

本书英文版已售出 750,000 多册

MORE THAN 750,000 COPIES SOLD

做你自己

(修订版)

性格职业指南

了解性格类型的奥秘，找到属于你的最佳职业

这是世界上最受欢迎的职业指南之一。
原因不言而喻，许多人从性格类型的概念中
获益匪浅，蒂格和巴伦是阐述这一职业选择
方法的大师。我极力推荐此书。



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

(美) 保罗·D. 蒂格 巴巴拉·巴伦 © 著

屈晓丽 © 译



做你自己——性格职业指南

(修订版)

(美) 保罗·D·蒂格 巴巴拉·巴伦 著

屈晓丽 译



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做你自己——性格职业指南 / (美)蒂格, (美)巴伦著; 屈晓丽译. —北京: 首都师范大学出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5656-0991-6

I. ①做… II. ①蒂…②巴…③屈… III. ①性格—关系—职业选择—通俗读物 IV. ①B848. 6-49②C913. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 219435 号

Do What You Are by Paul D. Tieger & Barbara Barron

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

All rights reserved.

版权登记号 图字:01-2008-1246

ZUONI ZIJI

做你自己

——性格职业指南(修订版)

(美)保罗·D. 蒂格, 巴巴拉·巴伦著 屈晓丽译

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 三河市博文印刷厂

全国新华书店发行

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 22.5

字 数 410 千

定 价 45.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

|| 前 言

本书将如何改变你的生活

自 1992 年首次出版以来,《做你自己——性格职业指南》已帮助超过 50 万人找到了满意的职业。我们收到许许多多的来信,人们在信中说,通过本书的帮助他们开始了解自己应该从事什么样的工作,《做你自己——性格职业指南》一书永远改变了他们的生活,让他们感到自己工作更有成效,更被赏识,对自己更加满意。自《做你自己——性格职业指南》的第三版出版后的 6 年里,互联网技术持续影响着人们发现和获得就业机会的手段。(可获得的资料非常丰富,数量巨大,这使我们能够不用离开计算机就可以更新这个新版本里的许多内容!)学会利用互联网的能量将会为你节省宝贵的时间并帮助你保证以最有效和最愉快的方式找到满意的工作。

就在 15 年前,几乎还没有人听说过互联网或者在网上冲浪。在硅谷以外只有少数人才拥有所谓的“电邮”。今天,具备互联网的知识能在无数的方面使你的生活变得更加轻松,它也是未来大多数工作机会的前提条件。让我们来看一看互联网的发展是多么的普及,其增长的速度是多么的迅猛:有 68% 的美国成年人使用互联网!——这相当于 1.37 亿左右的人!——而且,这个数字还在继续上升。每天,约有 400 万美国人在网上专门寻找与工作有关的信息,在全世界接近 1 亿人利用互联网获取就业信息。合乎情理的是,面对一个如此巨大的新兴市场,企业家们蜂拥而至,纷纷利用互联网提供机会。只需看看我们身边的 Craigslist、HotJobs.org 和 Monster.com 就知道了。技术已经对找工作的过程产生积极和永久的影响。

然而,互联网却对一个甚至更重要的任务影响式微——那就是,帮助人们确认他们自己真正想要做的工作——使他们能够“顺乎本性而为”的工作。因此,《做你自己——性格职业指南》一书的主要目标——帮你找到最满意的

职业——依然坚定地保持着低技术。事实上，唯一需要的工具就是你拿在手里的这本书！

人们写了许多书帮助人们做出正确的职业决定。但是，《做你自己——性格职业指南》与任何其他职业指导书都有着根本的不同。它不提供一般性的，适于一切的建议。因为，人与人之间是不同的，因此，对某个人来说是正确的建议，对另一个人来说常常会是完全错误的。这两点是肯定无疑的。我们在科学上被证明有效的“性格类型体系”方面的专业知识使我们能够真正地使职业发现的过程个性化——为你提供非常宝贵的关于你自己的认识，并使你能够找到充分发挥你的天赋的职业。

