引用格式：罗鹏婷，陈玲丽. 团体心理训练助力官兵社会情感能力提升[J]. 军事高等教育研究，2026，49（3）：33－38.
Luo Pengting，Chen Lingli. Group psychological training facilitates the enhancement of officers and soldiers' social-emotional competences [J]. Journal of Military Higher Education Research，2026，49（3）：33－38.（in Chinese）

团体心理训练助力官兵社会情感能力提升

罗鹏婷，陈玲丽
（国防科技大学 军政基础教育学院，湖南 长沙 410072）

摘 要：社会情感能力是个体在多样且不断变化的成长环境中习得，并能够有效运用的一系列关键能力，其发展对官兵有效调节情绪、构建社会关系、健全人格发展以及走好未来军旅路具有重要现实意义。军人团体心理训练因其具备的安全性、挑战性、互动性、合作性、竞争性等独特优势，为社会情感能力培养提供了载体。本文在社会情感能力理论框架的基础上，深入探究军人团体心理训练在提升社会情感能力方面的作用，提出团体心理训练促进官兵社会情感能力提升的具体路径，包括设定明确目标、创设积极情境、开展多样训练和激发互动讨论。研究发现，军人团体心理训练作为促进官兵社会情感能力发展的有效途径，不仅能显著提升官兵个体心理健康水平，更能强化部队内部的团体凝聚力，为强军建设提供坚实的心理保障。

关键词：军人；团体心理训练；社会情感能力；社会情感学习
中图分类号：E251 **文献标志码**：A **文章编号**：2097－4043（2026）03－0033－06
DOI：10.3969/j.issn.2097－4043.2026.03.006

Group Psychological Training Facilitates the Enhancement of Officers and Soldiers' Social-Emotional Competences

LUO Pengting，CHEN Lingli
（*College of Basic Education*，*National University of Defense Technology*，*Changsha* 410072，*China*）

Abstract：Social-emotional competences refer to a set of critical abilities acquired and effectively utilized by individuals in diverse and evolving developmental environments，holds significant practical value for military personnel in regulating emotions，building social relationships，fostering sound personality development，and advancing their military careers. Group psychological training in military environments has distinct advantages，such as ensuring safety，presenting challenges，facilitating interactivity，promoting cooperation，and fostering competitiveness. These features make it an effective means of cultivating social-emotional competences. Based on the theoretical foundation of social-emotional competences，this study delves into the role of group psychological training in enhancing these competences among military personnel. It proposes specific pathways for leveraging such training to promote social-emotional competences，including setting clear objectives，creating positive scenarios，implementing diverse training activities，and stimulating interactive discussions. It is found that as an effective approach to fostering the development of social-emotional competences among service members，

收稿日期：2025－08－26；**修回日期**：2025－10－23
基金项目：湖南省社会科学基金一般项目（24YBA185）
第一作者：罗鹏婷（1998—），女，江西丰城人。国防科技大学军政基础教育学院硕士研究生，主要从事心理服务研究。
通信作者：陈玲丽（1978—），女，浙江平阳人。国防科技大学军政基础教育学院副教授，博士，主要从事心理服务研究。

group psychological training not only significantly improves individual psychological well-being but also strengthens unit cohesion, thereby providing robust psychological support for the strengthening of military forces.

Key words: military personnel; group psychological training; social-emotional competence; social emotional learning

一、问题的提出

国际上对“社会情感能力（social-emotional competence）”的概念界定，主要源自美国的学术、社会和情感学习合作体（Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL）组织。1994 年，CASEL 组织提出了“社会情感能力”并将其界定为“个体在与社会的互动过程中，驾驭自己的情绪，与他人建立积极的关系、做负责任的决策以及解决社会生活中各种问题的能力，它包括自我意识、自我管理、社会意识、社交技能及做负责任的决策五种核心能力”[1]。联合国教科文组织和联合国儿童基金委员会均认同并采纳了这一定义，并协力组织倡导各国实施“社会情感学习项目”。社会情感学习（social emotional learning, SEL）是指个体掌握并应用一系列与自我适应和社会发展相关的核心能力的过程，这些能力包括识别与管理情绪、设定并达成积极的目标、感受与表达对他人的关心、建立和保持积极的关系以及做出负责任的决定等[2-3]。简而言之，社会情感学习是习得社会情感能力的过程。已有大量研究证实，社会情感能力对个体的身心健康、心理幸福感、认知能力、学业表现、职业发展、公共参与等均可产生一定影响[4-8]。提升官兵社会情感能力，有助于官兵有效管理情绪、建立良好人际关系、提升团队合作效率，从而更好地适应军营生活，完成各项任务，实现个人价值。由此可见，提升官兵社会情感能力是部队建设中刻不容缓的任务。

