

心理学： 从专业 到职业

(第四版)

Tara L. Kuther Robert D. Morgan 著

王晓敏 郭文宇 译

本书为读者展示了心理学领域的国际视野，
提供了从传统的学术研究、公共服务、教育、运动、
咨询业到医疗和商业的各种各样的事业机会。

心理学：从专业到职业

[美] Tara L. Kuther Robert D. Morgan 著

王晓敏 郭文字 译

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学：从专业到职业/(美)库塞(Kuther, T. L.), (美)摩甘(Morgan, R. D.)著. 王晓敏, 郭文字译. —北京：中国劳动社会保障出版社, 2014
ISBN 978-7-5167-0947-4

I. ①心… II. ①库…②摩…③王…④郭… III. ①心理学-职业选择 IV. ①B84
②C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 069279 号

Copyright © 2011 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights Reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有，盗印必究。

China Labour & Social Security Publishing House is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国劳动社会保障出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾）销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签，无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01—2014—0535 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)

*

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 16 印张 221 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价：38.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 80497374

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652

致 谢

我们希望感谢以下人士和机构，感谢他们为本书前三版及最新版提出的建设性意见和建议，以及为改进本书做出的贡献：查德隆州立学院的玛丽·乔·康纳特（Mary Jo Carnot），加利福尼亚州立大学的基思·科尔曼（Keith Colman），德州路德大学的克伦·杰克逊（Karen Jackson），路易斯安那大学的谢莉尔·林奇（Chery Lynch），塞顿霍尔大学的辛西娅·马科斯特罗（Cynthia Magistro），弗兰兹大学的多娜·斯图贝尔·麦克尤恩（Donna Stuber-McEwen），密歇根大学的科林·赛福特（Colleen Seifert），阿克伦大学的琳达·M. 苏碧奇（Linda M. Subich），科罗拉多州立大学的弗兰克·瓦塔诺（Frank Vattano），默里州立大学的波拉·马迪尔（Paula Waddill），德尤维尔学院的托德·J. 沃尔特（Todd J. Walter），以及肯尼索州立大学的瓦勒里·惠特尔西（Kennesaw State University）。

此外，我们还要感谢最早批准此项目的维琪·内特（Vicki Knight），负责校对的凯迪·怀特（Katy White），以及帮助收集本书所含案例的艾什莉·巴塔斯蒂尼（Ashley Batastini）。

本书的出版离不开广大学生的支持与帮助，与他们的交流和对话给予我们莫大的帮助，他们提出的问题富有见地，给我们带来撰写此书的灵感，我（Tara）对此深表感谢。与此同时，我还要感谢我的父母，菲利普（Philip）和艾琳（Irene），特别是我的父亲，是他首先问了我一个问题，“有了一个心理学学士学位，你能做什么呢？”他相信我能找到答案。最后，我要感谢弗雷德（Fred），这个项目最终完成离不开他不懈的支持。

我（Robert）要感谢所有的学生，他们的提问促使我不断探索心理学的难题。我还要特别感谢罗伯特·埃克斯（Robert Ax）和斯蒂芬·曼德拉基亚（Steven Mandracchia），是他们教我要打破固定思维模式，进行创造性思维。最后，我要感谢家人给予我的不懈支持。

序言

心理学学位到底有什么用？很多学生来到办公室，都会问同样的一个问题：“拿到心理学学位后，能从事什么样的工作呢？”事实上，心理学学位非常实用、灵活，是一个有着很大市场潜力的文科学位。心理学能让学生深刻了解人类行为方式，这适用于所有的职业，也正是出于这一原因，心理学成为本科阶段最受欢迎的专业之一。据美国教育统计中心 2007 年数据显示，每年约有九万多学生获得心理学学士学位。心理学专业的研究生也拥有一定的就业机遇，每年还有两万余人获得心理学硕士学位，约五千人获得心理学博士学位。

《心理学：从专业到职业》一书旨在探讨心理学专业的学生可选择的广泛的职业。鉴于很多学生对心理学的广度和分支都不甚了解，本书将引导心理学本科生及研究生了解并进入宽广的潜在工作领域。我们创作本书是基于心理学教育将为学生日后胜任众多领域的工作打下坚实的基础这一指导性原则。然而，选择心理学专业之前，学生应学习更多其他学科的知识，积累更多实践经验，在此基础上，明确自己的职业兴趣，确定自己的心理学学位攻读到何种程度以此提高自己的职业竞争力，为未来就业做好充分准备。无论对于本科还是研究生阶段的心理学专业学生，本书的适用性都很强。

