



云南爱因森软件职业学院系列教材

大学生 职业素质培养

李坤杰 主编



云南大学出版社
Yunnan University Press

大学生职业素质培养

主 编 李坤杰

副主编 杨婉秋 曹千里 王 静

云南大学出版社
样 书

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业素质培养/李坤杰主编. —昆明: 云南大学出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 81112 - 682 - 2

I. 大… II. 李… III. 大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 130476 号

大学生职业素质培养

主编 李坤杰

策划编辑: 赵红梅

责任编辑: 纳文汇 蒋丽杰

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明滇印彩印有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 11.625

字 数: 270 千

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 682 - 2

定 价: 25.00 元

社 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园 (邮编: 650091)

发行电话: 0871—5031071 5033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

前 言

《大学生职业素质培养》——这门课程是爱因森软件职业学院的特色课程。但这门课程一直没有自己的专门教材。本教材的出版填补了这门课程缺乏教材的空白，改变了以往学生只能在课堂上听，不能在课下阅读的历史。

全书由基础部副主任李坤杰老师策划、组织、统稿和修订，共分为三部分。

第一部分为激励篇，主要内容为大学生的心理调适，自我认识。这部分内容由学院专任教师，云南大学心理咨询中心的杨婉秋老师完成。杨老师曾编写《大学生心理健康教程》与《大中专生就业指导》等多部教材。《试论大学生成长互助团体在提高大学生心理健康状况的有效性》获2008年教育厅大学生心理健康征文一等奖，主持的教育厅人文社科项目《朋辈心理咨询在普通高校的应用效果与实施模式研究》获得云南省教育厅的好评。第二部分为素质篇，主要着眼于大学生的基本社会适应能力，走向社会的各项基本素质的准备以及相关心态的调适。这一部分的内容由学院特聘专家、知名作家曹千里先生编写。曹先生曾任过教师，职业经理人、报刊编辑、国际职业培训师等多种职业。出版著作多种，现为多家杂志主笔。第三部分为就业篇，这一部分主要让大学生了解就业形势及成功就业需具备的基本常识。由学院本课程资深教师王静老师执笔。王静老师多年一直从事这方面的教学工作，具有丰富的经验。

本课程融汇了成功学、心理学、社会学、管理学等多门学科的知识，体现了爱因森“帮助学生成功”的办学理念。同时，又围绕着教育主管部门开设心理健康课程和就业培训课程的要求。整部教材知识性和科学性强，又通俗易懂，是大学生难得的课外阅读材料。

需要说明的是，作为一本由多位老师编写的教材，其中引用了很多当今各相关领域和行业的最新研究成果，以及通用的学习成长资讯，本着让学生得到最适用有效的知识点武装自己的理念，对种种学派、论述及专家意见的参考也就尽可能的宽泛。但是限于篇幅和精确查证的困难，未能一一注明出处。可以说，在一个资讯发达，知识智慧的交流共享非常繁盛的时代，几乎没有一种成果不与世界上众多的同行的努力方向有关。这就是所谓“集体智慧的结晶”。在此，我们只能对这些行业的所有奉献者、工作者表示敬重和感谢。是众多人的共同努力让这些课程的内涵更加丰富，行业更加热门。一句话，对学生心灵的建设更加有效。

当然，即便如此，本教材由于编写时间仓促，编者的水平也有待提高，疏漏、错误在所难免。欢迎专家学者和广大师生批评指导，以便我们再版时进一步修正。

编 者

2008年8月

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一部分 激励篇

第一章 人生与成功	(1)
第二章 释放潜能	(9)
第三章 心态决定命运	(17)
第四章 维护心理健康	(27)
第五章 认识自我	(37)
第六章 魅力人格	(47)

第二部分 素质培养篇

第一章 演讲与口才	(61)
第二章 塑造成功的自我形象	(74)
第三章 礼仪与社交	(86)
第四章 人际关系漫谈	(98)
第五章 性格与沟通	(103)
第六章 团队制胜	(109)
第七章 领导与管理启蒙	(121)

第三部分 就业指导篇

第一章 当前大学毕业生就业形势分析	(128)
第二章 理性规划人生	(137)
第三章 职业形象	(144)
第四章 职场礼仪	(148)
第五章 就业应聘前的准备	(155)
第六章 面 试	(163)
第七章 职业道德	(168)
第八章 角色转换	(172)
参考资料	(179)

第一部分 激励篇

第一章 人生与成功

上帝听说世间鼎盛，人人都前所未有地崇尚成功，心下窃喜，决定去探听虚实。于是，他召集来若干凡人，问：“你们认为什么是成功？”张三说：“成功就是像大款那样有闲有钱。”李四答：“成功就是像明星那样有型有款。”王老五喊：“成功就是像名人那样有头有脸。”上帝摇头，禁止他们用“像某某一样”句型，众人面面相觑，不明所以。上帝索性问：“成功的标准是谁给的？”大家小声嘀咕：管他是谁，反正不是我！上帝不甘心，决定继续考察。

