

我适合做什么（1）

——我的气质类型

【关键词】自我探索 气质类型

【辅导背景】

我是谁？我能做什么？我该如何做？这一连串的问题就是我们一生一直在想也一直在探索和做的事。对于处于自我统一性整合时期的青少年尤其希望能够了解自己是什么样子的、能够做什么。如何引导青少年思考自己以及优劣势？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，引导青少年从自身气质与性格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。

本课通过心理小故事引出气质类型，发现自己和别人眼中的自己，最后在气质类型孰优孰劣的讨论中正确看待自己的气质类型结束本课。

【辅导目标】（知识与能力、情感、态度与价值观、过程与方法）

- 1、了解气质在生涯发展中的重要性。
- 2、不同气质类型适合什么样的工作。
- 3、通过测验、讨论等方式了解和明确自己的气质类型。
- 4、正确评价自己的气质类型

【重点难点】

让学生了解和明确自己的气质类型。

【适用学生】中学生（特别是有求职意向或专业志愿填报意向的中学生）

【辅导准备】

- （1）多媒体课件
- （2）学生预习（完成《气质类型测验》和《人际特质问卷》）
- （3）学生活动页

【辅导课时】1-2 课时

【辅导过程】

1、心理情景——看戏迟到——营造气氛、引出主题

教师讲述：我们人类一直在研究一个哲学命题——我是谁。从心理学诞生起，心理学家就希望能够找到人与人的区别。他们曾经做过这样一个实验：参与者被邀请看一处他们都很喜欢看的戏，但却被巧妙的设计了——看戏迟到。结果发现，这些观众，在面临同一情境时有截然不同的行为表现。

小胆面红耳赤地与检票员争吵起来，甚至企图推开检票员，冲过检票口，径直跑到自己的座位上去，并且还会埋怨说，戏院时钟走得太快了。

话语示例——为什么不让我进！你知道我为什么迟到吗？刚才有个老大娘摔倒了，我为了扶她才来晚，我是做好事，怎么能不让我进？！

小多明白检票员不会放他进去，他不与检票员发生争吵，而是悄悄跑到楼上另寻一个适当的地方来看戏剧表演。

话语示例——听你的口音，你是南阳人吧？我老婆也是，这里有南阳的烟，你来根。我是文化传媒公司的，以后有什么事情，尽管找我。

小黏看到检票员不让他从检票口进去，便想反正第一场戏不太精彩，还是暂且到小卖部呆一会儿，待幕间休息再进去。

话语示例——不让进就站在旁边等，不走。第一个人进去了，他为什么能进？（他做了好事）第二个人，又是什么原因？

小郁对此情景会说自己老是不走运，偶尔来一次戏院，就这样倒霉，接着就垂头丧气地回家

了。

话语示例——呀！我确实迟到了，不好意思！

后来心理学家把每个人对事物与人的敏感程度、忍耐程度、敏捷程度、可塑程度、兴奋程度以及对外界或内在的倾向的不同进行区分。他们分别为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。

小多外向，活泼好动，善于交际；思维敏捷；容易接受新鲜事物；情绪情感容易产生也容易变化和消失，容易外露；体验不深刻等。

小粘情绪稳定，有耐心，自信心强。

小郁内向，言行缓慢，优柔寡断。

小胆反应迅速，情绪有时激烈、冲动，很外向。

教师询问：同学们，看戏观众的表现你能看出他们分别是那种气质类型呢？他们在选择工作的时候，他们分别适合哪种类型的工作呢？

学生回答。

教师总结：1、多血质的人比较适合一些与人打交道的、有挑战性的工作。2、黏液质的人比较适合有耐心、和事物打交道的工作。3、抑郁质的人比较适合思想深刻的工作。4、胆汁质的人比较适合快速反应、与外界打交道的工作。

教学思路处理：

为了能够使得学生在感性上深刻认识不同气质类型的区别，教师可以为学生提供文学中或历史中的人物进行对照或者连线。例如：

- 1、典型的胆汁质特点的人物代表：《水浒传》中的李逵、《三国演义》中的张飞。
- 2、典型的多血质特点的人物代表：《红楼梦》中的王熙凤、《三国演义》中的曹操。
- 3、典型的粘液质特点的人物代表：《水浒传》中的林冲、《西游记》中的沙和尚。
- 4、典型的抑郁质特点的人物代表：《红楼梦》中的林黛玉。

