

10 Career Essentials

Excel at Your Career by Using Your Personality Type

读懂你的性格 选准你的职业

[美] 唐娜·唐宁·著 钱峰·译

MBTI职业性格分析自助手册

针对MBTI职业性格分类
根据不同人格类型打造的职业提升方法

世界上应用最广泛的性格测试工具
全球500强企业都采用的职业参考指南

职业规划必备的
性格分析宝典

权威职业研究专家分析性格类型、提出建议
使你HOLD住性格优缺点，迅速为职场加分

10 Career Essentials:

Excel at Your Career by Using Your Personality Type

读懂你的性格 选准你的职业

[美] 唐娜·唐宁●著 钱峰●译

著作合同登记号: 06-2011-315

© 钱峰2012

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂你的性格, 选准你的职业 / (美) 唐娜·唐宁著;
钱峰译. — 沈阳: 辽宁教育出版社, 2012. 4

书名原文: 10 Career Essentials: Excel at Your Career
by Using Your Personality Type

ISBN 978-7-5382-9685-3

I. ①读… II. ①唐… ②钱… III. ①职业选择—研究
IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第047623号

10 Career Essentials: Excel At Your Career By Using Your Personality Type
Copyright © 2010 by Donna Dunning

This Translation is published by arrangement with Nicholas Brealey
Publishing and Andrew

Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

Myers-Briggs Type Indicator® and *MBTI®* are trademarks or registered
trademarks of the Myers-Briggs Type Indicator Trust in the United States and
other countries.

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码 110003)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 字数: 150千字 印张: 13.5

2012年5月第1版

2012年5月第1次印刷

责任编辑: 叶北宁

责任校对: 刘 璞

封面设计: 张丽娜

版式设计: 张丽娜

ISBN 978-7-5382-9685-3

定价: 29.80元

目录 CONTENTS

前言 如何使用这本书

第一章 找寻自己内心的方向

你是哪种性格类型 / 014

符合你天性的工作方式是哪种 / 015

对你来说，什么才叫事业有成 / 027

第二章 保持乐观的心态

你的心态是怎样的 / 033

影响心态的因素有哪些 / 035

根据不同人格类型打造的调整方法 / 046

第三章 让自己掌控全局

你会对自己的行为负责吗 / 053

你是在独立工作吗 / 057

你会坚持不懈吗 / 062

根据不同人格类型打造的调整方法 / 069

目录 CONTENTS

第四章 向他人学习

你善于倾听吗 / 075

你的行为是否能激发别人向你传授经验呢 / 077

你能感同身受吗 / 082

你能仔细鉴别他人的交流目的吗 / 085

你能虚心接受别人的批评和建议吗 / 088

根据不同人格类型打造的调整方法 / 091

第五章 打通人脉

你传递的信息清晰明了吗 / 097

你是否给别人提供了有用的反馈 / 105

你能有效地处理冲突矛盾吗 / 108

根据不同人格类型打造的调整方法 / 112

第六章 培养好奇心

你知道自己需要掌握什么知识和技能吗 / 119

你得到的信息是否可靠 / 123

你知道该如何学习吗 / 127

根据不同人格类型打造的调整方法 / 134

第七章 理清自己的思绪

你能有效地解决问题吗 / 141

你能果断地作出决定吗 / 146

你能看清自己的盲点吗 / 148

你反思过自己的思考方式吗 / 151

根据不同人格类型打造的调整方法 / 159

第八章 超越预期

你在工作中富有成效吗 / 164

你能否超越预期 / 171

你一直都在进步吗 / 175

根据不同人格类型打造的调整方法 / 179

第九章 在变化中成长

你预见到变化的来临了吗 / 184

你能够适应变化吗 / 191

你能跑在变化之前吗 / 194

根据不同人格类型打造的调整方法 / 197

第十章 毛遂自荐

你能否推销自我 / 202

根据不同人格类型打造的调整方法 / 208

前言

如何使用这本书

工作是我们人生中很重要的一部分。它会影响我们的生活方式，也会左右我们的成就感。假如一个人工作40年，他的一生就有8万个小时是在工作中度过的。既然工作占据了我们那么多时间，这份工作就应该充满乐趣，能激发我们的斗志，也能带给我们巨大的满足感。

