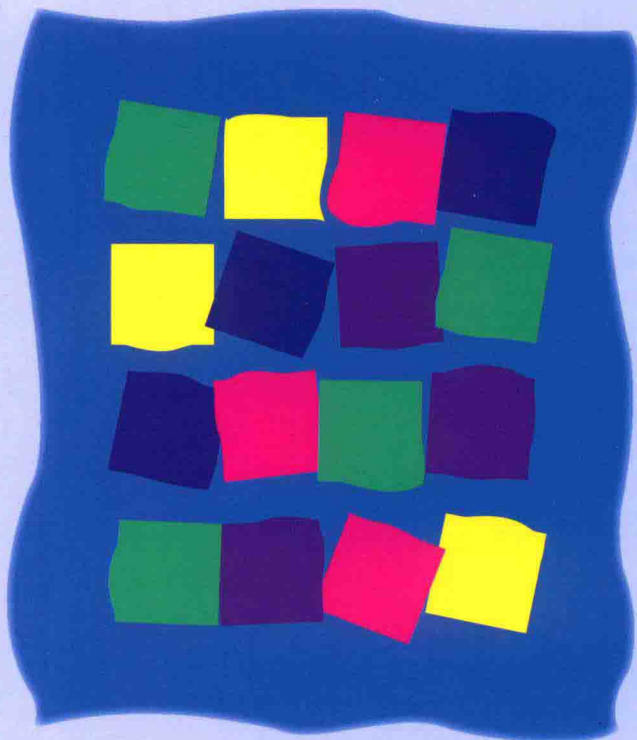


经典畅销书
全球狂销
250,000册


天生不同

人格类型识别和潜能开发

Gifts Differing: Understanding Personality Type



【美】伊莎贝尔·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers)
彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers) 著 闫冠男 译

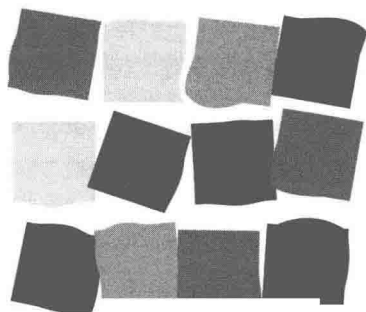
 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

天生不同

人格类型识别和潜能开发

Gifts Differing: Understanding Personality Type



【美】伊莎贝尔·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers)
彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers) 著 闫冠男 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

天生不同：人格类型识别和潜能开发 / (美) 伊莎贝尔·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers) 著；(美) 彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers) 著；闫冠男译. — 北京：人民邮电出版社，2016. 11
ISBN 978-7-115-43378-7

I. ①天… II. ①伊… ②彼… ③闫… III. ①性格—研究 IV. ①B848.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第230091号

内 容 提 要

“每个人都是独一无二的”，虽然我们经常把这句话挂在嘴边，却不知道人与人之间为何会如此不同，这些不同又体现在哪里，因此，我们不但没有正确看待这些差异，利用它们弥补自身的缺陷，反而因之造成了诸多误解、隔膜和障碍。

基于荣格的心理类型理论，根据自己多年的观察和调研，《天生不同》的作者发明了以自己名字命名的迈尔斯-布里格斯人格类型测试表 (MBTI)，系统地解释了人们的天资差异，描述了由外倾和内倾、感觉和直觉四种主导心理功能，与思维和情感、判断和感知等四种辅助心理功能组合在一起形成的十六种人格类型的特征，它们对个体产生的不同影响，以及在学习、工作和人际关系等领域的实际应用。

作为有史以来使用最广泛的人格类型测试工具，不管你是家长、教师、学生还是上班族，MBTI都可以帮你评估自己的人格类型，了解自己与他人人格的优势和劣势，从而突破自我发展的瓶颈和人际之间的“性格壁垒”，增进彼此之间的理解，在互补的基础上最大化地实现个人和团队的潜能，成功地完成既定的目标。

