

我没疯， 我只是与你不同

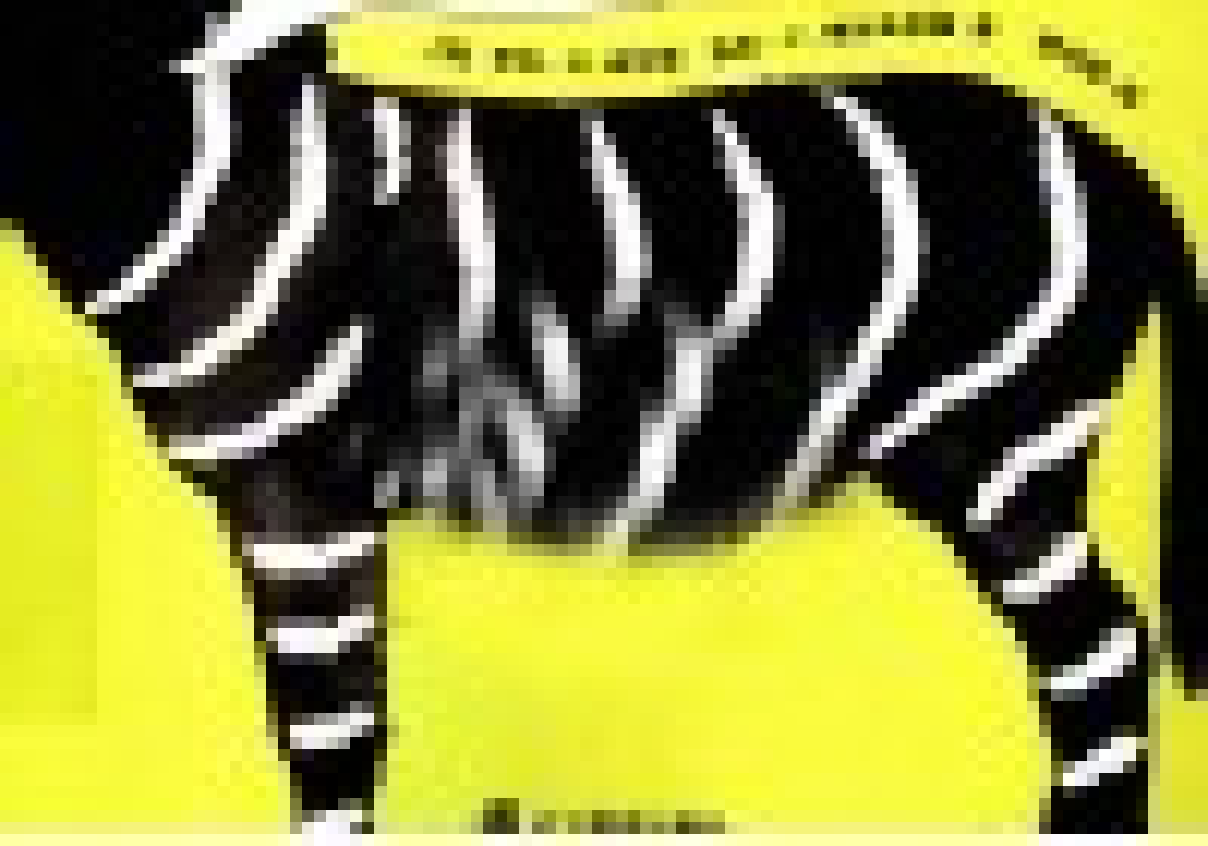
MBTI权威职业性格测试，
16型人格的全部秘密

[美] 罗杰·R. 皮尔曼 莎拉·C. 奥尔布里顿 著 徐志晶 译

我没疯，
我与你不同

THE LITTLE BOOK OF
THE LITTLE BOOK OF

THE LITTLE BOOK OF THE LITTLE BOOK OF





著作合同登记号 06-2012-50

图书在版编目 (CIP) 数据

我没疯,我只是与你不同 / (美) 皮尔曼, (美) 奥
尔布里顿著; 徐志晶译. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2012. 2

书名原文: I'm Not Crazy, I'm Just Not You

ISBN 978-7-5382-9641-9

I. ①我… II. ①皮… ②奥… ③徐… III. ①心理保
健—通俗读物 IV. ① R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 017645 号

I'm Not Crazy, I'm Just Not You by Roger R. Pearman and Sarah C. Albritton.
Copyright © 1997 by Davies-Black

© 2010 by Roger R. Pearman and Sarah C. Albritton

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

All rights reserved.

