

# 心理技能训练在军事实践中的整合路径 及未来展望

陈 鹏 陈玲丽

国防科技大学，长沙

**摘 要** | 本文综合审视世界各国心理技能训练在军事领域的实践应用，指出心理技能与军事实践的融合路径正朝着综合化、专项化及日常化的趋势发展。展望未来，心理技能训练与军事训练的结合将更加追求科学化和体系化；心理技能训练方案也将更加智能化和精准化，以满足不同情境下的需求；此外，心理技能训练还将致力于实现攻防一体化的目标，以提升军事行动的效能和成功率。

**关键词** | 心理技能训练；军事实践；整合路径

Copyright © 2025 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/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理技能是通过经验积累或专项练习后在人脑内部形成与进行的内隐技能，能极大地影响个人的心理过程和心理状态。心理技能训练是运用心理学原理，对受训者实施的一系列针对性的科目训练，旨在提高个体专项心理素质和应对能力。这些技能包括但不限于压力管理认知干预、情绪调节以及团体协作等。军事任务的高强度、大负荷和实战化等特点对军人的体能和心理技能提出了更高的要求。另外，军事训练伤以及实弹实投中出现的安全事故，许多都与官兵对心理因素有直接关系<sup>[1, 2]</sup>。实践表明，良好的心理技能训练能提高心理储备的积聚，有效促进军事效能<sup>[3]</sup>。心理技能训练融入军事实践军事心理学发展的一大趋势。本文通过分析心理技能训练在军事实践中的内容，探讨融入军事训练和作战任务的整合路径，为我军未来军事和心理训练的融合式发展提供参考。

## 1 心理技能训练在军事实践中的内容

随着现代战争形态的演变，心理技能训练在军事活动中的重要性日益凸显。从日常军事训练到战时决策优化，从战前思想动员到战后创伤疗愈，都无不体现出心理技能训练融入军事实践的内容，具体体现在以下几个方面：

### 1.1 压力管理与军事训练

在不同环境下的军事训练中，压力管理的方式和强度也需相应调整。新兵们尚未完全适应军事训练的强度和要求，因此，定期的心理健康教育 and 压力放松训练显得尤为重要。研究表明，冥想训练和音乐放松训练是改善新兵睡眠质量、确保压力得到缓解的有效方法<sup>[4]</sup>。对于长期驻守海岛的军人，他们不仅要适应单调封闭的环境，忍受艰苦的自然和生活条件，还要承担

基金项目：湖南省社会科学基金一般项目（24YBA185）。

通讯作者：陈玲丽，国防科技大学副教授，研究方向：军人心理服务。

文章引用：陈鹏，陈玲丽. 心理技能训练在军事实践中的整合路径及未来展望 [J]. 中国心理学前沿, 2025, 7 (3): 371-374.

<https://doi.org/10.35534/pc.0703058>

守卫海防、应急处突、威慑外敌等军事任务,面临较高水平的军事及环境应激。研究者根据驻海岛部队的实际情况,制定了一套应激干预方案和个体放松训练方案,这些方案简便易行,不受场地和设备限制,且效果显著,非常适合在海岛军人人群中推广<sup>[5]</sup>。而飞行员在执行飞行训练时,面临的应激性和临场应变能力要求更高,常规的压力管理方法可能无法达到预期效果。为此,我军空军航空医学研究所开发了一种适应漂浮太空舱训练法,它能很好地与飞行员的军事训练相结合,帮助他们在急性应激后更快、更有效地恢复并投入到战斗中去<sup>[6]</sup>。

### 1.2 认知干预与决策优化

在军事指挥领域,卓越的指挥官擅长运用认知干预策略,以改变士兵对特定情境的认知和解释方式。他们能够将不利条件转变为有利条件,从而激发士气,并实现从劣势到优势的转变。在二战期间,为了扭转苏军在战场上的不利局面,斯大林下令举行“红场阅兵”,并塑造了“为卓娅复仇”的民族情绪。这一举措极大地激励了苏联军民,并削弱了德军的进攻势头。如今,认知干预作为心理技能训练的核心部分,已经融入军事决策和日常训练中。

