

▲ 求职择业系列丛书

▲ 林永和 / 卢思锋 —— 主编

# 从认识自我开始

—— 素质与择业



---

《求职择业丛书》之一

---

林永和 主编

孟 朝 晖 著

# 从认识自我开始

---

——素质与择业

中国人事出版社

(京)新登字 099 号

**从认识自我开始**  
**——素质与择业**

\*

**孟朝晖著**

**中国人事出版社出版**

**北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼**

**新华书店经销**

**北京京建照排厂激光照排**

**北京通县永乐印刷厂印刷**

\*

**787×1092 毫米 32 开本 6 印张 130 千字**

**1993 年 3 月第 1 版    1993 年 3 月第 1 次印刷**

**印数 1—11000**

**ISBN7—80076—335—8/C·035**

**定价:3.90 元**

## 序

---

跨入九十年代的中国，面对世界科技发展和经济发展挑战，一次次吹响了深化改革的冲锋号角。在党的“一个中心，两个基本点”的基本路线的指引下，以实行用工合同制为代表的劳动人事制度的改革，以建立国家公务员制度为标志的干部人事制度的改革和以“供需见面，双向选择”为突破口的毕业生分配制度的改革，以及全国各地人才流动的大潮，似阵阵春风吹拂着神州大地，象滔滔热浪荡漾着亿万人民的心扉。如何适应改革的大潮，选择自己最佳的职业位置？如何迎接改革的大潮，在四化建设中作出自己最大的贡献？将成为每个职业劳动者必须严肃对待、认真思考的重大课题，因为“选择职业就是选择自己的将来。”

长期以来，“统分统配”的劳动人事制度使许多人形成了“端铁饭碗、拿铁工资、坐铁交椅”的心理定势。随着改革开放的深入发展，人们的

职业观念发生了深刻的变化,陈旧的心理定势受到了极大的冲击和挑战,从而产生了种种困惑。面对“企业破产法”的实施,工人惊呼我们怎么办?面对打破干部工人的局限,干部惊呼我们怎么办?面对毕业生分配制度的改革,大学生惊呼我们怎么办?……答案只有一个:适应改革的发展趋势,接受改革开放的挑战。

根据社会发展的需要,几年来我们认真借鉴国外职业指导方面的理论和研究成果,深入研究国内劳动人事制度改革的经验,研制开发了《中国青年心理咨询和就业指导理论及应用系统》,并被国家教育科学“八五”规划教委重点课题“青少年心理卫生心理咨询研究”和“青少年升学就业指导”列为子课题。几年来,我们一方面把理论研究成果在高校毕业教育、职业咨询中广泛应用;一方面加强国内外的学术交流,把研究成果广泛地服务于社会,先后参加了国家部委招聘录用工作人员的面试;参加了北京市高考咨询,人才交流咨询及就业指导工作;和中央电视台联合拍摄了“青年与择业”电视节目,正在制作《话说择业》大型专题录相片;先后编写出版了《职业道德》、《求职与择业》等教材与专著,正在组织编写我国第一部大型职业指导辞书《职业津梁》,受到了社会各界的欢迎和好评,也得到各级领导的关心和支持。

呈现在读者面前的这套丛书,是应广大青年朋友和社会各界人士要求而编写的通俗读物。丛书第一辑共有五本小书:《认识你自己——择业自我测试》、《路在你脚下》、《从认识自我开始——素质与择业》、《求职择业技巧》、《求职择业百事通》。丛书作者以深邃敏锐的目光,深厚扎实的理论

功底和丰富的实践经验,用通俗流畅的文笔,从不同角度深入浅出地向读者展示了选择职业的个中奥秘,分析了劳动人事制度、人才流动的发展趋势;介绍了求职择业的技巧和应注意的各种问题,希望能使读者从中受到教育和启迪。

在丛书的编辑出版过程中,我们引用了国内外有关职业指导方面的理论和研究成果;得到了社会各界朋友的帮助和各级领导的支持;也得到了美国、日本、香港等国家和地区的专家、学者的关注和指导。尤其是中国人事出版社的领导和第二编辑室的编辑们为丛书的出版发行倾注了大量的心血和劳动,在此一并表示最真诚的谢意!

