

登山者心理技能的發展與實踐

李曉蓉*

摘 要

登山者透過登山體會生命的真諦、實踐於生活；不同登山者從登山中獲得的體悟各異，本研究以質性研究的方式進行深入訪談，找出登山者的心理技能，及其發展歷程、實踐於日常生活的樣態。

研究發現，透過登山，生存姿態自被動、被控，轉為主動、領導、獨立、承擔責任、積極處事、考量他人、勇於挑戰。此外，登山也讓人發展自信與自我實現，珍視自己的能力、鼓起勇氣邁向自己所愛之事，更加活出自我、活在當下，並發展自我認同與自我要求。登山也讓人懂得設定目標並保持彈性、凡事求諸實行、生活中謹慎規劃、慣於檢討反思與尋求意義。最後，登山也幫助登山者面對信任、溝通、付出、親密、家庭認同的議題，在登山歷程中，體驗人際親密與疏離的游移。

由於登山活動有許多與現實生活類似的情境，提供原生家庭矯正性經驗的重現，培養「主動」、「接納」、「反思」等心理技能，使得登山活動極富意義、受登山者喜愛。此實證研究可作為冒險治療、體驗教育、探索學習、面山教育的基礎，讓更多人願意走進山、了解山，也走進自己的心靈、與自己的生命經驗對話。

關鍵字

登山、登山者、心理技能

* 國立清華大學教育心理與諮商學研究所研究生

登山者心理技能的發展與實踐

李曉蓉

壹、緒論

一、研究動機

從事登山活動近十年，經常被朋友們問道：「你怎麼這麼愛登山呢？」朋友們以為我是去鍛鍊意志力、拍美麗的照片回來炫耀……其實，山帶給我最大的改變，是「人」。

進入諮商所就讀、接觸體驗教育與冒險治療，我也在登山的同時觀察同行夥伴們的姿態，發現登山者們似乎有些共同點，又有些不同，於是想研究登山者心理，聽聽登山者們究竟從登山活動中獲得什麼？為什麼他們這麼愛爬山？促發此研究的雛形。

二、研究目的與問題

本研究之目的是找出登山者從登山活動中學習到的心理技能，理解他們如何學習到，以及如何把學到的心理技能實踐在日常生活中。本研究有以下三個問題：

1. What：描述登山者的心理技能是什麼。
2. How：了解登山者在登山活動中如何發展心理技能。
3. Whether：探究登山者如何實踐該心理技能於日常生活中。

三、文獻探討

1. 心理技能的內涵

最早於 1984 年提出心理技能內涵的 Garfield 與 Bennett 認為，運動員達到巔峰表現時，達到心靈與身體放鬆、有自信、專注於當下、感覺充滿活力、掌控一切、高度自我覺察、不被外在環境干擾（李建平、鄭金昌、陳淑利，2011）；Orlick 與 Partington 於 1988 年研究加拿大的奧運選手，歸結出的心理技能包括完全投入追求卓越的決心、透過訂定每日的訓練目標、周全比賽計畫、意象成功的情形、維持專注、模擬比賽環境、以正面態度面對焦慮和覺醒水準來達到目標。Mahoney、Gabriel 與 Perkins（1987）認為優秀運動員的心理特性有專注、低焦慮、高度信心，Vealey（1988；1994）研究心理技能對優異運動表現的效用，包括意象演練、目標設定、放鬆、思想控制、覺醒水準調整。

國內最早提出心理技能概念的學者為陳淑滿、季力康（1997），他們認為透過心智訓練（Mental training）可以幫助運動員提升運動表現並個人成長。他們認為心理技能指的是運動員的心理能量（Energy），包括運動員的自信與專注、耐力與鬥志、協調力與預測力、焦慮控制與壓力管理、正面適當的的賽前計畫。鄭溫暖、廖主民（2001）以質性方法深度訪談，歸納出本土優秀運動員的五大類心理特質：調整能力、情緒掌控、動機、信心、自控性。

陳宜綦、何立安、王彥書、林其鈺（2012）欲提升柔道選手之心理堅韌性，要求選手進行放鬆/專注、意象訓練、呼吸導引練習、目標設定、自我對話、心靈準備、兩人摔倒意象訓練、水中閉氣意象訓練；他們發現此訓練有助於柔道選手提升心理堅韌性，選手在水中憋氣時，撐不住又必須要撐住的那種意志力，就像柔道選手比賽到了最後跟對手意志力搏鬥時，堅持到最後的選手便獲勝。登山者在登山的過程中，也時常接受「再撐幾步就到了」的心理考驗，登山活動似乎也能提高心理堅韌性，使登山者回到日常生活中時，面對人生困難的忍耐程度增高。

問題是，登山者所具備的心理技能，與競技運動者的心理技能，會相同嗎？奧林匹克格言揭示運動員終其一生追求的目標是更快、更高、更強，在這樣的氛圍下，幾乎所有運動科學上的準備，都是為了協助運動員達到顛峰極致的狀態來獲取勝利（引自陳龍弘、張文馨、張硯評，2015），可是，所有登山者追求的都是更快、更高、更強嗎？所有的登山者都嚮往達到顛峰極致的狀態來獲取「勝利」嗎？「勝利」對登山者而言的意象都是相同的嗎？心理技能訓練既是一套專屬個人化的心智訓練課程（陳龍弘等，2015），登山者的心理技能和競技運動者的心理技能相同嗎？

早在 2003 年，翁麒焜便提出，心理技能未必能全然套用在各項運動項目的訓練上，因為各種專項運動不同，會產生研究結果上不同，例如：團體項目與個人項目就會有顯著的差異。也許登山者們追求的不只是更快、更高、更強，而是其他更長期、永久、內化的能力。登山雖在台灣被視為一種運動但在國外則屬於戶外運動的範疇（陳永龍，2003），縱使與馬拉松賽跑相比，登山都是更需要耐力與體力的活動，短則一、兩天，長則十來天，登山不像競技運動那樣限制時間或距離，沒有比賽規則、沒有獲勝獎盃、甚至沒有固定的訓練模式。

參考相關文獻對心理技能的研究後，本研究對「心理技能」的定義為：人經過特定活動的過程所形成的內隱能力，影響學習、工作、勞動等整體生活時的心理過程與心理狀態。必須再次澄清，本研究不是一般競技運動場域所稱的典型心理技能概念，只是借用運動心理學中現有的「心理技能」一詞來協助表達意象，因為登山者的心理技能未曾有人提出，其實質內涵將超出過去研究，迥異於現存運動心理學中的「心理技能」概念。

