

共軍心理訓練之初探

作者／余毓珍・周建宏

提要

根據共軍研究一、二次波灣戰爭顯示，伊拉克部隊有30%的官兵因心理緊張、恐慌而喪失戰鬥力，美國及多國部隊有20%官兵因患沙漠不適應症而喪失戰鬥力；^①共軍在平時也常有士兵因恐懼感而無法有效使用武器的事件發生。因此，共軍認為，調節與控制未來戰爭中參戰人員可能出現的緊張、煩躁、恐懼等不良心理，培養良好的心理素質，保持旺盛的戰鬥意志和高昂的戰鬥士氣以達到人與武器的最佳結合。

近年來，共軍深入研究各國心理訓練作為，已投入相當大量的人力、物力、財力等資源，在各軍區建立心理行為訓練場及戰場模擬訓練場，同時，將心理訓練納入軍隊訓練大綱，軍事院校教學增加心理學的相關課程與訓練，以及在各類型部隊進行心理訓練演習驗證。

國軍應以敵為師，深入研究共軍心理訓練的模式及效果，並思考提升國軍官兵心理素質的方式，加強落實推動心理訓練工作，以有效提高國軍面對未來戰爭的戰鬥力。

關鍵字：共軍心理素質、心理訓練、心理素質訓練、戰鬥意志、士氣、精神戰力、心理素質

壹、前言

戰爭是一場人類物質力量與精神力量的對抗，隨著戰爭武器的科技化與戰場環境的複雜化，對作戰人員的心理衝擊也隨之增

大。回溯第一、二次世界大戰、韓戰和越戰期間，美軍僅有25%的士兵能妥善的使用武器進行戰鬥；^②1991年的波灣戰爭，伊拉克部隊有30%的官兵因心理緊張、恐慌而喪失



① 〈要重視官兵心理健康〉《解放軍報》，1997年11月6日，第6版。

② 王振興主編，《軍事心理學教程》（軍事科學出版社，1988年7月），頁218。

戰鬥力，美國及多國部隊亦有20%的官兵，不耐沙漠地區的地形天候喪失戰鬥力。^③共軍自稱在平時也有士兵因恐懼感而無法有效使用武器，諸如：在射擊考核中迭有打不到靶；手榴彈投擲很遠的士兵，有時竟把實彈拋在腳下，共軍經調查發現，原肇因在於心理緊張。^④因此，共軍認為，調節與控制作戰人員可能出現的緊張、煩躁、恐懼等不良心理，培養良好的心理素質，保持旺盛的戰鬥意志和高昂的戰鬥士氣，以達到人與武器的最佳結合，允為共軍極其重要的任務。在共軍積極運用心理威懾手段，企圖瓦解國軍官兵作戰意志，及心理防禦的情況下，基於「以敵為師」的相應之道，本文擬就共軍心理訓練的發展與運用之道著予研析，俾供國軍心理訓練相關規劃之參考運用。

貳、共軍發展心理訓練初始

一、1950年代：反制「和平演變」策略

中共於1949年建政之後，西方國家面對社會主義國家的發展，在採取軍事侵略、武裝干涉等手段都不能使其夭折的情況下，提出了「和平演變」戰略，企圖通過此戰略促使共產主義國家的內部發生變化，以達到摧毀社會主義制度的目的。和平演變戰略是基於資本主義社會有形的力量(政治、

經濟、生活方式等)以及資本主義社會無形的力量(價值觀、文化觀、道德觀、人生觀等)，通過施加心理滲透和影響，逐步改變共產主義國家人民的政治態度和已建立起的共產主義信仰，以潛移默化地改變社會主義國家的意識型態。1989年5月，以美國為首的北約集團16個成員國首腦聚會布魯塞爾，公開提出「和平演變」戰略與「軍事威懾」戰略並重，以西方為首的反共勢力竭力推行的和平演變戰略，其實質就是策動和支援社會主義國家所謂的「民主革命」。^⑤

西方國家對共軍進行「和平演變」，不僅是思想、文化和經濟的全面滲透，而且也是心理的全面滲透。共軍認為反「和平演變」，不僅應當研究思想、文化、經濟領域的鬥爭手段，而且應當研究心理領域的鬥爭方法，打好和平演變的戰略心理防禦戰。^⑥因此，提出「心理凝聚法」、「影響消除法」及「平衡調節法」等三種反和平演變的鬥爭方法。在平衡調節法中的其中一項是「心理訓練」，共軍認為和平演變的宣傳能否對軍人發生作用，其根本取決於軍人心理素質。為使軍人能夠經常保持最佳的心理平衡狀態，必需有組織、有領導地適當利用和平演變宣傳的反面材料對軍人心理進行適應



