

國立臺灣師範大學運動與休閒學院運動競技學系

碩士論文

Department of Sport and Kinesiology

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

專注的藝術：壘球比賽中的心流經驗與哲學思考

The Art of Focus: Flow Experiences and Philosophical  
Reflections in Softball Competitions

姜婷恩

Ting-En Chiang

指導教授：石明宗 博士

Advisor: Ming-Tsung Shih

中華民國 114 年 6 月

June 2025

## 謝辭

時光如沙漏般悄悄流逝，紅土上的訓練依舊，鳳凰花卻已開滿枝頭，轉眼間，研究所的求學生涯即將劃下句點。在這段充滿挑戰與自我追尋的旅程中，我深切地感受到，一篇論文的完成，絕非一人之力。每一位出現在我生命中的貴人，都是我前行路上最溫暖的光。

首先，衷心感謝我的指導教授石明宗老師。從初步構想到完整撰寫的每一階段，老師總是耐心傾聽、精準點評，給予我極大的空間去探索自己關心的問題，又適時提供明確的學術指引。老師溫和卻堅定的眼神，讓我在多次懷疑自己時重新振作，是您讓我相信，原來哲學與運動可以如此自然地結合。

接著，我要感謝李建興老師。若不是老師在課堂與課後的細心提醒與支持鼓勵，我或許無法下定決心，提筆開始這段書寫旅程。老師總能在日常的對談中不經意地點醒我，讓我從混沌的思緒中理出方向，那些對話至今仍迴盪在我心中。感謝口試委員胡天玫教授，與您那份特別的情緣，讓我在口試時總有種安定感。在論文審閱過程中，您總給予我誠懇且中肯的建議，每一次的提問與回饋，都讓我更加思考研究的深度與延展性，您的引導讓我重新看見論文所蘊含的厚度與可能性。如此的啟發，是我這段碩士旅程中最珍貴的禮物之一。

一句「妳要打壘球嗎？」開啟了我和美分老師的師徒情。深深感謝我的啟蒙教練陳美分教練。從國小一路到國中，是您用最嚴謹又溫暖的方式，帶我踏入壘球的世界。您教會我的不只是球場上的技巧，更讓我在不斷發生的錯誤中，學會做人做事的道理。從您身上，我學會了「不驕不餒」、「凡事盡力而為」，這些信念至今仍是我面對人生各種難題的重要支撐。接著，我要感謝高中階段對我影響深遠的潘慈惠教練。您在我最徬徨迷惘的時期，用實際的行動與堅定的眼神告訴我何謂紀律與責任。您的諄諄教誨如同灌溉種子的養分，讓我在壘球這條路上越走越穩，也更加堅信自己能夠在球場與人生中找到自己的節奏。

感謝大學期間陳妙怡老師的教導與陪伴。六年來，不論在學術或球場上，老師總是相信我能做到，在我遇到瓶頸時，您總能提供最實際的建議與支持，是您讓我明白學業與運動可以並行不悖，在這段看似衝突的路上找到平衡，堅持到底。同時，我也由衷感謝凱撒球團林鴻道主席與宋守智領隊，您們如同球隊的精神支柱，在每一場比賽中給予滿滿的支持與鼓勵，也讓我在持續不斷的賽事中，仍有餘力與勇氣繼續進修，諄求未來的更多可能。

選手生涯的最後一哩路，我要深深感謝韓幸霖老師。從高中到國家隊，是您一路帶領我、陪伴我走過壘球生涯中最關鍵、也最艱難的階段。高中時，您是那位不放棄任何一位選手的教練，總是在我犯錯時給予機會，在我懷疑自己時給予信心。是您讓我明白，一名選手除了要有運動技巧，更要有堅定的信念與團隊共榮的心。進入國家隊後，您的角色從指導者轉變為引路人，您不只是訓練我如何面對高強度的競賽，更教會我如何成為一位真正的運動員——有承擔、有紀律、有目標、有情感。每一次集訓的長夜、每一場比賽的叮嚀，您不厭其煩地提醒我們要穩定、要冷靜，也總在關鍵時刻以一句簡單的話語，讓我重新找回比賽的節奏。這些年來，您對我的用心栽培與絕對信任，都讓我銘記在心，時時感恩。能在成長的每一個階段都有您的帶領，是我壘球生涯中最幸運、最珍貴的相遇。

感謝我的家人，尤其是我的父母，謝謝您們從我選擇體育這條路以來，始終如一地支持我。您們不曾要求我要成為最優秀的人，但總是鼓勵我做最努力的自己。在我跌倒心傷、徬徨無助時，您們溫暖的話語總能成為我最堅實的依靠與勇氣來源。謝謝哥哥姊姊在我疲憊的時候總是默默接住我，用陪伴與理解讓我知道：我從來不是一個人。

最後，誠摯感謝所有曾在我碩士階段陪伴過的學姐、同學與學妹們。因為有你們，生活不只是苦悶的研究與訓練，還有歡笑、淚水與滿滿的溫暖。那些一起熬夜、討論、加油打氣的日子，將是我一生中最珍貴的回憶。願我們都能帶著這

段歲月的美好與彼此的祝福，在未來的人生道路上，堅持夢想，堅信自己，然後閃閃發光。

姜婷恩 謹誌 2025/06/01



# 專注的藝術：壘球比賽中的心流經驗與哲學思考

2025 年 6 月

研究生：姜婷恩

指導教授：石明宗

## 摘要

本研究旨在探討壘球比賽中運動員的心流經驗及其哲學意涵。以筆者作為現役壘球國手的經驗為核心，結合心流理論與現象學的詮釋框架，深入分析心流狀態的特徵、形成機制及對運動價值的啟示。研究採用質性研究方法，包括自我反思日記、比賽影片分析及田野觀察記錄，綜合敘事探究與詮釋現象學分析的方式進行資料分析。

本研究採用質性研究方法，包括自我反思日記、比賽影片分析，綜合敘事探究與詮釋現象學分析的方式進行資料分析。在資料收集方面，包括：（1）自我反思日記，記錄比賽與訓練過程中的心流體驗；（2）比賽影片分析，輔助檢視行為表現與心理狀態的關聯，並透過資料三角驗證、持續比較分析等方式確保研究信實度。

研究結果顯示，壘球運動中的心流體驗具有團隊互動的傳遞性特質，在不同位置球員間呈現差異化的表現特徵。心流狀態的形成依賴於挑戰與技能的平衡，但在團隊情境中還受到隊友互動、團隊氛圍及教練指導風格的顯著影響。個體心流與團隊協作之間存在相互促進的關係，良好的團隊默契能強化個體心流體驗，同時個體心流狀態也能提升團隊整體表現。

**關鍵詞：**心流、壘球、運動哲學、質性研究、敘事探究

# **The Art of Focus: Flow Experiences and Philosophical Reflections in Softball Competitions**

June, 2025

Author: Ting-En Chiang

Advisor: Ming-Tsung Shih

## **Abstract**

This study investigates the flow experience of athletes during softball games and its philosophical implications. Drawing on the author's personal experience as an active member of the national softball team, and grounded in flow theory and a phenomenological interpretive framework, the research explores the characteristics, formation mechanisms, and value-oriented insights of the flow state. Employing qualitative methods—namely self-reflective journaling, game video analysis, and field observation—the study integrates narrative inquiry and interpretative phenomenological analysis to examine the data.

Data collection included: (1) self-reflective journals documenting flow experiences during training and competition, and (2) video analysis of games to examine the correlation between behavioral performance and psychological states. Triangulation and constant comparative analysis were employed to ensure the credibility of the findings.

The results reveal that the flow experience in softball exhibits a interpersonal and dynamic quality within team dynamics, manifesting in distinct patterns across different player positions. While the formation of flow depends on the balance of challenge and skill, it is also significantly shaped by interpersonal interactions, team atmosphere, and coaching style. A mutually reinforcing relationship exists between individual flow and team collaboration: strong team synergy enhances individual flow experiences, which in turn contribute to improved team performance.

Keywords: flow, softball, philosophy of sport, qualitative research, narrative inquiry

# 目次

謝辭.....	i
中文摘要.....	iv
英文摘要.....	v
目次.....	vi
表次.....	viii
圖次.....	ix
<b>第壹章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究重要性.....	5
第五節 名詞解釋.....	7
<b>第貳章 文獻探討.....</b>	<b>11</b>
第一節 心流.....	11
第二節 運動經驗.....	23
第三節 現象學.....	26
第四節 敘說探究.....	29
<b>第參章 研究方法.....</b>	<b>32</b>

第一節 研究設計.....	32
第二節 研究對象與場域.....	35
第三節 資料蒐集方法.....	37
第四節 資料分析.....	38
第五節 研究限制.....	39
<b>第肆章 研究結果與討論.....</b>	<b>41</b>
第一節 自我敘說：心流體驗的原初描述.....	41
第二節 心流體驗的多維分析.....	47
第三節 團隊運動中的心流特殊性.....	52
第四節 心流體驗的哲學思考.....	54
<b>第伍章 結論與建議.....</b>	<b>58</b>
第一節 研究結論.....	58
第二節 實踐建議.....	61
第三節 研究反思與未來方向.....	63
<b>參考文獻.....</b>	<b>67</b>
一、 中文部分.....	67
二、 英文部分.....	69

# 表次

表 3-2 研究對象經歷與代表性比賽成果.....36



# 圖次

圖 3-1-1 研究架構圖.....	32
圖 3-1-2 研究流程圖.....	33
圖 4-2-3 心流體驗九大維度對應圖.....	48



# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

壘球作為一項高速、強競爭性的運動，不僅要求選手具備出色的技術和戰術能力，還需要高度專注的心理狀態。在關鍵比賽瞬間，選手往往需要迅速做出反應，並以最佳狀態完成任務。根據 Csikszentmihalyi (1990) 提出的「心流」(Flow) 理論，當個體在進行充滿挑戰且具有趣味的活動時，可能會進入一種極度專注與沉浸的心理狀態。這種狀態的特徵包括：行動與意識的融合、自我與環境的融合，以及暫時消除外部觀察自我意識的狀態，具體表現為目標明確、挑戰與能力平衡、自我意識消失以及時間感改變 (Jackson & Marsh, 1996; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)。

心流理論的發展可追溯至二十世紀六十年代，最初是透過研究藝術家和創造性體驗展開的。Csikszentmihalyi (1975) 發現，那些在創作中完全投入、對結果幾乎沒有預設概念的藝術家，往往能創作出更好的作品。隨後，他將研究擴展到攀岩者、國際象棋大師、頂尖運動員和舞者等群體，發現在所有這些活動中，心流體驗都呈現出共同的特徵：高度挑戰性、明確的目標、心理能量和注意力的聚焦、持續的回饋，以及自我意識的消失。

運動心理學中的心流研究主要集中於競技場域中的經驗，例如田徑 (Swann et al., 2017)、籃球 (Stavrou et al., 2007) 及單車運動 (Young & Pain, 1999)。研究表明，運動員的技能掌握、環境支持以及內在動機均是心流狀態的關鍵影響因素 (Chavez, 2008; Ryan & Deci, 2000)。心流體驗的產生主要取決於個人能力與環境挑戰的匹配程度。當個體的技能超過環境要求時會產生無聊感，當技能低於要求

時則會產生焦慮感。此外，促進心流體驗還需要兩個條件：對需要回應的刺激範圍有所限制，以及環境對未來行動的要求明確且對過去行動的回饋清晰明瞭。

在運動心理學領域的重要進展是，Jackson 與 Marsh (1996) 開發了心流狀態量表 (Flow State Scale, FSS)，為運動員心流體驗的測量提供了可靠工具。該量表的開發始於對先前研究成果的綜合分析，並結合了對精英運動員的質性研究。最終版本包含 36 個題項，每個維度 4 個題項，具有良好的信度 ( $\alpha$  係數至少達.80)。量表經過嚴格的專家評估和試點研究，使用了 252 名不同水準的運動參與者進行測試，涵蓋休閒參與者 (29%)、俱樂部水準 (39%) 以及地區、州或國家代表隊成員 (42%)。

從自我敘說的角度來看，運動員在面對挑戰時的心理轉變過程尤為重要。江與黃 (2022) 的研究透過自我敘說方式，詳細記錄了一位運動員從陷入低谷到突破自我的完整歷程。研究發現，運動員需要經歷從過分依賴身體素質到領悟「放鬆」打球的轉變過程。在這個過程中，「專注」的心境和「無懼」的心態，以及「用心」而非一味強調身體訓練和用力的觀念，都是重要的心理要素。

筆者目前為現役壘球國手，首次深刻感受到心流經歷是在 2018 年 9 月 9 日的企業女子壘球聯賽中。當時作為凱撒勇士女壘隊球員，在對戰臺產鬥犬及蕨格豹兩場比賽中，體驗到了明顯的心流狀態。由於當時參與企業聯賽僅第二年，反而因壓力較小，得以以「挑戰」的心態面對比賽。在比賽中，不論是守備時的身體移位，或是打擊時對球的掌握，都呈現出極度清晰的狀態，這種體驗帶來了強烈的自信心和卓越的表現。這些經驗讓筆者深刻體會到心流狀態對心理穩定性及比賽表現的促進作用。

正如 Schmid (2020) 所強調，心流不僅是一種心理體驗，更是一種「活在當下」的存在狀態，其核心在於個體如何面對挑戰、享受過程並獲得價值感。然而，

對於壘球這類高壓、高強度的團隊運動，心流的觸發機制及其哲學意涵尚未有系統性的個案探討。因此，本研究希望透過個人經驗的深度剖析，結合心流理論及哲學觀點，探索壘球比賽中的心流現象，並分析其對運動意義的啟示。

在探討心流體驗之前，需要先理解一個更為基礎的概念——比賽狀態。從我作為壘球國手的經驗來看，比賽狀態是進入心流的重要前提。2018年9月9日的企業女子壘球聯賽給了我深刻的啟示。當時作為凱撒勇士女壘隊選手，在對戰臺產鬥犬及威格豹兩場比賽中，我經歷了從比賽狀態到心流狀態的完整轉變過程。

起初，透過賽前熱身和心理調適，我進入了基本的比賽狀態——注意力逐漸集中，外界干擾逐漸減少。隨著比賽進行，這種狀態逐漸加深。特別是在面對關鍵打擊時，我感受到時間彷彿放緩，球的旋轉、速度變化都在掌控之中，每一個動作都充滿了確定感。這種經驗讓我深刻體會到了從比賽狀態到心流狀態的轉變過程。

透過觀察和研究，我發現比賽狀態的形成與運動員的經驗累積、心理準備程度以及壓力管理能力密切相關。有些選手較容易進入比賽狀態，這往往與其長期的心理訓練和豐富的比賽經驗有關。而一些新手選手則可能因為缺乏經驗或過度關注比賽結果而難以進入理想的比賽狀態。這種差異促使我思考：如何幫助運動員更好地掌握進入比賽狀態的方法，並在此基礎上更容易體驗到心流。

本研究選擇詮釋現象學作為研究方法，主要基於以下考慮：

首先，詮釋現象學強調「回到事物本身」，這與探討壘球比賽中的心流體驗特別契合。藉由透過懸置預設，讓比賽經驗本身說話，能夠更真實地呈現心流狀態的本質特徵。

其次，詮釋現象學重視經驗的主體性和時間性，這與運動員在比賽過程中的心流體驗密切相關。例如，在 2018 年的比賽中，我體驗到的時間感知改變，正是現象學中「生活世界」概念的具體體現。

最後，詮釋現象學的方法論特別適合探討壘球這樣需要瞬間反應和持續專注的運動項目，因為它能夠捕捉到常規研究方法難以描述的微妙經驗。

## 第二節 研究目的

本研究基於 Csikszentmihalyi (1990) 心流理論框架，結合 Jackson 與 Marsh (1996) 對運動心流的實證研究，以及 Schmid (2020) 對運動哲學的深入探討，旨在多層面理解壘球運動員的心流經驗。研究內容涵蓋心流狀態的核心特徵與形成機制，包括挑戰與技巧的平衡、專注程度、時間感知的改變；探討心流觸發的個體因素（如技能熟練度、目標設定與情緒調節能力）與環境因素（如比賽氛圍、團隊合作與教練指導）；同時分析心流對運動專注力、焦慮水準及心理穩定性的影響，並檢視團隊互動在心流維持上的角色。最後，從哲學角度解析心流體驗對運動員自我價值、生命意義及「活在當下」存在狀態的啟示，並基於研究結果提出具體的心理訓練與教練策略建議。

