



辽宁省公安民警苦练基本功系列教材



公安民警 心理行为训练

主 编 姜文斌
副主编 于福田
刘敬敏
王选波
主 审 孙远刚

教程

吉林大学出版社

辽宁省公安民警苦练基本功系列教材

公安民警心理行为训练教程

主 编:姜文斌

副主编:于福田

刘敬敏

王选波

主 审:孙远刚

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

公安民警心理行为训练教程/姜文斌主编.--长春:吉林大学出版社,2008.4

ISBN 978-7-5601-3824-4

I.公… II.姜… III.警察-心理卫生-健康教育-教材 IV.D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 046140 号

书名:公安民警心理行为训练教程

作者:姜文斌 主编

责任编辑,责任校对:孟亚黎

吉林大学出版社出版、发行

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:10 字数:255 千字

ISBN 978-7-5601-3824-4

封面设计:李岱松

辽宁师范大学印刷厂 印刷

2008 年 4 月 第 1 版

2008 年 4 月 第 1 次印刷

定价:30.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431-88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

编委会

主 任:董雪峰 宋 诚

副主任:苏 云 李朝森 王仁波 尹安全 姜文斌

委 员:凌东藩 由文平 于福田 刘敬敏 孙远刚
王选波 李 灵 胡金生 孟 志

编写委员会

主 编:姜文斌

副主编:于福田 刘敬敏 王选波

撰稿人:(以姓氏笔画为序)

于 泳 王 宇 王 帅 王 璐 王春娜
叶向阳 宁燕子 宋 鹏 郑向阳 郝 佳
赵 伶 姜晓明 郭 双 徐 进

前 言

科学研究表明,近五十年来重性精神病上升比例没有明显变化,基本维持在5%左右,而目前快速增长的心理疾病,如抑郁症、焦虑症等,上升幅度几乎是五十年前的10倍,可以说国民的心理健康问题日益突出。党的十七大报告专门提出:“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确的方式处理人际关系”,深刻地阐述了心理健康工作的重要性,为今后心理健康工作确立了正确方向。

公安民警作为一个特殊群体,肩负着维护国家安全,维护社会治安秩序,保护公民人身安全、自由和合法财物,保护公共财产,预防和惩治犯罪活动的艰巨任务。特别是当前,公安民警面临着复杂的执法环境、极大的工作压力、高度的职业风险和超负荷的工作强度,是最容易出现心理问题的群体之一。加强公安民警的心理健康保护工作,已经势在必行。

胡锦涛、温家宝、周永康、罗干等党和国家领导人都对公安民警的心理健康工作做出了重要批示。2006年8月,公安部制定并下发了《关于进一步加强公安民警心理健康工作的意见》,成立了全国公安民警心理健康工作领导小组和办事机构,在全国建立了9个心理行为训练实验中心。大连实验中心作为全国首家实验中心,自建立以来,开展了一系列公安民警心理行为训练及调研工

作,取得了显著的效果。在工作中,编者深深地感受到公安民警心理健康对我们公安队伍建设的深刻意义,心理行为训练对我们公安队伍建设的重要作用。

心理行为训练工作的广泛开展是一个渐进的发展过程,这个过程才刚刚开始,并且可能很漫长。当一个新事物出现时,最重要的是要了解它,才能接受它,进而应用它。因此,对公安民警进行相关的心理知识普及就显得尤为重要,而亟待解决的问题就是通过怎样的渠道可以大面积的实施这项工作。大连实验中心认为,最基本的方法就是为广大公安民警编写一本相关的教材。于是,于2007年3月开始启动这本《公安民警心理行为训练教程》书稿的编写工作,以期能够为广大公安民警及相关的工作者提供一本能够囊括民警心理行为训练基本知识,体现公安民警心理行为训练特点,提供公安民警心理行为训练一般方法的教科书。到2007年6月该书完稿,经专家学者几个月的审核认证,最终定稿。

本书是一本供公安民警及公安民警心理健康工作者学习的教科书或工具书,作者均为公安民警心理健康领域的专家,资料来源均为国内外最先进、最权威的专业成果,具有较高的学术水平,对工作实践具有重要的指导意义。涉及的内容包括一般的心理学常识,针对公安民警的各种实用心理疗法,及各疗法详细的操作和应用技术。

本教材共分5篇,第一篇常识篇,主要介绍心理学的基础理论;第二篇认知干预篇,主要介绍认知干预的理论技术;第三篇行为训练篇,是全书核心部分,主要介绍心理行为训练的具体方法和技术;第四篇情绪体验篇,主要介绍情绪干预的基本技术与策略;第五篇箱庭干预篇,主要介绍箱庭技术如何在公安民警心理行为训练进行应用。

本书的出版,其现实意义在于公安民警的心理健康教育工作终于有“本”可依。通过本书,公安民警可以了解自己的心理状况,了解心理行为训练的具体操作,为进一步开展心理行为训练、普及心理行为训练工作打下良好的理论基础,可以起到理论指导实践的作用。

诚然,本书的出版发行并不能说明我们公安民警心理健康工作已经尽善尽美,但至少可以证明,我们的工作已经进入了一个专业化、系统化的阶段。同时也预示着公安民警的心理健康工作将有一个质飞跃,并从此迅猛发展起来。

书中有疏漏错误之处,恳请专家、学者及广大公安民警不吝指正。书稿编写过程中参考了大量学术文献,在此深表谢意!

