

最新人民警察

心理健康咨询与心理保健 专用指导与自助手册

◆ 主 编：张大生

ZUIXINRENMINJINGCHA

XINLIJIANKANGZIXUNYUXINLIBAOJIANZHUANYONGZHIDAO

YUZIZHUSHOUCE

中国科技文化出版社

最新人民警察心理健康咨询与 心理保健专用指导与自助手册

心理咨询·危机干预·训练指导·健康测验
·障碍诊断·治疗保健与典型案例解析

主编：张大生

上

卷

中国科技文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新人民警察心理健康咨询与心理保健专用指导与自助手册/张大生
主编. - 北京: 中国科技文化出版社 2007

ISBN 7 - 8898 - 6584 - 8

I. 最... II. 张... III. 警察 - 保健 - 手册 IV. F705.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 0194805 号

最新人民警察心理健康咨询与 心理保健专用指导与自助手册

主 编 张大生 策 划 何益民
责任编辑 周德文 责任校对 张建华

出版发行: 中国科技文化出版社
地 址: 北京市朝阳区
网 址: www.zgkjwhcbs.net
经 销: 新华书店
印 刷: 北京金鑫印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16
印 张: 67.5
字 数: 1685 千字
版 次: 2007 年 5 月第 1 版
印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7 - 8898 - 6584 - 8
定 价: 798.00 元 (豪华精装全三卷)

版权所有 违者必究

编 委 会

主 编：张大生


编委会：(排名不分先后)

谢胜利	褚庆昕	曹汉壮	段宝岩
王殿海	吴曙光	许唯临	樊粤光
徐子勤	阮双琛	尹景学	王 楠
金学松	郑志刚	曾和平	梁德有
曹俊兴	李广平	洪添胜	杨文燮
王德光	周进兴	徐汉虹	

前 言

2006年7至8月，公安部专题调研组对黑龙江、四川、广东、云南等九个省的民警进行抽样调查发现，公安民警心理健康状况不容乐观，主要表现为：一是在自控能力方面，有些民警在工作和生活中极易冲动，缺乏自我控制能力，不能保持情绪稳定。二是在适应能力方面，有些民警思想僵化、观念陈旧、性格固执，面对急剧的社会变革及工作思路的调整、工作方式的变化，甚至工作岗位的变动，易出现强烈的心理波动。三是在耐挫力方面，有的民警意志薄弱，敏感多疑，经受不住挫折的打击和压力。四是在人际交往上，有的民警缺乏人际交往的方法、技巧，存在自傲、刻薄、自卑、虚假等不良心理。为此，2006年底至2007年初，公安部政治部通过全国公安机关会议系统，组织“民警心理压力与调整”系列专题讲座，标志着全国性的公安系统远程心理辅导全面开始实施。根据公安部新近颁布的《新时期公安机关心理健康指导纲要》的要求，由50多位从事警官心理教育的专家及学者，依据不同警种不同级别警官生理、心理、职业特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，编著了此套警官心理咨询专用指导手册。此套手册引证了警官在入伍培训值勤晋升考核期间，以及日常工作家庭生活各个方面的心理特征及其相应的心理隐患，并阐述了如何有针对性的进行调试的具体操作方法，是各公安机关心理咨询室必备的指导性手册。

本套手册的心理训练计划是作者参照了国内外最新方法数据，科学合理的编排而成。可直接指导实践操作，公安机关通过该训练计划不仅可以使不同警种的各级警官心理素质大大提高，而且可以掌握大量的心理保健自助常识。



本套手册参考了近年来国内外警务人员心理咨询与治疗的典型案例，并对其进行了解析，供各公安机关各个警种各级警务人员心理咨询室教师借鉴参考。

本书主要包括：人民警察心理学基本理论；人民警察基本心理素质；新时期人民警察心理健康问题综述；人民警察心理健康影响因素分析；不同警种人民警察的心理健康问题分类解析；人民警察心理问题测试分析实施指南；人民警察心理测试技术概论；实用人民警察心理健康咨询与培训辅导；人民警察心理保健及其实施；人民警察健康心理素质与状态的全面调适更新；人民警察实用心理测验量表；人民警察心理咨询与治疗典型案例解析等相关内容。

