



玺 豐 主编

择业

心理自测

zeyexinlizice

职场打拼的第一课



广州出版社



玺 豐 主 编

择业

心理自测

zeyexinlizice



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

择业心理自测 / 玺璽著. — 广州: 广州出版社,

2004. 2

(心理自测丛书)

ISBN 7-80655-636-2

I. 择... II. 玺... III. 职业选择—心理测验

IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第007242号

“心理自测”丛书

择业心理自测

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(地址: 广州市天河区粤垦路88号 邮政编码: 510610)

开本: 787 × 1092mm 1/20 字数: 847千字 印张: 47.75

2004年2月第1版第1次印刷

责任编辑: 刘 胜

责任校对: 肖 禾

封面设计: 犀文设计室

插 图: 乐乐卡通工作室

发行专线: 020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-636-2/C·28

定价: 68.00元(全四册)

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

当今知识经济时代，在楼丛职场中择业不易，生存更难，这是现代人一个不争的事实。许多人都有着让自己慨叹不已的职场打拼的故事。这种现象当然不是偶然的，它不仅显现出择业者的求职心态、求职技能，最为关键的是择业者对自身素质、综合能力等诸多方面的准确把握与了解。

认识自己，了解自己，是求职择业的前提。正如《孙子兵法》所云：知己知彼，百战不殆。说白了，能够在楼丛中轻松生存，全在于你的觅“食”嗅觉与职场操术乃至职业智商，而这些，又全部源自对自己状态与能力的把握和运用。如何做个聪明的自审者，不做愚蠢的自大者、盲目者？如何找到一个理想的职业，如何给自己的职业生涯找到定位？职业智商从哪里来？如何在职场上如鱼得水，游刃有余？本书为每一个择业者提供了既科学、又浅显的测试方法。这是我们奉献给广大读者特别是求职者的一本择业心理自测宝典。不信，你可以心照不宣地试一下，灵与不灵，一试便知！

◎你了解“职业”吗？

1、什么是“职业”？

从词义学的角度看，“职业”一词，由“职”与“业”构成。所谓“职”是指职位、职责，“业”是指行业、事业。也有人认为“职”包含着社会职责、天职、权利和义务的意思，认为“业”包含着从事业务、事业、事情、独立性工作的意思。于是，有的学者把上述的观点概括为“职是责任，业是业务”这样一句话，反映了“职业”一词的内涵。

职业一词的外延包括三个意思：一是有工作，即有事可干，有事可为；二是有收入，即获取工资或其他形式的经济报酬；三是有时间限度，一般规定为全天活动的四分之一、三分之一或二分之一。

我们认为，所谓职业，是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动；这种社会劳动决定于社会分工，并要求劳动者具备一定的生活素质和专业技能。这种社会劳动是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等方

面的综合反映，也是一个人的权利、义务、职责的具体体现。

2、影响你择业的因素有哪些？

影响人们选择职业的因素很多，但通常包括以下几个方面：

第一，职业的社会声望。

所谓职业的社会声望，是指职业的社会地位和价值。一项工作的社会声望越高，人们趋向于对它的选择也就越大。社会声望高的职业在某种意义上标明了从事这项工作的人的社会地位。

社会历史文化也对职业声望产生重大的影响。社会历史文化是一种千百年来积淀下来的价值观念。它对职业声望的作用要远比政治和经济的影响更为持久。例如“劳心者治人，劳力者治于人”的观念，至今在人们头脑中仍根深蒂固，而个体户的收入虽然不薄，但干个体至今仍被不少人视为不那么体面的职业。

第二，职业状况。

职业状况是指社会可能提供的职业岗位的数量及类别。职业状况取决于社会的经济发展、科技水平、产业结构及行业等因素的影响。一般认为社会具有某种数量的消费需要，就可能按一定的技术比例转化为相应数量的劳动力需求。从动态的角度看，当社会对某种产品需求量下降，企业压缩生产或停业，或企业更新设备、生产效率大大增加时，对原有劳动力的需求量就会减少。而企业扩大生产、新企业的创办、新兴行业的出现，特别是服务行业的发展，对劳动力的需求就会大大增加，为择业创造条件。