市面上有很多书教人们怎么画水彩画，怎么煮美味的食物，也有教大家怎么修自行车的，但是很少有书教大家如何在事业上取得成功，而这也正是作者写本书的目的所在。

从书中的章节中，你会学到工作中的十个必备要素。每一章都围绕一个要素展开，里面包括个人评估的方法、涉及到的问题和一些能帮助大家理解的小窍门。是否掌握了这些要素是大家能否打开事业成功之门的关键。

1. 找寻自己内心的方向

什么才算事业成功？这个问题的答案因人而异。一个人的事业方向同他的性格和他的价值观密切相关。为了在工作中取得成功，你首先需要界定成功对你来说意味着什么。界定完这个之后，你才能设定工作目标和生活目标，再尽全力去实现这些目标。在掌握了取得成功的必备要素后，你才能有的放矢，把精力都放在正确

的地方。这样工作才能给你带来满足感和幸福感。

2. 保持乐观的心态

别人会通过你的谈吐、走路姿势和外表来判断你的为人。如果你懂得照顾自己，能很好地应对压力，且总是抱着积极的态度，也充满自信的话，别人就会很愿意和你沟通，也会尊重你的付出。保持积极乐观的心态不仅能让你身心健康，还能给你带来事业上的成功。一个态度积极、相信自己，且懂得关爱自己的人能够更加轻松地实现目标。

3. 让自己掌控全局

掌控自己的事业意味着既要享受成功，也要承受失败。你要为自己的行为和言论负责。这样，你的努力才不会白费。你也能从过去的失败中吸取经验和教训。别人看到你这么认真负责，又勤劳可靠，他们才会完全信任你。这些宝贵的品质也是工作中最需要的东西，也是获得成功的必要条件。

4. 向他人学习

三人行，必有我师焉。如果你想成功，就要留心别人讲过的话。当你仔细聆听别人的话，清晰明确地解读别人对你的期望，并且积极地回应这些期望时，你会受益良多。积极向别人学习可以使你从多个角度来看问题，别人也愿意给你提供反馈，这样同事之间的关系也会更加融洽。如果你愿意敞开心扉，虚心向别人请教的话，机会就会眷顾你的。

5. 打通人脉

事业成功和你的表达能力有着直接的联系。如果你能表达得清晰明了、

直截了当，同时也能顾及到他人的感受的话，你的表达方式就无懈可击了。若你随时都能想着打通各个人脉关系网，愿意和别人分享自己的观点，给同事提供有用的信息和有创见的反馈的话，那么误解和沟通不畅这些问题就几乎不会出现。你也能有效地解决冲突和矛盾，让每个人都受益。团队合作也是成功的必备要素，掌握了这一点，你就能铺好人脉，遇到工作中的贵人。

6. 培养好奇心

我们现在正处于信息繁杂的网络时代，每天都会接触到大量的新鲜资讯。培养好奇心可以让你有效地处理身边的大量信息，使自己活到老，学到老。你会兴趣盎然，紧跟时代潮流，还会变得知识广博，消息灵通。你可以把学到的东西运用到工作中去，使自己的工作更有效率。在了解自己的性格类型后，你能用适合自己的学习策略来获取重要的信息。别人也会充分信任你学习新技巧和运用新资讯的能力，会在机会或挑战来临时第一时间想到你。

7. 理清自己的思绪

要想在事业中取得成功，你需要多多磨炼自己，提高解决问题的能力。当你理顺大脑中混乱的想法时，你就能在仔细思考的基础上选择一条正确的道路，采取合适的方法来作出决定，解决问题并最终完成任务。你要学会在深思熟虑之后有效地解决问题。在别人眼中，你足智多谋，很有办法。你自己也会变得灵活起来，并且你也会尝试着去掌握多种思维模式，其中包括实际的、有创意的、放眼全球的、有着严密逻辑的，以及充满人性化的。

8. 超越预期

别人相信你完全有能力来取得意料之外的成就。要想超越预期，你必须

学会合理地安排自己的时间，一旦安排好后就要坚持到底。如果你能在工作中严格要求自己，不断地提升自身能力的话，别人会认为你富有成效，有坚持不懈的毅力；而且也会认为你非常注重结果，工作效率也很高。如果你非常相信自己的能力，总是愿意打头阵，并总能取得成功的话，别人才会相信你，才会把重要的任务和新的项目分配给你做。

