



劳动心理学

张杉杉
编著

全国高等学校人力资源管理专业新编系列教材

 中国劳动社会保障出版

劳动心理学

© 2006 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 260: 105–112

Abstract

全国高等学校人力资源管理专业新编系列教材

劳 动 心 理 学

张杉杉 编著

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

劳动心理学/张杉杉编著. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2010

全国高等学校人力资源管理专业新编系列教材

ISBN 978-7-5045-8709-1

I. ①劳… II. ①张… III. ①劳动心理学-高等学校-教材 IV. ①F240

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 215331 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: 张梦欣

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×960 毫米 16 开本 14.5 印张 249 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价: 26.00 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

举报电话: 010-64954652

如有印装差错, 请与本社联系调换: 010-80497374

全国高等学校人力资源管理专业 新编系列教材编委会

- 主 任** 文 魁 首都经济贸易大学校长，教授，博士生导师
- 副主任** 杨河清 首都经济贸易大学劳动经济学院院长，教授，博士生导师
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- 石金涛 上海交通大学人力资源研究所所长，教授，博士生导师
- 刘家岷 北京物资学院劳动人事系主任，教授
- 关培兰 武汉大学人力资源管理研究中心主任，教授，博士生导师
- 孙建敏 中国人民大学劳动人事学院教授，博士生导师
- 杨俊青 山西财经大学工商管理学院院长，教授
- 时 勤 中国科学院研究员，博士生导师
- 沈琴琴 中国劳动关系学院副院长，教授，博士
- 赵 曼 中南财经政法大学公共管理学院院长，教授，博士生导师
- 赵曙明 南京大学商学院院长，教授，博士生导师
- 段兴民 西安交通大学管理学院教授，博士生导师
- 姚先国 浙江大学公共管理学院院长，教授，博士生导师
- 袁伦渠 北京交通大学经管学院教授，博士生导师
- 萧鸣政 北京大学政府管理学院教授，博士生导师
- 崔 勋 南开大学国际商学院人力资源系主任，教授，博士生导师
- 董克用 中国人民大学公共管理学院院长，教授，博士生导师
- 曾湘泉 中国人民大学劳动人事学院院长，教授，博士生导师
- 廖泉文 厦门大学人力资源研究所所长，教授，博士生导师

内 容 简 介

《劳动心理学》研究的是在劳动过程中人的心理活动和行为规律，并致力于将心理学成果和理论应用于劳动实践的学科。

作为一门应用心理学，劳动心理学关注人力资源的有效载体——在工作情境下的劳动者，研究劳动者与其他劳动者和劳动环境发生联系的劳动过程中的心理活动规律。本教材一方面注重理论性和实践性的结合，强化工作能力的培训；另一方面注重心理健康对工作可持续发展的重要作用，突出心理的自我保健。在章节布局上充分利用网络资源，在每章都附以开放性的富有时代特色的复习思考题，使学生全面、准确地掌握工作环境下所需心理学基本原理和技能；为了便于学生学以致用，每章后都有案例分析，引导学生根据实际条件和需求，在真实的工作问题框架下寻求独特的问题解决途径、手段和方法，促使学生把理解和掌握的理论真正用于劳动实践。

序

自标志着中国劳动体制改革发轫的 1986 年劳动合同制度全面推行，至今中国劳动力市场建设已经走过了 20 多年的历程。这期间，我国的劳动力配置制度、劳动关系体系、劳动者的激励模式等诸多方面发生了历史性的变革，与计划经济体制相匹配的单位制度、身份制度、粮食关系制度等逐步瓦解消融，规范劳动力市场秩序的制度体系逐渐建立。在劳动力市场建设进程中，市场主体自主选择权的加强和激励模式变革（带来的配置效率和劳动力市场效率的增加）为整体改革的推进提供了有力的人力和物质支撑。

同时，我们也发现，与其他产品和要素市场相比，劳动力市场化进程相对滞后。中央经济工作会议提出着力推进经济体制改革，建立健全全面协调可持续发展的制度保障，对劳动力市场的一体化建设和建立逐步改变城乡二元结构的机制提出了新的要求。在市场化进程中，劳动者在获取择业自主权的同时，也承受着市场所必然带来的风险和压力，从而经历了环境上、经济上、心理上多方面的变化历程。劳动力市场的一体化、规范化和市场化还有很长的路要走。更好地配置人力资源，对劳动者有效地激励，并使劳动者适应市场，需要我们以劳动学科体系为理论基础的各方面的队伍做大量的工作。