是的，我们在和你谈话

假设你拿起这本书是因为你在工作中正处于一个转折点。也许你是一位学生，正要选择你的第一份工作，或者，你在离开一段时间之后正在重新进入劳动力市场，正在考虑你所有的选择。也许，你对自己现在的工作不满意，相信一定有更好的选择。或者，也许你刚结束了一个职业，正在考虑开始另一个职业。那么祝贺你——你选择了一本正确的书！

我们将给那些想改变工作的人以特别的鼓励。如果你对试图中途跳槽是否明智表示怀疑，那么，你应该知道每年有数以百万计的人改换工作。事实上，大多数人一生中将从事3~5种不同的职业。然而，如果你发现自己被困缚于一个不能令人满足而又不能辞去的工作时，这些统计数据不能提供多少安慰。

有一些非常实际的原因说明，为什么人们不会只凭一时冲动就离开他们现在的工作而开始一个新的方向。你有账单要付，也许要养家糊口。放弃一个稳定的支票需要极大的勇气，甚至当支票来自一个并不令人满意的工作时。当你还在从事旧的工作时很难去寻找一个新的工作，想到自己在找工作时实际上已经失业了，这也是很吓人的。我们大多数人没有经济来源以帮助我们度过失业的这段时期，尤其是没有保证说我们很快就能找到新的工作。

违背他人对你的期望也是极其困难的一件事。即使你对现有的工作不满意，你也会因为感到来自他人的压力而原地不动。在改变职业的时候，来自家人和朋友的支持和鼓励是重要的资源。如果你身边的人不赞成你改换工作，你很可能会继续从事你现在的工作。

的确，你一旦形成了某种特殊的生活方式，很难想象开始一种不同的生活方式。你以某种方式生活的时间越长，你就越会投入地维护你原有的生活方式。如果你已经取得了一定程度的成功而且习惯于被看成是成功人士，那

么，从头再来是难以想象的。

更糟糕的是，我们大多数人并不知道我们需要什么才能使自己满意。我们很清楚自己不喜欢什么——关于这一点我们已经从自己的经验中学到了很多——但是我们却不知道怎样考虑，更不知道怎样去寻找一个令人满意的新工作。

改变职业是一件负担沉重的事情，这个过程会持续几个月的时间，甚至折磨人更长时间也并不是不常见的事情。很多人将改变职业的经历比做可怕的环滑车道上的比赛。途中有许多起伏不平之处，即使你知道前面有一个陡峭的下落之处，当你开始下降时，你的心仍然会剧烈地跳动。我们和许多客户共同经历了这个过程，我们知道这有多么的不容易。然而，我们也知道它的回报是多么的美妙。

这里有一个“好消息”。通过揭开你的性格类型的奥秘，你能找到一个既能提高你的生活质量，又能真正令你满意的工作。即使改变工作是一件可怕的事情，即使继续从事现有的工作要容易得多，我们希望你能利用这本书去发现，要想在工作中得到满足你真正需要的是什麼，去发现怎样找到适合你的工作。这是能够做到的，它值得你为此付出努力——我们保证！

本书将如何为你提供帮助

《做你自己——性格职业指南》旨在帮助你做出更好的职业选择，取得寻找工作战役的胜利，并帮助你无论做什么工作都能做到最有效率。我们对性格类型和职业满足感之间的关系已经有所了解，对此我们感到非常兴奋，而且，我们愿意和你分享我们最重要的一些发现。然而，你要知道，我们并不打算把你在别的地方能弄到的许多信息改头换面，老调重弹，比如，怎样写简历或者为了在工作中取得成功应怎样穿着打扮。我们的主要兴趣在于帮助你弄清你需要什么样的职业满足感，帮助你着手寻找你将会喜欢的工作。

因为，一个完整的职业会持续很多年，所以，你会需要利用本书以确保你和你的职业能不断地弥合，浑然一体，而不是相互分离，背道而驰。我们希望你能定期不断地“重访”本书以便重新评估你的处境，你有哪些改变，以及你想向哪里发展。我们认为你将发现本书是一个非常有价值的而且持续有效的资源，一本你将经常参考并想与家人和朋友分享的书。

当你在读《做你自己——性格职业指南》这本书时，你将开始享受许多“额外的好处”，它们随着你对“性格类型”的了解而来。认识和了解你的性格类型能改变你看待自己的方式——反过来它将影响你所做的每一件事以及你的生活的每一个方面。“性格类型理论”极受尊敬，财富 500 强公司中的大