教学替换环节

教师除了把本环节作为本次辅导导入环节，也可以通过另一个活动来进行辅导导入。《唐僧师徒找工作》可以增加趣味性和互动性。具体材料详见附件 2。

二、寻找我的气质资源——了解自我，互动分享

学生课前接受《气质类型测验》（见附件）

（一）我眼中的自己

教师过渡：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地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。在填写的过程中，请保持安静，秉持认真负责的态度进行填写。如若对于自己和他人的评价感觉不满意可以在此过程中寻求老师或家长的帮助。

第一步：在“（他人）主观判断”部分进行填写你对这个人的印象。写出你认为的主要气质类型。注意只要填写2个主要的气质类型即可。

第二步：在浏览这位同学关于自己的评价与观念之后，请在“（他人）工作建议”部分写上你认为ta可以或者适合的工作类型，并写上你的理由。理由可以是你对这位同学的认识、印象深刻的特点等等。可以是具体的也可以是抽象的。

第三步：大家在收到自己的评价之后，请认真思考。如若遇到反差较大或者觉得不可思议的地方可以向老师或者课后找亲朋好友寻求帮助。请把此活动中的最后看法或者感受及领悟填写在表格中。

教学思路处理：

教育教学过程本来就是不断处理意外情况的过程。由于学生对于工作或者职业知之甚少，教师在本环节中可以提供一些职业名称或者简介。我们可以这样引导：

由于我们对于工作或者职业了解的比较少，大家可以从身边有接触过的工作开始寻找。也可以从亲朋好友的工作开始寻找。

例如：

超市——总经理、店长、收银员、理货员、搬运工、称工、采购员、仓库管理员、卡车司机、平面设计、电气维修工、网站维护员、财务员等等；

学校——校长、教师、后勤、厨师等；

客运公司——总经理、司机、售票员、调度员等；

零售店——个体户等；

亲朋好友——父母、爷爷奶奶、外公外婆、哥哥姐姐、伯父伯母、堂哥堂姐、姑姑姑丈、表哥表姐以及他们的朋友同学与亲戚等等。

学生填写、交流、讨论。

教师总结：在这个环节中，我们发现我们几乎每个人都没有典型的某个气质类型。我们大部分人都是几种气质类型的混合，只不过有些气质类型比较突出、有些气质类型比较不明显而已。同学的建议或者看法能够让我们更加明晰自己的气质类型与适合的工作。

四、气质类型孰好孰坏——促进探索与反思

教师引导与询问：或许有些人会说：我不喜欢某个气质类型，这个气质类型不好！它可能会影响我的人际关系、职业发展和成就。是这样的吗？

学生回答。

教师引导：其实心理学认为，虽然气质类型是与生俱来的神经系统活动特点，我们无法轻易改变。但是不同的气质类型都有积极的一面，也有消极的一面。它们之间没有好坏之分。我们可以使用表格进行分析！

气质类型	积极方面	消极方面
多血质	敏捷、热情、活泼	善变、不易持之以恒

胆汁质	强烈、迅速、有力	急躁、心境变化剧烈
黏液质	稳重、忍耐、专注	缓慢、精力过于专注
抑郁质	深刻、敏感、认真	脆弱、过于多愁善感

教师总结：所以，我们没有必要觉得自己属于或主要是哪种气质类型而感到伤心难过。因为不同气质之间没有好坏之分，但都有各自积极地一面和消极的一面。我们需要做的就是生活中扬长避短。

五、课堂总结

教师总结：这节课让我们知道了：（1）气质是什么？（2）不同的气质类型适合哪些工作？（3）我们各自都有那些气质特点？（4）如何评价不同的气质特点？

学生回答。

六、布置作业

- 1、完成本节课课堂作业单
- 2、完成下节课课堂作业单（完成《职业性格测试》）

七、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

面对不同的气质类型，我们如何扬长避短？

1、多血质——活泼外向，交往广；心理活动和行为速度快而灵活；情绪丰富易波动较容易兴奋，脾气来得急也去得快，表情丰富；多变、善变、喜变，经常为新鲜事物所吸引，但也容易见异思迁。代表人物：张飞、彭德怀。

