

公安民警心理健康小常识

开启心灵的 钥匙

KAIQI XINLING
DE YAOSHI



主编：陈沂雄
副主编：毕洪波
撰稿：宋昱烨
黄康灵
潘云平

中国人民公安大学出版社



序言

在现代社会分工之中，警察是一种十分特殊的职业。除了常人的情绪困扰，他们还要承担大大超过一般社会成员的心理压力。长期高风险、高强度、超负荷的工作，持续紧张的精神状态，严格的纪律约束，执法相对方的不配合以及长期接触社会阴暗面、与形形色色违法犯罪分子打交道的不良心理刺激，等等，都会对警察的心理健康造成损害。作为拥有法律赋予的广泛执法范围和执法权力的国家武装力量，如果警察的心理健康存在问题 and 缺陷，不仅对自己，而且对国家利益、社会公众利益、公民权利都是相当有害的。

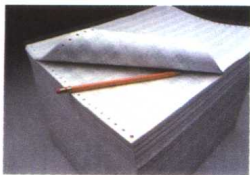
对心理健康的重视，是社会发展到一定阶段、当人们需求的侧重点从物质转向物质与精神并重时的必然趋势。当今世界，一些发达国家、地区警方普遍把心理学理论应用于警察的招募、训练、教育、晋升考核、医疗保健等各个方面。在美国，警方对警员实施严格的心理

关爱民警健康 呵护民警心灵

素质训练,并鼓励他们到高等学府进修心理学课程;在法国,心理测试是警察招募的第一关,不能通过的即遭淘汰;在英国,心理健康是评定警察素质的重要指标。德国、日本、加拿大、澳大利亚等国家以及我国的台湾、香港地区警方都有心理学家直接服务于警察机关。香港警队于20世纪80年代中期引入心理服务,其《警察通例》中明确规定了警察必须接受心理咨询和测试的情形。经过多年发展,其警察心理服务已成为警队综合素质得以提高的重要手段之一。

当前,我国正处在加快发展阶段和社会的转型期。每一个社会成员,都在经受着时代急剧变革所带来的观念冲击和心理影响。较之日新月异的时代发展,公安机关传统的思想工作观念、内容、方式方法上都受到新情况、新问题的挑战;面对日趋繁重的工作任务,民警的心理负荷不断加重。在开放程度较高、经济较发达的广东省,由于警察身处的职业环境更为复杂,来自工作、生活、情感、人际关系等方面的压力以及由此产生的心理冲突、情绪困扰等也显得格外突出。

近年来,广东省公安厅着手尝试在公安队伍建设中将现代心理学科学理论运用于思想政治工作,并且于2002年依托高校的专业力量,



成立了以“关爱民警健康、呵护民警心灵”为宗旨的广东省公安民警心理健康服务中心，通过开设心理咨询热线电话、心理辅导网站和电子邮箱、面谈咨询、巡回讲座、专题培训、课题研究、印发宣传资料、对突发事件心理成因分析等形式，开展了一系列民警心理健康服务工作，为数以百计的民警缓解了心理压力，消除了情绪困扰，得到广大基层民警的欢迎和信任，被誉为“知心人”。这本小册子，就是该中心的同志们，针对民警咨询中常见的话题归纳提炼而成的。书中的实例，都是经过模糊处理后的生活原型。这本警察写给警察看的小册子，紧贴民警的工作、生活实际，力图通过生动活泼的风格、清新脱俗的语言、有代表性的实例、深入浅出的分析，从而较系统地让广大民警了解一些心理健康知识，掌握在遇到压力和困扰时进行自我调适的方法。

胡锦涛总书记指出：“在全部公安工作当中，队伍建设是根本，也是保证。”第二十次全

国公安会议明确要求“进一步改进和加强经常性的思想政治工作，不断增强思想教育的针对性、有效性”，“关心爱护民警，切实解决实际困难”。民警心理素质培养和心理健康服务是公安队伍建设的重要内容，它顺应时代发展潮流和广大民警的需求，是与时俱进、改进传统思想政治工作和落实从优待警的有效途径。虽然起步的时间还不长，却是一项极有发展前景的事业。我深信，随着各级公安机关的日益重视，民警心理素质培养和心理健康服务工作一定会大有可为，为建设一支与社会主义政治文明建设相适应的、高素质的现代化警队，切实担负起巩固共产党执政地位、维护国家长治久安、保障人民安居乐业的社会和政治责任发挥应有的作用。

