

就业与再就业培训教材

职业心理

张淑华
编著



中国劳动社会保障出版社

38

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

藏書章

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业心理/张淑华编著. —北京:中国劳动社会保障出版社,1999

ISBN 7-5045-2668-1

I. 职…

II. 张…

III. 职业-心理学-通俗读物

IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 15545 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码:100029)

出 版 人:唐云岐

*

中国铁道出版社印刷厂印刷装订 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 123 千字

1999 年 6 月第 1 版 2006 年 1 月第 2 次印刷

印数:2 000 册

定价:7.20 元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64911190

出版社网址:<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64911344

内 容 简 介

职业活动是人生十分重要的组成部分，而职业心理与职业活动相伴，每个人的职业活动都是在心理的支配和调节下进行的。因此，了解认识职业心理，能够更为有效地、成功地进行职业活动。

本书主要包括：择业心理；求职心理；就业心理；失业、再就业心理；职业活动中的挫折感及成就感；职业活动中的心理健康与心理卫生。以上内容是按职业活动的基本过程组成体系的。在编写过程中除注重思想性、科学性、系统性外，还特别注意了现实性、实用性和可读性。该书可作为就业与再就业的培训教材，也可供劳动预备制和在职职工培训使用。

本书由张淑华编著，由就业与再就业培训教材编委会组织有关专家审定。

前 言

当前，我国的国有企业改革已进入了攻坚阶段。中央提出，用三年左右的时间，通过改革、改组、改造和加强管理，使大多数国有大中型亏损企业摆脱困境，力争到本世纪末使大多数国有大中型骨干企业初步建立现代企业制度。要确保国有企业这一改革和发展目标的顺利实现，必须努力解决企业富余人员过多的问题，做好下岗职工的再就业工作。

最近，中共中央、国务院召开了国有企业下岗职工基本生活保障和再就业工作会议。江泽民总书记、朱镕基总理、吴邦国副总理等中央领导同志在会上作了重要讲话。中央领导同志在讲话中强调指出，全党动手，动员全社会的力量，共同做好国有企业下岗职工基本生活保障和再就业工作，对贯彻落实党的十五大精神，深化国

有企业改革，引导、保护和发挥好职工群众的积极性，促进国民经济持续快速健康发展，巩固和发展安定团结的社会政治局面，全面推进建设有中国特色社会主义事业，具有十分重大的意义。目前国有企业职工下岗增多，是我国经济发展多年积累的深层次矛盾的综合反映，也是改革和发展进程中不可逾越的阶段。国有企业职工多年来为经济建设、改革开放和企业发展做出了重大贡献，党和国家理所当然地要把解决国有企业下岗职工的问题作为工作重点。

做好下岗职工的再就业工作，一方面要通过促进经济发展，来增加就业岗位和就业机会。另一方面，要加强再就业培训，树立适应市场经济要求的就业观念，提高下岗职工的就业能力。正如朱镕基总理指出的：“要有针对性地加强职业培训，广泛利用现有的各种条件，依靠社会各方面力量，开展多形式、多层次的职业培训，使

下岗职工的知识、技能等尽快适应就业市场的需求。”只要广大下岗职工的就业观念转变了,就业能力提高了,下岗职工再就业就有广阔的天地。

正是基于以上的认识,我们提出了《三年千万再就业培训计划》。为配合这一计划的实施,劳动和社会保障部有关部门组成再就业培训教材编委会组织编写了这套再就业培训教材。首批编写出版的有《职业指导》《职业道德和经济法律知识》《客房服务员》《餐厅服务员》《中式烹调》《商业营业员》《推销员》《美容》《美发》《保安员》《护理员》《家庭服务员》《砌筑工》《装饰工》等 14 种。

这些教材以市场需要为依据,针对下岗职工年龄偏大、文化知识和职业技能不适应劳动力市场需要的特点,严格按照《中华人民共和国职业技术等级标准》和《中华人民共和国职业技能鉴定规范》对初级工的要求编写,重点突出,具有较强的针对性和速成

