

幸福心理学 与 择业成功学

吴玉平 编著

014035208

G647.38
590

幸福心理学与择业成功学

吴玉平 编著



 **天津大学出版社**
TIANJIN UNIVERSITY PRESS



北航

C1715435

G647.38
590

205280910

图书在版编目(CIP)数据

幸福心理学与择业成功学/吴玉平编著. —天津:天津大学出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-5618-4864-7

I. ①幸… II. ①吴… 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(2013)第 275818 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish.tju.edu.cn
印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 185mm × 260mm
印 张 13
字 数 374 千
版 次 2013 年 11 月第 1 版
印 次 2013 年 11 月第 1 次
定 价 32.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

前言

很早以前就知道美国哈佛大学有一门很牛的选修课，是哈佛大学心理学教授沙哈尔开设的名为“Positive Psychology”（积极心理学）的课程。为什么我们的大学没有关于幸福（或积极）心理学的选修课呢？我一直有一种冲动，要开一门有关幸福心理学的课程，想写一本非传统——从题目到内容的有关幸福心理学的书。因为在我学习心理学的过程中，尤其在考取心理咨询师证书的过程中，看到太多繁杂的教材，虽面面俱到，但缺乏内在逻辑。书中只有结论，缺少那个结论的发现者曾经走过的有趣过程。说实话，厚厚的几本考试教材，我从未通读过一本，考试通过完全归功于反复做真题，当然也有我几十年在哲学和心理学上的积累。

心理学的知识海洋太浩瀚了，心理咨询师从业人员必须面面俱到地了解 and 掌握。可是作为基础的心理学知识，作为让广大非心理学专业的大学生学习的心理学知识，是不是可以简单一些、有趣一些呢？

另外，就心理学本身而言，它和化学、英语、文学这些学科一样，仅仅是一门学科而已。但如果这些学科与其他学科交叉，就可能发挥 $1+1\geq 2$ 的作用。心理学，尤其是人格心理学如何与其他学科交叉呢？以择业为例，如何找到一个合适的职业？就业需要做什么心理上、行为上的准备？工作找人和人找工作说的是一件事吗？我们每个人都有心理类型和能力类型上独特的职业取向吗？这些问题都可以从人格心理学领域找到答案。所以从 2005 年开始，我尝试着开设了“人格心理学及职业取向”这门课程。2007 年应学生的要求，写了第一本讲义。

在这几年的授课过程中，通过几千人的作业、答卷以及几百人次的谈话、讨论、咨询，可以看出今天大学生的 IQ、EQ 实在是太高了。那些面面俱到、唠唠叨叨的教材，实在是低估了 80、90 后大学生的智商。所以我想让我的课程、我的书变成知识的自助餐，让所有心理类型的学生都能在我的课堂上、我的书中找到他们的美食，并爱不释手。

我这个非心理学专业出身的心理学老师之所以敢出此“狂言”，原因很简单，我的课、我的书，都是我个人对心理学的理解，它们融入了我的生活、我的激情、我的困惑、我的理性。我只是将一个个真实生活侧面的完整的贝壳，用人格心理学和职业取向的红线穿起来，给同学们一个人生的参照系而已。借用艾里克森的一句话：“不是取悦你的眼睛，而是打动你的灵魂。”我的目的不是想教学生做什么、怎么做，因

为在他们成长的这 20 多年间，这种声音实在是太多太多了。我只是想帮助学生找到并记住品尝美食的那种感觉，然后思考如何去创造自己的美味人生。将“我在故我思”变成“我思故我在”，将被动的穷于应付变成主动的谋划奋进。我想，这也是一个人要上四年大学的目的，更是我们这些大学教师的责任。

对于课程和书我还有一个思考：每次课程结束后，都会有学生提出加视频，加 PPT 中的图片、动画、音乐，加更多的游戏。但我一直坚持我的讲课、讲义风格。原因同样简单：我是在给大学生、研究生上课，不是给小学生上课。成年人的标志就是理性思维，大学教师的职责就是拉着学生向理性思维的归纳、演绎、发散、收敛、跃迁的高峰攀登，且“累并快乐着”。

