

我有我的性格标签

16型人格的自我修炼

彭萦 作品

用MBTI准确认识自己，发挥优势，控制弱点



中国商业出版社

我有我的性格标签

16型人格的自我修炼

用MBTI准确认识自己, 发挥优势, 控制弱点

彭萦 作品

中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

我有我的性格标签：16型人格的自我修炼 / 彭萦著：—北京：中国商业出版社，2012.11

ISBN 978-7-5044-7950-1

I. ①我… II. ①彭… III. ①个性心理学—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第280874号

责任编辑：王彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-cbook.com

（100053 北京广安门内报国寺1号）

新华书店总店北京发行所经销

北京博艺印刷包装有限公司

* * * * *

700毫米×980毫米 1/16开 16印张 200千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：32.80元

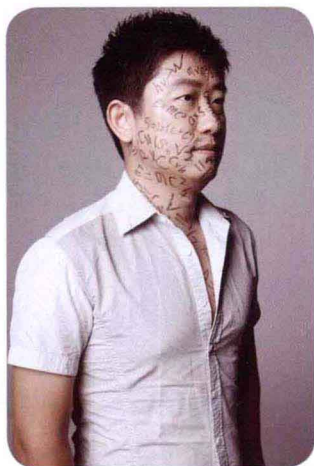
* * * * *

（如有印装质量问题可更换）

*以下内容由摄影师常烁(新浪微博@老白羊 Alvin)、化妆师石榴(新浪微博@石榴造型)提供。

▶ INTJ 专家 P63

“我要在这个世界上留下一个独特的印记。”



▲ ENTJ 执行官 P93

“一个少了计划的目标不过是一个愿望而已。”

▶ ENTP 预言家 P103

“让人害怕的不是事情终将结束，而是事情永远没有开始。”



▼ INTP 思考者 P78

“发人深思的并不是答案，而是问题本身。”



▼ INFP 哲学家 P122

“最大的智慧是友善。”



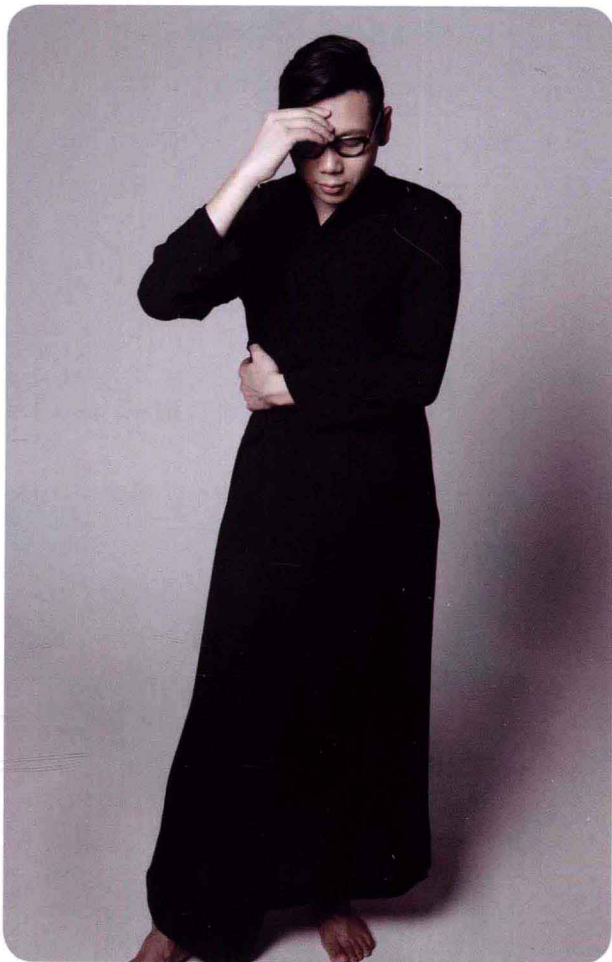
▲ INFJ 指导者 P110

“我要把光亮带入他人的黑暗里。”



