

人生定位

原理

■ 赵建华 著

RENSHENG
DINGWEI YUANLI

知识出版社



人生定位原理

赵建华 著

知识出版社

总编辑:徐惟诚 社 长:田胜立

图书在版编目(CIP)数据

人生定位原理/赵建华著. —北京:知识出版社,
2005.8

ISBN 7 - 5015 - 4630 - 4

I . 人 ... II . 赵 ... III . 人生哲学—研究
IV . B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013293 号

责任编辑:朱显亮
编 辑:刘 佳
封面设计:黑马工作室

人生定位原理

赵建华 著

知识出版社出版发行

(北京市阜成门北大街 17 号 邮编:100037)

电话:010 - 88390751

<http://www.ecph.com.cn>

北京竹曦印务有限公司印刷

新华书店总经销

开本:850 × 1168 毫米 1/32 印张:13.25 字数:332 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7 - 5015 - 4630 - 4

定价:29.80 元

作者简介

赵建华，现就职于山东大学道德与法律教研室，兼中央教育科学研究所高等教育研究中心特约研究员，中国第一批心理咨询中心创始人，曾任山东工业大学心理咨询中心主任，山东工业大学公共关系研究所所长，《求是》杂志社中国演讲文化艺术交流中心副秘书长；现为中华教育艺术家协会常务理事，北京大学、清华大学总裁班主讲专家。

创办了山东第一家心理咨询中心，为2万余人进行了心理测试及咨询，回答咨询信件1万余封，并挽救了40位自杀未遂和企图自杀的青少年及儿童，使他们重新燃起了对人生的希望。先后主持了《中国青年报》、《中国教育报》的心理咨询栏目，是中央人民广播电台、山东电视台心理咨询节目的主持人。总结了20余年来从事教育、心理实践的经验，出版专著及教材20余种，论文30余篇，作过许多场演讲和报告。

曾被评为“泉城十大杰出青年”，并获得全国教育艺术界最高奖“铸魂金杯奖”，邓力群同志亲自为他颁发奖杯。《人民日报》、《光明日报》、《中国教育报》、《解放日报》、《中国青年报》、《法制日报》、《大众日报》、《自学杂志》、中央人民广播电台、上海人民广播电台、山东卫视等近百家媒体对他进行了报道。

序 论

本书从人生定位的内涵入手，简述人生定位在国内外发展的历史脉络，通过对人生定位过程中智力因素、非智力因素、价值取向及社会对人生定位的影响分析，来确定人生定位所应遵循的步骤和准则。论述了人生定位研究的方法、步骤与技术路线。阐明了人生定位对人生价值实现的重要作用。

人生定位就是指人们以具体的知识能力准备、生活重点安排所趋就的、关于人生价值目标意识倾向；是定位者根据自己既有的自然条件、知识结构、兴趣爱好、人文条件、人生理想，根据关于有关人生价值体系与社会生活对人的要求，参照其他重要人物的意见，并通过系统的决策思维而建构起来的。并采用权威的人生定位系统，在多种人生优化设计方案的数据库中，寻找、匹配最能充分发挥个人潜力的职业及生活方式，正确合理地进行定位，找准人与社会的最佳结合点，最后确定人生发展的方向，从而实现人生设计最优化，人生价值最大化。

定位理论最早出现于艾尔·里斯（Al Ries）和杰克·特劳特的著作中。之后，哈佛大学教授霍华德·加德纳又提出了多元智能理论，从脑科学和人类学的角度指出：每个人都具有某种潜在的智能，应该依照各自的倾向或所处文化的偏好去动员或连结这些智能。他认为智能是在某种社会或文化环境的价值标准下，个体用以解决自己遇到的真正的难题或生产及创造出有效产品所需要的能力。台湾教育家提出适性教育理论，即人的定向应适应其个性。

萨柏将职业价值观（职业取向）分为 15 大类。认为人们的

职业期望常常由几种价值取向所左右，而居主导地位的职业价值取向，对职业定位起决定性作用。《学会做事》(Leaning to do)一书中，也围绕尊重人和尊重劳动为中心的价值观念，倡导了“劳动光荣”的谋求发展的指导模块。

