

军事训练心理学

JUNSHI XUNLIAN XINLIXUE

主编 李权超



军事医学科学出版社

军事训练心理学

顾问	姚柏林		
主审	梁若桢		
副主审	魏国泰	尹尊奎	
主编	李权超	徐书同	
副主编	傅军	席云珍	何英强
	唐博恒	罗海吉	徐华
编者	(按姓氏笔画)		
	冯宇	李权超	何英强
	陈桂茂	杨艳丽	罗海吉
	席云珍	唐博恒	胡葱
	徐书同	徐华	班武
	傅军	詹纯列	蓝新友

军事医学科学出版社
·北京·

F118/55 41

内 容 简 介

全书着眼未来,着眼“打的赢”,着眼提高部队整体作战力,系统地介绍了心理学基本知识,阐述了军人在工作、生活中如何运用这些知识增强心理承受能力和保持心理平衡能力,使全身心达到合适的健康水平;详细探讨了军人平、战时心理应激成因及其克服途径;综合运用心理学原理,介绍了实用有效的心理训练手段。全书突出理论研究与实际应用相结合的原则,使理论工作者可以了解军事训练心理学的研究概况,也可以使官兵了解自己的心理素质,帮助他们解决一些实际问题。全书内容丰富,很多资料来源于作者调研结果或最新国内外文献。本书在章节排列上结构合理,内容深入浅出,适合专业人员和基层官兵学习参考。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

军事训练心理学/李权超主编. - 北京:军事医学科学出版社,2000.7

ISBN 7-80121-232-0

I.军… II.李… III.军事训练-军事心理学 IV.E13-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 61585 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

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:15.75 字数:390 千字

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册 定价:23.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

序 一

随着高技术的大量涌现并广泛应用于军事领域,战争形态、战场环境、作战形式等与传统的战争模式相比,已发生了根本性变革。这集中体现于未来战争将在核化生武器的威慑环境中进行、战场的综合破坏效应增大、战场信息化程度提高、战场空间扩大。此外,心理战将是未来战争的重要内容,并贯穿战争的始终。所有这些,无不对参战军人的心理造成强烈的冲击,也影响着战时群体作战力的正常发挥。因此,是否具有良好的身体素质,是否在心理上对未来高科技战争有所准备,将是决定能否打赢的关键。

心理素质的提高,不是一朝一夕能够做到的,它依赖于平时注意对优良心理因素的培养,有赖于主动对不良心理因素的克服,也有赖于在军事训练、日常生活中对军人心理的正确引导,更有赖于军事训练心理学知识的普及。本书正是从这一实际情况出发,系统地阐述了军人心理的变化规律,既介绍了一些心理学基础知识,又论述了军事训练环境对军人心理的影响和心理要求;既介绍了军人克服各种应激的具体方法,又涉及了维护军人心理健康的具体措施;既介绍了军人平时优良心理的养成,又探讨了高技术战争中军人心理的反应及对策。

本书作者大都来源于科研第一线,具有丰富的理论知识和实际经验。书中许多内容是作者调查的第一手资料,还有一些来源于国内外相关研究领域的文献。全书内容丰富、文字简洁、条理清晰,对于普及心理学知识,尤其是和军事训练紧密结合的心理学知识,维护广大官兵的心理健康,将会起到积极的作用。

广州军区联勤部卫生部部长

江建荣

前 言

有人说,战争的舞台是为天才设计的。只有天才,才能处变不惊、临危不惧;只有天才,才能运筹于千里之外,决胜于笑谈之间;只有天才,才能在任何场合敢于胜利、勇往直前。我们凡人之中不乏暂隐的天才,时势的需要召唤更多的天才。

其实,天才就是素质全面的人才。一个具有优秀身体素质、心理素质、道德素质及智力素质的人,均可以称之为天才,在这多种素质当中,影响功败垂成的最大因素是心理素质而不是身体素质。每种素质都是在后天磨炼养成的,心理素质尤甚。正如孟子所说:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”

军人要养成军人的素质,军人要养成军人的作风。第二次世界大战时,德国法西斯头目之一的戈林,曾亲自审问一名被捕的匈牙利中尉连长:“你们有多少人可以作战?”“50万。”“如果我派百万大军进入你们的国境,你们怎么办?”“那我们就每人打两枪。”后来不可一世的戈林对贴身副官说:也许最后的胜利不属于我们。此时离二战结束还有两年半时间。

进入21世纪,战争决不是以往故事的重演,总会夹杂几件新式武器登台亮相。但是,“决定战争胜负的是人而不是机器”,这仍是一条放之四海而皆准的真理。与其说未来战争是高科技战,不如说是心理素质的较量更恰当。因为,战争最终的了结还是靠人的意志所决定。

