

心理训练给警察一颗勇敢心 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\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E8\\_AE\\_AD\\_E7\\_c24\\_226843.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E8_AE_AD_E7_c24_226843.htm) 面向警察的“心理中心”“这名民警反应速度灵敏，很适合做特警”、“这名民警心理压力过大，需要做相关的心理辅助治疗，才能上岗工作”……上月31日，武汉市公安局公安民警心理行为训练实验中心心理档案室，43岁的女民警徐芳拿着一摞记载着各种数据的心理档案，向特警支队的领导们一一介绍。这些档案，记录着对民警进行心理测试实验的基本情况，并得出了初步结论。徐芳，既是武汉市公安局的一名民警，也是武汉市人民警察培训学院的心理学副教授，还是武汉市公安局公安民警心理行为训练实验中心（以下简称“实验中心”）的心理行为训练师，她所承担的工作是对民警做心理预防、咨询和训练。在实验中心，像这样的训练师一共有7名，均经过公安部的专业培训，拿到了国家注册的心理行为训练师的认证证书。“我们这项工作是预防为主，提高民警心理素质，把患病的可能性降到最低，这也是从优待警的一项重大举措。”徐芳这样概括自己所从事的工作。她说，过去，单纯把身体检查作为衡量民警身体素质的标准，现在则加大了心理素质的检测力度。此外，实验中心的心理行为训练师们还针对民警在执法过程中开枪、目睹战友伤亡或家庭遭遇重大变故等情况，进行心理辅导、矫治，以防民警因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件的发生。心理障碍困扰4000民警有研究表明，警察仅在任职头3年耳闻目睹的丑恶面，比普通人一生中见到的还要多。警察已成为与各种阴暗面打交道最多

的群体，也是最容易出现心理问题的群体之一。如1999年春，某省某市公安局两名刚入警不久的民警在执行完当天的任务后，相约到河边的一饭馆吃饭，两人坐定后要了几碟小菜下酒。他们谈起了工作，继而谈起了因突发事件失约而惹恼了女友，又谈起了郁积在心中的不快和苦闷，越谈越觉得心灰意冷，并突然作出一个惊人的决定：同时开枪射死对方。“砰”，一声枪响后，一名民警应声倒下，另一名民警在枪响的同时突然惊醒。看到倒在血泊中的战友，他意识到自己闯下了大祸，急忙拨打急救电话，在把战友送往医院的途中，他深感后果严重，也开枪自尽。1994年，一向清贫的陕西某派出所教导员张争振确诊患了乙肝，欠下几万元的债务。第二年，他多病的妻子又下了岗，加上老父病重，他甚至连儿子上幼儿园的50元学费都交不起。2001年5月15日，张争振在仅10平方米的出租屋后院饮弹自尽，时年34岁。他在遗书中写道：“亡命工作，无愧于心。留给妻儿之少，来生再报。”从2000年开始，一线民警的心理问题成为全国公安部门关注的焦点。2006年，河南省公安厅针对该省千余民警进行心理测试，结果显示52.74%的基层民警有心理问题；陕西省公安厅对976名民警进行心理健康调研，结果发现存在心理问题的比率高达66.5%……武汉市公安局新闻发言人陈骥向记者披露，截至去年年底，武汉市1.8万民警中，有近4000名民警存在不同程度的心理障碍问题。警方心理专家坦言，在武汉这样一个特大城市里，民警面对的治安环境和工作压力都要更加复杂和繁重，心理状况不容乐观。2005年5月，武汉市公安局成立民警心理健康服务中心，先后开设民警心理健康服务热线和网站，1年半时间里，前后接待民警上门和电话咨询

