

以完全创新的方式寻找合适的职业。每位求职者和想改变职业的人都需要这本书。

—— 凯文·哈林顿 职业咨询机构

做适合你的工作

Do What You Are

paul D. Tieger

Barbara Barron-Tieger

(美) 保 罗·D·蒂 戈 尔 著
芭芭拉·巴罗·蒂戈尔
张 梅 张 洁 译



東方出版社

做适合你的工作



(美) 保罗·D·蒂戈 著
芭芭拉·巴罗 蒂戈
张梅 张洁 译

东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

做适合你的工作/(美)保罗·D. 蒂戈尔(Tieger, T. D.),
(美)芭芭拉·巴罗·蒂戈尔(Tieger, B. B)著;张梅,张洁译.
—北京:东方出版社,1999.

ISBN 7-5060-1214-6

I. 做…

II. ①保… ②芭… ③芭… ④张…

III. 职业选择—基本知识

IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(99)第39303号

Do What You Are?

Copyright ©1992 by Paul D. Tieger & Barbara B. Tieger

©1999 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Little, Brown and Company (Inc.)

Copyright licensed by Arts & Licensing International, Inc.

版权所有,不得翻印

做适合你的工作

保罗·D. 蒂戈尔 著
芭芭拉·巴罗·蒂戈尔

张梅 张洁 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街166号)

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷 新华书店经销

1999年2月第1版 1999年2月北京第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:15.25

字数:350千字 印数:1—5000册

ISBN 7-5060-1214-6/C·44

定价:26.80元

|| 致 谢

我们需要感谢许许多多的人，他们帮助我们理解人格类型理论。我们的研究开始于多年以来接触到的许多客户和职业专家，以及参加培训班的人员。通过分享他们的故事和经历，我们学到了许多知识。

我们也要感谢我们的朋友和同事，他们向我们引见了许多迷人而富有才干的人们。对于本书所描述的每一个人以及许多其他对本书最终完成有所贡献的人们，我们深深地感谢他们慷慨付出的时间、精力和理解。我们搜寻种种信息来源，它们的主人——真正的专家——教我们了解他们自己的职业需要和真实满足感的标志。能认识他们，讲述他们的经历是我们的荣幸。

我们从许多令人尊敬的老师那里学习和了解到许多知识，然而我们还要特别地感谢玛丽·麦考利和戈登·劳伦斯，是他们最先教给我们有关人格类型的知识，而特里·丹尼胡则极大地扩展了我们的理解。

我们感谢内莉·萨宾，她对本书的总体质量做出了巨大的贡献。她投入了富有创造性的能量，提供了许多出色的想法，令人深思的问题，以及认真而有条理的帮助，从而使这本书更加完善而有益。

我们感谢编辑基特·沃德，他从一开始就给予我们有力的支持、鼓励和热情。我们衷心地感谢他的关心、关注、理解、远见和良好的幽默感。

我们要特别地感谢家人和朋友，他们允许我们在近 10 年内在他们身上进行实验，从而了解人格类型的真实内涵。我们尤其感谢近 3 年里，他们给予的支持、耐心和鼓励。

|| 写在前面的话

无论什么时候遇到陌生人，你要问的第一个问题很可能是：“你是做什么的？”而得到的回答则是：“我是会计”、或“我是机械师”，或“我是电视制片人”，也或者是其它任何职业。除了睡觉，我们花费了那么多的时间去工作，以致于我们的职业实际上成了一种标志，我们成了职业人。

毕竟，我们多年为几千名职业专家做职业咨询和培训，而且已经发现有一种更好的办法可以解决谋生的问题。不是用你的职业去限定你自己，我们建议你反其道而行之：即找一个适合你的职业，去做适合你的工作。你能够而且应该有一份自己喜爱的事业，而热爱自己工作的秘诀，就是做你天性最爱做的事。什么是你最喜欢的呢？我们写的这本书将帮助你找到真正的答案。

