



中国警察 心理健康训练教程

主编 张振声

ZHONGGUO JINGCHA XINLI JIANKANG
XUNLIAN JIAOCHENG

人民武警出版社

中国警察心理健康训练教程

主编 张振声

人民武警出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国警察心理健康训练教程/张振声主编. —
北京:人民武警出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 80176 - 222 - 1

I. 中… II. 张… III. 警察 - 心理卫生 - 健康教育 - 教材 IV. D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第
048684 号

书名:中国警察心理健康训练教程

主编:张振声

出版发行:人民武警出版社

社址:北京市西三环北路1号

邮编:100089

电话:010 - 68795350

经销:新华书店

印刷:北京飞云印刷厂

开本:787 × 1092 毫米 1/16

字数:420 千字

印张:25.5 印张

印数:0 ~ 5000 册

版次:2007 年 5 月第 1 版

印次:2007 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80176 - 222 - 1

中国警察心理健康训练教程

(编委会)

主任：罗大华
副主任：刘丽娜
主编：张振声
副主编：李彦文
统稿：张振声
撰稿：张振声 杜敏 李世棟 刘援朝 崔占君
王志美 王淑合 黄振国 晏庆 张淑媛
高会珍 邹艳妮 王志强 胡福新 刘勇
崔超 黄艳 王飞 蔡力 李楠
许金杏 付彬彬 王娟娟 陈圆圆

编委委员：(排名不分先后)

宛君 公安部南方研究所副所长
祁正华 甘肃省公安厅宣传处处长
冯学军 海南省公安厅人事训练处长
李锦华 香港警务处心理服务课
谢丽丽 公安部中国人民公安大学讲师
康杰 中国刑事警察学院心理教研室副教授
高峰 北京警察学院心理教研室教授
李玉明 中国人民武装警察部队医学院(武警医学院)院长
李俊茹 保定学院教育心理教研室讲师
边文颖 山西警官职业学院心理教研室主任副教授
徐玉明 山西警官学院心理教研室教授
陈利 辽宁警官学院心理教研室教授
孔佑祥 武警沈阳指挥学院政治工作教研室主任
于子建 吉林司法警官职业学院主任
周朝英 江苏警官学院治安系心理学教研室主任副教授
倪晓峰 浙江公安高等专科学校心理教研室教授
刘猜 铁道警官高等专科学校心理测试技术培训中心副主任
刘锋 武汉市公安局心理服务中心主任
宋晓明 广东警官学院心理教研室主任
汤文俊 重庆警官职业学院心理教研室主任
郑有均 四川警官专科学校心理教研室教授
刘贵萍 贵州警官职业学院心理教研室副主任教授
雷榕 武警工程学院训练部心理教研室主任副教授
方强 陕西省司法厅原副厅长 西北政法大学心理系教授

前 言

人民警察的素质由五个部分组成，即政治素质、文化素质、业务素质、心理素质和身体素质。这五种素质都需要专门的时间、专门的人员进行专门的训练才能完成。为了更好地帮助和指导实战部门以及相关的培训院校完成警察心理训练工作，编委会组织了国内本领域的知名专家、学者以及研究人员编写了此书，同时还邀请了香港地区、美国、英国、荷兰等地的学者对本书进行了论证。

警察心理训练在西方国家已经有 100 多年的历史了，他们有许多成功的经验和失败的教训值得我们去借鉴和思考。本书在全面总结国外警察心理训练的经验的同时，结合我国的实际情况及有关专家的研究成果，提出了适合于中国的警察心理训练模式。

开展警察心理训练应当遵循以下一些基本原则：首先，以认知训练为主，行为训练为辅，认知训练永远是训练的主题，行为训练仅仅是认知训练的辅助手段；其次，与警务实战相结合，将警察工作中可能遇到的各种情景加以归纳，然后逐一进行解决；再次，终身普及心理训练，警察心理训练应当是针对各年龄段民警开展的终身性的教育；最后，训练不是体验，警察心理训练本身的每一项内容都有成绩要求，没有成绩的训练不能称其为训练。

