中国心理学前沿
2019 年 8 月第 1 卷第 6 期

战场心理压力研究述评

钟　珊

国防科技大学文理学院军队政治工作系，长沙，410073

邮箱：1196722465@qq.com

摘　要：在国家长期和平的大背景下，实战化军事训练虽能有效提升官兵战斗技能和部队作战能力，但对参训官兵的心理考验却不一定真实有效。基于实战研究战场环境下人的心理状态及其变化规律，对指导我军当前的军事训练、乃至未来可能发生的战争都具有十分重要的理论意义和实践价值。文章首先对国内外战场心理压力的研究现状进行了系统梳理和述评。同时，立足我们的国情军情，本文对战场心理压力的研究突破口，即以对越自卫反击战参战官兵为研究对象进行了全面分析，并从积极心理学视角对下一步重点研究方向进行了展望。

关键词：战场心理压力；战场环境；实战

收稿日期：2019-07-05；录用日期：2019-07-31；发表日期：2019-08-05

Review on the Research of Psychological Stress in Battlefield

Zhong Shan

National University of Defense Technology College of Liberal Arts and Sciences, Changsha 410073

文章引用：钟珊 . 战场心理压力研究述评［J］. 中国心理学前沿，2019，1（6）：366-381.
https://doi.org/10.35534/pc/0106024

Abstract: Under the background of long-term peace, there is great theoretical significance and practical value to study the psychological state and the changing factors of the soldiers in the battlefield environment based on actual combat. This paper systematically combs the research content of psychological pressure on the battlefield at home and abroad, and gives a prospect of the specific content and direction of the future research.

Key words: Battlefield psychological pressure; Battlefield environment; Actual combat

Received: 2019-07-05; Accepted: 2019-07-31; Published: 2019-08-04

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

习主席在中央军委 2019 年 1 号命令中向全军发布开训动员令，要求全军要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，强化忧患意识、危机意识、打仗意识，始终把备战打仗作为第一要务、把军事训练摆在战略位置，聚焦实战、对接实战，做好随时打仗的充分准备，做到召之即来、来之能战、战之必胜。“按实战要求去训练”成为当前军事训练的基本要求，也是部队开展心理训练工作的根本宗旨。

从古至今，战争从未停止，但战争的形态却发生了翻天覆地的变化。美国陆军军事学院已退休院长鲍勃·斯克尔斯少将曾在文章《克劳斯维茨与第四次世界大战》中提及：“第一次世界大战是化学战争，第二次世界大战是物理和数学战争，第三次世界大战是电脑战争，第四次世界大战（已经开始）将是一场有关人本身的战争。美国能在之前的几种战争中得满分，但很不幸的是，近期的所有战争都是有关人本身的战争。在这方面，美国只能得零分。越南战争

和伊拉克战争就是例证。”斯克尔斯少将因此得出结论：一支军队只有保持心理与身体同样健康，才能在未来战争中居于领先位置［1］。

无可否认，在信息技术飞速发展的今天，实战化军事训练必要且必需。但是，我们也应该清醒地认识到，实战化军事训练虽然可以显著提升官兵的战斗技能，大力提升部队的作战能力，但对参训官兵的心理考验却不一定真实有效。因为演习虽有胜负，但不会有死亡；训练虽有枪炮轰鸣，但不会有断肢残臂。平时再逼真的军事演习，都无法完全真实地呈现战场的残酷情境，由此带给官兵的心理体验也必将与实战有着天壤之别。在我国长期处于和平环境的时代背景下，基于实战研究战场环境下人的心理状态及其变化规律，对指导我们当前的军事训练、乃至未来可能发生的战争，都具有十分重要的意义。