上帝先是变成一个有钱人。在花园里，他远远地望见一个年轻女人正在微笑地注视着在不远处玩耍的孩子和老人，他走上去，说：“我是有钱人，你认为我和你谁更成功？”女人笑了，回答：“我是孩子的好母亲，父母的好女儿，丈夫的好妻子，单位的好员工，社会的好公民，而你只是有钱人，你说谁更成功？”“有钱人”继续问：“成功的标准难道不是我们这些有钱人给的吗？”女人说：“那上帝造我们这些人出来是干什么的呢？”上帝满意地走了。

上帝接着变成了一个明星。在路边，他远远地望见一个中年男子正在悠闲地蹬着自行车，他迎上去，说：“我是明星，你认为我和你谁更成功？”男人乐了，回答：“我活得坦荡而自由，而你只是个连结没结婚都不敢承认的明星，你说谁更成功？”“明星”继续问：“成功的标准不是我们这些明星给的吗？”男人说：“那这世界岂不是像娱乐圈一样无聊？”上帝满意地走了。

上帝最后变成了一个名人。在稻田里，他远远地望见一个老农在种地，他走上去，说：“我是名人，你认为我和你谁更成功？”老农擦了把汗，想了想，回答：“我不知道什么是成功，我只知道把俺四个娃都供着念书成人。”“名人”不屑地说：“我能供40个娃。”老农说：“可是，你有我这样的自豪感吗？”“名人”继续问：“成功的标准不是我们这些名人给的吗？”老农说：“我供俺娃读书的快活可不是你给的。”

上帝有点糊涂了，他反复想着老农的话，心想：“难道成功只是享受成功那一刻的快乐？难道成功只是一种快活的情绪？”如此说来——他继而又想：成功只是一种审美情趣？他带着疑问去找马克思，马克思说：“上帝先生，美，就是人自身本质力量的对象化。即是一个人通过自己的行动和努力，感受到了自己的力量，看到了自己的内心，就会获得美的愉悦。”

上帝明白了——成功也是一样。成功可以证明许多，但不能证明一切，说到底，成功是我们看待生活的正确态度。

【理论指导】

一、成功是什么

“成功”是这个时代最引人注目的话题。处在一个迅猛发展的时代，事物变化的速度常常让我们无所适从，“成功”几乎成为所有人的梦想。无论是卧薪尝胆还是韬光养晦，只要有功成名就之时，便是一个人的出头之日。君不见，“朝为田舍郎，暮登天子堂”，鲜花与掌声足以将一切淹没。

“成功”是一个美好的字眼。渴望成功应该是所有人共同的心理趋向。我们的社会也越来越热衷于宣扬“成功”。书店里随处可见“成功学”一类的著作，有本《××决定成败》的书长期雄踞畅销书榜首，而类似的“克隆版”早已铺天盖地。人们希望通过阅读这些书籍，以最快的速度达到成功。“成功”成了人们期望用最短时间、最快捷方式追逐的东西。如果有一种药叫“成功”，即使万般昂贵，也有人倾其所有购买。因为，现代人大多学会了“效率”，即使是成功，也要最快获得。

“成功”这个概念原本是非常清白的，而且人人有份，可是自从冒出“成功人士”这个词语以后，味道就变了。提到“成功”，我们脑中就会跳出无数个“成功者”的模样，对一个又一个成功者的故事我们更是耳熟能详。然而，对“成功”在这个时代的特殊面貌，我们是否有更清醒的认知？我们是不是能问自己，我自己的成功标准是什么？成功了就意味着一切吗？获取财富是否就是成功的唯一表达？难道成功只是享受成功那一刻的快乐？难道成功只是一种快活的情绪？

那么，“成功”到底意味着什么？

成功学家卡尔博士认为，成功意味着许多美好积极的事物。成功意味着个人的兴隆，享有好的住宅、假期、旅行、新奇的事物、经济保障，以及使你的小孩能享有最优厚的条件；成功意味着能获得赞美，拥有领导权，并且在职业与社交圈中赢得别人的尊崇；成功意味着自由，免于各种的烦恼、恐惧、挫折与失败的自由；成功意味着自重，能追求生命中更大的快乐和满足，也能为那些赖你维生的人做更多的事情。的确，成功意味着很多很多东西，并且根据每个人不同的理解，上面的描述还可以无限的延长下去。但是究其本质，“成功”是什么呢？

“成功”其实包含两方面的含义。一方面是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重，等等；另一方面是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。但是人们往往忽略了成功的后一种含义，认为只有在社会承认我们、他人尊敬我们时，我们才算度过了成功的人生；只有在鲜花和掌声环绕着我们时，才算是到了成功的时刻。而仅仅自己认为自己成功不仅没有意义，而且还有狂妄自大的嫌疑。

