

# 情緒教育課程之學習經歷研究

## —以軍校學生為例

程淑華

政治作戰學校心理系

### 摘要

國內外研究顯示個人的情緒管理能力與其在職場上的表現有關，軍中研究則顯示軍人都有壓抑情緒的現象；是以，本研究的主要目的，在於瞭解成員參與情緒教育課程之學習經歷，以及協助部隊建立在心輔工作上實用的、足以增進官兵情緒管理能力的課程或學習方式。據此，本課程依肢體覺察與認知檢核兩大主軸分為十二次團體，從身體覺察開始，透過訓練個體覺知、開發自我的肢體與感官，進而認識自我的情緒狀態，並經由自我認知結構的檢核，達到瞭解自我情緒與壓力的來源，同時也學習放鬆壓力與情緒紓解的因應之道。

本研究以質性研究法中之觀察、焦點團體訪談和實物分析等方法蒐集資料，並進行資料的相關驗證。研究者以便利取樣法，抽取某軍校二十六位同學參與課程的研發工作。課程實施後之結果如下：

1. 參與課程後，成員們從身體再度認識自己，並能知其與情緒管理的關連性。
2. 成員們對身體鬆和緊的感受逐漸趨近課程所設定，部分成員也覺察到自己的改變。
3. 成員重新覺察自己的呼吸，覺得在吐納之間，可以將壓力釋放。
4. 課程開發成員的感官敏銳度，並發現人類面部表情在人際互動上的重要性。
5. 團體歷程顯現出個別成員的差異性。

此外，研究者並針對課程內容、成員之個別差異性、團體追蹤效果評估、與領導員之專業倫理等方面提出研究限制和課程修編建議。

**關鍵字：**情緒智力、肢體覺察、認知檢核

## 壹、緒 論

### 一、軍中情緒教育的重要性

國內外許多研究者針對職場情境探討情緒智力的議題，其中陳建宏（1997）發現情緒智力愈高的資管人員，負向情緒愈少，工作滿意度愈高，生涯規劃能力愈強，且團隊管理技能愈佳。周正儀（1998）的研究顯示出，情緒智力可以預測組織中的領導風格，而領導者的領導風格則與部屬的工作士氣與成效存有密不可分的關係。此外，程淑華等人的研究也發現（程淑華，2001；程淑華、卓淑玲，2000），情緒智力的高低可以影響官兵在面對連隊中許多人、事、物時的知覺狀態，包括壓力感受、自我效能與情境認知等。是以，懂得如何在心情煩亂、情緒不佳與不穩中調整自我的心境，顯然是個人在職場工作的重要一步，而這種能力似可由後天不斷的學習與訓練更趨成熟。

從國防部的統計資料顯示，近十年來軍中情緒失衡類型人數倍增，而在多場的焦點團體訪談中，程淑華和卓淑玲（2000）發現很多軍人，特別是軍官，都有壓抑情緒的現象。他們表示：

「主官的情緒會影響所有士兵的情緒，進而影響工作績效，所以主官不能有個人情緒。」

「軍隊中很多事是不能有情緒的，所以應該把情緒隱藏起來。」

「穿上軍服好像就會把自己的情緒壓抑下去。」

「軍官是二十四小時的工作，所以沒時間將自己的情緒紓解。」

「身為一個單位的主官，沒人可以發洩情緒，情緒來的時候就只能隱藏起來。」

是以，在職業軍人的認知中，「軍人是不能有個人情緒的」。此外，平均超過五成的官兵認為，身為軍人不應該輕易地表露出個人的感受，他們表示軍人的工作需要理性，所以不能參雜個人的情感在內（程淑華、卓淑玲，2000）；更有軍

官很清楚的訓練自己，當有情緒事件時，就在三秒鐘內讓自己的情緒消失。但是，沒有表現出情緒並不表示就沒有情緒，如果一味地否認、壓抑、或控制（負面）情緒，個體恐將失去適當反應真實情緒的能力。所以有效管理情緒的方法，絕不是壓抑或控制，而是學習接納自我情緒，個體要能清楚自己當下的感受，認清引發情緒的理由，再找出適當的方法紓解或表達情緒。因此在理論與實務上，關注軍事情境的情緒議題是一項重要而有意義的研究。

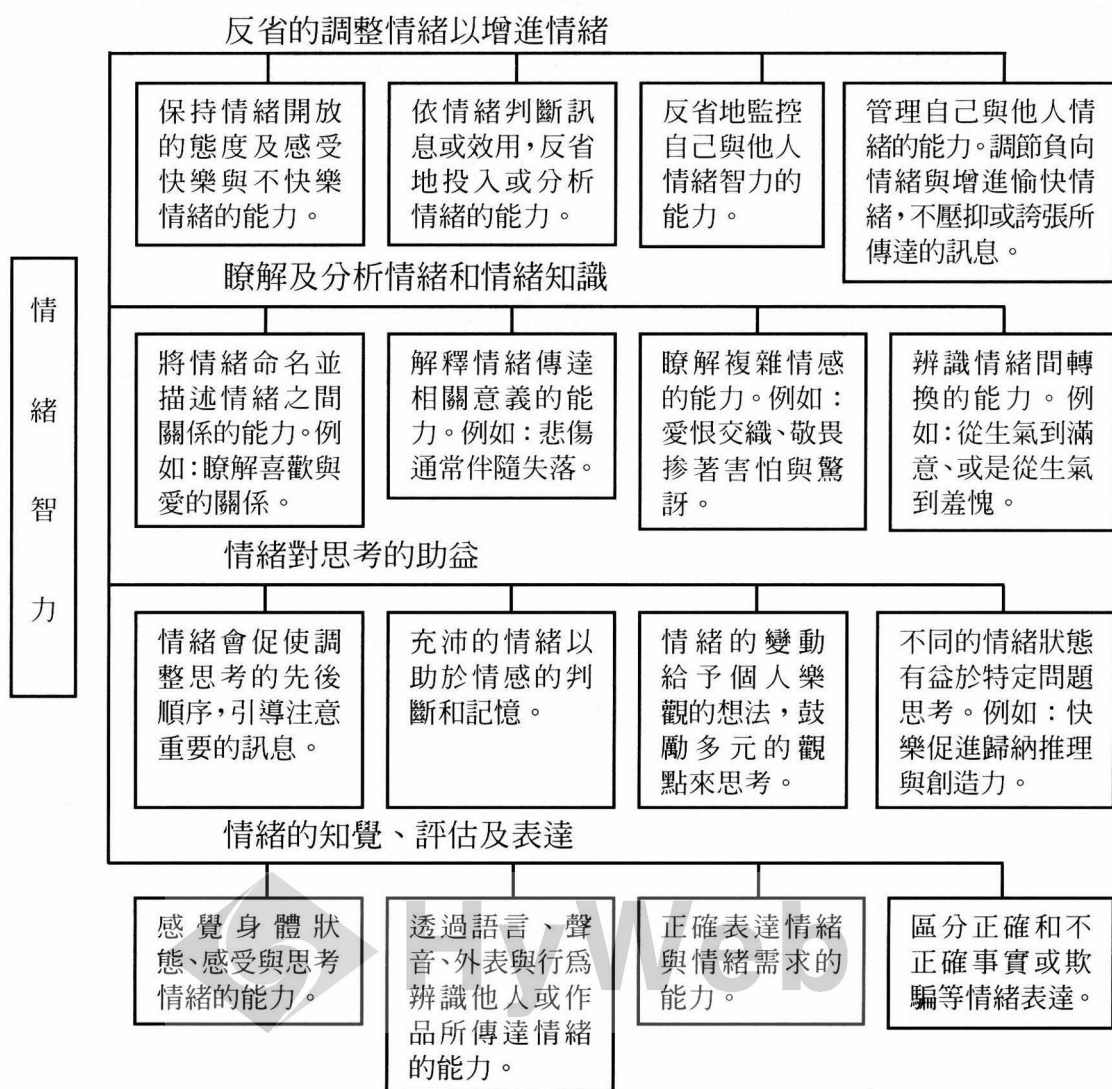
## 二、以情緒辨識、覺察為始的情緒管理能力

幾乎所有的學者在定義、瞭解自我情緒管理能力的第一步皆以覺察、認識、與瞭解自我的情緒為始（Cooper & Sawaf, 1997; Goleman, 1995; Mayer & Salovey, 1997），至於在瞭解他人的情緒部分，大多強調同理心的重要，而覺察辨識他人情緒亦為達成對他人感同身受的首步；所以情緒辨識與覺察即是情緒智力理論最重要的基石之一，而情緒管理的第一步乃是先能覺察自我的情緒，包括對生理的反應、面部表情、肢體語言、語調、認知思考等的覺知，繼而接納之。Mayer 和 Salovey 在 1997 年提出修正後的情緒智力理論架構（如圖一），在該架構中，四個分支各自代表不同層次的的能力，由較基本的心理歷程—情緒知覺、評估與表達能力，至較高層次的心理整合歷程—情緒反應調整，進而促使情緒和智慧的增長。每個分支包含四種代表性能力，情緒能力發展的先後在分支中則是由左至右。在最底層的情緒知覺、評估及表達，其關注的是個體能否正確的辨識各種情緒及情緒內容，這部分的能力發展是由先感覺身體狀態、感受與思考情緒的能力，透過語言、聲音、外表與行為辨識他人或作品所傳達情緒的能力，正確表達情緒與情緒需求的能力，到能區分正確和不正確、真實或欺騙等情緒表達。

