

# What's Your Type of Career?

Find Your Perfect Career by Using Your Personality Type, 2nd Edition

## MBTI 16型人格与职业规划

# 你的 职业性格是什么？ (第2版)

(美) 唐娜·邓宁 著  
王瑶 邢之浩 译



分析自己的性格优势，找到适合的职业发展道路



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

014039280

B848.6-49  
39

# 你的 职业性格是什么？ (第2版)

## MBTI 16型人格与职业规划

(美) 唐娜·邓宁 著  
王瑶 邢之浩 译



### What's Your Type of Career?

Find Your Perfect Career by Using Your Personality Type, 2nd Edition

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry



北航

C1726710

B848.6-49

39

Donna Dunning: What's Your Type of Career? Find Your Perfect Career by Using Your Personality Type, 2nd Edition

Copyright © 2001 by Davis-Black

© 2010 by Donna Dunning. All rights reserved.

This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing and Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体字版经由 Nicholas Brealey Publishing 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-8540

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

你的职业性格是什么？MBTI16 型人格与职业规划：第 2 版 / (美) 邓宁 (Dunning, D.) 著；王瑶，邢之浩译. —北京：电子工业出版社，2014.4

书名原文：What's your type of career? find your perfect career by using your personality type, 2nd edition

ISBN 978-7-121-22551-2

I. ①你… II. ①邓… ②王… ③邢… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 038243 号

责任编辑：马晓云

印刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：20.5 字数：390 千字

印次：2014 年 4 月第 1 次印刷

定价：48.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

# 目 录

## 第 1 章

### 绪论 / 1

享受自然工作方式 / 2

帮你找到完美职业路径 / 2

如何阅读本书 / 5

## 第 2 章

### 性格类型简介 / 7

内向型和外向型 / 8

实感型和直觉型 / 9

理性型和感性型 / 10

系统型和弹性型 / 10

8 种工作方式介绍 / 12

验证你的工作方式 / 20

## 第 3 章

### 反应型的人：行动与适应 / 22

性格类型：ESFP 和 ESTP

反应型的人的工作方式 / 23

反应型的人如何减小工作压力 / 28

针对反应型人的职业和人生发展策略 / 29

反应型的人的职业平衡 / 33

ESFP：感性反应型人的工作方式 / 35

ESTP：逻辑反应型人的工作方式 / 44

**第 4 章**

**探索型的人：创新与主动 / 55**

性格类型：ENFP 和 ENTP

探索型的人的工作方式 / 55

探索型的人如何减小工作压力 / 61

针对探索型人的职业和人生发展策略 / 63

探索型的人的职业平衡 / 67

ENFP：感性探索型人的工作方式 / 69

ENTP：逻辑探索型人的工作方式 / 79

**第 5 章**

**果断型的人：直接与决断 / 91**

性格类型：ESTJ 和 ENTJ

果断型的人的工作方式 / 91

果断型的人如何减小工作压力 / 95

针对果断型人的职业与人生发展策略 / 97