我们知道,本套丛书对求职择业问题的研究仅仅是开始,还有许多理论问题有待于各界朋友的研究和指导,有许多实际问题希望引起广大读者的关注和思考。因为我们常常体会到,求职择业这一重大社会问题的研究,只有靠全社会的支持,更多人的帮助才能最终完成。在此,我们向关心这项工作的社会各界朋友表示崇高的敬意和衷心的感谢。

林永和

1992年7月于 北京

## 前 言

---

独立生活而又思考人生的青年首先必须面对一个问题：如何选择自己的职业（包括专业和工种）？的确，职业生活将奏出你人生的主旋律，职业岗位是你施展才华、大显身手的主要舞台。我们都有实现自己人生价值的需要，那么，职业生活将是衡量你人生意义的主要标志。

你有选择自己职业的权利，也有选择的自由，同时你也担负一定的责任。权利和责任的结合将会提高你择业的自由度。

正如你希望选择一个如意的伴侣，你也同样希望选择一个称心的职业。你的素质如何，将决定你选择的成败。你的素质影响着你对人生的思考和认识，而你对人生的看法又影响着你对职业的选择。一方面个人在选择职业，另一方面，社会也在选择个人。所谓合理地选择也就是寻找个人选择与社会选择的最佳交点。为了确保你作出正确的选择，你必须获取一定的宏观

认识,具备一定的素质。这就是本书要谈的主题。

职业选择关系到你一生事业的成败。当你踏上生活之旅迈开第一步时,你必须清醒地用自己的头脑扪心自问:“我有哪些特长?适合干什么工作?”为此你首先要认清自己的兴趣与爱好、性格和气质、个性和能力,确知自己的职业能力和职业适应性。同时还要看到自己的缺点和短处。注意取长补短、扬长避短。

每个人都有自己的经历和感受,为此而确定了自己的职业目标和职业理想。并且每个人都想成为理想中的自我。为了达到这个目的,你必须树立一个客观而正确的择业标准,端正你的择业动机,摒弃一切消极思想的影响。如果力所不及,不是自己的特长,再时髦、再高价的工作也是枉然。

目标确定以后,你就要全力以赴。充分发挥自己的潜能和创造力;培养竞争意识并敢于迎接挑战;掌握一定的择业技巧并绝对自信。将这一切体现在你的行动之中。行动是你的第一需要,否则,自我认识再准确,自我设计再合理,都将毫无意义。

你的职业选择毫无疑问是立足于自我的,但同时也是结合社会的。你发展自己的目的就是为了证明你的价值,同时也是为了让社会认可你的价值。所以,你在对职业进行选择时还必须接受职业对你的选择。兴趣转移、职业流动,甚至职业理想都会发生变化,这些问题都不可怕,因为谁都不敢保证自己的职业选择是一蹴而就的。关键在于你是否敢于正视自我、超越自我。

本书还提出一种新的观点:职业选择并不是孤立进行的,它和创业、敬业、乐业、立业等是相辅相成的。只有将其

结合起来,才能达到认识和实践、思想和行动的统一,实现自己的最佳选择。

本书以和读者交谈的口气娓娓道来,丝毫没有说教的成份,使读者在轻松愉快的阅读中有所认识、有所发现、有所启迪,无形中达成感情上的共鸣。本书列举了大量的日常生活中常见的事例,并从中揭示出深刻的道理。使你心悦诚服、受益非浅。总之,本书将成为你的良师益友,指导你进入那个最适合你的社会空间。

