



“十二五”职业教育
国家规划教材
经全国职业教育教材
审定委员会审定

大学生职业指导实训手册

(第二版)

张艳 主编

高等教育出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

大学生职业指导实训手册

(第二版)

张艳 主编
李金莲 陈燕玉 副主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本手册是《大学生职业指导实训教程(第2版)》的配套用书,它与主教材构成“教案”“学案”一体式的教材结构。《大学生职业指导实训教程(第2版)》节节有案例,《大学生职业指导实训手册(第2版)》堂堂有实训。本套教材是基于任务驱动、行动导向的教学模式来编写的。本手册适用于情境化、互动式、模拟性互动课堂的教学设计,是学生课内外自主学习的实用工具书。它突出了培养技术技能型人才“能力本位”的职业教育理念,使学生在为就业做准备的“模拟情境”学习和“准职业”任务实训中,经历行业或企业文化熏陶,获得解决实际就业问题的行动体验,积累经验化的职业阅历,形成策略性职业发展的“势能”积聚。

本手册适用于培养应用型、技能型人才的高职高专院校,应用型本科院校和民办高校的大学生职业指导类课程教学,也可作为从事高职高专毕业生就业指导工作的管理者、就业指导培训机构的培训教师、职业教育研究机构的研究人员的参考书。

策划编辑	刘洛克	责任编辑	刘洛克	封面设计	于文燕	版式设计	于 婕
插图绘制	尹文军	责任校对	刘娟娟	责任印制	尤 静		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	化学工业出版社印刷厂		http://www.landaco.com.cn
开 本	787mm×1092mm 1/16		
本册印张	9	版 次	2009年9月第1版
本册字数	230千字		2014年9月第2版
购书热线	010-58581118	印 次	2014年9月第1次印刷
咨询电话	400-810-0598	总 定 价	35.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 40680-001

出版说明

教材是教学过程的重要载体,加强教材建设是深化职业教育教学改革的有效途径,推进人才培养模式改革的重要条件,也是推动中高职协调发展的基础性工程,对促进现代职业教育体系建设,切实提高职业教育人才培养质量具有十分重要的作用。

为了认真贯彻《教育部关于“十二五”职业教育教材建设的若干意见》(教职成[2012]9号),2012年12月,教育部职业教育与成人教育司启动了“十二五”职业教育国家规划教材(高等职业教育部分)的选题立项工作。作为全国最大的职业教育教材出版基地,我社按照“统筹规划,优化结构,锤炼精品,鼓励创新”的原则,完成了立项选题的论证遴选与申报工作。在教育部职业教育与成人教育司随后组织的选题评审中,由我社申报的1338种选题被确定为“十二五”职业教育国家规划教材立项选题。现在,这批选题相继完成了编写工作,并由全国职业教育教材审定委员会审定通过后,陆续出版。

这批规划教材中,部分为修订版,其前身多为普通高等教育“十一五”国家级规划教材(高职高专)或普通高等教育“十五”国家级规划教材(高职高专),在高等职业教育教学改革进程中不断吐故纳新,在长期的教学实践中接受检验并修改完善,是“锤炼精品”的基础与传承创新的硕果;部分为新编教材,反映了近年来高职院校教学内容与课程体系改革的成果,并对接新的职业标准和新的产业需求,反映新知识、新技术、新工艺和新方法,具有鲜明的时代特色和职教特色。无论是修订版,还是新编版,我社都将发挥自身在数字化教学资源建设方面的优势,为规划教材开发配备数字化教学资源,实现教材的一体化服务。

这批规划教材立项之时,也是国家职业教育专业教学资源库建设项目及国家精品资源共享课建设项目深入开展之际,而专业、课程、教材之间的紧密联系,无疑为融通教改项目、整合优质资源、打造精品力作奠定了基础。我社作为国家专业教学资源库平台建设和资源运营机构及国家精品开放课程项目组织实施单位,将建设成果以系列教材的形式成功申报立项,并在审定通过后陆续推出。这两个系列的规划教材,具有作者队伍强大、教改基础深厚、示范效应显著、配套资源丰富、纸质教材与在线资源一体化设计的鲜明特点,将是职业教育信息化条件下,扩展教学手段和范围,推动教学方式方法变革的重要媒介与典型代表。

