



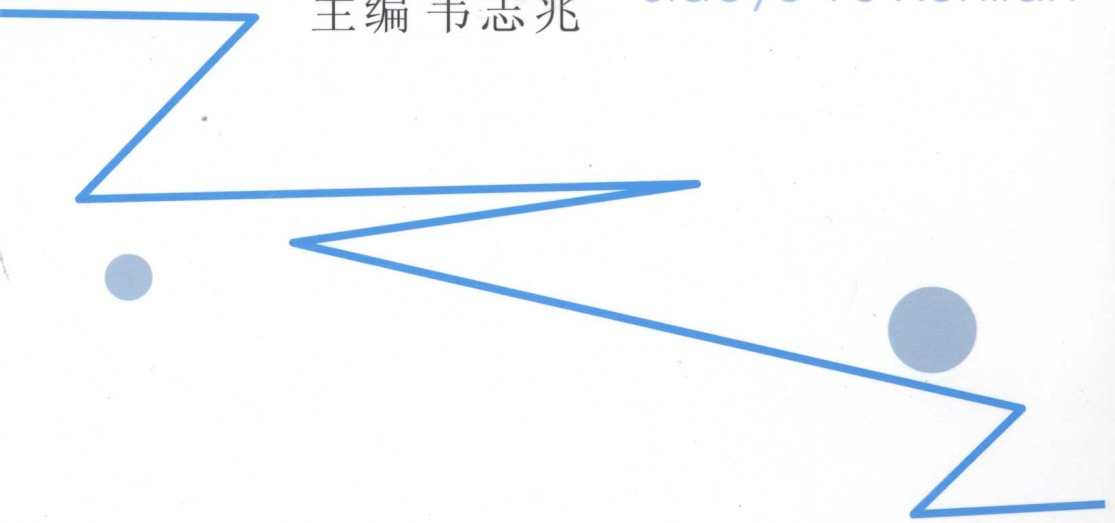
警察院校大学生心理健康

Jingchayuanxiao Daxuesheng Xinlijiankang

教育与训练

Jiaoyu Yu Xunlian

主编 韦志兆



广西人民出版社

警察院校大学生心理健康 教育与训练

主 编：韦志兆

副主编：陈铁步 唐魁彪



广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

警察院校大学生心理健康教育与训练 / 韦兆志主编.

— 南宁 : 广西人民出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-219-07015-4

I. ①警… II. ①韦… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114032 号

责任编辑 韩绿林

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530028 南宁市桂春路 6 号)

网址 <http://www.gxp-ph.cn>

发行 全国新华书店

印刷 广西新华印刷厂

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印张 9.5

字数 290 千字

版次 2010 年 6 月 第 1 版

印次 2010 年 6 月 第 1 次印刷

印数 1500 册

书号 ISBN 978-7-219-07015-4/B·152

定价 29.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

警察院校是培养预备警官的摇篮，学生毕业后绝大部分将走向公安工作第一线，履行人民警察的职责，随时会与各式各样的犯罪分子作斗争，甚至面临各种各样的危险。心理学研究表明，警察在任职3年内接触到的社会阴暗面，比普通人一生中接触到的还要多。这也决定了作为一名警察需要具备超于常人的心理素质。我们所说的“向素质要警力”中，心理素质便是非常重要的一个内容。良好的心理素质可以使公安民警在警务中能冷静应对各种复杂多变、情形危急的事件，更好地履行人民警察的职责。作为预备警官的警察院校大学生，不仅应当具有坚定的政治立场，强健的身体，还必须具有良好的心理素质，才能适应未来的公安工作，更好地履行人民警察的神圣职责。否则不但不能完成相关工作，甚至会对公民的生命安全、国家的财产和社会的稳定造成潜在的危险。全面提高警察院校大学生心理素质已成为我国公安类院校刻不容缓的重要任务。

《中共中央、国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，对加强新时期大学生心理健康教育提出了十分明确而具体的要求。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》进一步强调，要重视心理健康教育，要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。为贯彻中央和教育部的要求，近几年来全国多数高校都将心理健康教育作为素质教育的必备内容，把大学生心理健康教育课作为面向全体学生的一门公共必修课来开设。新形势对警察院校心理健康教育工作提出了更高的要求，然而目前国内针对警察院校大