然而，当前部队心理训练多以个体心理疏导、理论知识讲授为主，在提升官兵社会情感能力方面存在明显不足。一是聚焦个体，忽视集体特性。传统心理训练多以个体咨询、单向授课为主，忽视了军人群体特质，导致个体提升的素质难以转化为群体效能，与社会情感能力中的“人际关系技能”“团队协作”要求脱节。二是内容浅显，缺乏军事化适配。传统心理训练多聚焦简单情绪调节，如一般的减压放松技巧，且地点局限于会议室或咨询室，未结合野外驻训压力、跨兵种协作摩擦、突发任务决策困境等军营实际场景，对社会情感能力中“负责任的决策”“社会意识”等与军事效能直接相关的核心能力培养不足。三是被动应对，缺乏前瞻性。传统心理训练多为问题发生后介入，一般是等官兵出现心理问题后才开展个体咨询，缺乏对官兵坚韧意志、协作意识等积极心理品质的主动培育。

团体心理训练是个体在团体内的人际交互中，促使自身通过观察、学习与体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整与他人的关系，学习新的态度与行为方式，从而实现良好适应的一种心理辅导过程[9]。军人团体心理训练是指为使军人个体和军人群体适应军营环境和生活，在完成军事任务时保持稳定的心理状态，依据军事心理学原理对军人个体和军人群体有计划、有目标地进行团体训练的活动[10]。相关研究表明，军人团体心理训练可以锻炼官兵的体力与智力，培养官兵面对困难时的坚韧品质与创新能力，增强集体凝聚力和战斗力[11]。通过设计契合军事需求的活动，模拟各类军事场景，依托团体互动营造轻松愉快的氛围，既能让官兵在活动中获得多元体验，启发对自我的思考与探索，又能借助丰富的互动环节培养其社交技能，进一步增进其与战友间的深厚情谊，主动培育集体层面的积极心理品质。相比于传统心理训练，军人团体心理训练为提升官兵社会情感能力提供了适配路径。

因此，本文探究如何将社会情感学习融入军人团体心理训练，并借助军人团体心理训练这一载体提升官兵社会情感能力，不断增强其情绪觉察、自我管理、社会互动及团队协作等心理素质，为锻造具备高情绪智商与强社会适应能力的新时代战斗集体提供坚实的理论支撑与实践框架。

二、社会情感能力的理论框架

当前，比较有影响力的社会情感能力理论框架主要有两种，分别是 CASEL 模型和经济合作与

发展组织（Organisation for Economic Co-operation and Development，OECD）提出的大五人格模型[12]。OECD 的大五人格模型，包括任务能力、情绪调节能力、协作能力、开放能力和交往能力五个方面，具体体现在责任感、毅力、自控力、抗压力、乐观、情绪控制、同情、信任、合作、乐群、果敢、活力、包容度、好奇心和创造力等 15 项社会情感技能上[13]。CASEL 组织于 1997 年首次开发社会情感学习结构，即五大社会情感能力：自我意识、自我管理、社会意识、人际交往技能和负责任的决策，具体内容如表 1 所示。随着研究的逐渐深入，CASEL 组织进一步修整社会情感学习结构，在先前基础上探讨了外部环境对个体社会情感能力的作用，构建了社会情感能力理论框架。该框架一是提出了五种相互关联的认知、情感与行为技能[14]；二是基于生态系统理论，强调了班级、学校、家庭与社区等外部环境对社会情感能力发展的重要影响。

表 1　CASEL 社会情感能力及具体内容

核心能力	具体内容
自我意识	认识和理解自己的情绪，能够准确识别自己的感受，并了解这些感受对自己行为和决策的影响。
自我管理	管理自己的情绪，能够有效调节情绪以适应不同情境，包括应对挫折、压力和冲动，保持积极的心态和行为。
社会意识	能够理解他人的情绪、观点和需求，展现同理心，尊重多样性和不同文化背景，建立积极的人际关系。
人际交往技能	建立和维护积极的人际关系，包括沟通、倾听、合作、解决冲突和团队合作等技能。
负责任的决策	在个人和社会交往中做出符合道德标准、考虑后果的决策，能够评估不同选择的潜在影响，并承担责任。

