

公安部《民警健康工程》课题(991203128)

警察心理教育

心理辅导的理论与实践

刘援朝 编著

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

警察心理教育：警察心理辅导的理论与实践/刘援朝
著. —天津：天津社会科学院出版社，2003.8
ISBN 7-80688-043-7

I. 警… II. 刘… 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 (2003) 第 063784 号

出版发行：天津社会科学院出版社
出版人：项新
地址：天津市南开区迎水道 7 号
邮编：300191
电话/传真：(022) 23366354
(022) 23075303

电子信箱：TSSAP@Public.tpt.tj.cn

印刷：天津市武清开发区腾龙印业有限公司

开本：	850×1168 毫米 1/32
印张：	17.75
字数：	440 千字
版次：	2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
印数：	1—3000 册
定价：	28.00 元



版权所有 翻印必究

序

人的生命只有一次,生命的基础是健康。现在大家都在谈生活质量,其实生活质量的基础也是健康。现代人的生活节奏快,工作紧张,社会压力大,心理和生理负担很重,这些都会影响健康。公安民警夜以继日地奋战在公安保卫工作第一线,为经济发展和社会进步做出了巨大贡献。新时期公安工作面临着更加繁重的任务,各条战线、各个岗位都要求公安民警具有顽强的意志和过硬的作风,都需要投入更多的精力,付出更加艰辛的劳动,承受着更大的心理压力。公安民警的职业特点决定了民警必须具备良好的心理素质。因此,提高公安民警良好的心理素质,保持心理的健康,显得更为重要。

缅怀英年早逝的战友,面对带病坚守工作的同志,我们不能不为公安民警的身体健康而担忧。为此,我们在全国公安机关率先提出并实施了“健康工程”,把提高公安民警的心理健康和心理素质作为队伍建设和实践“健康工程”的重要内容,要求大家要坚持科学的思维方式、领导方式、工作方式和生活方式,千方百计关心民警的生

活,保障民警的身心健康。我们倡导广大民警树立现代人的工作观和生活观,树立现代人的生活质量观,科学安排好工作、学习和休息,提高工作效率和警务技能,使我们的工作更加严谨、务实、有序、高效,使我们的生活健康、宽松、积极、向上。这对于保障公安民警心理健康,培养公安民警过硬的心理素质,加强队伍建设,增强队伍的凝聚力和战斗力均具有十分重要的意义。

知识需要积累,健康同样需要积累。健康的大敌是自己的无知和不健康的生活方式。最近,我读了刘援朝同志的《警察心理教育——心理辅导的理论与实践》这本专著,颇受启发。其中一些具有探索性和创新性的观点和研究成果,对于进一步培养公安民警过硬的心理素质,提高心理健康水平和综合素质大有裨益。现将这本专著推荐给广大公安民警一读,以增强大家的自我保健意识,不断提高心理健康水平,同时也表达对大家的衷心祝愿。

健康是财富,健康是幸福,健康是未来。希望大家投资健康,储蓄健康,向自己要健康。祝广大公安民警始终保持身心健康,一生平安!

武长顺

二〇〇三年七月十六日

目 录

1 警察心理辅导概述	(1)
1.1 警察心理辅导的概念、功能和特点	(1)
1.2 警察心理辅导的模式	(5)
1.3 警察心理辅导体系建设的思考	(12)
1.4 本单元复习提要	(16)
2 心理健康概述	(18)
2.1 心理健康和心理卫生	(18)
2.2 心理素质和心理健康	(19)
2.3 当前社会心理健康状况	(20)
2.4 当今心理问题日益突出的原因	(32)
2.5 本单元复习提要	(45)
3 常见的心理问题和心理疾病	(47)
3.1 心理状态的正常和异常	(47)
3.2 心理(精神)问题系统分类方法	(49)
3.3 精神病、神经病、神经症和人格障碍	(51)
3.4 非精神病性心理紊乱的系统分类方法	(56)
3.5 辨别心理正常和异常的标准	(56)
3.6 常见的心理问题	(59)
3.7 本单元复习提要	(88)
4 心理防御机制与警察身心保健	(90)
4.1 防御机制的理论基础和基本概念	(91)
4.2 冲突与挫折	(94)
4.3 心理防御机制的种类	(98)
4.4 良好心理防御机制的形成与身心保健	(111)
4.5 本单元复习提要	(114)
5 警察心理健康的标准和标志	(116)

