

正向心理學 在基層連隊輔導管理上之運用

作者 國防部政治作戰教育訓練中心政戰教官 李守仁中校

提 要 >>>

- 一、正向心理學的提出，不是要與傳統心理學有所抗衡，乃是要改善過往心理學片面傾向負面心理的研究，其關注的焦點乃是希望致力於探索過去忽略而未曾開發的領域。
- 二、運用正向心理學的內涵，在基層連隊輔導管理上，以營造一個充滿正向能量的部隊環境，建立官兵在工作、生活及訓練中，有積極正向的思維，此有助達成上級所賦予的各項任務。
- 三、正向心理學存在於任何組織中，只是未被注意甚而強化，就基層連隊在正向心理學方面，可以從輔導或管理上看到對它的瞭解與運用，有益於部隊的管理工作。
- 四、對部隊而言，在一個講究紀律及服從的環境裡，若能強化正向的情緒、發揮正向的特質及營造正向的組織環境，必能提升部隊成員心理的健康，降低部屬自我的傷害，進而形塑一支身體與心理一樣健康的優質勁旅。

關鍵詞：正向心理學、正向經驗、正向特質、正向組織

前 言

正向心理學（positive psychology）是在幫助個人強化內在的心理能量，這樣的

能量隨時可以面對任何的困難、對抗各種的挫折及掌控逆境所帶來的衝擊，使個人在遇到挫折時不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。西方的心理



學家通常認為，到了1960年代，人本心理學興起，對當時主流心理學研究過度偏重負向心理的傾向，提出反思認為心理學不該只研究負向的心理，應該也可以研究有關人類正向的心理，這給正向心理學的發展帶來一道曙光，當時頗富盛名的人本心理學家，亞伯拉罕·馬斯洛(Abraham Maslow)和卡爾·羅傑斯(Carl Rogers)一致認為，人性本質基本上乃是正向的，每個人都有與生俱來的正向潛能，心理學的目標應該是研究如何幫助人們開創健康的人生；其發展雖然只有極短的歷史，但卻有極長久的過去；而正向心理學的提出，乃是對過去心理學研究重點的反思。

反觀基層連隊輔導管理的走向，受過去心理學的影響，側重負面心理疾病之處理，而比較不重視正面的心理能量之建立。重點放在有問題的個人身上，而不是思考如何使所有官兵心理更健康，以降低罹患憂鬱的可能性。面對當前部隊環境快速的變遷與部隊特性，講求效率及服從命令等因素下，對基層連隊在輔導管理上產生瓶頸，為要執行各項任務人與人、長官與部屬及同事與同事之間充斥著各種負面的情緒(沮喪、焦慮、擔憂)，這對於人們的健康存有潛在的威脅，導致基層幹部從官至士兵皆為遂行任務而產生各式各樣負面的想法，諸如：「聽說長官很兇，事情做不好，我豈不完蛋了？」抑或「一點實務經驗都沒有，我怎麼辦？」而正向心理學的出現以及相關實證研究結果，說明培養正向的情緒、增強個人正向的特質以及營造正向的組織環境，對個人、團體或組織

，不但能使個人心理更健康、可減少罹患憂鬱症且遭遇挫折後能儘速復原；對組織而言，當其成員在領導者正向的引導下，對於工作的投入及表現將更為主動積極，有利組織任務的達成，基此本文從正向心理學的角度，將其內涵運用在基層連隊輔導管理上，以營造一個充滿正向能量的部隊環境，建立官兵在工作、生活管理及訓練中，有積極正向的思維，此將有助於基層連隊執行各項任務及凝聚官兵的向心，有效達成上級所賦予的各項任務。

正向心理學概念之澄清

談論正向心理學的發展沿革，少不了就會凸顯此一新興領域和「傳統心理學」的差異。不過，這種新舊對照的做法，其實是一種權宜的策略運用，主要的策略運用，是希望藉由「不是什麼……」的否定描述，從而讓讀者比較容易掌握與肯定「是什麼……」。但是這種做法也不無可能導致讀者留下不適切的印象，誤以為正向心理學就是全盤否定或反抗既有的心理學。如果說正向心理學有所謂的抗衡立場，那麼主要批評或關注的焦點乃是希望改善過往心理學片面傾向負面心理的失衡，故正向心理學家主要的關懷，並不是要推翻心理學過往所建立的研究成果，而是要致力於探索過去忽略而未曾開發的領域。¹以下針對其起源、發展、內涵及目標提出說明：