③ 〈要重視官兵心理健康〉《解放軍報》，1997年11月6日，第6版。

④ 同註1，頁218。

⑤ 金權、王駿、杜政主編，《反對和平演變的策略與方法》(解放軍出版社，1991年1月)，頁5-6。

⑥ 同註4，頁341。

性訓練。^⑦

二、1979-1987年時期：檢證作戰經驗，提升心理抗壓能力

1975年5月1日，越南統一後，隨著軍事力量的增強，越南當局的霸權主義欲望也迅速膨脹。早在抗美戰爭進行期間，越南當局就利用歷史問題，宣傳所謂「北方侵略」，煽動敵視中共的民族情緒。抗美戰爭剛結束，越南便迫不及待地改變對華政策，把中共當作「假想敵」，反華排華愈演愈烈。從1974年起，流血事件不斷增多，僅1978年就發生了1108件，打死打傷中共邊境軍民300多人，1978年8月至1979年2月，侵佔中共領土162處，嚴重威脅著中共邊境的安全，中共因而決定實施自衛還擊作戰。^⑧

1979年2月17日至3月5日，鄧小平下令共軍對越南展開「自衛反擊」的戰爭。在短短的16天裏，共軍竟有2萬多名軍人陣亡，平均每天陣亡2~3,000人，對共軍而言是一項慘重的代價。共軍開始反省這場一個大國對付小國的短期戰爭中，共軍卻傷亡如此慘重？分析的原因包括：一是共軍在文革時期以政治掛帥，而疏於軍事訓練，加上富有戰爭經驗的將領已被迫害致死或靠邊站，以致於軍隊戰鬥力大大下降；二是共軍幾乎20多

年沒有打仗，嚴重缺乏戰爭經驗；三是共軍派出20萬人參戰，由於各軍區輪換，不易協調，並大量使用毫無訓練的新兵；四是越南北部崇山峻嶺，地勢險要，易守難攻；五是越軍兼有蘇聯和中共的優勢武器裝備；六是蘇越結盟，對中共構成南北夾擊態勢，共軍為防範蘇聯而形成戰略上的被動。^⑨

因此，1987年，對越自衛還擊作戰接近尾聲，共軍為檢討作戰失利原因，經由實際作戰經驗和理論驗證，便召開「作戰心理」研討會，對部隊作戰實踐中的心理問題進行理論研究和因應策略^⑩，以提升部隊心理抗壓能力，提升作戰效能。

三、1990年代中後期：心理訓練與演訓任務併列實施

90年代中後期，心理訓練受到共軍部隊決策單位的高度關注。1995年頒布的《訓練大綱》提出：要把心理訓練納入教育訓練的範疇之中。1996年12月14日，前中央軍委主席江澤民在軍委擴大會議上講話時，特別提出各級領導幹部都應學習心理學相關的知識，提升心理抗壓能力。1999年7月，於共軍政治工作會議通過《關於在社會主義市場經濟條件下軍隊思想政治工作若干問題的決定》中指出：「解決現實思想問題，要在分

⑦ 同註4，頁355。

⑧ 〈解放軍對越自衛還擊戰全景掃描〉，<http://bwl.jschina.com.cn/war79/file1/046.htm>。

⑨ 秋林，〈對越「自衛反擊」，中國軍隊付出驚人代價〉，<http://www.dajiyuan.com>。

⑩ 軍事科學院軍隊政治工作研究所、中國社會心理學會軍事專業委員會編，《國防心理》（軍事科學出版社，1991年），頁313。

清是非，提高認識的同時，加強心理疏導和行為引導，培養官兵健全的人格和健康的心理，提高自強自立的能力。」共軍總政治部《關於加強和改進新形勢下軍隊思想政治教育的意見》明確提出「搞好心理教育和心理疏導工作」的要求，指出：「新形勢下，官兵中因心理因素引起的思想問題明顯增多；適應社會競爭、打贏未來高技術戰爭，對官兵的心理素質提出了更高的要求。要把研究掌握官兵心理特點和變化規律，搞好心理教育和疏導工作，作為思想政治教育重要的輔助手段。」

共軍總政治部、總後勤部於2000年12月18日聯合頒發的《關於重視做好基層部隊心理教育和疏導工作的意見》，為基層部隊提供了框架性參照和宏觀性指導。^⑪

承上所述，共軍心理訓練已從理論研究、實際作戰驗證，發展到落實教育訓練等階段，對共軍提供了強而有力的支撐，顯示出心理訓練乃是整體教育訓練的一環。易言之，共軍部隊為貫徹落實上級各項政策的指導，積極開展各項心理訓練。例如：瀋陽軍區某部隊從1994年到1996年用了3年時間結合軍事訓練，對部隊官兵進行旨在提高心理素質的心理訓練試驗。試驗獲得成功經驗，共軍總參和總政遂將瀋陽軍區的試驗經驗轉

