

 宁夏育才中学系列教材辅导丛书

育才
中学

学生发展指导手册

生涯 学业 生活



丛书主编 杨 静
分册主编 陈国梅 马海剑

2005



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社



宁夏育才中学系列教材辅导丛书

育才中学 学生发展指导手册

生涯 学业 生活



丛书主编 杨 静
分册主编 陈国梅 马海剑

2005



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

编委会

丛书主编 杨 静

分册主编 陈国梅 马海剑

编 委 罗保林 王 放 官军山 杨 芳 马 婷 何 佳 李莹莹 马叶秋

图书在版编目 (CIP) 数据

育才中学学生发展指导手册 / 杨静主编 ; 陈国梅 ,
马海剑分册主编 . — 银川 : 宁夏人民教育出版社 ,
2016.8

(宁夏育才中学系列教材辅导丛书)

ISBN 978-7-5544-1627-3

I. ①育… II. ①杨… ②陈… ③马… III. ①中学—
教学研究 IV. ① G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 191645 号

宁夏育才中学系列教材辅导丛书
育才中学学生发展指导手册

杨 静 丛书主编
陈国梅 马海剑 分册主编

责任编辑 李亚慧 虎雅琼

封面设计 星 秀

责任印制 殷 戈

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社 出版发行

地 址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

印刷装订 宁夏银报印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0001900

开本 880 mm × 1230 mm 1/16

印张 8.75 字数 140 千字

印数 2650 册

版次 2016 年 8 月第 1 版

印次 2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5544-1627-3/G · 3348

定价 11.32 元

版权所有 侵权必究

前言

依据国家教育部《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020)要求,“在普通高中建立学生发展指导制度,加强对学生的理想、心理、学业等多方面的指导”。结合我校“知识改变命运,品行奠基人生”的育人目标,为提升我校育人质量,进一步营造我校良好的学习氛围,促进我校学生的健康成长、全面成才。2010年4月,我校积极争取并加入了由教育部基础教育改革与发展研究所、华东师范大学科教合作研究中心承担的“普通高中学生发展指导”课题的研究工作。六年来经过全校师生不懈努力和不断探索,终于初步形成了符合我校实际的学生发展指导体系。这本《育才中学学生发展指导手册》就是师生共同参与,积极行动的成果。

《育才中学学生发展指导手册》从生涯指导、学业指导、生活指导三个方面对我校学生三年学习、生活进行统筹规划,通过“认识自我”“了解高校”“职场体验”等活动对学生进行指导,让他们对自己的兴趣和长处有一个清晰的认识,不仅知道自己是“谁”,要成为“谁”?也要知道自己在哪里,未来要去哪里?学生在了解自己、职业、社会的过程中,可以把现在的学习和未来的人生联系起来,目标更加明确,视野更加开阔。本书作为宁夏育才中学系列教材辅导丛书之一,从学校实际情况出发,立足凝聚学生、服务学生、发展学生,通过发展指导,帮助学生了解自己、了解社会、展望未来,开展丰富多彩的活动,建立广泛的渠道,发展多方面的兴趣,发现并发展自己的特长,培养学习兴趣,强化自我发展意识,树立远大理想、信念和价值观,科学规划自己的人生,高质量走好高中求学之路,为学生的未来发展奠定良好的基础。

本书的编写工作得到了学校领导的高度重视,杨静校长、陈国梅副校长参与了策划和审稿工作,为本书提供了宝贵的建议和意见。限于编者水平,本书还有许多不足之处,敬请读者批评指正。

宁夏育才中学学生发展指导课题组

二〇一六年六月

目录 · CONTENTS

第一篇 高一年级生涯规划 | 001

上篇 · 自我认识 / 002

- 第一节 我是谁 / 002
- 第二节 我的性格 / 005
- 第三节 我的气质 / 011
- 第四节 我的情绪 / 014
- 第五节 我的兴趣 / 020
- 第六节 我的能力 / 033