毋庸置疑,我军基层官兵的整体文化素质还不高,这制约着包括心理素质在内的其他素质的迅速提高,对战斗力水平也有一定影响。现在,从军委首长到各级决策机关都已认识到了这一点,要求把心理素质教育融入经常性工作之中,融入军事训练工作的方方面面。做好军人的心理工作,小而言之,可以促进健康、预防因心理障碍引发的案件事故;大则言之,可以提高军人在现代条件下处置突发事件的能力和履行捍卫祖国尊严的职责。

本书的作者为了本书的完成,下基层、上海岛、去图书馆、访老一辈心理学专家,既挖掘了前人的工作经验,又掌握了第一手的实践资料,全书三易其稿,几经增删,终于如愿地摆在了读者面前。

吃水不忘挖井人,本书得到了广州军区联勤部政治部姚柏林主任的亲自过问,更得到了广联卫生部江建荣部长的大力支持和悉心指导;广联军事医学研究所魏国泰所长、尹尊奎政委也多次审校;其他各作者单位领导也都表示首肯。在学术方面,得到了全军心理学专业组梁若怪主任医师、解亚宁教授的无私帮助,全军训练伤防治中心张莉副主任医师还寄来心理学资料,还有其他前辈如林立辉研究员、王珊珊研究员等也给予了技术指导,出版社的王国晨总编辑更是倾注了大量心血和汗水。在此向上述首长、老师一并致谢!

由于时间和专业水平的限制,书中错误在所难免。恳请军内外读者提出意见、批评指正。

编著者

2000年6月8日

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 军事训练心理学概述	(1)
第二节 新时期军人心理素质的培养	(4)
第二章 常用军人心理评定量表	(9)
第一节 评定量表概述	(9)
一、评定量表的基本原理	(9)
二、评定量表的选择与应用	(10)
第二节 军人常用的心理评定量表	(11)
一、军人心理症状问卷	(11)
二、抑郁自评量表(SDS)	(16)
三、焦虑自评量表(SAS)	(19)
四、明尼苏达多相人格问卷(MMPI)	(20)
第三章 心理应激	(24)
第一节 心理应激概述	(24)
一、军人心理应激的概念	(24)
二、军人心理应激分类	(25)
三、军人心理应激产生的机制	(26)
第二节 机体对应激的反应	(28)
一、生理应激	(28)
二、情绪应激	(30)
三、认知功能应激	(33)
第三节 生活事件与心理应激	(34)
一、生活事件量表	(34)
二、生活事件心理应激表现	(38)
三、平时心理应激的预防	(40)
第四节 心理自卫机制	(42)
第四章 高技术战争与心理应激	(45)
第一节 高技术战争概述	(45)
一、高技术战争特点	(45)
二、“恐高症”心理的克服	(47)
第二节 高技术战争中的心理应激	(51)
一、战时应激种类	(51)
二、高技术战争中的心理应激源	(52)
三、战时应激诱发因素	(53)
四、高技术战争中心理应激的预防	(54)
第三节 高技术战争中军人意志控制能力	(57)

一、战时军人意志控制能力结构·····	(57)
二、战时军人意志控制能力减弱的表现·····	(58)
三、战时军人意志控制能力减弱的原因·····	(59)
四、提高战时军人意志控制能力的途径·····	(60)
第四节 核化生武器对军人作战心理的影响·····	(61)
一、核武器效能与军人心理反应·····	(62)
二、化学武器效能与军人心理反应·····	(63)
三、生物武器效能与军人心理反应·····	(65)
第五章 军事训练活动与军人心理素质·····	(68)
第一节 军事训练中的群体心理·····	(68)
一、军人群体与军人集体·····	(68)
二、军人群体心理效应的特征及意义·····	(69)
三、军人群体规范·····	(71)
四、军人群体凝聚力·····	(73)
第二节 心理因素与军事训练损伤·····	(75)
一、军事训练损伤对战斗力的影响·····	(75)
二、军事训练损伤发生的规律·····	(76)
三、军事训练损伤的心理学防护对策·····	(77)
第三节 训练心理适应不良·····	(79)
一、训练心理适应不良的发生原因·····	(80)
二、训练心理适应不良的临床类型与表现·····	(81)
三、训练心理适应不良心理学对策·····	(81)
第六章 军事章劳与用脑卫生·····	(83)
第一节 军事疲劳·····	(83)
一、疲劳和过度疲劳·····	(83)
二、疲劳的症状及其影响·····	(84)
三、疲劳判定的指标·····	(85)
四、过度疲劳的预防·····	(86)
第二节 脑力劳动的心理学调节·····	(89)
一、脑力劳动过程·····	(89)
二、感觉和认知·····	(90)
三、脑力劳动的代谢特点·····	(91)
四、脑力作业效率的心理学指标·····	(91)
五、脑力作业效率的维护·····	(92)
第七章 军人睡眠剥夺与睡眠卫生·····	(95)
第一节 军人睡眠概述·····	(95)
一、军人睡眠与睡眠剥夺·····	(95)
二、睡眠剥夺的生理心理效应·····	(96)
第二节 睡眠剥夺对脑力体力工作效能的影响·····	(97)

