

# 《中国干警心理健康手册》

## 封面、序言、前言、目录

### (1) 封面



### (2) 序言一

中国人生科学学会心理学专业委员会会长王伟主编的心理健康系列丛书中的《中国员工心理健康手册》一书即将出版；之后，还要陆续出版《中国公务员心理健康手册》《中国医务人员心理健康手册》《中国干警心理健康手册》《中国教师心理健康手册》《中国大学生心理健康手册》和《中国军人心理健康手册》等等。

世界卫生组织曾对健康下过这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且包括了身体、心理的完好状态和良好的社会适应能力。”所谓“心理的完好状态”，其实就是心理健康。生理和心理是互相联系、互相影响的。生理疾患可以对心理状态产生不良影响，而心理疾患不仅会加重生理疾患，还会导致一系列生理疾患。从这个意义上说，心理对人的整体健康起着非常重要的作用，有时甚至是关键作用。

世界卫生组织还对心理健康做了如下定义：一是身体、智力、情绪十分协调；二是适应环境，人际关系中彼此能谦让；三是有幸福感；四是对待工作和职业能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。由此可见，要保持心理健康，首先必须提高心理素质，并进而具备正确的自我分析能力、较强的适应能力、较强的耐受力、正常的人际关系与积极向上的心态。心理素质固然与先天因素有关，但基本上是后天养成的，与受教育程度、个人修养和周围环境影响有着更为密切的关系。因此，要提高心理素质，还必须同时提高人格素质、精神素质、道德素质、文化素质和审美素质。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自

尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”这套丛书的读者包括干警、公务员、医务人员、教师 and 大学生等等，都是容易发生心理疾患的社会群体，这套丛书的编写出版无疑会对相关群体，乃至整个国民的心理健康起到积极作用；同时，也会对贯彻落实党的十八大精神起到积极作用。

王伟长期致力于员工心理健康研究、推广，曾撰写出版过《中国员工心理管理计划》著作和发表过数十篇心理学论文；希望他能在国民心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

是为序。

解思忠

2013年3月18日于北京

### (3) 序言二

党的十八大在报告中提出，“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。我认为，中国人生科学学会心理学专业委员会会长王伟编写出版的《中国员工心理健康手册》《中国公务员心理健康手册》《中国干警心理健康手册》《中国医务人员心理健康手册》《中国教师心理健康手册》《中国大学生心理健康手册》《中国军人心理健康手册》等心理健康系列丛书，非常符合党的十八大精神，符合时代的需求。

人文关怀是 21 世纪国际社会共同关注的主题，心理关怀是人文关怀的核心内涵。当今社会，转型、变革已成为常态，在带给人们发展机遇的同时，也带来了心理成长的震荡；现代组织中，变化与适应已成为主题，在驱动人们价值竞争的同时也带来了心理发展的张力。超负荷的压力不仅损害了人们的心理健康，而且对组织的生存和成长也造成了严重的影响。所谓人文关怀，目前比较认同的定义是关注人的生存与发展，以人为主体，在保证人的生存的同时满足其精神需求。简单地说，就是关心人、爱护人、尊重人。

社会发展的趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤独、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、自杀、心理变态等。据心理科学统计，大约有 80% 的人存在不同的心理问题、人格缺陷和习惯性不良行为。因此，维护心理健康，培养健全的人格和良好的心态，是我们繁重而艰巨的任务。这将直接影响人们生活、工作和学习的质量，也是现代人必须面对的重大问题。

和谐社会的基础是人的心理和谐。现代组织的成员只有心理和谐和心理健康，才能够具备应对社会变革、经济发展波动、分配机制调整所带来的各种心理冲突和心理压力的能力。当前，我们依然处于经济快速发展和社会变革期，需要不断增强组织成员应对不同变化的心理承受能力。积极推动组织成员的心理和谐建设，努力为组织成员提供精神福利，在全社会营造关心组织成员心理健康的氛围和环境，为构建和谐组织和和谐社会提供良好的心理支持和人文环境，这是现代组织管理研究的重要课题。

现代管理科学证实，只有组织成员的心理健康，工作效率才高，组织的效益才会水涨船高。组织如何调节渐趋紧张的劳资关系？我认为关心组织成员的心理健康，建立“以人为本”的人性化管理制度，提高组织成员的幸福指数，为他们开辟实现自我价值的通道，让他们

获得应有的尊严，给他们以家的感觉，比提高组织成员的工资更重要。组织成员的心理健康不仅关系到组织内部的稳定和健康发展，而且还与社会的和谐、城市的幸福密切相关。

加强对组织成员的人文关怀和关心组织成员的心理健康是一项系统工程，各级各类组织可以通过开设身心健康大讲堂、赠送心理健康手册等方式，帮助组织成员了解和掌握科学有效的心理调适的技术和方法，掌握自我安慰法、自我解脱法、自我宣泄法、换位思考法等简便易行的心理调适方法，及时克服情绪障碍和心理压力。而这套丛书正是帮助大家提高心理健康水平的指导性读物，为组织成员提供心理健康手册也正是组织关心成员心理健康的具体表现。

中国改革开放 30 多年来取得了令人瞩目的进步与成就，中国公民的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个正在上升中的大国，公民的心理状态如何，决定着中国将以何种方式来影响世界，也决定着中国的和平掘起能否得到世界的认同。王伟主编的心理健康系列丛书是一套非常全面的心理卫生学书籍，读者一定会从书中学到不少心理健康的科普知识，对个人的工作、生活都有作用。丛书内容丰富，通俗易懂，科学性、实用性和可读性都很强，希望在全社会得到大力推广。

