

# 第二章 自我认知

第一节 性格认知

第二节 兴趣认知

第三节 能力认知

第四节 价值观的认知

本章小结

### 第一节 性格认知

#### 一、性格与职业

##### (一) 性格的概念

性格是一种人格特质，也是个性心理特征的核心部分。大学生的性格，有的活泼开朗，有的深沉内向；有的踏实仔细，有的粗心马虎；有的遵守纪律，有的自由散漫；有的关心集体、乐于助人，有的却自私自利。这些经常性的表现及特点，就是通常说的性格。

## 第二章 自我认知

---

从心理学的角度看，性格是一个人对客观现实的稳定态度及与之相适应的习惯化的行为方式。也就是说，性格包含人的态度和行为方式两个方面，这两方面紧密联系形成了具有独特性、相对性、稳定性和一致性的性格特征。个体一时性的偶然表现不能被认为是其性格，只有经常性、习惯性的表现才被认为是其性格。

### (二) 性格对职业的影响

在职业心理中，性格影响着个人对职业的适应性，一定的性格适于从事一定的职业；同时，不同的职业对人有着不同的性格要求。

就性格类型而言，没有对与错，但每种性格都有其优势与不足。清楚地认识自己的性格类型可以更好地帮助大学生发挥优势、避免劣势，也能更好地理解 and 接纳与他人之间的差异。

### 二、职业性格及其类型

#### (一) 职业性格

职业性格是人们在长期特定的职业活动中所形成的同职业相联系的、比较稳定的个性心理特征。职业性格类型是多种多样的。

### (二) 职业性格的类型

#### 1.变化型

变化型职业性格是指能够在新的或意外的工作情境中感到愉快，喜欢经常发生变化的工作内容，在有压力的情况下工作表现会更出色，追求并且能够适应多样化共同合作的工作环境，善于将注意力从一件事转移到另外一件事上去。

#### 2.重复型

重复型职业性格是指适合并喜欢连续不断地从事同一种工作，喜欢按照一个固定的模式或别人安排好的计划工作，喜欢重复的、有规则的、有标准的职业。

### 3.服从型

服从型职业性格是指喜欢配合别人或按照别人的指示去办事，愿意让别人对自己的工作负责，不愿意自己担负责任，不愿意自己独立作出决策。

### 4.独立型

独立型职业性格是指喜欢计划自己的活动并指导别人的活动，喜欢在独立的、负有责任的工作中获得快感，喜欢对将要发生的事情作出决定。

### 5.协作型

协作型职业性格是指会对与人协同工作感到愉快，善于引导他人按照客观规律办事，希望自己能得到同事的喜欢。

### 6. 劝服型

劝服型职业性格是指乐于设法使别人同意自己的观点，并能够通过交谈或书面文字达到自己的目的，对别人的反应具有较强的判断能力，并善于影响他人的态度、观点和判断。

### 7. 机智型

机智型职业性格是指在紧张、危险的情况下能很好地执行任务，在发生意外的情况下能够自我控制、镇定自若、出色地工作，在出差错时不惊慌、应变能力强。



### 8.自我表现型

自我表现型职业性格是指喜欢表现自己，通过自己的工作和情感来表达自己的思想。

### 9.严谨型

严谨型职业性格是指注重细节的精确，愿意在工作过程的各个环节中按照一套规则、步骤将工作过程做得尽善尽美，工作严格、努力、自觉、认真、保质保量，喜欢看到自己出色完成工作后的效果。

### 三、MBTI性格理论

MBTI是一种迫选型、自我报告式的性格评估理论模型，用以衡量和描述人们在获取信息、作出决策、对待生活等方面的心理活动规律和性格类型。它以瑞士心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格(CarlGustavJung)的性格理论为基础，由美国的凯瑟琳·库克·布里格斯(KatherineCookBriggs)和她的女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯(IsabelBriggsMyers)共同研制开发。

### (一) MBTI中的四个维度及其特点

#### 1. 维度1——E-I

此维度即个性第一层：外向型(Extraversion)-内向型(Introversion)。

外向型的人喜欢外界活动，愿意与人打交道，与他人在一起会感到振奋，希望能成为他人注意的焦点，行动在先，喜欢边想边说出声，易于被了解，愿与人共享，反应迅速，喜欢快节奏和广博，需要通过参加外界活动与不同的人打交道来积蓄能量。

