

人民警察心理健康问题与对策（二）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__E4_BA_BA_E6_B0_91_E8_AD_A6_E5_c24_19514.htm

（三）家庭压力

- 1、情感压力 由于警察的工作是全天候性质的，经常加班加点贵州警官职业学院学报2002?5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；未婚的青年民警也往往因为没有时间约会而经常闹矛盾。结果使广大民警在承受繁重的工作压力的同时，还要备受感情的折磨。
- 2、经济压力 警察属公务员系列，在工作中承受的压力长期高居各行之首，但收入却与其他公务员相差无几，这无疑会挫伤警察的工作积极性。加之警察家庭下岗现象比较普遍，不少警察住房也比较紧张，有些单位由于办案经费紧张，民警出公差还得先垫付差旅费，因此，绝大多数民警都出现经济拮据的现象。而当奉献与索取的天平严重倾斜，警察的劳动价值没有被体现时，必定会使警察失去心理平衡，工作中也表现出消极态度，个别警察还有可能以权谋私、搞权钱交易来弥补心理失衡和解决实际困难。
- 3、教子压力 当今社会，家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的入托、上学、就业，许多家长都是煞费苦心，警察也不例外。但由于警察基本上都是超负荷工作，不仅无法承担家务，而且在实施对子女的教育的问题上也显得心有余而力不足，导致其子女不听话、学习成绩差、考学失败、就业难等，这些都会使警察因为没有尽到做父（母）的责任而产生愧疚感。

（四）发展压力 公安队伍中有一部分警察，由于自身的文化素质不高，执法水平有

限，加之身体素质不好以及各种职业病缠身，往往导致工作业绩不理想，觉得自己的晋职晋级无望，自感“我不如人”而产生挫折感，久而久之，造成严重心理负荷，这样恶性循环，心理承受能力越来越差，个别民警甚至走极端。

三、警察心理问题的表现及应对策略

美国警察学专家指出：警察职业的心理压力严重影响警察个体的身体、心理、家庭关系和工作的开展。高压力的工作性质，常引起警察自身的生理心理应激反应，而长期处于生理心理应激状态的警察个体，比较容易产生各种各样的心理障碍。0.56%的个体存在不同程度不同类型的心理障碍，有2.11%的警察达到严重心理障碍程度。这些心理障碍主要表现为：强迫症状、敌对性、偏执、抑郁、焦虑、精神病性、恐怖、人际关系敏感等。警察职业的这些特殊心理症状，可以严重地影响警察能力的发挥，降低公安队伍的战斗力和素质。因此，相关部门必须重视并采取相应措施解决警察的心理障碍问题。如何有效地缓解警察的心理压力，提高警察的心理健康素质？根据上述压力源头，可以从以下四个方面努力：

（一）加强自身修养 人民警察是国家的执法者和重要的行政管理力量。公安机关的性质、职责、任务和人民警察工作的职业特点、条件及环境等因素，决定了人民警察除具有普通人的心理特征外，还应具有其特殊的职业心理要求与心理品质。因此，人民警察必须加强自身各方面的修养，要树立正确的世界观、职业理想和高尚的道德情操，注重个性修养，优化自身人格品质，以便正确认识自我，培养悦纳自我的态度，提高耐挫能力。

（二）改进公安工作 目前，我国公安工作还存在诸多问题，如警务繁杂、警力不足、勤务时间欠妥、经费短缺、

装备落后、体制不合理等等，都给警察带来了很大的工作压力，而其中的多数问题都是公安机关本身的组织与管理因素造成的，也是造成大部分警察压力问题的根源，必须加以改进。此外，要把心理健康问题列入警察的教育培训、提升、选拔、录用和淘汰制度中，将那些适合警察工作的人，录用和选拔上来，提高我们公安队伍的整体心理素质。（三）争取社会支持 现在，公安机关在社会公众面前威信不高，人民警察在公众心目中的形象并不高大，警察在执行公务的过程中经常得不到群众的支持与配合，主要原因有两个：一是部分群众对公安机关的职责和存在的实际困难不甚了解，把警察看作是“万能膏”，警察在工作中稍有闪失便对公安机关产生非议或偏见；二是少数公安民警素质偏低，业务水平较差，在工作中执法犯法，在一定程度上损坏了公安机关的声誉，影响了自身的形象。对此，各级党委、政府和公安机关要充分发挥舆论的正面导向作用，宣传公安工作的性质、任务，颂扬人民警察队伍中涌现的英模人物，以强大的舆论弘扬人民警察的警德风范，使警察得到心理支持。同时要在公安机关的人民警察中加强职业道德教育，整顿公安队伍，清除一批害群之马，以纯洁公安队伍，提高整体素质。（四）开展心理咨询 公安机关可以借鉴国外警界的一些做法，成立专门的警察心理咨询机构，聘请心理学的资深专家，通过建立心理咨询中心、开设心理门诊、咨询热线电话、咨询信箱、咨询网站等形式，为有心理障碍的警察提供倾诉场所，及时对警察中的各种心理失衡问题进行心理咨询和心理疏导，提供给警察排除压力和困扰的方法与技巧，增强警察的心理承受能力，防止意外事故的发生。在这一点上，我国已迈出

了可喜的一步，2000年9月28日，中国内地第一家警察心理服务中心在深圳挂牌成立，第一条专为警察及家属服务的心理热线“99769”也于当晚开通，它标志着警察的心理素质已正式成为关注的对象。经过一年多的实践，收到了良好的效果，值得借鉴和推广。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