在这本小册子即将与广大民警见面的时候，应编者之邀，欣然写下上面的话，权且为序。衷心祝愿广大公安民警能够通过阅读，找到属于自己的心灵钥匙，随时开启那些桎梏快乐的枷锁，做一个意志坚强、乐观坦荡、开朗自信的新时期人民的优秀卫士！

广东省公安厅政治部主任 白志河
二〇〇四年一月十五日



目 录

序言 /1

引 言 /1

第一章 警察的健康心灵是怎样的? /3

一、你的心理健康吗? /4

二、做自己的心理咨询师 /5

三、做身心健康的警察 /7

第二章 我是谁——警察的自我意识 /9

一、我认识自己吗? /11

二、我是警察，也是“演员” /13

三、警察职业适合我吗? /15

第三章 做情绪的主人 /20

一、心灵“晴雨表” /22

二、清除“情绪垃圾” /24

第四章 做警察职业舞台上最优秀的演员 /33

一、这是我的表演舞台 /35

二、在警察的职业舞台上，你是最优秀的
演员吗? /37



第五章 优秀的警察要有一颗坚强勇敢的心 /45

一、开枪射击 /47

二、亲历惊险或冲击性事件 /49

三、面对恐怖惊心的场面 /54

四、处置特殊危急事件后 /58

第六章 心灵交汇的空间 /61

一、精诚所至 /62

二、人无完人 /64

三、掌握主动权 /68

第七章 心有千千结 /73

一、谁适合我? /74

二、追求者的“NO” /78

三、解开恋恋心结 /80

第八章 家家有本难念的经 /83

一、共同的心灵港湾 /85

二、不要催生第三者 /92

三、当孩子说：“我偏不！” /96

结束语 /101

后 记 /108

引言

这天晚上，书生到山里的一位老人家里借宿。面对着皎洁的月光，难以排遣万千懊恼与惆怅的他，不断发出一声声长叹。老人问道：“年轻人，你究竟因何烦恼呢？”于是，书生说出了自己心中的疑问：“为何我已经得到快乐藤，却丝毫没有快乐的感觉呢？”老人看了一眼那所谓的快乐藤，拈须一笑：“真正的快乐藤不在终南山，而在每个人的心里。草木

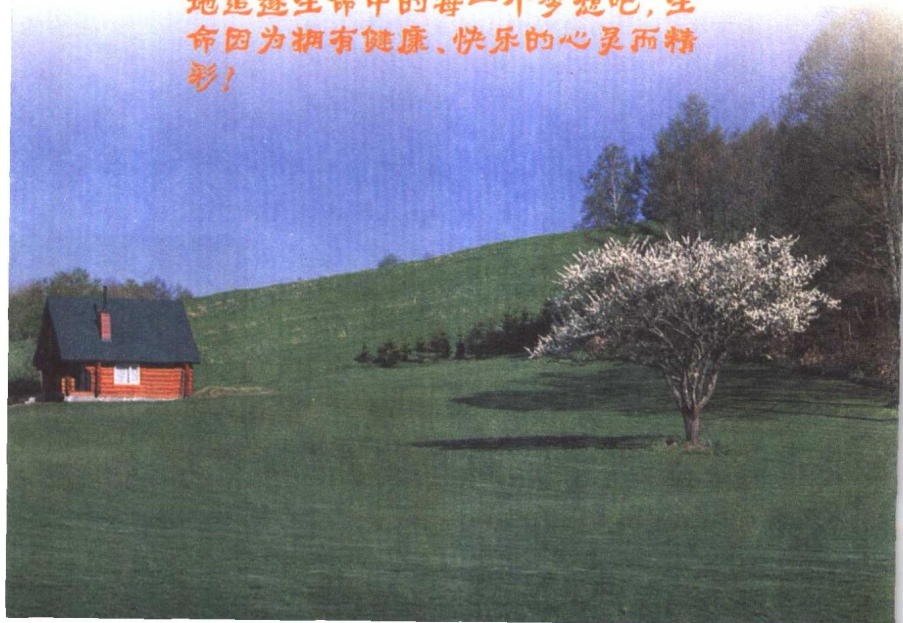


开启心灵的钥匙.....