编 者

2008 年 3 月

目 录

第一篇 常识篇

第一章 心理学概述	3
第一节 心理现象及其结构	3
第二节 认知过程概述	8
第三节 情绪、情感与意志过程概述	17
第四节 个性心理特征	23
第五节 公安民警的基本心理特征	29
第二章 心理健康与心理障碍	33
第一节 心理健康与心理异常	33
第二节 心理异常症状	35
第三节 心理异常的分类与临床诊断标准	51
第四节 公安民警常见的严重心理问题	58

第二篇 认知干预篇

第三章 公安民警心理应激	65
第一节 应激的基本概念	66
第二节 公安民警日常心理应激源	73

第三节 公安民警心理应激的干预策略	80
第四章 公安民警的心理健康	86
第一节 公安民警心理健康的表现	86
第二节 公安民警心理健康的标准	88
第三节 公安民警健康心理的塑造	90
第五章 公安民警的心理素质塑造	97
第一节 公安民警优秀心理素质的基本模型	98
第二节 公安民警优秀心理素质的培养	106

第三篇 行为训练篇

第六章 心理行为训练概述	113
第一节 心理行为训练的科学内涵	113
第二节 心理行为训练项目结构简介	121
第三节 心理行为训练装备简介	124
第四节 公安民警心理行为训练具体项目介绍	139
第七章 行为训练疗法	162
第一节 脱敏疗法	162
第二节 满灌疗法	165
第三节 厌恶疗法	169
第八章 公安民警的危机干预	174
第一节 心理危机干预的原则与类型	174
第二节 心理危机干预的策略	175
第三节 心理危机干预的技术和方法	178

第四篇 情绪体验篇

第九章 公安民警情感干预的参与性策略	184
第一节 公安民警的身心健康与情绪管理	184
第二节 公安民警情感干预的参与性技巧	193
第十章 公安民警情感干预的干预性策略	199
第一节 公安民警的心理咨询	199
第二节 公安民警情感干预的干预性技巧	205
第十一章 公安民警情感干预运用咨询特质的 技术	213
第一节 公安民警情感干预运用反应维度咨询特质的 技术	214
第二节 公安民警情感干预运用行动维度咨询特质的 技术	229
第十二章 公安民警情感干预克服阻抗的技术	238

第五篇 箱庭干预篇

第十三章 箱庭干预概论	251
第一节 箱庭疗法简介	251
第二节 箱庭疗法发展简史	254
第三节 箱庭疗法中的象征意义	258
第十四章 箱庭工作室的建立	265
第一节 箱庭治疗室的建立	265

第二节 箱庭疗法的实施过程	267
第三节 箱庭治疗者的基本条件和基本态度	271
第四节 箱庭疗法中应注意的问题	271
第十五章 箱庭干预的基本原则和工作程序	273
第一节 箱庭干预的基本原则	273
第二节 箱庭干预的工作程序	275
第十六章 公安民警心理的箱庭干预	286
第一节 公安民警心理压力的箱庭干预	286
第二节 公安民警职业生涯规划的箱庭干预	296
参考文献	303

第一篇 常识篇

第一章 心理学概述

本章重点：

1. 心理学含义及其研究对象
2. 心理现象所包括的结构：心理过程和个性心理
3. 心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程及其特点

心理现象可谓人皆有之，很多人将其称为宇宙中最为复杂的现象之一，为此人们对它进行着不懈的探索。我们在漫漫的人生过程中经常会遇到很多与心理有关的现象、问题，如怎样提高记忆的效果，怎样培养自己的注意力，怎样让自己紧张焦虑的情绪平静下来，怎样利用心理学的一些策略应对工作中的种种问题等。作为公安民警，对心理学有一个系统的了解，对心理现象及规律有一定的把握，不论是对自身，还是工作都将起到至关重要的作用。那么，心理学到底是什么呢？

第一节 心理现象及其结构

一、心理学研究对象及研究领域

心理学是研究心理现象及其活动规律的科学，主要研究个体

心理,包括认知、情绪、意志和人格等,也研究团体和社会心理。其研究对象是行为及心理过程的发生、发展和活动规律。

心理现象不仅人有,动物也有。在一个实验室中,猴子能够学会打开水笼头,用杯子接水,然后将水浇灭炉中的火,最后取得炉子下面藏着的水果。当然,只有具备初步的思维能力,才会有这样复杂的行为。人与动物的心理活动有着本质的区别,除了感知觉、记忆、思维都比动物复杂以外,人还有语言,能通过语言表达自己的愿望,与他人交流思想,也可以通过语言积累经验,形成丰富的观点、信念、世界观,也就是人的主观世界,使人成为有自我意识的“社会人”。心理学主要研究人的心理现象,同时,为了了解人类心理的起源和发展,也对动物心理进行研究。

