

摘要

在和平时期，执法人员尤其是基层警察，承担着极高的危险和压力。他们面临着频繁的负面事件和风险，由于职业特性而引发的压力源包括但不限于交替的班次、处理伤亡、卧底侦查、逮捕犯罪分子、执行维稳任务、法庭证言以及个人时间和空间的限制等。这些压力不仅持续性强，而且长期存在。若不妥善关注和解决这些压力对警员的负面影响，可能会逐步降低公安机关的执行效率，并对社会稳定造成不利影响。本研究聚焦于 D 市公安局基层警员的职业压力，首先介绍了相关理论，如职业压力源、基层警察、激励理论、控制理论及环境匹配理论，进而分析基层警员所面临压力的因素。通过对 D 市公安局基层警察进行访谈和问卷调查，旨在揭示他们所面临的职业压力，并了解其身心健康状况及工作满意度。此外，进一步探讨了基层民警职业压力产生的消极影响和积极影响。具体来说，D 市公安局基层民警职业压力所带来的消极影响包括降低了工作效率、影响了基层民警的心理与生理健康、破坏了民警的家庭生活和睦。但是，任何事物都是一分为二的，我们也应该看到这种职业压力所带来的积极影响，包括一定程度上的职业压力可以提高警察的警觉性和反应速度、增强其适应性和韧性、促进警员之间的团队合作、提升职业技能和经验、增强自我效能感以及激发成就感和满足感。通过调查问卷和访谈，总结分析出 D 市公安局基层民警职业压力的成因主要包括工作机制不健全、职业发展和个人晋升难度大、家庭生活矛盾多。

最后，根据 D 市公安局基层民警职业压力的成因，本文从改进基层公安工作机制、提升民警职业能力与职业发展、营造良好的家庭关系等方面探索缓解职业压力的方法。第一，完善工作机制。从工作机制方面可以采取优化警力分配、健全心理辅导措施、调整工作安排及改革绩效评估制度等措施。其中，优化警力分配包括科学配置警力资源、配备高效智能警务装备等，从心理层面来说可以优化心理咨询途径、开展心理素质训练、组织心理健康讲座等，调整工作安排和改革绩效评估制度包括优化工作任务分配模式、优化绩效考核模式等。第二，提升民警职业能力与职业发展。从民警的职业发展方面可以从加强警务实战训练和做好职业生涯管理两方面着手，其中加强警务实战训练包括组织民警参与技能培训、组织民警加强体育锻炼，做好职业生涯管理则包括完善民警职务晋升机制、完善民警职级晋升机制、保护民警的声誉和权威。第三，营造良好的家庭关系。其中，保障民警休息时间需要制定轮休和补休制度、落实年休假制度，提高民警福利待遇则包括提高民警经济待遇、解决民警生活实际困难，寻求民警家属支持包括民警与家人营造良好家庭氛围、公安机关对民警家属进行关心

慰问。只有通过减轻基层警员负担、改善其工作条件和环境、完善激励与晋升制度、保障警员权益和提升执法权威、增加社会认可、促进家庭理解与支持，并实施优待政策，才能解决警员工作投入与回报不匹配的问题，从根本上解决基层民警职业的问题。

