

國立臺灣師範大學管理學院

高階經理人企業管理碩士在職專班

碩士論文

Program of Executive Master of Business Administration

College of Management, National Taiwan Normal University

Master Thesis

圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之研究

Research on self-concept and self-efficacy

for female professional Go players

研究生：陳採雲

Tsai-Yun Chen

指導教授：張少熙 博士

Advisor: Shao-Hsi Chang Ph.D.

中華民國 104 年 6 月

June, 2015

誌 謝

習於長考卻又好殺的個人棋風，總是在讀秒中驚險落子，對照到論文的研究亦是如此，總把局面複雜化再來考驗自己迅速細算的能力。為了避免歹戲拖棚、長考出臭棋，此番斷然在時限內通過讀秒考驗，完成了這盤論文大局。

仔細回想兩年前指導教授張少熙給予的當頭棒喝：「沒朋友，論文一定寫不好。」很慶幸自己能加入指導教授張少熙學門這樣一個溫馨的大家庭，除了大小活動吃喝玩樂之外，更重要的是有機會參加每個月舉行的大讀會、小讀會以及各類相關的學術講座，總算讓這盤論文大局的內容，得以修正再修正到現在的局。

在圍棋競技中，棋士們總是習慣了單打獨鬥，但是這幾年我透過論文的書寫過程體會到，有夥伴的支持與共同砥礪，著實對論文研究能有更深一層的收穫；這就好比獨自一人覆盤檢討，遠不如與眾人一起討論棋局，來得豐富有趣且容易精進。然而世上無一完局，一盤該在時限內完成的棋局終需完成，論文亦然，即便是花了再多時間與心思，再多花個一年半載甚至一輩子工夫來研究都不可能達到完美，所以本論文若有不周全及需要改進之處，還望各位先進與後續研究者給予指教與批評。

感謝指導教授張少熙博士及口試委員印永翔教授和賴佳菁博士給予本論文寶貴的意見，感謝受訪的女職業棋士、感謝協助本研究的專家學者楊泰雄院長、秦世敏社長；謝謝所有授課老師豐富了我的涵養，謝謝EMBA共修的同學們三年來跨領域的相互激盪，謝謝熙學門的所有博士碩士夥伴們兩年來的砥礪，其中特別感謝佩欣、宏如學姊、信弘學長給予指點，感謝宏進、怡堯、永森、名淳、品齊、宜澤、思銘學長姐們給予口試建議，謝謝孟霖、弘欽、培明、萃瑜、皓宇、家豪、王寧、立亭的鼓勵與支持，還要謝謝二哥增安、姪女亭如和高徒顏平、顏安，他們總是在我論文進入讀秒階段，火速給予救援。

最後要感謝先生及女兒，在此研究生涯中身為妻子與母親的我，對於家庭照顧上多有忽略，他們總能在生活上給予最細微貼心的協助、包容與體恤，在精神上給予最大的理解與安慰，因此我才能順利地走完碩士學位論文的最後一哩路。再次感謝所有關心我的人，謝謝你們的支持與鼓勵，有您們好心安！

陳採雲 謹誌
中華民國 104 年 6 月

中文摘要

臺灣圍棋女職業棋士人數僅八位，男女比例懸殊，相較於中日韓三國比例相對偏低。全世界已有一百多國成立圍棋組織，圍棋已廣為各國人士所認同，2012年迄今，臺灣在世界智力菁英運動會圍棋項目每年都有奪牌記錄，2013年臺灣全國運動會也將圍棋列入正式比賽項目，這些突破與進展都對臺灣圍棋注入了新契機。

本研究目的在探討圍棋女職業棋士對於自我概念與自我效能之相互影響，希望幫助圍棋女職業棋士提升自我概念並最大程度地激發其自我效能。本研究共訪問五位臺灣圍棋女職業棋士，採用質性深度訪談，得出研究結果如下：

(一) 圍棋女職業棋士自我概念清晰

圍棋女職業棋士自我概念三大向度，物質自我、社會自我、精神自我皆傾向於喜愛自己、能承受孤獨與挫折、企圖心強受到社會高評價，能調整心態享受過程以平常心對待勝負結果。

(二) 圍棋女職業棋士自我效能偏高

影響圍棋女職業棋士自我效能三大因素，面對問題的心理狀態，努力的程度，維持努力的時間，因其對己身優勢及社會給予極高評價的自我概念具有清楚的認識與了解，進而持續努力留下典範，是自我效能極高的展現。

(三) 圍棋女職業棋士之自我概念與自我效能之關係相輔相成

圍棋女職業棋士除了參與競賽之外，還肩負著推廣大使之責，為臺灣培養更多棋才而努力，其自我概念與自我效能兩者間相輔相成，是一個持續不斷互為循環的歷程，對圍棋女職業棋士的自我期許與生涯規劃影響甚鉅。

據此提出研究結論與建議事項以提供圍棋女職業棋士、教育機關、民間圍棋相關單位及未來有志於相關議題的研究者，意見交流的參考。

關鍵字：圍棋、圍棋職業棋士、自我概念、自我效能

Research on self-concept and self-efficacy for female professional Go players

Student : Tsai-Yun Chen

Advisor : Shao-Hsi Chang

June, 2015

Abstract

There are only eight female professional Go players in Taiwan, the gap between male and female players is wide. The ratio of female to male players in Taiwan is low compared with China, Japan, and South Korea. Go has been recognized by numerous countries, as evidenced by the establishment of Go organization in more than one hundred countries. Since 2012, Taiwan's Go players won medals every year at the Sport Accord World Mind Games. The government has subsumed Go game to be an official sports item at The National Games Taipei in 2013. These breakthrough and achievements bring new opportunities for Taiwan's Go game.

The purpose of this thesis is to research how female professional Go players influence and are influenced by their self-concept and self-efficacy. The result of this research will hopefully help female professional Go players raise their self-concept and maximize their self-efficacy to its fullest potential.

Qualitative research results were achieved through the use of in-depth interviews with five Taiwanese female professional Go players. The research results are as follows:

(A) Female professional Go players have clear self-concept

In the three dimensions of self-concept, comprised of the physical self, social self, and spiritual self, female professional Go players incline towards loving oneself. Female professional Go players are able to withstand loneliness and frustration, have strong ambition and seek high validation by society, and are able to adjust their mentality to enjoy the process and calmly accept the outcome of the results.

(B) Female professional Go players display high self-efficacy.

The high self-efficacy of female professional Go players are influenced by three factors: the psychological state of facing problems, the level of effort, and the time effort is maintained,. Due to the talent of the female professional Go players themselves and the high praise they receive from society, female professional Go players have a clear understanding of their own self-concept, and are thus motivated to put effort towards setting an example of excellence. This is a prime display of high self-efficacy.

(C) Female professional Go players' self-concept and self-efficacy are complementary:

In addition to participating in competitions, female professional Go players also shoulder the responsibility of ambassador, with the hopes of developing more Go players for Taiwan. Their self-concept and self-efficacy complement and influence each other in a continuous cycle and have a significant impact on the self-expectations and career planning of female professional Go players.

It is the hopes of the writer that the findings and recommendations mentioned above provide valuable input for female professional Go players, education institutions, Go organizations and relevant units, and researchers interested in related issues.

Key words: Go, professional Go player, self-concept, self-efficacy

目次

誌謝.....	I
中文摘要.....	II
ABSTRACT.....	III
目次.....	V
表次.....	VII
圖次.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
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 研究範圍與限制.....	5
第五節 研究之重要性.....	6
第六節 名詞操作性定義.....	6
第貳章 文獻探討.....	8
第一節 圍棋相關研究.....	8
第二節 自我概念相關研究.....	17
第三節 自我效能相關研究.....	21
第四節 自我概念與自我效能之相關實證研究.....	27
第五節 本章總結.....	30
第參章 研究方法.....	31
第一節 研究架構.....	31
第二節 研究方法.....	31

第三節 研究流程.....	32
第四節 研究對象.....	33
第五節 研究設計.....	34
第六節 研究信度與效度.....	36
第肆章 結果與分析.....	38
第一節 圍棋女職業棋士自我概念圖像.....	38
第二節 圍棋女職業棋士自我效能感.....	51
第三節 圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之相互影響.....	57
第四節 本章總結.....	63
第伍章 結論與建議.....	64
第一節 研究結論.....	64
第二節 研究建議.....	66
第三節 研究者省思.....	67
參考文獻.....	69
附錄一 訪談題綱.....	78
附錄二 訪談邀請函.....	80
附錄三 深度訪談題綱專家效度意見表.....	81
附錄四 訪談逐字稿.....	85



表 次

表 2-1 2014 年世界圍棋職業棋士人數 (臺灣、中國、日本、韓國).....	12
表 2-2 世界圍棋獎金前八大比較表	13
表 2-3 臺灣圍棋發展	14
表 2-4 臺灣圍棋職業棋士選拔辦法	15
表 2-5 臺灣棋院職業棋士名錄	16
表 2-6 國內外學者有關自我概念意涵之研究彙整表	18
表 2-7 國內外學者有關自我概念向度之研究彙整表	20
表 2-8 國內外學者有關自我效能意涵之研究彙整表	23
表 2-9 國內外學者有關自我效能之影響因素研究彙整表	26
表 2-10 國內外學者有關自我概念與自我效能之相關實證研究彙整表	29
表 3-1 受訪棋士基本資料彙整表	34
表 3-2 受訪棋士親友基本資料彙整表	34
表 3-3 原始資料編碼規則	35
表 3-4 協助研究者三角檢定之專家學者名單	37

圖 次

圖 2-1. 各國奪冠總數	13
圖 2-2. 各國奪冠總額	14
圖 3-1. 研究架構	31
圖 3-2. 研究流程圖	33
圖 4-1. 圍棋女職業棋士自我概念圖像	39
圖 4-2. 圍棋女職業棋士自我效能感	51
圖 4-3. 圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之相互影響	58



第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

放眼國際圍棋現況與圍棋發展的歷史可知，圍棋發源於中國古代是世界公認的事實，臺灣圍棋人才輩出，圍棋職業制度約三十年的歷史，日本將圍棋發揚光大，設立圍棋職業制度已有三百年歷史；二十一世紀圍棋壯大於南韓，目前國際賽成績已超越日本；中國圍棋因文化使命感趨動而迅速崛起，2013年起中國已囊括世界六大職業圍棋賽冠軍，世界圍棋版圖已由中韓抗衡轉為中國略占上風（何雲波，2001；李敬訓，2012；吳清源，2004；陳宏，2013；趙晶、王汝南，2007）。

世界圍棋大賽多由台、中、日、韓四國的民間企業贊助成立，全世界獎金前八大的圍棋賽事，以「應氏杯世界職業圍棋錦標賽」，簡稱「應氏杯」獎金為最高，由「應昌期圍棋教育基金會」出資舉辦，自1988年起每四年舉辦一屆，冠軍獎金高達四十萬美元（李建樹，1999）。中國的職業棋士在國際賽的獎金，個人大約只能拿到總額的三分之一，但是編製屬於國家單位，生活有保障，近年因中國經濟起飛，有越來越多高獎金的國內賽陸續舉辦；日本職業棋士的收入是世界上最高，主因是日本國內的職業比賽最多；韓國的國內比賽獎金不如中國內地的比賽，所以韓國職業棋士的高收入多數來自於國際大賽奪冠的加持（祝銘利，2012）。

圍棋在臺灣名人輩出，從旅日棋士林海峰開始，十歲赴日為臺灣後輩棋士開創赴日習棋的風氣，王立誠、王銘琬隨後在日本屢創佳績，林海峰的入室弟子張栩，完成棋聖、名人、本因坊、十段、天元、王座、碁聖等七大頭銜；臺灣旅日女棋士謝依旻，集三大頭銜於一身，而且取得「名譽女流本因坊」和「名譽女流名人」兩大頭銜，成為日本圍棋史上得到這兩大名譽頭銜的最年輕臺灣女棋士（曹姮，2011；劉黎兒，2005）。他們都被稱頌為橫掃日本棋壇的臺灣旅日圍棋國手，這也證明臺灣不缺乏圍棋人才，然而臺灣國內的職業棋士比賽仍由少數私人企業贊助，以致於許多圍棋人才必須遠渡重洋爭取更多磨練機會。

2004 年臺灣棋院爭取到政府設立圍棋替代役，讓棋士生涯免於因為兵役而中斷，有助棋力的持續累積，直至 2007 年周俊勳代表台灣於 LG 盃世界圍棋棋王戰，為臺灣拿下第一座世界冠軍，臺灣本土棋士方能躍上世界舞臺，周俊勳使臺灣棋界重振信心，相信臺灣人無須遠渡重洋也可以有能力角逐世界頂尖棋士的桂冠，更因此喚醒政府對圍棋之重視。2008 年教育部正式將圍棋高手納入運動績優生，可透過甄試進入高中職及大專校院就讀，亞運也將圍棋列入正式比賽項目（徐偉庭、林信良，2010）。

南治亨 (2014) 接受研究者訪談時表示，1997 年韓國明治大學成立了圍棋系，招收大學及博碩士生共約 130 名，男女生比例大約六比一，修業課程非常專業實用，包含圍棋學概論、圍棋技術總論、圍棋教育行銷、圍棋心理學、圍棋歷史、圍棋文化、圍棋英語、圍棋學概論、圍棋學專題特講、遊戲學概論、名局研究、電腦與圍棋等包羅萬象，博碩士生更是必修量化與質化的研究，而且也有兩所高中招收圍棋專才生。北京大學、清華大學、復旦大學、山西大學等，總計有幾十所大學開設了圍棋選修課，2001 年韓國教育部和韓國國家體育總局均發函要求韓國各級學校要積極開展圍棋活動（陳錦堆，2008；陳明燦，2010；南治亨，2014）。

首屆世界智力菁英運動會於 2011 年舉辦，臺灣未能嶄露頭角，2012 年第二屆林至涵獲得男子個人組銅牌，2013 年第三屆周俊勳、王元均與林君諺獲得男子組銅牌，王元均與黑嘉嘉獲得男女混雙銀牌，2014 年第四屆林立祥、張凱馨獲得男女混雙銅牌。2013 年中華民國全國運動會，亦將圍棋列入正式比賽項目，意味著圍棋已進入臺灣運動競技的最高殿堂，這些突破與進展都對臺灣圍棋注入了新契機。臺灣目前的大學雖然沒有開設圍棋系，但是大學入學甄試圍棋是列為多元入學的項目，目前臺北市立大安國中設有圍棋專班三個年級近百人，臺北市立萬芳高中 2013 年起招收圍棋專才生，2014 年更有兩位臺灣圍棋女職業棋士進入該校就讀。

林海峰 (2008) 指出芮乃偉去了韓國之後，成功的帶動了韓國一批年輕圍棋女棋士的成長。海峰棋院自 1999 年起至今已連續舉辦了 16 屆全國女子圍棋公開賽，人數從 20 名增加到超過 370 名，榮獲歷屆冠軍並走上職業棋士之路者有，謝依旻、張凱馨、黑嘉

嘉、蘇聖芳及俞俐均等人。臺灣自 2000 年臺灣棋院成立以來，僅僅培育出八位圍棋女職業棋士，僅占世界圍棋女職業棋士人口的 3%，比率偏低，而且臺灣女職業棋士的表現一直不如男職業棋士來的亮眼。綜觀臺灣圍棋職業棋士的表現，在男子方面雖有佳績，但世界冠軍數仍停留在 2007 年周俊勳奪得棋王的那一座，相較於中、日、韓，臺灣圍棋職業棋士的研究環境實屬艱困，棋力厚度明顯不足，圍棋女職業棋士的人數更是鳳毛麟角，在研究、訓練及國際成績方面受到非常顯著的考驗與阻礙。

圍棋項目在世界賽事中已納入運動項目，然而台灣圍棋選手一直以來都沒有圍棋經紀人來幫忙處理棋局以外的事務。臺灣職業男子網球運動員，目前幾乎都有運動經紀人來代為處理球場外的事務。運動員隨著生涯變化需求不同，在契約上可能會遇到限制，經紀人協助運動員與經紀公司重新擬定或更改合約，使雙方達到最佳的利益。擁有運動經紀人的運動員通常成績會有所提升（黃思銘，2014）。台灣圍棋職業棋士，目前僅有世界棋王周俊勳與經紀公司有正式合約，就連代言過許多廣告的美女棋士黑嘉嘉，也常處於無特定經紀人的狀態，這是否意味著圍棋選手的發展之所以遲滯不前，是與長久以來沒有專業的圍棋經紀人有關。

對於研究者本身及眾多圍棋愛好者而言，職業棋士的頭銜是一個期望和夢想。目前各國圍棋職業棋士普遍年輕化，其在社會上的地位和重要性也逐步受到國際的重視，圍棋女職業棋士也與日俱增，我們需要更多資源投入促進臺灣女職業棋士之蓬勃。所以研究者希望將研究對象設定為圍棋女職業棋士。

自我概念 (Self-concept) 簡單來說就是指，個體知覺或個體與情境之互動，兩者對於自我概念具有同等重要的影響力 (Kevin & Mzobanzi, 2001)，也就是說自我概念具有可學習、可組織、動態性等特徵，個體於成長過程中不斷藉由群己互動之歷程，使自我概念逐漸成形，整個發展歷程為動態的 (Freeman, 2003)。圍棋的世界是殘酷的，很容易因失敗挫折而放棄，真正的棋士必須要對自我概念有相當的瞭解，才能找到讓自己一輩子願意下棋的動力，甚至在不能再參加競技時，仍然有動力去推廣它。

自我效能 (Self-efficacy) 依據 Bandura 的見解，即是一個自覺能力的概念，意指個

人於從事行為時對自我能力判斷所產生的信念。自我效能也是個體在環境中，選擇自己行為時的一項重要的參考依據（盧俊宏，1995）。而自我效能理論，主要是一種認知構念，用以表徵個體對自己的行動，以及成功完成特定表現的能力評價、判斷、信心或信念（黃永和，2012）。女性在認知積極的壓力因應方式和休閒緩和策略顯著高於男性（鄧宏如，2014）。一位成功的職業棋士，除了能在世界棋賽中致力爭冠之外，更重要的是在從事圍棋運動時不斷地持續強化自我效能，淬煉出不易被失敗擊倒且對自我能力判斷產生堅強的信念，真正成為永遠的棋士。

綜觀旅居海外台裔棋士之卓越表現，顯示出臺灣棋士資質已達世界水準，相較於鄰近中、日、韓三國，臺灣圍棋職業棋士在國內獨特之地位以及圍棋女職業棋士人數過於稀少，顯示臺灣可以努力以及進步的空間很大。研究者幼年自學圍棋，高中時期正式加入學校圍棋社，從此開啟了圍棋的一生情緣，期間曾出版圍棋相關書籍，如：採雲の魔法圍棋、圍棋小魔女、圍棋補帖魔力久久 1~6 冊，並於 2008 年陸續發表四十多篇圍棋職業棋士專訪並刊載於棋道雜誌及棋城週刊。研究者與圍棋的關係可用一段話來敘述：「認識圍棋她才開始認識自己，圍棋陪她渡過青澀少年期，圍棋帶她找到親蜜愛人，圍棋是她的世界語言，圍棋完成她當老師的夢想，圍棋讓她更貼近小孩的心，一個圍棋少女，成了圍棋情人，升格當了圍棋媽媽，從此，圍棋，帶領她與孩子們展開圍棋魔法之旅。」（陳採雲，2006）。故本研究動機是基於研究者個人喜愛圍棋並從事圍棋教育工作，對女子從事圍棋活動有高度之認同，希望臺灣圍棋女職業棋士能更清楚瞭解自我概念提升其自我效能以獲得更高的國際社會地位。

第二節 研究目的

基於以上所述之動機，本文透過質化研究圍棋女職業棋士對自我概念與自我效能之認識及影響因素，並且細緻深入地研究圍棋女職業棋士自我概念與自我效能的關聯與影響因素。本研究之主要研究目的如下：

- 一、瞭解圍棋女職業棋士之自我概念的內涵。

- 二、瞭解圍棋女職業棋士之自我效能的內涵。
- 三、探討圍棋女職業棋士之自我概念與自我效能的關聯。
- 四、分析圍棋對圍棋女職業棋士之自我概念與自我效能的影響。
- 五、希望幫助圍棋會採取合理措施，提升圍棋女職業棋士的自我概念，從而最大程度地激發其自我效能。

第三節 研究問題

依據研究目的，本研究欲探討之問題如下：

- 一、探討圍棋女職業棋士之自我概念的內涵為何？
- 二、探討圍棋女職業棋士之自我效能的內涵為何？
- 三、探究圍棋女職業棋士之自我概念與自我效能的關聯為何？
- 四、探究圍棋對圍棋女職業棋士之自我概念與自我效能的影響為何？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究針對臺灣棋院在籍的五位女職業棋士進行深度訪談，研究時程為 2014 年 7 月至 2015 年 05 月。

二、研究限制

本研究囿於人力資源以及時空環境限制，致使本研究存在以下難以克服的限制：

- (一) 本研究採用深度訪談法，僅訪問圍棋女職業棋士五位，未能擴及國內所有圍棋職業棋士做全面性訪談。
- (二) 本研究採取質化研究方法，重視個案特性的探究，有助於發現不同個人對其自我概念與自我效能的獨特詮釋，不具備普遍適用性。

第五節 研究之重要性

一、學術貢獻

國內外已有許多研究證實自我概念與自我效能，是關乎個人行為及生涯發展的重要變項，目前國內對圍棋女職業棋士之研究付之闕如，因此本研究以自我概念與自我效能為核心主題，建構圍棋職業棋士之研究工具，期望能夠開展圍棋推動與發展之新視野，提供後續相關研究參考之依據。

二、實務貢獻

本研究建構之圍棋女職業棋士自我概念與自我效能相關之研究，可做為圍棋推動單位與圍棋愛好者計劃朝職業棋士之路邁進的參考依據。

第六節 名詞操作性定義

本節針對本研究之重要名詞「圍棋」、「圍棋職業棋士」、「自我概念」、「自我效能」，作以下概念性及操作性之定義。

一、圍棋 (GO)

圍棋，也稱「弈」、「碁」、「手談」、「坐隱」，發源於中國，目前被公認為世界上最具複雜思考的遊戲。對弈者通常是兩人，雙方運用棋子展現個人智慧，在棋盤上圍地爭勝，地大者贏的遊戲。對弈過程中，雙方各持黑白兩色棋子，在十九路縱橫交錯的棋盤上交互落子，下定後不准再移動位置。(維基百科,2014;趙之雲、許宛雲,1989)。本研究所指的圍棋是，對弈者雙方使用黑白棋子在十九路棋盤上鬥智爭勝圍地的一門藝術。

二、圍棋職業棋士 (GO Professional Player)

所謂職業棋士泛指以比賽獎金為主要收入，窮一生之力只為在各大圍棋賽中脫穎而出獲得桂冠的棋士。職業棋士除了熱愛下棋並從事圍棋活動之外，與業餘棋手最大的差別是，職業棋士必須取得該國最具公信力的圍棋單位之認可，透過甄選取得職業證書資格者。然而職業棋士實質從事的項目也因各國圍棋生態而有所差異，目前本國職業棋士

除了靠比賽獎金為生之外，多數職業棋士都會擔任圍棋教學工作增加收入。本研究所指之圍棋女職業棋士，係指臺灣棋院在籍之圍棋女職業棋士。

三、 自我概念 (Self-concept)

自我概念係指個體能辨識自己有別於他人的線索，是一個人對自己的看法、意見、態度和價值判斷的綜合 (張春興、林清山，1982)。本研究所指之自我概念，係研究者參考賴倩瑜等 (2000) 之自我概念三大向度所編製之訪談題綱，包含 1. 物質自我：包括個人的身體、衣物、家庭、財物等外在事物。2. 社會自我：包括友伴的認同、尊重、讚美及從中得到的榮譽感。3. 精神自我：包括心理傾向、想像、感受與行動的意識，係個體內在的主觀部分。受訪之圍棋女職業棋士對自身與未來有關的各層面之認識與瞭解；自我概念正向者，其特質多呈現喜歡自己、肯定自己並且對自己的未來具有信心，反之則傾向於消極、懷疑，缺乏自信。

四、 自我效能 (Self-efficacy)

係指在某種特定情境中，個體對自己達成特定目標及表現能力的主觀判斷，也是一種個人的認知態度，這種態度促使個人盡可能地發揮其天賦潛能，並追求其較感自信的職業。本研究所述自我效能包含如下三大因素：1、面對問題的心理狀態：當個體自我效能低落，認為自己無法解決困難時，便會以逃避的方式面對問題，而當個體自我效能較高，認為自己的能力足以解決問題時，則會勇於面對挑戰。2、努力的程度：自我效能越高者，付出的努力越多，反之自我效能低者，則相對的付出較少的努力。3、維持努力的時間：當個體有較高的自我效能時，就能較有毅力的付出努力，反之則較快放棄。

第貳章 文獻探討

研究者由圍棋的史實淵源、叢書、期刊及報導文獻來分析圍棋的演變和當今圍棋的發展，並於臺灣博碩士論文加值系統及華藝線上圖書館，分別以關鍵字（關鍵詞）搜尋圍棋、職業棋士、自我概念、自我效能之相關聯研究，進行資料蒐集，以圍棋職業棋士目前對自我概念與自我效能意涵的認知情形來做探討。

第一節 圍棋相關研究

一、圍棋的淵源及其意涵與發展

「碁」、「碁」、「棋」三字通用，中國《史記律書》：「萬物根棋」，根柢也。先秦史官編寫的《世本·作篇》記載：「堯造圍棋丹朱善之。」這是有關圍棋起源最早的記載。此外晉人張華也在《博物志》中寫道：「堯造圍棋，以教子丹朱。」《路史後紀》：「帝堯陶唐氏，初娶散宜氏女，生朱，嫚遊而朋淫，帝悲之，為制弈棋，以閑其情。」一般公認圍棋起源於中國堯舜時代。孔子在《論語·陽貨》也提到了圍棋：「飽食終日，無所用心，難矣哉！不有博弈者乎，為之，猶賢乎已！」圍棋留傳至今，早已名列中國古代四大藝術之一，在地方民間故事中流傳了許多膾炙人口的圍棋傳說，所以圍棋又被稱為「爛柯」、「手談」、「坐隱」。歷代圍棋名家輩出，是民間常見的休閒活動，其深邃、高雅、微妙的內涵，與邏輯、哲學、數學、社會、軍事、教育學等科學具有相當的關聯性，深受世人喜愛具有極高的正面評價（王健、唐永幹，1999；王鋒、1999；唐永幹、王正倫，2004；王沂、紀烈維、李尚濱、趙培禹，2007；江聲久、李金龍，2006；李燕來，2010；張德明，2003；楊尚謀，2013）。