实际上，成功更多的来源于内心的体验，而不是外在的评价。一个人只有对自己有较高评价并认为自己一定会成功时，他才可能真正成功。道理很简单，如果一个人觉得自己的生命没有价值，那么又怎么可能给社会创造价值，并最终得到社会的承认呢？认识自己

是人生的第一课也是最重要的功课，我们对自己的接受程度有多高，对自己有多认同，自我价值就有多高，一个充满了自我价值喜欢自己的人是不会看低自己的，是不会为展示世人的认同去盲目追求片面的成功的。

每一个人从诞生就是一个绝对成功的人，是一个从亿万精子中胜出的冠军。生命是成功的开始，生命的一呼一吸都是成功存在的奇迹。成功也许是我们脱离现实的盼望，是给自己额头上贴上社会认可标签的压力和责任，是为了证明自己展现给世人的一种姿态。活在过去的人充满了懊悔，活在未来的人充满了焦虑，因为对未实现事件的焦虑就成为对成功的热切追求，屡战屡败和屡败屡战的人生又隐藏了多少的辛酸和寂寞？

二、成功的误区

“成功”这个概念原本是朴素的，它绝不专属于化装舞会里的虚荣皇后、名利战场上的得意赢家。如今“成功”的概念正在被人们修改，太多的人参与到了“致富即成功”的神话建构中。人们对“成功”的误解已远远偏离了它的初衷。

误区一：财富和地位是成功的唯一表达

事实上，财富和地位只是成功的副产品，而不应该是主要目标。任何时代，总是少数人在社会的最顶层，但这并不意味着绝大多数人没有机会得到幸福，获得成功。在社会结构中，成功人士不过1%，且离不开长期实干和机遇。若成功一学就会，并且认为成王败寇，成功人士光荣，非成功人士可耻，那么，社会中99%的大多数还怎么活下去？对一个成熟的人来说，相对于外在的金钱和地位，最大的财富应该是内心的充实和自信，这种幸福的感觉来源于做自己喜欢的事情，与喜欢的人在一起，过自己适合且自得的生活。我始终认为，人与人之间，没有高低贵贱之分，只有人格高低与否和幸福感饱满与否的区别。

误区二：成功要靠自己

这话只说对了一半。通往成功的路是跟别人一起走的，在这个“合作为王”的时代，一个善于与人合作的人，才能得到他人的支持，得到他人的启发，进而与他人共创良好的组织氛围，这种氛围将有助于组织和个人的成长。

误区三：越勤奋，越成功

有学者说，“懒人”更容易成功，这话并不是没有道理。年轻人精力旺盛，喜欢冒险和尝试新鲜事物，这样精力和时间容易分散和消耗。勤奋当然是需要的，但更重要的是，要勤奋在正确的地方。换句话说，成功的关键是做正确的事情。毕竟，人的时间和精力是有限的，如果让无关成功的人和事牵扯了太多精力，就会离属于自己的成功越来越远。许多时候，与其急着赶路，不如静下来想想“方向”。

三、“成功”不等于“完美”

有一个小男孩犯了一个错，母亲不断地指责，因为她要为儿子培养完美的品格。这时小男孩拿出一张白纸，并且在白纸上画了一个黑点，问：“妈妈，你在这张纸上看到什么？”

“我看到这张纸脏了，它有一个黑点。”母亲说。

“可是它大部分还是白的啊！妈妈，你真是个不完美的人，因为你只会注意

不完美的部分。”孩子天真地说。从此，这位妈妈很少指责儿子。

完美主义是一种特殊的心理障碍，它的特殊性在于这是唯一的“积极”心理障碍。但是任何超出必要限度的“积极”都会妨碍人思考的能力。同时，这种“积极”的心理障碍比“消极”的心理障碍更难于清除，因为除了天真的孩子，很少有人能够发现它的实际危害。

不能容忍美丽的事物有所缺憾，是人的一种普遍的心态。对许多人来说，追求尽善尽美是理所当然的。可他们从未想过，正是这种似乎无关紧要的态度，给他们的生活带来了巨大的压力。

有些渴望完美的人是出于一种自我保护的需要。根据格式塔心理学的理论，安全感是人的最基本需要之一。假如一个人缺乏自信，生活上屡遭挫折，那么他的安全感就受到了伤害。这种伤害需要通过其他途径来加以补偿。无须仔细观察就可以发现，生活中每干一件事就想把它做得完美的人，并不是一个强者。恰恰相反，这些追求完美者企望毫无瑕疵的结局，只把自己保护起来，免受他人的指责和讥讽。

心理学研究证明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会，恰恰成反比。追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情刚开始，他们在担心着失败，生怕干得不够漂亮而辗转不安，这就妨碍了他们全力以赴去取得成功。而一旦遭到失败，他们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃避开。他们没有从失败中获取任何教训，而只是想设法让自己避免尴尬的场面。

心理研究表明，完美主义是一种人格特质。心理学家巴斯克认为具有完美主义性格的人通常有下列特性：注意细节，要求规矩，缺乏弹性，标准很高，注重外表的呈现，不允许犯错，自信心低落，追求秩序与整洁，自我怀疑，无法信任他人。

