

警察

心理 与健康 与 心理 保健

宋小明
主编

警察同行们

你觉得自己心理健康吗？

你怎样进行自我心理保健？

这是一本警察必读的书，一本使警察心身健康的书



群众出版社

2001年广东省教育厅人文社会科学研究规划项目(IA820001)

2004年广东省公安厅科研资助项目

2004年广东警官学院科研资助项目

警察心理健康与心理保健

主 编:宋小明

副主编:董晓薇 周沃欢

撰稿人:宋小明 董晓薇 周沃欢

政法机关

内部发行

群众出版社

2004年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

警察心理健康与心理保健/宋小明主编. —北京: 群众出版社, 2004. 8

ISBN 7 - 5014 - 3192 - 2

I. 警… II. 宋… 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 (2004) 第 048175 号

警察心理健康与心理保健

宋小明 主编

群众出版社出版、发行

网址: www.qzchs.com

信箱: qzs@qzchs.com

北京京安印刷厂印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 22.25 印张 623 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5014 - 3192 - 2/B · 20 定价: 41.00 元

政法机关内部发行

序

中国心理学会法制心理专业委员会主任 罗大华
中国政法大学教授、博士生导师

由广东警官学院宋小明同志主编的《警察心理健康与心理保健》问世了，这是法律心理学领域的又一部有价值的研究成果，是作者向中国心理学会法制心理专业委员会二十周年华诞敬献的一份厚礼，为此，我感到十分欣慰！

心理健康是心理素质的基础，心理保健是促进心理健康的重要途径和手段。警察是一个压力密集型和充满精神创伤的职业，这是导致部分警察心理不健康的根源。警察心理不健康会使他们工作积极性不高、违纪违法犯罪、警民关系紧张、身体疾病、自杀、生活质量下降。要提高警察素质和战斗力，必须树立警察心理健康理念，掌握心理保健方法。因此，深入、全面、多学科、多层面地开展对警察心理健康与心理保健的研究，具有十分重要的现实意义，同时也体现了作者的新的视野、新的研究方法、新的学术观点和新的学术贡献。因此，我对作者的此项研究始终给予了极大关注和支持。

该成果突出了应用心理学的学科价值，系统性、实证性、可操作性和可读性强，具有明显的时代特征。

正如作者所言，他们对影响警察心理健康的主要因素、警察心理健康对公安工作的意义、部分警种心理健康状况分析、警察心理保健与公安思想政治工作的关系、目前国内警察心理保健中存在的问题和改进方向、警察自杀、警察心身疾病、公安院校大学生心理健康问题等方面都作了大胆探索，这是难能可贵的。特别是提出应该在公安机关尽快建立和推行“民警心理保健制度”，这对全国广大公安民警来说是一大福音。

可以预见，在当前人们心理保健意识逐步增强、大力提高民警素质的今天，本书的出版，有广阔的应用前景，必将取得积极的社会效应。将有助于提高有关部门和领导，特别是公安机关的领导对民警心理健康与心理保健重要意义的认识；有助于提高广大民警掌握心理保健方法、提高自身心理健康水平的自觉性；有助于新时期在公安管理中树立以人为本的理念，提高管理水平，充分调动广大民警的工作积极性和创造性；也有助于改进传统的思想政治工作方法，增强思想政治工作的科学性和有效性。“民警心理保健制度”的推行，有助于公安管理上台阶，必将大大提高广大民警的心理健康水平，使民警的素质和战斗力得到提升。

近年来，我国法律心理科学园地百花争艳，硕果累累，涌现出了一批优秀的中青年法律心理学工作者，使法律心理学研究呈现出一派繁荣景象。科学无止境，我们寄希望于年轻的法律心理学工作者不断开拓进取，努力推出更多的优秀成果，使我国的法律心理学研究更上一层楼！

2004年7月9日于北京

前 言

《警察心理健康与心理保健》，是由广东警官学院宋小明教授主持的2001年广东省教育厅人文社会科学研究规划项目《警察心理卫生理论与实践》(IA820001)的最终成果，在课题组成员的辛勤劳作和有关单位、人士的大力支持下，终于与读者见面了。

