

# 美国陆军心理韧性培育——军人综合健康计划研究综述

王芙蓉, 陈林

(国防科学技术大学人文与社会科学学院, 长沙 410074)

**【摘要】** 军人综合健康计划是积极心理学在美国陆军中的最新应用。美军士兵在压力下常常采取自杀、酗酒、滥用药物、退避等消极应对方式,这对维护心理健康和保持军队士气非常不利。军人综合健康计划将传统心理服务的治疗模式转变为预防模式,通过提高军人的心理韧性来减少心理疾病的发生。该计划包含身体、情绪、社交、家庭和精神健康五个维度,由全面测试、自我改进课程、培养训练骨干三个部分组成。美国陆军的军人综合健康计划对我军开展心理服务工作具有重要启示价值。

**【关键词】** 积极心理学; 美国陆军; 军人综合健康计划; 心理韧性

中图分类号: R395.5 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2014)03-0568-03

## Resilience Building for the U.S. Army: A Review Study of the Comprehensive Soldier Fitness

WANG Fu-rong, CHEN Lin

School of Humanities and Social Sciences, National University of Defense Technology, Changsha 410074, China

**【Abstract】** The Comprehensive Soldier Fitness(CSF) for the U.S. Army is a new application in positive psychology. Soldiers under stress always took negative coping strategies such as suicide, severe alcohol drinking, drug abuse, concealing and unreported, which went against for maintaining mental health and military morale. The CSF turned traditional repair style into prevention style through promoting soldiers' resilience to decrease mental disease. Assessment, Individualized training and trained master resilience trainers three parts were included. CSF had certain enlightenment values for the mental health service for our army.

**【Key words】** Positive psychology; The U.S. Army; Comprehensive soldier fitness; Resilience

1998年,美国心理学家 Martin Seligman 发起了积极心理学运动,主张研究普通人的活力与美德,充分挖掘人固有的潜在力量,促进个人和社会的发展,帮助人类到达幸福的彼岸<sup>[1]</sup>。传统临床心理学偏重治疗而非预防,治疗方法也主要针对减少痛苦和失调而非提升个体积极功能,该运动对这一领域产生了重要影响<sup>[2]</sup>。在国外研究中,积极心理学理论逐渐被应用到临床干预中,从实验室、医院扩展到学校、社区和军队。

在执行军事任务整个过程中,美军士兵的压力得不到有效宣泄和疏导,常常导致自杀、酗酒和滥用药物等消极应对方式<sup>[3]</sup>。在美军文化中,战士是勇敢、坚韧的化身,寻求心理援助被看作是一种懦弱的表现,在被筛查出患有焦虑、抑郁和PTSD的士兵中,因害怕同事和领导轻视而影响前途,仅有不到40%的人寻求了帮助<sup>[4]</sup>。消极的应对方式和文化偏见使美军心理服务工作的效果大打折扣,因此,维护军人心理健康呼唤新的思路。心理韧性是积极心理学的重要研究领域之一。心理韧性,又称心理弹性、复原力等,是指个体经历逆境或创伤后调动个人资源,保持或很快恢复正常的心理机能<sup>[5]</sup>,是“自我调适机制”的成功应对<sup>[6,7]</sup>。心理健康的关键是具有心理韧性,心理韧性使军人应对逆境的反应更加成熟,不仅可以预防创伤后应激障碍(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD),还能使更多的军人在残酷的战争中获得心理成长,提高整个部队的战斗力。

美军国防部成立了心理韧性与预防指挥部(Resilience and Prevention Directorate, R&P)专门负责心理韧性培育的指导工作。为提高心理韧性培育的针对性和有效性,美国各军兵种也开发出了一系列相关项目。军人综合健康计划(Comprehensive Soldier Fitness, CSF)即是一项美国陆军为军人、文职人员及其家庭成员提高军事成绩和保持全面健康的心理韧性培育计划<sup>[8]</sup>。目前,我国心理韧性研究已经发展到实证评估和测量<sup>[9,10]</sup>,干预和培育实践研究较少。跟踪研究CSF,不仅有利于将我国心理韧性研究深入到临床干预领域,使人能更有效应对生活中的挫折和挑战,在创伤中实现心理成长;而且有利于将相关研究成果和成功经验纳入我军心理服务工作,提升官兵心理免疫力,减少官兵心理疾病的发生,促进部队战斗力的生成。