2. 冒險諮商對心理技能發展與實踐的探討

冒險諮商不以治療為目的，透過活動過程幫助案主，此理論已有大量文獻探討心理能力發展的機制（陳姿璇，2006；謝智謀，2005）；冒險諮商學者設計登山方案來提升青少年的自我概念（何孟軒，2007）、發展復原力（詹一心，2012）、提升生活效能與團隊凝聚力（吳崇旗，2014）。

經驗學習圈（Experiential Learning Cycle，簡稱 ELC）如圖 1，區分為四個過程：「體驗」、「反思」、「歸納」、「運用」，乃體驗學習的循環模式，讓參與者從經驗中加以反思，並將歸納的心得結果予以普遍化，應用於真實世界的生活中（高永盛，2010）。

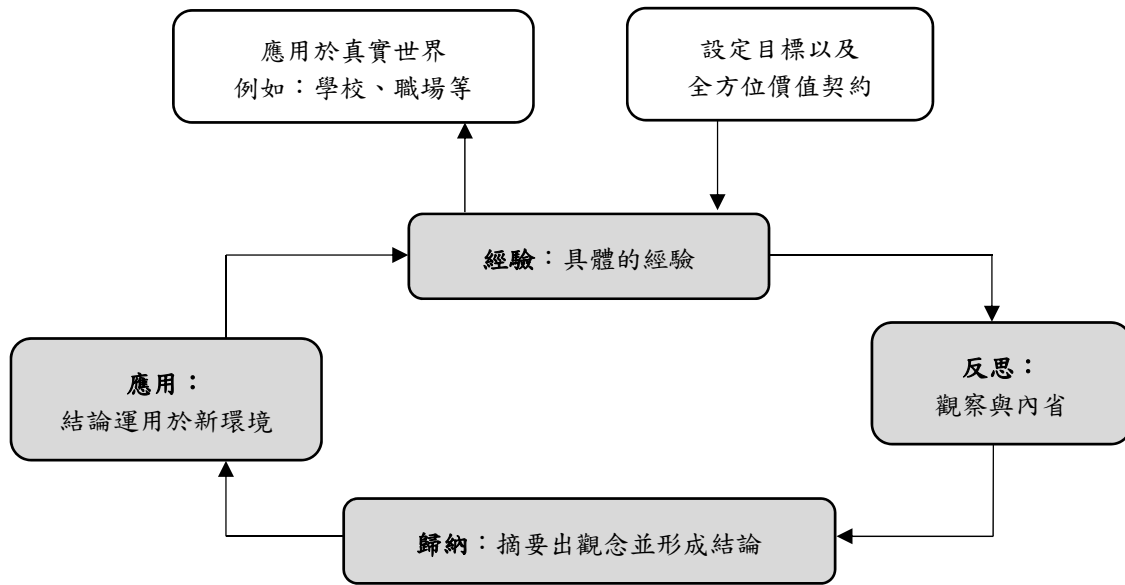


圖 1 冒險諮商經驗學習圈

資料來源：高永盛（2010）。另類的冒險—「冒險諮商」專業實踐之自我敘說（未出版之碩士論文）（第 17 頁）。國立新竹教育大學，新竹市。

「反思」在學習歷程中扮演重要的角色，杜威（Dewey）十分重視個人經驗，強調教育與個人經驗之間的有機連結，他的學習原則是「從參與具體活動的反思內省中學習（Learning from reflection on doing.）」，並非所有的經驗都有教育價值，因此要經由反思後，賦予經驗意義，這樣的經驗才有價值，才能夠使人成長（張昀、謝智謀，2009）。謝智謀（2005）整理常用的方法例如個別心理治療、團體治療、撰寫日記、個人獨處、自我對話、隱喻的方式。

「運用」指的就是真實去做，而不只是討論如何去做，如果只是討論如何去做，那仍是停留在「反思」與「歸納」的階段，領導者此時要做的是創造成員能進行實際應用的行為和機會（郭託有、陳仔柔、鄭伊庭、游廷璋，2015）。雖然冒險諮商與登山活動有一根本上的不同—被動介入與主動參與的差異，但以上研究仍提醒戶外活動者「反思」及「運用」的必要性，活動本身雖有其貢獻，若能把活動所學內化及實踐，更能體現活動帶給參與者的收穫。

3. 登山者心理技能的相關研究

張蕙芳（2000）以社會學的角度，訪談 9 位受訪者，嘗試回答「什麼是登山？」、「為什麼要問『為什麼要登山？』」、「現代人為什麼要登山？」。她首先探討登山以為自我表達的可能：透過勞動，讓登山者對身體有更多的感應，因此得到完整的生命、感受深刻的回憶，登山者選擇「慢」來反制現代社會的追求效率；登山者在山上可以卸下面具與符號，盡情自我表達，擁有不被找到的權利，依自己的行動來展現自我的內涵；冒險一方面放縱登山者在不確定之中，另一方面也使世界在自己的掌握之中，登山者透過登山以逃離控制，期望超越日常生活的例行化，獲得生存的意義。

在閱讀「自我表達的可能」此段落，呼應 Rogers (1957) 提出的自我實現 (self actualization)，人都有實現自己潛能、充分展現自我的傾向，但當個人經驗與他人互動不一致時，便造成焦慮、衝突、發展防衛；因此，我們需要透過「一些方法」來達到自重自愛 (self-regard) 來成為全然發揮的人 (the full functioning person)。黃麗瑩 (2007) 訪談 11 位女性登山者，發現建構自我認同、自我賦權、自我實現是登山者在登山旅程中的一大收穫，讓她們能夠「做自己」。

Robinson (1992b) 提出冒險性休閒持續涉入模式，將持續涉入冒險活動者的心路歷程分為五階段，其中第五階段「直覺—反應的評量階段」參與者會尋求在活動中體驗到的經驗以及獲得該經驗的原因、對自己的表現進行歸因、影響自我認定 (例如，我是勇敢的)，使參與者將冒險活動中的經驗類化到生活中。如此改變個體的生活態度和價值觀，恰呼應黃麗瑩 (2007) 所言登山深深影響著登山者，翻轉生命。

張蕙芳 (2000) 認為在這個富裕的社會中，「禁慾」可成為一個對抗的力量。石明宗 (2007) 也認為爬山能讓事物的價值被顛覆，山難使「價值道」被掏空，開啟「實現道」；當人的希望、想法無法存在時，看見平時覺察不到的價值觀，重組自己的價值順序。石明宗 (2004) 也曾提出某些登山場景對登山者而言是個「神聖的時空」，且透過登山苦痛所引發的苦行主義，伴隨著特殊的儀式，使運動進入宗教。石明宗 (2004、2007) 的研究讓我從更深入、更底層的存在層次來思考，登山可能對人們價值觀的改變有幫助。

