



GONGAN MINJING XINLI JIANKANG GONGZUO
ZHUGAN GONGCHENG YANJIU

公安民警心理健康工作 主干工程研究

杨持光 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



GONGAN MINJING XINLI JIANKANG GONGZUO
ZHUGAN GONGCHENG YANJIU

公安民警心理健康工作 主干工程研究

杨持光 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是专门探讨公安民警心理健康工作的以学术性、研究性和实践性为主要特色的著作。全书共八章,对公安民警心理健康工作主干工程的三个方面:加强组织管理、增进心理健康、调适心理压力进行了重点探讨。内容注重理论性、逻辑性和实践指导性,既有理论阐述,又有能指导实践的工作环节分析(工作部署)、有关实证调研数据和案例的介绍分析、对公安人力资源管理工作 and 民警个体努力的对策建议等。

本书以公安机关领导者、民警心理健康研究人员、专兼职民警心理健康辅导员等工作人员为主要读者对象。也可作为公安、政法类院校警察管理类专业、应用心理学(警察心理学)专业或相应研究方向的研究生、本科生的专业读物及公安机关政工领导、专兼职民警心理健康辅导(联络)人员培训(轮训)或进行专业进修提高的教学用书,还可作为对这方面有兴趣者及基层公安民警的自学、研修读物。

图书在版编目(CIP)数据

公安民警心理健康工作主干工程研究/杨持光著. —北京:
中国水利水电出版社, 2007
ISBN 978-7-5084-4964-7

I. 公… II. 杨… III. ①公安—心理卫生—健康教育—研究
②警察—心理卫生—健康教育—研究 IV. D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 143209 号

书 名	公安民警心理健康工作主干工程研究
作 者	杨持光 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266(总机)、68331835(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32 开本 8.375 印张 251 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数	0001—4100 册
定 价	22.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

在中国社会急速变革、治安形势错综复杂的新时期，作为社会特殊职业群体的公安民警，经受着更加严峻的考验。是否具备过硬的心理素质和良好的精神状态事关队伍整体素质和战斗力。为此，近年来，从公安部到基层公安机关到学界，开始高度重视民警心理健康保护工作：2004年，公安部开通民警心理健康网站；2005年，公安部专门发文提出明确要求；各地公安机关也结合实际，先后开展了很多卓有成效的工作；警察研究学者们著书立说、撰文讲课为民警心理健康保护工作提供理论支持和知识武装……

呈现在读者面前的这本《公安民警心理健康工作主干工程研究》是作者从认真贯彻落实公安部关于在全国公安机关全面启动和普遍开展民警心理健康工作的指示精神、促进队伍建设的需要出发而撰写的。全书分三个专题，总计八章及附录。

如果说公安队伍建设是一项不断完善中的系统工程，那么，这本《公安民警心理健康工作主干工程研究》就是其中的一块砖石；如果说公安民警心理健康保护工作是引人入胜的“探索之旅”，那么，这本《公

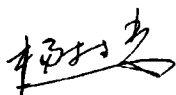
安民警心理健康工作主干工程研究》就是旅行所需的交通工具。

本书在写作角度和内容安排上既有理论阐述，又有能指导实践的工作环节分析（工作部署）、有关实证调研数据和案例的介绍分析、对队伍管理工作和民警个体努力的对策建议等，是专门深入探讨开展公安民警心理健康保护工作的专著，具有学术性、研究性、实践指导性和既注重系统性又突出重点等特色，理论性、逻辑性和对开展工作的指导作用比较明显。本书在每个专题开端，均以“内容提要”方式概括该专题主要内容，其目的是希望能为读者提供阅读和思考相应内容的线索。附录包括四个简要的文字材料，主要目的是帮助读者进一步了解有关信息和规章，提供相应测试问卷供试用借鉴。

当然，由于本人才学有限，加上客观上公安民警心理健康保护工作的全面开展尚处于起步阶段，缺乏成熟经验可以借鉴；民警心理健康状态具有隐秘性，情形高度复杂且影响因素众多。所以，对民警心理健康保护工作进行全面系统深入的分析阐述有其独特的难度。本书尚有许多不足之处，恳请读者及时提出宝贵的批评意见。