心理健康是现代健康理念的重要组成部分，是心理素质的基础。它对人们更好地适应社会、提高工作效率、协调人际关系、提高生活质量都具有重要意义。心理卫生与心理保健是促进心理健康的重要途径和手段，是现代入必不可少的素质和生活技能。警察是一个压力密集型职业，从调查中得知，警察的心理健康状况不容乐观，甚至有一部分警察已达到心理疾病的程度。警察心理不健康危害极大，是导致一部分警察工作积极性不高、违纪违法犯罪、身体疾病、自杀、生活质量下降以及警民关系紧张的重要原因。在向素质要警力、要战斗力的今天，树立警察心理卫生理念，掌握心理保健方法和技巧，提高警察心理健康水平，对公安工作越来越重要。本书就是围绕上述问题展开研究的。

笔者认为，这是国内较早系统研究警察心理健康及其心理保健的专著。这对我们来说既是压力，又是挑战。在研究中，我们力求做到：把心理卫生学理论和技术应用于警察管理和警察自身保健领域，突出其应用心理学的学科价值；紧密结合警察的职业特点和警察的身心健康（特别是心理健康）的实际开展研究，使其具有较强的可操作性和较高的应用价值；在合理借鉴他人成果的同时，做些实实在在的调查研究，增强说服力；为了增强可读性，观点要新颖，内容要充实，文笔要流畅，语言要通俗易懂。

在本书中，我们对影响警察心理健康的主要因素、警察心理健康对公安工作的意义、警察心理健康状况、警察心理保健与公安思想政

治工作的关系、目前国内警察心理保健中存在的问题和改进方向、警察压力、警察自杀、警察心身疾病以及公安院校大学生心理健康问题等方面都作了我们力所能及的探索。特别提出有必要在公安机关逐步建立和推行“民警心理保健制度”，如能付诸实施，必将提高整个警察队伍的素质和战斗力，他们的生活质量也将上一个台阶。

作为法制心理学领域取得的又一新成果，本书既可作为警察培训和警察院校学员素质教育的教材和参考用书，又可作为广大公安民警和其他司法警察自身保健时自学之用。

本书由宋小明教授任主编，广东警官学院董晓薇讲师、广州公安管理干部学院周沃欢副教授任副主编。由主编总体设计、拟定编写提纲、统编定稿。

作者分工如下：

宋小明：第一、二章，第三章第一、二、四节，第五、六、九、十、十二、十三、十四、十五章。

董晓薇：第七、八章。

周沃欢：第三章第三节，第四、十一章。

在研究工作中，始终得到中国政法大学特聘博士生导师、中国心理学会法制心理专业委员会主任罗大华教授，广东警官学院副院长、广东心理学会法制心理专业委员会主任胡关禄教授，广东警官学院科研处处长、中国心理学会法制心理专业委员会副主任任克勤教授的悉心指导，广州大学教育学院院长、博士生导师蔡笑岳教授，华南理工大学人文社会科学学院张富强教授，广州市公安干部学院政委、广东心理学会法制心理专业委员会副主任张晋军同志提出了不少宝贵意见。在课题申报和结项期间，广东警官学院科研处副处长程京生副教授和丘志馨讲师作了许多服务工作。在实地调研中，得到了广东省广州市公安局、佛山市公安局、云浮市公安局、罗定市公安局等单位领导的大力支持。广东警官学院图书馆助理馆员易星、宋运英同志为我们及时提供了大量宝贵资料。尤其是在出版之际，广东省公安厅、广东警官学院提供了资金资助。写作中，还参阅、吸收了一些专家学者的有关研究成果。此外，广东警官学院石宗昆院长、杨卫平副院长、

治安系主任马建文教授，教务处魏新文处长、王首敏副处长、江森副处长、李景元科长、赵诗钟科长、侦查系副主任刘谋斌副教授，图书馆馆长戴勇敢副研究员，西南政法大学硕士生导师梅传强博士，广东省汕头市政法委禁毒办主任林贤浩等同志也给予了关心和支持。在此，谨对上述为研究和出版工作提供支持、帮助和关心的单位领导、有关人士表示诚挚的谢意！

