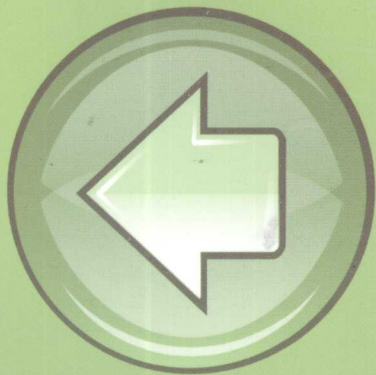
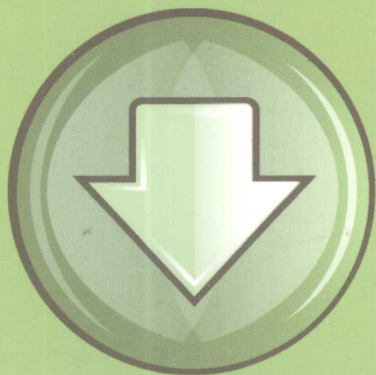
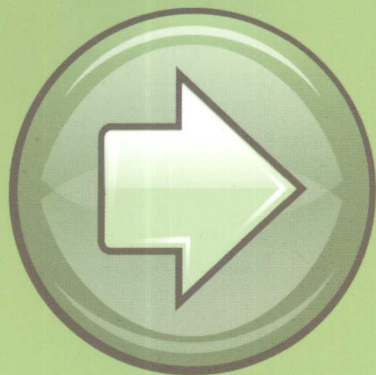




全国电力职业教育规划教材



就业面试 指导

陈东 主编



中国电力出版社

<http://jc.cepp.com.cn>





全国电力职业教育规划教材

就业面试指导

主编 陈 东
编写 陈琼琛 黄 瑶
主审 晏松谱 邓 虹



中国电力出版社

<http://jc.cepp.com.cn>

内 容 提 要

本书为全国电力职业教育规划教材。

本书共分4章,主要内容包括认识自己、了解企业、认清就业形势、就业面试前的准备工作、就业面试之中以及就业面试之后,使应聘者更清楚地了解应聘程序及内容、参加面试所需做的准备、面试礼仪及面试过程的注意事项、面试后的善后工作、录用后的角色转换及岗位适应等,并辅以案例说明。同时,书中提供了一些有趣的测试题,方便学生了解自己的职业性格、职业价值观等特性。此外,附录部分还包括面试题库、《中华人民共和国劳动合同法》和企业笔试试卷。

本书可作为中等职业学校公共基础课的教材,也可作为相关专业函授和职业培训教材,还可供相关专业人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

就业面试指导/陈东主编. —北京:中国电力出版社,2009
全国电力职业教育规划教材

ISBN 978-7-5083-9157-1

I. 就… II. 陈… III. 就业-职业教育-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第121452号

中国电力出版社出版、发行

(北京三里河路6号 100044 http://jc.cepp.com.cn)

航远印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2009年8月第一版 2009年8月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 9.75印张 235千字

定价 19.50元

敬告读者

本书封面贴有防伪标签,加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

当前,毕业生就业难已经成为全社会关注的热点问题。尤其在 2008 年的全球金融危机影响下,就业形势更加严峻。加强对学生的就业指导,提高学生的应聘能力,使学生顺利就业,就显得尤为重要。为此,江西电力技师学院的老师编写了《就业面试指导》一书,旨在帮助学生提高自我认识,增强应聘能力,积极应对求职面试,提高就业竞争力。

本书注重实用性和针对性。针对学生面试应聘时,常不知所措、不知如何应对而编写的。着重从面试之前、面试之中及面试之后 3 个方面进行阐述,使应聘者在认识自己、了解企业、认清就业形势的情形下,更清楚地了解应聘程序及内容、参加面试所需做的准备、面试礼仪及面试过程的注意事项,以及如何做好求职准备;如何把握面试中的机会争取成功;面试后的善后工作及录用后的角色转换、岗位适应等内容,并辅以案例说明。同时,书中提供了一些有趣的个人气质、性格类型分析和职业兴趣等测试题,方便学生进行自我测试,了解自己的职业性格、职业价值观等特性,只有认识自己才能更好地做出就业的抉择。此外还附有面试题库、《中华人民共和国合同法》和企业笔试试卷。本书具有较强的实用性,目的在于帮助学生顺利就业。

