《大学生职业生涯发展与规划》教案

授课课程：大学生职业生涯发展与规划 授课教师：XXX

课时安排：2课时 授课日期：XXX

授课内容：第三单元：性格探索

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 性格与生涯发展的关系；通过MBTI了解性格；性格与职业的匹配。 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  认识到每个人都有与众不同的特质，性格与职业的最佳匹配将使我们成为更有效的工作者；  了解自己的性格特征，探讨自己的性格特征与职业的关系。 |
| 2. 技能目标：  能够利用性格理论探索自己的性格，了解自己的性格特征；  通过对性格的了解，澄清自己理想工作的方式。 |
| **教学重点** | 1.MBTI性格类型探索。  2.MBTI与职业的匹配。 |
| **教学难点** | MBTI与职业的匹配。 |
| **教学方法** | 案例探究法、讲授法、讨论法。 |
| **教学资源** | 《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》（华师大版）、多媒体（PPT）。 |

**教学过程**

1. 课堂导入

【案例导入】困惑与迷思

吴泽是某高校法律系一年级的学生，法学是他高考时的第一志愿第一专业。经过半个学期的学习，他发现自己对所学专业越来越感兴趣，而且成绩也不错。按说一切都尽如人意，但他依然有困惑。他觉得自己在性格上是个很感性的人，但法律这个行业要求更多的理性，自己的性格会不会不利于今后在专业上的发展。因此，吴泽不知道自己是否适合继续向法学方面发展。

晓琳是个很聪明的学生，从小到大，学习对她都不是难事。上大学后，她也是成绩优异，每年都拿奖学金。对此，她却不以为然，因为让她为难的不是成绩，而是自己的性格。她已经读到大三，对考研还是找工作一直犹豫不决：以自己的成绩考研应该不成问题，但是她希望早点踏入社会，投入更丰富的生活；如果找工作，自己的性格很内向，不善言辞，在人群中很难引起别人的注意。这样的性格在工作中是否很吃不开？是否应该再读几年书，趁这段时间把性格改变一下？不过，性格能改变吗？

【讨论】

你认为自已的性格与现在所学的专业适合吗？你对自己的性格满意吗？你认为性格可以改变吗？

【过渡语】

吴泽和晓琳的困惑在大学生中比较有代表性。一方面，他们不清楚从性格的角度考虑自己适合学什么专业、做什么工作；另一方面，他们也常常对自己的性格有这样或那样的不满，担心性格影响未来发展，又不知道性格能否改变。要解决这些困惑，需要更清晰地了解自己的性格，知道性格和职业的关系到底是什么。

二、理论与讲解

（一）性格与生涯发展的关系

1.什么是性格

自己或他人通常会用什么词来形容你？“活泼”、“沉静”、“内向”还是“外向”？这些词常常就和一个人的性格有关。关于性格（personality），心理学家们有多种定义，但其中有两个基本概念是一致的**：独特性以及行为的特征性模式。具体而言，性格也称为人格特质，是一个人在生活中对他人、对事、对自己、对外在环境所表现出来的一致性适应方式。**每个人在其成长经历中，可能受到生理、遗传、家庭教养、文化、学习经验等因素的交互作用，从而形成自己的独特个性，在不同的情境中表现出特定的气质。

2.性格与生涯发展的关系

【练习】 签名

请拿出一张空白纸，在纸上签下自己的名字。

请换一只手，再次在纸上签下自己的名字。

两次签名有什么不同的感受？请用几个词来形容一下。

【讨论】

为什么会有这样的感受？

【总结】

当我们用自己常用的那只手签名时，通常会感到“得心应手”，很自如，几乎不假思索，也不用费什么力气，对自己能够做好这件事也很有自信。而当我们用另一只手签名时，就感到不习惯、别扭、费劲，而且签的名字也歪歪扭扭。不过，我们发现自己也还是可以用这只手签名的。

我们在其他事情上也是如此，天生有自己擅长的一面，也有自己不擅长的一面（就如我们的右手、左手）。它们没有好坏或者对错之分。如果能够找到一个适合的环境，使我们在其中发挥自己的长处和优势，那么我们会很自信，并且往往会取得佳绩。相反，如果要求我们做不擅长的事情，那么多半会感到不舒服、不自在，而且可能干不好工作。

如果我们知晓自己性格上的“左右手”，并了解与之相适应的环境和职业，就能帮助我们作出合乎自己情况的职业选择。这样的最佳匹配，会使得我们容易成为有效的工作者，所以了解自己的性格非常重要。

