

YOUXIU YUANGONG BIXIUDE
ZHIYE XINLIXUE

学习和培养高效能人士的习惯

优秀员工必修的 职业心理学

员工只有具备良好的职业心理才能走向卓越!

马春华◎编著

主宰我们做出不同决定的关键因素
就是我们是否拥有健康的职业心理!

学习和培养高效能人士的习惯

优秀员工必修的 职业心理学



马春华◎编著

主宰我们做出不同决定的关键因素
就是我们是心理!

图书在版编目(CIP)数据

优秀员工必修的职业心理学 / 马春华编著. —北京: 中国商业出版社,
2011.10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7420 - 9

I. ①优… II. ①马… III. ①职业—应用心理学
IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190409 号

责任编辑:陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.ccbbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通达诚信印刷有限公司

*

720×1000 毫米 16 开 20 印张 220 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

* * * *

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)



前言

工作中,我们经常会遇到一些令人困惑的现象,为什么我们从事不同的职业就会导致不同的人生价值取向,为什么在不同的职业环境中就会产生不同的职业心理呢?

其实,工作中的许多现象,都是受我们所从事的职业影响的,从而也是受工作中员工的心理规律性所影响,一些工作的疑难问题,如果充分地认识了自己的职业,并能运用心理学去解决,往往会有拨云见日、云开雨霁的效果。

那么,什么是职业呢?对于职业的概念和内涵的界定并无一个统一的形式,中西方研究职业的学者都有其各自对职业概念的认识和定义,无论他们的表述方式是否相同,从这些定义中我们可以窥见职业的内涵。

美国社会学家舒尔兹认为,职业是一个人不间断取得个人收入而连续从事的、具有市场价值的特殊活动,这种活动决定着从业者的社会地位。因此,职业具有经济性、技术性和社会性。著名哲学家、心理学家杜威从实用主义哲学观点出发对职业进行了阐述,他认为职业是人们从中获得利益的一种生活活动。而社会学家泰勒则提出:“职业的社会学概念,可以解释为一套成为模式的与特殊工作



经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的整合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。”他的观点揭示了职业作为生产关系的本质。总之,在我看来,职业作为社会劳动分工的一种形式,其内在规定性是由社会劳动分工本身所确定的,既负有社会劳动分工所赋予的职业责任,又是个体劳动转化为社会劳动和个人谋生的基本方式。它是人们从中可以得到利益的一种生活活动,是一套成为模式的、与特殊工作经验有关的人群关系,是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。是“个性发挥、任务的实现和维持生活的连续性的人类活动。”应该说,无视和否定职业的经济功能,不是一种实事求是的态度;然而,认为职业惟有经济功能,又的确不是实事求是的态度。

对于我们职业人来说,一定要认识到职业是人们从事相对稳定的专门类别的工作,并从中获得收益。可以说,职业是人的社会角色的一个重要方面。因为它是对人们的生活方式、文化水平、经济状况等的综合反映,是一个人社会地位的一般性表征。

中国人民大学社会学系最近公布了一项在北京地区进行的职业声望调查结果。此次调查选择了能反映中国职业结构的 100 种职业,按各职业在公众中声望的高低顺序排列的前 10 名如下:1、科学家;2、大学教授;3、工程师;4、物理学家;5、医生;6、经济学家;7、社会学家;8、法官;9、飞行员;10、检查官。

此次调查发现,明星职业声望未必就高,比如收入颇丰的时装模特、流行歌星等,人们对其职业地位的评价并不高,分居第 66 位和第 85 位。



由此可见,我们作为社会化的人,工作已经成为大部分人生命的一部分,然而工作中总有很多事情是你无法控制的,因为工作和工作的人,都是具有一定复杂性的,比如你不会知道同事和领导的才能,你不知道该如何去把握对方的心理。在这样的情况下,你就必须学点职业心理学。

我们知道,心理学,这个富有极大探索性的科学领域,不仅引起了大批科学家们的深思,也引起了大众的好奇。在这个与人们生活密切相关的科学领域里,充满了许多未解之谜,神秘而又存在,成为人类探索世界的三大奥秘之一。

人们普遍意识到生活的各个领域都与心理学息息相关,心理学不仅是我们的调味品,也逐渐成为了生活的必需品,心理学的科学领域已深入到每个人的生命之中。哪里有人,哪里就会有心理学。心理学在中国发展至今,已深入人心,大众对心理学的认识更深刻了,意识到它在个体整个生命历程中的重要作用;人们对心理学知识的渴求也越来越强烈了,希望通过阅读和学习心理学的书籍,增长知识,指导工作,品味生活。由于心理学所富有的极强的实用价值,使人们感到学习心理学知识可以提高生命的质量,可以增加生活的品位,可以使个体成为健康而有作为的人。

培养我们良好的心理性素质、健全的心理性素质以及全面的社会性素质是社会职业和组织的发展对人的要求,只有具备了这些素质的人才,才能在当今快速变革和竞争激烈的社会环境中适应组织和职业的变化要求,从而完成自我的职业发展,并为组织和社会创造财富。