圍棋規模性的興起，始於春秋戰國時期，發展於魏晉南北朝，盛行於唐、宋時代。春秋戰國《左傳·襄公二十五年》曰：「寧子視君不如弈棋，其何以乎？弈者，舉棋不定，不勝其耦，而況置君而弗定乎？必不免矣。」以「舉棋不定」比喻為政的優柔寡斷，可見弈棋在春秋時代被普遍的運用在戰略上。《孟子·告子》記載：「弈秋，通國善弈者也。」「弈」字在古代是專指圍棋，可知當時有位叫「秋」的人因下圍棋而全國知名，

人們於是稱呼他為弈秋。魏晉南北朝，梁武帝熱愛圍棋活動，設立「九品」的「棋品制」，圍棋也在當時傳入日本，形成了日本的段位制。唐宋時期圍棋盛行發展出：一、以棋謀生的圍棋專業人員，如：棋待詔、棋師、門客及棋工。二、弈棋的論著頗豐，以徐鉉的《圍棋義例》、王積薪總結的《圍棋十訣》最具代表性，其中涵蓋了運子、佈局及戰略、戰術等各種戰略術語，留給後世弈棋者許多可運用的寶貴參考。古代中國人認為圍棋競技需要具有賭博取勝、戰勝對手、不服輸、憤怒與衝動、娛樂與消遣、挑戰最強手、追求最高棋藝等個人內在心理特質，為中國圍棋奠定了深厚的基礎。唐代圍棋有不少國際交流活動，宋代設有「棋園」民間弈棋盛行，明代統治者對圍棋的愛好多是以弈棋作為晉身之媒介，圍棋成為文人雅士素養的表徵，清代承襲明代棋藝發展與創新，盛況空前名家輩出，著名國手施襄夏在《弈理指歸》中說道：下棋一定要做到「心與天遊，神與物會。」才能出神入化、游刃自如，其中特別強調心理因素的影響（王健、唐永幹，1999；王鋒，1999；唐永幹、王正倫，2004；王沂、紀烈維、李尚濱、趙培禹，2007；江聲久、李金龍，2006；李燕來，2010；張倬瑞，2008；張德明，2003；楊尚謀，2013）。

圍棋在漫長的流傳過程中被深刻融入中華文化，成為中華博大精深文化不可分割的一部份，也因此圍棋所蘊含的怡情養性及藝術教化功能不斷地被強調，其競技性質及頭腦體操的功能，卻相對被忽略；如今圍棋強調勝負突顯競技本質也是正確的，但不可矯枉過正忽略了圍棋的文化內涵；所以身為一位職業棋士，除了精進棋力追求勝利之外，也要加強人文素質的培養（楊泰雄，2008）。

臺灣企業家應昌期先生，一生熱愛圍棋，是臺灣圍棋職業制度推動的先驅，最大宏願是培養出三千位以上學生棋士，然後憑借這一批青年新銳來超越日本（李建樹，1999）。日本、韓國社會大眾對於圍棋活動相當重視，臺灣雖然已成立臺灣棋院，但是仍然是以中環私人集團為資助主力（賴佳菁、李國義，2007）。2000年翁明顯先生獨資成立臺灣棋院，設立院生制度，公開比賽甄選優秀的年輕棋士進入棋院接受訓練以成為職業棋士，臺灣棋院歷經十四年的努力，目前院內已有79位職業棋士、北中南院生接近百位。相較於中、韓、日三國，總計超過千位的職業棋士群，臺灣職棋厚度相差甚遠，目前臺灣

棋院主導臺灣職業棋士制度的建立與職業賽事的舉辦，棋院舉辦職業棋士選拔賽，並不定期與其他國家進行圍棋交流活動。

環視中國、日本及韓國等國，擁有政府大力支持和崇高的社會地位，職業棋士主要仰賴高額獎金，及參加棋賽的出場費和對局費以獲得收入，世界圍棋職業棋士收入前 10 名每年都不一樣，但是位居前 10 名的棋手基本上多是日本棋手，這並不表示日本棋手的世界比賽成績最好，主要原因是日本棋手的國內比賽多、獎金高（陳憲輝，2009）。

韓國頂尖棋手的年收入雖然不及日本棋手，但一直超越中國棋手，最主要的原因是，韓國棋手幾乎壟斷了所有世界大賽的冠軍，直到最近這幾年中國頂尖棋手拿了不少世界冠軍，世界圍棋的格局才大為改觀。韓國有一些大企業贊助圍棋世界性比賽，但是韓國國內的比賽獎金遠不如中國國內的比賽，正因為如此，韓國棋手唯有拿到世界冠軍，他們的年收入才有可能超越中國棋手（祝銘利，2012）。長久缺乏政府支援的臺灣圍棋職業棋士，雖然有少數頂尖棋士於國內外比賽獲得高額獎金，但大部分棋士仍得輔以教棋增加收入。

以國內圍棋發展現況而言，圍棋活動延續所依賴的社會資源，多為民間財團法人基金會，如應昌期圍棋教育基金會、中華民國圍棋協會、臺灣棋院文化基金會、培生文教基金會等民間機構，其中部份機構仰賴的是私人企業的資金贊助和資源彙整，如中環集團翁明顯、矽品林文伯等個人企業。

臺灣知名圍棋高手不乏企業界及學界的菁英，如：沈君山、林文柏、施振榮、翁明顯、曹興誠、張忠謀等人，他們都認為透過圍棋原理，體認到人生及企業的經營之道（賴佳菁、李國義，2007）。近年臺灣圍棋學習人口快速成長，許多兒童學習圍棋多始於課後才藝，其征戰各地圍棋比賽之得獎記錄，更成為升學推甄加分的依據，因此造就了業餘棋士的活躍現象，也更有助於職業棋士之壯大。

早期有圍棋神童之稱的林海峰，十歲赴日創下不凡戰績，為臺灣後輩棋士開創赴日習棋之路；爾後，棋聖王立誠、王銘琬等一流棋士更在日本屢創傲人的戰績；邁入二十一世紀，張栩成為日本圍棋史完成七大棋戰大滿貫最年少的職業棋士，擁有棋聖、名人、

本因坊、十段、天元、王座、碁聖等七大頭銜，在累積七大棋賽大滿貫的過程中，張栩還創下了史上最快（十五年八個月）、最高勝率等紀錄（孫蓉萍，2010）。

來自臺灣苗栗謝依旻棋士，屢次創下職業圍棋賽中最年輕的奪冠紀錄，在日本女子棋界奪下所有日本女子圍棋頭銜，包括六屆女流本因坊、七屆女流名人戰、四屆女流棋聖等三大頭銜，並在 2008 年世界智力運動會，與臺灣代表周俊勳在男女配對賽中獲得了雙人賽的銀牌，截至 2014 年已奪得 18 座冠軍紀錄（林英喆，2008；曹姮，2012；黃邱倫，2014）。

相較於中日韓的圍棋實力，臺灣仍屬薄弱，多數圍棋運動仍仰賴民間機構來推動，政府並無完善的配套措施大力支持，以致臺灣優秀的年輕棋士，為了成為世界一流的職業棋士，仍得離鄉背井遠渡重洋出國拜師學藝，才能接受完整而嚴格的專業訓練（陳採雲，2007）。回顧出身臺灣而在國際賽事大放異彩的職業棋士們，他們有著相似的發展歷程，在年幼學齡階段必須負笈他鄉，獨立面對艱苦的學習之路。

臺灣棋士屢屢在世界圍棋賽事樹立風光戰績之際，國內圍棋專業發展的相對弱勢，缺乏的是政府支持和職業圍棋競技的舞臺，以及圍棋專才培育的教育規劃。傑出棋士成功的背後，多是依賴家庭的支持和父母的堅持，至今，想要躋身國際職業棋壇之列，走出臺灣至國外習棋仍是年輕棋士必定會考量的選項（賴佳菁、李國義，2007）。

臺灣圍棋到了 2000 年翁明顯先生獨資成立臺灣棋院文化基金會，簡稱臺灣棋院，設立院生制度，選拔職業棋士，創辦許多比賽，重建職業制度後方見轉機，經過多年努力，臺灣圍棋已經逐漸壯大，優秀的年輕棋士從必須遠渡重洋離鄉背井拜師學藝，到現在開始有了本土化完整而嚴格的專業養成訓練，逐步向世界一流的職業棋士邁進（陳採雲，2008）。翁明顯（2008）表示，觀察棋士近日的戰況，他看到臺灣棋士明顯的進步，尤其是新銳棋士的表現更是潛力無窮，院生棋力也有大幅的提升。

圍棋，黑白雙方，縱橫於十九條線交錯，共三百六十一個交叉點的棋盤上，各盡所能搶佔「地盤」地大者贏，棋盤是雙方鬥智的舞臺；每位弈棋者藉由弈棋運子展現個人的智慧，在棋盤上施行多變靈活的戰術組合，使棋局產生詭譎莫測的變化和挑戰，每一

手棋都在考驗雙方靈活應變的能力，賦予棋手很大的自由創作空間；每盤棋變化多端，自古以來無一棋局相同，每盤棋都是人生的縮影。是故，本研究將圍棋定義為，對弈者雙方使用黑白棋子在十九路棋盤上鬥智爭勝圍地的一門藝術。

二、世界圍棋現況分析

圍棋職業制度以中、日、韓三國比較成熟，職業棋士制度在日本已有三百年歷史；在南韓約五十年；中國在 1962 年成立中國圍棋協會，最初擁有十名職業棋士（劉黎兒，2005）。目前世界圍棋職業棋士人數已激增許多，台、中、日、韓男女職業棋士人數如表 2-1。

表 2-1

2014 年世界圍棋職業棋士人數（臺灣、中國、日本、韓國）

段位	總人數	臺灣		中國		日本		韓國					
		女	男	女	男	女	男	女	男				
九段	188	3	0	3	39	2	37	75	0	75	71	2	69
八段	89	2	0	2	13	3	10	43	2	41	31	4	27
七段	108	4	0	4	34	1	33	50	1	49	20	0	20
六段	102	7	1	6	33	0	33	40	11	29	22	2	20
五段	118	10	1	9	59	11	48	22	5	17	27	0	27
四段	109	3	0	3	61	14	47	24	10	14	21	5	16
三段	147	13	1	12	77	11	66	18	9	9	39	15	24
二段	196	19	3	16	111	37	74	36	17	19	30	8	22
初段	238	14	2	12	161	38	123	16	7	9	47	12	35
合計	1,295	75	8	67	588	117	471	324	62	262	308	48	260

資料來源：參照臺灣、中國、日本、韓國棋院官網。（研究者整理）

中、日、韓三國的職業棋士除了有國內舉辦的職業比賽之外，還有由跨國大企業舉辦的國際棋賽如表 2-2。

日本的富士通杯、豐田杯，LG 杯棋王戰、三星杯、百靈杯、夢百合杯以及中國的春蘭杯，另外四年一度的臺灣應氏杯是全世界冠軍獎金最高四十萬美元。中國近年經濟崛起對舉辦圍棋活動相當熱衷，春蘭杯的獎金近五百萬台幣，已經超過原本非常豐厚的富士通杯，顯示兩國經濟力逐漸逆轉；臺灣則有熱心出資設立臺灣棋院的翁明顯，從去年開始舉辦臺灣第一個世界比賽「中環杯」，有台、中、日、韓四國當前最強的一流棋

士每年聚集於臺北，對於提高臺灣圍棋水準有相當大的助益（劉黎兒，2005）。

表 2-2

世界圍棋獎金前八大比較表

世界圍棋大賽名稱	開辦日期	冠軍獎金 USD(萬)	原始獎金	主辦國
應氏杯世界職業圍棋錦標賽	1988/08/21	40	40 萬美金	臺灣
豐田杯世界圍棋王座戰	2002/03/19	29	3000 萬日元 (及豐田新款車 一部或價值相 當之獎金,約 1000 萬日元)	日本
百靈杯世界圍棋公開賽	2012/03/09	29	180 萬人民幣	中國
夢百合杯世界圍棋公開賽	2013/05/20	29	180 萬人民幣	中國
LG 杯世界圍棋棋王戰	1996/06/25	28	3 億韓圓	韓國
三星火災杯世界圍棋公開賽	1996/09/22	19	2 億韓圓	韓國
春蘭杯世界圍棋錦標賽	1998/12/26	15	15 萬美金	中國
富士通杯世界職業圍棋錦標賽	1988/04/02	15	1500 萬日元	日本

資料來源：參照 <http://zh.wikipedia.org/> 上網日期 2014/05/01。（研究者整理）

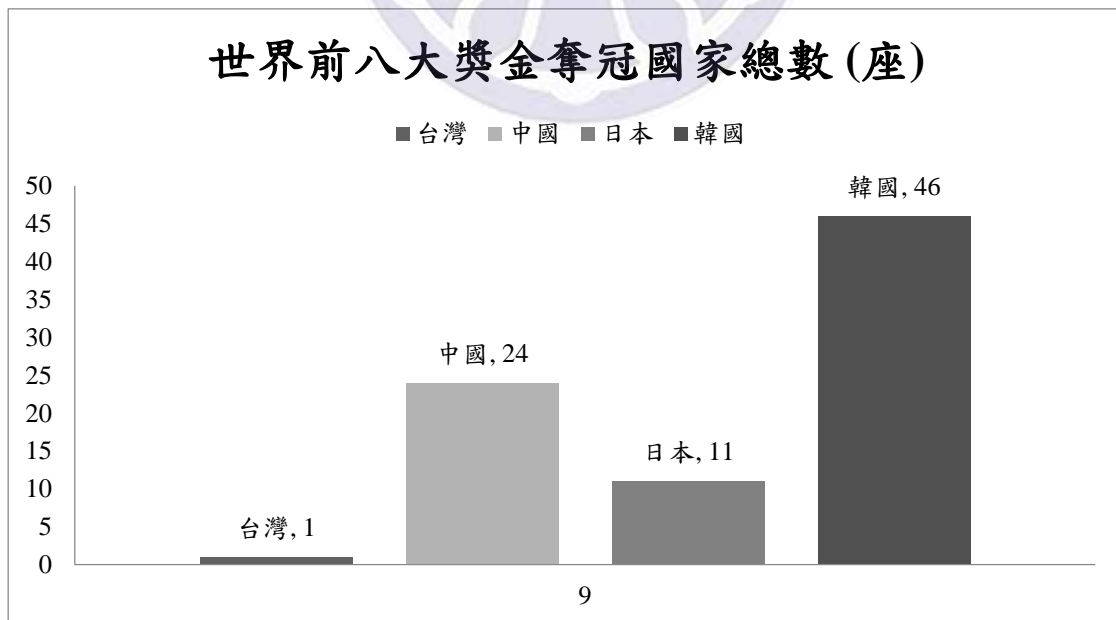


圖 2-1. 各國奪冠總數

資料來源：參照 <http://zh.wikipedia.org/> 上網日期 2014/05/01。（研究者整理）

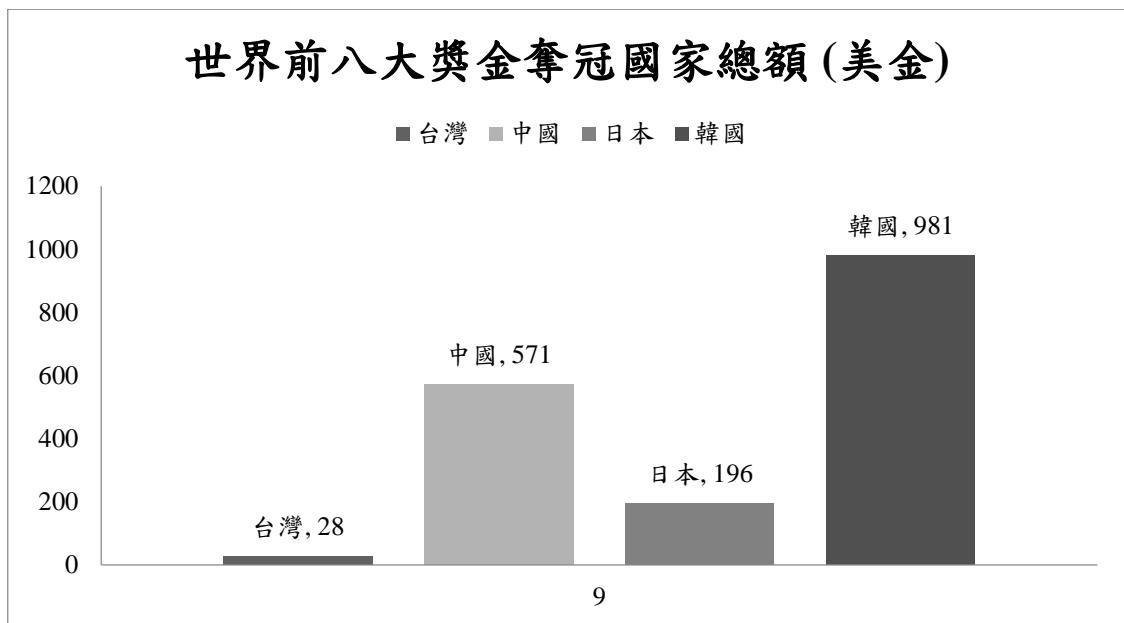


圖 2-2. 各國奪冠總額

資料來源: 參照 <http://zh.wikipedia.org/> 上網日期 2014/05/01。(研究者整理)

三、臺灣圍棋現況分析

臺灣圍棋蓬勃發展推廣單位如表 2-3，其中第一個職業圍棋組織「中國圍棋會」於 1979 年職業化，第二個職業圍棋組織「臺灣棋院文化基金會」於 2000 年成立。

表 2-3

臺灣圍棋發展

單位名稱	年代	董事長 理事長	出資捐贈資金	職業甄選	舉辦職業賽
中國圍棋會	1953	周至柔		停辦	無
應昌期基金會	1983	應昌期	1 億元	無	有
中華棋協	1988	沈君山		無	無
海峰基金會	1998	林文伯	3 千萬元	無	有
臺灣棋院文化基金會	2000	翁明顯	1 億元	持續舉辦	有
中華職業圍棋協會	2008	林文伯		無	有

資料來源：研究者整理

臺灣圍棋職業棋士是由臺灣棋院和中國圍棋會兩個機構產生。中國圍棋會的職業制度是以品位為標準，早期採取不限年齡聘任制，2008 年以後採取比賽制，參加資格為棋力 6 段，目前已停辦。臺灣棋院有院生組和社會組兩種職業入段方式：臺灣棋院的院生制度共分 A、B、C、D、E 五組，院生的入門資格為男生 12 歲以下，女生 14 歲以下，棋力初段以上即可參加甄選，各組有 10~12 名院生，每年在 A 組中挑選成績最好的兩名院生，晉升為職業棋士，女子棋手優待排名並列前 5 名，即可晉升職業棋士。社會組選拔資格為年齡男生 20 歲以下女生 22 歲以下棋力業餘六段以上，初賽採用瑞士制，選出 8 名進入本賽，加上該年度院生 A 組 8 名共 16 名進行決賽，採單循環弈 15 盤，每年舉辦一次，前 2 名晉升職業棋士，女子棋手優待排名前 5 名，即可晉升職業棋士。晉升辦法經棋院董事長核定後實施，修正亦同，棋院保留最後裁量權，如表 2-4。

表 2-4

臺灣圍棋職業棋士選拔辦法

機構	組別	選拔辦法	名額
臺灣棋院	院生組	入院年齡限制男 12 歲女 14 歲、18 歲未晉段者失去院生資格。	每年舉辦一次，前 2 名晉升職業、女子棋手優待排名並列前 5 名即可晉升職業。
	社會組	女 20 歲男 22 歲以下六段棋手進行初賽，選出 8 名與該年度院生 A 組 8 名共 16 名進行決賽，採單循環對弈 15 盤。	每年舉辦一次，前 2 名晉升職業、女子保留前 5 名晉升職業。
中國圍棋會	品位	聘任制	已停辦

資料來源：2015 年 5 月臺灣棋院 <http://www.taiwango.org.tw>。(研究者整理)

臺灣職業棋士主要分佈於臺灣棋院與中國圍棋會，臺灣棋院依段位區分棋力，中國

圍棋會依品階區分棋力，棋士依棋力排序介紹如表 2-5：

表 2-5

臺灣棋院職業棋士名錄

段數	總人數	女棋士姓名	人數	男棋士姓名	人數
職業九段	4		0	周俊勳 林至涵 陳詩淵 蕭正浩	4
職業八段	2		0	林聖賢 王元均	2
職業七段	3		0	戴嘉伸 彭景華 林書陽	3
職業六段	8	黑嘉嘉	1	周序鋒 陳永安 黃祥任 夏大銘 林君諺 林立祥 周平強	7
職業五段	12	張凱馨	1	周可平 陳逸達 劉耀文 張哲豪 簡立宸 林宇翔 楊志德 林修平 周尹南 林士勳 楊博崑	11
職業四段	3		0	楊孟允 陳義翔 陳鋒	3
職業三段	14	張正平	1	饒瑞雍 范揚波 張懷一 黃丞毅 廖冠泓 趙佩哲 陳禧 陳冠維 陳秋龍 王湘傑 丁少傑 葉紘源 陳祈睿	13
職業二段	18	黨希昀 蕭愛霖 蘇聖芳	3	陳擎宇 劉建昌 王允中 許長正 張原榮 秦士 魏豪廷 林子元 林庭毅 黃彥誠 林傑漢 高昀 林世民 許皓鎰 李維	15
職業初段	15	李晶彬 俞俐均	2	李奎漢 董友棠 彭鐔德 李真雄 何承威 蔡丞韋 林新為 許育祺 黃道隆 莊承濬 黃世元 簡靖庭 謝東霖	13
共 79 人		女職業棋士	8	男職業棋士	71

備註：周序鋒六段本名周賢亨，一度改名為周奎宏。

資料來源：2015 年 5 月臺灣棋院 <http://www.taiwango.org.tw>。(研究者整理)

四、本節小結

綜合以上論述可知，在圍棋棋士個人因素方面，性別方面仍以男性棋士為多，男性棋力優於女性，由於性別差異不同的優勢生理因素，影響女性對棋類活動的喜好、參與率與發展狀況，促使女棋士成為棋界弱勢族群；年齡方面，啟蒙年齡是成為傑出棋士的重要因素，年齡的增長對棋士的思考敏捷性產生一定程度的影響。

第二節 自我概念相關研究

一、自我概念的意涵

所謂的「自我概念」指的是，個體本身能辨識自己與他人有所差別的線索（郭為藩，1972）；自我概念是一種形相（image），是個人認定或知覺的對象，所以跟其他認知的對象一樣，都是一種個體；另一種意義則是指個人思考、感受與認知的主體，是決定行動、適應外界的一組心理過程（郭為藩，1975）。自我概念是一個人對自己的看法、意見、態度以及價值判斷的綜合（張春興、林清山，1982）。

自我概念指的就是，個人經由與他人的交往，想像自己在他人心目中所建構的形象（吳慧玲，2004）。自我概念是對自己的生理特徵、能力、價值的認識和評價（姜兆萍、俞國良，2006）。自我概念正向者多半會過濾掉負面的回饋，呈現喜歡自己、肯定自己並且對自己有信心的特質；反之則會剔除正面回饋，傾向於消極、懷疑，且對自己較缺乏自信（邱華慧、趙淑珍、陳淑卿，2007；盧欽銘，1980）。

自我概念源自於個體知覺或個體與情境之互動，兩者對於自我概念具有同等重要的影響力（Kevin & Mzobanzi, 2001）。自我概念具有可學習、可組織、動態性等特徵，個體於成長過程中不斷藉由群己互動之歷程，使自我概念逐漸成形，整個發展歷程為動態的（Freeman, 2003）。國內的學者亦對自我概念各有不同觀點，自我概念是個人對於自己的主觀知覺及看法，主要受到個體經驗，及與他人互動、重要他人之評價而影響，而自我概念亦是人格核心重要概念之一（蘇玲慧，2013）。自我概念係指個體對於自我整體的觀點與價值判斷，是成長過程中不斷積累與他人互動的結果所形成（顏采思、魏麗

敏，2005)。

綜上所述，本研究所指之自我概念是，職業棋士對自身與未來有關的各層面之認識與瞭解；自我概念正向者，其特質多呈現喜歡自己、肯定自己並且對自己的未來具有信心，反之則傾向於消極、懷疑，缺乏自信。

表 2-6

國內外學者有關自我概念意涵之研究彙整表

學者	年代	研究論述
郭為藩	1972 1975	是個體能辨識自己有別於他人的線索，是一種形相 (image)，是個人認定或知覺的對象。另一方面指的是個人思考、感受與認知的主體，是決定行動、適應外界的一組心理過程。
盧欽銘	1980	自我概念正向者多半會過濾掉負面的回饋，呈現喜歡自己、肯定自己並且對自己有信心的特質；反之則會剔除正面回饋，傾向於消極、懷疑，且對自己較缺乏自信。
張春興、 林清山	1982	自我概念是一個人對自己的看法、態度、意見和價值判斷的綜合。
Kevin & Mzobanzi	2001	自我概念源自於個體知覺或個體與情境之互動，兩者對於自我概念具有同等重要的影響力。
Freeman	2003	自我概念具有可學習、可組織、動態性等特徵，個體於成長過程中不斷藉由群己互動之歷程，使自我概念逐漸成形，整個發展歷程為動態的。
吳慧玲	2004	自我概念係指個人透過與他人的交往，想像自己在他人心目中的形象。
顏綵思 & 魏麗敏	2005	自我概念 (self-concept) 係指個體對於自我整體的觀點與價值判斷，是成長過程中不斷積累與他人互動的結果所形成。
姜兆萍 & 俞國良	2006	自我概念是對自己的生理特徵、能力、價值的認識和評價。
邱華慧、 趙淑珍、 陳淑卿	2007	自我概念正向者多半會過濾掉負面的回饋，呈現喜歡自己、肯定自己並且對自己有信心的特質；反之則會剔除正面回饋，傾向於消極、懷疑，且對自己較缺乏自信。
蘇玲慧	2013	自我概念 (self-concept) 是個人對於自己的主觀知覺及看法，主要受到個體經驗，及與他人互動、重要他人之評價而影響，而自我概念亦是人格核心重要概念之一。

資料來源：研究者整理

二、自我概念的向度

William James 於 1890 提出 self (自我) 之後，引發許多相關研究，為自我概念奠定深厚的基礎 (引自 Phares & Chaplin, 1997)。賴倩瑜等 (2000) 研究 James 認為其自我概念包括三個構成要素：1、物質自我：包括個人的身體、衣物、家庭、財物等外在事物。2、社會自我：包括友伴的認同、尊重、讚美及從中得到的榮譽感。3、精神自我：包括心理傾向、想像、感受與行動的意識，係個體內在的主觀部分。連聖怡 (2002) 認為自我概念包括三大向度：自我認定、自我評價、自我理想。

近代心理學家常從人格發展的角度探討個體自我概念。張春興 (1992) 認為自我概念包括四大向度：1、個人對自己 (性格、能力、興趣、欲望的瞭解)。2、個人對他人和環境的關係。3、個人對處理事物的經驗。4、個人對生活目標的認識與評價等。郭為藩 (1996) 將自我概念分為：軀體我、社會我和心理我。黃惠惠 (1996) 認為自我概念有三大向度：1、是經由學習而來，2、是主觀的非客觀的，3、健康的自我概念是有彈性的，隨著心智及學習，個體自我概念也會隨之改變。