一、睡眠剥夺对体力工作效能的影响	(97)
二、睡眠剥夺对脑力工作效能的影响	(97)
三、与睡眠剥夺影响相关的其他因素	(99)
第三节 睡眠剥夺的防护对策	(100)
一、睡眠卫生	(100)
二、药物对抗睡眠剥夺	(101)
三、训练对抗睡眠剥夺	(102)
第八章 非智力因素与智力因素	(104)
第一节 非智力因素	(104)
一、非智力因素概述	(104)
二、非智力因素与智力因素的区别	(105)
三、非智力因素与创新	(106)
第二节 智力因素	(108)
一、智力的含义	(108)
二、智力测量与智商	(109)
三、军人所需智能结构	(110)
第九章 非智力因素心理能力训练	(113)
第一节 情绪和情感	(113)
一、情绪、情感概述	(113)
二、青年军人的情绪特征	(114)
三、军人情绪的调控方法	(115)
第二节 意志	(117)
一、意志的一般概念	(117)
二、意志的品质	(118)
三、意志与挫折	(119)
四、军人意志品质的培养	(120)
第三节 突发事件中军人心理素质要求	(122)
一、镇静	(123)
二、勇敢	(123)
三、角色意识	(123)
四、机智灵活	(124)
五、科学的头脑	(124)
第十章 军事训练中的行为动机	(125)
第一节 动机概述	(125)
一、动机的基本含义	(125)
二、动机与需要和目的的关系	(125)
三、动机的种类	(126)
第二节 动机的理论	(128)
一、马克思主义的需要层次理论	(128)

二、马斯洛的需要层次论	(128)
三、动机的本能论	(129)
第十一章 军事训练与军人性格	(131)
第一节 性格概述	(131)
一、性格的内涵	(131)
二、性格的特征	(132)
三、性格的心理学理论	(134)
第二节 性格与气质	(135)
一、气质的概念	(135)
二、性格与气质的关系	(137)
第三节 军人性格评测	(138)
一、军人性格评测的意义	(138)
二、军人性格评测	(140)
第四节 军人性格培养	(143)
一、军人性格设计	(143)
二、性格与人才发展	(146)
第十二章 军事训练激励心理	(148)
第一节 军事激励概述	(148)
一、军事激励的概念	(148)
二、军事激励的作用	(149)
第二节 军人激励的方法	(150)
一、领导行为激励	(150)
二、目标激励	(153)
三、典型激励	(154)
四、其他激励方法	(155)
第三节 奖惩激励	(156)
一、奖惩激励的作用	(156)
二、正确看待物质奖励	(157)
第十三章 心理训练	(159)
第一节 军人心理训练概述	(159)
一、军人心理训练的概念	(159)
二、军人心理训练的地位	(160)
三、军人心理训练的作用	(162)
第二节 心理训练的任务和内容	(164)
一、军人心理训练的任务	(164)
二、军人心理训练的内容	(164)
第三节 心理训练的方法	(166)
一、军人心理训练的基本原则	(166)
二、军人心理训练的方法	(168)

三、军人心理训练方法分类	(171)
第四节 军人特殊心理训练	(173)
一、军人“心理预防接种”训练	(173)
二、虚拟战场心理训练	(176)
三、生存训练	(177)
第十四章 常用心理训练的手段	(179)
第一节 放松训练	(179)
一、放松训练的意义	(179)
二、三线放松训练	(180)
三、渐进放松训练	(181)
四、神经放松训练	(182)
第二节 呼吸调节训练	(185)
一、呼吸放松训练	(185)
二、呼吸增强训练	(187)
第三节 表象训练	(189)
一、表象训练概述	(189)
二、表象训练的科学依据	(190)
三、表象训练的练习方法	(191)
四、系统情绪脱敏法	(192)
第四节 暗示	(194)
一、言语暗示	(194)
二、增强信心的自我暗示	(198)
第十五章 军人心理卫生	(200)
第一节 健康心理概述	(200)
一、健康心理的基本概念	(200)
二、军人心理健康的标准	(201)
三、军人心理健康的意义	(202)
第二节 团结互助—人际关系心理	(203)
一、人际交往是军人的重要素质	(203)
二、人际交往中的心理效应	(204)
三、提高交往能力的途径	(206)
第三节 世纪课题——独生子女心理	(208)
一、独生子女与多生子女心理素质比较	(208)
二、独生子女战士心理问题教育对策	(210)
第四节 单亲家庭子女心理	(212)
一、单亲家庭子女心理特征	(212)
二、单亲家庭子女心理健康的维护	(214)
第五节 不良心理及克服	(216)
一、孤独心理	(216)

