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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(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，在内心不可避免地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造成影响，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，心理致伤病员只会有增无减。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而变化。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 5 000 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。

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：

特殊天赋＋后天培养＝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系质。

智能素质的习得、发展与提高，虽然都是从社会中获得的，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开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教育孩子以及自我要求、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昌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面着手。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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，军队越来越成为知识密集、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。

作为指挥员,不论工作多么忙、有多大困难,都要把提高心理素质摆上位、下功夫、钻进去。

应该指出，心理素质的培养和对不良心理的疏导是一项难度颇大的工作，需要下苦功夫、细功夫、慢功夫，尤其需要悉心研究官兵的心理状况，把握不同人员的心理特点及变化规律。如果感到难度大就回避，不仅官兵的心理素质会制约部队建设的发展，而且带兵人这方面的工作能力也得不到锻炼提高，以致形成恶性循环。正确的做法只能是，在努力培养官兵健康的心理素质中提高自身的工作能力，用提高工作能力去解决好官兵心理素质问题。

提高官兵的心理素质，需要抓好心理知识的普及工作。普及是基础。所谓普及，首先是从心理学知识 ABC 学起，学好这些基础性的东西，符合学习的一般规律，也符合官兵当前实际。其次是重点突出，把学习心理学知识与本职专业结合起来，使之纳入训练大纲。

此外，应注重加强心理咨询工作。随着社会的发展，人们越来越重视心理咨询对解决人的心理问题的作用。部队要充分发挥自己的优势，各级政治机关和医疗单位可视情况组织专业咨询，基层单位可以组织文化层次高和经验比较丰富的政工干部、医务干部开设心理知识讲座，使广大官兵了解心理知识，提高心理适应能力。心理咨询，要特别注意做好官兵在遭受挫折和失败时的指导，把培养官兵的自我调控能力、承受挫折和失败的顽强意志作为重要内容。

加强思想教育，强化官兵精神支柱。官兵良好的心理素质，是以革命的精神支柱为支撑，以正确的世界观为基础的。当代革命军人的精神支柱，主要是坚定的革命理想信念，自觉的牺牲奉献精神。强化精神支柱，当前最重要的是帮助广大官兵以马克思主义为指导，树立以全心全意为人民服务的宗旨，与建设有中国特色的社会主义的要求相适应，与革命军人特殊使命相一致的世界观、人生观、价值观。要紧密结合官兵的思想实际,深入开展“四个教育”,用昂扬的革命精神激励官兵,大力弘扬“五种革命精神”“64 字创业精神”和伟大的抗洪精神；要通过爱国主义教育、部队光荣历史教育以及良好的政治环境熏陶，不断激发广大官兵“自尊自爱自重”的光荣感和“自强自立有为”的使命感。

培植强大的精神力量，要进一步强化职能使命意识。1989 年江主席主持军委工作之初就告诫全军，“刀枪入库，马放南山”的糊涂观念，对国家和军队都是十分危险的。要强化部队职能意识，各级领导和机关要坚持用战斗力标准建设部队、检验部队、衡量部队，平时要看能不能完成急难险重任务，战时看能不能打胜仗。

培植强大的精神力量，要大力加强革命气节教育。崇高的革命气节，历来是我党我军团结奋斗、夺取胜利的强大精神力量，是我们的政治优势。面对以美国为首的西方敌对势力加紧在战略上对我四面夹击的严峻形势，我们要通过大力加强革命气节教育，引导广大官兵站稳立场、坚定信念。要以“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的浩然正气和压倒一切敌人的英雄气概，敢于斗争，敢于胜利，决不被强权政治和敌人的高技术武器所吓倒。

培植强大的精神力量，就要坚定立足现有装备打赢的信心。武器装备敌优我劣不可能在短时期内改变，必须教育部队做好以劣抗优的长期思想准备。科索沃战争中，南联盟采取灵活机动的做法，用劣势装备击落北约各种先进飞机 98 架、拦截巡航导弹 238 枚……实践证明,只要充分发挥现有武器装备的最大效能，以低制高、以土制洋、以劣胜优是可能的。要看到我们的巨大优势，防止因妄自菲薄而影响信心。

加强“双向交流”，积极开展心理互助。一方面要重视通过知识培训、方法传授、经验交流等形式，增强干部做好心理教育和引导工作的能力，教育广大官兵特别是政治工作干部树立素质教育的现代教育观念，努力学习和运用心理学基本原理，认真探索思想教育过程中的心理规