Ekman（1992）認為每個人在情緒表達、經驗與生理上的門檻有個別差異，許多研究也已證明這種差異性。從認知的角度來看，個體的情緒覺察隨著年齡層次更深入，由身體覺察或臉部表情開始，慢慢到自我心理上的瞭解，甚至他人複雜情緒的辨識。若從發展的角度來說，個體由於社會化的過程而學習到不同表現情緒的法則（Brody, 1985）。王淑俐（1995）指出，嬰幼兒在情緒的表達方式上很容易表現生理上或行為上立即爆發的情緒反應，隨著社會化過程，個人會因時因地適當的表現情緒，不再直接表達情緒，甚至有時對於不安的情緒會加以否認或壓抑。江文慈（2000）進行兒童和青少年情緒調整發展的研究結果顯示，在情緒

狀態的覺察是由簡單的「單一情緒」轉向複雜的「混合情緒」，而情緒表達的方式和內容與年齡層有關，隨著年齡的增加，情緒表達漸趨內隱、間接，情緒控制力不斷增加。林崇德（1998）的研究也發現青少年的情緒表達逐漸帶有文飾、內隱與曲折的性質。

綜合上述，隨著年齡成長，個體的情緒逐漸以隱藏的方式呈現，但自我覺察的能力並非輕而易舉就能獲得的，需要慢慢在個人的經驗中細細體會。Payne (1985)認為情緒智力在人生的任何階段都能快速和劇烈的發展。只要給予機會和



圖一：Mayer & Salovey (1997) 修正之情緒智力概念架構 (引自張豫人, 2002)

適當的方法，處於壓抑情緒或忽略情緒狀態的人，也會因為後天的適當改進，從而快速學習與提昇情緒智力。是以，個人可在任何時期透過有效的情緒教育方式學習情緒管理的能力，以提昇自我的情緒智力。

### 三、以自我覺察為基礎的情緒管理教育

有些學者認為自我覺察是個體情緒智力中最重要的能力，它是開啓情緒智力大門的鑰匙，也是個人自信的基礎。在最初的覺察後，個體可以進一步思考各種可能性及應對方法，個體唯有認清自己當下的情緒，知道自己真實的感受，才有機會掌握情緒，掌握自己，並進而改善自己、接納自己（Gibbs, 1995; O'Neil, 1996）。國內學者夏林清（引自李宗芹，2002）表示，人的感覺與情緒是會影響自我的身體發展，個體在面對表達情緒與抑制情緒表達的衝突時，會在身體留下緊張。若個體長久未能察覺到自我的緊張，則會因此顯現在身體的反應上。是以，他認為個體可以透過覺察自我的肢體，來瞭解自己當下的情緒狀態。

完形創始人 Perls 認為覺察就是經驗，經驗就是覺察，在此時此刻，個體體驗到、覺察到這一切的總和就是完形。依據 Perls 的觀點（Croese, 1990），自我覺察可以包括外在、內在與中間三個領域，其中的內在領域是以自己的身體和情感所感受的事物，肩膀緊張、心情混亂，練習用感官去覺察身體的各種感覺。基本上，每個情緒通常都連接著一組身體反應，如因憤怒而心跳加速、雙手緊握等，因此該領域指的是對個人身體感官、知覺的體察，是個體對喜、怒、哀、樂、緊張、痛、餓、淺呼吸、深呼吸等與自己現在內在瞬間相關聯的感覺，無法經他人驗證。Krob、Gorrell 和 Deriet（Root, 1996）提出完形生活圈的概念，在個體與環境的互動中，常會引發需求的知覺，此知覺會產生整體上的不平衡，個體會選擇積極與環境接觸，經過同化或拒絕而得到滿足，最後達到平衡的過程。是故，個體若能透過充分的自我覺察，將對不平衡的問題有能力做選擇、組織，使自己有能力對其行為負責，而自我覺察亦可以幫助我們更清楚自己當下的感受，也能幫助我們瞭解情緒的緣由（施香如，1993；蘇朱民，2001）。

簡言之，情緒覺察是情緒智力理論最重要的基石之一，個體可從自我生理感官所獲得的訊息開始，進一步瞭解自我在情緒、心理等的狀況，繼之對其周遭事物做出詮釋。透過這種自我覺察的過程，個體可以清楚自己當下的狀況，以及與外界環境的互動情形。是以，增進自我的覺察能力，應是提昇個體情緒管理能力

的重要一步。

#### 四、以身心學為基礎，強調肢體覺察的情緒管理教育

人們習慣以第三人稱（即觀察者）看待自己的身體，整個教育大環境亦重視學科的灌輸及心智上的強調，完全忽略由第一人稱（即自己）的角度來體察自己的身體，因而造成許多無可彌補的後果及傷害。美國學者 Howard Gardner 於六〇年代提出人類的七種智慧，其中一項便是「肢體-動覺」智慧（bodily kinesthetic intelligence），也就是善用身體來表達想法和感覺，包含特殊的身體技巧，如協調、平衡、敏捷、力量、彈性和速度，以及從自身感受、由觸覺所引起的能力。早期稱為放鬆技巧（relaxation technique）、身體工作（body work）、或肢體療法（body therapy），以情緒、心理分析為基礎的身心學派（somatics）即認為，身心是一體的兩面，兩者密不可分且交互影響（劉美珠、林大豐，2000）。個體應從另一種角度來看待自我的身體，經由身體感覺、體會、反應與動作的探索，讓個體重新檢視自己的動作模式、調整身體結構或心理狀態，其主要目的是要增進個體的自然動作、協調、律動及情緒表達的適當發展，並強調「身體經驗具『體』化（embodiment）」與「身心合一（body and mind are one, not two）」的概念。以功能取向與強調身心合一的觀念出發，身心學派主張「覺察能力的復甦」，也就是個體能夠體會身體實際感覺的一種能力，是一種能夠重新喚醒並擴展包括視覺、嗅覺、通覺、味覺、觸覺等各種內在感覺所組成的「本體能（proprioception）」；所以，身體覺察乃學習自我探索的重要一步。該學派強調個體從「soma」的角度，也就是由「第一人稱」的角度來觀察自己，經驗當下身體所發生的現象，使個體自己更傾向「它」所發出的訊息，從此出發，經由對身體變化的體察到情緒變化的瞭解，個體將能進一步增進對世界（社會性）的覺知（引自卓子文，2002）。

身心學領域的學術研究多以各派技巧之理論分析的描述性文章為主，實證上的研究並不多見。但是，神經科學界早已發現，如果病人能夠感受到他們的感情並向他人表達出來，對病情是很有助益的。Bakal（1999）表示經由身體覺察來降低個體的緊張、疲倦、與壓力，在臨床上對於治療關節炎、多種硬化症或癌症扮演極為關鍵性的角色。Yuasa（引自蘇朱民，2001）強調，真正的知識無法只透過理論性的思考而獲得，而是需要透過身體性的經驗和認知，透過「全心」和「全身」的學習。Kawano（1999）的研究發現東方的太極、瑜珈和伸展的課程

可以增進個體姿態、呼吸型式、手勢和臉部表情的覺知能力，亦即增進肢體與心情狀態，因為參與者可以學到如何使用各種的身體技巧來覺察心情和肢體動作。

國內學者陳金燕（1996）訪談三十一位諮商實務工作者後發現，其中的十三位皆強調自我覺察須從「生理—情緒」著手，先覺知個人的生理反應，依此訊息來辨識自己的情緒狀態，接著注意期間的變化並找出引發的源頭，最後再採取因應的行動。基本上，在覺察身體的過程中，個體會更清楚自己身體的訊息、情緒狀態、思考模式及外界和他人的互動模式。蘇朱民（2001）透過身體與身心關係覺察訓練課程的介入也發現，身心互動的覺察體驗增進了準諮商師對身體訊息的「真實」、「具體易解決」及「具本能智慧」等性質的相信，進而提昇了從身體管道來覺察自我的「意願」，有助於對諮商師、案主及雙方互動歷程之覺察，並促使建立諮商關係具有正面的影響性。此外，卓子文（2002）藉由身心學的角度，讓舞者透過親身「覺察」體驗及身心技巧的訓練，瞭解到自己舊有的身體現象後，可以有另一種「選擇」來「改變」它們，課程提昇了舞者對於自我身體與心靈自省的重視。