Piers (1984) 將自我概念分為六個因素構面：行為、智力、生理外貌或特質、快樂或滿意、憂慮、聲望。Bracken (1996) 認為自我概念是多面向多層級所構成：分為整體自我、社會自我、家庭自我、生理自我、情感自我及能力自我所組成。Shavelson, Hubner 與 Stanton (1976) 則認為自我概念有如下七大向度：組織性、多層面、階層性、穩定性、發展性、評價性和區別性。

魏瑞謀 (2010) 的「自我概念量表 J'」把自我概念分為：1、主觀我 (指個體對自己的身體外貌、能力、價值、行為和心理的看法與態度)。2、社會我 (指個體以他人對自己的看法來作為衡量自己的依據)。3、理想我 (指個體對自己所要擁有的理想形象及心理特質之期待) 三大向度。

表 2-7

國內外學者有關自我概念向度之研究彙整表

學者 (年代)	年代	向度	內容
Shavelson, Hubner& Stanton	1976	七大向度	1.組織性。 2.多層面。 3.階層性。 4.穩定性。 5.發展性。 6.評價性。 7.區別性。
Piers	1984	六大向度	1.行為。2.智力。3.生理外貌或特質。 4.快樂或滿意。5.憂慮。6.聲望。
張春興	1992	四大向度	1.個人對自己 (性格、能力、興趣、欲望的瞭解) 2.個人對他人和環境的關係 3.個人對處理事物的經驗 4.個人對生活目標的認識與評價等
黃惠惠	1996	三大向度	1.是經由學習而來。 2.主觀的非客觀的。 3.健康的自我概念是有彈性的,隨著心智及學習,個體自我概念也會隨之改變。
郭為藩	1996	三大向度	1.軀體我。2.社會我。3.心理我。
Bracken	1996	六大向度	1.整體自我 2.社會自我。 3.家庭自我 4.生理自我。 5.情感自我 6.能力自我。
賴倩瑜等	2000	三大向度	1. 物質自我。2. 社會自我。3. 精神自我。
連聖怡	2002	三大向度	1. 自我認定。2. 自我評價。3. 自我理想。
魏瑞謀	2010	三大向度	1、主觀我。2、社會我。3、理想我。

資料來源：研究者整理

三、本節小結

綜觀上述學者對於自我概念的研究，學者大都認為自我概念有三至七個不等的組成內容，自我概念包含許多構成要素，象徵著個體對於自身的觀點是多面向的，舉凡生理、心理、家庭、社會等層面，皆與自我概念緊密相關，不同層面各司其職並且相互協調，終而影響個體的行為與態度。本研究依據賴倩瑜等 (2000) 之理論依據將自我概念依以下三大向度來進行分析，分別為 1、物質自我：包括個人的身體、衣物、家庭、財物等外在事物。2、社會自我：包括友伴的認同、尊重、讚美及從中得到的榮譽感。3、精神自我：包括心理傾向、想像、感受與行動的意識，係個體內在的主觀部分。

第三節 自我效能相關研究

一、自我效能的意涵

自我效能一詞為心理學家 Bandura 於 1977 所創的自我效能理論，是社會認知理論中的重要概念，其中主張個體行為會受到自我效能與結果期待的影響，而其中自我效能係指個體在某一特定情境中，對自己達成特定目標及表現能力的主觀判斷 (Bandura, 1986, 1997)。

自我效能的信念是預測個體生涯進入行為的重要指標，是一種個人的認知態度，這種態度促使個人盡可能地發揮其天賦潛能，並追求其較感自信的職業 (Betz & Hackett, 1986)。自我效能是個體對自己是否有能力來完成某一行為的推測和判斷 (許有雲、趙必華, 2008)。

林幸台 (1983) 研究結果發現職業興趣與自我效能之間有明顯相關，而性別因素並未對男女生的自我效能造成顯著影響，但自我效能對女性職業方面的選擇則呈負向的預測作用。Frank & Tony (1990) 定義自我效能是個人因環境影響所表現出來的實際行為。張春興 (1991) 則認為自我效能是指「自己根據以往經驗，對某工作或事務，經過多次成敗的歷練後，確認自己對處理該項工作成功的把握程度」。

盧俊宏 (1995) 定義自我效能是個體在環境中選擇自己行為時一項重要的參考依據。徐新逸、黃麗鈴 (1999) 定義自我效能是個人實際行為表現的主要仲介因素，其對於行為的建立、改變或預測都有相當大的作用。吳恬妮 (1999) 定義自我效能乃是個體相信自己在特殊情境下，對特殊行為產生的一種能力感。田秀蘭 (2003) 也提出自我效能是一種個人克服生涯阻礙的行為，生涯阻礙源自於個人內在之想法或態度，以及外在之生涯阻礙包含了家庭責任或是一些不可承受的挫折等。

除此之外，邱卉綺 (2004) 研究發現不同性別的高中學生在生涯自我效能上有顯著的差異存在，其中男生「問題解決」得分高於女生，而女生「目標選擇」、「職業的自我評量」得分高於男生；且不同年級的高中生其整體生涯自我效能有顯著差異，高三學

生的「生涯計畫」、「目標選擇」、「生計資料的收集」三方面的效能最高，其次為高一學生。于曉平 (2006) 針對數理資優的高中女生研究發現，男女性別特質與生涯自我效能的相關性高於性別角色態度對生涯自我效能的關連。黃永和 (2012) 認為自我效能是一種認知構念，用以表徵個體對自己的行動，以及成功完成特定表現的能力評價、判斷、信心或信念。

綜上所述，本研究認為自我效能是指職業棋士對自身未來達成某種工作或達到成功之信心程度；高效能的人擁有高自信心及高抗壓性，在面對困難時，不僅會減低焦慮和自我抑制，還會透過對成功的預期，增強個人應付問題的努力程度。



表 2-8

國內外學者有關自我效能意涵之研究彙整表

學者	年代	研究論述
林幸台	1983	研究結果發現職業興趣與自我效能之間有明顯相關，而性別因素並未對男女生的自我效能造成顯著影響，但自我效能對女性職業方面的選擇則呈負向的預測作用。
Hackett & Betz	1990	自我效能的信念是預測個體生涯進入行為的重要指標，是一種個人的認知態度，這種態度促使個人盡可能地發揮其天賦潛能，並追求其較感自信的職業。
張春興	1991	指自己根據以往經驗，對某工作或事務，經過多次成敗的歷練後，確認自己對處理該項工作成功的把握程度。
盧俊宏	1995	個體在環境中選擇自己行為時一項重要的參考依據。
Bandura	1997 1986	個體在某一特定情境中，對自己達成特定目標及表現能力的主觀判斷。
徐新逸、黃麗鈴	1999	個人實際行為表現的主要仲介因素，其對於行為的建立、改變或預測都有相當大的作用。
吳恬妮	1999	個體相信自己在特殊情境下，對特殊行為產生的一種能力感。
田秀蘭	2003	自我效能是一種個人克服生涯阻礙的行為，生涯阻礙源自於個人內在之想法或態度，以及外在之生涯阻礙包含了家庭責任或是一些不可的挫折等。
邱卉綺	2004	研究發現不同性別的高中學生在生涯自我效能上有顯著的差異存在，其中男生「問題解決」得分高於女生，而女生「目標選擇」、「職業的自我評量」得分高於男生；且不同年級的高中生其整體生涯自我效能有顯著差異，高三學生的「生涯計畫」、「目標選擇」、「生計資料的收集」三方面的效能最高，其次為高一學生。
于曉平	2006	針對數理資優的高中女生研究發現，男女性別特質與生涯自我效能的相關性高於性別角色態度對生涯自我效能的關連
許有雲、趙必華	2008	個體對自己是否有能力來完成某一行為的推測和判斷。
黃永和	2012	是一種認知構念，用以表徵個體對自己的行動，以及成功完成特定表現的能力評價、判斷、信心或信念。

資料來源：研究者整理

二、自我效能之影響因素

自我效能依據心理學的解釋，認為是外在行為、個人內心及所在環境三個互為因果、相互影響的主要因數而形成的模式。Bandura (1977) 認為個體自我效能的影響因素是 1. 成就表現 (performance accomplishment) 、2. 替代經驗 (vicarious experience) 、3. 口語說服 (verbal persuasion) 4. 情緒激發 (emotional arousal) 四種訊息，分述如下：

(一) 成就表現：即個人的主要經驗，由過去的成功或失敗經驗組成，對個人的自我效能影響最大。成功的經驗會促使個人自我效能的提升，相反的，失敗經驗則會導致自我效能的降低。

(二) 替代經驗：個體自我效能的提升，不一定要透過個體本身的經驗，藉由觀察別人的經驗也能達到提升的效果。

(三) 口語說服：當個體懷疑自己的時候，能透過重要他人的鼓勵或引導，達到自我效能的提升。

(四) 情緒激發：除了生理狀況之外，個體的心理狀態亦會對其表現產生影響，高度的焦慮和恐懼可能會破壞一個人的自信，但適度的焦慮反而可以增強其動機。除上述四種影響自我效能之因素外，Bandura 亦指出效能的預期是個體在能力知覺下，對表現後之結果預期，結果預期會進一步影響個人在行為上的選擇，選擇努力的程度和持續的時間，當個體考量本身的能力會避免選擇超過其能力的作業和情境，當面對困難時，自我效能較低者很容易減低努力甚至放棄，自我效能較高者則會堅持地面對困難。

Bandura 與 Schunk 亦指出自我效能能決定個體如何面對困難 (Bandura & Schunk, 1981)：

(一) 是否面對問題：當個體自我效能低落，認為自己無法解決困難時，便會以逃避的方式面對問題，而當個體自我效能較高，認為自己的能力足以解決問題時，則會勇於面對挑戰。

(二) 努力的程度：自我效能越高者，付出的努力越多，反之自我效能低者，則相對的付出較少的努力。

(三) 維持努力的時間：當個體有較高的自我效能時，就能較有毅力的付出努力，反之則較快放棄。

Maibach 和 Murphy (1995) 也曾於提出自我效能影響個人行為的三個階段：

(一) 選擇：個體會傾向逃避執行超出其能力的事。

(二) 決定努力及堅持的程度：當個體有較高的自我效能時，會全力投入執行的事，且在面對困難時，也會選擇繼續堅持下去。

(三) 影響思考模式：自我效能會透過影響認知過程的三種形式：目標設定（高的效能支援高期許）、正、負向行為結果的想像（高效能鼓勵個體對成功表現的想像）、推論性思考的品質（高的效能鼓勵個體於遭遇困難時，以分析的思考過程來回應）來影響行為。

Hackett 與 Betz (1981) 強調環境、個人因素與個體行為三者之間的交互影響關係，會影響其決定的行為。

Bandura (1986) 指出自我效能有效影響 1.目標設定 2.調節目標意圖與認知，並認為建構自我效能必須涵蓋三大向度：

一、程度 (level)：意指相關情境阻礙或困難行為的等級。自我效能測量工具必須涵蓋不同等級之情境阻礙或困難行為，以便預測個人行為產生或改變，在建構自我效能時應包含各種不同困難程度的照護行為，以便測量個案本身在面對不同程度挑戰的自我效能 (Bandura, 2006)。

二、概括性 (generality)：是指自我效能量表所涵蓋的測量層面或時間層面。在某些量表中單指時間層面，亦即個人面對時間考驗時對本身能力的判斷 (Bandura, 2006)。

三、強度 (Strength)：個人對自我效能或自信高低的判斷或認知。針對不同情境阻礙或困難行為，個人對自身能力有不同的判斷；針對困難度較低的行為，個人對自己能力有較強(高)的判斷，反之則趨向於判斷自己沒有足夠能力克服困難 (Bandura, 2006)。

研究者採用 Bandura & Schunk (1981) 認為影響自我效能的三大因素：是 1.是否面

對問題 2.努力的程度 3.維持努力的時間。也就是說圍棋女職業棋士的自我效能即是指個體在下圍棋的情境中，主觀認定自己是否有能力和信心可以下出令自己滿意的棋局，且在面對失敗或挫折時，個人內心也會選擇繼續堅持下去的一種自我評估；這種評估的結果會透過各種不同的方式對個體的行為產生影響。

圍棋棋士的技藝達到職業水準之後，能否再進一步提升並超越自我的極限，甚至在最後決戰時刻，能否將本身實力發揮到極大化，這往往取決於圍棋棋士是否具備強韌有力的心理素質，是否足以應付國際賽事時所帶來的強大壓力，換言之，圍棋女職業棋士，若能針對上述內容提升個人的自我效能，將有助於職業棋士生涯之發展。

表 2-9

國內外學者有關自我效能之影響因素研究彙整表

學者	年代	影響因素	內容
Bandura	1977	四大因素	1.成就表現 (performance accomplishment) 2.替代經驗 (vicarious experience) 3.口語說服 (verbal persuasion) 4.情緒激發 (emotional)
Bandura & Schunk	1981	三大因素	1.是否面對問題 2.努力的程度 3.維持努力的時間
Hackett & Betz	1990	三大因素	1.環境 2.個人因素 3.個體行為
Maibach & Murphy	1995	三大因素	1.選擇 2.決定努力及堅持的程度 3.影響思考模式
Bandura	2006	三大因素	1.程度 (level)。 2.概括性 (generality)。 3.強度 (Strength)。

資料來源：研究者整理

三、 本節小結

綜上所述，本研究者認為自我效能是指職業棋士對自身未來達成某種工作或達到成

功之信心程度；高效能的人擁有高自信心及高抗壓性，在面對困難時，不僅會減低焦慮和自我抑制，還會透過對成功的預期，增強個人應付問題的努力程度。圍棋棋士的技藝達到職業水準之後，能否再進一步提升並超越自我的極限，甚至在最後決戰時刻，能否將本身實力發揮到極大化，這往往取決於圍棋棋士是否具備強韌有力的心理素質，是否足以應付國際賽事時所帶來的強大壓力，換言之，圍棋女職業棋士，若能針對上述內容提升個人的自我效能，將有助於職業棋士生涯之發展。

第四節 自我概念與自我效能之相關實證研究

自我概念是一個人對自身與未來有關的各層面之認識與瞭解，而自我效能則是個人對自身未來達成之信心程度；自我效能與自我概念 (self-concept) 不同，自我概念就是個人對自己的看法，藉由個人的直接經驗和他與重要他人之互動而得，自我效能是個人與環境溝通的內在驅力，可以透過知識和技能的累積來處理遭遇的外在情境問題 (Bandura, 1977)。

有關自我效能與自我概念的區辨，根據 Bandura (1997) 認為自我概念主要是在描述個體理想我與現實我之間的調節、態度與行為等；而自我效能指的就是，個人對於自己是否有辦法完成某項工作的能力判斷，亦即個人相信自己擁有多少能力的信念；他並指出為何自我效能信念是相當重要的，其認為從理論上無法解釋為何有相同自我概念者，會有不同的行為表現，在研究中亦發現，不論個體自我概念高低，效能信念對行為有較高的預測力，且當效能信念作為預測因數時，自我概念便無法有效的預測行為。

而有關自我概念與生涯自我效能之相關性研究，楊淑萍 (1995) 的研究顯示，當青少年對自己的評估是有價值、有能力，就愈能從事生涯計畫、生涯探索。林錦秀、溫崑明 (2004) 研究結果發現，高職生的自我概念與其生涯發展有顯著相關。Hargrove 等人 (2002) 研究中以 210 位大學生為研究對象，結果發現職業自我認定與生涯自我效能有高度的正相關，其研究所謂之職業自我認定意指個人對自我的目標、興趣與天賦，具有一個清楚且穩定的圖像。郭蓓蓉 (2007) 以臺北市高中生為研究對象，結果顯示生涯自

我概念與生涯自我效能之間有顯著相關。Laura (2007) 針對 253 位義大利的青年所做的研究中，發現生涯尋找的自我效能與個人之生涯決定有關。

Urakami (1996) 針對大學三年級女生的研究，發現對人文學科的學生來說生涯決策自我效能對生涯探索活動有顯著的直接效果，並且透過探索活動可以其預測職業或一般自我概念。Gianakos (2001) 的研究中亦指出，個人對自己的工作表現及信心程度是生涯自我效能的顯著預測因數之一。另外，國內自我概念及自我效能之相關研究，多以學科作為探討，如：沈珮綺 (2009) 及張鬱雯 (2008) 的研究為瞭解學生數學自我概念與數學效能之間的關係，結果指出數學自我概念與數學自我效能兩者之間有顯著正相關。此外亦有針對高中職學生研究其生涯自我概念與生涯自我效能之間的關聯，生涯自我概念與生涯自我效能具有密不可分的關係，對高中職生而言，生涯方面的自我概念及自我效能，都是生涯發展過程中的重要因素 (郭蓓蓉，2008；彭茲萍、張高賓，2010)。林亨華 (2003) 探討國小教師的自我概念與教學自我效能關係，結果發現教師自我概念與其教學自我效能呈現顯著正相關。



表 2-10

國內外學者有關自我概念與自我效能之相關實證研究彙整表

學者	年代	研究論述
Bandura (1977a)	1977a	自我概念是一個人對自身與未來有關的各層面之認識與瞭解，而自我效能則是個人對自身未來達成之信心程度；自我效能與自我概念 (self-concept) 不同，自我概念就是個人對自己的看法，藉由個人的直接經驗和他與重要他人之互動而得，自我效能是個人與環境溝通的內在驅力，可以透過知識和技能的累積來處理遭遇的外在情境問題。
楊淑萍	1995	當青少年對自己的評估是有價值、有能力，其越能從事生涯計畫、生涯探索。
Urakami	1996	針對大學三年級女生的研究，發現對人文學科的學生來說生涯決策自我效能對生涯探索活動有顯著的直接效果，並且透過探索活動可以其預測職業或一般自我概念。
Gianakos	2001	個人對自己的工作表現及信心程度是生涯自我效能的顯著預測因數之一。
Hargrove et.	2002	以 210 位大學生為研究對象，結果發現職業自我認定與生涯自我效能有高度的正相關，其研究中所謂之職業自我認定意指個人對自我的目標、興趣與天賦，具有一個清楚且穩定的圖像。
林亨華	2003	探討國小教師的自我概念與教學自我效能關係，結果發現教師自我概念與其教學自我效能呈現顯著正相關。
林錦秀、 溫崑明	2004	高職生的自我概念與其生涯發展有顯著相關。
郭蓓蓉	2007	以臺北市高中生為研究對象，結果顯示生涯自我概念與生涯自我效能之間有顯著相關。
Laura	2007	針對 253 位義大利的青年所做的研究中，發現生涯尋找的自我效能與個人之生涯決定有關。
張鬱雯	2008	數學自我概念與數學自我效能兩者之間有顯著正相關。
沈珮綺	2009	數學自我概念與數學自我效能兩者之間有顯著正相關。
彭茲萍、 張高賓	2010	對高中職生而言，生涯方面的自我概念及自我效能，都是生涯發展過程中的重要因素。

資料來源：研究者整理

四、 本節小結

綜合上述研究及相關論述發現，自我效能一方面自我概念發展的主要參考，另一方面也是組成自我概念的主要成份，自我概念是自我效能的反應與結果，兩者互相影響密不可分。是故本研究針對自我概念與自我效能之相關理論，設計出專訪圍棋女職業棋士主題及內容，探討兩者對於圍棋女職業棋士的行為與表現是否具有相互影響關係。

第五節 本章總結

綜合本章研究及相關論述發現，自我效能一方面自我概念發展的主要參考，另一方面也是組成自我概念的主要成份，自我概念是自我效能的反應與結果，兩者互相影響密不可分；圍棋已是廣為各國人士所知的一項智力競技，從競技水準的角度來看，設有圍棋職業棋士制度的臺灣、中國、日本、韓國顯然是各大圍棋賽最大的贏家，而圍棋職業棋士對自我概念及自我效能之認識與瞭解更顯重要。目前國內並無相關之研究，故本研究針對自我概念與自我效能之相關理論，設計出專訪圍棋女職業棋士之主題及內容，探討兩者對於圍棋女職業棋士的行為與表現是否具有相互影響之關係。

第參章 研究方法

第一節 研究架構

本研究根據研究目的、問題及相關文獻彙整後擬出本研究架構圖，如圖 3-1 所示。

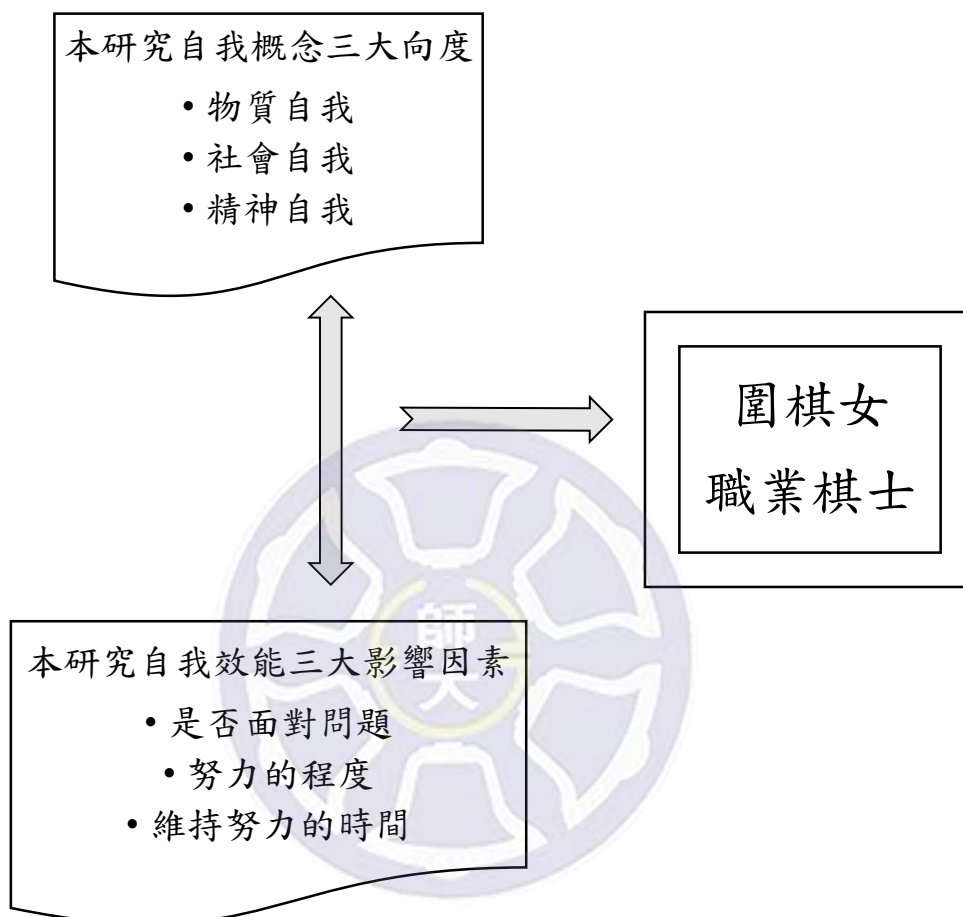


圖 3-1. 研究架構

第二節 研究方法

目前國內有關自我概念與自我效能的研究論述頗多，但至今尚未有針對圍棋職業棋士進行自我概念與自我效能之相關研究探討，故本研究採用深度訪談法，訪談臺灣五名圍棋女職業棋士，從多方面觀點瞭解圍棋女職業棋士的思維，以及其對於自我概念與自我效能之認知情形及影響因素，並分析影響其自我概念與自我效能的共通性原因以及具有研究價值的特殊原因，試圖分析歸納出重要關鍵因素，期能成為研究臺灣圍棋女職業

棋士發展之參考憑據。

本研究採用面對面的半結構訪談 (semistructured Interviews)。半結構訪談的特點包含：一、有特定主題，而且提問的結構有重點和焦點，不是漫無邊際。二、訪問前會先擬定訪談大綱及要點，但提問的問題也可以在訪談中形成，提問的方式和順序也相當有彈性；三、訪談者在進行訪談時無需使用特定語意，一切以受訪者的回答為主 (袁方、林萬億，2002)。

第三節 研究流程

確立研究動機與目的後，確定研究範圍並形成研究主題，針對國內外之相關文獻加以歸納分析整理，提出本論文之研究方法與設計，並據此對圍棋女職業棋士進行深度訪談，再根據訪談之結果提出結論與建議，本研究流程如圖 3-2 所示。本論文共分五章，各章內容摘要如下：

第一章緒論包含本論文之研究背景、動機、目的及研究範圍與限制。第二章文獻探討是依據研究動機與目的，針對國內外相關文獻之蒐集、歸納與整理，並探討自我概念與自我效能之意涵及自我概念與自我效能之影響因素。第三章研究方法與設計涵蓋研究方法、研究流程、研究對象與研究設計；其中研究方法包括文獻分析法及訪談法。

經過前三章的研究與統整後再進入後兩章的研究整理，第四章研究結果分析與討論乃根據訪談結果，首先分析圍棋女職業棋士自我概念與自我效能的意涵，其次再解析圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之影響因素。第五章結論與建議是依據本研究所發現的結果做出討論與建議，並提出本研究的實務意涵以及未來可能的研究方向與建議。