现在有很多关于如何绘制职业蓝图的书，我们希望与这本书相比，其它的书将变得过时而陈旧。我们已经发现一种被验证的科学方法。它可以帮你找到最佳职业，在你丰富阅历和变换工作的时候，它可以帮你始终保持正确的方向，我们将向你介绍人格类型（简称类型），并向你说明，通过对你具体的人格类型的理解，可以帮助你选择职业，并在工作中取得成功，通过这种方式去改变你的人生。

来，让我告诉你

我们推测，你之所以会选择这本书，是因为你在工作中正处在一个转折点上。也许你是一个学生，正面临着人生第一份重要工作的抉择；也许你已离任很久，正准备重新回到工作岗位，并面临着多重选择；也许你对目前的工作很不满意，并相信一定有更好的选择；也许你已做完了一行，正准备改行干别的。值得庆

贺的是——你选择这本书，再恰当不过了。

对改行的人总有一些按步就班的特别的鼓励，如果你想知道如何在中途想更换马匹的学问，那么你首先应该知道每年都有成百万的人在换工作。事实上，在人的一生中，大多数人会从事 3 到 5 种不同的职业。然而，如果你发现自己被固定在一项并非理想的职业上，而且不能放弃或停止的话，那么这些统计数字并不能带来多少慰藉。

为什么人们不能够意气用事，毅然放弃现有工作去开辟另一片新天地？对此，有一些非常现实的原因。你有帐单要付，可能还有一家人要养活。所以要放弃现有稳定的“饭碗”，即使它并不尽如人意，也需要有极大的勇气。当你仍然做着老本行时，要想寻找一份新工作是很困难的——任何有过此种经历的人都会告诉你，这就好比“这山望着那山高”——而且辞职去寻找新工作的想法则更糟糕。大多数人并没有经济来源，能支撑他们渡过失业难关，特别是在他们对能否成功并不敢打保票的时候。

违背他人对你的期望总是极困难的。即使你对工作非常不满，由于来自外界的压力，你也可能会继续维持下去。所以在职业变更的过程中，来自亲友的支持和鼓励是很重要的力量之源。如果你周围的人不同意你变换，很可能你会继续做现有的工作。

的确如此，一旦你形成某种特定的生活方式，则很难想象再去尝试另一种不同的生活方式。按某种固定模式生活得越久，对原有的生活模式，你就会越投入。如果你事业上一直春风得意，并早已习惯了这种成就感，那么一切从头再来似乎是不可想象的。

更糟糕的是，我们中的大多数人并不真的知道，什么是我们所需要，并令我们满意的。我们已从实践中知道我们不喜欢什么，但我们不知道如何用脑子去思考，不知道去发现一条适合自己的出路。

IV || 做适合你的工作

改行的压力是极大的，为此奔波数月没什么可大惊小怪的。许多人把改行的经历比作乘坐惊险刺激的过山车。不断的上下下，即使你知道前面的下降会很平稳，但在开始下降时，你的心也会“呼呼”直跳。我们已经了解到几百个当事人的这种经历，而且知道这其中的不易。然而，我们同样知道得到的回报会是多么出人意料。

“嗨，好消息”——解开你人格类型的秘密，你会找到真正适合的工作，从而提高自己的生活品质。虽然改行很可怕，虽然维持现状更容易，但是我们仍希望你能用这本书去发现什么是你真正需要的，并能从中得到具有满足感的工作，以及怎样去发现这样一份工作。它是切实可行的，并且值得一试——我们保证！

它将助你一臂之力

《做适合你的工作》是为帮助你做更好的职业选择并指引你成功求职而撰写的。令我们兴奋的是，我们发现了人格类型和职业满足感之间的关系，并希望与你分享这一重要的发现。但请注意，对于你们可从别处获得的诸多信息，例如如何写个人简历，如何成功的着装等等，我们不准备一一赘述。我们主要的兴趣在于让你了解你职业满足感是什么，并帮助你找到你所喜爱的工作。

