

公 / 安 / 民 / 警 / 心 / 理 / 健 / 康 / 读 / 本

塑造和谐的心灵空间

何贵初等 编著

 广西民族出版社
GUANGXI ETHNIC PRESS

·公安民警心理健康读本·

塑造和谐的心灵空间

何贵初等 编著

 广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑造和谐的心灵空间 / 何贵初等编著. — 南宁: 广西民族出版社,
2006.5

ISBN 7 - 5363 - 5129 - 1

I. 塑... II. 何... 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(2006)第 047754 号

·公安民警心理健康读本·

SUZAO HEXIE DE XINLING KONGJIAN

塑 造 和 谐 的 心 灵 空 间

何贵初等 编著

出版发行	广西民族出版社(地址:南宁市桂春路3号 邮政编码:530028)
发行电话	(0771)5523216 5523226 传 真:(0771)5523246
E - mail	CR @ gxmzbook.cn
责任编辑	张丹竹 吴柏强
封面设计	疏影工作室·杨芬
责任校对	吴 艳 黄一清
责任印制	姜为民
印 刷	南宁市桂川印务有限责任公司
规 格	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	8.375
字 数	204千字
版 次	2006年5月第1版
印 次	2006年5月第1次印刷
印 数	1~6000册

ISBN 7 - 5363 - 5129 - 1/G·2039

定价:13.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

本书编委会名单

编委主任:陈耀远

编委副主任:冯学明 韦志兆

编著人员:何贵初 明秀峰 吴 闻 黄小贵

梁 莉 卢 凌

序 言

公安民警作为社会的特殊群体,其工作性质、任务和特点决定了公安民警必须承受比其他人更大的心理压力,有的甚至还出现了心理障碍。公安民警一旦出现心理障碍,轻则影响工作,影响家庭与个人生活,重则导致不堪设想的后果。

根据现代医学科学理论,心理健康是个体健康的基本要素。一个存在心理障碍的人,无论体魄多么强健,也不能称之为“健康人”。同样,公安民警心理健康状况作为公安民警综合素质的重要组成部分,在很大程度上影响着公安队伍的整体素质和战斗力,因此,我们应引起高度重视。

建设一支政治稳定、业务精通、作风优良、执法公正的公安队伍,一方面要依靠强有力的思想政治教育来解决民警的理想信念及纪律作风问题;另一方面,也要正确区分思想问题和心理问题,很多心理问题并不属于思想方面问题,不能单纯地依靠思想政治教育来解决,而要进行心理疏导与心理调适,排解心理困扰,才能使民警有良好的心态去面对工作和生活。

党中央、国务院和公安部党委高度重视公安民警的身心健康,中央主要领导人先后作出了一系列的重要指示和批示。广西区公安厅党委积极贯彻中央领导的重要指示和批示,在坚持从严治警的同时,不断地加强“从优待警”工作,从政治上、工作上、生活上关心爱护民警。其中一项重要措施就是关心民警的心理健康,要求

通过开展各种各样的心理健康服务活动,从而达到增强、改善公安民警心理健康的目的。

心理问题并不是不可逾越的障碍,只要我们能够正确地认知它,并以正确的方法对待它,我们就能够拨开心理的迷雾,解开心理的锁结,疏通心理的淤积,防治心理的疾病,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。《塑造和谐的心灵空间》这本指导心理健康的图书,具有通俗性、可读性和实用性,希望广大公安民警积极阅读学习。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,使自己成为一名真正身心健康、意志坚强的人民卫士。

