

警察 身心保健

宋晓明 著



中国公安大学出版社
全国优秀出版社

◎广州市哲学社会科学发展“十五”规划 2005 年度课题

“公安民警身心保健工程研究”项目 (YZ6-17)

◎广东警官学院 2007 年资助项目

警察身心保健

宋晓明 著

广东科技出版社

广东省广州市天河区 · 广州 · 广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

警察身心保健/宋晓明著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 10
ISBN 978 - 7 - 5359 - 4426 - 9

I. 警... II. 宋... III. 警察—心理保健 IV. D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 148406 号

责任编辑: 谢志远

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

经 销: 广州科信图书发行有限公司

(地址: 广州石牌华南师范大学开放学院二幢二层

邮编: 510631 电话: 020 - 85217975 85217303 传真: 85217705)

印 刷: 广州市诚誉彩印有限公司

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/32

印 张: 9.375

字 数: 190 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如因印装质量问题影响阅读, 请与广州科信图书发行公司联系调换

前 言

2001 年我主持了广东省高校人文社会科学规划课题“警察心理卫生理论与实践”，经过我和我的两位同仁——董晓薇女士及周沃欢先生的共同努力，其最终成果《警察心理健康与心理保健》于 2004 年 8 月由群众出版社出版。该书出版后，在社会上引起了较大反响，取得了积极的社会效应。

《警察心理健康与心理保健》问世后，我对公安民警心理健康问题的关注和研究热情与日俱增。特别是在调研中，我深切体会到，在关注公安民警心理健康和心理保健的同时，民警（特别是中青年民警）的身体健康和家庭幸福等问题同样值得重视。近年来，我在广东警官学院公安民警培训班讲授“警察心理调适”专题课；受广东省部分基层公安机关邀请，给基层公安民警做“民警身心保健”报告；且应《公安教育》杂志社等单位邀请，前往深圳、厦门、桂林、成都、乌鲁木齐等地为来自全国各地公安机关从事民警心理服务工作的同志讲授“重视身心保健，提高生活质量”课程，而且十分荣幸地分别与我国著名心理学家罗大华教授、乐国安教授联袂视课。在这些授课中，我始终把民警身心健康与保健、家庭和谐与幸福等内容作为重点介绍给学员们。在这些授课中，我坚持如下三个教学目的：一是使学员树立身心保健的意识；二是让学员掌握一些现代身心保健的理念；三是让学员掌握一些身心保健方法。从自己授课的感觉和学员反馈的信息看，这些内容深受他们的欢迎。

民警的需要就是我研究的动力和源泉。2005 年我又荣幸地主持了广州市哲学社会科学规划课题“公安民警身心保健工程研究”。经过一年多的艰苦努力，摆在读者面前的课题成果《警察身心保健》专著终于问世了。此时此刻，我十分欣慰，也有如释重

负的感觉。

在本书的策划创作过程中，我力求做到密切联系公安民警工作和生活实际，内容通俗易懂，实例发人深省，道理启迪人心。能否如愿，读者自有评断。

学无止境，研究未有穷期。本人受水平所限，书中瑕疵肯定不少，欢迎读者批评指正。

本书得以如期问世，承蒙广州市哲学社会科学规划办公室和广东警官学院的信任和经费的支持。在研究期间，得到了许多前辈和同仁的关心和支持，特别要感谢中国政法大学罗大华教授和广东警官学院胡关禄教授、任克勤教授。也要感谢我的妻子易星女士，她的全力支持使我有更多的时间和精力投入本书的创作。在写作过程中，也参考借鉴了部分同行学者们的研究成果（已注明出处和列出主要参考资料），在此表示衷心感谢！

宋晓明

2007年6月于广州

目 录

第一章 21 世纪健康新观念	(1)
一、健康是人生的核心资本	(2)
二、健康是我们享有的权利和应尽的义务	(6)
三、健康新观念	(6)
四、健商——健康的新秘密	(9)
第二章 警察心理健康与心理异常	(32)
一、心理健康的概念及判断标准	(33)
二、心理异常的判断及其特征	(36)
三、警察心理健康状况	(40)
四、警察心理健康的意义	(44)
第三章 警察自我心理保健方法与技巧(一)	(60)
一、确立自己的精神追求	(62)
二、好人一生平安	(63)
三、灵活、折中、乐观的处世态度	(65)
四、发现成功,找寻快乐	(68)
五、客观评价自己的得与失	(72)
六、走自己的路,让别人去说	(73)
七、善于倾诉	(75)
八、宽恕自己,宽恕他人	(77)
第四章 警察自我心理保健方法与技巧(二)	(81)
九、学会理智发泄	(82)

