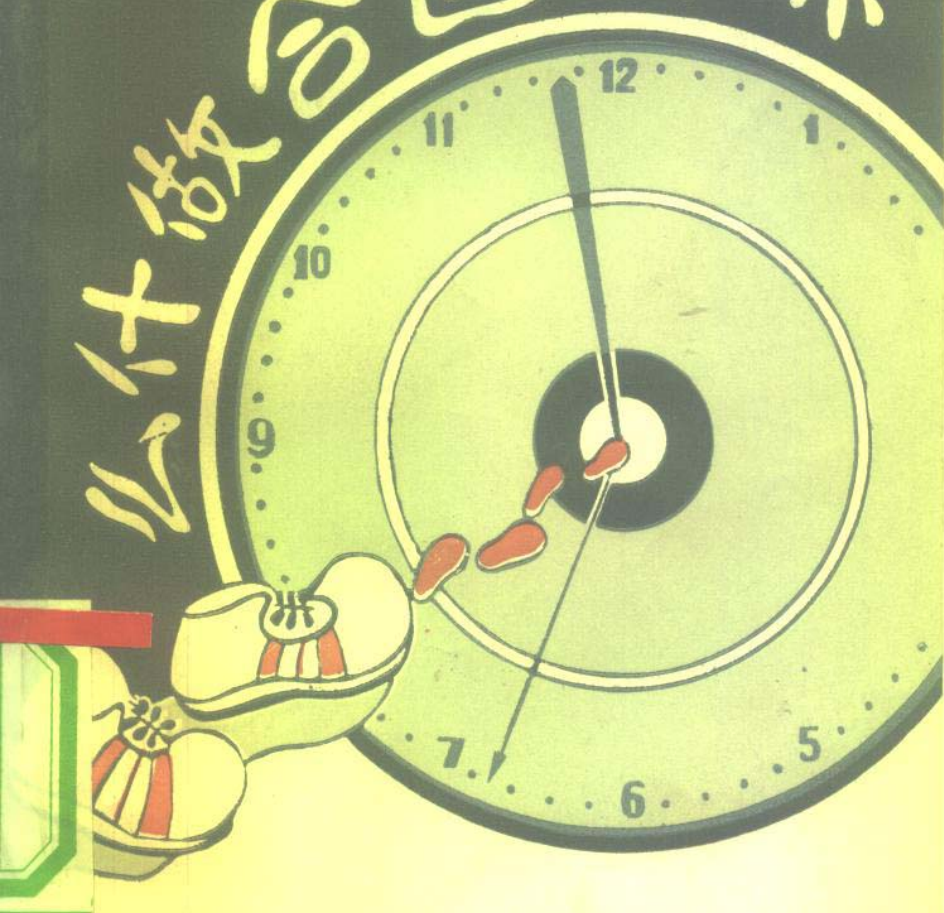


〔日〕田崎 仁著
牛建昭 译
王海祥

你最适合做什么



职工教育出版社

指导升学和就业的心理学试题

你最适合做什么？

田崎 仁 著

牛建昭 译
王海祥

职工教育出版社

605/156

你最适合做什么？

责任编辑：凌弘

职工教育出版社出版发行
(北京地安门西大街教场胡同4号)

北京大兴包头营印刷厂印刷
新华书店北京发行所经销

787×1092毫米 32开本 3.8印张 80千字
1989年12月第1版 1989年12月第一次印刷
印数：1-10000册

ISBN7-242-1/C·021 定价：1.50元

序

日本大学里留级的人数有增多的趋势，据说校方对此很挠头。因为面对这种现实，他们必须重新讨论研究预算编制、职工人数、设施使用、教学计划及新生招生人数等。留级的兆头往往在5月份的连休结束时出现，形式是怠学。留级的原因是多种多样的，因人而异，但共同点是上大学的目的不明确。

大学是做学问的地方，上大学的目的是为了学习知识、技术、品行，为将来走上工作岗位做准备。但很多大学生对此却一无所知，结果，虽然经过严格的入学考试，录取后精神却变得松松垮垮，沉浸在解放感中，不能集中精力学习，经常不去上课，热衷于勤工俭学、俱乐部活动、甚至赌博、谈情说爱等，学习态度消极。还有的大学生在选择大学和专业时，不是根据自己的爱好、适应性和能力，而是根据入学考试的难易程度。也有的人是单纯为慕校名而来。结果入学后，当了解到自己攻读的专业和学校的气氛与自己的想象不一致时便感到失望，学习的热情也随之消失，于是提出转学或转系。怠学，必然造成学分不足，结果不是留级便是退学。留级生中也有的是因病、或为了出国留学或未考上研究生及理想企业的公务员而逗留在大学的。

