

公安民警心理健康小常识

真心希望心中这束象征纯洁、幸福、生命力的百合，能让我们的民警舒缓压力，在平凡的岗位上作出不平凡的贡献！
愿这束百合能给我们的公安民警的生活带去一丝温暖。

心中的百合

主编 陈沂雄

XINZHONG DE BAIHE



PHCPSU

中国人民公安大学出版社

公安民警心理健康小常识

主 编：陈沂雄

副主编：杨 骋

撰 稿：黄康灵

宋旻烨

韩丽丽

心中的
百宝箱

XINZHONG DE BAIHE

图书在版编目(CIP)数据

心中的百合：公安民警心理健康小常识 / 陈沂雄主编.

北京：中国人民公安大学出版社，2006.11

ISBN 7-81109-504-1

I. 心… II. 陈… III. 警察-心理卫生-健康教育-基本知识 IV. D035.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第124085号

心中的百合

——公安民警心理健康小常识

出版发行：中国人民公安大学出版社

地址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经销：新华书店

印刷：北京京都六环印刷厂

版次：2006年11月第1版

印次：2006年11月第1次

印张：4.125

开本：880×1230毫米 1/32

字数：89千字

ISBN 7-81109-504-1/G·013

定价：19.00元

本社图书出现印装质量问题，由发行部负责调换

联系电话：(010) 83903254

版权所有 侵权必究

E-mail: cpep@public.bta.net.cn

www.phcpps.com.cn

www.jgclub.com.cn

编者的话



良好的心理状态是做好公安工作的必备条件之一，而警察这一职业却决定了民警所承受的心理压力是远远超过了一般社会成员的。在人们已经意识到这一问题并正在寻求解决方法之际，我们将一束心中的百合送给公安工作的基石——工作在公安基层一线的民警们，愿这束百合能给我们公安民警的生活带去一丝温暖。

俄国诗人普希金视百合为永不凋谢的美和生命力的象征。百合的诞生、成长和发展向世人呈现了自然赋予各种生命以磨炼的缩影；百合抗寒、喜光、耐肥的特性向世人展示了其生命力的顽强；百合重叠紧抱的地下鳞茎向世人表达了其团结、互助、和谐的精神；百合在观赏、食用、药用等领域价值的实现又向世人昭示了其经得住风雨洗礼的品格。

在这本心理健康小册子中，我们以百合为喻，用百合的成长过





程来对应基层民警在警队中的成长过程，用百合的生长来讲述民警的生活，用百合的特质来传授心理调解的方法，力争使广大基层民警在了解自己压力的基础上，能够掌握一些心理健康知识及进行自我调解的方法。

这本小册子总结了我們四年多来为民警进行心理服务的探索历程，是总结四年多来民警在心理咨询过程中反映出来的普遍问题的基础上编写而成的。真心希望这束象征纯洁、幸福、生命力的心中百合，能让我们的民警舒缓压力，在平凡的岗位上作出不平凡的贡献！愿我们的民警在火热的斗争生活中，大胆探索，努力创造属于自己的快乐和幸福！

编者

2006年8月于广州

目录



编者的话 /1

第一章 破土的幼苗

- 一、我是属于这里的吗？ /2
- 二、稚嫩的错误不是末日 /5
- 三、寻找生命的支点 /8
- 四、每天都是新的 /10

第二章 风雨的洗礼

- 一、成长的驿动 /16
- 二、不期而遇的风雨 /18
- 三、我就要枯萎了吗？ /23
- 四、与风雨共舞 /28

第三章 含苞的花蕾

- 一、为何不对我注目 /34
- 二、你要带我到哪里？ /39
- 三、谁来给我安全感？ /41
- 四、放飞心情，应对压力 /44
- 五、花香不怕巷子深 /47

第四章 簇拥的群芳

- 一、适生的百合 /52
- 二、一枝独秀不是春 /55
- 三、孤芳不自赏 /57
- 四、乌云密布的日子 /61



第五章 花蕊的碰撞

- 一、花开的季节 / 68
- 二、呢喃的花语 / 70
- 三、纵然花落也缤纷 / 75

第六章 培花的沃土

- 一、爱情到哪里去了? / 80
- 二、无尽的诱惑 / 84
- 三、充足的养分 / 87
- 四、未来的花朵 / 90

第七章 淡雅的百合

- 一、芬芳何以在盛开后继续 / 94
- 二、无瑕并非处处可见 / 99
- 三、关注下属的身心状态 / 103

第八章 入药的精华

- 一、休闲放松十一法 / 110
- 二、减轻压力妙法多 / 112
- 三、心绪不宁做做呼吸操 / 114
- 四、负性情绪的宣泄 / 115
- 五、摆脱紧张的七个方法 / 117
- 六、如何创造好心境 / 118
- 七、创造快乐六法 / 120
- 八、怎样忘却你的烦恼 / 122
- 九、轻松释压九大秘籍 / 123

