

JINGCHA XINLI SUZHI JIQI XUNLIAN

警察心理素质及其训练

◆ 陈真 郑友军 主编



四川大学出版社
Sichuan University Press

警察心理素质及其训练

陈 真 郑友军 主编

四川大学出版社

责任编辑: 吴雨时
责任校对: 朱兰双
封面设计: 冯 洁
责任印制: 杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

警察心理素质及其训练/陈真, 郑友军主编. —成都:
四川大学出版社, 2005.9
ISBN 7-5614-3228-3

I.警... II.①陈... ②郑... III.警察-心理卫生
-健康教育 IV.D035.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第104824号

书名 警察心理素质及其训练

主 编 陈 真 郑友军
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148mm×210mm
印 张 8.5
字 数 210 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数 0 001~3 000 册
定 价 18.00 元

◆读者邮购本书, 请与本社发行科
联系。电话: 85408408/85401670/
85408023 邮政编码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 警察的心理素质	(2)
第二节 警察心理训练概述	(6)
第三节 国内外警察心理训练概况	(16)
第二章 警察感知训练	(32)
第一节 感知概述	(32)
第二节 感觉的特性	(34)
第三节 知觉的特性	(42)
第四节 警察应具有的感知能力	(49)
第五节 感知训练方案	(52)
第三章 警察记忆训练	(62)
第一节 记忆	(62)
第二节 记忆训练的方法	(70)
第三节 记忆操	(90)
第四章 警察注意训练	(97)
第一节 注意概述	(97)
第二节 注意的种类	(98)
第三节 注意的特征	(100)
第四节 个性倾向性对注意的制约作用	(103)
第五节 注意训练方案	(104)
第五章 警察情绪训练	(111)
第一节 情绪的含义及其作用	(111)
第二节 情绪调节的价值	(113)

第三节	情绪调节的方法	(116)
第六章	警察思维训练	(143)
第一节	思维概述	(143)
第二节	思维的心智操作和基本形式	(144)
第三节	警察思维训练方案	(147)
第七章	警察意志力训练	(157)
第一节	意志力概述	(157)
第二节	警察意志力训练	(169)
第八章	警察健全人格培养	(176)
第一节	人格及其分类	(176)
第二节	气质与性格	(178)
第三节	警察健全人格培养	(186)
第四节	人格测验	(188)
第九章	品德与警察品德心理训练	(196)
第一节	品德	(196)
第二节	警察良好品德养成	(197)
第三节	警察品德改变及其品德训练	(200)
第十章	人际交往与警察人际交往能力训练	(204)
第一节	人际交往	(204)
第二节	警察人际交往	(208)
第三节	警察人际交往能力训练	(210)
第四节	警察人际交往的测量	(226)
第十一章	心理健康与警察心理健康维护	(235)
第一节	心理健康	(235)
第二节	心理异常	(241)
第三节	警察心理健康	(248)
第四节	警察心理健康维护	(259)
第五节	警察心理健康维护的方法	(262)

第一章 绪 论

警察肩负着保卫国家和人民的生命财产安全、打击犯罪分子、为社会提供必要服务的重要责任。警察素质的高低直接影响公安工作的完成情况。警察素质大体上可以分为三种基本类型，即文化素质、身体素质和心理素质。在前两种素质固定的情况下，最后一种素质——心理素质往往成为影响警察工作和生活质量的关键因素。心理，通常是指人们头脑反映客观现实的过程，如感觉、知觉、思维和情绪等，也泛指人的思想、感情等内心活动。警察心理素质，则是对警察在公安保卫工作实践当中逐步形成的符合职业要求的认知、情感、意志以及健康状况的规范。由于所从事职业的特殊性，警察心理素质规范有别于普通社会成员。这种差异最集中地表现在警察职业心理特性，尤其是警察依法履行职责、行使职权所要求具备的良好健康的意志品质上。警察心理素质的特殊性是通过依法履行职责、行使职权活动的特殊性内化的结果，是在公安保卫工作实践当中逐步养成和提高的。换言之，警察所从事职业的特殊性，必然要求警察具备良好健康的心理素质。良好健康的心理素质是更好地依法履行职责、行使职权的重要保障。