关键词：D 公安局 基层民警 职业压力 工作满意度 应对策略

Abstract

During times of peace, law enforcement personnel, especially grassroots police, bear extremely high risks and pressures. They face frequent negative events and risks, and the sources of pressure caused by their professional characteristics include but are not limited to alternating shifts, handling casualties, undercover investigations, arresting criminals, carrying out stability maintenance tasks, court testimony, and personal time and space limitations. These pressures are not only persistent, but also long-term. If these pressures are not properly addressed and resolved, their negative impact on police officers may gradually reduce the efficiency of public security organs and have adverse effects on social stability. This study focuses on the occupational stress of grassroots police officers in D City Public Security Bureau. Firstly, relevant theories are introduced, such as occupational stress sources, grassroots police officers, incentive theory, control theory, and environmental matching theory. Then, the factors that grassroots police officers face stress are analyzed. Through interviews and questionnaire surveys with grassroots police officers of D City Public Security Bureau, the aim is to reveal the occupational pressure they face. In addition, the negative and positive effects of occupational stress on grassroots police officers were further explored. Specifically, the negative effects include reduced work efficiency, affecting their psychological and physical health, and disrupting their family life harmony. However, everything is divided into two, and we should also see the positive impact of this occupational stress, including the fact that to a certain extent, occupational stress can increase police officers' alertness and reaction speed, enhance their adaptability and resilience, promote teamwork among police officers, enhance professional skills and experience, enhance self-efficacy, and stimulate a sense of achievement and satisfaction. Through survey questionnaires and interviews, the main causes of occupational stress among grassroots police officers in D City Public Security Bureau were summarized and analyzed, including inadequate work mechanisms, difficulty in career development and personal promotion, and multiple family life conflicts.

Finally, this article explores methods to alleviate occupational stress from improving the working mechanism of grassroots public security, enhancing police officers' professional abilities and career development, and creating good family relationships. (1) Improve the working mechanism. Measures such as optimizing police force allocation, improving

psychological counseling measures, adjusting work arrangements, and reforming performance evaluation systems can be taken from the perspective of work mechanisms. Among them, optimizing police force allocation includes scientifically allocating police resources, equipping efficient and intelligent police equipment, reducing non police activities, etc. Improving psychological counseling measures include improving psychological counseling channels, conducting psychological quality training, organizing psychological health lectures, etc. (2) Enhance the professional abilities and development of police officers. From the perspective of career development for police officers, efforts can be made to strengthen practical police training and improve career management. Strengthening practical police training includes organizing police officers to participate in skill training, organizing police officers to strengthen physical exercise, and improving career management includes improving the promotion mechanism for police positions, improving the promotion mechanism for police ranks, and protecting the reputation and authority of police officers. (3) Create good family relationships. From the family perspective, measures can be taken to ensure the rest time of police officers, improve their welfare benefits, and seek support from their families. Among them, to ensure the rest time of police officers, it is necessary to establish a rotating and compensatory leave system, implement an annual leave system, and improve the welfare benefits of police officers, including improving their economic benefits, solving their practical difficulties in life, seeking support from police officers' families, including creating a good family atmosphere between police officers and their families, and public security organs caring and comforting police officers' families. Only by reducing the burden on grassroots police officers, improving their working conditions and environment, improving incentive and promotion systems, safeguarding the rights and interests of police officers, enhancing law enforcement authority, increasing social recognition, promoting family understanding and support, and implementing preferential policies, can the problem of mismatch between police officers' work investment and feedback be solved, thereby reducing pressure, enhancing the work enthusiasm and execution efficiency of grassroots police officers.

Key words: D Public Security Bureau Grass roots police Occupational stress Job satisfaction Coping strategies

目 录

第 1 章 绪论.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究意义.....	2
1.3 国内外研究现状.....	2
1.3.1 国外研究现状.....	2
1.3.2 国内研究现状.....	5
1.3.3 文献述评.....	7
1.4 研究思路.....	8
1.5 创新之处.....	8
第 2 章 相关概念与理论基础.....	10
2.1 相关概念.....	10
2.1.1 职业压力.....	10
2.1.2 基层民警.....	11
2.2 理论基础.....	12
2.2.1 激励理论.....	12
2.2.2 工作要求-控制理论.....	12
2.2.3 个体-环境匹配理论.....	13
第 3 章 D 公安局基层民警职业压力现状调查.....	14
3.1 D 公安局及其基层基本状况.....	14
3.2 D 公安局基层民警职业压力状况访谈调查.....	14
3.2.1 访谈内容和流程的设计.....	14
3.2.2 访谈对象基本情况.....	15
3.2.3 访谈结果分析.....	15
3.3 D 公安局基层民警职业压力状况问卷调查.....	17
3.3.1 调查问卷的设计.....	17
3.3.2 问卷调查的实施.....	18
3.3.3 调查问卷的信效度检验.....	18
3.3.4 人口统计学方面的基层民警职业压力差异性分析.....	20
3.3.5 基于问卷调查的基层民警现状分析.....	23
第 4 章 D 公安局基层民警职业压力的影响及成因分析.....	29
4.1 D 公安局基层民警职业压力的消极影响.....	29
4.1.1 降低工作效率.....	29
4.1.2 影响心理与生理健康.....	31
4.1.3 影响家庭生活和睦.....	33