心理技能训练中运用的认知干预手段涵盖了认知重构训练、表象训练、注意力控制训练、自信训练以及暗示训练等多种方法。借助认知重构技术,军人能够将战场上的紧张和恐惧情绪转化为前进的动力和专注力。例如,他们可以将消极的思维模式如“我可能会失败”转变为积极的自我肯定,如“我已做好准备,能够应对各种挑战”。此外,注意力控制训练专注于提升个体在高压环境下的专注度和抗干扰能力;通过双任务训练,军事人员能够在执行战术任务的同时,有效地处理战场上的干扰信息;表象训练则涉及在脑海中反复模拟即将执行的军事行动,以增强军事人员在实战中的信息处理能力。研究显示,这些认知干预手段的综合运用不仅能够提高军事人员的心理韧性,还能提升他们在实战中的决策能力和作战效能<sup>[7]</sup>。

### 1.3 情绪调节与军人心理健康

情绪调节能力对军人至关重要,它直接关系到他们的心理健康。良好的情绪调节能力有助于军人在执行任务时保持冷静和专注,进而提升任务的效率和质量<sup>[8]</sup>。美军对退伍老兵的一项研究发现,长期的情绪调节训练有助于军人退役后更好地适应平民生活,降低创伤后应激障碍(PTSD)等心理问题的发生率<sup>[9]</sup>。因此,军事心理学家和训练专家持续探索和开发新的方法和技术,以增强军人的情绪调节能力,从而提高整体的心理健康水平。正念训练作为一种新兴的情绪调节技术,通过培养对当前经验的非评判性觉察,帮助军人在高压环境下保持冷静和专注。美军军医通过应用正念干预方法,成功

地改善了军人的慢性疼痛状况,并促进了他们的心理健康<sup>[10]</sup>。我军研究人员对集训期间的火箭军新兵开展了为期八周的正念减压训练,这一措施在维护新兵的心理健康方面发挥了重要作用<sup>[11]</sup>。正如心理学家阿德勒所言:“我们只是利用情绪,而不是被情绪推动、受它支配”。在军事训练中,情绪调节技术的应用正是基于这一理念,通过训练士兵掌握情绪调节的技能,从而在心理上为军事任务做好准备。

### 1.4 团队协作与军队士气

在军事实践的背景下,心理技能的培养与团队动力学紧密相连,用来强化个体在团队环境中的心理韧性和反应能力。通过一系列有针对性的心理训练项目,可以促进团队成员之间的信任建立和沟通技巧,提升团队合作的紧密度和效率,使他们在面对战场压力时能够更好地协同作战。目前,团体心理训练已成为我军较为普遍的一种训练方式,通过构建“人体战车”“信任背摔”等趣味性强、协作度高的活动,可以增强团队成员间的信任和沟通,提高团队整体的凝聚力和作战效能。通过训练,团队成员间进行有效沟通也可以减少误解和冲突,提升团队士气<sup>[12]</sup>。

## 2 心理技能训练融入军事实践中的整合路径

### 2.1 综合化训练是心理技能训练融入军事实践的主要方式

一是以实战为导向,综合多种训练方式提高胜战本领。由于战争形态和战场环境的不断变化,对官兵的心理素质提出了多方面的要求。根据各兵种的特性及部队的实际需求,开展与实战紧密结合的心理技能训练是至关重要的。例如,在空军飞行员训练中,除了高强度的飞行技能与战术演练,心理技能的锤炼同样不容忽视。飞行员需面对高空缺氧、极端天气、机械故障等突发情况,这要求他们不仅要具备冷静的判断力和迅速的反应能力,还需拥有坚定的意志力和强大的心理抗压能力。因此,心理技能训练成为空军训练体系中的重要一环,通过模拟实战中的压力情境,如夜间低空突防<sup>[13]</sup>、海上跳伞<sup>[14]</sup>等场景,使飞行员在反复训练中逐渐适应并克服紧张情绪,确保在实战中能够保持最佳状态。同样,远航舰艇官兵的心理素质也是决定战斗力的关键因素之一。长时间的海上航行,加之复杂多变的海洋环境和潜在的敌情威胁,对舰艇官兵的心理承受能力提出了严峻考验<sup>[15]</sup>。为此,海军部队定期开展海上生存训练、反海盗演练等心理技能训练项目<sup>[16]</sup>,旨在培养官兵在极端环境下的心理适应能力和团队协作精神,确保在关键时刻能够迅速作出正确判断,有效维护国家海洋权益。

二是以科技为载体,使用多种方法评估训练效果。随着虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术在军事