綜合上述，身體是一個體察自我內在世界的管道，身體的型態、肌肉狀況、能量及呼吸中皆蘊含著豐富的心理訊息，它呈現並記憶著我們的情緒、想法、甚至創傷等經驗（蘇朱民，2001）。基本上，身心學強調個體當下自我身體覺察的重要，提供了研究者從肢體覺察的出發點來探討情緒教育的重要基礎。

## 五、軍中情緒教育的省思

自六十年起，國內學者相繼投入相關的情緒教育與情緒管理研究，至今研究成果相當豐碩，研究對象大多為國小或國中階段的在學學生（如吳盈瑩，2000；周盛勳，2002；張富湖，2002；劉春男，2001；蘇世修，2002），部分課程包括大學生（如張統偉，1999）或國中教師（如方紫薇，1992），提供教育界不少可以參考的資源。然而，目前軍中探討情緒議題方面的研究則只有卓淑玲（1997）、程淑華和卓淑玲（2000）、程淑華（2001）、張豫人（2002）和吳志峰（2003）等人，而情緒教育或管理課程則僅有程淑華（2002a，2002b）、張志君（2003）針對軍事院校學生和軍官所提出的情緒管理相關課程的研究。相形之下，軍中情緒教育研究相對地顯得較為貧乏。

國軍心理衛生工作自民國八十年正式成立心輔官以來，已進入重視專業的時

代，經常採用團體的方式進行各項訓練課程。例如：國防部每年所舉辦的心輔官儲備訓練課程中，都會採用團體實作的方式進行會談技巧、團體領導、敏感度訓練等；連營輔導長講習課程中，也會以小團體實做體驗研習相關課程。然而國軍各單位心理輔導官在團體輔導的運用上，由於受限於各項主客觀因素，如：個人工作負荷與專業素養、專業訓練與督導的長期規劃、部隊官兵的任務繁重或個人需要無法密合等，個案輔導仍是採個別的模式較多，團體輔導或諮商的模式在軍中運用並不廣泛。事實上，以團體的方式提供服務，所產生普同感、傳達資訊、利他、行為模仿、人際學習、凝聚力等治療性因素，是可以彌補個別輔導、個別諮商或個別治療的不足，也是一對一的個別服務所無法做到的（Yalom, 1985）。除此之外，在軍隊組織中以團體的方式進行輔導，在時間、人力的使用上也較個別服務經濟，輔導者可以同時與更多的官士兵接觸，且官士兵可因有團體輔導的經驗，而進一步尋求輔導上的協助。

回顧國內運用團體諮商進行輔導效果的相關研究，發現對於團體成員在自我概念（沈明慧，1994；洪錚蓉，1991；許志彰，2001；陳韻如，1994；曾秋琪，1997）及生活適應（徐大偉，1991；楊文貴，1985；鄭安修，2001）兩大主題上有相當多的研究，且結果大都為正向，顯見團體諮商的模式對於成員在自我概念上的提昇及生活適應上的增加大都具有正向效果。此外，謝麗紅（1995）整理國內外相關量化研究也發現，團體的效果經常呈現於增進自我知覺、提高自尊、自我概念、減少個人困擾、增進對他人的覺察性及人際關係技巧等方面。儘管如此，在軍事情境中，團體研究的進行仍是一個新的嘗試方向，如何在這樣一個組織中進行團體輔導，目前並無相關的研究可供參考；且軍中的團體成員多為男性，其在言語情感表達上較為含蓄，在團體活動進行時，往往需要比較多的時間去蘊釀，如果多為單調性的分享，成員容易覺得無聊，而不想繼續進行。是以，團體方案的設計須注入多元化的活動，如此較能吸引他們的興趣。

## 五、研究目的

本研究的主要目的，在於協助部隊心輔工作的推展，除了現況了解之外，更重要的是能為部隊建立在心輔工作上實用的、足以增進官士兵情緒管理方面的課程或學習方式。既然情緒管理的第一步先要能覺察自我的情緒，所以本次情緒管理課程以身心學與完形學派的理論為基礎，輔以釐清個體內在想法之認知檢核，

課程設計聚焦在開發與訓練個體在自我情緒覺察上的能力，從身體覺察開始，以實際的體驗讓成員再次回到人類最原始的覺察狀態，從中體察自我當下的身體。另一方面則是透過課程，期望增進成員對情緒覺察的深度，從情緒經驗的覺知到知道如何對情緒有所因應，幫助身心得到紓解放鬆，並透過個體在視覺、聽覺、與觸覺之親自體會，利用肢體表現覺察後之感受，增進對自我與他人情緒辨識的敏銳度，以達有效的情緒管理目標。為描繪成員在參與課程中的感受，研究者以質性研究的精神蒐集資料，期發現肢體覺察課程、成員學習感受與情緒管理的相關性。

## 貳、研究方法

本研究奠基於情緒智力、完形心理學、與身心學等理論，目的為瞭解成員在接受此一情緒教育課程中，在身體與情緒覺察能力上的變化，並透過成員經驗身體的同時，主觀陳述與描繪自身的感受與體會。研究者主要是以質性研究法中之觀察、焦點團體訪談和實物分析等不同方法來蒐集資料，俾進行資料的相關驗證。以下依研究參與者、研究課程設計、研究工具與研究過程等四部分詳述如下：

### 一、研究參與者

#### (一) 研究對象

研究者為蒐整成員在參加以肢體覺察為主之情緒教育課程時之感受，乃採便利取樣法 (convenient sampling)，抽取某軍校選修「情緒與壓力管理」課程的同學，女性四名，男性二十二名，共計二十六人。由於此乃利用上課時間實施，所以整個團體屬於結構性、封閉性與非志願性的方式。其中的二十三名參與學生為相關科系四年級的學生，曾修習過團體或個別諮商理論與技術等相關課程，另外三名非相關科系的學生則只修過兩個學分的心理輔導課程。全部的學生於民國九十一年六月起自學校畢業，投入軍旅生活，擔任少尉軍官。

#### (二) 團體領導者

團體主要領導者係由研究者自己擔任，主要負責課程中認知活動之帶領，與課程後之焦點團體訪談與期末研究小組評鑑會議的主持人。研究者本身主修人際關係，目前在學校中主授社會心理學與研究法等研究所與大學部的課程，亦曾在

大學部教授統計學、團體輔導、與自我探索等課程。除了上述的教學經驗外，研究者曾多次前往部隊團體輔導官士兵。

### (三) 協同領導者

本課程的一大主軸乃是教導與開發團體成員在肢體感官的潛能與敏感度，然而研究者除了學習一段時間的瑜珈課程之外，並非是體育、舞蹈或音樂、肢體等相關專業人員，亦無教授經驗，是以此部分課程的團體領導者則由兩位資深肢體律動工作者擔任。兩位協同領導者皆為大學舞蹈、表演等科系畢業，曾經多次參與國內大型舞團公演，目前皆擔任國內舞蹈社的專業老師，其中一位並曾擔任軍中藝工隊與精神療養院所的職能治療師。

### (四) 研究助理

由兩名具備心理學知識的研究生擔任研究助理的工作，在團體進行中負責器材準備、場地租借、資料整理、老師接送、經費核銷與錄音錄影等行政事務。

### (五) 焦點團體訪談員

由研究者自己擔任，研究者曾有多次主持焦點團體訪談的經驗。

### (六) 專家效度檢核者

本次課程有關肢體感官開發訓練部分的專家效度檢核者一共有兩名，一為肢體律動課程的資深老師，另一位現為國內某知名舞蹈教室的督導，亦擔任肢體律動課程的教授老師。兩位專家於兩次焦點團體訪談和期末研究小組自我評鑑會議中，均根據其專業背景與實務經驗，提供與檢核本課程的切實可行性。

## 二、課程設計

本次課程設計係由研究者依據情緒智力、完形心理學與身心學的基本理念草擬課程宗旨與主軸，再經由小組人員多次開會研修，並結合專家的意見，最後形成初步方案。以下是課程內容與特色之說明：

### (一) 課程擬定

依據先前的研究結果（程淑華，2001；程淑華、卓淑玲，2000），本課程主要是以情緒覺察辨識為主，透過訓練個體覺知、開發自我的肢體與感官，進而認

識自我的情緒狀態，並經由自我認知結構的檢核，達到瞭解自我情緒與壓力的來源，並學習放鬆壓力與選擇適合的因應之道。

## （二）課程目標

- 1、開發個體肢體各種可能性，幫助身心得到紓解放鬆。
- 2、藉由肢體舞蹈與音樂之結合，訓練個體探索自我之潛能，並增進對他人動作之觀察和敏感度。
- 3、利用肢體表現覺察後之感受，增進對自我視覺、聽覺、與觸覺的敏銳度。
- 4、感覺體察個人情緒所涵蓋的認知層面，培養個人具備理性的思維模式與成熟的情緒管理能力。