由于我们水平有限，加上时间仓促，书中难免有缺点、错误、敬请读者赐教指正。

编 者

2004年8月10日

目 录

前言	(1)
第一章 心理健康及精神障碍的识别与诊断	(1)
第一节 心理健康的标准	(1)
一、 中国人提出的标准	(2)
二、 世界卫生组织提出的标准	(4)
三、 国际心理卫生大会提出的标准	(4)
四、 我国学者王登峰、张伯源提出的标准	(5)
第二节 影响心理健康的因素	(5)
一、 生物因素	(5)
二、 心理因素	(7)
三、 社会文化环境因素	(9)
第三节 精神障碍的识别与诊断	(11)
一、 精神障碍常见症状的识别	(12)
二、 各类精神障碍的诊断	(18)
三、 精神障碍诊断步骤	(32)
四、 正确认识精神障碍	(32)
参考资料	(33)
第二章 心理保健与心理咨询	(34)
第一节 心理保健概述	(34)
一、 什么是心理保健	(34)
二、 心理保健的内容	(35)
三、 心理保健的对象	(35)

四、心理保健的范围	(35)
第二节 心理保健的途径和方法	(36)
一、心理保健的途径	(36)
二、心理保健的方法	(40)
第三节 心理健康运动正在全球悄然兴起	(57)
一、心理疾病正成为人类的头号杀手	(57)
二、重视心理保健正成为世界性潮流	(60)
第四节 心理咨询概述	(61)
一、心理咨询的概念与意义	(61)
二、心理咨询的范围	(63)
三、心理咨询的主要形式	(64)
四、心理咨询的过程	(66)
五、心理咨询的基本原则	(72)
六、心理咨询的主要理论流派与方法技巧	(74)
附录：心理咨询准备性测验	(77)
参考资料	(79)
第三章 警察心理健康及其影响因素	(81)
第一节 警察心理健康的标准	(81)
一、没有任何明显的心理上的障碍或异常表现	(82)
二、能保持正确的自我意识	(82)
三、保持稳定、乐观向上的情绪	(83)
四、能保持统一的人格	(83)
五、良好的人际关系	(83)
六、社会化良好	(83)
七、控制能力强	(84)
第二节 警察心理健康的意义	(84)
一、心理健康有助于改善警察生活质量	(84)
二、心理健康有助于提高警察战斗力	(90)
三、心理健康有助于预防警察违法犯罪	(91)

第三节 广东警察心理健康状况调查·····	(93)
一、广东省公安厅和深圳市公安局的调查结果·····	(94)
二、本课题组对广东省部分地区警察的抽样调查结果·····	(95)
第四节 影响警察心理健康的因素分析·····	(109)
一、警察工作的危险性、生活的艰苦性·····	(110)
二、少数人对警察的偏见、不信任,甚至恶意·····	(117)
三、家庭对警察的抱怨、不理解·····	(119)
四、警察自身的人格缺陷·····	(120)
附录一:一位传奇民警的心路历程·····	(121)
附录二:假如你嫁给警察·····	(125)
第四章 部分警种警察的心理健康问题·····	(127)
第一节 刑事警察的心理健康问题·····	(127)
一、刑警认知心理问题·····	(128)
二、刑警情绪心理问题·····	(130)
三、刑警个性心理问题·····	(135)
第二节 交通警察的心理健康问题·····	(137)
一、交警认知心理问题·····	(138)
二、交警情绪心理问题·····	(139)
三、交警个性心理问题·····	(141)
四、交警人际交往心理问题·····	(144)
第三节 巡逻警察的心理健康问题·····	(145)
一、巡警认知心理问题·····	(146)
二、巡警情绪心理问题·····	(148)
三、巡警个性心理问题·····	(150)
四、巡警人际交往心理问题·····	(152)
第四节 派出所警察的心理健康问题·····	(153)
一、派出所警察认知心理问题·····	(154)
二、派出所警察情绪心理问题·····	(156)
三、派出所警察个性心理问题·····	(161)

