

# 公安民警心理健康 训练与心理危机干预

GONGAN MINJING XINLI JIANKANG  
XUNLIAN YU XINLI WEIJI GANYU

宋晓明◎主 编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 公安民警心理健康 训练与心理危机干预

GONGAN MINJING XINLI JIANKANG  
XUNLIAN YU XINLI WEIJI GANYU

主 编◎宋晓明  
副主编◎董晓薇 易 星  
          周沃欢 殷梅霞  
撰稿人◎宋晓明 董晓薇  
          陈京秋 殷梅霞  
          陈 爽 郑友军



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

公安民警心理健康训练与心理危机干预 / 宋晓明主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.5  
ISBN 978-7-303-12400-8

I. ①公… II. ①宋… III. ①警察—心理卫生—健康教育—中国 IV. ①D631

---

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056703号

---

营销中心电话 010-58802181 58808006  
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>  
电子信箱 beishida168@126.com

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)  
北京新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司  
经销: 全国新华书店  
开本: 170 mm × 230 mm  
印张: 21.5  
字数: 372千字  
版次: 2011年5月第1版  
印次: 2011年5月第1次印刷  
定 价: 35.00元

---

策划编辑: 谢 影                      责任编辑: 谢 影  
美术编辑: 毛 佳                      装帧设计: 毛 佳  
责任校对: 李 菡                      责任印制: 李 啸

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

# 前 言

近年来，党中央、国务院和公安部党委高度重视公安民警心理健康工作，胡锦涛、周永康等中央领导同志作出一系列重要指示，要求采取有效措施，切实加强公安民警心理健康工作。孟建柱部长谈到公安民警心理健康工作时指出：“公安民警心理健康工作很重要，当前基层民警心理压力很大，要抓紧抓好这项工作。”各级领导的指示精神，既是对基层民警的热切关爱，也是对民警心理健康工作的高度关注。

根据公安部《关于进一步加强公安民警心理健康工作的意见》(公发[2005]15号)和公安部《关于进一步加强公安民警身心健康保护工作的意见》(公通字[2007]65号)文件的精神，各地公安机关结合实际，尝试建立心理咨询中心，开通网站和热线，在新警招录中引入心理素质测评，在民警心理健康这一新领域展开探索。特别是2006年，公安部下发了《关于进一步加强思想政治工作，落实从优待警的若干意见》，将公安民警心理健康保护作为从优待警的一项重要内容，并确定在大连、上海等9个地方公安机关和公安大学建立全国公安民警心理训练实验中心，结合落实“三个必训”制度，大力开展心理行为训练，不断提高民警的基础心理品质，进一步增强压力承受能力、环境适应能力和危机应变能力。2009年4月22日，公安部政治部向全国公安机关发出《公安民警心理健康服务中心建设指导意见》文件，首次以文件的形式提出在全国省级和警力超过3000人的市

级公安机关设立公安民警心理健康服务中心。

经过5年的努力，探索形成了一套以提高民警心理素质为目标、以提高心理免疫和抗压能力为重点、符合公安机关实际的心理健康工作思路，心理健康基础工作由弱变强，心理健康机制逐步健全，初步形成了“心理训练、咨询服务和危机干预”三位一体的工作体系。目前，全国公安机关在公安民警心理健康训练和心理危机干预工作中积累了很多宝贵的经验，取得了初步成效，但还有很多需要改进和加强的地方。正是在这种背景下，2008年6月，广东警官学院宋晓明教授牵头，向公安部科技局申请开展本课题研究，同年年底获批准立项资助。

经项目主持人宋晓明教授的诚挚邀请，阵容强大的课题组于2009年3月正式组建。项目研究人员共15人，来自广东、四川、天津、湖南4个省市的7个单位。队伍组建后即刻开展研究工作，在调研和文献检索的基础上草拟研究提纲，经过课题组成员多次讨论，于2009年5月基本确定正式的研究提纲。经过项目主持人的协调，研究任务很快落实到人。明确任务后，课题组成员便分头撰写。经过9个多月的辛勤工作，研究进展顺利，截至2010年2月，完成了绝大部分研究任务。再经过一个月的冲刺，最终完成整个项目的收尾工作。从4月中旬开始，进入项目结项验收阶段。在研究期间，课题组还取得了丰硕的前期研究成果，按照项目合同要求，截至2010年4月初，课题组成员在《公安教育》等刊物上发表论文5篇。在大家的密切配合下，项目提前完成。