下篇 · 学生活动 / 038

- 一、高一第一学期规划 / 038
- 二、高一第一学期期中规划盘点 / 040
- 三、“高中生涯发展教育系统”使用说明 / 041
- 四、气质类型量表 / 046
- 五、我的天空色彩斑斓——打开心窗 认识自我 / 049
- 六、高一第一学期期末规划盘点 / 053
- 七、高一第二学期规划 / 054
- 八、高一第二学期期中规划盘点 / 056
- 九、丰富多彩的实践活动 / 057
- 十、规划未来——我的新梦想 / 058

第二篇 高二年级生涯规划 | 061

上篇 · 认识高校及职业 / 062

- 第一节 高考信息站 / 062
- 第二节 了解大学专业 / 068
- 第三节 专业与职业 / 070
- 第四节 职业理想 / 074
- 第五节 职来职往——求职广告 / 078
- 第六节 职来职往——我要应聘 / 080

下篇·学生活动 / 083

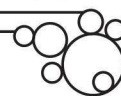
- 一、高二第一学期规划 / 083
- 二、高二第一学期期中规划盘点 / 085
- 三、我的生涯测评 / 086
- 四、生涯人物访谈 / 087
- 五、生涯人物访谈计划 / 088
- 六、生涯人物访谈记录与反思 / 089
- 七、个人简历模板 / 090
- 八、自荐信 / 091
- 九、高二第一学期期末规划盘点 / 092
- 十、高二第二学期规划 / 093
- 十一、认识大学 / 094
- 十二、了解大学专业 / 095
- 十三、我的个人生涯报告 / 096
- 十四、高二第二学期期中规划盘点 / 100
- 十五、规划未来——我的新梦想 / 101

第三篇 高三年级生涯规划 | 105

- 一、致全体高三同学的一封信 / 106
- 二、高三第一学期期中规划盘点 / 115
- 三、高三第一学期期末规划盘点 / 116
- 四、高三第二学期第一次“模考”规划盘点 / 117
- 五、高三第二学期第二次“模考”规划盘点 / 118
- 六、我的后记 / 119
- 七、我的学业状况 / 120
- 八、我的健康状况 / 123
- 九、职业能力测评简表 / 124
- 十、生涯体验 / 128
- 十一、我的志愿 / 130
- 十二、我的特长与成就 / 131
- 十三、我的同学录 / 132
- 十四、我的师友录 / 133

第一篇

高一年级生涯规划



上篇 · 自我认识

第一节 我是谁

老子说：“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。”什么意思呢？就是了解别人的人就是明智，了解自己的人才是聪明。战胜别人的只是武夫，战胜自己的弱点才是强者。古希腊德菲尔神庙的门楣上镌刻着一句话：人们啊，要认识你自己！可见认识自己的重要性。在我们的生命长河中我们在不断地探索着自己，也是在不断地认识自己，而在我们的职业生涯中认识自己更是我们规划职业生涯的基础。

一、填填属于“我”的表格

“我”的客观描述	真实的我	理想中的我	别人眼中的我
说明：性别、身高、体重、相貌、文化程度、健康状况、家庭、爱好等客观情况	说明：对“我”的主观评价，即性格、人际交往、理想抱负、自我认可度等等	说明：“我”想要成为什么样的人	说明：别人对“我”的看法（可以征求他人的意见）

填完表格后，再仔细看一遍，你可能会发现，不同的“我”之间竟然有那么大的差距！

二、照镜子,认识自己

我心目中的自己与别人心目中的自己一样吗?

下面是一些描述个人特性的形容词。将最符合你的描述涂上绿色,将较符合你的描述涂上黄色,将不符合你的描述涂上红色。



刻苦的	慷慨的	热情的	腼腆的
顺从的	不服输的	有同情心的	外向的
朴实的	单纯的	成熟的	有才华的
内向的	发脾气的	助人的	温和的
固执的	律己的	随便的	有信用的
冒险的	乐观的	勇敢的	独立的

做完上述练习后,请将同样的表给你的一位同学或家长,让他根据对你的印象,分别将最符合你的描述涂上绿色,将较符合你的描述涂上黄色,将不符合你的描述涂上红色。

刻苦的	慷慨的	热情的	腼腆的
顺从的	不服输的	有同情心的	外向的
朴实的	单纯的	成熟的	有才华的
内向的	发脾气的	助人的	温和的
固执的	律己的	随便的	有信用的
冒险的	乐观的	勇敢的	独立的

以上两项都完成后,把两个表进行对比,看看你所填的颜色与同学或家长所填的颜色是否相同。如果某个形容词颜色相同,说明你的自我评价与他人的评价是一致的。



1. 我欣赏自己的哪些方面? 这些长处是怎么来的? 这些长处对自己今后的发展有什么好处?

