

一、前言

隨著社會環境的變遷與少子化的趨勢，近來家庭對小孩的管教方式有了相當大的轉變，由於對子女的過度尊重與溺愛，讓父母捨不得放手，卻延緩了青年人人格成熟的期程。加上時代變遷、效率掛帥的現代社會形態，緊張、急促的氣息瀰漫在人群快速移動的腳步之間，「壓力」顯然成為了現代的文明病之一。

而每年許多役男從社會各階層各角落，隨著兵役管道逐漸進入軍中，但是軍隊的特殊情境，和一般社會生活環境迥異。如強調命令服從、以任務為導向、團體生活至上，不重視個人隱私、生活刻板單調、行動受約束等特性。再加上每個人不同的過往經驗及人格特質，因此容易形成部隊成員們適應上的困難；而且人格成熟期的延緩，導致許多役男養成凡事依賴、逃避的人格特質，同時造就了挫折容忍力與適應力逐年下滑的狀況。

國軍以犧牲、奉獻的精神，保衛國家人民為己任。在背負著如此艱巨的任務及龐大的壓力下，許多官兵因為抗壓性不足，加上不懂得尋求正當管道宣泄，往往會失去控制，選擇自我傷害來逃避現實。所以國軍為了防範自我傷害，遂建立了心理輔導機制，提供了一個正確且安全的管道，而其目的就在讓服役青年能夠順利完成役期，並蓄積足夠的能力，造就成功的人生。

筆者在攻讀博士學位期間，為完成中華民國國民之義務，遂於 100 年 9 月入伍服役，並且成為新訓中心的心理輔導士官，在基層連隊中擔任第一線的防處人員，協助心緒不穩的官、士、兵，能夠在役期結束前，紓解其身心所遇到的問題。由於筆者曾就關聖經典在兒童讀經教育應用上之玄妙，撰寫專文進行探討，再加上本身研讀關聖經典所體驗的功效與啟發，遂興起將關聖經典應用在心輔工作上之念頭。但由於軍中環境不同於外界之開放自由，因此筆者盡可能避開傳教與信仰等容易引人聯想之方向，而是將經典文句透過故事闡述、啟迪聯想等心輔技巧，讓官、士、兵自行了解吸收；並希望藉此強化心輔工作之成效，達到消弭單位危安、確維個人安全，以及「部隊安全」、「軍眷安心」、「軍人安家」的三安目標。

二、心輔工作簡介

「國軍心理輔導工作」，是藉由心理輔導諮商與專業學能，透過諮商晤談，協助基層官兵適應部隊生活並培養良好的人際關係，導正官兵偏差心態與行為，以維持部隊之戰力。心理衛生之工作，主要以宣導推廣心理衛生(輔導)教育，強化官兵環境適應能力；並藉由專業學能，透過三輔導人制、諮商晤談、量表測驗篩檢等作為，導正官兵偏差行為，消弭身心潛存問題。所謂三輔導人制是指「主要輔導人」(建制幹部)、「義務輔導人」(優秀、資深軍士、官，義務輔導老師)、「第 3 輔導人」(官兵家屬親友擇一重要他人)，形成營內、外，共管共教之機制。所以三輔導人制，目的在掌握特殊個案於營內、外狀況，適時發掘危安因素，各單位應善用此機制，消弭危安狀況。

而國軍為有效推展各級部隊心理衛生預防工作，協助官兵適應部隊生活，遂透過固定編組，建立「三級防處體系」及「輔導網絡」。三級防處體系透過基層連隊的初級防處、部隊心理衛生中心的二級防處、軍方地區醫療院所「身心科」及「心理衛生中心」的三級防處。藉由「發掘危安徵候」、「專業諮商輔導」以及「轉介身心醫療」等措施，達到「徵候輕重、分層處理、恢復常態」之基本原則，發揮官兵心理矯治，同時確維部隊戰力。以下分別就各級防處職責區分，以及筆者針對各體系所運用的經典內容，加以分析介紹——

(一)初級防處

初級防處功能旨在建立「預防」機制，如筆者所擔任的「心輔士」，以及基層班、排、連、營等幹部，均為第一線心輔工作者。初級防處之目的為部隊中屬於一般性、普遍性、全體性的心理衛生預防工作，強調心理健康條件的充實，運用輔導技巧與能力，主動掌握心緒不穩之官兵，協助官兵紓解心理問題，可說是具有積極性輔導功能的一種機制。由於初級防處的重點在強調心理的健康，因此筆者以為在《桃園明聖經·關聖帝君降筆真經》中的一段文字敘述，便能夠從基本狀況開始預防：

一切貪殘奸巧，還償果報斤斤。最戒讀書文士，並及官宦軍民。
第一休欺父母，切莫圈套鄉鄰。貧富先交朋友，朋友乃是五倫。
信心內外平等，何妨蹇難災迍。曹操無底深險，現今受罪幽冥。

直心直受真福，巧計巧來禍因。有過昭如日月，無私天地同群。

回頭諸惡莫作，勉力眾善奉行。

經文中短短數段，不僅提到「最戒讀書文士，並及官宦軍民」，由此可見心態的健康是各個階層、各種職業都必須要有的基本條件。特別「直心直受真福，巧計巧來禍因」一語，更是希望人心都很健全良善，不要胡思亂想、心存雜念；所以最後結語才會以「回頭諸惡莫作，勉力眾善奉行」，期盼每個人都能「存好心、做好事」。

(二)二級輔導

二級輔導功能旨在強化「輔導」功能，由各級「心理衛生中心」心輔官擔任執行幹部。除了主動掌握「特別個案」級人員，並以專業諮商技巧及服務熱忱，實施個案輔導；另就專業立場，提供建議及作法，俾利單位妥採輔導措施。由於國軍針對輔導功能，策劃出各種心理健康評量量表，以供心輔幹部進行篩過濾選及主動發掘個案，以強調輔導作為。因此就這個層級所面臨到的士、官、兵問題，除了持續觀察掌握外，對情況較為嚴重的特別個案，也必須進行醫療轉介或是追蹤進行專案輔導。由於二級輔導所面對的狀況，多半在心態上已有偏差，因此在輔導作法上，就不能夠單純的僅用諄諄教誨，「期許」他們能夠轉變回健全的心態；而是要透過比較明確的因果報應、天道循環闡述，讓接受輔導的對象能夠直接去接受、去調整自己的身心狀況。如《桃園明聖經·原始第二》中所敘述的這幾段文字，便能夠做為輔導個案的佐證依

據：

勿謂善小而不做，勿謂惡小而可行。天網恢恢分曲直，神靈赫赫定虧盈。
孝悌忠信人之本，禮義廉恥人之根。

善者紀錄加官爵，惡者遭殃絕子孫。報應遲速時未到，昭彰早晚禍福臨。
休道天高無耳目，虧心暗室有遊神。

引用這幾段經文的目的，就在於希望透過善惡對比的差異性，讓被輔導者能夠了解自己可能有所偏差的心態與行為，並進而在輔導過程中，能夠逐漸去導正而不是一直沉淪墮落下去。

(三)三級防處

三級防處功能旨在結合「醫療」體系，由國軍各地區「心理衛生中心」心輔官結合國軍地區醫院「身心科」，進行必要輔導處置。由於這個層級已經延伸到因精神疾病引發「自我傷害」動機或行為之人員，因此必須轉介單位「心理衛生中心」或各「地區心理衛生中心」，¹協助安排至各「國軍醫院」精神科、國軍北投醫院鑑定、治療。經診斷達停役標準者，各級政戰主管應儘速協調人事部門辦理停役事宜，並指派專人看管，避免個案獨處。而在醫療方面經典文字中所能賦予的作用，就如同《桃園明聖經·經驗第六》中所云：

