



公安民警 心理压力与应对

GONGAN MINJING
XINLI YALI YU YINGDUI

何贵初◎著



中国人民公安大学出版社

D03513

63

公安民警心理压力与应对

何贵初 著

(公安机关 内部发行)

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

公安民警心理压力与应对/何贵初著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2009.1 (2009.11重印)

ISBN 978 - 7 - 81139 - 451 - 1

I. 公… II. 何… III. 警察—压抑 (心理学) —通俗读物
IV. D035.3 - 49 B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 010745 号

公安民警心理压力与应对

GONGAN MINJING XINLIYALI YU YINGDUI

何贵初 著

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

印 刷: 北京市泰锐印刷厂

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 4 次

印 张: 11.75

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 283 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 451 - 1/D · 377

定 价: 26.00 元 (公安机关 内部发行)

网 址: www.cpsup.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cpsu.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

前 言

警察职业是一个“社会刺激多元化”的职业。随着现代治安问题的日益复杂化和治安任务的日益繁重、警务工作的超负荷、工作对象的危险性、工作时间的不稳定性，警察处于极度疲劳和高度紧张的高压环境之中。

一些警察面临巨大的心理压力，不能承受，有的甚至自杀。2007年8月3日，河南省某县公安局局长白某，就是因工作压力过大而自杀。警察自杀的消息经常见于报端。

良好的心理状态不仅是民警正常工作的保证，而且对人的一生都有着重大影响。正如一首歌里唱道：“生活像一条路，总有一些坑坑洼洼；生活像一团麻，总有那解不开的小疙瘩；生活像一杯酒，饱含着人生的酸甜苦辣。”在日常生活和工作中，“酸甜苦辣”总是难免的。我们要勇敢地跨过这些“坑坑洼洼”，就需要努力做好必要的心理调适，始终保持健康的心理状态。心理调适不好，就会趴在坑里站不起来，缠在麻里走不出来，醉在酒里清醒不了，甚至铸成大错、留下遗憾。这些都不是我们所希望的。

心理问题并不是不可逾越的障碍，我们要正确认知它，并以正确方法对待它。中国自古就讲究养心养生。庄子有句养生之言：“虚室生白”，表面意思是说清除了杂物的室内会明亮起来，而真正的意思指清除了“杂物”的心灵会充满阳光。希望民警能够清除心中的“杂物”，塑造和谐的心灵空间。

笔者从事民警心理健康服务工作已四年，接触了大量民警的

心理问题，通过了解他们各种各样的心理压力，与他们共同探讨解决心理问题与心理压力的办法，积累了一定的经验。笔者在此基础上，撰写了《公安民警心理压力与应对》这本书。本书针对基层民警存在的心理压力，用最通俗的语言进行分析并提出解决的办法，使之具有通俗性、可读性和实用性，以方便广大公安民警阅读。衷心祝愿广大公安民警能够从中获益，随时调适自己的心理状态，拨开心理的迷雾，解开心理的锁结，疏通心理的淤积，造就成熟的人格，开发心智的潜能，发现全新的自我，走向更美好的人生，使自己成为一名真正身心健康、意志坚强的人民卫士。

何贵初

2009年1月

目 录

第一章 揭开心理与心理压力的面纱	(1)
第一节 揭开警察心理的面纱	(1)
一、警察是什么	(1)
二、警察也是平常的人	(4)
三、警察也有心理问题	(5)
四、什么样的警察更容易产生心理问题	(9)
五、要正确认识心理问题	(10)
第二节 揭开警察心理压力面纱	(12)
一、什么是“心理压力”	(12)
二、心理压力产生的原因	(13)
三、心理压力引起不同阶段的反应	(17)
四、警察要有更强的心理承受能力	(19)
五、心理是否健康，可进行自我心理评价	(23)
第二章 警察日常工作的心理压力与应对	(26)
第一节 消除悲观的心理压力	(26)
一、半夜的哭诉	(26)
二、悲观情绪为何被放大了	(27)
三、要相信自己，我能行	(31)
第二节 戒除冲动的心理压力	(36)
一、不堪回首的冲动后果	(36)
二、冲动是魔鬼	(37)

三、为何控制不住自己冲动	(40)
四、筑起你心中的防火墙	(43)
第三节 缓解紧张的心理压力	(46)
一、过度紧张会让你失去很多	(46)
二、认识紧张综合征的面目	(47)
三、自己为何容易紧张	(49)
四、教你保持轻松的心态	(51)
第四节 克服焦虑的心理压力	(57)
一、真是“瞎着急”	(57)
二、是谁扰乱了你的心境	(58)
三、看清焦虑的本来面目	(62)
四、送你浇灭焦虑之火的甘泉	(64)
第五节 甩掉自卑的心理压力	(69)
一、心中失落的太阳	(69)
二、人为什么会自卑	(70)
三、走出自卑的阴影	(72)
第六节 缓解压抑的心理压力	(79)
一、当警察心里很累	(79)
二、压力为何变成了压抑	(81)
三、如何缓解压力	(85)
第七节 战胜恐惧的心理压力	(90)
一、开枪后的恐惧袭上心头	(90)
二、恐惧是自己最大的敌人	(92)
三、恐惧心理由何而来	(95)
四、开启你勇敢的心智	(98)
第三章 警察人际关系的心理压力与应对	(103)
第一节 融化冷漠的心理压力	(103)
一、一组冷漠的镜头	(103)

二、人为何会无情无义	(105)
三、点燃你热忱的心灯	(108)
第二节 告别自负的心理压力	(114)
一、“才子”自负酿后果	(114)
二、过分自负就是自缚	(116)
三、告别自负，回归理性	(120)
第三节 解除怨恨的心理压力	(126)
一、怨恨结出的都是苦果	(126)
二、怨恨是何物	(127)
三、怨恨情绪由何来	(129)
四、如何解除心头的怨恨	(132)
第四节 消除猜疑的心理压力	(138)
一、是谁搞我的“鬼”	(138)
二、猜疑是一服毒药	(140)
三、给你一服消除猜疑的良方	(143)
第五节 摒弃嫉妒的心理压力	(149)
一、嫉妒的故事	(149)
二、嫉妒是精神的肿瘤	(151)
三、人为什么会嫉妒	(154)
四、给一服“妙药”治疗嫉妒	(155)
五、如何使别人不嫉妒自己	(158)
六、如何与爱嫉妒的人相处	(159)
第六节 走出自闭的心理压力	(160)
一、“自闭症”立照	(160)
二、“篱笆”里的生活太难受	(162)
三、为何要筑起自己心理的篱笆	(164)
四、走出自闭的沼泽地	(167)
第七节 排除抑郁的心理压力	(172)

一、莫名其妙总感心理太疲劳	(172)
二、抑郁症是怎样形成的	(174)
三、赶走你的抑郁	(177)
第四章 警察高风险战斗的心理压力与应对	(184)
第一节 如何应对合法使用武器的心理压力	(184)
一、“我怕误伤群众，不敢用枪。”	(184)
二、合法使用武器的心理压力分析	(186)
三、要熟悉使用武器的有关法律	(187)
四、在复杂场所如何使用武器	(190)
五、对不同犯罪嫌疑人的武器使用战术	(192)
六、强化民警使用武器的快速反应思维模式	(194)
七、依法使用武器一定要注意程序	(195)
第二节 如何应对战斗险境的心理压力	(197)
一、突然面对嫌疑人的枪口	(197)
二、“盲目硬拼”的心理分析	(199)
三、下列险境应“先屈而后发制人”	(202)
第三节 如何应对麻痹迟钝的心理压力	(211)
一、麻痹迟钝镜头回放	(211)
二、麻痹迟钝的心理分析	(213)
三、保持高度戒备心的时间段	(215)
第四节 如何应对孤身奋战的心理压力	(223)
一、“孤身奋战”的表现	(223)
二、“孤身奋战”的心理分析	(226)
三、培养遇案即报告的意识	(229)
四、遇案报告后应如何作为	(231)
五、谨防增援警力未到之前遭袭击	(235)
第五节 如何应对飞车追逐的心理压力	(240)
一、盲目飞车追逐的风险	(240)

二、警察在开车追逐疑车时要注意几个问题	(244)
三、追逐犯罪嫌疑人车辆的战术原则	(247)
四、迫停违法犯罪嫌疑人车辆的战术方法	(248)
五、嫌疑车辆被截停后的处置	(250)
第六节 如何应对“打不还手”的心理压力	(252)
一、“打不还手”现象质疑	(252)
二、被打警察不敢防卫的心理分析	(254)
三、警察在执法中“打不还手”的弊端	(256)
四、维护执法警察人身权利的意义	(258)
五、建立警察执法权益保障机制	(260)
六、依法进行必要的正当防卫	(261)
第七节 如何应对处置群体性事件的心理压力	(262)
一、处置群体性事件最大的心理压力是什么	(262)
二、明确认识“群体性事件”	(264)
三、必须树立处置群体性事件的柔性理念	(266)
四、公安机关在群体性事件中的角色定位	(269)
五、公安机关必须明确强制处置的条件	(271)
第五章 警察身体健康的心理压力与应对	(275)
第一节 警察身体健康现状	(275)
一、警察身体健康透支现象严重	(275)
二、警察身体健康透支原因	(277)
三、警察更需要进行身心保健	(280)
第二节 自我心理保健法	(280)
一、自我暗示保健法	(280)
二、自我催眠保健法	(285)
三、身心松弛保健法	(289)
四、自我保健按摩	(292)
五、闭目养神保健法	(295)

六、有效防止脸部松弛的按摩法	(296)
第三节 治疗疾病的心理保健操	(297)
一、高血压病患者的自我心理保健操	(297)
二、冠心病患者的自我心理保健操	(299)
三、便秘患者的自我心理保健操	(299)
四、腰背肌肉疼痛患者的自我心理保健操	(300)
五、腿痛患者的自我心理保健操	(301)
第四节 食疗保健法	(301)
一、自制大补之品——固元膏	(301)
二、十大有益身体的健康食品	(303)
三、几种健康的日常饮食习惯	(307)
四、排毒又消脂的七大清肠食物	(308)
第五节 良好的心态是身体健康的前提	(309)
一、良好的心态的关键是要做到心理平衡	(309)
二、心态好，一切都会变得美好	(310)
三、最好的医生是自己	(311)
四、善于找出幸福点	(313)
第六章 警察婚姻家庭的心理压力与应对	(314)
第一节 如何应对教育好孩子的心理压力	(314)
一、警察心理对孩子心理健康的影响	(314)
二、该不该让学龄前的孩子提前学习	(317)
三、家庭教育的程序与方法	(318)
四、应该怎样批评孩子	(321)
五、不要将精神期待变为“精神虐待”	(324)
六、记住，“好孩子是夸出来的！”	(327)
七、教育改正网恋的孩子	(330)
八、重视治疗儿童多动症	(336)
第二节 如何应对婚外恋的心理压力	(341)



一、“婚外恋”的本质——男人重性，女人重情	(341)
二、女人如何应对想和你婚外恋的男人	(343)
三、男人如何应对想和你婚外恋的女人	(345)
四、丈夫有婚外恋，妻子怎么办?	(348)
第三节 如何构建和谐的家庭	(351)
一、如何构建和谐的夫妻关系	(351)
二、男人应该比妻子更大度	(354)
三、夫妻矛盾的调适	(355)
四、构建和谐的婆媳关系	(358)



第一章 揭开心理与心理压力的面纱

第一节 揭开警察心理的面纱

一、警察是什么

(一) 警察首先是一种职业

每个警察都是在“打击敌人、惩罚犯罪、保护人民、服务社会”的豪言壮语中加入警察队伍的，但将警察职业作为一个稳固的职业而谋生，却又是很多人入警的最初理念。

客观地讲，警察也是一种职业。

警察也和每一位社会生产者一样，把工资待遇作为家庭收入和生活来源。因为无论是干警察这种职业还是其他行业，人们首先要养家糊口，为家人能生活得安稳幸福。如果没有工资收入作为基础的话，又有谁能干得下去？

