



广州城建职业学院

GUANGZHOU CITY CONSTRUCTION COLLEGE

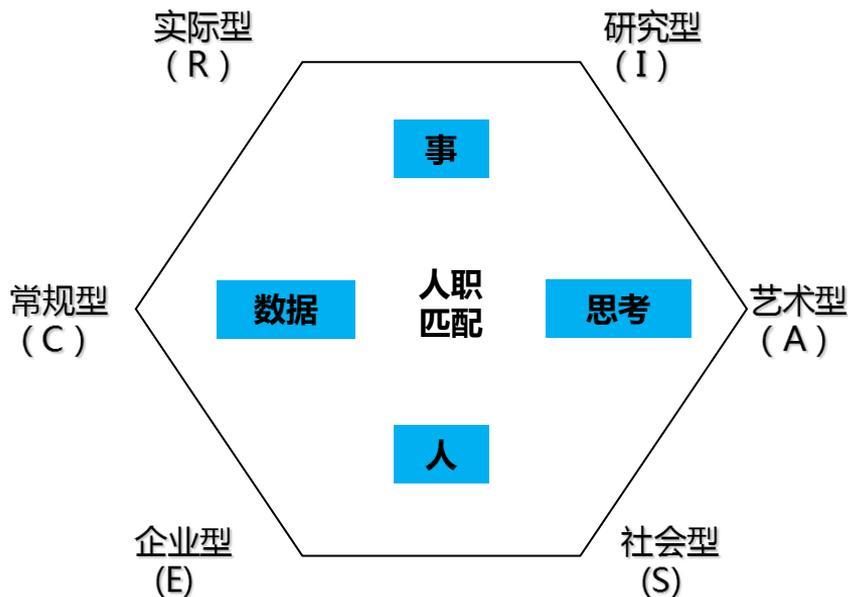
职业发展与就业指导

1.3 性格探索

王柳杨

Tel:13502240080

E-mail:422511871@qq.com



课程回顾

- 1.职业生涯规划的五步法？
知己、知彼、决策、行动、反馈
- 2.兴趣的表现？
优先关注、积极探究、受阻不快
- 3.兴趣的三个阶段？
有趣、乐趣、志趣



教 学 目 标

认知目标：

- 了解性格理论，掌握性格分析方法。

技能目标：

- 能够分析自己和别人的性格特点，在选择职业、沟通中考虑性格因素。



问题困惑

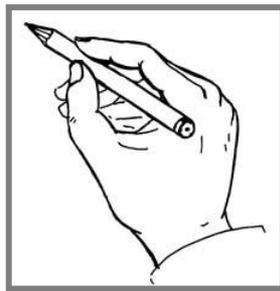
- 1. 我很感性，但专业要求更多的理性，怎么办？**
- 2. 我性格内向，怕难以适应工作，想继续专插本改变性格，人家都说江山易改，本性难移，能否改变？**
- 3. 我谈恋爱了，发现男朋友很难沟通，怎么办？（我舍友很难沟通，怪怪的，怎么办？）**

课堂互动 1

- 请两位同学上台做互动
- 双手各拿一支粉笔，同时在黑板上写

“我很漂亮”

- 讨论：两只手写字感觉有什么不同？
- 请两位同学分享感受



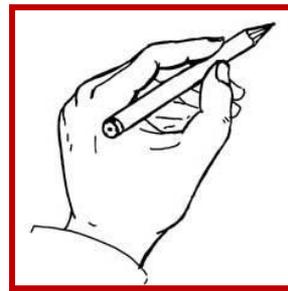
“自然的”

“容易的”

“流畅的”

“自在的”

“汲取较少能量”



“不自然的”

“困难的”

“不流畅的”

