

# 公安心理训练体系构建 与公安机关新质战斗力生成路径探索

■ 肖永伟 李 阳

**摘 要** 公安心理训练是强化警察心理素质、引导执法有效应对行为生成的重要方式，新质战斗力的提出为公安心理训练提供了新的方向和指导，可为警察个人素质提升奠定扎实基础。心理训练可提高警察个体作战能力、提升警队协作配合意识、促进警务创新发展建设、推广科学实战理念，助力了公安机关新质战斗力的生成和提高。公安心理训练在训练理念、内容、方法、保障方面存在诸多问题，需要公安机关从多角度出发完善心理训练体系，全面落实公安机关新质战斗力培养要求。

**关键词** 心理训练体系 公安机关新质战斗力 训练基础

目前治安环境和执法环境发生较大变化，传统和非传统风险交织叠加，违法犯罪技术手段迭代更新，经济发展联动影响更加突显。新时期、新环境对警察个人综合能力要求有所提升，需要警察能够合理应对高强度工作状态，满足高标准工作要求，有效适应高风险实战环境。新质战斗力是基于新质生产力理念提出的契合公安机关新质战斗力要求的新型思想，创新了公安机关常规警察作战和培养模式。心理素质是警察的重要核心素质之一，与警察个人行为以及战斗力

密切相关，以公安机关新质战斗力为理论基础完善心理训练机制，符合新时期公安机关人才培养要求，可显著促进警察队伍综合实力提升。

## 一、公安心理训练和公安机关新质战斗力内涵

### （一）公安心理训练

公安心理训练具有系统性、科学性特点，是一种将提高公安警察心理素质作为核

**作者：**肖永伟，广东警官学院警察体育部副教授；李 阳，广东警官学院警察体育部主任、教授  
**基金项目：**本文系 2023 年度广东省本科高校教学质量与教学改革工程建设项目（项目编号：2023 第 867 号）研究成果。

心目标的训练机制，可以辅助警察有效应对执法实战期间面临的心理挑战和困境。心理训练需要合理设计训练目标和内容，选择适宜的训练方法，并为警察实战和训练提供全方位的心理素质保障。训练目标主要以稳定情绪、应急决策、抗压素质等为主，促使警察可以适应各类警务场景的问题。训练内容以训练目标为基础，涉及要素较多，包括心理技能、压力应对、行为实践等多种类型，需要结合警察实际工作情况优化训练内容。训练方法指提高心理素质的具体教育方式，涉及理论教育、情景模拟以及心理干预等不同方法。训练保障包括师资队伍、设施设备以及资金等各项资源要素，是保障心理训练活动有序开展的关键。

## （二）公安机关新质战斗力

公安机关新质战斗力是指“以新警务理念为先导，以新运行模式为关键，以新技术装备为支撑，以新管理体系为保障”的一种战斗力，可有效加快公安工作现代化转型进程。新质战斗力依托党的领导政策要求，通过信息科技对警务运行模式进行了创新和改革，升级了传统战斗力生成体系，具有高科技、高效能以及高质量三大特点，与未来公安机关现代化转型发展趋势一致。新质战斗力注重信息化建设、强调专业化建设、重视合成化作战模式。新质战斗力中“新”是指从科技运用、战斗机制、资源配置等不同角度出发进行创新，合理配置警务资源，打造协同高效的警务生态空间。“质”指以现代科技赋能常规战斗力培养体系，将高科技运用于警察实战过程中，利用物理革新促进全新“化学反应”生成，为警察实战提供助力支持，提高公安工作整体质量水平，促使其在不断迭代过程中提高战斗能力。