内向型的人多安静、保守，喜欢独处或习惯一对一的人际交往，避免成为他人注意的焦点，先思考再行动，注重个人信息的隐私，只与少数人共享信息，显得矜持，思考后再反应，喜欢慢节奏，较之广博更喜欢精深，只有独处后能量才会更足。

### 2.维度2——S-N

此维度即个性第二层：感觉型(Sensing)-直觉型(Intuition)。

个性类型的第二个层面与我们平时注意的信息有关。感觉和直觉是我们获取信息的两种方式。

感觉型的人倾向用五官来获取精确的信息，相信看到、听到的；喜欢具有实际意义的新主意，崇尚现实主义与常识；喜欢运用和琢磨已有的技能，留心特殊和具体的、确定而有形的事物；喜欢循序渐进地给出信息；只相信可以测量、能够记录下来的；关注事情的细节和事实。

## 第二章 自我认知

---

直觉型的人则习惯通过所谓的第六感来获取信息；喜欢新主意和新概念，做事只出于自己的意愿，崇尚想象力和新事物；喜欢学习新技能，但掌握之后容易厌倦；留心普遍和有象征性的事物，喜欢使用隐喻和类比，跳跃式地给出信息；他们着眼于将来，相信字面之外的信息；他们更注重事情的含义、象征意义和潜在意义，更喜欢新的问题和可能性。

感觉型的人认为直觉型的人太富幻想不切实际，而直觉型的人则会认为感觉型的人太保守、抵触革新。其实，二者在工作中各有所长，可以很好地配合。直觉型的人适合做策划方面的工作，而感觉型的人适合做执行方面的工作。

### 3.维度3——T-F

此维度即个性第三层：思维型(Thinking)-情感型(Feeling)。

个性类型的第三个层面涉及我们做决定和结论的方式。

思维型的人崇尚逻辑、公正和公平，有统一标准，习惯通过分析数据、权衡事实来做出符合逻辑、有目的的结论和选择。

情感型的人习惯通过自己的价值判断来做决定，他们通常会对信息作出个人的、主观的评价；他们更坚信自己的价值观，并习惯用心灵来做决定。情感型的人以人为主进行决策。

### 4.维度4——J-P

此维度即个性第四层：判断型(Judgment)-知觉型(Perception)。

个性类型的第四个层面所关注的，是一个人更愿意有条理地生活还是随意地生活。判断和知觉牵涉人们在与外界发生关系的过程中是如何做决定的。

## 第二章 自我认知

判断型的人会通过思考和情感去组织、计划和调控自己的生活，做完决定后感到快乐；具有工作原则，先工作再玩(有时间的情况)；喜欢确立目标并按时完成任务；注重过程，通过完成任务获得满足；认为时间资源有限，会珍惜时间；注重条理性和计划，并能考虑不同的观点；乐于制订和执行计划，乐于追求井井有条的生活，如把房间、办公桌都收拾得整齐有序。

知觉型的人倾向用感觉和直觉的方式去对事情做决定，态度通常是灵活的、开放的；喜欢自发、随意地处理问题，当有新的情况出现时便改变目标；喜欢适应新环境；看重结果；把时间看成活的、无限的资源；痛恨计划，希望所做的事情最好不要有完成期限；注意力常常很快就会转移；最感兴趣的就是最初解决问题的时候以及创造新思路的阶段。



## 第二章 自我认知

---

在工作中，知觉型的人可能会接受太多的任务却难以完成，但他们往往很灵活、善于抓住机会。对他们来说，去适应和理解新的环境或情境远比管理它要更有趣。判断型的人常拘泥于计划和秩序，如果计划被打乱，他们会变得非常烦躁。在他们眼中，有系统的工作和秩序是最重要的。

### (二)16种 MBTI性格类型与职业偏好

通过以上四个维度的分析，我们就得到了这四个特性及其代表的16种性格特征和职业倾向，详见表2-1。

表 2 - 1 16 种 MBTI 性格类型及其职业匹配表

类 型	性 格 特 征	职 业 倾 向
内倾感觉思维 判断型(ISTJ)	一丝不苟，认真负责，明智豁达，讲求实际、务实、专注	会计师、财务核查员、工程师、财务经理、警察、技师等
内倾感觉情感 判断型(ISFJ)	忠心耿耿，一心一意，富有同情心，喜欢助人为乐	健康工作者、图书馆员、服务性工作者、教师等

