

# 民警健康素养内涵及提升策略研究

李伟才

北京警察学院, 北京

收稿日期: 2023年11月1日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月13日

## 摘要

民警作为社会治安维护的重要力量, 承担着维护社会稳定和人民安宁的重要责任。由于工作特殊性和工作压力的增加, 民警的身心健康面临着严峻的挑战。本文旨在通过探讨民警健康素养内涵、必要性及民警健康素养提升实施策略, 以促进民警的身心健康, 提高公安核心素养。

## 关键词

民警, 健康素养, 实施策略, 心理健康

# Research on the Connotation and Promotion Strategy of Police Health Literacy

Weicai Li

Beijing Police College, Beijing

Received: Nov. 1<sup>st</sup>, 2023; accepted: Dec. 1<sup>st</sup>, 2023; published: Dec. 13<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

As an important force of social security maintenance, the police bear the important responsibility of maintaining social stability and people's peace. Due to the particularity of work and the increase of work pressure, the physical and mental health of the police is facing serious challenges. This paper aims to promote the physical and mental health of police and improve the core literacy of police by exploring the connotation and necessity of police health literacy and the implementation strategy of police health literacy improvement.

## Keywords

Police, Health Literacy, Implementation Strategy, Mental Health

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 民警健康素养内涵研究

健康素养是一种认知和社交技能，决定了个人获取、理解和使用健康信息以促进和维持健康的动机和能力[1]。民警健康素养的内涵包括身体健康、心理健康、职业素养和社交能力等多个方面。通过全面提升这些素养，民警能够更好地履行职责，保障社会治安，同时提高自身的工作效能和生活质量。健康素养的研究对象研究群体的细分，有利于针对细分群体进行干预，从而提高全民健康素养水平。

关于健康素养与健康结果的关系研究中，健康素养被认为是社会健康公平的重要决定因素与保持和提高个人健康水平的一项重要资源，对个人健康的预测比教育水平、收入、职业等更为有效[2]。民警需要具备良好的身体素质和健康状况，以应对复杂的工作环境和高强度的工作任务。身体健康包括良好的体能水平、充足的体力储备和抵抗力，以及健康的生活习惯和饮食结构。民警需要具备稳定的心理状态和良好的心理素质，以应对工作中的压力和挑战。心理健康包括积极的心态、良好的情绪管理能力、适应能力和抗压能力，以及对工作和生活的积极态度。

民警需要具备专业的执法能力和道德水平，以保障公平、公正、文明执法。职业素养包括法律法规的熟悉和遵守、执法技能的掌握和运用、职业道德的坚守和践行，以及对公众的尊重和服务意识。社交能力方面，民警需要具备良好的沟通能力和合作能力，以有效与各个社会群体进行交流和合作。社交能力包括良好的人际关系管理能力、团队合作能力、冲突解决能力和公众沟通能力，以及对多元文化的包容和理解能力。

## 2. 民警健康素养提升的必要性

### (一) 民警建设素养提升有助于保障民警身心健康

民警工作特殊性和工作压力大，容易导致身心健康问题。开展健康素养提升工程可以帮助民警保持良好的身心状态，提高工作效能。健康素养是伴随个体一生的个人技能或能力。健康素养具有 3 个层次的内涵：功能性、互动性和批判性[3]。保障民警身心健康的措施是必要的，它不仅有助于提高民警的工作效能和生活质量，还能促进社会的稳定和发展。通过提供健康管理服务、加强心理健康支持、建立健康教育体系和改善工作环境等措施，可以全面关注和保护民警的身心健康。应树立主动健康的理念，主动健康强调每个居民、每个家庭都是健康的“第一责任人”，其倡导的理念是主动发现、科学评估、积极调整、促进健康[4]。

民警是社会治安的守护者，他们的身心健康状况直接关系到履行职责的能力和效果。只有身心健康的民警才能更好地应对工作挑战，提高工作效能。民警工作压力大，长期面临危险和紧张的工作环境，容易导致身心疲惫和心理问题。保障民警身心健康可以提高他们的生活质量，增强幸福感和满意度。民警是社会稳定的守护者，他们的身心健康状况直接关系到社会治安的稳定。保障民警身心健康可以提高他们的执法水平和服务质量，有效维护社会的安宁和秩序。

