

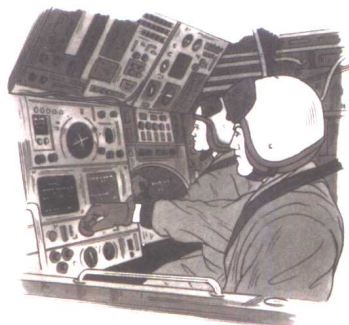


强者生存

特种兵部队毅力训练手册

毅力·智力·压力控制·记忆力

● 克里斯·麦克耐卜 著 ● 龚义台 译



强者生存

特种兵部队毅力训练手册

毅力·智力·压力控制·记忆力

● 克里斯·麦克耐卜 著 ● 龚义台 译



海南出版社

The handbook of Endurance Techniques

by Chris McNab

Copyright 2001 Amber Books Ltd, London

Copyright of the Chinese translation 2002 by Bertelsmann
Asia Publishing

This translation of *The handbook of Endurance Techniques* first
published in 2002 is published by arrangement with Amber
Books Ltd.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2002-79 号

图书在版编目(CIP)数据

强者生存——特种兵部队毅力训练手册/[美] 克里斯·麦克耐卜
(Chris McNab) 著;

龚义台 译。—海口: 海南出版社, 2002.7

书名原文: *The handbook of Endurance Techniques*

ISBN 7-5443-0459-0

I. 强… II. ①克… ②龚… III. 军事-毅力训练-普及读物

IV. F269.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 016249 号

强者生存——特种兵部队毅力训练手册

作 者: [美] 克里斯·麦克耐卜 (Chris McNab)

译 者: 龚义台

选题策划: 裴琳

责任编辑: 刘德军

责任校对: 汤万星

责任印制: 李兵

印刷装订: 杭州出版学校印刷厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 毫米 1/32

印张: 8.75

字数: 200 千字

书号: ISBN 7-5443-0459-0/F·58

定价: 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

邮寄地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号, 杨秀美女士 收/邮编: 570216

内容简介：

《强者生存》一书论述了一名战士应该掌握的有关心理和技术的全部知识。它是一本不可多得的手册，附有 150 幅线条画。无论是对战斗中时刻面临的死亡威胁，还是对被追捕时的逃生，该书都具有指导士兵如何控制自己的身、心素质的实际指导意义。

本书讨论的主题包括：生存欲望、应对战争压力、征集新兵与军事训练、智力与专心、建立团队精神、领导、作战战术、监禁、逃跑、幸存、维和与外交，以及未来的战争。

此外，《强者生存》一书还介绍了大量军事训练课目的详细内容，以及判断一名候选者能否适应战士的艰苦生活的方法。插图内容丰富，重点介绍了可让士兵在各种场合下增加自己的生存机会和成功希望的特殊方法。

总之，《强者生存》一书可帮助和指导士兵在提高思想敏锐性和精神恢复力方面发挥重要作用。

著者简介：

克里斯·麦克耐卜博士编写了大量有关战场上士兵经历的书籍，其中包括《第二次世界大战中的德国伞兵》、《越南战争图解史》和《现代军事服装》。作为一名军事史学家和武术练习者，他曾是《徒手搏斗军事手册》的撰稿编辑。目前的研究课题包括古代远东的武术文化和低强度战争（反恐怖战争）的现代战术。

目 录

第一章	生存欲望	1
第二章	应对战斗压力	25
第三章	征召新兵与军事训练	51
第四章	智力与专心	77
第五章	建立团队精神	107
第六章	领导	135
第七章	作战战术(一) 指挥大型演习	161
第八章	作战战术(二) 反恐怖	187
第九章	监禁、逃跑、幸存	211
第十章	维和与外交	239
第十一章	未来的战争	265

第一章

生存欲望



第一章 生存欲望

人们在练习武术时，精神状态应保持同平常一样。与平常相比，练武时注意力应没有丝毫的变化——大脑保持宁静、专注，既不紧张也不慌乱。全神贯注，保持平衡，心绪放松，品味优雅的风度。

宫本武藏

《五环全书》(1643)

