



序 编

你认识自己吗



## 一、正确认识健康

现在人们常喜欢这样说：“没什么别没钱，有什么别有病。”目前，我们正处在一个转型期的社会里，从过去的计划经济到如今的市场经济，从闭关锁国到改革开放，短短的 20 多年，人们的观念发生了深刻变化，一切旧的东西逐渐被淘汰，新的东西正在逐步构建。体制转型、社会变迁，冲击着现代人的心理。在时代的潮流中，人们如朵朵浪花，随着潮起潮落，变化万千。有的人跃上了高峰，有的人则摔到了谷底，这就是时代对现代人的挑战。

那么，我们是要做一个时代的强者，做一个改革开放的弄潮儿，还是随波逐流，自怨自艾呢？

要做强者，前提是要健康。你也许没有躯体、生理上的疾病，到医院做体检没发现什么器官性病变。然而，随着生活、工作、人际关系的发展变化，你会感到处理这些事情难以得心应手，甚至有时觉得心里很“烦”。这便是心理有病了，即不是一个健康人。

公安民警是一种具有其自身特殊性的职业，面临的健康问题也许要比其他职业的人员多得多。不少从警多年的人士，原来都自认为身体素质很好，但随着时间的推移，慢慢感到力不从心了。普遍感到工作压力大，心情焦虑，吃不香、睡不好，有时甚至在晴朗的天空下，也感到自己的日子过得有些灰暗。这种病不是到一般医生那儿去看看或者随便吃点药就会治好的，这是现代人所遇到的心理疾病。

下面是我们警察队伍中发生的真实事例。

32 岁的小陈，当上了警长，工作积极性挺高。有一次，他们派出所接到 110 指令，赶往辖区某旅馆抓赌。现场中的一个赌徒发现警察来了，慌忙跳窗逃走，结果在逃的过程中摔伤了脚，造成了骨折。后来，违法者便告到了市公安局纪委，说小陈在追拿他时，用脚绊倒他而使他受伤，要求派出所赔偿治疗费 3000 元。局纪委

派人来调查，小陈很委屈，在工作很忙的情况下，又要写案件经过汇报。后来通过调查证实，告状的违法者是自己摔伤的。事件虽然过去了，但小陈心里很不舒服，明明加班去工作，不但没得表扬，还受到调查，以后上级对自己的入党问题怎么看？这事会影响自己的政治前途吗？他越想越烦，情绪低落，从此工作一蹶不振。

36岁的小马，是刑侦队中队长，2004年由于出色地完成破案任务，曾荣获三等功。小马本应再接再厉，更上一层楼。然而，2005年一开春，他就频频请假，理由是老觉得胸闷，怀疑自己得了胃癌。后来到广州检查，也查不出问题。大队教导员发现，原来生龙活虎的小马现在变得死气沉沉，前后判若两人。于是教导员及时找他谈心，小马终于吐露出一个秘密，原来他看到2005年的破案任务比2004年有所增加，觉得压力特大，加上中队的人员有了调整，原来的几名主力都上调到了大队工作，因而感到力不从心，只好小病装大病，无病也变有病了。

43岁的派出所刘所长，因公出了车祸，左腿骨折和脑损伤，住进医院后，一躺就是3个月，最近康复出院。分局领导发现，出院后的刘所长变化很大，上班后经常请假外出，所里的很多工作都推给副职去干，甚至分局召开重要的汇报会也让教导员顶替参加。而且刘所长在精神状态上，和3个月前比，简直天壤之别，看上去好像是50岁的人了。原来，刘所长住院期间的费用很高，妻子也已下岗，再加上孩子正面临高考，学习成绩又不理想，正愁上大学的事……一连串的生活事件，搞得刘所长心力交瘁。

35岁的女警官朱女士，性格开朗活泼，工作泼辣，是治安大队出名的“女强人”。一年前，由于工作成绩显著，组织上任命她为副大队长。当上“官”的她，简直成了“工作狂”，没日没夜地干，最后干脆在大队里找房子住下，连家都不回，这样连续干了一年。有一天，她的丈夫给她捎来一封信，打开一看，原来是丈夫写的离婚书。看了离婚书，朱警官又急又气：“我累死累活到底错在哪里呢？”

