

警察心理健康调适

主 编 梁铁成

副主编 何义成 刘德敏

天津科技翻译出版公司

警察心理健康调适

主 编 梁铁成
副主编 何义成 刘德敏



天津科技翻译出版公司

编委会名单

主 编: 梁铁成

副主编: 何义成 刘德敏

编 委: 梁铁成 何义成 刘德敏

王艳荣 许素明 张丽娟

李学庆 闫顺国 蔡静红

温 云 李玉洁

图书在版编目(CIP) 数据

警察心理健康调适/梁铁成主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2011. 7

ISBN 987 - 7 - 5433 - 2906 - 5

I . ①警… II . ①梁… III . ①警察—心理健康 IV . ①D035. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011) 第 129041 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpe.com

印 刷: 廊坊市博远印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880 × 1230 32 开本 10. 5 印张 300 千字

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定价: 49. 80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序 一

在当今社会转型变迁的大环境下,人们承受的挫折和压力是在所难免的。警察作为特殊职业群体,不仅承受来自社会的压力,而且还要面对自身职业的高风险、高压力、高紧张。警察执法环境的变化,也对警察的执法提出了新的更高的要求。在众多的压力面前,警察已成为心理问题的易感人群。

警察的心理健康是完成警务工作的基本保障,同时也是提高工作绩效和减少违法乱纪行为的重要相关因素。因此,研究警察的心理健康问题及干预措施,进行有效的警察心理健康教育和训练,具有非常重要的现实意义。2004年12月底,公安部民警心理健康网开通,公安部要求今后民警的招募和晋升都要经过心理测试关,地市一级的公安机关要建立民警心理健康档案。可是,我国开展警察心理健康研究起步较晚,20世纪末才成书立著,且多是借鉴国外的研究成果,针对我国文化背景下的警察心理健康研究理论和实践操作性的技术涉猎较少。

梁铁成等编著的《警察心理健康调适》则从实战出发,结合过去所做的课题,从训练的角度,对警察心理健康问题进行了有针对性的干预,侧重实际操作性。同时普及心理健康知识,授之以渔,培养警察心理健康自我维护的技巧,对警察心理健康问题进行有效的训练。所有这些,都经过多年的实践,并收到了比较好的效果。这种理论联系实际,从实战出发,重视实际操作性的心理健康问题干预,对基层警察具有非常重要的指导意义。其内容编排也是针对警察的实际需要,杜绝了繁琐内容。本书避免了心理学书籍中生涩难懂的概念,从基层警察的认知角度出发,通俗易懂,具有很好的普及效果。我和铁成交往已经近20年了,他作为一名基层警察和心理工作者,有着深厚的理论和实践功底,对警察心理健康有深入的研究。此书无论是对警察心理健康

训练工作,还是警察的自我心理健康调整都是一部很好的指导用书,是一个良好的开端和大胆的尝试,是难能可贵的,故会有很好的社会效益和发展前景。

近年来,警察心理健康工作方兴未艾,硕果累累,我们寄希望于诸学者不断地开拓进取,推出更多的优秀成果,使我国的警察心理健康工作枝繁叶茂、锦上添花。

罗大华

2011年5月6日

罗大华,新中国犯罪心理学、法律心理学的主要创始人之一。1983~1999年担任中国政法大学犯罪心理学教研室主任,现任犯罪心理学研究中心主任,证据科学研究院专职教授,硕士、博士研究生导师,兼任中国人民公安大学、中国刑事警察学院、福建警官学院、浙江警官职业学院客座教授。历任中国心理学会理事、常务理事,1983年至今担任中国心理学会法制心理专业委员会主任,中国犯罪学研究会常务理事、犯罪与矫治心理学专业委员会主任,中国社会心理学会常务理事,中国监狱学会学术委员会委员,国家心理咨询师专家委员会委员,北京市社会心理学会常务理事,北京市关心青少年教育协会顾问,北京市心理卫生协会理事,北京市法学会理事。1992年享受国务院特殊津贴。

序 二

现代社会人人都能感受到压力的存在。国际劳工部的一项调查结果显示,工作场所抑郁症成为继心脏病之后,第二种最能使员工失去工作能力的疾病。世界精神健康联合会报告指出,如果不采取行动,精神和行为失调增加的速度之快,足以在 2020 年之前超越公路意外、艾滋病和暴力,成为早天和失去工作能力而无法工作的主要因素。心理工作与职业心理健康问题越来越受到社会的关注。警察作为特殊职业群体,在高紧张、高应激、高压力的职业影响下,其身心健康受到了严峻考验,警察成为了心理健康的易感群体,警察心理健康也越来越受到公安各级领导和社会的重视。

作为一名警察,也许你早就盼望自己在获得事业成功的同时,能够身心健康、人际和谐、享受温馨幸福的家庭生活;也许你也感慨,要在激烈的竞争中求生存谋发展,许许多多事情需要决策、料理,时常遭遇各种各样的矛盾、冲突以及诱惑,为什么自己付出很多,疲于奔命,却不被周围的人理解?也许你已深切感受到生活中的许多无奈,面对来自工作、家庭、生活的压力、困境、痛苦,曾经求助过亲朋好友,朋友简单的安慰让你觉得苍白无力,你也曾选择拖延、逃避、自欺欺人,悲观厌世、日理万机也无助于问题的真正解决,相反可能使冲突加剧、困难加深,甚至造成严重后果。

那么,在这种充满压力的社会中,如何才能快乐健康地工作和生活?请你翻开《警察心理健康调适》一书吧!

通览《警察心理健康调适》全书,我感到作者 in 心理辅导理论与技术方面有着深厚底蕴和丰富经验,梁铁成自身作为一名警察,对警察这一特殊职业压力有切身感受。同时,作为一名心理学专业人员,又有着对无数“困惑者”进行心理辅导的经验。他对警察心理健康方面存在的问题有深入的研究和思考,他从心理专业的角度,帮助求助者正确理

解压力和问题,为求助者打开一扇扇窗口,教会求助者掌握心理调适的关键技术,引导求助者从压力痛苦中再生,学会接纳自己,让失意感促进自己的成熟,摆脱挫折压力的消极影响。他对许多问题有着独到见解,不仅可以帮助个体解决当下存在的困惑,而且还解析当下警察所面临的一些共性问题,给读者有益的启示。

《警察心理健康调适》有以下几个特点:第一,理论联系实际,可操作性强。全书从警察存在的实际问题出发,用心理学的理论加以阐释,用心理学的方法加以指导,许多方法实在,可以操作。第二,问题类型涵盖了心理健康标准的各个方面。全书以心理健康为主线,涉及心理健康标准的多元层面,无论是人际关系问题,还是环境适应问题,或是情绪问题者都可以阅读,从中获益。第三,个案内容来源于生活实际,可读性强。

总之,《警察心理健康调适》这本书,是所有追求心理健康、追求幸福生活的人们不可多得的枕边书。

刘 芳

2011年6月9日于北京航天城

刘芳,中国航天员中心航天员选拔与训练中心副总指挥(负责神5、神6、神7任务航天员的心理选拔与心理训练工作,即杨利伟、费俊龙、聂海胜、翟志刚、刘伯明、景海鹏等航天员的心理训练师)、教授、研究生导师。曾经承担过的科研项目获“教育部二等奖”“军队科技进步一等奖、二等奖”,发表过相关研究论文多篇,出版专著4部。

关注警察心理健康 提高警察心理素质

中国健康心理学杂志执行主编

中国心理卫生协会常务理事

国际中华应用心理学研究会常务副理事长

河北联合大学心理学学院教授

李建明

前 言

人的生命只有一次,在这个珍贵的旅程中,我们有两个非常重要的人生命题,一是谋求生存,二是寻求快乐。可是在欲望的河流中,人们的步履似乎很艰难。生活在社会变迁和竞争环境氛围中,挫折也就默默伴随在人的身边。警察作为特殊职业群体,在高紧张、高应激、高压力的职业影响下,其身心健康受到了严峻考验。警察成为心理健康的易感群体,警察心理健康越来越受到公安各级领导和社会的重视。近年来,各地公安机关陆续筹建了警察心理健康服务中心,开展了警察心理健康的维护工作。向警察心理健康要警力要战斗力的思维模式的转变,使我们警察队伍的管理工作驶向了科学化、人文化的轨道。

2000年以来,各地学者进行了卓有成效的警察心理健康的理论研究和实践,取得了较为丰硕的成果。本书是梁铁成在多年警察心理健康教学和科研工作中积累下的资料的基础上,以警察心理健康培训讲义为蓝本,经过精心筛选编纂而成。本书立足于警察心理健康的理论与实践的相结合,着眼于警察心理健康的操作技术,重在提高警察心理健康的自我维护能力,积极面对社会工作和生活,卓有成效地完成好警务任务。

此书内容翔实、材料丰富,便于警察心理健康培训的技术操作。此书的完成对于各地开展警察心理健康的培训工作具有非常重要的现实意义。

本书由唐山市人民警察训练学校民警心理健康教研室(唐山市公安局民警心理健康服务中心)主任、主任技师、高级讲师梁铁成任主编,河北公安警察职业学院副院长、副教授何义成和秦皇岛公安局民警刘德敏任副主编。由主编总体设计、拟定编写提纲、主笔、统编定稿。

健康才是人类最大的精神财富。生命是短暂的,权力是暂时的,钱

财是身外的,健康才是自己的。让我们每一个人投资健康,快乐工作、快乐生活,一生平安。

由于我们水平有限,加上时间仓促,书中难免有缺点、错误,敬请读者指正。

编 者

2011 年 4 月 19 日

目 录

引言.....	1
第一章 警察心理健康概述.....	6
第一节 警察心理健康及其训练的概念.....	6
第二节 加强警察心理健康的现实意义	16
第三节 我国警察健康学术研究的状况	18
第四节 警察存在的心理健康问题	20
第二章 心理异常概述	32
第一节 精神障碍	32
第二节 神经症	37
第三节 癔症	45
第四节 心理因素相关生理障碍	48
第五节 应激相关障碍	51
第六节 人格障碍	53
第七节 性心理障碍	58
第八节 习惯与冲动控制障碍	64
第九节 自杀行为	65
第三章 警察认知心理调适	67
第一节 警察的观察力、记忆力调适.....	67
第二节 警察思维调适	72
第三节 警察认知的调整	79
第四节 警察认知团体训练	88
第四章 警察性格缺陷及其调适.....	122
第五章 警察情绪调适.....	136
第一节 情绪的基本概念	136

第二节	如何保持乐观的心情·····	141
第三节	控制情绪,保持良好的心境 ·····	146
第四节	主要负性情绪的调适·····	157
第六章	警察失眠的调适·····	171
第七章	警察压力管理与训练·····	188
第一节	警察压力的内容·····	188
第二节	警察压力的适应和影响·····	194
第三节	警察压力的调适·····	200
第八章	警察人际关系及其训练·····	213
第一节	警察人际交往概述·····	213
第二节	警察交往的 PAC 训练 ·····	218
第三节	警察人际交往障碍及其调适·····	223
第九章	警察心理控制和放松调适·····	231
第一节	警察心理控制能力训练·····	231
第二节	警察心理放松能力训练·····	232
第十章	警察心理危机干预·····	260
第一节	警察心理危机干预概述·····	260
第二节	急性应激障碍·····	271
第三节	创伤后应激障碍·····	274
第四节	警察职业心理危机干预·····	302
第十一章	警察心理管理效能·····	309
第一节	加强警察职业道德意识的培养·····	309
第二节	建立和完善工作激励机制·····	311
后记	·····	318

引 言

警察是从事高紧张、高应激、高压性职业的特殊社会群体,他们不仅有着常人的情绪困扰和压力,还要经常承担常人没有的特殊职业压力。特别是在治安形势严峻、公安工作异常繁重、大多数民警长期处于超负荷工作状态的情况下,身体得不到及时有效的调整,健康受到了严重的损坏,身心状况令人担忧。

