

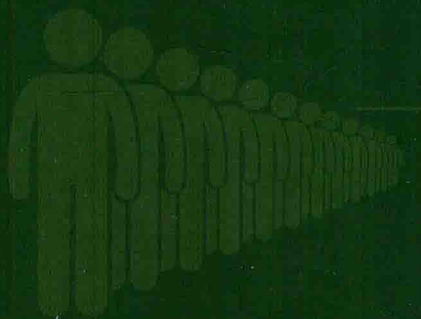
高职高专公共课特色教材

职业心理素质

主编 / 周 彤 姜 艳 马兰芳

副主编 / 李 兴 王 惠

VOCATIONAL
PSYCHOLOGICAL
QUALITY



 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

职业心理素养

主编 周彤 姜艳 马兰芳

副主编 李兴 王惠



图书在版编目(CIP)数据

职业心理素养 / 周彤, 姜艳, 马兰芳主编. — 南京:
南京师范大学出版社, 2017. 8

ISBN 978 - 7 - 5651 - 3407 - 4

I. ①职… II. ①周… ②姜… ③马… III. ①大学生
— 职业选择—应用心理学 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 170912 号

书 名	职业心理素养
主 编	周 彤 姜 艳 马兰芳
责任编辑	庞 昊
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京理工大学资产经营有限公司
印 刷	南京大众新科技印刷有限公司
开 本	787 毫米×960 毫米 1/16
印 张	17
字 数	287 千
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5651 - 3407 - 4
定 价	41.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前 言

随着社会竞争的加剧,当前大学生普遍存在就业困难、职场适应不良等情况。根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的要求,为了更好地体现现代高职教育的理念,培养高素质、高技术技能人才,使人才培养与市场需求对接,使专业能力与就业岗位匹配,帮助高职学生更好地就业、创业,我们扬州职业大学开设了高职学生“职业心理素养”的课程。

职业心理素养主要讲述人们从事某项专业或职业所必备的心理要求和职业素养,培养学生具备与其专业相适应的职业品质和职业心理,成为全面发展的职业人才。这是一门新兴的理论性与应用性并重的课程,教学内容分为四个模块:模块一,心理与职业心理;模块二,职业态度与职业人格;模块三,职业知识与职业能力;模块四,职业心理健康。通过这四个模块的教学与实践,帮助学生了解和掌握社会就业岗位所应具备的职业素养,为后续的发展奠定认知基础和能力基础,促进职业人才的健康成长,力争使学生科学地认识自我、认识社会、认识就职必备的基本素养,具备良好的职业人格、扎实的职业知识与能力,形成健康的职业心理,更好地迎接职场竞争和适应发展的需求。

本教材的每一模块均包含名人名言、模块导读、学习目标、知识导图、案例导入、基本理论、拓展阅读、案例分析、活动与测试等部分,不仅注重理论知识的系统介绍,也注重对学生能力的培养,为学生课后练习和自我心理辅导提供了条件。

在编写过程中,我们力求使本书突出以下三大特点:

一是针对性强。本教材适应高职学生的知识水平和认知特点,结合实例,用通俗易懂的语言介绍理论,使学生易于理解和掌握。

二是应用性强。本教材注重理论联系实际,每一模块既有理论介绍,也有案例分析,还有大量的具体方法指导,可以帮助学生提高自己的相应素养。

三是可读性强。本教材内容丰富,寓教于乐。每一模块里安排了拓展阅读、案例分析、活动与测试等大量可读性强的内容,可以供学生课后自己进行阅读、测试,帮助学生更好地认识自己、调节自己,提高其职业心理素养。

参与本书编写的老师具有长期从事高职院校心理学、教育学、心理健康教育等课程教学和心理咨询及学生管理的工作经历,熟知高职学生的心理特点,对学生心理素养各方面进行了充分研究,在此基础上编写了这本教材,目前已在学校试用了多轮,并根据教学反馈进行了多次修改。希望本书的出版,能对提升学生的职业心理素养有所帮助,使学生更为顺利地走入职场。

全书由周彤、姜艳、马兰芳担任主编,李兴、王惠担任副主编。教材具体编写分工如下:第一模块由王惠、封裕凤编写;第二模块由姜艳、王清编写;第三模块由李兴、马兰芳、邓峰编写;第四模块由周彤、尤正梅编写。

本书的编写是对高职学生的职业心理素养的一个探索过程,还需要接受实践的检验。在编写过程中,尽管我们参阅了大量的资料,借鉴了很多著作的精华,吸取了许多国内外专家以及心理教育工作者的观点和研究成果,但由于编者的理论水平和实践经验的局限,加上时间的限制,书中难免存在错误或不足之处,敬请各位专家和读者朋友批评指正,以使本书再版时更臻于完善。

