

第一章 涉世之初 雏鹰展翅

——刚踏入社会正确评估自己

生活的主要事业不在于从事什么职业，而在于成为什么样的人。而一个人的理想、行为在自身的人格体现上会留下烙印。

— 莫克森

第一节用“心”之镜定位自己

茫茫人海中，个人生命如沧海之一粟。我们苦叹生命之渺小，命运之沉浮，每位有志气的青年都在苦苦寻找自己的位置，但是人与人之间存在差别。在你刚刚进入社会这个大的空间时，没有了学校生活的静谧与天真，你要使自己的羽翼渐渐丰满，使自己的人格更加完美并锻炼着趋于成熟，那么首先必先认清自己。如果每个人都能充分地认识自己，并充分地发挥自己的才能，那么从社会整体来说，就是取得了最佳效益，从个人自身来说，就是获得了自己最佳的位置。你想正确评估自己吗？那么首先让我们对你测试一下。

测一测

◎你的自我认识能力如何

为了帮助你真正了解自己，我们特别为你准备了下面的问题。

1. 你是否认为生活忙碌无用，前途无“亮”？
2. 你喜欢你自己的职业吗？如果喜欢，为什么？
3. 你是否自哀自怜，如果是的话，为什么？
4. 你是否嫉妒那些超越你的人？
5. 你大部分时间在想什么：想到失败，或是成功？

6. 你年纪越大，你的信心是逐渐增加，还是逐渐丧失？
7. 你是否能从失败中吸取教训？
8. 你是否允许某些亲戚或朋友为你担心？如果是的话，为什么？
9. 你是否有时候兴奋万分，有时候又沮丧不已？
10. 谁对你最具有启发性的影响力？是什么原因？
11. 你是否容忍你能够加以避免的消极或沮丧性的影响力？
12. 你是否对你个人的外表毫不在乎？如果是的话，那么是什么时候的事？为什么？
13. 你是否学会了如何“排除你的烦恼”，使自己忙碌得没时间去烦恼它们？
14. 如果你让其他人替你思考，你是否会认为自己是一个“无用的懦夫”？
15. 有多少原来可以避免的烦恼困扰着你，为什么你会容忍它们？
16. 你是否经常抱怨“心情不好”，如果是的话，是什么原因？
17. 你是否经常吹毛求疵，小题大作呢？
18. 你是否经常在新的工作中犯错误呢？如果是的话，为什么？
19. 你说话是否很尖酸无礼？
20. 你是否故意避免和任何人结交，如果是的话，为什么？
21. 你是否经常为消化不良所苦呢？如果是的话，是什么原因？
22. 你是否借一些刺激性的东西如酒、烟来“镇静你的紧张情绪”？如果是的话，你为什么不改用意志力来平静你的情绪呢？
23. 是否有人经常对你责骂或抱怨，如果有的话，是什么原因？

呢？

24. 你是否拥有一项明确的目标，如果有的话，是什么目标，你打算如何来实现它？
25. 你是否时常感到悲惨？
26. 你是否有任何办法能够保护你自己，不被其他人的消极影响力所破坏？
27. 你是否属于得利用自我暗示，来使你的意识变得积极？
28. 你最珍视的是什么：你的世袭财产，或是你控制自己思想的特权？
29. 你是否有时毫无主见，受别人支配？
30. 今天是否为你的知识或意识的宝库增添了一些有价值的事物？
31. 你是勇敢地面对令你愉快的环境，或是躲避某种责任？
32. 你是否分析你所犯的所有错误与失败，从中获得教训，或是你认为这不是你的责任？
33. 你能够举出你最严重的三项缺点吗？你采取什么行动来改正这些缺点？
34. 你是否鼓励其他人带着烦恼来求取你的同情？
35. 你是否从你日常的经验中挑选出对你的个人成就有帮助的教训或影响力？
36. 你的存在是否给别人压抑感？
37. 别人的什么习惯最令你感到苦恼？
38. 你是否允许自己受到其他人的影响？
39. 你是否已学会如何创造出一种精神的意识状态，使其能够保护自己，不受到沮丧性影响力的破坏？
40. 你的职业是否令你很快乐？
41. 你是否觉得自己拥有足够的精神力量，使你不受恐惧的

