

<<警察的压力管理>>

图书基本信息

书名：<<警察的压力管理>>

13位ISBN编号：9787501962679

10位ISBN编号：7501962677

出版时间：2008-3

出版时间：中国轻工业

作者：安德森

页数：296

译者：付有志

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>

## <<警察的压力管理>>

### 内容概要

作为一名警察，无论你是铮铮铁汉还是铁石心肠，在面对各种惊险刺激的同时，执法过程中你的身心都会承受着各方面的压力和挑战。

死亡、伤残、暴虐和贿赂等随时相伴，卧底风险、职业挫败、外界批评和家庭矛盾不时浮现，如此特殊的工作环境是其他职业群体所无法比拟的。

既然成为了一名警察，那么你必须学习压力管理技术，准备好面对各种情境。

烦恼不应成为桎梏，通过阅读本书，在化解各种不利因素中你将变得更加机智、成熟，更富于创造性。

<<警察的压力管理>>

作者简介

作者：(美国)安德森(Anderson) 译者：付有志

<<警察的压力管理>>

书籍目录

第一部分 理解警察的应激 第一章 警察的应激源 目标 引言 应激源 从警二十年  
 心理准备 本章概览 自由裁量权 各种死亡 身体损伤 职业挫败 危险情境 不  
 当行为 与领导的关系 处置骚乱 与法院打交道 外界批评 特殊任务 工作条件的  
 改交 女警的独特应激源 积极经历 有益应激 小结 问题、 第二章 适量的应激  
 目标 引言 稳定阈限 寻求刺激和冒险的需要 厌倦和缺乏刺激 生活应激的测量  
 对稳定阈限的影响 提高处理应激的能力 小结 第三章 应激的生理反应 目标 引言  
 心理与身体：想象变成现实 营养与应激生理学 长期应激的影响 头痛 肌肉反应 免  
 疫反应 应激反应症状一览表 应激管理技术的运用 小结 问题 第四章 执法中的矛盾第  
 二部分 警察特定的应激源 第五章 倒班 第六章 执法风险与危险 第七章 应对死亡与重伤 第八  
 章 开枪后的创伤 第九章 警务督导 第十章 与公众相处 第十一章 出庭作证 第十二章 特殊工  
 作：卧底 第十三章 女警的苦恼 第十四章 小警局与乡村警员第三部分 应激的控制 第十五章  
 应激管理技术概述 第十六章 具体应激管理技术 第十七章 开发支持系统 第十八章 工作-家  
 庭应激译后记

## <<警察的压力管理>>

### 章节摘录

第一部分 理解警察的应激：第一章 警察的应激源：应激源：众多的人因众多的原因进入到刑事司法领域。

应聘面试的时候，人们往往会这样解释选择警察作为自己职业的原因，如助人为乐、职业保障、户外工作、随时决策、丰富多彩、富于挑战等。

其实，这一行业的许多从业人员十分明白，他们并非单单因为上述原因才从事这一职业，他们更需要的是刺激，希望生活更富于挑战。

除了那些有亲朋好友在刑事司法领域工作的应聘人员以外，此类认识的形成并非源于刑事司法的实际，而是源于对刑事司法的刻板印象。

实际上，许多应聘人员对警务工作通常只是一知半解，他们很少知道警务人员所面对的具体情境，更不知道作为一名警察必须不断地进行自我调整。

一般说来，电影和电视是大多数应聘人员了解警务工作信息的主要来源。

在影视画面中，警务工作就是奋力追赶和疯狂射击，并且，在最后，英雄总是通过正常程序将罪犯绳之以法，并获得公众的好评。

可是，我们却经常听到警务人员的抱怨，他们说影视剧中的警察与现实中的警察相差太远。

实际上，他们经常很沉闷，也经常受到紧急情况 and 事件的困扰。

罪犯并非那么轻而易举就能被抓到。

即使能抓到，也并非那么轻而易举地就能被判有罪。

对警察而言，危险的不是高速追击，而是家庭纠纷中配偶的愤怒。

在许多情形下，如领导不支持、公众不理解以及不得不去处理意外死亡孩童的尸体等，常常让警务人员寝食不安、血压升高。

除非学会并实施有效的应激处理策略，否则，无论你是铮铮铁汉还是铁石心肠，在执法工作中，你的身心都会受到工作的艰辛、管理人员的冷漠以及被保护人员的敌意等问题的不良影响。

应激管理技术也应该像其他生命安全设备那样，成为警察的标准配置。

## <<警察的压力管理>>

### 编辑推荐

《警察的压力管理》将介绍：作为一个特殊的职业群体，警察具有丰富的应激源，这是其他任何职业群体都无可比拟的。

警察的身体、心理健康又与社会安全息息相关。

因此，教导警察管理应激是一件既有利于警察自身，又有利于社会公众的大事。

正是基于这种认识，作者接受了主持翻译《警察的压力管理》的任务。

除非学会并实施有效的应激处理策略，否则，无论你是铮铮铁汉还是铁石心肠，在执法工作中，你的身心都会受到工作的艰辛、管理人员的冷漠以及被保护人员的敌意等问题的不良影响。

通过阅读《警察的压力管理》，在化解各种不利因素中你将变得更加机智、成熟，更富于创造性。

<<警察的压力管理>>

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>