

中国大陆监狱警察压力综述

易瑞翔

澳门大学，中国澳门特别行政区，999078；

摘要：本文从环境、制度以及个体三个纬度综述了中国大陆语境下狱警所面临的工作压力来源。环境压力来源主要来自于工作环境的封闭性、危险性以及社会环境中的刻板印象；制度层面压力主要来源于多重角色要求、高难度晋升考核、警力不足以及重大事故问责机制；个体层面压力则主要来源于经济压力、性格特质差异以及工作期望落差。三纬度高压共同作用下削弱狱警心理韧性并增加反刍思维强度诱发职业倦怠与心理困扰并最终降低狱警个体的工作效率与监狱的整体运作效率。并基于此，先前研究指出提高心理脱离能力、心理资本水平有助于减轻压力。于是本文建议通过优化警力配置、提高薪酬与优化晋升机制等方式增强心理脱离能力与心理资本水平以达到最终提升狱警身心健康与保障监狱整体运作效率。

关键词：狱警；压力；效能

DOI：10.64216/3080-1486.26.01.003

1 引言

1.1 研究背景

监狱警察是中国大陆刑事执行机关中的核心力量，其职责包括执行法院判决，对在押人员进行监管和改造。研究表明，矫正体系一线工作人员的态度对改造效果具有重要影响（Kifer et al., 2003）。同时，监狱警察的工作环境具有“高压力、高冲突”的特性，且环境相对封闭，易引发多种心理问题并影响其生活满意度（王明辉等, 2017）。这种影响还会波及监狱运行效能——特定工作负荷导致的职业倦怠可能使狱警采取消极策略应对工作任务，最终对监狱运行效果产生负面影响（王瀟, 2018）。另有研究指出，监狱警察工作需要长期处于高强度精神压力状态，易引发职业倦怠及工作效率低下等问题（陈露露·等, 2016）。因此，探究中国大陆语境下监狱警察的压力状况具有重要价值，基于科学减压提出提升监狱运行效能的建议，亦构成本文的研究动机。

1.2 研究问题

中国大陆背景下监狱警察面临何种压力及其负面影响为何？

可能的解决途径与建议有哪些？

1.3 研究目标

本研究旨在探究中国大陆监狱警察面临的工作压力及其引发的负面后果，进而提出改善现状、减轻压力

及提升监狱效能的建议。

2 文献综述

2.1 压力来源

2.1.1 环境(工作环境&社会环境)

由于监狱场所的特殊性，其工作环境相对封闭孤立，工作内容大多单调重复，且普遍存在长时间加班问题，这些因素共同对监狱警察造成巨大压力，最终引发心理问题（王明辉等, 2017）。研究指出，相对隔绝的工作环境、重复性的执勤任务与狭窄的社交圈限制了监狱警察拓展社交网络的机会，同时他们需长期接触大量危险在押人员，这些因素共同构成了中国语境下的高压工作环境（王瀟, 2018）。还有研究进一步指出：监狱警察的工作环境充满与在押人员之间的对抗性特征，这种环境不仅对狱警心理健康构成高风险，更会导致职业倦怠与工作投入度降低的负面后果（王國芳等, 2014）。监狱警察的特殊角色使其承受着社会的高度期望与组织的严格纪律要求，这种双重压力加之监狱环境固有的复杂性与危险性，使其易产生职业倦怠。研究还揭示了社会认知带来的压力源：传统观念中对狱警的负面刻板印象，与当代物质主义价值观形成鲜明冲突，当狱警的实际收入难以满足社会普遍认同的物质生活标准时，易引发心理失衡，且较低的经济承受能力更可能导致家庭矛盾，从而增加压力（李永清, 2012；王瀟，2018；李华燊，聂生奎，2009）。同时，监狱的特殊工作环境决定了干

警需长期直接面对在押人员，这些人员具有高度危险性，严重的负面意识形态与情绪障碍。这种职业暴露使监狱警察承受着双重压力：既要有效管控在押人员行为，又需持续消耗心理资源以抵御负面情绪的渗透影响，从而对其职业心理健康构成持续威胁（高建军等, 2022）。

