
我能够做什么

——我的智能与技能

【关键词】生涯定向 自我认知 智能与技能

【辅导背景】

我是谁？我能做什么以及优劣势？这个问题的回答有助于教育工作者为青少年的将来提供方向。如何回答这个问题，引导青少年从自身能力类型与优劣势出发探索自己并为他们的未来道路提供方向成为可行的途径。

本课通过帮助学生明确能力的作用、类型以及与学习与工作的关系，为学生培养能力提供方向。本课还对如何培养能力进行了明确和计划，有助于学生课后的实践。

【辅导目标】

- 1、了解能力在生涯发展中的重要性。
- 2、不同能力类型适合不同工作。
- 3、通过测验、讨论等方式了解和明确自己的能力类型。
- 4、培养与提高自己的能力。

【重点难点】

让学生发现、确定能力特点，制定培养或改变能力类型的计划并付诸实践。

【适用学生】中学生

【辅导准备】

- (1) 多媒体课件
- (2) 学生预习
- (3) 学生成长手册

【辅导课时】1-2 课时

【辅导过程】

1、**心理情景——少年的有趣经历**——营造气氛、引出主题

教师讲述：这是一位少年的有趣经历：

1、6岁时，一位非洲的主教跟他一块儿玩了一下午的滚球，他觉得从来没有一位大人对他这么好过，认为黑人是最优秀的人种。

2、8岁那年，他有了一个嗜好，喜欢问父亲的朋友有多少财产，大部分人都被他吓了一跳，只好昏头昏脑地告诉他。

3、上小学时，他常常花一整天时间偷看大姐的情书，从来没有被发觉。

4、他天生哮喘，夜里总是辗转难眠，白天又异常疲惫，这个病一直折磨着他。他对很多东西都有恐惧症，比如大海。

5、他恳求父亲带他去钓鱼，父亲说：“你没有耐心，带你去你会把我弄疯的。”也由于没有耐性，他成了牛津大学的肄业生。

6、老师问他拿破仑是哪国人，他觉得有诈，自作聪明的改以荷兰人作答，结果遭到了不准吃晚饭的惩罚。

7、他总觉得自己的智商只比天才低一点，结果一测试，只有96，只是普通人的正常智商。

教师询问：这个人将来会不会是个伟大人物呢？

学生回答。

教师继续讲述：下面，我们再来看一位伟大人物的传奇：

1、他一生朋友无数，他曾列了一个有50个名字的挚友清单，包括美国国防部部长、纽约的

著名律师、报刊总编以及女房东、农场的邻居、贫民区的医生等等。

2、二战期间，在他 31 岁时，他为了帮助自己的祖国，服务于英国情报局，当了几年的间谍。

3、38 岁时，他记起祖父从一个失败的农夫成为一名成功的商人，于是决定效仿。没有文凭的他，以 6000 美元起家，创办了全球最大的广告公司，年营业额达数十亿美元。

4、他曾自嘲：“只要比竞争对手活得长，你就赢了。”他活了 88 岁。

5、他一生都在冒险，大学没读完，就跑到巴黎当厨师，继而卖厨具，到美国好莱坞做调查员，随后又作了间谍、农民和广告人。晚年隐居于法国古堡。

6、他敢于想像，设计了无数优秀的广告词，至今仍在被使用。

7、他说：“永远不要把财富和头脑混为一谈，一个人赚很多钱和他的头脑没有多大关系。”

教师总结：其实那位少年和伟人是一个人，名字叫做大卫·奥格威，奥美广告公司创始人。在这之前你们会觉得他们是同一个人吗？

我们把上述两对 7 个例子一一对应，便会发现它们之间没有所谓成功的必然规律：有的可以牵强的联系起来，比如偷看情书为当间谍作了铺垫，对财富的欲望导致日后开了广告公司，天性友善适合结交朋友；有的则完全相反，没有耐性却创造了伟业，身体不好却长寿，智商不高却有着惊人的智慧。大卫·奥格威的成功在于他顺从了性格，并将自己的特点(优点)发挥得淋漓尽致。