(二)通过MBTI了解性格

1.MBTI介绍

MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）的理论基础来源于瑞典心理学家荣格（Carl Jung）有关知觉、判断和人格态度的观点，由布莱格斯（Katherine C. Briggs）和她的女儿迈尔斯（Isabel Briggs Myers）研究发展成为心理评测工具，因此称作Myers-Briggs Type Indicator。

2.MBTI中的四个维度

MBTI衡量的是个人的类型偏好（preference），或称作倾向。所谓“偏好”，“是一种天生的倾向性，是一种特定的行为和思考方式”。这些偏好并无优劣之分，却形成了人与人之间的不同。它们各自识别了一些人类正常和有价值的行为，也可能成为误解和偏见的来源。MBTI用四维度偏好二分法来评估一个人的类型偏好，每个维度偏好二分法均由两极组成。

MBTI性格理论的四个维度

|  |  |
| --- | --- |
| 能量获得途径 | 外倾（E），内倾（I） |
| 注意力的指向 | 感觉（S），直觉（N） |
| 决策判断方式 | 思考（T），情感（F） |
| 采取行动方式 | 判断（J），知觉（P） |

在MBTI测评结果中，一个人在每个维度上只能是一种偏好，如一个人是内倾的就不可能是外倾的，是知觉型的就不会是判断型的。但是，这并不代表一个人是内倾的就没有丝毫外倾的特征，这就好像右利手的人不代表他的左手是完全没有用处的，有很多时候需要左右手配合。性格也是如此，一个人如果是内倾，就意味着在绝大多数情况下其自然反应是内倾的，但是也有外倾的时候。在特别的情境下，甚至可能主要表现为外倾。所以，测评结果的类型所指并不是“非此即彼”，而是“主要”表现。

在下面的具体维度介绍中，我们会通过一些活动来帮助大家理解和判断自己的偏好（在这里强调的是“天生”的偏好）。事实上，由于环境的限制，我们常常不能照自己所喜好的那样生活。比如，社会往往要求我们用一种有规律、有计划的方式生活，要求我们多与人打交道。这就好像在这个右利手居多的社会，左利手不得不尝试多用右手一样。因此，在我们判断自己更偏向于哪一方面的时候，要注意区分到底是出于天生的倾向还是出于外在的期望，关注哪些是我们的第一反应，哪些通常是出于我们天生的偏好。

（1）E-I维度

【练习】讨论与观察

请同学将自己以6人一组分组，在小组中分享自己偏向内倾还是外倾，并说出为什么如此判断。

请自认为是外倾的同学和内倾的同学分成两组分坐在教室的两侧，相互说一说通常对对方的印象是什么，相处的时候需要对方做一些什么，自己应注意些什么，能从对方那里学习些什么。

通过对讨论过程的观察，你觉得哪些同学可能是外倾，哪些可能是内倾，为什么？

（如果你没有在一个团体学习的环境中学习本课程，那么请找个与你相反维度倾向的朋友讨论上述几项内容。）

外倾的人习惯于社会交往活动，愿意与人打交道，而内倾者则多安静、保守，喜欢独处或习惯一对一的人际交往。一个外倾的人需要通过参加外界活动或不同的人打交道来积蓄能量，而内倾者则只有独处后能量才会更足。所以，在以上的练习中，可以通过发言的先后顺序及热烈程度等看出他们的偏好。例如，外倾的人通常会先发言，而且一次也许会表达多个不同主题，因为他们听、说、想同时进行；而后发言者通常为内倾者，且他们大多一次表达一个主题，但探讨深入，他们更习惯先听、后想、再说。下面是一些典型的表现。

外倾者:

“平日里要是有人突然问我对某人或某事的看法，我可能会回答得非常宽泛，甚至不会回答。因为在我脑中确实没有对该事的任何想法。我的观点往往是在交谈中形成的。”

“我总是精力充沛，并随时准备帮助任何一个遇到麻烦的人。我喜欢结交朋友，我不喜欢独自工作，喜欢和朋友们呆在一起。”

“我喜欢有人气的生活，即使和一群人在一起说话我也乐意。所以在生活中，一般情况下我不会独自出去逛街购物，除非那些东西我很急用。”

内倾者:

“我从来就不爱主动地表现、交往、参加特别多的活动。虽然与知心朋友在一起会是另一番景象，但那是另一回事。喜欢小范围、知心地交流本身也是内倾型的表现。”