發各軍區，並在總結瀋陽軍區試驗經驗的基礎上，共軍把心理訓練列入年度訓練大綱^⑫，俾與軍事演習併列要求。

參、共軍心理訓練界定與訓練方式

「心理訓練」一詞首先出現在運動比賽中，它是指對運動員的心理進行有意識地專門訓練，使其發生變化以適應運動比賽的要求。依據運動的發展歷程證實，心理因素已成為運動員訓練和比賽的重要因素，如何強化運動員的心理素質，已成為提高運動成績、爭取比賽勝利的關鍵之一。^⑬戰爭與運動比賽的性質相似，目的都是為了爭取勝利。戰爭不僅是雙方政治、經濟的較量，同時也是雙方作戰人員心理素質的較量。近數年，一些學者開始嘗試對「心理訓練」進行界定和解釋，雖然「心理訓練」一詞多次出現在共軍的各類文章與出版的軍內、外書刊中，但對心理訓練的定義迄今仍未達成共識。

儘管如此，共軍對「心理訓練」較普遍的解釋是，「利用心理學的方法手段，通過模擬戰場環境和結合日常教育管理、軍事訓練等活動，有意識、有計畫、有步驟地對軍人個體和集體的心理施加某種特定的影響，以培養他們完成戰鬥任務所必需的心理品質，提高其心理活動能力的一種特殊訓練



⑪ 邱文清，「青年軍人心理健康狀況及其教育幹預研究」，西南師範大學教育科學研究所碩士論文，2002年，頁4。

⑫ 同註10，頁11。

⑬ 李之文、徐紅楓編著，《現代戰爭與軍人的體能訓練》（北京：解放軍出版社，2000年5月），頁140-141。

活動」。^⑭共軍的心理訓練是新時期軍隊教育訓練的一環，也是具有科學性、系統性的訓練課程，有其獨特的方法體系。共軍根據心理訓練的成功經驗案例，借鑑外軍相關作法，概略將歸納以下8種，分述如后：^⑮

一、心理教育訓練法

「心理教育訓練法」，儘管心理訓練已成為各國軍事訓練的主要內容，然而對共軍而言，心理訓練仍是一個較新的課程。多數的共軍官兵已逐步認識到心理因素對訓練和作戰的影響，但在有系統理論與實作方面還有一段差距。因此，共軍在心理訓練中，有目的的強化對官兵的心理教育，清楚的讓官兵瞭解心理訓練、心理教育和思想教育的關係，使官兵充分體認到心理訓練實際上就是一種特殊形式的思想教育，是完成思想教育任務、實施思想教育內容、提高思想教育成效的關鍵，在方法上可分為「說服誘導」及「示範表揚」等兩種。

二、戰場模擬訓練法

「戰場模擬訓練法」，乃是有目的、有針對性的設置近似高技術戰場作戰的環境及條件，模擬實戰景象及情境，使官兵體驗一定強度的戰鬥心理刺激，從而增加對戰場情況的心理適應力。戰場模擬訓練必須使用各種高科技的技術與手段，把戰爭中可能出現的種種因素，變成訓練中可以預見的、熟

悉的和習慣的事物，使官兵在平時訓練中，即能體驗作戰條件下的心理負荷，進而強化心理承受度。其方法上可分為「戰場環境模擬」、「戰場心理模擬」及「戰場情況模擬」。

三、野戰生存訓練法

「野戰生存訓練法」，是官兵適應性心理訓練的一項重要內容，不僅可以提高官兵在險惡自然條件下的生理適應能力，而且還可以磨練軍人意志，增強心理耐力。共軍近年來非常重視野戰生存訓練，特別是特種部隊的野戰生存訓練，以期嫻熟並臻於本能反應。共軍部隊的軍事訓練，無論是冬訓或夏訓，均設置野戰生存訓練內容，組織官兵到野外的嚴酷生存環境進行訓練，設置複雜的訓練內容，加大訓練難度和強度，激勵官兵學習，掌握生存技能，鍛鍊堅強的意志和頑強的耐力。

四、近似實戰訓練法

「近似實戰的心理訓練法」，是對官兵心理、生理機能，施加壓力的一種特別訓練。共軍在平時便組織部隊進行近似實戰的對抗演練，以提高官兵的心理適應能力。因此，共軍進行近似實戰訓練時，注意與改進訓練方法，一要選擇生疏和多樣化的地形，以提高官兵克服困難的能力；二要選擇惡劣複雜的天候氣象，以增強官兵的生理適應和