具體研究目的如下：

- 一、探討壘球比賽中心流經驗的特徵與形成機制。
- 二、分析心流對壘球比賽表現的影響機制。
- 三、從哲學層面解析心流現象的深層意涵。
- 四、提出實務應用建議。

### 第三節 研究問題

- 一、壘球比賽中的心流經驗有哪些核心特徵？
- 二、在比賽過程中，壘球選手如何觸發及維持心流狀態？
- 三、心流經驗如何啟發運動哲學層面的思考？

### 第四節 研究重要性

本研究探討壘球運動員的心流經驗及其哲學意涵，從理論、實務與創新等多個層面展現其研究價值與意義。

#### 一、理論價值

本研究在理論層面的重要性首先體現在對心流理論的擴展與深化。透過對壘球運動員心流經驗的深入探討，本研究補充了心流理論在團隊運動項目中的具體應用內涵。這種探索不僅豐富了心流理論的實證基礎，更從運動員內部視角提供了獨特的觀察視野。根據 Csikszentmihalyi (1990) 的心流理論框架，本研究深入分析了壘球比賽中運動員所經歷的心流特徵，包括挑戰與技巧的平衡、動作與意識的融合、明確的目標等九個維度，並在此基礎上發展出更適合團隊運動的心流體驗評估模型。這種理論創新為理解團隊運動中的心流現象提供了新的思路。

在研究方法論層面，本研究開創性地結合自我敘說、詮釋現象學分析與深度訪談等多元質性研究方法，建立了一個較為完整的運動員心流經驗研究框架。這種方法論的創新不僅提供了研究壘球運動員心流體驗的新途徑，也為運動心理學的質性研究提供了有價值的參考。特別是在運用詮釋現象學分析方法探討運動經驗時，

本研究展現出質性研究方法在運動心理學領域的獨特價值。透過這種多維度的研究方法整合，使得研究結果更具深度與廣度。

更具開創性的是，本研究首次系統性地將心流理論與運動哲學相結合，回應了 Schmid (2020) 提出的存在主義視角。這種跨學科的研究取向不僅擴展了心流理論的應用範疇，也為運動心理學與運動哲學的交叉研究開闢了新的研究方向。透過分析心流經驗中蘊含的自我實現與生命意義建構過程，本研究豐富了運動哲學在心理現象研究中的應用深度，為後續相關研究提供了理論基礎。

在理論建構方面，本研究提出了壘球運動中心流體驗的特殊性質，並建構了團隊運動中心流狀態的觸發機制模型。這些理論創新不僅填補了現有研究的空白，也為未來研究提供了新的理論視角。特別是在探討團隊互動與心流體驗的關係時，本研究提出的理論模型具有重要的啟發價值，有助於更深入地理解團隊運動中的心流現象。

## 二、實務價值

在實務應用層面，本研究對運動員的心理訓練具有重要的指導意義。透過深入分析壘球運動員在比賽中的心流體驗，本研究為運動員提供了具體的心理訓練建議。這些建議不僅包括如何認識和把握心流狀態的觸發條件，也涉及如何在高壓比賽情境中保持最佳的心理狀態。根據 Jackson 與 Marsh (1996) 的研究發現，這些實務建議對提升運動員的心理調適能力與競技表現具有直接的促進作用。尤其是在團隊運動中，本研究創新性地提出了結合個人心流與團隊協作的訓練方法，為提升團隊整體表現提供了新的實踐路徑。

對於教練團隊而言，本研究提供了豐富的實踐參考價值。透過分析心流狀態的形成機制，為教練提供了促進運動員進入心流狀態的具體策略。這些策略包括如何

優化訓練計畫的設計、如何營造有利於心流產生的訓練氛圍，以及如何根據運動員的個體差異進行針對性指導。創新性地建立了心流狀態的觀察與評估工具，使教練能夠更科學地把握運動員的心理狀態變化。這些實務建議有助於提升教練對運動員心理狀態的理解與指導能力。

在團隊建設方面，本研究提供了創新的實踐啟示。透過分析團隊互動對心流體驗的影響，為提升團隊凝聚力與優化心理氛圍提供了理論依據和實踐指導。特別是在壘球這樣的團隊運動中，良好的團隊互動與溝通機制對於促進運動員進入心流狀態具有重要作用。本研究創新性地提出了基於心流理論的團隊凝聚力建設策略，為提升團隊整體心理素質提供了新的思路。

在競技表現提升方面，本研究的實用價值體現在提供了具體可行的心流狀態把握策略。透過深入分析比賽中的心流體驗，本研究發展出了專注力提升的實踐體系，並創新性地將技術訓練與心理調適相結合。這些實務建議不僅有助於提升個人競技水平，也為團隊整體表現的提升提供了新的發展方向。

對於運動員的職業發展而言，本研究提供了重要的實踐指導。透過對心流體驗的深入探討，為運動員提供了更完善的自我認知方法。創新性地探討了運動生涯規劃的心理路徑，並建立了運動員心理成長的發展模型。這些實務建議不僅有助於運動員更好地規劃職業生涯，也為運動員的長期發展提供了重要參考。

## 第五節 名詞解釋

### 一、心流體驗 (Flow Experience)

心流體驗又被稱為流暢體驗。心流體驗在本研究是指運動者在運動過程中全然投入且最佳的心理狀態，他們會經歷以下的經驗：挑戰與技巧間的平衡 (challenge-skillsnbalance)、動作與知覺合一 (action-awareness merging)、清晰的

目標(clear goals)、明確的回饋(unambiguous feedback)、高度的專注(concentration on the task at hand)、全然的掌控感(sense of control)、自我意識的喪失(loss of self-consciousness)、時間感的改變(transformation of time)、自成的正向回饋(autotelic experience) (Susan A. Jackson & Marsh, 1996a)。

## 二、詮釋現象學分析 (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA)

詮釋現象學分析是一種質性研究方法，旨在深入理解個體對特定經驗的主觀詮釋。根據現象學研究傳統，這種方法強調「回到事物本身」的描述原則，讓現象本身說話，重點在於描述而非解釋或分析(梅洛龐迪，2001)。在本研究中，詮釋現象學分析包含以下核心要素：

- (一) 現象描述：對運動員心流經驗的直接描述。
- (二) 意義詮釋：探索經驗背後的深層意涵。
- (三) 互為主體：研究者與研究對象之間的交互理解。
- (四) 視域融合：達成共同的理解與詮釋。

## 三、敘說探究 (Narrative Inquiry)

敘說探究是一種以故事形式來理解和呈現研究對象經驗的質性研究方法。根據 Clandinin 與 Connelly (2000) 的觀點，敘說探究認為生命就像在講故事，人們透過故事來理解真實與豐厚的經驗。在本研究中，敘說探究具有以下特徵：

- (一) 經驗的重構：透過敘說重新建構運動經驗的意義。
- (二) 脈絡的重視：關注經驗發生的情境與背景。
- (三) 反思的深化：透過敘說促進對經驗的深層理解。
- (四) 意義的建構：透過敘說過程建構經驗的意義。

## 四、運動哲學 (Philosophy of Sport)

運動哲學是探討運動本質及其價值意涵的學術領域。在本研究中，運動哲學特別關注運動經驗中的存在主義面向，參考 Schmid (2020) 的觀點，強調以下層面：

- (一) 運動體驗的本質探索
- (二) 運動價值的哲學思考
- (三) 運動員存在狀態的理解
- (四) 運動與生命意義的連結

## 五、比賽狀態 (Competition State)

指運動員在比賽過程中達到的最佳心理準備狀態，具體表現為注意力高度集中於比賽任務，不受外界干擾的影響。根據 Jackson 與 Marsh (1996) 以及 Swann 等人 (2012) 的研究，比賽狀態具有以下特徵：

- (一) 心理準備：包括賽前的心理調適和目標設定
- (二) 注意力集中：能夠將注意力維持在比賽相關的關鍵信息上
- (三) 情緒調節：保持適度的喚醒水平和情緒穩定
- (四) 壓力管理：能夠有效應對比賽壓力
- (五) 自我對話：保持積極的內在對話

進入比賽狀態的步驟：

- (一) 賽前準備：建立固定的熱身程序
- (二) 注意力聚焦：逐步將注意力轉移到比賽任務上
- (三) 呼吸調節：通過呼吸控制調節心理狀態
- (四) 意象訓練：使用心理意象增強準備狀態
- (五) 目標設定：確立明確的比賽目標

這些名詞解釋建立在嚴謹的學術文獻基礎上，並結合本研究的具體脈絡，為後續研究分析提供了清晰的概念框架。透過這些核心概念的界定，有助於讀者更好地

理解本研究的理論基礎和研究方向。同時，這些概念的操作化定義也為研究結果的分析和討論提供了重要的理論依據。



## 第貳章 文獻探討

### 第一節 心流

#### 一、心流理論的發展與核心概念

心流理論由 Csikszentmihalyi (1975) 提出，其核心在於描述個體在專注活動時的最佳體驗狀態。這一理論的發展可追溯至二十世紀六十年代，最初源於對藝術家和創造性體驗的研究。Csikszentmihalyi 發現，那些在創作中完全投入、對結果幾乎沒有預設概念的藝術家，往往能創作出更好的作品。隨後，他將研究擴展到攀岩者、國際象棋大師、頂尖運動員和舞者等群體，發現心流體驗具有普遍的共同特徵。

根據 Nakamura 與 Csikszentmihalyi (2002) 以及 Jackson 與 Eklund (2002) 的研究，心流具有八大核心特徵：

- (一) 挑戰與能力的平衡 (Challenge-Skill Balance)。
- (二) 明確的目標設定 (Clear Goals)。
- (三) 立即回饋 (Immediate Feedback)。
- (四) 高度專注 (Concentration on the Task)。
- (五) 自我意識的消失 (Loss of Self-Consciousness)。
- (六) 時間感的扭曲 (Altered Sense of Time)。
- (七) 行動與意識的融合 (Merging of Action and Awareness)。
- (八) 內在動機 (Intrinsic Motivation)。

這些特徵不僅應用於運動情境，還延伸至教育、藝術與工作場域 (Peterson & Seligman, 2004 ; Ryan & Deci, 2000) 。心流體驗的產生主要取決於個人能力與環境

挑戰的匹配程度。研究表明，當個體的技能超過環境要求時會產生無聊感，當技能低於要求時則會產生焦慮感。此外，促進心流體驗還需要兩個重要條件：對需要回應的刺激範圍有所限制，以及環境對未來行動的要求明確且對過去行動的回饋清晰明瞭。例如，在運動比賽中，當選手實力相當、只需對規則規定的內容做出反應、下一步行動選擇清晰，且對手對上一步行動的回應明確時，選手最容易體驗到「心流」（Csikszentmihalyi, 1990）。

在運動心理學領域的重要突破是 Jackson 與 Marsh (1996) 開發的心流狀態量表 (Flow State Scale, FSS)，為運動員心流體驗的測量提供了可靠工具。該量表的開發建立在對先前研究成果的綜合分析基礎上，並結合了對精英運動員的質性研究，這些研究為量表題項的措辭提供了運動員描述心流狀態的原始語言。最終版本的 FSS 包含 36 個題項，每個維度 4 個題項，具有良好的信度 ( $\alpha$  係數至少達 .80)。量表的開發過程經過嚴格的專家評估和試點研究，使用了 252 名不同水準的運動參與者進行測試，包括休閒參與者 (29%)、俱樂部水準 (39%) 以及地區、州或國家代表隊成員 (42%)。

從質性研究的視角來看，運動員的自我敘說為理解心流體驗提供了更深入的洞察。江與黃 (2022) 的研究通過自我敘說方式，詳細記錄了一位運動員從陷入低谷到突破自我的完整歷程。研究發現，運動員需要經歷從過分依賴身體素質到領悟「放鬆」打球的轉變過程。在這個過程中，「專注」的心境和「無懼」的心態，以及「用心」而非一味強調身體訓練和用力的觀念，都是重要的心理要素。這種質性研究方法為理解運動員的心流體驗提供了更豐富和深層的視角。

## 二、心流的觸發因素

心流狀態的形成與觸發機制是一個複雜的過程。Swann 等人 (2012) 指出，運動中的心流觸發條件主要包含兩個層面：個體層面 (技能熟練度、目標設定、情緒

調節能力)和環境層面(比賽氛圍、團隊合作、教練指導)(Chavez, 2008; Ryan & Deci, 2000)。在壘球運動中,瞬間決策如擊球、守備的成功判斷與執行,構成了觸發心流的主要條件(Stavrou et al., 2007),而隊友間的信任與支持也有助於選手進入心流狀態(Cotterill, 2012)。

Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 指出,「流暢」描述的是一種內在的激勵經驗與覺察狀態的調整,當高技巧與高挑戰平衡時最容易發生。沈浸在流暢狀態的人會感受到內外每項線索,呈現出絲毫不費力的動作與絕對的專注。進入流暢的關鍵之一是「參與」(engagement),高參與者較容易進入「流暢狀態」。因此,運動年資越久、比賽層級越高的選手,其投入、參與的意願越高,也更容易進入流暢狀態,體驗流暢經驗。

運動競賽中,運動員需要消耗大量體能,並為了勝過對手而展現出高超的技巧。研究表明,若進入流暢狀態,運動員在過程中會增加幸福感(wellbeing)(Haworth, 1993)和自我概念(self-concept)(Jackson et al., 2001)。相關經驗豐富者更能享受其中益處,因此運動員與教練瞭解並應用流暢經驗變得尤為重要(Swan, 2016)。

研究特別強調「開放性目標」(open goals)對觸發心流狀態的重要性。這類目標具有探索性特徵,雖然避免設定具體的結果要求,但仍然保持挑戰性,因為運動員會不斷探索自己能達到的極限。相較於傳統目標設定理論中強調的具體、固定目標(fixed goals),在追求開放性目標時,運動員更容易進入心流狀態,體驗到活動的自動化和輕鬆感(Swann et al., 2017)。

在精英運動員的心流體驗研究中,發現並非所有心流維度都會在每次體驗中出現。數據顯示,精英運動員平均每次體驗約 5 個維度,其中「專注於當前任務」(80.7%)和「動作意識的融合」(74.56%)是最常被提及的維度。相比之下,「自

我意識的喪失」(29.82%)和「時間感的改變」(28.95%)出現頻率較低(Swann et al., 2012)。

值得注意的是，研究發現了超出傳統九維度之外的體驗特徵，例如身體感知的增強( heightened perceptions of the body)。這表明心流不僅是一種心理現象，還包含生理層面的體驗。另外，心流體驗可能因運動專案類型而異，例如，在游泳運動中，對身體狀態的感知是任務本身的重要組成部分，而在需要對外界刺激快速反應的運動(如網球、足球)中，過度關注身體感知反而可能影響表現(Swann et al., 2012)。此外，研究還提出了團隊層面的心流體驗概念，認為團隊成員之間可能會相互影響和傳遞心流狀態，這為理解團隊運動中的心流現象提供了新的研究視角。

### 三、心流經驗的內涵

心流經驗被定義為個體在進行某項活動時完全沉浸其中所體驗到的最佳精神狀態。Jackson與Eklund(2002)指出，「流暢」是一種非常正向的經驗，往往伴隨著高水準的表現，但這樣的經驗時常只有一瞬之間且難以預測。根據Csikszentmihalyi(1990)的理論，心流具有九個基本維度：

- (一) 挑戰與技巧平衡(challenge-skill balance)：當面臨挑戰時，自身技巧可以駕馭之。
- (二) 明確的目標(clear goals)：每個行動都在腦海中有具體的結果，而非專指比賽結果。
- (三) 明確的回饋(unambiguous feedback)：對於內、外環境的刺激不需特別思索就能做出反應。
- (四) 專注於當下事務(concentration on the task at hand)：注意力完全投注在當下每個動作。
- (五) 控制感(sense of control)：掌握全局般的感覺，不會遲疑、畏縮。

- (六) 動作—覺察合一 (action-awareness merging)：不加思索就能做出理想的動作。
- (七) 喪失自我意識 (loss of self-consciousness)：不會聚焦在比賽之外無相關的資訊，純粹展現直接與自信的動作。
- (八) 時間變形 (time transformation)：感受到時間的延長或縮短。
- (九) 自成性經驗 (autotelic experience)：自成目的與自然而生的經驗，不需特別誘發。