“在多数情况下，我更关注自己的内心想法和感受，我可以沉浸在自己的世界里大半天儿对周围的世界毫无感觉。以前经常有同学很生气地问我为什么在路上碰见他们却不理睬，我也只得一遍遍跟他们解释我在想其他事情，最后他们也就将信将疑地默认了。但这并不表示我忽略别人。我也会站在别人的立场上来考虑事情，也在乎他们的喜怒哀乐，并容易受他们的影响。如果你在路上遇见我，你总会看见一张、似乎永远那么平静毫无表情的脸。”

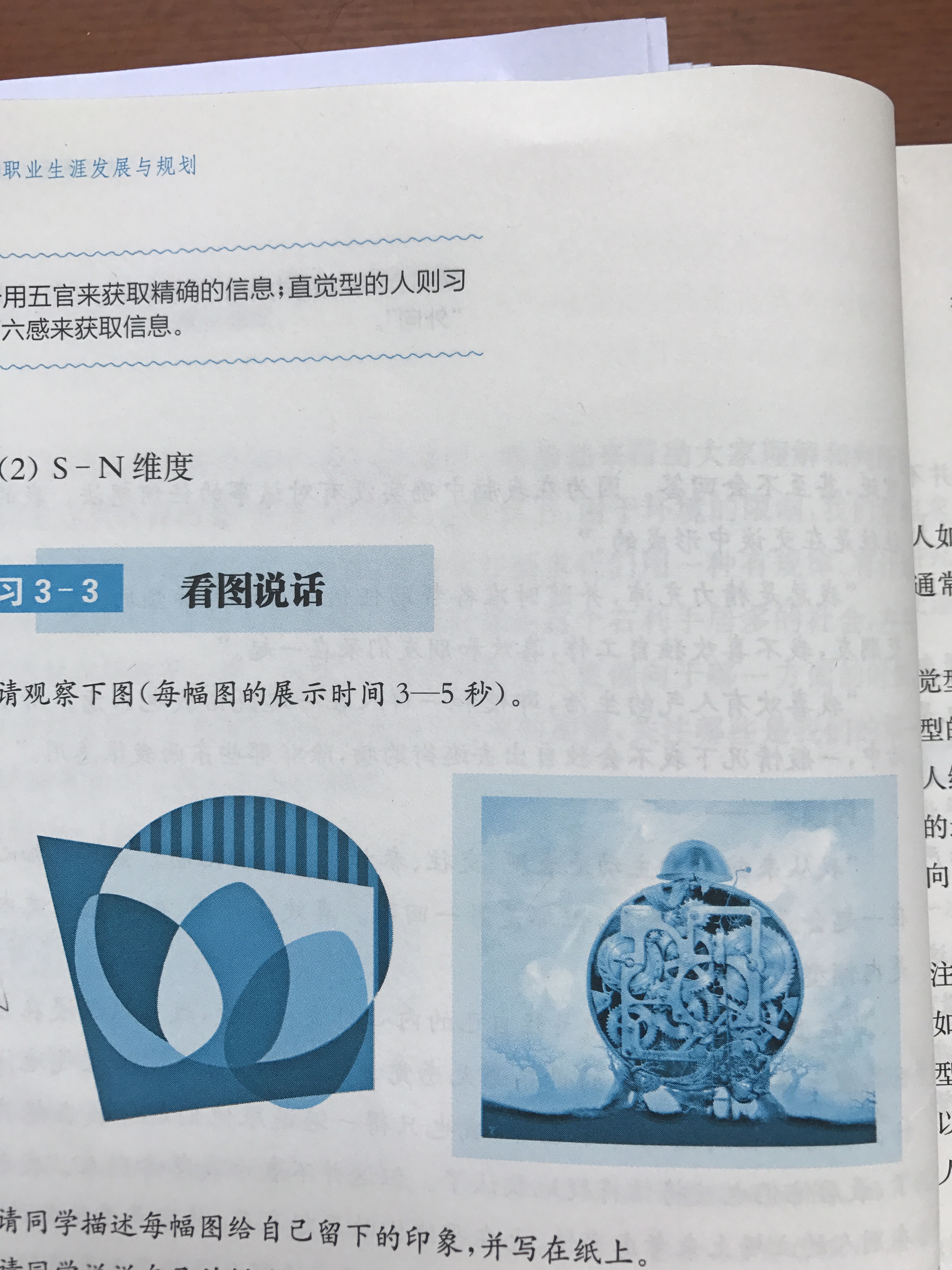
在工作中，和人打交道的事情往往让外倾的人更有活力，安静独处的时间则令内倾的人更好地发挥才能。讨论问题时，外倾的人通常首先发言，而且观点很多，内倾的人则一般在深思熟虑后才发表意见，且内容深刻。内倾者常不能抢在第一时间发表意见，往往给人留下的印象是没有什么想法。这会让一些内倾者感到自己缺乏表现的能力，进而缺乏自信。其实，这只是不同的性格有不同的行为方式而已。这也提醒讨论的组织者，适当地给发言者多留些时间，也许会让讨论更有收获。