第三，社会就业人数状况。

社会就业人数状况是指在一定时间和空间范围的社会中，劳动力人口的数量、质量、构成及变动情况。一定时间内劳动力人口的数量变化，影响就业者的供应量，集中表现在人口年龄构成和性别构成对就业的影响上。当劳动力人口年龄构成在一段时间里过于年轻时，就业供给量必然增大，给选择理想的职业带来一定的困难。同样，当劳动力人口年龄构成偏于老化时，就业供给又会减少。

第四，职业的经济收入。

从事社会工作是人们生存的手段之一。因此，一项职业给工作者

Proface

带来的经济收入的多少成为选择职业的重要标准。在很多情况下,这项要素的重要地位代替了职业选择的其它思考,使得我们没有办法去违背经济规律对职业选择的制约。

第五,科学技术的发展。

技术革命与就业的关系问题一直是当代举世瞩目的重大问题。近代世界上发生的三次技术革命对世界各国的产业结构和就业结构都产生了深刻的影响,产业结构变化的总趋势是第一产业比重持续下降,第二产业先升后降,第三产业在第三次技术革命中发展迅速,所占比重也迅速提高。就业结构的变化也呈现出同样的趋势。可以说这是技术革命过程中产业结构和就业结构变化的一般规律。

科学技术对就业的影响,一方面是通过产业结构变化而引起结构性失业的存在,另一方面是伴随着技术革命,必然会出现一批新的技术和新的职业,为劳动者增加新的择业机会。

第六,就业模式的改变。

传统的统包统配就业模式,就业途径单一,就业方式千篇一律,限制了择业者的自由度。市场经济条件下建立起来的双向选择的就业机制,使择业者能在更大的范围内选择适合自己的职业,其结果必然带来就业渠道和择业行为的多样化,也为劳动力的合理流动创造了条件。需要强调的是,近几年随着就业模式的转变和择业自主权的增加,在改变传统就业方式的不合理成分的同时,又出现了一系列新的不合理的劳动力流动现象,如农村劳动力盲目涌向城市、大批科技人员流向沿海地区,专业不对口现象也十分普遍,造成了人才分布不合理和人才的浪费。要解决这些问题,除了政府利用政策和法律加以控制外,发挥职业指导的作用也是一个极其重要的方面。

第七,学校与家庭的教育行为。

学校通过教育影响学生的择业观、职业观和职业理想,通过教育也引发或改变学生的职业兴趣。这种影响主要是通过教师发生作用的。学生的择业行为因此受教师的兴趣、爱好及其对社会职业了解的程度。

在家庭中,父母对子女择业影响最大。升学、就业志愿的选择许多都是由父母包办。这主要是由于子女长期对父母的依赖造成独立性

差、自主精神不够的缘故，加之对社会职业和自身特性的不了解，反过来又进一步增加了这种依赖性。

第八，社会心理和传统观念。

社会心理和传统观念仍然是制约部分人择业行为的重要因素。近几年在择业上出现的几次热潮就说明了这个问题。一是出国热，一些人把出国看成是人生最美好的理想。二是经商热，许多人纷纷奔向商业领域，大公司、大宾馆成为青年追求的热点。似乎只有下海经商才“时髦”，只有在大公司才能发挥自己的特长。三是当官热，一些人为自己在大机关坐办公室而感到自豪。因此有了“黑道”、“黄道”、“红道”之说。我们并不是笼统地指责这些选择，只是形成一股股的受社会情绪所左右的热潮不能不令人深思。一般认为，人们在择业问题上崇时尚、赶时髦，多是受从众心理的支配，因而有很大的盲目性，其结果往往既不利于社会发展也不利于择业者个人。一些传统观念对择业行为的影响也是根深蒂固的，如做官为宦、重工轻农的观念对择业的影响不可低估。

◎ 择业前，如何认识自己？

1、为什么要“认识自己”？

认识自己是求职择业的前提。这对我们选择职业、维持职业活动的进行、职业活动的成效等都有很重要的意义。

第一，正确认识自己是择业的关键。

我们认为认识自我是职业选择的关键。英国心理学家苏波认为，自我概念即形成相对稳定而明晰的自我认识是职业指导中的关键一环。职业选择只是时间问题，每个人都会根据自己的目标和自我认识状态，明确做出对自己的评价，然后再与对职业的了解状况及社会提供的有关职业信息做匹配，最终做出择业决策。

