



## 第二章 正确认识自我



# 我是谁？

- 老子说：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强”。西方人崇敬的德尔菲神庙上也刻着一行警告人们的字：“认识你自己！” 这个游戏就是针对你是怎样看待自己而设计的。

• “我”的客观描述	• 真实的我	• 理想中的我	• 别人眼中的我
<p>• 阐明：性别、身高、体重、相貌、文化程度、出身、阶层、<small>填完之后，再仔细看一看，你会发现居然有那么大的差距！</small>情况、家庭、住宅情况、</p>	<p>• 阐明：对“我”的主观评价：<small>再仔细看一看，你会发现居然有那么大的差距！</small>人际交往、理</p>	<p>• 阐明：“我”想要成为何样的人？<small>你可能会发觉，不同的“我”</small></p>	<p>• 阐明：别人对“我”的看法？（能够征求别人的意见）</p>

# 本章主要内容

- 第1节 自我认知概述
- 第2节 爱好的探索与分析
- 第3节 需要、动机和价值观的探索与分析
- 第4节 能力与技能的探索与分析
- 第5节 气质和性格的探索与分析
- 第6节 人格的探索与分析

# 第一节 自我认知的概述

- 一、自我认知的含义
- 二、自我认知与职业定位

# 一、自我认知的含义

- 自我认知就是人在社会实践中对自己的生理、心理、社会活动以及自己与周围事物的关系的认知，涉及自我观察、自我体验、自我评价等。
- 自我认知具有完整性和可分性。所谓完整性，指人是一种完整的有机统一体，认知是自我与所处的社会环境及社会群体相互作用完毕的。所谓可分性，指人的自我认知能够提成若干要素，如对自己心理特点的认知能够分解为对爱好、需要、动机、价值观、能力、气质、性格以及人格等原因的认知。

## 二、自我认知与职业定位

- 职业定位有两个含义：一是拟定自己是谁，适合做什么工作；二是告诉别人自己是谁，擅长做什么工作。
- 自我认知的程度影响着职业定位的精确性。要做一种合理的职业生涯规划，首先要对自己有一种清楚的认识。只有认识了自己，才干取己所长，避己所短，才干进行精确的职业定位，拟定最佳的职业目的，设计合理的职业生涯规划路线，对职业进行系统的整体规划。

## 第二节 爱好的探索与分析

- 一、爱好
- 二、职业爱好
- 三、霍兰德职业爱好理论
- 四、职业爱好的测评措施

# 一、爱好

- 爱好的含义：爱好是个人力求认识、探究某种活动的心理倾向，以特定的事物、人或活动为对象，经常伴随主动的情绪体验。
- 爱好的形成过程。根据发展程度的不同，能够把爱好的形成过程依次划分为三个阶段：有趣、乐趣和志趣。



## 二、职业爱好

- 职业爱好的含义。职业爱好即对某类职业或工作的主动态度。它是个人成功的推动力。不同的人有不同的职业爱好，假如能够从事与自己的职业爱好相符的职业，个体在工作中就能愈加主动热情、全神贯注和富有发明力。
- 职业爱好对职业发展的影响。职业爱好能够提升人的工作效率；职业爱好是事业成功的主要原因。

# 职业爱好能够提升人的工作效率

- 有资料表白，假如一种人对某份工作有浓厚的爱好，他就可能发挥其全部才干的80%~90%，并能长时间地保持高效率而不感到疲劳；反之，假如一种人对某份工作缺乏爱好，就只能发挥其全部才干的20%~30%，且轻易筋疲力尽。

