

认清自己：职业

找到最适合你的

揭秘功利时代的职业真相，缔造自我实现的职场秘籍

杜君立 著



网络界“草根才子”、时评界“黑马”
畅销书《历史的细节》作者 杜君立

从心理学和人格理论入手，深度解析典型的职业人格，
助你找准职场定位，实现自我价值。

上海三联书店

认清自己

找到最适合你的职业

杜君立 著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

认清自己：找到最适合你的职业 / 杜君立著. —上海：上海三联书店，2014.2

ISBN 978-7-5426-4273-8

I. ①认… II. ①杜… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 146049 号

认清自己：找到最适合你的职业

作 者 / 杜君立

责任编辑 / 陈启甸 王倩怡

特约编辑 / 申丹丹

装帧设计 /  灵动视线
778-010-42110428

监 制 / 吴 昊

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2014 年 2 月第 1 版

印 次 / 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 286 千字

印 张 / 17.5

ISBN 978-7-5426-4273-8/C · 484

定 价：28.00 元

谨以此书献给那些对职业和事业怀有严肃责任和真诚理性的人们

本书试图打破如今普遍存在于众多组织和个人头脑中的、简单僵化的、不具现实意义的传统职业思维模式。性格决定命运，同样，职业取决于人格。在不了解职业人格的前提下，谈职业生涯是毫无意义的。选用一个人绝不能等同于选用一件工具，学历和专业只是职业人格的冰山一角，在职业生涯中，我们面对的是一个复杂而又精密的职业人格。

开场白：认识你自己

法兰西的箴言作家拉罗什富科有句箴言：研究人比研究书本更有必要。哲学是揭示人生真相的学问，我们却常常对其敬而远之。不过即使我们回避得了哲学，却回避不了人生。事实证明，政治代替不了哲学，就如同别人代替不了你。认识你自己——这是人类有史以来最难解答的一个人生哲学命题。在西方的神话语言体系里，它被表述为著名的斯芬克斯之谜。

狮身人面的斯芬克斯每天都要问路过的行人一个问题：“有一种动物，早上用四条腿走路，中午用两条腿，下午用三条腿，这是个什么动物？”回答不出来的人都被斯芬克斯给吃掉了。

后来，年轻的俄狄浦斯给出了答案：这个动物就是人。

这个故事告诉我们，离我们最近的东西，往往是我们最难认知的。在我们每一个人的生命里，都有一个陌生人一直在默默地陪伴着我们自己。他每天都做着与你相同的事情，然而你却没有充分地去认识他，这个与你相始终的人就是你自己。

你不是宇宙的主宰，你却是自己的主宰。每个人的人生都是在书写自己的历史，但这个历史从来都缺乏细心的读者。我们没有工夫阅读自己的历史，即使读也是读得草率而匆匆。卢梭在《论人类不平等的起源和基础》中说：人类的各种知识中最有用而又最不完备的，就是关于“人”的知识。

或许，铭刻在希腊德尔斐神殿上的著名箴言“认识你自己”才是人世间真正的智慧之语。2000多年前，中国古代思想家老子也说过类似的话：知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。“认识你自己”这句话揭开了我们心中的秘密——

人要有自知之明。认识神与人的区别，就是人应该知道自己的限度。

苏格拉底真正领会了箴言的真谛，他认识自己的结果是知道自己一无所知，为此受到了德尔斐神谕的最高赞扬，被称做全希腊最智慧的人。“认识你自己”的箴言不仅旨在防止人类过度骄傲，也在于使我们了解自己的价值何在。

每个人身上都藏着世界的秘密，可以通过认识自己来认识世界。赫拉克利特说：“我探寻过我自己。”他认为他的哲学仅是“向自己学习”的产物。孔子说：“己所不欲，勿施于人。”至少就认识人性而言，每个人身上都蕴藏着丰富的宝藏，可惜人们熟视无睹。自古至今，一切伟大的人物都是真诚的反省者，他们把自己当做标本，“吾日三省吾身”，借此对人性有了深刻的理解。

正如世界上没有两片完全相同的树叶，每个人的人格、个性和自尊也是独特的。每个人都是一个独一无二的个体，都应该认识自己独特的禀赋和价值，从而实现自我，真正成为自己。了解自己的人格特点，一个人才能成为一个明智的人，“知己知彼，百战不殆”。“认识你自己”对于个人生存而言，就如同衣食住行之于肉体。

