

# 职业 生涯 规划

内容提要：本章介绍了职业生涯规划的理论，并以此为指导，说明了性格、兴趣、能力倾向、职业倾向、职业锚等因素与职业生涯的关系，提供了测评的方法，介绍了职业评估和职业生涯规划目标及策略的制定与实施。



## 一、职业生涯规划概论

在现代社会，人一生的大部分时间是在职业中度过的，职业生涯是人生的重要组成部分。它是人生中精力最充沛和知识经验日臻丰富与完善的阶段，是最有活力和创造力的阶段，是最灿烂和最具魅力的阶段，是人生的黄金时期。职业生涯的成败对人生的成功有重要影响。

随着世界经济一体化进程的加速和科学技术的发展，社会分工越来越细，新的行业和职业不断涌现；同时，一些行业和职业逐渐萎缩，慢慢淡出历史舞台。职业和行业的彼消此长，是社会发展和进步的表现，是历史的必然现象。比如，保险业和咨询业的迅猛发展，带来了对精算师的需求，精算师在世界各国已经成为一种诱人而热门的职业。又如，计算机和互联网技术的发展，产生了对计算机专业人员和互联网专家的大量需求；同时，随着计算机的普及，几年前热门的打字员已经很少有需求。在千变万化的职场，面对千姿百态的职业，需要做出正确的选择。只有充分了解自己的性格、兴趣、能力等因素，充分认识职业世界，做好职业研究，找出有发展潜力的职业，将自身的条件和职业要求准确结合起来，才能做好职业选择，成功规划自己的职业生涯。

从个人的角度来说，职业生涯规划是指个人根据对自身的主观因素和外界客观环境的分析，确立自己的职业生涯发展目标，

并制定相应实施策略，采取实际行动实现职业生涯目标的过程。职业生涯规划一般是就个人而言的，制定和执行职业生涯规划的主体是个人，每个人的情况各不相同，不同的人制定不同的职业生涯规划。因此，职业生涯规划具有明显的个人化特征。职业生涯规划是建立在对主观和客观条件认识和分析基础上的，确定目标以后，要通过实际的职业活动去实现，是一个长期的过程。

职业生涯规划一般要经过自我评估、职业分析、确定职业生涯目标、制定生涯目标实施策略和实行、反馈与修正等几个阶段。自我评估是职业生涯规划的第一步，是指个人对自己的价值观、为人处世原则、所受的教育和文化知识水平、性格、兴趣、能力倾向、职业倾向和职业锚等因素进行分析，对自己做出充分的认识，做到“自知”。准确对自己进行评估是职业生涯规划的基础和前提条件。在以上的因素中，价值观、为人处世原则和文化知识水平等是显而易见的，很容易做出评估。在以后的几节里，我们将对性格、兴趣、能力倾向、职业倾向和职业锚等做简要介绍，并提供测试的方法。

做好职业分析是进行职业生涯规划的重要步骤。职业是生涯目标赖以实现的客体，需要做出准确的评估。进行职业评估的目的是找出在未来若干年内有发展潜力、社会需求较多的职业，找到自身条件和职业的最佳结合点，确立职业生涯目标。如果入错了行，职业生涯目标就很难实现了。从事自己感兴趣且擅长、并对社会发展和人类进步有贡献的职业，是职业选择的最高境界。

职业生涯策略是指为实现职业生涯目标而采取的各种行动和措施。确定了职业生涯目标后，要实现这个目标，还需要相应的措施来保证实施，只说不做是无法实现生涯目标的。这些措施包括工作、教育、培训、建立人际关系网等。

世界是在不断发展变化的，自身的条件和外部环境也处在不断的变化中。在最初制定生涯策略时，有可能会对自身的条件和

外部环境缺乏了解，制定的生涯目标可能会比较抽象，或者模糊不清，或者缺乏操作性，或者与实际情况有很大差别。所以，要定期检查自己的生涯目标是否恰当、是否是自身条件和客观环境的最佳结合、对自己和外界的评估是否准确？如有偏差，要及时加以纠正。

