

招警考试之警察心理篇：警察情绪管理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_226838.htm

情绪是有机体对客观事物体验后的心理反应。人通过感觉器官对客观事物感受后，通过中枢神经系统综合分析、整理、升华，形成一种认识态度，对这种认识态度在客观表情上有多种感情流露，即为情绪。情绪包括生理和心理两个特征的反应指标。人的情绪种类虽然很多，但基本形式包括：喜悦、愤怒、悲哀、惊奇、焦虑、忧愁、恐惧等。其中有些属正性、良好的情绪，有些属负性、不良的情绪。当今社会，环境多变、竞争日趋激烈，使得人的情绪变化无常。人的情绪变化和健康状况是密切相关的。世界卫生组织宣称，每个人的健康长寿，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候因素

，60%取决于自己。而在这60%当中有35%是取决于个人的情绪因素。这种影响作用相应地表现在正反两个方面：不良情绪压抑过久或某种情绪表现过激都会影响人的身心健康；合理控制情绪的变化，巧妙地运用情绪调节人体生理指标又会增进人的身心健康。警察每天都要处理繁重的工作，琐碎的事务，长期与违法犯罪及歪风邪气作斗争，难免会产生不良、消极情绪，这些情绪对他们的工作、生活、身心健康非常不利。警察情绪控制、情绪状态是衡量心理健康的重要指标，不仅有助于提高警察的心理活动效率和心身健康水平，同时也有助于警察更好地适应社会、发展事业、享受生活。

一、什么是情绪控制 情绪控制是个体管理和改变自己或他人情绪的过程，在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪

在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。主要包括：（一）具体情绪的控制 其中包括正负情绪的控制。谈起情绪控制，人们通常会想到负性情绪的控制，例如社会影响严重的大案久侦不破，陷入僵局时，警察很容易产生急躁、焦虑等情绪，这时主动地想一些开心的事情，暂时的转移注意力，待情绪稳定时再重新思考。其实，正情绪在某些情况下也需要控制。例如，当破案之后，立功受奖不一定绝对公平，得奖的同志就应当注意其他同志的感受，不能一味的表现自己的喜悦而忽略其他人的感受，影响其他人的情绪。（二）唤醒水平的控制 一般认为，主要是控制过高的唤醒水平和强烈的情感体验，也包括一些较低强度情绪的控制。成功的情绪控制就是要管理情绪体验和行为，使之处在适度的水平。不能因为工作太苦太累、一时社会秩序不佳而整日闷闷不乐，也不能因为侦破了大案要案、立功受奖了而兴奋过度。（三）情绪成分的控制 不仅包括情绪系统的各个部分，也包括情绪系统以外的认知和行为等。情绪系统的控制主要是指调节情绪的生理反应、主观体验和表情行为，如体验痛苦时，离开情境使自己开心一点；过分高兴时，掩饰和控制自己的动作表情等。此外还有情绪格调的控制、动力性的控制等，如调节情绪的强度、范围、不稳定性、潜伏期、发动时间、情绪的恢复和坚持等。情绪控制需要个体的努力和有意识地进行操作。

二、警察控制情绪的方法

情绪是一把双面刃，关键在于其是否适度。适度的情绪会给我们带来明媚的心情、积极有效的行动，而过度的情绪则往往会使我们长久陷入困境而无法自拔。培养健康的情绪，保持情绪的稳定与适度，是警察心理健康的目标之一。对情绪的控制就是

对情绪的关注、引导与调节。对情绪的控制，重在积极的、合理的疏导。对此，我们强调三点：一要学会表达自己的情绪。情绪是需要表达的，好的情绪要与人分享，糟的情绪要与人分担，这有助于我们增加对情绪的敏感度，并加深自我认识和把握。负性情绪的表达尤其重要，它不仅有助于我们缓解当时的紧张，而且可以避免坏情绪的积压。负性情绪的表达要注意一个原则：就事论事，对事不对人。二要学着引导过度情绪。任何情绪都有其适应价值,只要适度就好。一旦产生过度的情绪反应，要及时警觉并为情绪找一个恰当而安全的宣泄渠道。三对自己处理不了的情绪，要懂得寻求心理医生的帮助。心理医生有一套成熟、有效、健康的助人方法，必要时向他们求助，可以使我们在最短的时间里走出情绪低谷。从情绪调节过程的来源分类，可以分为内部调节和外部调节，内部调节来源于个体内部，如个体的生理、心理和行为等方面的调节；外部调节则是调节对个体情绪的不利的环境因素，以促进个体产生良性情绪。下面主要论述内部调节的方法。 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