

司法心理学系列

丛书主编：乐国安

副主编：杨 波



警察^的压力管理

【美】Wayne Anderson, David Swenson & Daniel Clay 著
付有志 庄东哲 等译校

Stress Management
for
Law Enforcement Officers

 中国轻工业出版社

司法心理学系列

丛书主编：乐国安 副主编：杨 波

Stress Management for Law Enforcement Officers

警察的压力管理

【美】Wayne Anderson, David Swenson & Daniel Clay 著

付有志 庄东哲 等译校

图书在版编目 (CIP) 数据

警察的压力管理 / (美) 安德森 (Anderson, W.) 等著; 付有志, 庄东哲等译校. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.3

(司法心理学系列)

ISBN 978-7-5019-6267-9

I. 警… II. ①安…②付…③庄… III. 警察—心理健康—健康教育 IV. D035.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 191259 号

版权声明

Simplified Chinese Edition Copyright © 2008 by Pearson Education Asia Limited and China Light Industry Press.

Original English language title: *Stress Management for Law Enforcement Officers*, by Wayne Anderson, David Swenson & Daniel Clay. Copyright © 1995. All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall.

This edition is authorized for sale only in the People's Republic of China (excluding the Special Administrative Region of Hong Kong and Macau).

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙 琦

责任编辑: 孙 琦

责任终审: 杜文勇

封面设计: 标点工作室

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 740 × 1050 1/16 印张: 19.50

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6267-9/B · 146 定价: 36.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-4585

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

60398J6X101ZYW

“司法心理学系列”丛书

丛书主编：乐国安

中国政法大学社会学院院长，
刑法学专业犯罪心理学方向博士生导师

副主编：杨 波

中国政法大学社会学院教授，
心理学实验室主任

目 录

第一部分 理解警察的应激	1
第一章 警察的应激源	3
目标	3
引言	3
应激源	5
从警二十年	6
心理准备	7
本章概览	8
自由裁量权	8
各种死亡	9
身体损伤	11
职业挫败	11
危险情境	11
不当行为	12
与领导的关系	13
处置骚乱	13
与法院打交道	14
外界批评	15
特殊任务	15
工作条件的改变	16
女警的独特应激源	16

II 警察的压力管理

	积极经历	16
	有益应激	17
	小结	18
	问题	18
第 二 章	适量的应激	19
	目标	19
	引言	19
	稳定阈限	20
	寻求刺激和冒险的需要	21
	厌倦和缺乏刺激	24
	生活应激的测量	26
	对稳定阈限的影响	30
	提高处理应激的能力	34
	小结	35
第 三 章	应激的生理反应	37
	目标	37
	引言	37
	心理与身体：想象变成现实	38
	营养与应激生理学	45
	长期应激的影响	47
	头痛	49
	肌肉反应	51
	免疫反应	52
	应激反应症状一览表	53
	应激管理技术的运用	53
	小结	56
	问题	56
第 四 章	执法中的矛盾	57

00	目标	57
20	引言	57
40	警察的人格特征	58
70	警务工作的矛盾性要求	61
70	工作中的困难	63
00	影响警察人格的因素	65
00	小结	67
00	问题	67
101	第二部分 警察特定的应激源	69
	第五章 倒班	71
511	目标	71
411	引言	71
411	倒班的生理问题	72
011	打盹	73
711	倒班制度	74
711	睡眠	75
711	社会效应	75
721	管理人员应该考虑的问题	77
821	个人应对策略	79
021	小结	83
121	问题	83
	第六章 执法风险与危险	85
121	目标	85
121	引言	85
021	高风险的警务工作：对还是错？	86
421	个人空间	87
221	预测意外	88

IV 警察的压力管理

72	风险的矛盾性	90
72	再长一只耳朵	92
82	照顾好自己	94
10	小结	97
80	练习	97
	第七章 应对死亡与重伤	99
70	目标	99
70	引言	99
	向亲属通报死讯	101
98	死亡的意外影响	105
17	其他警官死亡	110
17	大灾大难	112
17	小结	114
57	练习	114
87	问题	116
	第八章 开枪后的创伤	117
27	目标	117
27	引言	117
77	警察被害人	127
97	整体思考	128
88	小结	130
	第九章 警务督导	131
28	目标	131
28	引言	131
28	街头警察及其规制	131
98	自由裁量与腐败	133
78	借助规制实施管理	134
88	督导人员与警察应激	135

质量控制和执法	137
作为应激中介的督导人员	138
巡警应激的处置	141
督导角色应激	142
小结	146
第十章 与公众相处	147
目标	147
引言	147
公众对警察的误解及其原因	148
公众希望警察做什么	151
民众对警察的恐惧	152
种族歧视的特殊事件	152
警察对公众的敌对情绪	154
取得民众协助的方式	157
瑞诺的社区援助警察及问题解决	159
小结	160
问题	162
第十一章 出庭作证	163
目标	163
引言	163
准备证词	164
证词：请仅仅陈述事实	165
作证：再次体验	167
作为被告律师敌人的作证	167
另外的挫折	169
使用警外专家的鉴定	170
准备出庭作证的几点建议	171
小结	176