◆ 著 【美】伊莎贝尔·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers)
彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers)

译 闫冠男
责任编辑 姜 珊
执行编辑 郭光森
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.75

2016年11月第1版

字数：150千字

2016年11月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-3274号

定 价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

目 录

第一部分 理论基础

第一章 关于人格类型差异的思考 / 23

两种感知方式：感觉与直觉

两种判断方式：思维与情感

感知与判断的组合

外倾 - 内倾偏好

判断 - 感知偏好

四种偏好类型总结

个体人格类型的形成

主导心理功能

辅助心理功能

辨别内倾型个体的主导心理功能

如何辨别个体的主导心理功能

第二章 荣格理论的扩展 / 41

荣格理论的缺陷

16 种人格类型

判断 - 感知偏好

人格维度的两极性

第二部分 人格维度与人格类型

第三章 人格类型表 / 53

第四章 外倾与内倾 / 80

第五章 感觉与直觉 / 85

第六章 思维与情感 / 93

第七章 判断与感知 / 98

第八章 外倾与内倾的对比 / 105

第九章 16种人格类型 / 109

人格阴影区

外倾思维型：ESTJ 和 ENTJ

内倾思维型：ISTP 和 INTP

外倾情感型：ESFJ 和 ENFJ

内倾情感型：ISFP 和 INFP

外倾感觉型：ESTP 和 ESFP

内倾感觉型：ISTJ 和 ISFJ

外倾直觉型：ENTP 和 ENFP

内倾直觉型：INTJ 和 INFJ

第三部分 人格类型的实际应用

第十章 人格类型的对立性 / 147

第十一章 人格类型与婚姻 / 157

第十二章 人格类型与早期学习 / 167

第十三章 人格类型与学习风格 / 177

第十四章 人格类型与职业选择 / 188

第四部分 人格类型的动态发展

第十五章 人格类型与自我成长 / 211

第十六章 健康的人格发展 / 217

人格健康发展的要素

选择的必要性

两种常用心理功能的地位差异

辅助心理功能发展不良的后果

人格健康发展的好处

如何促进人格的健康发展

第十七章 人格发展的障碍 / 226

环境压力

个体对自己的人格类型缺乏信心

家庭对个体的人格类型缺乏认可

缺乏机会

缺乏动力

第十八章 儿童的人格发展动机 / 230

第十九章 从现在开始 / 235

成就卓越自我

人格类型在群体中的表现

通过解决问题锻炼各种心理功能

利用人格类型选择职业

利用人格类型改善人际关系

利用人格类型促进交流沟通

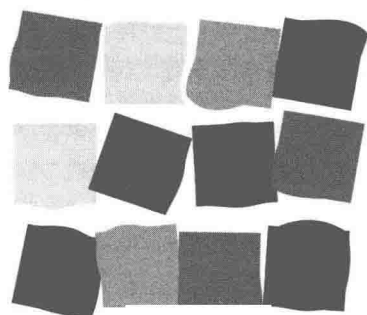
展望未来

附录 人格类型表 / 249

天生不同

人格类型识别和潜能开发

Gifts Differing: Understanding Personality Type



彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers) 著 闫冠男 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

天生不同：人格类型识别和潜能开发 / (美) 伊莎贝尔·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers) 著；(美) 彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers) 著；闫冠男译. — 北京：人民邮电出版社，2016. 11
ISBN 978-7-115-43378-7

I. ①天… II. ①伊… ②彼… ③闫… III. ①性格—研究 IV. ①B848.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第230091号

内 容 提 要

“每个人都是独一无二的”，虽然我们经常把这句话挂在嘴边，却不知道人与人之间为何会如此不同，这些不同又体现在哪里，因此，我们不但没有正确看待这些差异，利用它们弥补自身的缺陷，反而因之造成了诸多误解、隔膜和障碍。