多数公司每天都在使用它。在过去 20 年里，我们用“性格类型理论”帮助经理们和雇员相互交流并激发他们的积极性；帮助老师影响并教育不同类型的学生；帮助工作团队了解他们的长处和短处，帮助他们更有效地进行交流；当然，我们还利用它去培训成千上万的职业顾问以及新职介绍顾问，教他们怎样帮助他们的客户做出最佳的职业选择。如果你是一位家长，“性格类型”将为你提供一个看待家庭动态的全新的视角并帮助你了解你的孩子以及更好地和你的孩子交流。如果你是一对夫妇中的一员，“类型”将帮助你了解、接受和欣赏你和你的另一半之间的差异。简言之，你从本书中获得的知识将永远改变你看待自己和他人的方式，对此，我们充满信心。

怎样使用本书

阅读《做你自己——性格职业指南》这本书要求你的积极参与。不，这一点也不痛苦！但是，我们确实希望你能在自己能停下来思考的安静时刻阅读本书。事实是，我们没有兴趣告诉你该做什么。相反，我们想向你介绍一个行之有效的过程，它将对终生有用。因此，尽管我们向你提出适当的问题，并尽我们所能向你提供更多的信息和事例，最终，答案必须来自于你自己，因为，你最了解你自己。我们提供专业知识和经验，而你提供有关你自己的基本信息，我们将这种做法看成是一种协作，一种共同努力。我们一起一定能找到最适合你的职业。

我们将《做你自己——性格职业指南》一书分为三个部分。第一部分，揭开性格类型的奥秘。此部分将带你一步一步地走过发现和了解你的性格类型的整个过程。第二部分，职业满足感的“公式”。这一部分将向你介绍你的工作中必须具备的 4 个要素。第三部分，准备工作。在这一部分，我们将向你表明怎样充分利用你对自己所了解的一切。这一部分是根据性格类型来划分的。在属于你的那一部分，你将遇到和你的性格类型相同的人，你将了解到他们发现什么样的工作是令人满意的。读他们的经历、喜好和厌恶、快乐和沮丧将帮助你弄清楚要使工作真的令人满意你需要从中得到什么。为进一步帮助你，我们就具体类型提供了一份清单，其中包括导致职业满意的关键因素、关于理想的工作环境的建议、关于你在工作方面优势的简要说明以及突出你的基本价值的一些做法。同时，我们还提供了一份清单，列出了那些可供选择的潜在的令人满意的工作。最后，我们为你提供了找工作的策略，它们是专门为你和与你相同的人设计的行之有效的策略。我们将教你在进行信息收集、自我推销、与未来雇主面谈，以及随后做决定时怎样充分利用你的自然优势，怎样将你与生俱来的弱点最小化。如果你选择继续留在你目前

的工作岗位上——我们将简要描述一些你能做的具体的事情，以便使自己更快乐或更成功。

关注未来……工作和职业在哪里

有些人对职业的选择被他们的激情所主宰。他们简直就是不得不创造艺术，或制作音乐，或寻找治疗癌症的方法。当然，由于他们的努力，我们都比以前生活得更好。有些人则更实际，在做职业决定时更重视实际的考虑。不管你属于哪个阵营，所有职业寻求者都可以在浏览专家预计在未来最需求的职业中受益。鉴于此，下面我们将和你分享一些有关重要的未来职业趋势的新信息。

根据最新版的《职业前景手册》（由劳动统计局出版），从2004年到2014年的就业增长预计将主要集中在服务一生产行业，这将占预计到2014年将创造的所有1890万个新的职业中的1870万。

对商品和服务的需求的增长正受到美国人口增长的驱动，预计在2004年到2014年间美国人口将增加2390万，但是，主要人口将由年龄在55~64岁的人组成（占36%）。简言之，随着生育高峰期出生的人的年龄和寿命的延长，健康服务业将继续提供许多工作机会——超过计算机行业和本书自上一版修订以来对职业增长的预计。认为计算机领域的职业增长将会超过100%的隆重估计一去不复返了，取而代之的是对从计算机到医疗保健领域所进行的更适中和可比较的估计。由于对教育和健康服务的预计增长为30.6%，这些行业将发展更快并且提供更多工作机会，超过任何提供服务的超级行业。事实上，在美国创造的每10个新的工作机会中就有3个将出现在医疗保健和社会援助行业或者在私人教育服务行业。