## （三）課程簡介

本次課程的主軸係以肢體覺察為主、認知檢核為輔，包含十二次活動單元，每週一次九十分鐘為主的情緒教育課程，詳細單元名稱、目標與內容請參閱表一。

## 三、研究工具

本研究所使用的研究工具包括：成員單週單元活動心得報告、期末研究小組自我評鑑會議導引大綱、焦點團體訪談導引大綱、期末成員自我評鑑報告、錄影帶與錄音帶等。

- （一）成員單週單元活動心得報告：研究者要求成員每次單元結束後記錄當下之心得，以做為課程後之家庭作業，並可做為研究中有關成員心得分享的資料。
- （二）焦點團體訪談導引大綱：十二次課程結束後舉行兩次焦點團體訪談，參加者為全體成員、研究小組人員、以及課程效度檢核專家，藉以瞭解成員在每次團體中的感受與想法，以為後續課程研修之參考。其訪談導引大綱為：
  - 1、你在 XX 單元中有何深刻之體認或想法？
  - 2、你覺得 XX 單元的目的為何？優、缺點是什麼？
  - 3、你對 XX 單元有何建議？
  - 4、你認為 XX 單元可以運用在軍事情境中的合宜性？

表一

## 「壓力與情緒管理」課程大綱

單元序	單元名稱	課程內容	單元目標
一	課程介紹 心情溫度計	1、相見歡 2、填寫情緒智力量表 3、繪製情緒臉譜	1、建立關係 2、覺察自我的情緒反應。
二	我為什麼不懂我的情？	理情治療	以 Ellis 的理情治療理論為基礎，探索自己憤怒（生氣）的身體反應，並學習發覺與改變自我的非理性想法。
三	認識身體（一）	1、身體收縮與延伸 2、速度、質感、快慢	開發肢體的各種可能性及肢體與空間的關係，利用呼吸的運行，幫助身心得到紓解放鬆。
四	肢體緊張與放鬆	1、躺姿 2、身體之滾動	藉由活動讓人們警覺意識到身體的緊張訊息，同時利用放鬆技巧，如肌肉放鬆、按摩等，在短時間內，引導身體的平靜，達到放鬆狀態，使心理的負擔減輕
五	認識身體（二）	1、身體收縮與延伸 2、速度、質感、快慢	開發肢體的各種可能性及肢體與空間的關係，利用呼吸的運行，幫助身心得到紓解放鬆。
六	察覺人群	1、鏡子活動 2、動作對話 3、傳電活動 4、心電感應	聚焦在非語言的溝通，藉舞蹈探索自我與增進對他人動作的觀察和敏感度，訓練在團體中更敏銳的感應能力，以掌握一個團體的特質及個人與團體的關係。
七	感官知覺	1、視覺 2、聽覺 3、觸覺	利用肢體表現覺察後的感受，訓練視覺、聽覺、與觸覺的敏銳度及分析力。
八	外顯與內省	1、自我釐清 2、感受生氣與憤怒	感受認清自己，肯定自己，建立自信心、與覺察自己內在的情緒與反應。
九	認識身體（三）	1、傾聽呼吸的速度 2、脊椎的柔軟放鬆 3、感受正向能量	開發肢體的各種可能性及肢體與空間的關係，利用呼吸的運行，幫助身心得到紓解放鬆。
十	溫柔的愛	能量提升	讓學生利用言行勇敢表現溫柔的心，感受人們柔性的一面，使社會更溫暖和諧。
十一	你自我肯定嗎？	歸因再訓練	訓練覺察自我情緒反應之認知層次，瞭解自我歸因事件之內涵，將不適宜之歸因方式轉為較合宜之。
十二	情緒展現	1、捏面人 2、表情+聲音	了解與感受聲音和情緒，肢體在內在心理與外在身體之間的影响與變化，使身心合一，表裡一致，敢於表達及表現。

- (三) 期末成員自我評鑑報告：研究者要求成員於所有單元結束後評鑑整體課程之優缺點，以蒐集日後研修該課程之建議。
- (四) 期末研究小組自我評鑑會議導引大綱：於全部課程結束後之兩個星期內舉行兩次期末研究小組自我評鑑會議，會議參加人員包括研究者、二位協同領導者、二位研究助理、及二位肢體律動之資深工作者。由研究者擔任會議主持人，其討論導引大綱為：
- 1、根據學生焦點訪談團體與錄影帶之內容，請分別發表你對每個單元之想法。每個單元之優、缺點為何？
  - 2、你對學生在活動中的表現與訪談中的反應或想法是什麼？
  - 3、你覺得可以如何將該課程運用在軍事情境中？
- (五) 錄影帶與錄音帶：記錄整個課程的經過，以蒐集完整之影音資料。

#### 四、研究過程

本研究目的乃在蒐整成員參與情緒教育課程之感受與體會，以及對其情緒覺察、身心紓解放鬆之有效性，並進而發展出一套能夠藉由開發個人肢體的各種可能性，訓練個體覺察自我情緒的情緒管理課程。依據未來正式課程的內涵（包括認知與肢體覺察兩大主軸），於民國九十一年一月組成研究小組，成員包括：一位具備心理學專業及數年教學經驗之教育工作者、二位肢體律動課程之資深工作者、與二位具備心理學知識的研究生等五位，自一月起陸續召開多次課程編擬會議，並實施於某軍校選修「情緒與壓力管理」二學分之課程中，全部課程分為十二次的團體及兩次期末檢討會議。十二次的團體於同年五月下旬完成，並於課程最後的兩個星期內舉行兩次焦點團體訪談。因為需於團體進行中同時蒐集影音資料，是以事先告知並經由同學們的同意全程錄音、錄影。此外，於每次焦點團體訪談後，全體研究小組人員另加二位肢體律動資深工作者參與期末研究小組自我評鑑會議，以綜整和檢討課程研修之可能性，兩位非研究小組人員亦於會議中完成課程專家效度檢核之最後工作。此外，研究小組亦於六月間在校外舉行課程研修會議。

## 參、結果與討論

以下主要說明成員單週單元活動心得報告、期末成員自我評鑑報告、焦點團體訪談、期末研究小組自我評鑑會議之資料，並輔以錄影帶觀察紀錄，交叉檢核其信、效度。

### 一、肢體動作的新體驗

在心得報告與訪談中大部分的成員表示，只要每次做肢體動作時就會有壓力，部分原因成員們彼此相同，例如：不習慣、心理排斥，某些原因卻又有著個別差異性，就如同其中幾位成員談到：

「剛開始會很想以肢體來詮釋，但自己的心情會有抗拒的作用，想做但放不開，後來看到大家都玩的很開心，就比較好。」

「開始時對自己的肢體展現有排斥感，因為不習慣在那麼多人前表演，肢體很僵硬，會感到不好意思和抗拒…做冥想時覺得比較有安全感，因為可以閉上眼睛在自己的世界中不用擔心別人的眼光，燈光的黑暗是一種保護色，不用擔心別人猜到我的情緒…我習慣以壓抑的方式處理自己內在的衝突，希望藉由這堂課，練習做一些挑戰，開發自己的潛能，改變自己固定的行為和認知模式。」

「肢體動作對我來說是一種挑戰，這樣的挑戰是愉快的，但也伴隨著焦慮，因為第一次接觸這樣的課程形式，但還是讓我緊繃的情緒獲得了紓解。」

但是，當進行了幾個單元之後，成員們開始發現自己在肢體展現上的潛能與進步，其中的兩位成員就提到：

「…我覺得當課程進行到大家用想像力來表達時，我對於自己運用自己肢體表演動作與情緒，已經有了一定程度的進步。我能夠較自在的做出不同的肢體動作，而不會太在意別人的眼光，之前的焦慮和緊張

已然消失，取而代之的是滿心期待下一個階段的活動，這樣的感覺是快樂的……」

「好幾次老師透過音樂來帶領我們感覺自己肢體的活動，也漸漸地從沒感覺到融入活動中……」

「在剛開始的第一堂與第二堂課，我還有點不太適應。當時我還在想『只是做動作嘛』，感覺似乎不難。但是，當要我們一直持續做下去時，真的有點讓人不知道要做什麼肢體上的變化了……所以剛開始的時候，動作感覺有點僵，心情感覺有點悶，這種感覺直到當時所進行的活動停止，才會感覺到放鬆了。但在經過數次的課程之後，我覺得我越來越可以掌握老師上課時希望我做出某一動作時的要領，也較可以融入課堂當中。」

