

情绪调节对基层民警职业压力的缓解作用研究

张一帆

江苏警官学院，江苏省南京市，210012；

摘要：随着经济社会的快速发展和转型进程的持续推进，各类社会矛盾日益凸显。基层民警作为维护社会稳定、保障人民安宁的一线力量，面临的工作局面日趋复杂，承担的任务愈发繁重，职业压力持续攀升，严重威胁其身心健康与工作效能。与教师、医生等职业相比，我国对基层民警职业压力的研究仍较为薄弱，相关问题尚未得到充分重视。本文聚焦基层民警职业压力问题，系统分析其工作特征及压力成因，阐述情绪调节在缓解职业压力中的必要性，并提出针对性的情绪调节策略，旨在为公安队伍建设与管理提供理论依据和实践参考，助力提升基层民警身心健康水平，促使其以更积极的状态履行职责，维护社会安全稳定。

关键词：基层民警；职业压力；情绪调节；心理健康；缓解策略

DOI：10.64216/3080-1486.26.02.003

1 研究背景

“有困难找警察”的口号深入人心，既体现了民众对公安机关的信任，也反映出基层民警肩负的重大责任。当前，社会矛盾复杂化、犯罪形式多样化，基层民警不仅要承担治安管理、打击犯罪等传统职责，还需适应“放管服”改革带来的服务职能拓展，长期处于高强度、高风险、高负荷的工作状态。此类压力若得不到有效缓解，易引发焦虑、抑郁、易怒等负面情绪，甚至导致身心健康受损与职业倦怠，影响执法质量与警民关系和谐。

2 基层民警职业压力分析

2.1 基层民警工作特点

基层民警的职责涵盖社会治安维护、违法犯罪打击、人口管理、群众服务及应急救援等多个方面，具有以下显著特征：

2.1.1 职责多元且繁杂

基层民警需开展常住人口、暂住人口及重点人口的动态管理，采集并更新各类人口信息；处理治安案件，协助侦破刑事案件；负责重点行业、危险物品的监管，承担重大活动安保任务，并进行安全防范宣传。作品内容广泛，任务交叉重叠。

2.1.2 工作强度大

基层民警普遍面临常态化值班备勤，节假日安保任务繁重。警力配置不足与任务量大的矛盾突出，导致频繁加班、长期超负荷运转，休息时间难以保障。

2.1.3 风险系数高

民警在执法过程中常直接面对违法犯罪分子，可能

遭遇暴力抗法、恶意袭击等危险，身体受伤乃至牺牲的风险较高。同时，应对突发事件与紧急救援任务使其精神长期处于高度紧张状态。

2.1.4 服务性与执法性兼具

既要满足群众在户籍办理、纠纷调解等方面的服务需求，又要严格依法履行执法职责。在“情、理、法”之间寻求平衡，增加了工作的复杂性与心理压力。

2.2 基层民警职业压力成因

基层民警的职业压力来源于环境、组织与个人三个维度的多重因素共同作用。

2.2.1 环境压力

(1) 工作任务繁重：除常规警务外，还需处理大量非警务事务，如民事纠纷调解、社会公益宣传等。警力不足导致个体工作量严重超载，长期加班成为常态。

(2) 工作危险性高：在打击犯罪、处理暴力事件中易遭遇肢体冲突、枪械威胁等风险，基础防护装备有限，加剧了职业风险感知。同事伤亡事件也会引发心理连锁反应。

(3) 工作环境复杂：部分基层单位办公条件简陋，缺乏必要的安全防护与休息设施。执法环境中部分群众不理解、不配合，甚至存在抵触情绪，增加了工作难度与心理负担。

2.2.2 组织压力

(1) 人际关系压力：上下级沟通不畅、领导期望过高、同事间竞争激烈等问题，易使民警产生孤立感与挫败感。部分单位存在的不公平待遇现象进一步激化人际矛盾。

(2) 组织系统不完善：组织结构层级复杂，职责划分模糊，导致工作效率低下。资源配置不合理，执法装备与技术支撑不足。决策过程透明度低，民警参与度不高，削弱了归属感与认同感。