然而，一旦当上警察，不管你愿不愿意，必须要作出奉献，因为警察这种职业，就意味着流汗、流泪，甚至流血。牺牲和奉献便成为警察的职业精神，贯穿于我们的职业生涯。

当警察，说无怨，是假；道无悔，才真。既然选择了这一职业，就该以警察的名义立誓，挺直腰杆，永不言悔。

(二) 警察是一种特殊的职业

人们常说的“你可以不去救人，但你不能害人”这一道德底线，对一般人可以，但对警察就不行。当人民群众生命受到威胁的时候，警察就必须挺身而出，不惜牺牲自己的生命，去挽救另

一个生命。否则，警察遭受的不仅是道德上的谴责，还会受到法律的追究。从这个意义上讲，警察不仅是一种职业，还是一种特殊的职业。

当你选择了警察这种职业的时候，你就是选择了一种使命——人民利益高于一切的神圣使命。

当节日的霓虹闪烁、千家万户的窗口中人们露出团圆的笑脸时，一个电话、一道命令，你就会放下刚刚端起的饭碗，离开和你一起吃顿团圆饭的父母、妻子、儿女……因为你知道，正是有了你放弃自己的团圆，才有千家万户的团圆，这就是警察的使命。

当夜深人静、忙碌了一天的人们香甜地进入梦乡的时候，大街小巷还有你的身影，这就是警察的使命。

当报警的电话响起，你也就没有了时间表，为抓获犯罪嫌疑人，保一方平安，你可以几天不吃不睡，这就是警察的使命。

当人民的利益受到侵犯的时候，你会用挺拔的身躯撑起的无畏，去迎接生命的考验，哪怕被罪恶的子弹洞穿，也要用胸口喷涌出的鲜血，去把罪恶淹没，这就是警察的使命！

请记住，既然你选择了警察这种职业，奉献就是你生命永恒的主题。警察职业的特殊性也是它的挑战性和危险性。这种挑战和危险往往又凝聚着艰苦和劳累、流血或牺牲，延伸着忠诚、无私和奉献精神。这种职业的艰苦和劳累，任何一个民警都感受甚深。

有时，我会在夜半惊醒，耳边仿佛又响起我那些学生——年轻警察和他们的母亲、妻子的哭泣。她们的儿子、丈夫因勇斗歹徒或劳累过度而牺牲。我由此感到痛惜和沉重。痛惜，因为苍天未能留住壮士的年轻岁月；沉重，是因为我们警察常年担负着如山的使命。

（三）警察又是一种心理孤独的职业

说警察是一种心理孤独的职业，这是因为：



首先，是由警察的工作性质决定的。警察是实施刑事法律和治安行政管理的强制力量，由于警察职业的这种强制性，使警察与群众交往时，容易使对方产生紧张、戒备乃至对立的情绪，因而缺乏和谐、宽松、平等的沟通气氛，因此警察往往被其他社会群体敬而远之。而警察也往往对群众有如此心态，如果开车跟人家碰了，不敢说自己是警察，一说就好像先没道理了。

其次，从公安机关内部来讲。近年来随着警务改革力度的不断加大，组织内部竞争压力增大。岗位责任制、责任追究制、绩效考核、等级评定、全员竞聘上岗等，使民警所感受的组织内部竞争压力日益增大。一些基层民警把自己的工作环境形象地比喻为“上有高压线，下有地雷线，前后左右都是警戒线”。过去，侧重做各种思想政治工作，忽视了对一线民警心理情绪的调节，使他们得不到必要的人文关怀和心理沟通，所以在管理高压之下的公安民警，容易产生心理的孤独感。

再次，群众的法治意识不断提高，对警察的职业角色形象也有了更高的期望。他们不仅希望警察是“犯罪克星”，也盼望警察是“人民保姆”，还期待警察是“道德圣贤”。但由于工作任务繁杂，警察素质参差不齐、水平有限，在执法过程中难免会有所闪失；加之各地都存在着随意使用警力处理非警务工作的情况，警察成了地方政府的万能工具。这使得群众对警察的执法不理解、不协助，甚至阻碍执法的现象经常发生。警察在执法过程中经常遭到不明真相群众的辱骂、围攻、殴打，还有被诬告、诽谤、诬陷、恶意投诉等，“英雄流血又流泪”的事情屡见不鲜。在此情况下，民警心理胆怯，执法时不但不敢理直气壮，反而低声下气，总有一种心理孤独感。