第二，正确认识自己是维持职业活动正常进行的动力。

职业活动的正常进行需要一些动力维持，这些动力有外界的因素，即客观因素，如经济收入、职业的社会地位、职业的福利待遇、职

Preface

业权利等等。另外,还需一些内部因素,即主观因素来维持职业活动的正常进行。如能力结构是否与职业活动的要求相匹配,职业观、职业意志品质、职业兴趣、职业活动中成绩的反馈等等。这些主观因素受自我认识的制约。因此,要想保证职业活动顺利进行,必须正确地认识自我。

第三,正确认识自己直接影响着职业活动的成效。

能力直接影响活动的效率。顺利完成任何职业活动都必须具备两种能力,即一般能力与特殊能力。心理学家认为,每种特殊能力都是由制约职业活动质量的几种心理品质组成的。如专业汽车司机工作,其运动感觉特性、动作目测、视觉广度及分配、注意的迅速转移等,被认为是该项职业活动中重要的心理组成成分。这些成分影响司机职业活动的成效性。而个体特殊的职业能力也需自己不断的认识和培养。

2、怎样认识自己?

第一,通过别人的态度认识自己。

心理学家柯里说:“人与人之间可以互相作为镜子,都能照出他面前人的形象。”旁观者清,通过“旁观者”这面心理镜子,照出对自己的认识。如果你的同学或同事都愿意和你在一起学习和工作,乐于助人于你,这说明你一定具有某种才能;如果同学和同事尊敬你,老师和领导喜欢你,乐于和你交往,这说明你一定具备某种令人愉悦的品质。相反,如果同学或同事对你敬而远之,不愿和你一起相处,甚至厌恶你,在一般情况下,则说明你有一些使人讨厌的缺点。当然,“旁观者”的态度,不一定能全面评价一个人,但是大多数人的态度,应该引起你的警觉。

第二,通过与别人比较来认识自己。

有比较才有鉴别。事实上,人们对自己的认识过程,往往都经历了与别人比较的过程。在学校里,与“旁观者”比较,不能仅看重分数,更应注重实际能力、实际成绩。通过比较可以认识自己的长处和不足,认清自己在相比较的人群中所处的位置,以便扬长避短。一个求职择业的人如果不注意与共同竞争职业的人相比较,很难判断自己的成功概率。

第三，认真倾听周围人对自己的评价。

认真倾听周围人对自己的评价，有助于正确认识自己。首先，应认真听取亲友的意见。俗话说：“知子莫如父。”长辈人看着自己长大，和自己一同生活，他们的意见不可不听。事实上许多年轻人在升学、择业的问题上不但认真听取家长的意见，甚至于过分依赖了，这也是要注意克服的一种偏向；其次，要虚心接受领导、老师的批评、教导。他们从整体的角度对你加以客观公正的评价，有助于正确认识自己；再次，认真听取同学、同事、朋友对自己的忠告。长期学习、工作、生活在一起的人对自己的一言一行、一举一动都看在眼里，往往对自己评价更公正、更客观。

3、择业时应注意哪些问题？

在我们选择职业时，必须做到以下几点：

第一，要有长远的眼光。

有许多人在选择就业单位时，目光短浅，一味讲究条件优厚，待遇较高，而不愿意到基层或稍偏远的单位去。这种就业观念未免短浅。要知道，从历史到现在，许多有作为的人都是从底层经过奋斗从而逐步实现自己目标的。“宰相必起于州郡，猛将必发于卒伍。”那些一踏入社会就处于优厚待遇环境中的人，最后大多数必然一事无成。

第二，要让自己的能力与未来的职位相符合。

虽然某些单位的职位很诱人，但与你的能力水平及类型不符；虽然某些单位的职位很平淡，但却恰好符合你的能力水平与类型。求职者应选择后者为上策。这样，你才能受到应有的重视，你才能恰如其分地发挥自己的才能。