## 第二章 自我认知

类 型	性 格 特 征	职 业 倾 向
内倾直觉情感判断型(INFJ)	极富创意，感情强烈，原则性强，品德良好，善于独立创造性思考	艺术工作者、音乐家、心理医生、教师、作家等
内倾直觉思维判断型(INTJ)	追求完美，自主独立，看重个人能力，逻辑性强，有判断力，对人对己要求严格，喜欢我行我素	电脑分析师、工程师、法官、律师、工程人员、科学家等
内倾感觉思维知觉型(ISTP)	实用务实，喜欢行动，善于分析，敏于观察，好奇心强	手工艺者、建筑工作者、机械工作者、保全服务工作者、统计人员等
内倾感觉情感知觉型(ISFP)	温柔、体贴、敏感，有耐心，能屈能伸，随和，无意控制他人	健康护理、商业、执法者、文书、建筑工作者、户外工作者、油漆工
内倾直觉情感知觉型(INFP)	敏感，理想化，忠心耿耿，有强烈的荣誉感，通常很灵活，有包容心	艺术工作者、娱乐工作者、编辑、心理学家、社会工作者、作家等
内倾直觉思维知觉型(INTP)	善于解决抽象问题，经纶满腹，睿智，外表恬静、内心专注，目光挑剔，独立性极高	艺术工作者、电脑分析师、工程师、科学家、作家等
外倾感觉思维知觉型(ESTP)	无忧无虑、活泼、随和、率性，喜欢安于现状、不愿从长计议，心胸豁达、包容心强	财务核查员、工匠、行销人员、警察、销售职员、服务性工作者等

## 第二章 自我认知

外倾感觉情感知觉型(ESFP)	生性爱玩,充满活力,适应性强,平易随和	采矿工程师、秘书、督导等
外倾直觉情感知觉型(ENFP)	热情奔放,满脑子新观念,乐观、率性、充满自信和创造性	演员、咨询师、记者、音乐家、公关人员等
外倾直觉思维知觉型(ENTP)	激动、健谈、聪明,有创业心,爱钻研,机敏善变,适应能力强	演员、记者、行销人员、摄影师、销售人员等
外倾感觉思维判断型(ESTJ)	办事能力强,喜欢出风头,责任心强,诚心诚意,忠于职守	督导、行政人员、财务管理人员、推销人员等
外倾感觉情感判断型(ESFJ)	喜欢合作、注重人际关系、态度认真、遇事果断、通常表达意见坚决	美容师、健康工作者、办公人员、秘书、教师等
外倾直觉情感判断型(ENFJ)	有爱心,对生活充满热情,挑剔自己,很少发表批评意见,对行为的是非曲直明察秋毫,是社交高手	演员、咨询顾问、咨询师、音乐家、教师等
外倾直觉思维判断型(ENTJ)	能洞察一切事物的各种可能性,喜欢发号施令,做事深谋远虑、策划周全	行政人员、律师、经理、行销人员、工程人员等



### 第二节 兴趣认知

#### 一、兴趣与职业兴趣

兴趣是指一个人力求认识、掌握某种事物并经常参与该活动的心理倾向，或者说兴趣是指人们积极探索某种事物的认识倾向。

兴趣的发生、发展一般要经历有趣、乐趣、志趣三个阶段。

## 第二章 自我认知

---

有趣是指在生活、实践中发生的直接兴趣，往往随生随灭，为时短暂，带有直观性、盲目性和广泛性的特点。因此，这个阶段也可称为暂时兴趣或直观兴趣。乐趣是在兴趣定向发展的基础上形成的，即对某一客体产生了某种特殊的爱好，具有自发性和坚持性的特点。志趣是兴趣发展的第三个阶段，当人的乐趣与崇高理想和远大奋斗目标结合起来的时候，乐趣便发展为志趣。志趣具有社会性、自觉性和方向性等特点。

## 第二章 自我认知

---

当兴趣的对象指向某一职业时，则称作职业兴趣。职业兴趣是兴趣在职业方面的表现，是指人们对某种职业活动具有的比较稳定且持久的心理倾向，使人高度关注某种职业，并向往之。如果在从事的工作中能找到兴趣和满足感，那么工作就会让人感到身心愉悦。

大量研究表明，兴趣与工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间存在着明显的关联。兴趣是人们获得工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要影响因素。

## 第二章 自我认知

---

职业兴趣与从事的职业相吻合是最理想的状态。一个人如果能根据自己的爱好去选择职业生涯，他的主观能动性将会得到充分发挥。即使工作十分疲倦和辛劳，但他总是兴致勃勃、心情愉快；就算困难重重，也绝不会灰心丧气，依然会想尽各种解决的方法，百折不挠地去克服困难，甚至为此废寝忘食。



