

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

生涯规划之认识自己的气质

1、气质的含义与特征

气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

气质的心理结构十分复杂，它由许多心理活动的特征交织而成。这些特征主要包括：

1、气质具有天赋性，一个人从出生开始就具有了不同气质特点。

2、气质具有稳定性，人的气质不受个人活动目的，动机和内容的影响，在目的，内容不同的活动中，人的气质特征的表现形式都基本相同。所谓“江山易改，禀性难移”指的也是人的气质。

3、气质具有可塑性，也就是说气质的稳定性是相对的。说“禀性难移”也并不是绝对不能移。在生活过程中以及教育实践活动的个性特征都会对气质有所影响，长期下去，人的气质是可以改变的。

2、气质学说与气质类型

气质学说主要有体液说，体型说，血型说，激素说，高级神经活动类型说等内容。

气质类型主要有：体液说中将气质类型划分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质等，这是最广泛的一种气质划分法。

1、胆汁质

①优点：积极进取，不怕困难，热情高涨，直率豪爽，有魄力。精力充沛，表里如一，刚强果敢，反应迅速，体验强烈，深刻而稳定。行为坚韧不拔，智力活泼敏捷。能以很高的热情埋头事业。兴奋时，决心克服一切困难；精力耗尽时，情绪又一落千丈。

②缺点：脾气急躁、暴躁和焦躁，行事鲁莽，易因小事而大发脾气，与别人产生对立情绪，萌生报复心理，办事不考虑后果，事后又后悔，虽然“虚心接受，但坚决不改”。易冲动发泄，感情用事，缺乏耐心，在遇到不如意时，甚至会欺负无辜来发泄不满。

2、多血质

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

①优点：反应迅速，有朝气，活泼好动，感情外露，遇事敏感，思想活跃，可塑性大，对环境适应性强，快人快语，善于并易于结交朋友，有很强的活动能力和语言表达能力。

②缺点：情绪不稳，粗枝大叶。“注意点”变换快，喜怒无常，做事轻举妄动，虑事不周，盲目性大，缺乏耐力和毅力。如《红楼梦》中的王熙凤。

3、粘液质

①优点：人平静，情绪不易变化，也不易外露。善于克制忍让，生活有规律，不为无关的事情分心，埋头苦干，有耐久力，态度持重，不卑不亢，不爱空谈，严肃认真；处变不惊，总能三思而后行。能坚定地执行已做出的决定，不紧不慢地去完成工作，对自己的行为有较大的自制力。

②缺点：在运动和行为上都很迟缓；对已习惯的工作比较适应，但对新工作较难习惯；可塑性差；不够灵活，注意力不易转移，因循守旧，对事业缺乏热情。稳重而缺乏灵活，踏实却有些死板，沉着但生气不足。

4、抑郁质

①优点：沉静，深含，易相处，人缘好，办事稳妥可靠，做事坚定，能克服困难；敏锐、稳重、体验深刻，有较多的敏感性，能感觉出一般人所觉察不出的事。富于想象，办事谨慎，对力所能及的工作坚忍不拔。

②缺点：多愁善感，心理反应速度慢，遇事犹豫不决，缺乏果断，动作迟缓。易受挫折，怯懦，孤僻，寡断，疲劳不容易恢复，不图进取，面临危险和紧张情况时，常表现出恐惧和畏缩；受挫后，会心神不安。

这种人不好抛头露面，不爱表现自己，不善与人交往，常有孤独感。《红楼梦》中的林黛玉，作为抑郁质人的典型代表。

3、气质与职业选择

1.胆汁质型

胆汁质型属于热情、直率、外露、急躁的类型。其特点是，情绪高涨，抑制性差；日常生活中表现表现为积极热情，精力旺盛，坚韧不拔，快言快语；富于表情，喜欢新的活动和热闹场面，办事果断，性情直率；但易急躁，热情忽高忽低，办事粗心，有时刚愎自用、傲慢不恭。胆汁质型的人一般适合做导游、勘探工作者、推销员、节目主持人、外事接待

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

员、演员等工作，他们适应热闹、繁杂的工作环境，而对长期安坐的细致工作很难胜任。

2.多血质型

多血质型属于活泼、好动、敏感的气质类型。其特点是，举止敏捷、姿态活泼；情绪色彩鲜明，具有较强的可塑性和外向性；语言表达能力、感染能力强，善于交际，感情外露但又显得粗心浮躁；办事多凭兴趣，富于幻想，缺乏忍耐力和毅力。多血质的人工作能力较强，一般容易适应新环境，适应面较广泛，适合做政府及企事业单位管理工作、外事工作、公关工作、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻工作者、演员、公安侦察员和服务员等，而不适合做过细的工作，单调机械的工作也很难胜任。