教学改革无止境,精品教材永追求。我社将在今后一到两年内,集中优势力量,全力以赴,出版好、推广好这批规划教材,力促优质教材进校园、精品资源进课堂,从而更好地服务于高等职业教育教学改革,更好地服务于现代职教体系建设,更好地服务于青年成才。

高等教育出版社

2014年7月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

目 录

第一流程 职业目标选择

第一单元 职业素质测评	1
测试一：霍兰德职业兴趣类型测试（职业潜能主测项目）	1
测试二：MBTI 性格测试（辅助性项目）	7
测试三：职业能力测评（参考性项目）	17
测试四：舒伯的职业价值观量表测试（支持性项目）	20
第二单元 制定职业生涯规划	23
任务一：自我职业倾向分析	23
任务二：请告诉我“你是谁”	25
任务三：职业环境分析	28
任务四：职业目标定向	30
任务五：选择生涯发展路径	36
任务六：编制《职业生涯规划书》	37

第二流程 创业白手起家

第三单元 尝试当一位老板	43
任务一：测测“你适合创业吗”	43
任务二：测测你的创业能力	46
任务三：评估你创办企业的可行性（企业 SWOT 分析）	48
任务四：为你要创办的企业融资	48
任务五：给企业起个合法的名称	50
第四单元 制定一份《创业计划书》	54
任务一：市场商机调查（创业项目选择）	54
任务二：起草一份《创业计划书》	57
任务三：准备参加创业大赛	68

第三流程 立业素质提升

第五单元 设计你的职业形象	71
---------------------	----



任务一:仪态“包装”	71
任务二:仪容“包装”	74
任务三:女生职场简妆	75
任务四:职业装“包装”	75
任务五:修养你的体态	76
第六单元 展示你的职场礼仪	77
任务一:学握手礼仪	78
任务二:试试介绍礼仪	79
任务三:练练见面礼仪	79
任务四:模拟沟通礼仪	79
任务五:拒绝职场诱惑	83
第四流程 就业个性指导	
第七单元 找一份适合你的工作	88
任务一:抢占求职“先机”——充分准备	88
任务二:拥有求职“敲门砖”——制作简历	95
第八单元 面试给人一个录用你的理由	100
任务一:尝试面试前的笔试	100
任务二:模拟中小型企业面试	101
任务三:模拟大型企业面试	104
第五流程 毕业求职顾问	
第九单元 在大学毕业的“米”字路口	109
任务一:认清逼人的就业形势	109
任务二:学会保护你的就业权益	111
任务三:知晓办理毕业手续	121
任务四:毕业前常见问题咨询	123
第十单元 做好上岗第一份工作	126
任务一:小事做起,立足职场	126
任务二:学会沟通,融入职场	128
任务三:有为有位,赢在职场	132

第一流程

职业目标选择

教学实训目标

1. 认知目标	知晓:职业兴趣、性格、能力以及价值观;职业环境
2. 能力目标	能够:选择职业生涯发展路径、编制职业生涯规划书
3. 情感目标	愿意:确定自己的“职业锚”;积极主动解决职业选择的困惑

第一单元 职业素质测评

了解自己是制订职业生涯规划、实现职业生涯目标、完成人生理想的前提,大学生应该从性格、能力、兴趣等方面全面、深入地了解自己。本单元将通过职业素质测评,让学生确定自己的职业素质倾向;通过案例、情景模拟、小组讨论等方式让学生了解个性对个人职业生涯发展的重要影响,让学生在职业选择中坚持择己所长的原则。

测试一:霍兰德职业兴趣类型测试(职业潜能主测项目)

