

藉冒險訓練提升戰鬥心理素質之研究

作者/少校李振林



政戰學院專 91 年班，政訓中心正規班 324 期；曾任排、連、營輔導長、心輔官；現任步訓部一般組教官

提要

- 一 「心理素質」(Mental quality)指人與生本能具有決定活動能力的特質狀態，包含後天道德、教育及價值觀產生的認知行為。而軍事領域上，軍人忠於國家認同，對敵作戰時，展現的認知精神、戰鬥意志和紀律觀念，能達成任務的精神特質，即稱為「戰鬥心理素質」。當前許多國家認為軍人的「心理素質」是作戰勝負的關鍵因素，因此紛紛投入領域上的研究，希能發展出有效的訓練方式，藉以克服戰場壓力與後續官兵身心問題。而研究顯示，多數認為最難訓練的部份就是克服恐懼。
- 二 國軍於 96 年起也為此發展訓練，主要區分室內的「心理素質訓練」以及室外的「合理冒險訓練」與「戰場抗壓訓練」等三大教育，加強官兵心理素質抗壓，而合理冒險訓練及戰抗館是目前國軍主要的訓練項目，較具挑戰冒險程度，亦是本篇探討部分。然官兵在受教時，雖與實際作戰的貼近感受仍有差距。因此，如何達到近似戰場恐懼克服的心理訓練，是本文所望的研究核心。
- 三 文中除探討國軍心理素質訓練現況外，並著重於現行訓練窒礙問題分析，及提供「冒險訓練」訓練方向與戰鬥心理素質強化、恐懼刺激克服、擬真戰場抗壓等相關訓練之配套措施，希望讓訓練多元化並盡可能不受設備、空間限制，而達到同樣效果，藉平時戰訓普及化耳濡目染，制約官兵戰鬥意志反射與發揮。

關鍵詞：冒險訓練、心理素質、戰鬥心理素質

壹、前言

戰鬥精神士氣，是軍人戰鬥時最基本的心理要求！沒有戰鬥心理素質
仍然只是一群拿著槍砲的沒用男人！

柯爾 施密德(Kurt Schmid)前德國陸軍上尉 1923-1988(1943-1950 間經歷二戰所撰寫出的戰鬥檢討報告)

現代戰爭雖少了刺刀插入人體血流一地的搏殺場景，但高精密尖端武器殺傷力強，所產生的心理震懾，不亞於任何戰爭。英阿戰爭為例，英軍官兵在戰場產生的心理障礙比例佔 5%-10%；以黎戰爭時，前 6 天戰鬥中，以軍產生的心理壓力減員，比戰傷總數還多 100 人。¹美軍研究統計也顯示，在 2003-2010 年間執行伊拉克戰爭時期，有超過 1000 多名曾自我傷害，占因任務死亡率 28% 以上；另外，從伊拉克與阿富汗戰場返國的美軍官兵，高達 20% 罹患創傷後壓力症候群(Post-Traumatic Stress Disorder PTSD)或是出現自殺、憂鬱症、酗酒與藥物濫用等問題，顯示戰場壓力對個人心理狀態及整體戰力影響甚深。同樣在美軍過往的作戰經驗中，戰場壓力之反應占了所有傷亡一半以上，官兵作戰時因負面心理所產生的傷害不亞於敵人的砲火。²美國及其他國家自二戰後，返鄉的軍人戰時悲慘感受衍生了許多社會問題，即使多年心理復建治療，也未見成效，這使各國認知薪資和先進武器並不能確保旺盛的士氣與高昂的戰鬥力，所以自 1980 年起，相當重視「軍人精神狀態的相關研究」，對新時代的官兵心理素質提出更多樣、更高的訓練要求。³

事實上，我國相當重視這種心理訓練發展，當前軍隊中所推動的心理素質抗壓訓練，源起於英國海軍二戰時，聘用德國籍科漢（Kurt Hahn）對官兵實施「離開甲板訓練」，從事山地、叢林非制式性的「冒險訓練(Adventure training)」，藉以鍛鍊官兵戰場所需的精神，期在戰鬥中能發揮實質作戰意志力至為重要。⁴故文中試圖從人的心理反應研究以及當前國軍訓練現況探討，嘗試提出精進方向與建議，藉此多元輔助，增益抗壓訓練，使部隊未來面對真實戰場時，確實發揮有效戰力。

貳、戰鬥心理素質

良好的心理素質與拼鬥精神，並非軍人專利，某種程度上把生活或職場比作戰場，只有具備強大抗壓的精神，才能打勝生活中每種問題，得到更好的品質與自身價值，更何況是面對戰場生死搏鬥的軍人。每個人的性格特質本就不一，假使先天適應性已差，後天的教育訓練就必須多元方式確實建構，才能克服戰場上不預期的突發恐懼與狀況，達成任務。因此，想要強化心理素質就必須先了解其真諦，才能追求後續的戰鬥精神力。

一、何謂心理素質

這一詞廣泛運用在各界，如運動員、演員、員工心理素質等，但目前仍未有明確解釋，在我國教育部重編國語辭典中，對「心理」的解釋泛指人的精神、思想、情感等內心活動，而對於「素質」則解釋為本質、特性。⁵係指人具有的特質，所決定的活動能

¹中共解放軍報-融媒體，2021/03/27。〈心理行為訓練不可少〉，《每日頭條》，〈<https://kknews.cc/zh-tw/history/xvo666g.html>〉。

²羅晴芸、陳依翔，2020/12。〈從美軍戰場壓力管控機制探討國軍戰場抗壓作為〉，《陸軍學術雙月刊》，第 56 卷第 574 期，頁 66。

³華志揚，《陸軍部隊心理訓練方法之研究》（新竹：中華大學科技管理研究所碩士論文，2005），頁 16。

⁴中華民國國防部，《國軍心理素質訓練參考資料》（台北：總政治作戰局，2007 年 12 月 1 日），頁 1-3。

⁵同註 4，頁 1-3。

力及狀態，屬於所造成的後果樣態，產生後續給人的印象、感受、社會評價等。構成因素有生理、心理（人格）、智力、道德行為與價值觀相互作用的認知表現，包含先天遺傳與後天教育，表現在各種生命、生活或職業的行為。⁶

而教育是影響「心理素質」關鍵因素，美國教育學家杜威：「生活即教育」認為目標在獲得對處理事情的經驗與智能，就是以生活經驗，來「觀察－經驗－判斷－成長」的循環過程，強弱是可透過訓練來改變。⁷電影或現實生活，都曾見過比賽最後關頭逆轉勝的運動員、在眾人質疑下侃侃而談的企業家、在手術房進行急救的主治醫師。不同的職業、遭遇的這些人都有相同的特質，就是冷靜、果決。如果能力與經驗決定了一個人優秀與否，那大多數情況下，強大心理素質則能培養傑出人物，成為必要條件。⁸心理素質潛存人格特質之要素，對事物影響所產生的行為認知與反應，包括精神自律、情緒控管、恐懼抗壓、挫折容忍及自信等，但多數研究認為「克服恐懼」是最難訓練的部份。也應對本文將探討軍人面對戰場生死恐懼的心理問題。

