书香中国学术文库

基层消防官兵心理研究

侯祎 著

日报出版社

书香中国学术文库

基层消防官兵心理研究

侯祎 著

光明日报出版社

图书在版编目（CIP）数据

基层消防官兵心理研究 / 侯祎著. --北京：光明日报出版社，2016.8

ISBN 978-7-5194-1810-6

Ⅰ.①基… Ⅱ.①侯… Ⅲ.①消防部队—军人—心理状态—研究 Ⅳ.①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 209245 号

基层消防官兵心理研究

著　　者：侯　祎

责任编辑：曹美娜　朱　然　　责任校对：赵鸣鸣

封面设计：中联学林　　责任印制：曹　诤

出版发行：光明日报出版社

地　　址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电　　话：010-67078251（咨询），67078870（发行），67019571（邮购）

传　　真：010-67078227，67078255

网　　址：http：//book.gmw.cn

E - mail：gmcbs@gmw.cn　caomeina@gmw.cn

法律顾问：北京德恒律师事务所龚柳方律师

印　　刷：北京天正元印务有限公司

装　　订：北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开　　本：710×1000　1/16

字　　数：188 千字　　印　　张：13.5

版　　次：2016 年 8 月第 1 版　　印　　次：2016 年 8 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5194-1810-6

定　　价：39.00 元

版权所有　翻印必究

前　言

近年来，随着经济和社会的高速发展、工业技术的变革，高层建筑、大跨度厂房、大型化工企业等高风险单位不断涌现，致灾因素明显增多，灾害规模不断扩大，消防部队所面临的灭火救援形势日趋严峻。基层消防官兵，作为灭火与应急救援的主力军，经常需要执行急、难、险、重的战斗任务，常常要面对火场上的高温、浓烟、毒气和灾难事故现场的各种惨烈场面等强烈的负性刺激，会使之出现一系列的身心反应，严重的会影响其心理、社会功能和生活质量。同时，消防部队作为军事化部队，环境相对封闭、管理相对严格，加之当前社会竞争激烈、心理压力大，如果个体不能很好地调节适应，也容易出现各种心理问题。近几年来，基层消防官兵因心理问题而引发的负性事件时有发生，轻则影响部队的训练、作战和日常工作生活，重则导致精神疾病，甚至引发恶性事件。因此，重视加强基层消防部队的心理工作迫在眉睫。此外，基层消防官兵面临的灭火救援任务复杂多样，对其心理素质及掌握的心理技能也提出了很高的要求。本书以战斗在灭火救援一线的基层消防官兵为研究对象，通过整合近

年来笔者以基层消防官兵为对象的系列研究，深入剖析基层消防官兵的心理状况及涉及心理学方面的相关业务内容，并在此基础上为相关工作提出意见建议，以期为有效提高基层消防官兵的心理素质、提升消防部队的战斗力贡献绵薄之力。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

CONTENTS

第一章　基层消防官兵应激状况研究 …… 1

第一节　应激相关知识　1

一、应激的起源及概念　1

二、应激的类型及作用　2

三、应激的理论模型　3

第二节　基层消防官兵应激源　7

一、与灭火救援相关的应激源　7

二、日常生活中的应激源　29

第三节　基层消防官兵应激反应的中介变量　32

一、人格特质　32

二、认知模式　33

三、应对方式　33

四、社会支持　44

第四节　基层消防官兵应激反应　53

一、基层消防官兵应激反应表现　53

二、基层消防官兵应激反应结果 65
第五节 基层消防官兵应激反应的后果变量
——消防新兵适应不良研究 67
一、新兵适应性的相关研究 67
二、研究方法 68
三、结果与分析 71
第六节 基层消防官兵应激反应后果变量
——基层消防官兵工作倦怠的调查 82
一、工作倦怠的相关知识 82
二、研究方法 88
三、研究结果与分析 91