十、笑对生活,保持愉快心境	(86)
十一、善与人处,结交知己	(91)
十二、积极认知	(95)
十三、超然洒脱,烦恼自消	(97)
十四、驾驭欲望,淡泊名利	(98)
十五、帮助他人,自己快乐	(104)
第五章 警察自我心理保健方法与技巧(三)	(106)
十六、把自己打磨成金子	(107)
十七、身处逆境自得其乐	(107)
十八、心存感恩之情	(109)
十九、摆正心态,协调关系,成就事业	(111)
二十、心理平衡、稳定	(114)
二十一、心灵妙方	(115)
二十二、身体不适,别忘了心理原因	(116)
二十三、寻求专业的心理咨询	(118)
第六章 警察团体心理训练	(127)
一、团体心理训练概述	(128)
二、团体心理行为训练的核心理念	(133)
三、团体心理训练项目及操作	(137)
第七章 让警察远离亚健康	(147)
一、直面亚健康	(148)
二、远离亚健康	(156)
第八章 警察的身体健康及其保健	(164)
一、“过劳模”与“过劳死”现象	(165)
二、警察英年早逝令人痛心	(168)
三、警察身体健康状况不容忽视	(172)

四、“生活方式病”已成健康“头号杀手”	(176)
五、构建健康的生活方式,提高警察生命质量	(178)
第九章 警察心身疾病的心理治疗与调适	(186)
一、警察心身疾病概述	(187)
二、原发性高血压、冠心病的心理治疗与调适	(200)
三、消化性溃疡、胃肠神经官能症的心理治疗与调适	(205)
四、肥胖症、糖尿病的心理治疗与调适	(208)
五、癌症的心理治疗与调适	(212)
六、阳痿、早泄的心理治疗与调适	(217)
第十章 特别关注中年男性警察的健康	(224)
一、全国“男性健康日”	(225)
二、解读中年	(227)
三、中年男性的健康问题	(228)
四、中年男性健康问题多的主要原因	(232)
五、让健康走近中年男人	(235)
第十一章 警察家庭幸福与身心健康	(245)
一、残酷的游戏引出的话题	(246)
二、和睦的婚姻直接影响身心健康和家庭幸福	(248)
三、营造和睦婚姻的方法与技巧	(251)
第十二章 中国传统心理养生思想	(278)
一、中国传统的心理养生观	(279)
二、中国传统的心理养生原则	(282)
三、中国传统的心理养生方法	(285)
参考文献	(292)

第一章 21 世纪健康新观念

▶▶▶.....

一、健康是人生的核心资本

二、健康是我们享有的权利和
应尽的义务

三、健康新观念

四、健商——健康的新秘密

▶▶▶.....▲
▲
▲

健康是永恒的话题，进入 21 世纪，健康成为人类生存和发展的主题。健康是人生的核心资本，是我们的事业与福利所必需的。追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。一个人只有运作好自己的健康资本，才能超越个人、惠及他人、超越时空、惠及未来，使人生更加精彩和靓丽。

一、健康是人生核心资本

人最大的财富是健康，人最终最渴求、最需要的也是健康。《逸经·不经之书》有言：“健全的身体比金子还珍贵，强壮的体魄比享用不尽的财富还有价值。”阿拉伯谚语说：“在地球上没有什么别的收获比得上健康。”哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王幸福。”健康的增值作用会像核裂变一样释放出巨大的能量，美化人生，造福社会。

世界卫生组织（WHO）总干事马勒指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”人活在世界上，需要金钱、事业、名声、地位、爱情、家庭、孩子……但是，如果健康出了问题，所有这些东西都会变得毫无意义。有个形象的比喻：健康是“1”，金钱、事业、地位、家庭、幸福都是“1”后面的“0”，只有了“1”，后面的“0”才能存在；如果没有了“1”，后面再多的“0”都毫无意义。因此，联合国教科文组织忠告：“把金钱、权力、享受排到健康之后。”世界卫生组织有一句祝福的话：“要身心健康地活着；不要过早地死去；不要痛苦地死去。”