通过心理训练可以达到如下目的：首先，从整体上提高警察的心理素质，心理素质对警察这种特殊职业人群来说十分重要，只有通过训练，才能从整体上提高警察的心理素质。专业化的正规训练是个人自发养成的训练所不能比拟的；其次，提高心理活动的强度，进一步减少伤亡人数。众所周知，高比例的伤亡数主要与两类因素有关：一个是身体因素，另一个是心理因素。身体因素仅仅是一个基础，关键在于心理活动的强度；再次，提高心理控制能力，减少违法乱纪现象，消除自杀现象。违法乱纪和自杀现象的心理根源是心理控制能力所造成的，通过心理训练法，可以使每个民警学会必要的心理控制方法与手段，减少和消除两种不良现象；最后，消除心理障碍，缓解心理压力。警察由于其职业的特殊性，心理压力大，容易出现心理障碍。通过训练，可以使民警掌握必要的缓解压力的方法与手段，以及消除心理障碍方法，使每个人都能以积极向上的心态、稳定的情绪应对日常工作和生活的挑战。

本书主要选取了与警务工作关系较为密切的心理品质作为训练内容，涵盖了各个警种的工作要求，适用于公安民警、司法警察、国家安全警察、武警官兵的心理训练。

警察心理训练是一个漫长的过程，“一招一式”，一本教程不足以解决问题，心理训练关键在于警察自身的不断自我训练与完善。

本书是我国出版的第一本警察心理训练教材，由于资料掌握、时间以及编写水平的限制，书中可能会有这样或那样的错误，请在使用过程中及时提出，以便日后修改。

非常感谢您对本书的关注与支持，我们将不断努力，争取把事情做得更好。

作者

2007 年 4 月 16 日

目 录

第一章 警察观察力训练	(1)
第一节 面部表情观察训练	(1)
第二节 言语表情观察训练	(19)
第三节 姿势观察训练	(31)
第四节 数字(符号)观察力训练	(45)
第五节 图形、图片观察力训练	(46)
第二章 警察记忆力训练	(56)
第一节 基本的记忆方法训练	(56)
第二节 人像记忆训练	(64)
第三节 街景记忆训练	(71)
第四节 数字记忆训练	(77)
第五节 记忆测验	(83)
第三章 警察思维能力训练	(89)
第一节 逻辑推理能力训练	(89)
第二节 创造性思维能力训练	(114)
第三节 创造性思维能力自测	(124)
第四章 警察反应速度训练	(138)
第一节 反应速度的常规训练方法	(139)
第二节 警察快速动作反应能力训练	(143)
第五章 警察注意力与意志力训练	(150)
第一节 倾听集中注意力训练	(150)
第二节 观看集中注意力训练	(151)
第三节 注意品质训练	(152)
第五节 意志力训练	(158)
第六章 警察自信心训练	(164)
第一节 测定自己的自信程度	(164)
第二节 建立自信心的基本方法	(169)
第三节 对周围环境和人的认知	(169)
第四节 自信心心理训练	(172)
第五节 训练效果评估	(177)
第七章 警察人际交往能力训练	(179)
第一节 警察人际交往能力的测量	(179)
第二节 自我意识训练	(182)
第三节 彼此相识训练	(185)
第四节 彼此相溶训练	(187)
第五节 交往形象训练	(188)
第六节 交往礼节训练	(188)

第七节	交往观察力训练	(189)
第八节	表达和理解情绪训练	(190)
第九节	角色扮演训练	(191)
第八章	警察心理压力应对训练	(193)
第一节	几种常见的缓解压力的方法	(193)
第二节	高级的应对压力的训练方法之一——放松法	(197)
第三节	高级的应对压力的训练方法之一——认知学习法	(198)
第四节	高级的应对压力的训练方法之一——自信心培养法	(199)
第五节	高级的应对压力的训练方法之一——生物反馈法	(201)
第九章	警察心理承受能力训练	(204)
第一节	如何提高心理承受能力	(204)
第二节	心理承受能力测评	(207)
第三节	应对压力训练	(208)
第四节	抗拒挫折训练	(211)
第五节	抗焦虑训练	(214)
第六节	提高自身意志力训练	(218)
第七节	应对突发事件训练	(220)
第八节	应对恐惧训练	(222)
第九节	其他提高心理承受能力训练	(223)
第十节	快乐地面对生活	(227)
第十章	警察心理控制能力训练	(229)
第一节	警察不良情绪控制训练	(229)
第二节	警察自我控制技术训练	(237)
第三节	警察身心放松训练	(238)
第四节	警察发动身心训练	(240)
第五节	警察模拟训练	(241)
第六节	解除神经疲劳技术训练	(241)
第七节	消除失眠技术训练	(242)
第八节	想象放松训练	(243)
第九节	自我控制训练的综合运用步骤	(246)
第十一章	警察自杀危机的干预与预防	(247)
第一节	听到当事人想自杀时	(247)
第二节	如何扮演助人者	(254)
第三节	自杀事件发生后	(260)
第四节	识别听到自杀告白时可能有的反应的训练	(262)
第五节	认识自杀告白者对上述反应的理解的训练	(262)
第六节	熟悉用封闭式问句评估自杀意念强度的训练	(263)
第七节	熟练掌握开始人为会谈的提问技巧的训练	(264)
第十二章	警察开枪后的心理调适	(265)
第一节	合理情绪方法的调整方式	(265)
第二节	行为调节的方法与技术	(269)
第三节	格式塔心理疗法及应用	(273)
第四节	森田疗法的理论和方法	(276)
第五节	心理分析理论与认识领悟疗法	(278)
第六节	整合的思考与操作	(281)