二、何謂戰鬥心理素質

戰爭的現實是隨時面臨生死一瞬間的恐懼，本質是殘酷與血腥，軍人如何積極戰鬥拚搏求生又能順利達成所望任務，勢必需要強大的抗壓精神才能從容應處戰場變化。這是基於國家與民族感情，發揮在戰爭中的個人意志、戰鬥作風和紀律觀念，體現在軍事領域中各行為、階級及組織的精神信念，即稱為「戰鬥心理素質」(Combat mentality)。⁹也是國軍所稱「戰場心理」，參戰人員因其年齡、戰場經驗、職責、個性、教育及戰場境遇，所引起之特種心理狀態與反應。¹⁰結合國家情感與英勇行為融合的凝聚力。¹¹

回憶軍旅生活中最感到痛苦的是入伍訓及軍校新生時期，便是磨練戰鬥心理素質的基礎，這套教育方式在戰場上獲得無數次的驗證。透過讓士兵與新生感受到強烈而不友善的敵意與艱苦環境，刻意營造出龐大的心理壓力、考驗耐受力之極限。最後，當壓力到達頂峰時，再給予釋放的空間，透過這種洗禮反覆訓練，既不會造成過度創傷，又能循序漸進提升官兵心理抗壓。¹²一個國家和平太久，軍人容易喪失血性，喪失不畏死精神。經常聽到「和平兵不會打仗」的言論，其實這句話某些程度上是對的，因和平時期很難有炮火紛飛和槍林彈雨的實戰環境供官兵體驗。¹³而戰爭型態從未改變危險緊張、殘酷壓抑及死亡威脅，所以瞭解作戰時的精神限制，探究成員心理問題與功能，找出對應訓練方式，是關鍵的戰力發展指標。

參、實戰造成心理變化

曾任西點軍校心理教授的戴夫·葛司曼(Dave Grossman)指出，在戰爭中最常令官兵心理受創原因，不是受傷疼痛的程度，而是同上所述，遭受他人不友善的對待、感受

⁶沙蓮香，1999/12。〈關於「人的素質」研究的一些想法〉，《人的素質(1999)論文集》。中國：人民大學。頁 25-34。

⁷林興禮，2007。《心理素質訓練課程參考資料》。台北：總政治作戰局。

⁸Aron，2021/03/27。〈邁向成功的格鬥課，談運動、心理素質訓練與自我探索〉，《WordPress》，〈<https://aronhack.com/increase-mental-strength-by-fighting/>〉。

⁹互聯網，2021/03/28。〈何謂戰鬥精神？〉，《互聯網》，〈<https://zh-hant.hotbak.net/key/%E4%BD%95%E7%82%BA%E6%88%B0%E9%AC%A5%E7%B2%BE%E7%A5%9E.html>〉。

¹⁰國防大學軍事學院，《國軍軍語辭典》（臺北：國防部，2004 年），頁 3-6。

¹¹邱伯浩，2006/06。〈精神戰力是克敵致勝的關鍵因素〉，《青年日報》，第 6 版，頁 3。

¹²廖哲偉，2018/05。〈歷經嚴格訓練 鍛鍊鋼鐵意志〉，《奮鬥月刊【柳營點滴】》，775 期，頁 79。

¹³軍武次位面，2018/06/13。〈解放軍近 30 年沒打過仗，士兵見到血腥場面如何避免慌張？〉，《每日頭條》，〈<https://kknews.cc/military/283lkzy.html>〉。

明顯敵意。所以為確保官兵戰場前強韌作戰意志，各國軍事至今仍不斷透過許多訓練實驗，刻意讓其同等感受，除考驗心理耐受壓力極限與反應外，也主要從研究實戰經驗的心理變化，試圖找出克服戰場恐懼的對症教育方式。

一、戰場恐怖環境累積心理壓力

古今中外歷史上發生於種族、部落、城邦、王國、民族及教派等各種群體之間的戰爭，不勝枚舉，是人類面臨衝突行使武力解決問題的一種行為。就連平民、小孩，儘管沒有捲入戰鬥，然因戰爭所引發挨餓、喪親、染病、流離失所等效應，受到嚴重創傷，甚至隨著成長也無法平復，呈現精神疾病的盛行率大約介於 40-50%。除了直接遭遇戰爭或恐攻的生還者，其他也有間接受到人際關係與媒體的影響而形成。以美國的 911 事件中，造成近 3,000 人死亡的恐怖攻擊現場，透過媒體傳播後，民眾或小孩平均看過 3 小時以上有關報導。經調查，有 35% 呈現一個以上的壓力症狀，47% 的深深擔心自己的安危，影響人格結構、認同形成、適應機制等負面壓力極深。¹⁴更遑論戰場第一線軍人而言，美軍對戰場壓力定義涵蓋直接來自戰場危險與其他軍事任務所產生的生、心理問題。不論是平時還是戰時，任何型式軍事行動均影響官兵，而持續面對戰場環境、長時間艱鉅訓練或家庭分離，這些壓力源在上戰場後更顯壓迫。即使戰事結束，壓力仍存在。

經統計，在高強度環境下連續作戰 60 天的士兵，最後有高達 98% 的人會出現精神創傷的症狀，最主要的原因，在於他們整天暴露在敵人最不友善的敵意中，強烈到會威脅自身生命；無止境的恐懼、死亡和高壓，最後擊垮意志，造成戰場精神創傷。¹⁵而有機會回家的士兵，卻經歷著比死亡更可怕的戰後心理傷害。據統計，參與過戰爭的美軍士兵約有 230 萬人，但約有 40% 以上的士兵回國後，都產生生活適應障礙或憂鬱症，需接受心理治療，甚至有 4% 嘗試以極端方式傷害自己與他人，可見戰事不僅造成人民傷害，更帶給前線軍人帶來痛不欲生的心靈創傷，延續於戰後人生生活。¹⁶

二、實戰危險引發潛在恐懼

美軍研究敘述，戰場上的空氣充滿各種硝煙、血腥、燒焦甚至是屍臭等等不同比例所混和出來的氣味，周遭的空氣讓官兵難以正常呼吸，每個作戰指令執行都是艱辛。而槍砲、爆破、咒罵、尖叫、命令聲、此起彼落震耳欲聾，讓耳朵與大腦塞滿刺耳感，並感受天搖地動、沉重、急促、孤立、時間暫停，痛苦如度日如年，所聞所見鮮血與屍塊都將一輩子烙在腦中。¹⁷電影《狙擊手》、《比利林恩的中場戰爭》中都有對士兵戰後回憶的心理描述，恐懼、矛盾、亢奮、懼怕、自責，幾乎是每位士兵的心理歷程。¹⁸如影隨形折磨官兵心智，最常見為精神緊繃下，耗費體力導致傷亡、癱瘓等。甚至喪失作戰能力、逃避、自我傷害與過度警戒，以至於喪失信心，顯現出無助、抑鬱、感官遲鈍、失語、呆滯等恐懼行為。¹⁹因此，從未上過戰場的士兵一旦上了真實戰場，面對血肉橫飛、槍炮轟隆的場景時，幾乎會直接崩潰，甚至忘了平時訓練的保命技能，做出一些危險舉動。可怕的甚至無心戀戰，著名甲午戰爭研究學者戚

