

青 年 职 业 规 划

赵 效 编著

经济管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年职业规划 赵效 编著 . —北京: 经济管理出版社, 2004

ISBN 7 - 80207 - 102 - X

. 青... . 赵... . 职业选择—青年读物
. C913.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114421 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京宏伟双华印刷有限公司 经销: 新华书店

责任编辑: 王玉水 朱 蔚
技术编辑: 杨 玲

责任校对: 郭红生

880mm × 1230mm/ 32
2005 年 1 月第 1 版

7.5 印张 168 千字
2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元

书号: ISBN 7 - 80207 - 102 - X/ F · 93

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974

邮编: 100836

前 言

所有人都希望自己有一个美好的人生，可是不同的职业决定着不同的人生。全球范围的新技术革命为我们带来了崭新的职业前景，良机可能会降临到每一个人的头上。但是，只有那些内心充满渴望并善于自我管理的青年，才能获得职业成功！

古今中外，大凡事业上的成功者，无一不是自我管理的能手。他们善于规划自己的生活，规范自己的职业行为，设计自己的职业生涯。所以对于刚刚走入社会的青年来说，做好自我管理是取得职业成功的前提。如何进行自我管理呢？本书从三个方面教给你所需要的知识、方法和技巧。

首先，要认识自己，剖析自己，肯定自己。古人说：“知己知彼，百战不殆”。如果你连自己都不认识，又怎么能明确自己和外部世界的关系？所以，青年人要做好自己人生的规划和设计，必须通过科学的测验方法，认识自己的性格、兴趣、智力和职业价值观，确立自己在事业中所处的地位、作用以及评价自己行为的社会意义，这是你走向成功的开始。

其次，要有理想，有志向，有目标。理想是人生的引火棒，青年人有了理想，才会有志向，有目标。为了帮助你设定和选好自己的职业生涯目标，本书对国内外著名企业招聘人才和寻找目标的方法作了介绍，你可以在自我认识的基础上，确定你的恰当

的目标。这是你获得成功的前提。

最后，要积极，有行动，有策略。在职业生涯中，每个人都要去求职、应聘、工作、升迁、辞职、跳槽等等；都会与同事、上司、老板、客户等发生关系。如何处理和把握好这些事情呢？本书给了你有关的本领、方法与技巧，这是职业成功的关键。

有些青年为什么找不到工作？或者找到工作时间不长又被辞了？或者干一行厌一行？问题就在于你不善于自我管理，或者没有认识自己，或者还没有志向和目标，或者还没有掌握相关的本领、方法与技巧，这怎么能取得成功呢？本书的内容通俗翔实，所讲的方法和技巧容易掌握，并以大量的事例贯穿全书，是一部新世纪青年进行自我管理的大全。你不妨静下心来读一读，一定会有收获的。

今天正处在一个伟大的时代，这个时代要求青年人要有所作为，而且也为你们创造了成功的环境。但最终能否有所作为，关键还在于你自己，在于你的不懈地奋斗！如果你做到了，就一定会成功的！

赵 效

2004年9月

第一章 自我评价

当今，我们正处在一个崇尚和呼唤个性自由的年代。每个人的触角不仅要敏感地碰触和感受着这个世界，而且要了解世界，了解社会。与此同时，还要剖析自己，肯定自己，明确自己和外部世界的关系，确立自己在事业中所处的地位、作用以及评价自己行为的社会意义。对一个开始职业生涯的人来说，你想成功，就要首先对自己有个比较符合实际情况的评价。这是你走向成功的开始。

自我认识的过程是个复杂的过程，了解自我更为困难。但是，专家学者在研究社会活动的实践中，为我们设计了认识和了解自我的科学测验方法。本章将介绍性格、兴趣、智力、职业价值观测试方法。

我是什么性格？

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非常高，每个人都有各自的性格，千差万别。因此，要在心理学上给它下定义是很困难的。性格研究的权威奥尔波说过，性格的定义几乎同下定义的学者人数一样多。

性格是人比较固定的、持续的行为方式倾向。比如，内向型的人的性格大致是：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。

如果将本书的性格测验搁置一两个月再回头检查复核一下所有问题，你会发现对每个问题的回答，虽然在很多地方与以前的回答有点偏差，但是，从总体来说，检查结果同前面基本还是吻合的。

性格并不是因习惯、环境等影响而随便改变的，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的恒常性，即不变的或很难发生变化的。这种恒常性通过检查结果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是变化的和能够改变的。

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，这种变化并不是靠最近流行的性格改造法在瞬间完成的。这种改变决不是性格的根本改变，性格中最核心的部分是改变不了的。英国的约·莫利说过：

“人是无法超脱自己性格的。”

性格测验

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，你问过自己“我的性格如何”吗？恐怕连你自己也不知道答案。下边的测验会告诉你，你的性格到底怎样。

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。

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。

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

思考型人的性格特征，是以伦理性、计划性、缜密性、规律性、安定性 5 项做为主轴的。如果能在这个测验中取得高分，那就是属于思考型人。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，由于墨守成规，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

人的性格各不相同，瑞士一位心理学家曾对人的性格类型进行了多年研究，并把人在生活中与人交往中的性格特点分为四类。他发现，相同类型性格的人更容易相互交往。了解自己的性格属于哪种类型，可以在生活和工作中扬长避短，有助于改善人际关系，使生活更加愉快。当然，一个人可能同时具有两种或两种以上性格类型特点，但他所具有的主要特征，则代表其类型。这四种性格类型及其特点是：

感情型

这类人感情丰富，喜怒哀乐溢于言表。别人很容易了解其经历和困难，不喜欢单调的生活，容易激动和感情用事。讲话、写信热情洋溢。在生活中喜欢鲜明的色彩，对新事物很有兴趣。在