因为一个专门的职业要从事很多年，你时常会用到《做适合你的工作》，以确保你和你的职业是在不断的合二为一，而不是分离。我们希望，你能定期重温这本书，去重新评价自己的位置，自己怎样变化，以及今后的路在何方。我们认为，你将发现这本书是一本有价值的行动指南，你会经常查阅它，并希望与你的家人和亲友共同分享。

当你阅读《做适合你的工作》时，我们想，通过对类型的理解，你将开始享受许多的“边界收益”。通过对自己个别人格类

型的认识，可以改变对自己的看法——而这些反过来影响你所做的每件事情和你生活的方方面面。近几年，许多不同学科门类的专门化已发掘出类型的力量。今天“类型”已被用在教育、管理培训、团队建设、咨询……。在我们的咨询过程中，我们用“类型”来帮助人们管理得更好，组成多产的工作团队，从而使工作效率更高。我们训练教育工作者认识人格类型和学习风格之间的关系，并且用“类型”达到帮助他们所有的学生的目的。我们想，你将发现对“类型”的理解不仅帮助你融洽与同事的关系，而且对你与配偶和家庭的个人关系也大有裨益。如果你有孩子，它将改变你做父母的风格。我们坚信，你从这本书中获得的知识将改变你对自己和其他人的看法，令你受益终生。

如何利用这本书

就你而言，阅读《做适合你的工作》要求一些积极的配合。不过，并不痛苦！但我们确实希望你在能够停下来思考问题的安静的时候去阅读这本书。事实上，我们的兴趣不在于告诉你去做些什么。相反，我们想引导你去实践那些令你终生受益的工作。所以，虽然我们问了你足够多的问题，并且尽我们所能提供给你足够多的信息和事例，但最终的答案必须来自你自己，因为你最了解自己。我们把这看作是共同的努力：我们提供专家评价和经验，而你提供有关自己的实质性信息。合二为一，我们将成功地找到与你相配的有可能的最佳职业。

我们将《做适合你的工作》一书分成三部分：第一部分，解开人格类型的秘密，将带你一步步进入这一发现，并了解你自己的人格类型。第二部分，职业满足感的“方程式”将向你介绍，如果这项工作真正适合你的话，在工作中所必须具备的四要素。在第三部分，开始工作里，我们将向你说明，如何充分利用你对自己的了解。这一部分又按照人格类型来划分。在你所属类型

中，你将会遇到与你同型的其他人，并了解到他们找到并从事的各类工作。阅读他们的经历，喜欢和不喜欢，高兴和沮丧会帮助你弄明白在工作中你所需要的是真正的满足。为进一步帮助你，我们提供了有关职业满足的关键要素的类型明细表，有关你理想工作环境的建议，工作相关压力的裁减，如何发挥自身价值的训练，以及一个可能满足的职业选择的列表。最后，我们向你提供寻找职业策略，它将特别为你设计，对你和像你一样的人会极其有效。我们将告诉你，在你进行信息收集，自我推销，与老板见面，以及接下来做出恰当选择的时候，如何充分利用自身的力量，并使自身的缺点减至最小。

关于作者

我们跟随导师在类型学领域潜心研究已达 16 年之久，而且在心理学类型的应用领域中受到过大量的教育和培训。我们先是只对个人提供职业咨询，但在 1982 年，我们策划并开始领导利用类型为职业专家提供专门训练的第一个工作室。从那以后，我们帮助过几千个职业顾问，人力资源管理人员，人事部门的专家，以及咨询顾问用“类型”去帮助他们的委托人做出更满意的选择。在 1986 年，我们出版了《职业/人生设计侧面像》一书，被许多咨询顾问看作是利用“类型”来帮助委托人的一本最重要的工作书。

在写《做适合你的工作》一书中，我们不仅汲取了我们的委托人和培训咨询顾问的实际经历，而且还有咨询顾问在对委托人咨询过程中的许多经历。我们相信，他们的故事和经历对你会有价值，而他们的成功也将激励你去发现自己钟爱的职业。

