



警察心理健康及其维护

皮华英 著

知识产权出版社



作者简介

皮华英，女，心理学副教授，湖南公安高等专科学校基础课部主任兼心理教育训练中心主任，湖南省犯罪学研究会副秘书长、湖南省犯罪学研究会法制心理专业委员会秘书长，长沙市公安局开福分局、桃源县公安局警察心理危机干预专家组专家。主要从事犯罪心理和警察心理研究，主持和参与多项国家级、省部级课题的研究，近年来主持的全国教育科学规划重点课题“统筹发展城乡教育与预防农村青少年犯罪之间的关系”的子课题“统筹发展城乡教育对农村青少年身心健康的影响”、湖南省普通高等学校教学改革研究重点课题“在职民警心理训练的课程设计与实践”和湖南省科技计划项目“警察职业倦怠及其干预研究”等项目，在省内外产生了一定的影响，其研究成果先后在《中国青年研究》、《求索》、《公安研究》、《政法学刊》等刊物上公开发表。

◎责任编辑/汤腊冬 ◎封面设计/SUN工作室

ISBN 978-7-80247-120-7



9 787802 471207 >

ISBN 978-7-80247-120-7/D · 698

(2174) 定价：25.00元



警察心理

警察心理健康及其维护

知识产权出版社

内容提要

本书从影响警察心理健康的诸多因素入手,详尽分析了压力、身体健康、心理素质、人际关系、家庭因素、职业倦怠、职业承诺、组织环境等与警察心理健康之间的关系,探讨了警察心理健康的组织维护和个体维护策略,并试图从心理健康教育、心理咨询、心理训练、心理危机干预等方面来建立科学有效的警察心理健康维护体系,希望能对各级公安机关开展民警心理健康工作和民警心理的自我保健有一定的借鉴。

责任编辑:汤腊冬

责任校对:董志英

特约编辑:李苗苗

责任出版:卢运霞

图书在版编目(CIP)数据

警察心理健康及其维护/皮华英著. —北京:知识产权出版社, 2008.7

ISBN 978 - 7 - 80247 - 120 - 7

I. 警… II. 皮… III. 警察 - 心理卫生 - 健康教育 IV. D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119333 号

警察心理健康及其维护

皮华英 著

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村 1 号

邮 编: 100088

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 箱: bjb@cnipr.com

发行电话: 010 - 82000893 82000860 转 8101

传 真: 010 - 82000893

责编电话: 010 - 82000899

责编邮箱: tangladong@cnipr.com

印 刷: 北京富生印刷厂

经 销: 新华书店及相关销售网点

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 12.125

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

字 数: 330 千字

定 价: 25.00 元

ISBN 978 - 7 - 80247 - 120 - 7/D · 698 (2174)

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

前 言

近年来，心理健康这个话题越来越受到人们的关注，作为执法者的人民警察的心理健康问题更是引起了有关部门的高度重视。2005年1月，公安部正式作出决定，新警察录用和公安院校招生将增加心理素质测试，有心理疾病和心理障碍的人员不得录用、录取，并且要求全国各省级公安机关对在职民警进行一次心理健康普查，以地市级公安机关为单位，建立民警心理健康档案。同年7月，公安部向全国公安机关下发了《关于进一步加强公安民警身心健康保护工作的意见》，要求各地公安机关认真开展公安民警心理健康状况调查研究，逐步建立健全公安民警心理疾病预防与干预机制。2007年，公安部组建了重大突发事件心理危机干预专家组，以加强对全国公安机关警察心理危机干预的指导，并将其作为进一步加强和改进公安队伍建设的“警心工程”，各省、市公安机关也纷纷成立了相应的机构，积极开展民警心理健康工作。但如何从组织领导、环境创设、个体调节等方面来全方位地开展这项工作，各地还处于探索阶段，这方面的文献资料也不多。基于此，作者萌生了写一本有关警察心理健康维护方面的著作与同行共同探讨的想法。这个想法得到了中国政法大学罗大华教授的鼓励，在罗老师的支持和指点下，《警察心理健康及其维护》几易其稿，终于写出来了。