本书是本人在从事繁忙的日常工作的同时撰写而成的。从构思到收集素材、撰写初稿、修改定稿历经几个年头。期间，本人工作单位浙江警察学院（原浙江公安高等专科学校）的领导和同事们给予很多关心

和帮助；我的研究生导师、原杭州大学心理学系卢盛忠教授和浙江大学心理学博导许百华教授给予指点；浙江省公安厅政治部、杭州市公安局政治部、湖州市公安局政治部、台州市公安局政治部、丽水市公安局政治部、桐乡市公安局政治处、诸暨市公安局办公室、温岭市公安局政治处等单位提供素材和调研方便；许多我熟识或不熟识的前辈、同行的著作或其他文献给我以很多启发帮助；我的家人也给予极大的理解和支持。在此一并表示深深的谢意并致以崇高的敬礼！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '杨少强' (Yang Shou-qiang), written in a cursive style.

2007 年 7 月于杭州

目 录

前言

【主干工程之一：加强组织管理】

第一章 概念、意义、目标、任务	2
第一节 公安民警心理健康保护工作概念和意义	2
一、健康与心理健康	2
二、警察心理健康	4
三、公安民警心理健康保护工作及其意义	10
第二节 公安机关开展民警心理健康保护工作的目标和任务	22
一、工作目标	22
二、主要任务	26
第二章 定位与原则	37
第一节 公安民警思想政治工作框架下的民警心理健康保护工作	37
一、两者内涵及其关系	37
二、民警思想政治工作者从事民警心理健康保护工作的优势	41
三、民警思想政治工作者从事民警心理健康保护工作应注意的问题	47
第二节 基本原则	50
一、面向整体的原则	51
二、区别对待的原则	55

三、循序渐进的原则	61
四、实践锻炼的原则	65
第三章 队伍建设与实绩考评	69
第一节 加强工作队伍建设	70
一、工作人员的配备	70
二、队伍的专业素养建设	71
第二节 开展工作实绩考评	84
一、考评的基本要求	84
二、考评的种类	87
三、考评的途径	87
四、考评的基本方法	88

【主干工程之二：增进心理健康】

第四章 基础性工作	90
第一节 电脑网络手段的运用	90
一、运用网络开展民警心理健康保护工作的基本内涵	90
二、网络运用于民警心理健康保护工作的主要优势	92
三、运用网络开展民警心理健康保护工作存在的不足	93
第二节 民警心理评估	95
一、民警心理评估概述	95
二、民警心理评估的常用方法和基本要求	101
三、公安民警的人格评估	106
四、公安民警心理卫生评估	110
第三节 民警心理档案建设	115
一、民警心理档案的作用	115
二、民警心理档案的内容	116
三、建档开始阶段应注意的若干问题	117
第五章 民警心理援助和心理开发	119
第一节 心理咨询与心理治疗概述	119
一、心理咨询	119

二、心理治疗	120
三、心理咨询与心理治疗的关系	121
第二节 心理咨询的模式、过程和要求	122
一、心理咨询的常用模式	122
二、开展心理咨询工作的一般过程	127
三、开展心理咨询的基本工作要求	131
第三节 心理危机干预	134
一、心理危机和危机干预概述	134
二、公安民警心理危机干预	136
三、民警自杀及其干预	141
第四节 民警心理开发	149
一、民警心理训练	151
二、民警自我职业效能感培养	159

【主干工程之三：调适心理压力】

第六章 压力与警察工作应激	170
第一节 压力与身心健康	170
一、压力的含义及形成	170
二、压力的积极意义和不良生理、心理反应	175
第二节 警察工作压力和职业倦怠	182
一、工作压力	182
二、职业倦怠的含义和表现	182
三、职业倦怠原因	185
第三节 警察工作应激	186
一、应激和警察工作应激	186
二、警察工作应激的类型	187
三、警察工作应激的标志	188
四、应激对警察工作、生活的不良影响	189
第七章 基层民警心理压力调查和压力源探讨	194
第一节 对基层民警心理压力状况的实证调查	194