目 录

致谢	I
写在前面的话	II

第一部分 解开人格类型的秘密

第 1 章 适合你自己——职业满足的秘密	3
那么，什么是理想的职业呢？	3
为了使自己满意，你必须了解自我	6
传统的方法——为什么不奏效	8
对此你无可奈何——你天生如此	10
第 2 章 你认为你是谁？——发现自己的人格类型	13
人格类型的简史	13
如何判断你的人格类型	15
人格类型的四种维度	16
外倾 (E) / 内倾 (I)	18
感觉 (S) / 直觉 (N)	23
思维 (T) / 情感 (F)	28
判断 (J) / 知觉 (P)	32

检验你的类型	39
第3章 镜子，镜子——测定你的人格类型	42
ENFJ 外倾、直觉、情感和判断	43
INFJ 内倾、直觉、情感和判断	45
ENFP 外倾、直觉、情感和知觉	47
INFP 内倾、直觉、情感和知觉	49
ENTJ 外倾、直觉、思维和判断	50
INTJ 内倾、直觉、思维和判断	52
ENTP 外倾、直觉、思维和知觉	54
INTP 内倾、直觉、思维和知觉	55
ESTJ 外倾、感觉、思维和判断	57
ISTJ 内倾、感觉、思维和判断	59
ESFJ 外倾、感觉、情感和判断	60
ISFJ 内倾、感觉、情感和判断	62
ESTP 外倾、感觉、思维和知觉	63
ISTP 内倾、感觉、思维和知觉	64
ESFP 外倾、感觉、情感和知觉	66
ISFP 内倾、感觉、情感和知觉	67

第二部分 职业满足感的方程式

第4章 怎样的一个性格！——四种不同的性情	73
SJ 型：感觉判断者	75
SP 型：感觉知觉者	77
NF 型：直觉情感者	80
NT 型：直觉思维者	81
茶壶里的性格	83

你是哪一种性格？	84
第 5 章 谁是第一——辨别你天生的优势	86
类格功能	86
功能等级	87
你的支配性功能	90
你的从属性功能	91
在工作中发挥你的优势（避免你的弱点）	95
我们只是刚刚开始……	97
第 6 章 你的行事方式——共同优势	
以及个人独自运用的优势	98
外倾和内倾……又来了！	98
你怎样面对世界？	102
所有这些在现实生活中意味着什么？	104
看看你自己	110
第 7 章 成长中的完善——随着时间	
的推移发展你的能力	111
从出生到 6 岁	112
从 6 岁到 12 岁	112
从 12 岁到 25 岁	113
从 25 岁到 50 岁	113
50 岁以后	116
如何有助于（或破坏）良好的类格发展	118
你处于类格发展的哪一阶段？	120
类格发展的证据	122
仍然困惑吗？	124
类格发展和问题解决	125
类格发展和职业满足	127
扼要说明方程式	129

第三部分 开始工作

——对职业感到满足的人物形象

第 8 章 ENFJ 型——公共关系专家	133
人物 1: 雷切尔	133
为什么这个工作适合雷切尔?	137
人物 2: 米奇	138
为什么这个工作适合米奇?	141
人物 3: 劳拉	142
为什么这个工作适合劳拉?	147
共同之处	148
适合 ENFJ 型人的一般职业	150
成功之路	153
可能易犯的错误	156
第 9 章 INFJ 型——“促进积极变化的催化剂”	158
人物 1: 海伦	158
为什么这个工作适合海伦?	160
人物 2: 鲍勃	161
为什么这个工作适合鲍勃?	164
人物 3: 特里	165
为什么这个工作适合特里?	167
共同之处	168
适合 INFJ 型人的一般职业	169
成功之路	171
可能易犯的错误	175