人生定位首先应该由认识自我开始，通过素质测试价值倾向测试等先进的测量手段，找出自身的能力优势并进行排序，再根据个人的价值观、道德、理想及以往的人生体验记录，结合社会需要及国家政策等外部环境的影响等因素进行正确合理的人生定位，找准个人与社会和谐相融的最佳结合点。

一方面可将人生定位理论用于指导人们根据自身的特点选择专业，真正做到“有的放矢”；另一方面使人们提高适应社会的能力，发掘自我潜能增强个人实力，增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会，提升应对竞争的能力。心理学研究表明人的大脑开发平均为3%左右，主要是由于人生定位不准确、缺乏职业精神及与社会发展信息不对称所致，因此我们认为如果实施人生定位系统来指导人的发展和有效的进行人生定位，那么人的大脑开发率有望达到5%以上。那么中国的国力将是美国的两倍。

职业定位研究的主要内容和观点是以心理学和社会学为基础，以心理测评为手段，根据人的遗传素质和脑科学研究等，对个人进行人生定位，激活潜力，找出最适宜个人发展的道路。参照职业划分理论，社会分层理论，构建天赋识别系统，参照加德纳教授的多元智能理论，对个人基本能力进行“光谱”分析，重新整合个人资源。参照多元智能的八个方面及个人经历从过去到现在的表现作出动态评估体系。通过人生规划设计师的鉴别，利用心理测量工具，用多元智慧测试理论进行测试、修正及追踪，建立完整的测试档案。从心理素质、个性、社会适应能力、道德、价值取向等其他非智力因素方面，研究其对人生定位的影

响。建立个人电子档案终身制，个人发展体系、个人道德评价体系以及适应社会需求的信息体系，以便构建符合个人、社会实际需要的人生定位体系。

清代顾嗣协说：坚车能载重，渡河不如舟，骏马能历险，耕田不如牛。以加德纳教授的多元智能理论为依据，提出尊重个别差异，对人的性格、才能、志趣等加以了解，根据人的特长进行培养和发展，发现其强势资源，从而准确地、有目的地进行定位。关于这点，早在孔孟时期，孔子就曾提出他的观点：“因材施教”。台湾提出的“适性教育”，重视多元能量，我们称其为“适能教育”，即适合本身的智能教育。天生我材必有用。每个人都有自己的舞台，但你一定要努力去寻找适合自己发挥的领域，然后在那里全心投入。

人生定位应以可持续、协调、经济作为三个标准，以定位、定向、风险防备、反复和修正为五个步骤，以社会信息量、人生理念和方法为三个关键点。要了解熟悉社会，知道社会需要什么样的人，确定自己的发展方向，使个人的发展定位与人生的发展相吻合。避免一锤定终身的一劳永逸的传统观点，树立科学的发展观，树立教育终身化的理念，强化整合综合资源的意识，发挥人的能动性、适应性和创造性，加快人的社会化进程。为个人接触和了解社会创造条件，让人们学会掌握自己的命运。

管理学家埃德加·施恩认为，在人生规划过程中，每个人都要根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观，逐渐形成较为明晰的、与社会有关的自我概念，最终形成一个占主导地位的人生定位，从而更好地实现人生的价值。

人生定位研究的主要方法：运用心理学、区域经济学、社会学、未来学、比较教育学、脑科学等多种学科的分析方法和手段，采取多角度、多层次的研究思路，实行理论研究、实证分析及区域实验相结合，定性分析与定量分析相结合，综合研究与专

题研究相结合的方法。采用文献调研、统计数据分析、专题研讨、抽样问卷调查、个别访谈、实地考察、案例分析和专家咨询等研究方法。如调查法：以开放式自由填写法为主要方式的问卷调查及网上调查，进行以个人需要、价值取向为内容的追踪调查。掌握第一手原始调查资料，并进行定量分析。比较法：调查研究美、德、法、日等国对人生定位的理论与实验研究方法，创建适应中国国情的人生定位理论体系及人生定位操作系统。