愿此套手册能为每一位战斗在保卫共和国岗位第一线的人民警察们打开一扇心灵的天窗，沐浴着阳光健康快乐的学习、工作和生活。

编者

2007年4月15日于北京

目 录

第一篇 人民警察心理学基本理论

第一章 绪论	(3)
第一节 警察心理学概述	(3)
第二节 警察心理学的任务、意义和研究范围	(9)
第三节 警察心理学的研究方法	(11)
第二章 人民警察心理选拔	(14)
第一节 警察心理选拔概述	(14)
第二节 国外警察心理选拔概况	(17)
第三节 警察心理选拔的内容	(23)
第四节 警察心理综合评定	(34)
第三章 人民警察心理训练	(41)
第一节 警察心理训练概述	(41)
第二节 国外警察心理训练概况	(44)
第三节 警察心理训练的内容	(52)

第二篇 人民警察基本心理素质

第一章 人民警察认知心理	(77)
第一节 警察认知心理概述	(77)
第二节 警察对客观现实的认知	(79)
第三节 警察认知心理的测量	(84)
第二章 人民警察个性心理	(87)
第一节 警察个性心理概述	(87)
第二节 警察工作动机	(90)
第三节 警察价值观	(99)
第四节 警察个性心理特征	(106)
第五节 中国优秀公安民警个性心理研究	(111)
第六节 警察个性心理测量	(114)
第三章 人民警察品德心理	(118)
第一节 警察品德心理概述	(118)

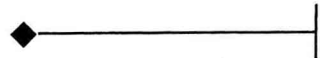
第二节	警察品德的心理结构	(119)
第三节	警察品德心理障碍矫正	(130)
第四节	警察品德心理测量	(134)

第三篇 新时期人民警察心理健康问题综述

第一章	人民警察心理健康	(139)
第一节	警察心理健康概述	(139)
第二节	警察心理挫折与处理	(143)
第三节	警察心理健康测量	(149)
第二章	人民警察心理应激	(151)
第一节	警察心理应激概述	(151)
第二节	警察心理应激的影响	(156)
第三节	警察心理应激对策	(169)
第五节	警察心理应激测量	(172)
第三章	人民警察心理控制	(177)
第一节	警察心理控制概述	(177)
第二节	警察抗拒诱惑心理	(181)

第四篇 人民警察心理健康影响因素分析

第一章	人民警察心理健康的标准	(193)
第一节	没有任何明显的心理上的障碍或异常表现	(193)
第二节	能保持正确的自我意识	(194)
第三节	保持稳定、乐观向上的情绪	(194)
第四节	能保持统一的人格	(194)
第五节	良好的人际关系	(194)
第六节	社会化良好	(195)
第七节	控制能力强	(195)
第二章	人民警察心理健康的意义	(196)
第一节	心理健康有助于改善警察生活质量	(196)
第二节	心理健康有助于提高警察战斗力	(199)
第三节	心理健康有助于预防警察违法犯罪	(200)
第三章	人民警察心理健康状况调查	(202)
第一节	广东省公安厅和深圳市公安局的调查结果	(202)
第二节	本课题组对广东省部分地区警察的抽样调查结果	(203)
第四章	影响人民警察心理健康的因素分析	(214)



第一节	警察工作的危险性、生活的艰苦性	(214)
第二节	少数人对警察的偏见、不信任,甚至恶意	(218)
第三节	家庭对警察的抱怨、不理解	(219)
第四节	警察自身的人格缺陷	(220)

第五篇 不同警种人民警察的心理健康问题分类解析

第一章	刑事人民警察的心理健康问题解析	(227)
第一节	刑警认知心理问题	(227)
第二节	刑警情绪心理问题	(229)
第三节	刑警个性心理问题	(232)
第二章	交通人民警察的心理健康问题解析	(234)
第一节	交警认知心理问题	(234)
第二节	交警情绪心理问题	(235)
第三节	交警个性心理问题	(236)
第四节	交警人际交往心理问题	(238)
第三章	巡逻人民警察的心理健康问题解析	(240)
第一节	巡警认知心理问题	(240)
第二节	巡警情绪心理问题	(241)
第三节	巡警个性心理问题	(243)
第四节	巡警人际交往心理问题	(244)
第四章	派出所人民警察的心理健康问题解析	(246)
第一节	派出所警察认知心理问题	(246)
第二节	派出所警察情绪心理问题	(248)
第三节	派出所警察个性心理问题	(251)
第四节	派出所警察人际交往心理问题	(252)