1　国外相关研究现状

战争对军人心理的影响，是世界各国都非常重视的研究领域，也是军事心理学的源起和目标。由以色列 Gal R. 和美国 Mangelsdorff A. D. 主编的《军事心理学手册》在国际上被公认为迄今为止最具权威性、最全面的军事心理学专著，该书共包含军事职业中的选拔、分类与任用，人的因素与军事绩效，环境因素与军事绩效，军事活动中的领导，个体与群体行为，临床、咨询、组织心理学，特殊对象与特殊情景 7 个章节［2］。这是军事心理学领域的通用体系架构，与“战场心理压力”直接相关的研究内容大多散落其中，并未被独立提出。

1.1　CSR 和 PTSD 相关研究

战斗应激反应（Combat Stress Reaction，CSR），在《美国国防部指南》中被定义为“军人在战斗或者非战争军事行动中经历了压力事件，从而产生的期待性、预测性、躯体上、认知上、情感上及行为上的反应”［3］。早在第一次世界大战中，人们就注意到发生在参战官兵身上的一系列压力反应，不过由于那时人们认识有限，往往将其称为思乡病（Nostalgia）或炮弹休克（Shell Shock），认为是由于炮弹爆炸引发的神经官能症，而出现该症状的官兵则会被视为“胆小鬼”。到了第二次世界大战，战斗应激反应被看作战斗疲劳（Combat

Exhaustion），人们认为疲劳是引发应激反应的最主要因素。一直到越南战争以后，这种在战争中出现的生理心理反应才正式被命名为战斗应激反应。

在第二次世界大战中，战斗应激反应伴发精神症状的发生率是 28.5%；到 1942 年，因精神病原因退出战场的人员数量已经超过美国当时所能动员的参战人员的数量；到 1982 年，在黎巴嫩战争中普通伤员与战斗应激反应病员之比已经达到 1:1.2，由此可见战斗应激所造成的减员现象十分严重［2］。这也是为何战斗应激反应在军事心理学研究中地位如此重要的原因。目前，各类关于战斗应激反应的发生率并不固定，因为它与战事的激烈程度、士兵个体心理承受能力等多因素有关，但总体趋势是越来越高。近 20 年来，世界各国对战斗应激反应的研究逐年增加。与 1998 年相比，2017 年与战斗应激反应相关的研究论文数增加了近 9 倍，而引文数则增加了 100 余倍。特别是在战斗应激反应的类型、影响因素、心理干预原则和方法等方面取得了较大的进步［3］。

创伤后应激障碍（Post-Traumatic Stress Disorder，PTSD）是另一个与战场压力环境有关的概念，最初是在参加越南战争的军事人员和老兵中观察到的，因此在最开始也被称为“越南综合症”，后来在《精神障碍诊断与统计手册》（第三版）（DSM-Ⅲ，1980）中被正式提出。在 DSM-Ⅳ（2000）中，PTSD 被定义为一种焦虑症，其特点包括暴露于创伤事件后出现的焦虑失调伴随持续且显著的重复体验症状、逃避创伤相关刺激，以及可归因于过度警觉反应的问题［4］。从概念定义可以看出，现在的 PTSD 早已不再局限于最初的“战争后遗症”，而是涵盖地震、车祸、伤病等多种多样的生活性创伤事件。

总体而言，目前 CSR 和 PTSD 几乎占据国外军事心理学的半壁江山。这类研究多以表现出躯体、行为、精神等方面异常的军人为研究对象，主要从流行病学、神经生物学、病因学等方面，对其成因、诊断与治疗等进行研究和实践。这类研究多为精神病学、脑科学的研究领域。

1.2 军事环境中的压力研究

心理学家保罗·巴尔通和阿德勒依据美军几场军事行动为范例进行了实证研究，在《维和行动中心理压力的维度》一文中就军事行动中的心理压力提出

https://doi.org/10.35534/pc/0106024

了五个表现显著的一般性维度，它们分别是孤立、不确定、无能为力、厌倦和威胁、危险。目前来看，这五个维度把军事行动中的特殊压力源区分得非常细致。巴尔通在《军事环境中的压力》一文中分析了美军发生的几大军事行动，例如“正义事业行动”（巴拿马，1989）、“沙漠盾牌”和“沙漠风暴”行动（海湾战争，1990–1991）、“维护民主行动”（海地，1994）等，并重点关注了参战士兵和他们家庭的心理压力，以及在执行军事行动过程中心理调节的研究。巴尔通认为，军事任务中的心理压力可能造成一系列严重后果，并会降低军人的心理健康水平、士气和执行任务的心理准备；对于在军事行动中不同方面的心理压力源，要想办法抵消或降低这些压力源的影响；团队凝聚力和人格坚韧性可以缓和亲历战斗所引发的不良效应［5］。