在定位理论中，定位是一种技巧，其成败的关键在于定位技巧的掌握与社会需求是否一致。尺有所短，寸有所长。韩非子说：立志难也，不在胜人，在自胜，即不在于战胜别人，而在于克服自己。一个人不是什么都可以做，在进行人生定位时，要有重塑自我的概念。根据自己的特点和能力去做最适合自己的事情，从而获得真正的成功。

基于定位理论的新发展和我们长期的教学与研究心得，本书对定位理论及人生定位的心理基础，从体系、内容和理念上进行了较为全面的论述。另附心理测试供参考。不仅提出了定位的具体步骤以及定位过程中的注意事项，而且把心态，心理的概念引入定位，在不同的角度阐明了生命管理、心理健康的重要性和保持良好心态的必要性。接下来用大量的事实证实了心理健康的重要性的心理危机的诸多表现，旨在引起大家对心理问题的重视。目前，我们的健康不但受到生理疾病的摧残，随着社会的高速发展，心理疾病也越来越严重地威胁到我们的健康，而且来势汹汹。健康是人一生中最重要的财富。一旦没有了健康和生命，那么无论你对自己的未来有什么样的规划，无论你的定位做得多么完善，一切都只是空谈。

目 录

作者简介

序 论

第一章 人生定位的概述	(1)
人生的概念	(1)
人生定位的含义及分类	(2)
人生定位的特点和要求	(5)
人生定位的意义及作用	(7)
人生定位理论的启示	(10)
第二章 定位理论的起源和发展	(13)
儒家的人生定位哲学	(13)
道家的“无为”定位理论	(15)
法家的人生定位理论	(17)
近现代人生定位理论	(18)
当代人生定位哲学	(25)
西方定位理论的发展	(27)
第三章 影响人生定位的因素分析 (一)	(30)
遗传决定论	(30)
多元智能	(34)
气质差异	(36)

血型差异	(38)
第四章 影响人生定位的因素分析 (二)	(40)
个人性格	(40)
兴趣爱好	(44)
情感商数	(47)
心理商数	(51)
人生观	(52)
第五章 环境决定论	(56)
社会环境	(56)
后天教育	(59)
逆境商数	(63)
其他因素	(66)
共同决定论	(68)
第六章 目标与人生定位	(70)
制定目标的必要性及作用	(70)
理想对定位的影响	(76)
人生目标的规划与衡量	(79)
目标制定时应注意的问题	(83)
第七章 信念与信仰	(88)
信念的含义和特征	(88)
信念的主要来源	(92)
信念的统率作用	(95)
信仰的含义和作用	(101)
第八章 怎样做到准确定位	(103)
把握定位的关键	(103)
定位的专一性	(108)
找准定位的切入点	(113)
定位主体的自我完善	(119)

第九章 如何完善你的定位	(125)
定位的调整	(125)
定位与选择	(127)
走出定位的误区	(132)
第十章 如何做好职业定位	(136)
职业定位的含义与作用	(137)
职业定位的原则与方法	(139)
步骤一：确定你主要的人生目标	(146)
步骤二：选择职业	(148)
步骤三：统一策划	(154)
步骤四：实际行动	(157)
第十一章 定位主体应有的心态	(160)
心态的作用	(160)
乐观面对现实	(164)
积极挑战一切	(166)
保持平常的心境	(169)
对自己充满信心	(171)
坚持就是胜利	(178)
情绪的调整	(181)
第十二章 人生定位测量	(185)
心理测量概述	(185)
人生定位测量原理的系统论分析	(188)
附录 身心健康是人生定位的基础解读	(191)
生命时间延长与心理疾患增多的矛盾	(194)
心理危机与对策	(213)
生命时间的重新认识	(235)
独生子女心理危机的时代	(249)
生命透支与心理问题	(271)

