

國軍軍事心理訓練 的回顧與展望

作者 國防部政治作戰局聘四研究員 余毓珍

提 要

- 一、美軍軍事心理學起源於第一次世界大戰，主要在軍事招募的甄選與人事分類，第二次世界大戰後，美軍軍事心理學漸趨多元化，1991年美軍在第一次波灣戰爭中發現軍人心理素質的重要性，開始強調軍人心理訓練；英軍在第二次世界大戰時，運用「離開甲板」的心理訓練，有效降低新兵傷亡率；共軍總參通信訓練大隊自2000年開始進行軍人心理行為訓練，訓練合格率由71%提高到100%，優秀率由12%上升到48%。由此可知，美軍及共軍重視軍人心理素質的重要性，並積極投入軍人心理訓練。
- 二、有鑑於世界各國積極重視軍人心理訓練，國軍自2002年開始進行軍事心理訓練規劃與執行，歷經10年的發展已有一定的成果，本文目的在回顧國軍軍事心理訓練的沿革與發展，檢視其過去與現況，冀求提供國軍官兵對國軍軍事心理訓練的理解，並為未來國軍軍事心理訓練的發展擘劃出較為清晰的理路。

關鍵詞：軍事心理訓練、心理素質訓練、合理冒險訓練、戰場抗壓模擬訓練

前 言

美軍軍事心理學起源於第一次世界大戰，主要在軍事招募的甄選與人事分類，第二次世界大戰後，美軍軍事心理學漸趨多元化，除了對心理疾病病人的診斷與治

療外，也協助評估士兵的適任程度、協助部隊壓力管理、提供部隊領導者建議等，美國陸軍在2009年10月耗資1.17億美元，開始對110萬名現役士兵、預備役和國民兵隊員實施「心理壓力訓練方案」(Mental Stress Training Program)，這是美



國陸軍首次引入以心理學為主軸的訓練項目，「心理壓力訓練方案」將幫助士兵改變一些導致憤怒或沮喪的思維習慣和錯誤觀念，美軍希望藉此改善士兵在戰鬥中的表現並預防心理疾病。¹另美軍為讓官兵熟悉阿富汗戰場，在夏威夷美軍貝勞茲陸戰隊訓練中心蓋一座模擬的阿富汗村莊，把阿富汗生活的實況全部複製成「山寨版」，藉由最接近原貌的方式，讓即將前往真正戰場的美軍陸戰隊官兵，能夠透過對當地情境的瞭解，先建立起戰場抗壓能力，藉此將可能面臨的環境適應恐懼降到最低。²

共軍在1995年頒布的《訓練大綱》中提出，要把心理訓練納入教育訓練的範疇之中，1996年12月14日中央軍委主席江澤民在軍委擴大會議上講話時，特別提出各級領導幹部都應學習心理學方面的知識。³另2005年8月共軍在工程兵指揮學院成立全軍首座「軍事心理訓練中心」，負責共軍軍人心理訓練的理論建構、內容研究、效果評估、方法與器材的研究等，以

提高軍人心理訓練整體水準。⁴

由此可知，高技術條件下的局部戰爭，讓參戰人員遭受到極大的生理、心理傷害，使得各國軍隊更加重視軍人的心理能力，並積極採用科學方法對軍人進行心理訓練，以防治戰場心理疾病的產生。國軍軍事心理學從1947年開始發展，主要側重人員甄選與人事分類的測驗發展，直到1979年政戰學校成立軍事心理研究中心，開始重視官兵適應與輔導，有鑑於世界各國軍隊積極重視軍人心理素質與發展心理訓練，國軍自2002年開始引進英軍的離開甲板訓練⁵及美軍的探索教育，進行軍事心理訓練規劃與執行，歷經10年的發展已有一定的成果，然而，這些成果尚未被系統化的整理，以致國軍各軍種、各階層對軍事心理訓練的發展及內涵不甚清楚。因此，本文的目的即在回顧國軍軍事心理訓練的發展，檢視其過去與現況，冀求提供國軍官兵對國軍軍事心理訓練的理解，並為未來國軍軍事心理訓練的發展擘畫出較為清晰的理路。

- 1 盧鑒，〈去年百餘士兵自殺美陸軍擬實施"抗壓力"心理訓練〉《新華網》，2009年08月19日，http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/world/2009-08/19/content_11907090.htm
- 2 吳明杰，〈複製阿富汗戰場美軍訓練抗壓原貌村莊搬進夏威夷陸戰隊訓練中心服裝軍民清真寺皆如當地不時飄送讚揚阿拉歌聲〉，<http://tw.myblog.yahoo.com/sunponyboy-IDF/article?mid=23024&prev=-2&next=-2&page=1&sc=1>
- 3 邱文清，〈青年軍人心理健康狀況及其教育干預研究〉《西南師範大學教育科學研究所碩士論文》，2002年，頁4。
- 4 〈解放軍將開設心理課首家軍事心理訓練中心成立〉《中新網》，2005年8月11日。
- 5 離開甲板訓練「Outward Bound」，意指「離開甲板」或指「一艘船離開熟悉的港口」。OB起源於1941年的英國，當時正值二次大戰，由於經常有船隻遭到攻擊沉沒，但在這沉船過程中，年輕軍官經常溺斃，能夠存活下來的通常都是年紀較大的士官長，顯示年輕人的意志力不足。當時一位任教於蘇格蘭高登斯頓學校的德國籍教育家柯漢(Kurt Hahn)，也因此發展出一套海上訓練課程，用以協助年輕軍官訓練面對逆境的勇氣。