1.3 人因素相关研究

二战期间，部分军事心理学家开始关注战争环境、装备设计等外因性压力源带给人的影响。他们从最初协助工程师对飞机座舱、设备显示装置、防护服、瞄准具等装备的设计，到后来研究高温、高寒、睡眠剥夺及长时间穿着防化服等各类严酷战场条件下的工作绩效。这类研究主要关注人的生理、心理因素与工作效率之间的关系问题，主要是以战场环境下人的生理、心理状态为研究对象，但不同国家研究的侧重点并不一样。例如，美国对心理因素的强调是英国的四倍，而英国对生理学的强调是美国的两倍［2］。这类研究的共同点还在于，更加注重研究武器装备、操作空间等外部因素对人生理、心理所产生的影响，也即“人 – 机 – 环境”之间的相互关系。这类研究的最终目标是改善环境、改进设计，提高人操作设备的效率和可靠性。也因此，现在的人因素研究多属于工程心理学的研究范畴。

1.4 积极心理学相关研究

随着近年来积极心理学的兴起及蓬勃发展，以马丁·塞利格曼为代表的美国积极心理学家自 2008 年开始，与美国陆军开展名为“全面士兵健康项目”的合作，旨在打造一支心理与身体同样健康的军队。

目前，该项目主要涵盖三部分内容，分别是：①心理健康测试：建立“全球评估工具”（Global Assessment Tool，GAT），用于全面衡量士兵在情绪、社会、家庭和精神四个方面的健康情况。②在线培训课程：开发五类课程，其中必修一门，即创伤后成长课程；选修四门，包括情绪健康模块、家庭关系模块、社会关系模块和精神健康模块。士兵将依据评估分数被推荐学习相关课程。③复原力训练：通过对全体陆军士兵开展作战前的心理训练，防止创伤后应激障碍的发生，并促进创伤后成长。该部分是整个项目中最重要的实践部分，但目前仍属于前导性研究。塞利格曼在其著作中提及，每个月都会有 150 名军士到宾夕法尼亚大学接受为期 8 天的训练，同时向军事基地直播培训过程。随后，由这些接受过培训的军士充当培训师，负责在整个陆军部队中进行推广。到 2010 年底，大约有 2000 名军士接受相应培训，从中还将遴选出 100 名最优秀的军士担任主培训师。当然，面对 110 万陆军，培训将在未来很长一段时间内逐步推出。

2 国内相关研究现状

我国心理学学科发展几经波折，军事心理学相关研究也是直到 1985 年 5 月的“桥头会议”后才正式开启［6］。20 世纪 60 年代，我军的精神心理医学专家在“抗美援朝”、中印边界反击战等战争中，对参战官兵精神心理疾病的发生情况有过零星报导，这个阶段的研究主要集中在军人精神疾病的治疗和预防上。自 20 世纪 80 年代以后，我国的心理学工作者开始研究军人心理障碍和心理健康问题，并主要对其发展原因、诱发因素和预防方法进行了较为深入的研究［7］。21 世纪初，伴随着信息技术对战争形态所产生的巨大影响，对军人心理的研究也开始步入新阶段，由原来单纯对军人心理问题的研究，发展到如何进行心理战和心理防护的研究。有关单位还开始着手军人心理素质选拔、培养和训练的相关研究。