第二章 公安消防指挥员胜任力研究 …… 102
第一节 公安消防指挥员胜任力模型研究 102
一、研究背景 102
二、研究意义 104
三、研究方法 104
四、研究结果与分析 108
第二节 构建基于胜任力模型的公安消防指挥员培养模式 118
一、基层消防部队消防指挥员任职能力现状分析 118
二、当前公安消防指挥员培养存在的问题 120
三、基于胜任力模型的公安消防指挥员培养模式的构建 121

第三章 基层消防部队心理工作探讨 …… 128
第一节 基层消防部队心理工作存在的问题及对策刍议 128

一、基层消防部队心理工作存在的问题 128
二、如何加强基层消防部队心理工作 130
第二节 加强消防员心理选拔工作 134
一、我国现役消防员选拔现状及思考 134
二、消防员心理选拔标准研究设计 141
第三节 组织开展基层消防官兵心理训练 145
一、基层消防官兵心理训练的目的 145
二、基层消防官兵心理训练的内容与方法 145
三、基层消防官兵心理训练的组织 149
第四节 重视基层消防官兵心理危机干预 152
一、心理危机干预的相关知识 152
二、基层消防官兵心理危机干预 153
第五节 基层消防官兵救援过程中心理救助及心理干预技能的应用 169
一、基层消防官兵对被困人员的心理救助 169
二、基层消防官兵救援轻生者行动及心理干预法在其中的应用 174
参考文献 …… 193

第一章　基层消防官兵应激状况研究

心理学研究表明，应激与个体的身心健康水平及生活工作状态密切相关。基层消防官兵的职业特点与生活环境具有特殊性，熟悉掌握应激的理论知识、调查了解基层消防官兵的应激状况，对于基层消防部队有的放矢地开展组织管理、教育训练、心理干预等相关工作具有重要意义。本专题在介绍应激基本知识的基础上，对基层消防官兵的应激相关因素进行了调查、归纳与分析。

第一节　应激相关知识

一、应激的起源及概念

应激，由英文“stress”一词翻译而来，译成中文有应激、心理压力、心理紧张等不同的翻译。现代应激概念源于1925年哈佛著名生理学家Cannon的一系列关于痛苦、饥饿和情绪变化的研究。他将机体在面对环境变化时保持内环境稳定的过程称作“内平衡”或“内稳态”。他认为，大脑能觉察到身体内部状态的不

适当的变化，并且能通过种种机制来正确地加以补偿，例如面对偏离正常状态的变化，我们能够通过适当的行为来改变环境，或者通过使用自主神经系统和内分泌机制来改变代谢和其他身体过程，以便重新达到最佳的内部状态。如果个体不能通过有效的应对外界刺激使自身恢复到正常的内部状态，会造成组织损伤，严重的甚至导致死亡。随后，众多研究者对应激问题展开了研究。回顾20世纪30年代以来的各种应激研究，总的来说，有关应激的概念主要有三类：一是造成生理、心理功能紊乱的紧张性刺激物。这种类型的研究将应激作为自变量，关注的是各种有害性刺激物的性质和特征，一般用“应激源”来表示；二是刺激物导致的不良表现，这类研究主要将应激作为因变量或是反应变量，常用“应激反应”表示；三是着重探讨介于应激源和应激反应之间的中间（介）变量，例如许多研究者认为应激源并不是应激反应发生的决定因素，认知因素才是其决定因素，因为只有个体觉察或者认为存在威胁时才会发生应激。除此之外，研究还发现个体人的格特质、应对方式、社会支持等许多因素对应激反应都起着重要的中介作用。

二、应激的类型及作用

现代应激理论一般认为，应激是个体在适应环境过程中个体应对能力不足时所引发的身心紧张状态，是对应激源应答反应的综合表现。现代应激理论研究的先驱Selye认为，可以将应激划分为良性应激和不良应激两种类型：

良性应激是对个体有益的、符合个体期望、积极的应激。良性应激对于个体成长和发展具有正性的促进作用，能够唤醒有机

体动用各种资源来应对身体内外环境中的挑战，例如有的人在考场、赛场上超常发挥，消防官兵在危机时刻灵机应对、成功处置灾难事故都属于良性应激。

不良应激，是有破坏性的、个体力图避免的负性应激。一般情况下，如果不加以说明，学者们所讨论的应激主要是指不良应激。不良应激会使人认知功能受限、情绪反应异常、行动动作紊乱，例如在面临紧张局面时，有的人会思维混乱、情绪失控、身体僵硬，动作失调等，都属于不良应激反应的表现，还有由于工作负荷过大导致的身心疲惫也属于这种情况。

