专家述评

DOI:10.16016/j.1000-5404.201510055

中美军人心理健康概念、评价和训练比较分析

冯正直,刘 潇 (400038 重庆,第三军医大学心理学院)

[关键词] 军人;心理健康;训练
[中图法分类号] R395.6;R821.2 [文献标志码] A

Sino-US military mental health: a comparative analysis on concepts, evaluation and training

Feng Zhengzhi, Liu Xiao (College of Psychology, Third Military Medical University, Chongqing, 400038, China)

[**Abstract**] With the modernization construction in the army, military mental health has been valued as an important component of the overall combat effectiveness of the armed forces, as well as an important guarantee to win future wars. The ways to effectively maintain military mental health and to improve military mental quality have become key research projects in troops. In this paper, a comparative analysis had been made on Chinese and American military mental health-related concepts and theories, evaluation indicators, and the development of mental health education and training models. And on this basis, we put forward to proposals and thoughts on military mental health education and training with Chinese characteristics.

[**Key words**] armymen; mental health; training

Supported by the Scientific Research Foundation for Mental Health of PLA (12XLZ103) and the Key Project of Military Mental Health Research (BWS11J045).
Corresponding author: Feng Zhengzhi, Tel: 86-23-68771591, E-mail:fengzhengzhi@gmail.com

从《孙子兵法》追求的“不战而屈人之兵”,到为打赢现代高科技信息化战争的中国特色军事变革、军队现代化建设,军人心理在现代多样化军事任务中的作用与影响愈发重要。据美军研究发现,现代战场的突发性、残酷性、复杂性、对抗性,官兵心理疾病发生率显著升高,已成为影响部队士气、造成非战斗减员的重要原因[1-2]。在我国,执行国际维和、抢险救灾、处突维稳、远洋护航等军事任务中,军人面临的心理压力亦日渐加大,因心理问题而导致的恶性事件逐年增多[3-4]。军人心理健康已成为军队整体战斗力的重要组成部分,是其中最敏感、最活跃的驱动因素,也是打赢未来战争的重要保障[5-6]。因此,如何有效维护军人心理健康、提高军人心理素质和战斗力已成为部队亟待解决的重要课题。近年来,中美军事心理学研究者就军人心理健康概念、评价和训练多方面进行了较为系统的研究,取得了丰富的成果,就此进行比较分析,以期为我军的心理健康训练,战斗力的提升提供新方法与新思路。

1 中美军人心理健康的含义

军人心理健康是军事职业、部队环境对军人提出的特殊要求。我国文献记载中,最早是20世纪60年代,主要集中于参战军人精神心理疾病诊断与治疗方面。20世纪80年代开始,学者们对军人心理健康问题的发生率、诱发因素等进行了研究。20世纪90年代中期以来,军人心理健康的测评、心理素质教育训练成了焦点[7]。军人心理健康的定义同样经历了3个阶段的发展。①心理适应观。冯正直等[8]认为“军人心

[基金项目] 军队心理卫生科研课题(12XLZ103);军队医药卫生重点课题(BWS11J045)
[通信作者] 冯正直,电话:(023)68771591,E-mail:fzz@tmmu.edu.cn
[优先出版] http://www.cnki.net/kcms/detail/51.1095.R.20151111.1536.003.html

理健康是指在军事环境中,军人对军事环境及相互关系积极、高效、快乐的适应状态,具体表现为良好的认知、积极稳定的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等”。该观点强调军人个体与军事环境在相互作用的动态过程中一种良好的适应状态,体现军人心理健康的功能价值。②心理品质观。乔红霞等[9]将军人心理健康定义为“军人个体不断调整身心,维持与环境的良好关系,同时追求成熟、丰富、健全的心理品质和生活的稳定心理状态”。据此,编制出包括适应性和发展性心理品质量表的军人心理健康量表。③适应、平衡、发展观。2014年7月29日,冯正直、苗丹民、严进等在中国威海中国军人心理健康标准指标研讨会上,进行了专家论证、讨论,认为军人心理健康是军事作业情境中人-机-环关系的和谐和军事效能最大化,不断适应、平衡和发展的心理状态、心理能力和心理素质的整合和优化。这个概念体现军人心理健康核心是军事效能最大化,即战斗力的提升;其内容是心理状态、心理能力和心理素质;适应、平衡与发展表达了皮亚杰的“认知发生论”和维果茨基的“最近发展区”理解心理健康的3种不同水平[10]。