性。今后还将根据再就业培训工作的需要，组织编写出版其他专业的教材。

党中央提出，要以对党和人民极端负责的精神，高度重视、加强领导、齐心协力、满腔热忱地做好国有企业下岗职工基本生活保障和再就业这项关系改革、发展、稳定全局的头等大事。广泛开展以下岗职工为重点的职业指导和再就业培训，是贯彻落实党中央这一指示精神的重要内容。希望广大就业和培训工作者共同努力，在全社会各方面的积极支持下，把再就业培训工作做好，为实现党中央提出的国有企业改革和发展的目标，为社会的发展和稳定做出贡献；也希望有越来越多的下岗职工通过参加职业指导和再就业培训，转变就业观念，提高职业技能，尽快实现再就业。

中华人民共和国劳动
和社会保障部副部长

林用三

一九九八年五月二十一日

目 录

第一章 绪论

第一节 心理的实质及其发展	1
第二节 职业心理及其意义	10
思考题	12

第二章 择业心理

第一节 择业目标与择业动机	13
第二节 个性差异与择业	26
思考题	46
心理测试题	46

第三章 求职心理

第一节 求职中良好第一印象的形成	50
第二节 面试的心理技术	60
思考题	77
心理测试题	77

第四章 就业心理

第一节 就业心理的三个阶段	86
第二节 良好的就业心理准备	89

思考题	100
心理测试题	100

第五章 失业、再就业心理

第一节 失业心理	111
第二节 再就业心理	117
思考题	126
心理测试题	126

第六章 职业活动中的挫折感及成就感

第一节 职业活动中的挫折感及其对待	131
第二节 职业活动中的成就感及其对待	139
思考题	142
心理测试题	142

第七章 职业活动中的心理健康与心理卫生

第一节 职业活动中的心理健康	145
第二节 职业活动中的心理卫生	153
思考题	161
心理测试题	161

绪 论

人们有一种实践活动，就有相应的心理，职业心理是人诸多心理现象的一部分。因此，学习了解职业心理，就应了解什么是心理及心理的形成和发展等问题，这样有助于我们更好地认识职业心理。

第一节 心理的实质及其发展

一、什么是心理

心理是每个人在日常生活中都有的，因而我们对它并不陌生。比如，我们听到树的沙沙声；看到光亮、颜色；尝到滋味；闻到气味；摸到物体的硬软或冷热等都是感觉。感觉反映的是客观事物的个别属性。在感觉的基础上，我们辨认出这是刮风、阳光，那是鲜花、大理石等等，这就是知觉。知觉反映的是客观事物的整体。在离开了刺激物的作用之后，原来听过的话语，看过的某些图形、物像仍“话犹在耳”“历历在目”，这就是记忆。记忆反映的是经历过的事物。人不能只感知、记忆经历过的事物，还能想出自己从未经历过的事物。比如文学艺术形象的塑造、科学发明创造活动中的新形象、读文艺作品时，头脑中显现的作品中有关的人物、情景的形象等等，这就是想象。想象反映的是自己从未经历过的事物形象，这个形象是人脑对已有表象加工改造创造出来的。人还

能凭借语言，通过分析、综合，判断事物的本质与事物之间内在的联系和规律。如，我们可以把各种各样的灯进行分析、综合、比较，进而概括出“照明工具”这一灯的本质属性。医生根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物等的化验结果，推断出他某一内部器官发生病变等等，这就是思维。思维反映的是客观事物的本质和事物之间的内在联系、规律。

人的所有这些心理现象——感觉、知觉、记忆、想象、思维是各不相同的，然而它们共同地实现着人们对客观事物的认识。因此，把感觉、知觉、记忆、想象、思维统称为认识过程。

人在认识客观事物时，并非是无动于衷的，根据客观事物是否符合人的需要可能采取肯定的态度，也可能采取否定的态度。当他采取肯定的态度时，就会产生爱、满意、愉快、尊敬等内心体验；当他采取否定的态度时，就会产生憎恨、不满意、不愉快、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、羞耻和悔恨等内心体验，这就是情感。情感是人对客观事物态度的体验，它反映的是客观事物与人的需要之间的关系。

人不仅能认识客观事物，对它产生一定的感受，而且还能根据对客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。人能根据自己的认识确定行动目的，拟定计划、步骤，克服各种困难，最后把计划付诸行动，这种自觉地确定目标并力求加以实现的心理过程，就是意志过程。

