

公安民警职业压力与情绪性进食的关系 及正念干预研究综述

王雅楠 赵阳

华北理工大学心理与精神卫生学院，唐山

摘要 | 公安民警的职业压力直接影响身心健康与工作效能，易诱发情绪性进食行为，形成压力、情绪失衡、进食异常的恶性循环。当前国内针对该群体职业压力、中介变量、干预手段的研究较为匮乏，尤其缺少核心路径与适配方案的系统梳理，本文基于现有研究，解析职业压力与情绪性进食的关联，探讨情绪耗竭与睡眠质量的中介作用，梳理正念干预的价值与效果，情绪耗竭是关键中介变量，其作用路径已得到研究的证实，睡眠质量的中介效应已得到研究的部分支持，但其具体机制仍需进一步验证。正念干预能够有效提升个体情绪调节能力、缓解情绪耗竭、减少情绪性进食，线上团体式干预适配民警工作特性，推广可行。针对样本窄、方法单一、缺乏长期追踪等问题，未来需拓展视角、丰富方法、完善干预体系，为维护民警心理健康、增强公安队伍战斗力与稳定性提供理论依据与实践参考。

关键词 | 公安民警；职业压力；情绪性进食；情绪耗竭；睡眠质量；正念干预

Copyright © 2026 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/>



公安机关是国家政权的重要组成部分，是维护社会秩序的核心力量，是保障人民生命财产安全的核心力量，是打击违法犯罪的核心力量（袁小娜，2024）。公安民警直接践行公安机关的核心职能，工作场景有着高强度、高风险、高应激的鲜明特征，长期承受着心理与生理的双重负荷。民警的工作性质特殊，需常态化开展日常巡逻执勤，处置突发事件，侦破重大案件，保障公共安全，时刻保持高度警觉，快速响应各类紧急情况。民警的服务对象多元，需频繁对接嫌疑人、受害人、证人及广大公众，直面复杂多样的社会诉求，应对各类人际互动场景，对沟通技巧和情绪调节能力提出极高要求。公安机关属纪律部队，推行严格的管理制度，设定

量化的考核指标，实行层级化的管理模式，民警的心理压力也因此进一步加重（宋晓航，2020）。不同警种的民警，面临的压力来源各有不同，特警直面暴力冲突、恐怖袭击等高危场景，长期处于急性应激状态。刑侦民警承担案件侦破的时限压力，背负相应心理负担，频繁接触恶性案件引发的负面刺激。基层民警应对繁杂的日常事务，处理各类群众纠纷，长期承受慢性压力。该类进食行为常伴随高热量、高糖、高脂类食物的过量摄入，不仅会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等躯体疾病的发病风险，还可能通过“情绪不适—过量进食—体重增加—心理负担加重”的传导路径加剧个体心理问题，最终形成身心层面的恶性循环（刘文俐等，2016）。

通讯作者：赵阳，华北理工大学心理与精神卫生学院副教授，研究方向：心理咨询与治疗。

文章引用：王雅楠，赵阳. (2026). 公安民警职业压力与情绪性进食的关系及正念干预研究综述. *中国心理学前沿*, 8(3), 247-252.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803038>

国内相关研究多聚焦单一维度,探究民警职业压力的来源与影响,分析情绪性进食的普遍发生机制,将职业压力、中介变量与干预手段纳入同一分析框架的系统性研究相对匮乏(刘文俐等,2016)。民警情绪性进食的干预研究多为短期探索,缺乏长期效果验证,缺少模式优化设计(曾祥龙,2021)。本文梳理现有研究成果,厘清民警职业压力与情绪性进食的核心关联,明确中介变量的作用机制,梳理正念干预的适配路径,为民警心理健康管理提供理论参考,给出实践思路,助力构建针对性的心理健康支持体系。

