

全世界最流行的求职手册

Do What You Are

根据性格选择职业

就业宝典

美国名牌大学毕业生必备的就业宝典

保罗·D·蒂戈尔 著
巴巴拉·巴伦-蒂戈尔



中信出版社

CITIC PUBLISHING HOUSE

全世界最流行的求职手册

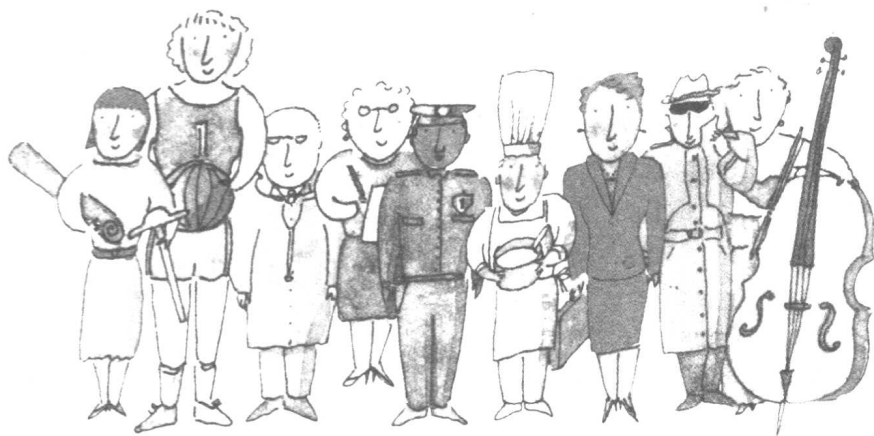
DO WHAT YOU ARE

根据性格选择职业

就业宝典

保罗·D·蒂戈尔
巴巴拉·巴伦-蒂戈尔
李楠熊芳
熊勇王捷

著
译



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

就业宝典/(美)蒂戈尔,(美)蒂戈尔著;熊勇译.北京:中信出版社,2002.1

书名原文:Do What You Are

ISBN 7-80073-416-1

I.就… II.①蒂…②蒂…③熊… III.职业选择-基本知识 IV.C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第097489号

Do What You Are

Copyright © 2001 by Paul D.Tieger and Barbara Barron-Tieger

Chinese (Simple Characters Only) Trade Paperback

Copyright © 2002 by CITIC Publishing House

Published by arrangement with Little,Brown and Company through Arts
& Licensing International,Inc.,USA

ALL RIGHTS RESERVED

就业宝典——根据性格选择职业

Do What You Are

著者 保罗·D·蒂戈尔
巴巴拉·巴伦·蒂戈尔
责任编辑 方希
责任监制 朱磊 王祖力
出版者 中信出版社(北京朝阳区
新源南路6号京城大厦
邮编 100004)
承印者 中国科学院印刷厂
发行者 中信出版社
经销者 中信联合发行有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32
印张 16
字数 477千字
版次 2002年3月第1版
印次 2002年3月第1次印刷
京权图字 01-2001-3329
书号 ISBN7-80073-416-1
F·315
定价 29.00元

版权所有·翻印必究

致 谢

严格地说，有上千人都是我们应该感谢的，因为他们对我们了解“性格类型”是功不可没的。在这些年里，上百位与我们合作过的委托人、上千位在职人员以及专题研讨会的参与者，把他们的故事和经验拿来与我们分享，使我们受益匪浅。

我们还想感谢我们的朋友和工作伙伴，引荐了这么多优秀的人给我们认识。对于本书中描述的每一个人，以及为本书献计献策的人，我们在此表示衷心的感谢，感谢他们抽出的宝贵时间，感谢他们提供的经验以及卓越的眼光。当我们找到信息的来源，并向提供信息者本人请教时，这些真正的专家，将他们自己对职业的要求以及真正的职业满足的标准和盘托出。非常荣幸能够认识他们，并把他们的故事收入书中。

尽管我们曾与许多德高望重的教师讨论过，并从他们那里所获甚丰，但在此要特别感谢的是玛丽·麦考利和戈登·劳伦斯，因为他们使我们第一次知道“性格类型”的概念；另外还有特里·丹尼胡，他大大扩展了我们对“性格类型”的理解。