國軍軍事心理訓練之理論基礎

國軍在研究世界各國軍隊心理訓練時，發現共軍的「軍人心理行為訓練」及在國內企業界與教育界盛行的探索教育，均是從英軍的「離開甲板訓練」(Outward Bound)發展出來的訓練方式，訓練設計理念是透過親身體驗方式，讓團隊共同面對與解決問題，以提升官兵自信心、抗壓力及團隊凝聚力。因此，國軍嘗試將探索教育引入國軍訓練體系，⁶在其理論基礎下，配合國軍訓練現況，規劃實驗性課程並進行驗證，逐步建立國軍軍事心理訓練理論模式。以下分述國軍軍事心理訓練之理論基礎。

一、科漢(Kurt Hahn)之探索教育

探索教育起源於1940年德國教育家科漢(Kurt Hahn)創建的外展教育學校(Outward Bound School)，而後輾轉在英國發展開來。⁷隨著第二次世界大戰的爆發，科漢遷移到威爾斯與大船東勞倫霍特(Lawrence Holt)及教育家吉姆霍根(Jim Hogan)合作，致力於解決年輕水手存活問題及青少年的需求問題，他們相信當時的年輕水手與年輕人需要得到一種經驗來改變他們的態度。因此，他們創立了第一所外展教育學校，取名外展的原因在於要效法船隻離開安全的港口，航向外海的冒險精神與求生意志。⁸穿越障礙課程的實施

是現代繩索課程的先驅，年輕的水手必須以老的泊船繩擺盪，穿越架設於樹頂的繩橋，以及攀爬繩網與平滑的木牆，這些障礙是用來模仿在海上航行的船隻情境，這類課程不只是用來預備年輕水手處理棄船的能力，也用來增進自信心，以及與社會上其他人共同工作的能力。⁹英軍在第二次世界大戰時，運用離開甲板訓練，有效降低新兵傷亡率，而後美軍亦將此訓練增列攀岩等多種訓練，納入訓練範疇。

國軍「合理冒險訓練」在課程設計上，以探索教育的理論為基礎，引用探索教育的訓練課程，如平衡船、高牆、大擺盪、巨人梯等，讓官兵在參加合理冒險訓練的各項課程後，進行討論、反思、分享，並鼓勵官兵將訓練課程中所學習到的知識和技巧運用到部隊任務或生活中。

二、杜威(Dewey)之體驗教育

杜威主張經驗學習的核心概念是「從經驗中學習」(to learn from experience)或「由做中學」(learning by doing)，杜威認為，在我們的行動和行動後之所以會發生許多詳細的連結，是因為思考隱含在經驗裡的緣故，行動和結果之間有意義的連結乃是透過反省思考而產生的，於此同時，個體也才有了學習，個體因為反省思考而有了學習，有了學習才有知識的產生，而知識的產生是一種在經驗中學習

6 林興禮等編撰，《心理素質訓練課程參考資料》(臺北：國防部總政治作戰局心理作戰處，2007年12月)，頁3、4。

7 廖炳煌，《探索教育課程目標與內容之研究》(臺灣：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系活動領導在職專班碩士論文，2008年6月)，頁17。

8 蔡居澤、廖炳煌，《將探索教育帶回學校》(桃園縣：中華探索教育發展協會，2007年)，頁192。

9 同註8，頁193。



的結果。¹⁰因此，體驗應該是需要思考的活動，他強調的重點是以體驗來改變個人，教育應該是由具意義的體驗所構成，引導個人覺察其所採取的行動與導致的後果有何關連性。¹¹

國軍「心理素質訓練」在課程設計上，以探索教育的理論為基礎，引用探索教育的活動，讓大家在「快樂學習」環境中，獲得「觀察整體－檢視經驗－判斷抉擇－獲得成長」的機會。因此，在官兵體驗活動後，領導者引導官兵進行活動後的討論，讓官兵分享這次活動中自己的感覺、看法、對事物的觀感、角度等，並鼓勵官兵將活動中所學得或觀察所得的成功經驗，運用到現實的部隊生活中。

三、名詞解釋

(一)心理訓練：心理訓練以設想戰場需要，藉結合軍事暨專業教育方式，以強化官兵自信心、團體凝聚力、克服戰場恐懼為目的，使官兵遂行任務時，能達維持暨發揚戰力之效果。¹²

(二)軍事心理訓練：旨在平時結合軍事訓練，實施有計畫、有目標的心理訓練活動，能在戰時保持穩定的心理狀態。¹³

(三)軍事心理學：屬於應用心理學領域中的一個學門。軍事心理學研究的目的是，運用心理學上的理論與方法，搜集有關軍事的資料，並進而解決軍事環境中關

於人的行為方面的問題。¹⁴

國軍軍事心理訓練發展的回顧

軍事心理學在國軍的發展主要偏重於測驗評量與心理輔導，國防部自1989年開始發展國軍心理衛生(輔導)工作，重點在於協助官、士、兵適應部隊生活、防範自我傷害案件發生、促進身心健康發展等，而心理訓練緣自運動心理學，目的是以各種心理技能及策略，對運動員實施系統化的訓練，以增進運動員的表現。軍人訓練及作戰的表現須具備三項關鍵能力，即生理、技能及心理等三要素，然而，國軍的軍事訓練注重體能及技能的發展，較忽略心理素質的重要性，故在2002年以前，心理訓練在國軍的發展可說是付之闕如，直到1991年美軍在第一次波灣戰爭中發現軍人心理素質的重要性，開始強調軍人心理訓練，國軍才開始重視軍事心理訓練的研究與規劃，並引進英軍的離開甲板訓練及美國的探索教育。因此，在回顧國軍軍事心理訓練的發展歷史，本文將國軍軍事心理訓練的發展依時間序區分為：「基礎理論移植期」、「課程研究實驗期」、「訓練模式定型期」及「訓練成效驗證期」等四個時期。