## 1 积极心理学应用于美国陆军的可行性

### 1.1 积极心理学干预方法对改善情绪体验效果明显

Seligman 等发现,积极心理学练习可以显著改善成人的情绪体验,减少抑郁和焦虑<sup>[11]</sup>。宾夕法尼亚大学的韧性项目(Penn Resilience Program, PRP)是Seligman的研究小组专为青少年设计的小组型干预课程,主要关注引导学生们的认知行为以及提高社会问题的解决技能。PRP在至少13个正式研究项目中被评价分析过,参加项目的学生超过两千人。结果证明,PRP可以预防抑郁和焦虑,并且效果持久,参加PRP后两年甚至更久以后,学生仍然保持抵抗抑郁和焦虑的韧性,仍然掌握在课程中学到的解决问题、应对困难的方法和

技能<sup>[12]</sup>。

## 1.2 积极品质对军事环境中的成功具有预测作用

Duckworth等发现,积极品质中的“坚毅(grit)”与西点军校新生基础训练的成绩呈显著正相关,坚毅测试在预测哪些新生能完成艰苦的夏季训练、哪些会被淘汰方面比其他任何测试都要准确,而且优于其他测试的组合<sup>[13]</sup>。Duckworth等的研究也表明,坚毅对陆军特种兵的选拔具有积极预测作用<sup>[14]</sup>。在士兵遇到危险情境时,勇气、合作、诚实、乐观、毅力等性格优势能对认知、情绪、行为失调发挥重要的中介缓冲作用<sup>[15]</sup>。

## 1.3 陆军可以为积极心理学的应用提供天然平台

陆军是由年轻军人组成的优秀组织,年龄相对年轻,40岁以下的占70%。陆军是经由严格选拔而形成的组织,入伍标准包括优秀的身体条件、具有普通高中或同等学历、标准测试成绩合格、没有犯罪记录,在17~24岁的公民中,仅有25%的人符合这一标准<sup>[16]</sup>。进入陆军后,他们必须完成具有挑战性的训练课程,保持高水平的体能标准,遵守严格的军事纪律。陆军条令条例对军人积极品质的培育有非常明确的规定<sup>[17]</sup>。陆军核心价值观包括“忠诚、责任、尊重、无私、荣誉、正直、勇敢”,这些品质与积极心理学家所倡导、挖掘和培育的性格优势非常一致<sup>[18]</sup>。陆军为军人及其家庭的健康和幸福制定出台了大量规范的政策,符合Seligman等对积极组织的定义<sup>[19]</sup>。

# 2 军人综合健康计划的组成

## 2.1 全面测试

健康是身体健康与心理健康的综合。全面测试(Assessment)包括身体健康测试和心理健康测试。身体健康(physical fitness)测试,主要包括两英里(约3000米)长跑,仰卧起坐和俯卧撑等。最低标准因性别和年龄而异,一项通不过即视为全部不合格。此外,身体健康测试的内容还包括体型、血压、血脂、血糖和最大摄氧量等,这些指标能为身体健康的提高提供客观测量标准<sup>[20]</sup>。

心理健康测验是指利用基于计算机网络的全面评估工具(Global Assessment Tool, GAT),测量情绪、社交、家庭和精神健康状况<sup>[21]</sup>。GAT是军人自评式量表,由情绪健康、社交健康、家庭健康和心理健康四个维度组成,共105个题项,采用李克特5点计分法,对项目的回答包括从“一点都不符合我”到“非常符合我”5个等级,依次记分为1~5分,得分越高,说明该维度越健康。测试内容既有优点,又有缺点,题目均来自经典量表或改编已公开发表的信效度较高的量表<sup>[22]</sup>。情绪健康(emotional fitness)维度测量士兵的积极情绪、生活满意度、人格坚韧性等,如“在不确定的时候,我通常怀着最好的预期”;社交健康(social fitness)维度测量士兵对战友、下属和领导的信任以及军队的士气等,如“我的领导尊重和重视我”;家庭健康(family fitness)维度测试士兵与家庭成员的关系是否融洽、军队与家庭的关系是否和谐等,如“我的家庭对我参军非常支持”;精神健康(spiritual fitness)维度测