类似以上的事例，在警营中还可以举出 N 个来。

从临床心理学的角度分析，以上四位同志都不是健康的人，应该说，是具有一定程度的心理疾病。我国经过了 20 多年的改革开放，人们的生活水平和文化知识已大大提高，过去对健康的认识是不全面的，现在正在向国际化的健康标准接轨。如世界卫生组织（WHO）在 1946 年对健康的定义为：“一个人的健康不仅指没有疾病或病症，还指个体在身体层面上、精力层面上和社会上都能保持最高最好的状况。”我国在 1989 年对健康下了新的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见，现代人的健康标准已和过去的不同。也就是说，一个人的健康不仅在生理上要健康，而且在心理上也要健康。

## 二、你的心理是否健康

当今社会，由于各种竞争非常激烈，人们生活的节奏普遍加快，压力也日益增大，由此产生的心理障碍和疾病也渐渐增多了。据有关部门统计，目前患有各种心理障碍和心理疾病的人占人口总数的 20% 以上，也就是说平均每 5 个都市人中就有 1 个人患有“心”病。过去，人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端，无病就是健康，健康即是无病。从健康新定义上看，现在的健康与患病之间的差异不是一个绝对值而是相对值，在健康与疾病之间没有截然的分界点，在两个端点之间存在一个空间，即非健康又非疾病。这一中间状态叫“亚健康”状态或称“第三状态”。

从医学上看，处于“亚健康”状态的人，虽然各项体检的指标均为正常，也无法证明有某种器质性的病变，但与健康的人比，却又显得生活质量差，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。

从心理健康角度看，处于“第三状态”的人，虽然无明显的精神疾病与心理障碍，但无论如何都是属于一种心理不健康状态。外

在表现为学习、工作效率不高，注意力分散，情绪烦躁不安、焦虑，缺乏生活目标和学习动力，常叹生活无聊，干什么提不起劲来，人际关系处理不好，经常有矛盾等等。正如一位心理学家所说的那样：“当今时代，如果说精神病人的心理是黑色的，那我们大多数正常人的心理或多或少都沾上灰色。”

心理问题大致分为三个不同层次：一是处于浅灰色区的心理，即在学习、工作和生活中遇到各种心理压力、引起矛盾冲突而产生适应及情绪障碍，它可发生于任何一个年龄阶段和不同的群体，如学生、教师、工人、行政人员、企业人员等。这是心理问题中最主要、最多见的对象。二是深灰色区的心理，包括各种神经官能症患者、人格障碍者和性心理障碍者，这种心理对患者的困扰较大，人数较少。三是精神障碍，即精神病，人数极少。

我们的心理经常处在浅灰色区和深灰色区。你可以进行自我心理评价：

你是否认识自己，悦纳自己？苏轼有言：“人之难知，江海不足以喻其深，山谷不足以似其险，浮云不足以比其变。”此言所道的仅仅是知人难，其实知己更难。自我认识的肤浅，是心理异常形成的主要原因之一。你是一个自悲自怜、自暴自弃，还是一个自爱、自惜、自信、自强者。自信、自强者对自己生活、工作的目的有明确的了解，对自己的能力有适当的评估，从不随意说“我不行”，也不轻易说“不在话下”。如果能恰如其分地张扬自己，对自己充满自信，才能使自己发挥更大的潜力。

你是否能面对现实、适应环境？适应环境是衡量心理正常与否的一个客观标准。心理健康者总是能与现实保持良好的接触。一方面，他们能发挥自己最大的能力去改造环境，以求现实符合自己的主观愿望；另一方面，在力不能及的情况下，他们又能另择目标或重选方式以适应现实环境。心理异常者最大的特点就是脱离现实或逃避现实。他们可能有美好的理想，但却不能正确地评估