二、了解能力——界定概念，促进探索

教师询问：那么如何找到自己的优点，我们可以进一步说如何找到影响我们成功的能力呢？首先，我们需要知道什么是能力。

能力是影响某种活动完成所必需的个性心理条件。它包括实际能力或技能或潜在的能力或能力倾向。一部分能力是通过遗传获得的，例如某些同学听力敏感，有些同学先天弱视。一部分能力是通过后天努力的，例如演奏家朗朗。

能力分为很多种。一般的分为八种能力。表中代表人物可以由学生提供。

八大智能	工作技能	代表人物
人际智能	服务、接待、沟通、认同、交易、个别辅导、生活教练、心理咨询、顾问、评核他人、说服、激发动机、推销、征才、激励、授权、谈判、仲裁、合作、抗争、洽谈。	周恩来、丘吉尔、赖斯、克林顿、奥巴马等
内省智能	执行决策、单独工作、自我提升、设定目标、达成目标、自动自发、评定、估算、规划、组织、明察待时、自省、自知。	乐嘉、杨凤池等
语言文字智能	与人交谈、叙述、通知、教导、写作、用言辞表达、说某种外语、口译、比译、教学、讲课、讨论、研究、倾听、抄录、校对、编辑、计算机文字处理、归档、报告。	陈鲁豫、王小丫、韩寒、郭敬明、九夜茴（《匆匆那年》作者）等
音乐智能	唱歌、弹奏乐器、录音、指挥、即兴创作、作曲、抄谱、编曲、听曲、辨别（音质）、调音、编写管弦乐、音乐赏析、评论（音乐风格）。	朗朗、李云迪、周杰伦、刘德华等娱乐圈音乐人
视觉空间智能	画图、彩绘、想象、图书制作、设计、创意、发明、图解、着色、绘制、工程图、制表、制图、摄影、装饰、影片制作。	徐悲鸿、张大千等著名画家，影视特效制作人、张艺谋等
数学逻辑智能	理财、预算、经济研究、推理、估算、会计、数算、计算、统计、审计、推测、分析、组合、归类、顺序。	纳什（博弈理论创建者，诺贝尔获得者），华罗庚、陈景润等
肢体-动作智能	分类、平衡、抬举、提取、行走、跑步、手工艺制作、修复、清理、运送、交接、制造、修理、组合、安装、操作、整理、打捞抢救、表演、唱歌、模仿滑稽动作、戏剧表演、服装展示、跳舞、运动、筹组户外活动、旅行。	刘翔、田亮、章子怡、姚明等

自然智能	标本制作、种苗培育。	达尔文、袁隆平等
------	------------	----------

教师询问：看到这几种能力，你能想到在这些方面有突出成就的人物吗？

学生回答。

三、寻找自己的能力资源——了解自我，互动分享

（一）为自己的智能排序

教师引导与询问：看完这些介绍，我们能否大概给我们的智能排个名次？你可询问你的好朋友或者课后的时候也可以与自己的父母亲友一起讨论。看看哪种智能是你能力中的 NO.1(第一名)，看看你的长项适合什么工作？我们可以结合自己感兴趣的的工作来思考。

八大智能	排序	自己适合的工作	参考-代表性职业
人际智能			行政主管、经理、校长、人事行政人员、仲裁者、社会学家、人类学家、心理辅导员、心理学家、护士、公关人员、推销员、旅行业者、社会工作者。
内省智能			心理学家、教士、心理学教师、心理治疗师、心理辅导人员、神学家、方案规划人员、企业家。
语言文字智能			图书馆员、档案保管员、博物馆或艺术馆之馆长、编辑、翻译者、语言校正专家、作家、广播员、新闻记者、法律助理、律师、秘书、打字员，校对员、语文教师。
音乐智能			音乐节目主持人、音乐家、乐器制作者、钢琴调音者、音乐心理治疗师、乐器销售员、作曲家、录音工程师、合唱团长、指挥、歌手、音乐教师、抄谱员。
视觉空间智能			工程师、测量员、建筑师、都市设计师、美工设计师、室内设计师、摄影师、美术教师、发明家、绘图员、飞机驾驶员、艺术家、雕刻家。
数学逻辑智能			查帐员、会计员、采购员、保险业者、数学家、科学家、统计学家、保险理赔员、计算机分析师、经济学家、技师、簿记员、自然科学教师。
肢体动觉智能			复建物理治疗师、康乐活动辅导、舞者、演员、模特儿、农夫、技工、木匠、手工艺品制作者、体育教师、工人、编舞者、职业运动员、森林管理者、珠宝商。
自然观察智能			生物学家、动植物学家、农业研究人员、天文学家、生态学家、园艺家、工艺家、海洋学家。