第 10 章 ENFP 型——“任何事都可能发生”	177
人物 1: 乔伊斯	177
为什么这个工作适合乔伊斯?	180
人物 2: 贝思	181
为什么这个工作适合贝思?	184
人物 3: 丹尼尔	185
为什么这个工作适合丹尼尔?	189
共同之处	190
适合 ENFP 型人的一般职业	192
成功之路	195
可能易犯的错误	198
第 11 章 INFP 型——“外表淡漠而内心深沉”	200
人物 1: 艾米莉	200
为什么这个工作适合艾米莉?	203
人物 2: 丹	204
为什么这个工作适合丹?	208
人物 3: 安妮	209
为什么这个工作适合安妮?	212
共同之处	213
适合 INFP 型人的一般职业	214
成功之路	217
可能易犯的错误	220
第 12 章 ENTJ 型——“美妙的一切: 我负责掌管权力”	222
人物 1: 特德	222
为什么这个工作适合特德?	225
人物 2: 珍妮	225
为什么这个工作适合珍妮?	229

共同之处	229
适合 ENTJ 型人的一般职业	231
成功之路	233
可能易犯的错误	236
第 13 章 INTJ 型——“能力 + 独立 = 完美”	239
人物 1: 凯瑟琳	239
为什么这个工作适合凯瑟琳?	242
人物 2: 莫尼卡	243
为什么这个工作适合莫尼卡?	246
人物 3: 吉姆	247
为什么这个工作适合吉姆?	251
共同之处	252
适合 INTJ 型人的一般职业	253
成功之路	255
可能易犯的错误	258
第 14 章 ENTP 型——“生命的倡导者”	260
人物 1: 史蒂文	260
为什么这个工作适合史蒂文?	263
人物 2: 希拉	264
为什么这个工作适合希拉?	267
人物 3: 布伦特	268
为什么这个工作适合布伦特?	271
共同之处	272
适合 ENTP 型人的一般职业	273
成功之路	275
可能易犯的错误	279

第 15 章 INTP 型——“有创造才能的问题解决者”	280
人物 1: 杰伊	280
为什么这个工作适合杰伊?	283
人物 2: 伯特	284
为什么这个工作适合伯特?	287
共同之处	288
适合 INTP 型人的一般职业	289
成功之路	292
可能易犯的错误	296
第 16 章 ESTJ 型——“关心你的事务”	298
人物 1: 戴维	298
为什么这个工作适合戴维?	301
人物 2: 史蒂文	302
为什么这个工作适合史蒂文?	306
人物 3: 玛里琳	307
为什么这个工作适合玛里琳?	310
共同之处	311
适合 ESTJ 型人的一般职业	312
成功之路	314
可能易犯的错误	318
第 17 章 ISTJ 型——“从容地工作, 并且做好”	320
人物 1: 格伦达	320
为什么这个工作适合格伦达?	324
人物 2: 戴夫	325
为什么这个工作适合戴夫?	329
共同之处	330
适合 ISTJ 型人的一般职业	331

成功之路	334
可能易犯的错误	337
第 18 章 ESFJ 型——“我能为你做些什么？”	339
人物 1：卡里尔	339
为什么这个工作适合卡里尔？	343
人物 2：罗宾	344
为什么这个工作适合罗宾？	348
人物 3：丹尼斯	349
为什么这个工作适合丹尼斯？	352
共同之处	353
适合 ESFJ 型人的一般职业	355
成功之路	358
可能易犯的错误	362
第 19 章 ISFJ 型——“我以名誉担保，履行我的义务”	364
人物 1：科妮	364
为什么这个工作适合科妮？	368
人物 2：莫迪	368
为什么这个工作适合莫迪？	372
人物 3：乔治	372
为什么这个工作适合乔治？	375
共同之处	376
适合 ISFJ 型人的一般职业	378
成功的途径	381
可能易犯的错误	383
第 20 章 ESTP 型——“让我们忙起来！”	386
人物 1：卢	386
为什么这个工作适合卢？	388