果断型的人的职业平衡 / 101

ESTJ：务实果断型人的工作方式 / 103

ENTJ：洞察果断型人的工作方式 / 113

**第 6 章**

**贡献型的人：沟通与合作 / 124**

性格类型：ESFJ 和 ENFJ

贡献型的人的工作方式 / 124

贡献型的人如何减小工作压力 / 128

针对贡献型人的职业和人生发展策略 / 129

贡献型的人的职业平衡 / 133

ESFJ：务实贡献型人的工作方式 / 135

ENFJ：洞察贡献型人的工作方式 / 145

**第7章****缜密型的人：专注与稳定 / 156**

性格类型：ISFJ 和 ISTJ

缜密型的人的工作方式 / 157

缜密型的人如何减小工作压力 / 162

针对缜密型人的职业和人生发展策略 / 163

缜密型的人的职业平衡 / 167

ISFJ：感性缜密型人的工作方式 / 169

ISTJ：逻辑缜密型人的工作方式 / 178

**第8章****愿景型的人：解释与执行 / 188**

性格类型：INFJ 和 INTJ

愿景型的人的工作方式 / 189

愿景型的人如何减小工作压力 / 192

针对愿景型人的职业和人生发展策略 / 193

愿景型的人的职业平衡 / 198

INFJ：感性愿景型人的工作方式 / 199

INTJ：逻辑愿景型人的工作方式 / 210

**第9章****分析型的人：审视与评估 / 221**

性格类型：ISTP 和 INTP

分析型的人的工作方式 / 222

分析型的人如何减小工作压力 / 225

针对分析型人的职业和人生发展策略 / 227

分析型的人的职业平衡 / 231

ISTP：务实分析型人的工作方式 / 232

INTP：洞察分析型人的工作方式 / 243

**第 10 章**

**关顾型的人：关心与联系 / 254**

性格类型：ISFP 和 INFP

关顾型的人的工作方式 / 254

关顾型的人如何减小工作压力 / 258

针对关顾型人的职业和人生发展策略 / 259

关顾型的人的职业平衡 / 263

ISFP：务实关顾型人的工作方式 / 265

INFP：洞察关顾型人的工作方式 / 273

**第 11 章**

**自我分析 / 284**

自我评估的提示 / 284

自我评估时的常见问题 / 286

运用过去的经验 / 287

技能评估 / 289

职业兴趣 / 297

价值观 / 299

生活方式和限制因素 / 301

自我评估总结 / 302

**第 12 章**

**职业生涯规划 / 304**

获取可供选择的方案 / 305

职业研究 / 308

做出决定 / 314

采取行动 / 319

关于职业成功的最终建议 / 322

# 第 1 章 绪论



一切从你开始。

无论你现在是刚刚起步，还是想要维持自己现有的工作，或是寻求改变，探讨商业理念，考虑退休安排，本书都会指引你如何找到一份既有意义同时又让人受益匪浅的事业。它还会帮助你了解自己在一生中应该如何成长、如何发展。这些知识会帮助你管理好自己的过渡期，丰富目前的事业选择，帮助你把握最契合自己独特才能的机会。结果就是，你最终会收获一份令人满意的事业。

我们每个人都花费大量时间和精力在工作上，所以确保所选择的工作是自己满意的十分重要。究竟什么工作才是自己满意的呢？如果一份工作能令你产生浓厚兴趣，能做自己喜欢的事情，那么这份工作毫无疑问是令你满意的。然而一个人觉得有趣而享受的工作，对于另外一个人来说，也许完全是另外一回事，就像下面的肯特和琳达。

肯特说：“我觉得处理细节问题很难，因为这要花费大量的时间和精力，让我抽不开身去做自己感兴趣的事情，所以我觉得很枯燥。我喜欢探索新的概念，做一些以前从没有做过的事情，我喜欢不断改变。”

琳达说：“我不喜欢变化，我做事有很高的标准，喜欢第一次就把事情做好。我希望我的工作有明确的定位，我能够全程跟进，并专注于所有的细节。也许有些人会觉得被我逼得透不过气来，但是我就是喜欢事先做好计划，认真仔细地做每件事。”

肯特和琳达对待工作的方法截然不同，喜欢的工作类型也完全不同。例如，琳达对项目管理的工作非常感兴趣，因为她可以组织和处理各种细节。相比之下，同样是项目管理的工作，肯特可能觉得乏味烦琐，无从下手，因为让他去关注细节实在是一件困难或者是不开心的事情，所以他要么延迟完成工作，要么会得到较差的工作表现评估。对于肯特来说，设计师的工作、需要创造或宣传新思维的工作也许能够让他感到满意。

同样，你也有自己觉得自然或者舒服的工作方式。如果你抽出时间清楚地评估自己的工作偏好，就可以确定哪些类型的工作会让自己满意。通过不断加深自我了解，你就能够选择一个事业方向，在寻找满意工作的过程中具备更强的掌控力。想一下自己一生中将有多少小时、多少年的时间是在工作，就会明白投入时



