



# 书籍 职业成功的十大秘笈

## 运用你的性格类型创造职业上的成功

堂娜·邓宁  
Nicholas Brealey Publishing, 2010  
其他语言版本: 英语

### 导读荐语

好好分析你的性格类型，你的性格是外向还是内向？是注重逻辑还是情感？无法确定吗？如果你希望提升自己的工作表现，向上攀登职业生涯的高峰，那么，心理学家堂娜·邓宁认为了解你的性格类型就是至关重要的。作为此前出版的《你的职业性格是什么》(*What's Your Type of Career?*)一书的作者，邓宁深刻地研究了性格类型对选择成功的职业道路产生的影响，并得出结论：即使在找到合适的工作之后，性格类型也将继续影响你的职业成就。在这本指南中，作者通过提供精简版的MBTI职业性格测试，阐释了性格偏好影响工作表现的方式，并对这一前提进行了深度探究。最理想的情况是，一旦了解自己的性格取向和工作偏好，你就能做出适合自己的决定，并迈向职业成功。要实现这一目标，邓宁概述了促进职业成功的十大策略，并就每个策略中八大工作类型中的各种偏好优势的利弊进行了论述。*BooksInShort* 希望把这本信息丰富、通俗易懂的书推荐给每一位职场人士，有利于他们将实用心理学和认知科学运用到职业发展的规划中去。

### 要点速记

- 根据“MBTI职业性格测试”的性格分类，人的工作风格共有八种。
- 包括“回应型、探索型、催促型、贡献型、吸收型、理想型、分析型和增强型”。
- 了解你的个人工作风格，能帮你适应并运用十大职业发展策略。
- 第一，设定与你的天性相契合的职业目标。
- 第二，保持积极向上的心态，这样他人将愿意与你共事。
- 第三，通过管理自己的进步与发展，掌握职业生涯的主导权。
- 第四，善于倾听他人见解，多向他人学习。
- 第五，练就表达及说服能力，使他人容易接受你的意见。
- 第六，培养你的好奇心，成为别人眼中一名智慧、精明、走在知识前沿的员工。
- 第七，抓住问题重心、思路条理分明，从而能够解决问题，做出妥善决定。
- 第八，超出众人期待，承担更多责任。
- 第九，积极应对变化与不确定因素。尝试纵观局势，考虑可能发生的一些后果。
- 第十，推销你的成就，赢得赏识，拓展人际关系网。

### 浓缩书

#### 你是谁？

在做不到“知己”的前提下试图获得职业成功，就像在手无地图的情况下，要努力到达某个目的地一样方向不明和困难重重。一旦明确了你的性格类型和偏好，以及工作、学习与交流方式，你会发现通向职业目标的成功之路将更加清晰。运用以下十大基本策略，迈向更大的职业成功，获得工作上的更多满足。

#### 第一，“寻求自我指导”

每个人对自己的职业成就都有一个独特的视角。你个人如何定义成功取决于你的兴趣、才华、原则和性情，当然还有你的经验。明确掌握自己的性格类型将帮助你理清工作偏好，这样你就能根据你的自然倾向设定职业目标。凯瑟琳·库克·布里格斯(Katharine Cook Briggs)携手女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯(Isabel Briggs Myers)拓展了卡尔·荣格(Carl Jung)的性格类型理论，开发出了广受欢迎的测评系统——MBTI性格类型测试。你可以通过一套精简版的MBTI的测试题，了解你的性格类型，也可以采用更好的方式，即请一位心理学专家为你进行一套完整的测试。

“自我认识是职业发展的起点。”

人们交流与行动的风格可归纳为四组正反项，每组中你都会很自然地倾向于其中的某一特点，如果每一个特点都用一个字母代替，最终就能得到一个包含四个字母的性格类型编码，所有特点的不同组合能形成16种性格类型。四组正反向的性格可由英文单词首个大写字母表示，即：

- 1. “外向Extroversion(E)与内向Introversion(I)”——性格外向者会说：“我们来商量一下。”但内向者的本能反应却是：“我需要思考一下。”
- 2. “实感Sensing(S)与直觉Intuition(N)”——接受信息时，依靠实感的人会说：“请告诉我事实就够了。”而依靠直觉的人反应却是：“好，我都明白了。”
- 3. “思考Thinking(T)与情感Feeling(F)”——善于思考的人会问：“这符合逻辑吗？”而依赖情感的人却想知道：“有人会受到伤害吗？”
- 4. “判断Judging(J)与知觉Perceiving(P)”——善于判断的人倾向于：“采取行动吧！”而依赖知觉的人则会呼吁：“我们等等看吧。”

