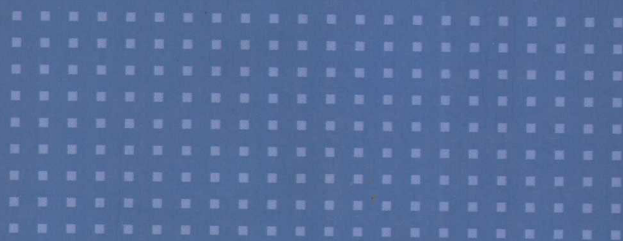


新世纪政法干警素质修养丛书



心理健康读本



专家学者写给政法干警的权威、易懂、实用的案头书

王淑合 王纳新 著



中国长安出版社

新奥托校法卡野本读雅界从 注

新奥托校法卡野本读雅界从

心理健康读本

本书是《新奥托校法卡野本读雅界从》系列中的一本，主要介绍心理健康的相关知识，包括心理健康的定义、心理健康的评估、心理健康的维护等。本书旨在帮助读者了解心理健康的重要性，掌握维护心理健康的方法，提高心理素质。

本书可作为心理学专业及相关专业的教材，也可供从事心理健康工作的专业人士参考。

主编：王德胜 副主编：王德胜

新奥托校法卡野本读雅界从

A large, thick, black octagonal frame, likely a decorative element or a placeholder for a logo. It has a slightly irregular, hand-drawn appearance.



心理健康读本

[illegible]

王淑合 王纳新 著

中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康读本 / 王淑合, 王纳新著. —北京: 中国长安出版社, 2010. 10

(新世纪政法干警素质修养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0270 - 9

I. ①心… II. ①王…②王… III. ①警察—心理卫生—健康教育 IV. ①D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197189 号

心理健康读本

王淑合 王纳新 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社

电话: (010) 85099946 85099947

印刷: 三河市杨庄镇明华装订厂

开本: 710mm × 1020mm 16 开

印张: 17.5

字数: 245 千字

版本: 2010 年 11 月第 1 版 2011 年 8 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0270 - 9

定价: 38.00 元

总序

政法工作是中国特色社会主义伟大事业的重要组成部分。作为中国特色社会主义事业的建设者和捍卫者，政法队伍是实施依法治国方略，维护社会稳定和国家安全，建设社会主义法治国家的主要力量，使命光荣，责任重大。

当前，我国已进入改革发展的关键时期。改革开放 30 年以来，中国经济发展取得了举世瞩目的巨大成就，综合国力和国际地位显著提高，人民生活明显改善，民主法制建设也取得了长足进步。但是，全面实现现代化的征程依然艰难而漫长，法治建设的重要性和紧迫性日益凸显，政法战线所面临的任务更加艰巨繁重。随着经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化，大量社会矛盾以不同的形式涌入政法领域，化解矛盾纠纷的任务日趋繁复；随着人民群众依法维护自身权益的意识不断增强，全社会对司法执法领域实现公正公平公开的期待和要求不断提高，司法执法工作难度不断加大；国内外敌对势力和分裂势力利用我国经济社会特殊发展时期的社会矛盾和局部困难，对我实施“西化”“分化”的图谋正在加剧，社会稳定和国家安全面临严峻挑战。

艰巨的历史任务和严峻的现实挑战，给政法队伍建设提出了新的更高的要求。周永康同志指出：“在全部政法工作中，政法队伍建设是根本。”而全面提高政法干警综合素质，是加强政法队伍建设的重要方面和基本内容。在新的形势和任务面前，在大力推进社会矛盾化解、社会管理创新和公正廉洁执法三项重点工作的过程中，每一名政法干警所面临的挑战与风险，所承担的责任与压力，所付出的辛劳与牺牲都会超越以往任何时候。坚定地承担使命，切实地履行职责，不负党和人民的重托，有效应对各种风险和挑战，必须从全面提高政法干警自身素质做起。



全面提高素质，离不开读书学习，离不开知识的积累。可以说读书学习是提高个人修养的入门功课和不二法门。时代在日新月异地发展，形势在日新月异地变化，知识也在日新月异地更新。不通过持续的学习去掌握新知识新思想新方法，就无以应对遇到的新问题新矛盾新挑战，就不能取得工作的新突破新发展新成果。全面提高素质，也离不开必要的行为养成。素质的提高是知与行的结合，是内生于心、外化为行的过程，需要通过集体培训和个人养成的途径，或者说是通过两者的密切结合，以集体的共识与纪律约束达成素质的提高，以个人的觉悟与自我约束实现素质的提高。