生活给所有活过的正常人设置了相同的迷宫。这是一个宏大的、布满迷径错途的网状系统。过来的智者，看见一个接一个的人沿着同一条路走去，并且可以预见他们在哪儿会走向歧途，在哪儿能笔直走无须留意拐弯处，等等。本书就是试图在我目所能及的交叉口上，竖起路标，帮助学生通过危险地段，走上成功道路。

在今天这个竞争异常激烈的时代，幸福似乎离我们很远，其实幸福也离我们很近。我不知道这本书能否给你——我亲爱的学生带来幸福和成功，但我却可以明确地告诉你：看了这本书，至少能与幸福靠近。但你是与幸福相拥，还是与幸福擦肩而过，还要靠你自己的努力、你自己的悟性、你自己的运气、你自己的坚守。请记住，在这个世界上，自己的幸福只有自己才能找到。

最后，我要感谢所有的人。感谢学生给我灵感，感谢学校给我平台，感谢前人的文化遗产，感谢研究生豆豆、园园辛勤的文字录入，感谢我先生、儿子的倾力支持和幽默调侃，感谢朋友们的鼓励 and 爱护！

吴玉平

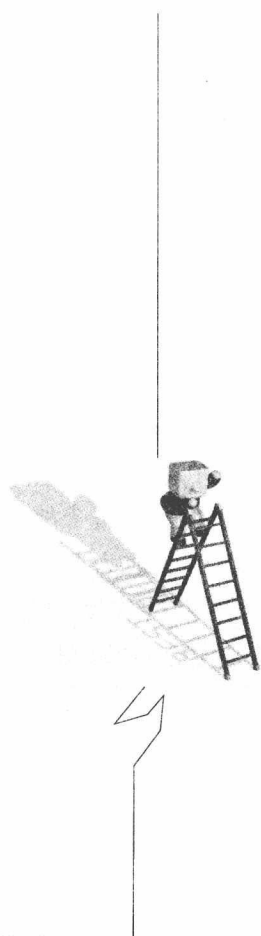
2013 年 8 月

目 录

第一章 职场如戏，戏如职场	1
第一节 恐惧与职业发展	3
第二节 挫折与职业发展	9
第三节 开放系统与职业发展	14
第四节 漠视职场伪笑，珍视职场嘲笑	20
第五节 进化水平与职业发展	21
第二章 神秘主义大师荣格	29
第一节 荣格的理论背景及人格构造	30
第二节 荣格的集体无意识理论	33
第三章 荣格心理分析与职业匹配	39
第一节 乔伊斯和詹尼尔的量表分析	40
第二节 两种性格类型：内倾（I）、外倾（E）的特征描述	55
第三节 四种心理机能（思维、情感、感觉、直觉）典型特征描述	62
第四节 八种心理类型和职业的关系	75
第五节 16 种排序和发展	80
第四章 弗洛伊德和他的精神分析理论	87
第一节 弗洛伊德和他的无意识理论	88
第二节 弗洛伊德的人格结构理论	97
第三节 弗洛伊德的本能学说	110
第四节 弗洛伊德的性心理发展理论	113
第五章 博大精深的心理学	118
第一节 心理学的特点和代表人物简介	119
第二节 心理学发展史简述	121
第三节 气质学说与长板短板	123
第四节 心理问题与社会发展	126

第六章 充满魅力的人类人格	129
第一节 什么是人格	130
第二节 人格的定义	131
第三节 心理学的五个理论流派	132
第四节 心理学的三个理论维度	134
第七章 人格心理学与职业取向	140
第一节 人格心理学在职业取向层面的三个内容	141
第二节 职业分类——与人格心理学有关的两种职业分类	144
第三节 专业分类——中国现阶段的专业分类	147
第四节 第一份工作与职业发展	148
第八章 充满局限的人格研究方法	150
第一节 标准化测量分类和基本知识	151
第二节 心理测量的用途	153
第三节 与心理测量和职业取向有关的五个问题	157
第九章 浪漫派心理学家艾里克森	160
第一节 艾里克森的人格理论背景	161
第二节 艾里克森的八阶段人格理论	162
第十章 精神障碍	169
第一节 人类面临的挑战——生命不能承受之轻	170
第二节 心理正常和心理不正常	172
第三节 两种典型的精神病性障碍	173
第四节 人格障碍	175
第十一章 职业生涯中的心理学	177
第一节 为什么学习心理学——热烈理想和冷酷世故并存	178
第二节 职业生涯从大一开始	181
第三节 问题点评	184
第四节 怀才不遇的错觉	186
第五节 前后排	187