焚香高誦念，其福即來臨。日念三五遍，或誦百千聲。
人能鈔印送，諸疾不相侵。

或賜福與壽，或蔭兒與孫。凶事化為吉，福祿壽重增。

以及《關聖帝君覺世真經》中所云：

災消病減，禍患不侵。人物咸寧，吉星照臨。

藉由讀誦經典辭句的正信正念，啟發自身原有的正氣正義，以緩解因精神疾病所引發的自我傷害傾向。畢竟從心靈輔導的角度，從經典文字的研讀，讓自己產生起心動念的改變現狀，以強化自我傷害防處之機制。再搭配掌握「迅速反映，尋求支援」、「真心關切，嚴密輔考」、「信任專業，送醫鑑定」、「管辦停役，專人處理」等四個要項的貫徹執行，應該能收到預防危安事件肇生的成效。

其實心輔工作者就是一種幫助人的角色，從幫助人的過程中可以得到快樂，不僅可以得到快樂，也可以藉此充實自我本職學能，同時在助人的過程當中，獲得自我心靈成長的機會。但

¹ 三級醫療處置由國軍桃園、台中、高雄、花蓮總醫院設立之「地區心理衛生中心擔任」，金門、馬祖、澎湖等地區由防衛部「心理衛生中心」兼任。

是心輔工作是隱而不顯的，也是必須長期推動執行，無法馬上展現出相關的工作成效，事實上近年來的心理學研究已證實「正向心理」的重要價值。舉凡欣然承受任務工作，就是減除壓力的正面力量；經常幫助別人擺脫困境，就是自我提升的來源；堅信自己有能力可以克服困難，就是自我鼓舞的力量。一位經常保有正向思考的人，就會是心情輕鬆愉悅的人；一位少做負面思考的人，就會是減輕壓力的人；一位永保心靈愉悅的人，就不會是愁苦抑鬱的人。總之在部隊大家庭之中，要營造快樂與希望的環境，每一位官兵便必須學習為自己注入正向的能量，期能激發團隊戰力，建構一支優質的健康部隊。

三、以經解惑——「心者萬事之根本」

從學者研究中發現，心理上的自在喜樂，必能帶動生理的健康與活力，國軍要鑄造體能與士氣均為一流的現代化部隊，就需要每一位袍澤的自我輔導紓解與激勵奮發。然而從國軍輔導工作成效統計上，我們亦可發現，接受心理輔導的官兵中，適應不良的問題一直位居輔導類型的首位。這顯示官兵適應問題，確實是當前國軍心輔工作中最重要的課題；而造成適應不良的狀況，絕大多數又都是因為壓力太大所引起。因此如何協助官、士、兵適應部隊環境，解決心理問題，調適自我壓力，便是筆者希冀從關聖經典中，尋找關鍵的解答線索。

由於經書典籍並不在於一般人閱讀的範圍之中，因此筆者在此概略淺介關聖經典《桃園明聖經》²、《覺世真經》之內容。《桃園明聖經》之內容包括——

(一)朱子刪正桃園明聖經奏議

(二)武聖帝君自序

(三)告文式

(四)諸聖寶誥

(五)關聖帝君降筆真經

(六)桃園明聖經經文

(七)明聖經註證

等七大部分。³其中「桃園明聖經經文」又再分為經序、原始、力學、道貌、節訓、經驗等六章，內容集合了三教聖人的智慧精華。其主旨在宣揚忠孝廉節、五倫八德，以及為人處事的重要原理原則；再加上《覺世真經》中所強調的修身行善之意涵，可說對於心理輔導的資料引用，有相當多的助益。儘管這兩部經典帶有宗教信仰的色彩，但是劉勰在《文心雕龍·徵聖篇》中所云「故知繁略殊制，隱顯異術，抑引隨時，變通適會」。便可了解到聖人之經典，是順應不同的時機、場合而採用不同的體制，同時也能夠根據不同的情況際會，進行取捨與變化。故而筆者能夠在不影響經典原貌的情況下，擷取段落菁華文字，透過歷史故事與實際案例的解說，

² 《桃園明聖經》原文始於漢末、三國之時，考證於《三天著經錄》的記載；至北宋仁宗天聖七年(西元一〇二九年)，民間抄錄玉泉真本，遂成後來傳世之經本。然章句仍多顛倒差異，直至清末朱熹以玉泉真本為根柢，並根據《三天著經錄》考證刪定，於貴州大醮時藉鸞筆宣揚於世，始成現今所見朱子刪定玉泉真本《桃園明聖經》。

³ 參考《忠義貫古今——桃園明聖經真本淺釋》，黃國彰等編著。(台中市：光慧文化事業股份有限公司，2007年10月再版1刷，頁15)

讓被輔導之對象都能得到潛移默化的成效。

只是由於近年來社會急遽變遷，多元的價值及富裕的生活條件影響下，使得進入軍中的役男，於服役期間產生的適應問題日趨嚴重；除了造成國軍的負面形象，亦引起民眾的高度關切。詳究其原因，乃是軍中要求對命令貫徹、絕對服從、刻苦耐勞，使得剛進入部隊所謂 e 世代人類，容易覺得手足無措，並感到壓力過大，而衍生出各種壓力症候群；如焦慮、憂鬱、逾假，甚至自我傷害等事件。根據研究顯示，國人平均每四人之中，就有一人感受到壓力；而在感受壓力當中，呈現生理及心理疾病之比例高達五分之四。由於軍隊乃是一個高壓力的情境，因此壓力問題，實為當前軍中心理衛生工作不可忽視的一環。

至於如何界定壓力的定義，一般約略可分為三種模式來說明——

1. 「刺激取向模式」

以刺激為基礎的觀點，認為個體在一段時間內所經歷的生活事件數量或事件改變量，即可代表個體在此時段裡所遭遇到壓力的大小，例如：「上級交付的重要任務」。不過由於刺激取向忽視個體反應，並不重視個體對壓力事件的因應評量歷程，因此刺激取向無法解釋為何個體在面對相同的壓力源時，卻有不同的認知及因應的歷程。

2. 「反應取向模式」

生理學家或醫學家普遍採取這種「壓力是一種生理反應」的看法，但反應取向模式僅著重於個體的內在生理或心理反應，忽視外在情境刺激與個體對壓力的評估過程。例如「訓練成效驗收時，令我感到心跳加快、口乾舌燥」。

3. 「互動取向模式」

此模式又稱為關係模式或處理取向模式，這類學者認為，壓力既不只是一種刺激，也不只是一種反應，他們強調壓力在個體反應與環境刺激間上有個體的認知與因應的過程。例如「當兵後女友變心，但我覺得彼此若真不合，遲早都要分手，所以雖然有些惆悵，但我相信很快就會過去」。

然而要如何面對壓力、減輕壓力，筆者以為從《桃園明聖經·力學第三》之部分內容，也就是以關帝之生平遭遇為例進行說明，應可讓被輔導對象產生見賢思齊之效法信念：

吾素覽春秋，幼觀孔孟，惟以孝悌為先，修身治國為本。
異端蜂起，兵戈傷殘民命，十餘年甲不離身，刀無潔淨。
夜無穩睡三更，日不飽餐一頓。
東戰西征，百戰而江山纔定，白了鬚鬢星星。
力倦馬羸刀鈍，費盡赤膽忠心，換得箇封侯金印。