一、调查对象和方法	194
二、调查结果	196
第二节 其他学者的有关调查	203
一、“司升督”民警心理健康状况调查	203
二、基层民警职业倦怠状况调查	205
第三节 基层民警工作压力源探讨	205
一、工作特性压力源	207
二、组织管理压力源	208
三、家庭、个体压力源	209
第八章 民警压力化解对策	211
第一节 组织管理对策	211
一、科学用警，尽力保障基层民警的休息权益	212
二、积极开展面向民警及其家属的心理服务	214
三、加大公安宣传力度，争取社会各界更广泛的 理解和支持	216
第二节 民警个体应对方式指导	216
一、精神分析疗法的运用	216
二、行为疗法的运用	223
三、认知疗法的运用	227
四、自我心理保健的预防性方法的运用	229
附录 1 香港《警队程序手册》中关于警察心理健康 保护的有关规定	234
附录 2 中国心理学会颁发的心理测验 管理条例（试行）	240
附录 3 警察心理健康调查表	242
附录 4 警察心理控制能力问卷	246
参考文献	253

主干工程之一：

加强组织管理

内容提要：

本专题从加强组织管理的角度，阐述公安民警心理健康工作的基本方面，主要从理念、指导思想、工作原则、力量保障和绩效管理等基础性层面研究分析公安机关民警心理健康保护工作。本专题分三章。

第一章主要阐述警察心理健康和公安民警心理健康保护工作的概念，开展公安民警心理健康保护工作的意义和目标、任务等。

第二章重点阐述公安民警心理健康保护工作与民警思想政治工作的关系，开展民警心理健康保护工作的基本原则。

第三章重点研究民警心理健康保护工作的队伍建设和工作业绩考评问题。

第一章 概念、意义、目标、任务

第一节 公安民警心理健康保护 工作概念和意义

一、健康与心理健康

(一) 健康的涵义

什么是健康？对于这一似乎早已为人熟悉的话题，有人会认为简单明白，无需讨论。事实上，健康是一个综合性的、历史性的概念。人类对健康的认识和要求，与不同的历史发展阶段的物质生产、科学技术、社会结构等变化密切相关。

在人类社会发展的早期，由于生产力水平极其低下，人们在与大自然的搏斗过程中一旦失去健康便无法生存，此时的健康等同于生命。随着生产力不断发展和物质日渐丰富，人类才有可能考虑抵御和消除疾病及伤痛，改善生活质量，以求得更长的生存期。在很长的一个历史时期，人们常常仅在患生理疾病时才寻医问药，所以衡量一个人的健康状况就以其是否患病以及患病的严重程度为标准，认为不生病就是健康。

进入 20 世纪中叶，科学技术的迅速发展和新兴边缘学科的出现，为人类认识自身提供了多种手段和方法，使人类对健康的认识和要求不断更新和扩展，并赋予了其更丰富的内涵。1948 年世界卫生组织（WHO）在其宪章中指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常，免于疾病的单一理解，明确、概括地指出人类生命活动过程中生物、心理、社会活动等多方面的要求。此外，世界卫生

组织还提出了健康的 11 个标准，只有这些条件同时具备，一个人才是健康的^①。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 人际关系良好，善于自我调整。

(5) 应变能力强，能适应外界的各种变化。

(6) 能抵抗普通感冒和传染病。

(7) 体重合适，身材匀称而挺拔。

(8) 眼睛明亮，反应敏锐。

(9) 头发具有光泽而少头屑。

(10) 牙齿清洁无龋，牙龈无出血而颜色正常。

(11) 肌肤富有弹性，步态轻松自如。

之所以先阐述科学的健康概念，是由于健康概念是本书深入讨论基层公安民警心理健康问题的逻辑起点。

(二) 心理健康

由以上阐述可见，在现代社会，防治疾病是健康的一个方面，但只是基础性的部分；心理层面的健康也十分重要。例如，科学研究和生活经验、事实均表明，不良的情绪和恶劣的心境，是导致个体寿命缩短的重要因素。心理不健康，轻则会通过心理影响生理的途径，对人的躯体健康造成潜在威胁，甚至会直接导致某些疾病（如偏头痛、荨麻疹、原发性高血压、冠心病、糖尿病、消化性溃疡和癌症等）；重则使人的社会适应能力遭到破坏，从而无法投入正常的生活和工作。这不仅会给个人和家庭带来巨大的痛苦和不幸，也会给社会造成沉重的负担甚至是潜在威胁。因此，重视人类心理健康，已成为文明

