

《警察心理健康读本（写给中国百万警察的心理调节书，实用易懂的自我疗愈心理学手册。调控情绪、排解压力、强大内心、重塑自我。做内心强大的警官，打造完美警察形象！@心理学世界）》

## 书籍信息

版次：1  
页数：  
字数：  
印刷时间：2015年01月01日  
开本：16开  
纸张：胶版纸  
包装：平装  
是否套装：否  
国际标准书号ISBN：9787509358542  
丛书名：心理学世界

## 编辑推荐

在心理咨询服务中有个基本的理念，叫作“助人自助”，我们在生活中也常说“自助者天助”。因此，本书的定位就是警察心理健康的自助读本。我也相信，作为面对过重重挑战、具有丰富的社会阅历并接受过良好教育的执法者，一定能够凭借自身的坚强意志和人生智慧化解工作中的矛盾冲突，预防和解决自身的情绪心理问题，超越人生的困境，开创幸福的未来。

## 内容简介

警察，背负着维护社会秩序，保卫人民群众生命财产安全的重任，每天都处于与违法犯罪行为做斗争的第一线，不但要长期超负荷地工作，体力、精力透支，而且随时都可能面对暴力威胁和生命危险。正因为如此，警察的心理健康问题更需要特别关注。

本书围绕关注和维护警察心理健康的主题，从改变认知、调节情绪、塑造性格、缓解压力等不同角度，从职业倦怠、工作中的挫折、家庭生活矛盾、人际交往问题等不同方面，分析警察可能出现的心理问题及其诱因，为警察解决自身的心理问题、维护心理健康提出建议。帮助警察超越人生的困境，获得幸福的人生。

## 作者简介

杨珊珊，专业心理作家，应用心理学专业毕业，爱好看书和写作，性格开朗活泼，喜欢交友。人生信条：认真工作，认真生活。代表作有《心理学与九型人格》《正能量心理学》《婚恋心理学》《FBI心理分析术》《心理的故事2：改变心理学的53个关键案例》等。

京师心智，国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，

被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 目录

### 第一章 高风险、高压力——关注警察心理健康

身心健康才是真健康——了解心理健康

高负荷、高应激的人群——警察群体的心理健康

怎样才算健康?——警察心理健康评估标准

做自己的心理医生——警察心理问题诊断

压力从何而来?——警察心理问题的诱因

### 第二章 思路决定出路——警察认知与心理调节

糟糕至极的想法——常见的非理性认知

期望过高与角色冲突——警察典型的认知问题

换个角度看问题——构建警察的理性认知

发现自己的闪光点——纠正缺乏自信的认知

找到自己的位置——纠正盲目自信的认知

遇事不钻牛角尖——战胜偏执的非理性认知

### 第三章 好心情最宝贵——警察情绪与心理调节第一章

高风险、高压力——关注警察心理健康 身心健康才是真健康——了解心理健康

高负荷、高应激的人群——警察群体的心理健康

怎样才算健康?——警察心理健康评估标准 做自己的心理医生——警察心理问题诊断

压力从何而来?——警察心理问题的诱因第二章 思路决定出路——警察认知与心理调节

糟糕至极的想法——常见的非理性认知 期望过高与角色冲突——警察典型的认知问题

换个角度看问题——构建警察的理性认知 发现自己的闪光点——纠正缺乏自信的认知

找到自己的位置——纠正盲目自信的认知 遇事不钻牛角尖——战胜偏执的非理性认知

### 第三章 好心情最宝贵——警察情绪与心理调节

哪些情绪在困扰你?——警察常见情绪问题

难以自拔的情绪陷阱——与情绪有关的心理障碍

掌控你的情绪——警察情绪调节的有效方法 疏导满腔的怒火——警察愤怒情绪调节

磨一磨自己的性子——警察急躁情绪调节 被冒犯的优越感——警察嫉妒情绪调节

如何缓解紧张不安?——警察焦虑情绪调节 如何才能快乐起来?——警察抑郁情绪调节

### 第四章 性格决定命运——警察性格与心理调节 给性格归类——了解不同的性格类型

性格造成天壤之别——警察常见的性格问题 性格不是天生的——如何塑造自己的性格?

