

下岗之后

—心理调适及再就业

马成奎 著



民主与建设出版社

下 岗 之 后

——心理调适及再就业

马成奎 著

民主与建设出版社

(京)新登字 311 号

图书在版编目(CIP)数据

下岗之后:心理调适及再就业/马成奎著.

- 北京:民主与建设出版社,1998.1

ISBN 7-80112-192-9

I.下…

II.马…

III.职业选择-心理卫生

IV.D669.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00628 号

责任编辑 齐长虹

封面设计 皇 耀

版面设计 齐长虹

出版发行 民主与建设出版社出版发行

电 话 (010)65275953

社 址 北京东城区东厂胡同 1 号

邮 编 100006

印 刷 北京飞达印刷厂印刷

开 本 787×1092 1/32

印 数 5001—9000

印 张 6.5

字 数 140 千字

版 次 1998 年 2 月第 1 版 1998 年 9 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-192-9/G·075

定 价 10.00 元

注:印、装如有质量问题,请与出版社联系。

序 言

改革开放正在改变中国政治、经济和文化,改变国人学习、工作和生活。在改革开放的大趋势中,人们习惯了的“一次性教育,一次性就业”传统式生活,与“多次性教育,多次性就业”出现竞争。中国改革进入攻坚阶段,有如母亲进入分娩期,难免发出阵痛。对于下岗职工来说,也许应了“长痛不如短痛”那句话,不必产生无所适从甚至多次就业的恐惧感,要以健康的心理定向,适应就业环境,走进新的生活。

《下岗之后》一书,是马成奎同志在多年调查研究和开设心理调适课程的实践上,专为下岗再就业人员撰写的书。书中每一篇文章都充满了对下岗再就业人员的真实爱心。作者站在改革开放的前头,呼吁社会、家庭,一个大爱巢,不应该以冷嘲热讽、不待见、不信任的态度对待下岗人员,而应该以理解、体谅和温情来安慰一时情绪不佳的下岗人员,鼓励他们扬起再就业的风帆,鼓励他们学会再就业的本事,送他们一份厚实的礼物,使他们体会到社会主义大家庭的温暖,感到肩上的责任。作者走到改革开放的洪流中,劝导下岗人员冲破旧的就业观念,脱离旧的生活方式,调整和摆脱不健康的心理障碍,以改革的精神风貌与斗志,去主动接受现实的挑战,适应新的生活和就业环境;开导他们只要自己努力,就会在社会上找到适合自己的位置。可喜的是,越来越多的下岗人员,认识到当今竞争形势,有的不怕艰苦,起早贪黑,办起个体企业,创造出一番新的事业;有的放下架子,以平常的心态,去干脏活、累活、“侍候人”的活儿,显示出自身可贵的价值,闪射出人生灿烂的光辉;有的舍弃原来的技艺,心甘情愿地接受转岗培训,学新的技能,走上新的工作岗位,再创辉煌业绩。他们这种精神和行为,激励着人们奋发向上,自觉承担改革攻坚的责任。

这本书不是普通的教材,没有那种一章一节的限制。这本书也不是一般的说教,没有那种教训人的口吻。本书的写作完全是以朋友的身份,同下岗人员聊天、谈心、开导,这是一种很好的尝试,对于调适心理状态,转变就业观念,对于以正确的舆论引导人,都是一件十分有意义的工作。读起来好像有一种朋友同事之间、兄弟姐妹之间无拘无束倾诉的感觉,语言平和、自然、真切、顺畅,好懂,也很好读,确实是下岗人员不可多得的良师益友。

关心和安排下岗人员的生活,搞好职业培训,拓宽就业门路,推进再就业工程,是党和政府最为重视的一件大事。它关系着我国改革攻坚的胜利,关系着千万个家庭的切身利益。“国家兴亡,匹夫有责”。社会各界乃至每个公民都应当为下岗人员再就业伸出友谊的手,拉一把,送一程。

我们的学校和教师有责任为下岗人员搞好教育和培训,帮助他们提高必需的心理应变能力和再就业能力。北京地区高、中等学校在过去的时间里,已经做出很大的努力,我祝贺这种努力再上一层楼,取得新的佳绩。当本书付梓之际,应作者之邀,写如上数语,与读者共勉。是为序。

