



## 久了就會習慣？

文／許碩驛

當時我跟他再次晤談時，他已到部第八天，然而他卻依舊表示無法適應這裡的環境；在晤談前，我認真地翻閱他在訓練大隊時的晤談輔導紀錄表，紙上評估著他適應能力良好，繼續探查他的基本資料，想破頭的我怎也想不出他擁有什麼危險因子，使得他無法融入這邊的環境，最終，我想把我這心中的疑惑放在晤談時解決，畢竟，唯有活生生的人才能回答而非一堆寧靜沉睡的文字。



### 對個案的資料蒐集與分析

該員擁有大學學歷，家庭尚有父母及一個弟弟，父親在士官長退休後擔任警衛，母親為家庭主婦，而弟弟在保險業工作，家人相處融洽，經濟狀況尚可；問其痼疾，該員表示有冠狀動脈心臟病及B型肝炎，雖無法到達停役標準，但仍不宜過度勞累、從事劇烈運動；談及是否適應軍中時，該員表示精神壓力大，但雖有逃避的念頭卻仍激勵自己去面對。一位從眷村長大的小孩會對服務單位的環境全然不知？一個提醒自己要面對環境的人怎麼到頭來反倒八天後依然適應不良？詢問家中環境與交友狀況後，我想也都不至於讓他有過度的擔憂，那麼癥結到底在哪裡，致使他

處於如此手足無措的困境？我很想解開心中存著的這道謎題，最後，我從一個全新的角度切入，終於讓我觸碰到最有可能的答案。

在晤談進行中，經我觀察該員有許多焦躁的行為表現，例如：會無意識地、急促頻繁地抓自己頭、皮膚或玩弄手錶等，這些動作隱含著他有著高壓且無法宣洩的情緒；另外，資料上寫著該員有冠狀動脈心臟病的痼疾，我將這兩點聯結起來，建立了一個新的猜測，我問：「你在緊張的時候會感覺心臟砰砰地跳，而且會感覺越跳越快嗎？」

「會，我可以感覺到心臟越跳越快、跳的很用力，然後我就會越來越緊張了。」他緊縮著身體



回答著，手亦依舊不放棄地繼續抓著頭、揉著眼睛；此刻，我想這應該就是答案了。

### 生心理反應的相互回饋

有一位心理學家史都華·瓦林斯（Stuart Valins）曾做過一系列的實驗，他特意給受試者不正確的生理訊息，例如，當男性受試者看半裸美女照片時可以從擴音器聽見自己心跳的聲音，而瓦林斯就特意操弄心跳的聲音，使得某些照片出現時擴音器傳來的都是快速的心跳聲，而某些照片出現時卻是緩慢心跳，最末，詢問受試者哪些相片的女郎最漂亮、有吸引力，結果，受試者都將當時聽見是快速心跳聲的那些相片評定為最具吸引力，然而，受試者當時在看的時候，其實自己的心臟跳動次數並不高，那一切都只是瓦林斯的操弄。從這一個實驗可以發現，生理反應要貢獻到情緒的反應之中，這生理反應需要經過認知上的解碼、詮釋、評估，並且這也代表生理激發的認知表徵與情境的思想交互作用後，個體才會產生情緒。

