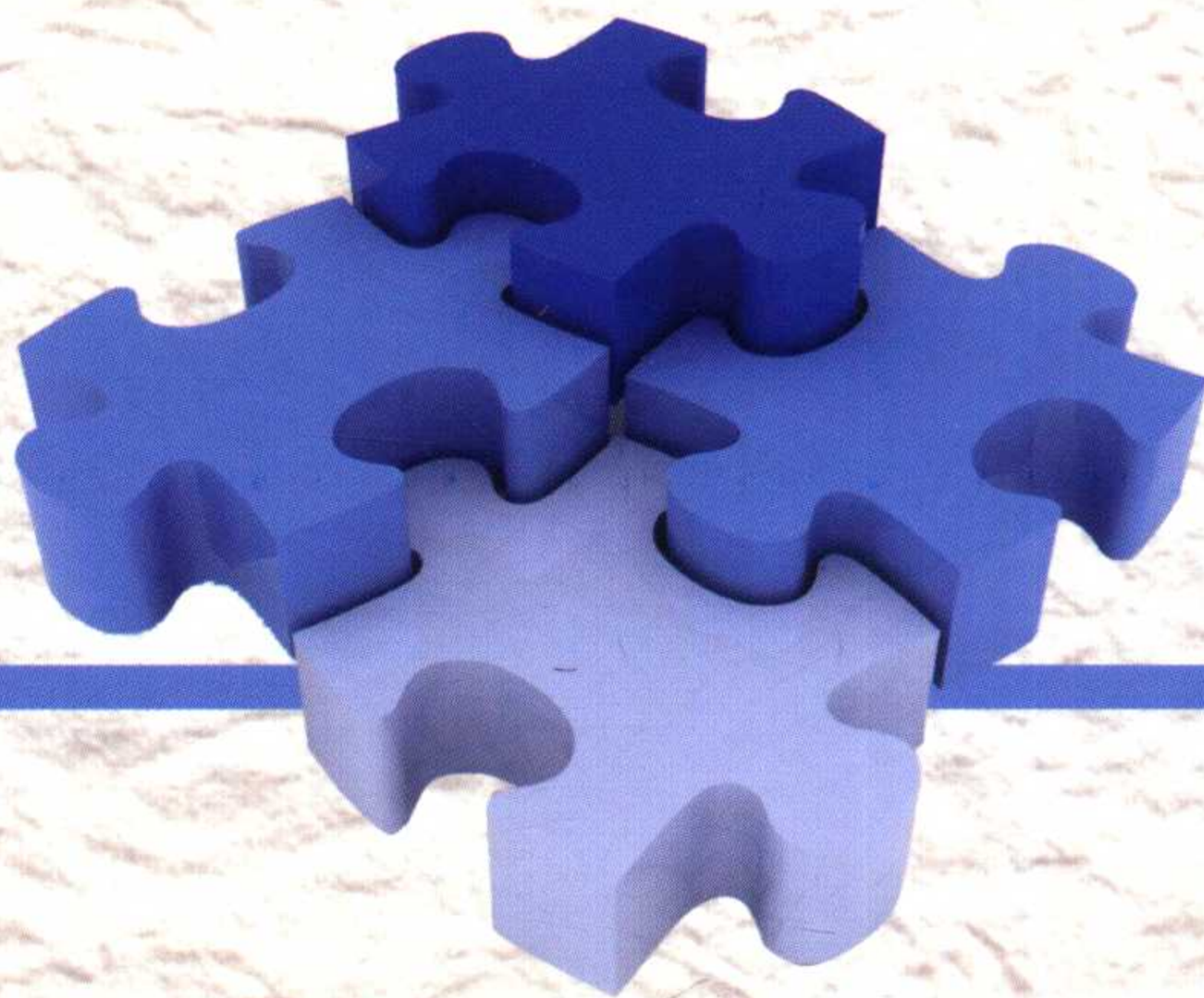


警察 心理训练研究

JINGCHA XINLI XUNLIAN YANJIU

郑立勇◎著



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

◎该书为2015年公安理论及软科学研究计划项目“民警心理教育训练改革及实战能力建设”（项目编号：2015LLYJAHST053）研究成果。

D035
191

警察心理训练研究

郑立勇 著

合肥工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

警察心理训练研究/郑立勇著. —合肥：合肥工业大学出版社，2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5650 - 2748 - 2