律，大胆引进心理教育、心理疏导的原则、方法和技术；另一方面，要大力开展群众性的“互说心里话”“双向交流”“换位思考”等心里互助活动,引导官兵自己教育自己。

（徐书同）

第二章　常用军人心理评定量表

第一节　评定量表概述

一、评定量表的基本原理

在日常生活中，我们经常应用比较的方法，对某人、某事或某物作出评价。例如，我们评价一名战士的体能时，就把该战士的体能与一般人的体能相比较，而作出最好、很好、比较好、一般、比较差、很差、最差的评价。这样便组成了由最好到最差 7 个等级的评定方法。

把这样的方法加以规范化，应用于精神卫生评定，便形成了精神卫生评定量表。因此可以说，评定量表是用来量化观察中所得印象的一种测量工具，是心理卫生评估收集资料的重要手段之一。

从狭义上讲，评定量表不是一种测验，是由他人作出的评价，而不是由受试者本人对测验项目作出的反应，这里似乎仅指他评量表。由于他评量表是评定者对受试者进行主观的评价，在这种意义上又称为主观量表。事实上，现在对评定量表的理解要广泛得多，在人格测验中应用较多的自陈测验和各种各样的行为问卷、调查表也归类于评定量表，只是这类量表资料主要来源于受评者自己的评价，故称为自陈量表，也叫客观量表。这样评定量表和测验在性质上越来越接近，二者之间并无绝对界限。如果要对二者作出区别，只是测验方法接近实验室方法，是用标准的测验手段，在严格的控制条件下，从横断面对受试者取样；而评定方法偏向观察、晤谈这样的临床方法，是纵向地作行为取样，因此可以把评定方法看作是观察法与测验法的结合。有些量表标准化程度不如测验明确，其信度、效度也远非测验那样经过了严格的考验。

近十几年来的实践证明，人的心理活动是可以测量的，例如人的智力或智能的测验，不但已被普遍接受，而且已经被广泛应用。近半个世纪中随着医学及心理学的发展，评定量表的应用也越来越普及。在国外，评定一个人的心理状况很少不用评定量表的。我国近几年来已引进国外大多数评定量表，制定了各种评定量表常模。所谓常模是指对大样本人群进行心理测验而得出的平均心理水平，某一受评者所得成绩与平均心理水平相比较时，才能确定其成绩的高低。多年的研究为我国精神卫生研究提供了可靠工具，也为我军在心理选拔、心理水平评估方面提供了科学的依据。

评定量表的分类，就其内容来说，有诊断量表及症状量表；就其方法而言，可分为自评量表和他评量表；根据研究对象可分为儿童用、成人用、老人用量表等；根据病种来分有抑郁量表、焦虑量表和躁狂量表。对于军事训练心理学来说，常用的评定量表应当与军事训练紧密结合起来，最终目的是使军事训练成绩更好，军事训练中军人对各种应激、突发事件有正常或适当的反应，而不应诱发各种心理症状。

二、评定量表的选择与应用

到目前为止，在军事医学心理学实践中的绝大多数测量工具有两大特点：一是借用普通心理学的常用测量工具，二是借用国外的常用测量工具。这两个特点有直接联系，因为我国普通心理学领域也大量借用了国外的测量工具。这就自然而然地带来了适用性的问题。

借用心理测量工具的适用性直接同研究目的有关。如果研究者从普适性出发，希望了解军人和一般人在某项心理特征上的异同，那么借用为一般人制定的工具就比较合适，这时，我们就可以参照正常人的常模，对军人作出恰当的评价。在这种情况下，大家均以正常人的平均水平为基准来考虑军人的心理水平。但是，如果研究者从独特性出发，希望研究军事训练对军人心理特征的影响问题，似乎就有必要采用较为特殊的评价手段。事实上，目前许多军事医学心理学家正致力于设计、发展和完善适用于军事领域的测量工具。

应该说，引进国外的测量工具到国内，引进普通心理学的测量工具到军事医学心理学，是发展我军军事训练心理学的捷径，常有事半功倍之效。另一方面，我们在使用过程中也确实发现有些测量工具对于解决军事训练心理学的问题并非十分有效，这就需要我们自己动手研制和发展适用的测量工具和测量手段。

