

(京)新登字 099 号

认识你自己
——择业自我测试
林永和 主编

*

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

*

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 115 千字
1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—11000

ISBN7—80076—338-2/C·039

定价:3.70 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，像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》、《大学生就业指导》。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编辑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社会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

目 录

第一章 求职择业的前提	1
(一) 认识自己是求职择业的重要前提	2
1 从古希腊德尔斐神庙的名言谈起	2
2 “认识你自己”的狭义理解	4
3 “认识你自己”的广义理解	7
4 “认识你自己”的障碍	9
(二) 认识自己的方法和途径	11
1 择业心理分析	12
2 自我认识	14
3 借助“旁观者”来认识自己	16
第二章 把握自己的气质	19
(一) 气质概述	19
1 气质与气质类型	19
2 气质的典型表现	22
(二) 气质测量	24
1 斯特里劳气质调查表(LSTI)	24
2 我国气质测量量表	31

(三) 气质分析	34
1 气质无好坏之分	35
2 气质有互补作用	35
3 气质可以改变	36
4 气质与求职择业	37
5 职业气质	38
第三章 了解自己的性格	42
(一) 性格概述	42
1 性格的涵义	42
2 性格的基本特征	42
3 性格的分类	45
(二) 性格测量	46
1 荣格性格测量表	47
2 我国性格类型测量表	58
(三) 性格与择业	61
1 要分析自己的性格	61
2 要考虑职业的要求	61
3 职业将影响性格	62
第四章 分析自己的兴趣	64
(一) 兴趣概述	64
1 兴趣及类别	64
2 兴趣与需要	65
(二) 兴趣测量	67
1 霍兰德职业兴趣测验量表	67
2 兴趣与职业定向测验	89
(三) 兴趣与择业	97

1 兴趣在职业中的作用	97
2 职业兴趣分析	98
3 职业兴趣的差异	99
第五章 认识自己的能力	101
(一) 能力概述	101
(二) 能力测量	103
1 职业能力倾向量表	103
2 创造才能测验	111
3 领导方式测验	117
4 生活能力测验	119
5 交际能力测验	120
6 应付逆境能力的测验	122
(三) 能力与择业	124
1 职业能力分析	124
2 职业能力及形成	127
第六章 与求职相关的测验	129
(一) 关于成熟的测验	129
(二) 关于自信的测验	132
(三) 关于心理年龄的测验	136
(四) 婚姻测验	139
(五) 身体素质对职业选择的影响(《招生健康检查标准及执行细则》)	141
编者说明	160
后记	162

第一章 求职择业的前提

在自然界中,人是“万物之灵长”。获得这一美称的重要原因是人类有自觉能动性,即人在社会实践中能够逐步地认识自然,认识社会,认识自我,认识事物发展的规律,然后根据这些认识,制定出自己的活动目的和行动计划,通过实践——认识——再实践——再认识的过程去改造自然、改造社会、发展自我。这是就人类整体而言,但具体到每个人,情况就不一样了。仅以求职择业时,对自我的认识为例:有的人对自己的主观评价与社会对自己的客观评价趋于一致,做事情或求职择业就很容易取得成功;有的人对自己的评价大大高于社会对自己的客观评价,做事情或求职择业往往会碰壁、失败;而有些对自己的主观偏低的人,寻求职业时,往往犹豫不决,信心不足,可能会坐失良机。生活中有这样两个例子:一位高考落榜的女生,身材矮小、相貌一般,但执意要报考大饭店的服务员,由于不符合服务员身高和相貌的要求,结果屡

试未中,在家待业近两年以后,终于正视现实,降低了职业要求,后被一家美发厅录用,工作成就斐然。另一则相反,一位计算机专业的大学毕业的男生,由于从初中起就热爱计算机,并获得过某市计算机编程竞赛的第二名,在大学读书期间成绩一直很好,尤其是专业考试,每次都名前榜首。大学毕业时,家里人和学生们都动员他报考北京某计算机集团公司,但他却认为,连对研究生都很苛求的这家公司,怎么会录用一个本科生呢?于是他服从分配到一所中学的计算机房工作。一年以后由于业务上的联系,这个公司的总工程师发现了他计算机编程方面的特长,把他招到自己的麾下,委以开发部副经理的重任。上任以后,他如鱼得水,仅半年时间就研制出两项计算机程序,取得了很高的经济效益。

这两个实例告诉我们,每一个面临求职择业的人,只有对自己的兴趣、气质、性格、能力(特别是职业能力)有了一个正确的估价以后,才能迈出成功的步伐。认识自己是求职择业的重要前提。

