

警察心理压力的产生及调整（一）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_236854.htm 经常听基层的公安民警讲这样的话：压力太大，疲惫不堪，无法缓解。压力是每个现代中国人所面临的共同问题，不仅仅警察面临着压力，其他各行各业的人也同样面临着压力问题，只是他们所面临的压力的性质与数量不同而已。缓解压力是我们共同的目标，首先要做的事情是先了解压力产生的原因，然后根据产生的根源，确认缓解的方式与方法。

一、对压力要一分为二进行分析 对于压力应当有一个正确的认识，它既是历史的产物也是时代的产物。早在人类社会产生之初，人们就已经产生了压力反应，而且这种反应一直延续到现在。人们对压力有两种截然相反反应，或者是战斗，战胜压力；或者是退却和逃跑。当我们的祖先正在睡觉时，忽然远处了一只凶猛的野兽，此时，人们只有两种选择，或者是战胜野兽，或者是逃跑。在迎接突如其来的挑战时，人们的身体内部发生了一系列的变化，如心跳加快、呼吸紧张、出冷汗等。在现代社会中，人们仍然会遇到各种各样的压力。压力的内容发生了变化，但是压力的反应没有发生改变。对于压力要有一个正确的认识，既不要把它看成洪水猛兽，也不要认为是可有可无的东西。就压力本身而言，它既有积极的一面，也有消极的一面。从积极一面来讲，适度的压力可以促进警察积极向上，努力做好工作，从消极一面来讲，过大或者过低的压力都会警察产生负面的影响，压力太大，就会崩溃；压力太小，会失去前进的动力。压力是每一个警察生活的一部分，我

们需要压力，就像需要食物、水、睡觉一样。一个人在其生活中如果没有压力，就无法适应所在的社会，会感到厌烦、抑郁。没有压力，就需要去寻找刺激，如参加集体活动、与他人建立良好的人际关系等。压力是源自于内外环境的变化引起人们生理、心理和行为上的诸种变化。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