下面是职业生涯规划流程图。

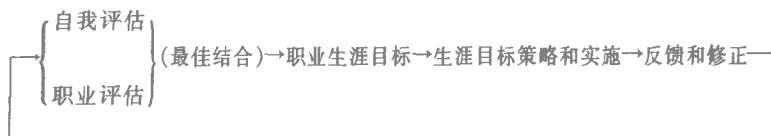


图 1-1 职业生涯规划流程图

## 二、职业生涯发展阶段理论

一个人从出生到死亡按年龄可划分为童年、少年、青年、中年、老年等阶段。同样，职业生涯也是有阶段的。每个人的职业生涯都要经历很多阶段，只有了解了不同阶段的特征、知识水平和能力要求及各种职业倾向，才能更好地规划自己的职业生涯。下面，介绍国外四种比较有影响的关于职业生涯发展阶段的理论。

### （一）金斯伯格的职业生涯发展阶段理论

金斯伯格 (Eli Ginzberg) 是美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和典型代表人物，他将职业生涯发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

#### 1. 幻想期。

11岁之前的儿童时期。这个时期，儿童们对于他们所看到或接触到的各类职业工作者，如教师、医生、护士、警察、军人、飞行

员、演员、售货员等等，充满了好奇和新鲜的感觉，幻想着长大后成为什么样的人、当什么等等。在游戏中，常常扮演他们各自所喜爱的角色，甚至在日常服饰打扮、语言行动上刻意效仿。这一阶段的职业期望的特点是：只凭自己的兴趣，不考虑也不可能考虑自己的能力、水平和机遇。

## 2. 尝试期。

11-17岁，是接受初等和中等教育并由少年向青年过渡的时期。这一时期，人的心理和生理均在迅速成长发育和变化，价值观形成，知识和能力显著增长与增强，初步积累社会生产与生活的经验。这一时期，在职业需求上呈现出的特点是：不仅注意自己的职业兴趣，而且还更多的和客观的审视自身各方面的条件、能力和价值观。同时，开始注意职业角色的社会地位和社会意义，以及社会对该职业的需要。尝试期又可分为四个阶段：

兴趣阶段(11-12岁)开始注意并培养其对某些职业的兴趣。

能力阶段(13-14岁)开始以个人的能力为核心，衡量并测验自己的能力，并将其表现在各种相关的职业活动上。

价值观阶段(15-16岁)逐渐了解自己的职业价值观，并能兼顾个人与社会的需要，以职业的价值性选择职业。

综合阶段(17岁)将上述三个阶段进行综合考虑，并综合相关的职业选择资料，以此来正确了解和判定未来的职业生涯发展方向。

## 3. 现实期。

17岁以后的青年和成年期。这一时期，即将走上社会，能够客观地把自己的主观愿望、自身条件和社会需求结合起来，寻找合适的职业。这一时期的职业需求不再模糊不清，已有具体的、现实的职业目标，表现出的最大特点是客观性、现实性、讲求实际。现实期又可分为三个阶段：

试探阶段，根据尝试期的结果，进行各种试探活动，试探各种职业机会和可能的选择。

具体化阶段，根据试探阶段的经历做进一步的选择，进入具体化阶段。

专业化阶段，依据自我选择的目标，做具体的就业准备。

金斯伯格的职业生涯阶段理论，揭示了初就业前人们职业意识或职业追求的发展变化过程。金斯伯格的职业生涯发展理论对实践产生过广泛的影响。

## （二）萨柏的职业生涯发展阶段理论

萨柏 (Donald Super) 是美国的一位有代表性的职业管理学家，他把人的职业生涯发展划分为 5 个主要的阶段。

1. 成长阶段 (growth stage) 大体上可以界定为从 0-14 岁这一年龄段上，属于认知阶段。在这一阶段，个人通过对家庭成员、老师、朋友的认同及他们之间的相互作用，逐步建立起自我的概念，并经历对职业从好奇、幻想到兴趣，再到有意识培养职业能力的逐步成长过程。这一阶段，又具体分为 3 个成长期：

幻想期 (4-10 岁) 儿童从外界获得关于职业的信息，在幻想中扮演自己喜欢的角色。

兴趣期 (11-12 岁) 以兴趣为中心，对自己所理解的职业进行评价与选择。

能力期 (13-14 岁) 这一时期，开始考虑自身的条件是否相符，并有意识地进行能力培养。

2. 探索阶段 (exploration stage) 大体上发生在 15-24 岁这一年龄段上，属于学习打基础阶段。这一阶段个人将认真地探索各种可能的职业选择，对自己的能力和天赋进行现实性评价，并根据未来的职业选择做出相应的教育决策，完成择业及初就业。具体又可分为 3 个时期：

