

# 《就业宝典》

## 图书基本信息

书名：《就业宝典》

13位ISBN编号：9787800734168

10位ISBN编号：7800734161

出版时间：2002-3

出版社：中信出版社

作者：[美] 保罗·D. 蒂戈尔,巴巴拉·巴伦-蒂戈尔

页数：494

译者：李楠 等

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《就业宝典》

## 内容概要

美国心理家基于精神分析学家荣格的性格理论，将人的性格深入划分为16种类型。性格类型提示人如何处理信息，如何做出决定，如何与周围的世界交流……

这本《就业宝典：根据性格选择职业》帮助读者发现自己的性格类型，用事实和案例分析与之类型相同的人，介绍获得满意的工作所必须具有的最关键的要素。通过运用书中的练习以及阐述具体的求职策略，还可以简要地了解在工作中的长处和缺陷。

## 书籍目录

致谢

写在前面的话

第一篇 揭开性格类型的奥秘

第一章 做自己想做的工作：获得职业满足的秘诀

第二章 正确认识自己：发现你的性格类型

第三章 镜子，镜子，验证你的性格类型

第二篇 获得职业满足的“公式”

第四章 如此一种个性！

第五章 谁更突出？

第六章 你的行为方式

第三篇 言归正传 事业成功人士介绍

第八章 ENFJ型外向、直觉、情感、判断

第九章 INFJ型内向、直觉、情感、判断

第十章 ENFP型外向、直觉、情感、知觉

# 《就业宝典》

## 章节摘录

本书将怎样为你提供帮助 《就业宝典》是专门为了帮助你在择业时做出更好决策以及帮助你成功求职而编写的。我们从“性格类型”与“职业满足”二者的关系中所学到的东西使我们十分振奋，我们非常愿意把自己的心得与你分享。然而，有一件事你必须搞清楚，我们绝不是把那些可以从别处找到的信息以新的形式处理一下后编入书中，譬如教你如何写简历或应聘时如何着装等问题。我们主要关心的是如何帮助你找到针对自己的职业满足，并且帮助你找到自己理想的工作。毕竟一份工作要持续许多年，那么你可能会想用《就业宝典》来时刻对照自己的状况

# 《就业宝典》

## 媒体关注与评论

全世界最流行的求职手册，美国名牌大学毕业生必备的就业指南；十年来，曾帮助成千上万的人找到了满意的工作；发现隐秘自我的心理读本，一本教你根据性格选择职业的就业宝典！

# 《就业宝典》

## 编辑推荐

全世界最流行的求职手册      根据性格选择职业      美国名牌大学毕业生必备的就业宝典  
作者蒂戈尔夫妇是享誉全美的性格类型和职业开发专家。20年来，针对如何提高工作效率和生活效率，他们对不同的团体和个人进行了培训，其中包括成千上万的职业顾问、职业中介和人力资源专家。他们定居在康涅狄格州的西哈特福德。



