

# 《公安民警心理自我调适学习读本》

## 图书基本信息

书名：《公安民警心理自我调适学习读本》

13位ISBN编号：9787501445912

10位ISBN编号：7501445915

出版时间：2009-10

出版社：群众出版社

作者：王淑合

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

### 一、背景

近年来，在公安部政治部的高度重视和大力推动下，各地公安机关先后启动了公安民警心理健康保护工作，为广大民警普及心理健康知识，解决个别民警出现的心理问题。由于外因要通过内因发挥作用，因此，预防民警发生心理问题、解决民警已出现的心理问题及提高民警心理素质的关键在于民警自身，最好的心理咨询师是民警自己。为此，在广大民警中普及心理自我调适知识，提高民警心理自我免疫和自我调控能力，至关重要。

为贯彻十七大“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”的重要指示，落实人事部《国家公务员通用能力标准框架(试行)》明确“心理调适能力”是公务员9项通用能力之一的新要求，配合公安部2009年10月下发的《关于加强和改进公安教育训练工作的意见》中要求“强化民警心理健康训练，提升民警的环境适应能力、情绪调控能力”的大教育、大培训内容之一的工作开展，在广大民警中普及心理自我调适知识，传授面对心理问题自我调控应对的方法和技巧，提高心理自我免疫和自我调控能力，促进民警心理健康保护工作又好又快地向前发展，开创公安队伍建设和公安工作的新局面，而组织编写出版。

### 二、特点

#### 1、权威性和专业性

为更好地服务广大民警，突出警察的职业特点，本书由长期从事警察心理健康教育和科研工作的心理学教授、“公安部重大突发事件心理危机干预专家组”的专家、“全国公安民警心理训练实验中心”的专家、民警教育训练专家，以及基层一线心理健康辅导员等共同完成撰写工作。本书内容精心设计、取材广泛，密切联系民警实际，是民警心理健康教育不可多得的专业书籍。

#### 2、理论联系实际

本书突破以前已出版的民警心理健康教育辅导用书的纯理论模式，精选了民警中普遍存在的、有代表性的88个心理困惑，采用了“寓教于例”的模式，即专家在解析民警具体心理困惑的同时，将相关的心理学知识融入其中，民警通过专家对困惑的解答来学习心理学相关知识，增强了民警学习的主动性，寓教于乐。同时，避免了心理学知识众多，民警学习抓不住重点的问题，也避免了民警学习心理学理论知识针对性和实用性差的问题。

#### 3、浅显易懂

本书对民警在警务工作和生活中遇到的88个心理困惑作了精心的设计，每个问题都由民警困惑和专家解惑两部分组成，将心理学专业知识与民警遇到的各种心理困惑相融合，用通俗易懂的语言，深入浅出地进行分析和解答，让民警易懂、易学、易记，而且可以增加民警学习的积极性，提高学习效果。

#### 4、案例典型

本书所有案例均来源于民警心理专家和基层一线心理健康辅导员对民警心理困惑的收集、整理，这些心理困惑在广大民警中具有普遍性、常见性和典型性。民警通过学习解决这些心理困惑的知识和方法，可以触类旁通，有助于解决工作和生活中遇到的其他心理问题。

#### 5、适用性广

本书可供治安警察、刑事警察、交通警察、巡逻警察、户籍警察、禁毒警察、缉私警察、消防官兵、边防官兵、监管警察、铁路警察、森林警察等各警种的领导和民警开展心理知识培训、普及、讲座使用。

### 三、编委

本书编委阵容强大，包括多位“公安部重大突发事件心理危机干预专家组”的专家、“全国公安民警心理训练实验中心”的专家、民警教育训练专家、从事警察心理健康教育和科研工作的心理学教授，以及从事基层民警心理健康辅导工作的心理辅导员等。

