

为了
一辈子的幸福,
把职业进行到底!



工作鸡汤

如何塑造理想的职业人生

赵 效 / 编



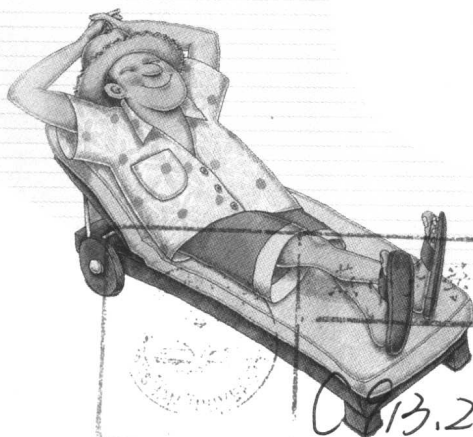
中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

完美的职业,造就人生50%的幸福

工作鸡汤

如何塑造理想的职业人生

赵 效 / 编



为了
一辈子的幸福,
把职业进行到底!



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS



0781558

05
10
01
~62

图书在版编目(CIP)数据

工作鸡汤:如何塑造理想的职业人生 / 赵效编

—北京:中央编译出版社,2003.9

(Easy Career 书系)

ISBN 7-80109-711-4

I. 工…

II. 赵…

III. ①职业选择—通俗读物②成功心理学—通俗读物

IV. ①C913.2-49②B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 069512 号

工作鸡汤

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66521270 66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E m a i l: edit@cctpbook.com

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 13.5

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

目 录

第一章 我是谁?	1
了解你的性格	1
何为性格	1
基本性格测验	2
性格类型	8
性格与职业	12
成功实例:性格决定命运	16
了解你的兴趣	19
什么是兴趣	19
兴趣测验	21
我的兴趣是什么?	27
兴趣与职业	31
成功实例:兴趣创造了天才	34
评估你的职业能力	37
智力是各种能力倾向的综合体	37
职业能力测验	38
积极开发智能	51
成功实例:特长就是能力	51
确定你的职业价值观	54
何为职业价值观?	54
职业价值观测验	56
人生价值的自我实现	62

第二章 建立竞争优势	65
建立自信心	66
成功的精神支柱	66
建立自信心	68
自信是自强的核动力	71
在你的自尊心里找出力量的源泉	72
生命的转折点	75
小技巧:建立自信的7个步骤	80
成功实例:查尔斯·古德伊磨难记	82
改变思想观念	86
人生观	86
理想观	88
价值观	91
利益观	93
小技巧:创造崭新人生的10条法则	95
成功实例:徐群生圆了“五金梦”	96
确定人生目标	99
有目标才会成功	99
小技巧:确立并早日实现目标的6个要点	100
积极适应社会	102
学会模仿	102
战胜忧虑	104
从小事做起	106
小技巧:赢得胜利的5个秘诀	107
在实践中提升自我	108
激发自己潜在的才能	108
小技巧:激发生命潜力的8条建议	109
第三章 造就猎职高手	111
热门职业与择业技巧	111
新世纪的热门职业	111

求职信中显风流	121
个人简历展才华	124
面试的准备	130
恰到好处表现自己	133
接到录用通知书后怎么办?	134
面试经典 120 问	135
小技巧:让他人觉得你诚实可靠的 9 条建议	141
成功实例:沉着冷静应对面试问答	142
女性与职业	144
女性的生理与心理特点	144
女性的职业优势	146
女性的 20 个热门职业	147
成功实例:漂亮能就业优先吗?	151
第四章 追求个人卓越	153
学习·阅读·写作	153
书籍是时代的“大学”	153
读书的艺术	156
阅读的方法	158
写作的技巧	161
小技巧:提高学习能力的 6 种方法	164
工作·创思·时间	165
提高工作能力	165
培养创思能力	166
小技巧:有效利用时间的 4 个要诀	167
处人·处世·社交	169
友谊需要主动去建立	169
沟通是建立良好人际关系的成功方法	170
处世的讲究	171
扩大自己的社交圈	174
小技巧:人缘好的 20 个秘诀	175

第五章 成为老板喜欢的下属	179
自我努力.....	179
主动积极地工作.....	179
认真负责地工作.....	180
小技巧:给人留下深刻印象的8条秘诀.....	181
与同事相处.....	183
成为团队的优秀成员.....	183
与别人相处的关键.....	184
注意自己的言行.....	184
得到尊重,人皆有此愿.....	185
小技巧:讨人喜欢的10条办法.....	186
与主管合作.....	187
主管的工作风格.....	187
表现出勤奋与忠诚.....	188
与主管建立开放的沟通渠道.....	189
不要负面回应批评.....	190
小技巧:树立精明强干形象的23要诀.....	191
成功实例:抱怨上司不如反省自己.....	192
与客户建立关系.....	194
主动周到的服务.....	194
尊重与倾听.....	195
换位思考与理解.....	196
第六章 踏着失败,走向成功	197
走也要走好.....	197
辞职也有学问.....	197
保守商业秘密.....	199
小技巧:对待批评的5种姿态.....	200
失败之后.....	202
失败可做垫脚石.....	202
永不退缩.....	203