Myers-Briggs Type Indicator® and MBTI® are trademarks or registered
trademarks of the Myers-Briggs Type Indicator Trust in the United States
and other countries.

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
三河市文通印刷包装有限公司印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16	字数: 210 千字 印张: 17
2012 年 3 月第 1 版	2012 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 吴 璇	责任校对: 刘 琛 叶 青
封面设计: 门乃婷装帧设计	版式设计: 门乃婷装帧设计

ISBN 978-7-5382-9641-9

定价: 29.80 元

对于《我没疯，我只是与你不同》 这本书的赞美

从婴儿床到会议室，从高尔夫球场到卧室，不同性影响着一切。在第2版《我没疯，我只是与你不同》中，皮尔曼和奥尔布里顿引用现代研究成果把我们对这些不同性的理解推向了一个新的高度。他们的思想使我们在面对我们的关系时更加主动，并且给我们提供了奔向成功的工具。

——威廉·斯德伯瑞 创意领导中心资深研究员

《我没疯，我只是与你不同》在我作为一个跨国公司、多元文化团队领导者的职业生涯中是非常有价值的，它使我能够了解每一位同事的类型参数（以便表达我自己），从而获得更多团队成员们的信任和支持。这本书是所有试图尝试新鲜事物和挑战的管理者必不可少的读物。

——马尔科姆·巴尼特 康宁光缆系统常务董事

接受不同性，承诺去容忍并毫无臆测地去倾听他人，这是我们这个时代的主旋律。这本书对于更好地理解未来十年中快速变化的人们甚至全球文化都有很大的指导性。

——Dr. 萨利·坎贝尔 美国坎贝尔联营公司投资人，
前英国心理类型协会主席

第2版《我没疯，我只是与你不同》提倡真诚地、巧妙地、更加宽容地认识到不同性的价值。这本书与那些从事天才管理工作的人有着很大的关联。

——海伦·古德森 古德里奇人才管理公司副总裁

曾经参加过梅尔斯类型指标（MBTI）或者将其作为员工测试的个人以及管理者会发现，这本书真是一个有效的资源，能帮助他们通过与同事的交流，将自己关于不同类型的知识应用于工作当中。

——《图书馆》杂志

《我没疯，我只是与你不同》这本书是一种时代的工具。它帮助个人及管理者明白如何通过自己的差异与他人进行交流，以便更快地达成共识，并利用工作团队成员之间更高的信任感与理解度，作出更为可靠的决策。

——吉姆·赫伯特 社团管理委员会创办人之一 国际电信协会常务董事

这本富有创新且极其实用的书提供了一种让人提神且探究正常人为复杂性的深度洞察力。简单而言，这是我所读过的20世纪最好的心理类型图书之一。那些致力于帮助他人认识到自己充分潜能的人必定会阅读这本书。

——查理斯·C. 施罗德 密苏里大学哥伦比亚分校学生理事会副会长

皮尔曼和奥尔布里顿在穿梭于我们生活的人类基本思路方面提出了深刻的见解。读者将会邂逅一种沉思生活勇气和个人发展选择权的深刻寓意，从而理解所有成年人共同的生活使命。

——乔丹·帕特森 帕特森联营公司总裁

应该说，这本书相当于唤醒所有人的心声，让他们得以去评价自己的行为及其相互作用。我认为，《我没疯，我只是与你不同》有立竿见影、定向的启发作用，同时，它将会把这一作用传递给每个有发展需求的人。

——阿曼达·卡纳文 美国联合信托银行资深项目管理者

第 2 版 序言

我们被绑定在了一起，而且知道把我们绑定在一起的这种镣铐包括遗传的、经济的，以及社会的因素，而且是以一种我们 10 年前无法想象的方式：我们在共享着同一种基因——一种来自于已经隔了许多代的埃塞俄比亚的祖先的基因。自从 1997 年这本书出版以来，我们所享有的人格论据已经扩充了许多。我们之间呈现为一种整体文化的相互依赖已是一个不争的事实；我们在最基本的层面上被联系在了一起，然而我们却经常把彼此看做是处于恐惧和戒备状态的外星人。心理类型的魔力在于，如果能够被好好地利用，它能够提供一种在没有判断以及对彼此间产生分歧或者被孤立的恐惧的情况下，进入一种对话方式——关于我们之间的相似和不同。