「這些動作對我來說是有有一點困難，因為我很少會以不同的肢體動作來做詮釋，我大多慣用一定的行為模式……上了課之後，讓我對於自己的身體能夠更加的了解，也讓我嘗試以不同動作來詮釋心中的話語，讓我肢體的敏銳度更加的精進……」

「……這些動作我真的做不來，覺得很難過，卻也很生氣自己為何這麼樣的沒用……不過經過了這一個學期的訓練之後，我想我已經有不少的進步……以後我也會儘量試著去嘗試一些新的東西，因為要嘗試才會有進步，不能夠故步自封。」

但是，亦有幾位成員於整個課程結束後仍不太明白每個或整體課程的主旨與意義，其中一位成員說到：

「談到肢體語言和壓力與情緒管理間的相關，說真的，我到現在修完這一門課都還不知道它們之間到底有何確切的關係？」

更有成員明白表示由於軍事教育的影響，自己很難放下身段，盡情的享受自我的肢體。如幾位成員就表示：

「…我想我很難擺脫軍中長期訓練的約束…我很難放下自己的身  
段…我覺得我被訓練的高高在上…我知道這樣不好，我也一直學習改  
變，我很在乎別人的眼光，就像在做動作的時候，我也很在乎別人是如  
何看我的…」

「對我而言，雖然有著非常大的創意空間，但是由於自己不善於表  
演，況且大眾面前，已經不知道該表演什麼了，覺得又有好多隻眼睛看  
著你，造成心理產生很大的壓力與恐懼。」

關於軍事社會化對成員肢體的影響性這一點，在錄影帶與成員的回饋中也發  
現軍事化的訓練制約了大多數軍校生的言行舉止，特別是在團體的初期，研究者  
發現成員間的動作相似性非常高，一旦碰到發揮創意的單元時，很多的成員要不  
是面面相覷、無所適從，不然就是開始焦慮，甚而採取尿遁之因應方式。

「我們展現肢體動作常常是一致的，要我們隨意在團輔室的空間走  
動，結果大家卻自然圍著一個圓圈走動，都害怕自己跟團體的成員不一  
樣，而我就很希望將自己隱藏在團體之中…」

「…對於我們軍校生來說，真的很困難，平常我們的訓練都是一  
個口令，一個動作，行動完全是僵硬的…」

## 二、逐漸感受身體的鬆和緊

本次課程的其中一個重要目標是教導成員覺察自我身體的鬆和緊，希望藉由  
自我覺知，訓練個體在情緒來時或壓力高漲時，放鬆自我的肢體。但在團體初期，  
課程所要傳授的對身體的鬆與緊的感覺，顯然的與成員原先所知覺的有一段落  
差，像有成員提到：

「在滾動時無法放鬆，自覺放鬆應該是全身不動的。此外，怕碰到  
別人，腰要用力，所以無法放鬆。」

「想在放鬆時如何轉過去，反而就無法放鬆，也因為沒做過，就無  
法放鬆，告訴自己要放鬆，但屁股夾的很緊，地板也太硬了，怕撞來撞

去的，所以刻意的放慢速度。」

「肢體放鬆的感覺是放鬆一定要躺著，否則其他的方式都無法放鬆。」

經由多次訓練之後，可以發現成員們對身體鬆和緊的認知逐漸趨近課程所設定的目標，一位參與期末研究小組自我評鑑會議的專家就在第三次的團體中發現成員們的進步，部分成員本身也覺察到自己的改變：

「那時的感覺實在是相當的舒服的，尋找到自己身體最正確的姿勢，感覺到背部的壓力都不見了，那時的感覺還很熟悉的存在著…是一種像是從身體做一個深呼吸，將疲倦和煩惱都一吐而盡的滋味…」

「這堂課是要我們試著放鬆心情，以屁股並使用最少的力量帶動全身向前、向後滾動，而我滾到某一姿勢時，那種有點酸又有點舒服的感覺，真的就只有一個字可以形容，就是『爽』。」

### 三、呼與吸之再覺察

在本課程中，帶領者將一般被成員視為反射性、不具任何有意識思考的呼吸，放入每個肢體動作之中，藉以訓練調息來減輕成員壓力。有成員表示非常享受這種在意識層次的呼氣與吸氣，他們覺得在吐納之間，可以將壓力釋放，全身舒暢。

「…深呼吸，配合音樂的旋律，讓身體及氣息跟著音樂一起活動著，而這種活動給我的感覺很好。因為一直不斷的深呼吸，感覺到氧氣好像佈滿了全身，所以感覺到通體舒暢，全身放鬆且精神又好…總而言之，這種感覺相當的棒。」

「呼吸，對我們而言是一個很正常、很習慣到視為理所當然而不會去思考與感受它的一個自然現象。可是，在老師的帶領下，我有好幾次用心、專心的去感受呼吸的存在以及它的深淺和速度。在一吸一吐間，是否真的將它送往身體各個細胞？是否完全將它從身體各部分釋放出

來？當我很認真去感受時，會發現，整個身體的感覺因為呼吸而順暢，神經會因為呼吸而放鬆。」

「看似簡單而平常的呼吸，竟然能帶給我意想不到的結果，讓我整個人都輕鬆起來了。藉著這樣一吸一吐讓我從頭到腳，每一節的脊椎都能放鬆，把久積在心中的情緒和壓抑全都藉由呼吸釋放出來。練習完腹式呼吸法之後，重新睜開眼睛，所看到、感覺到的又是一個新的境界。只是這項活動做起來真的很累，雖然不像之前的活動需要用到全身的肌肉，但是在呼吸時，真的全身都在流汗，而且心跳加快，雖然看似簡單的動作，卻讓人覺得辛苦。」

#### 四、感官開發之不熟悉

在第一次團體的情緒臉譜繪製活動，研究者將目標設定在訓練成員辨識自我與他人的五官情緒表現，並反省其中的落差距離。有一位成員就發現別人常常誤會他的臉部表情，他說：

「…但更多的時候我只是因為疲倦，或是在想事情。我這時的表情卻仍然時常讓同學以為我正在生氣。這是一種誤會，或許會讓對我不熟悉的人與我之間產生相當的距離感。我卻天真的以為別人都是應該瞭解我的…」

但是，亦有人在活動中發現了人類面部表情在人際互動上的重要性，有成員說到：

「在畫臉的遊戲當中，我才真正會去注意到一個人的臉部表情，是可以傳達許多意義的。」

第七次團體是有關各感官系統的敏銳度訓練，並利用肢體表現覺察後的感受，增強其在視覺、聽覺和觸覺上之敏銳度及分析力，進而提升個體之人際溝通效能。也許是因為社會化的過程，大部分的成員，特別是男性，將此類非口語的溝通方式視為困難之事，甚而某些成員反應很激烈，明白的表達出厭惡、噁心的

態度。一位成員表示：

「從手到繞身體，真的很噁心。直到老師叫我們閉上眼睛，我就比較能慢慢享受感覺。」

也有部分成員能夠慢慢地感受到該活動的真諦：

「摸臉，看到和摸到的不一樣。」

「用觸覺去感受本已熟悉的對方，我們很少去碰觸他人，而那次，我們卻體驗了視覺與觸覺的差異。」

「印象較深的課，是以小組的方式與其他的成員做身體的接觸，開始時我有點不習慣，因為我們很少會去碰觸他人的身體，這樣的體驗讓我感受到焦慮和情緒壓力。但時間久了，也覺得其實並不是那麼的奇怪，由開始的手部接觸轉變成身體互相的牽引，讓我有種互相支持的感覺……」

此外，有不少成員表示在人際間的非語言溝通上，語氣、眼神、臉色皆傳達下命令者與被命令人間的默契。有人因為與對方不熟，在溝通時顯得尷尬，如：

「在做鏡子活動時，跟不熟的人面對面的，還需要模仿，很尷尬，後來就比較順了。」

整體而言，成員們承認以肢體來傳達訊息的困難度較高，有些成員明確地表示其正確率大約是百分之五十、六十、或者是七十；也有成員提到，肢體表現有時需要考慮到情境的因素：

「當用肢體對話，自覺所傳達的訊息對方已接收到…亂動，發覺對方根本不懂。」

「用口頭表達比較簡單，肢體表達牽涉到創造力，就比較困難。」

「在活動的過程中，我覺得少了語言這一層的溝通方式後，我對於

對方所傳達出來的訊息似乎有一種陌生的感覺，因為我必須去思考對方肢體動作有何涵意？代表什麼？手握拳時是生氣還是緊張？」

「以前很少只用肢體來表達訊息，開始的時候覺得應該蠻輕鬆的，後來覺得並不是自己原本想像的那樣，尤其是當兩個人同時都用肢體來做溝通的時候，其實是蠻難的。」

## 五、課程中隱含的壓力源

有不少的成員表示，參加這幾次的團體一直存有許多的壓力，從協同領導者最簡單敲鈴鼓的聲音，到要求個人創意的分組表演，都成為部分成員的壓力源。然而，隨著課程的逐漸進行，某些壓力源的強度顯得愈來愈弱。數位成員表示：