我们要感谢内莉·萨宾，她对这本书的整体品质做出了不可估量的贡献。她的创造力，她那些非常好的点子、发人深思的问题，以及在编辑工作中所提供的帮助，使得这本书成为一本更好、更有用的书。

我们要感谢J·惠特尼协会的简·惠特尼和劳拉·莫肯，他们为第三版的更新提供了慷慨的帮助。我们要感谢我们的朋友和同事伯特·米勒给予我们的不懈支持，他的创造力和网络知识对我们有相当大的帮助。我们最要感谢的是我们的代理人（她也是本书第一版的编辑）基特·沃德，从这项研究课题的展开，到其他三部作品的完成，她的支持、鼓励及热情贯穿始终。对她的认真、洞察力、眼光、幽默以及耐心——尤其是耐心——我们表示深深的感谢。

我们还欠了家人及朋友一笔特殊的感情债，因为在这20年中，正是由于他们允许我们以他们本人为研究对象，才让我们对“性格类型”有了更鲜明、更深刻的认识。

写在前面的话

这本书将如何改变你的生活

自从1992年首次出版以来,《就业宝典》帮助成千上万的人找到了自己满意的职业,并且为更多寻找工作的人提供了有益的指导。我们收到数百人的反馈表明,《就业宝典》帮助他们找到适合自己的工作,永远地改变了他们的生活,并让他们感觉更有效率、更受赏识、更加满意。然而自第二版的《就业宝典》发表以后的5年内,人们找工作的途径和方式发生了革命性的转变——这种变化影响到了每一个求职者。认清这些变化并学会利用互联网的力量将为你节省数百小时的宝贵时间,而且还可以帮助你确信,你可以用最有效、最轻松的方式找到一份理想的工作。第二十四章“综述”非常详细地介绍了实施步骤。

毫无意外,最大的变化就是个人电脑的销量爆炸性的增长,以及互联网的运用和惊人的发展。科学技术的确长期影响着找工作的方式和过程。然而,它在另一件更重要的事情上却收效甚微,即:帮助人们鉴定他们所选择的职业是不是真的适合他们。因此,《就业宝典》最基本的目标——帮你找到理想的职业——仍有待发展。实际上,惟一需要的工具就是现在握在你手中的这本书!

市面上那些帮助人们选择职业的书并不少见,但《就业宝典》与其他任何一本指导书都有本质的区别。它并不是提供一些一般性的、以不变应万变的建议。因为人和人是各不相同的,那么,对某个人是正确的建议,对另一个人则往往是完全错误的。我们有一整套称为“性格类型”的科学理论,它受到了广泛的重视,这其中的知识使我们可以把“找工作”这件事“独立化”、“个性化”——使你了解自己,并找到能发挥自己天赋的职业。

没错，我们说的就是你

我们假定你阅读这本书是因为你正处在事业的转折点。也许你是一个正准备选择第一份工作的学生，或者也许你已经失业一段时间，现在正准备重返工作岗位，而在几个可能的岗位上审慎地盘算。也许你不满当前的工作，并且相信一定有一个更好的选择，或者可能你刚好完成了一项工作，正准备开始另一份工作。那么，恭喜你——你找对书了！

想换工作的人需要一些特别的鼓励。如果你拿不定主意，并对此重大变动的明智性表示怀疑，那么，你应该清楚，每年都有数百万的人调换工作。而实际上，大多数人在一生中都会从事三到五种不同的职业。然而，如果你发现自己正陷于一份并不令人满意却又不能抽身的工作中时，这些统计数字也许不会给你太多慰藉。

人们不能因一时冲动而离开当前的工作岗位转向一个新的努力方向，原因非常实际：你得付清账单，也许你还有一个家庭要供养。放弃一份稳定的收入需要极大的勇气，尽管这工作并不理想。于在职的情况下寻找一份新职业是相当困难的——任何经历过的人都会告诉你这就如同把一份工作加到另一份工作上——然而，在寻找新职时放弃旧职也是很可怕的。大多数人没有足够的经济来源支撑他们捱过失业的这段时期，若不能在短期内找到工作的话，他们的情况会很糟。