编 者

2017年4月30日

目 录

1 前 言

模块一

心理与职业心理

5 主题一 心理学基础知识

5 一、心理学的学科性质

6 二、心理的实质

11 三、心理的结构

32 主题二 职业与职业心理素养

33 一、职业与职业心理

34 二、职业心理素养

模块二

职业态度与职业人格

51 主题一 态度与职业态度

51 一、态度

55 二、职业态度

71 主题二 人格与职业人格

71 一、人格

88 二、职业人格

模块三

职业知识与职业能力

- 125 主题一 职业知识
 - 126 一、知识类型
 - 129 二、知识结构
- 139 主题二 职业技能
 - 139 一、职业技能的含义
 - 141 二、职业技能鉴定概述
 - 151 三、职业技能的培养
- 153 主题三 职业能力
 - 155 一、职业能力的含义
 - 156 二、职业能力的分类
 - 159 三、职业核心能力的内涵
 - 163 四、职业核心能力的培养

模块四

职业心理健康

- 191 主题一 学会交往,和谐人际关系
 - 192 一、人际交往与人际关系
 - 203 二、掌握交往之道
 - 210 三、大学生人际交往中的常见心理障碍及调适
- 220 主题二 管理情绪,做情绪的主人
 - 220 一、情绪与情感概述
 - 222 二、大学生常见的情绪困扰
 - 225 三、情绪管理
- 236 主题三 学会适应,应对职业压力
 - 236 一、职业适应概述
 - 244 二、职场中的挫折与应对
 - 248 三、职场中的压力与应对
- 265 主要参考文献



模 块 一

心理与职业心理

人生的价值,应当
看他贡献什么,而不应当
看他取得什么。

——爱因斯坦

性格是一个人看不见的本质。

——德维格·穆迪

自信是成功的第一秘诀。

——爱默生

【模块导读】

本模块由两个部分构成,即心理学基础知识和职业与职业心理素养。本模块主要介绍职业与人的心理的关系以及与职业心理素养有关的心理学基础知识,为解释职业心理现象寻求理论依据,为探求职业心理活动规律打下基础。

【学习目标】

知识目标:

1. 了解心理的实质,掌握心理的结构及其基础知识。
2. 了解心理学与职业心理学、职业与职业心理的关系。
3. 理解心理学在人的职业生涯中的理论与实践意义。

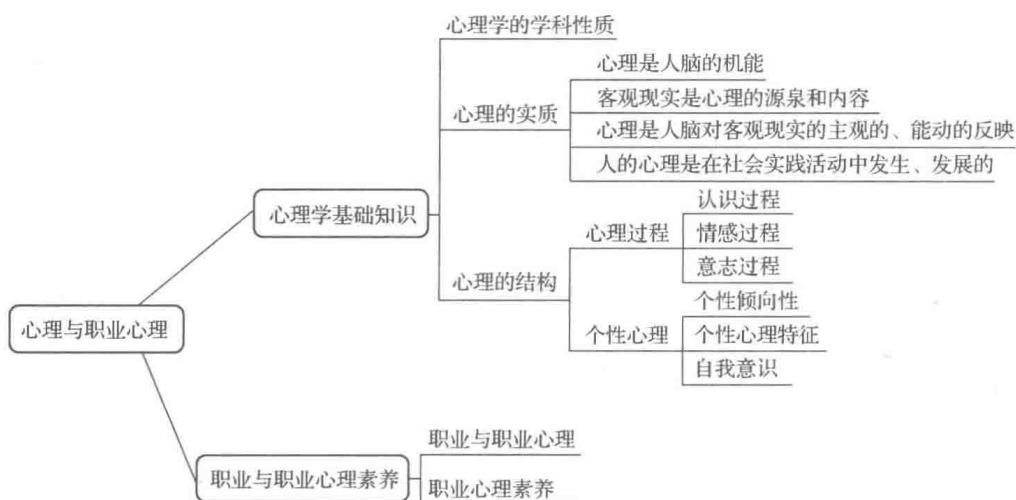
技能目标:

学会运用相关的心理学原理,对自己的职业生涯进行规划与管理。

情感目标:

通过学习,能积极主动地提升自己各方面的职业心理素养。

【知识导图】



【案例导入】

在某次招聘会上，一家科技集团招聘负责人刘女士表示：“按兴趣求职不是不可以，但不是每个人都可以仅把兴趣当作职业发展方向。”很多毕业生对“阿里巴巴商务代表”“办公版 QQ 销售代表”等职位非常感兴趣，但其中一些应聘者所学专业与这些职位并没有关联。某集团招聘负责人冀先生说：“在迷茫中就业对职场生涯没有帮助，一定要拥有自我认知——我是什么样的人，能做什么样的事。”招聘中，有一名毕业生从公司所招的第一个岗位问到最后一个，冀先生拒收了简历。

从这一案例中我们可以得到什么启发？

我国就业制度的变革彻底改变了人们的就业意识与就业行为。这一变革不仅使用用人单位在人员招聘、员工考核等人力资源开发与管理活动中有了新的思路、新的举措，更迫使高校在人才培养上不断改变观念，探索新的模式。同时，在新形势下已就业的人员，也会经常感受到来自工作的压力，导致职业倦怠、职业转换、职业不适等。面对上述情况，我们认为有必要对在校大学生进行职业心理素养的训练，以使他们在职业选择和发展过程中能够树立科学的世界观、人生观和价值观，具备良好的职业道德，扎实的职业知识、职业技能，良好的职业能力和心理适应能力，以更好地迎接职场竞争和适应发展的需求。

主题一 心理学基础知识

恩格斯曾说过：“地球上最美丽的花朵是人的心理。”人的心理现象是极其复杂的，同时也是绚丽多彩的。心理学研究的对象就是人的心理现象。

一、心理学的学科性质

心理学是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为早在2 000多年前古希腊学者亚里士多德就在他的《灵魂论》中对心理现象做了系统的阐述。我国古代也有一些著名学者对人的心理做出过阐述。如荀况认为先有身体而后才有精神，精神依附于身体；王充在《论衡·论死篇》中指出：“人，物也；物，亦物也。物死不为鬼，人死何故独能为鬼？”但是，不管是西方还是中国，早期的心理思想都被包含在哲学中，并没有独立出来。说它年轻，是因为直到1879年，德国生理学家、哲学教授冯特，在莱比锡创办了世界上第一所心理实验室，心理学才开始从哲学中分离出来，成为一门独立的学科，迄今也不过100多年的历史。

作为一门学科，心理学有特定的研究对象。心理学是一门研究人的心理现象及其发生、发展和变化规律的科学。它既是一门理论学科，也是一门应用学科。心理学包括基础心理学与应用心理学两大领域。心理学研究涉及认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等许多领域，也与日常生活的许多领域（如家庭、教育、健康、社会等）发生关联。基础心理学研究的目的是描述、解释、预测和影响人的行为；应用心理学除了上述目的外，还有一个目的，即提高人类生活的质量。这些目标共同构成了心理学事业的基础，也成就了心理学对人类的贡献。

在学科自身的发展中，心理学一方面尝试用大脑运作来解释个体基本的行为与心理机能，另一方面也尝试解释个体心理机能在社会行为与社会动力中的角色；同时，它也与神经科学、医学、生物学等科学有关。在短短的百余年里，随着研究的不断深入，心理学在发展中出现了许多分支学科及交叉学科，这一现象说明了心理学发展具有极强的生命力。

二、心理的实质

心理的实质到底是什么？人的心理是如何产生的？它有哪些特性？这些问题既涉及最根本的哲学观点，又涉及最前沿的科学研究成果。

（一）心理是人脑的机能

现代科学表明，脑是心理的器官，心理是脑的机能。

从物种发展史来看，心理现象是随着神经系统的产生而产生，随着神经系统的发展而发展的。从个体发育过程来看，人的心理是随着脑的发育而逐渐发展的。从临床研究成果来看，人的某种心理活动与大脑皮层的相应部位密不可分。

大脑作为心理活动的物质基础，它的成熟与发展影响并制约着人的心理活动。

拓展阅读

“裂脑人”

第二次世界大战中，美国士兵约翰因头部受伤而成了严重的癫痫病人，医生无奈之下只能为他切断了连接大脑半球的胼胝体，结果他的病不再发作，但精神却失常了，吃饭时，他一只手把碗推开，另一只手又把碗拉回来。美国加州理工学院的生物学教授罗杰·斯佩里博士闻讯后，给约翰做了一系列实验。斯佩里博士将一张年轻女人照片的左半部和一张小孩照片的右半部拼成一张照片，然后采用特殊方法，使照片的左半部正好置于约翰的左半视野，右半部置于他的右半视野。斯佩里要约翰指出他看见了什么。结果，约翰手指年轻女人，口中却果断地说：“一个小孩！”斯佩里的研究证明，约翰的大脑两半球隔离开来后，他的思维发生了分裂，在一个人身上出现了完全不同的两种思想、两种精神，形成了所谓的“裂脑人”。裂脑人大脑的左右半球互不通信息，行动不配合。一个半球得到的信息，另一个半球接收不到。左半球获得的信息，裂脑人能用语言表达出来，而右半球得到的信息，裂脑人却有口说不出。这是因为右半球的信息传不到左半球，而右半球本身没有言语功能。