作 者

1992年5月于北京

# 目 录

---

## 序

## 前 言

## 第一章 你适合干什么

### ——认识自己力求客观 1

#### 一、与众不同的你 2

##### 1 认清你的个性 2

###### (1) 你的意志品质 3

###### (2) 树立健康的个性 6

###### (3) 乐观地估价自己 8

##### 2 确认你的能力 11

###### (1) 你的职业适应性 11

###### (2) 你的职业能力 15

###### (3) 客观地评价自己 18

#### 二、你并非十全十美 20

##### 1 改掉你的心理缺陷 21

###### (1) 消除你的自卑心理 22

###### (2) 惧怕思想对你不利 24

|                   |    |
|-------------------|----|
| (3)你要学会爱人         | 27 |
| 2 不要得意忘形          | 30 |
| (1)真诚待人           | 31 |
| (2)学会容忍           | 33 |
| (3)谦虚不会降低你的人格     | 36 |
| <b>第二章 你希望干什么</b> |    |
| ——设计自己力求合理        | 40 |
| 一、 选择职业的最佳支点      | 41 |
| 1 你的经历属于你         | 41 |
| (1)感受与就业意识        | 42 |
| (2)环境与职业选择        | 45 |
| (3)逆境与择业标准        | 48 |
| 2 设定你的目标          | 51 |
| (1)贪多嚼不烂          | 52 |
| (2)不要耽于幻想         | 54 |
| (3)使你的需求合理化       | 57 |
| 二、 当心走进死胡同        | 62 |
| 1 切忌盲目乐观          | 62 |
| (1)学会运用理智         | 63 |
| (2)不妨做一个旁观者       | 66 |
| (3)浪漫色彩不要太浓       | 68 |
| 2 切忌脚踩两只船         | 71 |
| (1)端正你的择业动机       | 72 |
| (2)正确分析影响择业的因素    | 74 |
| (3)制定你的计划         | 77 |

### 第三章 你能够干什么

#### ——发展自己力求成功

|               |     |
|---------------|-----|
|               | 82  |
| 一、 用自己的声音唱歌   | 83  |
| 1 塑造你的形象      | 84  |
| (1)敢于标新立异     | 84  |
| (2)掩饰自己的必要性   | 86  |
| (3)不要模仿别人     | 89  |
| 2 树立必胜的信念     | 91  |
| (1)果断行事       | 92  |
| (2)天生我材必有用    | 95  |
| (3)学会管理自己     | 98  |
| 二、 行动——你的第一需要 | 102 |
| 1 发掘你的潜能      | 103 |
| (1)你有无限的潜能    | 103 |
| (2)你的选择和责任    | 106 |
| (3)你的选择的自由度   | 109 |
| 2 显示你的魄力      | 113 |
| (1)主动出击       | 113 |
| (2)压力对你有利     | 116 |
| (3)敢于迎接挑战     | 119 |

### 第四章 你应该干什么

#### ——推销自己力求积极

|                |     |
|----------------|-----|
|                | 123 |
| 一、 “全攻全守”的现代意识 | 124 |
| 1 正视你自己        | 124 |
| (1)兴趣转移与职业流动   | 125 |
| (2)胜负观与价值观     | 128 |

|                |     |
|----------------|-----|
| (3)积极性与适应性     | 131 |
| 2 战胜你自己        | 134 |
| (1)你的第一个对手——自私 | 135 |
| (2)你的第二个对手——自大 | 138 |
| (3)敢于否定你自己     | 140 |
| 二、 你的最终走向——社会化 | 143 |
| 1 走出你的误区       | 145 |
| (1)需要与满足       | 145 |
| (2)压抑与创发       | 148 |
| 2 你就是“球星”      | 153 |
| (1)推销自己的艺术     | 154 |
| (2)更上一层楼       | 157 |
| (3)社会化——你的必由之路 | 159 |
| 附 录            | 164 |
| 后 记            | 175 |

## 第一章 你适合干什么

### ——认识自己力求客观

---

人生充满了选择,它就象影子一样伴随着你,又象是竖立在人生曲折道路上的一块块路标。在青年时期,职业选择这块路标将严峻地出现在你人生的十字路口。

每一个人在面临职业选择时,首先要做而且必须要做的事情就是认识自己。你的兴趣和爱好、性格和气质、个性和能力,在此基础上确认自己的职业能力和职业适应性,确知你的优势和长处何在,同时,还应看到自己的缺点和短处。人都有属于自己的生活,并为此而塑造自己的形象和风度,描绘自己的生活蓝图,确立自己的生活目标,这本身都是无可非议的,但是在未做之前你必须先有正确的观念,即必须先有自知之明。如果你的起步方向错了,过高或过低地估计了自己,选择了一种不适于你自己的职业和生活方式,其后果是不堪设想的。因此,在你选择之前必须搞清楚“你适合干什么”。客观地认识自己,是帮助你成功选择的第一步。

## 一、与众不同的你

正象世界上没有完全相同的树叶一样，生活中也没有完全相同的个人，每个人的内心都是一个有别于他人的奇妙的世界。即使是孪生兄弟，甚至连体人的两个头颅之间也存在个性上的细微差别。是的，人是自然的产物，同时也是社会的产物。是时代塑造了我们，是社会造就了我们。但是，把一切可以和别人的品性归类到一起的那一部分除去，我们肯定还拥有自己的品性。这一部分是属于我们自己个人的东西，这就是个性。