本书由江西电力技师学院基础管理系陈东担任主编,陈琼琛、黄瑶参与了编写,晏松谱、邓虹担任主审。

本书的编写得到了江西电力技师学院教务处、教育研究室、基础管理系领导及同仁的大力支持。同时,封面设计得到了任旭焱老师的帮助。在此一并致谢。

由于时间仓促,编者水平有限,书中难免有疏漏和不足之处,恳请广大读者给予批评指正,以便修订完善。

编者

2009 年 5 月

目 录

前言

第一章 认识自己、了解企业、认清就业形势	1
第一节 自我认识和自我完善	1
一、自我认识	1
二、自我完善	4
三、自我测试	7
第二节 了解用人单位	23
一、用人单位想要什么	24
二、用人单位怎样确定自己的要求	24
三、用人单位寻找什么	25
第三节 认清就业形势	25
一、中职学生就业的现状不容乐观	26
二、目前中职生就业的困难	26
三、解决中职毕业生就业困难的对策	26
单元思考	28
第二章 就业面试前的准备工作	29
第一节 资料准备	29
一、求职信	29
二、个人简历	38
三、职位申请表或推荐表	47
四、笔试准备	47
五、自我介绍的准备	48
六、面试问题的应答准备	48
第二节 形象准备	53
一、个人卫生	53
二、着装	54
三、化妆	57
四、饰品	57
第三节 心理准备	57
一、应聘者应了解面试考官的心理	57
二、应聘者应做好的心理准备	58

三、应聘者应克服的不良心理	60
四、应聘者应学会调节自己的心理	62
五、应聘者应做好面试前的心态调整	63
单元思考	64
第三章 就业面试之中	65
第一节 面试技巧	65
一、注意创造良好印象	65
二、面试的基本礼仪	67
三、面试的基本形式	71
四、面试的忌讳	74
第二节 面试应答的策略与技巧	76
一、了解面试提问的内容	77
二、把握面试应答的原则	78
三、回答面试问题的技巧	79
四、面试结束注意事项	91
单元思考	92
第四章 就业面试之后	93
第一节 面试结束 求职未完	93
一、表示感谢	93
二、耐心等待面试结果	94
三、调整心态，振作精神，集中精力投入下一个目标	94
第二节 录用之后的准备工作	94
一、调整心态，做好角色转换的准备	95
二、适应环境，建立良好的人际关系	97
三、把握好试用期，做好双向选择	107
四、签订合同或协议	108
单元思考	109
附录 I 面试题库	110
附录 II 各类表格	118
附录 III 《中华人民共和国劳动合同法》	121
附录 IV 企业笔试试卷	134

认识自己、了解企业、认清就业形势

我国古代兵法家孙子曾说：“知己知彼，百战不殆”，意思是如果既能了解自己又能了解对方，那么就能取得战争的胜利。这对于我们的就业也同样有用，正确地认识自我是我们取得就业成功的第一步，了解企业和认清当前的就业形势是取得就业成功的第二步。

第一节 自我认识和自我完善

一、自我认识

（一）正确评价自我的方式

择业过程是一个重新认识自我的过程。认识自我、调整自我，是在求职路上取得成功的关键因素之一。认识自己即是了解自己的职业心理，主要包括了解自己的职业兴趣、职业人格和职业能力。其实，不少毕业生缺乏对自身素质和能力的客观评价，或者因估计过高而盲目自信，或者因估计过低而信心不足，结果都容易导致择业过程中的挫折；更多的毕业生不了解自己的真正需要，因而在择业问题上显得迟疑、彷徨和烦恼，正确的自我认识 and 自我评价是进行自我调适的基础。毕业生要学会进行自我分析、自我评价，正确地了解、认识自己，恰当地评价自己，确定符合自己实际情况的就业目标，既不妄自尊大，做力不能及的事，也不妄自菲薄而放弃可能发展的机会。

