

從零開始，運動的養成

諮輔中心實習諮商心理師 洪雅婷/撰文

不知從何時開始，運動 357 已經是國人隨口可喊出的口號，但到底什麼是運動 357 呢？3 指的是每次進行 30 分鐘(運動時間)，5 指的是每周 5 次(運動頻率)，最後 7 呢！則是運動時讓心跳達到最大心跳的 7 成，就是感到微喘，但還能說話的程度(運動強度)。

運動、勞動有什麼不同？

還記得剛開始運動時，工作忙碌的家人常會說：「我每天工作都在動，就你還有時間打球，不如認真讀書」，接著不外乎繼續強調工作有多忙，有空閒的人才會有時間可以去運動。甚至，你瞭解運動有益健康，告訴你的爸媽：「你們該運動了，對身體比較好」，他們會回應你：「我每天都在工作勞動、做家事，哪還需要運動！」

乍聽之下似乎有點道理，每天努力工作忙碌的人，好像已經「動」了不少時間和體力了，但卻不一定因此而更健康，那運動、勞動，究竟有什麼不同呢？

勞動和運動雖都是體力活動，都在「動」，甚至於勞動所消耗的總能量會比體育運動更大，但其實兩者並不是相同的。一般來說，勞動指的是局部的、被動的，在某些肢體，或某些肌肉不斷地做著某些的反覆動作。舉例來說，當我們在餐廳外場打工時，反覆地端盤子、送餐點等等，總是使用手指至手臂的力量在支撐著重重的餐盤，下了班突然發現腳痠、手臂痛，長期下來甚至造成靜脈曲張、網球肘等等職業病。



運動則是全身與全方位、均衡協調的主動運動，它促使全身各個部位獲得鍛鍊，進而達到強健身體的目的。以羽毛球為例，打高遠球的過程中，不只手臂揮擺的動作而已，需要搭配轉腰的力量，將身體從側身轉回正面，連帶地揮動大手臂、小手臂及手腕的力量，將羽毛球擊出；不同的動作需要不同部位肌群的協助，全身肌肉都有所運用、活動。

且勞動和運動時的心情思緒不同，勞動常常使人感到單調、乏味，而運動則不同。從生理機制來說，當我們人在運動時，能刺激大腦會分泌腦內啡，可安定我們的情緒，協助降低不安情緒、抵抗憂鬱、提升專注力。而目前也有研究證明，維持 30 分鐘以上的中強度運動，如健身操、跑步、登山、羽毛球等，將提升更多腦內啡分泌；而運動往往都是三五好友一起進行，共同的興趣、話題，甚至是一起討論如何進步，會讓人更有屬於這團體的歸屬感，因此運動除了可帶給人愉悅興奮的情緒以外，亦可成為增加友誼的妙方。

不運動到愛上運動的五階段

人們常說要養成一個習慣至少要維持 21 天，究竟在養成好的運動習慣之前，我們曾經歷哪些階段呢？我們可以從 Prochaska 和 DiClement 於 1982 年提出跨理論模式—橫跨心理和行為改變論點，看到我們在培養運動習慣時，經常會經歷五個階段：



1. **懵懂期**：這時候的我們沒有想養成運動習慣的想法，可能常聽人家說運動有很多好處，甚至不時瀏覽臉書運動健身相關的專頁，或是看見別人一起運動、一起參與運動競賽時，覺得他們很厲害，又或是羨慕照片裡的他們都笑得好開心。但是，卻覺得維持現狀也沒什麼不好，也害怕自己表現出不擅運動的樣子會出糗、被取笑。這時候或許可以想想的是，運動有哪些好處？這些好處自己想要嗎？想要有健康的體態嗎？想要更好的體能嗎？想要跟大家一起競賽，一起為這個團隊付出心力？
2. **沉思期**：我們可能開始遇到某些問題與抉擇，例如朋友圈都喜歡打羽毛球，自己是否要加入呢？同學去運動之後體態變的很健康，自己是不是要開始規律運動呢？這時候你開始萌生計畫運動的念頭，想實際採取行動、付諸實現。或許，你可以再將想要開始運動的念頭反思，之所以想要運動是因為想要跟朋友多一個共同興趣？還是有點羨慕同學運動之後體態變好了？或許想完之後，會讓自己更加篤定要開始運動喔！
3. **準備期**：這時候的我們可能開始嘗試運動，卻做得不夠完全，例如本來打算每個禮拜都找朋友去球場運動三天，但要出門時發現天氣不好、取消運動的念頭，或者是運動場開放的時段還沒到，先打場傳說對決好了，但一打又錯過了時間，受到舊有生活模式的影響，好不容易排除萬難去了一天，之後



