

☆☆☆☆
NEW
新版



30分鐘
破解性格密碼

超越MBTI®的萬用識人術
Decoding Personalities in 30 Minutes

王凱琳
Kailin Wang

兩年前這本書出版之後，我決定繼續進深自己在相關領域的知識，所以展開了我在「組織心理學」（Organizational Psychology）博士學位的求學之路。對我來說，這個求知的重點不只是在性格研究（MBTI 只是心理學裡面探討性格的其中一宗），更多的是在一個複雜多變的社會組織當中（跟大家每天最直接相關的就是職場），人的因素（Human Factors）是如何形成，如何被處理，以及該如何被運用，以創造出更人性化，更有意義的人為組織、關係、生活、及對話。

組織發展的研究分為好幾個不同層面：個人（individual）、團體（group）、團體之間（inter-group）、組織（organizational）。在我這一行裡，許多的企業顧問喜歡側重在大團體或組織層面上，去改變其內容（content）或運作程序（process）。對我來說，那些都只是手段。無論用什麼方式切入，其核心和最終的關注，永遠應該是在人的身上。

我一直深深地相信，「發展」（development），是任何一個「個人」，或由個人所組成的「團體」、「組織」不可或缺及避免的路徑。它是一個動詞，而且是具有方向性的。從個人的角度來說，沒有一個人可以永遠

停留在一個樣子不變。我們從出生，嬰兒期，幼兒期，到青少年、成人，中年，衰老，這就是一個發展的過程，是生理的，外表的。同樣的，我們的心理狀態也是在動態發展的，受到外界環境刺激及年紀的成熟度，有不同階段的表現及速度。

但是，心理或性格的發展，尤其是成年之後，不像生理上的那樣必然且明確。如果沒有受到良好的養分或指引，它的發展可以是緩慢、漫無目標，甚或朝負面的方向發展，帶來摧毀性的。就像癌細胞是我們身體的一部分一樣，我們每個人裡面都具有所有人性裡的各層面。當某些部分失去平衡與控制時，我們的人生也就開始失去控制。

這些年相信大家看到許多人格異常所導致的社會現象及悲劇，在我身處的美國，光是青少年自殺或校園槍殺的案例就層出不窮。我們到底喪失了什麼？說穿了，當「自我」這個角色無法被定位，無法被瞭解，無法被認同的時候，「我」就不再是我。因為人類是社會性的動物，「自我」的意義有很大一部分取決於我們跟環境裡其他人的關係，及社會的價值。所以這個議題又將我們帶回到「組織」的範疇裡：同樣這個我，在不同的組織環境裡（例如不同的學校、職場、公司、國家），將有不同的可能性，可以衍生出不同的意義及形貌。就連量子物理的發現也告訴我們：看似不動的分子其實都不是固定在一個確定的地點上，而是像波形一樣在變化。原來在這世上沒有靜止不動的物體，萬物都是在持續地變化著。要瞭解一個

人，時間和空間是這個方程式裡必要的因子。

但是，這代表我們的個體沒有一個根本的本質嗎？當然不是。具有波動性質的分子也是有一個真真實時存在的粒子本體。所以，我真心倡導的性格發展，是奠基於一個對於自我真實認知的基礎上，適應空間與時間的變數，自然發展，邁向成熟。這是「真情至性的成熟」，不是趨言附勢、隨波逐流；也不是頑固不靈，食古不化。我相信這是根據上帝對每一個人所賦予的特質，加上設計好的藍圖，所應該走的一條個人化的道路。我們不一定會知道目標或終點是什麼（正確地說，我們通常都不會知道），但是發展的過程本身就是意義的所在。

而我，身為一個性格諮詢的專家，最真誠的希望，是幫助人找到那個本質的自我，從這裡作為一個出發點，勇敢地展開你的自我發展的旅程。

「我不知道我到底想要什麼。」

「我適合什麼？我的強項是什麼？」

「我常常感覺到自己有很多不同的想法，彼此衝突。」

「有時候我對於自己的一些言行表現很驚訝。」

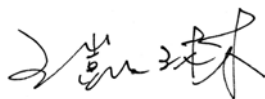
「為什麼有時候我覺得自己好像變成另外一個人？」

「我應該怎麼做才能變成一個比較好的人？」

你，其實比你自己所知道的還要更多面向，同時也比你自己所瞭解的還要更單純。

新版的主要增補與修正：

1. 增加新篇章「鑽石團隊」，是作者從MBTI性格角度獨創的團隊組成方式。
2. 把Perceiving Function的翻譯從原本的「認知功能」改正成「察覺功能」，以和一般常用的Cognitive一詞的翻譯（認知）區分。
3. 十六種性格典型之間的互相關係圖表錯誤更正。



2014年，十一月，於加州矽谷

Personality Type as developed by Carl Jung, Isabel Myers and Katherine Briggs is probably the single most powerful tool available for understanding yourself better (self discovery, self awareness) and for understanding why other people are so different, and then for showing you how to get along better with those whom you have trouble with. Because of this, Personality Type has found wide spread use in relationship counseling, team building, self awareness training and leadership development.