第六篇 人民警察心理问题测试分析实施指南

第一章	人民警察心理测试技术概论	(257)
第一节	警察心理测试技术通论的研究对象与任务	(257)
第二节	警察心理测试技术通论的研究方法	(265)
第二章	人民警察心理测试设计	(267)
第一节	警察心理测试的抽样	(267)
第二节	研究设计的基本原则	(273)
第三节	实验室实验设计	(279)
第四节	项目分析	(284)

第三章 人民警察心理测试分数处理	(286)
第一节 警察心理测试统计基本方法.....	(286)
第二节 警察心理测试手册的编制.....	(298)
第三节 派生分数.....	(303)
第四节 心理测试剖面图.....	(308)
第四章 人民警察心理测试实施基础——人民警察工作分析	(311)
第一节 警察工作分析的应用.....	(311)
第二节 警察工作分析信息的获得.....	(321)
第三节 警察工作评价与设计.....	(324)
第五章 人民警察工作表现预测	(330)
第一节 警察工作表现预测因素分析.....	(330)
第二节 警察工作表现预测的基本方法.....	(337)
第三节 个性与警察工作表现预测.....	(346)
第六章 人民警察工作表现测试	(354)
第一节 工作表现评价测试.....	(354)
第二节 工作表现评价的模式.....	(357)
第七章 人民警察聘用访谈技术	(361)
第一节 警察聘用访谈技术概述.....	(361)
第二节 警察聘用访谈技术的问题设计.....	(364)
第八章 常用人民警察心理测试技术简介	(381)
第一节 心理评价中心.....	(381)
第二节 智力测验技术.....	(387)
第三节 个性测验.....	(389)
第四节 能力、能力倾向和成绩测验.....	(398)
第五节 投射和目标测验.....	(399)
第六节 动机和兴趣测验.....	(403)
第七节 态度测验.....	(407)
第八节 其他测验.....	(408)
第九章 人民警察心理测试中的公正性问题	(410)
第一节 公正性的概念及意义.....	(410)
第二节 心理访谈中的不公正.....	(413)
第三节 非统计因素导致的不公正.....	(420)
第四节 由统计问题导致的不公正.....	(423)
第十章 人民警察心理测试技术的未来	(429)
第一节 警察心理测试技术内容发展趋势.....	(429)
第二节 警察心理测试技术手段发展趋势.....	(438)

第七篇 实用人民警察心理健康咨询与培训辅导

第一章 人民警察心理辅导概述	(445)
第一节 警察心理辅导的概念、功能和特点	(445)
第二节 警察心理辅导的模式	(448)
第二章 心理健康概述	(452)
第一节 心理健康和心理卫生	(452)
第二节 心理素质 and 心理健康	(452)
第三章 人民警察常见的心理问题和心理疾病	(454)
第一节 心理状态的正常和异常	(454)
第二节 辨别心理正常和异常的标准	(455)
第三节 常见的心理问题	(457)
第四章 心理防御机制与人民警察身心保健	(474)
第一节 防御机制的理论基础和基本概念	(475)
第二节 冲突与挫折	(477)
第三节 心理防御机制的种类	(479)
第四节 良好心理防御机制的形成与身心保健	(487)
第五章 人民警察心理健康的标准和标志	(490)
第一节 对健康与心理健康的有关认识	(490)
第二节 警察心理健康的标准	(496)
第三节 警察心理健康的标志	(504)
第六章 人民警察心理咨询(咨商)和辅导应注意的问题	(507)
第一节 心理咨询员和辅导员	(507)
第二节 咨询过程中要注意的问题	(511)
第三节 心理咨询的职业规则	(514)
第七章 人民警察心理咨询理论与方法介绍	(518)
第一节 心理咨询的适用对象	(518)
第二节 心理分析法	(519)
第八章 自我效能与人民警察工作适应水平	(526)
第一节 自我效能	(526)
第二节 自我效能与环境适应	(527)
第三节 动机训练与提高自我效能水平	(530)
第四节 附《自我效能水平鉴别表》	(536)
第九章 人民警察人际交往心理的辅导与训练	(538)
第一节 警察人际交往心理概述	(538)
第二节 警民交往心理分析	(542)

