

警察人員正向情緒與心理韌性訓練

警大推廣教育訓練中心主任
朱金池
行政管理學系副教授吳斯茜
2017/10/23



請問...

1. 你從警以來面臨工作上最大的挫折事件是什麼？
2. 當時你如何反應？
3. 當時反應所造成的結果情形？
4. 現在你回頭看，對這個事件有什麼想法？



課程大綱

心理韌性



What? 「心理韌性」是什麼?

- 「心理韌性」(resilience)：一個人經歷逆境或心理創傷時，所表現出**正向的調適能力**。此定義涵蓋二個重點，一是逆境(adversity)；另一是正向調適(positive adaptation)。
- 「心理韌性」一詞與「**逆境智商**」(AQ或RQ)、「**挫折容忍度**」、「**復原力**」、「**心理素質**」等用語相通，是屬「正向的情緒」，為正向心理學的研究重心。



心理韌性的七大組成要素

1. 調整情緒(Emotion regulation)
2. **控制衝動**(Impulse control)：2006年法國足球明星席丹頭槌事件
3. 分析原因(Causal analysis)
4. **相信自我效能**(Self-efficacy)：2009年美國薩利機長迫降奇蹟
5. **務實的樂觀精神**(Realistic optimism)：2011年美國職棒世界冠軍紅雀隊不死鳥
6. 具有同理心(empathy)
7. 朝著明確的目標邁進(Reaching out)

Why? 為何警察需要增強心理韌性?

1. 警察工作情境充滿不確定性與危險性
2. 警察勤務負荷重，又資源有限，組織未能給予充分的支持。
3. 警察因執勤而心理受到重大的創傷
4. 警察工作壓力大，影響身、心健康



How?如何增強心理韌性?

1. **A-B-C模式**：A是指激起個體產生反應的情境或逆境(Activating Event or Adversity)，B是個體對於該情境的詮釋，即「信念系統」(Belief Systems)，C則是個體詮釋該情境後，所產生的結果(Consequences)，包括情緒或行為層面。意指：**困擾我們的不是那些逆境中的事物，而是我們對於那些事物的看法。**





2. 避開思維的陷阱，**覺察事物的正面性**
3. 融化心海裡的冰山
4. **活在當下**：練習禪定/專注力，「身在那裡，心在那裡」、「**面對它，接受它，處理它，放下它**」。
5. 建立與他人的連結：**同理心**、慈悲心。

