

## 气质与职业的联系

气质是一个心理学名词，但不是大家所理解的“这人好有气质”的“气质”，气质是指人们心理活动的速度、强度、稳定性和灵活性等方面的心理特征。要搞清楚自己的气质，才能成功择业。通常来说，气质分为胆汁质、多血质、粘液质、和抑郁质 4 种类型。每一种气质都有它的积极方面和消极方面，不同气质的人适合从事不同类型的职业。

胆汁质的人精力旺盛，热情直率，情绪体验强烈，神经活动具有很强的兴奋性，反应速度快却不灵活。他们能以极大的热情去工作，克服工作中的困难，但如果对工作失去信心，情绪立即会低沉下来。该类人适宜竞争激烈、冒险性、风险意识强的职业，如探险、地质勘探等。

多血质的人活泼好动，性情活跃，反应敏捷，易适应环境，善于交际。这类人工作能力较强、情绪丰富且易兴奋，但注意力不稳定，兴趣易转移；对职业有较广的选择范围和机会，适合于从事要求迅速灵活反应的工作，如导游、外交、公安、军官等，但不适宜从事单调机械的工作和要求细致的工作。

粘液质的人情绪兴奋性低，安静沉稳；内倾明显，外部表现少，反映速度慢，但稳定性强，偏固执、冷漠；比较刻板，有较强的自我克制能力，能埋头苦干，态度稳重，不易分心，对新职业适应慢，善于忍耐。这类人适合于从事要求稳定、细致、持久性的活动，如会计、法官、管理人员、外科医生等，但不适宜从事具有冒险性的工作。

抑郁质的人敏感，行动缓慢，情感体验深刻，观察力敏锐，易感觉到别人不易觉察的细小事物，易疲倦、孤僻，工作耐受性差，做事审慎小心，易产生惊慌失措的情绪，往往是多愁善感的人。他们适合于要求精细、敏锐的工作，如哲学、理论研究、应用科学、机关秘书等。