



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》

## 如何使用 本書

1. 針對某一個你需要溝通的對象，找出他的性格典型。你可參照「他是哪種人」這一章的辦法來猜測，或利用每一種典型之「性格特徵」描述來比對判斷。若想要更準確地瞭解每一種性格典型，請參考作者《30分鐘破解性格密碼》一書。
2. 參考「16型性格相互關係圖」，瞭解你和這個人之間的角色差異及溝通難易度。
3. 切實掌握這個人的「需要及興趣」以及「會讓他抓狂的事情」，加上他的「溝通特點」。這些是和他溝通時你必須謹記在心的基本原則。
4. 當有產生衝突或爭論的必要性時，務必瞭解他「如何面對衝突」，以及「在壓力下可能的反應」，事先有所準備及對策，不至於臨場慌了手腳或變成自己的壓力。
5. 活用「如何說服這一型人」的重點指示，對症下藥，攻破心防，以達成共識。

# Table of Contents

## 目錄

什麼是MBTI<sup>®</sup>性格典型？ 005  
他是哪種人？ 006

012	督察型 (ESTJ)	076	教育家型 (ENFJ)
020	會計型 (ISTJ)	084	諮商師型 (INFJ)
028	主人型 (ESFJ)	092	記者型 (ENFP)
036	保護者型 (ISFJ)	100	哲學家型 (INFP)
044	挑戰型 (ESTP)	108	將領型 (ENTJ)
052	工匠型 (ISTP)	116	軍師型 (INTJ)
060	表演家型 (ESFP)	124	發明家型 (ENTP)
068	藝術家型 (ISFP)	132	學者型 (INTP)

**應用範例一** 職場溝通 140

**應用範例二** 親子溝通 144

**應用範例三** 兩性溝通 148

**應用練習一** 與歐巴馬總統溝通 153

**應用練習二** 與馬英九總統溝通 155





# 什麼是MBTI® 性格典型？

MBTI®是一種性格分類指標，其字母縮寫原來代表的是 Myers-Briggs Type Indicator。

其基本理論是根據瑞士心理學家榮格於1921年所出版的書籍「心理類型」（Psychological Types）。之後經由美國的一對心理學家母女 Katherine Cook Briggs 及 Isabel Briggs Myers 把這套理論系統化，經過長期觀察及研究，成為如今被心理學界正式認可且應用的性格分類。

經過五十多年的發展，反覆增加深度及廣度的研究、收集採樣及修改，MBTI®現已成為全球最著名且準確的性格測試之一。現今的MBTI®是用來反映普遍的個人性格類型，對個人成長、發掘性格潛能、改善人際關係，並了解自己在壓力下之心理反應，都很有幫助。尤其是對個人興趣及職業發展取向，具良好預測作用。所以被廣泛應用在包括教育界、職場培訓、領袖訓練及個人發展等領域。



# 他是哪種人？

*What kind of person is he?*

MBTI<sup>®</sup>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天生傾向或偏好。

MBTI <sup>®</sup> 性格指標	
能量態度	外向 (E) 或 內向 (I)
認知功能	具體 (S) 或 抽象 (N)
判斷功能	思考 (T) 或 情感 (F)
反應態度	判斷 (J) 或 察覺 (P)

## 情境1 外向還是內向？

在大型宴會中，馬克可以很自在且長時間與陌生人交談，但瑪莉選擇只與能談得來的人交談，且過了一段時間就覺得需要獨處，不然會感到筋疲力竭。

解析► 能量態度 ——► 外向 (E) 或內向 (I)

解析：一個人能量或注意力的流向。

外向型的人表達快速直接，可以在人多熱鬧的場合社交很久也不覺得累，跟不熟的人在一起也能輕易表達自我。內向型的人較常需要獨處的時間及空間，社交關係有選擇性，較重視隱私。

外向 (E)	內向 (I)
熱烈的	注重隱私的
表達的	有集中力的
廣度的	深度的
不鑽牛角尖的	往心裡去的
喜愛群體的	自省的

## Situational

## 情境2 具體還是抽象？

回答某個路人的問路，這兩種人可能會有以下兩種不同的回答方式：



具體型

往前直走，穿過那個白色的門，服務台旁邊那條走廊左轉，再走大約30公尺，在右手邊你會看到三個門，中間的那個就是了。

往前走然後左轉，你很快就會看見走廊上有標示牌，其中的一個門就是了。



抽象型

### 解析 ▶ 認知功能 —— 具體 (S) 或抽象 (N)

解析：對於人事物的察覺及瞭解，資訊的收集，靈感的尋求及刺激。

具體型的人著重感官經驗及實際具體的資訊，細節感知能力及實踐能力較強。抽象型的人則習於用腦袋想像，做抽象思考，擅長整合零散資訊，掌握大方向基於實務細節的操作。

具體 (S)	抽象 (N)
連續性的	抽象/不規則的
現在的	未來的
真實的	概念性的
有用的	想像、靈感的
明確的	整體的

### 情境3 思考還是情感？

某公司規定早上9點前要打卡，這天麥可9點20分才到，麥可的老闆有責任對他提出警告，以下是兩種說法：



思考型老闆

麥可，你遲到20分鐘，這違反公司規定。為遵從規矩及公平起見，我必須對你提出口頭警告，留下紀錄。任何人犯規都得這麼做。

麥可，你遲了20分鐘才來。你提過每天得接送小孩，是不是因為這個原因遲到？你很辛苦，可是公司規範也不容忽視。這樣吧，我們找個時間商討看能怎麼解決問題。



情感型老闆

#### 解析▶ 判斷功能 ——▶ 思考 (T) 或情感 (F)

思考型的人以邏輯為判斷事情的準則，重因果關係，易忽略個人情感。情感型的人以個人價值或情感為原則，較人性化，在乎自己及他人的感受。

思考 (T)	情感 (F)
客觀的	主觀的
堅定的	人性的
公正的	情境的
清晰的	和諧的
批評的	社交的

## Situational

## 情境4

## 判斷還是察覺？

開會時空調壞了，會議室愈來愈悶熱，主持人看到有些人不舒服，他自己也感覺到了。他會怎麼處理呢？



判斷型

這裡很熱，好像是空調出了問題。小陳，能不能請你幫忙把窗戶打開？

有沒有人覺得很熱？我覺得教室裡好像變熱了。



察覺型

小陳回答說「是」，其他人也陸續附和，大家都有共識，自然就有兩個人站起來打開窗戶。

### 解析►反應態度——►判斷（J）或察覺（P）

解析：這是來分辨當一個人需對外界做反應時，他會傾向保持對事物的認知尋求，還是迅速做出判斷及結論。

判斷型的人會很快地把已有的資訊整理、歸納，然後決定如何應對，訂定計畫。察覺型的人處事情時喜歡保持觀望態度（繼續認知察覺），不急於下定論，且走且看。

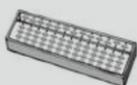
判斷（J）	察覺（P）
果斷的	未決的
可掌控的	有彈性的
固定的	順應的
有計劃的	暫時的
有限定的	開放性的

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。



ESTJ

督察型



ISTJ

會計型



ESFJ

主人型



ISFJ

保護者型



ESTP

挑戰型



ISTP

工匠型



ESFP

表演家型



ISFP

藝術家型



ENFJ

教育家型



INFJ

諮商師型



ENFP

記者型



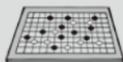
INFP

哲學家型



ENTJ

將領型



INTJ

軍師型



ENTP

發明家型



INTP

學者型