生，學習是永無止境的，綜合認識和考慮自己的興趣、能力與職業社會價值、就業機會，開始進行擇業嘗試。生涯轉換像是一場個體與環境中的交易作業，而個體看待生涯轉換的價值評估是生涯轉換的關鍵性成敗點，意即個體是以正向、負向的



觀點；是以危機或是轉機來看待生涯轉換，影響個體能否勇於接受挑戰而穿過重重困難。認清自己現在所佔的優勢地位，當許許多多好運降臨在你的身上時，同時也要以感謝的心情迎接繼起的責任。Supre（1984）提出生涯規劃的目的在於協助個人成為生命的主人，讓個體在人生每個階段能夠做該階段該做的事。

二、認識自己，提早做準備

跆拳道選手陳怡安曾在受訪時提到：「在退休之前我就去加強很多的東西，那這東西需要加強的是什麼必須要先去了解自己喜歡什麼，雖然我不知道我以後要做什麼，但我一直不間斷的學習新的東西，就是因為我都一直在學習，所以我在接觸新的東西的時候，了解自己除了運動之外的可能性。離開運動場，只要願意學習，還是可以有很好的發展」。運動員應為自己的生涯轉換提早做準備，提早去了解自己除了運動之外喜歡的是什麼（Supre，1984）。清楚了解自己是什麼樣的人、釐清自己的價值觀與生涯方向，並透過不斷的學習與體驗，去找到自己的另一個興趣（Osipow，1983）。每一個工作性質不一樣，

故不論是多小的轉變，所牽扯的人際互動、心理感受與調適程度亦隨之不同，所以伴隨著生涯轉換而來的是重新學習與再次探索。「追求自我的實現」、「自我能力的開發」、「追逐你的理想」及「創造一個全新的我」將自己潛在的能力發揮出來，使他們發揮功效，這才是人生的發現。林清文（2001）研究顯示當運動員即將退休時，常因他們特殊的生活型態，對生涯充滿的不確定，導致個人在生涯發展歷程中忽略個人對自我及環境之了解，進而未能擬定較切合實際的生涯目標和計劃。做你所愛，愛你所做，在不同的生涯發展階段，皆有其不同的生涯任務待完成。學習去改變，改變就是要拋棄改變之前的東西，如果不這樣，就無法去吸取新的東西。而改變的關鍵在於自己有沒有拋棄的勇氣。按照每個人不同的能力和興趣，考量自己的環境和需求等因素，為自己找到自己想做的事、自己喜歡做的事、適合自己的事，而不是去做被迫要去做的事也絕不是別人認為好的事。

三、為自己找尋另一個夢想

運動員生涯結束而你的人生才正要開始，陳淑娟（2011）表示運動員本身

要有面對生活與工作的準備，主動尋找各種進修管道，培養第二專長及增進專業知能，鼓勵運動員勇於面對改變，並嘗試不同領域的學習、創新亦是成功的人生跑道轉換美好的經歷。不同的人生階段會有不同想法的考量，該如何加強、該何時轉變，也是身為運動員必須要面對的課題。鼓勵選手們勇敢探索、思考與選擇，並學會為自己負責，才能創造屬於自己的未來。Gould (1979) 認為成人生涯的各階段皆存在著某些危機，但若解決這些危機，便能導向更健康與快樂的人生。運動的世界若已無夢可尋，那就再找一個夢就好，在我們的生活中，面對著很多的困難，很多的事情都需要靠勇氣和信心去完成，如果只是替自己找理由，不去嘗試、不去創新、不去起而行，那你永遠無法知道的方向在那裡。要記得提醒自己總是要在每一次的不確定中保持自信。有夢最美，逐夢踏實，O'Neil和Fishman (1982) 認為轉換是人生命的一部分，包含著價值觀、世界觀及個人外在的改變，有的人會逃避，有的人會歷經痛苦而適應，或許在個人的毅力、生活架構及夢想上會有得有失。超跑選手陳

彥博：「對我來說，自己追逐夢想的同時，可以帶給更多人正面力量，才是真正的夢想。」對於「夢想」兩字有著屬於自己的詮釋。而你的夢想是什麼？在工作歷程中尋求自己的生涯目標與人生價值。經歷過蛰伏轉折期之後，個體對於自己未來會更加深思熟慮，並且重新思考自己的生涯發展與未來的規劃。

四、善用運動員人格特質

身為一個運動員必須去熱愛自己所從事的運動，有了無比的熱情後，自然能樂在其中，便能克服種種困難。在追求卓越表現的路上，不可能一帆風順，壓力與阻力、失敗與挫折是家常便飯。「吃苦」是訓練的基本功，沒吃過苦的選手不可能達到卓越。但成功者的特質是，面對阻力要越挫越勇。運動員的訓練中合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練，每一個運動員訓練的辛勞都是讓人刻骨銘心的。陳淑娟 (2011) 認為大部分的選手通常在童年時期或是青少年階段就在運動員的訓練中培養了適應壓力能力、問題解決技巧、迎合挑戰的能力、設定達到目標的能力、不屈不撓精神、自我動機、耐心、適應力，和了解自己的限制。洪聰敏 (2003) 認為



