

招警考试经验：警察承受能力探讨招警考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8B\\_9B\\_E8\\_AD\\_A6\\_E8\\_80\\_83\\_E8\\_c24\\_645472.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_645472.htm)

警察作为一个特殊的社会群体，其警务工作的特殊职能决定了其承受的心理压力比一般群体要大。所有应激性职业中，警察工作所承受的心理压力指数高居首位，长期的工作压力会对警察的生理和心理造成极大的危害。心理学的研究表明，当人的心理压力不能得到及时而有效的调节和缓解时，心理压力就会转化为行为的反向动力，使人出现一些反常行为。这些行为轻则影响工作效率或对身心造成伤害，重则导致“自杀”或“激情犯罪”。公安机关内部出现的“赵林事件”、“霸州、禹州惨案”便是典型。它告诉我们：警察作为国家机器的重要组成部分，拥有国家法律赋予的较大的执法权与执法空间，但同时警察又是一个高应激、高对抗性和高危险的职业，警察在履行职责的过程中，很容易出现心理障碍，若不能及时排解、疏导，后果将不堪设想。因此，我们提醒：正视警察个体的心理健康问题，分析其压力源，管理机构应采取相应措施，缓解警察的心理压力；警察也需要掌握一些排除心理压力的策略和技巧，以保持身心健康，提高工作效率。这样才能提高警察的综合素质，增强公安队伍的战斗力和战斗力，进一步搞好新时期的公安工作具有十分重要的现实意义。

### 一、警察群体的心理压力源

心理压力，又称心理紧张或心理应激，是机体在内外环境作用中因各项要求与主体应付能力的不平衡所产生的一种适应环境的紧张状态。人们面对具有危险性刺激情境时，一时无法消除危险、脱离困境，即产生一种被压迫

的感受。如这种感受经常持续存在，即演变为个人的心理压力。在现阶段，警察心理压力主要来自以下几个方面：（一）工作方面

- 1、工作的危险性 在和平年代，警察是一种比军人更危险的职业。当今世界，受国际环境和我国改革开放以及社会主义市场经济体制的负效应的影响，我国的刑事犯罪日趋复杂多样，犯罪活动呈现多元化、集团化、国际化、智能化趋势，黑社会及暴力罪形势严峻，警察要同形形色色的犯罪分子作斗争，随时都有可能遭受犯罪分子的报复和威胁。特别是警察外勤工作具有高度的危险性，生命安全更容易受到威胁，常常处于紧张焦虑的情绪之中，因此，心理压力很大。
- 2、工作的特殊性 警察有特殊而严肃的职责，有国家依法赋予的权力以及行使权力的种种手段，这些权力与手段运用得正确与否，对党、国家、人民的利害关系极大。显然，警察的工作不同于一般的工作，不仅易成为社会公众注意的中心，而且责任重大。从警察的职业特点来看，由于其工作要处理的事情很多，业务繁重，工作时间太长，作息不正常，容易造成身心疲惫、厌倦、失眠、心神不宁等。警察在执法过程中，经常接触犯罪案件，目睹社会丑恶现象，对别人缺乏信任，变得冷漠，而警察的职业特点又决定了其必定面临着众多的诱惑，容易出现越轨行为，使警察经常处于高度警惕状态而导致警察心理压力过重。
- 3、工作的复杂性 警察作为维护社会治安的重要力量，除了巡逻、侦破案件以外，既要同酗酒、吸毒等违法行为作斗争，又要为居民提供各种各样的社会服务，一天到晚总有处理不完的问题，因而长期处于疲倦状态。另外，在侦破案件时，会涉及到有关部门的人和事，也会涉及到各种关系。当涉及到有“保护层”的

案件时，侦破工作更为复杂，证据难取，致使案件久侦不破。

4、工作能力与工作需要之间的矛盾 一个人的工作能力总是有限的，而社会在不断进步，犯罪分子使用的手段也在不断升级，新问题、新情况层出不穷。许多警察不能及时地再学习、再提高，致使工作能力不能很好地满足公安工作的需要，从而造成心理压力。

5、工作有时得不到群众应有的支持和理解 当前刑事犯罪问题突出，社会治安状况时有反复，原因是多方面的。可是有些群众不理解，把一切都归咎于警察的无能。特别是一些影响较大的案件，由于各种条件的限制，一时难以侦破，再加上个别警察在工作中不注意形象，在群众中造成了不良影响，难以得到群众应有的理解和支持。因此，这也会给警察带来一定的心理压力。