哥伦比亚大学的心理学家赫维特曾经把完美主义性格分为三种类型：要求自己型的完美主义者给自己设下高标准，而且追求完美的动力完全是出于自己；要求他人型的完美主义者为别人设下高标准，不允许别人犯错误；被人要求型的完美主义者追求完美的动力是为了满足其他人的期望，总是感觉自己被期待着，时刻都要保持完美。

完美主义者的潜意识里会有许多非理性的想法，如“我一定要完美，否则就会让……很失望”，“这次的问题都是我的错，我应该提前预料到……”。完美主义者往往是以完美作为为人处世的衡量标准和唯一关注点，总是给自己和他人设定过高的标准，当人、事、物令他不满意时，他就会产生不良情绪，甚至厌恶和斥责。过分追求完美的人，内心深处还往往有一种不安全感和自卑感，害怕被别人拒绝或否定。为了避免不完美，他们不惜多花许多时间、气力去做事情，结果降低了自己的生活效能。

很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上谋求成功，而且在自尊心、家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。他们抱着一种不正确和不合逻辑的态度对待生活和工作，他们永远无法让自己感到满足，每天都是焦灼不安的。

追求完美，害怕失败，只能使人处于瘫痪的境地。如何从追求尽善尽美的诱惑中摆脱出来？心理专家建议，有完美主义倾向的人首先要对自己的潜能有个正确的估计，既不要

估得太高，更不必过于自卑。有一分热发一分光。你如果事事要求完美，这种心理本身就成为你做事的障碍。不要在自己的短处上去与人竞争，而是要在自己的长处上培养起自尊、自豪和工作的兴趣。

其次要重新认识“瑕疵”和“失败”。没有“瑕疵”的事物是不存在的，盲目地追求一个虚幻的境界只能是劳而无功。曾有人问一位走红的国际女影星是否觉得自己长得完美，她说：“不，我长得并不完美。我觉得正因为长相上的某些缺陷才让观众更能接受我。”能认识到自己有种种不足并能宽容待之的人，可以说是自信的，心态也是健康的。苛求完美无异于追求痛苦，平凡的人类是世界的主体，人因为接纳生活的平凡，于是感激奇迹，因为感激奇迹而热爱生活。用另一种眼光看待世界时，人们会发现生活豁然开朗。

失败并不能说明一个人价值的大小。如果从不经历失败，我们能真正认识生活的真谛吗？我们也许一无所知，仍沾沾自喜于愚蠢的无知中。因为成功仅仅只能坚定期望的信念，而失败则给了我们独一无二的宝贵经验。

请你为自己确定一个短期的目标，寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去把它做好。这样你的心情就会轻松自然，办事也会较有信心，感到自己更有创造力和更有成效。

实际上，你不追求出类拔萃，而只是希望表现良好时，你会出乎意料地取得最佳的成绩。目标切合实际的好处不仅于此，它还为你提供了一个新的起点，能使你循序渐进地摘取事业上的桂冠。同时你的生活也会因此而丰富起来，变得富有色彩，充满人情味，并不像你原来所想的那样暗淡。

【自我训练】

一、经营成功

成功是每个人心中的梦想，有梦想就要去实现，怎样才能成功呢？千里之行，始于足下，让我们在年少的时候，就学习经营成功。

第一，尽早的定位自己，激发成功的欲望。成功其实与每个人自己的人生定位与设计有关，与自己的梦想有关。你决定要成为什么样的人，你有什么样的梦想，你的梦想坚持了多久，你为梦想付出了多少代价，你在人生道路上实现了多少梦想，遗失了多少梦想，甚至你的梦想被红尘揉碎了多少，都是对你的人生是否成功的一个评判。有了人生定位，有了梦想，即便是最卑微的梦想，当它们实现的时候，我也可以说：你就是一个成功者。

第二，拥有积极的心态。为什么有的人比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作，良好的人际关系，健康的身体，整天快快乐乐的过着高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过的好。而许多人忙忙碌碌的劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么会有差别？不少心理学家发现，这个秘密还是人的“心态”。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。

第三，坚持不懈的行动。成功者要有敢闯敢冒险的精神。敢闯敢冒险是一种敢于对抗恐惧的主观愿望，是一种不畏任何艰难困苦的精神状态，是一种不屈服于命运摆布的心理态势。在一切困境面前，都具有超凡的魅力。敢闯敢冒险不同于鲁莽，真正的敢闯敢冒险总是有智慧与之相伴。“没有智慧不行，没有勇气也不行……怎样是有勇气？不为外面

威力所慑，视任何强大势力若无物，担负任何艰巨工作而无所怯。”在充满风险和曲折的成功路上，无论是事业上受到挫折，还是生活中遭遇不幸，都不采取回避、逃遁或自我麻醉、自欺欺人的态度，而是接受现实，迎接挑战，勇往直前，毫不退缩。不断地寻找新的起点，看准机会便积极争取，表现出自信、果断、大胆和一定的冒险精神，一往无前的付诸行动。

