

警察 心理健康

实用读本

福建省公安厅政治部 编
群众出版社

警察心理健康实用读本

福建省公安厅政治部 编

群众出版社

2005年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

警察心理健康实用读本/福建省公安厅政治部编.

—北京:群众出版社, 2005. 8

ISBN 7-5014-3487-5

I. 警... II. 福... III. 警察-心理卫生-健康教育 IV. D035.3 /3118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077430 号

警察心理健康实用读本

福建省公安厅政治部编

责任编辑/刘一民

封面设计/董 睿

出版发行/群众出版社 电话: (010) 67633344 转

社 址/北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

网 址/ www.qzCBS.com

信 箱/ qzs@qzCBS.com

经 销/新华书店

印 刷/北京地质印刷厂

850 × 1168 毫米 32 开 6.25 印张 144 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0001—6000 册

ISBN 7-5014-3487-5/D·1633 定价: 14.00 元

警察心理健康实用读本

编审委员会

主 任	高文根		
副主任	郑昆义		
成 员	翁金建	杨晓华	陈本兰
	张晓容	王其龙	

序 言

我们正处在经济转型、社会转型的历史关口，社会利益分化加深，生活节奏加快，竞争程度加剧，现代人面临的紧张和压力倍增，心理健康问题凸现出来。伴随着物质生活水平的提高，人们也越来越关注自身的精神生活质量，追问人生真谛，追求精神价值。

作为社会安宁守护者的公安机关人民警察，也不例外。在长期紧张和超负荷的工作中，面对日趋严峻的社会治安形势，广大公安民警的身心正承受着前所未有的巨大压力，心理处在亚健康状态的为数不少，直接影响到民警的精神状态、工作效率和警民关系，影响到民警潜能和创造力的发挥，影响到民警的生活质量和事业发展。

公安思想政治工作、公安队伍建设，说到底是在做“人”的工作。在新的历史时期，必须始终坚持以人为本，尊重民警，理解民警，关心民警，发展民警。掌握了解民警的心理状况，关注民警的精神需要和价值追求，提高广大民警的综合素质（包括心理素质），是公安思想政治工作和队伍建设开阔新视野、开拓新思路、开辟新途径的时代要求。公安部政治部已启动了民警心理健康工作机制课题研究，开通了心理健康网站。省内外不少地方公安机关进行了积极的实践和探索。福建省公安厅政治部在调查研

究的基础上，组织人员编撰了这本《警察心理健康实用读本》。本书向广大公安民警介绍了一些心理科学的基本常识和心理自助的方式方法，回答了公安民警在咨询中提出的一些心理问题，并分析了一些警察心理疾患的典型病例。目的是使广大公安民警了解一些心理学方面的知识，掌握一些解决心理问题的方法，提高广大公安民警的心理健康水平与精神生活质量，进而增强公安队伍的整体素质和战斗力。

心理科学专业性强，理论流派众多。作为一本普及性的读物，我们力求语言通俗易懂，内容贴近实际，结构简单灵活。希望对民警保持心理健康、加强自我调适有所帮助、有所启发。

关注心理健康，加强心理呵护。每一位公安民警，都来学一点心理学知识，增强自我调适、自我保健的意识和能力，工作将因此而变得更加快乐、更有质量，人生将因此而变得更加健康、更有品位。

是为序。

高文根
2005年5月

序言作者高文根：福建省公安厅党委委员、政治部主任。

编写说明

近年来，福建省公安厅政治部就加强民警心理健康保护进行了有益的探索，运用 MMPI 量表对厦门市公安局集美分局和三明市公安局三元分局民警进行心理测查，研究分析当前基层公安民警心理健康状况；在石狮市公安局和罗源县公安局开展了民警心理健康保护试点工作，召开了全省公安民警心理健康调适工作汇报会。泉州、福州、三明等地公安机关在民警培训中，开设了民警心理健康的讲座，聘请专家、学者授课，在公安局域网上开辟心理健康栏目。民警心理健康问题正越来越受到各级公安机关领导和广大民警的关注和重视。