需要提醒的是，MBTI中所讲的内倾和外倾不同于我们日常所说的“内向”和“外向”。在习惯中，人们认为外向的人善于和人打交道，能言善辩；内向的人不善言辞，缺乏交际能力。MBTI中所谈的外倾、内倾，是以能量朝向角度来区分的，内倾者并非不能说，只是他们谈话的内容更多朝向内而已；MBTI是从性格角度出发的。例如，内倾者不愿意和不同的人打交道，但不代表他们人际关系能力差。所以，在进行内倾、外倾探索时，应当注意区别这些不同。

（2）S-N维度

【练习】看图说话

请观察下图（每幅图的展示时间3—5秒）。



请同学描述每幅图给自己留下的印象，并写在纸上。

【讨论】请同学说说自己的描述，认真倾听每个同学描述的不同。

【总结】感觉和直觉是我们获取信息的两种方式。感觉型的人倾向于用五官来获取精确的信息。直觉型的人则习惯于通过所谓的第六感来获取信息，他们更注重事情的含义、象征意义和潜在意义，对第一幅图的典型描述是：

A．“由一个圆形、几个椭圆形和不规则的方形组成，主要由橘黄色和蓝色嵌套在一起。”

B．“有花瓣一样的图案组成，还有圆形和方形，感觉很温暖的橘色色调”

对第二幅图的典型描述是：

C．“有很多齿轮，有一个人爬在上面，顶上有个钢盔，后面是一些树和人。”

D.“战争和人类对森林的砍伐将毁灭地球，警钟已经敲响，这是对现实真实的写照。”

从上面的描述中不难看出区别：有人的描述很具体而写实，如A和C；而又有人如B和D则抽象一些，尤其是D的描述充满了象征意义。所以不难看出，前者通常是感觉型人的描述，后者则是直觉型人的描述。

现实生活中，感觉型和直觉型人的区别也很明显。比如，对某个人的印象，感觉型的人往往能够说出的的相貌、衣着，如长脸还是圆脸、戴没戴眼镜等；而直觉型的人更多说出的是对这个人的感觉，比如诚恳、热情等。如果让一个感觉型的人给你指路，他会说得非常详细，走大约多少米，或者多长时间，在有个什么标志的地方应该怎么转弯，然后再怎么走等等，而直觉型的人只会告诉你要朝哪个方向，走一会儿就到了。

感觉型和直觉型的人不同，造成他们在工作上可能的冲突；感觉型的人更关注事情的细节和事实，如应用类的工作，而直觉型的人更喜欢新的问题和可能性，如理论类的工作；感觉型的人可能会觉得直觉型的人太富幻想、不切实际，而直觉型的人则会认为感觉型的人太保守、抵触革新。其实二者在工作中各有所长，可以很好地配合：直觉型的人因为较重远景和全貌，适于做策划的工作；而感觉型的人注重细节和现实，适用于做实施执行的工作。

（3）T-F维度

【练习】 你该如何决策？

某所军校规定，学员被发现吸烟三次就要勒令退学。假如你是这所军校主管学生工作的老师，有一名学生已经两次被发现抽烟，你和他认真地谈了一次话，警告他如果再有第三次将被开除。现在，这名学生在即将毕业的时候第三次吸烟被抓。你会怎么办？为什么？

【讨论】请说说自己的决定和想法，认真倾听每个同学的想法。

【总结】几种典型的回答：

“开除他。我已经和他谈过了事情的严重性，但他一犯再犯，制度就是制度，一定要开除，否则再出现类似的事情就没法管了，这样做对其他学生也是一种公平。”

“我会再找他谈谈，问问他再次抽烟的原因是什么。考虑到他马上就毕业了，这时候开除他有点可惜，对前途的影响比较大，所以我会和他谈谈问题的严重性，并告诫他以后类似的事情不要再犯，但是最后还是决定不开除他。”

