

真实案例的干预、纠正和逆转实录：专业、科学、权威

破解心理医生帮助大家走出职场困境的秘密：细致、分享、实用

短程心理咨询与 督导实录

职场篇

夏雅俐 黄国平 [美]张道龙 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

短程心理咨询与 督导实录

职场篇

夏雅俐 黄国平 [美]张道龙 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

短程心理咨询与督导实录. 职场篇/夏雅俐, 黄国平, (美)张道龙著. —北京:
北京大学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-301-28228-1

I. ①短… II. ①夏… ②黄… ③张… III. ①心理咨询—咨询服务
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第057724号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 短程心理咨询与督导实录·职场篇
DUANCHENG XINLI ZIXUN YU DUDAO SHILU · ZHICHANG PIAN |
| 著作责任者 | 夏雅俐 黄国平 (美)张道龙 著 |
| 责任编辑 | 王莹 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-28228-1 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路205号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 |
| 电子信箱 | zyjy@pup.cn |
| 电 话 | 邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62765126 |
| 印 刷 者 | 三河市北燕印装有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 787毫米×1092毫米 16开本 21印张 302千字
2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷 |
| 定 价 | 52.00元 |

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

序 言

2016年8月，据国家卫生和计划生育委员会与有关部门统计，我国取得人力资源与社会保障部认证心理咨询师职业资格证书者达到90.3万人，而真正从事心理咨询专业服务的人数估计在3万名左右。何以存在如此巨大的差距？

一直以来，我国心理咨询师的考试认证慢慢规模化，但是，从知识到能力训练的规范化和科学化还远远不够。另外，我国精神科发展一直相对落后于其他医学门类，且精神科医师也存在数量少、缺乏规范化培训的问题。张道龙医生与他带领的团队，在国内的精神科医生、心理咨询师等培训督导领域辛勤耕耘近20年，在漫长的过程中，深刻感受到了全国各地心理咨询师和精神科医师渴望规范化培训的心声。

2016年10月25日，国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》，其中的第22章第1节“加强健康人才培养培训”提道：“完善住院医师与专科医师培养培训制度；加强全科、儿科、产科、精神科、病理、护理、助产、康复、心理健康等急需紧缺专业人才培养培训；调整优化适应健康服务产业发展的医学教育专业结构，加大养老护理员、康复治疗师、心理咨询师等健康人才培养培训力度。”可以看出，对心理咨询师和精神科医师的培养已经上升到国家政策的层面，充分体现其重要性。

基于目前全国各地心理咨询师和精神科医师渴望规范化培训的愿望，又有国家政策的支持，张道龙医生团队于2013年相继出版了《整合式短程心理咨询》《短程心理咨询与督导实录·亲子教育篇》等理论与实务兼备的系列著作。而这本《短程心理咨询与督导实



录·职场篇》亦是此系列著作中的重要一部。

张道龙医生认为：“真正有价值、高效率的职业生涯规划应该从一个人的高中时期就开始积极思考，根据每个人自身的特质、喜好和资源等因素综合考量，高中阶段需树立大致的职业发展方向，为选择适合的大学和专业做好准备，最大限度地避免盲目和盲从；在大学的本科阶段，应该遵从既定的职业目标的要求，全面储备与专业相关的基础知识，为步入职场或进一步深造打下基础；对于进入研究生阶段的学生而言，其重点在于学习和打磨未来职业所需的专业技能。”

《短程心理咨询与督导实录·职场篇》所涉及的职场问题及其解决策略，并非仅仅局限于工作领域，而是追溯至每个人的高中和大学阶段的规划与设计。只有早期思考、合理规划、逐步实施，才能在踏入职场后的层层历练中，将先前积累的知识和技能尽快融汇为经验，假以时日整合、升华成职场智慧，逐步实现自己的职业目标。

据统计，职场相关问题是我国咨询领域八大类问题中占比较多的一类。

由此，咨询师和精神科医生面对此类困扰的来访者，提供高效咨询和支持是必备的能力之一。本书丰富翔实的案例分析和解决之道，富于远见的职业规划格局和思想，对于咨询师，乃至每一位学子、家长、职场人都具有建设性的指导意义和价值。

