

如何了解自我之MBTI

(阳志平，安人测评)

MBTI简介

- **职业人格类型测验是MBTI的中国版本；MBTI是近20年来世界上广为使用的一个测验**
- **用于考察参测人员在组织中的贡献、领导风格、偏好的工作环境、潜在的缺陷等个体特征与潜力**
- **属于类型学测验**

心理类型学如何对人进行分类？

心理类型测验从四个维度考察个人的偏好：

- 1 态度倾向： **E**xtraversion (E) v s. **I**ntroversion (I) 外倾/内倾
- 2 接受信息： **S**ensing (S) vs. **i****N**tuition (N) 感觉/直觉
- 3 处理信息： **T**hinking (T) vs. **F**eeling (F) 思考/情感
- 4 行动方式： **J**udging (J) vs. **P**erceiving (P) 判断/知觉

Energizing / Attending / Deciding / Living

16种心理类型

ISTJ Inspector 稽查员	ISFJ Protector 保护者	INFJ Counselor 咨询师	INFP Healer/Tutor 治疗师/导师
ESTJ Supervisor 督导	ESFJ Provider/Seller 供给者/销售员	ENFJ Teacher 教师	ENFP Champion/Advocate/Motivator 倡导者/激发者
ISTP Operator/Instrumentor 操作者/演奏者	ISFP Composer/Artist 作曲家/艺术家	INTJ Mastermind/Scientist 智多星/科学家	INTP Architect/Designer 建筑师/设计师
ESTP Promotor 发起者/创设者	ESFP Performer/Demonstrator 表演者/示范者	ENTJ Field Marshall/Mobilizer 统帅/调度者	ENTP Inventor 发明家

四种气质类型

SJ 合法主义者/维护者 Legalist/Guardian	NF 通情者/理想主义者 Empathist/Idealist
SP 现实主义者/工匠 Realist/Artisan	NT 理性主义者/分析者 Rationalist/Analyst

SJ的四种类型

ISTJ

严肃，安静，通过全神贯注和细致周到而赢得成功。实际，有序，关注事实，有逻辑，现实，可信赖。注意把每件事情都组织得很好。做事负责。对该做的事情有主见；不顾反对和干扰，能逐步实施自己的想法。

ISFJ

安静，友好，负责有责任感。工作投入，力图满足职责要求，热心为朋友和群体服务。周到、刻苦、准确。尽管其兴趣并不常在技术领域，但可能花时间去掌握技术方面的知识和技能。对细节和常规工作有耐心。忠诚，体贴，为他人着想，关心他人的感受。

ESTJ

注重实际的现实主义者，关注事实；天生的商业和力学头脑；他们认为没有用处的科目不感兴趣，但在必要时也能专注其中；喜欢组织并管理活动。如果能考虑到别人的情感、感受和观点的话，能够将事情管理得非常出色。

ESFJ

热心，健谈，合群，认真尽责；是“天生的合作者”、活跃的“委员会成员”。总是善待他人。在受到充分的鼓励和赞扬时表现出色。对抽象的思考和技术的课题缺乏兴趣。主要兴趣在于那些能直接的、可见地影响人们生活的事情。

SJ的特点

常问的问题：什么？ What?
风格：稳定器/平衡者/循规蹈矩者 Stabilizer / traditionalist
寻求：所有物/财产 Belonging
弱点：混乱/无序/无组织 Disarray / disorganization

责任-
可信赖-
抗拒变化-
坚持传统 -
精确-
对组织忠诚-
-程序/规范
-果断
-稳定性
- “
应该” “不应该”
-社会责任
-结构



“宁拆10座庙，不破一桩婚”

SP的四种类型

ISTP

冷静的旁观者,安静,寡言,以超然的好奇心、求知欲观察和分析生活,时有出人意料的独特的幽默言行。通常对客观规律、机械事物的工作原理、因果关系感兴趣。因为他们认为浪费精力是缺乏效率的,所以只有在他们认为必要的时候才会表达意见或发挥自己的影响。

