

# Making a Difference by Being Yourself

Using Your Personality Type to Find Your Life's True Purpose

## MBTI帮助你改善工作方式和人际关系

# 发现 你的职业性格 (修订本)

(美) 格里高力·E·哈苏克苏 (Gregory E.Huszczo) 著  
穆瑞锋 郭岑 钱峰 译



找准自己的性格类型，轻松做出改变



中国工信出版集团



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

# 发现 你的职业性格

MBTI帮助你改善工作方式和人际关系  
(修订本)

(美) 格里高力·E·哈苏克苏 (Gregory E.Huszczo) 著  
穆瑞锋 郭岑 钱峰 译

Making a Difference  
by Being Yourself

Using Your Personality Type to Find Your Life's True Purpose

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Making a Difference by Being Yourself: Using Your Personality Type to Find Your Life's True Purpose

By Gregory E. Huszycz

Copyright © 2010 by Nicholas Brealey Publishing

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：01-2011-5412

#### 图书在版编目（CIP）数据

发现你的职业性格：MBTI 帮助你改善工作方式和人际关系 / (美) 哈苏克苏 (Huszycz, G.E.) 著；穆瑞锋，郭岑，钱峰译。—修订本。—北京：电子工业出版社，2015.3

书名原文：Making a difference by being yourself: using your personality type to find your life's true purpose

ISBN 978-7-121-25317-1

I. ①发… II. ①哈… ②穆… ③郭… ④钱… III. ①性格—影响—职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 310245 号

策划编辑：晋 晶

责任编辑：晋 晶

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

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：13.5 字数：151 千字

版 次：2012 年 1 月第 1 版

2015 年 3 月第 2 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价：32.00 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。

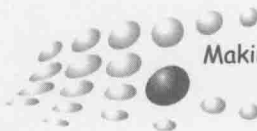


# 前 言

现在，人们对如何做出改变充满了兴趣。大量的公司宣传自己的产品或服务能够给人们带来变化。很多非营利机构将“做出改变”作为自己的宣传口号来招募志愿者。例如，《美国周刊》在每年10月发起“公益活动日”，并且为有价值的项目提供资金支持。奥普拉·温弗里建立了“奥普拉天使网络”，鼓励人们进行捐助，参加志愿者活动等。美国国家广播公司（NBC）夜间新闻节目每周都会有一段时间用来讲述人们做出改变的一些故事。

在这样的趋势下，作者试图让人们意识到，做出改变是每个人都可以做到的事情。这只是关于平凡的人们做出对他们而言平凡的事情——成为自己。2008年本书第一次出版时，作者就收到了几百个故事，都是关于人们如何做出改变的。也有很多读者告诉作者，本书帮助他们在工作、人际关系和社区中做出了改变。

如果作者告诉你，做出改变，归根结底就是做你自己，你会怎么想？这听起来很容易，但是做起来并不简单。为了让你做真正的自己，你必须了解自己的核心性格类型。为了做出改变，你必须有勇气利用自己的性格类型。苏格拉底说：“浑浑噩噩的生活不值得过。”本书帮助你了解自己，然后利用



Making a Difference  
by Being Yourself

这种了解做出改变。本书会让你通过成为自己——而不是超人之类的——来采取行动。你所做的事情要与你的性格类型保持一致。作者可以向你保证，如果你愿意有意识地利用自己的性格类型来采取行动，那么你就会做出改变。

为了完成本书，作者做了 3 次研究，共有 500 多人参与其中，他们告诉作者他们所做出的改变。本书包括了 100 多个故事，可以帮助你了解你的性格类型将如何给你带来变化。人们能够从好的故事中学到很多东西。本书不是关于不平凡的人所做出的不平凡的事情。在本书中，你不会看到如沃伦·巴菲特和林肯这类伟大人物所做出的改变，本书只是关于平凡的人们在自己的工作和生活中为了自己在乎的人和组织所做出的改变。本书中的大部分故事都是一些关于日常生活的经验，因为经常性地做出一些小的改变，能够给自己带来幸福感和满足感。玛丽安·赖特·埃德尔曼说：“我们不应该总是想着如何做出大的改变，而忽视了日常生活中我们所能做的小的改变。小的改变日积月累，就会产生我们往往无法预见的大改变。”

其中的一些故事有点离奇。例如，一个大学生在自己的女朋友晕倒后，努力保护她，不让别人在她身上写字。大部分的故事能够让人了解人们如何通过成为自己在工作中做出改变。其中的一些故事就像下面这则故事一样温馨：

“我曾做了一年的教育助理。我渐渐知道了解每个学生的重要性。当孩子们在学习或生活中遇到困难时，他们就会向我求救。在每个孩子过生日时，我会为他们做一点特别的事。我会和他们一起吃午饭，并且写便条告诉他们，自己非常喜欢和他们聊天。当我的一个学生患有精神疾病而住院治疗时，我常常去探望她。同时，我还和班上的全职教师保持着良好的关系。”