申请就业时，企业一般不欢迎留级生（因出国留学而留级者除外）和非应届毕业生。理由是：学生时代生活、学习态度不端正，缺少朝气，一生中的工作年限少，会给企业带

来损失，在人事管理方面，有发生问题的危险等等。也有一部分人并不是留级生，但他们上大学的目的不明确，虽然设法考上了大学，但度过四年平凡的大学生活后，就业时仍没有明确的目标或牢固的职业观念，他们感到踌躇，不知如何是好。往往后悔：“要是选择别的系就好了”，“要是四年学习的目的更明确就好了”。

因此，为了防止上大学后产生消极情绪，为了在就业时能适应、不后悔，就必须首先解决上大学的目的，而且应当确认一下这个目的是否与自己的实际情况相符。为了发现和确认自己抱有什么样的目的、向哪个方向发展，关键在于自己了解自己。如果有人认为：“什么重新认识自己？自己的事情自己最清楚，没有考虑的必要。”那么正说明他根本不了解自己。

在升大学，选择系、专业，或者选择职业、工种时，本书是一把衡量自己、认识自己的科学尺子。通读本书，认真地对待各章中的心理测验，也许会使你发现许多意料不到的问题，帮助你迈出人生道路上关键的一步。

目 录

序

序章 自我诊断是人生的指南

认识自己..... (1)

爱好不等于高明..... (2)

找出成功的关键..... (10)

一、测验前程爱好的试题

你的爱好..... (15)

——你应当学文科还是学理科?

实例分析①..... (22)

他是否适合当医生

二、测验职业价值观的试题

你的职业价值观..... (24)

——职业价值观的九种类型

实例分析②..... (35)

从金钱型到自我实现型

三、诊断精神健康的试题

你的身心是否健康..... (37)

——精神倾向有11种类型

实例分析③..... (44)

她性格开朗，却为什么陷入孤独?

四、测验社会成熟度的试题

你能适应社会(集团)生活吗?..... (47)

——你的社会成熟度

实例分析④..... (54)

学问无捷径

五、检查性格的试题(A)行动型

你是行动型的人吗?..... (56)

——外向型的判断

实例分析⑤..... (63)

战胜情绪障碍

六、检查性格的试题(B)思考型

内向型=思考型..... (65)

——你的思维类型

实例分析⑥..... (71)

就业=美人优先?

七、测验智能的试题(A)语言能力

词汇是一切的基础..... (74)

——你能准确表达意思吗?

实例分析⑦..... (78)

勤工俭学的利弊

八、测验智能的试题(B)数能力

你对数的感觉如何?..... (80)

——脑子反应快,处理问题是否就灵活?

实例分析⑧..... (86)

超内向型的Y某

九、测验智能的试题(C)空间能力

你有洞察事物的能力吗?..... (88)

——你能凭空想象吗?

实例分析⑨.....	(93)
空间能力处于临界线的孩子	
十、测验现状适应能力的试题	
善处人际关系.....	(95)
——你能与他人和谐相处吗?	
实例分析⑩.....	(100)
家长强加于子女带来的烦恼	
十一、心理测验的综合诊断	
你了解自己吗?	(102)
实例分析⑪.....	(108)
积极地补习一年,考上了大学	
十二、向着21世纪翱翔	
人的个性是各种各样的.....	(111)
结束语	(118)

序章 自我诊断是人生的指南

认 识 自 己

德国哲学家尼采说过：“要想认识自己，就要先看看自己喜欢什么？”喜欢什么，换句话说就是对什么感兴趣。兴趣一词在英语中以interest来表示，从语源的角度考察，它包括inter（中间）和est（在）两个部分。所谓兴趣是指存在于许多事物之间，且有别于其它事物的意思。也就是说要从人们周围的许多事物中，只把某种特定的事物区别出来。对某种事物表示“注意”、“向往”、“关心”之类的词汇，就是由此派生出来的。但注意或关心，一般多用于暂时的、瞬间的情况。兴趣则不然，兴趣中所表现的注意或关心是有选择的，也是持续的。例如孩子对玩具有兴趣；少年对棒球有兴趣就是这样。