① 试验期 (15-17 岁) 综合认识和考虑自己的兴趣、能力与

职业社会价值、就业机会，开始对未来职业进行尝试性选择。

过渡期（18-21岁）：正式进入劳动力市场，或者进行专门的职业培训，由有一般性的职业选择转变为特定目标的选择。

尝试期（22-24岁）：差不多选定了工作领域，开始从事某种职业，对职业发展目标的可行性进行实验。

3. 确立阶段 (establishment stage) ，一般是从 25-44 岁这一年龄段，属于选择、安置阶段。是经过早期的试探与尝试后，最终确立稳定职业，并谋求发展的阶段。这一阶段是大多数人职业生涯周期的核心部分，一般又经过三个时期：

尝试期（25-30岁）：对初就业选定的职业和目标进行思考，如有问题则需重新选择、变换职业或工作。重点是寻求职业及生活上的稳定。

稳定期（31-44岁）：最终确定稳定的职业目标，并致力于实现这些目标。

职业中期危机阶段：在 30-40 岁中的某一时期可能会发现并没有朝着自己的职业目标靠近或发现了新的目标，因而需重新评价自己的需求和目标，处于一个转折期。

4. 维持阶段 (maintenance stage) 此阶段约在 45-64 岁这一年龄段上，属于升迁和专精阶段。这一阶段的劳动者长时间在某一职业上工作，在该领域已具有一席之地，一般达到通常所说的“功成名就”的状况，已不再考虑变换职业，只力求保住这一位置，维持已取得的成就和社会地位。这一阶段的重点是维持家庭和工作的和谐关系，传授工作经验，寻求接替人选。

5. 衰退阶段 (decline stage), 65 岁以上，属于退休阶段。临近退休时，人的健康状况和工作能力逐步衰退，即将退出工作，结束职业生涯。因此，这一阶段要学会接受权利和责任的减少，学习接受一种新的角色，适应退休后的生活，以减轻身心的衰退，维持生命活力。

萨柏对职业生涯阶段的划分是以年龄为根据的，但现实中职业生涯是个持续的过程，各阶段的时间并没有明确的界限，其经历时间的长短常因个人条件的差异及外在环境的不同而有所不同。

### （三）格林豪斯的职业生涯发展阶段理论

格林豪斯从人生不同年龄段职业生涯发展所面临的主要任务的角度对职业生涯发展进行研究，并以此为依据将职业生涯发展划分为 5 个阶段。

#### 1. 职业准备阶段。

其年龄段一般为 0 - 18 岁之间。这一时期的主要任务是：发展职业想象力，培养职业兴趣和能力，对职业进行评估和选择，接受必需的职业教育和培训。

#### 2. 进入组织阶段。

其年龄一般为 18 - 25 岁之间。这一时期的主要任务是：以求求职者的身份出现在劳动力市场上，在获取足够信息的基础上，尽量选择一种合适的、较为满意的职业，并在一个理想的组织中获得一份工作。

#### 3. 职业生涯初期。

其年龄一般为 25 - 40 岁之间。这一时期的主要任务是：了解和学习组织纪律和规范，接受组织文化，逐步适应职业工作，适应和融入组织，以获取组织正式成员资格，不断学习职业技术，提高工作能力，为未来职业生涯成功做好准备。

#### 4. 职业生涯中期。

其年龄一般为 40 - 55 岁之间。这一时期的主要任务是：不断学习新的知识，努力工作，并力争有所成就。这时，还需要对早期职业生涯进行重新评估，以便强化或转变职业理想，重新选定职业。

#### 5. 职业生涯后期

其年龄一般为从 55 岁直至退休之间。职业生涯的后期的主要任务是继续保持已有的职业成就 维护自尊 准备引退。

#### (四) 施恩的职业生涯发展阶段理论

美国著名的心理学家和职业管理学家施恩 (Edgar Schein) 教授根据人的生命周期的特点及不同年龄段所面临的问题和职业工作主要任务, 将职业生涯分为 9 个阶段。