一、基礎理論移植期(2002~2003年)

鑑於美軍在1991年第一次波灣戰爭的

- 10 吳木崑著，〈杜威經驗哲學對課程與教學之啟示〉《臺北市立教育大學學報》，第40卷第1期，2009年，頁41~45。
- 11 Clifford E. Knapp著，謝智謀、王宜婷譯，《體驗教育—帶領內省指導手冊》(臺北：幼獅出版社，2003年)。
- 12 同註6，頁5。
- 13 國防大學軍事學院，《國軍軍語辭典(九十二年修訂本)》(臺北市：國防部，2004年)，頁3-6。
- 14 張春興編著，《張氏心理學辭典》(臺北市：臺灣東華，1989年)，頁410。

勝利，開始重視心理戰及心理戰人才的培育，以及共軍自1991年著手仿倣外軍軍事訓練發展趨勢，發展軍人心理行為訓練，強化戰場抗壓能力，國軍為強化官兵戰場抗壓意志，進而有效反制敵心戰威懾攻勢，2002年在陸軍編成專責單位，策擬戰場心理抗壓訓練，以強化官兵適應未來戰場環境，降低戰爭所帶來的心理衝擊。

2002年陸軍專責單位成立後開始蒐整中共、美國、英國等國家之軍人心理素質及戰場抗壓相關資料，彙整資料發現，第二次世界大戰英國海軍開始重視軍人心理素質，聘請探索教育的科漢(Kurt Hahn)，將探索教育理念引入軍事訓練，設計一套「離開甲板訓練」(Outward Bound)，強化官兵的個人自信、團隊合作、戰場生存機會等三大能力；另共軍總參通信訓練大隊在2002年運用飛越自我、空中斷橋、信任背摔等活動，強化官兵自信心、抗壓力及團隊精神，之後總參在2002年初，啟動心理教育疏導工作試驗，並在全軍推廣共軍某通信訓練大隊發展的心理教育疏導和心理行為訓練的經驗。¹⁵由此可知，探索教育是英軍及共軍實施心理訓練所採取之理論基礎。因此，陸軍專責單位移植美國探索教育之理論及活動，一方面持續蒐整外軍有關軍人心理訓練相關資訊及理論，例如：軍事心理學、教育心理學、運動心理學、戰鬥壓力管制等，以及國內企業人力資源訓練採用的訓練方式，如探索教育(Adventure Education)、卡內基等，並參

加外展教育基金會的「TA團隊探索學習課程」，透過親身體驗及座談研討方式，分析團隊探索課程與軍事訓練之異同及效能；另一方面為建構符合臺澎防衛作戰所需之基層官兵心理素質及心理訓練方式，2003年針對國防大學政戰學院正規班124位學官實施問卷，經統計分析獲得「臺澎防衛作戰所需之基層官兵心理素質」共計六項：自信心、意志力、凝聚力、溝通協調力、克服恐懼力及抗壓力，¹⁶之後以此調查結果為基礎，開始積極進行國軍心理素質理論基礎的建立及心理訓練實驗課程的規劃。

另外，為提出妥適之「戰場抗壓訓練」構想，一方面透過蒐集資料以汲取美軍應用3D虛擬實境系統之訓練經驗，另一方面參訪空軍之飛行員模擬訓練、陸軍之戰車模擬訓練、工研院光電所之模擬設備及國內製作3D虛擬實境系統公司等，歷經數次研討並向國內專家學者請益，2004年完成「戰場抗壓訓練室」規劃構想，期透過擷取軍方及國內現有經驗，研究適合國軍官兵之戰場模擬心理訓練，以強化官兵平時軍事訓練效能及戰場抗壓力度。

二、課程研究實驗期(2004~2006年)

2004年以「臺澎防衛作戰所需之基層官兵心理素質」資料為基礎，對參加「團隊發展訓練」之四梯次180位軍官實施問卷，經統計分析後發現：(一)「團隊發展訓練」能夠提升團隊凝聚力、克服恐懼焦慮及建立自信心等三個目標；(二)「團隊

15 張萍、蔡鵬程，〈解放軍總參構建心理教育訓練新模式〉《中新網》，2009年06月26日，<http://www.chinanews.com/gn/news/2009/06-26/1750202.shtml>