就沒有去了。這時候不妨想想上次運動和好友一起揮灑汗水，以及運動過後快樂舒暢的感受，彷彿透過運動，煩惱消失不見了，或讓自己頭腦思考更清晰了；即使這個壓力或挑戰短時間內沒辦法解決，也讓自己有休息喘口氣的機會。

4. **行動期**：這時候的我們已經開始因為種種原因，例如固定的球友、固定練習時間，也感受到體能的提升、體態的改變，使得我們能夠達到一開始計畫好的目標。這時候也可以重新檢視自己的運動規劃，筆者本身從開始運動時，就面臨課業、實習的夾擊，似乎要運動就有層層「關卡」須突破，但仍想要維持與球友的情誼。

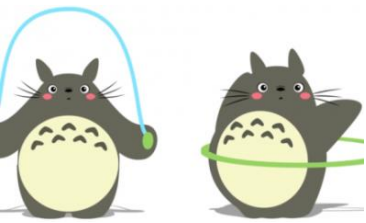
爾後，將自己每周時間以課表的形式寫下，將固定不能運動、想要休息的時間扣除，並與球友們討論共同的時間，留下這些時段一起運動。建議大家不要像國高中課表一樣，將自己的時間排滿，一天當中可穿插安排休息時間，若臨時遇到球友們無法出席，突然空出的時間，就做自己想做的事情吧！

5. **維持期**：這時候的我們已經開始適應運動的生活，甚至球技開始有所進步，但要如何才能讓運動持續半年、一年甚至終身呢？可以定期參與球隊競賽，透過競爭理解自己在這項運動中優勢有哪些、待加強部分為何；當我們體驗了運動的樂趣，甚至可在球場上教導新手，藉此提升自己對於這項運動的了解。在精進運動技能部分，也可幫自己設定進階目標，例如想要練習新的技巧，或在羽球個人賽事要取得冠軍等。

緩緩腳步，我們可以走更遠

看完文章的你，腦海中出現的第一個運動是什麼呢？瑜珈、跑步或是上健身房？你想試試看，又有些害怕，甚至當初嘗試過了、覺得好難喔！但是，你還記得上次體驗的感覺，有運動的那陣子，爬樓梯沒那麼喘了，肌肉線條好像也變得明顯，做事情也更能專注了，甚至運動後的夜晚明顯好眠。不如從今天起，好好思考你剛腦海浮現的運動，可以怎麼開始吧。

看了以上五階段之後，你是否注意到，正向習慣養成的關鍵在於哪裡呢？關鍵在於「循序漸進」！很多時候我們急於養成一個習慣，無論是運動、讀書，還是培養你的專業能力，馬上強迫自己要在有限時間內，執行完我們給自己的任務，但結果往往失敗了，並且帶來挫折感，久而久之，也開始懷疑自己沒有能力完成這項個人目標，不如放棄好了。但事實上，並非你沒有能力，而是要把握循序漸進的原則——慢慢來，比較快！



諮輔中心六月份活動預報！

活動類型	日期/時間	活動主題	地點
✧ 出遊	06/07(四) 09:00-17:00	職場體驗	新竹縣九讚頭文化協會
✧ 工作坊	6/10(日) 09:00-17:00	與繩同行 體驗教育工作坊	韻律教室
✧ 海報競賽	送件時間： 5/25(五)-6/1(五) 投票日期： 06/14(四) 11:00-15:00	職涯藍圖海報競賽作品展 ✓ 海報作品展覽 ✓ 投票	行政大樓 三樓