I. ①警… II. ①郑… III. ①警察—心理训练—研究 IV. ①D035. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 111939 号

警察心理训练研究

郑立勇 著

责任编辑 郭娟娟

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2016 年 5 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1010 毫米 1/16
电 话	人文编辑部:0551 - 62903205	印 张	13. 5
	市场营销部:0551 - 62903198	字 数	241 千字
网 址	www. hfutpress. com. cn	印 刷	安徽昶颀包装印务有限责任公司
E-mail	hfutpress@ 163. com	发 行	全国新华书店

ISBN 978 - 7 - 5650 - 2748 - 2

定价：35. 00 元

如果有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社市场营销部联系调换。



序 言

随着改革开放的逐步深入和整个社会的全面发展,警察心理素质在警务工作中的重要作用日益凸显出来。一方面,警察背负着维护社会秩序、保卫人民群众生命财产安全的重任,每天都处于与违法犯罪行为做斗争的前线,不但要长期超负荷地工作,而且随时都可能面对暴力威胁和生命危险。另一方面,警察队伍面临着日益严峻的执法环境,如何使警察的心理素质能够应对新形势的挑战,显得十分紧迫。有效开展警察心理训练,对于维护警察心理健康、培养警察职业心理素质、切实提升警察队伍的实战能力具有积极的现实意义。

本书从警务工作的实际需要出发,以警察心理素质培养为核心,面向警察职业的可持续性发展,分别从警察心理素质、警察基础心理训练、警察心理应激与训练、警察心理行为训练、警察团体心理训练、警察心理危机干预及警察心理资本开发管理等方面展开一定的探讨和研究,在内容上既有深度的理论探讨,又有实用可行的训练方法,希望能对公安政法部门深入开展警察心理训练和警察自我素质的提升有一定的借鉴。

本书在写作过程中,得到了安徽公安职业学院、合肥工业大学出版社领导和有关部门的大力支持,同时也借鉴了诸多学者同仁的研究成果,在此一并表示诚挚的感谢!

由于水平有限,经验不足,缺点和错误在所难免,敬请读者批评指正!



目 录

序 言	(001)
第一章 警察心理素质	(001)
第一节 心理素质的内涵	(001)
一、素质概述	(001)
二、心理素质	(003)
三、心理素质培养	(007)
第二节 警察心理素质	(010)
一、警察心理素质构成	(010)
二、警察心理健康	(014)
第三节 警察心理训练	(021)
一、警察心理训练概述	(021)
二、警察心理训练存在的不足	(025)
三、警察心理训练的发展思考	(028)
第二章 警察基础心理训练	(031)
第一节 警察观察力训练	(031)
一、观察力及观察品质	(031)
二、警察观察力的训练	(033)
三、观察力与注意力的关系	(035)
第二节 警察记忆力训练	(037)
一、警察的记忆力	(037)
二、警察记忆力训练	(038)
第三节 警察思维力训练	(041)
一、思维与创造性思维	(042)

二、创造性思维的训练	(046)
第四节 警察反应能力训练	(054)
一、反应速度及影响因素	(054)
二、警察反应训练及动作规律	(054)
三、反应能力的训练方法	(056)
第三章 警察心理应激与训练	(060)
第一节 心理应激及其反应	(060)
一、心理应激含义	(060)
二、影响应激产生的因素	(061)
三、应激反应及影响	(062)
第二节 警察心理应激特点及分类	(065)
一、警察心理应激的特点	(065)
二、警察心理应激分类	(066)
第三节 警察心理应激的影响和对策	(070)
一、警察心理应激的影响	(070)
二、警察心理应激应对策略	(072)
三、警察应激具体训练方法	(073)
第四章 警察心理行为训练	(080)
第一节 心理行为训练理论	(080)
一、联结主义学习论	(080)
二、条件反射理论	(081)
三、社会学习理论	(085)
第二节 认知、情绪及行为的相互作用	(087)
一、认知对情绪和行为的影响	(087)
二、情绪对认知、行为的作用	(090)
三、行为对认知、情绪的作用	(091)
第三节 心理行为训练原则、目标及理念	(092)
一、心理行为训练的原则及目标	(093)
二、心理行为训练的核心理念	(094)
第四节 心理行为训练的方法和技能	(097)
一、心理行为训练的方法及技术	(097)
二、心理行为训练操作技能	(100)