就心理评定量表的直接应用而言，首先根据自己的研究目的来选择。例如：研究军人的抑郁特质情况，显然会选择与抑郁有关的量表；为了使评定结果具有更好的客观性和真实性，显然要选择标准化程度较高的量表；为了实用与类比，往往选择常用的量表。不管怎样，选择应用量表时应注意以下应用原则。

1. 量表的功效　所谓量表的功效指所使用的量表能否全面、清晰地反映所要评定的内容特征，真实性又如何？这与量表本身内容结构有关。有的量表可评定多个方面特质，而另一些量表则只限于评定一至两种特质，前者量表项目覆盖面大，但有时难深入。有的量表适用于所有年龄和各种类型的人群，而另一些量表可能只限于某一年龄或某一特殊人群。

2. 敏感性　指所选择的量表应该对所有的内容敏感，即能测出受评者某特质、行为或现象上有意义的变化。量表的敏感性既与量表的项目数量和结果表达形式（如因子分）有关，又受量表的标准化程度和信度高低影响。此外，评定者的经验和使用量表的目的也影响了量表的敏感性。

3. 简便性　指所选择的量表简明、省时和方便实施。作为量表使用者，大都希望自己采用的量表简短而又功能齐全，省时而又无需特殊训练，结果又可靠；不用特别标准评定方法而标准化程度又符合要求。实际上，量表简短、省时就难全面；使用者不加训练和采用非标准化方法就会降低量表的信度，影响结果的可靠性。几个量表同时配合使用，能弥补单一量表这方面的缺点。

4. 可分析性　使用量表的目的就是对评定对象的特质、行为或现象作质与量的估计，这就需要分析比较。一般而言，量表应有其比较标准，或者是常模，或者是描述性标准。大多数心理卫生评定量表为非诊断性量表，其总分意义小于个因子评分，总分难以反映受评者心理健康的各个方面的变化，而单项分、因子分则是分析这些方面变化的主要指标，把单项分或因子分画成曲线或构成廓图，受试者的某方面心理特质、行为特质或社会背景情况特点更为直观、清晰

第二节　军人常用的心理评定量表

一、军人心理症状问卷

军人心理症状问卷(SCL－90)是对军人进行心理卫生评定应用最多的量表之一，已被列入中华人民共和国“部队健康综合评价”(GJB 2125－94)中。SCL－90 包含 90 个项目，分为 10 个因子。我国、我军已制定了该量表的人群常模（表 2－2－1）。

表 2－2－1　中国正常人、正常军人心理健康计算常模

症状项目	国标常模 n＝1388	军标常模 n＝1917
总分		156.46±43.17
躯体化	1.37±0.48	1.70±0.62
强迫症状	1.62±0.58	1.93±0.58
人际关系敏感	1.65±0.51	1.93±0.60
忧郁	1.50±0.59	1.79±0.60
焦虑	1.39±0.43	1.62±0.52
敌对	1.48±0.56	1.73±0.62
恐怖	1.23±0.41	1.41±0.47
偏执	1.43±0.57	1.81±0.65
精神病性	1.29±0.42	1.68±0.54
其他		1.72±0.56
阳性项目数	24.92±18.41	40.10±18.97
阳性症状均分		2.56±0.46

与其他的自评量表相比，SCL－90 具有容量大、反映症状丰富、能准确刻划不同人群的自觉症状特性等优点。按 SCL－90 原设计者的规定，该量表适用于精神科或非精神科的成年门诊病人。70 年代国外应用此量表进行临床研究，多数报告认为 SCL－90 能使医生在接触病人前初步了解病人的心理症状，亦有人将其应用在综合性医院中患有躯体疾病的病人的心理健康研究。根据我军心理卫生工作者的应用体会，该量表效度良好，在分类诊断心理卫生症状中，能反映军人身心应激状况和存在的心理问题，可作为检测各类神经症评定工具。已较广泛地应用在军事心理选拔、军人心理咨询和心理治疗中。

(一)项目和评定标准

SCL－90 共包含 90 个项目。包含有比较广泛的精神科症状学内容，从感觉、情绪、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有所涉及。SCL－90 的每一个项目均采取