附录 1 课堂练习	189
课堂练习 1 个性发现游戏	189
课堂练习 2 按时间顺序的职业生涯规划	191
附录 2 量表	192
量表 1 “自我认同感”量表	192
量表 2 “气质”量表	193
量表 3 人格健康测量表	194
量表 4 交流恐惧自陈量表 (PRCA—24)	195
量表 5 羞怯量表	197
量表 6 A 型性格问卷	197
参考文献	200



第一章 职场如戏，戏如职场

□ 普通人观察事物总是流于表面，因为表面是人人都看得到的，而深入了解则只有通过身体力行才能获得，只有少部分人能做到。其结果只能是人云亦云，而洞悉者则少而又少，甚至不敢站出来抗拒流行的观念。

——尼可罗·马基亚维利

为谁干活？为老板还是为客户？为自己还是为大众？为公司还是为社会？为眼前还是为长远？为金钱还是为理想？……这些问题始终困扰着每一个职业人。

职场是什么？为什么要入职场？职场可怕吗？我们到底在怕什么？职场的真相是什么？职场有哪些规则？自己创业是为了逃避职场菜鸟任人宰割的命运，还是为了追求理想？考研是为了逃避残酷职场的厮杀，还是想攀登更高的知识高峰？

请同学们讨论，并请同学们在接下来的讲述中寻找答案。

超级敏感的曹雪芹，潜意识拒绝那个最悲惨的结局，拒绝生活的真相，期待奇迹出现，所以曹公以病魔为借口，拒绝写出那个故事的结局。《红楼梦》的圆满还要感谢高鹗的续书，才高八斗的高鹗勇敢地为曹公续了后40回，后来的人们就真的以为那个结尾是真的（因为人类有期待完整的潜意识）。其实所谓历史大多都是在作者美好愿望（趋于完整的潜意识）的基础上，将原有素材人格化的戏说产物。时间可以碾碎一切，越古老的故事，人们越不能如实还原当时的场景（因为没有一个是活着的时代见证者），那个充满生命活力的丰富气场中发生的无数个事件中无数个人的细微的情感变化、博弈的技巧、游戏的规则、残酷的冷漠、嬉戏的快乐；或许什么也不是，只是闲极无聊的取乐、乐极生悲的喧闹、吃饱喝足后的消遣。

正史戏说大行其道，是因为戏说更像是现实生活的翻版。太阳底下哪有新鲜事？人们通过戏说似乎看到自己的生活被搬上舞台。《铁齿铜牙纪晓岚》中的皇上、和珅、纪晓岚，那就是董事长、总经理、总工程师“三驾马车”的真实职场写照。嬉笑怒骂，真真假假，正话反说，反话戏说，你中有我，我中有你，你进我退，你退我进……堪称职场游戏招数大全。IQ、EQ 超高，会装糊涂的董事长皇上也会看见美女就动心，也喜欢被别人奉承，也喜欢捉弄那个刚正不阿的纪晓岚，让自己开心乐呵；纪大学士也使坏，也犯懒，也拍马屁；飞扬跋扈的贪官和珅也有吃亏、受气、走麦城的时候，也有付出真感情的时候。每个人都有缺点，也有闪光点。

职场哪有那么多黑白分明和严丝合缝？真实的职场如同气候的瞬息万变，似乎无规无矩无序无则。更如同春夏秋冬的更迭，冬一定比夏寒冷，秋一定比春成熟和萧条；太阳一定东起西落，月亮一定盈亏交替。这些无序中的秩序，无则中的规则，混沌中的美丽，就是自然唯一永恒的规律。

第一节 恐惧与职业发展

恐惧是动力吗？是！恐惧还是什么？是阻力！恐惧是把双刃剑；恐惧是屡败屡战、越挫越勇，让生命鲜活的永不枯竭的源泉和动力；同时还是不战而退、一败就怕，让生命枯萎的借口。

先问同学们，你们都有过哪些恐惧？刚入学时你有哪些恐惧？在学习压力很大时你有哪些恐惧？在与同学交往中你有哪些恐惧？临近毕业你又会有一些哪些恐惧？

再问同学们，这些恐惧带给你的是什么？是动力，还是阻力？是希望，还是绝望？是坚强，还是脆弱？是前行，还是退缩？将恐惧变成阻力，是患有“习得性无助”的同学趋利避害的自然选择。