在中国知网主题检索栏键入“战场心理压力”和“战时心理压力”，分别检索出 4 条和 12 条结果，其中与本主题直接相关的文献仅 2 篇，分别是邓明辉等人的《论美军战时心理疏导工作中的压力控制能力培养》和张勇的《战时军人心理压力及工作可靠性研究》。前者主要介绍了美国军人学习察觉战斗压力

https://doi.org/10.35534/pc/0106024

征兆的方法以及应用必要技巧缓解压力反应［8］；后者则从人因素研究视角，构建了战时心理压力模型，并从生理、心理两个方面分析了战时压力对军人所产生的影响，同时还在文末对缓解战时压力、提高工作可靠性提出了对策建议［9］。在国防大学军事期刊数据库中以“战场心理压力”为关键词进行检索，共有 99 条记录，其中直接相关有 9 篇文献。这 9 篇文章中，介绍美军军心士气及战斗精神培育的有 2 篇，研究战斗应激反应的有 5 篇，从心理防护角度进行理论阐述的有 1 篇，还有 1 篇学位论文主要研究高技术战争对军人心理的影响。

台湾心理出版社出版的《军事心理学》在第五篇“战场心理学”中，用一个章节论述了战场压力的相关问题。该书认为“军人进入战场，所面对的战场情况是人类最强烈的压力来源之一。各国如何在战场上克敌制胜，战场压力的控制与管理是一个重要课题”［10］。作者孙敏华、许如亨以军事行动中的军人所承受的心理压力为研究对象，从战争的过程与心理特征、战场压力来源与反应、战场压力的应对策略等方面进行了系统阐述。

3　国内外研究现状述评

总体而言，国内外虽没有明确提出“战场心理压力”这个概念，但与之相关的各类研究由来已久，发展较为成熟。对比之下，国外的相关研究几乎都来源于战场实际，相应成果还能迅速在实战中获得应用和实践。这种扎根军事需求的实证研究，方法科学、数据详实、结果可信，值得我们大力学习借鉴。受研究历史的制约，国内关于战场心理压力的文献略少，已有研究多为现状分析，且主要停留在概念解读、理论构想上，实证研究非常罕见，这一点与国外研究形成较大反差。

此外，国内、国外在相关研究中还分别呈现如下特点：

（1）国外相关研究重修补轻建设。国外关于战场心理压力的研究，以 CSR 和 PTSD 为代表，主要是对已罹患疾病的个体进行诊治，发挥的是传统心理学的“修补”功能，而从积极心理学角度对处于战场压力下的正常个体和群体的“建设”功能，则是在近年才得以展现，且目前尚未大规模应用。这一点与心理学发展历程相一致。

（2）国内相关研究过于偏向心理战。以中国知网为例，前面提及的以“战场心理压力”和“战时心理压力”为关键词仅检索出十余条结果，而以“心理战”为主题关键词共出现 1822 条记录，超出百余倍之多。随着高技术武器系统的信息化，现代战争形态正发生着重大变革。在这种背景下，将心理战纳入研究范畴本无可厚非。但我们同时也要清醒地认识到，无论作战样式、武器装备发生什么样的变化，战争的基本要素不会改变，人依然是所有军事行动的主导者。武器装备、各类高精尖设备只是人的感官、能力、拳头的进一步延伸而已。在我国军事心理学发展历程短、发展水平不高的现实面前，抛开战争形态，深入分析实战环境下个体和集体的心理压力源及其影响因素，应比信息化条件下的心理战研究更为基础、更为紧迫。

4 总结与展望

聚焦实战、对接实战，要求我们必须对实战环境下人的心理状态及其变化规律有清晰透彻的了解。如此，才能有效指导部队当前的军事训练，合理应对未来可能发生的战争。

然而，由于长期处于和平环境的现实背景，我军目前仍在服役的绝大部分官兵均没有实战经历。因此，实战环境下的心理压力研究也就无法得到真正意义上的开展，致使该研究领域尚存大片空白。基于此，笔者建议应从如下两方面加强相关研究：

