

正确认识自我



• “我”的客观描述	• 真实的我	• 理想中的我	• 别人眼中的我
• 说明：性别、身高、体重、相貌、文化程度、出身阶层、健康状况、家庭、住宅状况、收入、爱好等客观情况	• 说明：对“我”的主观评价：性格、人际交往、理想抱负、自我认可度等等	• 说明：“我”想要成为什么样的人？	• 说明：别人对“我”的看法？（可以征求他人的意见）
老子说：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。” 古人崇拜的德尔菲神庙上也刻着一行警告人们的字：“认识你自己！” 这个游戏就是针对你是如何看待自己而设计的。			

填完之后，再仔细看一遍，你可能会发现，不同的“我”之间竟然有那么大的差距！

本章主要内容

第1节 自我认知概述

第2节 兴趣的探索与分析

第3节 需要、动机和价值观的探索与分析

第4节 能力与技能的探索与分析

第5节 气质和性格的探索与分析

第6节 人格的探索与分析

第一节 自我认知的概述

- 一、自我认知的含义
- 二、自我认知与职业定位

一、自我认知的含义

- 自我认知就是人在社会实践中对自己的生理、心理、社会活动以及自己与周围事物的关系的认知，包括自我观察、自我体验、自我评价等。
- 自我认知具有完整性和可分性。所谓完整性，指人是一个完整的有机统一体，认知是自我与所处的社会环境及社会群体相互作用完成的。所谓可分性，指人的自我认知可以分成若干要素，如对自己心理特点的认知可以分解为对兴趣、需要、动机、价值观、能力、气质、性格以及人格等因素的认知。

二、自我认知与职业定位

- 职业定位有两个含义：一是确定自己是谁，适合做什么工作；二是告诉别人自己是谁，擅长做什么工作。
- 自我认知的程度影响着职业定位的准确性。要做一个合理的职业生涯规划，首先要对自己有一个清晰的认识。只有认识了自己，才能取己所长，避己所短，才能进行准确的职业定位，确定最佳的职业目标，设计合理的职业生涯规划路线，对职业进行系统的整体规划。

第二节 兴趣的探索与分析



一、兴趣

二、职业兴趣

三、霍兰德职业兴趣理论

四、职业兴趣的测评方法

一、兴趣

- **兴趣的含义：**兴趣是个人力求认识、探究某种活动的心理倾向，以特定的事物、人或活动为对象，常常伴随着积极的情绪体验。
- **兴趣的形成过程。**根据发展程度的不同，可以把兴趣的形成过程依次划分为三个阶段：有趣、乐趣和志趣。

二、职业兴趣

- **职业兴趣的含义。**职业兴趣即对某类职业或工作的积极态度。它是个人成功的推动力。不同的人有不同的职业兴趣，如果能够从事与自己的职业兴趣相符的职业，个体在工作中就能更加积极热情、全神贯注和富有创造力。
- **职业兴趣对职业发展的影响。**职业兴趣可以提高人的工作效率；职业兴趣是事业成功的重要因素。

职业兴趣可以提高人的工作效率

- 有资料表明，如果一个人对某份工作有浓厚的兴趣，他就可能发挥其全部才能的80%~90%，并能长时间地保持高效率而不感到疲劳；反之，如果一个人对某份工作缺乏兴趣，就只能发挥其全部才能的20%~30%，且容易筋疲力尽。