第五节 心理行为训练师及其素养	(103)
一、心理行为训练师的职责	(103)
二、心理行为训练师的素质要求	(104)
第五章 警察团体心理训练	(109)
第一节 警察团体心理训练概述	(109)
一、团体心理训练的内涵	(109)
二、警察团体心理训练	(112)
第二节 团体心理训练的理论	(115)
一、人际相互作用分析理论	(115)
二、团体动力学理论	(116)
三、团体中的人际沟通理论	(119)
第三节 团体心理训练领导者	(122)
一、领导者及其条件	(123)
二、团体领导者的个人成长	(126)
第四节 团体心理训练的发展阶段	(127)
一、团体心理训练发展阶段理论	(128)
二、团体训练各阶段及其特征	(131)
三、团体心理训练的影响机制	(134)
第五节 团体心理训练常用技术	(137)
一、团体心理训练中特殊成员应对	(137)
二、团体心理训练常用的基本技术	(141)
三、警察团体动力训练的意义与方法	(146)
第六章 警察心理危机干预	(149)
第一节 心理危机干预概述	(149)
一、什么是心理危机	(149)
二、心理危机干预的含义	(150)
三、心理危机干预的策略	(151)
四、心理危机干预的技术和方法	(152)
第二节 警察心理危机干预	(153)
一、警察工作与心理危机	(153)
二、警察危机干预的步骤和技能	(157)
三、警察危机干预的有关技术	(159)

第三节 警察开枪后的心理调适	(161)
一、合理情绪调整方法	(161)
二、行为调节的方法与技术	(163)
三、格式塔心理疗法及应用	(165)
四、森田疗法的理论和方法	(168)
五、心理分析与认识领悟方法	(173)
六、决策平衡技术	(178)
第四节 警察心理危机干预的文化建设	(179)
一、心理危机的文化根源	(179)
二、心理危机干预的文化解读	(180)
三、心理危机干预的文化建设	(181)
第七章 警察心理资本开发管理	(186)
第一节 心理资本的特征及要素	(186)
一、心理资本的内涵特征	(187)
二、心理资本的构成要素	(188)
第二节 心理资本的作用机制	(189)
一、心理资本与组织和个人联结机制	(189)
二、心理资本对人力资源的作用机制	(190)
三、心理资本的影响因素	(192)
四、心理资本的作用结果	(193)
第三节 警察心理资本管理研究	(193)
一、警察心理资本管理的重要性	(193)
二、警察心理资本管理的优化策略	(194)
三、警察心理资本的有效管理	(197)
第四节 警察心理资本开发建设	(198)
一、警察心理资本现存问题	(198)
二、警察心理资本开发潜力价值	(199)
三、警察心理资本开发建设探索	(201)
四、警察心理资本的优化开发策略	(204)
参考文献	(207)



第一章 警察心理素质

第一节 心理素质的内涵

随着社会经济的发展，高科技的广泛应用，工作种类的划分越来越细致，人们对人们素质的要求也越来越高了。素质最初是指有机体天生具有的某些解剖和生理的特性，主要是指神经系统、内分泌、脑的特性，以及感官和运动器官的特性，并以能力的形态表现出来。然而，人们在使用这一概念过程中，逐渐扩大了其内涵，现在人们习惯将其用于表达后天教育的结果，即指人某一方面的基本品质。激烈的竞争和紧张的工作，不仅是对人们技能的考验，而且是对其心理素质的考验。心理素质对人的成功非常重要。美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究表明，成就最大的 20% 与成就最小的 20% 之间，最明显的差别不在智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。