第一个环节:全体测试

这个环节分为六个步骤,由个人独立完成,不必与他人商量。

步骤 1:介绍

霍兰德(Holland, 1985)(图 1-1)兴趣类型包括现实型、研究型、艺术型、社会型、管理型和常规型 6 种类型。(具体可参见《大学生职业指导实训教程》第一单元介绍)

步骤 2:规则

1. 请同学们根据对每一题的第一印象作答,不必仔细推敲,答案没有对错之分。
2. 根据与你本人实际情况相符合的程度来判断。
 - (1) 与实际情况相符合的得 2 分。
 - (2) 与实际情况不符合的得 0 分。
 - (3) 难以回答的得 1 分。
3. 对于有些你没有机会从事的工作,你可以在假设的情形下作出

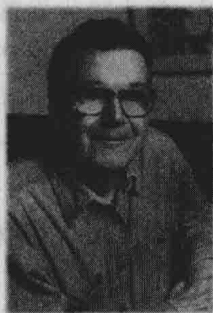


图 1-1 美国心理学教授霍兰德



判断。

步骤 3: 测试

请全体同学统一在本手册上进行以下团体测试,限时 15 分钟。

现实型问题:

1. 你曾经将钢笔全部拆散加以清洗,并能独立地将它装起来吗?
2. 你会用积木搭出许多造型吗? 小时候常拼七巧板吗?
3. 你在中学里喜欢做实验吗?
4. 你对一些动手操作的活动(如电工、修钟表、洗印照片、织毛线、绣花、剪纸等)很感兴趣吗?
5. 当你家里有些东西需要小修小补时,常常是由你来做吗?
6. 你常常偷偷地去摸弄不让你摸弄的机器或机械(诸如打字机、摩托车、电梯、机床等)吗?
7. 你是否深深体会到身边有一把老虎钳等工具,会给你提供许多便利吗?
8. 看到老师傅在做活,你能很快地、准确地模仿吗?
9. 你喜欢把一件事做完后再做另一件事吗?
10. 做事情前,你经常害怕出错,而对工作安排反复检查吗?
11. 你喜欢亲自动手制作一些东西,从中得到乐趣吗?
12. 你喜欢使用锤子、斧头一类的工具吗?
13. 如果掌握一门手艺,并能以此为生,你会感到非常满意吗?
14. 你曾经渴望当一名汽车司机吗?
15. 小时候,你经常把玩具拆开,把里面看个究竟吗?
16. 你喜欢修理自行车、电器一类的工作吗?
17. 你喜欢跟各类机械打交道吗?
18. 你亲手制作或修理的东西经常令你的朋友满意吗?

研究型问题:

1. 你对电视或单位里的智力竞赛很有兴趣吗?
2. 你经常到新华书店或图书馆翻阅图书(文艺小说除外)吗?
3. 学生时代你常常会主动地去做一些有趣的习题吗?
4. 你对一件新产品或新事物的构造或工作原理感兴趣吗?
5. 当有人向你请教某事物如何做时,你总喜欢讲清内部原理,而不仅仅是操作步骤吗?
6. 你常常会对一件想知道但又无法详细知道的事物想象出它将是什么或将怎么变化吗?
7. 看到别人在为 一个有趣的难题争论不休时,你会加入进去或者独自一人思考直到解决为止吗?
8. 看推理小说或电影时,你常常分析推理谁是罪犯,并且这种分析时常与最后结果相吻合吗?
9. 你喜欢做一些需要运用智力的游戏吗?
10. 相比而言,你更喜欢独自一人思考问题吗?

11. 你的理想是当一名科学家吗?
12. 你经常不停地思考某一问题,直到想出正确的答案吗?
13. 你喜欢抽象思维的工作吗?
14. 你喜欢解答较难的问题吗?
15. 你喜欢阅读自然科学方面的书籍和杂志吗?
16. 你能够做那种需要持续集中注意力的工作吗?
17. 你喜欢学数学吗?
18. 如果独自在实验室里做长时间的实验,你能坚持吗?