违背别人对你的期待也是一件相当困难的事。就算你不满当前的工作，你也会感到别人给你的压力，使你不得不呆在原地。在转换职业的过程中，家人和朋友的支持和鼓励是非常关键的力量源泉。如果你与你亲近的人不赞成你做出任何变动的話，你很可能继续干你现在干的工作。

还有一个事实，一旦你已经确立了一种生活方式，你将很难想像要是变个样，生活会是什么样子。你以一种方式生活的时间越长，你就越不想改变它。如果你已经获得了一定程度上的成功，而且已习惯了被认为是成功人士，那么，一切从头再来似乎是无法想像的。

更糟的是，大多数人并不真正清楚他们到底需要什么。他们只知道自己喜欢什么——从经验中得知的——但他们并不知道如何想出，或者说如何找到一份满意的职业。

变换工作使人承受巨大压力，而且找工作的时间持续几个月也不是稀罕事儿。许多人把换工作的经历比作乘过山车时的那种惊险状况。途中不断地上上下下，即使你知道前面的下降会很平稳，但在开始下降时，你的心仍会“怦怦”直跳。我们曾与数百位委托人一同经历这一过程，我们晓得这有多艰难。然而，我们也知道成功之后的回报有多丰厚。

“好消息”是，通过了解自己的性格类型，你就能找到一份真正理想的职业，而这样的职业无疑会提升你的生活质量。尽管换工作是一件冒险的事，尽管继续干当前的工作会更容易，我们还是希望你能读一读这本书，以便知道什么才是自己在工作中真正需要满足的，怎样才能找到真正适合自己的工作。这是可以实现的，而且也是值得去争取的——我们向你保证！

本书将怎样为你提供帮助

《就业宝典》是专门为了帮助你在择业时做出更好决策以及帮助你成功求职而编写的。我们从“性格类型”与“职业满足”二者的关系中所学到的东西使我们十分振奋，我们非常愿意把自己的心得与你分享。然而，有一件事你必须搞清楚，我们绝不是把那些可以从别处找到的信息以新的形式处理一下后编入书中，譬如教你如何写简历或应聘时如何着装等问题。我们主要关心的是如何帮助你找到针对自己的职业满足，并且帮助你找到自己理想的工作。

毕竟一份工作要持续许多年，那么你可能会想用《就业宝典》来时刻对照自己的状况，以便让你和你的职业磨合得更好，而不是貌合神离。在此，我们非常希望你能定期地重读本书，对自己当前的情况、所做的改变以及未来的目标有一个新的评估。你将会发现这本书是一种能够陪伴你一生的资源，是一笔你会经常用到并且愿意与亲朋好友

共同分享的财富。

当你在阅读《就业宝典》的时候，你还将由于对“性格类型”的不断理解而获得许多其他的乐趣。认识并了解自己的性格类型可以改变你对自己的看法——而这又会体现在你所做的每一件事以及你生活中的每一个方面。如今，“性格类型”得到了充分的重视，以至于《财富》杂志前500强中的大多数企业每一天都会用到它。在过去的20年中，我们曾经运用“性格类型”帮助了许多管理者去与他们的员工交流并激励员工做得更好，帮助教师了解性格非常与众不同的学生，另外，我们还帮助工作小组认清自己的优势和劣势，以便提高工作效率。并且，当然，我们用它培训了数以千计的职业咨询人员和失业人员顾问，使他们可以帮助委托人做出最佳的职业选择。如果你是一位家长，“性格类型”将让你对家庭的未来有一个全新的展望，而且还可以帮助你了解自己的孩子，以便更好地与他们沟通。如果你已婚，那么，“类型”可以帮助你了解、接受并且欣赏你和配偶之间的相同点与不同点。简言之，我们确信，你从本书中获得的知识将永远改变你看待自己以及周围人的方式。