需要全本请访问 www.ertongbook.com

5级评分制。

(二)得分统计

SCL－90的得分计算主要有两项,即总分与因子分。

1. 总分

(1)总分是将90个项目的各个单项得分相加之和,得分范围应在90～450分之间,反映总心理健康水平。

(2)总均分＝总分/90。表示受试自我感觉介于1～5的哪一个范围内。

(3)阳性项目数。单项分≥2的项目数,表示受试者在多少项目中呈现'有症状"。

(4)阴性项目数。单项分＝1的项目数,表示受试者'无症状'的项目有多少。

(5)阳性症状均分。表示"有症状"的项目平均得分，反映该受试自我感觉不佳的项目程度究竟介于哪个范围。症状量表最主要的指标是总分和因子分。

阳性症状均分＝(总分－阴性项目数)／阳性项目数

2.因子分

因子分＝组成某一个因子的各项目总分／组成某一个因子的项目数

SCL－90有9个因子,即所有90个项目可以分为9大类，每一类都着重反映受试者的某一方面的情况，可以了解受试者的症状分布及受试者心理卫生的具体演变过程，并可以作廓图分析。

9个因子及所包含项目为：

(1)躯体化(Somatization)。包括1,4,12,27,40,42,48,49,52,53,56,58共12项。主要反映主观的身体不适感。包括心血管、肠胃道、呼吸道系统主诉不适和头痛、脊痛、肌肉酸痛以及焦虑的其他躯体表现。

(2)强迫症状(Obsessive compulsive)。包括3,9,10,28,38,45,46,51,55,65共10项。主要指那种明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现，还有一些比较一般的感知障碍。

(3)人际关系敏感(Interpersonal sensitivity)。包括6,21,34,36,37,41,61,69,73共9项。它主要指某些个人不自在与自卑感，尤其是与其他人相比较时更为突出。自卑感、懊丧以及在人事关系相处明显不好的人，往往是这一因子的高分者。

(4)忧郁(Depression)。包括5,14,15,20,22,26,29,30,31,32,54,71,79共13项。它反映的是与临床上忧郁症状群相联系的广泛概念。忧郁苦闷的感情和心境是代表性症状，它还以对生活的兴趣减退、缺乏活动愿望、丧失活动力等为特征，并包括失望、悲观与忧郁相联系的其他感知及躯体方面的问题。

(5)焦虑(Anxiety)。包括2,17,23,33,39,57,72,78,80,86共10项。它包括一些通常与临床上明显的焦虑症状相联系的症状与体验。一般是指那些无法静息、神经过敏、紧张以及由此产生的躯体征象（如震颤），游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容。

(6)敌对(Hostility)。包括11,24,63,67,74,81共6项。主要以三方面来反映病人的敌对表现、思想、感情及行为。其项目包括从厌烦、争论、摔物、直至争斗和不可抑制的冲动爆发等各个方面。

(7)恐怖(Phobic anxiety)。包括13,25,47,50,70,75,82共7项。与传统的恐怖状态或广场恐怖症反映的内容基本一致，恐惧的对象包括出门旅行、场地、人群或公共场合及交通工具，

此外还有反映社交恐怖的项目。

(8)偏执(Parnoid ideation)。包括 8,18,43,68,76,83 共 6 项。主要是指思维方面，如投射思维、敌对、猜疑、关系妄想、妄想、被动体验和夸大等。

(9)精神病性(Psychotism)。包括 7,16,35,62,77,84,85,87,88,90 共 10 项。有幻听、思维播散、被控制感、思维被插入等反映精神分裂症择定性项目。

(10)其他。包括 19,44,59,60,64,66 及 89,共 7 个项目。主要反映睡眠及饮食状况。

(三)军人心理健康评估指标测试使用说明

1.此标准所确定之各项指标主要用于陆军各兵种部队评价士兵个体及不同群体的心理健康水平。通过对标准化测验结果的量化分析，有助于了解士兵有无心理障碍及症状分布范围、严重程度；了解士兵基本智能水平，间接反映其实际文化程度及学习、反应能力。