预计将经历最高比率增长的行业

教育和健康服务	30.6%
专业和商业服务	27.8%
休闲和待客	17.7%
宗教组织，汽车修理和养护，个人护理服务	14.0%
信息	11.6%
金融活动	10.5%
贸易，运输和公共事业	10.3%
政府	10.0%
预计增长最快的10种职业	
家庭健康助理	56.0%
网络系统和数据交流分析师	54.6%

医疗助理	52.1%
医生助理	49.6%
计算机软件工程师，应用软件	48.4%
理疗师助理	44.2%
牙科保健员	43.3%
计算机软件工程师，系统软件	43.0%
牙科助理	42.7%
个人和家庭护理助理	41.0%

其他预期快速增长的职业包括网络和计算机系统管理员（38.4%），数据库管理员（38.2%），理疗师（36.7%），法庭科学技术人员（36.4%），兽医技术专家和技术人员（35.3%），诊断医学声谱仪操作师（34.8%），理疗助理（34.4%），职业治疗师助理（34.1%）。

“流动企业家”……把它随身带走

现在出现了一个新术语：“流动企业家”。流动企业家大多数是利用自己在以前的工作中所积累的技术、知识和人脉关系自己开创生意的专业人士。他们中的许多人作为独立顾问而立足于社会，而其他人则继续为同一家公司工作，但却在自己家里上班。许多人预计这种趋势将会持续到本世纪的第一个十年。根据未来南方研究院（一家跟踪研究重要商业趋势的组织）的观点，有五种因素导致流动企业家人数的上升：

- 频繁的公司调整，这就需要终止好几万技术精湛的工人的工作
- 缺乏工作安全感（还记得人们在同一个地方工作 30 年的时候吗……不记得了？问问你的爷爷奶奶吧！）
- 经历中年危机和寻求新的挑战的生育高峰期出生人数的增加
- 技术上的突破使得人们能够在家工作
- 逃避“永无休止的竞争”和提高生活质量的欲望

出售特许权——不只是汉堡和炸薯条

不管他们是否成为流动企业家，越来越多具有企业家精神的人用更传统的工作安排交换掌握自己命运的机会。对他们中间具有商业头脑的人来说，出售特许权是一个普遍的和有利可图的选择。根据国际特许经营权协会（IFA）的统计，在美国有超过 60 万特许经营单位，它每年产生约 8 020 亿美元的销售额——超过所有零售销售额的 40%。

我们大多数人都熟悉最普通的特许经营形式——无处不在的快餐馆。但是，特许经营的情况远非只是汉堡和炸薯条。行业分析师报告说特许经营增长最快的种类尤其迎合两类人群：年轻人和老年人。社会对儿童产品和服务、家庭健康护理以及老年人护理服务的需求在增加。目前，在美国年龄在12岁以下的儿童超过4500万，很快将会有4500万年龄超过65岁的成年人。（这大约是年龄超过65岁的美国人中的6比1！）。当然，为这两个群体提供产品和服务的“传统的”工作还将继续快速增长。

由于对经营持续繁荣、消费者需求和经营便利的预期，预计提供赚钱的特许经营机会的其他领域是销售单一产品的“针对特定群体的”商店——即，那些出售面包圈、咖啡或手袋的商店——以及出售价格较高的特色商品的规模较小的高档市场。（单在我们这个小镇就有不少于5家美味咖啡店！）。

“医生”——照料人和维护计算机是最流行的！

毫无疑问，如果你计划在医疗保健或计算机领域寻求工作，那么，工作机会无论是在数量上还是在种类上都有很多。你在劳动统计局的主要内容中可以看到，在所有预计到2014年增长最快的职业中，医疗保健和计算机位于名单的顶端——确实如此！在20个增长最快的职业中，12个在健康护理，5个在计算机领域。在整个下一个7年期间，健康护理和技术职业预计将增加约180万个工作岗位。