兴趣也是一种态度，它伴随有向往某一特定事物的动态作用，象“要求”和“冲动”之类的表现就是形成兴趣的基础。换句话说，为了满足某种要求而对其倾注精力的状态就是兴趣。当这种要求得到满足时，就会产生“快活”的感觉，相反，得不到满足时，就会引起“不快”。快活的感觉，意味着“喜好”，而不快的感觉则表示“厌恶”。因此，兴趣与行动结合起来，就会成为推动这种行动的动力。由于兴趣是伴有情绪和行动的一种态度，所以就成为理解人们性格和行动的极其重要的依据。

如果我们把问题局限在对“职业”的兴趣来考虑，兴趣可以概括如下：

一、人们对职业的兴趣，在14岁以前处于动摇阶段，15岁以后才渐趋稳定。二、当社会条件、环境条件发生很大变化时，兴趣有时也会随之发生明显的改变。三、个别的、具体的兴趣会有所变化，但兴趣的基本类型并不会转移。四、大约从14岁起，在兴趣上开始出现性别差异。这时他们所表现出来的兴趣分别与男性或女性的成人相类似。五、对职业方面的兴趣影响最大的是学校和家庭。

爱好不等于高明

——兴趣与适应性

美国心理学家斯特朗曾用比喻的方式有趣地说明了兴趣与职业成就之间的关系。他说：“能力和兴趣的关系很象摩托艇的发动机与舵手的关系。发动机代表能力，由它决定船的速度，舵手则代表兴趣，由它来决定船的前进方向，而船的航行距离则代表成就，成就正是由发动机与舵手共同决定的。”

兴趣和适应性是人类两个不同的方面，可以把它们视为预测职业成功与否的两个重要的个人心理特性。不过，对某一领域有兴趣，却未必就一定具有能在该领域发挥其作用的适应性。因为虽然“爱好能使人精明强干”这种说法是正确的，但同时也存在着“爱好有余而能力不足”的现象。当然，有兴趣而又有相应能力的人比起有兴趣却没有相应能力的人多这也是事实。究竟什么是适应性呢？人是有一个体差异的，有的人适合于从事某种职业或工作，有的人就不适合，

这就是人们表现在职业上的一种适应性。如果用专业术语下一个定义，所谓职业适应性就是“完成特定活动所必需的潜在能力”。这里所说的“潜在能力”并不是指什么能开车，能解二次方程式之类的现实能力，而是指具有掌握这类能力的可能性。可以说，当人们从事某种职业，担任某种任务时，如果同时也具备这种适应性，那么他们就有可能在这一职业领域比较快地获得巨大的成功。根据这一点，也可以把职业适应性的定义说成是：“预测人们在从事某种特定职业或职业类群时，能有多少成功把握的能力。”另外，也可以把职业或职业类群换成学问或学问类群。

所谓能力，就是与人们在职业上获得成功有关的特性和适应性，而这种能力是多种多样的。兴趣、智力、性格、身心健康、身体特征、习惯等等都是与职业上获得成功有密切关系的特性。其中兴趣尤为重要，因为它是适应性的基础。人们对自己有兴趣的事情总是竭力追求，碰到困难也不会退缩，总要克服它，并坚持下去。相反对自己没有兴趣的事情，不管别人把它说得天花乱坠，往往也还是不能专心致志地去做。因此，不论是搞事业还是搞学问，兴趣是显示一个人适应性的基础。

目标是什么？

兴趣是确定人类行动方向的一个重要因素。但是决定人们行动的并不单单是兴趣，有没有兴趣，这只是人们自然形成的一种意向。此外，人们还有追求充分发展自己的倾向，也就是如何安排人生的问题。人们生活目标、理想和追求不同，行动的方向也会有所变化。德国心理学家斯普兰格认