¹⁴曾文志，2020/02/03。〈「暴力與和平的矛盾」——如何和孩子談戰爭與恐怖主義(上)〉，《逍遙心理》，〈<http://theory.people.com.cn/BIG5/n/2014/0121/c40531-24178601.html>〉。

¹⁵同註 12，頁 79。

¹⁶心理周刊，2017/04/12。〈戰爭之痛——美軍士兵的心理歷程，戰後的恐懼比死亡更可怕〉，《每日頭條》，〈<https://kknews.cc/military/jjzoebq.html>〉。

¹⁷余毓珍，2013/10。〈國軍軍事心理訓練的回顧與展望〉，《陸軍學術雙月刊第 49 卷第 531 期》。

¹⁸同註 17。

¹⁹同註 2，頁 69。

其章生前撰文指出甲午戰爭，中國戰敗絕非偶然因素，其中北洋海軍消極行動正是與將領群體的怯戰心態有著極大關聯。戰爭中官兵如產生絕望、膽怯、怕死等內心，必然坐失良機直至一敗塗地。²⁰

三、面對死亡威脅心理變化

美國心理學者喬治·凱利(George Kelly)²¹認為「死亡」與「活著」無法並存，「活著」代表「自身的存在」，當察覺到「死亡」，就代表「自身的存在」被改變或消失，所以將「死亡威脅」定義為「即將發生個人核心角色結構完全改變的覺察。」因為死亡威脅而引起的情緒，會有「死亡恐懼」與「死亡焦慮」，丹麥哲學家齊克果認為「恐懼」是「害怕某種東西」，而「焦慮」則是「害怕什麼東西都沒有」。套用同樣定義，那麼「恐懼」就是「害怕死亡相關的事」，而「焦慮」則是「害怕因死亡而什麼都沒有」。如果無法緩衝死亡覺察所帶來的焦慮，連帶的影響很可能會產生心理異常，成為痛苦的根源。²²情形若發生於戰場上，成敗的將是一個國家存亡。

(一)死亡威脅情緒反應

臨床醫學上，美國精神科醫生庫伯樂·羅絲(Elizabeth Kubler-Ross)曾分析，把病人接到死亡訊息後的反應分為五個行為，依序分別為：²³

1. 否認或否定(denial)，不能接受此事實。
2. 憤怒(anger)，無奈不能理解。
3. 討價還價或協商(bargain)，病人或家屬內心期望以其他的事或物，交換這不幸的事實，例如給錢、求神、問卜等
4. 憂鬱(depression)，心情陷入谷底。
5. 接受或接納(acceptance)，最後領悟到自艾自憐也是無濟於事時。

上述這些心理過程並不一定按照順序發生，也非每一個人必定經歷，但卻是經常遇到的狀況。會有如此大的情緒反應，在於不可預知的死亡恐懼，戰爭就是如此，其次是對失去的恐懼，生命值得珍惜的人、事、物，在死亡時都會全部消失，人擁有越多，丟掉的也越多，恐懼越大；再者對分離恐懼，如捨不得的人事物；以及對死亡形貌及過程的恐懼，對死亡形貌瞭解多來自電影或電視媒體，害怕過程中會相當掙扎痛苦，最後為未了的心願或來不及補救的事而感到遺憾。²⁴

(二)戰場威脅心理影響

電影《敦克爾克》開場白，死亡！死亡！死亡！離得如此近，迫的如此緊！面對死亡的恐懼，讓人崩潰膽怯，當求生慾望逐漸增強時，最後剩下本能支配自己。面對這種壓力可能激發人的潛力轉換，做出平時做不到甚至不敢做的事，例如電影中那個換了英

²⁰張勇、劉紅霞，2014/09/23。〈甲午戰爭北洋海軍官兵存"必死"怯戰"等不良心態〉，《人民網-軍事頻道》，
〈<http://military.people.com.cn/BIG5/n/2014/0923/c1011-25717964.html>〉。

²¹喬治·凱利 George Kelly (April 28, 1905 – March 6, 1967) 美國心理學家、心理治療師、與教育家。學說著名假定「人即科學家」。科學家的工作在試圖預測並控制現象，一般人也一樣，透過「產生理論、驗證假設、權衡實驗證據」試圖為日常生活現象進行預測與控制。引自施琪嘉，2010/02/27。〈George Kelly [喬治·凱利]〉，《心理學》，
〈<https://www.psychspace.com/psych/viewnews-823>〉。

²²洪翔隆，2013/07/10。〈第一篇理論篇-第二章死亡威脅〉，《生死心理學課程》，
〈<https://blog.xuite.net/hikaru.chu/blog/116841252>〉。

²³陳瑞波，2020/08/18。〈對喪失及死亡威脅的反應 Reaction to bad news and life threatening conditions〉，《舒緩醫療護理系列》，〈<http://www.victorchan.com.au/new-blog/tag/%E5%B0%8D%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E5%A8%81%E8%84%85%E7%9A%84%E5%8F%8D%E6%87%89>〉。

²⁴柯俊銘、王興耀，1998 /01。〈瀕臨死亡病人的心理反應〉，《高醫醫訊》，第 17 卷第 8 期，頁 17。

軍軍裝，混入英軍逃生的法軍，從極端危險的環境下，回到安全環境時，所要面臨的心理問題更多。一心想逃亡，到了火車上就開始為逃亡以及總以為別人在指責他們懦弱，而感到羞愧、緊張與慌亂。其實這也是在戰後官兵易得到的心理疾病「創傷壓力症候群」，膽怯、自責與恐懼怯戰心理交互影響，如果任由這種想法發展下去，就很容易罹患。²⁵現今我國還未實際經歷戰爭行為，很多心理變化都還是未知數，但可想的畢竟平時面對死亡恐懼就令人不寒而慄了，更何況是戰場生死一瞬間的情境。

四、罹患創傷後壓力症候群之官兵

官兵因作戰而產生的壓力與精神創傷，常是許多健康議題的研究方向，其中創傷後壓力症候群（Post traumatic stress disorder，英文簡稱為 PTSD）就是重大病因，因此疾病嚴重影響部隊作戰效能以及後續社會適應弊病，許多電影也據此拍攝，2014 年《美國狙擊手：美國軍事史上最致命狙擊手的自傳》，改編自克里斯凱爾(Chris Kyle)自傳，他精準的槍法拯救了許多美國士兵的性命，擁有「傳奇」的稱號，卻得了創傷後壓力症，讓戰後回歸家庭生活，適應完全格格不入。²⁶它是一種嚴重的心理疾病，多數是因為直接經歷，或親眼目睹駭人事件所引發，包含瀕臨死亡的威脅、綁架、兇殺、戰爭、天然或人為災難、嚴重身體傷害、虐待或性暴力等。甚至有時光是「得知」親密的家人或朋友遭受創傷事件，都可能引發。²⁷