将恐惧变成动力则需要诸多条件，将所有人生苦难变成永不衰竭的生命动力，需要的条件更是苛刻。其中最重要的一点是克服“习得性无助”的困扰。

习得性无助，顾名思义是后天习得的无助感。例如，父母对上大学的儿子说：“你成天上网，不好好念书，又不与同学交往，将来肯定找不到工作。”或者儿子看到师兄师姐找工作的艰难和痛苦，就产生了反正我怎么努力也找不到工作的无助感，然后就放弃了努力和挣扎，等着父母、别人帮他就业，或是待在家里成为“啃老族”。

要说明的一点是，患上此症的人，一定是有这种体质和倾向的人，而不仅仅是因为他遭遇的事件。就像胃弱的人吃冰棒便会胃痛一样，有“习得性无助”倾向的人，很多都是从小被四老双亲宠坏了的“胃病”患者，脾气大、自我中心、自制力差、没有毅力。有此倾向的同学，请不要怨恨父母，因为他们也是爱你的，过去的事就让它过去吧。只是从现在起要为自己的将来负起责任，不要再找任何借口。通过系统的训练，通过专门的课程，完全可以减轻症状甚至痊愈，只是要付出更多的汗水和泪水。

小故事 1-1-1

我 19 岁的时候在新西兰的一次水上表演中，差点被淹死。我当时惊慌失措，感觉自己就要死了，但还有很多事情来不及做，我十分后悔，生命就要这样平淡地结束了……幸运的是，同伴把我救了起来。就在那时，我有个强烈的愿望：“我要尽情地体验人生。”我抓起纸和笔写下了一生中一定要做的事情：亲

手喂鲨鱼、环游世界、攀登珠穆朗玛峰、遨游太空……但是有件事情得先做：重新跳到水里完成这次表演（实现大愿望的前提是将当下的事做到95分），消除所有的恐惧。溺水事件敲响了我生命的警钟，从那时起我就开始去做以前想都不敢想的事情。我认为，面对的恐惧越多，把握人生的挑战就越容易。我的朋友邀请我去体验蹦极，爸爸不理解：“为什么要从高处跳下去？目的就是让自己感到害怕吗？”我对他说，蹦极是进行一次精神上的跳跃，强迫自己去做让自己害怕的事情，这样当你面对突发的变化时就会从容许多。

故事的主人公是菲尔·基奥汉，他是美国真人秀节目《急速前进》的主持人。

小故事1-1-2

上小学一年级的我虽说是女孩子，可是比男孩子还贪玩，不管去哪里，跟谁去，只要有的玩就行。放暑假了，天气很热，很多家长都带着孩子去游泳，可我却只能看着他们玩，因为我不会，我们家都是“旱鸭子”。有一天，表姐来我家玩，问我想不想去她们乡下玩，还说可以教我游泳，正愁没地方玩的我高兴得立马跟着她到了乡下。

一到那里，我就吵着要去学游泳。表姐就让她弟弟，也就是我的表哥带我去他们村的那条河边。表哥背着一个汽车轮胎，是专门给我用的。到了河边，表哥把轮胎放在了水里，然后叫我坐上去。于是我很快地就以睡觉的姿势躺在了轮胎里。表哥看我躺好了，就开始推着我游，慢慢地越推越远，正在兴头上的我一点也预料不到即将发生的危险。大概是推到河中央的位置，表哥突然对我说他已经游得很累了，让我下来，他要躺在轮胎上休息一下，这我哪里肯呀，让我下来那不就要掉河里了？我大声地对他说：“不行，我不会游泳。”表哥说他不相信，就这样硬生生地把我从轮胎上掀了下去。落水后，我想大声地叫，大声地哭，可是只要一张嘴河水就不停地往我的嘴和鼻子里灌，我不知道喝了多少河水，只知道自己的身体一点一点往下沉，一直沉，慢慢地我的手和脚已经摸着地了——我已经沉到了河底。于是我像婴儿一样开始拼命在河底爬行，就这么爬呀爬，爬呀爬，不知爬了多久渐渐地我看见有个人影站在不远处。我想站起来，这么一站才知道我已经从河底爬上了岸，我看见的人影就是站在岸边的表姐。我的眼泪不停地流，放声大哭，那种滋味不知道用什么词来形容。