以千古知名的神聖在世時之境地進行闡述，關帝雖貴為蜀漢五虎大將之首，但同樣也是生活在種種壓力之下；然而其卻能克服逆境，勇往直前，終能成就流芳萬世之不朽盛名。另外再以《桃園明聖經·力學第三》之另外部分內容為例，從為人處事之標準進行說明：

古今好事多磨，毋勉強苟求捷徑。如彩雲琉璃，鮮花明月，人不知機。

如人未遭逢，各有時節。當思守命由天，安貧樂業。

如百藝倉卒成功，其物焉能精潔。草木不能培植，難長許多枝葉。

五穀少用耕鋤，苗雖秀而不實。文臣十載寒窗，方朝金闕。

武將百戰臨危，始得公侯並列。

從事物演進的前因後果，說明凡事都必須要經過時間與壓力的考驗，才能夠有所成長。相對照為人在生活上所面臨的壓力，便能夠視為是一種磨練，進而加以接受與成長。

其實如果能夠透過自我管理的方式，面對壓力並且解決壓力，使自己不會失去平衡，同時又能自我更新，那麼便可順利完成「享受人生」的目標。因為自我管理可以讓一個人抓住自己生命的優先目標，也可以幫助一個人掌握自己的時間與生活；因為生活中最難以解決的衝突之一，便是找到充足的時間與精力，來做一切我們想做的事。而人生的旅途中最令人扼腕的，就是做不到自己想做的事，如同《桃園明聖經·道貌第四》所云「偃月刀，磨仍快，嘆兄弟不再。臥蠶眉，鎖未開，恨江山幾改」，其實也就是同樣的意思。不過如果想要發展自我管理的能力，那就必須要有學習的動機，而這就必須要從心開始出發。正如《桃園明聖經·經驗第六》所揭示：

吾曾言，日在天上，心在人中，心者萬事之根本。

儒家五常，道釋三寶，皆從心上生來。

自有天地以來，這個無極太極之理，渾然包羅，古今長懸。

諸帝王聖賢仙佛，萬經千典，只是明此理，成此事而已。

讀者不妨試著想想看，當你面對一件難以處理的事情，同時也不能夠如心所願之時，甚至是面臨心力耗盡、精神崩潰時；你是只會說「我完了」，還是想避開麻煩？是否會想接受挑戰，並且容許生活中有變化？或是你的內在喋喋不休的聲音，老是將你推往沮喪的深淵？相信我們一定會發現，生活中當面臨困境時，有一些做法不但無法解決壓力，反而讓壓力吞噬你；結果生活中的壓力就越來越多、越來越重，因此使得生病的機率相對地增加許多。以筆者自身為例，筆者在今年三、四月間，奉命支援年度漢光演習之政戰事務。但是實際加入演訓單位，才發現要支援的不是政戰工作，而是一連串無止盡的雜務、勤務，甚至是收拾善後等燙手山芋。這種突如其來令人心身俱疲的壓力，著實讓已經晉升為營心輔士幕僚的筆者難以適應；尤其是連續一週每天前往現地參與構築工事的重勞動業務，好幾次讓筆者想提出歸建之申請。但筆者面對

工作環境的壓力與困頓時，除了依照自身習慣持誦〈關聖帝君・大解冤經・解冤咒〉⁴外，更聯想到《關聖帝君覺世真經》中所提到的內容：

但有逆理，於心有愧者，勿謂有利而行之。
凡有合理，於心無愧者，勿謂無利而不行。

滿腔仁慈，惡念不存。

善惡兩途，禍福攸分。行善福報，作惡禍臨。

因此總能在心態不平衡之時，透過經典文字的力量，讓自己平靜下來，重新去省視當下的處境與應該要持有的態度。筆者就靠著關帝經典所給予的意涵，啟發自身的正信與正念，終於平安順利地度過長達廿六天的漢光演習支援考驗。

從筆者的親身體驗，便可得知其實適應障礙是在人遭遇到重大的生活壓力時，都有可能發生的。不過當每個人經歷類似的重大生活變動或壓力時，有的人能夠適應的很好，有的人卻承受不了，導致適應不良的精神症狀；這就像罹患感冒一樣，原因在於缺乏抵抗力，畢竟影響一個人適應能力的因素，除了先天確定的年齡、智能、生理狀況、養育方式；後天所面臨的創傷經驗、累積情緒、面對問題的因應解決方式、環境與情境等，都是引起壓力並導致適應不良的可能因素。所以真正能夠解決適應障礙的方法，就是做好情緒管理：接受情緒，然後調整情緒、控制情緒，進而善用情緒。因為控制、改造我們態度與情緒的力量，同時兼具有兩種功能，那就是讓我們快樂以及讓我們健康。但是要如何增加自己控制與管理情緒的能力呢？筆者透過服役期間所學到的心理輔導技巧，並搭配關聖經典之文字內容，融合成九項綱目概述如下：

(一)執著、掌握和挑戰

當一個人具有對自我、工作、家庭和其他重要價值的執著，與對自我生命掌握的感覺，以及能夠視生活中的轉變為突破的挑戰，則會更能夠抵抗壓力的侵襲。因為堅毅的人能夠以信心和決心面對挑戰，並能熱切的視其為轉機；相反的軟弱的人則可能面對任何重大轉變時，感到被疏離、受威脅和無助。關於這一點，筆者常引《桃園明聖經・節訓第五》的內容加以闡述：

廉潔不亂心田，節義臨危不敗。

為人似玉無瑕玷，立志如同鐵石堅。

人之節，如竹又如月。廣大與高明，圓融更清潔。

⁴ 〈關聖帝君・大解冤經・解冤咒〉：「因果生生報不停，惡緣孽債兩相尋。從今解脫千年劫，善道頻開福德門。無上解冤結菩薩 摩訶薩。 普利普利唵，普諦利，阿修羅。具此大神通，清靜開舍利。冤怨勿尋仇，滋爾華池滴。一點悟來因，高超三摩地。唵，揭諦揭諦，磨訶修揭諦，摩訶薩婆訶。 無上大梵天王 慈光慧佛 解冤結菩薩。」

一生直不彎，挺挺欺霜雪。一勁參天秀，舞風弄明月。

其實這裡筆者想要強調的是，透過「節操」來鼓勵碰到挑戰與轉變時，能夠堅持立場、永不放棄與退縮；正如《桃園明聖經·原始第二》中所提及關帝的遭遇：

降漢不降曹，忠臣不事二。

封金卻印三辭操，挈眷尋兄一點忠。千里尋兄添義氣，五關斬將有威風。

透過關帝愈挫愈勇，終至扭轉乾坤，完成艱難困苦任務的歷史背景，正好呼應如何自我強化，以接受挑戰重新掌握壓力情況，並將心理調適到適合改變的地位。

(二)你怎麼想，關係到你的身心健康所造成的影響

不斷以消極念頭看待自己和生活的人，不僅增加自己的沮喪，並且還會讓更多的壓力加諸在自己身上。因此必須了解扭曲的想法容易造成影響，所以嘗試著去打破這些觀念，並培養積極、肯定的行動。其實心態是否能夠導正，也關係到一個人的身心狀況是否健全；當然世上不如意事十有八九，所以《桃園明聖經·關聖帝君降筆真經》中有云：

