

警察心理素质：警察情绪控制 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\\_\\_E8\\_AD\\_A6\\_E5\\_AF\\_9F\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c24\\_226842.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E5_BF_83_E7_c24_226842.htm) 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。1. 认知调控法。情绪反应产生于主体认识到刺激的意义和价值之后。对同一刺激，不同的认知和评价会引起不同

的情绪反应。警察保持健康、稳定、愉快的情绪，可以考虑选择此法。古希腊哲学家埃皮克迪特斯有一句名言：“人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。”对待生活事件，重要的不在“是什么”，而在“怎么想”。因此，可以用调整、改变认知的方法调节和控制情绪反应和行为。认知调控法是指当不适度、不恰当的情绪反应出现时，个人理智地分析和评价所处的情境，正确地分析引起情绪反应的主客观原因，理清思路，冷静地做出应对。例如，当一个人被激怒时，常会做出过激的行为，但如果此时能够先冷静地分析一下引起愤怒情绪的原因、可能解决问题的种种方法，并选择其中较为理智、恰当的方法去解决问题，就可以使过分激动的情绪反应得以适当的平静，避免过激的情绪反应和行为的出现。但应该注意的是，使用认知调控法来控制情绪，前提必须是对刺激要有正确的认知与评价，否则，不但不能调节和控制情绪，反而会激化矛盾，导致更为恶劣的情况的出现。实际应用时先冷静地分析刺激的性质与程度，分析问题的症结所在，及时调控过度的情绪反应，以避免因情绪反应过于强烈而产生不良的后果。对于来自社会、单位或家庭的各种不良因素，要善于用辨证的观点去审视，以多元的思维去认识。比如，同样一件犯罪事实，破案后，民警的情绪反映会是截然不同的。有的人了解到犯罪事实，便推论有一个便有十个，从一个点导向的是一片，越想越觉得问题多，越想越是气愤，越想越是对现在的社会失去信心。有的人从另一个角度去思考，从犯罪能被报案、立案至侦破，看到了正义的力量产生了精神的振奋。这就是说，同样的客观事实用不同的思维方式去认识，会产生截然不同的情绪反

应。因此，当那些不良的客观事件发生的时候，当消极的因素使自己情绪糟糕的时候，不妨换一个角度去思考，或许可以使不良情绪得以解脱。

## 2. 情绪宣泄法。

情绪宣泄法是指当人处于较激烈的情绪状态时，采取直接或间接的方式表达其情绪体验与反应。简单来说，就是当情绪体验处于激烈状态时，选择适当的场合，该哭就哭，该笑就笑，该叫就叫，合理地宣泄激烈的情绪。对于生活中遇到的各种矛盾冲突，以及其他事件引发的不良情绪，应适当控制。但控制不是压抑，不是无限制地抑制自己的情绪反应，而是尽早开辟良性宣泄的渠道。如向亲朋好友倾诉；找个没人的地方痛哭一场；关上房门大声谈唱；参加剧烈的体育活动等以释放多余的能量。坦率地表达内心强烈的情绪，可以使宣泄者的心理压力得以减轻，心情会平静、舒畅些，与情绪体验同步产生的生理反应也能较快地恢复正常。情绪宣泄法可分为直接宣泄法与间接宣泄法。直接宣泄法是在刺激引发强烈的情绪反应时，即时表达自己的内心感受，以使状况得以改变。例如，当遭遇不公平对待时，马上提出来，争取平等权益；当被别人伤害时，直接告诉对方自己的愤怒，要求赔礼道歉。但是，并不是所有的情形都可以用直接宣泄法，这要看场合和对象。更多的时候，我们会采取间接宣泄法来宣泄情绪。间接宣泄法是在脱离了引发强烈的情绪的情境之后，向与情境无关的人表达当时的内心感受，发泄自己的愤怒、悲痛等情绪体验，或采取一些其他方式来发泄不良情绪能量。例如，当陷入苦恼时，找你所信任的、谈得来的、同时头脑也较为冷静的知心朋友倾心交谈，将心中的郁闷及时发泄出来；当情感遭到激烈震荡时，将不良情绪能量转移到其他活动上去，

或找一种适合的体力劳动大干一场，或做一些既能消耗体力、又能转移注意力的体育运动，积聚的怒气也会随着大量的体力消耗而得以释放，避免了怒气淤积而伤害身心，但劳动和运动的强度要视自己的实际情况而定。另外，找一个合适的场合大哭一场，有助于人们度过痛苦和悲伤。哭，也能释放积聚的能量，调整机体平衡。美国生物学家福雷博士曾选了一批自愿者做痛哭实验，实验发现，哭泣对心动过速、血压偏高者均有不同程度的减轻。经过化学分析得知，原来在人们哭泣时所流出的眼泪中，含有一些生物化学物质，正是这些生物化学物质能引起血压升高、消化不良或心率加剧，把这些生物化学物质排出体外，对身体是有一定的益处的。当然，情绪宣泄法在使用时应“有度”，不能把合理的情绪宣泄理解为激烈的情绪发泄，切忌在激情的状态之下，由于自我控制力不强，以暴力或不恰当的方式发泄情绪，不但不利于问题的解决，反而会造成更为严重的后果，引发新的问题。情绪宣泄应合理、有度，切忌一味地发泄。现在，许多有条件的公安机关都为自己的干警建立了专门的警察心理中心，旨在为干警们提供更具有针对性和专业性的帮助，积极地维护干警的心理健康。

### 3. 放松训练法。

放松训练法主要是个体用自己的意志调节机体的机能，通过有机体的主动放松增强对其生理和心理活动的控制，达到降低唤醒水平，调整情绪的目的。放松训练可使肌肉放松、呼吸深沉、思想入静、杂念全无，最后达到调节情绪的效果。放松训练对于控制警察的情绪状态，维护警察的身心健康都具有十分积极的意义。放松状态是有机体的一种特殊的生理心理状态。在放松状态下，生理的各项指标发生变化。放松训练需要经过一定的练习

才能达到较好的效果。练习者首先要使自己心神安静下来，坐卧姿势舒适，然后想象自己已置身于一个十分优美的环境之中。按照深吸气、长呼气等呼吸要点和方式来调理气息；配合呼吸，伴随着一定部位肌肉的运动和放松，最后达到全身肌肉的放松。此时，练习者的意念在轻松飘渺中沉浮，进入一个忘我的境界。放松训练不仅可以使人精神舒缓、情绪稳定，长期坚持，对焦虑症等心身疾患还有良好的治疗效果。只要能认知自身的情绪，并注重情绪管理，就能保持情绪健康、保持心理健康，从而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。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)