（二）生活方面

1、情感压力 由于警察的工作是全天候性质的，经常加班加点，超负荷工作，不能与家人生活步调一致，散多聚少，因此常常遭受父母、妻儿的埋怨、误解，导致家庭不和，轻则吵架、分居，重则离婚分手；未婚的青年民警也往往因为没有时间约会而经常闹矛盾。许多同志在执行公务中，妻子早产难产，父母突然辞世，子女患急病医治无效死亡，落下终生遗憾。他们不仅无法承担家务，而且在实施对子女的教育的问题上也显得心有余而力不足，导致其子女不听话、学习成绩差、考学失败、就业难等，这些都会使警察因为没有尽到做父（母）的责任而产生愧疚感。这些使广大民警在承受繁重的工作压力的同时，还要备受感情的折磨。

2、经济压力 警察属公务员系列，在工作中承受的压力长期高居各行之首，但收入却与其他公务员相差无几，这无疑会挫伤警察的工作积极性。加之警察家庭下岗现象比较普遍，不少警察住房也

比较紧张，经济不景气的县区甚至连干警的工资也不能足额发放，一些基层民警生活窘迫，有些单位由于办案经费紧张，民警出公差还得先垫付差旅费，因此，绝大多数民警都出现经济拮据的现象。而当奉献与索取的天平严重倾斜，警察的劳动价值没有被体现时，必定会使警察失去心理平衡，工作中也表现出消极态度，个别警察还有可能以权谋私、搞权钱交易来弥补心理失衡和解决实际困难。（三）社会方面

- 1、社会竞争的压力 新的经济体制，新的人事制度改革，打破了铁饭碗。择优录用和竞聘上岗、转岗分流和下岗转业，是每个社会成员都无法回避的问题。为顺应时代潮流，加快公安队伍建设的步伐，公安机关内部也实行了任职资格考试、公开选拔、竞争上岗和岗位量化考核、低分培训、末位调整、辞职制度等激励机制，警察如果不努力工作和学习，要想得到提拔就比较困难。这给一些文化低、年老体衰或工作任务繁重的警察造成极大心理压力。
- 2、社会舆论的压力 目前，我国正处在由计划经济向社会主义市场经济转轨时期，难免会出现社会动荡、治安不稳，而人们又往往把社会治安的好转寄托在公安一家身上，但“干预、禁止、取缔”的强制性工作，使警察受到群众较多的误解、偏见甚至打击报复等不公正待遇。如执法严格常常引起社会上的某些非议；维护公共秩序常使警察站到民众的对立面；发生重大案件一时难以侦破，可能会遭到社会的责难等等。这种对警察群体社会认知方面的以点概面，以偏概全，极大地刺伤了干警心理，极易在其心理上产生憋气、怨气、泄气、不服气等不良情绪，这种不良情绪如长期被压抑而无处宣泄，势必影响干警身心健康。加之一些新闻媒体不负责任地失实报道，推波助澜，都将给警察的心理上

带来压力，也会严重地挫伤警察的工作积极性。3、社会权势的压力 由于我国正处于经济转轨、社会转型以及观念转变的特殊时期，社会主义民主法制尚不健全，使人民警察的执法环境大打折扣，“以言代法”、“以权代法”的现象屡禁不止，加之受现行公安体制的制约，使公安机关特别是基层公安机关在执行法令、政令、警令的过程中，经常受到一些地方保护主义的干扰。一些地方随意动用警力，如指派警察参与催粮、催款、征税、计划生育等大量非警务活动。有些地方甚至硬性给公安机关下达创收指标，利用公安职权滥收费、乱罚款，导致执法工作受利益驱动，引发种种冲突和消极腐败现象。基层公安机关由于人事权、财政权都受当地的管理制约，亦显得无可奈何。长此以往，必然加重警察负担，影响公安工作任务的完成，招致人民群众对公安机关的诸多非议，使警察失去群众的信任，自己也会失去工作的信心。