易折，大道难求。我们的心才是快乐的根源啊！”书生闻言，向老人深深一揖，从此大彻大悟，把那根枯藤丢进山谷，踏歌而行，步履轻盈地下山去了。

一个人快乐与否，不在于他目前拥有什么，而在于他怎么看待自己所拥有的。快乐，其实是一种积极的生活态度。

“理想是彼岸，行动是桥梁。”别只顾坐着发呆或一味地感叹无奈了，行动起来，**勇敢地追逐生命中的每一个梦想吧，生命因为拥有健康、快乐的心灵而精彩！**



第一章

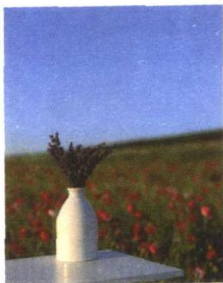
警察的健康心灵是怎样的？



你的心理健康吗？

做自己的心理咨询师

做身心健康的警察



心理学是什么？

心理学是一门探究心灵的科学。人是精神和肉体的统一体，身、心之间有明显的相互作用。在民间，既有“笑一笑、十年少”这样脍炙人口的俗语，也有“一夜愁白头”这样广为流传的典故。可见，能否保持一个健康

的心灵，对每一个人都是至关重要的。

心理学是研究人的心理过程发生、发展规律，个性心理倾向与心理特征的科学。这门学科有许多分支，包括普通心理学、生理心理学、社会心理学、司法心理学、医学心理学等，它们从不同角度研究心理现象及其规律，为人们的现实生活服务。随着现代心理学的快速发展，它已经逐渐成为一门对社会生活的各个领域具有重大实践意义的科学。

一、你的心理健康吗？

心理健康，是指人们心理过程内在关系协调、心理内容与客观世界保持统一，并以此促使人体内外环境平衡、个体与社会环境相适应的状态。对于警察心理健康，《中国警察心理保健手册》提供了如下标准：

1. 没有明显的心理障碍或异常，个性心理与其他心理品质正常发展。
2. 有正确的自我意识，能正确地评价自己，有适度的自尊心，自信心强。

3.保持稳定、乐观向上的情绪。在危急时刻能冷静应对，及时采取相应的措施。

4.有统一的人格。动机、需要、价值观、世界观等因素与外显行为一致。

5.有良好的人际关系，乐于与人交往，掌握一定的人际交往技巧，与大多数人保持良好的关系。

6.社会化程度良好，能很好地适应周围社会状况，掌握公认的思想观念和行为方式。

7.有较强的控制能力，在一般刺激作用下能对自身进行有效的控制，临危不惧。

对照参考这些标准，你的心灵健康吗？

二、做自己的心理咨询师

对心理健康问题的重视由来已久，中国古代就已有了“心病”一说，虽然与严格意义上心理学的“心病”有所不同，但基本的症状是相近的，如情绪低落、苦闷彷徨，以及郁郁

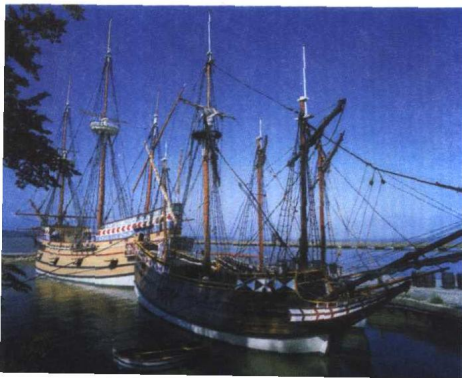


寡欢、精神萎靡，等等。尤其是现代人，随着社会竞争日益激烈，生活节奏不断加快，忙碌的他们在为社会创造大量物质财富的同时，也更容易出现这些症状，其普遍程度就如同天气变凉时，任何人都有可能患上感冒、咳嗽一样常见。然而，**我们不要小看这种“常见病”，“心病”连心，不重视、不解决，就会萦绕于心、郁结于心**，无法消解，影响着我们正常的学习、生活，阻碍着个人、甚至社会的发展。

为了治疗“心病”，心理咨询师正试图提供给当事人一种方法和途径，使他们能够与“心”对话，进而开出针对当事人自己的“药方”。而这种方法、途径的实现方式就是心理咨询。当事人就自身存在的心理不适或心理阻碍，通过语言、文字等交流媒介，向有专业知识的咨询人员进行诉说、询问与商讨，在咨询人员的支持和帮助下，通过共同的讨论找出心理问题的成因，分析症结所在，进而寻求摆脱困境、解决问题的对策和方法，使当事人恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、提高心理健康的水平。这个过程实际上也是心理咨询的运作模式。

当然，整个过程需要咨询师与当事人的密切配合。只有

当事人主动打开那扇心的大门，与咨询师毫无保留地交流，才能“配制”出对症的“心灵药方”。然而，正如世上不存在“包治百病”的药物和无所不能的“神医”一样，心理咨询师的作用