相信《短程心理咨询与督导实录·职场篇》一书对于中国心理咨询师和精神科医师的规范化培训将大有裨益！

赵 然

中央财经大学教授

国际 EAP 协会中国分会主席

2016 年 12 月于北京

前 言

自《整合式短程心理咨询》一书及其系列书籍《短程心理咨询与督导实录·亲子教育篇》于2013年相继出版以来，受到广大读者的热烈欢迎。《整合式短程心理咨询》还荣获《中国教育报》评选的“2013年度教师喜爱的100本书”的第7名，在此特别感谢读者们的厚爱。近几年，许多读者希望我们能尽快出齐“职场篇”与“情感篇”书籍，以完成整合式短程心理咨询体系的丛书。

2016年，中国推出了精神科医生三年规范化培训项目，心理治疗师的培训和认证也在如火如荼地进行，心理咨询在部分地区被纳入“医保”。员工帮助计划和学生帮助计划也有了长足的发展。这些可喜的变化使得精神医学和心理学界对短程心理咨询的需求呈爆炸式增长，短程心理咨询系列书籍中的“职场篇”由此应运而生。

一个成功的人生，不过是妥善解决了家庭、职场和情感问题；而一个失败的人生，往往也不过是其中某个领域的问题处理不善所致。职场，是连接家庭和情感的纽带，尤其容易出现种种困扰——高三学生面对职业生涯规划感到茫然，大四学生临近毕业不知道该如何寻找工作，研三学生难以选择未来人生的方向……这些困扰如果得不到有效的帮助和解决，还会衍生出一系列家庭、夫妻、亲子之间的冲突，甚至可能对个人及其家人造成毁灭性的打击。因此，步入职场之前，每一个人都应该积极做好准备。

中国的独生子女一代中，多数人已经成家立业，在职场中打拼。然而，在父母长辈的呵护下成长起来的这一代人，当他们独自步入职场，稚嫩地应对着职场的“血雨腥风”时，往往战战兢兢、如履薄冰，甚至在各种挫折、打击下一蹶不振，并将职场的压力和负性



情绪带入家庭和生活中，因此格外需要对于职业生涯的引领和指导。

以上现象和问题迫切要求我们寻找更快速、更有效、基于实证的心理咨詢方法，即整合式短程心理咨詢。

张道龙医生身为美国执业精神科医生，有近 30 年的从业经历，拥有超过 2 万个案的诊疗经验，并为中国精神医学和心理学界持续提供了 17 年的督导。夏雅俐博士和黄国平博士则有着丰富的中国职场咨詢经验。此书旨在将中美两国职场领域内的整合式短程心理咨詢经验分享给读者，希望在中国心理咨詢师、心理治疗师和精神科医生们帮助来访者和患者寻找解决方案的过程中，提供有益的参考。

在本书的撰写过程中，美中心理文化学会（Chinese American Association for Psychology and Culture, CAAPC）的许倩、刘金雨、姚立华以及中国区总经理刘卫星女士全面参与了本书理论和案例的记录、整理和编辑工作。美国伊利诺伊大学芝加哥分校（University of Illinois at Chicago）的刘春宇博士对本书的内容和结构提出了非常有价值的意见和建议。特别感谢本书的责任编辑——北京大学出版社的王莹女士，她积极的工作态度和专业的职业技能保证了本书的如期出版。最后，我们要将最诚挚的谢意献给中美两国的来访者和患者，感谢你们给予我们为你们服务近 30 年的机会，也才得以将这些宝贵的智慧和经验凝结成书，与年青一代的精神医学和心理学同人分享！

