

<<中国警察心理健康训练教程>>

图书基本信息

书名：<<中国警察心理健康训练教程>>

13位ISBN编号：9787801762221

10位ISBN编号：7801762223

出版时间：2007-5

出版时间：张振声 人民武警出版社 (2007-05出版)

作者：张振声 编

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：<http://www.tushu007.com>

<<中国警察心理健康训练教程>>

内容概要

《中国警察心理健康训练教程》主要选取了与警务工作关系较为密切的心理品质作为训练内容，涵盖了各个警种的工作要求，适用于公安民警、司法警察、国家安全警察、武警官兵的心理训练。

警察心理训练是一个漫长的过程，“一招一式”，一本教程不足以解决问题，心理训练关键在于警察自身的不断自我训练与完善。

《中国警察心理健康训练教程》是我国出版的第一本警察心理训练教材，由于资料掌握、时间以及编写水平的限制，书中可能会有这样或那样的错误，请在使用过程中及时提出，以便日后修改。

<<中国警察心理健康训练教程>>

作者简介

张振声，北京市印章艺术公司退休干部。

1957年开始集邮，从20世纪60年代起收集异形、异质、异类等外国邮票。

1995年被评为北京市集邮协会先进个人，2002年被评为全国集邮先进个人。

长期以来为《集邮》、《集邮博览》、《邮政文化》、《邮政周报》、《中国集邮报》撰写相关文章，其中《璀璨多姿的荧光邮票》、《背印图文邮票》曾获全国集邮宣传优秀文章一、三等奖。

现任北京市集邮协会集邮宣传委员会委员。

<<中国警察心理健康训练教程>>

书籍目录

第一章 警察观察力训练第一节 面部表情观察训练第二节 言语表情观察训练第三节 姿势观察训练第四节 数字(符号)观察力训练第五节 图形、图片观察力训练第二章 警察记忆力训练第一节 基本的记忆方法训练第二节 人像记忆训练第三节 街景记忆训练第四节 数字记忆训练第五节 记忆测验第三章 警察思维能力训练第一节 逻辑推理能力训练第二节 创造性思维能力训练第三节 创造性思维能力自测第四章 警察反应速度训练第一节 反应速度的常规训练方法第二节 警察快速动作反应能力训练第五章 警察注意力与意志力训练第一节 倾听集中注意力训练第二节 观看集中注意力训练第三节 注意品质训练第五节 意志力训练第六章 警察自信心训练第一节 测定自己的自信程度第二节 建立自信心的基本方法第三节 对周围环境和人的认知第四节 自信心心理训练第五节 训练效果评估第七章 警察人际交往能力训练第一节 警察人际交往能力的测量第二节 自我意识训练第三节 彼此相识训练第四节 彼此相溶训练第五节 交往形象训练第六节 交往礼节训练第七节 交往观察力训练第八节 表达和理解情绪训练第九节 角色扮演训练第八章 警察心理压力应对训练第一节 几种常见的缓解压力的方法第二节 高级的应对压力的训练方法之一——放松法第三节 高级的应对压力的训练方法之一——认知学习法第四节 高级的应对压力的训练方法之一——自信心培养法第五节 高级的应对压力的训练方法之一——生物反馈法第九章 警察心理承受能力训练第一节 如何提高心理承受能力第二节 心理承受能力测评第三节 应对压力训练第四节 抗拒挫折训练第五节 抗焦虑训练第六节 提高自身意志力训练第七节 应对突发事件训练第八节 应对恐惧训练第九节 其他提高心理承受能力训练第十节 快乐地面对生活第十章 警察心理控制能力训练第一节 警察不良情绪控制训练第二节 警察自我控制技术训练第三节 警察身心放松训练第四节 警察发动身心训练第五节 警察模拟训练第六节 解除神经疲劳技术训练第七节 消除失眠技术训练第八节 想象放松训练第九节 自我控制训练的综合运用步骤第十一章 警察自杀危机的干预与预防第一节 听到当事人想自杀时第二节 如何扮演助人者第三节 自杀事件发生后第四节 识别听到自杀告白时可能有的反应的训练第五节 认识自杀告白者对上述反应的理解的训练第六节 熟悉用封闭式问句评估自杀意念强度的训练第七节 熟练掌握开始人为会谈的提问技巧的训练第十二章 警察开枪后的心理调适第一节 合理情绪方法的调整方式第二节 行为调节的方法与技术第三节 格式塔心理疗法及应用第四节 森田疗法的理论和方法第五节 心理分析理论与认识领悟疗法第六节 整合的思考与操作.....第十三章 警察访谈技术训练第十四章 警察危机谈判训练第十五章 警察职业生涯规划第十六章 警察职业倦怠应对训练第十七章 警察团队精神训练第十八章 警察心理训练与警察潜能技法训练