（1）以对越自卫反击战为突破口，加强基础理论研究。对越自卫反击战是指于 1979 年 2 月 17 日至 3 月 16 日爆发在我国和越南之间的战争。在短短一个月的时间内，我方占领了越南北部 20 余个重要城市和县镇，宣布胜利后即撤回国内。随后，因持续频发的边境冲突，我军又在 80 年代进行了长达十年的边境轮战。对越自卫反击战是我军在 1962 年中印战争之后最后一次较大规模的对外战争，先后有数十万官兵参与其中。这部分参战老兵虽然绝大部分已退伍回到地方，但却是国内目前少有的具有实战经历的人群之一。他们目前的平均年龄约在 60 岁，身体素质、记忆水平、表达能力都处在较好的水平。此外，因为当时的参战官兵数量较大，这部分样本人群寻找起来并不困难。因此，笔者认为

https://doi.org/10.35534/pc/0106024

应以对越自卫反击战对突破口，以对越自卫反击战参战老兵为研究对象，灵活采用访谈法、问卷法等多种研究方法，对他们的参战经历进行深度挖掘，从中了解战场压力源、战场心理压力及其变化规律、相关影响因素等重要内容。

当然，对越自卫反击战距今已有 40 年之久，在武器装备、作战样式等方面同现代战争存有天壤之别。因此，对对越自卫反击战的研究应聚焦于个体、集体等战场的基本要素上，对武器装备、指挥样式等受现代信息技术影响较大的要素还需谨慎对待。这部分内容，可以通过现代局部战争、联合演习、反恐维稳等进行交叉验证研究。

（2）从积极心理学角度剖析战场心理压力，加强现实问题研究。作为一门从积极角度研究传统心理学研究内容的新兴科学，积极心理学被称为心理学领域一场具有里程碑式意义的革命。如本文第一部分所述，美国陆军已从 2008 年开始，就与美国积极心理学家共同开展名为“全面士兵健康项目”的合作，旨在打造一支心理与身体同样健康的军队。这也是军事心理学领域非常值得人关注和期待的新话题。

战场心理压力研究的最终目的，并不是为了消除战场心理压力，而是帮助作战官兵有效应对这类压力，确保他们在重压之下仍能积极履行使命，顺利完成任务。积极心理学恰好提供了一个有别于传统心理学的研究视角，帮助我们在研究战场心理压力时，更加关注正向战场心理压力的表现方式和影响因素，从而帮助部队提高在和平环境下心理训练的针对性和有效性，增强官兵的心理建设效果。此外，积极心理学还能够在战场心理压力管理中发挥重大作用，确保部队在关键时刻能够采取有效措施应对消极战场心理压力，时刻保持作战人员昂扬的战斗精神，从而有效防止非战斗减员的发生。

参考文献

［1］Seligman M E P．持续的幸福［M］．赵昱鲲，译．杭州：浙江人民出版社，2012．

［2］Gal R，Mangelsdorff A D．军事心理学手册［M］．苗丹民，王京生，等译．北京：中国轻工业出版社，2004．

[3] 冯正直，王佳．战斗应激反应的研究进展及展望［J］．第三军医大学学报，2019，41（4）：275–281．

[4] Laurence J H，Matthews M D．牛津军事心理学［M］．杨征，译．北京：科学出版社，2014．

[5] Christopher C．军事心理学导论［M］．王京生，译．北京：中国轻工业出版社，2006．

[6] 石沙泉，曹守莲，向娃，等．当代中国军事心理学的发展［J］．海军工程大学学报（综合版），2009（9）：45–47．

[7] 唐怀记．信息化战争对军人心理影响及启示［D］．南京：南京师范大学，2010．

[8] 邓明辉，蔡春明，王念东．论美军战士心理疏导工作中的压力控制能力培养［J］．思想政治教育研究，2012（12）：269–270．

[9] 贾易飞，李晨光．美军战场官兵“作战压力管理”计划［J］．国防科技，2009（2）：70–73．

[10] 孙敏华，许如亨．军事心理学［M］．台湾：心理出版社，2002．

https://doi.org/10.35534/pc/0106024