斯佩里长期潜心于“裂脑人”的研究，初步揭开了人脑两半球的功能，

并因此而获得1981年诺贝尔奖。他的实验引起了热烈的讨论，进一步推动了科学工作者对大脑进行新的探索，也更有力度地说明了没有头脑的思维是不存在的，人的心理活动与脑密切相关。

（二）客观现实是心理的源泉和内容

脑是心理的器官，心理是脑的机能，这已得到了充分的证实，但脑本身是不会产生心理的，脑的机能只是为心理的产生提供了可能性和物质前提。人脑必须在客观现实的影响下才能实现其反映的机能，从而把客观存在转化为主观的心理。人脑好比是个“加工厂”，客观现实就是“原材料”，没有“原材料”，大脑这个“加工厂”就不能生产出任何产品。没有客观事物的作用，就不能实现脑的反映机能。只有在客观现实的作用下，人脑的反映机能才能由可能性变为现实性。客观现实还制约着人的心理发展方向、速度和可能达到的水平。因此，人的心理所反映的是客观现实，客观现实是人的心理的源泉。对人来说，无论是自然环境还是社会环境，都是人类心理的源泉。自然环境所包括的日月山川、飞禽走兽等是人的心理的源泉；但社会环境对人的心理具有特别重要的作用，社会环境中所包括的城市、乡村、工厂、学校、家庭、风俗习惯、文化传统、人际关系等，是人的心理最重要的、起决定性作用的源泉和内容。

大量实例证明，人一旦离开了社会环境，就不可能产生正常人的心理。

案例分析

“狼孩”的故事

1920年，在印度加尔各答附近发现了两个“狼孩”：大的7岁，取名为卡玛拉；小的2岁，取名为阿玛拉（很快便死亡）。起初，卡玛拉用四肢爬行，双手和膝盖着地歇息，她害怕强光，白天蜷伏在黑暗角落里睡觉，夜间潜行，不穿衣物，不怕冷，不洗澡，用舌头舔饮生水和流汁，只吃扔在地板上的生肉。经过照料和教育，2年后卡玛拉学会了站立，6年后学会了独立行走。她8岁时只有6个月婴儿的智力水平，4年后学会了6个词，7年后学会了45个词，17岁死去时只相当于4岁儿童的智力水平。

这一事实告诉我们：一个人如果离开了社会环境，尽管他有着正常的人脑，也不可能产生正常人的心理。卡玛拉自幼失去了人类社会的生活环境，生活在动物的自然环境里，她只能成为生物的个体，而不可能产生人的心理，即使后来给予了她正常的社会生活条件以及多年的教育和训练，也难以使其达到正常人的心理发展水平。

由此可见，人的心理是人脑对客观现实的反映，尤其人类社会的生活环境是人的心理产生和发展的决定性因素。因此，人的心理现象，无论是简单的，还是复杂的，无论是离奇的幻想，还是虚无缥缈的神话故事，其内容和材料都来自于客观现实。正是由于客观现实中复杂的事物作用于人脑，人才能产生感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志等心理过程和个性心理特征及个性倾向性。所以说，客观现实是人的心理活动的源泉和内容。

案例分析

刘连仁的故事

日本侵略中国时，山东人刘连仁被当作劳工抓往日本，因为忍受不了牛马生活和毒打折磨，毅然逃进了深山老林，足足过了13年的“野人”生活。由于他昼伏夜出，完全与世隔绝，身心受到严重摧残，智力减退，精神不正常，已基本丧失语言功能，并失去了作为人的一些习性。1958年，他从日本回到祖国时，心理状态已经很不正常。在现实社会环境中刘连仁又经历了相当长的适应过程后，才逐渐地恢复了正常人的心理状态。

（三）心理是人脑对客观现实的主观的、能动的反映

心理是对客观现实的反映，这种反映既是客观的，又是主观的。人的心理按其反映的内容来说，是客观的，因为它反映的是外界事物和现象，是由外界事物决定的，同时又是通过脑的神经过程实现的，并通过人的行为表现出来；但就产生心理的人这一主体来说，任何心理都是属于一定主体并产生于具体人的脑中，是不可替代的。由于每个人的知识经验、生活经历、世界观、需要、态度、个性特征以及当时的心理状态不同，这就必然使人的心理活动带上鲜明的个人色彩，表现出对客观事物反映的主观