一、起源

正向心理學的研究熱潮，可追溯至1980年代，許多心理學家不再以負面的角

1 Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers 著，李政賢譯，《正向心理學》(臺北：五南出版社，民國100年9月初)，頁20、21。

度(如憂鬱、無助感、悲傷、痛苦)來研究心理健康的問題，而是針對正向的議題，如愛、樂觀、快樂、復原力(resilience)、心流(flow)、幸福感(well-being)等正向情緒的發展對於心理健康的探索。1990年代以後，大量有關「正向心理學」的研究議題如雨後春筍般的被提出，如自由意識(freewill)、心理資源(psychological capital)、個人長處(ego strength)、適應性的防衛機轉(adaptive mental mechanism)。²「正向心理學」一詞正式出現為美國賓州大學教授馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)於2000年所提出，其目的在幫助個人找到內在的心理能量，作為對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。正向心理學一提出，一時之間學界、教育界、企業界掀起一股研究熱潮，受到國外學者專家高度重視，美國哈佛大學亦於2006年首度開設正向心理學課程，成為當時全校最受歡迎的課程。

馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)在《學習樂觀，樂觀學習》一書指出：不同的思考習慣會帶來不同的後果；悲觀的人的特徵是，他相信壞事都是他自己的錯，會毀掉他的一切，會持續很久。樂觀的人在遇到同樣的厄運時，會認為現在的失敗是暫時性的，每個失敗都有它的原因，不是自己的錯，可能是環境、惡運或其他人

為帶來的後果。這種人不會被失敗擊倒。在面對惡劣環境時，他們會把它看成是一種對自己的挑戰，更努力去克服它。³因此，兩種不同的思考習慣，會造成兩種不同的後果。而愈來愈多的心理學實證研究顯示，無論是逆境下的兒童、受挫的青少年、集中營的倖存者、或是東山再起的經營者，正面思考的復原力是可以學習的。哈佛商業評論指出：真正成功的人願意學習或已學會勇敢面對人生挑戰，且能將逆境中求勝經驗不斷藉著學習修正，形成慣性思考模式，幫助自己能再接再厲、勇敢面對自己的生活，活出正向而有意義的人生。⁴

二、發展

正向心理學的發展雖然只有極短的歷史，但卻有極長久的過去。1998年當馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)擔任美國心理學會(American Psychological Association, APA)會長時，多位心理學家共同成立了正向心理學的學科，並且將以此為主題的論文發表，編成專輯。這些學者探討古今中外的人類思想行為的發展過程，並期望以研究的發現引導社會人士，多花心力著眼於自己和他人健康且正向的一面。所以，從上述看來它是一門創新的專業，事實上，卻可說是自有人類以來，就或多或少被關切和探討的題材。⁵2000年馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)在美

2 王沂釗，〈幽谷中的曙光——正向心理學發展與希望理論在輔導上的應用〉《教育研究月刊》(臺北)，第134期，民國94年6月，頁106～117。

3 Seligman, M.E.P 著，洪蘭譯，《學習樂觀，樂觀學習》(臺北：遠流出版社，民國102年2月1日)，頁5、6。

4 鄭呈皇，〈正面思考的威力〉《商業週刊》(臺北)，第974期，商業出版社，民國95年7月24日。

5 江雪齡，《正向心理學——生活、工作和教學的實用》(臺北：心理出版社，民國97年10月)，頁41。



國賓州大學(University of Pennsylvania)開設正向心理學課程；2004年10月就有超過390位來自世界各地的心理學家聚集在華盛頓特區，參與第三屆年度國際正向心理學高峰會。不僅如此，美國與歐洲還有多所大學和研究所相繼提供正向心理學課程。⁶2006年元月全球第一本《正向心理學期刊》(The Journal of Positive Psychology)在英國問世了，從1900年代末期崛起至今，陸陸續續有各種心理學期刊以發行特輯的形式出版正向心理學的研究論述，探討人類的長處與美德、個人與社會福祉等課題，以及其在教育、心理治療與諮商輔導方面的應用。⁷

從種種跡象顯示正向心理學逐步受到重視，證明其在心理學領域中發展的重要。例如：其後2006年，擁有百年歷史的哈佛大學也開始開設正向心理學課程，更成為哈佛最受學生歡迎的課程，甚至選修該門課程的學生逐年成長，躍居全校第一，選修的人數遠遠高於第二名的經濟學原理。英國頂尖的私立學校「威靈頓公學」(Wellington College)，校長安東尼席頓(Anthony Seldon)曾在哈佛大學教導「正向心理學」，有感於這個世代的學習環境過於複雜與競爭，學生畢業後往往不知如何面對和處理挫折，容易成為一個負面思考的人，他指出：「現在學校最重要的工作是讓學生成為開心、有安全感的年輕人，這比講授教育部規定的課程更重要。」他邀請了劍橋大學(Cambridge University)「幸福科學」領域的一流專家尼克貝理司