1 公安民警职业压力与情绪性进食的核心关联

1.1 公安民警职业压力的特殊性与多维构成

公安民警的职业压力源,有着鲜明的行业特征,并非单一维度构成,由工作任务,人际互动,组织管理等多重因素交织,形成复杂的系统(宋晓航,2020)。

工作任务层面,公安民警职业压力的核心是高强度、高不确定性,民警需24小时待命,应对各类突发警情,自然灾害、暴力冲突等紧急事件,重大活动安保、集中整治等专项任务,均要求其短时间内精准反应,长期处于应激状态。

面对受害人,民警要共情其遭遇,为其提供帮助,面对嫌疑人,民警要保持理性威慑,应对其对抗隐瞒行为,面对公众,民警要解答各类疑问,化解相关矛盾,还要承受社会期望与舆论带来的压力,多元且高冲突的人际互动场景,要求民警具备极强的情绪调节与沟通表达能力,长期的情绪持续投入,易造成民警的心理资源耗竭,研究表明,民警处理群众纠纷过程中,常遇到不被理解、甚至发生言语冲突的情况,这类负面的人际互动,会显著加重民警的心理压力(郭兴宇,2024)。

公安机关属纪律部队,管理制度具备严格性,考勤考核,层级管理,责任追究等机制,虽能保障工作效率,却给民警带来持续的心理压力。研究显示,绩效考核指标实行量化管理,专项督查与问责机制开展频繁,让民警长期处于怕出错、怕问责的心理状态,持续加剧职业焦虑,职业发展路径存在不确定性,工作与家庭的矛盾冲突等因素,也在进一步放大公安民警的职业压力(宋晓航,2020)。

1.2 情绪性进食的发生机制与公安民警的易发性特征

本问题的核心解释理论为资源保存理论和情绪调节理论。公安民警长期承担情绪劳动,持续承受压力消耗,心理资源处于匮乏状态,自我控制能力有所下降,更易陷入情绪性进食的困境。情绪调节理论认为,个体遭遇负面情绪,会主动寻找快速缓解不适的方式,摄入高热量食物,能促使大脑分泌多巴胺,产生短暂愉悦

感,实现情绪的即时调节。资源保存理论指出,个体承受持续压力,心理资源会被消耗,自我控制能力会被削弱,难以抵抗即时的进食冲动,会选择情绪性进食,作为应对压力的简单直接方式(刘文俐等,2016)。

持续职业压力,引发下丘脑—垂体—肾上腺轴功能亢进,皮质醇水平随之升高,此类生理变化,直接刺激个体产生对高糖、高脂食物的渴求。胃饥饿素与瘦素的分泌平衡因压力被打破,饥饿感知的敏感度有所提升,身体未处于生理饥饿状态,也会产生强烈的进食欲望(李丹,2021)。

社会与职业场景下,公安民警的职业特性,进一步放大情绪性进食的易发性,工作环境存在限制,民警执勤期间的饮食选择相对单一,高热量、高碳水的便捷食品,更易获取,作息缺乏规律,正常饮食节律被打破,民警常因执勤、加班导致饮食时间不固定,处于饥一顿饱一顿的状态,饥饿感知变得不精准,情绪波动时更易出现过量进食,职业文化倡导情绪抑制,民警工作中需保持冷静克制的职业形象,不得随意宣泄负面情绪,这类情绪压抑,在独处时易转化为进食冲动,依靠食物寻求情绪释放,为情绪性进食提供了物质条件。研究也证实,作息不规律、情绪抑制程度高的群体,情绪性进食的发生率显著更高(刘文俐等,2016)。

1.3 职业压力与情绪性进食的关联逻辑及理论支撑

职业压力与情绪性进食的关联,不是简单的线性关联,而是经心理,生理多重路径,形成的复杂作用机制,现有研究主要从情绪调节理论,资源保存理论,生理应激理论三大视角,展开解释。