5.1 对健康与心理健康的有关认识	(116)
5.2 警察心理健康的标准	(125)
5.3 警察心理健康的标志	(140)
5.4 本单元复习提要	(144)
6 心理咨询(咨商)和辅导应注意的问题	(146)
6.1 心理咨询员和辅导员	(147)
6.2 咨询过程中要注意的问题	(154)
6.3 心理咨询的职业规则	(158)
6.4 本单元复习提要	(163)
7 心理咨询理论与方法介绍	(164)
7.1 心理咨询的适用对象	(165)
7.2 心理分析法	(166)
7.3 行为治疗理论	(178)
7.4 以人为中心的治疗理论	(188)
7.5 合理情绪治疗的理论与方法	(191)
7.6 森田疗法的理论和方法	(199)
7.7 归因疗法	(207)
7.8 积极心理治疗的理论和方法	(209)
7.9 格式塔心理疗法	(218)
7.10 本单元复习提要	(220)
8 自我效能与警察工作适应水平	(223)
8.1 自我效能	(223)
8.2 自我效能与环境适应	(225)
8.3 低自我价值感对自我效能的影响	(229)
8.4 几种动机理论介绍	(232)
8.5 动机训练与提高自我效能水平	(240)
8.6 附《自我效能水平鉴别表》	(251)
8.7 本单元复习提要	(253)
9 警察人际交往心理的辅导与训练	(255)

9.1 警察人际交往心理概述	(255)
9.2 警民交往心理分析	(263)
9.3 警察与行政管理对象交往心理分析	(274)
9.4 警察与犯罪嫌疑人(侦察对象)交往心理分析	(281)
9.5 警察与被害人和证人交往心理分析	(287)
9.6 警察同事交往心理分析	(296)
9.7 警察人际交往的训练	(311)
9.8 本单元复习提要	(324)
10 警察心理应激与训练	(327)
10.1 警察职业压力与心理应激	(327)
10.2 警察心理应激的成因	(333)
10.3 警察心理应激的影响	(341)
10.4 警察心理应激对策	(348)
10.5 个体应对心理应激的两种理论	(351)
10.6 松弛训练法	(356)
10.7 加大心理负荷能力的训练	(360)
10.8 有效利用时间,合理安排工作的训练	(372)
10.9 面对挫折和度过困境的训练	(375)
10.10 本单元复习提要	(380)
11 警察的观察、记忆与训练	(382)
11.1 警察的观察品质与训练	(382)
11.2 警察的记忆力与训练	(392)
11.3 本单元复习提要	(401)
12 警察的思维与训练	(403)
12.1 克服定势形成的思维障碍	(403)
12.2 人格与创造性思维能力	(407)
12.3 创造力与思维	(410)
12.4 发散思维	(416)
12.5 其它创造性思维	(420)

12.6 思维训练	(426)
12.7 思维训练参考个案	(436)
12.8 本单元复习提要	(442)
13 警察组织领导与管理工作中的心理学问题	(444)
13.1 领导与管理	(444)
13.2 管理心理学领导理论的启示	(447)
13.3 基层领导者的素质	(461)
13.4 领导班子的合理结构	(469)
13.5 警察管理工作中存在的问题	(474)
13.6 提高警察管理工作效能需要注意的问题	(479)
13.7 本单元复习提要	(485)
14 群体社会心理气氛与警察组织发展	(486)
14.1 群体社会心理气氛的基本含义	(486)
14.2 不同心理气氛与警察组织发展和工作的关系	(490)
14.3 警察群体社会心理气氛的测定方法	(497)
14.4 本单元复习提要	(505)
15 极个别警察违法犯罪心理形成的因素和预防、矫正	(506)
15.1 个别警察违法犯罪心理形成的因素	(506)
15.2 心理辅导对警察违法犯罪心理的预防作用	(517)
15.3 对个别警察违法犯罪心理矫正的思考	(525)
15.4 本单元复习提要	(527)
16 警察家庭生活的咨询与辅导	(529)
16.1 警察家庭生活咨询与辅导的意义	(529)
16.2 警察家庭生活需要注意的问题	(534)
16.3 警察子女教育中需要注意的问题	(545)
16.4 本单元复习提要	(554)
后 记	(555)