量士兵对人生目标、意义、价值的认识,如“我的人生有持久的意义”<sup>[23]</sup>。完成测试大约需要20分钟,测试完成后,GAT将立即给予反馈,包括个体的优势、弱点和可能出现的问题,士兵将根据反馈参加针对他们健康状况设计的网络课程。由于所有士兵都必须参加评估,因此减少了心理健康服务通常会引起的不安,没有哪个士兵会感到被排斥或有羞耻感。新兵入伍之初就进行GAT测试,此后每隔一段时间就要测试一次,直到退伍后顺利回归平民生活为止。文职人员和军人家属也有相应版本的GAT测试<sup>[24]</sup>。美国陆军还开发了士兵健康跟踪系统(soldier fitness tracker, SFT)。SFT是一个大型数据记录系统,为GAT收集数据,测量、追踪、评估士兵的心理健康程度<sup>[25]</sup>。军官可以按照单位查看士兵完成测试的百分比和不同维度网上模块的使用情况,监督所有士兵完成测试和培训。系统会根据级别、性别、年龄、完成测试的平均时间、不同单位的成绩分布生成测试报告。

## 2.2 自我改进课程

根据军人的测试分数和优势分析,GAT会为每个人提供一个与之相匹配的自我成长路线图,针对性地对每个维度进行网络在线训练。计算机会根据士兵的训练情况给出反馈,提示哪些方面可以继续加强,哪些方面需要有所减弱。

自我改进课程(Individual training)由四个模块组成。一是情绪健康(emotional fitness)模块。在认知方法训练中,士兵需要学习情绪产生的机制和不同情绪代表的含义,以及如何善用积极情绪所蕴含的价值,让生活更有希望,并把这种积极力量分享给别人;在决策和行为训练中,士兵要增强情绪自控能力、调节能力和疏导能力,以积极乐观的方式迎接生活中的挑战<sup>[26]</sup>。二是社交健康(social fitness)模块。培养和维持人际间有价值的信任关系和友谊,能自由流畅地交流思想。社交健康模块使士兵认识到人的社会性,只有群体团结起来才能应对自然和社会的巨大挑战,高昂的士气是军队取得战争胜利的保证。在共情训练中,士兵们需要根据照片练习如何准确识别他人的情绪,以此来增强士兵间的相互理解和友谊,提高整个部队的士气<sup>[27]</sup>。三是家庭健康(family fitness)模块。教给士兵处理有关婚姻和夫妻关系问题的技能,包括进行互相支持的电话交谈,建立和维持信任感、安全感和亲密感;以缓和的方式理性处理家庭矛盾,避免冲突和暴力;建立和保持积极的亲子关系,对孩子实施有效的教育等<sup>[28]</sup>。四是精神健康(spiritual fitness)模块。培养一系列的信念、准则和价值观,加强士兵的道德和伦理观念。典型的训练内容包括:为一位阵亡士兵写悼词,充分体现这位战友的价值观和人生意义;利用军事情境故事使士兵体验道德困境,经历激烈冲突引发的心理成长或倒退;帮助士兵与不同文化背景的人互动并求同存异,寻找价值观和信仰的共鸣<sup>[29]</sup>。

## 2.3 培养心理韧性训练骨干

培养心理韧性训练骨干(Master resilience trainers)是军人综合健康计划的第三部分,主要为基层单位培养教练员,一般由军士担任,负责指导士兵开展心理韧性训练。通过在