《心理学：从专业到职业》适合众多学生阅读，包括预申请心理学专业的和已经在读的心理学专业的学生。本书包括心理学导论、职业心理学、方法论课程、顶点课程及心理学专业研讨会等部分，完善了心理学课程体系。我们希望心理学专业的学生及其导师能将本书作为参考资料，就书中所提供的该学科潜在的职业机会展开讨论，找到自己的理想职业。

《心理学：从专业到职业》开篇谈论了心理学的实质及心理学学生就业选择的多样性。第一章介绍了影响专业选择的诸多因素及选择心理学的益处，本章结尾处作者还给出了学好心理学的建议。第二章到第十一章涵盖了心理学的各个分支，介绍了心理学本科生与研究生可以从事的职业。第二章与第三章探讨了临床心理学、咨询心理学及学校心理学的应用领域；在第四至第六章中，读者可以了解三个热门分支——法律心理学、健康心理学、运动心理学本科及研究生层面的职业；第七章主要涉及生物心理学、认知神经心理学及临床神经心理学方面的相关职业；第八章探讨了工业心理学、组织心理学相关职业及人类因素心理学；第九章为对实验心理学、认知心理学及定量心理学感兴趣的学生提供了就业指导；第十章至第十一章介绍了社会心理学、消费者心理学与发展心理学的职业选择；第十二章向读者介绍了毕业后如何找到心仪的工作，并就如何写出得体的简历与求职信及如何面试给出建议；第十三章主要针对研究生学历的学生，阐述了他们在学术、研究及应用领域可获得的工作机会；最后，第十四章作者介绍了申报心理学研究生院的总体流程，其中包括学生可获得的研究生学位，如何获得项目信息，如何申请及参加面试。

本书第四版与前三版的不同之处在于，它增加了一些心理学毕业生谈论其职业的部分，包括他们职业选择的优势与劣势、心理学在其职业生涯的应用、他们会做哪些不同寻常的事情。这一版次的《心理学：从专业到职业》还为心理学各子学科的本科毕业生与研究生提供了最新的薪金与职业信息。此外，该书的结构也进行了重新编排，将重心转向心理学本科生。出于解答心理学本科生关于心理学疑问，及满足其需要的考虑，我们还对其中几个章节进行了改写。而对于涉及心理学各个子学科的章节，从第二章到第十一章，我们都附有表格，列举了推荐课程及该子学科的实践及研究经验。最后，在每一章节的结尾处，我们还准备了测试表格，帮助读者测试其对每一章节所涉及心理学子学科的兴趣与天赋。

我们希望《心理学：从专业到职业》这本书能帮助目前正在学习心理学，以及那些将来有可能学习心理学的学生测试其对心理学的兴趣，帮助他们认识到拿到心理学学位后，他们的职业选择将存在无数的可能，并进一步完善教育与实践计划，以便最终获得理想职业。我们相信心理学专业的学生毕业后将能胜任各种工作。即便他们想跳出这个圈子，寻求其他新的职业领域，掌握相关技能，他们也会惊讶于在这个日新月异的世界里，等待着他们的就业机会是如此之多。

目 录

CONTENTS

第一章 专业与职业的选择	1
何为心理学? / 2	
为何选择心理学专业? / 5	
选择专业与职业 / 8	
测试 1—1 在霍兰德的性格类型中, 你属于哪类? / 13	
寻求机会 / 15	
测试 1—2 你适合学习心理学吗? / 19	
推荐读物 / 20	
网络资源 / 20	
第二章 临床心理学与咨询心理学	22
临床心理学 / 23	
咨询心理学 / 24	
其他心理健康职业 / 25	
本科生择业走向 / 25	
我的职业历程 2—1 临床/咨询心理学: 艾琳·达菲 / 29	
研究生择业走向 / 32	
测试 2—1 你适合从事临床心理学与咨询心理学专业的工作吗? / 42	
推荐读物 / 43	
网络资源 / 43	

