

警察心理健康关乎公共安全 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__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E5_BF_83_E7_c24_19513.htm 在人们的心目中，警察应该个个都是钢铁硬汉。其实，警察和普通人一样，也会出现挫折感、心理障碍或心理危机。由于公安民警承担着高风险、高负荷、高强度、高应激的特殊工作，其心理压力指数在所有职业中无可争议地高居首位。有研究表明，警察仅在任职头三年耳闻目睹的丑恶面，比普通人一生中见到的还要多。由于职业的特殊性，警察成为与各种阴暗面打交道最多的群体。警察已经成为一个最容易出现心理问题的群体之一。警察对维护社会稳定负有重要责任，如果警察的心理有缺陷，对公民、对国家都意味着潜在的危机。为帮助公安民警提高心理抗压和调适能力，立足公安工作全局和公安队伍建设发展需要，今年年初，公安部在全国八个城市公安局确定为民警心理训实验点，大连是其中之一。现场心理咨询师：呵护民警健康之“心” 8月23日，在大连实验中心心理档案室，一名年轻的女警官拿着一摞记载着参试警察心理测试数据的心理档案，向前来参观的高级警官们详细介绍由心理测试实验数据得出的初步结论：“这名民警反应速度灵敏，很适合做特警工作”、“而这名民警通过测试，反映其平常心理压力过大，则需要做相关的心理辅助治疗，才能上岗工作”……这位叫王璐的女警官有着双重身份，既是大连市公安局的一名普通民警，也是公安部民警心理训练大连实验中心的心理咨询师，她所承担的工作则是对民警们做心理预防、咨询和训练。32岁的王璐九年前从沈阳师范大学教育系毕业

后，被分配到本溪市公安局作了一名机关干部。大学时主修的教育心理学让她割舍不下对心理学研究领域的那份感情，经过不懈努力，2002年，她顺利拿到了国家注册心理咨询师认证证书，不久她就凭借这个特长被调到公安部民警心理训练大连实验中心作了一名心理咨询师。“现在的工作是预防为主，提高民警心理素质，把患病可能性降到最低，这也是从优待警的一项重大举措。”谈到目前所从事的工作，王璐发表了这样的看法。王璐说，过去单纯把身体检查作为衡量身体素质好坏的标准，现在则在此基础上，加大了心理素质的检测力度。而为了与世界接轨，实现民警的心理危机预防和干预，实验中心专门聘请了相关的军事心理训练专家协助进行相关的学术研究，并针对民警在执法过程中开枪、参加维和或其他重大任务、目睹战友伤亡、遭遇失业或家庭重大变故等情况应进行的心理辅导、矫治进行探索，以实现防止民警因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件发生，杜绝意外事故的发生和不必要的损失。中心成立后，首先接纳的是200名来自一线的特警队员和基层派出所干警，并逐一为他们建立了心理档案。在一次高空抗恐惧行为测试训练时，一名民警出现了严重的恐高反应，心跳急剧加速。王璐立即对其进行心理辅导，鼓励他说：“对高空的恐惧是后天形成的，不是先天就有的，就像孩子刚生下来对火不一定产生恐惧一样，因此一定要调整脑海中固有的错误认知，激发潜能。”在王璐和战友们的鼓励下，这名民警克服了原有的恐惧心理，自信心增强，并顺利完成测试。在随后的第二天进行的高空“依存共渡”训练项目中，该民警在克服心理障碍后，主动第一个报名参加测试，并顺利完成。事后，他深有感触

地说：“如果没有这次测试和心理咨询师的科学指导，我可能改变不了过去错误的认知，而在执行任务时也将会造成不必要的后果。”其实，像王璐一样，心理训练中心还有许多的具有专业特长的心理咨询师在为干警们服务，他们如一缕春风，在各自的岗位上，努力呵护着民警的健康之“心”。

流程 民警心理训练系统初具规模

2006年1月，公安部将公安民警心理训练先行试点的任务交给辽宁大连。重任之下，经过相关部门和人员的不懈努力，目前民警心理训练系统已初具规模，建立了以行为观察室、心理恢复舱、心理素质测评室、心理能力训练室、心理档案室、心理素质模型研究室以及心理行为训练场为主体的民警心理实验室。心理行为观察室分为实验区和观察区两个区。实验区是对民警进行情境类心理行为训练，其中一个叫“突破险境”的训练项目，要求10名参训人员在不借助任何其它外物，在不触模拟电网的情况下，从电网的上端翻越，以此来培训民警的团队精神，开发团队潜能。民警在进行作业的同时，工作人员通过监控与音像系统对每名参训人员的行为进行捕捉。有的民警在作业中积极主动，有的民警则是被动接受。这些行为都会被监控系统捕捉到并显示到观察区的电脑上，通过行为编码软件对其行为进行分析处理，给出其相应的心理特征。从而为焉步的素质模型的构建提供数据支持。心理恢复舱的作用，主要是当遇到突发事件，民警心理受到严重创伤后，在48小时之内在这里进行心理恢复，从而使其在较快的时间内恢复到原有的心理状态。恢复舱工作的原理，首先通过心理作业以及生理采集仪确定出民警当前的压力指数，然后根据压力指数做出相应的处理办法，如音乐放松法、肌肉放松法、想像放松法

等等。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