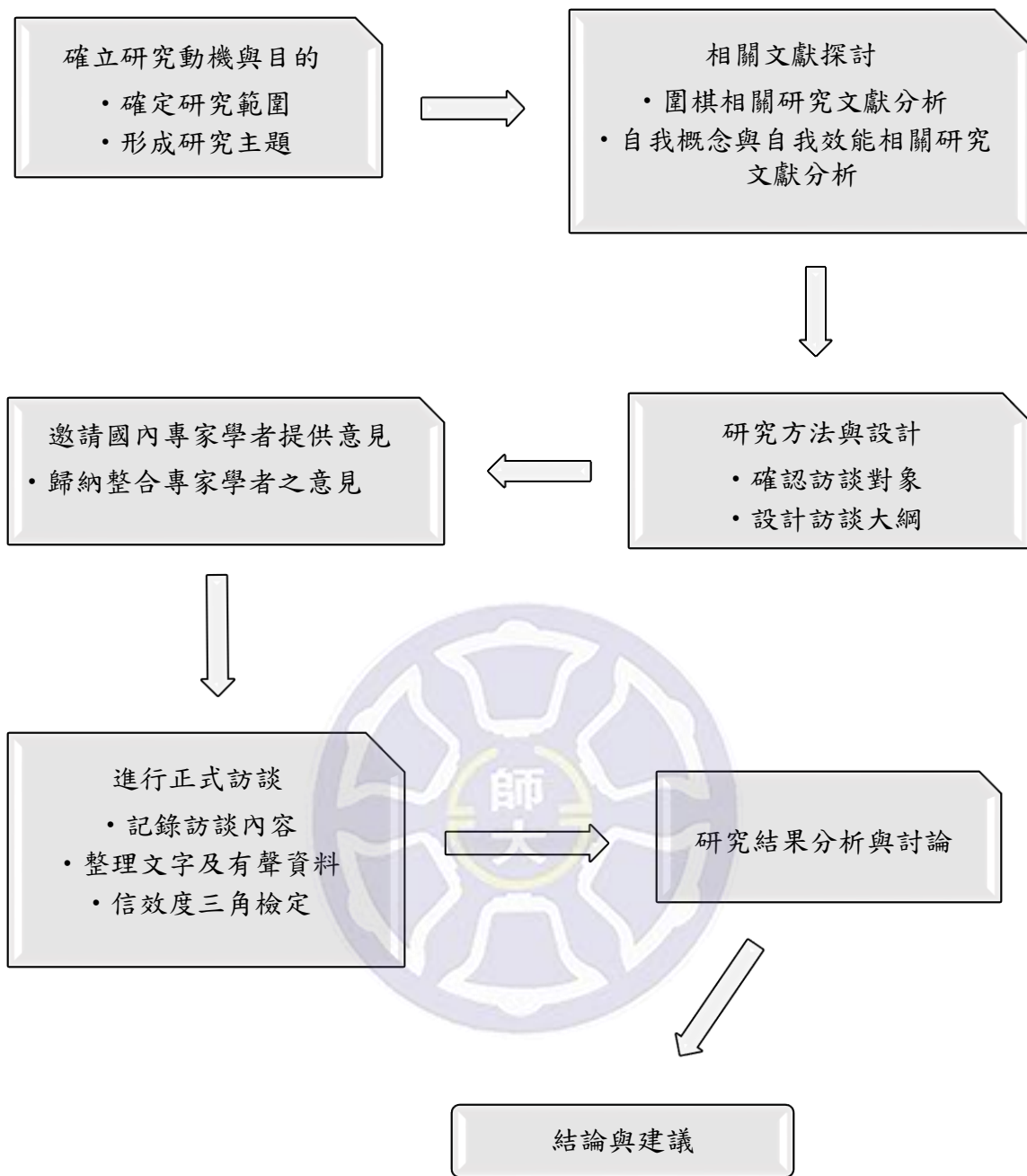


圖 3-2. 研究流程圖

第四節 研究對象

本研究共訪談臺灣五位圍棋女職業棋士，針對其自我概念與自我效能的內涵和形成過程進行深度訪談。受訪圍棋女職業棋士平均年齡 26 歲，目前段數從 1 段至 5 段，學

歷從高中到大學到碩士都有，職業棋士年資平均 9 年。訪談基本資料如表 3-1 所示。

表 3-1

受訪棋士基本資料彙整表

編碼	姓名隱匿	年齡	目前段數	學歷	職業棋士年資
A		35	5 段	高中	12
B		34	3 段	大學	14
C		26	2 段	碩士	11
D		26	2 段	碩士	9
E		16	1 段	高中	3

本研究在訪談臺灣五位圍棋女職業棋士之同時，恰逢女職業棋士之親友共三位，其身份亦同為圍棋職業棋士，對本研究亦深感興趣，研究者亦邀請他們對本研究部分訪談題綱進行深度訪談。

表 3-2

受訪棋士親友基本資料彙整表

編碼	姓名隱匿	年齡	目前段數	學歷	職業棋士年資
DF		34	4 段	中學	11
BH		34	9 段	小學	15
KP		40	1 段	大學	25

第五節 研究設計

本研究參考 Bandura (1977) 對自我概念與自我效能之相關實證研究，設計半結構式之自我概念與自我效能的訪談題綱（見附錄），邀請五位圍棋女職業棋士與研究者進行深度訪談，每位受訪者的訪談次數為一次，每次訪談的時間約為 60 至 120 分鐘不等，根據受訪者的個別差異和當時訪談實際情況的影響，增加或減少訪談時間。研究者在訪談的過程中會仔細聆聽並針對受訪者之回答繼續延伸訪談問題，直到訪談結束前，會反覆執行上述過程，讓受訪者能清楚完整地表達，並輔以錄音和手寫紀錄受訪者所敘說的內容，在每次訪談結束前，研究者都會詢問受訪者對本次訪談是否有補充的內容，以達到資料的豐富及完整性，並詢問受訪者在訪談過程中是否感受到研究者有哪些需要改進的地方。

本研究屬於質性研究，訪談結束後整理訪談逐字稿，並參考高麗娟、黃光獻 (2014) 體育運動質性資料分析方法，及張芬芬 (2010) 質性資料分析的五步驟，本研究採用「分析性抽象階梯」如下，並進行訪談逐字稿之編碼如表 3-3。

1. 準備一份文字資料 (訪談逐字稿)。
2. 為文本編碼，貼上類目 (category)。
3. 找出主旨與趨勢。
4. 檢測靈感與發現，即前一步驟找到的主旨與趨勢。
5. 勾勒一深層結構，把資料統整，放入此深層解釋架構中。

表 3-3
原始資料編碼規則

編碼	第一碼	第二碼	第三碼	第四碼
意義	棋士代號	資料類型	主題概念	談話段落序號
說明	A 棋士 B 棋士 C 棋士 D 棋士 E 棋士 DF 棋士 D 男友 BH 棋士 B 配偶 KP 韓國棋士	I 訪談逐字稿 R 訪談日誌 D 文件資料	SC 自我概念 SE 自我效能	破折號連接 阿拉伯數字三碼 (-001~-200)

資料來源：研究者整理

第六節 研究信度與效度

質性研究的長處在於以歸納為取向，注重探索現象或事件的意義且深入探討現象的原由，特別強調文字而非數字，是一種企圖發現，而非驗證、解釋性的研究理論，提供了符合研究者性向和興趣的機會，使得研究方式趨向多樣化。質性研究者通常會參與理解受試者主觀的意義與建構，也就是說以個人主觀與經驗為主體透過日常生活互動共同經驗與價值的分享以建構出多元的真相（邱勝濱，2008；姚美華、胡幼慧，2010）。

質性研究通常會面臨的質疑，即量化研究所重視的信度與效度的問題，本研究為了提昇質性研究的信度與效度採用「三角交叉檢視法」來增強資料與解釋之間的關係（胡幼慧，2008）。透過三角檢定（triangulation）有助於研究者透過多角度取向來看待資料。以下為本研究三角檢定的實際作法：

（一）來源的三角檢定

本研究資料來源包含五位圍棋女職業棋士本人深度訪談的逐字稿，以其所述說的自我概念與自我效能感受為主軸，再輔以相關文件、證書、比賽記錄，並與研究者的訪談日誌互為參考比對以取得真實之理解。

（二）理論與觀點的三角檢定

研究者於資料分析的過程中，仔細對照不同理論來分析研究主題，有些相同資料有被重複提出來分析的可能，此有助於研究者以不同觀點來看待研究結果藉以獲得更有保障的研究品質。

（三）分析者的三角檢定

本研究在研究過程中，指導教授、口試委員、圍棋界知名人士均給予訪談題綱適切性之建議，也邀請參與研究之受訪者對訪談逐字稿進行複核並對內文本提出回饋與修正，以減少研究者個人偏見。協助三角檢定之專家名單如表 3-4，深度訪談題綱意見表，如附錄三。

表 3-4

協助研究者三角檢定之專家學者名單

專家	職稱	背景、專長及研究
張少熙	國立臺灣師範大學學務長	運動休閒管理研究所教授，本研究之指導教授。
印永翔	國立臺灣師範大學國際事務處處長	企業管理研究所教授，美國肯德基大學經濟學博士，曾任教於科蓋德大學。
賴佳菁	育達商業科技大學專任助理教授	國立彰化師範大學特殊教學系博士，博士論文：圍棋特殊才能優異學生發展狀況及其影響因素之研究。
楊泰雄	海峰棋院院長	圍棋六段，國立中山大學外國語文學系副教授。
秦世敏	棋道雜誌社長	圍棋六段，現任中華民國圍棋協會秘書長。
潘台成	圍棋專欄與心靈勵志作家	圍棋六段，淡江大學企業管理學系碩士，碩士論文題目：圍棋職業棋士專業認同之研究。
鄧宏如	東南科技大學專任助理教授	國立臺灣師範大學運動休閒管理學系博士，專長：運動休閒管理。
方佩欣	國立臺灣師範大學兼任助理教授	國立臺灣師範大學運動休閒管理學系博士，專長：運動管理、休閒教育。
何信弘	臺北市關渡國民小學教師	國立臺灣師範大學運動休閒管理學系博士生。

第肆章 結果與分析

「一盤棋，能下得多好是棋藝問題，能下出多少好局是抱負問題；但要成為一個讓人崇敬的棋者，那就是態度的問題。人生不也是如此嗎？要過怎樣的生活是志向問題，能生活得多精彩是抱負問題；但是要能成為一個真正成功的人，就是態度的問題。」～ 作家潘台成

圍棋女職業棋士究竟懷抱何種志向、多大理想與怎樣的態度呢？圍棋女職業棋士又能夠為所愛的圍棋做些甚麼？研究者近二十年來，曾擔任臺灣棋院成人圍棋班的授課老師，亦專訪過四十多位男女圍棋職業棋士，對職業棋士們專注弈棋的神采、認真覆盤檢討棋局的執著，有了近距離長時間的觀察機會；看著眾多棋手及院生在邁向圍棋職業之路上努力的身影，棋手與家長們在前行路上猶豫躊躇，在課業與棋藝的抉擇下兩難，心想，能不能有一個更清晰的道路或準則，讓有志於棋士之路者有所參考與依循，能不能讓這條棋士之路，少些崎嶇多些明媚風光，於是有了以下圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之研究結果與分析。

本章分為三節，由三個層面呈現自我概念與自我效能之關聯。第一節圍棋女職業棋士的自我圖像；第二節圍棋女職業棋士自我效能感；第三節圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之相互影響；第四節本章總結。

第一節 圍棋女職業棋士自我概念圖像

隨著科學的發達、時代的變遷，要成為一位職業棋士所要考量的變項也越來越複雜，職業棋士這條少數人所選擇的路，究竟是光明平坦的大道亦或是坎坷幽暗的小徑？如何成為圍棋小眾中少數出眾的女職業棋士，其自我概念與自我效能實屬重要。本節根據以下三大向度：1、物質自我：包括個人的身體、衣物、家庭、財物等外在事物。2、社會自我：包括友伴的認同、尊重、讚美及從中得到的榮譽感。3、精神自我：包括心理傾向、想像、感受與行動的意識，係個體內在的主觀部分。藉此來分析勾勒當今圍棋女職業棋士的自我圖像如圖 4-1。

自我概念圖像	物質自我	寧為女棋士
		動靜皆宜喜愛變化與挑戰
		生活安定單純滿意度高
		支撐棋士缺而不捨的那座靠山
	社會自我	是才藝也是專業
		社會評價高的行業
		棋士的價值
		異業結合提高普及率
	精神自我	企圖心強不服輸
		既冷靜又熱情受得了孤獨與挫折
		平常心下好棋
		棋士的全方位貢獻

圖 4-1. 圍棋女職業棋士自我概念圖像

一、 物質自我

1. 寧為女棋士

臺灣第一位赴日、韓兩國習棋的圍棋女職業棋士張正平在接受訪談中表示，解說及主持應該要搭配一男一女較好，日本、韓國都是如此（陳採雲，2009）。在臺灣男女職業棋士人數十比一的現況下，圍棋女職業棋士的戰績雖然不如男棋士來得亮眼，但女棋士所受到的矚目與出席活動的機會，相對來說比起男棋士要高出許多。

經濟學家會將美貌視為一種「稀缺性」生產資源，國內外勞動力市場也很普遍地存在著「美貌溢價」和「醜陋罰款」現象；而心理學家則是把「相貌歧視」解釋為人類普遍存在著一種心理自我保護的潛意識反應（段姪麗，2014）。以研究者個人親身經歷來論，不論在教棋、出書、講座等圍棋接洽活動上，感覺機會頗多進行得也蠻順遂，這或許是女棋士在男士居多的圍棋世界裡，擁有萬綠叢中一點紅的吸睛優勢，善用己身的優勢往往使成功機率變得更大。

「如果可以選擇，當然也會選擇當女職業棋士，因為女職棋的副業多、機會多、

附加價值高。」 (DFI-001)

「優勢就是我是女生，女生棋士很少，有在學校歷練，口才比較好。」
(DISC-005)

「有一部份的人覺得我們應該下棋時要穿正式，要把職業棋士包裝成明星，穿得隨便也會被罵，對於女職棋來推廣圍棋是感覺會比較有效果，所以棋院之前就一直常常放我的照片，個人覺得不太平衡。」 (CISC-010)

2. 動靜皆宜喜愛變化與挑戰

根據多年與職業棋士們的相處與對談不難發現，多數棋士總是沉默寡言，唯有講述棋理對戰下棋時，才會感受到棋士們口若懸河動態的一面；這是天生的氣質亦或是後天職業養成之必然結果呢？許多朋友第一眼看到女兒，大多誇讚她乖巧懂事，尤其她靜靜坐著不說話的下棋表情，給人沉著穩重的印象，其實她從小個性活潑外向，加上神經有點大條，根本與文靜扯不上關係，大家會產生如此的錯覺全是因為圍棋（陳採雲，2007）。

把一個中學生丟到異地，看不見遠景，又擔心安危，勸退的聲音不斷。這是讓我學習獨立的大好機會，棋力可否精進另當別論，能夠去外面的世界拓展視野，是很珍貴的事情（周俊勳，2015）。人生如棋，棋如人生，人的生命有限，卻能透過前人的智慧累積無限的傳遞下去；圍棋的目數是有限，共有三百六十一點，但古今中外無一棋局是完全相同，這就是以有限的棋子，創造出無限的變化，無怪乎喜歡挑戰與創新的人，只要接觸過圍棋都會被其無窮無盡的變化所深深吸引。

常常聽到家長們送孩子來學圍棋的訴求，不外乎是孩子太調皮希望他們能藉由學圍棋變得穩定沉著些，也希望孩子能藉由下棋鍛鍊腦力，學會獨立思考，令家長們少操一些心。多數下圍棋的女孩是否也有著相同的現象與訴求呢？從訪談中我們不難發現，圍棋女職業棋士可以享受孤獨，喜歡變化挑戰又能冒險堅持是女棋士們最普遍的樣貌。古人有云，書中自有黃金屋，書中自有顏如玉；那麼我們亦可說，棋中自有乾坤、棋中自有繁華引人入勝之處，看似一人獨入棋局，但是入局者卻一點也不感到孤單。

「喜歡富有挑戰性的事物，很喜歡做物理及數學的題目，而且很享受下棋時的挑戰感覺；對圍棋有興趣是因為很喜愛下棋時豐富的變化。」 (DDSC-001)

「自覺比較孤僻跟人會自然保持距離，小時候比較調皮所以被抓去學棋，大部份時間都喜歡自己一個人。」 (AISC-001)

「小時候文靜，有可能是因為家裡只有我一個小孩吧！現在比較活潑，應該是高中之後就轉變。」 (CISC-001)

「自己夠獨力可以忍受孤獨也可以享受孤獨。」 (AISC-005)

「喜歡挑戰冒險。」 (BISC-001)

「比較喜歡變化，下棋時大家都會下喜歡的布局，我會試每盤都下不一樣的佈局。」 (DISC-001)

3. 生活安定單純滿意度高

受訪之五位女棋士中一位已婚，婚前以教棋為主，年收入破百萬，婚後以人妻工作為重，收入雖然減少很多，但其收入並非家中主要經濟來源，不必承受巨大的經濟壓力；其餘四位女性受訪者皆為單身，亦非家中主要經濟收入者，故其所承受的經濟壓力也相對較低。臺灣圍棋女職業棋士除了對局費獎金之外，接活動、代言、教棋成了獲取額外收入的關鍵，即便獎金微薄，感覺收入不穩定，但徜徉於棋枰的巾幗英雄們也算安適自在，算是經濟需求較易滿足的一群。

「升職棋之後會給予金錢上的協助，辦活動他們會給建議。」 (DISC-007)

「比賽加上教棋還可以，但不是很穩定。」 (AISC-008)

「之前在台中教棋，收入還不錯，年薪有百萬，目前重心放在家庭，教棋、比賽大概月入兩萬。」 (BISC-008)

「目前生活很好，教棋收入以工時算還滿意，比賽也有收入，不用奉養父母沒有經濟壓力。」 (CISC-008)

「很喜歡目前的自己與現況。」 (DISC-002)

「很喜歡目前下棋單純的現況。」 (EISC-002)

圍棋職業棋手不喜歡他人替自己「算經濟帳」，不過職業體育的專案是離不開獎金與資金支持，因此談錢是免不了的 (祝銘利，2012)。十八歲臺灣圍棋好手王元均八年前轉職業，他的累計獎金總收入破八百萬元，其中約七百萬元是在近三年獲得 (葉基，2014)。美女棋士黑嘉嘉，2008年14歲走上職業圍棋道路，4歲開始拍廣告，2011年接下化妝品品牌代言之後，也持續有代言商業活動。臺灣棋手即使囊括國內所有職業比賽的冠軍，年收入頂多二百萬元；若排名落居至第二、第三，年收入就降至一百萬元以下；遑論剛升段或戰績不佳的棋士，每月僅能拿到數千元不等的對局費 (林欣靜，

2008)。

行政院主計處 104 年 2 月更新國民所得統計摘要統計出臺灣國人 103 年平均所得約 59 萬新台幣，折合美元不到兩萬元。俗話說：一分錢逼死英雄好漢；錢不是萬能，沒錢萬萬不能。圍棋職業棋士扣除教棋收入，平均每人每年的獎金收入並未高於國人年平均收入，所以除了前幾名收入破百萬的第一線棋士之外，多數棋士都得仰賴教棋才能有豐厚的收入。

4. 支撐棋士鏗而不捨的那座靠山

人的力氣有限但人心的力量卻是無限，一個人心中如果有座靠山，那麼在遇到困難時，這座靠山會提供他源源不絕的勇氣，讓他能勇敢迎向挑戰而不畏縮退卻。究竟圍棋職業棋士的這座靠山是甚麼呢？綜觀此次訪談所得及資料分析，我們不難發現，圍棋職業棋士的這座靠山，大至愛國情操、社會期待，小至親情、友情與愛情。

「個人特質就是好勝，會盡自己最大力量去達到想要的，蠻拼命的，譬如代表國家去比賽或是遇到當時比較討厭的對手時就會拼命想贏。」 (BISC-005)

「目前社會功利化，善良純樸的風氣比較看不到。以前是在乎內容看頭銜，獎金不會這麼明顯被討論，是隱藏的，感覺榮耀勝過獎金；現在是看獎金排名，以個人為主，以前是國家比個人重要，自己為國而戰會更拼。」 (BISC-012)

從小栽培鼓勵她朝圍棋發展的媽媽，去年 5 月底罹患白血病，今年 3 月過世，對黑嘉嘉的戰績與生活造成雙重衝擊。黑嘉嘉表示未來五年內，她在臺灣職業棋士男女綜合排名如果不能保持在前八名，她將退出職業圍棋 (葉基，2014)。學棋的過程和決定，都曾經受到旁人的否定，甚至覺得可笑。但父母選擇堅持做他們認為對周俊勳最好的決定，不顧一切供他學棋，他自己也欣然接受並傾心投入，一路守護著這個決定，如今造就了周俊勳特有的優勢 (周俊勳，2015)。父母的支持與守護的確是造就棋士繼續努力下去非常重大且不可忽視的力量。

「爸爸常常不辭辛勞的，帶我到各處去比賽，媽媽偶而也會陪著去。」 (DDSC-002)

「爸媽是溫和的，我輸棋時會給安慰，不像一些家長會給壓力，所以我跟家裡關係比較好，輸棋也敢回家。」 (BISC-006)

「升上職棋之後，真的越來越喜歡圍棋了，非常感謝家人對我圍棋的堅持，讓自己有機會享受圍棋之妙。」 (BDSC-001)

「自己很確定要當職棋，爸爸一開始不支持我每天碰棋，媽媽則一路支持到底，爸媽會因為我下棋意見不合，升上職棋後爸爸現在也支持了。」 (EISC-007)

張栩曾有一位留學日本的中國女友，但後來女友回國後戀情告吹，張栩那段時間很苦難以自拔；之後與日本女棋士小林泉美結婚，對安定他的心有很大的幫助（謝銳，2009）。在傳統男女角色扮演的圖像中，男性與女性在工作上的態度和成就是有一定差異的，男棋士婚後生活起居有太太照料自然能專心下棋，女棋士婚後則是扮演照顧家庭的重要角色，生活雖然安定但是對於棋藝的精進似乎不如男棋士顯得有所助益。現代女性對於工作的態度雖然認真負責而且表現毫不遜色，但有了家庭以後，妻子與母親的角色通常成為工作上的羈絆卻是不爭的事實。

「感情穩定無後顧之憂，有無結婚沒差，重點是感情穩定對下棋會有幫助。」 (AISC-013)

「感情穩定心情比較好，對下棋成績也會比較好，分手時那陣子就下得特別差」 (CISC-013)

「目前感情穩定對比賽的穩定有幫助，任何事都會影響心情，心情會影響比賽，心情狀態會影響比賽結果。」 (DISC-013)

「現在幾乎都花在人妻的工作，看棋很容易，目前唯一的努力就是一年大概看百盤先生的棋。」 (BISE-020)

二、 社會自我

1. 是才藝也是專業

圍棋究竟是一門才藝或是一門專業？這是一個觀念與想法的問題，答案當然也因人而異，因地而有所不同。

圍棋起源於中國，十九世紀發揚光大於日本。綜觀台中日韓四國的圍棋職業棋士，當屬日本的制度最為禮遇棋士，歷史也最悠久，所以老一輩愛好圍棋之士也多半傾心於日本，並視圍棋職業棋士為令人尊敬的專業人士，其中擁有日本圍棋頭銜的吳清源、林海峰、王立誠、王銘琬、張栩與謝依旻等人，是三代華人旅日棋士中最具代表性的人物。

「在小林光一、趙治勳、林海峰的年代，人們看待棋士的標準是聖人風範的行為，而不僅僅只是輸贏而已。感覺真正的棋士會讓人想要學習景仰，傳襲了「道」的精神。」 (BISC-011)

「家人與外公把下棋看得比讀書的文憑還重要，舅舅成為日本職業棋士是外公的驕傲，我與弟弟升上職棋，外公很高興的給賞，遇到我們出國比賽也時常贊助旅費，就像韓國 LG 杯預選，機票也是外公付的，反倒是弟弟考上研究所，外公卻不太在意。」 (BDSC-002)

圍棋在臺灣普遍被運用在鍛鍊孩子的邏輯思考，如果孩子棋下得好學業表現也極佳，那麼家長是不會同意讓孩子放棄學業專心下棋。職業九段的林至涵畢業於台大國企系，也曾為了升學中斷下棋；許多職業棋士每逢比賽就得向學校請假，等到升學壓力增高功課加重就得忍痛中斷下棋 (林欣靜，2008)。圍棋在臺灣一直停留在才藝項目而無法進入真正的專業，除了收入不穩定之外，主因是臺灣社會升學至上的價值觀，視圍棋為一項才藝而不是專業，覺得選擇升學、培養其他專長對未來較有保障，這些正是職業圍棋發展的致命傷。

「下棋方面爸媽沒給我壓力，爸爸希望我念書，光下棋不讀書還是會擔心，覺得職棋收入不是很穩定，所以我一直沒放棄學業。」 (CISC-007)

「如果職業棋士可以有穩定收入，就不用三心二意要去努力讀書，...因為沒有放棄學業所以爸媽都支持，但是如果放棄學業他們是不會同意的。」 (CISC-012)

2. 社會評價高的行業

圍棋源遠流長，是中國古代四大藝術之一，三千年來其規則簡單易懂無大改變，然而每一步棋所構成的棋局卻變化無窮，是一門歷經時間淬鍊的藝術與學問，更被亞洲許多國家當成是一門專業，在全世界擁有相當高的評價。每當研究者回應被問及個人所從事的行業時，聽者的反應已從二十年前的「哇！好特別喔！甚麼是圍棋？」漸漸轉變為現在的「哇！好厲害，妳頭腦一定很聰明。」五 0 年代的臺灣，有志於成為棋士者多半要旅居日本；近二十年，臺灣圍棋職業棋士制度逐步建立產出許多本土的棋士，社會給予的評價也越來越高，但是臺灣的圍棋人口比例還是遠遠不如鄰近的韓國與日本。

張昭梵 (2008) 在華夏技術學院講座上發表了一段談話—「韓國由於網際網路促進了學棋的風潮，今年韓國圍棋人口佔總人口數的四分之一，達一千萬人之多；臺灣在漫

畫《棋魂》的帶動下，今年的圍棋人口總算突破一百萬人。」以研究者臺師大 EMBA 學員人數分析，從第一、二、三屆共一百多位高階經營管理研究生中，會下圍棋且持有圍棋段位證者僅研究者一人。根據研究者分析，圍棋職業棋士在臺灣屬於非常少人會從事的行業，但是社會普遍給予正面評價，認為能成為職業棋士的人頭腦好智商高，在社會上也享有一定的地位。

「普遍第一印象就是很厲害，評價基本上都是正面的，.....但大部分人搞不清楚，只覺得聽起來是很響亮的名稱。」 (AISC-010)

「念書的好朋友都覺得我很強，同為職業棋士的好友就覺得我棋下得還好。」 (CISC-009)

「平常做事還蠻笨，生活上容易忘東忘西粗線條看不出來感覺能當上職業棋士，很厲害很佩服。」 (DISC-009)

「即使不會下棋的朋友也知道圍棋是甚麼，好友都覺得我能升上職棋蠻厲害的，替我開心。」 (EISC-009)

「很聰明才能成為職業棋士，大家都不知道這行業是做什麼，.....職業棋士的地位蠻高，至少當職業這十年來待遇不錯，個人喜歡會繼續走下去。」 (DISC-010)

「十年前知道我是職業棋士的朋友，通常第一句話是頭腦很好智商很高。」 (BISC-009)

「職棋就是一種工作，一種比較特別的工作，社會地位算高。」 (EISC-010)

3. 棋士的價值

古之有云：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」那麼棋士存在的價值為何？棋士所要傳遞的棋「道」精神又是甚麼？圍棋已從古代的一門藝術演變為今日的體育項目，從 2008 年起的世界智力運動會中，圍棋很清楚明白的被放置在體育競技的一個項目，既然是體育的競技，勝負的追求被放大，求道的精神難免會被掩蓋；然而人們在追求卓越的過程中悟道也是常有之事。研究者分析結果認為，女棋士努力成為世界冠軍是個理想與目標，並非棋士價值中唯一的代號；女棋士對於自身價值的迷惘雖有之，但終究能體悟到女棋士的價值，不在於你帶走了多少頭銜，而是你為後人留下了甚麼典範。