▲ ENFJ 赠予者 P134

“人生的意义在于给他人的人生带来意义。”



► ENFP 启发者 P143

“如果你希望看到改变，让你自己成为那个改变。”

► ISFP 艺术家 P167

“宁愿在我深爱的事情上失败，也不愿在我痛恨的事情上成功。”



▼ ISTP 手工者 P158

“面前的砖墙不是为了阻挡所有人，它只是阻挡了那些不那么想翻过去的人。”



▼ ESTP 表演者 P185
“世界就是一个让我来表演的巨大舞台。”



▼ ESTP 实干家 P175
“决定你是谁的不是你说了什么，是你真正做了什么。”

► ISTJ 检查员 P193

“告诉我那是什么，而不是可能是什么。”



▼ ISFJ 护卫者 P207

“我很少到达我原本想去的地方，但是我总是停留在了我应该去的地方。”



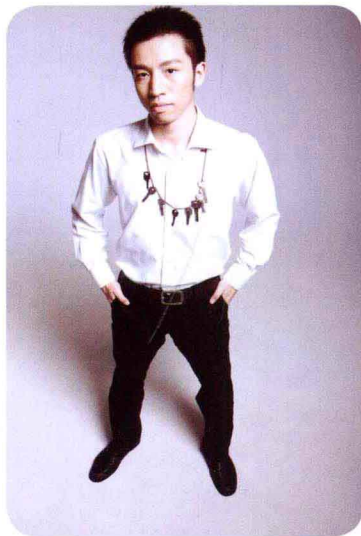
▼ ESFJ 照顾者 P224

“你赠予的也是你得到的。”



▲ ESTJ 管家 P216

“成功者和失败者的差别不在于力量，而在于知识，而在于意志。”



自序

1991年的时候，爱荷华大学（University of Iowa）一名叫卢刚的中国学生因为没有赢得一个奖项而枪杀了自己的导师和他的几个同学，最后饮弹自杀。所有美国媒体对这件事的报道都聚焦在这个中国学生的自身问题上——从性格上来看，他是一个“脾气不好”“性格中带有一种邪恶特质”的人；从态度上来看，他“相信枪支是用来调整哀伤情绪的手段”；从心理角度看，“他感到自己受到了挑战”。但是，中国媒体的角度却和美国的完全不一样，说的都是“他和导师的关系似乎不是很好”“他和那些被他杀害的学生长期以来处于敌对的关系”“他和其他中国人疏离”。中国媒体剖析的是环境如何诱发他作出这样的行为的。

这其实不仅仅是媒体报道角度不同的问题，更多的是东方人和西方人在思维上的根本差异。

理查德·尼斯贝特在《思维的版图》中提到这样一个问题：鸡、牛和草，这三样东西，你会把哪两个东西划归到一起？

东方人的回答更多的是，草和牛放到一起，因为牛吃草，所以它们的关系更紧密。而西方人的回答更多的是，鸡和牛划一起，因为鸡和牛都是动物，而草是植物。西方人更看重按类别来区分事物，而东方人更关注的是事物之间的关系，且我们更不习惯把事物进行归类。

作为一个MBTI性格分析师，我做得最多的工作就是给人归类。你是内向，他是外向；你是直觉，他是感觉；你是情感，他是思考；你是判断，他是知觉。可是，有的时候，有人会和我说，我不想被归类，我不想被贴标签，我就是我，我是独一无二的！

是的，归类的思维方式有很多不好的地方。不好在哪里？

参上、禅山、长衫、缠上、蚕桑、沧桑、厂商……你能准确地念出这几

个词吗？

我生于南方一个小城市，十八岁那年才来北京上学。在那之前的十八年里，我说话从来不分平舌和卷舌、前鼻音和后鼻音。对我来说，平舌和卷舌是一样的，前鼻音和后鼻音也很近似。即便是打开电视听学正腔圆的《新闻联播》的时候，我也听不出它们之间有什么差异。可是，当我来到北京的时候，我发现很多人听不懂我说话，所以当我那些北方的朋友一脸疑惑不停地问“啊？什么？”的时候，我就得把平舌、卷舌、前鼻音、后鼻音排列组合里的每个搭配说一遍，直到朋友恍然大悟：“啊，你说的是沧桑啊！”

