

军事大视野
丛书



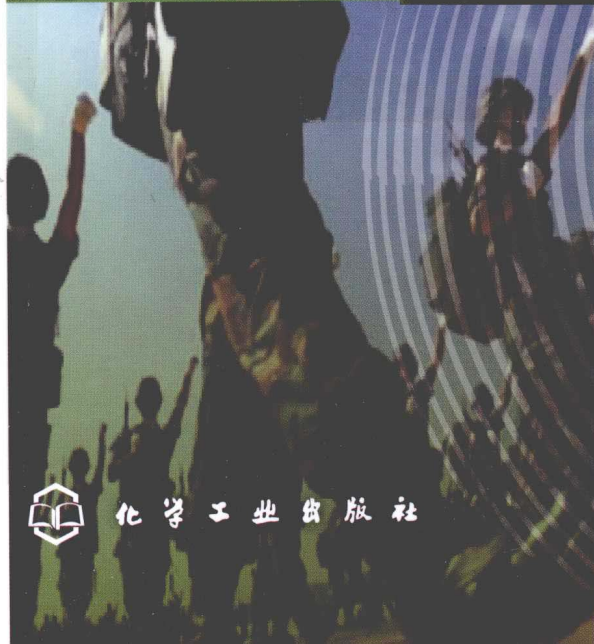
凸现铁的军事规律
提供丰富的军事数据
展示军事将领的传奇人生

JUNSHI DASHIYE CONGSHU

脱胎换骨

——单兵训练大观

赵渊 主编



化学工业出版社



军事大视野
丛书



JUNSHI DASHIYE CONGSHU

脱胎换骨

——单兵训练大观

常州大学图书馆
藏书章

赵渊 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精确解析了普通公民成长为合格军人直至特殊兵种战士的全部过程,将挑选士兵、军人的价值观、服从、单兵军需装备、单兵武器装备、战场识别和通信装备以及军人心理素质训练、体能训练、战场技能训练、野外生存、协作、军事演习等训练的内容与步骤,一一呈现出来。此外,本书也具有可操作性,读者可以从中找到强身、抗暴及锻炼出众心理素质的具体方法。

图书在版编目(CIP)数据

脱胎换骨——单兵训练大观 / 赵渊主编. —北京:化学工业出版社, 2010.9
(军事大视野丛书)
ISBN 978-7-122-09274-8

I. 脱… II. 赵… III. 士兵-军事训练-中国 IV. E251

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148199号

责任编辑:徐娟
责任校对:顾淑云

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印刷:北京云浩印刷有限责任公司
装订:三河市万龙印装有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张10 $\frac{1}{2}$ 字数206千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.00元

版权所有 违者必究

序 言



一套为军事爱好者编写的丛书应该是什么样的？

它应该图文并茂、具有视觉上的冲击力。真正的军事爱好者都曾体会过见到顶尖的武器、装备，心仪的军事人物图片时那种心潮澎湃的感觉。

它应该数据化。军事爱好者都知道数据的力量，从密密麻麻的阿拉伯数字与小数点中，我们看到的是一个不同于凡俗的世界。

它有趣。再宏伟的军事历史画卷，如果缺乏了趣味性，也只能是教科书，不能让人尽性地满足阅读的欲望。

它翔实。军事是掺不得一点假的，这里的一点点差异都会造成不同的生死结果，故而，军事爱好者看到的图书也应该是严谨再严谨，让科学的军事规律凸现出来。

还有一点也很重要：它要全面而深刻。我们看到太多堆积图片与数据的作品，但除了俯拾皆是的那些知识，我们还想要了解更多的军事历史，看懂军事地图，知道指挥与控制的原理，了解最主流的尖端武器装备以及它们的由来。我们需要了解最富传奇色彩的军事天才的人生，而不只是知道他们的功绩。我们需要对“谋略”有更专业的认知，想要知晓整个世界的防务状况。此外，每一个军事爱好者都渴望获知如何成为一位杰出军人的秘密，因此他（她）一定也对世界各国战士的成长感兴趣。通过这么多知识，或许他（她）心目中会真正开始出现一个“军事”的概念。