间和精力找寻能够让自己觉得自然的工作类型，是一件至关重要的事情。

### 享受自然工作方式

我们生活在这个世界上，每个人都有一种让自己觉得最舒服和自然的方式，即便是在嗷嗷待哺的婴儿阶段，我们就透露出一些与众不同的喜好和方式。例如，在家庭聚会时，我们经常看到某个小孩在所有的亲戚面前兴致勃勃地表演节目，而另一个孩子却安静地坐在角落里看表演。专家学者对这种个性的差异进行分析研究已经有 60 多年的历史，期间在性格类型领域进行了上千次的研究，为性格类型影响事业选择和工作偏好的方式提供了大量的信息。随着研究人员对个体差异进行钻研与分析，他们清楚地发现，可以按照人们的性格类型以一种可靠的方式对人进行分类。以此为基础，我们可以界定和描述不同的工作方式，即人们在工作时所使用的各种自然而舒服的方式。了解人们的性格类型可以作为一种有效工具，帮助选择让自己满意的工作活动和工作环境。

本书将介绍 8 种具有明显差异的工作方式，每种工作方式下的人工作的方法不同。这经过了严密的研究和证实，本书对其细节进行描述。研究证明，每个人都会使用这 8 种方式中的一种来沟通、组织与处理工作、解决问题、做出决定、领导或被领导。了解这些工作方式能帮助个体明确令自己满意并能激励自己的工作类型和工作内容。当然，任何一本书都不可能为你描述出一种完全适合你的理想工作，但是，了解自己使用了这 8 种工作方式中的哪种，可以为你提供一个起点，帮助你找到一份适合而满意的工作。

### 帮你找到完美职业路径

要找到适合自己的职业路径，需要对自我的了解，对工作可选方案的了解，以及对职业变化和发展的规划，本书将带领你一步一步地找到自己的性格偏好与自然工作方式的关系。找到自己有潜力的领域，探索你的个性因素组合，完成自己的职业规划，进而实现职业的成功。

#### ➤ 发现性格偏好和自然工作方式的关系

在工作中，我们不难发现有这样一些人，他们对自己的工作表露出明显的快乐和满足。比如，某个餐厅的服务员态度友善，总是充满热情地为顾客提供服务；

某个砌砖工人因为自己砌的壁炉结实、平整而感到自豪。他们都运用了自己自然的工作方式，也许在他们心里还有其他的心愿和目标，但这不能掩盖一个事实，他们享受自己的工作并乐在其中。

另外，我们会遇到很多工作不适合自己的人，如脾气暴躁的公务员、老师、水电工人，表现急躁的销售经理，他们这一天可能过得很糟糕……如果这位水电工人能够从事软件设计的工作，他也许会开心许多，而对那位老师来说，最合适的工作是处理数据，而不是应对学生。认识自己自然的工作方式可以帮助你找到工作和个人满足感之间的微妙关系。

我们已经知道，不同的工作和活动会给不同的人带来动力，并带来不同程度的满足感。弄清自然工作方式将帮助你选择合适的工作。你可以多加留意自己的求职过程与正在进行中的工作谈判，以确保你所选择的工作能反映你的个人处事方式和你独特的工作经历与状况。只有你自己才能决定你到底是愿意沉浸在玫瑰的芬芳当中，设计不同类型的玫瑰，亲手种植玫瑰，还是经常画玫瑰花。

在自己喜欢的环境中工作，从事能够反映自己自然工作方式的活動，会让人充满动力，劲头十足。虽然性格偏好与技能、能力并没有直接关系，但了解自己的个人偏好可以帮助你鉴别并发展自己的技能，而这些技能往往能契合你更强倾向的工作方法。在第2章中，你会开始了解并定义自己的自然工作方式。一旦明确了对自己来说自然的方式，你就可以阅读和自己的情况对应的章节，这个章节是特别针对你的，帮助你评估自己理想的工作应该是什么样子的，你究竟是喜欢领导别人还是被人领导，作为团队成员你想要做出的贡献及你喜欢的学习方式。