美军对军人心理健康的认识伴随着战争的历史而发展,包括在军队组织、特殊岗位人员选拔、军人心理障碍的预防与诊疗等均渗透着美军对于这一概念的价值取向。也从以精神病理学为指标的单维消极心理健康状态,到以幸福感为指标的单维积极心理状态,最终发展为两相统一的双维结构心理状态[11-14],是个体对自身及其生活的一种积极向上的态度与满意感,包括管理自我情绪和维系幸福感的能力以及相关的行为,是能够正确评估和看待自身不足、自我发展与积极应对各种压力的能力[15]。美军现阶段认为,军人心理健康是个体在心理、情绪、行为的综合最佳状态,心理健康的官兵应具备提高军事绩效、增强心理弹性的能力[16]。其中,心理弹性是指在应激情境下具有耐挫、恢复、成长、适应的能力,是美军心理维护的重要内容。美军认为,能够应对未来战争的军人不仅仅是没有疾病,还应该具备足够的心理能量、心理技能及出色完成任务所需要的心理资源[1]。这都要求军人的心理弹性达到最佳状态。

可见,中美对军人心理健康的认识虽然在起步上有早晚,但经历了相似的历程:从最初单维疾病观、对零心理症状的追求,发展到现阶段多维健康观、对全方位心理健康的建设与维护。另外,从最新中美军对军人心理健康的定义上还可以发现,提高部队战斗力这一终极目标始终渗透于整个概念之中,内在的心理弹性(美)和心理素质(中)是主要训练靶点,外显的军事绩效是最终评价指标,三位一体,构架清晰系统。

2 中美军人心理健康的评价维度

我国军人心理健康评价维度主要经历了心理症状评估、量表本土化研究、多维心理健康评估等发展阶段。①心理症状评估阶段。从90年代起,我军心理健康的研究主要以心理症状为理论基础,多采用症状自评量表(symptom checklist-90, SCL-90)、焦虑自评量表、抑郁自评量表等对于大范围官兵心理健康进行测评与研究[17],并在1994年建立了我军较成体系的心理健康标准《部队健康综合评价方法和标准》[18],在1999年建立了中国军人SCL-90的常模[19]。该标准提出军人的心理健康主要考察心理症状指数和心理操作能力指数,前者主要通过SCL-90来考察,后者主要通过瑞文智力测验和运算能力、数字译码、目标瞄准追踪、注意广度量表来测查。这一阶段采用的量表虽然在国际范围内应用较广,也具有公认较高的信效度,但缺少对中国文化、中国军队文化背景的考量,难以全面、准确地反映我国军人这一特殊群体的真实心理状况。②量表本土化研究阶段。2007年,张理义等[20]在SCL-90、明尼苏达多项人格测验及汉密尔顿抑郁、焦虑量表等基础上,根据我军特点编制了《中国军人心理健康量表》,包含98项条目及强迫、焦虑、抑郁、恐怖、精神病性、神经衰弱、躯体化、人际关系敏感、掩饰9个因子,用以评定军人平战时心理健康状况;2009年涂德华等[21]从心理健康的疾病观出发,编制了《军人精神疾病预测量表》,主要用于士兵精神疾病的预测和筛查。可见,这一阶段的研究工作纳入了对中国军队文化的考量,但基于消极心理健康取向的测评量表比较的是心理问题的严重程度,始终局限于精神病理学的视角[14],更倾向于军人心理状态的适应维度,缺少对其积极发展维度的衡量。③多维心理健康评估阶段。近期,乔红霞等[9]结合官兵的心理特征、部队特有的社会角色,以适应和发展作为心理健康的理论基础,编制了包含90个项目、10个维度(其中适应性包括环境适应、角色适应、人际适应、训练适应、退役适应5个维度,发展性包括认知灵活、情绪稳定、乐群敏行、好胜敢为、自我修复5个维度)的《军人心理健康量表》。该量表纳入军人个体在军事作业环境中的成长与发展,作为军人心理健康的积极因素、可能的保护性因素进行评估。冯正直等[10]分析国内外文献,