(Nick Baylis)在2006年9月為學生開設「快樂幸福課程」，每週上課1次，幫助學生學習如何利用正面思考，獲得幸福與快樂，成為全世界第一所教導學生如何「正面思考」的高中。威靈頓公學開授「幸福課程」的消息公布後，在英國立刻引起了《時代雜誌》(TIME)和英國廣播電臺(British Broadcasting Corporation, BBC)等國際媒體的報導，研究也顯示，幸福快樂的正向積極教育對全校師生都一樣有益，可以從正向思考和積極學習抒解和減輕他們的壓力，並增加教學和學習的熱誠。接著，英國劍橋大學也成立幸福感研究院正面思考研究中心，由費里席亞胡普特(Felicia Huppert)及提摩斯詔(Timothy So)領軍；又與累斯特大學(Tired Si special university)的教授艾力克斯林里(Alex Linley)連結了曼徹斯特(Manchester)和諾丁漢大學(Nottingham University)等院校，共同成立了「應用正向心理學中心」，研究創傷後成長、感恩，和正向治療。2007年9月英國教育部長更宣布各公立中等學校要開設快樂、幸福和禮儀的大規模實驗課程：名為「社會和情緒層面的學習」(Social and Emotional Aspects of Learning, SEAL)，目的在於幫助青少年們瞭解及辨識自己的情緒，進而藉此能提升自我的學習能力與幸福感。事實上，從推行實驗課程以來，已經確切觀察到實驗的結果，這些公立中等學校的青少年在校中的課業成績和生活紀律都得到了改善。

於是正向心理學運動遂致力於提供一

6 曾志文，〈活出生命的價值——正向心理學的認識〉《師友月刊》(臺北)，第464期，民國95年2月，頁2。

7 曾志文，〈就算短暫，也是永恆——談正向心理學的發展〉《師友月刊》(臺北)，第465期，民國95年3月，頁57。

種共同的結構和語言，使得研究者與工作者得以在統一的範疇內相互溝通與交流知識。這股運動促進了人文精神、情緒智能、創造力、領導能力等個別課題在其架構下建立起相互的關聯，共享一個理論遺產，並且在調和、聯結與互動上激發出更多的知識。⁸

三、內涵

正向心理學的宗旨，在探究如何過「健康」或「幸福」的生活，強調其所追求的三個目標：愉悅人生、美好人生和有意義人生，需重視正向經驗、正向特質、正向組織的三大主題及三者間關聯的探討，並幫助人找到自己的長處和意義。⁹此三大主題可以說明發展正向心理學研究的範疇，並形成深厚的內涵，以下由此三大主題探討正向心理學之內涵：

(一)正向經驗(positive experience)

正向經驗在正向心理學領域中是一種主觀的個人經驗，包括個人思維及情緒，正向的主觀經驗指的是正向的情緒及對自我與未來的積極性想法。¹⁰王沂釗依時間性來劃分，對過去事件有好感而產生的正向情緒為「滿意」、「滿足」、「幸福」、「感恩」、「寬恕」；因現在的經

驗或事件而引發的正向情緒為「快樂」、「全情投入」、「忘我」、「流暢」與「快感」；對於未來期待而產生的正向情緒是「樂觀」、「希望」、「信任」、「信心」。¹¹

(二)正向特質(the positive quality)

特質是人格理論中重要的層面之一，指的是「個人穩定的表現於跨場合、跨時間的心理狀態」，雖然有遺傳性，但也會經由後天學習而習得。而正向的個體特質是指個體比較持久的行為型態、發展的能力、開拓創造的潛能或追求卓越的原動力。¹²正向心理學所談的特質，就是經由「後天學習」和「少數遺傳因素」所產生的美德和長處，包括利他行為、自我決定、良好人際關係、創造力、勇氣、堅毅、寬恕等。因此，正向特質乃屬於「個別的層次」，主要在於構築美好的生活，透過激發潛能和道德培養來達到這個層次的目標。¹³而學者馬汀·塞利格曼(Martin Seligman)於2002年將長處劃分6個層面24項長處如表一。¹⁴

(三)正向組織(the positive institution)

