

基层部队驻训期间心理应激损伤干预体系研究进展

黄少华, 杨芳芳, 万 丽

中国人民解放军联勤保障部队第943医院 甘肃武威

【摘要】基层部队野外驻训环境恶劣、训练强度大、任务突发性强,官兵长期处于生理透支和精神高压状态,很容易出现焦虑、躯体化不适、急性应激反应等心理应激损伤,影响训练质效和部队战斗力生成。本文主要针对基层部队驻训特殊场景,整理近年驻训心理应激损伤发病特点、诱因特点,从筛查预警、分层干预、保障支撑、技术赋能四个方面总结目前驻训心理应激损伤干预体系的研究与应用现状,分析目前体系存在的实操性不足、层级衔接不畅、野外适配性不足等现实问题,结合驻训实战化需求提出优化完善方向,为基层部队驻训专项心理应激干预体系的构建提供理论参考和实践依据。

【关键词】基层部队;野外驻训;心理应激损伤;干预体系

【收稿日期】2026年8月2日

【出刊日期】2026年9月3日

【DOI】10.12208/j.jnmn.20260449

Research progress on the intervention system for psychological stress injury of grassroots troops during field training

Shaohua Huang, Fangfang Yang, Li Wan

No. 943 Hospital of the Joint Logistic Support Force of PLA, Wuwei, Gansu

【Abstract】 Grassroots troops are exposed to harsh environments, intensive training and highly unexpected tasks during field training. Military personnel are persistently under physical exhaustion and intense mental pressure, which makes them vulnerable to psychological stress injuries such as anxiety, somatic discomfort and acute stress responses. These problems hinder training effectiveness and the development of troop combat capability. Focusing on the specific scenario of field training for grassroots military units, this paper sorts out the incidence characteristics and inducing factors of psychological stress injuries in field training in recent years. It summarizes the current research and application progress of the intervention system for such injuries from four dimensions: screening and early warning, tiered intervention, logistical support and technological empowerment. Furthermore, it analyzes prominent practical deficiencies of the existing system including poor operability, ineffective hierarchical coordination and low adaptability to field conditions. In line with the requirements of combat-oriented field training, targeted suggestions for system optimization and improvement are put forward, so as to provide theoretical reference and practical basis for establishing a specialized psychological stress intervention system for grassroots troops during field training.

【Keywords】 Grassroots troops; Field training; Psychological stress injury; Intervention system

野外驻训是基层部队锤炼实战能力、提高遂行任务水平的主要训练方式,具有环境封闭艰苦、训练节奏紧凑、风险隐患多、生活保障简陋等特点^[1]。与营区常态化训练相比,驻训期间官兵要面对高温严寒、野外宿营、高强度体能技能训练、突发战术演练等多重压力,身心一直处在应激状态,容易诱发各种心理应激损伤,而且损伤具有隐蔽性、累积性、突发性等特点,如果不及干预,会逐渐发展成慢性心理障碍,影响官兵身心健康和队伍稳定。

目前军事心理保障已经成为战斗力建设的重要组成部分,国内学界对军人心理应激干预做了大量研究,但是大部分研究集中在日常营区心理服务或者重大任务应急干预上,对于野外驻训动态、艰苦、实战化场景的专项干预体系研究比较零散,部分干预措施脱离基层实操场景,落地性较差。因此,本文对近年基层部队驻训心理应激损伤干预相关研究成果进行梳理,总结体系建设现状和存在的不足,明确未来研究和建设方向,为常态化驻训心理保障工作提供支持。

1 基层部队驻训心理应激损伤特征及核心诱因

1.1 驻训心理应激损伤主要特征

根据基层驻训实际情况以及近年的临床调研数据,官兵驻训期间心理应激损伤以轻中度急性应激反应为主,很少出现重度创伤后应激障碍,症状表现具有普遍性与场景特异性。躯体上主要表现为失眠多梦、头晕乏力、食欲减退、心慌胸闷等身心联动症状;情绪上以烦躁焦虑、情绪低落、易怒敏感、注意力涣散为主;行为上表现为训练积极性下降、人际沟通减少、执行力降低等。相比战时应激损伤,驻训心理损伤发展缓慢、症状隐匿,容易被官兵当作普通训练疲劳而忽视,长期积累容易造成群体性心理倦怠,干扰训练秩序^[2]。