宾夕法尼亚大学10天的学习课程,骨干们要学习如何实时实地培育心理韧性,果断决策和解决问题。课程在不同的情境中进行,包括进攻、突袭和撤退等,以帮助骨干将所学知识灵活运用到军事训练中。骨干毕业后主要以团体训练的形式将所学技能教给下属,这既可以帮助士兵勇敢表露自己的问题和困扰,减少寻求心理服务的羞耻心理,又可以加深士兵之间的友谊和上下级之间的信任,增强士兵对军事组织的归属感<sup>[30]</sup>。心理韧性训练课程主要包括四个部分。一是认识心理韧性(Resilience)。受训者要学习心理韧性的保护因素,澄清对心理韧性的错误看法,探讨心理韧性如何帮助领导者履行使命,掌握心理韧性蕴含的六种核心能力,包括自我认识、自我调节、乐观、思维敏捷、性格优势和人际交往。二是提高心理坚韧度(Building Mental Toughness)。它依据的是Albert Ellis的ABC模型,让受训者避免掉进思维陷阱,例如,仅凭一件事就以偏概全地推论或者判断某个士兵的整体价值或能力。三是培养性格优势(Identifying Character Strengths)。受训者首先做一份性格优势调查表,然后进行小组讨论,比如“通过调查你对自己有哪些了解?”“你在服役过程中培养了哪些优点?”“在你完成任务和实现目标的过程中,你的优点发挥了什么作用?”等。然后,要求他们发挥小组成员的优势完成一项任务。最后,受训者写下自己在日常工作生活中“发挥优势迎接挑战”的故事。四是建立和谐的人际关系(Strengthening Relationships)。受训者写下平时回应他人的方式以及主动、建设性回应的影响因素,然后学习利用语言和非语言方式进行有效赞美和肯定式沟通,通过积极的回应使交流双方之间的友谊更加深厚<sup>[31]</sup>。

### 3 启 示

美国陆军的军人综合健康计划(CSF)对我军心理韧性培育具有启示意义。CSF提出了身体健康和心理健康同样重要的综合健康观,并将心理健康细化为情绪、社交、家庭和精神健康,尤其是家庭健康方面的优秀经验值得我军借鉴。陆军不仅为军人设计了家庭健康模块,而且为军人家属设计了相应版本的综合健康计划,促进了军人、家庭、军队之间的良性互动,调动了各种保护资源培育军人及其家属的心理韧性,提高军队士气和战斗力。CSF由美国地方顶尖心理学家为陆军量身设计,并依托地方大学培养军队心理韧性训练骨干,体现了军民融合的思想,这对我军探索心理服务工作军民融合式发展路子提供了参考。在精神健康维度方面,CSF因涉及在信仰多元化的陆军中宣传宗教而饱受质疑,我军是中国共产党绝对领导的军队,用党的创新理论武装官兵头脑,树立正确的世界观、人生观和价值观是合法也是必须的,因此,心理韧性的培育必须考虑中国文化背景和军队特色。

#### 参 考 文 献

- Peterson C. A primer in positive psychology. NY: Oxford University Press, 2006
- 姚树桥,朱雪玲,王孟成. 临床心理学领域积极功能评估研究进展. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(1): 52-54
- Kuehn BM. Soldier suicide rates continue to rise. Journal of the American Medical Association, 2009, 301(11): 1111-1113
- Hoge CW, Castro CA, Messer SC, et al. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. The New England Journal of Medicine, 2004, 351(1): 13-22
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and Psychopathology, 2000, 12(4): 857-885
- Richardson GE. The meta theory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 2002, 58(3): 307-321
- 孙仕秀,范方,郑裕鸿,等. 青少年创伤后应激障碍症状与父母教养方式的关系:心理弹性的中介作用. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(4): 502-505
- Casey GW Jr. Comprehensive soldier fitness: A vision for resilience in the U.S. Army. American Psychologist, 2011, 66(1): 1-3
- 朱丹,王国锋,刘军,等. 流动儿童同伴关系的弹性发展特点研究. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(4): 654-657
- 张卫青,金盛华. 大学生主观就业阻碍与心理韧性的关系. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4): 490-491
- Seligman MEP, Steen TA, Park N, et al. Positive psychology: Empirical validations of interventions. American Psychologist, 2005, 60(5): 410-421
- Cutuli JJ, Chaplin TM, Gillham JE, et al. Preventing co-occurring depression symptoms in adolescents with conduct problems, the Penn Resilience Program. Annual New York Academy of Sciences, 2006, 1094: 282-286
- Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, et al. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology, 2007, 92(6): 1087-1101
- Duckworth AL, Matthews MD, Beal S. The relationship between Grit and completion of Army special forces selection. Unpublished raw data, United States Military Academy, West Point, NY, 2009
- Matthews MD. Positive psychology: Adaptation, leadership, and performance in exceptional circumstances. In Hancock PA, Szalma JL. Performance under stress. Aldershot, England: Ashgate, 2008. 163-180
- Christeson W, Taggart AD, Messner-Zidell S. Ready, willing and unable to serve: 75 percent of young adults cannot join the military. Washington, DC: Mission: Readiness, Military Leaders for Kids, 2009. Retrieved from <http://cdn.mission-readiness.org/NATEE1109.pdf>