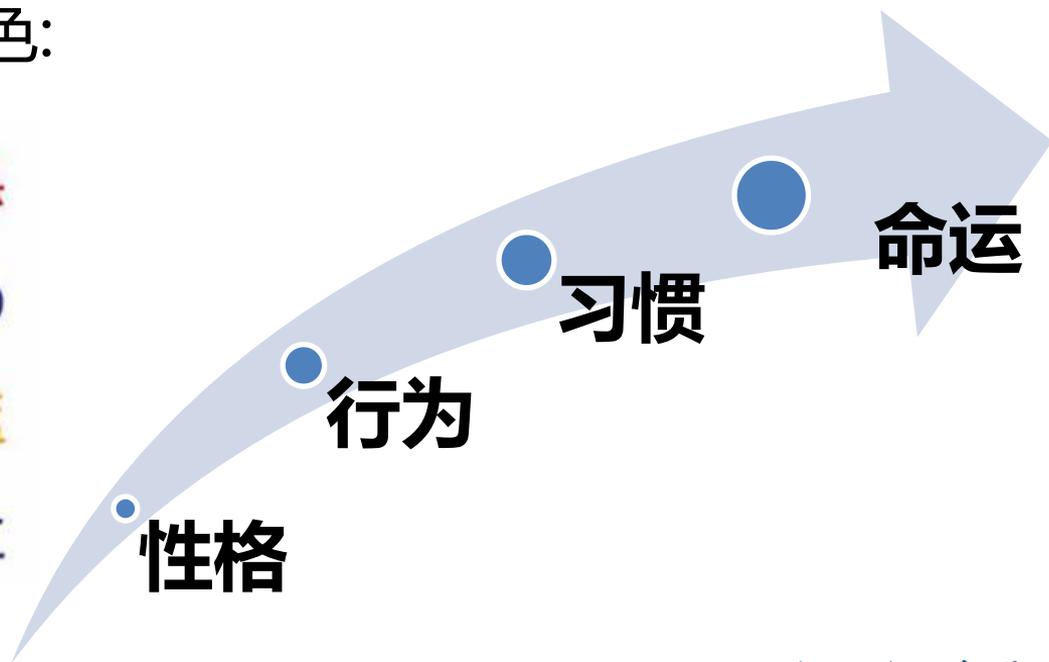
“笨拙的”

“汲取较多能量”

课堂互动 2

请连贯说出下列各字的颜色：

蓝	紫	红	白	黑
红	黑	绿	紫	白
紫	绿	红	黄	蓝
黄	蓝	白	黑	红





课程提纲

- 一、性格
- 二、职业性格
- 三、MBTI测试

人格是指一个人整体的精神面貌，即一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点的总和。

能力

气质

性格



广州城建职业学院

GUANGZHOU CITY CONSTRUCTION COLLEGE

PART ONE

性格的概述



概念

性格是一个人在对待客观事物的态度和行为方式中所表现出来的比较稳定的个性心理特征。

客观事物

态度

人的行为方式

抢劫

果断、勇敢

→ 与犯罪分子作斗争

胆怯、惊慌失措 → 漠视，害怕

作业

认真，勤勉，细心 → 独立钻研，解决问题

马虎，懒惰，粗心 → 抄袭，或不完成

性格的作用





性格的认识

- ① 性格类型没有对错。
- ② 每一个人都是独一无二的。
- ③ 要留意自己对类型的偏见，藉此避免负面的把别人定型。
- ④ 哪一种性格类型最符合你，是由你自己来作最后判断的。
- ⑤ 性格中的态度和行为倾向可以发生改变，但那是一个“能量消耗”的过程。

PART TWO

职业性格概述



案例分析

- 有一位女同学，在上学时是班里“东方女性”的代表，文静、内秀、少言寡语。毕业后，她进了一家外贸公司工作。五年后同学们聚会，大家惊异地发现，她的性格与以前相比变化很大，如今的她精明、泼辣、能言善变。
- 为什么会产生这样的变化？
- **原来，长期的外贸工作磨练了她，使她逐渐改变了原有的性格，形成了适应职业需要的性格。**



职业性格概念

人们在长期特定的职业生活中所形成同职业相联系的**比较稳定的个性心理特征。**

我们把林黛玉与张飞的位置换一下，让张飞穿针引线去学刺绣，要林黛玉带兵上阵持矛打仗，大家说可不可以？为什么？

不同的职业需要不同的职业性格。



请同学判断一下下列职业群对应的职业性格类型

职业性格类型

A.服从型

B.独立型

C.协作型

D.劝服型

E.机智型

F.自我表现型

G.严谨型

H.变化型

I.重复型

序号	职业群	所需职业性格类型
1	物流员	H.变化型、C.协作型、G.严谨型
2	会计、出纳、统计人员	G.严谨型、I.重复型、A.服从型
3	工艺美术设计人员	H.变化型、B.独立型、F.自我表现型
4	销售员	H.变化型、C.协作型、D.劝服型
5	护士	H.变化型、B.独立型、C.协作型
6	导游员	F.自我表现型、H.变化型、B.独立型
7	计算机服务人员	I.重复型、A.服从型、G.严谨型
8	秘书	A.服从型、C.协作型、G.严谨型
9	保险公司工作人员	D.劝服型、B.独立型、G.严谨型

CS

PART THREE

MBTI职业性格测试

探索性格的方式

➤ 工具测试：MBTI、风格测试等

➤ 360评价：他人眼中的我

回答：“我是谁？”

描述：“我最喜欢的生活方式”

我最快乐的五件事和我最痛苦的五件事



性格分析工具 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)

卡尔·荣格

嘉芙莲·谷嘉·布里格斯 (Katharine Briggs)

维度	倾向	
交往取向	内倾 (I)	外倾 (E)
获取信息	感觉 (S)	直觉 (N)
决策判断	思考 (T)	情感 (F)
采取行动	计划 (J)	弹性 (P)