1 警察心理辅导概述

在社会转轨的今天,人们普遍面临着各种压力,心理问题日益突出是全社会的问题。警察经常要与各种社会问题和存在各种问题行为的人打交道,为了更好地完成自己肩负的责任,维护社会的稳定,警察应该有良好的心理素质和健康的心理状态。然而,工作压力和各方面消极信息对警察的影响又是全方位的,社会在呼吁人们关注心理健康问题和建设心理支持系统的同时,对警察的心理辅导工作不容忽视。向素质要警力,素质当然包括心理素质。心理素质与警察工作要求的其他素质,形成了十分重要的互补、互相促进的关系。警察心理辅导,意在提高人民警察队伍整体的心理素质、心理健康水平,最大限度地发挥人民警察的战斗力。同时,警察的心理辅导应该有自己的工作模式和工作体系。

我国的心理辅导工作起步较晚,尤其在警察组织中的心理辅导更属最近。但这项工作从一开始就表现出极强的实用性和生命力。通过本单元的学习,可以了解:

- (1)什么是心理辅导;
- (2)心理辅导的概念和功能;
- (3)警察心理辅导与思想政治工作的关系;
- (4)警察心理辅导的特点;
- (5)警察心理辅导工作的实施原则;
- (6)警察心理辅导的工作模式;
- (7)对警察心理辅导工作体系的初步设想。

1.1 警察心理辅导的概念、功能和特点

在警察组织开展心理辅导工作,是一项新的工作。为了有

效地开展这项工作,应该了解心理辅导的基本概念、功能、特点,以及与之相关工作的异同。

1.1.1 警察心理辅导的概念

辅导就其本意而言,就是“帮助”和“指导”,即帮助个人更好地了解自己,提高行为中的自主性,更好地适应警察工作。心理辅导的着重点不是某一具体问题的解决,而是个人心理素质的提高,使之能够在工作和生活中更好地进行自我指导,减少失误,提高工作效率和生活质量。

特别值得提出的是,当面临心理问题、心理困惑和心理疾病时,传统的观念使得大多数人不肯轻易求助于心理咨询服务机构。有学者曾对市民和大学生进行调查,得出结论,认为当今中国人心理调节渠道按频率大小依次为:自我调节、知心朋友、家人、心理咨询机构、老师,中国人呈现了以个人为中心的边缘型心理模式。即中国人当面临心理问题时主要靠自己(91.6%、89.04%)及知心朋友(89%、54.79%)(前者为市民,后者为选修心理健康课的大学生),心理意义上的密友超过父母家人亲情,这构成了中国人心理调节的重要特征。^①传统观念认为,心理问题——怪异的想法和行为是由于人思想道德品质存在问题。这样一种落后、错误的观念仍在影响着相当的人,形成了中国人在心理问题和心理疾病上的封闭。同一调查表明,愿意寻求心理咨询帮助的人为34.7%和16.44%,这显然不利于人的心理健康,有碍于人的心理素质和生活质量的提高。另据2000年的一项调查显示,北京、上海、天津、广州等大城市中有50%的人认为健康的标准不包括心理健康因素,36%的人认为,只有精神有问题的人才需要心理咨询,21%的人认为,只有影响了生活和健康才需要咨询与治疗。^②正是这种理解与认识的误区,使国人认为只有“不正常的人”才去看心理医生。在西方国家,一个人如果连续几天情绪低落,就会去看心理医生,而在我国相当的公众则会认为这是神经过敏。事实上,如果一般

