

音樂對國軍官兵情緒影響之研究

陳明宏

摘 要

國軍官兵平時生活工作訓練的環境，基本上是處於團體性、高壓力任務導向的狀態之中，往往遇到挫折、不如意事件而引起負面情緒的機會相當頻繁。為避免國軍官兵在情緒緊繃狀態下，因受到某些刺激很容易造成不當的行為模式，如暴力的、惡質的或是轉而自我傷害等等各類情緒失控事件的一再發生。因此，本文寫作的目的是以音樂對於人在生理、心理上所具有正面而強大的功能為理論依據，運用音樂療法在國內外之臨床實驗與實徵性研究所獲得的寶貴經驗，嘗試以實際的唱、奏、聆聽音樂作為國軍情緒管理工作中，最為有效且能以實踐的方法，進而達到穩定國軍官兵情緒之目的。

關鍵詞：音樂、音樂療法、國軍官兵、情緒管理。

壹、前言

一、研究動機與目的

國內每逢遭遇到重大天災或人為的傷亡事件，國軍總是要在第一時間動員大量的人力物力，實際的參與救災工作，如九二一大地震、桃園大園空難、口蹄疫事件、納莉颱風淹水等。其中的工作範圍涵蓋了搜救生還人員、搬運屍體、屍塊、協助災民重建、清理環境等等艱鉅而密集的勞動，對於這些任務，年輕官兵在體力的負荷上勉強能應付，但在心理情緒上的壓力則不易解除，因而歷來重大事件處理善後接近尾聲的階段，往往會從新聞畫面上看到官兵心理調適不良的報導。

另外，目前每年十二、三萬進入軍中的役男，在入營服役前即有犯罪前科紀錄平均達到有百分之五至七的比例，約將近七、八千人，這些人進入軍中後

亦有三分之一的比例很容易因為小事而難以克制情緒衝動，做出違犯軍紀、軍法的行為。至於一般由社會進入到軍中正常的新新人類，在嚴格的訓練、枯燥規律的生活作息之下，亦相當需要有效的機制與作法，來協助它們在心理上的調適與情緒上的平穩。

使用藝術來涵養與抒解官兵情緒曾是其中一個重要的機制。早在一九五〇至一九九〇年代初，國軍即已經運用藝工團隊中的歌劇、合唱團、話劇、國劇、豫劇、綜藝等單位，以音樂、戲劇、舞蹈、美術、戲曲等綜合的表演形式來抒解官兵苦悶的情緒，甚而達到鼓舞軍心士氣的功效。然而在社會急劇變遷、人員精簡、以及時代需求的改變，這些藝術單位不是歸併到教育部，就是裁撤或精簡，目前全軍僅保留四個以綜藝型態表演方式為主的藝工隊。

回顧過去五十年來，運用音樂、戲劇、舞蹈、美術在國軍的建軍發展中雖曾締造一頁輝煌歷史，然而始終偏重於作曲、演唱、繪畫、編導等創作與表演的層次，而未能因應時代的變革，及時建立一套能實際應用於調節官兵情緒的學術理論架構，以新的觀念、新的做法重新出發。因此，當民間的表演藝術活動，隨著經濟成長、政治解嚴、文化事業日益受到重視而大幅飛躍成長之際，軍中的表演藝術活動受到如經費縮減、名目不合、精簡人事等因素的諸多限制，而有日趨式微的現象。

反觀，以言語溝通為主的心理諮商輔導機制，則透過大量的問卷設計調查、分析、研究與建議，建構了一個以軍中為主體的心理諮商輔導學術理論系統，在近十幾年來的研究成果，確實有許多被採納而實際運用在國軍各單位，如心輔單位之編成、心輔官之設置、情緒管理之議題受到各級幹部普遍的重視等等。

事實上，以音樂藝術而言，除了在西方文藝復興之後的發展至近代時期，會特別強調其在文化與美學上所具備的涵義之外，真正在人類歷史上更廣泛而深刻的意義，往往是顯示在宗教的虔敬、心靈的淨化、族群的凝聚、人與人之間非表現在言語上更深入的溝通、情感的交流、甚或現代社會之間暇娛樂等等，然而從來沒有任何一個文明、文化、或民族之音樂屬性與功能，可以超越人的感情情緒而仍保有存在之價值。因此，運用音樂來培養國軍官兵積極進取的精神，鼓舞勇於戰鬥之意志，並使個性衝動的人，易於忿怒的情緒能夠抒緩；沉默寡言的人，憂鬱壓抑的情緒能夠發散；容易緊張的人，焦慮的情緒能夠鬆弛；對於遭遇重大事件的人，悲傷沮喪的情緒能夠獲得支持。更進而使人生活調適舒暢，情趣優美，人的理性與情感取得平衡，漸能逐步養成高尚忠貞的人格等等，音樂都將會是一個最直接有效果的途徑。

過去的國軍音樂環境與作為，並不能滿足當前時代環境中官兵的需要。因此除了能夠彰顯國軍本質的軍歌與軍樂，應該持續的發揚光大，其餘一切的音樂活動與作為，或許皆應重新對準目標、調整焦距。本文的寫作目的，即在於提出以音樂來涵養國軍官兵的正面情緒，以音樂來舒緩轉化國軍官兵的負向情緒為研究的方向，嘗試著將以往較偏向於表演活動的藝術音樂取向，轉化在調節官兵身心、情感、人格為主之應用音樂取向，然而由於研究者學術功力不足，僅期待能拋磚引玉，在爾後有更嚴謹、更成熟的研究出現，一併提供決策單位作為擬定政策之參考。

二、音樂對國軍官兵情緒影響之文獻研究

一提到音樂與軍人，很容易就讓人聯想到軍人所必須經常使用與接觸的軍歌、軍樂、各式進行曲、或是一些用於戰爭事例中有名的特定音樂作品。其實「音樂」自古以來與人在生存情境中的情緒作用息息相關，它有時被用來作為傳達信息互相交流的工具，有時候被利用作為與靈界取得聯繫的中介，有時候被運用在戰場上作為鼓舞士氣的工具，更進一步成為人類感情的表現手段，作為愛或悲傷的表現而發揮感情淨化的功能。¹在近代，音樂在西方的歷史上，經過宗教改革、文藝復興、工業革命、科技發達、中產階級興起、經濟版圖擴張等不同面向與階段的高度發展之下，逐漸傾向精緻化的美學與內省化的藝術方向邁進。尤其三百年來可以說造就了極高度的西方音樂文化，但是仍然未曾脫離人的基本情感與感受，現雖有一時汲汲追求純粹藝術而欲以之為唯一正統的現象，但在人類歷史上仍屬短暫，終究還是要回歸音樂與人生密切相關的本質。現僅就古代音樂思想與近代相關文獻研究分述如下：

(一)古代音樂思想

古代希臘文明時期的人認為具有「身」與「心」，「智慧」與「情感」之完整的協調的人，就是健康的人。音樂能影響一個人的意志、人格及行為，有詩意的抒情詩歌(ode)和敘事詩(epic)的音樂有鎮定和提昇人的情緒之作用，不同類的短詩(dithyramb)和戲劇(drama)性之音樂會使人產生興奮、激昂的情緒。²

最早具有「淨化概念」的希臘哲學家畢達哥拉斯(Pythagoras)相信音樂不僅是我們日常生活中所演奏的樂器或歌曲，它存在於人體中，也存在於廣闊的宇宙裡。他以「數」為萬物之根本原理，萬物藉由數呈現其秩序，因而由泛音振

1 張初穗(二〇〇二)，〈音樂治療的起源〉，《音樂治療》，台北：先知文化，頁二。

2 Grout, Donald Jay(1980), A History of Western Music (3rd ed.), New York: W. W. Norton & Company, Inc., pp.2-9.

動數之比例發明畢氏音階，使得音樂能夠與數學、幾何學、天文學並列為當時的重要學問。因此，他認為音樂的旋律與節奏能夠調節人的脾氣及七情六慾，並恢復內心的和諧。³

真正具體提出「淨化理論」的希臘哲學家是亞里斯多德(Aristotle)，在

《詩學》裡，他強調悲劇的作用在於引起憐憫或恐懼來使情感得到淨化。在《政治學》中，他認為音樂的目的是為教育、淨化、與精神享受。在亞里斯多德的認知中，音樂不僅具有道德教育的作用，同時也有娛樂的作用。它可以使人享受到精神方面的樂趣，並使心靈產生愉快的感覺且得到淨化，故由音樂所引起的教育作用要較其他藝術來得更為深刻。因此，「淨化」的意義乃在於透過音樂或其他藝術，使某些過度的情緒透過宣洩來達到平靜、恢復，以保持身體的健康。⁴

中國自古以來對於運用音樂與禮儀的理論，向來具有獨到的見解與實踐的功能，因而被稱為禮樂之邦。禮的本意是節制情感，樂的本意是調和情感。所以禮記說，禮的作用是「節」，樂的作用是「和」。在這節與和兩重作用之下，達到情感與理智和諧的境界，這才是禮樂的本意。孔子認為音樂最能代表一個人的性格情緒，因為音樂發自內心，所以他說：鐘鼓之聲，怒而擊之則武，憂而擊之則悲，喜而擊之則樂。⁵荀子的「樂論」起首就說：「夫樂者，樂也，人情之所必不免也。」音樂原本是為「快樂」而生的，這種快樂不但是感官的愉快，更是生命的喜悅。換言之，「禮」是一種「生活秩序」，小自個人、家庭，大至團體、國家，莫不賴秩序來節制行動、規範舉止。禮的著眼在繩治人的外表，作用較為消極，所以必須與樂結合。因此，樂在中國古代的意義，在於協調個人情感，然後經由內心的和諧而推展至家庭、團體、社會、國家，乃至於世界的和諧。故而孔子說：「樂在宗廟之中，上下同聽之，則莫不和敬。族長鄉里之中，長幼同聽之，則莫不和順。在閨門之內，父子兄弟同聽之，則莫不和親。故樂者所以崇和順，比物飾節。節文奏合以成文，所以和合父子君臣，附親萬民也。是先王立樂之意也。」⁶又說：「移風易俗，莫善於樂；安上治民，莫善於禮。」⁷所以發揮孔子音樂思想的後儒說：「樂至則無

3 羅小平、黃虹(一九八九)，《音樂心理學》，大陸：三環出版社，頁五九。

4 徐珮函(一九九九)，《音樂治療理論基礎及其在臺灣的研究與實踐》，頁六五。

5 出自孔子家語。

6 出自班固白虎通德論禮樂篇。

7 出自孝經廣要道章。

怨，禮至則不爭。揖讓而至天下者，禮樂之謂也。」⁸「樂記」所揭櫫的音樂本質，是一個「和」字，所謂「大樂與天地同和」，「樂者，天地之和也」，不僅是「異音相從」所形成的物理上的和，也是生理與心理、人與人、人與大自然的和。⁹總而言之，以音樂來協調情感、以音樂來促進教育、以音樂淨化社會、以音樂美善人生、以禮樂來治理國家，即是中國古代儒家之最高理想。