表1 中国军人心理健康训练模式的发展阶段

阶段	时间	目标	方法	对象
医学心理模式	1980s 中期	消除心理疾患	心理咨询、治疗	患心理疾病的军人个体
健康心理模式	1990s 中后期	积极预防心理障碍	心理卫生知识宣教	军人群体
教育心理模式	21 世纪初起	军人的自我发展	心理辅导、心理训练	军人群体

结合基层官兵和军事心理学专家调研,认为军人心理健康的评价从3个维度来进行,即:心理状态、心理能力和心理素质。这3个维度分别表现为呈递进关系的心理健康的3个阶段:适应、平衡、发展。

美军方面,早期也是通过加强心理症状的筛查,来应对部队心理健康问题激增的现象[1]。但值得注意的是,2009 年美军以优化作战效能为目的,以对作战环境的适应性为出发点进行军事人员健康评估而提出了军人全面健康计划(total force fitness,TFF),涵盖生理、心理、行为和职业、医疗与环境、营养、精神、社交、家庭等领域的全维度健康内容[16]。其中,心理健康作为整体健康的重要层面,又包括在心理、情绪、行为、优化军事绩效、加强心理弹性等方面的整合与优化,并在此基础上提出用于评估心理健康的军事需求-资源模型(military demand-resource model, MDR)。该模型认为,军事作业环境对军人生理、心理、社会、精神等方面均存在相应的需求,并通过个体内部资源以及外部环境资源的中介作用,最终影响军人心理健康状态,并体现在军事绩效和心理弹性两个方面。其中个体内部资源又包括觉知力(自我意识、环境意识),信仰和评价(自我效能感、可控制感、心理耐受力),应对方式(问题导向策略、情绪导向策略、休整或充电、能量管理、认知负荷管理),决策制定(问题解决、目标设定、适应性思维、直觉思维),投入水平(奉献、活力、参与)等方面;外部资源则包括领导力、单位、训练、政策、研究、心理弹性相关知识等。因此,该模型不仅可以用来评估、预测军事作业环境中军人的绩效及心理弹性,也可用于军人心理健康的全方面维护和发展。

比较发现,中美两国对军人心理健康的评估主要有以下几个共同点:首先,心理症状筛查仍然是评估工作的主要方面,在有效预防、早期干预军人心理疾病方面具有重要意义。第二,两国对于军人心理健康的评估均存在从单维、被动的疾病观到多维、主动的健康观发展的趋势,且仍在进一步的完善过程中。第三,美国对军人心理健康的评估工作起步较早,评估内容贴近军事作战的实质,评估理论、评估系统也更为完善详尽。因此,我们应结合中国军事作业背景、结合我国军人心理健康理论的发展,除关注军人心理症状筛选之外,还应重点关注与部队战斗力生成密切相关的心理素质和心理能力。从内隐(心理素质、心理能力)到外显(心理症状)、从静态(心理症状、心理素质)到动态(心理能力)、从特质(心理素质)到发展(心理能力、心理症状)全方位的对军人的心理健康进行衡量,逐步完善相适应的评估、训练系统。

