

天生性格

16种

朱若霞

主编

认识自己，了解他人，选对专业，选准职业

目前国内出版的有关MBTI性格分析的书籍大多为译著，本土的原创书籍很少；书中列举的案例也多为国外案例，对于国内读者来说有很强的文化隔膜感。

而本书的第3篇，汇集了43位不同性格类型的当代中国人，以第一人称“自己”写自己的案例文章，不仅生有趣，充满时代气息和中国特色，而且充分展示出不同性格类型的人、不同的文字风格和表达特点。

本书的编辑出版，可以说是一大创新，填补了国内此类书籍的空白。很欣赏编写者在性格分析本土化、实化等方面做出的努力，也祝愿他们今后能够合作完成更多、更好的作品。

——华中科技大学管理学院院长、教授、博士生导师：王宗军



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

天生性格

16种

朱若霞

主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

天生性格 16 种/朱若霞主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5680-4055-6

I. ①天… II. ①朱… III. ①性格-通俗读物 IV. ①B848. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 111552 号

天生性格 16 种

朱若霞 主编

Tiansheng Xingge 16 zhong

策划编辑: 袁 冲

责任编辑: 柯丁梦

封面设计: 原色设计

责任监印: 朱 玢

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

电话: (027)81321913

邮编: 430223

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 武汉华工鑫宏印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.75 插页: 2

字 数: 310 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《天生性格16种》



编委会

主 编 朱若霞

编 委 (以姓氏拼音排序)

蔡晨磊	陈会芳	陈莉莉	董 彤	董正茂
窦 洁	关 辉	贺 江	黄晓薇	杰 瑞
李 希	梁 玉	廖 卫	刘利峰	刘庆明
吕施毅	罗淞尹	罗雪榕	秦 宇	仝建设
吴疆鄂	肖素芳	薛 蓉	杨春萍	曾 艺
郑欣艳	朱琼花	朱 涛		

推荐序一：知己识人、知人善任

在希腊一座古老的神殿上，镌刻着这样一句话：“认识你自己。”每当游人来到这里，都要驻足凝思，体会这句话的深刻含义。

作为一名管理学研究者，在现实生活中怎样知己识人、知人善任，让每一个人的潜能和优势都能得到最大限度的发挥，切实做到人尽其才、才尽其用、用有所成是我经常关注和思考的问题。

本书的主编朱若霞是我的研究生。拿到这本书的样稿时，我很高兴地看到除了管理学的相关方法以外，还可以运用 MBTI 性格分析这样一个强有力的工具来实现知己识人、知人善任。

同时，我也了解到目前国内出版的有关 MBTI 性格分析的书籍大多为译著，本土的原创书籍很少；书中列举的案例，也多为国外案例，对于国内读者来说，有很强的文化隔膜感。

本书第3篇“体验篇：千般滋味，百样人生”，汇集了43位不同性格类型的当代中国人，以第一人称“自己”写自己的案例文章，不仅生动有趣，充满时代气息和中国特色，而且充分展示出不同性格类型的人、不同的文字风格和表达特点。

本书的编辑出版，可以说是一大创新，填补了国内此类书籍的空白。很欣赏本书编者在性格分析本土化、实践化等方面做出的努力，也祝愿他们今后能够合作完成更多、更好的作品。

阅读本书，有助于你在学业、事业、婚姻等方面：

◎ 认识自己，调整职业定位；



- ◎ 了解他人,改善人际交往;
- ◎ 合理规划,找到适合的社会角色;
- ◎ 完善自我,真正发挥出自身潜能。

所以,我诚挚推荐本书。

华中科技大学管理学院院长、教授、博士生导师

王宗军

2018 年 2 月

推荐序二：助力每一位读者的生涯底气

本人从 2005 年开始从事生涯教育，对生涯发展的理解就是“更有底气地生活”“拥有更多的人生自由度”。本书的主编朱若霞老师就是我能想到的发展典范。2016 年，她义无反顾地辞职，离开了高校这个舒适区，面对真实的自我，开启由自己做主的有底气的生活。我相信这种底气，是建立在对自己有了真正洞察的基础上的。洞察自我，MBTI 性格分析无疑是一个非常好的视角。

最早接触朱若霞老师，就是因为 MBTI。在我的印象中，朱老师诸多的斜杠角色中，MBTI 专家是最突出的。

我带着批判性学习的心态，阅读了朱老师的新书《天生性格 16 种》。当我找到自己的气质类型——“概念主义者”时，我发现这正是对我的描述：“独立的人。他们工作原则性强、标准高，对自己和对他人要求都很严格。”

