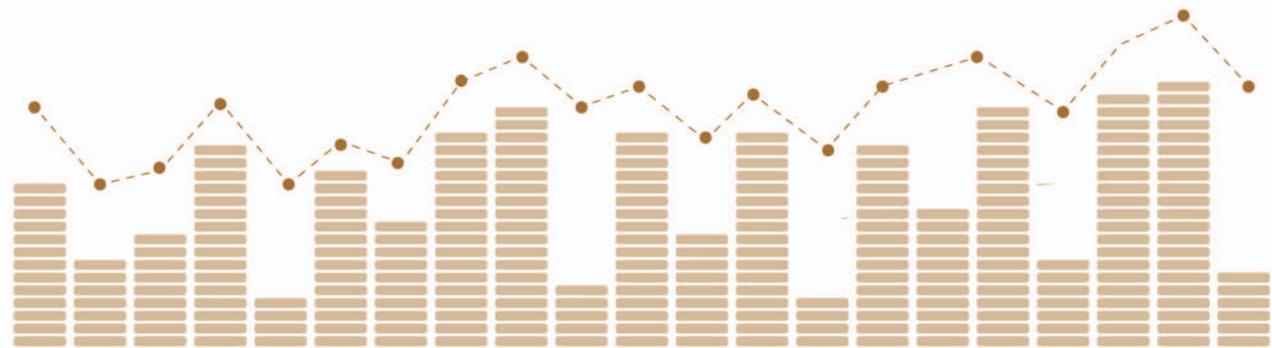


# 「职业人的」

## 心理困惑与心理调适

主编 叶青武 张瑞荣

ZHI YE REN DE  
XIN LI KUN HUO YU XIN LI TIAO SHI



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



叶青武，男，1977年1月出生，北京交通大学人力资源管理专业本科毕业，澳门城市大学工商管理硕士（MBA），高级人力资源管理师，经济师，具有12年大型央企人力资源管理与职业心理研究与实践经历，现任国家电网公司天津市电力公司城东供电分公司人力资源部主任。



张瑞荣，男，1981年5月出生，天津师范大学思想政治教育专业本科毕业，南开大学思想政治教育专业硕士，讲师，现为天津中德职业技术学院基础课部思想政治理论课教师。

# 职业人的心理困惑与心理调适

主编 叶青武 张瑞荣

天津出版传媒集团

---

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业人的心理困惑与心理调适 / 叶青武, 张瑞荣主编. — 天津: 天津科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5308-7587-2

I. ①职… II. ①叶…②张… III. ①职业—应用心理学 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 302782 号

---

责任编辑: 郑 新

责任印制: 王 莹

---

天津出版传媒集团

---



天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674 (编辑部) 23332393 (发行部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

天津市武清开发区腾龙印业有限公司印刷

---

开本 889×1194 1/16 印张 29.5 字数 300 000

2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

# 前 言

职业是人们生存与发展的前提条件，是人们展现自我价值、实现美好人生的有机载体。职业与每个人的一生发展密切相关，对人的生活、健康、幸福、快乐起着决定性的作用。社会发展证明，在人的一生中，绝大部分时间与职业发展有关。无论是处于职业选择阶段，还是处于就业阶段；或是已经结束了就业阶段，但仍然处在继续从事社会上一定的职业劳动阶段。每个职业人和准职业人的人生发展与职业生涯总是紧密相连。

随着当前世界经济的快速发展，人们的经济生活、价值观念、思维方式、人际关系等都发生了巨大变化。在这样复杂多变的社会环境中，人们的心理状态自然会受到很大的影响与冲击。社会生活现代化的进程及建立社会主义市场经济体制带来的深刻社会变革，对人才提出了更高的要求。职业人与准职业人在激烈竞争的角逐中，不可避免地出现了这样和那样的心理困惑。如环境适应不良反应；人际关系障碍；性意识困惑；工作、学习的挫折；双向选择就业的难题等等。都是身处职场的职业人们常见的心理问题、心理障碍、甚至是心理疾病。正确认识和分析职业人的心理状况，加强对职业人的心理健康教育，指导他们保持身心健康，预防各种心理疾病和精神疾病是时代发展的必然要求。

