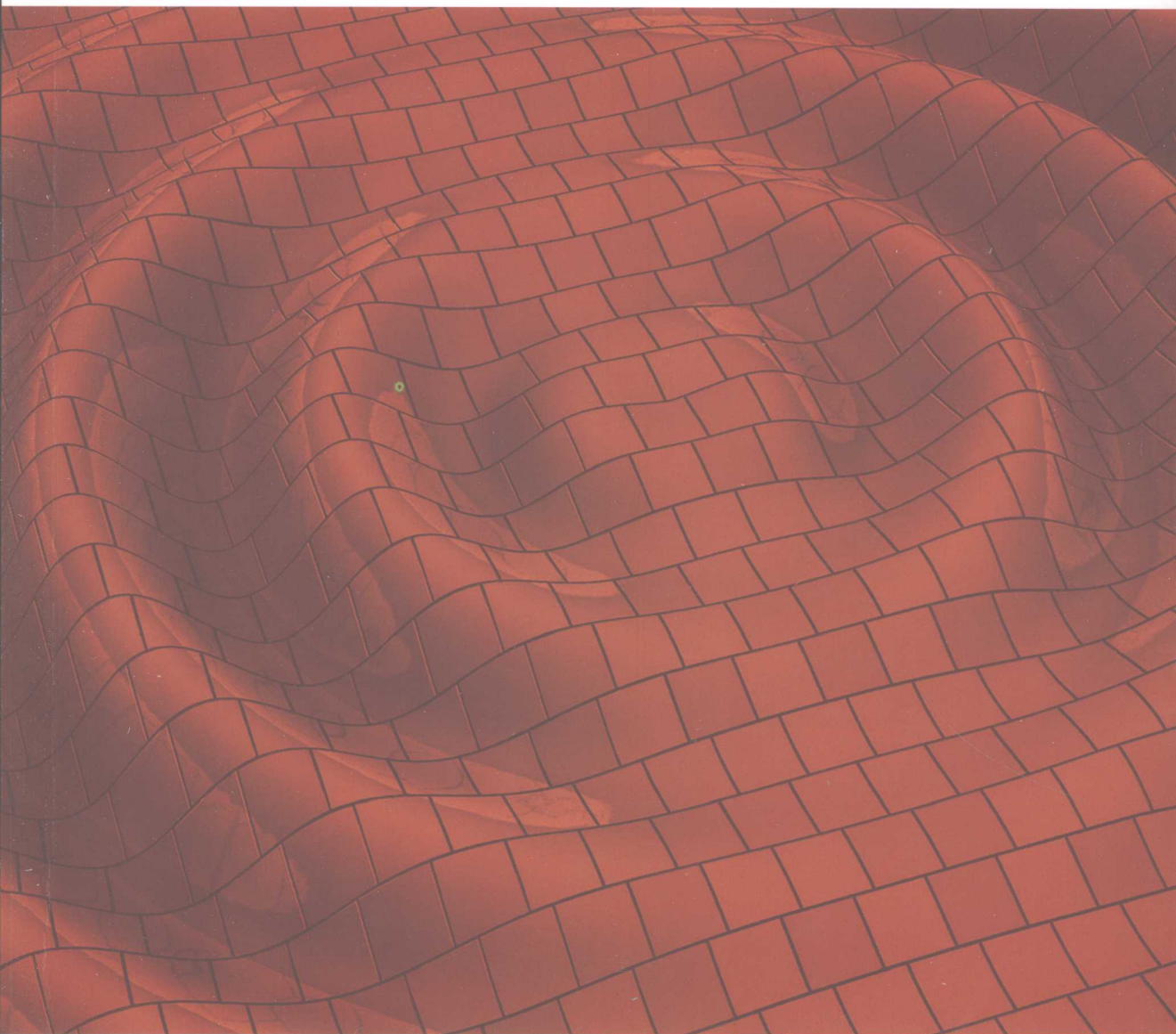


高等学校心理学专业应用课程教材

管理心理学系列

职业心理学

孟 慧 等著



中国轻工业出版社



职业心理学

孟慧等著

X511

X408

X655

X301

X464

X334

X470

X463

X456

心理学专业主干课程教材设计

X511

X408

X655

X301

X464

X334

X470

X463

X456

X463

X463

X463

X463

X463

X463

X463

 中国轻工业出版社

9337EX101XBW

E-mail: club@chilp.com.cn

地址: http://www.chilp.com.cn

发行电话: 010-62138888 传真: 010-62135283

读者服务部电话: 010-62282091 02541862 传真: 82111230

经销电话: 010-62282090 62565033

书号: ISBN 978-7-201-0-6713-2

定价: 30.00元

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 30.00

版次: 2009年3月第1版第1次印刷

印: 中国轻工业出版社印刷厂

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100040)