(二)近代相關文獻探討

一九四五年二次世界大戰之後是一個明顯的分界點，以藝術音樂的創作層面而言，歷經無情的、殘酷的戰爭之蹂躪，西方的藝術音樂創作走向，開始形成一股傾向極端的、虛無的、前衛的龐大勢力，作曲家倘若不追求這最新型的創作潮流，便很難不被譏為落伍，以高行健的話來形容，這是「一個瘋狂的時代？一種發瘋的哲學和一種發瘋的美學都能令人發瘋，弄得藝術家像躲避瘟疫一樣也躲開美，躲開感情，躲開有人味的，去接受物，或空空如也，什麼都不是，什麼都沒有。」¹⁰在作曲家極端「為自我而創作」的風氣之下，不但漠視人與人之間的溝通，並似乎誤以為割裂一切與傳統相關的精神情感為一種光榮，因而遂有脫離群眾越來越遠的現象，至今尚難擺脫此一困境。

另一方面，以音樂的各種應用層面而言，從二次世界大戰之後，由於世界局勢相當穩定、科學進展神速、各種傳播媒體的發明及運用、經濟市場將音樂融入其規模體系之中、醫療資源的深入研究與擴充，而使得音樂與科技結合而普遍應用在教育、商業、藝術、以及醫療保健等領域，其中又以運用音樂在醫療保健方面與抒解轉化人之情緒具有最直接密切的關聯。

由於五十多年來音樂療法的興盛而能投入了大量的人力來研究音樂對於生理、心理、與社會團體之作用，因此在音樂對人情緒影響方面累積了大量的研究成果，對於本文所探討的主題，必須借助其成果與經驗，現就音樂療法興起的背景、文獻理論、國內音樂療法概況、以及國軍現有在情緒方面相關研究探討如下：

1.音樂療法的興起背景

所謂「音樂療法」並非指無論何種音樂都能夠神奇的、直接的、立刻的減輕或消除患者的病痛與症狀，而是有目標有計劃的運用音樂對於人在生、心理狀態上之變化，所造成的情緒調節、及社會文化方面的作用，來改善各種身心

8 出自司馬遷史記樂書。

9 劉燕當(一九七九)，《中西音樂藝術論》，台北：樂韻出版社，頁十九。

10 高行健，《另一種美學》，頁八。

障礙機能之回復、維持改善、並藉以提高其生活之品質。¹¹

事實上，音樂對於人生、心理、社會文化方面的作用，自古以來無論在各個民族、各個文明發展的進程中，從來都是扮演著非常鮮明特殊的角色，只是最近五十年來由於「音樂療法」的興盛，而開始能結合了音樂、醫學、心理學、教育、護理方面各界人士，以科學的方法來針對特定對象之治療目標，研擬特定的治療方法，並積極培養具備運用音樂於醫療上的專業人才。

從十七世紀開始就陸續有一些相關的零星研究報告出現，直至第一次世界大戰期間開始有醫院的醫療工作人員，運用音樂活動來幫助受傷軍人作肢體的復健運動。而音樂療法的真正開始，是在第二次世界大戰後的美國，並且，不是由音樂家、心理學者、醫師最先倡導，而是經由有迫切需要的軍人所提出的。因為在醫院雖能治好退役軍人身上的外傷，但這些具有戰鬥、廝殺等特殊體驗的傷兵，精神上卻殘留著難以抹滅的傷痕，漸漸形成無形的壓力，日夜折磨著他們，因此許多退役軍人紛紛罹患憂鬱症、失眠、精神分裂等心理疾病。為了解決此一問題，軍人們提出音樂療法的構想，之後旋即獲得相當大的迴響。¹²

由於音樂對於傷兵重返戰場和恢復士氣相當有效，因此各地的軍醫院都將音樂應用在治療上。一九四二年在醫院音樂計劃中產生了一項「戰時特別服務計劃」，有二百五十萬個樂器被捐贈至軍醫院或退役軍人醫院。全美所有的音樂團體都積極的參加活動，軍醫院到處是音樂家義工、專為傷兵們安排的音樂課、音樂鑑賞、與住院患者一起舉辦的集體音樂演奏活動、名演奏家至醫院慰問等如火如荼的展開。

將音樂利用於治療，使全美所有的音樂團體聚集起來，音樂療法運動成了國家性的任務。接下來，將音樂治療的價值作科學性的實驗和培養音樂治療師、訂立教育的基礎、交換資料、進行評估、推進研究計劃成為最重要之事。於是相關的音樂學者、教育人員、醫護人員以及義工於一九五〇年成立了第一個全國音樂治療協會 NAMT(National Association of Music Therapy)。近幾十年來，全世界各國陸續有音樂治療團體的成立，如在英國、日本、阿根廷、巴西、哥倫比亞、烏拉圭、以色列、南美及歐洲各國等。其中不少國家已在大學設有課程學位並且有鑑定資格的制度。¹³

11 村井靖兒(二〇〇二)，《音樂療法的基礎》，吳鏘煌(譯)，台北縣：稻田出版，頁十一。

12 田中正道(一九九六)，《心靈的邀約：音樂療法》，劉素梅(譯)，台北縣：世茂出版社，頁二二。

13 同註一一，頁四四。

2.音樂對人情緒調節影響的文獻理論

Gfeller(一九九二)在《音樂：人類的現象》(Music: A Human Phenomenon)一文中提到音樂這種非語言的溝通不見得為存活而存在，但卻在人類文化中成為一種普遍、不可缺少的生活方式。他採用音樂人類學家 Merriam 的分類，將音樂對人的功用概括為：音樂是情感表達與溝通的工具、並可激發人的生理反應、提供美與娛樂的經驗、形成社會群眾合作、互助、團結一致的整合力量、反映出社會價值或行為基準、並能傳達象徵性的意義，如文化價值觀或宇宙自然律。因而音樂能做為提昇身心靈健康、改善人類生活經驗、提昇生活品質，並成為治療之最佳工具。

歸納以上音樂之本質與功能，正如 Prinsley(一九八六)所指出音樂在生理方面，能發揮改善器官與動作的統合力、協助復健活動的進行；在心理方面，能增強動機與改善自尊；在社會性方面，能增進團體互動合作、凝聚力與社會行為；在智能方面，可改善智能反應、定向力、刺激力與記憶力；在心靈方面，可提升心靈的平靜與和諧。¹⁴

在生理方面，Podolsky(一九五四)、Diserens 及 Fine(一九三九)早就指出音樂頻率的高低可影響心臟、血管、呼吸、肌肉、骨骼、神經與代謝系統之功能，進而改變血壓、呼吸率、肌肉張力等現象。音調高低與音量強弱能對肌肉收縮與鬆弛產生正向影響，由肌肉鬆弛中可減低焦慮反應之療效。¹⁵

在心理方面，音樂能觸動人之情緒反應主要在於意象的交流、整合、聯想、移轉、以及自我表現、自我瞭解之過程。因此，I.M.Altshulel(一九四三、一九四五)所提出音樂的同質原理與異質原理結合了佛洛伊德的人格理論，以音樂釋放接受原我的情緒本能、以音樂平衡調整自我在現實環境中的情緒體驗、以音樂來昇華、淨化超我的感情世界，而成為音樂對人心理影響至為重要的理論基礎，現仍廣泛運用在音樂療法的施行案例之中。

另外，構成音樂本身的要素，如旋律、節奏、和聲、音色等整體所呈現出的變化與秩序，一方面往往能夠合乎大自然極少恆常反覆之規律，而易於呈現出令人舒適的 1/f 振動，¹⁶又如 H.Willms(一九七五)所提出之緊張與鬆弛的論點

14 李選、劉麗芳，《音樂治療在國內護理專業領域之臨床應用》，護理雜誌四十六卷第一期，頁二七。

15 蕭佳蓉、蕭淑貞，《音樂治療於臨床精神科護理之應用》，護理雜誌第四十五卷第六期，頁六五。

16 1/f 振動(又稱福利耳周波)是由許多反覆的大自然的律動組合而成，與人腦 α 波的律動相同，而形成一組特殊的天然節奏。

是針對音樂要素與人體之互動關係，所呈現出音樂的節奏與人體心跳脈搏互相呼應；旋律之起伏類似神經系統之興奮與抑制作用；和聲之機能正如五臟六腑之協調運轉；不同音色與人之氣質品味相對應，而能使人達到由緊張而鬆弛、由激動而平靜、由負面而轉向正面情緒之效果。

3.國內音樂療法應用概況

除了音樂影響情緒在心理、生理之文獻理論外，音樂療法之先進國家早已累積了無數的實徵性之研究與臨床上的專業醫療成果。國內在近年來亦有不少的進展，如李選、劉麗芳、陳淑齡(一九九九)《音樂治療在國內護理專業領域之臨床應用》，李惠玲、顧乃平(一九九九)《音樂治療在腫瘤護理之應用》，莊惠君(二〇〇一)《淺談音樂治療之應用——由自閉症之治療紀錄談起》，蕭佳蓉、蕭淑貞(一九九八)《音樂治療於臨床精神科護理之應用》，周勵志(一九九八)《音樂治療與臨終關懷》，張瑛等(一九九六)《音樂治療對心臟病人手術前壓力反應之效果》，李德芬、黃秀梨(一九九七)《對燒傷病患換藥疼痛反應之探討》，蕭斐璘(一九九八)《情緒障礙青少年的音樂治療》，黃榮真(一九九四)《國小啟智班學童音樂治療研究》等等。由以上之研究與實驗對象包含了特殊教育、情緒障礙、生理疾病、癌症患者、安寧療護者，而研究者絕大部份均是具備專業護理背景之人士。由以上內容分析可以知道，目前音樂療法原理之應用對象極少將症狀較輕的患者或正常人包含在內，其次，國內雖有十幾位不同專業背景之音樂療法師，但似乎尚未見到統合性的實徵性或是臨床上的研究。

4.國軍與情緒管理相關之研究

情緒管理在軍隊中的運用，主要是透過心理諮商輔導的機制來推廣。在學術研究方面，亦已有相當的數量，在軍中與情緒管理議題有較直接關係的論文，計有卓淑玲(一九九七)《國軍幹部對情緒事件之感受性研究——立意取樣之調查》，卓淑玲(一九九七)《政戰幹部之情緒管理策略研究初探》，及卓淑玲、程淑華、李明倫、張豫人、李宇芳(二〇〇〇)《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》，程淑華、李明倫、張豫人、李宇芳(二〇〇一)年接續《〈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》，張豫人的碩士論文(二〇〇二)《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》，以及程淑華現正在進行中的《情緒智力量表與情緒管理課程之成效評析研究——立意取樣之調查》等等。