课题组成员及分工如下：

宋晓明：广东警官学院教授，项目主持人。负责项目策划、研究计划的制订和实施，拟定研究提纲、统编定稿。撰写第一、二、十七章(合作)。

郑友军：四川警察学院教授、警察管理系副主任。撰写第八、十四、二十二章。

刘援朝：天津公安警官职业学院教授。撰写第九、十八章。

皮华英：湖南警察学院教授、基础部主任。撰写第二十四、二十五章。

董晓薇：广东警官学院副教授、学生心理健康教育与咨询中心主任。撰写第三、十三章。

易星：广东警官学院馆员。负责项目所需资料的文献检索，配合主编对初稿做了大量的统编工作。撰写第十七章(合作)。

周沃欢：广州市公安局警察训练部、广州公安民警心理健康服务中心、广州公安民警心理训练中心副教授。撰写第十二、二十章(合作)。

殷梅霞：广东警官学院副教授、理论部主任。撰写第六、十五章。

陈京秋：广东省珠海市公安局警察训练支队主任科员，珠海市公安局警察心理服务中心负责人。撰写第四、五、十章。

何睿：广东警官学院副教授、警务指挥与危机管理教研室主任、中山大学博士。撰写第十九、二十一章。

王海燕：广东警官学院副教授、犯罪学教研室主任。撰写第十六章。

彭惠霞：广州监狱高级讲师、主任科员。撰写第十一章。

陈爽：广州市公安局警察训练部、广州公安民警心理健康服务中心、广州公安民警心理训练中心讲师。撰写第七章。

贾红秋：广东警官学院助理研究员。撰写第二十三章。

罗茂怀：广东警官学院副教授。撰写第二十章(合作)。

值得庆幸的是，本项目获得了广东省哲学社会科学“十一五”规划2010年度后期资助项目的立项、资助，并获得广东省公安厅和广东警官学院的配套资助，从而保证了项目研究和成果出版。在研究过程中，我们还得到了广州市公安局警察训练部、广州公安民警心理健康服务中心、广州公安民警心理训练中心和珠海市公安局警察训练支队的大力支持。同时，为完成本项目，我们还参考了国内同行们的相关研究成果，同行们的思想和观点，给了我们有益的启迪。课题组感谢为项目立项、研究、结项付出心血的机构和人士，正因为有了你们的支持、厚爱和辛勤耕耘，才有项目的今天。北京师范大学出版社的谢影编辑在本书出版过程中提出了宝贵建议，在此表示感谢。

研究未有穷期。对本成果中存在的瑕疵，我们虚心接受大家的批评指正，以便我们在今后的研究工作中不断修正。

2008年公安部公安软科学研究项目  
2010年广东省哲学社会科学规划(后期资助)项目  
“公安民警心理健康训练与心理危机干预”课题组  
2011年3月宋晓明 于广州

# 目 录

## 上编 公安民警心理健康训练

<b>第一章 公安民警心理健康训练概述</b> .....	3
第一节 公安民警心理健康训练的内容与作用 .....	3
第二节 公安民警心理健康训练的原则与一般方法 .....	8
第三节 公安民警心理健康训练工作实践与思考 .....	18
<b>第二章 公安民警心理健康训练计划的制订与实施</b> .....	23
第一节 公安民警心理健康训练计划概述 .....	23
第二节 公安民警心理健康训练计划的制订 .....	25
第三节 公安民警心理健康训练计划的实施 .....	27
<b>第三章 公安民警理性认知训练</b> .....	34
第一节 理性认知与非理性认知概述 .....	34
第二节 公安民警理性认知训练 .....	40
<b>第四章 公安民警情绪管理训练</b> .....	46
第一节 公安民警情绪管理方法 .....	46
第二节 公安民警情绪管理训练 .....	48
第三节 警民交往中的情绪管理训练 .....	56