基于荣格的心理类型理论，根据自己多年的观察和调研，《天生不同》的作者发明了以自己名字命名的迈尔斯-布里格斯人格类型测试表 (MBTI)，系统地解释了人们的天资差异，描述了由外倾和内倾、感觉和直觉四种主导心理功能，与思维和情感、判断和感知等四种辅助心理功能组合在一起形成的十六种人格类型的特征，它们对个体产生的不同影响，以及在学习、工作和人际关系等领域的实际应用。

作为有史以来使用最广泛的人格类型测试工具，不管你是家长、教师、学生还是上班族，MBTI都可以帮你评估自己的人格类型，了解自己与他人人格的优势和劣势，从而突破自我发展的瓶颈和人际之间的“性格壁垒”，增进彼此之间的理解，在互补的基础上最大化地实现个人和团队的潜能，成功地完成既定的目标。

◆ 著 【美】伊莎贝尔·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers)
彼得·迈尔斯 (Peter B. Myers)

译 闫冠男
责任编辑 姜 珊
执行编辑 郭光森
责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15.75

2016年11月第1版

字数：150千字

2016年11月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-3274号

定 价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

推 荐 序

决定写此小序的过程说起来很有趣。本书译者通过邮件请我为此书出版做个小序，她署名为冠男。恰好，我们课题组不久前毕业的一位同学也叫冠男，且前些日子还联系过我。因而我便想也不想，理所当然地将此一位冠男看作彼一位冠男了。然而，当我犹豫着写些什么内容时，我也想象着那位毕业的冠男为何要翻译这样一本与其所学专业不同的书，这时，我突然恍惚意识到这里存在着某种错位。我赶紧再查邮件、短信和微信等信息源，发现好像存在着两位冠男同学，一位 z 姓，一位 y 姓。最初，我仍坚持只有一位冠男的信念，并将这种“恍惚的错位”归因于我将冠男的姓氏记错了：只有一位冠男，最初记得的姓氏是错误的，而现在的姓氏则是正确的。当然，我自己是决然不好意思直接向此一冠男或彼一冠男询问的，而是绕了个弯子间接地求教于其他老师。结果得到的回复是，确实存在两位姓氏不同的冠男。“Aha 效应”就此产生了：“哈，原来世界如此神奇！竟同时有两位名字完全一样的学生在为心理学做着贡献。”由于自己犯了如此重大的先入为主的错误，便只好答应为此书中译本的出版写个小序，以示对此一译者（闫）冠男邀请的谢意，同时也示以某种自我惩戒了。

世界上没有两个人是完全相同的，自然人一出生也就“天生不同”了。即便给他们冠以相同的姓名、称谓等标识，他们也是不同的个体，在待人

接物和行为上也会展现出不同的风格。据说，心理学家是一群立志通过研究去了解、解释和预测人们个体行为的学者，他们发明了诸如“智力”“认知”“情绪”“意志”和“人格”等构念，建构出一个个大小不一、粗细不同的理论框架，来说服自己和他人为什么人与人“天生不同”。

卡尔·荣格是心理学家中较早从人格视角去思考人的个体差异问题的大学者，他关于人格类型学说的思想时至今日仍然对后辈心理学家、甚至行外的普通百姓有着很大影响。比如，他确定的人格分类的一个基本向度——内倾与外倾，不是早已成为街谈巷议中描述个体差异的首选分类词汇吗？我是研究人格的心理学家，自评内向者，常常会“先入为主”，依内心的准则、标准、信念等做出判断，因此，想当然地将两个冠男“合二为一”的行为便也自然可以由荣格的理论加以解释了。

《天生不同》一书的作者是荣格理论坚定的拥趸或者称粉丝，她是一家母女三代人的“合体”，她还对自己家庭中的每个人都做了详尽的 MBTI 人格类型分析。除了是三代人的“合体”之外，本书作者又与其他荣格粉丝颇为不同：她很思辨，善于思考，将荣格的人格类型理论扩展、完善成为一个“自圆其说”（科学哲学称之为“自洽”）的 MBTI 理论；她又很执着，善于鼓动，将 MBTI 作为人格测评工具推向了全世界（当然这里也有公司运作的功劳）。