The reason Personality Type is so powerful when it comes to self awareness and interpersonal relationships is that it actually describes how one's brain is wired. Imagine that you have a small software program running in your brain. Imagine it's there from birth to death. Imagine it describes how you prefer to see the world:

- Are you big picture or detail-oriented?
- Are you the fun loving life of the party, or the quiet reserved, rather read a book type?
- Do you prefer to focus on what is happening around you right the now, or do you prefer to think about the future?
- Do you find understanding people harder than understanding things?

- Do you feel you need to make an impact on the world and help as many people as possible, or are you driven to achieve success regardless of the impact on others?
- Do you prefer to start projects well before they are due, or do you enjoy the thrill, and stimulation of waiting till the last minute?
- When you study, do you prefer to study with a group where you can talk things out, or do you prefer to study by yourself or with one other quiet person?

These are all things that Personality Type can tell you. It's the world where Kailin has chosen to make her impact.

I first met Kailin in a career coaching training class just outside of San Francisco in the high tech capital of the world, Silicon Valley. Kailin and I were the only attendees in the class who had been trained and certified in Myers-Briggs personality type technology. I was there by invitation from the trainer Richard Knowdell who had been introduced to me by Richard Bolles, the god father of Career Planning and author of "*What Color Is Your Parachute*" ?

From the beginning it was clear to me that Kailin was not your typical career coach.

Most career coaches don't take the time to become trained and certified in the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI®) . It does take a lot of time and effort. It's technically hard to learn and become

good at. And it's relatively expensive. I've actually seen career coaches run the other way when someone suggests they become trained and certified in the MBTI®. They think that is the realm of psychologists and Ph.D.'s.

But just being trained and certified in the MBTI® is not enough. It takes a very clear, logical mind, lots of practice, and a natural insight into people and human behavior. All of these qualities I found in Kailin.

In my line of work, I meet a lot of people who have been trained in the Myers-Briggs, but not many truly know and understand the theory and are able to use it effectively. Kailin's understanding of Type runs deep. Having the INFJ Personality Type gives Kailin the natural ability to understand the concepts and theories as well as the innate ability to understand people and human behavior. Essentially her brain is wired for this.

Also, I've observed that many career coaches don't have actual industrial / commercial / business career experience where they worked on the front line and had to perform well on the job, achieve their goals, and get along with people in highly competitive work environments. Kailin thus is a different career coach who aims to reach out and help people by bringing to them both her expertise in Personality Type and hi-tech work experience.

With this book, Kailin begins to fulfill her mission of bringing Personality Type to the Chinese population. Unlike other books on Type, this book was written directly in Chinese. It's not translated from

English so nothing is lost in translation. Combining her background in high tech, her understanding of Chinese culture, and with a clear understanding of Personality Type, Kailin makes Personality Type more accessible and easier to understand.

MJ Robinson

Michael Robinson

May 2012

In Silicon Valley, California

Vice President Hi-Rel Operations at International Rectifie

President & Founder of CareerPlanner.com Inc

Past Experience include:

CEO, QSpeed Semiconductor

Vice President, Fairchild Semiconductor

以心理學大師榮格的理論為基礎，由Isabel Myers和Katherine Briggs所建立起來的性格典型理論，應該是目前所有各式各樣自我瞭解及成長的工具裡面，唯一最有說服力的。它幫助你瞭解自己和別人本質上的差異，而且帶給你啓示，讓你知道如何與那些和你迥然不同，甚至覺得難搞的人互動得更和諧、更有效率。正因為如此，這套理論被廣泛應用在自我認識、婚姻輔導、團隊建立，及領導力的培育。

性格典型理論之所以在自我瞭解及人際互動的關係上如此具有說服力，是因為它解釋了我們的腦袋是如何搭線運作的。想像一下：你的頭腦裡有一個小小的電腦軟體，從你一出生就被安裝在那裡。這個小小的裝置告訴你並且控制你喜歡什麼，不喜歡什麼，如何應對外在的世界，比如說：

