

如何透過運動來讓你擁有好情緒？

陳伶君 台北市立東門國民小學教師

我們生活在資訊爆炸、步調飛快的環境中，面對不斷要處理的訊息與多重困難選擇的決定時，壓力常不只是一個名詞而是一種親身體驗，面對壓力的時候，我們容易產生許多負面情緒而造成行為不當，這時到底該怎麼辦呢？吃東西嗎？因為身體需要補充葡萄糖，吃可以滿足這種需求但它會囤積成為脂肪。另一種較被推崇的做法，就是做運動。

運動為何是在抗壓時較佳的做法呢？首先，運動是適合祖先基因的做法。人類在狩獵時代的生活是消耗相當高活動量後才得以獲得食物，因此基因的演化讓我們在不動時能有節約基因來儲存熱量；而現今文明生活中，便利的生活讓我們不需太費力即可安逸生存，這種生活模式使得脂肪容易被囤積而影響健康。運動係全身性的身體活動，是消耗熱量的有效方法，也類似於過去祖先在面對猛獸需動員全身來戰鬥或逃跑的生理反應機制。再者，運動提供互動情境有利正面心理。人越不活動，越容易被團體所孤立，此種情境易啟動壓力荷爾蒙；反之透過運動能帶來活力，增加自信心和提高社會互動，維持良好人際關係，提升正面情緒。另外，以付諸行動 (acting out) 的

心理機轉，可解釋為運動這個行動讓我們停止談論壓力的負面情緒。最後，運動會在生理層面產生變化，促進與正向情緒有關之多巴胺 (dopamine) 和血清素 (Serotonin) 分泌，讓我們有正向情緒感受。

其實運動本身也是一種壓力，它與情緒所造成的壓力不同處在於運動壓力的強度稍高，運動可增加新陳代謝維持體內平衡。特別值得注意的是，適度的運動可視為優質壓力，但不適度的運動則可能造成身體損害 (張育愷，2009)。因此當我們選擇運動來對抗壓力時，就有以下許多面向值得操弄來確保運動的效益：

一、預期效應

美國社會學家Metton(1968)提出「自證預言 (self fulfilling prophecy)」說明了當我們期待某件事的發生，實際上會促成該件事的發生。因此在從事運動前，若對運動的效益帶有正面期望，那麼自然就會促進它的發生，甚至效果更加倍。

把自證預言應用在真正運動前，會有神奇的類催眠效果。舉例來說：當我們在第二段簡

明的闡述運動是抗壓的好方法後，若你在心中已接納這個說法，那麼你在遇到壓力或不愉快時，自然就會較容易選擇運動做為舒壓選擇，這樣做能促使你不斷的正面回饋來達到運動的效果。相同的在學校情境裡，小學生在低年級總是喜愛跑步，而高年級則喜愛程度較低，主要原因是跑操場常被拿來當作懲罰的手段，因此學生自然的把跑操場與負面情緒做連結而排斥跑步。若學校教師或家長能把運動是一種獎勵、是一種利己的觀念正確帶入校園，那麼光想到運動這個概念，就先帶給你一種喜愛、快樂感，也促使運動後的正面效益發生的可能性。

在運動中，自證預言能有效幫助你完成運動的挑戰，如：預期自己能完成今天的運動負荷。由於相信自己能做到，便能朝著這個目標一步步完成。在田徑運動員中有名的例子是：Roger Banniser突破了四分鐘內跑完一英哩的記錄，因為他相信他能達成，而在1954年之前大部分的人不相信人類能做到，因此自我設限阻礙了他們突破四分鐘的可能性。繼Roger Banniser之後隔年就有超過一打的人也跑進四分鐘內的佳績。

二、目標設定

我們總是常在生日許下願望或是在一年之初訂定新年新希望，但這些目標是否真的達成端視你目標設定的技巧，如果訂定了適合自己

具挑戰性又可達成的目標，將會增強自信心、控制感、愉悅感等正確心態，如此的正面回饋將形成良性循環，由近期目標的達成進而促成長期目標的達成。目標設定是一種增進與維持動機的技术，在競技運動領域中能有效的提升表現(Ward & Carnes, 2002; Brobst & Ward, 2002)，因為它間接的經由影響重要心理因素而影響行為，或更直接的導引注意力集中在重要元素、帶動努力、延長堅持、加速新學習策略的發展來有效影響行為(季力康等，2009)。目標設定需正確的使用方能達到效果，我們可遵循Smith(1994)的SMARTS原則來訂定有效的目標：(1)特定的(Specific)—準確的指要完成什麼。(2)可測量的(Measurable)—可以量化來測量你的目標。(3)行動取向的(Action-oriented)—要具體指出必需完成哪些行動。(4)時效的(Timely)—目標可在合理時間內完成。(5)自我決定的(Self-determined)—由參與者自己設定目標。例如：一個從不運動的通車上班族想開始運動，他/她經過評估自我能力和時間後(自我決定)，可以訂定在未來的二週，每週二~三天(時效且有彈性)的上、下班搭公車時(可測量)，要提前一站下車，以快走的方式(特定的)步行到目的地(行動取向)。