领域的应用,心理技能训练也得以整合到各种系统模块中,评估和反馈过程通常通过佩戴智能设备实时监测心率、血压、皮肤电等生理指标来完成。除了生理指标监测,行为表现分析也是心理技能训练评估的关键部分。通过智能设备和传感器,训练人员能够捕捉到士兵在训练中的动作、反应速度和准确性等数据。这些数据帮助训练人员及时调整训练强度和-content,确保士兵在最佳心理状态下进行训练。

三是以打赢为目标,结合目标对象需求制定训练方案。通过使用生理和心理测评工具,可以对官兵进行个性化心理评估,并据此制定训练计划。例如,在模拟战场环境中,士兵的反应时间、射击精度和战术执行情况都可以被详细记录并进行分析,进而制定出针对性强的训练和考核方案。

## 2.2 专项化训练是心理技能训练融入军事实践的有效形式

在执行特定军事任务前,开展专门的心理技能训练至关重要,其目的是培养士兵的适应能力,从而提升任务的完成效率。以1982年的英阿马岛战争为例,英国士兵每年都会前往挪威北部海岸,进行为期三个月的体能和心理技能强化训练。这一做法使得他们在实战中能够镇定自若,即使面对难以承受的重负和数倍于己的敌军兵力,也能一一攻克阿根廷军队的坚固要塞<sup>[17]</sup>。美军在波克堡军事基地构建了“模拟伊拉克”和“模拟阿富汗”环境,通过为期三周的模拟训练,显著提升了士兵在极端压力和不确定性面前的适应力和决策品质。此外,美军还确保在执行任务期间,随军牧师能够随时为士兵提供心理疏导和培训,以保持他们在高压环境下的最佳状态。任务完成后,心理恢复训练同样不可或缺。据调查,参加过伊拉克战争、阿富汗战争的美军老兵中,创伤后应激障碍的发病率高达13%<sup>[18]</sup>。而在伊拉克战争后,患有“创伤后精神压力症候群”的退伍军人数目逐年上升,为此美军推出了“作战压力管理计划”,旨在减轻作战压力对陆战队员、海军官兵及其家属可能产生的严重影响<sup>[19]</sup>。因此,战后的专项心理恢复训练对于缓解官兵的心理疲劳、有效预防心理创伤的发生具有同等的重要性。

## 2.3 日常化训练是心理技能训练融入军事实践的普遍趋势

在现行的军事训练体系中,心理素质的培养已经成为与体能训练和战术演练同等重要的组成部分。心理行为训练已经成为我军军事院校的选修课程,基层部队也制定了相应的心理训练内容和考核标准。将心理技能训练融入日常军事训练中,官兵们得以在日常训练中锻炼自己的心理承受力、快速决策能力和团队合作意识,以便在任务环境发生转变时,官兵能够迅速做出反应,确保任务的顺利完成。

## 3 心理技能训练融入军事实践的未来展望

在当今复杂多变的国际军事格局中,心理技能训练与军事训练的深度融合,正以前所未有的速度迈向科学化和体系化的新阶段。这一趋势不仅体现了军事战略思维的前瞻性,更是对现代战争形态深刻变化的直接回应。联合作战训练已成为现代军事环境下各国研究的焦点,而心理作战训练作为联合作战的关键组成部分,其作用更加凸显,这种训练不再局限于传统的体能和技能锻炼,而是将心理学、传播学、信息学等多学科知识融为一体,形成了一套复杂而精细的作战体系。此外,各国还积极探索建立一套完整的组织架构和训练体系,美军从20世纪80年代后就成立了心理作战大队,并在实践中不断发展和完善<sup>[20]</sup>,而其他各国也在紧随其后,逐步建立起自己的心理作战力量,以适应现代战争的需求。

心理技能训练方案将朝着更加智能化和精确化的方向发展。现代科学技术在军事领域的广泛运用,使得心理评估和反馈机制将实现更高级别的智能化和精确性。随着现代科技的发展,人工智能、大数据以及云计算技术的集成,将使训练人员能够更深入地洞察士兵的心理状况,从而提供更加个性化的训练方案。

攻防一体化将成为心理技能训练融入军事实践的重要组成部分。在此框架下,心理技能训练的内容将不再局限于传统的防御性心理技能,如自身的抗压能力、情绪控制等,而是将拓展到攻击性心理技能,例如信息战中的心理战术运用、敌方心理弱点的识别与利用等。这种一体化训练模式将有助于士兵在实战中更好地理解敌我双方的心理动态,从而在心理层面上取得优势。与此同时,这种训练模式也要求训练者具备更全面的心理学知识和实战经验,以确保训练内容的实战性和有效性。随着战争形态的不断演变和军事技术的飞速发展,未来这一训练模式将在战场上发挥越来越重要的作用。