1.2 心理应激损伤核心诱因

驻训心理应激的产生是环境、训练、保障、心理特质等多因素叠加造成的^[3]。一是环境应激,野外驻训远离营区,居住条件简陋、通讯受限、气候环境恶劣,官兵生活舒适度大幅下降,安全感缺失;二是训练应激,实战化驻训科目难度大、强度高、容错率低,高强度体能和战术训练持续消耗身心耐力,叠加考核压力,形成持续性心理负荷;三是社会支持缺失,长期脱离家庭、亲友,日常情感倾诉渠道缺乏,单调封闭的驻训生活容易滋生孤独、压抑情绪;四是个体特质差异,部分新兵、心理素质较差的官兵适应能力差,面对突发训练风险和高压场景时,应激反应更强烈。

2 基层部队驻训心理应激损伤干预体系研究现状

2.1 常态化筛查预警体系逐步完善

精准筛查预警是驻训心理干预的前置基础,近年来,基层部队逐渐摒弃了“事后干预”的被动模式,形成了事前普查、事中动态监测、重点跟踪的全周期筛查机制^[4]。目前主流模式为驻训前全员心理测评,利用军人心理应激量表、症状自评量表等标准化工具筛查高危人员并建立心理档案,驻训期间由连队心理骨干结合日常训练状态、睡眠情绪、行为表现开展常态化观察,弥补量表测评的滞后性^[5]。同时部分部队采用智能监测设备,通过手环采集心率、睡眠、疲劳度等生理数据,配合面部情绪识别系统,对心理应激状态进行动态预判,大大提高了筛查的准确性和时效性^[6]。

2.2 分层分类干预模式广泛应用

学界和部队实操层面已经形成共识,驻训心理干预不能采取一刀切的方式,应该实行分层阶梯式的干预。对心理状态良好、仅有轻微训练压力的普通官兵,以普及性心理防护为主,采用短时正念训练、团体拓展、心理科普宣讲等方式,提高官兵自我调节能力,缓解普

遍性训练压力。对轻度焦虑、失眠、情绪波动的官兵,由基层心理骨干一对一谈心疏导、情绪调节指导、认知行为干预,及时化解轻微心理问题^[7]。对出现明显应激反应、不能正常参加训练的高危官兵启动专项干预机制,对接专业心理军医进行深度疏导、危机干预,必要时暂停高强度训练,落实身心休整,避免心理问题恶化。研究显示,正念训练、简易认知行为干预等轻量化方式,适合驻训紧张的节奏,可以有效地降低官兵的应激激素水平,改善情绪状态^[8]。

2.3 基层心理保障队伍建设持续推进

基层心理骨干是驻训心理干预的主要力量,近年来各部队不断加强基层心理保障队伍建设,形成“专业军医+基层骨干+战友互助”的三级保障梯队^[9]。常态化开展心理急救、谈心技巧、应激识别、简易疏导等实操培训,提高连队心理骨干现场处置能力;将心理骨干嵌入到驻训各个训练环节中,全程跟进保障,及时排查化解心理隐患。依托部队心理服务专班,定期开展驻训心理督导,解决基层骨干实操难题,弥补基层专职心理人员短缺的短板,构建全覆盖、接地气的基层心理保障网络^[10]。