询1000余人次。去年11月，公安部首批8个公安民警心理行为训练实验中心成立，其中一个就是武汉训练中心。在游戏中给心理减压 训练中心如何消除警察“心病”？这样的心理训练需要药物辅助吗？3月30日，记者走进这个中南地区一流的训练中心。训练中心设在武汉市人民警察培训学院，这里有民警心理档案室、心理素质测评室、心理能力训练室、心理恢复舱及心理行为训练场。整套设备斥资百万元。心理训练师叶峰告诉记者，心理行为训练是应用行为心理学、认知心理学和咨询心理学等学科的基本原理，借助行为训练，来提高受训人员的基础心理素质和心理健康水平。在公安民警中推行心理行为训练，不仅可以帮助有各种心理异常的民警尽快缓解心理压力、消除心理危机，更重要的是能够使民警具有健全的人格和良好的心理品质，从而达到战胜心理恐惧、激发心理潜能、增强敢为精神、锤炼坚强意志的训练目的。心理行为观察室分为实验区和观察区，实验区是对民警进行情境类心理行为训练。其中一个叫“法柜奇兵”的训练项目，来自好莱坞电影《法柜奇兵》中的创意。看过这部电影的人一定会记得“魔窟历险”这一幕场景。魔窟中遍布绊网，一旦有人不小心碰到了绊网，毒箭就会从四面八方射来。民警完成这个项目就如同一次类似的冒险，一根系在两个杆子之间、距地面1.5米高的绳子被想象成“绊网”，整个小组都要从绳子上端翻越过去，而且绝对不能碰到绳子。否则，整个小组都会被“毒箭射死”。“这个项目的难度极大，以此来培训民警的团队精神，开发团队潜能。至今全国只有两支团队能够完成。”叶峰告诉记者。心理素质测评室的主要功能是对民警的心理素质进行测评及对民警的心理能力进行训练

。训练中心最引人关注的还是心理恢复舱。民警遇到一些突发事件，心理受到影响时，就可以到这儿来恢复。比如，民警因为处置劫持人质事件而产生心理影响，就可以从电脑中选出一张类似的图片，在电脑程序的帮助下，完成对心理压力水平的评估，然后“对症下药”提供合适的减压放松方式，如音乐放松法、肌肉放松法、想象放松法等等。民警在行为观察室、心理测评与能力训练室、心理恢复舱进行的所有活动结果汇集在一起，经整理形成心理档案。有了这些档案，心理训练将更有针对性与时效性，也为民警的训练、选拔、任职等提供参考依据。记者体验“高空抗压”项目除了室内的心理行为训练项目，室外的各“心理行为训练器械”项目都惊心动魄。记者在训练中心的室外训练场上看到，耸立在操场上的“心理行为训练器械”只不过是一个铁架，看上去和平常见到的拓展训练器械差不多。叶峰警官介绍，整套室外训练包括20余个科目，其中“凌空跨越”、“尖峰时刻”等10余项目是高空训练，能够帮助民警磨练和强化在高危险境中的适应能力、团队精神、自信心、意志力等，促进心理素质的提升。2006年11月，训练中心成立后，首先接纳的是来自一线的特警队员。中心逐一为他们建立了心理档案。在一次高空抗恐惧行为测试训练时，一名民警出现了严重的恐高反应，心跳急剧加速。叶峰立即对其进行心理辅导，鼓励他说：“对高空的恐惧是后天形成的，不是先天就有的，就像孩子刚生下来对火不知恐惧，因此，一定要调整脑海中固有的错误认知，激发潜能。”在叶峰和战友们的鼓励下，这名民警克服了原有的恐惧心理，顺利完成测试。在第二天进行的高空“依存共渡”训练项目中，该民警在克服心理障

碍后，主动第一个报名参加测试，并顺利完成。在3名特警队员的保护下，记者体验了其中一个心理测试项目——“尖峰时刻”。这个项目要求测试者攀爬上8.5米高的柱子后，跳起抓住距离自己1.3米的空中单杠。上场之前，记者穿上全套防护设施，系上了保险绳，看着3名身高体壮的特警牢牢抓住保险绳，顿时感觉心中踏实了许多。开始的攀爬也较容易，但到达顶端后，记者发现这几乎是一个无法完成的任务：供站立的圆盘只能容下一只脚，柱子一直在风中左右摇摆，摇摇欲坠，令人一阵阵发晕，心跳加剧。在训练师的指导和鼓励下，记者在担心失衡坠落的巨大恐惧中，慢慢站起身来。然而，1.3米远的空中单杠却显得遥不可及。每当记者准备起跳时，总会被强烈的恐惧感击退。“沉思”5分钟后，记者鼓足勇气，使上全身力气纵身一跳，双手仅碰到单杠的边缘，身体掉了下去，被保险绳牢牢吊起。这一跳虽然没有成功，却博得了训练师们热烈的掌声。记者解下安全带，只感觉全身发软，心脏狂跳不止。叶峰告诉记者，这个项目就是让受训民警体验恐惧，面对恐惧，最终形成战胜恐惧的能力，培养紧张恐惧情境里快速正确思维的能力。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)