

<<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

出版时间：群众出版社

作者：王淑合

页数：386

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>

## <<公安民警心理自我调适学习读本>>

### 内容概要

- 《公安民警心理自我调适学习读本》突出了以下一些特点：1.权威性和专业性。  
2.理论联系实际。  
3.浅显易懂。  
4.案例典型。  
5.适用性广。

《公安民警心理自我调适学习读本》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、消防警察、边防警察、监管警察等各警种的领导和广大民警学习使用。

## 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快乐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。

.....

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>