- 你是一個大而化之的人還是注重細節的人？
- 空閒的時候，你喜歡自己一個人看書、享受安靜；還是獨樂樂不如眾樂樂？

- 你覺得全力面對現在正在發生的事比較重要；還是會很自然地關注考慮這些事對未來會造成什麼影響？
- 你覺得瞭解「人」跟瞭解「物」，哪一個對你來說比較自然且擅長？
- 你渴望去與人建立關係，對人造成影響；還是覺得事情的結果比人的感覺重要？
- 你喜歡及早開始計畫行事；還是喜歡彈性應付，等到最後一分鐘也無所謂？
- 學習一項新的東西時，你喜歡和人討論，刺激想法；還是喜歡自己一個人研究？

這些都是性格典型的系統可以分析告訴你的。這也是凱琳所選擇去精通的領域，以期能幫助人，造成影響力。

我第一次見到凱琳，是在一個職業教練的專業培訓課程，位在舊金山附近的矽谷，是全世界高科技行業的首都。在整個課堂裡，凱琳和我是唯一兩個受過正式MBTI®性格分析訓練且拿到合格證照的人。我是受到該門課程的資深講師Richard Knowdell的邀請而來。而我認識他則是透過知名的Richard Bolles的介紹。Richard Bolles是職業規劃發展這一行的教父，他寫的書《你的降落傘是什麼顏色？》是職業規劃的經典，幾十年來全球印銷超過一千萬冊。

從一開始我就很清楚凱琳不是一般的職業教練諮詢師。

大部分的職業教練不會花時間去瞭解並應用性格理論，不會想求得MBTI®的訓練或執照。這真的是很花時間和需要努力的。它不但複雜難懂，而且是很昂貴的投資。我看過很多職業教練一聽到有人建議他們去接受這種專業訓練就立即逃之夭夭的。他們覺得這是屬於心理學家或博士級的知識領域。

但只是受過訓練或拿到證照還不夠。要能成為專家，你還必須要有一個很清楚、有邏輯性的心智，許多的實地練習、應用，以及與生俱來對人及人類行為的洞察力。所有這些特質，我都在凱琳身上看到了。

在我工作的行業裡，我遇到過許多有MBTI®訓練或證照的人，但是他們當中並沒有很多人真正地瞭解其精髓或可以有效運用自如的。凱琳在這方面具有極佳的專業深度。她的INFJ性格讓她在吸收觀念、瞭解理論，並且觀察和洞悉人的行為這方面有著與生俱來的天分。

另外，我也看到很多職業教練並沒有真正在工業或商業界有最前線或第一手的工作經驗，他們不知道身處在一個強烈競爭的職場環境上需要努力表現，達成目標，與許多不一樣的人相處，到底是什麼樣子及感覺。因此，凱琳是一個很不一樣的職業教練，她致力於把她在高科技行業豐富的工作經驗與其性格理論的專長結合在一起，帶給更多人實際的幫助。

藉著這本書，凱琳開始實踐她把MBTI®性格理論帶到中文世界的使命。對中文讀者來說，不像其他類似主題的書，這本書不是翻譯書，而是她原創的作品，沒有任何經過翻譯的失真。結合她高科技的背景，對中國民情及文化的瞭解，以及性格理論的專業，凱琳讓這個專門知識對中文讀者來說變得更加容易取得及瞭解。

MJ Robinson

麥克·羅賓遜

二〇一二年，五月

於美國加州，矽谷

知己知彼，百戰不殆；
不知彼而知己，一勝一負；
不知彼不知己，每戰必殆。

—《孫子兵法，謀攻篇》

在美國矽谷工作十幾年以來，我看到許許多多來自兩岸三地的優秀華人移民，在美國拿到頂尖學府的高學歷，在高科技環境裡從事令人羨慕的高薪工作，多年後卻發現原來他們並不喜歡自己的工作。他們的職業選擇，大多是因為在高中或大學時，因著父母的建議或安排，或針對當時的社會環境所做的決定，或聯考制度的篩選。即使出國留學，他們還是繼續走在這條路上，好像下半生從此受到限制，別無選擇，從來沒有認真去尋找一條屬於自己的路。

同時我也看到在工作環境裡層出不窮的人際關係的溝通問題。很多時候我們只把這些遇到的事當作是「運氣不好」，碰到一個難以溝通的同事或難搞的老闆，卻忘記了自己在別人眼中可能也是個難搞的人。

這兩個原因是促使我寫這本書的最大動機——因為我自己都親身經歷過這些心路歷程。

身為一個專業的職業規劃及發展諮詢師，不管前來尋求幫助的人的需要是什麼，我建議的第一步一定是認識你自己。

「我是誰？」

「我想做什麼？」

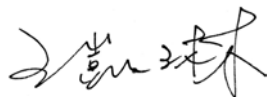
「我天生的長處是什麼？」

對年輕人來說，對自己的認識總是懵懵懂懂。即使到了中年，因著豐富的人生體驗加上適當的省思，開始對自己有一些瞭解，但或許仍不夠全面，不夠系統，不夠徹底。而且不知道當和其他許多人一起放進拼圖裡的時候，自己到底該擺在哪裡——那個獨特且不可或缺的一角。

