

图书基本信息

书名：<<公安民警心理健康训练与心理危机干预>>

13位ISBN编号：9787303124008

10位ISBN编号：7303124004

出版时间：2011-5

出版时间：宋晓明 北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社（2011-05出版）

作者：宋晓明 编

页数：332

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>

内容概要

经过5年的努力，探索形成了一套以提高民警心理素质为目标、以提高心理免疫和抗压能力为重点、符合公安机关实际的心理健康工作思路，心理健康基础工作由弱变强，心理健康机制逐步健全，初步形成了“心理训练、咨询服务和危机干预”三位一体的工作体系。目前，全国公安机关在公安民警心理健康训练和心理危机干预工作中积累了很多宝贵的经验，取得了初步成效，但还有很多需要改进和加强的地方。正是在这种背景下，2008年6月，广东警官学院宋晓明教授牵头，向公安部科技局申请开展本课题研究，同年年底获批准立项资助。《公安民警心理健康训练与心理危机干预》就是课题研究成果。

书籍目录

上编 公安民警心理健康训练第一章 公安民警心理健康训练概述第一节 公安民警心理健康训练的内容与作用第二节 公安民警心理健康训练的原则与一般方法第三节 公安民警心理健康训练工作实践与思考第二章 公安民警心理健康训练计划的制订与实施第一节 公安民警心理健康训练计划概述第二节 公安民警心理健康训练计划的制订第三节 公安民警心理健康训练计划的实施第三章 公安民警理性认知训练第一节 理性认知与非理性认知概述第二节 公安民警理性认知训练第四章 公安民警情绪管理训练第一节 公安民警情绪管理方法第二节 公安民警情绪管理训练第三节 警民交往中的情绪管理训练第五章 公安民警压力应对训练第一节 公安民警感觉与表达压力第二节 公安民警建立三大支撑系统应对压力的训练第六章 公安民警压弹力训练第一节 压弹力的内涵第二节 公安民警压弹力训练目标与原则第三节 公安民警压弹力训练的内容与方法第七章 公安民警社会支持系统构建训练第一节 公安民警社会支持系统概述第二节 公安民警社会支持系统的构建第三节 公安民警社会支持系统构建训练第八章 公安民警职业倦怠应对训练第一节 公安民警职业倦怠的特征第二节 公安民警产生职业倦怠的原因第三节 公安民警职业倦怠的应对措施第四节 公安民警职业倦怠的应对训练第九章 公安民警自我效能感训练第一节 自我效能概述第二节 公安民警的一般自我效能感与自我效能动机理论第三节 公安民警角色扮演和想定训练与提高自我效能水平第四节 公安民警积极暗示和放松训练与提高自我效能水平第十章 公安民警积极人格的心理训练第一节 公安民警积极自我意识的心理训练第二节 公安民警积极人格的心理训练第十一章 公安民警和谐夫妻关系处理技巧训练第一节 维护公安民警和谐夫妻关系的原则第二节 公安民警和谐夫妻关系的心理训练第十二章 公安民警心理行为训练第一节 公安民警心理行为训练的基本理论第二节 公安民警心理行为训练实务第十三章 公安民警自我心理健康训练第一节 公安民警放松训练第二节 公安民警呼吸调节第三节 公安民警积极的自我暗示下编 公安民警心理危机干预第十四章 公安民警心理危机及其干预概述第一节 心理危机干预概述第二节 公安民警心理危机干预第三节 公安民警心理危机干预的现状与展望第十五章 公安民警心理危机干预机制构建第一节 重塑警队文化,创造和谐的心理环境第二节 彰显人文关怀,落实从优待警,建设和谐警队第三节 建立心理危机干预机制,解决公安民警职业心理危机第十六章 公安民警心理危机干预技术第一节 公安民警心理危机干预技术第二节 公安民警心理危机干预的主要方法第十七章 公安民警急性应激障碍危机干预第一节 急性应激障碍及其临床表现与诊断第二节 急性应激障碍危机干预第三节 公安民警急性应激障碍危机干预实务第十八章 公安民警创伤后应激障碍的干预第一节 创伤后应激障碍概述第二节 公安工作与创伤后应激障碍第三节 创伤后应激障碍的干预技术第十九章 公安民警开枪后心理危机干预第一节 公安民警开枪后产生心理问题的原因分析第二节 公安民警开枪后的心理反应第三节 公安民警开枪后的心理干预第二十章 执法权益被侵害的公安民警心理危机干预第一节 执法权益被侵害对公安民警心理的影响第二节 执法权益被侵害的公安民警心理危机干预的意义第三节 执法权益被侵害的公安民警心理危机干预的实施第二十一章 职业挫败的公安民警心理危机干预第一节 公安民警职业挫败的心理反应第二节 公安民警常见职业挫败的心理干预方法第三节 公安民警职业挫败心理干预的方法第二十二章 抢险救灾的公安民警心理危机干预第一节 抢险救灾的公安民警心理危机反应第二节 抢险救灾公安民警心理危机干预第三节 抢险救灾公安民警心理危机干预的具体操作流程第二十三章 家庭变故中的公安民警心理危机干预第一节 居丧的公安民警心理危机干预第二节 婚恋矛盾的公安民警心理危机干预第三节 重大疾病的公安民警心理危机干预第二十四章 公安民警自杀心理危机干预第一节 公安民警自杀现象分析第二节 对有自杀意念的民警的心理危机干预第三节 公安民警自杀发生后的心理危机干预第二十五章 公安民警心理危机干预工作者的自助第一节 公安民警心理危机干预工作者自助概述第二节 公安民警心理危机干预者自助的具体操作第三节 公安民警心理危机干预工作者常见问题的干预