二、心理测验：成功欲望

人人都追求成功，但财富只是收获的一部分，更重要的是心理上的收获，例如被接受、被肯定、拥有权力和个人满足感。在成功的人当中，欲望最强烈的人往往最具企图心，会一心一意追逐他们的目标。

本测验衡量的是你在追求成功时努力和自我牺牲的程度。本测验包括 25 个陈述，每个陈述都与行为和态度有关，仔细阅读每个陈述，看看能否反映自己的个性或态度。

1. 尽可能有效地把每一分钟用在工作上。
2. 每天要做的事情太多了，24 小时不够用。
3. 经常利用零碎时间工作，例如等电影开场时记账。
4. 把工作交给别人时，总是担心别人不能胜任。
5. 如果熬夜有助于按时完成工作，可以彻夜不眠。
6. 喜欢同时做很多份工作。
7. 经常周末加班。
8. 你比任何同职位的人做更多工作。
9. 朋友说你工作太拼命了。
10. 总是有一些事务和约会等待处理。
11. 一刻不工作就令你忧心如焚。
12. 经常设定超出能力所及的工作。
13. 认真工作时，与工作无关的一切都抛诸脑后。
14. 很少把工作带回家。
15. 尽可能减少工作时间。
16. 对你而言，工作只是生活中的极小部分。
17. 觉得“多做无益”，很多人怨恨你，因为你多做事让他们显得差劲。
18. 如果可能，根本不想工作。
19. 你的职位可以更上一层楼，但你不想卷入职位竞赛中。
20. 如果打打零工就可以糊口，是最好不过了。
21. 你觉得休假很轻松，你喜欢尽情享受，什么事也不做。
22. 碰到好天气，你偶尔会放下工作，到郊外玩玩。
23. 相信“爬得越高，跌得越重”。
24. 相信懂得花钱就可以不必辛苦工作。
25. 认为整天工作的人非常乏味，不把工作看得太重的人人都比较有趣。

计分表：

	完全不像我	不太像我	很难说	很像我	完全像我
1~13 题	1	2	3	4	5
14~25 题	5	4	3	2	1

解释：

得分在 25~51 分之间的人要想成功会面对两难的困境：希望成功，却不愿意工作。这样的态度会被视为不正常。你应该决定你是否愿意做些该做的事去完成任务。害怕成功的感觉可能会使你退缩，对行业不够熟悉也可能使你兴趣平平，没有安全感。但是，除非你克服欲望低下的缺点，否则成功的机会微乎其微。

得分在 52~77 分的人追求成功的动力稍高，但还不到可以为成功而打算加倍努力的程度。得分略低者倾向于“守株待兔”，宁愿枯坐等待成功的来临。

得分在 78~96 分的人秉持“有多少做多少”的哲学，不会为了成功而努力过度，但他们会在容易做到的范围内尽量去做。得分中等的你是实用主义者，顺着形势决定动机强弱程度。你最好想想增强成功欲望的好处。把握机会、豁达乐观、工作努力的人才赢家。

得分在 97~107 分的人正走在成功大道上，你会善加利用对自己有利的形势，并鞭策自己去创造机会。得分略高的人企图心更强，并且清楚自己的方向，工作态度认真，会做长期计划。你的自信和精力来自于不变的目标和对行业基本知识的深入了解。

得分在 108 分以上的人要小心了，因为你已经沦为“工作狂”。获得成功并不是问题，但你的问题是追求的东西永远不嫌多，并且成瘾上瘾。你追求更多钱、更多权、更多势。切记，真正的成功在于满足自己是怎样一个人，没有必要的成功并不代表真正的成功。

三、心理测验：成功可能性

这个测验能够探测出你有多少成功的希望。它可以指导你的思想进入你所希望的渠道，指明你在成功的路上现在所处的位置，帮助你确定你该向何处去，估量你到达你所向往的目的地的可能性，指明你现在应有的心态和其他特点，并且激励你用积极的心态去行动。

请你回答下列问题，如答“是”得 1 分，“否”得 0 分，最后将分数合计出来。要测得准确的结果，必须如实回答。

1. 若发觉自己错了，是否勇于道歉？
2. 遇到困难是否越斗越勇？
3. 与恋人幽会时碰见自己的朋友，是否会正式介绍一下？
4. 当天必须完成的工作，是否会拖延到第二天？
5. 约会时如果心情欠佳，是否会失约？