美国心理学家曾追踪研究了 1500 名智力超常的儿童，经过 30 年的追踪研究，发现这 1500 名超常儿童中有的成了社会名流、专家学者，有的却变得穷困潦倒、流落街头。对这两类人的智力和人格特点进行分析的结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于心理素质的差异，尤其在意志品质方面。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格，有坚持性和抗挫折的能力。有些智力平常而有坚强意志和优良品质的人，也同样能取得惊人的成就。于是专家们得出结论认为：人的成功，智商因素可能占到 20% 到 30%，人格特征等心理因素占到 70% 到 80%。如何培养心理素质？首先要了解素质及其与心理素质之间的关系。

一、素质概述

（一）什么是素质

素质来源于生理学和心理学概念，是指在先天禀赋即解剖生理特点（主



要指神经系统、脑的特点以及感觉器官和运动器官的特点)的基础上经过与后天环境相互作用而形成的内在的较为稳定的身心组织结构的要素、特征或属性。素质的形成,是人的身心潜能的开发、加工、塑造,是社会文化素质在身心结构的积淀,并呈现为独特的个性心理品质和人格模式。人的素质是在先天生理基础上,通过环境、教育与主体交互作用而形成的比较稳定的、基本的身心特质。根据此定义,很明显地可以把素质划分为三大类:

1. 生理素质

生理素质亦称自然素质或身体素质,指在遗传基础上形成和发展起来的生理解剖特点(例如,年龄;体形、体质、体格;神经系统、脑、感觉器官等)和生理机能特点(例如,运动、反应速度、负荷限度、对环境的适应力、对疾病的抵抗能力、潜能开发的无限性等)。人的生理素质是素质结构中的物质方面,是整体素质发展的基础,它规定着个体素质发展的潜在可能性的自然限度。它的特点是先天的,亦即人们与生俱来的一系列的生理特点。

2. 心理素质

它是以自然素质为基础,在后天环境、教育、实践活动诸因素的影响下逐步发生、发展和形成起来的,包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。心理素质是先天与后天共同作用的产物。

3. 社会素质

社会素质也就是后天习得的科学文化素质、思想道德素质、审美素质等。这是一个人身心发展的重要的主导因素。社会素质是后天的,它纯粹是在适应与改造社会的过程中形成的,是人们的社会属性的集中体现。

(二) 素质的影响因素

影响素质形成和发展的因素很多,概括地讲有三个方面:一是先天性因素,包括遗传基因和胎儿期因母体内环境影响所造成的个体特征;二是后天环境因素,包括家庭影响、学校教育和社会、历史、文化的作用等;三是个人的主观努力。20世纪40年代美国心理学家武德沃斯提出素质的发展是由遗传与环境两种因素共同决定的观点,认为遗传和环境在素质的发展中都是必要的,素质决定于遗传和环境的乘积。苏联心理学家鲁宾斯坦认为,人的素质的形成和发展是先天自然因素和后天获得的东西相互作用的产物。瑞士著名心理学家皮亚杰则把儿童心理的发展看作是个体协调遗传的东西和环境影响两方面作用的结果。

(三) 素质冰山模型

很多情况下,素质的一部分表现为外显行为,容易被观察、总结出来,

这部分素质通过知识传授与专业技能训练，其水平可以得到提高。同时个体还有很大一部分素质是隐性的，通常不易被观察到，这种潜在的心理能力贯穿于人们工作、生活的各个方面，通过特殊的方法和训练，这部分素质水平也能得到提高。美国著名心理学家麦克利兰于1973年提出了一个著名的素质冰山模型，对素质的概念作了非常形象和深刻的解释。他把人的素质从上到下分为6个层面：①行为，指个人拥有信息和能力的外部表现；②知识技能，指结构化地运用知识完成某项具体工作的能力；③社会角色，指一个人基于态度和价值观的行为方式与风格；④自我形象，指一个人的态度、价值观和自我印象；⑤个性、品质，指个性身体特征对环境和各种信息所表现出来的持续反应；⑥内驱力、社会动机，指推动和指导个人行为方式的选择朝着有利于目标实现的方向前进，并防止偏离。