图书在版编目(CIP)数据

职业心理学 / 孟慧等著. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.2

(管理心理学系列)

高等学校心理学专业应用课程教材

ISBN 978-7-5019-6773-5

I. 职… II. 孟… III. 职业—应用心理学—高等
学校—教材 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 196512 号

总策划: 石 铁
策划编辑: 高小菁 责任编辑: 朱 玲 高小菁
责任终审: 杜文勇 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 中国电影出版社印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2009年2月第1版第1次印刷

开本: 740 × 1050 1/16 印张: 20.00

字数: 230千字

书号: ISBN 978-7-5019-6773-5 定价: 36.00元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

81337J6X101ZBW

前言

在过去的十几年中，我经常收到一些存在职业困惑和发展问题的人们的来信。这些来信所涉及的问题非常广泛，有学生的专业选择、个人职业选择或职业发展瓶颈问题，也有职业适应方面的问题。对这些问题的思考和回应促使我对职业心理学研究的关注更加深入。确实，随着社会的进步和经济的发展，职业领域的竞争压力不断增长，人们越来越意识到进行职业规划、明确自己的职业定位和发展方向以及寻求职业咨询和指导的重要性。今天，社会、组织和个人对职业心理学的需求已经凸现出来，正是这种需求的凸现使我对写作一本新的《职业心理学》产生了极其强烈的愿望和热情。

职业心理学是工业与组织心理学的一个重要分支，它关注人们一生发展中的职业问题。对于个人来说，它的主要目的是用心理学的基本理论和方法帮助人们解决职业发展过程中的困惑和问题，促进个人的职业发展和职业成熟，使其适应环境变化，并获得幸福的人生。而对于组织来说，它的主要目的是运用心理学的原理、方法和技术帮助组织维护员工健康、促进员工的职业成熟和发展，形成健康和谐的组织环境，使组织保持持久的生命力。

本书以通俗浅显的语言为读者介绍职业心理学的基本理论、方法及主要研究

成果,并辅以各种研究和实践案例、阅读材料、生活观察、思考练习,以及课外的应用拓展等,力求使读者在轻松愉快的阅读中系统地了解 and 掌握职业心理学的核心内容,并有所领悟,从而达到促进个人职业成长和成熟的目标。

本书内容分为8章。第一章“职业心理学概论”首先向读者展示了人、组织和社会职业的变迁,也正是社会的进步和人与组织的发展导致了职业心理学的产生和发展。其次,我们也介绍了职业心理学的历史、内容、基本理论模式和研究方法等基本问题。通过这一章,读者将对职业心理学的概况有一个初步的了解。第二章“职业发展和职业社会化”主要介绍了个人职业社会化的概念、内容和影响因素以及终身职业发展的影响系统、理论和过程等问题。这一章着重说明职业就是人生,加强读者对终身职业发展过程的认识。第三章“职业选择与职业适应”详细介绍了职业选择的概念、原则、理论、影响因素和基本过程等问题,也探讨了职业适应的概念、不适应的成因以及提高职业适应的策略。第四章“职业心理健康”探讨了当今社会日益增长的挫折、压力、冲突和职业倦怠问题,为促进个人健康提供建议 and 对策。如果说第二章到第四章主要是从个人的角度探讨了与职业发展相关的问题,那么第五章“职业生涯管理”则具备个人和组织两重特性,即它主要从个人和组织两个方面介绍了进行职业生涯管理的方法、策略和程序。第六章“职业指导”和第七章“职业心理咨询”则侧重从外部指导和咨询机构的角度探讨了如何帮助个人进行有效的职业选择和决策,并促进个人职业发展,主要介绍了职业指导和职业心理咨询的理论、方法、技术和策略。第八章“变革的时代与职业心理学”作为本书的最后一章,重新审视了职业组织环境的过去、现在和未来以及在这一历史长河中个体职业生涯的状况,探索了当代职业心理学研究 with 实践的发展趋势,展望了后现代组织中,组织与个人在变化中得到共同发展,走向双赢的前景。当然,本书并没有涵盖职业心理学领域的全部,还有许多问题是职业心理学目前的研究尚未解决的。此外,随着社会和组织的不断变迁,有关职业发展的新问题也将不断涌现。我衷心希望,阅读本书,能够让更多的读者对职业心理学产生兴趣、加深了解,从而与我们共同努力,将职业心理学的理论和方法有效地应用于个人的职业生涯发展过程中,促进个人的成长以及职业心理学两方面的发展。我也衷心期待学界同仁和读者的批评指正,这将促进我对职业问题的探索 and 思考。

