



單元四：我的性格特質

單元簡介：認識性格特質的基本概念，了解個人性格特質。

學習目標：

- 認識性格特質的基本概念；
- 了解性格特質與工作表現的關係；
- 初步了解個人性格特質。

關鍵字詞：#啟發參與 #自我認識 #性格 #工作

學習材料：

- 教學簡報
- 工作紙：了解我的性格特質
- 工作紙：我的生涯規劃足印④「從性格特質到生涯發展」

下載教學資源：

- <https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic4.html>



教學活動與流程

分享我的生涯規劃足印③

時間：5 分鐘 簡報：P.2-3 工作紙：我的生涯 規劃足印③	<ul style="list-style-type: none">➤ 簡介單元四學習流程，請學生輪流用一分鐘時間向鄰座同學分享兩項他 / 她想提升的可轉移技能；及他 / 她會透過參與什麼活動去進一步提升相關的技能。➤ 如時間許可的話，導師可邀請學生分享那兩項可轉移技能對他們的重要性。
--	--

活動一：我最欣賞的人

時間：5 分鐘 簡報：P.4-5	<ul style="list-style-type: none">➤ 展示簡報 P.5，請學生思考以下問題：<ul style="list-style-type: none">○ 誰是你最欣賞的人物？○ 你最欣賞他 / 她的性格特質是什麼？○ 試分享例子，說明他 / 她如何展現這些性格特質。○ 他 / 她對你有沒有什麼影響？如有，那會是什麼方面？○ 你最想學習他 / 她的是甚麼？➤ 活動一參考了美國行為心理學教授 Mark L. Savickas 在 2015 年發展出的一套生涯設計輔導 (Life Design Counseling) 概念作活動藍本，透過述說個人欣賞的人物，反映當事人所嚮往的人格特質、價值觀、技能等素質，我們可藉此協助學生加強對自我的理解。➤ 這個人物可以來自任何地方，可以是知名人物 (如：諾貝爾和平獎得主德蘭修女或蘋果電腦創始人喬布斯)，可以是生活中的伙伴 (如：鄰居或老師)，可以是虛構的角色 (如：偵探小說主角柯南或漫畫主角美國隊長)。➤ 導師應盡可能鼓勵學生選取家庭成員以外的人，在能夠作選擇的基礎下探索自己所嚮往發展的人格特質。➤ 導師可先分享自己的例子作示範，或邀請部分學生作分享。
---------------------	---



什麼是「性格特質」？

時間：10 分鐘

簡報：P.6-7

- 導師講解何謂「性格特質」：
 - 根據 Corr & Matthews (2009)：
 - 性格是指一個人在生活中，對人、對事、對自己、對適應環境時，所顯示的一種獨特個性；
 - 性格是受遺傳及後天的環境因素影響，包括家庭、遺傳、環境、學習等因素相互影響；
 - 性格特質具有穩定性、一致性及持久性。但有機會隨著周圍生活環境的影響，人的思想及行為也會因此而改變（例：一個內向的人，平常不愛說話，但由於工作上需要公眾演講的緣故，漸漸也變得健談。）；
 - 一個人的性格特質會影響其心理健康、學業和職業的表現。
- 展示簡報 P.7，講解性格特質理論：
 - 特質理論是人類性格的研究，主要針對人習慣性的行為、思想及情感為依歸，認為即使人身處在什麼環境或處境下，特質是穩定不變的；
 - 每個人的特質均有所不同，而且必定擁有多於一樣的特質。
 - 人格心理學家認為人們在五大基本面向上構成彼此的差異，這五大特質對於我們如何展現生命，帶來重大的影響。目前以美國心理學家 Paul Costa 和 Robert R. McCrae 於 1985 年提出的分類法最被廣泛使用，整體上可以分為五大性格特質：
 1. **外向性(Extraversion)**
外向的人往往通過社交得到能量，他們喜愛群居的生活、擅於交際、健談、友好、堅定自信、積極活躍、嚮往及不斷尋找刺激、熱情而正面。
 2. **友善性(Agreeableness)**
這種特質的人是樂觀的、無私的、很信任別人和寬宏大量、和藹可親，而且聽從勸告、謙虛及有同情心。
 3. **勤勉審慎性(Conscientiousness)**
這種特質的人很有自我約束力、富很强的責任心、擅於計劃大小事情並傾向依計劃行事，不喜歡隨心或即興做事。正因為他們的堅持不懈，在職業上往往表現得非常成功。