军事爱好者首先有对军事的“爱”，这不是一时的狂热，而是发自内心的喜好与向往。唯有如此，他（她）才能够真正领略到军事天地那难以言传的魅力。

这套《军事大视野丛书》即是以上面的思想为指针编写的。丛书涵盖了现当代军事史、军事指挥、兵器装备、军事人物、军事谋略、单兵训练等方面的内容，配以图片并引入专业数据。对于热爱军事的读者来说，这套丛书可以成为真正的军事爱好者的门径。

王秀清、王崇文、王琳琳、支静、刘朝晖、刘淼、刘慧芳、李卉、李瀚洋、余磊、张玉磊、徐江、郑治伟、郭晓雷、章晴雨等参加了本套丛书的编写，为本套丛书的出版付出了辛勤的劳动。

赵 渊

2010年10月

目 录

CONTENTS

脱胎换骨——

单兵训练大观



★ 第一章 塑造劲旅新秀：从“新兵”到“军人”	1
第一节 挑选杰出士兵	2
1. 新时代对士兵的要求	2
2. 美国军人的入伍和选拔	3
3. 特种部队的特殊要求	6
4. 从普通一兵到特种兵	7
5. 英军突击队队员的选拔与培训	9
第二节 军人的价值观	12
1. 军队价值观教育	12
2. 把信送给加西亚——绝对的忠诚	14
3. 荣誉感与责任观	15
4. 巴顿将军论军人	17
第三节 品格：荣誉的源泉	18
1. 军人品德是战斗力的源泉	18
2. 西点校规	19
3. 练就军人品格素质	20
4. 再塑“精神航标”的俄罗斯军队	22
第四节 让服从成为习惯	24
1. 新兵第一课——学会服从	24
2. 四个“标准答案”	26
3. 军队里的服从与民主	27
★ 第二章 为猛虎添翼：单兵装备扫描	29
第一节 食物是生存之本	30
1. 当今士兵的“吃”——单兵野战口粮的热食化	30

2. 美军的“野战大餐”	31
3. 解放军单兵野战食品发展	33
4. 单兵野外生存食物	35
第二节 战场上穿什么——善用单兵军需装备	37
1. 神奇铠甲——聚焦单兵军需装备	37
2. 单兵野外生存服装	40
3. 未来单兵作战服	42
第三节 神兵锐器——单兵武器装备	43
1. 从伊拉克战争看美单兵装备发展	43
2. 理想单兵战斗武器——XM29 OICW	46
3. “未来士兵”的武器系统	48
第四节 战场识别及通讯装备	49
1. 敌我识别——战场上的另类信息角逐	49
2. 美陆军单兵 IFF 系统	51
3. 未来士兵战场通讯系统	53
4. 战场识别及通讯装备扫描	55
★第三章 锻造心灵强者：心理素质训练	57
第一节 本能：生存的欲望	58
1. 为什么不选择生存	58
2. 让敌人替我们去死	60
3. 训练出来的勇气	61
4. 勇者生存——透视勇敢者与怯懦者	63
第二节 把恐惧抛到九霄云外	64
1. 不让恐惧左右自己	64
2. 把恐惧化为勇气	66
3. 驱逐恐惧的训练方法	68
第三节 从容应对战斗压力	70
1. 战争——心灵的炼狱	70
2. 战争压力反应	72
3. 减压训练	74
4. 树立战场上的自信	75

5. 变压力为积极因素·····	77
第四节 无坚不摧的意志力·····	78
1. 认识意志·····	78
2. 意志创造奇迹·····	79
3. 意志训练的内容·····	81
4. 培养军人意志品质·····	82
5. 挑战自我, 磨炼意志·····	85
★第四章 百炼成钢: 钢铁战士的炼就 ·····	87
第一节 如骆驼一般强壮——体能训练·····	88
1. 强壮从“吃”开始·····	88
2. 训练前需要热身·····	89
3. 让身体完成任何你想做的事——肌肉锻炼·····	90
4. “魔鬼训练”·····	92
5. 耐力训练·····	94
6. 英军突击队员“J星期”体能训练计划·····	95
第二节 像猎豹一样勇猛——战场技能训练·····	101
1. 胜负取决于智力·····	101
2. 认识特种训练·····	103
3. 以色列特种部队的特种训练·····	105
4. 轻武器训练·····	106
5. 美军侦察分队射击训练的步骤·····	108
6. “遭遇”狙击手·····	110
7. 伪装与隐蔽·····	113
第三节 挑战极限——野外生存训练·····	115
1. 体验野外生存训练·····	115
2. 野外觅食的规则·····	117
3. 莫让生命“枯萎”——野外寻水·····	120
4. 如何在野外取火·····	122
5. 野外急救·····	126
6. 搭建避难棚·····	129
7. 野外识别方向·····	131