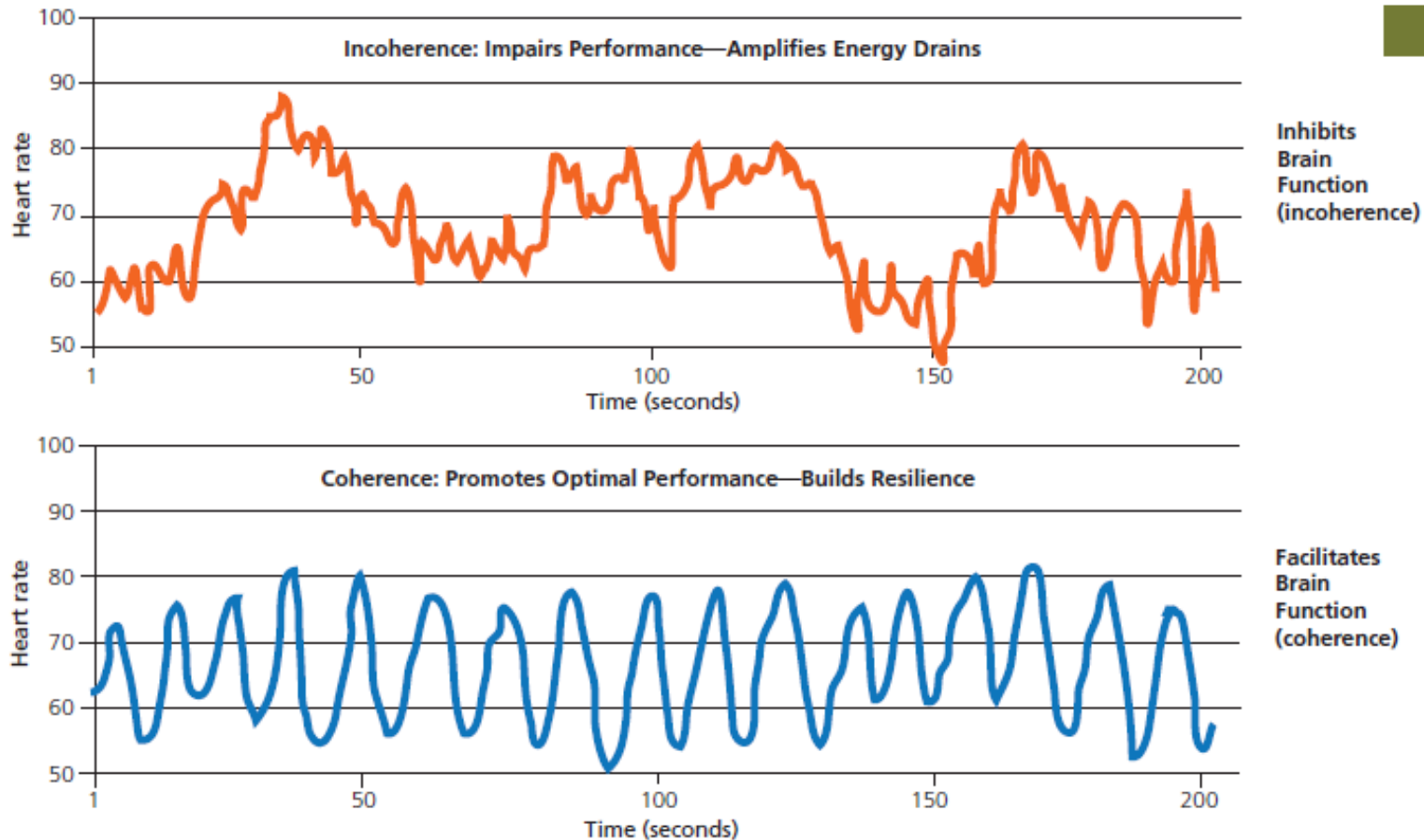
困擾我們的不是那些逆境中的事物，而是我們對於那些事物的看法。



美國警察 心理韌性訓練

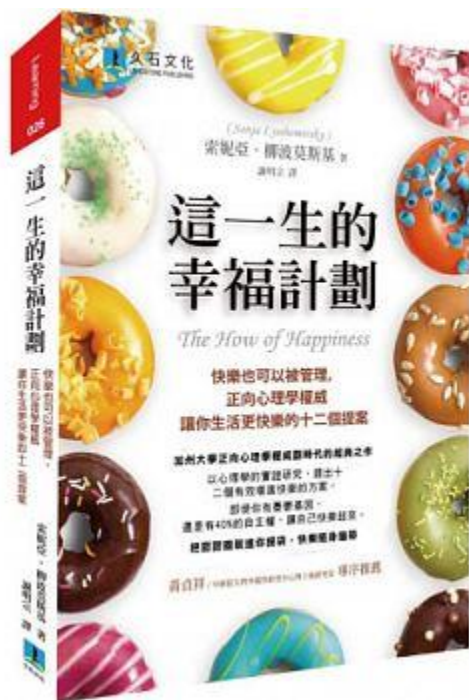
Police Department Personnel Stress Resilience Training: An Institutional Case Study

Gershon Weltman, PhD. *United States*; Jonathan Lamon. *United States*; Elan Freedv. *United States*; Donald Chartrand. *United States*



香港警務處為了提升警察的心理韌性和身心狀態，大力推薦本書的快樂方案

越快樂、越成功



- 我們快樂與否有50%由基因決定，有10%則由境遇造成，還有40%的快樂，我們可以透過改變和控制自己的行為和想法加以掌控。
- 變得更快樂不僅讓心情變好，跟較不快樂的人相比，快樂的人比較隨和、有活力、慷慨、具合作精神，比較受他人喜歡。

作者：索妮亞·柳波莫斯基
Sonja Lyubomirsky
加州大學河濱分校心理系教授
2002年獲頒坦伯頓正向心理學獎

快樂行動

1. 表達感恩
2. 培養樂觀心態
3. 避免想太多與社會比較
4. 行善
5. 培養人際關係
6. 發展因應策略
7. 學習寬恕
8. 增加心流體驗
9. 品味生活樂趣
10. 設定及追求人生目標
11. 信仰宗教或培養靈性
12. 照顧身心

神啊~

“請賜給我簡單的任務”

“請讓問題自動消失”

“請賜給我堅強的臂膀”

“請賜我更好的能力，讓事情能夠
往好的方向發展”