社会角色、自我形象、个性品质、内驱力属于冰山水下的部分，水下的部分是我们所指的潜在的特征，从上到下的深度不同表示被挖掘与感知的难易程度不同，向下越深越不容易被挖掘与感知；冰山水上的部分是表象部分，即人的外显行为和知识与技能，容易被感知。冰山水下的部分是我们的潜在能力，又称心理潜能。这部分心理潜能经过有意识的训练能够得到发掘和提高，从而成为心理素质的一部分。

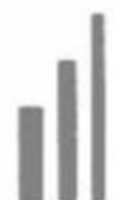
二、心理素质

心理素质是心理教育学体系中的一个概念，即个体在遗传的基础上，在教育、环境和主体实践的综合影响下，经过长期锻炼和培养所具有的心理能力、心理状态和心理品质的综合表现，是一个人的社会适应与个人发展的前提和基础，是能够预测和导致成功的个人潜质。

（一）心理素质的特点

1. 先天性与后天性

心理素质的先天性是指其先天获得的一些遗传因素，是建立在其先天的生理基础上。一部分基于遗传因素，即是指上一代染色体中包含的遗传性状传给下一代的现象。在日常生活中，我们会发现，子女与父母之间往往不只是容貌、体形相似，而且性格、智力、兴趣也有某些相似之处。比如，艺术家的后代在先天遗传方面就比平常人更具有艺术的天赋。另一部分来自于个体的生理学特点，包括生理构造、生理机能特点、身体发育与成长的水平等。比如有的人神经传导的速度很快，因此他比一般人更加行动迅速、思维敏捷，



也就是我们常说的反应快。并且有研究表明,神经过程弱的人这种条件下则不能集中注意力;神经过程平衡的人在注意力分配上较好,兴奋占优势的类型有困难,抑制占优势的类型较差;具有最灵活的神经过程的被试比神经过程不灵活的被试在解决问题上快2~3倍,表现出思维的灵活性。

心理素质的后天性是指后天社会环境如家庭、学校和社会对个体心理素质的教育熏陶和交互作用。它包括环境因素和教育因素。社会环境对人心理的影响显而易见。如果一个人一出生就生活在纯粹的自然环境中,完全不接触人类的社会环境,那么,这个人只能有动物的心理,而不可能有人的心理,就如印度发现的狼孩那样。教育也对人的心理产生重要影响。人们从学校或课堂系统地学习一些知识,了解相关的心理学知识,对人的心理和行为进行有意识地培养和塑造。

2. 共同性与差异性

心理素质的共同性指人类共有的一些心理特点,是指一个人在这个自然界生存的基本心理素质。比如,对环境的变化,他要有一些适应的能力,能够知冷暖,并以此在行为上表现出来,如给自己加衣服。他还要具备一定的智力基础,会思考,遇到事情能与人交流,并带有情感反应等。当然,由于所处的社会环境及受到的教育和影响不一样,个体的心理素质也是不同的。世界上的人和人之间没有完全相同的心理面貌,就像不存在两片完全相同的树叶一样。

在警察队伍中,同样是警察,有的人长于组织工作;有的人善于说话,在公众场合能口若悬河;有的人富于想象;有的人逻辑思维较强;有的人很勇敢;有的人善于观察分析;有的人脾气暴躁;有的人慢慢腾腾;有的人热情直率;有的人含蓄内敛;有的人果敢坚强;有的人具备良好的沟通能力。

3. 稳定性和可变性

由于心理素质是个体内化了的,以某种机能系统或结构形式在个体内部固定下来概括化了的,是在遗传素质和环境的相互作用下,逐渐形成一定的动机、理想、信念和世界观,从而使个体的活动总是带有一定的倾向性。在不同的生活环境下,心理面貌总是显示出相同的品质。比如一个处世谨慎、稳重的人,经常循规蹈矩,持事稳重,在工作岗位上处理问题时总是不急不躁,遇见突发事件时也能沉着应对。这种心理品质一旦形成就具有相对的稳定性和持久性,并能够在各种活动中频繁稳定地表现出来。

心理素质一经形成,就带有经常、稳定的性质。但是稳定是一个相对的概念,并不意味着心理素质本身是恒定不变,不具有发展变化的可能性。人的某些心理素质既受先天的生理素质的影响,也受后天环境和实践活动的影