不敢正眼看人——改变过于腼腆的性格 让“直肠子”拐个弯——改变过于莽撞的性格

不要追求十全十美——改变完美主义性格第五章

给心理装个减压阀——工作压力的心理调节 看清压力的真实面目——心理压力概述

背负沉重压力的职业——警察都有哪些压力?  
有了压力怎么办?——缓解压力的心理调节方法  
你的支持系统强大吗?——高强度工作的压力调节  
走出灾难的心理阴影——突发灾难的压力调节第六章  
工作为何这么烦?——警察职业倦怠心理调节 工作热情的枯竭——认识警察职业倦怠  
谁动了我的激情?——发掘警察职业倦怠的根源  
寻找工作和生活中的乐趣——如何防范警察职业倦怠?  
喧闹的窗口——车管民警如何消除职业倦怠? 封闭的环境——狱警如何消除职业倦怠?  
第七章 表面风光的背后——警察职业挫折的心理调节  
警察也敢打——警民冲突后的心理调节 为什么提升的不是我?——晋升遇挫的心理调节  
为什么调动的总是我?——警队岗位调整后的心理调节  
一肚子委屈向谁说——面对群众误解的心理调节  
埋头苦干为什么?——付出得不到回报的心理调节第八章  
经营好自己的后院——警察家庭生活的心理调节 妻子的抱怨——顾不上家带来的烦恼  
说不出来的委屈——被家人误解的心理调节  
别把坏情绪传给孩子——为人父母的心理调节  
当另一半离开后——警察婚姻破裂的心理调节  
不做婚外恋的牺牲品——警察伴侣出轨的心理调节第九章  
做事先做人——警察人际关系的心理调节  
公安队伍里的新兵——“菜鸟”警察的人际困惑  
能对人心里话吗?——警察和同事的人际交往  
你比领导高明吗?——警察和上级的人际交往  
坦坦荡荡打交道——与异性警察的人际交往  
扮演好不同的角色——警察与亲友的人际交往第十章  
我们的心需要呵护——警察心理的保健方法 让紧绷的神经松弛下来——放松心理疗法  
告诉自己：你能行——暗示心理疗法 倒掉情绪垃圾——宣泄心理疗法  
顺其自然、为所当为——森田心理疗法 情绪调节ABC——合理情绪疗法参考文献  
[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 疏导满腔的怒火——警察愤怒情绪调节

王某是某派出所的一名治安民警，他的工作地点就在派出所的指挥室，具体工作是接听110报警电话。因为做这份工作的时间长了，王某的脾气变得越来越暴躁，常常会莫名其妙地产生一种愤怒感。现在，人民群众不管遇到什么问题，都会随手拨打110报警，虽然是一个小派出所，一天却能接到上百起警情。但这些警情里面，需要派民警去现场处理的很少。刚开始，王某面对这些报警电话，还会耐心地为群众解答，可是时间长了，难免会有一些事情令人控制不住情绪。

有一次，一个人拨打110，说自己中奖了，要来北京某个公证单位去领奖，想向派出所求证一下，确定这个公证单位是否真的存在。王某耐心地告诉这个中奖者，公证单位是存在的，但是中奖绝对是诈骗现金，切记不要上当。可是，这个中奖者就是不肯相信他的解释，王某被搞烦了，随口说了一句：“那好，随你便吧！要是以后被骗了，记得可不要报警啊！”

就是因为这句无心的话，那个中奖者没完没了地纠缠，声称人民警察不对人民负责，态度生硬，非要知道王某的警号不可，说是要去投诉他。后来，在周围同事的劝说下，这件事情才算平息下来。但是，王某的愤怒情绪并没有发泄出来，以后只要一听到报警电话响，王某就怒从心头起，冒出一股无名的邪火。

不但如此，工作上产生的愤怒情绪还被王某带回了家里，只要家里人有让他稍微不满意的地方，王某就会大发脾气。事情过后，他也感到特别后悔和内疚，现在，他很害怕由于自己的愤怒情绪，对工作造成影响或对家里人的感情造成伤害。