(3) 职业发展受限：晋升渠道狭窄，机会稀缺，职业发展易遇“瓶颈”。部分民警技能与岗位需求不匹配，缺乏系统培训与提升机制，对未来职业前景感到迷茫。

2.2.3 个人压力

(1) 家庭与工作冲突：长期高强度工作使民警难以兼顾家庭责任，陪伴家人时间不足，易引发家庭矛盾与愧疚感。

(2) 经济与生活压力：薪资待遇与工作强度、风险不匹配，部分地区民警面临购房、育儿、养老等经济压力。工作不规律影响正常作息，损害身心健康。

(3) 自我调节能力不足：部分民警缺乏有效的情绪调节方法，难以应对工作中的挫败感与愤怒情绪，导致心理压力持续累积。

3 情绪调节对基层民警的必要性

3.1 有助于提升心理健康水平

长期职业压力易导致基层民警出现神经质、创伤性压力失调、失眠、抑郁等问题，甚至引发吸烟、酗酒等不良行为，自杀风险高于普通人群。行为层面表现为自控力下降、攻击性增强、人际关系紧张，个别民警可能出现违法违纪行为。科学的情绪调节有助于民警及时疏导负面情绪，保持乐观理智的心态，降低心理疾病发生风险。

3.2 有助于避免暴力执法与情绪化犯罪

基层民警长期接触社会阴暗面，面对执法对象的抗拒与挑衅，易形成“敌意心理”。若未及时调节，可能导致理性判断能力下降，执法过程中出现武力升级、暴力执法等行为，损害警民关系与公安形象。合理的情绪调节策略能帮助民警控制冲动，以平和理性的态度处理矛盾，规范执法行为，维护执法公信力。

3.3 有助于提升工作效能与队伍稳定性

负面情绪会降低工作效率与判断力，加剧职业倦怠。通过情绪调节，民警能够保持良好的心理状态，增强专注力与抗压能力，提高执法办案质量。良好的心理状态也有助于提升职业认同感与归属感，减少因压力导致的离职现象，保障队伍稳定性与战斗力。

4 缓解基层民警职业压力的情绪调节策略

4.1 有效的情绪宣泄

情绪宣泄是缓解负面情绪的基础途径，应结合民警工作特点提供多样化宣泄渠道。

4.1.1 运动宣泄

运动能促进多巴胺、内啡肽等“快乐激素”分泌，有效缓解抑郁、烦闷等情绪。公安机关可鼓励民警参与足球、篮球、游泳、跑步等运动，定期组织体育竞赛，完善单位体育设施，营造积极健康的运动氛围。

4.1.2 发声宣泄

哭泣、呐喊、高歌等方式能刺激中枢神经兴奋，削弱负面情绪影响。可在心理减压室设置隔音发声区，或组织合唱、户外呐喊等集体活动，为民警提供安全、私密的情绪释放空间。

4.1.3 倾诉与分享宣泄

基于精神分析理论，倾诉是释放心理压力的有效途径。可推广“空椅技术”，在专业人员指导下进行角色对话；鼓励民警与同事、家人分享工作体验，建立互助支持网络；定期开展心理讲座、经验分享会、影视赏析等团体活动，促进情绪集体释放。

4.1.4 行为宣泄

设立专业心理宣泄室，配备宣泄手套、宣泄棒、仿真宣泄人等设备，供民警通过击打、摔打等方式释放压力。宣泄室应注重私密性与安全性，制定规范使用流程，并定期更新设备以提升效果。

4.2 转变认知观念

认知是情绪产生的根源，矫正不合理认知有助于从源头上减少负面情绪。

4.2.1 认知行为矫正法

针对消极情绪与暴力倾向，公安机关可采取以下措施：定期开展心理健康教育，增强民警对情绪调节重要性的认识；对曾有暴力执法行为的民警，通过回放执法记录仪影像，帮助其认识行为不当之处，建立理性思维模式；重建执法规范化认知评价体系，引导民警正确看待权力与责任，将愤怒转化为对法律的敬畏。

4.2.2 系统脱敏法

针对民警在应对暴力抗法、突发事件时的焦虑与恐惧，可采用系统脱敏法进行干预。具体步骤包括：将引发焦虑的执法场景按严重程度分级；进行放松训练，如呼吸放松、注意力集中等；从低焦虑场景开始想象，逐步过渡到高焦虑场景，在放松状态下适应压力刺激，提