的心理问题不能及时得到疏导和调整,一旦遇到强烈外界的压力和负性刺激,就有可能使问题向更严重的方向发展。

尽管随着社会的进步、人们文明水平的提高,愈来愈多的人寻求心理咨询帮助,可仍有相当的人难于迈出这一步。可见,心理健康已经远远不单纯是个别性、个人性的问题,已成为一个影响深远的社会问题。在工作实践中,可以清楚地感觉到,同样的情况存在于警察队伍中。有些民警存在明显的心理问题,导致工作失误或出现了违纪违法行为,就是因为他们错过了接受心理帮助、寻求心理支持的最佳时机,不但给自己也给工作带来了损失。这进一步表明了,在人民警察队伍中开展心理辅导工作的重要性。

1.1.2 警察心理辅导的功能

警察心理辅导既着眼于警察个人良好人格的最终形成,又指导个体解决现实的心理问题。因此,按警察心理辅导工作的目标,可分为知识性辅导、预防性辅导、治疗性辅导和发展性(开发性)辅导。知识性辅导主要在于普及心理学知识和心理健康常识,有助于人民警察人格的自我完善和发展。预防性辅导侧重于针对队伍建设中和工作中已经发生的问题或有可能将要发生的问题,对民警进行心理辅导,防止问题的扩大和再发生。治疗性辅导侧重于个别咨询、调整,应由受过专门训练,有一定专业工作经验的心理学工作者具体开展。发展性辅导着眼于不同民警的人格健康发展和潜能的开发,辅导的对象具有普遍性。

1.1.3 警察心理辅导与思想政治工作的关系

我国人民警察工作具有突出的政策性、法律性、政治性和阶级性,因此思想政治工作必须贯穿工作的始终。心理辅导与思想政治工作既密切相关又存在区别。

(1) 区别

(1)两者的理论基础不同。心理辅导的理论基础是社会心理学、咨询心理学、健康心理学和行为科学等,侧重探讨人们内在心

理问题。而思想政治工作的理论基础是改革开放的基本理论、党建理论、伦理学、法学等,注重规范人的外在行为。

(2)两者的工作侧重点不同。无论是个别辅导还是集体辅导,心理辅导的侧重点,是满足个人的需要,是个性的良好发展,侧重于培养、发展人的自主性,并使之贯穿于整个工作、生活之中。思想政治工作则侧重于队伍共性问题的研究,侧重于个人对社会需要的服从、服务。

(3)两者的工作思路不同。心理辅导侧重于人的心理层次和心理结构的研究,其把人的发展分为不同的阶段来进行调整、研究。而思想政治工作更侧重于对人外在行为规范性的研究。

(4)两者与工作对象的关系不同。思想政治教育,突出了教育的内容,体现了上下级的关系。而心理辅导则体现了一种平等协商的关系,心理咨询或辅导员不是以领导者、权威者的面貌,而是以一种朋友的姿态出现在咨客或来访者面前。

(2) 相同点

心理辅导和思想政治工作是相辅相成密不可分的:

(1)两者都把整个工作和个人的思想和行为变化当做一个系统及一个系统的子系统来研究,从发展的角度考虑人心理素质和思想观念、外显行为方面的完善。

(2)两者在工作中均注重超前预测,注重把握工作对象心理和思想观念上的不确定因素特点,并在此基础上制订方案开展工作。

(3)两者都是警察队伍建设,提高警察整体素质所必需的。因此,心理辅导与思想政治工作应同样受到重视。

1.1.4 警察心理辅导的特点

心理辅导不是心理科学在警察队伍建设中的简单应用,而是警察队伍管理工作的重要构成,是一种新的工作观念在管理工作中的体现。因此,这项工作的全面开展,不但需要具备相应的条件,还体现出工作的自身特点。

特点主要有：

(1)心理辅导是整个队伍管理工作的重要构成。

(2)心理辅导的开展应以全员为实施对象。

(3)领导与民警共同参与。

(4)无论从人的发展还是工作的需要看均要注意长期性、系统性的特点。

(5)心理辅导与思想政治工作协调共进的特点。

(6)心理辅导与思想政治工作相辅相成又有区别,为避免两者的混淆,应保持心理辅导工作的方法、内容、对象,相对独立性的特点。

(7)心理辅导应始终把对象的个性完善、自主性的发挥作为自己工作的基点。

(8)整个过程要保持自身工作理论、内容、方法、手段、设备、科学性、合理性的特点。

可见,心理辅导是个具有系统性、长期性、多部门协调配合开展的综合性工作,是教学、科研和实际工作部门紧密结合共同开展的工作。

1.2 警察心理辅导的模式

模式是一种范式,是一种已经初步成熟的范例。然而,由于警察心理辅导工作尚处于发展的初期阶段,缺乏成功的可借鉴经验,因此,这里的“工作模式”只是我们在工作中形成的一些框架性的体会和设想。