通常病人會出現回憶、害怕、焦慮、嚴重恐懼等情緒反應，無法控制地想起創傷，伴隨生理反應，失眠、口乾、呼吸不順、喉嚨異物感、胸悶、胸痛、全身無力、頭痛、頭暈、拉肚子、尿急、心悸等，維持超過一個月甚至更長時間，會嚴重影響到病人工作及人際關係，甚至出現藥物或酒精濫用的情形。²⁸症候有三種典型症狀反應，分別是創傷經驗再現反覆重回腦海；刻意逃避麻木可能事件的人、事、時、地、物；以及過度警覺變得無法專心、易怒、失眠、甚至衝動自傷；其他症狀，如負向認知及情緒、聯想障礙、對創傷事件認知扭曲而責怪自我或他人、情緒低潮、疏離他人等行為。²⁹而最早關於症候群的醫學文獻可回溯到美國南北戰爭時期，直到一、二戰，甚至越戰，都有相當多的關注與討論。許多學者研究越戰退伍軍人或戰俘，顯示 1,167 位越戰退伍軍人，發現常有夢魘與睡眠障礙問題；124 位曾被關納粹集中營猶太人的精神狀態，高達 96% 有睡眠障礙，83% 有夢魘；二戰中，被日本軍隊拘禁的 41 位軍人，約 9 成有睡眠障礙與重複惡夢，遭受大屠殺的倖存者，其夢魘甚至持續 50 年之久。以 DSM-III³⁰ 為診斷研究標準來看，疾病影響盛行率相當高，而在性侵、戰爭、監禁和屠殺的倖存者，也有高達

²⁵影史志，2018/01/31。〈通過《敦克爾克聊聊戰爭與心理》〉，《每日頭條》，〈<https://kknews.cc/psychology/3e2evpg.html>〉。

²⁶何志培，2016/05。〈從《美國狙擊手》談創傷後壓力症〉，《高雄醫師會誌》，第 24 卷第 2 期，頁 140。

²⁷美的好朋友，2019/04/22。〈創傷後壓力症候群（PTSD）的症狀、治療與預防，醫師完整說明〉，《medpartner》，〈<https://www.medpartner.club/ptsd-introduction/>〉。

²⁸健康百科，2017/05/08。〈什麼是創傷後壓力症候群？〉，《康健知識網》，〈<https://kb.commonhealth.com.tw/library/370.html>〉。

²⁹心聲專文，2014/08/02。〈面對救災挑戰、調適心理壓力〉，《莒光園地》，〈<https://gpwd.mnd.gov.tw/Publish.aspx?cnid=513&p=3448>〉。

³⁰《精神疾病診斷與統計手冊》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，簡稱 DSM）由美國精神醫學學會出版，是一本在美國與其他國家中最常使用來診斷精神疾病的指導手冊。第一版（簡稱為 DSM-I）於 1952 年出版，為因應退伍軍人症候群改編而成。當中列有 60 種不同的精神疾病。自出版以來，歷經五次改版（II、III、III-R、IV、IV-TR）。

35-50%的盛行率。經歷重大創傷，對任何人而言都是很痛苦的，短時間內出現回憶、噩夢、嚴重焦慮、再度回想等狀況，其實是人之常情。³¹

戰爭是可怕回憶的嚮往，人並不會真正的被苦難所擊潰，真正擊潰人的是適應兩種截然不同生活方式的心理過程。一些士兵在退伍後會想念戰爭生活，而和平生活環境反而是種不安，所以一些美軍士兵在退役後會成為犯罪率較高的群體之一。³²但隨著時間經過，與良好的自我照護，多數人終能恢復。只怕這些症狀持續惡化，持續了幾個月甚至幾年，並干擾社會功能，將是個人與家庭的遺憾。

肆、合理「冒險訓練」施訓要領

「冒險訓練」(Adventure training)起源於英國戶外教育興起以及軍事的「離開甲板訓練」。而將這種挑戰作為教育創始者，一位是貝登堡(Baden Powell)是當今大家所熟知的童子軍運動的創始人。另一位是猶太裔德國人科漢(Kurt Hahn)，他於1941年在英國創辦了外展訓練學校(Outward Bound School)，也就是冒險(探索)教育的發展源頭。³³海軍遂延攬德國籍的柯漢(Kurt Hahn)訓練海軍官兵，以降低傷亡率。柯漢訓練計畫，並非透過「甲板訓練」來強化海軍官兵戰時所需的各種專業技能，反將官兵「離開甲板」，帶到山野叢林，讓官兵滑雪、跳傘、浮潛、溯溪、登高山、涉險溪及通過危橋的「山地訓練」，認為「培養官兵的勇氣、膽識和頑強的意志力」，對於克服戰爭的恐懼心理暨提高野外的生存能力，有積極正面幫助，強化自信心、團隊合作、求生意志等能力，在1982年英阿福克蘭群島戰役中更實證了冒險訓練效益。³⁴後來也發展到教育界、心理治療與犯罪行為矯治、企業組織與非營利組織等領域，運用協助啟發學生、企業組織社會適應、學習真實的面對自己，發現自我價值及團結凝聚。

同樣我國部隊中，平時就是不斷結合軍事演訓，實施有計畫、目標的心理訓練活動，使戰時保持穩定的心理狀態。³⁵而合理冒險訓練是國軍心理素質訓練其中一環，透過「提升個人自信力、增進團隊凝聚力、克服戰場恐懼力」等三個階段課程，區分室內的「心理素質訓練」教育，先從適應恐懼，藉由活潑實作的團隊活動，提升精神戰力，再至室外的「合理冒險訓練場」與「戰場心理抗壓模擬訓練館」，分別藉由設施(如高空獨木橋、滑索、跳躍平台等)，訓練官兵克服恐懼挑戰，後續利用模擬室內戰場情境，以班或小組戰鬥方式，操作由燈光、視覺及聲音效果模擬出戰場現況的「戰抗館」，讓官兵體驗真實戰場恐懼，磨練反應及指揮，要領區分如下。³⁶

一、施訓目標與要領

國軍目前訓練模式，想要達成預期的效果，很多實質內容仍顯不足，這套訓練模式應要能有連貫性，貼近實戰情緒體驗，例如「心理素質訓練」易被官兵解讀為團康活動，而達不到所設定的訓練成效，其中緊張及恐懼就是關鍵的情緒訓練目標。³⁷恐懼(Fear)是人類與生俱來的情緒感受之一，成因於預期與不預期的狀況下，將面臨受傷、痛苦或

³¹同註28。

³²同註17。

³³有各種不同的名稱，英軍綜稱為「冒險訓練」(Adventure Training)，並發展為國際性的「探索教育」、「外展訓練」(Outward Bound)；美軍通稱「冒險教育」(Adventure Education)，美國現在已將「冒險教育」發展為五大領域。引自曹天瑞、陳穆螢，2001/06/01。〈探索教育在台灣發展之初探〉，《公民訓育學報》，第10期，頁179。