「不喜歡鼓點，有踢正步的感覺，被命令、被控制。」

「從第一堂到第九堂課，只要老師要求做動作時，就會有壓力，需立即的想出動作的過程中，就感覺到壓力。聽音樂做動作亦是一種壓力，但想的壓力指數愈來愈低，因為焦慮變低了。」

「剛開始面動攝影機和分組表演時就會有壓力，後來對課程和動作比較熟悉了，豁出去了，壓力就變小了。」

「看到別人在動，自己會感到焦慮，因為不知道自己怎麼動。想動卻不敢動。」

「創造是難還是易分兩派。想動作時有壓力，音樂拍子捉不到，無法聽音樂做動作。」

「在這一學期當中，好的、壞的感覺都有過…像是在課堂中常會有些焦慮的情緒產生，像是課堂中發表心得啦！分組表演啦！…或許是擔心自己會表現的不好，或是因為有錄影機的關係吧！」

「在自由創造方面，每次都想不到什麼比較好的點子，以致於所做的動作大部分相同…但我真的是絞盡腦汁了…在學習老師的動作上，

也是一樣覺得非常困難，覺得很生氣，生氣爲什麼自己記性這麼差呢？反覆的練習和觀察，卻發現居然表現的比最先出來模仿的同學差。」

此外，活動的內容本身也會成爲某些成員的壓力，像在「情緒展現」與「滾動身體」等單元中，就有成員因爲該活動的本質而感到不舒服：

「一直求人是很大的壓力，不喜歡被拒絕的感覺。」

「一想到要從一堆男生的身上滾過去，就會開始焦慮、害怕，擔心在接觸上有所不便。」

至於蒐集全程活動資料的攝影機，雖說使用前業經成員們同意，但仍成爲成員們避之唯恐不及的壓力源。從錄影帶中可以發現，成員們會刻意的避開架設攝影機的角落，特別是在團體初期時，到了團體中、後期之後，情況漸漸改善，甚至到期末分享看錄影帶時，不少成員還直嘆自己當初未能站在攝影機之前，留下歷史性的回憶。有成員就提到：

「肢體較僵硬，因攝影機在拍。」

「剛開始時，我會一直注意有錄影機在拍我們的行動，我害怕讓它拍到，因此都躲在角落，不敢靠近攝影機。一直到上最後一堂課，我都還是會在意攝影機的存在，只是我比較敢靠近它一點了。」

此外，活動中的數位觀察者也爲部分成員帶來焦慮。

「一開始自己覺得很放不開，因爲我會覺得有人在看我，我會很丟臉等等的想法出現。」

「由於自己不善表演，況且在大眾面前，已經不知道該表演什麼了，覺得又有好多隻眼睛看著你，造成心理產生很大的壓力與恐懼。」

## 六、團體進行中顯示出的個別差異

此外，除了軍事社會化的影響之外，在團體進行中研究者發現，由於某些成

員本身個性之因素，如人際互動較具操控性、無法在大團體中高度的自我開放、或過高的自我監控等特質，使得其無法在團體中卸下面具，放鬆心情，恣意的探索自我肢體的潛能。有些成員提到：

「自己較沒有想像力，就做比較簡單的動作。」

「第一次上這一門課的時候，我覺得我並不喜歡這一科，甚至有些討厭，因為我們必須在大眾面前去做一些平常不會做的動作…有些動作在我的感覺中會像是把我自己暴露在大庭廣眾下，深怕因為這些動作會影響我在別人眼中的感覺…」

「我所被要求做的肢體動作和我的心是相違背的，因此每當我在被要求做一些肢體動作時，會覺察自己的反應，大部分都是在排斥與反感…」

「舞動身體，這個課程對我來說只有兩個字可以形容，就是『ㄉㄨㄚˋ ㄩˇ \ ㄥ ㄩˇ \』，因為我是非常地不喜歡做這些動作…我對於我不習慣的事情或是動作，我是絕對會盡量避免去碰到它…這些動作我真的做不來，覺得很難過，卻也很生氣自己為何這麼樣的沒用…」

「我是一個比較安靜與孤僻的人，和同學的相處也只能說感情普普通通而已，但在課堂上，卻必須和同學有非常親密的接觸，譬如手摸手，或者是用手或任何身上的肢體觸碰旁邊的同學，這讓我每次在上課前都感到非常的焦慮。」

「大家都想保有秘密，擁有隱私，就算說了出來，其實最真實的話還是留給了自己。就像我，我也是經過五週才把心中感想真實全盤托出，況且我還是個處於環境使然的狀況下都要這麼久，何況是沒有環境壓迫的地方呢！」

再者，由於團體當中混雜了四位女性成員，有些在兩性關係上較沒經驗的男性成員當面對女性搭檔時，曾感受到某種程度的焦慮與不安，其中的一位男性成

員就表示：

「後來大家矇著眼要找對方時，我都不敢摸對方的臉，只是伸手讓對方去摸，卻也因此錯過了自己的搭檔……那時心中就想著老師為什麼還不喊停，我從來沒這樣摸過一個人的臉，特別又是女孩子，所以更是緊張。」

但也有些成員表示，在做某些肢體的接觸時，與女性搭檔顯得較為自在：

「有人認為性別無所謂，就只是自己的感覺。不習慣與別人做肢體接觸，感覺很奇怪，特別是手。如果只是看或與女生做就不會如何，但男生就很噁心。」

「男生和男生做就有排斥感，如二人默契還不錯就還好，大團體就不好。」

這種因不習慣與他人肢體接觸的嫌惡感隨著指令的不同，如在手與手接觸時閉上眼睛，而有所改善。然而，也有人認為睜開眼睛會更好，閉上眼睛較真實，但卻感覺不好。

「閉上眼睛性別就不重要了。」

「與別人接觸與用眼睛看不同，也許可排除陳見，自己的心裡很舒服。」

## 七、期末研究小組自我評鑑會議討論重點

本次研究的另一目標乃是初步研發情緒管理課程，希望藉由此一課程之實驗性執行，從中找出優、缺點，並能進一步的研修出一套符合實際情境的正式課程；所以在期末研究小組自我評鑑會議中，研究者與其他參與人員經由歸納學生成員們的心得建議，參考錄影帶中所呈現出的訊息（程淑華，2002a），以及兩位專家對課程效度檢核的結果，綜整出以下數項質性重點，以做為研修整體正式課程之參考：

### (一) 各單元活動間需彼此連貫、鋪陳，並採循序漸進的方式。

「部分活動缺乏鋪陳，規則太複雜，或活動太多，學生無法完全體會，需採循序漸進的方式，依先模仿，再跟隨，讓學生學習打開自己的身體，再創作，如此才能去掉學生的不安全感與焦慮。」

「一開始不要讓同學想太多，那會有壓力，先讓他們探索自己的身體，先享受觀察自己的身體…必須掌握先讓同學精力發洩，可以找到他們的呼吸與先學會放鬆，才能完全放鬆自己的原則。」

「正式的活動特色應為簡單不無聊，速度再慢慢的加快，並可利用新訓中心與部隊的休閒時間。」

### (二) 團體關係與信任感宜再加強。

「暖身直接用身體，他們可能比較不習慣，須使用能帶動團體氣氛的活動，建立關係是很重要。」

### (三) 修改部分單元之執行方式，俾利活動進行之順遂。

「教室太小、人數太多、動態的肢體活動時間過長。」

「缺乏明確之情緒管理技巧的訊息傳授…單元目標未能在活動前後明確的標明，以致於同學常常搞不清楚活動的意義為何；是以課程目標必須即時呈現。」

「肢體放鬆時燈光需要調暗些，做完要躺下，會比較放鬆。」

「鏡子覺察活動可以加入先讓成員照鏡子，瞭解對自己的感覺；亦可將原有之靜態活動，如畫畫、認知分享等課程交叉融入肢體動作中。」

### (四) 其他考量：

「正式的活動設計須考慮部隊場地與時間的限制，要有備案。部隊

人員的素質也要考慮。」

「課程進行仍需全程錄影，但須徵詢成員的同意。」

## 肆、綜合討論與建議

以下內容主要根據質化結果，分為綜合討論與研究限制兩大部分予以陳述。

### 一、綜合討論：研究發現

#### （一）訓練成員從身體再度認識自己

從多次成員分享的心得與他們的肢體動作中可以發現，幾乎所有的成員皆不習慣或從來不曾舞動自己的肢體；而對於自我情緒的覺察上，未接觸本次訓練課程之前，多數的成員都習慣偏重以「認知」、「思考」來「想」自己。訓練之後，如同完形學者所強調的「體驗」是提升身心互動覺察力最直接與有效的方式，成員們大多能漸漸感受到覺察自我肢體的重要性。但因研究樣本數太小、量化數據不足採信，部分單元目標不夠明確，以及成員們自陳式的主觀體驗描繪等等因素，所得結果暫時無法反應出個體在接受本課程後與其情緒辨識能力是否提昇的關連性，顯示本課程仍有再研修的空間，並需經多方面、多種方法的驗證後，才可能顯現出它的有效性。至於在課程的執行上，必須掌握住不疾不徐的原則，就如同菲登奎斯所表示的：「要從身體去學習，首先需要的是時間、注意力、及敏銳的辨別力去辨識我們的感覺，而非一味的用力去做（引自蘇朱民，2001）。」