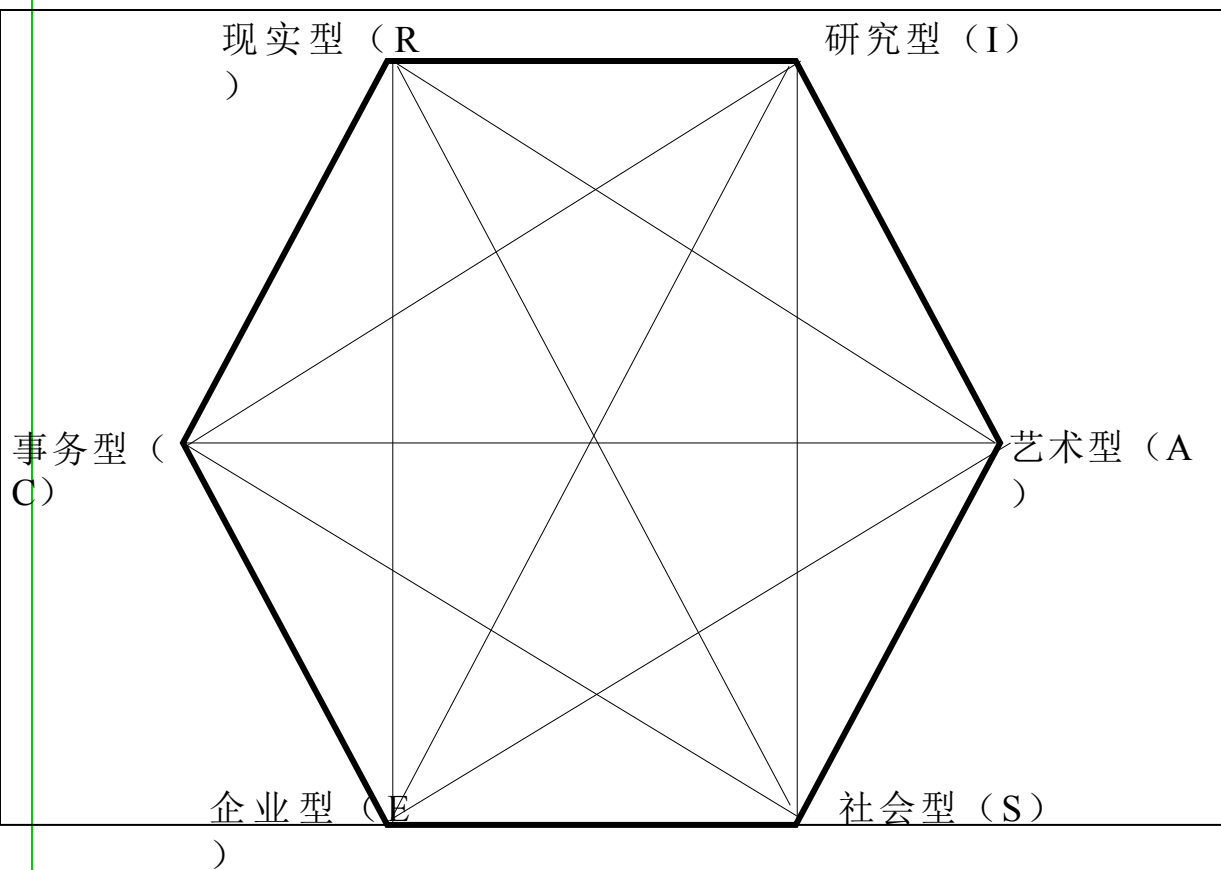
职业兴趣是事业成功的重要因素

- 郭晶晶是跳水“梦之队”的领军人物，曾多次获得世界冠军，然而，辉煌的背后是一条布满荆棘的成长之路。5岁开始跳水训练，15岁首次参加奥运会一无所获，在之后的几年赛事中，她始终与冠军宝座失之交臂。巨大的压力、残酷的现实，并没有让她意志消沉。相反，基于对跳水运动的喜爱，她以坚韧的毅力进行着更为艰苦的训练，最终取得成功。
- 在学校里被人骂为“低能儿”、“傻瓜”的爱迪生，却在发明王国显示出了杰出的才华；在课堂上“智力平平”的达尔文，在大自然的怀抱里却异常聪明和敏锐。正是兴趣让这些曾被认为是“愚笨”的人成为了大家眼里的天才。
- 获得诺贝尔物理学奖的华裔科学家丁肇中说：“兴趣比天才重要。”

三、霍兰德职业兴趣理论

- 美国心理学家、职业指导专家霍兰德的职业兴趣理论建立在以下三个假设之上：①人可以分为六大类，即现实型、研究型、社会型、事务型、企业型、艺术型。②职业环境可以分为相对应的同名称的六大类。③人格与职业环境的匹配是形成职业满意度和成就感的基础。
- 人们通常倾向于选择与自己的兴趣类型相匹配的职业环境，但个体在进行职业选择时并非都能选择到与自己兴趣完全相对应的职业环境，所以人们进行职业选择时会不断妥协，寻求相邻甚至相隔职业环境，这就需要个体逐渐适应不匹配的工作环境。

霍兰德职业类型模型



霍兰德划分的这六大类型，并不是并列的，也没有明晰的边界。他以六边形标示出六大类型的关系：相邻关系（两种类型共同点较多）、相隔关系（两种类型共同点较少）、相对关系（两种类型对立点多，共同点少）。

劳动者类型与职业类型的对应关系

类型	劳动者	职业
现实型 (R)	愿意使用工具从事操作性工作；动手能力强，手脚灵活，动作协调，不善言辞，不善交际	主要是指各类工程技术工作、农业工作，通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。主要职业有：工程师，技术员，机械操作、维修、安装工人，矿工，木工，电工，鞋匠，一般翻译人员，司机，测绘员，绘图员等
研究型 (E)	抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考；喜欢独立的和富有创造性的工作；知识渊博，有才华，不善于领导他人	主要是指科学研究和科学实验工作。主要职业有：自然科学和社会科学方面的研究人员、专家，化学、冶金、电子、计算机、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员，飞机驾驶员，计算机操作员等
社会型 (S)	喜欢为他人服务和教育他人；喜欢参与解决人们共同关心的社会问题；渴望发挥自己的社会作用，体现自身社会价值；看重社会义务和社会道德	主要是指各种直接为他人服务的工作，如咨询服务、医疗服务、教育服务、生活服务等。主要职业有：教师，保育员，行政人员，心理咨询师，医护人员，衣食住行服务行业的经理、管理人员、服务人员，福利人员等
事务型 (C)	喜欢按计划办事，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务；不喜欢冒险和竞争；工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律	主要是指与文件档案、图书资料、统计报表相关的各类科室工作。主要职业有：会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书、文书、图书管理员、导游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等
企业型 (E)	精力充沛、自信、善交际，具有领导才能；喜欢竞争，敢冒风险，处理事情稳重果断；喜爱权力、地位和物质财富	主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。主要职业有：经理，企业家，政府官员，商人，领导者、管理者等
艺术型 (A)	喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值；具有特殊艺术才能和个性；乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果；渴望表现自己的个性	主要是指各类艺术创作工作。主要职业有：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师，文学艺术的评论员，广播节目的主持人、编辑、记者，画家，书法家，摄影家，艺术、家具、时装、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等

四、职业兴趣的测评方法

常见的职业兴趣测评方法有三种：

- 一是行为观察，即通过观察个体参与各种活动时的行为表现来推测其兴趣之所在；
- 二是知识测验，即通过测试个体掌握特定职业特殊词汇和其他信息的情况来推断其兴趣之所在；
- 三是职业兴趣测试，即职业兴趣问卷测验，这是目前职业兴趣测评中最具科学性，也是最常用的方法。

六岛环游游戏

假设在旅行途中你所乘坐的轮船意外出现故障，必须紧急靠岸，此时你会选择以下六个岛屿中的哪一个靠岸？请按照优先顺序选择3个岛屿。

- A岛——“美丽浪漫岛” 这个岛上到处是美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。岛民们保留着传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界人士都喜欢来到这里寻找灵感。
- C岛——“现代井然岛” 处处耸立着的现代建筑标志着这是一个现代的、都市形态的岛屿，岛上的户政管理、地政管理及金融管理都十分完善。岛民们个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。
- E岛——“显赫富庶岛” 该岛经济高度发展，到处都能看到高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。岛民性格热情豪爽，善于企业经营和贸易活动。岛上往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。这些商界名流与上等阶层人士在岛上享受着高品质生活。
- I岛——“深思冥想岛” 这个岛平畴绿野，人少僻静，适合夜观星象。岛上有很多天文馆、科技博物馆、科学图书馆。岛民们最喜欢天天猫在自己的小房子里钻研学问，沉思冥想，探究真知。哲学家、科学家和心理学家们在这里聚会，讨论学术，交流思想。
- R岛——“自然原始岛” 这是个自然生态优良的绿色之岛。岛上不仅保留有热带雨林等原始生态系统，而且建立了相当规模的植物园、动物园、水族馆。岛民以手工制造见长，自己种植花果，栽培蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。
- S岛——“温暖友善岛” 岛民们性情温和，乐于助人，十分友善。大家互助合作，重视教育后代。每个社区都能自成一个密切互动的服务网络，处处充满着人文关怀气息。
- 六岛环游游戏是对霍兰德职业兴趣理论的一个简单应用，每一个岛代表霍兰德职业兴