人是自己命运的主人，我们可以通过自己的选择来创造自己。每一个人都不是完全被决定和被限定的，人可以选择他自己的未来，不论是向外界屈服还是勇敢面对。不管我们的生存环境怎样，我们应当保留一点仅存的自由，就是在现实的环境中选择个人态度的能力。

我们所看到的事物往往只是一些表面现象，常常看不到其内在的因素与变化的规律，以及人与事物之间的逻辑关系。而对于我们自己的认识更是迷乱疑惑。我们常常通过他人的眼光与外在的事物去看自己，因此很难看清自己内在的潜能与真实的情感，我们无法作出准确的判断。一个能够通过灵魂认识自我的人一定能够更好地控制自己的感情，因为他能够充分地认识自己的人格特质。

我们的眼睛有向外和向内两种观察发现的能力。向外可以发现一个无比辽阔的世界，向内可以发现一个无比深邃的内心。“知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。”一个能读懂自己的人，才能够保持一颗完整而圣洁的心和一个完美的心灵世界，并以此建立起内心持久的定力与良好的自我感知。

职业人格理论让我们找到了一个认识自我的方便路径。事实上，我

们平时做人做事，内在的自我始终都在表态，只是不被我们留意罢了。那么，让我们从现在开始，了解自己的喜怒哀乐，了解自己的人格特点，了解自己的长处与弱点，了解自己的价值和理想。或者说，知道了自己的兴趣喜恶就是认识了自我，而一个人在这个世界上倘若有了自己真正钟爱的事和人，就可以算是在实现自我了，那他就是一个成功的人，一个幸福的人。

王小波曾经说：“我对自己的要求很低：我活在世上，无非想要明白些道理，遇见些有趣的事。倘能如我愿，我的一生就算成功。”中国古代就有“朝闻道夕死可矣”的话。知道自己是谁，知道自己想要什么，知道自己能干什么，君子有所为有所不为，这就是所谓的“明白人”。只有一个具有完善的自我意识的人才是一个完美的人，这样的人生才值得一过。

梭罗曾经批评现代人：大多数人都过着平静而绝望的生活。只有保持一种完善的自我认识与良好的自我感知，才能够坚定自己的信念与意志，完善并保持一个最佳的自我状态，建立起一个完善的个人职业生涯，而不会放任自我，随波逐流。歌德有句名言：一个人即使驾着一叶脆弱的小舟，但只要舵掌握在他的手中，他就不会任凭波涛摆布，他会坚定地选择前进的方向。

人生的路是用我们自己的脚步去丈量的。证严法师说：只要找到路，就不怕路远。我们每一个人都应当有一双慧眼和一颗坚定的心，用它去认识自己、认识世界，为自己建立起一套完整的自我价值体系，孕育一个完美的自己，开阔智慧，启迪思维，拓展美好的职业人生。面向云谲波诡的明天，让我们把握好自己命运的舵，乘风破浪，驶向职业生涯那片蔚蓝的大海。

目 录

一 人格决定职业 / 1

人格是一个人的才智、情绪、愿望、价值观和习惯等行为方式的有机整合，人格赋予一个人适应环境的独特模式，人格的形成就是一个人能力、气质、性格、动机、兴趣、理想和价值观的成长过程。

人格是什么 / 4

人格的发展与违常 / 9

一个人的能力 / 11

教育的意义 / 19

动机的力量 / 25

我是谁——自我意识 / 29

人性假设理论 / 34

二 人格类型理论 / 41

人格是由不同成分构成的一个结构系统，不同成分从不同侧面反映了人格的差异。人格包括气质、风格、性格等很多成分，这些成分体现了人格的认知差异、气质差异和性格差异。认知差异就是体现在认知加工过程中的差异，气质差异体现在高级神经活动上，而性格差异则体现在社会道德评价方面。这些差异导致了不同人的不同人格类型。

身体类型理论 / 44

心理类型理论 / 45

颜色类型理论 / 48

气质类型理论 / 49

- 神经类型理论 / 52
- 九型人格理论 / 53
- 血型类型理论 / 58
- 兴趣类型理论 / 60
- 价值观类型理论 / 64
- 行为类型理论 / 67
- 能力类型理论 / 69

三 走向职业生涯 / 71

传统的职业生涯目标就是金钱和地位，新的理论则认为职业生涯的终极目标是心理成功，即指来自实现人生最重要目标的一种自豪感或者个人成就感，无论是工作成就、家庭幸福或者是另外的事情。

- 人为什么要工作 / 74
- 了解职业生涯 / 82
- 学会职业规划 / 89
- 走近职业考评 / 92
- 职业道德是职业的基石 / 96
- 职业前景的考量 / 99
- 职业生涯的 22 条军规 / 104