正确评价自我的方式有以下四种。

1. 比较法

把自己放入人群中，从比较中认识自己。可以将自己与社会上其他人做横向比较，特别是要通过与自己条件、地位相类似的人的比较来认识自己，这样才更符合自己的实际水平和自己在群体中的地位。

2. 评价法

从别人的评价中认识自己，如果自我认识与他人或社会的评价相一致，说明自我认识较为准确，比较客观；如果不一致，差距太大甚至相反，则表明自我认识不够好，缺乏自知之明，应做出适当调整。当然，对待别人的评价，要有认识上的完整性，不要因自己的心理需求而只注意某一方面的评价，也不要只听取与自己关系密切的人的评价，应全面听取、综合分析、公正评价。

3. 实践法

毕业生可以通过自己的成功或失败的经验教训来发现个人人格、能力上的特点，在

学习是终身的职业。在学习的道路上，谁想停下来就要落伍。——钱伟长

“自我反省、自我检查、自我总结”中认识自我；认识自己的长处和短处，把握自己的人生方向。如果对自己某些才能、特点没有把握，不妨寻找机会实践一番，只有经过实践，才能客观地认识自我。

4. 心理测验法

毕业生可根据自己的需要，求助于职业咨询公司或机构，完成对自己职业兴趣等方面的测验，明确自己的个性特点，找出自己适合的职业方向，从而减少择业的盲目性，避免承受不必要的心理挫折。

通过了解自己，估计自己的能力，评价自己的智慧；确认自己的性格，判断自己的情绪；找出自己的特点，发现自己的兴趣；明确自己的优势，衡量自己的差距，以此为依据才能更好地选择自己的职业。



案例

朱宗良，美国优派集团的创始人、全球最大的显示器跨国集团总裁、亿万富翁。

他在家排行第五，因为生性害羞，绰号“大妹”。更要命的是，他似乎有学习障碍症，始终无法将注意力集中在学习上，上课5分钟后注意力就完全分散了，结果他换了两所高中还是没能考上大学。为了圆大学梦，他起早贪黑啃书本，终于考上了台湾东海大学。可是进入大学后，他的学习障碍症再次发作，成绩一塌糊涂，最终也没能毕业。

没有文凭，他只能当业务员。但卖东西这件事情对他来说，仍是个挑战，具有非常大的压力，因为他太害羞了，甚至不敢和女生说话，一上柜台，手就会发抖，根本不会社交。好在他知道问题在哪里，所以第一次上班的时候，他就强迫自己见了人一定要大声地打招呼，让人觉得很开朗；参加培训的时候，每逢提问时抢先举手的一定是他，不是因为他知道答案，而是受训前他就决定了，不管问题会不会都要第一个举手，发言时再想答案。他还会说答案有三个，其实他一个都不知道，是想完第一个再想第二个。

1个星期后，他提着包就上路了。培训时他们的经理说，入我们这个行业，3个月还没有卖出1台机器很正常，第4个月才有可能卖出机器。但1个半月后，他卖了4台机器，其他的人1台机器都没有卖出去。推销员的经历使他发现了自己的经商潜力。1987年底，他来到美国洛杉矶，创建了Key point 科技公司，开始销售台湾生产的电脑组件。1990年，他创立优派集团，同时创立了独特的品牌行销策略，在10年间使美国优派集团成为全球最大的显示器跨国集团。2000年昔日差生朱宗良成为美国名副其实的亿万富翁。