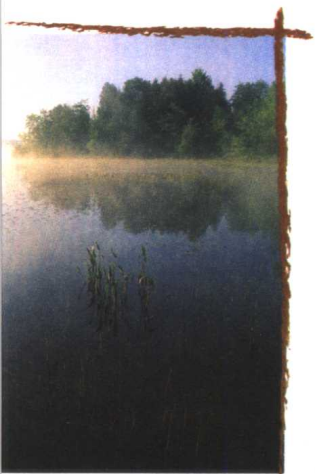
实质上是一种外力，他通过使用适当的理论和方法帮助当事人学会从多个角度、多个途径分析和思考问题，并陪伴他们渡过心理危机期。也就是说，咨询师最重要的作用是提供给当事人一个认识自己、了解自己、把握自己的途径与方法，而最终问题的解决还是要靠当事人自己，“解铃还需系铃人”。有一则谚语能够很好地概括心理咨询的这一作用：

“授人以鱼，一日享用；教人以渔，终生受益。”意思是如果你送人一尾鱼，只能使他果腹一餐；如果你教他捕鱼的方法，他就会终生不饥。

“授人以鱼不如授人以渔”，这就是心理咨询的最终目的。当事人在与咨询师讨论、分析问题的过程中，获得了重新审视自己、了解现有心理问题产生根源的机会。在这个过程中，当事人能够逐渐适应心理咨询师的帮助，并运用其所提供的技术和方法不断解决自己的心理困扰，这些技巧的运用就是“渔”的技能。得到“渔”的技能，每个人都可以成为自己的心理咨询师。

三、做身心健康的警察

警察在工作中经常接触违法犯罪人及各种危险情况，精神长期处于高度紧张状态，加上来自家庭、社会的各种压力及自我意识、情绪控制等内外因素的影响，使其很容易成为心理健康方面的“弱势群体”。若这些心理问题不能及时地得



到排解，长期淤积起来，后果将不堪设想。

目前，心理咨询作为职业在国外已相当普及。一些发达国家警方已经开始应用心理学原理进行警员的招募、培训及为经历突发事件的警员提供相关的心理支持和援助，帮助他们尽快地走出心理危机。如美国警察在经历突发事件后，心理分析师会立即与其进行面谈，通过心理学上的一些技巧判断警员是否可以继续留任，是否应转到压力较轻的岗位工作，可否继续携带武器，能不能胜任更高级别的职务等。警队心理咨询工作在一些发达国家已经成为增强警队综合素质及战斗力的重要手段。

毋庸置疑，心理健康服务的开展，对预防和矫治民警心理障碍，保持警员良好的心理状态，塑造正确的心理保健观，提高整个警队的心理素质和战斗力都将起到极为重要的作用。新时期的人民警察应摒弃对心理健康问题的误解和模糊认识，科学应对心理健康问题，主动增强心理保健意识，避免心理亚健康和不健康状态给工作或生活带来的不利影响，实现综合素质的跨越式提高。

理认问应新
健识题据时
康，的弃期
问科误对的
题学解心人
应和理民
对模健警
心糊康察



第二章

我是谁——
警察的自我意识



我认识自己吗？

我是警察，也是“演员”

警察职业适合我吗？



古希腊的神话传说中记载着“斯芬克斯之谜”的故事：

从前，忒拜城堡外有一只长着翅膀的狮身人面怪物——“斯芬克斯”，它每天都坐在人们出城所必经的山路上，向过路人提出一个谜语。如果不能猜中，它就把这个人吃掉。长久以来，出城的人都因无法猜出谜底而被它吃掉。



有一天，俄狄浦斯来到忒拜城堡外时被斯芬克斯挡住。怪物同样给他出了这道难倒世人的谜语：“早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路。这种用不同数目的腿走路的生物，腿用得最多的时候，就是它力量和速度最小的时候。”俄狄浦斯微微一笑，回答道：“这就是人啊。人在幼年，即生命的早晨，是个软弱无力的孩子，要用两条腿



和两只手在地上爬；到了壮年，正是生命的中午，当然只用两条腿走路；但是到了老年，已是生命迟暮之时，只能拄着拐杖，就好像是用三条腿在走路。”斯芬克斯听到俄狄浦斯猜中的谜底，羞愧难当地跳下山去。

这个神话证实了：早在古希腊时代，人们便已经开始思考这样一个最简单、也最深奥的问题——“WHO AM I?”（我是谁）