走向成功.....	205
失业是创业的开始.....	205
创业必须创新.....	206
测试一下你成功的可能.....	207

第一章 我是谁？

对一个开始职业生涯的人来说，要想成功，就要首先了解自己，问自己：“我是谁？”这是你走向成功的开始。

了解你的性格

一个人无论做出多少件事来，我们都可以里面认出同样的性格。

——爱默生(美国)

何为性格

性格这个字眼在日常生活中出现的频率很高，每个人都有各自的性格，而且是千差万别。因此，要在心理学上给它下个定义非常困难。性格研究的权威奥尔波曾说过，性格的定义几乎同下定义的学者人数一样多。

有些人没有成功，或许就是因为你不清楚自己是什么性格的缘故。为了了

解自己,你须彻底地质问自己:“我到底是什么性格?”如果没有彻底的、不断的疑问,你就不可能真正了解事物,特别是当那个事物就是你自己的时候。只有倾听到自己的心声,才能了解自己,认识自己,使自己走向成功。

从简单的概念来说,性格就是人比较固定的、持续的行为方式倾向。比如,内向型人的性格大致是:缄口少言,缺乏社交能力,神经质等;而外向型的人,其行为则恰恰相反。

性格并不会受习惯、环境等因素的影响而随意改变,如果是这样,那么性格测验就失去了作用,职业适应性的判断也将是无稽之谈了。因此,必须承认性格在某种程度上具有恒常性,即性格是不变的或很难发生变化的。这种恒常性通过性格检查和事例研究是能够得到证明的,然而,这些方法同时又可以证明性格也是变化的和能够改变的,只不过它不是那么容易变化而已。

比如一个人在单位里,如果地位和责任改变了,其态度、行为和人际关系也会跟着发生变化。如果仍像一般职员那样,那是不能担当起部长或科长的职务的。但是,这种变化并不是靠什么性格改造法,在瞬间完成的。而且,这种改变也并不是性格的根本改变,事实上,性格中最核心的部分是改变不了的。正如英国的约·莫利所说:“人是无法超脱自己的性格的。”

基本性格测验

在通常情况下,每个人在与别人认识和交往中,都会提出一个疑问:这个人有什么性格?可是,你是什么样的性格?这恐怕连你自己也不知道。但下边的测验可能会告诉你最终的答案。

●回答方法

读完 1—50 问题,认为“所言极是”者,画“○”;认为“全非如此”者,画“×”;

“不置可否”者,画“△”。将它们填入右边栏内的方格中。

●计分方法

“○”为2分,“△”为1分,“×”做0分计算。分别纵向计算I—V的得分,记入得分栏中。再把I—V的得分合计起来,即得到总分。

测验一:你是行动型人吗?你是外向性人吗?

●性格测验——行动型

问:你对自己的看法如何?

1. 性格开朗、喜欢聊天
2. 能够马上融入新的环境
3. 经常同朋友产生借贷关系
4. 与其事先考虑能否成功,倒不如先干着看
5. 工作时只要在要点上得到指示就足够了
6. 发生事故不惊慌,能想办法摆脱困境
7. 不重视外表,更重视内在
8. 闲暇时,喜欢和大家一块嬉戏打闹
9. 和谁都能轻松交往
10. 与其制订计划,不如付诸实干
11. 行动时先动身后动脑
12. 别人认为自己为他人服务的精神旺盛
13. 房间的门一般敞开着
14. 认为处世要“先发制人”
15. 能同时做两件事情
16. 听别人说话,脑子里会不断涌出新主意
17. 如果害怕失败便什么也不做
18. 和朋友谈话时旁若无人
19. 认为人生需要互相提携

	I	II	III	IV	V
1. 性格开朗、喜欢聊天	☐				
2. 能够马上融入新的环境		☐			
3. 经常同朋友产生借贷关系			☐		
4. 与其事先考虑能否成功,倒不如先干着看				☐	
5. 工作时只要在要点上得到指示就足够了					☐
6. 发生事故不惊慌,能想办法摆脱困境				☐	
7. 不重视外表,更重视内在			☐		
8. 闲暇时,喜欢和大家一块嬉戏打闹		☐			
9. 和谁都能轻松交往	☐				
10. 与其制订计划,不如付诸实干		☐			
11. 行动时先动身后动脑			☐		
12. 别人认为自己为他人服务的精神旺盛				☐	
13. 房间的门一般敞开着					☐
14. 认为处世要“先发制人”				☐	
15. 能同时做两件事情			☐		
16. 听别人说话,脑子里会不断涌出新主意		☐			
17. 如果害怕失败便什么也不做	☐				
18. 和朋友谈话时旁若无人		☐			
19. 认为人生需要互相提携			☐		