^① 参见张振声著，《警察心理学》，中国人民公安大学出版社，北京，2003，277 页。

社会共同关注的焦点。

心理健康的标准很复杂，因为心理的健康与不健康之间并没有一个绝对不可逾越的鸿沟，不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能等，通过各种检查，结果一目了然。由于其复杂性，导致迄今为止还没有一个公认的无异议的心理健康标准。当然也有许多心理学家从不同的角度对此进行积极探索，提出了各种观点^①。例如美国学者坎布斯（A. W. Combs）就认为一个心理健康、人格健全的人应有4种特质：①积极的自我观念；②恰当地认同他人；③面对和接受现实；④主观经验丰富。美国心理学家、人本主义心理学的主要发起者马斯洛（A. Maslow）和麦特曼（Mettelman）提出10条被认为是经典的标准：①有充分的自我安全感；②充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；③生活的目标切合实际；④不脱离现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦保持良好的人际关系；⑧适当地宣泄和控制情绪；⑨做有限度的个性发挥；⑩在不违背社会规范的情况下，对个人要求作适当的满足。

我国学者王登峰、张伯源归纳人的心理健康标准是：第一，了解自我，悦纳自我；第二，悦纳他人，善与人处；第三，正视现实，接受现实；第四，热爱生活，乐于工作；第五，能协调与控制情绪，心境良好；第六，人格完整和谐；第七，智力正常，智商在80以上；第八，心理行为符合年龄特征。

二、警察心理健康

（一）警察心理健康的基本标准

警察心理健康属于特殊职业心理卫生学研究范畴。中国人民公安大学张振声教授把它表述为“警察在工作、生活和学习

^① 参见庞忠云、杨持光主编，全国公安民警“三个必训”统编教材《警务管理与领导科学》（中级警官用），中国人民公安大学出版社，北京，2007，122页。

中表现出来的积极向上的心理状态,它具有自身的特点,是多种心理因素的统一体,经常的、习惯性的内心活动与外显行为的一致”^①。

将上述定义具体化,就涉及警察心理健康的具体标准。作者认为,其基本标准可以概括为以下要点:

——能保持正确的自我意识。对自己有正确的评价,既不高又不过低。自我感觉正常,自信心强,自尊心适度。

——保持稳定、乐观向上的情绪。没有脱离现实的过高要求、不必要的紧张感和不知名的不安感;遇事不慌,及时采取相应的措施,尤其在危难时刻,能保持冷静,临危不惧,对自己实施有效控制;热爱工作和生活,保持开朗的心情。

——良好的人际关系。乐于与人交往,并将其视为一种乐趣,掌握一定的人际交往技巧,与大多数人保持良好的关系。

——社会成熟。能较好地适应、融入社会环境,接受社会所公认的各种价值、思想观念和行为方式。

——没有明显的心理上的异常或障碍,心理过程和个性心理均保持与年龄特征相对应的正常发展水平。

(二) 警察心理异常的若干个案^②

案例一:比武竞赛焦虑症

2004年,某地公安机关为迎接当年“巡防大比武”,专门抽调15名民警进行比武前集训。但是在训练至第40天左右时,15名民警都程度不同地出现了不良的生理、心理和行为表现:所有队员成绩下降,训练情绪低迷,30%的队员出现头晕、腹痛、胸闷、失眠、体力衰竭等生理反应。民警们情绪烦躁,怨言颇多,与训练管理者的矛盾冲突加大。