第十三章 警察访谈技术训练	(284)
第一节 访谈交流形式训练	(284)
第二节 接受他人访谈技能训练	(287)
第三节 访谈他人技能训练	(303)
第十四章 警察危机谈判训练	(322)
第一节 不同类型绑架者的谈判技巧	(322)
第二节 战术性谈判训练	(329)
第三节 自杀事件	(331)
第四节 可预测对话（挟持人质事件）	(332)
第五节 反劫持谈判的对策	(337)
第十五章 警察职业生涯规划	(342)
第一节 了解自己的职业兴趣	(343)
第二节 确立人生目标	(346)
第三节 时间管理与工作效率提升	(347)
第四节 如何认识和处理职业生涯中期危机	(349)
第五节 保持自己的身体健康	(350)
第六节 事业上旺盛的精力相当一部分来自	(351)
第七节 为自己的人生承担起全部责任	(352)
第十六章 警察职业倦怠应对训练	(354)
第一节 你倦怠了吗	(355)
第二节 跟自己签一份协议	(356)
第三节 学会奖励自己	(357)
第四节 表达和宣泄情绪训练	(359)
第五节 如何为自己建立一个社会支持系统	(359)
第十七章 警察团队精神训练	(361)
第一节 警察团队精神训练——融入警察团队	(361)
第二节 警察团队精神训练——蒙眼体验团队精神	(362)
第三节 警察团队精神训练——翻越铁网	(362)
第四节 警察团队精神训练——快速排爆	(363)
第五节 警察团队精神训练——智取炸弹	(363)
第六节 警察团队精神训练——相互欣赏与接纳	(364)
第七节 警察团队精神训练——多米诺骨牌的码放	(364)
第八节 警察团队精神训练——踩轮胎	(364)
第九节 警察团队精神训练——怪兽	(365)
第十节 警察团队精神训练——寻人游戏	(365)
第十一节 警察团队精神训练——心有灵犀	(366)
第十二节 警察团队精神训练——拍手训练	(366)
第十三节 警察团队精神训练——快速报数	(366)
第十八章 警察心理训练与警察潜能激发训练	(368)
第一节 警察潜能激发训练高空项目	(368)
第二节 警察潜能激发训练地面项目	(381)
第三节 警察潜能激发训练游戏	(393)

第一章 警察观察力训练

背景知识

一、观察及观察力

观察是指人们通过肉眼对主体意识以外一切可以看到的事物进行的审视；观察力是指人们运用观察方法了解主体意识以外一切看到的事物的能力。

二、观察的类型

- (一) 依据观察的目的性来划分:有目的观察和无目的的观察
- (二) 依据观察的内容划分:自然观察、社会观察和自身观察
- (三) 依据观察内容的数量来划分:单项观察和多项观察
- (四) 以有无中介性为标准来划分:直接观察和间接观察
- (五) 以科学性为标准来划分:一般性观察和科学观察

三、观察的基本过程

- (一) 确定观察目的
 - 1. 了解活动的任务
 - 2. 了解活动的性质
 - 3. 了解活动的目的
- (二) 制定观察计划
 - 1. 确定观察的目的
 - 2. 确定观察者
 - (1) 具有观察方面的基本知识与能力
 - (2) 掌握被观察对象的相关知识
 - (3) 具有公正性与科学性
 - 3. 确定被观察对象
 - 4. 确定观察的时间与地点
 - 5. 确定观察的内容
 - 6. 确定具体的观察程序
 - 7. 确定结果记录的方法