世上不齊等事，全憑一點真心。正直光明不屈，死生順逆當分。

再加上《關聖帝君覺世真經》中亦有相關內容：

凡人心即神，神即心，無愧心，無愧神。若是欺心，便是欺神。

一切善事，信心奉行。人雖不見，神已早聞。

在在都說明以光明面去看待事物，同時要以積極正面的態度去接受，才能夠產生自信，並且有所成長。至於反面的錯誤示範，在《桃園明聖經》與《關聖帝君覺世真經》中都有相關的內容敘述，此處僅就正向不加以摘要敘述

(三)「社會支持」對壓力的紓解有極大的功效

心理學的研究指出，當一個人有良好的人際關係，遇到問題時，有人可以和其討論，或伸出援手時，此人通常較能應付壓力，且不易被危機擊倒。所以如果要維持「社會支持」的系統，就必須具有「愛和被愛」及「付出」的能力。關於這一點，《關聖帝君覺世真經》中對此有非常清楚的提示：

時行方便，廣積陰功。救難濟急，恤孤憐貧。

捨藥施茶，戒殺放生。造橋修路，矜寡拔困。
重粟惜福，排難解紛。捐貲成美，垂訓教人。

親近有德，遠避凶人。隱惡揚善，利物救民。

就這些善行義舉之簡介，引申擴大到日常生活的點滴涓細，相信努力奉行者，必能深刻體認到「社會支持」之功效。

(四)運動可以強化應付情緒的堅韌度

運動具有提神、放鬆精神、增加自信、緩和沮喪情緒等功能。雖然運動對心智有利，可是運動有時會令人感覺需要付出很大的身心力量，因此大多數人「無心」於運動。但其實在軍中，每天早、午、晚均固定分配時間讓官、士、兵運動，除了增進體能之外，其實也是為了幫助緩解身心壓力。而在關聖經典中，並無強調運動這部份的文字敘述，故筆者不強加註解於其上，僅提出此項綱目供讀者參考。

(五)「自尊」是維持健康的條件之一

把自己看貶，或是過份自戀，都容易造成壓力。把持適切的自我及讓自己感覺有價值，才能穩定自己的情緒。因此一顆浪漫的心、有幽默感、不會太在乎自己、把幸福認為是個人責任的人，才能克服困難。關於這部份在《桃園明聖經·經驗第六》後半部的「關聖大帝敕令」中有幾段文字可以進一步對此加以詮釋：

吾係紫微垣中，火之正氣。火，離明象也，故主文昌。

火，又烈性也，故主武曲。

惟是舉天下萬世皆為聖賢仙佛，此有晝無夜，有陽無陰，絕無之理也。

自戰國以來，吾出世匡君救民，不得已以公善之心望世，此桃園經之所以現身說法也。

奈何世之人，真性不密，邪僻用心，見吾平常之言，

不曰聖人不出此驕矜語，則曰聖人不出此淺近語。

嗚呼，是必欲吾重作五經，待世之智愚賢不肖，皆盡讀之乎。

吾亦大費婆心，以我為驕，我固不辭。以我為淺，我亦不辭。

在《桃園明聖經》中，關帝是以自身傳世經典不受世人重視，故有感而發。應用在此，同樣也能夠表現「自尊」的重要性；正如「明聖經註證」中所云「大帝目空一切，固是天性，故云徒上智者無決斷，徒運籌者欠經綸」，也有異曲同工之妙。

(六)學習放鬆技巧

放鬆訓練最大的目的，是節省你不必浪費的身心力量。因為身體上的放鬆是自我對於過度緊張的一種保護性機制，而身體對壓力的回應是自動發生的，但是放鬆自己卻需要自覺性，故

意促使它發生。所以定期練習放鬆技巧的人，較不會焦慮緊張、較能抵抗壓力，同時也比较樂觀、開朗、自信、有活力。由於每個人的心理素質不同，所以有所謂「神經質」與「神經大條」兩種人存在；儘管《桃園明聖經》中並無相關敘述，筆者遂以「原始第二」、「經驗第六」章節中對孔明的行徑，與關帝的形象描述，作為身心放鬆的引申說明：

智尚雖高無決勝，運籌固識少經綸。三謁茅廬，臥龍晏起。
大夢誰先覺，平生我自知。草堂春睡足，窗外日遲遲。
未出茅廬，三分已定。

曰面赤鬚長者，即大學所謂心廣體胖，孟子所謂晬面盎背也。

而在一般人的日常生活中，練習超覺靜坐、漸進式放鬆、自律訓練以及深呼吸吐納的練習，都是有益健康的放鬆技巧學習。

(七)調整生活方式

鬆弛自己緊張情緒的方法，除了「放鬆訓練」之外，還可以在自己的日常生活作息中進行。心理學家研究指出，生活中若是太多的變動，每天的作息排得滿滿的，則易使人身心有較多的不舒服。所以如何於生活中追求安寧，就是調整生活方式以緩解壓力的一項重要工作；例如聽輕音樂獲得撫慰、做 SPA 按摩平靜心靈、擴大自己的私人空間以及度假等，都能幫助自己釋放壓力，重獲精力與工作熱情。而筆者更提倡適度的閱讀經典建議，因為經典是前人智慧的結晶，所以提倡經典閱讀是相信經典具有超越時空限制的文化內涵，而關聖經典中的內容對於促進現代人的性格修養與社會和諧，更是具有正面的實際效果。

(八)直接疏通情緒

調整自己與保持放鬆均可減緩情緒的作用，而直接疏通情緒則是處理情緒的另外一種方法。因為宣洩情緒的首要條件，就是必須了解有哪些負面情緒影響著你，以及你不願或是不敢面對的情緒有哪些，只有自己覺察才能面對並進而處理。影響一個人身心健康的情緒有緊張、沮喪、生氣、悲傷、恐懼、寂寞、害羞、無聊以及不確定性等等；每個人都希望自己能掌握情緒，而不要成為情緒的奴隸。所以了解自己為什麼對某一種特殊行為有特別感覺，以及關心自己、關心別人甚至是週遭的一切，同時分辨什麼是可以控制與不可以控制，如此應該能將情緒有效地疏通。而筆者同樣提出選擇性的閱讀經典建議，因為今日社會的動盪不安以及無所依歸，便是因為人心的極度空虛以及對人生方向的徹底失落。因此如果能夠透過情真意切的經典文字進行彌補，必能引起正面的共鳴與迴響；並進一步開闊胸襟，對人生的各項活動，做較為全面以及合理性的規劃與安排，進而有效消弭因情緒異常發展而產生自我傷害的惡化狀況。

(九)選擇專業的諮詢顧問

影響一個人情緒的因素，除了個性、想法，以及是否擁有處理情緒的方法之外，外在的壓力事件也會直接影響情緒的惡化。例如家庭的不和諧、工作的人際衝突、經濟的周轉不靈等；

因此如何將失意轉變為正向積極的經驗，正是選擇一位專業諮詢顧問的主要原因。透過心輔技巧的諮商與引導，都能夠幫助被輔導對象免於壓力與創傷的襲擊。這也就是筆者在下一個章節要與大家分享的，藉由專業諮商的輔導，協助各種個案覺醒個人良知、提升德性，回到正常發展的人生道路。