怎样使用这本书

阅读《就业宝典》需要你的积极配合。不，一点儿也不累！不过，我们建议你在比较安静的环境中及可以容许大脑思考的时间阅读它。实际上，我们并不会告诉你应该做什么，我们要做的，是向你介绍一种很有效的方法，而这种方法将让你受用终生。所以，尽管我们先提出一些实际的问题，然后再给出尽可能多的信息和例子，但最后给问题做出解答的还是你，因为只有你最了解自己。我们把这看成一种合作：我们提供给你专业的知识和科学的经验，而你则给出关于你自己的基本信息。我们一起努力，相信能帮助你找到最适合自己的工作。

《就业宝典》全书分成三大部分。第一部分，“揭开性格类型的奥秘”，带领你一步一步地发现并了解你自己的性格类型。第二部分，“获得职业满足的‘公式’”，向你介绍真正令你满意的职业所应具备

的四个要素。第三部分，“言归正传”，我们将教你如何学以致用。本书的这一部分按照不同的性格类型划分为若干个小章节。在与你相对应的章节中，你将遇到许多与你性格相似的人，你可以看看他们找到的满意的工作是什么样的。听听他们的经验之谈，了解一下他们的喜好，体会一下他们的欢乐与痛苦，将帮助你看清楚令你满意的职业又是什么样的。为了进一步给你提供帮助，我们按性格类型的不同分门别类地列出了一个单子，用以说明真正的职业满足所应具备的要素，还给你提供了关于理想的工作环境的建议。另外，我们还教你怎样节省工作中体力精力的消耗，书中还有一些强调你的基本价值的小练习，并列出了一些极有可能令你满意的职业供你选择。然后，我们还专门为你以及与你性格相似的人提供了一系列求职策略。我们将指导你在收集情报、自我推销、面试、试用期以及最后的定夺中如何避开自己的劣势，显示自己的优点。最后——关于你是否要留在当前的工作岗位上——我们会列出一些能使你更开心更有成就感的工作供你参考。

放眼未来……去哪里寻找工作呢

一些人找工作是以他们的热情为指导的。他们仅仅是觉得自己“应该”去进行艺术创作，或者音乐创作，或者是去寻求治疗癌症的方法。当然，我们也受益于他们的贡献。其他人则更实际一些：在选择职业时对一些实际的事物投入了更多的注意力。无论是二者中的哪一种，所有的求职者，只要认真思考专家的分析，认清哪些工作是将来社会最需要的，他们就一定会受益。下面是一些最新的就业趋势信息。

根据劳动统计局的预测，在接下来的5~7年中，职业增长将主要集中在服务产业，而这实际上也会促进其他产业的发展。服务与零售业增长大约30%，据预测在17 500 000个新职位中将有14 800 000个因此得到发展。基于人口的老齡化及繁荣的经济状况，与商业、健康以及教育有关的服务业被大大看好，因为他们将在服务产业中占有相当大的增长份额。

健康服务、商业服务、社会服务，以及工程、管理及其相关的服务性工作，将在新加入到经济领域中的工作岗位里占据半壁江山。在十项发展最快的产业中，这些产业就有九席之多。

预测会占据最高增长份额的产业：

计算机及数据处理服务业	108%
健康服务业	68%
管理与公共关系	60%
各种运输服务业	60%
居所维护	59%
人才交流服务业	53%
水及卫生	51%
个性化社会服务业	50%
保健服务机构	47%
娱乐业	41%

预计发展最快的十种职业：

计算机工程师	109%
系统分析员	103%
家政人员	85%
理疗及矫形师	79%
家庭急救员	77%
医务助理	74%
理疗师	71%
职业救援师	69%
法律工作者	68%
特殊教育教师	59%

其他有望迅速发展的职业还有社区服务人员（55%）、数据处理设备的维护人员（52%）、语言能力和听力方面的治疗专家（51%）、

艺员（48%）、牙医（48%）、急救人员（45%），以及从事工程、数学及自然科学的人员（45%）。

“自由企业家”……值得考虑

如今出现了一个新鲜事物：“自由企业家”。简单地说，自由企业家就是运用他们在先前的工作中积累的技术、知识和人际关系，自己开办企业的专业人员。其中许多人为自己当起了顾问，而另一些则仍然为同一家公司工作，只不过办公地点移到了家里。这是一个趋势，它表明很多我们曾预期的事物将在本世纪的头十年得到很好的延续。据“未来南部协会”（一个紧跟商业脚步的组织）评论，造成自由企业家数目大幅增高的因素有许多：