为，人的生活可因价值观的不同而有所区别。据此，他把人分为具有代表性的六种类型：

一、理论型：在探讨真理的活动中，寻求生活价值的人，如学者。

二、经济型：在谋取利润的活动中，寻求生活价值的人，如企业家。

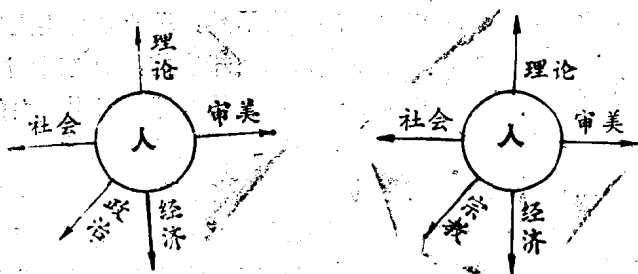
三、审美型：在追求美的实践中，寻求生活价值的人，如艺术家。

四、权力型：在追求获得统治权的活动中，寻求生活价值的人，如政治家。

五、社会型：在博爱和奉献的活动中，寻求生活价值的人，如社会事业家。

六、宗教型：在皈依宗教奉献自身的活动中，寻求生活价值的人，如宗教家。

在现实生活中，一个人并不只隶属一种类型，而是表现为兼有其它的混合型。有的人虽属理论型，但同时却有强烈的宗教信仰。也有的人既是社会型又对政治特别关心。如果我们把这些类型分别用向量（兼具大小和方向的量）来表示，就可以充分理解这种情况，在向量中所表现的差异就是个体差。所以人们必须先认真地弄清自己的价值观，然后再决定自己的前进方向。实际上，即使不用价值观这顶大帽子，到了上大学、就业的年龄，人们大概都会产生一种生活信念，而能够自始至终贯穿这种生活信念的学校、系、职业和职务都与适应性密切相关。



个体差（价值观的多样性）

你具有什么样的性格

在职业上获得成功的一些人，譬如在谋取利润的活动中寻求价值的人，在金钱上得到了满足，发了财；在探讨真理的活动中寻求价值的人，取得了社会公认的成就，出了名，有了声望，在追求统治权利的活动中寻求价值的人，取得了很高的社会地位等等，尽管成功的意义有所不同，但他们分别在自己所选定的方向上达到了目的，充分显示了自己的个性，这一点是共通的。

性格是把握和认识这种适应性的一个重要因素。在性格方面，最常用的分类方法首推外向型和内向型的分类方法。这种分类法是瑞士精神病学家荣格首先提出的。他指出：

“外向型的人，无论是做什么重大决定或采取某种行动，大部分都不是依据自己的意见，而是受客观因素所左右，内向型的人，就不是这样，他不受客观情况的影响，专靠自己的主观因素决定自己的前进方向。”为了说明这一观点，他还举了以下事例：“外向型的人总是根据以前的经验做出判断，他们想不出超过以往经验的方法，因此，不是向现实妥

协，就是甘拜下风。内向型的人则不然，纵然从过去上千次的经验中都说明应该是白色的，但他却确信，现在情况变了，那怕是上千次中仅有的一次，也很有可能不再是白的而是黑的了。”

当然，无论是外向型的人，还是内向型的人，他们都具有形形色色的性格倾向，纯粹的外向型和内向型并不存在，一般都是混合型，而且还存在着程度上的差异，所以没有必要因为自己是内向型或外向型而苦恼。性格有优点也有缺点，这取决于如何对性格加以解释，如对同一件事，把它说成是“消极的”就成了缺点，但如果把它解释为“慎重”或者说是“三思而后行”就成了优点。倘若人们能够发扬优点，把缺点转换成优点，也就是说，如果人们能够按照自己的本来面貌展示个性，就必定会闯出一条开阔的人生道路。

性格对适应性是有影响的，尽管性格倾向相同，但是由于性格成熟练达的程度不同，人们展示适应性的情况也会有所不同。性格成熟练达的人具有能摆脱困境的力量。因为这种人判断准确，能自我克制，在现实生活中不迷失方向，并善于体察别人的利害关系和有关情况。可以说，现代青少年所最欠缺的就是这种成熟练达的性格。

你具备什么样的能力

一提到能力，谁都会想到智力。但社会生活所要求的能力是极其丰富多采的，智力不能概括一切。很多人相信，职业上的成功离不开高水平的智力，特别是在学力和学历起巨大作用的社会里，使人总觉得似乎只有高水平的智力才是决定性的条件。可是归根结底智力只表现为在学业或学术性活

动方面能否取得成就的一种能力。而在与学术活动关系不太大的工作或职业中，智力就不象在学术领域中那么重要。相反，倒是智力以外的某种特殊能力、性格以及兴趣与职业上的成功有极其密切的联系，而这样的职业是数不胜数的。

但是话虽如此，如果说适应性是“完成特定活动所必需的潜在能力”，是“预测在特定的职业或职业类群中能否成功的能力”，智力的水平和智力的实质就具有重要意义。智力越高，理解力和判断力就越强，适应性也越大。因此，智力对于职业上能否取得成功，在很多方面又是密切相关的。在此，不妨先让我们看看，在迈进现实社会，走向就业道路的情况下，智力水平高的人究竟能显示出一些什么样的特征。