在諮商所的學習中，古老的精神分析以及客體關係學派最能根深柢固改變人們的價值觀與性格發展。客體關係 (object relations) 學派提出的原生家庭矯正性重現 (corrective recapitulation of primary family group)，相信透過諮商師與個案的相處，進行個案內在客體關係的驗證或修正，若以客體關係學派理解登山者與山的關係，山好似一「涵容」(containment) 般的存在 (Bion, 1962) 與歸屬感。

李育儒 (2013) 則發現經歷一連串苦難後的登頂，登山者體會自己的卑微、渺小，抱持更謙卑的態度面對下一次登山。Theresa, Steve & Beth (2003) 則提出獨攀能催化人的心靈成長，使人思緒樂觀、變得勇敢、具有選擇與自我控制的自由、能夠自省與反思、放鬆、冷靜、和平、重生；Theresa, Steve & Beth (2003) 對這些心靈成長的促發，歸因於獨攀者與死亡格外靠近，透過自我對話，擁有控制心靈的能力。存在主義心理治療師 Yalom (2002/2002) 認為對死亡的觀念可拯救人們的心靈，使人變得更有智慧，重新排列自己的價值觀；石明宗 (2004) 的山難經驗也使他下山後更惜福、知足。

同樣在登山哲學的討論上，歐宗明 (2012) 採現象學思路，反思及直觀登山活動的身體經驗，發現鮮活生動的登山經驗內容包含：疾動與緩靜間的感官存在、苦痛與喜樂間的感性存在、欲求與需求間的感知存在、他控與主控間的人我存在、實境與幻境間的空間存在、流逝與靜止間的時間存在，及其於存在兩端的游動浮移。在經驗特質上則呈現親身履歷、超常越障、體驗自然、生存體察、孤獨孑然、身練心修六種經驗特質；提醒我不應只把自己關在

學術的象牙塔裡研究登山者，而應身體力行、走進山林，從自己出發，體會登山究竟幫助登山者發展哪些心理技能？找到適合我、以及此研究主題的研究方法，來回應研究目的。

貳、研究設計與實施

一、研究方法

登山者每趟旅程的收穫都不盡相同，縱使舊地重遊，心境也絕對不同，但不會因此抹殺每次登山的回憶與啟發。登山旅程具有這樣的特性，正如質性研究之所以異於量化研究之處——質性研究只能做「有情境脈絡限制的推論」。透過質性研究的個別訪談，本研究詳實呈現每位研究參與者的登山故事——而且是獨一無二的登山故事。

二、研究參與者

質性研究重視每個人本身的脈絡，故在招募研究參與者時，請有意願者自我評估，從登山活動中的收穫為「多」或「非常多」、有高山或中級山長程縱走的經歷、自認為「有足夠的登山經驗」者，進行訪談；訪談大綱如附錄。

本研究之研究參與者為 27 男性工程師小鷗（化名），教育程度為研究所，登山年資 7 年，目前累積百岳數為 90 座，最長登山天數為 18 天縱走。共訪談 2 次，第一次訪談於 105 年 12 月，訪談時間約 175 分鐘；第二次訪談於 106 年 4 月，訪談時間約 175 分鐘。

三、資料分析

本研究資料編號原則為「研究者參與代號-訪談次數-逐字稿句子編號」，例如「A-01-1303」代表小鷗（代號 A）在第一次訪談中說的第 1303 句話；「IN-01-1304」代表研究者（代號 IN）在第一次訪談中說的第 1304 句話。在謄寫逐字稿的同時，也注意將能辨識出研究參與者的資料都予以匿名，其他內容以保護研究參與者為原則處理。

整理研究參與者之文本時，我以 Microsoft Excel 2016 軟體處理，從逐字稿段落中抽取出摘要、概念、類別，漸漸找出主題，層層歸納，以形成對小鷗故事的總體印象。

四、研究品質

本研究以誠實尊重的態度對待研究參與者，取得研究參與者的知情同意，並尊重其意願、簽署研究同意書。為保障研究參與者的隱私，資料呈現時遵守匿名原則，以不易讓人辨認、不易聯想之化名方式呈現研究參與者資料。在謄寫訪談紀錄時，詳實整理蒐集來的訪談資料，確實編碼、建立目錄。使用「逐字稿檢核表」與「研究參與者檢核函」來增加文本與研究參與者本身的契合度；並了解研究參與者對於訪談的建議。

參、研究結果

在呈現研究結果前，先對研究參與者進行說明；後對其故事文本進行分析，依序回答三個研究問題，並依照故事的發展呈現。

一、研究參與者說明

研究參與者小鷗出生台灣南部的傳統大家庭，身為長子長孫的他，擔負著家裡的經濟重擔，接受長輩濃厚的期待，長輩們也對小鷗有許多期待、要求、操控；除此之外，小鷗的原生家庭給他較為疏離之感，但原生家庭又教小鷗要重恩情、完全聽長輩的話行事，這些不知為何而來的規矩，成為小鷗畢生遵從的生活態度，卻也讓小鷗充滿許多負能量、想逃離家裡。

小鷗認為他從小比較沒自信，常被親戚朋友看不起，易自暴自棄、個性孤僻，從事登山前，小鷗的個性不開朗、人際關係不佳。學生時期的小鷗在生涯決定上曾有幾次大轉向，如國中畢業時，小鷗的成績優異，可以讀該縣市第一志願，但小鷗選擇離家較近的社區型高中；高中原本讀自然組，但成績不佳、自信心不足，他高三時決定轉至社會組，並因家人希望自己當公務員，選擇行政科系。就讀○○行政科系到了大三，小鷗發現自己並不想當公務員，經過生涯探索，他決定考取理工類科的研究所、當個工程師。

小鷗中學開始加入童軍領域，發現自己喜歡戶外活動，因此大一加入登山社，進入高山攀登領域直到現在。大學登山社是小鷗進入登山界的起點，小鷗認為自己有很多習慣都因登山而改變。登山社一開始給小鷗的感覺迥異於原生家庭的疏離感，小鷗形容像大家庭的感覺，能同甘共苦，深深令他喜愛，這些感覺是過去原生家庭所沒有的。大學參與登山社期間也有幾次重大事件，如遭遇山難、隊友迷途、登山社員間的紛爭等。因此，小鷗的故事發展又出現了轉折，加入登山社一陣子後，覺得山社少了當初的味道，不但自己被山社學長姐排斥、其他人也被山社排擠，令小鷗感到孤獨與挫折。