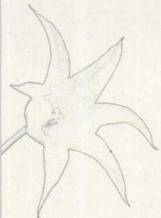


第一章

破土的幼苗

小百合沒有畏縮，用
她的无私、頑強、友善，
與
周圍的環境和諧地相處。





山坡上，一颗百合的种子落在了草丛中，并在那里发芽生长。一棵棵翠绿的小草，像一张张陌生的面孔；灿烂的阳光对她展开笑脸；一阵阵刺骨的寒风从头上掠过。这儿的环境对于小百合来说是那样的陌生，但是小百合没有畏缩，用她的**无私、顽强、友善，与周围的环境和谐地相处**，因为它相信总有一天自己会开出一朵漂亮的花儿。终于，百合花迎来了它生命中最重要的一刻，当它迎风怒放在山坡上、怒放在野草丛中的时候，它证明了自己的价值，证明了自己的意义。

正如百合花一样，一名刚从学校毕业的新警就是一株破土的幼苗。在进入公安队伍后，如何树立信心，尽快熟悉、适应工作岗位，实现自己的价值呢？且让我们看几个现实的案例。

一、我是属于这里的吗？

我是一名刚从警校毕业，被分配到一个县城派出所工作的新警。在学校时，我对公安工作充满向往，认为警察是勇敢、正义的象征，所从事的应该是富有挑战性、刺激性的工作。可是，现在我每天忙的都是琐碎、繁杂的事情，与我所期望的相差甚远。我无法摆正自己的心态，总感到无法实现自己的价值。



无论是从公安院校毕业步入公安队伍的学生，还

是从地方院校毕业走进公安队伍的学生，总感觉理想中的公安工作与实际所从事的公安工作有一定的差距，总感觉学生时代指点江山的豪情在工作中无法淋漓尽致地发挥，总觉得有些无法适应现实环境，也觉得无法把所学到的理论知识应用到实际工作中。其实，归纳起来，这都是“角色转换”后所带来的如何适应的问题。

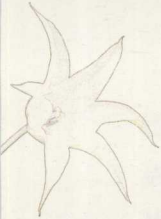
根据心理学的解释，每个人在经历明显的生活变化后都可能产生这样或那样的适应性问题，只要通过适当的心态调节就能得以消除。结合上面的例子，完成角色转换需要做到以下几点：

首先，要认清所处的环境，调整期望值，在现实的基础上重新构筑梦想，即对公安工作要有正确、全面的认识，找准自己在整个公安工作中所处的位置，以尽快适应职业角色。

其次，要善于学习、不断学习。学习不仅仅也不可能只局限在校园里，面对新环境、新工作、新的人际关系，学习更是当务之急。眼下先要学习适应本岗位职责所需要的知识和技能。过去有句俗话：“人情世故皆文章。”要学会怎么做人，如何待人接物。学习不但要从书本上学，还要善于从实践中学，更重要的是要学会如何将书本上的知识运用到实际工作当中。

再次，要有合理的目标。问问自己，警察行业中能体现自己价值的目标有哪些？能不能实现？如果可以，如何使之成为现实？如果不能实现，为什么？如何使这些差距缩小并逐渐靠近自己所设定的目标？如果你能对这些问题作出明确的回答，那么你努力的方





向就明确了，人生价值也可以在工作中慢慢得到体现。

此外，还应加强与“过来人”的沟通。你并不是唯一面对类似问题的人，你的师兄师姐也曾遇到过类似的问题，多和他们进行沟通，了解他们是如何调节心态、如何完成角色转换的，相信你也能和他们一样“顺利过关”。

相关链接——

适应性问题的适当的心态调节就能得以消除，只有个别较严重的会发展成为适应障碍。

任何适应性问题的产生都有一个压力源，在该压力源出现的3个月内，个体会发生行为或情绪上的改变。但有适应障碍的人比一般人对压力的反应更明显，并造成其社会功能、职业或学业的表现水平下降。成年人常见的压力源包括婚姻、家庭、搬家、财务危机、工作问题(如对自己工作表现的不满、遭到辞退)等。压力本身不一定会引致适应障碍，适应障碍的产生是压力的大小、严重程度、本质、持续时间长短、未来会不会消失等，与环境、个人、社会、文化等因素综合作用的结果。通常个体在人生的某些特定发展阶段比较容易出现适应性问题，如学龄儿童第一天上学、学生离家住校、刚进入社会就业、结婚、生子(家庭加入新成员)、退休(工作的成就感、自尊、经济来源的失去)等，都可能出现适应上的问题，甚至造成适应障碍。