第三节 需要、动机和价值观的探索与分析

- 一、需要
- 二、动机
- 三、价值观

一、需要

- 
- 需要的含义
 - 需要层次理论
 - 需要与职业的关系
 - 了解自己的需要

需要的含义

- 需要就是人对所缺少的东西产生的欲望和要求。需要是不断发展的，当旧的需要得到满足后，人们又会产生新的需要。所以，需要是人积极性的来源。

需要的层次理论

目前比较有影响的是美国心理学家马斯洛在1968年提出来的需要层次理论。马斯洛认为可以把人的需要分为五个层次：生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现需要。这五个层次是由低级到高级逐级形成并逐级得以满足的。只有当低层次的需要得到适当的满足后，高层次的需要才能引起人们的注意。

超越需要

认识宇宙的精神需要

自我实现的需要

发挥潜力的需要、拥有
意义深远目标的需要

审美需要

秩序美感的需要

认知需要

知识的需要、理解需要、
了解新奇事物的需要

尊重需要

自信的需要、价值和能
力感的需要、自尊和受
别人尊重的需要

归属与爱的需要

融入别人中间的需要
与他人建立关系的需
要、爱与被爱的需要

安全需要

安全、舒适、宁静、不
害怕的需要

生理需要

食物、水、氧气、休息
的需要、消除紧张需要
等各种生理需要

需要与职业的关系

职业是满足人的需要的主要手段，需要影响着择业的层次和方向。

- 首先，职业是个人谋生的手段（生理需要），它可以让人拥有一份收入，这一点在大学生择业的影响因素中最为突出。
- 其次，工作的稳定性（安全需要）和单位的氛围（感情需要）也是影响择业的两个重要因素。
- 再次，职业可以让人充分利用所学的知识，发挥自己的能力和挖掘自己的潜能，为社会积累财富、创造价值，从而获得社会地位（尊重需要）和实现自我价值（自我实现需要）。

了解自我的需要

- 要先结合自身情况明确自己需要的层次和对象。需要的层次是选择的出发点，受到社会、时代、家庭、观念和经济等因素的影响，如金钱、权利、稳定性、职业价值等分别体现了不同层次的需要。
- 之后再相应层次具体职业对象的选择。

我的五样



依次写出生活中自己最想要的五样东西，并与朋友分享自己的感受，接着再逐一删除，最后只保留一样，每删除一样东西后都要与朋友分享自己的体验。对每一个人来说，每一次删除都是一次矛盾的抉择。最后留下的那一样，就是你最需要的东西。经过这个过程，你可以清楚地了解自我需要的内容、轻重和主次。

二、动机

- 
- 动机的含义
 - 动机与职业的关系
 - 合理有效地把握动机

动机的含义

- 动机是在需要的基础上产生的，是激发个体朝着一定目标活动，并维持这种活动以满足需要的一种内在的动力。择业动机指的是选择什么职业以及为什么要选择该职业的思想认识活动。择业动机端正与否，是大学生能否将知识转化为财富，实现自身价值的关键。

动机与职业的关系

- 动机是择业最直接的动力因素，决定着一个人实现职业目标的方式和途径。动机能引发一个人产生某种择业行为，并使人的择业行为沿着特定的方向发展。
- 职业动机的强弱关系到职业成就的大小，但并不是动机越强烈行为效果就越好。

研究表明：动机水平过低时，主体得不到足够的能量去从事应该进行的活动；动机水平过高时，由于主体处于高度紧张状态，正常的认识和思维受到干扰，也会使行为效果受到影响；只有保持中等的动机水平，使主体既得到了足够的行为动力，又能保持冷静的头脑和灵活的思维时，行为效果才能达到最佳。

合理有效地把握动机

- 由内在需要引起的动机叫内在动机；由外部环境引起的动机叫外在动机。如果外在动机作用过大，个体的行为活动就主要靠外部奖励来推动，当个体对外部奖励感到不满时，行为活动的积极性就会降低，个体活动的内部动机也会被毁掉。内部动机可以让行为稳定、持久，有助于事情的成功，但如果只有内部动机或内部动机过于强大，内部动机也会因为外部强化激励因素的缺失或严重不足而逐渐减弱。因此，个体在进行职业选择时，应明确自己动机的性质，并将内外动机进行综合平衡。

三、价值观

- 
- 价值观的含义
 - 价值观的类型
 - 价值观与职业的关系
 - 价值观的测评

价值观的含义

- 价值观是指一个人对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性总的看法和评价。价值观是社会成员用来评价行为、事物以及从各种可能的目标中选择自己满意的目标的准则。
- 职业价值观是人们对社会职业需求所表现出来的评价，是人生价值观在职业问题上的反映。每个人的职业价值观不同，因而对某一职业的评价和取向也会不同。如果在择业时选择了与自己的职业价值观不符的职业，就很难在这个岗位上工作下去。

价值观的类型

- 美国心理学家洛特克在1973年对人类价值观的本质进行论述时，提出了成就感、美感、挑战、健康、收入与财富、独立性、爱及家庭、道德感、欢乐、权力、安全感、自我成长、协助他人等13种价值观。
- 日本一家调查所在一项职业调查中选择和设计了七个价值取向，即能推动社会发展，助人、为社会服务，得到人们高度评价，受人尊敬，能赚钱，虽平凡但有固定收入，自谋职业。
- 我国职业专家通过大量的调查，把职业价值观分为六种类型，并将个人适合的职业类型与之相对应，这六种价值观分别是自由型、小康型、支配型、自我实现型、志愿型和技术型。