针对劳动者的工作体现在三大方面，或者说，劳动学科体系的实践层面可以分为三大任务：企业通过吸纳、激励、使用劳动者，促进自身的发展；政府和社会促进劳动者在适当的规则中开展市场性平等竞争，规范企业行为，并通过各种直接和间接的方式来调节劳动者的适应性；政府对劳动力市场上的弱势群体加以保障，并帮助劳动者抵御风险。这就如同组织一场运动会，不但要有科学可行的游戏规则和公正的裁判，还要有对运动员足够的激励，以及有扶助受伤者、调解纠纷的人员和制度。

就我国现阶段的国情而言，这三方面的工作具有尤为重要的意义。

随着经济全球化进程的加快和知识经济时代的到来，人力资源已逐渐超越物质资源、金融资源而成为核心资源，尤其是在中国加入世贸组织后，人才争夺日趋激烈，这使得我国的人力资源开发与管理面临着越来越严峻的挑战。人力资源管理专业的建设和发展将在未来相当长的一段时间内对企业和社会发展发挥重要的作用；而在我国经济转轨的过程中要求社会保障在降低劳动力市场风险，保护弱势群体等方面发挥更加积极的作用。同时，劳动力市场上还要有专业的政府组织和非政府组织来帮助个人、家庭、群体和社区发挥潜能，调整关系或预防因人与人或人与环境所引起的各种社会问题，社会工作者成为社会进步的助推剂和劳动力市场顺利运行的润滑剂。另外，近年我国劳动关系在市场经济体制下的运行态势正发生着深刻的变化，维护劳动者的合法权益，有效调节劳资矛盾，构建和谐劳动关系等问题也已日益凸显。

然而，这三个方面目前都面临着人员数量不足、总体水平不高的问题，制约着我国劳动力市场的建设。因此，为了我国市场经济体制的完善和市场化进程的和谐发展，需要人数众多的高素质专业队伍充实到各项工作中去。我们以劳动学科体系为中心的适用于经济管理类大学本科（部分教材也适用于研究生）教学的四个系列——劳动与社会保障系列、人力资源管理系列、社会工作系列、劳动关系系列的教材就是在这样的背景下产生的，经过一年多的酝酿、筹备和策划，终于能够呈现在广大读者面前。

希望这四套系列教材能为我国大学劳动与社会保障、人力资源管理、社会工作、劳动关系等专业以及相关专业方向的发展，能为上述专业领域工作人员专业素质的提高，能为我国劳动科学的发展，尽绵薄之力。真诚欢迎各界人士提出宝贵意见。

文 魁

前 言

随着社会经济的繁荣、市场竞争的加剧，如何充分发挥人力资本效率成为制约企业生存和发展的重要课题，如何确保劳动者身心健康成为社会和谐发展的基本条件。在这种背景下，劳动心理学在人力资源管理及相关专业教学过程中占据了越来越重要的地位，成为相关专业的核心基础课程。作为一门应用心理学课程，本专业急需一本与专业相对应的《劳动心理学》教材。

顾名思义，劳动心理学研究的是在劳动过程中人的心理活动和行为规律，并致力于将心理学成果和理论应用于劳动实践的学科。作为一门应用心理学，劳动心理学关注人力资源的有效载体——在工作情境下的劳动者，研究劳动者在与其他劳动者和劳动环境发生联系的劳动过程中的心理活动规律。该学科以人的心理和行为规律为出发点，运用心理学研究方法，将心理学理论和研究成果应用于人力资源管理的实践问题中，其目的在于调动劳动者个体和组织的生产积极性，发挥劳动者的才能，促进劳动者之间关系协调融洽，提高劳动者和组织的生产效益，并保持劳动者身心健康，实现劳动者和组织的可持续性发展。