16 林興禮、賀力行，〈心理訓練內涵之實證研究—以「合理冒險訓練」為例〉《陸軍學術雙月刊》，第41卷480期，2005年8月1日，頁89、90。



發展訓練」能提升三個目標的訓練課目有合作連結、合作拼圖、齊眉棍、高牆、攀岩牆、超越巔峰、雙船、大擺盪、貓橋、多藤橋等10項。¹⁷其次，藉由陸軍某聯兵旅實施心理訓練驗證性施教課程，在心戰教育課程中融入心理訓練，探討心理訓練對磨練官兵團隊互助精神及強化戰場凝聚力的效能，心理訓練課目是由政戰學院心社所副教授朱美珍、曾麗娟及外展教育基金會專業人員、陸軍專責單位共同研討設計，透過訓前及訓後問卷比較分析發現：心理訓練能提升官兵的心理狀態及團隊士氣。¹⁸

2005年為建構適合國軍的軍事心理訓練模式，以強化軍人心理素質及提升部隊訓練效益，國防部委託政戰學院心理系副教授孫敏華、程淑華及助理教授王榮春、馬于雯編組成立「國軍心理素質訓練小組」，實施國軍「心理訓練一部隊實驗」研究，針對現行國軍軍事訓練，運用軍事心理學理論，藉由官兵心理素質之測量、部隊平時效能之評估與實驗成果之驗收等三階段的評鑑方式，進行實驗成果檢核，選擇4個軍種的各2個部隊單位，區分為「實驗組、對照組」進行實驗研究，研究結果有：(一)編製完成「國軍官兵心理素質調查問卷」，確認國軍官兵心理素質包含6個特質，分別為：自信心、抗壓性、服從、凝聚力、堅毅與果斷；(二)實驗結果發現心理訓練能提升官兵心理素質及軍事訓練效能。¹⁹因此，國防部據此開始委辦多

項官兵心理素質調查研究及召開多次研討會，期依據縝密之研究結論，在現行國軍軍事訓練中規劃出國軍心理訓練模式。

2006年在國防部指導下，陸軍將「合理冒險訓練」構想納入2007年新增建案，規劃在陸軍南、北測考訓練中心各建置乙座「合理冒險訓練場」；另「戰場心理抗壓模擬訓練」規劃構想納入陸軍2008年度新增建案，以中科院之模擬系統為基礎，規劃2008～2010年於陸軍南、北測考中心各建置乙座「戰場心理抗壓模擬訓練館」。

三、訓練模式定型期(2007～2009年)

2007年「心理素質訓練」正式納入國軍年度政治作戰訓練課程，由各軍司令部依軍種任務與特性，規劃心理素質訓練課程，透過提升個人自信力、增進團隊凝聚力、克服戰場恐懼力等三階段課程，增強國軍官兵整體心理素質，為使各軍能瞭解心理素質訓練內涵及操作方法，國防部編製一本「國軍心理素質訓練參考資料」發放各軍基層部隊，以利全面性推展心理素質訓練，並首次將心理素質訓練納入國軍「精神戰力週」課程，期藉由活潑的、實作的團隊活動，提升官兵的精神戰力。

2008年國防部為儲備國軍心理素質訓練專業人才，辦理心理素質訓練種子教官師資培訓，透過理論講授、課程示範及實務研討等專業課程引導，精進國軍心理素質訓練種子教官之知識、技巧與能力，以

17 林興禮，〈合理冒險訓練滿意度之研究〉，中華大學科技管理研究所，2005年，頁56～67。

18 余毓珍，〈93年強化「心戰教育(心理素質)訓練」紀實〉，2004年12月31日。

19 國防部總政治作戰局文宣政教處，〈國軍94年「心理訓練一部隊實驗」研究成果座談會會議資料〉，2005年。

提升國軍「心理素質訓練」課程之整體實效。全軍召訓計36員，規劃3日培訓課程，課程內容有：「領導理論簡介及領導風格之建立」、「領導角色與團隊觀察、引導技巧」、「各軍心理素質訓練課程示範及研討」、「課程座談研討及訓練成效評估」等4項。爾後每年國防部及各軍持續辦理心理素質訓練師資培訓。另外，陸軍依據美國ACCT(挑戰繩索場技術協會)規範，委由外展教育基金會協助培育「合理冒險訓練」專業合格師資共73員，擔任「合理冒險訓練」課程之教官及助教，爾後每年規劃新進師資培訓、中階師資複訓及高階師資培訓。

2009年為評量心理素質訓練整體效能、課程施訓方式及評估測量工具是否適切，規劃國軍心理訓練效能研究計畫，採用「實驗設計研究法」，遴選陸軍及海軍各2個基層連隊，區分實驗組與對照組，運用「國軍士官兵心理現況問卷」，循課前問卷、課後問卷及成效追蹤問卷等3個步驟，分析心理素質訓練課程前、中、後效益，研究結果發現：(一)官兵覺得心理素質訓練對提升個人自信心及團隊合作具有效益；(二)官兵對心理素質訓練課程的整體滿意度為「滿意」，其中滿意度最高的是「教官教學」，而滿意度最低的則為「授課方式與課程設計」及「心理素質訓練目標」。由此可見，官兵認同授課教官具有專業能力，亦即每年持續培訓師資專業能力已顯現效能，而官兵滿意度最低的訓練目標、授課方式及課程設計，

顯示出官兵對課程引導方式及教具使用亟需精進。²⁰

自此，國軍心理訓練已建構一套模式，包含駐地實施「心理素質訓練」；基地實施「合理冒險訓練」、「戰場心理抗壓模擬訓練」，並以達成提升個人自信心、增進團隊凝聚力、克服戰場恐懼力為訓練目標。

四、訓練成效驗證期(2010年~2011年)