艺术型问题:

1. 你对戏剧、电影、文艺小说、音乐、美术等其中的一两个方面较感兴趣吗?
2. 你常常喜欢对文艺界的明星品头论足吗?
3. 你参加过文艺演出、绘画训练或经常写诗歌、写短文吗?
4. 你的朋友经常赞扬你把自己的房间布置得比较优雅并有品位吗?
5. 你对别人的服装、外貌以及家具摆设等能作出比较准确的评价吗?
6. 你认为一个人的仪表美主要是为了表现一个人对美的追求,而不是为了得到别人的赞扬或羡慕吗?
7. 你觉得工作之余坐下来听听音乐、看看画册或欣赏戏剧等,是你最大的乐趣吗?
8. 遇到有美术展览会、歌星演唱会等活动,你常常去观赏吗?
9. 音乐能使你陶醉吗?
10. 你喜欢成为人们注意的焦点吗?
11. 你喜欢不时地夸耀一下自己取得的成就吗?
12. 你喜欢做戏剧、音乐、歌舞、摄影等方面的工作吗?
13. 你能较为准确地分析美术作品吗?
14. 你爱幻想吗?
15. 看情感影片或小说时,你常禁不住眼圈红润吗?
16. 当接受一项新任务后,你喜欢以自己独特的方法去完成它吗?
17. 你有文艺方面的天赋吗?
18. 与推理小说相比,你更喜欢言情小说吗?

社会型问题:

1. 你常常主动给朋友写信或打电话吗?
2. 你能列出五个你自认为对你来说够朋友的人吗?
3. 你愿意参加学校、单位或社会团体组织的各种活动吗?
4. 你看到不相识的人遇到困难时,能主动去帮助他或向他表示同情与安慰吗?
5. 你喜欢去新场所活动并结交新朋友吗?
6. 对一些令人讨厌的人,你常常会由于某种理由原谅他、同情他甚至帮助他吗?
7. 有些活动虽然没有报酬,但你觉得这些活动对社会有好处,就积极参加吗?
8. 你很注意你的仪容风度,这主要是为了让人产生良好的印象吗?
9. 大家公认你是一名勤劳踏实、愿为大家服务的人吗?

10. 旅途中你喜欢与人交谈吗?
11. 你喜欢参加各种各样的聚会吗?
12. 你很容易结识同性朋友吗?
13. 你乐于解除别人的痛苦吗?
14. 对于社会问题,你很少持中庸的态度吗?
15. 听别人谈家中被盗一类的事,很容易引起你的同情吗?
16. 你通常不喜欢独处吗?
17. 在工作中,你喜欢听取别人的意见吗?
18. 和一群人在一起的时候,你经常能找到恰当的话题吗?

管理型问题:

1. 当你有了钱后,你愿意用于投资吗?
2. 你常常能发现别人组织的活动的某些不足,并提出建议让他们改进吗?
3. 你相信如果让你去做一个个体户,一定会成为富翁吗?
4. 你在上学时曾经担任过某些职务(诸如班干部、课代表等)并且自认为干得不错吗?
5. 你有信心说服别人接受你的观点吗?
6. 你对一大堆的数字感到头疼吗?
7. 做一件事情时,你常常事先仔细考虑它的利弊得失吗?
8. 在别人跟你算账或讲一套理由时,你常常以换一个角度考虑而发现其中的漏洞吗?
9. 你曾经渴望有机会参加探险吗?
10. 你认为在管理活动中以个人的意志影响别人的行为是很有必要的吗?
11. 如果待遇相同,你宁愿当一名商品推销员,而不愿当一名机关办事员吗?
12. 当你开始做一件事后,即使碰到再多的困难,你也执着地干下去吗?
13. 你总是主动地向别人提出自己的建议吗?
14. 你更喜欢自己下了赌注的比赛或游戏吗?
15. 和不熟悉的人交谈对你来说毫不困难吗?
16. 和别人谈判时,你不愿放弃自己的观点,是吗?
17. 在集体讨论中,你不愿保持沉默,是吗?
18. 你不愿意从事虽然工资少、但是比较稳定的职业,是吗?