最后,我要感谢参与本书写作的年轻的心理学同仁们,正是他们的辛勤工作和智慧使我有机会更好地向生活于职业社会中的人们阐释职业发展中的诸多重要问题。其中林佳丽参与了第一章的写作;唐晨参与了第二章的资料收集和整理;徐琳撰写了第三章;韩琼撰写了第四章;薄祺雯参与了第七章的写作以及第八章的资料收集和整理;蔚然、沈歆分别参与了第五章和第六章的资料收集和整理。还要感谢徐琳、钱静、唐晨、韦春娜、时艳阳等以读者的身份阅读了全书,提供了非常宝贵的修改意见,以及高小青女士和万千心理的编辑们对本书的出版和修改所付出的努力和智慧。

孟慧

2008 圣诞节前夕于纽约寓所中

万千心理图书目录

代号	书 名	译 者	定价
心理学专业教材			
心理学专业主干课教材			
0X572	心理学导论 (第11版·新版)	郑 钢 等译	98.00
0X567	生理心理学 (第六版)	苏彦捷 等译	60.00
0X352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00
X531	社会心理学 (第五版·中文第二版)	侯玉波 等译	58.00
X408	发展心理学 (第六版)	邹 泓 等译	75.00
0X655	教育心理学 (第十版)	何先友 等译	68.00
0X501	异常心理学 (第四版)	杨 霞 等译	80.00
0X466	认知心理学 (第三版)	杨炳钧 等译	55.00
0X338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00
0X470	实验心理学教程——勘破心理世界的侦探	郭秀艳 等译	40.00
0X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
0X656	行为科学统计 (第七版)	王爱民 等译	85.00
心理学专业主干课教材合计			749.00
心理学专业选修课教材			
0X633	调查研究手册	王 彦 译	36.00
0X583	媒介心理学	相德宝 译	42.00
0X601	积极心理学	郑 雪 等译校	34.00
0Q568	性与生活——走近人类性科学	甄宏丽 等译	59.00
0X467	情绪心理学 (第五版)	王 力 主译	36.00
心理学专业选修课教材合计			207.00
心理学专业主干课教辅及工具书			
0X307	改变心理学的40项研究	白学军 等译	26.00
0X409	与“众”不同的心理学	范 照 等译	20.00
0X046	三种心理学		
00.02	——弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的心理学理论	石 林 等译	13.00
0X339	实验心理学——通过实例入门	张 奇 等译	28.00
X454	实用心理评估	张厚粲 编著	24.00
X618	质性研究设计	陈 浪 译	14.00
X611	人的意识	耿海燕 等译校	45.00

X581	群体过程	胡鑫等译	30.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	何清华等译	22.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳等译	18.00
X447	心理学批判性思维	李小平等译	26.00
X353	问题解决心理学	张奇等译	20.00
X515	现代英汉—汉英心理学词汇(修订版)	张厚粲等编	35.00
X047	弗兰克尔:意义与人生	常晓玲等译	18.00
X058	互联网心理学	谢影等译	16.00
心理学专业主干课教辅合计			355.00

心理咨询与治疗

心理咨询与治疗导论			
X343	心理咨询师的问诊策略(第五版)	张建新等译	80.00
X631	心理诊断和治疗手册——给心理治疗师的指南	卢宁等译校	62.00
X120	心理咨询面谈技术	陈祉妍等译	30.00
X642	实用心理咨询与助人技术	江光荣等译	52.00
X634	心理治疗师培训教程	刘盈等译	40.00
X340	心理障碍临床手册(第三版)	刘兴华等译	78.00
X453	临床心理督导纲要(第三版)	王择青等译	56.00
X345	心理咨询与治疗的理论及实践(第七版)	石林等译	40.00
X346	心理咨询与治疗经典案例(第六版)	石林等译	30.00
X457	心理治疗个案研究(第四版)	王旭梅等译	22.00
X458	突破心理治疗中的“不可能”案例	张怡玲译	20.00
X498	心理热线实用手册	贾晓明主编	35.00
X042	心理咨询与治疗的理论及案例(上下)	胡佩诚等译	50.00
心理学专业选修课教材合计			595.00