我们可以作一个合理的假设：全世界大多数的个人或文化冲突——在最坏的情况下，表现为战争和人类的痛苦——其根本上的诱因是害怕：害怕没有足够的资源，害怕我们的理想和信仰遭到攻击，害怕我们所珍视的生活方式处于被打破的状态，害怕那些因为个体、社会以及文化方面的不同所导致的以保护我们害怕失去的东西的名义而进行的破坏行为。然而，这个强有力的人格，即心理学类型的理论引发了一次关于充足和可能性，以及关于共有的尊重和友善的潜力的讨论。因为这个原因，在过去的 10 年中，世界范围内心理类型的运用已经以几何指数的方式在增长了。

似乎人类对拒绝或者害怕有着一种天生的反应。当今，年轻人不相信老人，反之亦然；不同的种族之间相互猜疑；整个文化似乎都渴望走向战争，同那些和他们自己想法不同的人进行斗争，这些似乎已经成为了世界性的习惯。自从这本书的第1版发行以来，已经爆发了数百场战争和文化冲突，而且无数的团体和家庭已经被拆散了。之所以会这样，是因为我们既没有从这些事件中吸取教训，也没有以一种接受教训的方式去谈论它们。有充分证据表明很多人不但认为其他人是疯狂的、荒唐的，而且认为他们没有生存的价值。

在过去的10年中，同心理学和生物学相关的新型研究、人类朝复杂性的发展，以及人们对一种理解世界的知识架构——心理类型——不断增长的兴趣，意味着如果我们要对这种模式的目的保持忠诚，一种改变就变得很有必要了。心理类型为以人类的经验来理解人类的观点和判断之间的体系结构和相互关系提供了一种实用模式。当这种模式被正确地理解和应用的时候，这种体系结构能够促使那些富有创造性的解决方法，在人们的努力下更快地丰富起来，增加让我们生活的各个角落变得更加美好的机会。但是，像任何其他工具一样，如果被不恰当或者在不适合的情况下使用，这种心理类型的效力可能会丧失，甚至有可能导致伤害。

除非满足以下3个基本条件，否则在没有一定的模式和体系，又缺乏对人类感知和判断的理解的情况下，去了解一个人，是件相当困难的事情。

1. 假设他人有着积极的目的。一定存在着这样一种情况：也许我们看起来可能会有所不同，或过着一种和别人截然不同的生活，而这些不同在本质上是恶劣的，也不具有对我们产生有害或者无礼的行为的趋势。

2. 宽容以及“假设检测”的使用。我们一定要停下来听一听其他人的看法，而不是带着一种我们知道最好的方法、最好的实践经验，或者有着最好的观点的笃定去批评他人。假设我们中的任何人都能够知道另一个人在特定的情况下正在想什么，这就是一种异常的自负行为。我们应该像科学家那样多做工作：证据是什么？可能的含义是什么？我们能够怎样测试或者假设？在团队工作时我们使用的一个基本原则是：主动提出你的观察

结果而不是把事实作为你的观点。一个人掌握不了真理。

3. 承诺对话和理解，同情是彼此间令人满意的关系的基石。同情并不意味着同意，而是意味着朝着更充分理解其他人的观点的方向努力。

《我没疯，我只是与你不同》第2版的目标是提供一种观点和深刻的理解。这种观点和理解鼓励你以一种能够推动上面概述的3个条件的方法和其他人一起工作。我们用这个修订版邀请你继续学习新的理论。这些新的理论会帮助你在任何你看到人与人之间或者文化与文化之间的冲突的地方，像在家里、工作场合或者外面的世界中，处理冲突。