6. 对初次见面的人,是否会毫无顾忌地打开话题?
7. 对某方面不如自己的人是否轻视?
8. 对毫无结论的议题和会议,是否设法离开?
9. 对自己的才能,是否喜欢逢人夸奖?
10. 对自己的所有服装是否要求整齐?
11. 对自己不懂的事物,是否会不耻下问?
12. 能按固定的比例节省你的收入吗?
13. 失败后是否会反省而不耿耿于怀?
14. 对社会问题是否议论起来就慷慨激昂?
15. 对朋友的忠告,是否接受?
16. 每夜都睡得很充足吗?
17. 听到朋友出人头地,是否产生竞争心理?
18. 对受到限制好评的书,是否买来一看?
19. 为工作而牺牲与朋友的约会,是否认为是没有办法的事?
20. 对交代给自己的事未能顺利完成,是否有尽量完成的欲望?
21. 由于不高兴而发脾气,是否能很快忘掉?
22. 对已着手进行的工作,是否因不喜欢而半途而废?
23. 是否是非分明?
24. 对朋友的邀请,除非有要事,都会接受吗?
25. 有困难时是否不喜欢依赖人?
26. 答应了别人的事,是否想办法完成?
27. 被人说闲话,是否不理睬它?
28. 你對自己目前的工作是否有自信心?
29. 不管周围多么吵闹,也能集中精神工作吗?
30. 是否无论如何也想出人头地?

得 23 ~ 30 分的人,才能出众而志向远大,是个了不起的人。作为一个初入社会的新手,可能精力旺盛,工作出色,如果你能随时提醒自己,其前程不可估量。

得 19 ~ 22 分的人,家人、邻居、同事及上司都称赞你,因为你勤恳踏实,对工作认真负责,将来在事业上也能成功。

得 15 ~ 18 分的人,只要有个好的引导者,将来可成大器,但过程或许稍慢些。有一定的实力,到社会上去锻炼几年,也可以闯出一片天地。

得 9 ~ 14 分的人,性格懒散,不求上进。应该奋发有为,以求自立,否则将来一事无成。

得 0 ~ 8 分的人,应多多学习,同时不与以前的朋友来往,结交几个正派的朋友,定会有所帮助。

分数高,不必沾沾自喜;分数低,也不必懊恼,因为测试结果并不是不可改变的。它可以作为你努力程度的一种评判标准,然而并不限于此。寻找你特殊才能的领域,找准前进的方向,你的前途就在你的面前:你的能力、你的思想和控制你的情绪。

第二章 释放潜能

一天晚上，有一个人走近路穿越墓地，一不留神栽进刚刚挖好的墓穴中。因为墓穴很深，泥土又滑又湿，他几经努力还是没能够爬出来。筋疲力尽之后，他只好在角落里蜷缩成一团，昏昏沉沉地睡着了。巧的是又有一个家伙也不幸落入其中，在耗尽了每一分企图爬出墓穴的力气之后，同样得出无法逃出墓穴的结论。

就在这位老兄四处折腾的时候，睡着了的这位被惊醒了。他隐藏在墓穴的角落中，用一种低沉而焦躁的声音说道：“你永远无法逃出这里。”猛然听到“空荡荡”的墓穴中发出的地狱般的声音，第二位仁兄大受惊吓，他几乎没有迟疑，便纵身跳出了墓穴，一路飞奔回家。

成功，在某种意义上意味着超出自身能力的发挥，正如上文提到的第二位仁兄。所有渴望成功的人都应该了解，这种超出常规的能力其实就蕴含在自己身上，心理学上称之为“潜能”，也就是潜在的能力。比如上文两个倒霉的家伙，后者是在应激状态下发掘自己的潜能，才成功逃脱困境。

那么，潜能在哪里呢？我们又该怎样开发它呢？

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷的潜能。

——柏 杨

【理论指导】

一、潜意识的力量

一位农夫看到14岁的儿子开着轻型卡车翻倒在水沟里，他大为惊慌，急忙跑到出事地点，看见他的儿子被压在车子下面。农夫身材并不高大，但是他毫不犹豫地跳进水沟，把车子抬起了将近半米的高度，足以让另一位赶来援助的人把孩子从下面拽出来。等到孩子被送往医院，农夫开始觉得自己的能力不可思议、由于好奇他就再试了一下，结果根本就搬动不了那辆车。

我们往往谈及意识的作用，却很少谈及潜意识的力量。即使有的人对潜意识有一定的感悟和体察，也往往是停留在浅层次、相对感性的层面。事实上，潜意识的作用是非常惊人的，能否充分认识和发挥潜意识的力量，是影响人生成败的关键因素之一。心理学家弗洛伊德把人的意识比喻为浮在海平面的冰山一角，隐藏在海平面以下，看不见的更广大的冰山主体便是潜意识。根据现代心理学理论，意识是人所特有的反映客观现实的高级形式。潜意识是指人没有意识到的心理活动。事实上，潜意识的作用是非常惊人的，能否充

分认识和发挥潜意识的力量,是影响人生成败的关键因素之一。任何成功者都不是天生的,成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。每个人都具有很大的潜能,然而我们很难意识到它的存在。科学家发现,人类储存在脑内的能量大得惊人,但是到目前为止,人类普遍只开发了大脑的5%,约有95%的大脑潜能尚待开发与利用,即使像爱因斯坦这些科学精英的大脑的开发程度也只达到13%左右。要是能够发挥一半的大脑功能,就可以轻易地学会40种语言,背诵整本百科全书,拿12个博士学位。如果能够察觉到这些能力并加以开发,成功就不是难事。