### 二、霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德(John Holland)是美国约翰·霍普金斯大学的心理学教授，也是著名的职业指导专家。他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。该理论将人格特质分为六种类型：现实型(R)、研究型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、企业型(E)和常规型(C)，并以六边形把它们表示出来，如图2-1所示。

## 第二章 自我认知

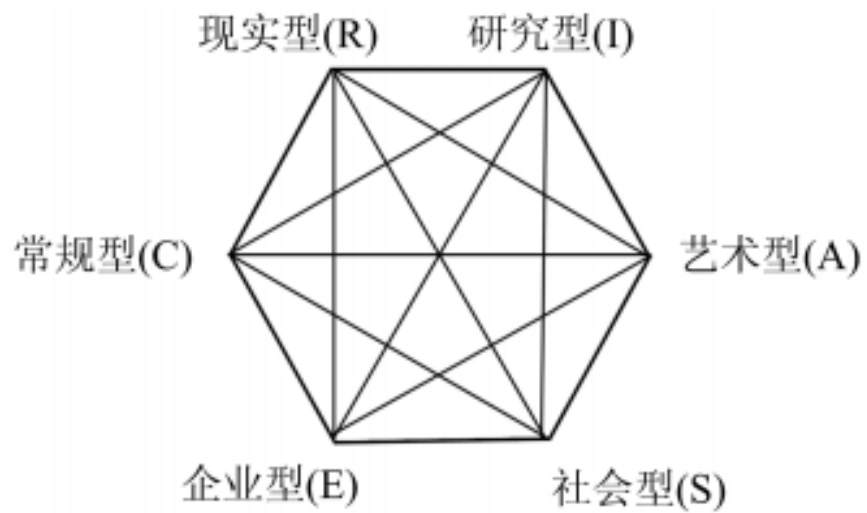


图2-1 霍兰德职业兴趣基本类型

## 第二章 自我认知

霍兰德所划分的六大类型，并不是并列的、有着明晰边界的，而是具有下述三个方面的关系。

第一，相邻关系，如 RI、IR、IA、AI、AS、SA、SE、ES、EC、CE、RC及 CR。属于相邻关系的两种类型的个体之间共同点较多，如现实型(R)、研究型(I)类的人都不太偏好人际交往，这两种职业环境中与人接触的机会也较少。

第二，相隔关系，如 RA、RE、IC、IS、AR、AE、SI、SC、EA、ER、CI及 CS。属于这种关系的两种类型的人之间共同点较相邻关系少。

第三，相对关系，在六边形上处于对角位置的类型之间即为相对关系，如 RS、IE、AC、SR、EI及 CA。

## 第二章 自我认知

---

人们通常倾向选择与自我兴趣类型匹配的职业环境，如具有现实型兴趣的人会希望在现实型的职业环境中工作，以最好地发挥出自己的潜能。但在职业选择中，个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境。



### 三、职业兴趣的影响因素

职业兴趣是以一定的素质为前提，在生涯实践过程中逐渐产生和发展起来的。它的形成与个体的个性、能力、实践活动、客观环境和所处的历史条件有着密切的关系，因此，职业规划对兴趣的探讨不能孤立进行，应当结合个人、家庭、社会的因素来考虑。了解这些因素，有利于正确认识自己，这样才能更好地进行职业规划。

### (一) 个人需要和个性

不管人的兴趣是什么，都是以需要为前提和基础的，人们需要什么便会对什么产生兴趣。由于人们的需要包括生理需要和社会需要或物质需要和精神需要，因此人的兴趣也同样表现在这两个方面。人的生理需要或物质需要一般来说是暂时的、容易满足的。

有的人兴趣、爱好的品位比较高，有的人则兴趣、爱好的品位比较低，兴趣和爱好品位的高低会受一个人的个性特征的影响。

### (二) 个人认识和情感

兴趣不足是和个人的认识、情感密切联系的。如果一个人对某事物没有基本的认识，也就不会产生情感，因此也就不会对它产生太多的兴趣。同样，如果一个人对某个职业缺乏认识，或者根本不了解这种职业，自然就谈不上感兴趣，在职业规划时便不会考虑；相反，认识越深刻，情感越丰富，兴趣也就越深厚。

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/956001040000011005>