自己的能力，又置客观现实而不顾，因而理想成了空中楼阁。于是变得怨天尤人，自暴自弃。

你能否结交知己，与人为善？乐于与人交往，和他人建立良好的关系，是心理健康的必备条件。人是群居动物，与人群一起生活不但可以得到帮助和获得信息，还可以使我们的苦、乐和能力得到宣泄、分享和体现，从而促使自己不断进步，保持心理平衡与健康。试想：一个人若遇到新婚、得子、乔迁之喜，或晋升职务、加薪得赏、发表佳作之类的好事而无人祝贺，其滋味如何？又试想：一个人若遇丧事、病痛之苦，或工作不顺、家庭不和之烦而无人安慰、无处可诉，其滋味又会如何呢？人是需要朋友的，和谐的人际关系有利于心理健康。

你是否努力工作，学会休闲？工作的最大意义不限于获得物质生活的报酬，对个体还具有两方面的意义：一是工作能表现出个人的价值，获得心理上的满足。二是工作能使人在团体中表现自己，以提高个人的地位，而工作成绩便是与他人比较的最好标准。另一方面，现代社会生活节奏紧张、工作忙碌而机械，不少人情绪长期紧张而又不善于休闲调剂，这也成了心理异常的一个原因。不少人遇到休闲时就睡懒觉，或长时狂饮狂歌，或通宵打牌等，如此这样身心更累。要学会休闲，使休闲时间变成恢复体力、调剂脑力、增长知识、获得健康的好机会。

### 三、公安民警心理健康不容忽视

公安民警是维护社会治安稳定、保护人民生命财产安全的治安力量，担负着保障社会长治久安、和谐发展的重要职责，这在客观上要求公安民警必须具有很强的战斗力。我们必须认识到，公安民警的心理素质是队伍战斗力的重要组成部分。当前，公安民警队伍中大多数人心理是健康的，但调查显示，民警中一部分人的亚健康状态不可忽视。当前我们民警的心理问题来源主要有：

### （一）警务工作的风险性造成心理压力。

民警作为国家武装性质的治安行政力量和刑事司法力量，始终处在维护社会安定，与各种刑事犯罪作斗争的第一线，随时面临着血与火的考验，危险性很大。特别是近年来，随着经济与科技的发展，犯罪手段花样呈出，犯罪分子的暴力倾向加剧，犯罪手段更加残忍，动辄与民警进行暴力对抗，导致因公伤亡的民警逐年增多。这种高风险的工作环境给警察造成了巨大的心理压力。

### （二）公安任务的日益繁重形成工作压力。

随着形势的发展，公安工作承担的任务量越来越大，涉及的范围也越来越广，艰巨程度越来越突出。特别是工作在一线岗位的刑警、巡警和派出所民警，承担着侦察破案、缉拿逃犯、维护治安、处置突发事件、群众上访、办证、下社区、查旅店、纠违章、安全检查、抓卖淫嫖娼等多项工作。还要完成名目繁多的阶段性、临时性工作，还有冬季严打、百日会战、夏季攻势，一个接一个，而且有时间规定、有指标、有考核，这些都使民警有不堪重负之感。从事机关科室工作的民警，年龄偏大者居多，其本身的素质与公安工作发展要求已不适应，在懂电脑、会外语、现代化办公等方面明显能力不足，技能单一，缺乏发展的能力和空间，容易产生畏难情绪，因而心理负担沉重。

### （三）队伍建设的标准要求形成生存压力。

为适应日益复杂的社会治安形势，上级部门相应加强了民警素质的培训力度，并相继推出了任职资格考试、晋升必训、战训合一等一系列改革举措。繁重的学习任务，以及各种教育培训，使得不合格者不仅是脸面不光彩，而且提职晋升、工资待遇等将直接受到影响，许多民警特别是年龄较大、文化程度较低的民警，在这样的形势下感到前所未有的压力。从公安队伍整体情况看，高学历、高水平，掌握各种技术的人才仍很匮乏。民警们学历和素质的高低参差不齐 提职晋升的机遇不同 环境和待遇不等 同级之间、上