在当今的各种人格测验中，MBTI 是受到最广泛接受和应用的工具之一。MBTI 不像 MMPI 等人格测验那样是先从临床应用开始，得到学术界认可并积累大量的研究证据后再尝试找寻某些理论的支持，之后才流行起来；相反，它一开始就着重于“自圆其说”的理论建构，同时在全类人群中宣传和推广，然后再找寻支持的证据。简言之，MMPI 从“归纳”开始，而 MBTI 则从“演绎”开始，然后它们再殊途同归。但因为 MBTI 有一个在外行看来更为“圆满”的框架，更能满足使用者寻求认知一致性的需求，

因而近些年来，在临床应用范围之外，MBTI 似乎更有市场。

也正是因为如此，我们在应用 MBTI 以及与其类似的人格测验理论和工具时，要意识到它的“演绎”性。这种演绎只是在一种人格类型说的假说基础上进行的演绎，而不是像物理学那样从公理出发进行的演绎。从各执两端的四个维度穷尽地组合出 16 种人格类型 ($2 \times 2 \times 2 \times 2 = 16$)，确实具有很强的吸引力。我们还能期待更好的人格框架吗？人格心理学家几十年来所创立的“大一”“大二”“大四”“大五”“大六”……乃至“十六种人格特质”框架，看起来好像都不如 $2 \times 2 \times 2 \times 2$ 种组合人格更美妙。但是，科学似乎更为冷酷些，它看重的是真，是在有控条件下获得的实证证据，而非事物看起来更美、更善，美和善是留待人类的其他智慧领域解决的问题。MBTI 要论证自己的“真”，还需要积累更多的科学证据，要走很长的路。

当然，关于 MBTI 的“真”——科学性，在学术界一直存在着激烈的争论。比如，有人把 MBTI 性格分类评估比作一项“忽略了躯干和另一只手臂的体检”——我们体检量血压时，通常都只测量一个手臂；而全面的体检应测量两个手臂的血压，因为两个手臂血压指标的差值（应小于 10 毫米汞柱）也具有重要的健康意义。但反对者对此十分不满，他们提出的一个支持 MBTI 的重要依据是：“……但是，位居财富榜前 100 强公司的无数经理、咨询顾问和心理学家却不这么认为。对他们来说，识别某些常见的性格特征对于团队建设、冲突管理、领导力发展和其他任务都是非常有用的。”

或许因为本书作者（MBTI 框架编制者）并非科班出身，自然就少了些行规的羁绊，也更接地气一些。她们的所思所为，完全是为了满足非科班的使用者，使其方便了解和解释个体差异的需求，而不是为了达到各种科学杂志的标准，符合评审与编辑小团体的观点和立场。从 MBTI 测验结

果的解释来看，它们更契合一般民众具有的大众心理学知识体系。大众心理学知识是指那些并不需要经由严格实验控制和反复验证的因果推论，即那些大多数人人信以为真、符合一般理性（不等于数学推理，亦不等于必要且充分条件）推理的知识，故谓之大众心理学。有人讲“人人都是心理学家”，正是基于多数人都具有一定的大众心理学知识这一假设。

因此，作为大众心理学中的一个人格理论框架，评价它的标准就不仅在于“真”了，而更要看其有用性和易用性（这正是MBTI支持者的重要支撑点）。显然，在人力资源管理领域，MBTI是一个十分有用的框架（下面将涉及），也是一个十分容易学会和使用的工具，因为它具有 $2 \times 2 \times 2 \times 2$ 的规整性，人们只要记住了“感觉—直觉”“思维—情感”“外倾—内倾”和“感知—判断”四个维度，就很容易组合出人格类型，而人们对感知、直觉、思维、情感等又都不陌生，所以通过组合人格对个体差异进行解释，似乎也不是太难理解的事情。