登山社鮮明的角色二分—領隊與隊員—讓小鷗擔任領隊時備感壓力；一次長程縱走時，小鷗的隊員二度迷途山難，擔任領隊的小鷗自稱這是人生的轉捩點。小鷗自從這個山難事件後，決定踏出大學登山社，於網路上尋找登山同好自組出隊，卸下領隊的重擔，嘗試不同的登山風格；進入自組登山隊後的小鷗，逐漸領悟關於獨立自主、主動積極的態度，並發現自己能力還不錯，發展出自信以及自我實踐的動力，同時找出處理事情時的最佳模式—規劃目標、付諸實行、反思檢討，更進一步發現人際關係中適當的距離與互動模式。

二、回答研究問題

1. 登山活動中發展出的心理技能

(1) 化被動為主動

小鷗的家庭氣氛對小鷗有強烈的控制感，使他在處事態度上呈現被動姿態，這樣的被動姿態持續呈現在小鷗剛加入大學登山社時，小鷗以「笨」形容自己；在加入登山社後，小鷗逐漸走向領導者的位置，擔任嚮導、領隊，承擔責任、擺脫被控制感、轉換原先被動者的角色；小鷗認為自己透過登山，呈現勇於挑戰的主動個性：

勇於去...挑戰啊、向上啊，之類的(A-02-0660)...我算是蠻保守的人，可是我又是，有點想要去碰撞，尤其那種...碰撞，就是...不拘...有時候會有點那種矛盾的感覺

(A-02-0661)

(2) 發展自信與自我實現

小鷗在生涯中有許多次轉向，這樣的選擇除了源於自信缺乏，也因當時的小鷗沒有人生方向、生涯志願；透過登山，小鷗覺察自己喜歡的事情、想做的事情、願意投入的事情，從事登山讓小鷗產生自信，追求人生意義：

(登山)算是可以讓我自己有發揮、有自信的...領域吧!(A-02-0873).....我原來有這一塊...爬山這一塊，可以讓人家覺得，我那麼的...沉穩吧?可能表面上看起來嘻嘻哈哈，可是讓人家又，有種沉穩的...感覺(A-02-0939)

(3) 深思熟慮設定目標，檢討回想勇於邁進

登山活動的策劃過程與登山過程本身，都是相當需要規劃、思考、決策、檢討、反思的。首先，登山前的準備工作除了鍛鍊體力，還需勤讀前人紀錄，牢記在心；登山活動中，設定目標也是很重要的一環，但也不是設定目標後就非得達成，而是保持一定彈性，並在設定目標時不斷三思、周延考慮。整體來說，登山影響小鷗的做事態影響甚鉅，從事前準備、認真行事，到事後檢討、反思意義：

在登山中可能學到很多，例如團隊合作啊，還有...因為有開隊程序...就是會有什麼行前啊、還有過程中，跟最後那個檢討討論，然後，這...也影響我，後來做事的風格...可能影響我一些習慣，就是我現在生活中的一些習慣都是受登山的影響

(A-02-0039)

(4) 親密與疏離的游移

小鷗人生故事中的分合親離，透露出他對關係的需求與矛盾。原本孤僻、不善人際交往的小鷗，隨著在登山社的資歷加深，他的待人處事態度改變，不再冷淡，甚至愛上與人相處、擔任連接者的角色。在一次帶領身心障礙學生登山的活動中，小鷗發現自己被他人感謝時，是如此感動，原來自己仍是渴望與人連結、並非那樣想與他人疏離。

登山幫助小鷗面對原生家庭的疏離感與矛盾，並使小鷗從原生家庭得來的「凡事必須聽從父母的」、「一定要念恩」的非理性信念得到合理解釋並接受，登山對小鷗的意義好似另一個家、寄託感情的伴侶：

可能...因為...家庭背景的關係吧，所以導致我現在...好多...事情就是...會有點...在意家裡...可是...又...又想脫離這個家(A-02-0854).....(登山對我而言是)心理上的寄託(A-02-0872).....就像人家講的什麼...就算我死...未來死在山上，或者我在山裡不見了，不要來找我...那是我永遠的家，(A-02-0891).....永遠的寄託

(A-02-0894).....另外一個情人(A-02-0901)

2. 在登山活動中發展心理技能的過程

(1) 登山者在大自然被動情境中，發展主動積極的能力

原生家庭養成小鷗的生活型態，自然顯現在一開始的登山情境中，碰巧與登山者被大自然的天气、地形、生物等諸多因素限制的樣貌相仿，登山者被動的情勢與小鷗處世的被動態度一致。雖然登山者受到大自然諸多限制，但在此同時，登山者努力化解困境，因應大自然造就的被動情境，例如興建山屋，利用大自然現有景物、來幫助自己因應困難地形，甚至是隨時做好心理準備，以面對各種突發危機事件。擔任山社幹部、在登山隊中領導後進、照顧他人、考量他人，都讓小鷗一次次變得主動；後來在自組隊中獨立自主、承擔責任、勇於挑戰，也都是主動姿態的體現：

我爬山的時候也常常會覺得說，我不希望，例如...我山屋，我可能沒有保持整潔，我高興怎樣就怎樣...會影響到下一個使用的人（A-01-1234）.....我會期望，我好，然後大家一起好，那種環境，就一起向上的環境（A-02-0011）

(2) 登山能建立登山者的自信

在登山中幾次恐怖經驗的克服，讓小鷗建立一些自信，發現自己還不錯的地方：

我不知道這是不是天生的路感，就記那種路線跟方向感，好像...從那一次也開始發現，「我有這一塊，記憶上的能力，可能我背英文啦，一下就忘記，可是對於，我剛剛去過哪裡，我走過哪裡，我都會記得（A-01-0288）.....以前都不會發現，也不知道說，我體力可以這麼好（A-01-0292）.....我覺得（登山）算是啟發我蠻多，以前，自己都沒看到的另外一面（A-01-0293）

(3) 登山者學習接納並表達情緒

小鷗發展出的自信也體現在高度自我要求上；在這些自我要求之下，小鷗也接納自己心底的聲音—希望受到他人肯定：

我覺得是我自己自我要求還蠻高的（A-02-0005）.....我其實很渴望被別人肯定、被別人看到，我的努力，或者是，我的好...得到別人的肯定，更自我的認可.....以前都沒有發現，經過幾次事情之後，再去回想，才覺得，原來，我是這麼渴望被別人鼓勵的人（A-02-0649）

