



中华人民共和国公共安全行业标准

GA/T 1039—2012

消防员心理训练指南

Guidelines for firemen psychological trainings

2012-12-26 发布

2013-01-01 实施

中华人民共和国公安部 发布

目 次

前言	I
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语与定义	1
4 训练目的及原则	2
4.1 目的	2
4.2 原则	2
5 训练组织	2
5.1 一般性要求	2
5.2 训练流程	2
6 训练场所与设施要求	2
6.1 场所	2
6.2 设施	3
7 训练内容及方法	3
7.1 心理调节训练	3
7.2 心理实践训练	5
7.3 心理恢复训练	6
8 训练效果评价	8
8.1 定性评价	8
8.2 定量评价	9
8.3 评价结论	9
附录 A (资料性附录) 常用心理评价量表	10
附录 B (规范性附录) 消防员心理问卷测评卡(样式)	17
附录 C (资料性附录) 心理训练与评价方案(样式)	18
附录 D (规范性附录) 心理训练测试成绩评定卡(样式)	19
附录 E (规范性附录) 心理训练效果评价卡(样式)	20
附录 F (资料性附录) 身体放松练习实施方法	21
附录 G (资料性附录) 自我暗示练习方法及内容	22

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准由公安部消防局提出。

本标准由全国消防标准化技术委员会灭火救援分技术委员会(SAC/TC 113/SC 10)归口。

本标准负责起草单位:中国人民武装警察部队学院。

本标准主要起草人:张学魁、卢立红、张颖花、侯祎、张福东、陈秉安、史秋香、张晓丽、程建新、宋淑艳、刘颖杰。

本标准首次发布。

消防员心理训练指南

1 范围

本标准规定了消防员心理训练的训练目的及原则、训练组织、训练场所与设施要求、训练内容及方法、训练效果评价。

本标准适用于公安消防部队、专职消防队消防员开展心理训练。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件,仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GA/T 623 消防培训基地训练设施建设标准

GA 943 消防员高空心理训练设施技术要求

3 术语与定义

下列术语与定义适用于本文件。

3.1

消防员心理训练 fireman psychological training

为增强消防员在灭火与应急救援环境中的行动能力,提升其心理健康水平而采取的一系列有针对性的训练活动。

3.2

心理行为拓展训练 psychological behavior outward development

在专门针对消防员心理行为的训练场地,利用相应训练设施,通过精心设计的训练过程达到培养消防员良好心理、情绪、意志和品质的训练活动。

3.3

心理危机 psychological crisis

由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力,使生活状况发生明显的变化,或者遇到现有的生活条件和经验难以克服的困难,致使当事人陷于痛苦、不安的状态。常伴有绝望、麻木不仁、焦虑以及植物神经症状和行为障碍。

3.4

心理危机干预 psychological crisis intervention

针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助,使之尽快摆脱困难。

3.5

负性情绪 negative affect

也称消极情绪,反映个体主观紧张体验与不愉快投入的一般性情绪维度,包含了一系列令人厌恶的情绪体验。