下级之间、警种之间的各种差异，造成了多方面的压力。还有很多民警反映，各级公安机关搞的竞赛、考评活动，也带来了很大的心理负担。

（四）民警的正当执法权益受到侵害造成心理压力。

近年来，公安民警在执法过程中，除经常遭到不法分子的暴力抗拒、阻碍、袭击外，还往往遭到不明真相的群众的辱骂、围攻、殴打。公安民警被误告、诽谤、诬陷等“英雄流血又流泪”的事情在日常生活中屡见不鲜。至于类似撕烂民警警服、毁坏警用车辆的现象则更多。这些情况在全国各地相当普遍，给正常执法的公安民警造成了很大的心理压力。

（五）职业病导致人际关系处理差。

部分民警在上下级关系、同级关系方面，尤其在与社会其他人交往方面，处理能力较差。许多民警也常自我分析，由于常常与犯罪嫌疑人打交道，时间长了，那种对待犯罪嫌疑人的生硬方式不自觉地被带到了与同事、他人打交道的过程中，解决问题的思维方式也比较单一甚至粗暴，导致人际关系出现问题。

（六）家庭责任的无力履行引发心理问题。

婚姻和家庭问题，也是民警面临的压力比较大的问题。民警由于经常加班加点，工作任务重、压力大，对家庭的照顾比较少，由此引发的感情和家庭矛盾比较多。

民警子女的教育问题尤其显得突出。咨询活动中，很多民警反映，子女的教育抓不好，一方面是没有足够的时间，另一方面是教育方法不得当。心理专家认为，这还是与民警的工作有关，由于过多地和犯罪嫌疑人打交道，简单粗暴的方法被从工作中迁移到与子女的交流方面上，教育不成功是自然的事情。

家庭经济负担过重也带来了一定的心理压力。这方面来自西部地区的民警反映最为强烈。一位老民警反映，自己的工资收入比较低，一个月才 1000 元出头。妻子下岗了，还要供孩子上大学。

每个月下来，“一个子儿都剩不了，哪敢上商场买东西”。另外一位来自山区的民警则反映，一个月拿到手的只有 400 多元钱，在当地干啥都不够。经济的窘况也是压在民警心上的一块石头。

心理健康的维护主要依靠自己，心理疾患的治疗除需有心理医生的指导外，也需要依靠自己的信心与毅力。如果掌握了有关心理健康和心理治疗的知识，我们不仅能随时关心和维护自己的心理健康，还可随时修正自己的行为。

从此意义上讲，人人都是自己的心理医生，此亦乃本书写作的目的。



上 编

塑造快乐生活的心态



## 第一节 虚荣

### —— 弃虚假的外装，还本来的自我

#### 一、死要“面子”

民警小章从警已有 10 年，可至今仍然是一名普通民警。在朋友间交往中，那些与他同龄的朋友，不是什么“长”，就是什么“主任”，唯独他白丁一个，小章觉得自己很没面子。

有一次，高中同学聚会，在填写通讯录时，小章在职务一栏上犹豫了一下，于是填上了“所长”一衔。通讯录印好后发给各位同学，小章看着自己委任的“官衔”心里很虚，生怕真相被人知道，没有面子。通讯录放在家里收藏很好，他怕妻子看到，讥讽他这个“假冒产品”，心里忐忑不安。

像小章这种虚荣心作祟的人其实不少，明明自己是一个副所长或副局长，但别人介绍时免了“副”字，自己一般不会纠正。年终写总结，会尽量放大成绩、缩小缺点，如此等等。

过重的虚荣心会害了自己，《法制快报》曾刊登了一则案例：

贾文，一个长得亭亭玉立、容貌姍丽的女孩子。从部队复员后，考入某市公安局当上一名巡警。贾文曾两次上了某知名公安杂志的封面，成了闻名的警花。而后，五光十色的生活诱惑，让贾文对枯燥无味而且辛苦的巡警生活渐渐地失去了兴趣。她开始接触形形色色的人物，他们都是有钱人，今天这个请她吃饭，明天那个请她跳舞。她在别人的“恭维”中感到了自身靓丽的价值。

在一次饭局上，贾文认识了一个叫高寒的大老板，此人 30 有余，自称拥有千万家财。高寒几次接触便俘获了她的芳心。于是他经常带她上高级酒店和娱乐场所，为她购置高档衣物，还给一辆高档轿车供她使用。她感觉这才叫生活，于是抛弃了月工资不到 1000 元的警察男友，做了高寒的“恋人”。贾文过上的“富贵”生活，使她觉得在同事、熟人面前显得高人一等。她感觉到周围的人都是用羡慕的眼光看她，心理得到极大的满足。

