



专题一 自我评估

第一章 了解自己的兴趣与性格

“人，认识你自己”这句刻在古希腊德尔菲神庙前一块石碑上的箴言，成为历代思想家探讨的一个永恒话题。苏格拉底曾以哲学家的智慧诠释过“我是谁”，老子也有“知人者智，自知者明”的观点，尼采则认为“想要知道你self是个什么样的人，只要看一看你自己喜欢什么”。其实，对每个人来说，认清自我都是一项重大的人生课题。在职业生涯发展过程中，只有准确地了解“我是谁”“我喜欢做什么”“我适合做什么”，才能确定自己的最佳职业道路。

【学习目标】

认识兴趣与职业选择的关系。

了解性格对职业规划的影响。

掌握职业兴趣定位和职业性格评估的方法。

【小故事】

兴趣成就“克隆教父”

2012年，79岁的英国科学家约翰·格登获得诺贝尔生理学或医学奖，人们尊称他为“克隆和干细胞疗法的教父”。格登从小对生物学就非常着迷，他喜欢问一些奇怪的问题，如“为什么被砍掉的手指不能动，而壁虎的断尾就可以动”。他也常做一些奇怪的事，如他曾经在学校里养过上千只毛毛虫。看着那些毛毛虫变成蝴蝶四处飞舞，他高兴得不得了。当格登从伊顿公学毕业，申请牛津大学时，由于成绩不佳，他最终放弃了自己的兴趣，报考了牛津大学基督学院古典文学专业。报到后，格登就对自己的选择后悔了，因为他发现自己对文学并不感兴趣，他感兴趣的仍然是生物学，他决定沿着自己的兴趣走下去。于是，他向牛津大学提出申请，从古典文学专业调整到了动物学专业，正式开始了自己的科研生涯，最终他在生物学领域“化茧成蝶”。

(资料来源：据《新京报》(2012-10-11)《从“最差学生”到诺贝尔奖得主》改写)

点评：兴趣是指一个人力求认识某种事物或从事某种活动的心理倾向。它表现为人们对某件事物、某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。通俗地说，兴趣就是一个人喜好或偏爱某项活动或某种事物。对格登来说，动物学研究既是他的兴趣，也是他职业选择的重要依据。很多职场成功人士，最初都与格登一样是从“做感兴趣的事”开始的。

一、什么是职业兴趣？

职业兴趣是指人们对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向。它使个人对某种职业给予优先的注意，并具有向往的情感。由于每个人的兴趣爱好不同，导致个体的职业兴趣也有很大的差异。有人喜欢与人接触的工作，如推销员、教师、记者等；有人爱好与物打交道的工作，如汽车修理、室内装潢、机械加工等；有人乐意从事创造性的工作，如广告设计师、作家、科学家等。职业兴趣是影响人们选择职业的重要因素之一。

二、如何评估自己的职业兴趣？

现实生活中，人们可以很容易地说出自己的兴趣爱好，如书法、绘画、写作、唱歌、跳舞、种花、养鱼等，但是如果让大家谈谈自己的职业兴趣时，恐怕就不那么容易回答了。为了帮助个体了解自己的兴趣与哪些职业有关，许多心理学家做了大量的研究工作，编制了一些职业兴趣测量表，国外著名的职业兴趣测量表有斯特朗—坎贝尔兴趣量表(Strong—Campbell Interest Inventory, SCII)、库德职业兴趣量表(Kuder Occupational Interest Survey, KOIS)和霍兰德(Holland)先后编制的职业偏好量表(Vocational Preference Inventory, VPI)及职业自我探索量表(Self-Directed Search, SDS)；国内学者方俐洛、白利刚、凌文轻以霍兰德职业兴趣理论为依据，结合我国国情和职业分类体系特点，编制了霍氏中国职业兴趣量表。这些量表的网上在线资源为人们提供了详尽的、有关如何分析和使用评估结果的信息，可以让人快速、高效地了解自己的职业兴趣。但需要指出的是，这类工具并不是绝对的，即使没有这类工具，人们仍然可以通过自我分析、他人评价等方法收集到类似的信息。

