

如何降低警察对家庭的心理压力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E9_99_8D_E4_c24_19512.htm 警察的心理压力一部分来自于警察与犯人的周旋，另一部分也来自于警察自己的家庭生活。当警察的不是生活在真空中，警察也是人，警察也有七情六欲，警察也离不开人事间的烦恼。家庭的压力，不可避免地也要影响警察的心理。很多警察可以处理好工作上的事情，可是面对家庭的事情往往是耗费了大量的时间和精力，但是结果却还是事与愿违、一塌糊涂。原因何在呢？从心理学角度来讲：家里的鸡毛蒜皮的小事，就是形成心理问题的原因 警察工作忙，生活规律性差，因而家里的事情常常交给父母、爱人去办，时间长了就形成了一种依赖心理。警察自己亲自去过问家里的事情就少了。很多警察认为家里的问题是小事，警察的工作是大事，应该专注于工作，形成了自己抓大事，家里的人抓小事的心态。这样随着时间的推移，就出现了忽视家庭的心理倾向。如果两个人的家庭负担落到一个人的身上，再坚强的人也吃不消，这样牢骚、埋怨，甚至吵架就在所难免了。即使铁打的汉子，铁石心肠的人，当他静下来的时候也会去想想，对家庭会有说不出的愧疚感，其实这就是一种心理压力。刚刚结婚的年轻警察，由于节假日的值勤、值班，不能和家人一起团聚，失去了与亲人、朋友的正常交往时间。并且由于工作的原因经常让爱人在家里独守空房，别人不说什么警察自己心理也会有负担的。中年的警察上有年迈的父母，下有成长中的孩子，中间还有需要爱护的妻子。当父母生病需要警察去为他们看病，去为他

们护理，偏偏自己又不能到位，父母的养育之恩不能回报，也会形成心理压力。每个人都想把自己的孩子培养成人，实现自己人生没有实现的理想，把孩子看成是自己的理想的化身。父母总是把孩子的每一个微小的进步看成是自己最大的快乐。但是，当我们看到孩子在成长过程中出现了问题，我们心理一定不是滋味，特别是感到自己没有尽到做父母的责任时，在这种状态下还会出现心理压力。那么，怎样处理好家庭关系调整好心态？警察的工作性质决定的作息规律是我们警察个人所改变不了的，也是不能改变的。我们只能在现有的环境条件下，尽可能的进行自我的调整。不同的年龄段、不同文化背景的家庭成员结构是不一样的。家庭结构不同，家庭关系不同，心理调整的方法也是不一样的。下面我给战友们出四招，希望能对你们有所帮助：一、警察工作忙，但是心里面要有家二、要善于和家人表达情感三、家庭要有娱乐活动四、家庭的控制性

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com