由此可见，该框架对社会情感能力的定义十分丰富且具有高度包容性。其不仅关注个体在与自我、他人、社会关系中的互动体验，强调关系所赋予的意义，而且关注情感的社会发生过程，关注社会、群体对个人情感的影响。基于此，本研究使用 CASEL 理论框架，探索通过军人团体心理训练促进官兵社会情感能力的实践路径，以期为军人社会情感能力培养提供参考。

三、军人团体心理训练的实践特性及作用

团体心理训练是基于心理学原理，在特定环境下通过特定方法使个体在团体内的人际互动中完成对自我的观察、学习、体验和认识的活动[15]。军人团体心理训练融科学性、活动性和趣味性于一体，具有良好的互动性、灵活性和实效性[16-17]。其依托团体开展的特定训练模式，还可以促进官兵自我意识、沟通合作能力、团队精神和凝聚力的发展。因此，军人团体心理训练对于促进官兵社会情感能力发展有着独特优势。

（一）军人团体心理训练的安全性可激发官兵自我意识

军人团体心理训练强调营造开放包容、轻松愉快的氛围，构建使官兵感到安全、放松的环境。在这样的训练环境中，官兵可以放下沉重的心理包袱，更好地表达自己，有助于其自我意识的发展。可结合新兵入伍、士官选晋等时机，开展军营适应、生涯发展等主题训练，借助“情绪图谱”“情绪速递”等活动，引导官兵结合训练执勤经历释放内在情感，加深对自身在集体中的能力定位、任务适配度及情绪反应模式的认知，更加积极地探索自我，发展更高级的自我意识。

（二）军人团体心理训练的挑战性可优化官兵自我管理

军人团体心理训练在营造开放包容氛围的同时，也应遵循一定规则，如平等尊重、保密、非批判性沟通等。在训练中设置接近实战的挑战性课目，如模拟战场跨越障碍的“高空断桥”、模拟长途奔袭心理耐力的“心灵马拉松”等。在参与这些课目时，官兵常产生与实战相近的紧张、焦虑、挫败等情绪。此时，可引入“正念呼吸”“冲动控制”等训练，让官兵在安全环境中学会识别、接纳并管控情绪，帮助其逐步提升在野外驻训、应急处突等高压场景下的情绪调控、压力抵御和挫折应对等方面的自我管理能力。

（三）军人团体心理训练的互动性可培养官兵社会意识

军人团体心理训练十分注重心理活动中的积极互动。这种互动性不仅有助于官兵理解和感知他人的情绪和需求，而且在培养同理心、尊重多样性以及积极处理人际关系方面发挥着重要作用。

在团体心理训练中，官兵可被赋予不同角色。例如，让官兵分别扮演指挥员、侦察兵、后勤兵等不同战位角色，在完成“情报传递”“伤员转移”等模拟任务过程中，亲身体验不同岗位的职责压力与情绪变化，直观理解每个战位角色行为对整体战局的影响，从而主动跳出“自我视角”。此外，在团体分享中，官兵接触到不同的观点，学会站在战友的战位和职责角度思考问题，理解不同兵龄、不同岗位官兵的工作逻辑与行为模式。这种互动不仅能帮官兵建立更稳固的战友情，更能培养其集体意识。

（四）军人团体心理训练的合作性可改善官兵人际关系

军人团体心理训练以提升团队作战效能为目标，为官兵提供协作演练平台。一方面，训练多以班排、作战小组为单位开展，强化官兵在军事任务中的交往频率与深度；另一方面，设计“信任背摔”（模拟战场中对战友的信任行为）、“盲人方阵”（模拟夜间无通信条件下的协作过程）等活动，要求官兵在限时任务中明确分工、高效沟通——指挥者清晰下达战术指令，执行者及时反馈现场情况。通过这些训练，官兵的战术沟通、主动倾听、协作补位、冲突化解等能力得到针对性锻炼，从而为构建高凝聚力战斗集体奠定人际基础。