## 二、公安心理训练体系对新质战斗力生成的作用机制

### （一）强化警察个体作战能力

心理素质培训是现代警务人员培训的重要组成环节，强化警务人员的“软智识”有助人员跨越阻碍自我发展的心理限制，提高积极性与行动动机，促进内在潜能发挥。心理训练可以促进警察个人作战能力的有效提升，使其适应全新的警务工作模式，熟练掌握各类科学技术手段的应用方式，主动配合新型警务模式改革进行个人学习和提升。心理训练能让警察在高压环境下依然保持思维清晰，即使面对突发危险也能快速调动专业技能，避免因心理波动导致动作变形或判断偏差。在警察实战作业期间经常会遇到各类复杂场景，心理训练可以提前为其提供复杂情境模拟，使警察可以保持冷静状态，并以合理的分析作出精准判断和科学决策，高效解决违法犯罪事件，有效避免了因心理情绪异常而导致的决策失误问题发生。同时心理训练也可帮助警察纾解个人压力，使其始终保持积极的情绪和工作状态，持续发挥个人优秀战斗力。

### （二）提升团队协调配合意识

公安执法工作往往需要警察进行协同配合，新质战斗力同样强调合成化作战模式的完善和建设，因此如何增强警察团队配合能力和意识，成为警察教育关注的重点话题。在工作实践中，部分警察因心理素质原因在与他人沟通时出现问题，或者缺乏团队信任认知，进而影响了团队协调配合的有效性，通过心理层面的磨合与信任构建，能让团队成员在执法行动中形成无形的默契，减少沟通成本，即使面对突发状况也能基于彼此的心理预期做出互补性动作。心理训练中

包含较多的团队合作训练项目,可以促进警察之间的沟通和交流,使其学习如何理解和倾听他人意见想法,并通过团队共同配合提升训练效果。经过系统性心理训练,可使警察在执法行动中保持和团队其他成员的有效配合,发挥不同警察的特长和优势,促使战斗力效益最大化。

### (三) 促进警务创新发展建设

公安机关新质战斗力改变了常规警务理念和警务运行模式,需要警察主动对工作模式进行创新,探索符合自身工作岗位要求的警务机制,优化警务工作方法。心理训练可有效激活警察的创新意识和探索精神,使其生成较强的创新和创造能力。当警察具备稳定的心理素质 and 开放的思维状态时,才能跳出传统工作模式的束缚,从实战需求出发探索新的工作路径,为警务机制改革提供源源不断的思路。心理训练关注创新素质的培养,利用创新思维、心理激励等训练内容可以有效激活警察内在创新潜能,凭借个人优越的心理素质合理判断未来警务改革趋势,针对已有工作问题提出恰当的解决方案和策略。公安机关新质战斗力的崛起,正深刻重塑警务工作的底层逻辑——常规警务理念的突破、运行模式的重构,都迫切需要公安民警主动打破路径依赖,在岗位实践中探索适配新要求的警务机制,持续优化工作方法。而心理训练正是推动这一创新进程的核心动能,为警务创新注入了深层且持久的动力。

### (四) 推广现代科技实战应用

现代化科技迅速发展为公安机关工作形式的开展和优化提供了重要技术支架,显著提升了工作效率。新质战斗力是基于新质生产力提出的新概念,重视依托现代科学技术促进战斗力生成和提高,关注如何利用新

型科学技术推动工作形式转型。稳定的心理状态能让警察更易接受技术革新带来的变化,减少对未知技术的抵触情绪,从而更快掌握科技工具的使用逻辑,将技术优势转化为实战效能。现代科技的不断推广提高了对民警个人科技素养的要求,需要警察可以尽快适应新的工作环境和技术手段,主动运用新技术解决工作问题。面对新技术的改革部分民警存在焦虑、恐慌情绪,对于新技术的应用能力不足,心理训练则可帮助警察解决这一心理问题,使其能够更好的使用科技装备。同时心理训练也可使警察专注于海量信息中的重要内容,精准分析有价值的信息,以科学技术助力公安机关新质战斗力提升。