威胁？

42. 你的宗教信仰是否能帮助你维持你积极的意识？
43. 你是否觉得你有责任分担别人的忧愁？如果是的话，为什么？
44. 如果你相信“物以类聚”这句话，你是否分析一下你所结交的朋友，而对自己增加更深的认识？
45. 你是否看得出来，你和你最亲近的人之间，存在着什么样的关系，你是否经历过不愉快的事情？
46. 你有可能发生这样的情况吗：你最好的朋友，实际正是你最可怕的敌人，因为他对你的意识产生了消极的影响力？
47. 你根据什么来判断谁对你最有帮助，以及谁对你最有破坏性？
48. 你所亲近的人，在精神上是优于你或是不及你？
49. 在每天 24 小时中，你应拨出多少时间来：
 - (1) 从事你的工作
 - (2) 睡觉
 - (3) 游戏与娱乐
 - (4) 获取有用的知识
 - (5) 浪费光阴
50. 在你所认识的人当中，什么人：
 - (1) 最鼓励你
 - (2) 最提醒你小心
 - (3) 最打扰你
51. 你最烦恼的是什么？你为什么愿意忍受这些烦恼？
52. 当别人自动愿意向你提供免费的建议时，你是否不假思索地接受，或是分析他们的动机？
53. 你最希望获得的是什么东西？你是否打算获得它？你是否

愿意把所有的欲望都安排在这个欲望底下？你每天花多少时间为实现这项欲望而努力？

54. 你是否经常改变主意？如果是的话，为什么？
55. 你做任何事，是否总是有始有终？
56. 你是否容易对别人的事业或职业头衔、大学学位或财富留下深刻的印象？
57. 你是否容易受到其他人对你的想法或说法的影响？
58. 你是否因为人们的社会或财富地位而迎合他们？
59. 你认为谁是世界上最伟大的人？这个人在哪一方面比你优秀？
60. 你花了多少时间来研究及回答这些问题？（分析及回答这些问题，至少需要一天的时间。）

如果你已经真诚地回答了上述全部的问题，你将会知道，你已经比绝大多数人更为了解你自己。仔细地研究这些问题，每周检讨一次，连续进行几个月，然后，你将会很惊讶地发现，只要很诚实地回答这些问题，就能使你获得有关自己的很多宝贵的知识。如果你对这些问题的某些答案无法确定，你可以找你很熟悉的人帮助你 尤其是那些没有必要奉承你的人 你可以透过他们的眼睛看清你自己。这项经验将令你感到惊讶。

测一测

◎你成就事业的智商高吗？

年轻的你现在一定很渴望成功，希望自己的美梦成真，那么你具备获取成功的智商吗？人的一生离不开金钱、名声、权

力和抱负，它们究竟在你的生活中起多大的作用呢？要想知道问题的答案，先做一下试题吧！

1. 如果被迫消减开支或离开一份你喜欢的工作，那会：
 - A. 到别的地方去寻找一份报酬更高的工作。
 - B. 到别的地方去寻找一份自己熟悉、薪水也差不多的工作。
 - C. 呆在那儿靠减少生活费用度日。
2. 购车时，你期待：
 - A. 较高的转手价格。
 - B. 有吸引力的设计。
 - C. 开着舒适而且没有机械故障。
3. 你宁愿拥有：
 - A. 一枚由设计师专门设计的价值 3000 元的戒指。
 - B. 一枚由朋友设计的价值 2000 元的漂亮戒指。
 - C. 祖母的价值 1000 元的结婚戒指。
4. 如果你现在拥有 1 万元，并可以自由使用，你将用它去：
 - A. 投资股票市场。
 - B. 进行一次完全放松的度假。
 - C. 购买你真正喜欢的东西。
5. 当你的名字出现在报纸上时，你会：
 - A. 剪下那篇文章，并给你的朋友看。
 - B. 阅读那篇文章，并向你的家人提及这件事。
 - C. 不告诉任何人。
6. 你认为以下哪种情形下的电视商业广告最有说服力：
 - A. 由名人主演。
 - B. 由行业专家主演。
 - C. 不使用解说员。
7. 当你观看现场演出，主持人要求观众参与时，你乐于：