三、应激的理论模型

多年来，不同领域的学者采用了不同的方法对应激进行了研究，涉及人类学、生物学、医学、文化学、生态学、社会学、心理学等诸多学科，提出了不同的理论模型。不同模型的侧重点和理论观点有所不同，虽说可能存在各自的局限性，但不同学说可以起到理论互补的作用，可从多个角度加深人们对应激反应机制的理解。下面，我们对几种主要的应激理论模型进行简要介绍。

（一）应激的反应理论模型

Selye 是应激的反应理论模型的代表人物，该理论模型源于生理学和医学，Selye 把应激看作是有机体（包括人和动物）对环境刺激的一种生物学反应。Selye 通过让实验动物接受各种应激源刺激——例如过高或过低的环境温度、X 射线、注射胰岛素以及超长时间的训练，此外他还观察了那些经历了疾病应激的人们，对这个问题进行了研究。通过研究，他发现当应激反应持续时间较长时，机体会做出一系列的生理反应，这一系列的生理反应称

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

作一般适应综合征（General Adaptation Syndrome，简称 GAS）。GAS 由 3 个阶段组成。

第一，警戒期。GAS 的初期对应激源的反应是动员机体的资源。有机体在受到应激源的刺激后，交感神经肾上腺系统会做出一系列反应，以增强心血管系统的活动水平，促进有机体处于应激状态，也就是战斗状态。通过该阶段，机体被充分动员以对抗强烈的应激源。这种状态是积极的，但是如果长期如此，机体就会处于难以承受的状态，也就是说机体无法维持很长时间的这种强烈唤醒水平。一些个体在经历了极度强烈的应激源持续而不能缓解的作用后，甚至会在数小时或数天内死亡。

第二，对抗期（抵抗期）。在这一阶段，机体努力地去抵抗应激源对其产生的影响。机体会动用各种手段努力使机体适应环境、恢复平衡状态、避免受到损害。在该阶段，生理唤醒水平会有些下降，但仍处于比正常要高的水平，而且机体会通过肾上腺补充释放激素。但是，尽管继续保持生理唤醒，机体仍然会表现出一些心理应激的外部特征，而且抵抗新应激源的能力可能会因为较长时间的应激反应而受到影响。Selye 称这种持续的应激反应对机体健康造成的伤害为适应性疾病，如溃疡、高血压、哮喘以及免疫系统受损。

第三，衰竭期。连续高强度的应激反应造成的长期生理唤醒会给机体带来很大的损害，它会削弱免疫系统并消耗机体的能量储备，直到抵抗非常有限，这时候衰竭期就开始了。在应激强度过大或作用时间过长的情况下，机体能源耗竭，防御手段无法发挥作用，这时候机体就进入了衰竭期，这种情况下如果应激继续持续，疾病及对内部器官组织的损害就会发生，甚至导致死亡。

Selye 把研究的重点放在了生理反应上，他认为引起应激的原因可以是不同的，而并非是特异性的，如生理上的出血或者是单纯的心理性因素如丧偶都有可能成为应激产生的原因。但是无论引起应激的原因是什么样的，机体的生物学反应却是固定不变的，他认为“下丘脑—脑垂体—肾上腺皮质轴”这一生理学控制系统在 GAS 的产生中具有重要作用。该模型探讨了应激反应中生理系统的变化，将生理变量作为应激反应的客观指标，揭示了应激与免疫系统的关系，具有一定的开创性。但是该模型忽视了社会和心理在应激反应中的调节作用，个体在整个过程中仅是被动反应状态。