当然，MBTI的意义绝非只是组合成16类人格，并由此对个体差异进行解释这样简单。它对于人格出生、发展乃至成熟的思考，特别是“感知—判断”两个基本心理过程以及思维和情感两类认知加工过程的理解，都与当代认知心理学的研究结果有着很好的链接，因此，它对心理学家深入研究人格有着深刻的启发作用；也为将来勾勒出一个包含着人格、认知、情绪情感、意志等构念的关于个体差异的完整心理学解释框架，指引着一个纯粹心理学自洽的而不依赖于还原为认知神经科学的研究方向。

为了更好地释放和实现MBTI的理论意义和实用价值，其研究者和使用者一定要更深入地了解荣格及其继承者们关于个体人格发展的理论，以及主导组合人格和附属组合人格相辅相成、主附转化等矛盾统一运动规则的假说；要学习人格心理学和其他学科分支心理学所提供的科学知识；还要更多地结合自己在人力资源管理中的实践经验。应用好MBTI，也会帮

帮助我们认识中国人的人格特质，因为四个人格维度在中国文化情境中组合出来的16类人格一定会带有特殊的东方色彩。特别重要的是，研究好MBTI，会帮助中国的人格心理学家更好地学习和思考：如何建构出实践上有用且理论上自洽的人格心理学理论。MBTI与其他各种人格理论一样，不是人格心理学探索的终结，而是人格心理学更上一层楼的台阶。

《天生不同》不是操作使用手册，而是荣格人格类型理论的普及读物。因此，尚未使用但对使用MBTI感兴趣的读者，还需要参加MBTI的相关培训，获取相关的测验操作手册等材料；基础打下后，再来学习实操手册便不是难事。而那些已经使用过MBTI的读者，则可以通过认真阅读本书的内容对MBTI产生更加深刻的认识，这对于正确使用和充分挖掘MBTI的使用价值来说是十分必要且重要的自我进修和继续教育。

本书的中译文读起来十分顺畅，可读性很强；译文对原书含义表达得很到位、准确。这显示出此一位冠男译者具有良好的心理学基础，并且具有英文理解和中文表达的深厚功底。

张建新

中国科学院心理研究所研究员

2016年6月19日（星期日）于北京天坛

再版前言

《天生不同》是一本老少咸宜的心理学读物，你可以把它分享给自己的家人、朋友和同事。本书所阐述的观点能够帮助你更加深刻地了解自己以及自己在日常生活中的种种行为反应；不仅如此，通过阅读本书，相信你也会对身边的人有进一步的理解和认同。你会意识到，我们虽然同为人类，却有着截然不同的节奏。人与人，本就天生不同。

如果你诧异于不同的人对同一件事情反应的差异之大，本书会帮你找到答案。如果你苦闷于难以与身边的父母、孩子、同事进行有效沟通，本书同样能够为你指点迷津。

本书的作者伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯（Isabel Briggs Myers）是我的母亲。母亲顽强地与癌症抗争了20年，并最终在她82岁的时候——本书即将出版的时候——溘然长逝。一直以来，母亲都希望自己能够造福世人，希望大家无论做什么事情，都能够保持愉悦、高效的状态。在这个强烈愿望的驱动下，她一直坚持与癌症抗争，直到本书完成。令人欣慰的是，自1980年《天生不同》面世以来，已经有数十万名读者选择了本书，而时至今日，本书的销量还在逐年递增。