在健康护理领域，工作机会的增加是美国老年人口对服务的需求的增加的结果，这将导致到2014年底仅私人医院对员工的需求每年就会增加3.5%。同样，随着生育高峰期出生的执业医师的退休，他们的工作岗位需要有人填补。据最近刊登在《技巧》（一本致力于职业和技术教育趋势的杂志）上的一篇文章说，对于提供健康护理的人员的短缺情况的越来越多的关注甚至导致专为中学生举办的“健康护理夏令营”数量的增加，人们希望这样的夏令营能激发学生对这些职业的兴趣。

同样，有许多计算机和计算机技术系统需要人们给予同样的关注和细心对待。众所周知，美国的工业和个人都依赖于计算机，这导致对计算机服务业的持续不断的需求。计算机的运用需要更新、硬件和软件的问题需要调查、互联网址和内部网址需要访问、网络系统需要服务。保持俗话所说的硬盘驱动器的健康维护需要有一个由技术医生组成的团队，从网络系统、数据流分析师和计算机管理人员到计算机运用和系统软件工程师。当然，“在岸上”的人早已看到海外在这一领域中一些工作类型的改变，而且，技术繁荣后发生的严重不景气已经给这个领域的火箭式的迅猛增长降了温（更不要说一些

未来 IT 专业人士的兴趣的下降)，但是，在未来几年里，轨道将继续保持向上的方向。永远一去不复返的可能是万金油式的，自学成材的年青的计算机高手，因为，许多公司都在寻找受过大学教育的，执业专业人士，他们既受过正规培训又拥有实践经验。这个问题将我们引向下一个要讨论的话题。

教育和培训……找到合适的位置

在一个未来教育成本不断上升的时代，你所选择的职业对学历和培训程度的要求不是无足轻重的小事，需要认真地考虑。即使是那些全日制攻读学位的人通常也需要同时挣一份收入，这使得制定短期或灵活的项目成为必须。改变职业变得越来越盛行，改变职业的人（我们中间那些有追求不同领域的兴趣或欲望的人）越来越多。将这一现象和上述的复杂情况结合起来考虑——你就会看到对生活中的伙伴和孩子负有责任的整个居民群体在接受新的学校教育和专业转变之间怎样保持平衡。

下面来自劳动统计局的这张表将帮助我们了解在下一个 7 年间发展最快的职业对教育和培训程度的要求。当你开始确认适合你的性格类型的工作种类时，这张表或许能证明对你有用，能为你提供如何从此岸到达彼岸的参考。事实上，如果你发现自己对教育和培训本身感兴趣，那么，你可以从预计在教育、培训或图书馆职业方面将产生 170 万的工作机会中选择一个作为你的职业追求！

教育或培训程度	发展最快的职业	工作增长数量最大的职业
硕士学位	理疗师	理疗师
	职业治疗师	神职人员
	教学协调员	康复顾问
中等教育	外科技术专家 博彩业商人	学前教育教师， (特殊教育除外)
	健康教练和 增氧健身操教练	汽车服务技师和技工 美发师，发型师和美容师
短期在职培训	家庭健康助理 个人和家庭护理助理	零售销售员 看门人和清洁工， (女佣家务清洁工除外)
	娱乐和休闲服务员	复合食品的制作和服务工人，包括快餐食品

21 世纪的职业……不是你父亲的职业

有没有听说过 U 型扫描仪操作员？即使没有听说过，你也可能看到过这样的工作人员或受到过他或她的帮助。U 型扫描仪操作员是对某种工作人员的工作称谓，他们的工作是在超市或零售商店监督现在很普通的自动结账台的工作情况。这只是乔伊斯·吉尔伊尔和罗杰·赫尔曼在《未来主义者》杂志上所探讨的 21 世纪的职业市场趋势的一个例子。虽然这两位作者注意到了发生在职业机会方面的微妙变化——从招聘人员在新的名称之下对旧的岗位进行重新包装到工作角色责任的逐渐改变，以迎合市场需要、商业期望和技术进步——但是，他们预计将由今天的年轻人掌握的未来的工作中有很多微妙变化现在还并不存在！因此，拥有跨学科背景（比如由文科学位所提供的学科背景）的素质全面的工作候选人将对雇主越来越有吸引力，因为雇主需要能够适应新的种类的工作和不断变化的工作要求的灵活的雇员。换一个角度，这些雇员很可能经历一个以价值为核心的工作环境，在这样的环境中，合适的人被安置在合适的工作岗位，因此，他们能提出合适的问题并会全身心投入自己的工作。同样，这些人才备用人员将发现对他们的技能的要求不仅为他们提供了可以根据自己的个人爱好选择最佳角色和业务的灵活性，而且，还给了他们决定自己想到哪里工作以及怎样工作的机会。根据理查德·布兰森的“维珍银河”（Virging Galactic）的构想，未来地球上最受欢迎的职业是太空航空公司的执行厨师，这个岗位的要求包括经鉴定合格的烹饪艺术学校颁发的学位以及能将一顿有 4 道菜的饭变成零引力的美味空间小吃的天赋！

