

招警考试经验交流：警察心理健康问题探讨招警考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/507/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_507330.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，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。 "#F8F8F8" 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