“利用你的性格优势，发展你的职业生涯，将增加你职业成功的几率。”

16种性格类型转化成了八种基本工作风格：

- 1. “回应型(由ESTP与ESFP组成)”——“行动起来，随机应变”是回应型员工的格言。这类员工善于审时度势，发现挑战与机遇。他们反应迅速，是出色的“即兴诗人”。
- 2. “探索型(由ENTP与ENFP组成)”——这种性格的员工善于寻求概念之间的关联，尝试发掘可能性，乐于检验新理念。
- 3. “催促型(由ESTJ与ENTJ组成)”——这些有效率、负责任的员工喜欢分析与组织。他们以目标为导向，倾向挑大梁。
- 4. “贡献型(由ESFJ与ENFJ组成)”——这些重感情的员工关注培养关系，青睐和睦协作的工作环境。
- 5. “吸收型(由ISTJ与ISFJ组成)”——行动之前，这些专业而稳重的员工喜欢搜集所有的信息，并将资料与已经掌握的情况结合起来考虑。
- 6. “理想型(由INTJ与INFJ组成)”——这类员工看到的是可能性，喜欢设想未来。他们纵观全局，容易接受新理念与新技术。
- 7. “分析型(由ISTP与INTP组成)”——这些灵活细致的思考者从解决问题的过程中获得乐趣。他们在做决定时颇为依赖逻辑。
- 8. “增强型(ISFP与INFP)”——作为天生的培育者，增强型员工关注某一情况或问题对人们造成的影响如何。

“取得职业极大成功的人总在不断地学习和拓展技能。”

了解你的个人工作风格不但能帮你设立更好的目标，也能帮你更有效地运用这些“职业成功策略”。在运用并调整各项策略以求匹配你的性格之时，重点关注你的职业风格的利与弊。

第二，“保持最佳心态”

积极的心态对职场大有益处，乐观之人乐于助人、自信满满、愿意接受困难的挑战。如果你性格乐观，你的老板和同事会欣赏你的精力和勇往直前的态度。正面谈论人或事，得当地处理不愉快的状况，以给人留下良好的印象。莫要责备他人、说人闲话、与人抱怨。你的穿着打扮和言行举止都在向他人传递你的态度，因此，确保你的仪表和举止传递的信息恰当。要知道，有些经历会影响你的心态，很多因素会对你造成打击，例如，疾病、消极环境、高压或难题。人浮于事、混乱繁杂、士气低落、冲突不断的工作环境会消磨最积极向上的员工的心态。面临工作中的难题，你有三大基本选择：视而不见、解决问题，或是离职。为避免压力的无限升级，努力解决冲突、寻找依靠、培养兴趣和爱好并全情投入。保证睡眠充足，定期锻炼身体。检查你的内心对话，保证对话是愉快而积极的。

第三，“掌握职业主导权”

对你的成就与过错负责。通过独立工作、对抗逆境、善始善终的方式全权掌控你的成功，切勿推卸责任、自我放弃或寻找借口。评估你的职业选择与行为，确定它们是否有效。如果得不到你预期的结果，做出调整、做出改善。即使你能不时地寻求指导，你的工作表现最终也是自己的责任。雇主高度评价独立自主的员工，因为这些人不需要他们付出多余的时间、精力和注意力来加以管理。

第四，“向众人取经”

要开发一种与他人交流的学习途径，就要重视他人的经验与学识，并从每一次谈话中汲取经验。有效的沟通是学习的一部分，因此，要细细打磨你的聆听技巧。人们交流的目的多种多样，例如传递信息、分享经验或情感、论证观点、给予或接受反馈、表达支持或兴趣。明确每一次谈话的目的，根据具体情况设计你的回应。当有人与你谈话时，一心不要二用，放下手机，离开电脑，目视说话的对方，使用开放的身体语言。不要草率地发表评论，即使是正面评论。定性、指责、争论、退缩、故意屈尊或挖苦讽刺等都是交流的绊脚石。良好的倾听者会有意无意地鼓励对方将话说完，比如他们会说：“那接下来呢？”通过与对方形成的感同身受，保持交流渠道的畅通。等对方说完，你在回应时可以总结自己的想法或用自己的话总结对方的观点，以确认你正确地理解了对方的意思。

第五，“与他人交流”