第三，要注重就业单位的社会效应。

有些单位物质条件优厚，但并不被社会所尊重；有些单位虽然物质条件欠优，但受到社会的尊重。自然，选择第二种单位可以提高你的社会地位，并有较好的发展前途。

玺 璽

2004年2月

Contents



第一章 性格自我测试 1

一、性格与职业的关系 1

1、性格的分类与特征 1

2、性格类型与职业定位 2

二、测一测你的性格 3

1、性格倾向自我测试 3

2、自主性自我测试 11

3、合群性自我测试 14

4、乐观性自我测试 20

5、思考方式自我测试 23

6、责任感自我测试 25

7、幽默感自我测试 27

第二章 气质自我测试 29

一、气质与职业的关系 29

1、气质与气质类型 29

2、气质类型与职业定位 30

二、测一测你的气质 34

1、气质类型自我测试 34

2、情绪类型自我测试 68

3、情绪稳定性自我测试 74

4、心胸宽广度自我测试 81

5、心理成熟程度自我测试 82

第三章 兴趣自我测试 85

一、兴趣与职业的关系 85

1、兴趣及其分类 85

2、兴趣类型与职业定位 86

二、测一测你的兴趣 88

1、你喜欢经营性的还是社交性的工作？

..... 88

目录

- 2、你喜欢艺术性还是研究性的工作? 91
- 3、你喜欢现实型还是常规型的工作? 94
- 4、你将来会从事什么样的职业? ... 98
- 5、你知道自己适合干什么工作吗? . 99
- 6、兴趣与职业定向自我测试 103

第四章 能力自我测试 135

- 一、能力与职业的关系 135
- 1、能力及其分类 135
- 2、职业能力分析 139
- 二、测一测你的能力 141
- 1、一般学习能力自我测试 141
- 2、语言能力自我测试 143
- 3、数学能力自我测试 144
- 4、空间判断能力自我测试 146
- 5、形态知觉能力自我测试 147
- 6、文秘能力自我测试 149
- 7、眼手运动能力自我测试 151
- 8、生活能力自我测试 153
- 9、记忆力自我测试 155
- 10、意志力自我测试 156

第五章 职业综合素质自我测试 161

- 一、个人职业素质自我测试 161
- 1、职业适应性自我测试 161
- 2、工作动机自我测试 181
- 3、工作满意度自我测试 191
- 4、工作压力自我测试 196
- 5、创业潜能自我测试 200
- 6、事业心自我测试 203
- 7、情商自我测试 206



Contents

8、心理年龄自我测试	210
9、精力充沛度自我测试	215
二、职业综合能力自我测试	218
1、成功倾向自我测试	218
2、领导才能自我测试	222
3、应变逆境能力自我测试	224
4、处理问题能力自我测试	226
5、心理适应性自我测试	229
6、沟通能力自我测试	237
7、自我表达能力测试	239
8、创新意识自我测试	243
9、实干能力自我测试	246



第一章 性格自我测试

一、性格与职业的关系

1、性格的分类与特征

我们要选择适合自己的职业,就首先要认识自己,而认识自己的性格是认识自己的一个重要因素。认识自己的性格,就必须把握性格的基本特征,这些特征一般可以从以下四个方面来考察:

(1)性格的意志特征

这是人自觉地调节自己行为方式和水平的标志,表现在一个人对自己行为的目的有无明确而深刻的认识,能否主动地约束自己,在困难和紧急情况下能否迅速、准确地作出选择,以及能否以顽强的毅力把作出的决定贯彻到底。属于这方面的性格特征有:独立性、纪律性、组织性、主动性、自制力、果断性、勇敢性、顽强性、严谨性、坚持性等,以及与此相反的冲动性、盲目性、鲁莽、怯懦、优柔寡断、胆小怕事、自由傲慢、虎头蛇尾、轻率马虎等。

(2)性格的态度特征

性格的态度特征首先表现在一个人对社会、对别人以及对自己的态度上。例如,对社会、对事业、对生活是否充满信心;对集体、对他人是否关心;对劳动、对劳动产品是否热爱;对自己是否严格要求等等。上述这些态度是相互联系、相互影响的。

(3)性格的理智特征

我们把性格在认识方面的个体差异叫做性格的理智特征。这些差异



表现在知觉的特点上,可以分为被动知觉型和主动观察型;或分为详细罗列型和概括型;或分为粗略型和精细型。在记忆方面可表现为直观形象性或抽象性,在思维方面则可表现为思想深刻或肤浅,思维的稳定或不稳定,善于独立思考或回避问题,在想象方面则可表现为有现实感或脱离实际,内容广阔或狭窄等等。