此外，小鷗也在登山過程自在抒發自己的感受，邁向自我接納：

（遇到山難時）我第一次在別人面前流下眼淚（A-01-0203）

(4) 瀕死經驗使登山者把握當下、重視生命的意義

上山面對生死交關的情境，讓小鷗更懂得規劃人生、試圖在事情中找意義：

我那次第一次覺得我會死在山上耶（A-01-0197）.....覺得，我會不會就死在山上啊！（A-01-0847）.....就這三個（瀕死經驗），就讓我覺得...對人生...做事的態度，都覺得，會比較...講簡單一點就是把每天當最後一天，可能我會，就算我再怎麼玩，怎麼糜爛，在別人眼中覺得，都在玩，可是我覺得，我做什麼事情都會，從中都有意義（A-01-1046）.....要找到意義，...說服我自己說，我從這件事情中，我可能有

學到什麼，哪裡又讓我更不一樣（A-01-1047）

(5) 登山者以登山路徑為人生的隱喻，持續反思沉澱

登山能夠成功，除了堅持，目標設定也相當重要；目標設定後，該如何達成目標，便需要思考路徑，並且在走錯路時及時迷途知返，這項能力在登山的當下尤其重要：

除了腳程夠快之外，那個判斷也要對（A-01-0471）……就是我講的爬山的 Sense，然後想個三到五秒，找個最佳、省力的路徑（A-01-1095）……走錯路一定要回到自己確定的正路點上，不要假會（台語）（A-01-1105）

設定目標、思考路徑，只是停留在腦海中的意象，登山者更需要的是付諸實行，小鷗對親身體驗的重視，彰顯當下行動對於登山者的意義：

我發現，其實很多東西，都是做中學（A-02-0128）……真的一起參與過，那個過程的人，才可以…真的得到…自我充實的感覺，才有那個成就感（A-02-0640）

付諸實行過後，登山的意義也在一次次回想中浮現出來：

要特別、特別，事後去回想，才會覺得，咦，原來我已經有這個改變，不一樣了（A-01-0957）……，要找到意義，可能就說服我自己說，可能我從這件事情中，我可能有學到什麼，或者是，哪裡又讓我更不一樣（A-01-1047）……回想每次出隊登山，學到什麼（A-01-1104）

(6) 登山者咀嚼在山中與友人的互動

小鷗在大學登山社與社會自組隊來來回回，覺察人際牽絆的有無相生、各有利弊：自組，我後來有點愛上這種感覺（A-01-0482）……爬山比較不會有壓力，然後大家就是可以各自照顧，因為有各自…的能力，不需要說，喔我一定要擔心誰誰誰，只要自己可以照顧好自己就好（A-01-0487）

與社會人士自組登山的同時，小鷗回頭看登山社成員的互動模式，發現自己不喜歡的是那種自私自利的樣子，甚乎照見自己也有如此自我的一面，並嘗試釐清自己不喜歡的自私是哪一種；最終覺察自己不喜歡的自私，是那種毫不管他人感受、看好戲的心態：

（登山社）就是比較自我（A-01-0547）……比較不會為了全團體（A-01-0548）……我高興怎樣就怎樣，雖然說我也是常常這樣（A-01-0550）……可是（我）還是會稍微去，體諒或考量，就是同理心，會站在別人角度，去體諒一下

3. 心理技能於日常生活中的實踐

(1) 在研究所主動傳承、照顧後輩

在登山中發展出來的主動性，讓小鷗在生活中照顧他人、配合他人；小鷗在研究室中擔任帶領學長時，也發揮在登山中培養的主動性與傳承概念，主動提拔後備的習慣，從登山社中發展後，也被體現在日後研究所的互動中：

希望他們學，會希望他們學到更多（A-02-0098）……待人處事的心態…我在研究所，

我後來也發現，噢，我好像也是用這一套在帶學弟（A-02-0740）

(2) 以自我認同、自我實現的態度面對生涯

從事登山活動後的小鷗堅信自己的選擇、努力達成；並認同一伴隨挑戰而來的辛苦，更有成就感；相較於高中，大學時面臨相似的生涯抉擇，小鷗做出了更自我實現的決定：

可能以前就是，沒那麼多...想這麼多...我覺得我一些人生的決策，就做事的抉擇跟決策上可能...會比較，屬於自我實現吧！例如我家裡人都反對我去讀[某理工科系]，反對我去爬山，可是我覺得這，我做這件事是高興的，而且我願意去做

（A-01-1053）.....（登山）帶給我自信，那我覺得...可能就例如說，我不要像，我不要像你們，再繼續這樣，階級複製啊，我不想要再像你們，永遠就是在，一直在底層（A-01-1056）.....因為我覺得...有一點辛苦，對我來說有一點辛苦，才会有成就感（A-02-0641）

(3) 實驗室裡珍惜生命、活在當下

邁向自我實現的同時，小鷗努力活出人生意義，並且活在當下；從幾次登山瀕死經驗獲得的人生態度，也應用在小鷗的實驗室生活中：

做事可能會比較謹慎，可是那個謹慎是，對於安全，我可能會把安全這一塊很看重...

因為可能我瀕臨死亡過，所以可能我會很珍惜生命（A-01-1230）.....會更活在當下，更充實吧，像我做實驗，在我們那實驗室嘛，因為我們很多酸跟毒啊，酸、鹼，或毒（A-01-1231）.....會有很多毒，然後可能我對這一塊要求控管會很嚴格（A-01-1232）

(4) 謹慎規劃並檢討錯誤

登山活動重視規劃目標、三思後行，此種態度也被小鷗大量實踐在生活中，成為一種想得比較遠的習慣，並且先做最壞的打算。反思並避免下次再犯一樣的錯誤，同時也整理自己過程中的收穫與成長：

當下都不會有這種察覺，是事後，過幾年，我再回過頭去，回想的時候才發現，為什麼我當時（A-01-0442）.....所以我後來發現，我做很多事...不是說這件事完成後馬上去想，可能是過幾年後，或過幾天，然後無聊就會去想一下...反正就是會回過頭再去想（A-01-0447）

(5) 生活中取得親密與疏離之間的平衡

小鷗原本壓抑受操控的個性，也因登山重獲自由，脫離原生家庭的人際模式；不過這種自由、獨立、主動仍以他人的自由為前提，在乎其感受：

我不希望說...因為.....我自己（實驗）隨便亂做，亂使用或亂做，那隨隨便便可能沒有清洗完，或，什麼乾，沒有...做好善後，就影響到下一個人，甚至影響到別人的，那個，生命安全（A-01-1233）.....那可能，蠻多人都會覺得說.....我，幹嘛想那麼多，或是對別人那麼好，可是我只是覺得，就是大家方便（A-01-1235）...就互

相 (A-01-1236)