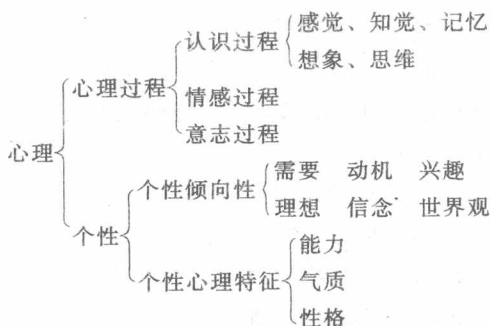
认识过程、情感过程、意志过程统称为心理过程，是人心理的一个方面。心理过程在每个人身上产生时，又总是带有个人特征，这就是人的个性。个性是人心理的另一个方面。它包括个性倾向性和个性心理特征。

个性倾向性是指个人在社会生活中逐渐形成的思想倾

向。思想倾向的不同是个人之间的主要差异。有的人有这方面的需要，有的人有那方面的需要，这是需要方面的差异；做同一件事，不同的人有不同的出发点，这是动机方面的差异；这个人喜欢这种事物，那个人喜欢另种事物，这是兴趣方面的差异；这个人坚信某种理论并付诸实践，那个人坚持另一种理论并为之奋斗，这是信念方面的差异；一个人向往某种生活，另一个人追求另一种生活，这是理想的不同；有人从这种立场观点出发去观察问题、处理问题，有的人则从另一种立场观点出发去看待问题、处理问题，这是世界观的不同。需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观都属于个性倾向性。个性倾向性决定一个人的心理和行为的方向。

个性心理特征包括能力、气质、性格。如在从事某项工作的，有人善于概括，有人长于分析，有人记忆力好，有人具有丰富的想象力等等，这是表现在能力方面的特征。能力是直接影响活动效率并使活动顺利完成的个性心理特征。如在人的活动和交往中，有人精力充沛，动作迅猛；有人行动迟缓，动作无力；有人锋芒毕露，暴跳如雷；有人喜怒哀乐不动形于外，只是沉醉于深刻的内心体验之中，这些差异就属于气质方面的特征。气质是指一个人在心理活动和行为动作方面的动力特点。心理活动和行为动作方面的动力特点，是指它们进行的强度、稳定性、灵活性以及显现性等等。如在为人处事上，有的人勤奋，有的人懒惰；有的人见义勇为，有的人胆小怕事；有的人目空一切，自以为是等等，这是表现在性格方面的特征。性格是指人对现实稳固的态度以及与之相应的习惯了的行为方式。

我们把人的上述心理现象用表来表示是这样的：



必须指出的是，心理现象的各个方面并不是孤立的，而是彼此互相联系着的。从认识、情感和意志看，情感是在认识的基础上产生的，没有认识就没有情感。情感的产生与变化依从于认识。反之，人对事物的认识，又是在情感的支持与激励之下实现的。而在认识基础上、在情感的推动下进行的意志行动也反过来加深着认识和情感。从心理过程与个性的关系看，没有心理过程，个性心理就无从形成。同时已经形成的个性心理又制约着心理过程，在心理过程中表现出来。如，具有不同兴趣和能力的，对同一首歌，同一幅画，同一出戏的评价水平、欣赏水平是不同的；一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人，往往表现出坚强的意志行动。事实上人心理的各个方面是紧密联系，不可分割的。我们之所以分开来讲是为了学习的方便。

以上讲的是心理包括的主要心理现象。那么心理到底是什么呢？

心理实质问题是唯物论者和唯心论者长期争论的焦点。由于社会历史条件和科学发展水平的限制，长期未能正确地说明这一问题。马克思和恩格斯创立的辩证唯物主义和历史唯物主义，为科学地解释心理现象提供了哲学基础，人们对

于人的心理才获得科学的理解。

辩证唯物主义认为，心理是人脑对客观现实的反映。这一认识包括以下含义。

1. 心理是人脑的机能 现代科学史证明，地球上最初是没有心理现象的，后来随着动物的出现，特别是动物神经系统的发生与发展，开始有了心理。动物心理从只有最简单的心理现象——感觉，然后发展到有了知觉、具体思维、学习这样复杂的心理现象。但是由于动物只有简单的神经系统或具有不发达的大脑，因此，它们只能消极地顺应自然环境的变化，是自然的奴隶。

人类从类人猿中分化出来之后，随着劳动和语言的发展，大脑得到了发展，致使猿脑逐渐地变成了更大更为完善的人的脑髓，于是产生了人的心理——意识，使人能够改造自然为自己服务，成为自然的主人。因此，我们说心理是物质发展到产生了人脑这一特殊物质时才出现的，是人的神经系统，特别是人脑的机能。