2.测试主要采用团体测验方式成套进行，亦可根据不同需要从中抽出个别测验项目单独使用，也可用于对士兵个人进行单独测试。组织测试的具体要求规定有：

(1)主试人须为受过大专以上医学教育，并具备一定心理学知识（有条件者，应经过专门培训）的部队医务人员。

(2)场地：测试场应保持安静、通风明亮，最好保证每一个被试者有单独的桌椅，以免互相影响。座位间应留有空间供主试人来回巡视。

(3)人数 团体测试以 50～100 人为宜，除主试人一人外，并应增加助理 1～2 人,其他无关人员均应退场。

(4)物品 测试前应准备好标准答卷、图册(每个被试者一份并有富余),要求被试者每人铅笔一支、橡皮一块。

(5)主试人须事先熟悉并掌握统一的施测方法及评定标准，严格按规定步骤及时间组织测验，逐字照读指导语，不得擅自发挥或更改，尤其应避免特别协助或暗示。

(6)与测验有关的所有材料应有专人保管，避免扩散，对结果的解释、使用要结合被试者其他情况综合评价，对心理健康症状指数结果二级以下者应重点复查，并进行动态观察。

3.军人心理健康症状问卷指导语

军人心理健康症状问卷列出了你们有些人可能会有的一些问题，主要是用来了解您近期（近一个月）的健康情况。通过这些问题分析，可以反映您的身心健康状况，这些内容纯属个人具体情况，因此我们负责替您保密。不向与调查无关的任何人透露。我们并愿意为您提供咨询帮助。这些问题都十分简单，请您按照自己的实际情况填写。本次调查对您将是有益的，希望能够得到您的合作。

谢谢！

4.基本信息调查

姓名：性别：（男、女）婚姻：（已、未）

文化程度(小学、初中、高中、大专及以上)

填表日期：年　　月　　日

出生日期：年　　月　　日

入伍时间：年　　月　　日

军　种：　　兵　种：

部队番号：

5. 填写问卷注意事项

(1)请仔细阅读每一条，根据最近一个月内影响您的实际情况评定。

评定标准

①没有：自觉无该项症状。

②很轻:自觉有症状,但发生的并不频繁。

③中等：自觉症状明显，但是不严重。

④偏重:自觉症状显著,频繁出现。

⑤严重：自觉症状严重而且持续存在。

(2)逐项根据您所选的答案在对应的方格中打一个钩。

(3）填写完后请再检查一遍，不要漏题和多题。

表 2-2-2 军人心理健康症状问卷

		没有	很轻	中等	偏重	严重
1	头痛					
2	神经过敏，心中不踏实					
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4	头昏或晕倒					
5	对异性的兴趣减退					
6	对旁人责备求全					
7	感到别人能控制您的思想					
8	责怪别人制造麻烦					
9	忘记性大					
10	担心自己的衣饰整齐及仪态的端正					
11	容易烦恼和激动					
12	胸痛					
13	害怕空旷的场所或街道					
14	感到自己的精力下降，活动减慢					
15	想结束自己的生命					
16	听到旁人听不到的声音					
17	发抖					
18	感到大多数人都不可信任					
19	胃口不好					
20	容易哭泣					
21	同异性相处时感到害羞不自在					
22	感到受骗，中了圈套或有人想抓住您					
23	无缘无故地突然感到害怕					
24	自己不能控制地大发脾气					
25	怕单独出门					
26	经常责怪自己					
27	腰痛					
28	感到难以完成任务					
29	感到孤独					

续表

		没有	很轻	中等	偏重	严重
30	感到苦闷					
31	过分担忧					
32	对事物不感兴趣					
33	感到害怕					
34	自己的感情容易受到伤害					
35	旁人能知道您的私下想法					
36	感到别人不理解您、不同情您					
37	感到人们对您不友好					
38	做事必须做得很慢以保证做得正确					
39	心跳得很厉害					
40	恶心或胃部不舒服					
41	感到比不上他人					
42	肌肉酸痛					
43	感到有人在监视您、谈论您					
44	难以入睡					
45	做事必须反复检查					
46	难以作出决定					
47	怕乘电车、公共汽车、地铁或火车					
48	呼吸有困难					
49	一阵阵发冷或发热					
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动					
51	脑子变空了					
52	身体发麻或刺痛					
53	喉咙有梗塞感					
54	感到没有前途、没有希望					
55	不能集中注意					
56	感到身体的某一部分软弱无力					
57	感到紧张或容易紧张					
58	感到脚发重					
59	想到死亡的事					
60	吃得太多					
61	当别人看着您或谈论您时感到不自在					
62	有一些不属于您自己的想法					
63	有想打别人的冲动					
64	醒得太早					
65	必须反复洗手、点数目或触摸某些东西					
66	睡得不稳不深					
67	有想摔坏或破坏东西的冲动					
68	有一些别人没有的想法或念头					
69	感到对别人神经过敏					
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在					
71	感到任何事情都很困难					