危机干预专题

X588	解读自杀心理	聂晶译	32.00
X258	自杀:一种不必要的死亡	李鸣等译	18.00
X344	危机干预与创伤治疗方案	梁军译	24.00
X044	危机干预策略(上下)	肖水源等译	50.00
X471	哀伤心理咨询——理论与实务	陈维樑等著	20.00
危机干预专题合计			144.00

更多信息请登录: www.wqedu.com

* 本目录定价如有错误或变动,以实际出书定价为准。

联系地址:北京市朝内大街124号 万千心理(邮编:100010)

咨询电话:010-65595090, 65595091

目 录

第一章	职业心理学概论	1
1.1	社会进步与社会职业变迁	3
1.2	职业心理学	18
1.3	职业心理学的研究方法	29
第二章	职业发展与职业社会化	39
2.1	职业社会化	41
2.2	终生职业发展—影响系统、理论、过程	54
第三章	职业选择与职业适应	81
3.1	职业选择概述	83
3.2	职业选择理论	88
3.3	职业发展理论	94
3.4	影响职业选择的因素	101

职业选择与就业	109
职业适应	120
第四章 职业心理健康	135
心理健康对职业生活的影响	137
挫折、冲突与职业心理健康	149
工作压力与职业心理健康	158
职业倦怠	166
第五章 职业生涯规划	181
职业生涯规划概述	183
职业生涯规划	186
第六章 职业指导	213
职业指导概述	215
职业指导的内容与实施	220
职业指导的策略与技术	227
第七章 职业心理咨询	243
职业心理咨询的概况	245
职业心理咨询的分类	252
职业心理咨询的实施和技术	261
第八章 变革的时代与职业心理学	273
职业组织环境的变迁与个体职业生涯	275
职业心理学实践和研究的发展	289
理论、实践及行动的整合之路	299
参考文献	307

第一章

职业心理学概论

学习目标

◆了解社会职业、组织变迁的历史和趋势以及对人的素质要求

◆理解什么是职业心理学

◆了解职业心理学的内容

◆掌握职业心理学的研究方法



现实世界中的人们，无不与“职业”发生着紧密的联系，“职业”对人们来说是既熟悉又亲切的话题。每个人人生的大部分时间都在跟一定的职业打交道，大量的社会资源也是通过职业进行积累和分配的。想象一下，人类失去职业会变成什么样子，世界是否会出现大混乱？毋庸置疑，职业在人们的社会生活中占据着不可或缺的地位。对于21世纪的人类来说，职业已经不仅仅是个人解决衣食住行的谋生手段，更是实现自我价值、追求人生意义的重要途径。随着社会的进步，新兴职业层出不穷，劳动分工越来越精细，对组织的素质和人一职匹配、人一组织匹配的要求也越来越高。由此，职业心理学应运而生，作为应用心理学的分支，旨在帮助人们选择、从事或改变职业，实现职业成功。

社会进步与社会职业变迁

在介绍职业心理学和相关领域之前,有必要先了解随着社会进步职业是如何变迁的,以及由此带来的组织和人的变化发展,这能够帮助我们更好地进行职业心理学的探索和研究。

一、社会的进步

其实职业并不是从来就有的。原始社会初期,氏族成员之间的分工是以性别、年龄等生理因素为基础的自然分工,不存在社会分工,因此,也就没有明确的职业存在。职业它是在人类社会出现分工之后才产生的一种社会历史现象,社会的进步直接影响着职业的变迁。纵观人类社会发史,从原始社会、奴隶社会到封建社会,职业从无到有,种类由少变多。工业技术革命解放了生产力,社会化和专业化程度越来越高,社会分工愈为细化,现代职业种类迅速增加,职业的演变也烙上了深深的时代印记。伴随着世界经济的发展,产业结构、行业结构和技术结构都发生了深刻的变化。行业的兴衰导致职业的存亡,产业结构的变化则直接影响着行业结构。因此,探讨产业的进步历史能够使我们了解职业的变迁之路。

产业(industry) 通俗地说,产业就是指生产同一性质的产品或劳务,是基于使用价值来理解的,如工业、农业、商业服务、邮电服务、教育服务等。产品包括物质产品、精神产品和劳务。