心理类型要求我们用我们看到的那种方式，并根据经验来作出行动。这个模式致力于为全人类提供处理日常问题的方法。

心理类型证实：

- 感观信息用复杂的方式刺激着我们。
- 对内脏的刺激反应是被分类登记的。
- 用观察到的方式充当处理每日挑战的导航仪。
- 对事件的预测和想象的运用使我们保持警觉并且生成一种潜力。
- 关键性的分析报告使我们能够找到更明确的解决方法。
- 深思和关键的考虑会促成更明确的解决方法。
- 热情地确认和他人的约定会促使他人生成一种安全感。
- 对事件的个人评价会促使产生一种处理已察觉的错误的激情。

如果你知道心理类型，你也会知道这8种陈述的类型显示出一种核心的益处。这种益处体现在我们对于感觉过程（感觉和洞察力）以及判断方法（思想和感觉）的使用在内向和外向方面是如何明显起来的。这提醒我们注意在每一章里都有实用的需要考虑的事情，特别是在本书新加的4个章节中。

第6章：“表面以下有什么？”解释了心理类型和情绪智力之间的联系。在深层次上，我们的情绪和人格是密切相关的。人格类型使我们能够理解那些引起各种各样的情绪反应的因素，同时为如何在我们的生活中创

造积极的情绪循环提供了一个令人满意的答案。

第7章：“由此及彼”论述了当我们的职业生涯出现改变，或是在我们的现代生活中需要处理压力、加强健康的时候，心理类型影响我们个人效能的方式。几乎每个人都感到自己在应对日常生活的各种要求时，勉强位于吃水线以上。我们的生活越来越复杂，而我们的压力也越来越具有持续性。我们已经无法再期待那种每周工作5天，每天8小时的生活；现在我们面对的是7天24小时的主张。我们之间的关系，就像我们通过互联网来发表自己对于社会的看法一样，正以一种新的形式出现。我们的生命通常是由我们心理类型的自动导航员操控的。如果我们能够更好地理解如何有效地操控我们的心理类型，那么我们就能够更好地使用我们的天赋来把幸福、良好的情感循环，以及更大的满足带到我们所做的所有事情当中。

第10章：“怎么了，老头”要求我们考虑遗传因素和心理类型之间的关系。遗传的价值准则是怎样影响心理类型的表达式？在心理类型不同的代与代之间是否存在行为方式的不同？换句话说，是一个22岁的ESTJ型人，看起来更像一个50岁的ESTJ型人呢？还是成熟期和发展期使这个界限模糊了？一个成熟期的ESTJ型人会开始看起来像一个ESTJ或者INFP型的人吗？为什么这很重要？由于所属的代和心理类型的不同，这些问题有着不同的答案。

第11章：“在水一方”探究的是文化变量及其是怎样影响心理类型的表达式的。例如，外向型是关于来自于外部环境的刺激是怎样引发各种不同行为的。现在我们知道我们在1997年假设的唯一内容——凭经验来分析，这些表达式很明显已经被各种不同方式的文化染色了。在中国，一个外向的人在外向性格表达方面，可能会不同于印度、加拿大或者美国人。换句话说，虽然心理类型的进程是一样的，但是他们的表达方式却会因文化的不同而有所不同。

对于这本书中的其他章节，我们也已经进行了修订，根据新的研究成果对内容进行了调整。当我们自己的孩子步入成年时，我们的生活也已经发生了变化。而这些新的经历给我们带来了新的领悟。自从《我没疯，我只是与你不同》第1次出版以来，我们已经和成千上万的人一起工作过了，他们为我们心理类型的使用带来了一些深刻的见解。对此，我们向他

们表示感谢。在这个修订版中，我们会和你们一起来分享这些深刻的见解。

新材料的出现推动了这本书的修订。为了使你们更容易理解，我们用两种方式对材料进行了分类：第一，你们中的一些人对于基础性的东西已经很精通了，渴望学习新的内容。虽然我们一次又一次地听到那些经验很丰富的使用者们说我们的方法新颖、有用，但是有时时间是本质的、很重要的，你们需要新的材料。而它们就在这里。第二，新的结构会让你们像使用方便的参考书一样，更容易地去使用这本书。