响。实践活动和心理训练,可以使某些素质得到发展和提高,而长期脱离某种实践活动,则可能使某些心理素质下降。如侦查人员长期从事侦查工作实践,会使他的与破案有关的观察能力、注意能力、思维能力、联想能力和推理判断能力增强,而若长期脱离侦查工作实践,则会使这种能力下降甚至丧失。也就是说心理素质是在一定基础上动态改变的,并且可以通过特殊的训练得到提高。

(二) 心理素质模型

心理素质居于人的整体素质的核心,其各方面分别构成其他素质发展的基础。心理素质具有连续性、稳定性和可变性等特点。我们知道,不同的行业或人群,比如军人、大学生、销售员等,由于其职业或社会功能的特点和要求不同,对心理素质的类型和重要性有着不同的要求。因此不同的人群需要培养不同的心理素质,要进行有针对性的培养,就需要构建针对特定人群的各种心理素质类型组合,即心理素质模型。一般而言,心理素质模型由以下五个部分构成,即:个性特征、心理能力、心理动力、心理健康水平以及社会适应水平。

1. 个性特征

个性特征是一个人表现在态度和行为方式中的稳定而统一的心理品质。个性特征具有稳定性和可塑性。个性特征是在一定的社会历史条件下,在一个人的长期生活中逐渐形成起来的。它一经形成就比较稳固。但是,现实生活是十分复杂的,生活环境和人际关系也是纷繁多变的,因此作为人生活历程的反映的个性特征,也必然会随着现实的多样性和多变性而发生着或多或少的变化。个性特征与工作表现之间存在着直接的关系,即有些个性因素可以使人们工作表现良好,而另外一些个性因素不利于某些特定的工作,所以在工作和人员选择和训练中,应把个性特征作为一项非常重要的因素来对待,特别是有些研究者计算出了个性心理与工作表现之间的相关度。比如,有位警察经测试发现,他的气质类型属于多血质,思想比较活跃,反应迅速,有利于从事创新活动;灵活性、适应性强,具有很强的应变能力,善于交际,富于同情心,容易形成较为良好的人际关系。他在从事侦查工作等方面能发挥其特长;但同时,他的情绪不稳定,容易变化,工作持久力较差,在从事公安机关的内勤工作决策时容易轻率,工作效果不够理想。人的个性特征通过量表能够测查出来,因此,根据人们的不同个性特点进行分工安排,不仅能使他们充分发挥心理素质方面的优势,也有利于工作的顺利进行。

2. 心理能力

心理能力是指借助于内部言语在头脑中进行的动作方式或智力活动方式,



包括感知能力、记忆能力、思维能力、想象能力、注意能力、创造能力等，但以抽象思维因素为其主要成分，所以有时也叫思维技能。在认识特定事物、解决具体问题时，这些心理活动按一定的、合理的、完善的方式自动地进行。阅读、写作、运算与解题等都属心理能力。比如在公安刑侦的工作中，在案发现场观察、注意，寻找蛛丝马迹，对案发过程进行推理假设，最终找出犯罪嫌疑人的一系列过程，都是其心理能力的具体体现。心理能力建立在人的先天因素的基础上，具有相对的稳定性，但是通过重复训练等特定的训练方式，这些能力在一定程度上能得到提升。心理能力包含推理能力、空间定位能力、空间运动知觉能力、理解能力、注意能力、记忆能力、逻辑思维能力、观察能力、时间知觉能力、计算能力等。

3. 心理动力

心理动力是指由个体的需要、兴趣、动机以及信念、理想等个性心理倾向所产生的，来自主体自身的驱动力。它体现着所需要的客观事物对人的活动的激励作用，把个体引向一定的、满足他自身需要的具体目标。这种驱动力的大小是人格特征、心理能力这些因素与环境包括自然环境和社会环境的相互作用的结果。驱动力会引起人格特征、心理能力、心理健康以及社会适应发生变化，同时这些因素会反过来作用于驱动力。

4. 心理健康

心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能做出良好的适应，能充分发挥身心潜能，同时关注个体是否存在情绪、认知、性格等方面的心理障碍。没有心理疾病、性格健全、具备必要的心理能力、行为适应良好、内在动力强大而又积极，这些都是心理健康水平高的标志。

