

<<公安民警心理压力与应对>>

图书基本信息

书名：<<公安民警心理压力与应对>>

13位ISBN编号：9787811394511

10位ISBN编号：7811394510

出版时间：2009-2

出版时间：何贵初 中国人民公安大学出版社 (2009-02出版)

作者：何贵初

页数：361

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>

<<公安民警心理压力与应对>>

前言

警察职业是一个“社会刺激多元化”的职业。

随着现代治安问题的日益复杂化和治安任务的日益繁重、警务工作的超负荷、工作对象的危险性、工作时间的不稳定性，警察处于极度疲劳和高度紧张的高压环境之中。

一些警察面临巨大的心理压力，不能承受，有的甚至自杀。

2007年8月3日，河南省某县公安局局长白某，就是因工作压力过大而自杀。

警察自杀的消息经常见于报端。

良好的心理状态不仅是民警正常工作的保证，而且对人的一生都有着重大影响。

正如一首歌里唱道：“生活像一条路，总有一些坑坑洼洼；生活像一团麻，总有那解不开的小疙瘩；生活像一杯酒，饱含着人生的酸甜苦辣。

”在日常生活和工作中，“酸甜苦辣”总是难免的。

我们要勇敢地跨过这些“坑坑洼洼”，就需要努力做好必要的心理调适，始终保持健康的心理状态。

心理调适不好，就会趴在坑里站不起来，缠在麻里走不出来，醉在酒里清醒不了，甚至铸成大错、留下遗憾。

这些都不是我们所希望的。

心理问题并不是不可逾越的障碍，我们要正确认知它，并以正确方法对待它。

中国自古就讲究养心养生。

庄子有句养生之言：“虚室生白”，表面意思是说清除了杂物的室内会明亮起来，而真正的意思指清除了“杂物”的心灵会充满阳光。

希望民警能够清除心中的“杂物”，塑造和谐的心灵空间。

笔者从事民警心理健康服务工作已四年，接触了大量民警的心理问题，通过了解他们各种各样的心理压力，与他们共同探讨解决心理问题与心理压力的办法，积累了一定的经验。

笔者在此基础上，撰写了《公安民警心理压力与应对》这本书。

本书针对基层民警存在的心理压力，用最通俗的语言进行分析并提出解决的办法，使之具有通俗性、可读性和实用性，以方便广大公安民警阅读。

衷心祝愿广大公安民警能够从中获益，随时调适自己的心理状态，拨开心理的迷雾，解开心理的锁结，疏通心理的淤积，造就成熟的人格，开发心智的潜能，发现全新的自我，走向更美好的人生，使自己成为一名真正身心健康、意志坚强的人民卫士。

<<公安民警心理压力与应对>>

内容概要

《公安民警心理压力与应对》针对基层民警存在的心理压力，用最通俗的语言进行分析并提出解决的办法，使之具有通俗性、可读性和实用性，以方便广大公安民警阅读。衷心祝愿广大公安民警能够从中获益，随时调适自己的心理状态，拨开心理的迷雾，解开心理的锁结，疏通心理的淤积，造就成熟的人格，开发心智的潜能，发现全新的自我，走向更美好的人生，使自己成为一名真正身心健康、意志坚强的人民卫士。

<<公安民警心理压力与应对>>

作者简介

何贵初，男，广西警官高等专科学校教授。

主要研究内容有：1.民警心理健康：《塑造和谐的心灵空间》（20万字，广西民族出版社，2006年5月出版）；《公安民警心理压力与应对》（29万字，中国人民公安大学出版社，2009年2月出版）；2.犯罪心理：《自杀性暴力犯罪》（23万字，中国人民公安大学出版社，2003年11月出版）；3.战术心理：《现代警察战术理念》（24万字，中国人民公安大学出版社，2005年1月出版）；4.群众工作心理：专著《公安群众工作基本功》（28万字，中国人民公安大学出版社，2008年3月出版）。