在授课和教学过程中遵循以下原则：

第一，在受众群体上，劳动心理学采用研究领域和受众群体兼顾原则。本学科定位于管理相关专业的本科教学课程，这本《劳动心理学》讲授内容属于学生还未真实感受过的工作过程，为他们提供具有生态效度的工作案例和生活案例，使得讲授的心理学理论和知识能够兼顾大学本科学生的生活经验。基于此，除在文字上力求深入浅出外，实例或者实训内容也将尽量靠近学生自身生活。

第二，在内容取舍上，《劳动心理学》采用理论性和实践性结合原

则。一方面，理论来源于实践，本书在内容陈述上，力求讲解特定心理学理论的来龙去脉，使得学生能够在掌握具体心理学知识的同时，了解心理学的研究和思考方法，从而以点带面，由这门课程的学习更好地了解人性、洞察世界，有助于自身更好地学会管理生活和工作；另一方面，理论高于实践，扎实的理论功底可以帮助学生更灵活、更自如地应用心理学知识和理论，因此，心理学理论的讲授必不可少。作为非心理学专业的学生，面对学派众多、理论纷杂、专业术语内涵抽象的心理学，《劳动心理学》将充分利用网络资源拓展学生心理学相关内容，为学生提供拓展资源的网络地址等信息，致力于为学生提供心理学的正确知识和观念。

第三，在整体框架上，《劳动心理学》采用专题性与普遍性均衡原则。教学次序，各处解释的详略以及示例均以笔者多年教学经验为依托，以便于学习者接受为准则，采用专题性质讲解为主，并未过多考虑学科体系的建立问题；但特殊性与普遍性是统一的，因此，在编写框架上，笔者尽可能向学生呈现专题探讨与普遍知识之间的关系，从而可以引领好学生顺藤摸瓜，在拓展书目和相关引申主题中找到自己兴趣和方向。

心理学是科学，为了便于学生加深对某些问题的理解、更好地应用教材内容，在每章最后都附以适量的复习思考题，使学生全面、准确地掌握工作环境下所需心理学基本原理和技能；同时，将心理学理论应用于现实也具有不言而喻的艺术性和经验性，为了便于学生学以致用，每章后都有一个案例分析，引导学生根据实际条件和需求，在真实的工作问题框架下寻求独特的问题解决途径、手段和方法，促使学生把理解和掌握理论真正用于实践。

最后，笔者要感谢自己的学生！在几届学生的积极配合下，书稿得以顺利完成和充实。毫不夸张地说，每个实训活动背后都有学生热情洋溢、青春勃发的笑脸。谢谢你们的智慧和创造！

目 录

第一章 劳动心理学的学科性质	(1)
第一节 劳动心理学的研究对象.....	(2)
第二节 劳动心理学的科学发展史概述.....	(10)
第三节 劳动心理学的心理学基础理论.....	(15)
课后思考题.....	(21)
案例分析.....	(22)
第二章 劳动心理学的研究方法	(25)
第一节 劳动心理学研究方法简述.....	(26)
第二节 劳动心理学研究方法的评估指标.....	(32)
第三节 研究方法的使用.....	(41)
课后思考题.....	(47)
案例分析.....	(47)
第三章 自我管理能力	(49)
第一节 自我管理能力概述.....	(50)

第二节 自我管理能力的评估·····	(57)
第三节 自我管理实训·····	(70)
课后思考题·····	(76)
案例分析·····	(77)
第四章 时间管理能力·····	(83)
第一节 时间管理能力概述·····	(84)
第二节 时间管理能力的评估·····	(90)
第三节 时间管理能力实训·····	(101)
课后思考题·····	(106)
案例分析·····	(106)
第五章 沟通能力·····	(109)
第一节 沟通能力概述·····	(110)
第二节 沟通能力的评估·····	(120)
第三节 人际沟通能力实训·····	(130)
课后思考题·····	(133)
案例分析·····	(134)
第六章 决策能力·····	(139)
第一节 决策能力概述·····	(140)
第二节 决策能力的评估·····	(149)
第三节 决策能力实训·····	(165)
课后思考题·····	(167)
案例分析·····	(168)
第七章 健康和物理环境·····	(169)
第一节 心理健康简述·····	(170)
第二节 心理健康辅导的基本方法·····	(179)
第三节 环境应激简述·····	(185)
课后思考题·····	(192)