三、回應既有理論

1. 登山活動中發展出的心理技能

研究結果將登山者發展出的心理技能分成四大類：化被動為主動；發展自信與自我實現；深思熟慮設定目標，檢討回想勇於邁進；親密與疏離的游移。在主動姿態的部分，與 Garfield 與 Bennett 在 1984 年提出的「掌控一切」內涵類似，也與 Orlick 與 Partington 於 1988 年歸結出的「以正面態度面對焦慮和覺醒水準來達到目標」相仿，Vealey (1988; 1994) 延展出「思想控制、覺醒水準調整」，國內學者陳淑滿、季力康 (1997) 研究發現的「焦慮控制與壓力管理、正面適當的賽前計畫」也能解釋登山者何以能從登山活動中化被動為主動。

登山活動中有許多與現實生活中類似的情境，如天氣不可控、群體活動的必然性，登山者為了成功登山，想方設法克服這些困境，歐宗明 (2012) 直觀登山活動會讓人探究他控與主控間的人我存在，便在描述登山者在登山過程中掌控權的轉變。透過主動克服困境的過程，登山者發展獨立自主、勇於挑戰的個性。本研究認為，主動性、能動性與自信乃於日常生活中發揮心理技能的重要條件，當熱愛並堅信自己從事的活動時，能充分發揮心理技能。

本研究發現登山者透過登山活動發展自信與自我實現，在 Garfield 及 Bennett (1984)、陳淑滿及季力康 (1997) 發現運動員的自信能幫助其運動表現，強化心理堅韌程度，得到印證。登山使人自我實現的可能，呼應過去社會學領域中張蕙芳 (2000) 的研究，登山提供自我表達的可能、獲得生存的意義，使人獲得一些方法來達到自重自愛、成為全然發揮的人 (Rogers, 1957)。登山者們在面臨瀕死經驗、重大山難時，所發展出的活在當下、顛覆價值，也印證石明宗 (2004、2007) 及 Yalom (2002/2002) 的論述，面對死亡，讓我們思考什麼是真正重要的事、開始不計較生命中瑣碎的事，眼光變得長遠、對他人變得關心。

登山者培養出「深思熟慮設定目標、檢討回想勇於邁進」的心理技能，也與諸多前人研究中提到的訂定目標、設定賽前計畫、專注當下等心理技能互相呼應。(Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Orlick & Partington, 1988; Vealey, 1988; Vealey, 1994; 陳淑滿、季力康, 1997)

過去文獻中有以下心理技能是本研究中並未發現的：心靈與身體放鬆、感覺充滿活力、不被外在環境干擾、模擬比賽環境、低焦慮、耐力與鬥志、焦慮控制與壓力管理。不過心理技能的研究根據不同運動項目及不同研究方法，原本就有相當各異的研究結果(翁麒焜, 2003)，本研究更在乎的是登山者發展出的心理技能與典型競技運動心理學中的心理技能有何獨到之處，能體現出登山活動對於人們的意義與價值，研究者將在研究討論的段落提出登山者如何游移於既親密又疏離的人際關係，並發展人際互動的相關心理技能。

2. 在登山活動中心理技能的發展過程，及日常生活的實踐

研究結果發現「主動」是發展各種心理技能的基石，呼應冒險諮商鼻祖 Gass (1993) 提醒冒險諮商者，需讓個案在治療過程中是參與者而非旁觀者，個案在治療活動中須有動機，

如以活力、涉入、責任感的型態顯現(引自謝智謀, 2005); 自發性選擇挑戰(Challenge by Choice, 簡稱 CBC) 強調的是一種企圖心, 一個人的企圖心比他的能力更重要(郭託有等, 2015)。登山者面對大自然情境中的無助、無法自控, 努力想改變劣勢, 因此發展出主動積極的能力, 不但讓他們在生活中更加主動、照顧後輩、傳承經驗, 也讓他們在其他心理技能的發展上更有自信, 能自我獨立思考、判斷及執行, 呼應鄭溫暖、廖主民(2001)認為優秀運動員以平常心自我支配並控制; 何孟軒(2007)也提出登山課程讓學員得到成就感、增加自信、提升自我概念。

Theresa, Steve & Beth (2003) 也曾強調自我控制、自省反思能催化人們心靈成長, 雖然他們的研究對象是獨攀者, 自控與自省確實是冒險諮商中大量提倡的(何孟軒, 2007; 高永盛, 2010; 郭託有等, 2015; 謝智謀, 2005), 經過反思經驗並賦予意義, 登山過程中的所學不斷內化到實際生活中, 如此歷程在小鷗的故事中明顯可見, 同時呼應冒險諮商中的經驗學習圈(高永盛, 2010)。回顧文獻探討中謝智謀(2005)整理個人獨處、自我對話、隱喻等方式可以幫助反思沉澱, 本研究也看見小鷗的自我對話歷程, 讓他回顧生命的意義進而活在當下; 小鷗透過登山的路徑「隱喻」生涯道路的進行, 覺察不斷規畫未來並檢討過去的重要, 足見登山者自有一套發展心理技能的方法。

在登山中培養的心理技能如何在生活中體現實踐呢? 小鷗在訪談中說:

我是後來因為爬山, 才慢慢有改變我一些...個性啊, 待人處事(A-01-0133).....我
在登山這塊就已經很熟練這個(A-01-1143).....好像喔, 帶登山社的**感覺**(A-02-0130)
 (粗體字為研究者所加)

從這些片段中看出, 登山者不容易直接說出自己何以發展、何時實踐登山中培養出的心理技能, 因為這些態度是透過登山經驗「類化」到生命中的, Robinson (1992b) 稱此現象為「進入生活型態的中心」, 因為人們在冒險活動中不斷克服難題、解決問題的經驗, 讓個體覺得在真實生活遇到困難時, 自己也應努力克服。小鷗因為在登山中已很熟練照顧他人、珍惜生命、謹慎規劃、檢討錯誤、與人相處的合宜距離, 因此不知不覺在生活中也變得如此。Robinson(1992b)認為這是冒險階段的第五階段—最終的階段—在此階段前已有多次的體驗、實踐、體驗、實踐的循環(謝智謀, 2005), 就像長期登山者一段時間就會上山、下山、上山、下山(張蕙芳, 2000), 登山者在山上遭遇困境、自我對話、培養登山技能, 爾後在山下反思沉澱、實踐運用、慢慢發現自己的改變, 這便是登山活動可貴且特殊之處。

本研究以登山活動為例, 發現登山者心理技能的發展與實踐有許多可呼應過去研究之處, 但過去研究鮮少提到學習接納並表達情緒這一塊, 因為人們內心的情緒不如外表的行為那麼直觀易見, 其實情緒對於人們的認知、行為有相當大的影響, 壓抑隱忍情緒容易造成許多心理困擾甚至心理疾病, 適度表達與接納情緒才是健康且長久之道, 李怡真、林以正(2006)研究發現個體的情緒表達衝突與自己和伴侶的關係品質具有顯著負相關; 江文慈(2012)也