张道龙、夏雅俐、黄国平

2016 年 11 月

目 录

第一章 大四才找工作，来得及吗？	1
STEP 1 毕业生们，找到目标，“倒着计划”，做最好的自己	3
STEP 2 只有“冷门”的人，没有“冷门”的专业	6
STEP 3 理清自己，再去“北上广深”	9
STEP 4 保持清醒头脑，为所当为	13
STEP 5 让“喜欢”爆发持续的能量，聚焦投入	16
STEP 6 布局职场人生一盘棋	21
STEP 7 如何让大四、研三毕业生永远“来得及”？	25
第二章 毕业找工作，怎样才能顺？	33
STEP 1 做一件事，是因为它对，而不是因为它容易	35
STEP 2 规划职业生涯——思考比尝试更重要	39
STEP 3 学习管理，从大学开始	44
STEP 4 发展“思辨”，吸引伯乐	49
STEP 5 打开眼界，与强者同行	55
STEP 6 当一只不睡懒觉的兔子	60
第三章 爹妈要我毕业就回家乡的小城！	67
STEP 1 “忠孝”可以两全	69
STEP 2 我的职业我做主	72
STEP 3 家人是职场人最好的支持	76
STEP 4 让父母相信你，你就要做出好样子	80
STEP 5 从与父母的关系中看职场成长的关键	84
第四章 我要为恋人放弃一座城吗？	91
STEP 1 毕业季，不一定是分手季	93



STEP 2	要男友还是要出国，可以不两难	98
STEP 3	设计职业生涯时，把TA放进去	105
STEP 4	大龄，不是职场人匆匆结婚的理由	112
STEP 5	顾家还是顾工作，是动态平衡	117
第五章	我是直来直去的“学生腔”，怎么面对“可怕” 的职场？	123
STEP 1	“象牙塔”外没那么可怕	125
STEP 2	“傻”人有“傻”福	133
STEP 3	不被他人左右	139
STEP 4	学会管理，向上晋升	146
STEP 5	避免非理性跳槽	156
第六章	办公室规则稀奇古怪，我怎么适应？	163
STEP 1	公司的“潜规则”和“显规则”	165
STEP 2	让自己专业，不被“潜规则”击败	180
STEP 3	发现和应对职场危机，是自我保护的规则	192
STEP 4	办公室还有实干和共赢的规则	198
第七章	高中就为职业发展做准备，太早吗？	205
STEP 1	高中就得知道未来要做什么	207
STEP 2	千万别逼得孩子“讨厌学习”	212
STEP 3	关注社交和情绪问题，并非“不务正业”	216
STEP 4	不拖延，从小训练	224
STEP 5	放弃“我真倒霉”的习得性无助	239
STEP 6	父母要做孩子的好榜样	258
STEP 7	培养孩子的独立性	271
第八章	让上班为我们充电而不是泄气！	277
STEP 1	职场适应不良，情绪亮起红灯	279
STEP 2	“头疼”跟工作情绪也有关	287
STEP 3	选择与个性不冲突的职业	298
STEP 4	科学的职业选择可改善人格	309

第一章

大四才找工作，来得及吗？

STEP 1 毕业生们，找到目标，“倒着计划”，做最好的自己

STEP 2 只有“冷门”的人，没有“冷门”的专业

STEP 3 理清自己，再去“北上广深”

STEP 4 保持清醒头脑，为所当为

STEP 5 让“喜欢”爆发持续的能量，聚焦投入

STEP 6 布局职场人生一盘棋

STEP 7 如何让大四、研三毕业生永远“来得及”

中国每年大学毕业生有六七百万，如果你是其中一员，从大学里“新鲜出炉”，你知道未来能干什么吗？你在随机地“海投”简历吗？你为了躲避不可知的未来，继续“猫”在学校？你读到硕士博士了，到了该出校门的一天，内心无比焦灼吗？你是社会“小闯将”，跃跃欲试，却毫无重点、把精力到处乱抛撒吗？

如果你是毕业生的父母，当邻居、同事问：“你家孩子该毕业了，找到工作没？”你坦然还是心焦？你是为孩子骄傲，还是天天犯愁？你到处替孩子张罗找关系，还是天天逼孩子投简历？

如果你是学校院系领导、辅导员、就业办老师，是觉得学生“皇帝的女儿不愁嫁”，还是着急上火，恨不得把他们一下推上理想岗位？你觉得他们全准备好了，还是感到想帮他们而无处着手？