这就是归类第一个不好的地方——当你太关注归类的时候，你就很难区分在同一个类别里两个很相似的东西。

在大学里，大部分时候学生不会太在意分数的一两分的差异。但是这一分的多少刚好是在及格线上的时候，你就会天天缠着老师和助教，求爷爷告奶奶非要添上那一分了。因为少了这一分你就是不及格，多了这一分你就是及格。甚至有些时候决定你命运的不仅仅是一分。清华保研都是按平均分的排名来进行筛选的，有一年某一个系有一个学生仅仅因为平均分小数点后的第四位之差而被挤在了保研名额之外。他就这样戏剧性地和保研失之交臂了。但这个学生和他前一名的学生在成绩上差异很大吗？他们的学习能力会有明显差别吗？

这是归类第二个不好的地方——当你太关注归类的时候，你就会高估不同类别之间的事物的差异。

下面是一个数列，请你告诉我下一个数字是什么：

1 2 4 5 8 10 13 15

看到这样一个问题之后，你就会研究这个数列到底有什么规律。是等差数列、等比数列、变量数列、卢卡斯数列还是斐波那契数列？

如果你是一个在北京工作的白领，你可能会比别人更快意识到，这些数字其实就是你每天早晚搭乘的地铁路线。

这是归类第三个不好的地方——当你太关注归类的时候，你就会情不自禁地陷入一个模式、一个序列、一个规则，而看不见其他的可能性。

总的来说，归类思维有一些不好的地方：第一，如果用归类来思考问题，你会看不到同一个类别里事物的不同；第二，如果用归类来思考问题，

你会看不到不同类别事物的共同点或相似性；第三，如果用归类来思考问题，你会受限于类别，而看不见全局和其他可能。

归类有这么多不好的地方，那么，我们为什么还要归类呢？

实际上我们总是在给事物归类。

天空中的彩虹就是色谱的完整呈现，我们说彩虹有七个颜色，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫。可是，在红和橙之间有非常多的过渡颜色，你不会说这个是色号几几几、那个是色号几几几，你会在这个中间地带里划一个界线，这边比较偏红色，那边比较偏橙色。实际上，如果一个颜色在两个原色的过渡带中间，你就不太容易向别人描述它，当你说橙红色的时候，你脑海里出现的颜色可能和别人想象的颜色很不同。

如果我用双手比画一个12厘米的距离，问你这大概多长，你可能不会说出一个准确的数字，如那是11厘米或者13厘米，你更可能会说：哦，那大概有一只鞋子那么长、有一本书那么长、有一把尺子那么长。

如果我画四个图形：一个是三角形，一个是圆形，一个是正方形，最后一个歪歪扭扭的不规则多边形，让你认真去看这四个图形并记住它们。半个小时之后，我再把这四个图形呈现在你眼前，你会很肯定地说，嗯，我见过这个三角形、这个圆形和这个正方形。但是你不能肯定你现在看的这个奇怪的图形是不是之前的那个多边形。

这就是我们为什么会把事物进行归类。因为那有助于我们去理解一个事物，去描述一个事物，去记住一个事物。“那是红色。”“那大概有一只鞋子那么长。”“那是一个三角形。”

所以，当我们把人进行归类的时候，更有助于我们去理解一个人，去描述一个人，去记住一个人。

◆ 归类的恰当方式

如果有人问你，怎么样叫跑得很快呢？你会说，4分钟内跑完1000米吧。如果一个人能在4分钟内跑完，你就会惊叹，哇，这个人跑得真的非常快。

如果有人问你，怎么样的画称得上是一幅好画呢？你不能说，这幅画用

了11个颜色，这是好画；那幅画只用了10个颜色，所以它只是一般般。这种归类的方法是荒谬的。

你不喜欢把自己和他人归类，是因为那种把人归类的方法不对。“我又没有兑现自己的承诺，我是一个失败者。”“她是南方人，她就是奸诈狡猾。”“他是男人，男人没一个好东西。”“你是处女座，你就是一个龟毛的人。”……