由于人们对职业人与准职业人的心理困惑认识不清，造成职业人与准职业人在面对心理危机之时，周围人不能很好地了解他们的心理需求。当然，就更谈不上有效地帮助他们解决这些心理困惑。这会让职场精英们始终感觉在职场上负重前行，压抑的能量得不到释放。职业人因为得不到周围人的有效援助，致使职业生涯不能继续顺利展开，职业枯

竭、职场危机频频发生。更有甚者，在本该洋溢着拼搏与幸福快乐的职场上，却不断上演着一出出非正常死亡事件。

社会发展实践证明，只有了解职业人与准职业人心理困惑产生的主客观原因，才能更好地为其进行调试。由叶青武、张瑞荣、林曼华编著的《职业人的心理困惑与心理调适》一书，正是本着这样的宗旨，结合现代社会的特征，从心理学的层面诠释了现代健康新概念。本书阐明了当代职业人的处境和心理需求等问题，使我们对职业人的认识从日常生活中的表象走向其丰富的内心世界。本书详细介绍了职场中常见的不健康心理现象。从主要行业心理问题、职场适应性心理问题、职场发展性心理问题以及职场应激性心理问题到职业人心理困惑的原因等，进行了较系统的层层剖析。本书言简意赅，使抽象的心理现象、职业心理困惑等问题，鲜明而清晰地呈现在我们眼前。本书可以帮助职业人更好地结合自己的实际情况，进行认识、诊断与评估。

本书还为职业人提供了丰富的心理调适策略。从建立自信、保持最佳心境、创造快乐心情到改变不良情绪，让职业人看到了缓解职业压力，维护健康身心的途径与方法。同时，本书还给职业人提出了一些维护生涯发展，防止职业枯竭的建设性意见。如建议职业人寻求必要的心理咨询、适当的心理治疗，并适时地进行心理测量等。

这是一本理论与实践相结合、分析与操作相联系、具有工具书性质的书；是一本供职业人与准职业人选择的不可多得的书。相信通过书中的一些具体方法，可以帮助职业人与准职业人拥有更好地应对职业困惑的方法与手段。本书可以帮助职业人与准职业人更好地面对职场应激带给自己的困惑与压力，在职业生涯发展的舞台上，展示精彩人生。

祝愿天下所有的职业人与准职业人，走出职场困惑，享受职业幸福！

刘援朝

# 目 录

## 第一篇 职业与社会

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第一章 | 现代社会的主要特征 ..... | 3  |
| 第一节 | 现代社会的基本内涵.....  | 3  |
| 第二节 | 现代社会的基本特征.....  | 5  |
| 第三节 | 现代人的基本特点 .....  | 15 |
| 第二章 | 职业与社会 .....     | 20 |
| 第一节 | 职业概述 .....      | 20 |
| 第二节 | 职业的产生与演变 .....  | 36 |

## 第二篇 职业人的心理需要

|     |                       |    |
|-----|-----------------------|----|
| 第三章 | 心理学概述 .....           | 51 |
| 第一节 | 心理学是什么 .....          | 51 |
| 第二节 | 现代健康新概念 .....         | 57 |
| 第三节 | 影响心理健康的内外因素.....      | 72 |
| 第四章 | 职业人的心理需要 .....        | 80 |
| 第一节 | 职场的主要特征 .....         | 80 |
| 第二节 | 当代职业人的处境与主要心理需要 ..... | 84 |

### 第三篇 职业人的心理困惑与调整（上）

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第五章 | 职场中常见的不健康心理现象..... | 91  |
| 第一节 | 主要行业心理问题概述.....    | 91  |
| 第二节 | 职业人心理困惑的一般原因.....  | 121 |
| 第三节 | 职业人心理困惑的认知原因.....  | 124 |
| 第六章 | 职场适应性心理问题.....     | 135 |
| 第一节 | 职业人的社会化问题.....     | 135 |
| 第二节 | 职业人的地位与角色.....     | 140 |
| 第三节 | 职业人的人际关系.....      | 148 |

### 第三篇 职业人的心理困惑与调整（下）

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第七章 | 职场发展性心理问题.....      | 171 |
| 第一节 | 职业人的学习.....         | 171 |
| 第二节 | 职业发展与职业生涯规划.....    | 192 |
| 第三节 | 职业生涯规划中常见的心理障碍..... | 217 |
| 第八章 | 职场应激性心理问题.....      | 225 |
| 第一节 | 应激与应激源.....         | 225 |
| 第二节 | 职业人的应激反应.....       | 231 |
| 第三节 | 职业人的压力反应.....       | 245 |
| 第四节 | 职业枯竭.....           | 255 |
| 第五节 | 对职场应激的综合分析.....     | 272 |