⑭ 陳克敏、吳傑明主編，《高技術條件下局部戰爭作戰心理研究》（北京：國防大學出版社，2000年1月），頁211。

⑮ 韓秋風等，《心理訓練理論與實踐》（北京：國防大學出版社，2003年4月），頁110-136。

心理耐力；三是要選擇逼真且強大的作戰對象，以加大官兵近似實戰的心理感受；四是訓練中設置的情況應突顯出複雜、困難與多變，打破優勝劣敗的常態模式，以強化其實戰能力。

五、挑戰自我訓練法

「挑戰自我訓練法」，就是通過設置的險惡、危險的環境或條件，讓官兵獨立思考，從而作出判斷、採取行動，爾後再進行評估和改進的訓練方法。未來戰爭中，敢於挑戰自我，進行合理的冒險，是官兵應具備的基本心理素質，不同氣質、不同性格的人、對挑戰自我具有不同的心理傾向，因而也產生不同的效果。因此，在心理訓練的過程中，可使挑戰自我的訓練方法，由其「自主分析情況、進行判斷、下達決心而採取應變措施」，藉由心理評鑑，精進心理素質。

六、心理暗示訓練法

「心理暗示訓練法」，險象環生、複雜多變的戰場上，若是指揮者能夠以沉著冷靜、勇敢堅定、樂觀積極的心理素質，經由語言或肢體行為，對部屬進行心理暗示，俾能使部隊的士氣與戰鬥意志，產生積極正面的成長，就是外界陌生的心理暗示訓練。暗示是指「在非對抗條件下，用含蓄的、間接的方式，對人的心理和行為施加影響」，能讓人在不知不覺中，接受意見而採取配合的行動；一般而言，暗示者的地位、

威信、身份越高，知識經驗越豐富，越能引起「受暗示者的深刻信賴，暗示的效果則越好」。

七、自我調控訓練法

「自我調控訓練法」，是引導官兵根據作戰和訓練情境，以自身心理變化的特點，使用調控生理變化的手段，來維持心理穩定性的一種訓練方法；當官兵在戰場上面臨大量強烈刺激，出現情緒過份緊張，甚至難以承受後，透過即時、簡便的「自我心理調控方法，將能鬆弛心理壓力、平緩波動的情緒」，常見的有「心理放鬆」及「情緒穩定」等訓練。

八、意念調整訓練法

「意念調整訓練法」，通過外部壓力和內部疏導所施加的影響，對官兵負面心理狀態進行調整，使官兵符合未來作戰要求的訓練方法，即是意念調整訓練法。常見的方法有「意念轉換訓練法」及「意念動作訓練法」。共軍要求，平時一方面要熟練本身的戰鬥技能，另一方面還要面對艱難危險的考驗。因此，在訓練中有意識地培養官兵意念，調整其心理狀態，俾使其保持心理健康。

肆、共軍心理訓練的發展現況

共軍歸納後冷戰以來，近幾場戰爭中，發現部隊士兵心理素質的高低直接決定戰鬥力的強弱，並且把增強心理素質，作為思想教育的重要內容。^{①⑥}從對共軍訓練概況



①⑥ 〈研究伊拉克戰爭中心理戰的啟示〉《解放軍報》，2003年5月7日，第12版。

觀察，近年來，已投入相當大的人力、物力與財力，積極研究發展心理訓練，除聘請軍內、外心理學家，積極從事心理訓練學術研究外，並將心理素質列為高素質軍事人才必備的要求。例如，將心理訓練納入訓練大綱，軍事院校教學增加心理學的相關課程與訓練；在各類型部隊進行心理訓練演習，以及高階幹部實施配套心理訓練與效果評估等作為¹⁷。共軍在歷經10多年的研究，已發展出一套相當完整的心理訓練理論及訓練模式，歸納共軍心理訓練的實行現況大致分為五項重點：

一、將心理訓練納入軍事院校教育體系

共軍認為，重視提高心理素質，是人類走向現代文明的標誌；重視軍人心理素質訓練，則是軍隊走向現代化的一個重要課題。共軍將心理訓練納入軍事院校教育體系的目的，除了建立心理訓練的理論基礎外，更重要的是培養心理戰專業人才。從20世紀50年代開始，對飛行人員的心理測驗、心理訓練等進行初步的研究。¹⁸從20世紀90年代初起，共軍就將普通心理學和軍人心理學等課程引入軍校教育，並積極從事心理訓練之理

論建構與人才培育。共軍的實行現況摘述如後：

(一)1985年，石家莊陸軍指揮學院首開軍事心理學課程，成為全軍院校唯一設置此學科專業的教學單位，根據不同的教學對象開設不同的軍事心理學專業課程，在軍事指揮、政治指揮和參謀專業學員中進行軍事心理學課程的教學。¹⁹