第三章 学校心理学

44

本科生择业走向 / 45

我的职业历程 3—1 学校心理学：克里斯丁·米娜 /
50

研究生择业走向 / 52

测试 3—1 你适合从事学校心理学专业的工作吗？ 57

推荐读物 / 58

网络资源 / 59

第四章 法律心理学

60

什么是心理学与法律？ / 61

本科生择业走向 / 62

我的职业历程 4—1 法医与法律心理学：卡瑞萨·乔
森 / 64

研究生择业走向 / 69

测试 4—1 你适合从事法律或法医心理学专业的工作
吗？ / 75

推荐读物 / 76

网络资源 / 77

第五章 健康心理学

78

健康心理学 / 79

本科生择业走向 / 79

研究生择业走向 / 84

测试 5—1 你适合从事健康心理学专业的工作吗？ / 87

推荐读物 / 87

网络资源 / 88

第六章 运动心理学

89

什么是运动心理学? / 89

本科生择业走向 / 90

我的职业历程 6—1 运动心理学: 凯特·卡文 / 96

运动心理学家职业 / 97

测试 6—1 你适合从事体育心理学专业的工作吗? / 100

推荐读物 / 101

网站资源 / 101

第七章 生物心理学、认知神经心理学和临床神经心理学

102

生物心理学、认知神经心理学和临床神经心理学 / 103

本科生择业走向 / 104

研究生择业走向 / 108

测试 7—1 你适合从事生物心理学、认知神经心理学或临床神经心理学专业的工作吗? / 112

推荐读物 / 113

网络资源 / 114

第八章 工业心理学、组织心理学和人类因素心理学

115

工业心理学 / 116

组织心理学 / 117

人类因素心理学 / 118

本科生择业走向 / 119

我的职业历程 8—1 工业/组织心理学: 德布瑞·若玛妮 / 124

研究生择业走向 / 126

测试 8—1 你适合从事工作心理学专业的工作吗? / 131

推荐读物 / 132

网络资源 / 132

第九章 实验心理学、认知心理学和定量心理学 134

实验心理学 / 135

认知心理学 / 135

定量心理学 / 136

本科生择业走向 / 136

我的职业历程 9—1 实验心理学、认知心理学及定量心理学：布莱恩·森 / 141

研究生择业走向 / 143

测试 9—1 你适合从事实验心理学、认知心理学和定量心理学专业的工作吗? / 149

推荐读物 / 150

网络资源 / 150

第十章 社会心理学、消费者心理学 151

社会心理学 / 151

消费者心理学 / 152

本科生择业走向 / 153

我的职业历程 10—1 社会心理学和消费者心理学：亚当·弗兰克斯 / 158

研究生择业走向 / 161

测试 10—1 你适合从事社会心理学或消费者心理学专业的工作吗? / 164

推荐读物 / 165	
网络资源 / 165	
第十一章 发展心理学	166
发展心理学 / 166	
本科生择业走向 / 167	
我的职业历程 11—1 发展心理学：安德里亚·麦克吉尼斯 / 172	
研究生择业走向 / 174	
测试 11—1 你适合从事发展心理学专业的工作吗? / 178	
推荐读物 / 179	
网络资源 / 180	
第十二章 毕业生就业	181
人才需求 / 181	
求职定位 / 183	
求职简历 / 183	
求职推荐信 / 188	
附信的撰写 / 188	
工作机会 / 193	
推荐读物 / 194	
网络资源 / 195	
第十三章 心理学研究生的就业方向	196
象牙塔里的心理学教授 / 197	
象牙塔内外的职业研究 / 200	
军队 / 204	

出版业和写作 / 207

测试 13—1 你适合从事心理学高级职位的工作吗? /
210

推荐读物 / 210

网络资源 / 211

第十四章 申请攻读心理学研究生 213

为什么要读研? / 214

你适合读研吗? / 214

文学硕士、哲学博士和心理学博士的差异 / 215

申请研究生院校 / 218

测试 14—1 你适合读研吗? / 227

推荐读物 / 228

网络资源 / 228

结语 / 230

参考文献 / 232

第一章

专业与职业的选择



本章导读

何为心理学?

为何选择心理学专业?

心理学知识

批判性思维和分析能力

收集、评估与综合信息的能力

写作与表达能力

研究方法论与统计技能

计算机能力

人际沟通与内省技能

适应能力

选择专业与职业

专业与职业选择三原则

考虑你的兴趣、技能和价值观

考虑性格因素

测试 1—1 在霍兰德的性格类型中，
你属于哪类?

寻求机会

了解你的教授们

投身研究

寻找实习机会

学习其他学科知识

积累工作经验

积极参加课外活动

寻求帮助与建议

测试 1—2 你适合学习心理学吗?

推荐读物

网络资源

每个学期伊始，本书的一位作者，在讲授心理学导论时，总会以下列问题开始第一节课。第一个问题是：“何为心理学？”以下是学生们经常给出的几种答案：

“心理学是研究思维的学科。”

“心理学能帮助人们解决问题。”

“心理学关注支配人们行为的内心因素。”

接着她会问：“学习心理学的人能做什么？”

“研究个体的思维过程，以找到生理学无法解释的问题根源。”

“充当无须用药的医生，解决造成病人生活不和谐的各种问题，无论是紧张的人际关系，还是睡眠、行为障碍。”

“接受科学、社会分析方面的培训，通过聆听的方式帮助那些心理失常或有心理问题的患者。”