5. 社会适应

社会适应是指直接由个体的心理素质以及心理健康状况所引发的行为表现，这些行为既可能表现为适应也可能表现为不适应。这里所说的适应包括对社会及环境的适应，也包括对自己年龄和特定角色的适应。适应客观的自我意识能力，如自我认知、自我评价及自我接纳能力；适应自我发展所需的自我定向、自我设计、自我激励、自我监督、自我扬弃、自我表现的能力；适应他人所需的知觉他人、理解他人，人际交往以及人际关系的协调能力；适应社会所需的社会知觉能力、价值判断能力、竞争及协作能力；适应生活与环境所需的自理能力、应变能力、决策能力、承受挫折能力、情绪调适能力、行为自控能力等等。心理适应能力在制约个体的社会适应的同时，也制约着对自我的适应及发展，成为一个人在充分实现自我的同时顺利地社会化的基本条件。心理适应能力的强弱直接制约着个体心理社会化的进程顺利与



否，因而是个体社会化的心理基础。

个性特征和心理能力是一个人的基本能力，它们更多是天生的、相对稳定的，是人与环境相互作用的基础。人的基本能力与环境相互作用的结果表现为心理动力，心理动力反过来会影响人格特征、心理能力。另外，心理动力还会作用于心理健康和社会适应，影响人在这两方面的表现，相对来说心理健康和社会适应是较为表层的心理素质，而人的个性特征和心理能力是较深层的心理素质。最终，心理素质以及各因素之间相互作用都以行为的方式表现出来。对于心理素质模型各因素之间的关系，可以用一个飞机模型加以形象地说明，其中，个性特征和心理能力构成了飞机的主体，是飞机存在的基本框架；心理健康与社会适应是飞机的两翼，飞机的两翼均需要平衡，有任何一翼缺损都会导致飞机的偏航；心理动力就是飞机的发动机，外部气流是飞机所处的环境，它与发动机共同调节飞机的飞行速度和行程的长短。因此，个体的心理素质是这五因素共同作用的结果，是个体适应环境与个人发展坚实的基础。

三、心理素质培养

从素质冰山模型可以看出，心理素质是个人综合素质的重要内容，它对于一个人的社会适应与个人发展起着越来越重要的作用。良好的心理素质将有助于个人潜能的开发及学习、工作效率的提高，并帮助人们在日益激烈的社会竞争中应对各种压力，维护身心健康。社会发展对人才也提出了更高的要求，没有良好心理素质的人才，势必会在激烈的竞争中被淘汰出局。因此，心理素质的培养是现代社会对人才培养的必然要求。心理素质重在养成，这是因为，心理素质是个体在一定遗传素质的基础上，在自身努力、经历、阅历、教育、环境等一系列因素影响下所形成的心理品质和心理能力的综合，是认知、情感、行为的反复整合与统一。可以这样说，一个人的心理素质是其经历、阅历的历史写照。

（一）心理素质培养方式

1. 自然习得

自然习得是人们行为习惯养成的一般方式，它遵循的是巴甫洛夫经典条件反射原理。如有的小孩子比较喜欢玩火，但有一次玩火时，被火灼伤了，有了这样的一次或多次行为体验后，便会产生一些认知改变——“火是危险的，我必须小心火”，紧接着，他在行为表现上对火就小心谨慎，如此反复积

淀,他就形成了对火小心谨慎的心理品质,并可能泛化到对其他危险品也小心谨慎的心理品质。自然习得的心理素质由于带上了特别明显的情绪痕迹,一旦形成,就非常牢靠,不仅维持很长的时间,而且很难改变。但这种自然习得的方式偶然性太大,导致心理素质的养成没有方向和目标。

2. 针对性培养

针对性培养的主体为我们后天的教育,即为学习者设定特定的培养目标,并围绕这一目标设置一系列教育课程,达到培养目标品质的目的。此种培养模式目标性很强,但由于培养过程中,缺乏学习者的亲身体验,缺乏深刻的情绪烙印,对品质积淀的强化作用比较小,导致心理素质培养的周期长,效果不显著。因此,在对心理素质进行针对性培养的培养方式中,需要加上行为体验的过程,这样,不仅缩短了心理素质培养的周期,而且使得学习者积淀的心理品质更为牢固。