表姐扶住我说，她也吓坏了，开始还以为我会游泳，见我在水里半天没动静也吓得快不行了，还好我没事。她说以前也有小孩在这里淹死的。不说还好，一说我哭得更凶，当时就吵着要回家，直到被他们哄着睡着了。就这样我经历了这一生最难忘的时刻，再没有什么比生与死的经历更刻骨铭心的了。现在回过头来想想，不会游泳的人掉进水里十有八九都会被淹死，而我却十分幸运地从死神的手里逃脱。不过在我沉到河底后，感觉后面好像有一股力量在将我往上推，一直推到我能站起来的时候才消失。到目前为止，这也是我亲身经历的唯一一件难以解释的事情。它对我的影响是深远的，从那以后我看见河就害怕，更别提游泳了。

故事的主人公是某大学大二学生艾琳。

请问：从这两个故事中你发现了什么？

同是溺水事件，艾琳和菲尔却讲述了不同版本的故事。

菲尔重新跳进水里完成了表演，消除了这一事件带来的恐惧；艾琳打死也不敢游泳了，恐惧永存。

菲尔从此敲响了生命的警钟，直面恐惧开始去做以前想都不敢想的事；艾琳再也不敢做危险的事了，因为那件事对她的影响是深远的。

菲尔的结论是：多经历恐惧，充分体验人生；艾琳的结论是：远离危险，珍爱生命。

在同学们以往的作业中有很多相似的故事：被骗、被打、被整、被骂、被嘲笑、被抛弃、生重病、染上甲流、恋人跳楼自杀、亲人亡故……

你从这些经历中得到了什么？是激活了你生命的原始动力，还是被吓住了，再也不敢挑战自己了？

其实人生就是你生命中（主动或被动）发生的每一个大事件、中事件、小事件、小小事件的行为过程和结果，由此产生的所有感觉，以及行为和感觉后面的那个拥有独特人格的人对自己的行为模式、应激模式和结果，作出的思考、总结、反省、调整的过程。

上面两个故事是粗略分类的两种极端状态，现暂称菲尔是向左，艾琳是向右。

向左，是激进的菲尔。反正也死过一回，剩下的时间都是赚了。死都死过了，还怕失败吗？还怕没人理解吗？还怕打击吗？还怕丢面子吗？还怕枪打出头鸟吗？所以我要让生命经历更多的可能性，至于结果可能是失败，与死亡相比那都无所谓了。

向右，是保守的艾琳。我算死过一回，太可怕了，我一定要保护好自己，我再也不敢尝试新玩意了。因为我知道死亡的可怕，所以我只能生活在安全的保护网中，再也不敢冒险了。

向右是沉默的大多数，这也解释了为什么最后能过上自己想要的生活的人少之又少。理想生活的标志，不一定是官大钱多，但一定有心安理得的满足感，当然还要衣

食无忧，被人爱戴，被社会、被别人需要了。

我们大多数人常常被卡在小小的自我世界中，不敢尝试着冲破自我和家族世代传承的思维模式和行为习惯。要说明的一点是，生存空间的改变相对容易，比如文盲双亲的孩子考上大学，当上教授，但思维模式和行为习惯真正实现质的飞跃，却不是一件容易的事。正如俗语所说，三代才能培养出一个贵族。

同学们，若干年以后，是浮上去，成就你想要的人生；还是沉下去，成为被命运操控、随波逐流的大多数。无论结果如何，都怨不得公司、老板、朋友、父母、妻儿以及命运，只能怨你自己超越不了内心的恐惧，被流于表面的东西吓住了。

人生有些东西是命运给你的，无论美丑、善恶、好坏、强弱、生死，都必须照单全收，它们是你生命的一部分，你只能带着它们走你的人生，尽人力，知天命，享受七全八美，即上品人生也。

刚刚进入职场的新人，尤其以前是养尊处优的大学生，就像突然被扔进深水区，恐惧、害怕、不知所措、异常敏感，这些情绪都是正常的，只是这些情绪不能过度，持续时间也不能过长。