<b>第五章 公安民警压力应对训练</b> .....	62
第一节 公安民警感觉与表达压力 .....	62
第二节 公安民警建立三大支撑系统应对压力的训练 .....	66
<b>第六章 公安民警压弹力训练</b> .....	74
第一节 压弹力的内涵 .....	74
第二节 公安民警压弹力训练目标与原则 .....	76
第三节 公安民警压弹力训练的内容与方法 .....	78
<b>第七章 公安民警社会支持系统构建训练</b> .....	83
第一节 公安民警社会支持系统概述 .....	83
第二节 公安民警社会支持系统的构建 .....	86
第三节 公安民警社会支持系统构建训练 .....	92
<b>第八章 公安民警职业倦怠应对训练</b> .....	99
第一节 公安民警职业倦怠的特征 .....	99
第二节 公安民警产生职业倦怠的原因 .....	102
第三节 公安民警职业倦怠的应对措施 .....	105
第四节 公安民警职业倦怠的应对训练 .....	110
<b>第九章 公安民警自我效能感训练</b> .....	114
第一节 自我效能概述 .....	114
第二节 公安民警的一般自我效能感与自我效能动机理论 .....	115
第三节 公安民警角色扮演和想定训练与提高自我效能水平 .....	118
第四节 公安民警积极暗示和放松训练与提高自我效能水平 .....	122
<b>第十章 公安民警积极人格的心理训练</b> .....	125
第一节 公安民警积极自我意识的心理训练 .....	125
第二节 公安民警积极人格的心理训练 .....	134
<b>第十一章 公安民警和谐夫妻关系处理技巧训练</b> .....	139
第一节 维护公安民警和谐夫妻关系的原则 .....	139
第二节 公安民警和谐夫妻关系的心理训练 .....	143
<b>第十二章 公安民警心理行为训练</b> .....	150
第一节 公安民警心理行为训练的基本理论 .....	150
第二节 公安民警心理行为训练实务 .....	158



<b>第十三章 公安民警自我心理健康训练</b> .....	172
第一节 公安民警放松训练 .....	172
第二节 公安民警呼吸调节 .....	178
第三节 公安民警积极的自我暗示 .....	181

## 下编 公安民警心理危机干预

<b>第十四章 公安民警心理危机及其干预概述</b> .....	187
第一节 心理危机干预概述 .....	187
第二节 公安民警心理危机干预 .....	192
第三节 公安民警心理危机干预的现状与展望 .....	196
<b>第十五章 公安民警心理危机干预机制构建</b> .....	199
第一节 重塑警队文化, 创造和谐的心理环境 .....	199
第二节 彰显人文关怀, 落实从优待警, 建设和谐警队 .....	200
第三节 建立心理危机干预机制, 解决公安民警职业心理危机 .....	203
<b>第十六章 公安民警心理危机干预技术</b> .....	208
第一节 公安民警心理危机干预技术 .....	208
第二节 公安民警心理危机干预的主要方法 .....	214
<b>第十七章 公安民警急性应激障碍危机干预</b> .....	225
第一节 急性应激障碍及其临床表现与诊断 .....	225
第二节 急性应激障碍危机干预 .....	229
第三节 公安民警急性应激障碍危机干预实务 .....	233
<b>第十八章 公安民警创伤后应激障碍的干预</b> .....	240
第一节 创伤后应激障碍概述 .....	240
第二节 公安工作与创伤后应激障碍 .....	242
第三节 创伤后应激障碍的干预技术 .....	244
<b>第十九章 公安民警开枪后心理危机干预</b> .....	251
第一节 公安民警开枪后产生心理问题的原因分析 .....	251
第二节 公安民警开枪后的心理反应 .....	254
第三节 公安民警开枪后的心理干预 .....	256

<b>第二十章 执法权益被侵害的公安民警心理危机干预</b> .....	261
第一节 执法权益被侵害对公安民警心理的影响 .....	261
第二节 执法权益被侵害的公安民警心理危机干预的意义 .....	263
第三节 执法权益被侵害的公安民警心理危机干预的实施 .....	264
<b>第二十一章 职业挫败的公安民警心理危机干预</b> .....	272
第一节 公安民警职业挫败的心理反应 .....	272
第二节 公安民警常见职业挫败的心理干预方法 .....	274
第三节 公安民警职业挫败心理干预的方法 .....	279
<b>第二十二章 抢险救灾的公安民警心理危机干预</b> .....	283
第一节 抢险救灾的公安民警心理危机反应 .....	283
第二节 抢险救灾公安民警心理危机干预 .....	290
第三节 抢险救灾公安民警心理危机干预的具体操作流程 .....	292
<b>第二十三章 家庭变故中的公安民警心理危机干预</b> .....	299
第一节 居丧的公安民警心理危机干预 .....	299
第二节 婚恋矛盾的公安民警心理危机干预 .....	303
第三节 重大疾病的公安民警心理危机干预 .....	307
<b>第二十四章 公安民警自杀心理危机干预</b> .....	312
第一节 公安民警自杀现象分析 .....	312
第二节 对有自杀意念的民警的心理危机干预 .....	315
第三节 公安民警自杀发生后的心理危机干预 .....	319
<b>第二十五章 公安民警心理危机干预工作者的自助</b> .....	323
第一节 公安民警心理危机干预工作者自助概述 .....	323
第二节 公安民警心理危机干预者自助的具体操作 .....	325
第三节 公安民警心理危机干预工作者常见问题的干预 .....	328