4.2 D 公安局基层民警职业压力的积极影响	34
4.3 基层民警职业压力影响因素分析	35
4.3.1 环境压力来源.....	36
4.3.2 组织压力来源.....	37
4.3.3 个人压力来源.....	39
4.4 D 公安局基层民警职业压力的成因.....	40
4.4.1 工作机制不健全.....	40
4.4.2 职业发展和个人晋升难度大.....	42
4.4.3 家庭生活矛盾多.....	43
第 5 章 缓解 D 公安局基层民警职业压力的对策建议	44
5.1 完善工作机制.....	44
5.1.1 优化警力配置.....	44
5.1.2 心理健康支持.....	45
5.1.3 改进工作安排和绩效考核机制.....	46
5.1.4 改善内部沟通机制.....	46
5.2 保障民警职业发展.....	47
5.2.1 加强警务实战训练.....	47
5.2.2 做好职业生涯管理.....	47
5.3 促进民警家庭和睦.....	48
5.3.1 保障民警休息时间.....	48
5.3.2 提高民警福利待遇.....	48
5.3.3 寻求民警家属支持.....	49
第 6 章 结论.....	50
参考文献.....	51
附录.....	56
附录一 D 公安局基层民警压力调查访谈提纲	56
附录二 D 公安局基层民警职业压力调查问卷	56
附录三 D 公安局基层民警职业压力测试量表	61

第1章 绪论

1.1 研究背景

2023年，面对复杂的国内外形势和多重超预期因素冲击，我国经济运行总体稳中有进。经济总量再上新台阶，就业物价总体稳定，人民生活持续改善，高质量发展取得新成效。这一期间，我国经历了漫长而艰辛的奋斗，正处于全面迈向小康社会的关键时刻，这也是迈向百年发展目标的首个阶段。在这一时期内，我国市场经济经历了快速增长，正经历着转型期的重要阶段。党的第二十次全国代表大会的报告进一步强调，当前社会的主要矛盾是人民追求更好生活的愿望与发展的不平衡不全面之间的冲突。面对这些新的目标和任务，公安部门被要求在解决社会冲突、全方位推动法治进程以及加强社会治理结构的构建上承担更多责任。新的形势、挑战、任务和环境影响给公安机关及其工作人员带来了考验。几十年来，中国良好的治安环境领先全世界，这归功于政府的持续努力、公安力量的奉献以及人民的期望。但是，公安民警在执行任务中随时面临着危险，这使得他们承受着巨大的职业压力。工作压力、繁重的任务和有限的休息时间对民警的身心健康造成了巨大影响。2023年，根据公安部的统计数据，全国公安机关共有253名民警、164名辅警因公牺牲，4565名民警、3311名辅警因公负伤。对于因公牺牲的民辅警，猝死成为了一个主要死因。基层民警承受的巨大职业压力不仅影响了民警的健康和工作效率，还可能导致极端事件的发生，对社会治安造成长期的影响。因此，如何减轻公安民警尤其是基层民警的职业压力，已成为一个亟待解决的问题。