為了系統性地測量這些維度，Jackson 與 Eklund (2002) 開發了心流狀態量表-2 (Flow State Scale-2, FSS-2) 和心流傾向量表-2 (Dispositional Flow Scale-2, DFS-2)。這兩個量表各包含 36 個專案，每個維度對應四個專案。通過專案識別和交叉驗證樣本的驗證性因數分析，量表顯示出良好的擬合度。FSS-2 和 DFS-2 的平均專案載荷分別為 0.78 和 0.77，信度估計值分別為 0.80 至 0.90 和 0.81 至 0.90。在交叉驗證樣本中，兩個量表同樣展現出良好的信效度，FSS-2 和 DFS-2 的平均專案載荷分別為 0.80 和 0.73，信度估計值分別為 0.80 至 0.92 和 0.78 至 0.86。

心流研究顯示，進入心流狀態的運動員能顯著提升比賽專注力、降低焦慮水準，並表現出更高的運動效能 (Dietrich, 2004; Swann et al., 2017)。例如，壘球選手在緊張局面下成功進行的關鍵擊球或守備，往往伴隨心流特徵的表現 (Schmidt & Lee, 2014)。研究發現心流狀態與感知技能和感知成功的主觀評價呈正相關，而與焦慮水準呈負相關，表明當運動員對自己的能力有較高評價，且焦慮程度較低時，更容易體驗到心流狀態 (Jackson et al., 1998)。

Jackson 等人 (1998) 對 398 名參與國際大師體育比賽的運動員進行研究，其中 213 名運動員在比賽後完成了關於心流狀態的評估。研究結果顯示，當運動員感知到挑戰與自身能力達到平衡，且這種平衡高於個人平均水準時，他們更可能體驗到一個或多個心流特徵。此外，研究還發現心流狀態的頻率與個體在特定活動中

的內在動機密切相關，即當活動變得自成目的（autotelic）時，運動員更容易進入心流狀態。這種心理狀態不僅與高水準的運動表現相關，還能帶來非常積極的心理體驗。

#### 四、心流經驗的模式

心流理論的基本假設認為，要實現心流狀態需要三個關鍵條件：首先，活動必須有明確的目標和進程，以確立活動的結構和方向；其次，活動必須提供清晰和即時的回饋，有助於在變化的需求中調整表現；最後，在感知到的任務挑戰和技巧之間需要良好的平衡，且需要對完成任務的能力充滿信心（Mihaly Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2005）。

心流經驗可以從九個維度進行深入理解。根據 Jackson 與 Marsh（1996）基於大量運動員的實證研究，這九個維度具體表現為：

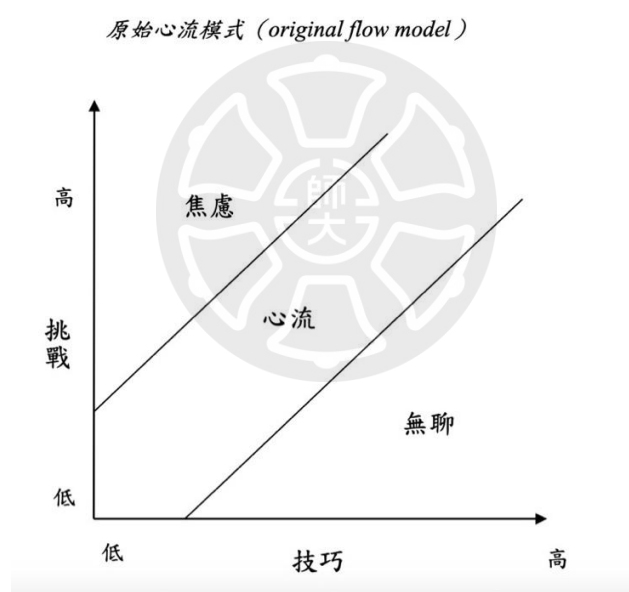
- （一）挑戰—技能平衡（Challenge-Skill Balance）：運動員感知到情境的挑戰與自身技能達到平衡，且都處於較高水準。
- （二）動作—意識的融合（Action-Awareness Merging）：個體對活動的投入使動作變得自發或自動化。
- （三）明確的目標（Clear Goals）：對自己要做什麼有強烈的認識。
- （四）明確的回饋（Unambiguous Feedback）：能從活動本身接收到即時且清晰的回饋。
- （五）專注於當前任務（Concentration on Task at Hand）：最常被提到的心流維度之一。
- （六）控制感（Sense of Control）：體驗到一種不需主動努力的掌控感。
- （七）自我意識的消失（Loss of Self-Consciousness）：個體與活動融為一體。
- （八）時間感的轉換（Transformation of Time）：時間感知可能變慢或加快。

(九) 自成目的的體驗 (Autotelic Experience)：一種內在獎賞的體驗。

Csikszentmihalyi 基於挑戰與技巧平衡的重要性，發展出三種不同的心流體驗模式：

(一) 原始心流模式 (original flow model)

Mihaly Csikszentmihalyi (1975) 指出心流體驗發生於個體知覺挑戰情境與自我技能程度相同時可以進入心流狀態，若挑戰高於技巧則會感到焦慮 (anxiety)，反之則會感到無聊 (boredom)。此「焦慮—心流—無聊」模式建立了心流理論的基礎。



資料來源：Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.

(二) 四通道心流模式 (four channel flow model)

在筆者作為壘球國手的經驗中，四通道心流模式的各種狀態都有深刻的體現。當面對實力相當的對手時，特別是在 2018 年企業聯賽中對戰臺產鬥犬隊時，我經歷了典型的心流狀態。當時比賽情況十分膠著，作為打者，我需要充分發揮自己的

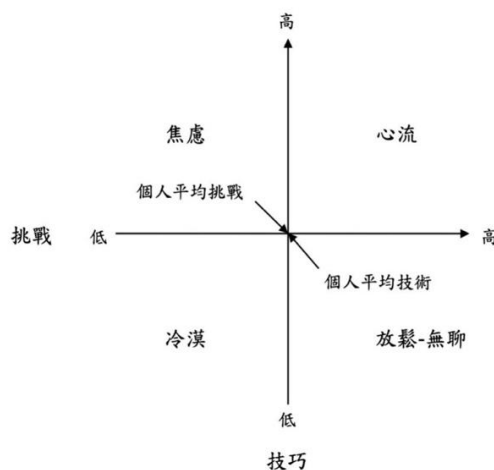
技術水平來應對對方投手壓制。在這種技能與挑戰達到平衡的狀態下，我感受到了完全的專注和投入，每一個打擊動作都充滿了確定感，這正是心流狀態最理想的體現。

相反的，在面對較弱隊伍時，由於挑戰度不足，往往會出現放鬆、無聊狀態。例如，在一些區域性比賽中，當對手實力明顯不足時，儘管能夠輕鬆應對比賽，但卻難以達到心流狀態。這種情況下，即使技術發揮穩定，但缺乏足夠的挑戰性，使得比賽體驗較為平淡，甚至會因過度放鬆而影響整體表現。

在面對明顯更強的對手時，特別是在國際賽事中對陣世界排名前列的球隊時，如果個人能力無法完全應對比賽的挑戰，就容易產生焦慮狀態。記得在 2022 世界運動會面對美國隊時，由於對方整體實力明顯較強，這種技能與挑戰的失衡導致了明顯的心理壓力，影響了正常發揮。

而在訓練初期或狀態低迷時，則較容易出現冷漠狀態。這種狀態通常出現在賽季準備期的早期階段，當技能水平和訓練挑戰度都相對較低時，很容易陷入一種機械性重複的訓練狀態，缺乏明確的目標感和成就感。

四通道心流模式 (four channel flow model)

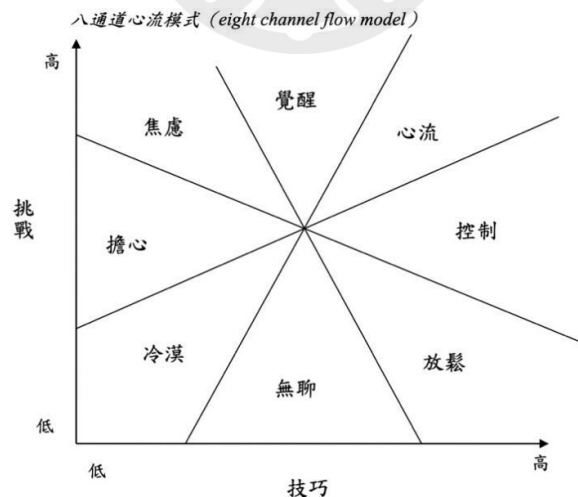


資料來源: Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL, US: Human Kinetics Books.

### (三) 八通道心流模式 (eight channel flow model)

Massimini and Carli (1988) 認為 Csikszentmihalyi 的模式是經過研究高結構性與高投入性的活動，如外科手術、攀岩等所建立的，但人們在日常生活或是工作中卻很少有此類型的活動。因此 Massimini and Carli (1988) 為了擴大心流模式的適用性，將四通道模式修正為八通道模式。八通道的特徵如下：

1. 覺醒 (arousal)：挑戰性高，個人技術中等時。
2. 流暢 (flow)：挑戰性高，個人技能也高。
3. 掌控 (control)：挑戰性中等，個人技術高。
4. 無趣 (boredom)：挑戰性低，個人技術高。
5. 放鬆 (relaxation)：挑戰性低，個人技術中等。
6. 冷漠 (apathy)：挑戰性低，個人技術低。
7. 擔憂 (worry)：挑戰性中等，個人技術。
8. 焦慮 (anxiety)：挑戰性高，個人技術低。



資料來源: Massimini, F., & Carli, M. (1988). *The systematic assessment of flow in daily experience* *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 266-287). New York, NY, US: Cambridge University Press.

這八種狀態並非僅存於理論模型中，而是在筆者的壘球生涯中反覆出現、交錯流轉的真實體驗。

#### (1) 覺醒：潛力即將被點燃的邊界

2022 杭州亞洲運動會對上日本隊，那是一場極具壓迫感的比賽。球場上的每一個動作都充滿壓力：投手的球速快得幾乎看不見出手點，防守隊形高度流動。當下的我，雖然知道對手強大，卻同時感受到自己的身體在準備，神經在覺醒。那不是心流，而是一種即將進入心流的門檻，一種高挑戰觸發下，內心熱流被點燃的前夜。覺醒是一種心理上的「集氣」，潛能在壓力中累積，如箭在弦上，準備釋放。

#### (2) 流暢：如同舞蹈的身心一體

我最清楚地經驗心流的時刻，是在 2018 年企業女子壘球聯賽的關鍵戰役中。那天我的打擊幾乎沒有失誤，每一次揮棒都與來球的節奏完美同步，彷彿我不是在擊球，而是與球共舞。時間似乎變慢了，連風聲都清晰可聞，觀眾的喧囂被自動過濾掉，只剩下場上的聲響與我的呼吸共鳴。那是一種幾乎神秘的狀態，沒有努力的感覺，也沒有恐懼與懷疑，一切都那麼自然。這就是流暢，一種身心、技術與情境完全融合的境地。

#### (3) 掌控：技術熟練下的從容應對

掌控狀態常出現在例行比賽中，當我對自己的擊球節奏、守備動線都極為熟悉。記得在一場國內聯賽中，對手打者習慣打右外野區，我提前兩步調整站位。當球如預期般飛來，我幾乎是「不經意地」完成接球與傳球。掌控不如流暢那樣神秘，它是一種穩定與信任的體現，是技術積累所帶來的沉著與自信。

#### (4) 無趣：挑戰感不足下的意識漂浮

在某些面對實力明顯較弱隊伍的比賽中，我的注意力反而容易游移。那場比賽，我站在外野，陽光斜照在手套邊緣，心卻在想著賽後的晚餐。無趣不是失敗，而是

投入感的下降。雖然基本技術仍維持水準，但心理的熱度降低了。這讓我反思，過於熟悉或缺乏挑戰的環境，會讓表現進入一種「慣性執行」，身體動著，心卻沒跟上。

#### (5) 放鬆：技術中庸時的內在流動

放鬆狀態常見於日常訓練的重複動作中，像是在進行一連串投接球練習時，我的注意力沒有完全集中在目標上，而是自然地隨著動作節奏律動，這種經驗就像靜坐中的呼吸練習。身體保持運動，心卻緩慢而安穩地流動著。這種放鬆不帶有懶散，而是一種溫柔的專注。它不會創造突破，但卻是修補身心的重要階段。

#### (6) 冷漠：當挑戰與技術雙低時的停滯感

在賽季初期，當我剛從休賽期回歸訓練，身體尚未進入狀態，課表又尚未增強挑戰時，冷漠感便容易浮現。我曾在某次訓練中，投球動作失準，揮棒也失去感覺，整場訓練像是行禮如儀。這不是倦怠，而是失去了「參與感」的自我疏離。此時，我甚至會懷疑自己是否還愛著這項運動。冷漠是一種心靈與身體暫時斷線的狀態，它需要時間與重新點燃的動機來修補。

#### (7) 擔憂：對未知的不安與自我質疑

技術短暫下滑時，我容易陷入擔憂的漩渦。特別是在連續幾場表現不佳後的訓練，我會懷疑自己是否找不到擊球感、是否讓教練失望。心裡明知這是過渡期，卻仍無法避免地自我批判。在擔憂的狀態中，挑戰感存在，但信心不足。這是一種介於冷靜與焦慮之間的微妙懸浮，需要自我調節與外部支持才能化解。

#### (8) 焦慮：當能力無法承擔挑戰時的撕裂

2022 年世界運動會與世界強隊的對戰，是我心中最典型的焦慮經驗。比賽前我胃痛、睡不好，賽中則總覺得反應慢半拍。明明練過千百次的動作，當下卻頻頻失誤。焦慮是技術與挑戰極度不對等時的心理撕裂，它會使運動員無法信任自己。

而這段經歷也讓我學會：「焦慮不是失敗，而是通往心智成長的轉折點。」

這八種心理通道，正如同壘球場上八個不同位置的存在，各司其職、相互牽動。對我而言，它們不是靜態分類，而是動態變化的心理地圖。學會辨認自己在哪個通道中，是一種自我覺察的能力；學會轉化通道，則是一種心理調節的藝術。

## 五、心流的哲學意涵

Schmid (2020) 從存在主義角度指出，心流不僅是一種心理狀態，更是一種存在的樣貌 (mode of being-in-the-world)，其背後蘊含著個體面對挑戰時對自我價值的實現，以及在極度專注中重新確認生命意義的可能性。對我而言，心流體驗的發生，往往不是出現在比賽的高潮時刻，而是在那些忘記時間、忘記自己、甚至忘記勝負的片段。那是一種純粹投入而無需解釋的存在經驗，彷彿「我是我正在做的行動本身」。

Kretchmar (2005) 認為運動的價值不應僅限於功利性的勝負結果，而應體現於「努力過程中的價值生成」。這種過程中的價值，在我的經驗裡，常常出現在身心合一、無需思考卻精準反應的打擊瞬間；亦或是在與隊友合作無間、防守默契契合的守備片刻。這些經驗讓我深刻體會到，心流不只是心理技巧或最佳表現的工具，而是一種哲學性的「當下覺知」與「全然存在」的實踐。它提醒我：運動不是通往意義的手段，而正是意義的展現本身。

## 六、壘球中的心流實證研究

壘球作為團隊運動，其心流研究呈現出以下幾點特徵：

- (一) 高壓情境與心流觸發：比賽中的挑戰性越高，越容易激發心流經驗 (Swann et al., 2016)。
- (二) 團隊合作與心流維持：隊友間的默契與策略執行的成功，能幫助整體進入心流狀態 (Chavez, 2008)。

壘球作為一種節奏多變、對抗與合作並存的團隊運動，其心流經驗具有鮮明的結構特徵與動態生成機制。Swann et al. (2016) 指出，高壓情境是心流觸發的關鍵條件之一。這一點在我多次參與國際賽事的經驗中尤為明顯。當比賽進行至關鍵局數、對手實力明顯強大時，雖然伴隨緊張與不安，但也正因如此，注意力更容易集中，動作變得更為純粹，反而更接近心流狀態的核心特徵。挑戰與能力的臨界平衡，成為開啟心流之門的鑰匙。

Chavez (2008) 則強調團隊合作對心流的維持至關重要。我的經驗也呼應此發現：當與隊友之間建立起高度信任與默契時，場上的節奏感會變得流暢且穩定。在這樣的情境中，心流不再只是個人的心理狀態，而是一種「共享的流動感」，是集體專注與即時回應所產生的群體能量。