「真正的棋士會讓人想要學習景仰，傳承「道」的精神，有藝術神聖的光環，現在我看到的棋士，離開了這個精神只追求勝負，....棋士存在的價值究竟是甚麼？以前那個年代，.... 棋士是大師有接近聖人的感覺，現在的棋手少了些甚麼。」

(BISC-011)

「把棋下好可以變強。」 (EISC-011)

每個人在這世上都有其存在的價值與理由。在圍棋的勝負世界裡，輸贏勝敗本就是無常中的尋常，每一位棋士都有其存在的價值，即便是叱吒風雲的冠軍棋士也不可能站在頂峰一輩子，所以認識自己、肯定自己、找到自己的價值堅持到底就顯得有意義許多。

現今臺灣圍棋女職業棋士的總人數屈指可數，實在太過稀少，然而要在質量兼顧的情況下，增加人數非一朝一夕可以達成，所以提升並強化臺灣圍棋女職業棋士的價值感才是固本正源之道。一個產業結構要健全本來就有許多面向，圍棋女職業棋士亦然，無論是女棋士的氣質外貌吸引眾人目光，或是拼搏求勝的精神讓人佩服，甚至是推展活動的熱情讓大家感動，這都是一個不可忽視的力量，也是他人無可取代的價值。

「可以提供給別人正面的力量，下棋有兩個最重要的最常講的兩個信念：1. **Nothing is impossible** 甚麼都有可能。2. 堅持到底。」 (AISC-011)

「感覺自己棋力不夠強，所以當推廣大使是可以的，若要當比賽型就覺得自己不夠用功。」 (CISC-011)

「做推廣的工作，加上個人的優勢，做這些事還蠻得心應手，辦活動、主持電視快棋賽也蠻上手的。」 (DISC-011)

「自己是個固執的人，固執地去堅持做某件事情。」 (EISC-001)

4. 異業結合提高普及率

臺灣幾位棋士發想了一個「圍棋女孩」的點子，主題是訪問各行各業中下圍棋的女孩，身為歌手的潘寧圍棋六段，去年接受了他們的採訪。研究者姑且不論這個點子最後是否付諸實施，是否能引發共鳴受到廣泛討論，但是他們那份拓展圍棋世界找尋出路突破困境的精神是值得喝采的。

目前臺灣職業圍棋賽事及活動所需的資金，多數都是由臺灣喜愛圍棋的企業家所挹注，從早期的應昌期，到現在的翁明顯、林文伯等人都是圍棋愛好者，所以增加圍棋人口並努力讓自己被看見，是圍棋界刻不容緩需要關注的事。第一位代表臺灣奪得世界棋王的周俊勳，近年集合了眾多臺灣職業棋士努力經營「中華職業圍棋協會」，經常舉辦

活動自給自足。棋士想方設法靠自身的力量尋求多方贊助，這將是未來必然的趨勢。

「職棋的世界太狹窄，就連跟業餘互動都太少，最希望異業結合，……需要有好點子支持，每個圈子都有自己的困境，所以跨界合作互相支持。」 (AISC-012)

「如果能像韓國一樣很多人會下棋，廣告效益就會高，很多人辦比賽都會放在業餘，職業比較沒有被關注，…自己要先努力被看見，…找到有錢人對圍棋又有熱情的企業家。」 (DISC-012)

「大家要可以互相合作，資源有限要互相合作，賽制可以做變化，電視快棋賽大家都喜歡，但也因預算不夠停了，MOD 也有辦一屆也停了。」 (AISC-017)

三、 精神自我

1. 企圖心強不服輸

在黑白的圍棋世界裡，殘酷的勝負之爭雖說是兵家常事，但是在以男性為主導的圍棋環境中，為數相對稀少的女性圍棋優異學生，除了參加有限的女子比賽外，大部分需與男性棋士同場競技，從很小階段就必須面對此種不平等對待的事實，因此在大型圍棋比賽中要取得佳績是一件不易之事。女性棋士在種種的限制下，需突破自我設限的藩籬，才有機會躍上得獎舞臺（賴佳菁，2008）。

一般人單從女棋士的外表是很難看出來，在她們柔美容貌下還隱藏著一顆剛毅的心，唯有欣賞她們馳騁於棋局的奧妙精算，方能領會其內心一二。九十七分的天賦尚需三分的努力與堅持才能有一番成就，圍棋女職業棋士的性格若不夠堅毅、企圖心不夠強，又怎能在圍棋的競技中與男性棋士一較高下。

「一定要有想贏的企圖。」 (CISC-004)

「必備條件是堅持，還要有興趣，不能輕易認輸。」 (EISC-004)

「個人特質就是好勝，會盡自己最大力量去達到想要的，蠻拼命的。」 (BISC-005)

「覺得自己在圍棋這件事有天分，不服輸，輸了會難過，但過一天就好。」 (DISC-014)

「自己是企圖心比較強，有時明明不是棋力比較強，但下棋時就會表現出比較強。」 (CISC-005)

「女生要成為職業一定要不服輸，要喜歡棋。」 (BISC-014)

「我喜歡思考、企圖心比較強、勝負心重，會去追求想要贏。」 (CISC-014)

2. 既冷靜又熱情受得了孤獨與挫折

中國棋手常昊比錢宇平小了十歲，兩人都歷經孤獨的煎熬與失利的痛苦，一個棋手心中往往必須承載雙重的痛，不僅僅對自己棋局中的失誤深感遺憾之外，更難以彌補的是一個機會的消失（樓世芳，2007）。

棋士在面對自己的棋局時被迫要對自己當下的技術與心理進行反省，無人能夠替代他來自我解剖，棋士必須批評自己，然後鼓起勇氣來為自己包紮傷口，日復一日地從這樣的循環中精進技術以達更高境界；帶著傷，置身天寒地凍的孤獨是殘酷的，唯一能解的藥，就是棋士心中那把熊熊熱情的烈火，唯有熱情火不滅，天寒地凍中才有可能讓雪融了變春天。

「冷靜是最重要的，熱情也不可少。」（BISC-004）

「對於痛的感覺比較淡，輸棋本身就是一個痛，如果常常陷在輸棋的痛苦就沒辦法下棋，下棋是很孤獨的工作，輸的時候沒人可以安慰，所以忍受孤獨是我很大的特質，輸棋會想躲起來。」（AISC-014）

「女生不容易成為職棋的原因是，遇到挫折很容易放棄，在某些地方都有自己的執著點，內心不夠堅強是無法面對挫折的，覺得自己與生俱來打不死蟑螂的個性，不會因為跟某人下棋被殺了十盤就怕了，忘心強吧！」（BISC-014）

3. 平常心下好棋

圍棋世界中關於「平常心」三個字，最有名的故事莫過於旅日大國手林海峰了，相對於得失心，平常心可說是沒有得失心，許多修心養性之人想修得的就是這份平常心，然而「愛拼才會贏」的觀念深植臺灣人心，「輸人不輸陣」的不服輸心態處處被鼓勵，在圍棋競技中要拋開勝負不計得失昇華至平常心的境界，真是知易行難。

1965年林海峰和日本坂田九段爭奪名人頭銜，第一場敗陣之後林海峰心情焦灼又沮喪，二次求教於吳清源，當時獲贈三個字「平常心」，1967年第三次名人衛冕成功之後，林海峰回憶兩次求師問道所得，第一次求教收穫在於頂峰的技術境界，第二次問道獲贈「平常心」方才進入了至高的精神境界（黃天才，2013）。

「平常心是道」乃中國禪宗的核心思想之一，其典型的出處是《祖堂集》卷十八：

「師問南泉：如何是道？泉云：平常心是。」其實平常心之說，蘊含於《六祖壇經》而公開宣導於馬祖道一，馬祖道一示眾：「道不用修，但莫染汙。何為染汙？但有生死心，造作趨向，皆是染汙。若欲直會其道，平常心是道，何為平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常，平凡無聖。」。

《莊子·達生篇》中孔子與顏淵有一段對話，以白話來說明大意是，用不值錢的瓦片做賭注，因為得失心不大，所以能保持耳聰目明，技巧上猶能談笑用兵靈活運用；一旦賭注從瓦片提升到貴重的玉鉤，心中就開始患得患失；如果把賭注加大換成更貴重的黃金，那麼心中的忐忑會轉成不安的恐懼，整個人都會頭昏腦脹，如此方寸大亂哪裡還能靈活施展技巧。具有高度智慧的中國古代哲人莊子以此來闡釋平常心，當得失心重壓力就大，壓力越大就越心煩氣躁，當然就無法保持冷靜的頭腦與清明的心智。

「天行健，君子以自強不息。」平常心，斷不是消極不求上進的藉口，而是勉勵凡君子者就該自強方能不息，盡本份才能得本事。就像學生只要盡到讀書求學的本分，那麼分數高低就不能成為他的負擔，運動員只要盡到努力練習的本分，那麼比賽就不能成為他的壓力；凡事盡其在我，拿得起放得下不必患得患失自然能心安理得。同樣地，身為一位臺灣圍棋女職業棋士，清楚自己的定位與任務，盡己所能，那麼勝負的事就以平常心來對待吧！

「下每盤棋都希望能下出一盤好棋，已經很久沒有下出一盤令自己滿意的棋，平復輸棋的情緒最重要，通常靠覆盤平復情緒，會想著盡力就好，輸棋的情緒不能影響太久，這樣情緒持續是沒幫助的。」 (AISC-015)

「以前每盤都想贏，不想輸給任何人，那時內容比較好，比較努力，.....現在就很輕鬆正常發揮，圍棋讓我學會遇到困難要想辦法解決，不會逃避問題。」 (BISC-015)

「每盤棋希望把它下好，不能想輸贏，覺得快贏，不能想，不然就會出錯，心態很重要。」 (DISC-015)

「認真下好每盤棋，輸會比較難過，檢討完就心情比較好，贏也會檢討看哪裡還有不足。」 (EISC-015)

4. 棋士的全方位貢獻

本研究結果分析顯示，臺灣圍棋女職業棋士在努力追求棋藝達到巔峰的過程中不難發現，巔峰的境界並非去想了去努力了就能達到，女職業棋士們總是得時時調整自己的心態方能鼓勵自己繼續努力堅持走下去。每次比賽冠軍只會有一位，女棋士要在不分性別同場競技的情況下脫穎而出是相當困難的，臺灣的女職業棋士基本上都是扮演著拓荒者的角色，她們不單純是棋藝上的競技者，她們必須扮演多重角色，一方面追求棋藝努力贏得比賽，另一方面又要擔任圍棋推廣大使，指導、培養後進，肩上擔負多重任務的角色與艱難的處境是需要被理解與包容的。

「想要當比賽型選手，越來越厲害，近期目標就是要多贏一些男棋士。」
(EISC-016)

「教棋的比重會放比較多，先把棋教好，教小朋友時，不只是教棋也要會管秩序。」
(CISC-016)

「覺得自己不是比賽型選手，曾經有過很好的成績，但自己比較喜歡成為圍棋圈的管理者，諸如翻譯或記者之類。」 (BISC-016)

「成為職業棋士的身份，多認識一些人幫助我去完成要做的事。」 (DISC-016)

「對成人圍棋這塊很有興趣，希望能有貢獻。」 (AISC-017)

「棋界目前很缺翻譯記者，中日韓都有很優秀的圍棋記者，臺灣感覺沒有培養這樣的人才……，覺得棋院應該要有人推動讓網站的內容豐富，這是很重要的與棋迷溝通的橋樑。」 (BISC-017)

「未來會施力於推廣，辦一些活動，讓更多人關心棋界關心圍棋。」 (CISC-017)

「對幼兒圍棋這塊有貢獻，希望放在幼兒圍棋師資培訓、幼兒發展課程設計、建構主義教學。」 (DISC-017)

「讓更多人認識圍棋，職業有辦活動的話就會去幫忙。」 (EISC-017)

圍棋職業棋士分為九段亦可以九品來論，每一品都代表一種「境界」，若細加觀察，九品中又可劃分為兩大層次，以五品「用智」來劃分技術境界與藝術精神境界。技術層次指的是五品以下的「用智」、「小巧」、「鬥力」、「若愚」、「守拙」，算是具體的、局部的境界，相當於所謂的「基本功」，此品位之棋士所弈出的棋局大概都可稱為「能品」不難理解；但四品以上屬藝術層面，如「通幽」、「具體」、「坐照」、「入神」的境界，則需心領神會不易說得明白。臺灣圍棋女職業棋士要從「能品」的技術階層進入藝術層面的「入神」境界，這是需要時間與人力來共同突破與提升的。

四、 本節小結

依據上述結果與分析顯示，圍棋女職業棋士自我概念三大向度：物質自我、社會自我、精神自我，具有清楚的認識與了解。其自我概念普遍傾向喜愛自身女棋士的角色，對生活現況滿意度高，動靜皆宜喜歡變化與挑戰、企圖心強、能承受孤獨與挫折、享受過程以平常心對待勝負結果，能時時調整心態，清楚自己除了要努力在競技上奪冠之外，也肩負推廣大使的角色，清楚認識己身優勢，是社會給予極高評價的一群。

第二節 圍棋女職業棋士自我效能感

歷經五千年文化所留傳下來的圍棋，其功能之多、意寓之深遠，早已備受世人喜愛與肯定，但對於一位圍棋職業棋士而言，勝負的效能展現自是不容忽視的最大課題。本節依據影響自我效能的三大因素：1.面對問題心理狀態（逃避或挑戰）。2.努力的程度（努力多自我效率高）。3.維持努力的時間（自我效率高有毅力付出努力）。藉此來分析研究當今圍棋女職業棋士的自我效能感如圖 4-2。



圖 4-2. 圍棋女職業棋士自我效能感

一、 面對問題的心理狀態

1. 調適輸贏的情緒

人是情緒的動物，有些情緒行為看似天生性格與脾氣使然，但其實後天環境的學習才是複雜情緒表現的重要因素。棋士因為下棋的行為較易養成思考的習慣，更因為處在勝負的壓力下被迫要不斷精進棋藝求取勝利，此時覆盤檢討就成了提升棋力很重要的關鍵，透過一次又一次的覆盤不斷地對自己的思路與情緒作批判與檢討，這樣的過程除了棋藝有所精進之外，情緒的控管與心理素質也逐步地有所提升。

「輸棋覆盤檢討是最好的方法。」 (AISE-018)

「有時賽局會很密集，調適心情是棋手必備能力，上午的棋輸了，下午的棋也不會受影響，不會一直想著上一盤棋，重點是眼前這一盤。」 (BISE-018)

「覆完盤心情就會回復，比較不會受到影響。」 (EISE-018)

2. 轉化負面評價為助力

批評猶如一把雙刃刀，可以救人也可以殺人。讚美的話人人都喜歡聽，而且當眾被讚美就更加有面子；至於善意的批評是為了對方著想，絕不是純粹為了表達個人的憤怒，所以有關善意的批評大多會用私下告知的方式，因為這除了能顧全被批評者的面子與形象之外，更能讓被批評者相信這是屬於善意的提醒而不是惡意的批評。

研究者此次訪談中有幸訪問到韓國女職業棋士南治亨，目前擔任明知大學圍棋系教授，因為學術探討來台尋找圍棋史料，研究者亦為了圍棋女職業棋士的論文進行一系列的訪談，或許正因為如此兩人一見如故，訪談其間韓語流利的女棋士張正平老師從旁翻譯協助，我們才能無障礙的深談。訪談中聊到女職業棋士最常有的負面評價時，南教授感觸頗深。

「韓國女職業棋士與中、日女職業棋士最大的差異是，韓國女棋士所受的重視，明顯不如中、日女棋士，第一、從比賽份量上來看，韓國女棋士的比賽活動明顯不如中、日兩國來得多。第二、中、日男女棋士受尊敬的程度差異不大，但韓國女棋士常常會被拿來與男棋士比較，被批評棋力不如男棋士。」 (KPI-005)

如果管不住別人的嘴，就只能管好自己的心。圍棋女職業棋士人數稀少本來就是發

聲薄弱的一群，對於批評的回應或許只能停留在，有則改之無則勉之，有些批評雖然屬實，但也非一朝一夕能得到改善。

中國棋手常昊九段在自己的博客上寫道，2013年6月韓國總統對中國進行國事訪問時，習主席在國宴上親自向朴總統介紹自己，並說：「中國圍棋最近的成績不錯，後繼有人，已經有很多人超過了石佛。」習主席所謂的「石佛」是指韓國棋手李昌鎬九段，但朴總統不知道石佛的意思，當時只是笑了笑。直到2014年7月中國國家主席習近平訪問韓國，在青瓦台國賓晚宴時見到李昌鎬非常高興並稱讚他非常有名，中國最優秀的棋手們也很少有人贏過他。朴總統表示，圍棋是複雜的腦力遊戲就像一段「人生旅程」，習主席則回應說「圍棋中包含人生與世界的戰略」（許振，2014）。仔細推敲中韓兩國領導人這兩次互動的談話內容，不難嗅出兩國較勁國力的棋中玄機。

翁明顯說：「棋力代表國力。」一個國家的國力有多強，看看他們國民總體的棋力就知道，所以從小培育棋手就更顯得刻不容緩了。二十年前韓國的棋力並不比臺灣強，如今韓國上班族，每四位就有一位會下圍棋，韓國的經濟成長跟科技也逐漸追上日本。所以他認為把時間和經費多花在圍棋上，這樣的投資對臺灣社會是非常有價值的（陳採雲，2008）。棋王周俊勳2015年4月24日接受news98電台訪問時表示：「從九歲到2007年拿世界冠軍前，其實能夠站在那個顛峰不是我一個人努力就能做到，還有整個臺灣圍棋界各個不管是職業、業餘老師的幫忙或協助，還有這些老闆企業家支持，這是大家一起努力才讓我有可能拿到，...有很多人是在默默幫忙我。」

金字塔之所以宏偉是因為有龐大底端才能造就頂端的塔尖，臺灣雖小但軟實力是可以超越領土國界的，臺灣棋界最需要的是有建設性的批評，大家一起努力推廣讓有錢的出錢有力的出力一起建造出圍棋的雄偉金字塔。

「剛升職業就一直輸，被說一直輸是不是要考慮做別的事，對痛苦的感受很容易就變淡。」（AISE-019）

「以前會生氣，現在不會，路邊的狗如果吠，你不會一直跟牠吠，所以遇到貶抑或負面評價時根本不用跟他一般見識。」（BISE-019）

「對於像路人甲或乙的批評通常都不會回應，但是對於有些人用詞會惹到你的人，或是他們批評某位棋士與我認為的事實不符時我就會反駁。」（CISE-019）

「通常都是熟識圍棋的人才會批評內容，說甚麼已經下到職業棋還下這麼臭。」
(DISE-019)

「被說棋不夠強，會想再努力，心情雖然有點沮喪但會告訴自己想開一點，不會因此影響要努力的決心。」 (EISE-019)

二、 努力的程度

1. 不同位置上的棋才

棋不是一個人下的，好的棋手必須要有好的對手。棋力的增強往往不是單靠自己努力就能提升的，所謂時勢造英雄，棋手也常受到時空背景與環境因素的影響，古代有孟母三遷，時至今日世界已經是平的了，資訊發達，許多最新最重要的棋譜很容易取得，今後最重要的是掌握人才，人才在那裡，那裡就有希望。

臺灣圍棋在文化的演進中時常受到挫折，但是卻沒有失落，因為有一群圍棋愛好者共同努力。2010年翁明顯接受研究者採訪時表示，韓國李昌鎬十五歲就拿到世界冠軍，相信集結眾人之力，臺灣未來也能打破世界紀錄 (陳採雲，2010)。目前臺灣圍棋女職業棋士為數稀少，但是她們都在不同面向與位置持續努力，臺灣僅於2007年產出一位世界棋王周俊勳，期待有更多新血加入棋界，一起在臺灣培養出更多世界棋王，證明臺灣的實力。

2015年6月台灣圍棋界聯合舉辦了一系列「百年棋聖-吳清源大國手紀念特展」，其中最關鍵的總策展人是由台灣圍棋女職業棋士蕭愛霖擔任，以一位女職業棋士的身份來論，籌辦這項特展是非常費時辛苦又累人的事，但也正因為其特殊的棋士身份，辦起此展可謂精闢又到位。棋王周俊勳近年開始執教、出書，由經紀人安排上電視電台並出席活動，雖然多少影響了比賽的成績，然而研究者在此次百年棋聖講座上，與周棋王短暫的交談中，感受到他特別開心能有機會宣揚圍棋為棋界盡一份心力。人的時間是有限的，太多雜務相對也會剝奪了棋士許多磨練棋藝的時間，然而棋界不可能只有頂尖棋士的存在，棋界也需要有強大的圍棋群眾把圍棋的金字塔做大，如此金字塔頂端的棋士才能更高更加凸顯，所以請大家也要給那些未能奪冠，卻一直守在棋界努力奮鬥，貢獻己能的棋士們掌聲。

「跟大家一樣正常打譜做題目，棋上面的努力就是，累積許多失敗的經驗、平常心素質的養成，臺灣棋院成立第四年才考上，不是棋力不夠而是心態的調整。」
(AISE-023)

「現在幾乎都花在人妻的工作，……唯一的努力就是看先生的棋，一年大概有百盤，先生賽後不論輸棋或得意的棋都會請我欣賞，我也會很努力想辦法幫忙，在過程中我會得到學習。」 (BISE-020)

「會打譜、上網下棋，目前每天大約花 2 小時。」 (CISE-020)

「棋力方面很少努力，推廣的事做很多。」 (DISE-020)

「棋院練回家也練，在家除了下棋就看喜歡的電視節目，棋院有老師訓練幫我看棋，下網棋有問題會請教老師，周老師也義務指導。」 (EISE-020)

2. 重視過程坦然接受結果

「要怎麼收穫，先怎麼栽。」胡適的名言是否還被現代人所推崇並身體力行呢？有一次研究者在授課時看到一位孩子聽課漫不經心、屢經規勸都未改善，於是跟學生說：「爸媽送你們來學圍棋是要額外繳學費的，你們要認真學不要浪費爸媽的錢。」當大部分的孩子都點頭時，這孩子卻天真地說：「我們家很多錢，阿嬤床下都是錢。」難不成這孩子以為，錢是從地上冒出來、天上掉下來的嗎？後來證實這孩子只是天真加上調皮，不過這也正提醒了研究者審慎看待現今社會的教育與價值觀。

三十年前的社會氛圍教育出年輕人要重視過程，坦然接受結果。現在呢？有錢有勢、有名有利被過度誇耀，對於錢怎麼來、名怎麼出，在乎的人越來越少，無怪乎黑心廠商橫行，多數人只想抄近路求取自己飛黃騰達，殊不知這樣的短視近利其實是最大的致命傷。許多有志之士即便是很有毅力地去深耕一個領域，也不一定開出美麗的花朵，更何況是棋士呢？所以請不要光以勝敗論英雄來評斷女棋士，我們應該要看見臺灣棋界從荒漠走向綠洲的過程，多多闡揚棋士奮鬥的過程。

「年紀越大越事倍功半，所以教小孩都會很希望他們不要浪費太多時間，可以珍惜每分每秒。」 (AISE-021)

「通常現在的努力要一陣子才會有效果，職棋的努力有個很重要的現象，就是持久努力才會看到效果，不是速成，不能看短期，是要累積的，例如努力半年到三年，有人會懷疑努力沒效果，其實長久下來是會成正比的，不光是圍棋才這樣的。」
(BISE-021)

「自認努力不夠，感覺偶而表現比預期好，少部分時間表現比預期差，如全運會。」

(CISE-021)

「棋力與成果成正比，推廣也是成正比。」 (DISE-021)

「最近成績不好，應該是努力還不夠。」 (EISE-021)

三、 維持努力的時間

1. 調整心態堅持下去

棋士的努力常常不是立竿見影的，往往是需要時間的累積，有時即便是非常努力也無法達到目標；棋士的成就往往不是自己能決定的，常常要取決於他們所面對的對手，看淡輸贏調整心態才能有繼續走下去的動力，也才能在永無止盡追尋最高棋藝的道路上堅持下去。

「看著這一大疊 2000 年到 2001 年手記的譜，旁邊還記了密密麻麻的心得，不由得打從心底佩服起這位女棋士的用功程度。」 (CO-001)

「去年一整年都在輸，心態要調整，感覺努力不夠，一直輸信心更不足，所以要靠平常努力去累積。」 (AISE-022)

「現在輸贏看淡了，輸了只能再努力、越是瓶頸越要努力。」 (BISE-022)

「心情不好時就聽音樂紓壓，如果輸給不該輸的人會比較難過一點，也就是對方很久沒練棋，我就覺得我不該輸。」 (EISE-022)

2. 號召更多人加入圍棋世界

有錢人想的真的和你不一樣？有錢人專注於機會，窮人專注於障礙，如果你想改變果實，首先必須先改變它的根，想改變看得見的東西之前，你必須先改變看不見的東西 (陳佳伶，2005)。有錢人家的子弟玩的和你不一樣？圍棋留傳三千年的圍棋歷史有興也有衰，但自古以來就被認為是培養智慧的一門重大學問；真正富有的人不光只是空有錢，他們必須是有睿智與眼光去培養下一代的人。如何讓有錢的企業家看見、喜愛並且認同圍棋？想辦法感動他們投注金錢時間來推廣圍棋是棋士們當務之急。翁明顯表示：「我是被感動的，有些職業棋士的風範讓我感動。」他強調，臺灣有許多的企業家不計報酬的投入圍棋，除了「熱愛」之外，更多是「被感動的」 (陳採雲，2008)。

出生在不富裕家庭的孩子又玩甚麼呢？能吃苦又能耐勞的人更能下好圍棋，下圍棋所需的門檻很低，不必昂貴的工具與富麗的場所就能讓人玩上一整天，花費不多所得卻

是無限的，下圍棋能培養別人搶不走的智慧，那麼不管窮人或富人焉有不下棋的道理。
中國領導人習近平大力提倡圍棋，臺灣又豈能在圍棋場上缺席呢！

「有錢人的小孩對圍棋的熱忱相對比較少，重點是圍棋的曝光率及圍棋推廣要加強。」 (DFI-002)

「職棋不該靠教棋為生，教棋跟比賽是衝突的，不是教學相長的行業。如果比賽夠多或有圍棋活動之類最好，不要教棋太多，教棋一多比賽成績就會下降。」 (AISC-008)

「在韓國學棋時一天 12 小時下棋，那時沒有退路所以是抱著這樣的決心，是最辛苦但不痛苦，升上職棋就開始放鬆了。」 (BISE-023)

「感覺自己以前還蠻用功的。會著重在打目前比賽的譜看棋賽網路直播。最後希望有更多人關心棋更多人會圍棋看得懂棋，如果電視能增加圍棋應該會更好，但是不知道怎麼做才會增加。」 (CISE-023)

「重心在推廣，喜歡參加比賽，有讀書是關鍵，因為家庭不允許不念書只下棋，所以 18 歲以下努力訓練棋力。圍棋推廣事業比較活潑，教棋是可以養活自己，但透過教棋想賺大錢是不可能的，學圍棋的人很多但繼續學的人少，圍棋要跳脫勝負世界，教學方法不以勝負為主，還有許多教育樂趣，家長要看的是具體的，如棋藝增加、高 EQ。」 (DISE-023)