近代生理解剖学上的许多实验也证明，切除和破坏动物脑的一定部位，会引起动物某些正常行为的丧失。临床上也发现，当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，他的心理活动就会全部或部分地失调。如果枕骨受到破坏，人就变盲，顶叶下部跟颞骨、枕骨邻近部位受损伤，阅读活动就发生困难等等。此外，人的头脑受到剧烈的震荡，人的心理活动也会受到阻碍和发生失调（产生幻觉、错觉或遗忘症）。大脑两半球的肿瘤会使人迅速进入痴呆状态。这些事实又都确凿地证明心理活动和脑的活动不可分割。脑是心理的器官。

2. 心理是客观现实的反映 人脑是心理的器官，但它本身并不产生心理。人脑是在客观现实的作用下进行活动从而

产生心理的。心理按其内容来说是对客观现实的反映。所谓客观现实包括自然条件，社会环境，教育影响以及除了反映主体以外的其他人的言语和行动在内，一个人如果不接触客观现实，闭目塞听，孤陋寡闻，那么，心理也就成为无本之木，无源之水了。没有客观事物作用于人，心理活动不可能产生。

(1) 客观现实是人心理活动内容的源泉 人的心理活动，不论简单的还是复杂的，其内容都可以从客观事物中找到它的源泉。如，明亮和颜色的视觉是由光波作用于我们的眼睛而引起的，声音的听觉是由声波作用于我们的耳朵而引起的。当观察到天空中闪电之后紧接着产生打雷现象时，又会引起人们“为什么在闪电之后会打雷”的思考。甚至在神话里虚构的现实生活中不存在的荒诞的现象，尽管它本身是那样超脱现实，但构成它的原始材料也还是来自客观现实。如，在文艺作品中塑造的孙悟空、猪八戒的形象只是把猴子、猪的形象加以人化而已。所以说，客观现实是人的心理内容的源泉。

(2) 社会生活实践对人的心理起制约作用 客观现实是人心理内容的源泉，而决定人的心理的是社会生活。1920年印度发现的狼孩，也有人脑，但由于她从小脱离了人的社会生活，没有言语交际，处在狼的生活条件下过活，到了8岁被发现回到人间时，只有相当于6个月的婴儿的心理发展水平。她用四肢行走，用双手和膝盖着地歇息，她厌食流质的东西，只吃扔在地板上的肉。她害怕强光、怕火、怕水，从让洗澡。经过人悉心地照料与教育，她两年学会了站立，4年学会了6个单词，6年学会了走，7年学会了45个词，同时学会了用手吃饭，用杯子喝水。到17岁临死时只具有相当

于4岁儿童的心理发展水平。这说明人如果从小脱离社会生活，就不能形成人的心理，即使长大成年后长期脱离社会生活也将使其原已形成的人的正常心理失常。如，抗战时期，日本帝国主义曾经掠去我国许多同胞。其中之一的刘连仁不堪日本矿山的非人生活而逃往北海道深山，过了13年茹毛饮血的穴居野人生活。1958年他回国时，语言表达已十分困难，听不懂也不会说，没有正常人的心理状态。

可见，社会生活对人的心理起着制约作用，只有经常接触社会，与人交往，参加各种社会活动，人的心理才能形成和发展。

(3) 心理是客观现实的主观映象 人的心理是客观现实的反映，是事物在脑中的映象，这种映象与它所反映的事物是相像的，但不是事物本身。我们说，映像的内容是客观的，但它的表现形式却是主观的。人的心理的主观性还表现在不同的人对同一事物的不同反映上，甚至同一个人在不同的时间和场合对同一事物的反映也不一样。例如，同看一部电影或同上一堂课，由于各人接受能力不同，其感受也不一样。例如同一棵松树，在木工眼里更多地注意它的实际用途，在植物学家眼里则可能偏重于它的生态学特征，而画家眼里则更多地反映它的美学形象。而且，在不同生活时期的同一个人，对同样的客观现实的反映也可能很不相同。与同一个人谈话，由于选择的时间、地点、场合不同，所达到的效果也会不同。人对客观事物的反映受人的知识、经验、心理、兴趣、爱好等个性心理特征的影响和制约，因而所获得的映象总带有个人的特点，所以说，心理是客观现实的主观映象。

(4) 心理是客观现实的能动的反映 人对客观现实的反映不是消极的、被动的，而是在生活实践中积极能动地反映