

2、了解自己职业性格

性格是人对现实态度和行为方式中比较稳定心理特征总和

瑞士心理学家荣格依据人们经常重复出现行为反应方式，将人行为分成以下不一样类型：

- 依据对外部世界态度可分为：

内向型(重视事情内在改变) 外向型(重视事物外在环境)

- 依据认识外在世界方法可分为：

感知型(较重视实际、详细、事实看法) 直觉型(较重视事件可能性和整体性关系)

- 依据下结论、做决定方式可分为：

理性型(较重视客观、公平和逻辑分析) 感性型(较重视主观、重视价值和 人际关系)

- 依据处理事情态度可分为：

决断型(做事较重视一定步骤及计划) 熟思型(较重视突发灵感及弹性方法)



3、了解自己职业兴趣

兴趣是使个体主动探索某种事物认识倾向。

普通要经历“有趣（短暂、多变兴趣）—乐趣（专一、深入兴趣）—兴趣（含有社会性、自觉性、方向性）”

生涯咨询教授霍兰德（John Holland）将职业倾向性划分为6种类型：

1. 现实倾向：不重社交，重实际利益（体力劳动者/技术操作者）
2. 探索倾向：好奇心强，重分析，好内省（科学家/教授）
3. 社会倾向：善社交，易合作，责任感强（医疗/服务/教育/公共事业）
4. 常规倾向：易顺从，好稳定（帐务人员/行政人员/非技术操作工）
5. 开拓倾向：好影响、支配他人，富冒险精神（律师/政治家/管理者/销售员）
6. 艺术倾向：善于自我表现、表示情感，富想象力，易冲动（艺术家/广告员）



4、了解自己能力

能力是职业适应性首要和基本制约原因。

明确特定职业对普通能力及特殊能力特定要求

- 普通能力（智力）

注意力、观察力、记忆力、思维能力、想象力……

- 特殊能力

语言表示能力、计算能力、音乐能力、空间判断能力、动作协调能力……



二、MBTI 与PDP测试介绍

1、MBTI介绍[MBTI测试.doc](#)

迈尔斯—布里格斯性格测试 (Myers-Briggs Type Indicator)

- MBTI是近20年来世界上广为使用一个测验。
- 经过充分研究，基于丰富理论，大约95%准确性
- 用于考查被测评者在组织中贡献、领导格调、偏好工作环境、潜在缺点等个体特征与潜力。



1. 我们怎样
与外界互动

E 外向
注意力集中在外部的人和事情上

或

I 内向
注意力集中在自己内心世界的理念和想法上

2. 我们接收
信息倾向

S 感觉
喜欢通过五官感觉去了解情况和获取信息

或

N 直觉
喜欢运用敏锐的观察力和“第六感”获取信息

3. 我们作出
决议

T 理性
喜欢基于因果逻辑和客观分析作决策

或

F 感性
喜欢基于价值判断和考虑对他人的影响作决策

4. 我们怎样
安排自己时
间和生活系
统

J 系统
喜欢有计划、有条理的生活方式和确定性

或

P 弹性
喜欢灵活、自由的生活方式和变化性



- **外向（E）**：外向者主要定位于外部世界，倾向于把它们知觉和判断集中于人和事上，他们是活动定向，含有易沟通、好交际特点。易适应环境，因为外向者趋向于经过感受来了解世界，他们会更趋于参加许多活动，他们喜欢成为活动焦点，而且轻易靠近。
- **内向（I）**：内向者主要定位于内部世界，倾向于把知觉和判断集中于观念和思想上，他们更多地依赖于持久观念而不是暂时外部事件，富于思想、好沉思，他们总是防止成为注意中心，而且他们普通要比外向者缄默一些。



- **感觉（S）**：感觉型人依赖于感觉过程，把注意力集中于当前事实与事件，细致而含有敏锐观察力和较强记忆力，愈加关注详细问题和事物细节。他们信赖自己经验，关注此时此刻发生事情。
- **直觉（N）**：直觉型人更多地依赖于不太显而易见直觉过程，他们愈加关注事物意义和事物间关系，有可能强烈地需求可能性而忽略现实，重视整体而不关心细节。通常含有反应灵敏，思维跳跃，追求改变等特点。他们重视暗示和推理，而且信赖自己灵感和预感，重视未来，喜欢预测事物，而且想改变事物原来面貌。