(4)性格的情绪特征

通常表现在情绪活动的强度、稳定性、持久性和主导心境四个方面。有的人情绪体验深刻,表情鲜明生动,易被情绪支配,控制能力较弱,对工作有较大影响。有的人情绪体验微弱,意志控制能力强,不易被情绪所左右,情绪对工作影响也较小。有的人情绪稳定持久,情绪起伏波动较小,就是在成功和失败的重大事件面前情绪也较平稳;有的人则患“冷热病”,易激动,情绪不稳,在成功面前忘乎所以,在失败面前又垂头丧气。有的人经常处于精神饱满、欢乐之中,朝气蓬勃、乐观向上;有的人则经常抑郁低沉、无精打采、悲观失望。

性格的各种特征是一个彼此关联的有机体,职业指导帮助求职者了解自己的性格特征的各个方面,对于正确选择职业,尤其是适应职业有着重要的意义。

2、性格类型与职业定位

性格与职业的关系可以说是彼此制约、相互促进的关系。

首先,选择职业要考虑个体的性格的职业品质,尽量选择适合个体性格特点的工作。因为几乎每一种工作都对从业者的性格品质提出特定的要求,要适应这一职业就必须具备这一职业要求的性格特征。例如,作为一名教师,除了具有丰富的知识外,还应具有热爱教育事业、对学生热情负责、正直、谦逊、以身作则等良好品质;作为医生,则要求有救死扶伤的人道主义精神,富有同情心和高度的责任感,以及精益求精、一丝不苟的工作态度;作为一名工程技术人员,则要求有革新精神、坚持性、严谨性以及集体主义的合作精神;作为一名管理干部,则要求关心集体荣誉

和利益,具有公而忘私的精神和密切联系群众的民主作风。没有良好的与职业要求相适应的性格品质,就不能很好地适应工作。

另一方面,性格是在长期生活实践中逐步形成的。从事同一工作或生活在同一环境的人,在性格上也往往有某些共同的特点,这也就是所谓职业性格。职业性格是职业活动本身所要求的,人的职业性格也是在职业活动中造就的。特殊的职业会造就特殊的性格,服务人员热情、周到、耐心、和气的性格,文艺工作者活泼、开朗、情感丰富的特征,科学工作者实事求是的态度,都是在职业活动中为适应职业要求而形成的。不同工种对性格的形成也有较大影响,石油工人的豪放、粗犷,精密仪器修理工的细致、精确,高空作业工人的大胆、勇敢,都是由于在实践中的特定身份,为了适应环境反复学习实践的结果。

二、测一测你的性格

1、性格倾向自我测试

下面有 50 道题,请根据自己的实际情况作出回答。

(1)与观点不同的人也能友好往来。

- A、符合;
- B、难以回答;
- C、不符合。

(2)你读书较慢,力求完全看懂。

- A、符合;
- B、难以回答;
- C、不符合。

(3)你做事较快,但较粗糙。

- A、符合;
- B、难以回答;



C、不符合。

(4)你经常分析自己,研究自己。

A、符合;

B、难以回答;

C、不符合。

(5)生气时,你总不加抑制地把怒气发泄出来。

A、符合;

B、难以回答;

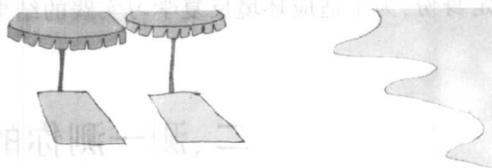
C、不符合。

(6)在人多的场合你总是力求不引人注目。

A、符合;

B、难以回答;

C、不符合。



(7)你不喜欢写日记。

A、符合;

B、难以回答;

C、不符合。

(8)你待人总是很小心。

A、符合;

B、难以回答;

C、不符合。



(9)你是个不拘小节的人。

A、符合;

B、难以回答;

C、不符合。

(10)你不敢在众人面前发表演说。

A、符合;

B、难以回答;

C、不符合。

(11)你能够做好领导团体的工作。

A、符合；

B、难以回答；

C、不符合。

(12)你常会猜疑别人。

A、符合；

B、难以回答；

C、不符合。

(13)受到表扬后你会工作得更努力。

A、符合；

B、难以回答；

C、不符合。

(14)你希望过平静、轻松的生活。

A、符合；

B、难以回答；