2、胆汁质——活动速度快但欠协调，情感表现快而强烈；活泼外向，热情有活力；心直口快、急躁冲动、脾气倔强。代表人物：周恩来、郭沫若。

3、粘液质——性情内向沉静、情绪比较稳定；动作迟缓、反应迟钝；作事细心、耐心；稳重踏实、忍耐自制。代表人物：朱德、诸葛亮。

4、抑郁质——情绪兴奋性高而体验深，既容易激动，也容易消沉。情感体验细腻、持久，敏感多虑、内向、精神易疲劳。代表人物：林黛玉。

如何利用自己的气质扬长补短、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。还可以多参加瑜伽、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:

气质的心理学知识

在心理学中，气质是个人生来就具有的心理活动的典型而稳定的动力特征，是人格的先天基础。这不是日常生活中所说的“这个女孩好有气质啊”。

气质是指人典型的、稳定的心理特点，包括心理活动的速度(如语言、感知及思维的速度等)、强度(如情绪体验的强弱、意志的强弱等)、稳定性(如注意力集中时间的长短等)和指向性(如内向性、外向性)。这些特征的不同组合，便构成了个人的气质类型，它使人的全部心理活动都染上了个性化的色彩，属于人的性格特征之一。气质类型通常分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种。

气质（Temperament）是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性、等方面的一种稳定的心理特征。人的气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特性所制约。孩子刚一落生时，

最先表现出来的差异就是气质差异，有的孩子爱哭好动，有的孩子平稳安静。

希波克拉底的体液理论

希波克拉底是古希腊著名的医生，他认为体液即是人体性质的物质基础。他在“四根说”发展为“四液说”的基础上，进一步加以系统化。希波克拉底认为人体中有四种性质不同的液体，它们来自于不同的器官。其中，粘液生于脑，是水根，有冷的性质；黄胆汁生于肝，是气根，有热的性质；黑胆汁生于胃，是土根，有渐温的性质；血液出于心脏，是火根，有干燥的性质。人的体质不同，是由于四种体液的不同比例所致。

格林（盖伦）（Galen,130~200）是欧洲古代医学的集大成者，也是罗马帝国时期著名的生物学家和心理学家。他从希波克拉底的体液说出发，创立了气质学说，他认为气质是物质（或汁液）的不同性质的组合。当时他说气质共有 13 种。

在此基础上，气质说继续发展，成为经典的四种气质：

多血质外向，活泼好动,善于交际；思维敏捷；容易接受新鲜事物；情绪情感容易产生也容易变化和消失，容易外露；体验不深刻等。

粘液质情绪稳定，有耐心，自信心强。

抑郁质内向，言行缓慢，优柔寡断。

胆汁质反应迅速，情绪有时激烈、冲动，很外向。

气质类型的典型心理特征

气质类型	感受性	耐受性	敏捷性	可塑性	兴奋性	倾向性
多血质	弱	较强	强	强	高	外倾
黏液质	弱	强	低	弱	低	内倾
胆汁质	弱	较强	强	弱	高	外倾
抑郁质	强	强	低	弱	高	严重内倾

在现实生活中，并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。除少数人具有某种气质类型的典型特征之外，大多数人都偏于中间型或混合型，也就是说，他们较多地具有某一类型的特点，同时又具有其他气质类型的一些特点。

胆汁质的人：较适合做反应迅速、动作有力、应急性强、危险性较大、难度较高的工作。这类人可以成为出色的导游员、营销员、节目主持人、外事接待人员等。但不适宜从事稳重、细致的工作。

多血质的人：较适合做社交性、文艺性、多样化、要求反应敏捷且均衡的工作，而不太适应做需要细心钻研的工作。他们可从事范围广泛的职业，如外交人员、管理者、律师、运动员、新闻记者、服务员、演员等。