以上之研究主要是基於情緒管理對於軍中之迫切需要，或由「國軍官兵行

為研究諮詢委員會」的委託而產生。研究的對象包括軍校學生、國軍幹部、以及士兵，研究者大多具備心理學的專業背景。在研究的過程之中，往往通過編擬測量軍中成員情緒智力、壓力感受與部隊情境任制的問卷或製作量表，以實際施測於國軍官兵身上，期能找出國軍成員在情緒管理、壓力適應等方面之普遍的現象，並據以解析這些現象對國軍成員之自我效能與任務達成滿意度間之關聯性。¹⁷事實上，這些相關研究的成果的確有助於國軍現行心輔諮商機制能夠建立更完整的理論依據，並且對於軍中領導階層在政策作為上具有相當重要程度的參考價值。但由於研究者對研究目標的設定往往是以對研究結果的分析與對政策上之建議為標的，因而對國軍官兵在提昇情緒管理之實質效能上，仍有待更進一步的努力。因此，為達成理論建構與實際作法能夠緊密配合之理想，或許未來有必要運用軍中具有專業音樂、心理、醫學等背景之人士，以團隊方式來進行運用音樂以穩定官兵情緒、增進自我效能、提高部隊士氣等等的統合性研究。

三、研究方法

本研究所使用的研究方法主要是採文獻分析法、參與觀察法、與歸納演繹法。文獻資料涵蓋音樂學、音樂美學、音樂療法、音樂社會學、情緒心理學、情緒管理、以及軍中關於情緒、壓力、與適應方面等領域。因此，在第貳章國軍情緒管理之重要性，及第參章音樂對情緒的作用中，對於文獻資料的蒐集、整理、比對、採用，均是在分析整理後陳述與研究事實相關之重要而普遍的現象。在第肆章如何運用音樂以穩定官兵情緒，則依據研究者長時期持續參與軍中日常生活及從事軍中音樂工作的歷程，將前述文獻分析所獲致之結果，以圈內人之角色觀察與軍事情境相互融合，歸納兩方面匯整之資料，用演繹推論的方式獲致一個較偏向理論建構為主的研究結果。

由於本文的研究對象是以普遍的國軍官兵為設定範圍，因而對於研究對象的軍種、階層、單位特性、與面臨之情境，均未能予以有效明確的界定與區隔，是本文受到的研究限制。

貳、國軍情緒管理之重要性

17 卓淑玲、程淑華、李明倫、張豫人、李宇芳(二〇〇〇)，《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》，國軍官兵行為研究諮詢委員會專案研究計劃論文，頁一至二。

人類是社會性的動物，感情的交流使人們得以接近和依靠，人與社會之間或人際之間的關係都會透過情緒反應出來。因此，情緒是人類社會生活和人際交往中不可缺少的一個重要環節。不論是愛或恨、快樂或悲傷、期待或失望、羨慕或忌妒，它們都實質的影響和調節我們日常生活中的思考與行為。人們之間能否互相容忍和接納，能否互相尊重和禮讓對待，絕大部分取決於關係中的任一方能否有成熟的情緒展現和控制。

情緒是一個相當複雜的生理、心理與社會機制。心理學家們在歷來的研究仍存在相當多元分歧的意見，但可以確定的是正面的情緒可以增進人際關係的和諧，提昇自信心及與他人溝通能力，因而對於凝聚共識、團結士氣、增進工作效能頗有助益；而負面的情緒，若只是一味的忽略或壓抑，未能適時有效的予以疏通，則很容易導致人際關係的緊繃，降低自信心、對環境的適應，甚至會減低個體的認知與統整思考能力，因此，長期累積的負面情緒往往會使團隊無法凝聚一致的共識，亦難免損及整體的工作成效。

自從美國心理學家 Goleman 於一九九五年出版「EQ」一書之後，引起全世界極大的關注與迴響，台灣亦於隔年出版「EQ」中文版，同樣的引起國內專家學者與一般民眾的熱烈討論與興趣，反映在近幾年與「情緒智商」、「情緒管理」相關的書籍出版涵蓋範圍的，小至與個人範疇相關的生活、愛情、性格等層面，廣至家庭、學校、企業之親子關係、人際互動、教學理念、領導方式、處世之道等人生領域。

由於軍隊是一個階層嚴密的組織，在紀律嚴明、及以任務為導向的高壓力工作環境之中，人與人之間朝夕相處互動頻繁，很容易因為對於各個事件不同的認知差距與不當的行為模式，而導致負向情緒的累積發酵，往往在不知不覺中會形成一個惡性的循環，這也就是造成軍中不當管教、意外事件、以及重度自我傷害事件之真正的原因。因此為了避免國軍精神戰力的無謂消耗，有必要使個體在充滿壓力的環境中，經常保持最佳的自我效能與情境認知，即使在情緒受到嚴重干擾的不穩定狀態中，仍能在清晰的理智運作常軌下，將壓力轉化為具正面效益的動力，而做出正確的行為反應，也就是必須運用「情緒管理」的知識與方法，來協助國軍在平時做好心理的、精神上的建設工作，

軍隊是以「作戰致勝」為主要的任務，為達成此一終極目標，必須講究嚴格的軍紀、階級倫理的分明有序、絕對無條件服從命令、權威式的領導、單調規律的生活節奏等等既定的觀念與模式，方能確保軍隊在平日的戰備訓練中，保持一定的作戰能量。

然而，軍隊的成員皆來自於社會，社會上所有的問題亦會隨著兵役管道，

將有前科的青少年與他們的問題一同帶入軍中，即或是一般正常的新新人類，亦普遍在養尊處優的環境中長大，因而具有「重享樂、求速效、易衝動、挫折容忍力低、較不能吃苦耐勞」等特質，¹⁸要讓這些在家長寵愛與社會風氣長期影響之下的青少年，進入到軍中，就能很快的適應高度壓力的工作與生活環境，並不容易，難免會遇到諸如被長官責罵或處罰、同儕之間相處不睦、繁忙重疊的任務接踵而至、休假被禁足或耽誤、及遇到不合理的管教與要求……一連串的挫折事件而引起焦慮、憤怒、恐懼、沮喪等等負面的情緒。

若是遇到善於觀察、樂於助人亦有能力化解他人負面情緒的長官與同事，那麼，負面的情緒較有排解與宣洩的可能。如果個體甚至整個單位都因為任務壓力、溝通不順暢所導致的挫折，而籠罩在一團情緒的低氣壓中，往往特別需要高 EQ 的領導者、或是團體中有數量較多的高 EQ 幹部，能在惡劣緊急的狀態下，妥善控制自己的情緒，理出問題發生的原因與解決問題的關鍵，進而協助領導者做出較正確的判斷與行動，或許能將各種危機化解於無形之中。但是，如果一個單位的領導者 EQ 不高，又剛愎自用，不但不能承受上級壓力、亦不會辨識部屬的惡劣情緒徵兆，動輒推諉自己責任，對部屬大發脾氣，那麼就是在惡劣的情境上火上加油，而最容易導致悲劇的發生。

事實上，軍中歷來發生的重大傷害、不當管教、與危安事件，多肇因於負面情緒之長期的累積、壓抑，終致超出臨界點而爆發。以個人而言，當個人在遭受挫折、威脅、衝突的高壓力狀態中所產生的情緒反應，不但很容易引起「心理的失調、身體的疾病、人際關係退步、適應力減低、工作效率不彰、精神疾病等現象」。¹⁹亦可能因一時的情緒失控，而導致難以挽回的暴力衝突或自我傷害。這些不良事件產生之後，更容易造成單位士氣低迷不振、戰力減損等負面的循環影響。

以往所發生許多負面的案例，如「八十四年海軍士兵落水失蹤死亡；八十六年基隆八堵彈藥庫士兵持槍掃射，造成死傷……」，²⁰不但引起社會負面評價，破壞國軍形象，增加役男對服兵役的恐懼與排斥心理，更是對於部隊的士氣打擊甚鉅。因此，國軍推行情緒管理的工作，不但是有必要，甚而有其急迫

18 洪光遠(一九九八)，〈新新人類部隊生活適應問題的探討〉，《「新新人類從軍樂」學術論文集》，政治作戰學校軍事社會科學研究中心，頁二三。

19 朱美珍(一九九八)，〈現代青年軍旅生涯適應問題的探討〉，《「新新人類從軍樂」學術論文集》，政治作戰學校軍事社會科學研究中心，頁四六。

20 孫敏華(二〇〇〇)，〈役男軍中適應—理論模式、工具編製及相關因素探討之研究〉，未出版，頁一。

性。

以消極方面而言，在軍隊中做好「情緒管理」工作的效益，可以降低衝突、危險、暴力事件，提高危機處理的能力，消弭不滿情緒與負面因素於無形；以積極方面而言，能夠促進正面情緒的產生，提昇個體的情緒智力，使人際關係由真誠、信賴而能增進工作的樂趣與效能，進而凝聚團結共識與向心力，形成一股高昂且能持久的士氣。

參、音樂對情緒的作用

音樂有助於人在生理、心理上之健康及相互平衡穩定的作用，是醫學和心理學界早已證明的事實。音樂的心理作用中最重要的著眼點，在於音樂對我們的感情交流有著強烈的影響。由於音樂對於人的情感與情緒具有強大的引導與感染的作用，因此可以說，音樂是一種感情的、情緒的語言。音樂對於生理層面的探討主要是集中在自律神經系統和中樞神經系統對情緒的作用上。而音樂對於社會之影響，更是人類社會自古以來即普遍存在的文化現象，分別解釋如下：

一、就心理層面而言

當一個人悲傷時，透過音樂可以將心理的苦悶宣洩出來，使心靈達到淨化效果，而能遠離負面情緒的影響。另外，藉著同化的作用，使人與音樂的內涵達到和諧一致的情感，或是以轉化的作用在音樂上製造與人相反的情緒氣氛，來脫離原有的負面情緒。

所謂同化作用是指聽眾在進入音樂世界時，會因情緒上的移情及聯想作用而受到感動，從移情作用的角度來說，當音樂中歡欣鼓舞或抑鬱淒側的情感，被投射到與自身相關的經驗中時，聽眾會產生類似的喜怒哀樂之感。就聯想作用而言，當人們聆聽到音樂時，音樂不僅與當下的心境有關，亦會很容易的令人聯想起過去的經驗、往日的記憶、心情，而獲得情感上的支持。

音樂的轉化作用，則能取代人原有的負面心情轉而為正面的心情，也就是當人們處於消極悲觀的情緒時，聽到積極樂觀的音樂可以使人振作，當人們處於衝動激烈的情緒時，平和優美的音樂也可以使其恢復於平靜。²¹

其實，音樂本身並不能帶給我們每一個人相同的、精確的感覺，而是經由

21 同註四，頁六七。

音樂所營造的情境，喚起聽者某種情緒上所反應個別的、私密的感受，所以音樂不但能促進人與人之間的溝通，亦能幫助我們察覺到隱藏在自己內心深處的情感。音樂能影響腦中司掌情緒的部份，並不需特別用大腦去回顧往事或聯想相關的情節，即可直接引起聆聽者的情緒。當音樂的氣氛與聽者的心情吻合時，會覺得有一種被了解、接受，也被認同的情緒。音樂流動對比的張力變化如緊張與鬆弛，和諧與尖銳，以各種形式與面貌出現時，往往可以使受壓抑的情緒得以宣洩，而令人感到輕省舒暢。²²