彭建国

2013 年 3 月 18 日

#### **(4) 序言三**

我之所以要为中国人生科学学会心理学专业委员会会长王伟主编的系列心理健康丛书作序，是因为我国社会正处在变型转轨新形式下，非常需要这套丛书。随着我国社会经济的发展，市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展，人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快，由此给人们带来了诸多的心理压力，甚至产生了严重的心理障碍。自 20 世纪以来，人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素，而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重，其原因主要有以下几个方面。

首先，科学技术的迅猛发展，带来了大量的心理问题。在发达国家，由于科学技术的进步，人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然，从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富，刺激了人们享乐的欲望。于是，追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流，但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后，如果没有精神追求，就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人，就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用，对自然无限制的贪婪索取，使大自然遭到极大的破坏，反过来又疯狂地报复人类，使人与自然的关系由和谐转为对立，导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二，中国社会的转型时间短，来势凶猛，带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型，一是指计划经济向市场经济的转型，二是指由人治社会向法制社会的转型，三是指农业社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了 300 多年的时间，而在我国只用了 30 多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想

而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从五四运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在人们生活水平提高了，恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了，一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

王伟长期致力于国民心理健康教育的研究和推广，他不仅率先在国内启动了心理咨询师和心理保健师的培训工作，在国内各地设点培训了几万名心理学工作者，而且他还依托国家相关部委制订和创立了“中国员工心理管理计划”。该计划不仅符合中国国情，对员工心理管理具有一定的指导意义，而且还在国内一些大型企业进行推广应用，并取得了良好的效果。王伟主编的心理健康系列丛书，有针对党政机关公务员的，有针对企事业单位员工的，有针对卫生系统医务人员的，有针对教育系统教师的，有针对大专院校大学生的，还有针对部队官兵的，这些都是心理健康问题的高发人群。这套心理健康丛书，不仅立意高远，主旨鲜明，而且现实性和针对性兼具。我相信这套心理健康丛书的出版，一定会对国民的心理健康起到很大的作用。

关山越

2013年3月28日

## （5）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 60 多年来，全国已先后有一万多名干警为国捐躯，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。

干警在任职头三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，都会像梦魇一样跟随他们。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,也可以作为政法系统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做了详细的分析和具体的介绍,对于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,能给读者以健康和幸福,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  
2014年元月

## (6) 目录

- 第一章 干警心理健康概述
  - 第一节 心理健康的概念
    - 一、心理健康的含义
    - 二、如何提高干警心理健康的水平
  - 第二节 心理健康的标准
    - 一、心理健康的标准
    - 二、心理健康标准涵盖的方面
  - 第三节 干警心理健康的途径
    - 一、发展干警更大的心理效能
    - 二、心理保健是实现心理健康的重要途径
- 第二章 干警的情绪管理
  - 第一节 情绪与身心健康的关系
    - 一、情绪概述
    - 二、情绪与健康

- 第二节 调节情绪的方法
  - 一、调节情绪的主要方法
  - 二、调节情绪的辅助方法
- 第三节 各种不良情绪的调节
  - 一、不良情绪的种类及对策
  - 二、情绪调节和保持良好心态的原则
- 第三章 干警的亚健康心理与调节
  - 第一节 压力心理的调节
    - 一、压力心理概述
    - 二、压力形成机制和压力应对策略
  - 第二节 挫折心理的调节
    - 一、挫折心理概述
    - 二、调节挫折心理的具体方法
  - 第三节 不良心理的调节
    - 一、不良心理的种类及对策
    - 二、调节不良心理的原则
- 第四章 干警中个别人的心理障碍与调节
  - 第一节 人格障碍的表现与调节
    - 一、人格障碍概述
    - 二、人格障碍的种类与调节
  - 第二节 神经性心理障碍的表现与调节
    - 一、神经性心理障碍的调节方法
    - 二、神经性心理障碍的种类与调节
- 第五章 干警婚姻家庭的心理问题与调节
  - 第一节 干警的恋爱情感问题与调节
    - 一、爱情的识别与把握
    - 二、把握爱情进程的方法
  - 第二节 干警的性心理问题与调节
    - 一、培养健康的性心理
    - 二、夫妻性心理调适
  - 第三节 干警家庭的心理问题与调节
    - 一、婚姻与家庭的本质和功能
    - 二、家庭沟通和夫妻关系的调适
    - 三、婚恋中的心理挫折和情感危机的调适
    - 四、婚姻家庭幸福的秘诀
- 第六章 干警积极心理的培养
  - 第一节 积极心理的概念
    - 一、积极心理学的基本观点
    - 二、积极心理是人生成功的法宝
  - 第二节 积极心理的体验
    - 一、对过去的体验——满意
    - 二、对现在的体验——福乐
    - 三、对将来的体验——乐观
  - 第三节 积极心理的力量

- 一、积极心理与思维创新
  - 二、积极心理与幸福感受
  - 三、积极心理与身心健康
- 第七章 干警人格魅力的提升
- 第一节 人格的提升
    - 一、价值的定位与自我意向的建立
    - 二、认知能力和自控能力的提升
    - 三、适应能力和心理承受能力的提升
    - 四、个人凝聚力和人格魅力的提升
  - 第二节 意志力的提升
    - 一、意志力的形式和目标意志力的形成
    - 二、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策
  - 第三节 情感能力和幸福感指数的提升
    - 一、情感能力的培养
    - 二、幸福感指数的提升
- 第八章 干警身心健康的密码
- 第一节 干警身心健康水平的提升
    - 一、身心健康的基本条件
    - 二、影响寿命和健康的因素
    - 三、健康养生的方法
    - 四、健康的生活方式
  - 第二节 干警亚健康的预防与调节
    - 一、亚健康的特征和成因
    - 二、调节亚健康的方法