<<中国警察心理健康训练教程>>

章节摘录

版权页：插图：（二）善用同理心对于所有的助人工作者而言，同理心具有一种至高无上的地位。没有同理，当事人不愿意开口，会谈者无法理解当事人的心事，两方各自站在自己的世界里面，如此，所有的心理治疗几乎都没有办法进行，同理的重要性由此可见一斑。

什么叫同理呢？

很多非助人工作者不是很了解，也弄不清楚“同理”与“同情”的差别，我在这里简单地说明：例如，你看到一个人瘫在公园的冷板凳上，他脏兮兮的样子，头发也不洗，消瘦的脸庞让你心中的“同情”油然而生。

为什么呢？

因为你相信一个正常人应该衣冠楚楚，不至于露宿街头，不应该在公园无所事事，所以从你的出发点来看这个人，他实在好可怜。

在这种情形下，你是用自己的心、自己的理，去感受对方的情绪。

但对方的心、对方的理，事实上与你的是不是一样呢？

恐怕不是。

那么你所感受到的情绪就一点意义也没有了，说不定你为他感伤得痛哭流涕，对方却一点反应也没有。

因此同理的意义，就是要求我们进入当事人的世界，用他的眼睛来看待这个世界。

也许你可以去问他，去感受他，了解他为什么要躺在这个地方？

在看什么？

你甚至可以在一旁看他怎么做，想象一下如果你在同样状况下会怎么做？

又想要怎么做？

可能他一点都不在意脏乱，只是在思索一些很伟大的道理。

历史上很多哲学家不就是这样衣冠不整地每天想东想西吗？

这个时候他根本不需要你同情，他是大哲啊！

这么伟大的学者，你要同情他什么呢？

就是因为没有同理，不能进入他的内在世界，所以看不到他内在世界的美感。

我们举个适用同理心的场合再做说明：很多人在面对自己的创伤事件时，完全陷在他的内在世界里，用他的负面认知去解读一切，在这个过程中有可能越解读越病态——其实人家并不是这个意思，他却误解了而且越来越相信，然后越来越难过，越想越悲伤。

这个时候他会构建出与一般人不同的内在世界，有他自己独特的解释方法，如果不能了解他是怎么解释问题、怎么诠释这个世界的话，你所有的助人行为都将会失败。

所以第一步要先同理，你如果能够知道他在想些什么，你就赢了。

这点说起来容易，做起来非常难。

同理的过程建立在一种用对方和自己经验之间的共同点作为参考的技巧上。

运用类似的经验来揣摩对方的经验时，你的理解能力越高，经验越丰富，同理的能力就会越好。

一般人往往缺乏同理的训练，生活经验也太少，尤其是会走上绝路者的心理状态，而且他们所经历过的痛苦，我们可能从来没接触过，这时候会造成很严重的同理障碍。

因为你没有相同的经验，也就无“理”可同，这时只能在旁边干着急，自己讲了一堆话，却始终没有办法跟当事人搭上线。

虽然说，实地接触才是提升同理心的根本作法，但是这对于一般读者而言，却是难上加难。

谁会有时间放下自己的工作，跑到特定的场所，也许是医院，也许是监狱，为的就是补足这部分的缺陷呢？

如果你学会使用同理心，到了真的可以懂得别人心里想法的时候，将成为最能支持其他人的伟大的助人工作者。

简单的说，同理就是用你心中的经验来设身处地地思索对方，如此而已。

你只要会同理，当事人几乎对你是不设防的。

<<中国警察心理健康训练教程>>

编辑推荐

《中国警察心理健康训练教程》是人民武警出版社出版的。

<<中国警察心理健康训练教程>>

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:<http://www.tushu007.com>