三、职业兴趣对职业生涯发展有何影响？

职业兴趣在人们的职业活动中起着重要的作用。首先，职业兴趣会影响职业选择。在求职择业的过程中，人们常常以是否对某种工作有兴趣作为参考条件之一，一旦对某种职业有浓厚的兴趣，就会积极感知和关注该职业的知识、动态，并且积极思考，大胆探索。其次，职业兴趣可以提高工作效率。研究资料表明，如果人们对某一工作有兴趣，就能发挥全部才能的80%~90%，并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳；而如果人们对某项工作缺乏兴趣时，就只能发挥全部才能的20%~30%，也容易疲劳、厌倦。最后，职业兴趣是保证职业稳定和职场成功的重要因素。职业兴趣使工作不再是一种负担，而是一种享受。美国曾对2000多位著名的科学家进行调查，发现很少有人是出于谋生的目的而工作，大多是出于对某一领域问题的强烈兴趣而工作，不计名利报酬。以“世界发明大王”

爱迪生为例，他几乎每天在实验室里工作 18 小时，在那里吃饭、睡觉，但他从来没感到辛苦，总是情绪饱满，干劲十足。他说：“我一生中从未间断过一天工作，我每天快乐无穷。”兴趣推动着爱迪生获得了约 2000 项创造发明，为人类的文明和进步做出了巨大的贡献。

四、什么是性格？

性格是指一个人在对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式中表现出来的心理特征。比如，一位大学生在各种场合都表现得热情、谦虚、严于律己、坚毅果断、深谋远虑，这种对人、对己、对事的稳定态度和习惯化了的行为方式，就是这位大学生的性格特征。有人说，世界上没有两片完全相同的树叶，其实世界上也没有两个性格完全相同的人。在现实生活中，我们能从周围人身上看到各种各样的性格差异，如有的人活泼开朗，有的人沉默寡言；有的人动作敏捷，有的人行为迟缓；有的人善于独立思考，有的人喜欢人云亦云……可以说，性格影响着我们生活中的方方面面，如工作、学习、恋爱、婚姻、家庭等，它左右着我们的思想，主宰着我们的行为，决定着我们的命运。

五、性格结构的主要特征是什么？

性格是一个十分复杂的心理特征系统，从结构上看，它包含了多个侧面，并在每个个体身上形成了独特的组合。一般对性格结构的分析，着眼于性格的态度特征、性格的意志特征、性格的情绪特征、性格的理智特征四个方面。

(一)性格的态度特征

人对现实的态度体系是性格最主要的组成部分，也是性格最直接的表现。它与人的社会属性相关。具体可分为三个方面，见表 1-1。

表 1-1 性格的态度特征及其主要表现

性格的态度特征	积极的特征表现	消极的特征表现
对社会、集体、他人的态度特征	爱祖国、关心社会、热爱集体、具有社会责任感与义务感、乐于助人、待人诚恳、正直等	不关心社会与集体，缺乏社会公德，为人冷漠、自私、虚伪等
对学习、劳动和工作的态度特征	认真细心、勤劳节俭、富于首创精神等	马虎粗心、拈轻怕重、奢侈浪费、因循守旧等
对自己的态度特征	严于律己、谦虚谨慎、自强不息、勇于自我批评等	放任自己、骄傲自大、自负或自卑、自以为是等

(二)性格的意志特征

性格的意志特征是指个体在调节自己行为方式的过程中所表现出来的个人特点。性格的意志特征主要表现为四个方面，见表 1-2。

表 1-2 性格的意志特征及其主要表现

性格的意志特征	积极的特征表现	消极的特征表现
对行为目的明确程度的意志特征	独立性、目的性、纪律性等	冲动性、盲目性、散漫性等
对行为自觉控制的意志特征	自制、主动等	任性、盲动等
对自己作出决定并贯彻执行方面的意志特征	恒心、坚韧等	见异思迁、半途而废等
在紧急或困难情况下表现出的意志特征	勇敢、镇定、果断等	胆小、紧张、犹豫等