³⁴林英傑，2009。《陸軍合理冒險訓練教範》。桃園：陸軍司令部。

³⁵同註10，頁3-6。

³⁶同註2，頁76。

³⁷同註2，頁80。

損失 (Injury、Pain、Loss)所珍愛(人、事、物)之故，而讓人害怕的想法或概念；程度則跟當事人認知該事件對其傷害力而定。但這也是人類自我保護的一種防衛機制，免受野獸、敵人與危機的侵擾，因為必須想辦法克服存活。³⁸

在談論增強心理素質的書籍中，心理調適與運動是最常提到的兩類。運動則是多數人普遍較能接受的方式，但要營造出高強度心理壓力的情境，如網球或跑步，似乎也沒辦法有效模擬緊張、恐懼與危機感。同樣軍事訓練論點上，認為增強素質的對抗性和競爭性，受訓者才能像實戰一樣自主對抗，迫使在「緊張、壓力、恐懼」中提高訓練的積極主動，改變四平八穩、危機憑想像、摒棄虛假形式的氛圍，訓練中引入對抗，受訓者才能看出平時訓練時的自然反應，驗證出真實力。³⁹因此，有學者提出「格鬥」這類方式，同樣具競爭對抗性，這詞雖然沒有嚴謹的理論基礎，卻從演化的角度切入，綜合感受這些情緒的反應訓練。因可能產生有關生理與心理上損傷的風險，而有「害怕」反應，人類應具備這能力，沒有的最後幾乎都被淘汰。如原始人類遭遇野獸時，因恐懼機制啟發，而迅速作出反應，閃躲或逃跑；不具備這種反應的話，結果就是被吞食。因此，恐懼機制也一直存在我們的基因中。

戰場生死一瞬間的殘酷，軍事能力要求上，不論是相對應的心理冒險訓練，課程內容包含「時間急迫」、「恐懼壓力」、「不可預期」、「競爭緊張」及「風險容許」等訓練限制要領，⁴⁰因為這些條件存在危機克服的能力教育，是戰場上不可獲缺的心理要素，因此如何精進訓練方式與輔助措施是刻不容緩的研究方向。

二、全員官兵普訓

目前國軍合理冒險暨戰場心理抗壓模擬的訓練場地，由於訓練師資人力與場館安全限制，目前尚未實施兩項評鑑。鑑此，欲克服無法普訓之遺憾，就「合冒訓練」建議可依訓練程度深淺，增強同性質多元操作方式或同意義課程，達到克服恐懼與凝聚力之目標；而戰場抗壓模擬館則因仿照實戰景象教育，可列為進階教育，排定全軍流路，基礎項目實施訓練乙次，或同樣實施其他臨戰訓練配套教育。

三、素質分類編組施訓

上述主流課程雖略具風險，而訓練範疇與體驗都在容許安全管控下，因此操作上，尚未依據素資差異性實施訓練，但仍有無法克服之官兵，畢竟仍有冒險性質，如同攀岩、急流泛舟、洞穴探察及水肺潛水等活動，參與過程中有受傷甚至生命危險可能，因此參與者可能會經歷強烈的生、心理激發。如呼吸急促、手心冒汗或心跳加快等，激發程度比一般活動還要高，伴隨著情緒上強烈反應，如害怕、焦慮等。但好處是隨著參與經驗增加，克服過後，參與者對於認知反應會有比較正面的評量。⁴¹話雖如此，每個人素質與態度在接受這類訓練的感受仍不盡相同，所期望達到抗壓效果也會打折扣，學者認為

³⁸曾慧佳，1997/06。〈害怕與恐懼的研究〉，《國立臺北師範學院學報》，第13期，頁267。

³⁹胡堅、孫冬，2014/01/21。〈軍事訓練實戰化如何深化〉，《中國共產黨新聞網-解放軍報》，〈<http://theory.people.com.cn/BIG5/n/2014/0121/c40531-24178601.html>〉。

⁴⁰運動競賽的特性，競賽中所可能導致的各種大小意外，在「合理的危險」下，意即參賽者遵循比賽規則而為的行為，如還是造成法益損害，就應該認定符合該項比賽，法律規範所能「容許風險」，因這些在社會上具有正當性，且富危險的活動，是基於參賽者認識這一活動的危險性，而且同意比賽，除非有違背比賽規則的例外(違反善良風俗，如生死格鬥)發生，否則不具違法性。運動員參與競賽也因為「概括性承諾」，而阻卻傷害罪成立。引自司法院，2021/07/23。

〈比賽時，把對手踢到烏青，會照成傷害罪嗎？〉，《FACEBOOK 司法院網頁》，

〈<https://www.thenewslens.com/article/130746>〉。

⁴¹洪翊芳、廖主民，2005/06/01。〈參與冒險性休閒的心理歷程〉，《中華體育季刊》，第十九卷第三期，頁17。

參與這類「戶外冒險休閒概念模式」的參與者，通常會有入門 (introduction)、發展 (development) 和承諾 (commitment) 三個階段來表示行為涉入 (behavior involvement) 的程度，一個人參與的頻率愈高、技巧和經驗愈多、活動中的決策較主動性、誘因是較內在 (自我實現)、活動中的危險較高以及較偏愛自然活動環境，這樣的人屬於承諾的涉入階段；相反的，參與的頻率低、技巧和經驗很少、活動中的決策較是由被動決定、誘因是較外在 (他人看法、規範限制)、活動危險低且是參與者自覺危險，屬入門的涉入階段，程度界定在中間部位，屬發展程度。⁴²

基此，考量人的素質差異，可保持分段練習，循序達標教育，採取分類編組，可從研究中歸列的意願、經驗、誘因、決策控制或環境挑戰來做分類，抑或以訓練器材的強弱度，區分入門基礎、中階強化及高階挑戰，以促進官兵心理素質的訓練要求。

四、訓練過程劃分

現訓練方式著重在引領教育且時數不足，僅能初階而未能進階討論，或由授課者實施宣教，導致訓練成團康或休閒活動，若施教者未在活動後對過程意義，提示教育官兵，必然無法有效官兵戰場抗壓力之體會。⁴³有學者認為參與這種冒險性休閒是有階段性的，每個階段有其不同的心理影響，涉入歷程基本分成五個階段。⁴⁴

- (一) 第一階段：稱為「吸引 (attraction)」，認為冒險性休閒具有「克服困難」(respond task-related stimuli) 和「承受責任」(accept responsibility) 的特性，參與者是否能在充滿感官刺激的環境中，完全自主承受決策和執行責任。
- (二) 第二階段「認知評價 (cognitive appraisal)」，在這個階段個體會評量自己的能力與活動的危險程度，包括了失敗會損傷有價值事物 (財物及生命) 及身體、社會或自尊上可能性的傷害知覺。如果評估失敗可能性大，無法勝任該活動，會產生負面的評價結果，如威脅、恐懼、或焦慮感。
- (三) 第三階段「決策 (decision-making)、驅 (approach) 或避 (withdrawal)」，也就是個體是否繼續參與的決定，受到傾向 (disposition) 和經驗所影響，取決個體的成就動機。
- (四) 第四階段「表現經驗 (performance experience)」，在參與冒險性活動時的心理經驗，也就是說參與者活動中能有專注感覺，也能控制不過度害怕或興奮，表現很好，未來就比較有可能會繼續參與，反之則不確定。
- (五) 第五階段「直覺-反映的評量」，參與者會去體驗活動經驗的意義以及獲得原因，評量是立即、直覺的，會對表現進行成功或失敗歸因，影響參與的持續度和結果，成功歸因會為自己的能力認定而有正面評價，並將冒險經驗引用到生活中，改變了生活的態度和價值觀，遇到困難時也會努力克服。