四、实施观察的基本方法

- (一) 程序观察
 - 1. 由中心向周围的观察法
 - 2. 由上至下或由下至上的观察法
 - 3. 由左向右或由右向左的观察法
 - 4. 固定程序观察法
- (二) 随机观察法
 - 1. 做好记录工作
 - 2. 做好心理上的准备

第一节 面部表情观察训练

对于人的观察主要源于对面部表情、言语表情和姿势的正确判断,其中面部表情最能够代表一个人的心理活动。正确的面部表情判断,意味着对人心理活动观察的成功。

一、面部表情的类型

依据不同的划分标准,可以把面部表情划分为不同的类型。

- (一) 以有无面部表情为划分标准,可以把面部表情分为两种类型
 - 1. 有面部表情

面部表现出可以代表心理活动的表情动作,面部表情可以是各种不同的性质及形式。

2. 无面部表情

面部没有明显的表情动作,平静如水,有些研究者也将面部的无表情列为表情动作的一种形式。

(二)以表情的内容作为划分标准

面部表情可分为如下类型(见下表)。

表1 面部表情类型

类 型	内 容
1. 平静型	平静、安静、安定、安详
2. 好奇型	好奇、新奇、新鲜
3. 喜悦型	含笑、微笑、大笑、狂笑、兴奋、喜悦
4. 惊讶型	惊讶、吃惊、惊恐、惊呆、惊吓、惊喜
5. 愤怒型	含怒、动怒、愤怒、暴怒
6. 爱惜型	爱惜、热爱、爱怜、爱慕
7. 忧虑型	担忧、忧伤、忧郁、忧虑、担心
8. 冷淡型	冷漠、冷淡、冷冰冰
9. 仇恨型	愤恨、憎恶、仇恨
10. 害怕型	恐怖、恐慌、恐惧
11. 疲劳型	疲乏、疲劳、懒散
12. 蛮横型	蛮横、霸道、霸气、蛮气、咄咄逼人
13. 害羞型	害羞、羞耻、不好意思、难为情
14. 骄傲型	骄傲、自负
15. 黯然型	黯然、黯淡
16. 怀疑型	怀疑、疑心、疑虑、猜疑
17. 悲痛型	悲痛、悲伤、伤感、沉痛、悲哀
18. 呆滞型	呆滞、发呆、迟钝、呆傻
19. 崇拜型	崇拜、崇敬、宠爱
20. 舒适型	舒适、惬意
21. 孤独型	孤独、孤僻、孤单
22. 嘲笑型	嘲笑、嘲弄、嘲讽
23. 谄媚型	谄媚、讨好、暗送秋波
24. 忏悔型	忏悔、悔感、悔恨
25. 狡猾型	狡猾、刁钻、阴险、笑里藏奸、皮笑肉不笑
26. 感激型	感激、感谢
27. 机警型	机警、警觉、警惕、谨慎、小心
28. 凶狠型	凶狠、凶残、凶相
29. 无耻型	无耻、不知羞耻
30. 和善型	和善、和蔼、亲善
31. 沉醉型	沉醉、着迷、全神贯注
32. 急躁型	急躁、急迫、急切
33. 阴险型	阴险、狡诈
34. 伤感型	伤感、伤心
35. 贪婪型	贪婪、贪心、不满足

类 型	内 容
36. 诚实型	诚实、诚信、正直
37. 伪装型	装相、装腔做势
38. 憧憬型	憧憬、希望、期盼
39. 庄重型	庄重、稳重、沉着
40. 诡秘型	诡秘、密秘、神秘、暗地里
41. 自卑型	自卑、惭愧
42. 嫉妒型	嫉妒、猜嫉
43. 端庄型	端庄、正经
44. 温柔型	温柔、温顺
45. 激动型	激动、兴奋、感动、感激
46. 复杂型	复杂
47. 自信型	自信、自我感觉良好
48. 沉思型	沉思、深思、专注、专心
49. 可怜型	可怜、怜惜
50. 痛苦型	痛苦、痛心
51. 固执型	固执、古板
52. 得意型	得意、洋洋自得
53. 暗藏型	暗喜、窃喜、暗笑
54. 思念型	思念、思恋
55. 焦虑型	焦虑、急躁、急切
56. 羡慕型	羡慕、向往