二、自卑心理	(217)
三、嫉妒心理	(219)
第十六章 军事训练与军人心理发展	(222)
第一节 科技强军概述	(222)
一、知识化与现代军事发展	(222)
二、知识在未来战争中的作用	(224)
三、科技强兵,以人为本	(225)
第二节 军人学习心理	(226)
一、学习动机的特点与培养	(226)
二、学习兴趣的激发	(228)
三、知识的迁移	(229)
第三节 学习与记忆	(231)
一、记忆的心理学分级	(232)
二、记忆能力训练	(233)
第四节 学习与成才	(235)
一、学习与现实需要的心理互动	(235)
二、学习与成功人生	(236)
参考文献	(238)

第一章 概 论

第一节 军事训练心理学概述

军事训练心理学是心理学与军事训练相结合而形成的一门交叉学科,主要研究人在军事训练、军事活动和军事作业中的心理变化规律,以及社会因素、环境因素对军人心理的影响,以及军人在军事训练中的心理适应和完善措施。开展军事训练心理学的研究,目的是提高军人的心理素质,提高军队的整体战斗力。

人是生理、心理和社会和谐统一体,心理上的不适应会引发整个精神状态的失调,小者导致个体躯体疾病,严重者影响其工作与生活;大者影响整体的士气与战斗力,危害国家安全。有调查表明,近几年部队发生的心理失衡、心理障碍、心理疾患严重者也不乏其例。紧张的生活,激烈的竞争,需求被强化,所面临的压力日趋增大,许多人因此产生了严重的焦虑、抑郁、紧张等心理问题。因此,针对军队特点,加强军队军事训练心理学的研究与实践,是保障军人艰苦奋斗的要求,提高军队战斗力的需要,也是国防现代化的主要内容,具有极为重要的战略意义。

据世界卫生组织估计,在同一时期内,全世界几乎有 20%~30% 的人有不同程度的心理异常表现。美国哈理斯心理测验所的调查表明:因心理压力造成的经济损失年达 3 050 亿美元,远远超过美国 500 家大公司税后利润的 5 倍。据有关专家统计,我国有心理障碍的人占总人口的 10% 左右。尤其是近几年来,随着现代工业的迅速发展,社会改革的不断深入,每个人的心理都要承受着来自社会各个方面的巨大压力。下海、打工、第二职业、企业破产、证券交易、通货膨胀、下岗等问题,冲击着人们惯常的生活秩序;无处不在的竞争、选择、挑战给人们带来了巨大的压力,从而使人感到焦躁不安;环境污染、住房紧张、婚姻家庭破裂、独生子女问题等等使人们感到茫然、慌乱、不知所措和忧愁,军人职业与环境的特殊性,也容易使一些心理素质不强、适应能力较差、性格脆弱、心理承受能力不足的人,造成心理疾病。

影响军人军事训练心理变化的因素主要有:

1. 应征入伍时体检疏漏直接融进了部队 心理是否健康发展与遗传、家庭因素、社会因素及其所受的教育等密切相关,生理是否健康有具体的数据和指标可以衡量,而一般的心理障碍、轻微的心理疾病有时是难以察觉的。因此,有些体检合格但心理并不健康的人可能应征入伍或通过高考进入军校,或是通过特招等形式吸收到军队,由此使部队输入的新鲜血液中直接融进了不健康因子。另外,人的心理也是具有感染性的,军人接触到他人不健康的心理时,如果思维片面、情绪偏激、意志不坚定、易受暗示,就很容易受到影响。

2. 军人职业的特殊易使一些心理素质不佳的人产生不健康心理或造成心理应激 军人的职业使军人常常面临血与火、生与死的考验,这种特殊性对军人心理有如下影响:

- (1) 处境危险使军人在面临生存需要与死亡威胁时,处于高度应激状态,因而出现紧张、惊慌、恐惧感甚至产生心理异常。

(2)在战争条件下,敌我双方往往封锁消息,由于情况不明,军人心理就会因缺乏安全感而紧张、焦虑。

(3)军事行动要求军人高速度、高效率地完成作战、训练和其他任务,具备快速反应能力,这使军人产生强烈的时间紧迫感。从而导致心理应激。

(4)高强度的作战行动和严格的军事训练,使军人的体力、精力负荷过重,心理负荷也远远超出平时的水平,由于心理承受能力的差异,有些军人的心理活动就会出现异常表现。

(5)部队大多驻扎在边远地区,不但自然环境差,物质匮乏,且精神生活也相对贫乏,在生理功能受损的同时,少数军人心理功能也受到影响,出现苦闷、烦躁、焦虑、抑郁甚至怨恨等消极情绪。

(6)严格的条例使军地生活形成强烈反差,军人不能经商、炒股,作为人子不能在家尽孝敬父母之道,作为人夫、人父难以尽到照顾家庭、教育子女职责。军人的牺牲,军人的价值得不到亲人的理解和家庭的支持,却要承受极大的物质和精神上的牺牲和压力,在内心不可避免会产生一种强烈的挫折感,导致不良心理。

在军事训练活动中,心理水平的变化对部队的建设直接影响,主要表现在两个方面:

一是直接影响部队战斗力。众所周知,军队的战斗力是由军人的思想素质、技术素质和心理素质共同构成的,因此,军人的心理健康水平如何,直接关系到部队的战斗力。战争史上无数以少胜多,以弱胜强的战例表明,具备良好的心理素质和健康心理状态的军队,尽管人数少,武器装备落后,但士气高昂、战斗力强,往往能够争取战场的主动,最终赢得战争的胜利,反之亦然。据资料分析,在第二次世界大战中,美陆军的心理伤员占全部伤员的11%;海湾战争中,伊拉克军人因心理紧张、恐慌而丧失战斗力的有30%,美国及多国部队官兵因患沙漠不适应证而丧失战斗力的有21%。据估计,未来战争中,由于卫星侦察、精确制导武器、电子对抗等高技术武器装备的使用,军人面临的将使全方位、全天候、高强度的心理攻击,军人的神经也将因此始终处于极度的紧张状态,心理致伤伤员只会有增无减。在未来作战中,心理致伤与火力致伤之比将会大大超过以往战争而高达50%以上。

二是影响部队的团结与稳定。心理健康的军人,具有乐观稳定的情绪,正确的自我意识和健全统一的人格,能够以愉快的心理适应环境,以尊重、友爱、热情等积极态度对待他人,这就易于形成良好的人际关系,这样的集体就团结稳定,具有强大的凝聚力。如果心理不健康,与人相处不能诚恳、谦逊、宽厚待人,甚至无端猜疑、怀疑、怨恨,造成人际关系紧张,甚至一时冲动做出伤人毁物、伤害自己的事情,严重影响部队的团结稳定和精神文明建设。

随着科技的发展和高新武器装备的应用,各国面临的任务是,如何解决好技术尖端化和使用武器装备的人之间的关系。以往的战争史已经告诉我们,从新技术的产生到它被新的体制所完全吸收,大约需要20年时间,而造成这种滞后的原因是人们的心理因素,也即缺乏尝试的意愿和进行变革的意志。

美国是世界头号发达国家,从1993年开始,几乎一年一个台阶,迅速完成了从连到旅级规模的数字化试验,并计划在本世纪初推出完整的数字化军。尽管如此,在他们那里同样还有一个心理变化滞后的问题。比如其第4步兵师在欧文堡进行的数字化演习中,某些指挥官便宁肯相信自己的直觉也不相信新的技术装备。当情报系统传过来的清晰图像表明当前没有敌情时,他们仍然要派出野战侦察力量或出动飞机去反复查实。特别是一遇到紧急情况,他们便不由自主地放弃数字化系统,而用驾轻就熟但分明耗时费力的话音通信控制。

上述例子提示我们,在我军科技大练兵热潮中,要培养造就新一代具有高科技意识、高素质结构和高技术技能的官兵,根本上还要提高官兵的心理素质,也就是用人的心理变化适应已经出现或将要出现的外界环境和各种物理变化,走出固步自封的误区。

从心理学角度讲,心理是行为的先导,只有思想上的清醒,才有行动上的坚定。强烈的现代科技意识,不但可以促进官兵主动去了解世界军事革命的发展动态,认清我军科技兴训的战略意义,而且还能为官兵提供精神动力,激发出投身科技练兵活动的自觉性和责任感。从现状上讲,部队官兵现代科技意识还比较薄弱。有人以问卷方式,抽查了168名专业技术干部、战士。抽查中,对“你希望部队加强军事科技方面的教育吗”这一问题,约有40%的官兵选择无所谓或不希望的回答;对“你对当前部队专业技术干部的地位和作用有何看法”这一问题,认为地位高、作用大的只有10%。可以看出,科技意识的培养任务还相当艰巨。