北京成人教育学院院长



1998年1月4日

目 录

序 言

一、面对下岗的时候	(1)
委屈、惶惑、丢面子到面对现实	(3)
否定自己到发现自己的长处	(10)
下岗之后怎样与人相处	(15)
自强自立闯世面	(20)
二、下岗之后怎么办	(25)
修整适应一个阶段	(25)
1. 总结一下走过的路	(25)
2. 调整一下个人心态	(26)
3. 读几本书,丰富自己	(29)
4. 出去转转,换换心情	(31)
转变就业观念势在必行	(32)
积极投身再就业培训	(38)
怎样了解和掌握再就业信息	(46)
1. 下岗职工应该了解哪些信息	(47)
2. 下岗职工了解再就业信息的途径	(57)
3. 怎样分析判定招工信息	(58)
你会介绍推荐自己吗	(58)
1. 心平气和好,不要有情绪	(59)
2. 问什么介绍什么	(59)

3. 实事求是地讲	(60)
4. 介绍要有鲜明的个性	(60)
5. 文明地自我介绍	(62)
从更广阔的角度看下岗	(62)
1. 外国人怎样再就业	(64)
2. 香港雇员的再培训	(68)
3. 温州人如何再就业	(69)
4. 各地再就业新政策	(72)
5. 怎样认识和处理当前的就业矛盾	(76)
三、成功之路就在脚下	(79)
崇文区 38 名下岗女工当上了居委会主任	(81)
立志下岗创业建新功	(83)
1. 宋志清决心自己闯一闯	(83)
2. 陈恩洪办了小吃店	(84)
3. 再就业圆了她的写作梦	(86)
更新观念再就业	(87)
1. 女搓澡工——高秀英	(87)
2. 刁英侠——同仁医院电梯工	(88)
3. 当个家庭服务员又何妨	(89)
4. 劳务输出也光荣	(92)
5. 女“板儿爷”曹学菊	(93)
6. “钟点工”敲响人生第二春	(95)
7. 保洁天使刘凤华	(97)
换种思路路子宽	(98)
1. 货堆里刨出个业务经理	(98)

2. 勤快人干勤行	(99)
3. 实干总会有岗位	(101)
4. 其实路就在脚下	(103)
5. 要生活,就要自救自立	(104)
6. 不服输闯出新天地	(105)
7. 别把日后的路看窄了	(108)
8. 艰苦创业有收获	(110)
9. 我为孩子们献爱心	(111)
10. 自己找自己的位置	(112)
11. 用汗水换来老人的笑容	(114)
12. 下岗职工当上联防队员	(115)
13. 忙碌的值班主任	(115)
14. 新推销员上岗	(117)
15. 黄冠玉,下岗不落志	(118)
16. “的姐”赵秀琴	(119)
17. 他们当上了“小红帽”	(121)
18. 下岗职工争当“摊主”	(123)
四、过好下岗后的心理适应期	(124)
心理适应期长短因人而异	(124)
适应期间的沟通很重要	(130)
你的心理适应期调整得怎么样	(131)
五、听听别人怎样说下岗	(135)
你对下岗职工说什么	(135)
假如你下岗了怎么办	(137)
下岗职工再就业的关键在哪里	(139)

影响下岗职工再就业的因素	(140)
关注下岗职工子女的教育	(147)
六、尽快提高再就业本领	(150)
下岗职工树立信心的三大障碍	(150)
1. 年岁太大	(150)
2. 文化基础太差	(152)
3. 技术太难学	(154)
求职时应注意的细节	(156)
1. 以什么形象去找工作	(156)
2. 应聘时怎样与人交谈	(159)
怎样写求职应聘信、自荐信	(165)
1. 为什么要写应聘信、自荐信	(165)
2. 写应聘信、自荐信的原则	(166)
3. 应聘信、自荐信的格式	(170)
七、到了新岗位怎样走好第一步	(176)
尽快适应新环境	(176)
工作方式得改变	(177)
干好头一件工作	(177)
上岗之后再失败怎么办	(178)
八、有众人相助,何愁事不成	(180)
九、让我们一同走向成功	(191)
后 记	(201)

一、面对下岗的时候

时下,下岗是个挺沉重的话题,但又是个很现实的问题,遇到的人免不了都会有一番思想斗争,有一番情感上的大起大落。

记得 1996 年 4 月的一天,北京人民广播电台“社会经纬”节目的记者邀请我去谈谈关于下岗职工心理调适的内容。那次我讲了“怎样对待下岗”、“下岗了怎样进行心理调适”这两个话题。由于各种原因,编辑们没有开通热线,40 分钟的内容很快就讲完了。