1. 高紧张

据 2005 年的一项调查显示,每天工作超过 10 小时的人数比例高达 81.74%,有 74.48% 的被调查者每周加班 10 小时以上,能够正常休假的比例仅占 7.7%。还有一个城市的公安机关进行了调查比较,其他公务员每月工作约 160 小时,警察在一个月内,不算突发事件的突然加班,要工作 310 个小时,相当于其他公务员的 2 倍的工作时间。如此繁重的加班加点,严重影响了警察正常的休息与生活。

2. 高应激

警察随时面临急、难、险、重任务的突然出现,如突发的治安案件、惨烈的现场、社会自然灾害、暴力袭警、枪支枪击事件等,都会引起警察身心的应激反应。长此以往就会造成自身的身心伤害。

3. 高压性

警察身在现实的社会中,一般人所承受的恋爱、婚姻、家庭、就业、升学、事业发展等压力,警察也随时面对。而且,由于警察职业的特殊性所导致的特殊职业压力使警察的压力就显得更为突出。由于社会不同价值观所导致的认知冲突,以及警察长期接触社会阴暗面的环境影响,警察的认知冲突压力也就更加严重。高压性导致警察身心也会产生变化,影响身心健康。

中国人民公安大学张振声教授对 196 名警察的健康调查显示,警察的患病率为 58%。患病率较高的种类基本上都与心理应激有关,排在了前五位的疾病有流感、牙痛、严重头痛、腰痛和胃肠疾病,其中溃疡发病率为 6%,与一般人群相比,这种比例相对较高。唐山市人民警察培训学校的梁铁成主任技师对 132 名刑警和治安警的调查显示,有 46.7% 的人有肠胃系统的疾病或不适,有 32.4% 的人在不同程度上患有心脏病、脑供血不足、偏头痛、糖尿病等疾患,有 60.2% 的人有无力、健忘、失眠、工作效率降低等亚健康症状。这些具有心身性质的疾病反过来无不对警察的心理健康产生影响,从而形成恶性循环。

唐山市公安局 2006 年体检结果分析:参加体检的单位有政治部、指挥部、督察部、装财处等共 36 个单位,共体检干警 833 人,身体状况存在问题的 540 人,占 64.8%。主要存在的身体健康问题有血压高 131 人次,占 15.7%;血脂高 323 人次,占 38.7%;血糖高 102 人次,占 12.4%;乙肝病毒感染 67 人次,占 8%;肺部问题 14 人次,占 1.6%(主要是慢性支气管炎、支气管扩张等);心脏问题 117 人次,占 14%(主要是冠状动脉供血不足、心律失常、传导阻滞等);脂肪肝 198 人次,占 23.7%;肝胆问题 50 人次,占 6%(主要包括肝囊肿、胆结石、息肉等);肾脏问题 34 人次,占 4%(主要包括肾结石、肾积水、囊肿等);妇科问题 24 人次,占 2.8%(主要包括乳腺增生、子宫附件炎症等)。这次体检及时发现有些干警的健康问题,有的已经进一步确诊,及时做了手术治疗,达到了早发现、早诊断、早预防、早治疗的目的。

体检主要反映的问题集中表现在高血压、高血脂、高血糖、冠心病,有的同志一人就患有多种疾患,如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脂肪肝。此外,高脂血症是动脉粥样硬化、高血压、冠心病、糖尿病的危险因素,其还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症等。

究其原因与警察的工作性质有直接的关系,由于干警工作任务繁重,长期处于工作压力大、精神高度紧张的状态,生活无规律、长期熬夜、睡眠或休息不足,久而久之造成体力透支,抵抗力下降。加之工作环境较差,饮食不规律,吸烟饮酒,缺乏身体锻炼,肥胖等因素均可导致

高血脂、高血糖、高血压的发生。

由于精神紧张,人的全身小动脉处于痉挛状态,反复、长期的小动脉痉挛状态和血压升高使小动脉内膜因为压力负荷、缺血、缺氧出现玻璃样病变,随着病程的发展,病变涉及小动脉中层,最后导致血管壁增厚、硬化、管腔变窄,呈现不可逆的病变。高血压促进小动脉病变,而小动脉病变后管腔狭窄又促进高血压。由高血压引发的心脑血管疾病的死亡率已排到所有疾病死亡率的第一位。高血压病严重危害人们的健康和生命,它不仅是一个独立的疾病,同时又作为心脑血管疾病的重要危险因素,导致心、脑、肾、血管、眼底结构和功能的改变和损害,从而引发相关疾病。