### 刺激 → 評估 → 感覺

▲ 情緒中的評估模式，認為評估填補了刺激與感覺之間的空隙。

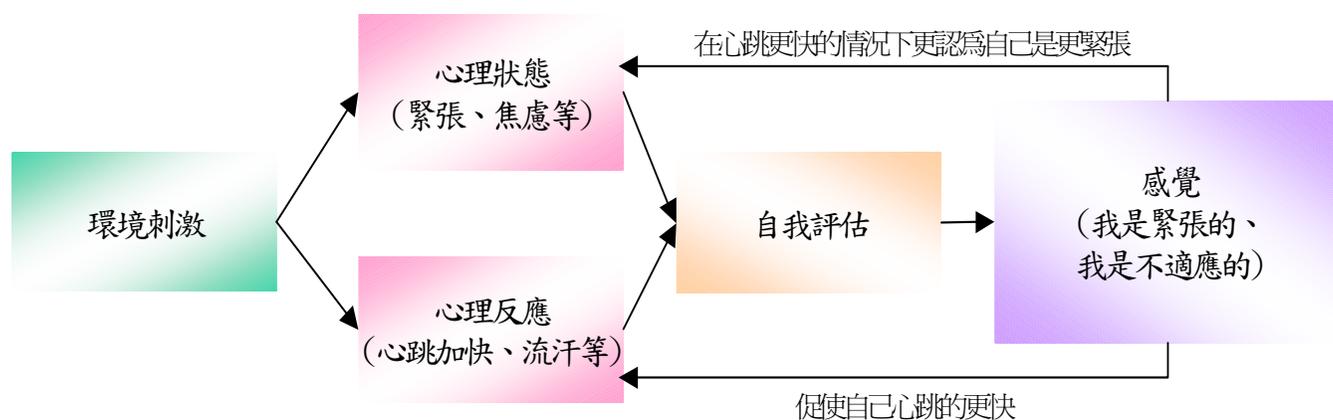
從這個觀點觀看個案，可以察覺該員正是此實驗最好的佐證。由於從訓練大隊至馬祖大隊的環境改變，難免會產生新的刺激促成緊張情緒，並伴隨著心跳加快、流汗等生理反應，對於一般人而言，這種種的生心理反應會使自己發現自己

處於緊繃的環境之中，並因而能適時地產生策略於環境中生活並解除緊張的情緒，使得個體漸漸地適應所在的環境；但因該員有心臟方面的痼疾，因此會格外容易注意自己的心跳聲，當該員聽見自己緊張時的加速心跳聲時，該員便會評估自己是情緒緊張的狀態，而這念頭又告訴身體讓心跳越跳越快，再次地該員又評估自己的情緒愈益緊張，在生理反應與心理情緒之間的不斷相互回饋下，造成了該員日增緊張的無限循環。

在一般剛到部的新進人員中，由於不易造成這樣的循環迴圈，所以能夠在一段時間內習慣並熟悉環境，但是對於該員，反而跟其餘人相反，待得越久反倒情況越糟，因為刺激仍在、評估仍在，迴圈也就因此不斷運轉，而緊張情緒也就不間斷地累積；而唯一能解決的方法，就是打破這道惡性循環。

### 介入個案與處置問題

明白問題的癥結後，就可以尋找到施力點著手協助該員適應環境了；在晤談中，我首先承諾該員我所能幫助的部分，一則藉此與他建立合作信賴的關係，另一方面，要讓他明白我雖會在旁協助他，但還是得需靠自己的能力面對；其次，我告訴該員一定得讓自己放鬆下來，如此才能使整個循環緩慢，我請他一定得這麼做，並且請他答應我他會這麼做，在晤談中有了一個承諾的部分可以促使其完成這份我所交代的任務，這是我特地與他訂下約定的用意。經之前的資料評估，該員其實有適應環境的能力，並且我也相信他有，只是目前的環境跟以往的环境不一樣，致使



他自己處於高精神壓力的狀態下；因此在該員離開了晤談室，我找時間向帶領幹部說明了該員的狀況，除了請他們留意該員的身體狀況外，還請他們先不要同時給予該員太多的刺激以誘發緊張情緒；這樣讓整個環境的刺激減少的狀況下，外加上該員使自己的生、心理放鬆，如此雙管齊下，應能逐漸破除這道循環，而我也這麼相信著。

### 結論

讓該員履行我們彼此間所做的承諾後，我從旁觀察該員的行為表現似乎有漸漸好轉的趨勢；過了四、五天，我與該員再次晤談，從言語中可以察覺他的適應情況步上軌道，不僅對我說話時，許多焦躁的行為都已遞減、消失外，他的情緒也已舒緩許多。普遍人都認為，環境適應只需

給予時間，當時間一過就會習慣了，但我想這是一個很好的案例，會有人反而給予他多些時間，沒做任何處置，反倒適應狀況會越來越糟糕；這提醒了我們，適應是個體與環境之間的交互作用，絕非單純的時間項度，而身為心輔人員的我們須用轉換心智模式看待每一獨立的個體，然後針對每一個體建立一套適合他們的協助方法。

當他能夠保持笑容，漸漸地融入同袍與環境之中，我衷心地替他高興，看見他的情況能夠改善是身為心輔人員的驕傲！感謝這位弟兄給我上了寶貴的一課，使我明白，在協助每一位新進人員來到海巡這個大家庭時，將會是一個有嶄新生命及人生觀的人。

(作者任職於馬祖大隊心輔官)