我们的恐惧有时自己是克服不了的（就像不能揪着自己的头发上天一样），需要老师、父母、环境的逼迫，有时甚至是亲人的诱骗，才战战兢兢地进入深水区（职场中），但进入深水区向左能走多远，走的质量如何，不但需要勇气，需要对自己情绪的识别和接纳，还需要很多前期的铺垫和准备。

总而言之，成功择业的第一条法则是：成功择业不是毫无根基的时间点行为，而是连接过去和现在的一条人格和生存技能曲线。

小故事 1-1-3

大学生小牛，甘肃人，父亲是乡村小学老师，母亲种田持家。小牛从小就帮助母亲分担家务，洗衣、做饭、喂猪，样样在行。高中在离家几十里地的县中学住校，养成了自己管理自己生活和学习的习惯，在中学一直是劳动委员。小牛2005年考入某大学经济专业，一入大学校门，小牛就开始为毕业就业做准备。

小牛大一时创办哲学研究会并担任会长；大二时高分通过英语四级、六级；每一个假期都去打工或者实习；大三时为迎接奥运，小牛组织编写了《天津人手册》，先后有5所大学的学生参加编写，并成功获得了北京某教育机构的赞助，于2008年奥运会前出版发行，此书涵盖了天津市900条街道的方位、电话、公交和地址。小牛的事迹经校报报道后被《中国青年报》、《北京青年报》、《天津日报》等多家报纸转载。大四刚刚开始3个月，小牛就收到了多家知名企业的邀请函。

小故事 1-1-4

大学生小猪，西安市人，父母均为普通职员，小猪母亲因工作较忙，从小猪7岁时就分配他负责洗碗、倒垃圾等工作。小猪在小学三年级时开始在母亲的陪同下自己骑自行车上学，五年级时基本独自骑车上下学，从六年级开始，小猪的学习、生活、娱乐都基本由自己打理，假期还要帮助父母买米买菜、做饭、拖地。小猪从小学到中学一直是学习委员。2000年小猪考入某大学计算机专业。从入大学校门的第一天开始，小猪坚持每天早上六点起床学英语，四年从未间断。

小猪大学四年一直担任班长，在小猪的言传身教下，班里的学习风气甚浓。小猪不但理论知识扎实，还在老师的指导下，和其他同学一起为两个公司设计开发了管理信息系统。小猪在大三时通过了 GRE (Graduate Record Examination)、托福考试，大四时申请到了美国一个大学计算机专业的全额奖学金。

小牛和小猪都有连接过去到现在的一条人格和生存技能曲线，所以在毕业这个时间点择业成功成为必然。

小故事 1-1-5

前几年在一次面试技能培训中，我让每个学员介绍自己，并谈谈为什么参加这个课程培训，最后一个介绍自己的是学员小羊。小羊说：“我大学毕业三年，在一个公司工作，梦想是当公务员。现在已连考了三年，都是在面试关被刷了下来，参加培训是为了明年能顺利通过面试，圆自己的公务员梦。”

小羊在自我介绍中，声音很小，而且很腼腆，端着肩、缩着头，不敢正视其他学员。听他说话，看他表情，完全感觉不到一个26岁青年的朝气蓬勃和愉悦自信。在这个竞争激烈的时代，令人愉悦的人总是加分的，因为谁不想和开朗的人在一起工作呢？

课后我问小羊：“你母亲一定很能干、很能说（唠叨）吧！”小羊吃惊地说：“老师你怎么知道？”我又问：“你在家是不是什么都不必做，衣来伸手，饭来张口，只要好好学习、乖乖听话就行了？”“是的，考公务员也是我妈让我考的。”小羊说。

小羊从小到大都生活在父母的羽翼下，所以乖巧听话，但缺乏人际互动及

交流技能。小羊在公务员考试的笔试环节每次都能胜出，但当独自面对陌生的面试官时，那些缺乏交流技能的信息，一览无余地表现在他的口头语言和身体语言中。

小羊那条连接过去到现在的人格和生存技能曲线中，生存技能只得 60 分，所以一般的职业还能择业成功，到了竞争异常激烈的公务员面试这个时空点，60 分是远远不够的，三次面试失败即是证明。

叔本华曾说：“没有一件事出于偶然，只是外表像偶然罢了。”