粘液质的人：较适合做有条不紊、刻板平静、耐受性较高的工作，而不太适应从事激烈多变的工作。可从事的职业有外科医生、法官、管理人员、财务人员等。

抑郁质的人：能够兢兢业业干工作，适合从事持久细致的工作，如技术人员、化验员、机要秘书、保管员等。而不适合做要求反应灵敏、处事果断的工作。

气质和性格的区别

气质更多地受个体高级神经活动类型的制约，主要是先天的;而性格更多地受社会生活条件的制约，主要是后天的。气质是表现在人的情绪和行为活动中的动力特征(即强度、速度等)，无好坏之分;而性格是指行为的内容，表现为个体与社会环境的关系，在社会评价上有好坏之分。气质可塑性极小，变化极慢;性格可塑性较大，环境对性格的塑造作用较为明显。

附件 2:

替换环节——唐僧师徒找工作

教师讲述与询问：话说唐僧师徒西天取经回来，整天无所事事，他们希望能够找点事情做。那么，请大家帮助唐僧师徒找个工作来做吧！四个人分别适合什么样的工作，同学们能帮他们出出主意吗？

教学思路处理：

由于没有提供思考的方向，学生可能会出现千奇百怪的主意或者答案。这时，教师可以通过引导学生从他们的特点出发来帮他们出主意。

本节课我们关注的是每个人与生俱来、不易被改变的个性特点——气质。所以教师在引导学生回答师徒四人的个性特点时，可以从每个人对事物与人的敏感程度、忍耐程度、敏捷程度、可塑程度、兴奋程度以及对外界或内在的倾向来区分。

关于教学资料《气质类型的典型心理特征》见附件 1。

学生交流分享：

1、讨论：师徒四人的个性特点；

人物	个性特点	请你补充
唐僧	原则性较强，注重规则，执着、坚持	
孙悟空	挑战性强，勇敢	
猪八戒	热情、开朗	
沙僧	心态平和，人缘特别好	

2、尝试结合他们的个性特点，给师徒四人推荐合适的工作。

唐僧适合的工作：	孙悟空适合的工作：
猪八戒适合的工作：	沙和尚适合的工作：

学生回答。

教师总结：除了唐僧师徒，我们周围的每个人也都是独一无二的，有的人喜欢安静，有的人好动；有的人细腻敏感……我们这些与众不同的特点就是个性。而与生俱来不易被改变的个性特点就是气质。

不同气质的工作者都有相应的职业选择。

你是怎么样的人？你了解自己的个性吗？你的个性适合怎么样的职业？今天我们就一起踏上关于个性探索之旅吧！

附件 3：

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，因为并没有什么标准答案和好坏之分。

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、理解问题总比別人快。
- 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、理解问题时常比別人慢些。
- 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、同样和別人学习、工作一段时间后，常比別人更疲倦。
- 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別人花费的时间多。
- 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：

气质类型与题目	总分
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均高于其他三种气质得分4分，则可定为该气质类型的人。此外该气质的得分超过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。

四种气质类型：

多血质气质的人：思维灵活、反应迅速、好交际、敏感；但易浮动、急躁不稳。较适合做社交性、文艺性、多样化、要求反应敏捷且均衡的工作，他们适合从事的职业很广泛，如管理者、外交官、律师、新闻记者、运动员、演员、服务员等，但不适合做需要细心钻研的工作。

胆汁质气质的人：直率热情、精力旺盛；但失之鲁莽、易于冲动、准确性差。较适合反应迅速、动作有力、应急性强、危险性较大、难度较高的工作，这类人可以成为出色的导游、营销员、节目主持人、外事接待人员等，但不适合从事稳重细致的工作。

粘液质气质的人：安静沉稳、自制忍耐；但反应缓慢，朝气不足。较适合做有条不紊、刻板平静、忍受性较高的工作，他们适合从事的职业有外科医生、法官、管理人员、财务人员等，但不太适合做激烈多变的工作。

抑郁质气质的人：细腻深刻、踏实细致；但多愁善感、孤僻迟缓。能够兢兢业业干工作，适合从事持久细致的工作，如技术员、化验员、机要秘书、保管员等，而不适合做需要反应灵敏、处事果断的工作。

附件 4：

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？

【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、《中学生生涯规划（教师版）》，赵世俊 莫晔 胡娜 编著，江苏科学技术出版社，2012 年 8 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、气质类型知识，网络资源。