##### 1. 成长、幻想、探索阶段。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为 0-21 岁。在这一阶段所充当的角色是学生、职业工作的候选人、申请者。主要任务是：

发现和发展自己的需要和兴趣, 发现和发展自己的能力和才干, 为进行实际的职业选择打好基础。 学习职业方面的知识, 寻找现实的角色模式, 获取丰富信息, 发现和发展自己的价值观、动机和抱负, 作出合理的受教育决策, 将幼年的职业幻想变为可操作的现实。 接受教育和培训, 开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。

##### 2. 进入工作世界。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为 16-25 岁。这一阶段充当角色是：应聘者、新学员。主要任务是：①进入劳动力市场谋取可能成为一种职业基础的第一份工作。 学会如何寻找评估和申请一份工作, 并做出现实有效的第一份工作选择。 个人和雇主之间达成正式可行的合同, 个人成为一个组织或一种职业的成员。

##### 3. 基础培训。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为 16-25 岁。与进入工作世界阶段不同, 此时已经迈进职业或组织的大门, 其角色是要充当实习生、新手。主要任务是 ①了解、熟悉组织, 接受组织文化, 克服不安全感 学会与人相处 并融入工作群体 尽快取得组织成员资格。 适应日常的操作程序, 承担工作, 成为一名有效的成

员。

#### 4. 早期职业的正式成员资格。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为 17-30 岁。其角色是取得组织新的正式成员资格。面临的主要任务是：①承担责任 成功地履行与第一次工作分配有关的义务。 发展和展示自己的技术和专长，为提升或进入其他领域的横向职业成长打基础。 根据自身能力和价值观，根据组织中的机会和约束，重估当初追求的职业，决定是否留在这个组织或职业中，或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻求一种更好的平衡。 寻求良师和保护人。

#### 5. 职业中期。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为 25 岁以上。其角色是正式成员、任职者、终生成员、主管、经理等。主要任务是：①选定一项专业或进入管理部门。②保持技术竞争力，在自己选择的专业或管理领域内继续学习，力争成为一名专家或职业能手。 承担较大责任，确认自己的地位。④开发个人的长期职业计划。⑤寻求家庭、个人和工作之间的平衡。

#### 6. 职业中期危险阶段。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为 35-45 岁。主要任务是：①客观地评估自己的能力、动机和价值观，进一步明确自己的职业抱负及个人前途。 就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择。 建立与他人的良师关系。

#### 7. 职业后期。

处于这一职业发展阶段的年龄一般为从 40 岁以后直到退休。处于职业后期阶段的角色主要有：骨干成员、管理者、有效贡献者等。此时期的主要任务是：①成为一名良师，学会发挥影响，指导、指挥别人 对他人承担责任。 扩大、发展、深化技能 或者提高才干，以担负更大范围、更重大的责任。 选拔和培养接替人员。④如果求安稳，就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战

能力的下降。

#### 8. 衰退和离职阶段。

处于这一职业发展阶段的年龄一般在 40 岁之后到退休期间，不同的人在不同的年龄会衰退或离职。这一阶段的主要任务是：学会接受权力、责任、地位的下降。基于竞争力和进取心下降，要学会接受和发展新的角色。培养新的工作以外的兴趣、爱好，寻找新的满足源。评估自己的职业生涯，着手退休。

#### 9. 退休。

离开组织或职业的年龄因人而异。在失去工作或组织角色之后，主要面临两大任务：适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化，保持一种认同感。保持一种自我价值观，运用自己积累的经验 and 智慧，以各种资深角色，对他人进行传、帮、带。

施恩关于职业生涯发展阶段的划分基本上是依照年龄的顺序并根据不同时期的职业状态、任务、职业行为等，只给出一个大致的年龄跨度，并在不同的职业阶段上年龄有所交叉。施恩的理论更丰富、具体、更具有操作性。

上述关于职业生涯发展阶段的理论，各有侧重，各有千秋，在实际操作中，可灵活运用。

## 三、职业性格分析

性格是人的态度和行为方面的较稳定的心理特征，是个性或称人格的重要组成部分。性格对人的事业能否成功具有重大影响。在选择职业时，应根据自己的性格，选择适合的职业和工作。

瑞士精神分析学家荣格将人的性格划分为内倾型、外倾型两种。荣格认为，在人的生命中存在着一种心理能量——里比多，它是人的一切行为变化的基础，由于“里比多”的倾向不同，可以把