《警察心理健康及其维护》一书，是作者近年来从事警察心理健康工作的切身体会，也是作者所主持的湖南省普通高等学校教学改革研究重点项目《在职民警心理训练的课程设计与实践》和湖南省软科学项目《警察职业倦怠及其干预研究》的研究成果的总结。全书从影响警察心理健康的诸多因素入手，详尽分析了压力、

身体健康、心理素质、人际关系、家庭因素、职业倦怠、职业承诺、组织环境等与警察心理健康之间的关系，探讨了警察心理健康的组织维护和个体维护策略，并试图从心理健康教育、心理咨询、心理训练、心理危机干预等方面来建立科学有效的警察心理健康维护体系，希望能对各级公安机关开展民警心理健康工作和民警心理的自我保健有一定的借鉴。

由于作者水平有限，书中错误、疏漏之处难免，敬请读者批评指教。

皮华英

2008 年 5 月

目 录

第一章 警察心理健康概说	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
第二节 警察心理健康的意义	(16)
附录 1-1 健商 (HQ) 问卷	(23)
第二章 警察心理健康评估	(45)
第一节 警察心理健康评估的原则与标准	(45)
第二节 警察心理问题诊断	(53)
第三节 警察心理健康测量	(73)
第三章 压力与警察心理健康	(87)
第一节 心理压力概述	(87)
第二节 警察心理压力源	(91)
第三节 警察心理压力的调适	(99)
附录 3-1 心理压力 (PSTR) 测试问卷	(115)
第四章 心理品质与警察心理健康	(119)
第一节 认知与警察心理健康	(119)
第二节 情绪与警察心理健康	(134)
第三节 性格与警察心理健康	(147)
附录 4-1 抑郁自评量表 (SDS)	(152)
附录 4-2 焦虑自评量表 (SAS)	(153)
附录 4-3 警察心理控制能力测验	(155)
附录 4-4 A 型性格测试	(159)

附录 4-5 尼曼 (Neymanm) 内外向人格问卷	(160)
第五章 人际关系与警察心理健康	(163)
第一节 人际关系概述	(163)
第二节 警察人际关系问题分析	(166)
附录 5-1 社会支持评定量表 (SSRS)	(185)
第六章 身体健康与警察心理健康	(188)
第一节 警察身体健康状况	(188)
第二节 心身疾病概述	(195)
第三节 警察心身疾病的诊断与治疗	(200)
第四节 警察心身疾病的预防	(210)
第七章 家庭与警察心理健康	(214)
第一节 警察婚姻家庭矛盾分析	(214)
第二节 营造和睦家庭的技巧	(222)
第八章 职业倦怠与警察心理健康	(237)
第一节 警察职业倦怠概述	(237)
第二节 警察职业倦怠的测量与诊断	(247)
第三节 警察职业倦怠影响因素	(252)
第四节 警察职业倦怠的预防	(257)
附录 8-1 警察职业倦怠问卷	(261)
第九章 职业承诺与警察心理健康	(264)
第一节 警察职业承诺概述	(264)
第二节 警察职业承诺的影响因素及其培养	(269)
附录 9-1 警察职业承诺问卷表	(274)

第十章 警察心理健康教育与心理咨询	(276)
第一节 警察心理健康教育	(276)
第二节 警察心理咨询	(279)
第十一章 警察心理训练	(301)
第一节 警察心理训练概述	(301)
第二节 国外警察心理训练简介	(306)
第三节 警察心理训练的内容与方法	(315)
第四节 警察团体心理训练项目设计	(321)
第十二章 警察心理危机干预	(330)
第一节 危机干预的基本理论	(330)
第二节 危机干预的基本步骤与技术	(338)
第三节 警察心理危机干预策略	(343)
附录 12-1 创伤性应激障碍自评	(360)
第十三章 警察心理健康工作的困惑与思考	(363)
第一节 警察心理健康研究中的困惑	(363)
第二节 关于警察心理健康工作的几点思考	(368)
主要参考文献	(375)
后记	(377)