(二)共軍工程兵指揮學院為適應軍事變革和軍事鬥爭準備的需要，培養學員堅強的作戰心理素質和心理戰組織指揮能力，自1992年以來，經過10餘年的探索，構建以平戰結合為主體的「心理教育訓練和作戰」教學體系一體化，心理學教學系統的改革，使教學模式由此心理知識傳授，轉為培養學員心理素質和能力的應用型教學的整體轉型，形成知識傳授、行為訓練、戰法研究三位一體的施教方式。²⁰2005年8月，共軍首先成立「理論研究」、「人才培養」和「成果開發」為一體的「軍事心理訓練中心」，提供部隊和院校心理訓練相關研究與理論支撐，同時作為，為共軍總部修訂訓練大綱提供政策之依據；另深化軍人心理訓練科目內容研

17 王連水、馬京成、閻建紅，〈中西心理戰之比較研究〉（國防部：中共原始資料彙編第128號，民國90年11月16日），頁46-47。

18 〈軍人心理學〉《http://www.cdzjc.org/army/wsjsx/xl1.htm》。

19 謝茂、謝智傑，〈「攻心」之路越走越寬〉（中共原始資料彙編第128號，民國90年11月16日），頁172-175。

20 厲新光等，〈心理教育訓練和作戰一體化教學研究與實踐成果總結〉《http://xinlizhan.nease.net/cg1.doc》。

究，為部隊組織訓練提供科學指導，促進軍隊心理教育訓練水準整體提高。²¹

(三)資訊工程大學資訊工程學院開設「軍人心理學」課程，把心理教育訓練納入正常訓練軌道，並邀請心理學專家培訓學員隊幹部，使他們系統性的學習心理疏導教育知識和心理訓練方法，並有不少學員隊幹部獲得共軍頒發的心理行為訓導員資格證書；另外，資訊工程學院投資購買心理行為訓練器材，建成可同時容納150人受訓練的心理訓練場，將心理訓練納入教育課程，以提高學員的綜合素質和人才培養質量。²²

(四)1999年底至2000年初，西安政治學院成立第一個心理戰教研室及心理戰研究所。教學體系建構完成後，開始培養心理戰專業人才，首批心戰軍官是從共軍政工幹部中選拔出來的，訓期為時一年，主要課程包括「軍事心理學」、「社會心理學」、「高技術條件下心理戰」、「軍人心理學」、「心理戰理論與實踐」等課程，經考試合格後，始可頒發結業證書。2001年年底，該心理戰軍官結業後，已分派陸、海、空三軍任職，積極從事部隊心理訓練。²³

(五)南京政治學院上海分院於2005年初步形成「三級三環」的教學體系，「三級」是以軍事心理學本科生、碩士生和博士生為

主；「三環」是以軍事心理學學歷教育、任職崗位教育和任職基礎教育為主，構建出軍事心理學人才培養模式。上海分院並對軍事心理學科的課程進行大幅度的改革，組織專家教授編寫出版「軍隊思想政治工作心理學」、「軍隊團體心理訓練」等共軍首套共12部專業課系列教材，逐步建構「三縱三橫」的課程結構，在縱向上，形成思想政治工作心理學、心理教育與疏導、心理戰3個穩定的學科發展方向；在橫向上，注重軍事心理學科與政治理論、政治工作學和信息技術學科3個學科領域的橫向交叉融合。²⁴

二、建立心理訓練場地以強化官兵心理素質

共軍認為，面對高技術局部戰爭的緊張、殘酷、複雜，將直接衝擊官兵的心理，甚且影響其作戰動機與戰鬥行為。共軍推動心理訓練，對於調節未來高技術戰爭對官兵心理的影響，提高官兵的作戰心理素質，有其重要意義和實際價值。因此，共軍在1995年頒布的《訓練大綱》中提出：「把心理訓練納入教育訓練之中。」共軍便積極探索心理訓練的方法，並在各大軍區及部隊建設心理訓練場及戰場模擬中心，使官兵在平時的訓練中，一方面增強自信心與團隊凝聚力；另一方面體驗到戰鬥條件下需要承受的心理負荷，進而提高心理承受力。共軍的實行現



²¹ 〈全軍首家軍事心理訓練中心成立〉《新華網》，2005年8月11日。

²² 〈資訊工程大學資訊工程學院心理教育訓練進軍校課堂〉《解放軍報》，2003年9月13日，第2版。

²³ 〈南政院上海分院構建軍事心理學培養模式〉《解放軍報》，2005年8月30日，第2版。

²⁴ 〈為了適應現代戰爭需要中國開始構建心理戰部隊〉《新華網》，2001年10月23日。

況摘述如後：

(一)共軍總參通信訓練大隊從1999年開始研究青年官兵心理特點和規律，融合心理和思想教育，用心理訓練引導官兵超越自我，進而建立共軍首座心理行為訓練場，並於2002年完成首次心理行為訓練，採用科學的訓練手段，與訓練器械，培養鍛造官兵堅強的心理素質。²⁵