升应对能力。

4.2.3 道德内化

强化职业道德教育，通过反面案例警示、职业道德讲座等形式，帮助民警树立正确的权力观与价值观。明确执法核心目的是维护公平正义与民众权益，引导民警坚持人本思想，在执法中兼顾法理与情理，以同理心对待执法对象，减少认知对立引发的负面情绪。

4.3 建立健全警察心理健康管理体系

情绪调节的有效实施需依托完善的心理健康管理体系，公安机关应从硬件、制度、服务等多方面构建全方位心理健康服务网络。

4.3.1 设立基层民警心理减压室

各基层单位应设立心理减压室，配备专业心理疏导与放松设施。聘请心理咨询师驻场或定期坐诊，为压力过大的民警提供一对一辅导；定期开展心理健康知识讲座与情绪调节技巧培训，普及心理保健知识；结合警务实际，引入认知行为疗法、正念减压等专业技术。

4.3.2 建立民警心理健康档案

与专业机构合作，设计符合民警工作特点的心理健康测评系统，定期开展线上线下测评。为每位民警建立心理健康档案，记录测评结果与辅导情况，动态跟踪心理状态变化。政工部门负责档案管理与数据分析，对心理状态异常者及时干预。

4.3.3 构建科学的心理压力干预机制

建立“预防—预警—干预—康复”全链条干预机制。预防阶段通过常态化教育提升抗压能力；预警阶段依托档案与日常观察识别心理危机信号；干预阶段由心理咨询师进行全面评估，采用平衡模式、认知模式等方法帮助重建心理平衡；康复阶段持续跟踪，提供后续支持。

4.3.4 加强心理健康服务专业化建设

加强与高校、社会机构的合作，引进专业心理人才；对政工干部、辅警进行系统培训，培养兼职心理辅导员，构建“专业咨询师+兼职辅导员”服务模式；定期组织案例研讨与技能交流，提升服务专业性；利用大数据、人工智能等技术开发智能化心理健康平台，提供线上咨询、测评与训练服务。

5 结论与展望

5.1 研究结论

本文系统分析了基层民警职业压力的来源与表现，指出压力主要源于环境、组织与个人三大维度，具体包括工作任务繁重、职业风险高、人际关系复杂、职业发展受限及家庭工作冲突等。研究表明，情绪调节对缓解职业压力具有重要作用，能提升心理健康水平，避免暴力执法与情绪化犯罪，增强工作效能与队伍稳定性。有效的情绪宣泄、认知观念转变与健全的心理健康管理体系是缓解压力的关键路径，需协同推进，形成全方位压力缓解机制。

5.2 研究不足与展望

本研究存在一定局限：一是对基层民警职业压力的量化分析不足，未通过实证研究验证情绪调节策略的实际效果；二是所提策略虽具普适性，但对不同地区、年龄、岗位民警的个性化需求考虑不够充分。未来研究可开展实证分析，通过问卷调查、跟踪访谈等方式，量化压力因素与调节策略效果；结合不同地区警务特点与民警需求，优化情绪调节策略，提升针对性与可操作性；加强跨区域、跨部门交流，借鉴国内外先进经验，推动基层民警心理健康管理体系的持续完善。

基层民警的身心健康是公安队伍战斗力的基石，也是社会安全稳定的重要保障。在社会转型的关键阶段，亟需政府管理部门与社会各界高度重视基层民警的职业压力问题，通过科学有效的情绪调节策略与完善的心理健康服务体系，筑牢民警心理防线，使其以健康心态和饱满热情投身公安工作，为平安中国建设贡献力量。

参考文献

- [1] 弗洛伊德. 精神分析引论[M]. 北京: 商务印书馆, 1984.
- [2] 王晓林, 李建军. 警察心理压力与应对策略研究[J]. 公安研究, 2020, 32(5): 45-50.
- [3] 张华. 情绪调节理论与实务[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2019.
- [4] 陈明. 基层民警职业压力与心理健康调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(3): 112-116.

作者简介：张一帆（1998年1月-），男，汉族，江苏省徐州市，硕士研究生在读，研究方向：警务管理。