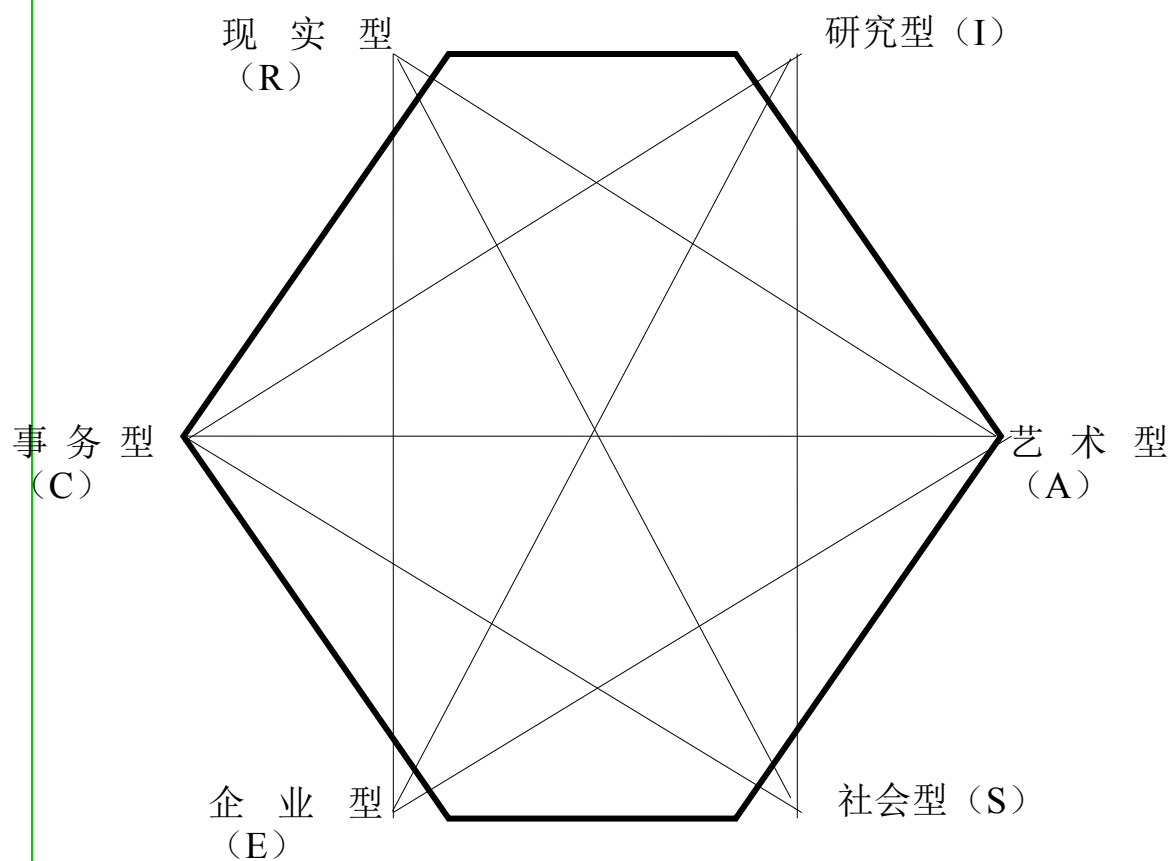
# 职业爱好是事业成功的主要原因

- 郭晶晶是跳水“梦之队”的领军人物，曾屡次取得世界冠军，然而，辉煌的背后是一条充满荆棘的成长之路。5岁开始跳水训练，15岁首次参加奥运会一无所获，在之后的几年赛事中，她一直与冠军宝座失之交臂。巨大的压力、残酷的现实，并没有让她意志消沉。相反，基于对跳水运动的喜爱，她以坚韧的毅力进行着更为艰苦的训练，最终取得成功。
- 在学校里被人骂为“低能儿”、“傻瓜”的爱迪生，却在发明王国显示出了杰出的才华；在课堂上“智力平平”的达尔文，在大自然的怀抱里却异常聪明和敏锐。正是爱好让这些曾被以为“愚笨”的人成为了大家眼里的天才。
- 取得诺贝尔物理学奖的华裔科学家丁肇中说：“爱好比天才主要。”

# 三、霍兰德职业爱好理论

- 美国心理学家、职业指导教授霍兰德的职业爱好理论建立在下列三个假设之上：①人能够分为六大类，即现实型、研究型、社会型、事务型、企业型、艺术型。②职业环境能够分为相相应的同名称的六大类。③人格与职业环境的匹配是形成职业满意度和成就感的基础。
- 人们一般倾向于选择与自己的爱好类型相匹配的职业环境，但个体在进行职业选择时并非都能选择到与自己爱好完全相相应的职业环境，所以人们进行职业选择时会不断妥协，谋求相邻甚至相隔职业环境，这就需要个体逐渐适应不匹配的工作环境。

# 霍兰德职业类型模型



霍兰德划分的这六大类型，并不是并列的，也没有明晰的边界。他以六边形标示出六大类型的关系：相邻关系（两种类型共同点较多）、相隔关系（两种类型共同点较少）、相对关系（两种类型对立点多，共同点少）。

