

# 军事应激 心理学

徐书同 李权超 主编

军事医学科学出版社



# 军事应激心理学

主 编 徐书同 李权超

军事医学科学出版社

·北 京·

## 内 容 提 要

全书着眼未来,着眼“打得赢”,并立足于部队实际情况,详细探讨了军人平时心理应激诱发因素、心身反应及其心理学中介机制,阐述了军人在工作、生活中如何运用心理学知识增强心理承受能力和保持心理平衡,使心身达到合适的健康水平;提出了军人心理适调的多种方法和心理应激控制的综合措施。全书内容丰富,融理论性、思想性、知识性、实用性于一体,其内容编排深入浅出,章节排列结构合理,适合专业人员和广大官兵学习参考。

\* \* \*

### 图书在版编目(CIP)数据

军事应激心理学/徐书同,李权超主编.

-北京:军事医学科学出版社,2002.6

ISBN 7-80121-317-3

I.军… II.①徐… ②李… III.心理应激-军事心理学  
IV.E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023536 号

\* \*

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷 春园装订厂装订

\*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:16 字数:357 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-1500 册 定价:24.00 元

---

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

## 《军事应激心理学》编审人员

**主 审** 解亚宁

**副主审** 蔡友良

**主 编** 徐书同 李权超

**副主编** 何英强 席云珍 唐博恒

林 云 魏国泰 蓝新友

**编 者** (按姓氏笔画)

李权超 何英强 李家斌

林 云 席云珍 徐书同

徐 华 唐博恒 曾 岚

蒋忠军 蓝新友 魏国泰

# 原 一

人的心理是人脑对客观现实的反映形成,是感觉、知觉、注意、记忆、思维、情感、意志、性格、动机、潜意识等一切心理活动的总称。心理素质是人的体力、智力、能力及其性格气质等多种因素的综合反映,是个人心理活动能力的一种表现。对于军队来说,心理素质是军人综合素质中最重要内容,是构成军队战斗力的重要因素。

我军历来重视官兵心理素质的培养和提高。战争年代,我军积极开展对敌“心战”与“反心战”的斗争,有力地削弱了敌人的士气;同时又大力发展革命英雄主义教育,增强我军战斗意志,保证了战争的胜利。新的历史条件下,随着改革的深化和社会主义市场经济的发展,社会现实发生了一系列深刻的变化,如竞争的加剧,东西文化的碰撞,观念的冲突,利益格局的调整等,都直接影响和冲击着广大官兵的心理世界。如何适应社会的发展,直接面对新的思想观念、新的生活方式、新的人际关系,对官兵的心理素质提出了挑战。

当前,全军都在努力做好对台军事斗争准备工作,其中官兵的心理健康问题受到了各级领导的高度关注。军委主席江泽民同志指出:对已发生的高技术局部战争,我们要加深研究,要尽快掌握这种战争的基本特点,善于从中找出规律性的东西,以指导我们的军事斗争准备。历史和科学都告诉人们,

应付战争的准备虽然涉及到各个方面,但在千头万绪之中,居于重要地位的则是心理准备。因为人们的一切有意识的活动,都是在其心理活动支配下进行的。没有主观上的需要、愿望和动机,则不可能有任何主动的行动。心理上缺乏应付战争的准备,也绝不会自觉主动地去进行战争的一切准备活动。从我国古代开始,“畏危者安,畏亡者存”;“居安思危,思则有备,有备无患”等警世良言,成了诸朝代确定固国大策的一个重要思想心理基础。

军人所从事的是一项特殊职业,特殊的职业要求军人具备特别的心理素质。二战时期,盟军的一名士兵被纳粹俘虏并移交给一名军医。这名军医将被俘士兵捆绑在床上,将带胶管的针头插进士兵的胳膊,声称要通过缓慢放血将其处死。随后,士兵听到自己的血一滴滴地落在床下的脸盆里。时间一分一秒地过去了,士兵感觉自己越来越虚弱,惊恐使其脸无血色、四肢冰凉。5个小时后,等纳粹军医再进来时发现士兵已经死亡了。其实,士兵的血一滴也未被放掉,胶管另一头是扎死的,所听到的滴滴答答的声音只是另一瓶水漏在脸盆里而已。由这个故事可以看出,军人心理素质在危急的场合显得多么重要。古人云:“聪明秀出谓之英,胆略过人谓之雄。”真正的军中英雄,正是那些集心身素质、智慧胆略于一身的军人。