对于学生、家长、老师，到了大四、研三的节点，千言万语汇成一句话：这会儿才找工作，来得及吗？

只要确定目标，一切都来得及！

视野决定舞台。用真实案例说话，用智慧开锁，阳光灿烂，马上出发！



STEP 1

毕业生们，找到目标， “倒着计划”，做最好的自己

貌似托着腮帮子认真思考，其实心中一片迷乱，往往不知自己该往哪儿走。这就是——大四毕业生，面临就业的感觉。

在学生的成长路上，职业发展从来就不是被认真思考和讨论的题目。中学，一直在准备高考，生命随高考政策、节奏而律动，到了大一，辅导员对同学们说：在大学，你们中学时代形成的“三观”将被颠覆！这是因为，高考的目标没了！大伙儿并不太清楚未来要干什么！

父母曾警告儿女：“不好好学习，就考不上大学，考不上大学，就找不到工作！”这个模糊的“魔咒”还在，具体目标却迷失了。

毕业之前，常有同学在寝室里嗑着瓜子，皱着眉头，坐而论道：“我们到底应该释放活力迎接挑战好呢？还是找一份稳定工作更好？”

其实，无论迎接挑战还是稳定工作，都不是绝对的。毕业生必须确定具体目标，进行纵向积累，提高能力，才能不畏挑战，并达到职业状况的相对稳定。

归为一句话：找到目标，“倒着计划”，做最好的自己！

■ 先说“找到目标”

且分清这是你的目标还是父母的目标。有不少朋友按照父母的



意愿填报高考志愿，大学毕业后成为公务员，三五年后，每天一张报纸一杯茶，感觉生命被掏空，或是“唯领导马首是瞻”，为每次升迁的落空而焦虑，为渐渐的“武功全废”而怀疑。

当然，并非说就不能以所谓“稳定工作”为目标，只是每个人要想好这些选择的后果，以及这些后果是不是自己想要的，再作理性的决定。有机会自己做主，当然是好事，但自己做主，也意味着要自行承担风险。只要想清楚了，就是目前最理性的决定。

当然，“想清楚”，不能仅仅在“目前”的认知条件下，还要想得远一些。有的同学是留在大城市做平稳的工作，未来必然面临收入较低、无法满足高层次物质需求的问题，虽说“我喜欢无欲无求”，但未来的配偶会有别的想法，或许会迫使他不得不变化。同时也不得不兼顾原生家庭的经济情况。

所以要权衡各方面的条件来确定目标。

■ 还要“倒着计划”

如果你希望成为 IT 界精英，且不是纯粹做技术的，并成为业界领军人物，那就要“倒着计划”。

比如，要在 10 年中成为网络游戏界领军者，毕业后 3 年要先从技术新手成为高手，并指导团队其他成员。这就是具体目标，然后倒着算，毕业后前 3 年得做什么，以接近目标。

首先得进入行业内领军企业，掌握最新技术，接触最热项目，与最优秀的技术人员成为同事，若是一开始进不了这样的公司，也要“骑驴找马”，时刻为与这样的公司、这样的团队谋面做好准备。

接着，以下苦功的状态，度过 3~6 个月见习期，并在之后的半年达到一定飞跃。

到第二年，看是否有机会负责项目，哪怕先做小项目、给项目经理做助手打杂；到了一定阶段，寻找机会独当一面；且在努力的同时，学会“借力”，向前辈讨教，与同辈合作。

再退回临近毕业的状态，“倒着计划”。大四阶段，实习，做项目，去做与游戏有关的玩家市场调研……



再如播音主持专业的同学，似乎技能较窄，“倒着计划”就意味着根据自己的特长纵向积累！除了同专业同学都在学的课程，假设你还擅长厨师技能，就比别人多了一分竞争力。再假如你会跳舞，身材窈窕，就可能去主持全民健身、大众舞蹈节目。

当然，还需要有多套计划，计划的重要性是第次排列、轻重有别的。A计划最重要，是最想做的工作，必须进行充分的技能准备，B计划是备选，那么C计划，或许是嫁人，或许是别的。但这几种计划不能混成一锅粥，避免捡了芝麻、丢了西瓜。

■ 接着“做最好的自己”

