

警察保持稳定、愉快情绪的几种方法 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_E4_BF_9D_E6_c24_19544.htm 1. 正确认识引起情绪反应的客观现实及主体因素，明确这些原因在情绪反应中所起的作用。 2. 接受情绪控制能力训练。主要采用放松训练法，通过有机体的主动放松来增强对于生理和心理的控制活动，达到降低唤醒水平、调整情绪的目的。放松训练对于警察的身心具有相当大的影响，它可以从以下几个方面影响心理活动： 感知觉，产生快感或某种特殊感觉，如烧灼、刺痛、麻木、跳动和漂浮感等； 动作方面，出现各种不随意运动，如肌肉痉挛、动作不协调等； 情绪方面，使人感到平静，忘掉了烦恼和不愉快，处于稳定而愉快的状态； 思维方面，可以使思维敏捷、创造能力增强、智力提高； 记忆方面，可以促进大脑内部核糖核酸的合成，从而增强记忆力。 例如：冬斯切灵放松训练法。首先，用语言和图片描述头、眼睛、嘴、咽喉、肩膀、躯体、手、脚、全身等各种具体的放松行为；其次，要求受训练人员根据第一步的训练内容进行实际操作；最后，独立完成放松训练。在放松结束时，应进行一定时间的观察。观察时间由3分钟、5分钟和10分钟组成，观察呼吸频率为30秒，其他项目为15秒。共进行10次训练，由训练人员记录观察结果，然后对训练效果进行综合评定。 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