承认自己具有独特的工作方式，同时明确与之相关的优势会对你有所帮助。我们经常发现自己从事的工作可能更适合自己的父母、老板或其他人。但是我们还是一味地做下去，而不是停下来真正明确属于自己的工作方式。你与生俱来的长处可能和自己的家庭成员、同事、朋友所具备的长处截然不同。

了解并认可属于自己的工作方式和偏好相当于朝着自我接受迈出了有所帮助的一步。作为这个过程的副产品，一旦认可了别人的工作方式，你对别人就会更为包容和接受。你可能会觉得自己与同事之间在工作中的一切冲突只不过是大家的方式不同而已。了解并表达这些差异是改善自己工作关系的第一步。

## ➤ 识别可能实现成长与发展的领域

与8种工作方式的優勢对应，每种工作方式都涉及相应的不擅长的活动。例如，一个富于想象力的人想要管理详细的预算，会觉得力不从心，承担巨大的压

力或觉得心里不痛快；而值得信赖，做事有条不紊并且尽职尽责的工作人员，可能就不会喜欢需要高度灵活的工作。即使一个人最终能够找到自己满意的工作方式，在喜欢的工作方式以外，他也一定会遇到挑战及不喜欢的活动。

在鉴别并使用自然的工作方式之外，通常情况下对于自己原本不喜欢的方面，你也需要多加学习，加以锻炼。明确自己在哪些方面需要成长，可以帮助你专注于一些技能与策略，如果你想在从事所有任务和职责的过程中都做到更加讲求效率，就需要学习这些技能与策略。在介绍你所对应的性格类型的章节中，你会了解和你偏好相同的群体都会面临怎样的挑战，同时，这些章节还提供了一些建议与策略，指引读者在自己因为性格原因较为抵触的方面更好地进行学习，实现发展。

人在一生当中会以自然的方式成长与改变。在事业刚起步时，你会开始认识到自己的偏好是什么，在此基础上利用自己的偏好。但是随着时间的流逝，你可能会选择以循序渐进或大刀阔斧的方式来实现自我发展，迎接之前没有过的新挑战，愿意接受自己原本避之不及的活动或角色。

这种自我成长、自我发展的趋向也是自然的工作方式的一个组成部分。介绍与你相符的性格类型的章节会描述与你性格相似的第二性格偏好组合。第二性格类型能够反映对于具有与你相同性格偏好的群体来说，典型的个人发展路径是怎样的。为了进一步定义与细化你的个人偏好如何影响职业发展，你可以将这些说明进行比较，从而对自己的成长与发展阶段做出评估。

### ➤ 发掘自己独特的个人特征组合

性格偏好是决定事业成功的重要因素。但是，性格偏好只不过是整体问题的一个组成部分而已，每个人都有自己的经历、技能、兴趣与价值，这些要素构成一个独特的组合。通过对这些特征进行评估，有助于丰富你对自我的了解，同时更好地定义自己理想的职业路径。另外，你还有特定的局限或生活风格方面的偏好。在制定职业决策的过程中，这些都是应该加以考虑的重要要素。在第 11 章中，我们会探讨这些话题，完成自我评估练习，从而进一步改善理想的职业路径。

### ➤ 通过一步一步的过程来规划自己的事业

只有借助职业满意度来寻求合适的工作时，定义职业满意度这件事情才有意义。一旦你发现了自己需要哪些条件才能在工作中干劲十足并且保持高度的满足感，你才能开始规划自己的事业，使其最大限度地满足自己的需求。第 12 章以

一种循序渐进的方式引导读者完成一个系统性地改变职业方向的过程。在这个章节中，你会找到一些策略和建议，据此来制定工作可选方案、完成调研、做出职业决策，并且采取行动推动自己的事业朝着会给自己带来满足感的方向前进。