2. 我觉得还有待于改善或不太满意的有哪些方面? 这些不足是怎样来的? 这些不足对自己今后的发展会造成什么样的障碍或限制?



做一做

悦纳你自己——制作“_____的闪光点”卡片

以四人小组为单位,每位学生一张“_____的闪光点”卡片,每位学生填完自己的名字后,将卡片交给下一位同学,另一位同学填写完主人的闪光点后再交给下一位同学,直到卡片回到主人的手里为止。

拿到在同学们手中转了一圈的“闪光点”卡片后,你有什么样的感受?

知识库

“口吃”的雄辩家

狄摩西尼是古希腊政治家、雄辩家。他7岁时父亲去世,家产被监护入侵吞了。他成年后,决心向法院提起诉讼,以讨还被夺走的家产。然而,由于他患有口吃,无法到法庭去陈述自己的意见。面对自己身体方面的缺陷,他没有灰心,没有放弃,而是勇敢地接受了事实,并尝试努力去改变它。从此,狄摩西尼每天口含石子,面对大海练习发音,训练雄辩术。功夫不负有心人,后来,他终于学会了正确发音,掌握了雄辩这门技术,在法庭上以流畅有力的言辞击败了对手,打赢了官司。

1. 讨论:他(们)是怎样看待自己的缺陷的?为什么身体的缺陷并不能阻挡他(们)取得成功?

洛克菲勒,他有学习障碍,但他是石油大王。

亚里士多德沟通能力有障碍,但他是位有名的哲学家。

凡·高受情绪困扰,但他在画坛上的成就是超凡的。

孙膑腿上有残疾,但他是中国古代杰出的军事家。

罗斯福的下肢残疾,但他带领美国人渡过困难期。

海伦·凯勒失聪,但她的内心却不凡。

爱因斯坦曾遇上学习障碍,但是他在科学上的成就有目共睹。

丘吉尔有沟通障碍,但是他曾在国际政坛上号令群雄,叱咤风云。

贝多芬失聪,但是他是乐坛上的巨人。

他们为什么会成功?

他们都勇敢地接受了自己的缺点、不足或是缺陷,真正做到了悦纳自己,心理非常的健康。

2. 造句活动(多写不限):

虽然我_____ ,

但是我_____。

第二节 我的性格

一、互动空间

进入高中后,同学们开始强烈地关心自己的个性成长,关心自己个性方面的优缺点。想要了解自己的性格特点吗?我们一起来做下面这个测试。

站在客观的角度,你觉得在别人眼里,你是怎样的人?请以最快的速度选出最真实的选项。在每个序号所对应的选项中选择一个打上“√”即可。答题速度要快,你的第一感觉通常是最真实的。

优点

- 1 ☐ 富裕冒险 ☐ 适应力强 ☐ 生动 ☐ 善于分析
- 2 ☐ 坚持不懈 ☐ 喜好娱乐 ☐ 善于说服 ☐ 平和
- 3 ☐ 顺眼 ☐ 自我牺牲 ☐ 善于社交 ☐ 意志坚定
- 4 ☐ 体贴 ☐ 自控性 ☐ 竞争性 ☐ 令人信服
- 5 ☐ 使人振作 ☐ 受尊重 ☐ 含蓄 ☐ 反应敏捷
- 6 ☐ 满足 ☐ 敏感 ☐ 自立 ☐ 生机勃勃
- 7 ☐ 计划者 ☐ 耐性 ☐ 积极 ☐ 推动者
- 8 ☐ 肯定 ☐ 无拘无束 ☐ 按部就班 ☐ 羞涩
- 9 ☐ 井井有条 ☐ 迁就 ☐ 坦率 ☐ 乐观
- 10 ☐ 友善 ☐ 忠诚 ☐ 有趣 ☐ 强迫性
- 11 ☐ 勇敢 ☐ 可爱 ☐ 外交手腕 ☐ 细节
- 12 ☐ 令人高兴 ☐ 贯彻始终 ☐ 文化修养 ☐ 自信
- 13 ☐ 理想主义 ☐ 独立 ☐ 无攻击型 ☐ 激励性
- 14 ☐ 感情外露 ☐ 果断 ☐ 尖刻幽默 ☐ 深沉
- 15 ☐ 调节者 ☐ 音乐性 ☐ 发起者 ☐ 善交朋友
- 16 ☐ 考虑周到 ☐ 执着 ☐ 多言 ☐ 容忍
- 17 ☐ 聆听着 ☐ 忠心 ☐ 领导者 ☐ 活力充沛
- 18 ☐ 知足 ☐ 首领 ☐ 制图者 ☐ 惹人喜爱
- 19 ☐ 完美主义者 ☐ 和气 ☐ 勤劳 ☐ 受欢迎
- 20 ☐ 跳跃型 ☐ 无畏 ☐ 规范型 ☐ 平衡

