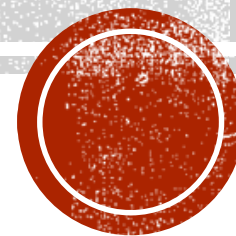


認識自己的性格特質



RM
MANAGER



你覺得你是哪一
型性格特質的男
孩?

- 有才華
- 有個性
- 謙虛懂
- 自我檢討

安靜
誠實
愛發脾氣





你覺得你是哪一型 性格特質的女孩？

- 勇敢 認真 可愛
- 嚴肅 隨和 有同理心
- 有人緣 有氣質

甚麼是性格特質

定義

- 人格是個體在對人、對己及對事物適應時所顯現出來的一套獨特而相當一致且持久的行為反應模式及思考方式。

特性

- 一. 獨特性
- 二. 一致性
- 三. 持久性



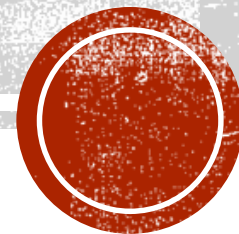
青年前期的性格特質發展

- 1. 人際互動的主要對象由家庭成員擴展到同儕團體，人格特質尚未定型，往往需要父母或師長的支持與協助。
- 2. 自我意識日漸明確，我們會強烈地渴望認識自己、了解自己的內心世界，也能從主觀的感覺自己的狀態發展到客觀地觀察自己，開始具備內省的能力。
- 3. 和同儕的相處上能意識到自己對他人的觀感，也能察覺出在同儕團體中受歡迎或被排斥的程度。





