

保持心理健康的途径与方法 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/248/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BF\\_9D\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/248/2021_2022__E4_BF_9D_)

[E6\\_8C\\_81\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c24\\_248366.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/248/2021_2022__E4_BF_9D_E6_8C_81_E5_BF_83_E7_c24_248366.htm) (一)保持警察心理健康

健康，个人是关键1、要有正确的自我意识2、对挫折要有正确的认知态度，保持情绪乐观3、要有适宜的成就动机水平4、加强体育锻炼，增强体质5、积极参加社会活动，广交朋友，形成广泛而积极的社会支持系统6、修正不良的个性7、掌握

保持心理健康的有效方法。(二)保持警察心理健康，营造良好的工作环境

1、领导要转变作风，真正做到从优待警。领导要公正严明，在单位内部形成愉快的工作氛围，人与人之间相互配合，和谐相处。2、在警察现职的教育培训中引入心理训练内容，在广大干警中普及心理常识，以提高的心理素质

。3、成立专门心理服务机构，加强心理健康工作的组织领导和

管理，及时为广大民警解决自身难以缓解的各种压力。4、尽量减少的非警务工作，努力提高警察的待遇。5、做好家属工作，解决好的后顾之忧。6、在招录新警中进行心理选拔，

真正使高心理素质的成员进入警察队伍。(三)保持警察心理健康

，营造和谐的家庭氛围家庭因素对警察心理健康的影响是潜移默化的，往往被人们所忽略。其实，和睦的家庭生活是警察心理健康不可缺少的内容。营造良好的家庭氛围无论是对公安工作，还是对警察的心理健康都是非常重要的。良好的家庭氛围主要包括：

1、家庭成员之间相互信任、相互理解、相互包容，较少出现打骂和不愉快等现象。2、家庭真正成为每个警察的避风港，在这里，每个成员都可以找到温暖、舒缓压力、放松自己。3、为了给警察提供好的心境，家庭

1、家庭成员之间相互信任、相互理解、相互包容，较少出现打骂和不愉快等现象。2、家庭真正成为每个警察的避风港，在这里，每个成员都可以找到温暖、舒缓压力、放松自己。3、为了给警察提供好的心境，家庭

成员要尽量克制自己的情绪，不使警察赌气上班，不带着沉重的包袱去上班。 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)