错了，错了，这些都错了！这样的归类和贴标签过于概括，过于极端，过于消极。当你用“我就是……”和“他就是……”这样的句式来评断自己和揣测他人的时候，这个标签就变成了一种痛苦和一个魔咒。

如果你知道怎么更好地给自己和他人归类，你会这样想：“他是一个内向者，所以他可能不习惯主动联系我，但这不代表他不在意我。”“我不是一个无可救药的拖延症患者，我只是需要吸收更多的信息才能作决定，我也一样能完成事情。”“她是一个感觉倾向的人，她问我的那些看似无聊的问题都是在表达她对我生活的关心。”“我是一个思考倾向的人，但我也要学着去感知别人情绪的变化，去考虑我的行为对别人的影响。”MBTI就是这样一种把人归类的好方法。它能帮助你读懂自己，读懂他人。

◆ 用MBTI读懂你自己

我希望在这个浮躁不安和物质导向的现实社会里，每个人都不做一个职场橡皮人，也不做一枚流水线上的螺丝钉，更不做他人价值观的牺牲品，而是做最独特的自己。

我希望你能通过MBTI更好地欣赏自己，喜爱自己，做自己的观众；勇敢地面对自己的盲点，知道如何去弥补自己的短板，做自己的教练；发现自己和他人的差异，看到自己的与众不同之处，做自己的镜子；给自己画更清晰的蓝图，掌握自己的人生，做自己的发动机。

每个人都可以通过MBTI来设计自己独特的成长路线。

彭萦

2012.08.30

如何阅读这本书

当你翻开这本书的时候，你可能曾经做过MBTI测试，为报告的结果大呼过“靠谱”；你可能已经看过一两本MBTI的书，已经在生活中应用MBTI来解读他人；你也可能根本没有听过MBTI这种性格测试工具，只是出于好奇想看看这本书能对你有什么帮助。

无论你是以上哪一种人，你都可以从这本书中得到一点什么。

书的第一部分是为了让你更多地了解MBTI，知道它是如何把人进行归类的。别担心，这部分并不是枯燥严肃的理论系统阐述，而是我用了最通俗易懂的语言来和你侃侃而谈。我相信你看了之后会觉得MBTI很有趣，很有用。

看过“MBTI性格分析能带给你什么”之后，你就会知道MBTI能给你带来什么实际性的、具体的效用；“MBTI是什么”能帮你很快地掌握MBTI的归类方法，你会发现MBTI的二分法比任何其他一个性格分析工具都更简单易上手。

“我的性格类型是什么”这一章节是为了帮助你进行性格类型的自我判定，从此你不再需要反复作测试，为测试显示的不同结果而挠头困惑了，这也是读懂你自己的第一步；看了“如何在短时间内识别他人的性格类型”，你一定会跃跃欲试，马上开始应用MBTI来读懂你身边的人，甚至是一个你没有见过的人；如果你觉得一下子就摸清十六种性格类型的具体风格过于困难，你可以先了解“四种基本性格类型”，这可以让你更清楚地理解不同类型的人相同和不同的地方。

书的第二部分是在帮助你设计自己的成长路线。在每个具体的性格类型的生动描述之后，我都给出了特别针对这个类型的人写的两三篇文章。有的能够帮助你继续巩固你的性格长板，有的是为了帮助你弥补你的性格短板。我特意用了你属于的类型所喜欢的语言和思维方式来写作，希望它能打动你、启发你、激励你，从而真正改变你。