唯有真實且全面地認識你自己，才有可能找到最適合你走的那條路。

同時，無論你的聰明才智或專業能力有多強，缺少有效的人際溝通能力，你的人生之路一定是困難重重。《孫子兵法》點出了一個千真萬確的真理：「知己」的下一步，就是「知彼」。如果你知道對方思考的方式及做決定的依據，知道他最在乎的是什麼事情，就省了很多嘗試及錯誤的冤枉路。如果你只認識自己，卻不瞭解對方，你的成功率只有一半，因為你頂多是知道如何掌握自己的優勢，卻對對方的形勢一無所知，得靠運氣來進行每一次的交鋒。如果你從來沒有投資時間或精力在這方面，對自己和別人的優缺點茫然不知所以，那麼你失敗的機率是完全可以預測的！

MBTI®的性格理論及應用行之數十年，精確且實用，我對之深深著迷。我有很強的動力要幫助有興趣學習的人來精通這套工具，活用在個人的生活上，讓你不但找到一些關於人的難解的問題的答案，而且還能成為專家，去幫助更多的人！

A handwritten signature in black ink, appearing to be '王凱' (Wang Kai), written in a cursive style.



002 新版序

006 推薦序

014 自序

■ 我最想瞭解的那個人 024

■ 一樣米養16種人 030

■ 性格特徵 033

■ 四個指標決定你我異與同 038

一、察覺功能：感官 vs. 直覺 041

二、判斷功能：思考 vs. 情感 043

三、能量態度：外向 vs. 內向 047

四、反應態度：察覺 vs. 判斷 048

性格族群 051

■ 什麼是MBTI測驗？ 053

■ 循規蹈矩的社群主義者（SJ） 055

督察型（ESTJ） 057

會計型（ISTJ） 059

主人型（ESFJ） 061

保護者型（ISFJ） 062

一步一腳印 064

■ 活在當下的現實主義者（SP） 066

挑戰型（ESTP） 068

工匠型（ISTP） 069

表演家型（ESFP） 071



藝術家型 (ISFP)	072
明天會更好	074

■ 追尋自我及

人性價值的理想主義者 (NF)	078
-----------------	-----

教育家型 (ENFJ)	080
諮商師型 (INFJ)	082
記者型 (ENFP)	084
哲學家型 (INFP)	086
永遠的英雄	088

■ 實事求是的理性主義者 (NT)

將領型 (ENTJ)	094
軍師型 (INTJ)	096
發明家型 (ENTP)	099
學者型 (INTP)	102
建造卓越	104

■ 30分鐘破解性格密碼

如何猜測別人的性格典型	114
-------------	-----

■ 我有雙重性格嗎？

■ 關係配對

■ 走出愛情迷宮	133
戴安娜王妃與查爾斯王子	133
郭靖與黃蓉	135
社群主義者	136
• 督察型 (ESTJ)	138
• 會計型 (ISTJ)	138
• 主人型 (ESFJ)	139
• 保護者型 (ISFJ)	139
現實主義者	140
• 挑戰型 (ESTP)	142
• 工匠型 (ISTP)	143
• 表演家型 (ESFP)	143
• 藝術家型 (ISFP)	144
理想主義者	144
• 教育家型 (ENFJ)	146
• 諮商師型 (INFJ)	147
• 記者型 (ENFP)	147
• 哲學家型 (INFP)	148
理性主義者	148
• 將領型 (ENTJ)	151
• 軍師型 (INTJ)	151
• 發明家型 (ENTP)	152
• 學者型 (INTP)	153
不同族群的配對效應	154
• 社群主義 vs. 社群主義	154





- 現實主義 vs. 現實主義 155
- 理想主義 vs. 理想主義 155
- 理性主義 vs. 理性主義 155
- 社群主義 vs. 現實主義 156
- 理想主義 vs. 理性主義 157
- 社群主義 vs. 理想主義 157
- 現實主義 vs. 理想主義 158
- 社群主義 vs. 理性主義 159
- 現實主義 vs. 理性主義 159