#### （二）覺察能力的復甦、現實感的尚待增強

以功能取向出發的身心學派最強調「覺察能力的復甦」，那是一種能夠重新喚醒並擴展包括視覺、嗅覺、通覺、味覺、觸覺等各種內在感覺所組成的「本體能」。本次課程藉由開發成員的感官敏銳度與非語言溝通的潛能，教導成員覺察自我身體的鬆緊，並將一般被成員視為反射性、不具任何有意識思考的呼吸，放入每個肢體動作之中，冀望開啓成員內在的自我覺知，訓練其在情緒來時或壓力高漲時，放鬆自我的肢體。雖說在團體初期，成員對此之認知與課程設計有所差距，但是經由多次練習之後，可以發現成員們對身體鬆和緊的感受，以及在意識

層次的呼與吸，逐漸趨近課程所設定的目標，部分成員也覺察到自己的改變。此結果不僅與身心學觀點一致，並與 Hershbell (1998) 發現接受注意呼吸的訓練可以幫助案主表達覺察到人際間的動力，管理焦慮與自我開放，並能統整自我的結果相似。

雖說如此，研究者質疑此一結果之形成恐與團體中所營造的理想化情境有關。本次課程進行中所形成的情境實與軍校生在階級劃分明確、軍令如山、與一板一眼的現實連隊環境間存有一些落差，曾有部分成員在團體進行中不斷的質疑課程最後的成效，他們表示很享受在團體中的感覺，但是要將在團體中所學習到的運用於日常生活當中實有困難，只因當課程結束時，他們又得回到現實的生活中，規律、緊張、充滿壓力、以及無法盡情地展現自我。無論身心技巧的派別是什麼，其所介入的原因不外乎是爲了減壓、放鬆的再學習、覺察能力的增加，以及更有效率的生活；是以，本課程若要增進成員在各領域的自我覺察，恐需多強調成員在活動中現實感的覺知，並引導成員們去思考他們的問題，如此才能對其現實生活具有正面的影響性。

### (三) 團體歷程發現個別成員的差異性

研究者由團體中的許多訊息發現軍事化的訓練制約了大多數軍校生的言行舉止，特別是在團體的初期，研究者發現成員間的動作相似性非常高，一旦碰到發揮創意的單元時，多數成員即產生焦慮，甚而採取逃避的因應方式。同時也由於某些成員本身個性之因素，如人際互動較具操控性、無法在大團體中高度的自我開放、或過高的自我監控等特質，使得他們無法在團體中卸下面具，放鬆心情，恣意的探索自我肢體的潛能。

身心學所主張的一個基本理念是避免不良動作與習慣的發生，與重塑身體動作的習慣 (Knaster, 1996)，也就是說個體的動作模式並不是永久的，只要他的腦部和神經系統還具備充分的學習能力，且其選擇脫離習慣傾向，透過一系列的練習方法或治療師的協助，個體就能產生新的動作習慣，而如此的改變，就會提供其另一種思考方式和感覺。就上述的理念看來，「改變」與「選擇」是個體達到重塑自己的關鍵，只要個體有意願、願改變、肯學習，事實上個人屬性之差異對課程有效性之負面影響仍能降至最低。是以，如何激發成員主動選擇與主動改變之動機，將是本課程再研修時的一個重要考量。

## 二、研究限制

### (一) 課程研修

#### 1、課程內容再修編的延續性

本次課程初步編擬內含肢體開發與認知覺察兩大主軸的十二次團體，基本上課程的設計循序漸進，先幫助個體發覺自我肢體的潛力與可能性，再訓練其開發潛能，希冀增進他們在情緒方面的智能，初步的目的應已達成。但從研究結果顯示，每週僅一次九十分鐘的課程實施，與成員們在連隊生活上之公差勤務、只有「Yes, sir!」沒有「自我」的「長時間」相比，似乎無法給予他們太多的幫忙。但是，去「感覺」是本課程設計一個非常重要的關鍵，個體必須要有時間和自我注意的能力才行。此外，對身心技巧的實施而言，在技巧熟知與學習到落實於身體的時限中，本就有其一定的速率與效率，強求不得，所以部分成員才會有理想與現實的差距。無論如何，不論是在自我覺察或是情緒辨識的能力上，本課程僅能做為一個起點，畢竟訓練或開發「覺察能力」的課程，是一個不斷延續下去的過程（卓子文，2002），這也是研究者需要持續努力的目標。

#### 2、肢體感受的性別差異性需列入課程研修中

雖說最初之課程設計早已考慮到性別差異對本套課程的接受度，並且依照軍中以男性為主的特性所編擬，然而實際在執行上仍有其限制性。從成員的回饋中可以發現，大部分的肢體動作對男性成員來說都是一個挑戰，是以課程修編不僅要讓男性成員由僵硬的肢體慢慢地變得比較柔軟，還需要處理他們在心理層面上的抗拒。建議在正式課程的研修上，需要注意活動與活動間的鋪陳與延續性，要能先去除成員的防衛心之後，才能幫助他們享受肢體的放鬆。

#### 3、團體效果追蹤的需要性與時效性

研究者在完成所有團體課程之後立即召開兩次焦點團體訪談，其目的就是希望能夠抓住成員當下之感覺與心得，擔心成員隨著時間的流逝自我覺察也隨之減少，但在研究設計上未能注意到「效果追蹤」的議題，是以缺乏本課程後續影響力之探討。每一個參與者參加課程後有何改變？改變能持續多久？成員間是否有個別差異性？都是研究者值得進一步探討與研究。

### (二) 團體領導者的倫理責任

領導者是團體過程的樞紐，故其須有純正的動機、健康的身心、敬業的態度

及專業的精神。在本研究中，研究者身兼團體領導員、授課教師、焦點團體訪談員與課程評鑑會議主持人等多重身份，其中有許多可能會因不同角色衝突而產生的倫理議題。

### 1. 課程兼研究的倫理

秉於開誠佈公的原則，成員們皆為自由選修本課程，研究者並在課程開始之前即告知成員大概的課程設計，其係屬某一研究的部分，且在團體進行中需要全程錄音錄影，但強調所有的文字或影音資料只為記錄課程與資料分析之用，絕不外洩。此外，為免參與成員害怕表現不佳而影響修課成績，研究者告知成員學期評量主要係以描述單週單元自身參與歷程之心得報告，與以團體動力學之相關理論、著重團體課程評鑑的期末自我評鑑報告為主。再者，研究者基於公平回報的原則，在期末兩次焦點訪談中提供成員茶點，藉以感謝他們一學期來參與課程研究之辛勞。雖說如此，可能仍有成員因恐修課被當與否的疑慮而影響到其表現與研究結果，是以為了降低成員受到研究與課程混淆不清之負面影響，研究者儘量不出席由協同領導者所帶領的九次單元（或待課程進行一半時才出現），且僅由錄影帶中觀察成員之表現。（觀察紀錄詳見程淑華，2002b）

### 2. 研究者雙重角色的倫理

然也由於研究者未能全程參與課程，僅由錄影帶或成員之自述分析成員之學習效果，是以，研究者不易、亦不宜藉由成員之外顯行為來判讀其在事後主觀描繪的真偽，故此次的研究結果，特別是有關課程效果的發現，不宜做絕對與廣泛的推論。此外，就教師的倫理而言，教書本就是研究者應盡之責任與義務，然為免喚起成員混淆研究者在研究與教學評量上之雙重身份，再加上軍校生長期被制約學習的服從性，研究者只得選擇不全程參與成員的學習經驗。若欲釐清團體領導者球員兼裁判的多重身份對本研究結果可能帶來的影響，惟有透過在不同對象、不同情境下的驗證，例如將本課程真實運用在軍事情境中（程淑華，2002b），如此才能明確地顯現出課程的適切性。