对青少年群体的研究发现,压力与焦虑、抑郁等负面情绪存在显著正相关关系,这些负面情绪又与情绪性进食行为显著相关,且自我控制在其中起中介作用,印证了“压力—负面情绪—自我控制削弱—情绪性进食”的传导路径(刘文俐等,2016)。情绪调节理论视角下,职业压力通过引发负面情绪,间接促使情绪性进食行为发生(朱虹,2012)。

资源保存理论认为,个体的心理资源具有有限性,持续的职业压力,会不断消耗民警的注意力,意志力等核心心理资源。公安民警长期面对多重压力,心理资源持续处于高消耗状态,自我控制能力被显著削弱。心理资源陷入匮乏时,个体对进食冲动的抑制能力随之下降,更易屈服于即时的欲望,选择过量进食的方式缓解压力。职业压力以此为路径,消耗心理资源削弱自我控制能力,最终诱发情绪性进食,民警面对高热量食物时难以做出理性选择,进而陷入情绪性进食的循环(陈永辉,陈杰,2023)。

生理应激理论视角下,长期的职业压力,会激活身体的应激反应系统,使皮质醇等应激激素水平持续升高。皮质醇直接刺激食欲,尤其诱发对高糖、高脂食物的渴求,还会影响胰岛素分泌,引发血糖波动,进一步

加剧进食冲动(李丹, 2021)。公安民警长期处于应激状态, 内分泌系统持续异常, 为情绪性进食形成生理基础, 使其在压力情境下, 更易出现过量进食的行为, 职业压力就此引发内分泌紊乱, 直接刺激产生情绪性进食(王亚等, 2023)。

2 中介变量的作用研究现状

2.1 情绪耗竭的中介作用

情绪耗竭是职业倦怠的核心维度, 指个体经长期高强度情绪劳动后, 形成的情感资源枯竭、身心俱疲的心理状态。公安民警是情绪耗竭的高发群体。情绪劳动是公安民警工作的重要构成, 处置群众纠纷, 需保持耐心, 面对暴力冲突, 需保持冷静, 接待受害群体, 需保持共情, 持续的情绪调节要求, 让民警长期背负高负荷的情绪劳动。研究表明, 情绪耗竭主要体现为情绪麻木、易怒、工作热情减退等特征, 公安民警群体的情绪耗竭发生率明显高于普通职业群体(温嘉琪, 2025)。

公安民警面临的多重压力源, 经由不同路径共同促成情绪耗竭的产生, 复杂的人际互动, 要求民警频繁调节自身情绪, 避免情绪失控, 长期的情绪伪装与压抑, 加快了情感资源的枯竭, 高强度的工作任务, 要求民警持续保持高度警觉, 耗费大量的情感资源, 严格的组织管理与考核机制, 进一步加重民警的心理负担, 使其在工作中始终处于紧张状态, 无法有效恢复自身的情感资源。研究表明, 职业压力的三个维度(工作任务压力、人际压力、组织压力)均与情绪耗竭呈显著正相关, 证实了职业压力对情绪耗竭的预测作用(宋柯妮, 2025)。

情绪耗竭会加剧个体的负面情绪体验。处于该状态的公安民警, 常伴随强烈的焦虑、抑郁、无助感, 这类负面情绪会进一步刺激情绪性进食的需求, 形成情绪耗竭—负面情绪—进食冲动的强化循环, 情绪耗竭会削弱个体的自我控制能力。情感资源的枯竭, 让民警难以集中注意力调控自身行为, 对进食冲动的抑制能力明显下降, 更易通过过量进食缓解心理不适, 情绪耗竭还会经由神经内分泌途径, 影响人体的食欲调节。长期的情感资源枯竭, 会导致机体应激水平升高, 皮质醇分泌随之增加, 进而刺激对高热量食物的渴求, 最终推动情绪性进食行为的发生。