本书由公安部重大突发事件心理危机干预专家组专家、公安部公安民警心理健康网站负责人、中国人民公安大学心理学教研室主任王淑合教授担任主编。

### 四、出版

本书由公安部群众出版社出版，大32开，定价35元。

## 书籍目录

1 从警必知1.1 民警心理健康的必要性1.2 民警心理健康的标准1.3 民警心理异常的表现1.4 心理不健康不等于心理不正常2 工作中的心理调适2.1 新警的烦恼2.1.1 军转警不适应2.1.2 新警培训不适应2.1.3 群众不理解心里委屈2.1.4 恐惧上班2.2 工作性质引发的烦恼2.2.1 高负荷引发高压2.2.2 专项行动压力大2.2.3 业务考核难应对2.2.4 付出与回报不平衡2.2.5 工资待遇与职业偏好矛盾2.3 工作岗位引发的烦恼2.3.1 派出所民警的烦恼2.3.2 交通民警的烦恼2.3.3 车管所民警的烦恼2.3.4 户籍民警的烦恼2.3.5 内勤民警的烦恼2.3.6 监管民警的烦恼2.3.7 110民警的烦恼2.3.8 一线民警执法难2.4 晋升引发的烦恼2.4.1 晋升无望人消沉2.4.2 竞选之前人担忧2.4.3 竞选失利人痛苦2.4.4 竞选成功人皱眉2.4.5 退出领导岗位后的烦恼2.5 特殊事件引发的烦恼2.5.1 血腥场面的困扰2.5.2 经历尸检后的惶恐2.5.3 开枪后的恐惧2.5.4 处理突发事件后的困惑2.5.5 由受害人引发的不良联想2.5.6 执法对象扬言报复引发的烦恼2.5.7 抹不去的恐惧2.5.8 执法受挫引发的困惑2.6 改革引发的烦恼2.6.1 机构改革引发的烦恼2.6.2 机制改革引发的烦恼3 人际交往中的心理调适3.1 新警的人际交往3.1.1 同事相处难融洽3.1.2 领导言行难理解3.1.3 知己难寻3.1.4 有效交往愁方法3.2 民警与领导之间的交往3.2.1 与下级相处难3.2.2 与多位领导共处难3.2.3 对领导有成见3.2.4 与领导沟通不畅3.2.5 与领导交往难3.3 民警与同事之间的交往3.3.1 同事关系不和谐3.3.2 真诚沟通有顾虑3.3.3 猜疑心引发的困扰3.3.4 同事间缺乏共同语言3.3.5 不合群引发烦恼3.3.6 机关环境难适应3.4 异性民警之间的交往3.4.1 女民警质疑男同事3.4.2 交往脸红遭误解3.4.3 只对同性感兴趣3.4.4 异性交往易迷惑3.4.5 异性相处尴尬3.5 民警与其他人之间的交往3.5.1 亲朋好友说情难应对3.5.2 朋友关系遭质疑3.5.3 与周围人关系紧张3.5.4 与证人交往有困难3.5.5 与办案对象交往难3.5.6 不信任所有人4 不良情绪的心理调适4.1 气愤让人失控4.2 消极情绪难抵御4.3 忧郁情绪难改变4.4 急躁情绪难克服4.5 嫉妒引发的烦恼4.6 工作紧张起厌烦4.7 心弦紧绷难放松4.8 误解引发的紧张4.9 濒死感的困惑4.10 口音带来的烦恼4.11 疾病引发的烦恼4.12 看不惯他人起烦恼4.13 新警的不满4.14 人到中年忧心多4.15 双面人的困惑4.16 没有必要的担心4.17 无尽的焦虑4.18 担心患上抑郁症5 家庭生活中的心理调适5.1 家庭与事业的矛盾5.1.1 工作与家庭难兼顾5.1.2 亲人过度关心引发心理负担5.1.3 家人不理解带来心理痛苦5.2 夫妻关系不和谐5.2.1 妻子成了替罪羊5.2.2 不良嗜好引发夫妻矛盾5.2.3 走不出婚外恋的阴影5.2.4 离婚后的愧疚5.2.5 离婚后摆脱不掉的苦闷5.3 子女教育引发的困惑5.3.1 不良情绪会感染5.3.2 儿子花钱如流水5.3.3 女儿不理解5.3.4 夫妻教育观念相悖6 保持心理健康做一名幸福的民警附录气质类型量表SCL-90身心症状自评量表

## 章节摘录

专家解惑： 这位民警出现的问题是因为对单位的人际关系处理不当所导致的人际孤独。她表现的人际孤独感已比较明显，并已影响到她社会功能的发挥，造成她不愿去单位上班，进而产生对所从事的工作有了抵触感。 造成她在单位人际孤独的主要原因是她对他人的不良认知。心理学认为：人对客观世界的知觉主要取决于对事物的解释。心理学家贝克认为，我们的行为、情绪均受心理的支配，异常的认知会产生异常的情绪反应，导致异常的行为发生。她在看待与领导、男同事交往方面，存在不良的认知，即认为领导、男同事与她交往都带有某种目的，而且这种目的是她不愿意接受的。伴随这种认知，使她产生了不愉快或痛苦的情绪反应。当领导、男同事与她交往时，她头脑中便会自动地认为他们是带有不良目的这一不良认知，并产生痛苦的情绪反应，导致抵触行为的发生。这种认知让她不愿主动与领导、男同事交往，而领导和男同事也因她的抵触行为和不友好的情绪反应不愿与她交往。公安机关是一个男同志占大多数的单位，久而久之，她便游离于单位同事之外，人际孤独感自然就产生了。要解决她的人际孤独问题，我们建议尝试以下方法：1.认知重建。即改变原有的错误认知思想，建立新的认知体系来消除情绪障碍和干扰行为。具体来讲，就是让她意识到自己原来认为领导、男同事与自己交往带有不良目的的认知思想是消极的、不合理的、错误的，认识到正是由于这种内部的不良认知思想引起她消极情绪和抵触行为的发生，导致她在工作单位中与领导、男同事的交往出现障碍，出现人际孤独。 .....

# 《公安民警心理自我调适学习读本》

## 精彩短评

1、这不是心理自我调适读本！！这明明是让民警更出离愤怒的读本！！全书的逻辑如下：第一、全国的警察都很累都很苦压力都很大都木有加班费，所以你应该心理平衡。第二、比起找不到工作、颠沛流离的那些人，警察该感到多么幸福啊！第三、领导也有弱点，领导很不容易，你要多体谅领导。他把你的功劳抢了，你不是也从工作中获得了经验了嘛！而且正义的事业得到了伸张，你为什么不感到欣慰？第四、你当初既然被骗了当了警察，就不要后悔。——全书就是一套这样的逻辑。对于心理低落啊健康堪忧啊夫妻关系恶化啊小孩儿教育不过来啊这样的问题，答案很简单——多和亲人沟通多照顾她们多考虑她们心情。尼玛你说的真轻巧啊！到底是谁需要调适心理？是民警，还是亲人？

# 《公安民警心理自我调适学习读本》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)