“开除他。虽然他马上就毕业了，现在开除他对他影响很大，但是如果这次不给他教训，让他有了侥幸的心理，下次他遇到类似的事情还可能会犯错，这容易让他养成对自己行为不负责任的习惯，不利于他的成长，所以宁可痛一时，强于痛一辈子。但在开除之前我会好好和他谈谈这里面的原因，希望他能够吸取教训。”

思考和情感这两个功能是关于人们如何处理、获取的信息的。思考型的人习惯于通过分析数据、权衡事实来作出符合逻辑的、有目的的结论和选择；而情感型的人则习惯于通过自己的价值来作决定，他们通常会对信息作出个人的、主观的评价。思考型的人通常是直接的、分析性的，他们用大脑做决定；而情感型的人更坚信自己的价值观，并习惯于用心灵来做决定。需要说明的是，此处的“情感”并不等于“情绪化”，它也可以是符合逻辑的，只是依据不同而已。

从上面的三种回答中，我们可以看到：第一种回答和第三种回答的结果相同，但思考的角度却有很大区别。第一种回答更看重制度，追求制度上的公平；第三种回答则从人成长和价值角度出发。而第二种回答更多地是从对学生产生的影响出发来考虑问题的，所以虽然结果不尽相同，但不难看出第一种通常是思考型人的回答，第二种和第三种是情感型人的回答。

做决策时，思考型的人以事为主，情感型的人以人为主。假如一位公司员工小李作为某方面的专业人士为公司做出了很多贡献，公司恰好有个不错的项目，如果能够负责该项目的话个人将有很大的成长，小李向公司表达了自己希望负责此项目的愿望，但是公司将项目交给了一位刚入职不久但专业上略胜小李一筹的新员工。公司只考虑了更高的专业水平意味着可能的高质量，而根本未考虑小李之前的贡献。如果小李是思考型的人，他可能因失去这个机会而感到遗憾，但也认同公司的做法，因为毕竟这样可能会把项目做的更好。但是，如果小李是情感型的人，他可能会感到公司对员工冷酷无情，不考虑员工的感受，从而对公司产生疏离感。由此可以看出，思考型的人重在解决问题，而情感型的人更关注感受、建立关系。

在工作中，情感型的人很看重所作事情的价值是否符合自己的价值观，愿意追求心灵层面的东西，他们更喜欢和谐的工作环境，并乐意为人服务；思考型的人讲究逻辑性，他们更喜欢分析、解决问题，尤其愿意和概念、数字或者具体事物打交道，找到客观的标准和原则是他们的乐趣。

（4）J-P维度

【练习】你会去吗？

假设现在是周五下午，你在本周日上午要参加大学英语六级考试。这是你最后一次机会参加这个考试了，而你感觉自己有不少东西还没准备好，因此打算在今晚和周六好好复习一下。但是，你忽然接到电话，一个好朋友从外地来北京了，你们已经好久没见面了，他邀请你今晚去看他，他周六早上就要离开。你会去吗？为什么？

【讨论】请说说自己的想法。

【总结】两种典型答案:

“当然去，好朋友难得一见，当然重要了。英语考试周六还可以有一天复习时间，应对这种考试，临时抱佛脚的复习也不见得有多大用处。”

“不会去。即使复习好了也不会去，因为那样就找不到考试的感觉了。朋友虽然很重要，但以后肯定还会有机会，可是考试就最后一次机会了。”

判断和知觉是关于人们在与外界发生关系的过程中是如何做决定的。判断型的态度意味着这样的人会通过思考和情感去组织、计划和调控自己的生活。而知觉型的态度意味着这样的人会通过思考和情感去组织、计划和调控自己的生活。而知觉型的态度意味着这样的人倾向用感觉和直觉的方式去对事物做决定，他们的态度通常是灵活的、开放的。判断型的人喜欢将事情管理得井井有条，习惯过一种井然有序的生活。当他们做决定时，他们会做明确的计划，并考虑不同的观点。而知觉型的人喜欢自发、随意地处理问题，他们愿意保持开放的思想。

显然，前者是知觉型人的答案，他们喜欢在体验中生活，同时身处在不同事件中；后者是判断型人的回答，他们不喜欢意外的变化，集中精力、按部就班地处理好一件事让他们感觉良好。

判断型的人乐于制定和执行计划，井井有条的生活是他们乐于追求的。你甚至可以看到判断型人的房间、办公桌都收拾得整齐有序。而知觉型的人则痛恨计划，他们希望所作的事情最好不要有完成期限，他们的注意力常常很快就从一件事转移到其他事情上去，他们最感兴趣的就是最初解决问题的时候以及创造新思路的阶段。他们喜欢在具有挑战性的问题面前寻找自己的灵感。但是在此之后，往往会失去兴趣，缺少一种完成任务的自制力。