此外，主编学生德育教材：《青春与蓝盾同辉》（30万字）；先后在31家省部级理论刊物上发表有关学术论文60余篇，并发表各类文学作品近百万字。

书籍目录

第一章 揭开心理与心理压力的面纱第一节 揭开警察心理的面纱一、警察是什么二、警察也是平常的人三、警察也有心理问题四、什么样的警察更容易产生心理问题五、要正确认识心理问题第二节 揭开警察心理压力的面纱一、什么是“心理压力”二、心理压力产生的原因三、心理压力引起不同阶段的反应四、警察要有更强的心理承受能力五、心理是否健康,可进行自我心理评价第二章 警察日常工作的心理压力与应对第一节 消除悲观的心理压力一、半夜的哭诉二、悲观情绪为何被放大了三、要相信自己,我能行第二节 戒除冲动的心理压力一、不堪回首的冲动后果二、冲动是魔鬼三、为何控制不住自己冲动四、筑起你心中的防火墙第三节 缓解紧张的心理压力一、过度紧张会让你失去很多二、认识紧张综合征的面目三、自己为何容易紧张四、教你保持轻松的心态第四节 克服焦虑的心理压力一、真是“瞎着急”二、是谁扰乱了你的心境三、看清焦虑的本来面目四、送你浇灭焦虑之火的甘泉第五节 甩掉自卑的心理压力一、心中失落的太阳二、人为什么会自卑三、走出自卑的阴影第六节 缓解压抑的心理压力一、当警察心里很累二、压力为何变成了压抑三、如何缓解压力第七节 战胜恐惧的心理压力一、开枪后的恐惧袭上心头二、恐惧是自己最大的敌人三、恐惧心理由何而来四、开启你勇敢的心智第三章 警察人际关系的心理压力与应对第一节 融化冷漠的心理压力一、一组冷漠的镜头二、人为何会无情无义三、点燃你热忱的心灯第二节 告别自负的心理压力一、“才子”自负酿后果二、过分自负就是自缚三、告别自负,回归理性第三节 解除怨恨的心理压力一、怨恨结出的都是苦果二、怨恨是何物三、怨恨情绪由何来四、如何解除心头的怨恨第四节 消除猜疑的心理压力一、是谁搞我的“鬼”二、猜疑是一服毒药三、给你一服消除猜疑的良方第五节 摒弃嫉妒的心理压力一、嫉妒的故事二、嫉妒是精神的肿瘤三、人为什么会嫉妒四、给一服“妙药”治疗嫉妒五、如何使别人不嫉妒自己六、如何与爱嫉妒的人相处第六节 走出自闭的心理压力一、“自闭症”立照二、“篱笆”里的生活太难受三、为何要筑起自己心理的篱笆四、走出自闭的沼泽地第七节 排除抑郁的心理压力一、莫名其妙总感心理太疲劳二、抑郁症是怎样形成的三、赶走你的抑郁第四章 警察高风险战斗的心理压力与应对第一节 如何应对合法使用武器的心理压力一、“我怕误伤群众,不敢用枪”二、合法使用武器的心理压力分析三、要熟悉使用武器的有关法律四、在复杂场所如何使用武器五、对不同犯罪嫌疑人的武器使用战术六、强化民警使用武器的快速反应思维模式七、依法使用武器一定要注意程序第二节 如何应对战斗险境的心理压力一、突然面对嫌疑人的枪口二、“盲目硬拼”的心理分析三、下列险境应“先屈而后发制人”第三节 如何应对麻痹迟钝的心理压力一、麻痹迟钝镜头回放二、麻痹迟钝的心理分析三、保持高度戒备心的时间段第四节 如何应对孤身奋战的心理压力一、“孤身奋战”的表现二、“孤身奋战”的心理分析三、培养遇案即报告的意识四、遇案报告后应如何作为五、谨防增援警力未到之前遭袭击第五节 如何应对飞车追逐的心理压力一、盲目飞车追逐的风险二、警察在开车追逐疑车时要注意几个问题三、追逐犯罪嫌疑人车辆的战术原则四、迫停违法犯罪嫌疑人车辆的战术方法五、嫌疑车辆被截停后的处置第六节 如何应对“打不还手”的心理压力一、“打不还手”现象质疑二、被打警察不敢防卫的心理分析三、警察在执法中“打不还手”的弊端四、维护执法警察人身权利的意义五、建立警察执法权益保障机制六、依法进行必要的正当防卫第七节 如何应对处置群体性事件的心理压力一、处置群体性事件最大的心理压力是什么二、明确认识“群体性事件”三、必须树立处置群体性事件的柔性理念四、公安机关在群体性事件中的角色定位五、公安机关必须明确强制处置的条件第五章 警察身体健康的心理压力与应对第一节 警察身体健康现状一、警察身体健康透支现象严重二、警察身体健康透支原因三、警察更需要进行身心保健第二节 自我心理保健法一、自我暗示保健法二、自我催眠保健法三、身心松弛保健法四、自我保健按摩五、闭目养神保健法六、有效防止脸部松弛的按摩法第三节 治疗疾病的心理保健操一、高血压病患者的自我心理保健操二、冠心病患者的自我心理保健操三、便秘患者的自我心理保健操四、腰背肌肉疼痛患者的自我心理保健操五、腿痛患者的自我心理保健操第四节 食疗保健法一、自制大补之品——固元膏二、十大有益身体的健康食品三、几种健康的饮食习惯四、排毒又消脂的七大清肠食物第五节 良好的心态是身体健康的前提一、良好的心态的关键是要做到心理平衡二、心态好,一切都会变得美好三、最好的医生是自己四、善于找出幸福点第六章 警察婚姻家庭的心理压力与应对第一节 如何应对教育好孩子的心理压力一、警察心理对孩子心理健康的影响二、该不该让学龄前的孩子提前学习三、家庭教育的程序与方法四、应该怎样批评孩子五、不要将

