

成果報告

通

識

涵

養



佛光大學「通識涵養」認證

博雅涵養

書院涵養

活動名稱：

追尋心夢想—危機轉機契機_透過運動提升自我

活動日期：113年 10月 30日13:00-15:00

活動地點：雲慧樓102教室/線上 Teams(遇颱風)

參加人數：72人

主辦單位：佛光大學澄正書院、佛光大學心理學系、佛光
大學心理學系系學會

E - MAIL : mengg0209@gmail.com

中華民國 113 年 11 月 13 日

佛光大學通識涵養認證—113學年度1學期

博雅涵養

書院涵養

活動名稱	追尋心夢想—危機轉機契機_透過運動提升自我		
演講者	■ 姓名	陳泰廷	
	■ 單位	佛光大學	
	■ 聯絡電話	0980-008756	手機號碼 0980-008756
	■ 電子郵件	tim.peakperformance@gmail.com	
活動相關網站網址	https://www.instagram.com/p/DBQSWMASoQS/?igsh=MXZtNGV1N2hwbjF1cg==		

活動概述

活動內容：

活動背景與目的

本次活動以「透過運動提升自我」為主題，邀請運動心理諮詢師陳泰廷博士主講，旨在幫助參與者透過運動發掘危機中的轉機和契機，學會應對壓力、增強心理韌性，並進一步提升自我。

活動目標

- 了解危機、轉機和契機的意涵：讓參與者意識到生活中的危機同時也蘊藏著成長的機會。
- 學習運動在自我提升中的作用：透過運動促進身心健康，幫助參與者增強心理韌性、提升應對壓力的能力。
- 掌握運動心理諮詢的基本技巧：陳泰廷博士分享如何在運動中有效紓壓和增強自信心，實踐自我管理。

活動內容概述

本次活動於113.10.30成功舉辦，活動內容涵蓋以下幾個部分：

1. 講師簡介：由運動心理學專家陳泰廷博士進行主講，介紹其豐富的運動心理諮詢經驗，包括巴黎奧運、杭州亞運等多項大型賽事選手的心理輔導。
2. 運動心理學概念：介紹運動心理學的基本概念，包括運動對心理健康、情緒管理和表現提升的影響。
3. 危機與契機的轉化：探討面對壓力和挫折的積極應對方式，尤其是如何透過運動來分散注意力、重整心態、加強社會支持，達到自我復原。
4. 運動心理諮詢技巧：分享如何在日常生活中應用運動心理學的技巧來提升心理健康，達到穩定表現的目的。

活動成果

參與人數：本次活動吸引了約70多名學生和教職員參加，大家對運動心理學的興趣濃厚。

成效回饋：活動後的問卷顯示，90%的參與者認為活動內容能幫助他們在面對生活壓力時有更多正向應對方法，80%的人表示會在日常生活中應用所學的運動心理技巧。

互動反應：現場氣氛熱烈，參與者積極向講師提問，尤其關注如何將運動融入日常生活以減輕壓力和增強自信心。

本次活動透過陳泰廷博士的專業分享，使我深刻認識到運動不僅僅是體能訓練，更是心靈強化的重要方式。尤其是在危機四伏的現代生活中，運動能夠帶來積極的心理效益，成為我們轉化壓力、實現自我提升的契機。希望未來能將活動中的所學付諸實踐，並持續運用運動來提升自我。

通識涵養認證活動

博雅涵養 書院涵養

學生反饋與心得報告節錄：

1. 在這次講座中，我學到了如何透過運動來提升自我，並找到自己的心理動力來源。從「人生意義」「挑戰和競爭」「長期計劃」等方面，去探索如何讓自己和他人都能從中受益。我也了解了設定任務的必要性，包括「解決問題的能力」「心理韌性」和「達到最大利益」的目標。這些內容讓我深刻體會到，透過運動和目標設定可以激發自我成長，同時也能將危機化為契機，實現更高的自我價值。
2. 這次講座讓我深刻認識到，運動不僅是身體的鍛鍊，也是心靈的強化。我計劃在接下來的生活中，將運動融入日常習慣中，並嘗試實踐講師分享的「自我教練」技巧，來提升自我管理的能力。尤其是當壓力和挑戰不可避免時，學會用運動和心理調適技巧來應對，將使我更有信心面對未來的種種挑戰。
3. 對新領域運動心理學對少增加了一些了解，讓我清楚知道原來運動心理學是這種方式運作的，同時也了解到主要是對教練，而不是對運動員，雖然對運動員也有只是方式不適長久陪伴，而是迅速找出問題。
4. 我覺得在這場講座中可以知道換位思考很重要，雖然情緒在很激動時，有時候會因此傷害到對方但自己是不知道的狀況下，就會讓對方受到了打擊也可能導致狀態不佳，但如果換位思考給予鼓勵或技巧或許會重新帶給對方力量。
5. 在參與這次的「危機、轉機、契機——透過運動提升自我」講座後，我深感運動心理學不僅僅是針對運動員的專業領域，更是一門與我們每個人生活息息相關的實用知識。講師陳泰廷博士透過深入淺出的分享，讓我理解到運動可以成為自我提升的重要工具，幫助我們在面臨壓力或困難時，找到一條積極的應對之路。
6. 陳博士以他在奧運和亞運選手心理輔導的經驗，深入闡述了「危機」的應對策略，並指出每一次的挑戰中，往往潛藏著轉機和契機。我開始反思自己的生活，理解到一些過去困擾自己的問題，其實也可以轉化為自我提升的機會。這次講座不僅讓我重塑了對「挫折」的看法，還讓我學會如何將壓力變成激勵自己的動力。
7. 因為之前高中是打棒球的，由於當時是身為球隊中的學長的位置，且教練給的壓力很大，當時壓力大到怎麼練怎麼失誤，崩潰的坐在地上哭，且之後的比賽發揮也不盡人意，所以心中一直有芥蒂，但在這次的活動中，聽到了一些關於調適心理的方法，所以我覺得這次的活動，對我來說受益良多。
8. 以前我認為運動主要是鍛鍊體能，但這次講座讓我了解到運動其實是增強心理韌性的有效方式。運動不僅能釋放壓力、改善情緒，更能培養我面對壓力時的耐性。陳博士提到「自我教練」的重要性，這讓我意識到，在面對生活中的種種挑戰時，我可以透過運動調整心情、提升自信心，這是一項可以持續實踐的寶貴技巧。
9. 我是心理系學生，也是愛運動的人，因此這場演講給了我很多有用的意見，像是對於失敗上可以有什麼心態的轉換讓自己輕鬆一點，賽場上有什麼方法可以讓自己穩定發揮出本來的實力不失常，也知道了運動心理諮商師的就業途徑。
10. 在講座中，陳博士分享了許多運動心理學的實用技巧，例如如何通過專注呼吸、設立具體目標、使用正向自我對話等方法來管理壓力。這些方法簡單易行，卻效果顯著，尤其是「轉移注意力」和「按下暫停鍵」的技巧，讓我在遇到困難時能夠冷靜地面對，並重新調整心態。這次講座讓我更清楚地掌握了如何在生活中有效運用這些技巧，來維持內在的平衡與穩定。
11. 這次講座對我的啟發和幫助非常大。陳泰廷博士不僅給了我們一套可以操作的運動心理學方法，還讓我意識到危機並不可怕，重點在於我們是否有能力去將危機轉化為契機。今後，我會更有意識地去運用運動的力量，讓自己在遇到挫折時能更有韌性地成長，並且不斷實踐「運動提升自我」的理念。希望未來有更多類似的活動，讓我們在壓力中持續學習、成長。