(二)北海艦隊某單位為培養艇員的良好心理素質，在對艇員進行心理行為訓練前，先對所有艇員進行心理測試和評估，並為每個艇員建立心理素質訓練檔案，以瞭解他們的心理健康狀況。該部並於2003年年初，籌建戰場環境心理訓練室，利用聲、光、電等現代化科技方法，模擬潛艇發射艙的場景，給艇員身臨其境的感覺，以強化艇員的剛強韌性與勇敢靈敏的心理素質。²⁶

(三)2004年，共軍工程兵指揮學院建立共軍第一個科學、系統、規範的心理訓練場，經過12年的探索和累積，以聯合研發和自製相結合的方式，建起「五室一場」和多媒體專業教室，依據「體驗激發情感、行為改變認知、習慣積澱品質」的原理，研製出共軍第一套心理行為訓練教具箱，形成以體驗式

為主導的從個體到團體、單項到多項、低空到高空、室內到室外、課堂到網上的心理行為訓練方法體系。²⁷

(四)北京軍區某裝甲團針對未來戰場特點，把心理教育納入日常訓練之中，構建「學有資料、訓有場地、練有器材」的心理訓練綜合體系。他們建構戰場環境模擬訓練中心和模擬訓練場，結合專業訓練，錘鍊官兵的心理素質。²⁸

(五)成都軍區駐渝某集團軍司機衛生員訓練大隊，建立西南戰區第一家心理訓練中心，率先實施心理訓練，把心理訓練引入教學，取得了良好的效果。重點設置於戰勝恐懼、合力衝擊、相互依存等10個極限訓練科目，使學兵們不斷進行自我挑戰，實現自我超越。²⁹

三、結合軍事訓練納入演習驗證

共軍認為，心理訓練是一場既需理論，又需要技術手段的訓練方式。在演習中設置心理訓練課題，認為是對高技術戰爭中，提升作戰成效的關鍵因素之一。目前共軍的心理訓練已成雛形，不僅制定相關教育訓練準則，從平時訓練到應急作戰訓練，都增加適應戰场的心理訓練內容。³⁰共軍的實

25 〈好似春風越關山—總參通信訓練大隊心理極限訓練見聞〉《光明日報》，2002年4月18日。

26 〈海軍建立首個心理行為訓練中心—類比戰場練膽識〉《新華網》，2003年8月24日。

27 厲新光等，〈心理教育訓練和作戰一體化教學研究與實踐成果總結〉《http://xinlizhan.nease.net/cg1.doc》。

28 〈北京軍區某裝甲團心理行為訓練場見聞〉《解放軍報》，2006年6月2日。

29 〈讓心理訓練成為戰鬥力的倍增器〉《科技日報網》，2007年5月22日。

30 〈心理戰悄然走進演兵場〉《人民軍隊報》，1998年10月22日，第3版。

行現況摘述如後：

(一)北京軍區某集團軍結合實戰內容，加強心理訓練的可操作性，用符合訓練活動規律的方法和手段，設置戰時心理適應能力、心理承受能力、心理耐力、意志品質等21項心理訓練內容，制定科學系統的訓練考核評定標準，建立與新大綱要求一致的心理訓練內容體系，經過一年多的反覆實踐論證，摸索出根據訓練階段設置心理訓練課目的結合法：一是在新兵入伍訓練階段，選擇補入部分心理基礎訓練內容；二是分業訓練階段，結合單兵和分隊專業技能訓練，合理地嵌入心智技能訓練項目；三是戰術訓練階段，把心理綜合訓練內容納入戰術演練，與課題演練同步計畫、同步運作，以提高其訓練品質及技術、設施保障。³¹

(二)瀋陽軍區某團軍新近摸索推廣的“啟發式”、“伴隨式”等11種提高心理素質的訓法已應用於部隊日常訓練，同時，他們把心理素質訓練融入專業訓練中，通過組織實彈實爆下運動、跨越火障等模擬訓練，提高戰場心理穩定能力、適應能力和承受能力。參照軍事訓練大綱規定的考核辦法和標準，制訂了《心理素質訓練考核評估實施細則》，把心理素質考核情況納入黨委能力建設評估，納入“雙爭”活動評比、納入幹部職稱評

定。³²

四、開展心理教育以強化心理訓練效能

共軍認為，透過廣泛開展心理教育工作，可以提高官兵心理素質，將有效促進部隊官兵的思想穩定，以及提升心理訓練的效能。共軍總政治部、總後勤部於2000年12月18日聯合頒發《關於重視做好基層部隊心理教育和疏導工作的意見》，為共軍基層部隊進行心理教育工作提供了框架性參照和宏觀性指導。共軍推展情形摘述如後：