2.4 智能技术赋能干预体系升级

随着军事智能化的发展,智能心理监测、干预技术也被用于野外驻训中。已有研究及实践经验表明,VR沉浸式心理训练、智能心理调适系统、线上心理咨询平台等技术手段可以满足野外驻训复杂环境的要求^[11]。使用VR创建实战化训练环境,进行适应性心理脱敏训练,可以有效地提高官兵在高压环境下心理承受力,线上心理服务平台克服了野外通讯的局限性,为官兵提供匿名咨询、情绪测评、减压音频等自助服务,解决了驻训心理服务渠道单一的问题,使干预体系由传统的人工模式向“人工+智能”融合发展。

3 现存问题与发展展望

3.1 现存核心问题

根据目前基层部队驻训心理保障实践,现有的心理应激损伤干预体系虽然已经形成基本框架,但是贴合野外实战场景的落地应用仍存在诸多不足,整体保障效能有待进一步提高。首先干预措施野外适配性不足。大多数成熟的心理干预方案、疏导方法都是以营区静态环境为依托,流程规范、耗时长,不能适应野外驻训场地简陋、训练节奏快、机动任务多的现实情况。基层直接落地的碎片化、轻量化、便携式心理干预手段较少,造成部分心理干预工作流于形式,不能很好地解决官兵实时心理压力问题。

其次, 筛查和干预闭环衔接不畅。现阶段基层普遍重视驻训心理筛查工作, 但是长期存在重筛查、轻干预、弱随访的突出问题。心理测评、日常观察得到的应激数据没有形成系统化的利用机制, 筛查出的高危官兵没有形成常态化跟踪帮扶、动态复查管理机制。心理骨干、连队干部、卫勤人员、专业心理力量之间工作分工不清、沟通衔接不畅, 容易造成干预滞后、重复工作、责任空挡等问题, 没有形成“筛查-预警-干预-复盘”的完整闭环保障体系。

最后, 基层一线心理保障能力存在明显的不足。基层心理保障人员以兼职骨干为主, 没有接受过系统、常态化的专业心理培训, 对驻训高发的急性心理应激反应识别敏感度不高, 危机处置、深度疏导能力弱, 只能完成基础谈心沟通工作, 不能应对复杂的心理应激损伤问题。野外驻训专属心理保障物资、智能监测设备配备不足, 极端气候、高强度突击任务等特殊场景的专项心理干预预案缺失, 针对性保障能力不足。

3.2 未来发展展望

针对以上存在的问题, 根据实战化驻训任务的发展需求和军事心理保障的发展趋势, 未来基层驻训心理应激损伤干预体系要聚焦实战、贴合基层、补齐短板, 实现精细化、常态化、智能化升级。

一是推进干预手段场景化适配。根据野外驻训时间碎片化、场地不固定、任务高强度的特点, 研发短时、高效、易操作的轻量化心理干预技术, 简化干预流程, 形成适合野外驻训的专属心理防护与疏导方案, 彻底解决传统干预模式落地难的问题^[12]。

二是创建全流程闭环保障机制。统一规范驻训心理筛查、预警、干预、随访、复盘全流程工作标准, 明确各级岗位职责任务, 打通基层连队、卫勤保障、专业心理团队工作衔接渠道, 建立重点官兵动态心理档案, 实现心理问题早发现、早干预、早化解, 杜绝心理应激问题累积恶化。

三是夯实基层一线保障力量。优化基层心理骨干培训体系, 摒弃理论化、形式化培训内容, 以应激识别、情绪疏导、危机干预等实操技能为重点开展专项轮训, 全面提升一线保障能力^[13]。完善野外心理保障物资配套, 细化极端环境、高强度任务下心理干预专项预案, 提高特殊场景心理保障的针对性。

四是加强智能技术的深度融合。依托军事智能化发展优势, 推广便携式心理监测设备、VR心理脱敏训练、线上匿名心理服务平台等技术应用, 构建“人工保障+智能监测”的融合干预模式, 提高心理应激预警的