上 编

**公安民警心理健康训练**



# 第一章 公安民警心理健康训练概述

公安民警凸显的心理健康问题引起了公安机关领导的极大关注，因此要求各级公安机关要高度重视并保证民警的心理健康。公安部在全国公安机关逐步建立起心理训练、危机干预、咨询服务“三位一体”的民警心理健康工作体系。公安民警心理健康训练是公安民警心理健康工作的龙头。实践证明，公安民警心理健康训练可以系统、全面、快速、高效地普及心理健康知识，提升公安民警的环境适应能力、情绪调控能力和应激处置能力。随着工作的开展和研究的深入，我们对公安民警心理健康训练的认识不断加深，对如何更好地开展这项工作又有一些新的理性思考。

## 第一节 公安民警心理健康训练的内容与作用

### 一、心理健康及其标准

目前心理学界对什么是心理健康尚未有确切的、统一的说法。简单来说，心理健康是指一个人的认知、情感、意志等心理机能的健全状态。在此状态下，一个人充满生命活力，能够有效地发挥个人的潜能，有积极的内心体验和良好的社会适应。

心理健康的标准众说纷纭，不过以下八个方面可以概括它的内容：智力正常；情绪稳定，心境良好；意志健全；人际关系和谐；适应能力强；人格完整；自我评价正确；心理行为符合年龄特征。

研究心理健康，不得不提到与此紧密相关的一个概念——心理素质。心理素质就是人的认知、情感、意志等心理机能在社会实践中所表现出来的个性行为品质。它不仅要考虑适应，更要考虑发展，而且这种发展还要立足于人类社会文化的进步，立足于人的心理发展的文化道德意义。

心理素质标准可以概括如下：智力水平越高越好；不仅要有稳定的情绪，而且要有高尚的情感；要有坚强、果断、自制、自觉的意志力；要有远大的志向和抱负，有为实现自己的潜能和理想而奋斗的精神；要有良好的个性品质，包括乐观的处世态度、利他主义的情操等；在人际关系中，要有选择地交朋友，对坏人坏事要敢于斗争，如果为了祖国和人民的利益，要敢于以生命来捍

卫；为了实现自己的人生理想，要能够忍受他人的误解和高处不胜寒的孤独。

从心理学角度看<sup>①</sup>，心理健康与心理素质两者关系密切。在很多方面，它们互相包含交叉，这从二者的判断标准和各自包含的分量表可以看出。“心理健康是心理素质的综合体现”<sup>②</sup>但二者又有明显区别。心理健康是一种状态，心理素质乃是一种品质。心理健康要从大众的理想发展角度去确定定义域，而心理素质则要从精英的现实适应角度去确定定义域。心理健康标准要有一种生理学—卫生学的偏向，而心理素质标准要有一种教育学—伦理学的偏向。维护心理健康的工作只能针对大多数而言，只要他们能够有效地实现自己的潜能、相对自由幸福地生活就行了。然而对于潜能“超常”的人而言，他们不会满足于被动地适应环境、适应大多数人的观念和行为方式，他们渴望用自己的潜能改造环境，为社会的进步和人类的自由和幸福作出自己的贡献。这就涉及心理素质问题。因此，要以心理健康标准和心理素质标准为依据，分别编制心理健康测验和心理素质测验。在心理健康卫生和心理健康教育工作中，要分别建立工作体系。