■ 接納孩子的天性 161

人的性格究竟是天生還是後天造成？ 163

瞭解這樣的小孩 165

- 社群主義者的小孩 165
- 現實主義者的小孩 166
- 理想主義者的小孩 166
- 理性主義者的小孩 167

瞭解這樣的父母 168

- 社群主義者的父母 168
 - 督察型 (ESTJ) 168
 - 會計型 (ISTJ) 168
 - 主人型 (ESFJ) 169
 - 保護者型 (ISFJ) 169
- 現實主義者的父母 171
 - 挑戰型 (ESTP) 172



工匠型 (ISTP)	172
表演家型 (ESFP)	172
藝術家型 (ISFP)	172
• 理想主義者的父母	174
教育家型 (ENFJ)	175
諮商師型 (INFJ)	175
記者型 (ENFP)	176
哲學家型 (INFP)	176
• 理性主義者的父母	178
將領型 (ENTJ)	179
軍師型 (INTJ)	179
發明家型 (ENTP)	179
學者型 (INTP)	180

■ 找到職場最佳位置 183

社群主義者 (SJ)	186
現實主義者 (SP)	187
理想主義者 (NF)	187
理性主義者 (NT)	188

■ 鑽石團隊 189

重組三國團隊	191
--------	-----

202 附錄1 BTI®專業測試及報告

205 附錄2 四大族群性格特質比較表

207 參考資料

這本書的出版，要感謝——

一開始

一個ENFP的點子和建議

寫作過程中

一個ENFJ和一個INFJ的鼓勵與支持

一個INTP及一個INTJ的參與討論與分析

最後

一個ISFP的實際行動

讓夢想實現，終能問世

還有

書裡所有提到的各種各樣不同性格典型的實例人物！



神就造著自己的形象造人，乃是照著祂的形象造男造女。
神就賜福給他們。

.....

神看著一切所造的都甚好。

創世紀1：27～31

So God created mankind in His own image,
in the image of God He created them;
male and female He created them.
God blessed them.

.....

God saw all that He had made, and it was very good.

Genesis 1 : 27~31





我最想瞭解的那個人

The one I have to understand

「有沒有搞錯?!到底他是站在我這邊還是我老闆那邊?我受了這麼大的委屈和欺負,他竟然還頭頭是道地幫著別人說話!到底他還有沒有把我當成他老婆啊?!」

在和好友H聊天時聽到她這樣氣急敗壞地把她家老公臭罵一頓。

原來是前不久H在工作上發生了某件事令她覺得自己受到不平等的待遇,而且她覺得一定是起因於性別歧視,老闆是因為她弱勢的女性身分而把她當成代罪羔羊。然而當她忿忿不平地在跟先生抱怨的時候,她家老公卻只是很冷靜地幫她分析事實,並且告訴她,他並不認為她老闆的指責有什麼性別歧視的意味。他不但一點安慰之詞也沒有,更別說要替她出氣,說幾句幫腔造勢的話了。

「其實我也沒有要怎樣,不過是私底下發洩一下心裡的不爽罷了!我心想好歹我的老公可以說一些話安慰我,或陪著我罵老闆幾句也好,讓我心裡舒服一點嘛!沒想到他不但沒有,還反過來義正嚴詞地說是我不對。天啊!我真是快氣瘋了!」

「我瞭解妳的心情。其實妳覺得自己很盡責,而且想討好老闆、顧及同事,但是妳很失望別人都沒看到妳努力做的那些事。不過妳也只是發發牢騷而已,並沒有真的去

告狀或理論。」

「還是妳瞭解我！我家那個老公比起來簡直是一塊石頭！我都懷疑他到底對我有沒有感情，而且好像是『條剛』的，總是故意跟我找碴。更糟的是，每次我一這樣說他，他就躲起來，對我說的話一點反應都沒有。把我氣到想乾脆離婚算了！」

H和她老公之間的這種衝突及彼此不解，在我看來原因非常明顯。其實並不是她老公不愛護她，也不是故意要找她麻煩，而是他們倆看事情的角度截然不同，思考及感覺的方式循著不同路徑。簡單地說，就是他們個性差異所致，而且很恰巧，他們分別屬於極為南轅北轍的兩個類型。

H的性格類型是「主人型」（ESFJ），非常注重別人及團體的需要，體恤別人的感覺，同時也期待別人同樣顧及、肯定他們所付出的。這一型的人很負責任，但有喜歡抱怨的傾向，生氣起來是「刀子口，豆腐心」。而且他們不會挑戰權威，其實是很順從體制的那一種部屬。

相對的，H的老公是「學者型」（INTP）的，不但看待事情是由不同角度，而且他是以理性思考（T）為判斷，而不像情感型（F）的人是以個人感覺為重。這一類型的人常常讓人覺得沒有人情味，因為他們遇事總是以理性客觀來分析事實，可以把個人私情完全放一邊。他們自己是情緒平穩的人，對於別人的情緒不太敏感，在這方面顯得有點低能。