这本书是按照下列顺序组织的：

第1部分 基础：来自底层的人格类型（第1章和第2章）

这一部分关于人格类型究竟是什么提供了一个全新的视角。太多太多的人都把心理类型和像内向与外向或者思维与情感一样的术语联系在了一起。他们从来没有真正地理解这些进程的根本作用和根本目的。了解内向和外向是怎样影响我们的日常行为，以及怎样用好这些建设性的处理个人压力的能源，是很重要的。为了达到这个目的，你需要牢牢地抓住人格类型的建构结构。这一部分的重点在于让你们完全而彻底地了解人格类型的特性。

第2部分 类型的发展：正在发挥作用的人格类型能量系统（第3章、第4章和第5章）

人格类型是关于怎样理解和管理我们感受的能源的交互式循环的，而不是关于人格的特征和其描述模式的。人格类型是一种关于从最小的选择到最大的选择都是怎样发展的信息和判断的动力体系。要更多地把这个类型看做成一个同周围世界之间相互作用着的陀螺。

第3部分 你：利用性格类型提高个人办事效能（第6章和第7章）

总之，你对知识的应用，直接关系到你的效能。这一部分着眼于怎样以一些个人的方法来应用人格类型。这些方法包括处理情绪和提高个人办事效能。第6章和第7章的目的在于充实你应用类型的方法。

第4部分 心理类型的运用：善用性格类型，增强集体力量（第8章、第9章、第10章和第11章）

“沟通之路”和“重视差异”探究的是人格类型是怎样用不同于我们

自己的人格参数来影响我们交流和评估的结果。因为导致我们对其他人产生误解的方法是那么多，所以人们已经把交流当成一种危险的活动。类型为我们提供了一种控制我们的信息以便我们能够传输我们想要的信息的模式。显而易见，人类正努力地在家庭、社会以及国与国之间、民族与民族之间评估着彼此的差异。类型影响着我们对于评估的表达的考虑，以及传输信息的方法。

“在水一方”和“怎么了，老头”这两章倡导我们考虑在文化和遗传因素不同的这个更大的世界中，类型是怎样受到影响的。我们生活在一个文化和关系横跨了数代的大背景下。我们的工作场所和社会同过去相比，更加多样化。尽管亚洲和欧洲大城市里的人长期经受着种族、民族、宗教等方面的多样性，但是在北美的我们，正如最近的人口特征显示的那样，正在进行着一次在世界历史上最富有多多样性的向城市的迁徙。此外，任何精明的观察员都知道我们有着各种不同的同时代的人，用那些不同于先前各时代的人的方法，在一起工作。现在，一个 31 岁的团队领袖管理着 55 岁的团队成员这种事情是很普遍的。针对这些现象，类型为我们提供了一些深刻的见解。

第 5 部分 一个开始：性格类型打通的路径（第 12 章）

“超越模式和类型”要求读者注意在工作和生活的过程中应用人格类型。这些把我们从指责、判断、坏榜样的重复的泥潭中拉出来的价值观念应该是把我们解放出来，而不是把我们束缚起来。所以，通常当个人读到这个以行为模式的名义描述“是什么”的研究时，他把它翻译为“将会是什么”，仿佛类型的参数完全能够预言行为一样。我们郑重声明：还有另一种选择。这种选择就是了解一个人的行为的基础，识别他人的行为基础。理解和领悟能把我们从不信任中解放出来，允许我们带着自信去颂扬，而不是带着恐惧去批评那些差异。

一本书是在读者的头脑中被真正完成的。我们希望这本书能够呈现一种“逼真的”特色，驱动着反应、对话以及重新考虑的继续。这些是关于我们怎样处理人与人之间，以及人与社会之间的关系的详细内容。用前《国家地理》杂志摄影师德威特·琼斯的话来说，这个问题就是“你想成为全世界最好的还是对世界最好的？”只有当你了解自己的头脑的本质的