2010年國軍實施軍事心理訓練即將進入第10年，為使軍事心理訓練作法更趨成熟，國防部規劃對軍事心理訓練進行回顧、檢視、評估。因此，委託國防大學政戰學院心理暨社會工作學系副教授程淑華、錢淑芬、邱發忠、助理教授李嘉富、馬于雯、講師陳賢寶、余景文等7位學者組成研究團隊，針對「心理素質訓練」、「合理冒險訓練」進行全面性評估分析，以下列舉兩項研究結果：(一)為探討「合理冒險訓練課程」的成效，邱發忠副教授針對87位陸軍士官兵區分實驗組與對照組，實驗組進行「情緒調整合理冒險訓練」的實驗處理；對照組則進行「現行的合理冒險訓練課程」，結果發現實驗組在合理冒險訓練的課程效能評估問卷上，提升自信心、情緒調整及克服恐懼分量表上呈現增進效果；²¹(二)為探討參與「合理冒險訓練」受訓學員的訓練效果，馬于雯助理教授對北測與南測新訓中心實際參與合理冒險訓練課程的854位士官兵實施問卷調查，研究結果發現合理冒險訓練場上的各項訓練項目均能達到一定程度的訓練效果(各

20 余毓珍，〈國軍「心理素質訓練」課程效益研究計畫結案報告〉，2009年。

21 邱發忠，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究—陸軍合理冒險訓練恐懼管理訓練課程設計暨效果評估〉，2010年。



項平均數均高於4分)，其中「高牆」在凝聚團隊向心力上的效果最佳，「跳躍平臺」最能夠提升個人自信心，「大擺盪」則在克服恐懼心理上最具效果。²²其他相關研究建議包括建立課程成效評量工具、在合理冒險訓練中加入情緒調整技巧，以及收集受訓官兵進入「戰場心理抗壓模擬訓練」前、後之心律變異指標常模，建立生理負荷的百分位常模。²³

為強化官兵戰場抗壓力、克服戰場恐懼力，藉由模擬真實戰場上的緊張、危險、震撼情境，讓官兵親身體驗戰場景況及心理負荷，2010～2011年，陸軍南、北測考中心各完成建置乙座「戰場心理抗壓模擬訓練館」，規劃納入陸軍基地訓練，「戰場心理抗壓模擬訓練館」最大的特色是在模擬戰場情境中結合生理訊號監測儀，針對官兵在模擬訓練過程前、中、後的生理訊號指標值(心電、呼吸與溫度)進行資料庫建置，據以建立官兵壓力常模指標，以作為戰場抗壓訓練成效評估之參據。

自此，國防部除持續實施「心理素質訓練」、「合理冒險訓練」及「戰場心理抗壓模擬訓練」，另採納研究團隊之各項建議，作為國軍規劃心理訓練計畫之參考，並持續進行軍事心理訓練之督導與效能驗證。

國軍軍事心理訓練之內容

軍事心理訓練的目標在於培育軍人能夠經由軍事技能訓練、認知改變、情緒控

制的「學習經驗」過程中，獲得肆應未來戰場需要的心理能力及達成各項任務。因此，歷經多次的研究與實驗，規劃出適合國軍訓練現況之軍事心理訓練，其內容包括3項訓練課程：「心理素質訓練、合理冒險訓練、戰場心理抗壓模擬訓練」，以及3項訓練目標：「提升個人自信力、增進團隊凝聚力、克服戰場恐懼力」，並依據訓練目標，區分「個人適應力、個人自信力、團隊溝通力、團隊合作力、克服恐懼力」等5項教育主題。國軍軍事心理訓練依駐地、基地的不同訓練需求區分訓練目標的重點，駐地單位以心理素質訓練為重點；基地以合理冒險訓練及戰場心理抗壓模擬訓練為重點(如附圖)。以下分述國軍軍事心理訓練之內容。