3 中美军人心理健康训练

军人心理健康训练,作为预防和治疗军人的心理问题、维护和促进军人的心理健康、培养军人的健全人格、增强部队战斗力的重要途径,在中美两国均受到越来越多的重视[22-23]。

在训练模式方面。中国军人心理健康训练实现了由面向军人个体到面对包括健康人群和心理障碍人群的军人全体、由消除疾病到促进发展(表1),现阶段的教育训练模式更适应新时代对军人心理健康的需求。美国军人心理健康训练模式的发展则与战争的历史密切相关,也存在一个由侧重治疗到早期预防、再到全面健康维护的发展过程(表2)[24],由于发展较早,现阶段也更为成熟、完善。

表2 美国军人心理健康训练模式的发展阶段[24]

战争阶段	军人心理健康训练主要模式发展阶段	
第一次世界大战	严重精神疾病的早期筛选 三级治疗系统	准备阶段
第二次世界大战	早期心理干预小组 战场应激控制系统	形成阶段
朝鲜战争、越南战争	完善的临床精神健康和医学部门	成熟阶段
伊拉克战争、阿富汗战争	军人全面健康计划(CSF)	完善阶段

在训练内容及特点方面。中国军人心理健康训练主要从心理素质、心理弹性、综合心理训练等方面开展(表3)。美军则具有以下几个明显的特点:首先,训练模式多元化,全面实现官兵的自助与互助。以美军综合性军人健康计划(comprehensive soldier fitness,CSF)中心理弹性训练的开展为例,一方面,军人入伍后,第

一步就是要接受《综合评估量表》(global assessment tool,GAT)关于情绪、社交、家庭及心理能力四方面的评估,得到基于个人GAT测试结果的反馈,可选择多种心理弹性在线训练模块,实现测评者的自助[1];另一方面,美军在一线主官和指挥官群体中还会开展心理弹性培训教练计划(master resilience training,MRT),在常规训练中融合心理弹性训练、并以"兵教兵"的模式充分发挥官兵的主观能动性,实现官兵心理互助[25-26]。其次,训练内容贴近实战,注重培养军人在未来战争中所需的心理素质。美军通过基地化训练、虚拟现实技术等方式模拟未来战场环境与条件,最大限度地逼近实战环境,同时有目的、有计划地开展心理素质训练和心理对抗能力训练,内容涉及战场环境适应训练、巷战训练、民众柔性训练、谈判训练等,主要培养官兵的积极战斗心理、自我心理调控以及承受能力和处理突发事件的能力,为美军在实战中获得了较高的作战效益[27-28]。第三,训练效果评估目标明确,反馈及时。美军以提高官兵军事作业绩效为目的评估军人心理训练的效果,具有明确的指导意义。

军人心理素质训练,作为预防和治疗军人的心理问题、维护和促进军人的心理健康、培养军人的健全人格、增强部队战斗力的重要途径,越来越受到重视[22-23]。各国在军人心理素质训练方面达成一定的共识:军人心理素质是决定战争胜负的重要因素;过硬的心理素质不是与生俱来的,而是需要刻苦训练进行打磨;心理素质训练能够发展和完善军人的心理素质、培养官兵积极的战斗心理,必须予以重视、加强[36]。但由于社会体系、文化背景不同,中外军人心理素质训练还是存在明显的不同之处(表4)。因此,我们可以在外军的训练基础上,筛选、补充适合我军军情的理念和做法,结合部队实际情况、本土化心理素质的研究,完善具有中国特色的军人心理素质训练。

