



第七版)

职场成长与生活平衡，如何待人接物，建立良好的人际关系。  
使你的职场成功，生活幸福。

# 职业心理学

平衡你的工作与生活

**HUMAN RELATIONS:**  
CAREER AND PERSONAL SUCCESS  
【SEVENTH EDITION】

【美】ANDREW J. DUBRIN◎著  
姚翔 陆昌勤◎等译

 中国轻工业出版社

Human Relations: Career and Personal Success

Seventh Edition

# 职业心理学

## 平衡你的工作与生活

(第七版)

【美】Andrew J. DuBrin 著

姚翔 陆昌勤 等译

责任编辑：王众  
封面设计：吴静  
文字编辑：王众  
校对：王众

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：北京望京印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2008年1月第1版第1次印刷

开 本：850×1092 1/16 印张：32.00

字 数：480千字

书 号：ISBN 7-5019-2137-9/C·009 定价：28.00元

发行/邮购：010-65252933

客服电话：010-65252090 65252933

读者服务部热线电话：010-65241695 82111759 传真：82111730

发行电话：010-65128898 传真：82113293

网 址：<http://www.clip.com.cn>

电子邮箱：[clipsales@clip.com.cn](mailto:clipsales@clip.com.cn)

 中国轻工业出版社

注：如需本书的参考文献，请向本社索取。

212016X101ZYW

## 图书在版编目(CIP)数据

职业心理学: 第七版 / (美) 都布林 (DuBrin, A.) 著;  
姚翔, 陆昌勤等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1  
ISBN 978-7-5019-6197-9

I. 职… II. ①都…②姚…③陆… III. 职业—应用  
心理学 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第165725号

## 版权声明

Simplified Chinese Edition Copyright © 2008 by Pearson Education Asia Limited and China Light Industry Press.

Original English language title: *Human Relations: Career and Personal Success*, 7th edition, by Andrew J. DuBrin,  
Copyright © 2005. All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall.

This edition is authorized for sale only in the People's Republic of China (excluding the Special Administrative Region of  
Hong Kong and Macau).

本书封底贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

总策划: 石铁  
策划编辑: 孙琦  
责任编辑: 朱玲 孙琦  
版式设计: 刘志颖  
责任终审: 杜文勇  
封面设计: 大象无形  
责任校对: 万众  
责任监印: 吴维斌

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: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

开本: 850 × 1092 1/16 印张: 32.00

字数: 480千字

书号: ISBN 978-7-5019-6197-9/C · 009 定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-1079

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 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](mailto: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

51250J6X101ZYW

# 中文版序言

如何有效地协调自己的工作与生活,让工作获得持续的进步,成为个人生活的动力而非累赘?如何技巧地处理工作中的沟通问题,化解冲突,处理工作中的各种人际关系?如何通过合理饮食和有效锻炼获得一个强健的身体?在资本泡沫化的时代,如何管理个人财务,使得工作与生活能够受益于投资收益,而非陷入财务困境之中?这些问题是身处当今中国社会职场中的个体所面临的重要问题。有效地处理上述问题,人们将不仅仅获得职场中的成功,还将能够促使自己的生活更加协调而获得全面的成功。

这本由 Andrew J. DuBrin 所撰写的《职业心理学——平衡你的工作与生活》带给我们一个重要观点就是,真正的职业成就应该是个体能有效协调自己的工作、情感、身体、财务、个人爱好和精神层面生活,并且能有效应对来自于各方面的问题。为了在职业中获得成功而牺牲自己的身体、家庭、个人爱好,并不是真正意义上的成功。这个概念与我们中国传统文化中所强调的平衡之道有很大的相似性。即使到了今天,在现代社会的职场中,平衡之道的观点依然重要。工作就是生活,生活就是工作。割裂工作与生活之间的联系,既不可取,更有很大的危害。

与其他职业心理学方面的书籍相比,本书的最大特色是不局限在狭义的职业生活中,而是系统全面地阐述职业生活各个方面的要领。按照作者的观点,职业生活涵盖以下四个层面:第一层面,也是最基础的层面,即职业生活应该从理解和管理自我开始,包括理解自我、自我激励、解决问题、保持健康、应对压力和克服不良习惯;在此基础上,第二个层面,就是需要处理人际关系,包括人际沟通、处理人际冲突问题、与工作中的人士和谐相处及培养跨文化的工作能力;第三个层面,就需要利用个人自身条件,获得职场中的成功,包括从选择职业发展路径,获得工作,通过良好的工作习惯获得职业发展,直到成为领导者整个过程;第四个层面,也就是如处理财务问题并且进行社交与家庭生活,从而促进全面和谐的个人生活。

除了它的科学性和专业性外,本书的另一个突出特点是它的可读性和可操作性。正如作者所指出的,本书“既是一本教材,也是一本体验练习的工作手册”。作者不是枯燥地介绍相关领域内的知识,而是强调互动与参与,将理论概念和研究结果与职业社会中的运用有机地结合起来。每个章节都从一个生动的小故事引出,在介绍相关概念和研究成果之后,会有读者完成自我评估测验,在自我了解的基础



上,作者会给出在工作中的有益实践,每个章节还包括了若干练习、角色扮演游戏和案例讨论。因此,本书正如同一面镜子,不同的读者通过本书的阅读和学习,获得一个审视自我的机会,由此按图索骥,在完成每一章节的内容之后,有针对性地获得适合自身的特定解决方案,从而达到获得知识与提升个人修养的双重功效。

本书既适合作为所有将要步入社会的大学生学习职业心理学的重要教材,又适合所有在职场中工作的管理、专业和技术员工自我研读,以更好地应对职业生活中所遇到的各种问题。

本书的翻译是我的同事和学生们团队合作的成果。参加翻译工作的有:姚翔(第1章),王明姬(第2、8章),吕晓薇(第3、14、15章),董妮妮(第4章),韩颖(第5章),李峥(第6章),曹纪胤(第7章),童佳瑾(第9、10章),田蕾(第11章),冯冬冬(第12、13、16章);最后全书由姚翔和陆昌勤统一校对。可以说,没有这个团队的高效合作,就没有本书翻译工作的顺利完成。当然,由于时间仓促,译者对于原作的理解有限,文字翻译难免有缺憾之处,还请读者海涵。

最后,感谢“万千心理”引进了这本优秀的著作,并为本书出版做了大量高效而细致的工作,使得中文版能够和广大读者见面。

王 莹

北京大学心理学系教授  
工业与经济心理学中心主任

2007年10月26日

# 前 言



欢迎使用《职业心理学——平衡你的工作与生活》第七版。本书的目的是向你展示,如何通过有关人际关系的知识和技巧使得你的工作和生活更有成效。其主要思想是,个人事业与个人生活的成功是相辅相成的。个人事业的成功可以促进个人生活的成功,个人生活的成功也将有助于个人事业的成功。无论是在工作还是在生活中,有效地待人接物都是一笔巨大的财富。

本书的主要读者群是要在事业和个人生活中面对人际关系问题的学生。本教材可以被使用在大学、职业学校、职业技能学校或者其他高等院校的人际关系课程中。本书的另一个重要读者群是在职的管理、专业和技术员工。

## 本书的结构

针对人际关系中的主要问题,本教材分为四部分。第一部分涵盖了理解和管理自我的五个方面:第1章的内容主要关注、理解自我以及事业和个人成功的相互关系;第2章的内容解释了如何利用目标设置和其他自我激励方式来增加成功的机会;第3章的内容解释了问题解决和决策的基本原理,尤其强调创造性地解决问题;第4章的内容讨论了如何保持健康并且处理压力;第5章的重点是处理个人问题,如药物滥用、不良习惯和其他自我挫败行为。

第二部分考察了人际关系的核心——有效地待人接物。第6章到第9章的内容分别是:与他人交流;处理与他人的冲突和自持;与管理者、同事和顾客相处;培养与来自其他文化的人们共同工作的能力。

第三部分着重于帮助有事业心的人利用他们的教育、经历、才能和抱负。第10章到第13章的内容分别是:职业选择与发展职业的路径;寻找合适的工作、培养良好的工作习惯以及职业发展。第14章的内容涉及建立自信与成为领导者的相关话题。

第四部分分为两章。第15章的内容提供了管理个人财务的切实建议。第16章讲授如何促进社交与家庭生活,包括如何寻找快乐与新朋友、如何保持人际关系的活力。

《职业心理学——平衡你的工作与生活》既是一本教材也是一本经验练习的工作手册,包括角色扮演和自我评估测验(经验练习可以使读者在做中学,同时也可

以用来配合指导教学)。每一个章节中都包括了一个或多个练习，并以一个人际关系的案例结束。所有的经验练习都可以在一节课内完成。另外，这些练习强调人际的互动与思考，因此尽量减少书面作业。

## 第七版的变化

第七版的修订工作主要针对先前版本的概念，做出了更合乎时代要求的删节与扩展。新版本中添加了一些更为复杂的案例，修改并新增了很多自我评价练习。超过75%的章节开场、案例和示例都是新选用的。

第1章新增了自我评估的两个陷阱：对于自身能力的低估与高估。第2章添加了一张插页，内容涉及一名工人如何利用目标设定来获得了他所梦想的职业。第3章包含了基于梅耶-布日格斯类型指标所界定的问题解决风格的全新描述，并且引入了心灵风暴，它是通过提出问题来解决困难的头脑风暴的一种变型。第4章增加了对预防严重疾病有帮助的十种食物的一张列表。第5章增加了关于一般性焦虑症和冥想减压法的内容，以反映这两个领域中的最新观点。

第6章增加了关于个人交流类型的问题。第7章新增了一张表格，用来精确地评估工人遭受到的性骚扰行为的程度、处理工作冲突的申诉流程以及处理工作冲突的同事陪审团。第8章增加了树立客户服务导向意识以及服务导向的组织公民行为。第9章的新内容包括：相互对立的工作导向与休闲导向的文化价值、工作环境中宗教信仰、员工中的双文化认同现象、跨文化关系中的微型不公（细小的怠慢）以及满足谈判需求的角色扮演。第10章增加了关于到2010年为止的增长最快的职业、关于职业的不同概念和模型的新内容。第11章新增了极端求职策略——高度创新且复杂的吸引未来雇主的方法。

第12章介绍了工作内心战——排除绩效的障碍，如自我批评。第13章新增了建立关系网络建议的展示。第14章扩充了对领导者而言可被信赖的重要性，并且新增了一张描述领导者的品质与危机处理的表格。第15章增加了财务投资中风险厌恶的角色以及补充了退休年金作为投资的内容。第16章新增的内容包括：有意义的生活是快乐的关键，寻找恋情的快速约会，偶尔的默许在解决关系内部冲突中的作用。

Andrew J. DuBrin

Rochester, New York



# 目 录

## 第一部分 理解和管理自我 / 1

181	<b>第1章 人际关系与个人</b> .....	3
131	工作和个人生活如何相互影响 .....	4
821	人际关系从自我了解开始 .....	5
841	你的自我概念：你怎样考虑自己 .....	12
021	自尊的本质和后果 .....	14
424	如何增强自尊 .....	18
221	过分关注自我的潜在危害 .....	22
121	学习人际关系如何帮助你 .....	22
	小结 .....	23
181	问题和练习 .....	25
881	<b>第2章 自我激励与目标设定</b> .....	29
161	需要和动机如何影响激励 .....	31
160	目标和动机 .....	38
231	工作中的目标设定 .....	42
071	个人目标设定 .....	44
181	目标设定指导原则 .....	47
188	由目标所引发的问题 .....	50
191	自我激励技巧 .....	51
101	培养自律以达成目标和保持动机水平 .....	53
281	小结 .....	55
	问题与练习 .....	57
881	<b>第3章 问题解决与创造力</b> .....	61
102	影响你问题解决能力的个人特征 .....	63
808	问题解决（或认知）风格 .....	67
010	问题解决与决策步骤 .....	68
030	决策中的创造力 .....	75
030	改善你的创造力 .....	83
022	小结 .....	91



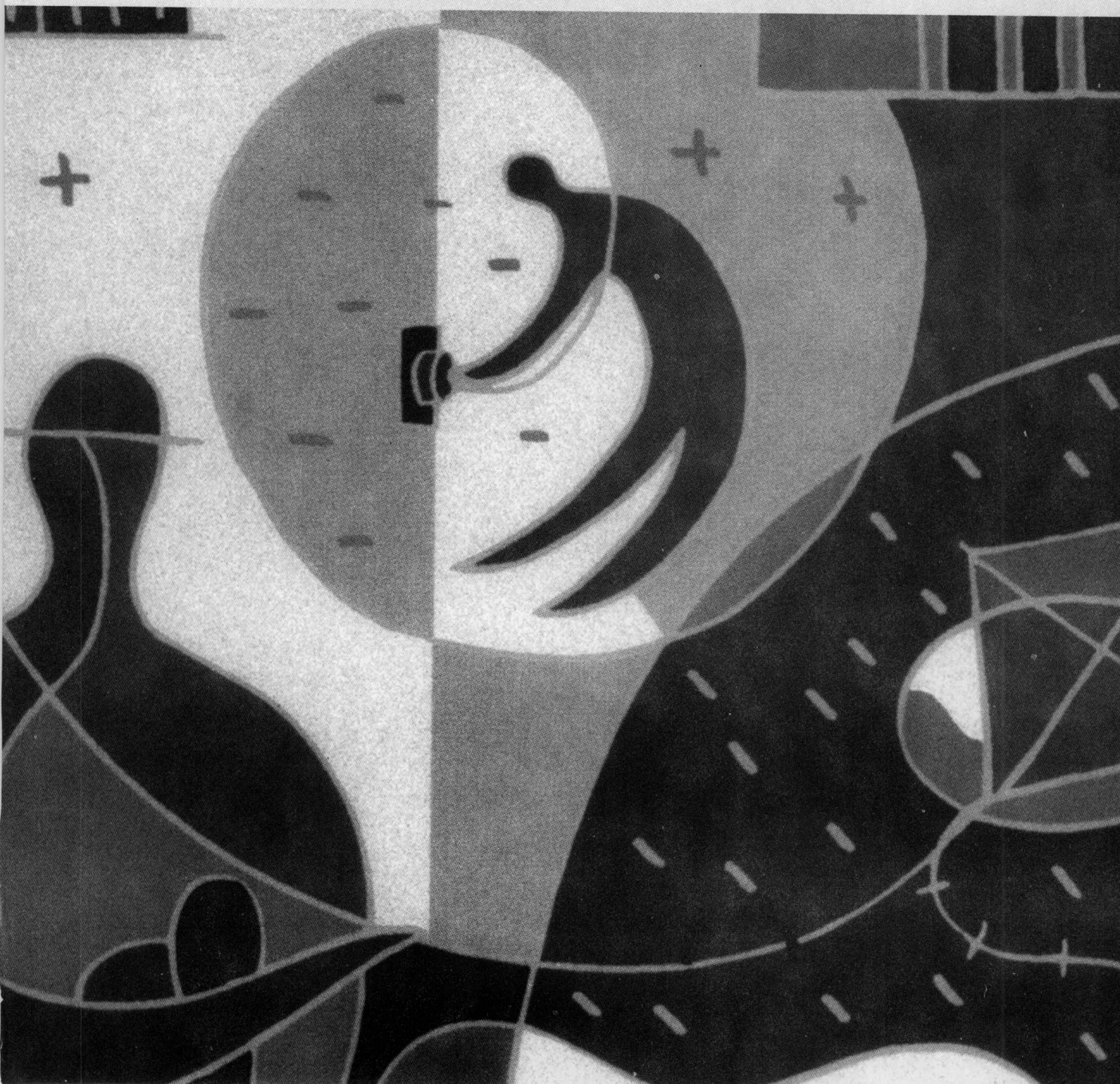
	问题和练习	93
<b>第4章 保持健康与压力管理</b>		<b>97</b>
	获得健康的策略	98
	压力的心理过程和后果	108
	生活中的压力来源	112
	人格因素和压力倾向	114
	工作压力的来源	116
	管理压力	120
	小结	126
	问题和练习	127
<b>第5章 解决个人问题</b>		<b>131</b>
	自暴自弃行为	132
	理解和控制成瘾	138
	旷工和怠工	148
	抑郁、焦虑和神经生物性紊乱	150
	应对愤怒情绪	154
	小结	155
	问题和活动	157
	<b>第二部分 有效地待人接物 / 161</b>	
<b>第6章 人际沟通</b>		<b>163</b>
	沟通如何进行	164
	非言语沟通（发出和接收无声信息）	166
	人际沟通与信息技术	173
	沟通中的障碍	176
	建立沟通的桥梁	181
	强化你的倾听技能	188
	克服与性别相关的沟通障碍	191
	小结	194
	问题与练习	195
<b>第7章 冲突管理</b>		<b>199</b>
	为什么有那么多的冲突存在	201
	冲突的利与弊	208
	解决冲突的技术	210
	建立自信	220
	小结	225
	问题和练习	226

第8章 如何与上司、同事及客户相处	231
与你的上司或者团队领导建立良好的关系	232
应对“问题上司”	239
建立良好的同事关系	241
和顾客建立良好的关系	253
小结	258
问题和练习	259
第9章 发展跨文化的能力	263
文化价值观差异的主要维度	264
跨文化关系的障碍	268
改善跨文化关系的方法	271
克服跨文化沟通障碍	281
小结	283
问题与练习	284
<b>第三部分 职业生涯规划与发展 / 289</b>	
第10章 择业并创建职业生涯履历	291
自我认识与职业生涯选择	292
寻找到与职业相关的信息	299
数字、人、事或者观念	304
筹建一份职业生涯履历与进行职业生涯转换	305
职业生涯准备的九条建议	308
小结	310
问题与练习	311
第11章 求职	315
设定求职目标	316
雇主需要的素质	318
求职的渠道	318
求职信	326
准备一份有效的工作简历	328
成功的工作面试	336
心理测验与身体检查	341
克服求职中的不利因素	343
小结	344
问题与练习	345
第12章 培养良好的工作习惯	349
应对拖延	351
培养适当的态度和价值观	355

	时间管理技能	359
	克服时间浪费	366
	小结	372
	问题与练习	372
	<b>第13章 在职业生涯中获得成功</b>	<b>377</b>
	职业发展模型	379
	控制自己	381
	努力控制外部环境	390
	培养建立关系网络的技巧	399
	处理职业发展的潜在障碍	402
	小结	403
	问题和练习	404
	<b>第14章 建立自信并且成为一名领导者</b>	<b>407</b>
	自信和自我效能的重要性	409
	建立自信	411
	领导和成为一名领导者	416
	开发你的领导潜能	429
	小结	431
	问题和练习	432
	<b>第四部分 个人生活管理 / 435</b>	
	<b>第15章 管理个人财务</b>	<b>437</b>
	个人财务计划	438
	基本投资原则	444
	选择你的投资	447
	管理和防范债务	458
	怎样富裕地退休	465
	小结	468
	问题和练习	469
	<b>第16章 寻找快乐并提高生活质量</b>	<b>473</b>
	获取快乐	474
	寻找伴侣要有计划	481
	为什么人们会相互吸引	484
	解决关系中出现的問題	487
	满足双收入家庭带来的挑战	490
	让你们的關係保持活力	492
	小结	497
	问题和练习	498

# 第一部分

## 理解和管理自我





# 第1章

## 人际关系与个人

### 学习目标

通过学习本章内容并完成相关练习，你应该能够：

- ◆ 解释人际关系的内涵。
- ◆ 了解工作与个人生活之间的相互影响。
- ◆ 解释自我概念如何影响行为。
- ◆ 概述自尊的本质和后续影响。
- ◆ 描述如何增强自尊。
- ◆ 意识到过分关注自我的危险。

Angela 是一名数据主管，是一名在工作内外都能与人和谐相处的可爱人士。她只有 25 岁，而她的很多下属已经超过 30 岁。当小组成员提到这点时，他们会说：“谁会介意 Angela 是否很年轻呢？她天生就是一个领导者。”



除了担当工作并且在晚上参加课程以外，Linda 还有许多可以一起共度空闲时间的朋友。她的朋友包括上白班的、上夜班的以及那些来自于不同文化背景的。他们都对她稳重而自信的风格，以及与此同时扮演一个好的听众角色的能力印象深刻。

上述的事例向我们阐释了一些人际关系的意义。Angela 在工作与个人生活中都能有效地与人相处。在此情境中，人际关系是一门使用关于人类行为的系统知识以有效提升

个人、工作和职业的艺术。换句话说，你依赖由心理学家、咨询顾问和其他人际关系专家所开发出来的指导方针去做，就可以在工作、生活中与人打交道时获益更多。

这本书提供了在工作内外提升你的人际关系的众多建议和指导方针。这些建议和指导方针中的大部分是基于关于人类行为的系统性知识。然而，我们的主要关注点是这些建议和指导方针本身，而不是获得这些观点的方法。

## 工作和个人生活如何相互影响

阅读本书的大部分读者将会照此去做以提升他们的职业。所以，此书关注工作环境中个体之间的关系。谨记工作中的关系与个人生活中的关系很相似。一个全国性的调查结果支持工作满意度与生活满意度之间存在着密切的关系。这项研究也发现工作满意度和生活满意度之间互相影响。生活满意度会显著地影响工作满意度，并且工作满意度也会显著地影响生活满意度。工作满意度与生活满意度在个人生活的特定时间段内关系尤其紧密。但是，当前的工作满意度对未来生活满意度的影响较小。

工作和个人生活通过一些特定途径相互影响。首先，你在工作中所取得的满意度有助于你的一般性的生活满意度。相反，如果你长期饱受工作失意的折磨，你的生活满意度会出现下降。有证据表明职业失意会导致婚姻关系的痛苦。在工作上遭遇挫折，许多人会出现与伴侣或者其他家庭成员的不和。

其次，不如意的工作同样也会影响生理健康，主要是由压力和耗竭所导致。强烈的工作失意甚至会导致心脏病、溃疡、肠道疾病和皮肤病。有高工作满意度的个体甚至比那些忍受长期工作不如意的个体活得更长一些。找到适合类型的工作会增加个人的寿命。

第三，在工作与个人生活情境中的人际关系质量会产生相互影响。如果你经历了激烈的家庭冲突，你也许会烦乱到不能够与同事和谐相处。相反，如果你拥有健康、有益的个人生活，那么在工作中建立良好的关系也变得更加容易。你在工作中所遇到的个体会发现，与一个表现积极而无烦恼的个体打交道很舒畅。工作中的关系也会影响工作之外的人际关系。与同事和谐相处，会让个体在工作之后，与家庭或朋友打交道时保持更佳心情。在工作中与下属和顾客的剑拔弩张，会让你和工作之外的个体相处时感觉不到舒适与放松。

第四，某些技能有助于同时在工作和个人生活中取得成功。例如，那些知道在工作中如何有效地与他人相处并让工作顺利进展的人，可以使用相同的技能提升他们的个人生活品质。与此类似，那些能够有效地与朋友和家人相处且有组织能力的个体，会成为一名有效的管理者。

关于工作中的成功与个人生活中的成功的密切关系，你是否还可以想出其他理由？

## 人际关系从自我了解开始

在你很好地了解他人以前，你必须了解自己。本书的所有读者已了解了一些关于自我的知识。更多地了解自我的一个重要的出发点是自我省察。假想这本书不是关于人际关系的，而是关于舞蹈的，很明显，读者需要了解舞伴的动作是对是错，但除非按照与你自身风格相关的角度去审视，否则舞蹈的基本原则很难被完全掌握。例如，观看自己舞蹈的录像会很有帮助，你也许还会向其他人请教对于你的舞蹈动作的评论和建议。

与此相似，为了达到自我了解，你必须收集关于自身的有效信息（自我了解是指关于你自己的知识，尤其特指精神和情绪方面）。每当你阅读自助读本，完成人格测试，或者从经理或教师那里获得关于你工作的评估时，你会获得一些自我知识。

为了达到自我了解，意识到自我是一个很复杂的概念会很有帮助。它通常是指一个人的总体品质或特征。一位神经科学家曾经对将自我体验表述为如



下文字感到惊讶：

令人惊异的是，我们都有自我的感觉，即我们有——我们中的大部分有，我们中的一些人有——产生了结构和功能的连贯性，由此形成认同。人的一些行为的稳定特征被我们称之为**人格**。让人难以置信，令人惊异，即你是你而我是我。

为了帮助澄清自我的含义，有时需要在个体投射在外部世界的自我和内部的自我之间加以区分。**公共自我**是个体将自己对外沟通并让他人真正了解到的部分，而**私有自我**是个体真实的部分。一个相类似的区分是实际自我和理想自我。许多个体把自己想象成自己所希望的理想状态。为了避免在本文中对于不同类型的自我进行不断的区分，我们用自我指代对个人的一个准确表征。

最新的证据表明，自我是基于大脑内部的结构。根据 Joseph LeDoux 的研究，自我是大脑中个人成分或子系统的综合。每一个子系统拥有形式独特的记忆以及与其他子系统之间的互动。大脑中子系统的两个例子是语言中枢和听觉中枢，这暗示着自我也许是一个心理和生理上的实体。

因为整章涉及自我，并不意味着其他章与自我无关。本书的大部分内容涉及使用人际关系知识进行自我开发和自我提升。在整本书中，你都会发现被设计用来帮助思考的问卷。这里强调的自我知识涉及心理（诸如人格特质和思维方式），而不是生理特征（诸如身高和血压）。

在这里，我们讨论对于理解自我评估以及处理潜在问题有帮助的七类信息：

1. 人类行为的一般性信息；
2. 来自人们的非正式反馈；
3. 来自主管的反馈；
4. 来自同事的反馈；
5. 来自自我省察练习的反馈；
6. 心理治疗和咨询中获得的见识；
7. 两个自我评估陷阱。

### 人类行为的一般性信息

当你学习了人类的一般性知识，你同时也获得了关于自我的知识。因此，本书中的绝大部分信息都是按照对你个人具有价值的形式呈现。无论这些一般性的信息在何处呈现，你的任务是要把这些信息与你所处的特定情境联