四 个体型职业人格 / 109

社会分工决定职业人格的倾向，职业人格反过来又强化了社会分工。职业作为一种社会分工的产物，必然带有社会性的一面，同时亦不可避免地保留着独立性的个体特质。

- 工具型职业人格 / 113
- 技术型职业人格 / 122
- 专家型职业人格 / 132

五 社会型职业人格 / 139

人本身就是社会性动物，所以管理型人格和权力型人格在我们每个人身上都有所体现。管理型人格使我们善于管理事物，权力型人格使我们倾向于独立。

管理型职业人格 / 143

权力型职业人格 / 158

六 职业管理法则 / 179

乔治·奥威尔在著名的《动物庄园》中说：所有的动物一律平等，只是有些动物要更平等一些。根据这个“平等定律”，我们可以说，所有的职业一律平等，只是有些职业更平等一些。

时间管理 / 183

人脉管理 / 185

七 从人力资源到人力资本 / 203

任何使这个世界变得更加人性和理性化的事情，我们都可以称之为进步，这也是我们唯一可以用来衡量事情的有效尺度。麦克卢汉说：使当代成为焦虑年代的主要原因是，人们用昨天的工具及观念来做今天的工作。

八 自我测评 / 229

在我们身处的这个现实社会中，大家都为了生活忙忙碌碌日夜奔波，难得停下脚步审视一下，看看自己到底真正想要什么，真正需要的又是什么。如果我们能静下心来对自己进行一下反思，这对自己绝对是有益的，准确地说，就是审视我们自己的想法、感受、志趣、动机和价值观。如果你了解你职业生涯的目标，那么你就应该考察自己的职业人格特点，看二者是否匹配。职业生涯规划实质上也是一项自我发展计划，不仅仅关乎工作、人脉、能力和未来。

- 气质类型自我测评 / 232
- 职业生涯自我测评 / 235
- 职业情商自我测评 / 235
- 职业动机自我测评 / 236
- 职业兴趣自我测试 / 237
- 开拓潜力测评 / 241
- 职业能力自我测评 / 242
- 职业人格自我测评 / 246
- 职业选择自我测评 / 248
- 权力型人格自我测评 / 256

掩卷语：达则兼济天下 穷则独善其身 / 258

主要参考文献 / 262

一 人格决定职业

如果给我一个支点，我就能撬动地球。

——阿基米德

阿基米德说，如果给他一个支点，他就能撬动地球。这句话揭示了人类的真相，即人是一种企图超越自然的动物。2000多年后的今天，人类果然冲出了地球，走向了宇宙。

人类就其身体的生理机能而言是属于动物的。动物按照自然界的生存法则生活，它是自然界的一部分，从未凌驾于自然之上。动物没有道德没有良知，没有自我没有理性，更没有真理的概念，即使它或许知道什么有用什么没用。当动物超越自然，超越纯粹的生物消极作用，或从生物学角度讲，当它成为最无助的动物时，人类便诞生了。人类这种动物依靠直立行走把自己从自然中解放出来，他的大脑发育远远超越了所有其他的动物，自我意识、理性和想象力颠覆了动物应有的特征。人类作为宇宙的“畸形儿”和动物界的“丧家犬”，他是自然的一部分又超越了自然，臣服于死亡法则而又拥有无限的思想。

人类一旦诞生，就无法再回到动物状态。对动物来说，如果满足了它的生理需要，它就是幸福的；而对人来说，这些本能同样需要满足，但这些满足并不足以使人幸福，甚至不足以使人人格健全。人是兽性与神性的复合产物。当兽性被满足后，人就被人性所控制，人格于是诞生了。人格的意义不在于人为什么会发疯，而在于人为什么要避免发疯。

人格指人类心理特征的整合、统一体，是一个相对稳定的结构组织，并在不同时间、地域下影响着人的内隐和外显的心理特征和行为模式。西方语言中“人格”一词（例如法文的 *personnalité*、英文的 *personality*），多源自拉丁文的 *persona*，即“面具”，暗示了“人格”的社会功能。

