

我适合做什么（1）——我的气质类型

_____年 _____班级 姓名_____ 座号_____

【辅导准备】

完成《气质类型测验》和《人际特质问卷》

【辅导过程】

活动 1：寻找我的气质资源

（一）我眼中的自己

我们课前接受了气质类型测验，但是测验结果仅供我们参考。为了能够更加了解我们自己，现在请大家回答以下几个问题并填写在课堂作业单中：

- 1、你眼中的自己是什么样子的呢？跟气质类型测试中所显示出来的你，是否一致？
- 2、你最欣赏自己的优点是什么？你还有那些缺点？
- 3、你觉得自己适合什么工作？

测验结果（分数）	_____胆汁质 _____多血质 _____粘液质 _____抑郁质
（自己）主观判断	
（他人）主观判断	
我最欣赏的优点	
我可改进的缺点	
（自己）工作建议	工作： 理由：
（他人）工作建议	工作： 理由：
我最终的看法与感受	

（二）别人眼中的我

为了帮助自己能够更加准确的了解自己以及自己适合的工作，请大家邀请你要好的朋友把已经填好的课堂作业单中他人评价的部分进行认真填写。

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：_____

补充与拓展

面对不同的气质类型，我们如何扬长避短？

1、多血质

培养中心、稳定的兴趣，努力完成既定的计划，以培养恒心毅力。注意克服做事虎头蛇尾的缺点。学习时要专心，求质不求快。平时多从事需要细心、耐心的活动，如拼图、十字绣等，以帮助自己克服容易粗心的毛病。多进行棋类活动，有助于克服活力有余、沉稳不足的缺点。多练习楷书、隶书，培养认真、踏实、稳重的品质性格。

2、胆汁质

学习时尽量选择外界干扰少的环境。考试时要多检查几遍。平时多进行棋类活动，有助于克服自己活力有余、沉稳不足的缺点。下棋要求落子无悔，可以促进自己养成在采取行动或做出决定前谨慎一些、三思而后行的习惯，克服容易冲动、冒失的缺点。还可以多参加瑜珈、太极拳等有助于平心静气的活动。多练习楷书、隶书，培养认真、踏实、稳重的性格品质。

3、粘液质

学习要有信心，慢不等于笨。学得一般比别人认真仔细，所以复习的次数不必太多。平时多进行球类运动，以培养做事敏捷讲求效率的行为方式，以及干脆果断的性格。克服反应迟缓、优柔寡断的缺点。多练习行书、草书，有助于改善过于循规蹈矩、沉稳有余活力不足的性格特点。多玩 24 点扑克游戏，以培养思维的灵活性和变通性。

4、抑郁质

多参加学校、班集体的活动，多与人交往，防止孤僻性格的形成。良好的人际关系还有助于预防抑郁症。多进行球类运动，运动有助于预防和克服抑郁心态，球类运动与哑铃、跑步、跳绳等独自运动相比，需要两人或多人参与，增加了人与人交往并公平竞争的机会，而且锻炼了抗挫折能力。多练习行书、草书。有助于增加活力，形成洒脱的性格。

附件 1：

气质类型测试

本测试题共 60 道题目，目的只是大概了解一下你的性格类型。回答这些问题应实事求是，怎么样想就怎么样回答，不必多做考虑。看清题目后请赋分，认为最符合自己情况的记 2 分；比较符合的记 1 分；介于符合与不符合之间的记 0 分，比较不符合的记-1 分；完全不符合的记-2

分。提示：可以先在纸上写好 1-60 的题号，预留填写分值的位置，以便按照题号计算。

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，想把心里话说了出来才痛快。
3、宁可一个人干事，不愿很多人在一起。	4、到一个新环境很快就能适应。
5、厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。	6、和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅
7、喜欢安静的环境。	8、喜欢和人交往。
9、羡慕那些善于克制自己感情的人。	10、生活有规律，很少违反作息時間。
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，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、在人群中从不觉得过分拘束。
17、情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，觉得干什么都没有意思，	18、当注意力集中于一事物时，别的事物就很难使我分心。
19、理解问题总比别人快。	20、遇到不顺心的事能从不向他人说。
21、记忆能力强。	22、能够长时间做枯燥、单调的事。
23、符合兴趣的事，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、讨厌做那种需要耐心、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、不喜欢长时间谈论一个话题，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、理解问题时常比别人慢些。	34、疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
35、心里有事，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、同样和别人学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。	38、做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39、别人讲授新知识、技术时，总是希望他讲慢些，多重复。	40、能够很快忘记那些不愉快的事情。
41、做作业或完成一件工作时总比别人花费的时间多。	42、喜欢运动量大的剧烈活动，或参加各种文体活动。
43、不能很快地把注意力从一件事转移到另一	44、接受一个任务后，就希望把它迅速解决。

件事上去。	
45、认为墨守成规要比冒风险强些。	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、对工作抱认真谨慎、始终如一的态度。	50、和周围人们的关系总是相处不好。
51、喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。	52、喜欢做变化大、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、在体育运动中，常因反应慢而落后。	56、反应敏捷，大脑机智。
57、喜欢有条理而不甚麻烦的工作。	58、兴奋的事情常使我失眠。
59、别人讲新概念，我常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。	60、假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

 做好后请根据下列题号的顺序分别算出你四种类型的得分：

胆汁质：2，6，9，14，17，21，27，31，36，38，42，48，50，54，58

多血质：4，8，11，16，19，23，25，29，34，40，44，46，52，56，60

粘液质：1，7，10，13，18，22，26，30，33，39，43，45，49，55，57

抑郁质：3，5，12，15，20，24，28，32，35，37，41，47，51，53，59

 计分标准：如果某种气质的得分数均高于其他三种气质得分数 4 分，则可定为该气质类型的人。此外该气质的得分数超过 20 分，则为典型型。如果得分在 10——20 分之间，为一般型。若两种气质的得分数差异小于 3 分，又明显高于其他两种达 4 分以上，可判定为两种类型的混合型；同样，如果三种气质的得分高于第四种，而且很接近，则为三种气质的混合型。

附件 2：

人际特质问卷

请大家根据问卷中所提问题如实填写。

1. 如果你突然急需一笔钱，但你正好没钱，你会向班上那位同学借？为什么？
2. 如果你的男（女）朋友来找你，你不想理，你会请班上那位同学帮你去打发他（她），为什么？
3. 如果你想聊天打屁，你会去找班上那位同学？为什么？
4. 如果你心情不好，想找人谈谈，你会去找班上那位同学？为什么？
5. 如果你想讨论学业上的问题，你会去找班上那位同学？为什么？
6. 如果你想谈一些专业性或严肃一点的话题，你会去找班上那位同学？为什么？
7. 如果你必须参加一个正式的场合，但你没有正式的服装，你会向班上那位同学借？为什么？
8. 如果你在生活上遇到一个大麻烦，需要人帮忙，你第一个想到的班上同学是谁？为什么？

- 9. 你觉得班上人缘最好的人是谁？为什么？
- 10. 你觉得班上最神秘的人是谁？为什么？
- 11. 平心而论，你觉得班上最有魅力的人是谁？为什么？
- 12. 你觉得班上的好好先生是谁？为什么？