(三)性格的情绪特征

性格的情绪特征是指一个人在情绪活动中经常表现出来的强度、稳定性、持久性以及主导心境方面的特征，见表 1-3。

表 1-3 性格的情绪特征及其主要表现

性格的情绪特征	基本内涵	主要表现
强度特征	人的情绪对工作和生活的影响程度和情绪受意志控制的程度	有人情绪反应强烈、明显、易受感染；有人反应微弱、隐晦、不易受感染
稳定性特征	情绪的起伏和波动程度	有人情绪稳定，有人情绪容易波动
持久性特征	情绪对人身心各方面影响的时间长短	有人情绪产生后很难平息，有人情绪虽来势凶猛但转瞬即逝
主导心境	不同的主导心境在一个人身上表现的稳定程度	有人终日精神饱满、乐观开朗；有人却整日愁眉苦脸、烦闷悲观等

(四)性格的理智特征

人们在感知、记忆、思维、想象等认识过程中表现出来的个别差异就是性格的理智特征，见表 1-4。

表 1-4 性格的理智特征及其主要表现

性格的理智特征	主要表现
在感知方面	有的人观察精细，有的人观察粗略；有的人观察敏锐，有的人观察迟钝等
在思维方面	有的人善于独立思考，有的人喜欢人云亦云；有的人善于分析，有的人善于综合
在记忆方面	有的人记忆敏捷，过目成诵，有的人记忆较慢，需反复记忆方能记住；有的人记忆牢固且难以遗忘，有的人记忆不牢且遗忘迅速等
在想象方面	有的人想象丰富、奇特，富有创造性，有的人想象贫乏、狭窄；有的人想象主动，富有情感色彩，有的人想象被动、平淡寻常等

以上性格结构的四方面不是独立存在的，它们相互联系，相互影响，构成一个统一体存在于每个人身上。要了解一个人，就应对性格的各个方面作全面分析。

六、性格有哪些类型？

性格的类型是指一类人身上所共有的性格特征的独特结合。按一定原则和标准把性格加以分类，有助于了解一个人性格的主要特点和揭示性格的实质。由于性格结构的复杂性，在心理学的研究中至今还没有公认的性格类型划分的原则与标准。现将有代表性的观点加以简介。

(一)机能类型说

这是英国心理学家培因(A.Bain)和法国心理学家李波特(T.Ribot)提出的分类法。他们根据理智、情绪、意志三种心理机能在人的性格中所占优势不同，将人的性格分为理智型、情绪型、意志型。理智型的人通常用理智来衡量一切和支配行动，处世冷静；情绪型的人通常用情绪来评估一切，言谈举止易受情绪左右，不能三思而后行；意志型的人行动目标明确，主动、积极、果敢、坚定，有较强的自制力。以上三种性格是日常生活中极典型的类型，实际上大多数人都是混合类型。

(二)向性说

瑞士心理学家荣格(C.G.Jung)是向性说的代表人物。他把人的性格分成内倾和外倾两大类，并从思维、情感、感觉和直觉方面推演出八种性格类型，见表 1-5。

表 1-5 荣格性格类型

性格类型	性格特点
外倾型思维	按固定规则生活，对事对人的态度客观、冷静；善于思考，但固执己见，感情受压抑，如科学家类型的人
外倾型情感	理智服从情感，更多属于女性，情绪易受外界影响而变化；多愁善感，但尊重他人
外倾型感觉	追求欢乐，善于交际，热衷于感兴趣的经验，情感一般较浅薄，非常讲究实际
外倾型直觉	凭主观预感作出决定，但易变，有创造性。对新事物敏感却不能长期坚持，容易见异思迁
内倾型思维	喜欢离群索居，易脱离实际，顽固执拗，不会体贴别人，社会适应性差
内倾型情感	敏感而文静，多思考，但有些孩子气，往往沉默寡言难以捉摸，对他人的观点和感情无动于衷
内倾型感觉	沉浸于自己的主观感觉，不关心外部世界，外表沉静，自制，思想、情感贫乏
内倾型直觉	对别人的不理解满不在乎，不能认真地交流思想、情感，爱好内部的主观体验，如艺术家

荣格性格类型的划分，已被编制成量表，在国外主要应用于教育和医疗等实践领域。

(三)独立—顺从说

美国心理学家威特金(H.A.Witkin)等人根据场的理论，将人的性格分成场独立型和场依存型。前者也称独立型，后者又称顺从型。场独立型的人不易受环境因素的影响，具有