二、以生理的層面而言

人體是由大量的振動系統所構成，諸如心臟的跳動、腸子蠕動、聲帶振動、腦波活動，甚至肺和胃的週期收縮均呈現 $1/f$ 振動的特殊頻率。當外界一定頻率的振動作用在人體上，身體有關部位即產生共振現象。因此優美悅耳的音樂傳入耳朵，心靈獲得共鳴的同時，就能使焦躁不安的情緒獲得抒解，身心放鬆之際， α 波自然就源源釋出。²³

音樂可以平緩腦波的起伏，影響呼吸，聽節奏較慢的音樂，可以讓呼吸變慢變深、身心舒緩。音樂能調節心跳、脈搏，因為人類的心跳和音樂的頻率特別有關，通常音樂的節奏越快，心跳也越快；音樂越慢，心跳就越慢。音樂會改變人的血壓，噪音會引起腎上腺素和正腎上腺素的分泌，使心跳加快，增加血管負擔，因而使血壓升高，音樂則相反，對於減少肌肉的緊張，增進身體運動各方面的協調，亦有很好的效果，頻率較低的音樂(在 40-60Hz 之間)會引起背部下方、骨盆、大腿和小腿的肌肉回響，頻率提高時，前胸、頸部和頭部有比較明顯的感覺，因此，音樂已被用來幫助那些喪失某種運動功能的患者。音樂會影響體溫的變化，美好的音樂可以使我們感到溫暖，輕柔的音樂加上舒緩的節奏，可以降低我們的體溫，因為音樂可以影響血液循環、脈搏呼吸和流汗。音樂能使腦下垂體分泌可減輕痛苦感的腦內啡，並增進腦部聯結邊緣和自主控制中心產生的電流活動，以製造全身的舒暢感。音樂亦可調節與壓力有關的激素，聽輕柔的音樂能使處在龐大壓力下的人，感覺到音樂所帶來的平靜、安撫和放鬆的力量，並增強我們的免疫系統。聽自己喜歡的音樂十五分鐘以上，可以排解負面的情緒經驗，激發激素的分泌，並減少疾病發作的因素。音樂可以幫助消化，因為音樂從聽覺影響迷走神經，使胃腸的分泌更正常，又在

22 章華(二〇〇二)，〈音樂治療與心理/諮商—音樂治療與心理治療〉《音樂治療》，台北：先知文化，頁一三二至一三三。

23 何權峰(一九九八)，《音樂魔法書》，台北：迪茂，序。

中樞神經上能穩定焦躁的精神狀態，因而音樂能改善消化不良乃至於治療胃病。²⁴

三、以社會文化的層面而言

人們對於音樂的需求甚為殷切，從資本主義工商業社會中受大眾文化影響所創造的需求，並在過去、現在的各個文化體系之中來看，音樂都是人類共通的文化現象，具有崇高又實際的地位，無論是在喜慶、歡樂、悲傷、憤怒、哀愁的情境、生命禮儀之各個階段、或是莊嚴的祭典中，都不能缺少音樂，因為音樂的產生與傳達，是根植於人的情緒與情感的需要，即蘊含於社會文化之中，又是最能影響情緒與情感的藝術形式。

基本上，音樂在心理上所產生的情緒感應，如以社會性的角度來看，主要是建立在兩方面，

一是促進人與人、人與團隊、人與自我之間「非語言性的溝通」，

一是能在潛移默化之中塑造群體的、團體的「集體共感」。

音樂和語言兩者都是從原始的傳達系統中發展出來的符號，雖然都適用聲音來表達人的思想和情感，但它們表達的意義卻非常不同。言語代表著來自不同文化所賦予它的意涵，每一句話都具有約定俗成的涵義，是由傳達簡單的生活訊息和需要，來進行各種社會的交往和傳達，而漸進發展成為複雜的抽象概念，並能以文字符號來記載，傳遞許多及其複雜的思想，而形成人類理性思維的文化體系。

音樂不但可以表現意念，同時也是一種傳遞訊息的有聲符號。如果說言語有助於抽象思想的表達，那麼音樂在傳達情感意志內容方面，則有其不可替代的作用。²⁵且其在表現的形式、以及趣味、張力、變化方面，可以說比語言的形式更直接、更有感染力，因此，我們若將語言視為理性思維的工具，音樂則可說是潛意識心靈的象徵。²⁶

人類歷史和傳統意識的延續基本上是憑藉著語言，才能進行在思維、記憶、描繪、及事物與人物間相互作用的關聯，然而還有很大的空間是言語甚或文字所無能為力之處。而音樂正如前所述，在生理上能使不同之人，在同時間產生類似的身體反應；在心理上能導引個體自我情感的滿足與深化，並在特定

24 江漢聲(二〇〇一)，《江漢聲的音樂處方箋》，台北：時報文化，頁二八。

25 郭美女(二〇〇〇)，《聲音與音樂教育》，台北：五南圖書出版公司。

26 Ehrenzweig, Anton(1975), The Psychoanalysis of Artistic Vision and Hearing. London: Sheldon Press. 164-165.

的情境與場合中，能使不同個體之情緒意識趨向整合，這種由音樂氣氛所塑造的「集體共感」，就是來自於人的不同種族、環境、文化與音樂間循環共生所形成的一種集體的、社群的關係之中。因此，在人類長期的歷史之中，音樂的集體意識所達到共同感覺之凝聚，向來表現在宗教儀式、軍事作戰、生命禮儀、生產勞動……，甚至現代工商業社會裡的大型演唱、演奏會中，而形成一種至為普遍的文化現象。

綜合以上音樂對於人心理、生理、及社會情緒上所能達成之作用，而在現代社會中發展出更為廣泛複雜的使用面向，舉凡兒童教育、促進商業賣場消費、廣告音樂、電影電視配樂、協助醫療，音樂是如影隨形的充斥在環境之中，去高級餐廳、咖啡館會有音樂，去百貨公司、商場購物會有音樂，去俱樂部、健身房、跳有氧舞蹈、練氣功都可能會有音樂，更何況收聽廣播、參加藝術性質的音樂會、聽流行偶像歌手的演唱會、教堂崇拜、廟會慶典……等等。因此，即使是以「作戰致勝」為主要任務的軍隊，音樂使用的範圍、目的、意義，亦應不再侷限於過去軍歌軍樂的傳統標的，而是以新的觀念、新的作法來全方位的運用音樂之效能，以促進官兵身心理健康、情緒之穩定，奠定建軍發展的良好根基，方能期許全體官兵忠於職分堅守崗位、善用武器裝備，進而凝聚向心力，顯現出高昂的士氣、獲致內心的愉悅與達成工作之最佳效果。

肆、如何運用音樂以穩定官兵情緒

國軍如能發展出一套運用音樂的機制來穩定官兵的情緒，無疑的，將能以付出最小的代價，獲至無窮的效果。因為有形戰力以武器裝備為基礎，包括軍隊一切的軍事設施，而無形戰力以人的精神力為基礎，包括忠誠、士氣、勇氣、果敢、信心、凝聚力、意志力、辨識力、智慧、隨機應變能力、與領導能力等等。在平時運用音樂使官兵的情緒經常保持在正常平穩的狀態，到戰時必能顯現出驚人的精神戰力。

國內心理學者孫敏華(二〇〇〇)與程淑華等(二〇〇一)在以往研究論文中曾建議，利用音樂與歌唱是可以積極抒解役男壓力與增進軍中情緒管理。另外一位學者卓淑玲(二〇〇〇)亦於研究論文中，提及音樂是經常被運用在情緒管理上的有效策略。然而軍種特性、階層、任務、與駐地環境皆有所差異的狀況下，要能夠將穩定官兵情緒的音樂機制付諸實行，必須要考量到將音樂運用在軍事情境中可能會遇到的問題：例如一、軍中成員在什麼樣的情緒狀態下最需要音樂？誰來運用音樂？二、使用音樂的時機？三、適合軍中實際運用音樂在

官兵身上的模式有哪些？因此，研擬出具體的做法，分別闡述如後：

一、音樂運用在軍事情境中的對象

在軍中，上至高階將領下至士官兵，在面臨著演習、訓練、工作的情境之下，每個人都有情緒反應產生的可能，因為情緒作為人之身、心一種共通的反應，並沒有軍種與階級的區分。只是階級愈高者，選擇處理的方式較多元；階級愈低者，選擇的管道相對的減少，以至於階級愈低者往往情緒失控的比例就愈高。然而，由於個人或單位的情緒狀態受到環境與外力影響的因素往往非常的龐雜多變且難以掌控，因此不能等到情緒瀕臨失控之時，方想起對應的策略。而是應在於平時即養成審視衡量評估自己的情緒狀態，或由擔任主管官者亦能時常評估自己單位與團體情緒感染有密切關聯的「士氣指數」，才能有效而理性的站在情緒管理的制高點上來運用音樂。因此，或可基於個人在需求上的自覺來使用音樂，以有助於調整、抒解壓力，及表現興奮愉悅的心情；或可基於職務上照顧部屬之需要、關心同僚、長官，亦可以經由音樂來引導他人之情緒；另外借助音樂強大的感染力以達到團體朝良性正面情緒發展，亦是一種在軍中非常具有開發潛力的模式。以下分述之：

(一)用音樂調整自己的情緒

每一個個人在所處環境中都難免因某些人或事而引發情緒的低潮，通常每一個人的情緒反應都是由環境因素與個人因素互動所形成的壓力相關。在新兵入伍剛由社會進入部隊，很容易出現焦慮、緊張和憂鬱等現象，接下來很可能在體能不佳、感情受挫、人際關係不良、以及任務繁重、領導統御失當、錯誤的管教方式、休假不正常等壓力事件的影響之下，而持續或累積其負面情緒的深化作用。即使是國軍體制中直接帶領士兵的基層幹部而言，他們身挑帶兵、用兵、練兵的責任，身心狀況可說是直接影響到部隊執行任務的成效，然而亦有百分之五十六點六的人受到工作壓力之苦。²⁷

雖然引起軍中每一個階層之負面情緒的原因，必然有所分別，然而在不可能完全解除壓力源頭的情況之下，有必要對於自我的情緒狀態有所體認，並建立調整自我情緒的策略。如果遇到惡劣不快之事件，只知一味的壓抑自己的情緒，或是「消極因應」，那麼很難不悶出問題來。事實上，根據本文「音樂對情緒的作用」所提及之音樂效能，均可使在軍中常見的負面情緒，透過音樂的