人分为两种基本类型(里比多面向客体(外))其兴趣、关心有面向他人或他事倾向者为外倾型(里比多面向主体(内))将兴趣、关心面向自己倾向者为内倾型。属于外倾型的人对外界事物表现出关心和兴趣,善于表露自己的情感和行为并乐于与人交往;而属于内倾型的人对外界事物缺少关心和兴趣,不善于表露自己的情感和行为而且不乐于与人交往。

一般来说,外向型性格类型的人,更适合从事能充分发挥自己行动能力积极性并与外界有着广泛接触的职业;内倾型性格类型的人,比较适合从事有计划的、稳定的、不需要与人过多交往的职业。适合内向性格人的典型职业有:自然科学家、技术人员、艺术家、会计师、一般事务性工作的人员、速记员、打字员、程序设计员等。适合外向性格人的典型职业有:管理人员、律师、政治家、教师、推销员、警察、售货员、记者、人力资源工作者等。

无论是内倾型的人还是外倾型的人,都有许多非常具体和丰富的性格特征,而且纯粹属于内倾型或外倾型的人不多,大部分人都属于混合型,只是存在着程度的差别。因此,上面关于性格与职业的分析,只能提供一个大致匹配方向。在实际的匹配过程中,还应根据人的性格特征与职业生涯要求的具体情况采取有针对性的方法。

近年来,一些教育学家和心理学专家将职业性格分为 9 类,可以在选择职业时作为参考。

1. 变化型:这些人在新的和意外的活动或工作环境中感到愉快,喜欢经常变化职务的工作。他们追求多样化的活动,善于转移注意力和工作环境。适合从事的职业类型有:记者、推销员、演员等。

2. 重复型:这些人喜欢连续不停地从事同样的工作,喜欢按照一个机械的或别人安排好的计划或进度办事,喜欢重复的、有规则的、有标准的职业。适合从事的职业类型有:印刷工、纺织工、

机床工、电影放映员等。

3. 服从型：这些人喜欢按别人的指示办事，不愿自己独立作出决策，而喜欢让他人对自己的工作负责。适合从事的职业有：办公室职员、秘书、翻译等。

4. 独立型：这些人喜欢计划自己的活动和指导别人的活动。在独立的和负有职责的工作环境中感到愉快，喜欢对将要发生的事情作决定。适合从事的职业类型有 管理人员、律师、警察、侦察员等。

5. 协作型：这些人在与人协同工作时感到愉快，想得到同事们的喜欢。适合从事的职业类型有：社会工作者、咨询人员等。

6. 劝服型：这些人喜欢设法使别人同意他们的观点，这一般通过谈话或写作来达到。对于别人的反应有较强的判断力，且善于影响他人的态度、观点和判断。适合从事的职业类型有：辅导人员、行政人员、宣传工作者、作家等。

7. 机智型：这些人在紧张和危险的情境下能很好地执行任务，在危险的情况下能自我控制和镇定自如，能出色地完成任务。适合从事的职业类型有 驾驶员、飞行员、公安员、消防员、救生员等。

8. 好表现型：这些人喜欢能够表现自己的爱好和个性的工作环境。适合从事的职业类型有 演员、诗人、音乐家、画家等。

9. 严谨型：这些人喜欢注重细节，按一套规则和步骤将工作尽可能做得完美。倾向于严格、努力地工作，以便能看到自己付出努力后完成的工作效果。适合从事的职业类型有：会计、出纳员、统计员、校对员、图书档案管理员、打字员等。

对于性格来说，它作为人的一种心理特性具有一定的稳定性，但又不是一成不变的，客观环境的变化和个人的主观调节都会使性格发生改变，所以性格与职业生涯的顺应也并非绝对，而是具有一定弹性的。

下面一系列问题有助于你分析自己的性格，请按自己的真实情况在“是”或“否”相对的字母上画圈，每题只能画一个圈，不能多圈，也不能漏圈。

### 第一类：人

选择“是”或者“否”	是	否
1. 你在作出决定前常考虑别人的意见	A	C
2. 你愿意处理统计数据	C	A
3. 你总是毫不犹豫地帮助别人解决问题	A	C
4. 你常常忘记东西放在哪儿	B	C
5. 你很少能通过讨论说服别人	C	B
6. 大多数人认为你可以忍辱负重	C	A
7. 在陌生人中你常感到不安	C	B
8. 你很少吹嘘自己的成就	A	C
9. 你对世事感到厌倦	B	C
10. 你参加一项活动的主要目的是取胜	C	A
11. 你容易被大多数人所动摇	C	B
12. 你作出选择后就会按照你的办法去做	C	A
13. 你的工作成功对你很重要	B	C
14. 你喜欢既需要大量体力又需要脑力的工作	B	C
15. 你常问自己真正的感受如何	A	C
16. 你相信那些使你心烦意乱的人他们心里有数	C	B