心理学的研究根据其对象和内容的不同划分出不同的领域:

(一)普通心理学和个体心理学

普通心理学是心理学的基础学科和主干学科,是研究正常成人的心理现象及其活动规律的科学。

个体心理学强调人们之间或某一物种所有成员之间在行为结构上相对稳定的差异。

(二)生理心理学和社会心理学

生理心理学是研究心理学现象的生理机制,主要指各种感官的机制、神经系统特别是脑的机制、内分泌腺对行为的调节机制等。它以脑的形态和功能参数为自变量,观察在不同生理状态下,行为或心理活动的变化。

社会心理学是系统研究社会心理与社会行为的科学。他研究大型团体中的社会心理现象,如社会情绪、社会交往与人际关系等;也研究小型团体中的社会心理现象,如人际关系、团体气氛、领导与被领导等。

(三)基础心理学和应用心理学

基础心理学包括动物心理学、生理心理学、发展心理学、学习心理学等。

应用心理学包括医学心理学、变态心理学、咨询心理学、司法心理学等。

基础心理学是研究心理学的事实和规律,而应用心理学则致力于将心理学的原理、方法和知识应用到实际情况中。

二、心理现象的结构

心理学是研究心理现象的科学。人的心理现象是世界上最复杂的现象之一,恩格斯把人的心理比喻为“地球上最美丽的花朵”。人眼可以看见五彩缤纷的世界,人耳可以聆听旋律优美的钢琴曲,人脑可以储存异常丰富的知识……心理是人们所熟悉的现象,它表现在人的各种活动中。只要人处于觉醒状态,总是在进行学习、劳动、工作、娱乐等各种活动,而在活动的同时就会有这样或那样的心理活动。在各种活动中,人总是要搞清楚与自己打交道的客观对象究竟是什么,为此,人就需要不断地注意着、观察着、思考着、想象着,并且时刻记下这些周围的事物和对象……

心理现象包括心理过程和个性心理,心理过程又包括认知过程、情感过程和意志过程,个性是心理过程中表现出来的具有个人特点的、稳定的心理倾向和心理特征,如需要、兴趣、动机、态度、观点、信念、性格、气质、能力等,是心理现象的静态表现形式。

(一)心理过程

心理过程包括认知、情感和意志等3个活动过程。

1. 认知过程

认知指人们获得知识和应用知识的过程,或信息加工的过程,这是人的最基本的心理活动过程,它包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和注意等。感觉、知觉、记忆、思维、想象都是人脑对客观事物的反映,统称为认知过程,而注意则表现在每一种认知过程中。

当人的心理活动指向或集中于一定的客观事物时,人就产生了对它的注意,注意是人伴随认知过程所表现出来的,是一种普遍的心理现象。

最简单的认知过程是感觉。一个生活在塞北的孩子初次见到

芒果,他会看到果实的黄金色、椭圆的形状,闻到芳香的气味,触摸到表皮的柔软、光滑,用嘴尝一尝又能知道酸甜的滋味。所有的这些颜色、形状、气味、光滑、柔软、滋味等,都是芒果这种水果的各种个别属性。人通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等不同感官的作用,在头脑中反映出客观事物的个别属性的心理过程,就是感觉。感觉是认知的基础。

有了反映个别属性的基础,人还能通过经验的作用,把事物的各种属性综合起来,形成对事物的整体认识。正如一个塞北的孩子初次见到芒果而不认识,尽管他可以知道芒果的色、香、味,却叫不出这种水果的名称,也无法分辨它的种类,一旦认识了这种水果叫芒果,是一种热带的水果,认知便由感觉上升为知觉。感觉与知觉常常是紧密联系在一起、难以分割的。

人不仅能直接地感知事物,反映事物的外部特征,还能间接地、概括地反映事物的本质特征和内在联系,这种反映就是思维。考古学家能根据化石推断人类远古的历史,中医师通过望、闻、问、切可以诊断病人所患疾病,教师通过观察学生的表情、行为可以了解他们内心世界的活动,这都是间接地、概括地反映客观事物,都是人的思维活动。

感知过的事物并非事过境迁就烟消云散,它保留在人的头脑中,必要时人还能够再现出来,这就是记忆。人们能正常地学习、工作、生活,一刻也离不开记忆。人从小就学习大量知识、技能,形成行为习惯,同时也储存知识,在需要的时候能运用这些知识。没有记忆的作用,人在任何时候都会像新生儿那样,对这个世界一无所知。

人不仅能回忆起经历过的事物形象,还能在这种形象的基础上进一步加工、改造,创造出新的形象,这就是想象。幼儿把小竹竿当骏马,而自己则成了在草原上驰骋的骑手;文学家、艺术家能创造出现实中并不存在却感人至深的艺术形象;科学家探讨对未来宇宙空间能源的开发和利用等,都离不开想象的作用。