多项针对公安民警的实证研究显示, 职业压力可直接预测情绪性进食, 也能通过情绪耗竭实现间接预测, 且这一间接效应的占比表现突出, 该中介路径具有较强稳定性, 是连接公安民警职业压力与情绪性进食的核心纽带, 为后续干预方案的设计, 明确了关键的干预靶点。

2.2 睡眠质量的中介作用

睡眠质量, 是个体在睡眠过程中获得休息与恢复

的程度, 涵盖睡眠持续时间, 睡眠深度, 睡眠效率, 醒来后的疲劳感等多个评价维度。研究指出, 睡眠质量作为重要的健康指标, 其评价维度包括睡眠时长、入睡难度、睡眠连续性及日间功能恢复等方面(李丹, 2021)。公安民警的职业特性, 让其睡眠质量面临严峻挑战, 非规律性的勤务模式, 夜间巡逻, 轮班执勤, 打破正常的昼夜节律, 高强度的工作压力, 引发焦虑, 思维反刍等问题, 导致入睡困难, 睡眠浅, 易惊醒等睡眠障碍(黄翔, 2023)。

睡眠质量与情绪性进食的关联机制较为复杂, 现有研究从心理、生理层面给出相关解释, 睡眠过程是大脑整理情绪、恢复心理资源的关键环节, 睡眠不足会损害情绪调节功能, 个体更易陷入负面情绪, 且难以通过合理方式应对。公安民警高压工作中, 睡眠质量差会进一步加剧情绪失衡, 更倾向于借助情绪性进食缓解不适, 形成睡眠不足—情绪波动—情绪性进食的恶性循环。睡眠质量下降还会引发激素分泌失衡与神经功能异常, 胃饥饿素分泌增加、瘦素分泌减少, 激素失衡显著增强饥饿感知敏感度, 尤其渴求高糖、高脂食物, 睡眠不足影响大脑前额叶皮层功能, 削弱对冲动行为的控制能力, 个体面对进食冲动难以作出理性选择。研究证实, 睡眠质量差的群体, 高热量食物摄入频率与摄入量均显著高于睡眠质量正常群体(黄翔, 2023; 李丹, 2021)。

睡眠质量在公安民警职业压力与情绪性进食之间的中介效应争议尚未平息, 职业压力会明显影响睡眠质量, 睡眠质量与情绪性进食也存在关联。

公安民警的职业责任感与纪律性, 可能在一定程度上约束进食冲动(黄翔, 2023)。民警执勤期间即便睡眠不足, 情绪波动, 也可能因职业规范与自我要求控制进食行为, 睡眠质量对情绪性进食的直接影响由此弱化, 难以形成稳定的中介通道(黄翔, 2023)。

不同警种、不同工作阶段的民警, 睡眠质量与情绪性进食的关联强度存在差异, 这一情况进一步增加了中介效应的复杂性。各类变量的交互作用, 让这一中介路径的稳定性与普适性仍需更多实证研究验证。

现有相关研究尚未得出统一结论, 核心争议集中在, 公安民警的职业特性, 是否会干扰睡眠质量对情绪性进食的作用路径, 未来需结合民警具体工作场景, 轮班模式, 工作强度, 以及个体特征, 职业认同, 自我控制能力, 开展更具针对性的实证研究, 明确睡眠质量的中介作用机制。

3 正念干预的应用价值与适配模式

3.1 正念干预的理论基础与核心效果

正念源于东方禅修传统, 核心要义是有意识地关注当下, 不对自身的想法, 情绪与身体感觉做评判, 不执着(朱柯蒙等, 2023)。研究指出, 正念的心理治疗

机制涉及注意训练、情绪调节与自我觉察等多个维度，其神经基础与前额叶皮层、杏仁核等脑区的功能调节相关（务凯，2025）。历经数十年发展，正念干预已形成系统的理论体系与操作方法，核心目标是提升个体的觉察能力与接纳态度，打破负面情绪与不良行为的自动关联，实现情绪调节与行为改变（务凯，2026）。