计数 不计算答案 C) 每选择一个得 1 分。

A 得分 ( )，照顾人；B 得分 ( )，影响于人；A 和 B 总分 ( )。

### 第二类：程序与系统

选择“是”或者“否”	是	否
1. 你喜欢清洁	A	C
2. 你对大多数事情都能迅速作出结论	C	A
3. 经过检验和运用过的决议最值得遵循	A	C

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| 4. 你对别人的问题不感兴趣           | B | C |
| 5. 你很少对别人的话提出疑问          | C | B |
| 6. 你并不总是能遵守时间            | C | A |
| 7. 你在各种社交场合下都感到坦然        | C | B |
| 8. 你做事总愿意先考虑后果           | A | C |
| 9. 你觉得在限定的时间内迅速地完成一件事很有趣 | B | C |
| 10. 你喜欢接受紧张的新任务          | C | A |
| 11. 你的论点通常可信             | C | B |
| 12. 你不善于查对细节             | C | A |
| 13. 明确、独到的见解对你是很重要的      | B | C |
| 14. 人多的话会约束你的自我表达        | B | C |
| 15. 你总是努力完成开始的事情         | A | C |
| 16. 大自然的美常使你震惊           | C | B |

计数 不计算答案 C) 每选择一个得 1 分。

A 得分 ( ) , 言语 ; B 得分 ( ) , 财政金融 / 数据处理 ; A 和 B 总分 ( ) 。

### 第三类：交际与艺术

- | 选择“是”与“否”            | 是 | 否 |
|----------------------|---|---|
| 1. 你喜欢在电视节目中扮演角色     | A | C |
| 2. 你有时难以表达自己的意思      | C | A |
| 3. 你觉得你能写短篇故事        | A | C |
| 4. 你能为新的设计提供蓝图       | B | C |
| 5. 关于艺术你所知甚少         | C | B |
| 6. 你愿意做实际工作，而不愿读书或写作 | C | A |
| 7. 你很少留意服装设计         | C | B |
| 8. 你喜欢同别人谈他们的见解      | A | C |
| 9. 你满脑子独创思想          | B | C |
| 10. 你发现大多数小说很无聊      | C | A |

- |                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 11. 你特别不具备创造力        | C | B |
| 12. 你是个实实在在的人        | C | A |
| 13. 你愿意将你的照片、图画拿给别人看 | B | C |
| 14. 你能设计有直观效果的东西     | B | C |
| 15. 你喜欢翻译外文          | A | C |
| 16. 不落俗套的人使你感到很不舒适   | C | B |

计数 不包括答案 C) 每选择一个得 1 分。

A 得分 ( ) , 文学、语言、传播 ; B 得分 ( ) 可见艺术与设计 ;

A 和 B 总分 ( ) 。

#### 第四类：科学与工程

选择“是”或者“否”

- |                     | 是 | 否 |
|---------------------|---|---|
| 1. 辩论中, 你善于抓别人的弱点   | A | C |
| 2. 你几乎总是自由地作出决定     | C | A |
| 3. 想个新主意对你来说不成问题    | A | C |
| 4. 你不善于令别人相信        | B | C |
| 5. 你喜欢事前将事情准备好      | C | B |
| 6. 抽象地想象有助于解决问题     | C | A |
| 7. 你不善于修修补补         | C | B |
| 8. 你喜欢谈不可能发生的事      | A | C |
| 9. 别人对你的谈论不会使你难受    | B | C |
| 10. 你主要靠直觉和个人感情解决问题 | C | A |
| 11. 你办事有时会半途而废      | A | C |
| 12. 你不隐藏自己的情绪       | C | A |
| 13. 你发现解决实际问题很容易    | B | C |
| 14. 传统方法通常是最好的      | B | C |
| 15. 你珍惜你的独立         | A | C |
| 16. 你喜欢读古典文学        | C | B |

计数 不计算答案 C) 每选择一个得 1 分。