（二）测验中寻找能力

课前学生提前进行《职业能力测试》

教师询问：通过课前的职业能力测验，大家大概了解自己的能力强弱。在这里有没有同学有什么问题或困惑的呢，关于测验过程或结果？

学生提问。

教师总结：在这个互动过程中，我们发现有些同学觉得这个测验好像不准，有些同学觉得自己的兴趣和职业好像没有多大的联系，有些同学好像分辨不出自己的明显优势是什么。

教学意图或教学预设：

本互动环节中，学生会提问很多问题。这时教师需要提前做一些准备。例如：

- ①关于如何按照指示说明来进行填写，这时教师可以举出某个具体的题目进行示范；
- ②关于问题中的某些词句的理解，按照心理测验的施测操作原则，一般教师只能重复该句子，

在这里我们可以不需要过于严格遵守原则，毕竟该测验仅供教学参考使用；

③关于结果解读，在这之前教师最好自己先进行实测，这样子教师在回答学生提问时会比较心领神会；

④部分学生在结果解释环节中会发现，好像结果与自己平日里的感受不一样。遇到这种情况，教师可以进行解释。一般会有一下这些情况：学生计算过程出现差错，学生填写过程出现差错，学生查看过程出现差错，学生答题过程未如实填写，若是无以上任何问题需另作解释。

⑤部分学生在结果解释环节中发现，好像结果与自己平日里的感受不一样。这到这种情况，却无任何以上问题。教师需要进一步解释：本次测验仅供我们发现自我能力优势的参考，但另一方面表明你可能存在一些潜在的能力优势。这值得恭喜呀！

⑥部分学生发现自己的兴趣与能力优势所匹配的职业或工作不一致。教师需要向学生解释，很多时候兴趣与能力优势并不会相一致（例如我们喜欢看电影但是我们却没有品鉴电影的能力，而职业影评人则很专业），更不会与能力优势所匹配的职业或工作相一致。既然兴趣可以培养，那么能力也可以培养的。

⑦部分学生发现自己并没有较为明显的的能力优势。教师需要安抚学生情绪：部分同学可能没有明显的的能力优势，一方面说明他可能还未发现自己潜在的能力优势，另一方面说明我们需要帮助他们一起发现和培养能力优势。这时所有的同学都可以来一起培养、拓展和提高自己的能力优势。

4、能力培养室——促进探索与改变

教师过渡与引导：这里老师需要强调的是①本次测验的结果仅供我们同学参考，测验的结果并不是我们的标签，它不能决定我们的将来；②兴趣与能力优势很多时候并不会相一致，更不会与能力优势所匹配的职业相一致；③兴趣可以培养，能力也可以培养。接下来，我们一起来发现、拓展和培养我们的能力吧！

（一）学习与生活中如何获得能力/智能

教师引导：我们知道了能力大致可以分为八大智能，那么请问我们的学校课程中哪些科目可以培养相应的能力/智能？

学生回答。

教师总结与询问：现在我们知道了八大智能与学校课程的对应情况，所以我们若是要培养与提高我们的智能就需要相应的认真对待和认真学习相应的学校课程。因为哪些课程可以培养与提高我们的智能。有些同学会问：除了学习学校相应课程之外，我们还有没有可以培养与锻炼自己智能的途径呢？其实那就是我们的休闲活动。那么，请同学们想想与八大智能相对应的休闲与工作有哪些？

学生回答。

教学意图或教学预设：

学生的回答总会超出我们的预想范围，所以教师在教学过程中需要提前预设很多的可能性。对于超过我们知识与能力范围的问题，我们可以坦率的告诉学生我们不清楚，但需要给予学生有明确期限的参考建议或者答案。