四、派出所警察人际交往心理问题·····	(164)
第五章 警察心理保健及其实施 ·····	(166)
第一节 警察心理保健概述 ·····	(166)
一、警察心理保健的含义及其任务·····	(166)
二、正确处理警察心理保健服务与公安机关思想政治教育的关系·····	(168)
第二节 国内警察心理保健工作及亟待解决的问题 ·····	(173)
一、警察心理保健活动情况简介·····	(173)
二、警察心理保健工作亟待解决的问题·····	(182)
第三节 实施警察心理保健,提高警察心理健康水平 ·····	(184)
一、提高认识,加强领导·····	(185)
二、设立心理保健机构,提供心理保健服务·····	(189)
三、开展心理健康测试、心理选拔、心理评估与心理训练·····	(197)
四、推行警察心理保健制度·····	(206)
五、从优待警,切实保护警察的合法权益·····	(211)
六、树立以人为本的人事管理工作理念,强化人事管理机构的服务功能·····	(219)
附录一:香港《警队程序手册》中关于“警察心理辅导服务”、“优先评估制度”、“危急事件压力处理”的规定·····	(222)
附录二:公安部要求2003年底前建立民警年休假制度和体检制度·····	(226)
附录三:《人民警察法》有关保障人民警察执法权的规定·····	(227)
第六章 警察心理健康测量 ·····	(228)
第一节 心理健康测量概述 ·····	(228)
一、什么是心理健康测量·····	(229)
二、心理健康的可测性·····	(229)

三、心理健康测量的方法和种类	(231)
第二节 警察心理健康测量量表及其编制	(234)
一、警察心理健康测量量表概述及量表选择原则	(234)
二、警察心理健康测量量表的基本内容	(236)
三、警察心理健康测量量表的编制程序与方法	(237)
第三节 警察心理健康测量的实施	(240)
一、实施警察心理健康测量的程序	(240)
二、警察心理健康测量的解释	(241)
三、警察心理健康测量的使用要求	(242)
第四节 常用的警察心理健康自测量表	(244)
一、精神症状简便自诊量表	(244)
二、中国人心理健康量表	(246)
三、SCL—90 身心症状自评量表	(252)
四、精神症状自我诊断量表	(260)
五、警察心理健康调查表	(266)
参考资料	(269)
第七章 警察理性认知的建立	(270)
第一节 理性认知与非理性认知概述	(270)
一、理性认知概述	(271)
二、非理性认知概述	(273)
三、理性认知与非理性认知的区别	(279)
第二节 非理性认知对警察心理健康的危害	(280)
一、产生抑郁情绪	(280)
二、引发自卑情结	(282)
三、使人焦虑不安	(282)
四、导致人际交往障碍	(283)
第三节 警察理性认知的建立	(285)
一、遇事重证据，不轻易下定论	(285)
二、善于转变思考角度	(286)

三、分析事物的利与弊, 善用积极认知和利导思维	(287)
四、塑造弹性心理, 培养抗挫能力	(288)
五、忘记过去不该记住的东西	(288)
六、有一个崇高而现实的追求目标	(289)
七、树立正确的价值观	(289)
附录: 非理性认知的评定	(289)
参考资料	(297)
第八章 警察情绪障碍调适与情绪管理	(298)
第一节 情绪概述	(298)
一、情绪的概念及其特点	(298)
二、情绪的作用	(299)
三、情绪的种类	(301)
四、情绪与身心健康	(304)
第二节 警察情绪障碍及其调适	(309)
一、心理健康的情绪标准	(309)
二、情绪障碍的表现	(310)
三、警察常见的情绪障碍与调适	(312)
第三节 警察情绪管理	(333)
一、认知调控法	(334)
二、活动转移法	(335)
三、环境调节法	(336)
四、心理暗示法	(337)
五、情绪疏泄法	(337)
六、寻求他人的帮助, 建立心理支持系统	(338)
七、放松训练调节法	(339)
附录一: 情绪稳定性测验表	(339)
附录二: 警察心理控制能力问卷	(342)
附录三: 焦虑自评量表 (SAS)	(346)
参考资料	(347)