学生心理特点,展开心理健康教育的研究还不多,针对警察院校特点的心理健康教育教材也屈指可数。

本教材正是在这个背景下,根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神,注重结合警察院校教育培养目标和学生实际,体现以培养合格人民警察为导向,兼顾理论体系的科学性和完整性,加强实践能力和创新意识的培养,同时突出案例分析,辅以心理测试量表,增强实用性、可读性和趣味性,全面提高学生心理素质。教材采取案例、理论、训练的形式安排文章结构,希望能够激发学生的学习兴趣,帮助学生全面提高心理素质,以适应今后的公安工作。

本书由韦志兆副教授主编,陈铁步、唐魁彪任副主编。参加编写的人员有(以章节为序):明秀峰(第一章 第二章)、唐魁彪(第三章 第四章)、陈铁步(第五章 第六章)、韦志兆(第七章 第八章)、陆满(第九章)、彭顺克(第十章)、魏佳(第十一章)、胡吉红(第十二章)、覃伟刚(第十三章)。韦志兆、陈铁步、唐魁彪负责拟定编写大纲并统稿,全书由韦志兆副教授审定。

本书在编写过程中,曾广康副教授系统地审阅了全稿,提出了许多宝贵的修改意见,在此特别表示感谢。

由于编者水平所限,疏漏及不妥之处在所难免,敬请各位读者和专家指正。

编 者

2010年3月

目 录 CONTENTS

第一章 心理健康概述	(1)
第一节 心理健康的标准	(1)
一、中国古代关于心理健康的思想和标准	(2)
二、国际心理卫生大会提出的标准	(3)
三、世界卫生组织提出的标准	(3)
四、国内学者的一些观点	(4)
第二节 心理不健康的一般表现	(5)
一、心理失衡与心理缺陷	(6)
二、神经症	(9)
三、人格障碍与性行为变态	(10)
四、严重心理异常	(11)
第三节 心理问题认识十个误区	(12)
第二章 高校大学生心理健康状况调查	(17)
第一节 国内高校大学生心理健康状况普查	(17)
一、当前大学生心理问题层出不穷	(17)
二、大学生常见心理问题	(18)
三、大学生常见异常行为表现	(19)
第二节 几种特殊学生群体的心理健康状况	(23)
一、独生子女大学生心理健康情况	(23)



二、贫困大学生心理健康情况	(24)
三、学习困难大学生心理行为特点	(27)
四、少数民族大学生心理健康情况	(29)
五、女大学生心理健康情况	(30)
六、公安院校大学生心理健康状况	(32)

第三章 警察院校大学生入学适应心理健康教育与训练

.....	(34)
第一节 警察院校环境的适应	(35)
一、自然环境的适应	(36)
二、人际环境的适应	(37)
三、语言环境的适应	(40)
第二节 警察院校生活的适应	(40)
一、生活自理能力的培养	(40)
二、良好生活习惯的培养	(41)
三、经济适应	(42)
四、业余时间的安排	(43)
第三节 警察院校学习的适应	(44)
一、充分了解学习环境	(45)
二、适应新的学习气氛	(45)
三、调整学习方法	(46)
第四节 警察院校心理的适应	(47)
一、角色改变与自我评价	(47)
二、重要丧失与挫折感	(48)
三、学会自我调节	(49)

第四章 警察院校大学生人际交往心理健康教育与训练

.....	(53)
第一节 人际交往对警察院校大学生发展的意义	(54)
一、有助于学生提高自我认识和自我完善水平	(54)
二、有助于学生学习知识和开发智力	(55)
三、有助于学生社会化	(55)
四、有利于学生的身心健康	(55)
第二节 警察院校大学生人际交往的特点	(56)
一、平等意识强	(56)
二、感情色彩浓	(56)
三、遇事易冲动	(56)
四、富于理想化	(57)
第三节 影响大学生人际交往的心理因素	(57)
一、认知偏差的影响	(57)
二、情绪因素的影响	(58)
三、人格因素的影响	(58)
四、语言因素的影响	(59)
第四节 警察院校大学生人际交往能力的培养	(59)
一、人际交往的原则	(59)
二、人际交往的技巧	(61)
三、提高人际交往能力	(62)
四、正视网络人际交往	(64)