（二）应激的 CPT 理论模型

应激的 CPT 理论模型，又称“认知 - 现象学 - 相互作用”理论模型，英文名称为“Cognitive - Phenomenological - Transactional”，简称 CPT，是由美国著名心理学家 Lazarus 等人提出的。应激的 CPT 模型是一种心理学模型，该模型强调个体的认知评价在应激反应中扮演着重要的角色，认为个体对应激源的评价是决定应激反应的中介变量和直接决定因素。也就是说，个体对自身与环境之间关系的评价决定了是否会有应激发生、应激以什么形式发生、应激发生的后果。评价包括初级评价和次级评价。初级评价是个体针对应激源的评价，针对应激源的评价主要是对应激源是否对自身造成挑战、威胁和伤害进行评价；次级评价是对自身能否应对应激源进行的评价，如果通过评价个体认为自己完全有能力应对应激源、解决困境，那么就不会出现应激反应或者应激反应的强度会很低。反之，个体体验到的应激强度就会很大。该理论强调个体的主观能动性对于应激反应的重要意义，强调了人和环境的互相作

用，而且强调了信息反馈和行为调整在整个过程中的作用。总的来说，应激的 CPT 理论模型克服了应激的反应理论模型把个体看做完全被动反应的不足，但本理论也存在一定不足，如虽然强调了信息加工系统，但是没有涉及相关的生理指标和参数。

（三）应激的系统理论模型

随着应激研究的不断深入和发展，许多研究者认识到应激不是简单的线性的刺激——反应过程，而是复杂的多因素交互作用反应，由此导致了系统理论的不断发展和壮大。应激的系统理论模型运用系统论的观点去分析机体的自我调节系统，从而试图实现对机体内部平衡状态的控制。该理论把外部应激源看作信息输入系统的障碍，以应激为参照，当这种障碍与参照系（理想状态或适度紧张）产生矛盾（极度紧张）时，系统就会采取各种消除或减少压力源的自我调节行为来恢复机体的理想状态，这些自我调节行为称作个体的应对方式。有诸多研究者对应激的系统模型进行了研究和应用，例如 Carver 和 Scheier 将应激系统模型应用到了健康心理学之中；在医学行为科学领域，Schwartz 和 Seeman 根据系统理论提出了生物心理社会模型；国内这方面具有代表性的学者是姜乾金，他提出了应激多因素作用系统的观点，将应激看作是由应激源、应激反应和其他要素所构成的多因素之间相互作用、反馈调节、控制的系统。应激的系统理论模型采用系统论的观点将生物心理社会反应模式融合在一起提出了生理心理社会一体化的系统概念，是一种多因素效应模型。系统理论模型涉及影响应激反应的各种不同系统，对应激与健康、疾病的关系都进行了探讨，对于健康心理学、临床心理学都具有重要的意义，其不足之处是在研究过程中具体的操作和验证比较困难。

第二节　基层消防官兵应激源

应激源，是指引起应激反应的刺激，具体讲就是那些能引起机体内稳态失调并唤起适应反应的环境事件与情境。应激源研究在应激研究中有着重要的地位，因为应激源是应激产生的前因变量，是应激产生的前提。此外，由于通常只有被个体评价为对自身构成威胁的事物才能成为应激源，因此对应激源的研究也是体现个体差异的一个重要部分。本部分综合运用了开放式问卷调查法、质化访谈法、文献搜集法和理论分析法，对基层消防官兵的应激源进行了归纳与分析（为了更好地让被调查对象理解此概念，开放式问卷调查和质化访谈中用“心理压力源”来代替“应激源”），得出基层消防官兵的应激源主要存在于以下几方面：

一、与灭火救援相关的应激源

（一）伤亡风险高

基层消防官兵工作危险度高，时刻面临死亡和受伤的威胁，人身伤亡是基层消防官兵一项重要的应激源。据统计，1980 年至 2013 年，全国共有 160 余名消防官兵在灭火救援中牺牲。2005 年至 2013 年，消防部队有 163 名消防官兵受伤，例如 2003 年 11 月 3 日在湖南省衡阳市发生的衡州大厦特大火灾坍塌事故，共造成 20 名消防官兵牺牲；2004 年 7 月 28 日，浙江绍兴县钱清镇梅东村三羊植绒厂火灾，因植绒车间北墙突然倒塌，造成 1 名消防战士被埋压牺牲；2005 年 3 月 8 日，丹江口市一辆载有 10 吨黄磷的