可以说,军事训练心理学研究的重要内容就是适应能力提高的问题。它包含三层意思,其一,指军人个体为克服军事活动的各种困难,以到达军事目的所表现的各种行为;其二,军人个体为保持与自然环境、社会环境和军事环境的和谐状态所做出的各种反应;其三,军人个体为军事需要,改变态度,改变观念等一切内在的过程。上述三层意思有主动含义,也有被动含义。如在战场环境受到敌人攻击时,就要动员一切内在过程,提出应付策略,采取反攻击行为,消灭敌人保存自己。又如,受到工作场所的微小环境限制时,为了军事目的就要改变内在认识过程与外环境保存和谐。

研究表明,每个军人能承受的精神压力不是固定不变的,人脑对刺激的适应程度是随着人的实践面变化。显然,军人心理、体力承受能力的限度与其适应能力有密不可分的联系。适应能力越强,军人具有的技术和战术水平发挥就越充分。俄军在训练中做过心理试验:参训军人在训练前每人解一道一元一次方程数学题,经统计正确率达100%。尔后,参训人员采用各种战斗姿势迅速通过500米的战斗区,战斗区设有火障、水障、模拟核爆炸的音响、闪光、冲击气浪等,在跃进过程中完成另一道难度相当的数学题,结果:第一次经历这种场面的出错率达100%;第二次经历这种场面的出错率达75%,随着参加训练的次数增多,其适应环境能力增强,出错率降低。人体适应能力也有同样的规律,例如:抗美援朝战争期间,第一年冻伤人数占总人数的15.11%;第二年冻伤人数占总人数的2.42%;第三年冻伤人数占总人数的1.54%。不但如此,志愿军在朝鲜战场经过1~2年的战火洗礼,其心理、体力承受能力超出世人想像。如在上甘岭战斗中,美军对我3.7平方公里的防御区域内,43天共发射190万发炮弹、投掷5000余颗炸弹,6万敌人分拨次向我阵地发动进攻90余次,我防御地域每平方米落炮弹50颗、炸弹1.4颗,每天击退敌2次以上的进攻。土石结构的地面被炸松1~2米,我志愿军如钢铁战士,牢牢扼守阵地。

军事训练心理学的另一重要任务,就是用心理学原理指导军事训练,使之合乎规律,不仅可以提高训练质量,还可增进官兵的心身健康,减少心理障碍的发生。很多调查资料显示,目前部队精神疾患、心理障碍和由此引发的事故越来越突出,其原因有个性因素、文化因素、思想因素、家庭因素、环境因素,而更重要的是社会因素。当前社会竞争激烈,生活节奏加快,部队作为社会一个组成部分,也必然受到影响,军人的职业特点又决定了官兵将承受较之其他行业人员更大的心理压力。如有的官兵亲属下岗,担心今后的出路;有的无一技之长,担心难以适应社会竞争;也有少数官兵受社会上各种腐朽思想和不良现象的影响和侵蚀,崇尚金钱,追求享乐、盲目攀比,导致心理失衡。

军事心理学

因此,平时有充分适应于战争的军事训练和心理训练,在战争中就会增长战斗精神,降低战斗应激障碍的发生。普及心理卫生知识,提高自我保健意识,使广大官兵自觉地维护心理健康,就不易患心理方面的疾病。

综上所述,开展军事训练心理学的研究和普及应用,具有重要的现实意义。它不但可增强部队的稳定性,增强部队的战斗力,而且可使心理障碍消灭在萌芽状态。广大官兵只有保持旺盛的心理竞技状态,一心一意地完成自己的工作任务,才能不辜负党和人民对我们全体将士的信任。

第二节 新时期军人心理素质的培养

素质一词,对于多数人来说,并不陌生,人们通常用素质来表示各种与质量、水平有关的事物,如先天素质、人口素质、生理素质、文化素质、知识素质、国民素质、心理素质、军人素质等等。

许多书都把素质的概念界定为生理素质和心理素质之和,但实际上这是非常片面的。素质已成为一个综合性的概念,在素质的本义基础上,又增添了知识因素、个性因素、社会欲望因素等。如国民因素不仅指国民的身心健康,还包括国民的平均文化水平、科技水平、思维方式、人生追求等深层的内涵。就素质的分支来看,如体能素质、心理素质、智能素质等,相互之间是有密切联系的,而且可以互相影响、相互作用。