时候，你才有可能成为对世界最好的。心理类型为这一旅程提供了一个很棒的罗盘。

罗杰·R. 皮尔曼，莎拉·C. 奥尔布里顿
温斯顿—塞勒姆，北卡罗来纳州

关于常态的思考

到底什么是所谓的常态行为？当我们因别人的举动而陷入困难与惊讶中时，经常会持着或否定或赞同的态度，对之加以评论。比如，“能够（或者想）那么做是不正常的，”有时甚至会听到这样的评论：“这么正常反而显得不正常了！”一些人就是不能成为这个常态游戏中的胜利者。甚至当我们明明意识到可以有很多正常的生活方式时，我们依旧会拿自己与朋友、邻居、同事相比，把他们的行为当做自我检查的标尺，好像在说，“比起那个人来，我简直是太正常了”。但是，只有当我们把自己置于舒适的环境中时，我们或许才能静下心来思考，发现自己只因不能理解别人或者不能被别人理解，而正处于分歧的漩涡之中，经历着失望、迷惑等。

我们每个人对于常态的认识都会遭遇来自他人的抵制与反对，这就导致我们中的许多人会停下来，然后试图找出到底是什么造成事情的不对头。在这个寻找的过程中，有时我们会在心中默问：“对于我来说，这似乎是一个合理的请求，可是为什么他那样盯着我好像我疯了一样？”或者“我只是在试图让自己变得有用和体贴，可是为什么我会突然觉得自己好像犯了一个大错？”或者“我努力地准备着一份提案，可他们为什么老是问一些不相关的问题，并且始终游离于我被要求做的事情范围之外？”透过这些，我们可以看到一个本质上的问题，也是我们永远都会问的一个问

题，那就是：在这个体系中，什么样的行为才是常态的、合理的、可以被接受的？为什么这种观念上的分歧会出现？这种分歧是怎样产生的？这些问题都在困扰着我们。如果真相是可知的，我们真的很想知道到底是不是一个人的观点比另一个人更正确。

这种对于常态的寻找，广泛地存在于众多冠以自我救助的心理学书籍中。这些书通常都是孤立地构筑在个体独立经验之上，过分夸大了这些自我经验，并且标榜这些经验就是人人得以遵守的常态行为，故而适用于你我。甚至那些并不是用名人逸事拼凑的，稍微严肃些的心理学书籍，也是建立在少数临床研究的基础之上。换句话说，这些被研究，被用来当做全书假设基础的人们，是因为精神或者心理疾病的困扰而寻求专业帮助的，是不具有普遍性的。

之后，这些好心的心理学家或者精神病学家就基于上述研究写了一本面向大众的书，书的内容主要是对那些寻求帮助的人有效果的一些治疗方法，然而他们却经常忽略掉一点，那就是这个读者是否正在被同样的问题困扰着，并且像临床人群一样寻求专业帮助。从这个角度来看，书中提及的治疗方法就不是那么恰当了。进一步而言，这些作者通常会通过对一些本身就有心理或者精神问题的目标人群进行研究，来提出做针对“我们这些剩下的大多数人”的假设，这其实是非常不妥当的。而现在市面上这种类似的书籍又是如此之多，导致真正意义上的常态行为并没有被很好地传达给受众。

那么，哪里才有针对那些从事着普通工作的民众的观点，来帮助他们实现自身、家庭，以及生命的价值呢？哪里才有针对人们日常生活中所遇到的问题的答案？比如，为什么我的配偶还有孩子会在某件事情上争执不休？为什么我不能让我的上司或者我所工作的团队中的其他人接受我的想法？我怎样才能成为一个更好的倾听者和沟通者？为什么这个方案是如此地鼓舞人心，而其他的却让人灰心丧气？

我们希望你能够在这本书中找到一些答案，或者至少能够提供一份引导你的较为清晰的指南。一直以来，我们努力去分辨，讨论各种关于常态人类行为的理论，而这些理论大多来源于被称为心理学类别的动态人格理论。这个关于人类行为方式的理论是建立在长达 60 年的研究与调查基础

上的。

我们关于心理学方面的工作始于1978年，并且一直延续至今。在我们的专业研究领域，比如，作为职业顾问、治疗师、经理、培训师，还有之后涉入的公司管理顾问专家行业，我们都曾经运用心理学层面的知识来适当地帮助个体克服一些困难，比如职业的选择，克服个人发展方面的困难，以及如何成为更为优秀的管理者或者团队成员。在接近20年的时间里，我们训练或者共事了成千上万的个体，这些人通过对心理学知识的了解，更为准确地审视了自我，真正地认同了自我所特有的“常态”。我们在这本书中阐述的观点都是基于有效的研究（而不是基于搜罗来的名人逸事或者纯粹的个人经验），而且我们保证这些观点是有益于每一个人的。历史上很多先人以及他们的研究为我们的努力提供了良好的基础。