在作者的研究中，所有的 500 名研究对象都和她分享了他们做出的一些改变。有一些人在受到鼓励后，才和作者分享他们的故事，不过所有的人都曾在工作和人际关系中做出改变。另外，几乎所有的人都指出，他们

#### IV

在某一领域中做出的改变能帮助他们在另一个领域中做出改变。他们同时也承认，为他人带来改变也大大地改变了自己。这让他们更加开心，也更有成就感。做出改变是一个基本的需要，而且可能是人类共有的经历。做真正的自己是让自己感觉到成就感的关键因素。作者希望读者可以在她的网站上（[makingadifferencetype.com](http://makingadifferencetype.com)）和她分享自己的故事。

在整本书中，你会学到不同性格类型的人将如何以不同的方式做出改变。你将通过简单的自我测评和练习了解自己的核心性格类型。一旦你了解自己的性格类型，你就能做好准备，提高自己做出改变的频率。本书是关于你自己的性格类型的，而不是关于作者研究对象的性格类型的。本书不会要求你深入了解自己的性格类型，但是你需要了解自己性格类型中的 4 种倾向。本书也会鼓励你利用这些关于你的信息来寻找机会做出改变。本书的第一部分是每个人而写的。第 1~第 3 章介绍了积极心理学、做出改变、有意识地生活，以及发现自己的核心性格类型。第 2 篇的各章分别针对特定的人。第 4~第 7 章主要描述了 4 种核心性格类型，其中某一章特别有利于你在工作和人际关系中做出改变。在本书中，你会发现很多的表格和练习，它们可以帮助你提高自己的能力，从而做出改变。第 8 章是一个总结。但是，只阅读本书是不够的——你必须从自己的实际情况出发，将学到的东西运用到工作和人际关系中。本书的目标是使你能够自然而然地做出改变。现在就行动起来，通过成为真正的自己来做出改变！



# 目 录

## 第 1 篇 做出改变，发现自己

第 1 章 为什么做出改变如此重要.....	2
在当今世界，做出改变有多么重要.....	3
为什么做出改变对人们来说如此重要.....	4
选择改变，而不是十全十美.....	5
选择改变，而不是推卸责任.....	6
第 2 章 你如何做出改变.....	7
在工作上做出改变.....	9
在人际关系中做出改变.....	11
为什么做出改变对你而言非常重要.....	12
做出改变是否对每个人都具有相同的意义.....	14



第 3 章 你是谁? 利用你的性格类型 .....	15
对“做真正的自己”的回答 .....	16
寻找真正的自我 .....	18
描述你的性格类型 .....	19
了解你的性格类型 .....	25
4 种核心的性格类型 .....	30
工作中的 4 种核心性格类型 .....	31
有意识地生活 .....	32
利用你的性格类型 .....	33

## 第 2 篇 用你的性格做出改变

第 4 章 “稳定者”如何做出改变 .....	38
关于稳定者的更多细节 .....	39
稳定者之间的差别 .....	41
稳定者在工作中做出的改变 .....	42
稳定者在人际关系中做出的改变 .....	53
稳定者与其他核心性格类型的人的对比 .....	64
相关练习 .....	65
第 5 章 “协调者”如何做出改变 .....	69
进一步了解协调者 .....	70
协调者之间的差别 .....	72
协调者在工作中做出的改变 .....	73



协调者在人际关系中做出的改变	86
协调者与其他核心性格类型的人的对比	101
相关练习	102
<b>第 6 章 “有感染力者” 如何做出改变</b>	<b>106</b>
关于有感染力者的更多细节	107
有感染力者之间的差别	109
有感染力者在工作中做出的改变	109
有感染力者在人际关系中做出的改变	124
有感染力者与其他核心性格类型的人的对比	138
相关练习	139
<b>第 7 章 “远见卓识者” 如何做出改变</b>	<b>143</b>
进一步了解远见卓识者	144
远见卓识者之间的差别	146
远见卓识者在工作中做出的改变	147
远见卓识者在人际关系中做出的改变	160
远见卓识者与其他核心性格类型的人的对比	172
相关练习	172
<b>第 8 章 制定计划，做出改变</b>	<b>177</b>
为做出改变，了解自己的能力的	178
在短期内做出改变	184
学到的经验教训	187



做出长期改变.....	188
小结.....	190
附录 A 检验你的 MBTI 性格类型.....	191
附录 B 你在工作中的核心性格类型.....	196
附录 C 核心性格类型中“做出改变”的主题.....	204



# 第 1 篇

# 做出改变，发现自己

# 第1章



## 为什么做出改变如此重要



赚钱容易，但是做出改变，则困难得多。

——汤姆·布罗考 (Tom Brokaw)

越来越多的证据表明，在工作中取得成功的关键是致力于自己的长处。积极心理学运动指出，人们身心健康的重点在于他们知道自己的正常之处，而不是专注于自己的神经、精神病和缺点。你是否知道自己的正常之处？你是否能够描述自己的天性，并且是否准备好利用这些天性做出改变？