为了满足政法干警集体教育培训和个人提高修养两方面的需要，我们组织相关学科的专家学者，策划编写了《新世纪政法干警素质修养丛书》。丛书编写中，在丛书结构上我们力求体现开放性。政法干警的素质要求十分广泛，涉及的内容很多，从编写能力到实际需要，都有一个逐步深化发展的过程。保持丛书结构的开放性，可以使成熟的、急需的专题先行成书出版，形成循序渐进、日益丰富的出版格局。在作者选择上我们力求体现权威性。本丛书的作者均为相关领域的专家，他们来自教学、科研第一线，又掌握丰富的第一手案例，这是他们走出课堂、走下讲台，写出人人读得懂的权威知识读本。在写作风格上我们力求体现可读性。政法干警素质修养读物，必须改变说教多、篇章大的文风，充分考虑到政法干警勤务忙、时间紧、重实用的学习特点，做到以案例导入，从实情出发，篇幅短小，寓理于案，通俗易懂。在知识表达上我们力求体现简明性。知识点的选择紧扣基层政法干警实际需要，增强针对性，注重理论与实践的紧密结合，涵盖最具普遍性的实践难题，反映相关学科最新研究成果，提供最简明有效的方法技能。

编写一套适合政法干警实际需要的素质修养丛书，对于我们而言是一次全新的挑战和有益的尝试。同时，也蕴含着一份沉甸甸的责任。我们深信，有中央政法委的正确指导，有广大政法干警创造的伟大实践，有相关专家学者的精心创作，《新世纪政法干警素质修养丛书》的编写出版，必将有益于政法干警素质的全面提高，有益于政法队伍建设的发展进步。衷心希望这套丛书能成为广大政法干警的良师益友。

目 录

第一章 政法干警的心理健康

第一节 政法干警要走出心理健康的认识误区	3
第二节 心理健康的标准	7
第三节 如何尽早觉察心理异常	10
第四节 政法干警自我心理调适的一般方法	11

第二章 人格解读

第一节 人格的构成	21
第二节 人格、健康与命运	23
第三节 人格的形成和发展	24
第四节 气质的差异	27

第三章 政法干警的情商

第一节 什么是情商	41
第二节 情绪影响身体健康	42
第三节 政法干警不良情绪的特点	44
第四节 政法干警不良情绪的自我感知方法	48
第五节 政法干警不良情绪的一般调控方法	50
第六节 政法干警不良情绪的预防	54
第七节 几种常见不良情绪的调控方法	58

第四章 几种常见的不良心理

第一节 猜疑心理	75
----------------	----



第二节	偏执心理	81
第三节	嫉妒心理	87
第四节	抑 郁	99
第五节	自卑心理	107
第六节	焦虑心理	111

第五章 工作压力的心理调适

第一节	基层政法干警心理压力	121
第二节	缓解压力的一般方法	123
第三节	情与法冲突心理的调整	129
第四节	执法对象扬言报复的应对方法	132
第五节	付出与回报不平衡心理的调整	136
第六节	开枪之后的心理调整	141
第七节	有效劝说他人的6种方法	151
第八节	抵制说服的策略	154

第六章 政法干警工作倦怠的调整与应对

第一节	政法干警工作倦怠的表现	159
第二节	工作倦怠的危害	160
第三节	政法干警工作倦怠的原因	162
第四节	工作倦怠的预防和应对	165

第七章 政法干警的人际交往

第一节	人际交往是维护身心健康的需要	175
第二节	人际交往是互惠互利的过程	176
第三节	人际交往应遵守的基本原则	178
第四节	宽容是从心底绽放的魅力花朵	179
第五节	尊重和赞美是温暖心灵的薪火	184
第六节	害羞是过于追求完美的表现	187
第七节	敌意是过于防卫的表现	190
第八节	有效交往的基本技巧	193

第八章 政法干警的婚姻保健

第一节 正确对待家庭矛盾	203
第二节 婚外情的应对与预防	209
第三节 离婚不是解决问题的唯一途径	218
第四节 和谐婚姻的构建方法	221

第九章 做一名快乐的政法干警

第一节 什么是幸福	235
第二节 警惕幸福路上的陷阱	238
第三节 搭建通往幸福的阶梯	253

参考文献	268
------------	-----

后 记	270
-----------	-----



第一章 政法干警的心理 健康

心 · 理 · 健 · 康 · 读 · 本



现代政法工作对政法干警的素质提出了更高的要求。政法干警的素质一般包括政治素质、业务素质、身体素质和心理素质这四大方面，其中，心理素质是基础，心理素质的好坏直接影响其他素质的形成和发展。在心理素质当中心理健康是基础，一个人的心理不健康，心理素质不可能提高。政法机关的工作性质、特点和所承担的职责、任务，政法干警是公平公正的砝码，决定了政法干警的工作经常与社会矛盾和社会的阴暗面打交道，在完成工作任务的过程中政法干警要比一般职业人群承受更大的心理负荷，付出更多的心理能量。因此，政法干警的心理一旦出现问题，影响的不但是自身的生活和工作，还会对百姓的合法权益和执法对象构成潜在的威胁。

