

落實基層心理訓練

克服戰場恐懼心理

——空軍司令部舉辦九十七年「心理訓練課程」示範觀摩

· 若彤 ·

孫子兵法有云：「攻心為上，攻城次之。」所以，如何「瓦解敵人意志，鞏固自己心防」一直是心理戰的主要目標，也因此，「提升個人自信力、提升團隊凝聚力、克服戰場恐懼力」是國軍目前積極推動心理訓練的核心內容。

為落實基層部隊心理訓練，藉由「戰場抗壓」訓練，熟悉戰場景況，強化官兵戰場心理抗壓能力；並透過「心理素質」訓練，提升官兵個人自信心與團隊凝聚力，使官兵在心理意志上，具備克服未來戰場恐懼心理衝擊之能力。司令部於五月二十九日假屏東基地舉辦「空軍九十七年『心理訓練課程』示範觀摩」，由政戰主任陳中將親蒞主持，召集聯隊（旅）級以上單位政戰部主任（含承參）、訓練部門主管、列管種子教官，並遴選單位優秀幹部參加，期能落實本軍「政治作戰訓練」教育規畫、目標及訓練成效，同時實施種子教官擴訓，強化教育成效。

示範觀摩當天，政戰主任陳中將在致詞時特別指出，「軍以戰為主，戰以勝為先」，軍隊訓練是「為戰而訓」，而正常有效之訓練是提升戰力的憑藉，更是確保官兵生命安全的保障與福利。國軍自民國九十二年開始研究、推廣「心理素質訓練」以來，在國防部心戰處戮力推行下，歷經理論研究、實驗驗證、推廣試行、師資培訓等階段，至民國九十六年全面推廣試行。經由歷次問卷調查顯示，無論施教的軍官、受教的官兵，都認為這種突破「你說我聽」的傳統教育，改為「在共同活動經驗下，由參與者自己省思、共同討論、集體成長、達成任務」的「心理素質訓練」方式，能夠活潑學習成效，對於「提升個人自信力、提升團隊凝聚力、克服戰場恐懼力」有莫大助益。

主任強調，在國防部政策指導下，今年度起將

「政治作戰訓練」課程內容，全數更為實施「心理訓練課程」。由此可知，建立「心理訓練」的理念和具體作法，逐步推動與落實心理訓練制度，以強化官兵戰場心理適應力之重要性。

此次示範觀摩區分為「心理素質訓練」及「戰場抗壓訓練」兩個課程。

「心理素質訓練」課程主要在「提升個人自信心、增進團隊凝聚力、克服戰場恐懼力」。因此特別安排了「速度」、「一〇一大樓」、「突圍闖關」、「麵包工廠」、「太空梭」等五個團體活動。當然，每個活動都有它的訓練目標。在活動過程中，每一個團體活動結束後，引導者都要實施「引導討論」，這是心理訓練活動，是否能深入官兵內心

世界，達成訓練成效重要關鍵。因此，引導者要以三個主題來誘導官兵參與討論，分享內心感受。這三個主題分別是「在活動中感受到、看到什麼？」、「這次活動的經驗和我過去的經驗有無相同之處？」最後為「未來如果面臨相同的事件時，我要怎麼做？」。

雖然活動進行時，看似一般的團體遊戲，但是藉由參與官兵的共同討論和分享活動進行時的內心感受，每一個活動都被賦予新的生命，也讓官兵體認到「有健全的個人，才有健全的連隊」。惟有調整自己的心態，做好自己分內的工作，才是自己所能掌握的，這也是「操之在我」的精髓，所以部隊的每一個人都很重要，尤其是一定要常常對自己說：「我很重要」、「我有信心」及「我會成功」。

接著是「戰場抗壓訓練」課程，課程區分為核生化防護訓練及營區自衛戰鬥演練。

觀摩示範時，首先模擬中共對我發動攻擊，基地內大樓遭敵導彈擊中，現場多名人員受傷，醫務中隊立即投入傷患救助行動，中隊長、輔導長及各

空軍97年心理訓練課程示範觀摩



政戰主任陳中將致詞勉勵與會人員。

政戰主任陳中將頒發參訓單位完訓證書。





官兵示範心理素質訓練中「一〇一大樓」活動情形。



政戰主任陳中將慰勉參與示範官兵。

級幹部運用時機對官兵實施精神動員，但是實際面對戰場窘迫情勢所產生之壓力，與生離死別之迫切狀態，某醫務兵在抵達現場後，產生嘔吐、全身無力、手腳發軟之生理反應；醫官面對眾多傷患亟需救助，卻無法順利挽救生命，而造成信心喪失、情緒崩潰；大量輕傷傷患，經砲火洗禮，雖傷處經過處理、包紮，仍心生恐懼、害怕，集體討論當時恐怖之景況，造成多人情緒失衡。

另外，也模擬戰時敵發動特攻潛伏進入營區，實施縱火破壞，以汽油彈同時對數棟建築物發動猛烈火勢攻擊，基地立即派員實施消防搶救，並以消防車實施灌救。官兵體驗戰時實施搶救之臨場感與搶救時間的壓迫性，消防分隊雖依部隊訓練計畫，實施在職訓練及消防狀況模擬處置，但在提升應急戰備階段及實際接戰後，仍容易對戰爭產生危殆、恐懼心理，以及事後心中可能遺留創傷壓力。

面對這些狀況，身為幹部如何安撫他們的情緒，使他們重拾信心，甚至於當出現類似「戰鬥衰竭徵候群症狀」時，雖然現場立即處置先行安撫，但其仍可能具有危安潛存因素，幹部該如何預防，此次示範中都有具體的建議，提供參考。

戰場狀況瞬息萬變，官兵的心理常隨著戰況推演而產生不同的變化，而「戰場抗壓」——心理訓練就是在平時，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。

我們雖然祈求百年無戰事，但是不可一日無戰備，除了戰術戰技的勤訓精練，武器性能的逐步提升，心理層面的鞏固也不可或忘。這次的示範觀摩讓與會人員親身感受到戰場上可能遭遇的狀況，也學習到如何培養官兵提升「戰場抗壓力」。

我們期望參與這次「心理訓練」示範觀摩的與會人員都能成為稱職的種子教官，將所見所聞所習帶回單位，指導每一位官兵如何「提升個人自信力、提升團隊凝聚力、克服戰場恐懼力」，期能強化本軍官兵戰場心理適應力，以達到「鞏固心防」的最終目標。



模擬基地遭敵特工破壞，消防人員投入搶救前實施任務賦予。



戰場抗壓訓練課程中，官兵模擬大量人員受傷亟需救助情形。