伍、具體施訓項目

然而「合理冒險訓練場」及「戰場心理抗壓模擬訓練館」在依據上述條件歸結，這樣的訓練因訓場、訓量不足，恐懼張力未深，且設備多處於安全限度下可預期性的模式，類似單項大型體能設備操作，能量尚屬不足。其次戰抗館的訓練，官兵多僅進入以「體驗」的心態來瞭解戰場環境的惡劣，未針對臨場心理反應分享檢討，心態感受上較難持

⁴²同註 38，頁 267。

⁴³同註 2，頁 80。

⁴⁴同註 41，頁 19。

久，對嚴謹刺激與反應作用效果不大。⁴⁵感官同時要接受多種恐懼危險並且又要施展戰技與敵交戰，保住性命完成任務，這絕非可輕易做到，如果沒有經過相同性質的訓練，難以依靠熟練反射與下意識來執行，立論很簡單，因為必須有心理變化(恐懼、緊張、不預期、專注與否)條件存在，才能訓練大腦適應思考與對應處置。⁴⁶軍事訓練應有意識、目的地培養軍人在緊張激烈、危險勞累的作戰活動中，順利完成任務所需要技術與心理素質。⁴⁷因此，經由上述論述素質建構要件，對於訓練要素提供配套建議。

一、冒險訓練配套輔助

恐懼的性質，一般分為事物型(面對蛇、蜘蛛、蟲、水、火等)、情景型(面對特定情景強烈的不安)和生理反應型(對於自身身體不適)三大類，軍中訓練屬情景型方向，但有些場景很危險可能也不容易遇到。除外，要實現某些特定事物和環境，使人產生恐懼反應再加以克服訓練，也非常困難和昂貴，甚至需很多成本建造與維護。⁴⁸因此，建議建置幾點同性質、效果的訓練課程，取代現有設施及訓量。

(一)枕木互助操作

團隊的凝聚力，有賴精確戰場互助訓練方式，美軍海豹部隊認為枕木體能訓練(Log physical training)就是訓練官兵互助基礎，在於它傳遞出兩種情況密集的「脆弱感」與深度「相互連結」。首先，脆弱面，是帶給人的痛苦是至高，90分鐘的操練剛開始30秒，肩膀的負重就已發熱，但當還要熬1個半小時，心理壓力會產生極大脆弱而懼怕。所謂相互連結，就是每位隊員都必須在正確的時間運用正確的力度，才能夠協調出一致的動作。但只要其中成員一隻手指的時間點沒有抓好，即使只差了1秒，也會因重量壓肩而感到痛苦。因此，當隊友絆倒或失誤時，可以感覺得到重量的變化。做得不好時，枕木會掉落滾動、受訓者會彼此爭吵，而且情緒高漲。有人無力時身旁的隊友調整施力，以保持平衡與穩定；有人手滑，隊友立即會彌補這份落差，不斷透過枕木的纖維對話，來來回回進行著。這種穿透每位成員默契與包容訓練，就是要團隊了解任務的達成，就必須隨時留意彼此，沒有比忽視他人更為嚴重過失。⁴⁹對提高團隊的默契度相當重要。因戰場上，領導者要隨時與連上官兵們接觸，要用嚴肅的心去注意彼此的戰鬥士氣，成員戰場互助是勝仗的關鍵。⁵⁰

(二)格鬥反應訓練

恐懼導致人的新陳代謝發生變化，處於危險中時，身體會以某種方式做出反應，幫助人到達安全感受，所以它是個人內部報警系統。而格鬥反應訓練運動，如：菲律賓棍術(又稱 Kali)可使用單棍、雙棍，也可以替換成空手，用於日常生活防身時，可以拿雨傘、圍巾、原子筆等容易取得的物品，(如圖一)抑或拳擊、跆拳道、角力等是多人推崇很好戰勝恐懼的訓練，(如圖二)如不克服恐懼，實戰或比賽時，就很難正面與對手交鋒，

⁴⁵同註2，頁80。

⁴⁶陳怡全，2009/12。〈死亡威脅對服從之影響：奇魅領導及命令特性之調節效果〉。復興崗學報95期。頁53-80。

⁴⁷林興禮，2005/01/16。〈訓練方式決定士官兵戰場心理〉，《青年日報第3版》，
〈<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es001001/eb0162.htm>〉。

⁴⁸楊培臣，2021/07/12。〈功能（嚴肅）遊戲：治療恐懼症的一劑良藥〉，《寧教授網路空間》，
〈<https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E6%81%90%E6%87%BC%E7%97%87>〉。

⁴⁹一流人，2019/09/02。〈為什麼他們特別強，「海豹部隊」跟一般特種兵差在哪？〉，《遠見-職場生涯》，
〈<https://www.gvm.com.tw/article/68068>〉。

⁵⁰Kurt Schmi 著，陳東龍 譯，〈戰鬥士氣第一部-連長戰鬥記〉，《戰記》，第35期，2020年9月，頁36。

也難發揮出 60%的正常水平。⁵¹格鬥對抗時的恐懼，是一項考驗意識、心理、技術、反應、體能、作風等綜合性的訓練。⁵²邏輯推演更可以套用在格鬥上，如高手動作前都會思索模擬，力求迅速制敵。⁵³相當值得列為心理素質抗壓課程。



圖一：菲律賓魔杖是一項格鬥運動，可以使用單棍、雙棍

資料來源：武甲 Martial Armour，2021/03/27。〈邁向成功的格鬥課，談運動、心理素質訓練與自我探索〉，《WordPress》，(檢索日期：2021 年 8 月 30 日)



圖二：拳擊運動克服恐懼

資料來源：綜合格鬥世家，2019/12/16。〈關於格鬥恐懼感？你需要了解的一切〉，《天天要聞》，(檢索日期：2021 年 8 月 30 日)

(三) 野營求生冒險

野外求生，除了靠訓練、裝備，還要有堅定求生意志，積極想辦法征服恐懼、焦慮、飢餓、疲勞、失眠及厭煩等一切障礙。過程中強迫學習，如何保持健康、避開環境危險以及醫治自己。過程中最大的兩個危險，一個是對舒適的渴望，一個是消極的態度。事實上，它比、天氣、地形等緊急危險情況，更能影響求生意志的結果。⁵⁴因此，個人素