目 录

第一章 职业心理学

职业对于大家来说是既熟悉又亲切的话题。人一生中的大部分时间都在跟某些职业打交道,大量的社会资源也是通过职业进行积累和分配的。到了今天,职业已经不仅仅是个人解决衣食住行的谋生手段,更是实现自我价值、追求人生意义的重要途径。

什么是职业心理学	3
职业的发展过程	6
职业生涯中的人际关系	9
给你和你的职业定位	13
对待职业要有一个度	16
要具备良好的职业道德	19
了解职业的内在本质	22
职业是你成功的基石	27

第二章 职业即是你的使命

人为什么要工作?工作的动机是为了什么?每个人都应该相信,工作是人与生俱来的一种责任,每个人都应将工作视为自己不可推卸的神圣天职。

职业与使命	31
使命起始于工作	35
树立员工新主人翁意识	37
树立你的职业使命感	41
认同你所在企业的使命	44
有使命就有获取	48



使命让你与公司双赢	51
任何时候都要肩负你的使命	54
将使命进行到底	57

第三章 如何选择职业

工作是我们赖以生存与发展的基础,当我们努力地工作,并认识到工作就是为自己的人生而奋斗,那么,我们已经得到了最幸福、快乐的人生。

生命的价值在于职业	63
工作的目的是什么	66
掌握好选择职业的关键	69
给你做一个职业规划	72
对工作要有正确的信仰	77
树立职业信仰	80
职业即是你的事业	84

第四章 把职业阶梯化

在我们的工作中,我们必须有自己的职业目标。一个胸怀远大志向的人,必须设计好自己的职业生涯,对职业生涯有着整体和长远的认识,为自己树立坚定的目标。

确立自己的职业目标	93
找准自己的位置	97
逐步达成自我实现	100
制定一个工作标准	104
要有时间观念	107
明确地向着目标前进	111
培养你的职业竞争力	114

第五章 持有为自己工作的心态

一荣俱荣,一损俱损!将身心彻底融入公司,尽职尽责,处处为公司着想,对投资人承担风险的勇气报以钦佩,理解管理者的压力,那么任何一个上司会视你为公司的支柱。

你为谁而工作	119
--------------	-----



善待你的工作	122
比他人早一点上班,晚一点下班	126
热爱你的工作	129
不要为了薪水而工作	132
工作让你拥有成就感	136

第六章 应持有这样的职业心态

工作是人的天职,履行这个天职最为重要的是要有相关的技能,就像猫一定要学会抓老鼠一样,如果没有好的工作态度和技能,就无法履行你的天职,也就无法成为你自己了。

端正你的工作态度	143
对待工作就是对待生活	146
把工作做到最好	150
工作是你的天职	153
认同你的工作	156
学着在工作中寻找快乐	159
要做到最好	163

第七章 要具有创新精神

创新,在我们的工作中是多么重要。创意的确是无限的,只要我们肯去想,那有什么事情是办不到的,有什么事情是我们无法解决的呢?一个小小的创意改变的不仅是现有的状态,它给我们开辟的局面将会更加宽广。

有创意才会有改变	169
改变目前的思路	173
创意无处不在	176
培养你的创新意识	179
要有超越一切的信心	182
创新必须突破现有的思维定势	185
要有放手一搏的勇气	189
提升创新力	192



第八章 要学会敬业

敬业所体现的是一个人的能力,也体现出一个人对社会、对企业、对家庭等的责任感和奉献精神。同时,敬业也体现出一个人对人生的追求、热爱和积极的态度。

要学会敬业	197
养成敬业的习惯	201
对待工作要庄严	205
懂得敬业才能有好发展	208
敬业让你更受益	211
敬业就能成功	214
珍惜你的工作	217

第九章 保持工作的效率

效率是职场竞争的关键一环,在工作中谁掌握了效率,谁就提前得到了快速提升的法宝。有些人一直在忙碌但就是不见成交,那么,他就有必要反思自己的工作方式,重新为自己找一条合适的途径以实现事半功倍的工作效果。

专注才有效率	223
专注于你的工作	226
把精力全放在工作上	230
积极主动才有效率	234
有条不紊地工作	237
保持工作的效率	240
合理安排你的时间	244

第十章 热爱你的工作

热爱我们的工作,对工作态度热心、认真,其实就是对我们的生命的热心、认真,是一种热爱生命、热爱人生的体现。美国在线创始人詹姆斯·金姆塞对此也有非常精辟的看法,他说:“如果对工作缺乏热情,只是为了薪水而工作,很可能既赚不到钱,也找不到人生的乐趣。”