朱宗良成功的例子说明，只有清楚地意识到自身的不足和缺点，并勇于积极地去加以修正，不断完善自己，才能柳暗花明又一村。

工欲善其事，必先利其器。——《论语·卫灵公》

（二）进行自我判断

在就业之前，应聘者应当至少从以下几个角度进行自我判断，发现自己的优势和不足、兴趣与潜能、职业适应性等关系重大的个人特征。

1. 了解自身的知识结构

在面试之前，对知识结构的分析至少有两方面的作用，一是根据自己的知识结构，选择适宜的职业；二是针对拟任职位所需的知识结构，尽快弥补自身的不足，使自己现有的知识结构得到改变以适应职位的要求。

2. 把握自身个性心理特征

个性是指在一定的社会历史条件下的具体个人所具有的意识倾向性，以及经常出现的、较稳定的心理特征的综合，即一个人的整个心理面貌。个性心理特征主要包括气质、性格和能力。气质是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动产生力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的外部特征，主要表现在情绪体验的快慢、强弱以及动作的灵敏或迟钝方面。气质类型一般划分为多血质（活泼型）、胆汁质（兴奋型）、黏液质（安静型）、抑郁质（抑制型）4种。人们的气质存在着相当大的差异，对自己的气质类型做出评判，选择适于自己的工作，对每个人都是十分必要的。性格是个人对现实的稳定态度和习惯性的行为方式。与气质相比，人们的性格差异更是多样而复杂。心理学家从不同角度来归纳性格差异，划分性格类型。按占优势的心理机能的情况可划分为理智型、情绪型、意志型、中间型；按心理活动的倾向性可划分为外向型、偏外向型、内向型、偏内向型和中间型（混合型）。能力是指人顺利完成某种活动的一种心理特征。能力总是和人完成一定的活动相联系在一起。离开了具体活动既不能表现人的能力，也不能发展人的能力。

面试过程中还是比较注重个性评价的。例如支配性、合作性、独立性、灵活性、自信心、责任感、自制力、掩饰性等都可能成为被考查的对象。一般来说，个性没有绝对的优劣之分，所以在应聘过程中不必过于掩饰自己。但是，当明确知道应聘职务所要求的个性特征时，或明确知道招聘人所期望的个性特征时，不妨使自己表现出适于工作的需要和招聘人的期望。

3. 明了自己的能力结构

一个人所具备的能力类型及各类能力的有机组合就是他的能力结构。能力的类型多种多样，主要包括记忆能力、理解能力、分析能力、综合能力、口头表达能力、文字表达能力、推理能力、机械工作能力、环境适应能力、反应与应变能力、人际关系能力、组织管理能力、想象能力、创新能力、判断能力等。从不同角度或不同层面，可以划分不同的能力类型，每个人所具备的能力结构是不同的，甲和乙可能会有不同的能力，即使两者都具有同一种能力，其能力的大小也会有所差别。

面试前，对自己的能力结构进行判断分析是必要的，不同的职业、不同的职位需要

博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。——《中庸》

不同的能力结构。国内已经有一些比较成熟的能力倾向测验量表,如文字运用能力测验、推理能力测验、机械工作能力测验、环境适应能力测验、想象能力测验、判断能力测验、领导能力测验等。应聘者可以根据自己的情况进行测试,还可向职业咨询专家或心理学专家咨询。

一般来说,面试的能力考查主要集中在表达能力、应变能力、分析判断与综合概括能力、自我控制能力等方面,因此应聘者应当对这几方面的能力测试多加注意,以便在接受面试时做出有利于自己成功的回答。

4. 对自身职业适应性和职业价值观有客观的了解

职业适应性是指一个人从事某项工作时必须具备的生理、心理素质特征。它是在先天因素和后天环境相互作用的基础上形成和发展起来的。评价自己的职业适应性,要考虑自己的兴趣、特长和价值观。但如果要得到一个比较科学的评价,最好借助于职业能力倾向测试。目前,较具权威性的是霍兰德职业适应性测试。这个测试主要考查应聘者心目中的理想职业、感兴趣的活动、擅长或胜任的活动、能力类型等方面,然后进行统计综合确定应聘者的职业适应性。