27 曾麗娟(二〇〇一)，《國軍基層幹部壓力來源與因應方法之研究追蹤研究成果報告》，國防部官兵行為研究案，頁二。

適切運用，而獲得壓力的抒解。因此，在合乎運用音樂條件的時空環境之下，無論是在營區或是休假中，每個自覺有需要且具有自主能力階級之個人，都可以選擇以音樂來作為自我情緒調整的最佳策略。

(二)用音樂引導改善他人的情緒

在軍隊環境中，最有必要去關懷注意他人的情緒狀態之角色，莫過於擔任輔導長與心輔官之職務者，其次為長官對部屬、部屬隊長官、同僚之間，這種關懷或基於工作之需要，或是袍澤之情誼。其實無論階級的高低、或職務的範圍大小，只要具備對他人情緒變化之關心與辨識力、以及對自己有對於音樂的親身體驗，逐漸擴充的音樂常識，均可有限度的扮演運用音樂以引導改善他人情緒的角色。只是真正可與工作職掌相結合，並能藉以提昇自我成就意義的工作人員，仍應是以基層的輔導長與心輔官為主。

輔導長與心輔官無須成為專業音樂家，只需瞭解運用音樂的基本知識，輔導對象的個別差異，如家庭背景、知識水平、教育程度、宗教傾向、人格特質、身心狀況與對音樂的偏好等做審慎的評估，即可進行相對應於國軍心理輔導工作中一、二級防處工作之對象，如具有易受刺激、易被激怒、多煩惱傾向之神經質高，具悲觀、悶悶不樂、不安憂愁等傾向者，²⁸以及其他不容易適應、情緒極端不穩定、有精神異常傾向、自訴需要輔導者等等。一般其它相對較健康而正常的弟兄，則可經由主官或輔導長的鼓勵與說明而自行運用音樂來調整情緒。至於經評估轉介認定為重度精神障礙者，已不適合待在軍中的，則應後送四級以上的軍醫院治療，如需輔以音樂療法，則必須委由專業的音樂治療師來執行。

(三)用音樂促進團體朝向正面情緒發展

人們的情緒時常受到週遭他人的影響，尤其軍隊是一個互動性頻繁、持久性高、又講求團體精神紀律的組織，因此，不論生活、任務、學習、訓練都是以團體的模式來進行，而團體生活中，最重要的就屬人與人之間的互動關係，互動關係良好，同僚之間支持度高，往往單位士氣即會較高昂；互動關係不好，人與人之間的關係冷漠、不信任、甚至憤恨，會影響個人情緒，更會降低

28 根據孫敏華(1 一九九七)對於軍中自殺危險警訊的研究指出軍中最易自我傷害的三種個性特質為「內向壓抑沉默寡言」、「完美性格」及「個性衝動」。以「完美性格」的已達率百分之百最高，在自殺前都有「自責內疚憂鬱」的傾向；「內向壓抑沉默寡言」者多半有「焦慮憂鬱壓抑」的傾向，事發前鮮少與他人溝通、或表達想法，同僚和長官對其所知非常有限；「個性衝動」者自殺多半臨時起意，憑自己感情衝動行事，但因徵兆明顯，較易觀察。

工作的意願與成效。以團體的層面而言，個別情緒間相互感染的現象，是一種建立在同時包含意識與非意識狀態下的「情感關係」，因此，在有發生自我傷害、不當管教與意外事件的單位，不只是相關人員來承擔，而是整個單位的團隊士氣受到極大影響。²⁹

當大地震、空難等重大意外事件發生時，國軍官兵通常在第一時間就大量進入現場，親眼目睹人間至為悲慘的場景，甚至馬不停蹄的搜尋搬運屍塊，從事遠遠超過他們以往經歷的工作。在當時長官親臨現場指揮打氣及大眾傳播媒體的高度關注之下，也就能夠在克制壓抑與忍耐之中完成任務，然而事後往往會有一段時間身陷在恐懼、抑鬱與焦慮的情緒之中而不能自拔，其嚴重的程度有時並不下於創傷倖存者。³⁰這些經歷過創傷的是官兵並不願意和不相干的人交流，除了親友、同病相憐的人、及現場人員。因此，面對這些經歷創傷而處於失望期的同袍時，再多言語上的安慰、鼓勵與探詢，都可能是多餘而無法觸及其內心的世界，特別是這些受創者之情緒感染，往往會使整個單位情緒陷入嚴重的低氣壓之中，此時以非言語性的音樂來介入單位團體輔導之工作，³¹是最能直接以同理心來安慰釋放受創者被壓抑的心靈，而後又能漸以不同心情的音樂轉化其苦悶情緒，喚起他們對美好生活的回憶，而能恢復正常人的生活與相關團隊正常運作之動力。

二、音樂運用所需的基本知識

音樂運用於軍中，除了必須考慮對象的種種因素，運用者亦應具備與情緒相關的基本音樂知識，在累積足夠的經驗與成就感之後，自然會呈現出相當幅度的進步。以下僅就使用音樂的方式、音樂的種類及功效、音樂的性質、音樂術語與情緒的表達，分別提出說明：

(一)使用音樂的方式

使用音樂的方式可分為主動式與被動式兩種。主動式乃藉演唱及演奏的方式達到自我表現的意義，被動式藉由聆聽音樂以達到生、心理之良性刺激效果。

29 根據張豫人(二〇〇二)之研究發現，士氣的本質是一種存在於各種組織之中的「團體關係」，亦是一種「情感性之關係」。

30 通常，災難後的即時反應是麻木，緊接著是興奮階段，因為這時在很多人的關心之下，他們會暫時忘記創傷，但是接踵而來的失望期，則只剩下他們自己來獨自承受創傷，此時會不斷的浮現出與創傷相關的回憶。只有經過了這段最脆弱的失望期之後，才能再次鼓起生活的勇氣。

31 甚而有需要應派遣更專業的工作人員以專案方式來協助有重大創傷之團體音樂治療。

- 1.演唱：(1)清唱(無伴奏)、哼唱、吟唱。
(2)獨唱(有伴奏，可能是吉他、電子琴、或卡拉 OK 伴唱帶)。
(3)重唱、齊唱、輪唱、合唱，
- 2.演奏：指運用樂器來演奏樂曲或當作人聲的伴奏。軍隊常見的樂器有吉他、電子琴(keyboard)、口風琴、鋼琴。至於低音號(tuba)、小號(trumpet)、長號(trombone)等樂器要在專業軍樂隊才見得到。
- 3.聆聽音樂又可分為二種：
 - (1)不自覺的聆聽：指在工作、生活及消費的環境裡可以感覺到音樂的存在和流動，但並未仔細專心的聆聽，對於所聽到的音樂，雖然沒有深刻的印象，似乎只是一種背景作用，但潛意識仍可能不自覺的被影響。例如在餐廳、百貨公司、大賣場裡所播放的背景音樂，往往能發揮心理學之暗示技巧，以音樂的不同類型、速度與氣氛來刺激消費者的食慾、購買慾，甚至可掌握人潮流動的效率。
 - (2)自覺式的聆聽：指的是人們在意識清晰的狀態下，有感覺的接受音樂，無論是以被吸引而進入欣賞的、美學藝術上的角度、純粹放鬆自我的心情，甚至發展到「音樂療法」中著名的音樂引導想像療法，只要是達到以專注用心的程度，都可能達到對於生理、情緒、情感、以及心靈上之各層次的影響。

(二)音樂的種類與其功能

- 1.軍樂：(1)人聲：指軍歌齊唱，或進行曲風格的合唱。
(2)器樂：以西方木管、銅管樂器為主體所寫作的各式進行曲，第二次世界大戰後又發展成為各級軍校極力推廣的管樂。
- 2.藝術音樂：(1)人聲：藝術歌曲、歌劇、清唱劇、彌撒曲、經文歌等等。
(2)器樂：各式西樂器與國樂器之獨奏(包含伴奏)、室內樂(如弦樂四重奏、木管五重奏、絲竹樂、以及其他三樣以上樂器之編制)、管弦樂、交響曲、國樂合奏等。
- 3.民間音樂：包含台灣民謠、歌仔戲、客家山歌、客家八音、原住民歌曲、國劇、豫劇聲腔、其他地方戲曲、及世界各地區如非洲、阿拉伯、印度、新疆、蒙古等等之當地音樂。
- 4.通俗流行音樂：(1)人聲：各種類型、各個地區的流行歌曲。
(2)器樂：如爵士樂(也有演唱)、輕音樂、搖滾樂、電影音樂等等。

不同的音樂種類可以達到穩定官兵情緒與增進人文素養的目標。軍歌軍樂

能夠由外而內的使人感染到雄壯威武、氣宇軒昂的軍隊特質；民間音樂能夠使人生發愛鄉愛土之情感；藝術音樂能夠啓迪智慧，拓展國際視野，各種不同時代環境、不同作者與不同風格編制之作品，能夠由內而外的使人獲致不同之感受與效用，或能振奮人心，使人深沉內斂、或能撫慰傷痛之情感、淨化心靈；當然流行音樂也能解放受壓抑的情緒，並反映小人物的心聲與社會現象等等。

32

(三)音樂的性質與選擇

每一種音樂都有它產生的不同源流、歷史背景、發展面向、以及實際使用上的功能，因而會形成它自己的屬性，不同樂種之音樂的源流、歷史與發展是有關於民族音樂學、音樂史學、音樂學探討研究的範疇，在本文以「運用音樂來穩定官兵情緒」所著重之處，主要是在針對音樂對人在身、心及社會性影響的實際功能，因此在對於所選用之音樂種類與曲目方面，並不以藝術價值高低的觀點來衡量，甚至容許跳過各種類音樂在時空環境、文化背景、歷史因素之界限與差異，而僅以國軍官兵之個人或團體在情感情緒上的需要來加以篩選。

Gaston(一九五一)依音樂在生、心理功能上的差異，將音樂的性質分類為刺激與鎮定性音樂兩種，前者意指熱情與快節奏的音樂，聽後可增加身體活動量與心理上興奮的效果，後者意指輕柔與抒情性質的音樂，聽後可減少身體活動量，並發揮精神上鎮靜與催眠的效果。³³這是一種簡要且便於非音樂專家實行的二分法。事實上，在市面上能蒐集到的音樂，即使是音樂專家，也不可能全部都喜歡，或者都能夠聽得透徹，因此有必要把各種類的音樂性質，以「音樂療法」的概念予以簡化，方能便於運用。

實際在樂曲的選擇上，同樣的音樂運用在不同的對象身上，不能夠獲致相同的效果。因而對於團體而言，以最大公約數之原則來選擇音樂即可，對於個案的諮商輔導而言，則有必要深入個案的狀況來靈活的使用，方能獲致最佳的效果。

流行音樂推陳出新的代謝率太快，因此倒不必去追逐最新、最炫的潮流，由於其受商業體系之感染包裝影響太深，對於一些極端不正常與不適合軍中情境的歌詞與曲目，則不必全盤接受，仍應以對於能反映社會現實、打動人心的經典曲目為主要範圍。