二、面部表情与内心活动的一致性

面部表情与内心的心理活动之间的关系较为复杂,主要是人们在不同的场合刻意去掩饰或刻意去表达的结果。总体上来说,面部表情与内心活动的一致性有以下几种表现形式:

(一) 面部表情与内心活动完全一致

在正常情况下,人们的面部表情与内心活动是完全一致的。人们通过面部表情向对方表达自己的情绪状态,以便让对方明白自己处于何种情绪状态。面部表情与内心活动是完全一致,主要源于下面一些原因:

① 让对方知道自己的情绪状态

当一个与另外一个或更多的交流时,他或她希望对方能够知道自己的情绪状态,就可能表现出完全的一致性。让对方知道是促使面部表情与内心活动完全一致的最主要的原因。

② 无法控制自己的情绪状态

当一个处于某种强烈情绪状态时,由于无法对自己进行有效的控制,而表现出面部表情与内心活动的完全不一致。例如,在狂喜或狂怒的状态下,由于失去了对自身的有效控制,就很容易将情绪状态正常地表达出来。

③ 对自己的情绪状态不在意

当一个并不介意自身的情绪状态时,就有可能将真空的情绪状态表达出来。

④ 不自觉的流露

人们在流露面部表情的时候,往往是不自觉地流露出来。这可能是人类在漫长的演化过程中形成的一种本能活动。

(二) 面部表情与内心活动完全相反

人们出于某种目的,刻意去改变自己的面部表情。据研究,出现完全相反的面部表情,是人类自我防御机制作用的结果,有关面部表情与内心活动完全相反的情形可用下图加以表示:

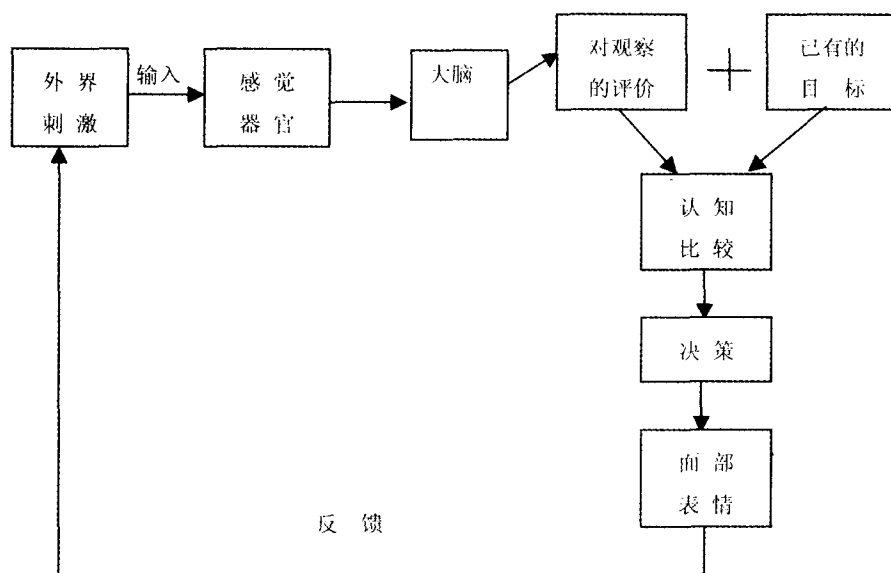


图2 面部表情与内心活动相矛盾示意图

从图2中,可以看出,面部表情与内心活动的不一致主要由以下几个阶段的构成的:首先,输入阶段。源于外界的刺激作用于人的感觉器官,然后再沿感觉通道将信息输入大脑。其次,认知的比较阶段。大脑经过分析加工,形成对外界现实的评价,这种评价与头脑中已有的目标和评价标准相比较,对客观现实进行精确的分析判断。再次,决策阶段。根据上面的分析比较,大脑做出决策,虽然心里想的与现实完全不吻合,但是为了某种目的,仍然要做出与心理活动相反的表情动作。最后,表现出对自己有利的表情动作,此表情动作又反映给客观现实,表现出人们对客观观察的情绪反应,形成面部表情与内心活动不一致的原因主要是趋利避害心理的作用。追求对自身有利的,躲避对自身有伤害的,这是所有人的一种正常的心理活动。具体来说,趋利避害的原因是多种多样的,要参照具体的环境条件来进行评定,一个人的内心十分不满,但在表面上又表现出笑容可掬,这可能是出于对上级的逢迎,或者对长辈的尊敬,也有可能是无奈。人内心十分喜悦,但在表面上又表现出十分平静的样子,可能是自己盼望的目标实现,或者自己仇视的人得到意想不到惩罚。一个人外表十分愤怒,但内心却又十分平静,此种情况往往是上级对下级或者长辈对晚辈表现出来,可能是出于教育目的或保护目的。