人们对于心理素质在公安工作中的作用的认识，经历了一个由不重视到重视的过程。经过多年的探索与实践，人们越来越认识到它的重要作用，每个警察都应当重视学习和研究警察心理

学，提高自己的心理素质，更好地为我国社会主义现代化建设服务。

第一节 警察的心理素质

一、心理与心理素质

在人的现实生活中，除了客观物质世界以外，还有一种存在于个人身上的主观精神现象，这就是心理现象。心理现象也叫心理活动，简称心理。

人的心理活动非常重要，如果没有心理活动，人类对于客观世界的改造或施加影响是难以进行的，甚至是不可能的。人的心理活动贯穿于人的整个实践活动之中。

一个人出生以后，个体总是在不断发展的，这种发展包含两个方面，即生理的发展和心理的发展。而心理的发展，则表现为个人心理素质的提高。所谓心理素质，是指人在先天生理基础上个体与客观外界相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性、品质。

心理素质在人的成长过程中是不断得到提高的。根据已有的研究发现，影响个人心理素质提高的因素主要有以下几个方面：第一，遗传因素是人的心理素质提高的生理前提。第二，环境条件是人的心理素质提高的现实基础。第三，教育在提高人的心理素质中起主导作用。有目的、有计划的教育活动十分重要，它指根据社会发展的需要和个体身心发展的特点，采取科学的方法，促使个体获得新的心理特征、品质。这种心理特征、品质的获得，就是心理素质得到提高的标志。

二、警察的心理素质及其特征

警察的心理素质，是指在个体先天生理基础上、在警务活动中形成的适应警察职业需要的比较稳定的心理特征、属性和品

质。这里的警务活动是从广义角度来谈的，它除了包括警察工作范围内的活动，还包括准备从事警察职业进行的一切教育和社会活动。

《公安机关人民警察基本素质考试考核暂行办法》第4条第5款明确规定：担任人民警察必须达到的基本素质标准包括“具有良好的身体和心理素质”。一般认为，警察的心理素质应该具有以下几个特征：

1. 警察心理素质的整体性

整体性是心理活动的重要特征，也是警察心理素质的基本特征之一。警察心理素质的整体性主要包含两个方面：一是警察心理素质是以警察个体的整个身心结构为背景形成和发展起来的，是警察个体的整个心理世界特征的表现；二是包含在警察心理素质结构中的各种属性、特征、品质，它们之间是相互联系、相互制约的，每一属性、特征、品质都是警察心理素质有机整体的一个部分。警察心理素质的整体性要求我们在认识警察心理素质时要从整体角度着眼，不能就某一特征、某一属性的某些表现而代替了整体的认识，应该以整体观念分析、研究警察的心理素质，联系警察个体的整体面貌来认识其心理素质结构中的个别属性、特征和品质。警察心理素质整体性还要求我们在培养、提高警察心理素质时，一定要考虑警察个体的整个心理背景，顾及个别心理素质的特征、品质、属性之间的关系，要在各个方面协同发展中进行培养、教育。

2. 警察心理素质的个别差异性

俗语道：“人上一百，形形色色。”从已有的研究发现，目前世界上五十多亿人中还没有两个人的心理完全一样，个体心理的差异性是客观存在的。警察心理素质也存在个别差异性，表现在：第一，不同的警察个体其感知系统、运动系统、神经系统在生理结构和功能上各不相同，生理特征决定了个体心理素质的差

异性；第二，由于不同警察个体所处的环境，所受的教育影响不同，又为其心理素质的个别差异性增添了新的内容和特色。由此可见，警察心理素质的个别差异性，要求我们在培养、训练警察时，一定要因人而异；在目标统一的要求下，应考虑根据不同的个体提出不同的要求，促使其心理素质得到更快的提高。警察心理素质个别差异性还要求我们在考察、认识警察心理素质时不能用同一个固定模式去衡量，去要求达到某一标准，而应注意不同警察的心理素质是有差别的，外在表现也是不一样的。