智能、学校课程、休闲与工作对应表（参考）

八大智能	工作技能	学校课程-参考	休闲与工作-参考
人际智能	服务、接待、沟通、认同、交易、个别辅导、生活教练、心理咨询、顾问、评核他人、说服、激发动机、推销、征才、激励、授权、谈判、仲裁、合作、抗争、洽谈。	语文、英语	演讲、主持、辩论等；担任班干部或者组织学校活动和班级活动

教学意图或教学预设:

有时候, 部分学生过分关注学业或者真的没有想法。这时, 教师可以通过以下途径启发学生的思路:

- 1、我希望自己成为什么样的人?
- 2、我最不满意自己哪些方面?
- 3、我的亲朋好友希望我在哪些方面得到改进?
- 4、我的同学在哪些方面需要培养自己的兴趣?
- 5、你身边有谁兴趣广泛?
- 6、我有喜欢的偶像吗? 我希望成为像他一样的人吗? 他的突出能力是什么?

学生依次回答这些问题的过程, 其实也是发现自己需要培养的智能类型的过程。

2、预定计划与困难解决

教师引导: 改变是一个很复杂而漫长的过程。它需要我们考虑很多方面。这里就需要我们制定一个详细的计划。而计划的完备就像记叙文的六要素——时间、地点、人物、起因、经过和结果——一样齐全。

时间——为计划制定一个起讫(开始与结束)的时间范围、每次规定的时间以及次数;

地点——为计划规定具体的地点或者活动范围;

人物——为计划寻找陪伴者、监督者或参与者, 除此之外的工具、经费或其他支持等;

起因——为计划给出一个充分的理由与目的;

经过——为计划的实施制定预案, 包括: 可能遇到的困难与解决办法等;

结果——为计划制定可以衡量的标准、达到目标的奖励等。

为了让同学们能够具体落实, 老师已经为大家制定了一个计划模板。每一个项目根据实际情况进行填写。

预定计划	可能困难与解决
<input type="checkbox"/> 时间保证: 每天、每周_____小时 <input type="checkbox"/> 环境保障: 地点_____ <input type="checkbox"/> 陪伴人员: _____ <input type="checkbox"/> 工具保障: _____ <input type="checkbox"/> 经费保障: _____ <input type="checkbox"/> 监督人员: _____ <input type="checkbox"/> 奖励方案: 当每天、每周进行_____小时, 给予_____奖励。 奖励可以是 <input type="checkbox"/> 食品 <input type="checkbox"/> 杂志书籍等 <input type="checkbox"/> 活动(例如看书、睡觉) <input type="checkbox"/> 其他_____	替代的时间: _____ 替代的环境: _____ 替代的人员: _____ 替代的工具: _____ 替代的方案: _____ 替代的人员: _____ 替代的奖励: 当每天、每周进行_____小时, 给予_____奖励。 奖励可以是 <input type="checkbox"/> 食品 <input type="checkbox"/> 杂志书籍等 <input type="checkbox"/> 活动(例如看书、睡觉) <input type="checkbox"/> 其他_____
<input type="checkbox"/> 反思: 这项活动能给你带来哪些好处? <input type="checkbox"/> 觉得很酷 <input type="checkbox"/> 很有面子 <input type="checkbox"/> 增长知识 <input type="checkbox"/> 学到技能 <input type="checkbox"/> 得到他人赞赏与夸奖 <input type="checkbox"/> 对学习很有好处 <input type="checkbox"/> 对生活有好处 <input type="checkbox"/> 对健康有好处 <input type="checkbox"/> 一直被模仿从未被超越 <input type="checkbox"/> 其他: _____	

学生认真填写并分享。

教师总结与引导: 能力不是天生的, 是在生活过程中慢慢形成的, 需要我们自己去发现、培养。在此过程中你可能会因为需要失败而被别人嘲笑, 可能需要面对众人的瞩目而不自在, 也可能因为改变习惯而不情愿, 但记得将来的你一定会感激现在拼命努力的自己。也告诉自己现在的你没有辜负未来的自己。当你的能力得到别人认可、羡慕或嫉妒的时候。