本书作者大都来源于科研、管理工作第一线,他们具有丰富的实践经验和工作经验。全书内容紧密贴合部队官兵的实

际情况,从理论上分析了造成青年官兵心理应激的因素和心理学机制,分类阐述了平时和战时不同环境条件下心理应激的成因及预防对策,提出了许多有创意的心理训练方法。全书从提高军人心理素质、着眼“打得赢”出发,立意新颖,主题明确,文字流畅,章节连贯,深入浅出。对指导做好平战时的心理健康工作有较强的科学性和指导性。

广州军区联勤  
部卫生部部长

江建宗

## 序 二

随着生物医学模式向生物 - 心理 - 社会医学模式的转变,人们日益认识到社会心理因素对身体健康的重要意义。WHO 的一项调查显示,人们的各种疾病大约有 50% 以上的因素与个体行为、心理有关,这意味着医务工作者要从注重躯体健康到关注心理健康和社会行为健康。军人作为一个特殊群体,也不可避免地受到来自生活、工作和社会上的各种压力,时常要面对各种各样的心理刺激。有的人对外界环境不能适应,导致各种心理适应不良症的发生,有的人则适应能力强,不但有益于身心健康,而且促进了工作发展、家庭和美。

人类除了能被动消极地适应环境外,还能通过实践和认识去改造环境。然而,在很大程度上军人并不能左右自己的生存环境,包括战争条件、工作环境、工作性质、人际关系等等。在军人的生活中,这些环境条件总是在变化着,有时甚至变化很大,但人们对环境的变化往往无力控制,必须采取主动的适应和被动的适应。因此,对环境的适应,特别是对生活环境突然发生变化时的良好适应,往往标志着一个人的心理健康水平。

和平时期需要军人具备良好的心理素质,战争期间更是如此。海湾战争中,多国部队首先采取的战略就是制造“心理



恐惧”。战前,他们采用了多种多样的手段对伊军心理进行攻击,直到40%~60%的伊军士兵精神沮丧时,多国部队才确定了进攻的日期。曾有军事专家评论,如果伊拉克军队精神不垮,那么海湾战争至少不会是今天的结局。美陆军参谋长沙利文上将在一次谈到海湾战争时说:“我们不能否认先进的武器装备及正确的作战理论在这次战争中的特殊作用,但尤其值得称颂的是部队官兵在炎热的沙漠、残酷的战场上战胜各种恶劣条件的勇气,勇气塑造了勇士!”可见,必胜的信心,饱满的士气,在危险、紧张的环境中保持镇定的情绪,是军队之灵魂,胜利之维系。

“军事应激心理学”一书通篇围绕军人的心理应激问题,既从心理学理论高度上作了深入探讨,又在不同具体问题上作了详细阐释;既研究了平时军人心理应激现象,也涉及到了高技术战争条件下军人的心理应激反应;既论述了各种心理应激的成因,也提出了心理应激的预防和对策。可以说,全书内容丰富,理论紧密结合实际,实用性强是其主要特点。此外,军事应激心理学作为心理学的一个分支学科,涉及到社会学、医学、伦理学、人类学等诸多学科,理论深邃抽象,旁及学科广泛,该书能够顺利出版发行,从中可以看出编著组花费了大量的心血和精力。

近年来,军委、总部首长非常重视部队的心理卫生工作。医学研究单位在这方面也作了很多建设性调研,但离上级的要求仍有很大差距。该书编著组这几年承担了“军人心理应

激因素调查及对策的研究”、“新兵综合素质促进对策的研究”等几项全军或军区重要课题,通过调查研究掌握第一手资料,编写教案给基层官兵上心理卫生课,所有这些工作为本书的完成提供了很好素材。相信“军事应激心理学”的出版对促进军事医学心理学的研究,对落实江泽民主席关于要重视研究青年官兵心理特点的指示精神,以及提高广大官兵的心理健  
康水平会起到应有的作用。

广联军事医学  
研究所所长



## 前 言

心理学以德国著名心理学家冯特 1879 年在莱比锡创办了第一个心理实验室为标志,而成为一门独立的学科。一百二十多年来,心理学发展迅速,其研究对象已涉及到生活的方方面面。也正是由于社会实践的需要,促进了心理学的不断发展或分化,出现了许多为不同实践领域服务的心理学分支和应用学科。军事应激心理学就是其中之一。

