

文汇译丛·生活



陆求实译

[日]田崎仁著

文匯出版社



 文汇译丛·生活

〔日〕田崎仁著

生行莫入 熟行莫出

择业心理学

陆求实译

文匯出版社



图书在版编目(CIP)数据

生行莫入,熟行莫出:择业心理学/(日)田崎仁著;
陆求实译. —上海:文汇出版社,2004. 5
ISBN 7-80676-600-6

I. 生... II. ①田... ②陆... III. 职业选择-能力
倾向测验 IV. C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030865 号

图字:09-2003-091 号

SHOKUGYOU WO KIMERU SHINRI TEST

© HITOSHI TASAKI 2001

Originally published in Japan in 2001 by SANSHINSHA.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

生行莫入,熟行莫出

——择业心理学

作 者/(日)田崎仁

译 者/陆求实

责任编辑/刘 刚

特约编辑/王 未

封面装帧/王建纲

版权协助/上海中富商务咨询有限公司

出版发行/文 匯 出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销/全国新华书店

照 排/南京理工排版校对有限公司

印刷装订/上海浦东北联印刷厂

版 次/2004 年 5 月第 1 版

印 次/2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本/890×1240 1/64

字 数/109,000

印 张/4.125

印 数/1—6000

ISBN7-80676-600-6/G·334

定 价/12.00 元

前 言

“为什么要就职找工作？工作又是为了什么？”

与其想知道这个问题的答案，还不如思考一下下面这个问题吧：“对你来说，怎样才算事业成功？”因为每个人所持的职业观不同，“为什么而工作”这一问题的答案也五花八门。

每个人都有自我保护这种基本需求，包括生理性的和社会性的，换句话说，每个人的潜意识中都存在利己的一面。事实上，有不少人回答就是为了让自己的生活安定才工作的。但是，难道仅仅就为了生活安定吗？

假如我们问：“你仅仅就是为了有饭吃、为了感觉快活、为了过上好生活才工作的吗？”恐怕敢于肯定回答“是”的人就寥寥无几了。

除了生理和安全的需求之外，人还有社交（包括爱情）的需求、受人尊重的需求等。因此，人的需求实际上是由利己心与利他心复杂地结合在一起的：在得到别人的感情的同时，也给予别人感情，为别人

服务,与周围的人保持健康而完满的人际关系,在社会群体中拥有一个安定的地位,被周围人承认和尊重,自己的存在对周围人来说是有价值的……拥有这样需求的人,假如问他“为什么而工作”,那他一定会回答如下:

“通过工作,充分发挥自己的个性,最终实现人生的价值。”

“在自己的职业岗位上为社会作贡献。”

.....

比社交需求和尊重需求更高、更成熟的层次便是自我实现需求,它通过对未来生活的设计和准备、选择职业等形式,慢慢萌发和成长,在实现了前几个较低层次的需求后,自然就会产生这一高层次的需求。所谓自我实现,是指通过发掘自己的潜在能力,发挥自己的个性,追求自身拥有的成长可能性,从而实现目标、实现人生的理想。而当这一需求得到满足的时候,人的精神就会非常充实,拥有幸福感。

所以,人不能仅仅为了生活安定而工作,在确定目标和理想的前提下,通过正确地选择职业,发挥个性,燃烧自己的能量,体现自己的存在价值,同时积极地投身到工作中去,将本能的利己心转变为为社会作贡献的无限活力,去满足自我实现的需求。这样你就会在不经意间拥有安定的生活,取得一定的

社会地位,受到别人的尊重,还会得到应有的荣誉。

所谓事业成功,也就是在满足自我实现需求的过程中,发挥自己的个性和能力,为社会做出一定的贡献。

为了通过职业和工作来满足自我实现的需求,每个人首先必须充分了解自己的性格、兴趣、能力、拥有的价值观、身心健康情况等。只有正确认识自己,才能选择真正符合自己个性的职业,这是就职的先决条件。