在本课题的其他部分,我们提到了警察面临的心理压力和警察组织中存在的心理问题,对此应该有面对现实的勇气,并且还要拿出解决问题的办法。另外,对存在的问题必须要有正确的认识。否则,就会影响到警察心理辅导的范围和方向。因此,有几个问题需要澄清。

1.2.1 警察心理辅导的对象

在警察心理辅导的特点中,我们提出心理辅导的开展应以全员为实施对象。在其他方面我们又通过数据和事例论述了警察组织中所存在的心理问题,为了不使人产生心理辅导只是针对问题和存在问题的人,或者把心理辅导等同于心理咨询、心理治疗这样的误解,就必须注意到警察心理辅导以全员为实施对象的工作特点。

(1)心理问题不等于心理疾病

心理健康与心理疾病之间不是一条截然分割的线,而是存在着一个非常宽阔的过渡带。在这个过渡带之中的许多人,在一定的时间内,都可能存在着不同程度的心理问题(广义)。心理问题(广义)又可以分为,心理问题(狭义)、心理障碍、心理症和人格障碍等不同层次的问题。其中许多是属于常态人范围之内的问题。存在这样或那样心理问题的人,许多人能够通过努力自己解决问题,而有些人既无法自己调整又不能正视自己的问题,尽管他们在一个阶段内不是心理疾病患者,但他们的問題又存在着向消极方向发展的明显倾向,非常需要帮助。另外,各种研究提供的数据在很大程度上只表明这些问题的存在,可是由于许多人没有读懂研究报告,把一些反映问题的数据误认为是心理疾病。这样的倾向会在实际生活中缩小了心理辅导的受众范围,会使一些人错误地认为心理辅导就是心理治疗。

(2)绝大多数警察心理是健康和比较健康的

目前我国缺乏专门用于警察心理健康和其他方面心理测量的常模标准,警察与其他人群的对比使用的是一个标准。这样虽然有利于看到警察群体与其他人群之间的差别,但是往往又忽略了警察工作特点对心理健康和心理素质的影响。但是,无论使用什么标准,都可以看到绝大多数警察心理是健康和比较健康的。

评判心理健康标准的依据是基于两个假设而建立的:

(1)在任何时候,组成社会的大多数成员都是健康的,不健康的永远是少数的;

(2)社会是健康的,不健康的永远是个体。也就是说,作为社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的,偏离这一正常范围的心理行为可视为异常。有人把这一情况称之为“众数原则”,此原则集中体现于常态分配标准。^③当然,在社会学标准、适应标准、个人主观经验标准、心理成熟与发展水平标准等方面也都有同样的倾向。

在我们的研究中发现,有44%的警察存在着不同程度的睡眠问题,这种情况值得关注。但是,这个数据竟然与对我国民众的调查所差无几。自2002年3月21日“世界睡眠日”开始的全球睡眠调查共进行了6个月,我国是此次调查的重点国家,被调查了1万余人。中国区调查负责人之一、上海精神卫生中心何燕玲教授向媒体介绍,在被调查者中,因易醒、醒得过早、睡眠时间不足、睡眠质量不好等而存在失眠问题的达42.5%,由此而带来的影响是其中一半以上的人会在白天精神不振、打瞌睡,27.7%的人情绪不佳,38.9%的人白天活动受限。^④可见这是个具有普遍性的问题,仅仅睡眠问题并不表明存在着心理问题和心理疾病,而警察中存在的问题也并不比普通人群更严重。只是,由于警察工作的特殊性,这个问题更应该引起重视并解决。