每一个篇章并不是仅仅针对某一类型的人，其他类型的人一样能从中获得启发和引导。你可以随意尝试这些篇章中的任何方法，抛弃你不喜欢的、不适合的，撷取能够打动人、启发你的。最关键的是，你自己要量身定制自己的成长路线，永远不要放弃自己，要不断地完善自己。

同时这本书也是为了帮助你更好地理解他人。你可以用MBTI的眼光去重新诠释你身边的人和你的差异，同时，当你认识一个新的人的时候，你也可以学习去判断他的性格类型。书的第二部分会有每一个性格类型的详细刻画，你可以把它当成一个人物字典。

我相信，通过这本书，你能读懂自己，读懂他人。



第一部分

用MBTI认识自己，读懂他人

1.1 MBTI性格分析能带给你什么

读懂自己 / 3

读懂他人 / 8

1.2 MBTI是什么

天生的差异 / 11

MBTI是怎么诞生的 / 13

MBTI的现今 / 14

1.3 我的性格类型是什么

线上测试地址 / 15

性格类型的自我判断 / 17

十六种性格类型的人的第一印象 / 22

1.4 如何在短时间内识别他人的性格类型

剖析他人的性格类型 / 26

内向I还是外向E / 27

感觉S还是直觉N / 29

- 思考T还是情感F / 32
- 判断J还是感知P / 34
- 如何从社交网络上的碎片信息读人 / 36
- 直截了当地问对方四个问题 / 38

1.5 性格、工作、爱情

- 四种基本性格类型的描白 / 39
- 性格与工作 / 46
- 性格与爱情 / 51

第二部分

量身定制的完美和独特

2.1 INTJ 专家

- INTJ专家——追求卓越与独特 / 63
- 10 000个小时梦想实践法 / 65
- 用舒尔特表扩展视野 / 71
- 不要吝啬你的赞美 / 73

2.2 INTP 思考者

- INTP 思考者——聪慧机智地分析问题 / 78
- 如何打造一个完整的知识系统 / 80
- 每年改变几个小习惯 / 85

玩以致用 / 90

2.3 ENTJ 执行官

ENTJ 执行官——一切尽在掌握中 / 93

让一天有三十六个小时 / 95

如何更好地“批评”他人 / 100

2.4 ENTP 预言家

ENTP 预言家——把点子变成众人的愿景 / 103

打破规则 / 105

和福尔摩斯学习关注细节 / 106

2.5 INFJ 指导者

INFJ 指导者——将光亮带入他人的黑暗 / 110

痛是难以避免的，苦却是可以选择的 / 112

剥开你的洋葱皮 / 116

别忧虑了，赶快行动 / 119

2.6 INFP 哲学家

INFP 哲学家——生活在自己的理想世界 / 122

消极情绪是敌人也是朋友 / 124

“每日的美好”日记 / 129

2.7 ENFJ 赠予者

ENFJ 赠予者——将每一个人的潜力发挥到极致 / 134

与悲伤往事说再见 / 136

她是个成功的女人，呃 / 139

2.8 ENFP 启发者

- ENFP 启发者—— 天下没有不可能的事 / 143
有舍才有得 / 145
浇灭你的怒火 / 148
别再嚷嚷着要学英语了，学点别的有趣的 / 151

2.9 ISTP 手工者

- ISTP 手工者—— 冷静观察却迅速行动 / 158
惰性必杀技 $(10+2) \times 5$ / 160
乱想笔记本 / 162

2.10 ISFP 艺术家

- ISFP 艺术家—— 展示有形作品以丰富内心世界 / 167
永远不说“不”，但也别轻易说“好” / 169
和“拖拉斯基”说再见 / 171

2.11 ESTP 实干家

- ESTP 实干家—— 充满干劲解决周遭问题 / 175
让别人听你说话听得入迷 / 177
倒着安排计划 / 181

2.12 ESFP 表演者

- ESFP 表演者—— 生活就是一个巨大的舞台 / 185
“呃”的清单 / 187
把“不想”变成“我要” / 189