精准度和干预的高效性, 逐步建成适应实战化训练、贴合基层官兵实际、可持续运行的驻训专属心理应激损伤干预体系^[14]。

4 结论

野外驻训是基层部队实战化训练的主要形式, 其特殊环境条件和训练模式很容易造成官兵心理应激损伤, 是部队心理保障工作的重点和难点。近年来, 国内军事心理领域就驻训心理应激防控展开了一系列的实践与研究, 逐步构建集筛查预警、分层干预、队伍支撑、智能赋能于一体的综合性干预体系, 打破了以往驻训心理保障碎片化、被动化的局面, 较好地减轻了官兵训练心理压力, 降低了急性心理应激损伤出现几率, 为实战化训练常态化开展提供了有力的心理支撑。目前相关研究与实践充分证明, 分层干预、动态筛查、智能化监测等措施符合基层驻训基础保障需求, 具有较好的实操性以及推广价值。但是从实战化、精细化保障的高标准来看, 现有的干预体系仍存在明显不足, 主要表现在干预手段野外适配性不足、筛查干预工作闭环不健全、基层一线保障专业能力薄弱等方面。未来要始终立足野外驻训实战场景, 聚焦基层保障痛点和短板, 不断优化干预手段、健全工作机制、夯实保障队伍、深化技术赋能, 构建一套场景适配、流程规范、落地性强、可持续运行的专项心理干预体系, 全面提升基层部队野外驻训心理保障实战化水平, 充分发挥心理服务工作对部队战斗力生成的赋能增效作用。

参考文献

- [1] 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]. 陆军军医大学学报, 2023, 45(23): 2447-2453.
- [2] 吾超, 颜佳冉, 撒真, 等. 军人心理应激对军队士气的影响: 疲劳的中介效应[J]. 空军军医大学学报, 2023, 44(10): 982-986.
- [3] 白桂花, 任永刚, 何皎, 等. 西北地区基层官兵心理应激水平及多维度影响机制研究[J]. 职业与健康, 2025, 41(14): 1919-1923.
- [4] 王亮, 田楚娇, 李绍旦, 等. 军事作业环境下应激性失眠的研究现状及防治分析[J]. 解放军医学院学报, 2024, 45(1): 90-95.
- [5] 庞海莉, 王媛, 辛莘, 等. 高原地区军人视疲劳状况及与心理行为因素的关系[J]. 环境与职业医学, 2025, 42(1): 83-88.

- [6] 嵇宇德,段振峰. 军人心理健康教育质效提升策略探析[J]. 政工学刊,2025(8):67-69.
- [7] 魏雯雯,张丽霞,刘旭峰,等. 积极心理学视域下军人心理健康的研究进展[J]. 职业与健康,2024,40(4):572-576.
- [8] 安红伟,孟祥飞,陈英男,等. 正念减压疗法联合认知行为疗法对复退军人慢性精神分裂症患者社会功能和认知功能的影响[J]. 精神医学杂志,2025,38(6):629-633.
- [9] 武堂晓,吴荧秋,张兴兵,等. 特质应对方式下干旱沙漠地区军人心理疲劳对工作紧张的中介效应[J]. 陆军军医大学学报,2023,45(14):1569-1574.
- [10] 董朝阳,孙露娜,徐静舟,等. 基于问题解决疗法的心理训练对海军某部军人问题解决能力和心理弹性的影响[J]. 陆军军医大学学报,2023,45(23):2441-2446.
- [11] 王芙蓉,何艳红,刘蓉蓉. 人工智能在军人心理服务领域的应用[J]. 中国临床心理学杂志,2023,31(4):924-927.
- [12] 谭雅文,靖开元,杨艳贞,等. 变革型领导对军人抑郁状态的预测作用研究[J]. 联勤军事医学,2025,39(1):48-52,79.
- [13] 郑莹灿,肖子伦,朱梦音,等. 部队心理骨干任职教育模块化课程体系的构建与实践[J]. 中国高等医学教育, 2025(6):140-141.
- [14] 解业达,巩军. 心理健康视角下军队心理服务体系的建设[J]. 中国军转民,2024(14):29-30.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS