

谨以此书献给 --
关注自己心理健康的人
政法系统的领导和干警

Chinese police officers
Mental Health Handbook

中国干警 心理 健康 手册

● 王伟 主编

21世纪是一个以健康为中心的时代。所谓健康，
有两个基本要素，一个是生理健康，一个是心理健康。
有了健康，才有家庭、事业和金钱。一旦失去了健康，就没有了一切。

主编介绍

王伟：中国保健协会心理保健专业委员会会长，1992年被中共四川省委、四川省人民政府授予有突出贡献的优秀专家、1993年被四川省职改办晋升为副主任医师。1994年荣获中共中央组织部、国家人事部、中国科协联合授予的第四届中国青年科技奖，1996年被当选为第八届全国青联委员。他不仅率先在国内启动了心理咨询师的培训工作，为社会培养了大批心理专业实用人才，而且撰写出版了《中国员工心理管理计划》和《中国员工心理健康手册》两本书，为我国应用心理学的发展做出了重大贡献。特别是他依托国家卫生计生委中国保健协会和国家发改委中国经济改革研究基金会，创立和推行的“中国员工心理管理计划”项目，于2009年在北京人民大会堂启动后，他又先后与清华大学、国务院国资委研究中心、中国国际人才开发中心、河南煤业化工集团、天津一轻集团等单位合作，举办了一系列相关的大型活动，这对于广大企事业单位加强对员工的心理关注和引导，营造人文关怀的组织氛围和环境，促进社会和谐和文明进步，都起到了很大的作用。

中国干警心理健康手册

王伟 主编

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国干警心理健康手册 / 王伟主编

——天津：天津科学技术出版社，2014.1

ISBN 978-7-5308-8677-9

I . ①中… II . ①王… III . ①警察－心理健康－健康
教育－中国－手册 IV . ①D631-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第005365号

责任编辑：焦美红

责任印制：王 莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颖

天津市西康路35号 邮编：300051

电 话 (022) 23332372

网 址：www.tjk.jcbs.com.cn

新华书店经销

成都国图广告印务有限公司印刷

开 本787 × 1093 1/16 印张13.25 字数200 000

2014年1月第1版第1次印刷

定 价：35.00元

编者名单

主编

王 伟

副主编

郑运良 李树彬 李凤连 闫居先 顾 嘉

编 委 (以下排名不分先后)

王中化 郑 辉 元永君 董啸林 刘秋旺

陈建强 杜耀宗 宋建文 刘金昌 李兆东

祁建国 杨家栋 方义镇 方明和 江俊辉

陈 胜 刘呼昕

前　　言

长期以来，在党中央、国务院和地方各级党委、政府的坚强领导下，在波澜壮阔的社会主义革命、建设和改革开放的伟大实践中，全国干警坚决贯彻执行党的路线、方针、政策，努力实践全心全意为人民服务的根本宗旨，踏实履行宪法和法律赋予的神圣职责，在血与火、生与死的考验面前，广大干警无怨无悔，夜以继日，顽强拼搏，无私奉献，为巩固人民民主专政的国家政权、维护团结稳定的社会大局、保障人民群众安居乐业、促进改革开放和社会主义现代化建设做出了巨大贡献。

但是，不可否认，干警职业具有责任重、风险大、极富挑战性和压力密集性特点。尤其是近几年来，随着社会治安形势日益错综复杂，广大干警承受着十分沉重的心理压力，干警队伍中因心理健康状况不佳而导致的问题逐渐增多，一些干警职业倦怠，工作缺乏动力，还有少数人甚至心理失控，心理问题严重，出现极端行为，严重削弱了干警队伍的战斗力，影响了人民干警的形象。由于干警职业的特殊性，他们的心理压力和心理危机比普通人更加严重。据统计，在我国人均寿命已超过 70 岁的今天，一线干警的平均寿命仅有 48 岁。

新中国成立 50 多年来，全国已先后有 8000 多名干警为国捐躯，还有十几万名干警光荣负伤。可以说，我们的干警是“天天在牺牲，时时在流血”。由于干警工作的性质决定了干警工作会经常地面对暴力行为，不断地面临死亡的危险，从而使从事干警工作的人精神上时刻处于高度紧张状态。干警值班、巡逻、现场处置都存在潜在的危险，潜在的危险必然在干警的大脑中有所反应，为了避免危险、抓捕罪犯，干警必须时时处于高度警觉的状态，如果不能进行正确的自我心理调适，长久下去，很可能引起神经衰弱、强迫症、焦虑症等神经症的发生。

干警在任职头 3 年内耳闻目睹的丑恶现象，比一般人一生中见到的还要多。工作的特点决定他们经常和活动在法律边缘的人打交道，接触的基本都是社会上和人性中自私、残忍、贪婪、虚假等阴暗的一面。再加上自身与同事在与犯罪分子搏斗中的生死一线经历，都会像梦魔一样跟随他们。此外，干警为社会积极工作，经常流血牺牲，可很多时候得不到群众的理解和支持，特别是有人借监督之名进行贬低、中伤、诽谤，干警满腹委屈无处诉说，对工作的兴趣和热情也随之降低。长期生活在这样的环境中，难免会变得冷漠和现实。

社会转型时期犯罪数量逐渐增加，犯罪种类也更趋复杂，而各基层单位警力严重不足，这必然造成干警经常连夜加班的状况，据统计，干警每人一年平均要比一般人多干 130 个工作日。长期超负荷的工作、生活极不规律、精神高度紧张，使大脑皮层长期处于兴奋状态，极易让人变得暴躁、易激动、自控能力降低。一个平时很内向、稳重的干警，可能会变得狂躁具有攻击性。个别干警在制止犯罪活动时或在讯问一些顽固不化、充满敌意和挑衅的犯罪嫌疑人时，就可能采取极端措施，危害他人安全，如开枪伤人或刑讯逼供致人死亡等。

“干预、禁止、取缔”的强制性工作，使干警受到群众较多的误解、偏见甚至打击报复等不公正待遇。有些地方甚至硬性给公安机关下达创收指标，利用公安职权滥收费、乱罚款，导致执法工作受到利益驱动，引发种种冲突和消极腐败现象。长此以往，必然引起社会上的非议，使干警失去群众的信任，从而加重心理负担。由于干警的工作是全天候性质的，经常加班加点不能与家人生活步调一致，散多聚少。因此，常常遭受父母、妻儿的埋怨、误解，导致家庭不和，轻则吵架、分居，重则离婚分手。因为干警都是超负荷工作，不仅无法承担家务，而且没有时间教育子女，导致其子女不听话、学习成绩差、考学失败、就业难。这些都会使干警因为没有尽到责任而产生愧疚感。

新的经济体制，新的人事制度改革，干警也打破了铁饭碗。为顺应时代潮流，加快干警队伍建设的步伐，公安和司法机关内部也实行了任职资格考试、公开

选拔、竞争上岗和岗位量化考核、低分培训、末位调整、辞职制度等激励机制，这也给一部分工作任务繁重的干警造成了极大的心理压力。由于干警属公务员系列，在工作中承受的压力长期高居各行业之首，但收入却与其他公务员相差无几。有些单位由于办案经费紧张，干警出公差还得自己垫付差旅费，因此，很多干警经济拮据。而当奉献和索取的天平严重倾斜，干警的劳动价值没有被体现时，必定会使干警失去心理的平衡。

政法机关作为国家机器的重要组成部分，干警拥有国家法律赋予的较大的执法权力与执法空间，但同时干警又是一个高应激、高对抗性和高危险的职业，干警在履行职责的过程中，很容易出现心理障碍，若不能及时排解、疏导，后果将不堪设想。因此，正视干警个体的心理健康问题，分析其产生的原因与表现，采取一系列的措施加以调节，对于提高干警的综合素质和心理健康水平，增强干警队伍的战斗力，进一步搞好新时期的政法工作具有十分重要的现实意义。为此，我们编写了本书。