（五）军人团体心理训练的竞争性可促进官兵负责任决策

军人团体心理训练设置竞争性课目，可模拟战场敌我对抗、任务决策等高压环境，为官兵负责任决策能力的培养提供途径。对于“红蓝对抗沙盘推演”“任务竞速”等竞争性活动，在个人层面，官兵需在短时间内完成情况分析，结合军事纪律与任务目标快速决策，同时清晰认识到决策失误可能导致的任务失败风险；在团队层面，官兵需在竞争中平衡个人表现与集体利益，作出既利于个人发挥又能支撑团队取胜的决策，避免因个人冒进破坏整体计划。无论决策结果成败，在训练后的分享中都要引导官兵总结经验、承担责任，使其逐步养成负责任的决策思维。

四、团体心理训练提升官兵社会情感能力的路径

（一）锚定成长需求，明晰官兵能力培育目标

目标是活动的先导，在组织军人团体心理训练前，需要对社会情感学习的目标及五大核心能力有清晰的认识，才能有针对性地将社会情感学习融入团体心理训练中。明确自我意识维度以情绪识别和表达为目标，自我管理维度聚焦情绪问题的影响与情绪调适能力培养，社会意识维度强调公共责任感与同理心，人际交往技能维度以战友情感维护与冲突解决为切入点，负责任的决策维度注重复杂情境下决策能力的培养。再结合遵循 SMART（specific，measurable，achievable，relevant，time-bound）原则[18]，根据军营任务需求分阶段制定目标。以“跨营连协同任务中官兵沟通效率低、情绪冲突频发”问题为例，可将训练目标细化为阶段性的指标：一是官兵能够有效识别任务协作中的情绪信号；二是跨营连小组能通过有效沟通在指定时间内达成任务方案共识；三是任务结束后官兵对协作的满意度较高。同时，围绕这些具体目标设计针对性训练活动，通过军事心理测评、骨干访谈、训练观察等方式，精准掌握官兵的能力短板。当训练目标与官兵实战需求、社会情感能力维度精准匹配时，训练资源能更集中地服务于官兵关键能力的提升，从而提高训练效果。

（二）创设多元情境，激活官兵认知情感体验

以“安全可控、贴近实战”为原则，构建多维度情境。一方面，要营造安全的内部环境。以“战友保密、相互支持”为核心制订训练规则，如不评判战友任务失误、不泄露训练中个人困扰，让官兵在集体氛围中放下心理防备，敢于表达军事任务中产生的情绪问题。另一方面，训练要贴近实战。模拟多元训练场景、日常军营场景，创设“评比后情绪调节”“老带新人际磨合”等讨论情境，促进官兵交流日常情感体验，增强官兵社会意识与人际交往技能；实战任务场景则利用训练场进行模拟，如在心理训练中利用舰艇模拟舱还原复杂海况，通过声光系统模拟海盗快艇逼近、商船求救信号等场景，其间穿插各类突发情节，让官兵在接近实战的压力环境下提升自我管理、团队协作和负责任决策等能力；特殊情境则利用心理剧进行还原，引导官兵通过角色扮演理解不同角色的情感与需求，强化其同理心与团队协作意识。

（三）开展针对训练，实现官兵能力精准提升

团体心理训练内容为相互联系的心理训练专题，涵盖环境适应、人际关系、认知改善、情绪调控、军人意志及团体精神培养等诸多方面[19]。因此，在设计训练内容时，可围绕官兵社会情感

能力提升开展丰富的训练。例如，针对新兵的社会情感能力培育，可开展以下活动：举办一场军事岗位知识讲座，分析不同岗位的职责压力与情绪特点，帮助官兵明确自身在团队中的价值；写一篇训练反思日志，记录训练中的情绪变化，分析其与个人能力、任务表现之间的关联，提升自我意识能力；举行一次协作挑战赛，设置“冲突解决剧场”或合作任务训练，训练后完善协作漏洞，优化团队沟通协作等人际交往技能；开展一次经验分享会，鼓励官兵分享在高强度训练中的情绪管理经验，提炼具有可迁移性的技巧，强化自我管理；举办一场战友故事会，了解不同岗位的需求与特点，增强战友间的情绪感知与相互理解，培养社会意识；组织一场辩论赛，设定典型决策场景，提供不同的立场（如新兵、班长、连队干部等视角），强化官兵对决策后果的多维度考量与权衡意识，并通过自主对照工具将抽象的决策能力具象化。这种多样化的心理训练可使官兵在不同任务场景中灵活调用情绪调节、人际协作等多种能力，实现社会情感能力的精准提升。