1. 生理素质 指有机体以遗传为基础的解剖生理特点。这里主要指一个人的感觉器官、运动器官以及脑的结构形态和生理功能方面的特点。譬如,一个人的嗅觉分析器结构与功能的特点、一个人的声带结构特点均属于先天素质。所谓先天素质是指与生理机体的结构、功能密切相连系的、难以改变的自然条件和自然状况。先天素质具有这样两个特点:

(1)不可改变性。先天素质往往具有与生俱来的特点,如有的人嗅觉异常敏锐,有的人嗅觉就不够敏锐;有人声带发音低,有人声带发音高;有人颜色辨别力敏锐,有人颜色辨别力差。

(2)个体差异性,即不同等的个人天赋。有人具有音乐天赋,有人具有数学天赋,有人具有文学天赋,有人具有歌唱天赋。这些天赋往往对应于特殊的行业或职业。譬如选拔航天员就对天赋有一定的要求,歌唱演员的培养也要考虑天赋因素。这种个体差异与特定的社会职业的关系,可利用下列公式表示:

$$\text{特殊天赋} + \text{后天培养} = \text{特殊职业}$$

大多数人是靠后天条件来选择职业,而具有特殊天赋的人,却可以以天赋倾向与后天努力相结合来选择天赋因素要求高的职业,这是天赋优势、天然特权。

2. 道德素质 指人的思想品质、为人、社会责任感等方面的内容。它包括职业道德(法律规范及本职业要求的道德规范)、社会道德(社会所要求的社会公德如尊老爱幼等)、政治道德(国家政治制度所要求的政治权利规范如公仆意识、民主意识等)。

3. 心理素质 指个体所具有的个性、思维方式、行为方式、兴趣、追求、情绪等个体差异,如人与人之间的性格差异、观念差异等。

4. 智能素质 主要指从后天环境中习得的知识、文化、技术、能力、社会认知等方面的特点。如学历的高低差别、社会经验的深浅、技术的精与陋、智谋的多与寡、能力的强与弱等。这一类素质是在生理素质、心理素质基础上进一步发展起来的。如果生理素质、心理素质有严重

缺陷,即使给予特殊照顾和帮助,也很难达到很高的智能素质。

智能素质的习得、发展与提高,虽然都是从社会获得的,但来源是不同的。按其来源的不同,可以划分为科学智能素质和社会智能素质。科学智能素质来自人与自然交往过程中的直接经验或者人通过书本学习间接经验得到的。社会智能素质则是来自社会实践,通过人与人之间的交往、联系、竞争与合作来获得的。其中,科学智能素质在智能素质中起决定作用,是决定人的综合素质、整体素质高低的首要因素。要衡量一个国家、一个民族、一个组织的人员素质水平高低,一个必不可少的指标就是科学智能素质,如知识结构、学历状况、知识层次等。衡量一个国家的国民素质的指标也包括国民的平均文化水平、文盲率等因素。

从我国古代一直到今天,人们对智能素质的评价往往要加上道德的内涵,这是我国传统文化的特点。对智能进行道德评价的方式有这样两种:一种是客观性评价,即按是否有利于社会、大众;一种是主观性评价,即对他人抱厌恶感,还是抱好感。与此相适应,评价所运用的词语总是带有褒奖与贬斥之意。

上述四类素质的衡量标准是不同的,生理素质的衡量标准是客观的,可以通过遗传学、生理学及医学来检测,因而是显性的。而心理素质虽然衡量标准也是客观的,但是,基本上是隐性的,心理评测中的公正性、效度、信度问题、心理素质评测与民族性格、传统文化的相关性问题,也就是说心理素质评测能否脱离民族的传统与民族个性问题,尚有待进一步研究。

我国国民比较重视生理素质,培养健康的体格,学习社会知识、科学文化技能是人们培养孩子以及自我要求、自我发展的目标。而对于心理素质的培育则比较易于忽视。这还表现在组织的招聘、工作的录用、军校入学考试及大学培育过程中,主要注重身体健康、知识技能水平,至于心理素质是否健全并不重视。当然,这其中一个重要原因是心理素质衡量标准的隐性问题,即人们不容易信服通过心理测评测出的某种心理病态,而通过医院诊断的结果却极易令人信服。还有另外一个原因就是心理素质测评在人们心目中有种被探隐私的感觉,多数人不愿将自己的内心世界全部向外界坦露,这也影响了测评的信度与效度。