3. 警察心理素质的稳定性

警察心理素质稳定性是指：警察个体通过各种影响、多种活动而形成的心理素质的属性、品质、特征，是具有稳定性的。警察心理素质稳定性还指警察心理素质结构在一定时间内，一定条件下具有稳定性。正是由于警察心理素质具有稳定性，才能使我们清晰完整地认识分析警察个体的心理素质结构及其属性，并能预见在某些情况下，警察个体可能表现出哪些行为，以及产生这些行为的原因，从而有根据地、正确地提出培养和训练警察心理素质的目标计划，更好更快地提高警察的心理素质。

4. 警察心理素质的可变性

警察心理素质的稳定性是相对的、暂时的，稳定也不是固定的、僵化的。心理素质既有先天因素，也有后天成分。警察心理素质随着后天环境和教育的改变而变化，当然这种变化是缓慢的，是渐变的过程。警察心理素质的可变性也可以理解为可塑性。我们可以根据社会发展变化的需要，提出警察应当具备的心理素质目标，通过环境改造、教育影响、纪律监督，把警察个体塑造成具有良好心理素质，能适应社会发展需要的优秀人民警察。

5. 警察心理素质的潜在性

警察心理素质是隐藏在警察个体的心理结构之中，没有固定

的外显形式，但是它又是客观存在的，时刻影响着警察个体的语言、行为，并且通过语言、行为等反映出来。因此，我们在研究警察的心理素质时，一定要综合分析个体的言行，并且要进行长时间的观察、了解，才可能得出较为准确的结论。警察心理素质的潜在性还表现在警察心理素质具有巨大的潜在能力，只要具备适当的条件，就可能发挥出来。因此，我们在培养、训练警察时，应着重通过多种方式，创造条件，努力提高其心理机能，开发其心理潜能，使其达到自我实现。

三、警察心理素质在警察素质整体中的地位和作用

警察的素质我们可以把它看成是由生理素质、心理素质和社会文化素质三个方面相互联系构成的整体。警察的生理素质主要是指遗传特征、身体状况以及生理发展情况等因素。生理素质处于整个素质发展的基层，具有先天性、遗传性、生长发育成熟的生物程序性以及潜能的丰富性。警察的社会文化素质是指与警察职业相适应的科学文化素养、政治理论素养、法律意识以及特定的技能技巧。社会文化素质是在心理发展基础上形成和发展起来的，处于素质发展的高层次。警察的心理素质主要是指警察的认知特点以及由此形成的对客观事物的认识能力，警察的情绪情感特征、意志特征，警察的个性品质等方面。心理素质居于素质结构的中间层次，是个人先天生理因素和后天社会因素共同作用的结果，它对生理素质的发展和社会文化素质的提高都有重要的影响。

人的发展是生理素质、心理素质和社会文化素质统一发展的过程，但是这三类素质并不是平行、并列地向前发展，而是按从生理到心理再到社会文化的顺序发展的。警察心理素质的发展并不能脱离生理素质、社会文化素质的发展；同时又为生理素质、社会文化素质的发展提供良好的心理基础。

人是身心的统一体，生理素质和心理素质是相互影响的，良

好的心理素质寓于健全的生理条件之中；而生理的发展，身体的健康则依赖于良好的心理素质。警察是一种经常面临突发事件、工作时间和条件不固定、高危险性的职业。在这种神经处于高度紧张的情况下，如果没有良好的心理素质，没有能够应付和处理突发事件的能力，很容易损害警察的身体健康，导致生理素质下降，产生疾病和易于衰老。许多研究已经证明警察的平均寿命低于社会平均寿命，这可以说明目前我们提高警察心理素质的重要性。

社会文化素质处于素质发展的最高层次，在人的素质结构中处于主导地位，是素质的主导内容，标志着人的素质的性质、方向和水平，集中体现了人的本质。但社会文化素质是在心理素质的基础上形成和发展的，特别是社会文化的传递、接受、创造都必须通过人的心理活动来完成。所以，社会文化素质的形成必须以良好的心理基础为前提，其发展水平取决于心理素质的发展水平。警察是一种接触社会面宽，工作任务复杂的工作，特别是我国警察要真正做到“严格执法、热情服务”，就必须具备较高的文化素质，完备的法律知识和积极、热情的态度，而这些方面的获得是建立在个体较强的认识能力、积极健康的情绪体验和坚强意志基础之上的，而且还应有健全人格作保障。所以警察心理是警察社会文化素质形成和发展的基础。