此外，壘球心流經驗的特殊性，還體現在「進出心流的頻率與節奏」上。相較於持續性活動（如長跑或游泳），壘球比賽充滿了短暫爆發與等待切換的節奏，這使得心流經驗更接近於「片段式閃現」的模式。因此，學會辨識與調節這些片刻之間的心理狀態轉換，就成為壘球選手心流訓練的核心課題。

這些實證研究不僅豐富了對壘球運動中文化與心理互動的理解，也提供我實踐層面的啟發：唯有結合技術、團隊合作與自我調節能力，才能真正走向心流經驗的深處。

## 第二節 運動經驗

對我來說，每一次的運動經驗都是我生命中難以忘懷的經驗，如同劉一民在 2005 的研究中曾述：「運動經驗我生命裡，最具深刻印象中的一部分。」

而運動經驗是我們生活裡，『動感』經驗的最大來源，如果放棄了運動經驗，我們就等於放棄了運動生命的精髓。」

關於運動經驗這部分的介紹，劉一民在 2005 年所著作的運動哲學新論：實踐

知識的想像痕跡一書中也整理出五個經驗類別：

### 一、運動是創意經驗

多數人似乎認為，運動只是單一身體性的操作，具有生理上的價值，與思想上的創意並無直接關係，與心靈修為截然不同。但是，在運動的同時，運動員是置身在一個瞬息萬變、無限迴圈的回路裡，每個瞬間、每個動作、每次的嘗試，都是身體成長的每一個部分，每個動作均是創造性的「身體思想」，每個「身體思想」均具有獨特的身心意義。運動員在運動中所使用的器材、設備、物件、技術、體能，或意識等，均內任於身心之中，不斷對環境的改變，予以回應，無法抄襲、無法模仿，創意是不斷湧現的。在這當中的點點滴滴均是人類創意的展露，所以運動永遠是創意經驗。

### 二、運動是深化經驗

運動如人生、人生如運動也與其它活動一般，當事人永遠置身在各種交錯相互的存在裡，但在從事運動的當下，運動員必須全神貫注，與境況或空間不斷互動，而因情境的不斷變化不得不逼迫個人不斷回應，刺激身體的感官更為敏銳，各種情緒更高漲，意識和非意識不斷被立即的回饋攫住而回應、反省或重組。這種來回不斷的情況下，讓運動經驗不僅富含深化的經驗型態，而且也具有深化的經驗意涵。常常可以觀察到運動員再投入運動時全身上下所表露出的真情與率真，不難理解，投入運動後所以發生的一切，是一種能讓人深深體會生命經驗中的過程。

### 三、運動是內心成長的經驗

在從事運動裡，因為有著很明確且具體而實際的目標，運動員和目標之間的距離，變成了內心的拉鋸戰，要無時無刻不斷地克服恐懼、超越自我，所以從事運動帶來的運動經驗，不外乎是意識不斷變化、心靈不斷成長的經驗。在運動過程中，運動員可能會感知到自我的身體狀態、技術水準、知識廣度、情感需求，或豐富心

靈等方面的回饋與召喚，而產生意識希望透過調整及改善，或非意識的行為，使運動經驗變成了一段持續不斷的內心成長經驗。

#### 四、運動是生命經驗

就經驗的角度來切入，活生生的運動體驗裡，外在價值意義或科學的精確理論均無緣介入，運動員主以深化的、創意的、內心不斷成長的型態，透過各種感官、感性、感知、人我、時空等的強烈體驗，投射出人生的內在的真實情況，引發心底裡的迴響，直達生命最深處的那一個區塊。因此，透過運動，我們可以觸摸到生命的根本之處，感覺到生命的悸動，運動是生命經驗。

#### 五、運動是象徵經驗

運動之所以和生命本體須臾相依，並非是指運動是真實（肉體）生命不可或缺的一部分，而是指運動員在運動中，已然投射到自我生命的詮釋環境，而這種回饋會不斷透過前述各種存在線索，以及極動與極靜、喜悅與苦澀、意識與非意識、主控與他控、虛化與真實、後顧與前瞻等兩端之間不同程度的遊走轉化，這種生命意義的現身，主要是透過運動作為象徵媒介，得到對自己生命的詮釋。譬如說，田徑賽中奪得冠軍並取得紀錄頭銜，象徵的是體力、技術、心理，以及應變能力等等「整體能力」直接坦蕩蕩顯露出來的優勢，比起期末考試成績不如人所代表的智力或準備功夫不如人的「部分」顯露出的劣勢，後者雖然牽涉到真實世界的利害關係，但前者富涵的象徵意義，可能因結論、結果而震撼生命，讓人激動不已。循著運動是一種象徵媒介的思考路徑，我們也比較能夠理解，運動不只是表面上看到的生理現象，它也是當事人此時此刻安身立命的象徵。

綜合上述所談，進一步瞭解到運動經驗與我們的生命環環相扣，更與生活緊緊相連，而運動不僅僅只是身體性的操作，其中更是富含心靈上的成長。Clandinin 與 Connelly（2000）更進一步指出，經驗是我們生活的故事，而敘說研究正是最好詮釋故事的方法，更是一種貼近並瞭解經驗的途徑。

### 第三節 現象學

#### 一、詮釋現象學分析 (Interpretative phenomenological analysis, IPA)

現象學透過「回到事物本身」的描述，讓現象本身說話，重點在於描述，而非解釋或分析 (梅洛龐迪，2001)。詮釋學則是對理解加以理解 (楊德睿，2007)，探索人如何對自己的個人世界與社會世界賦予意義，尤其是特殊經驗、事件及生命狀態的意義 (丁興祥等，2006)。因此詮釋現象學既是描述，也是理解與詮釋，研究參與者對自己生活經驗的理解與詮釋，用語言、文字或身體行動，表達出他(她)的生活世界的意義，研究者再透過同理與詢問的理解與詮釋，和研究參與者達成「視域的融合」，建立了共同的理解，研究者再透過書寫，將所理解的部分詮釋出來，完成研究。

詮釋現象學分析的方法，著重於透過分析個人所說的內容，以理解其個人的信念、概念、或自我認同，並捕捉其自我建構意義的內容、脈絡、和複雜性 (丁興祥等，2006)。其方法特色包含有：首先視特定生活經驗為文本脈絡，更具有個人特質；其次放大某些特定的經驗或意象，直至視域融合；再者其並無固定明確的分析步驟，認為經驗的描述需要不斷地重寫；最後是研究時要保持部分與整體的平衡觀照 (龔卓軍，2003)。

#### 二、實踐現象學

石明宗、林慶宏、張文威 (2023) 提出以「懸置」、「還原」、「感召」和「直觀」，作為研究運動經驗的方法，可以趨近真實的建構出現象世界，尤其是「運動世界」。

##### (一) 懸置 (存而不論) 自然態度，現象學 (先驗) 態度

懸置指的是我們要以自己實際經驗世界的方式，將自己對世界開放，把自己從假設中解放出來。作為方法論還原的一部分，我們要擱置自己對整套規則、整組程

式或一系列步驟的依賴。每個現象要求通過自己獨特的方式來通達，要求獨特地應用懸置和還原(Max, Van Manen, 2014/2018, 276 頁)。這樣做的好處，是避免了先入為主的立場，而能先保持開放態度，存在各種可能性，趨近現象的真實性。應用到「運動世界」，避免一開始人云亦云，甚至是接受被扭曲的觀點而不自覺，才能貼近現象的真實面。

## (二) 還原 (本來面目)

通常指的是一種現象學的態度，讓我們發現梅露龐蒂所說的「生活世界的自發湧動」，發現現象給予和呈現自身的獨特方式。還原的目的是與世界實現直接的、原始的接觸，以我們經歷的方式，或者以它自我呈現的方式，而不是以我們用概念把握它的方式。(Max, Van Manen, 2014/2018, 276 頁)。

## (三) 感召 (互為主體)

現象學課題，不僅取決於還原的關鍵作用，並且需要感召的表達方法，這可能是現象學研究過程當中最具挑戰性的方面。經驗性文本的寫作應該試圖在讀者內心中製造共鳴。共鳴意味著，即使讀者從來沒有親自經驗過這時刻或這類事件，通過閱讀，他也能辨認出經驗的可信性 [plausibility]。(Max, Van Manen, 2014/2018, 302 頁)。

## (四) 直觀 (直指人心)

現象學認識到人的直觀並不局限於感性直觀，在人的直觀中還包含著本質直觀，乃至於再加以訓練可以讓直觀在深度量上擴充到道德、藝術與宗教的領域，最終達到東方哲學最感興趣的智性直觀(Husserl, 1907/2021, 8 頁)。

## 三、現象學在運動經驗研究中的整合與應用

詮釋現象學在運動經驗研究中具有獨特的方法論價值。透過「回到事物本身」的描述原則，讓現象本身說話，我們得以更深入地理解運動員的心流體驗。作為現

役壘球國手，我的競技經驗為運用詮釋現象學方法提供了豐富的研究素材，特別是在探討心流體驗這種高度主觀的心理現象時，詮釋現象學的方法論特徵展現出其獨特優勢。

在「懸置」階段，研究者需要暫時擱置對心流體驗的既有認知和理論預設。以我在 2018 年企業聯賽的經驗為例，當時在對戰臺產鬥犬隊的比賽中，我刻意避免將注意力放在比賽結果和外在壓力上，而是回歸到純粹的運動體驗本質。這種懸置不僅包括對勝負的預設，還包括對自身技術水平的既定評價。透過這樣的懸置，我得以更真實地感受和理解比賽中的心理狀態變化。

在「還原」階段，重點在於揭示心流經驗的本質特徵。透過現象學的還原過程，我清晰地識別出了心流狀態的核心要素：時間感的改變、自我意識的消失，以及動作與意識的完美融合。這種還原不是簡單的現象描述，而是對經驗本質的深層探索。透過反覆的反思和分析，逐步接近心流體驗的本質結構。

「感召」階段體現了運動經驗研究中的互為主體性特徵。在日常訓練和比賽中，我與教練團隊和隊友之間的互動，形成了豐富的經驗交流網絡。例如，在 2022 年的國際賽事準備期間，透過與隊友分享心流體驗，我們共同建構了對這種特殊心理狀態的理解。這種感召不僅促進了經驗的相互理解，也豐富了對心流現象的整體認識。

「直觀」作為現象學研究的重要環節，在運動經驗研究中表現為對身體感知和心理狀態的直接把握。在一次關鍵的守備戰術執行中，我體驗到了這種直觀認識的力量。當時，不需要過多的思考和判斷，身體似乎自然而然地做出了最適合的反應。這種直觀不僅涉及技術層面，更包含了對比賽節奏和團隊配合的整體把握。

詮釋現象學與實踐現象學的結合，為理解運動員的心流體驗提供了更完整的研究路徑。實踐現象學強調在運動實踐中的具體體驗，這與敘說研究的方法特徵有著天然的契合性。例如，在分析 2022 年的一場關鍵比賽時，我透過敘說研究的方法

式，將實踐中的現象學體驗轉化為可理解的文本，這種轉化過程本身就體現了現象學研究的深度。

現象學研究方法在運動心流體驗研究中的應用，可以總結為以下幾個關鍵點：首先，它提供了一種回歸經驗本質的研究路徑，使我們能夠超越表面的行為描述，深入理解運動員的內在體驗；其次，透過強調互為主體性，它幫助我們理解心流體驗在團隊運動中的社會維度；再則，結合實踐現象學的視角，它為理解運動實踐中的身體知識提供了新的思路；最後，透過與敘說研究的結合，它為運動經驗研究提供了更豐富的方法論資源。

這種現象學研究方法的運用，不僅豐富了運動心理學的研究方法，也為理解運動員的心流體驗提供了更深入的視角。藉由將理論分析與實際運動經驗相結合，我們得以更全面地理解心流現象在運動情境中的表現特徵和形成機制。這種理解對於提升運動員的心理訓練效果和競技表現具有重要的實踐意義。

#### 第四節 敘說探究

敘說探究主張生命就像在講故事，人透過故事理解真實與豐厚的經驗，學術界已承認其為研究方法的一種，且敘說是以被建構且加以敘述的故事呈現，包含敘說者(及研究參與者)揀選生命中重要事件，及詮釋個人行動所傳遞的意義性，可以用任何口語、書寫、影片或照片的方式表達，而自我敘說是由當事人以批判分析式檢視經驗，藉由分析個人經驗回應故事得以成為研究主題的合法性與合理性問題(鈕文英，2020;Kim，2016/2018; Clandinin & Connelly, 2000)。

質性研究領域中，研究者能以平等關係進入參與者與自身的生活世界，透過敘說的方式，使研究者與參與者隨著時間的流逝，在一個或一連串的人、事、時、地、物，從環境與社會互動中所建立起的合作。敘說探究是敘事式經驗的一種紀錄方式(蔡敏玲、餘曉雯，2003)。敘說研究不像傳統的研究方法注重於理論，而是透過

經驗的敘說，建構屬於自己的意義，主要探究的乃是人的經驗，人和社會互動的經驗，以及這些經驗所帶來的故事（陳雅芬、鄭俊傑、丁維賓，2015）。翁開誠(2002)認為在敘說自己的生命故事中，可以發現影響自己生命的起伏，演變的意義脈絡。故此，用最人性化、最真實、或是說故事的方式，更能將其生命經驗呈現。

各類最優運動經驗發掘、研究，不但使學界認清，運動員的私密體驗，可以說明運動不只是鍛鍊身體的訓練，也包括了心智的起靈，對運動者身心的成長（劉一民，2005）。體育從事人員將他人無法取代的實踐體驗轉化成語言，形成理論才能顯得我們的專業，而敘事讓我們走進務實，結合務實的理论，才是體育學術研究的正途（劉一民，2005）。

藉此，我將在本節搜集關於運動敘說的相關文獻，將其研究結果進行匯整如下：

#### 一、陳璽瑄（2019）《運動生命的經驗與反思：一位拳擊選手自我敘說》

採用敘說研究方法，透過自我敘說探討一位拳擊選手從新手到國手的運動生涯，並進行深刻的自我反思。研究者以自身經歷為研究文本，回顧訓練與比賽過程中的挑戰、挫折與成長，並賦予這段生命歷程新的意義。論文指出，敘說研究作為一種質性方法，能夠將運動員的個人經驗具象化，呈現隱藏於經驗背後的心路歷程。透過不斷的自我敘事與反思，研究者重新檢視拳擊生涯中的各種挑戰與轉折，進一步理解生命事件的價值與意義。這種研究方法強調經驗的再現與詮釋，不僅讓研究者深入探索自身，也為讀者提供了多層次的共鳴與啟發。運動經驗不僅是身體上的挑戰，更是一種心靈上的探索與成長。敘說研究不僅有助於挖掘深層次的經驗意義，還能促進個體對自我與生命的重新認識。研究者希望透過這樣的自我敘說，為運動員提供反思與成長的範例，也引發讀者對運動生命的更深層思考。

#### 二、江聿偉、黃光獻（2022）《羽球雙打選手身心轉換的自我敘說》

研究中以自我敘說的方式，探討羽球雙打選手從職業生涯的低谷中突破自我

的心路歷程。文章從選手的訓練經驗與比賽反思出發，提出身心放鬆、專注心態及變速打法的重要性。研究者透過沉浸——結晶式分析法，逐步解析選手如何打破對速度與力量的迷思，並以「快，只是速度的一種」為核心理念，強調節奏控制與球路創新的策略。此研究不僅揭示技術層面的轉變，更深刻反映選手心理調適的過程，為運動員提供突破瓶頸的啟示與借鑒。

### 三、陳玉華（2015）《紅土上的黑珍珠：一位壘球選手母親參與球隊歷程之自我敘說》

研究以自我敘說作為方法，聚焦一位壘球選手母親在陪伴女兒參與壘球隊訓練與比賽歷程中的經驗與反思。研究者以母親與研究者的雙重身分記錄自身故事，探討運動場域如何作為孩子成長與社會化的縮影，以及家長參與對於孩子、團隊與自我的多重意義。研究強調家長在陪伴歷程中從主導者轉變為陪伴者，學習放手並支持孩子逐夢，並在此過程中發現自身角色轉化的價值。研究指出，家長參與不僅能成為教練的助力，也能促進團隊正向發展，對運動生命故事書寫提供了嶄新的觀點與啟示。

## 第參章 研究方法

根據本研究所敘的研究目的、研究問題以及文獻探討的結果，研究者設計本研究之實施方法與程式。本章共分為四節說明：第一節為研究設計；第二節為研究對象與場域；第三節為資料搜集方法；第四節為資料分析方法。