第五章 警察院校大学生学习心理健康教育与训练

第一节 学习的含义	(74)
一、学习的基本概念	(74)
二、大学生学习的特点	(76)



第二节 大学生常见的学习心理障碍与调适	(77)
一、学习疲劳	(77)
二、学习中的高原现象	(79)
三、专业不称心	(80)
四、学习动机不当	(82)
五、应试不良心理	(84)
 第六章 警察院校大学生情绪管理教育与训练	(94)
第一节 情绪、情感概述	(94)
一、什么是情绪与情感	(94)
二、情绪和情感的分类	(97)
三、情绪的表现形式	(100)
四、情绪的三维理论	(101)
五、情绪的功能	(101)
第二节 警察院校大学生常见的情绪问题	(102)
一、警察院校大学生情绪发展的特征	(102)
二、警察院校大学生不同群体的情绪特点	(103)
三、警察院校大学生消极情绪的表现及其产生原因	(104)
四、警察院校大学生消极情绪的产生原因	(107)
第三节 健康情绪情感的培养	(109)
一、什么是健康的情绪	(109)
二、警察院校大学生消除不良情绪的常用方法	(111)
 第七章 警察院校大学生挫折与压力应对	(119)
第一节 警察院校大学生的挫折及挫折应对	(119)
一、警察院校大学生的挫折及其原因	(119)
二、警察院校大学生受挫心理防御机制	(128)



三、警察院校大学生挫折承受力的培养	(132)
第二节 警察院校大学生压力应对	(136)
一、认识心理压力	(136)
二、警察院校大学生面临主要的压力及反应	(138)
三、正确应对压力	(140)
四、减轻压力的方法	(142)
第三节 警察院校学生心理弹性训练	(144)
一、在团体中学会压弹	(145)
二、行为治疗理论对心理压力的解决	(151)
三、精神分析对心理压力的解决	(152)
 第八章 警察院校大学生意志品质与意志锻炼	 (153)
第一节 意志及意志锻炼的内涵	(154)
一、意志的含义	(154)
二、意志锻炼	(155)
第二节 警察院校大学生的意志品质	(156)
一、意志心理品质的构成和特征	(156)
二、大学生常见的不良意志品质	(161)
三、警察院校大学生意志品质的现状	(162)
第三节 警察院校大学生的意志品质的培养	(165)
一、警察院校大学生意志品质培养的途径	(166)
二、警察院校大学生的意志训练的原则	(169)
三、警察院校大学生意志力的训练	(170)
四、意志力评估	(175)



第九章 警察院校大学生爱情与性心理健康	(178)
第一节 警察院校大学生的爱情心理健康	(179)
一、爱情心理的形成与发展	(179)
二、警察院校大学生恋爱的原因	(181)
三、警察院校大学生恋爱的特点	(183)
四、警察院校大学生健康恋爱心理的养成	(185)
五、警察院校大学生爱情心理调适	(191)
第二节 警察院校大学生的性心理健康	(192)
一、大学生性心理概述	(192)
二、警察院校大学生性心理问题及其影响因素	(194)
三、警察院校大学生性心理的调适	(197)
 第十章 警察院校大学生就业心理健康教育与训练	(204)
第一节 个性心理特征与择业的关系	(204)
一、兴趣与职业的关系	(205)
二、气质与职业的关系	(205)
三、性格与职业的选择	(206)
第二节 警察院校大学生求职择业的心理准备	(207)
一、正视社会现实	(208)
二、客观分析自我	(209)
第三节 就业过程中容易出现心理问题及调适	(209)
一、矛盾心理	(209)
二、依赖心理	(210)
三、攀比心理	(210)
四、自卑心理	(210)
五、大学生就业心理调适	(211)