- **思索 (T) :** 思索型人主要是以逻辑推理为基础，经过理智进行活动和决议不受个人情感影响。分析问题处理是否符合公认标准，含有客观、理性、有条理等特点。含有批判性。
- **情感 (F) :** 情感型人主要是经过权衡问题相对价值和利益进行决议，他们判断时依赖于对个人价值观或社会价值观了解，在决议时往往照料他人情况。含有同情心、渴望友好。



- **判断（J）**：判断型人通常使用判断过程（思索和情感中一个）处理外部世界，喜欢井然有序感觉，而且当他们生活被规划好，事情被处理好之时，他们是最高兴。判断型人想方设法管理和控制生活，含有善于组织，有目标性，决断性等特点。通常在取得行动所必要信息时，就不再寻求新信息而直接付诸行动。
- **知觉（P）**：知觉型人通常使用知觉过程（感觉和直觉一个）处理外部世界，以一个比较宽松方式生活，而且当生活很有余地时，他们最感到高兴。知觉型人试图去了解生活而不是控制它，含有比较开放，适应性强，灵活多变，不拘小节等特点，通常喜欢随遇而安，思索多于行动，对规则和约束反感。



迈尔斯——布里格斯类型诊疗16种个性类型

	感知型 (S)		直觉型 (N)	
	● 思索型 (T)	感觉型 (F)	感觉型 (F)	● 思索型 (T)
内向型 (I)				
判断型 (J)	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
认知型 (P)	ISTP	ISFP	INFP	INTP
外向型 (E)				
认知型 (P)	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
判断型 (J)	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ



每项总分

外向 **E** **I** 内向

实感 **S** **N** 直觉

思考 **T** **F** 情感

判断 **J** **P** 认知



ISTJ

严厉，平静，经过全神贯注和细致周到而赢得成功。实际，有序，关注事实，有逻辑，现实，可信赖。注意把每件事情都组织得很好。做事负责。对该做事情有主见；不顾反对和干扰，能逐步实施自己的想法。

ISFJ

平静，友好，负责有责任感。工作投入，力图满足职责要求，热心为朋友和群体服务。周到、刻苦、准确。尽管其兴趣并不常在技术领域，但可能花时间去掌握技术方面知识和技能。对细节和常规工作有耐心。忠诚，体贴，为他人着想，关心他人感受。

ESFJ

热心，健谈，合群，认真尽责；是“天生合作者”、活跃“委员会组员”。总是善待他人。在受到充分勉励和赞扬时表现出众。对抽象思索和技术性课题缺乏兴趣。主要兴趣在于那些能直接、可见地影响人们生活事情。

ESTJ

重视实际现实主义者，关注事实；天生商业和力学头脑；对他们认为没有用处科目不感兴趣，但在必要时也能专注其中；喜欢组织并管理活动。假如能考虑到他人情感、感受和观点话，能够将事情管理得非常出众。

适合从事工作



ISTJ: 技术性工作，需要专注力及独立工作环境

审计员、后勤经理、信息总监、预算分析员、工程师、技术作者、电脑编程、证券经纪人、地质学者、医学研究者、会计、文字处理

- **ISFJ:** 对准确性要求高工作，不愿表现，但要取得认可

- 人事管理、簿记、电脑操作、客户服务代表、信贷顾问、零售业主、房地产代理或经纪人、艺术人员、室内装潢、商品规划师、语言病理学者

- **ESTJ:** 规范性、人员组织工作，工作测评要标准公正

- 银行官员、项目经理、数

- **ESFJ:** 与人合作、共同决议工作，目标、标准要明确

- 公关客户经理、个人银行

领导风格



- **ISTJ:**

- 利用关于事实经验和知识作决议
- 依赖可靠、稳定、连续业绩负担管理责任
- 推崇传统、等级方法
- 奖励那些恪守要求又能完成任务人
- 关注组织即时、实际需要

- **ISFJ:**

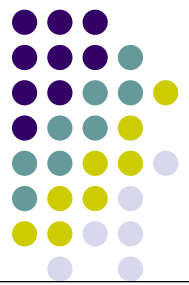
- 起初可能不愿接收权力，但取得后也不推辞
- 希望自己和其它人都服从于组织需要、结构和等级制度
- 在幕后利用个人影响力
- 重视细节

- **ESTJ:**

- 急于寻找权力机会

- **ESFJ:**

- 经过关心他人进行领导



ISTP

冷静旁观者, 平静, 寡言, 以超然好奇心、求知欲观察和分析生活, 时有出人意料独特幽默言行。通常对客观规律、机械事物工作原理、因果关系感兴趣。因为他们认为浪费精力是缺乏效率, 所以只有在他们认为必要时候才会表示意见或发挥自己影响。