健康促进是控制并改善人类健康的过程，在注重疾病的预防和治疗的同时，也强调提高个体健康生活质量[5]。可通过提供健康管理服务、加强心理健康支持、建立健康教育体系、提供职业发展支持、加强工作环境改善等方面来促进民警身心健康。建立健康档案，定期进行健康体检，为民警提供个性化的健康管理服务，及时发现和解决健康问题。设立心理健康咨询热线，开展心理健康培训，提供心理咨询

和干预服务,帮助民警缓解工作压力和心理困扰。通过开展健康教育,提高民警对身心健康的认识,培养正确的健康观念和行为习惯。为民警提供职业培训和晋升机会,提高他们的职业素养和职业满意度。改善民警的工作条件和待遇,减少工作压力,提高工作效率和满意度。

### (二) 民警建设素养提升有助于提升民警职业素养

民警职业素养是指民警在执法、服务、管理等方面的专业能力和道德水平。健康素养提升工程可以培养民警的职业道德和职业技能,提高执法水平和服务质量,有助于提高民警的工作效能和服务质量。同时,也能增强民警的职业满意度和生活质量,促进警民关系的良好发展。

民警职业素养提升可有效提高工作效能、保障公平执法、提升服务质量、促进社会和谐稳定。民警素养的提升可以增强执法能力、职业道德和法律意识,从而提高工作效能和执行力。职业素养的提升可以加强对法律法规的理解和遵守,确保执法过程公正、公平,维护社会的法治和公平正义。职业素养的提升可以增强沟通能力、人际关系管理能力和服务意识,提高对公众的服务质量和满意度。职业素养的提升可以加强社会责任感和文明执法意识,有效维护社会的和谐稳定,增强公众对人民警察的信任和支持。

近年来,健康素养水平尽管有较大幅度的提高,但城乡差距、东中西部区域差异、年龄代际差异和各文化程度群体间差异存在扩大趋势,各类人口子群体间存在着发展不平衡问题[6]。应通过开展健康教育、提供职业培训和晋升机会、加强心理健康支持、建立社交平台、加强职业道德教育、提供健康管理服务等方面来提升民警职业素养。

为民警提供职业培训,提升执法技能和专业素养,同时提供晋升机会,激励民警不断提升自身素质;提高民警对身心健康的认识,培养正确的健康观念和行为习惯;开展心理健康培训,提供心理咨询和干预服务,帮助民警缓解工作压力和心理困扰;促进民警之间的交流和合作,增强团队凝聚力和合作精神;开展职业道德培训,加强对民警职业操守和道德规范的教育,引导正确履行职责,树立良好的职业形象;建立健康档案,定期进行健康体检,为民警提供个性化的健康管理服务,及时发现和解决健康问题。

全面提升民警的素养,包括执法能力、职业道德、沟通能力、心理健康等方面。助力提高民警的工作效能和服务质量,维护社会的安宁和秩序。同时,也能增强民警的职业满意度和生活质量,促进警民关系的良好发展。

### (三) 民警建设素养提升有助于加强民警社交能力

民警需要与各个社会群体进行有效沟通和合作,因此具备良好的社交能力至关重要。健康素养提升可以提高民警的社交能力,增强与社会的互动和合作能力。加强民警社交能力对于提升警务工作的效能和促进警民关系的发展非常重要。可通过社交技巧培训、团队合作训练、社交活动组织、社交网络建设、外部交流合作、人际关系管理支持等加强民警社交能力。有效的沟通有助于实现在线健康信息寻求经验的交流和互动的预期目标,因此将人际沟通素养整合到了电子健康素养概念中[7]。

开展社交技巧培训,包括沟通技巧、人际关系管理、冲突解决等方面的培训,帮助民警提升与他人交流和互动的能力;组织团队合作训练活动,通过团队合作的方式培养民警之间的协作能力和团队精神,增强彼此之间的信任和合作意识;定期组织社交活动,如聚餐、户外运动、文化娱乐等,为民警提供一个放松和交流的平台,增进彼此之间的了解和友谊;建立民警社交网络平台,提供一个在线交流和分享的平台,方便民警之间的信息交流和互动;鼓励民警参与外部的交流合作活动,如与其他警察机构、社区组织、学校等的交流合作,拓宽视野,增加社交机会;提供人际关系管理的支持,包括提供咨询和指导,帮助民警处理人际关系中的问题和挑战,提高社交能力和人际交往的质量。