关于三大产业的划分,可以追溯到20世纪30年代,英国经济学家、新西兰奥塔哥大学教授费希尔(Fischer)在他的《安全与进步的冲突》一书中首先提出了“三次产业”的理论概念,他根据人类社会活动发展的三个阶段,把整个人类社会的产业更迭分为三次。1940年,英国经济统计学家克拉克(Clark)在他的《经济发展的条件》一书中明确将国民经济划分为三次产业。分别为:

第一产业是取自于自然界,直接以自然界为对象进行生产活动的部门。一般包括农业、林业、渔业、畜牧业等,有的国家还包括采矿业。

第二产业是加工取自于自然的产物,也就是把第一产业获得的原料加工成

各种物品。如工业（制造业）、建筑业等。

第三产业是除第一产业、第二产业之外的其他产业。如商业、公共事业、文教卫生事业等。

2002年，我国国家统计局进行了产业划分。第一产业是指农、林、牧、渔业。第二产业是指采矿业，制造业，电力、燃气及水的生产和供应业，建筑业。第三产业是指除第一产业、二产业以外的其他行业，包括：交通运输、仓储和邮政业，信息传输、计算机服务和软件业，批发和零售业，住宿和餐饮业等。

在经济理论中，产业结构是指生产要素在各产业部门间的比例构成和它们之间相互依存、相互制约的关系，它是国民经济的构成，是在经济活动社会分工的基础上形成的。历史上经历过两次重大的产业结构变迁，第一次是工业革命后，经济从以农业为主体转变为以工业为主体。第二次始于20世纪60年代的美国，各发达国家的经济格局相继发生了改变，工业在经济中的比重下降，第三产业发展为最大产业。

产业结构的变迁在很大程度上受到技术革命的影响，产业和技术之间呈现出相互联系、相互制约和相互促进的关系，如表1-1所示：

表 1-1 产业结构与技术结构存在的对应关系

产业分类	活动方式	技术种类
第一产业	直接从自然界获取资源	农牧技术
第二产业	对获取的资源进行加工	工业技术
第三产业	产品交换和服务	管理技术

进入21世纪，随着经济的发展，三大产业的划分也有改变的趋向，主要表现为产业融合和第四产业的兴起。

科技的发展以及信息技术在传统领域的推广应用使各产业之间出现了融合的趋势，产业之间的边界趋于模糊，服务业迅速向第一产业、第二产业扩张和渗透，三大产业之间的技术和市场重叠化程度显著增强。2000年1月10日，美国在线公司和时代华纳公司宣布合并，合并后的美国在线—时代华纳公司成为融媒体、娱乐和通讯为一体的世界巨头，这个“天作之合”代表着传统媒体产业和网络产业的融合，拉开了产业融合与产业革命的序曲。

随着社会分工的进一步细化,信息业的迅速崛起以及第三产业庞大而冗杂的经济领域局面促进了第四产业的兴起。所谓第四产业,是指既区别于第一产业、二产业,又区别于第三产业,包括教育、文化、广电、卫生(疾控)、体育、民政(残疾、福利、慈善)、环保、国防、司法、治安、社会保障、计生、宗教及民族事务等具有社会公共性和行政管理职能性的产业。我国学者王树林在《21世纪的主导产业——第四产业》(1996)一书中阐述了第四产业应包含的9种行业,分别为:①科学研究(自然科学和社会科学);②教育产业;③信息服务业;④咨询服务业(包括经济咨询、技术咨询、工程咨询、管理与各种决策咨询);⑤新闻出版业;⑥广播电影电视业;⑦文化事业(文艺创作、演出、图书馆、博物馆);⑧民间公证业(会计事务所、资产评估事务所);⑨法律服务业(律师事务所等)。

产业进步使社会分工的基础从以体能为主逐步发展到以脑力(智力)为主,第一产业、第二产业中的一些职业逐渐淡出历史舞台,新的职业随着产业和技术的不断革新而日益增加,职业内涵以及职业组织也相应地发生了改变,对从业人员的素质要求越来越高。

二、当代社会职业变迁的现状和趋势

社会进步促进了社会职业的发展变迁,前面我们探讨了社会进步尤其是产业进步的轨迹,那么在社会进步的影响下,当代社会职业发展变迁的现状与趋势是什么呢?