表3 中美军人心理健康训练比较

训练名称	目标	训练模式	训练内容	训练效果的体现
1 美军				
心理弹性训练[1,29-30]	掌握弹性思维技巧	循序渐进的模块化心理弹性训练计划	弹性思维技巧的教授;对心理弹性解构、重要性分析、提高方法等内容的全面介绍	与入伍基础训练整合;军事行为及军事作业绩效
心理弹性培训教练计划(MRT)[25-26]	提升一线主官培养下属心理弹性的能力	前半课程为受训者自身掌握技能,后半课程让其学会怎样传授所学技能。重点培育建立联系、乐观、心理敏捷度、自我意识、自我调节、确认优势6种核心能力	模块1:心理弹性基础理论; 模块2:构建心理能力,以提高心理敏捷度、更有效解决问题; 模块3:确认优势,利用个人及团队的最强优势,攻克挑战并达到目标; 模块4:通过沟通策略、主动的建设性回应,建立牢固的联系	心理健康、应激缓冲;
实战化心理训练[27-28]	培养军人在未来战争中所需的心理素质	在最大限度地接近于实战的环境下有目的、有计划地对军人心理活动施加影响	基地化训练:战场环境适应训练、巷战训练、民众柔性训练、谈判训练等心理素质及心理对抗能力训练;模拟化训练:应用虚拟现实技术等模拟未来战争,增强军人心理调节、承受能力和处理突发事件的能力;综合化训练:心理训练与思想教育、技战术训练、军事体育及演习等结合	积极的战斗心理、自我心理调控、心理对抗意识
2 中国军人				
心理素质训练[6]	积极适应、持续发展、主动创造	在本土化素质研究的基础上,在军事领域进行拓展	通过创设情境、激励参与、策略训练、反思内化,训练官兵适应军营、生活、人际交往、学会做人; 发展军事技能、个性、社会性; 发展创造性	促进心理健康;军人个性;应对方式;自我和谐
心理弹性训练[31-32]	提升抗应激能力和心理健康水平	根据Kumpfer的心理弹性框架理论,从认知、情感、精神、行为/社会4个维度开展团体训练	以主题游戏、角色扮演、个案分析、头脑风暴等形式,在团体建立-发展-结束的过程中,训练成员的自我接纳、自信、应对挫折、压力管理、人际沟通、问题解决、社会支持等方面内容	促进心理健康;增加正性情绪、迷走神经和交感神经的动态平衡;提升自我意识、积极应对能力;降低自觉疲劳症状
综合心理训练[33-35]	提高军人心理素质、自信心、团队意识	多种心理干预方式相结合的模式	军事心理学及心理健康维护宣教;团体心理行为训练(情景类训练与器械类训练结合);依托网络开展情绪管理和压力应对训练,生物反馈放松训练;团体咨询与个体咨询相结合	心理健康;人格发展;自我和谐;人际关系;灵活应付生活事件;新兵适应能力和军事素质

表4 中美军人心理素质训练的比较

对比项	相同点	不同点
1 心理素质教育训练的基本元素		
理论基础	均包括行为主义、认知、心理生理学、人格心理学等不同心理原理的综合应用。	中国还涉及： 1）中华民族优秀传统文化和现代文化 2）思想政治工作中心理辅导的理论等
重点训练内容	1）心理学基础知识 2）情绪调控能力、意志品质、性格磨砺、团队凝聚力、环境适应能力训练	美军更突出：1）战争精神疾病的防治等心理防护类训练内容更多 2）野外生存及冒险心理训练科目更难 3）包含心理战的内容
主要训练方法	1）认知建构类（理论讲解、注意转换法、表象训练、认知疗法等） 2）行为塑造类（放松训练、心理暗示法、行为疗法等） 3）情境适应类（模拟战场环境、实战演习适应训练等）	美军更贴近实战军事训练
2 心理素质训练的影响因素		
军事战略文化	同各国的国家战略目标相一致	中国：和平共处、睦邻友好，和谐稳定 美国：冲突意识、暴力价值，征服掠夺
信念教育	1）爱国主义精神、民族情感 2）条令条例	中国：中华民族传统文化；政治性、党性 美国：宗教维系
生死观教育	顺应自然	中国：舍生取义；忌讳谈论死亡 美国：质量与价值相统一的生命观；灵魂永恒；信仰指导下的献身精神