作为一名基层民警，经常和形形色色的人和事打交道，在工作的过程中产生愤怒的情绪是很正常的。在警察队伍之中，类似王某的情况很普遍，调查显示，有将近80%的警察每天都会产生愤怒的情绪。这种情绪在人的心里长期积压，对人的身心健康非常不利。心理学上解释说，人的负面情绪的产生是个体的需要无法得到满足的结果。这种不满足的对象，一些是个体可以意识到的因素，还有一些是自己一般意识不到的、潜在的，但却促使愤怒的产生、积聚或者爆发的因素。

根据王某的实际情况，我们可以看出，他之所以会产生愤怒的情绪，主要基于三个方面的原因。

1. 工作繁重，情绪得不到宣泄。派出所的工作时间长、任务重、压力大，警察感觉自己的心理需求无法得到满足。再加上，身为一名接110报警电话的警察，更是需要时时面对人民群众的来电，如果对方态度恶劣或者是向民警施加压力，会导致当事警察的情绪和行为反应更加强烈。疏导满腔的怒火——警察愤怒情绪调节 王某是某派出所的一名治安民警，他的工作地点就在派出所的指挥室，具体工作是接听110

报警电话。因为做这份工作的时

间长了，王某的脾气变得越来越暴躁，常常会莫名其妙地产生一种愤怒感。

现在，人民群众不管遇到什么问题，都会随手拨打110报警，虽然是一个小派出所，一天却能接到上百起警情。但这些警情里面，需要派民警去现场处理的很少。刚开始，王某面对这些报警电话，还会耐心地为群众解答，可是时间长了，难免会有一些事情令人控制不住情绪。有一次，一个人拨打110，说自己中奖了，要来北京某个公证单位去领奖，想向派出所求证一下，确定这个公证单位是否真的存在。王某耐心地告诉这个中奖者，公证单位是存在的，但是中奖绝对是诈骗现金，切记不要上当。可是，这个中奖者就是不肯相信他的解释，王某被搞烦了，随口说了一句：“那好，随你便吧！要是以后被骗了，记得可不要报警啊！”就是因为这句无心的话，那个中奖者没完没了地纠缠，声称人民警察不对人民负责，态度生硬，非要知道王某的警号不可，说是要去投诉他。后来，在周围同事的劝说下，这件事情才算平息下来。但是，王某的愤怒情绪并没有发泄出来，以后只要一听到报警电话响，王某就怒从心头起，冒出一股无名的邪火。不但如此，工作上产生的愤怒情绪还被王某带回了家里，只要家里人有让他稍微不满意的地方，王某就会大发脾气。事情过后，他也感到特别后悔和内疚，现在，他很害怕由于自己的愤怒情绪，对工作造成影响或对家里人的感情造成伤害。作为一名基层民警，经常和形形色色的人和事打交道，在工作的过程中产生愤怒的情绪是很正常的。在警察队伍之