正向組織強調的是「某種環境」，這個環境可以方便地引發或促成個人之

8 同註7，頁58。

9 鍾聖校，《正向心理情意教與學》(臺北：五南出版社，民國101年1月初)，頁31、32。

10 蘇琬琚，〈正向心理學對增進學生積極自我概念之啟示〉《教育研究》(臺北)，第15期，民國97年，頁121~131。

11 黃俊傑，〈積極正向的力量——談正向心理學在教育上的啟示〉《師說》(臺北)，第203期，民國97年，頁14~18。

12 同註6。

13 吳佩珊，〈正向心理學在學生輔導工作之應用〉《教師之友》(臺北)，第49卷第4期，民國97年9月，頁27。

14 Seligman, M.E.P. 著，洪蘭譯，《真實的快樂》(臺北：遠流出版社，民國102年1月16日)，頁209~228。



表一 馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)所舉各種普世美德與長處

層面	美德	長處
1	智慧與知識	1.好奇心／對世界的興趣 2.喜好學習 3.判斷力／判斷思考／開放胸襟 4.原創力／實用智慧／街頭智慧 5.社會智慧／個人智慧／情緒智慧 6.觀點見解
2	勇氣	7.勇敢和英姿 8.毅力／勤勞／勤勉 9.正直／真誠／誠實
3	人道與愛	10.仁愛與慷慨 11.愛與被愛
4	正義	12.公民精神／責任／團隊精神／忠誠 13.公平與公正 14.領導能力
5	修養	15.自我控制 16.謹慎／小心 17.謙虛
6	心靈的超越	18.對美和卓越的欣賞 19.感恩 20.希望／樂觀／對未來充滿希望 21.心靈上／有目標的／信仰／宗教的 22.寬恕與慈悲 23.幽默與好玩 24.熱忱／熱情／熱衷

「正向情緒」、「長處」、「美德」等的建立與培養。¹⁵故組織會影響人的行為及個性的發展，而促使人正向發展的家庭、學校、社區、部隊、工作環境與社會文化條件等，即是正向心理學所希望探討的範圍，包括：社會關係、文化規範、家庭影響潛能的發展及部隊組織特性對成員正向情緒或長處的影響等，由此可知員工是組織中最重要的資產，經營者應營造和諧且尊重的工作環境。讓每位成員在工作中獲

得肯定、信任、成長與成就感，而這正向的職場氛圍自然是充滿能量與熱忱的。¹⁶

四、目標

馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)認為藉由正向心理學的研究與投入心理建設運動，將能產生愉悅的人生、美好的人生、有意義的人生等三個目標，以告訴人類「什麼是好的發展與生活？」而其內涵如下：¹⁷

(一)愉悅的人生(Pleasant life)

15 同註2，頁109。

16 Clayton M.Christensen,James Allworth & Karecn Dillon著，廖月娟譯，《你要如何衡量你的人生》(臺北：天下文化出版社，民國102年2月5日)，頁12。

17 同註14，頁33～50。

能夠成功在生活中獲得各樣正向的情緒，包括快樂、自信、平靜等，便是愉悅的人生；故此，正面心理學其中一個重要範疇是研究各種正向情緒，透過實證研究，發展有效及維持正向情緒的方法。

(二)美好的人生(Good life)

除了追求愉快的人生外，如果能夠在各種生活的重要環節上(包括部隊、家庭、人際關係、工作、部屬管教等)運用我們個人獨特的長處與美德，我們便可以滿足和擁有美好的生活。可以說，建立長處和美德是達到美好生活的必要階梯。

(三)有意義的人生(Meaningful life)

在快活的人生和美好的人生之上，我們更可以追尋有意義的人生。能夠運用我們個人獨特的長處和美德，比我們個人更大的目標，生活便更有意義；討論人們如何從一些比個人更廣大和更持久的事情(如大自然、社會團體、組織、運動、傳統、信仰體系)的參與和貢獻上，得到幸福、歸屬感、意義和目的。

綜合上述對正向心理學的起源、發展、內涵以及目標之探討，我們可以瞭解從增強正向的情緒、發揮正向的特質，使部隊營造出正向的組織環境，將有利於部隊正向的發展，試想當組織成員擁有正向的情緒時，不管是在生活或工作，所呈現就是對於每件人、事、物皆充滿希望、樂觀及熱忱等正向情緒，若再與自己的正向特質，例如：領導能力、正直、誠實及喜好學習等做結合，此將有助於正向組織的形塑，這便值得基層連隊投入運用，誠如馬

汀·塞利格曼(Martin.Seligman)在《邁向圓滿》一書中提到美陸軍為建立強而有力的軍隊所實施之「全方位士兵計畫」值得國軍借鏡。¹⁸基此，我們可以探討當前基層連隊的運作概況，以此做為正向心理學在基層連隊輔導管理上可運用的具體作法。