常规型问题:

1. 你能够用一两个小时坐下来抄写一份你不感兴趣的材料吗?
2. 你能按领导或老师的要求尽自己的能力做好每一件事吗?
3. 无论填报什么表格,你都非常认真吗?
4. 在讨论会上,如果不少人已经讲的观点与你的不同,你就不发表自己的观点了吗?
5. 你常常觉得在你周围有不少人比你更有才能吗?
6. 你喜欢重复别人已经做过的事情而不喜欢做那些要自己动脑摸索着干的事情吗?
7. 你喜欢做那些已经很习惯、同时需要责任心少一些、工作时还能聊聊天、听听歌曲的工作吗?
8. 你经常将非常琐碎的事情整理好吗?

9. 你总留有充裕的时间去赴约会吗?
10. 对别人借你的和你借别人的东西,你都能记得很清楚吗?
11. 你喜欢经常请示上级吗?
12. 你喜欢按部就班地完成要做的工作吗?
13. 对于急躁、爱发脾气的人,你仍能以礼相待吗?
14. 你是一个沉静而不易动感情的人吗?
15. 你喜欢把一切安排得整整齐齐、井井有条吗?
16. 你经常收拾房间,保持房间整洁吗?
17. 你办事常常思前想后吗?
18. 每次写信你都要好好考虑,写完后至少重复看一遍吗?

步骤4:填表

在做完从现实型到常规型的108道题后,再分类统计各类型题目的总得分。请将上述六个部分的答题得分填入表1-1。

表1-1 霍兰德职业兴趣类别测试得分表

职业类型	现实型 R	研究型 I	艺术型 A	社会型 S	管理型 E	常规型 C
得分						

步骤5:确定你的兴趣类型

如果你在某一部分的得分明显高出其他部分,说明你属于该种类型的人。一般来说,综合性的兴趣特征在生活中居多数。那么怎么确定自己的综合特征呢?

首先,列出得分较高的两个兴趣类型的代号()、()。

其次,将得分最高的兴趣类型代号的字母填入第一个括号。例如,你是现实型,则为(R)、()。

最后,将得分较高的兴趣类型代号从高到低依次填入空格。如果第二个特征是I,则为(R)、(I)。

据此可知,这位测试者的兴趣特征是现实研究型。然后,就可以依据这个类型代号在下面所列的职业兴趣类型中查阅,从而得知自己的主要职业兴趣倾向。

测试结果举例:

1. 例如测试得分表1-2。

表1-2 霍兰德职业兴趣类别测试得分表举例

职业类型	现实型 R	研究型 I	艺术型 A	社会型 S	管理型 E	常规型 C
得分	10	12	18	21	26	15

2. 在纸上画出得分最高的3个代号,并把代号从高到低排序,得出适合你本人的职业类型,如上表为ESA职业类型。

步骤6:确定你的职业兴趣

基于霍兰德6种个性类型的职业分类,可以根据本手册配套的教材《大学生职业指导实训教程(第2版)》第一单元的阅读资料1和阅读资料2,确定哪个类型职业最适合你?

- (1) 现实型(R):职业涉及生产和服务领域。
- (2) 研究型(I):职业涉及科学研究和技术领域。
- (3) 艺术型(A):职业涉及艺术、音乐和文学领域。
- (4) 社会型(S):职业涉及教育、福利领域。
- (5) 管理型(E):职业涉及贸易销售和管理领域。
- (6) 常规型(C):职业涉及办公室行政事务领域。

第二个环节:测试案例现场分析

步骤1:测试展示

请同学(最多四位)自愿到前面,把自己的测试分数结果写在教师黑板上已画好的职业类型图形上(图1-2)。将得分最多的三个点画成一个三角形,这就是测试者本人的职业潜能优势领域,它意味着你的先天优势,它可以成为你的最佳职业发展区。