發現情緒表達有助於問題的溝通與解決。小鷗在幾次山難或人際衝突經驗中，發現自己幾乎按耐不住情緒：

好晚...真的，好晚，然後...我那時候，可能...**情緒控管不是很好** (A-02-0514)

我就說，可不可以我想要先走，因為我真的不想要摸黑，可是，就一直，我又要去壓隊陪著，然後那時候整個就，啊...**快發火了** (A-02-0527) (粗體字為研究者所加)

在這個片段中，我們看到登山者內心的掙扎與無奈，其實這些場景也會出現在日常生活中，但山下生活有太多可以解決的方式—轉移注意力、求助他人、逃離環境；登山活動特殊之處是人們一定要當下面對衝突，並學著控管情緒，控管情緒並非壓抑情緒，而是如何適宜表達、解決問題，小鷗一改過去被動噤聲的姿態，提出請求並達成妥協；雖然在外人看來只是簡單的幾句話，但在當事人心中可能是狂風暴雨般翻攪。總而言之，情感表達也是登山者心理技能發展實踐中重要的一環，隱微地幫助其他心理技能的發展與實踐，此部分將於研究討論中深入探究。

肆、研究討論、結論與建議

一、研究討論

本研究發現登山活動在「人際相處」與「情感表達」的發展與實踐上相當值得討論，因此研究者嘗試以諮商心理的視框來看待登山者的心理技能。

1. 登山活動與人際互動

登山能幫助人們平衡人際互動模式，既非過度黏膩信任，又不會太疏離孤僻，這些變化可能源自登山場域提供的原生家庭矯正性重現及「鏡廳」(hall of mirrors)功能(Yalom & Lesczc, 2005)。此概念出現在團體治療領域中，而登山活動也是長時間接觸的半封閉式團體活動，因此研究者認為比起其他競技運動的訓練，登山活動更能提供小型社會一般，重現原生家庭情境的功能。

在本研究的案例中，在原生家庭中被動、被控、被看不起、沒自信、疏離、甚至似乎出現焦慮依附(anxiety attachment)(Crittenden & Ainsworth, 1989)的小鷗，將自己在家庭中的經驗投射於登山社，但登山社並未重現小鷗家庭中的壞客體(bad object)，而是提供新經驗接納小鷗、使之改變。小鷗也在登山過程反映自我—鏡照(mirroring)—從他人身上看到自己(Cooley, 1902)，原來自己也是自私、隨心所欲的！因而逐漸改變態度，取得適當的人際關係距離。

以客體關係理論理解登山者與山的關係，山好似一「涵容」般的存在(Bion, 1962)，提供多元情境，幫助登山者擺脫二分對立、製造新的出路；同一座山，不同的團體、不同的形式前往，樣態各異；社會自組隊異於大學登山社處，不外乎其非結構、自主獨立的元素，恰似Bion(1961)描述的非結構團體，其成員會退化，對於依附和接納呈現焦慮樣貌。小鷗游移在大學登山社與社會自組隊時，也表現躊躇、來回的姿態，此時的山彷彿唯一活靈活現的

主體，你怎麼來，我就怎麼受，你什麼情緒，我都默默聆聽、陪伴，頗有療癒之效；好似 Slater (1966) 形容的「母親-團體」(mother-group)，成為一種撫慰的避難所；也讓我看見登山活動如何幫助登山者面對信任、溝通、付出、親密、家庭認同等議題的歷程。

2. 登山活動與情感表達

延續上段落將登山團體比擬為諮商團體的討論，情緒表達之處理為團體諮商實務中重要的工作與任務，情緒表達包括個體自身情緒狀態的語言和非語言表達，例如以一組情緒詞彙表達傷心、難過或憤怒，或者哭泣等非語言行為(許育光、吳秀碧，2010)，一個人願意在團體中表達情緒，與團體的凝聚力、信任氣氛有關，當團體容許個體可以真實的表露情緒，人們才願意「此時此地」地表達自己的情感，對於個人狀態抱持積極認定(positive regard)(Rogers, 1967)。

本研究發現小鷗兩次的情緒事件，都是在某一登山團體中一段時間後，才在某次登山過程爆發出來，第一次是大學登山社遇到山難時的恐懼，第二次是社會自組隊有隊員走太慢的憤怒，且兩次情緒表達後都讓小鷗在下山後的反思中，咀嚼自己的人際信任與人際距離是否適當、及是否應該適度表達情緒。我們可以這麼說：情緒表達的意願，奠基於人際關係的信任，登山又是如此需要人際信任的活動！因為在山中，就只有我們幾個人，照顧彼此的食衣住行、攜手渡溪、翻越山壁、挺過風雨、談心話情，我們沒有通訊設備可以跟山下的親人聯絡，沒有 3C 產品讓我們逃避話題；因此，一次次登山的歷程中，我們建立與人的信任後，開始在山上進行深度自我揭露、進而釋放情緒。

華人文化具有壓抑情緒表達的特質，人們認為壓抑情緒是美德、禮節、成熟的表現，表達情緒會破壞人際關係(江文慈，2012)；當登山者在登山的當下表達情緒—憤怒、悲傷、無助、沮喪、恐懼、怨恨—卻發現自己因此與隊友更加靠近，並未疏遠距離！這又是一種矯正性經驗，鞏固情緒表達的心理技能，登山讓人們發現自己可以表達情緒、應當適度表達情緒。

二、研究結論

登山活動因有持續時間長、外界干擾少、注重反思與實際運用、提供原生家庭矯正性經驗的特性，透過人際信任與情緒表達，因此能幫助登山者發展以下四大類心理技能：主動、自信、反思、人際互動，使得登山者在生活中實踐這些心理技能，進而能照顧他人、自我實現、珍惜生命、活在當下、謹慎規劃、取得人際平衡。

三、研究建議

登山活動帶給登山者許多成長，這些成長同伴隨著學科學習、人生體悟進行，小鷗在訪談中也提到大學老師帶領他反思進步；質性研究最珍貴的地方，就是透過一個研究，能同時改變研究者、研究參與者、研究閱讀者的生命；因此，本研究建議後續研究者能繼續針對登山者們的生命故事，找出更多不同的生命意義與心理技能。

本研究並非主張「登山」是發展出研究中提及的心理技能的唯一歸因，「登山」並不是所

有問題的是神奇魔藥，但「登山」確實是良善且有益身心的活動。研究發現，登山活動之所以讓許多登山者們愛不釋手，與我們從登山活動中學習到的心理技能相關，登山活動對我們而言極富意義。期許此研究可作為冒險治療、體驗教育、探索學習、面山教育的基礎，讓更多人願意走進山、了解山，也走進自己的心靈、與自己的生命經驗對話。