价值观排序

- 使用目的：价值观分析。
- 使用方法：将21种价值观做成小卡片，进行排序。排序的过程中，留意自己的语言和行为，排序结束后解释一下自己如此排序的原因，并举一些具体的事例，从而审视一下自己的价值观。
- 将下面21种价值观按照对你的重要程度进行排序：成就、审美、利他、自主、健康、诚实、情绪健康、正义、知识、爱、忠诚、道德、愉悦、身体外观、认可、技能、财富、智慧、权利、创造性、宗教信仰。

价值观与职业的关系

- 价值观往往决定职业期望，影响职业方向和职业目标的选择。在职业规划中，价值观被作为职业定位的最关键因素。只有所从事的职业与自我价值观相符合时，人才不会有心理冲突，才能充分调动起积极性，最大程度的发挥能力，满足高层自我实现的需要，产生成就感。
- 价值观受所从事职业的影响而发展变化。通过对所从事职业的认知、了解和体验，人的价值观的内容也会不断改变和更新。从事某项工作之前，对工作的认识是表面的、肤浅的，只有努力经历后，才会有收获，才能体会到它的价值所在。

职业价值观的改变

1. 方小明2007年毕业于北京一所大学计算机专业。毕业那一年，曾把当公务员作为自己最理想的职业选择，认为公务员工作稳定、体面、收入可观，也不太累。于是，刻苦学习，准备公务员的考试。笔试成绩比较高，顺利进入面试。但是，面试自觉很糟糕，最后也因面试成绩较差，而没被录用。后来，方小明去了一家公司从事软件开发工作。他在公司表现很好，目前已升为项目经理，并自述：“以前总是感觉公务员工作收入稳定、体面、轻松、只要完成领导布置的任务就可以，工作环境好；但现在感觉进公司从事技术工作是正确的选择，这种工作有挑战性、充实、成就感比较强、有利于自我成长，收入也相当可观。”

由此可以看出，方小明在经过工作实践以后，职业价值观发生了改变，也更进一步的认识了自我。

价值观的测评

- 价值问卷是对个人价值的测量问卷。对于价值观的测评，国内外一般都采用量表法（测量法），比较著名的有明尼苏达重要性问卷（Minnesota Importance Questionnaire, MIQ）、高登的职业价值观量表（Occupational Values Inventory, OVI）和塞普尔的工作价值观量表（Work Values Inventory, WWI）。
- **观察法和面谈法。**观察法就是通过对个体日常言谈举止、情绪行为进行一段时间的观察，然后从观察者角度去评价其价值取向。面谈法就是对一些大学生进行访谈，询问他们对就业的准备和看法，让他们描述就业前的心理状态等。

价值澄清

使用目的：价值观分析

使用方法：按照指示语填写，然后分析一下填写的内容，发现自己的内在需求、价值观的特点。

在你的生命历程中，影响最深的事情有哪些？你最想做的事情是什么？请完成下面12个句子，你便可以找到一些答案。

- 如果我有500万，我会 _____。
- 我最欣赏的一个理念是 _____。
- 在这个世界上，我最想改变的是 _____。
- 我一生中最想要的是 _____。
- 我在下面这种情况下表现最好： _____。
- 我最关心的是 _____。
- 我幻想最多的是 _____。
- 我的父母最希望我能 _____。
- 我生命中最大的喜悦是 _____。
- 我认为我自己是 _____。
- 熟知我的人认为我是 _____。
- 我相信 _____。

第四节 能力与技能的探索与分析



一、能力

二、能力、技能与职业的关系

三、能力与技能的测评

能力

- 能力的含义
- 能力的分类
- 能力与知识、技能的关系

能力的含义

- 能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件。能力是和完成某种活动相联系的，能力的发展会受到遗传、环境和教育因素的影响，因此能力的发展会出现个体差异，如智商的高低、能力类型的异同、能力发展的早晚等。能力是不断发展，永不停滞的，所以时时刻刻都要加强对职业所需能力的培养。
- 能力和智力不能混淆。智力是从事任何活动所必须具备的最基本的心理条件，即认识事物并运用知识解决实际问题的能力。例如：敏锐的视觉是美术创作所必须的但不是音乐创作所必须的，所以它是一种能力；而观察力、记忆力、思维力是从事任何活动都必须具备的，所以它们属于智力范畴，思维力是智力的核心，代表着智力的发展水平。

能力的分类

- **按照能力发展程度分类**

分为能力、才能和天才。才能是具备发展某种能力所需要的各种心理条件，例如：具备了音乐能力所需要的心理条件，就可以说有音乐才能。一个人不仅具备了才能，而且能力所需要的各种心理条件达到了完美的结合，又给人类做出了杰出贡献的，叫天才，例如：莫扎特、贝多芬都是音乐天才。

- **按照能力的结构分类**

分为一般能力和特殊能力。一般能力即平常所说的智力；特殊能力是从事某种专业活动或某种特殊领域活动所表现出来的能力，如音乐能力、数学能力、写作能力等。

- **按照能力所涉及的领域分类**

分为认知能力、操作能力和社交能力。认知能力是获取知识的能力，即智力；操作能力是支配肢体完成某种活动的的能力，如体育运动、手工操作能力；社交能力是从事社会交往的能力，如言语表达和感染力、组织管理能力等。

- **按创造程度分类**

分为模仿能力、再造能力和创造能力。模仿能力是仿效他人行为的能力；再造能力是按照现成的模式或程序掌握知识技能的能力；创造能力是不按照现成的模式或程序，独立掌握知识技能、发现新规律、创造新方法的能力。

每个人都具有一种或多种能力组成的能力系统，了解能力的分类，可以更客观、系统地评价自己所具备的各种能力，从而能更准确地匹配职业。

能力与知识、技能的关系

- 知识是历史经验的总结和概括。技能是通过练习而获得和巩固，完成活动的动作方式和动作系统。能力是隐性的，知识和技能是外显的。
- 能力与知识、技能之间有着密不可分的联系。能力是掌握知识技能的前提，没有某种能力难于掌握相关的知识和技能。在掌握知识技能的过程中，能力也会得到发展。