根据心理专家测定,潜意识的力量是有意识力量的3万倍。人脑兴奋时,只有10%~15%的细胞在工作,可储存多达10个信号,而留在记忆中的却只有少部分。所以正常人的阅读速度为每小时30~40页,经过训练的人却能达到每小时300页。可见,通过发掘隐藏在人体内的潜在力量,人类可以克服许多遗传性的弱点。

人类大脑中的潜意识,总是不断的相互碰撞、追逐、扰攘,那里蕴藏着无穷的宝藏,是人类创造性的源泉。如果低估了潜意识的作用,就会阻碍人类进步与发展。几乎所有的发明家、艺术家,都充满了幻想和创造性,他们的成功,大都是潜意识作用的结果。

生理潜能的发挥也离不开心理因素,要想达到人体所蕴藏潜能的极限必须具备良好的心理素质。稳定的人格,没有偏激、猜疑,拥有积极向上的生活态度和心态,都是开发人体潜能的前提。人通过提高认识、学习技巧、培养感受力和领悟力、坚强意志等方法,在积极开发人的心理潜能的同时,才能带动生理潜能的共同开发。因此,从广义角度看,任何的潜能都属于心理潜能。

有一次,意大利著名男高音歌唱家卡鲁索在演出前,突然产生了“怯场”现象。他说,由于强烈的恐慌,他的肌肉开始痉挛,喉咙也像是被什么东西给卡住了一样,几乎很难发出声音。卡鲁索惊恐万分,因为几分钟之后,他就得登台演出。他的脊梁开始“嗖嗖”的冒冷汗,浑身冷汗不止,他说:“如果我无法从容的演唱,人们就会嘲笑我,那我不是丢人了吗?”于是,熟知如何运用潜意识的他,在后台不住的对心中作祟的“我”说:“你快走开,别干扰我,你快让平时那个正常的‘我’回来!你休想阻止我一展歌喉。”他所谓的正常状态下的“我”,我们可以把它叫做“大我”,而阻碍他正常发挥,让他惊慌的“我”,我们叫它“小我”。而所谓的“大我”就是潜意识中所具有的无穷力量与智慧。他不停的大声说:“走开,快走开!我需要出场了。”卡鲁索的潜意识作出了回应。他的体内产生了蓬勃的力量。当幕布开启时,他充满自信地走上台,嗓音刚劲有力,雄浑而满怀激情,所有在场的观众都为他的声音所吸引。

显然,卡鲁索所说的“小我”与“大我”,也就是意识性思维与潜意识思维。当你意识性思维(小我)充满恐惧、忧虑与慌乱时,你的潜意识思维(大我)就会产生消极情感,使你被惊恐、不祥、绝望的情绪所笼罩。对于意识与潜意识的差异,或许我们可以这样比喻:潜意识思维好比一艘航船,意识性思维就如船长。船长是船之首,他的指令将决定航船的命运。同样道理,你的意识性思维引导着你的潜意识这艘“航船”的方向。根

据意识思维所下达的命令，你的潜意识将给出同一性质的回应。

潜意识就像一块肥沃的土地，如果不在上面播下成功意识的良种，就会野草丛生，一片荒芜。自我暗示就是播撒什么样的种子的控制媒介，一个人可以经由积极的心理暗示，自动地把成功的种子和创造性的思想灌输进人的潜意识的大片沃土。相反，也可以灌输消极的种子或破坏性的思想，而使潜意识这块肥沃的土地野草丛生。

二、心理暗示是如何起作用的

一个美国男子去印度旅行，曾请当地一个用“水晶球”占卜的女巫师预测自己的命运。那个女巫师告诉他，说他有严重的心脏病，不久就要离开人世了。这个美国人听到这个消息，简直绝望至极，他悲伤、痛苦。他做好了死前的一切准备，包括写好遗嘱。显然。这个女巫师把一种消极性暗示输入到了这个美国人头脑中。而他对此深信不疑，他也相信那个占卜者掌握着某种神秘的东西，能够给别人带来厄运。他本来是个健康、充满活力的人，他工作顺利、身体健康、家庭幸福，可是自从听了那个女巫师的话，他的生活全都改变了，他脑中只有一个念头在不断地出现，那就是我就要死去了。果然，正如那个巫师所说。他不久就死了——尽管他至死也不知道，他本人的想法，才是把他送上绝路的原因。这样的例子在生活中并不少见，既让人觉得痛惜，又启迪人们深思。