(一)认识自己是求职择业的重要前提

1 从古希腊德尔斐神庙的名言谈起

据有关资料记载:在古希腊德尔斐的一个古神庙前竖立着一个石碑,碑上镌刻着一句名言:“认识你自己”。据说是象征着最高智慧的阿波罗“神谕”。且不说“神谕”的宗教色彩,仅就这五个字来讲,它表达了人类最朴素的愿望和渴求,具有耐人寻味的

深远意义。几千年来,人类在改造自然的活动中不断认识自己,又把这种认识反作用于改造自然的各种活动之中,创造出了无比辉煌的文明业绩,从简单的社会分工到复杂的社会大协作,从低下的社会生产力发展到现代的高科技,无不包含着人类认识自己的经验总结,然而这种认识并没有终结,今天仍然需要“认识你自己”。

去年夏天,我的一位日本朋友——筑波大学心理学教授,现任日本学校心理咨询研究会会长松原达哉先生来华讲学时,向学员们提出了一个既简单又复杂的问题:“你是谁?”在学员们中引起了强烈的反响,学员中绝大多数是来自全国各地高等院校的教师,初听到这一发问,不禁哄堂大笑,但看到松原先生严肃正经的面色后,又陷入了沉思。松原先生请每个人取出一张白纸,在上面写入 20 个自我,并认真做了示范。他写到:

我是一个有 30 多年教龄的大学心理学教授

我是一个非常热爱自己所从事的工作的人

我是两个可爱的女儿的父亲

我是一位贤惠、善良、勤劳妻子的丈夫

我是对中国高等院校心理咨询工作充满深厚感情的人

.....

根据松原先生的示范,在场的每一个人都挖空心思地“寻找自我”,用了很长时间才写全 20 个我是谁。事后松原先生对我说,把自己的特征概括到 20 个自我之中,是一个即简单又复杂的问题。虽然每个人的社会角色很多,经历也很复杂,但是,对自我的解释、认识都往往忽视。经常问一问自己是谁,不但有助于扬长避短,调节心境,而且有助于做好自己的本职工作。

从古希腊德尔斐神庙的名言和日本教授的发问中,我们还

可以联想起我们古代的“人贵有自知之明”，“知人者智，自知者明”等名言。想起“吾日三省吾身”“知己知彼，百战不殆”等警句。这些名言、警句都在提醒我们，在今天的工作、学习、生活之中必须首先认识自己，才能取得成功，这是中华民族的祖先给后代乃至全人类留下的宝贵文化遗产，在我们求职择业时必须加以继承和弘扬。

2 “认识你自己”的狭义理解

从最简单和狭义的角度认识你自己应该包括以下几个方面：

(1) 人生理想

理想是生活的目标，即解决“人活着为什么”的问题。对这个问题，人人关心，但看法不同。有人说：“自信人生二百年，会当水击三千里”；有人说：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”；也有人说：“人生在世如春梦，争名夺利枉费神”；还有人说：“人生在世，十年亦死，百年亦死，仁圣亦死，凶愚亦死。生则尧舜，死则腐骨。生则桀纣，死则腐骨。腐骨一矣，孰知其异？且趣当生，奚遑死后。”甚至有人说：“人生是一座监狱”……真可谓仁者见仁、智者见智、众说纷纭、莫衷一是。朋友，当有人问起你是怎样看待人生的，你将怎样回答？你活着为了什么？为事业？为名誉？为金钱？为权势？为社会？为家庭？为个人？为奉献？为奋斗？为享受？……这是求职择业前不可回避的问题。

(2) 气质、性格

气质是心理活动的动力特征，包括心理活动的速度、心理活动的强度、心理活动的倾向性等方向的特征，是一种典型而稳定的个性心理特征。性格则表现为人对现实的态度和行为方式中

的比较稳定的独特的心理特征的总和。气质是性格的基础和前提。人的气质类型总会体现在性格结构里,性格体现人对现实的态度体验。气质和性格往往对人的选择职业和事业成功有很大影响。那么请问,你是何种性格的人?你在知觉速度或思维的灵活程度上是快还是慢?你在意志努力或情感发生上是强还是弱?你的心理活动是倾向于外部还是倾向于内部?再具体一点,你是认真负责还是轻浮粗心?你是活泼热情还是玩世不恭?你是机智敏捷还是呆板迟钝?你是沉着冷静还是冒失鲁莽?你是勇敢爽朗还是怯懦沉默?你是镇定自信还是多虑自卑?你是温柔细致还是暴烈粗心?你是刚毅实干还是办事拖拉?你是喜欢安静,还是喜欢热闹?……这也是选择职业的重要前提。