第一节 政法干警要走出心理健康的认识误区

一、误区一：健康就是身体上没有病

说到健康，许多人都会脱口而出：“不就是身体强健，没有疾病嘛！”这种对健康的理解未免太狭隘了，是不完整的理解。随着生活节奏的加快，心理健康的使用频率在现实生活中越来越高。世界卫生组织已经公布，心理疾病是全球第二大疾病。健康虽然只有两个字，却是每个人一生的追求。传统社会人们认为：身体没有毛病就是健康，甚至平时人们在告别的时候都会说：“保重身体”！注意身体，保持身体健康并没有错，但社会发展到今天，如果我们还认为身体没毛病就是健康的话，那就太落伍了，不是落伍几年、十几年，而是几十年。早在20世纪40年代，世界卫生组织就提出：健康是人们在生理、心理和社会适应三个方面所获得的稳定、和谐的健全状态，而不只是没有疾病和虚弱。

世界卫生组织对健康的界定说明，一个健康的人不仅身体上没有毛病，心理状况和社会适应能力也必须良好，而且还要状态稳定。不能说今天身体没毛病，心情舒畅，就是健康的；明天心情不好、感冒了就是不健康的，这里的健康指的是在相对比较长的一段时间内状况是稳定的，而且生理、心理和社会适应这三方面是和谐的。一个人如果生理上没有毛病，很强壮，而心理上总是小肚鸡肠，焦虑抑郁，对工作和生活没有兴趣，不能适应各种变化，也不能说是健康的，因为在这个人身上生理、心理和社会适应三方面是不和谐的。从某种意义上讲，心理健康比生理健康更重要，因为一个人的心理状态直接影响他的人生观和价值观，直接影响他的具体行为。许多绝症患者，在医生已经断定其生命最后期限的情况下，努力调整心态，以乐观积极的生活方式和愉快的精神状态书写了一个个新的篇章，创造了一个个人间奇迹，最终战胜了病魔，重新找回了属于自己的生活，并在生活中体验到了真正的幸福和快乐。生活中也有一些人，尽管生理上没有疾病，但终日情绪低落、烦恼丛生、怨气十足、倦怠疲惫，甚至感到生不如死。这截然不同的生活状态，



心理因素在其中起了非常大的作用。

目前，我国正在构建和谐社会、和谐社区……在所有的和谐建设中，心理和谐是基础，没有人的心理和谐，其他和谐就无从谈起。只有将生理、心理和社会适应三方面综合起来和谐地体现在一个人身上，这个人才能算是一个健康的人。

二、误区二：心理不健康就是有心理疾病

在政法干警的实际工作中，我们经常会遇到各种各样的工作对象。他们有些是胡搅蛮缠蛮不讲理；有些是满腹牢骚，委屈十足；也有些是七个不服，八个不满，甚至与办案人员大吵大闹。每当这个时候，我们都会顺口而出“这个人有病”！这些人是不是真有病，有什么病？不可否认，确实有个别人有病，但大部分人都是由于我们对这些人言行的不满而导致对他们心理健康状况也做出了否定的评价。

从事法警工作的一位朋友说，他有一位同事，深深爱着他的一名大学女同学，两个人在校期间形影不离，他也为她毕业后能留在北京付出了很多。但在参加工作不久之后，这位女同学却和他分手了。他怎么也想不通，内心十分痛苦，两个人在一起的快乐情景不时地在头脑中闪现。越是回忆以前那些美好的时光，他越感到痛苦，整日眉头紧皱。得知情况后，周围许多人都给他提亲，他不是婉言谢绝，就是找借口推掉。法院里的同事们背后都议论他因为失恋而得了心理疾病。他这位同事是不是真的心理疾病呢？

要想知道这位同事是否有心理疾病，先要搞清心理正常、心理异常、心理不健康和心理疾病这几个概念。这四个概念是我们在日常生活中使用频率最多的几个概念。搞清这几个概念的区别，有助于我们走出认识的误区，更好地理解自身和他人存在的心理问题。