其实，绝大多数人是知道这个道理的。但在现实生活中，许多人常常会忘记健康的重要性。

（一）健康是生命的基石

生命对我们每个人来说是最珍贵的，因为它只有一次。美国加州大学一位教授说，“一个人健康的一生，可以用生命质量的四句

话来概括，那就是：生得好、活得长、病得晚、死得快。”

衡量生命质量的第一要素，就是生命的底色——健康。健康作为人类生命的一种状态，不管我们是否关注它，它都实实在在地对我们的生命历程产生无时不在的干预。我们的生命，因为与健康相伴而多姿多彩，因为失去健康而愁苦不堪。没有健康，生活就不成为生活，人也就虽生犹死。一些人之所以饱尝壮志未酬的痛苦，就是因为他们自己的健康状况不良，而使生命之泉干枯。健康，不仅应当是一种理想的生命状态，而且也应该是一种现实的生命状态。

（二）健康是事业的根本

过去，我们都记得“身体是革命的本钱”这句口号，现在，我们应知道健康是拼搏的本钱，健康是事业的本钱。在同等条件下，谁健康，谁的精力旺盛，付之于学习、工作的时间就多，效率就高，事业成功的可能性就大。如果一个人健康出了问题，就难以承担繁重的工作任务，工作时就会感到心有余而力不足。近年来，一些社会精英正处在事业蒸蒸日上的时期，却出现了健康逆向发展的状况，结果壮志未酬，英年早逝，可悲！可叹！因此，我们要小心的一件事就是：40岁以前，用健康换得财富、名誉地位；40岁之后，再多的财富和再高的名誉地位也换不回健康。本固枝荣，根深叶茂。要成就一番事业，必须有健康的支撑。世界卫生组织前总干事中岛宏说：“未来不能交给那些未受过健康教育而又非常不健康的人。”

长期以来，我们对那些不珍惜身体健康、一味拼命苦干的人总是大加赞扬。被宣传的英雄人物也多半是带病坚持工作、累倒不下火线的“拼命三郎”。而那些以科学的方法对待学习、工作、生活，以健康的身体去迎接各种挑战的人，其健康的生活方式却得不到应有的肯定和推广。诚然，那种不考虑个人得失、一心扑在工作上的人精神可嘉，但做法往往违背了最基本的科学道理。比如，他本来可以为国家工作三四十年，但由于不合理的生活方式损害了健康，结果只工作了一二十年甚至更短时间就不行了。对国家，对个人，得大？失大？不言自明。所以说，“少做多活是多做，多做少



活是少做。”而对社会而言，健康就是生产力，健康就是资源和财富。忽视了健康，会造成生产力和财富的巨大浪费。因此，著名健康教育专家、中国疾病预防控制中心副主任侯培森，最近提出了一个颇为“另类”的观点：“那些埋头苦干，最后病倒或累死在工作岗位上的人应该受到批评，而长期保持身体健康的业绩突出者应该受到奖励。”这一观点，无疑跟过去提倡的“越是拼命越革命”的理念唱了个反调，但见解独到。

（三）健康是家庭幸福的源泉

影响家庭幸福的因素很多，如收入、住房、婚姻和健康等，但健康无疑是最主要的因素之一。家庭是以血缘关系、婚姻关系以及抚养关系组成的人的组合体。如果家庭成员健康出了问题，疾病缠身，痛苦呻吟，甚至过早死亡，即使其收入再高、住房再宽敞、夫妻再恩爱，家庭都将无幸福可言。一个人生病，一家人不安宁。生病失去劳动报酬，还要负担巨额治疗费用，坐吃山空，家庭经济崩溃；病人长期卧床不起，给家人带来巨大的精神和生活压力；没有健康，家庭必将缺少笑容和热情，家庭关系不再和谐，这些都将断送家庭幸福。如果是配偶中年丧夫（或妻），孩子幼年丧父（或母），父母老年丧子（或女），整个家庭会遭重创，后果更是不堪设想。因此，健康不仅是自己一个人的事，更是对家庭的一种责任。

（四）健康是最有价值的投资

健康需要投资，重视健康也是一种投资。越来越多的人开始接受这样的观点：投资健康是最有价值的。据我国著名的卫生专家、中山大学教授梁浩材的研究，从1952~1982年，在中国每年国民生产总值增长中，健康的贡献率是24%，高于同期的日本、苏联20%的比例。可见，健康居功至伟。

2002年，世界卫生组织聘请70名世界顶级经济学专家，历时1年完成的研究报告——《宏观经济与健康》指出：1美元的健康投资可获6美元回报。在投资领域，世界公认效益较好的项目分别