议一议

观看视频：[红楼梦林黛玉进贾府](#)

王熙凤与林黛玉的性格有什么不同？





交往取向 内倾 (I) 外倾 (E)

请根据你的第一反应，选择你最舒服的日常表现：

- | | | |
|---|------------|-----------|
| 1 | A热情洋溢 | B含蓄内敛 |
| 2 | A乐于主动表达 | B沟通相对被动 |
| 3 | A更爱热闹 | B更爱安静 |
| 4 | A和很多人广泛地交往 | B朋友少但友谊深厚 |
| 5 | A容易同大多数人交谈 | B和某些人才有话说 |



交往取向 内倾 (I) 外倾 (E)

外倾 E (Extroversion)

热情洋溢

生机勃勃，善于表达

听、说、想同时进行

语速快，嗓门高

注意力容易分散

喜欢人多的场合

关注问题的广度

能量来自与外界的互相作用

内倾 I (Introversion)

● 冷静，谨慎

● 稳重，不愿意主动表达

● 先听，后想，再说

● 语速慢，语调平稳

● 注意力很集中

● 喜欢独自消磨时间

● 关注问题的深度

● 能量来自内心的思考与推理



互动讨论

问题1：老师我是内倾还是外倾？

答案：老师两种倾向都有，偏好于内倾。

问题2：老师这个职业需要内倾还是外倾？

答案：第一反应是天生倾向，注意区分社会倾向。

提醒:

内倾和外倾 ≠ 内向和外向

例如：

内向:不善言辞，缺乏交际能力。

内倾:并非不能说，只是他们谈话的内容更多朝向内而已；内倾者不愿意和不同的人打交道，但不代表他们人际关系能力差。



交往取向 内倾 (I) 外倾 (E) 沟通策略

E——I	I——E
沉默并不意味着同意或者赞成；	经常与他人做开放式交谈；
允许别人有隐私和反思的时间；	要求反馈，并当场对此加以辩论或讨论；
容忍一些沉默；	容忍一些多余的话；
给他人表达的机会。	直接了当的表达；
	要求安静的时间与空间。



获取信息 感觉 (S) 直觉 (N)

1. 请同学们定义一下海洋

即海洋是_____

2. 你看到了什么？





获取信息 感觉 (S) 直觉 (N)

感觉 S(Sensing)

留心细节

关注事实存在、现在
谈话目标清楚，方式直接
思维连贯
以客观现实为依据
享受动手
喜欢从事实性的工作

直觉 N(iNtuition)

● 关注总体

- 关注事物背后的意义、未来
- 谈话目标宏观，方式复杂
- 思维跳跃
- 习惯比喻、推理与暗示
- 享受思考
- 喜欢从事创造性的工作

举例

- 读图指路
- 喝咖啡
- 找你借钱
- 写日记
- 印象



获取信息 感觉 (S) 直觉 (N)

强化认知训练

猪爸爸

感觉 (S)

猪妈妈

直觉 (N)



获取信息 感觉 (S) 直觉 (N) 沟通策略

感觉S——直觉N	直觉N——感觉S
首先给出概貌，然后描述细节；	陈述具体事宜以及可操作的想法；
与别人分享你的希望与远景规划；	注意描述细节及它在整体框架中的位置；
避免纠缠于细节。	强调事实，尽量具体。



决策判断 思考 (T) 情感 (F)

►想象一下：你是篮球队的队长，必须选一名队员为“年度篮球先生”。那么你倾向于谁？

A是明星队员，低年级学生，得分多，非常尽力地打好每场比赛。

B是高年级学生，超努力练球和打好比赛，比赛热情高涨，队友关系较好。这是他唯一获奖的机会，并且他家庭贫困，如果不能获得奖励，将要辍学。



决策判断 思考 (T) 情感 (F)

思考 T (Thinking)

行为冷静，公事公办
关注事情的客观公平
很少赞扬别人
言语平实、生硬
坚定、自信
遵照客观逻辑推理
人际关系不敏感

情感 F (Feeling)

- 行为温和，注重社交细节
- 关注个人感受与价值观
- 习惯赞美别人
- 言语友善、委婉
- 犹豫、情绪化
- 倾向主观想法与道德评判
- 尽量避免争论和矛盾



决策判断 思考 (T) 情感 (F) 强化训练

强化训练：某所军校规定，学员被发现吸烟三次就要勒令退学。假如你是这所军校主管学生工作的老师，有一名学生已经两次被发现抽烟，你和他认真地谈了一次话，警告他如果再有第三次将被开除。现在，这名学生在即将毕业的时候第三次吸烟被抓。