- A. 坐在前排。
 - B. 坐到最适宜观看演出的地方。
 - C. 躲到后面。
8. 不管你有多少钱，你似乎：
- A. 很满足。
 - B. 很担忧。
 - C. 很难使收支相抵。
9. 如果你从事广播事业的工作，那么你乐于成为一名：
- A. 新闻节目的综合编辑。
 - B. 制片人。
 - C. 技术人员。
10. 如果你被邀请去为一本全国流行的杂志作模特，你会：
- A. 迫不及待地接受这一机会。
 - B. 如果报酬满意，就接受。
 - C. 拒绝。
11. 当有人对你的权威提出挑战时，你会：
- A. 有一种防御感。
 - B. 审视客观形势，并准备应战。
 - C. 无视挑战。
12. 你想成为：
- A. 一个老板或雇主。
 - B. 你自己的老板。
 - C. 雇员。
13. 当你操纵别人时，你会感到：
- A. 兴奋。
 - B. 责任重大。
 - C. 焦虑。

14. 为了以下哪种情况，你会把工作做得最好：
- A. 独立工作。
 - B. 在自己的职业领域被人们所赏识和尊敬。
 - C. 得到朋友的尊敬和忠诚。
15. 你是否：
- A. 热衷于控制与自己相关的一切事情。
 - B. 想控制某些紧要的事情。
 - C. 对一些刺激的和令人诧异的事情持开放态度。
16. 你想通过以下方式获胜：
- A. 不惜一切代价于所做的一切事情上。
 - B. 当对方在骗人时，你会加倍地以骗取胜。
 - C. 当你觉得值得这样做时。
17. 为了在社会上获得一定的权力，你会通过：
- A. 杰出的工作。
 - B. 做好分内的工作。
 - C. 操纵和欺骗别人。
18. 当你将他人从提升或奖励中击败时，你会感到：
- A. 自豪。
 - B. 满意却又懊恼。
 - C. 太内疚。
19. 为了在职业中获得提升，对你来说最重要的是：
- A. 证明你比那些竞争者更优秀。
 - B. 证明你能战胜别人。
 - C. 战胜自己。

评分规则：

计算一下 A、B 和 C 的答案，并把每一部分的总数列入相

应的栏目。

试题	A	B	C
1 - 5			
6 - 10			
11 - 15			
16 - 19			

测试报告：

如果你得到 3 个或更多的 A，表明你的成功智商较高。

如果你得到 3 个或更多的 B，表明你的成功智商中等。

如果你得到 3 个或更多的 C，表明你的成功智商较低。

测 一 测

◎你有创新精神吗？

你有创造直觉吗？

这是一种从逻辑出发进行各种合理的思考钻研和机械地创造事物的能力，即逻辑创造性。它包括改变形状或色彩、物体组合、移换位置等。对于刚步入社会的大学生们，更希望知道自己的创造力是怎样程度，所以我国的心理学专家特此作了如下的测试：

对下面的提问，符合自己情况的在括号内画“√”，反之打“×”。

1. 多角度地思考问题。（ ）

2. 把要做的事情一直做到底。()
3. 根据一点暗示和启发便思考起来。()
4. 对各种事物发生兴趣后马上运动。()
5. 往往利用他人想出来的办法。()
6. 平时喜欢动脑筋。()
7. 不依赖常识和习惯来判断。()
8. 喜欢改变房间里的器具位置。()
9. 常常做事着迷得忘了时间。()
10. 家里摆有能表现创造性的东西。()
11. 喜欢合理地改变事物。()
12. 总对已完成的成品做点加工。()
13. 做什么事都想到提高效率。()
14. 喜欢分析、调查事实以求真理。()
15. 什么事情都要有计划地进行。()