是金融、房地产、艺术品投资。2004年,中国金融证券的年均投资回报率是15%,房地产为21%,艺术品为26%。据世界500强企业的抽样调查,无形产品中如培训,大约是投入1美元有3~5美元的回报。相比之下,健康投资的回报是最大的。

著名健康专家洪昭光教授曾提供过这样一组数据:2001年,我国的卫生资源消耗为6140亿元,占国民经济总产值的6.4%;因病和伤残过早死亡损失了7800亿元,占国民经济总产值的8.2%;加起来约14000亿元,占国民经济总产值的14.6%。如果在中年时就注意养生,65岁后所花的医疗费比不注意养生的人少2/3,生命质量指数也明显好很多。如果我国有更多的人保持健康,那将给国家节约多少医疗资金,又可以多创造多少财富啊。因此,健康为自己造福,为儿女造福,为社会造福。投资健康,收获财富。

如何计算健康投资?经济学家往往用“无病天数”来表示健康,或者用有病时间内发生的直接和间接费用来估算疾病损失。在大多数情况下,健康投资的回报主要是借助于疾病损失的减少来间接计算的。经济学家眼中的健康投资,是人们为了获得良好的健康而消费的食品、衣物、健身时间和医疗服务等资源。

世界银行总结全球卫生发展经验认为:“良好的健康状况可以提高个人的经济生产力,提高国家的经济增长率。因此投资于健康是加快发展的一种方式。”

对于个人,亦是同样的道理。因为财富取得靠资本和劳动力质量,劳动力质量受教育和健康的影响。

投资健康属于长线投资,短期内看不见成效,也许从30岁开始投资,到了50岁才能看见收益。健康像零存整取,而且还有利息。投资健康不是一个任务或一项工作,而是生活的需要,应该把投资健康当成吃饭、睡觉或喝水一样,成为每天必做的事情。

“人要管理好自己的生命,要把生命牢牢掌握在自己手中。”这是依据现代健康观念,结合现代生命实际而提出的命题。健康不是依靠上帝,不是依靠别人,不是依靠吃药,而是依靠自己。

有什么别有病，没什么别没有健康。“有健康的人，便拥有希望，有希望的人，便拥有一切。”我们的社会应从“财富第一的社会”逐渐进入“健康第一的社会”。

二、健康是我们享有健康权和应尽健康义务

健康是我们享有的权利。世界卫生组织指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。”我国宪法明确规定，维护全体公民的健康和提高全国各族人民的健康水平，是社会主义建设的重要任务之一。因此，我们不能漠视自己的健康权利，要坚守自己的健康权利；政府和社会有责任向社会成员提供健康条件、服务，保障公民的健康权利。

健康是我们应尽的义务。我们要对自己的健康承担责任，利用一切可能的条件维护和增进自己的健康，这是我们对家庭和社会的一种最好的回报。我们也要对他人、对社会承担健康责任，这是对我们的道德要求。人人珍视健康体现着社会发展的文明水平，是一种崭新的健康道德境界。

三、健康享健康

随着社会的发展，人们对健康的认识和理解也在不断变化。新的时代，新的理念，人们给健康赋予了新的内涵。1948年世界卫生组织在宪章中把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”健康好比“人”字，两条腿支撑起人的身体和头，上面是社会适应，下面分别是生理健康和心理健康，缺少哪一条腿，这个人都不是完整的。有人还将健康比喻为一座“三层小楼”，最底下的一层是生理健康，最上面是社会适应，心理健康在中间起承上启下的作用。

健康标志共有10项：

①有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的劳动，而且不感到过分的疲倦和紧张；

②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事情无论大小不

挑剔;

- ③善于休息,睡眠好;
- ④应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病;
- ⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- ⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- ⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- ⑨头发有光泽,无头屑;
- ⑩肌肉丰满,皮肤有弹性。

后来又将健康标准概括为“五快三良好”,即食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

1989年世界卫生组织提出了健康的新概念:除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德健康,只有这4个方面健康才算是完全的健康。

(一) 道德健康

道德是调整人与人之间、人与社会之间行为规范的总和,是做人的道理和应有的品德。道德健康的人具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等观念,能按照社会规范约束和支配自己的思想和行为。心理学研究表明,当人的基本需要满足之后,随之产生的是高级的需要:向善向美的需要。道德健康就是拥有美德,就是个人能自觉遵守社会道德规范,与人为善,多行善举。道德健康的最高标准是无私利他。基本标准是为己利他。低标准是单纯利己。不健康的表现是损人利己和纯粹害人。美德具有个体享用功能,恶德具有自我危害功能。君子爱财,但要取之有道;君子自爱,也要爱人。