然而，令贾文想不到的是，高寒的贸易公司只是个幌子，实际在暗地里却从事毒品交易。贾文从巡警调到刑警岗位之后，高寒为了控制、利用她，诱骗她吸毒。贾文吸毒后，就不能自拔了，被迫向高寒索取毒品。高寒给毒品是有条件的，要求贾文为他送毒品。贾文不敢冒这杀头的风险，但她又迫切需要毒品，于是只能向毒品黑市购买。每天 200 多元的毒资开销，很快将她的积蓄花光。她不能没有毒品，为寻毒资，她必须挖空心思弄钱。

她终于想到了与卖淫女合作敲诈嫖客的捞钱方式。她勾结了曾在巡逻队干过治安员的杨某和周某，当卖淫女与嫖客正苟合时，身穿警服的她便带着杨、周两人及时闯入，然后“罚款”放人。

作案几次后东窗事发，2004 年 3 月 22 日，贾文因敲诈勒索罪被判 3 年有期徒刑。

## 二、过度的虚荣会使人付出代价

有一位哲人说过，虚荣的女人是金钱的俘虏，虚荣的男人是权力的俘虏。过度的虚荣会使女人变得堕落，使男人变得虚伪。所谓的虚荣心，就是扭曲了的自尊心，是指一个人借用外在的、表面的或者他人的优越，来弥补自己的不足，以赢得他人的注意或尊重。

在人的各种需求中，被尊重的需求占了很重要的地位。被尊重的需求包括成就、权威、名誉、地位、声望等内容。这种尊重从自

我体验来说就是自尊。一个人的自尊需求应当以自己的具体条件为基础，脱离了自己的具体条件并通过不正当手段来获得的自尊，实质就是虚荣，因此说虚荣是扭曲了的自尊。

具有轻度虚荣心的人比较普遍。假如你只是一名科员，当有人向别人介绍你是科长时，你心中大概不会反感。你的事迹达不到某种荣誉，可当你获得这项荣誉时，心中自然是高兴的。有多少人敢自觉揭自己或自己所领导的单位之短呢？大多是利用所有机会渲染好的方面，掩盖不足之处。轻度的虚荣心要克服，如果发展过度就危险了，过度的虚荣心会使人付出沉重的代价。

虚荣心主要表现在物质生活和精神生活两方面。

虚荣心表现在物质生活中的典型特征就是一种病态的攀比行为。心中总是要与他人攀比，比穿戴、比住房等等。总之，你有我有，你无我也有。比过了他人，心里才舒服，脸面才有光。

虚荣心表现在精神生活中的典型特征就是一种病态的吹牛行为。无中吹有，有中吹大，美化自我。如吹自己亲戚是什么大官，自己有什么高文凭、高职级、高职称等。从自我编造炫目的“光环”中，获取心理的满足。

法国哲学家柏格森说过：“虚荣心很难说是一种恶行，但恶行可因虚荣而生，这种恶行就是满足虚荣的不良手段。”在现实生活中，为满足虚荣的“恶行”很常见。一些女孩子认同“笑贫不笑娼”的虚荣“格言”，不惜用自己的肉体来换取穿金戴银的体面。有的甘被男人所包养，梦想做别人的情妇，一步登天成为“贵妇人”，困在“金丝笼”里，品味着“富贵”的甘甜与苦涩。有的在情人或恋人面前为博对方欢心，表现出有钱和大气，大肆贪污、挪用公款，或受贿以供对方享用。有的冒充高级知识分子、高干子弟、高干熟人等，在人们的恭维与羡慕中品味心理的满足，也骗取了金钱或美色。还有的人为了掩盖自己的窘境，通过盗窃及其他违法手段，来装扮自己的“光鲜”。