運動員若將所具備的特質運用於生涯轉換、職業上，並能將自己的這些優勢與工作聯結，一定較容易在未來的事業中獲致成功。季力康（2001）提到運動員心理特徵有高度的承諾感、求勝的慾望與決心、正向的態度與熱忱、自我激勵高度的自我控制、不怕失敗、接受批評與指導、保持沉著等特徵。經歷著大大小小的賽事，每一次的參賽都是一個學習，更要承受著每一次的輸贏成敗，這造就了我們的挫折忍受度，學習在每一次的戰敗，不被失敗打倒，這次輸了下次再戰，就如同在職場的不順利，身為運動員的我們都應該要秉著運動員不放棄的精神奮鬥下去。因此，在競爭運動場上所學習到的這些優勢，包括堅忍不拔、吃苦耐勞、愈挫愈勇的精神及適當的壓力調適等，若能適當的轉換到其他情境或職場，即可創造出屬於自己的一番天地。

結語

在生涯轉換過程中，把每一次的挫折都當成每一次的學習，如果我們總是在剛開始學習某種事物時，一遇到挫折便認為自己沒有能力而放棄，而不去想

想自己最初的學習動機，檢討自己的學習態度是否有何不足，你終究會是個失敗者。很多時候轉念就是轉運，不應總是抱怨或批評，要學習運用正向的情緒來鼓勵自己。「練體育沒有前途」是這個社會中普遍的想法，要讓人們改變這個觀念，也只能靠我們體育人自己的努力。其實並不是每一個運動員在面對生涯時都是那麼的不順遂，當機會來了，時間對了，我們也應秉持著勇往直前、勇於嘗試的精神接受種種的挑戰。建議運動員在運動專項訓練的同時也應多方面去學習及探索新的事物，認識自己的生活型態，反思自己的生涯角色，從中進而發掘自己的第二專長。面臨生涯轉換需要釐清自己的特質與價值觀，清楚自己想要的是什麼。再者應秉持運動員吃苦耐勞的精神，在挫折中不斷的成長與茁壯。有時機會就在轉彎處，先讓自己做好萬全的準備，等待時機到來，成功便垂手可得。期許每位運動員都可以透過自信、健康的自我概念，充分表現自己的能力，為自己生命的發展，生涯的成就，再次創造出不一樣的舞臺。

參考文獻

- 李素卿（譯）（1997）。生涯規劃。臺北市：五南。（C. G. Carney & C. F. Wells, 1995）
- 季力康（2001）。運動員心理技能訓練介紹。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，臺北市。
- 林幸臺（1987）。生計輔導的理論與實施。臺北市：五南。
- 林幸臺（1990）。從生涯規劃談經社變遷中就業服務工作的走向。就業與訓練雙月刊，8（6），8-11。
- 林清文（2001）。不適應與偏差行為的經驗認知理論模式。員林社區大學情緒管理與心理照護課程教學講義，雲林。
- 洪聰敏（2002）。運動員生涯規劃要項。2002年學生運動員生涯規劃輔導人員研討會發表，臺北市。
- 洪聰敏（2003）。運動員的生涯轉換。2003年運動員生涯規劃輔導人員研習會發表，嘉義。
- 陳淑娟（2011）。影響優秀田徑運動員成功生涯轉換的關鍵因素探討（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊朝祥（1989）。生計輔導——終生的輔導歷程。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 詹俊成（2013）。大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之研究（未出版博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡培村（1995）。成人教育與生涯發展。高雄市：麗文。
- Beach, D. S. (1980). *Personnel: The management of people at work*. New York: Macmillan.
- Gould, R. L. (1979). *Transformations: Growth and change in adult life*. New York: Simon and Schuster.
- Crites, J. O. (1969). *Vocational psychology*. New York: McGraw-Hill.



Francisco: Jossey-Bass. O'Neil, J. M., & Fishman, D. M. (1982). Adult men's career transitions and gender-role themes. In H.D. Lea & Z. Leibowitz (Eds.), *Adult career development: Concepts, issues and practices*. New York: Plenum.

Osipow, S. H. (1983). *Theories of career development* (3rd Ed.). New York: Appleton Century-Crofts. Sage.

Sharf, R. S. (1997). *Applying career development theory to counseling*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole.

Super, D. E. (1984). Career and life development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp. 422-454). San Francisco: Jossey-Bass.

Van Maanen, J., & Schein, E. (1979). Toward a theory of organizational socialization. *Research in Organizational Behavior*, 1, 47-91.

memo