我告訴好友H以後遇到這種情緒上有激動反應的時

候，趕快找個能跟她一鼻孔出氣的好朋友來吐苦水，千萬不要期待在老公身上能得到慰藉，不然只會讓她更加生氣。然而，她可以在心平靜氣之後試試看聽聽老公的分析，從他那兒學會理性思考及冷靜的處事態度，而不流於衝動或鑽牛角尖。要是能學會欣賞他那穩重客觀的個性特質所帶來的洞見（那正是她所缺乏的），將會使她自己更加成熟。同時也用不著因為老公的不解風情或過於木訥而生悶氣，或咄咄逼人地想改變他，這樣反而會弄巧成拙。因為這種人無法承受過多的情緒，他們強烈需要有自己的自主空間，不喜歡被別人告知該做什麼。她若有什麼事想要說服他或改變他，她自己必須先腦力激盪一下，想出一個合理的理由及完整的邏輯，才有機會能跟他對話且引起他的興趣。不然保證是越講越糟。

另外一個男性友人R，正因為工作上碰到一個教他不知如何應對的同事而頭疼不已。

「我不知道是他真的那麼有心機，還是我自己太天真了。已經很多次在工作上我覺得自己被他擺了一道。每一次我都很驚訝他居然可以這樣不顧別人的感受，踩著別人往上爬。還有我覺得他很愛現，很虛浮……」

聽了R描述關於工作上發生的事情，我判定這個讓他覺得很有心機的人是個挑戰型（ESTP）的人，而R本身是個哲學家型（INFP）的人。對R來說，這個挑戰型的同事從來不會為人著想，只顧及自己的成功，靠著口若懸河把別人耍得團團轉。我告訴他，這種人本來就喜歡出風頭，反應靈敏，勇於挑戰。而R的正直、耐性、無私，及豐富的想

像力，表面上看起來南轅北轍，但他們兩人所擁有的非常不同的優點，在一個工作團隊裡共事，其實具有相當好的彼此制衡的作用。我告訴R如何學習欣賞對方務實的精神及靈巧的反應，不要過於負面解讀。當需要顧及他人需要或原則問題時，R應該要學著勇敢發言，給予對方提醒，雙方坦誠溝通找到一個平衡點，不要悶在裡面不說。這樣的學習，對自己及整個團隊將會有更大的益處。

除了我們身邊的伴侶及工作上的夥伴，**其實我們最需要真正瞭解的那個人，是我們自己。**

有時候我們的不快樂，是源於我們對自己本身的盲點，最明顯的，就是現代人在工作上的「忙、盲、茫」。太多人不知道自己所做的究竟是不是自己真正喜歡的工作，懷疑之餘，也沒敢真正做什麼改變。因為他們也不確定想要的改變是不是就真的適合他們，能讓他們快樂、成功。

Y是三十初頭的熟女，工作了一段時間，在高科技公司裡做銷售，但是她這幾年突然對攝影極有興趣，不但自己鑽研，增加知識，添購了許多專業的設備，還到處幫朋友拍攝照片，累積經驗，追求進步。一直以來她其實都不是那麼喜歡做sales的工作，於是開始考慮，是否有可能把自己喜歡的攝影當成工作。但這會是一個很大的轉變，她也不確定是不是自己一時衝動，會不會真的適合她。因此非常猶豫。

Y的性格典型是INFJ（諮商師型）。我告訴她，她會對藝術（攝影）有興趣，對這一型的人來說是很自然的，若

是認真，她的確可以在這方面發揮靈感及美學天分。但是單單從事攝影這一件事並不能讓她在工作上覺得快樂或有滿足感，她的性格典型告訴我，她必須要和人有深度的接觸，有機會能影響、幫助他人，才會讓她更有熱情且有成就感。

因此我建議Y，當她在攝影的專業足夠成熟之後，她可以分享她的技術及經驗，以攝影教學為業，結合她對攝影的愛好及引導別人這種特性，她將會更快樂，也會做得更好、更長久。

話一說完，我馬上看到她的眼睛放出亮光，好像我找到她許久以來苦思不得其解的答案。她很興奮地告訴我，這個想法真是太棒了！本來在思考生涯規劃時，她也隱約覺得少了什麼東西，如今聽我這樣說，她非常贊同自己的個性果真具有這種「與人有意義的接觸及引導」的需求，只是從來沒有這樣具體確切的瞭解及描述。她覺得我的分析及建議非常有洞見，超過她原本的預期，並且讓她對未來的職業規劃有了明確的方向。