ISFP

孤独缄默, 友善, 敏感, 对自己能力保持谦逊态度。防止表现自己不同意见, 不把自己意见和价值观强加于人。通常不愿意做领导或挑头, 但经常是忠诚追随者。爱享受当前时刻, 而且不想过分勉力而为, 因此对于明确分配任务和工作顺利进行感到相当放松。

ESTP

关注事实, 不焦虑, 不着急, 随遇而安。喜欢机械事物和体育运动, 支持并偏向朋友一方。可能有点儿直率和不敏感。在他们认为需要时候, 能够在数学和其它自然科学方面应付裕如。不喜欢冗长解释。擅长动手操作、拆开并重组物体。

ESFP

外向, 随和, 易接纳, 友善, 喜欢享乐。喜欢运动和制作东西。清楚当前发生事情并渴望参加其中; 相对于掌握理论而言, 更轻易发觉易于记忆事实。在需要丰富常识和与人、事打交道实际能力场所中, 表现出众。

适合从事工作



- **ISTP**: 工具性工作, 需要有乐趣、活力、独立性强
- 证券分析、银行职员、管理顾问、电子专业人士、技术培训、信息服务开发、软件开发、海洋生物学者、后勤与供给经理、经济学者

- **ESTP**: 自主、挑战性工作
- 企业家、业务运作顾问、个人理财教授、证券经

- **ISFP**: 随性但又有益他人工作
- 主要用户销售代表、行政人员、商品规划师、测量师、海洋生物学者、厨师、室内/风景设计师、旅游销售经理、职业病理专业人员

- **ESFP**: 务实、多样化工作
- 公关、劳工关系调解、零售经理、商品规划师、团体培训人员、旅游项目经

领导风格



- **ISTP:**

- 以身作则，经过行动领导他人
- 偏好合作团体工作方法，一视同仁
- 一有问题很快作出反应
- 对他人管理得比较松，监管程度低
- 考究按规则、标准行事

- **ESTP:**

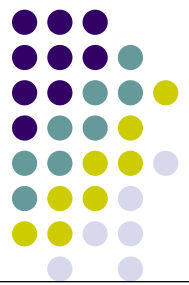
- 受命于危难之际
- 劝道他人接收他们观点

- **ISFP:**

- 喜爱团体合作工作方法
- 利用个人忠诚作为激励他人一个伎俩
- 更善于表彰，而不善于批评
- 应变能力强

- **ESFP:**

- 经过提升企业商誉和协作进行领导



INTJ

含有独创性思想和强烈内驱力，通常只用以到达自己目标。在对其有吸引力领域，不论有没有帮助，他们都含有一个良好能力来组织工作并付诸实施。对事物持怀疑态度，好批评,独立,果断，时常固执己见。为了在最主要方面上获胜，必须学会在一些不太主要方面上作出让步。

INTP

平静，缄默含蓄；在理论性或科学性科目上表现尤为出众。重视逻辑，有时甚至到了吹毛求疵地步。通常对观念和思想感兴趣，但不太喜欢聚会或闲谈。经常有十分明确限定兴趣或兴趣。需要选择从事那些自己兴趣能够用得上且有用职业。

ENTJ

为人诚恳,坦白，有学习能力，是活动中领导者。通常在要求推理和机智对话活动中表现良好（比如在公开演说或谈话中）。了解很多信息，能不停积累知识。有时在其受任领域内，表现出比经验更多把握和信心。

ENTP

行动快速,灵巧,有很多专长,常激励同伴,机敏，坦率直言；能够站在问题任何一方争辩，并不过分认真。善于随机应变处理新出现或含有挑战性问题，但可能会忽略日常事务性任务。兴趣转移较快。不论他们想要什么或想做什么事情，总能找到合乎逻辑理由。



适合从事工作

- **INTJ**: 需要创新、专业知识、与少部分人合作工作
- 管理顾问、经济学者、国际银行业务职员、金融规划师、设计工程师、运作研究分析人员、信息系统开发商、综合网络专业人员

- **ENTJ**: 指挥性、战略性工作
- 经理、技术培训、（后勤、电脑信息服务和组

- **INTP**: 需要创新并专注过程工作
- 电脑软件设计师、系统分析人员、研发人员、战略规划师、金融规划师、信息服务开发商、变革管理顾问、企业金融律师

- **ENTP**: 需要处理问题并与权力相关工作
- 人事系统开发人员、投资经纪人、工业设计经理、

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/367144162114006114>