你有创造的灵感吗？

这是一种把隐藏在潜意识中的过去曾学习、体验、意识到的信息，在需要解决某个问题时表现出来的创造能力。

回答下面的问题，符合自己情况的在括号内画“√”，反之打“×”。

1. 喜欢各种各样的想象。()
2. 马上去做突然想到的事。()
3. 经常坐禅和冥想。()
4. 言语变化很快。()
5. 无论做什么事总觉得能妥善解决。()
6. 有时一下冒出许多想法。()
7. 常常偶然得到所需的图书资料。()
8. 快速读完书后马上做出结论。()

9. 习惯于直言不讳地说出自己的想法。()
10. 情绪多变。()
11. 习惯于直观地理解事物。()
12. 不愿受时间的约束。()
13. 常在夜间突然起床做笔记。()
14. 常在睡梦中得到解决问题的启示。()
15. 非常注意别人常忽略之事。()

评分规则：

画“√”的得1分，打“×”的得0分，相加即得总分。

下面是创造力的自我鉴定表，你把自己鉴定的结果对照此表就能知道自己创造力的高低了。

	低	稍低	一般	高	很高
逻辑创造性	0~2	3~5	6~9	10~12	13~15
直观创造性	0~3	4~7	8~10	11~13	14~15

测试报告：

逻辑创造性

自我评价逻辑创造性为“一般”以下的人，在思考钻研什么问题时，总是不合理逻辑地下意识得出结论，其结论又能与最后结果相符合。这种人思考问题，宁可先身体力行地去做，一旦迫于需要便想到用行动来解决。对现实情况反应很好，但是不大能胜任较重大的工作。纵观这种类型的人，在小范围工作中取得成绩的多。

“一般”以上的人，逻辑性强，无论何事都从逻辑性思考，

创造出的东西会出乎意料，但常使现实状况产生一些新颖的变化，在日常生活中充分发挥他的才能。

直观创造性

自我评价直观创造性为“一般”以下的人，属于逻辑思维型，他们往往坚持理智地思考问题。遇到问题时，便调查分析所有资料，如果未完全理解绝不动手去做，这种人无论从哪个角度上说都是一个性格内向、谨小慎微的人，他们拒绝做不合逻辑、说不清楚的事，不太相信直觉和一闪念的东西。相信知识和科学，一步一个脚印，很少犯错误，不过往往容易平凡地度过一生。

“一般”以上的人，一有什么动静便马上行动，一边行动一边思索，做出结论，制定对策，有时会从隔夜的梦中得到启发创造出新的东西，使他人惊奇万分。这种类型的人比平常的人提前几步观察、思考和行动，因此他人常觉其言行奇怪。

适应能力和创造能力两者是紧密联系的，适应是为了创造，或在适应过程中即有创造。适应能力和创造能力是毕业生走向成功和成才之路所必不可少的，因此，当代大学生应注意这两种主体能力素质的培养。