## 第四篇 职业人的心理调适

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第九章 | 维护心理健康 保持最佳心境..... | 285 |
| 第一节 | 建立真实的自信 .....      | 285 |
| 第二节 | 维护心理健康 .....       | 334 |
| 第三节 | 保持最佳心境 .....       | 339 |
| 第十章 | 创造快乐心情 改变不良情绪..... | 341 |
| 第一节 | 健康与心理平衡 .....      | 341 |
| 第二节 | 缓解压力 改变不良情绪.....   | 349 |
| 第三节 | 调整心态 快乐工作.....     | 352 |

## 第五篇 职业人的心理咨询与心理治疗

|           |                    |     |
|-----------|--------------------|-----|
| 第十一章      | 职业人必要的心理咨询 .....   | 363 |
| 第一节       | 心理咨询与职业心理咨询.....   | 363 |
| 第二节       | 职业心理指导 .....       | 376 |
| 第三节       | 员工帮助计划 (EAP) ..... | 395 |
| 第十二章      | 职业人适当的心理治疗 .....   | 406 |
| 第一节       | 心理治疗概述 .....       | 406 |
| 第二节       | 主要心理治疗理论.....      | 415 |
| 第三节       | 主要心理治疗技术.....      | 423 |
| 第十三章      | 职业人适时选择心理测量 .....  | 444 |
| 第一节       | 心理测验概述 .....       | 444 |
| 第二节       | 几种常用的心理测验.....     | 445 |
| 参考文献..... |                    | 459 |

# 第一篇 职业与社会



# 第一章 现代社会的主要特征

## 第一节 现代社会的基本内涵

为了更好地说明在现代社会职业人怎样产生各种心理问题，有必要首先对现代社会做一简要分析。

自18世纪60年代第一次产业革命至今，现代社会经历了数百年的“理性化”发展。社会发展与进步，在给人类带来各种享受的同时，也带来了不同方面与不同程度的问题。世纪末的人类正面对着各种现代性的难题。

任何一个社会在其由传统转向现代的进程中，现代性总是以这样或那样的方式凸显出来。何为现代性？它到底是一种物质、精神体验，还是一个特定历史时期的标志？是一种文化的总体性，还是社会的历史进程？是一种表现还是多方面的进步？

### 一、现代的内涵

根据中外学者有关现代性的论述，我们可以综述为：“现代性”指社会的一种类型、模式或阶段。最初，它限于指西欧国家从文艺复兴到大众传媒的崛起的这段历史，其特征是先前处于封闭、孤立状态的区域群落（local communities）被大规模地整合，从而告别传统和宗教，走向个体主义、理性化或科学的社会组织、平等主义等。

一个社会演变成为现代社会的过程就叫现代化（modernization）。

第一，现代性是一种时代意识。通过这种时代意识，该时代将自身规定为一个根本不同于过去的时代。

第二，现代性造就的是一种注重现在的精神气质。这种气质使现代人具有历史上任何一代所不具有的思维方式。

第三，现代性是人类历史的一个不断理性化、祛魅的过程。这种理

性化的思维让民主与科学成为时代的主流。

第四，现代性是进步的观念，是现代性主流的意识形态。现代性在某种意义上就是理性化；理性作为现代性主流的意识形态之一，通过一系列的制度安排建构起现代社会的政治、经济、文化结构。

社会心理学对现代化的研究，主要是把现代化看做是一种心理状态、价值观和思想的变化过程。所谓“现代的”，不仅是政治、经济、文化的发展，而且是一种精神现象或心理状态。

## 二、时代的内涵

现代的发展，象征着一个时代的到来。

### 1.时代

所谓时代就是人类的全部社会生活实践活动及其所创造的文化世界具有相对的质的区别的社会发展阶段，是特定时期人们所处的经济、政治、宗教、艺术、科学等诸要素在相互作用中所呈现出来的整体特色。