基层民警职业压力成为一个亟待解决的问题，主要是因为这些压力直接影响到民警的心理健康、职业表现以及与社区的关系。具有来说，包括以下几个核心原因。第一，公共安全的第一线。基层民警处于公共安全的第一线，直接面对各种犯罪和紧急情况。这种高压和高风险的工作环境自然导致了高强度的职业压力。第二，资源和支持不足。基层民警往往在资源有限的条件下工作，包括人员、设备和财政支持的不足。这种局限增加了他们完成任务的难度，从而加剧了工作压力。第三，职责范围广泛。基层民警需要处理从轻微违章到重大犯罪的各种情况，职责广泛且复杂。他们还需要进行社区服务和协调，这需要广泛的技能和高度的灵活性。第四，公众期望与批评。民警的行为和决策受到公众的密切关注，他们经常面对来自社会各界的批评和监督。这种来自外部的压力可能导致职业道德压力和心理负担。第五，心理负担重。处理涉及暴力或悲剧的事件可能对民警的心理健康产生长期影响。长期的心理压力未得到妥善处理，可能会导致职业倦怠、心理问题甚至家庭关系紧张。第六，工作与生活的平

衡难题。不规则的工作时间和频繁的夜班使得基层民警难以保持工作与生活的平衡。这种不平衡可能进一步增加个人压力，影响他们的生活质量。

为了应对这些问题，需要从系统和政策层面提供支持，比如改善工作条件、增加资源投入、提供职业培训和心理健康支持，以及改进工作安排来减轻基层民警的职业压力，从而提高他们的工作效率和生活质量。

1.2 研究意义

在理论层面，关于基层民警职业压力的研究在国内相对较少。本研究选定 D 公安局基层派出所作为研究案例，旨在扩展对基层民警职业压力的研究视野。大多数现有研究主要通过心理学视角探讨此问题，而从科学、制度和管理角度的讨论不多见。本论文应用社会工作理论来探究民警的压力问题及其缓解方法，试图在多个学科间建立理论联系。通过深入的调研和访谈，本研究旨在掌握 D 公安局基层民警面临的职业压力现状，并根据相关理论来分析造成压力的因素，进而在理论上制定减压策略。

从实际应用的角度来看，识别 D 公安局基层民警面临的压力源，并深入了解他们的心理状态，以提出有效的应对措施，有助于减轻他们的职业压力并提升工作效率。此外，通过减少基层民警的焦虑、疑虑和极端情绪，激励他们以积极和乐观的态度投入工作，从而以更高的责任心服务于公众。实施减轻基层民警职业压力的措施，将从实践中改善过大的职业压力状况，使民警能更好地履行打击犯罪和服务人民的使命。

从个人实践经验的视角分析，公安岗位的独特性往往导致工作中面对的挑战包括高工作量、目标难达成以及需同时应对多重问题所带来的职业压力。理论指导和实践经验的不足可能会减缓工作效率，严重干扰日常生活及职业生涯的发展。鉴于公安人员众多，并且在社会中扮演关键角色，特别是基层公安人员的职业压力研究变得格外紧迫和重要。作为一名基层公安人员，这个研究主题不仅与我自身的实际工作密切相关，还能够提供现场的研究数据。通过深入的调研和分析，提出的解决方案能够在实践中得到检验，并为遭遇的挑战提供有效的解决方案。因此，我选取“D 公安局基层民警职业压力研究”作为我的论文题目。

1.3 国内外研究现状

1.3.1 国外研究现状

从 20 世纪 20 年代开始，国际学术界已经开始研究警务工作人员的职业压力问题，他们发现了警察心理健康在社会治理中的关键性作用。为了有效开展警察的心理评估、

测试、培训及干预等活动，这些国家陆续设立了专门的警察心理评价和治疗中心，目的在于识别并解决警察在职业和个人生活中遇到的心理问题，从而提高警察队伍的心理素养和工作效能。特别是1985年之后，国际心理学研究领域开始将警察心理压力视为一个研究重点，并产生了大量相关文献。

当前，全球范围内对于警察职业压力的探讨已经广泛涉及警察职业生涯的诸多方面，包括理论框架的建立和研究方法的应用，均已达到较为先进的水平。国际上的学者们主要对警察职业压力的根源、其影响以及面对这些压力的应对方法进行了深入研究。