第十一章 警察院校大学生心理危机与干预	(222)
第一节 警察院校大学生心理危机与干预概述	(222)
一、心理危机及危机干预的概念	(223)
二、警察院校大学生心理危机干预理论的提出	(225)
第二节 警察院校大学生心理危机的成因分析及特征	(226)
一、警察院校大学生心理危机的成因分析	(226)
二、警察院校大学生心理危机的特征	(229)
第三节 警察院校大学生心理危机的评定	(230)
一、警察院校大学生心理危机的评定、表现	(230)
二、警察院校大学生心理危机重点关注人群	(232)
第四节 警察院校大学生心理危机干预的策略和方法	(232)
一、把心理健康教育与思想政治教育工作有机结合起来	(232)
二、双渠道维护警察院校大学生心理健康	(234)
第五节 警察院校大学生心理危机干预体系的构建	(234)
一、应建立大学生心理危机预警系统	(235)
二、尽快建立、健全危机干预组织机构	(235)
三、制订完整的心理危机干预预案	(236)
第十二章 警察院校大学生自我的完善	(241)
第一节 自我概述	(242)
一、自我的涵义	(242)
二、自我的内容	(243)
三、自我的作用	(245)
四、自我的发生和发展	(246)
五、自我的完善	(246)
第二节 警察院校大学生自我的特点及完善的意义	(247)
一、大学生自我发展的过程	(247)



二、大学生自我的类型	(249)
三、警察院校大学生自我的特点	(249)
四、警察院校大学生自我完善的意义	(250)
第三节 警察院校大学生自我完善的途径	(251)
一、全面认识自我	(251)
二、积极悦纳自我	(252)
三、善于调控自我	(253)
四、不断提升自我	(255)
 第十三章 警察院校大学生创新素质的培养	(263)
第一节 警察院校大学生创新意识的培养	(264)
一、创新意识培养的紧迫性和重要性	(264)
二、培养创新意识的方法和途径	(267)
第二节 警察院校大学生创新思维的培养	(269)
一、创新思维的特征	(270)
二、影响创新思维的主要障碍	(271)
三、培养创新思维的主要方法	(273)
第三节 警察院校大学生创新能力的培养	(275)
一、创造能力及其含义	(275)
二、想象力的丰富性与创造能力的培养	(277)
三、创新能力与创新实践	(280)
四、创新能力培养与创新环境	(282)
 参考文献	(290)

第一章 心理健康概述

第一节 心理健康的标准

在过去很长的一段时间里，人们对健康的理解仅限于生理学、医学上的各项指标符合要求。然而，一些四肢健全的健康人，尽管到医院检查时并无器质性病变，也无其他病理表征，但却发现自己工作效率低，极易疲劳，许多人还有萎靡不振、睡眠不佳、疲乏无力等症状，严重影响了正常的学习工作。这到底是“健康状态”还是“非健康状态”？

1948年，世界卫生组织（WHO）在宪章里把健康定义为：“健康是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这说明如果心理不健康，那么他（她）就不能算是一个完全健康的人。

生存于当今社会，由于竞争激烈，人们生活节奏普遍加快，各种压力也日益增大，由此产生的心理障碍和疾病也渐渐增多。据有关部门统计，目前，有各种心理障碍和心理疾病的人占人口总数的20%以上，也就是说平均五个人中就会有一个人有心病。

心理健康越来越受到人们的重视，拥有健康的心理如同拥有健康的身体一样，是个人事业发展和生活质量提高的基本保障。不健康的心理就像一颗埋伏着的定时炸弹，不知在什么时候就会爆炸，使个人的事业和生活毁于一旦。

• 2004年2月19日，中国政法大学一名大四男生从该校行政楼的12层跳下，当场身亡。

• 2004年3月3日，北京林业大学女研究生在宿舍内上吊身亡。



• 2004年3月15日,公安部A级通缉在逃犯罪嫌疑人马加爵于当日晚7时30分左右在海南省三亚市河西区落网,他对其犯罪事实供认不讳。马加爵是云南大学生化学院生物技术专业2000级学生。他于2004年2月23日用钝器将同宿舍4名同学杀死,并将三具尸体锁在衣柜里,随后潜逃。

• 2007年5月,某师范大学校园内发生一起人员坠楼身亡事件,死者为该校艺术与传媒学院研究生三年级的一位女生,因毕业论文不顺而跳楼自杀。

• 2007年11月一名年仅21岁的女孩,在学校宿舍留下一封千字遗书后自杀身亡,自杀前一天她的同学宋某某等3人来到宿舍后,宋某当着所有人的面打了她一耳光。

.....