⁵¹綜合格鬥世家，2019/12/16。〈關於格鬥恐懼感？你需要了解的一切〉，《天天要聞》，〈<https://kknews.cc/news/8zrrj8e.html>〉。

⁵²尚曉峯，2018/08/11。〈搏擊實戰對抗，從克服恐懼開始〉，《每日頭條-資訊》，〈<https://kknews.cc/zh-tw/news/3oy88eg.html>〉。

⁵³同註 8。

⁵⁴小炮兵，2018/10/15。〈野外戰鬥生存手冊〉之第一章求生意志（上），《每日頭條-資訊》，

質的強弱佔有絕對因素，可在訓練中不斷實踐、應用生存基礎技能，減少對未知情境恐懼。⁵⁵與軍事領域，同需體能要求的運動賽事，足以證明實效，2017 年英格蘭足球賽曾上演 16 強賽的大黑馬暫居第 3 的哈德斯菲德，教頭華格納（David Wagner）分享致勝原因，竟是季前到瑞典無人島進行「荒野求生秘技」把全隊帶到瑞典的無人島，讓球員回到最原始的世界，野外 3 天，沒電、沒手機、沒網路，甚至連食物都沒有，就一定得和其他人合作，這讓球員們彼此更了解，默契加倍。⁵⁶(如圖三)



圖三：哈德斯菲德季前到瑞典無人島進行求生特訓

資料來源：李弘斌，2017/02/18。〈英格蘭足總盃將上演 16 強賽，本季大黑馬英冠聯賽暫居第 3 的哈德斯菲德〉，《中時電子報綜合報導》（檢索日期：2021 年 8 月 30 日）

二、恐懼實境訓練

戰場環境猶如「舞台」，戰況猶如「劇情」，兩者營造了一幕弱肉強食的生吞劇。唯有構建與實戰相近的「舞台」，透過將受訓者引入「舞台」進入「劇情」，才能適應駕馭戰場的能力。⁵⁷和平來之不易，不能說為了練兵而去打仗，但是總有手段能夠模擬真實的戰場環境，讓士兵通過訓練獲得戰場上臨危不懼的心理素質。美軍特種部隊為強化官兵戰場抗壓能力納入一般軍事訓練之中。且採用模擬訓練法、合理冒險訓練法等，運用電子、雷射光等現代技術及模擬設施，創造出近似實戰訓練環境。⁵⁸(如圖四)

〈<https://kknews.cc/news/8zrrj8e.html>〉。

⁵⁵熊貓愛旅行，2016/11/14。〈SURVIVAL-野外求生〉，《每日頭條-資訊》，〈<https://kknews.cc/news/g2b3n5l.html>〉。

⁵⁶李弘斌 報導，2017/02/18。〈英格蘭足總盃將上演 16 強賽，本季大黑馬英冠聯賽暫居第 3 的哈德斯菲德〉，《中時電子報綜合報導》，〈<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es001001/eb0162.htm>〉。

⁵⁷同註 39。

⁵⁸同註 47。



圖四：美國國民警衛隊特種部隊進行模擬傷員救治

資料來源：軍武次位面，2018/06/13。〈解放軍近 30 年沒打過仗，士兵見到血腥場面如何避免慌張〉，《每日頭條》(檢索日期：2021 年 8 月 30 日)

另美軍也會讓每位學員體驗一些讓人疼痛的嚇阻性裝備，如為讓軍人學會如何正確使用胡椒噴劑與泰瑟槍(電擊槍)，(如圖五)軍方特地舉辦訓練課程，讓受訓者親身體驗熱辣度及電擊威力。並強調所有訓練在風險可控範圍內，都要親身體驗某些武器恐懼特性與傷害，並實際訓練靈活反制，學會控制是核心關鍵。⁵⁹



圖五：受訓者親自體驗泰瑟槍的威力。

資料來源：林詩玲(Military Footage Archive - MFA 授權)，2021/05/04。〈輪流被電翻！身中「泰瑟槍」秒崩潰大吼-美軍驚人訓練曝光〉，《三立電子報》(檢索日期：2021 年 8 月 30 日)

共軍也有膽量訓練，如新兵墳地夜宿，或去墓碑上文字抄錄，此外包括訓練信任射擊和炸藥包傳遞等危險度極高的科目，甚至使用「戰場創傷模擬人」模擬實戰環境。這種假人系統完全按照真實的人體製造，假人內部設置了模擬血管、臟器以及創傷截面，看上去血淋淋的，十分逼真，能夠對軍醫和士兵造成足夠大的心理壓力。⁶⁰(如圖六)

⁵⁹林詩玲，2021/05/04。〈輪流被電翻！身中「泰瑟槍」秒崩潰大吼-美軍驚人訓練曝光〉，《三立電子報》，〈<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=934355>〉。

⁶⁰同註 13



圖六：戰創模擬人擁有五臟六腑

資料來源：軍武次位面，2018/06/13。〈解放軍近 30 年沒打過仗，士兵見到血腥場面如何避免慌張？〉，《每日頭條》(檢索日期：2021 年 8 月 30 日)

俄軍心理強化訓練同樣過程中還要通過各種的障礙，也認同逼真環境可以全面提升士兵的心理素質，增強心理承受能力，從而提高的打贏能力。⁶¹(如圖七)



圖七：演練場到處設置令人反胃和恐怖的場景，受訓者體驗激烈戰鬥場面。

資料來源：鼎盛軍事，2019/01/15。〈動物內臟讓軍人們處於緊張的氣氛中，俄羅斯用一恐怖場景訓練士兵〉，《每日頭條》(檢索日期：2021 年 8 月 30 日)

然貼近實戰化的訓練，需要專門的場地、設備及其他輔助條件，對國軍而言，可能推廣難度較大。比如血腥殘酷的假物、假人，其仿真程度高，製造程序繁瑣，也需長期維管經費，如真要推動，可能只配發到部分部隊。因此，對此項提出輔助建議：(一)設置戰場情境教室

啟發可比照 103 至 104 年，當時陸軍為了維護軍紀安全預防機先，讓官兵可深刻體會酒駕、毒品等危安行為的嚴重性，而指示各單位廣設情境教室，現今部分單位仍

⁶¹鼎盛軍事，2019/01/15。〈動物內臟讓軍人們處於緊張的氣氛中，俄羅斯用一恐怖場景訓練士兵〉，《每日頭條》，〈<https://kknews.cc/zh-tw/military/985r4j5.html>〉。

會透過設計各類違法犯紀情境，藉由實際體驗，將守法重紀觀念深植官兵警惕。⁶²因此，同樣比照設置「戰場情境教室」，先以影帶教學，收錄製作當前各國參戰實際影片，藉由戰場實況血腥殘酷，透過視聽覺感官衝擊下，解說攻、防作戰時，可能遭遇的危險景像，預先建立戰時心理輪廓，影片亦可增列為戰場抗壓初級教育，為進入輪訓抗壓館之前奏，先期篩檢適應不良之人員，實施持續觀察與檢測。