### 第一節 研究設計

#### 一、 研究架構

本研究依據研究目的與文獻探討，建構整合型研究架構如圖 3-1-1 所示。研究架構包含四個主要面向：研究背景、研究方法、資料蒐集與資料分析。研究背景與研究方法透過單一方向連結，表示理論基礎直接指導方法選擇；研究方法進而影響資料蒐集與分析的進行方式。資料蒐集與資料分析之間採用雙向連結，強調兩者在研究過程中的持續互動與反覆循環的特性，這符合質性研究的本質特徵。

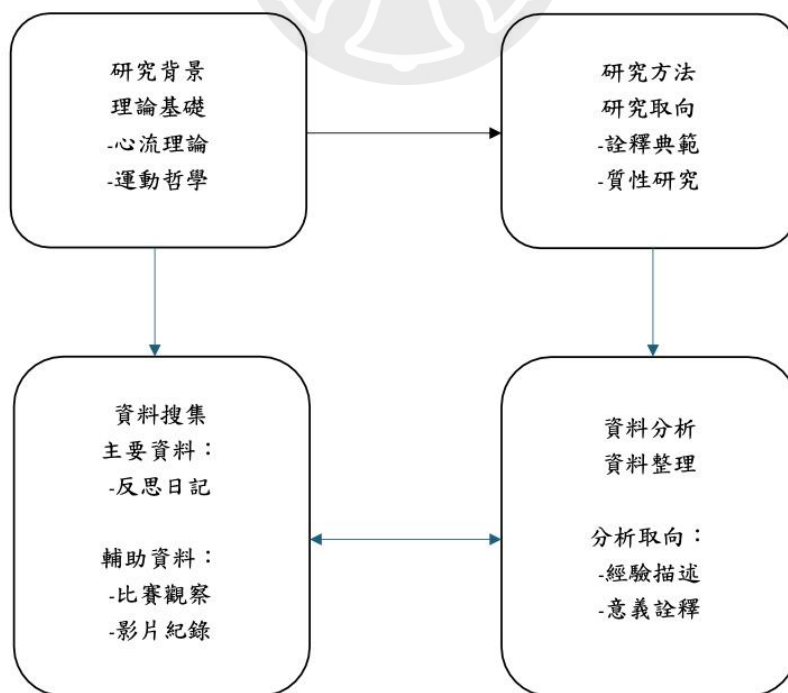


圖 3-1-1 研究架構圖

## 二、 研究流程

為使研究得以系統性進行，本研究依據上述研究架構設計研究流程如圖 3-1-2 所示。研究流程始於確立研究背景與動機，經由文獻探討凝聚研究焦點，進而確立研究方法與準備研究工具。在資料蒐集階段，透過反思日記撰寫與參與觀察等方式蒐集資料。初步分析後，依據資料飽和程度決定是否需要補充資料。最後進行深入分析並撰寫研究結果與討論。整個研究過程強調反覆循環與持續反思的特性。

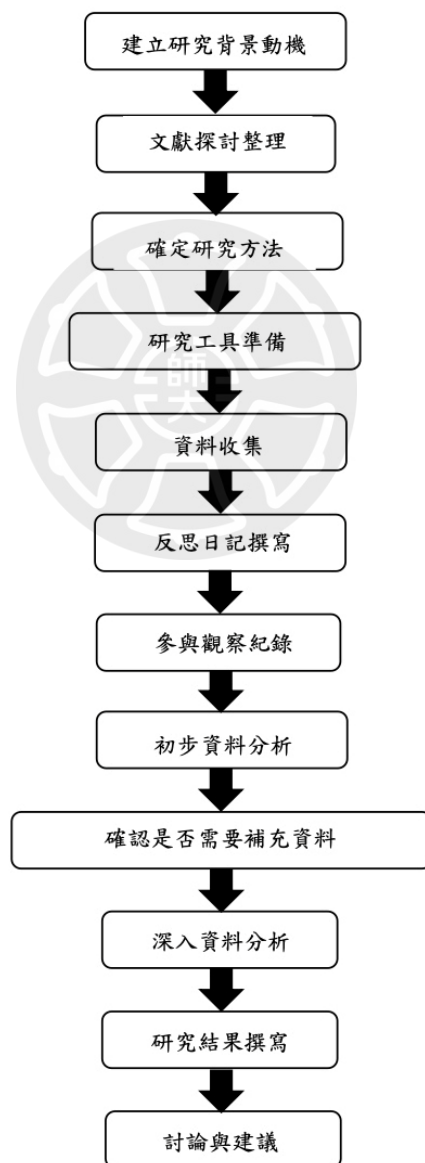


圖 3-1-2 研究流程圖

### 三、研究方法取向

本研究採用質性研究方法，結合自我敘說與詮釋現象學分析，深入剖析筆者作為壘球國手在比賽過程中的心流經驗及其哲學意涵。選擇質性研究典範的原因如下：

首先，質性研究典範主張知識是建構而成的，由知者與其社會世界互動所建構而來，意義由知者所賦予。這與本研究探討心流經驗的主觀性特質相符，因為心流作為一種心理狀態，難以透過量化研究完全捕捉，更適合透過敘述與反思進行深入探索（Jackson & Eklund, 2002）。

其次，質性研究強調在自然的狀態下進行研究，重視研究倫理，研究者須不斷進行反思，記載研究者日誌，尋求反身性的究竟。這與筆者欲探討的自我經驗特質相符，因為筆者自身的壘球經驗提供了獨特的觀點，適合運用自我敘說方法進行分析（Ellis, Adams, & Bochner, 2011）。

最後，本研究採用回遞式的研究設計，即在資料搜集、分析、詮釋甚至到理論建構的步驟中，來來回回反覆進行。這種歸納邏輯的設計有助於找到豐富的資料，以期對心流經驗進行更深入的理解與詮釋（潘淑滿，2003）。

值得一提的是，本研究初步設計中原擬納入深度訪談，以補充筆者個人視角的局限，從教練與隊友的觀點交叉驗證心流體驗的脈絡與特徵。然而在實際執行階段發現，受訪對象多數對於賽事的細節記憶模糊，且因比賽中較少專注於筆者個人表現，難以提供具體且具信度的描述。此外，考量訪談內容可能流於主觀揣測，反而影響研究資料的真實性與詮釋的嚴謹性，故審慎評估後決定不採用深度訪談作為正式資料來源。此一調整亦展現質性研究在進行中的動態特性與反思性精神（Clandinin & Connelly, 2000），並非方法的削減，而是對研究信實度的負責態度。

具體而言，本研究將運用：

(一) 自我敘說：記錄並分析個人在壘球比賽中的心流體驗。

(二) 詮釋現象學分析：探索心流經驗的本質與意涵。

這種質性研究設計，能夠從不同角度深入理解心流經驗，並透過持續的反思與分析，建構出更完整的研究成果。同時，這樣的研究設計也符合質性研究方法強調的整體性、脈絡性與反思性特質。

## 第二節 研究對象與場域

### 一、研究對象

本研究採用自我敘說探究方法，研究對象為筆者本人，現為中華女子壘球代表隊現役選手。筆者自國小四年級起接受正規壘球訓練，至今累積超過十年以上的壘球經驗，並歷經不同守備位置的轉換與各層級賽事的歷練，具備豐富且多元的運動參與背景。筆者的壘球歷程不僅涵蓋基層發展至國際賽場的完整過程，也包含從投手、內野到外野的守備角色轉換。這種守備位置的移動，不只是技術層面的適應歷程，更伴隨心理狀態的變化與心流經驗的轉換。特別是在比賽壓力、高強度挑戰與團隊氛圍等變因交織下，筆者得以觀察與反思不同心理狀態與表現的關聯性，為本研究提供了紮實而深入的第一手資料來源。筆者歷年來代表學校、縣市及國家參與各級賽事，並多次入選中華隊及 U23 代表隊，挑戰國際賽事並獲得佳績。研究者同時具備以下條件，使其作為本研究對象具備高度代表性與研究價值：

(一) 擁有豐富的比賽經驗與心流體驗樣本，涵蓋不同層級與強度的競賽情境。

(二) 具備自我敘說與深度反思能力，能將比賽中的經驗具體轉化為心理狀態描述。

(三) 歷經守備角色的轉換與適應歷程，提供從多種視角理解心流現象的素材。

下表整理筆者主要壘球經歷與代表性比賽成果：

表 3-2 研究對象經歷與代表性比賽成果

時期	隸屬層級	守備位置演變	代表隊入選與國際賽事經歷
國小	校隊	投手、一壘手、三壘手 (輪替)	-
國中	校隊	投手、一壘手、三壘手 (野手為主，投手為輔)	-
高中	校隊/青年代表隊	內野為主，一壘手、三壘手 高三偶爾支援外野	入選青年女子壘球代表隊。 世界青年女子壘球錦標賽 第五名 亞洲青年女子壘球錦標賽 第二名
大學	校隊/中華隊	轉任外野為主要守備位置	入選中華女子壘球代表隊。 2022 伯明罕世界運動會 第三名
碩士	校隊/ U23 代表隊/中華隊	外野為主要守備位置	入選 U23 及中華女子壘球代表隊。 第 19 屆杭州亞洲運動會 第三名 2023 亞洲盃女子壘球賽 第三名 2024 亞洲盃大學女子壘球賽 第二名

## 二、研究場域

本研究的場域選擇基於質性研究重視自然情境的特性，涵蓋筆者參與的多場比賽與訓練場域，包括國內聯賽、國際賽事及日常訓練環境。場域特徵如下：

### (一) 比賽情境

1. 高壓、快速反應的比賽場景是觸發心流的重要條件 (Swann et al., 2012)
2. 真實的競技情境提供了豐富的研究素材
3. 不同層級的賽事可提供多元的經驗比較

### (二) 訓練情境

1. 相對穩定的訓練環境提供了反思與對比的基礎 (Stavrou et al., 2007)
2. 便於進行持續性的觀察與紀錄
3. 可進行深入的技術與心理層面探討

研究場域的選擇符合質性研究中「現場文本」的概念，這些場域提供了研究者  
在研究現場所建構的第一手資料來源 (Clandinin & Connelly, 2000)。透過在這些  
自然情境中的參與和觀察，研究者得以收集到真實且深入的研究資料。

### 第三節 資料搜集方法

本研究採用質性研究方法，主要結合自我反思日記與比賽影片分析兩項資料來源，輔以詮釋現象學與敘說探究的取徑進行深入分析。透過主體性書寫與具象經驗的交織，試圖捕捉心流經驗的複雜樣態與其哲學意涵。

#### 一、 自我反思日記

為忠實呈現個人心理經驗的生成脈絡，筆者於研究期間系統性地記錄比賽與訓練過程中的心理狀態，透過反思書寫形成自我敘說文本。此方法參考 Ellis et al. (2011) 對自我敘說作為研究工具的論述，強調經驗的情境性、主體性與反思性。內容聚焦以下幾點：

- (一) 比賽或訓練中當下的心理感受（如專注程度、挑戰感、壓力與滿足感）。
- (二) 具體情境描繪（如打擊成功的時刻、防守移動過程的直覺反應）。
- (三) 對當日心理狀態與心流經驗的哲學性反思（如時間感的轉換、自我意識的消失與存在感的浮現）。
- (四) 個人如何理解並轉化經驗中所感知的生命意義與運動價值。

#### 二、 資料補充

研究同時搜集筆者比賽影片作為輔助資料，分析其行為表現與心理反應的相關性。為使研究內容不僅停留於主觀反思，亦納入筆者於各級賽事中的比賽影片進行交叉分析，作為驗證與輔助詮釋之用。分析著重於下列面向：

- (一) 比賽行為表現（如動作反應速度、位置選擇與技術執行精準度）。
- (二) 與反思日記中提及的心理狀態交叉比對（如是否呈現專注、流暢、緊張等狀態）。
- (三) 以敘事影像分析方法初步理解場上身體語言與心理狀態的可能關聯性（Riessman, 2008）。

透過日記與影片的整合分析，不僅提升研究的信實度，也更具體化心流經驗在運動場上的動態表現。此種資料蒐集與分析方式呼應詮釋現象學「生活世界」的描繪要求，也與敘說探究強調「經驗重構與意義建構」的精神一致。

## 第四節 資料分析

### 一、敘事分析法 (Narrative Analysis)

將反思日記、及比賽影片進行整合，提煉筆者心流經驗的核心特徵。分析過程如下：

- (一) 資料整理：對反思日記按時間順序整理事件脈絡。
- (二) 主題歸納：從資料中歸納心流狀態的主要特徵（如專注、挑戰感、內在滿足感）。
- (三) 故事建構：將分析結果以敘事形式呈現，突出筆者在不同情境下的心流經驗。

### 二、詮釋現象學分析法 (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA)

進一步探討心流經驗的哲學意涵，結合現象學與哲學文獻進行詮釋 (Schmid, 2020)。分析步驟如下：

- (一) 文本閱讀：反覆閱讀日記，探索筆者對心流的深層理解。
- (二) 哲學解讀：結合心流理論與哲學觀點，探討心流如何啟發運動的內在價值 (Kretchmar, 2005)。
- (三) 綜合結論：將個案研究結果與哲學意涵進行整合，提出對心流經驗的深度理解。

### 三、研究信實度

信實度是質性研究者在整個研究過程中(從開始到結束)都需要持續思考的重要議題。根據 Ely (1991)的觀點，信實度不僅僅是一些研究步驟的集合，更是一種個人信念的體現。質性研究者必須認真對待研究的進行過程，確保所進行的研究能夠達到質性研究的一般品質標準。這些標準包括：確實性(credibility)、可遷移性(transferability)、可靠性(dependability)以及可證實性。

確實性 (credibility)：本研究透過資料的三角驗證，結合研究者反思日記以及比賽影片等多元資料來源，以確保研究發現的真實性與可信度。同時，採用持續性比較分析方法，定期檢視不同時期、不同來源的資料，以確保分析結果的一致性與可靠性。

可遷移性 (transferability)：本研究提供了豐富的脈絡描述，詳細記錄研究情境與過程，使讀者能夠判斷研究結果在其他情境中的適用性。透過深入的個案描述與分析，為相關研究提供參考價值。

可靠性 (dependability)：研究過程中持續進行研究札記的撰寫，記錄研究決策與反思過程，並邀請相關領域專家進行同儕審視 (peer review)，以確保研究過程的嚴謹性與可靠性。

可確認性 (confirmability)：研究者明確揭示個人立場與可能的主觀影響，透過詳實的資料佐證與分析過程說明，確保研究結果能夠回溯至原始資料，增強研究發現的客觀性。

此外，研究中納入教練及隊友的觀點，不僅提供了外部視角的檢證，也豐富了研究的深度與廣度。透過這些嚴謹的信實度保證措施，確保研究結果的可信度與學術價值。

## 第五節 研究限制

一、研究對象的局限性：僅以筆者自身為研究對象，可能無法全面代表其他壘球選手的心流經驗。

二、場域的特殊性：研究主要基於比賽與訓練環境，可能無法適用於非競技類運動情境。

三、哲學層面分析的主觀性：研究中哲學觀點詮釋可能受到筆者個人立場的影響。



## 第肆章 研究結果與討論

### 第一節 自我敘說：心流體驗的原初描述

作為一名壘球國手，筆者在多年的比賽與訓練經歷中，曾多次體驗到心流狀態。根據 Csikszentmihalyi (1990) 的觀點，心流是一種主觀體驗狀態，個體在其中完全沉浸於當前活動，對周圍環境的知覺縮小到僅關注與任務相關的線索。這些經驗不僅深刻地影響了筆者的運動生涯，也為筆者理解心流現象提供了豐富的第一手資料。正如 Jackson 與 Marsh (1996) 指出，運動情境中的心流體驗具有九個主要特徵，包括挑戰與技巧的平衡、動作與意識的融合、明確的目標等，在筆者的自身經驗中得到了充分體現。以下將從幾個關鍵時刻出發，描述這些獨特的心流體驗。

#### 一、心流體驗的關鍵情境回顧

##### (一) 2018 年企業聯賽中的心流體驗

2018 年 9 月 9 日，天氣晴朗，陽光灑落在紅土球場上，空氣中瀰漫著皮革、汗水與熟悉的緊張感。那天，我隨凱撒勇士女壘隊出戰臺產鬥犬與葳格豹隊，這是我參與企業聯賽的第二年。與第一年相比，我的心態已更加成熟、沉穩。壓力並未消失，卻轉化為某種可駕馭的能量，使我能帶著一種專注且坦然的心情迎接挑戰。