## 三、公安心理训练体系建设问题

第一,训练理念呈现滞后状态。当前警察心理训练并未成为公安机关人才培养的重点,仍然将训练重点放置于业务技能层面,将心理训练作为一项软指标,未认识到心理训练对新质战斗力生成的重要性。在这种滞后的理念影响下,心理训练难以融入日常警务培训体系,甚至在年度考核中占比微乎其微,无法形成常态化训练机制,导致该种训练理念导致心理训练呈现出边缘化的特征,心理训练形式化问题突出,难以满足警察的实际需求。

第二,训练内容存在明显局限。当前心理训练内容与实战警务工作脱节,既未针对不同警种、岗位的差异化需求设计训练内容,导致民警难以通过训练提升个人心理压力调节能力,难以维持积极健康心态,进而影响实战心理状态。又缺乏对新型技术应用的心理适应引导,使得部分民警对新技术设备存在使用顾虑。同时,心理训练内容多停

留在基础心理知识普及，对执法中常见的创伤后应激反应等深层问题缺乏系统干预方案，难以触及核心心理需求。

第三，训练方法手段较为单一。当前公安心理训练所使用的方法相对较为单一，仍然以理论化教育为主，从理论层面讲述面对不同场景的心理调适方式。虽然心理训练也重视对实战场景进行模拟，但是场景塑造依赖于人工描述，未利用信息化技术塑造沉浸式模拟空间，进而影响了心理训练效能。目前普遍缺少完善的虚拟现实训练系统，训练环境沉浸式水平不足，在训练过程中互动性环节占比低，民警多处于被动接受状态，难以通过亲身体验深化对心理调节技巧的理解与运用。

第四，训练保障方面存在缺失。实战心理训练要求实战、心理教官二者开展深度配合、交流，但目前二者协同配合效果不佳，制约了心理训练师资队伍的建设完善。实战教官更加重视技能培训，从而忽略了心理技能的提升。心理教官则更加重视心理状态的调整，对于不同心理状态下实战行为的应对培训不足。资源条件保障既是支撑公安教育技术创新的底座，也是提升公安机关新质战斗力的外在条件。当前在心理训练中存在着场地资源以及资金缺失的问题，制约了心理训练质量提升的进程，多数基层单位甚至未配备专职心理训练教官，只是临时抽调人员开展培训，导致训练专业性不足，难以形成系统化训练方案。

#### 四、公安心理训练体系构建与公安机关新质战斗力生成路径

(一) 转变常规训练理念，强调实战导向  
基于公安机关新质战斗力生成要求公

安心理训练应改变常规训练思维和理念，突出以实战为导向的心理训练机制，着重提高警察在实战期间的心理素质水平。首先，公安机关领导干部要加强对心理训练的重视度，正确认识心理训练体系与公安机关新质战斗力生成之间的密切关系，将其纳入公安机关人才培养规划中，设立长短期培养目标，强化各级公安机关对于心理训练的认知。领导干部应利用专题会议或者学习交流等形式，彼此沟通心理训练的问题，明确利用心理训练生成公安机关新质战斗力的路径方法，为心理训练活动开展奠定扎实基础。其次，围绕实战导向实施心理训练，保证心理训练活动与公安机关实战需求相一致，促使警察可以满足新时期执法工作对个人心理素质的要求。公安机关应结合警务场景下警察所面对的不同心理问题制定训练目标、内容以及方法，建立完善的心里培训体系。同时，结合近年来公安机关执法过程中出现的典型心理危机案例，提炼共性问题与应对要点融入训练内容，并引入心理学专家、资深一线民警组成培训团队，通过模拟演练、情景复盘等方式增强训练的针对性与实效性，提高心理培训各个环节之间联系的密切程度，真正帮助警察解决实际心理问题。最后，坚持全员心理训练原则，将心理训练覆盖范围拓展到全体公安民警，无论一线执法警察或是后勤人员均是心理训练的重点对象。利用心理训练强化公安机关内部各类工作人员的心理素质，使其认识到个人工作岗位的重要性，保持心理健康状态，协同迎接新时期执法风险。