（四）引导深度互动，强化官兵能力内化效果

在训练中设计开放式讨论主题，鼓励官兵分享个人经历和感受，激发官兵间的互动。利用多种提问技巧，引导官兵探讨情绪管理、团队合作和冲突解决等话题，让他们在讨论中学习彼此的经验和观点。首先，筑牢军营心理安全防线，鼓励官兵开放、真诚地交流，不批判、不泄密。安全的环境可以促进以多巴胺为基础的神经递质分泌，为人脑集中注意力、弱化其他活动、合理调动全部神经元参与互动讨论奠定基础[20]。其次，以班排、战斗小组为单位，开展战术协作头脑风暴、任务决策模拟角色扮演等活动，依托熟悉的团队架构促进成员间交流。同时，强化实践导向的反思与反馈，将讨论成果直接转化到日常任务中。最后，发挥带领者的军人榜样作用，由部队心理辅导员、资深军官结合实战经历，展示军事场景中的情绪调控、高效沟通等社会情感能力实践，为官兵树立可学习的标杆，切实提升其社会情感能力与团队互动质量。

基于上述路径，结合社会情感学习核心能力与军人团体心理训练特性，本文提出了“团体心理训练提升官兵社会情感能力的路径模型”，如图1所示。该模型以官兵社会情感能力的基线评估为起点，通过心理测评、行为观察和任务复盘等手段全面了解官兵的初始能力水平。在此基础上，采用双环互动模式推动官兵能力发展：外环支撑通过设定明确目标、创设积极情境等路径，激活军人心理训练的安全性、挑战性等特性；内环驱动则设计具备安全性、挑战性等特性的训练活动，激发官兵自我意识、自我管理等社会情感能力。短期成果包括情绪稳定性的提升和团队默契度的增强，而长期转化则体现在战场适应性和指挥决策效能的优化。整个机制通过动态评估实现闭环式优化。例如，通过训练后的心理指标监测和作战演习表现跟踪，实时调整训练内容的侧重点，确保训练效果的持续提升和能力发展的可持续性。