可有效帮助民警提升社交能力,增强与他人的沟通和合作能力,建立良好的人际关系。这将有助于民警更好地履行职责,提高工作效能,同时也能促进警民之间的互信和理解,建立和谐的警民关系。

### 3. 民警健康素养提升实施策略

#### (一) 建立民警健康教育体系

身体健康是工作效能的基础。民警工作压力大,身心健康问题容易出现。通过开展健康教育活动,提高民警对身心健康的认识,培养正确的健康观念和行为习惯。通过建立健康教育体系可有效保障民警身心健康、提升工作效能、预防职业病和意外伤害、塑造良好形象。

建立健康教育体系可以提高民警对健康的认识,引导养成良好的生活习惯,预防和管理常见健康问题。通过健康教育,民警可以学习如何保持良好的体力和精神状态,提高工作效率和应对能力。民警工作环境复杂,容易受到职业病和意外伤害的影响。健康教育可以提供相关知识和技能,帮助民警预防职业病和意外伤害,保障安全和健康。民警作为社会形象的代表,身体健康是塑造良好形象的重要因素。通过健康教育,民警可以树立良好的形象,增强公众对警察的信任和支持。

在健康教育体系构建中可通过健康知识培训、健康检查和体检、健康宣传和教育活动、健康管理平台建设来实现。开展健康知识培训,包括常见疾病预防、健康饮食、运动保健等方面的知识,提高民警对健康的认识和管理能力;定期进行健康检查和体检,及时发现和处理健康问题,为民警提供个性化的健康管理服务[8];组织健康宣传和教育活动,如举办健康讲座、发放健康手册等,提供健康知识和生活方式的指导;建立健康管理平台,提供健康信息查询、健康评估和个性化健康管理服务,方便民警进行健康管理和咨询。

健康教育体系的建立,可以提高民警的健康素养和自我管理能力,预防和管理健康问题,保障民警身心健康,提升工作效能,塑造良好形象。同时增强民警的职业满意度和生活质量,促进警民关系的良好发展。

#### (二) 提供民警健康管理服务

建立健康档案,定期进行健康体检,提供个性化的健康管理服务,帮助民警及时发现和解决健康问题,进行健康检查和评估、职业病防护、健康教育和宣传、体育锻炼和康复训练。

定期进行全面的健康检查,包括体格检查、生化指标检测、心理健康评估等。通过健康评估,及时发现和解决民警的健康问题,提供相应的健康指导和干预措施。针对民警的工作特点和职业风险,制定相应的职业病防护措施。提供必要的个人防护装备和培训,加强对危险物品和环境的防护意识,减少职业病的发生和影响。开展健康教育和宣传活动,提高民警对健康管理的认识和意识。通过讲座、培训和宣传资料,传达健康知识和生活方式的重要性,引导民警养成良好的健康习惯。组织体育锻炼和康复训练活动,提供专业的运动指导和康复服务。根据民警的身体状况和需求,制定个性化的锻炼计划,帮助他们保持良好的体能和身体状态。工作环境改善:关注民警的工作环境,提供良好的工作条件和设施。优化工作流程和安排,减少不必要的工作负荷和压力,提高工作效率和满意度。

通过以上措施,可以有效提供民警健康管理服务,保障身体健康和心理健康,提高工作质量和生活质量。同时,也有助于提升整体警务队伍的素质和综合能力。

#### (三) 加强民警心理健康支持

心理健康急救等心理健康教育培训项目有助于提高参与者的心理健康知识、对心理障碍的认知和有效治疗的知识。应建立专业的心理咨询团队,为民警提供心理咨询服务。民警可以通过面对面咨询、电话咨询或在线咨询等方式,与心理咨询师进行交流和倾诉,解决工作和生活中的心理问题。组织心理疏导和支持小组,让民警有机会与同行分享工作中的压力和困惑,互相支持和理解。小组可以定期开展座谈会、经验交流会等活动,促进民警之间的情感交流和心理支持。开展心理健康培训,提高民警的心理健康意识和应对能力。培训内容可以包括心理压力管理、情绪调节、冲突解决、应对创伤事件等方面的知识和技能,帮助民警更好地应对工作中的挑战和困难。通过宣传栏、宣传册、内部网站等方式,定期发布心理健康教育宣传资料,向民警传递心理健康知识和信息。宣传内容可以包括心理健康保护的重要