热爱你的工作	251
干一行,爱一行	254



想清楚你为公司做什么	258
工作是事业的基石	262
对待工作要心存感激	266
对待工作要认真	269
培养工作兴趣	274

第十一章 严格执行的态度

执行力决定一个人的成功,没有执行力,就没有竞争力。执行力决定着你是否能把工作尽快地做好。

严格要求自己	281
执行为什么难	283
战略巧安排,细节多执行	287
要为自己的行为负责	290
执行要有力度	292
执行就是坚强你的意志	295



优秀员工必修的职业心理学
YouXiuYuanGongBiXiuDeZhiYeXinLiXue



第一章 职业心理学

职业对于大家来说是既熟悉又亲切的话题。人一生中的大部分时间都在跟某些职业打交道，大量的社会资源也是通过职业进行积累和分配的。到了今天，职业已经不仅仅是个人解决衣食住行的谋生手段，更是实现自我价值、追求人生意义的重要途径。





什么是职业心理学

职业心理学是研究在不断变迁的社会环境下,个体在职业活动中的职业心理现象及其心理规律的科学,是应用心理学的一个重要分支。职业心理学已涵盖了人在整个职业生涯中的心理现象和心理规律的研究。职业心理学还把基础心理学的基本原理和研究方法应用于人类职业活动的探索和研究,分析个体、职业组织和社会之间相互作用的关系,从而揭示人们在职业活动中的各种心理现象,阐明这些现象发生发展的一般规律。职业心理学的意义在于有效指导人们的职业实践,帮助提高职业组织的效能。

在我们的职业发展过程中,不管我们是高层管理者还是普通员工,无论我们是柔弱的还是坚强的,我们的内心都会有着自己不敢面对的一面,或恐惧黑暗,或不敢面对生死病痛,或者对工作生活中的困难不知如何克服……面对这些困难,我们应该怎样去克服,我们是不是要学点职业心理学?答案当然是肯定的,我们必须学点



职业心理学。

早在古希腊,柏拉图将人的个性划分为“理智型”、“意志型”、“情绪型”,他提出这三种不同的个性分别适合不同的社会职业,并获得不同的社会地位。“理智型”的人适合做统治者和哲学家,领导并教育民众;“意志型”的人适合做战士和公职人员,服务并管理国家;“情绪型”的人则只能作为平民接受统治和管理。

中国古代圣人孔子也较早对人的基本个性进行了分类,他说:“不得中行而与之,必也狂狷乎,狂者进取,狷者有所不为也。”他把人的个性分为“狂”、“狷”、“中行”三种,中行即中庸,狂者敢作敢为,狷者拘谨,有所不为。孔子用这种个性分类法对他的 72 位弟子进行了分析,并对他们的职业和人生发展方向进行了预测和匹配。可见,在那个时候孔子就已经有了人与职业匹配的思想。

然而,由于古代生产力发展缓慢,使得职业心理学思想裹足不前。直到 1879 年,冯特建立了世界上第一个心理实验室,心理学才正式成为一门独立的学科发展起来。早期职业心理学的一些理论研究工作来自两次世界大战的需要。如在英国,人们对于第一次世界大战中长时间在军工厂工作的不利后果表示担心,在第二次世界大战中研究设计适合飞行员能力的驾驶舱。第一次世界大战后,美国人为需要对士兵进行筛选,只有那些通过能力和人格测验并具备士兵职位要求的人才能被录取。诸如此类的战争需求推动了职业心理相关领域的研究,第一次世界大战以后职业心理学得到蓬勃发展。

职业心理学、组织心理学以及工作心理学关系密切,三者的研



究内容和研究方向常常使人感到迷惑。工作心理学在美国被称为工业组织心理学,而在英国,它则常常被称为职业心理学。这与工作心理学发展的两个源头有关,一个源头为帕森斯(Talcott Parsons)所开创的从个体心理出发的职业心理学,即被称为“让人适应工作”(FMJ)的传统理论;另一个源头是闵斯特伯格(Munsterberg)所开创的从职业组织出发的职业心理学,即被称为“让工作适应人”(FJM)的传统理论。前者主要关注职业指导、职业选择、职业生涯规划等领域,试图通过关注人来使得工作和人达到有效的匹配;后者则主要关注工作设计,研究适于员工生理、心理特征的工作条件等领域,试图通过关注工作来使得人和工作达到有效匹配。职业心理学的研究大都由第一个源头发展而来,组织心理学适用于第二个源头,而工作心理学则同时涵盖了两个源头的发展方向。



职业的发展过程

职业并不是从来就有的。原始社会初期,氏族成员之间的分工是以性别、年龄等生理因素为基础的自然分工,还没有社会分工,因此,也就没有明确的职业存在。职业是在人类社会出现分工之后才产生的一种社会历史现象,社会的进步直接影响着职业的变迁。纵观人类社会发展史,从原始社会、奴隶社会到封建社会,职业从无到有,种类由少变多。工业技术革命解放了生产力,社会化和专业化程度越来越高,社会分工越来越细,现代职业种类迅速增加,职业的演变也烙上了深深的时代印记。因此,我们还应该学会用发展的眼光看待职业。

美国著名的心理学家德西经过长期的实验发现,当一个人从事有内在兴趣的工作时,可以在自己的身上发掘出一种自觉的、发自内心的精神力量。

每天,有许多人在茫然中上班、下班,到了固定的日子领回自