基層連隊在正向心理學之概況

正向心理學存在於任何組織中，只是未被注意甚而強化，就基層連隊在正向心理學方面，就心理輔導而言，希望建立一個心理健康的軍中環境，使成員均樂在工作、願意投入工作。¹⁹目前各級心理衛生中心的主要工作內容，以三級防處、個案諮商與團體輔導、教育推廣、測驗量表施測、輔導行政、自我傷害防治、社會資源運用、研究發展、專業訓練等項目為重點。²⁰除了仍重視對負面心理之處置外，亦強調心理健康之重要性，以及藉由心理素質訓練課程的規劃，強化士官兵挫折忍受力，此亦說明正向心理學在基層連隊的實施概況，以下針對兩個方面說明：

一、當前基層連隊獲得正向心理學之途徑

基層連隊可以連結軍網於國軍心理衛生中心所開設心理健康服務網：內容包含網路心理諮商、心輔協助資源、瞭解心理健康、線上心理檢測區、趣味心理檢測區、心理衛生動畫區，以及四個主題館(紓壓樂活、生命彩虹、告別憂鬱、幸福人生)內容相當豐富；每年結合9月10日「世界自殺防治日」及10月10日「世界心理健康

18 Seligman,M.E.P.著，洪蘭譯，《邁向圓滿》(臺北：遠流出版社，民國101年6月1日)，頁183～253。

19 孫敏華、許如亨，《軍事心理學》(臺北：心理出版社，2001年11月)，頁23。

20 〈當前基層政戰實務工作作法指導要點〉，青年日報社編印，101年10月，頁3。



日」，以「樂動ing·激發心活力」為主題，規劃系列心理健康宣教活動，協助國軍人員培養正向轉念的習慣，強化個人心理復原能力，營造彼此關懷、傳遞喜樂能量之生活氛圍，建立軍中健康活力之愉悅環境。²¹活動方式：

(一)「樂動ing·激發心活力」巡迴教育活動；

(二)心理健檢on line，e起好康來」網路推廣活動；

(三)媒體推廣教育；

(四)文宣平臺宣教；

(五)各類宣導品製作。

其中巡迴教育活動規劃納編地區心理衛生中心心輔官(員)組成「樂動心輔服務團隊」，透過心理健康宣教巡迴車方式前往各單位實施宣教(約20場次、4,000人次)，進行靜態舒活體驗、動態樂動實作及身心儀器檢測等心理健康服務，協助國軍官兵練習身心放鬆及紓壓技巧；另未參加人員由各級心理衛生中心結合主題規劃辦理生命關懷輔導活動，鼓勵官兵從日常生活中培養正向樂觀之態度，增進心理復原能力，達到「樂於生活、熱愛生命」之目的，活動結束後，針對參與者進行滿意度問卷調查，其滿意度高達9成，顯見成效卓著。

二、心理素質訓練在正向心理學的意涵

基層連隊之心理素質訓練為政治作戰訓練之一，其訓練目標、教育主題，依據年來的實際驗證，訓練目標有三項：「提升個人自信力」、「增進團隊凝聚力」、

「克服戰場恐懼力。」依據三項訓練目標，提升個人自信力之教育主題為「個人適應力、個人自信力」；增進團隊凝聚力之教育主題為「團隊溝通力、團隊合作力」；克服戰場恐懼力之教育主題為「克服恐懼力」。²²其訓練方式採取「親自體驗，逆境成長」理念，迥異於傳統之「老師授課，正向學習」的教育理念，此種教育方式特點在於，不斷將團體成員置於一個必須透過團隊合作才能解決問題的情境，藉活動過程中，讓每一個人體會「衝突挫折、分歧整合」的經驗，體悟人與人互動、領導與被領導關係，藉著參與者親口說出，自己爾後要如何具體改進的方法，達到教育效果。²³

從基層連隊心理素質訓練內容，以正向心理學角度來觀察，可以發現透過這樣的訓練，使官兵於平時即能強化正向能量。在提升個人自信力方面，其基本概念為發覺別人優點、肯定自己特點，此可以增強個人正向的情緒及個人的正向特質；在增進團隊凝聚力方面，其基本概念為順暢溝通管道，創造績效團隊，在溝通與合作之間，可增進個人的正向特質(良好人際關係、創造力、勇氣、堅毅、領導能力以及團隊精神等)，有利營造正向的溝通及正向的組織環境；在克服恐懼力方面，其基本概念：承認恐懼、接納恐懼、轉化恐懼，可以培養官兵戰勝恐懼、培養意志力、加強自制力、培養勇氣等，可增強個人的正向特質，從以上論述中可以整理如表二。