9. 在变化中成长

那些事业有成的人都愿意接受“世界每天都在飞快地变化”这个事实。为了在变化中成长，你需要在工作中多学习，观察事物的规律和趋势，还要能预见变化的到来。这样你才能迅速调整自己，适应不一样的环境。当你在变化中茁壮成长起来后，你就能迅速适应，主动出击，不放过任何一个获得成功的机会。别人也会觉得你做事灵活，相信你能胜任许多不同的工作，并能在突发事件面前处乱不惊。

10. 毛遂自荐

要想取得成功，你需要让别人知道你的目标和志向，这样他们才知道该怎么帮助你，才能引导你取得进步。除此之外，你还要提高自己的能力，培养更多的兴趣，还要丰富人生阅历优秀的个人品质也是必不可少的。自我提升可以让别人看见你的努力和能力，机会的大门也会因此而向你敞开。

要想在工作中取得进步，首先就要认识你自己。本书的每一章都会激发大家去思考，鼓励大家认识自己，弄清楚自己有什么与众不同的学习需要。书中讲到的工作策略有哪些是你已经掌握的，哪些又是你做得不够好的，这一点只有你自己最清楚。每一章都有自我评估的方法，这些方法可以帮助你看清自己的优势和劣势，让你学会发扬优点，弥补缺点。每一章也同样包含一些完善工作策略的小窍门。

书中详细介绍了性格类型，可以让你找到适合自己的学习方法。性格类型能让你了解自己的学习风格和工作偏好。每一章都有关于性格类型的小提示，意在帮助你调整工作方式，以适应自己的需要。

想要好好利用本书，你需要多多和本书互动，和别人沟通。我希望大家能完成自我评估，好好回答里面的问题。还要利用每章后面的“反思和行动”练习来设定自己的目标。每一个工作策略都是你可以模仿和学习的具体行为。选择你想要改变的行为模式，掌控自己的人生，因为只有你才能为自己铺好一条理想的职业之路。

自我评估并不是一项简单的工作。你可以向那些愿意帮助你的人索要反馈。他们可能会帮你摸清自己需要提高的地方，他们也会在你努力进步时鼓励你，提携你。

这本书意在帮助大家取得事业上的成功，实现自己理想的目标。好好享受这次成功之旅吧。

10 Career Essentials: | 读懂你的性格 |
Excel at Your Career by Using Your Personality Type | 选准你的职业 |

第一章 找寻自己 内心的方向

你是哪种性格类型◇
符合你天性的工作方式是哪种◇
对你来说，什么才叫事业有成◇

衡量一个人是否事业有成的标准一般有三个：金钱、权力和声望。然而，这并不是仅有的三个因素，只有你能界定自己的事业是否成功。作为一个独特的个体，你有自己与众不同的兴趣和技巧，价值观和性格也和别人不一样。你有着自己的个性，也需要面对个人的烦恼和自身的限制，所以你找寻的应该是一套适合自己的生活方式。这一章会帮助你确定自己偏爱的工作方式，也会让你更加清晰地界定只属于自己的事业目标和工作志向。

如果你每天都能开心地办公，发挥自己的优势，那么你的工作就会变得更加有趣，它也会给你带来更多的回报。了解自己的喜好可以让你清楚什么才叫适合自己的成功事业。在卡尔·荣格（Carl Jung）的研究基础上，我们知道：个性类型是决定你自然喜好和自身优势的因素之一。了解了性格类型之后，你就可以弄清楚适合自己的工作方式了。一旦你了解了这一点，也知道自己喜欢哪一类的工作时，你就能选择正确的道路，把所有精力都用在刀刃上，努力向成功迈进。

凯瑟琳·库克·碧瑞斯（Katharine Cook Briggs）和伊莎贝尔·碧瑞斯·麦尔（Isabel Briggs Myers）这对母女继承了荣格的个性理论，并将其拓宽，在其基础之上研究制订出了麦布二氏心理类型量表（Myers-Briggs Type Indicator，简称 MBTI 量表）。这个量表公正客观，没有掺杂任何感情色彩，是用于测量个性类型的专业工具。它被研究人员广泛运用，至今已有 60 年的历史。

本章会帮助你找出自己天生的个人喜好，同时给你提供设定生活目标和工作目标的方法策略。不过，这并不是说你读了本书就能知道该找什么样的工作或者该换什么样的工作。更确切地说，这一章会教大家如何在现有的工