ESTP

关注事实,不焦虑,不着急,随遇而安。喜欢机械的事物和体育运动,支持并偏向朋友的一方。可能有点儿直率和不敏感。在他们认为需要的时候,可以在数学和其他自然科学方面应付裕如。不喜欢冗长的解释。擅长动手操作、拆开并重组物体。

ISFP

孤独缄默,友善,敏感,对自己能力保持谦逊的态度。避免表现自己的不同意见,不把自己的意见和价值观强加于人。通常不愿意做领导或挑头,但常常是忠诚的追随者。爱享受当前的时刻,并且不想过分勉力而为,因此对于明确分配的任务和工作顺利进行感到相当放松。

ESFP

外向,随和,易接纳,友善,喜欢享乐。喜欢运动和制作东西。清楚当前发生的事情并渴望参与其中;相对于掌握理论而言,更容易发现易于记忆的事实。在需要丰富的常识和与人、事打交道的实际能力的场合中,表现出色。

SP的特点

常问的问题：什么时候？ When?

风格：排忧解难者/谈判者/救火员 Trouble shooter/negotiator

寻求：行动 Action

弱点：常规/例行公事 Routine

自由/放任/随意-

过程导向-

好玩-

擅长应急 -

常心血来潮-

需要自由和空间-

灵活-

受当前的时光

实际/实用

自发

欢亲身经历

-适应能力强

-享

-

-即兴

-喜



NT的四种类型

INTJ

具有独创性的思想和强烈的内驱力，通常只用以达到自己的目的。在对其有吸引力的领域，无论有无帮助，他们都具有一种良好的能力来组织工作并付诸实施。对事物持怀疑态度，好批评，独立，果断，时常固执己见。为了在最重要的方面上获胜，必须学会在一些不太重要的方面上作出让步。

ENTJ

为人诚恳，坦白，有学习能力，是活动中的领导者。通常在要求推理和机智的对话的活动中表现良好（例如在公开的演说或谈话中）。了解很多信息，能不断积累知识。有时在其受任的领域内，表现出比经验更多的把握和信心。

INTP

安静，缄默含蓄；在理论性或科学性的科目上表现尤为出色。注重逻辑，有时甚至到了吹毛求疵的地步。通常对观念和思想感兴趣，但不太喜欢聚会或闲谈。常常有十分明确限定的兴趣或爱好。需要选择从事那些自己的兴趣能够用得上且有用职业。

ENTP

行动迅速，灵巧，有很多特长，常激励同伴，机警，坦率直言；可以站在问题的任何一方争辩，并不过分认真。善于随机应变地解决新出现的或具有挑战性的问题，但可能会忽视日常事务性的任务。兴趣转移较快。不论他们想要什么或想做什么事情，总能找到合乎逻辑的理由。

NT的特点

常问的问题：为什么？

Why?

风格：梦想家/理论家/有远见

寻求：能力/胜任感

Competency

弱点：无能/无能感/不胜任

Visionary

Incompetency

高成就者-
易概念化-
易自我怀疑-
系统设计者 -
客观的知觉-

原则-
与自己 and 他人竞争-
变革的设计者-



-好争论
-喜欢复杂性
-好字斟句酌
-知识
-如果……，将

-对知识有好奇心
-不会墨守成规
-不迷信权威

NF的四种类型

INFJ

通过毅力、独创性和做被需要和要
求的事情的渴望而成功；能全身心
地投入工作。沉静而有力，有责任
心，关心他人。常因其坚定的原则
而受到尊敬。可能因其关于如何能
最好地为大众福祉服务的清晰的信
念，而获得景仰和追随。

INFP

充满热忱，忠诚，但只在其对人充
分了解后方才言及此类事情。关注
对观念和语言的学习以及自己的个
人计划。善于从事资料的汇编工
作。倾向于承诺过多，然后再想方
设法予以解决。为人友善，但常常
因太专注于自己正在做的事情，而
显得不够友善或者对外界不够关
切。

ENFJ

反应迅速，有责任心；真切地关心
他人的想法和需求，并且力图在处
理事情时给他人的情感以应有的尊
重。能够容易也有技巧地提出建议
和计划或主持小组讨论。友善，合
群，在公众(学校等)事务中表现活
跃，但也能花足够的时间在自己的
学习上，以保证良好的工作表现。

ENFP

热情洋溢，情绪高昂，机敏，灵活，
富有想象力；有能力做他们感兴趣
的几乎所有的事情。很快能找到解
决难题的办法并乐于帮助别人解决
问题。经常依赖于临场的即兴发挥
的能力而不是事先做好充分准备。
不论他们想要什么或想做什么事
情，总能找到牵强的理由或借口。

NF的特点

常问的问题：谁？

Who?