案例分析·····	(192)
第八章 压力和心理健康·····	(195)
第一节 压力概述·····	(196)
第二节 压力源的评估·····	(203)
第三节 压力实训·····	(213)
课后思考题·····	(217)
案例分析·····	(217)

劳动心理学的 学科性质

本章要点

1. 概念：心理、心理学、劳动心理学、本土化
2. 科学的目的、劳动心理学的研究对象
3. 劳动心理学的重要历史事件
4. 劳动心理学中的主要心理学原理

了解劳动心理学研究对象的前提是明确心理学的基本概念以及劳动心理学与基础心理学的关系。

一、心理学的定义

从词源分析可以看出，心理学（psychology）由希腊语 psyche（“灵魂”或者“心智”）和 logos（“……的研究”）组成，表明心理学是一门研究心理现象及其对行为影响的科学。现代心理学主要研究精神与大脑如何相互影响，采取实证科学的研究方法，透过实验和观察检验假设。这个定义和人们日常认为的“察言观色就能洞悉人心”的所谓心理学有很大的差异。

（一）心理的概念

心理是人脑对客观现实的能动反映。该定义包括以下三个方面的含义。

1. 心理是人脑的机能

历史上，人们一直认为心理内容从“心”而来，很多词汇都留下了这方面的痕迹，如伤心、开心、恶心、闹心、雄心、担心等，不一而足。到了 19 世纪，随着自然科学的发展，医学和生理解剖学的研究提供了大量关于脑的知识。1861 年，法国外科医生布罗卡（Pierre Paul Broca, 1824—1880）通过对人脑的解剖研究，发现一位病人失去了说话能力同左侧大脑皮层的一个特定区域神经细胞受到器质性损伤有关，这说明在大脑皮层的这一特定区域有一个语言中枢，史称“布罗卡区”。后来，临床实践逐步明确了大脑皮层的功能分区，找到了言语、运动、听觉、视觉、感知觉神经中枢。

2. 心理是对客观现实的反映

人脑是心理产生的物质器官，而心理的内容必须从客观存在的自然环境与人的社会生活实践中来。即心理是客观现实在人脑中的反映。一方面，客观现实是人的心理活动内容的源泉。这里的客观现实包括自然环境，也包括社会环境。人脑产生心理现象离不开客观现实，人的大脑好像“加工厂”，客观现实便是原材料，人的心理活动，不论简单还是复杂，其内容都来源于客观存在的事物。另一方面，社会生活实践对人的心理起制约作用。即没有人的社会生活实践，仅有健全的大脑也不会产生正常的心理。

3. 心理具有能动性

人类的知觉、表象的映像并不是客观事物在脑中的复写、摄影与镜像。人的心理是通过人的实践而产生的能动反映。心理的能动性首先表现在人们通过实践，把对客观现实外部特性或外部联系的反映，经过抽象与概括揭示其本质与规律，了解事物对人的意义与作用，并以此为依据提出指导自己行动的目的与计划；其次，人们根据对事物本质与规律的反映及行动的目的与计划指导自己改造客观世界的行动，发挥主观能动性。

正是基于人的心理能动性，才使人成为自然界的主人。但是，心理的能动性并非随心所欲的“自由意志”，其基础是人类的社会实践。由于社会实践经验的积累，才能使人通过思维的抽象与概括深入反映事物的本质与规律；只有掌握事物的本质与规律，才能使人的行动成为自觉行动，进而产生巨大的能动作用。

（二）心理的外延

心理学往往具有很大的神秘性，其重要原因就是人们误认为，“学了心理学的人就能知道别人想什么”，也就是说学习心理学可以了解人的心理内容。事实并非如此。心理内容是来源于现实并为个人所意识到的各种映像本身，每个人都有每个人的背景、经验、兴趣和价值观，一样的事物往往引发个体不同的心理内容，甚至同一个人由于心情不同对同一个事物或者个体的看法也会不同，总之，心理内容千差万别、五彩纷呈，通过科学方法研究的并非心理内容，而是产生心理内容的心理形式，包括这种映像存在的方式及其组织、结构，如图 1—1 所示。