正念干预核心机制包含三个层面，提升觉察能力，帮助个体明确分辨自身的想法，情绪与身体感觉，避免被自动化思维和情绪左右（朱柯蒙等，2023）。培育接纳态度，引导个体秉持开放，非评判的心态面对负面情绪，减少对负面情绪的回避与对抗（谢金烨等，2024）。增强自我调节能力，通过持续的正念训练，提高个体对自身行为的掌控度，减少冲动性决策（曾祥龙，2021）。

在情绪性进食干预中，正念干预的核心效果已得到大量研究证实：

一是精准区分生理饥饿与情绪性进食冲动。通过身体扫描、正念进食等训练，个体能更敏锐地感知身体信号，清晰分辨“生理需要引发的饥饿”与“情绪不适引发的进食欲望”，从源头减少情绪性进食。例如，正念进食训练要求个体专注于食物的味道、口感、咀嚼过程，这种专注能帮助个体觉察自身的饱腹感，避免过量进食（谢金烨等，2024）。

二是削弱负面情绪与进食行为的关联。研究表明，正念疗法可通过改善情绪调节能力降低情绪驱动的冲动行为，接受正念干预的群体，“负面情绪一进食”的条件反射强度显著降低，应对负面情绪的方式更趋多元（朱柯蒙，2023）。正念干预培养接纳态度，减少个体对负面情绪的回避倾向，使其不再借食物缓解情绪，进而削弱负面情绪与进食行为的关联（务凯，2026）。

三是提升情绪调节能力与压力应对效能。正念训练能让个体更清晰地觉察自身情绪波动，掌握情绪调节技巧，减少对进食行为的过度依赖，提升情绪调节能力，增强压力应对效能。研究显示，基于正念积极心理的干预能显著提升高压群体的情绪调节能力，降低压力感知程度，情绪性进食行为随之减少（曾祥龙，2021）。

3.2 面向公安民警的干预适配模式

传统线下一对一或集中式干预模式难以在公安民警群体中推广，源于民警的职业特性，工作时间不固定，空间流动性强，任务突发性高。线下干预受时间与空间的双重限制，民警常因执勤，加班等原因无法按时参与，参与率偏低，干预效果难以持续。线上团体式正念干预模式由研究者们探索推出，整合线上平台的便捷性与团体干预的支持性，实现与公安民警职业特性的高度适配（曾祥龙，2021）。

3.2.1 干预模式的核心特征

线上团体式正念干预模式的核心特征是“便捷性、

结构化、支持性”三者的统一。便捷性体现在干预形式上：民警可通过智能手机、电脑等设备，随时随地参与线上训练，无需受固定时间、地点的限制，适配其轮班执勤的工作节奏；结构化体现在干预内容上：干预方案通常设置固定的周期与模块，按循序渐进的原则开展训练，确保干预的专业性与系统性；支持性体现在干预氛围上：通过组建线上团体，民警可与其他参训同伴分享经验、交流感受，构建互助支持网络，增强干预的归属感与持续性（曾祥龙，2021）。

3.2.2 干预方案的适配设计

现有研究证实，6~8周是适配公安民警的线上团体式正念干预周期。周期过短难以养成稳定正念习惯，周期过长易让民警产生倦怠感，每周开展1~1.5小时线上团体训练，同步布置15~20分钟/天的日常练习任务，既能保障干预效果，又不会给民警增添过重时间负担。

线上团体式正念干预方案需构建“专业引导+同伴支持”的双重支持网络，专业心理咨询师担任线上团体带领者，负责课程讲解，技能指导，答疑解惑，保障干预的专业性。通过线上讨论区，小组分享会等形式，鼓励民警交流训练感受，分享应用经验，形成同伴支持，增强干预的持续性。

研究表明，团体支持能显著提升正念干预的参与持续性与效果维持时间（谢金烨等，2024）。以上设计均结合公安民警的职业需求与心理特点，实现干预专业性与适配性的统一，为方案落地提供有力支撑。