① 参见张振声著,《警察心理学》,中国人民公安大学出版社,北京,2003,278页。

② 参见福建省公安厅政治部编,《警察心理健康实用读本》,群众出版社,北京,2005,第一版。

分析与讨论

组织者担心完不成任务，邀请心理专家到训练营地。经过几天的个别访谈，发现从领导到参训队员，都不同程度地存在竞赛焦虑。这种焦虑和害怕产生时常伴有心率、呼吸和肌肉紧张的变化，导致动力定型失衡，情绪失控，进而影响比赛成绩。竞赛焦虑的调节方法有：在认知方面，一是要认清作为参训队员的责任与使命，做到不逃避、不退缩，勇敢面对挑战，战胜自我；不找借口，全力以赴。二是找准比赛的心理定向——“角色”定位，即对比赛成绩、名次的预期要适当，既不能妄自尊大，也不妄自菲薄。

案例二：自我“加压”加出了抑郁症

某边防支队中尉，男，28岁。该中尉倾诉道：“我是山区长大的孩子。大学二年级以前，我是一个快乐活泼的小伙子。上大学后，我总提醒自己应该比别人学得更多、更好、更强，以增强竞争力。于是自我加量，别人读一本书，我读两本。别人学一门课，我同时学几门。一年辛苦下来，学习成绩不但没有上去，反而下降了。于是我开始怀疑自己的能力，怀疑自己是不是比别人笨，越想越害怕、压力越大。怕对不起自己的父母，怕对不起自己。开始时上课头晕脑痛，然后是失眠睡不着觉，整天很累，无精打采，干什么事都提不起精神。发病时胸口闷，心跳快，四肢发冷，手心出汗，人感到快不行了。起初以为是心脏病，到处看，都说查不出原因。我后来变得很自卑，但内心又不服气。在工作上与战友竞争时，赢了觉得‘没劲’，输了认为是别人‘搞鬼’，心里很难受。天气好还过得去，天气不好时好像连老天爷也和我作对。常有自杀的念头。”

分析与讨论

经医院和心理医生诊断，该中尉患有抑郁症。抑郁症是一种较为普遍的心理障碍。2004年10月新华网报道：我国每年因抑郁症自杀的人数约28.7万，占全年死亡人数的3.6%。

该例中的中尉没有认识到自己的能力阈限，不恰当地给自己“加压”，结果失败。受挫后心境低落，不懂自我调节，缺乏快感，认知模式负向泛化，凡事往坏处想，如遇到坏天气觉得“连老天爷也和自己作对”。

案例三：身体好、工作好不一定没有心理问题

2004年12月24日凌晨，福建省某派出所指导员、刑警中队队长郑某用冷冰冰、黑洞洞的手枪，对准了自己的太阳穴，并用力扼动了扳机……

郑某生于1969年，已婚，小孩8岁，家中有父母，一个哥哥，一个弟弟，爱人有工作，身体健康。郑某2000年由巡警转到派出所工作，是该所刑事侦查负责人。转行后他工作压力大，怕做不好工作，怕领导不满意。平时内向、不爱说话，与同志交往较少。工作表现不错，责任心较强，2002年、2003年分别受嘉奖两次，30多岁当派出所领导。2004年初他与所领导讲，有严重失眠。领导让其休假。据反映，他以别人的名字去精神病院看过病、开过药，有四五次，但治疗效果不好。医生诊断结果：重度抑郁症。

分析与讨论

郑某自杀后，很多熟悉他的人感到意外和惋惜。他患的抑郁症是心理疾病中自杀率最高的疾病。这种病，患者内心非常清楚，十分痛苦。郑某最大的问题是怕别人知道，怕丢面子，把自己“隐藏”起来。于是，悲剧发生了……

案例四：个性狭隘引发的恶果

2002年某日中午，陕西省某公安处治安科科长向某，持枪在公安处办公大楼和家属楼将公安处处长李某、公安处刑侦科科长韩某及其8岁的女儿枪杀后潜逃。

案发后，100多名民警就地展开布控搜查，20多名公路巡逻民警和8名武警重点控制住两个收费站拦截。次日8点20分，一辆中巴车缓缓开进其中一个收费站，守候在此的民警和