2.1.2 制度层面

在中国大陆监狱系统推行的三级管理模式，客观上导致了管理效能偏低、工作时长增加及工作压力加剧等问题（王瀟, 2018）。同时，相较于其他政府职能部门，监狱系统的晋升机会较为有限，而上级机关实施的考核标准却极为严格——这种与晋升奖惩紧密挂钩的高强度考评机制，给狱警带来了巨大压力（王瀟, 2018）。由于监狱机构的特殊性，狱警需要承担管理者、心理辅导员、教育者等多重角色，这些职业角色与家庭角色产生叠加，进而引发角色混淆与冲突。加之来自家庭与制度的双重期望，这种角色超载现象最终转化为巨大的职业压力源（王瀟, 2018；李永清, 2012）。在制度层面还存在一种高压管控机制——重大事故问责制。该制度规定，若在押人员发生恶性事件，相关责任干警及其主管领导将面临严厉处罚，甚至可能被立即辞退。这种“连坐式”问责机制导致狱警承受巨大心理压力，许多人为此不得不利用休息时间留守监狱，以防範可能发生的突发事件（邵曉順&鄭全全, 2000）。另有研究指出，中国监狱系统普遍存在警力配备不足的结构性问题，这直接导致狱警不得不频繁超时工作（关念红·等, 2006；王瀟, 2018）。

2.1.3 个体层面

压力在个体间存在差异，当个体拥有不能客观评价自我、怀有不切实际梦想的特质且当他们发现理想难以实现，又面临监狱工作生活的压力时，其强烈的自尊心与成功意愿会发生转变，最终形成心理负担而重大生活事件的发生，无论其性质是积极还是消极，都会使心理问题更易出现（李永清, 2012）。

研究提出：许多警察在入职前对工作怀有诸多期待，在真正成为狱警后，他们意识到工作充满压力且薪酬有限，其职业“优越感”也低于其他公务员岗位。这种落差会导致失落感，这种情绪会被带入家庭生活，而家庭生活中的负面情绪又会反作用于工作，形成压力的恶性循环（王瀟, 2018）。

2.2 负面影响

研究表明，监狱工作环境所引发的高压力会通过两条路径导致心理困扰问题：一是增加反刍思维，即压力会使干警反复思考负面问题；二是降低心理韧性，即压力削弱了他们应对压力的能力。这两个方面共同作用，使得工作压力与心理困扰呈显著正相关（董明超等, 2024）。

研究指出，来自个人层面、组织层面和工作环境层面的多重因素共同导致职业倦怠问题，而职业倦怠不仅损害心理健康、降低工作效率，最终还会削弱监狱机制的整体效能（高建军等, 2022）。

同时，许多狱警认为监狱内部存在不平等或不公正现象——尽管他们承受着高压工作，却未能获得相应的晋升机会或薪资增长。这种认知导致他们感受不到组织支持，最终使其长期处于高压状态且工作热情消退（高建军等, 2022）。而狱警的职业倦怠会增加心理问题的发生风险。

2.3 建议

综上，制定有效的压力对应方法是紧迫的。而正如现有研究所提到的研究提出的“心理脱离”对中国监狱警察应对高压工作下所导致的职业倦怠及应对前文所提到的角色冲突状况有着正向影响，但现实世界中下班后的频繁突发事件影响，导致了狱警的心理脱离能力普遍较低（王明輝, 2017）。

所以，建议监狱系统可通过增配警力，设立专职应急处置分队，以提升突发事件应对的专业性的同时保障其他干警获得充分休息，从而增强其心理脱离能力。同时，增强体育活动亦能有效提升心理脱离水平，助力干警缓解工作压力（Feuerhahn et al., 2014）。

研究指出，心理资本在压力与职业倦怠之间起着中介调节作用。这意味着若狱警具备较强的心理资本，将有助于应对工作压力，降低职业倦怠发生风险而心理资本具有可塑性，可通过专业培训等方法进行提升（陈露露·等, 2016）。据此，我们认为应依据心理学专家指导开展专项培训，提升狱警的心理资本水平，从而有效应对工作压力，避免压力恶化为职业倦怠，保障监狱运行效能。

而针对许多狱警因“高压力、低回报”而产生的不公平感，监狱管理系统应考虑制定合理的加班补偿制度，建立公平透明的晋升渠道，让干警感受到付出与回报的匹配性，从而激发工作热情（高建军等, 2022）。