第三节	警察与行政管理对象交往心理分析	(549)
第四节	警察与犯罪嫌疑人(侦察对象)交往心理分析	(552)
第五节	警察与被害人和证人交往心理分析	(556)
第六节	警察同事交往心理分析	(561)
第七节	警察人际交往的训练	(570)
第十章	人民警察心理应激与训练	(578)
第一节	警察职业压力与心理应激	(578)
第二节	警察心理应激的成因	(582)
第三节	警察心理应激的影响	(586)
第四节	警察心理应激对策	(591)
第十一章	人民警察的观察、记忆与训练	(594)
第一节	警察的观察品质与训练	(594)
第二节	警察的记忆力与训练	(600)
第十二章	人民警察的思维与训练	(606)
第一节	创造力与思维	(606)
第二节	发散思维	(609)
第三节	其他创造性思维	(612)
第四节	思维训练	(616)
第五节	思维训练参考个案	(621)
第十三章	人民警察组织领导与管理工作中的心理学问题	(626)
第一节	领导与管理	(626)
第二节	管理心理学领导理论的启示	(628)
第三节	基层领导者的素质	(636)
第四节	领导班子的合理结构	(640)
第五节	警察管理工作中存在的问题	(644)
第十四章	群体社会心理气氛与人民警察组织发展	(648)
第一节	群体社会心理气氛的基本含义	(648)
第二节	不同心理气氛与警察组织发展和工作的关系	(651)
第三节	警察群体社会心理气氛的测定方法	(655)
第十五章	极个别人民警察违法犯罪心理形成的因素和预防、矫正	(660)
第一节	个别警察违法犯罪心理形成的因素	(660)
第二节	心理辅导对警察违法犯罪心理的预防作用	(667)
第三节	对个别警察违法犯罪心理矫正的思考	(671)
第十六章	人民警察家庭生活的咨询与辅导	(673)
第一节	警察家庭生活咨询与辅导的意义	(673)
第二节	警察家庭生活需要注意的问题	(676)
第三节	警察子女教育中需要注意的问题	(682)



第八篇 人民警察心理保健及其实施

第一章 人民警察心理保健概述	(691)
第一节 警察心理保健的含义及其任务	(691)
第二节 正确处理警察心理保健服务与公安机关思想政治教育的关系	(692)
第二章 国内人民警察心理保健工作及亟待解决的问题	(696)
第一节 警察心理保健活动情况简介	(696)
第二节 警察心理保健工作亟待解决的问题	(701)
第三章 实施人民警察心理保健,提高人民警察心理健康水平	(703)
第一节 提高认识,加强领导	(703)
第二节 设立心理保健机构,提供心理保健服务	(705)
第三节 开展心理健康测试、心理选拔、心理评估与心理训练	(711)
第四节 推行警察心理保健制度	(717)
第五节 从优待警,切实保护警察的合法权益	(719)

第九篇 人民警察健康心理素质与状态的全面调适更新

第一章 人民警察人际交往障碍及其调适	(727)
第一节 恐惧心理及其调适	(727)
第二节 害羞心理及其调适	(730)
第三节 猜疑心理及其调适	(732)
第四节 孤独心理及其调适	(734)
第五节 嫉妒心理及其调适	(736)
第六节 自卑心理及其调适	(737)
第七节 敌意心理及其调适	(738)
第二章 人民警察威信的全面重塑	(741)
第一节 好警察形象研究	(741)
第二节 警察威信的形成与巩固	(752)
第三节 警察威信测量	(756)
第三章 人民警察会谈访问公关实践演练	(758)
第一节 警察访谈技能概述	(758)
第二节 警察访谈技术发展回顾	(760)
第三节 访谈基本程序训练	(761)
第四节 访谈结果的真伪识别	(763)
第四章 人民警察理性认知的全面建立	(765)
第一节 遇事重证据,不轻易下定论	(765)