刚回到单位,一位听众就把电话打过来了。这是一位女同志,下岗一年多,心中有太多苦闷,想和我在电话里聊聊。尽管当时手头有许多事儿要做,可我还是认认真真地听她在电话里倾诉了 40 分钟。说实话,我这人活了 40 多岁了,真正被人给说哭了的事儿并不多,而这次是特殊的一次。女士在电话里对我说:“我在一家工厂和机床打了十几年交道,机器上的每一个零件我都能一点儿不差地说出来。谁知那一天,工厂的厂房被推倒了,我的机器也被拉走卖掉了。我们被通知下岗待工,姐妹几个抱头痛哭,谁知要等多长时间,谁知还能不能再回来上班。工作了十几年,刚一下岗心里跟猫抓了似的,什么也干不下去。除去上厕所,我几乎从不出家门。哭过之后,我甚至还想到要走绝路。丈夫和儿子见我悲伤的样子,好话说了一火车,但都没有多大用,我还是想不开。没想

到,今儿早上打开半导体,听您讲了那些话,就好像是老师在开导我,好像兄长在鼓励我,特别是让我自己走出来自强不息,听了心里热乎乎的,没想到您会这么关心我们下岗女工。”女士的话声开始时伴着哭声,说着说着又有了笑声,我在听筒这边一会儿和她一样痛苦,一会儿又为她自我解脱而高兴。

那位女士在电话里问我,“为什么让我们下岗?下岗之后我们怎样再找工作,下岗职工一下岗是不是全完了?让我们工作了十几年的工人干伺候人的工作太不公正,真正遇到这些事我们又该怎么办?”等等,足有十多个问题。说心里话,让我全都一一回答,一是时间不允许,二是也很难做到。但面对渴求答案的这位女士,我说了这番话:“生活中谁都有可能遇到下岗的事儿,真的遇到了,我认为首先不要怕,光怕或用眼泪恐怕解决不了问题。一个理智地对待生活的人,在经历一段痛苦之后敢于面对现实,进行人生的再一次选择。谁能较快地做出选择,谁将会较早地赢得成功。我相信你能从眼泪中解脱出来,我相信你会成功。”其实,我的这番话并没能直接解答她的“为什么”,但那位女士却说:“马老师,您的话给了我勇气,给了我成功的激励。”最后那位女士笑着挂断了电话。

挂完了那位女士的电话,我的心久久不能平静。作为一名在教育岗位上耕耘了20多年的教师,我由衷地感到身上有一种压力,有一种责任。从那时起,我工作的大部分时间不知不觉地都和下岗职工联在了一起。我走访过下岗职工家庭,我跟几十位下岗工人谈过心,我为500多名下岗职工讲过心理调适课。短短两年的时间内,我在电台做下岗职工咨询讲座30余次,在报刊上发表研究下岗职工再就业的文章60多篇,凡是和下岗职工有关系的事儿我都去关心。有人开玩笑

地说：“老马，你都快成下岗专家了，一年挣多少钱呀！”对这样的说法儿，我的回答也很坦然：“如果事业需要，真让我当个下岗专家什么的，我一点儿意见也没有。为下岗职工呼吁，帮下岗职工解难，是我们教师的责任。”真的，这并不是我的觉悟有多高，这只是出于一种情感，一种人类互助友爱的动机。当我们看到别人有难的时候，作为朋友、同事、亲友，谁会不伸出手去帮一把呢？没有什么别的好说的，您说我说的是不是在理儿？

话真还得说回来，以良好的心态重新走上新岗位，这是个结果，是我们都想看到的结果。但这个结果您是怎么走过来的，其间有过多少痛苦，受过什么刺激，碰过多少钉子，这只有您自己最清楚。再有，别人给了您多大帮助，给了您多少安慰，您也最了解。也许当您看到我们写这段话的时候，您已经重新振作起来了，我们为您祝贺；也许您正要结束这一阵痛苦，我们为您鼓劲儿；也许您眼下正是没着落的时候，不妨您和我们一道儿去走走看看，兴许会给您一种启示，一种新思路，这是我们求之不得的。

委屈、惶惑、丢面子到面对现实

在一次座谈会上，十几名女工都诉说着各自的委屈，说着说着不由自主地流泪。她们说：“我们是国有企业的职工，多少年来我们干一行爱一行，干一行又专一行，没请过病事假，甚至连迟到早退也很少。我们的青春才华全都贡献给了事业。现在我们40多岁了，不如青年人那样朝气蓬勃了，谁知