性。因而，不同的人对同一个事物的反映不同。如同一班学生同读一本书，各人对书的内容的理解及评价不会完全相同。甚至，同一个人在不同时期、不同情景下对同一事物的反映也不相同。如诗人李白两次游君山，由于心境不同，所作诗中对君山的反映也完全不同，一句是“淡扫明湖开玉镜，丹青画出是君山”，另一句却是“划却君山好，平铺湘水流”，反映出截然不同的心理状态。因此，人的心理是对客观现实的主观反映。

人的心理是人脑对客观现实的主观反映，这并不是指人的心理是对客观现实的主观臆测或任意附加，而是指人是反映的主体，客观现实是反映的客体，人对客观现实的反映总是带有作为主体的具体人的特点。正是由于人对当前事物的每一个反映都有过去的知识经验、个性特征参与而起作用，才保证了人对客观现实的反映不断深入。

人对客观现实的反映，并不是机械的、刻板的、照镜子式的，更不是对客观现实的简单复制，而是通过人和客观现实的相互作用，对客观现实进行积极的、能动的反映；人不仅可以反映客观现实的表面现象和外部联系，而且可以反映客观现实的本质和规律，从而有目的、有计划地改造客观现实。

因此，人的心理活动不仅具有客观性，而且具有主观性和能动性，是对客观现实的主观的、能动的反映。

（四）人的心理是在社会实践活动中发生、发展的

1. 社会实践活动是人的心理产生和发展的唯一途径

人的心理不是自发产生的，只有作为心理源泉的客观现实和作为反映器官的脑二者相互作用，才能产生正常的心理，而这种相互作用是通过人的实践活动实现的。

实践活动是人的心理发生、发展的基础。人的一切心理活动都是在实践活动中，在劳动、学习、交往中产生的，离开实践活动，人的心理不可能得到发展，因为人的心理的日益丰富是随着实践活动的日益深化而实现的，人在改变外界的实践活动中，也同时改变了自己对外界的反映，使自己的心理得到发展。

人的心理服务于实践，指导实践。按照“实践—认识—再实践—再认识，循环往复，以至无穷”的认识规律来看，在实践活动中发生、发展起来的心理，必将作为再实践的理论指导，才能使实践活动不断深入，以提

高实践活动的效率。即使是一些极其简单的实践活动，也需在心理调节下完成。正如恩格斯所言：“甚至人吃饭喝水，也是受了反映在他头脑中的饥渴感觉之影响而来的，停止吃喝，则是因为饱的感觉反映在他的头脑中。”

实践活动是检验人的心理的唯一标准，人对客观现实的反映是否正确，要根据实践活动是否达到预期目标来进行检验。它推动着人们去改正错误，使反映不断精确和完善。因此，人的心理是在实践活动中发生的，是对客观现实的反映。

2. 在人的一生中，心理是在不断发展的

心理发展，是指个体在整个生命历程中所发生的一系列积极的心理变化。因此，并不是所有的心理变化都可以叫作发展。例如，由于疲劳和疾病等原因而发生的心理上的变化，就不能称为发展。

个体的心理发展，同时包含着两种相反的心理变化过程：一是前进上升的变化，从出生到成熟，即简单→复杂、低级→高级、混沌→分化；二是衰退下降的变化，从成熟到衰老，即健全→衰减、灵活→呆板、清晰→朦胧。

心理发展是有客观规律的，它是通过量变而达到质变的过程，是从简单到复杂、由低级到高级、新质否定旧质的过程，是矛盾着的对立面既统一又斗争的过程。个体心理发展表现出一些具有普遍性的特点，概括起来有以下几点：

(1) 连续性

心理发展是一个持续不断的过程，每一心理过程和个性特点都逐渐地、持续地发展着，由较低水平发展到较高水平。

(2) 顺序性

心理发展有一定的顺序性，即整个心理的发展有一定的顺序，个别心理过程和个性特点的发展也有一定的顺序。如儿童的思维总是从具体思维发展到抽象思维。

(3) 阶段性

心理发展过程呈现出许多阶段，前后相邻的阶段有规律地更替着，前一阶段为后一阶段准备了条件，从而使心理发展有规律地过渡到下一阶段。

(4) 不平衡性

各个心理过程和个性特点的发展速度不完全一样，它们达到成熟的时