如果只“做最好的自己”，就可能对竞争不够敏感。在“找到目标，倒着计划”之后，常用眼角余光扫视竞争领域其他人在做什么，就可开始全力以赴“做最好的自己”。

如果想当一名新闻主播，你原有条件是：颜值高，声音好，普通话标准，但这样的人在你的竞争范围一抓一把！好在你脑子好使，平时关心时事新闻，又愿意到街头巷尾去跟别人聊，收集最新的市民心声，碰巧你文字功底还不错，那么，还等什么呢？把你的思考形成文案，把你的新闻观察做成系列，录成视频，在校园电视台直播，或寄给城市里的电视台或是网络新闻频道，你的才华一定能“亮瞎”别人的眼。

找到目标，“倒着计划”，做最好的自己！

如此一来，找工作，你就赶得上最好的“班车”！

STEP 2

只有“冷门”的人， 没有“冷门”的专业

高考时，学生和家长被局面逼迫，只要有所大学念就可以，完全不去管所考志愿是否喜欢，是“长线”还是“短线”、“冷门”还是“热门”，可到毕业找工作时，就开始后悔。

投了许多简历如石沉大海时，会有负性思维冒出来：“我的专业太‘冷门’啦！找不到工作！”

■ 有绝对“冷门”的专业吗？

有绝对“冷门”的专业，事实果真如此吗？用数字说话：美国经济大萧条时失业率高达 22%，是不是意味着大家都找不到工作？

可是剩下的 78% 呢？为什么还有绝大多数人能存活，活得还不错，等待整体经济平稳，又可“满血复活”？

其实，任何人群、行业中，往往前 20% 做得很出色，当中 60% 还可以，后 20% 就是担心失业的那一部分！因此美国经济大萧条时失业率高达 22%，主要是覆盖了人群、行业中最靠后的那一部分人。

那么，到美国的华人呢？那些能渐渐融入美国主流社会的华人，会对工作和生活比较满意，通过多年奋斗，他们的付出会有相应回报，甚至成为独一无二的专家。



■ 你能把专业做到多“专业”？

播音主持专业学生抱怨：“我的专业太‘冷门’，现在去电视台电台实习还可以，正式编制不好进！我又不想扔掉专业，我该如何是好？”

我们马上给他一个专业题目：“去采访城市中一片动迁区域，你会怎么组织素材？怎么报道？”这位学生想都没想，回答：“采访那些将要搬迁的人家，回顾一下当地今昔，进行对比，用他们的语言来表达对新生活的期待……”

假如你看到这条新闻，会换台吗？你关心的是什么呢？可能关心事件中最有问题点的、最有争议的、最有趣的、最吸引人的内容，而且还会喜欢了解主持人对问题的探究和分析，否则，为什么做得好的访谈类节目那么吸引人呢？

假如要去采访城市中的动迁区域，是否可以了解现存的问题、不为人知的矛盾点、过去解决问题的过程和方法、当事人的不同说法，请居民、开发商、政府部门、法律专家、群众分别谈谈他们的看法，并对比各地、各国的实践，进行一个精彩的总结，并请观众期待后续的报道？

这就要从受众需求出发，用上大学4年训练出来的、良好的抽象思维能力、发现问题和解决问题的能力，把一件看似普通的工作做得活灵活现。

■ 不做“冷门”的人

是的！没有“冷门”的专业，只有“冷门”的人！即便别人就业有波折，那也不意味着你就一样。

即便在心理学专业，也有类似问题。早些年心理学毕业的许多同学跨行了，去做人力资源的、市场调查的、培训的，他们中也有不少曾抱怨专业“冷门”，但只要能找到自身所擅长的、资源丰富的，与“冷门”专业结合，也可“脑洞大开”。这几年应用心理学在



普通人群中都受到欢迎。只要足够投入，成为本领域的先行者，当专业渐渐“变热”，行业变得越来越有需求时，每个努力的人都可能成为“大热门”！

当然，关键仍在于：你是否愿意选择做前 20%？只要愿意选择，也懂得怎么去做，就容易成功。关键是，你不能选择做“冷门”的人。

这样的“选择”，可能早就埋藏在我们的认知模式中了。

想让自己不永远“冷门”，就要保持积极态度，不因“冷门”而自卑，也不因“冷门”而防御他人、担心受到伤害，保持开放心态和正向情绪，尽量多学一点有用的东西，到了高年级做一些有用的实践活动。尽量少睡懒觉、少玩游戏、少翘课，有闲暇就去辅修感兴趣的其他专业和课程。