虽说开场白引用了颇具神秘色彩的《五环全书》，但事实上该书涉及的是有关杀人的残忍技巧。《五环全书》的作者是 17 世纪的武士宫本武藏。武藏决非超然世外的学者，他 13 岁时第一次杀人，深谙在生死决斗中杀敌存己之道，其思维方式是一种奇妙的和平与侵略的混合体。据他说，战斗中人的大脑应保持平静而非愤怒，要自然地回击对方的进攻，不要预测后果。这种宁静的心态能确保武士洞察一切，而不会因暴怒的情绪使自己的视线模糊。

武藏有关在战斗中培养精神耐受力的忠告——该书的主题——在历史上的实践鲜为人知，当然掌握它的人则更是凤毛麟角。不过，武藏探索的正是这样的事实：在千钧一发之际，战斗

人员的精神状态对战斗成败所起的作用远大于他手中的武器。比武藏还要早 1500 多年,伟大的军事家孙子在论述军官业绩时则得出了这样的结论:

假若军官未经过系统的训练,他们在战场上便会紧张,不知所措;假若将军没有经历资格培训,一旦他们面对敌人时,他们便会遭受精神上的痛苦。

《孙子兵法》

这里,孙子从与武藏不同的角度,即训练,讨论了精神活动这一问题。孙子认为:培训应使战士的大脑适应于作战。在暴力和混乱的状态下,用决心去面对战斗而不屈服于胆怯。只有大脑受过纪律的熏陶,身体才会遵从命令投入战斗。

在人们手持钢铁,且钢铁能决定许多战役胜负的年代里,孙子和武藏留下了他们不朽的著作。当前,即使高科技的现代战争与过去的战争具有鲜明的反差,也俨然存在着这样的事实:战场上士兵作用的大小,依旧取决于心理素质在困难环境下所发挥的作用。无论在历史长河的哪个年代,战斗中的士兵在精神上不仅要应付死亡的痛苦场面和周围的一片狼藉,而且还不得不正视“我不杀人,人便杀我”的现实。但是,最重要的是还必须牢记自己的任务,在极度混乱、嘈杂和敌对的氛围中保持警觉和机敏。

在战场上,如果精神控制力能达到如此炉火纯青的地步,回报是无与伦比的。战略军事家们早已发现,一小队士气高昂、富有活力的战士能征服或抵御不具备这些品质但人数庞大的部队。例如第二次世界大战早期德国对荷兰、比利时、卢森堡的闪电战行动中,尽管比利时的埃本埃马尔(Eben Emael)要塞拥有多达 2000 人的驻军,4.5 公里长的地下通道,布防有大量的重

机枪、高射炮和重型武器，但德军仅用了 85 名训练有素、残忍的伞兵，一举占领了该要塞。同样，在海湾战争期间，一大队伊拉克士兵遭遇到一小股特种航空队队员，后者立即进行了猛烈的反击，惊恐的伊拉克士兵于是向上报告遭到了一营兵力的袭击。

精神力量战胜物质力量的事例不胜枚举。但是，人们真正认识精神力量与战斗力之间的关系却是始于第一次世界大战期间，时间并不算太久。本书重点介绍了近 100 年人们得出的经验教训，围绕精神活动在军事上的主要方面——抵御战斗压力，战术情报，领导等——的分析，试图探索获取最佳精神状态，赢得军事效益的方法。有些方法是显而易见的，例如按时休息可防止决策力和士气的衰退。通过进一步研究，人们还发现了一些不寻常的方法，例如将手握成望远镜形状观察一架攻击飞机时，观察者可以比较准确地判断飞机的距离。总之，本书介绍的所有方法均有一个共同特点，那就是均来自严酷的战场实践。因此，在极端恶劣环境下应用时它们也能奏效。

战争规则

在 20 世纪之前，世界上很少有军事力量明确地关注精神因素的开发，上述的武士传统实属例外。除了练习佛教徒的“万事皆空”方法外（在永生与脱离苦难的期待中生活，直至对两者皆无所顾忌），武士还要遵循武士道的准则。1905 年，新渡部稻造对武士作了最明确的描述，他将多个世纪的武士传统升华为武士们所推崇的 6 种品德，即责任心、人道、勇气、气量、决心和慷慨。要想具备所有这些美德，武士不仅应该具有道义上的品质，其身心还必须拥有武士所必需的力量和才智。