教师提示: 或许有部分人还没有想好该如何面对, 这里老师给大家一些小小的提示——

- 1、选择一个自己觉得有趣的、需要具有的或者有一定优势的方面作为自己能力培养的目标，比如阅读、研究、制作等；
- 2、不断地进行自我暗示：我能行，我对它有兴趣！
- 3、多尝试、多练习、多请教，再做的过程中熟悉、掌握；
- 4、争取成功，在别人或者自己面前展示自己的成就，试着体验成功的满足；
- 5、稳定、持久的坚持一段时间。

教学意图或教学预设：

在**预定计划与困难解决**部分，有些同学会觉得比较难处理。这时教师可以增加一个环节来通过全班同学的力量来帮助他们。我们可以在大部分同学结束任务与分享时，或指名道姓或匿名的方式询问和求助他们，例如：我们班有位同学不知道该如何处理，有谁能够举手提建议出点子吗？

若希望能够除了引导学生思考如何培养自己的能力，还希望学生能够落实计划，那么教师可能需要几节课通过某个同学的具体例子帮助他来完成。这样可以起到示范的作用，突出实效。

教学意图或教学预设：

学生能力的培养不是一朝一夕就可以完成的。教师在这个环节可以给学生一些指导。例如：

①请先对自己想要培养的方面进行理清与确认，并不是每样能力类型都需要全面培养。

②对希望培养的方面进行优先次序排序。例如哪些是急需要培养的，哪些是很难培养。我们可以从急需要培养和较容易培养的先开始。

③在培养的过程中请每次只选择一项进行培养。最好能够坚持 21 天以上。因为心理学研究表明坚持 21 天以上的行为才有机会变成习惯。当培养自己成为一种习惯，那么很多事情都好办了。

④培养过程中可以自我管理进行，但有些则需要提醒与监督。

⑤对于自己的培养请及时进行必要的奖励，例如物质(冰激凌等)、活动(可以周末逛街)或者特权(可以老师共进午餐)等等。

以上仅仅是笔者的一些看法。有兴趣的教师可以自己查阅相关材料或者与学生互动等方式来获得更多的方式或方法。

为了能够更加有效直观的给学生提供示范，教师可以使用某个学生的清单由全体学生来一起讨论完成。在这个过程中，学生可以得到很多的启发。

五、课堂总结

老师总结：这节课让我们知道了：（1）能力是什么？（2）不同的能力类型适合不同的工作。（3）我们各自都有哪些能力类型？（4）我们如何培养或改变自己的能力类型？

学生回答。

六、布置作业

- 1、完成本节课成长手册
- 2、完成下节课成长手册（阅读第一部分，完成第二部分）

八、师生互动

思考：收获与困惑

请问本节课给你**最深的印象**是_____

请问本节课给你**最大的收获**是_____

请问本节课给你**最大的困惑**是_____

请问你**需要我的什么帮助**吗？_____

关于本节课，你有什么**建议**吗？_____

教师反馈

关于你的困惑：_____

关于你所需要的帮助：_____

教学建议

再完美的辅导设计都有值得推敲的方面，再完美的解答都有可以改进的地方。所以本部分用于辅导完成后学生的反馈。通过学生的反馈，我们可以有针对性的进行辅导设计，有方向的进行课后辅导。

补充与拓展

做事态度决定成就高度

过去的生活，不管如何辉煌或暗淡，都随着时光如流水般远去。但生活中总是有一些人整日哀叹过去的痛苦或者满足于曾经的辉煌，似乎生活对他们来说，永远都是过去式。羁绊于过去之中，是很难洒脱地走向美好的明天的，不应让昨天的伤感，腐蚀今天的情绪，羁绊今天的步伐。

美国新泽西州的一所小学里，有一个由 26 个孩子组成的特殊班级，他们都是一些曾经失足的孩子，有的吸过毒，有的进过少管所，家长、老师及学校对他们非常失望，甚至想放弃他们。一位叫菲拉的女教师主动要求接手了这个班。菲拉的第一节课，并不像以前的老师那样整顿纪律，而是在黑板上给大家出了一道选择题，让学生们根据自己的判断选出一位在后来能够造福于人类的人。有 3 个候选人：