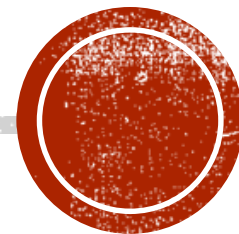
性格特質 的五大類





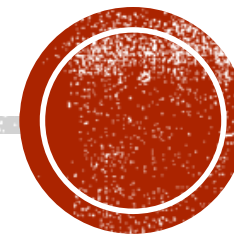
(一)外向：

直率、喜歡社交、生氣勃勃、友善、有自信且合群



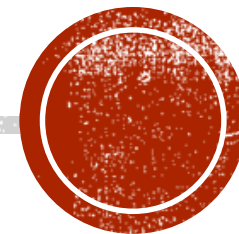
(二)神經質：

容易焦慮、具有敵意、自我意識較高、容易有不安全感、脆弱易受傷。



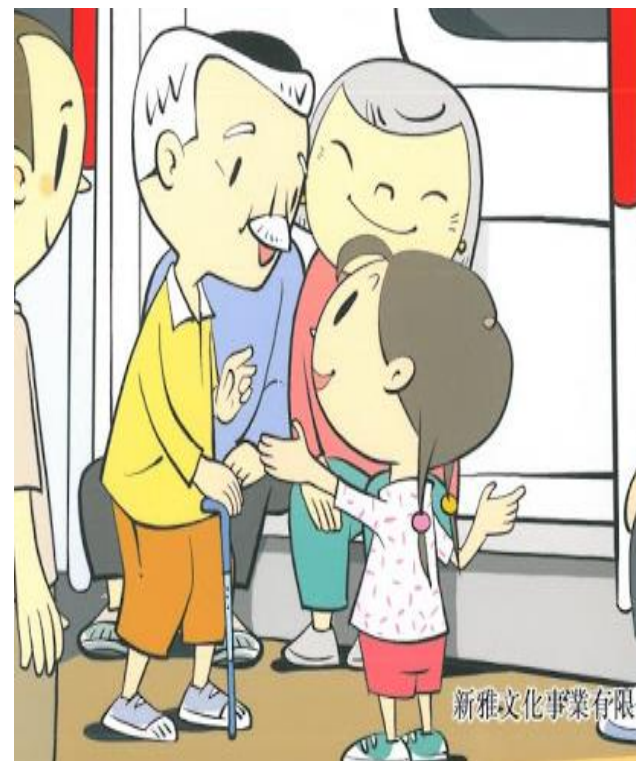
(三) 開放性：

開放性跟好奇心、較具彈性、有豐富的想像力、有藝術家的敏感以及不墨守成規的態度有關。

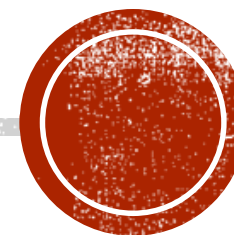


(四) 友善性：

有同情心、值得信任、較合群、謙虛且正直。相反的就是好猜疑的、愛唱反調的且攻擊性較強。

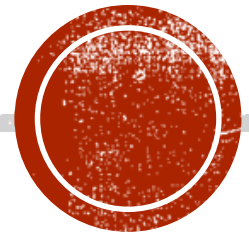


新雅文化事業有限公司



(五) 謹慎性：

謹慎的人比較勤奮、有規律、計畫周詳、守時且較可靠。



五種特質的正負詞語



特質因素	正向形容詞	負向形容詞
情緒穩定性 (N)	平靜、放鬆、不情緒化、安全、自我滿足、堅強	多慮、煩惱、緊張、情緒化、不安全、憂鬱、慮病、自卑
外向性 (E)	社會性、主動、多話、好社交、健談、樂群、樂觀、好玩樂	謹慎、冷靜、無精打采、冷淡、少活力、保守、工作取向
開放性 (O)	好奇、興趣廣泛、有創造力、創新性、富於想像、非傳統的	習俗化、講實際、興趣狹隘、非藝術性、非分析性
友善性 (A)	心地溫和、好心腸、脾氣好、信任人、助人、易輕信、直率	憤世嫉俗、粗魯、多疑、不合作、報復心重、殘忍、易怒、好操縱別人
嚴謹性 (C)	有條理、可靠、勤奮、自律、準時、細心、整潔、有抱負、有毅力、有企圖心	無目標、不可靠、懶惰、粗心、鬆懈、不小心、意志薄弱、享樂主義



小故事

「不服輸、冷靜」性格－曾雅妮「專注」於每一桿！

曾雅妮說：「輸球就當作繳學費，讓我學到天不怕地不怕，不怕失敗；而且受到爸爸個性影響，輸了幾次，還是要再拼，不管如何，一定要贏。」這種不服輸且冷靜的個性，專注於每一桿，將她推向國際舞臺。

2012年曾雅妮接受《天下》雜誌採訪時表示，曾經很沮喪，因為拿到「大滿貫」後，球就突然間打得很爛。走出低潮的方法是，打球時不要想再拿冠軍，專注於享受打球。回到初衷，不讓壓力占據，也不讓掌聲改變自己。2010年底榮膺LPGA「年度最佳球員」，2012年獲美國高球作家票選為「年度最佳女球員」。

有趣的是，過去曾雅妮的比賽以「逆轉勝」著稱，「不服輸、冷靜」的個性與極佳的「抗壓性」再次展露無遺。曾雅妮目前揚名國際，是唯一華人世界的高爾夫球后，為臺灣爭光！

暱稱	妮妮
出生	1989.01.23
身高	167 cm
體重	62 kg
興趣	撞球、唱歌
特殊紀錄	• 高爾夫起步：5歲 • 職業生涯勝利場次：19 • LPGA 勝利場次：12 • 大滿貫勝利場次：5 • 獎金：2011年全季贏得破億元獎金，稱為「億元球后」。

（資料整理截至2011年12月止）

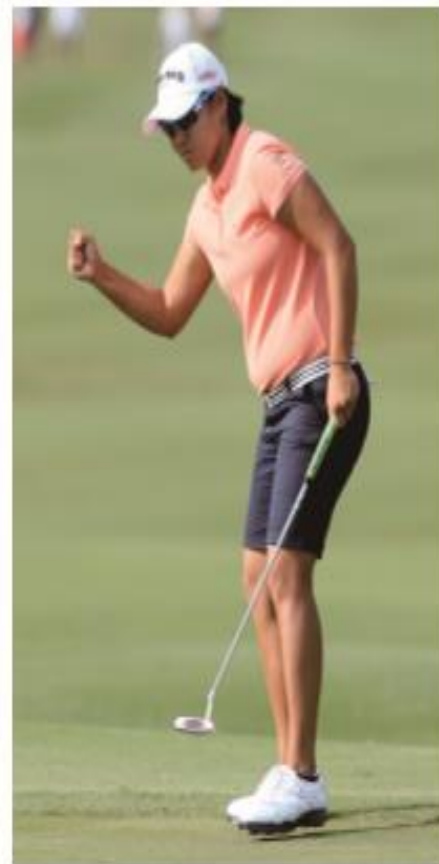


圖2-5 曾雅妮是唯一華人世界的高爾夫球后



總結

每個人有不同的特質，女孩子都可以勇敢，男孩子亦可以細心。只要是良好的性格特質，男女都應該學習。

我們要懂得尊重別人的選擇，不可取笑他人；並且要愛惜自己，接受自己的優點和缺點，探索和發揮自己的潛能和特質。



完