一般来说，产生了适应障碍的人，只要处理得

当，适应障碍的症状在压力源消失的3个月内就可以逐渐地改善、恢复正常。

二、稚嫩的错误不是末日

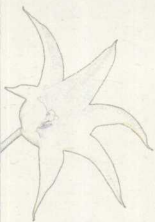
我是一名在窗口部门工作的民警，由于刚参加工作，对很多问题的处理方式还不太熟悉。尽管我很努力，但可能因为领导的要求比较严格，群众对我们的工作又不太理解，我还是会出现这样或那样的差错，并经常为此挨领导批评。我很苦恼，感觉自己无法胜任这份工作，我该怎么办呢？

西方有这样一句谚语：The problem is not a problem, but how to resolve the problem is a problem。意思是，**麻烦事还不是麻烦事，怎么去解决麻烦事倒真是一件麻烦事**。导致我们紧张焦虑的环境或事件，可能会对我们的情绪或身体状况产生消极的影响，也可能有一定潜在的积极意义，关键在于我们怎样去面对它，通过怎样的方式处理它。这种面对、处理和解决这些事件的过程，就是我们所说的“心理应付”，它是一种有意的主观的努力，在我们对生活环境的心理适应中，起着至关重要的作用。

初到新的工作岗位，由于未能在自己的工作能力和岗位要求之间做到很好的平衡，新手很难作出适当的自我评价和自我定位，多数会依靠外界（特别



一件麻烦事。怎么解决还不是麻烦事，倒真是麻烦事。



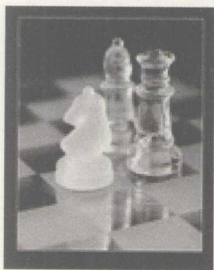
是领导)的评价这一单一的评价方式来对自己作出判断和定位。但若从这种评价方式中所获得的多数是负面评价时,新人就容易陷入这样的一个恶性循环之中:

适应新环境和工作,造成心理压力 → 经验缺乏,工作易出错 → 间接听到领导的负面评价 → 自我评价降低,自觉不能胜任 → 工作无干劲,更易出错 → 领导更不满意 → 无法进步 → ……

从这个循环中我们不难发现,压力之下,恶性循环或良性循环的形成,其实是由自己的心理应付方式(特别是认知)来决定的。为了防止出现恶性循环,面对类似于挫折的心理压力事件(如工作出错、听到领导对自己的负面评价)或心理压力情景(如面对新的工作环境)的时候,我们首先要对它有所意识并形成正确认识,即不要一开始就对自己下“不能胜任”的定论。产生了事件的意识或认识后,应形成对于所面临的挫折事件和压力情景的正确态度:即“知难而进”,把失误或负面评价看成是教训或鞭策鼓励。在这些认知和态度的基础上,就要对压力事件或压力情景作出具体的行动,积极地去解决、走出低谷。

回到上面的例子,例子中的民警已经意识到由于缺乏工作经验导致工作中容易出错,并因此受到了领导的负面评价,此时,她应该对此正确认识:首先,她不是不胜任工作,而是作为窗口部门的工作人员,个人的形象就是单位的形象、警队的形象,领导要求严格是应该的。领导对我们表现出不满或批评,这种批评是善意的,说明他对我们充满希望,否则他不会表现出不满,而是会把我们换个岗位就行了。其次,

要从中吸取教训，总结每次出差错的原因。要明确窗口部门对工作人员的要求：要有一定的工作能力、应对技巧和较高的涵养。下一步就是采取有效行动，积极解决。一方面要克服困难，努力学习，提高业务水平；另一方面要提高自己与群众和领导的沟通能力。这样，既提高了工作水平，又能换来好心情、保持良好的工作状态，何乐而不为？



相关链接——

——潮起潮落，阴晴圆缺，这是正常现象。同样，人也有高潮低谷、得意失意。巴尔塔沙·葛拉西安在他那本被欧洲学者倍加推崇的、认为是人类思想史上具有永恒价值的处世智慧三大奇书之一的《智慧书》中有一则名为“失运的时候要懂得退避”的智慧箴言：