4. 情緒化型(Neuroticism)

情緒化型的人情緒較為負面，常常感到焦慮、沮喪、緊張、易怒、對人不友善、害羞、易衝動、喜怒無常及缺乏自信。

5. 開放性(Openness)

經驗開放性的人能接受新思想、富於想像力、有創意、有好奇心兼姐且靈活變通，是一個很好的問題解決者。

性格特質與事業發展

時間：5 分鐘

簡報：P.8

- 研究普遍認為性格特質與職業興趣、工作表現有所關連，了解性格特質有助個人日後發展。
- 簡報 P.8，認識性格特質與職業興趣的關係：
 - 性格特質、個人興趣與職業選擇是息息相關的。興趣是驅使人們從事任何活動的激發因素。人假若為了做而做，從工作上找不到興趣，那麼便提不起勁來。除了自己不享受工作的過程外，工作的結果也不會令人滿意。每個人的興趣皆不同，這取決於個人的性格。
 - 例：外向的人較喜愛群體生活及擅長交際，所以他們通常會選擇可幫助別人或與其他人建立關係的工種，如社工、教師。相反，如果不擅交際，但個性循規蹈矩及性格穩重踏實，他們較傾向逃避與人接觸，偏好實際的技術操作，如工程人員、電腦程序編制員等。
 - 導師可藉此引導學生思考個人的性格特質怎樣跟他們的興趣及職業互相配合。
- 簡報 P.8，講解個人的性格特質與工作表現的關係：
 - 例：有責任心及自覺性高的人是在眾多性格特質中，與工作表現有最大的關連。由於他們做事勤勉、可靠、具有責任心，即使面對任何困難，他們仍然能堅持，直至事情辦妥。此外，他們非常自律，做事專注，不易分心。還有，他們喜愛未雨綢繆，做事按步就班，井井有條。以上一切都是令他們在工作上有出色的表現，在事業上成功的原因。
 - 情緒化的人容易有負面情緒，如感到焦慮、悲傷、憤怒、內疚等等。這些人較需要其他人的情感支持，很多時候他們變得過份倚賴他人，甚至令人煩擾。由於思想負面及悲觀，他們往往對生活或工作大小事



情也感不滿，這直接影響與其他人建立良好關係，亦大大減低工作的滿意度，直接影響工作表現。

- 例：外向的人性格較友善，容易結識朋友，且交際手段圓滑，人際關係甚廣，這有助他們的事業發展。

性格特質的量度方法

時間：10 分鐘

簡報：P.9-11

- 我們可以透過心理學家研發出不同的測量工具，增加對個人性格特質的認識。
- 導師運用簡報 P.9，講解**跨文化青少年職業個性測量表(Cross-Cultural Adolescent Vocational Personality Scale, CAVPS)**。
 - 參考自香港中文大學張妙清研究團隊於 2008 年創作的「跨文化 (中國人) 個性測量表(CPAI)」而編寫，旨於了解青少年的性格特質與職業發展的關係，包括了以下八種性格 (簡報 P. 10-11)：
 - **多元思考(Divergent thinking)**：量度一個人在多大程度上能夠從多角度處理問題。
 - **領導(Leadership)**：量度一個人在多大程度上擁有影響他人和做決定的能力。
 - **開拓性(Enterprise)**：量度一個人在多大程度上勇於接受挑戰。
 - **責任感(Responsibility)**：量度一個人在執行任務上和追求目標上有多可靠；
 - **自信(Self-acceptance)**：量度一個人自我肯定的程度。
 - **內控取向(Internal locus of control)**：量度一個人在多大程度上將自己的經歷或事件發生的原因歸到於自己身上；
 - **社會取向(Social orientation)**：量度一個人對於集體協作有多大熱誠，以及量度一個人的團體精神。
 - **人情(Ren-Qing, Relationship orientation)**：量度一個人在多大程度上遵從傳統文化中關於社交的規範，如待人以禮、禮尚往來、維繫並利用有用的人際關係、照顧同一群體內的成員等。