(一) 什么是职业

对于职业的概念和内涵的界定并无一个统一的形式,中西方研究职业的学者们都有其各自对职业概念的认识和定义,无论他们的表述方式是否相同,从这些定义中我们可以窥见职业的内涵。

美国社会学家舒尔兹(Schultz)认为,职业是一个人为了不断取得个人收入而连续从事的、具有市场价值的特殊活动,个体的职业决定了从业者的社会地位。因此,职业具有经济性、技术性和社会性。著名哲学家、心理学家杜威(Dewey)从实用主义哲学观点出发对这职业进行了阐述,他认为职业是人们从中获得利益的一种生活活动。而社会学家泰勒(Taylor)则提出:“职业的社会

学概念,可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的整合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。”他的观点揭示了职业作为生产关系的本质。

我国的一些学者认为,职业是人们从事相对稳定的专门类别的工作,并从中获得收益。可以说,职业是人的社会角色的一个重要方面。因为它是对人们的生活方式、文化水平、经济状况等的综合反映,是一个人社会地位的一般性表征。

以上给出的定义都是从不同的角度来论证职业的内涵,事实上,把职业看成社会角色体系更有利于我们深入地把握职业的心理层面。人们获取了某一职业,也就是获得了一个社会角色,通过这个角色人们利用社会资源充分展示自己,满足自己从物质到精神的双重需求。在研究职业心理学时,我们也应该从这个角度看待职业现象。

(二) 职业发展现状

经济发展带来社会结构的巨变,职业结构也相应地发生了一系列显著变化。如前所述,产业和技术的进步直接影响着社会职业的更新与演变。一方面,一些旧的职业悄然消失,如旧时的磨刀补锅、修钢笔、裱糊的手艺人,专门抄写文字材料的抄写工、穿梭在小巷里卖热水的烧水工,现在他们已成为人们记忆中模糊的风景,难觅踪影了。另一方面,新职业不断涌现,尤其是第四产业的出现催生了大批新兴职业,种类之多、速度之快令人目不暇接,这也是职业培训市场红火的主要原因。这些新兴职业主要包括以下几类:随着现代科学技术的发展而出现的职业,如高新技术研究与应用、新材料新工艺新能源的开发、网络设计与管理、计算机软件开发等;随着市场经济的发展而出现的职业,如注册会计师、营销策划、广告策划、资产评估、商务代理等;随着一些边缘科学的开发而出现的职业,如生命科学研究、人口学研究、社会学研究、心理咨询、应用美学研究等;随着社会服务需求的扩大而出现的职业,如公益慈善事业管理、社区服务、家政服务、法律顾问、中介服务、环境设计与保护等;为适应政治体制及其管理需要而出现的职业,如公共事业管理、行政监督、司法监督等。这些新兴职业打破了传统职业格局,需要大批具备现代科学素养、掌握现代科学知识和现代管理手段的高级人才。

过去我们常常说三百六十行,然而有调查指出:到目前为止,我国已有1989个职业,广泛分布于各个产业与领域。仅从2004年8月到2007年4月,国家劳动和社会保障部共发布9批96种新职业。为了更好地管理这些名目繁多、形式各异的职业,需要采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分与归类。采用不同的标准和方法可以产生不同的分类结果,如从行业上划分,可分为第一产业、第二产业、第三产业;按就业者付出劳动的性质,可以将职业分为体力劳动和脑力劳动。1999年我国正式颁布了《中华人民共和国职业分类大典》,这是我国第一部对职业进行科学分类的权威性文献,采用了以从业人员工作性质的同一性作为职业划分标准的新原则,将我国职业归为8个大类,66个中类,413个小类,1838个细类(职业)。加上后来新增的职业,到目前为止,共有细类(职业)1989个。另外,该文献还对各个职业的定义、工作活动的内容和形式以及工作活动的范围等作了具体描述,为人们了解和选择职业提供了可靠的资料来源。



小阅读

八大职业分类

第一大类:国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人,其中包括5个中类,16个小类,25个细类。

第二大类:专业技术人员,其中包括14个中类,115个小类,379个细类。

第三大类:办事人员和有关人员,其中包括4个中类,12个小类,45个细类。

第四大类:商业、服务业人员,其中包括8个中类,43个小类,147个细类。

第五大类:农、林、牧、渔、水利业生产人员,其中包括6个中类,30个小类,121个细类。

第六大类:生产、运输设备操作人员及有关人员,其中包括27个中类,195个小类,1119个细类。

第七大类:军人,其中包括1个中类,1个小类,1个细类。

第八大类:不便分类的其他从业人员,其中包括1个中类,1个小类,1个细类。

摘自:《中华人民共和国职业分类大典》