藝術音樂能夠經常被演奏、被世界級演奏家灌錄 CD 的曲目，通常已經達

32 陳明宏(二〇〇二)《音樂環境對國軍無形戰力之影響》，復興崗學報，第七十五期，頁一二。

33 同註一五。

到可以選用的水準，然而藝術音樂的分項太細，以軍中運用的角度而言，選擇西方巴洛克、古典、浪漫、國民樂派、近代時期的音樂即已足夠。

中國藝術歌曲、民歌、國樂、以及台灣原住民、閩南、客家等的本土音樂，雖然是時下年輕人最不熟悉的領域，反而更是絕對不能缺席。因為這類音樂所能潛移默化的人文典型，正是國軍之所以能夠執金戈捍衛疆土，不被文化殖民主義所完全侵蝕的最後精神支柱。

(四)音樂術語與情緒的表達

音樂術語主要可分為速度、力度、表情三大類。通常在藝術音樂的樂譜之中，對術語標記的清晰度、準確度要求最高、區分最細，軍樂、管樂基本上與藝術音樂同屬一個系統，因而亦有在樂曲風格限制之內的講究程度，五花八門的民間音樂、通俗流行音樂即使不用樂譜傳承(口傳心授)、或是樂譜非常精簡(和弦常用簡寫)，仍然可以清楚的辨識音樂中的速度、力度、與表情，因為這三者與音樂所能傳遞引起的情緒情感息息相關，現分述如下：

1.速度術語：又分基礎用語、形容用語、變化用與三種。

(1)基礎用語：非常慢(Grave, Largo, Larghetto, Lento, Adagio)、慢(Adagietto, Andante)、適度的慢(Andantino, Andante moderato)、中等速度(Moderato, Allegro moderato, Allegretto)、快(Allegrio)、非常快(Vivace, Presto, Prestissimo)。

(2)形容術語：多一點(piu)、逐漸(poco a poco)、生動的(con moto)、儘可能(possible)、始終(sempre)、非常(molto)。

(3)變化術語：漸快(accelerando)、轉快(piu mosso)、漸慢(ritardando)、轉慢(meno mosso)、與曲首速度相同(A tempo)、任意速度(Senza tempo)。

通常音樂的基礎速度可以決定音樂的基本氛圍是輕快活潑或是莊嚴肅穆，是敏捷振奮或是柔和舒適。速度的形容用語能夠深化或調節基礎速度所造成的曲風。速度的變化則在於增加音樂動態幅度，能夠使音樂更為靈活而富有彈性。

2.力度術語

樂曲的力度指音樂的強弱變化，通常記於音符或樂句的下方。其強弱的關係分為最弱(ppp)、甚弱(pp)、弱(p)、中弱(mp)、中強(mf)、強(f)、甚強(ff)、最強(fff)、突強(sf, fz, sfz, rf, rinf)、強後立即轉弱(fp)、漸強(crescendo)、漸弱(decrescendo, diminuendo)、漸慢而弱(smorzando, calando)等等。

力度的變化能夠造成音樂音量上的對比作用，配合和聲的不和諧——和諧，往往能令人產生由緊張到放鬆、或由平淡到驚訝的效果。強力度的持續往往是張力的宣示，弱力度的持續則很可能是溫柔婉約的敘述(當然須與和聲配合)。

3. 表情術語

由於數量龐大，僅以選擇少數常用的分別敘述如下：進行曲風格(*Alla marica*)、活潑生動的(*Animato*)、熱烈的(*Appassionamento*)、燦爛的(*Brillante*)、幽默的(*Scherzando*)、如歌的(*Cantabile*)、精神抖擻的(*Con brio*)、柔和甜美的(*Dolce*)、悲哀的(*Lamentando*)、莊嚴的(*Maestoso*) ……等等。

表情術語可以說是作曲家很直接的在譜上標示了音樂本身的情緒及情感的內涵，目的是避免演奏演唱者在傳達上的誤解或是誤用，基本上音樂真正在進行時，速度、力度、與表情術語，均是混合運用在音樂中，以營造整體音樂所要表現的情感氣氛。

三、使用音樂的時機

一般而言，基層連隊在平時生活教育訓練日常作息之中，唱軍歌的機會通常較多，如早晚點名、吃飯集合、上下課途中等等，如果士官兵要唱自己愛唱的歌或彈奏樂器，則需利用休閒時間、自由活動或營休假、留守，方有可能，然而利用單位的音響播音系統於起床、三餐用餐、自由活動時間播放是當的音樂，通常是可以被接受的。因此，如何選擇適合的音樂讓軍士官兵在用餐等聽得到音樂的時間，保持愉快的心情，是比較容易實行的接觸點，就領導統御的觀點而言，亦絕不適合在吃飯時間責罵部屬、宣佈壞消息等。

以團體而言，部隊時常會遇到一些特殊狀況，如單位在各項評比落後、被長官責罵懲處而士氣低落、連隊主官管用講話訓勉的方式也未能收效時，倒不如選擇一些令人感到溫馨的音樂，以轉換氣氛，其他如慶生會、歡送長官、迎接新人等等，都是運用音樂的好時機。以個別狀況而言、在發現達到適用心輔工作一級防處以上之對象時，除了按照心輔工作之正確程序開始進行之外，亦可根據對象之狀況選擇適合的音樂模式予以協助。

另外，真正遇到重大事件，如災難、戰爭、演習，不能按表操課，各項工作亦已準備妥當，處於待命狀態之時，官兵在心理上確有迫切舒緩壓力之需要，而以其他方式(如運動、講話談心)不能收效或不適合去做時，都很可能是以音樂介入穩定情緒、凝聚情感之最佳時機。

每個軍事單位在生活作息中，可以正常運用的時間，都是一樣的。然而由於工作性質、環境、壓力、生活知情境與使用音樂的條件、領導者的觀念等又都略有不同，因此，除了平時唱軍歌、休閒、與休假時間之外，還是有很大的彈性可以去開拓。例如，承受心理壓力較重的、生活作息也有自己的特殊規律的，有空軍飛行作戰單位、陸軍輕航空隊、海軍潛艇船艦、蛙人、空降等特種部隊、情報工作單位、飛彈戰管單位、甚至新兵訓練中心等等，如果能針對各單位特殊的生活情境，經過調查與審慎的評估之後、而能斟酌增加官兵以音樂來調劑身心情緒的時間與機會，必然能夠達到某種程度的效果。當然，一個單位的領導者如果把音樂視為純粹的娛樂，或是缺乏相關的知識與素養，那麼很可能連士官兵正常的音樂活動也可能不受重視；相反的，領導者如具備領導者應有的音樂素養，那麼可以肯定的是，「運用音樂以穩定官兵情緒」的成效將會開創出更多的「音樂時機」，而形成一個單位在情感互動上的良性循環。

四、適合軍中實際運用的音樂模式

在一般人的認知上，基層部隊實務工作是以戰備、訓練為主，應該算是單純的工作環境，然而在實際上，基層的歷練對於年輕的幹部而言，要能在平穩的情緒狀態下來處理大大小小的事務，以及真正做到瞭解士兵痛苦、承上啓下的溝通、排難解紛、消除隔閡、維護紀律、防止腐化、提昇士氣……等等，與人的因素密切相關的工作要求，若非累積足夠的經驗與學習吸收的過程而達到較為成熟的境界，是很難掌握住單位中人與事的全盤狀況。因此，基層幹部本身的壓力若未能有效的抒解、領導統御的運用亦不夠成熟，所導致士官兵不適應的現象，如人際關係失調、情緒緊繃，甚至連隊中劍拔弩張的氣氛，與失控的行為必然會日益頻繁的發生。久而久之，這種負面情緒的深化現象，若未能有效的化解或抑制，則很容易形成基層連隊中人與人之間的歧見、負面情緒感染與不良行為事件之間的惡性循環。

其實，音樂並不能直接解除壓力的源頭，也不能代替領導統御，更不能取代言語溝通的本質，它主要只是針對人的情緒。然而，在正確的運用之下，它又的確能發揮物理現象中「槓桿原理」之平衡作用，及人與人、領導者與被領導者之間「潤滑劑」的化學作用。因此，經由它可以達成情緒的抒解、轉化而能瓦解認知偏差、負面情緒與不良行為所形成之惡性循環，並營造出良性的溝通互動，平衡軍中過於剛猛的氣息，而間接消解壓力、暢通領導與被領導之間的阻礙，同時也是言語諮商輔導機制的最佳夥伴。

以下為本文針對軍中最常見的嚴重負面情緒，與諮商輔導的、團體互動

的、提昇自我效能的需要，所研擬出一套可實際運用於軍中的音樂模式，現分述如下：

(一)抒發引導模式

在軍中最需要抒發的情緒種類，一是最容易造成對外傷害的忿怒，一是最容易造成向內自我傷害的抑鬱。人在忿怒的情緒之下，往往不易克制自己的衝動，若未能有效抒解盛怒，很可能發生與人言語上、肢體上的衝突，甚至於不當管教、暴行犯上都有可能發生，在當下之時，要當事人唱歌是不太可能也沒有效果，如果樂器可以運用，則敲擊樂器可以抒解部份的張力，最好能先以聆聽的方式開始，如德弗乍克(Antonin Dvorak)新世界交響曲中的第三樂章，為知名的「念故鄉」、巴伯(Samuel Barber)的弦樂慢板樂章等等具有深沉而平靜、能即刻緩和憤怒情緒為主的音樂為選曲之要點。但如當事人憤怒情緒之強度甚高，則可先以興奮的音樂引導，再漸次轉為和緩的音樂。可用的曲目如包青天、藍天白雲、補破網、杯底不可飼金魚、恆春民謠、茉莉花、十面埋伏、滄海一聲笑、滿江紅、花非花、陽關三疊、白雲故鄉、茉莉花、蘇武牧羊、Sunrise, Sunset、Sound of Silent、Der Tad und das Madchen(死神與少女)、緩版(Largo)、小夜曲(Serenade)、菩提樹(Der Lindenbaum)、德布西的棕髮少女、葛麗果聖歌、巴赫六首無伴奏大提琴組曲、巴赫 G 弦之歌、海頓第九十三至一百海頓第九十三至一百〇四號交響曲、柴高夫斯基天鵝湖舞劇組曲、柴高夫斯基胡桃鉗舞劇組曲、韓德爾皇家煙火、貝多芬第六號交響曲第一樂章、貝多芬的悲劇第二樂章等等。