21 政治作戰局頒定，〈國軍101年心理健康宣教實施計畫〉，101年9月24日，頁1～12。

22 〈國軍心理素質訓練參考資料〉，政治作戰局編印，民國96年12月1日，頁8。

23 同註16，頁19、20。

然若能再將正向心理學的運用落實於每日部隊生活及工作訓練中，在不影響部隊作息及演訓任務下，藉由規劃一系列有關提升正向情緒及增強個人正向特質的練習與運用，當部隊成員負面情緒減少而正向情緒開始增加時，不管對部隊的戰力或士氣的凝聚而言，將帶來正面而實際的效益。

正向心理學 在基層連隊輔導管理之運用

多少年來，我們都是把正常行為視為理所當然，把社會資源和注意力放在變態病態上的治療，例如：焦慮症、強迫症、情感性精神疾病、憂鬱症；就像在部隊中，幹部的注意力都放在違反紀律或心緒有問題的弟兄身上，對那些遵守規定或表現正常的弟兄反而視而不見，忘掉他們也需要幹部的關懷，殊不知越忽略表現正常的官兵弟兄，當其遇到外部壓力時，若無法適時紓解，輕則影響部隊生活作息，重則有可能導致自我傷害，基於此部隊若能從正向心理學的角度著眼，將關心的對象擴大為全體官士兵，藉由不斷正向練習，使悲觀的想法變為樂觀的想法，轉化官兵負向情緒，強化與運用個人長處與美德於部隊組織中，營造正向的部隊環境，相信將

有助於單位的和諧與士氣的維繫，以下就其在基層連隊輔導管理的運用上，提出個人看法：

一、運用ABCDE法則，轉化官兵負向情緒

在部隊由於組織特性及強調任務須立即完成，常造成官士兵心緒反應充滿負向情緒(沮喪、焦慮、恐懼)，其對心理健康所造成之影響可想而知，若無法適時紓解容易造成官兵憂鬱傾向，不管輕重皆對基層連隊帶來困擾，基於此如何將負面情緒轉化正向情緒，可藉由心理學家阿爾伯特·艾利斯 (Albert.Ellis)所發展出來的ABCDE模式練習改善其負面思維。實證研究發現，當我們碰到不愉快的事件(Adversity)時，自然的反應是去思索它，我們的思想很快地凝聚成信念 (Belief)，這些信念會變得很習慣，使我們根本就不自覺我們會這樣想，除非我們停下來去專注它。這些信念並不是呆呆地停留在那裡，它們會引起後果(Consequence)，我們的所作所為就是這些信念直接的後果，它是我們放棄、頹喪或是振作、再嘗試的主要關鍵。而接下來的發展則是反駁(Disputation)，可以協助個案評估自己的那些信念與想法造成現在的心理困擾，透過辨認、思考，以正向的信念取代造成他

表二 國軍心理素質訓練與正向心理學意涵歸納表

訓練目標	基本概念	正向心理學意涵
提升個人自信力	發覺別人優點 肯定自己特點	正向情緒：滿意、滿足、幸福、快樂、樂觀、希望
增進團隊凝聚力	順暢溝通管道 創造績效團隊	正向特質：良好人際關係、創造力、堅毅、領導能力以及團隊精神
克服戰場恐懼力	承認恐懼、接納恐懼、轉化恐懼	正向特質：意志力、自制力、勇氣