## 二、心理健康训练的含义

人的心理健康水平有高低之分，要提高人的心理健康水平，需要采用专门的训练手段。目前，学界对心理健康训练关注得比较少，对什么是心理健康训练还没有明确的界定。我们认为，心理健康训练是指运用心理学手段，有目的、有计划地培养受训者积极健康的心态，提高受训者心理健康水平和社会适应能力的过程。

近年来，学界对心理训练比较关注和重视。心理训练就是有目的、有计划地对受训者的心理过程和个性心理施加影响，培养和提高其心理素质的过程。心理训练其实就是指心理素质训练。

然而，在实践中，“心理健康训练”和“心理训练”这两个术语的使用不规范，甚至互相混淆。如，“开展民警心理健康工作应抓住心理训练这个龙头。”“心理训练体系可以系统、全面、快速、高效地普及心理健康知识，提高民警的心理健康水平。”<sup>③</sup>其实，心理健康训练与心理训练是两个不同的概念。一般来说，心理训练包含了心理健康训练。“心理训练的内容一般包括基础心理品

<sup>①</sup> 张海钟. 论心理健康与心理素质：概念、标准、评价，<http://eblog.cersp.com/user-log26/188527/archives/2008/850837.shtml>

<sup>②</sup> 张振声. 论新时期的警察心理素质问题. 中国人民公安大学学报, 2003(5)

<sup>③</sup> 公安部召开全国公安民警心理训练实验中心座谈会, 2007-08-21

质、个性品质和心理健康三个方面。”<sup>①</sup>而且，两者的功能也是不同的。心理健康训练是为了提高受训者的心理健康水平，而心理训练是为了培养和提高受训者的心理素质。此外，心理健康训练针对的是大多数人开展的，而心理素质训练只针对特定岗位特定人群开展。

### 三、公安民警心理健康训练的内容

根据心理健康训练的含义，结合警察职业对公安民警的特殊要求，我们认为，公安民警心理健康训练的主要内容包括以下方面。

#### （一）公安民警理性认知训练

有句名言：“人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。”公安民警理性认知训练，可以预防因认知不当而产生的心理困扰，可以提高公安民警面对危险和困难的勇气和能力，可以帮助公安民警积极工作、愉快生活。

#### （二）公安民警情绪管理训练

情绪状态是衡量心理健康的重要指标。受公安工作特殊性的影响，公安民警情绪障碍的患病率比较高，影响了公安民警的身心健康，也为公安工作带来隐患。通过情绪管理训练，让公安民警掌握情绪调节的方法和技巧，特别是增强在警民交往中的自我情绪调控能力。

#### （三）公安民警压力应对与压弹力训练

公安工作是一项风险系数大、极富挑战性的压力密集型职业，在一定程度上对公安民警的身心健康造成不利影响。通过压力应对和压弹力训练，让公安民警学会自我缓解压力，提高他们在逆境中的积极适应能力，防止出现心理危机。

#### （四）公安民警职业倦怠应对训练

职业倦怠是工作中的个体所体验到的一组负性症状，如长期的情感耗竭、身体疲劳、对待服务对象不人道的态度和降低工作成就感等。据研究，我国公安民警在情感耗竭上达到中等程度，人格解体水平更高，警民交往中表现出冷漠、忽视的态度，主动服务社会、服务群众的意识不强。通过职业倦怠应对训练，使公安民警正确认识职业倦怠，调整期望值，建立广泛有效的心理支持系统，预防或降低职业倦怠感。

<sup>①</sup> 肖长路，陈利．论心理训练的内容和训练模式以及实施方法．教育科学，2006(10)

### **(五) 公安民警自我效能感训练**

自我效能是个体对自己能否完成某一活动所具有的能力判断、信念或自我把握与感受，它是个体自身潜能最有影响力的主宰。优秀公安民警能够能动地适应公安工作，在工作和生活中不断发展和完善自己，发挥最大的自我效能。通过自我效能感训练，激发公安民警为达到目标做出持续不断的努力，勇于面对挑战，不怕困难和失败。

### **(六) 公安民警和谐人际关系训练**

和谐的人际关系不仅能提高工作效率，而且还是心理健康的体现。通过改善人际关系，也能促进人的心理健康。有的公安民警受职业影响，在人际交往中表现出敏感、多疑、敌对，导致同事关系、警民关系和夫妻关系不和谐。通过和谐人际关系训练，提高公安民警人际交往的能力，提升人际交往的和谐程度，也使其能营造幸福美满的家庭生活。