四、 本節小結

依據上述結果與分析顯示，圍棋女職業棋士自我效能三大因素：面對問題的心理狀態，努力的程度，維持努力的時間，皆呈現正向高自信心及高抗壓性。圍棋女職業棋士因其對己身優勢及社會給予極高評價的自我概念具有清楚的認識與了解，進而呈現出一種能轉化負面評價為助力，能調適輸贏的情緒，重視過程坦然接受結果，並且不斷與自己內心對話，相信自己是一個能在多方面付出的棋才，相信自己能達成自定目標，是高自信心及高抗壓性的一群。

第三節 圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之相互影響

本研究從上述研究與分析得知，圍棋女職業棋士自我概念所包含的物質自我、社會自我及精神自我三大向度與自我效能中面對問題的心理狀態、努力的程度以及維持努力的時間三大因素中，整理出相互影響之四大向度，而影響這四大向度的因素往往是交互

影響無法切割，如圖 4-3。

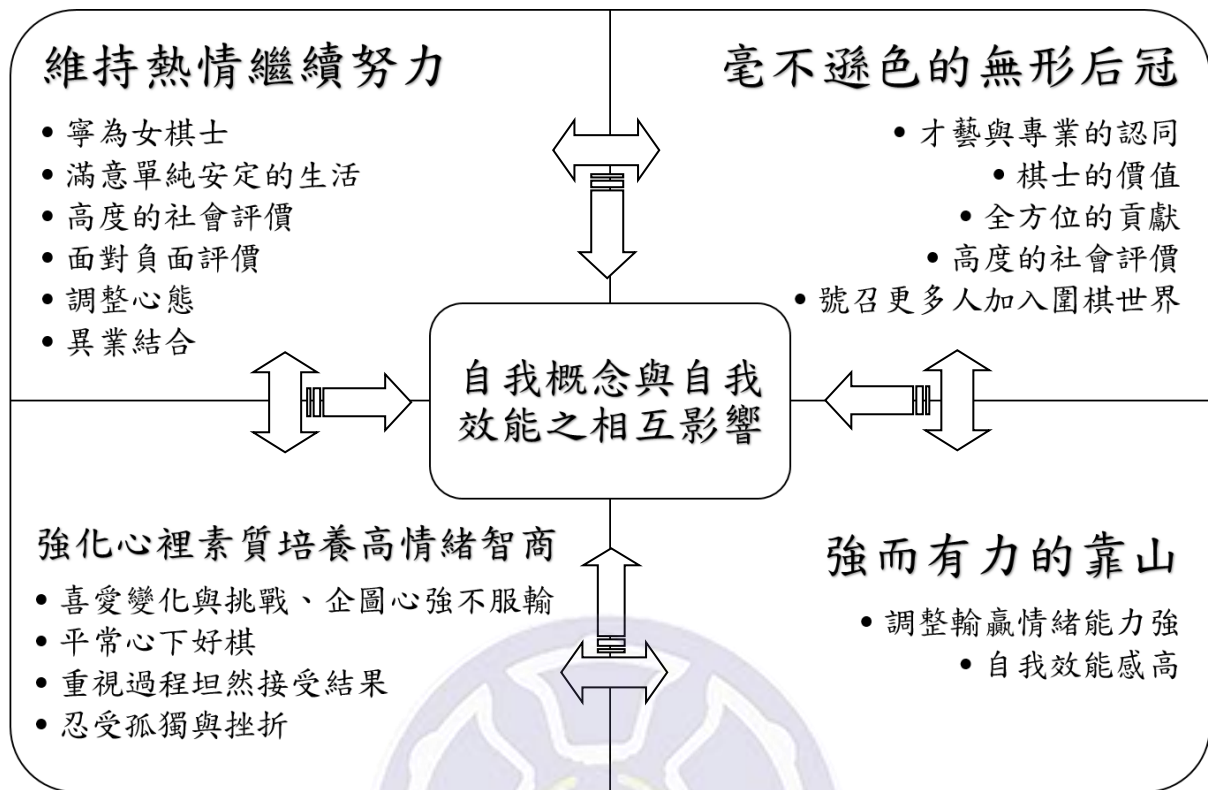


圖 4-3. 圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之相互影響

依據圖 4-3 所述，寧為女棋士、滿意單純安定的生活、高度的社會評價、面對負面評價、調整心態、異業結合等六大因素，往往牽動著圍棋女職業棋士是否能維持熱情繼續努力的重要因素；才藝與專業的認同、棋士的價值、全方位的貢獻、高度的社會評價、號召更多人加入圍棋世界，亦是組成女棋士毫不遜色的無形后冠之重要因素；喜愛變化與挑戰、企圖心強不服輸、平常心下好棋、重視過程坦然接受結果、忍受孤獨與挫折，這些自我概念的特質，也正是強化心裡素質培養高情緒智商的重大關鍵；最後圍棋女職業棋士唯有在內心建造一座強而有力的靠山，才能支撐自己朝圍棋這條路上繼續前進，這座強而有力的靠山無法外求，必須經由不斷地增強自己應付輸贏情緒的能力以及提高自我效能感才得以形成。

「The One Who Wants to Wear a Crown Must Bear the Weight — 欲戴王冠，必承其重。」～韓國編劇家金恩淑

一句劇本中的經典台詞，道盡了一位圍棋女職業棋士，欲戴后冠亦無時不刻地需要

承載這項后冠的重量。去年 2014 在世界棋賽中落敗，謝依旻消沉了好一陣子，今年連續贏得棋聖和名人賽，多虧老師及親友的鼓勵；接下來的目標就是要打贏四月的世界圍體棋賽（黃菁菁，2015）。即使是拿了許多頭銜的旅日女職業棋士，也必須在以比賽為職業的圍棋世界裡，面對十分殘酷的失敗與挫折。

身為一位圍棋職業棋士，若沒有付出比他人更多心血，通常成效就不好，但是即使付出了極大心血者，也不能保證會獲得好成績，所以圍棋女職業棋士在選擇踏上職業之路的同時，也算是對個人的人生下了一場大賭注吧！在這場賭注中，唯有對己身的自我概念時時檢視，保持清楚的認識與瞭解，方能展現出對自我效能的高度自信與高抗壓性。

1. 強而有力靠山的影響

一座強而有力的靠山對圍棋女職業棋士是必須的，一但靠山頓失，女棋士經常感到無助，無法迅速處理失敗的挫折感，調整輸贏情緒的能力與自我效能感也相對降低，當兩者不斷交互影響就會產生惡性循環；唯有透過自我概念的強化重新覓得那座心靈的靠山，經由一次又一次的覆盤檢討，強化調整輸贏情緒的能力，才有可能漸漸提升自我效能感。

「……會盡自己最大力量去達到想要的，蠻拼命的，譬如代表國家去比賽……就會拼命想贏。」 (BISC-005)

「……以前是在乎內容看頭銜，獎金不會這麼明顯被討論，是隱藏的，感覺榮耀勝過獎金；現在是看獎金排名，以個人為主，以前是國家比個人重要，自己為國而戰會更拼。」 (BISC-012)

「爸爸常常不辭辛勞的，帶我到各處去比賽，媽媽偶而也會陪著去。」 (DDSC-002)

「爸媽是溫和的，我輸棋時會給安慰，不像一些家長會給壓力，所以我跟家裡關係比較好，輸棋也敢回家。」 (BISC-006)

「感情穩定無後顧之憂，有無結婚沒差，重點是感情穩定對下棋會有幫助。」 (AISC-013)

「感情穩定心情比較好，對下棋成績也會比較好，分手時那陣子就下得特別差」 (CISC-013)

「輸棋覆盤檢討是最好的方法。」 (AISE-018)

「有時賽局會很密集，調適心情是棋手必備能力……。」 (BISE-018)

「覆完盤心情就會回復，比較不會受到影響。」 (EISE-018)

2. 強化心理素質培養高情緒智商

圍棋女職業棋士普遍喜愛變化與挑戰、企圖心強不服輸，然而圍棋世界裡任憑誰都無法常勝，是故女棋士又必須以平常心下好棋，來勉勵自己重視過程坦然接受結果，才能在輸棋時忍受孤獨與挫折，透過一次又一次的覆盤檢討調整輸贏的情緒來強化心理素質，並培養出高於常人的情緒智商。

「喜歡富有挑戰性的事物，……很享受下棋時的挑戰感覺；對圍棋有興趣是因為很喜愛下棋時豐富的變化。」 (DDSC-001)

「喜歡挑戰冒險。」 (BISC-001)

「一定要有想贏的企圖。」 (CISC-004)

「…不服輸，輸了會難過，但過一天就好。」 (DISC-014)

「自己是企圖心比較強，有時明明不是棋力比較強，但下棋時就會表現出比較強。」 (CISC-005)

「女生要成為職業一定要不服輸……。」 (BISC-014)

「……企圖心比較強、勝負心重，會去追求想要贏。」 (CISC-014)

「自覺比較孤僻跟人會自然保持距離，……大部份時間都喜歡自己一個人。」 (AISC-001)

「自己夠獨力可以忍受孤獨也可以享受孤獨。」 (AISC-005)

「……輸棋本身就是一個痛，如果常常陷在輸棋的痛苦就沒辦法下棋，下棋是很孤獨的工作，輸的時候沒人可以安慰，所以忍受孤獨是我很大的特質……。」 (AISC-014)

「……累積許多失敗的經驗、平常心理素質的養成，臺灣棋院成立第四年才考上，不是棋力不夠而是心態的調整。」 (AISE-023)

「……平復輸棋的情緒最重要，通常靠覆盤平復情緒，會想著盡力就好，輸棋的情緒不能影響太久，這樣情緒持續是沒幫助的。」 (AISC-015)

「以前每盤都想贏，不想輸給任何人，……現在就很輕鬆正常發揮，圍棋讓我學會遇到困難要想辦法解決，不會逃避問題。」 (BISC-015)

3. 維持熱情繼續努力

圍棋女職業棋士表現出來的圖像是寧為女棋士，並且對於單純安定的生活感到滿意，但是表現在自我效能上又時常感到自己有所不足，於是必須在內心不斷地反覆強化自我圖像來說服自己去面對負面評價，唯有透過與自己內心的對話調整心態，肯定自我的價

值與特殊性來建立自信心，方能以動靜皆宜的方式尋找異業結合，提高圍棋的普及率，以維持那股熱情繼續努力。

「如果可以選擇，當然也會選擇當女職業棋士，因為女職棋的副業多、機會多、附加價值高。」 (DFI-001)

「優勢就是我是女生，女生棋士很少.....。」 (DISC-005)

「.....對於女職棋來推廣圍棋是感覺會比較有效果，所以棋院之前就一直常常放我的照片.....。」 (CISC-010)

「升職棋之後會給予金錢上的協助，.....。」 (DISC-007)

「比賽加上教棋還可以，但不是很穩定。」 (AISC-008)

「之前教棋收入還不錯年薪有百萬，目前重心放在家庭，教棋、比賽大概月入兩萬。」 (BISC-008)

「目前生活很好，教棋收入以工時算還滿意，比賽也有收入，不用奉養父母沒有經濟壓力。」 (CISC-008)

「很喜歡目前的自己與現況。」 (DISC-002)

「很喜歡目前下棋單純的現況。」 (EISC-002)

「去年一整年都在輸，心態要調整，感覺努力不夠，一直輸信心更不足，所以要靠平常努力去累積。」 (AISE-022)

「現在輸贏看淡了，輸了只能再努力、越是瓶頸越要努力。」 (BISE-022)

「職棋的世界太狹窄，就連跟業餘互動都太少，最希望異業結合，.....跨界合作互相支持。」 (AISC-012)

「如果能像韓國一樣很多人會下棋，廣告效益就會高，...自己要先努力被看見，...找到有錢人對圍棋又有熱情的企業家。」 (DISC-012)

「大家要可以互相合作，資源有限要互相合作，賽制可以做變化，電視快棋賽大家都很喜欢，但也因預算不夠停了，MOD 也有辦一屆也停了。」 (AISC-017)

4. 毫不遜色的無形后冠

圍棋女職業棋士往往在進入專業領域之後面臨環境與現實的衝突，一方面是來自於經濟壓力另一方面是來自於家庭角色的責任，能否有穩定的收入與婚後家庭角色的責任，都成了女棋士在規劃未來生涯發展所必須去思考的重點，當然這些因素也迫使女棋士不斷地在授課教棋與自我磨棋的專業認同中擺盪；此時唯有再次的自我省思，審視棋士的價值，勉勵自己告訴自己，棋士只要能做出全方位的貢獻，即使位置不同亦能獲得高度的社會評價，唯有如此激勵自己方能持續努力號召更多人加入圍棋世界，讓心中這頂無形的后冠不遜色於其他棋士奪得比賽頭銜時的那頂皇冠。

「家人與外公把下棋看得比讀書的文憑還重要……。」 (BDSC-002)

「……爸爸希望我念書，光下棋不讀書還是會擔心，覺得職棋收入不是很穩定，所以我一直沒放棄學業。」 (CISC-007)

「如果職業棋士可以有穩定收入，就不用三心二意要去努力讀書，...因為沒有放棄學業所以爸媽都支持，但是如果放棄學業他們是不會同意的。」 (CISC-012)

「真正的棋士會讓人想要學習景仰，傳承「道」的精神，有藝術神聖的光環，...。」 (BISC-011)

「把棋下好可以變強。」 (EISC-011)

「普遍第一印象就是很厲害，評價基本上都是正面的，……聽起來是很響亮的名稱。」 (AISC-010)

「念書的好朋友都覺得我很強，……。」 (CISC-009)

「……感覺能當上職業棋士，很厲害很佩服。」 (DISC-009)

「……好友都覺得我能升上職棋蠻厲害的……。」 (EISC-009)

很聰明才能成為職業棋士，……職業棋士的地位蠻高，至少當職業這十年來待遇不錯，個人喜歡會繼續走下去。」 (DISC-010)

「十年前知道我是職業棋士的朋友，通常第一句話是頭腦很好智商很高。」 (BISC-009)

「現在幾乎都花在人妻的工作，……唯一的努力就是看先生的棋，……我也會很努力想辦法幫忙，在過程中我會得到學習。」 (BISE-020)

「棋力方面很少努力，推廣的事做很多。」 (DISE-020)

「……重點是圍棋的曝光率及圍棋推廣要加強。」 (DFI-002)

「職棋不該靠教棋為生，教棋跟比賽是衝突的，不是教學相長的行業。如果比賽夠多或有圍棋活動之類最好，不要教棋太多，教棋一多比賽成績就會下降。」 (AISC-008)

「……希望有更多人關心棋更多人會圍棋看得懂棋，如果電視能增加圍棋應該會更好，但是不知道怎麼做才會增加。」 (CISE-023)

「重心在推廣，……圍棋推廣事業比較活潑，教棋是可以養活自己，……學圍棋的人很多但繼續學的人少，圍棋要跳脫勝負世界，教學方法不以勝負為主，還有許多教育樂趣，……如棋藝增加、高 EQ。」 (DISE-023)

五、 本節小結

依據上述結果與分析顯示，圍棋女職業棋士自我概念三大向度：物質自我、社會自我、精神自我，與自我效能三大因素：面對問題的心理狀態，努力的程度，維持努力的時間，呈現交互影響密不可分的關係。因其對己身優勢及社會給予極高評價的自我概念具有清楚的認識與了解，進而呈現出一種能轉化負面評價為助力，能調適輸贏的情緒轉

化為，重視過程坦然接受結果，不斷與自己內心對話，相信自己是在多方面付出的棋才，相信自己能達成自定目標，是高自信心及高抗壓性的一群。

第四節 本章總結

綜合上述結果與分析得出，圍棋女職業棋士之自我概念包含三大向度：物質自我（寧為女棋士、動靜皆宜喜愛變化與挑戰、生活安定單純滿意度高、支撐棋士鍥而不捨的那座靠山），社會自我（是才藝也是專業、社會評價高的行業、棋士的價值、異業結合提高普及率），精神自我（企圖心強不服輸、既冷靜又熱情受得了孤獨與挫折、平常心下好棋、棋士的全方位貢獻），與自我效能所涵蓋的三大因素：面對問題的心理狀態（調適輸贏的情緒、轉化負面評價為助力），努力的程度（不同位置上的棋才、重視過程坦然接受結果），維持努力的時間（調整心態堅持下去、號召更多人加入圍棋世界），兩者間相輔相成互為影響密不可分。結果顯示圍棋女職業棋士對於自我概念有清楚的認識與瞭解，是高自信心及高抗壓性的一群。



第五章 結論與建議

本研究訪談臺灣五位圍棋女職業棋士，透過質化研究中的深度訪談方法來探究她們自我概念與自我效能的狀況，並採用質化分析法將受訪者的訪談逐字稿進行編碼加以分析。本章再根據研究結果與分析歸納出一統整性的描述，依序分三節來呈現說明，第一節研究結論，第二節研究建議，第三節研究者省思。

第一節 研究結論

一、 研究發現

(一) 社會評價高肯定自我價值

1. 圍棋女職業棋士對於目前的棋士身份傾向於喜愛並肯定自我，對於現況雖有不滿意之處，但是對於社會給予的高度評價感到欣慰，並願意從各個面向盡一己之力為圍棋界努力深耕貢獻所能。
2. 圍棋女職業棋士的自我效能常常依附在自我概念上，她們的精神支柱大至愛國情操、社會期待，小至親情、友情與愛情，因此構築了她們身為女棋士的價值，不在於她們奪得多少頭銜，而是她們為後人留下了甚麼典範。
3. 圍棋女職業棋士在臺灣屬於少數人從事的行業，社會普遍給予極高評價，認為她們是頭腦好智商高的一群，論氣質與外貌或是拼搏求勝與熱情推廣的精神，除了吸引眾人目光之外更讓人感到佩服，在社會上享有一定的尊榮地位。

(二) 心理素質與自我效能高的一群

1. 圍棋女職業棋士總體呈現性格堅毅、企圖心強，可以獨入棋局克服挫折與孤單感，她們透過一次又一次的覆盤，不斷地對自己的思路與情緒作批判與檢討，這樣的修正過程使之棋藝精進，在情緒的控管與心理素質方面的表現往往高於常人。
2. 圍棋女職業棋士的棋力常常被不公平的拿出來做比較，總體比賽成績看似不如男性的一群，她們的發展並沒有因為棋力因素而被制約，反倒是她們透過無數的棋局不斷地審視內心最深層的自我，強化自我的優勢找到屬於自己的定位，算是自我效能偏高的一群。

(三) 在競技明星與授業解惑的角色中擺盪

1. 臺灣圍棋女職業棋士在臺灣因為人數過於稀少，她們被迫同時從事競賽技藝的提升與授課教學傳承的兩大專業之中擺盪，加上臺灣社會升學至上的價值觀，讓圍棋常被視為一項才藝而不是專業，這些都將成為職業圍棋發展的致命傷。
2. 圍棋女職業棋士在男性居多的圍棋世界裡，擁有萬綠叢中一點紅的優勢，她們如能善用已身的優勢往往能在對局費獎金之外，接活動、代言、教棋，獲得額外收入，滿足自身經濟上的要求。
3. 圍棋女職業棋士在不同面向與位置持續努力，她們需要更多新血加入，需要建設性的批評，推展圍棋過程中號召並感動他人，使有錢的出錢有力的出力，一起為臺灣培養出更多世界棋王，展現臺灣的實力。

(四) 欲戴后冠必承其重

1. 圍棋女職業棋士在棋枰的征戰中，常常帶著傷獨自品嚐現實的殘酷與孤獨，唯一的解藥是調整心態享受過程、平常心對待勝負結果，認清自我定位，不畏棋界寒冬，持續燃燒心中熱火，相信冬天來了春天也不遠了。
2. 下圍棋可以培養別人搶不走的智慧，不必昂貴的工具與富麗堂皇的場所，即使一整天沉浸棋中花費不多所得卻是無限，其規則亦極具平等概念，不論富貴、貧賤人人都玩得起，是非常值得推廣的腦力運動，是故圍棋女職業棋士擔任推廣大使更形重要，她們每個人頭頂都有一頂毫不遜色的無形后冠。

二、 研究結論

(一) 圍棋女職業棋士自我概念清晰

圍棋女職業棋士自我概念三大向度，物質自我、社會自我、精神自我皆傾向於喜愛自己、能承受孤獨與挫折、企圖心強受到社會高評價，能調整心態享受過程以平常心對待勝負結果。

(二) 圍棋女職業棋士自我效能偏高

影響圍棋女職業棋士自我效能三大因素，面對問題的心理狀態，努力的程度，維持努力的時間，因其對己身優勢及社會給予極高評價的自我概念具有清楚的認識與了解，進而持續努力留下典範，是自我效能極高的展現。

(三) 圍棋女職業棋士之自我概念與自我效能之關係相輔相成

圍棋女職業棋士除了參與競賽之外，還肩負著推廣大使之責，為臺灣培養更多棋才而努力，其自我概念與自我效能兩者間相輔相成，是一個持續不斷互為循環的歷程，對圍棋女職業棋士的自我期許與生涯規劃影響甚鉅。

第二節 研究建議

人生有如下圍棋，每一手棋都要自我負責。沒有自我概念，就無法發揮自己的潛能，缺少自我效能，就走不出一盤好局。人生也是如此，態度積極，認知正確，必能走出一片自己的天空。本研究對於圍棋女職業棋士的建議如下：

一、 圍棋女職業棋士必須有三大認知

1. 自我的概念：常常審視自我，肯定自我價值，朝目標努力前進，對於肩上任務多重又艱難的拓荒者處境要有所體悟並樂在棋中。
2. 社會的期待：職業棋士所從事的行業非僅止於才藝，而是一項專業，應多方努力讓社會看到女職業棋士存在的價值。
3. 棋院的認同：圍棋女職業棋士應視棋院為經紀單位，行政事務委由棋院處理，棋院不僅是比賽的提供贊助者，也是棋士生涯規劃的最大支持者。

二、 圍棋女職業棋士需要有五大實踐

1. 有形的靠山會因為時空環境而更迭，棋士唯有在自我的內心建構一個信念、一座永恆的靠山，才能勇往的朝目標走下去。
2. 善用己身優勢全方位貢獻己力，為圍棋界開創更寬廣的格局。
3. 謙卑接近偉大，化批評為助力，調整心態號召更多人加入圍棋世界。
4. 人生無常是有常，棋局萬變是不變，重視過程坦然接受結果。
5. 終身志趣一生無悔，耐住孤獨追求巔峰，承受挫折永不放棄。

三、 對相關單位的建議

(一) 對教育機關的建議：

1. 從小學到大學普設圍棋專才培訓班暢通升學管道，保障女性名額。
2. 長期培養圍棋國家代表隊，給予實質獎勵規劃退休制度使棋士能無後顧之憂。

(二) 對民間圍棋單位的建議：

1. 增加以女性為主的圍棋比賽。
2. 成立圍棋專才經紀人制度，專門經營棋士成為智力運動的明星。
3. 多舉辦圍棋推廣活動邀請女職業棋士擔任推廣大使。

四、 對未來研究的建議：

國內針對自我概念與自我效能之研究頗多，唯獨針對圍棋女職業棋士之相關研究更是連一篇都沒有，本研究之後仍有許多相關於圍棋職業棋士的領域及問題可做研究。

1. 本研究僅探討圍棋女職業棋士，未廣泛針對所有男女職業棋士進行研究，建議後續研究者可擴大研究範圍至圍棋男職業棋士以探究其性別差異。
2. 本研究因研究母數僅八位無法進行量化研究，建議將全臺灣女子段位選手納入研究範圍，以量化輔以質性研究深入探究圍棋女職業棋士養成過程與形成因素，將有利於拓展圍棋女職業棋士之人數及其生涯規劃。
3. 訪談中僅針對五名圍棋女職業棋士及少數親友進行研究，並未訪談女棋士之同儕友人、師長及棋院之行政同仁，建議後續研究者可擴大研究範圍以獲得更多不同於圍棋女職業棋士之意見。
4. 本研究僅探討圍棋女職業棋士個人之自我概念與自我效能，建議後續研究者可分析圍棋職業棋士與經紀人之關係，是否對棋士之自我效能有重大之影響。

第三節 研究者省思

「富亦樂，貧亦樂，甜亦樂，苦亦樂，同苦共甘，安之樂之。」~編劇梅小青

研究者從構思本研究到完成本論文，期間歷經豐富的求知生涯，以及文思貧乏的枯槁期，研究中屢遇瓶頸，一旦有所領悟便如荒漠獲得甘泉，其中的富貧甜苦，研究者總以「安之樂之」來勉勵自己，本研究付梓之際，藉此小結回顧反思研究之路，研究者更確定本研究除了原本該有的效能之外，研究歷程中也不斷地檢討自身的自我概念與自我效能之關係並獲得成長與改變。

一、 回歸圍棋吸引人的本質

有些人會說，下圍棋頭腦會變好，不會得老年痴呆症之類的，韓國女職業棋士南治

亨接受研究者訪問當天一起喝了咖啡，她認為「圍棋的本質是圍棋本身非常有趣無可取代，只有自己親自去下才能體會圍棋的好玩之處，就像喝咖啡一樣，要自己喝了才知道味道如何。」此時心中著實想著，圍棋還真如咖啡，喝者品其味，旁者聞其香，能品味到多深、能有何收穫，就端看個人的機緣與造化了。

研究者從圍棋少女成了圍棋老師，並與孩子們結下圍棋之緣，心中常想是否有更多人可以透過圍棋的黑白世界找到彩色人生；研究者在陪女兒努力晉升職業棋士過程中雖遇挫折，但也獲得了許多寶貴的經驗與成長，並將此心路歷程結集出書。是故研究者選擇的論文題目也緊緊扣住圍棋與女性，希望本研究能喚起更多人重視圍棋並給予圍棋女職業棋士更多喝采。

二、 找到自我的王冠

欲戴王冠必承其重。每個人心中都有自己想要的那頂王冠，是關乎事業、地位、權力、財富、愛情、名譽，甚或是一種莫須有無形的意念呢？研究者母親原為童養媳，父母二十歲完婚從務農子弟轉入城鎮從商，白手起家堅苦卓絕拼出一番事業，研究者幼年過得算是富裕，然而好景不常，父親中年遭逢重大挫折，大半生所賺全數轉眼成為債務，此時正值青春期的研究者有幸接觸到圍棋，讓徬徨無助困頓的心，在需要時有一方棋枰可以躲藏。之後北上求學認識了同樣愛好圍棋的另一半，其外在表現冷漠內向，非熟識者難以感受其幽默勵志的一面；每當研究者愁眉不展時，他總能輕鬆搞笑充當出氣筒，還會不時說一些諸如「世上最美的風景不在路上，而是在家人的臉上。」這類鼓舞人的話，讓研究者困頓糾結之心得以紓解，有如戴了頂愛的后冠，臉上得以重現光彩。