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现,也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响,集中体现在职业价值观上。

一个人的职业价值观受多重因素的影响,但一经确立就成为相对稳定的价值准则。因此,应聘者应当对自己的职业价值观有一个清楚的认识,选择一个自己真正喜欢和适合的工作,而不要受他人的左右而违背自己的价值准则。如很多准备报考公务员的人,并不适合这个职业,内心也并不喜欢这个职业,而是受其他因素的影响,做出违心的选择。职业没有绝对的好坏之分,关键是选择一个适合自己、有利于自己身心健康和发展进步的职业。

面试很注重对职业适应性和职业价值观的考查,招聘人经常会提出有关这方面的问题,应聘者应当事先对应聘职位进行尽可能多的了解和分析,以便使回答具有较强的针对性,能够证明自己具有适应该职位的特性。

有一位应聘者欲应聘某人事局局长秘书一职,当考官问及他为什么要应聘秘书一职时,他回答说:“我喜欢阅读和写作,平时喜欢抄写文章,喜欢保持桌子和房间的整洁,善于同人打交道,能熟练操作电脑,我对从事秘书工作很感兴趣。”

二、自我完善

1. 设定职业生涯目标,制定规划方案

职业生涯目标的设定,是职业生涯规划的核心。没有目标如同驶入大海的孤舟,四野茫茫,不知道自己欲往何方。只有树立了目标,才能明确奋斗的方向,犹如海洋中的灯塔,引导自己避开险礁暗石,走向成功。目标的设定,是在继职业选择、职业生涯路

切莫垂头丧气,即使失去了一切,你还握有未来。——王尔德

线规划后,对人生目标做出的抉择。其抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据。通过对目标的分解,制定出自己的短期、中期和长期的目标。长期目标就在于未来性,在于未雨绸缪,在于高瞻远瞩,在于预见未来,在于抬头看路,别偏离了路线,浪费了自己的时间财物等资源。丧失了先机,便失去了财富。短期目标就在于现在性,在于脚踏实地,在于埋头拉车,在于有目的、有目标、有策略、有系统地为“未来”而进行“工作”,在于为不确定长期目标的未来性“做些什么准备工作?”,而不是“骑驴看唱本——走着瞧”,更不是“脚踏西瓜皮,滑到哪算哪”。中期目标实际上就是短期目标奔向长期目标征途中的中间站、加油站,也像马拉松赛中的计时站,在短期目标与长期目标之间有一个缓冲余地。因此,制定好自己的职业生涯规划是非常重要的,可避免少走弯路,浪费时间和生命。

2. 制定行动计划与措施,及时反馈修正

在确立了目标后,比照目标所需能力的要求,对自身进行全方位的分析,找出存在的差距。制定行动计划和措施,有目的、有计划、有步骤地完善自己的知识结构、能力结构和心理素质。

3. 努力提高自身的学习能力

这不仅是向书本学习,更多的是向社会学习,向他人学习。“他山之石,可以攻玉”,要善于汲取别人的优点和长处,这样才能使自己迅速成长。

4. 充分利用假期,参与社会实践

广泛地接触社会、了解社会,积累实践经验,加强自身能力的锻炼。明了自身的不足和劣势,有利于修正职业生涯规划。

下面是一份中职生的职业生涯规划样本的目录(仅供参考)。



资料

职业生涯规划文案

目录

扉页

引言	2
一、准确评估,认识自我	3
1. 职业兴趣	3
2. 职业能力	4
3. 人格特征	5
4. 职业价值观	6
5. 优缺点分析	7

浪费别人的时间是谋财害命,浪费自己的时间是慢性自杀。——列宁

6. 具体能力素质体现	8
7. 自我分析小结	8
二、分析环境, 慎重选择	9
1. 家庭环境分析	9
2. 就业环境分析	9
3. 职业前景分析	10
三、设计生涯, 微观行动	11
1. 职业生涯规划短期——中职阶段	11
2. 职业生涯规划中期的实施计划	11
3. 职业生涯规划长期的实施计划 (毕业后 20 年)	11
4. 职业生涯规划小结	11
四、职业评估修正	12
1. 职业方向的重新选择	12
2. 职业进程的变更	12
3. 阶段目标的修正	12
五、结束语	13