虽然你的个人爱好不一定会将你引向处于先锋地位的新职业，但是，非常清楚的是这种建造职业的新方式将在此存在下去。在同一家公司度过一生的日子一去不复返了，这一点已被取消退休金和使用公司外聘员工的做法所证实。现在人们每隔 2 到 3 年就会换工作，一生中改变职业 3 到 5 次！随着公司调整以保持竞争力，雇员越来越关注自己的最大利益。在新经济社会，许多人不仅期望一份固定的收入，而且，还期望一个与其个人价值保持一致的有意义的工作。现在的时髦用语是“幸福”而不是“稳定”。对有的人来说，它意味着一个通过提供瑜伽课和健康午餐的方式为员工的健康投资的单位，而对另一些人来说，它意味着为他们的孩子在办公现场提供日托服务，或者，一间能允许飞行动力学军官也来工作的办公室。与健康相关的职业，如生活教练和笑疗师在这场运动中处于最前沿，而且，许多企业家正为自己的个人情感找到发泄的途径，这使他们拥有灵活的健康生活方式。也许，你渴望得

到一份工作，它是一个选择而不是一件烦人的事。好消息是，通过《做你自己——性格职业指南》这本书而获得的见解将帮助你实现这个想象！

关于作者

25年前，当我们开始研究性格类型时，非常幸运地受到一些世界上最受尊敬的专家的培训。通过和寻求职业指导的个人客户一起工作，我们继续发现这个工具实际上有多强大。然后，我们设计并首次举办了研习班为职业指导专家提供专门训练。多年来，我们已经培训了成千上万的职业顾问、人力资源专家和新职介绍顾问。1986年，我们创办了“性格类型工具包”——其中包括《职业和生活规划简介》——这是一本手册，现在许多顾问仍然认为它是可获得的最重要的关于性格类型的资源。在写作《做你自己——性格职业指南》一书时，我们不仅利用和客户及我们培训的顾问相处的经历，而且，还利用他们和他们的客户相处的经历。

随着性格类型的专业知识的增长以及我们有了孩子，我们开始明白性格类型能在多大程度上帮助父母真正理解自己的孩子并和他们融洽相处。利用我们自己的经验以及针对成百上千的家长所做的广泛的研究，我们写作了《顺其自然育儿法：了解你的孩子的性格类型——并成为更好的家长》一书，这本书于1997年出版。在这本书中以及在我们的网址 www.nurturebynature.com 上你可以发现你的孩子的性格类型并学到养育他或她的最有效的策略。

在我们作研究和进行写作时，我们也为各种组织做顾问，帮他们培训经理以及培养有效率的团队，同时，我们也为出庭律师作指导帮助他们最有效地挑选陪审员和陈述讼案。我们指导律师工作产生的结果是我们开发了一套用于快速确定他人的性格类型并用他们的语言与其进行交流的速记系统。其结果是我们第三本书的问世，《快速读懂他人的艺术：如何评价他人并用他们的语言与其交流》，这是为推销员、经理、人力资源专业人士及其他人等提供的工具。本书于1998年出版。《快速读懂他人的艺术》也成为求职者的有力工具，因为，它能使他们迅速“读懂”面试官并以最可能给每一个面试官留下深刻印象的方式展示自己。