VI 警察的压力管理

练习	176
第十二章 特殊工作: 卧底	179
目标	179
引言	179
心理灾难	181
秘密工作的生理灾难	185
不同部门之间的统筹协调	189
卧底回来后的问题	190
应激管理的应用	191
小结	196
练习	196
第十三章 女警的苦恼	197
目标	197
引言	197
女警的能力和人们对女警的歧视	198
对女警的态度	200
性骚扰	202
停止歧视和骚扰	204
两难选择	205
独特贡献	207
小结	208
练习	209
第十四章 小警局与乡村警员	211
目标	211
引言	211
孤独	212
厌倦	213
资源有限	214

身份公开	215
利益冲突	216
深造机会有限	217
缺乏同事的支持	218
武装到牙齿的公众	218
对应激	219
小结	219
练习	220
第三部分 应激的控制	221
第十五章 应激管理技术概述	223
目标	223
引言	223
应激管理技术的分类	224
放松训练的基本条件	225
应激的接种预防	227
适宜技术的选择	230
小结	234
问题	234
第十六章 具体应激管理技术	235
目标	235
引言	235
定点检查和扫描	235
深呼吸	236
肌肉顺次放松	239
放松训练注意事项	241
生物反馈	246
建立并固定资源	247

VIII 警察的压力管理

终止思绪	248
建构性自言自语	249
认知复述与脱敏	251
自生训练	254
意象：所见即所得	256
冥想	256
小结	259
问题	259
第十七章 开发支持系统	261
目标	261
引言	261
警员支持系统存在的问题	263
同伴咨询	267
钻研助人技巧	269
小结	272
练习	272
第十八章 工作-家庭应激	275
目标	275
引言	275
家庭执法的应激	276
家庭安全感	278
离婚	279
婚姻亲密度	279
对孩子的影响	281
女人背后的男人：女警的配偶	283
家庭会议	284
单位干预	286
家庭需要专业援助时	289

对家庭的积极影响	290
小结	292
问题	292
译后记	295

第一部分

理解警察的应激

第一章

警察的应激源

许多职业的从业人员都强调，相对于警务人员，他们面临的肢体危险更多。建筑工人、矿工、绝技表演人员及爆破工人的潜在死亡和潜在损伤比执法人员还多。根据现有的研究，几乎没有任何一个行业具有那么多种类的应激源。读者应该记住，应激情境的首要因素或刺激是应激源，而且，警务人员面对的应激源十分丰富，肢体危险仅是其中的一种。

目标

1. 概括介绍本书内容。
2. 强调这样一个事实——健康人需要一定的应激。
3. 介绍警察在工作中可能接触的各种应激源。
4. 强调对应激知识的了解将有助于警察适当地应对应激。

引言

可以将应激定义为需要人们在生理反应、思维、情感或行为方式等方面做出调整的任何事件。所以，完全规避应激是不可能的，也是没有必要的。人们需要根据环境变化不断做出适当的调整。

关于应激的思考，我们更倾向于Hans Selye(1974)的解释。他总

结道，对一定反应的任何要求都是应激。这些要求可以是令人愉快的，也可以是令人不愉快的。后者则被定义为烦恼。

Selye坚信，健康人需要应激。对大多数人来说，在任何一段时间无事可做都会对他产生相当消极、甚至是灾难性的影响。在Selye看来，应激包括那些可以产生快乐、实现和自我表现的经历。由于警务人员比其他人更需要灵活性，因而我们可能将他们标定为寻求应激的人。正是因为警务工作充斥着刺激和风险，警务人员才更喜欢这一职业。但是，当应激过多并变成烦恼的时候，应激就成为了问题。

本书作者坚信，如果我们对哪些工作可能产生应激有所了解，那么，执法人员就会更有准备地应对那些可能变成烦恼的情境。本书将从各个方面去探讨应激管理的途径。

1. 应激是对需要情境的正常反应。如果事先了解睡眠困难和食欲下降是对诸如开枪事件之类威胁情境的正常反应，那么，警察就不会过多地担心发生在自己身上的这些症状，从而认为自己正在经历情感崩溃。
2. 做好对应激情境的必要准备。如果警察提前知道辩护律师会在法庭上做些什么，即使他们在陪审团面前大失颜面，那么就会做好心理准备，使用适当的技术降低辩护律师攻击的效果。
3. 指出规避应激情境的各种方法。例如，如果警察在工作中将公众变成朋友而不是敌人，那么应激就会更少。
4. 传授降低应激反应的各种技术。在许多情形下，上述方法可能都无用武之地。此时，警察就需要了解一些应激管理技术，以降低其紧张水平。本书介绍了一些已经使用过的警察认为切实有效的应激管理技术。