第一章 警察心理健康概说

在许多人心目中，警察个个都是钢铁硬汉，有苦不轻言，有泪不轻弹。其实，警察与普通人没有两样，也有七情六欲，也有喜怒哀乐，有时也会满腹牢骚、情绪低落，甚至还可能情绪失控、毁物伤人。由于工作性质和职业特点，警察心理压力指数高居社会各行业首位，所承受的心理压力比一般社会成员要高得多，被列为心理创伤级别最高的行业。因此，警察更容易出现一些心理不适、心理问题和身心疾病。这个特殊群体更需要心灵的呵护和心理的支持。

第一节 心理健康概述

一、健康的概念

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一，亦是旺盛生命力的重要标志。健康不仅是人类创造物质文明和精神文明的基础，也是人类创造物质文明和精神文明的目的。因此，健康对人们来说是最为珍贵的。正因为如此，马克思提出把健康作为人的第一权利，作为人类生存的第一个前提。哲学家爱默生认为健康是人生第一财富，哲学家叔本华则更形象地说，一个健康的乞丐比患病的国王更幸福。世界卫生组织总干事马勒曾说过一句特别经典的话：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康便失去了一切。”

近年来，人们对健康的认识越来越深刻，对科学的健康理念越来越接纳和认同。比方说，绝大多数人都赞同这样一种观点：如果要用数字来量化人生的价值，那么，健康是“1”，金钱、荣誉、

事业、地位等都是“1”后面的“0”；有了“1”，后面每增加一个“0”，人生的价值就增加10倍；而一旦失去了健康这个“1”，后面再多的“0”都毫无意义。

对于健康的重要性，绝大多数人是认可的，对于健康，每个人都是渴求的，但对于什么是健康，却是众说纷纭。长期以来，人们对健康的认识一直局限于“没有疾病就是健康”的认识水平上。后来，有人把健康定义为人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。毫无疑问，这个定义也不够全面，没有关注到人的精神的、心理的层面。随着现代医学的发展以及人们关于健康观念的转变，绝大多数人越来越意识到，心理的、社会的和文化的因素同生物、生理的因素一样，与人的健康、疾病有非常密切的关系。与之相应，健康的概念超越了传统的医学模式，心理的健康已成为“健康”概念范畴中的必然而重要的组成部分。

（一）世界卫生组织提出的健康概念

1948年，世界卫生组织（WHO）在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体身体的、心理的、社会适应的健全状态，并据此提出了个体健康的十项标准：

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而且不感到过分的疲倦和紧张；
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，做事不挑剔；
- （3）善于休息，睡眠好；
- （4）能适应外界环境的各种变化，应变能力强；
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病；
- （6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；
- （7）反应敏捷，眼睛明亮，眼睑不发炎；
- （8）牙齿清洁，无空洞和痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
- （9）头发有光泽，无头屑；

(10) 肌肉和皮肤富于弹性，走路轻松、有力。

1989年，世界卫生组织又进一步扩充了健康的内涵，认为健康除了身体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，即健康应包括四个方面的内涵：(1) 身体健康；(2) 心理健康；(3) 社会适应性良好；(4) 道德健康。

(二) 世界卫生组织提出的健康新标准

1994年，世界卫生组织在以前基础上又提出了“五快三良”的健康新标准。“五快”主要是身体方面即机体各系统健康状况的衡量标准，“三良”主要是心理和社会适应性方面即心理健康状况的衡量标准。

1. 五快

(1) 吃得快。快食并非狼吞虎咽，不辨滋味，而是指吃饭不挑食、不偏食，吃饭时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

(2) 睡得快。上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。如睡的时间过多，且睡后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。

(3) 拉得快。能及时畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

(4) 说得快。说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，说明心肺功能正常。

(5) 走得快。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。疾病导致身体衰弱，很多都是从下肢开始的。如人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感觉四肢乏力，步履沉重。

2. 三良

(1) 良好的个性。内心平和、性格良好，言行举止得到公众认可，能够很好地适应周围环境，没有经常性的压抑感和冲动感。

目标坚定，意志持衡，感情丰富，乐观豁达，胸襟坦荡。不管人际风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性。

(2) 良好的处事能力。能以良好的处世态度看问题，办事情能以现实为基础，思路清晰，能较好地应对工作、生活中出现的种种问题。

(3) 良好的人际关系。言谈举止恰到好处，与人相处自然融洽，不孤芳自赏寂寞独处，具有交际广、知心朋友多的特点。众人都乐于向他倾诉心中的喜与乐。

(三) 健康新理念——健商 (HQ—health quotient)