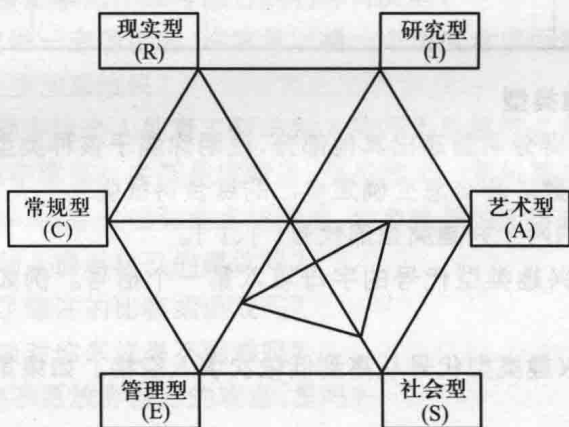


图1-2 霍兰德职业兴趣类别测试结果展示

步骤2:测试者简述梦想

请这四位学生在台上讲自己的兴趣和职业梦想。

步骤3:小组分析

把全班同学分为六人一个小组,对台上的案例作分析;参考配套教材《大学生职业指导实训教程(第2版)》交流分析自己测试的结果,对于不理解的地方通过讨论和询问他人来解决。

步骤4:代表发言

小组代表针对黑板上四位同学的案例(发言人只讲一位同学的案例),进行职业类型分析结果汇报。

步骤 5:教师总结

[辅助活动 1] 进一步明确你的职业兴趣

如果以上测试难以确定你的职业兴趣类型,可以做这个辅助测试,进一步帮助你认识自己的职业潜能。在下面的选项中,选择最适合你的项目即选择出最让你感兴趣的领域。

(1) 社交。你是否喜欢和人们一起工作?你是否愿意帮助别人组织活动?你是否热衷于社会活动?

(2) 推销-说服。你是否喜欢销售、证明、说明、影响和领导?你是否喜欢说话、写作和阅读?

(3) 动手。你是否喜欢修理东西?你是否喜欢使用和修理机器、家电和设备?你是否喜欢制造或建造东西?

(4) 科学。你是否对思想和抽象概念好奇?你是否喜欢做实验和解决问题?

(5) 行政事务和计算。你是否喜欢有条理地做事?你是否习惯于做记录、使用计算机和做事精细?

(6) 艺术。你是否喜欢音乐、舞蹈、绘画、文学、摄影和装饰?你是否喜欢创造性地表现自我?

[辅助活动 2] 进一步挖掘你的职业潜能

如果你测试的结果得分平均,没有明显兴趣倾向。你假设一下,现在你要找一份工作,必须解决生存问题,无论喜不喜欢都得做,那你优先选择下面哪一项,如愿意与人打交道则选择“人”,愿意与物打交道则选择“物”。请用“√”在下面的方框中表示你的选择。

文字 (一般倾向于社会型、研究型)	
人 (一般倾向于社会型、管理型)	物 (一般倾向于现实型、艺术型、常规型)
数字 (一般倾向于研究型、管理型)	

测试二:MBTI 性格测试(辅测性项目)

1. 教师参考《大学生职业指导实训教程》,从心理学的角度讲解有关性格的知识。

2. 举例说明和分析性格与职业的关系。

第一个环节:测试

步骤 1:简单介绍 MBTI 性格测试(表 1-3)的内容

步骤 2:规则说明

1. 测试分为四部分,共 93 题,需时约 18 分钟。

2. 所有题目没有对错之分,请根据自己的实际情况作出选择。请将你选择的 A 或 B 所在选项中的“○”涂黑。

步骤 3:全体学生统一在本手册的下表中进行团体测试

测试题

1. 哪一个答案最能贴切的描绘你一般的感受或行为?