或许你认为这个例子有些极端，自己不会相信那些愚蠢的东西。但是你千万别低估了自我暗示的力量。也许，你有过这样的经历：清晨你刚进办公室，一位同事对你说：“你的脸色不太好，是不是病了？”这句不经意的话你起初还不太注意，但是，不知不觉地，你真的会觉得头重脚轻，浑身隐隐作痛，似乎自己真的病了。这现象似乎很神奇，也有些令人迷惑不解。其实，这只是一种心理现象——心理暗示在起作用。在日常生活中暗示现象很普遍。成语典故中的“杯弓蛇影”、“谈虎色变”、“草木皆兵”、“望梅止渴”等都是暗示的典型事例。

《心理学大词典》上是这样描述心理暗示的：“用含蓄、间接的方式，对别人的心理和行为产生影响。暗示作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。”可见，人的情感和观念，会不同程度地受到他人心理暗示的影响。

暗示分自我暗示与他人暗示两种。心理学家曾经做过这样的实验：在课堂上，他拿了一个洗得干干净净的装满清水的香水瓶对学生们说：这是一瓶进口香水，看谁能最先辨别出这是什么香味，然后将瓶盖打开。过了不久，许多学生相继举起手说自己闻到了香味，有的说是茉莉香味，有的说是玫瑰香味，有的说是玉兰香味……当他们得知这瓶里只是一瓶清水时，大家不禁哄堂大笑。这是教师的语言对学生的暗示。这种来自他人，由别人将某种观念加给被暗示者，对被暗示者的认识、行为和情绪发生影响的暗示叫“他人暗示”。

通过自己用某种观念对自己的认识、行为和情绪发生影响的暗示叫做“自我暗示”。例如，有的人早晨在上班前或出去办事前照照镜子、整整衣服、理理头发。有的人从镜子里看到自己脸色不太好看，并且觉得上眼睑浮肿，恰巧昨晚睡眠又不好，这时马上有不快

的感觉，怀疑自己是否生病，继而觉得自己全身无力、腰痛，于是觉得自己不能上班了，甚至到医院就医。这种是对健康不利的消极自我暗示。而有的人则不是这样。当在镜子里看到自己脸色不好，由于睡眠不好而精神有些不振，眼圈有些发黑时，马上用理智控制自己的紧张情绪，并且暗示自己：到户外活动活动，做做操，呼吸一下新鲜空气就会好的，于是精神振作起来，高高兴兴去工作了。这种积极的自我暗示，有利于身心健康。

暗示对人的作用是两方面的，它有时给人们带来不良的影响。例如，在医学上有一种“假孕”现象，它是指有的女性结婚后很想怀孕，由于焦虑而十分害怕月经按时来潮，使怀孕失败。由于这种迫切心情，所以有些已婚女性当月经过期未来，就觉得自己怀孕了；很快又觉得自己开始厌食、恶心、呕吐，喜欢吃带刺激性的食物，于是到医院就诊。但经医生检查和化验后，发现并不是怀孕。这是因为想怀孕的强烈愿望及焦虑的心理因素，破坏了人体内分泌功能的正常工作，尤其是影响下丘脑垂体对卵巢功能的调节，使体内的孕激素增高和排卵受到抑制，从而出现暂时闭经的结果。

暗示也能对人体产生积极作用。比如，暗示可以发掘人的记忆潜力。有人做过实验，分别让两组学生朗读同一首诗。第一组在朗读前，主试告诉他们这是著名诗人的诗，这就是一种暗示。对第二组，主试不告诉他们这是谁写的诗。朗读后立即让学生默写。结果是第一组的记忆率为 56.6%；第二组的记忆率为 30.1%。这说明权威的暗示对学生的记忆力很有影响。

心理暗示是人们日常生活中最常见的心理现象，暗示作用每天都在不同程度地影响着每个人的生活。正如心理学家巴甫洛夫所说：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。人们每天都在接受来自自己或者他人、外界的暗示。对于消极性暗示，我们要能够敏锐的辨别它，并尽量消除或降低它对自己的影响。同时，我们还应该学会利用积极的心理暗示，让我们健康地生活，愉快地工作。

【自我训练】

一、正确运用“自我暗示”

科学家做过一个有趣的实验：他们把跳蚤放在桌子上，一拍桌子，跳蚤迅即跳起，跳起高度均在其身高的 100 倍以上，堪称世界上跳得最高的动物！然后科学家在跳蚤的头上罩了一个玻璃罩，再让它跳；这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次以后，跳蚤改变了起跳高度以适应环境，每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度，跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度。最后，玻璃罩接近桌面，这时跳蚤已经无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。跳蚤变成“爬蚤”，并非它已经丧失了跳跃的能力，而是由于一次次受挫折而学乖了，习惯了，麻木了。最可悲之处在于，当玻璃罩实际上已经不存在，而跳蚤却连“再试一次”的勇气都没有了。玻璃罩已经在潜意识里，罩在了跳蚤的心灵上了，跳蚤行动的欲望和潜能被自己扼杀！科学家把这种现象叫做“自我设限”。

在生活中，我们常常也会遇到许多挫折，然后也会像“跳蚤”一样自我暗示，自我