1、大四读过，毕业一年的时候读过，帮助我选择了现在的职业。现在，工作快5年了，重读，又有了新的发现。这本书真的很棒，是自我发现的好帮手。推荐每个人都读！

2、荣格认为，如果一个人了解了人们潜在的心理活动和人们的偏好的话，那么原本不可预料的行为实际上就会变成可预料的了。于是荣格断定世界上存在着3种性格偏好的尺度和8种性格类型，后来布里格斯和她的女儿迈尔斯在荣格的基础上提出了4种性格偏好的尺度和16种相异的性格类型，也就是现在的MBTI。性格分类的四种维度：1.外向（Extraversion）vs 内向（Introversion）：我们与社会交互的方式。外向型（E）：把注意力和精力放在外部的世界。趋向于与人交往。输出多于输入。广度多于深度。内向型（I）：把注意力和精力放在内部的世界。趋向于精神世界。输入多于输出。深度多于广度。从来就不认为一味的外向或内向就很好，该外向的时候应该外向，该内向的时候应该内向，这样才是最好的。有时候你需要与人交往、输出、广度，而有时候你又需要独自思考、输入、深度，当然，最好是随着个人的成长，广博和精深都能兼得。2.感觉（Sensing）vs 直觉（iNtuition）：我们接受信息的方式。感觉型（S）：留意表面而真实的信息。注重当前。侧重于具体细节。信赖事实和经验。擅长注意和记住事实。直觉型（N）：留意内在而可能的信息。注重未来。侧重于统筹全局。信赖暗示和推理。擅长解释事实或收集资料。想象力丰富。喜欢预测。充满灵感和预感。就好比下围棋一样，胜利往往在于多想几步，所以很难想像一个单纯是感觉型的人是否真实存在。个人认为，直觉型的人同时也是感觉型是不冲突的，直觉型的人也留意表层的事实啊，只不过在此基础上，再发掘更深层次的信息，看到的東西更多而已，甚至，“见微知著”更难为可贵，你觉得呢？3.思维（Thinking）vs 情感（Feeling）：我们做决定的方式。思维型（T）：客观地做决定。注重逻辑与公平。不感情用事。情感型（F）：主观地做决定。注重感情与和睦。感情用事。人都是情感动物，谁没有感情，谁不会落泪，谁不知以和为贵，但是竞争是残酷的，大局当前，我们更应该抛开恩怨情仇，屏蔽利害得失，做出更英明的决定，当然如果不影响大局，适当考虑一下各方的感受，何乐而不为。4.判断（Judging）vs 知觉（Perceiving）：我们工作和生活方式。判断型（J）：喜欢井然有序的工作，有目标有计划的环境。按时完成，有时间观念。看重结果，做事善始善终。期盼预料的事情，不太容易通融。做完决定感到快乐。完成任务获得满足。知觉型（P）：喜欢自由宽松的工作，没拘束可变通的环境。拖拖拉拉，无时间观念。看重过程，做事悬而不决。期盼意外的事情，容易适应变化。保留选择余地感到快乐。着手新鲜事物获得满足。速战速决，有的放矢，当然要比拖拖拉拉，无的放矢要好啦，当然前提是一切尽在掌握之中。另外，谁都不可能料事如神，当环境发生变化，出现意外的事情，也应该要及时变通，有时甚至要果断地半途而废。第一维度E/I和第四维度J/P属于“态度”，第二维度S/N和第三维度T/F属于“功能”，功能是类型的核心。每个人都在一定程度上用到功能部分的所有四种功能，我们把人对四种功能的偏向进行重要次序排列，就形成了“功能等级”。最偏向的功能称为“主导功能”，过来是“辅导功能”，一般与主导功能在不同的维度上，再过来是“第三功能”，与辅导功能相对，最后是“第四功能”，与主导功能相对。比方说我是ENTJ，而我发现T是我的主导功能，N是我的辅助功能，S是我的第三功能（与N相对，事实也是如此），F是我的第四功能（与T相对），那我的功能等级就是(T,N,S,F)。根据主导功能，可以分出四种主导类型：1.感觉主导者（S）：对事实和细节极度关注。相信事实和具体情况胜于任何其他方面。2.直觉主导者（N）：基于直觉。可以在任何地方发现隐藏的信息。3.思维主导者（T）：基于逻辑与客观分析。具有很强的做出逻辑判断的冲动。4.情感主导者（F）：基于个人价值观。具有很强的基于自我价值做决定的冲动。外向型的人在外部世界运用他们的主导功能，在内部世界运用他们的辅助功能。内向型的人正好相反。也就是说，为了获得最大限度的满足和效果，你需要把你的主导功能用在你最喜欢的世界中。我们用“类型图”来表示人在不同的世界里各自运用什么功能。什么是性格呢？也许我们重来没有考虑过这个问题，自己的性格也是不知不觉中就产生了的，也不知道为什么是这样而不是那样。谷歌了一下，性格是指一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中表现出来的人格特征。“稳定的态度”是想，“习惯的行为”是做，也就是说性格应该是人在“怎么想”和“怎么做”上一个比较稳定的核心模型。怎样对性格进行分类呢？如果是我，我会这么做：首先先把所有形容人的性格的形容词找出来，然后研究一定数量的人，每个人同时具有哪些形容词，发掘出这些形容词的内在联系，再根据紧密程度和重要程度聚合成几个比较大的模块，最后就可以根据这几个大的模块对人进行大概的分类了。MBTI最初应该也是基于这么一种思路弄出来的，至于这个仅有四维的性格分类方法的可信度有多高（是否是性