缺点

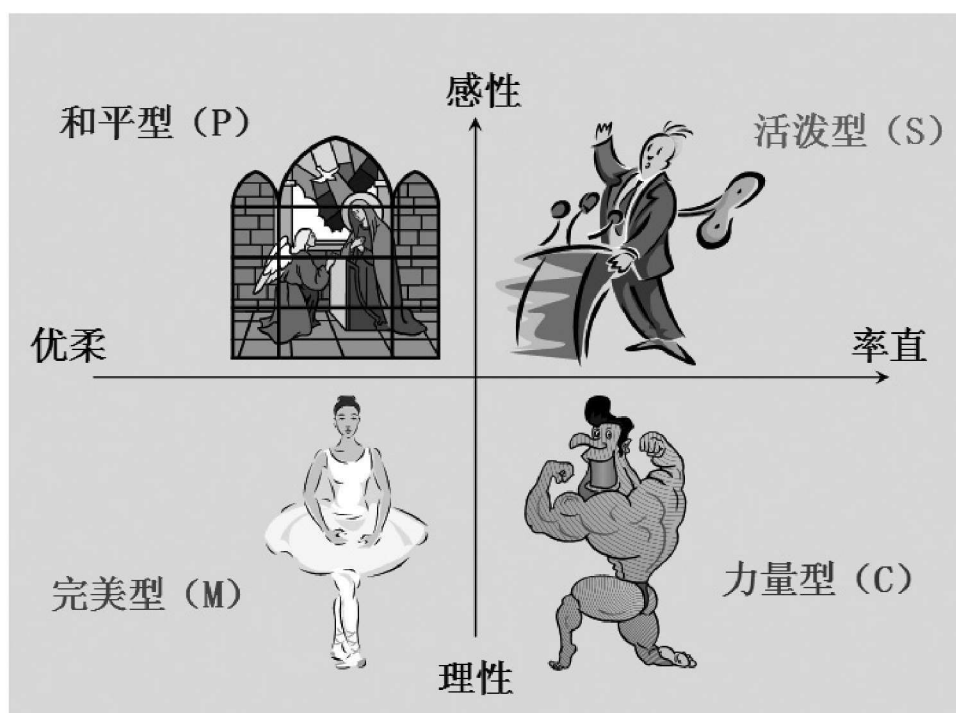
- 21 ☐ 乏味 ☐ 忸怩 ☐ 露骨 ☐ 专横
- 22 ☐ 散漫 ☐ 无同情心 ☐ 缺乏热情 ☐ 不宽恕
- 23 ☐ 保留 ☐ 怨恨 ☐ 逆反 ☐ 唠叨
- 24 ☐ 挑剔 ☐ 胆小 ☐ 健忘 ☐ 率直
- 25 ☐ 急躁 ☐ 无安全感 ☐ 优柔寡断 ☐ 好插嘴
- 26 ☐ 不受欢迎 ☐ 不合群 ☐ 难预测 ☐ 不善表达
- 27 ☐ 固执 ☐ 即兴 ☐ 难于取悦 ☐ 犹豫不决
- 28 ☐ 平乏 ☐ 悲观 ☐ 自负 ☐ 放任
- 29 ☐ 易怒 ☐ 无目标 ☐ 好争吵 ☐ 不合群
- 30 ☐ 幼稚 ☐ 消极 ☐ 鲁莽 ☐ 冷漠
- 31 ☐ 担忧 ☐ 不善交际 ☐ 工作狂 ☐ 虚荣
- 32 ☐ 过分敏感 ☐ 不圆滑老练 ☐ 胆怯 ☐ 喋喋不休
- 33 ☐ 多疑 ☐ 生活紊乱 ☐ 跋扈 ☐ 抑郁
- 34 ☐ 反复 ☐ 内向 ☐ 排斥异己 ☐ 无异议
- 35 ☐ 杂乱无章 ☐ 情绪化 ☐ 言语不清 ☐ 喜操作
- 36 ☐ 缓慢 ☐ 顽固 ☐ 好表现 ☐ 怀疑
- 37 ☐ 孤僻 ☐ 统治欲 ☐ 懒惰 ☐ 大嗓门
- 38 ☐ 拖延 ☐ 多疑 ☐ 易怒 ☐ 不专注
- 39 ☐ 报复型 ☐ 烦躁 ☐ 勉强 ☐ 轻率
- 40 ☐ 妥协 ☐ 好批评 ☐ 狡猾 ☐ 善变