比賽開始後，記憶最鮮明的，是與臺產鬥犬隊交手的那一場。我站上打擊區，腳下踩著熟悉的紅土，散發出微熱的溫度，汗水沿著額頭緩緩滑落。觀眾的聲音在耳邊逐漸淡去，世界彷彿安靜下來，只剩下投手與我之間的距離與張力。我專注在她的動作——抬腳、繞臂、出手，整套機制彷彿被放慢了。球離手的瞬間，我能清楚看見縫線的旋轉、球速的變化還有移動的軌跡。揮棒幾乎是一種不假思索的反應，

身體像是提前知道該如何行動，節奏是流暢的、穩定的，每一個動作之間無需思考。當球擊中球棒的瞬間，我只感受到掌心一陣熟悉的震動，然後球穿過內野的空檔落地成安打。我奔向一壘，心無旁騖，也沒有多餘的興奮或緊張，只有一種完全投入的專注感——像是我和這場比賽的節奏同步共振，成為整體中的一個自然部分。

那不是「很專注」，也不是「表現好」，而是一種我與世界、與身體、與時間的對齊狀態。我不是在「進行比賽」，我「就是比賽」本身。那是我第一次真正體會到心流的存在，不是刻意追求的產物，而是一種自然生成的沉浸。

## （二）國際賽事中的心流與非心流狀態對比

2023 年亞洲盃女子壘球錦標賽，代表國家出賽的我，心情與以往完全不同。對上中國隊時，腦中充斥著複雜的思緒：「我要表現好」、「我們不能輸」、「他們很強」……這些念頭像一層無形的濃霧，遮蔽了我與比賽之間的連結。在場上，我不斷評估自己的技術動作，試圖調整站姿、揮棒角度、腳步節奏，但越想修正，身體反而越僵硬。守備時，我的注意力分散，每一個動作都略顯遲疑，彷彿大腦還在思考，但身體已經來不及反應。

然而在對戰菲律賓隊的比賽中，一切變得不同。有了對戰中國隊的經驗，我不再強求自己要表現得多完美，只是單純地投入在每一個當下。我開始感受到球場上的節奏，能預判球的動向、隊友的配合，甚至呼吸都與動作同步。打擊時，我再次看見了球的旋轉，揮棒時沒有多餘的猶豫，整個動作似乎被某種內在節奏牽引著自動完成。

我開始明白，心流不是「更努力」，而是「更放下」。當我停止過度控制、停止設法掌控結果，而是讓自己完全回到「此時此刻」，心流就悄然降臨。

## （三）日常訓練中的心流觸發條件

心流不只會出現在比賽中，更多時候是出現在日常訓練裡。特別是當訓練的強度剛好匹配我的狀態時，那種「不簡單但也做得到」的難度，最容易讓我全神貫注。我記得一次守備訓練，教練連續從不同角度打滾地球過來，我必須快速啟動、接球、轉身、傳球，每個環節都扣得很緊，沒有喘息的空間。那種節奏讓我來不及想太多，只能完全專注在每一個動作上。我的腳自己在找位置，手自然地伸出去接球，球還沒到，我的身體已經準備好下一個動作。那個當下，我感覺自己不是在「做動作」，而是整個人和訓練融為一體。時間過得飛快，等我停下來時，才發現練習已經結束。

這樣的經驗讓我重新看見訓練的意義：不只是為了進步和表現，更是透過一次次專注的練習，重新和自己連結，找到那種「正在當下」的感覺。

#### （四）心流與非心流狀態的綜合反思

回顧這些經驗，我愈來愈清楚地感受到心流與非心流之間的本質差異：在心流狀態中，我的感知像被打開了一樣，動作不再需要思考，自然地一氣呵成，整個人彷彿融入了球場的節奏之中。而在非心流的時候，我則像被抽離了場上那條無形的河流，和自己的身體脫節，開始懷疑、卡頓，甚至感到筋疲力竭。

心流的時候，我彷彿與球、與場地、與時間同頻共振；非心流的時候，我卻在腦中打轉，在自己的期待與他人的目光之間拉扯。前者是一種通透與穩定，後者則是一種模糊與混亂，那種差距，即使沒有數據，也能從呼吸的節奏與心跳的頻率中深刻體會。

最令我印象深刻的是，心流狀態不僅屬於個人，也可以是團體的經驗。當整個守備同時進入一種高度專注的狀態時，我們之間會浮現某種默契，一種無聲的節奏感。我能預感隊友的跑動與出手，就像一支編排過卻又即興演出的樂隊，在沒有對

話的情況下完成一次又一次乾淨俐落的守備配合。那一刻，我不是單獨在場上的個體，孤軍奮鬥，而是團隊節奏中的一部分，是彼此流動中的一顆齒輪。

我也逐漸體會到，不同位置、不同任務中的心流，其實有著不同的面貌。打擊時的心流是時間感的改變和專注度的提升，我能清晰地感受到球來的旋轉與速度，呼吸自然延展，彷彿有更多空間做選擇；而守備時的心流則更像是一場快節奏的即興劇，需要高度的環境感知與隊友間的連動，那種即刻反應中的協調感，是一種無法練出卻能被經驗出來的默契。

所有這些經驗，讓我重新思考什麼是運動的核心價值。心流，對我來說，不只是心理學上的術語，而是一種生命的感覺，一種活在當下、與自己深度連結、並與他人同頻共振的狀態。它提醒我，訓練與比賽的意義，從來不只是輸贏或數據，而是：我是否真正地「在這裡」——在每一個動作、每一次呼吸、每一場交會裡，找回那個真實、完整而流動的自己。

## 二、心流狀態的生理與心理表現

### （一）時間感知的變化

在心流狀態中，我經常體驗到時間感知的顯著變化。Csikszentmihalyi (1990) 指出，時間感的改變是心流體驗的核心特徵之一，這在我多年的比賽經驗中得到了充分印證。有時一場持續近三小時的比賽，感覺只過了很短的時間；而在關鍵防守或打擊時刻，又會感覺時間變得極其緩慢，能夠清晰地看到球的旋轉和隊友的移動軌跡。這種時間感知的變異與 Jackson 與 Marsh (1996) 在心流狀態量表中描述的「時間感的轉換」維度高度一致，他們的研究表明，運動員在心流狀態下常常報告時間流逝感的加速或減緩。Swann 等人 (2017) 的研究也發現，這種時間感知的變化往往與深度專注度相關，二者相互強化，形成心流體驗的關鍵維度。

## （二）自我意識的消失

心流狀態下最顯著的特徵之一是自我意識的暫時消失。根據 Nakamura 與 Csikszentmihalyi (2002) 的研究，這種自我意識的消失是心流體驗中最為獨特的主觀感受，代表著與活動的完全融合。在我的經驗中，不再去想「我」在做什麼，而是完全沉浸在當下的行動中。比如在一次關鍵打擊中，我完全沒有想到自己的打擊率或是教練的期待，只是自然而然地跟隨著球的軌跡，做出最適合的揮棒動作。這種體驗印證了 Jackson 等人 (1998) 的研究發現，即自我意識的消失能夠顯著減少對表現的自我監控和評判，從而提升運動表現的自動化程度。Dietrich (2004) 的神經心理學研究進一步解釋了這一現象，他認為心流狀態下前額葉皮質的暫時「下線」，使得自我參照處理減弱，促進了行動的流暢性和自動化。這種狀態不是「我去做」，而是「我就是那個動作」。這樣說或許有些哲學，但這正是我在球場上最深刻的感受。這次關鍵經驗的結果，不只是技術層面的突破，更讓我深刻體會到，自我意識的消失是一種超越單純技巧的心靈狀態。它帶來的意義，是讓我學會在比賽壓力下放下對自我的過度監控，與動作和當下完全融合。這樣的心流體驗不僅提升了我的表現流暢性，也重新形塑了我對運動的看法：比賽中真正的最佳表現，來自於專注當下、全然投入，而非過度思索與自我評價。從此之後，我在訓練與比賽中，更加重視心態的調適與當下的專注，這不僅是運動表現的提升之道，更是一種面對挑戰與不確定時的生命態度。

## （三）動作與意識的融合

在心流狀態下，最神奇的體驗莫過於動作與意識的完美融合。想像一下，當你完全專注於當下時，所有的動作不再需要大腦的刻意指揮，而是自然而然地發生。在壘球場上，這種體驗尤為明顯。當我處於這種狀態時，揮棒不再是一系列需要思考的技術動作（如何站立、如何握棒、如何轉動手腕），而是變成了對球的直覺反應。

以外野守備為例，當一個高飛球朝著左外野飛來時，在心流狀態下，我不會刻意思考「我需要先判斷球的落點，然後調整站位，接著準備好接球姿勢……」這些步驟。相反的，整個過程變成了一個流暢的整體——我的身體彷彿自動駕駛般移動到最佳位置，手套自然舉起，接球的瞬間重心已經準備好轉移進行傳球。整個動作系列如同一支編排好的舞蹈，各個部分完美連結，沒有任何思考的停頓或猶豫。

這種動作與意識的融合，就像是身體已經知道該做什麼，而大腦只需要靜靜觀察。對旁觀者來說，這可能只是一個普通的守備動作，但對經歷者而言，卻是一種近乎藝術般的流暢體驗。

#### （四）控制感的增強

很多人以為心流是一種「放鬆」的感覺，但對我來說，那其實是一種清晰又穩定的控制感。不是指「我能控制比賽結果」，而是指「我很確定自己現在在做什麼」。例如在打擊時，有時候我能精準感受到自己的重心怎麼轉、手部什麼時候發力；守備時，我知道球會朝哪裡來、該怎麼準備、要用什麼節奏出手。這些判斷不是來自思考，而是來自某種身體的「知道」。

這種控制感讓我在比賽中即使遇到高壓情境，也不會慌亂，因為我相信自己當下的每一個決定，它們不是憑空猜測，而是來自無數次訓練後自然浮現的反應。這也印證了 Csikszentmihalyi 提到的「挑戰與能力的平衡」：當事情很難，但又剛好在自己能力範圍內，就會產生一種穩穩的掌握感，彷彿整場比賽都與你同步通過這些原初描述，我試圖還原心流體驗的本質特徵。這些經驗不僅體現了個人層面的心理狀態變化，也反映了團隊運動中心流體驗的獨特性質。這些描述將為後續的多維分析提供基礎材料，幫助我們更深入地理解壘球運動中的心流現象。

經驗的深處，有一種語言叫「心流」。這些看似抽象的心理現象，透過我的身體經驗，變成了非常具體的感受。時間改變、自我消失、動作融合、控制感加強——這些不是理論裡的高空名詞，而是在球場上一次次悄悄發生的生命節奏。

## 第二節 心流體驗的多維分析

### 一、心流觸發的先決條件

心流的產生，往往源自於一種微妙的平衡狀態——當我的能力恰好能應對外在挑戰，甚至略微感到吃力但仍可承擔時，心流的可能性便悄然展開。Csikszentmihalyi(1990)指出，挑戰與技能的匹配，是心流出現的基本條件。在2018年企業聯賽的一場關鍵賽事中，我面對的是一位技術與心理素質俱強的投手，球速與變化球雖令人生畏，但正因為它們逼近我的極限，才讓我在全神貫注下進入心流的臨界狀態。比賽節奏緊湊、攻防快速轉換，使我必須時時刻刻保持警覺，而這種「緊而不崩」的心理張力，正是心流發生的溫床。

除了挑戰與能力的平衡，明確的目標意識亦是進入心流的必要條件。在壘球場上，這樣的目標呈現出層層遞進的結構——從整場比賽的戰略布局，到每一局的防守部署，再到單一打席或傳球動作的具體執行。當目標能夠內化為我的行動邏輯，而非僅僅停留於口號或命令時，我便能在比賽中建立起清晰而穩定的方向感。例如在守備時，我若明確知道自己該在哪裡站位、該如何應對跑者與傳球路徑，便更容易專注於當下的每一個判斷，而不被過多的選擇干擾。

即時回饋則是支撐心流經驗的第三項關鍵要素。比賽中，我仰賴來自多感官的回饋來修正自己的動作與決策：包括擊球時球棒與球接觸的震動感、眼睛掃過隊友移動時的位置變化、耳朵接收到隊友提醒與場外觀眾聲響所構成的「音場」。這些

即時而精細的訊息，讓我持續感知自己的處境與行動是否有效，進而增強掌控感與流暢感。如同與比賽進行著一場多頻道的互動對話，這些來自環境與身體的訊號，在無形中召喚出心流的穩定節奏。

## 二、比賽狀態到心流狀態的轉變過程

若說心流的觸發來自條件的「相遇」，那麼心流的維持，則更像是一種持續的「調頻」過程。在這個過程中，專注力的質與量扮演了核心角色。比賽中，我必須不斷調整自己的注意力焦點——從細膩觀察投手的投球習慣，到快速感知場上跑者的位置，再到瞬間做出判斷。這種「專注力管理」不只是排除干擾，更是一種選擇性聚焦與資源配置的技巧。Swann 等人(2017)的研究指出，高水平運動員能夠靈活調整注意力的深度與廣度，是維持心流的關鍵心理機制之一。

在壘球這樣的團隊運動中，心流的轉化也深受隊友互動的影響。當我們在場上能夠互相信任、默契配合，即使沒有言語，也能透過眼神、動作節奏進行非語言的協作，這樣的氛圍極易形成集體流動的經驗。例如，在一次高難度的雙殺守備中，我和隊友彷彿不經思索地完成傳接與補位動作，那種彼此理解與節奏共振的瞬間，帶來的不只是戰術上的成功，更是一種深層次的心理流動感。團隊的支持、信任與即時反應，讓我不再是孤立的個體，而是在「我們正在一起比賽」的狀態中進入心流。

此外，外部環境條件雖常被視為不可控，但其對心流的影響不可忽視。比賽場地的熟悉度、當日天氣的舒適程度、觀眾的反應氛圍，皆可能成為促進或阻礙心流的因子。例如，在熟悉的主場比賽時，我更容易感到安心與穩定；而在陌生球場、高溫悶熱或觀眾壓力強烈的情境下，則需額外的心理調適來維持內在的節奏感。這些環境因素雖不能完全掌控，但透過經驗累積與自我訓練，我學會如何與它們共處，並嘗試將注意力重新拉回到可以掌握的「此時此地」。

### 三、心流體驗的九大維度在壘球情境中的具體表現



#### 4-2-3 心流體驗九大維度對應圖

在壘球比賽中，心流體驗的九大維度不僅清晰可辨，更呈現出獨特的競技特徵。以下是這些維度在壘球情境中的具體表現：

##### (一) 挑戰與技巧的平衡：臨界的張力

心流經驗的起點，是一種微妙而動態的平衡：當挑戰略高於自身能力時，最容易進入高度專注的狀態。例如 2023 年亞洲盃對陣菲律賓時，對手的球速與球路變化正好處在我打擊反應極限邊緣，既讓人感受到壓力，又激發出潛能。那不是絕對的掌握，而是一種被逼到極限、卻仍能應對的張力。

##### (二) 動作與意識的融合：身體即知識

心流狀態下的動作不再依賴思考或分段執行，而是整體性的、身體知道該怎麼做。2023 年亞洲盃中，我曾完成一次滑接後立刻起身傳球的防守動作，過程中沒有任何猶豫或遲疑。那一刻，身體主導了比賽，大腦只是靜靜觀察，彷彿一段舞蹈自然而生。

### （三）清晰的目標：聚焦的導航

每一個打席、每一個守備機會都有明確的目標導向。例如，在關鍵局面，目標可能是「保持耐心等待好球區的球」或「確保傳球精準到位」，這些目標像是心理的定錨，讓我在比賽中不致迷失，即使局勢瞬息萬變，內心也有一個可以緊握的重心。

### （四）明確的回饋：行動的回音

壘球運動中的回饋極為直接，擊球的手感、守備的觸球感受、傳球的準確度都提供了即時回饋。在心流狀態下，這些感受更為敏銳，即使是微小的擊球點偏移也能立即感知，這些來自身體、視覺與聽覺的多層訊號，讓我持續校準行動，在流動中不斷調整。

### （五）當下的專注：當下唯一

在比賽裡，我學會讓「現在」變得最重要。2022 杭州亞洲運動會，面對世界壘球強權的日本隊時，場邊吶喊、觀眾反應、計分板壓力，全都成了背景噪音。我的注意力，緊緊鎖定在球的移動、隊友的位置與下一步的預判上。當專注極致時，世界彷彿靜止，只剩下場上的每一次呼吸與移動。