第四节 协作——1+1>2的力量	133
1. 让1+1>2	133
2. 到巴克纳营体验团队精神训练	134
第五节 逃出“魔爪”——监禁与逃跑	136
1. 苦练当战俘的技巧	136
2. 反审讯训练	138
3. 如何顺利逃出魔爪	139
 ★第五章 谁与争锋：在实战中成长	141
第一节 大型军事演习	142
1. “红军”与“蓝军”的较量	142
2. 最逼真的演习——野外实战训练	144
第二节 反恐怖训练	146
1. 知己知彼——认识恐怖分子	146
2. 反恐精英的特质	148
3. 世界反恐怖部队一瞥	150
第三节 参与国际维和行动	152
1. 维和需要什么样的士兵	152
2. 维和部队需要哪些特殊训练	154
第四节 应对未来战争	156
1. 数字化部队大步走来	156
2. 单兵战斗力第三要素：敌我识别能力	158

第一章



塑造劲旅新秀： 从“新兵”到“军人”

- 第一节 挑选杰出士兵
- 第二节 军人的价值观
- 第三节 品格：荣誉的源泉
- 第四节 让服从成为习惯

第一节 挑选杰出士兵

★ 1. 新时代对士兵的要求

第一次世界大战的教训——绝对的人力优势便会拥有压倒一切的火力——在第二次世界大战中达到了登峰造极的地步。所有国家的军事部门都认识到所需要的不仅仅是有勇气的官兵，而且还要有能用非凡的智慧适应机动灵活、技术含量高的战争的人员。



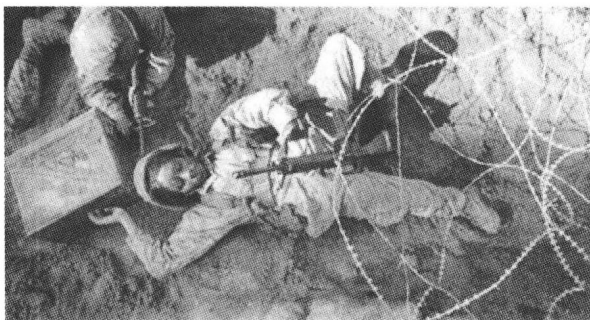
解放军征兵咨询会

近年来世界上越来越多的军队意识到，在多种场合下，招募非专业化军队只是在政治上完成了任务，在军事上却成了负担。随着武器技术的发展以及军事决策快速化的需要，军队开始采取压缩人员、增加训练和专业化投资的措施。与此同时，自1945年以来不断升温的“低强度战”和“游击战”也说明，军队必须拥有既善于在战斗中处理压力又能在需要时显示人道主义的专家，这种能力通常是一般士兵不具有的。因此，军队的新兵征召和军事训练也随之开始注重专业化。征兵人员设法招募能为某一技能或某一专长做出实质贡献的人，不再是单纯地为了完成规定的数量任务。为此，目前世界各国军队补充兵员所要求的文化程度，都在不断提高。以美军为例，为了招募到具有高中以上文化程度的兵员，新兵入伍都要经过严格的智力考试，募集兵员要求必须持有高中以上毕业文凭，并经知识、精神和行动素质全面“测试”后，成绩优良者方可录取。俄军坚持以征召应届毕业高中生、中专生和大学生为主的方针，以保证兵员具有较高的智能素质。日本自卫队募集兵员要求的智能、技能和体能标准也在不断提高，受过高等教育的兵员所占比例也在不断增大。印度招募兵员规定陆军为10年制学校毕业生。此外，各国在确定征募对象年龄上也非常慎重，一般规定起征年龄是18岁。

另外由于西方一些国家人口出生率下降导致兵源短缺，以及军事科学技术的发展使军人从事智力劳动的专业增多等原因，为女性从军提供了可能，从而出现了女性从军热。如在美国，女军人占军人总数的比例已经上升到10%，不少国家对入伍者的性别已不加限制。