案例

凯勒丰和苏格拉底是相知极深的朋友。他认为苏格拉底是世上最聪明的人。这天, 他跑到特尔斐神庙, 向神请教: 世上到底还有谁比苏格拉底更聪明?

神谕上显示: 没有谁比苏格拉底更聪明的了。

凯勒丰高兴地向苏格拉底告知了神谕的内容。可是苏格拉底却感到十分迷茫和不安, 因为他不认为自己是“最聪明、最有智慧”的人, 他觉得这不是神谕的真义。于是, 苏格拉底想寻找一位智慧、声誉超过他的人, 以探究神谕的真正含义。

苏格拉底首先找到一位政治家。政治家以知识渊博自居, 和苏格拉底侃侃而谈。苏格拉底渐渐看清了政治家自以为是、其实无知的本质。他想, 这个人虽然不知道善与美, 却自以为无所不知, 我却认识到自己的无知, 看来我似乎比他聪明一点。

苏格拉底又找到了一位诗人, 他发现诗人作诗的确全是出于天赋, 却自以为能写几句诗便目空一切。

接下来苏格拉底又向其他有知识的人请教, 想不到很多人都一样, 因一技之长便以为无所不能, 这种狂妄反而消弥了他所固有的智慧之光。

最终, 苏格拉底悟出了神谕: 神并非说苏格拉底最有智慧, 而是以此警醒世人——你们之中, 惟有像苏格拉底这样的人最有智慧, 因为他自知其无知。

桃李不言, 下自成蹊。——《史记·李将军传》

“认识你自己”。这是一句镂刻在特尔斐神庙上的名言，曾赋予了苏格拉底一种深沉的智慧目光。而今，苏格拉底的证明则向人开启了一扇智慧之门：许多时候，认识自己，或者认识真理都是从认识自己的无知开始的。

三、自我测试

如何才能了解自己？比较简单的方法是自我测试。通过一些测试题来了解自己，只要如实回答这些自测题，就能大概了解自己。注意有些人在回答问题时，不是根据自己的实际情况来答，而是觉得怎么对自己有利就怎么答，要不就是按自己希望的状态来回答，要不就按社会常理来答，这样回答问题，就完全失去了自测的意义。更为严重的是以不真实的自测结果为依据规划自己的人生，将起到误导作用，导致自己人生事业的失败。因此，在自测回答问题时，一定要按照自己的世界观、价值观以及生活工作的习惯回答，这样的自测才能了解自己。

想了解自己，立即行动吧！

测试

（一）气质类型的测试

气质测验量表为自陈形式，计分采取数字等级制，对于下面的每一个问题，凡是认为非常符合自己情况的，记2分；比较符合的，记1分；拿不准的，记0分；比较不符合的，记-1分；完全不符合的，记-2分。然后按题号把分数填在统计表1-1里，并计算出每一栏目内的总分。

- （1）做事力求稳妥，不做无把握之事。
- （2）遇到可气的事就怒不可遏，把心里话全说出来才痛快。
- （3）宁肯一个人干事，也不愿与很多人在一起。
- （4）遇到一个新环境很快就能适应。
- （5）厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险环境等。
- （6）与人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
- （7）喜欢安静的环境。
- （8）善于与人交往。
- （9）羡慕那种善于克制自己感情的人。
- （10）生活有规律，很少违反作息時間。
- （11）在多数情况下情绪是乐观的。
- （12）遇到陌生人感到很拘束。
- （13）遇到令人可气的事，能很好地自我控制。
- （14）做事总是有旺盛的精力。
- （15）遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。