带着这种“原则性”“独立性”，我在此表达对朱老师这本书的推荐。

(1) 朱老师呈现了一套有根基的 MBTI。

从古至今，对人的探索有许多模型，但 MBTI 理论及其工具，是唯一一个首先在实践领域得到极广泛应用，同时进行理论研究，最后被心理学学院派认可的体系。也就是说，MBTI 理论不光有非常好的应用拓展性，同时也有扎实的理论根基，有大量的学者对它进行着持续研究并使其丰富化。

朱老师在介绍 MBTI 理论背景的时候，非常清晰地梳理了其脉络，这样其实就为想要进一步学习的读者留了一个深入的接口：荣格。

(2) 朱老师呈现了一套有本土实例的 MBTI。

我阅读过许多本与 MBTI 相关的书，但总有一种雾里看花的感觉，感觉都



是在说别人,放在自己身上时总有一种生硬感。对此,朱老师发现了问题所在,那就是大部分 MBTI 的书都是译著,其案例都是国外文化背景下的状态,自然带有那个背景下的文化特征。

朱老师用自己超强的号召力,吸引了生涯领域的许多专家与践行者,反思自己的人生体验,写出活生生的 MBTI 案例,读之活灵活现,让人有一种自我发现的实在感。“我是某某类型的人”远不如“我是一个像谁一样的人”来得清晰明快。当我们心中放着许多活生生的案例,就可以更有效地在生活实践中应用好自己的 MBTI 类型。

(3) 朱老师呈现了一套可测、可用的 MBTI。

另外,朱老师在自己微信公众号“若霞谈生涯”里,也推荐了一个方便、好用的免费 MBTI 测评,直接成为一个 MBTI 解决方案!

相信阅读朱老师的《天生性格 16 种》会助力每一位读者的生涯底气!

仁能达教育创始人

谢伟

2018 年 2 月

自序：洞察人性、掌握性格，跑赢这个时代！

相信大家都有感觉：我们所处的世界，正在加速前进中。

每天都有一大堆新名词扑面而来：量子计算、深度学习、人工智能、机器视觉、虚拟现实、移动互联、独角兽、大数据、区块链、O2O、P2P、3D 打印、无人驾驶……

联合国教科文组织曾经做过一项研究，得出结论：“信息通信技术带来了人类知识更新速度的空前加速。18 世纪，知识更新周期为 80~90 年；19 世纪，知识更新周期缩短为 30~40 年；20 世纪初期—20 世纪 70 年代，知识更新周期是 15~20 年；20 世纪 70—90 年代，知识更新周期缩短为 5~10 年；20 世纪 90 年代—21 世纪，知识更新周期缩短为 3~5 年；进入 21 世纪以后，许多学科的知识更新周期已缩短至 2~3 年。”

也就是说，当你拿着录取通知书冲入大学校门，再拿着毕业证书走出来时，世界总体的知识量已经是刚入学时的 8 倍。

20 世纪末，人类文明发展的前 4 900 年所积累的文献资料，还没有现在 1 年的文献资料多！

就在你读这篇文章的几分钟内，这个世界创造出来的资讯，你已经一辈子都读不完了。

难怪庄子这个大神级的预言家早在 2 000 多年前就忠告我们：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已！”其意是生命是有限的，而学问知识是无穷尽的，用有限的生命去追求无穷尽的知识，是不可能的。

你一定很困惑：“既然如此，我们还用学习吗？”



要说清楚这个问题，我想先讲两个故事。

(一)

话说有一只猴子，在猴王争霸中被打败，非常沮丧，非常失落，灰溜溜地离开猴山，准备找个树林孤单终老。

不想走在半路上，发现了一盏神灯。

猴子好奇地拿起神灯，擦了三下。忽然有一个巨人从灯里钻了出来。

巨人说：“我是灯神，现在你就是我的主人，我可以满足你的三个愿望。”

猴子大喜过望，马上说：“当猴子太惨了，我想变成人！”

话音刚落，猴子就变成了一个西装革履、英俊潇洒、风度翩翩、人见人爱的“高富帅”。

猴子喜得抓耳挠腮，又蹦又跳，连忙说：“我还要一把枪！”

巨人有点奇怪，但还是很快变出了一把枪。

猴子拿着枪，左看右看，爱不释手，又对巨人说：“现在你马上用最快的速度，送我回猴山！”

巨人彻底懵了，忍不住问：“主人，你回猴山干什么呀？”

猴子哈哈大笑，声若洪钟地回答道：

“我要回去打死猴王，夺回王位，所有母猴都归我！”

(二)