表 1-3 MBTI 性格测试(1)

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
1	当你要外出一整天,你会 A 计划你要做什么和在什 么时候做 B 说去就去	A							☐	
		B								☐
2	你认为自己是一个 A 较为随兴所至的人 B 较 为有条理的人	A								☐
		B							☐	
3	假如你是一位老师,你会选 择教 A 以事实为主的课程 B 涉 及理论的课程	A			☐					
		B				☐				
4	你通常 A 与人容易混熟 B 比较 沉静或矜持	A	☐							
		B		☐						
5	一般来说,你和哪些人比较合 得来? A 富于想象力的人 B 现 实的人	A				☐				
		B			☐					
6	你是否经常让 A 你的情感支配你的理智 B 你的理智主宰你的情感	A						☐		
		B					☐			
7	在处理许多事情上,你会喜欢 A 凭兴趣做事 B 按照计 划行事	A								☐
		B							☐	
8	你是否 A 容易让人了解 B 难以让 人了解	A	☐							
		B		☐						
9	按照程序表做事 A 合你心意 B 令你感到 束缚	A							☐	
		B								☐
10	当你有一份特别的任务,你会 喜欢 A 开始前小心组织计划 B 边做边找需做什么	A							☐	
		B								☐
11	在大多数情况下,你会选择 A 顺其自然 B 按程序表 做事	A								☐
		B							☐	

续表

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
12	大多数人会说你是一个 A 重视自我隐私的人 B 非常坦率开放的人	A		○						
		B	○							
13	你宁愿被人认为是一个 A 实事求是的人 B 机灵的人	A			○					
		B				○				
14	在一大群人当中,通常是 A 你介绍大家认识 B 别人介绍你认识大家	A	○							
		B		○						
15	你会跟哪些人做朋友? A 常提出新主意的人 B 脚踏实地的人	A				○				
		B			○					
16	你倾向 A 重视感情多于逻辑 B 重视逻辑多于感情	A						○		
		B					○			
17	你比较喜欢 A 坐观事情发展才作计划 B 很早就作计划	A								○
		B							○	
18	你喜欢花很多的时间 A 独处 B 和别人在一起	A		○						
		B	○							
19	与很多人一起会 A 令你活力倍增 B 常常令你心力憔悴	A	○							
		B		○						
20	你比较喜欢 A 很早便把约会、社交聚集等事情安排妥当 B 无拘无束,看当时有什么好玩就做什么	A							○	
		B								○
21	计划一个旅程时,你较喜欢 A 大部分的时间都是跟当天的感觉行事 B 事先知道大部分的日子会做什么	A								○
		B							○	
22	在社交聚会中,你 A 有时感到郁闷 B 常常乐在其中	A		○						
		B	○							
23	你通常 A 和别人容易混熟 B 趋向独处	A	○							
		B		○						

续表

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
24	哪些人会更吸引你? A 一个思维敏捷及非常聪颖的人 B 实事求是,具有丰富常识的人	A				☐				
		B			☐					
25	在日常工作中,你会 A 颇为喜欢处理迫使你分秒必争的突发事情 B 通常预先计划,以免要在压力下工作	A								☐
		B							☐	
26	你认为别人一般 A 要花很长时间才认识你 B 用很短的时间便认识你	A		☐						
		B	☐							

2. 在下列每一对词语中,哪一个词语你更愿意接受? 请仔细想想这些词语的含义,而不要考虑好听与否。

表 1-3 MBTI 性格测试(2)

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
27	A 注重隐私 B 坦率开放	A		☐						
		B	☐							
28	A 预先安排的 B 无计划的	A							☐	
		B								☐
29	A 抽象 B 具体	A				☐				
		B			☐					
30	A 温柔 B 坚定	A						☐		
		B					☐			
31	A 思考 B 感受	A					☐			
		B						☐		
32	A 事实 B 意念	A			☐					
		B				☐				
33	A 冲动 B 决定	A								☐
		B							☐	
34	A 热衷 B 文静	A	☐							
		B		☐						
35	A 文静 B 外向	A		☐						
		B	☐							