

职业心理与 成功求职

招聘与求职系列

方俐洛
凌文铨 编著
刘大维



3.2

 机械工业出版社
China Machine Press

招聘与求职系列

职业心理与成功求职

方俐洛 凌文铨 刘大维 编著



机械工业出版社

本书是在“下岗(失业)人员职业干预项目”实验研究的基础上编写而成的,主要包括三部分内容:一是基础篇,主要介绍了职业选择、职业兴趣、职业价值观、职业能力倾向及其测验、挫折理论、情绪智能、自我效能理论、应激与心理调适等职业心理学概念与理论;二是培训篇,采用头脑风暴法、角色扮演、角色换位、主动参与、小组讨论等方法,着重介绍对求职人员的心理训练,以增强他(她)们的自尊和自信,提高求职的技能,掌握求职的策略;三是实验篇,主要介绍了与美国密执安大学合作的“Jobs in China”成功再就业训练项目,通过在我国7个城市的9个试验点进行的实验,有力地证明了这种训练方法的有效性和实用性,受到了劳动和社会保障部有关领导、地方劳动部门、就业指导中心以及下岗人员的肯定和欢迎。

该项目虽然是针对下岗(失业)人员而设计的,但它的训练理论和方法具有共性,适用于所有求职者。

图书在版编目(CIP)数据

职业心理与成功求职/方俐洛等编著. —北京:机械工业出版社, 2001.8

(招聘与求职系列)

ISBN 7-111-09174-4

I. 职... II. 方... III. 职业选择—心理学
IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第049562号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:常淑茶 版式设计:霍永明 责任校对:刘武玉

封面设计:姚毅 责任印制:付方敏

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2002年3月第1版·第2次印刷

890mm×1240mm A5 10.5印张·221千字

4 001—7 000册

定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
本社购书热线电话:(010)68993821、68326677-2527

序 1

张小建

中华人民共和国劳动和社会保障部

在步入千变万化的就业市场时如何就业？在经历下岗和失业后如何调整心理，运用正确的方法走上再就业之路？这是每个劳动者在自己的职业生涯中碰到的首要问题。由方俐洛、凌文铨教授和刘大维博士主编的《职业心理与成功求职》一书，正是从我国就业由计划体制向市场机制转换的现实出发，从广大劳动者实现就业与再就业的客观需要出发，引进美国先进的技术方法，结合他们本人多年积累的研究成果和指导地方开展实验活动的经验，从理论和实践的结合上来解答这方面的问题，值得一读。

就业问题是全世界的难题。在中国，由于劳动人口众多，劳动力供大于求的矛盾始终存在；由于经济结构的重大调整，就业的结构性矛盾又相当尖锐。对于这个关系到亿万劳动者切身利益的大问题，党和政府高度重视，并为此付出了极大的努力。特别是近几年，提出并实施了“国家政策指导，市场调节供求，劳动者自主就业”的方针和有利于促进就业的一系列政策措施，使得就业问题得到了较好的解决。我们高兴地看到，实行劳动者自主就业，不仅打破了计划体制下劳动者就业由国家统包统配的旧格局，并且有利于调动劳动者个人自主

就业和自主创业的积极性，为广开就业门路、形成市场导向的就业新机制奠定了基础，创造了条件。但是我们也必须看到，实行劳动者自主就业，要求劳动者具有更高的素质、更好的技能、更新的观念和意识。如何做到这一点，是每个劳动者面临的新问题。对于长期在国有企业工作过的下岗失业职工，帮助他们转变传统观念、消除心理障碍、增强适应市场竞争就业的心理准备和承受能力，则更为重要。

本书正是在这样的背景下编写的。而编写的基础，则是在7个城市的9个职业介绍中心开展的“下岗人员成功求职策略”的研究和实验活动。这一研究和实验，有这样几个特点：一是理论与实践相结合，把求职的心理学理论和方法应用到实践中来，由专家和职业指导工作者组成工作班子，直接在下岗失业人员中开展指导活动。二是引进国际经验与国内的实际应用相结合，将美国密执安大学的专家进行多年研究的“JOBS 干预项目”的技术方法引进到国内，洋为中用，在帮助下岗失业职工实现再就业的工作中发挥作用。三是试验活动与延伸推广相结合，即在试点单位进行试验的同时，强化对职业指导员的培训提高，总结他们的成功经验，为项目的长期运作及其在更大范围的推广奠定基础。而最重要的是，这一项目在实践中获得了相当的成功，在促进再就业中取得了实效，受到了下岗人员的广泛欢迎，成为我国再就业工程的一个亮点。

本书的作者面向劳动者，运用大量的实际例子，并结合通俗易懂的理论阐述，使得本书具有较大的实用性，适用于正在求职的劳动者，也适用于已经就业的劳

动者，还适用于从事劳动就业工作的实际工作者和相关的研究人员。

特为此书作序，以表达我们对作者和其他像作者这样关心我国就业工作的专家学者的衷心感谢。

2001 年 6 月

序 2

中国下岗工人的成功求职

Richard H. Price

密执安大学社会研究所、心理系

当今，全球的计划经济正向市场经济进行着积极的转变。在此过程中，工人及其家庭不可避免地面临着由此带来的挑战，以前稳定的工作就业环境正在经历着急剧的变化。中国就是经历这种剧烈变化的国家之一，她一方面积极地实现现代化，另一方面其经济体制正从计划经济向市场经济过渡。1980年以前，中国的城市企业工人手捧铁饭碗，他们的工作会由国家安排，根本不用忧愁找不到工作。对于那个时代的工人来说，国有企业永远是其经济的保障和生活稳定的主要来源。

1997年召开的“十五大”要求国有企业要进行角色转换，国有企业工人的稳定工作因此受到了极大的挑战。因为国有企业面对的是激烈的市场竞争，企业为了提高自身的市场竞争力，势必会减少企业的就业机会，国企职工面临着下岗。在国有企业的裁员过程中，下岗工人们被允许保留与国企的劳动合同关系，他们可以得到基本的生活补贴，同时他们渴望得到一份新工作。但是，在目前这种不熟悉、充满挑战性变化的经济环境中，中国下岗工人要重新找到一份职业面临着极大的困难。因此，为他们提供相应的服务是非常有必要的。

我们的工作正是基于经济变革时期中国下岗工人的需要而进行的。本项目由密执安大学社会研究所预防研究中心、中国科学院心理研究所、中华人民共和国劳动和社会保障部共同合作完成，目的在于了解中国城市国有企业下岗工人的状况，并且在中国劳动管理系统中引进富有创新的方法。这种方法即“成功求职策略”，是由密执安大学预防研究中心(MPRC)开发的、针对再就业的一种行为科学方法。通过前期调查研究，我们认为国有企业下岗工人由于不熟悉求职方法和技巧，而无法找到一份好的工作。我们有理由相信，本项目所提供的成功求职策略对于想在不断完善的市场经济中再就业的下岗工人来说是非常必要的，他们将在这个项目中受益。我们将这个项目称为“Jobs in China”（成功求职在中国）。

“Jobs in China”项目由多名接受密执安大学预防研究中心培训的职业介绍中心的工作人员来实施和完成。整个培训过程旨在创设一种支持和互动的气氛，使求职者学习到求职和解决问题的技巧。从研究层面上来看，由于该方法是在与中国有截然不同的文化与经济背景下产生的，因此我们特别感兴趣的是，这种方法对于中国下岗工人的求职动机和技巧是否有积极的影响。结果表明，只要对该项目中的一些文化和组织做适当修改，就可以在中国得到广泛应用。

我们的研究已经历了几个阶段：第一阶段包括初始计划、试点研究、团队建设以及为1996年至1998年的项目进行设计；第二阶段主要是寻求政府合作，作为工作的一部分，我们还为劳动和社会保障部做了一系列的

演讲。第三阶段，在北京对来自于各地职业介绍中心的工作人员进行了培训，并在中国的7个城市（北京、广州、重庆、十堰、洛阳、宜昌、烟台）九个职业介绍中心实施了这项方法，并收集了失业工人及其配偶的数据和相关资料。项目实施中期，我们在广州举行了一个项目初步结果报告会，就“Jobs in China”项目在中国实施的情况做了汇报。会议过后，项目组继续在7个城市进行实验工作，最后在劳动和社会保障部对整个项目实施结果进行了汇报。

“Jobs in China”项目在中国初步实施的效果表明，培训员的工作相当出色，并且参与项目的下岗工人的求职信心发生了显著变化。研究还发现，培训专家的技巧和支持性的团队气氛对于那些低学历者和中老年失业者有决定性的影响，那些总体求职信心较高的年轻人则较少受到这种培训过程的影响，在求职过程中表现出较强的个人价值取向。

本书的出版是跨国界、语言、文化领域成功合作的产物。它为中国求职研究的实际应用描绘了一个组织和过程的蓝图。“Jobs in China”项目在中国实施的成功，是密执安大学社会研究所预防研究中心的研究人员、中国科学院心理研究所的科学家、中华人民共和国劳动和社会保障部的政府官员、项目管理人员、培训专家们精诚合作的结果。如果没有他们对各地实际情况的深入了解，对该培训方法创造性的领悟以及与当地政府的密切合作，这个项目不可能成功。

精力充沛、富有卓越领导能力的方俐洛研究员是中方的项目主持人，她不知疲倦地与我们的项目小组、中

国的政府官员、各地职业介绍中心的培训专家和各级市政机构的行政人员们一起工作。密执安大学预防研究中心项目组成人员包括助理科学家 Amiram Vinolur, 主任培训员 Steve Barnaby 和 Kathy Ives, 高级顾问 Cody Engle。中国科学院心理研究所原副所长凌文铨教授, 为该项目的组织工作奉献了他渊博的知识和杰出的才能, 在该项目中起着主导的作用, 保证了该项目的顺利实施。刘大维作为项目的设计、问卷开发和数据分析人员, 对中西方文化的差异有着敏锐的洞察力。劳动和社会保障部副部长林用三、司长张小建、处长柏莉等人对该项目给予了极大的关怀和支持。该项目组成员还包括来自上述 7 个城市的职业介绍中心的领导和 18 名工作人员。如果没有这些具有多方面才能的项目负责人的领导, 这种大规模的项目不可能得以实施并取得成功。本书的出版将为中国下岗工人在充满激烈竞争的市场经济条件下的成功求职提供有效的帮助。

2001 年 5 月

前 言

本书是在“下岗(失业)人员职业干预项目”实验研究的基础上编写而成的。该项目虽然是针对下岗失业人员的,但它的训练理论和方法具有共性,同样适用于其他求职者。如果这种训练对下岗工人都是有效的,那么对于其他素质更高的求职者将会更加有效。所以,我们愿意将它推荐给所有的求职者。为此,我们将首先对“下岗(失业)人员成功求职策略”的职业干预项目做简要的介绍,然后对本书的主要内容做概略的描述。

一、项目的由来及其研究的目的意义

下岗人员的再就业涉及千家万户,是我国目前面临的一个重大社会经济问题,也是今后长期要面临的社会问题。做好下岗职工再就业工作,关系到改革的成败和社会的稳定。对此,党中央、国务院和各级政府都非常关心和高度重视,相继出台了有关政策措施,做了大量卓有成效的工作。中央的文件精神将下岗职工基本生活保障和再就业作为各级党委和政府工作中的第一位工作,“一把手工程”。各地都加强了再就业服务中心的建设,开展下岗人员的职业介绍和职业指导工作,从而保证了社会的相对稳定。

但是,下岗职工再就业的形势仍十分艰巨。一是国有企业下岗职工人数增势不减。1998年全国国有企业下岗职工约800万左右,到20世纪末,每年还新增下

岗职工 300 万 ~ 400 万人。二是相当一部分下岗职工年龄偏大，技能单一，并且受传统就业观念束缚，“等、靠、要”思想严重，自我再就业能力不强。三是下岗给人们造成了经济生活上的困难和社会心理上的极大压力。他们无法接受下岗的这种事实，自尊受到打击，丧失了自信。因而无法从下岗后的情感波动、焦虑不安、烦闷沮丧中解脱出来。长期的忧虑和不满逐渐形成对社会的敌意，有时个人的气愤情绪会找到最容易发泄的对象，如配偶、孩子、亲属等。家庭平衡被打破，人际关系紧张，轻者引起不满和心理障碍，重者造成家庭和社会的不稳，严重者会引起反社会行为。因此，下岗人员的问题不能不引起全社会的高度重视。

我们一直十分关注我国下岗人员的心理问题和再就业问题。尽管在市场经济条件下，职工转换工作岗位的现象是经常出现的，也是正常的，但由于长期的计划经济体制，我国职工对下岗失业缺乏心理准备和承受能力，由此所造成的挫折感就更为严重，其挫折后的心理和行为反应也就可能更为强烈。所以，在 1998 年 3 月的全国政协会议上，方俐洛委员做了“下岗人员心理预警与心理健康问题”的发言，受到大会和新闻界的重视。会后，全国政协社会与法制委员会举行下岗人员问题研讨会，邀请方俐洛参加。同年 4 月 22 日，方俐洛又被邀请参加了朱镕基总理在中南海召开的关于企业职工分流安置和再就业工作座谈会。

通过这一系列的活动，我们深感国家领导人对下岗人员问题的极大关注，也激发了我们以自己的专业来解决我国下岗人员问题做贡献、为下岗职工的再就业指

导做些实事的想法。

二、项目的实施

经过半年的努力，我们与密执安大学社会研究所预防研究中心的 Richard H. Price 教授合作，将其多年研究的“JOBS 干预项目”的理论和方法引进中国，应用于我国下岗人员再就业工程，并在中国科学院心理研究所设立了“下岗人员成功求职策略研究”课题。该课题得到美国企业家 Cody Engle 先生的资助。

同时，我们又与全国政协社会与法制委员会的康健司长联系，得到了政协有关领导的大力支持。通过康健司长与劳动和社会保障部林用三副部长进行联系，林部长对此非常重视，立即指示就业与培训司具体落实计划，并在以后的实验过程中，多次听取汇报，即时给予指示。

在原就业与培训司张小建司长（现任劳动和社会保障部副部长）热情、周到的指导下，以及原就业技术与培训处柏莉处长的积极配合下，于 1999 年 1 月首期“成功再就业策略指导员培训班”在北京举办。来自北京（市、宣武区、东城区）、重庆、广州、烟台、十堰、宜昌和洛阳 7 个城市的 9 个职业介绍中心的 17 名指导员接受密执安大学的两名指导员（Katherine Ives 和 Steven Barnaby）为期一周的培训。通过培训，学员们信心百倍，热情极高，积极要求立即开展这项工作。本项研究就这样拉开了序幕。之后，就分别在这 9 个点开展了“下岗（失业）人员成功求职策略”的培训和实验研究，目的在于验证“JOBS 职业干预”对于提高下岗人员的

再就业率，保障下岗失业者的心理健康和家庭稳定的有效性。所需经费由各地劳动与社会保障局从“下岗人员再就业培训”经费中支出。

1999年5月，项目组成员在广州召开了中期研讨会，交流各地的进展情况，总结经验。11月初在劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心王月凤副主任的组织下进行了首期工作的总结会。该项研究获得了成功，受到了参加培训的下岗人员的热烈欢迎和劳动部门的积极肯定，并得到了美方同行的高度评价。

在此期间，我们向中国科学院党组郭传杰副书记做了汇报。郭书记对此项工作给予了大力支持，使该研究获得了中国科学院院长基金的特别资助。

这个项目现在仍在一些实验点进行，我们在北京宣武区和广州市的职业介绍中心相继成立了“成功求职策略”研究与开发中心。培训的对象已经扩展到一般求职人员和即将毕业的学生，效果非常好。实际上，这个培训项目不只是针对下岗失业人员的，而是对所有求职者都适用。因此，本书的目的就是帮助一切希望找到合适工作的人，学到成功求职的策略和技巧。

三、项目的内容和方法

1. 内容

下岗失业对人生是一大打击和挫折，它所导致的一个主要问题，是使人们丧失了对工作的胜任感和自信心。当人们受到挫折时，往往把受挫的原因归结为造成挫折的对象。比如，下岗人员普遍认为他们的下岗是领导或政府造成的，企业垮了不应该由职工来承担后果。

于是，“等、靠、要”的思想严重，一切都要政府给他们解决。一时解决不了，其挫折感更加严重，由于缺乏求职应聘的经验和技巧，使他们在寻找工作时屡屡失败，更加重了挫折感。能否成功地改进求职技巧，提高求职能力，在很大程度上依赖于在应付有压力的生活环境下，唤起他们学习的需求和动力。因此，掌握谋职技能是唤起下岗人员胜任感和自信心的重要手段，而正是这种自信导致他们日后的成功。

我们认为，给下岗人员介绍一个工作，远不如提高他们的自信心，教会他们如何应付挫折、学会成功求职的技能和策略更为重要。因为，下岗失业是今后长期存在的社会现象，再就业后也可能因适应不了新工作的要求或企业破产倒闭而再失业。如此反复，将会给下岗人员造成更大的打击，使他们丧失再就业和生活的信心，造成严重的心理创伤，给家庭和社会带来更大的不稳定。本研究就是要发展和检验一个帮助下岗失业人员应付下岗失业和高质量就业的预防干预计划，向下岗人员提供训练，以提高再就业的应变能力和技巧。这些技巧和应变能力，不仅有助于他们重新就业，而且对于更有效地应付以后预料或预料不到的职业变动也颇有益处。这不仅对下岗失业人员有用，而且对所有的求职者都是有用的。

2. 方法

采用干预实验研究方法。干预项目就是“成功求职策略培训”（具体方法见“培训篇”），实验对象是下岗（失业）人员，实验设计了实验组与对照组，以便进行两组结果比较。

3. 效果检验

为了评价“职业干预项目”的效果，本研究对实验组与对照组进行比较。同时，设计了若干评价指标：①再就业率；②收入；③工作稳定性；④工作满意度；⑤心理健康指标。用这些指标对实验组和对照组的下岗人员进行前测和后测（在“职业干预项目”实验前测试，以及三个月之后再测试），比较实验组和对照组在这些指标上的差异，以检验“职业干预项目”的效果。

四、本书主要内容

基础篇。本篇叙述与成功求职有关的心理学理论与方法，包括职业心理学、挫折理论、工作紧张、情绪智能、自我效能感以及其他相关理论和训练方法。

培训篇。本篇介绍了如何具体培训求职人员。采用“职业干预项目”措施，通过头脑风暴法、角色扮演、角色换位、主动参与或小组讨论和活动，分析在求职中所遇到的障碍和困难，向他们传授克服求职过程中的各种障碍的技巧，学习如何建立社会关系、与潜在雇主接触以及成功面试所必需的社会技巧，提高他们的个人潜能，增强自尊和自信心。

实验篇。本篇是对“JOBS 成功再就业策略”项目实验的总结，详细地介绍了“下岗(失业)人员成功求职策略训练”的实验研究的设计及结果。内容包括：①研究背景；②干预研究及“成功求职策略”项目简介；③“成功求职策略”项目的实施及效果；④研究的价值、意义和案例。

在基础篇中，部分地吸收了白利刚、张鼎昆、龙立

荣、陆昌勤、杨杰等人的博士论文的素材。而培训篇则是在改编美国密执安大学原有训练教材基础上，加进了李伟廉、黎洁梅(广州市)，贾铁山(北京宣武区)，冯慧林、刘兵(宜昌市)的具体操作事例。实验篇的案例则是9个培训点的部分工作总结节录。

五、参加此项工作的领导和同仁

这是一项工程浩大的课题，众多的领导和同仁们积极热情地参与了此项工作。没有大家的努力，这项为下岗(失业)人员服务的工作是没有办法完成的。

参加此项工作的领导和同仁们是：

劳动和社会保障部林用三副部长

中国科学院党组郭传杰副书记

劳动和社会保障部张小建副部长

全国政协社会与法制委员会康健司长

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心王月凤副主任

劳动出版社党委柏莉副书记

暨南大学人力资源管理研究所所长、广州大学社会心理学研究所所长凌文轮教授(华南师范大学心理应用研究中心兼职教授)

中国科学院心理研究所方俐洛研究员(广州大学、华南师范大学心理应用研究中心兼职教授)、刘大维博士、王菁华工程师和博士、硕士研究生张鼎昆、龙立荣、陈加洲、陆昌勤、杨杰、王雁飞、王崇巍

北京市、重庆市、广州市、烟台市、十堰市、宜昌市和洛阳市劳动和社会保障局的领导