军人所从事的是一项特殊的职业,面临的心理应激因素与普通人群也有差异。广大官兵生活、工作环境相对闭塞,作业对象单一,成员组成以男性为主,战时还要面临火与血的考验,这本身就构成了军人心理应激的诱因。再者,由于社会竞争加剧,军队逐步走向现代化、正规化建设,知识、能力成为一个人立足于社会的重要参考点,本来在外界环境中才常提到的“本领恐慌、年龄恐慌”,也渐渐成了军营里的时髦词语。一些年轻军官在正课之余抓紧时间“充电”,为了掌握一技之长或获得一纸证书,心理上承受的压力可想而知。还有,青年军官虽然是同龄人的佼佼者,但收入与地方工作的同龄人相差较大,却需养活乡下的父母、妻儿,心理上的不平衡现象不能说没有。此外,青年军官由于涉世未深,处世经验不足,有的性格上有缺陷,有的想问题角度欠妥,在天天都可能遇到的事

件面前,会诱发各种不良心理应激反应,如此等等,军人面临的心理应激千差万别,不一而足。因此,如何作好广大官兵的心理卫生服务和心理调适工作,成为军内心理学领域研究的重要课题。

本书从心理应激的发生机制及相关理论出发,深入探讨了平时和战时军人心理应激的成因,重点阐述当前军人存在的现实心理问题,与部队军事作业实际紧密结合,并归纳总结出多种简单实用的心理调控手段和方法,使官兵在思想上树立正确人生观、价值观的同时,心理上能主动的适应部队和社会大环境,最终达到促进心理健康的目的。在本书的编排过程中,我们注意到了内容的理论性、思想性、知识性和实用性,尽量避免运用抽象、晦涩、难懂的心理学术语,而运用浅显、通俗、易懂的语言向读者表述深奥的科学原理。因此,本书除适应基层医务人员作为补充军事心理学知识的参考资料外,也适合带兵干部和青年士兵阅读学习。

在书稿完成即将付梓之际,我们对支持、关心本书出版的首长、学者表示衷心感谢。军区联勤部卫生部江建荣部长在百忙中抽出时间过目了初稿,指出了书中的不足和缺陷,为此我们作了大幅度的调整。何英强研究员是书稿的策划人和组织者。他甘当人梯,让我们两个年轻人署名在前。第一军医大学心理教学研究室解亚宁教授、石家庄陆军指挥学院军事心理学教研室马京成主任赠送了他们研究的有关文献资料,甚至提供了完整章节的内容,却不要署名。广联军事医学研

究所唐博恒所长、尹尊奎政委和刘金华副所长对人力安排、工作协调给予大力支持,都使我们深受鼓舞。有些内容引用了文献资料,我们对原作者表示诚恳感谢和致意。

这本书是集体智慧的结果,由于我们的水平及经验有限,书中难免有不当和错误之处,恳请专家学者和广大读者批评指正。

李权超 徐书同

2002年4月

# 目 录

第一章 心理应激概述	(1)
第一节 心理应激理论	(1)
一、刺激、压力与应激	(1)
二、职业心理应激	(3)
第二节 应对方式与社会支持	(9)
一、应对与应对方式	(9)
二、社会支持	(12)
第三节 心理应激研究现状	(17)
第二章 军人心理应激总论	(21)
第一节 军人职业心理应激	(21)
一、军事应激	(21)
二、军事应激心理学的研究方向	(24)
第二节 军人心理应激的发生原因	(26)
一、军人心理应激的发生机制	(26)
二、影响军人心理应激的其他因素	(31)
第三节 军人心理应激的控制	(34)
一、着眼“打赢”提高军人心理素质	(34)
二、军人思想问题与心理问题的区别	(39)
三、军人心理应激的控制方法	(42)
第三章 心理应激的学科基础	(48)
第一节 心理应激的生物学基础	(48)
一、遗传基础	(48)
二、神经生化基础	(50)
三、应激心理学的生物学观点	(54)
第二节 心理应激的社会学基础	(56)