生命智商与心理健康·····	(293)
生命管理与身心健康·····	(319)
充分利用天生资本·····	(335)
生命商数测量表及评分标准·····	(371)
人生资本测量表·····	(389)

第一章 人生定位的概述

比尔·盖茨说：“我之所以能取得今天的成就，是因为哈佛教会我个人事业的设计。在这个竞争异常激烈的社会，人生设计已显得越发重要……。”成功的人生，就是合理的人生定位加上坚定不移的切实行动的人生。生活有时就是这样：一瞬决定一生。目前，在中国，“定位”发生“错位”的现象已经是屡见不鲜。不少人在选择了一个错误的起点后，并不试图改正，而是企图借助自己的努力，把它带入正确的终点，最终陷入“骑虎难下”或“守株待兔”的尴尬境地。

人生的概念

奥斯特洛夫斯基说：每当回忆往事的时候，能够不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻，在生命的最后时刻，他能够说：我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而进行的斗争。

那么什么是人生呢？这犹如“人生是什么”这一问题一样，至今仍没有统一的答案。展开史册，在我们面前闪现出的是五颜六色的人生画卷，而每一卷给人生所作的注解却并不相同，甚至反目而立，互不相容；于是，对人生的定义，自古至今，众说纷纭。有人说，人生即指人的生存和生活，或者说人的一生。它涉及到人生目的、人生意义、人生价值、人生态度、人生哲学等。人究竟为什么活着？人生的意义和价值是什么？人应当怎样度过自己的一生？应当使自己成为一个什么样的人？这些都是“人

生”要面对的问题。

有人认为：人生就是人生命的旅程，或者说是人改造自然和社会的历程。但“历程”这个词包含着人间的欢乐与痛楚、幸福与悲伤、光明与黑暗、顺利与曲折、友善与敌意、真理与荒谬、美与丑……于是，我们看到人们以相同的方式离开母体，降临到这个世界，而告别人世的方式千差万别，在此基础上凝结成的人生警句也是形形色色。

人生是短暂的、单一的，又是漫长的、复杂的。人生不单是人类适应自然和社会的自我完善过程，同时也是改造自然的过程，它是一种特殊的社会现象。根据人生的这些特点，我们在进行人生定位之前，要首先正确地划分人生的阶段并且要把阶段尽可能地细化。而且，定位人生也要因人而异，因为每个人有不同的性格，不同的能力，不同的爱好。但是只要定好了位并且勇于实践，不被环境牵制自己能力的发挥，就都可以为社会作贡献，实现自己的人生价值。

人生定位的含义及分类

人说：“鲁迅的人生是呐喊人生，胡适的人生是实用人生，林语堂的人生是幽默人生，梁实秋的人生是雅致人生，郁达夫的人生是颓沛人生……那么你的人生是什么样的呢？”这就需要给自己的人生做一个定位。“定位”是做好一件事情最基本也是最重要的前提保证。国家发展有国际定位，企业竞争有市场定位，卫星发射有空间定位，部门职能有工作定位，个人成长有的人生定位。

一、人生定位的含义

人生定位简单地说，就是给自己的人生一个说法，给自己选

定一个恰到好处的位置，从而为人生做出长远的规划，谋求长久的发展策略，确定自己到底想要做一个什么样的人。人生定位包括四道试题：学业，事业，婚姻，家庭。综合来讲，主要包括两个方面的内容：一个是做人方面的，就是自己要做一个什么样的人；一个是做事，就是自己的一生要以什么为业，简单一点说就是职业定位。俗语说：女怕嫁错郎，男怕入错行。尤其是在时间就是金钱的知识经济时代，一个准确的人生定位，可能倍增十年的时间；一个错误的生涯规划，也可能让人一事无成。一艘迷失方向的航船，所有的风都是逆风。人生的航船，更要关注它的去向，走对了，将快速实现理想，走错了，将是终生悔恨。