附 錄

一、訪談大綱

1. 背景資料：性別、年齡、職業、教育程度、登山資歷（山齡）與經驗簡歷（例如，百岳幾座、國外登山經驗等）
2. 在登山過程，有什麼人事時地物等經驗，令你印象深刻？或有什麼令自己印象深刻的畫面？他們是如何開始的？發生了什麼？後來如何了？
3. 從登山中你學到了什麼啟示？這些經驗對你造成的影響是什麼？
4. 從這些收穫中，發展了什麼能力？發展的歷程是什麼？
5. 這些能力有被實踐在生活中嗎？如何被實踐出來？實踐的過程是什麼？

參考文獻

- 石明宗（2004）。山難經驗：一個運動與宗教觀點的考察（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 石明宗（2007）。登山客與博士—山難、運動與宗教之體驗。台北市：頂點。
- 江文慈（2012）。大學生人際互動情緒表達壓抑的探究。教育心理學報，43（3），657-679。doi: 10.6251/BEP.20110107
- 何孟軒（2007）。以冒險為本的登山活動對青少年自我概念影響之研究（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園市。
- 吳崇旗（2014）。冒險教育登山課程對大學生生活效能與團隊凝聚力之成效。大專體育學刊，16（1），1-13。doi: 10.5297/ser.1601.001
- 李育儒（2013）。尊敬來自旅程—一位登山領隊與隊員登山歷程之個案研究（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，台北市。
- 李怡真、林以正（2006）。愛情關係中的情緒表達衝突之縱貫研究。中華心理學刊，48（1），53-67。doi: 10.6129/CJP.2006.4801.04
- 李建平、鄭金昌、陳淑利（2011）。運動心理技能實證研究之文獻探討。排球教練科學，17，23-35。取自：
<http://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=18122779-201112-201203200-009-201203200009-25-37>
- 翁麒焜（2003）。心理競技能力研究回顧之初步探討。中華體育季刊，17(4)，124-131。doi:

10.6223/qcpe.1704.200312.2416

- 高永盛 (2010)。另類的冒險—「冒險諮商」專業實踐之自我敘說 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學, 新竹市。
- 張昫、謝智謀 (2009)。「探險, 最能建立性格的力量」—戶外冒險教育與復原力。體驗教育學報, 3, 1-12。
- 張蕙芳 (2000)。逃離與追尋-登山的社會學研究 (以兩個登山團體為例) (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學, 台北市。
- 郭託有、陳仔柔、鄭伊庭、游廷璋 (2015)。體驗教育理論與實務。台北市: 華都。
- 許育光、吳秀碧 (2010)。諮商團體領導者於情緒處理段落之介入策略研究。中華輔導與諮商學報, 27, 245-284。
- 陳永龍 (2003)。從「登山學校」到「山是一所學校」—台灣登山教育之現況與未來展望。太魯閣國家公園登山研討會論文集。太魯閣國家公園管理處。取自:
<http://npms.taroko.gov.tw/File.ashx?attr=eyJ0YWciOiJuZXdzRmlsZSIsImkljoiNDg4IiwiaXNTd2YiOmZhbHNlfQ%3dZW5hbWUiOiJmaWxlMTM1MzI4NDQ5NzY0NzUucGRmIiwiaXNTd2YiOmZhbHNlfQ%3d>
- 陳宜蓁、何立安、王彥書、林其鈺 (2012)。心理技能訓練對柔道選手技能表現和心理堅韌性之影響。文化體育學刊, 15, 73-88。doi: 10.6634/JPSS-CCU.201212.15.07
- 陳姿璇 (2006)。險學—冒險式諮商之簡介。輔導季刊, 42 (3), 40-48。
- 陳淑滿、季力康 (1997)。心智訓練對大學棒球選手心理競技能力之影響。大專體育, 33, 140-146。doi: 10.6162/SRR.1997.33.28
- 陳龍弘、張文馨、張硯評 (2015)。正向心理學與運動心理學的相逢。體育學報, 48 (2), 123-138。doi: 10.3966/102472972015064802001
- 黃麗瑩 (2007)。越過生命的那一座山—女性的登山體驗與登山對其生命經驗的影響 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學, 台北市。
- 詹一心 (2012)。戶外冒險教育對原住民青少年復原力之影響 (未出版之碩士論文)。國立體育大學, 桃園市。
- 歐宗明 (2012)。登山經驗的現象學探索—在身與心之間。運動文化研究, 21, 37-67。取自:
<http://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=a0000564-201212-201303150015-201303150015-37-67>
- 鄭溫暖、廖主民 (2001)。以質的研究取向—初探本土優秀運動員的心理特性。體育學報, 31, 159-170。doi: 10.6222/pej.0031.200109.5615
- 謝智謀 (2005)。冒險治療。國立體育學院論叢, 16 (3), 193-204。doi: 10.6591/JPES.2005.12.15

- Yalom, I. D., (2002/2002). 生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄(易之新譯)。台北市：心靈工坊。
- Bion, W. R. (1961). *Experiences in groups*. New York: Basic Books.
- Bion, W. R. (1962). The psycho-analytic study of thinking. *International journal of psycho-analysis*, 43(4-5), 306-10. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1298187285?accountid=14427>
- Cooley, C. H. (1902). The looking-glass self. In *Human nature and the social order*(pp.179-185). New York : Scribner's.
- Crittenden, P. M., & Ainsworth, M. D. (1989). 14 Child maltreatment and attachment theory. D. Cicchetti, & V. Carlson (Eds.). London, England: Cambridge University Press.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation* (Vol. 47). Sage.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S.(1987).Psychological Skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*,1, 181-199. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
- Orlick, T., &Partington, J. (1988).Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105>
- Robinson, D. W. (1992b). A descriptive model of enduring risk recreation involvement. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 52-63.
- Rogers, C. R. (1957). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1967). The process of basic encounter group. In J. f. T. Bugenthal (Ed.), *Challenges of humanistic psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Slater, P. (1966). *Microcosm*. New York: John Wiley.
- Theresa G. C., &Steve W. S., & Beth B. E. (2003). Hiking Alone: Understanding Fear, Negotiation Strategies and Leisure Experience. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 1-22.
- Vealey, R. S. (1988).Future direction in psychological skills training. *The Sport Psychologist*,2,318-336. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/tsp.2.4.318>
- Vealey, R. S.(1994).Current status and prominent issues in sport psychology interventions. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 495-502. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-199404000-00015>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*(5th ed.). New York: Basic Books.