在我们警察队伍中，不择手段追求虚荣的“恶行”也是屡见不鲜。有的以傍大款为荣耀，自觉或不自觉地做了人家的“保护伞”；有的为营造豪奢的物质生活而贪污受贿，甚至敲诈勒索；有的为“高升”，不惜花钱买官；有的以广交朋友为自豪，不知不觉被腐蚀。也有的不择手段弄虚作假骗取荣誉，某市公安局一派出所，竟然用钱雇请社会闲杂人员冒充违法人员，进行治安“处罚”，以超额完成治安办案指标。如此等等。

更多的虚荣属道德层面的问题，为了“面子”不惜说假话，办假事，蒙同事，骗上级。或者有一点成绩，拼命夸大，以博取表扬和荣誉。

追求虚荣者，其实内心也痛苦。一方面还没达到虚荣的目的之前，会为自己不如人家而感到心里痛苦；另一方面在达到虚荣的目的之后，又担心缺乏基本的物质满足给自己造成负担，或担心吹起来的精神满足会露馅。心里不实在，生活也就不可能实在了。

### 三、虚荣心由何而来

#### （一）虚荣心的产生受社会因素影响。

1. 虚荣心与社会环境有关。 20世纪五六十年代社会风气质朴简单，领导干部穿着粗布衣、解放鞋或骑单车下乡是很正常的事，不会觉得丢面子。那时的民众，天天粗茶淡饭也不觉得“寒酸”。现在物质生活水平大大提高了，于是造就了人们攀比心理。你住100平方米房子，我要超过你一倍；你坐“桑塔纳”，我坐“奥迪”；你穿国内名牌，我穿国际名牌；你交百万资产的老板做朋友，我交千万资产的老板做朋友，等等。这种攀比大都由于虚荣心驱使，而且这种虚荣心就像被社会风气吹起来的气球，越吹越大。

2. 虚荣心还与传统的世俗文化有关。俗话说：“人要脸，树要皮。”所谓的“脸”，就是一个人的外貌特征和性格特点在他人心目中所形成的特定形象，其实也就是人的自尊。人不能没有必要的

自尊，但过度的自尊就是虚荣。传统的世俗文化使我们形成一种心理定式，即“面子”是靠别人的认可。别人说你行，你才行；别人羡慕你，你才能沾沾自喜。把“面子”建立在别人评价之上，要取得别人的“好”评价，就不择手段在某方面胜人一筹。

（二）虚荣心的产生主要是受自身心理素质影响。

1. 自尊心过强的人容易产生虚荣心。人需要自尊，但自尊必须要有个“度”。每个人的“度”是不一样的，是与个人的经济、地位、能力等自身条件相适应。如果一个人自尊心过于强烈，脱离自身的条件去攀比，或弄虚作假吹嘘自己，这就是虚荣了。延边大学学生李某家境贫困，其他同学经常请他吃饭，但他无钱回请，觉得难堪，为了“面子”，于是他绑架他人，为的是勒索 5000 元。令人发指的是，为这区区 5000 元他竟杀死了人质。

2. 私心过重的人容易产生虚荣心。这类人太在乎自己，总是考虑个人利害得失。一方面，他们总希望自己时时处处强过别人，为强过别人费尽心思，甚至不择手段装扮自己，以贬低他人，抬高自己。另一方面，在他人强过自己或者比自己注目时，又耿耿于怀，心里老是放不下。有一个故事很能说明这个问题：有两个和尚赶路，遇一少女被河流所阻，甲和尚便自告奋勇地背她过了河。两和尚又继续赶了好长一段路。乙和尚终于憋不住了，指责甲和尚说：“出家人不近女色，你怎么能背她呢？”甲和尚答道：“我早已把她放下了，你却还背着她。”甲和尚含蓄地指出乙和尚心里一直装着此事，岂不是私心太重了吗？

3 缺乏自信的人容易产生虚荣心。有自信心的人通过一步一步脚踏实地的努力去实现自己的目标，没自信心的人无法靠自己的努力来实现目标，只能借助他人的光环或自我吹嘘来支撑装扮自己。自信的人不需要虚荣，虚荣的人则缺乏自信。有些民警审讯犯罪嫌疑人时经常处于两难境地，一方面是没有计策，自感无从下手，缺乏突破对方的自信心，另一方面又不能表现自己办案无