经历多个世纪发展起来的武士道准则是一套价值标准，可以用来区分真正的武士与平庸之辈。从远古直至 19 世纪末期，

由于杰出战士的实践,这套准则在许多方面已成为一种“精神培训”。回顾希腊和罗马神话中的人物,荷马和维吉尔英雄埃阿斯、阿喀琉斯、奥德修斯和埃涅阿斯*均是典型的武士,他们扮演了古代社会中武士应具有的气质原型。实际上,它是通过期望成为这样的伟人而进行的精神培训。将公元前5世纪薛西斯一世**时代的神、罗马禁卫军***、公元7世纪的伊斯兰武士以及北欧海盗和诺曼劫掠者联系起来,可以看出:通过模仿古代的武士和实践勇气、决心和实力这样的品德,促使人们学会为战斗作好思想准备。

中世纪时期,这种趋势在骑士标准中尤为明显,它主宰着骑士的战场行为。骑士品质作为一种准则,诞生于1100年前,同武士道精神一样,死亡并非其核心。勇气、忠诚、审慎和荣誉价值观与进攻中的偷袭和情报交织在一起,构成了一套预期的行为规范,被视为一种心理训练。至于它的效果如何,人们目前还不得而知,因为大量的证据只是润色后的杜撰和传说,而非战场上的数据。不过,这种“精神训练”在某种程度上一直坚持到第一次世界大战结束,甚至持续到后面的一次战争。

* 埃阿斯:特洛伊围攻战中的希腊英雄,臂力及骁勇仅次于阿喀琉斯。当阿喀琉斯的盔甲给予奥德修斯时,自杀身死。

阿喀琉斯:出生后被其母亲握踵倒提着在冥河水中浸过,因此除未浸到水的脚踵外,浑身刀枪不入。

奥德修斯:古希腊荷马所作史诗《奥德赛》中的主人公,伊塞卡国王,特洛伊战争中领袖之一。曾献木马计,使希腊军获胜,罗马神话中称作 Ulysses。

埃涅阿斯:特洛伊战争中的英雄。特洛伊沦陷后,他背妇携子逃出火城,经长期流浪,到达意大利,据说其后代就在那儿建立了罗马。

** 薛西斯一世(公元前519?~465),波斯国王(公元前485~465),镇压埃及叛乱(公元前484),率大军入侵希腊,洗劫雅典,在萨拉米斯大海战中惨败(公元前480),晚年深居简出,在宫廷阴谋中被杀害。

*** 禁卫军(公元前27~公元312),古罗马皇帝的御林军,以腐败而臭名昭著。



武士

武士认为战斗是坚韧意志和平静心情的自然延伸。因此，他们将自己训练得能够接受并战胜死亡的威胁。



特种航空队 22 队士兵

虽说特种航空队有点残忍无情，但它并非因此而享誉全球，而是因其在战术行动中能灵活运用情报而著称。

英国陆军军官滑稽可笑的形象——手擎一根骑手短鞭，指挥部下以步行速度进入德军重型机枪扫射的危险范围，是上流阶层幻象中的武士品质遗风。然而，当今新式武器给这种精神可战胜技术的信心所造成的骇人听闻的损失却是不可挽回的。西线的精神病患者数量大幅增加，大批人员出现战斗疲劳症和人格障碍。终于，西线的医疗部门意识到：士兵的心灵如同身

体器官一样,也会受到伤害。

军事心理学

在 20 世纪早期,当战争本身的性质发生变化后,军事心理



Spetsnaz 士兵使用的典型装备

对于如此繁多的装备,士兵必须具有良好的组织才能、技术知识、战斗意识和充足的体力才能胜任。

学的种子便播下了。新型军事战术和武器的巨大威力以大规模杀伤力和高机动性能为主要特征,需要有史无前例的大规模部队集结,这导致原来强调杰出指挥官的素质转变为重视普通士兵的经验。由于整体战通常对士兵产生过多的心理损伤,人们不得不采用有效的医学方法来预防和治疗因战斗疲劳和创伤反应而引起的战斗减员。一夜之间,战场上士兵的精神崩溃便成了一个精神健康问题,而不是缺少“道义纤维”或“男子气概”。