4 展望

在现代军事环境发展的大背景下，军人心理健康作为军队整体战斗力的重要组成，也被赋予了新时代的涵义。军事心理学理论、认知神经科学技术、军事训练实践的综合发展，为如何有效的维持心理健康、提高军人心理素质这一命题，提供了新的思路。在外军心理健康训练的基础上，根据中国具体国情、部队实际情况，开展具有中国特色的军人心理素质训练，还需注意以下几个方面的拓展与实践：第一，突显战斗力要素。军人心理素质训练的首要目的还是提高军队整体战斗力，所以应思考训练模式及内容如何才能更加贴近实战军事训练、帮助受训人员完成从训练状态到战斗状态的转变，思考如何突出中国军人这一角色的刻画。心理素质训练可以渗透于日常的军事训练中，更需要在符合实战条件的野外作业和演习环境中进行，训练军人个体克服战场恐惧、增强军人集体心理稳定性与意志力，从而提高我国官兵心理战能力及整体军事绩效。第二，积极应用认知神经科学技术。脑与认知神经科学的发展为军人心理健康训练的模式和评估提供了新的方法。例如，可针对性的对官兵的与战斗力密切相关的目标脑区和神经递质进行强健训练，增强官兵的注意、记忆等认知功能及军事作业水平。另一方面，可在训练各阶段通过脑成像等技术对个体的脑部结构、神经网络连接强度等改变进行追踪、量化，作为衡量训练效果的有效客观指标，并可指导训练模式的进一步优化、个性化。第三，加强多水平的机制研究。要在军人心理素质训练上进行突破，需要在基因、脑、认知、行为、社会等多层面、多维度进行系统的机制研究作为基础。军事作业环境下的心理健康、心理素质及其训练机制的阐明，有助于发现有效的训练靶点，在军人心理健康的预防、维护、治疗等方面也具有重要意义。

参考文献：

[1] Laurence J, Matthews M. 牛津军事心理学[M]. 杨征, 译. 北京：科学出版社, 2014：5－13.

[2] 王晓军. 对美军战场心理疾病问题的研究[J]. 吉林省教育学院学报：学术版, 2012, 28(2)：135－136.

[3] 杨长君. 多样化军事任务中军人心理应激的预防[J]. 军事交通学院学报, 2014, 16(8)：77－80.

[4] 陈艳. 加强军人心理训练的思考[J]. 科教导刊, 2013(32)：28－29.

[5] 武晓梅. 首部军人心理健康教育教材创编思想和特点[J]. 解放军预防医学杂志, 2002, 20(6)：450－451.