技能的重要性

陈军，大学本科毕业生，计算机专业。陈军学习刻苦，老师讲的、课本上写的都学得很透彻，每次考试分数都很高。但让陈军苦恼的就是动手实践能力太差。大学毕业面临找工作，笔试都顺利过关，但当测试实际编程技能时，他一次次被刷下来。有一位面试官建议他去参加一个Java培训班，加强一下动手实践能力的训练。通过在培训班的学习，陈军掌握了作为一个程序员应具备的技能，再加上优异的学习成绩，最终找到了一份理想的工作。

能力、技能与职业的关系

- 能力是职业选择的一个重要条件。人要胜任某一项工作，不仅要具备从事任何职业所需要的一般能力，还要具备所从事职业需要的特殊能力，并习得工作中所要运用的知识和技能。所以，个人在选择职业之前，首先要明确自己的能力倾向，确定职业领域，并习得职业所需的技能，个人的职业发展才能顺利。
- 工作是能力和技能得到提高的一个重要途径。将自己的所学应用于实践，将抽象的知识具体应用并产生效益，在实践中检验，在实践中学习，让自己的能力不断提升，技能不断丰富。

能力与技能的测评

- **智力测评：**智力高的人比智力低的人学得快，做得好；不同职业对人的智力的要求也不尽相同。在智力测评中，我国主要采用的是先由韦克斯勒于1955年编制的，在1981年和1997年经过两次修订的韦氏成人智力测验（WAIS-RC）以及联合型瑞文测验（CRT）。
- **技能测评：**对一个人技能技巧的实际水平的测验，而不是潜在可能水平的测验，属于成就测验。测验的方式大多数是作业实例测验，比如，SRA听写技巧测验、DAT语言使用测验、明尼苏达工程类类推测验、业务打字测验等。
- **能力倾向测评：**可以判断一个人的能力优势与在某一职业成功发展的可能性。此类测验分为普通能力倾向测验和特殊能力倾向测验。
- **学习能力测评：**是用笔试的方式测评学习能力。例如，升学考试就是一种学习能力的测评，通过考试的人，有能力进入更高层次的学习。

第5节 气质与性格的探索与分析



一、气质

二、性格

三、气质、性格与职业的关系

四、气质与性格的测评方法

气质

- **气质的含义：**气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面的动力性质的心理特征。气质相当于我们日常生活中所说的脾气、秉性或性情。气质是一种相对稳定的自然属性，先天因素起决定性作用，例如，遗传素质相同或相近的人的气质类型虽不完全相同但是很接近。当然，气质的稳定性也不是绝对的，它也是会发生变化的，人在经历过世事变迁之后，气质也可能会有所改变。
- **气质的类型：**气质的体液说、气质的血型说

气质的类型

- 气质的体液说：把人的气质分为四种，即：多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质。多血质心理特征属于敏捷而好动的类型。胆汁质心理特征属于兴奋而热烈的类型。粘液质又称为安静型。抑郁质的人沉静而羞涩，敏感，精神上难以承受或大或小的神经紧张。
- 气质的血型说：A型血的人温和老实、消极保守、焦虑多疑、冷静但缺乏果断，富于情感；B型血的人积极进取、灵活好动、善于交际、爱说寡信；O型血的人胆大好胜、自信、热情、意志坚强，爱支配人；AB型的人，其外表象B，内在象A。

性格

- **性格的含义：**性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。性格是在社会生活实践中逐渐形成的，一经形成便比较稳定，它会在不同的时间和情况下表现出来。性格的稳定也并不是绝对、一成不变的，而是可塑的。
- **性格的特征：**性格分解为态度特征、意志特征、情绪特征和理智特征四个组成成分。

性格的特征

- **性格的态度特征**

是指一个人如何处理社会各方面的关系的性格特征，即他对社会、集体、工作、劳动、他人及自己的态度的特征。如忠于祖国、热爱集体、认真负责、一丝不苟、谦虚谨慎、乐于助人、善待自己等。

- **性格的意志特征**

是一个人对自我的行为自觉地进行调节的特征。如有远大理想、行动有计划、有团队精神、果断、有耐心、有毅力等。

- **性格的情绪特征**

是一个人的情绪对他活动的影响，以及他对自己情绪的控制能力。

- **性格的理智特征**

是指一个人在认知活动中所表现出来的特征。如独立或依赖、现实感强或爱幻想、深思熟虑或人云亦云、思维精确或思维模糊等。

气质和性格的联系与区别

- 不同气质类型的人在形成性格时是具有倾向性的。例如，多血质容易形成热情好客、机智开朗的性格特征，而粘液质则比较困难。性格也时刻反映着一个人的气质，内向的人往往总体表现出粘液质或抑郁质气质，而外向的人往往表现出多血质或胆汁质的气质。
- 气质更多地体现了人格的生物属性，性格更多地体现了人格的社会属性。气质没有好坏之分，不决定一个人成就的高低，任何一类气质的人，都可能成为优秀的人，也可能成为碌碌无为的人；而性格受社会历史文化的影响，有明显的社会道德评价的意义，直接反映了一个人的道德风貌。个体之间的人格差异的核心是性格差异。

气质、性格与职业的关系

- **气质是职业适应性最主要的影响因素**

不同职业对人的气质特点也有一定的要求，气质对人们所从事的职业并不具有决定性作用，而是辅助性的，其作用主要表现在对工作效率的影响上。气质与职业匹配程度高就可以起到促进作用，反之，可能会起到消极作用。

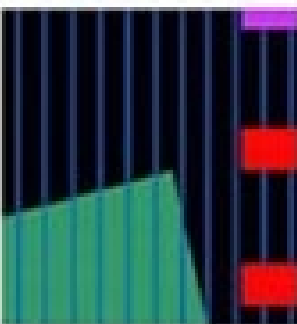
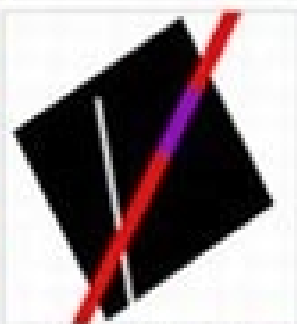
- **性格对于职业选择有直接影响**

