

警察心理压力的产生及调整（二）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_236856.htm 二、压力产生的原因 民警压力主要源于以下几个因素：（一）社会因素的压力来源 1．社会发展 当今社会是一个“焦虑的年代”。社会在不断地发生着飞速和巨大的变化。不良的社会环境可以引发人们不良的社会行为。当个体自身的能力水平不能适应外界环境的需求时，便会产生自信心降低、焦虑、孤僻等不良情绪。例如：在警察工作中，他们很容易受到性和金钱方面的诱惑，而他们为了保证自己不受影响，就要不断提高自己的心理控制能力与水平，由此会引发各种心理上的压力。 2．科技发展 当今世界，科技正在发生日新月异的变化：如试管婴儿、代理母亲、器官移植、外星球探测等。高新科技对人们的传统观念发出挑战，人们在毫无思想准备的情况下接受新的事物，在不断磨合的过程中，产生心理上压力。同时技术的巨大变革不但改变了人们的工作、学习和休闲方式，同时也改变了我们居住的环境。 3．生活改变 随着社会的发展，人们在价值观念和生活结构方面发生了巨大的变化，例如：传统上人们对家庭的看法是“祖孙三代，四世同堂”，几代人拥挤地生活在一间小屋的情况普遍存在；而现代家庭以“空巢家庭”为主流，祖父母辈大都自己独立居住。对警察而言，特殊的工作性质决定了他们与家人只能是聚少离多，“周末夫妻”的现象普遍存在，时间长了，就会给他们的心理带来压力。（二）自然环境压力的来源 1．自然灾害 对于一些人来说，他们不幸要遇到自然灾害。自然灾害主要包括

：飓风与龙卷风、洪水与暴风雨、火山爆发、地震等。自然灾害会引起身体伤害、心理创伤以及家庭离散，同时还会出现心理和生理上的综合症状，主要表现为：易疲乏、恐慌、焦虑、孤独、退缩、罪恶感、挫折、意志消沉、情感冷淡、自杀等。警察在自然灾害中经受双重的压力，一方面是自然灾害对警察的直接影响，另一方面则是警察在自然灾害中要走在前面，扮演救灾者的角色。

2. 噪音 居住在城市中的人，常常渴望从交通的喧闹、工地的噪音、飞机的噪音中解脱出来，去郊外或大自然中放松一下。噪音是人们不愿听到、同时又无法预测与控制的一种音量在80分贝以上的声音。它会使我们的刺激超载，因而产生压力，导致一系列的消极后果：如表现失常、注意力涣散、反应迟钝、暴躁等，严重的会导致听力受损。噪音对户外工作的警察，如交通警察，影响比较大。

3. 空气污染 空气污染会对健康和生存环境产生极大危害，有些空气污染是可以觉察得到的，如：汽车尾气、工厂废气等；有些空气污染是不易觉察得到的，如：空气中的二氧化碳、二氧化硫和氢气等。人体长期暴露在有污染的空气当中，会导致头痛、疲劳、失眠、烦躁、胃肠功能紊乱、记忆力下降、视觉和听觉削弱等症状，严重的会引起癌症。空气污染主要对生活在大都市的警察影响较大。

4. 过度拥挤 人人都需要一定的空间。过分拥挤会让人血压升高、汗腺和肾上腺的分泌增加，有不适或不舒服感。在拥挤的环境中，会增加人和人之间摩擦的机会，更易引发一些消极情绪，如：烦躁、压抑、焦虑等，甚至有可能导致攻击性行为。拥挤是一种城市病，它对于许多职业都有影响，尤其是对警察的影响比较大，因为警察的工作对象主要是人。

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