职业人格就是职业维度的人格，要了解它仍要首先了解人格。人格是伴随一个人的一生不断成长变化的心理品质，包括丰富和复杂的心理成分，凝聚着自然、文化和社会的各种元素。

人格是个体特有的特质模式及行为倾向的统一体，又称个性。人格一词的出处为拉丁文 *persona*（面具）。戏剧中演员所戴的特殊面具表现了剧中人物的角色和身份。把面具指义为人格，实际上说明人既有表现于外给人印象的特点，也有某些外部未必显露的东西，这些稳定而又异于他人的特质模式，使人的行为带有一定的倾向性，表现了一个由里及表的、包括身与心在内的、真实的个人——人格。综合来看人格是个体在行为上的内在倾向性，它表现一个人在不断变化中的全体和综合，

是具有动力一致性和连续性的持久自我，是个人在社会化过程中给人以特色的身心组织。这种解说强调了人格的4个方面：全体的人、持久的自我、有特色的个人和社会化的客体。

人格一般有两层维度，即心理学的人格和伦理学的人格。伦理学的人格一般指一个人的道德水平，比如人格高尚或者人格卑鄙。而本书中的“人格”和“职业人格”均为心理学上的人格概念，或者说，本书试图从个体的内在倾向来定义职业的人格体现。除去有关职业规范的职业道德，原则上不介入任何伦理层面的分析和评价。

人格是什么

在心理学中，人格是探讨个体与个体差异的领域。人格的西文出处为拉丁文的 *persona*，最初指演员戴的面具，而后指演员本人，一个具有特殊性质的人。现代心理学沿用 *persona* 的含义，转意为人格。人格有两个层面的意思：一是指一个人在社会、公众、他人面前所表现的种种言行，人遵从社会文化习俗的要求而作出的反应。即人格所具有的“外壳”，就像舞台上根据角色的要求而戴的面具，是人希望或能够表现出的自我形象。二是指一个人由于某种原因不愿展现的人格成分，即面具后的真实自我，这是人格的内在特征。这就说明了人格的两个方面：公开可见的一面，以及隐藏在后不为人知的一面。前者是指外在人格，即一个人被他人知觉和描述的方式；后者即内在人格，是一个人的内在因素，如本能、需要、动机、自我、特质、价值观、认知方式、气质和性格等等。正如中国古代讲，蕴蓄于中，形诸于外。

关于人格的定义，也可以说是指一个人在社会化过程中形成和发展的思想、情感及行为的特有统合模式，这个模式是个体独具的、有别于他人的、稳定而统一的各种特质或特点的总体。在心理学中，还经常运用“个性”一词表达人格的概念。中国的《大百科全书·心理学卷》中就有“人格即个性”的提法。

个性不是天赋，是在先天生理结构的基础上，在后天环境教育的影

响下形成的。个性受社会历史发展阶段和个体所处社会位置的制约，它具有民族的、阶级的、团体的共性。同时，因为人们所经历的具体生活道路各不相同，人格又会表现出独一无二的特性。从心理学的理论来说，人格指一个人在与环境互动的过程中所表现出来的稳定的特征，反映在人们的生活工作中，就是独特的思维和行为表现，包括思考方式、决策方式和行为方式等方面。从社会化角度来说，人格是人在社会化过程中不断接受文化规则而逐步形成的。从这个意义上说，人格其实就是文化的复制品。

关于人格的解释，在朱智贤主编的《心理学大词典》中是这样说的：个性也可称人格。指一个人的整体精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。个性结构是多层次多侧面的，是由复杂的心理特征的独特结合构成的整体。这些层次有：1. 完成某种活动的潜在可能性的特征，也就是能力；2. 心理活动的动力特征，即气质；3. 完成活动任务的态度和行为方式方面的特征，也就是性格；4. 活动倾向方面的特征，如动机、兴趣、理想、信念等。这些特征不是孤立存在的，而是错综复杂相互联系的，它们有机结合成一个整体，对人的行为进行调节和控制。

如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成个性分裂（双重人格或多重人格），即人格违常，产生不正常的行为。人的个性一经形成，就会相对比较稳定，但是个性也并不是不可能改变的，它会依现实的多样性和多变性或多或少地发生着变化。在个性中处于核心地位的东西，比如理想、信念和世界观等，也都会随着生产关系和社会制度的变化而发生缓慢的变化。同时，生活状况、一时的心理状态和生理因素也会对人格特点产生影响。

一句话，人格是一个人的才智、情绪、愿望、价值观和习惯等行为方式的有机整合，人格赋予一个人适应环境的独特模式，人格的形成就是一个人能力、气质、性格、动机、兴趣、理想和价值观的成长过程。对于人格而言，虽然遗传基因和早期经历可能会决定其人格的基本构成，但未来的自我则完全取决于我们自己的努力。人格的形成是一个漫长的过程，对人格的认识和重塑同样也需要一段较长的时间。