

建立正向思考能力 迎接健康精彩人生

溫馨喜慶的春節連續假期甫告終，即傳出失業父親攜一家四口自殺已遂的人倫悲劇，於此同時，國軍營內自我傷害案件亦時有所聞；而隨著現代社會中經濟、感情等各式壓力的紛至沓來，許多人因苦無抒壓管道，錯以為自殺是脫離困境、解決問題的唯一途徑，更讓自殺在民國一〇六年奪走了三千八百七十一條性命，成為國人死因的第十一位。人是國家，也是國軍最重要的資產，因此，各級部隊務須重視自傷防治工作與所屬官兵心理健康的教育、養成與鍛鍊，才能讓國軍的每一位同仁成為勇於面對考驗，敢於克服挑戰的捍衛戰士。

雖然每位官兵都有其獨特性，但分析歷年自我傷害事件，肇案人員多為受迫現實壓力，產生負面思考，難以從中跳脫，且在關鍵時刻缺乏人員關心陪伴，肇致憾事發生。顯見自傷行為發生前其實都有跡可循，只要幹部平時多留意用心，並充分運用臉書、Line等社群軟體，主動與面臨急、難、病、痛、苦、鰥、寡、孤、獨及具負向人生觀之官兵與其重要他人保持構連，積極掌握人員動態，提供有感、有溫度的輔導措施，及時介入協助，即能發揮「及早發現、及早應處、及早解決」功能，挽救寶貴的生命。

然再周全的防制作為，都會有掛漏不足之處，目前訂定的各項指導工作也是如此。因此，各級幹部一定要有正確的認知，自我傷害的根本解決之道在於建立官兵同仁正向思考與耐挫折能力。正向思考可以幫助我們在遇到困境時，有機會從負向的循環中跳脫，但這並非指一味地要求自己樂觀積極，因為任誰都做不到。正向能量的蓄積與培養須透過不斷地自我探索，透過了解自己的性格，面對自己的情緒，進而做到調整自己非理性信念與思考的盲點，才能夠在面對生死挑戰的時刻，肯定活著的價值，鼓舞自己，滿懷希望，迎向未來。

「人生就像茶葉蛋，有裂痕才入味；其實，生命中的挫折與傷痛，都是人生不可或缺の香料。」人生處處充滿考驗，樂觀看待挫折，將能深刻體悟，正因碰撞讓我們獲得愈來愈多解決問題的能力，人生才得以圓滿。期盼在各級幹部的用心經營與正向引導下，全體官兵同仁均能建立健康樂觀的人生態度，活出如茶葉蛋般充滿裂紋，卻有滋有味的精彩人生。

中華民國的空軍

第九四六期

中華民國一〇八年三月號

發行人：王純雄

組長：莊國平

主編：郭靜儀

出版者：空軍司令部文宣心戰組

地址：中華民國的空軍出版社

臺北市中山區北安路387號

R.O.C. Air Force Magazine

10462, NO. 387 Beian Road,

Taipei, Taiwan

電話：(02)2532-0373

傳真：(02)2532-0376

電子信箱：caf.m.chunyi@msa.hinet.net

印刷者：國防部軍備局第四〇一廠

北部印製所

創刊日期：中華民國二十七年元月一日

出版週期：每月十日出刊

訂閱全年新臺幣貳佰肆拾元

學生（軍警）新臺幣貳佰壹拾元

零售定價新臺幣貳拾伍元

新聞局出版事業登記局版北市誌字第一三二九號

中華郵政臺字第三九號執照

登記認為第一類新聞紙

中華民國雜誌事業協會會員

GPN:2002700002

ISSN:1996-9973

國防部軍事期刊網站

http://www.mnd.gov.tw/Mp/

MPPeriodical.aspx?id=31