(三) 冷漠、深沉

在现实生活当中,有一部分人无论遇到何种事情或人,总是不失误,表现出冷漠与深沉,出现此种现象,可能是由以下原因造成的:

① 气质性格决定的

有些人天生就属于黏液质,遇事很难引起情感上的反应,对任何事情反应都很缓慢。在后天性格形成过程中,逐步形成了冷漠的性格。

② 出于某种目的

有些人表现出冷漠,深沉可能是出于某种特征的目的。为了达到自己的目标,将自己真实心情、情感反应隐藏起来。这些人对事物及人的真实情绪、情感反应只能在他认为安全的场合才会表现出来。此类人往往具有双重人格特性。

③ 遭遇过重大的挫折

有一些人在工作、生活当中,由于种种原因遭受了重大的挫折,在他们的心中形成了较深的烙印。在后来的工作、生活和前中,学会了如何逃避现实、避免重新遭遇挫折。

(四) 夸大面部表情

在现实中,还有一部分人将自己原有的表情进一步扩大,主要是表现在强度上超越了原有的内心体验,但是性质没有发生变化。夸大面部表情的原因如下:

① 出于讨好的目的

为了讨好对方,尽可能表现出对对方感到满意或愉悦的面部表情。例如,某甲为某乙干了一件小事,

某乙为了更好地讨好某甲,而进一步夸大感激之情。

②为了引起他人的注意

一些人夸大面部表情是为了引起他人的注意,以便使他人能将此人放在较重要的位置上。

③为了工作的目的

一些人夸大面部表情主要是为了工作,采用激将法使对方能够充分发挥自己的才能与水平。

④为了震慑对方

一些人夸大面部表情主要是为了震慑对方,使对方不敢反抗,这可能是一种原始的本能活动。

三、面部表情特征分析

一个人面部五官的不同变化,构成了不同的面部表情形式。在五官当中,最能表现出来表情动作的器官是眼睛与嘴,这两个部位肌肉的不同变化代表了不同的含义,分析面部表情特征,应当把重点放在眼睛和嘴上,同时兼顾其他特征。



图3 平静型

(一) 平静型

从图3中可以看出,平静型主要有以下一些特点:

①五官变化

A. 眉毛。处于惯常位置,无变化。

B. 眼睛。处于惯常位置,无明显大小变化。

C. 嘴唇。双唇呈自然闭合状态,双唇之间基本上呈一条直线。

②神态

目光自然向前,有平静和平和感。

③头部姿势

头部呈自然放松姿势,无紧张感。

④显现的心理活动

无心理负担,情绪稳定,行为放松。



图4 好奇型

(二) 好奇型

从图4中可以看出,好奇型主要有以下一些特点:

①五官变化

A. 眉毛。眉毛加长,眉梢向下。

B. 眼睛。变大,眼球突出。

C. 嘴唇。微张,无闭合。

D. 面部肌肉,呈紧张状态。

②神态

目光向前,或向下或向上,有吃惊感。

③头部姿势

头部肌肉呈僵硬状态。

④显现的心理活动

对于突然出现的人或事物,缺少心理上的准备,感到意外。



图5 喜悦型

(三) 喜悦型

从图5中可以看出,喜悦型主要有以下一些特点:

①五官变化

A. 眉毛。舒展,眉梢向下。

B. 眼睛。眼角向下,眼睛变小。

C. 嘴唇。微张,嘴角微微向上。

D. 面部肌肉略有紧张。

②神态

目光自然向前,有欢快和喜悦感。

③头部姿势

头部肌肉略有紧张。

④显现的心理活动

情绪高涨,欢快,无紧张感。

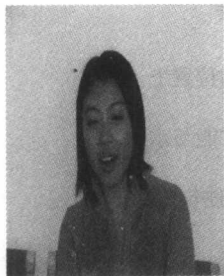


图6 惊讶型

(四)惊讶型

从图6中可以看出,惊讶型主要有以下一些特点:

①五官变化

- A. 眉毛。两眉之间间距加大,呈弯曲或直立型,眉梢向下。
- B. 眼睛。眼球突出,变圆,上下距离加大,眼睛变大。
- C. 面部肌肉。相当紧张。
- D. 嘴唇。微张,口形变圆。

②神态

目光不自然,紧张。

③头部姿势

头部肌肉紧张。

④显现的心理活动

有相当的紧张感,行动迟缓,注意范围变小。



图7 愤怒型

(五)愤怒型

从图7中可以看出,愤怒型主要有以下一些特点:

①五官变化

- A. 眉毛。处于弯曲状态,眉弓加长,眉梢向下。
- B. 眼睛。变大,圆睁。
- C. 嘴唇。双唇紧闭,嘴角向下。
- D. 面部肌肉。呈高度紧张状态。

②神态

目光紧逼,直指对方。

③头部姿势

头部呈高度紧张状态。

④显现的心理活动

情绪紧张与激动,有明显的愤怒感。



图8 爱惜型

(六)爱惜型

从图8中可以看出,爱惜型主要有以下一些特点:

①五官变化

- A. 眉毛。处于惯常位置,无明显变化
- B. 眼睛。处于惯常位置,无明显变化
- C. 嘴唇。嘴角略向上或嘴唇微微张开。
- D. 面部肌肉。略有紧张。

②神态

目光直接对方,充满慈爱。

③头部姿势

头部呈自然状态,无明显变化。

④显现的心理活动

对对方充满了关注与爱护,情绪稳定。

(七)忧虑型

从图9中可以看出,忧虑型主要有以下些特点:



图9 忧虑型

①五官变化

- A. 眉毛。眉头微微皱起,双眉之间的距离变短。
- B. 眼睛。双眼略有缩小。
- C. 嘴唇。嘴角微微向下,双唇紧闭。
- D. 面部肌肉。呈一定程度的紧张状态。

②神态

目光迷离,无明显的指向目标。

③头部姿势

头部肌肉僵硬。

④显现的心理活动

情绪不稳定,担忧心理。



图 10 冷淡型

(八)冷淡型

从图 10 中可以看出,冷淡型主要有以下一些特点:

①五官变化

- A. 眉毛。处于惯常位置,无明显变化。
- B. 眼睛。处于惯常位置,无明显变化。
- C. 嘴唇。嘴角微微向下,双唇紧闭。
- D. 面部肌肉。略有紧张感。

②神态

目光冷峻,无明显指向目标。

③头部姿势

头部肌肉有一定程度的紧张。

④显现的心理活动

情绪稳定,漠不关心,对人态度不友好。

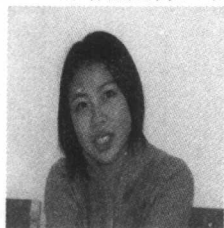


图 11 仇恨型

(九)仇恨型

从图 11 中可看出,仇恨型主要有以下一些特点:

①五官司变化

- A. 眉毛。处于弯曲状态,眉弓最大限度加长,眉梢向下。
- B. 眼睛。变大圆睁或变小呈三角形。
- C. 嘴唇。双唇紧闭,牙关紧咬,嘴角向下。
- D. 面部肌肉,呈高度紧张状态。

②神态

目光紧逼,直视对方。

③头部姿势

头部呈高度紧张状态。

④显现的心理活动

情绪极度紧张与激动,有明显的仇视感。



图 12 害怕型

(十)害怕型

从图 12 中可以看出,害怕型主要有以下一些特点:

①五官变化

- A. 眉毛。微微聚在一起,眉梢向下。
- B. 眼睛。变小,上下距离缩短。
- C. 嘴唇。双唇微张或紧闭,嘴角向下。
- D. 面部肌肉,呈现轻度紧张状态。

②神态

目光低垂,不敢正视对方。

③头部姿势

微微颌首,颈部肌肉紧张。

④显现的心理活动

畏缩退却。

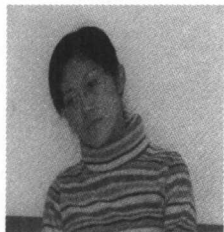


图 13 疲劳型

(十一)疲劳型

从图 13 中可以看出疲劳型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。处于惯常状态,无明显变化
- B. 眼睛。变小,微闭。
- C. 嘴唇。微张,嘴角向下。
- D. 面部肌肉。松弛向下,无紧张感。