3 结论

狱警的压力主要分为三类：

第一类压力是来自工作环境和社会环境的压力。监狱具有封闭性强、加班频繁、任务重复性高等特点，这些因素共同塑造了高压环境。同时，由于工作环境封闭，狱警与社会隔离，缺乏维系亲友关系的机会，引发工作角色与社会角色冲突，导致心理压力增加。此外，在日常工作中，他们需要长期面对具有攻击性、消极情绪和反社会观念的服刑人员，警囚间的对立关系易引发精神紧张和职业倦怠。从社会环境层面来看，社会对狱警群体寄予较高期待，而这些无形的社会压力也被监狱警察内部化为心理负担。同时受传统狱警形象、较低的职业认同感以及收入水平低于其他公务员等因素影响，狱警常感到成就感不足，经济压力较大，由此产生消极情绪并加剧心理压力。而监狱，改造与教育服刑人员的职能，往往难以在现实中完全达成使得职业挫败感和低成就感容易产生。

第二类压力来源来自监狱制度设置。监狱实行三级管理体制，使得狱警的工作时间延长以及压力上升。同时，晋升机会有限加之高强度的考评机制，使得晋升难度与压力大。加之监狱要求狱警扮演多种角色导致了角色超载并最终转化成了压力。且监狱机制内存在严格监管与责任挂钩加之工作人员较少导致了超长工作。

第三类压力来源于个体层面。研究发现，狱警在压力感受上的差异与其家庭经济状况密切相关，经济条件较差、收入较低者往往承受更大压力。此外，个人性格特质不同，对压力的感知和反应也有所差异；重大生活事件可能引发个体压力水平的变化。与此同时，部分狱警在入职前对职业抱有较高期待，但进入岗位后发现薪酬有限、职业荣誉感低于其他公务员群体，容易产生落差。这种负面情绪往往会被带入家庭，与经济压力叠加，引发家庭冲突并转化为心理压力。

总体而言，上述压力会对狱警的心理、身体以及工作效能造成多方面的负面影响。首先，长期处于高压状态会增加反刍思维，削弱个体的心理韧性，从而引发心理困扰。强烈的职业压力还可能进一步导致心理健康问题，并降低狱警的工作效率。与此同时，因职业成就感偏低和待遇不平等而产生的心理落差，使他们感到缺乏组织支持，进而采取消极、被动的应对策略，最终导致

效率下降和职业倦怠。

参考文献

- [1] 陈露露,潘柳燕,徐明津,黄霞妮 & 杨新国. (2016). 广西18所监狱警察工作压力与职业倦怠的关系:心理资本的中介作用. 现代预防医学, 43(02), 230-233.
- [2] 董明超、任铮铮、李英武 (2024)。压力引发心理困扰：工作压力与监狱警察心理困扰之间的关联。《心理学、犯罪与法律》
- [3] Feuerhahn, N., Sonnentag, S., & Woll, A. (2014). 下班后锻炼、心理中介因素与情绪: 一项日间研究。《欧洲工作与组织心理学杂志》，23 (1), 62-79。
- [4] 高建军, 杜晓燕, 高倩. (2022). 监狱警察职业倦怠及其影响因素分析. 公共卫生前沿, 10 , 891-74 5.
- [5] Kifer, M., Hemmens, C., & Stohr, MK (2003). 矫正的目标: 从一线视角看问题。《刑事司法评论》, 28 (1), 47-69。
- [6] 李华燊 & 聂生奎. (2009). 313名警察心理健康现状及改善探索. 心理科学, 32(05), 1242-1243
- [7] 李永清. (2012). 狱警心理健康研究. 湖南社會科學(01), 92-94
- [8] 邵曉順 & 鄭全全. (2003). 監獄民警心理健康狀況及影響因素研究. 應用心理學(02), 31-34.
- [9] 王國芳,韓鵬 & 楊曉輝. (2014). 監獄警察角色壓力和消極情緒調節期待對工作投入的影響: 前攝應對的中介作用. 中國臨床心理學雜志(06)
- [10] 王明輝,陳萍,李蘇蓉 & 高冬東. (2017). 監獄警察心理脫離在工作倦怠與生活滿意度中的調節作用. 中國心理衛生雜志(04), 307-311.
- [11] 王瀟. (2018). 個體—環境匹配視角下監獄警察工作壓力探析. 學習論壇(04), 61-65.
- [12] 关念红,张晋培,王旭东,魏钦令 & 甘照宇. (2006). 监狱警察睡眠及情绪状况调查. 中国心理卫生杂志, (05), 330-332.

作者简介：易瑞翔，男（2001-09），汉族，广东湛江，研究生在读，研究方向：社会科学与犯罪学方向。