1. 一般心理过程

心理过程之所以称为心理过程，是因为它们都有一个发生、发展和完成的阶段，它以流动、变化为特征。人总是通过认识（如注意、感觉、知觉、记忆、思维、想象等）、情感、意志过程反映现实，完成活动的。因此，也可以说心理过程是完成某种活动的暂时性的心理机能，是不稳定的信息加工过程。

任何一门科学首先都要研究其所认定的一类事物的共性规律，因为根据一类事物的共性规律，即可对属于该类事物进行预测和控制，从而做到能够用一样的方法处理多样的事物，这可以说是科学研究的总目的。心理过程就是心理的共性规律，因此称为一般心理过程。

2. 个性差异

生物科学除研究共性外，还需研究差异性。研究事物的差异性就是查明差异性的规律，而不仅仅查明每一个事物的特有情况，如果研究差异性只是为了区分每一个事物，就完全失去了意义。复杂事物的差异性表现在多方面，人的心理差

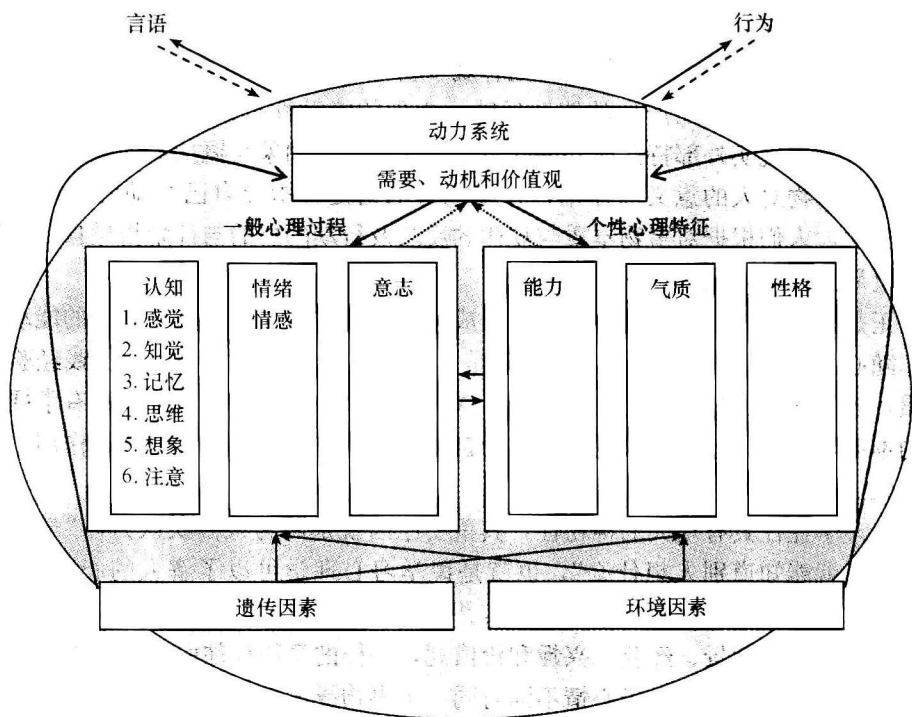


图 1—1 心理学的研究对象

异性一般从个性倾向性和个性心理特征（风格和能力）两个方面进行考察。

个性倾向性是推动人进行活动的动力系统，是个性结构中最活跃的因素。它决定着人对周围世界认识和态度的选择和趋向，决定人追求什么，包括需要、动机和价值观等内容。个性心理特征是个体在其心理活动中经常地、稳定地表现出来的特征，这主要是人的能力、气质和性格。

（1）能力。能力就是指完成活动所必需的、直接影响活动效率的，并能使活动顺利进行的心理特征。能力总是和人完成一定的活动联系在一起。离开具体活动既不能表现人的能力，也不能发展人的能力。但是，不能认为凡是与活动有关的，并在活动中表现出来的所有心理特征都是能力，如人的体力、知识，以及人是否暴躁、活泼等，虽然对活动有一定的影响，但不是顺利完成某种活动最直接、最基本的心理特征。显然，能力有高低之别。

（2）气质。气质是个人生来就有的心理活动的动力特征，它是表现在心理活动的强度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征，具有明显的天赋性。需要注意的是日常概念的气质大体等同于风度，而心理学的气质更接近秉性的基