在工作中，知觉型的人可能会接太多的事情却难以完成，但往往能够很灵活、善于抓住机会。对他们来说，面对新的环境或情境去适应和理解它远比管理它要来得有趣；而判断型的人常拘泥于计划和秩序，如果计划被打乱会非常烦躁。在他们眼中，有系统的工作和秩序是最重要的。

在完成了MBTI四个维度的练习后，你是否已经能初步判断出自己在每个维度上的偏好是什么？请在下面的横线上写下自己的MBTI类型：

我的MBTI类型

能量倾向：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

接受信息：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

处理信息：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

行动方式:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** 16种MBTI类型

为了方便理解，前面讲MBTI的各个维度做了单独的介绍，但这并不等于可以从单个的维度去理解人。人的性格非常复杂，每个维度都会彼此影响。因为，将四个维度结合起来，是正确理解一个人的方法。在MBTI中，四个维度中的两极正好组合成16种人格类型，这16种性格类型及其特点见课本44页表3—2.

请你对照表3-2，看一看与你所属的类型描述和你了解的自己有多少相符。当然，仅仅通过一个活动往往很难一下就准确地判断你的MBTI类型。所以，除了完成前面的活动以更好地理解MBTI类型外，你最好做一些正式的MBTI测评，再结合你在课堂活动中的反应及自己日常生活中的性格表现来判断自己属于哪个类型。

（三）MBTI与职业的匹配

知道自己的MBTI类型，可以帮助你了解职业倾向。有研究数据表明，S-N、T-F两种维度的组合（ST、SF、NF、NT）与职业的选择更为相关（Hammer and Macdaid,1992）。

ST型的人更关注通过实效和实际的方式应用详细资料，如商业领域。例如，一位ST型的心理咨询硕士将会成为心理测评和应用方面的专家。

SF型的人更喜欢通过实践的方式帮助别人，如健康护理和教育领域。例如，一位SF型的心理咨询硕士将关注自己的管理、督导技能，以发展和促进同事之间有效的工作关系。

NF型的人希望能通过在宗教、咨询、艺术等领域的工作来帮助人们。例如，一位NF型的心理咨询硕士将成为临床专家来帮助人们成长、发展、学习如何更好地了解自己和他人。

NT型的人更关注理论框架，如科学、技术和管理，喜欢挑战。例如，一个NT型的心理咨询硕士将运用他的战略重点和管理技巧，成为人力资源领域的管理者。

工作安全感则受IJ、IP、EP、EJ的影响最大，其中EJ类型的人最易有工作安全感，而IP类型的人常常在工作中对组织、未来等缺乏安全感。

当然，如课本47页表3-3所示，16种MBIT类型各有其职业倾向。其中，职业倾向的描述都是从大的类别描述的，从中理解自己的职业倾向时，请不要陷入类别名称的描述，而更重要的是要看到这一类别工作的特点。因为在现实的工作世界中，工作岗位名称千变万化，即使相同名称的职位也可能因不同公司而要求各异，所以只有知晓适合自己性格类型的工作特点才能灵活地运用这一理论帮助自己选择工作。

在运用MBTI性格类型时，我们应该注意：每个偏好、每种类型没有哪种是更好的，也没有哪种是更坏的，更没有对错之分。每种类型都是独特的，会在适合的环境中发挥自己的特点。认识自己的性格类型，可以让你更好地了解自己，理解自己的行为特点，根据自己的特点学习、工作和解决问题，但这并不意味着它可以成为约束你不做某事或不选择某种事业的借口。世界上没有百分之百适合某种性格的职业，也没有百分之百不适合某种性格的职业，懂得用己所长，整合资源，才是问题解决之道。性格认识旨在帮助我们更好地了解自己的行为和做事特点，理解他人为何与自己不同。评价的标准不止一个，人与环境的互动也很复杂的，很难用某个标准来评价。所以，请注意不要在工作中因性格类型而固化地看待甚至歧视某些人。

三、课堂小结

今天我们首先了解了什么是性格；然后用MBTI理论探索了自己的性格，了解了自己的性格类型，我们知道性格不分好坏，每一种类型都是独特的；最后我们学习了性格与职业的匹配，性格和职业相匹配的话，将会带来高效的工作状态。

四、课后作业

完成附录一“我的生涯规划档案”中的“性格”部分。