

民警临战心理应激机制解析 及干预路径优化的研究

孙怡悦 姜韵含 居坤驰

江苏警官学院，南京

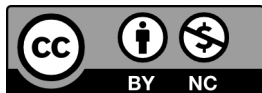
摘要 | 民警在处理高度风险情况时，时常面临压力骤然加剧的状况，这种情况很有使民警产生焦虑情绪、决策判断出现偏差等心理困境，而这些心理困境会对执行任务的效果以及人员安全造成直接影响。此研究细致剖析了民警执行任务期间的心理变化规律及其表现形式，并借鉴心理学介入策略，形成了一套以公安“蓝军”实战演练为主干，包含心理耐力培育和情景重现法在内的全面干预机制。采取“红蓝对抗策略加心理强化训练”的办法能够有效提升个人应对突发情况时的灵活反应能力，这些都为改善民警心理培训效果夯实了理论根基并明晰了操作方向。

关键词 | 临战心理；心理干预；公安“蓝军”

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



当下，中国正处在社会变革的关键时期。社会治安面临着复杂的挑战。民警在执行任务时经常会碰到暴力抗拒、大规模聚集冲突甚至恐怖袭击等危险情况，这种情况的频繁出现，使民警在人身安全及策略制定上面临着严峻的考验。在高强度的工作压力之下，民警常常遭受严重的心理健康问题的困扰，像过激反应，决策效能下降之类的情形也时常出现。碰到高风险任务时，民警的压力管理能力和心理健康保持情况成了决定他们后续执法效能的重要因素，这也体现出给予有效的心理支撑和干涉措施的必要性。

“实战演练”是提高民警临战心理的重要手段。它模拟了“战斗”的真实环境，加入了竞争性的情景和评价标准，不断对民警进行实际操作能力的评估和加强。同时还借鉴了军队体系的成功经验，把各个警种的

专家、技能示范者，以及全职或者兼职战术教练整合在一起，形成了多层次的“蓝军”组织。通过多维度、各层次的实战训练，锻造出一支“专长于实战、立足于实战、胜任于实战”的民警队伍。

此研究以公安“蓝军”为载体，将这些心理训练模式反复验证，并拆分细节融入不同模拟实战应用场景中，打造出适合不同民警个体的心理训练模式，有效改善民警临战心理素质，由此加深大众对执法行动的信赖感，推动执法效能的提高，让法治的氛围充满社会。

1 民警临战心理特征与问题分析

1.1 民警临战心理现状

民警临战心理专指民警遭遇突发、难以预测且充

基金项目：江苏警官学院2025年大学生创新创业训练计划省级项目。

通讯作者：陈辉，江苏警官学院讲师，研究方向：警务技战术。

文章引用：孙怡悦, 姜韵含, 居坤驰. (2025). 民警临战心理应激机制解析及干预路径优化的研究. *中国心理学前沿*, 7(7), 870-873.

<https://doi.org/10.35534/pc.0707139>

满高危险性的违法活动时,显现的心理状态。这是专门针对实战情境的精神表现,属于心理活动的一种特别形式,对于执行任务的效果十分关键,务必同其他一般心理行为严格区分开来[1]。民警在重大刑事、治安事件、灾害应对、重要活动安保,以及要人保护这类关键任务期间所展现的心理状况,是其身体条件与心理素质共同塑造而成的结果,是经过实战磨砺后形成的一套独特心理特征和行为模式。

民警临战心理是一种特定职业的心理表现形式,其变化和发展具有明显的阶段性。在培训初期,新警通常会感到紧张和不安全,这主要是由于他们对执法环境不熟悉以及对自己能力的怀疑所致。随着实战经验的积累,民警逐渐建立起成熟的心理防御体系,这一阶段称为专业成长期,大约需要三至五年时间。在高压工作环境中,部分民警可能会经历所谓的“职业性心理钝化”,表现为对潜在危险的敏感度降低和情感反应减弱,这会影响到执行任务的效率。