又把我们当成包袱了,说甩就给甩了,这不公平。”一些女工抱怨说,国家和企业有困难的时候,我们特别能干,特别能吃苦;现在,我们又特别能承受,可最终会有什么结果呢?对下岗男工的调查发现,58%的男工有委屈,心里不平衡。但男人和女人不一样,在很多人眼里“男儿有泪不轻弹”,他们的忍受力要比女人强。今年三十有六的男工小金,工龄占了年龄的一半,是党员,又是车间主任,手上也会几门技术。要说这年岁这手艺找一份儿工作不成问题。可他不顺心,和我说话的时候,一米七八的汉子竟流出了委屈的泪。“老师,我也干了十几年,那荣誉证书也有几十本,但说没岗就完了,让我这大老爷们儿的脸往哪放?让我怎么跟老婆孩子说?”另一位男工老南,快五十的人了,他比小金他们更难受。老南说:“人家都年轻,掉个泪诉个苦还有情可原,可我快五十的人了,孩子又上高三,正需要钱的时候,可我连饭碗全没了,我这委屈向谁去讲?”

。可以这样讲,委屈是一种正常的心理现象。和下岗职工在一起的时候,他们和你熟了,向你倾诉委屈应当说倾诉的过程就是一种解脱的过程。只让女工诉说心中的委屈,而要求男工全都刚强,那种要求是不现实的。有一位专家说:“面对下岗这类最伤人感情的事儿,有时男人还比不了女人,男人的感情有时也很脆弱。”专家的话有专家的道理,现实中,男人和女人向可信赖的人倾诉委屈,这行为本身其实是一种自我调节,这种心理的自我调节往往比别人帮助还起作用。

有这么一件事儿可以证实一点。1996年,一次下岗职工培训课上,我说到下岗职工文化素质低是下岗的原因之一。在讲这话的时候我并不觉得有什么错儿,一位下岗职工尖锐地指出:“老师,您的话只讲对了一半儿,有一半儿有点委屈我

们了。过去,我们在工厂里是一线工人,有个把学历教育的任务排队也轮不到我们。我们向厂长申诉过,希望能在培训机会上公平一些,但厂长讲,你们不是企业里的后备力量。得,不学习就不学吧,踏踏实实干活儿就成了我们的主要任务。既然如此,您现在和我们要文凭,是不是有些不公平?”经过调查,这位下岗职工讲的确有其事,您没有创造条件让人家学习,反过来又跟人家要文化水平,这事儿怎么也讲不过去。

还有一种说法认为,我们的下岗职工技术单一,这板子打在下岗职工身上也不全对。计划体制那些年,提倡我们干一行爱一行,干一行专一行。您在那种环境中多学几门技术也并不那么容易。这么多年全过去了,一下子要求三四十岁的人立马成为多面手,要什么招儿有什么招儿,那也太不实际了。一位男士干了多年钳工活儿,现在钳工用不上了,您立马让他会电工、会操作计算机,谈何容易!最让下岗职工委屈的是用人单位在招聘时,往往跟您要学历,要技术证书。有些工种、有些工作,条件之高,令下岗职工尴尬着急,难怪下岗工人有委屈之感。

这委屈是正常心理现象,但委屈之后呢?

下岗的朋友们常对我讲他们过去的经历。给我印象最深的是“领导怎么说,我保证不走样地干”。在这种传统习惯的束缚下,许多职工的自我意识和自我完善的观念几乎没有了。有的职工说:“领导让我这么干,我可不能轻易改变。”正因为这样,一旦下岗,他们有一种失落感,失去了可依赖的指挥者,独自在市场里找工作,感到不知所措。

小刘在这方面是个很典型的人物。下岗之前,42岁的他老实地当了20年的车工,这20年里,他几乎没学过其他

技术,下岗之后他真的犯了难,不知从何做起。几次去人才洽谈会找工作,一见面就讲自己干了20年的车工,结果是连连失败,没有一家单位用他。他问我:“我该怎么办,是不是闲人一个,得靠别人养活了。”当我指出他的问题之后,他才明白了失败的原因,瞅准了机会,小刘一改过去的旧面孔,又碰了几回钉子后,他终于找到了一份当保安员的差事。谈起这次成功,小刘特满足,好像有说不完的话。“那天到人才洽谈会转了一圈儿,真没瞧见合适的。最后到会场不显眼儿的地方一看,那正招保安员。这回,我没先说自己当了20年的车工,而是问人家看我行不。您猜怎么着,人家还真一眼相中了我,问我乐意不乐意干。我哪儿敢说不乐意呀!”小刘个头高,相貌实在,正值中年,经验自然比青年人多,其实这就是小刘的资本,这真是“无心插柳柳成行”了。