评分方法：

根据自己的选择,对照下表,确定每道题目自己所属的类型,然后数一下自己所选的哪个类型最多。

序号	类 型				序号	类 型			
1	C	P	S	M	21	P	M	S	C
2	M	S	C	P	22	S	C	P	M
3	P	M	S	C	23	P	M	C	M
4	M	P	C	S	24	M	P	S	C
5	S	M	P	C	25	C	M	P	S
6	P	M	C	S	26	M	P	S	C
7	M	P	C	S	27	C	S	M	P
8	C	S	M	P	28	P	M	C	S
9	M	P	C	S	29	S	P	C	M
10	P	M	S	C	30	S	M	C	P
11	C	S	P	M	31	P	M	C	S
12	S	P	M	C	32	M	C	P	S
13	M	C	P	S	33	P	S	C	M
14	S	C	P	M	34	S	M	C	P
15	P	M	C	S	35	S	M	P	C
16	M	C	S	P	36	P	C	S	M
17	P	M	C	S	37	M	C	P	S
18	P	C	M	S	38	P	M	C	S
19	M	P	C	S	39	S	C	M	P
20	S	C	M	P	40	P	M	C	S

测试结果：



二、不同性格人的特点

(一) 活泼型(S) —— 外向、多言、乐观

活泼型性格的你可能有这样的一些特点:情感外露,热情奔放,直率,你懂得把工作变成乐趣,而且乐于与人交往。你能制造气氛,能激发最沉闷的人的热情。给你一个听众,你就可以滔滔不绝。但是活泼型的你不是好的倾听者,因为你只说不听,往往只会给出那些简单快捷却又未必适用的答案。活泼型的你令生活丰富多彩,有主意、有个性、有创造力,但几乎不能在某一时间将这些优点组织起来。如果幸运地得到一时的成功,优越感会冲昏你的头脑。

致活泼型的你:

当我们遇到麻烦时你带来微笑,当我们身心疲惫时你让我们轻松。你聪明的主意令我们卸下重负,幽默的话语使我们心情舒畅。你总是让希望之星驱散愁云,你总是用创意和魅力为平凡涂上色彩,你无穷无尽的热情和精力帮助我们摆脱困境。

(二) 力量型(C) —— 外向、行动者、乐观

力量型性格的你可能有这样的一些特点:力量型性格的你永远充满动力,满怀理想,勇于攀登高峰,总是对准目标进发直至成功。当活泼型的人在说话,完美型的人在思考时,力量型的你会进取。与活泼型的人相似之处是你们都外向而且乐观。你是出色的工作者,比任何其他性格的人都能干,但在另一方面,你不会自我放松和减压。思维敏捷,判断力强,注重完成工作,所以快言快语,不顾及他人的感受。你的重大缺点是太固执地认为自己总是对的。

致力量型的你:

当我们误入迷途时,你会指明生活的航向。当我们充满疑惑时,你愿意去把握每一个机会。你卓越的领导才能会带领我们走向美好。面对嘲笑,你会满怀信心地坚持真理;面对批评,你会仍然坚守自己的立场;面对困难,你必定顽强对抗,不胜不休。

(三) 完美型(M) —— 内向、思考者、悲观

完美型性格的你可能有这样的一些特点:你是个思想家,对待目标严肃认真;强调做事的先后次序和组织,崇尚美感和才智;不会一时冲动,寻找刺激,而是会为自己的生活做长远且最好的安排。你对细节特别留神,一件工作如果由你负责,这件工作会做得很好而且能够准时完成。由于天生消极的倾向,你对自己的评价非常苛刻,总将事情私人化,常常自找烦恼。有时很难看出你是喜是悲,因为你从来不想让自己太激动,而事实上绝大部分生活都是严肃的。

致完美型的你:

你拥有洞悉人类心灵的敏锐目光,你拥有欣赏世界真善美的艺术品位,你拥有创作前无古人之惊世之作的才华。你有着缜密的思维,忙乱时能细微观察,做任何事都会有条不紊。你有着始终如一的处事目标,只要事情值得做,必定有做好的决心。

(四) 和平型(P) —— 内向、旁观者、悲观

和平型性格的你可能有这样的一些特点:你随和、闲适、平静、有耐心、不干预、不侵犯他人,并且心情愉快。你更愿意听而不是讲,能保持安静,不用说一句话,因为其他三种性格的人都需要聆听者。你最令人欣赏的最大特点之一是在“风暴”中仍能保持冷静。当活泼型在尖叫,力量型在攻击,完美型在消沉时,你冷静处事。你最主要的缺点是非常懒惰,对任何事情都没有热情,常希望得过且过,回

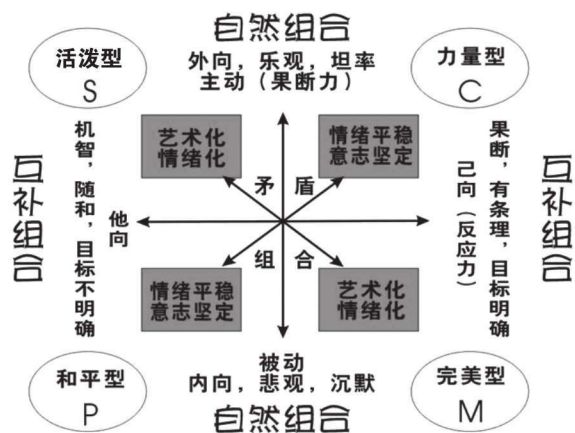
避免一切任务。虽有温和的外表,却很固执。这种固执的性格的根本原因在于你不愿意沟通,尽量避免对抗和争执。

致和平型的你:

你总能平静地聆听别人说话,有着安慰受伤者的同情心,也能够耐心地忍受惹事者,天赋的协调能力促使你把相反的力量融合。在周围所有人都惶恐不安时,你仍能保持头脑冷静,充满着决心去生活,稳定地保持原则。

三、性格的复杂性

每个人的性格,可能都比自己想象的要复杂。不同的性格在一个人身上的组合,不同性格的人在一个团队中的组合,都会产生很多有趣的事。



活泼型的人喜欢说;完美型的人喜欢想;力量型的人喜欢做;和平型的人喜欢看。完美型的人认为活泼型的人说话不算话;活泼型的人认为完美型的人过于较真。力量型的人认为和平型的人做事不知急;和平型的人认为力量型的人过于暴躁。活泼型的人欣赏和平型的人做人很厚道;和平型的人欣赏活泼型的人天生浪漫。力量型的人欣赏完美型的人做事很认真;完美型的人欣赏力量型的人敢作敢当。力量型的人和完美型的人重在做事,力量型说做就做,完美型做就做好。活泼型的人和和平型的人重在做人,活泼型要做主角,和平型只做配角。

四、如何与各种性格的人相处

(一) 与活泼型的人一起快乐

- 对他们的观点和看法,甚至梦想表示支持
- 理解他们说话不会三思
- 容忍离经叛道、新奇的行为
- 要热情随和、潇洒大方一些
- 协助他们提高形象
- 细节琐事不让他们过多参与
- 要懂得他们是善意的