### 2.时代的基本内容

时代这种质的区别的社会发展阶段或整体特色的具体展开，又包含如下一些基本内容。

第一，是一个民族、国家的经济基础（生产关系），以及由此产生的政治制度、法律制度。

第二，是一个民族、国家的社会文化生活，包括物质生活与精神生活，诸如物质文明程度以及文学艺术、宗教信仰等状况。

第三，是一个民族、国家的科学技术发展的水平。

第四，是一个民族、国家所处的与之密切相关的外部国际环境，这一点在今天全球化背景下也显得越来越重要。

可见，时代是一个由现在向未来展开的有机的、生成的系统，是多种条件（因素）综合的结果。只有着眼于时代这种系统、综合的特点，才能够在一种总体的社会形势中去把握时代的脉搏，找准自身在时代的定位。对于职业人和即将踏入职场的准职业人，了解时代特征和发展特

点显得尤为重要，进而更好地规划职业生涯以达到各种需求的满足。

## 第二节 现代社会的基本特征

马克思当年曾预测，伴随近代以来人类历史文化的沟通与融合，人类将迎来真正的世界历史时代，人类的整体发展时代将到来。从今天的世界发展现实看，和平与发展正是时代的主导旋律。而且科学技术发展的日新月异，当今时代社会文化发展的加速度、全球化、信息化趋势日益明显。尤其是站在 21 世纪初始阶段来反思当代人类文明的发展特点，更具有非同寻常的意义。

21 世纪已经走过了近十年的路程，回首 20 世纪来看时代的变化。20 世纪是一个发生了广泛的社会和文化变迁的世纪。回顾这近百年的变迁，我们印象最突出的是物质文化的飞速发展，以及由物质文化发展而引发的制度文化和精神文化的调适性变化。20 世纪物质文化的发明、积累和传播以令人目瞪口呆的速率发生。核技术、新材料技术、新的交通通讯手段和技术、生物工程技术、信息技术，使今天的人生活在一个很不同于 100 年前的物质环境之中。20 世纪下半叶，随着网络信息技术的发展和计算机在各个领域的广泛应用，社会生产力和生产关系发生了深刻的变化，这也是信息时代到来的标志。这种势头到 21 世纪的今天愈演愈烈，从而使现代社会具有与以往社会明显不同的特点。

### 一、信息网络化

没有任何人会否认，今天的人类已进入到了全球信息一体化发展时代。如果从 1492 年哥伦布远航美洲使东西半球开始汇合之日算起，人类的真正世界历史进程已经走过了五百年的时间。然而在过去的大部分时间里，我们看到的还主要是国家力量的伸张，民族利益的碰撞，宗教的传播……总之，还只是局部力量的汇合而引起的冲突与融合，人类还没有真正迎来全球信息一体化发展时代。

当人类历史进入 20 世纪，生产力和科学技术获得了空前的发展和

进步，全球信息一体化发展进程也空前加速。在 20 世纪中叶，世界产生了三项伟大的发明：电子计算机、电视机和人造卫星。自从 1965 年人类使用第一颗国际通讯卫星以来，这三项伟大发明开始融为一体：人造卫星用于通讯，超越了各种地域的局限，只要是在卫星的覆盖范围内，则都处于其监测之下。一个覆盖全球的卫星网络在今天已经形成，这等于全人类暴露在同一双眼睛之下；电子计算机能够模拟人脑功能，对大量而复杂的信息进行精确、快速地处理和存储。这意味着一个连接全球的计算机网络一经形成，等于全人类拥有一个体外大脑帮助思考。而电视机能够以融声音、色彩、形象于一体的方式进行图像显示，给人类传递出身临其境的逼真信息。这三项伟大发明在 20 世纪末由于技术的改进更新给人类的信息传递和文化交流带来了前所未有的便捷。这意味着 20 世纪人类活动方式的重大转折——全球信息的一体化，它构成了人类文化进一步发展的坚实基础。

全球信息一体化的这种物质技术进步，其意义和影响是十分深远的。这至少可以表现在以下几个方面。

第一，为人类文化的整体发展提供了条件和可能。以往，由于文化传播交流手段的地域性和阶段性限制，某种先进的文化往往为某个民族和某种社会阶层所拥有，这客观上造成了文化的不平衡发展，也产生了文化的霸权主义。而随着全球信息一体化时代的到来，文化的时空距离大大缩小了，文化的民族或阶层垄断也被打破，而且客观上把信息接受者联为一个整体，共同参与文化的消费与创造，这使人类的不同文化主体间有了比较接近的行为尺度，有利于文化的整体发展。