(二) 拓展心理训练内容，强化综合素质  
心理训练内容的拓展和延伸可以满足不同警种和岗位警察的实际工作需求，落实个性化心理训练要求。第一，结合警种岗

位优化训练内容。如刑侦警察重点开展识人心理训练,以培养和提高警察察言观色和人格分析的具体技能为主。通过针对性心理训练,刑侦警察可对犯罪人员的个人心理行为进行分析,了解罪犯不同情绪的变化,进而选择合适的危机谈判技巧,避免相关人员人身安全受到影响。对于特警而言,需强化高压环境下的心理耐受与快速决策训练,模拟爆炸物处置、人质解救等极端场景中的心理应激反应,提升其在生死考验中的心理韧性。对于基层社区民警而言,应重视对公众人际关系处理、纠纷矛盾化解等内容进行心理训练,使社区民警不仅可以掌握公众的个人心理,也能结合公众作出的不同行为反馈,调节个人心理状态。第二,加强行为应对能力训练。该项训练主要包括心理暗示和自我强化训练,促使警察可以通过自我激励提高个人行为应对素质。心理暗示训练是指指导警察自主对个人施加积极信息,使其在积极信息的引导下作出合理的行为表现,确保个人行为能够达到预期要求。如处于应激情境中的民警不断向自己发出“沉着”“冷静”“我可以应对”等积极心理暗示。自我强化训练是指警察可以为自身提供有效激励,通过不断地奖励行为而形成合理行为,进而出色完成各类执法任务。第三,结合警务发展新要求创新训练内容。信息化技术是推动新质生产力生成的技术基础,在心理训练中应当将高新科技手段融入训练内容,提升心理训练教育质量,强化警察对新型技术手段的运用能力。如结合大数据警务环境重点实施大数据信息心理适应能力训练和数据分析判断能力训练,使其可以从海量数据中提取有效信息。同时重视提升警察学习和操作新型技术装备的信心,克服对新型技术手段的不适应心理。

(三)创新心理训练方法,增强训练效果

心理训练方法和训练效果之间关系密切,在心理训练活动中应当创新训练方法,围绕新质生产力生成要求调整训练方式。第一,坚持理实结合训练原则。实战心理训练以系统脱敏原理为基础,通过对真实执法环境实施模拟增强警察临战心理素质,使其可以适应各种复杂、高压的执法环境。心理训练教官可以结合公安机关新质战斗力的信息技术创新理念,充分利用虚拟现实技术、人工智能技术等构建交互式心理训练场景。利用现代技术将实战场景真实表现在警察面前,使其在身临其境的状况下体会到个人心理压力,并实施针对性训练。心理教官也可利用生成式人工智能赋能心理训练活动,指导警察利用人工智能平台不断提出指令信息,并结合个人的心理问题向人工智能求助,发挥人工智能的资源整合优势。第二,设计心理拓展训练活动。公安心理训练应在注重实战应对能力的同时积极开展多样化户外拓展或者团队合作活动,增强警察彼此沟通协作能力,营造轻松愉悦的训练环境。拓展训练主要通过亲身实验学习为主,塑造轻松愉快的训练氛围,引导警察自主突破个人极限,提高心理抗压水平。如在训练过程中通过体育竞赛项目增强警察协作意识,或者通过信任背摔、高空断桥等活动项目协助警察转变个人恐惧心态。第三,引入案例研讨与复盘机制。收集整理公安机关近年来各类执法行动中的典型心理应对案例,组织警察进行深度研讨,分析案例中民警的心理反应、应对策略及经验教训。在每次模拟训练或拓展活动结束后,及时开展复盘总结,由教官引导警察反思自身在训练中的心理变化和为表现,结合案例对比找出不足,进而针对性优化训练方法与个人心理调节