3. 心理训练的培养模式

心理训练即是一种结合行为体验对不同人群进行心理素质培养的方法。心理训练在内容上蕴含着一定的心理教育和心理素质培养的目的,根据所要增强和培养的对象心理素质设置一定的情境和训练内容,让参训人员在这样的情境训练中去体验心理上的变化,同时在训练的过程中和结束时进行相应的认知上的调适,最后通过反复训练使参训人员养成良好的行为应对模式和认知模式,最终积淀成其必需的基础心理素质。在这一过程中,参训人员有深刻的情绪体验,其心理素质的养成不仅有针对性而且牢靠。

(二) 心理素质的培养步骤

1. 构建心理素质模型

不同的行业或人群,比如企业员工、大学生、军人等,由于其职业或社会功能的特点和要求不同,因此对心理素质的界定有着不同的要求。而在同一行业特定人群当中,即使所处地域、文化背景、组织类型等不同,但从事同类工作或活动的绩优标准,以及支撑该绩优标准实现的素质要求,虽然在某种意义上具有通用性与一致性,但具体来看其在每个心理素质方面的要求还是具有行业、人群的差异性。因此,针对不同组织或行业的人员进行心理素质培养时,首先需要构建起相对应的心理素质,确定了从事该行业或进入某一特定领域人员的基本心理素质要求,并对此进行针对性培养,以达到培训效果。心理素质模型的构建主要通过对代表性样本人群进行问卷调查和因素分析的方法,结合技术性文献分析和访谈,总结出本组织或行业必须具备的心理素质要素以及各要素对总体的重要性。这是一项复杂而繁重的过程,



通常来说建立一套完整的素质模型要花费很长时间，并需要大量的专业人员进行访谈、调研和分析。

2. 进行素质评估

在建立心理素质模型后，了解并确定了从事该行业或进入某一特定领域的人员的基本心理素质要求，下一步就是分析该人员在哪些方面更加适合从事这一行业，哪些方面的素质制约了该人员的职业和人生发展，这就需要通过一系列专业测试工具对其进行各方面素质的评估，这同时也是一个构建个人心理素质档案的过程。通过评估和建档，我们能发现该人员在某些特质维度上具有的优势，另外一些能力方面还略有不足之处，可以进行进一步培养。进行素质评估，建立心理素质档案常用的量表有：个性测验、心理健康测验、压力源及压力水平测验、心理能力测验等。

3. 针对性培养

通过测查，学员实际的心理素质水平就能够通过测验结果得到反映。其素质模型五个维度之间的强弱表现就一目了然，这时候就可以选择进行有针对性的培养，设置适合的情境和训练内容，帮助他体验心理上的变化，改变并积淀所需要的心理素质，既有利于组织工作的开展，也促进了个人心理素质的培养和提高。

（三）心理素质培养方法

1. 心理教育

教育是环境的一个组成部分，它是人类生活于其中的一种特殊环境，把环境的影响有效地转化为人的心理的一种特殊的活动。经过改造的自然、人际关系、社会意识形态等方面的环境因素经过有目的的选择和提炼，以系统化的形式影响人类的心理发展。这种心理教育大部分都在教育机构展开，主要形式有开设健康教育课或讲座，利用广播、电视、录像、报刊等宣传工具，针对学员心理特点及知识要求，帮助他们从多角度、多场合接受心理教育。

2. 心理能力训练

心理能力训练遵循的学习理论，通过反复的练习、实践，从而强化一些特定的心理能力。如通过记忆能力的特别训练，受训者的记忆容量可以得到提高；进行注意能力的训练，其注意广度、注意分配能力也会有一定程度的提高。心理能力训练针对一些认知能力的训练，效果比较显著，包括对观察能力、推理能力，反应速度等。它的形式主要为实践操作，在生活中练习或在电脑上进行强化训练。

3. 行为训练

行为训练指按照一定的要求，有计划、有目的地训练学员的行为，使之