性、常见心理问题的识别和处理方法等，提高民警对心理健康的认识和重视程度。在重大突发事件或创伤性事件发生后，及时组织应急心理支援团队，为受影响的民警提供紧急的心理支持和援助。团队成员应具备专业的心理危机干预能力，能够有效地进行心理疏导和心理支持工作。

通过以上措施，加强民警的心理健康支撑，提高心理韧性和应对能力，帮助民警更好地应对工作中的压力和挑战，保持良好的心理状态。

#### (四) 建立民警健康素养社交平台

通过平台建设：信息分享：创建民警社交平台，专业讨论区：在线培训和学习资源：促进民警之间的交流与分享，增强团队凝聚力和合作意识。通过创建民警社交平台，打破时间和空间的限制，促进民警之间的交流与分享，加强团队凝聚力和合作意识，成为民警学习成长的重要工具，提升整体警务队伍的素质和能力。

民警社交平台，可以是一个内部网站、移动应用或专用的社交媒体平台。确保平台的安全性和私密性，只对民警开放，并设立相应的管理机制和规则。在平台上设置各类信息分享板块，包括工作经验、案例分析、技术交流、培训资源等。民警可以在平台上发布自己的经验和见解，与其他民警分享学习和成长的心得体会。通过设立专门的讨论区，供民警就特定的专业领域或工作问题展开讨论，提高解决问题的能力 and 水平。

建设民警健康在线培训和学习资源，包括专业知识、技能培训、法律法规等方面的内容。民警可以通过平台参与学习和培训，提升自身素质和能力。组织各类活动和竞赛，通过平台进行报名和参与。可以包括知识竞赛、技能比拼、团队合作等形式，激发民警的学习热情和竞争意识，增强团队凝聚力和合作意识。邀请专家学者或有经验的民警担任平台顾问，为民警提供专业咨询和指导。民警可以在平台上向顾问提问问题，获得专业的解答和建议。

## 4. 结论

民警健康素养提升作为维护民警身心健康、提高工作效率的重要举措。通过对民警健康素养内涵、必要性及民警健康素养提升实施策略进行研究，可有效促进民警健康教育体系建立、民警健康管理服务供给、加强心理健康支持和建立社交平台等策略实施，进而有效提升民警的健康素养水平，为更好地履行职责和服务社会提供有力支持。

## 参考文献

- [1] 黄瑛, 陈华星, 王伟. 上海市青浦区白鹤镇职业人群健康素养现状分析[J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18(2): 183-186. <https://doi.org/10.16117/j.cnki.31-1974/r.202302183>
- [2] 郭未, 鲁佳莹, 刘林平. 流动时代的健康中国: 社会经济地位、健康素养与健康结果[J]. 人口学刊, 2022, 44(2): 1-18. <https://doi.org/10.16405/j.cnki.1004-129X.2022.02.001>
- [3] 罗琳, 宋乃庆. 健康素养对我国居民体育锻炼行为的影响及作用机制——基于年龄世代差异视角[J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(2): 185-192. <https://doi.org/10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2023.02.010>
- [4] 付强强, 金花, 李丽, 等. 主动健康视角下健康素养测评工具的研究现状及其对我国的启示[J]. 中国全科医学, 2022, 25(31): 3933-3943.
- [5] 黄筱君. 基于体育素养的高中生运动健康促进个性化科学指导系统的研究与应用[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2022. <https://doi.org/10.27315/d.cnki.gstyx.2022.000010>
- [6] 徐海东. 中国居民健康素养水平的新发展与启示[J]. 人口与健康, 2021(10): 25-29.
- [7] 王彩霖, 侯丹. 慢性病患者电子健康素养研究进展[J]. 中国健康教育, 2022, 38(12): 1123-1127. <https://doi.org/10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2022.12.013>
- [8] 李皓洁, 陈雪娇, 胡雪琪, 等. 河南省老年人高血压服药情况及影响因素分析[J]. 现代预防医学, 2022, 49(7): 1264-1268.