技巧。

#### （四）夯实训练保障基础，促进持续发展

夯实训练保障基础是提升心理训练质量的关键，能够确保心理训练体系的逐步完善和优化，构建可持续发展体系，进而为公安机关新质战斗力的生成提供源源不断的心理助力。第一，完善师资队伍保障基础。公安机关应重视对实战教官以及心理训练教官进行重点培养，分别学习各自的训练方法和内容，通过交叉式师资培养提高二者配合效果，可以共同根据心理训练要求以及实战需求优化培训方式。同时，定期邀请高校心理学教授、资深心理咨询师等外部专家参与教学指导，与内部教官共同研发训练课程；建立教官定期轮岗交流机制，促进不同地区公安机关优秀训练经验共享，指导心理培训教官主动参与一线警务工作活动，切实了解警察在执法实践中遇到的心理问题和个人心理需求，进而保证心理训练符合实战要求。第二，完善心理训练基础设施。重点开设专项的心理培训基地，为警察提供专业化的心理训练场所和设备支持。在心理训练室中增加心理测评系统、生物反馈训练仪以及放松仪等新型设备，利用信息化技术手段了解警察在训练期间的情绪和心态变化，以信息科技赋能心理训练活动。增加实战情境模拟系统，提升情境模拟真实性，将警察在实战期间遇到的各种情境融入信息化系统中，强化训练效果。第三，保障心理训练经费的稳定供应。公安机关应针对心理训练设置专项基金，结合年度心理训练方案为其稳定提供资金支持，满足师资教育、设备采购、训练课程研发以及心理辅导等不同方面的资金支持，为心理训练体系的稳定运行奠定

基础。

心理训练与公安机关新质战斗力的生成有着重要关系，随着社会矛盾的不断更新和改变，必须重视加强心理训练，提升警察心理素质水平，使其以正确心态应对全新工作环境。相关部门应当重视对训练理念、训练内容、训练方法以及训练保障进行逐渐完善，强调以实战为背景开展心理训练，全面提高警察综合能力，使其更好履行党和人民赋予其的使命任务，维护良好治安环境。未来心理训练应进一步探索全新技术手段赋能训练活动的重要方法，强调以高科技优化训练形式，通过数智赋能促进心理训练活动的创新性变革。

#### 参考文献：

- [1]张成东. 提升公安机关新质战斗力的法治化路径与实现方式[J]. 武汉公安干部学院学报. 2025. 2
- [2]郑婧伶. 公安机关新质战斗力理念的形成、内涵、价值与实践路径[J]. 中国人民警察大学学报. 2025. 5
- [3]陈永峰、常佳慧. 以公安机关新质战斗力赋能生成式人工智能类犯罪治理的创新路径[J]. 山西省政法管理干部学院学报. 2025. 2
- [4]马俊辉、李辉. 警务人员心理培训实施路径探析——以澳珠警务人员的联合心理训练为视角[J]. 公安研究. 2020. 12
- [5]胡国民. 加快提升公安机关新质战斗力的探索与思考[J]. 公安研究. 2025. 5
- [6]徐振雷、于福洋. 公安民警临战心理训练课程体系的建设实践与思考[J]. 公安教育. 2022. 3
- [7]魏光禧. 公安教育高质量发展与公安机关新质战斗力的耦合机理[J]. 公安教育. 2025. 5
- [8]明茏、程瑞芸、郑芝. 基于九型人格的警察识人心理训练探索与实践[J]. 新疆警察学院学报. 2021. 41
- [9]王志红. 公安院校心理应激应对教学训练体系建设[J]. 山西警察学院学报. 2021. 1
- [10]马竞超、张鸿、何雨涛. 人民警察临战心理训练课程建设：挑战、定位、展望[J]. 云南警官学院学报. 2023. 3
- [11]罗鲁广. 警察临战心理分析及干预措施[J]. 公安教育. 2024. 2

责任编辑 尚钰涛