我当时想，如果我是面试官，我也会第一时间将小羊的名字从录用名单中删掉。为什么？可能就是第一印象，这个第一印象会让面试官忘了小羊那份精心制作、包装完美的简历以及他的名校出身。

第一印象是什么？

第一印象是人格和生存技能所支撑起来的那个活生生的人所演绎的生命片断在别人头脑中留下的印迹。

具有优秀人格和优秀生存技能的人，其语言和非语言的表情及体态会给别人留下阳光、健康、和谐、自信、积极向上、生机勃勃、见多识广、收放自如等让人眼前一亮、具有超强理性或超强激情的好孩子印迹。

具有良好人格和良好生存技能的人，其语言和非语言的表情和体态会给别人留下阳光、健康、和谐、积极向上、见多识少、羞涩、收放欠佳等理性或激情处于一般水平的好孩子印迹。

具有良好人格和 60 分生存技能的人，其语言和非语言的表情和体态会给别人留下阴郁、自卑、欠和谐、不知所措、见少识少、收放僵硬等被管呆了的好孩子印迹。即使包装成汉堡男（拥有多个职业证书）也很难找到满意度在 80% 以上的工作。

具有不及格人格和良好生存技能的人，其语言和非语言的表情和体态会给别人留下沉闷、虚伪、狡猾、别扭、自我中心、收放无度、行为无序等似乎让别人无从把握的不良印迹。

所以，第一印象是一个人人格和生存技能的自然流露，无论你怎么努力地装模作样、试图掩饰，都骗不过见多识广的 HR、身经百战的面试官和目光如炬的老板。

成功择业第二条法则：应对恐惧的能力会因人而异、因时而异，我们每个人都会在某段时期有自己的恐惧阈值。

观看美国大片《阿凡达》，尤其是在 3D 影院中观看，我们体验着 3D 技术给我们带来的恐惧和快感。但如果不了解自己的恐惧阈值，就会有麻烦。据报道，儿童观看



3D 影片时可能会出现头晕、呕吐等症状。更有极端的情况，广州一位 30 岁男青年，在观看《阿凡达》时，忽然晕倒，第二天死在医院急诊室。

同学们在职业选择上不要随波逐流，要尽量忠于自己的内心。当今信息时代，我们拥有了越来越多的民主、自由、开放、信息，使我们有了更多的选择和可能性。但要记住，所有的可能性不是由你随性任选的，所有选择背后的恐惧也不是我们都能承受的。当代价远远超出你的体力、智力、心力、势能的极限时，我们可以选择放弃，因为我们是人，不是神，我们没有神力，只有人力。对于这些主动或被动的放弃，我们要做的只是平静地接受现实，并从中学习应对恐惧的柔性、弹性、灵性、韧性等诸多技巧。

所以我们在大学期间的使命，就是在不断的试错（尝试）的行动中，认真反思和总结，慢慢寻找你的所有种子和与种子匹配的土壤。让这些潜能的种子在合适的土壤中得到最大限度的培育、唤醒，深耕细作，然后等待它们慢慢长大，最后欣然享受或硕大或矮小，或甘甜或苦涩，或成熟或半熟，或完美或残缺，或娇艳或平实的生命之果。

第二节 挫折与职业发展

上一节讲的是关于溺水事件带来的原始恐惧——对死亡的恐惧以及由此展开的关于职业恐惧问题的讨论，这一节我们将讨论日常生活中挫折对我们职业发展的影响以及应对策略。

生命历程中的挫折困境和伤害带给我们什么？是经验、契机，还是心结、绊脚石？

为什么我不说职业历程中的挫折困境，而是说生命历程中的挫折困境？因为在我的咨询中经常看到这样一个现象：来访者在职业中、学业中、人际关系中遇到的问题——那个不得不咨询的过不去的坎（被恋人抛弃、被同学朋友欺骗欺负、找不到工作、考不上公务员……），都是当事人曾经一直存在的自以为抑制成功的多个负面心结，在某一事件的刺激下联通、发展、恶化的结果。

所以将职业挫折放在人生成长的大背景下讨论，将个体的人放在地球村的舞台上观赏，将带给我们一个全新的视角。当井底之蛙勇敢地跳出那口井时，回头再看曾经深深困扰自己的挫折、伤害、困惑，却早已不成问题。