中，类似王某的情况很普遍，调查显示，有将近80%的警察每天都会产生愤怒的情绪。这种情绪在人的心里长期积压，对人的身心健康非常不利。心理学上解释说，人的负面情绪的产生是个体的需要无法得到满足的结果。这种不满足的对象，一些是个体可以意识到的因素，还有一些是自己一般意识不到的、潜在的，但却促使愤怒的产生、积聚或者爆发的因素。根据王某的实际情况，我们可以看出，他之所以会产生愤怒的情绪，主要基于三个方面的原因。1. 工作繁重，情绪得不到宣泄。派出所的工作时间长、任务重、压力大，警察感觉自己的心理需求无法得到满足。再加上，身为一名接110报警电话的警察，更是需要时时面对人民群众的来电，如果对方态度恶劣或者是向民警施加压力，会导致当事警察的情绪和行为反应更加强烈。作为接警员的王某，每天的工作内容就是听别人诉说自己遇到的困难，有时还会受到别人的不公平对待(比如报警人态度蛮横、言辞激烈等)，而王某自己的情绪和心理困扰却没有地方可以发泄;再加上作为一名警察，需要对自己的言行加以严格的控制，王某一是没有时间和机会，二是没有心思和精力来满足自己的心理需求。2. 受到不公平的对待，得不到应有的尊重。当人们自身的权益被侵犯或自尊受到损害时，人们通常会产生愤怒的情绪。一般来说，对事情的发展人们常常会有一些的期待和预想的目标，但当事情的发展无法让人感到满意的时候，人们很容易会产生挫折感，认为自己受到了不公平的对待，于是，愤怒就会在心里聚积。在王某看来，他身为一名警察或者是一个人，应该得到别人的尊重。但是，在接报警电话的过程中，他遇到大量不讲道理或者胡搅蛮缠的人，要么是出言不逊，要么对他进行人身攻击。这种时候，就让王某体会到了不被别人尊重的感觉。同时，如果王某在单位的工作也没有得到领导或者同事的认可，就会让王某对自己的价值更加怀疑，从而产生强烈的愤怒感。3. 长时间工作导致身体极其疲惫。长时间的身体疲劳对人的情绪会产生两方面的影响：第一种是可怜自己和挫折感。一旦产生了这种感觉，个体对他人和周围环境的要求往往会变得过高;第二种是情绪体验非常糟糕。周围环境中出现的任何刺激都会成为引爆个体愤怒情绪的信号。正是因为长时间、超负荷的工作，王某感到非常疲惫，他不但对周围人的要求很高，还很容易发脾气。从他的描述中可以看出，王某回到家里后，只要家里人稍微有让他觉得不满意的地方，他就会控制不住地大发脾气;同时，在工作中，只要110报警电话响起，王某都会产生愤怒的感受，这也是人的身体在极度疲惫时常有的一种反应。

克服愤怒的方法有很多，结合王某的实际情况，我们建议他尝试“发泄怒气五步法”。第一步：能准确地认识并分辨出自己的愤怒情绪。一般来说，人们在生气或者有了愤怒的情绪时，在躯体上会有一些症状出现，比如胃疼、口干舌燥等;在行为上也会出现一些偏差，比如办事情丢三落四、不在状态等。当发现自己有了如上的躯体反应和行为偏差的时候，我们应该意识到自己正处于生气或是愤怒的情绪之中。因此，我们要学会的第一件事情就是能及时而准确地认识和分辨出自己是否生气或是愤怒了。

第二步：分析令自己生气或是愤怒的原因。当我们感知到自己生气或是愤怒的情绪时，我们应该冷静分析一下，到底是哪个具体的问题引发了生气或是愤怒的情绪。是因为别人损害了自己的利益和自尊?还是因为事件没有按照我们预期的方向发展?还是你正在借助愤怒的情绪来为自己争取权益?找到令自己生气和愤怒的原因，对解决自己的不良情绪会有很大的帮助。第三步：用心思考一下，生气和愤怒的意义是什么?当找到生气和愤怒的原因时，我们不妨问自己“我生气或者是愤怒了，产生的后果是什么?”思考清楚这个问题，我们不妨再进一步问问自己：“如果我此刻不生气或不愤怒，那么又会产生什么样的后果?”这两个问题可以让人们深刻体验到两种不同的情绪带给自己的不同影响。

第四步：为自己寻找一个需要控制愤怒的理由。愤怒会对个体的身体健康产生不良影响，愤怒同时也会伤害自己周围的亲人和朋友，愤怒更会将个体变成失去理智和丧失前途的人。在自己要表达愤怒的情绪时，不妨设想愤怒可能带给自己的最不利后果。

第五步：选择适当的方式来宣泄自己的愤怒。对于男士来说，表达愤怒的方式一般是酗酒、飙车或寻衅滋事等，这些不但不会宣泄掉愤怒，还会将愤怒情绪进一步加重。所以，想要宣泄自己的愤怒情绪，可以采取一种积极的方式，比如，找自己亲密的人倾诉，或者进行体育运动，用能量的消耗来进行情绪的发泄，这些方法都是可行的。

.....

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)