在此研究者要再次鄭重宣揚圍棋的優點，希望社會大眾及業餘棋友們，不要只讚頌得了頭銜的女棋士，應該多給這些臺灣圍棋女職業棋士們深深的一鞠躬，因為他們的貢獻不是那頂戴在頭上有形的后冠，而是他們身為臺灣圍棋拓荒者的形象，一種鼓舞更多人投入圍棋世界的位階與使命，促進未來的臺灣能增添更多世界的王冠與后冠。

參考文獻

一、 中文文獻

- 于曉平 (2006)。高中數理資優女生性別角色、生涯自我效能與生涯發展之關聯及角色楷模課程實驗之影響研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學特殊教育學系，臺北市。
- 王亦清 (譯) (2004)。中的精神：圍棋之神吳清源自傳。臺北市：聯經出版社。(吳清源，2003)
- 王汝南 (2007)。韓國棋院：我們不會搶中國是公認的圍棋發源地 [電子版]。東方早報。取自 <http://sports.sohu.com/20070123/n247771963.shtml>。
- 王沂、紀烈維、李尚濱、趙培禹 (2007)。古代圍棋運動的歷史進程及其文化價值。體育科學研究，11 (2)，32-34。
- 王信凱 (2008)。從微光裡看見豔彩一位視覺障礙運動員的生命故事 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王健、唐永幹 (1999)。論圍棋的起源與發展。南京體育學院學報，13 (1)，72-75。
- 王鋒 (1999)。論圍棋的起源、演變與中國傳統文化的關係。西安體育學院學報，16 (2)，17-19。
- 田秀蘭 (2003)。社會認知生涯理論之興趣模式驗證研究。教育心理學報，34(2)，247-266。
- 江聲久、李金龍 (2006)。圍棋文化的素質教育價值芻議。體育文化導刊，8，67-69。
- 何雲波 (2001)。圍棋與中國文化。北京市：人民出版社。
- 何雲波 (2007)。圍棋與東方管理智慧。中國：書海天地。
- 吳言生 (2002)。禪宗哲學象徵。北京：中華書局。
- 吳恬妮 (1999)。探討國中生物科自我效能與學術地位之關係及其在組對討論中的效應 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳慧玲 (2004)。單親學生親子關係、自我概念與生活適應關係之研究 (未出版之碩士

- 論文)。屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 李建樹 (1999)。應昌期傳，153。新竹市：理藝出版。
- 李敬訓 (2012)。圍棋史話3：昭和棋聖吳清源。臺北市：鳴祝出版社。
- 李燕來 (2010)。論圍棋對智慧與人生觀的啟迪。中國教育學刊，1，32-34。
- 沈珮綺 (2009)。高中學生數學自我概念、數學自我效能與數學學業成就關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 周俊勳 (2015)。棋手無悔：犯錯是成功必須的布局。臺北市：時報出版。
- 林亨華 (2003)。國中教師自我概念，教學信念與教學效能之相關研究-以澎湖縣為例 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，台南市。
- 林幸台 (1983)。我國高中及大一學生職業決策行為之調適實驗與研究。輔導學報，6，24-91。
- 林欣靜 (2008)。黑白爭競臺灣棋士群像。臺灣光華智庫，2，30。
- 林英喆 (2008)。世界智力運動會，周俊勳、謝依旻混雙奪銀。民生報，2008年10月17日，7版。
- 林海峰 (2008)。日本圍棋需要努力振興女子圍棋要多辦比賽 [電子版]。中國體育報。取自 <http://www.paving-stone.info/man/sport/chess/2008-05-10/12782.html>。
- 林錦秀、溫崑明 (2004)。「高職生自我概念之研究」。士林高商學報，3，1-20。
- 邱卉綺 (2004)。高中生生涯決定困難、生涯自我效能與焦慮憂鬱情緒之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 邱勝濱 (2008)。質性研究方法在教育上的應用。網路社會學通訊，75，取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/75/75-09.htm>。
- 邱華慧、趙淑珍、陳淑卿 (2007)。身心障礙者手足之自我概念與生活適應研究。載於中華民國發展遲緩兒童早期療育協會舉辦之「第八屆早療論文發表大會」論文集，臺北市。
- 姜兆萍、俞國良 (2006)。高中生自我概念特點及與社會關係的相關研究。中國臨床心

- 理學雜誌，14 (5)，507-509。
- 段姪麗 (2014)。相貌吸引力對收入影響的文獻綜述。商業全球化，2，39-43。
- 胡幼慧 (1996)。多元方法：三角交叉檢視法。載於胡幼慧主編，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例，(頁 271-285)。臺北市：巨流圖書。
- 胡幼慧 (2008)。質性研究—理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流圖書。
- 胡幼慧、姚美華 (2010)。一些質性方法上的思考：信度效度？如何抽樣？如何蒐集資料、登陸與分析。載於胡幼慧 (主編)，質性研究：理論、方法與本土女性研究實例，(頁 117-132)。臺北市：巨流。
- 唐永幹、王正倫 (2004)。圍棋的起源與發展蠡測。山東體育學院學報，20 (65)，32-34。
- 孫蓉萍 (2010)。張栩：勝利是從 10% 開始累積。今周刊，702，64-68。
- 徐偉庭、周宏室、陳文長 (2010)。運動員與非運動員多元智慧與品格發展之比較。臺大體育學報，17，1-14。
- 徐偉庭、林信良 (2010)。多元智慧觀點論圍棋運動之肢體動覺智慧內涵。中華體育季刊，24 (1)，130-137。
- 徐新逸、黃麗鈴 (1999)。高中生學業成就自我效能與學業成就表現之探討：影響自我效能因素與成就表現相關研究。教育與心理研究，22，267-294。
- 祝銘利 (2012)。中國棋手實際收入低於日韓 到手獎金僅約三分之一 [電子版]。深圳商報。取自 <http://www.9star.com.tw/shownews.asp?id=4431>。
- 袁方、林萬億 (2002)。社會研究方法。臺北市：五南圖書出版有限公司。
- 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)，159-177。
- 張芬芬 (2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，35，87-120。
- 張春興 (1991)。現代心理學。臺北市：臺灣東華。
- 張春興 (1992)。張氏心理辭典。臺北市：臺灣東華。
- 張春興、林清山 (1982)。心理學。臺北市：三民。

- 張偉瑞 (2008)。中國圍棋思想之文化研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 張德明 (2003)。探析黑白世界的文化內蘊：讀圍棋與中國文化。體育文化導刊，5，74。
- 張鬱雯 (2008)。對比效應對學業自我概念之影響。教育心理學報，40 (1)，頁 23-38。
- 曹姮 (2011)。史上第一謝依旻獲名譽頭銜 [電子版]。中央通訊社。取自
<https://tw.news.yahoo.com/%E5%8F%B2%E4%B8%8A%E7%AC%AC-%E8%AC%9D%E4%BE%9D%E6%97%BB%E7%8D%B2%E5%90%8D%E8%AD%BD%E9%A0%AD%E9%8A%9C-133416853.html>
- 曹姮 (2012)。謝依旻寫紀錄 5 連霸女流名人 [電子版]。中央通訊社。取自
<http://www.cna.com.tw/news/FirstNews/201203140053-1.aspx>。
- 許有雲、趙必華 (2008)。中小學教師自我效能感對社會支持和生存質量的仲介作用評介。中國學校衛生，29(6)，541-534。
- 許振 (2014)。習近平：圍棋包含人生與世界戰略。韓國中央日報。取自
http://chinese.joins.com/big5/article.do?method=detail&art_id=121811
- 許淑卿 (2011)。母職經驗與學習：圍棋棋士的母親伴兒習藝歷程之探析 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 連聖怡 (2002)。不同世代男性消費者之自我概念對服裝流行敏感度之關係研究 (未出版之博士論文)。輔仁大學，臺北市。
- 郭為藩 (1996)。自我心理學。臺北市：師大書苑。
- 郭蓓蓉 (2007)。臺北市高中生生涯自我概念、生涯自我效能與生涯決定困難之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳宏 (2013)。中國圍棋 2013 大豐收 [電子版]。青年報。取自
http://www.why.com.cn/qnzhg/HTML/DefaultSite/sqw_ty/Info/Detail_63298.htm
- 陳佳伶 (譯) (2005)。有錢人想的和你不一樣。臺北市：大塊文化。(T. HarvEker, 2004)
- 陳明燦、哈爾濱工程大學研究生院 (2010)。從圍棋視角看專業學位研究生教育的科學發展。價值工程，19，178-179。

- 陳採雲 (2006) 。採雲の魔法圍棋。臺北市：旗林文化。
- 陳採雲 (2008) 。臺灣圍棋之道~翁明顯專訪。棋道圍棋，153，11-13。
- 陳採雲 (2010) 。臺灣棋院十週年慶--翁董事長專訪 [電子版] 。臺灣棋院新聞。取自
<http://www.taiwango.org.tw/shownews.asp?id=620>。
- 陳採雲 (2010) 。讓世界看見臺灣。碁報，1，1。
- 陳採雲、潘寧 (2007) 。圍棋小魔女。臺北市：旗林文化。
- 陳憲輝 (2009) 。職業棋士的定位。天地間。取自 <http://bbs.qimi.cn/viewthread.php?tid=8153&rpid=99217&ordertype=0&page=1#pid99217>。
- 陳錦堆 (2008) 。韓國明治大學圍棋學系鄭壽鉉教授專訪實錄。臺灣棋院新聞。取自
<http://www.taiwango.org.tw/shownews.asp?id=302>
- 彭宛宜 (2012) 。挑戰與掙脫-探索女性棒球運動選手的心路歷程 (未出版碩士論文) 。
國立新竹教育大，新竹。
- 彭茲萍、張高賓 (2010) 。高中職生家庭環境、生涯自我概念與生涯自我效能之研究。
家庭教育與諮商學刊，9，33-60。
- 黃天才 (2013) 。平常心：大棋士林海峰的圍棋人生。中國山西太原。書海出版社。
- 黃永和 (2012) 。國小學童作文自我效能量表之發展。高雄師大學報，32，1-24。
- 黃邱倫 (2014) 。18 座冠軍傲視日女棋壇 謝依旻亞洲第一女棋手。中時電子報。取自
<http://tw.sports.yahoo.com/article/aurl/d/a/140407/2/aswk.html>
- 黃思銘 (2014) 。以代理人理論分析臺灣網球運動員與經紀人之關係 (未出版之碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃惠惠 (1996) 。自我與人際溝通。臺北市：張老師文化。
- 黃菁菁 (2015) 。雙冠棋士謝依旻開心領棋聖證書。中時電子報。取自
<http://www.chinatimes.com/newspapers/20150325000833-260108>。
- 楊尚謀 (2013) 。行圍棋。海翁台語文學，128。
- 楊泰雄 (2008) 。圍棋的文化內涵。棋道圍棋，161，64-68。

- 楊淑萍 (1995a)。自我效能在認知技巧學習和生涯發展上的應用 (上)，*諮商與輔導*，*110*，20-25。
- 楊淑萍 (1995b)。自我效能在認知技巧學習和生涯發展上的應用 (下)，*諮商與輔導*，*111*，14-18。
- 葉基 (2014)。18 歲棋王王元均年收 369 萬 [電子報]。 *時報週刊*，1920。取自 <http://www.chinatimes.com/realtimenews/20141205003172-260405>。
- 葉基 (2014)。喪母後戰績不佳圍棋美女黑嘉嘉想退出棋壇賣蛋糕。 *中時電子報*。取自 <http://www.chinatimes.com/newspapers/20141225001141-260603>
- 維基百科 (2014)。圍棋。取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9B%B4%E6%A3%8B>。
- 趙之雲、許宛雲 (1989)。 *圍棋詞典*。上海市：上海辭書出版社。
- 劉黎兒 (2005)。棋王誕生，臺灣創造世界圍棋史奇蹟。 *自由時報*，ART 藝術文化版。
- 樓世芳 (2007)。孤獨的行者。 *搜狐體育*。取自 <http://sports.sohu.com/20070125/n247833536.shtml>。
- 潘台成 (2004)。 *黑白世界彩色人生*。臺北市：時報出版。
- 潘台成 (2014)。 *圍棋職業棋士專業認同之研究* (未出版之碩士論文)。淡江大學，臺北市。
- 鄧宏如 (2014)。 *自閉症兒童家庭休閒模式之研究* (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭蕙芬 (2009)。 *臺灣地區參與康樂輔導活動之國小教師人格特質與教學效能之相關研究* (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 盧俊宏 (1995)。 *運動心理學*。臺北市：師大書苑。
- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘 (2005)。 *健身運動心理學：理論與概念*。新北市：易利圖書。
- 盧俊宏、廖主民、季力康 (2007)。 *運動社會心理學*。臺北市：師大書苑。
- 盧欽銘 (1980)。國小及國中學生自我概念特質之分析， *中國測驗年刊*，27，3~44。

- 蕭蕭風 (2014) 。女子圍棋發展要考慮社會性各類競爭下任重道遠。 *搜狐體育*。取自 <http://sports.sohu.com/20140520/n399634651.shtml>。
- 賴佳菁 (2008) 。圍棋特殊才能優異學生發展狀況及影響因素之研究 (未出版之博士論文) 。國立彰化師範大學，彰化市。
- 賴佳菁、李國義 (2007) 。一個圍棋棋手棋藝發展的家庭支持歷程之探究。 *資優教育研究*，7 (1) ，49-70。
- 賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍、沈麗惠 (2000) 。 *心理衛生*。臺北市：揚智。
- 謝銳 (2009) 。張栩定情日本。 *體壇週報*。取自 <http://sports.titan24.com/qipai/09-02-13/176097.html>。
- 顏綵思、魏麗敏 (2005) ：臺灣中部地區國中小學生自我概念、父母管教方式對攻擊行為之影響之研究。 *臺中教育大學學報*，19 (2) ，23-48。
- 魏瑞謀 (2010) 。外籍配偶子女多元智能與自我概念關係之研究—以臺南縣國小高年級學生為例 (未出版之博士論文) 。國立臺南大學文化與自然資源學系，臺南市。
- 蘇玲慧 (2013) 。高中職生自我概念、同儕互動與學習自我效能關係之研究。 *慈濟大學教育研究學刊*，102(9) ，200-221。

二、 英文文獻

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006a). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T.

- Urduan (Eds.), *Adolescence and education*, Vol. 5: Self-efficacy beliefs of adolescents (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age.
- Bandura, A. (2006b). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urduan (Eds.), *Adolescence and education*, Vol. 5: Self-efficacy beliefs of adolescents (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age.
- Bandura, A. & Schunk, D. H. (1981). *Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Brophy, J. (1987). Socializing students' motivation to learn. *Advances in Motivation and Achievement: Enhancing Motivation*, 15, 181-210.
- Freeman, G. (2003). Effects of creative drama on self-concept, social skills, and problem behavior. *Journal of Educational Research*, 96 (3) , 131-139.
- Gianakos, I. (2001). Predictors of career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 9, 101-114.
- Hackett, G., & Betz., N. E. (1990). Effects of Verbal and Mathematics Task Performance on Task and Career Self-Efficacy and Interest. *Journal of Counseling Psychology*, 37(2), 169-177.
- Hargrove, B., Creagh, M., & Burgess, B. (2002). Family interaction patterns as predictors of vocational identity and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 61, 185-201.
- Kevin, M., & Mzobanzi, M. (2001a). Age and gender difference in the self-concept of South African students. *The Journal of Social Psychology*, 31, 47-96.
- Kevin, M., & Mzobanzi, M. (2001b). Family capital, goal orientations and South African adolescents' self-concept: A moderation-mediation model. *Educational Psychology*, 21(3), 333-350.

- Laura, N. (2007). Career search self-efficacy, family support, and career indecision with Italian youth. *Journal of Career Assessment*, 15(2), 181-193.
- Maibach. E., & Murphy, D. A. (1995). Self-efficacy in health promotion research and Practice : conceptualization and measurement. *Health Education Research*, 10(1), 7-50.
- Piers, E. V. (1984). Piers-Harris children's self-Concept scale: Reuised, manual. Los Angeles, CA: *Western Psychological Services*.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976) . Validation of construct and interpretations. *Review of educational research*, 46, 407-441.
- Urakami, M. (1996). Career exploration processes in women's junior college students - An examination of the relationships among career decision-making self-efficacy. Vocational exploration activity and self-concept crystallization. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 44(2), 195-203



附錄一 訪談題綱

一、引導性問題（研究者事先蒐集基本資料，供受訪者核對）

根據表列的簡歷、升段紀錄和頭銜，請問相符嗎？（訪談員讀出）

二、影響自我概念的三大向度

1. 物質自我（包括個人的身體、衣物、家庭、財物等外在事物。）

1-1、您覺得自己是一個什麼樣的人？您喜歡目前的自己及生活現況嗎？

1-2、您最感興趣的活動除了圍棋之外還有甚麼？

1-3、您覺得身為職業棋士必備哪些條件？您擁有哪些特質或優勢能力？

1-4、您與家庭成員的關係如何？他們對於您在職棋生涯中扮演怎樣的角
色？給予哪些協助？

1-5、您目前經濟收入來源主要來自哪方面？您對目前生活品質與經濟條件有什麼想法呢？您覺得您目前職業棋士的經濟收入條件如何？

2. 社會自我（包括友伴的認同、尊重、讚美及從中得到的榮譽感。）

2-1、您的好友對身為職業棋士的你有怎樣的看法與認知？

2-2、您覺得一般社會大眾對職業棋士的看法與評價如何？對您有何影響？

2-3、您自己覺得身為職業棋士的價值是什麼？

2-4、您覺得職業棋士現在最需要社會提供怎樣的支援與資源？您自己最需要的後盾是什麼？

2-5、請問您對感情生活與婚姻關係的看法？抑或您覺得職業棋士生涯對您的感情生活有何影響？

3. 精神自我（包括心理傾向、想像、感受與行動的意識，係個體內在的主觀部分。）

3-1、您覺得自己在圍棋方面有特別與生俱來的能力嗎？您能成為職業棋士，最主要的人格特質或學習因素有哪些？

3-2、您下圍棋的態度是什麼？覺得圍棋對您的生活、生命具有何種意義？用甚麼心情來面對比賽？對輸贏的想法？

3-3、對個人未來的職業生涯發展有何想法與規劃？

3-4、您未來對圍棋界希望施力於哪些方面？期望自己能有哪方面的貢獻？

三、影響自我效能的三大因素

1. 面對問題的心理狀態 (逃避或挑戰)

1-1、當您輸掉比賽時如何面對下一場比賽？

1-2、您曾經遭遇他人的貶抑或負面評價嗎？您如何調適？

2. 努力的程度 (努力多自我效率高)

2-1、您目前的生活、圍棋訓練及自我努力的狀態如何？

2-2、您認為自己的努力與表現是否成正比？

3. 維持努力的時間 (自我效率高有毅力付出努力)

3-1、當您遭遇低潮與瓶頸或是持續領先時，您如何調整自己的狀態繼續努力？

3-2、晉升為職業棋士之前，您做了哪些努力？您覺得您在職棋的努力狀態及想法為何？您主要是著重於哪方面的自我訓練或學習？



附錄二 訪談邀請函

職業棋士老師 鈞鑒：

研究者目前正在進行個人的碩士論文研究，研究題目是「圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之研究」，研究者本身是圍棋業餘四段，曾出版之著作如下，採雲の魔法圍棋、圍棋小魔女、圍棋補帖魔力久久 1~6 冊，並於 2008 年陸續訪問並發表四十多篇圍棋職業棋士專訪。

誠摯邀請您參與本研究之深度訪談，訪談時間預計 1~2 小時，次數 1~2 次。本研究預計達到以下成果：

- 一、發表「圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之研究」之碩士論文及學術期刊。
為詳實記錄訪談內容並進行資料的整理與分析，訪談過程中希望能全程錄音，您亦有權利隨時停止錄音的進行。訪談錄音的內容僅供研究資料分析用，全部保密，若未經您的許可，絕不開放給他人使用。在論文中如有出現您的姓名，一律以代號匿名處理。
- 二、發表女職業棋士專訪於圍棋相關雜誌及網站。（以真名發表，刊登前會寄文字稿給您審核徵詢您的同意與授權。）
- 三、將本次參與訪談之女職業棋士的內容集結出書。（以真名發表，出書前會徵詢您的同意與授權。）

本研究若能獲得您的協助將更能激發學術界對圍棋這項運動的深入了解與推廣。謹附上本研究之訪談大綱供您審閱，希望您能安排時程於今年接受專訪；有關本研究的任何問題，也歡迎您隨時提供意見與修正。您的參與將使本研究更顯價值，再次感謝！敬祝：

弈安！

國立臺灣師範大學管理學院

EMBA 碩士在職專班

指導教授 運動休閒管理學院 張少熙博士

研究生 陳採雲 敬上

聯絡電話：0920-324-669

E-mail：yunpanyun@gmail.com

民國 103 年 6 月 26 日

受訪者簽名：_____

日期：_____年_____月_____日

地點：_____

附錄三 深度訪談題綱專家效度意見表

圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之研究

<p>敬愛的學者專家，您們好：</p> <p>首先感謝您們撥冗審視此份訪談題綱，為本研究工具之編製提供專家意見。</p> <p>後學目前正在進行「圍棋女職業棋士自我概念與自我效能之研究」，本研究對象是邀請臺灣棋院所屬之圍棋女職業棋士，透過深度訪談研究方法，歸納出其自我概念與自我效能的內涵和形成過程，並分析影響其自我概念與自我效能的共通性原因以及具有研究價值的特殊原因。</p> <p>為求建立本研究訪談題綱之信效度，懇請您就訪談題綱中的內容，在理論上與實務面的相符情形進行評估，以提供本研究訪談題綱之改進參考。</p> <p>再次衷心感謝您的指教及協助！敬祝：</p> <p>教安！</p> <p style="text-align: right;">國立臺灣師範大學管理學院 EMBA 碩士在職專班 指導教授 張少熙博士 研究生 陳採雲 敬上 聯絡電話：0920-324-669 E-mail：yunpanyun@gmail.com</p>	
<h3 style="margin: 0;">訪談題綱</h3>	
<p>一、 引導性問題 (研究者事先蒐集基本資料，供受訪者核對)</p> <p>➤ 根據表列的簡歷、升段紀錄和頭銜，請問相符嗎?(訪談員讀出)</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>	
<p>二、 影響自我概念的三大向度</p>	
<p>1. 物質自我</p> <p>(包括個人的身體、衣物、家庭、財物等外在事物。)</p>	<p>1-1、您覺得自己是一個什麼樣的人？您喜歡目前的自己及生活現況嗎？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>1-2、您最感興趣的活動除了圍棋之外還有甚麼？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>1-3、您覺得身為職業棋士必備哪些條件？您擁有哪些特質或優勢能力？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>1-4、您與家庭成員的關係如何？他們對於您在職棋生涯中扮演怎樣的角 色？給予哪些協助？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>

	<p>1-5、您目前經濟收入來源主要來自哪方面？您對目前生活品質與經濟條件有什麼想法呢？您覺得您目前職業棋士的經濟收入條件如何？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
<p>2. 社會自我</p> <p>(包括友伴的認同、尊重、讚美及從中得到的榮譽感。)</p>	<p>2-1、您的好友對身為職業棋士的你有怎樣的看法與認知？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>2-2、您覺得一般社會大眾對職業棋士的看法與評價如何？對您有何影響？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>2-3、您自己覺得身為職業棋士的價值是什麼？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>2-4、您覺得職業棋士現在最需要社會提供怎樣的支援與資源？您自己最需要的後盾是什麼？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>2-5、請問您對感情生活與婚姻關係的看法？抑或您覺得職業棋士生涯對您的感情生活有何影響？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
<p>3. 精神自我</p> <p>(包括心理傾向、想像、感受與行動的意識，係個體內在的主觀部分。)</p>	<p>3-1、您覺得自己在圍棋方面有特別與生俱來的能力嗎？您能成為職業棋士，最主要的人格特質或學習因素有哪些？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>3-2、您下圍棋的態度是什麼？覺得圍棋對您的生活、生命具有何種意義？用甚麼心情來面對比賽？對輸贏的想法？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>3-3、對個人未來的職業生涯發展有何想法與規劃？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>3-4、您未來對圍棋界希望施力於哪些方面？期望自己能有哪些方面的貢獻？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
<p>三、 影響自我效能的三大因素</p>	
<p>1. 是否面對問題</p> <p>(逃避或挑戰)</p>	<p>1-1、當您輸掉比賽時如何面對下一場比賽？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p> <p>修正意見：</p>
	<p>1-2、您曾經遭遇他人的貶抑或負面評價嗎？您如何調適？</p> <p>專家意見：<input type="checkbox"/>合適 <input type="checkbox"/>不合適 <input type="checkbox"/>再修正</p>

	修正意見：
2. 努力的程度 (努力多自我效率高)	2-1、您目前的生活、圍棋訓練及自我努力的狀態如何？ 專家意見： <input type="checkbox"/> 合適 <input type="checkbox"/> 不合適 <input type="checkbox"/> 再修正 修正意見：
	2-2、您認為自己的努力與表現是否成正比？ 專家意見： <input type="checkbox"/> 合適 <input type="checkbox"/> 不合適 <input type="checkbox"/> 再修正 修正意見：
3. 維持努力的時間(自我效率高有毅力付出努力)	3-1、當您遭遇低潮與瓶頸時，您如何調整自己的狀態？ 專家意見： <input type="checkbox"/> 合適 <input type="checkbox"/> 不合適 <input type="checkbox"/> 再修正
	3-2、晉升為職業棋士之前，您做了哪些努力？您主要是著重於哪方面的自我訓練或學習？您覺得您在職棋的努力狀態及想法為何？ 專家意見： <input type="checkbox"/> 合適 <input type="checkbox"/> 不合適 <input type="checkbox"/> 再修正 修正意見：