當然心輔工作是長期性的，唯有持續以恆、盡心投入，並採取有效行動，成效才會有所顯著。同時心理輔導是「良心」事業，亦是長期性、全面性的工作，所以心輔人員應朝向「專業化」的方向邁進，並以熱忱、敬業的主動精神，共同協助部隊解決問題，導正官兵偏差行為，以尋求突破困境、自我肯定。「一位成功領導者，必定是一位值得信任的人」，身為心輔人員，應學會傾聽官兵聲音、重視個案求助訊息，一旦發現危安徵候，立即主動介入、積極協處，秉持「見微知著」的使命感，綿密各項預防作為，以防杜憾事肇生。部隊中的心理輔導，不應僅局限於諮商與心理治療的層面，而是應該從健康心理學的觀點，重視個人心理的免疫力，建構個人因應壓力的能力，朝向預防的方向推廣，將問題解決於無形。藉由短期諮商的輔導模式，建構健康的心理衛生環境，相信將有助於提昇官兵的心理素質與工作發展。

而將關聖經典的妙理融入心輔工作的用意，就是希望部隊官兵能透過經典的闡釋，建立正向的人生價值觀，創造活力的環境，不但能散發自信「快樂」的陽光，更能傳遞幸福的能量，用「心」去關懷、體會嶄新的自己，讓全體官兵的「心」充滿健康活力，鑄造堅強「心」戰力。我們了解，心理上的自在喜樂，必能帶動生理的健康與活力，心理學研究已證實此一「正向心理」的重要價值；國軍要鑄造體能與士氣均為一流的現代化部隊，也需要每一位袍澤的自我輔導紓解與激勵奮發。因此我們期待全體官、士、兵均能體認，國軍各級心理輔導機制，固已發揮相當的成效；然而再完善的心輔機制，仍有賴每位官兵自我健全心理配合，扮演自我輔導的角色，從自己的內心發動自我激勵的力量，以正向思考提煉自我鼓舞的動能，用積極行動掃除灰暗的負面愁緒，進而營造出一個快樂與希望的環境，激發團隊戰力，以建構一支優質的健康部隊。

四、心輔士工作實務分享

(一)心輔士簡介

「心輔士」為基層連隊的溝通者及反映者，平日與新兵操課、生活在一起；透過專業心輔知能，經常與新兵藉由訪問晤談的方式，建構良好關係。並協處營、連輔導長查驗「軍旅手記」，使新兵能在發生問題或是有危安徵候時，先行協助單位發掘隱因，俾利執行後續輔導作為。

心輔士在工作上必須注意的事項包括：

- 1.協助營、連輔導長建立「官兵輔導紀錄冊」，內含「心理評量工具施測紀錄表」及「個案輔導相關資料」兩部份。
- 2.需轉介「心理衛生中心」之個案，連隊幹部及心輔士應與「心理衛生中心」協調時間，並填

寫「官兵個人基本資料表」送交「心理衛生中心」。「心理衛生中心」於接受單位轉介、自行求助、量表篩檢或主動發掘之個案，心輔官應即安排實施晤談，心輔士應備妥「官兵個人基本資料表」，並透過「心理輔導個案管理系統」完成建檔工作。

3.基層連隊應依約定時間，心輔士應陪同個案至「心理衛生中心」接受輔導，或由心輔人員前往單位進行輔導。

4.連隊主官(管)及心輔士於收到「心理衛生中心」電話及公文通知後，應結合管教措施及輔導作為全力配合，以強化輔導效果，並將相關資料併入「官兵輔導紀錄冊」存管，對需持續追蹤輔導個案，應賡續協調晤談時間。

5.「輔導紀錄冊」資料，連輔導長及心輔士應妥慎保管(含函件、電話)，資料屬「一般個案」者，於退伍後存管一年銷燬。

6.新兵撥交時，心輔士應協助心輔官將重點人員按專長訓練單位或分發單位，分別以「紅色信封袋」密封(內含「危機處理組、轉介醫療組和心理治療諮商組」名冊、「特別個案輔導紀錄」、「安全調查名冊」及「違犯軍紀個案名冊」)，交會銜人員點交並簽收。

7.基層幹部及心輔士應落實「軍旅手記」查驗工作，發揮高度敏感度。藉由個別約談及輔導管教作為，了解所屬心理情緒，若發覺異狀，除透過「心輔個案管理系統」反映地區指揮部及後備司令部，並應主動關懷協助，適時轉借單位「心理衛生中心」、各「地區心理衛生中心」、國軍地區醫院「身心科」或國軍北投醫院接受專業輔導及診療。

8.心輔士應對所屬軍、士官幹部亦應隨時掌握其心理情緒問題，妥採輔導及轉介作為。

9.若「特別個案」情節嚴重，心輔士得建議連隊主官(管)依規定將個案逕送「心靈小棧」；收容期間，心輔士須全時陪同，除安定收容對象心緒外，並應協助心輔官完成相關「輔導紀錄」及「個案管制名冊」，俾以有效輔導管制。

從上述工作要項之概述，可知強化心輔工作是國軍部隊保存戰力的方式；而從部分醫學資料顯示，每個人的壓力接受度與挫折容忍程度都不相同，有的人在面對壓力時，只要向好友訴說或是外出逛街散散心，就能將壓力釋放，而少部分的人無法承受或無法有效紓壓，輕者可能鬱鬱寡歡，重者就有可能做出傷害自己或別人的舉動。通常這個自我傷害或偏激的念頭，都只存在於「一時想不開」或「一念之間」的當下，如果在這時刻有人對他多關心、開導、安撫他，也許就可消弭一樁自我傷害的事件發生。而這觀念也正是心輔工作的重要功能，但是要強調的是，關懷開導並不只是輔導長或是心輔人員才應該要做的任務，而是單位裡每一個人都應該要具備這樣子的觀念與心態。以歷史人物為例說明，如春秋戰國時期的著名軍事家吳起，就具備高度的軍人EQ，他「臥不設席，行不騎乘，親裹贏糧」，能與士卒同甘共苦，士卒生瘡化膿，

他甚至「為其吮之」，換來士兵的擁戴，進而大幅提高了整個軍隊的凝聚力和整體作戰能力。須知部隊戰力的存繫在人員和軍事裝備，其中又以前者至為關鍵；而熟悉歷史的讀者，對於《三國演義》中的「桃園三結義」，一定印象深刻。因為劉備、關羽、張飛的同心協力、不分你我、自我犧牲的精神與意念，才能建立蜀漢政權，與曹魏、孫吳三足鼎立、三分天下。有鑑於上述歷史記載之例證，讓人有起而效法古人的積極態度，加上筆者緣於對《三國演義》之喜好，因此在仿效「結義」的精神架構與基礎上，將心輔工作試圖創造出新的傳承與作法。希望藉由「結識」(編成關懷小組)、「結交」(透過相互關心)、「結誼」(彼此相互砥礪)、「結構」(建立互信基礎)、「結緣」(增進團結和諧)、「結果」(確保部隊安全)等階段，完成各項心輔作為，替單位做好安全把關的工作，確維單位安全與穩定。

(二)輔導案例實況簡介

筆者在服役期間，接受為期一個月的第十期心輔士官培訓之後，正式成為後備九〇三旅步四營兵器連心輔士。在這段過程中，筆者總共歷經三梯新兵的接訓，因此想藉其中較具代表性的幾名個案對象輔導經過，說明運用心輔技巧並搭配關聖經典妙理之成效。同時為保護當事人，以下所稱均為假名，以避免個人資料之外洩。