（1）关于警察职业压力来源的研究

国外研究者普遍认同，警察面临的压力源自内部与外部因素，其中外部或环境因素尤为显著。这包括职业风险、任务性质、工作环境及组织架构等，反映了警务工作的独特性。此外，长时间工作和不足的经济回报也被视为重要的压力源。

研究指出，警察职业压力主要由高工作量、职业风险、行政负担以及经济压力等共同作用引发。Dimitra 等将警察压力分类为组织压力、工作内容压力及效率低下三个方面，工作相关的因素被认为是主导压力的主要原因，包括职业风险、任务的复杂度、缺乏社会支持和个人能力与职责不相符等。Cooper 等指出，警察职业中的压力主要来自于工作过程中的人际交往和角色扮演，其次影响因素包括个人素质、工作环境、组织政策以及家庭情况。Singh 等认为，警察职业压力与其工作角色和职业风险有关，团队凝聚力和社会支持也是影响因素。他们进一步指出，组织因素与警察职业压力的关联最为紧密，工作氛围、同事关系、管理制度及社会支持程度等均为重要影响因素。Finn 等认为，警务活动中的伤亡和复杂工作流程会引发职业压力，经济回报低和长工时同样是压力源。Acquadro 等将警察职业压力源分为组织压力和操作压力，其中组织压力的影响更大。Shweta Singh 等通过结合定性和定量研究方法指出，工作超载、组织结构、人际关系、个人生活压力和环境因素等均为警察职业压力的来源。Padilla 等在研究中发现，相比于组织内部的压力，职业压力的来源显得更加突出，主要涉及应对压力的策略、公众的观点以及家庭生活中的压力等因素。Galbraith Niall 等对英国警察进行的研究发现，面对高度的竞争要求、有限的控制能力、管理层支持的不足以及不明确的工作条件，构成了警察职业中的主要压力来源。综览相关研究表明，警察职业所特有的工作性质和组织环境的复杂度是导致职业压力的关键因素。

（2）关于警察职业压力影响的研究

目前，国际学界在探讨警察职业压力的影响时，主要采用了社会学和心理学两个不同的视角。在这方面的研究中，社会学的方法论占据较为显著的位置。一些国际研究者深入探讨了警察职业压力的影响，尤其是对工作效率和家庭生活的影响。

过高的职业压力也导致从事警察这一职业的人员具有更高的自杀和离婚率。研究指出，美国警察的职业相关疾病率较高，其自杀率显著超过其他行业。对 2300 名美国警察的调查显示，37%的人因职业压力引起婚姻问题，36%遇到健康障碍，23%存在酗酒问题。因此，研究者们认为，警察所承受的职业压力严重影响了他们的身心健康、家庭稳定及工作表现。Nelson 等研究显示，职业压力能够引起焦虑和抑郁症状，压力感知间接对心理健康产生不良影响。Rageshd 等研究揭示，警察面临的组织和操作性压力极大，导致 23%的人被诊断出身体疾病，4%患有精神问题，29%通过药物滥用来缓解职业压力。

(3) 关于警察职业压力应对策略的研究

国际研究者们提出，面对警察职业压力的应对机制主要分为两类：正向应对和负向应对。正向应对涉及警察主动采用与亲友沟通、参加宗教仪式或进行体育活动等手段来积极解决压力问题，这类方法对于缓解警察的职业压力起到了有益的影响。相反，负向应对包括通过饮酒、吸烟、滥用药物等途径来避免面对问题，这可能导致多种不良后果。与采取正向应对策略的警察相比，长期依赖负向应对的警察更易遭受职业疲劳、健康问题和心理困扰。