目前，不论是理论上，还是实践上，对公安民警心理健康问题的探索都是初步的。为进一步在广大民警中普及心理健康常识，了解、掌握一些心理健康自我调适的基本方法，提高民警的心理素质，福建省公安厅政治部历时一年，组织编写了这本《警察心理健康实用读本》。厅政治部成立了编委会，由厅党委委员、政治部主任高文根任主任，厅政治部副主任郑昆义任副主任；编委会成员有：厅队伍管理处翁金建、王其龙，福建省公安高等专科学校杨晓华，泉州市公安局陈本兰，福州市公安局张晓容。本书第一部分、第二部分、第五部分由杨晓华执笔，第三部分由张晓容执笔，第四部分由陈本兰执笔；全书由郑昆义、翁金建、王其龙负责统稿。

本书在编撰过程中，得到了福州市、泉州市公安局和福建公

安高等专科学校的大力支持。本书在编撰过程中，参阅了大量中外文资料，参考或引用了一些专家学者的著述。在此，一并表示衷心感谢。

因水平所限，书中难免有不妥之处，敬请读者赐教指正。

编 者

2005 年 5 月

目 录

一、警察心理健康基本知识	(1)
1. 何谓心理健康?	(2)
2. 心理健康的标准有哪些?	(2)
3. 心理健康问题有哪些?	(4)
4. 如何判别心理异常?	(5)
5. 如何区别神经病、神经症、精神病?	(6)
6. 什么是焦虑、焦虑症?	(7)
7. 何谓躁狂症?	(8)
8. 什么是抑郁、抑郁症?	(9)
9. 何谓人格障碍?	(12)
10. 何谓精神分裂症?	(12)
11. 何谓应激反应?	(13)
12. 什么是反应性心理障碍、反应性精神病?	(15)
13. 何谓心身疾病?	(16)
14. 情绪对人的身心健康有何影响?	(17)
15. 性格特征对心身疾病有何影响?	(19)
16. 何谓自我心理防卫机制?	(21)
17. 何谓自杀心理?	(23)

18. 健康人格与职业成功之间有什么关系?	(24)
19. 什么是心理卫生、警察心理卫生教育?	(25)
20. 警察心理健康的标准有哪些?	(26)
21. 影响警察心理健康的因素有哪些?	(26)
22. 如何认识偏执性精神病对警察职业的影响?	(28)
23. 如何看待警察职业与过度疲劳综合症?	(30)
24. 如何预防警察战斗性心理障碍?	(31)
25. 应激对警察身心健康和生活有何影响?	(33)
26. 什么是警察心理咨询?	(35)
27. 何谓警察心理治疗、心理自助?	(36)
 二、警察心理健康自助方法	 (37)
1. 精神分析法概述	(37)
2. 宣泄疗法	(38)
3. 转移法	(40)
4. 抵消法	(42)
5. 补偿法	(43)
6. 自慰法	(44)
7. 升华法	(45)
8. 利他法	(47)
9. 行为疗法概述	(48)
10. 系统脱敏法	(49)
11. 满灌疗法	(50)
12. 厌恶疗法	(51)
13. 自我放松技术	(52)
14. 认知疗法概述	(55)
15. 自我教导法	(56)
16. 认知重构疗法	(58)

17. 理性情绪疗法	(60)
18. 自省反思的方法	(61)
19. 归因理论及应用	(62)
20. 社交技能训练疗法	(63)
21. 自我心理保健的预防性方法	(65)
22. 心理保健操	(66)
23. 音乐保健法	(68)
24. 自我暗示保健法	(70)
 三、警察心理健康咨询实例	(73)
1. 心理问题如何划分等级?	(73)
2. 如何保持心理健康?	(76)
3. 如何学做自己的“心理医生”?	(78)
4. 如何解除心理疲劳?	(79)
5. 如何控制情绪?	(82)
6. 如何消除人际交往中的心理障碍?	(84)
7. 如何保持旺盛的精力?	(86)
8. 如何保持心理平衡?	(88)
9. 如何优化自己的性格?	(89)
10. 如何克服完美主义?	(92)
11. 如何克服自卑?	(94)
12. 竞争上岗害怕失败怎么办?	(96)
13. 法与情的冲突如何解决?	(98)
14. 如何面对灾难、走出悲痛?	(99)
15. 神经衰弱怎么办?	(102)
16. 如何对付失眠问题?	(103)
17. 如何克服他人恶性情绪的传染?	(105)
18. 如何防范岁末年初情绪抑郁?	(107)