A. 笃信巫医，有两个情妇，有多年的吸烟史而且嗜酒如命；

B. 曾经两次被赶出办公室，每天要到中午才起床，每晚都要喝大约一升的白兰地，而且有过吸食鸦片的记录；

C. 曾是国家的战斗英雄，一直保持素食的习惯，不吸烟，偶尔喝一点啤酒，年轻时从未做过违法的事。

大家都选择了 C。菲拉公布答案：A 是弗兰克林·罗斯福，担任过四届美国总统；B 是温斯顿·丘吉尔，英国历史上最著名的首相；C 是阿道夫·希特勒，法西斯恶魔。大家都惊呆了。

“孩子们，过去的荣誉和耻辱只能代表过去，真正能代表一个人一生的，是他现在和将来的作为。从现在开始，努力做自己一生中自己最想做的事情，你们都将成为了不起的人。”这一番话改变了这 26 个孩子一生的命运，其中就有今天华尔街最年轻的基金经理人——罗伯特·哈里森！

附件：

职业能力自测

请您根据自己的实际情况，回答下列每一个问题。根据每个问题的回答在“强”“弱”那一栏打钩并在每次总计次数中填写相应的次数。

第一组	强	弱
1 善于表达自己的观点		
2 阅读速度快，并能抓住中心内容		
3 清楚地向别人解释难懂的内容		

4 对文章的字、词、段落的理解、分析和综合的能力		
5 掌握词汇量的程度		
6 您读书期间的语文成绩		
总计次数		
第二组	强	弱
1 目测能力如测量长、宽、高等		
2 解应用题的速度		
3 笔算能力		
4 心算能力		
5 使用工具如计算器、算盘等的计算能力		
6 您读书期间的数学成绩		
总计次数		
第三组	强	弱
1 作图能力		
2 画三维度的立体图形		
3 看几何图形的立体感		
4 想像盒子展开后的平面形状		
5 想像立体物体的能力		
6 玩拼板游戏		
总计次数		
第四组	强	弱
1. 发现相似图形中的细微差异		
2 识别物体的形状差异		
3 注意到多数人所忽视的物体的细节部分		
4 检查物体的细节		
5 观察图章是否正确		
6 善于改正计算中的错误		
总计次数		
第五组	强	弱
1 快速而正确地抄写资料诸如姓名、日期、电话号码等		
2, 发现错别字		
3. 发现计算错误		
4 发现图表中的细小错误		
5 在图书馆很快地查找编码卡片		
6 持久工作的能力如较长时间地进行抄写资料		
总计次数		
第六组	强	弱
1 操作机器的能力		
2 玩电子游戏或瞄准打靶		
3 运动中身体的协调灵活性		
4 打球如篮球、排球、乒乓球、羽毛球等的姿势与水平		
5 手指的协调性如打字、珠算等		

6 身体平衡的能力如走平衡木等		
总计次数		
第七组	强	弱
1 灵巧地使用手工工具如榔头、锤子等		
2 灵巧地使用很小的工具如镊子、缝衣针等		
3 弹乐器时手指的更活度		
4 动手做一件小手工艺品		
5 很快地削水果如苹果、梨子		
6 修理、装配、拆卸、编织、缝补一类活动		
总计次数		
第八组	强	弱
1 善于在陌生的场合发表自己的意见		
2 去新场所并结交新朋友		
3 您的口头表达能力		
4 善于与人友好交往并协同工作		
5 善于帮助别人		
6 擅长做别人的思想工作		
总计次数		
第九组	强	弱
1 善于组织集体活动		
2 在集体活动或学习中。经常关心他人的情况		
3 在日常生活中能经常动脑筋，出点子		
4 冷静地、果断地处理突然发生的事情		
5 在工作中您认为自己的工作能力		
6 善于解决朋友与同事之间的矛盾		
总计次数		