許多人在看到自己的MBTI®結果及描述時，都會有一種：「啊哈！原來如此！」的心情及反應。我發現大部分的人對自己可能有一些程度的認識，但很片面，鬆散。他們說不出其中的道理及脈絡，也沒有辦法將之歸納、串連成一個有系統的資料庫，或成爲一個可以依循的工具。還有一種情形，是從未深思這個問題，或找不到答案，非常迷惘。更糟的是對自己有錯誤認知，一直「以爲」自己是

某種人，或「應該」做某種人。

你是哪一種呢？

你真的瞭解你自己嗎？



一樣米養 16 種人

One Mankind, Sixteen Types

上帝對人類的創造是充滿創意及巧思的。祂把我們造得精巧複雜，有靈有魂，雖然同出於一個完美的模型，卻可以雕塑出不同的長短及角度，安放不同的特質，這裡多一點，那裡少一點，所以我們每個人都是獨特的，是不一樣的。

然後我們會發現，當「我這個獨特的人」在與「另一個獨特的人」互動的時候，常常無意識地預設別人跟我是一樣的——價值觀一樣、喜惡一樣、思考模式一樣、說話表達方式一樣，等等。所以才會造成許多的驚訝、衝突、與誤解。人際之間的溝通變成一種挑戰，而不是像吃飯一樣那樣簡單自然的事。

仔細想想，這是很矛盾的一件事：明明知道別人和我們不一樣，卻不自覺地用自己的想法和標準來衡量、判斷與人之間的交往。用這樣的模式來運作，無法真正去瞭解別人的腦袋是如何運轉，心思是如何感受的，當然會問題百出。

從有文明以來，人類就一直對於瞭解人與人之間的差異存有好奇心。這些不同特質的組成，我們稱之為性格。也因此有人特別去做觀察研究，發展出一些將性格歸類的方法。早在西元一世紀時，著名的哲學家柏拉圖及亞里斯

多德都曾試圖依據一些特徵將人做分類。到了現代，人類想更加了解自己的慾望有增無減，最好的例子便是坊間非常流行的星座、血型，以及生肖等。

以心理學理論為基礎，透過科學的觀察、分析及統計，MBTI®（Myers-Briggs Type Indicator）已經成為當今世界上應用最廣泛的性格測試工具之一。它被翻譯成近20種世界主要語言，每年的使用者達上百萬。**全球前100家最大的企業有超過三分之二都引用MBTI®來做對員工及管理階層的職能發展，提升組織績效。**知名的公司諸如Sony、Nokia、Motorola、AT&T、GE（通用電子）、Texas Instruments（德州儀器）、Hitachi……等等。

以Sony為例，自2003年開始，他們開始大規模設立一個健全的員工發展及培訓系統，其中的重點是團隊建立（Team Building）。他們曾經試過一些其他的系統，卻成效不彰，員工無法將所學應用在真實工作生活上，難以得到共鳴且長期持續。然而當Sony把MBTI®引進之後，有了很大的改觀。他們首先邀請所有的高級主管參加MBTI®心理測試，並向他們解釋其理論與應用。雖然一開始有些人對之半信半疑，但課程收到良好效果，獲得了這些高級主管的支持，很快就在各層級推廣開來。他們開始建議一般員工也來接受測試，並在內部培訓出更多的人來推廣及發展。一時之間MBTI®成了最熱門的員工發展課程。這些受訓過的員工將所學應用在工作上，人際溝通及達成共識的過程變得明確且容易，得到良好及顯著的成果。

無論在什麼領域上應用，其實MBTI®的性格理論對我

們個人來說最大的幫助及貢獻在於「知己知彼」。知己：充分了解自己的優點及缺點，截長補短，找到並發展最適合自己的技能及職業。知彼：讓我們能夠真正瞭解並預期別人和我們之間的差異，進而知道如何用另一種更有效的方法去對應，而不是用我們原來自己的那一套固定（本身性格）的方法來單方向解釋及應付。





不管是哪一種性格典型，彼此之間沒有好壞比較。就像中國古語所說：「天生我材必有用」，每一種人都有不同的強項及短處。雖然別人可能擁有一些我們身上所沒有，令我們羨慕的優點，但我們也一定擁有一些別人沒有或學不來的特質。上帝的創造是奇妙可畏的。祂造著自己的形象造男造女，把祂完美全能的屬性很有智慧地分賜給每一個獨特的個人。每一類型的人都得到某種不同的恩賜才幹，各司其職，各按其時。當這些不同特質的人可以全部加在一起，合而為一，那就是一個美麗的彰顯，表明了上帝完整的創造心意。