(二) 生理健康

生理健康是指人体结构完整和生理功能正常。生理健康是健康的基础,是健康的最基本要求。它包括3个层次的内容:一是体形健康,即身高、体重等发育指标的健康;二是体态健康,即没有疾

病和残疾，坐姿、行姿健康；三是体能健康，即个体的力量、速度、耐力和灵活性等良好。现代人的生理健康强调有机体功能的完好运行与最佳发展，体力充沛、精神饱满，能适应快节奏、高强度的工作和生活。

（三）心理健康

心理健康指的是心理机能的健全状态。它最主要的特征是，人通过他自身的心理状态能良好地应付和适应社会环境，既能满足自己的需要，给自己带来快乐；也能愉快地接受生活规范，使行为得到社会认可。心理健康的人能够以平常心来对人对事，不急不躁，心平气和，知足常乐，怡然自得；善于调节情绪，化解矛盾，有效驾驭和应对压力；使自己在身体、心境、智力、情绪等方面都十分协调。《圣经·箴言录》说：“你要保守自己的心脏过保守一切，因为人生的一切结果和成效皆由心发出。”

（四）社会适应健康

社会适应主要指社会角色适应，包括职业角色、婚姻家庭角色以及工作、学习、娱乐中的人际关系等适应。社会适应健康是健康的最高境界，要求个人能胜任自己在社会生活中的各种角色，能摆正自己在社会中的地位；处理好人际关系，和睦为贵，与人为善，助人为乐；处世乐观，态度积极，乐于承担责任；应变能力强，勇于改变自我，与环境（包括周围的人）互相适应，协调一致；奉公守法，循规蹈矩；能充分发挥自己的智慧与能力，量力而为；在为社会和家庭作出贡献中体现自我价值，感到自豪、满足、顺心、幸福、快乐、稳定。

我们可以把完整意义上的健康简单地归纳为：在道德上，人道善良，为己利他；在生理上，没病没痛，精神抖擞；在心理上，怡情悦性，心满意足；在社会适应上，乐天知命，恪守职责。

著名心脑血管专家洪昭光教授说：目前我国人群中符合世界卫生组织的健康标准者仅占15%左右，而处于亚健康状态和不健康状态者却占85%左右。

四、健四——健四健四健四

健商(HQ)是健康商数(health quotient)的英文缩写,它代表着一个人所具有的健康意识、健康知识、健康能力和水平,反映一个人的健康才智。健商是评估一个人健康状况的全新理念。

健商是一个身心健康的理念。健商理念认为,一个人的情感、心理状态及生存环境和生活方式,都可以对健康产生直接影响。它要求自我照顾,自己主宰自己的健康命运;要求我们掌握足够的健康知识;树立积极的人生态度,保持平和、乐观的心态;养成良好的生活习惯,坚持健康的生活方式;有效地应付日常生活的需要,与亲朋好友建立良好的关系,尽情享受生活中无穷的乐趣。从某种意义上说,做一个高健商的人比一个拥有高智商或高情商的人更幸福。

到目前为止,国际上尚无统一的健商问卷,但最具权威的一份当见于健商概念创始人——“HQ先生”谢华真教授(Dr Wah Jun Tze)于2001年出版的新书“HEALTH QUOTIENT—AN INTELLIGENT APPROACH TO PERSONAL HEALTH”中。参考该问卷的主要观点,结合大多数中国人的具体条件,请根据提示认真完成。

健商(HQ)问卷^①

本问卷基本覆盖有关你目前健康状况的所有检测点,它能最终为你带来3点至关重要的信息:1. 你目前大致的健康状况及健康度;2. 你是否需要调整并改善自身的生活习惯及健康状况;3. 今后怎样做才能保持健康或变得更健康。

问卷共分A、B、C、D、E5份,分别测试你的生活方式、精神状态、自我保健、人生技能、健康知识五大方面的相对状况,全卷共100题,每卷各20题。每题均有A、B、C、D、E5种选择,请客观、真实地得出与自身情况最相符的选项,然后每卷分别计

^① 路西. 让健商HQ指挥健康. 北京:中国盲文出版社,2002.12~45