学生们所给的这些答案正确吗？从某些方面来看，这些答案有其正确性。但是，换个角度看，它们又似乎有失偏颇。准确地说，心理学研究的不仅仅是人类思维，还包括人们的行为，旨在为那些遭受痛苦的人提供帮助。尽管在整本书中，我们会一直谈到心理治疗，但这绝非心理学的全部。以上学生所说的种种答案，都是具有心理学博士学位这样的心理学专家所扮演的不同职业角色。

这位老师的最后一个问题通常是：“心理学学士能从事哪些工作呢？”对此，学生们总是无言以对。也许有人会小心地反问道“教书？”抑或有学生会大声回答“考 MBA”或“继续读研”。此时，其他同学往往会发出不自信的大笑。这些回答很幽默，而且，从某种程度上说，事实确实如此。但这不是对大多数心理学本科毕业生状况的真实描述。

大部分学习心理学的本科生都不大会继续读研，而且他们对自己未来可选择的职业也不甚明了。他们中几乎所有人都不止一次地被问到同一个问题“拿到心理学学位后，你能做些什么？”本书的作者们也一直为该问题所困扰，至今如此。所幸，对此我们找到了自己的答案，希望这本书也能有助于你们找到属于自己的答案。本章我们将讨论心理学的各个分支，并在此基础上，告诉读者，心理学是否适合你，如果选择学习心理学，如何学好心理学，以增强毕业后的就业竞争力。

何为心理学？

我们大多数人第一次接触心理学都是通过日常生活经验。打开电视就能

看到奥普拉脱口秀上的心理学家正解释家长如何帮助问题少年。换个频道，又能看到精神病医生弗莱泽（情景剧《欢乐一家亲》的主角）被刻画成精神病医生，在广播节目中为大家配药。翻开一本杂志，你会看到一篇心理学家的文章，告诉你如何去爱惜自己的身体。可见，心理学已经深入至美国流行文化了。但是，你对心理学和与心理学培训有关的工作究竟了解多少呢？通过阅读本书你可能会惊讶地发现，心理学不仅仅渗透于治疗方法、自助书籍和教养建议这些领域。

那么，什么是心理学？心理学是对行为的科学研究——对动物或人类的行为、知觉或思维的研究。心理学研究的主题包括社会关系、大脑及影响大脑的化学物质、视觉、人类发展、规范化与典型化的行为起因等众多方面。了解心理学所涉及的广泛领域后，许多学生感到很惊讶。受过心理学高级培训的人可以从事动物行为、大脑、性格等领域的研究。在不同层次的培训中，有心理学学位的人可能会在商业环境中工作，制订员工培训计划，创建信息调查，进行访问，并制定策略来提高员工的工作效率。具有心理学博士学位的心理学家，通常会在众多领域担任行政人员一职，管理医院、心理健康诊所、非营利组织、政府机构、企业、学校等机构。一些心理学家被大学、社区学院和高中聘为教授。其他一些则在大学、医院、公司和政府机构从事研究工作。

当然，我们不能忽视心理学家服务提供者的角色。心理学家们通常都是与人打交道，评估智力与性格，从事心理治疗，制定方案以防止问题的发生或者帮人们解决和克服困难。一般来说，在实践环境中工作的心理学家最为人们熟知，这些实践环境包括医院、医疗中心、咨询中心和小组或个人实践环境。然而，在2009年，只有37%的具有心理学博士学位的人工作于这种人类服务的环境中（Michalski, Kohout, Wicherski, & Hart, 2011）。心理学是一个充满机会的领域。表1—1是美国心理学协会所提供的心理学学科下细分的学科名单。从表1—1可看出，各类心理学家都在研究许多不同的课题。

表 1—1

心理学学科：美国心理学协会分类

成人发展与老龄化
美国法律心理学社会
美国协会药物治疗进展
应用实验和工程心理学
行为分析
行为神经学和比较心理学
临床神经心理学
发展心理学
教育心理学
评估、测量与统计
运动心理学
实验心理学
健康心理学
国际心理学
媒体心理学
智力障碍和发育残疾
心理分析
独立从业心理学家
公共服务心理学家
宗教心理学
精神药理学和药物滥用
心理疗法
康复心理学
学校心理学
儿童、家庭政策与实践协会
社区研究与行动协会
消费者心理学协会
咨询心理学协会
环境、人口与保护心理学协会
家庭心理学协会
普通心理学协会
人本主义心理学协会
工业与组织心理学协会
军事心理学协会
人格与社会心理学协会
心理学历史协会
少数民族问题心理学研究协会
女同性恋、男同性恋、双性恋和变性问题心理学研究协会