第12章还会给出一些策略，帮助你通过预测未来并且专注于终身学习，实现持续职业发展的方式来应对改变。改变促使我们不断适应。几乎每个人在工作中都受过改变的影响。企业重组时有发生，一些岗位因此消失，而一些岗位又应运而生；技术变革也在不断地改变我们的工作方式。我们生活在一个信息社会，这个社会要求越来越多的工作人员都成为终其一生孜孜不倦的学习者。对于任何一份工作来说，思考、学习与变革管理技能的应用已经成为事业成功不可或缺的一部分。

有些时候，保持不变就意味着停滞不前。我们身边正发生着日新月异的变化，如果我们对于这些变化不闻不问，只是一味地埋头苦干，就意味着我们在不断地丧失领地。因此，定期对自己周围不断变化的形势、对自己的可选方案，甚至是自身做出评估，并在此基础上时不时地调整自己的职业方向，这样，你就可以采取适宜的行动，不管自己的目的地是哪里，都可以做到不走弯路。

你个人看重的东西，你所处的情形和坚持的生活风格，也会随着时间的改变而改变。例如，所处的人际关系、扮演的角色、身体强度和心智水平、健康状况，以及所在地点发生变化，都意味着需要重新评估自己的目标和重点。了解自己自然的工作方式，学会规划自己的职业，可以帮助你做出正确的决策，不仅可以让你调整自己的职业与生活路径，还能够让你不断最大限度地个人生活和职场中实现满足感。

### 如何阅读本书

下一章会让你对性格类型有所了解。性格类型是八大工作方式的理论基础。一旦知道了自己的性格偏好，你就会发现有一个事项清单可以帮你确定八大工作方式中哪种适合自己。本书提供了一些简单的练习与事项清单，可以帮助你定义具有个人特色的工作方式。

一旦定义了自己的工作方式，你就可以直接翻到具体描述具有个人特色的工作方式的那一章。在这一章中，你会确定自己的偏好，并且更为深入地了解什么因素会让你在工作中实现满足感，什么东西不会带来满足感。这一章中，一些为你量身定制的信息都是根据数十年以来有关性格与工作偏好的调研编写而成的。

## What's Your Type of Career? ---

这一章不仅会交代到底哪种具体的工作方式会让你受益匪浅，同时也会解释具有你个人特色的工作偏好是怎样的。另外，这一章还会着重指出你在哪些方面需要继续成长与发展，同时也提供一些建议与策略，帮助你提升自己的适应能力。

在“你的”章节中，你会读到基于上千名从事上百种职业的职场人士的信息总结。你将会发现，那些和你有着相同工作方式的人，是如何实现职业满足感的；你还会读到一些职业清单，那些和你具有相同工作方式的职场人士，发现这些职业不仅会让自己受益匪浅，而且在自己看来是意义非凡的。针对每种职业都罗列了几方面的信息，包括这一职业是否有光明的前景，从事这一职业是否需要首先达到一定的交易程度，这一职业的工作环境是否其乐融融，以及描述典型工作环境的利益准则。这种职场信息与叫做 O\*NET 的庞大数据库联系在一起，对于每种职业选择，你在数据库中都可以找到更多信息。

在阅读“你的”章节的过程中，一定要铭记你是与众不同的个体，你本人的需要、技能、兴趣及局限都会进一步定义你的个人选择。有效的练习、检查清单及总结表格会展示出如何才能最大限度地利用探讨的过程。因为针对每种性格类型的说明都是针对这种类型个体的典型特征，所以你不仅要完成练习，同时也要根据自己的实际情况进行调整，从而反映出自己和那些有着相同工作方式的其他人不仅有共同点，也有不同之处。这样的做法可以确保能够找到属于你的自然工作方式。

一旦将放大镜朝向自己，了解属于自己的工作方式，你就能够利用这一认知做出有理有据的职业选择。我们从始至终面临的挑战，就是一定要确认你选择了一条正确的道路，沿着这条路向下走，就可以到达自己的目的地。通常情况下，因为我们没有关注自己到底想去什么地方，当我们到达目的地之外的地方时，才会觉得大吃一惊，如梦初醒。