②神态

目光迷离,困倦。

③头部姿势

处于放松状态,偏向左边或右边或者下面。

④显现的心理活动
懒散、放松,无紧张感。



图 14 蛮横型

(十二) 蛮横型

从图 14 中可以看出蛮横型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。双侧或单侧直立。
- B. 眼睛。圆睁或缩小。
- C. 嘴唇。紧闭或微张。
- D. 面部肌肉。略有紧张。

②神态

目光犀利、逼人。

③头部姿势

正直或向一侧。

④显现的心理活动

不可一世,无理,瞧不起人。



图 15 害羞型

(十三) 害羞型

从图 15 中可以看出害羞型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。眉毛微皱,或稍微舒展。
- B. 眼睛。变小或微闭。
- C. 嘴唇。微闭或微张。
- D. 面部肌肉。略显松弛,无紧张感。

②神态

目光转向别处或不敢正视对方。

③头部姿势

处于紧张状态,偏向某一个方面。

④显现的心理活动

略有紧张、兴奋,不敢与对方进行心理以进行交流。

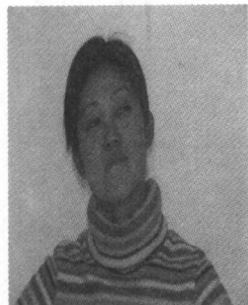


图 16 骄傲型

(十四) 骄傲型

从图 16 中可以看出,骄傲型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。处于惯常状态,无明显变化
- B. 眼睛。变小,微闭。
- C. 嘴唇。微闭或微张。
- D. 面部肌肉。略有紧张。

②神态

目光转向别处或转向盯视对方。

③头部姿势

处于放松状态,偏向左边或右边或者下面。

④显现的心理活动

瞧不起对方,认为自己高于对方。



图 17 黯然型

(十五) 黯然型

从图 17 中可以看出,黯然型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。眉梢略向下,眉头向上。
- B. 眼睛。变小或微闭,没有光泽。
- C. 嘴唇。嘴角向下,微闭。
- D. 面部肌肉。略有紧张,基本上处于向下的位置。

②神态

目光呆滞,或者指向某种无法引起人们兴趣的事物。

③头部姿势

头部微微向下,颈部肌肉紧张。

④显现的心理活动

无明显的兴奋,处于抑制状态,几乎对所有的事情都失去了兴趣,失落感和无助感较强。



图 18 怀疑型

(十六) 怀疑型

从图 18 中可以看出,怀疑型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。眉毛微皱,或处于舒展状态。
- B. 眼睛。变小,上下高度明显缩短。
- C. 嘴唇。微闭,嘴角略有向下。
- D. 面部肌肉。轻度紧张。

②神态

目光中流露出怀疑。

③头部姿势

头部指向被怀疑的对象,人或事物。

④显现的心理活动

有明显的不安和紧张,探究心理较强,自我控制能力减弱。



图 19 悲痛型

(十七) 悲痛型

从图 19 中可以看出,悲痛型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。眉梢向下,略皱眉头。
- B. 眼睛。微闭或微张,有明显的眼泪出现。
- C. 嘴唇。嘴角向下,嘴张开或微闭。
- D. 面部肌肉。处于紧张状态,有明显的外观改变。

②神态

痛苦的情绪表达明显。

③头部姿势

外于紧张状态。

④显现的心理活动

悲伤与痛苦占据主导地位,对失去的事物或人表现出明显的惋惜或后悔。



图 20 呆滞型

(十八) 呆滞型

从图 20 中可以看出,呆滞型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。处于微皱状态。
- B. 眼睛。变小,特别是上下宽度缩小。
- C. 嘴唇。微张或略作紧闭。
- D. 面部肌肉。僵硬,无变化。

②神态

呆板,目光呆滞,缺少兴奋与活力。

③头部姿势

颈部肌肉紧张,偏向某一方向。

④显现的心理活动

情绪稳定无明显变化,心情沉重,若有所思,但是又找不到解决问题的方式与方法。

(十九) 崇拜型

从图 21 中可以看出,崇拜型的主要特点如下:

①五官变化

- A. 眉毛。眉毛舒展,眉梢向上。
- B. 眼睛。略微变大。
- C. 嘴唇。处于惯常位置或者微微张大。
- D. 面部肌肉。略有紧张,有少量的僵硬感觉。

②神态

目光集中在崇拜的对象上。



图 21 崇拜型