第二节 警察心理训练概述

选拔警察仅仅是将求职者转变成警察的第一步，经过选拔合格的警察，还必须经过一定时间的心理训练，才能形成和达到规定的心理指标。心理选拔是心理训练的一个客观基础，心理训练是心理选拔的高级形式，也可以说是心理选拔的继续。心理训练应遵循哪些原则，采用何种方法，这些都是本节将要回答的问

题。

一、警察心理训练的概念

所谓警察心理训练，通常是指应用一定的方法对警察的心理素质进行培养和提高，并达到预期目标的过程。例如，我们可以采用必要的方法在短时期内提高警察在应激状态下的反应速度，达到快于一般人的指标。显而易见，心理选拔和心理训练有共同的地方，都是为了提高警察的心理素质。心理选拔是心理训练的初级形式，心理训练是心理选拔的继续，训练所要达到的目标本身也包含着选拔的含义。根据训练的结果安排警察的工作，实际上是一次再选拔。

但是，心理选拔和心理训练又有区别。首先，要求的标准不同。心理选拔作为初级考核形式，要求不高，只要具备正常人的某些良好心理素质即可；而心理训练要求较高，要在原有的心理素质上更进一步，形成符合公安工作要求的、在某些心理方面具有较高水平的心理素质。其次，内容不同。心理选拔往往是对警察整体心理水平进行估价，包括的内容非常广泛，几乎所有的心理素质都在选拔之列；而心理训练内容相对较少，富有针对性，既有全体新警察共同的训练项目，又有不同警种各不相同的训练项目。再次，应用的方法不同。心理选拔通常采用大范围的集体测试形式，这种方法可以在短时间内同时对较多被试者进行测试，应用简便，测试数量大；而心理训练通常采用小组训练或个别训练的方式，其中模拟训练占有较大的比例。最后，持续的时间不同。心理选拔持续时间较短，几个小时或者再多一点时间就够了；而心理训练持续时间较长，某些训练项目可以贯穿于人的整个心理活动之中，因为公安工作本身对于某些心理项目来说也是一种训练。严格来说，心理选拔与心理训练是不可分割的，只是为了研究的方便，才将它们分开来。

明确了心理选拔与心理训练的关系，便可以由此确认心理训

练的含义。心理训练有双重含义：一是培养心理素质，二是提高心理素质。培养心理素质是指采用一定的方法使警察获得某些特殊心理素质的过程。公安工作对警察心理素质有某些特殊的要求，特别是不同的警种对于心理素质的需求差异更大。以预审员和防暴警察为例，由于工作性质的不同，对于心理素质的要求也存在着差异。预审员面对的是已被抓获的犯罪嫌疑人，要求他们依法采用各种方式获得犯罪的证据。对他们心理素质的特殊要求主要有以下几个方面：其一，精密、准确的抽象思维能力，其中逻辑推理能力尤为重要；其二，观察力强，善于捕捉到罪犯的细小变化；其三，应变能力强，能够运用各种机智迫使罪犯供述犯罪的事实；其四，口头表达能力强，说话清晰、严密，富于逻辑性，做到滴水不漏，不给罪犯留下缺口。防暴警察面对的是充满激情的、具有潜在暴力行为或已发生暴力行为的人群，要求他们能够克制自己，在必要时能够采用一切手段坚决制止暴乱。对他们的心理素质要求如下：其一，情绪稳定，无论在何种情况下都保持情绪稳定、不急不躁，不受当时当地特殊情境的影响；其二，快速反应能力，对于出现的暴力事件，能有效地迅速地予以制止，对于遭受多人的进攻，能在保护自己的前提下予以打击；其三，掌握高超的擒拿格斗的技能，能够应用已掌握的技能制服罪犯。