其他應修正意見與建議事項

若有其他建議項目，懇請於下列建議欄內惠賜您寶貴的意見，感謝您的指教！

專家建議事項統整：

修正意見：

二 1-3、您覺得身為職業棋士必備哪些條件？您擁有前述哪些特質或優勢能力？

三 1-1、當您輸掉比賽時或當你得到勝利時如何調整心態面對下一場比賽？

三 3-1 當您遭遇低潮與瓶頸或是持續領先時，您如何調整自己的狀態繼續努力？

專家學者簽名：_____

日期：_____年_____月_____日

感謝您的修正與建議，致使本研究更臻完善，再次感謝您的協助！

專家學者名單

專家	職稱
張少熙	國立臺灣師範大學學務長
印永翔	國立臺灣師範大學國際事務處處長
楊泰雄	海峰棋院院長
秦世敏	棋道雜誌社長
賴佳菁	育達商業科技大學助理教授



附錄四 訪談逐字稿

訪談題綱	編碼	逐字稿內容
您覺得自己是一個什麼樣的人？	AISC-001	自覺比較孤僻跟人會自然保持距離，小時候比較調皮所以被抓去學棋，大部份時間都喜歡自己一個人。
	BISC-001	喜歡挑戰冒險。
	CISC-001	小時候文靜，有可能是因為家裡只有我一個小孩吧！現在比較活潑，應該是高中之後就轉變。
	DISC-001	我比較喜歡變化，下棋時大家都會下喜歡的布局，我會試著每盤都下不一樣的布局。
	EISC-001	自己是個固執的人，固執地去堅持做某件事情。
您喜歡目前的自己及生活現況嗎？	AISC-002	對目前生活感覺一般般，想改變但年紀大覺得不易改變，有想過可以找到白馬王子來親吻睡美人。
	BISC-002	現在生活很舒適安定，會覺得有點不足，想改變可是沒有像年輕時那麼有衝勁去改變。
	CISC-002	還可以。
	DISC-002	很喜歡目前的自己與現況。
	EISC-002	很喜歡目前下棋單純的現況。
您最感興趣的活動除了圍棋之外還有甚麼	AISC-003	喜歡動物大自然有養貓，喜歡拿相機在路上拍各種動物。
	BISC-003	最喜歡閱讀旅行，還有新的事物喜歡新鮮感，目前雖然也常出國可是都是自己已經熟悉的地方，沒有新鮮感覺得一層不變。
	CISC-003	喜歡聽音樂彈琴，打籃球看電影，覺得手做卡片蠻好玩，曾與朋友一起製作一些卡片去賣。
	DISC-003	大學時跑社團，喜歡辦活動主持活動，喜歡跟幼兒園的小孩玩，會覺得小孩很可愛很喜歡，喜歡旅行，每年出國一趟看書、看漫畫、打電動、看電視。
	EISC-003	聽音樂，抒情、搖滾，只要好聽的都喜歡。
您覺得身為職業棋士必備哪些條件？	AISC-004	要夠獨立能忍受孤獨。
	BISC-004	冷靜是最重要的，熱情也不可少。
	CISC-004	一定要有想贏的企圖。（想了一會兒回答）
	DISC-004	先能考上職業棋士，考上後很多人都去做別的事，自己也不算專心當職棋。至於必備哪些條件，喜歡下棋喜歡從事與棋有關的事。
	EISC-004	必備條件是堅持，還要有興趣，不能輕易認輸。
您擁有前述必備條件中哪些特質或優勢能力？	AISC-005	自己可以忍受孤獨也可以享受孤獨。
	BISC-005	個人特質就是好勝，會盡自己最大力量去達到想要的，蠻拼命的，譬如代表國家去比賽或是遇到當時比較討厭的對手時就會拼命想贏，但沒辦法每盤都這麼拼，感覺女生對弈時比較有情緒，男生就不同，他們遇到每個人都很想贏。
	CISC-005	自己是企圖心比較強，有時明明不是棋力比較強，但下棋時就會表現出比較強。

	DISC-005	個人喜歡下棋，但個人沒有勤於練習，因為有很多雜事要做，優勢就是我是女生，女生棋士很少，口才比較好，有在學校歷練，會嘗試不同，不會固著於現況。
	EISC-005	碰棋接觸棋的時間比較長，比較擅長殺。
您與家庭成員的關係如何？	AISC-006	與哥哥媽媽關係很平常。
	BISC-006	爸媽是溫和的，我輸棋時會給安慰，不像一些家長會給壓力，所以我跟家裡關係比較好，輸棋也敢回家，很高興家裡的相處模式。
	CISC-006	跟父母關係算蠻好的，目前每週有四天自己住在新竹租一間雅房，一個月三千元，有三天住龍潭陪媽媽。
	DISC-006	與家庭成員關係不錯。
	EISC-006	親子關係很好，有些事會看情形要不要告訴媽媽，戰績媽媽會自己看網路公告。
他們對於您在職棋生涯中扮演怎樣的角 色？給予哪些協助？	AISC-007	最近拿了女子名人會跟媽媽分享，報喜不報憂家人精神上支持即可。
	BISC-007	這也造成兩個現象，一、我比較願意下，二、我也比較不會那麼拼、沒那麼努力，感覺玩樂也很重要，
	CISC-007	父母對於我當職業棋士是支持的，但是下棋方面爸媽沒給我壓力，爸爸希望我念書，光下棋不讀書還是會擔心，覺得職棋收入不是很穩定，所以我一直沒放棄學業。
	DISC-007	我現在住臺北，升職棋之前家人比較多陪伴，那時帶我到處比賽對我很重要，升職棋之後會給予金錢上的協助，辦活動他們會給建議。
	EISC-007	自己很確定要當職棋，爸爸一開始不支持我每天碰棋，媽媽則一路支持到底，爸媽會因為我下棋意見不合，升上職棋後爸爸現在也支持了。
您目前經濟收入來源主要來自哪方面？您對目前生活品質與經濟條件有什麼想法呢？您覺得您目前職業棋士的經濟收入條件如何？	AISC-008	比賽加教棋，目前還可以但不是很穩定。職棋不該靠教棋為生，教棋跟比賽是衝突的不是教學相長的行業。如果比賽夠多或有圍棋活動之類最好不要教棋太多，教棋一多比賽成績就會下降。
	BISC-008	之前在台中教棋收入還不錯年薪有百萬，目前重心放在家庭主要是照顧同為棋士的先生，所以教棋比賽大概月入兩萬，以職業棋士的經濟條件這樣不太好，韓國日本女棋士收入就多很多，日本只要升上職業棋士除了比賽之外的業外收入也很多。
	CISC-008	目前生活品質很好，教棋收入以工時算還滿意，比賽也有收入，不用奉養父母沒有經濟壓力，但是希望未來可以多點收入讓爸媽放心，目前感情狀況是空窗，交朋友會考慮經濟面，在桃園教棋從週三到週六下午開始教到晚上每週上課四天，沈萬平老師對我蠻好的，小朋友都是沈老師招生的，覺得畫招生海報應該蠻有趣的，比賽與教棋時間會衝突覺得卡卡的，雖然教棋可以請假但是覺得新竹找代課不容易所以不想請假，但是比女子名人賽我就都有請假。
	DISC-008	代課比賽目前經濟還沒辦法自立自主還需要努力因為還在念書畢業之後可以多存點錢多教點棋就容易達成主要經濟來源不是靠比賽會希望有一個圍棋推廣事業不只是教棋很多結合在一起師資培育幼兒圍棋教材咖啡廳與下棋結合
	EISC-008	目前就是靠比賽才有收入都由媽媽幫忙管理會不會教棋等長大以後再說很多事目前都沒想太多只覺得有教棋有比賽應該收入還可以
您的好友	AISC-009	認識久一點的好朋友就會發現，覺得我神經比較大條，為什麼可以

對身為職業棋士的你有怎樣的看法與認知？		當上職業棋士。
	BISC-009	在日本念高中的一位好友嫁到臺灣來一直有聯絡，像他知道我的行業就認為是一位運動選手與一般的職業沒兩樣，朋友在面前也不會表現正面或負面，十年前知道我是職業棋士的朋友，通常第一句話是頭腦很好智商很高。
	KPI-001	有些人會說，下圍棋頭腦會變好，不會得老年痴呆症之類的，個人覺得這不是本質，本質是圍棋本身非常有趣無可取代，只有自己親自去下才能體會圍棋的好玩之處，就像喝咖啡一樣，要自己喝了才知道味道如何。
	CISC-009	念書的好朋友都覺得我很強，同為職業棋士的好友就覺得我棋下得還好。我大學念清華有許多下棋的朋友都念清華，最近還辦了一場清華網路圍棋擂台賽，我覺得很好玩。
	DISC-009	平常做事還蠻笨，生活上容易忘東忘西粗線條看不出來感覺能當上職業棋士，很厲害很佩服。
	EISC-009	即使不會下棋的朋友也知道圍棋是甚麼，好友都覺得我能升上職棋蠻厲害的，替我開心。
您覺得一般社會大眾對職業棋士的看法與評價如何？對您有何影響？	AISC-010	普遍第一印象就是很厲害，評價基本上都是正面的，會在意他人的看法與評價，但大部分人搞不清楚，只覺得職棋聽起來是很響亮的名稱，圍棋對他們距離很遠，對棋士感覺就像非棋界人認知棋士是透過棋靈王。
	BISC-010	十年前大眾都不知道圍棋是甚麼時會有種受傷的感覺，現在大家都知道圍棋是甚麼就覺得比較好，社會觀感對我是有影響的我比較在乎他人眼光，所以也會比較努力，例如比亞運有很多人加油就會有拼的精神。
	CISC-010	思考了一下回答，大部分的人都不了解，只覺得職業棋士很厲害，給予正面評價比較多，會下棋的人就會有些人對職業棋士有負面的評價，覺得中韓棋手比較厲害，認為我們臺灣職業棋士不夠強，不夠努力不夠重視推廣。有一部份的人覺得我們應該下棋時要穿正式要把職業棋士包裝成明星，穿的隨便也會被罵，另外有一部份人就認為好好下棋就可以了，對於女職棋來推廣圍棋是感覺會比較有效果，所以棋院之前就一直常常放我的照片，也覺得不太平衡。
	DISC-010	很聰明才能成為職業棋士，大家都不知道這行業是做什麼，是不是靠比賽就可以過活，職業棋士的地位蠻高，至少當職業這十年來待遇不錯，個人喜歡會繼續走下去。
	EISC-010	覺得職棋就是一種工作，一種比較特別的工作，社會地位算高，還可以。
您自己覺得身為職業棋士的價值是什麼？	AISC-011	可以提供給別人正面的力量，下棋有兩個最重要的最常講的兩個信念：1. Nothing is impossible甚麼都有可能。2. 堅持到底。
	BISC-011	這個問題也提醒了我好好思考，究竟我們存在的價值是甚麼？在小林光一趙治勳林海峰的年代，人們看待棋士的標準是聖人風範的行為，而不僅僅只是輸贏而已。感覺真正的棋士會讓人想要學習景仰，傳襲了「道」的精神，現在我看到的棋士，離開了這個精神只追求勝負，以前有藝術神聖的光環，目前只是勝負的競技，感覺只限於娛樂大眾，畢竟圍棋是小眾，很難像籃球棒球可以在視覺上來娛樂

		大眾，自己比較希望圍棋是藝術而不是純粹的競技，所以最近也很困惑，棋士存在的價值究竟是甚麼？以前那個年代，我會對棋士有強烈的崇拜感，這一代新的棋手很難讓我有景仰的心情，他們跟一般人太接近了，不像之前是大師有接近聖人的感覺，現在的棋手少了些甚麼，感覺是棋匠。
	CISC-011	感覺自己棋力不夠強，所以當推廣大使是可以的，若要當比賽型就覺得自己不夠用功。之前同意書事件，我當時覺得周俊勳老師說的有道理，所以就沒簽，沒簽對我影響還好，倒是周俊勳老師影響比較大。
	DISC-011	做推廣的工作，加上個人的優勢，做這些事還蠻得心應手，辦活動主持電視快棋賽也蠻上手的。
	EISC-011	把棋下好可以變強對自己比較有信心。
您覺得職業棋士現在最需要社會提供怎樣的的支持與資源？您自己最需要的後盾是什麼？	AISC-012	職棋的世界太狹窄，就連跟業餘互動都太少，最希望異業結合，比如跟動物有關的，如保護動物環保之類，互相激盪如畫家馬來貘，捷運站有他的作品，需要有好點子支持，每個圈子都有自己的困境，所以跨界合作互相支持。
	BISC-012	目前社會功利化，善良純樸的風氣比較看不到。以前是在乎內容看頭銜，獎金不會這麼明顯被討論，是隱藏的，感覺榮耀勝過獎金；現在是看獎金排名，以個人為主，以前是國家比個人重要，為國而戰會更拼。
	KPI-002	韓國女棋士常常會被拿來與男棋士比較，被批評棋力不如男棋士。這或許受到南韓男尊女卑的社會文化影響，導致女棋士地位不如男棋士，但奇怪的是，韓國其它運動競技的報導不會把男女運動員放在一起比較，唯獨下棋，男女棋士會被放在一起比較。
	CISC-012	如果職業棋士可以有穩定收入，就不用三心二意要去努力讀書。之前比賽都是臺灣棋院舉辦，現在多了海峰棋院挹注資金，比賽有變多，例如棋王盃、海峰盃，還有磨練賽每季也有八盤，如果比賽可以更多就更好。覺得家人是最重要的後盾，因為沒有放棄學業所以爸媽都支持，但是如果放棄學業他們是不會同意的，記憶中輸棋從來沒有被家人罵過。
	DISC-012	經濟還不成問題，如果能像韓國一樣很多人會下棋，廣告效益就會高，很多人辦比賽都會放在業餘，職業比較沒有被關注，職棋不是弱，是自己要先努力被看見，現在很難找到有錢人對圍棋又有熱情的企業家。
	EISC-012	目前得到棋院的支持與資源是夠的，後盾是指導我的老師，覺得自己的棋臭，但老師都不會直接開罵，會用其它方式溫和的讓我知道。
請問您對感情生活與婚姻關係的看法？抑或您覺得職業棋士生涯對您的	AISC-013	會需要感情的支持，但也要有空間也要有自由，如果結婚可能會有許多不能做，正常來說結婚對下棋有幫助，因為感情穩定無後顧之憂，有無結婚沒差，重點是感情穩定對下棋會有幫助。
	BISC-013	女職業棋手通常結婚後棋就不大行了，跟女性天生有照顧者天性有關，日本韓國都是男生婚後就把雜事交給太太辦理，我跟先生同樣是棋手，感情比較豐富有話題，又因為先生棋比較厲害令我更崇拜他，不會有爭執，目前很高興成為人妻，終於可以逃脫勝負世界。
	CISC-013	感情穩定心情比較好，對下棋成績也會比較好，分手時那陣子就下

感情生活有何影響？		得特別差，不過影響時間很短暫。
	DISC-013	目前感情穩定對比賽的穩定有幫助，任何事都會影響心情，心情會影響比賽，心情狀態會影響比賽結果，去比賽抱著盡量去贏。
	EISC-013	沒想過這些。
您覺得自己在圍棋方面有特別與生俱來的能力嗎？您能成為職業棋士，最主要的人格特質或學習因素有哪些？	AISC-014	對於痛的感覺比較淡，輸棋本身就是一個痛，如果常常陷在輸棋的痛苦就沒辦法下棋，下棋是很孤獨的工作，輸的時候沒人可以安慰，所以忍受孤獨是我很大的特質，輸棋會想躲起來。
	BISC-014	女生不容易成為職棋的原因是，遇到挫折很容易放棄，在某些地方都有自己的執著點，內心不夠堅強是無法面對挫折的，覺得自己與生俱來打不死蟑螂的個性，不會因為跟某人下棋被殺了十盤就怕了，忘心強吧！下第十一盤時仍然不會怕。女生要成為職業一定要不服輸，要喜歡棋，個人沒有很喜歡也不覺得很好玩，可能只有某段時間喜歡。
	CISC-014	我喜歡思考、企圖心比較強、勝負心重，會去追求想要贏。
	DISC-014	覺得自己在圍棋這件事有天分，不服輸，輸了會難過，但過一天就好，小時候的同儕都升職棋，曾經到過大陸成都學棋，爸爸支持來臺北，既然來了就好好學。
	EISC-014	堅持的固執。
您下圍棋的態度是什麼？覺得圍棋對您的生活、生命具有何種意義？用甚麼心情來面對比賽？對輸贏的想法？	AISC-015	好難回答，很像吃飯呼吸一樣的東西，下每盤棋都希望能下出一盤好棋，已經很久沒有下出一盤令自己滿意的棋，平復輸棋的情緒最重要，通常靠覆盤平復情緒，會想著盡力就好，輸棋的情緒不能影響太久，2013年才贏4~5盤，那陣子怎麼下都輸，這樣情緒持續是沒幫助的。
	BISC-015	以前比較想贏，每盤都想贏，不想輸給任何人，那時內容比較好，比較努力，比賽會一直拉肚子緊張，現在就很輕鬆正常發揮，圍棋讓我學會遇到困難要想辦法解決，不會逃避問題，現在面對比賽時偶而會有很想贏的棋，但不會每一場，不然身體會吃不消，會挑比賽認真下。
	CISC-015	我的下棋態度會想把每步棋下好。下棋對我的生活生命的意義重大多了，許多機會包括交朋友出國比賽面對挫折等。對於輸贏，輸了當下會難過，但基本上一天就恢復了，只有輸了不該輸的棋會特別難過，就像全運會代表桃園女團那次，比賽輸給了蘇聖芳，因此不能得到銀牌，又對到業餘的棋手輸了，失去了銅牌，感覺很對不起隊友所以哭了。贏了很強的對手的話會高興很久，但當下不能在對手面前表現高興的樣子，如果隔天馬上又有比賽，基本上吃過東西以後就不會受影響了。
	DISC-015	每盤棋希望把它下好，不能想輸贏，覺得快贏，不能想，不然就會出錯，心態很重要 一定要贏的心態沒有很強，圍棋是我生命中的專長與優勢，如何做好往未來藍圖走。
	EISC-015	認真下好每盤棋，輸會比較難過會檢討完就心情比較好，贏也會檢討看哪裡還有不足。
對個人未來的職業生涯發展	AISC-016	跟現在一樣比賽、教棋。
	BISC-016	覺得自己不是比賽型選手，曾經有過很好的成績，但自己比較喜歡成為圍棋圈的管理者，諸如翻譯或記者之類，所以才會去念中文系，

有何想法與規劃?		自己興趣是文學，對圍棋還好。
	KPI-003	在韓國無論從事何種行業對女性都是比較有利的，儘管女棋士棋力常常被批評不如男棋士，但是圍棋系畢業的女學生是比較受歡迎的，在班上成績也比較好，常常會被聘請去從事教學或圍棋相關活動。
	CISC-016	教棋的比重會放比較多，先把棋教好，教小朋友時不只是教棋也要會管秩序。
	DISC-016	成為職業棋士的身份，多認識一些人幫助我去完成要做的事。
	EISC-016	想要當比賽型選手，越來越厲害，近期目標就是要多贏一些男棋士。
	DFI-001	對於女職棋的感想是，如果可以選擇，當然也會選擇當女職業棋士因為機會多附加價值高，女職棋的副業多，但女生的比賽太少競爭太少不容易進步，在臺灣女職棋之間就算不認真也還可以贏棋。
您未來對圍棋界希望施力於哪些方面？期望自己能有的貢獻？	AISC-017	大家要可以互相合作，資源有限要互相合作，賽制可以做變化，電視快棋賽大家都很喜歡，但也因預算不夠停了，MOD也有辦一屆也停了，對成人圍棋這塊很有興趣，希望能有貢獻。小孩與成人想學好的求知欲不一樣。
	BISC-017	棋界目前很缺翻譯記者，中日韓都有很優秀的圍棋記者，臺灣感覺沒有培養這樣的人才，之前寫自由時報專欄有交稿的催力，目前沒有特別推動力，覺得棋院應該要有人推動讓網站的內容豐富，這是很重要的與棋迷溝通的橋樑
	KPI-004	中、日、台與韓國一樣，都有一個問題是，職業與業餘應該要有共同體的感覺，保持和諧關係，要有服務棋迷粉絲的精神。職業棋士把自己當成王，只想當王享受好待遇，有點離棋迷越來越遠的感覺。
	CISC-017	未來會施力於推廣，與蕭愛霖一起辦一些活動，讓更多人關心棋界關心圍棋。
	DISC-017	自己是念幼教專業，非常多的外派老師希望能改變現況，真正讓學棋的孩子受益，對幼兒圍棋這塊有貢獻，希望放在幼兒圍棋師資培訓、幼兒發展課程設計、建構主義教學。棋力如果只教幼兒園，不會圍棋的老師經過培訓也能教幼兒園。
	EISC-017	讓更多人認識圍棋，職業有辦活動的話就會去幫忙。
當您輸掉比賽或贏得勝利得到頭銜時您如何調整心態面對下一場比賽？	AISE-018	輸棋覆盤檢討是最好的方法，有問題很喜歡在line上問職棋，我們也會用line互考題目，這寫題目有比賽或上課教學或網路看到的，選拔賽會上下午各一盤，習慣這樣的步調就不用調適，但是混雙訓練一天下2~3盤就很累。
	BISE-018	一年比賽大約20~30盤，有時賽局會很密集，調適心情是棋手必備能力，上午的棋輸了，下午的棋也不會受影響，不會一直想著上一盤棋，重點是眼前這一盤。
	CISE-018	輸棋時去吃東西是好方法，尤其吃火鍋的感覺很溫暖。
	DISE-018	重要棋輸掉會想靜一靜，現在會一直騎車買東西，贏的時候就很開心有下一盤可以下。
	EISE-018	覆完盤心情就會回復，比較不會受到影響。
您曾經遭遇他人的貶抑或負	AISE-019	剛升職業就一直輸，被說一直輸是不是要考慮做別的事，對痛苦的感受很容易就變淡。
	BISE-019	以前會生氣，現在不會，(詩淵老師)先生說：路邊的狗如果吠，你不

面評價嗎？您如何調適？		會一直跟牠吠，所以遇到貶抑或負面評價時根本不用跟他一般見識。
	KPI-005	韓國女職業棋士與中、日女職業棋士最大的差異是，韓國女棋士所受的重視，明顯不如中、日女棋士，第一、從比賽份量上來看，韓國女棋士的比賽活動明顯不如中、日兩國來得多。第二、中、日男女棋士受尊敬的程度差異不大，但韓國女棋士常常會被拿來與男棋士比較，被批評棋力不如男棋士。
	CISE-019	目前為止沒有遭受到針對自己的負面批評所以也就沒有調適的問題，對於像路人甲或乙的批評通常都不會回應，但是對於有些人用詞會惹到你的人，或是他們批評某位棋士與我認為的事實不符時我就會反駁。
	DISE-019	通常都是熟識圍棋的人才會批評內容，說甚麼已經下到職業棋還下這麼臭。
您目前的生活、圍棋訓練及自我努力的狀態如何？	EISE-019	被說棋不夠強，會想再努力，心情雖然有點沮喪但會告訴自己想開一點，不會因此影響要努力的決心。
	AISE-020	打譜下網棋(棋城給了每位職棋VIP)
	BISE-020	現在幾乎都花在人妻的工作，看棋很容易，目前唯一的努力就是看詩淵老師的棋，一年大概有百盤，詩淵老師比賽玩不論輸棋或得意的棋都會請我欣賞我也會很努力想幫忙想辦法，在過程中我會得到學習。
	CISE-020	會打譜、上網下棋，目前每天大約花2小時，海峰每週五早上9點開始有研究會我通常不會去
	DISE-020	棋力方面很少努力，推廣的事做很多。
您認為自己的努力與表現是否成正比？	EISE-020	棋院練回家也練，在家除了下棋就看喜歡的電視節目，棋院有老師訓練幫我看棋，下網棋有問題會請教老師，周老師也義務指導。
	AISE-021	很難說，年紀越大越事倍功半，所以教小孩都會很希望他們不要浪費太多時間，可以珍惜每分每秒。
	BISE-021	通常現在的努力要一陣子才會有效果，職棋的努力有個很重要的現象，就是持久努力才會看到效果，不是速成，不能看短期，是要累積的，例如努力半年到三年，有人會懷疑努力沒效果，其實長久下來是會成正比的，不光是圍棋才這樣的。
	CISE-021	自認努力不夠，感覺偶而表現比預期好，少部分時間表現比預期差，如全運會。
	DISE-021	棋力與成果成正比，推廣也是成正比。
當您遭遇低潮與瓶頸或是持續領先時，您如何調整自己的狀態繼續努力？	EISE-021	最近成績不好，應該是努力還不夠。
	AISE-022	去年一整年都在輸，心態要調整，感覺努力不夠，一直輸信心更不足所以要靠平常努力去累積。
	BISE-022	現在輸贏看淡了，輸了只能再努力。會鼓勵先生(詩淵老師)越是瓶頸越要努力。
	CISE-022	感覺自己沒甚麼瓶頸，高中以後比賽就很少了，大部分時間都在念書，直到研究所畢業以後才放多點時間在棋方面。
	DISE-022	實在輸太多。
晉升為職	EISE-022	心情不好時就聽音樂紓壓，如果輸給不該輸的人會比較難過一點，也就是對方很久沒練棋了，我就覺得我不該輸。
AISE-023	跟大家一樣正常打譜做題目之類，太久不記得了，除了棋上面的努	

業棋士之前，您做了哪些努力？您覺得您在職棋的努力狀態及想法為何？您主要是著重於哪方面的自我訓練或學習？		力平常經驗累積心理素質的養成，不是棋(力)不夠而是心態的調整，2000年臺灣棋院成立2003年才考上，累積許多失敗的經驗。
	BISE-023	在韓國學棋時一天12小時下棋，那時沒有退路所以是抱著這樣的決心，是最辛苦但不痛苦，升上職棋就開始放鬆了。
	CISE-023	感覺自己以前還蠻用功的。目前會著重在打目前比賽的譜看棋賽網路直播。最後希望有更多人關心棋更多人會圍棋看得懂棋，如果電視能增加圍棋應該會更好，但是不知道怎麼做才會增加。
	DISE-023	重心在推廣，喜歡參加比賽，有讀書是關鍵，因為家庭不允許不念書只下棋，所以18歲以下努力訓練棋力。圍棋推廣事業比較活潑，教棋是可以養活自己，但透過教棋想賺大錢是不可能的，學圍棋的人很多但繼續學的人少，圍棋要跳脫勝負世界，教學方法不以勝負為主，還有許多教育樂趣，家長要看的是具體的，如棋藝增加、高EQ。
	EISE-023	考職棋的當時心理狀態比較重要，會緊張但要把心態放鬆，不覺得自己比較聰明，給後進者的話是：加油！
	CO-001	訪談時黨黨帶了許多2000年到2001年手記的譜上面還寄了密密麻麻的心得。
	DFI-002	同為職業棋士的男友以職棋身份發表看法：有錢人的小孩對圍棋的熱忱比較少，重點是圍棋的曝光率及圍棋推廣要加強。
文件資料	編碼	內容
	BDSC-001	升上職棋之後，真的越來越喜歡圍棋了，非常感謝家人對我圍棋的堅持，讓自己有機會享受圍棋之妙。
	BDSC-002	家人與外公把下棋看得比讀書的文憑還重要，舅舅王立誠是外公的驕傲，我與弟弟升上職棋，外公很高興的給賞，遇到我們出國比賽也時常贊助旅費，就像韓國LG杯預選，機票也是外公付的，反倒是弟弟考上研究所，外公卻不太在意。
	DDSC-001	D棋士開朗自信地說：「喜歡富有挑戰性的事物，很喜歡做物理及數學的題目，而且很享受下棋時的挑戰感覺；對圍棋有興趣是因為很喜愛下棋時豐富的變化。」
	DDSC-002	「爸爸常常不辭辛勞的，帶我到各處去比賽，媽媽偶而也會陪著去。」