2016年7月，我到江南去了一趟。看够了小桥流水人家之后，欣然到一家面馆吃面。面馆提供姜丝，一块钱一份，切得很细，黄灿灿的，装在小碟子里，看上去特别诱人。

老公爱吃姜，连忙去买。

邻座的男士也买了一份，只尝了一口，就“呸”地一下吐出来，然后就见他站起来，把整碟姜丝，“嗖”的一声全部倒进了垃圾桶，一根不剩。

正在我莫名其妙的时候，老公也拿着姜丝回来了。他尝了一下，立刻就皱起了眉头。原来碟子里泡姜丝的不是醋，而是酱油。

过了两天我到一家饭店吃饭，点了一个炆拌青菜。

很快，菜就端上来了。服务员拿着一碗绿油油的青菜，外加一小碟褐色的、闪着油花的液体，问是不是全淋上。我连忙点头说，全淋。



菜拌好一尝，不由暗叫一声：

“天哪，又是酱油，又上当了！”

看完上面的故事，我想你多少有点疑惑：“在这个飞速变化的世界，有些什么是相对不变的？”

猴子即使外表变成了“高富帅”，内在依然是一颗滚烫的猴心，念念不忘要独占所有的母猴。

世事无常，变化莫测，但人性难变。从原始社会到互联网+，从茹毛饮血到信息文明，千百年来，世界沧海桑田，但人性的改变微乎其微。作为人类，我们仍然有着与《诗经》、莎士比亚戏剧、《圣经》、希腊神话中相似的喜怒哀乐、爱恨情仇。

《圣经》中早就说过：“日光之下，并无新事。”除了整体的人性相对不变，作为个体的性格，同样也会保持相对稳定。何谓性格？简单地说，性格就是习惯，就是个人对现实习惯性的态度，以及习惯化了的行为方式。正所谓：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格。”

醋泡姜、菜淋醋，这只是我对现实一个非常小的习惯认识，但这个认识一旦在我脑海中固化下来，就很难改变。所以我会短短两天时间内，接连“掉沟里”两次，吃一堑，却难长一智。

一个小小的习惯认识尚且如此顽固，更何况是从小到大，你对现实习惯性的态度，以及习惯化了的行为方式（也就是性格）。

《西游记》中，大圣无论怎样七十二变，也变不掉自己的尾巴；二师兄无论怎样修炼，也戒不了回高老庄的念头。

“江山易改，本性难移。”年纪越大，对这八个字的体会就越深。在这个飞速变化的世界，整体的人性难变，个体的性格亦难变。

传统的职业指导在自我探索时，除了性格之外，通常还要探索兴趣、能力和价值观。然而，兴趣、能力和价值观，都会随着年龄的增长而改变。当你的阅历增加时，你会发现新的兴趣，同时摒弃旧的兴趣；当你从事新的工作时，你会获得新的技能。在不同的人生阶段，你的价值观也很可能会发生重大改变：曾经珍视的，现在可能不再在意；曾经不怎么看重的，现在可能会倍感珍贵。



所以,你现在应该明白:在这个飞速变化的世界,我们需要重点学习和探索的,不是那些今天学了,明天可能就陈旧的具体知识和技能,也不是今天这样,明天可能就变了的兴趣、能力和价值观,而是相对不变的整体人性,以及相对稳定的个体性格。

自 2008 年接触性格分析以来,我已在这个领域学习、探索了近 10 年。2011 年 8 月,我自费近 2 万元,在上海通过了 CPP(咨询心理学家出版社)的资格认证,成为一名专业的 MBTI 性格分析师。

2016 年 8 月到 2017 年 6 月,我尝试通过线上、线下各种渠道,发起了《身为××××(类型字母),是一种什么样的体验?》文章征集活动。活动历时近一年,最终邀请到 43 位不同性格类型的朋友现身说法,亲自讲述自己的生命体验,撰写自己的人生故事。

征集上来的人生体验文章,真的是精彩纷呈、好看万分,比我一个人搜肠刮肚、绞尽脑汁描述的各个性格类型的特点要精准、有趣得多!

结合朋友们的亲身体验,以及我自己多年学习、探索 MBTI 性格分析的心得体会,我精心编写了这本书,希望将性格分析这样一个强有力的“察己识人”工具,介绍给更多的朋友们。

让我们一起,洞察人性、掌握性格,跑赢这个时代!