独立判断事物、发现问题、解决问题的能力，同时具有较强的应激能力。场依存型者，倾向于以外在参照物作为信息加工的依据，易受环境或附加物的干扰，常不加批评地接受别人的意见，应激能力差。

需要说明的是，这两种性格特点各有优劣。在某些方面，场独立型的人占有优势，而在另一些方面，则是场依存型的人占有优势。例如，场独立型的人具有较强的判断能力和自主性，在理性思维方面较为出色，但社会敏感度和社交技能往往偏低；而场依存型的人能很快察觉环境中微妙的人际信息，从而作出最恰当的反应，所以社交能力往往出众。

(四)社会生活类型说

德国哲学家和心理学家斯普兰格(E.Spranger)按照人的价值观和行为，把人的性格分为经济型、理论型、审美型、宗教型、政治型、社会型六种，见表 1-6。

表 1-6 斯普兰格性格类型

性格类型	性格特点
经济型	一切以经济观点为中心，以追求财富、获取利益为个人生活目的。实业家多属此类
理论型	以探求事物本质作为人的最大价值，但解决实际问题时常无能为力。哲学家、理论家多属此类
审美型	以感受事物美为人生最高价值，他们的生活目的是追求自我实现和自我满足，不大关心现实生活。艺术家多属此类
宗教型	把信仰宗教作为生活的最高价值，相信超自然力量，坚信永存生命，以爱人、爱物为行为标准。神学家是此类人的典型代表
政治型	以获得权力为生活的目的，并有强烈的权力意识与权力支配欲，以掌握权力为最高价值。领袖人物多属于此类
社会型	重视社会价值，以爱社会和关心他人为自我实现的目标，并有志于从事社会公益事业。文教卫生、社会慈善等职业活动家多属此类型

在现实生活中，某个人的性格往往是多种类型特点的组合，但常以一种类型特点为主。

七、如何了解自己的性格类型？

性格是影响个体行为的最重要的心理特征之一。人的性格不是天生的，它是个体在社会实践中逐渐形成的，并会经常地、习惯地表现在个人的言谈举止和工作等方面，性格具有可塑性。尽管性格的分类标准至今还未统一，但我们可以借助一些测试工具来了解自己的性格类型。常用的测评工具有迈尔斯—布里格斯人格类型量表(Myers-Briggs Type Indicator, MBTI)和卡特尔十六种个性因素问卷(Cattell's the Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PFQ)。各类人才测评机构都可以安排这些测试，帮助我们分析性格的优劣势，合理设定职业目标。以下是两个性格测评工具的简介。

迈尔斯—布里格斯人格类型量表(MBTI)源自瑞士著名心理学家荣格(C. G. Jung)的人格类型理论，后经凯瑟琳·布里格斯(Katharine Cook Briggs)与伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯

(Isabel Briggs Myers)两人加以演化,最后形成了包括四个双极维度^①的十六种人格类型量表。该量表具有很好的信度和效度,包含 93 个问题,每题设 2 个备选答案,要求受测者在完全解除压力的状态下选择自己最自然的做法或者反应。测试时间为 30 分钟。MBTI 是当今世界上具有广泛影响的性格评价工具之一。在国外,每年的使用者多达数百万人,主要用于职业指导、人事咨询、管理人员评估及团体动力学分析等领域。

卡特尔十六种个性因素问卷(16PFQ)是美国伊利诺州立大学人格及能力测验研究所教授卡特尔(R.B.Cattell)采用因素分析统计法编制的人格测量问卷,具有良好的信度和效度,是国际上最具影响力的心理量表之一。16PFQ 由 187 道题组成,从乐群、聪慧、敏感、独立、敢为、怀疑等 16 个相对独立的个性层面对被测者进行测量,根据不同因素的组合可以全面评价被测者的个性,能够预测被测者的稳定性、承受压力能力、成熟度等,并可以了解被测者在心理健康、适应新环境、专业成就、创新能力等方面的表现。该量表被广泛应用于人才选拔、就业指导及职业咨询等领域。16PFQ 适用于 16 岁以上各类人群,对年龄、性别、职业、级别、文化等方面均无限制。16PFQ 实施简便,解释客观,能高度概括一个人个性特征的整体面貌。

八、怎样做到性格与职业的匹配?