本书是一本帮助广大干警提高心理健康水平的指导性读物，也可以作为政法机关开展干警心理健康培训的专业教材。本书集科学性和实用性于一体，对干警的主要心理问题及调适方法都作了详细的分析和具体的介绍，对帮助干警学习和掌握一些简便易行的心理调适技能，及时克服情绪障碍和心理压力，完善自己的人格，更好地干好本职工作，都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能给读书以健康和幸福，能切实起到提高读者身心健康水平的作用。书中若有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2013年10月

目 录

第一章 干警心理健康概述	1
第一节 心理健康的概念	2
一、心理健康的含义	2
二、如何提高个体心理健康的水平	3
第二节 心理健康的标准及其涵盖的方面	5
一、心理健康的标准	5
二、心理健康标准涵盖的方面	7
第二章 干警的情绪管理	13
第一节 情绪与身心健康的关系	14
一、情绪概述	14
二、情绪与健康	17
第二节 调节情绪的方法	19
一、调节情绪的主要方法	19
二、调节情绪的辅助方法	23
第三节 各种不良情绪的调节	24
一、不良情绪的种类及对策	24
二、情绪调整和保持良好心态的原则	33
第三章 干警的亚健康心理与调节	35
第一节 压力心理的调节	36
一、压力心理概述	36
二、压力形成机制和压力应对策略	38
第二节 挫折心理的调节	43
一、挫折心理概述	44

二、调节挫折心理的具体方法	45
第三节 不良心理的调节	48
一、不良心理的种类及对策	48
二、调节不良心理的原则	57
第四章 干警中个别人的心理障碍与调节	59
第一节 人格障碍的表现与调节	60
一、人格障碍概述	60
二、人格障碍的种类与调节	62
第二节 神经性障碍的表现与调节	75
一、神经性障碍的调节方法	75
二、神经性障碍的种类与调节	81
第五章 干警婚姻家庭的心理问题与调节	95
第一节 恋爱的心理问题与调节	96
一、爱情的实质与心理结构	96
二、恋爱的心理挫折和情感危机的调节	99
第二节 婚姻的心理问题与调节	100
一、夫妻关系的心理调适	100
二、夫妻性心理调适	102
第三节 家庭的心理问题与调节	103
一、婚姻与家庭的本质和功能	103
二、家庭沟通技巧	105
三、婚姻家庭幸福的秘诀	107
第六章 干警心理防卫机制的建立	109
第一节 各种心理防卫机制作用介绍	110
一、自恋型心理防卫机制	110

二、不成熟心理防卫机制	112
三、神经症性心理防卫机制	114
四、成熟的心理防卫机制	120
第二节 心理防卫机制的运用	122
一、心理防卫机制的目的和作用	122
二、应用心理防卫机制的注意事项	123
第七章 干警积极心理的培养	125
第一节 积极心理的概念	126
一、积极心理学的基本观点	126
二、积极心理是人生成功的法宝	130
第二节 积极心理的体验	132
一、对过去的体验——满意	133
二、对现在的体验——福乐	134
三、对将来的体验——乐观	137
第三节 积极心理的力量	139
一、积极心理与思维创新	139
二、积极心理与幸福感受	143
三、积极心理与身心健康	145
第八章 干警心理素质的提升	149
第一节 人格的提升	150
一、期望理论与价值定位	150
二、建立自我意向与充分激发潜能	151
三、培养和提升个人凝聚力	152
四、培养创造性思维	155
第二节 意志力的提升	156

一、意志力的概念	156
二、坚定目标意志力的锤炼	158
三、耐心和坚韧意志力的培养	161
四、几种意志的缺陷及对策	163
第三节 情感能力的提升	168
一、情感的培养	168
二、提升心理承受能力	169
三、保持良好的心境	170
四、笑口常开好处多	171
五、通过修养提升精神境界	173
第四节 幸福感指数的提升	174
一、知识能力的发展	175
二、爱的能力的发展	177
第九章 干警身心健康的密码	181
第一节 身心健康水平的提高	182
一、身心健康的基本条件	182
二、影响寿命和健康的因素	184
三、健康养生的方法	187
四、健康的生活方式	191
第二节 亚健康的预防与调节	196
一、亚健康的表现特征	196
二、调节亚健康的方法	197