★ 2. 美国军人的入伍和选拔

美军为志愿入伍的青年制定了严格的条件和标准，主要包括综合标准、体格标准、智力标准和道德标准等。综合标准主要是对年龄（1～35岁）、国籍（美国公民）、身高（男1.52～2.03米，女1.47～2.03米）、体重、视力、病史、文化程度（高中以上）、能力、品行和婚姻状况（有子女的单身青年不得入伍）等进行规定和限制。



接受训练的美国女兵

体格标准主要采用“PUI-H-ES”身体等级代码（P指体力或耐力，U指上肢，I指下肢，H指听力，E指视力，S指精神）来衡量应募人员的体格状况。智力标准主要通过武装部队职业能力系统考试对应募者的智力进行检测，考试包括10个科目，即：词汇知识、段落理解、算术推理、数学知识、一般科学、汽车和修理知识、机械知识、电子知识、数字运算以及编码速度。美军人部门根据考试成绩、军队的需要和应募者的意向对新兵的专业分配进行统一安排和调配。应试



在校的美国空军女学员

人员可根据自己的成绩和爱好来选择专业。设立道德标准主要是将不适合服役的人员（具有反社会和反军队倾向，同性恋者，患有精神病、心理病及有过犯罪前科的人）筛选出来。

在全志愿兵役制度下，军队与个人之间构成了雇佣与被雇佣的关系。初次入伍的士兵称为“首期兵”，完成首期服役合同并签订再次服役合同的士兵称为“职业兵”。首期兵的标准服役期限是现役加预备役共8年。陆军士兵的首次服役合同期一般为1～3年现役加5年预备役或2年现役加6年预备役；空军士兵的首次服役合同期多为12年现役加4年预备役，约有10%的士兵则签订6年现役加2年预备役的合同；海军士兵的首次服役合同期也多为4年现役加4年预备役的方式；而海军陆战队士兵的首次服役合同期一般为4～6年现役，外加4～2年预备役。完成8年服役期后，若本人志愿，工作能力和身体状况合格，经上级指挥官推荐并考查通过，可与军队签订3～6年不等的再次服役合同，成为职业兵。职业兵一般选择服役20年以上，以便获得退休资格和相应的福利待遇。

美军现役士兵分为10级，即三等兵（新兵）、二等兵、一等兵、下士、中士、上士、三级军士长、二级军士长、一级军士长和军种总军士长。军士包括下士、中士、上士和军士长，是士兵中的骨干力量。一般情况下，新兵服役半年可晋升为二等兵；晋升一等兵，需服役1年；晋升下士至少需服役2年以上。中全（ES）以上的晋升比较严格，由资深军士和部队主官组成“晋升审选委员会”对拟晋升人员进行考核，以分数制进行量化筛选（1～1000分不等）。考核的主要内容有：服联邦现役时间（最高100分）；军龄（100分）；工作表现（150分）；技能资格考试（150分）；受过的奖励（50分）；专业训练和学历等（200分）；审委会评分（250分），主要根据军容风纪、口才、时事与军事知识、军事才干、潜在领导能力等进行评判；体育锻炼达标情况（60～100分）等。一般情况下，450分以上才能晋升中士，550分以上才能晋升上士。

									
							一等军士长	军士长	总军士长
									
未授 衔士兵	士兵	一等兵	下士	中士	上士	一等军士	军士长	二等 军士长	

美国陆军军衔

美军军官属联邦政府公职官员。每年美军新任命军官约有1.7万人，其来源主要有五个方面。一是各军种军官学校毕业生，如陆军的西点军校、设在科罗

拉多州科罗拉多斯普林斯的空军军官学校和设在马里兰州安纳波利斯的海军军官学校。这3所院校每年为部队输送约2500名军官，相当于部队每年新任命军官的15%。二是各军种候补军官学校和军官培训学校毕业生，此类学校主要招收大学毕业生和具有大学二年级以上文化程度的优秀士兵，一般要进行20周的培训。这类军官每年约占美军新任命军官的21%。三是各军种后备军官训练团毕业生，美军在全国约



美国陆军胸条布章

1400所大专院校设有此类军官培训机构。它每年为部队输送40%以上的新任命军官。四是直接任命，即对医疗、工程技术、宗教、法律和军乐等专业人员，通常从地方大学物色人选，进行必要的军事训练后直接任命为军官。五是战时从士兵中直接提拔军官或从预备役和退役军官中征召人员服现役等。