➤ **你会怎么办？为什么？**

➤ **A.开除他，因为制度规定。**

➤ **B.开除他，让他不要存侥幸，避免养成坏习惯。**

➤ **C.不开除，但让他意识到这种严重性。**



决策判断 思考 (T) 情感 (F) 沟通策略

思考T——情感F

谈论对方认为重要的事情；

关注对方的反应；

考虑对方的感受；

站在别人的立场上考虑问题。

情感F——思考T

说出你的意图，使你的谈话有意义；

正确对待异议，不要把它当作别人的人身攻击；

不要害怕争论；

不要仅仅为了和谐而去忍受别人指责和放弃自己的立场。



采取行动 计划 (J) 弹性 (P)

➤明天早上就要期末考试，今晚你计划复习，忽然有一个多年未见的好朋友约你今晚出来吃饭，明天一大早她又要跟你告别了，她要去西雅图，你去还是不去？



采取行动 计划 (J) 弹性 (P)

(计划) 判断 J(Judging)

正式，严肃

保守，谨慎

习惯做决定，有决断

条理清楚，计划明确

急于完成工作

遵守制度、规则与组织

喜欢确立目标，然后去努力实现

外表整洁，环境干净

(弹性) 知觉 P(Perceiving)

● 随意，自然

● 开放，灵活

● 做事拖拉，不愿做决定

● 缺乏条理，保持弹性

● 喜欢开始一项工作

● 常常感觉到被束缚

● 经常改变目标，偏好于新的体验

● 着装以舒服为标准，不在意环境



采取行动 计划 (J) 弹性 (P) 沟通策略

判断 J——知觉P

在得出结论以前要考虑一下别人；

容许别人工作方式中的灵活性和不愿被控制的需要；

申明并且重申你的边界和限度。

知觉P——判断J

容许别人有计划、控制和决定的需要；

尽量使别人知道你对灵活性和多项方案选择的需要；

意识到结构和程序是必须的。



MBTI类型

<p>SJ 保守 合法主义者/维护者</p>	<p>SP 经验 通情者/理想主义者</p>
<p>NT 概念 现实主义者/工匠</p>	<p>NF 理想 理性主义者/分析者</p>

类型	解读	职业优势	可提升点
ISTJ型	内倾+实感+思维+判断	沉静、认真、贯彻始终、值得信赖而取得成功	收集更广泛的信息，并且理智地评估
ESTJ型	外倾+实感+思维+判断	讲求实际，注重现实，注重事实。果断，很快做出实际可行的决定	天生是批评性的人
ISFJ型	内倾+实感+情感+判断	沉静，友善，有责任感，谨慎。能坚定不移地承担责任。	提升情绪管理能力，发泄愤怒
ESFJ型	外倾+实感+情感+判断	有爱心，有责任心，合作	取悦或帮助他人而忽视自己的需求
ISFP型	内倾+实感+情感+知觉	沉静，友善，敏感和仁慈	高度的敏感、学会控制冲动
ESFP型	外倾+实感+情感+知觉	外向，友善，包容。热爱生活、人类和物质上的享受	作决定时不考虑后果，相信直觉，有时排斥客观事实

类型	解读	职业优势	可提升点
ISTP型	内倾+实感+思维+知觉	容忍，有弹性；是冷静的观察者	设计目标，提升主动性与执行力
ESTP型	外倾+实感+思维+知觉	灵活、忍耐性强，实际，注重结果	掌握时间观念和长远规划
INFJ型	内倾+直觉+情感+判断	寻求思想、关系、物质等之间的意义和联系	有时不实际，而且会忽视一些细节；顽固，对任何批评过度敏感。
ENFJ型	外倾+直觉+情感+判断	温情，有同情心，反应敏捷，有责任感，同理心强	对于批评却很脆弱
INTJ型	内倾+直觉+思维+判断	在实现自己的想法和达成自己的目标时有创新的想法和非凡的动力	学会放弃一些不重要的主意，成功抓住重要的
ENTJ型	外倾+直觉+思维+判断	坦诚，果断，有天生的领导能力	会急于做决定

类型	解读	职业优势	可提升点
INFP型	内向+直觉 +情感+知觉	理想主义者	不太在意逻辑
ENFP型	外向+直觉 +情感+知觉	热情洋溢、富有想象力	提升完成任务的自制力
INTP型	内向+直觉 +思维+知觉	对任何感兴趣的事物，都要探索一个合理的理解	对常规的细节没有耐心
ENTP型	外向+直觉 +思维+知觉	反应快、睿智，有激励别人的能力；注重创造力和革新	避免表现得自大而粗鲁

你的MBTI代码是.....

E S T J
I N F P

自我选择的类型

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

职业测评的结果

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

与我最匹配的类型是

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



职业性格测试

- 1.拉到最下方，点击“知悉，开始吧！”
- 2.想偷懒，选择“28题版”；想好好测试一下，选择“93题版”
- 3.选择后，“进入测试”

<http://www.apesk.com/mbti/dati.asp#kaishidati>

预知后事如何，请听下回分解。