一、社会利益格局的调整对军人心理的影响·····	(56)
二、社会资源配置的变化对军人心理的影响·····	(60)
三、社会思想观念的变化对军人心理的影响·····	(64)
第三节 应激对情绪、认知功能的影响·····	(71)
一、应激中的情绪反应·····	(71)
二、应激中的认知功能改变·····	(76)
第四节 心理健康水平的评价标准·····	(78)
<b>第四章 青年士兵心理特征及影响因素·····</b>	<b>(86)</b>
第一节 士兵的一般心理特征·····	(86)
第二节 各种类型士兵的心理差异·····	(90)
第三节 各种自然环境对士兵心理发展的影响·····	(97)
第四节 婚恋、家庭对士兵心理的影响·····	(100)
<b>第五章 心理应激与心身疾病·····</b>	<b>(104)</b>
第一节 心身疾病概论·····	(104)
一、心身疾病的概念·····	(104)
二、心理与疾病的关系·····	(106)
三、常见心身疾病·····	(108)
第二节 心理疾病的致病学说·····	(115)
一、心理分析学说·····	(115)
二、条件反射和高级神经活动生理和病理学说·····	(119)
三、应激学说·····	(122)
第三节 心理因素治病机制及其他·····	(127)
一、心理因素对生理机能的影响·····	(127)
二、心理因素与治病机制·····	(130)
<b>第六章 日常生活事件与心理应激·····</b>	<b>(135)</b>
第一节 生活事件诱发心理应激的测量·····	(135)
第二节 生活事件诱发心理应激的表现·····	(140)

第三节	生活事件诱发心理应激的预防	(143)
第四节	心理自卫机制在现实中的应用	(148)
<b>第七章</b>	<b>军事活动与心理应激</b>	<b>(154)</b>
第一节	心理应激与军事训练损伤	(154)
一、	军事训练损伤对战斗力的影响	(154)
二、	军事训练损伤发生的规律	(155)
三、	军事训练损伤的心理学防护对策	(158)
第二节	训练心理适应不良	(163)
一、	训练心理适应不良的发生原因	(163)
二、	训练心理适应不良的临床类型与表现	(165)
三、	训练心理适应不良的心理学对策	(167)
第三节	突发事件对心理素质要求	(169)
一、	镇静	(169)
二、	勇敢	(168)
三、	角色意识	(171)
四、	机智灵活	(171)
五、	科学的头脑	(172)
第四节	野外求生对心理素质要求	(173)
第五节	军事演习对心理素质要求	(175)
一、	心理卫生服务必须与训练任务相结合	(175)
二、	心理卫生服务必须与心理素质训练相结合	(175)
三、	心理卫生服务必须与思想政治工作相结合	(176)
四、	心理卫生服务必须与心理治疗相结合	(176)
五、	心理卫生服务必须齐抓共管,落实到基层	(177)
<b>第八章</b>	<b>高技术战争与心理应激</b>	<b>(178)</b>
第一节	高技术战争概述	(178)
一、	高技术战争特点	(178)



二、“恐高症”心理的克服 .....	(183)
第二节 高技术战争中的心理应激 .....	(190)
一、战时心理应激种类 .....	(191)
二、战时心理应激因素分析 .....	(193)
三、战时心理应激的预防 .....	(198)
第三节 核化生武器对军人心理的影响 .....	(206)
一、核武器效能与军人心理反应 .....	(207)
二、化学武器效能与军人心理反应 .....	(209)
三、生物武器效能与军人心理反应 .....	(213)
第四节 战时应激障碍的防治 .....	(219)
一、战争神经症 .....	(219)
二、战时精神病 .....	(223)
三、心理创伤后应激障碍 .....	(226)
<b>第九章 心理战与心理应激 .....</b>	<b>(229)</b>
第一节 心理战概述 .....	(229)
一、心理战的概念 .....	(229)
二、心理战利用的心理学原理 .....	(231)
三、高技术战争对心理战的影响 .....	(233)
第二节 心理战的主要模式 .....	(237)
一、借用大众传媒心理战 .....	(237)
二、高科技威胁心理战 .....	(243)
三、现代欺骗的心理战 .....	(247)
第三节 心理战对国民心理的影响与对策 .....	(251)
一、心理战对国民精神心理的影响 .....	(251)
二、消除心理战对国民精神心理影响的对策 .....	(254)
三、卫勤部门在未来心理战中的作用 .....	(259)
<b>第十章 睡眠剥夺与心理应激 .....</b>	<b>(262)</b>