回饋表單：

在本次講座的滿意度調查中，參與者給予了高評價，顯示了對活動的高度認可：

時間安排滿意度 (4.7/5)

大多數參與者對於講座時間的安排感到滿意，反映出時間選擇符合多數人的需求，適合大家參與。根據部分參與者反饋，時間選擇適當，使得他們能夠專心參加講座而不影響其他學習與工作安排。未來活動在時間安排上可以保持彈性，以進一步吸引不同背景的聽眾。

地點安排滿意度 (4.7/5)

講座地點安排獲得了4.7的滿意評分。場地寬敞舒適。參與者普遍表示地點的便利性提升了活動的吸引力和參與度，未來可以考慮在場地的設置和佈置上進一步優化，以增加互動環節的效果。

講座內容滿意度 (4.8/5)

參與者對講座內容的滿意度達到4.8，顯示出內容的充實性和專業性受到了高度認可。講師陳泰廷博士以其豐富的運動心理諮詢經驗，深入淺出地介紹了危機、轉機和契機的概念，並提出了具體的運動心理學應用方法，帮助大家理解如何運用運動增強心理韌性。參與者普遍認為講座內容不僅具啟發性，且具體可行，讓人受益匪淺。

講座收穫滿意度 (4.7/5)

本次講座收穫滿意度獲得4.7分，顯示出參與者從中獲得了實質性的知識和啟發。多數人反饋表示，通過講師的分享，增強了對運動與心理健康連結的理解，並對如何在生活中有效利用運動以減輕壓力、提升自我有了清晰的認識。特別是針對如何面對壓力和生活困境、轉化為成長契機的部分，參與者反映這對個人日常生活的應用非常有幫助。

整體滿意度 (4.8/5)

本次講座整體滿意度達到4.8，顯示出參與者對講座各方面的安排與內容給予了高度肯定。講座內容具有理論深度並且貼近生活，使參與者感到學習到的內容能即時應用於實際生活中。講師的專業知識、良好的互動能力以及清晰的邏輯講解，使講座達到了最佳效果，許多參與者希望未來能有更多類似的講座或深入的系列課程。

改善建議與未來展望

從回饋調查來看，此次講座在多方面獲得了參與者的高度滿意，並為他們提供了實質性收穫。然而，部分參與者也提出了以下建議，為未來活動提供了改進方向：

增設互動環節：部分參與者表示，活動中可以加入更多的互動討論或小組練習，以便能在學習理論的同時實踐運動心理的技巧，提升參與感。

提供後續資源：參與者希望能在活動後獲得更多的資源，如講座錄音或簡報內容，方便日後複習，並提供進一步的延伸閱讀或相關學習資源。

系列講座：有意見指出，希望活動能以系列講座形式開展，逐步深入探討運動心理學的應用，讓有興趣的參與者能夠進一步學習。

本次講座成功地通過運動心理學的主題分享，為參與者提供了面對生活壓力和挑戰的實用技巧，並且充分展示了運動在自我提升中的重要作用。參與者普遍感受到講座內容的實用性，並對講師專業的解說和活動組織表示高度認可。未來若能持續舉辦類似講座，並結合參與者的改善建議，將能進一步提升活動的影響力和實際效益。

佛光大學

113-1

通識涵養認證活動 —成果報告—



圖片說明：講師擁有相當豐富的國際賽事經驗



圖片說明：講師介紹自己的相關經歷



圖片說明：講師分享



圖片說明：大合照



圖片說明： 講師為學生們說明如何做自己的運動心理師



圖片說明： 講師分享



圖片說明： 講師分享



圖片說明： 講師分享