# 劳动者类型与职业类型的相应关系

类型	劳动者	职业
现实型 (R)	乐意使用工具从事操作性工作；动手能力强，手脚灵活，动作协调，不善言辞，不善交际	主要是指各类工程技术工作、农业工作，一般需要一定体力，需要利用工具或操作机器。主要职业有：工程师，技术员，机械操作、维修、安装工人，矿工，木工，电工，鞋匠，一般翻译人员，司机，测绘员，绘图员等
研究型 (E)	抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思索；喜欢独立的和富有发明性的工作；知识渊博，有才华，不善于领导别人	主要是指科学研究和科学试验工作。主要职业有：自然科学和社会科学方面的研究人员、教授，化学、冶金、电子、计算机、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员，飞机驾驶员，计算机操作员等
社会型 (S)	喜欢为别人服务和教育别人；喜欢参加处理人们共同关心的社会问题；渴望发挥自己的社会作用，体现本身社会价值；看重社会义务和社会道德	主要是指多种直接为别人服务的工作，如征询服务、医疗服务、教育服务、生活服务等。主要职业有：教师，保育员，行政人员，心理征询师，医护人员，衣食住行服务行业的经理、管理人员、服务人员，福利人员等
事务型 (C)	喜欢按计划办事，习惯接受别人的指挥和领导，自己不谋求领导职务；不喜欢冒险和竞争；工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律	主要是指与文件档案、图书资料、统计报表有关的各类科室工作。主要职业有：会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书、文书、图书管理员、导游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等
企业型 (E)	精力充沛、自信、善交际，具有领导才干；喜欢竞争，敢冒风险，处理事情稳重坚决；喜爱权力、地位和物质财富	主要是指那些组织与影响别人共同完毕组织目的的工作。主要职业有：经理，企业家，政府官员，商人，领导者、管理者等
艺术型 (A)	喜欢以多种艺术形式的创作来体现自己的才干，实现本身的价值；具有特殊艺术才干和个性；乐于发明新奇的、与众不同的艺术成果；渴望体现自己的个性	主要是指各类艺术创作工作。主要职业有：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师，文学艺术的评论员，广播节目的主持人、编辑、记者，画家，书法家，摄影家，艺术、家具、时装、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等

## 四、职业爱好的测评措施

- 常见的职业爱好测评措施有三种：一是行为观察，即经过观察个体参加多种活动时的行为体现来推测其爱好之所在；二是知识测验，即经过测试个体掌握特定职业特殊词汇和其他信息的情况来推断其爱好之所在；三是职业爱好测试，即职业爱好问卷测验，这是目前职业爱好测评中最具科学性，也是最常用的措施。

# 六岛环游游戏

假设在旅行途中你所乘坐的轮船意外出现故障，必须紧急靠岸，此时你会选择下列六个岛屿中的哪一种靠岸？请按照优先顺序选择3个岛屿。

- A岛——“漂亮浪漫岛” 这个岛上到处是美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。岛民们保存着老式的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界人士都喜欢来到这里寻找灵感。
- C岛——“当代井然岛” 到处耸立着的当代建筑标志着这是一种当代的、城市形态的岛屿，岛上的户政管理、地政管理及金融管理都十分完善。岛民们个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。
- E岛——“显赫富庶岛” 该岛经济高度发展，到处都能看到高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。岛民性格热情豪爽，善于企业经营和贸易活动。岛上往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。这些商界名流与上等阶层人士在岛上享有着高品质生活。
- I岛——“深思冥想岛” 这个岛平畴绿野，人少僻静，适合夜观星象。岛上有诸多天文馆、科技博物馆、科学图书馆。岛民们最喜欢每天猫在自己的小房子里钻研学问，沉思冥想，探究真知。哲学家、科学家和心理学家们在这里聚会，讨论学术，交流思想。
- R岛——“自然原始岛” 这是个自然生态优良的绿色之岛。岛上不但保存有热带雨林等原始生态系统，而且建立了相当规模的植物园、动物园、水族馆。岛民以手工制作见长，自己种植花果，栽培蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。
- S岛——“温暖友善岛” 岛民们性情温和，乐于助人，十分友善。大家互助合作，注重教育后裔。每个小区都能自成一种亲密互动的服务网络，到处充斥着人文关心气息。
- 六岛环游游戏是对霍兰德职业爱好理论的一种简朴应用，每一种岛代表霍兰德职业爱