合理安排时间，就等于节约时间。——培根

- (16) 在人群中从不感到过分拘束。
- (17) 情绪高昂时,感觉干什么都有意思;情绪低落时,又感觉干什么都没意思。
- (18) 当注意力集中于一事物时,别的事物很难使我分心。
- (19) 理解问题总比别人快。
- (20) 碰到危险的情景时,常有一种极度的恐惧感。
- (21) 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
- (22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- (23) 符合兴趣的事,干起来劲头十足;否则就不想干。
- (24) 一点小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢参加激烈的活动。
- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- (29) 工作学习时间长了,常感到厌倦。
- (30) 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。
- (31) 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
- (32) 别人说我总是闷闷不乐。
- (33) 理解问题常比别人慢些。
- (34) 疲倦时只要短暂休息就能精神抖擞,重新投入工作。
- (35) 心里有话,宁愿自己想,也不愿说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的决不罢休。
- (37) 和别人同样学习、工作一段时间后,常比别人更疲倦。
- (38) 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
- (39) 老师或师傅讲授新知识、新技术时,总希望他讲慢点,多重复几遍。
- (40) 能够很快地忘记那些不愉快的事。
- (41) 做作业或完成一件工作总比他人花的时间多。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈运动,或参加各种文艺活动。
- (43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上。
- (44) 接受一个任务后,就希望把它迅速解决。
- (45) 认为墨守成规比冒风险强。
- (46) 能够同时注意几件事物。
- (47) 当我烦闷时,别人很难使我高兴起来。
- (48) 爱看情节跌宕起伏、激动人心的小说。
- (49) 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。

知人者智,自知者明。——《老子》

- (50) 和周围人的关系总是相处不好。
- (51) 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
- (52) 希望做变化大、花样多的工作。
- (53) 小时候会背的诗歌，似乎比别人记得清楚。
- (54) 别人说我“出口伤人”，可我并不觉得。
- (55) 在体育活动中，常因反应慢而落后。
- (56) 反应敏捷，头脑机智。
- (57) 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- (58) 兴奋的事常使我失眠。
- (59) 老师讲新概念时，常常听不懂，但是弄懂之后就很难忘记。
- (60) 假如工作枯燥无味，情绪马上就会低落。

表 1-1 气质类型测试表

胆汁质		多血质		黏液质		抑郁质	
题号	得分	题号	得分	题号	得分	题号	得分
(2)		(4)		(1)		(3)	
(6)		(8)		(7)		(5)	
(9)		(11)		(10)		(12)	
(14)		(16)		(13)		(15)	
(17)		(19)		(18)		(20)	
(21)		(23)		(22)		(24)	
(27)		(25)		(26)		(28)	
(31)		(29)		(30)		(32)	
(36)		(34)		(33)		(35)	
(38)		(40)		(39)		(37)	
(42)		(44)		(43)		(41)	
(48)		(46)		(45)		(47)	
(50)		(52)		(49)		(51)	
(54)		(56)		(55)		(53)	
(58)		(57)		(59)		(60)	
总分		总分		总分		总分	

分析结果

评分标准是：如果某一类气质得分明显高出其他三类，且均高出 4 分以上，那么你就是这类型的气质。倘若某一类气质得分超过 20 分以上，则说明你是典型的此类气质。得分若在 10~20 分之间，便为一般型。如果两类气质得分相近，且相差不超过 3 分，

临渊羡鱼，不如退而结网。——《汉书·董仲舒传》

但又明显高于其他另外两类（均高出4分以上），那么你便是这两类气质的混合。如果三类气质得分相近而且又都高出第四类4分以上，则为这三类气质的混合型。如果四类气质得分比较接近，那你就是四类气质的混合型。