格中最主要的四个模块)，这个没有深入研究真的不好说，但可以肯定的是，由于去枝取杆，绝对失真，分类也只能大概的分类，再怎么深入或许意义不是很大，可能还会弄到自己一头雾水。性格是否完全不能改呢？我看未必，只要你有足够的决心，应该还是可以相对的改变的。美国哲学家和心理学家威廉·詹姆士说过，播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。只要我们有意识地改变我们的一些不良习惯，痛下决心坚持，慢慢培养好的习惯，然后通过习惯慢慢地改良性格，应该还是有点用的吧。至于这种改变性格的坚定意志，是不是最终又回归到本性上，这个深究下去很复杂，但不可否认人的本性对人的性格产生很大的影响，人的性格最终或许只能在本性区间内来回波动。但我想说的是，不要太相信书中的绝对说法。MBTI测试只能对那些每个维度比较明显的人适合。对于某个维度比较中间的人来说，其实他在该维度上的任何一个偏向应该都基本上是满足的，那么对于他来说，测出来必须是四维的结果（可能三维或两维就足够了，但总是会有偏向而得到16种性格类型中某一个具体的性格类型）就是太过于细分了，从而导致无中生有的结论或者发现同时满足几种性格类型。MBTI失败的地方在，它把原本可以两个同时拥有的东西强制性地只取其一，导致各种纠结和不给力。对于本人来说，MBTI仅仅作为一种参考，对于现实的我作用基本没用，过分的相信，甚至可能误导我，尤其对它还不大懂的情况下。我也不认为用MBTI可以很好地处理人际问题，每个人都是很特别的，每件事处理起来也是很不同的，MBTI仅提供大概的处理方法，在没有深入弄懂之前去使用它，反而会弄巧成拙。btw，这本书的废话很多，建议选读之。

3、真的喜欢MBTI的朋友们还是去看原版吧，对译本极不推荐。单对这个书名的翻译而言，就注定了这本书在国内必将没于书海之中而无出头之日，书内的印刷错误极多，多到令人发指的地步。我现在一直搞不清自己到底是哪种类型，像极了INTJ，但又不像INTJ。比如书桌的整洁程度吧，我一直就是很乱。我觉得自己是一个事业认真但生活随意的人，我甚至在想自己会不会有多重的性格？看来我还是需要多看点书，多作点研究，多进行观察，才会有结果。

4、也是老师一并推荐的。所以读了。书的中文名字译得不怎么样吧？至少我如果是在书店，没有介绍，看到这本书时，没有打开翻翻的冲动。嘻，想当然的，容易以为名字是在王婆卖瓜，没想到，内容其实真是就业宝典。案例全是外国人。甚至不是亚洲人的。所以，可参考。

5、在面临着就业的压力面前，回归到自我也许是一种正确的选择，了解自我才能知道自己要什么，什么适合自己，取长补短才是真的明智。。书里面介绍了16种性格的人，不论你是哪一种，你都会选择出适合你的那一种，不一定在某句话上就会点醒你，你走在了哪里。

6、其实很早之前就做过一个基于这套理论的性格测试，当时没觉得有什么特别。这是因为，每个人对文字的理解不一样，阅读偏差再加上测试内容太少，导致了结果不太可靠。而解决这个问题的方法就是，【阅读大量的细节描述，一定要整本书都读完，并且要边读边仔细想自己的生活经历】。事实上在读到这本书的前1/5的时候，我对自己性格的把握都还没有很清晰，总是变来变去。但是读完了整本书之后，我感觉自己对性格的理解又上升了一个层次，不仅帮助我认识自我，相信对认识他人也有很大帮助的。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)