章节摘录

版权页：插图：日常生活中，常见的导致情绪困扰的非理性认知与信念，主要有以下11类。

1.每个人绝对要获得周围的人，尤其是自己生活中每一位重要人物的喜爱和赞许。

人一旦持有这种信念，就会特别在意他人的评价，自己的行为也不由自主地受到他人态度的影响，总会以他人，尤其是重要人物的喜好来决定自己的行为，而把自己的真实意愿放在第二位。

当他人的态度与自己的意愿出现冲突时，往往因为要取悦他人而委曲求全，使自己陷入失望和沮丧中。

如果自己的行为没有得到他人的赞赏，就会对自己的行为产生怀疑。

2.一个有价值的人应该是全能的，应在各方面都比别人强。

人的优势各有不同，人的价值也没有一个固定的衡量标准。

对自己要求过高、过度要求完美，都是不切实际的，须知“山外有山，人外有人”，过度追求“辉煌”，只会令人变得紧张、焦虑、患得患失，为自己的暂时失败而不安，因害怕失败而放弃尝试，以致离成功越来越远。

民警如果仅以能否侦破大案要案来衡量自己的“价值”，而对一些“琐事”“小事”不屑一顾的话，就注定其不能成为一个能全心全意为人民服务的好警察。

3.某某人绝对是很坏、很可憎的，应给予他严厉的责备和惩罚。

疾恶如仇是为人正直的表现，但如果不分青红皂白而一味地揪住不放，则会使问题恶化，产生更为严重的后果。

每个人都有可能犯错误，也包括我们自己。

给予犯错误的人适当的责备和惩罚有时是必要的，但若是过度强调惩罚手段的严厉性，就容易使人走向极端.使人际关系陷入紧张之中，反而会使自己产生更多的情绪困扰。

看人应客观而全面。

民警不能姑息犯罪分子，但如何处置应依法行事，绝不能根据个人的喜好随意处置，更不能因为犯罪分子的顶撞冒犯而作出不当的行为。

而对于人民内部矛盾，只能设法化解，切忌由于个人的委屈和愤怒而将矛盾激化。

4.如果事情非己所愿，那将是一件可怕的事。

对自己高要求可以促人进步，但人不可能事事如愿，更不可能永远成功。

在生活中遭受失败和挫折是难免的，如果因此感觉到畏惧，则极易被消极情绪所困扰，甚至会由于过于自卑、自责而失去自信，这才是真正可怕的事情。

编辑推荐

《公安民警心理健康训练与心理危机干预》是由北京师范大学出版社出版的。

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>