(3)道德品质

道德品质是一个人最重要的内在要素。它直接关系人际交往、求职择业和事业人生的成败。在求职择业前你必须了解自己具有哪些优良品质。例如,主人翁责任感、热爱祖国、热爱人民、自我牺牲、正直诚实、助人为乐、勤奋努力、不屈不挠等高尚精神和道德;了解自己还存在哪些不良品质。例如,个人主义,自私自利、不负责任、办事不认真、拖泥带水、不积极主动、不诚实、缺乏自信心、欺下媚上等等,你准备如何加以克服;同时更主要的是了解所选择的职业的道德要求自己是否已经具备?例如,国家公务员的职业道德要求人们必须忠于职守、廉洁奉公、保守国家机密、甘当公仆;科研人员的职业道德要求人们必须勤奋好学、治学严谨、勇于探索、团结协作;教师的职业道德要求人们必须诲人不倦、为人师表;企业管理人员的职业道德则是发展生产、创新品种、保证质量、提高效益、造福人民;商业工作者的职业道德则要求人们必须热情服务、文明待客、诚实无欺、注重信誉,等

等。你是否符合这些要求？

(4)兴趣爱好

兴趣是爱好的推动者，爱好是兴趣的实行者。人们对职业的选择往往从自己的兴趣爱好出发，这就更需要你认真分析自己的兴趣爱好。例如，在工作、学习之余，你是爱好读书、学习还是闲逛、聊天？你是爱好钓鱼还是跑步、打球、练太极拳？你是爱好摄影还是绘画、书法？你是爱好舞蹈还是音乐？你是爱好种花草还是养鱼养鸟？你是爱好打扮还是美食？……你有哪些不良嗜好？如吸烟或吸毒、狂饮酗酒、赌博、窥阴等等，这是在求职择业前必须要考虑的因素，因为有的职业需要某种兴趣爱好，也有职业明确禁止和反对某种爱好。

(5)能力特长

能力是一个人最重要的内在要求之一，特长则是指某种显著的或高于他人能力。能力特长应包括受教育培训的程度，因为教育和培训可以转化为能力特长。能力是求职择业以及事业成功的重要保证。能力包括的内容很多，主要有两个方面，一是思维能力；二是工作能力。思维能力主要包括思维的独立性、思维的抽象性、思维的敏锐性、思维的广阔性、思维的批判性、思维的创造性、思维的灵活性等诸多方面；工作能力主要包括语言表达（包括外语）的能力，写作的能力，计算的能力，学习的能力，劳动的能力，专业的能力，发明创造的能力等等。如果是重新谋业者还应定性定量地分析自己的工作成绩和缺点如定性分析成绩是否巨大、重大、很大、较大……定量分析成绩具体有多少发明创造，完成了哪些工作，实施了哪些措施，带来了多少效益……同时还要客观分析自己工作中的不足，以便在求职时扬长避短。

(6)生理特征

在求职择业时必须正确认识自己性别、年龄、身体健康、胖瘦、高矮、甚至面容的丑俊等生理方面的因素。例如，体质较差难从事繁重体力劳动，面貌丑陋也不适合当服务员，有些工作女同志或男同志不能胜任等等。这是在求职择业前必须明确认识到的。

3 “认识你自己”的广义理解

上述列举的内容是我们在求职择业时必须考虑的直接因素，暂且作为对“认识你自己”的狭义理解，如果我们再考虑求职择业的间接因素，便可称为对“认识你自己”的广义理解。主要包括以下几个方面：

(1) 家庭因素

认识你自己的同时，也必须认识自己的家庭，包括父母受教育的程度，职业及职业成就、家庭成员的多寡、收入的高低、住房条件、家庭居住地与所选择的工作单位距离远近，等等，都应该有一个正确的认识和评价。因为家庭是自我发育成长的重要环境，家庭成员会潜移默化地对自己产生重大影响。例如父母的职业、父母的道德水准都会直接影响子女，子女出于对父母的热爱崇敬等，会投射到对父母职业的热爱崇敬，往往会导致子承父业；再如家庭住房宽裕，离所选择的工作单位间的距离较近，往往会促使求职择业成功。相反，可能会成为巨大障碍。又如，家庭成员的职业也会影响本人的求职择业，由于职业方面的某种相关性，需要亲属间配合或回避，往往直接影响自己择业的成功。

(2) 教育状况

在认识自己时，不仅要认识自己的文化程度，还必须把自己

的这种文化程度放到整个社会教育发展状况中去认识,才能正确认识自我。当社会教育发展较为落后时,中等专业毕业就会使人求贤若渴,大学毕业生更是凤毛麟角,供不应求,如果你这时是一名高等院校的毕业生,选择职业的余地便很大;当社会教育发展很快时,大学毕业生可能也会遭冷落,而且用人单位对学校的声誉、专业的声誉往往也会苛求。有资料介绍在美国尽管高等教育很普及,毕业生求职竞争很激烈,但毕业于哈佛大学、斯坦福大学的毕业生求职往往比较容易;在日本,东京大学、筑波大学的学生也不难找到工作;在我国毕业于北京大学、清华大学、中国人民大学、复旦大学、协和医科大学等名牌专业的学生备受青睐……所以只有把自己放到整个社会教育发展状况中去认识自己,以便找到一个适合自己发展的职业。