谁都会有倒霉的日子，那时一切都变得不顺心。无论你从事的是哪个行业，坏运气总会存在的。如果几次下来，坏运气总是缠绕着你，那就干脆放弃。人的理解力也是同样的道理，能够洞察一切的人是不存在的。这就好比在写信，思路清晰也需要好运气。

完美不是时刻都有的，只有在特定的时候它才会出现。就如同四季轮回，美丽的季节不会常在。而你也并不是时时处在谨慎状态，要么是过于谨慎，要么是谨慎不足。任何事物都需要一定的契机才能表现得完美。

有的时候，事事不顺心；而有的时候，却事事如意，你会发现做事如此简单容易，思路清晰，神清气爽。这样的日子就要充分利用，一刻也不要浪费。但



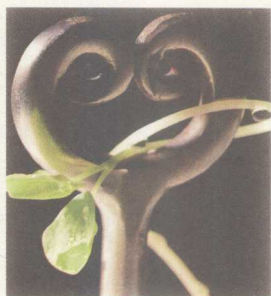


是，如果碰上一件不顺心的事，就认为整天都不顺心，那是很不明智的，反之亦然。

不管这里所说的运气是否真的存在，但它却能告诉我们，不可能总是“万事如意”或“诸事不顺”。有高潮就会有低谷，激动过后便是平静，沉寂却可能是为下一次的喝彩做准备。接受现在的不顺利，当你再次抬起头来，你会发现自己已经走在通往“登峰”的路上了。

三、寻找生命的支点

我越来越觉得自己活得很不精彩。看人家任长霞，生命像云霞般灿烂，是一个巾帼英雄，而我的天空却风清云淡，没有一丝光彩……如果能像任长霞那样建功立业，就是死也值啊！



如果我们能发现自己和别人在职业角色上的差异，在行为、学习、生活方式等方面的差异，发现自己的长处，让自己有机会在适合自己发展的角色位置上发挥才能，有机会依照自己擅长的方式获取知识和技能，就不致沉湎于不必要的比较或遗憾之中。

根据实际情况和个人能力找到适合自己的位置，并做到“在其位谋其职”，每个人的发展前景都有机会像“云霞般灿烂”。伟人都是从平凡事做起，从平凡处走过来的，即使现在生活在云霞中的人，也都是从平凡的生活踏踏实实一步一步走来的。找准自己的位置，做好自己的角色，从“扫一屋”慢慢升级，这肯定会比幻想“一步

“登天”能更快地接近你的目标。

其实，工作本身本无贵贱之分，只是分工不同，将不同分工的岗位相互比较就好比拿刚刚经历风雨洗礼的杨柳与繁花盛放的桃树相比，不仅没有可比性，而且这在什么时候都不是一件令人心情愉悦的事情。如果把注意力过分集中在工作岗位的區別上，很容易让自己感到“所做的工作是卑微的”，进而产生“自己一无是处”的想法。负面的思考带来负面的影响，继而产生负面的后果。人越是停留在怀疑、沮丧甚至懊恼的状态中，就会越紧张，也就越容易看低自己。这就相当于事先给自己罩上了灰蒙蒙的眼纱，即使天空放晴了，身上已经沐浴着温暖的阳光，也还是会觉得周围灰蒙蒙的一片。

任何工作都能绽放光彩，任何人都有机会“像云霞般灿烂”，将注意力集中在自己的成功之处，做任何事都尽力而为，能让心境变得自信、宽容，对自己或别人也更有耐心，而不是看低自己。并且坚信这些或平淡或激动的时刻，不仅过去有，现在有，将来肯定还会有。

相关链接——

有一则英国寓言说：有一天，国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因为自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直





立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳；其余的植物也都是垂头丧气，没精打采，只有细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草这么勇敢乐观、毫不沮丧呢？”小草回答说：“国王啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，如果国王您想要一棵橡树，或者一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花，或者一棵紫丁香，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

也许有人认为，甘心做一棵“无人知道的小草”的想法过于消极。可是，在现实生活中，不可能人人都当船长，必须有人来当水手，重要的不在于你做什么，而是能否成为一个最好的你！

四、每天都是新的

我加入警队两年，在一个派出所做资料内勤，工作再忙再累我都能应付，经济收入也还不错，可就是干得不开心。我对自己生活的城市建立不起归宿感，这种感觉甚至影响了我的工作情绪，在工作和学习上总是没有方向、提不起劲。



独自在异乡工作，除了要适应工作环境，还要适应生