性格特徵

Characteristics of Different Personalities

性格族群

社群主義者	現實主義者
<p>努力，可靠，有組織，有紀律，尊重制度，服從權柄，做事勤快，擅長服務他人，行政管理，注重群體需要。</p> 	<p>隨性，大方，衝動，適應能力強，活在當下，行動派，喜歡自由，敢冒險，不落陳套，手巧，擅長實做技能。</p> 
理想主義者	理性主義者
<p>感情豐富，善於表達，有語言天分，有想像力，對人的感覺敏銳，同情弱者，追求自我成長，文藝氣息濃厚，充滿靈感及創意。</p> 	<p>冷靜，自治，有邏輯，分析能力強，愛思考，追求進步，擅長解決系統性或方向性的大問題。</p> 

社群主義者

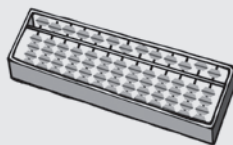
督察型

果斷，務實，自律，勤勉，固執，工作賣力，講究次序，看重權威，為人一致，善於群體性的社交及領導。



會計型

忠誠，可靠，負責，傳統，腳踏實地，守規矩，注重細節及品質，守護團體目標或權益。



主人型

友好，親切，坦率，大方，禮數周到，喜歡服務他人，喜歡社交場合或熱鬧，做事主動急切，心腸軟。



保護者型

老實，勤奮，穩妥，保守，喜歡照顧他人，注重傳承，奉獻自我，不辭辛勞。



現實主義者

挑戰型

大膽，爽朗，乾脆，積極，靈巧，追求新奇，喜歡冒險，不怕挑戰，不安於室，對物質熱衷。



工匠型

沈著，理性，有膽識，實用主義，具良好操作或實做技能，善於迅速解決問題，用行動來體現自我。



表演家型

開朗活潑，風趣，健談，樂觀，慷慨，靈活，隨機應變，與眾人打成一片，帶來歡樂與溫暖，充滿娛樂性。



藝術家型

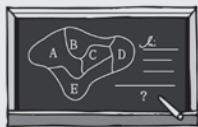
低調，少言多做，溫和，仁慈，具童稚之心，與人融洽，順其自然，隨遇而安，有時顯得懶散，不受傳統拘束。



理想主義者

教育家型

熱情，積極，充滿說服力及行動力，為人瀟灑，大方，做事精明，堅忍，洞察人心，喜歡教導鼓勵別人。



諮商師型

內斂，自律，溫文，優雅，有深度，堅持理念，感情豐富，待人真摯，私底下幫助人，多愁善感。



記者型

熱誠，自信，真誠大方，愛交朋友，興趣廣泛，點子多，有創意，生活充滿故事性，愛冒險，不拘小節。



哲學家型

溫和，真誠，為人著想，信任人，想像力豐富，直覺敏銳，具憐憫心，深思熟慮，堅持原則，道德標準及自我要求很高。



理性主義者

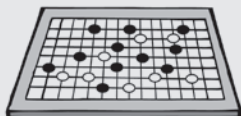
將領型

積極，敏銳，剛毅，堅定，求新求變，有活力，善於策畫、整頓及應變，不做沒有把握或沒有對策的事。



軍師型

獨立，自信，很好的分析能力，善於運籌帷幄，不滿足於現狀，追求更好，做決定獨斷，喜歡解決問題。



發明家型

才思敏捷，有奇謀，有獨創性，追求新鮮變化，反對教條框框，喜歡鬥智，好辯，對周邊的政治環境敏感。



學者型

謙虛，溫和，情緒穩定，觀察細膩，善於歸納整合，勾勒藍圖，做事要求精準，注重合理性及邏輯性。





四個指標決定 你我異與同

Four Preferences to Distinguish Us

MBTI®性格典型基本上是由四個字母所組成，每個字母即是某一種指標的二選一的取向（Preference），也就是我們每個人天生的傾向與偏好。

能量態度 —— 外向（E）或 內向（I）

察覺功能 —— 感官（S）或 直覺（N）

判斷功能 —— 思考（T）或 情感（F）

反應態度 —— 察覺（P）或 判斷（J）

因為每一個指標都各有兩種偏好的取向，所以排列組合起來總共有十六種性格典型。

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

這四個指標取向當中，夾在裡面的兩個，我們稱作「功能」：

- 察覺功能
- 判斷功能

這兩種功能決定了我們內心思維及判斷事物的運作方式，其組合代表了我們這個人的「核心」。



感官思考



感官情感



直覺思考



直覺情感

而一左一右放在外面的兩個指標，我們稱之為「態度」，則是造成我們與外界接觸互動時所表現出來的行為。