第九章 警察心理压力及其调控	(348)
第一节 心理压力概述	(348)
一、心理压力的概念.....	(348)
二、心理压力源.....	(350)
三、影响压力感程度的人格因素.....	(354)
四、过度心理压力的后果.....	(358)
第二节 警察心理压力概述及压力源	(362)
一、警察心理压力概述.....	(363)
二、警察心理压力源.....	(367)
第三节 警察心理压力的征兆及其影响	(380)
一、警察心理压力的征兆.....	(380)
二、警察心理压力的影响.....	(382)
第四节 警察心理压力的调控	(392)
一、政府重视、公安机关支持和社会理解.....	(393)
二、面对压力, 接受现状, 乐观应对.....	(395)
三、面对问题, 设法处理解决.....	(396)
四、建立良好的人际关系, 营造和谐的家庭氛围.....	(397)
五、养成良好的生活习惯.....	(401)
六、采用放松技术.....	(401)
七、营养与运动.....	(406)
八、寻求心理咨询.....	(411)
附录一: 心理压力综合测试	(412)
附录二: 心理压力应付能力测验	(415)
参考资料	(422)
第十章 警察心理冲突与挫折及其调适	(423)
第一节 警察心理冲突及其克服	(423)
一、心理冲突的概念及其类型.....	(423)
二、警察心理冲突的后果.....	(427)

三、警察心理冲突的克服·····	(429)
第二节 警察挫折概述·····	(431)
一、警察挫折、挫折感与挫折承受力·····	(431)
二、警察挫折情境·····	(436)
三、警察挫折反应·····	(441)
第三节 警察挫折的预防、适应与疏导·····	(446)
一、警察挫折的预防·····	(447)
二、警察挫折的适应·····	(451)
三、警察挫折的疏导·····	(457)
附录：挫折承受力自测·····	(459)
参考资料·····	(461)
第十一章 警察人际交往障碍及其调适·····	(462)
第一节 警察人际交往概述·····	(463)
一、警察人际交往中的心理效应·····	(464)
二、影响警察人际交往的因素·····	(466)
三、警察人际交往的特点、原则和技巧·····	(470)
第二节 警察人际交往的 PAC 分析及训练·····	(479)
一、人际交往的 PAC 理论的主要内容·····	(479)
二、警察人际交往的 PAC 分析·····	(482)
三、基于 PAC 理论的警察人际交往训练·····	(485)
第三节 警察人际交往障碍及其调适·····	(487)
一、恐惧心理及其调适·····	(487)
二、害羞心理及其调适·····	(491)
三、猜疑心理及其调适·····	(495)
四、孤独心理及其调适·····	(498)
五、嫉妒心理及其调适·····	(501)
六、自卑心理及其调适·····	(503)
七、敌意心理及其调适·····	(504)
附录：与人交往时你是哪类人·····	(506)

参考资料	(508)
第十二章 警察自杀及其防治	(509)
第一节 警察自杀现象与自杀心理	(510)
一、自杀行为与自杀率	(510)
二、自杀类型与自杀手段	(514)
三、枪击自杀特征及枪击自杀致死机制	(518)
四、自杀心理及其形成过程	(520)
第二节 警察自杀原因分析	(523)
一、自杀学说简介	(523)
二、影响警察自杀的主要因素	(527)
三、警察自杀原因案例分析	(535)
第三节 警察自杀预防与干预	(536)
一、警察自杀预防	(537)
二、警察危机干预	(545)
附录一：自杀前夕必读	(555)
附录二：活下去的 14 条理由	(556)
附录三：自杀意图量表	(560)
参考资料	(562)
第十三章 警察心身疾病的心理治疗与调适	(563)
第一节 警察心身疾病概述	(563)
一、心身疾病的概念、分类、症状及诊断	(564)
二、心理因素在心身疾病中的作用	(566)
三、心身疾病的个体预防	(570)
四、心身疾病的治疗原则	(576)
五、关注男性健康	(577)
第二节 原发性高血压、冠心病的心理治疗与调适	(585)
一、原发性高血压	(585)
二、冠心病	(587)