不同性格的人适合不同职业，不同职业需要不同性格的人来从事。

气质与性格的测评方法

- **量表法：**在一个有定量单位和参照点的连续体上把事物的属性表现出来，这个连续体称为量表。性格测验经常采用的量表有荣氏十六型性格量表。
- **投射法：**投射法就是让被测试者通过一定的媒介，建立起自己的想象世界，在无拘束的情景中，显露出其性格特征的一种测试方法。测试中的媒介没有明确的意义，可以是一些没有规则的线条；也可以是一些意义不确定的图片；也可以是一些有头没尾的句子；也可是一个故事的开头，让被测试者来编故事的结尾，等等。被测试者作出反应时，一定要凭自己的想象力加以填补，使之有意义。在这个过程中，恰好投射出被测试者的思想、情感和经验。

一个简单的性格投射实验



1	2	3
4	5	6
7	8	9

九个图片代表九种不同的性格，找出其中你最喜欢的一个根据图片的编号查看答案。

一个简单的性格投射实验

选择图1：无忧无虑，顽皮，愉快的人

你喜欢自由自在，无拘无束的生活。

你的座右铭是：生命只能活一次，因此你尽量享受每一刻。

你好奇心旺盛，对新事物抱有开放的态度；你向往改变，讨厌束缚。

你觉得身边的环境都不断在变，而且经常为你带来惊喜。

选择图2：独立，前卫，不受拘束

你追求自由及不受拘束，自我的生活。

你的工作及消闲活动都与艺术有关。

你对于自由的渴求有时候会使你做出令人出人意表的事。

你的生活方式极具个人色彩；你永远不会盲目追逐潮流。

相反地，你会根据自己的意思和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。

选择图3：时常自我反省，敏感的思想家

你对于自己及四周的环境能够比一般人控制得更好更彻底。

你讨厌表面化及肤浅的东西；你宁愿独自一人也不愿跟别人闲谈，但你跟朋友的关系却非常深入，这令你的心境保持和谐安逸。

不介意长时间独自一人，而且绝少会觉得沉闷。

一个简单的性格投射实验

选择图4：务实，头脑清醒，和谐

你作风自然，喜欢简单的东西。

人们欣赏你脚踏实地，他们觉得你稳重，值得信赖。

你能够给予身边的人安全感，你给人一种亲切，温暖的感觉。

你对于俗气的，花花绿绿的东西都不屑一顾，对时装潮流抱着怀疑的态度；对于你来说，衣服必须是实用及大方得体的。

选择图5：专业，实事求是，自信

你掌管自己的生活，你相信自己的能力多于相信命运的安排。

你以实际，简单的方式去解决问题。

你对日常生活中所遇到的事物抱有现实的睇法，并且能够应付自如。

人们知道你可担重任，因此都放心把大量工作交给你处理。

你那坚强的意志使你时刻都充满信心。

未达到自己的目标之前，你绝不罢休。

选择图6：温和，谨慎，无攻击性

你生性随和，但处事谨慎。

你很容易认识朋友，但同时享受你的私人时间及独立生活。

有时，你会从人群中抽身而出，一个人静静地思考生活的意义，并自娱一番。

你需要个人的空间，因此有时会隐匿于美梦当中，但你并不是爱孤独的人。

你跟自己及这个世界都能够和睦共处，而你对现状亦非常满意。

一个简单的性格投射实验

选择图7：具分析力，可靠，自信

你对事物的灵敏度令你可以发现到旁人忽略了的东西。

这些就是你的宝石，你喜欢发掘这些美好的东西。

你的教养对于你的生活有很特别的影响。

你有自己高雅独特的一套，无视任何时装潮流。

你的理想生活是优雅而愉快的，而你亦希望跟你接触的人们都是高雅而有教养的。

选择图8：浪漫，爱幻想，情绪化

你是一个感性的人。你拒绝只从一个严肃，理智的角度去理解事物。

你的感觉亦十分重要。事实上，你觉得人生必需要有梦想才叫活得充实。

你不接受那些轻视浪漫主义及被理智牵着鼻子走的人；

而且不会让任何事物影响到你那丰富的感情及情绪。

选择图9：你不介意冒险，特别喜欢有趣的，多元化的工作。

相比之下，例行公事及惯例会令你没精打采。

你最兴奋的是可以积极参与任何比赛活动，因为这样你就可以在众人面前大显身手了。

第六节 人格的探索与分析

- 一、人格的含义
- 二、人格理论
- 三、人格与职业的关系
- 四、人格的测评方法

人格的含义

人格是由需要、动机、能力、气质和性格组成的，是多种心理因素在具体个体上的整合，并表现出来的个人整体特征。需要和动机、能力、气质和性格是在不同环境中表现出来的，相对稳定的，影响人的外显和内隐行为模式的心理特征，都是人格的组成部分。需要是人体内部的一种不平衡状态；动机是推动人从事某种活动，并朝向一定目标前进的内部动力；能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件；气质是心理活动动力特征的总和，表现在心理活动的速度、强度和稳定性方面；性格是表现在对事物的态度和习惯化了的行為方式上的人格特征。需要和动机表现人格的倾向性；能力、气质和性格表现人格的稳定性。

人格理论

- 弗洛伊德的人格结构理论
- 荣格的内外向人格类型理论
- 人格特质理论

弗洛伊德的人格结构理论

弗洛伊德是奥地利精神病医生，精神分析学派的创始人，他把人格结构分为三个层次，即本我、自我、超我。

- 本我位于人格结构的最底层，是人的原始的无意识本能，它寻求直接的满足，而不顾及社会现实是否有实现的可能，遵循快乐原则。
- 自我位于人格结构的中间层次，是在本我的冲动与实现本我的环境条件之间的冲突中逐渐发展起来的，遵循现实原则。
- 超我位于人格结构的最高层次，由社会规范、伦理道德、价值观念内化而来，是个体社会化的结果，遵循道德原则。