1921年，瑞士心理学家、人类学家、文学家——卡尔·荣格，写了《心理类型》这本书。该书是基于他对包括古代、现代等多种文化有了深入的研究之后，才写成的。书中用了大量篇幅来阐述各种文化如何定义和描述常态人类行为这个概念。荣格展示了所有关于人格的主要学术趋势和观点，并对两个基本问题进行了全新而独到的解释。第一个问题是，对于一个正常人而言，他是怎样接收信息的——他是怎么知晓事情的？他将人格的这一向度称为知觉；第二个问题是，人类是怎样在具体事项上作出决定或者判断的？他把这个向度叫做判断力。在上面所述的两个关于心理能的核心问题之上，延伸出了第三个问题，这个问题意在解决人类是怎样获取和发展他们的能量的。

差不多是在同一时间，凯瑟琳·布里格斯也在致力于相同类别的问题。凯瑟琳·布里格斯以及她的女儿伊莎贝尔·梅尔斯·布里格斯一直在试图揭秘为什么不同的人会在不同的职业领域取得成功抑或失败，并且为此做了大量的研究，撰写了许多著作。当她们读到荣格的著作时，发现这本书的内容涵盖甚至延展了她们的所有观点。自此以后，她们投入为之奋斗了一生的工作中去，那就是将荣格的观点推广到日常应用中，使之为公众所接受。伊莎贝尔·梅尔斯·布里格斯写信给她的密友，佛罗里达大学的心理学教授、博士玛丽·麦考利的信中提到，当她在收听关于第二次世界大战的报道时，脑海中突然闪现出一个念头，那就是一个类型指标可以

帮助人们在战争中找到更适合的工作，从而尽快地结束战争。^① 她开始意识到是否可以设计这样一个工具，即能够帮助人们识别他们倾向的知觉和判断力模式以及力量源泉的工具。这种后天获得的顿悟可以帮助他们更好地评价自己和他人。梅尔斯希望，通过这些知识，人们可以拥有更满意、更成功的教育和职业经历，以及日益改善的人际关系。正是因为荣格的这些思想的引导，使得她们得以在接下来的 20 年中发展出了梅尔斯 - 布里格斯性格分类法（Myers - Briggs Type Indicator）。职业性格测试，经常简称为 MBTI。伴随着知识积累的增加，新的评估方式也相继出现；这些新的手段在很多地方继承了梅尔斯的见解，又在类型的分类或测量等方面进行了许多改善，使得更多的应用领域被开发出来。

在近 30 年关于个人幸福与个体有效性的类型研究的基础上，我们现在致力于对类型有效性和发展做更深层面的理解。在我们看来，这是基于荣格的心理类型学说的发展和这是唯一基于常态人群的心理理论，并且该学说强调了差异性的建设性运用，而不是将差异简单地分类定义为类似“好—更好—最好”这种等级，或者“正常—非正常”这种结果。

荣格的观点是这样的：不同类型的感知能力、判断力、力量源泉仅仅局限于“不同”而已，并没有好坏的差异。其中的一种不会先天比另一种更好或者更糟。社会或许不会允许人人都善待这样的模式，但我们确实是为这种模式是否是驶向成功的未来的关键点而争执着。对这种信念的执著我们撰写这部著作的动力所在。因为如果我们——作为个体、家庭、团体还有社会——不能洞察到隐藏于不同观点中的价值或者来源于其他事情的一些知识，我们肯定会在学术与人生的旅途中迷失。

你可能会问：“为什么我需要读这本书？”首先，看看我们周围的一切，不难发现，人类一直在努力试图对差异进行评价。这本书的核心内容，就是关于我们该如何有建设性地、有效益性地对人类的差异进行识别、理解和评价。你越是能理解你自身天生的倾向以及这些倾向如何体现在你的行为当中，你就越容易理解你的人际关系盲点——那些你认为是理

^① 玛丽·麦考利博士在心理类型协会国际会议上阅读的一封未发表的信，伊莎贝尔·梅尔斯·布里格斯，1991 年，弗吉尼亚。