由此可能具有13种类型：①胆汁质；②多血质；③黏液质；④抑郁质；⑤胆汁—多血质；⑥多血—黏液质；⑦黏液—抑郁质；⑧胆汁—抑郁质；⑨胆汁—多血—黏液质；⑩多血—黏液—抑郁质；⑪胆汁—多血—抑郁质；⑫胆汁—黏液—抑郁质；⑬胆汁—多血—黏液—抑郁质。

关于4种气质类型的典型特征说明如下：

1. 多血质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；具有可塑性；情绪兴奋性高；反应速度快而灵活。

心理特点：活泼好动，善于交际；思维敏捷，容易接受新鲜事物，注意力易转移；情绪情感容易产生也容易变化和消失，缺乏持久力；情感外露，具有外倾性；体验不深刻。

典型表现：多血质又称活泼型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不感到拘束。在工作学习上精力充沛而效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事符合实际的事业，能对事业心向往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出巨大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。从事多样化的工作往往成绩卓越。

合适的职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

2. 胆汁质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；外倾性明显；情绪兴奋性高；控制力弱；反应快但不灵活。

心理特点：坦率热情；精力旺盛，容易冲动；脾气暴躁；思维敏捷，反应迅速，但准确性差；情感外露，心境变化剧烈，但持续时间不长，具有外倾性。

典型表现：胆汁质又称不可遏止型或战斗型。具有强烈的兴奋过程和比较弱的抑郁过程，情绪易激动，反应迅速，行动敏捷，暴躁而有力；在语言、表情、姿态上都有一种强烈而迅速的情感表现；在克服困难上有不可遏止和坚韧不拔的劲头，而不善于考虑是否能做到；性急，易爆发而不能自制。这种人的工作特点带有明显的周期性，埋头于事业，也准备去克服通向目标的重重困难和障碍，但是当精力耗尽时，易失去信心。

适合职业：管理工作、外交工作、驾驶员、服装纺织业、餐饮服务业、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人、公安干警等。

老骥伏枥，志在千里。——曹操《龟虽寿》

3. 黏液质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应低；外部表现少；情绪具有稳定性；反应速度不快但灵活。

心理特点：稳重，考虑问题全面；安静，沉着，沉默寡言，善于克制自己，三思而后行；善于忍耐，情绪不易外露；注意力稳定而不容易转移，外部动作少而缓慢，偏内倾型。

典型表现：这种人又称为安静型，在生活中是一个坚持而稳健的辛勤工作者。由于这些人具有与兴奋过程相均衡的强抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无所谓的动因而分心。黏液质的人态度持重，交际适度，不作空泛的清淡，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。这种人长时间坚持不懈，有条不紊地从事自己的工作。其不足是有些事情不够灵活，不善于转移自己的注意力。惰性使他因循守旧，表现出固定性有余，而灵活性不足的特点。从容不迫和严肃认真的品德，以及性格的一贯性和确定性。

适合职业：外科医生、法官、管理人员、出纳员、会计、播音员、话务员、调解员、教师、人力人事管理主管等。

4. 抑郁质

神经特点：感受性高；耐受性低；随意反应低；情绪兴奋性高；反应速度慢，刻板固执。

心理特点：沉静，对问题感受和体验深刻持久；情绪不容易表露；反应迟缓但是深刻；善于觉察他人不易注意的细节，准确性高；富有幻想，胆小孤僻，具有内倾性。

典型表现：有较强的感受能力，易动感情，情绪体验的方式较少，但体验持久而有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓、扭捏、怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。

适合职业：校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等。

应该说，4种气质在工作中各有利弊，没有好坏之分，关键在认识到自己的优缺点，在职业选择上，根据自己的气质特点来选择适合的职业，扬长避短。虽然气质分为四种，但生活中很少有人只简单的属于哪一种气质，一般都是几种气质的混合型，只是在这几种气质中，更倾向于其中的一种。

测试

（二）性格测试

请根据自己的实际情况，回答下面的50道题。符合的记A，难以回答的记B，不符合的记C，并将答案填入表1-2中，然后根据答案算出分数。

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。——苏轼