(一)北京軍區是共軍開展心理教育較早、成效較明顯的軍區之一，該軍區於1998年成立心理諮詢站，每月組織官兵學習心理學基本知識和心理衛生常識，增強官兵自我修養、自我保健的意識和能力，並設立心理熱線電話，由具有專業知識的諮詢員輪流值班，解答官兵提出的心理疑問，做好心理引導；針對官兵的所思、所想、所憂、所慮，採取當面談心、書信解答、電話交談等形式，積極進行疏導，透過心理教育提高官兵的心理承受力、調控力。³³

(二)某第二砲兵單位透過對一次近似實戰演練的操作失誤事件進行調查，發現操作失誤的原因大多由於心理緊張所導致。因此，該旅在新措施之下，首先該旅舉辦數場心理科學知識的講座，讓官兵從普及心理學知識



³¹ 〈北京軍區某集團軍探索心理訓練新途徑〉《解放軍報》，2003年8月16日。

³² 〈中國努力鑄強官兵心理盾牌組織實彈實爆下運動〉《解放軍報》，2006年5月21日。

³³ 卜令東、胡全良，〈北京軍區某旅普及心理教育尋訪錄〉《解放軍報》，2001年9月29日，第3版。

開始學習；其次在該旅衛生隊設立一部心理諮詢熱線電話，並選配一名專職心理醫生，專門解答和諮詢官兵的心理問題。此外，該旅並建立旅、營、連三級心理疏導工作小組和心理疏導場所，引進6名心理醫生，培訓7名兼職心理研究人員和216名心理疏導骨幹，為每名官兵建立心理測評檔案，並開設心理教育資料庫、心理導航網站，編排一套心理放鬆操，以提高其自我心理調節能力。³⁴

五、建構戰場模擬訓練中心增強官兵戰場抗壓力

共軍認為，針對高技術局部戰爭的要求，心理訓練必須盡可能地使用各種先進的技術手段，最大限度地設計和顯示出接近實戰的戰場環境，把戰爭中可能出現的因素變成預料之中、熟悉的和習慣的事情，使官兵在平時的訓練中，體驗到戰鬥條件下需要承受的心理負荷，從而提高心理承受力。³⁵其施行現況摘述如后：

(一)北海艦隊某單位認為，要對官兵進行心理行為訓練，首先要瞭解他們的心理健康狀況，該單位已完成所有艇員的心理測試和評估，並為每個艇員建立心理素質訓練檔案。心理測試是手段，培養官兵良好的心理素質才是目的。因此，該單位於2003年，即

籌建戰場環境心理訓練室和戰場行為類比訓練場，成為海軍第一個功能齊全的心理行為訓練中心。為使官兵具備良好的心理素質，戰場環境心理訓練室通過模仿各種的設施，配置魚雷、蜂鳴器、海水管路等實物，利用聲、光、電等現代化手段，模擬潛艇發射艙的場景，給人身臨其境的感覺。同時，讓官兵透過觀賞「珍珠港」、「搶救雷恩大兵」等戰爭片，強化官兵的剛強韌性與勇敢靈敏的心理素質。³⁶

(二)某第二砲兵單位利用高科技手段模擬真實戰場環境，建立「心理適應訓練中心」，以提高官兵的心理素質和對未來戰場的適應能力。其中心主要由心理引導區、一般心理訓練區、作戰適應區、心理認知區所組成，並設置生命通道、聲光刺激室、眩暈室、宣洩室，通過恐怖情景設置、抗挫折訓練等方式，對官兵進行普遍性心理訓練。同時，針對二砲部隊的未來作戰特點，設置模擬火工品安裝、電纜插接、快速反應、快速記憶等訓練內容，讓官兵在化學武器攻擊、核污染等複雜戰場環境下，模擬實裝操作、實彈發射，以提高指揮員和操作手在真實戰場環境中的心理穩定、團結協作能力。³⁷

(三)某南京軍區單位著眼未來戰場的需

34 〈第二砲兵某旅開展心理教育訓練的調查與思考〉《解放軍報》，2003年4月2日，第2版。

35 韓秋風等，《心理訓練理論與實踐》(北京：國防大學出版社，2003年4月)，頁114。

36 〈海軍建立首個心理行為訓練中心—類比戰場練膽識〉《新華網》，2003年8月24日。

37 〈適應未來戰爭需要，二砲建立高科技心理訓練中心〉《新華網》，2003年4月28日。

要，根據戰士心理特點，把心理素質訓練搬上了訓練場。為了加強官兵心理素質訓練，連隊投入數十萬元增設了晃蕩滾橋、高空軟橋、“之”字形橋，高空機降等7種訓練設施，還利用模擬真人、人體殘肢等模擬戰場環境。其實施心理素質訓練後，對提高整體訓練水準很有幫助。2008年組織的新兵輕武器實彈考核中，自動步槍精度射擊合格率比去年提高了10個百分點，在組織手榴彈實投訓練時，新兵百分之百合格，無一人出現膽怯和險情。³⁸

