

警察心理健康的标准 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\\_19545.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E5_BF_83_E7_c24_19545.htm) 关于健康问题，世界卫生组织曾将其定义为：“健康不仅仅是没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。”关于心理健康的标准问题，不同的学者分别提出了不同的看法，但是，中心思想是一致的，那就是经常表现出来的、一致的、健康的心理活动状态。结合各位学者的观点，警察心理健康的标准应当包括七项内容：一、没有任何明显的心理障碍或异常 心理障碍或异常是心理健康的大敌，如果有此类的表现就意味着在心理活动上是不健康的。例如患有昆虫恐怖症的人，往往对特定类型的昆虫表现出极度的恐惧，显然这是一种变态反应。二、正确认识自己 正确认识自己就是根据自己的实际情况，进行公正、客观地评价。对自己的不正确认识主要有两个方面：一个是对自己有过高的评价，过于夸大自己的结果是经常遭受失败；另外一个过是过低的评价，结果是缺少前进的动力。三、保持稳定、乐观的情绪 在日常生活中，要经常保持情绪稳定，没有不必要的紧张感和不知名的不安感，一般事情不会引起情绪上的波动。在紧急情况下能保持镇定，遇事不慌，及时采取措施。医学心理学研究发现：情绪的好坏与疾病存在着密切的关系，情绪好的人患病的可能性相对来说比较小，情绪经常波动的人患病的可能性会大幅度增加。四、保持统一的人格 保持统一的人格是说警察应当在需要、动机、理想、信念、价值观念等方面与外显的行为相一致。在中国社会中，真正能够做到保持统

一的人格有一定的难度，需要每一个警察克服各种各样的困难才能完成。我们知道一个人如果内心世界与外部行为不一致，他或她就会存在心理健康上的问题，甚至形成双重人格，也就是当面一套背后一套。

五、良好的人际关系 乐于同其他人相互交往，并且把人际关系作为自己生活的一个重要组成部分。在与其他人相互交往过程中，能用积极的态度对待其他人，尊重别人的人格与生活习惯，相信别人和信任别人，对于他人的差错能够予以容忍，采取宽容的态度。

六、社会化良好 警察对于自己所处的社会环境应当有比较深刻的了解与理解，掌握所在社会占据优势地位的思想观念和行为方式，很好地适应所在的社会。一个心理健康的人往往就是一个社会化良好的人，无法适应社会就是心理上不健康。

七、自我控制能力较强 在平时，能够对自己的心理品质进行良好的控制，在一般刺激作用下都能进行有效的控制，包括控制自己的情绪、面部表情、思维方向和行为举止。在危机时刻，面对各种危机的情况，能够临危不惧，对自己实施有效的控制，做到不慌乱，果断做出各种决策。

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](http://www.100test.com)