大型运输车辆在运行途中发生黄磷燃烧喷溅事故，致使中队指挥员、大队参谋两人身体烧伤面积达60%以上，多名战斗员身上也有不同程度的烧伤；2005年8月2日，蒙牛乳业马鞍山有限公司北冷库火灾，因钢结构屋顶突然坍塌，造成3名消防战士壮烈牺牲。此外，2015年1月2日，位于黑龙江省哈尔滨市道外区太古头道街的北方南勋陶瓷大市场的三层仓库起火，造成5名消防战士牺牲，14名消防官兵受伤；2015年8月12日，位于天津市滨海新区天津港的瑞海国际物流有限公司危险品仓库发生火灾爆炸事故，参与救援处置的公安消防人员有110人遇难；2016年5月31日18时许，江苏省南通市海四达电源有限公司发生爆炸，造成现场8名消防官兵受伤，其中，南通市启东公安消防大队副大队长陈帅经抢救无效牺牲。

在灭火救援过程中，消防官兵不仅身体上承受着很高的伤亡风险，其心理上也会产生相应的应激反应。一则新闻报道中讲述到：阿伟（化名）是一名“老消防”，他已在消防部队服役了7年。在这7年里，他自己也记不清参加了多少次“战斗”。当记者问他对哪一次出勤印象最深时，阿伟立马回答道：“第一次！作为新兵第一次出勤去救火。”当时是一个居民楼着火，接警到达现场后，他和另外一个战友拿起水枪就冲上了着火的二楼，发现屋子里还放着几瓶煤气罐，其中一个已被火烧得通红，“那一刻我有些犹豫，煤气罐随时有爆炸的危险。这是第一次直接面对生死，大脑一片空白。可看着火越烧越大，心里也急，牙一咬，就冲了上去，可值勤回来以后，一想到火红的煤气罐就觉得后怕，心情特别沉重，总感觉自己时时刻刻处于危险之中。这样的情绪一直持续了大概半个月左右才渐渐好转”，阿伟说，“虽然已

经过去六年了，可到现在，有时还是会想起那时的场景”。在调查中，有受访者［男，23 岁，下士，战斗员］说：“上火场时，自己的心跳就开始加快，心理非常的紧张，担心自己、担心战友、担心被困人员。脑袋有时会出现一片空白，不知所措。”此外，人员伤亡尤其是战友的牺牲会给消防官兵带来强烈的应激，如参与天津“8.12”爆炸事故处置的一名消防战士谈道：“曾经并肩作战、同吃同住的战友牺牲，曾经关照过自己的领导牺牲，曾经共同进退的战友重伤，我感到非常的伤心，也会心理不安，害怕这样的事会发生在自己身上”，有受访者［男，26 岁，上士，战斗班长］谈道“自己战友牺牲的场面一直记忆犹新，每次想起都感觉很痛苦”。

（二）灭火救援任务重

近年来，随着我国经济社会的快速发展，致灾因素的增多、灾难事故频发。为了适应我国新时期的灭火救援形势，2009 年 5 月 1 日公布实行的《中华人民共和国消防法》第三十七条和第三十八条明确规定，公安消防部队依照国家规定需要承担重大灾难事故和其他以抢救人员生命为主的应急救援工作，并且应当充分发挥火灾扑救和应急救援专业力量的骨干作用。2006 年 1 月 8 日由国务院发布的《国家突发公共事件总体应急预案》，也把消防部队作为主要处置力量。公安消防部队的职能也从传统的消防监督执法和执勤灭火拓展到了诸多领域，如危化品泄漏事故处置，地震、泥石流、台风事故救援等。但从全国来看，我国公安消防部队编制为 17 万余人，占全国人口的万分之 1.3，目前我国仍有 700 多个县区还没有消防机构和队站，在一些大中城市，由于城市规模不断扩大，公安现役消防警力不足的矛盾日益凸显。相比

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com