当你决定选择职业、工作类型的时候,本书可以帮助你更好地“诊断”自己、了解自己,只要你仔细阅读,并根据测试题认真进行测试的话,你会发现自己意想不到的一面。

目录

前言 1

序章 自我诊断是把握人生的指南针 1

1. 从学校走向社会 2
2. 通过内省法了解自己 5
3. 通过经验了解自己 7
4. 通过心理测试加深自我了解 10
5. 心理测试的作用和效果 12
6. 五个层次的职业适应性 15

第一章 关于兴趣的测试 17

1. 你的兴趣究竟在哪里 18
- ★就职兴趣测试 18

2. 就职兴趣与学科专业的关系 24

3. 就职兴趣与职业的关系 26

4. 什么是兴趣 29

 兴趣是航船上不可缺少的舵 31

 男性和女性的兴趣有差别吗 32

案例分析 你是否适合当一名医生 35

第二章 关于就职观的测试 39

1. 你怎样看待职业的价值 40

 ★就业价值观测试 40

2. 就业价值观的九种类型 46

3. 斯普兰格的就业价值观 48

4. 近年就业价值观的分析 51

 大学生的就业价值观 51

 世界青年意识调查报告 53

 日本人的职业观 56

案例分析 从金钱型到自我实现型 59

第三章 关于精神健康的测试 63

1. 你的心理健康吗 64

★精神健康诊断测试 64

2. 诊断你的精神健康 73

3. 健康能让你发挥出更旺盛的精力 79

4. 精神压力会吞噬人的健康 81

5. 精神健康的判断基准 84

案例分析 活泼开朗的女孩是怎样陷入孤独的 86

第四章 关于社会成熟度的测试 89

1. 你适应社会(集团)型生活吗 90

★社会成熟度测试 90

2. 社会成熟的五个条件 100

案例分析 人工制造的社会不成熟儿 105

第五章 性格测试(A:行动型) 109

1. 你属于行动型的人吗 110

★性格测试(A:行动型) 110

2. 行动型性格分析 116

3. 什么是性格 118

性格测试的作用 119

向性与向性测试 120

性格可以改变吗 121

案例分析 克服情绪障碍 126

第六章 性格测试(B:思考型) 131

1. 你属于思考型的人吗 132

★性格测试(B:思考型) 132

2. 思考型性格分析 138

3. 内向型与外向型哪个更容易成功 140

4. 有适合内向型或外向型的职业吗 143

5. 危机关头凸显人的本性 146

案例分析 美女就职优先吗 149

第七章 智能测试(A:语言能力) 153

1. 语言是沟通的基础 154

★语言能力测试 154

2. 什么是智能 160

智商指数与智能离差值 162

从适应性角度看智能 163

什么是智能因子 165

3. 什么是语言能力 167

案例分析 大学生打工的功过 170

第八章 智能测试(B:数学能力) 173

1. 你的数字感觉如何 174

★数学能力测试 174

2. 数字感觉与数学能力 180

3. 什么是数学能力 183

案例分析 适应理想与现实的差距 186

第九章 智能测试(C:空间能力) 189

1. 你洞察事物的能力如何 190

★空间能力测试 190

2. 什么是空间能力 197

3. 智能与职业成功的关系 200

案例分析 具有高度空间能力的低能儿 203

第十章 关于环境适应能力的测试 205

1. 人际关系 206

★环境适应能力测试 206

2. 环境适应能力的诊断 212

个性差异与人性的本质 216

3. 日益增多的“御宅族”、“等候指示族” 218

案例分析 被父亲强迫选择人生道路的苦恼 221

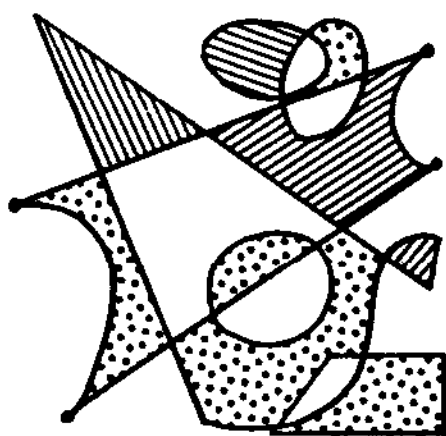
终 章 心理测试的综合诊断 225

1. 适应性心理测试总结 226

怎样正确看待心理测试结果 235

2. 职业人所要求的素质 236

序章



自我诊断是把握人生的指南针

1. 从学校走向社会

自古以来,人们将人的一生划分为数个时期,以便更加深入彻底地理解人的一生。划分方法有多种多样,但有一个共同的基本之处,那就是以人在各个时期的生命活动内容作为参照物。例如,用自然界的四季交替和植物成长来比喻人的一生,假如人活 80 来岁,那么各个阶段分别如下:

冬季,从出生到成人的 20 年。它相当于植物的种子在土中积蓄生命力,等待春天来临时破土而出的时期。

春季,从 20 岁到 40 来岁。种子长出了嫩芽,翠绿的叶子越长越高,枝繁叶茂,是植物最充满活力的发展时期。

夏季,从 40 来岁到 60 岁。这是植物开出艳丽的花儿,并为收获作着准备的时期。

秋季,从 60 岁到 80 岁以上。是植物丰收的季节。

另一种划分方法是将人的一生划分成婴儿

期、幼儿期、儿童期、青春期、成人期和老年期。此外,还有一种方法是以是否在学校接受教育为标准,将一生划分为小学生、中学生、大学生及社会人。而 W. H. 富姆和 D. C. 米勒则以职业和工作为中心,将人的各个生活阶段从社会分类的角度分为以下几个时期。

① 就业准备期——以家庭和学校为生活环境,通过与家人和近邻、同学一起进行的各种活动,开始意识到成人的劳动社会,为将来的就职进行身心两方面的准备。这一时期相当于小学生阶段。

② 初期就业期——通过打工等实际社会劳动体验,了解劳动社会,是更加具体、有意识的准备阶段。这一时期相当于中学生阶段。

③ 试行就业期(前期)——大多数人从学校毕业正式进入劳动社会,探求长久的职业和安定的职场,直至获得稳定的社会地位,是择业的最初阶段。这一时期大约从 16 岁至 25 岁左右。

试行就业期(后期)——有的人会通过变换数个职场和职业,在不断的失误中逐渐发现自己的适应性,是择业的最后阶段。这一时期大约持续到 35 岁左右。

④ 安定就业期——职业安定,能够很充实地从事工作,踏踏实实地为将来的成功打下良好基础,是经济上较为宽裕,并开始得到社会承认的时期。这一时期从25岁左右至60岁左右。

⑤ 退休期——正常退休,或由于健康等理由而被淘汰下岗后的生活阶段。这一时期从60岁或65岁开始。

学校与社会(职场)并非完全不同的世界,从劳动就业的角度来看,学校是就业的准备场所,是确定将来选择什么职业、发现自己人生方向的地方。

职业的种类有多种多样,各种职业的内容也是多样化的。为了取得事业成功而必需的能力,因职业和职业内容的不同而千差万别。有的职业要求健壮的体魄等身体资质,而对有的职业来说,坚韧的精神力和创造性智能则是不可缺少的。

学校其实就是这样一种场所:了解在众多的职业中究竟哪一个最适合自己,自己拥有哪些能力和素质,发现最有可能取得成功的职业,锻炼自己的能力,为将来做好准备。换句话说,学校是以就职为前提,使学生了解自己、理解自己,发挥长处、纠正缺点的场所。

2. 通过内省法了解自己

对自己既不能过高评价,也不能过低评价,对自己能否正确地理解、评价和判断,关系到是否能够在职业上取得成功。不过,任何人对于形成自己个性的各种要素如智能等,都存在过高评价的倾向,而往往不是过低评价,“自大”的成分比“自卑”的成分更多。

有各种方法可以帮助我们正确地了解自己,内省法(introspection)就是其中之一。内省是指主体有意识、有计划、对内观察自己的精神状态和心理活动。被称为哲学之父的苏格拉底一语道破了哲学的天机:“认识你自己。”而在他之前的古希腊哲学家,只知道将宇宙的万事万物作为研究对象,是苏格拉底首先赋予哲学以追求人和人的本质为其目的。所以说,哲学就是认清自己的无知,追求真的智慧,“哲学(philosophy)就是热爱(phil-ein)智慧(sophia)。”

内省首先必须充分认识到自己对自身是缺乏