续表

		没有	很轻	中等	偏重	严重
72	一阵阵恐惧或惊恐					
73	感到在公共场合吃东西很不舒服					
74	经常与人争论					
75	单独一人时神经很紧张					
76	感到别人对您的成绩没有作出恰当的评价					
77	即使和别人在一起也感到孤独					
78	感到坐立不安、心神不定					
79	感到自己没有什么价值					
80	感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的					
81	大叫或摔东西					
82	害怕会在公共场合昏倒					
83	感到别人想占您的便宜					
84	为一些有关“性”的想法而很苦恼					
85	您认为应该因为自己的过错而受到惩罚					
86	感到要赶快把事情做完					
87	感到自己的身体有严重问题					
88	从未感到和其他人很亲近					
89	感到自己有罪					
90	感到自己的脑子有毛病					

总分	总均分	阳性项目数		阳性症状均分
因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5
因子 6	因子 7	因子 8	因子 9	因子 10

二、抑郁自评量表(SDS)

抑郁自评量表(SDS)由 Zung 编制于 1965 年。为美国教育卫生福利部推荐的用于精神药理学研究的量表之一，因使用简便，应用颇广。

(一)项目和评定标准

SDS 由 20 个陈述句和相应问题条目组成。每一条目相当于一个有关症状，按 1～4 级评分。20个条目反映抑郁状态四组特异症状 ①精神性－情感症状，包含抑郁心境和哭泣两个条目；②躯体性障碍，包含情绪的日间差异、睡眠障碍、食欲减退、性欲减退、体重减轻、便秘、心动过速、易疲劳共 8 个条目；③精神运动性障碍，包含精神运动性迟滞和激越两个条目；④抑郁的心理障碍，包含思维混乱、无望感、易激惹、犹豫不决、自我贬值、空虚感、反复思考自杀和不满意，共 8 个条目。SDS 每条文字及其所希望引出的症状如下（括号中为症状名称）：

1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉(忧郁)。
2. 我觉得一天之中早晨最好(晨重晚轻)。※
3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭（易哭）。
4. 我晚上睡眠不好(睡眠障碍)。
5. 我吃得跟平常一样多(食欲减退)。※
6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快（性兴趣减退）。※
7. 我发觉我的体重在下降（体重减轻）。

8.我有便秘的苦恼(便秘)。
9.我心跳比平常快(心悸)。
10 我无缘无故地感到疲乏(易倦)。
11.我的头脑跟平常一样清楚(思考困难)。※
12.我觉得经常做的事情并没有困难(能力减退)。※
13.我觉得不安而平静不下来(不安)。
14.我对将来报有希望(绝望)。※
15.我比平常容易生气激动(易激惹)。
16.我觉得作出决定是容易的(决断困难)。※
17.我觉得自己是个有用的人,有人需要我(无用感)。※
18.我的生活过得很有意思(生活空虚感)。※
19.我认为如果我死了，别人会生活得好些（无价值感）。
20.平常感兴趣的事我仍然感兴趣（兴趣丧失）。

SDS按症状出现频度评定,分4个等级:没有或很少时间,少部分时间,相当多时间,绝大部分或全部时间。若为正向评分题，依次评为粗分1、2、3、4。反向评分题（前文中有※号者），则评为4、3、2、1。

表2-2-3 抑郁自评量表(SDS)

	偶有	有时	经常	持续
1.我觉得闷闷不乐，情绪低沉	□	□	□	□
2.我觉得一天之中早晨最好※	□	□	□	□
3.我一阵阵哭出来或觉得想哭	□	□	□	□
4.我晚上睡眠不好	□	□	口	□
5.我吃得跟平常一样多※	□	□	□	□
6 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快※	□	□	□	□
7.我发觉我的体重在下降	□	□	□	□
8.我有便秘的苦恼	□	□	□	□
9.我心跳比平常快	□	□	□	□
10.我无缘无故地感到疲乏	□	□	□	□
11.我的头脑跟平常一样清楚※	□	□	□	□
12.我觉得经常做的事情并没有困难※	□	口	□	□
13.我觉得不安而平静不下来	□	□	□	□
14.我对将来报有希望※	□	□	□	□
15.我比平常容易生气激动	□	□	□	□
16.我觉得作出决定是容易的※	□	□	□	□
17.我觉得自己是个有用的人，有人需要我※	口	□	□	□
18.我的生活过得很有意思※	□	□	□	□
19.我认为如果我死了，别人会生活得好些	□	□	□	□
20平常感兴趣的事我仍然感兴趣※	□	□	□	□

※为反向评分题　　总粗分：　　标准分：

需要全本请访问 www.ertongbook.com