19. 女警如何化解心理压力?	(110)
20. 交巡警害怕佩枪怎么办?	(112)
21. 指挥中心民警如何提高工作积极性?	(114)
22. 如何克服酗酒?	(115)
四、警察心理疾患典型案例	(117)
1. 生活挫折后的生死抉择	(117)
2. 情感挫折后的自戕	(121)
3. 消极情绪感染导致的悲剧	(122)
4. 个性狭隘引发的恶果	(123)
5. 防暴队里的枪声	(124)
6. 激情状态下的惊天血案	(124)
7. 群殴变成了枪击	(125)
8. “好警察”生前常称“压力太大”	(126)
9. 身体好、工作好不一定没有心理问题	(127)
10. 刑警自伤	(129)
11. 特别的洗手方式	(129)
12. 自我加压加出了抑郁症	(130)
13. “丈母娘”曾经“有问题”	(131)
14. 攻击型人格的危害	(132)
15. 神枪手的遭遇	(133)
16. 比武竞赛焦虑症	(134)
17. 心中的“蚂蚁”是什么?	(134)
18. 分离培训的烦恼	(135)
19. 美国警察自杀者超过执法中丧生者	(137)
20. 美国警察引咎自杀	(137)
21. 当信念的力量失去之后	(138)
22. 法国警察的自杀症结	(139)

附录 心理健康自评量表及评定	(141)
罗杰斯心理健康问卷	(142)
PSTR 心理应激自测表	(145)
抑郁自评量表 (SDS)	(148)
焦虑自评量表 (SAS)	(150)
心理应付能力自测表	(152)
挫折承受力自测表	(154)
气质类型问卷	(157)
性格倾向性自测表	(162)
A 型行为问卷 (TABP)	(165)
中国人生活事件量表	(169)
夫妻关系问卷	(171)
社会支持自评量表	(173)
评分方法与评定标准	(175)

一、警察心理健康基本知识

有人说：我们今天不但要活着，而且还要生活。活着是一种动物属性，只求温饱；而生活则意味着更多：享受快乐，追求成功，追求生活的高质量。这一切的基础就是拥有健康。

现代社会，竞争无处不在、无时不有。人们的生存面临着巨大的挑战，事业受挫、分配不公、经商破产、人际关系恶化、婚恋失败、违法犯罪、天灾人祸……人生路上充满着种种不如意的经历。伴随而来的焦虑、迷惘、忧郁、自卑、孤独、沮丧等情绪给我们带来无端的紧张和不安，给我们的生活和身心带来严重的困扰。人们越来越认识到：要拥有健康，既要进行生理保健，又要注意心理保健，二者缺一不可。

1930年5月5日，第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开，3042人代表53个国家和地区出席会议，会议产生了永久性的国际心理卫生委员会。从此，心理卫生运动成为一种世界性的潮流。

警察是一种特殊职业。由于公安机关的性质、特点和所承担的职责、任务，决定了公安民警的工作与艰苦、紧张、危险紧密相连。公安民警在完成职业任务的过程中要承受更大的心理负荷，付出巨大的心理能量。同时，公安民警与所有中国人一样，要经历现代社会嬗变给每个普通人带来的心理影响。因此，学习警察心理保健知识，关注警察心理健康显得尤其重要。

1. 何谓心理健康?

说到健康,许多人可能会脱口而出:“不就是身体强壮,没有病痛嘛!”其实不然。早在1948年,世界卫生组织在其宪章中就指出:“健康是指身体、心理和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”也就是说,健康的人不仅身体康健,而且有着良好的心理状况和社会适应能力,能快乐地享受生活,很好地适应环境。

所谓心理健康,世界精神卫生组织下的定义是:“心理健康是指在身体、智能以及情感上,在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。”即心理健康的标志是:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系和谐;生活有幸福感;在职业活动中能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

2. 心理健康的标准有哪些?

关于心理健康的标准目前还没有统一的模式。就我国目前使用的心理健康标准看,至少包括以下内容:

(1) 意识清醒。心理健康的人对自我有清醒的认识,既不妄自尊大也不妄自菲薄;对周围世界有客观、正确的感知和理解,既不夸大事实也不粉饰太平;能够冷静成熟地看待世界,对自我和世界抱有积极的期待并为之不懈努力,活得真实、自信。心理不健康的人没有清醒的意识,要么自高自大、不可一世,要么自怨自艾、心灰意冷。顺利时拥抱世界,精神振奋;不幸时诅咒世界、神情恍惚,有时还会出现幻觉、妄想等精神障碍。注意力不能有效集中,不能专注地做一件事情。

(2) 适应能力良好。适者生存是生物进化的普遍规律。能否适应不断变化的内外环境,是判断心理健康的重要标准之一。在