从广义上说，人生定位就是通过心理测量学、素质测试、职业倾向测试等先进的测量手段，找出自身的优势并进行排序，根据自己的个人情况，如个人能力、心理承受能力、理想抱负等等，结合社会因素及国家政策等外部环境的影响，正确合理地进行定位，找准最佳结合点。它既强调先天的遗传因素和物质第一性，同时提出要重视后天的培养和发展。既不使自己的能力受到压抑，也不要妄自菲薄，做到知己知彼，扬长避短。

1. 它属于人生学范畴

人生定位以人生设计、人生价值为研究对象。而人生学是从宏观上把人生的整体作为研究对象，寻求对整个人生过程本质、特点和规律的全面综合的把握，它是关于人生观的理性学说，其主要研究的内容包括人生的主体；个人；人生的基础；物质利益；人生的动力；人生的际遇；命运；人格；自我价值与社会价值；人生的追求等等。

2. 它属于人才学范畴

人生定位从立志成材的角度阐述了运用人才学的重要性。影响人才成长的内外因素同样也影响着个人的自我定位。

3. 它属于教育学范畴

人生定位与本人所受教育的程度及其个人的能力发展有着密切的关系，人生定位将受到后天教育的影响。

4. 它属于心理学范畴

人生定位的质与量与人的心态有着不可分割的联系。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”有什么样的心态就有什么样的定位，也就是心态决定着你的定位能不能顺利实现。

5. 它属于哲学范畴

对于人生定位，每个人都有自己的规划。有人说人生是一条路，有人会说人生是出戏，简略言之，人生是从生命诞生开始到死亡结束。人的一生有可能如蜉蝣般地朝生暮死，有的可能如彭祖享八百之岁，有人名垂青史，有人遗臭万年，有的人可能锦衣玉食，富贵荣华，有的人可能是穷困潦倒，身残体衰……人生有太多的可能，真的让人不敢去想象。

二、人生定位的分类

1、人生定位可以根据定位的自觉性不同分为两种类型：主动定位与被动定位。所谓主动定位，就是由外在的力量给予的定位，是不由自主的。人是社会的一分子，必然受到社会的影响，不由自主是由人的社会性决定的。这种不自觉性首先表现在家庭环境对人的定位的影响。家庭是人成长中受影响最深的地方，家人的思想观念，意识想法无时无刻影响着人的所作所为。虽然每人都是独立的个体、生存权与一些其他的权利，但人却无权选择自己的受教育，至少在拥有独立意识之前是没有的。所以在这个意义上，人并没有被看做是独立的受教育对象，思想也会被忽视。看似有条不紊的生活，按别人的想法上学、工作、升职，其实这个过程就是人生定位的过程。

而与之相对应的是主动定位，指人在可以进行独立思考以后

自主按自己的想法选择人生。对某一个人来说，这两种人生定位并非全不相同，他们也会恰巧吻合。这个时候，正确的人生定位就产生了。

2、正确的人生定位是人们在正确的人生观指导下所走的正确的人生之旅。错误的人生定位是人们在错误的人生观支配下陷入人生的歧途，庸碌的人生定位是人们在消极人生观的影响下庸庸碌碌、无所作为的人生旅途。不同的人生定位会决定人们在社会历史发展中所起的作用的不同，影响到人生是否有价值及人生价值的大小问题。

人生定位的特点和要求

一、人生定位的特点

可从以下五个方面进行分析：

1. 人生定位的时代特点

每一个时代的人生定位，都是该时代政治、经济和文化的反映，处于不同时代的人，由于对人生定位问题认识的深度广度和正确程度不同，而会做出不同的定位选择。

2. 人生定位的环境特点

人生定位要受到广泛的社会意识形态的影响。这里所说的意识形态，不是我们一般所说的政治上的“意识形态”，而是强调民族、阶层、专业或职业的群体的观念、信仰与思想方式的综合体，是相对于个人的价值观而言的。换言之，人生定位将受到价值系统的影响，而价值系统又是由广大的社会文化规范所决定的。因此，人们有必要了解价值观的演变，以便理解管理影响人生定位发展的基本力量。

3. 人生定位的社会性特点

马克思指出，人的本质不是人的胡子、血液等抽象的肉体本