广西壮族自治区公安厅政治部主任

陈耀远

2005年8月28日

目 录

序言 /1

序 编

你认识自己吗

一、正确认识健康 /3

二、你的心理是否健康 /5

三、公安民警心理健康不容忽视 /7

上 编

塑造快乐生活的心态

第一节 虚荣

——弃虚假的外装,还本来的自我 /13

一、死要“面子” /13

二、过度的虚荣会使人付出代价 /14

三、虚荣心由何而来 /16

四、跨越虚荣的心理屏障 /18

第二节 克服焦虑

——焦虑易成疾,宁静以致远 /21

- 一、真是“瞎着急” /21
- 二、是谁扰乱了你的心境 /22
- 三、看清焦虑的本来面目 /25
- 四、浇灭焦虑之火的甘泉 /27

第三节 甩掉自卑

——看得起自己,树立起信心 /31

- 一、心中失落的太阳 /31
- 二、如何看待自卑 /32
- 三、走出自卑的阴影 /33

第四节 化解压抑

——生活必然有压力,勿使压力变压抑 /41

- 一、特殊的高压群体 /41
- 二、高压之下的种种后果 /43
- 三、人人头顶有一座山 /46
- 四、缓解你的压力 /50

第五节 远离贪婪

——物欲横行眼莫花,半夜拍门心不惊 /55

- 一、贪婪心理写照 /55
- 二、贪婪是一种负累 /55
- 三、人为什么会贪婪 /57
- 四、贪婪心理的调适 /59

第六节 排除忧郁

——培育苦恼是愚蠢,忘掉苦恼一身松 /64

- 一、最近有点烦 /64
- 二、忧郁会使人感到心里很累 /65
- 三、调整心态除忧郁 /67

中 编

塑造最佳工作的心态

第一节 消除悲观

——困难挫折磨意志，一蹶不振非好汉 /75

一、悲观带来的苦果 /75

二、谁吞噬了你的自信心 /76

三、相信自己，我能行 /79

第二节 力戒冲动

——遭遇波澜心不惊，克制自己免后患 /84

一、你怎么“火”啦 /84

二、冲动是心中随时引爆的地雷 /85

三、你为何容易火冒三丈 /87

四、筑起心中的“防火墙” /90

第三节 缓解紧张

——过度紧张伤身心，松弛有度增效率 /93

一、紧张得浑身是汗 /93

二、过度紧张伤身心 /94

三、你为何不能坦然从容 /95

四、保持轻松的心态 /97

第四节 告别自负

——一山还有一山高，自知之明为聪颖 /103

一、一个自负的“才子” /103

二、过分自负就是自缚 /104

三、你缘何孤芳自赏 /107

四、告别自负，回归理性 /108

第五节 戒掉惰性

——懒惰挥霍光阴,勤奋快活人生 /112

一、自吃苦果的懒人 /112

二、懒惰是一种堕落 /113

三、人为什么会变懒 /115

四、把你的惰性赶走 /117

第六节 战胜恐惧

——开启勇敢心智,展现自我本色 /121

一、恐惧袭上心头 /121

二、恐惧会使人变得懦弱和愚笨 /122

三、恐惧由何而来 /125

四、开启勇敢心智 /128

下 编

塑造融洽交际的心态

第一节 融化冷漠

——找回缺失的爱,奉上热忱之心 /135

一、一组冷漠的镜头 /135

二、冷漠腐蚀人性 /136

三、人为何会无情无义 /139

四、点燃你热忱的心灯 /140

第二节 抑制自私

——自私拒友谊千里,无私造宽广天地 /144

一、自私心理写照 /144

二、解读人的自私 /145

三、自私从何而来 /148

四、抑制你的自私 /149

第三节 解除怨恨

——处世让一步为高,待人宽一分是福 /154

一、怨恨酿成的悲剧 /154

二、怨恨害人害己 /155

三、怨恨情绪由何而来 /157

四、解除你心头的怨恨 /161

第四节 消除猜疑

——疑心生暗鬼,沟通乌云散 /167

一、是谁搞我的“鬼” /167

二、猜疑是一服毒药 /168

三、疑心从哪里来 /169

四、消除猜疑的良方 /172

第五节 摒弃嫉妒

——平衡心态看一切,嫉意化作竞争心 /175

一、他患了“红眼病” /175

二、嫉妒是精神的肿瘤 /176

三、人为什么会嫉妒 /178

四、给一服“妙药”治疗嫉妒 /179

五、如何使别人不嫉妒自己 /181

第六节 走出自闭

——敞开紧闭的心扉,融入快乐的群体 /183

一、自闭症立照 /183

二、篱笆里的生活多难受 /184

三、为何要筑起自己心理的篱笆 /186

四、回归快乐的群体 /188

附 编

心理健康自测与自我心理保健

第一节 日常心理健康自测 /193

- 一、中国人心理健康量表 /193
- 二、精神症状自我诊断量表 /201
- 三、警察心理健康调查表 /208
- 四、警察心理控制能力问卷 /212
- 五、情绪稳定性测验表 /216

第二节 常用的自我心理保健法 /220

- 一、自我暗示保健法 /220
- 二、自我催眠保健法 /224
- 三、身心松弛保健法 /229
- 四、自我身心保健按摩 /233
- 五、音乐保健法 /236
- 六、闭目养神保健法 /241

第三节 王极盛自我心理保健操 /244

- 一、高血压病患者的自我心理保健操 /244
- 二、冠心病患者的自我心理保健操 /245
- 三、便秘患者的自我心理保健操 /246
- 四、阳痿患者的自我心理保健操 /247
- 五、腰背肌肉疼痛患者的自我心理保健操 /248
- 六、腿痛患者的自我心理保健操 /248

参考书目 /249

后 记 /251

序 编

你认识自己吗



一、正确认识健康

现在人们常喜欢这样说：“没什么别没钱，有什么别有病。”目前，我们正处在一个转型期的社会里，从过去的计划经济到如今的市场经济，从闭关锁国到改革开放，短短的 20 多年，人们的观念发生了深刻变化，一切旧的东西逐渐被淘汰，新的东西正在逐步构建。体制转型、社会变迁，冲击着现代人的心理。在时代的潮流中，人们如朵朵浪花，随着潮起潮落，变化万千。有的人跃上了高峰，有的人则摔到了谷底，这就是时代对现代人的挑战。

那么，我们是要做一个时代的强者，做一个改革开放的弄潮儿，还是随波逐流，自怨自艾呢？

要做强者，前提是要健康。你也许没有躯体、生理上的疾病，到医院做体检没发现什么器官性病变。然而，随着生活、工作、人际关系的发展变化，你会感到处理这些事情难以得心应手，甚至有时觉得心里很“烦”。这便是心理有病了，即不是一个健康人。