## 参考文献

- [1] 曾春菊,吕莉,刘海玲.认知行为干预对部队军事训练伤员心理应激的影响[J].华南国防医学杂志,2017,31(4):250-252,285.
- [2] 刘亚兴,郭军,杜桥省.军校新生手榴弹投掷教学策略[J].当代体育科技,2021,11(14):108-110.
- [3] 宋金华.武警狙击手心理品质特征及心理技能训练效果研究[D].江西师范大学,2011.
- [4] 关臣臣,程珊,马进,等.音乐和冥想快速放松训练对睡眠潜伏期缩短和跨节律睡眠的影响研究[J].重庆医学,2020,49(23):3919-3922.
- [5] 徐莹,郭欣,廉皓,等.驻海岛部队军人心理训练意向调查及应激干预效果研究[J].陆军军医大

- 学报, 2023, 45 (23): 2447-2453.
- [6] 刘娟, 宋华森, 邵峰, 等. 军事飞行员心理训练效果的实证研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23 (4): 593-597.
- [7] Ben-Avraham, Rina, Afek, et al. Feasibility and preliminary effectiveness of mobile cognitive control training during basic combat training in the military [J]. *Military Psychology*, 2021, 34 (1): 55-67.
- [8] 王慧中, 王佳, 许珂, 等. 陆军军人抑郁与情绪调节方式、自信的关系[J]. 军事医学, 2020, 44 (1): 12-15.
- [9] Eric Spikol, Emily McGlinchey, Martin Robinson, et al. Flexible emotional regulation typology: associations with PTSD symptomology and trait resilience [J]. *Bmc Psychology*, 2024, 12 (1): 79.
- [10] Thomas H Nassif, PhD, MS, et al. Optimizing Performance and Mental Skills With Mindfulness-Based Attention Training: Two Field Studies With Operational Units [J]. *Military Medicine*, 2023, 188 (3/4): e761-e770.
- [11] 彭李, 武瞳, 黄伟容, 等. 正念减压训练对集训期火箭军新兵心理健康的促进作用[J]. 第三军医大学学报, 2019, 41 (11): 1090-1094.
- [12] 郭静利. 第二炮兵直招士官新训期心理素质训练模式研究[D]. 中国人民解放军军事医学科学院, 2015.
- [13] 武虎子, 王瑾, 吕新波, 等. 恶劣气象环境中低空突防安全约束分析[J]. 现代防御技术, 2017, 45 (4): 137-142, 194.
- [14] 张洋, 张宇超. 院校飞行人员海上救生训练航卫保障对策研究[J]. 空军医学杂志, 2020, 36 (5): 450-451.
- [15] 孔德华, 吴菁, 张蕾, 等. 长远航舰艇官兵心理健康维护的研究现状[J]. 解放军护理杂志, 2019, 36 (2): 77-80.
- [16] 江山. 护航日志之(2)反海盗演练[J]. 海洋世界, 2020 (7): 12-17.
- [17] 黄成军, 顾涵, 刘鹤松. 外军实战化心理训练探析[J]. 国防科技, 2014 (5): 24-26.
- [18] Kok, B C, Herrell, et al. Posttraumatic Stress Disorder Associated With Combat Service in Iraq or Afghanistan [J]. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 2012, 200 (5): 444-450.
- [19] 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, 30 (2): 70-73.
- [20] 宫明煜, 车德朝, 张华, 等. 美军心理作战现状及其特点[J]. 指挥信息系统与技术, 2023, 14 (2): 44-51, 86.

## The Integration Path and Future Prospect of Psychological Skills Training in Military Practice

Chen Peng   Chen Lingli

*National University of Defense Technology, Changsha*

**Abstract:** Considering the practical application of psychological skills training in the military field, the integration path of psychological skills and military practice is developing towards integration, specialization and routine. Looking forward, the combination of psychological skills training and military training will be more scientific and systematic, psychological skills training programs will be more intelligent and precise to meet the needs of different situations, psychological skills training will be dedicated to achieve the integration of attack and defense to improve the effectiveness and success rate of military operations.

**Key words:** Psychological skill training; Military practice; Integration pathway