第 11 章与第 12 章中的职业规划过程可以帮助你将自己的自然工作方式在自己目前的实际情况中加以应用。在第 11 章中，你会评估自己的技能、兴趣、价值及工作需求与偏好，从而实现工作满意。在第 12 章，你会学到如何得到恰当的工作选择，完成职业研究，在深思熟虑之后做出自己的职业方向选择。这样，你就能够管理好自己的职业进程，采取行动确保自己能够找到天生就适合的工作。



## 第 2 章 性格类型简介

性格的差异与生俱来，这正好形成区分不同人的重要特征。比如，我们会觉得某些人天生就比较容易相处，有些人天生小心谨慎、井井有条，另外一些人则善于变通。基于此，众多关于性格的分析模型或工具被开发出来，协助我们了解和分辨人的不同性格类型。本书所使用的性格分析理论以著名心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）的理论为起点，他的理论研究人们在收集信息及决策方面的不同倾向，同时也向我们展示了人在适应周围外部环境时的不同倾向。

在荣格的性格类型理论问世之后，美国一对著名的母女心理学家组合，凯瑟琳·库克·碧斯（Katharine Cook Briggs）与她的女儿依莎贝尔·碧斯·美亚（Isabel Briggs Myers）在理论上对其进行了优化和改良，并经过 60 多年的不断研究和发展完善，使之成为今天的 Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) 性格分析工具。

本书采取 MBTI 工具，对性格类型偏好进行了评估与综述，同时向读者介绍了一种非正式的方式来对自己的性格类型偏好进行自我评估。但是，你的自我评估还可能受到很多情境与个人可变因素的影响，只有考虑了这些可变因素你才能准确地判断自己的偏好，这样才是充分使用 MBTI 工具的最佳方式。美国心理类型协会（APTi）会为你推荐你所在地区有丰富经验的专家，这些专家可以开展 MBTI 性格评估，并且可以对评估结果做出解释。APTi 网站的网址是 [www.aprinternational.org](http://www.aprinternational.org)。你也可以在 [www.mbicomplete.com](http://www.mbicomplete.com) 网站上进行正式的 MBTI 性格评估。这个性格评估的网络版本同时还会引导你对结果进行解释，从而证实性格偏好结果的准确性。

性格类型是一种没有任何偏见的工具，评估的对象是个体的优势与天分。相比于很多其他性格评估工具，这本身就是全新的突破，因为其他工具很多都是在将所谓的“正常人”与“不正常人”进行比较。了解自己的性格类型，就可以以一种积极的方式对自己的个人偏好加以利用。

按照性格类型理论，我们面对自己周围的世界如何选择方向，如何进行应对，主要可以划分为 4 组对应的典型方式。在每组当中，你都会倾向于两者之一。在

## What's Your Type of Career?

每组倾向组合中，我们天生更偏好其中某一种倾向。从每组对应倾向中，选出最符合自己性格的一个，据此可以得出一组由 4 个英文字母表示的性格倾向组合，即 16 种性格类型之一。仔细阅读 4 种对应的偏好组合，然后判断哪个矩阵对你来说才是最适用的。

### 内向型和外向型

内向/外向倾向组合描述了不同人与外界的互动方式。外向型的人通常比较关注外界，以行动为导向，而内向型的人则性格内敛，喜欢思考。

#### 外向型 (E)

“我们讨论一下吧。”

外向型的人通常倾向于：

- 注意力集中于外部环境，通过与外界的互动，包括交流、行动获取和处理信息。
- 不喜欢复杂的程序，难以长时间专注于一件事情，尤其在需要独立完成的时候。
- 与他人合作分享、讨论和处理信息时的学习和工作效率最佳。
- 在处理事情的时候，喜欢提出问题引发讨论；喜欢不假思索地回答别人提出的问题。
- 乐于分享信息并与其他人互动；善于表达自己，通常会让对方觉得很容易了解。

#### 内向型 (I)

“让我想想。”