的,值得依赖的”的认识。本研究进一步显示,依恋回避与父亲依恋,依恋焦虑与母亲依恋似乎也存在着一种对应的关系。这提示母亲依恋与自我模型,父亲依恋与他人模型可能也是一种对应关系,即早年与母亲间的依恋经历(尤其是母亲消极纠缠和母亲角色倒置)主要和个体自我模型的形成有关,而早年与父亲的依恋经历(尤其是父亲嫌弃)则主要和个体他人模型的形成有关。

### 参 考 文 献

- 1 Simpson JA, Rholes WS, et al. Attachment theory and close relationships. New York: Guilford Publications, 1998
- 2 Shaver PR, Belsky J, Brennan KB. The adult attachment and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, 2000, 7: 25-43
- 3 杨红君,周世杰. 成人依恋与精神病理的关系. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(1): 66-69
- 4 李菲茗,傅根耀. 成人依恋问卷(AAQ3.1)的初步试用. *中国临床心理学杂志*, 2001, 9(3): 190-192
- 5 李同归,加藤和生. 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报*, 2006, 38(3): 399-406
- 6 Fraley RC, Brennan KA, Waller NG. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78(2): 350-365
- 7 Styron T, Janoff-Bulman R. Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression, and conflict resolution. *Child Abuse and Neglect*, 1997, 21(10): 1015-1023
- 8 Kesner JE, McKenry PC. The role of childhood attachment factors in predicting male violence toward female intimates. *Journal of Family Violence*, 1998, 13(4): 417-432
- 9 Matsuoka N, Uji M, Hiramura H, et al. Adolescents' attachment style and early experiences: A gender difference. *Archives of Women's Mental Health*, 2006, 9: 23-29
- 10 Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61(2): 226-244
- 11 Griffin D, Bartholomew K. Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measure of adult attachment. *Journal of personality and Social Psychology*, 1994, 67(3): 430-445
- 12 (收稿日期: 2013-01-12)
- 13 (上接第570页)
- 17 U.S. Department of the Army. Army leadership: Competent, confident, agile(Field Manual No. 6-22). Washington, DC: Headquarters, Department of the Army, 2006. Retrieved from [http://usacac.army.mil/CAC2/repository/materials/FM6\\_22.pdf](http://usacac.army.mil/CAC2/repository/materials/FM6_22.pdf)
- 18 Peterson C, Seligman MEP. Character strengths and virtues: A handbook and classification. NY: Oxford University Press, 2004
- 19 Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 5-14
- 20 Cornum R, Matthews MD, Seligman MEP. Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 4-9
- 21 Peterson C, Park N, Castro CA. Assessment for the U.S. Army comprehensive soldier fitness program: The global assessment tool. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 10-18
- 22 Lester PB, McBride S, Bliese PD, et al. Bringing science to bear: An empirical assessment of the comprehensive soldier fitness program. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 77-81
- 23 Seligman MEP. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011
- 24 Seligman MEP, Fowler RD. Comprehensive soldier fitness and the future of psychology. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 82-86
- 25 Fravell M, Nasser K, Cornum R. The soldier fitness tracker: Global delivery of comprehensive soldier fitness. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 73-76
- 26 Algae SB, Fredrickson BL. Emotional fitness and the movement of affective science from lab to field. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 35-42
- 27 Cacioppo JT, Reis HT, Zautra AJ. Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 43-51
- 28 Gottman JM, Gottman JS, Atkins C. The comprehensive soldier fitness program: Family skills component. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 52-57
- 29 Pargament KI, Sweeney PJ. Building spiritual fitness in the army: An innovative approach to a vital aspect of human development. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 58-64
- 30 Reivich KJ, Seligman MEP, McBride S. Master resilience training in the U.S. army. *American Psychologist*, 2011, 66(1): 25-34
- 31 Seligman MEP. Building resilience. *Harvard Business Review*, 2011, 4: 100-106
- 32 (收稿日期: 2013-12-17)