### （六）控制感：掌控中的自由

這種控制感並非源自掌握局勢，而是來自於對每個動作的深刻信任與熟悉。像是身體知道何時出棒、何時轉傳，甚至知道該如何放慢呼吸以穩定節奏。即使在兩好球的劣勢情境中，只要我還知道如何閱讀對手、如何精準出手，就不會陷入慌亂，反而感覺「我仍在場上」。

### （七）自我意識的消失：無我之境

在心流中，「我」這個意識淡出了舞台。2018 年企業聯賽中，我曾在壓力極大的關鍵打席中，完全忘記自己是誰，也不再有任何教練的期待與過去表現的包袱，只有當下球與我之間的聯繫。那不是逃避自我，而是一種與行動融合的境地，彷彿將自己溶解在比賽的每一個節奏裡。

#### （八）時間感的改變：時間的彈性

在心流裡，時間會扭曲。有時，雙方受制於投手的壓力，或是精采守備的展現，三上三下，一局比賽如白駒過隙，一轉眼就結束；有時，從投手出手到球靠近我的眨眼之間，時間像是被拉長，讓我可以看清旋轉的縫線、感知球的速度與路徑。這種感知的變化，不是錯覺，而是專注與覺察的副產物，是我與時間重新建立的關係。

#### （九）自成目的的體驗：比賽即價值

心流的終極本質，是「為了行動而行動」的愉悅。比賽不再只是為了贏，而是因為我想在這場比賽中發揮我所能，與隊友合作，完成一次漂亮的配合。即使輸了，只要我曾完全投入其中，那份滿足依然真實而深刻，就像藝術家完成一幅作品，不在於觀眾喝采，而在於創作的本身。

這些維度之間存在密切的相互影響和強化關係。例如，清晰目標和即時回饋之間形成良性循環——目標越明確，回饋的識別就越清晰；而明確的回饋又能幫助調整和維持目標。同樣，專注和控制感相互促進，高度專注帶來更強的控制感，而控制感的提升又能深化專注程度。時間感知的變化能夠強化專注度，讓運動員有「更多時間」做出反應；自我意識的消失則消除了技術動作中的過度分析和自我批判，促進動作的自動化執行。

在比賽的不同階段，心流體驗也呈現出差異化的特點。開局階段的重點是建立專注和節奏，此時的心流體驗往往較為淺層，表現為基本的投入感和專注度提升；

中間階段是心流狀態的深化期，團隊配合開始變得默契，個人技術動作更加流暢；到了關鍵局面(如最後一局或平局後的延長賽)，控制感和專注度往往達到最高點，時間感知的變化也最為明顯，這時的心流體驗最為深刻和完整。

不同守備位置的球員在心流體驗的九大維度上也有不同側重。投手的心流體驗更強調控制感和自我意識的消失；內野手則以當下專注和動作——意識融合為主；外野手由於參與頻率較低但每次參與的重要性較高，其心流體驗中的時間感變化和挑戰技能平衡尤為關鍵。這種差異性反映了壘球這項團隊運動中，不同位置的獨特心理需求。

### 第三節 團隊運動中的心流特殊性

#### 一、個體心流與團隊協作的關係

在壘球這樣的團隊運動中，個體心流體驗與團隊協作之間存在著獨特的互動關係。透過研究發現，當個人進入心流狀態時，不僅能提升自身的表現，還能藉由默契的配合帶動隊友進入類似狀態。這種現象在防守配合中尤為明顯，例如野手之間的傳接配合，當一名隊員處於心流狀態時，其流暢的移動和精準的傳球往往能夠感染周圍的隊友，形成了一種集體心流的氛圍。

團隊默契對心流的影響體現在多個層面。首先是技術層面的默契，長期的合作訓練使隊員之間形成了某種無需言語的溝通方式，這種默契本身就是心流產生的重要基礎。其次是心理層面的默契，隊友之間的相互信任和支持能夠降低個體的心理負擔，創造更有利於心流產生的心理環境。這種默契不僅體現在比賽中，在日常訓練過程中也在不斷積累和深化。

#### 二、團隊壓力與支持的雙重作用

團隊運動中的壓力與支持呈現出複雜的雙重性。一方面，來自團隊的期待和責任會形成一定的壓力，這種壓力可能影響心流的產生；另一方面，團隊的支持系統又能幫助個體更好地應對這些壓力。研究觀察到，當團隊氛圍積極正向時，這種壓力反而能轉化為促進心流的動力。例如，在 2023 年亞洲盃的比賽中，儘管面臨巨大的團隊壓力，但球場上的喊聲提醒，球場下的吶喊加油，這些隊友間的互相鼓勵和支持卻幫助球員們更容易進入心流狀態。

教練的領導風格對球員的心流體驗有著直接影響。研究發現，能夠在關鍵時刻給予球員適度自主權的教練更容易幫助球員進入心流狀態。相反，過度控制或頻繁干預反而會影響心流的產生和維持。這種影響不僅體現在技術指導上，更體現在心理氛圍的營造方面。一個理解並支持球員心流特質的教練，能夠為團隊創造更有利於心流產生的環境。

### 三、壘球運動中心流的獨特性質

相較於個人運動項目，壘球運動中的心流體驗具有其獨特性質。首先是心流的傳遞性，即一個球員的心流狀態能夠透過團隊互動影響其他隊友。這種傳遞不僅存在於相鄰位置的隊友之間，還能經由團隊氣氛的渲染擴散到整個團隊。其次是心流的集體性，當團隊大部分成員都處於較好的狀態時，往往能形成一種集體心流現象，使團隊整體表現超越個人能力的簡單疊加。

壘球比賽結構對心流形成有著特殊影響。比賽中攻守轉換的節奏、防守陣型的變化、戰術執行的要求等，都為心流體驗提供了獨特的情境。特別是在防守時，內野手之間的協作要求極高，這種高度依賴配合的特點，使得個體心流與團隊協作之間的關係更為緊密。同時，比賽中不同位置的球員也呈現出不同的心流特徵。投手由於其特殊的主導地位，其心流狀態往往對整個團隊的表現有著關鍵影響；而野手則需要在高度緊張的氛圍中，保持敏銳的反應和精準的配合。

#### 四、位置特性與心流體驗的關聯

不同守備位置的球員在心流體驗上呈現出明顯差異。投手位置由於其掌握比賽節奏的主導性，更容易形成持續的心流狀態；內野手則需要在瞬息萬變的情況下保持高度專注，其心流體驗往往呈現出間歇性特徵；外野手雖然參與頻率相對較低，但每次防守都需要高度集中，這種特點使其心流體驗具有突發性和高強度的特徵。這些差異不僅反映了不同位置的技術要求，也體現了團隊運動中，心流體驗的多樣性和複雜性。

這些研究發現，豐富了對團隊運動中心流現象的理解，也為提升團隊整體表現提供了新的思路。透過深入分析團隊運動中心流的特殊性，我們不僅能更清楚察覺個體與團隊之間的互動關係，也能為心流理論在團隊運動中的應用提供更具針對性的指導。

### 第四節 心流體驗的哲學思考

從現象學和存在主義的視角探討心流體驗，能夠幫助我們更深入地理解這一複雜現象的本質。Schmid (2020) 強調，心流體驗不僅是一種心理狀態，更是人類存在的一種特殊方式，體現了身體與世界的原初連結。本節將通過梅洛龐蒂的身體現象學、海德格爾的存在主義哲學，以及胡塞爾的時間意識理論等視角，對壘球運動中的心流體驗進行深層解析。正如 Kretchmar (2005) 所論述，運動的價值不僅在於結果，更在於體驗本身的本真性，這與心流理論的核心觀點高度一致。

#### 一、身體智慧的現象學闡釋

從梅洛龐蒂的「身體圖式」理論來看，心流狀態下運動員展現的身體智慧，實際上是「身體圖式」的最佳運作狀態。在這種狀態下，身體不再是被意識操控的客

體，而是具有其獨特智慧的存在主體。這種身體智慧首先體現為身體與環境的直接對話關係，運動員能夠不經思考地感知和回應場上的各種情境變化。其次，表現為動作意向性的自發展現，例如在關鍵防守時刻，身體會自動做出最適合的移動路線和接球姿態。最後，體現為知覺與運動的統一性，所有的技術動作都呈現出流暢自然的特質。

在壘球運動中，這種身體智慧特別體現在防守配合時刻。當野手處於心流狀態時，他們對隊友位置的感知、對擊球方向的預判，以及相應的防守站位調整，都是建立在身體圖式的基礎上。這種狀態下的身體理解已經超越了單純的技術層面，而是一種整體性的存在方式。梅洛龐蒂所說的「知覺場」概念，在此得到了充分的體現：運動員的身體與比賽環境形成了一個統一的知覺場，其中的每個要素都與整體保持著動態的關聯。

## 二、時空感知的現象學意義

胡塞爾的時間意識理論為理解心流狀態下的時間體驗提供了重要啟示。在心流狀態中，運動員往往會體驗到主觀時間的延展或壓縮。這種時間體驗的變異並非簡單的心理錯覺，而是反映了意識與時間性的深層關係。胡塞爾提出的「原印象—持存—預期」結構，有助於我們理解心流狀態下的時間構成：原印象對應於當下技術動作的即時體驗，持存使得動作的連續性得以維持，而預期則使得對比賽局勢的預判成為可能。

在空間感知方面，心流狀態呈現出獨特的空間體驗特徵。梅洛龐蒂的「生活空間」概念提供了理解這種現象的視角：在心流狀態下，場地不再是客觀的物理空間，而轉變為充滿意義的生活空間。例如，野手在防守時感知到的空間距離，不是純粹的米數計算，而是與防守範圍、傳球選擇等實踐意義密切相關的「生活距離」。這種空間感知的轉變，反映了主體與環境之間達成的存在性統一。

### 三、存在主義視角的深層解析

海德格爾的「此在」(Dasein)概念為理解心流體驗提供了深厚的本體論基礎。在《存在與時間》中，海德格爾將「此在」定義為對自身存在提問的存在者，強調人不僅僅「在」世界中，而是「存在於」(being-in-the-world)世界之中。這種存在的方式既包含可見的具體行動，也涵蓋不可見的存在感受與意義體驗。

心流狀態可以被理解為一種「本真的此在」(authentic Dasein)狀態。在壘球比賽中，當運動員完全投入當下，不受外在期待與評價的干擾，不執著於過去的錯誤或未來的結果時，便進入了這種本真存在的狀態。這種狀態使運動員超越了日常的「非本真」或「沉淪」(fallenness)狀態——即被他人的期待和社會規範所主導的存在方式——實現了與世界的真實相遇。

這種本真性在壘球運動中具體體現為三個維度：

首先，在時間性的統一體驗上，心流狀態下的運動員展現出海德格爾所說的「時間性」(temporality)的真正意義。他們不再分散於對過去的懊悔或對未來的焦慮中，而是完全活在當下此刻，體現了海德格爾所謂的「瞬間」(Augenblick)——一種整合過去、現在和未來的時間體驗。在2018年企業聯賽中，我感受到的時間感變化就是這種統一時間性的直接體現，當時比賽的每一個瞬間都充滿了完整的存在意義，不再是向著未來目標的過渡。

其次，在空間的實存展開上，比賽場地不再只是一個物理空間，而成為海德格爾所說的「生存空間」(existential space)——展現自身可能性的存在場域。壘球場上的每個位置、每個角落都充滿了實踐意義，而不僅僅是客觀的距離和座標。例如，當防守時，我感知到的不僅是物理距離，更是充滿行動可能性的生存空間，這種空間感知超越了客觀測量，成為展現「此在」可能性的舞台。

最後，最為重要的是，心流體驗中體現了海德格爾所論述的「工具性存在」與「手備性」(readiness-to-hand)的深刻統一。在日常狀態下，球棒、球等器具以「現成物」(present-at-hand)的方式存在，是被觀察和使用的客體。但在心流狀態中，這些器具轉變為「手備物」，與運動員的身體形成一個融合的整體，不再有主體與客體的分離。例如，當打擊者處於心流狀態時，球棒已不再是一個外在工具，而是成為身體的自然延伸，這種融合體現了存在的完整性和不可分割性。

這種「本真的此在」狀態同時也反映了海德格爾所強調的「向死而生」(being-towards-death)的本真性特質。即使壘球比賽不涉及生命危險，但其中蘊含的時間有限性（比賽時間、運動生涯）和「此刻重要性」的體認，使運動員能夠擺脫日常的散漫狀態，進入一種高度專注和全然投入的存在狀態。這種對有限性的體認，恰恰強化了當下體驗的意義和價值，使心流狀態成為追求自我超越的存在方式。

海德格爾關於「手備性」的論述，對理解心流狀態下的技術操作特別有啟發意義。在心流狀態中，運動器具不再呈現為「現成物」，而是融入到運動員的存在結構中，成為「手備物」。這種融合不是主觀臆想，而是在實踐中達成的真實統一。

透過現象學和存在主義的分析視角，我們不僅能夠更深入地理解心流體驗的本質特徵，更重要的是揭示了這種體驗在人類存在中的深層意義。這些哲學思考不僅豐富了心流理論的內涵，也為運動實踐提供了更深層的理论指導。它提醒我們，心流不僅是一種優化的心理狀態，更是一種本真的存在方式，是人類在運動中實現自我超越的重要途徑。

## 第五章 結論與建議

### 第一節 研究結論

本研究以質性研究方法探討壘球比賽中的心流體驗，透過自我敘說和詮釋現象學分析，深入探究心流體驗的本質特徵及其在團隊運動中的獨特表現。Csikszentmihalyi (1990) 雖然建立了心流理論的基本框架，但對團隊運動中心流的特殊性探討仍顯不足。本研究的發現正是彌補了這一理論缺口，同時呼應了 Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 關於運動情境中心流體驗獨特性的觀點。以下歸納本研究的主要發現與創新貢獻，並與現有文獻進行對話。

#### 一、心流體驗的基本特徵與形成機制

本研究發現，壘球運動中的心流體驗展現出獨特的形成機制和表現特徵。透過對實際比賽和訓練案例的分析，研究確認了 Csikszentmihalyi (1990) 提出的技能與挑戰的平衡是觸發心流的基礎條件。Nakamura 與 Csikszentmihaly (2009) 強調心流產生於個體能力與環境挑戰的最佳匹配點，本研究的實證資料充分支持了這一觀點。特別值得注意的是，這種平衡在團隊運動中呈現出多層次性：不僅包括個人技術層面的匹配，還涉及團隊配合層面的協調，這一發現拓展了 Jackson 與 Marsh (1996) 的心流量表框架。例如，在 2023 年亞洲盃對陣菲律賓隊的比賽中，當個人技術水平與對手實力相當，且團隊默契達到最佳狀態時，最容易出現整體性的心流體驗。這呼應了 Swann 等人 (2017) 關於團隊運動中心流傳遞性的研究發現。

研究進一步揭示，心流體驗的形成是一個動態過程，受到多重因素的交互影響。在個體層面，專注力的調節能力、情緒的穩定程度，以及目標設定的清晰度都是關

鍵影響因素。更重要的發現是，這些因素在團隊情境中會產生疊加效應，透過隊友間的良性互動，進一步強化心流體驗的深度和持續性。

## 二、團隊運動中心流體驗的特殊性

本研究的重要創新在於揭示了團隊運動中心流體驗的特殊性質，這一方面拓展了 Csikszentmihalyi 傳統心流理論的應用範圍。Csikszentmihalyi (1990) 最初將心流概念主要定義為個體層面的最佳體驗，但本研究表明，在團隊運動情境中，心流現象呈現出集體性特徵，這與 Nakamura 與 Csikszentmihalyi (2009) 後期關於社會情境中心流體驗的討論相呼應。研究發現，壘球這類團隊運動中的心流現象具有顯著的傳遞性和互動性，這延伸了 Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 在《運動中的心流》一書中提出的觀點。

透過對野手防守配合的深入分析，我們觀察到心流狀態能夠在隊友之間產生連鎖反應，形成團隊層面的整體心流氛圍。這種現象與 Swann 等人 (2017) 提出的「共享心流」概念相契合，但本研究更進一步闡明了這種共享機制的具體運作路徑。值得注意的是，Stavrou 等人 (2007) 在籃球運動研究中也曾發現類似的團隊心流特徵，他們提出「團隊協同」可能是促進心流的重要因素，這與本研究的發現高度一致。這種現象不同於個人運動項目中的心流體驗，它體現了團隊運動獨特的心理動力學特徵，這對 Jackson 與 Marsh (1996) 最初開發的心流量表框架提出了拓展和補充的可能性。