# 第三节 需要、动机和价值观的探索与分析

- 一、需要
- 二、动机
- 三、价值观

# 一、需要

- 需要的含义
- 需要层次理论
- 需要与职业的关系
- 了解自己的需要

# 需要的含义

- 需要就是人对所缺乏的东西产生的欲望和要求。需要是不断发展的，当旧的需要得到满足后，人们又会产生新的需要。所以，需要是人主动性的起源。

# 需要的层次理论

目前比较有影响的是美国心理学家马斯洛在1968年提出来的需要层次理论。马斯洛以为能够把人的需要分为五个层次：生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现需要。这五个层次是由低档到高级逐层形成并逐层得以满足的。只有当低层次的需要得到合适的满足后，高层次的需要才干引起人们的注意。

超越需要

认识宇宙的精神需要

自我实现的需要

发挥潜力的需要、拥有  
意义深远目的的需要

审美需要

秩序美感的需要

认知需要

知识的需要、了解需要、  
了解新奇事物的需要

尊重需要

自信的需要、价值和能  
力感的需要、自尊和受  
别人尊重的需要

归属与爱的需要

融入别人中间的需要  
与别人建立关系的需  
要、爱与被爱的需要

安全需要

安全、舒适、宁静、不  
害怕的需要

生理需要

食物、水、氧气、休息  
的需要、消除紧张需要  
等多种生理需要

# 需要与职业的关系

职业是满足人的需要的主要手段，需要影响着择业的层次和方向。

- 首先，职业是个人谋生的手段（生理需要），它能够让人拥有一份收入，这一点在大学生择业的影响原因中最为突出。
- 其次，工作的稳定性（安全需要）和单位的气氛（感情需要）也是影响择业的两个主要原因。
- 再次，职业能够让人充分利用所学的知识，发挥自己的能力，挖掘自己的潜能，为社会积累财富、发明价值，从而取得社会地位（尊重需要）和实现自我价值（自我实现需要）。

# 了解自我的需要

- 要先结合本身情况明确自己需要的层次和对象。需要的层次是选择的出发点，受到社会、时代、家庭、观念和经济等原因的影响，如金钱、权利、稳定性、职业价值等分别体现了不同层次的需要。
- 之后再继续进行相应层次详细职业对象的选择。

# 我的五样

依次写出生活中自己最想要的五样东西，并与朋友分享自己的感受，接着再逐一删除，最终只保存一样，每删除一样东西后都要与朋友分享自己的体验。对每一种人来说，每一次删除都是一次矛盾的抉择。最终留下的那一样，就是你最需要的东西。经过这个过程，你能够清楚地了解自我需要的内容、轻重和主次。

## 二、动机

- 动机的含义
- 动机与职业的关系
- 合理有效地把握动机



# 动机的含义

- 动机是在需要的基础上产生的，是激发个体朝着一定目的活动，并维持这种活动以满足需要的一种内在的动力。择业动机指的是选择什么职业以及为何要选择该职业的思想认识活动。择业动机端正与否，是大学生能否将知识转化为财富，实现本身价值的关键。

# 动机与职业的关系

- 动机是择业最直接的动力原因，决定着一种人实现职业目的的方式和途径。动机能引起一种人产生某种择业行为，并使人的择业行为沿着特定的方向发展。
- 职业动机的强弱关系到职业成就的大小，但并不是动机越强烈行为效果就越好。

研究表白：动机水平过低时，主体得不到足够的能量去从事应该进行的活动；动机水平过高时，因为主体处于高度紧张状态，正常的认识和思维受到干扰，也会使行为效果受到影响；只有保持中档的动机水平，使主体既得到了足够的行为动力，又能保持冷静的头脑和灵活的思维时，行为效果才干到达最佳。

# 合理有效地把握动机

- 由内在需要引起的动机叫内在动机；由外部环境引起的动机叫外在动机。假如外在动机作用过大，个体的行为活动就主要靠外部奖励来推动，当个体对外部奖励感到不满时，行为活动的主动性就会降低，个体活动的内部动机也会被毁掉。内部动机能够让行为稳定、持久，有利于事情的成功，但假如只有内部动机或内部动机过于强大，内部动机也会因为外部强化鼓励原因的缺失或严重不足而逐渐减弱。所以，个体在进行职业选择时，应明确自己动机的性质，并将内外动机进行综合平衡。

# 三、价值观

- 价值观的含义
- 价值观的类型
- 价值观与职业的关系
- 价值观的测评

# 价值观的含义

- 价值观是指一种人对周围的客观事物（涉及人、事、物）的意义、主要性总的看法和评价。价值观是社会组员用来评价行为、事物以及从多种可能的目的中选择自己满意的目的的准则。
- 职业价值观是人们对社会职业需求所体现出来的评价，是人生价值观在职业问题上的反应。每个人的职业价值观不同，因而对某一职业的评价和取向也会不同。假如在择业时选择了与自己的职业价值观不符的职业，就极难在这个岗位上工作下去。