形形色色的特种航空队装备

海湾战争期间,特种航空队士兵通常需要携带 40 公斤的作战包。

如果士兵没有足够强壮的身体,往往会导致他注意力不集中。

最早明白这点的国家是俄国。早在 1904 至 1905 年的俄日战争期间,俄国心理学家和精神健康专家与参战人员一起赶赴前线,为士兵提供治疗。到第一次世界大战时,心理学家已逐渐成为正规部队的组成部分,负责对轻重精神疾病患者(对因创伤而失声的士兵通常采用电击方式治疗,直至重新讲话)进行治疗。

1915 年到 1916 年,协约国医疗服务队发现,绝大多数战斗疲劳症实际上只是精神崩溃,应该按后者进行治疗。1917 年美国参与战争,美国心理协会便考虑运用心理检查与治疗的方法来控制并实现期望的战争结局。美国陆军鼓励采用诸如 α 和 β 的精神检测,对新兵的精神特征进行测试,然后据此给他们分配适合的工作岗位。从此,检测逐步扩展到其他军事生活领域,如领导能力,情报,战术技能,情感恢复等。总之,一切军事品质均纳入心理学家的眼界内。这里必须说明,德国陆军就没有同样对待这种精神上的疾病。在他们看来,德国士兵如若精神上受到伤害,便是对德国武士文化的亵渎。因此,精神损伤通常要么被视为胆小,要么就是因某种原因如身体受到伤害。这种观点一直贯穿在整个第二次世界大战期间,约 15000 多名德国兵因现在大家所知的精神疾病而被军事法庭审判处决。

进一步的成功

到第二次世界大战结束时,精神损伤的治疗有了较大的发展,60%精神受损的协约国官兵又返回了前线。与此同时,人们也懂得了如何通过军事组织构建和开展训练来预防精神疾患,增强士兵的战斗力。虽说许多士兵在战后的平民生活中仍出现一些问题,使人们对战争创伤和长期影响产生了新的疑惑,但在二次世界大战之前的一段时期,人们对军事心理学的研究

却显著地减少。不过,它预示着军事心理学快速发展的时期即将到来。

第二次世界大战迎来了心理学研究的爆炸时代,研究规模无与伦比。确实,军事心理学在美国已成为精神健康研究领域最大的课题。从武器、战术和通讯方面看,战争变得越来越复杂,随之而来的是对士兵的精神要求也越来越高,导致人们不惜投入要改善单个战斗人员的战斗力。经过北非的早期战役后,同盟国军吃惊地发现,现代战争给普通士兵带来了意想不到的影响。急救站开始接收那些如同儿童一般需要用手牵着走路,或突遇响声便会大小便失禁的病人,其他一些人不是彻底沦为紧张症患者,就是丧失说话能力,或无法活动四肢。

新的专门用来对付这些可怕的精神损伤的治疗项目诞生了。总体来说,接受这种治疗后,相当大比例的患者恢复了健康,但治疗供不应求。医疗人员撤出后的盟国军人中,23%的人员患有精神疾病(在后来的朝鲜战争中,精神疾病患者的比例仅为6%)。尽管整体战的巨大杀伤力是原因之一,但如此之高的比例主要是因为大规模征兵使得许多原本有人格障碍的人逃过体检而混入军队。人们对征兵的整个体检过程提出了疑义,后来发现了时至今日仍然很有意义的一点,即体检无法预测何人将会遭受战争的创伤(当然,当代的分析方法有能力作出正确比例较高的判断)。

从此,治疗精神创伤便成为头等重要的大事。不过,当代军事心理学并不是仅仅局限于预防精神疾患,而且还关心从多方面让人体机器最佳地运转。从此,研究课题的范围逐步延伸到道义、环境对战斗力的影响、不同武器的心理作用、使用宣传工具以及为适合不同任务和人格类型而筛选人员等领域。第二次世界大战使得人们在20世纪对大脑在战场上的