现役军官分为10级，即：少尉、中尉、上尉、少校、中校、上校、准将、少将、中将和上将。每个衔级都有明确的名额和比例限制。军衔与职务的关系比较固定，通常在晋职时，也要相应地晋衔。各级军衔与指挥职务的关系是：上将——参联会主席、副主席、各军种参谋长和战区司令；中将——各军种副参谋长、陆军军长、空军航空队司令和海军舰队司令；少将——陆军师长、军种二级部部长；准将——独立旅旅长；上校——旅（团）长、空军联队队长、海军大型舰只舰长；中校——团长、舰艇中队长；少校——营长、舰艇分队长；上尉和中尉——连长；少尉——排长。军官的晋升大都采取审选制，即各军种部长每年根据法定的各级军官人数和实际需要，确定本年度各级军官的晋升数额和审选范围，组成各级各类军官晋升审选委员会；由各审选委员会根据军官档案和具体考核情况，提出待晋升军官名单，经军种部长审定，报总统批准，由参议院确认通过。



二战中参加瓜岛战役的美国三位将军：尼米兹上将（左）、戈姆利中将（中）、托马斯·金凯德少将（右）



美军预备役军官，尤其是精选预备役军官，是美军总体力量中的重要组成部分。目前在美军服现役的军官约有半数预备役军官，为军队建设发挥了重大作用。精选预备役部队每年领薪参加训练和演习的时间大大超过两周的规定，并且频繁地执行各种任务和非战争军事行动，有时成建制地派到海外执行军事行动。美军预备役军官分为8级，即少尉、中尉、上尉、少校、中校、上校、准将和少将。服现役满11年的预备役军官必须自动转为现役军官，否则作退役处理。

★ 3. 特种部队的特殊要求

20世纪50年代以来，虽然世界大战没有发生，但世界局部战争此起彼伏，地区冲突和民族纷争频生。到70年代末的30年间，全世界就发生了160多起武装冲突和局部战争。进入80年代，恐怖活动猖獗，绑架、暗杀、袭击、爆炸、劫机、抢劫等事件接连不断。90年代至今，民族宗教纷争、地区冲突不仅没有绝迹，却愈演愈烈，有的还旷日持久，恐怖活动更是屡见不鲜，时有所闻。

说到此，不能不提及活跃在这些战场上的特种部队。一方面，特种部队具有较强的独立作战、战场生存、战场渗透和战场应变能力，能在特殊条件下执行特殊任务，以较小的人力物力发挥大的作战效能，以较小的代价获取大的战果；另一方面，他们又能在解决国家政治、军事、外交危机过程中，达到其他作战部队所不能达到的效果。

顾名思义，特种部队是指经过特别挑选、特殊训练，在秘密的时间、地点和空间进行特殊作战的武装集团，是一个装备精良、训练有素，具有高度目标完成能力的特殊“兵种”。这个特殊“兵种”所担负的特殊作战常常包括侦察谍报、秘密渗透、扰乱敌后、袭击破坏等游击战、心理战、敌战区安抚和颠覆，以及反恐怖、反劫机、紧急军事营救等。

作为一个特殊的武装集团，随着人类历史、社会和各种利益矛盾的变化发展，其作战的外延也在不断地扩大，保卫政府首脑、要人及来访国宾等，也都成了特种部队的重要任务。他们在和平时期主要完成那些基于政治原因而不便使用警察或正规军去完成的任务，如对付恐怖主义活动；在战争时期，则潜入敌军后方或心脏地带，以奇袭手段摧毁敌人的指挥系统，破坏敌军司令部及指挥通信设施，暗杀敌军指挥员，并在可能条件下袭击敌方导弹部队阵地、核武器仓库、交通枢纽、核动力系统等重要目标，营救被俘人员，歼灭小股敌军等，最大限度地在战略、战术上打击敌军，震撼敌方的士气与民心，配合正面部队的正规作战，发挥战略战役作战的重要作用等。

既然称其为特种部队，那么其与常规部队必有不同之处。这些不同之处首先就体现在招募成员方面。

外军对特种部队成员的素质要求非常高。在征召特种部队成员时要在思想动机、心理素质、文化程度、身体条件方面对应征人员进行严格考核。曾经服过兵役的官兵在录取时可以优先考虑。录取后，还需经过1~2年的特种训练并经考