作中做得更好，以及如何实现目前的生活目标。

你可以通过对 MBTI 量表测出的几种个性类型有个大致的了解，也能粗略地评估一下自己属于哪一型。下几页的内容里有对各种类型的详细描述，仔细读过之后，你需要在小框里打钩，通过勾出的类型就可以得知自己的大致个性。不过，在这里要提醒大家，此处给出的描述都比较笼统，所以不是所有的描述都可以确切地用在自己或是任何一个人身上。

你现在表现出来的各种偏好在很大程度上受到了你目前的生活状况和过去经历的影响。你身边的很多人和事也都会影响你看待自己的角度。为了成功，你可能会忽视自己的天然本性而去强迫自己学习那些和自身个性截然相反的技术和处事方式。在生活中的某个时刻，你或许需要挖掘过去并不怎么在意的爱好。身边的人也会给你压力，逼迫你选择和自己个性不符的行为方式。由于上述这些原因，一个简单的对照表便无法让你分出哪些是自己的天然本性，哪些是你自己后天学习得来的，而哪些又是别人对你的期待。

为了更精确地测出自己的个性类型，大家最好做一下完整的 MBTI 量表。世界权威机构国际心理类型协会（Association for Psychological Type International）可以帮你介绍适合你的心理专家，专家会指导你如何进行测量，也会给你解读测量的结果。协会的网址是 www.apptinternational.org，你也可以自己在网上做测试，网址是 www.mbticomplete.com。网上这个测试会告诉你详细的解释过程，帮你准确地评估自己的测量结果。

个性类型理论研究发现，一般来说，人类普遍有四对相反的处事方式和做事方法。每一对里你都要选出比较符合自己的那一个，到最后你就会得到一个由四个字母组合而成的性格指标，总共有十六种性格类型，也就是我们通常所说的 16 型人格。现在，你可以阅读下几页的性格描述，并选出符合自己的项，看看自己究竟是属于哪种性格。

外向型和内向型

所谓的外向和内向，主要是说人们适应环境时采取的处事方式。外向的人（E）倾向于开放和主动，内向的人（I）则倾向于封闭和内省。

E 外向型 “我们谈谈吧。”

比较外向的人：

- 喜欢交流和实践，在行动和沟通中处理信息。
- 不喜欢复杂的过程，不喜欢花很多时间做一件事，尤其是当他们不得不独立完成的时候。
- 在和别人讨论中学得最好，会和别人分享资源，通力合作时工作效率是最高的。
- 在做事和权衡该如何作决定的时候，总是喜欢问问题，也爱把自己的想法讲出来。
- 在行动和沟通中能更好地了解周围的世界。

I 内向型 “我需要好好想想这个问题。”

偏内向的人：

- 喜欢内省和反思，在暗自思考中处理事情。
- 喜欢在安静的环境中做事，且很享受一个人长时间地工作和学习。
- 需要花时间去消理解，这样才能学得最好，而且喜欢自己独自处理事情。
- 说和做之前会仔细考虑，如果被要求即兴表演或讲演时，他们会觉得很不舒服。
- 在外面会贬低自己的能力，因此，外界很容易低估内向的人。

在日常生活中，每个人都有内向和外向的一面。不过，这两个中的其中一个肯定比较符合你的本性。在符合自己真实情况的类别前打钩。

☐ E: 外向型

☒ I: 内向型

感觉型和直觉型

感觉和直觉是人们吸收信息的两种方式。感觉型（S）指的是比较喜欢关注具体的事实和细节，而直觉型（N）则比较倾向于关注综合的模式，着眼于各种可能性。

S 感觉型 “只给我事实就好，谢谢。”

喜欢以感觉来处理信息的人：

- 关注单个的事实和各处细节，在微小中发现事实背后的模式或者整体的概念。
- 对目前能掌握的事实比较感兴趣。
- 偏爱按照先后顺序排列好的信息，也喜欢尝试有实际意义的工作。
- 对那些复杂的或需要在未来花很长时间的工作没有耐性，甚至会感到有挫败感。
- 喜欢把自己的感受放在工作中。

N 直觉型 “现在我可以全面考虑了。”

喜欢以直觉来处理信息的人：

- 偏好将事实结合起来进行整体考虑，他们更注重大局，喜欢找出概念之间的微妙联系，而不是只关注事实和细节。
- 喜欢创造出无限的可能性，对现实和数据不太关心。