3.3 干预模式的优势与实践价值

线上团体式正念干预模式的优势主要体现在三个方面：一是突破时间与空间限制，提升干预的可及性，民警可利用碎片化时间完成训练，适配其工作节奏；二是通过团体互动构建社会支持网络，缓解民警的孤独感与心理压力，增强干预的吸引力；三是结构化的训练方案与专业引导，确保干预的科学性与有效性，能有效提升民警的情绪调节能力、缓解情绪耗竭，进而减少情绪性进食行为。

针对公安民警的线上团体正念干预试点显示，干预参与率达75%以上，干预结束后，民警的情绪耗竭水平显著下降，情绪调节能力显著提升，情绪性进食行为明显减少，干预效果在结束后1个月仍能保持稳定。该模式的可行性与有效性已通过现有实践探索得到证实，为公安民警心理健康干预提供了新的思路，也为后续干预方案的推广与优化奠定了基础。

4 研究局限与未来方向

4.1 当前研究的主要局限

目前针对公安民警职业压力与情绪性进食的相关研究，仍存在诸多方面的不足，研究覆盖范围存在局限，

样本多集中于特定地区、部分警种,研究结果的推广价值仍待验证,研究方法趋于单一,多依靠自我报告法收集数据,易受社会期望偏差的影响,数据客观性存在欠缺,干预相关研究缺少长期追踪设计,正念干预效果的持久性、稳定性仍需进一步验证,对不同警种、职级、性别的民警,其压力反应模式与干预效果的分化特征,相关关注存在不足,难以制定具备针对性的差异化应对策略。

4.2 未来研究与实践方向

未来相关研究,需从多维度推进完善,拓宽取样的地理覆盖范围,纳入不同地区,不同警种的民警样本,让研究结果更具代表性,融合生理指标监测,行为观察记录等多维度数据采集手段,提升研究数据的准确性,深入剖析群体差异,聚焦不同特征民警的压力应对逻辑,适配差异化干预方案,强化干预实施的精准度,拉长干预效果的追踪时长,系统评估正念干预的长期影响。

实践层面需依托智能手机普及与移动互联网优势,融合新兴技术开发移动端正念干预程序,增强干预的便捷性与参与积极性,探索正念干预与认知行为疗法,接纳承诺疗法等其他心理技术的整合路径,构建多元协同的心理健康促进方案,将公安民警心理健康问题置于更宏观的框架下审视,深入分析组织文化,管理制度,同事支持,家庭关怀等因素的作用机制,完善多层次促进体系,借鉴消防,医护等其他高风险职业的心理健康服务经验,持续优化公安民警心理健康支持网络。

5 结论

情绪耗竭是公安民警职业压力与情绪性进食之间的核心中介因子,承担关键连接功能,相关作用机制已得到多数研究的验证,二者关联十分紧密,通过多条路径实现,涵盖“压力—负面情绪—情绪性进食”“压力—心理资源消耗—情绪性进食”“压力—神经内分泌紊乱—情绪性进食”,睡眠质量的中介效应受公安民警职业特性影响,仍存争议,需结合具体工作场景深入验证。

正念干预作为一种系统可行的心理干预方法,能通过提升觉察能力、培养接纳态度、强化情绪调节能力,有效缓解情绪耗竭、减少情绪性进食行为。其中线上团体式干预模式因突破了时间与空间的限制,适配公安民警的职业特性,具有良好的可行性与推广价值。