20. 认为“人生靠运气决定”是无稽之谈
21. 有诸多该做的事情时,不知该从何处着手
22. 对别人的请求不予拒绝
23. 心里存不住话,不吐不快
24. 吃东西先从好吃的开始吃
25. 能边说话边做总结归纳
26. 马上可以领会新工作的要领
27. 必需的东西大多能用钱买到
28. 认为“朋友的朋友即是我的朋友”
29. 经常帮人出主意
30. 喜欢忙
31. 空闲时不知如何打发时间
32. 别人认为自己会照料别人
33. 写信不打草稿
34. 学问如果对实际生活无补就毫无意义
35. 比起旅行社集体旅游,更想单独成行
36. 知道行不通时,马上改变方法
37. 首先从十拿九稳的事情干起
38. 看到别人干错事马上提醒他
39. 对社会上发生的事非常关心
40. 喜欢冲锋在前、大刀阔斧地干事,但对
处理善后事宜却不擅长
41. 别人认为自己可爱
42. 说话时注意对方的态度,随时调整自己
的语气、态度等

I	II	III	IV	V
			☐	
				☐
			☐	
		☐		
	☐			
☐	☐			
		☐		
			☐	
				☐
			☐	
				☐
		☐		
			☐	
		☐		
	☐			
☐				
	☐			

43. 看到电视中精彩的体育节目,会情不自禁地拍手叫好

44. 过路口时,红灯亮却没车来时就穿越过去

45. 认真听取他人的劝告

46. 很有灵性

47. 自杀者即使有理由也是傻瓜

48. 很受孩子们的欢迎

49. 常常受到老人们的善意相待

50. 人生充满惊险才有趣

I	II	III	IV	V
		☐		
			☐	
				☐
		☐	☐	
	☐			
☐				
	☐			

得分: _____

性格测验——行动型人的性格特征,是以 I、活动性, II、协调性, III、开放性, IV、现实性, V、柔软性为主轴而构成的。行动型等于外向性。总分在 70 分以上者即外向性,总分在 40 分以下者就是内向性,41—69 分者可视为倾向不明; I—V 纵向统计得分高的,则表明该项是其主要性格特征。这是区分外向性和内向性的迄今为止最常用的性格测试方法。接受测试的人,全都分属于其中之一。然而,现实生活中并非完全如此。有的人同时带有外向性和内向性的特征,相反,有的人则很难说清与哪种类型有缘。

在行动型的人群中,乐天派和开朗的人占多数。他们在为人处世上灵活多变,八面玲珑;但另一面,他们也做事马虎、松散、有始无终、容易急躁。因此,在这个测试中,取得 70 分以上,即属于行动型的人。如果能在下个测试中也取得高分,那他就是同时属于“思考型”者,能将二者的优点兼而有之,对他就“如虎添翼”,他的性格可以说是完美的了。所以这么说,是因为行动型的人的优点的反

面还有其令人不快的东西,而思考型的人的长处可以消除它;而思考型的人背后隐藏的缺陷,则可以由行动型的爽快去消除。这样就只留下两种类型中令人满意的优点了。如果两方面的得分都低,情况则正好相反。

测验二:你是思考型人吗?

●性格测验——思考型

问:你是怎样看待自己的?

1. 有些东西对实际生活尽管不起直接作用,但又是必要的,所以想学习
2. 别人求助时如不方便就断然拒绝
3. 认真考虑,然后才行动、说话
4. 总是把表对得很准
5. 生活态度是“三思而后行”
6. 性情总是波澜不惊、非常平稳
7. 收到信件、包裹马上就回函
8. 做事时先确认不会失败后才开始行动
9. 做事时先考虑轻重缓急
10. 对他人的事情尽量不插嘴
11. 工作先安排好顺序,所以忙而不乱
12. 综合自己的想法后再说话
13. 几乎从不丢失携带的物品或失手打碎东西
14. 笔记中的字的大小形状始终不变
15. 别人说你面无表情
16. 不受一时的气氛所左右
17. 一经决定便尽量遵守
18. 写重要的信件或文章时必打草稿