世界上的任何事物都有正反两个方面，人的心理活动也是一样，通常人们将心理活动分为正常和异常两个方面。心理正常属于常态，即使出现心理问题，也不属于心理疾病，因为当事人的心理功能并没有遭到破坏，只是水平下降了。当出现心理异常的时候才属于病态，这个时候当事人的心理功能已经遭到破坏，并表现出典型的精



神障碍症状，比如有变态人格、神经症和各种精神病等，这类心理问题才属于心理疾病。如果不是这样，我们就不能轻易给别人带上“心理疾病”的帽子。

如何区分心理常态和心理病态，从专业角度有一套较为复杂的诊断和判断标准，对于非专业人员来说掌握起来有一定的难度。非专业人员要想知道心理是否异常，只能依据日常生活的经验来判断。尽管这种做法不太科学，但也不失为一种方法。这种区分方法也比较简便易行，大致可归纳为四个方面：是否有离奇怪异的言谈、思想和行为；是否有过度的情绪体验和表现；是否能够完整地履行自己的社会角色；是否影响他人的正常生活。如果回答是否定的，就表明心理是正常的；如果回答是肯定的，则表明心理是异常的。

心理健康和心理不健康是正常心理的两种表现，心理健康是一个人各类心理活动正常、关系协调、主观反应的内容和现实刺激一致、人格相对稳定的状态。这种状态是一个相对稳定和平衡的状态。这种平衡在常规条件下，是通过自身与内外环境的相互作用来实现的。然而，无论是自身状态，还是生存环境都处在变化之中。当自身或内外环境发生了剧烈变化的时候，这种平衡就可能被打破，心理活动也就有可能会发生偏离，使心理活动处于一种相对失衡的状态。当心理活动变得相对失衡，而且对个体的生存发展和稳定生活质量起负面影响的时候，心理活动便处于“心理不健康”状态。即使出现心理不健康的情况，当事人此时的心理功能并没有遭到破坏，并不属于病态。因此，只要及时进行调整，平衡又可以得到恢复。心理不健康状态是一个动态失衡的过程。谈到这里，我们就会发现，案例中的那个同事，只是心理健康出现了问题，需要进行调整，而不是有心理疾病。在他身上并没有出现离奇怪异的想法和行为，也没有影响他人的正常生活，还能够正常上下班，完成应该做的工作，只是情绪低落，需要调整。

通过心理健康和心理不健康这两个概念的说明，我们可以发现，无论是心理健康状态，还是心理不健康状态，心理功能都没有遭到破坏，没有出现“精神障碍”的症状，因此，都属于“正常心理”的范畴，只是“正常心理”水平的高低和程度不同而已。因此，心



理健康和心理不健康都是人的正常心理活动，即使是心理不健康，也不一定是有心理疾病，只有当事人的心理功能遭到破坏，并伴有“精神障碍”的表现，才算有心理疾病。

三、误区三：工作好身体好的人心理不会出问题

在现实生活中，人们对自己心理状况的认识常常存有一些误区。许多人认为，自己是一个能力不错的人，家庭不错，工作出色，人际关系也可以，能吃能睡，心理问题与己无关，甚至对一些有心理问题的人还抱有一些成见，似乎心理问题就是洪水猛兽，在平时的交往接触中要远离有心理问题的人，这种认识和做法都是一种误区。其实，心理健康不是一个静止的状态，而是一个动态的过程，即使你现在没有出现心理问题，也不代表你永远不会出现心理问题，即使你现在有心理问题，只要积极调整，照样可以恢复原有的心理平衡。应该说，心理绝对健康的人是没有的，人人都可能出现心理问题。生活中的大多数人都处于心理健康和心理不健康之间的边缘状态，也有人称之为亚健康状态。

2004年12月1日下午，重庆市民警彭某从自家居民楼的12层纵身跃下，全身血肉模糊。据彭某的家人透露，这之前不久，彭某就闹过一次自杀，曾服8粒安痛定。自杀前他给妻子打了告别电话，庆幸的是被周围人救起。

那次自杀事件发生后，弟兄几个开导他多次，他似乎也想开了。

12月1日上午，彭在妻弟的陪同下到医院输液，当时他只是话不多，没精神，可谁也没想到下午他会做出了结生命的傻事。

在家人和同事的眼里，彭某是个非常尽职的警察。一位同志评价他时说到：“工作一丝不苟，不喝酒不抽烟，在歌厅坐一会儿的时候都很少。”