本我、自我和超我的相互作用。自我在本我和超我之间起着调节作用，一方面要尽量满足本我的要求，另一方面又要受制于超我的约束。超我起着抑制本我冲动、对自我进行监控以及追求完善境界的作用。当三者和平相处，处于协调状态时，人格呈现健康状态；当三者发生冲突无法解决时，往往会导致心理疾病。

荣格的内外向人格类型理论

荣格是瑞士精神分析学家，他在《心理类型论》一书中提出了内—外向人格类型理论。一个人的兴趣和关注可以指向内部，也可以指向外部。指向内部叫内向，指向外部叫外向，而且每个人都有内向和外向两种特征。根据一个人是内向还是外向占优势，可以将人格分为内向型和外向型。

测测你是外向还是内向？

对于同一个标号后的条目择其一进行选择，最后统计I 和II中被选中的条目数。如果I多，则人格外倾性比较高；反之人格内倾性比较高。

I

1. 能量来源于外部的人、事、物及社会观念
2. 行动良好
3. 兴趣泛
4. 善于表现，交流自如
5. 先行动再反思行为的后果
6. 与人交流时思路清晰
7. 与人交往主动性强
8. 善于交友友谊有深有浅
9. 倾向于谈论和听讲

II

1. 能量来源于内心力量及自我观念
2. 善于沉思
3. 兴趣精
4. 对人谨慎，不善言谈
5. 先思考再行动再反思行为
6. 独处思路清晰，只与人交流特别清晰的问题
7. 与人交往主动性差处于被动
8. 不善交友如有朋友则友谊深
9. 倾向于读和写

人格特质理论

- 奥尔波特的特质论
- 卡特尔的人格特质理论
- 艾森克的人格结构维度

奥尔波特的特质论

- 美国心理学家奥尔波特是特质人格理论的创始人。他把人格特质分为两类，即共同特质和个人特质。共同特质是同一文化形态下的人们所共有的、相同的特质；个人特质是个人独有的，体现个体的差异。个人特质是奥尔波特特质论的主要内容。个人特质可以分为首要特质、中心特质和次要特质。首要特质是影响个体所有行为的特质，它表现为在一个人生活中无时不在的倾向。中心特质是决定一个人的某一类行为而不是全部行为，能够代表一个人的主要行为倾向的特质。次要特质是只在特殊场合下才表现出来的，个体的一些不太重要的特质，它所起的作用最小。

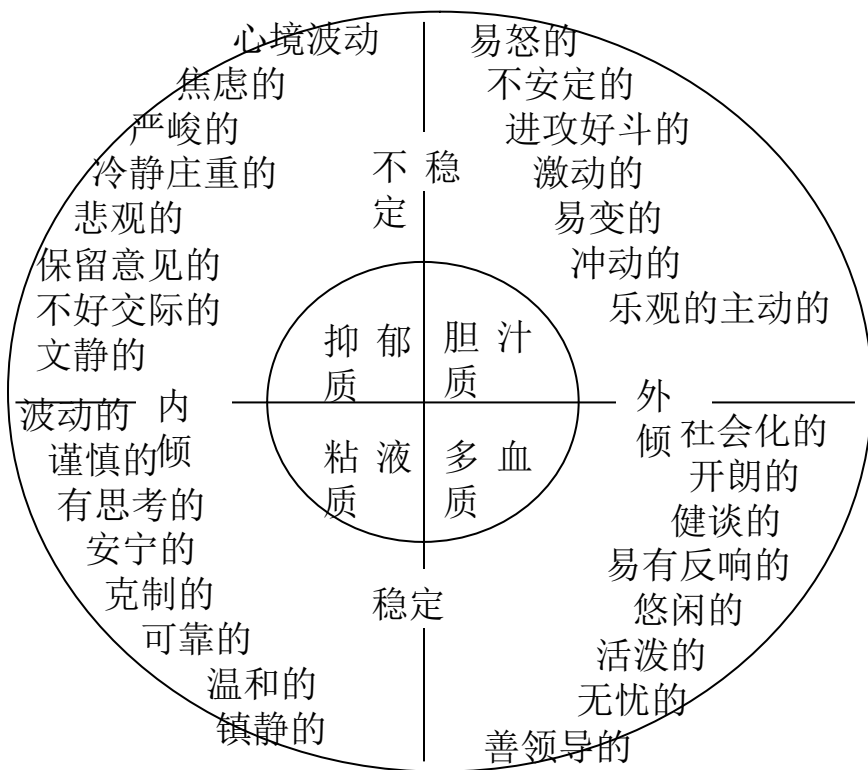
卡特尔的人格特质理论

- 卡特尔是英国的心理学家，他把人格特质分为表面特质和根源特质。表面特质是通过外部行为表现出来的，能够观察得到的特质；根源特质是人格的内在因素，是人格结构中最重要的一部分，对人的行为具有决定作用，是一个人行为的最终根源。表面特质是从根源特质中派生出来的，每一种表面特质都根源于一种或多种根源特质，一种根源特质可能影响多种表面特质。卡特尔找出了16种互相独立的根源特质，认为每个人身上都有这16种特质，只是在表现程度上有差异。这16种人格根源特质分别是：乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。个体可以根据这16种根源人格特质对自己进行分析。

艾森克的人格结构维度

艾森克是伦敦大学心理系和精神病学研究所教授。

用内外倾和神经质这两个维度作为坐标轴，构成一个直角坐标系。



在这个坐标轴中涵盖了各种人格特质，形成了四个象限，每个象限是不同特质的结合，从而形成了四种不同类型的人格，分别是：内部稳定型、内部不稳定型、外部稳定型、外部不稳定型。这四种人格类型正好和四种气质类型相匹配。

人格与职业的关系

- 人格是择业的重要参考因素，也是影响事业能否成功的决定性因素。
- 人格影响工作的质量和效率。
- 职业也可以影响人格的发展。

人格的测评方法

- **自陈式量表**

目前比较常用的自陈式量表主要有卡氏16种人格因素测验（16PF）和艾森克人格问卷（EPQ），它们都是采用因素分析法编制的。因素分析法以因素分析的统计方法为基础，先以大量测验题目给大量的被测者施测，然后找出相关题目构成一个因素，一个因素代表一种人格特质，最终形成可以测量多种人格特质的问卷。