性格与职业有着非常密切的关联,性格类型与职业类型的匹配度,决定着事业的成功与否。职业心理学的研究表明,不同的职业对从业者的性格要求是不同的。例如,从事教师职业的人要求乐观外向、善于与人亲近、耐心正直、责任心强、稳定性好、安详沉着;从事广告设计职业的人要求敢于打破常规、狂放不羁、富有想象力;从事科学研究的人必须认真、聪明、独立自信、敢于怀疑、富于批判精神和创新意识。如果人们从事的职业与自己的性格相适应,工作起来就会得心应手,心情舒畅,容易取得成功。如果性格与职业不相适应,这种性格就会阻碍工作的顺利进展,使从业者感到被动,缺乏兴趣,倦怠,力不从心,精神紧张,工作上成功的概率也会较小。因此人们在选择职业时应注意以下几点:

第一,以性格特征为择业导向,做到性格和职业的匹配。

第二,根据性格制定职业规划。当怀疑自己选错职业时,不要盲目急着换工作,先进行一个自我审视评估、性格测评,在职业咨询师的指导下进行职业生涯规划。

第三,让性格适应工作。性格很大程度上可以后天培养,并不是无法改变的。当发现性格与职业的匹配度不高时,可以通过努力来弥补。

【案例】

技术员与商务代表

陈波从某高校机械专业毕业后,找到了一家企业,做技术支持的工作。几年过去了,虽然他全身心投入、兢兢业业,可业绩却非常一般,而同时进公司的其他同事却得到了提

^① 即外向(Extravert)—内向(Introvert):表示获得与运用能量的方式;感觉(Sensing)—直觉(Intuition):表示收集与获取信息的方式;思考(Thinking)—情感(Feeling):表示作出决策的方式;判断(Judging)—感知(Perceiving):表示组织生活的方式。

升。在朋友的建议下，他做了一次性格测试。测试结果告诉他，他比较擅长与人打交道，更适合做类似销售或经纪人之类的工作。随后，他跳槽到一家机械公司作商务代表，将他的专业和特长相结合，最大地发挥了他的优势。

(资料来源：百度文库 <https://wenku.baidu.com/view/68af8b13ff00bed5b9f31d78.html>)

分析：类似案例中陈波这种经历在很多人身上都发生过。作为技术人员，陈波需要专注于技术研究，但性格外向的他在此岗位上会感到枯燥、乏味；而作为机械公司的商务代表，他既有机械技术方面的专业背景，又具备与人交流、处理人际关系等方面的性格特征，工作起来则会游刃有余。应该说，陈波的性格特征与商务代表的职位是相匹配的。

【小资料】

霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德(John Holland)是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授，美国著名的职业指导专家。霍兰德十分重视兴趣与职业的关系，他认为大多数人的职业倾向可以分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和传统型六种，见表 1-7，如果人们所从事的职业类型与职业兴趣越吻合，职业满意度就会越高。

表 1-7 霍兰德职业类型对应表

职业类型	特 点	典型职业
现实型	喜欢有规则的具体劳动和需要基本操作技能的工作，但缺乏社交能力，不适应社会性质的职业	技能性职业(如一般劳动、技工、维修工、农民等)和技术性职业(如摄影师、制图员、机械装配工等)
研究型	具有聪明、理性、好奇、精确、批评等特征，喜欢探索和从事创造性的活动，不喜欢遵循固定程序；对具体操作不感兴趣	科技研究人员、工程师、实验研究等
艺术型	具有想象、冲动、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等特征，喜欢艺术性质的职业和环境	艺术方面的职业(如演员、导演、艺术设计师、雕刻家等)、音乐方面的职业(如歌唱家、作曲家、乐队指挥等)和文学方面的职业(如诗人、小说家、剧作家等)
社会型	具有合作、友善、助人、负责、圆滑、善社交、善言谈、洞察力强等特征，喜欢社会交往，关心社会问题，有教导别人的能力	教育工作者(如教师、教育行政人员)与社会工作者(如咨询人员、公关人员)等
企业型	具有冒险、野心、独断、乐观、自信、精力充沛、喜欢竞争等特征，喜欢从事领导及企业性质的职业	如政府官员、企业领导、销售人员等
传统型	具有顺从、谨慎、保守、实际、稳重、有效率等特征	如秘书、办公室人员、记事员、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员等