风格：催化剂/助人成长者

Catalyst

寻求：同一性/本来面目

Identity

弱点：内疚/罪责感

Guilt



-生动的想象

-神秘的

-对冲冲突过分敏感

-寻找自我

有魅力的-

人际技能-

给他人心理支持 -

-同情的-

关系-

13

-自主

-需要鼓励和认可

心理类型与职业

SJ

经理人员
会计
警察
医生
教师
.....

SP

表演者
企业家
排除故障者
自由职业者
抢险队员
.....

NT

科学家
建筑师
工程师
设计师
经理人员
.....

NF

咨询师
记者
艺术家
心理学家
神职人员
.....

心理类型与职业

“什么类型的人适合做管理者”？

尽管某些职业可能吸引大量的某些类型的人，但是没有证据表明16种类型中的任何一种不能从事或不适合任何一种工作。因此，心理类型不能作为人员甄选的标准，需要参照其他测验的结果。

但是心理类型可以预示一个人的工作和管理风格，为**团队建设**提供信息

不同类型的工作风格

SJ 达到期限要求，在有结构和稳定的环境中解决问题。关注细节。事先准备好。关注氛围和融入。安全。“现实的决策者”

SP 紧急事件和压力。解决具体问题，特别在危险、紧张的环境中。变异性，大量的事情。“适应的现实主义者”

NT 产出高质量的新观点。其观点和成就被他们所尊重的人看重。自主。“有逻辑性且机敏”

NF 用“养育”的方式帮助他人。充当资源。在令人鼓舞和和谐的环境中被认同和支持。充分利用自己的才能。被成就所激励。“热心而有洞察力”

紧张的来源与紧张反应

引起紧张的因素

SJ

目标不明确；计划改变；含混不清；缺乏控制

SP

问题太少；单调；不清晰或无信息；缺乏自由度

NT

做常规重复和琐碎的事情，官僚作风；困难的人际关系

NF

冲突；拒绝(说‘不’)；抑郁和绝望的人；批评

紧张反应

重新确定目标；要求资源；反复检查；更多的控制；教条

无所事事，浪费时间；逃避；“走自己的路”；崩溃

过度工作；斗争；不宽容；对抗地服从；学究式的辩论

自我牺牲；愤世嫉俗；反应过度；抑郁

不同类型的压力反应

心理类型

第四位机能

反 应

ISTJ ESFP
ISFJ ESTP

N 感到前景暗淡，悲观失望，感到无以解脱

INTJ ENFP
INFJ ENTP

S 过分做一些事情，例如，列出很多任务表，
过量地吃东西，用有别与平常的方式反复地做某些事

INTP ESTJ
ISTP ENTJ

F 情绪爆发，感到孤独和缺乏关怀

ISFP ESFJ
INFP ENFJ

T 反复分析，苛责，感到无用和缺乏能力

不同类型舒缓紧张的策略

在紧张时需要什么？

如何更好地舒缓紧张？

E 与别人交谈

写笔记，写下感受

I 反省/沉思

述说，自发地谈论

S 感官活动

幻想

N 设计新的东西

做有些感官性/细节的活动

T 感觉有能力，分析/挑战

同情，移情

F 和谐

分析

J 计划，完成一件事

放弃时间表

P 灵活性和自主性

坚持计划

不同类型之间的沟通

E		I	留出私人的、反省的时间
I		E	解释时间的需求，容许他人为澄清问题的“多话”
S		N	首先给出概貌，然后详述细节
N		S	先说基本成型的具体观点，注意涉及相关的细节
T		F	考虑对人的影响，由一致意见开始
F		T	考虑原因和结果，简洁
J		P	容许其计划、工作方式中的灵活性和不愿被控制的需要
P		J	容许计划和结构，以及他人控制和决定的需要