(四)某第二砲兵部隊於2002年投資15萬元人民幣，建起了集聲、光、電、氣、味等為一體的心理適應訓練中心。訓練中心針對二砲部隊未來殘酷惡劣的戰場環境和“百人一杆槍”的作戰特點，模擬出了複雜的戰場環境，如封閉、風沙、強光、高溫、炸藥、子彈和飛機轟炸等等，以鍛鍊戰士的抗壓、抗干擾和團結協作的的能力，從而克服對戰爭的恐懼，部隊資料顯示，數千名官兵在此接受了心理訓練，官兵的心理健康標準一直保持在98%以上。³⁹

伍、結語

鑑於近年來，共軍在各軍區建立心理行為訓練場及戰場模擬訓練場、在軍事訓練中融入心理訓練的內容、結合思想教育與心理訓練、開設心理諮詢室與心理教育講座等作

為，積極推展心理訓練，以強化其各級部隊心理素質。由此可見，共軍對心理訓練作為的具體運用已具有系統化、整體化、科學化的雛形，將心理訓練融入軍事訓練形成一體化的訓練體系，建構一套平戰時兼而備之的心理防禦模式。

國軍為結合未來作戰環境需要，強化官兵戰場心理抗壓能力，提升部隊基地訓練成效，近年來已將心理訓練課程納入訓練大綱，並建立心理訓練場，透過心理訓練作法，達成「建立個人自信」、「增進團隊向心」、「克服恐懼焦慮」的訓練目標，特別是現代戰爭危疑震撼，只有具備高心理素質的官兵，才能在戰場上發揮旺盛精神，克敵制勝。因此，亦唯有良好的戰場抗壓心理與適應力，才能正確判斷並有效因應戰場各種景況，進而發揮作戰效能，創獲豐碩戰果。

然而，國軍近年來在快速發展心理訓練的過程中，經評估與驗證其作為後，發現有許多問題尚待解決。例如：國軍雖已將心理訓練正式納入訓練大綱，但心理訓練對許多部隊而言仍是一個新課題，若干部隊雖積極與軍事院校相關研究單位結合，仍有部份部隊則自行摸索，此舉雖然讓部隊能創新的積極探索其具特色的心理訓練；然而亦有部份單位與官兵在認識上存有偏差，或不甚重視其重要性，把心理訓練看成是業務工作，



³⁸ 〈解放軍用仿真人體殘肢模擬真實戰場環境〉《解放軍報》，2008年1月2日。

³⁹ 〈中國二炮心理訓練中心揭秘：專治戰爭恐懼〉《星島環球網》，2007年7月12日。

以及認識心理訓練只是一般性的政戰工作，而忽略其為強化官兵心理素質的重要手段，導致心理訓練推展成效有效。

綜合論之，心理訓練的成效直接影響部隊戰力的發揮，國軍應以敵為師，深入研究共軍推展心理訓練之優點，讓每位參與戰訓任務官兵對自我的戰技，對幹部用兵有充分信心，無懼敵人任何的軍事行動；同時，藉由相關訓練凝聚官兵榮辱與共，團結一心的共識，讓部隊因成員上下一心，形成一個無堅不摧的戰鬥體。換言之，平時能建立戰場抗壓心理訓練的能量，一旦戰爭發生，身臨戰場與敵交戰，就能不被戰場所役使，而能戰勝恐懼，冷靜沉著處理任何狀況，創機造勢，奠定勝利契機。面對未來戰場，只要每位官兵都具備良好的戰場適應能力，國軍整體戰力必能因精神戰力的挹注益見堅實，增添國軍安全厚實保障。國軍官兵心理素質的方式，加強落實推動心理訓練工作，以有效提高國軍面對未來戰爭的戰鬥力。

參考書目

- 一、王振興主編。《軍事心理學教程》。軍事科學出版社，1988年。
- 二、金權、王駿、杜政主編，《反對和平演變的策略與方法》（解放軍出版社，1991年1月）
- 三、路加模主編。《戰鬥精神培育：理論與實踐的探索》。北京：解放軍出版社，2005年7月。

四、邱文清。《青年軍人心理健康狀況及其教育幹預研究》。西南師範大學教育科學研究所碩士論文，2002年。

五、李之文、徐紅楓編著。《現代戰爭與軍人的體能訓練》。北京：解放軍出版社，2000年5月。

六、軍事科學院軍隊政治工作研究所、中國社會心理學會軍事專業委員會編。《國防心理》。軍事科學出版社，1991年。

七、陳克敏、吳傑明主編。《高技術條件下局部戰爭作戰心理研究》。北京：國防大學出版社，2000年1月。

八、韓秋風等。《心理訓練理論與實踐》。北京：國防大學出版社，2003年4月。

作者簡介

周建宏

國防大學政戰學院政治研究所碩士

作者簡介

余毓珍

輔仁大學心理學系碩士