(3) 社会因素

在认识自己时还应从自己生活的地区经济文化发展状况中去认识,从社会需求的状况去认识,才能找到“正确的自我”。改革开放以来,我国的经济文化迅速发展,取得了令世界瞩目的伟大成就。但是各地区经济文化发展还很不平衡,城乡差别、内地与沿海的差别、经济特区与非经济特区的差别、大城市与小城镇的差别还存在,有的差别还十分明显。这种差别往往会影响人们的求职择业。例如,大中专毕业生到农村、内地或非经济特区的小城镇求职往往容易些,而在经济特区、大中城市求职则竞争激烈,成功的概率偏低;不同地区对人才的要求也不一样,如南方某些地区,不仅要求求职者会讲普通话,还必须懂得地方方言;某些少数民族地区还要求求职者严格遵守当地人民的风俗习惯和宗教信仰等等,所有这些因素都应包括在认识自己的范围之内。

4 “认识你自己”的障碍

“认识你自己”、“人贵有自知之明”等名言之所以被人们反复提起，之所以在求职择业时必须加以强调、重申是因为有些人缺乏自我了解、缺乏自知之明。造成这种状况的因素很多，下面仅列举其中的几种：

(1) 角色障碍

社会心理学家常常运用“角色”这一概念。正像演员在剧中扮演某一角色一样，可以使每个人都在家庭、工作和社会中扮演一系列角色。人们讲话、穿衣和举止的方式都始终如一，这反映了人们对周围人的预期的反映。因此，在家庭或在小的社会群体中，人们会继承或发展一个“小丑”、“精明强干者”或“领导者”的角色。各种职业有其特殊的内含角色，因此，人们在教师和学生、经理和工人的角色会看到不同的心理要求。人们会对好色的和尚、神经过敏的士兵和腼腆的文艺工作者感到吃惊或不理解。社会还为人们规定了男人和女人，青年和老年、工人和知识分子等等无所不包的角色，并十分清楚适合每一个角色行为的广泛界限和特点。角色扮演是一个过程，在这一过程中，人们愈来愈多地表达追求角色的要求，愈来愈接近自己所扮演的角色，因此当需要认识自己时，很难从扮演的角色中脱离出来，从而影响自我认识的准确性。例如，长期从事青年工作或青少年教育职业的人，可能年龄已经很大了，但是仍认为自己是年青人，尽管跳舞、唱歌、运动、体力劳动已经显得力不从心，也不能正确认识自己；从小就一直担任学生或社会负责人的年青人往往显得老练持重、沉着自信，在选择职业时往往缺乏对自己社会经验不足，尚不成熟方面的认识给人们固执已见的感觉；长期操持家务的女

同志可能给人以办事利落的感觉,也可能给人以碎嘴唠叨的印象,而自己却缺乏正确的认识……所以在认识自己时,要考虑社会角色给自己带来的“惯性”,更要考虑即将从事的职业的要求,全面、准确地认识自己。

(2)心理障碍

心理障碍是心理卫生学和精神病学中的专用术语,专指那些与社会现实不能保持正常接触适应的心理疾病。而我们这里所指的则是那些在日常生活的适应中遇到的暂时困难,显然可以通过自我调节和心理咨询轻易而有效地加以克服,但是这些问题可能在某时某地或某一特定环境中成为不能正确认识自己的严重障碍。例如,人们都会遇到短期情境障碍:男青年的遗精、女青年的痛经、与家人争吵、离婚、人际关系的紧张以及各种由特定情境压力引起的障碍,等等。这个时期人们往往缺乏自信,对自己的评价很低,选择职业往往会降低要求;再如,有的人对某些对象或情境(如高空、黑暗、不洁等等)有强烈的持续的非理性的恐惧。当这些人置身于“恐惧”的环境时,往往会直接影响对自己的正确评价。

(3)实践障碍

由于各种教育与实践相脱节的社会原因,有些大中专毕业生在求职择业时往往缺乏对自己的正确评价,有的人可能因为学到了某种专业技能,便夸夸其谈,过高地评价自己,给人以“纸上谈兵”的感觉。例如,一位大学毕业生在人才交流现场对一位招聘人才的某公司经理说道:“我是五年制大学生,知识面很广,我想先当经理助理,然后再协助经理实施各种改革方案。”经理问:“你有什么具体设想吗?”这位毕业生就侃侃而谈地说起所学过的多门课程及学习成绩等等。经理待他走后说道:“这个人