不同类型组合的优劣

SJ 与 NF

- SJ可能认为NF缺乏常识；而NF可能觉得SJ没有想象力
- NF关注一些“不实际”的问题，可能使SJ觉得没有共同语言，感到关系的不公平，迫使SJ考虑现实问题（如生计问题）
- 尤其是在关于金钱和工作的问题上的冲突，可能导致SJ不断地对NF说教和唠叨
- 由于缺乏鼓励和赞同，可能导致NF的自尊和自我价值感受到挫伤

NF 与 SP

- NF可能认为SP缺乏想象力、责任感、承诺和生活目标
- SP可能认为NF无趣，没有现实感

SJ 与 SP

- SJ可能认为SP缺乏责任感；而SP可能觉得SJ没有乐趣。
- SJ可能把SP当作孩子，而SP也可能把SJ视为父母，认为养家糊口的责任、日常的义务都是SJ的事。
- SJ可能试图将易冲动的SP的工作习惯有序化，使其有计划；而SP则对SJ被时间计划表所约束嗤之以鼻。
- SP老想玩，并且认为SJ也如此；而SJ总想工作，也认为

- SJ可能变得对审美、学习、人际关系、情感和信仰等更为开放
- NF可能学会将部分的精力花在可能有经济回报的领域
- SJ可能变得更为灵活；而NF则可能学会善始善终，更为准时和可靠

- SP可能让NF活跃起来，教会NF不要总是沉溺于对生活 and 关系的“意义”追求，不要过于看重精神/信仰的目标，要生活在当前的现实中，不要生活在未来的可能性中。
- NF可能帮助SP发展生活和工作中的一致性，对价值和情感的重视，对哲学和信仰的容忍，以及对学习的开放性并帮助个人成长。

- SP可能让SJ活跃起来；而SJ则可能帮助SP发展对时间计划、目标和个人成就的重视。
- SP可能教SJ如何玩，并且向SJ显示工作的

另一种方式：聪明地工作比刻苦地工作更为重要。

不同类型组合的优劣

NT 与 SP

- NT可能会觉得SP缺乏想象力、
创造性、责任感和生活目标
- SP可能会认为NT缺乏乐趣、

- SP可能使NT变得放松起来，教会NT不必凡事都要问“为什么”和“怎么样”，不要以为工作中缺了自己就不行，不要总是生活在理论和未来的世界里。
- NT可能帮助SP发展对工作和生活的恒常性，对理论的容忍度和对学习的开放性。

NT 与 NF

- NT可能认为NF简直不合常理，
缺乏逻辑性
- NF可能认为NT不近人情
- 双方都可能认为对方缺乏创造性，不够睿智

- 双方都可能学会拓展自己思考和情感中的智慧成分
- NT可能学会欣赏和鼓励别人；NF则可能变得更为独立和自我激励
- NT可能获得情绪或情感上的和谐；NF则可能发展自己的逻辑能力
- 可能在活动中利用双方共同的直觉技能，从合理利用分别在思考和情感上的优势而受益。

NT 与 SJ

- NT可能认为SJ是个预设了程序的工作机器：从不提问题，
也不思考生活和工作的意义
- SJ可能认为NT是个反复无常的改革者：只顾打破程序和传统，不考虑这种不负责任的行
为的长期后果

- NT可能学会重视计划和为非工作的活动（如家庭生活）留出时间。如要维持关系，尤其是在SFJ和NTP之间，这一过程更为必要。
- SJ可能变得更为开放，对观念、理论、变化和生活中的随机性更多接纳。
- STJ和NTP之间，STJ可能天生就关注生活中的经济细节。这种搭配可能对双方都较少压力。
- NT倾向于对既有程序、常规和礼仪等置之不理，而SJ可以帮助他们对这些社会习俗更为平和地接受。

谢谢大家，您的问题



感谢您的阅读，如有更多问题，敬请联系我们。我们乐意与您进行更详细的探讨。