第一章

干警心理健康概述

一个心理健康的人首先是认知正常的人，正常人的正确的认知标准是主观统一，即对外界和对自己的主观感知是客观的，符合事实的本来面目的。人本主义心理学的创始人马斯洛将心理健康的人称为“自我实现者”，因为心理健康的人是最能发挥自身心理效能的人，也是能自我实现的人。

一个心理健康的人也是心理活动的认知、情绪情感和意志三个过程统一的人。知、情、意统一是人正常地认知、感受和行动的基本保证。一个心理建康的人的人格是稳定的，因为人格是长期形成的，一旦形成就相对稳定，没有受到人生重大事件的影响，一般一辈子都不会有多大改变。相反，如果一个人的人格突然发生改变，则提示我们这个人心理健康出了严重问题。

据心理学资料统计，在疾病与健康之间，存在一个庞大的群体——亚健康状态，即身体的亚健康状态和心理的亚健康状态。大约有80%的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。故此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态是现代人必须面对的重大问题。

第一节

心理健康的概念

一、心理健康的含义

关于健康，联合国卫生组织有一个定义：人的躯体和心理持续的完善状态。由此可以看出，人的心理持续的完善状态即心理健康。但是这一定义对心理学研究仍失之笼统，什么是“人的心理持续的完善状态”，还需要进一步界定。

关于心理健康，历来看法多样，众说纷纭，归纳起来大概有四类：

1. 心理健康的整体状况

整体状况指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。生理和心理其中一方面发生障碍的时候，另一方面也常受到影响。生理变化特别是内分泌的变化会影响人的知、情、意的变化。情绪反应这一心理活动也会引起生理的变化。

2. 心理健康的平均状况

平均状况指一般人都处于常态分布领域。心态与情绪情感反应和大部分人一样，就被认为是心理正常的、健康的。这等于说心理处于中间状态的人是正常的、健康的。以这种取向为标准来衡量心理健康，称为心理健康的“社会常态”标准。

3. 心理健康的理想状况

理想状况指心理健康是人们意识中追求的一种理想状态，也就是一个人希望达到的那种状态。倘若达到了那种状态，便是正常的、健康的；倘若达不到那种状态，便是有障碍的或不健康的。由于人与人之间希望达到的状况悬殊颇大，很难有统一的标准。

4. 心理健康的适应情况

适应情况指心理处于一种与环境适应的状态。当今的世界，社会在变，环境也在变，有些人能及时适应这种变化的社会和环境，表现出一种健康的心理准备和适应行为；有些人则不能适应这种变化的社会和环境，表现出一种明显的心灵不适和抵抗行为。介于这种适应和不适应之间的还有一种人，他们敢于打破一些社会陈规，驱动社会和环境变化。对于这些人应作具体分析：如果他们的动机和效果是有利于社会和环境的，则心理是正常的、健康的；如果他们的动机和效果是不利于社会和环境的，则心理是不正常的或有障碍的。

客观地说，我们应该综合上述四个方面来看待心理健康。

二、如何提高个体心理健康的水平

根据知、情、意的心理过程理论，提高个体的心理健康水平主要从下列几个方面入手。

1. 提高个体对周围环境的适应能力

个体对环境和社会的适应能力，是其赖以生存的最基本的条件之一。人类除了被动地适应环境外，还能通过自己的主观能动性和实践活动改造环境。而人生活的环境又往往是变动不居的，这就要求个体要提高对周围环境的适应能力，从而对客观环境积极主动而不是消极被动地适应。