在糖尿病发生、发展过程中,精神因素所起的作用是近年来中外学者所公认的。因为精神的紧张、情绪的激动、心理的压力会引起某些应激激素分泌大量增加,而这些激素都是升血糖的激素,也是与胰岛素对抗的激素。这些激素长期大量的释放,势必造成内分泌代谢调节紊乱,引起高血糖,导致糖尿病。总之,高血脂、高血糖、高血压它们之间是互为因果,最终导致心、脑、肾的损害(见表1)。

表1 心、脑、肾等器官的常见并发症

位置	常见并发症
心	冠心病、左心室肥厚、心脏扩大和心力衰竭
脑	一过性脑缺血、脑卒中(缺血性和出血性)
肾	肾小动脉硬化、肾萎缩和肾功能不全
周围血管	动脉粥样硬化
眼	眼底出血、失明

这次健康体检,向广大干警的身体健康状况敲响了警钟,大多数干警的身体或多或少都存在一些健康隐患。特别提醒市局各级领导对如何改善和提高干警的身体素质要给予高度重视,保证警察的有生力量,提高警力和战斗力。在此,也特别提醒广大干警同志,在发现有健康问题后要进一步检查确诊,并要积极治疗,平时要养成良好的生活习惯,

注意劳逸结合,积极锻炼身体,学会自我放松,保持良好的心态,控制高脂、高盐饮食,多吃水果蔬菜和粗纤维食物,积极控制体重,避免肥胖,戒烟限酒,只要持之以恒,就能起到预防身心疾病的作用。

医学专家研究结果表明,70%以上的疾病都是心因性的,也就是说许多疾病的发作都与心理状态有关。心血管疾病(心脏、高血压)、癌症、脑中风、糖尿病,这四种疾病近年来成为我国许多中年人的常见疾病。心因性疾病是指疾病的主导因素是由心理因素导致的。研究表明,不愉快和紧张会导致压力过大,会降低人的免疫系统机能,会诱发癌症。国外的研究表明,性格克制、压抑情绪、好生闷气、焦虑、抑郁的人容易患各种癌症,而患病后的恐怖情绪又是病情恶化的主要杀手之一。脑中风患者发病前因紧张性刺激事件而情绪变化的占67.5%。长期大量吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼以及业余生活单调等是导致疾病的普遍因素。糖尿病的发病率正以惊人的速度增长,除遗传因素外,还与肥胖、营养过剩和缺乏运动等不良生活方式有关。遭遇紧张精神刺激是糖尿病发生的一个重要的因素。在目前新发患者群中,以人际关系紧张为精神刺激的遭遇最多。长寿学者霍蓝斯德说过,“一切对人不利的影响中,能使人短命夭折的是不良的心绪和恶劣的心境”。我们是健康的主人,从现在做起,养成良好的习惯,锻炼身体、修炼性格、磨炼意志、修身养性、通达健康。

警察职业的特殊性除了造成身体损害外,其高应激、高危险、高竞争(竞争晋职、量化考核、末位淘汰等激励机制的运用)的压力环境下,对警察心理的影响也是严重的。当前,警察的神经症和精神病患者的比例有所攀升。其实,随着社会的发展和进步,心理和精神疾患也随之呈正比例上升。据不完全统计,目前国内各种精神病患病率已由12.69%上升到13.47%,全国重性精神病总人数已达到了1600万人,据调查30%的人都程度不同地患有心理疾病。在一般人眼里,警察个个都是钢铁硬汉。其实,警察和普通人一样,同样会出现挫折感、心理障碍或心理危机,有的警察甚至因工作任务艰巨担心自己不能按时完成而产生自杀的念头;有的警察因不能及时缓解自己的心理压力和心理危机而采取过激的行为,并进而导致“激情犯罪”。