

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

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

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化和理性化的事情，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。

人格的六种属性

人格一词是个外来词，由日本学者译自英文 Personality，后直接引入中国。人格是一个具有丰富内涵的概念，反映了人的多种本质特征。

整体性 人格从行为模式中表现出心理特性的整体，构建着人的内在心理特征。它常体现在个人的某一个行为之中，这个行为便可透露出这个人整体的心理特征。一个人的人格是在遗传、环境、教育等因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了各自独特的心理点。没有完全一样的人格特点，所谓“人心不同如其面”，这就是人格的独特性。人格是由多种成分构成的一个有机整体，具有内在统一的一致性，受自我意识的调控。人格整体性是心理健康的重要指标。当一个人的人格结构在各方面彼此和谐统一时，他的人格就是健全的。否则，可能会出现适应困难，甚至出现人格分裂。

稳定性 人格是由多种性格特征所组成的，具有相对稳定的结构。人格的这种稳定性可以表现在不同的时间和地域上。但这种稳定性也具有可变性，如在不同的情境中人格可反映出人的不同的方面。也可能暂时受到一些事情的制约，而使人格的稳定性发生相应的变化。因此个体在行为中偶然表现出来的心理倾向和心理特征并不能表征他的人格。俗话说，“江山易改，禀性难移”，这里的“禀性”就是指人格。当然，随着生理的成熟和环境的变化，人格也有可能产生或多或少的变化，这是人格可塑性的一面，正因为人格具有可塑性，才能培养和发展人格。人格是稳定性与可塑性的统一。

个体性 人格的组合结构是多样的，这导致了人与人之间在性格方面的差异性，虽然人与人之间的某些特征可以是相同的，但他们在整体人格的方面还是不同的。在人格的形成与发展中，既有生物因素的制约作用，也有社会因素的作用。人格作为一个人的整体特质，既包括每个人与其他人不同的心理特点，也包括人与人之间在心理上相同的方面，如每个民族、阶级和集团的人都有相近乃至共同的心理特点。人格是共同性与差别性的统一，是生物性与社会性的统一。

动机性和适应性 人格支撑着人的行为，驱动着人趋向或避开某种行为，它也是构成人的内在驱动力的一个重要方面。这种驱动力与情绪无关，它可以说是一种与生俱来的力量。这种驱动力对人的生活具有适应性。

自然性与社会性 人格并不是完全孤立存在的，社会文化和自然对人格都有着非常重要的影响，甚至可以说他们也是人格形成的主要因素之一。人格在很大程度上是受社会文化影响的。但是，人格还是以个体的神经解剖生理特点为基础的。

功能性 人格决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的命运，因而是人生成败的原因之一。当面对挫折与失败时，坚强者能发愤拼搏，懦弱者会一蹶不振，这就是人格功能的表现。

影响人格的六种因素

不同的人格具有对环境的不同反应，具有对生活的不同应对，让人有不同的活法。人格既有相当的稳定性，也就是所谓的“江山易改，禀性难移”的惯性，又不是一成不变的，我们因此拥有改造自己人格的可能性。人格的形成与发展离不开先天遗传与后天环境的作用。心理学家们认为，人格是在遗传与环境的交互作用下逐渐形成并发展的，其形成也是由多方面因素影响和决定的。

生物遗传因素 由于人格具有较强的稳定性特征，因此人格研究者更注重遗传因素的作用。遗传是人格最基本的影响因素。遗传因素对人格的作用程度随人格特质的不同而异。通常在智力、气质这些与生物因素较为密切的特质上，遗传因素的作用较重要；而在价值观、信念、性格等与社会因素关系密切的特质上，后天环境的作用可能更重要。

社会文化因素 每个人都处在特定的社会文化环境中，文化对人格的影响极为重要。社会文化塑造了社会成员的人格特征，使其成员的人格结构朝着相似性的方向发展，这种相似性具有维系社会稳定的功能，又使得每个人能稳固地“嵌入”整个文化形态。

社会文化对人格的塑造功能，还表现在不同文化的民族有其固有的民族性格。例如中华民族是一个勤劳勇敢的民族，这里的“勤劳勇敢”