1.案例一：2124 梯沈姓新兵(性格差異)

前因：

在本案例中，沈姓新兵為歸國華僑，但是在語言溝通與文字書寫等能力上趨近於零，因此甫一接訓在資料填寫上便遭受到極大的挫折，無論是幹部或是同袍都將其視為很大的麻煩。而沈姓新兵因為個性關係，更是因此退縮自閉，拒絕與任何人溝通，也因此造成該班成員多次因為連坐法而遭到處分。

經過：

透過資料審查之調查，以及鄰兵之反映，筆者對個案對象有初步了解後，隨即展開關懷式的約談輔導。但由於語言溝通上有所不便，最初以圖像方式進行對話；之後在偶然對談間，發現沈姓新兵能夠用簡單的閩南語進行對答，於是筆者遂以方言模式對其進行疏通與開導。在逐漸開啟其心防之後，鼓勵他既然回國服役，那麼就要以自己的力量擺脫當下的困境與挫折。由於個案對象有玩線上遊戲的習慣，因此筆者藉由歷史遊戲的穿針引線，將《桃園明聖經》中有關關帝生平介紹的「原始第二」章，逐字逐句的用方言灌輸給沈姓新兵了解。同時也鼓勵他只要心存善念，就算語言不通，其心意仍然能夠上達天聽，並且讓自己心想事成，平安順心。筆者並且以《關聖帝君覺世真經》結尾「行善福報、諸如此福，惟善可致、惟佑善人」等數句，以國語發音叮囑其牢記默念，提醒他無論遇到任何事情，都要抱持著正信正念的心態去面對。

後果：

由於沈姓新兵經過國軍醫院精神科的鑑定，符合因智能問題而驗退的資格標準，但是在報告出來前，個案對象已經能夠慢慢的跟他人進行簡短的對話，同時也努力地跟上部隊的各項進

度。雖然最後無法完成服役的完整過程，但是在短短數週的經歷中，相信對其往後的生活發展，必定有非常重大的進展與成效。

2.案例二：2128 梯汪姓新兵(行為偏差)

前因：

汪姓新兵在入伍前有詐欺、吸毒等前科，加上個性稍嫌偏執驕傲，所以很容易與鄰兵發生摩擦。有幾次甚至差點擦槍走火，險些造成圍毆滋事的軍紀事件，但是一經責罰處分，一開始是陽奉陰違的屢勸不聽，後來則演變成動不動就頭疼腦熱的要送醫轉診，雖然後來被長期安置在休養室中，但仍被視為是部隊中無法管束的頭疼人物。

經過：

筆者經過從旁觀察以及和個案對象家人之洽詢後，得知汪姓新兵其實本性不壞，只是國中畢業後誤交損友，因此行為開始有所偏差。再加上江湖幫派的事業性質，以及社會五光十色的誘惑，讓個案對象以為一切都能我行我素的橫行無阻，故而無法適應部隊齊頭式的規律生活。筆者開始時不以約談方式進行輔導，而是透過勤務公差的機會，找時間和他閒聊；當個案對象願意跟筆者抱怨這裡不自由、管太多，耽誤他賺錢的青春時機之際，筆者便舉其表現好壞所得到的福利待遇，循循善誘個案對象適應環境。接著再透過《關聖帝君覺世真經》中相關因果事例之舉證，如：

若存惡心，不行善事。壞人名節，妒人技能。恨天怨地，罵雨呵風。
明瞞暗騙，橫言屈語。白日咒詛，背地謀害。

以此加以勸導個案對象從脾氣開始收斂，並進而導正其言行。至於其原本入伍前的偏差行為觀念部份，筆者則是以《桃園明聖經》中「節訓第五」章提到「廉潔」之內容，告誡他錢財的來源，不是這麼簡單就能夠隨心所欲的獲得：

廉生畏，潔生嚴。細檢點，避嫌疑。希賢希聖由天命，學禮學詩聽自然。
卻周粟，隱山川。為人似玉無瑕玷，立志如同鐵石堅。
守己祿，莫徇偏。損人利己子孫冤。廉者不受嗟來食，志士不飲盜之泉。
辭俸原憲潔，畏金楊震廉。坐懷不亂柳下惠，閉戶無容魯仲連。
覬食怎如糟李美，瓜祭何勝菜羹甜。俸祿只堪供禮儀，舉家食費僅盤桓。
百簣抬回失節物，滿箱裝裹昧心錢。笞杖徒流誰不怕，勸爾抬頭看上天。
縱容男僕如狼虎，謀占軍民地與田。勢敗運衰參訐告，拔塚平房冤報冤。
婦男窮極為娼盜，恨殺當初惡要錢。

以及《關聖帝君覺世真經》中所提到的：

損人利己，肥家潤身。 恃勢辱善，倚富壓貧。
好尚奢詐，不重儉勤。 瞞心昧己，大斗小秤。

上述所提到的種種果報，都在提醒個案對象「君子愛財，取之有道」，以及「人在做，天在看」的道理。並分析腳踏實地、一步一腳印對其將來的人生規劃，才有確實的效益。由於這些經典文字較為精簡深奧，因此筆者在解說之際，透過歷史故事的實例分享，方能讓汪姓新兵了解其內涵與緣由，其實對筆者而言，同樣也收到教學相長的實質助益。

後果：

筆者對此案例中之個案對象，一開始也是傷透腦筋，因為完全無法融入其生活範圍；直到後來放下面子、壓低身段，才逐漸找到卸下其警戒心的方法。據此筆者也更進一步體認到，「同理心」在心輔工作中的重要性；唯有讓對方認同你，才有辦法真正進入被輔導對象的世界裡，如此才能夠找到問題的癥結點，進而加以解決。汪姓新兵在受到筆者潛移默化的開導後，逐漸開始對三國歷史故事產生興趣，這一項收穫倒是筆者始料未及的；不過也因此筆者能夠將學會所發行的「忠、孝、節、義故事」推薦給他，讓他在閒暇之餘，能夠在閱讀中找尋生命的意義，同時也不以自身學識淺薄而產生自卑心理。筆者在其撥交前夕，送他一部關聖經典的隨行本，勉勵他不順遂時，就取出翻閱數頁；並舉筆者自身經驗在站哨時，均能利用時間持誦默唸，往往所遇到的困頓挫折，都因此而有所改善。目前汪姓新兵在單位部隊中適應狀況良好，遇到問題也會來電訴苦並詢問如何應對，筆者也仍舊不厭其煩地持續加以協助，希望他能夠順利完成一年的服役義務。

3.案例三：2134 梯藍姓新兵(適應不良)

前因：

這個案例的個案對象具有大學法學學位之學歷，而且有固定的宗教信仰，從新訓頭一天起就陸續出現身心狀況的不穩定病症；有時頭暈想吐，有時焦慮煩躁，甚至出現流淚啜泣、間斷自殘的狀況。雖然單位幹部持續監控且及時反應，保護個案對象避免自我傷害的情形嚴重擴大，但仍時有出現個案對象在心靈小棧中拔頭髮、掀指甲的自虐行為。儘管曾護送至國軍醫院身心科進行診斷，但治療後並無任何異狀，所以也無法以停役標準辦理驗退手續，因此同樣造成連隊管理上，相當難以處理的一個對象。