恰当的自我表达与成为一位良好的倾听者一样十分重要，能与他人交流可以助你打通关系，构筑人际网络。知道自己想表达的内容并掌握如何表达的方式的确至关重要，要有效与人沟通，就要了解你的听众、知晓他们的性格类型、学习方式及背景经历，传递清晰、简明、坦诚而直接的内容信息。在给予反馈时，保证反馈意见具有建设性，条理清晰，避免判断性和批评性的语言，针对具体行为做出评价。解决可能出现的沟通矛盾时，采取以下四个步骤：首先，了解矛盾各方的需求；其次，致力于找到“双赢”的解决方案；第三，商讨可选方案，达成共识；第四，追踪情况进展，坚持完成你们的集体决定。如有必要，将协议书面化。

## 第六，“培养好奇心”

好奇的大脑是活跃的大脑。缺乏好奇心的人宁愿依赖既有的信息，也懒于收集最新资讯，结果，他们的知识往往陈旧而不合时宜。要在现代职场中取得成功，你既需要搜集信息，也需要恰当地将各方面的知识结合起来。事实上，将各种理念相互关联并整合，对于一位终身学习者而言是一项至关重要的技能。成为别人眼中一名智慧精明、走在知识前沿的员工，这样你的主管会考虑把新项目和新机会交给你执行。经常利用“互联网、图书馆、协会成员身份、期刊杂志、会议谈判、贸易展览、课程培训”及其他资源，更新你的知识储备。收集数据时，关注数据来源，考察可信性。寻找可能存在的偏见，把观点从事实中分离出来，努力尝试将所学应用到日常工作中去。

## 第七，“解开思维的枷锁”

抓住重点、理清思路、组织思考过程，以及有效地处理工作问题，做出妥善决定。不妨采取以下五个步骤的策略来解决问题：

1. “确定问题所在”——不拘泥于表面现象，寻找问题的根源。
2. “寻求并研究各种解决方案”——你能找到多种解决方案吗？做出决定之前，先仔细研究各种选择。
3. “确定解决方案”——评估每一种选择，确定最佳方案。
4. “执行最终方案”——只有你付诸实践，否则你审慎研究得出的解决方案将一文不值。制定时间期限与行动计划。
5. “评估执行结果”——考察你的方案是否能解决问题，并做出必要的调整。

“无论你多么技能娴熟、尽职尽责，如果不去推销自己，就不可能实现成功。”

不同问题要求采取不同的解决途径。大多数人会在以下五种基本思维方式间摇摆：实用主义的、创新主义的、全球主义的、逻辑主义的以及人文主义的思维形式。了解这些不同的思维方式，这样你就能运用最佳思维方式解决手头的问题。

## 第八，“超出期望值”

要获得职业成功，你不能仅仅满足实现对你的期望，还必须超出期望。从培养良好的工作习惯着手，例如分清轻重缓急、合理安排时间、统筹工作安排，等等。了解你的主管对你的期望究竟如何，从而实现每一个目标。不过，要为自己设立比主管对你的要求更高的标准。面对每次机会，都要承担多余的责任，不断追求进步，这样他人将认为你能做到“以结果为导向、富有价值、坚持不懈、能干高效。”

## 第九，“处变不惊，游刃有余”

世界处在不断的变化之中。如果你不能注意到重大的变化，很快你将落后于人。然而，如果你能预测趋势，以开放的心态应对变化，你将泰然自若地迈向成功。要建设一种前瞻性的心态，就要从各个角度审时度势，考虑各种可能的后果。从各种渠道搜集信息、阅读相关出版物、参加研讨会与其他会议。通过学习最新技能与掌握最新知识的方式，集中促进个人的发展。要处理不确定因素，及时询问自己：“我怎样才能更好地了解这一局势？”“这种变化将如何提高我的生活质量？”“这一变化将如何促进我的个人发展？”做好为适应变化而进行冒险或尝试新鲜事物的准备。

## 第十，“突出表现，广而告之”

不要以为埋头苦干就能得到赏识。用一种巧妙的方式，让你的主管和同事了解你的突出表现。这将提醒他们看到你的长处、技能与成就，当机会来临或遇有升迁机会之时，你会成为他们心中的首选目标。此外，与他人谈论你的成绩会帮你拓展人际关系网。寻求机会与同事分享你的成功，特别是有能力帮助你实现职业目标的主管经理。很多行业协会举办的拓展人际关系的活动，是自我推销的理想平台。

## 关于作者

堂娜·邓宁 (Donna Dunning)：心理学家。著有多部职业成功方面的著作，其中包括《类型与交流导论》(*Introduction to Type and Communication*)一书。她同时也是一名培训师、高管教练与咨询顾问。

---

---