与人交往中，容易冲动，有时易反复无常，傲慢无礼，所以与其他类型人有时不易相处。这类人占 25%，在演员、活动家和护理人员中较多。

敏感型

这类人精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决，但是行为常有盲目性。与人交往中，往往会拿出全部热情，但受挫折时又容易消沉失望。这类人最多，约占 40%，在运动员、行政人员和各种职业的人中均有。

思考型

这类人善于思考，逻辑思维发达，有较成熟的观点，一切以事实为依据，一经做出决定，能够持之以恒。生活、工作有规律，爱整洁，时间观念强。但这类人有时思想僵化、教条，纠缠细节，缺乏灵活性。这类人约占 25%，在工程师、教师、财务人员 and 数据处理人员中较多。

想像型

这类人想像力丰富，爱憧憬未来，喜欢思考问题，在生活中不太注重小节。他们对那些不能立即了解其想法价值的人往往很不耐烦。这类人有时行为刻板，难以相处，不易合群。这类人不多，大约只占 10%，在科学家、发明家、研究人员、艺术家、作家中较多。

下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一类型。每个问题中有四格，在最符合你的情况的那一格中填入 4，其次填 3，再次填 2，最不符合的那一格填 1。

(1) 我给别人留下的深刻印象可能是：

A：经验丰富

- B: 热情
 - C: 有教养
 - D: 知识丰富
- (2) 当我按计划工作时, 我希望这个计划:
- A: 取得预期效果, 不要浪费时间精力
 - B: 有趣, 并能和有关人一起进行
 - C: 计划性强
 - D: 能产生有价值的新成果
- (3) 我的时间很宝贵, 所以总是首先确定其他的事情:
- A: 有无价值
 - B: 能否使别人感到有趣
 - C: 是否安排得当, 按计划进行
 - D: 是否考虑好了下一步计划
- (4) 对我来说, 最满意的情况是:
- A: 比原计划做得多
 - B: 对别人有帮助
 - C: 通过思考解决了一个问题
 - D: 把一个想法和另一个想法联系起来
- (5) 我喜欢列入把我看成是一个:
- A: 能完成工作任务的人
 - B: 充满热情和活力的人
 - C: 办事胸有成竹的人
 - D: 有远见卓识的人
- (6) 当别人对我无礼时, 我往往:
- A: 立即表现出不快

B: 心情不快, 但能很快消除

C: 谴责对方

D: 原谅对方

填好以后, 把六个问题中 A、B、C、D 四项的分数分别相加, 得出四个总分数。分数最高的一项, 就是你的性格的基本类型, 即 A 为敏感型、B 为感情型、C 为思考型、D 为想像型。

性格与职业

如果你已经历过学习专业的选择或工作类型的选择, 你可以回忆一下当你上自己喜欢上的课的感觉, 回忆一下当你上自己不喜欢的课的感觉; 或者回忆一下当你还干着自己不喜欢干, 而又不得不干的工作时的感觉和工作效率, 回忆一下当你正在干一项自己喜欢、热爱的工作时的心情和效率。它们是截然不同的!

性格是一个人对客观现实的稳定态度和与之相适应的习惯化了的行为方式。性格不仅影响人们的生活态度和行为方式, 而且影响人们对职业的选择。一个人在对待生活的态度上是乐观进取, 还是悲观失意; 在人际交往上是热情、友善、谦虚, 还是冷漠、无情、傲慢; 遇到危险时是临危不惧, 还是望而却步、临阵逃脱, 等等, 能够反映出一个人的性格。人的性格是千差万别的, 但是区别一个人与他人的主要之处, 是性格中最核心的部分。

人的性格特征, 表现在生活的各个方面

首先, 表现在精神状态和情绪控制方面。有的人经常处于蓬勃朝气、乐观向上的精神状态; 有的人抑郁低沉、消极悲观; 有

的人面对生活中的悲欢离合泰然处之，不易被情绪所左右；有的人则成功时忘乎所以，失败时垂头丧气。

其次，表现在对社会生活的态度方面。态度积极的人会对生活充满热爱，诚实正直，富有同情心，并以助人为乐为快；态度消极的人则认为生活中充满了冷漠和欺诈，他们虚伪自私，毫无爱心。

再次，表现在意志品质方面。有的人勇于在生活、学习、职业的崎岖小路上百折不挠地攀登，一步步向更高的目标前进；有的人则虎头蛇尾、朝三暮四，一遇到困难和挫折，就前功尽弃，虽希望成功，却又不肯为此付出努力和代价。

最后，表现在思维方式方面。有的人富于幻想，有的人注重实际，有的人善于独立思考，有的人喜欢人云亦云；有的人体察事物细致入微，有的人则麻木不仁；有的人认识事物一针见血，有的人却只做表面文章，简单肤浅。

性格与职业可以说是彼此制约、相互促进的关系

一方面，性格是在长期的生活、学习、工作实践中逐渐形成的，一旦形成，就有一定的稳定性。但性格并不是一成不变的，而是处在不断地发展变化之中。在同一环境从事同一工作的人，在性格上往往有许多共同的特点，这就是所谓的职业性格。职业性格是职业活动本身所要求的，比如侦察员具有沉着、冷静、机敏的性格；演员具有情感丰富、富于表现的性格；幼儿教师永远保持着童真和雅趣；医生、护士则是救死扶伤的白衣天使，富有同情心和高度的责任感。这些都是职业活动中适应职业要求形成的。

另一方面，当求职者选择职业时，应该尽量选择适合自己性