經過：

由於本案中的主角學歷頗高，且自我主見相當強烈，無論是藉由專業的心理諮商或是信仰的心靈引導，都沒有辦法對個案對象造成顯著的效果。所以儘管單位幹部一致認定個案對象是裝病以免除服役義務，筆者仍然獨排眾議，認為必須先透過心輔方式的努力，才能夠加以正確判斷個案對象是否意圖逃兵。但是陪同在心靈小棧中生活的過程裡，透過筆者與藍姓新兵閒聊的記錄，發現任何有切入思想性質的問題，總是會被四兩撥千斤的岔開，或是有意無意地帶入其他話題。筆者對此一開始也是產生無解之想法，後來筆者以高學歷知識分子之想法進行判

斷，認為個案對象無法第一時間認同他人之想法，因此不妨藉由大量的閱讀，並適時引入以故事為說理性質的書籍導讀，讓個案對象自己進行內在改造。於是筆者準備了充足數量的文康書籍，提供藍姓新兵進行翻閱，同時自己也陪同在旁吸收新知。筆者在政戰所提供的國軍文康書籍中，加入了對汪姓新兵有所幫助的「忠孝節義」故事，以及「張公百忍故事」、「古今因果哲理啟示錄」、「了凡四訓」等書刊；至於關聖經典的部份，則暫時不列入其中，避免打草驚蛇、節外生枝。經過幾天各自瀏覽書籍的沉潛後，筆者赫然發現藍姓新兵對《了凡四訓》一書特別認真地詳閱；這讓筆者相信，閱讀輔導的方式已經開始發揮成效了。至於為何個案對象會對《了凡四訓》加以青睞，筆者試就自身閱讀經驗淺介如下——

《了凡四訓》是中國明朝袁了凡所作的家訓，教戒他的兒子袁天啟，認識命運的真相，明辨善惡的標準，改過遷善的方法，以及行善積德謙虛種種的效驗；並且以他自己改造命運的經驗來「現身說法」。全書分為四個部分——第一篇：立命之學；第二篇：改過之法；第三篇：積善之方；第四篇：謙德之效。首篇所講的是如何立命，所謂「立命」，就是我要創造命運，而不是讓命運來束縛我。本篇立命之學，就是討論立命的學問，講解立命的道理。袁了凡將自己這一生從小到大所經歷，包括在他小時候在慈雲寺算的命，以及在他長大之後被命運擺布，直到他遇到雲谷禪師，並經歷改造命運種種的考驗，告訴他的兒子；要袁天啟不被命運束縛住，並且應竭力行善，「勿以善小而不為」；也必須努力斷惡，「勿以惡小而為之」；如此，則一定可以改變自己的命運，所謂「斷惡修善」，「災消福來」，這是改造命運的原理。第二篇所講的是如何改過，人既然不是一出生就是聖人，哪能沒有過失呢？孔子有云「過則勿憚改」。如果有了過失，就不要害怕改過。所以了凡先生在講過改造命運的道理與方法後，接著又把改過的方法詳細地說明，來教導他的兒子袁天啟。改正過失的方法有三：第一、要有羞愧心。沒有羞愧心的人，犯了錯之後也不覺得自己錯了，那麼自然不會改過，所以改過的方法最重要的就是要羞恥心。第二，要有戒慎恐懼心。俗云「舉頭三尺有神明」，只要心中一直想著有神明在看著的我們，那麼就不會輕易犯下過錯。第三，必須有勇猛心。人在犯過之後，不能夠改正的原因，大都因為得過且過、退墮畏縮。我們必須在明白過失以後，立即痛下決心改正過來，不可以延遲、疑惑，更不應當猶豫不決，東等西等，不敢下定決心。學會了改過之後，小的過失尚且要改，那大的罪過自然就不會再犯了。第三篇所講的是如何積善，上一篇所講的是如何改過，但是只有改過還不夠，袁了凡更教導他的兒子要行善。《易經》提及「積善之家必有余慶」，在這一篇之中，袁了凡舉出了很多例子來證明，鼓勵他的兒子一定要多行善。第四篇所講的是做人的方法，而最好的方法就是謙虛了。一個人如果能謙虛，在社會上一定會得到大眾廣泛的支持與信任，而懂得謙虛，便更知道「日新又新」的重要；不但學問要求進步，做人做事交朋友等等，樣樣都要求進步。所有種種的好處，都從謙虛上得來，所以稱為謙德。

藍姓新兵在看完《了凡四訓》之後，對筆者說出自己的感想，並希望以筆者中文所的資歷，對他進行提點：

我真的覺得這是一本好書，雖然作者是在距今三百年前的明朝，但是其中的內容不論到了任何時代都是通用的，在現代很多人只迷信一些虛無飄渺的改運方法，以為這樣就可

以改變命運，或者是整天在求神拜佛，以祈求自己做的壞事不要被發現，殊不知禍福皆自招，惟有平日多行善積德，這才是真正趨吉避兇，創造出好命運的方法。

筆者對於個案對象在短時間內便能有所收穫，除了表示敬佩與嘉許外，更透過這個機會深入地與他詳談，終於了解藍姓新兵真正的內心想法，說到底還是為了逃避兵役，不希望浪費一年的時間在這上面，所以才會利用各種方法表現自己有問題，企圖讓自己達到停役驗退的標準。筆者對此除了提出自身經驗與其分享，證明努力撐下去，還是能揮灑出自己的一片天空，並且就已所學發揮專長；同時筆者又以《桃園明聖經》「節訓第五」章之內容，以及《關聖帝君覺世真經》之引言，對藍姓新兵提點「忠」於國家的重要性：

君使臣以禮，臣事君以忠。日用朝廷路，當思補報功。
報國臣之本，惜卒將之宏。不飾文臣過，不滅武將功。

丹心如赤日，位必至三公。秦檜世為犬，岳飛四帥中。

帝君曰：人生在世，貴盡忠孝節義等事，方於人道無虧，可立於天地之間。
若不盡忠孝節義等事，身雖在世，其心已死，是謂偷生。

因為服兵役盡義務，其實也就是為國家盡忠的一種表現，特別藍姓新兵具有法律長才，對於軍中法令宣導與法制傳達，相信一定會有很大功效。再加上筆者以《關聖帝君覺世真經》起首數句加以勸導：

凡人心即神，神即心，無愧心，無愧神。若是欺心，便是欺神。
故君子三畏四知，以慎其獨。勿謂暗室可欺，屋漏可愧。
一動一靜，神明鑒察。十目十手，理所必至。

諄諄告誡藍姓新兵，用那些小伎倆、小動作，試圖逃避兵役，不但傷身害己，更是對自己法律系高材生身分的一種侮辱。最後再以藍姓新兵閱讀《了凡四訓》所領悟出來的道理，提醒他想要改變自己的處境，惟有平日多行善積德；畢竟禍福皆自招，起心動念皆會對自己有所影響，唯有了解這層意義，才是真正趨吉避兇、創造命運的正確方法。

後果：

藍姓新兵在心靈小棧居住的期間，除了閱讀一些積極勵志的書籍之外，也接受筆者的建議，拋開宗教信仰的羈絆，以道德倫理的學習，去誦讀關聖經典的文字意涵。最後他也向我坦承，自己其實是無神論者，並沒有所謂的宗教信仰，只是不想被傳教洗腦而已。但是經過這段時間的相處，以及與筆者的交談後，他發現就算不用求道、信教，還是可以得到神聖傳世的妙理智慧；這讓以往只接觸艱澀枯燥法律條文的他，又開啟了一扇學習的新視窗。目前藍姓新兵也順利地完成了新兵訓練，雖然他抽到了外島的部隊，但是他向我表示，剛好可以利用這段時