在本书中，母亲用平易近人的语言，结合普通人的日常生活问题，深入浅出地阐述了瑞士心理学家卡尔·荣格的人格类型学说。这本书让

千千万万读者意识到，不同的人会用不同的方式来处理和应对生活中的种种问题，而人与人之间的关系模式也各有不同。在过去，人们普遍认为，所有人都是从标准的“正常人”分化而来的，虽然人与人之间看起来略有差异，但在本质上所有人都是类似的。但母亲却勇敢地打破了这个陈旧的观念，她指出：人与人的天资秉性生来就是不同的，不同的个体在思维方式、价值取向和情绪情感上存在着先天的差异。荣格将人们在日常生活中的心理活动分为两种类型：接收、认识新的信息（他称之为“感知”），以及对信息进行分析并做出决策（他没有对此命名）。

荣格是在70年前提出自己的人格类型学说的。但是，作为一名临床心理学家，荣格接触的大都是患有严重心理疾病或精神疾病的患者，他关注的是那些萎靡的、痛苦的、需要专业帮助的病人所展现的负面的人格类型。而对于普通人人格类型的方方面面，他并不关心。不仅如此，荣格的著作《心理类型》是用德语撰写的，其受众也是专业的心理学从业者。即便出版了英文译本，一般读者也很难消化。因此，虽然很多人都对人格类型颇有兴趣，但鲜有人了解荣格的人格类型理论。出现这种现象也在情理之中。

而我母亲伊莎贝尔·迈尔斯虽然不是科班出身的心理学家，却将自己的整个后半生后都献给了荣格。她孜孜不倦地钻研荣格的理论学说，并努力将其推广和应用到普通人的日常生活中。她试图帮助人们认识到，每个人都是一个与众不同的独特个体，每个人接收和处理信息的方式都各不相同。而正是因为这种差异的存在，我们在日常生活中才会遭遇各种障碍、问题和误解。

本书的前提假设是这样的：每个人都有自己独特的天资禀赋，有自己最舒适的认知方式和心理工具。虽然我们每个人的大脑构造和心理机能都基本相同，但在面对具体的任务时，不同的个体却倾向于选择某种（或某些）特定的心理工具对任务信息进行加工处理。正是这些各不相同的偏好

和习惯形成了我们各不相同的人格类型，使得我们与某些人非常相似，又与某些人截然相反。

我们都曾有与人沟通不畅的经历。有时候，明明是非常简单的事情，但我们却怎么也解释不清；而有时候，我们迫切地想征得对方的认可，或是想让对方明白某件事情的重要性，结果却总是事与愿违，对方根本无动于衷。而无论出现哪种情况，都会让我们备感压力。我们会因为对方的淡漠反应而伤心，也会因为对方的否定而受挫。在《天生不同》这本书中，伊莎贝尔·迈尔斯给出了她的答案，她指出，人们之所以会出现沟通不畅的现象，就是因为每个人惯用的心理工具存在差异，这种差异是普遍且正常的。不仅如此，她还给出了一些建设性的意见，告诉我们该如何利用这些差异。

为了加深大家的理解，我有必要介绍一下本书的撰写过程。第二次世界大战时，伊莎贝尔·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯（Katharine Cook Briggs）开始对荣格的人格类型理论产生兴趣。当时，很多男人都离开工厂奔赴战场，而女人们则从家庭中走出来，来到车间去接替男人们遗留下来的工作。对于大多数女性来说，车间的工作是完全陌生的。于是，我的母亲和外祖母就开始思考，能否用荣格的人格类型理论对这些毫无相关工作经验的女性进行分类，进而把她们安排到最匹配的工种上去，使她们感到最舒适、最高效。她们四处寻找这样的人格类型测验，但却一无所获。最终，她们决定以荣格的人格类型理论为基础，亲自编制一项人格测验。这就是我们今天所看到的迈尔斯-布里格斯人格类型测验（Myers-Briggs Type Indicator, 简称 MBTI）。鉴于她们两人都不是心理学家或心理测量专家，所以一切都得从零开始。

一开始，她们基于自己的日常观察对事物进行分析和归纳，这个过程是非常顺利的。但在 1943 年，当她们最终将这些观察分析的结果编制成第