活動二：個案分享—寵物美容師

<p>時間：10 分鐘 簡報：P.12-13 短片網址： https://youtu.be/VfoKbONCBT4 片長: 6 分 24 秒</p>	<ul style="list-style-type: none">➢ 導師播放「寵物美容師」短片，請學生思考以下問題：<ul style="list-style-type: none">○ 你認為個案主角擁有 CAVPS 的哪項性格特質？（參考答案：[多元思考]：一個人面對工作的大小事項；[開拓性]：即使之前被貓狗咬傷，仍繼續寵物美容工作，不怕再受傷害；[內控取向]：具「可憑個人能力應對困難」的信念；[責任感]：對寵物有愛心、細心、耐性等）○ 你認為個案主角的性格特質與其工作配合嗎？試表達你的個人看法。➢ 導師解說：「每個人均有屬於自己的性格特質，而不同的工作崗位亦需要不同性格特質人去配合，工作表現才會有效率，工作者亦會有較高的滿意度。」
---	--

活動三：了解我的性格特質

<p>時間：10 分鐘 簡報：P.14-16 工作紙：了解我的性格特質</p>	<ul style="list-style-type: none">➢ 運用工作紙，讓學生初步了解自己的性格特質。<ul style="list-style-type: none">○ 先檢視自己是否擁有工作紙上的性格特質；在「我的選擇」欄上加「✓」；接著，依紅色虛線摺疊紙張，然後邀請一位同學對該學生的相關特性作出檢視；若看法一致，以★表示。○ 完成檢視後，請學生圈出一致的性格特質，分「正」「負」兩個向度，歸納個人的性格取向。○ 請學生完成反思問題：「完成這份性格特質檢視活動後，你有什麼發現？」「你認為你的性格特質比較有利從事哪些工作/崗位？」（反思問題並沒有標準答案，目的在於引導學生思考性格特質與生涯規劃的影響）➢ 導師解說：「此活動只是我們了解自己的一個參考，當中並沒有對與錯之分，期望透過自我反思及同學間的交流，讓大家對自己有更進一步的認識及了解，以啟發大家思考性格特質與個人的生活模式、學業及職業目標等的關係。」➢ 導師運用簡報 P.16 總結課堂：「了解個人的性格特質讓我們能更具體了解個人強項、限制、在職業上的選取與表現，是自我了解中一項不可或缺的元素。我們應對別人和自己性格上的優點持欣賞和接納的態度，亦要不時作出檢視，改善影響生涯發展的負面特質。」
---	--



我的生涯規劃足印④「從性格特質到生涯發展」

<p>時間：5 分鐘</p> <p>簡報：P.17</p> <p>工作紙：我的生涯規劃足印④</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 請學生在課後完成「我的生涯規劃足印④」，並在下節分享：<ul style="list-style-type: none">○ 第一步： 參考活動三「了解我的性格特質」的結果，選出一項你最感到自豪的性格特質，並且說明你在生活中如何展現這項特質。而這項性格特質能如何協助你的生涯發展？（例如：興趣培養、與人相處、學習新知識、升學和就業決定、邁向目標等）○ 第二步： 選出一項你認為對你生涯發展構成負面影響的性格特質，列出原因，並且說明三項改善的行動計劃。
--	--

延伸活動④ “Who Am I?”

<p>簡報：P.18</p> <p>工具：登入我的生涯規劃歷程</p> <p>https:// portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ 導師帶領學生回顧單元一至四有關個人興趣、價值觀、能力及性格特質的探索，請每位學生設計一張以“Who Am I?”為主題的海報，在班上分享，亦可張貼成為班本的專題海報牆，加強每位學生的自我探索與認同，同時鼓勵同學間欣賞彼此的獨特性。➤ 學生可把海報拍照並上傳到我的生涯規劃歷程「我的作品集」。
---	--



參考資料：

書籍及文獻：

洪鳳儀 (2000)。《生涯規劃》。臺北市：揚智文化。

梁湘明 (2007)。《青少年生涯發展服務培訓計劃教材套》。中國香港：社聯。

Cheung, F. M., Fan, W., Cheung, S. F., & Leung, K. (2008). Standardization of the Cross-cultural [Chinese] Personality Assessment Inventory for adolescents in Hong Kong: A combined emic-etic approach to personality assessment. *Acta Psychologica Sinica*, 40(7): 839-852.

Corr, P. J., & Matthews, G. (2009). *The Cambridge handbook of personality psychology*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Savickas, M. L. (2015). *Life-Design counseling manual*. Retrieved from <http://www.vocopher.com/LifeDesign/LifeDesign.pdf>

多媒體資源網址：

單元四教學資源：<https://elesson.lifeplanning.edb.gov.hk/zh-hk/topic4.html>

個案分享—寵物美容師：<https://youtu.be/VfoKbONCBT4>

我的生涯規劃歷程：<https://portfolio.lifeplanning.edb.gov.hk/>