3.黏液质型

黏液质型属于稳重、自制、内向的类型。其特点是，情感不易变化和暴露，平素心平气和，不易激动，但一引起波动就变得强烈、稳固而深刻；他们说话慢且言语少，遇事谨慎，善于克制忍让，对工作埋头苦干，有耐久力，注意力不易转移；但往往不够灵活，容易固执拘谨。黏液质型的人一般适合当外科医生、法官、组织者、财会、统计和播音员等工作。

4.抑郁质型

抑郁质型的人感情细腻，做事小心谨慎，善于观察不到的微小细节，在团体中表现积极认真、努力向上、毫不懈怠，无论置身于何种岗位，只要担负了责任，就以所从事的工作为荣，努力解决困难，这是抑郁质型人的长处。抑郁质型的人适应能力差，易于疲劳，行动迟缓、羞涩、孤僻且不大合群，遇事不是单凭聪明去处理，而喜欢把自己所掌握的有关情况在头脑中组合、计算，确定方针，然后在这个范围内一个一个地去做，把问题处理好。他们一般较适合从事需要持久耐心、操作精细的工作，如实验研究、文献管理、财务出纳、化验分析、教育培训等工作，而不适合做需要与各色人物打交道、变化多端、大量消耗体力和脑力的工作。

4、气质的测评方法

气质测试的方法主要实验法、问卷法和行为评定法。附气质型测评问卷。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

气质调查问卷

下面 60 道题，可以帮助你大致确定自己的气质类型，在回答这些问题时，你认为：

a、很符合自己情况的 记 2 分

b、比较符合的 记 1 分

c、介于符合与不符合之间的 记 0 分

d、比较不符合的 记-1 分

e、完全不符合的 记-2 分

1.做事力求稳妥，不做无把握的事。

2.遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。

3.宁可一个人干事，不愿很多人在一起。

4.到一个新环境下很快就能适应。

5.厌恶那些强烈的刺激，如尖叫，噪音、危险的情景等。

6.和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅别人。

7.喜欢安静的环境。

8.善于和人交往。

9.羡慕那种善于克制自己感情的人。

10.生活有规律，很少违反作息制度。

11.在多数情况下情绪是乐观的。

12.碰到陌生人觉得很拘束。

13.遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。

14.做事总是有旺盛的精力。

15.遇到问题常常举棋不定、优柔寡断。

16.在人群中不觉得过分拘束。

17.情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，又觉得什么都没有意思。

18.当注意力集中于一事物时，别的事很难使我分心。

19.理解问题总比别人快。

20.碰到危险情景，常有一种极度恐怖感。

21.对学习、工作，事业怀有很高的热情。

22. 能够很长时间做枯燥、单调的工作。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

- 23.符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
- 24.一点小事就能引起情绪波动。
- 25.讨厌那种需要耐心、细致的工作。
- 26.与人交往不卑不亢。
- 27.喜欢参加热烈的活动。
- 28.爱看描写感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- 29.工作学习时间长了，常感到厌倦。
- 30.不喜欢长时间讨论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
- 32.别人说我总是闷闷不乐。
- 33.理解问题常比别人慢。
- 34.疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
- 35.心里有话宁愿自己想，不愿说出来。
- 36.认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- 37.学习、工作同样长的段时间后，常比别人更厌倦。
- 38.做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- 39.老师或他人讲授新知识、技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。
- 40.能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- 41.做作业或完成一件事情，总比别人花的时间多。
- 42.喜欢运动量大的剧烈体育运动，或参加各种文艺活动。
- 43.不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- 44.接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
- 45.认为墨守成规比冒风险要强一些。
- 46.能够同时注意几件事物。
- 47.当我烦闷的时候，别人很难使我高兴。
- 48.爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- 49.对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- 50.和周围人的关系总是相处不好。
- 51.喜欢学习学过的知识，重复做自己掌握的工作。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

- 52.希望做变化大、花样多的工作。
- 53.小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
- 54.别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
- 55.在体育活动中，常因反应慢而落后。
- 56.反应敏捷、头脑机智。
- 57.喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- 58.兴奋的事常使我失眠。
- 59.老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂了以后就难忘记。
- 60.假如工作枯燥乏味，马上就会情绪低落。

胆汁质	题号	2 6 9 14 17 21 27 31 36 38 42 48 50 54 58 117 21 27 31 36 38 42 48 50 54 58
	得分	
多血质	题号	4 8 11 16 19 23 25 29 34 40 44 46 52 56 60 11 16 19 23 25 29 34 40 44 46 52 56 60
	得分	
粘液质	题号	1 7 10 13 18 22 26 30 33 39 43 45 49 55 57 7 10 13 18 22 26 30 33 39 43 45 49 55 57
	得分	
抑郁质	题号	3 5 12 15 20 24 28 32 35 37 41 47 51 53 59 5 12 15 20 24 28 32 35 37 41 47 51 53 59
	得分	
结果	你的气质是	