朱若霞

2018 年 2 月于湖北武汉

怎样阅读本书

关于 16 种 MBTI 性格类型的讲解和阐述，网上和书上的资料可以说是
不计其数、浩如烟海。但是，综观这些资料，大多为理论阐述、概念描述或国外案
例，真正切合中国人实际的很少。

本书第 1 篇“理论篇：4 个维度，8 种偏好”，主要帮助你了解 MBTI 性格分
析理论，了解性格、性格类型和偏好，并帮助你在测评结果的基础上对自己的性
格类型进行准确的自我判断。

本书第 2 篇“解析篇：4 大气质，16 种类型”，对 16 种 MBTI 性格类型进行
了非常全面的介绍，详细阐述了每一种类型的个性特征、可能存在的盲点、工作
中的优劣势和适合的职业类型等。

翻开本书第 3 篇“体验篇：千般滋味，百样人生”，你可以看到各个性格类型
的当代中国人“自己说自己”，原汁原味、不可复制、独一无二地表达 16 种不同
的性格类型、16 种不同的文字风格、16 种不一样的人生体验。

怎样充分利用本书来洞察人性、掌握性格？以下是一些具体的建议：

1. 确认自己的类型

如果你还不知道自己的性格类型，可以翻看第 1 篇“MBTI 测评须知”一
节，按指导测试并确认自己的性格类型。

2. 了解和你只有 1 个字母之差的类型

比如你确认自己是 ISFJ 类型，可以看一下 ESFJ、INFJ、ISTJ 和 ISFP 类
型，虽然只有 1 个字母之差，但很可能有些表现就天差地远、迥然不同。

如果你对自己的性格类型还不能完全确定，这个方法也可以很好地帮助你进行确认。

3. 了解和你完全相反的类型

比如你确认自己是 ESFP，可以看一下 4 个字母和你完全不一样的 INTJ 型。

按照荣格的说法，每个人都拥有“显性”和“隐性”（或称“影子”）人格。任何一个人除了拥有表现出来的显性人格，还有一个刚好相反、潜藏在心底的影子人格。

造成情人间强烈吸引的原因之一，是为了追寻完整的自我，因为和拥有自己影子人格的人相恋能够促成我们自身人格的完整。也就是说，你会被和你 4 个维度完全相反的人，即你的影子人格，强烈吸引。爱情里的另一半，其实就是你的影子人格、被压抑了的另一半，我们在与对方的融合中，体验着完整的自己。

回忆一下自己莫名其妙喜欢上的、有感觉的异性，你会发现，他们多半是性格类型和你完全相反的人。

4. 看一下其他所有类型

心灵鸡汤喜欢教导我们互相体谅、理解万岁，不过，如果你不懂对方是怎么想的，不明白人和人之间的差异，又如何能够体谅，又怎样可以理解？因为懂得，所以慈悲。

看完所有 16 种性格类型的描述和自述，相信你会真正领悟到：人与人之间，竟然是如此不同！同时，你也可能会庆幸：原来我并不孤单，这世上依然有很多我的同类，我只是和身边的人都不一样而已。

总之，你可以按顺序从第 1 篇“理论篇”开始阅读本书，也可以从本书最有特色的第 3 篇“体验篇”开始阅读，或是只挑出你感兴趣的内容进行研读。不管采取怎样的方式，相信你都能通过阅读本书更好地认识自己，了解他人。

开始读吧！用你自己喜欢的方式。

目 录

理论篇:4 个维度,8 种偏好

星座由出生日期决定,性格类型却不是测出来的 /3

—— 两份星座分析报告/巴纳姆效应/性格不是测出来的

什么是 MBTI /7

MBTI 性格测评的由来/MBTI 性格测评的作用/MBTI 测评须知

性格类型和偏好 /10

李开复错在哪里? /偏好并非人为划分的抽象概念/正确理解类型和偏好/能量来源:E 与 I 的自我判定/信息收集:S 与 N 的自我判定/决策方式:T 与 F 的自我判定/生活态度:J 与 P 的自我判定

解析篇:4 大气质,16 种类型

MBTI 的 4 大气质类型 /27

传统主义者(SJ)/经验主义者(SP)/理想主义者(NF)/概念主义者(NT)

ISTJ 检查员:最坚定 /33

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ISFJ 照顾者:最坚忍 /39

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ESFJ 东道主:最热情周到 /45

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ESTJ 大管家:最强势 /51

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ISFP 艺术家:最具有美感 /56

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ISTP 手艺人:最喜欢使用工具 /62

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ESTP 生意人:最能随机应变 /68

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ESFP 开心果:最热情奔放 /74

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

INFP 知心人:最理想化 /80

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

INFJ 领航员:使命感最强 /86

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ENFJ 教育家:最喜欢教导 /92

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ENFP 梦想家:最乐观 /99

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

INTP 思想家:思想最深奥 /105

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

INTJ 战略家:最独立 /111

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ENTP 发明家:最具有创意 /117

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型

ENTJ 领导人:最喜欢指挥 /123

个性特征描述/可能存在的盲点/工作中的优势/工作中的劣势/适合职业类型