核合格后方可在特种部队服役。

美军特种部队成员的基本条件是：(1) 在陆、海、空军服役3年以上，且体格健壮并取得空降合格证书的；(2) 必须出于“爱国主义动机”；(3) 具有高中或大学毕业文化程度，有一定的外语基础；(4) 必须敢于冒险、不怕牺牲、勇于承担责任。一经录取，这些人还将在特种部队学院进行正规、严格的培训，时间为半年至1年。美军特种部队学院实行定期淘汰制，淘汰率最高达77%，平均合格率仅为50%。

以色列特种部队的应征者首先要接受严格的体检、心理测试和背景调查。在入伍后的一周内，部队还要对其入伍动机、个人爱好、有何特长等进行考查。新兵能够通过这一阶段考核的比例为10%～20%。此后，这些通过初步考核的人将接受20～24个月的基础训练和特种训练，最后再经考试合格后方可在特种部队服役。印军特种部队要求应征者必须信守“职责、荣誉、国家”的格言；勇于献身，具有主动性和创造性；有强健的体魄；同时要求有12年制高中毕业文凭。



正在进行反恐山地训练的以色列特种部队

★ 4. 从普通一兵到特种兵

加入特种部队要求士兵必须先通过超过人体忍受极限的体力“惩罚”。对于特种部队士兵来说，从来就没有带“基本”字眼的训练。最初的训练一般长达40个星期，在此期间，候选者要通过多种不同标准的测试，其中包括以下内容。

韧性 当士兵的体力、智力均达到忍耐的极限时，他还能成功地履行承诺吗？通过对士兵参与疲劳行军和体力活动时的观察，教官重点测试士兵韧性的倾向。

创新与智慧 在承受压力时，士兵能显示解决问题的特殊才能吗？考虑问



挪威海军陆战队特种部队在进行训练

题时思路清晰吗？耗竭往往会妨碍清楚的思维。特种部队首先使士兵的体力耐受力到达极限，然后观察士兵对战术和实际问题的决策能力。

团队精神 尽管孤立主义者在特种部队具有一定的市场，但绝大多数特种部队试图通过训练，挑选积极关心小组利益而将个人利益放在第二位的人。具有团队精神的人易于被塑造成战术家，因为他们能够接受自己所不具备的别人的长处。

自制 士兵应有控制自己情感的能力。特种部队常常被迫需要在刹那间作出决定，且这种决定往往会与人的生死有关。假若一个人精神上早先有暴力征兆，则绝对不能考虑他的参军事宜。大量研究表明，过激的暴

力性格不能适应纪律的约束，这些人往往自私自利，喜欢吹嘘，而在真正危险的情景下又往往会精神崩溃。

幽默感 特种部队不仅欢迎有幽默感的人，而且这一品质是加入特种部队的必要条件。在朝鲜战争期间进行的研究表明，有幽默感（特别是冷面幽默和乖戾型）的士兵往往能成为好士兵。

武器专长 特种航空部队士兵能够拆卸、保养和使用的基本兵器包括M16冲锋枪、M203榴弹发射器、SA80冲锋枪、H&KMP5冲锋枪、AKM冲锋枪、SIG Sauer P226和布朗宁大口径手枪、RPG7火箭推进榴弹和LAW火箭、FN MAG和FN小型冲锋枪、普通手榴弹和眩晕手榴弹、各种狙击步枪、Arwen发烟和毒气榴弹发射器以及爆破器材和炸药。

通讯 包括无线电和卫星通讯，还包括文件加密、解密以及在幸存情况下临时通讯等技术。此外，通讯还包括如何指挥实施空中打击和炮兵打击。

逃跑、躲避和幸存 这些技能要求士兵了解在世界各地的气候和环境——北极、温带、热带、沙漠、海洋——条件下生存的方式，如何躲避敌人的追踪以及被俘后如何应付讯问。

战争急救 几乎所有的特种部队行动均远离能提供医疗服务的转运医院，士兵不得不熟悉可能需要的急救措施，大到利用植物调制天然药品和实施截肢手术，小到治疗枪伤和热带疾病。

侦察与监视 除了需要有耐心之外，许多侦察任务还需要能建造不易被敌人发现的观察点，正确地发现军事装备和设施，以及确定任务的最佳行动路线。这一类的士兵技能还包括跟踪技术。

上面所述仅仅是最基本的心理要求及技能，如果部队类型不同还会有所增