憂鬱情緒的壓抑，如果又伴隨著內向沉默寡言之人格特質，那麼很容易在生活中呈現出自我傷害者常見的「焦慮憂鬱壓抑」傾向，通常是以輕快的、興奮的但並不激烈的音樂為主，但若是嚴重憂鬱症狀，則音樂曲目的氣氛可以先由「谷底而後緩緩上升」之方式使其走出陰霾。對於這種情緒類型的官兵，如果有機會、有空間讓他們能夠唱得出自己喜歡的歌(不論什麼歌曲)，是很有益處的，但是要這類型的士官兵能夠唱得出來，能夠願意釋放積壓已久的能量而自我表現，那麼聆聽還是一個最好的介入方式。推薦曲目為魯冰花、感恩的心、綠島小夜曲、風中的承諾、思慕的人、心事誰人知、思想起、平安追想曲、一之鳥仔嘯救救、有酒矸賣無、青春小鳥、玫瑰三願、黑霧、斯人何在、教我如何不想他、故鄉、平沙落雁、漢宮秋月、Donna、Feelings、聖誕佳音(The First Noel)、平安夜(Silent Night)、阿爾罕不拉宮的回憶、愛的羅曼史、韓德爾的水上音樂、貝多芬的給愛麗斯、史麥塔那第一號弦樂四重奏、蓋西文藍色狂想曲、聖桑動物狂歡節、莫札特嬉遊曲系列等等。

(二)鬆弛引導模式

根據神經語言程式學領域對於情緒的研究，³⁴情緒也有速度之分別。快速的情緒包含興奮、恐慌、焦慮、憤怒；無聊、寂寞、沮喪、忍耐、滿足則屬於慢速。而焦慮、緊張雖不致造成重大傷害，僅是降低個人與團體的工作效能，但其所帶來的壓力往往是軍中役男發生比例最高、最普遍的情緒反應與表現，因此，亦為不可忽視其對情緒的影響，必須適時的放鬆，生活才能有生機，團隊才會有活力。焦慮與緊張的情緒常是伴隨著快速而不均勻的速度呈現。³⁵在實際應用音樂的時候，基於同質原理的同化作用，為使對象於不知不覺間感受到「同理心」，初期可先以速度較慢的音樂來穩定浮動的情緒，或者以類似人體脈搏之速度的音樂來調整心情的節奏，當人回覆正常平穩狀態之後，或者徵狀輕微者，亦可是狀況逐漸調整使用較輕快的音樂。此種類型宜直接以聆聽方式運用為佳，以和緩放鬆的音樂為主。建議的曲目如：童年、四季紅、青春頌、太湖船、康定情歌、流浪到淡水、六月茉莉、思鄉曲、月舞曲、農村曲、天烏烏、掀起妳的蓋頭來、小河淌水、二泉映月、A Time for Us、Do Re Mi、Jingle Bells、The Old Folks at Home、鱒魚(Die Forelle)、小約翰使特勞斯的藍色多瑙河、孟德爾頌的春之聲、柴高夫斯基的義大利奇想曲、德弗乍克的幽默曲、巴赫的雙小提琴協奏曲、包凱列尼小步舞曲、蕭邦小狗圓舞曲、韋伯邀舞等等。

(三)支持引導模式

對於遭遇重大挫折，如失去親人、火災地震、情變等事件之官士兵，很容易生活在沮喪與悲傷的情緒中而不能自拔，此時純用言語的方式來輔導效果很難顯現。因此，無論是輔導長或是心輔官在處理此類個案時，應不要想快速得到成效而急著問很多的問題；相反的，話儘量要少，輔導程序進行的節奏不要太快、太繁瑣。音樂的速度以慢板為主，配器暫時勿選太複雜的，開始以弦樂最為適合，整個輔導的療程會拉長，當個案有逐漸改善之傾向時，則可逐漸調整樂曲的速度趨向略快一點點、風格逐漸慢慢的明朗，如具有樂器背景者，可以碰碰自己會的樂器，願意唱歌的話，會有很好的效果。適合的音樂如新鴛鴦

34 一九七〇年代，有兩位美國人約翰葛瑞德(John Grinder)與查理班德勒(Richard Bandler)因不滿於傳統心理學派的治療過程冗長，及其效果反覆不定，而集合各家所長及他們獨特的創見，在美國加州大學經三年多的實驗所逐漸形成一門新興的實用心理學。

35 班德勒(Bandler, L.)、利比亞(Lebeau, Michael)(一九九六)，《E.H.：如何用 N.L.P. 紓解你的情緒》，蔣雪芬(譯)，台北縣新店市：世茂，頁一〇二至一〇三。

蝴蝶夢、牽你的手、西風的故事、望春風、母親、追尋、小小羊兒要回家、天倫歌、我住長江頭、飄零的落花、聲聲慢、桐淚滴中秋、星月交輝、偶然、燕子、春江花月夜、Yesterday、Amazing Grace、Santa Lucia、Old Black Joe、Home, Sweet Home、悲歌(Elegie)、李斯特的慰藉、莫札特的安魂曲、聖桑的天鵝、巴哈的西西里亞舞曲、艾爾加的清晨之歌、韓德爾彌賽亞全曲、布拉姆斯小提琴與大提琴雙協奏曲、拉赫曼尼諾夫第二號鋼琴協奏曲、孟德爾頌小提琴協奏曲等等。

(四)諮商輔導模式

諮商輔導的音樂運用在軍中主要是協助心輔官在諮商輔導過程中，藉由音樂(可能是歌唱、玩樂器、播放背景音樂、討論個案最喜歡的音樂)的安撫作用，來催化並引導個案溝通，協助其表達內在情緒。當個案在音樂的引導之下，能夠察覺、回應、放鬆、釋放自己的情緒之後，一方面即可正式進入以言語性為主的輔導過程，在此時以輕柔和諧的背景音樂切入較能增進彼此的互動，如果個案要求以活潑輕快的音樂為背景，則可以降低音量來繼續進行諮商會談；另一方面，在經過初步的音樂語言上的諮商輔導，已經對個案在人格特質、身心狀況、對音樂的偏好、教育程度、以及尋求解決或需要協助的情緒問題有了較為深入的瞭解，即能使用與個案情緒狀態相對應之音樂模式，予以適切的輔導。能夠當作背景使用的音樂，通常在樂器的使用上較單純，如鋼琴、弦樂，在樂曲動態幅度的張力對比變化較小，而讓人容易表達心裡的感受。一般令人輕柔舒適可作為背景音樂之用的曲目很多，如 Moon River、帕海貝爾的卡農、德布西的夢、馬斯涅的冥想曲、維瓦第四季協奏曲、拉威爾波麗露舞曲、舒曼的兒時情景鋼琴曲集、柴高夫斯基四季鋼琴曲集、孟德爾頌無言歌鋼琴曲集、德布西弦樂四重奏、拉威爾弦樂四重奏、理察克萊德門鋼琴曲集等等。

(五)團體互動模式

軍隊中的士兵必須經由不斷的調適，以適應部隊的團體理念、生活管理與工作訓練才能達成協合的狀態。因為軍隊的體制是由團體構成的，任何組織皆需藉由溝通來分享團體成員彼此的意見以增進相互了解，為的是能上情下達、下情上達彼此融合相處。因此，領導者可以藉由掌握與運用團體互動的溝通模式，而在交互的、動態的調適過程中，建立團體氣氛，達到團體目的。³⁶

36 朱美珍(一九九三)，《如何溝通、調適、教導以促進團結和諧》，台北：復興崗學報第四十九期，頁二八三。

運用音樂以增進軍中團體間的良性互動，可以說有很多的可能性。以演唱而言，當然唱軍歌的機會是最多的，因此如果把軍歌加以調整為以互動形式來唱(如輪唱、卡農)，將可增加生活中的生機與樂趣。另外，在軍中難免會遇到許多頒獎的場合，卻無軍樂隊可以運用，此時亦可用唱的來模仿領獎樂，一樣可以達到很好的效果。其他如流行歌、民歌亦可視情況靈活調整。另外以往唱軍歌時的答數，可由團體成員把詞改成適合自己排、連情境的口號，³⁷這些詞若以放榮譽假的獎勵方式來徵求，應能得到熱烈的反應。其他如以簡單節奏所形成的「愛的鼓勵」，亦可由各小團體自創品牌。連隊中如有音樂人才，甚至可以團隊合作方式來創作自己單位的軍歌之歌詞與曲調，即可參與國軍文藝金像獎之競賽，有獎金誘因，又可增強彼此在創新合作的集體互動。

以演奏而言，現代的科技產品——鍵盤(keyboard)非常方便，什麼樣的樂器聲音都可以模仿，演奏技術亦不需要太高深，如果能再加上吉他、口琴、爵士鼓等軍中常有配置的樂器，都可以組成簡單的樂團。再輔以電腦編輯樂曲、列印樂譜的強大功能，以時下年輕人學習能力強、會樂器的人才比例也高之情形，只要領導者樂於調查意願並提供各連、排、班自組樂團表演、模仿、或比賽的機會，必然能造成熱烈響應的氣氛。當然其目的不在於是否達到專業水準表演，而在於增進互動、凝聚團隊的向心力。

以聆聽而言，可以經由大家票選或反應用餐時聽什麼樣的音樂，然後按照各團體的意願輪流播放，當然必須是以輕鬆的音樂為主，如用餐時建議聽軍樂或激烈度高的音樂，則顯然不適合。另外，去營造團體專注聆聽音樂的機會，如音樂欣賞、影片欣賞，則可以分享音樂或電影配樂心得的方式，去瞭解自己團體中的集體共感，應有助於整體的人際互動。可以營造團體互動的曲目有當我們同在一起、我的未來不是夢、客家本色、明天會更好、愛在沸騰、中華民國頌、娜奴娃情歌、歌聲飛過淡水河、團結力量大、還我河山、山河戀、捕魚歌、虹彩妹妹、鳳凰花鼓、新年樂、踏雪尋梅、長城謠、巷戰歌、You Are My Sunshine、Long Long Ago、海底世界(Under the Sea)、馬賽曲(The Marseillaise)、史特拉汶斯基的春之祭、火鳥、彼得羅希卡、士兵的故事、貝多芬第九號交響曲、普羅高菲夫彼得與狼、林姆斯基高沙可夫的天方夜譚、穆索斯基的展覽會之畫等等。

(六)提昇自我效能模式

37 奮鬥(二〇〇二)五八八期已有出現漢聲電台徵求國軍「全國創意隊呼大賽」之廣告，徵求範圍可結合答數、口號、隊呼及歌曲(包括軍歌或適當歌曲，不可擅改詞曲)，頁五一。

對於有心進取進修深造的志願役軍士官而言，如何在未必一帆風順的軍旅生涯中，保持旺盛的企圖心與堅毅的志氣，是成功達成軍旅生涯目標者必備的條件。對於義務役的士官兵而言，能夠增強對環境的適應力與抗壓性，是在短暫的當兵役期中，能夠保證平安退伍與人格鍛鍊成長的不二法門。因此，運用音樂以提昇自我效能，在所有可以運用的模式中，是最具有積極進取傾向的類型，所適用的對象，亦往往是身、心狀態處於較為健康正常的時候。因此，當提昇自我效能模式的需求量愈大時，愈是代表單位中，無論個人或團體皆較接近於士氣高昂的狀態。事實上，有多不勝數的音樂可以幫助需要自我振作、自我提昇的人或單位來加以運用，如聽了柴高夫斯基的「一八一二管弦樂序曲」，必然可以使階級愈高者能有親臨戰場、運籌帷幄之感受，對於軍事職能的深造、或是面對指揮演習作戰任務之信心增強大有幫助。貝多芬的「英雄交響曲」，無論對於士兵而言、或對於有心升遷的軍官而言，都很可能是具有生涯啓發的作用。