测 一 测

◎你的社会适应性怎么样

刚刚走上工作岗位的大学毕业生，往往对自己的适应能力心存疑惑，适应能力即指毕业生走上工作岗位后的心理状态，

工作环境以及人际交往等方面，能较快地熟悉外部环境，并使主体与客体协调一致。所以先了解自己的适应能力，对自己今后的工作会有很大的作用。

下面的测验，是心理学家精心设计的，请按要求回答。

1. 当一位新朋友介绍自己的名字，别人未听清楚时，我们应请他将名字重述一遍。
2. 我们应当不让别人捉弄和取笑我们。
3. 保持庄严是件重要的事，即使有强烈的诱惑时也应如此。
4. 我们应当时时注意周围朋友们的神情。
5. 当遇生人时，我们应当做出聪明机智的样子，给他一个好印象。
6. 我们应当注意，几乎周围的人随时都在对别人详审细察。
7. 我们应当时常注意：我们应是受尊敬者而绝不让人当成说笑的靶子。
8. 不管朋友们的兴趣怎样，我们可以将自己的嗜好或事情尽情地讲给他们听。
9. 当和机智敏锐的人谈话时，我们应当使用聪明伶俐的语言。
10. 当我们在与人交谈中发现他的错误时，我们应当负责设法指出并纠正它。
11. 我们应当互相帮助，因为有时我们急需对方的帮助。
12. 每逢有人发表与我们的信仰相异的意见时，我们不应勇敢地、有力地维护自己的信仰。
13. 当我们想去看电影时，朋友邀请我们去他家，应以其他托词辞谢，不应将实际情况说出以免伤感情。
14. 我们应当随时有意识地表现自己的优点以博得人家的赞美与欣赏。
15. 在聚会中，如有人讲述我们已听过的笑话或故事时，应阻

止之。

16. 在聚会中，如有人讲述我们已听过的笑话时，我们仍应哈哈大笑以示礼貌。
17. 宁可别人来依靠我们，不可我们去依靠别人。
18. 我们不必给别人太多的恩惠和帮助，因为，老实说，到底有多少人欣赏这些呢？又到底会有多少人会涌泉相报呢？

评分规则：

将每题用“是”与“否”表现你的态度，对照题后的答案，与之相符每题得 5 分。

测试报告：

- (1) 是。因为这表示你对他感兴趣而使他感到高兴。
- (2) 否。理由同上。
- (3) 否。因为无论何时何地保护庄严往往使人感到不可亲近。所以遇到确实可笑之事而又不损伤在座朋友的感情时，应与众人哈哈大笑。
- (4) 否。因为人们最厌烦的事被人指为前后矛盾，不合逻辑等，我们可以要求朋友全神贯注，但只可在遇有十分重要的事情时才有必要这样。
- (5) 否。因为在那种情况下，人们往往不从正面去认识与欣赏，反而从反面认识你的这种“自我表现”行为，从而留下不良印象。
- (6) 否。因为就算周围的人常常在注意我们（其实并非如此），我们也不应十分在意，自尊心太重往往使人僵硬、呆滞，令人陷入“做作”。
- (7) 否。因为一个人总让他人当作取笑对象固然不妥，可

是如果绝不能容忍，亦不易与人共处。

- (8) 否。因为打扰朋友一下是可以的，但应适可而止。
- (9) 否。因为那种人所希望的是人家对他的欣赏、赞美，而不希望人家和他斗智。
- (10) 否。因为纠正人家的错误固然可行，可是倘若你时常如此，便会给人家留下专门“咬文嚼字”的印象。
- (11) 否。因为我们帮助朋友只可出自我们真诚的愿望，绝不可另含它意。
- (12) 否。因为呆笨、愚钝和不可理喻应予以斥责。可是这并不是说，每次有人与你的意见相悖时都应与他争论。
- (13) 否。因为坦白直率表示诚实，托词则毫无必要，因为编造易于引起怀疑，并且是不诚恳的行为。
- (14) 否。理由同 5。
- (15) 否。因为自己虽听过，也许别人未听过。这样，未听过的人听了高兴，讲的人也高兴。
- (16) 否。因为虚情假意的微笑同样足以让人疏远。
- (17) 是。因为施予多而受益少，会使你更孚众望。
- (18) 否。因为要获得朋友，不应顾虑别人是否欣赏你，而应考虑你自己能否欣赏别人。

计算一下你的得分，在 65 分以上，说明你的社会适应性很强，能够很快投入社会的怀抱，被别人认可，并很快找到自己的自我实现感，受到别人的青睐。在 55~65 分，你的社会适应性还可以，但有时你总感觉不被别人认可，缺少成就感，在 45~55 分，你的社会适应性尚可，现在你的状态一般，应多找自己的原因；在 45 分以下，你应调整自己的观念，做事风格，及人格魅力亟待完善，以更好地适应社会。