最后，家庭关系失调强化了警察的心理孤独感。家庭是社会的基本单位，承担着许多的社会功能，家庭支持是一种重要的社会支持。虽然绝大多数警察家属都支持警察的工作，但警察却对

既是自己亲人又是特殊“人民”的家属的关爱不够。特别是男性警察，由于工作需要晚回家甚至不能回家是常事。警察这种既忘我又忘家的“精神”在当前形势下不断被强化。这种情况损害了警察家庭利益，造成夫妻关系紧张，使警察家庭丧失了消除职业压力的“避风港”功能，因此，面对家庭，警察难免会产生心理孤独感。

二、警察也是平常的人

在普通人心目中，警察个个都是钢铁硬汉，殊不知警察也是平常的人，也食人间烟火。家庭和情感的困扰、人际关系的复杂、生活中的不如意、健康状况的变化等，这些一般人遇到的烦恼，警察同样会遇到，甚至会产生一般人想象不到的紧张焦虑。警察每天披星戴月、奔波劳碌，有加不完的班、忙不完的事，一年到头被繁重的工作压得喘不过气来；面对穷凶极恶的歹徒，面对随时可能降临的危险，全身的神经整日处在紧绷的状态中；妻儿入睡才归家，家人未醒又出门，普通人的天伦之乐对警察来讲竟是一种奢望。警察在工作与生活中要承担多少委屈和苦楚，只有自己知道。

警察在披挂上阵，踏上追逃之路，奔袭于全国各地、大江南北，或白山黑水，或天山雪域期间，既有刀光剑影的战斗，也有夜晚遥望星空的思亲之情。静下来，想起年迈的双亲身体不适；仿佛听到妻子离别的抱怨，此时如长矛刺透脆弱的情感防线，泪湿衣襟。然而，警察神圣的使命和责任又使他们不得不压抑绵绵柔情，用警察特有的坚强意志去坚守各自的岗位。警察心里装着永远是祖国和人民的利益、法律和道义天平，任何时候都不敢有半点失衡。

警察也是血肉之躯，也有七情六欲，作为人的另一面，他们也天性柔弱。但如果持枪的歹徒不期而至，警察会面对枪口冲上

去，他们会不惜用自己的热血铸就金盾，庇护苍生。从这方面讲，他们又是钢铁硬汉。

有一些人总是戴着有色眼镜来看待警察，把警察队伍中个别人的不良行为当成是整个警察队伍的通病。还有一些人认为警察就应该没有缺点，不应有七情六欲，而忽视了人的本性。警察也是人，也有父母、爱人、孩子，他们也有亲情、友情和爱情，他们也生活在现实社会中，他们也有很大的压力，需要人们的理解！

警察非圣贤，难免会有失误与疏忽，但祖国看到——警察的意志无比坚强，遇到任何艰难险阻都勇往直前；警察的立场无比坚定，永远忠诚于党，忠诚于人民；警察的情怀无比深沉，既爱妻子儿女，也爱父老乡亲；警察的心灵无比博大，在缄默中接受更多的误解，在战斗中不断地洗礼前进。 *警察的处境无比孤独*

三、警察也有心理问题

警察，这个被视为最坚强的群体，常年和社会阴暗面打交道，自身承受的压力比一般人大许多，警察也有心理问题，而且比其他群体有更多的心理问题。在国外，警察是心理咨询的常客。

三个警察的心里话：

交警——“在别人眼里，我们警察好像穿着制服、有些特权、很风光的样子，其实你去问问，十个警察有九个会说自己是弱势群体。除了上班执勤，平时出门都不好意思穿警服，能不开警车就尽量开普通牌照的车。如果我是一个老百姓，只要不违法，我该怎么样就怎么样。每当面对别人，我一想自己是警察，马上就没有了优越感。”

刑警——“你们媒体要帮我们讲讲公道话，几乎所有的警察都疲于奔命，都是超负荷运转，治安压力大，考核指标严。你去看看，基层民警有几个人的气色是好的？多少人心理有问题？多少警察夜以继日地工作？以前，警察过劳死的事情不大听说，这