以增進軍人企圖心與榮譽心的曲目有掌聲想起、愛拼才會贏、男兒當自強、躍馬中原、中華之愛、上山、巾幗英雄、大江東去、馬車夫之戀、陽明春曉、二個手榴彈兵(Die Beiden Grenadiere)、Let It Be、艾爾加的第一號威風凜凜進行曲、蕭邦的第一號華麗圓舞曲、貝多芬的華德斯坦奏鳴曲、貝多芬的艾格蒙序曲、蕭邦的軍隊波蘭舞曲、舒伯特的軍隊進行曲等等、韓德爾的大協奏曲、巴赫管風琴作品、海頓小號協奏曲、貝多芬第五號鋼琴協奏曲等等。

綜合以上各種模式所推薦的曲目，是並未經過對國軍官兵，以嚴格的量化的研究方式所調查出來之結果，而僅是根據研究者蒐整其他相關文獻資料，以及針對政戰學校大學部藝術系音樂組九十二年班學生、以及專科部大班音樂課四班學生於相關課程中之互動與討論所得。因此，仍不免缺乏嚴謹與受到取材熟悉度的限制。在理想的狀態下，曲目的選擇，除了包含輔導對象所喜歡的音樂、熟悉的音樂、以及通常具有普遍藝術性與人文價值的音樂，還要顧及本土文化的風格。由於如此大規模的研究，需要不同專業人員之統合，以及耗費大量的人力、時間與經費，因此目前國內尚未見到成熟的相關研究，所幸，這些曲目並非不可變通的藥方，而必須視對象之反應而隨時調整運用。對於爾後的研究者，必須考慮到：

不同的音樂類型與曲目，會對人的情緒產生哪些不同的影響？本身就是一個非常值得去研究的議題，因為完全依靠國外觀點下的樂種與曲目，並不能滿足我們自己的需要，甚至外國音樂對外國人與對本國人的影響也不會相同。因此，採取兼容本土與外來音樂文化並蓄的態度，來選擇音樂曲目，應是值得今

後繼續研究與開發的題目。

至於如何以量化的研究法去調查、實驗、解析所設定之研究對象的音樂喜好、品味、及以質化的研究法去深入詮釋量化研究的結果，以便能實際運用，則已超越了純粹音樂學領域的範疇，而與音樂社會學、音樂心理學相關，因此，雖然此一題目有其實用價值，但單獨音樂學者從事此一研究的結論，將很難獲得令人信服的、客觀的結果。

總而言之，因篇幅有限，對於運用音樂來穩定官兵情緒仍有許多未及詳盡周嚴之處，如音樂的演唱、演奏、聆聽在國軍現實環境中的可行性評估；各類型的音樂介紹，坊間已有許多現成資料，但對於不同單位、不同特性、不同階層之軍人的需求與曲目之羅列，則有待後續研究者的努力。至於運用音樂於個案還有賴與心理諮商輔導體系在人力與作法上的協力配合，音樂對於團體互動的運用，除軍歌稍有著墨外，並未能深入探討其他類型音樂之應用。

本文所列模式之運用音樂的重點，在於情緒即時的舒緩與支持，以長期的作法而言，除了當時有效的音樂之外，最好經由當事人因喜歡產生興趣之後，而仍能以持續漸進的方式擴充曲目，以達到情感在長期的涵養之下能內化影響至人格之層面，方能更有益於國軍無形戰力的升級。

伍、結語

人一生中所接觸、喜愛的音樂往往最能反映人生各階段中集體記憶的沉澱，不但是個體對自我以往的歷程最深沉甜美的回味，亦很可能是整個社會或是群體的共同感受。因此，音樂對人不僅是具有美學的、生、心理的、情感上的深刻意義，同時亦是人類社會有史以來，在各民族各個文明之中達到最高度的文化表現。

國軍在過去五十年間，秉持著抗戰時期的輝煌音樂傳統，而在軍歌、軍樂、與國軍文藝各項音樂活動中，曾經展現了與時代脈動相得益彰的一段歷史。然而整個社會與國家發展，在政治、經濟、文化、教育、道德、治安等等的環境劇烈變化之下，國軍運用音樂於官兵身上的模式，有必要超越以往軍歌、軍樂、文藝活動，僅著重在表演取向的單向化思維傳統，而將音樂在人間生活中所顯示淨化的、涵容的、和解的、溝通的特質，運用在調和化解人與人、人與環境、人與自我之間的衝突矛盾上。也就是先以音樂來穩定官兵情緒、凝聚部隊向心、振奮士氣戰志為主要方向，才能朝向塑造官兵忠誠思想、培養愛國情操、提昇人文品格之更高目標來邁進。

假設國軍現有的機制，不能有效舒解和緩國軍官兵在部隊生活中，因遭遇困難所導致的憂鬱、憤怒、積怨、失望、悲觀、消極等等的負面情緒，那麼很容易使得國軍在建軍戰備、教育訓練、提振士氣等等一切積極的展望與作為，都有可能淪為漂亮的口號與空談罷了。因此，如果未來軍中各階層逐漸能夠接受運用各類型的音樂，作為涵養穩定官兵正面情緒，轉化調節官兵負向情緒之功用，應是值得國軍官兵與國人期待的措施。

相信經由音樂的適當運用，必然會降低軍中不必要的衝突暴力、與爭端事件，不但可以豐富自我群體的內涵，同時亦能增進軍人的文化素養，以及提昇軍人的社會形象。

參考書目

一、中文部份

田中正道（一九九六），《心靈的邀約：音樂療法》，劉素梅(譯)，台北縣：世茂出版社。

史脫爾(Storr, Anthony)(一九九九)，《音樂與心靈》，張嚶嚶(譯)，台北：知英文化。

江漢聲(二〇〇一)，《江漢聲的音樂處方箋》，台北：時報文化。

江漢聲(二〇〇二)，《四季饗宴---江漢聲的音樂處方箋2》，台北：時報文化。

朱美珍(一九九三)，《如何溝通、調適、教導以促進團結和諧》，台北：復興崗學報第四十九期。

朱美珍(一九九八)，〈現代青年軍旅生涯適應問題的探討〉，《「新新人類從軍樂」學術論文集》，政治作戰學校軍事社會科學研究中心。

村井靖兒(二〇〇二)，《音樂療法的基礎》，吳鏞煌(譯)，台北縣：稻田出版。

何志培(一九九九)，《音樂與心理治療》，諮商與輔導第一百六十七期。

李選、劉麗芳(一九九九)，《音樂治療在國內護理專業領域之臨床應用》，護理雜誌第四十六卷第一期。

李惠玲、顧乃平(一九九九)，《音樂治療在腫瘤護理之應用》，榮總護理第十六卷第一期。

杜赫斯特馬達克(Dewhurst-Maddock, Olivea)(一九九八)，《聲音的自然療法：用音樂與聲音自我治療》，謝舒、謝瑞蘭(合譯)，台北縣：探索文化。

何權峰(一九九八)，《音樂魔法書》，台北：迪茂。

汪彥青、林芳蘭、吳佳慧、張乃文、張初穗、蔡安悌、蕭斐璘、章華、徐綺

萃、陳綺慧、謝學恕、謝馥年(二〇〇二)，《音樂治療》，台北：先知文化。

林仁和(二〇〇〇)，《與情緒共舞：掌握與開發你的情緒潛能》，台北市：新視野。

坎貝爾(Campbell, Don) (一九九九)，《莫札特效應---音樂身心靈療法》，林珍如、夏荷立(合譯)，台北：先覺出版社。

卓淑玲(一九九七)，《國軍幹部對情緒事件之感受性研究——立意取樣之調查》，復興崗學報第六十二期。

卓淑玲(一九九七)，《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。

卓淑玲、程淑華、李明倫、張豫人、李宇芳(二〇〇〇)，《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》，國軍官兵行為研究諮詢委員會專案研究計劃論文。

阿蓋爾(Argyle, Michael)(一九九七)，《幸福心理學》，施建彬、陸洛(合譯)，台北：巨流圖書公司。

洪光遠(一九九八)，〈新新人類部隊生活適應問題的探討〉，《「新新人類從軍樂」學術論文集》，政治作戰學校軍事社會科學研究中心。

孫敏華(二〇〇〇)，〈役男軍中適應—理論模式、工具編製及相關因素探討之研究〉，未出版。

高曼(Goleman, Daniel)(一九九六)，《EQ》，張美惠(譯)，台北：時報文化。

徐珮茵(一九九九)，《音樂治療理論基礎及其在臺灣的研究與實踐》，國立藝術學院音樂系碩士班音樂學組碩士論文。

班德勒(Bandler, L.)、利比亞(Lebeau, Michael)(一九九六)，《E.H.：如何用N.L.P.紓解你的情緒》，蔣雪芬(譯)，台北縣新店市：世茂。

陳明宏(二〇〇二)，《音樂環境對國軍無形戰之力之影響》，台北：復興崗學報第七十五期。

張豫人(二〇〇二)，《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。

郭美女(二〇〇〇)，《聲音與音樂教育》，台北：五南圖書出版公司。

黃月霞(一九九一)，《團體諮商》，台北：五南圖書出版公司。

曾麗娟(二〇〇一)，《國軍基層幹部壓力來源與因應方法之研究追蹤研究成果報告》，國防部官兵行為研究案論文。

程淑華、李明倫、張豫人、李宇芳(二〇〇一)，《〈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》，國軍官兵行為研究諮詢委員會專案研究計劃論文。

蔡秀玲、楊智馨(一九九九)，《情緒管理》，台北：揚智文化。

劉燕當(一九七九)，《中西音樂藝術論》，台北：樂韻出版社。

劉焜輝(一九九四)，《音樂治療的理論與實施(一)~(五)》，諮商與輔導第一〇四期至第一〇八期。

邁爾(Meier, S.T.)、戴維斯(Davis, S.R.)(一九九五)，《諮商要素手冊》，謝臥龍、駱慧文(合譯)，台北：心理出版社。

霍奇斯柴德(Hochschild, Arlie Russell)(一九九二)，《情緒管理的探索》，徐瑞珠(譯)，台北：桂冠。

蕭佳蓉、蕭淑貞(一九九八)，《音樂治療於臨床精神科護理之運用》，護理雜誌四十五卷第六期。

羅小平、黃虹(一九八九)，《音樂心理學》，大陸：三環出版社。

二、英文部份

Ehrenzweig, Anton (1975). *The Psychoanalysis of Artistic Vision and Hearing*. London: Sheldon Press.

Grout, Donald Jay(1980). *A History of Western Music* (3rd ed.). New York: W. W. Norton & Company, Inc..

本文作者：政戰學校音樂系專任講師