[6] 冯正直, 宋新涛, 王智, 等. 我国军人心理素质研究进展与展望[J]. 心理科学, 2011, 34(5): 1274－1279.
[7] 廖雅琴, 胡彦, 冯正直. 我国军人心理健康研究的现状与展望[J]. 第三军医大学学报, 2005, 27(20): 2090－2092.
[8] 冯正直. 军事心理学[M]. 北京: 军事医学科学出版社, 2009: 237.
[9] 乔红霞, 俞国良. 军人心理健康量表的编制[J]. 心理与行为研究, 2014, 12(2): 255－259.
[10] 冯正直, 苗丹民, 严进, 等. 中国军人心理健康标准指标研讨会[C]. 中国威海, 2014－07－29.
[11] 张大均, 王鑫强. 心理健康与心理素质的关系:内涵结构分析[J]. 西南大学学报: 社会科学版, 2012, 38(3): 69－74, 174.
[12] 王鑫强, 张大均. 心理健康双因素模型述评及其研究展望[J]. 中国特殊教育, 2011(10): 68－73.
[13] Suldo S M, Shaffer-Hudkins E, Michalowski J, *et al*. Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth[J]. School Psych Rev, 2008, 37(1): 52－68.
[14] Antaramian S P, Scott-Huebner E, Hills K J, *et al*. A dual-factor model of mental health: toward a more comprehensive understanding of youth functioning[J]. Am J Orthopsychiatry, 2010, 80(4): 462－472.
[15] Manderscheid R W, Ryff C D, Freeman E J, *et al*. Evolving definitions of mental illness and wellness[J]. Prev Chronic Dis, 2010, 7(1): A19.
[16] Jonas W B, O'Connor F G, Deuster P, *et al*. Total Force Fitness for the 21st Century: A New Paradigm[J]. Supplement to Military Medicine, 2010, 175(8): 1－126.
[17] 冯正直, 戴琴. 中国军人心理健康状况的元分析[J]. 心理学报, 2008, 40(3): 358－367.
[18] 蔡心培, 李文选, 马静, 等. 部队健康综合评价方法和标准的研究[J]. 解放军预防医学杂志, 1994, 12(4): 259－263.
[19] 王焕林, 孙剑, 余海鹰, 等. 我国军人症状自评量表常模的建立及其结果分析[J]. 中华精神科杂志, 1999, 32(1): 38－40.
[20] 张理义, 王云征, 施建安, 等. 中国军人心理健康量表的信度与效度检验[J]. 人民军医, 2007, 50(11): 662－663.
[21] 涂德华, 张理义. 军人精神疾病预测量表的研制[J]. 解放军医学杂志, 2009, 34(3): 350－353.
[22] 冯正直, 杨国愉, 张大均. 军人心理素质训练的现状与思考[J]. 解放军预防医学杂志, 2005, 23(5): 313－315.
[23] 张俐, 张霞, 冯正直, 等. 军人心理素质训练纳入军事训练的探讨[J]. 第三军医大学学报, 2013, 35(24): 2680, 2085.
[24] Pols H, Oak S. War & military mental health: the US psychiatric response in the 20th century[J]. Am J Public Health, 2007, 97(12): 2132－2142.
[25] Reivich K J, Seligman M E, McBride S. Master resilience training in the U. S. Army[J]. Am Psychol, 2011, 66(1): 25－34.
[26] Griffith J, West C. Master resilience training and its relationship to individual well-being and stress buffering among army national guard soldiers[J]. J Behav Health Serv Res, 2013, 40(2): 140－155.
[27] 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, 35(5): 24－26.
[28] 陈和彬. "训"为战,"练"亦为战--深度解析美军模拟训练[J]. 兵器, 2013(9): 20－27.
[29] Williams A, Hagerty B M, Yousha S M, *et al*. Psychosocial effects of the BOOT STRAP intervention in Navy recruits[J]. Mil Med, 2004, 169(10): 814－820.
[30] Lester P B, McBride S, Bliese P D, *et al*. Bringing science to bear: an empirical assessment of the Comprehensive Soldier Fitness program[J]. Am Psychol, 2011, 66(1): 77－81.
[31] 左昕, 李敏, 彭李, 等. 心理弹性训练对水面舰艇军人作业疲劳心理应激和心理健康的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2011, 20(10): 923－925.
[32] 左昕, 彭李, 汪金生, 等. 心理弹性训练对水面舰艇军人自我意识和应对方式的影响[J]. 第三军医大学学报, 2013, 35(15): 1616－1619.
[33] 刘寒凌, 季明江, 邹来智, 等. 综合心理训练对军官心理健康状况的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9): 1343－1345.
[34] 甘景梨, 吕存生, 杨代德, 等. 综合性心理训练对军人心理健康影响的研究[J]. 中国行为医学科学, 2004, 13(2): 206－207.
[35] 姜忠东, 许鹏, 卢山, 等. 综合团体心理行为训练对新兵适应能力和军事素质的影响[J]. 中国医师杂志, 2012, 14(2): 155－158.
[36] 田国祥. 中外军人心理素质教育训练比较研究[M]. 北京: 军事谊文出版社, 2013: 73－78.

(**收稿**:2015-10-10;**修回**:2015-10-15)
(编辑 王小寒)