間，努力鑽研經典的內容涵義。筆者也鼓勵他將所學專長與經典文字相融合，明年可以參加忠義文學獎的徵文活動，為自己也為部隊爭光。筆者相信當個案對象將我送他的經典書籍帶進行李的同時，他應該也是帶著健全的心態與嶄新的面貌，去面對未來一年軍旅生涯的挑戰。

(三)心輔工作省思

每個人的一生中都會遭遇到某些困境，既然問題無法迴避，為什麼不正面迎接它呢？身為軍人，我們更應當正面來迎接挑戰，在各種惡劣條件下度過難關，我們才能更加茁壯。此外部隊的官兵們也應具有敏銳的危安意識，多注意身旁的弟兄是否有異常的行為。因此心輔工作益加顯得重要，更已成為部隊工作的核心價值之一。而從筆者所提出探討的案例對象，可得知心理輔導工作，強調由消極性的治療角色，過渡到積極性的防治角色；積極採取預防措施，加強心理衛生教育，促進官、士、兵身心健康。因此對於軍中服役之弟兄袍澤，均需要有一份責無旁貸的責任感來協助解決問題：時時關懷週遭的官、士、兵，並且讓幹部了解預防與處理自傷的正確方法，是一項刻不容緩且深具意義的工作。而官、士、兵的情緒調適與其身心狀況、因應問題的能力、部隊支持系統，以及家庭、社會環境等因素均有密切關係。唯有當事人、親朋好友、部隊長官、心輔人員的共同配合，組成一個完整輔導的支持網路，始能有效防範部隊危安事件，確保部隊團結和諧。

五、結論

事實上，強化官兵心理輔導，建構健康、樂觀的優質部隊，一向是國軍努力的目標。透過國軍心輔工作督檢與輔訪，除有助周延國軍心輔機制與作法，亦可使基層部隊因心輔資源充足，發揮心輔功能，使每位弟兄均能建立正向思考觀念，促進官兵身心平衡，進而提昇國軍整體戰力。隨著時代的變遷，政戰幹部所面臨的挑戰，就是如何發揮「軟實力」、「巧實力」和「精神戰力」的力量，有效提昇部隊戰力，達成建軍備戰任務。由於「人」在心輔工作中扮演非常重要的角色，故而心輔人員應秉持「人命關天」、「救人一命，勝造七級浮屠」之觀念；另外營、連級心輔人員也應扮演發布警訊之角色，除個案之諮商輔導與掌握外，最主要的是儘速將個案狀況，反映至向上一級的心輔人員協助處理。而心輔工作是否能成功，關鍵就在於「心」念的調整，如《桃園明聖經》所云「日在天上，心在人中，心者萬事之根本」。事實上心輔工作本來就是一項不易立竿見影、迅速展現成效的工作，唯有靠基層單位第一線從事輔導工作人員秉持良心，以最大熱忱精進工作，先期發掘危安徵候、綿密輔導作為，才能有效掌握心輔重點，避免危安事件肇生。

軍隊與一般組織不同之處，在於其目標為完成戰略、達成任務；領導統御目的，乃是藉由相關技巧，統整組織內所有成員共同達到目標。就另一層面而言，輔導諮商在軍隊中所扮演的角色是協助組織成員，適應組織環境，讓官兵在軍隊環境中，能順利適應、持續發展，兩者目標一致且相輔相成，都是為了促進團結、增進效能，以提昇組織效能。國軍部隊中有關於諮商輔導的運用，已相當地普遍；軍隊諮商輔導為在軍事的情境中，輔導者透過一系列可運用的心理技巧，幫助每一位在軍中服役的個體適應環境，以至於能更有效地發揮個人潛能，強化人力資源。所以實施諮商輔導是每一個幹部的基本職責，也是領導者照顧部隊的重要工作。無論在

知識層面的理論及技術層面的輔導技巧，最重要的是表現在輔導人員的行為態度上，其目標是培養部屬，改善其福利、紓解壓力，以及協助解決問題。諮商輔導對領導者在很多方面具有價值，既能澄清誤會，亦可教育士兵解決自己的問題，同時還可幫助改變個別的動機和培養協調合作。

諮商輔導能提供領導者與下屬談話機會，學習如何關心他們，協助他們解決所面臨的種種問題。與部屬諮商輔導時，領導者必須表現出同理心，設身處地為他們著想，並盡力提供必要幫助，但不代表領導者必須同意部屬或寬恕他的所有作為。所以一個成功的領導幹部，只有專注傾聽和同理心是不夠的，更需要讓個案感受到真誠和關懷，能夠用心啟發自己熱忱、可靠和真誠一致的特質，讓自己能夠具備助人者最基本的條件。同時領導幹部還應該關切個別官兵，以堅定與關懷兼具的領導統御技巧，幫助所屬創造動機與熱心，志願執行每一份上級所交派的任務；因此有效能的諮商輔導技巧，不論各階層的領導幹部都應具備。因為唯有發揮高度智慧，以愛心、耐心、慈悲心關懷官兵疾苦，用真誠、真意、真感情照護同袍生活，盡力投入心輔工作，協助官兵妥處疑難，才能有效提升部隊整體士氣與戰力，這也正是筆者透過關聖經典之內容與心輔技巧之融合，所衍生出來的輔導諮商方式。因此筆者認為，部隊中的心理輔導，不應僅局限於諮商與心理治療的層面，應是從健康心理學的觀點，重視個人心理的免疫力，建構個人因應壓力的能力，朝向預防的方向推廣，將問題解決於無形。雖然因為接訓時程的安排，筆者僅僅只在服役過程中，接觸到三梯新兵的狀況；但是筆者相信，藉由短期諮商的輔導模式，各級心輔人員只要努力建構健康的心理衛生環境，相信必將有助於提昇官、士、兵的心理素質與工作發展。

筆者以為，培養現代化高 EQ 的國軍部隊，就必需要高度專業與素質的國軍心輔人員來引導，因此其專業性除需具備知識層面的理論基礎及技術層面的諮商技巧外，更重要的是表現在輔導人員的行為態度上。所以國軍心輔人員除了服務的熱忱之外，還要有不斷汲取新知、精益求精的熱情，才能繼續符合國家社會的期望。放眼世界趨勢，目前「促進心理健康」已成為一個國家是否文明的重要指標，同時也是公共衛生整體的一部份，國軍為了落實心理健康促進工作，未來除了應持續推廣「正向心理健康觀點」，使官兵摒除憂鬱的負向情緒外，還需著手針對不同的問題類型，發展系統化、標準化的服務模式，以建構完善的「心理健康促進系統」。在部隊大家庭之中，要營造快樂與希望的環境，每一位官兵必須學習為自己注入正向的能量，本文希望透過關聖經典的文字妙理，使得心輔人員都能發揮「作之君、作之親、作之師」的角色，適時關懷部屬、了解部屬，進而掌握狀況，有效消弭危安。也讓國軍心理輔導的功能，不僅在消極上可以紓解官兵弟兄的個人問題，積極上更能夠營造良好的部隊環境，提升戰訓效果。同時發揮「早期發現、迅速疏導」的防處能力，促進官兵心理健康，形塑出優質的部隊環境，進而打造一支優質的健康活力國軍部隊。