# 价值观的类型

- 美国心理学家洛特克在1973年对人类价值观的本质进行论述时，提出了成就感、美感、挑战、健康、收入与财富、独立性、爱及家庭、道德感、欢乐、权力、安全感、自我成长、帮助别人等13种价值观。
- 日本一家调查所在一项职业调查中选择和设计了七个价值取向，即能推动社会发展，助人、为社会服务，得到人们高度评价，受人尊敬，能盈利，虽平凡但有固定收入，自谋职业。
- 我国职业教授经过大量的调查，把职业价值观分为六种类型，并将个人适合的职业类型与之相对应，这六种价值观分别是自由型、小康型、支配型、自我实现型、志愿型和技术型。

# 价值观排序

- 使用目的：价值观分析。
- 使用措施：将21种价值观做成小卡片，进行排序。排序的过程中，留心自己的语言和行为，排序结束后解释一下自己如此排序的原因，并举某些详细的事例，从而审阅一下自己的价值观。
- 将下面21种价值观按照对你的主要程度进行排序：成就、审美、利他、自主、健康、诚实、情绪健康、正义、知识、爱、忠诚、道德、愉悦、身体外观、认可、技能、财富、智慧、权利、发明性、宗教信仰。

# 价值观与职业的关系

- 价值观往往决定职业期望，影响职业方向和职业目的的选择。在职业规划中，价值观被作为职业定位的最关键原因。只有所从事的职业与自我价值观相符合时，人才不会有心理冲突，才干充分调动起主动性，最大程度的发挥能力，满足高层自我实现的需要，产生成就感。
- 价值观受所从事职业的影响而发展变化。经过对所从事职业的认知、了解和体验，人的价值观的内容也会不断变化和更新。从事某项工作之前，对工作的认识是表面的、肤浅的，只有努力经历后，才会有收获，才干体会到它的价值所在。



# 职业价值观的变化

- 1. 方小明2023年毕业于北京一所大学计算机专业。毕业那一年，曾把当公务员作为自己最理想的职业选择，以为公务员工作稳定、体面、收入可观，也不太累。于是，刻苦学习，准备公务员的考试。笔试成绩比较高，顺利进入面试。但是，面试自觉很糟糕，最终也因面试成绩较差，而没被录取。后来，方小明去了一家企业从事软件开发工作。他在企业体现很好，目前已升为项目经理，并自述：“此前总觉得公务员工作收入稳定

# 价值观的测评

- 价值问卷是对个人价值的测量问卷。对于价值观的测评，国内外一般都采用量表法（测量法），比较著名的有明尼苏达主要性问卷（Minnesota Importance Questionnaire, MIQ）、高登的职业价值观量表（Occupational Values Inventory, OVI）和塞普尔的工作价值观量表（Work Values Inventory, WWI）。
- **观察法和面谈法。**观察法就是经过对个体日常言谈举止、情绪行为进行一段时间的观察，然后从观察者角度去评价其价值取向。面谈法就是对某些大学生进行访谈，询问他们对就业的准备和看法，让他们描述就业前的心理状态等。

# 价值澄清

使用目的：价值观分析

使用措施：按照指示语填写，然后分析一下填写的内容，发觉自己的内在需求、价值观的特点。

在你的生命历程中，影响最深的事情有哪些？你最想做的事情是什么？请完毕下面12个句子，你便能够找到某些答案。

- 假如我有500万，我会 \_\_\_\_\_。
- 我最欣赏的一种理念是 \_\_\_\_\_。
- 在这个世界上，我最想变化的是 \_\_\_\_\_。
- 我一生中最想要的是 \_\_\_\_\_。
- 我在下面这种情况下体现最佳： \_\_\_\_\_。
- 我最关心的是 \_\_\_\_\_。
- 我幻想最多的是 \_\_\_\_\_。
- 我的父母最希望我能 \_\_\_\_\_。
- 我生命中最大的喜悦是 \_\_\_\_\_。
- 我以为我自己是 \_\_\_\_\_。
- 熟知我的人以为我是 \_\_\_\_\_。
- 我相信 \_\_\_\_\_。

# 第四节 能力与技能的探索与分析

一、能力

二、能力、技能与职业的关系

三、能力与技能的测评

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/858027113116006132>