一、心理素質訓練

為建立官兵自信心及適應力，由各軍依任務、特性規劃，配合年度政治作戰訓練課程實施心理素質訓練。

(一)課程內容：國防部編纂心理素質訓練課程參考資料，以及拍攝教學光碟，提供各級單位參考運用。

(二)訓練目標：讓官兵透過活動，建立共同的經驗，並在「快樂學習」環境中，獲得「觀察整體－檢視經驗－判斷抉擇－獲得成長」的機會。

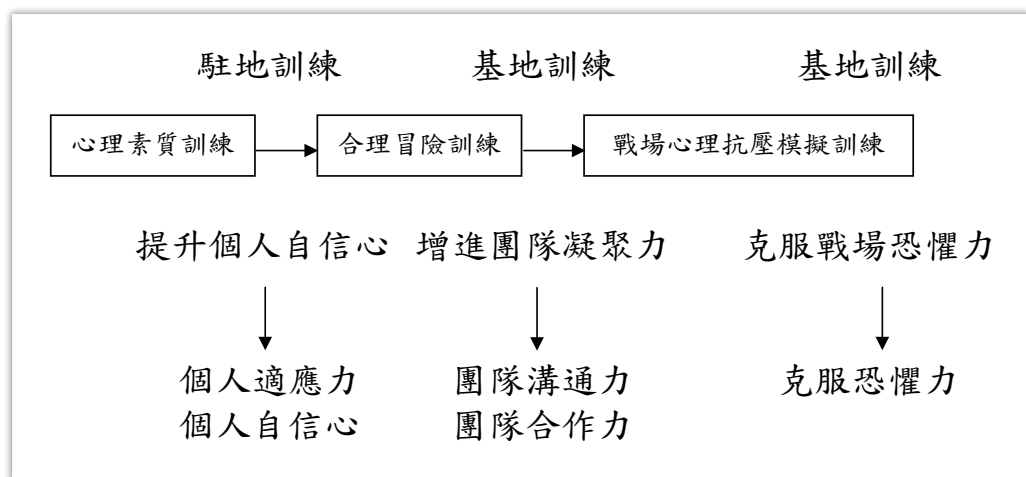
(三)授課師資：由接受過心理素質訓練師資培訓之軍、士官擔任教官。

(四)實施方式：由授課師資帶領團隊活動，讓官兵透過活動建立共同經驗後，

22 馬于雯，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究－「合理冒險訓練」課程成效研究：學習滿意度分析〉，2010年。

23 李嘉富，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究－戰場壓力訓練場之身心壓力負荷指標常模建置〉，2010年。

附圖 國軍軍事心理訓練的內容



資料來源：作者自行整理

引導官兵針對活動過程中的個人感覺、想法進行討論，並鼓勵官兵將活動中所學得或觀察所得的成功經驗，運用到現實的部隊生活中。

二、合理冒險訓練

為結合未來作戰環境需要，強化官兵戰場心理抗壓能力，提升部隊基地訓練成效，陸軍將合理冒險訓練納入南、北測考中心之基地訓練課程。

(一)課程內容：依據「建立個人自信」訓練目標，設計「高空獨木橋、滑索、三索橫渡、跳躍平臺」等4項課目；為達成「增進團隊向心」目標，設計「平衡船、高牆、巨人梯、攀岩牆」等4項課目；為使官兵能「克服恐懼焦慮」，設計「單索橫渡、索橋相會、大擺盪、挑戰極限」等4項課目，合理冒險訓練共計3項目標、

12項課程。²⁴

(二)訓練目標：依參訓官兵個人健康狀況，由教官排定適合官兵參與之項目，使每人均能接受體驗挑戰課程，並於體驗中克服恐懼、建立自信及增進團隊凝聚力。²⁵

(三)授課師資：初期由南、北測考中心裁判官兼任授課教官，每年定期實施新訓及複訓課程，自2012年起培訓各進訓單位營、連士官長，規劃為爾後單位進訓時之初階師資。

(四)實施方式：合理冒險訓練區分為課前提示、實施訓練課程(個人自信、增進團隊向心、克服恐懼焦慮)，以及課後討論，為使官兵建立完整訓練觀念，規劃官兵於訓前收視「合理冒險訓練」教學光碟，並填寫「身體狀況調查表」。²⁶

24 林興禮，〈國防部陸軍司令部97年「合理冒險訓練」課程效益評估報告〉，國防部陸軍司令部，2010年，頁5。

25 同註24，頁4。

26 同註24，頁5。



三、戰場心理抗壓模擬訓練

為使官兵體驗、瞭解、熟悉未來戰場景況，克服戰場恐懼心理，提升官兵精神戰力，以有效發揮作戰效能，陸軍將「戰場心理抗壓模擬訓練」納入南、北測考中心之基地訓練。

(一)課程內容：依據陸軍作戰任務與型態，設計戰場戰鬥景況體驗(晝間、夜間及城鎮戰鬥)。

(二)訓練目標：依據「經驗學習」理論，運用聲、光、佈景之虛擬實境技術，使官兵體驗狀況不明、恐怖危險等惡劣戰場景況，使官兵逐次克服、降低戰場恐懼心理。

(三)授課師資：由南、北測考中心裁判官擔任授課教官。

(四)實施方式：各連以「班」的編制接受戰場心理抗壓模擬訓練，使官兵親身體驗未來戰場景況，增強克服戰場恐懼心理。

展 望

國軍實施軍事心理訓練迄今已10年，雖具備相當成果，但隨著國軍愈來愈重視人才素質及招募志願役士兵，國軍有必要對軍事心理訓練進行回顧、檢視，透過現況瞭解、成效評估，藉此調整相關作法，使國軍軍事心理訓練作法更趨成熟與完善。因此，國防部於2010年委託國防大學政戰學院心社所程淑華副教授、邱發忠副教授等7位老師進行國軍心理訓練實證研究

報告，以下建議摘自老師們的建言及個人長期參與關注的心得。

一、編纂課程教案，提升訓練效益

「心理素質訓練」及「合理冒險訓練」課程以活動方式呈現，期待藉由活潑、合作、協調的活動，凝聚團隊向心與共識、增進部隊和諧氣氛、提升官兵問題解決能力。然現行「心理素質訓練」及「合理冒險訓練」實施方式多著重在完成活動帶領且時數不足，僅能帶完活動而未能進入分享討論階段，或帶完活動後僅由授課者實施宣教，以致官兵對此課程抱持著休閒、娛樂性質的想法，而忽略此項訓練的本意；另外，由於授課者對活動的熟悉度欠佳且操作活動項目有限，致使官兵對活動內容欠熟悉，導致團體目標無法聚焦，活動的娛樂導向更易使官兵質疑訓練的專業目的。2010年針對上述課程進行整體評估分析，研究結果發現如下：