## 三、未來研究方向

- （一）繼續探究肢體覺察對個體情緒辨識、覺察能力的影響性為何，研究主軸仍以個體親自體驗、身心合一為基礎，並結合其它相關理論，發展出一套更有效及更具實用性之訓練課程。

- (二) 本次研究發現成員的個別差異性明顯地反應在肢體表現上，甚而影響其對課程的接受度與適應性，是以未來的相關研究可將個人的特質列入課程的訓練當中。例如針對某些因為自我揭露或自我開放性較窄化而不習慣於團體中公开展現自己的人，課程中可以加入開發個體自我揭露程度的訓練，俾使成員更能盡情的享受舞動肢體的樂趣。
- (三) 軍事社會化的影響性明顯的呈現在本次團體成員的表現上。基本上，隨著成員在軍中年資的歷練，研究者懷疑此種影響性會愈大；是以，在團體中成員們能否放下身段，特別是對那些任職較久的軍官，可能是未來相關的研究可以再深入探討的一點。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：程淑華，台北市北投區中央北路二段 70 號政戰學校心理系，TEL: 02-28923994，[e-mail: hijeng@ms24.hinet.net](mailto:hijeng@ms24.hinet.net)。

收件日期：2003 年 8 月 19 日

通過日期：2003 年 12 月 12 日



## 參考文獻

### 中文部分：

- 王淑俐（1995）。青少年情緒的問題、研究與對策。合記圖書出版社。
- 方紫薇（1992）。國中教師氣憤情緒相關因素分析暨氣憤情緒管理策略成效之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 江文慈（2000）。探尋情緒調整的發展軌跡：從兒童期到青少年期。世新大學學報，10，31-62。
- 李宗芹（2002）。非常愛跳舞－創造性舞蹈的新體驗。台北市：心靈工坊。
- 吳志峰（2003）。情緒智力量表、後設認知與注意力分配歷程之關聯性研究－以軍校生為例。政治作戰學校軍事社會科學研究所軍事心理組碩士論文。
- 吳盈瑩（2000）。情緒教育融入國小國語科之教學研究－以國小四年級為例。國立東華大學教育研究所碩士論文。
- 沈明慧（1993）。價值澄清團體對國中適應不良學生自我概念、價值觀與道德判斷影響成效之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 林崇德（1998）。發展心理學。台北：心理出版社。
- 周正儀（1998）。企業領導者情緒商數對領導型態與效能之研究。中國文化大學國際企業管理研究所碩士論文。
- 周盛勳（2002）。班級輔導之情緒教育課程：對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果。國立新竹師範學院在職進修國民教育研究所碩士論文。
- 卓子文（2002）。舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 卓淑玲（1997）。政戰幹部之情緒管理策略研究初探。政治作戰學校教師研究專案報告。
- 施香如（1993）。從完形治療法的觀點談諮商過程中的「覺察」。諮商與輔導，91，31-34。
- 洪錚蓉（1991）。高中僑生與本地生自我概念及人際關係比較暨團體諮商效果之

- 研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 徐大偉 (1991)。理情團體諮商對國小情緒困擾兒童理性思考、情緒反應、生活適應之效果研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 許志彰 (2001)。團體諮商對國小偷竊兒童自我概念與自我控制影響效果之研究。臺南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 張統偉 (1999)。由情緒輔導方案探討身心障礙大學生同儕關係情緒覺察、認知思考及行為因應模式之研究。國立東華大學教育研究所碩士論文。
- 張富湖 (2002)。情緒教育課程對提昇國中學生情緒智力效果之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 張豫人 (2002)。軍事情境中情緒感受、情緒智力對問題解決的影響—以政戰學校學生為例。政治作戰學校軍事社會行為科學研究所軍事心理組碩士論文。
- 張志君 (2003)。「肢體覺察」課程之學習經歷與追蹤效果研究—以政戰幹部為例。論文發表中。
- 陳建宏 (1997)。資管人員情緒商數的研究。大葉工學院資訊管理研究所碩士論文。
- 陳金燕 (1996)。諮商員養成教育中「自我覺察」訓練之基本原則。諮商與輔導，125，14-16。
- 陳韻如 (1994)。理情團體諮商對國中入際孤立學生理性思考、自我概念及人際關係效果之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 程淑華 (2001)。情緒智力與情緒感染在壓力情境中對官兵自我效能與任務成就之影響之後續追蹤研究。國防部「國軍官兵行為諮詢委員會」專案研究計畫。
- 程淑華 (2002a)。「情緒智力量表」與「情緒管理課程」之成效評析研究—情緒覺察團體方案之初步發展。國防部「國軍官兵行為諮詢委員會」專案研究計畫。
- 程淑華 (2002b)。「情緒智力量表」與「情緒管理課程」之成效評析研究—情緒管理課程之研發。國防部「國軍官兵行為諮詢委員會」專案研究計畫。
- 程淑華、卓淑玲 (2000)。情緒智力與情緒感染在壓力情境中對官兵自我效能與任務成就之影響。國防部「國軍官兵行為諮詢委員會」專案研究計畫。
- 曾秋琪 (1997)。理情團體諮商對國小低學業成就生學業自我概念之影響。國立

- 屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 楊文貴 (1985)。Adler 學派團體諮商對國小適應欠佳兒童的輔導效果之研究。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文。
- 鄭安修 (2001)。治療取向的藝術教育對國小三年級學童生活適應之影響。臺北市立師範學院視覺藝術研究所碩士論文。
- 劉春男 (2001)。情緒管理團體輔導對國小兒童輔導效果之研究。台南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 劉美珠、林大豐 (2000)。體育經典論著叢書 (總論)。教育部。
- 謝麗紅 (1995)。成長團體過程與團體效果之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 蘇士修 (2002)。焦點解決取向團體諮商對國中男學生氣憤情緒管理效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 蘇朱民 (2001)。準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體，身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究。台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

## 西文部分：

- Bakal, D. (1999). *Minding the body: clinical uses of somatic awareness*. New York: Guilford Press.
- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: a review of theories and research. *Journal of Personality*, 53, 102-149.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ*. New York: Penguin Putnam.
- Croese, R. (1990). Reviewing the past in the here & now: using Gestalt therapy techniques with life review. *Journal of Mental Health Counseling*, 12(3), 219-287.
- Ekman, P. (1992). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384-392.
- Gibbs, G. (1995). Nurses in private nursing homes: A study of their knowledge and attitudes to pain management in palliative care. *Palliative Medicine*, 9(3), 245-253.

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hershbell, A. S. (1998). Client experience of gestalt body-awareness interventions. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 59(5-B), 24-19.
- Kawano, R. (1999). The effect of exercise on body awareness and mood. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Science & Engineering*, 59 (7-B), 33-87.
- Knaster, M. (1996). *Discovering the body's wisdom*. Human Kinetics.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp.3-34). New York: Basic Books.
- O'Neil, J. M. (1996 ). The polarization of pastoral and mental health counselors. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 56(11-B), 64-43.
- Payne, W. L.(1985). *A study of emotion: developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire*. Unpublished doctoral dissertation, the Union for Experimenting.
- Root, R. W. (1996). The Gestalt Cycle of Experience as a theoretical framework for conceptualizing the attention deficit disorder. *Gestalt Journal*, 19(2), 9-50.
- Yalom, I. D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (2nd ed.). New York: Basic Books.



# The learning experiences of participating in an emotional management course — for students in a military college

Shu-hua Cheng

Fu Hsing Kang College

## Abstract

The research showed that the personal ability in emotional management was related to his/her performance in work. In addition, the research in the military also showed that soldiers were used to repress their emotion. Therefore, the purpose of this research was to understand those members' learning experiences of participating in an emotional management course and draft an emotional management course in order to help soldiers improve their EQ ability. Based on this purpose, this course was draft with two themes (body perception and cognitive examination) and twelve group units to educate members to develop their body and sense, aware their emotion, and realize the sources of their emotion and stress through cognitive examination. In the meantime, they could also learn how to relax themselves in proper ways.

The researcher used observation, focus group interview and material analysis to collect data. The research sample was 26 students in a military college and some results are:

1. After training, members reknew themselves from their body, and realized its relationship with emotional management.
2. Members gradually sensed the tense and relaxation of their body and some members even perceived their own change.
3. Members resensed their own inhalation and exhalation, and felt that those were very new and happy experiences.
4. The course developed the members' sensation, and they found the importance of

the human's facial expression in the interpersonal interaction.

5. From the group processes, the researcher found individual member's differences in their performance probably because of personal traits, gender, or the extent of self-disclosure.

In addition. The research also addressed the research limitations and suggestions for the course revision based on the course content, member's differences, the group follow-up effects and ethical issues, etc.