### **(七) 公安民警职业人格素质提升训练**

每个人的行为、心理都有一些特征，这些特征的总和就是人格。美国著名人格心理学家奥尔波特说：“人格乃是个人适应环境的独特心身体系。”因为人格是个体在与环境相互作用过程中所表现出来的独特行为模式、思维方式和情绪反应，所以，如果个体能与社会环境相适应，就具有正常的人格。反之，如果个体的情绪反应、言行举止、态度、信仰体系和道德价值特征等都与周围环境格格不入，人际关系紧张，则可能患有人格障碍。人格会影响到人的身心健康、活动效率、潜能开发以及社会适应状况。因人格具有相对稳定性和可变性的特点，使人格训练和塑造成为可能。重视公安民警良好的职业人格的训练与塑造，既是民警身心健康的需要，又是警察职业的需要，还是民警自我发展、自我实现的需要。

## **四、公安民警心理健康训练的作用**

公安民警心理健康训练的作用主要有以下几个方面。

### **(一) 提高公安民警的心理健康水平和改善公安民警的生活质量**

如前所述，通过公安民警心理健康训练，可以增强公安民警适应公安工作的能力，可以直接提高公安民警的心理健康水平。而心理健康的主要意义是发展公安民警的健康心态，开发公安民警的潜能，保持乐观积极的人生态度，增强其对生活的满意度和幸福感，公安民警的生活质量自然会得到大的改善。

### **(二) 增强公安民警战斗力**

公安民警素质就是警力，就是战斗力。公安民警心理健康是其素质的重要



组成部分。因而开展公安民警心理健康训练，提高公安民警心理健康水平，必然有助于提高民警的战斗力。公安民警心理健康是其各种心理品质的一个综合指标，它是公安民警在工作、生活中表现出来的积极向上的心理状态。心理健康的民警往往热爱自己的职业，对工作表现出极大的热情，以坚强的毅力和百折不挠的精神克服各种困难，创造性地应对挑战，出色完成工作任务。在他们看来，工作不仅不会让他们厌烦，反而成了生活的乐趣。

### （三）有助于密切警民关系

通过心理健康训练，使公安民警与群众接触时多一份耐心、热情和微笑，少一份急躁、冷漠和粗暴，公安民警的群众工作能力进一步提高，从而加深警民鱼水情谊，使公安工作有更广泛、深厚的群众基础。

### （四）提高公安队伍管理水平，预防公安民警违法犯罪

心理健康的公安民警认知活动积极，心态平稳，善于调控自己的情绪，与人为善，人际关系和谐，道德规范和法制观念强，因而，他们能够自觉把自己的行为约束在社会规范允许的范围内，违法犯罪行为发生的可能性大大降低。然而，公安民警在工作和生活中不可避免地会遇到许多强烈的诱因刺激，这往往会激活其在职业生涯中形成的消极人格特征，如侥幸贪婪、心态不平衡、脾气暴躁、行为冲动等，就可能引发徇私舞弊、索贿受贿、刑讯逼供、枪杀无辜等违法犯罪行为。因此，开展公安民警心理健康训练对提高警队管理水平、预防公安民警违法犯罪具有重要价值。

### （五）延伸和创新警队思想政治工作，是队伍活力的源泉和助推器

公安民警的心理问题与政治问题常常交织在一起。当民警出现心理问题时，往往会对纪律制度产生逆反、对抗或冷漠的态度。而且，民警中的许多心理问题与他们的世界观、人生观、价值观、恋爱观等密切联系。民警健康的心理能起到稳定、巩固、促进民警良好的思想品德素质的作用。实践证明，开展公安民警心理健康训练，可以达到让民警合理宣泄不良情绪、学会放松和减压、建立合理认知、鼓舞斗志的效果。心理健康训练与思想政治工作紧密结合，可以进一步提高思想政治工作的针对性和有效性。因此，企图单纯依靠思想政治工作一劳永逸地解决民警的各种思想和心理问题是不现实的。要做好民警的思想政治工作就必须遵循民警的心理发展规律及其特点，公安机关思想政治工作必须把关心民警的心理健康作为自己的当然之责，承担起调适民警心理、引导民警心理健康的责任。