霍兰德认为，上述职业类型与职业的关系不是绝对的，而是相互关联的。为了帮助描

述这种情况，霍兰德建议将这六种职业类型分别放在一个正六边形的每一角，见图 1-1。其中，属于相邻关系(如 RI、IR、IA、AI、AS、SA、SE、ES、EC、CE、RC 及 CR)的两种类型的个体之间共同点较多，如现实型 R、研究型 I 的人都不太偏好人际交往，这两种职业环境中也都较少有机会与人接触；属于相隔关系(如 RA、RE、IC、IS、AR、AE、SI、SC、EA、ER、CI 及 CS)的两种类型个体之间共同点较相邻关系少；属于相对关系(即在六边形上处于对角位置的类型，如 RS、IE、AC、SR、EI 及 CA)的两种类型的个体之间共同点较少，一个人同时对相对关系的两种职业环境都感兴趣的情况较为少见。

此后，Holland 理论经过不断丰富和发展。1993 年，Prediger 在 Holland 六边形模型的基础上加上人和物维度、信息和思想的维度，使职业的类型和性质有机地结合起来。

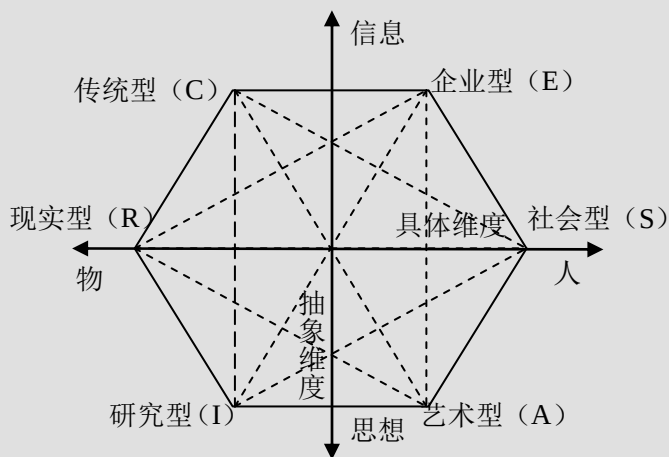


图 1-1 霍兰德职业类型关系图

【练习】

“美丽岛屿”小游戏

假定在苍茫的大海上，我们是一群游客，由于轮船搁浅，我们必须上岛。对于未来是否有求救的船只过来，我们知道这种可能性是零，而这些岛屿很有可能就是我们今后一辈子要待的地方。只能待在这个岛上，那么你会如何选择？

这六个岛屿分别生活着不同的人。俗话说“物以类聚，人以群分”，你最愿意到哪个岛上？每个人都做一个选择。假如你第一个要选择的岛屿已经人满为患了，你的第二选择是哪个岛？如果第二个岛人也满了，你的第三选择又是什么？请大家保留自己的选择结果。

R 岛：自然原始的岛屿，岛上保留有热带的原始植物林，自然生态保护得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植瓜果蔬菜、修理房屋、打造器物，制作各种工具。

I 岛：深思冥想的岛屿，岛上人迹较少，建筑物多偏处一隅，平川绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的科学家、哲学家、心理学家等交换心得。

A 岛：美丽浪漫的岛屿，岛上充满了美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。

同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多艺术和文艺界的朋友都喜欢在这里找寻灵感。

S 岛：温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个个密切互动的服务网络，人们互助合作，重视教育，充满人文气息。

E 岛：显赫富足的岛屿，岛上居民热情豪爽，善于经营和贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，岛上衣香鬓影，夜夜笙歌。

C 岛：现代井然的岛屿，岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、和地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

你的选择是：

第一选择

第二选择

第三选择