当我们环游世界各地宣传“性格类型”时，我们发现人们对运用“性格类型”以更好地了解自己的伴侣并改善他们之间的关系非常感兴趣。而且，虽然我们掌握了大量的趣闻轶事，它们证明“性格类型”能提供关于浪漫关系的丰富的认识，但是，对这个问题还没有严肃的科学研究。这促使我们进行广泛地研究——包括一次在线调查，有超过2500人填写了调查表，同时，还与数以百计的夫妇进行面谈。我们的研究发现成为我们第四本书的基础，

《就是你的类型：运用性格类型的奥秘创造你渴望的人际关系》，这本书于2000年出版。

在本书后面的篇章里，你将开始——或继续——一次令人难以置信的自我发现的旅程。虽然本书的目的是对你的职业提出实际和规范的建议，但是，它也为你提供一些认识自己人生的其他方面的非凡的见解。因为预计你将希望对“性格类型”有更多的了解，我们创建了网站：www.personalitytype.com，这是关于“性格类型”的综合资源库。

为你找工作提供的一些特别帮助……

由于有成百上千的职业招聘网址的存在，使用互联网会是一个艰巨的任务。为帮助你在最短的时间内找到你想要的信息，我们创建了网址：www.dwya.com。我们为你把工作做了！它列出了对互联网上最有用的招聘网址的描述并与之链接。你将发现它为你提供了极大的便利。你可以利用它去研究数以千计的工作的任职资格、薪水、工作条件和工作前景；利用它去发现有关某些特别的公司或单位的信息；获取现有的成百上千个工作机会；邮寄简历；还可以利用它与世界各地的招聘者联网。

我们很愿意听到你对《做你自己——性格职业指南》后续版本的建议和评价，而且，我们将尽力对你提出的问题作出反馈。你可以通过www.personalitytype.com这个网址用电邮和我们联系。我们祝你取得最大的成功！

保罗·D. 蒂格，巴巴拉·巴伦

|| 目 录

第一部 揭开性格类型的奥秘

- 第一章 适合你自己 3
职业满足的奥秘
- 第二章 你认为你是谁? 11
发现你的性格类型
- 第三章 镜子, 镜子 33
确证你的性格类型

第二部 职业满足的四种公式

- 第四章 如此性格 57
四种不同的个性气质
- 第五章 谁是第一 67
确定你固有的优势
- 第六章 你做事的方式 76
哪些优势你和别人共享,
哪些优势你独自拥有
- 第七章 走向完美 87
随着时间的推移发展你的能力

第三部	开始工作	
	职业满意者画像	
第八章	ENFJ	
	外向, 直觉, 感知, 判断	105
	“公共关系专家”	
第九章	INFJ	
	内向, 直觉, 感知, 判断	119
	“积极变化的催化剂”	
第十章	ENFP	
	外向, 直觉, 感知, 观察	133
	“一切皆有可能”	
第十一章	INFP	
	内向, 直觉, 感知, 观察	147
	“静水流深”	
第十二章	ENTJ	
	外向, 直觉, 思考, 判断	161
	“一切运转正常——尽在我的掌控之中”	
第十三章	INTJ	
	内向, 直觉, 思考, 判断	174
	“能力+独立=完美”	
第十四章	ENTP	
	外向, 直觉, 思考, 观察	188
	“生活的企业家”	
第十五章	INTP	
	内向, 直觉, 思考, 观察	200
	“足智多谋的解决问题的高手”	
第十六章	ESTJ	
	外向, 感觉, 思考, 判断	214
	“认真对待业务”	
第十七章	ISTJ	
	内向, 感觉, 思考, 判断	228
	“不急不躁, 行事恰当”	

第十八章	ESFJ	
	外向, 感觉, 感知, 判断	243
	“我能为你做些什么?”	
第十九章	ISFJ	
	内向, 感觉, 感知, 判断	259
	“以名誉担保, 履行自己的职责……”	
第二十章	ESTP	
	外向, 感觉, 思考, 观察	274
	“让我们忙起来!”	
第二十一章	ISTP	
	内向, 感觉, 思考, 观察	288
	“用我所有, 做到最好”	
第二十二章	ESFP	
	外向, 感觉, 感知, 观察	301
	“不要担心——要快乐!”	
第二十三章	ISFP	
	内向, 感觉, 感知, 观察	316
	“重要的是思想”	
第二十四章	综合运用	330
	制订个人职业规划	