1. 健商的概念

健商，是健康商数 (health quotient) 的缩写，它代表着一个人的健康智慧及其对健康的态度，是一个建立在最新医学成果和健康知识基础之上全新的、有科学依据的健康观念。健商的概念最早出自旅居加拿大的华裔医学专家、加拿大皇家医学院院士、儿科终身教授谢华真博士。他通过对传统医学特别是中医药的潜心研究，于 2001 年 3 月出版了《健商》一书。他认为，身体没病、躯体强壮不代表健康的全部，人们更要重视通过精神上的快乐来增进身体健康。

健商 (HQ) 像人们熟悉的智商 (IQ) 和情商 (EQ) 一样，也是一个人的特征之一，但健商不是先天就有的，它与一个人所受的教育、知识水平、个人品格有密切关系。健商高的人，具有正确的健康知识和科学的健康理念，能对生活方式作出明智的选择，能自觉采取自我保健的措施，使自己达到最大的健康与幸福。世界上没有一种康复力量比自我保健的力量更强大，身体疾病也好，心理疾病也好，自我保健的成本远不及治疗成本的 1%。

2. 健商指数

同智商、情商一样，健商也是可以测定的。一般认为，健商包括自我保健、健康知识、生活方式、健康心理和生活技能五个要

素。目前通用的健商测定也是从这五个方面进行的,问卷包括诸如“你是否觉得生活愉快”、“是否定期体检”、“每天三餐是否定时”、“感到压力时是否有亲戚朋友可以倾诉”等100个问题,通过对这些问题的回答,你就可以获得自己的健商指数。这个数字的高低可以说明你目前的健康状况,使你明白自己的健康需求。通过完成问卷,你也可以对影响健康的生理、心理、情感、精神、环境和社会的种种因素有个大致了解,从而通过戒烟、缓解压力、不接触污染物、补充维生素等措施,不断调整生活方式,为自己的健商加分。当你不断提高自己的健商时,你就能活得更快乐、更健康、更长寿,大大提高你的生活质量。同时,一个身心健康的人,还能给自己身边的至爱亲朋、友人同事带去更多的快乐和精神营养。健商问卷详见本章附录1-1。

二、心理健康的涵义

关于心理健康的涵义,目前国内外学者尚无统一的看法,但是,在各种争论中也有某些共同的观点。1946年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳的状态。具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

日本学者松田岩男认为:“所谓心理健康,是指这样一种心理状态,即人对内部环境具有安定感受,对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。也就是说,遇到任何障碍和困难的问题,心理都不会失调,或者能以社会上认可的行为进行克服,凡是有这种耐性的状态,就可以说是心理健康状态。”我国当代心理学工作者则认为:能够充分发挥自己的心理潜在力量,并且在同等条件下能够取得较好学习成绩以及具有较高工作效率的人是心理健康的人。还有的心理学工作者总结了像林肯、罗斯福、爱因斯坦等具有极高成就

的人的心理品质，认为心理健康的人应该具备尚实际、有创见、建知交、重客观、崇新颖、爱生命、具坦诚、重公益、能包容、重幽默等特点。

综合国内外学者的观点，心理健康应包括两个方面的涵义：一是对外能够做到与环境相互协调，言行举止符合社会规范；二是对内能够做到认知、情感、意志等心理活动相互协调并且保持相对的稳定性。其核心内容就是完善的人格，能很好地应对生活、工作中出现的问题和挫折。

（一）心理健康的标准

心理健康应该有一定的标准。世界各国心理学家、卫生学家为此进行了大量的研究，提出了一系列标准。其中比较有影响的是美国人本主义心理学家马斯洛提出的心理健康十大标准，详见专栏1-1-1。

专栏1-1-1 美国心理学家马斯洛的心理健康标准

- (1) 对环境有充分的适应能力；
 - (2) 充分了解自己并能对自己的能力作出恰当的估计；
 - (3) 生活的目标能切合实际；
 - (4) 与现实环境保持接触；
 - (5) 能够保持人格完整和谐；
 - (6) 具有从经验中学习的能力；
 - (7) 能够保持良好的人际关系；
 - (8) 适度的情绪发泄与控制；
 - (9) 在不违背集体意志的前提下能够有限度地发挥个性；
 - (10) 在不违背社会规范的情况下基本需要能够适度满足。
-

我国台湾学者黄坚厚认为心理健康的标准是：(1) 心理健康的人是有工作的，而且他能把他本身的智慧和能力从其工作中发挥

出来，以获取成就，同时他常能从工作中得到满足之感，因为他通常是乐于工作的；（2）心理健康的人是有朋友的，他乐于与人交往，而且常能和其他人建立良好的人际关系，他与人相处时，正面的态度常多于反面的态度；（3）心理健康的人对于他本身应有适当的了解，并能有接纳自己的态度，愿意努力去发展自己的身心潜能，对于无法补救的身心缺陷，也能安心接受；（4）心理健康的人能和环境保持良好的接触，对环境能作正确的客观的观察，并能做健全的、有效的适应，他对于生活中的各种问题能以切实的方法加以处理，而不企图逃避。

我国另一学者傅连璋先生强调心理健康的标准应包括以下因素：（1）身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；（2）体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能担负艰巨的任务，经受环境的考验；（3）精力充沛，能经常保持有较高的效率；（4）意志坚定，情绪正常，精神愉快。

同时，也有学者将心理健康标准概括为六条：（1）认知健全稳定；（2）情绪稳定饱满；（3）意志坚定可控；（4）个性和谐统一；（5）行为协调一致；（6）人际关系和谐。

当然，以上这些标准也不是绝对的。因为不同的地区、不同的文化背景以及不同的民族差异等，都会对心理健康标准提出它自己的某些要求。所以，对我们每个人来说，不妨用以上这些标准作为参考，根据实际情况来对照衡量自己，不断提高自己的心理健康水平。

（二）心理不健康的主要表现

在对心理健康进行定义的同时，也有心理学家从不同的角度对心理不健康的表现特征进行了大量的研究，提出了各自的看法。

（1）从反社会性人格角度看。美国心理学家克莱格·安德森从反社会性人格角度出发，认为心理不健康的主要表现有如下特征：外表迷人，具有中等或中等以上的智力水平，但是具有反社会的人格特征；事情无论大小都无责任感，能使一般人心神不安的情境，他却不以为然；无羞耻感；好说谎，即使谎言将被识破也泰然

自若；无明显悔恨之心的反社会行为；判断能力差，常常不能吃一堑长一智；缺乏真正的洞察力；麻木不仁，虚假情意，没有爱和依恋能力；对他人给予的关心和善意无动于衷；无真正企图自杀的历史；性生活无节制、无规律；生活无规律。上述病态人格特征出现不迟于 25 岁。

(2) 从心理与行为的偏离角度看。有学者从心理与行为的偏离角度出发，认为心理不健康的主要表现有如下特征：动作与表现不稳重；某些场合下有反常行为；缺乏朝气和热情，表情冷漠；经常缺席、迟到或早退；服装不整齐、动作迟钝；经常诉说身体不好；心情忧郁，常常为了一点小事情发怒；常从反面来理解别人的言行，认为别人不怀好意；好饶舌，不负责任地乱发议论，常和别人发生口角和争吵；缺乏自信心，经常自寻苦恼。

(3) 从疾病性症状角度看。另有学者从疾病性症状角度出发来判断心理不健康，认为不健康者具有如下特征：记忆力衰退；注意力不集中；缺乏自信心；过多内疚自责；悲观厌世；忧虑；逃避；失眠；烦闷；惧怕。

三、心理健康的影响因素

影响人们心理健康的因素很多，可以概括为心理因素、生理因素和社会因素三个方面。

(一) 心理因素

个体的心理因素是内外诸因素在个体身上的综合反映，是个体在过去的生活实践中形成的比较稳定的心理品质。心理因素既影响着个体对客观事物的认知与选择，也影响着个体的行为方式。毫无疑问，个体心理中的不良因素会对个体的心理健康状况产生消极的影响。

1. 人格因素

人格因素涉及的内容非常广泛，包括性格、气质、认知风格、自我调控等。其中，最重要的是性格。例如，孤僻的人往往很难和他人