公安民警是一种具有其自身特殊性的职业，面临的健康问题也许要比其他职业的人员多得多。不少从警多年的人士，原来都自认为身体素质很好，但随着时间的推移，慢慢感到力不从心了。普遍感到工作压力大，心情焦虑，吃不香、睡不好，有时甚至在晴朗的天空下，也感到自己的日子过得有些灰暗。这种病不是到一般医生那儿去看看或者随便吃点药就会治好的，这是现代人所遇到的心理疾病。

下面是我们警察队伍中发生的真实事例。

32 岁的小陈，当上了警长，工作积极性挺高。有一次，他们派出所接到 110 指令，赶往辖区某旅馆抓赌。现场中的一个赌徒发现警察来了，慌忙跳窗逃走，结果在逃的过程中摔伤了脚，造成了骨折。后来，违法者便告到了市公安局纪委，说小陈在追拿他时，用脚绊倒他而使他受伤，要求派出所赔偿治疗费 3000 元。局纪委

派人来调查,小陈很委屈,在工作很忙的情况下,又要写案件经过汇报。后来通过调查证实,告状的违法者是自己摔伤的。事件虽然过去了,但小陈心里很不舒服,明明加班去工作,不但没得表扬,还受到调查,以后上级对自己的入党问题怎么看?这事会影响自己的政治前途吗?他越想越烦,情绪低落,从此工作一蹶不振。

36岁的小马,是刑侦队中队长,2004年由于出色地完成破案任务,曾荣获三等功。小马本应再接再厉,更上一层楼。然而,2005年一开春,他就频频请假,理由是老觉得胸闷,怀疑自己得了胃癌。后来到广州检查,也查不出问题。大队教导员发现,原来生龙活虎的小马现在变得死气沉沉,前后判若两人。于是教导员及时找他谈心,小马终于吐露出一个秘密,原来他看到2005年的破案任务比2004年有所增加,觉得压力特大,加上中队的人员有了调整,原来的几名主力都上调到了大队工作,因而感到力不从心,只好小病装大病,无病也变有病了。

43岁的派出所刘所长,因公出了车祸,左腿骨折和脑损伤,住进医院后,一躺就是3个月,最近康复出院。分局领导发现,出院后的刘所长变化很大,上班后经常请假外出,所里的很多工作都推给副职去干,甚至分局召开重要的汇报会也让教导员顶替参加。而且刘所长在精神状态上,和3个月前比,简直天壤之别,看上去好像是50岁的人了。原来,刘所长住院期间的费用很高,妻子也已下岗,再加上孩子正面临高考,学习成绩又不理想,正愁上大学的事……一连串的生活事件,搞得刘所长心力交瘁。

35岁的女警官朱女士,性格开朗活泼,工作泼辣,是治安大队出名的“女强人”。一年前,由于工作成绩显著,组织上任命她为副大队长。当上“官”的她,简直成了“工作狂”,没日没夜地干,最后干脆在大队里找房子住下,连家都不回,这样连续干了一年。有一天,她的丈夫给她捎来一封信,打开一看,原来是丈夫写的离婚书。看了离婚书,朱警官又急又气:“我累死累活到底错在哪里呢?”

类似以上的事例,在警营中还可以举出N个来。

从临床心理学的角度分析,以上四位同志都不是健康的人,应该说,是具有一定程度的心理疾病。我国经过了20多年的改革开放,人们的生活水平和文化知识已大大提高,过去对健康的认识是不全面的,现在正在向国际化的健康标准接轨。如世界卫生组织(WHO)在1946年对健康的定义为:“一个人的健康不仅指没有疾病或病症,还指个体在身体层面上、精力层面上和社会上都能保持最高最好的状况。”我国在1989年对健康下了新的定义:“健康不仅仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见,现代人的健康标准已和过去的不同。也就是说,一个人的健康不仅在生理上要健康,而且在心理上也要健康。

二、你的心理是否健康

当今社会,由于各种竞争非常激烈,人们生活的节奏普遍加快,压力也日益增大,由此产生的心理障碍和疾病也渐渐增多了。据有关部门统计,目前患有各种心理障碍和心理疾病的人占人口总数的20%以上,也就是说平均每5个都市人中就有1个人患有“心”病。过去,人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端,无病就是健康,健康即是无病。从健康新定义上看,现在的健康与患病之间的差异不是一个绝对值而是相对值,在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间存在一个空间,即非健康又非疾病。这一中间状态叫“亚健康”状态,或称“第三状态”。

从医学上看,处于“亚健康”状态的人,虽然各项体检的指标均为正常,也无法证明有某种器质性的病变,但与健康的人比,却又显得生活质量差,工作效率低,极易疲劳,许多人还有萎靡不振、睡眠不佳、疲乏无力等症状。

从心理健康角度看,处于“第三状态”的人,虽然无明显的精神疾病与心理障碍,但无论如何都是属于一种心理不健康状态。外