至于智能素质,其衡量标准是明确而直接的,如科学智能素质可以直接通过考试、成果、学历来测量,而社会智能素质可以通过人的社会联系、社会圈子、社会关系来测量。

目前,北京师范大学心理学系教授郑日易提出了一个新的素质理论——人字结构理论。该理论认为,就像“人”字是一撇一捺组成的,人的素质也可大致分为有形和无形两部分:物质载体和上层建筑,或者说是硬件和软件,社会育人应从这两大方而着手。有形的部分主要指身体,即体形、体态和体能;无形的那一部分,或者说是软件,包括智能、性情和道德。智能可以分为实能和潜能,我国的教育在忽略了一部分实能的同时,更加忽略的是潜能。表面上我们很重视知识的学习,实际上只注重认知能力中的低层次部分。应试教育“试”出来的学生是这部分能力强的人,而分析、综合、评价等内容,不考不学也不教。另一个被忽略的重要内容就是道德,一个没有信仰的人,一个没有信仰的民族,都是危险的。

江泽民同志在一次观看北京军区成果网上演示时曾指出,要努力培养和造就大批高素质的新型军事人才。全军政治工作会议也提出:“解决现实思想问题,要在分清是非、提高认识的同时,加强心理疏导和行为引导,培养官兵健全的人格和健康的心理,提高自强自立的能力”。要使科技大练兵保持强劲发展势头,必须落实江主席的指示和全军政治工作会议的精神,即要努力提高官兵的科技素质,又要培养和造就大批高心理素质的新型军人。

人的心理是人脑对客观现实的反映形态,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、能力水平及其性格气质等多因素的综合反映,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的重要内容,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,有力地削弱了敌人士气;同时又大力开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,直面新的思想观念、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。加上军人职业的特殊性,如紧张的训练、严格的管理、随时可能执行高强度应急任务、以及来自家庭和社会的影响,使他们受到的心理刺激越来越多。尤其是青年官兵,正处在心理成熟落后于生理成熟的“问题年龄期”,不少独生子女战士从小受家庭的娇纵溺爱,生活阅历浅,感情脆弱,心理承受能力差,遇到矛盾和困难容易产生心理上的不适应,甚至心理障碍。因此,加强对官兵的心理疏导,提高他们的心理素质,已经成为新形势下军队思想政治建设的一项紧迫而又重要的任务。

有些同志存在着一种认识误区:一旦官兵违纪或情绪反常,就简单地认定为思想问题,不从心理障碍方面查找原因、加强疏导。近几年来,部队管理教育的经验教训表明,心理障碍是有的官兵情绪反常或越轨违纪的重要原因。据心理学家统计,人群中约有 80% 的人在不同年龄段存在着不同程度的心理疾病或人格缺陷,有的人甚至一生都带着心理障碍。特别是在社会转型时期,由于经济、文化以及价值观念、社会风气等因素的急剧变化,人们长时间承受各种困惑和压力,容易产生抑郁、恐慌、焦躁、嫉妒、自私、退缩、悲观等不良心理反应。自控能力强的人,能够自我调控不良心理,自控能力差的人则容易被不良心理所左右,导致心理疾病。某部对 546 名战士进行心理状况洞察,发现 15% 的人不同程度地存在一些心理问题。全军政工会议把培养心理素质作为培养官兵综合素质的一个方面加以强调,很有现实针对性。

官兵的心理素质问题之所以被一些人所忽视,主要是思想认识上的障碍没有及时清除。有的同志认为,心理素质好一点差一点不影响教育训练任务的完成,无关紧要;也有的同志感到,对官兵心理健康问题,领导没有明确要求,机关不作检查考核,抓与不抓、抓得好差都无所谓;还有的同志觉得,心理素质的培养难度大,见效慢,很难抓出名堂来。此外,也有一些基层带兵人缺乏心理学常识,看不到有的官兵实际存在的心理障碍,因而不能及时开展有效的心理疏导。

军人职业的特殊性,对心理素质提出了更高的要求。无论从错综复杂的国际、国内环境来看,还是从官兵承担的任务、面对的压力来看,都迫切需要强化心理承受能力,培养愈挫愈奋、坚韧不拔的钢铁意志和优秀品格,不管遇到什么风浪和困难,都能从容应付,勇往直前,始终保持乐观的情绪和良好的心态,善于化解烦恼,克服困难,把握机遇,夺取胜利。

提高官兵的心理素质,各级指挥员要走在前头。现代高技术战争是科技战、知识战,军队越来越或为知识密集、技术密集的武装集团。各级指挥员只有掌握高科技知识,才能深刻认识高技术条件下作战和训练的特点、规律,实现素质和能力的飞跃,取得驾驭现代战争的主动权,具备指导、组织科技练兵的本领。

军人型学者和学者型军人,已成为现代军事人才尤其是高级指挥人才的一个显著特点。我们在武器装备上可能落后于未来作战对手,但在心理、才能素质上要高于对手,处于优势。