- 经常性的公司结构调整，造成成千上万的高级技术人员与企业终止合同。
- 工作保障不健全（你是否记得当时人们在同一个地方工作30年的情况？……不记得？那你可以问问你的祖父母）。
- 越来越多体验中年危机的人寻求新的挑战。
- 科技的发展允许人们在家中工作。
- 逃离激烈竞争，改善生活质量的渴望。

特许经营权……不仅限于汉堡和炸鸡

无论是否成为真正的自由企业家，具有企业家精神的人正在不断增多。他们愿意放弃常规的工作，将命运掌握在自己手中。对于其中一些有商业头脑的人，申请特许经营权便成为他们一个很普遍也很有利的选择。根据“国际特许协会”（IFA）报道，在美国有超过600 000的特权单位，他们每年产值高达802亿美元——比全美所有零售业的产值的40%还多。

我们大都熟悉特许经营权最普遍的形式，即无所不在的快餐店。然而特许的含义远非汉堡和炸鸡这么简单。产业分析学家评论说，发展最快的特许产业的种类尤为迎合两类人：儿童和老人。对于与儿童

和老人有关的产品及服务的要求，促进了家庭保健、老人看护服务业的发展。现今在美国，12岁以下的儿童有4 500万，数年之后，就会有4 500万个65岁以上的老年人（这将意味着美国1/6的人口将超过65岁）。当然，“传统的”向这两类人提供产品和服务的行业也将得到迅速的发展。

为了保持商业的兴旺繁荣。满足消费者的需求以及方便人民，还有一些领域也被预测为可以赚钱的特许单位，如自产自销的小商店——像卖面包圈、咖啡或手提包的小店——还有一些小规模的市场，主要销售价格稍贵的特产（在我们的小镇上就有五家以上的很不错的咖啡馆哟！）。

电脑，电脑，电脑！

在电影《毕业生》中有一段很经典的情节，达斯汀·霍夫曼这个角色，一个刚毕业的大学生，收到了一条只有一个词的职业建议：“塑料”。如果这段剧情于今天再重演一遍的话，那个词无疑将会变成“电脑”。

只要你不是来自外星，你就一定不会不知道电脑对当代美国人的生活有多么巨大的影响。并且，无论你认为电脑是好，或是坏，或是不好不坏，现今的情况是：它就在眼前，而且会一直存在下去，它的使用量将以天文数字的速度增长，并且我们将会持续需要大量的人设计、制作、安装电脑以及指导我们如何使用它。

根据《每月劳动回顾》（劳动统计局出版）一书中“预测到2006年的就业情况”，在1998年至2006年间发展最迅速的职业将是数据库管理员、电脑技术支持以及计算机科学家。据预测这些职业将大幅度增长118%！紧随其后的是计算机工程师（预测会增长109%）和系统分析专家（103%）！尽管那些特定的工作有一些令人困惑（比如，QA分析员/测试员、Cloverleaf/Unix(AIX)集成员、C++程序员）但简单来说，最迫切需要的职业就是：维修、咨询、绘图设计、网络查询、网络顾问、多媒体服务、网页设计及网络管理员。

在你阅读《就业宝典》的时候，如果你决定从事计算机业的工作，那么你一定需要一张所有适合你的具体职业名称的列表。然而，不幸的是，这是不可能做到的，因为大多数有关计算机产业的工作及其任务都是全新的，我们还来不及将它们以有效的方式定义下来。另外，科技的发展日新月异，相应的人物角色几乎每个小时都会有变化！而且，就算你从两家公司中发现了名称相同的两份工作，它们也会因公司的规模及商业运作的不同而在责任分工上有所区别。但有个好消息，尽管要确定你的理想工作还要一番周折，但你从《就业宝典》中获得的远见将引导你最终找到它。