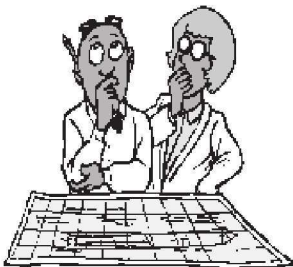
(二)与力量型的人一起行动

- 承认他们是天生的领导者
- 表示支持他们的意愿和目标
- 从务实的角度考虑
- 坚持双向沟通
- 要具有训练有素、高效率的素质
- 方案分析简洁明确,便于选择
- 开门见山、直切主题
- 重结果与机会,不要拘泥于过程与形式



(三)与完美型的人一起统筹

- 要知道他们敏感而容易受到伤害
- 提出周到、有条不紊的办法
- 具体实践诺言
- 更细致、更精确和理智
- 列出任何计划的长、短处
- 务实
- 不要越轨,遵循规章制度
- 整洁是非常必要的



(四)与和平型的人一起轻松

- 要懂得他们需要直接的推动
- 帮助他们订立目标并争取回报
- 迫使他们作决定
- 主动表示对他们情感的关注
- 不要急于获得信任
- 有不同意见时,从感情角度去谈
- 放慢节奏,从拘礼节
- 积极地听,鼓励他们说



五、提升性格魅力,弥补性格缺陷

(一)活泼型的人

希望活泼型的你能统筹起来,学会聆听,少说一点,关注他人的兴趣,记住别人的名字,作好计划,并切实执行。

(二)力量型的人

希望力量型的你能缓和下来,学会放松,给自己安排娱乐活动,耐心、低调,降低对别人的压力,多请别人协助,而不是生硬地支配别人,停止争论,学会道歉。

(三)完美型的人

希望完美型的你能快乐起来,不要自找麻烦,多关注积极面,不要花太多时间作计划,放宽对别人

的要求。

(四)和平型的人

希望和平型的你能振奋起来,开始行动,勇敢地尝试新鲜事物,学会说出自己的感受,要有主见,学会拒绝。



第三节 我的气质

心理学家认为,人的气质类型可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种。

多血质的人往往比较外向活泼,善于表达自己的情感,思维比较灵活,反应比较迅速,有很高的热情,喜欢与人交往,适应力强;缺点是做事欠考虑,容易盲动出错,同时也缺乏耐力和毅力。胆汁质的人比较热情积极,行为坚忍不拔,智力活动极其灵活,精力旺盛,表里如一,坦率;缺点是攻击性强,有时感情用事,做事粗暴、冒失、粗心随便。黏液质的人具有“喜怒不形于色”的特点,做事有条理,深思熟虑,行动上沉着坚定,喜欢习惯了的环境,碰到纠纷时有较强的自制力;缺点是不能适应大的变化,做事缺乏灵活性,有时过于死板,缺乏生气。抑郁质的人的典型特征是多愁善感,对事物的反应有较高的敏感性,情感体验深刻,思考问题时比较透彻,想象力丰富;缺点是遇事优柔寡断,动作和行为缓慢,怯弱孤独,缺乏自信。

人们了解自己的气质,对选择专业、培养性格、提高学习与工作效率、处理好人际关系等,都有着重要的意义。

一、情景讨论

同样遇到看戏迟到的情景:A会与检票员争吵起来,甚至企图推开检票员径直走到自己的座位上去,并埋怨说戏院的时钟走得太快了,他不会影响任何人。B知道检票员不会放他进去,因而不会与其争吵,而是悄悄跑到楼上寻找另一个适当的地方观看演出。C知道检票员不会让其从检票口进入,他想反正第一场戏不会太精彩,还是暂时到小卖部等一会儿,等幕间休息再进去吧。D则会说自己老是不走运,偶尔来一次戏院就这样倒霉,干脆回家吧。

想一想:同样是看戏迟到,为什么这四个人的反应不一样呢?他们四个分别是什么气质类型的?

二、什么是气质

江山易改本性难移。“本性”即气质,是个人生来就具有的,与高级神经系统活动类型有关,与其他的像血型、星座等相比,有坚实的科学依据。

用颜色和天气来表示气质类型:

