

超级心理动力 创造超级业绩

一个人一旦拥有强大的心理动力，就能获得高效的行动效率
一个组织一旦拥有强大的心理动力，就能成就卓越的创新发展

李勇 著

国内最具效能的心理动力解决方案
国内最大金融机构数百家网点实战案例
根据人类总共 16 种人格特征
按下专门为你定制的那个“心理动力”点火开关

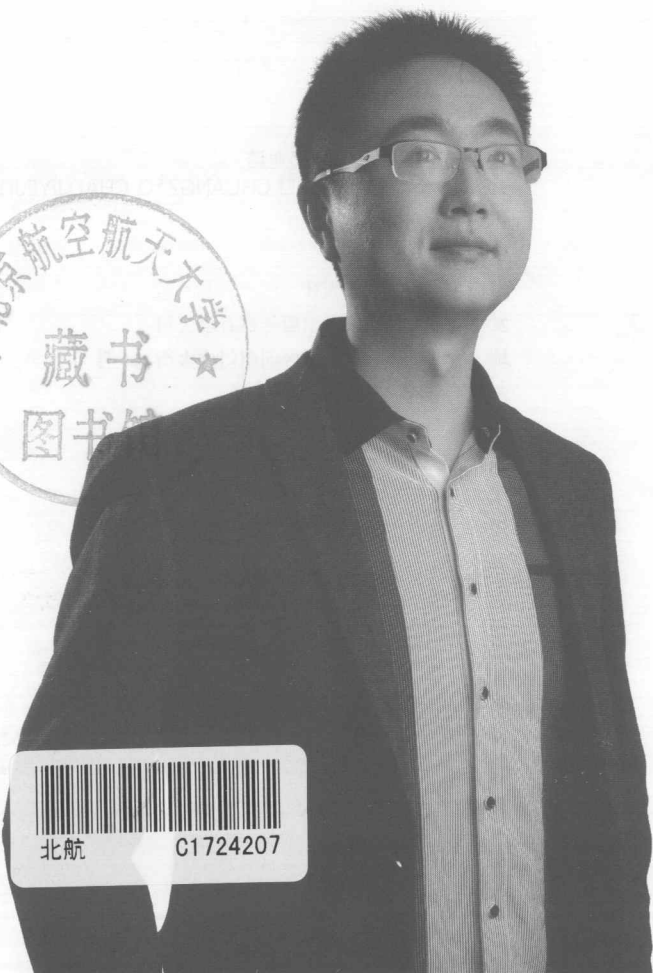


014039658

R395.6
112

超级心理动力 创造超级业绩

李勇 著



R395.6

112



北航

C1724207

人民东方出版传媒
东方出版社

014032828

图书在版编目 (CIP) 数据

超级心理动力创造超级业绩 / 李勇 著. —北京: 东方出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5060-7356-1

I. ①超… II. ①李… III. ①职工-心理健康-健康教育 IV. ①F272.92
②R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 051779 号

超级心理动力创造超级业绩
(CHAOJI XINLIDONGLI CHUANGZAO CHAOJIYEJI)

作 者: 李 勇

责任编辑: 薛 芊

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 6.25

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7356-1

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

自序>>

每个人都有着自己的成长轨迹，我出生在中国西北边陲的一个小城。幼年开始，喜欢哲学故事，小学开始对《读者》《意林》等杂志偏爱，中学倾注于古典名著中不能自拔；10岁左右，开始喜欢棋类、气功，经常在公园与年过5旬的老者下棋，讨论“鹤翔庄”，每日清晨跑步到气象局学习简易太极拳，买书自修“密宗秘法”；17岁后毅然参军，花了10多年时间和自己死磕：从侦察兵到侦察教官，从枪械盲组到擒拿格斗，从硬功训练到十项全能，从单点狙击到模拟巷战，再到与全军侦察精英和兵王集训过招。有时候你看着很难的事，有的人做得很轻松；你感觉好复杂的事，又有人不费吹灰之力。在这个充满骄傲的团队中，我的关注点，也慢慢地由技战术训练，转向关注心理战，关注不同的人在不同的岗位，如何发挥关键作用；转向关注究竟是什么让某个

团队完成极端不可能的任务。军队是个特殊的组织，在技术层面之外，它用荣誉感、执行力、英雄主义和忠诚可靠的品格武装每个士兵。回看过去，这些品格为我和我服务的客户，带来了重要的价值。

开始我认为自己的成长有太多的奇特与偶然，一个不安分的孩子，带着对外界的好奇，不断地寻找，尝试着新鲜的事物。学习与应用心理学过程中，发现了这个偶然中还有一个必然的心理路径——自我成长与完善的路径。就在这条路上，有很多与我一样的朋友，他们或主动、或被动，在不同的环境下，找寻着自我价值，实现同样的路。我是 INFP（哲学家型人格类型特点），我的人格类型发展阶段顺序是情感、直觉、感知、思维，这促进了我在不同的人生阶段，走着自己想要走的那条道路。感谢父母与家人，他们没有阻止我在前进的路上寻找；感谢爱人，她告诉我“如果你确定这是你想要走的那条路——我就支持”……而我这么多年，依然在这条路上前行。

本书以心理动力为内在线索，以 MBTI 人格测评 16 种人格类型工具为主线，通过耳熟能详的“人与事、银行一线应用案例、EAP 导师手记”三个视角梳理呈现，旨在让更多的朋友，通过与本书相遇，找到与自己相类似的人格发展规律，让自己在成长路

上明心见性，辅助自我价值实现。在这里，16种人格类型不能给我们的成长定性，它只是辅导我们成长与发展的参考工具之一。

聚焦银行业实践，这与5年来中国经济转型中，金融行业一线人员在转型压力下，身心面对着的巨大挑战有直接关系。5年间，我与团队服务17省30多个地市，为一线人员提供心理辅导，通过心理动力与人格类型的呈现，让大家回归内心成长、接纳彼此差异，从而促进了个人生活与工作平衡，促进了网点团队和谐高效的运营与发展。

感谢多年经历的人与事，它们都是成长路上最美好的发生。感谢我的团队，我们一起前行、一起经历挫折、一起携手坚持、一起战胜一个又一个困难；感谢我的客户，他们以包容与探索的精神，接纳着心理学应用在实际中的不完善，共同探索着中国本土化的应用，而不是照本宣科；感谢出版社的同仁，我们在相遇2年、讨论1年后，一步步以严谨的专业精神，定位图书呈现的视角，才有了这本书的分享。本书的16个银行案例，来自于5年间银行一线真实的心理咨询案例，从800多个案例中，提取相对应人格类型加以呈现。这里我要提到一个人，她是建行北京分行企业文化部的魏祥玲老师，2010年第一个银行网点应用实践，即是在她的要求下开始的，现在经过5年的实践，才有了第一本实用

操作书籍。顺便说一下，她的人格类型是 ISTJ（检查员型），实践中的严谨态度，曾一度让随遇而安的心理咨询师们感觉难受，但相遇中碰撞出的火花，后来点燃了大江南北，使得越来越多的一线员工在接受心理辅导后，工作与生活得到改善。

最后感谢这个成长的环境，人在自然界中是渺小的存在，你身在其中，感受着一沉一浮的动态人生，而这个环境，没有阻止你个人的发展，反而提供了更广阔的天地。

带着一颗平常心，感恩世界。心理动力，你成长的内趋力。本书在实践中，还会进一步地深入与完善。感谢各位读者，并祝愿大家在阅读本书后，找到自己的心理动力，在地球旅行的 900 多个月里，静心感受生命的精彩！

李 勇

二〇一四年二月二十四日

导论

找到你的人格类型

四个维度进行 MBTI 简易自测

MBTI (Myers - Briggs Type Indicator 的英文缩写), 其中“ Myers-Briggs ”是一对母女心理学家的名字, Type Indicator 是典型指标。近年来, MBTI 在学校、职场中应用广泛。

MBTI 人格理论的基础是著名心理学家卡尔·荣格先生关于心理类型的划分, 后由美国的心理学家 Katherine Cook Briggs 与 Isabel Briggs Myers 研究并加以发展。

Katherine Cook Briggs (1875—1968) 和她的心理学家女儿 Isabel Briggs Myers 根据瑞士著名的心理分析学家 Carl G. Jung (荣格) 的心理类型理论和她们对于人类性格差异的长期观察和研究而著成。经过了长达 50 多年的研究和发展, MBTI 已经成为了当

今全球最为著名和权威的性格测试。

这种理论可以帮助解释为什么不同的人对不同的事物感兴趣、擅长不同的工作，并且有时不能互相理解。这个工具已经在世界上运用了将近 30 年的时间，夫妻利用它增进融洽、老师学生利用它提高学习、授课效率，青年人利用它选择职业，组织利用它改善人际关系、团队沟通、组织建设、组织诊断等多个方面。在世界 500 强中，有 80% 的企业有 MBTI 的应用经验。

MBTI 主要应用于职业发展、职业咨询、团队建议、婚姻教育等方面，是目前国际上应用较广的人才甄别工具。

MBTI，包括 4 个维度，8 个偏好与 16 种人格类型。4 个维度，按照个体心理与行为运动的方式分为“能量走向→接收信息→处理信息→行动方式”4 个维度；每个维度二分为 8 个偏好，即能量走向分为“外倾”或“内倾”，接收信息分为“感觉”或“直觉”，处理信息分为“理性”或“情感”，行动方式分为“判断”或“知觉”；8 个偏好组成 16 种人格类型。

以下 4 个维度的简易自测，会帮助读者 10 分钟得出自己的人格类型。

第一个维度：能量倾向。主要呈现个人能量流动的走向，是偏好向外流动，还是偏好向内流动。



MBTI 人格类型 4 个维度 8 个偏好

1. 外倾：(Extraversion)。偏好与陌生人进行交流，交流的话题泛而广，并在交流中感到心情愉悦。

2. 内倾：(Introversion)。偏好与熟悉的人在一起深入交流，有几个要好的朋友，喜欢安静，自己一个人的时候感受自然舒适。

请为自己评估：如果是外倾，记录“E”；如果是内倾，记录“I”。请记录。

【辅助自测】如果只有你一个人在家里，此时的你更喜欢做些什么呢？

- 外倾 (E)：与人电话交流、微信、QQ；
- 内倾 (I)：安静享受自己的时光，听音乐、看书、看电影。

第二个维度：接受信息。主要体现接受信息时，是通过五官接受，还是偏好直觉加工。

1. 感觉 (Sensing)。看到、听到、闻到；关注具体、真实与可测量；用事实说话。

2. 直觉 (iNtuition)。对现实事实进行联想与加工，基于想象与灵感；第六感观。

请为自己评估：如果是感觉，记录“S”；如果是直觉，记录“N”。请记录。

【辅助自测】如果家里新进一台家用电器，你是喜欢先看说明书再操作，还是喜欢先自己尝试，遇到问题再看说明书呢？

- 感觉 (S)：偏好先看说明书，再操作；
- 直觉 (N)：偏好先尝试操作，遇到问题再看说明书。

第三个维度：处理信息。即是人们接受信息后，内部加工与处理的过程。

1. 思考 (Thinking)。基于理性分析与判断；注重客观性；关注事情与联系。

2. 情感 (Feeling)。基于价值与情感；注重主观体验与感受；关注人与相互的关系。

请为自己评估：如果是思考，记录“T”；如果是情感，记录“F”。请记录。

【辅助自测】感觉自己日常工作与生活中，偏好理性思维，还是偏好情感关系。

- 思考 (T)：理性思维；
- 情感 (F)：情感关系。

第四个维度：行动方式。是指个体行为走向所偏好采用的方法和形式。

1. 判断 (Judging)。有计划、有条理，注重结果，通常偏好遵行规则、按部就班。

2. 知觉 (Perceiving)。灵活的、即兴的，关注过程，通常偏

好即兴发挥、随遇而安。

请为自己评估：如果是判断，记录“J”；如果是知觉，记录“P”。请记录。

【辅助自测】日常工作与生活中，你的电脑桌面较整洁，还是较杂乱；非常遵守时间规定，还是容易迟到与拖延；喜欢给自己做计划并执行，还是定大方向顺其自然。

- 判断 (J)：电脑桌面较整洁、遵守规则、擅长做计划并在高效完成中感受快乐；

- 知觉 (P)：电脑桌面较杂乱、容易拖延、只定大方向体会过程中的发现与乐趣。

自测结果汇总：

请将以上四个维度测评字母汇总_____。

MBTI 测评结果 16 种人格类型

ESTJ 管家型	ISTJ 检查员型	ESFJ 主人型	ISFJ 照顾者型
ESTP 挑战者型	ISTP 冒险家型	ESFP 表演者型	ISFP 艺术家型
ENFJ 教导型	INFJ 博爱型	ENFP 公关型	INFP 哲学家型
ENTJ 统帅型	INTJ 专家型	ENTP 智多星型	INTP 学者型

注：

(一) MBTI 人格类型测评，是一种帮助我们认识自己与他人的工具。工具本身不重要，通过工具提高自我觉察、改善自我状态，才是应用主要目标。同时，在测评应用中，我们常常会倾向于答题为自己想要的结果，影响测评客观性。此时，应用者可根据多次测评与工作生活中应用，逐步进行修正，最终找准自己的人格类型偏好。

(二) 除了本书提供的简易测评外，目前网络版也有免费测评，可供大家选择。如：在网络搜索 MBTI 测评字样，可出现 28 题、92 题测评版本。也可以较好地进行对照辅助自我判别测评的准确度。

(三) 除此之外，本书案例中咨询师均使用 187 题的专业版测

评，通过数据的细化分析，较为准确地辅助提高自我认识别度，也为咨询辅导提供较为系统的数据支撑。对专业测评感兴趣的朋友，可以访问 www.mbticomplete.com，这个测试会告诉你详细的解释过程，帮你准确地评估自己的测量结果。

目 录

CONTENTS

自序 // 001

导论 找到你的人格类型 // 001

第一篇 SJ 型：忠诚的守护者 // 001

第 1 章 女强人也能拥有美满婚姻

——管家型 (ESTJ) 人格类型 // 003

第 2 章 工作“永动机”如何停下来

——检查员型 (ISTJ) 人格类型 // 017

第 3 章 我是“热心肠”，为何却总被误解

——主人型 (ESFJ) 人格类型 // 029

第 4 章 孩子成绩落后的惊人原因

——照顾者型 (ISFJ) 人格类型 // 039

第二篇 SP 型：天才的艺术家 // 051

第5章 做好规划让营销更轻松

——挑战者型 (ESTP) 人格类型 // 053

第6章 纷杂的事务中如何高效运转

——冒险家型 (ISTP) 人格类型 // 063

第7章 如何使“找茬男”变成“有用男”

——表演者型 (ESFP) 人格类型 // 073

第8章 不喜欢开口卖保险怎么办？

——艺术家型 (ISFP) 人格类型 // 083