在现实生活中，有些人的个性表现得比较鲜明突出，而另一些人的个性则表现得不很鲜明，不很突出。这和人的性格、气质、知识、修养有关，也是由于各人所处的环境和生活经历的不同造成的。而个性本身并没有优劣之分，主要在于不同的个性对于社会职业的适应性程度不同。有的人适合于搞政治，有的人适合于经商，而有的人适合于做学问搞研究等等。俗话说“三百六十行，行行出状元”，每个人都有施展自己才华的天地，关键在于你能不能认清自己的个性和能力，为它开辟自由发挥的空间。

### 1 认清你的个性

古希腊著名哲学家柏拉图在《理想国》一书中曾经指出：两个人不会完全一样，每个人都有自己的自然天赋，因此，一个人适宜于此种职业而另一个人适合于另外的职业，“每个人应当只做一件适合于他的本性的事情”。

中国古代伟大的思想家和教育家孔子，曾对自己的学生的个性做过不少的分析和评定。他指出：“师也辟，参也鲁，柴也鲁，

由也嘤”。就是说，子张才智过人，但失之偏激，曾参迟缓笃实，高柴憨直忠厚，仲由粗率勇猛。孔子认为他的道艺精通的 72 个学生，各有特殊的才能：颜渊等人长于德行，冉有等人长于政事，宰我等人长于言语，子游等人长于文学，端木赐长于经商。

可见，人们很早就认识到在个性方面存在着差异性。这种差异性也就决定了各人所应选择的发展方向。

### **(1) 你的意志品质**

个体差异除了个体间相貌、体形不同外，主要表现在性格上。由于性格不同，个人对社会职业的态度也不同。如果你留心一下身边的人，你会发现每个人都具有不同于他人的性格特征。有的人诚实、谦逊、正直；有的人活泼、好动、善交际；有的人则悲观、孤僻、厌世。在社会交往中有的人内向，有的人外向；在情绪特征上有的人稳定而有的人容易激动；在适应工作时有的人积极进取而有的人则消极被动；在意志表现上有的人果断勇敢而有的人却优柔寡断。

性格的职业品质和职业的选择有直接的关系。几乎每一种工作都对性格品质提出特定的要求，只有具备这一职业所要求的性格特征，才能适应这一职业。因此应尽量选择适合自己性格特点的工作。假如你立志做一名教师，除了具有丰富的专业知识外，还必须具有热爱教育事业，对学生热情负责，以身作则，为人师表等良好品质。一个不喜欢学生的教师，不可能成为好教师。假如你立志做一名医生，除了具有专业知识和技能外，还必须具有救死扶伤的人道主义品质，富有同情心和高度的责任感，以及一丝不苟、精益求精的工作态度。因此，做好一件工作的前提就是必须具备良好的与职业要求相适应的性格特征。

与性格紧密联系的就是气质。性格的形成是建立在气质的

基础之上的,气质特征必然在性格特征上打下烙印,性格也可以掩盖甚至改变气质的某些特征,但性格和气质又不是完全相同而是有区别的。气质是先天具有的,更多地受人的生理特点的制约,可塑性较小;而性格主要是后天形成的,更多地受社会生活条件的制约,可塑性较大。

古今中外对气质的解释多种多样,不同的学说对气质有不同的分类标准。其中影响最大并一直沿用至今的是古希腊的一位著名医生希波克利特的分类方法。他认为,人体内有四种液体:血液、黄胆汁、黑胆汁和粘液。他根据四种液体在人体内所占比例不同,把人的气质分为四类:多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质。对于这四种气质类型及其特征,在此不作详细论述。

气质本身无所谓好坏,也没有善恶之分,任何一种气质都有其积极的一面,也有消极的一面。同一种职业领域内可以找出各种不同气质类型的代表,同一气质的人在不同的职业部门也能作出突出的贡献。但我们也应该看到,某些气质特征往往为一个人从事某项职业活动提供有利条件。如要求持久耐心细致的工作,粘液质和抑郁质的人较为合适。要求作出迅速、灵活反应的动作,对于多血质、胆汁质的人较合适,而对粘液质、抑郁质的人则较难适应。道理很简单,让张飞绣花是故意刁难,让林黛玉卖肉则是强人所难。如果你选择的职业与你的气质不相符,对你个人来说是痛苦的,对工作来说也是一种损失。因此,在选择职业时一定要“量质选择”。

个体的差异性还表现在兴趣上。人们常说:“酒逢知己千杯少,话不投机半句多”,不仅人对人是如此,人对事物也同样如此。如果你喜欢音乐,你会为欣赏到一场高水平的音乐会而激动不已;如果你喜欢文学创作,你会把主要精力都投入在文学创作