二、高强度的心理压力给警察身心造成的伤害 首先，心理压力过大会对警察的心理造成伤害。长期心理压力所引起的负面情绪反应，是形成心理适应困难甚至心理疾病的原因之一，如强迫症、敌对性、偏执、抑郁、焦虑、恐惧、人际关系敏感等都是长期的心理压力造成的。心理压力如果得不到及时消除，会转化为行为的反向动力，使人出现反常行为。如侵犯与攻击他人、自我伤害甚至自杀等。这些特殊心理症状会严重影响到警察能力的发挥，降低警察的战斗力的。其次，超负荷的心理压力，也会对警察的身体造成伤害。许多疾病是由于心理压力过重造成的。近几年生理、心理学家的研究表明，长期处于心理压力下的人，其免疫系统的功能就会降低，其患病的可能性也会增加。由此可见，心理压力也是

引起警察身体疾病的一个重要因素。三、警察心理压力的应对策略

(一) 警察自身方面

- 1、加强自身各方面的修养 人民警察是国家的执法者和重要的行政管理力量。公安机关的性质、职责、任务和人民警察工作的职业特点、条件及环境等因素，决定了人民警察除具有普通人的心理特征外，还应具有其特殊的职业心理要求与心理品质。因此，人民警察必须加强自身各方面的修养，要树立正确的世界观、职业理想和高尚的道德情操，注重个性修养，优化自身人格品质，以便正确认识自我，培养悦纳自我的态度，提高耐挫能力。
- 2、形成正确认识自己 形成正确的自我意识。正确认识自己，对自己有一个正确、客观的评价，切忌过高或过低估计自己的能力。在工作中必须量力而行，勿做超人之想，以免徒增困扰。此外，警察也应根据自身特点，形成自己特有的工作作风，把自己的优势充分发挥出来。
- 3、合理安排时间 要注意时间的安排，适当进行休闲活动，加强与家人、朋友的沟通。适当的放松与家人、朋友的沟通可以缓解工作带来的压力。
- 4、培养坚强的意志品质。坚强的意志品质主要表现为：积极主动的自觉性，当机立断的果断性，百折不挠的坚韧性，严格的纪律性等。意志坚强的警察能在艰苦复杂的环境中克制自己的情感变化，控制自己的行为，沉着冷静地处理工作。
- 5、勇于改变自己 从某种意义上说，一个勇于改变自己的人是安全的人。随着时间的推移，不少警察逐渐对知识丧失热情，对学习丧失兴趣，这使他们无法适应新时期各项公安工作的需要。知识的丰富是一种强大的内部力量，是获得真正安全感的有效途径。因此，要勇于改变自己。

(二) 管理机构方面

- 1、提高警察待遇 在适当的条件下提高警察待遇

，也是缓解警察心理压力的有效措施。待遇低不仅给警察造成很大的心理压力，也是许多违法违纪、不正当的警务行为出现的根源之一。因此，从经济学的眼光来看，以警察的工作量、工作时间、危险程度而言，其工资报酬等必须比其他行政机关优厚许多。警察属公务员系列，在工作中承受的压力长期高各行之首，但从目前的情况来看，警察的待遇与同级别的其他公务员相差无几，这无疑会挫伤警察的工作积极性。

2、改善警察工作环境 目前，我国公安工作还存在诸多问题，如警务繁杂、警力不足、勤务时间欠妥、经费短缺、装备落后、体制不合理等。其中多数问题都是公安机关本身的组织与管理因素造成的，这也是形成大部分警察心理压力的根源。

3、加强心理训练 加强心理训练，降低警察个体对心理压力的负反应。具体来说，包括建立和完善各级公安机关的心理训练和心理帮助体系。在警察队伍中普及心理知识，提高警察运用心理规律进行心理自我调整的能力，提高警察的专业知识和专业技能，帮助警察树立良好的职业观，特别注意强化各警种的特殊能力训练，激发其成就动机，增强其完成工作的信心。

4、开展心理咨询工作 心理咨询工作不同于思想政治工作。思想政治工作侧重于队伍共性的研究，侧重于个人对社会需要的服从和服务；而心理咨询的侧重点则是满足个人的需要，倾听警察的倾诉，帮助解答具体的困惑，尽量缩短减少心理压力的过程。管理部门可以借鉴国外警界的一些做法，成立专门的警察心理咨询机构，聘请心理学的资深专家，通过开设心理门诊，建立心理咨询中心，为有心理障碍的警察提供倾诉场所，及时对警察的各种心理失衡问题进行心理咨询和心理疏导，提供排除压力和困扰的方

法与技巧，增强警察的心理承受能力，防止意外事情发生。  
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)