- **投射技术：**前面已讲。

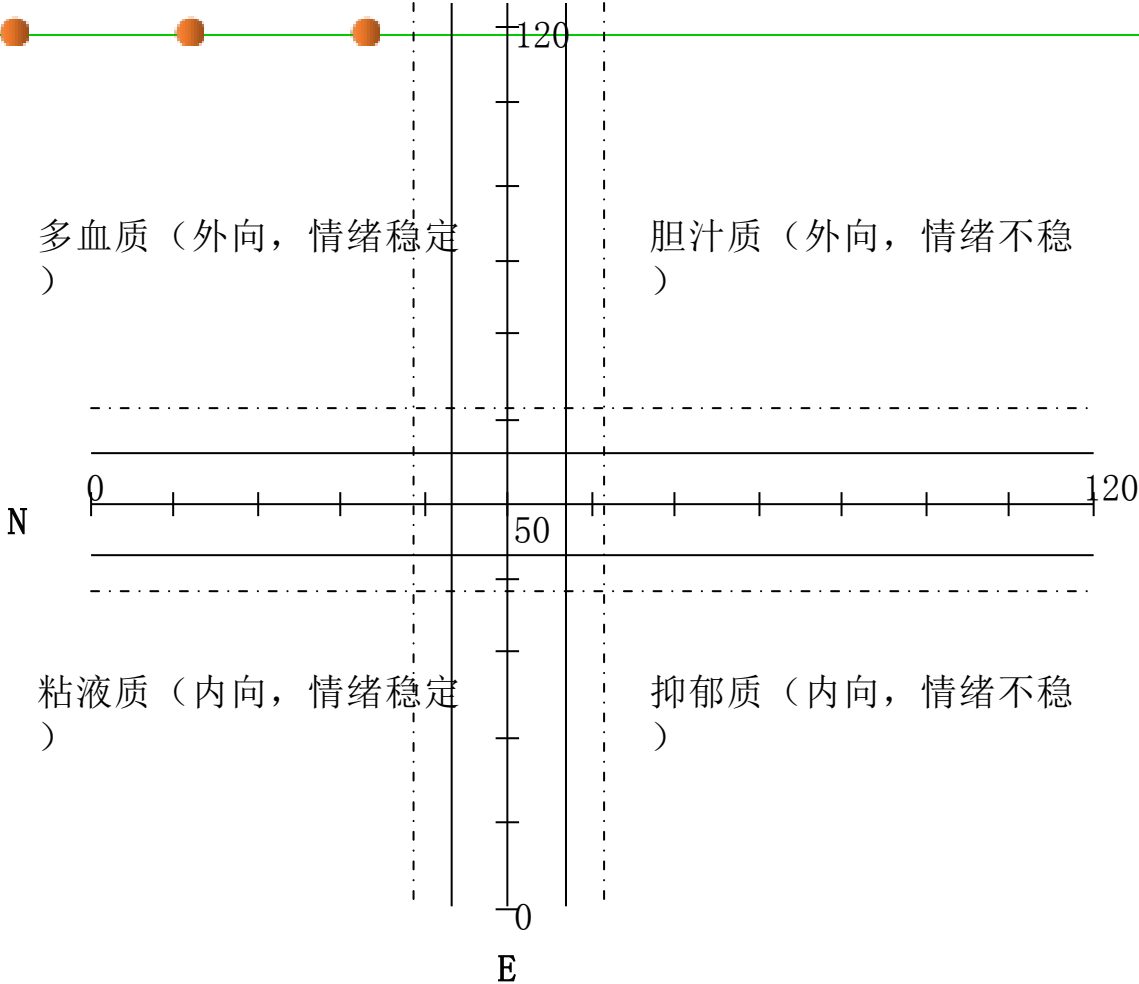
卡氏16种人格因素测验 (16PF)

- 卡氏16种人格因素测验 (16PF) 是根据卡特尔提出的16种根源特质编制的，共187道题，适用范围很广，凡是有相当于初中以上文化程度的青壮年和老年人都可以适用。除聪慧性（因素B）是2级记分（0分、1分），有两个可供选择的答案（A、B）外，其它题目都是3级记分（0分、1分、2分），有三个可供选择的答案（A、B、C）。被试者应以直觉性的反应，依次作答，无须迟疑不决，拖延时间。对每个问题的回答并没有“好”与“不好”之分，只是表明自己的态度，请被测者尽量表达自己的意见。在每种特质上，1~3分为低分，8~10分为高分，根据得分去了解被测者的人格特征。

艾森克人格问卷 (EPQ)

- 艾森克人格问卷 (EPQ) 分为成人和幼年两套问卷，各包括精神质 (P)、内外向 (E)、神经质 (N) 和说谎 (L) 四个量表，均为88个项目。每一个项目都规定答“是”或“不是”（或“否”），根据测量结果分析被测者的个性特点。得分在43.3~56.7分之间为中间型；得分在38.5~43.3或56.7~61.5分之间为倾向型；得分在38.5以下或61.5分以上为典型型。内外向 (E) 维度：在43.3~56.7分之间为中间型，在38.5~43.3分之间为倾向内向，56.7~61.5分之间为倾向外向，38.5以下为典型内向，61.5分以上为典型外向。神经质 (N) 维度：在43.3~56.7分之间为中间型，在38.5~43.3分之间为倾向情感稳定，56.7~61.5分之间为倾向情感不稳定，38.5以下为典型情感稳定，61.5分以上为典型情感不稳定。

艾森克人格问卷 (EPQ) 测试结果



自知对于职业规划至关重要。《老子》中有一句哲言：“知人者智也，自知者明也。”自知，自己了解自己；明，看清事物的能力。自知之明指了解自己的情况，并对自己有正确的估计。人贵有自知之明，只有明确认知自己，个体才能量身定择一份合适的职业，才能根据自身的发展变化不断修整职业生涯规划，也才能知道并从事自己愿意做、喜欢做、有能力做、适合做的工作。

本章结束

谢谢！