警察特殊心理素质主要来源于心理训练，心理训练具有独特的作用。

提高心理素质是指在心理选拔的基础上，通过一定的方法使警察心理素质有较大的提高，接近或者达到规定标准的过程。提高心理素质是心理训练的一项重要内容，也是心理训练较困难的部分。这是因为某些心理素质无法在短时期内有较大的提高。例如抽象思维能力，由于其本身是一种高度复杂的心理素质，人们对于它的内在机制尚不完全清楚，在短时间内迅速提高是比较困

难。个性心理素质也是这样，它的形成需要较长的时间，再进一步发展也需要一定的时间。当然，也有许多心理素质可以在短时间内有大幅度的提高。需要注意的是，某些通过训练提高的心理素质表现不稳定。在训练情境下，警察表现出的心理素质往往高于选拔时的心理素质，但到实际工作中也可能发生退化。这种情况可能是由于训练情境与实际工作之间的差异造成的。但是，从整体上来说，几乎所有的心理素质都可以通过必要训练得以提高，所以，通过调理和训练来提高心理素质是十分必要的。

二、警察心理训练的作用

心理训练与技术训练、警察体育训练同等重要。警察心理训练的目的在于提高自身素质，而自身素质是由多种因素组成的，政治思想素质是最重要的，起到了把握方向的作用。警察的一些心理素质有赖于政治思想素质，例如警察的意志品质就和坚定的共产主义信念以及为保卫社会主义现代化建设不惜流血牺牲的精神分不开。有了这些坚定的政治思想素质，警察的意志品质就会愈加顽强。但是，也必须看到，仅仅提高政治思想素质还是不够的，还必须加强心理方面的训练，因为政治思想素质不能代替心理素质，心理素质的培养与提高必须采用特殊的心理训练方法。技术训练可以使警察掌握必要的业务知识和技能，但它仅仅是警察从事公安工作的基础，能否有效地完成任务，有赖于业务训练。技术训练还可以促进警察某些心理素质，甚至可以培养出某些心理素质。但是，业务训练无法达到心理训练所要达到的目的。技术训练不能代替心理训练。警察体育训练的目的在于提高警察的身体素质和某些技能，它仅仅能促进某些心理素质的发展，而不能代替心理训练。通过上面的论述可以看出，无论是政治思想素质和技术素质训练，还是警察体育素质训练都不能代替警察心理训练。因此，进行独立的心理训练势在必行。一般说来，心理训练可以收到如下效果：

第一，心理训练可以提高警察整体心理水平。心理训练采用较为先进的方式、方法，在较短时间内，可以迅速提高警察的整体心理水平。整体心理水平包括智力因素、非智力因素以及社会心理素质等。作为一名警察，在这三个方面应具有较高的水平，才能胜任此项工作。心理训练往往将各种心理素质予以分解，形成不同的小的项目，并设定一定的目标。警察只要认真参加训练，有意识地对自己进行锻炼，就可以提高整体心理水平。

第二，心理训练可以培养某些新的心理素质。心理训练有计划、有目的地将公安工作所要求的特殊心理素质介绍给警察，使他们自觉地培养特殊心理素质，为走向实际工作岗位作准备。

第三，心理训练可以克服心理障碍。由于公安工作的特殊性，可能会使承受能力较差的警察形成异常的心理反应，这时就需要对他们进行专门的心理训练，使他们恢复到正常状态。克服心理障碍只能依靠心理训练来进行，而不能依靠其他训练。

三、警察心理训练的基本原则

心理训练是一项十分严肃的工作，它必须遵循以下一些原则才能够完成。

（一）伦理性原则

一切心理训练都必须有助于警察的身心健康，符合政治思想原则、法律原则和道德伦理原则。心理训练的内容必须符合以上四种原则，否则，就是违背了伦理性原则。这里需要强调的是，在实际训练过程中，要严格遵守法律和道德行为规范，不能做违反道德准则的事。举例来说，不能因为训练警察的勇敢性，就让他们去打人；不能因为训练警察的驾驶技能，就允许他们在大街上乱闯。遵循心理训练的伦理性原则必须正确区分两类不同性质的问题。采取必要手段或内容进行某些心理素质的训练也是可以的，不能认为是违反了伦理性原则。例如，抗拒诱惑的训练，对于警察来说是十分必要的，但是，这种训练的内容很容易导致人