一、能明智地选择职业：智能优秀的人能正确理解自己的能力和某种职业所需要的条件。

二、就业的机会多：很多企业越是不景气，越重视学力测验和学习成绩证明书，以便在报名的人中择优录取。最近，企业界出现一种倾向，很重视人的个性是否有朝气，是否很和谐，有没有责任感和魅力等等。在同等条件下，这些方面突出的人优先被录用。

三、在学习和受训中成绩出人头地：新职工被企业录用后，不仅要每天上班，而且一般还要在技能和技术方面，接受专门的职业教育和培训。在这种情况下，如能学完更高水平的课程，成绩优秀，就会得到上司的好评，而且越是高水平的课程，越要求高水平的智力。由于职业教育、业务培训的内容很多都是学问方面的问题，智力水平的高低自然就成了关键性的因素。

四、能担任特殊的任务：专业性、技术性领域的工作都

属于高度脑力劳动的职业，因此，没有相应的智力水平就没有成功的希望。

五、能获得向高级职业晋升的机会：在现代社会，越是社会与经济地位高的专门职业，越是需要包括创造性、指挥能力在内的高水平的智能。因此，智能高的人，在这种高级职业中就业的机会就越多。

以上五项所列举的智能水平高的人的一些特征，对于科学来说也完全适用，把“选择高级职业”改写成“选择高级出路、学校和系”，把“就业机会多”，改写成“考入心目中希望的学校、系机会多”也毫无矛盾，其它项目也同样如此。

一个人不论他具有怎样优秀的智能，单枪匹马所能达到的范围总是有限的，重要的问题是怎样和周围的人们相处，怎样保持圆满的人际关系。要想保持和维系良好的人际关系，首要条件就是要站在对方的立场上思考，可具体应该怎么做呢？这里谈两个意思相近却又有微妙差别的词汇，一个是“灌输感情”，另一个是“同感”，所谓同感就是赞同别人的看法，而所谓灌输感情则意味着要理解别人的感情、要求和烦恼。二者都是在人际交往中取得成功所必需的，尤其是灌输感情所起的作用更大、更深刻。互相有同感的人们之间，关系虽然处得很好，但彼此仍然是各怀心腹。但灌输感情则要站在对方的立场上，以同样的感情观察事物和思考问题。而要想通过灌输感情与对方成为一体，就需要在取得和对方有共同认识之前，先善意地观察对方，相互交换意见，以便更深入地了解对方，彻底地研究对方，并要力求使自己喜欢对方。你对对方关心的程度越深，对方才能喜欢你，对你抱好感。这样才算完成了灌输感情的过程。

要使杰出的智能受到人们的赏识，在集体中发挥作用，就必须有站在周围群众的立场上考虑问题的思想。如果缺乏把多数人吸引到自己一边的富有人情味的魅力，智能就不能充分起作用。人的魅力也是重要的能力之一，企业所以重视“面试”，就是为了能发现单靠笔试、学习成绩所无法判断的这种人情味。此外，人的魅力也并非和适应性毫无关系。绝大多数有所成就的人，都非常富有这种魅力，可见魅力在职业生活中的重要意义。

身心方面的健康程度

有时能力不相上下的两个人，花费同样的时间，从事同样的工作和学习、尽管采用的方法并无不同，但结果却差别很大。这种差距完全是两人精力不同所造成的。不少人认为，干工作能否取得成功的首要因素既不取决于对工作的善恶，也不取决于能力的优劣，而是取决于是否有足够的精力彻底完成所从事的工作或学习。总之，精力是决定工作成败的关键之一。如果一个人有强烈的自尊心，有坚定的努力目标，譬如想要得到人们的赏识、求得自身的安全、掌握权力、体验事业成功时的满足心理、争取在竞争中战胜别人等等，他就会以顽强果断的态度从事工作、进行学习，表现出充沛的精力。可是当人们的身心健康受到损害时，不论有怎样坚定的努力目标，都不会有旺盛的精力。

在日常工作中，体力、持久力、智力、性格、兴趣同样都是决定成败的关键。疾病或体力上的限制都肯定会削弱一个人所具有的其它特性。当人在患病或力不从心时精神就会处于不稳定状态，与此同时，精力减退、失去幸福感、消