<<公安民警心理压力与应对>>

精神期待变为“精神虐待”六、记住，“好孩子是夸出来的！”

七、教育改正网恋的孩子八、重视治疗儿童多动症第二节 如何应对婚外恋的心理压力一、“婚外恋”的本质——男人重性，女人重情二、女人如何应对想和你婚外恋的男人三、男人如何应对想和你婚外恋的女人四、丈夫有婚外恋，妻子怎么办？

第三节 如何构建和谐的家庭一、如何构建和谐的夫妻关系二、男人应该比妻子更大度三、夫妻矛盾的调适四、构建和谐的婆媳关系

<<公安民警心理压力与应对>>

章节摘录

第二章 警察日常工作的心理压力与应对由于警察职业的特殊性，警察普遍存在工作重压下所体验的身心俱疲、能量缺损的感觉。

当前，警察面对违法犯罪的高发态势，工作超负荷，心理压力巨大。

警察已成为国家机器上磨损得最快的部件，警察必须用科学有效的方法调适心理，优化心态。

第一节 消除悲观的心理压力一、半夜的哭诉一天晚上，已近12点。

笔者已经睡下。

突然，手机响起。

笔者拿起手机，里面传来一个忧伤的声音，听声音感觉对方喝了些酒。

对方说，他是笔者多年前的学生，现在在某地派出所工作，睡不着，心里苦闷难受，实在憋不住了，半夜“冒犯老师”，便给老师打电话。

他滔滔不绝地说开了，工作累，压力大，经常感觉到头痛头晕，晚上睡眠差，要到凌晨2点才能入睡，有时还睡不着，晚上特别担心手机响，经常用酒来麻醉自己，喝多了才好入睡，长久下去如何是好。

说着说着他竟然哭了，并且哽咽地说，他敢向谁哭？

只有隔着电话向老师哭。

他边哭边说了一大堆，不想干警察了，不管干什么都行……笔者只静静地听，此时，哭能减轻他心理的压力。

最后，笔者不得不打断了他，讲了一些话安慰他。

待他安静下来之后，就说了一些鼓励他的话，以及调节心理的方法。

放下电话，笔者心情难以平静，一直无法入睡。

<<公安民警心理压力与应对>>

编辑推荐

《公安民警心理压力与应对》由中国人民公安大学出版社出版。

<<公安民警心理压力与应对>>

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>