Lazarus 发现，与那些缺乏社会支持的警察相比，那些得到社会支持的警察在面对职业压力时表现出更加积极的应对态度。在此基础上，部分研究者利用应对压力的认知评估模型进行了研究，证实了警察采用多样化应对策略的好处，并提出了减轻警察职业压力的多种方法。首先，了解警察的现状，确定压力来源和管理对策；其次，制定合适的应对策略，管理者应对压力源采取相应措施；最后，实施并反馈制定的策略。Seaward 等提出了六种压力应对方法：认知重塑、沟通技巧训练、瑜伽、冥想、自我调节训练、适量运动、均衡饮食和放松技巧。Bonaventure 等运用理性情绪行为疗法对警察的职业压力进行了干预，发现该方法有效降低了警察的心理压力和改善了行为表现，证明了其在压力管理上的有效性。Dimitra Liakopoulou 等通过实施自我意识干预措施(PSAI)来管理警察的压力并促进健康，研究结果显示，该干预在减轻警察的负面情绪、促进认知发展和改善愤怒控制方面产生了积极影响，证实了其对职业压力管理的显著成效。Márquez Maria 等将正念练习引入到西班牙国家警察队伍的健康及职业风险预防计划中，探索了一种新的减压及提升警察心理稳定性的方法。Singh Shweta 等的研究表明，应对策略和社会支持在缓解警察职业压力与维护心理健康之间发挥了重要的调节和缓解作用。

1.3.2 国内研究现状

自1991年起，国内的研究者们便开始关注民警的职业压力问题，这一研究领域相对于西方国家而言启动较晚。随着社会进步，我国对民警的身心健康越来越重视，这促进了对民警职业压力研究的深化。由此，国内对此问题的研究量呈现出逐年上升的趋势。

(1) 关于民警职业压力来源的研究

国内一些研究人员通过研究民警职业压力的来源发现，因素多种多样，但是有主次之分，其中主要的成因来自于工作方面，其次才是家庭、个人以及社会。

现有研究广泛认为，民警职业压力来自于工作环境、个人能力差距以及工作负荷。关梅林等选取北京市的基层民警作为研究样本，分析了造成职业压力的根本原因。研究发现，人际关系紧张、职业发展不明确和组织管理不善是导致基层民警职业压力的关键因素。张振声对54个可能导致民警职业压力的因素进行了探讨，得出结论认为工作量大、意外事件带来的压力、职业责任感及角色冲突是主要压力来源。彭文会指出，民警的职业压力受到工作性质多变、责任重大、工作风险高以及晋升难度大等多重因素的影响，其中工作责任的增加被视为职业压力的核心原因。此外，工作时长、教育水平、性别、年龄和职位同样影响着职业压力的程度。张立频等认为警察面临的职业压力来自紧急情况、公众舆论、工作环境、案件处理和家庭生活的压力。安晓琴通过理论与实证研究结合，发现克拉玛依市基层民警面临的职业压力中等偏上，工作本质、任务、责任及职业前景是压力的主要来源。李艳青等在制定公安机关警察职业压力量表时，确定工作、社会舆论、家庭及组织管理是职业压力的主要来源。杨斯茵对广西Q市基层公安民警的实证研究表明，工作压力是职业压力的主要来源，其次是基础工作压力，而组织管理压力相对较低。

综上所述，压力源主要被划分为内部和外部两类因素。内部因素涉及职业本质引发的压力，如职业的特殊性、风险性、任务负担、长时间劳作及警察组织内部管理所造成的压力。外部因素则包括职业之外的压力源，比如家庭的压力、社会的期待和个人的心理压力等。

(2) 关于民警职业压力影响的研究

民警职业压力影响的研究已受到国内学者的关注。根据高文豪和刘丰泽等的研究，过度的职业压力可能会使民警遭遇职业疲惫、健康问题、人际关系紧张、缺乏工作动力，乃至提高辞职率。此外，学者们通常将压力分为促进性压力和抑制性压力两种。促进性压力被视为对个体有益的压力，它能引发愉快和满足的情绪，适度的这种压力可以激发民警的工作热情和增强对职业的认同。反之，抑制性压力可能触发负面情绪

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/728023067132006117>