1.2 民警临战心理问题分析

1.2.1 高压状态对民警心理的影响

在警务行动中,民警常因突发性和不可预见性的情境而感到困扰,这与运动员在重大赛事前的心理状态相似。两者都考验个人的心理承受力和应变能力。运动员,特别是参加重要赛事的选手,往往会在赛前经历紧张甚至焦虑的情绪波动。尽管民警执行职务与运动员竞技有一定关联,但二者存在本质差异。运动员对比赛规则有明确了解,并能充分理解自己的竞技状态和对手的实力,甚至能做到精确把握。然而,面对具有暴力倾向的违法嫌疑人,民警在执行任务时需应对情况的不确定性、即时性和高风险性,这要求民警具备丰富的实战经验和强大的心理调节能力。一旦判断失误,民警可能陷入危险,甚至引发意外伤害。

警务工作的高危性质、突发性、不可预测性和对抗性,给一线民警带来了巨大的心理挑战,使他们在行动前产生不安感。这种不安源于对未知情况的不确定性的主观预判和恐惧。在警务行动中,民警遇到突发事件时,通常会感到紧张,这种内在的焦虑感源自对潜在危险的担忧。这不仅增加了他们在关键时刻的心理负担,还可能导致自我效能感下降和负面自我认知,这对他们顺利开展执法工作极为不利。如果未能有效缓解这种心理压力,可能会引发强烈的应激反应,如心跳加速、呼吸急促、手脚冰冷、胃痛、肌肉紧张、思维混乱等。这些生理变化可能导致民警在执行任务时注意力分散,进而出现技术操作错误,甚至产生消极应对心理。这种恶性循环会严重影响民警的执法精准度和速度,严重威胁其生命安全。

1.2.2 思维定势在民警工作中的误区

思维定势是指人们根据以往经验和习惯,形成固定

的思考路径和解决问题的方法。遇到问题时,常常沿用这套模式,难以跳出既有框架。这种心理状态会阻碍创新思维。当代影视作品常通过正义战胜邪恶的剧情塑造典型的英雄人物。这些英雄角色在面对凶残匪徒时,总是展现出超凡的勇气和能力,即使身负重伤,也坚持到底,直到清除犯罪团伙后全身而退。这种叙事模式已在观众心中根深蒂固。对于刚踏入警界的新人警察,容易产生一种直观且片面的看法,即警方与犯罪分子的对抗几乎总是单方面的胜利。这种观念偏差源于对双方力量的错误判断,以及对正义与邪恶较量结果过于乐观的估计。一旦新警陷入自我确信的循环,认知体系就会变得麻木。当意外情况出现时,个体的应对机制功能失调,注意力分散,这将对民警的个人安全构成严重威胁。

1.2.3 针对性心理训练的缺失

当前时代正处于前所未有的剧变之中。随着经济和社会的快速发展,新的治安问题和挑战不断出现,这促使公安工作重心转移,尤其是在应对新兴犯罪模式时,公安系统必须进行战略升级。然而,民警的心理负担也随之增加。尽管警务训练涵盖了多种技能,但在实际操作中,民警面临的心理挑战较为复杂,现有培训可能未能全面覆盖这些情况。为了切实提升这方面能力,需要专门安排培训项目,重点模拟实战环境,强化心理应对策略,并注重有效沟通技巧(李栋,2022)。

传统心理训练模式侧重于理论知识的传授,忽视了实战经验的积累。这种静态学习方式难以完全再现执法现场的高压情境。因此,传统的心理干预手段难以精准适应实际需求。目前的训练计划往往缺乏实证基础,民警在处理紧急暴力事件时需解决许多复杂的沟通问题,如言语冲突、情绪控制及法律执行等。即使当前培训包含部分沟通技巧,但缺乏系统对话方法和模拟场景的支持,导致这一关键环节存在明显不足。由于培训不足,一线民警在实战环境中常出现决策犹豫和战术执行失误的情况。

2 民警临战心理干预体系的理论框架

2.1 心理学理论支撑

建立民警临战心理干预体系,需依托多层次心理学理论,旨在有效应对紧急情况下的心理问题。压力管理理论为实施干预措施提供了基础框架,该理论揭示了个体在高压环境中如何通过认知评估和应对策略调节生理和心理应激反应。民警在执行任务时常面临复杂情境,可能导致情绪波动或错误决策。在此情况下,运用情绪聚焦和问题聚焦的压力管理策略,有助于减轻心理压力,提高决策能力。