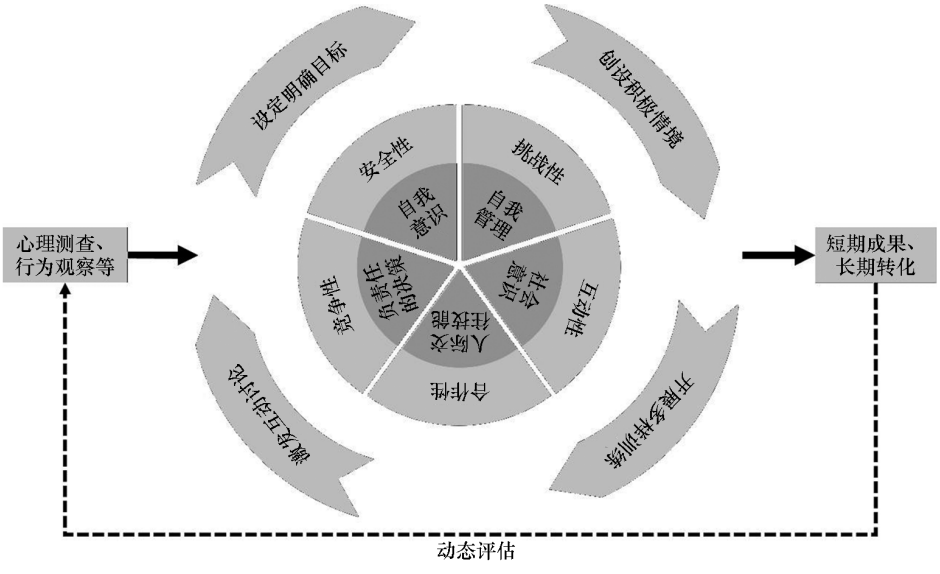

图1 团体心理训练提升官兵社会情感能力的路径模型

五、未来展望

部队是一个组织性强、忠诚度高、强调集体主义的特殊组织，官兵长期在这一集体中生活、工作。具备良好的社会情感能力，不仅有利于官兵个人在部队的长期发展，而且有利于部队整体凝聚力和战斗力的提升。鉴于此，未来可以结合军人职业特点和心理需求，从体系构建、技术赋能等方面着手，推动团体心理训练助力官兵社会情感能力提升的实践。一是建立闭环机制。设计研发军人社会情感能力测量工具，制订军人社会情感能力量化标准，及时、准确、高效地测量军人社会情感能力状况，并开发社会情感学习训练教程，将训练效果与能力评估挂钩，形成“训练—评估—反馈”的闭环机制。二是构建支持网络。通过官兵自学、骨干带训与专家指导实现社会情感三级支持网络的全覆盖，并结合线上互助，实现训练常态化。三是实施全周期施训。针对新兵适应期、任务执行前、复转过渡期等关键阶段设计差异化模块，将训练嵌入军人职业全周期。四是融合新兴技术。引入基于虚拟现实（virtual reality，VR）、增强现实（augmented reality，AR）等技术的模拟训练系统，构建接近真实环境的虚拟交互环境，如高原驻训、联合作战等高压情境，让官兵在沉浸式体验中锻炼情绪调节与协作决策能力。同时，结合心理数据可视化平台，实时捕捉官兵的生理指标与行为反馈，动态优化训练方案，实现个性化施训。

参考文献：

[1] Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. What are the core competence areas and where are they promoted? [EB/OL]. (2020 - 12 - 24) [2025 - 09 - 22]. https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#interactivecasel-whee.

[2] Osher D M, Kidron Y, Brackett M, et al. Advancing the science and practice of social and emotional learning: looking back and moving forward [J]. Review of Research in Education, 2016(1): 644 - 681.

[3] Durlak J A, Domitrovichc E, Weissberg R P, et al. Handbook of social and emotional learning: research and practice [M]. New York: Guilford Publications, 2015: 3 - 19.

[4] Sklad M, Diekstra R, Ritter M D, et al. Effectiveness of school based universal social, emotional, and behavioral programs: do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? [J]. Psychology in the Schools, 2012, 49(9): 892 - 909.

[5] 毛亚庆. 基于社会情感学习培养学生新时代所需要的社会人格[J]. 人民教育, 2021(24): 30 - 32.

[6] 刘争先, 赵萌, 杨岚. 小学生社会情感能力影响学业成绩的机制及教育启示[J]. 教育科学, 2022, 38(4): 29 - 35.

[7] 袁振国, 黄忠敬, 王纮, 等. 中国青少年社会与情感能力发展水平报告: 基于第二轮 SSES 测评数据[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2024, 42(5): 1 - 32.

[8] Organisation for Economic Co-operation and Development. PISA 2022 results (Volume II): learning during and from disruption [R]. Paris: OECD Publishing, 2023: 246.

[9] 樊富珉. 我国团体心理咨询的发展: 回顾与展望[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2005, 20(6): 62 - 69.

[10] 杨国愉. 军人团体心理训练[M]. 重庆: 西南大学出版社, 2016: 1 - 2.

[11] 张一凡, 陈玲丽. 基层开展团体心理训练存在问题及对策思考[J]. 政工学刊, 2023(3): 70 - 71.

[12] 黄忠敬. 社会与情感能力: 理论、政策与实践: 第二版[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2024: 31.

[13] 王盛. 大学英语口语课堂中的社会情感学习[J]. 大众文艺, 2025(1): 197 - 199.

[14] Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. What are the core competence areas and where are they promoted? [EB/OL]. (2020 - 12 - 24) [2025 - 09 - 22]. https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#interactivecasel-whee.

[15] 杨国愉, 郑毅. 我国团体心理训练研究进展与趋势(2003—2022 年): 基于 CiteSpace 和 VOSviewer 的可视化分析[J]. 陆军军医大学学报, 2023, 45(23): 2403 - 2412.

[16] 赵晓晶, 侯明山. 团体心理训练素质训练对新兵心理健康状况的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(1): 37 - 37.

[17] 刘静, 陈玲丽. 在基层部队开展军人团体心理训练的初步思考[J]. 政工学刊, 2022(3): 76 - 77.

[18] Doran G T. There's a S. M. A. R. T. way to write management's goals and objectives [J]. Management Review, 1981, 70(11): 35 - 36.

[19] 索红梅. 关于团体心理训练在基层部队应用的几点思考[J]. 实用医药杂志, 2018, 35(1): 93 - 95.

[20] 刘涛, 黄媛, 蒋燕妮, 等. 以认知神经科学为导向的课堂教学环境构建机理与实践分析[J]. 军事高等教育研究, 2024, 47(1): 103 - 108.

（责任编辑：高 娟）