关于作者

在20年前我们刚开始学习有关“性格类型”的知识时，有幸得到了世界上极为著名的几位专家的指导。之后，我们一直通过为那些寻求择业向导的人提供帮助，不断吸取经验，用以印证“性格类型”是个多么有用的工具。在后来，我们策划并主持设置了最初的工作室，为职业顾问提供专门的培训。在这些年里，我们培训出了上千位职业顾问、人力资源专家和失业咨询人员。我们在1986年出版了《性格类型的工具箱》，其中包含一本叫做《就业与生活计划面面观》的手册，至今为止，许多顾问还把它当作最重要的“性格类型”资源。在编写《就业宝典》时，不仅用到了我们与顾客以及我们培训的顾问的交流中所得的经验，还用到了一些顾问在与他们的顾客交流中的收获。

随着读者对有关“性格类型”的专业知识理解的加深，当我们有了自己的孩子，会发现“性格类型”在帮助家长了解孩子及与孩子沟通上有着巨大的作用。从我们自己的经验出发，加之对数百位家长的广泛研究调查，我们写了一本书《遵循自然规律的教育：了解你孩子的性格类型——成为更好的家长》，这本书于1997年出版。在书中，以及我们的网站www.nurturebynature.com上，你可以发现你孩子的“性格类型”并且能学到最有效的教育他的方法。

在我们研究和写书的同时，我们也在提供咨询——为一些企业培训经理，并为他们组建更有生产力的员工队伍，帮助实习律师选择陪审团成员并帮他们在辩护时表现得更出色。与律师的合作之后，我们发明了一套速成系统，可以快速鉴定他人性格类型并能找到与之交流的共同语言。于是，我们有了第三本书《快速鉴定他人性格的技术：怎样判断人以及与之交流》，这本书出版于1998年，是一个对销售人员、经理、人力资源专家及其他人都很有用的工具。此书同时也成为众多求职者的一个很有力的工具，它可以帮助他们快速鉴定面试官的性格类型，并使自己的表现在每位面试官的心中都留下深刻的印象。

我们曾周游全国，与人们讨论“性格类型”，从中我们发现人们非常喜欢用“性格类型”的知识来帮助他们了解自己的同事并帮自己创造良好的人际关系。虽然我们拥有许多轶闻趣事可以证明，“性格类型”可以给你杰出的远见，并给你良好的人际关系，但我们并没有对此做出十分严谨的科学研究。这激励我们开始着手进行更广泛的调查——包括一个有2 500人参加的在线调查，以及对上百对夫妇的专访。我们获得的成果即是我们第四本书的基础，《这就是你的类型：运用性格类型的奥秘营造你期望已久的人际关系》，此书发行于2000年。

从本书下一页起，你将开始——或是继续——一趟神奇的发现自我的旅行。尽管本书旨在提供给你实际而规范的关于就业的建议，但它同时也会发展你在生活的其他方面的远见及洞察力。我们估计你可能想学到更多的关于“性格类型”的知识，一个专门为此建立的网站 www.personalitytype.com 可以满足你的要求。

保罗·D·蒂戈尔

巴巴拉·巴伦-蒂戈尔

•

Do WHAT YOU ARE

就业宝典——根据性格选择职业

作者简介

蒂戈尔夫妇是享誉全美的性格类型和职业开发专家。20年来，针对如何提高工作效率和生活效率，他们对不同的团体和个人进行了培训，其中包括成千上万的职业顾问、职业中介和人力资源专家。他们定居在康涅狄格州的西哈特福德。

责任编辑 方 希

责任监制 王祖力 朱 磊

封面设计 郑春龙

经销：中信联合发行有限公司

Do WHAT You ARE

就业宝典——根据性格选择职业

美国心理学家基于著名精神分析学家荣格的性格理论，将人的性格深入划分为16种类型。性格类型揭示人如何处理信息，如何做出决定，如何与周围的世界交流……

本书帮助你发现自己的性格类型，用事实和案例分析跟你类型相同的人，介绍为获得令你满意的工作所必须具有的最关键的要素。不论你是刚刚大学毕业，是正在寻找工作，还是中年改变职业，这位生动的向导将能帮助你找到适合你的职业。通过运用书中的练习以及阐述具体的求职策略，《就业宝典》列出了适合你的一般职业，简要地描述了你在工作中的长处和缺陷。本书还循序渐进地分析了如何运用你独特的才能，制定个性化的求职之道，确保在最短的时间内取得最好的结果。