心理韧性理论关注个人在困境中的恢复与发展能力,这对民警尤为重要。增强心理韧性有助于民警在紧张工作环境中保持情绪稳定和专注,从而更好地完成高

压力任务。这些理论相互影响，共同构建了民警临战心理干预体系的理论基础，提供了切实可行的操作方法，力求打造科学有效的干预方案。

2.2 警务实战与心理干预的跨学科整合

将警务实战与心理干预领域的跨学科学习相结合，是当前提升民警在面临紧急状况时心理适应能力的关键举措。警务实战着重于战术执行、形势判断以及即时应对措施制定，而心理学侧重于了解个体心理活动过程、情绪控制以及思维提升，二者相互补充。这种结合旨在突破各自的局限，共同推动全面且深入的认知发展。

在实战环境中，民警需要迅速做出决策，比如即时威胁判断、战略策略规划以及操作步骤安排。这些决策涉及复杂精细的心理活动过程，若紧张程度过高，可能导致行为方式出现偏差，进而影响任务的顺利完成。此外，认知偏见也可能对决策的准确性和客观性产生影响。基于心理学的应激管理理念以及决策心理学理论，在警务实战训练中有效融入心理强化环节，能够提升民警在高压环境下的决策能力和心理承受能力。通过在模拟对抗训练中引入心理学策略，采用类似暴露疗法的方式，逐步增加训练难度，促使民警逐渐适应高压工作环境。同时，融合认知行为理论，精心设计个性化的决策培训方案，以期改善民警在应对复杂情况时的思考和反应方式。跨学科的集成创新成功打破了专业壁垒，使心理干预不再仅仅是空洞的概念探讨，而是转变为具体可行、可量化的实战培训课程，显著提升了民警的心理调节能力与执法效率。

3 民警临战心理干预的核心模块构建

3.1 公安“蓝军”实战化训练体系

以模拟极端且危险情况为核心的“公安蓝军”实战化训练模式，通过红蓝双方相互对抗的方式，旨在全面挖掘民警的真实操作能力，并锻炼他们的心理素质。在警务培训体系中，模拟战术和专门设立的“蓝军”角色代表潜在威胁，类似于“罪犯”或“对抗者”。依据犯罪心理理论，精心设计包括暴力对峙、劫持人质等高度逼真的场景，意在全面展示任务过程中不可预见的复杂性和危险性，迫使民警在高压环境下直面并解决各种心理问题（王爽，曹喆，2024）。

警务培训注重心理和战术策略的综合强化，目标是全面提升民警应对外界压力的能力。通过使用模拟高强度噪音和光线刺激等压力测试设备，评估和巩固民警在极端情况下集中注意力的能力。同时，在复杂决策环境中，如在紧急情况下快速识别嫌疑人意图并选择最佳应对方案，训练他们在紧张局势中保持冷静并做出正确判断。系统会在事后详细分析民警的表现，并结合心理学家的评价，帮助民警认识自身决策中的偏差和情绪波动

规律，从而制定更精准有效的应对策略。这种培训机制显著提升了民警的战术水平，通过不断模仿和适应性训练，逐步增强他们的心理承受力，提高在实际操作中保持冷静、有效履行职责的可能性。

3.2 心理韧性培养与强化

加强心理韧性是确保民警在突发状况下保持心理稳定的关键措施。认知重构训练旨在提高参与者识别并改变负面思维模式的能力，促进正向应对机制的形成，这对塑造民警的决策态度至关重要。在模拟训练中，通过引入多种未知因素，帮助民警发现并审视其不合理想法中的逻辑漏洞，从而建立“我有能力处理紧急情况”的积极心态（董杰超等，2016）。通过归因训练，引导民警将任务成果归因于可控制和可改进的因素，从而切实提高他们的自信心和行动决心。

情绪管理手段包括减压方法和情感调控，旨在改善个人的精神健康和情感平衡。正念练习通过呼吸觉察、身体扫描和放松训练等方法，帮助执法人员在高压状态下保持注意力，减轻焦虑感，通过逐步推进的肌肉放松方法来缓解生理紧张反应，从而增强内心的平静感。为了改善民警队伍的心理适应性，引入团体心理辅导十分关键。此类辅导通常采用案例讨论、角色扮演等互动方式，推动成员之间的经验分享和情感交流，从而在相互支持的过程中增强心理承受力。结合认知训练、情感调节和社会支持策略，这些综合措施试图从多个角度支持民警在高压环境中的心理健康，强化他们应对困难的能力和灵活性。