三、運動處方的決策

除了目標設定外，計畫也是成功的必備條



圖1 體育教學提供多元課程，培養運動經驗與興趣。

圖2 東門國小中年級學生的中正紀念堂路跑活動，親子、競賽和休閒組共襄盛舉的運動體驗。



件，因此在我們決定運動處方時便相當關鍵。在運動類型、運動強度、運動時間、運動頻率上該如何選擇適合自己又能達到正面情緒的處方呢？

(一) 運動類型

有氧運動和無氧重量訓練皆對壓力反應有正面影響(Holmes & McGilley, 1987)。在運動類型的選擇上可考量個人特質因素、環



3

圖3 運動不分年齡，從小開始快樂運動。



4

圖4 選用改良的樂樂足球在草地上運動，親近自然心情愉悅。

境、運動特性、運動同好、附加價值及個人感受，舉例來說：喜好人際互動的人可選擇開放性運動，如：桌球、羽球、排球等；選擇家裡或工作附近方便的運動場，省時意願高心情佳；運動本身的特性適合自己個性則較有強的動機參與；親友的共同參與會拉近彼此感情增強正面情緒；開放性/複雜性運動的認知促進附加價值高；個人感受尤其在提升樂趣方面特別重要，坊間不斷改良的運動用品、運動規則，如：舒適有型的運動服、樂樂排/足/棒球等，都是能讓運動參與者感到快樂的彈性策略。

(二) 運動強度

中強度運動，在運動後的HPA axis系統反應會低於運動前的HPA axis系統反應，是能降低負面情緒(Buckworth & Dishman, 2002)和增進正面情緒(Mose, Steptoe,

Mathews and Edeards, 1989)，而高強度則否。因此建議採用中強度的運動做為選擇。

(三) 運動時間

運動的分配應包含：熱身、主要活動和緩和運動，因為充份的熱身能避免受傷又能讓身體達到較佳狀態，約進行5~10分鐘；主要活動視個人目的及體能有不同的時間長度，約20~30分鐘；緩和運動可紓緩運動期間的肌肉不適感、緩和血液循環、幫助身體回復運動前狀態，約進行5~10分鐘。

(四) 運動頻率

研究顯示即使是一次性的急性運動也對壓力反應有正面效果，慢性運動能減低焦慮、對心理福祉有正面效應。有研究指出體適能較佳者比體適能較差者呈現較佳的調適壓力能力(Holmes & Cappo, 1987)，因此若進一步

希望增進體適能，一般建議至少每週3-5次運動量。

說永遠比做容易，在您讀到這裡時，腦袋應該有「我可以如何規劃適合自己的運動」的想法了，請把想法化為做法，就在您願意站起換上運動服的那一刻，您就成功一半了，請用行動趕走腦袋裡的每一個讓你運動的理由，加入運動的行列吧！

參考文獻

- 張育愷 (2009)。以心生理與神經心理學的視角探討壓力與健身運動。台灣運動心理學報, 14, 51-71。
- 季力康等 (譯) (2008)：競技與健身運動心理學。台北：禾楓。(Robert.S. Weinberg, Daniel Gould, *Foundations of sport and exercise psychology*, 4th ed, 2006)
- Brobst, B., & Ward, P. (2002). Effects of public posting, goal setting, and oral feedback on the skills of female soccer players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 247-257.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Holmes, D. S., & McGilley, B. M. (1987). Influence of a brief aerobic training program on heart rate and subjective response to stress. *Psychosomatic Medicine*, 49, 366-374.
- Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure*. New York: Free Press.
- Smith, H. W. (1994). *The 10 natural laws of successful time and life management: Proven strategies for increased productivity and inner peace*. New York: Warner.
- Ward, P., & Carnes, M. (2002). Effects of posting self-set goals on collegiate football players' skill execution during practice and games. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 1-12.