

警察遭遇职业心理疾病(二) PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/239/2021\\_2022\\_\\_E8\\_AD\\_A6\\_E5\\_AF\\_9F\\_E9\\_81\\_AD\\_E9\\_c24\\_239314.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/239/2021_2022__E8_AD_A6_E5_AF_9F_E9_81_AD_E9_c24_239314.htm) 李小萌：为什么不太合适？ 陈亚丽：简单一点好，因为有可能会引发他的一些心理的透射之类的。 李小萌：就是含义有点多，应该就是这么一个简单的计时就行了。那你戴手表也可以，为什么要放一个钟在桌上呢？ 陈亚丽：我能看，他也能看，双方有一个约定。 李小萌：显然这纸巾就是给咨询者准备的了。 陈亚丽：有的时候如果说是要表示一下关怀的话，如果他哭得很伤心，我们可以拿给他。 李小萌：接下来就是要这样了，假设我是来咨询的一个女警察，比如说我碰到了一个问题，你帮我开解一下，我们感受一下是怎么样一个过程好吗？比如说陈警官，我前两天刚刚去了一个现场，出了一个凶案现场，看到那些血、尸体，但是这两天回家之后我脑子里总是会想那些，想得影响我正常思路和正常的工作了，我该怎么办呢？ 陈亚丽：这个事情发生了有多久？ 李小萌：有两天。 陈亚丽：已经有两天时间了是吧，有几个人跟你一起去的？ 李小萌：当时我们是四个人。 陈亚丽：四个人一起去的，那他们都跟你一起去经历了现场了吗？ 李小萌：是的。 陈亚丽：都看到了吗？ 李小萌：都看到了。 陈亚丽：你们私下之间有没有交流？对你的这种情况？ 李小萌：没有，我怕在同事当中显得我胆子太小了，所以我就没说。 陈亚丽：有这种闪回，想起以前的事情都是正常的，肯定会有，他们也会有。 李小萌：这是不是说明我比他们都不如啊？ 陈亚丽：不会，不是这样的，每个人都会有各种各样的感觉，这种感觉

都是正常的，因为看到这种场景的话，作为我们正常人都会有这种比较恐怖的感觉，然后我觉得有必要的话可以把你们四个人聚在一起，然后一起来聊聊对这件事情的感受。李小萌：我看见大家都没有反应，我觉得只有我有反应的话，显得我挺差劲的，所以我不想主动跟他们暴露我这种心理上的弱点。陈亚丽：可能他们对这个方面也想表现出自己很坚强，也是一种心理，实际上像你这样的一种情绪的话，如果坐下来聊更好，你如果不是很愿意聊，你现在就可以跟我讲讲你当时看到的是什么样的场景，把它描绘得越仔细越好。李小萌：我不能，我不是专业的真警察。但是我能感受到你那个意思，你首先让他觉得有这种反应是正常的，别把它当成是自己的差劲的一个表现。陈亚丽：对。李小萌：我觉得是，能够交流，能够倾诉，真的已经慢慢就有一种效果，总比一个人总在想要好很多了。陈亚丽：是的，倾诉确实非常有效，有这么一个小组，有这么几个知心的朋友聊一聊，自己的情绪马上就下来了。李小萌：好，我们亮灯。陈亚丽：我给你做的咨询不好，真的，我自己觉得我一直在违反咨询的规则。李小萌：为什么呢？陈亚丽：都是封闭式的对话，真正如果说要做咨询的话，可能提供的信息会更多，他肯定会带来很多的问题，我会先去听他说，他要说很长的一段时间，然后我都一直在点头，一直在看着他，一直在关注他，讲完了然后我会跟他谈一谈，你是不是可以这样，是不是可以那样，讨论，然后由他来定究竟怎么样做。李小萌：我们只是从形式上去模拟了一下。陈亚丽：今天这个咨询我做得非常不成功。李小萌：我觉得还是能体现出那个工作状态，你想如果在一个警察队伍当中，有这么一个房间，有这么一个

人可以等着你去，让你讲出心里话，已经让人觉得有一种挺安全的感觉。李小萌：但是如果这种情况多的话会影响到你的一个心境吗？会影响到你的工作和生活的状态吗？陈亚丽：做这个工作本身必须要有一个很好的设置的，特别是做咨询，在心理咨询师里面有一个督导机制，就必须要有有一个小组成员的督导和一个比你更高的高级咨询师的督导，这些我们都有的。我们每个星期六晚上我们都有一个杭州的，我们一起在做咨询的有一个咨询师团队的。李小萌：我知道您的先生也是做警察的，他会找你做咨询吗？肯定不会了。陈亚丽：不能给亲人做咨询，也不能给朋友做咨询。李小萌：那你心理上的反应，一些变化会跟他去倾诉吗？陈亚丽：会说，因为我很喜欢去感受自己的情绪，我会跟他去讲，我今天感觉到开心还是不开心，他也会给我很多的安慰，应该讲他对这个工作还是很支持的，我们相互理解，也是比一般的层次理解要深。李小萌：好，我看这演播室放一盆绿色植物感觉挺好的，以后我们试试看，接受你的这个建议。好，谢谢您。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)