3.3 干预体系的实施路径与保障机制

3.3.1 分阶段、分层次的训练方案

针对民警职业发展的不同阶段，分层设计的心理训练计划旨在实现个性化、精准化的培训目标，确保满足每个时期独特的需求和特点。对于新警的入职培训，重点在于心理调整，包括学习心理基础知识、模拟执法情景演练等，以培养他们的职业认同感。同时，传授如深呼吸法、情绪调节口诀等实用的减压方法，帮助缓解执行任务时的紧张和迷茫。

对于一线民警，训练重点转向增强他们在复杂且高压环境中的心理韧性。根据特定地区的常见案件类型，创建包含冲突升级和公众抗拒等情况的模拟场景，旨在提高民警应对突发事件的心理韧性。通过案例分析和事后回顾，深入探讨决策失误背后的心理原因，提升对潜在危险的感知能力和应对方案的灵活性，优化整体决策水平。

对于承担高风险任务的特巡民警，培训计划重点在于在高压环境下突破心理极限。使用虚拟现实技术模拟高度真实且危险的情境，如反恐行动或人质救援，伴随严格的身心考验，目的是增强参与者的心理强度和决策准确性，在执行关键任务时保持最佳心理状态。

3.3.2 多主体协同保障机制

创建多部门合作框架对于达成警务现场心理支援系统的目标非常关键，公安机关属于关键执行机构，应当全方位整合培训资源，制订以实战为导向的培训计划，保证心理介入变成日常警务评价的组成部分，做到心理训练的常规化和规范化运作。要想保证民警的心理健康和职业适应性，就很有必要制订相关政策，创建详尽的心理档案，开展定期的心理健康评定，并持续跟踪和修正干预手段的效果（陈慧敏，2024）。

4 结语

本文探讨了民警在执行高压任务时的心理状态，分析了他们的独特心理特征，如紧张、焦虑和盲目自信等。同时，针对这些特征产生的原因，及时调整策略，采用以公安“蓝军”为基础的训练模式，并加入民警心理专项训练、临战情绪平定训练以及执法场景经验积累等多维度训练方法。面对复杂多变的高压工作环境和突发事件，民警队伍需要不断改进，尤其是确保个人安全和公众幸福。完成警务任务后，应及时进行心理疏

导，以增强民警的心理素质和实战能力，从而建立更坚固的安全屏障。

参考文献

- [1] 马竞超, 张鸿, 何雨涛. (2023). 人民警察临战心理训练课程建设: 挑战、定位、展望. *云南警官学院学报*, (3), 86-92.
- [2] 罗鲁广. (2024). 警察临战心理分析及干预措施. *公安教育*, (2), 38-41.
- [3] 李栋. (2022). 暴恐事件下警察临战心理劣势现象分析及对策. *体育科技*, 43(2), 21-24.
- [4] 王爽, 曹喆. (2024). 公安“蓝军”队伍升级发展路径探析. *公安教育*, (2), 26-29.
- [5] 董杰超, 于福洋, 姚福涛. (2016). 公安民警“五位一体”临战心理训练模式初探. *公安教育*, (6), 24-27.
- [6] 陈慧敏. (2024). 维和警察心理建设对策研究——以中国警察参加维和特派团为例. *中国智慧工程研究会* (Ed.). *文化遗产与现代化治理学术交流会论文集* (pp. 583-588). 中国人民警察大学.

Analysis of Police Officers' Psychological Stress Mechanism in Emergency Response and the Optimization of Intervention Paths

Sun Yiyue Jiang Yunhan Ju Kunchi

Jiangsu Police Academy, Nanjing

Abstract: When dealing with high-risk situations, the police can experience anxiety, decision-making biases, and other psychological conditions. These psychological states can directly affect the effectiveness of task execution and personnel safety. This study carefully analyzes the psychological changes and manifestations of police officers during task execution, and draws on psychological intervention strategies to form a comprehensive intervention mechanism based on the actual combat exercises of the public security “blue army”, including psychological endurance cultivation and scenario reproduction methods. In addition, the solidification of fixed thinking patterns and the lack of targeted training have become the main obstacles to ability improvement. Adopting the method of “red blue confrontation strategy plus psychological reinforcement training” can effectively enhance individuals' flexible response ability in dealing with emergencies, which provides a theoretical foundation and clarifies the operational direction for improving the effectiveness of police psychological training.

Key words: War mentality; Psychological intervention; The “blue army” of public security