I	II	III	IV	V
☐				
	☐			
		☐		
			☐	
				☐
	☐		☐	
		☐		
☐				
	☐			
		☐		
			☐	
				☐
	☐	☐	☐	
☐				
	☐			

19. 从不因一时冲动而买东西
20. 买食物首先注重营养平衡
21. 没事不打电话
22. 将筒状牙膏从下向上工整地卷着用
23. 尊重每个朋友的个性,绝不勉强
24. 虽然情绪有些不好,但仍把分配的工作做完
25. 人生有许多东西不能用金钱买到
26. 绝不泄露朋友的秘密,背叛朋友的信任
27. 借东西到期一定归还
28. 怕出麻烦,门窗一般都关闭着
29. 打电话之前先考虑好说话的先后顺序
30. 彻底寻找失败的原因
31. 高效率地记笔记,有自己的一套方法
32. 亲自充分调查入学学校和就业单位
33. 得到详尽说明后,才开始工作
34. 即使别人打破了常规自己也不随波逐流
35. 在人生中,比起才能来,气质更重要
36. 做事时,比起率先行动,更善于善后处理
37. 不管多么急也不加塞儿
38. 经常发现报上的校对错误
39. 外出旅行时先准备好洗手毛巾
40. 闲暇时喜欢猜谜、读书等活动
41. 出了麻烦尽可能不去找人商量,独自一人思考
42. 做事有条理,一切按计划行事

I	II	III	IV	V
		☐		
			☐	
				☐
			☐	
		☐		
	☐			
☐				
	☐			
		☐		
			☐	
				☐
		☐		
			☐	
				☐
		☐		
	☐			
☐				
	☐			

43. 把书信重复看几遍才放下心来
 44. 不干完手头的事不接新的工作
 45. 做事时有人过来说话也不受干扰
 46. 即使不拿手的事情也不退避三舍,总想
 试试看
 47. 身体健康是因为生活有规律
 48. 愿意细心地做同样的工作
 49. 晚上制订好第二天的计划才入睡
 50. 做不做暂且不谈,总是愿意先订计划

I	II	III	IV	V
		☐		
			☐	
				☐
			☐	
		☐		
	☐			
☐				
	☐			

性格测验——思考型人的性格特征,是以 I、伦理性, II、计划性, III、缜密性、IV、规律性, V、安定性这 5 项为主轴的。如果能在这个测验中取得高分,那就是属于思考型人, I—V 纵向统计得分高的,则是思考型人的主要性格特征。一般说来,思考型的人严谨、有计划、求稳妥、严守信誉和规则。专心致志、持之以恒是思考型的长处。但是,这种人处事犹豫不决,行动迟缓。他们的想法同信奉现实优先主义的行动型相对立,由于墨守陈规,很难同现实妥协。所以,往往是纸上谈兵,见不到行动型所具有的那种“决断力和实际行动”的精神。他们在处理人事关系时,也没有行动型的那种爽快、平易的情感。他们没有行动型的洒脱劲儿,从面部表情上根本体察不出他们的内心活动。

性格类型

划分行动型、思考型,只是为你提供一条思考线索,以方便每个人正确认识自己的特长,从而找出发挥它们的最好办法。

人们在社会生活中，似乎正在被实践的需要所逼迫，一天天地改变着自己的先天性格，但是，其中也有个度的问题。比如，一个昨天还性格腼腆的人，今天就摇身一变，从事公关、社交工作，这实在是不可思议的，也是不可能的。然而，有些本人认为是缺点而为此终日闷闷不乐的特点，在他人看来，却往往成了优点。所以，与其浪费时间拼命去改造自己的性格，还不如去认识自己和他人的长处，从而择善而从，扬长避短，这样不是更好吗？

下面我们看一个例子：

威尔逊毕业于著名的纽约大学研究生院。大学毕业时，曾有几家著名企业有意邀请他去工作，他都一一谢绝，继续上了研究生院。他本人和家人都希望他研究生毕业后能留在母校继续研修博士课程。可威尔逊因家庭的关系，放弃了深造的机会，留在了母校的教研室里做了助教，从此便一头埋在了工作中。

开始时，威尔逊和前辈、同事都相处得很好，因为当家庭教师 and 大学机关报的编辑等工作，额外也增加了不少收入，日子过得充满希望。可随着时间的流逝，他发现大学并非像他想像的那样神圣。“学阀”和派系构成了极其复杂的人际关系，要想迂迴其中，必须巧妙地运用处世哲学。可对于威尔逊来说，这恐怕是他最不擅长的方面了。因此，苦于不擅社交而孤独的他竟然没有一个可以促膝相谈的朋友，为此他常常一个人闷闷不乐。

在家人的建议下，威尔逊去做了性格适应性检查。结果表明，他的性格是超内向型，属于那种特别孤独的类型，而非社交型。别说俱乐部活动、人际交往，就连课堂讨论、体育活动他也没参加过。可以说他是在一条路上一直走过来的人。因此，他感到相当的绝望。之后，对学问彻底厌烦了的威尔逊到以往曾邀请过他的著名企业走了一趟，结果没有被任何一个企业所录用。