们将其判为违反了伦理性原则，这就要求对训练的内容、呈现的方式要严格控制和管理，达到恰到好处的目的。男性警察在值勤时遇到女性的性挑逗，许多人不知采用何种策略为好，束手无策本身就意味着挑逗对其发挥了作用。像这样的问题应该在心理训练中解决，使警察掌握如何抗拒挑逗，如何冷静地采取对策等等。而这种训练的内容可能会超“界”，但这样并不违反伦理性原则。

（一）模拟情境与实战条件相统一原则

心理训练的成败在很大程度上依赖于模拟情境与实战条件的一致程度。相似性越大，效果就越好。模拟情境应具备一定的仿真性。根据训练的内容可以把模拟情境分为两种不同类型，一种是易于模拟的内容，另一种是不易模拟的内容。易于模拟的内容主要指危急状态下的警察反应速度及能力，这类内容可以通过假设“罪犯”或人为地制造出某种案件来训练，而且模拟与实际比较接近，基本情况相同，只是复杂程度还存在较大的差异。不易模拟的内容主要是指抽象思维能力和逻辑推理能力以及抗拒诱惑的反应，这些内容很难与实际接近，因为客观条件极其复杂，而且千变万化，要求警察根据具体的情况能够做出不同的反应。当然，这些内容也是可以模拟的。通过模拟，警察可以获得某方面的特殊本领，再遇到相同情境时，就可以去解决新的问题。

（三）及时反馈原则

训练过程是信息双向传递的过程。如果只给警察输出信息而不让他们反馈信息，训练人员就无法控制训练过程，警察也不知道自己的心理表现。在心理训练过程中应用反馈信息，可以使训练人员和警察相互了解，可以判断出训练的状况并预测今后的发展趋势，从而使训练始终保持最优的动态平衡状态，向预定的方向前进。反馈信息愈及时，警察获得的学习结果的正确程度也就愈高。例如，训练警察的快速反应能力，就可以通过每次报告反

应时间的办法，使警察了解自己的反应速度，并及时进行调整，使反应时间进一步缩短。训练人员也可以利用反馈信息及时了解警察的学习状况，随时调节学习的内容。如此，就可以使训练人员与警察、训练内容等处于动态平衡之中。

（四）循序渐进原则

训练人员进行训练时，应遵循两个顺序，一是训练内容本身的内在逻辑顺序，另一个是警察认识活动的顺序。训练内容的安排上具有一定的顺序性，一般来说，采用的是由基础到应用，由易到难，由浅入深的顺序。训练内容之间具有一定的逻辑联系，也就是将基本心理素质的训练放在最前面，将应用放在后面，某些高难度的复杂内容放在最后。警察的认识活动是一个由浅入深、由低级向高级、由未知到已知、由感性到理性的过程。训练过程中，要严格按照此种程序来进行。只有训练人员按照这个顺序来进行，才能收到事半功倍的效果，在短时间内最大限度地提高训练水平。

（五）量力而行原则

警察身心发展具有一定的客观规律，心理训练必须符合警察的身心发展水平和特点。脱离了警察的接受能力，训练内容难度过低会使警察失去兴趣，过高则会使他们由于达不到目标而丧失信心。最好的办法是既照顾警察的接受能力又具有一定的难度，使他们必须付出一定的努力才能达到目标，这样的训练内容是适宜的。同时，在训练时还要照顾到不同警察的不同特点，也就是要因材施教，对不同的警察采取不同的方法，区别对待。因材施教的关键在于训练之前对每个警察的心理素质都有一个客观的了解，并划分出不同的类别，然后按照类别进行分组，每个小组的教学内容与教学方法基本上相同。需要注意的是，因材施教不是降低训练标准，而是通过不同的方法，使每个警察都得到发展，并基本上达到训练的标准。