(二)訓場布置恐怖戰場景物

貼近實戰化的擬真場地，除現行的兩座戰場抗壓館，模仿此科技化建置，但仍屬教育能量普遍不足。因此，另議以戰略層級為單位，選定特定訓場(戰鬥教練場)，依據各站狀況屬性建立，在裝置充斥槍、砲、炸射擊音效或實況氛圍下，輔以假人、死屍及血跡，讓受訓者處於詭異、恐懼、緊張、不安氣氛，實境操作。

三、強化戰場心理抗壓

國軍兩座「戰場心理抗壓模擬訓練館」設計多個關卡，讓受訓官兵，在強力 BB 彈搭配煙霧、毒氣的虛擬戰場中，設置砲擊、震動、煙硝味、屍臭、逐屋戰鬥與反登陸作戰場景，模擬真實戰場，著重於戰鬥情境，間接訓練官兵戰場抗壓力。⁶³目前戰抗館部分士兵認為如在恐懼感及震撼效果未能逼真顯現，效果仍然有限。⁶⁴擬在容許風險上，提供相關配套作法：

(一)隨機調換，擬真訓練景況設計

狀況可變化不同場景建置，意即作戰歷程不變，進入各障礙地區之難易度能有所變化，例如待命集結區即遭敵軍襲擊，另毒氣感受區設置大量障礙(爆炸樹倒、假屍體、濺血)、夜間戰場區設置壕溝、陷阱或灘岸戰鬥區擺放模擬屍塊等，不同劇本場景可隨機組合變化，跳脫學員受訓經驗或口耳提示，增添警覺危機與臨場應變。另受訓前加入警告用語，以及受訓後體驗懲罰機制(電擊、落水)，增加情景緊張、謹慎融入狀況，提升恐懼克服情緒。

(二)結合虛擬實境功能，遊戲輔助

可參考美國陸軍開發一款功能(嚴肅)遊戲(Serious games)，名為《America's Army》，目的是當新兵在步槍靶場或障礙訓練中遇到困難時，會要求新兵玩《America's Army》，完成遊戲關卡。隨著計算機技術和虛擬現實技術的飛速發展，研究人員把這款功能遊戲發展為新興領域。功能遊戲的虛擬現實暴露療法(VRET)成有效恐懼治療方法，藉助於虛擬現實技術，通過計算機生成的虛擬環境代替真實環境，藉逼真影像、聲音、I/O裝置和其他之感測裝置，給使用者一種身臨其境的感覺，其目的是給予官兵虛擬恐懼之刺激，達到與 OST(暴露療法)相同訓練效果，這款虛擬實境遊戲可以考慮納入設置。⁶⁵

四、持續戰場表現考核

美軍在戰場壓力控管有一套全方位行為健康支持計畫，範疇不僅適用於戰場環境，也包含所有軍事作戰與部署。目的在於增強單位凝聚力與戰鬥力，以面對高壓力的作戰

⁶²孫建屏，2020/03/12。〈【陸軍南訓中心】反毒防酒駕 情境教育效果佳〉，《青年日報-國防焦點》，〈<https://news.gpwd.mnd.mil.tw/news.aspx?ydn=026dTHGgTRNpmRFEgxcbfdIqFnzB9aVI4ooMjsJzE7nF%2fB8Z0q46mHk2om5r5rtjr4Gr8BjsQj52z97xaZi1lom6TYpbUWXaoot7NJNBgY%3d#void>〉。

⁶³同註 2，頁 77。

⁶⁴華視新聞，2021/05/04。〈編列逾 16 億！國軍新設 5 處戰場抗壓館〉，《LINE TODAY》，〈https://liff.line.me/1454987169-1WAXAP3K/v2/article/gOnZyp?utm_source=lineshare〉。

⁶⁵同註 48。

環境，並使創傷後成長(Posttraumatic Growth, PTG)狀況最大化。不只包括官兵本身，也涵蓋其延伸支援系統(含重要關係、家庭與外在資源)。它也是一個全面程序已確認官兵、雇員與他們家庭成員需要面對的挑戰，與確保他們能在部署全程做好準備與維持。另外對於官兵的生、心理、智力與人際健康，能完善其任務表現與預防壓力的負面影響，能使官兵迅速回到工作崗位。這與國軍平時每月對人員舉止考核如出一轍，借助輔導與評估，有問題者持續追蹤關懷，行為上由保防安全，有特殊情況者立即反應。對戰場上保持人員行動考核敏感度，確保達成作戰任務的核心關鍵。

五、導引多元醫療治療

國軍平、戰時有整合軍中及民間醫療制度之能量，運用輔導技巧，輔以量表及科學儀器實施壓力檢測、評估，協助官兵瞭解戰場特性，減低戰場壓力，平時以重大事件心理衛生工作（如部隊演訓、意外傷亡、地震、空難、風水火災及重大疫情等）較貼近於戰時運用，除成立心理衛生中心外，過程透過各種心理量表、「救援經驗統整」團體或「國軍心率變異(HRV)分析紀錄儀」等各類型之篩選，如經評估無法重新投入救災任務或發現創傷精神疾病徵兆，即後送中心或國軍地區醫院實施專業諮商或分類身心醫療診治。⁶⁶戰時同樣形式採取後送、遠離戰場等處置作為，讓具有再戰人員重回戰場，而創傷後壓力症候群的治療，需要精神科醫師協助，提供個別化治療。常見的治療方法可分為心理治療與藥物治療，另外有些其他特殊的治療方式，如動眼減敏重整療法、藝術治療及放鬆訓練。⁶⁷

陸、結語

人是有感情的動物，易受到外在景物的刺激，而陷入感性與理性間的擺盪，與正合價值觀的思考，二次世界大戰時在太平洋上佩萊利烏島上，一名美軍士兵擊斃了一名日軍士兵，這名美軍士兵從他的口袋之中，翻出了日軍士兵全家溫馨的合影照片，照片上有他的妻兒，而這名日軍士兵卻已死亡，當時這名美軍士兵內心的想法會怎麼發展呢？會是戰勝的喜悅，還是看見一個家庭破碎的無奈，或是自認自己必須承擔家庭破碎的原罪，若這名士兵沒有良好的心理素質訓練，其想法可能受到家庭教育或宗教信仰的影響，而朝那個方向去延伸，是正面或反面難以探索，所以心理素質是要經過訓練的，才能養成「勇敢面對事實」的態度。而國軍的戰場抗壓心理訓練的目的，在於使官兵長期接受適切訓練，當面臨真實戰場，才能迅速反應、適應環境、發揚戰力，尤其愈接近戰場情境的模擬訓練，愈能清楚當前國軍實力程度。畢竟缺乏實戰經驗是不爭的事實，但武力的建置卻是必要防衛作為，用以預防戰爭，並非挑起戰端。鑑此，貼近戰場刺激與反應特質，設置相關訓練輔助設備或器材，反覆習以為常的訓練，戰力才能因應國家未來不可預期的侵略戰事，有效發揮。

⁶⁶國防部政戰學院。〈國軍心理衛生輔導工作教則〉，國軍準則-專業-政戰 11，106 年 12 月 13 日，頁 5-16。

⁶⁷同註 27。