資料來源：本研究整理。



們困擾、且缺乏變通的非理性信念。最後是激勵(energization)，對於正面想法要予以激勵增加，形成解決問題導向的正向思考模式。²⁴舉例如下：

(一)不愉快的事件(Adversity)：我的連長，在全連面前罵我。

(二)信念(Belief)：他討厭我，因我沒有完成他所交付的任務。

(三)後果(Consequence)：我覺得非常的難受，真希望不要在這個連上。

(四)反駁(Disputation)：連長罵我並不代表他討厭我，全連每一個人幾乎都被連長罵過，且連長說：他就事不就人。所以，我不認為連長討厭我。

(五)激勵(energization)：我還是對被連長罵感到難受，但這次不像上次那麼難過，下次把連長所交付的任務，想盡辦法完成就是了。

對於上述例子，由連隊輔導長運用每週大兵手記撰寫時機，設計格式(如表三)，讓弟兄可以透過練習，精進正向思維能

力。

透過這樣訴諸文字的練習，慢慢的養成習慣後，即可使官兵爾後遇到負面事件或想法時，就容易立即轉化負面情緒為正向情緒。

二、建立官兵長處及美德量表，強化心輔作為

正向心理學如果沒有一個大家都同意的分類系統，就會各說各話。我們找到世界上所有宗教、所有哲學學派都支持的六種美德：智慧、勇氣、人道、正義、修養與心靈的超越；上述美德都太抽象了，心理學家無法去測量它們，於是我們想出了好幾個達到這些美德的方法，而這些方法是可以測量的。如人道的美德可以經由仁慈、博愛、愛人與被愛的能力、犧牲或熱忱來達到，而修養可由謙虛、紀律與自我控制或謹言慎行來達到，故運用「真實的快樂」作者所設計之長處調查表，²⁵藉以發掘官兵個人長處及強項為何，以作為連隊輔導管理之參考依據，連輔導長可於

表三 ABCDE法則範例說明表

1.不愉快的事件 (Adversity)	感 情 問 題	人 際 困 擾	適 應 問 題	工 作 壓 力
2.信念(Belief)	我沒有人愛	沒有人喜歡我	在部隊生活很痛苦	我沒有一件事做好
3.後果(Consequence)	以後交不到女朋友	沒有人找我講話	可能無法準時退伍	會被長官修理
4.反駁(Disputation)	不可能交不到我喜歡的女孩	不可能全連弟兄都討厭我	但放假時卻不會感到不舒服	並不是所有事都做好
5.激勵(energization)	我還是不錯的，只要記取這次的經驗，相信機會來時，我會好好把握的。	我只要對人主動熱心，相信會有弟兄喜歡我。	為減少在部隊的痛苦，我可以去做我能做且對部隊或自己有益的事，例如：練體能。	我可以找一件長官要求我的事，請教別人如何做好，當我完成時給自己犒賞一下，好耶！

資料來源：本研究整理。

24 同註3，頁309～347。

25 同註14，頁208～230。

第一次新進人員約談時實施問卷施測，爾後併入官兵輔導紀錄冊中。

三、藉由感恩的練習，增強官兵正向能量

McCullough等學者實證研究顯示，感恩傾向與生活滿意度、正向情緒、活力、主觀的快樂、樂觀、希望有顯著正相關，與負向情緒及焦慮、憂鬱等心理症狀有顯著負相關，故在日常生活中練習感恩可以增加幸福感，這對於處在部隊的官士兵而言，透過感恩的練習可強化官兵正向能量，營造正向的組織環境，研究建議，每天比一週才寫一次的方式有更多潛在的感恩產生。每天自我引導的感恩練習與較高的正向情緒有關，故就目前部隊生活作息而言，可以選擇每晚就寢前之集合時機，以寫日記方式，寫下自己每天感恩的三件事，一般而言，若能持續21天左右，就能維持自己正向的能量。

四、營造正向環境，促進部隊和諧

日前陸軍司令李翔宙上將在主持「擴大主官座談暨高級軍官團教育」時，期勉所屬幹部要積極營造良好氛圍。²⁶即在說明營造正向的組織環境，可以凝聚單位的士氣，而如何營造正向的環境，基層主官(管)在部隊管理中扮演了相當重要的角色，主官(管)可以營造部隊裡的正向氣氛，以身作則並親自示範正向情緒，展現出專注傾聽、用同理心待人、自然流露同情心、讓部屬知道當遭遇困難時，長官主動關心與陪伴，對部屬抱持寬容接納的態度，以及隨時抱持感恩的心情，謝謝每位部屬的辛苦與付出。以上這些點點滴滴的正向行為，都將打動部隊裡的每位成員，並樂於表現出寬恕、感恩與同情的情緒，自然

部隊的氛圍與風氣便會慢慢改變，一旦氣氛形成，也就造就了一股正向的文化在部隊裡頭。因此，主官(管)在推展部隊管理工作時，必須把握不同的時機闡述，如在部隊例行集合時，透過正向的隊呼練習，增進全體官兵對所屬連隊的向心或分享個人的管理理念，帶領部屬們超越個人利益；同時能發覺每個部屬不同的價值觀及工作背後隱含的意義，透過主官(管)利他行為的示範，把連隊的願景跟部屬個人的價值與背後工作意義相結合。當然，除了讓連隊訓練的目的與部屬的工作價值做連結外，讓幹部們清楚知道他對部屬可能帶來的影響與改變，以及部隊訓練的目標在於成為可以作戰的部隊。凡此種種，都將有助部隊成員釐清訓練的意義與價值，提升部屬的工作表現。