第二节	善于转变思考角度	(766)
第三节	分析事物的利与弊,善用积极认知和利导思维	(767)
第四节	塑造弹性心理,培养抗挫能力	(768)
第五节	忘记过去不该记住的东西	(768)
第六节	有一个崇高而现实的追求目标	(768)
第七节	树立正确的价值观	(768)
第五章	人民警察情绪障碍调适与情绪管理	(774)
第一节	警察情绪障碍及其调适	(774)
第二节	警察情绪管理	(789)
第六章	人民警察心理压力及其宣泄调控	(799)
第一节	警察心理压力概述及压力源	(799)
第二节	警察心理压力的调控	(810)
第七章	人民警察心理冲突与挫折及其调适更新	(830)
第一节	警察心理冲突及其克服	(830)
第二节	警察挫折概述	(835)
第三节	警察挫折的预防、适应与疏导	(846)
第八章	人民警察自杀及其防治	(856)
第一节	警察自杀现象与自杀心理	(856)
第二节	警察自杀原因分析	(865)
第三节	警察自杀预防与干预	(873)
第九章	人民警察心身疾病的心理治疗与调适	(889)
第一节	心身疾病的概念、分类、症状及诊断	(889)
第二节	心理因素在心身疾病中的作用	(891)
第三节	心身疾病的个体预防	(893)
第四节	心身疾病的治疗原则	(897)
第五节	关注男性健康	(898)
第十章	公安院校大学生的心理健康与心理保健	(904)
第一节	公安院校大学生心理健康概述	(904)
第二节	公安院校对大学生心理健康的培养	(915)
第三节	公安院校大学生自我心理保健	(922)
第十一章	人民警察日常自我心理保健技术方法使用指南	(932)
第一节	中国传统的心理保健观、原则和方法	(932)
第三节	警察常用的自我心理保健法	(940)

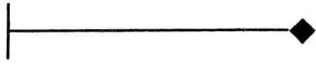
第十篇 人民警察实用心理测验量表

第一章	人民警察心理测量概论	(953)
-----	------------	-------

第一节	心理测验的概念	(953)
第二节	心理测验的类型	(953)
第三节	心理测验的信度和效度	(955)
第二章	人民警察心理测验基础知识	(957)
第一节	心理测验量表的编制要求	(957)
第二节	心理测验的编制程序	(958)
第三节	构制心理测验的具体方法及实例	(960)
第四节	心理测验管理条例(试行)	(963)
第三章	人民警察基本能力测试量表	(964)
第四章	人民警察人格、个性气质测验量表	(979)
第五章	人民警察情感情绪测试量表	(1006)
第六章	人民警察人际交往与适应能力测试量表	(1013)
第七章	人民警察心理应激与心理控制测试量表	(1020)
第八章	人民警察心理障碍自我诊断量表	(1026)

第十一篇 人民警察心理咨询与治疗典型案例解析

第一章	人民警察情绪问题案例及解析	(1041)
第一节	什么是情绪控制	(1041)
第二节	警察控制情绪的方法	(1042)
第二章	人民警察自我意识案例及解析	(1048)
第三章	人民警察职业心理案例及解析	(1052)
第一节	警察职业心理危机分析及应对策略	(1052)
第二节	职业刺激导致暴力情绪 记者调查警察职业风险	(1053)
第三节	建立合理制度降低警察职业危险	(1057)
第四节	别小看了警察职业心理创伤	(1057)
第四章	人民警察适应能力案例及解析	(1059)
第五章	人民警察人际关系案例及解析	(1060)
第一节	警队人际交往活动的技巧	(1060)
第二节	警察人际交往艺术	(1061)
第六章	人民警察人格障碍案例及解析	(1063)
第一节	实际中的警察心理障碍状况	(1063)
第二节	正确认识警察心理障碍问题	(1064)
第三节	应当采取的必要对策与措施	(1066)
第七章	人民警察问题行为案例及解析	(1068)
第八章	人民警察常见神经症矫治案例及解析	(1071)
第九章	人民警察心理治疗方法安全及解析	(1073)



第一节	警察心理压力的特点	(1073)
第二节	警察心理压力的征兆	(1075)
第三节	警察心理压力的产生及调整	(1075)

A decorative border with a repeating floral or leaf-like pattern surrounds the central text.

第一篇

人民警察心理学

基本理论