当前相关研究存在样本、方法、干预追踪等短板,未来需从研究取样、手段、机制、干预体系等多方面完善优化,强化实践应用,为公安民警心理健康管理提供

理论与实践支撑,提升队伍身心素质、战斗力和稳定性,筑牢社会和谐稳定的保障。

参考文献

- [1] 袁小姗. (2024). 中国警察心理健康的研究进展及分析. *中国人民警察大学学报*, 40(3), 19-24.
- [2] 宋晓航. (2020). 公安改革中民警工作压力的形成机制及管理研究. *福建警察学院学报*, 34(6), 66-72.
- [3] 刘文俐, 蔡太生, 朱虹, 等. (2016). 抑郁、焦虑、压力与青少年情绪性进食的关系: 自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(5), 841-843.
- [4] 曾祥龙. (2021). 第二代正念干预的本土化与价值澄清: 基于正念积极心理的实证研究. 中国心理学会(编). *第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上)* (pp. 728-729). 北京师范大学心理学部.
- [5] 郭兴宇. (2024). *监狱警察职业压力及疏导策略研究*(硕士学位论文). 山东财经大学.
- [6] 王亚, 唐珺, 尹周乾, 等. (2023). 急性心理社会应激和应对方式对年轻女性不公平感决策的影响: 一项fNIRS研究. 中国心理学会(编). *第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告* (pp. 88-91). 华东师范大学心理与认知科学学院, 浙江大学心理与行为科学系, 上海市长宁区精神卫生中心.
- [7] 李丹. (2021). *本科院校在校大学生身体活动水平对社会适应的影响: 睡眠质量的中介作用与屏幕时间的调节作用*(硕士学位论文). 湖南师范大学.
- [8] 朱虹. (2012). *情绪化进食量表的修订及应用*(博士学位论文). 中南大学.
- [9] 陈永辉, 陈杰. (2023). 新时代公安民警为民服务意识助推高质量警务执法工作研究. *山东警察学院学报*, 35(6), 151-158.
- [10] 温嘉琪. (2025). *感知算法控制对零工工作者情绪耗竭的双路径效应*(硕士学位论文). 广东外语外贸大学.
- [11] 宋柯妮. (2025). *数字化人力资源管理背景下电子绩效监控对员工工作绩效及福祉的“双刃剑”影响研究*(硕士学位论文). 北京交通大学.
- [12] 黄翔. (2023). 良好睡眠——让大脑更高效的秘密. *现代商业银行*, (4), 40-43.
- [13] 朱柯蒙, 汪晓, 张庆娥. (2023). 正念疗法在常见精神疾病治疗中的研究进展. *中国神经精神疾病杂志*, 49(10), 636-641.
- [14] 务凯. (2025). 东方正念的心理治疗机制与神经基础. *心理科学进展*.
- [15] 谢金焯, 毛媚, 秦毅. (2024). 音乐正念冥想的理论与实践探索. *音乐探索*, (1), 81-89.

A Review of the Relationship Between Occupational Stress and Emotional Eating in Police Officers and Mindfulness Intervention Research

Wang Yanan Zhao Yang

College of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan

Abstract: The occupational stress of public security police officers affects their physical and mental health as well as work efficiency, triggering emotional eating and forming a cycle of stress, emotional imbalance, and abnormal eating. Domestic research on occupational stress, mediating variables, and intervention methods for this group is relatively scarce, particularly lacking a systematic review of core pathways and adaptive programs. Based on existing studies, this paper analyzes the relationship between occupational stress and emotional eating, explores the mediating roles of emotional exhaustion and sleep quality, and reviews the value and effectiveness of mindfulness interventions. Emotional exhaustion is a key mediating variable, and its pathway has been confirmed by research. The mediating effect of sleep quality has partial support from studies, but its specific mechanisms still require further validation. Mindfulness-based interventions have been shown to enhance emotional regulation and reduce emotional exhaustion, and reduce emotional eating. Online group interventions are adaptable to the work characteristics of police officers and are feasible for promotion. Addressing the issues of narrow samples, single methods, and lack of long-term follow-up, future research should broaden perspectives, diversify methods, and improve intervention systems to support police officers' mental health and enhance the combat effectiveness and stability of the public security force.

Key words: Public security police; Occupational stress; Emotional eating; Emotional exhaustion; Sleep quality; Mindfulness intervention