結語與建議

正向心理學發展至今，已在各領域廣為運用，在《邁向圓滿》一書，作者馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)被美國陸軍邀請發展「全方位士兵強健計畫」，在一次的談話中，陸軍前參謀長三星上將喬治·凱西(George Casey)，告訴馬汀·塞利格曼(Martin.Seligman)說：「我要建立一支陸軍，它的心理要跟它的身體一樣健康」，而使用的方法就是運用正向心理學的概念，實際運作於士官兵身上，其成效倍受肯定，後來亦推廣至眷屬，影響所及持續發酵中。²⁷期許本文藉由對「正向心理學」之研究，讓國軍基層連隊瞭解其對部隊的助益，為使其能全面推廣至基層連隊，個人認為可從教育訓練、教育推廣及部

26 〈同理心反省檢討，務實強化內部管理作為〉《忠誠報》(桃園)，民國102年7月9日，版1。

27 同註18，頁185。



隊管理等層面進行，以下提供四點建議，以建構國軍在正向心理學方面的運用：

一、在教育訓練方面

將正向心理學之基本概念與操作運用納入各兵監學校及新訓單位心輔課程規劃內，建立基層士官兵在受訓期間對正向心理學的初步瞭解，以利結訓回到部隊後能銜接上連隊的實際運用，為使其能實際向下紮根，針對不同班隊規劃正向心理學課程，例如：士官班隊主要以增強個人正向情緒為主，可在心輔課程納入ABCDE法則以及感恩的練習；軍官班隊施教除上述課程外，納入個人長處與美德量表的運用，藉此推展至基層連隊實務工作，以建構基層連隊對正向心理學的運用。

二、在教育推廣方面

運用個人長處調查表，作為連隊輔導管理的運用，配合連輔導長進行人員約談時機，填寫個人長處調查表，納入官兵輔導紀錄冊參考運用，例如：在仁慈與慷慨為強項的士官兵可做為心輔志工的人選；在領導能力為強項者，則可賦予任務執行時的領導者等等，藉此亦可對單位官士兵有更多的瞭解，掌握部屬的強項並適時予以激勵，對基層連隊輔導管理工作，將可達實質的助益；另配合各級心衛中心巡迴宣教時機，向所屬官士兵宣導正向心理學的相關概念及簡單的操作運用，使其推廣至基層連隊。

三、在發展量表方面

建構國軍正向心理學各項量表，使國軍將來發展之正向心理學量表普及各單位，建議納入國軍心理健康網運用，²⁸以目前國軍心理健康網內之心理檢測區計有過勞量表、壓力指數量表、臺灣人憂鬱症量

表、復原力量表、幸福感量表、快樂指數量表，為使其推廣更為全面，可建構屬於國軍的感激量表、樂觀量表及個人長處調查表，利用網路普及全軍，推廣至基層連隊使用，以強化官兵正向情緒、發掘個人長處強項，進而運用於部隊環境中，營造正向氛圍，藉此提升基層連隊正向能量。

四、在主官教育方面

基層部隊主官的管理風格，對部隊的整體氛圍影響甚鉅，若主官能保持正向情緒，幫助部屬發揮個人的長處，並在工作中找到意義，相信對部隊的管理而言，將可帶來極大的正面效應，基於此正向心理學於基層連隊的運用要有成效，幹部的配合為首要，其中主官的支持與配合為其推廣至基層連隊成敗之關鍵，建議可將其相關內容納入基層主官講習班之基層政戰實務工作課程中，建立基層主官對其初步的瞭解，以利將來於部隊推行時能全力配合並身體力行，如此才能使正向心理學在基層連隊紮根進而開花結果。

總之，面對基層連隊輔導管理工作日趨繁雜，不管是幹部或士兵，彼此皆在適應部隊的種種生態變化，對幹部而言，產生管理上的困難，而改善的方法其成效有限；對士兵而言，面對任務的繁瑣所導致的心緒不穩，皆對部隊危安管理造成影響。故正向心理學實際運用於基層連隊，無疑是新的嘗試，其所象徵的內涵及精神，對部隊而言，在一個講究紀律及服從的環境裡，強調正向情緒、正向特質及正向組織的正向心理學，必能提升部隊成員心理的健康，降低部屬對自我的傷害，進而形塑一支身體與心理一樣健康的優質勁旅。

28 國防部心理衛生中心，〈心理健康服務網〉，<http://www-mhcc.gpww.mnd.mil.tw/102service/index.aspx>