职业能力自测结果

现在请根据每组回答的“强”“弱”的总次数。填入下表：

在强(次数)栏中找出两个数字最大的组，这两个组所表示的能力就是您在职业能力上最强的两个方面，然后您可以对照下面的分析。看到您所适宜从事的职业有哪些，反之您也可在弱(次数)栏找出两个数字最大的组。这两组所反映的职业能力对您来说最弱。您不应该从事要求这两方面职业能力强的职业。

组别	特征	最适宜从事的职业	强的次数	弱的次数
第一组： 言语能力	您具有对词、句子、段落、篇章的理解能力，以清楚而正确地表述自己的观点和向别人介绍信息的能力。	您最适宜从事的职业有推销员、商务师、导游、演员、导演、编辑、播音员、节目主持人、教师、律师、审判员等。		
第二组： 数理能	能迅速而准确地运算，并具有在快速准确地进行计算的同时进行推理、解决	您最适宜从事的职业有会计、银行职员、保险公司职员、税务员、审计员、统计员、自然科学家、计算		

力	应用问题的能力。	机工程师等。		
第三组： 空间判断能力	具有对立体图形以平面图形与立体图形之间美感的理解能力，包括能看懂几何图形、对立体图形的三个面的理解力，识别物体在空间运动中的联系，解决几何问题。	您最适宜从事的职业有技术员、工程师、服装设计师、艺术家、家具设计师、建筑师、摄影师、家电维修专家、自然科学家、军官、司机等。		
第四组： 察觉细节能力	您对物体或图形的有关细节具有正确的知觉能力，对于图形的明暗、线的宽度和长度能做出区别和比较。可以看出其细微的差别。	你最适宜从事的职业有技术员、工程师、电工、图管员、咨询师、运动员、教练员、导演、图书馆员、会计、银行职员、保险公司职员、审计员、统计员、编辑、播音员、自然科学家、计算机工程师等。		
第五组： 书写能力	您具有对词、印刷品、账目、表格等细微部分正确知觉的能力，善于发现错字和正确地校对数字的能力。	您最适宜从事的职业有教师、公务员、社会科学家、秘书、打字员、编辑、银行职员、咨询师、经理、记者、作家等。		
第六组： 运动协调	您的眼、手、脚、身体能够迅速准确和协调地做出准确的动作和运动反应，手能跟随眼所看到的東西迅速行动。具有正确控制的能力。	您最适宜从事的职业有运动员、教练员、演员、工人、农民、服装设计师、家具设计师、美容师、电工、司机、服务员、导游、医生、护士、药剂士、导演、警察、战士等。		
第七组： 动手能力	您的手、手指、手腕能迅速而准确地活动和操作小的物体，在拿取、放置、调换、翻转物体时手能做出精巧运动和腕的自由运动。	您最适宜从事的职业有医生、护士、药剂士、运动员、教练员、自瑞科学李、工人、农民、技术员、工程师、服装设计师、家具设计师、艺术家、美容师、售货员、服务员、保育员、摄影师、演员、导演、战士等。		
第八组： 社会交往能力	您善于开展人与人之间的相互交往、相互联系、相互帮助、相互作用和影响，具有协同工作或建立良好的人际关系的能力。	您最适宜从事的职业有采购员、推销员、，公共关系人员、外销员、商务师、编辑、调度员、经理、服务员、图管员、导辩、咨询师、银行信贷员、税务员、审计员、保险，司职员、演员、导演、教师、社会科学家、，公务员、秘书、警察、律师等。		
第九组： 组织管	您擅长于组织和安排各种活动。具有协调人际关系的能力。	您最适宜从事的职业有调度员、导游、教练员、导演、教师、经理、公务员、商务师、保育员、咨询师、		

理能力		税务员、秘书、律师、警察等。		
-----	--	----------------	--	--

【参考资料】

- 1、《中学生生涯规划（初中版）》，赵世俊莫晔编著，江苏科学技术出版社，2012年8月。
- 2、《中学生心理课·生涯发展》，廖丽娟，周隽著，中国轻工业出版社，2015年2月。
- 3、《职业生涯规划与就业指导》，俞发仁主编，吉林科学技术出版社，2007年8月。
- 4、做事态度决定成就高度，网络资源。