(一)陸軍編訂之教材內容已頗具專業程度，分析連隊輔導長多次執行心理素質訓練之經驗發現，多數人深受專業知識與實務經驗之挑戰。²⁷

(二)實施心理素質訓練課程能顯著提高官兵的自信心與團體凝聚力，且參與心理素質訓練課程次數愈多，在自信心與團體凝聚力的得分愈高。²⁸

(三)在現有陸軍合理冒險訓練加入壓力、危險情境下的情緒調整技巧，官兵在精神戰力的勇氣、自我效能及士氣分量表上呈現增進的效果，而在課程效能評估問

27 陳賢寶，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究－國軍軍事心理訓練第一階段團體施教之成效評析〉，2010年。

28 余景文，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究－「自信心、團體凝聚力」訓練課程暨效果評估〉，2010年。

卷上，提升自信心、情緒調整及克服恐懼分量表上呈現增進效果。²⁹

因此，彙整副教授邱發忠及講師陳賢寶、余景文的研究結果，提出建言如下：

(一)增加簡易活動並編纂課程教案，透過新穎且活潑的活動，提升官兵的參與興趣。

(二)實施訓練結束後，辦理授課者經驗整合與專業研討，將研討內容與成果綜整為教案，合訂成冊頒發各級單位，提供未來授課者能迅速累積活動操作及專業經驗，以順利執行訓練工作、正確推展專業知識、適切開展團體動力。

(三)在合理冒險訓練中加入情緒調整技巧，將能提升訓練效能，並於戰場壓力下發揮作戰效能。

二、培育師資人才，精進訓練效果

目前國防部與各軍每年持續辦理「心理素質訓練」師資培訓課程，以提升授課者的軍事心理訓練本職學能，並能教導官兵心理訓練專業知能，然而，授課者在實施軍事心理訓練施教前，若能接受完善訓練，具備良好的專業知能，將自身受訓過程之學習成效轉化為個人所學經驗，必定有助於提升國軍軍事心理訓練專業素質及施教成效。2010年，針對「心理素質訓練」師資培訓課程進行評估分析，研究結果發現如下：

(一)國軍心理訓練種子教官的訓練課程能增進學員對團體動力相關知識的瞭解，以及能夠在設定的團體情境中熟悉問題因應或處理的方式，但對於一位新手領導

者所需具備的團體輔導技巧或知識只達中等程度的瞭解。³⁰

(二)參加培訓之授課者多為非專業或非心理、社工相關科系等畢業之營、連級輔導長；授課者的專業性、教案內容專業程度與施訓過程水準並未有專業評估；培訓理念均聚焦於活動設計、活動帶領與活動後的團體觀察，受訓成效與品質的有效性有待驗證；訓練時數僅8~16小時，培訓之專業內容不足以完整涵蓋團體專業知識與實務訓練內容與目的。³¹

因此，彙整副教授程淑華及講師陳賢寶的研究結論，建議每年國防部及各軍應固定辦理2次講習，每次講習各2天，第一次培訓目的係訓練學員具備專業知識，培訓課程內容應涵蓋團體專業知識的學習，例如：團體方案設計、團體帶領技巧與練習、團體發展階段基礎理論、團體動力原理等；第二次講習目的為實施工作研討，以解決執行工作期間遇到的帶領困難及經驗整合，並給予專業意見，且在每次講習中規劃4~6小時的團體技巧演練、團體動力觀察等課程，提供學員實務經驗整合與體驗，並以學習護照或認證制度方式協助師資邁向專業化。

三、發展評估工具，建立科學依據

國軍現行評量心理訓練效能的工具為「國軍官兵心理素質調查問卷」，該問卷係調查官兵平時心理素質狀態，非針對心理訓練效能評量所編製，故每次進行心理訓練效能評量時須加以修改，因此，為有效評量心理訓練效能，應發展針對性、專

29 同註21。

30 程淑華，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究—軍事心理訓練種子教官培訓成效研究—心理訓練種子教官應具備的專業能力〉，2010年。

31 同註27。



業性的心理訓練評估工具。2010年針對「合理冒險訓練」評量工具進行評估分析，研究結果發現如下：

(一)針對「合理冒險訓練」，以「專注力」作為指標建構的概念，透過理論性探討發掘「專注力」對提升恐懼克制力具有評估效能的內容項目，並完成「專注力」評量工具的初步編製。³²

(二)針對「合理冒險訓練」，發展一份合理冒險訓練課程學習成效評估量表，內容區分為「實際參與訓練項目成效評估」，以及「整體學習滿意度評估」兩部分；另研究結果發現「合理冒險訓練場」的各項訓練項目均能達到一定程度的訓練效果，並獲得實際參與訓練學員的肯定，值得持續進行推廣。³³

(三)針對陸軍官兵於「戰場心理抗壓模擬訓練室」進行模擬戰爭景況前、中、後各項生理訊號指標值之資料庫建置，初步建立身心健康官兵之壓力常模指標，以作為未來戰場心理抗壓訓練成效評估之參考。³⁴