第二，使当代人类的文化交流与融合变得空前频繁。以往，各民族、各国家和各阶层的活动都相对独立，甚至对外封闭。然而，现代的信息网络突然把人们紧紧地捆在一起，人们开始感到世界的拥挤，以至于面对信息别无选择，人的行为本身就是在进行着文化的交流，而且某些个别的、局部性的行为后果都有可能迅速造成全球的影响。

第三，文化交流的频繁也加剧了文化间的冲突。这种冲突具体表现在文化个体与群体之间、不同文化形态之间的冲突，而在精神与价值层面的文化冲突则集中表现为民族传统与时代精神之间的冲突。日益强劲的世界性现代文化浪潮正在涌向世界的各个角落，而现代化在工业技术层面所导致的标准化、齐一化、感性形象化的文化追求，正消弭着民族文化发展的独特性和个性。

第四，产生了一系列全球性问题。全球性问题无疑是现代工业化文化时代的产物。在 20 世纪，科学技术获得了前所未有的普及与进步。现代信息的传播手段更是推动了这种科学技术的普及。这使得生产力所运用的后果，不仅影响到一个阶级、一个民族和国家的利益，而且影响到全人类的利益，进而形成了一系列全球性问题，如能源匮乏、环境污染、生态破坏、粮食短缺、战争危险等等。这些问题能否有效地得到解决，将直接影响着全人类的文化发展。

全球信息一体化的形成，开创了人类文化发展的新时代——全球信息一体化发展时代。然而，当我们在为全球信息一体化发展时代的到来而欢呼雀跃时，也应诉诸一种文化价值层面的深层思考：在这种文化背景之下，各个国家和民族应该如何调整自己的心态而以文化整体的方式活动？如何在这种文化的统一性中去开发文化的创造性和个性？

谈到信息一体化就不得不提到网络。网络社会具有的开放性、虚拟性、自主性和数字化特点使各个交流主体之间能在任何时间、地点就任何内容和对象同时进行高速度和高效率的信息交流。然而，网络社会在造福人类的同时也引发了伦理道德问题，如信息资源占有的不平等、信息污染、计算机安全和犯罪以及青少年道德教育问题等。随着社会的发展，这些问题越来越严重，对社会的政治和经济产生了不利影响，解决这些问题的根本途径是提高国民识别问题的能力和计算机网络方面的专业技术能力。但这不是一个一蹴而就的过程，只有加强网络道德教育，尤其是对青少年的教育，培养其人文精神，同时制定网络道德规范，增

强网络道德自律，才能使人类在享受网络提供的便利的同时把它的不利影响降低到最低限度。

## 二、经济全球化

经济全球化是社会生产力发展的一个必然历史阶段，它加深了世界各地的经济联系，拓展了经济活动空间，给各个国家带来了许多新的发展机遇；它促进了高新技术扩散和转移，各国利用自己的优势积极参与国际分工，开拓国际市场，加速商品和资本在世界范围内的流动，从整体上使人类福利得到了很大提高。现在我们在市场上可以买到世界各国提供的商品，享受其他国家提供的现代社会基本特点及其道德意识探析服务，这些都大大改善了人们的生活条件。

经济全球化最显著的标志就是市场经济的发展。市场经济就是通过市场这一有效手段实现社会资源的合理配置，它是商品经济运行的基本形式。在生产社会化条件下，只要存在着多元化的经济主体和利益主体，就不能不实行市场经济。当今世界现代化的国家，无一例外都是实行市场经济体制的国家。市场经济在近代西方工业文明中大放异彩，极大地促进了社会生产力的发展。从人类历史的发展看，可以说市场经济是社会生产力高度发展、商品经济高度发展的产物，是人类社会发展中不可逾越的一个必要阶段。

市场对社会历史发展之所以具有如此巨大的推动作用，除了市场经济自身较之以往的经济形式的无可比拟的优越性外，还在于它特别凸显了下列文化价值。

第一，市场经济将人从一切非经济的依附关系中解放出来，还人以独立自主的现实性存在。这诚如马克思所分析的，在市场经济条件下“人的依赖纽带、血统差别、教育差别等等事实上都被打破了，被粉碎了。”<sup>①</sup>劳动者是自己劳动力的所有者，是劳动力市场、消费市场形式上独立的

---

<sup>①</sup>《马克思恩格斯全集》第46卷（上），北京，人民出版社1979年，第110页。