

警察心理压力的产生及调整（三）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/236/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E5_BF_83_E7_c24_236852.htm

三、个体压力的来源

1. 人格 人格是隐藏在面具背后的一个人的真实本质，它同健康和应对存在着某种程度的联系。每个人都有自己独特的人格。面对不同性质的事件，具有不同心理特征的人可能会作出不同的反应。

A型人格。这类人格特征主要表现为：工作麻利，做事喜欢速战速决，急躁，没有耐心，紧张，不安于现状，有很强烈的竞争意识和攻击性，精力旺盛，有“工作狂”倾向，例如：在闲暇或度假休息时间也离不开工作上的事，想“一口气吃成个大胖子”，尽可能在最短的时间内完成最大工作量。由于A型人格长时间地处于和时间赛跑或剧烈运动的状况，因此很容易引发恼气、愤怒或敌对等不良情绪。因此，极易导致冠状动脉和高血压的发病率。

B型人格或抑郁型人格。抑郁并不完全等同于心情压抑，心情压抑是指一个人的情绪，是一种很弥散的痛苦感觉。但抑郁是一种弥漫性的心理状态，它可以影响日常生活中的各种行为。抑郁型人格主要表现为：无助和无望相交织，失眠或嗜睡，厌食或暴饮暴食，疲乏，反应迟钝，思维混乱，注意力下降，严重的会导致自杀行为等。抑郁型人格容易引发冠心病、哮喘、头痛和溃疡等疾病。

C型人格或癌症敏感型人格。癌症被誉为当今最可怕的死亡杀手。大约每四个人当中就有一个人被诊断为癌症，每三个家庭中就有两个家庭就要承担癌症带来的痛苦和生死离别。长期遭受压力，如果不及时宣泄，就会导致癌症的高发病率。这种人格主要表现为：愤怒

，敌视，恐惧，高抑郁，高焦虑，情绪压抑等。人格焦虑和情境焦虑。在日常生活中，有些人遇到一点小事就会造成情绪上的极大波动，表现出紧张和焦虑；也有些人即使遭遇重大挫折或打击，仍能泰然处置、镇定自如。这种现象和人格焦虑和情境焦虑有关。人格焦虑是指个体经常处于焦虑状态，长期以往，这种焦虑就固定在人格当中，很难改变，以致于一有风吹草动，就会产生较高的情绪反应。情境焦虑是特定情境下产生的焦虑反应，例如：面试、招聘、竞赛等会提高人的焦虑水平，表现为心跳加速、紧张、出汗、尿频、面红耳赤、语无伦次等现象。高焦虑水平容易导致心肌梗塞等疾病。

2. 患病 患病是引起心理压力的主要因素之一，一般来说，患慢性病或不治之症对警察的影响最大。患慢性病的警察对病情的担忧，感到自己身体不如以前，正向着不健康的一面发展，久治不愈使人感到很烦恼，不知要等多长时间才能治好，担心自己的病情会不会恶化；由于患病给自己的工作、生活和学习带来诸多的不便，做事感到力不从心，无法发挥自己的才能。这些心理活动会导致了警察心理压力的产生。

3. 人际关系紧张 经常跟别人争吵、冷战，背后打小报告，人和人之间不能和睦相处等，是人际关系紧张的表现。一般来说，警察人际关系紧张主要表现为与上司关系紧张。上司对自己工作不认可、不理解，不给晋升机会，上司在自己心目中的不良形象等，都会使下级引起一系列的综合反应，如：担忧、愤怒、不理解、委屈、报复、弥补和消沉等，这些反应的结果导致了警察心理压力的产生。