心理健康的标准具有相对性、心理问题的表现具有时间性,心理辅导包含着知识性、预防性、治疗性和开发性辅导多方面内容,心理辅导的深入开展对于预防各种心理问题的发生,提高心理健康水平和心理素质,提高警察综合素质都具有十分重要的意义。警察心理辅导始终应该以全员为对象。

1.2.2 警察心理辅导应突出预防和发展式辅导

随着人们理念的变化和对心理问题认识的不断深入,原来一些被认为是政治觉悟、思想品德、纪律作风、水平能力等方面因素

导致的问题,逐渐被认为是心理问题或存在着明显心理因素所导致的问题。正是由于实际问题的存在,由于提高警察心理健康水平、心理素质和向素质要警力的实际需要,不断强化了对开展警察心理辅导工作的认识,推动了这项工作的稳步开展。对于警察的心理辅导我们认为应该突出预防和发展式辅导。

(1)存在严重心理问题的人只是少数

警察心理辅导的对象是警察,在警察队伍中存在严重心理问题的人只是少数。如果突出了治疗和医学模式,不自觉地夸大了警察组织心理问题的严重性,不但会给存在一定程度心理问题的人增加心理压力,还会诱发出新的问题,不利于整个警察群体心理健康意识的形成。会使一些人形成心理问题就是心理疾病的错误认识,使其对心理辅导工作产生本能的抵制。另外,从整体来说,警察组织中心理辅导工作仍然处于起步阶段,非常缺乏相关的专业人才,如果过度倾向于面询和治疗模式,也存在着工作上的先天不足。如果咨询者不能正确地判断和解决问题,势必影响心理辅导的工作威信。因此,警察心理辅导应该注重预防问题的发生,把工作做到前面去。

(2)适应与发展是警察心理辅导的主要任务

随着警察队伍的不断更新,随着独生子女的陆续上岗,以及长期持续的工作压力,警察队伍中存在着不同程度的心理问题。但是,这些问题绝大多数属于一般的心理问题,是在不断适应工作变化和自身发展过程中出现的问题。适应是人一生的课题,由于警察工作的特殊性,原有的适应平衡被打破,不断对人的适应水平提出新的要求,人必须不断提高自己的能力、水平,完善自己的人格特征才能在更高的层次上实现新的适应。这就是发展。发展总是指向更高水平的适应,指向更成熟、更健康的心理品质和心理生活。可以认为,适应与发展是警察组织普遍面临的问题,应该成为心理辅导的主要方向。

(3)学校心理辅导模式变化的启示

从世界各国学校心理辅导工作的发展趋势看,现代学校心理辅导工作已经开始从传统的治疗模式转向发展模式。1984 年在美国出版的国际心理学会联合编辑的《心理学百科全书》中指出:“咨询心理学始终遵循教育的而不是临床的、治疗的或医学的模式。咨询对象(不是患者)被认为是在日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力。”^⑤

学校是心理辅导工作最早发展起来的地方,其经验对开展警察心理辅导具有重要的启示作用。警察组织和学校一样都不是医院,心理矫正、心理治疗是整个心理辅导工作的一个有机部分,在时机成熟、具备工作条件的地区和部门应该及时开展工作,为需要帮助的人提供服务。但是,在警察心理辅导服务中更应该面向全体成员,通过心理知识的普及、心理健康教育、对面临困难的同志提供及时的帮助和指导,使更多人提高工作的适应性、自主性,发挥自身潜能,走向成熟与成功。

1.2.3 警察心理辅导实施的具体原则

警察心理辅导是一项全新的工作,是新的理念在警察队伍管理工作中的体现,为了使心理辅导工作发挥应有的作用,在实施的过程中应该注意以下原则:

(1)科学性原则

虽然许多人都承认心理辅导是一门科学,也是一项艺术,但在实际工作中却存在着忽视其科学性的现象。心理辅导工作能够得到发展并发挥实际的作用,在于他有理论的基础。没有理论的基础,仅仅凭着热情和个人的生活经验,就去大胆地尝试心理辅导、心理咨询,结果必然是无效的,甚至还是有害的。因此,心理辅导员对于理论的学习至关重要。