彭某的家里人介绍：他去北京出差，什么都没买，但花400元钱买回来四个字：“勤勉努力”。星期天他通常带着6岁的儿子去泡书店，一泡就是几个小时。在家里他经常熬夜到三四点钟，写不出东西着急就揪自己的头发。也曾经到过急救中心做过两次心理咨询。

应该说，彭某在事业上还算一帆风顺，深得领导和同事的信任，2004年3月，他刚升任公安局办公室副主任。死前一个月被借调到

区公安分局政治处，主要为局里写材料。

从彭某身上我们可以看出，工作好的人心理同样也会出现问题。出现问题并不可怕，关键是要正确对待和处理自身出现的心理问题。

由于我们都是普通人，都承担着各自的社会责任，在个性中都存有这样或那样的不足，并会在这样或那样的场合中暴露出来。随着社会体制的变革，生活方式的变化，生活节奏的加快，再加上人们应对的方式不够有效，人们的内心很容易产生心理失衡。

曾经有一个检察官在日记中写道：

“我是一名刚参加工作不久的基层检察官，来自农村，家境一般，同事们似乎都看不起我，我真的很无能，体验不到工作的快乐，很少有高兴的时候，只有大家都痛苦时，我才有一丝的快慰……”

从这位检察官的日记中可以看出，这位检察官无论是在自我认识 and 自我评价上，还是在自我体验上都存有一定的问题，正是不良的自我认识 and 自我评价使他产生了自卑的情绪体验，出现了消极的情绪感受。

日常生活中有一些政法干警总习惯拿自己的短处和别人的长处相比，也有人总喜欢拿自己的长处和别人的短处相比，其结果不是自卑，就是自傲。自卑的人行为退缩、不自信，往往会失去很多机会；自傲的人往往以自大开始，以自卑告终，同样难以成功。自卑和自傲这些情绪体验很难让人产生愉快的心情，而长久痛苦的感受又会加重自卑感，这种恶性循环正是许多有心理问题的人困惑的原因。



专家提示

任何人在工作和生活中都难免会出现心理问题，但这并不可怕，只要进行积极调整，心理就会恢复平衡状态。

第二节 心理健康的标准

许多政法干警遇到疑难案件、大要案、上级领导督办案件或遭遇群众不理解的时候，心里就难免会感觉不舒服，有时也会出现一些不妥当的言行和想法，事后有些人就觉得可能是心理健康出了问题，但又不知道自己的判断是否确切，判定一个人的心理健康水平



到底有哪些标准呢？其实，心理健康还是不健康没有一条截然分开的线，健康和不健康是相对于心理健康的程度和水平来划分的。对于这个问题，中外心理学家们进行了大量富有成效的研究与探索，提出了许多重要的观点与建议。我国中科院心理学研究所的郭念锋教授提出了判定心理健康水平的十个标准，这些标准也是比较好理解的：

1. 心理活动的强度。在遭遇精神打击时，抵抗力低的人往往反应强烈，并容易遗留下后患；而抵抗力强的人，虽有反应，但不强烈，不会致病。

2. 心理活动耐受力。生活工作中长期遇到的慢性精神刺激，可以使耐受力差的人处在痛苦之中，在经历一段时间后，便会出现心理异常，个性改变，精神不振，甚至产生严重躯体疾病；而对耐受力强的人来说，他们虽然也体验到某种程度的痛苦，但最终不会在精神上出现严重问题，甚至还会在逆境中做出更大成绩。

3. 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。有的人白天工作效率不太高，但晚上就很有效率，有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态，不管是什么原因造成的，我们都可以说他的心理健康水平下降了。

4. 意识水平。如果一个人不能专注于某种工作，不能专注于思考问题，思想经常“开小差”或者注意力分散而出现工作上的差错，则要警惕心理健康问题了。

5. 暗示性。易受暗示性的人，往往容易因为一些无关因素而引起情绪波动和思维动摇，有时表现为意志力薄弱。不易受暗示的人则相反。

6. 康复能力。即指从创伤刺激中恢复到常态水平的能力。因为在生活工作中，谁也不可避免遭受精神创伤，在精神创伤之后，情绪极大波动，行为暂时改变，甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是由于每个人各自的认识能力、经验不同，从打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同，恢复的程度也有差别。康复水平高的人恢复的较快，而且不留什么严重痕迹，而康复水平低的人则需要很长时间。当再次回忆起这次创伤时，他们的情绪表现也不同。