研究還發現，不同位置球員的心流特徵存在明顯差異。例如，投手由於其主導比賽節奏的特殊性，其心流體驗往往表現為持續性的專注狀態；而野手的心流體驗則更多呈現為瞬時性的高度警覺和默契配合。這些差異性特徵的發現，豐富了傳統心流理論在團隊運動領域的應用。

## 三、心流體驗對運動表現的影響機制

本研究透過大量實證資料分析，闡明了心流體驗對運動表現的影響機制。研究發現，心流狀態不僅能提升個人技術動作的流暢性和準確性，更能藉由團隊互動產生協同效應。特別是在高壓比賽環境下，心流狀態能夠幫助運動員將注意力保持在當下的任務上，避免過度關注比賽結果而影響發揮。

值得注意的是，研究還發現心流體驗與團隊凝聚力之間存在正向互動關係。當團隊成員普遍處於心流狀態時，不僅能提升整體配合的默契度，還能強化團隊認同感和凝聚力。這種良性循環為理解團隊運動中的心理機制提供了新的視角。

#### 四、研究的理論與實踐意義

本研究的發現對心流理論的發展具有重要貢獻。首先，透過引入現象學和存在主義的分析視角，深化了對心流體驗本質的理解。其次，利用揭示團隊運動中心流的特殊性質，擴展了心流理論的適用範圍。這些理論創新不僅豐富了研究內容，也為後續研究提供了新的思路。

在實踐層面，研究結果為運動訓練提供了重要啟示。特別是關於團隊心流的培養和維持，研究提出了具有可操作性的建議。例如，如何藉由設計合適的訓練情境來促進心流體驗的產生，如何利用團隊互動來強化心流效果等。這些發現對提升團隊運動表現具有直接的指導意義。

總的來說，本研究透過深入探討壘球運動中的心流體驗，不僅豐富了心流理論在團隊運動中的應用，也為運動實踐提供了重要的理論指導。這些發現對於理解和提升團隊運動表現具有重要的理論和實踐價值。研究結果表明，心流體驗作為一種最佳心理狀態，在團隊運動中具有其獨特的表現形式和作用機制，這為後續研究開闢了新的探索方向。

## 第二節 實踐建議

基於本研究的分析結果，本節針對壘球運動中心流體驗的培養和應用提出具體可行的實踐建議。這些建議延伸了 Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 在《運動中的心流》一書中提出的實踐框架，但更專注於團隊運動情境。Swann 等人(2012) 的系統性綜述指出，促進心流體驗需要從個人和環境兩個層面共同著手，本節的建議正是基於這一原則展開。這些建議主要聚焦於運動員個人訓練、教練指導方法以及團隊建設三個層面，呼應了 Chavez (2008) 關於多層次促進心流的研究發現，旨在提供切實可行的實踐指導。

### 一、運動員的個人訓練建議

運動員在日常訓練中應當建立系統化的心流體驗培養機制。具體而言，首先應當建立清晰的目標階層系統，從長期發展目標到單次訓練目標都要明確界定。例如，在每次訓練前，可以設定具體的技術提升指標，如傳球準確率或打擊穩定性等量化目標。這種目標設定要注意循序漸進，確保挑戰度與當前能力水平相匹配。研究發現，過高或過低的目標設定都不利於心流狀態的產生。

在技術訓練方面，建議採用「意識性練習」的方法。這種方法要求運動員在進行常規技術訓練時，有意識地觀察和記錄自己的心理狀態變化。例如，可以經由訓練日誌記錄在何種條件下最容易進入心流狀態，以及心流體驗的具體表現特徵。藉由這種系統性的觀察和記錄，運動員能夠逐步掌握進入心流狀態的個人化方法。

### 二、教練指導的針對性建議

教練在訓練設計和比賽指導中，應當充分考慮心流體驗的特點。在訓練課程設計方面，建議採用「情境導向」的訓練模式。這種模式強調在訓練中模擬真實比賽情境，透過設置適當的壓力和挑戰，幫助運動員練習在壓力下保持最佳狀態的能力。

例如，可以設計專門的「壓力訓練環節」，利用調整訓練強度和難度，幫助運動員找到最容易產生心流體驗的挑戰水平。

在溝通指導方面，教練需要建立個性化的指導策略。研究顯示，不同運動員進入心流狀態的條件和表現特徵存在差異。因此，教練應當根據每個運動員的特點，採用相應的溝通方式和指導策略。特別是在比賽關鍵時刻，要注意避免過度干預，給予運動員適當的自主空間，這對維持心流狀態至關重要。

### 三、團隊建設的系統性建議

在團隊層面，建議建立促進心流體驗的組織文化和支持系統。首先是營造有利於心流產生的團隊氛圍，這包括建立積極的溝通機制，培養隊員間的信任關係，以及創造開放包容的團隊環境。研究發現，良好的團隊氛圍能夠顯著提高心流體驗的出現頻率和持續時間。

其次是發展團隊層面的心流培養機制。建議設計專門的團隊協作訓練課程，透過有針對性的配合練習，培養隊員間的默契度。例如，可以藉由小組對抗訓練，讓隊員在高強度的協作中體驗團隊心流。同時，要注意培養團隊成員對彼此心理狀態的敏感度，這對於形成團隊心流至關重要。

### 四、具體執行策略

在實際執行層面，建議採用循序漸進的實施方案。首先是建立基礎評估系統，透過科學的評估手段了解團隊和個人在心流體驗方面的現狀。這種評估應該包含技術水平、心理素質、團隊默契度等多個維度。基於評估結果，制定有針對性的培訓計劃。

在訓練實施過程中，要注意建立有效的反饋機制。可以透過定期的團隊會議、個別訪談等方式，收集運動員對訓練效果的反饋，並根據反饋及時調整訓練方案。

同時，要建立科學的評價體系，不僅關注比賽成績，也要重視心流體驗的質量和頻率。

## 五、可能遇到的困難及應對策略

在實施過程中可能遇到的主要困難包括：個體差異導致的培訓效果不一、團隊氛圍建設的持續性問題、以及外部環境因素的干擾等。針對這些潛在困難，建議採取靈活的應對策略。例如，可以藉由建立層次性的培訓體系來應對個體差異，透過定期的團隊活動來維持團隊氛圍，利用科學的調節方法來應對外部干擾。

這些實踐建議的實施需要運動員、教練員和團隊管理者的共同努力。透過系統性的實踐和持續的改進，相信能夠有效提升運動員和團隊在心流體驗方面的表現，從而促進整體競技水平的提升。重要的是要認識到，這是一個漸進的過程，需要持續的投入和耐心的培養。



## 第三節 研究反思與未來方向

本節將從研究方法、理論建構、研究範圍等方面進行深入反思，並基於這些反思提出未來研究的發展方向。透過嚴謹的研究檢討，期望為後續相關研究提供有益的參考和啟示。

### 一、研究方法的反思

本研究採用質性研究方法探討壘球運動中的心流體驗，這種方法雖然能深入揭示體驗的本質特徵，但仍存在一些值得反思的問題。首要的局限在於資料收集的即時性和全面性。由於心流體驗具有強烈的即時性特徵，事後的回溯性描述難免存在記憶偏差。例如，在自我敘說對心流狀態的描述可能受到後期理性化處理的影響，導致某些即時體驗的細節被忽略或改變。

其次，在研究視角的選擇上，雖然本研究試圖結合個體體驗和團隊互動的分析，但對團隊層面的觀察仍顯不足。特別是在探討心流體驗的傳遞機制時，僅依靠個體的主觀描述難以全面把握團隊動力學的複雜性。這提示我們在未來研究中需要開發更全面的觀察工具和分析方法，可能需要引入團隊行為分析、社會網絡分析等新的研究方法。

## 二、理論建構的深化需求

在理論建構方面，本研究嘗試將心流理論與現象學、存在主義哲學相結合，這種跨學科的整合雖然開闢了新的研究視角，但在某些概念的融合上仍有待深化。例如，在解釋團隊心流現象時，現有的理論框架可能還不足以完全解釋其形成機制和運作規律，特別是在探討團隊心流與個體心流之間的關係時，需要建立更完善的理論模型。

同時，本研究在運用哲學概念解釋心流體驗時，有些理論聯結還不夠緊密。例如，梅洛龐蒂的身體現象學與心流體驗的關係需要更深入的論證，海德格爾的此在概念與運動實踐的連結也需要進一步闡釋。這些理論層面的不足提醒我們，未來研究需要在概念整合和理論創新方面投入更多努力。

## 三、研究範圍的局限性

本研究主要聚焦於壘球運動中的心流體驗，這種特定情境的選擇雖然有助於深入分析，但也帶來了研究範圍的局限性。首先是研究對象的代表性問題，由於主要關注高水平運動員的體驗，對於不同層級運動員的心流特徵瞭解不夠全面。其次是比賽情境的多樣性問題，研究可能過於聚焦於某些特定的比賽情境，而忽略了其他可能影響心流體驗的場景。

## 四、未來研究的發展方向

基於上述反思，未來研究可以在以下幾個方向深化發展。在研究方法上，建議採用混合研究方法，結合質性和量化的研究手段。例如，可以引入生理指標監測、行為表現分析等客觀測量工具，與主觀體驗報告相互印證。同時，可以考慮採用縱向研究設計，追蹤記錄運動員在不同階段的心流體驗變化，這將有助於理解心流能力的發展規律。

在理論建構方面，需要進一步完善團隊運動中的心流理論框架。特別是要深入研究團隊心流的形成機制、傳遞路徑和影響因素，建立更符合團隊運動特點的理論模型。同時，要注意加強跨文化視角的研究，探討不同文化背景下心流體驗的共性與差異。

## 五、應用研究的拓展建議

在應用研究方面，未來可以更多關注心流體驗在運動訓練中的實際應用。建議開發專門的心流訓練方案，將理論研究成果轉化為具體的訓練內容。這些訓練方案應該注重實用性和可操作性，便於教練員和運動員在實踐中應用。同時，也要關注心流理論在其他團隊運動項目中的應用可能，探索不同運動項目間心流體驗的共性與差異，期待透過持續的研究努力，能夠更全面地理解心流體驗在運動中的作用，並為運動實踐提供更有力的理論支持。

縱觀本研究的全過程，從最初對壘球運動中「心流體驗」的好奇，到深入的理論探討與實證研究，再到最終的反思與建議，這段研究歷程不僅豐富了筆者對運動心理學及運動哲學的認識，更深化了對運動本質的理解。作為一名運動員兼研究者，在研究過程中既能體會到心流體驗的獨特魅力，又能以學術視角審視這一現象，這種雙重身份為研究帶來了特殊的洞察。

本研究利用質性研究的方法，探索了壘球運動中「心流體驗」的深層本質。研究發現，在團隊運動情境下，心流體驗不僅是個體的最佳狀態，更是一種具有傳遞

性和互動性的團隊現象。這種發現豐富了傳統心流理論的內涵，為理解團隊運動中的心理現象提供了新的視角。特別是在探討團隊心流的形成機制時，研究揭示了個體心流與團隊互動之間的密切關係，這對於提升團隊整體表現具有重要的啟示意義。

從哲學層面來看，本研究對心流體驗的探討超越了純粹的心理學範疇，觸及了運動的本質價值和存在意義。透過現象學和存在主義的視角，看到心流體驗不僅是一種優化的心理狀態，更是一種深層的生命體驗。這種體驗使運動員能夠超越功利性目標，體會到運動所蘊含的更深層價值。這一發現對於當代競技運動過分強調結果的傾向，提供了一個值得反思的視角。

在實踐層面，本研究的發現為運動訓練提供了新的思路。研究表明，心流體驗的培養需要多方面條件的配合，包括個人技能的提升、團隊氛圍的營造、以及適當的指導方式等。這些發現不僅對運動員和教練員具有直接的指導意義，也為運動組織的人才培養體系提供了重要參考。特別是在強調團隊協作的運動項目中，如何促進心流體驗的產生和傳遞，成為提升團隊表現的重要課題。

展望未來，心流研究在運動領域還有廣闊的發展空間。無論是研究方法的創新，還是理論框架的擴展，抑或是實踐應用的深化，都需要研究者持續的探索和努力。特別是在當代競技運動快速發展的背景下，如何幫助運動員在追求卓越表現的同時，保持對運動本質的體悟，這是一個值得深入研究的議題。

作為研究者，筆者深感這項研究雖然取得了一些成果，但仍存在諸多可以完善和深化的空間。然而，正是這些未盡之處激發了繼續探索的動力。隨著研究的深入和擴展，我們對運動中心流體驗的認識會更加深入，這不僅有助於提升競技水平，更能豐富人類對最佳體驗的理解。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

丁興祥、張慈宜、曾寶瑩（譯）（2006）。*質性心理學 - 研究方法的實務指南*。臺北市：遠流。

石明宗、林慶宏、張文威（2023）。運動經驗研究中實踐現象學的方法論。*大專體育學刊*，25 (4)，361-371。

江聿偉、黃光獻（2022）。羽球雙打選手身心轉換的自我敘說。*大專體育學刊*，24 (3)，378-390。

高麗娟、黃光獻（2014）。體育運動質性資料分析方法。*體育學報*，47 (2)，159-178。

翁開誠（2002）。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。*應用心理研究*，(16)，23 - 69。

鈕文英（2020）。*質性研究方法與論文寫作*（3版）。雙葉書廊。

楊德睿（譯）（2007）。*地方知識*。臺北市：麥田。

蔡敏玲、餘曉雯（譯）（2003）。*敘說探究：質性研究中的經驗與故事*。臺北：心理。

鄭筱濤（2011）。*尋找運動訓練的實踐之路——一位羽球菜鳥教練的生命成長故事*。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，臺北市。

劉一民（2005）。*運動哲學新論*。臺北：師大書苑。

陳璽瑄 (2019)。運動生命的經驗與反思：一位拳擊選手自我敘說 (碩士論文，臺北市立大學)。國家圖書館臺灣博碩士論文知識加值系統。

陳玉華 (2005)。紅土上的黑珍珠：一位壘球選手母親參與球隊歷程之自我敘說 (碩士論文，臺北市立大學)。國家圖書館臺灣博碩士論文知識加值系統。

陳雅芬、鄭俊傑、丁維賓 (2007)。敘說探究方法在運動員生命研究中之應用。真理大學；會議論文，247 - 262。

龔卓軍 (2003)。生病詮釋現象學 - 從生病經驗的詮釋到醫病關係的倫理基礎。生死學研究，1，57 - 75。



## 二、英文文獻

Bortoli, L., Bertollo, M., Robazza, C., & Filho, E. (2012). A psychophysiological assessment of flow in skilled golfers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 510-520. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.510>

Chavez, E. J. (2008). Flow in sport: A study of intrinsic motivation in athletes. *The Online Journal of Sport Psychology*, 10(1), 94-114.

Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). Mental toughness and psychological skills use in high-performance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 44(3), 209-220.

Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass Publications.

Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. Jossey-Bass.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1992). A reponse to the Kimiecik j& Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 181-183.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). *Flow*. New York, NY, US: Guilford Publications.
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). Autoethnography: An overview. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>
- Haworth, J. T. (1993). Skill-challenge relationships and psychological well-being in everyday life. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16(1), 115-128.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL, US: Human Kinetics Books.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.358>
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 129-153.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow

State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>

Kretchmar, R. S. (2005). *Practical philosophy of sport and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. (pp. 266-287). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 195-206). New York, NY: Oxford University Press.

Schmid, W. (2020). The philosophical foundations of flow: A phenomenological approach to optimal experience. *Sport, Ethics and Philosophy*, 14(4), 434-450. <https://doi.org/10.1080/17511321.2020.1728325>

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, Vol 55, (1), 5-14

Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2003). Flow theory – Goal orientation theory: Positive experience is dependent on challenge and skill. *International Journal of Sport Psychology*, 34(1), 309-324.

Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.

Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport.

*Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>

Swann, C. (2016). Flow in sport. In L. Harmat, F. Orsted. Andersen, F. Ullen, J. Wright & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience: Empirical Research and Applications* (pp.51-64). Switzerland: Springer International Publishing.

Swann, C., Crust, L., & Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: Flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48-53. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.032>

Swann, C., & Goddard, S. G. (2021). A systematic review of the literature on flow in sport and exercise: A decade of research. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836.