因此，彙整副教授錢淑芬及助理教授李嘉富、馬于雯的研究結論，提出建言如下：

(一)駐地單位及南、北測考中心持續施測合理冒險訓練課程學習成效評估量表，確實建立數據資料庫，俾利追蹤訓練成效以及後續相關分析。

(二)擴大取樣「戰場心理抗壓模擬訓練室」生理訊號指標值之資料庫建置，以

建立更精準且具代表性之常模，期透過心理素質問卷、合理冒險訓練課程學習成效評估量表及生理訊號指標數據，以獲得科學化的訓練課程效益。

四、建立研究團隊，提升研究能量

近年來國防大學政戰學院心理及社會工作學系透過課程教學及論文指導方式，持恆進行軍事心理訓練研究，並配合國防部進行心理訓練部隊實驗研究；另外，因應未來國軍可能面臨的城鎮作戰及災害救援任務，為使軍醫熟悉災難或戰場各種可能發生的生理、心理傷害醫療處置，國防醫學院設置「戰傷暨災難急救中心」，針對軍醫學員實施城鎮戰作戰訓練與壓力體驗，持恆強化醫護人員戰場存活率，確保任務成功。³⁵由此可見，國軍各單位分別針對心理訓練相關領域進行各項研究，然而就國軍整體來看，各單位的研究結果欠缺整合性、全面性的效能評估研究，因此，國軍為推展軍事心理訓練應整合軍事心理學、軍陣醫學等相關研究結果，結合政戰學院、國防醫學院等相關學術研究單位及各軍司令部、基層部隊共同進行整合性研究，如此可完整的、持續的累積歷次研究之實務工作經驗與結果，以建構整體性、科學性的國軍軍事心理訓練模式，指導國軍軍事心理訓練政策與發展方向。

因此，建議組織一個國軍軍事心理訓練研究團隊，廣納學術研究單位及各軍種部隊，一方面從事戰場抗壓心理訓練相關研究，平時以官兵心理壓力調適為主軸，

32 錢淑芬，〈國軍軍事心理訓練課程專題研究－官兵「合理冒險訓練」課程成效之研究：恐懼克制力評量指標分析〉，2010年。

33 同註22。

34 同註23。

35 王勇智，〈戰傷急救中心模擬教學強化醫護能力〉《青年日報》（臺北），2011年11月25日，版3。

研究各軍種、各兵科之官兵心理能力，戰時以強化官兵心理抗壓能力為目標，提供訓練規劃與決策依據；另一方面持續分析心理素質訓練、合理冒險訓練、戰場心理抗壓模擬訓練課程內容，為國軍心理訓練提供政策方向指導，以及進行訓練效能評估驗證，為國軍心理訓練效益提供科學化數據。

結 語

軍以戰為主，軍人能在戰場上獲得勝利，莫不與軍人在戰場上的表現有重要關聯，故各國竭盡所能在軍人上戰場前規劃出一套有效的訓練方法，藉由反覆訓練以提升軍人作戰能力，然而，影響官兵在戰場上的表現，不僅與生理因素、訓練方法有關，其心理因素更是重要關鍵因素。因此，軍人的心理能力強度與抗壓訓練效能受到各國軍隊的關注與重視，並引起廣泛的研究與發展。

「救災視同作戰」，目前因應國內重大災難、疫情等狀況，國軍常須接受嚴峻的工作挑戰與身體、心理的負荷，國軍官兵在面對重大壓力工作執行前與執行後，應藉由軍事心理訓練以提升官兵執行任務的認知、增進心理強度，並藉由完成任務後之團體討論與分享，建構未來面對類似任務的因應作為；另外，由於志願役士兵的招募，國軍對人才素質的要求愈高，欲培養靈活而應變力強之官兵，唯有透過合宜的訓練，使其脫離安逸的環境並針對艱難困境謀求解決之道，如此官兵之注意力、認知技巧等軍人特質將得以提升。

國軍自2005年開始進行多項軍事心理訓練實驗研究與效能驗證，均發現藉由課程講授、體驗學習、模擬訓練等方式，確實能有效提升官兵心理強度、團隊凝聚力、問題解決力及對戰場環境的適應力，在

平時透過軍事心理訓練潛移默化的效果，將使官兵在面對各項任務工作上，產生正面的心理反應，進而發揮有形與無形的精神戰力。歷經10年的發展，國軍軍事心理學已邁向穩定與多元，國軍更應務實的檢討與回顧現行的訓練方式，透過分析現況、評估訓練成效，並藉此調整相關作法，以使國軍軍事心理訓練作法更趨完善。

參考文獻

- 一、張春興編著，《張氏心理學辭典》（臺北市：臺灣東華，1989年）。
- 二、謝智謀、王宜婷譯，《體驗教育—帶領內省指導手冊》（臺北：幼獅出版社，2003年）。
- 三、國防大學軍事學院，《國軍軍語辭典（九十二年修訂本）》（臺北市：國防部，2004年）。
- 四、林興禮，〈合理冒險訓練滿意度之研究〉，中華大學科技管理研究所，2005年。
- 五、林興禮等編撰，《心理素質訓練課程參考資料》（臺北：國防部總政治作戰局心理作戰處，2007年）。
- 六、蔡居澤、廖炳煌，《將探索教育帶回學校》（桃園縣：中華探索教育發展協會，2007年）。
- 七、廖炳煌，〈探索教育課程目標與內容之研究〉（臺灣：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系活動領導在職專班碩士論文，2008年）。
- 八、林興禮，《國防部陸軍司令部97年「合理冒險訓練」課程效益評估報告》，國防部陸軍司令部，2008年。
- 九、林興禮，《陸軍戰場心理抗壓訓練模擬訓練館落成啟用典禮紀實》，國防部陸軍司令部，2009年。