这就是心理不健康所造成的严重后果。

心理健康应是怎样的?以什么作为心理健康的判定标准呢?这是一个颇为复杂的问题。因为心理健康与不健康之间并不存在一个绝对的界限,不像生理指征——体温、脉搏、血压等那样明显,通过各项检查综合起来就能判断是否处于病态了。健康心理与不健康心理之间差别是相对的,两者在某些情况下可能有本质的差别,但更多情况下又可能只是程度的不同。对于心理健康的界定,不同的心理学派别,在不同时期和不同地域,对它的界定不完全相同。因此,目前心理学界对于什么是心理健康尚未有确切的、统一的标准。纵观古今中外,人们对心理健康的界定标准大致有以下几种观点。

一、中国古代关于心理健康的思想和标准

牟宗三先生对中国传统文化中人们最关注的核心问题进行浓缩总结,这个核心问题就是“教人如何真正成为一个人,如何成就一个完美的人格”。中国传统文化中理想人格的特征包括:

• 具有较高的社会责任感与道德修养。

• 具有坚强的意志品质,日进不息的进取精神和坚强乐观的态度。认为君子的气概应当是“三军可夺其帅也,匹夫不可夺志也”。孟子也说:“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈。”



• 自律与反省。“吾日三省吾身”，是加强自我修养的重要途径。孟子认为，君子应该是一个能明心见性、内心修养功夫较高的人。

- 和为贵，在人际关系中能左右逢源，处理好三纲五常的关系。
- 谦让中庸，不出风头。

聂世茂在研究了《内经》后，总结了中国古代人心理健康的九条标准：

- 经常保持乐观心境，“心恬愉为务”，“和喜怒而安居处”。
- 不为物欲所累，“志闲而少欲”，“不惧于物”。
- 不妄想妄为，“淫邪不能惑其心”，“不妄作”。
- 意志坚强，循理而为，“意志和则精神专注，魂魄不散”。
- 身心有劳有逸，生活有规律，“御神有时”，“起居有常”。
- 心神宁静，宁静致远，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。
- 热爱生活，人际关系好，“乐其俗”，“好利人”。
- 善于适应环境变化，“宛然从物，或与不争，与时变化”。
- 涵养性格，陶冶性情，克服缺点，“节阴阳而调刚柔”。

这些标准反映了古人养生注重内心的宁静和谐，同时强调个人要与自然、社会保持和谐关系。如果内心平衡被破坏，便要自我内省，及时调节，以达到平和的心境。

二、国际心理卫生大会提出的标准

1946年第三届国际心理卫生大会提出：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”据此拟定的心理健康标准有：

- 身体、智力、情绪充分协调；
- 适应环境，人际关系融洽，彼此谦让；
- 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。

三、世界卫生组织提出的标准

根据世界卫生组织（WHO）1948年对健康的定义，健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体、精神和社会上的完全安宁状态。具体来说，关于心理方面的健康要求，可以归纳为以下5点：



• 有充沛的精力，能从容不迫应对日常生活和工作的压力，不感到疲劳和紧张；

- 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- 自我控制能力强，善于排除干扰；
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

四、国内学者的一些观点

警察心理学专家张振声教授认为，从警察职业角度出发，警察的心理健康标准应当是：

- 要有正常的心理过程、个性心理及其他心理品质；
- 要有正确的自我意识和较强的自信心；
- 要能遇事冷静并经常保持积极乐观的心境；
- 要保持与外显行为相统一的人格；
- 要有良好的人际关系；
- 要有对周围环境的良好适应能力；
- 要有较强的控制能力。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中提出的心理健康标准为：

- 了解自我，悦纳自我；
- 接受他人，善与人处；
- 正视现实，接受现实；
- 热爱生活，乐于工作；
- 能协调与控制情绪，心境良好；
- 人格完整和谐；
- 智力正常，智商在 80 以上；
- 心理行为符合其年龄特征。

国内心理学界所公认的心理健康标准是：

- 没有任何明显的心理上的障碍或异常表现；
- 能保持正确的自我意识；
- 保持稳定、乐观向上的情绪；