这么讲吧,中年人下岗有那么一段惶惑并不奇怪,但不可自己把自己捆住了。您身上的优势您自己应当最清楚、最明白。在这里,我再给您讲一个故事,兴许对您还会有所启发。

我有一位很要好的同学,大家毕业之后去一所中学当了物理老师。谁料想,他不会管理学生,教了哪班哪班乱,弄得校长干没辙。有一段时间,他不思茶饭,恨不得马上调走,可大学毕业生在中学里,不当老师您还能干什么。一天,同事小李家的半导体收音机不响了,拿到学校让他给修一修。他坐在传达室里,不出10分钟问题解决了。传达室的师傅们一传开不要紧,这家搬来了电视机,那家驮来了录像机,连校长也从家里搬来了吸尘器。他呢,不孚重望,全让大家抱着电器满意而归。事后,校长又是表扬又是出钱请他吃饭,还决定专门给他一间屋子,让他搞全校的电器维修,实验室也让他负责。

真是“东方不亮西方亮”，谁也不知道你们哪点儿才能在什么时候被开发出来。

我经常跟朋友们说，下岗职工中有许多人才，有两条途径可以让人才脱颖而出：一条路是毛遂自荐；另一条路是被知情人推荐。哪条路行得通，您就走哪条。从这个意义上讲，作为下岗职工没有必要耗费过多的时间彷徨，要争取一切机会大胆地走向新的岗位。

刚下岗的时候，面子不好看，恐怕这是首先要遇到的问题。我对百名下岗职工进行过调查，下岗之后有面子问题的人有 88 人，感到面子特别难堪的有 54 人。这些人中最怕的有这么几方面：怕见亲戚朋友，怕见昔日同学，怕别人提起下岗之事，怕别人议论下岗之事。在街上，见到熟人朋友，他们绕着走，最怕打照面儿。公共场合最好少去，面子最重的人甚至怕家人看不起。

实事求是讲，下岗之后一点儿面子问题没有是不现实的。但整天为了这面子的事羞于见人接物，恐怕也是不现实的。有一名男工下岗之后接到同学聚会的邀请，他都不打算去，怕在老同学面前丢面子。他问我，他到底去还是不去？我的回答非常坚决：“去，一定要去，而且要从聚会中带回信息，没准儿还能有意外的收获。”为了打消他的顾虑，我还多说了一句：“没准儿还能碰见下岗的知音，那更好了。”

这名男士去了，回来时挺高兴的。他说：“其实我下岗的事儿，同学们早知道，见面时大家一开玩笑，下岗的事儿全忘了。这不，我们同学开了一家酒店，生意很火，我们三个下岗男工下月全上他那打工。工钱一个月 800 元，还管一顿饭。”这位男工丢掉面子换来的是信息，得来的是上岗，多么难得的

机会呀！以后的事儿我没有再去打听，因为我相信他一定干得很开心。

女工小杨刚下岗时谁劝也不顶用，整天价不出大门。照她的说法儿，工作全没了，哪儿还有脸见人呀！可守在家里天天不见人也不是个事儿呀。说来也巧，当过会计的小杨那天正在家里看书，昔日的同学来家串门，告诉她眼下正有一个当会计的机会。听到这消息，小杨几乎笑出声来，她恨不得马上去上岗工作。那位同学开导她：“你可千万别干那死要面子活受罪的事儿。”

说起那死要面子活受罪的事，有人每每想起来就后悔。男工宋双，到劳务市场上找工作，看见一家宾馆正在招清洁工，月工资 500 元，日工时 6 小时。大宋认为一个男人干那活儿太没面子，他只和用人单位谈了几句便轻易放弃了。结果，另外一名男工当场和用人单位协商好，同意去试试。双方前边说了些什么大宋没太听清楚，但最后一句大宋听得明明白白：“先干几个月，干好了可以办关系。工作岗位再重新安排。”这后几句话真是太吸引人了，我当时怎么没想那么周全呢，大宋后悔也来不及了。

在现实生活中，因为面子太重而失去机会的事儿真是不少，最终被耽误的还是我们自己。遇到这种情况，最好还是要细致地问一问，再仔细地想一想，哪怕先试工干一干。我常听到有的女工说：“这打扫卫生的工作我高低也不干，在原单位大小也是个干部，这扫地工只配外地人去干。”一次机会丢掉，很可惜。如果一误再误，失去的就不只是机会，很可能会失掉成功的信心。

您说人在下岗时有个面子问题，其实我们在岗的人不也