

心理辅导：透视警察心理危机（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__E5_BF_83_E7_90_86_E8_BE_85_E5_c24_19517.htm 针对以上问题，笔者认为，缓解心理压力重在提高民警的心理素质，应主要从以下几个方面做好工作：（一）完善招警渠道，重视职业警察人才的选拔。目前，一些国家警察机构经过实践，已确立了一些法定的职业选择技术，如候选人进行人格测验、智力测验、兴趣和性向测验，以及通过面谈或做一些操作实验，来测定候选人的心理健康状况与将从事的职业是否相符。因此，对我国警察机关来说，设计、论证形成一套科学、严格的职业选择技术，用以挑选警察职业最佳候选人。应当在招收警察时把民警心理素质测试纳入录用民警考试内容，有心理疾病和心理障碍或是有此方面倾向的人员不得录用，并形成制度长期坚持下去，确保新招收民警不仅具有较高的政治业务素质，而且具备健康的心理素质。（二）民警应从自身角度出发培养良好的心理素质。首先要树立正确的挫折观念，培养不畏艰苦的信心，增加面对危险的勇气。人不会永远成功，碰到失败、挫折是难免的，每个人都应具备接受失败，坦然面对失败的心理能力，而不是将失败挫折绝对化、扩大化，人的心理具有主观能动性。人的成功和失败，很大程度上与他的主观心理有密切联系。警察职业是一份十分艰苦的职业，如果没有一种不畏艰苦的信心就很难把公安工作做好。作为一名警察首先就应切实认识到工作中难免会遇到的危险与困难，加强锻炼培养自己面对危险的勇气。其次，应在日常工作中保持长乐心境，自我缓解各种压力。人快不快乐，

心情舒畅与否，跟他对自己的评价有关，只有当他认为自己是成功的时候，他才会真正有快乐的心情。马斯洛的需要理论表明，人有追求成功本能欲望，成功欲望长期不能得到满足，会使人锐气受挫，积极性遭受打击，长期感受失败还会导致“自我意象”恶化，产生自卑、自弃心理，所以成功体验对于受挫的人来说非常重要。根据中国人的性格特点，普遍认为自己成功与否应别人评价，别人认为成功才是“真正的成功”，传统观念让我们过多地在意别人的眼光，自己成不成功，还得要靠别人的“评价”先确定，这是不够健康的心理表现，如果不学会自我评价和衡量自己的成功，不敢自我肯定，将会失去信心和勇气。（三）拓宽思想政治工作的途径和手段，提高民警心理素质。随着经济发展和社会进步，民警思想较以前更为活跃，灌输式的思想政治工作模式已经与当前形势不相适应。思想政治工作的绞健 椒 谏茶 匏虢刑剿鞞葱隆 R 灰 ê 谩懊窳蛋浮保魑懔澜加 黼莆彰棵窳 幕既榭觶缈上蛉迕窳 觥懊窳既榭龆鞞楸怗保诒碇谐柚霉蹊 倭窳救嘶既榭觥 彝 冂 稍鼻榭璧猓 鼋用窳氛导示米纯觥 饕岩蟆 心 饕饬 T 桐壤改浚忧苛澜加肫窳墓低 私饬窳氛导 世押托枰 昧己眯 6 乔惺当 U 厦窳闹捶 匚 T 妨泵窳谰焚 男兄霸鹑杏龆轿保窳桓岬率龊徒馐偷幕岵 治銜榭觶罢叶圆 撙 窳暮戏 匚 T 姘 5 泵窳 茺恕 霾钜保笆卑留饬鲟恍 导 世选 H 强辜曳没瞳 N 萝昂湍赖募彝 ツ 馨镗窳獬蟾酥牵 3 稚硃 慕】怠；辜曳没瞳苋 妹窳沂舳怨心鞞睦斫夕楠 郑夷苾姑 窳惺茆郊宓奈屡淬 炯涔叵担鼋佣游檠哿 K 氛腔钤尽熬奶 濉薄 > W 櫓挂恍 奶寤瞳梢约 し 窳难靶已い 瞟吞岫另窳髯 缘奶爻 ず 图寄棚 6 夷苾 匕 苍窳纳钊 睹姘 N 迨强刚睦矜 肌

= 檣苳睦斫】抵叮銜棵窳睦聿 = 叮瞟】档那樾髑榘校 ü 睦斫】到沧妥裳雀 迹谗恍 睦聿 = 逗图虻匕仔械男睦聿 = 》椒 姑窳 峥蒲 潘桑孤且钟舡认樾鞞隄硃慕】档奈：

榴窳啡鲜蹲约海萑獠谧员昂妥园亮街植涣记樾鰓髀 返某删凸邸?nbsp. (四) 开展心理咨询, 心理治疗。所谓心理治疗, 是在良好的治疗关系基础上, 由经过专业训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术来访问者进行帮助的过程, 以消除或缓解来访者的问题或障碍, 促进其人格向健康、协调的方向发展。所谓心理咨询, 是通过人际关系与人际交往给予来访者帮助与指导, 解决一般人心理上的苦恼与情绪的困扰。心理咨询是一种特殊方式的心理治疗, 要有科学的实证性, 心理咨询不是思想工作的翻版。国际上许多国家和地区(如香港)的警察机构内部都配备不同级别的临床心理学家, 负责对警察的心理咨询和治疗工作, 我国大多数高等院校和某些部门亦相继开设了心理咨询机构。专家指出: 开设心理讲座, 开办心理咨询热线, 通过专家门诊来缓解警察内心的压力, 是一个方面, 另外还要从制度上落实措施来真正缓解警察的心理压力。比如干警执行枪击任务或者出入凶杀现场后应接受心理检查; 对于短期的心理失常, 心理疾病, 可以通过心理治疗, 休假疗养, 调换岗位等方式进行调整和缓解, 合理使用警力, 保证干警年度休假。同时, 可引入一些心理医生作为心理咨询的主持者。但心理专家并不能代替有心理危机的警察面对生活, 只能是在交谈与心灵沟通的过程中, 帮助求助者度过心理危机, 增强自我意识, 在纷纭突变的社会生活中学会自我调节, 以适应高危险、高应激的警务工作。换而言之, 心理调节的关键还是警察自己。(五) 加强

心理训练。英美等发达国家在警察心理训练方面的研究起步较早，理论研究实际操作比较完善。美国采用大学教育模式对警察进行心理训练。心理内容有：情绪控制、应急反应能力、人际交往能力、心理变态者、受害者、家庭纠纷技能和终身心理健康训练。心理训练在警察教育中占三分之一左右的时间。英国警察心理训练主要有自我意识、人际交往技能和社会关系训练，既重视认知训练又重视行为训练，学生是训练的中心。训练时间较长，每次晋级都要进行必要的训练。与之相比，我国警察的心理训练基本上处于刚刚起步阶段，随着社会的不断发展对警察的要求越来越高，必须加强对警察心理的训练来提高警察素质。无论是在打击功能的体现上，还是在对社会的管理功能以及服务功能的体现上都要求警察必须具有极强的心理素质。从打击功能的体现上，要求警察必须具有较强的心理控制能力、应激心理和应付挫折的能力；从管理功能和服务功能的体现上，要求警察具有较强的个性心理和社会交往心理。这些方面的素质一部分可以从警察心理选拔的过程中选择合适的人做警察，更多的则要通过警察心理训练来达到。通过对警察的记忆力训练、快速反应能力训练、意志品质训练、放松训练来提高警察的临场反应能力和心理调节能力，从而加强警察的心理素质。 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