2. 提高个体的感知觉能力

感知觉能力的高低是衡量心理健康水平的标志之一。感知觉能力是认知能力的重要组成部分，感知觉能力强的人感觉敏锐，接收的信息量大，认知渠道通畅，与周围事物的交流快。有人认为感知觉能力强的人敏感，往往对刺激过敏，不利于心理健康。殊不知人对刺激反应的主要调节器并非感官，而是大脑。对同一刺激作出何种反应，是由大脑指令的，感官只不过是刺激的输入器。个体提高感知觉水平，是提高认知能力的前提。而健康的心理无疑包含了良好的学习和认知。

3. 提高个体心理活动的耐受力

人对慢性精神刺激的抵抗能力称为心理活动的耐受力。人与人之间心理活动耐受力的差异是很大的，有的人虽然能抵抗一时的强烈精神刺激，却不一定

能抵抗慢性精神刺激。甚至可以说，在心理素质构成中耐受力水平比心理活动的强度水平更重要。

4. 提高个体心理活动的自控力

心理活动的自控力包括自我控制和自我调节的能力。人的心理活动的可控性是相对的。一方面，人对情绪、情感、思维等心理活动是可以自觉控制的；另一方面，人的心理又是相对不可控制的。一个人能不能控制自己的情绪、情感和思维方向等都是相对的。严格地讲，即使是可控的心理活动，也带有一些随意性，只是由于随意的水平低而难以自己察觉而已。心理活动的随意性程度与自觉控制水平的高低及自控力有关。因此，自控力水平是衡量心理健康的一项重要指标。

5. 提高个体心理活动的内部协调性

心理活动的内部协调性是判断心理是否正常的标准之一。即使是心理活动内部协调的正常人，也还存在着这种协调性水平的差异。心理活动的内部协调性完全丧失，可诊断为精神病；心理活动的内部协调性不好但未丧失，往往可以追溯其心理创伤史，但这不是精神病，只是心理健康水平不高。

6. 提高个体的自我意识水平

自我意识是人的意识发展的高级阶段，是人对自己的心理过程、结果、特点的感受、评价并根据这些感受和评价来调节行为，以与环境保持平衡的活动。自我意识水平也是衡量心理健康水平的标志之一。但自我意识不是自我中心意识，良好的自我意识是指个体对自己能自觉认识，对自己的定位符合环境，与社会一致。而以自我为中心，是指对自己的认识不符合实际，与环境和社会冲突。

7. 提高个体心理活动的周期节律性

人的心理活动在采取的形式和活动的效率方面存在着内在节律，这种节律具有周期性。如果某人心理活动的固有节律经常处于紊乱状态，则说明其心理健康水平不高。提高个体心理活动的周期节律性，但也不能为节律所限，应在节律性与灵活性之间保持适度的张力。只有这种既有节律性又有灵活性、适应性的心理状况，才可视为高水平的心理健康状况。

8. 提高个体的社会交往能力

良好的社会适应是心理健康的主要标志，社会适应是靠社会交往来完成的。高水平的社会交往能力可以理解为：既不自我封闭、与社会隔绝，也不热情泛化、过分交往，而表现为选择交往、适度交往，对社会的参与度视领域的不同而不同。

9. 提高个体的心理康复能力

心理康复能力是指个体蒙受精神刺激后心理创伤的复原能力。出于人们气质、认知能力与经验的差异，心理康复能力也存在着很大的差异。提高个体的心理康复能力就是使个体建立并维持良好的心理修复机制，以求尽快平复精神创伤，过后对该创伤能平静回忆、理智对待，不对心理产生不良影响。

总之，人的心理作用是不能低估的。只要我们能自觉地增强心理健康意识并采取有效的措施，就一定会使我们每个人的生活质量得到明显的提高，同时也会使我们为社会作出更大的贡献。

第二节

心理健康的标 准及其涵盖的方面

一、心理健康的标 准

了解了心理健康涉及的方面，还要了解心理健康的标 准。关于心理健康的标 准，各流派有不同的说法。我们综合各家的意见，从 7 个方面提出了如下 42 条心理健康的标 准。

1. 认知

- (1) 适度的敏感性；
- (2) 对内外世界的真实感知；
- (3) 思维逻辑正常；