内向型的人通常倾向于：

- 沉浸于自我内心世界，通过思考、自省吸收和消化外部信息。
- 喜欢安静的工作环境，长时间专注于一项工作，不喜欢受到干扰。
- 在有充足的时间自己去了解和处理相关信息时的学习和工作效率最佳。
- 三思而行，因此对于被要求即时回应或立即行动时感觉别扭。
- 在分享信息或展开互动的时候会小心选择对象；为人安静，通常注重隐私，会有些保守。

在日常生活中，每个人都会用到这两种倾向，但只对其中的一种较为偏爱，运用起来自然而感觉舒畅。但我本身更倾向于：

外向型 (E)

内向型 (I)

## 实感型和直觉型

实感/直觉倾向组合界定了不同人获取信息的方式，实感型的人通常关注事实和细节，而直觉型的人对于抽象的模型或可能性兴趣浓厚。

### 实感型 (S)

“请告诉我具体事实。”

在吸收信息的过程中表现为实感型的人通常倾向于：

- 讲求实际，实事求是；关注信息中的相关事实与有趣的细节，然后才开始研究背后的模式或整体理念。
- 非常有兴趣按照自己目前的了解理解与应用事实。
- 按照平稳的速度做好手头的工作；通常都是按部就班。
- 面对可能需要长时间实现的抽象想法或未来的事会感到不耐烦或者垂头丧气。
- 工作过程中喜欢掺入情感因素；喜欢以讲求事实并且井井有条的方式展示信息。

### 直觉型 (N)

“我要了解全局。”

在吸收信息的过程中表现为直觉型的人通常倾向于：

- 热衷于了解事实背后的含义，以及局部事实如何组合在一起形成整体；更多地将注意力集中在事实背后的隐喻、可能性及其中的关联，多于事实和数据本身。
- 更热衷于思考未来，了解“全局”。
- 喜欢在不同的想法和工作之间来回切换；他们可能会迸发出惊人的冲劲，但是缺乏耐力。
- 喜欢构思新想法；面对细节会觉得力不从心或者兴致全无。
- 喜欢构思想法或新理念，喜欢对于信息有一个整体性概念性的了解，而不是专注事实。

在日常生活中，每个人都会用到这两种倾向，但只对其中的一种较为偏爱，运用自然而感觉舒畅。但我本身更倾向于：

实感型 (S)

直觉型 (N)



### 理性型和感性型

理性/感性倾向组合反映了不同人处理信息及决策的方式。一般而言，理性型的人通过逻辑分析得出合理的结果和决定，而感性型的人则更多考虑个人价值观，以及决定对他人的影响。

#### 理性型 (T)

“这合乎逻辑吗？”

在制定决策和处理信息过程中表现为理性型的人通常倾向于：

- 强调对信息进行逻辑分析。
- 客观地考虑信息；评估其会对因果关系造成的影响，以及产生的最终结果。
- 将工作与私人关系分开来看；通常不会在工作中讨论个人问题，也不会发展亲密的私人关系。
- 希望自己和他人都能胜任工作；会发现漏洞，并给出具有建设性的反馈。
- 专注于具体的工作，讲求效率；希望以更高效的方式工作。

#### 感性型 (F)

“会有人因此受到伤害吗？”

在制定决策和处理信息过程中表现为感性型的人通常倾向于：

- 关注事情对人的影响。
- 会以主观的方式考虑信息；评估其对牵扯的人产生何种影响或造成何种结果。
- 喜欢与同事结交朋友，乐于培养私人关系；通常热衷于通过私下接触的方式了解同事。
- 希望他人可以支持自己、鼓励自己，同时也会支持他人、鼓励他人；能够发现别人的长处，乐于给予积极正面的反馈。
- 以人为本，愿意合作，喜欢在和谐的氛围中工作。

在日常生活中，每个人都会用到这两种倾向，但只对其中的一种较为偏爱，运用自然而感觉舒畅。但我本身更倾向于：

理性型 (T)

感性型 (F)

### 系统型和弹性型

系统/弹性倾向组合描述了不同人安排时间和生活的方式。一般而言，系统型