事实证明，一件有趣的事是，要做出改变，你真正要做的，只是做真正的自己。话虽如此，可你知道你是谁吗？本书将指导你了解自己性格中的关键因素——但是更重要的是，它将帮助你利用自己的这种性格。每年都有几百万人参加研讨会，通过测试发现自己的性格类型，甚至还可能了解到同事的性格特征。但是，遗憾的是，大部分人并没有很好地利用自己在这个过程中

获得的那些极有价值的见解。



## 在当今世界，做出改变有多么重要

如果你在谷歌搜索框中输入“做出改变”，你会得到几百万个与此相关的链接。很多社团设立了“公益活动日”，人们在这一天可以自发地去帮助那些有需要的人。事实上，《美国周刊》正试图将此变为全国性的节日。它将每年10月的第4个星期六定为“公益活动日”。仅在一个周末的时间里，就有超过300万的群众自发参与其中，在几百个城镇里完成几千个项目。同时，《美国周刊》还建立了一个网站，包含各种完成的项目，对其他项目的想法，以及如何鼓励更多的人参与其中。

具有改变的机会能够激励人们。例如 AmeriCorps 和 Peace Corps 这样的服务机构鼓励人们，让他们知道自己可以通过更多地参与到它们的工作和任务中来使自己做出改变。慈善机构往往在各种宣传活动中使用“做出改变”这个主题。美国服务社等机构将此作为一个口号。做出改变是大学生提供服务的动力（作为春节假期的替代），是对教师的奖励，是发展人们领导技能的机遇。例如，bethecause.org, cityyear.org 和 go-mad.org 这样的网站能够帮助人们找到做出改变的机会。

娱乐产业也宣扬这种理念。像《生活多美好》和《让爱传出去》这些受到大众欢迎的电影通过讲述多个感人的故事，表达了平凡人，在自己的工作中、社区里为自己的家人、朋友、同事，甚至陌生人做出改变。一些新闻节目将此作为主题。例如，美国国家广播公司（NBC）夜间新闻节目每周都会用一段时间来讲述人们如何做出改变。

很多热卖的非小说类书籍描述了帮助他人所能获得的好处。罗伯特·格



林立夫 (Robert Greenleaf) 于 1977 年提出的服务型领导 (Servant Leadership) 宣扬将下属利益列于组织目标之上; 每位领导与自己下属之间的关系就是服务与被服务的关系, 其根本任务就是对部下做好服务工作。著名的心理学家米哈里·契克森米哈 (Mihály Csikszentmihályi) 的著作《涌流》(1990) 研究了最优体验的心理学, 提出幸福来自努力为自己和他人做出改变。马尔科姆·格拉德威尔 (Malcolm Gladwell) 在《引爆点》(2000) 中利用各种有力的证据表明小的改变如何对工作及整个社会产生巨大的影响。哈佛大学积极心理学讲授者泰·本-沙哈 (Tal Ben-Shahar) 在他的著作《更快乐》(2007) 中提到了各种能够让人更加快乐的关键因素; 其中的大部分内容就是做出改变, 并且有意识地生活。显然, 做出改变这个话题已经激励了这个国家乃至全世界的上百万人。



## 为什么做出改变对人们来说如此重要


做出改变是一个基本的人类需求。做出改变能够满足几大需求, 包括人们需要感觉到生命的意义, 这种需求非常重要。亨利·梭罗 (Henry Thoreau) 曾沮丧地指出, 大多数人“都在平静中绝望地过着他们的生活”。几乎每个人都有巅峰时刻; 只需要让他们注意到这些时刻, 并且帮助他们获得更多这样的时刻。在作者的研究中, 当她让 500 个研究对象回想自己做出改变的时刻时, 所有人都能够举出一些例子来。本-沙哈曾对幸福的最终重要性举出了一个有力的证据。他认为, 幸福就是人们在生命中同时经历快乐和意义的时刻。美国的建立就基于对幸福的追求这一基本的权利。当人们为自己或他们做出改变时, 人们发现了生活的意义, 并且觉得更加幸福——无论是在工作中, 还是在人际关系中。拉尔夫·沃尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson) 指出:

“真诚帮助他人的同时也帮助了自己，这是生命中最美好的补偿。”

## 选择改变，而不是十全十美

你是否是个完美主义者？你是否更倾向于指出所处的环境中所缺少的事物，而不是那些已经存在的事物？当你在工作中受到表扬，或者受到爱人、邻居的表扬时，你是否会变得不再那么努力？本书能促使你注意事情是变得更好还是更糟，而不是关注自己或他人所做的是否完美。改变这一观念能很好地代替完美主义。卡伦·霍妮（Karen Horney）等心理治疗师描述了完美主义的负面影响。这种趋势往往会阻碍人们做出改变，使人们无法体会到帮助自己和别人所能获得的满足感。

“做出改变”一方面鼓励人们要像真正的人那样，而不是像上帝那样；另一方面，它鼓励人们努力尝试具有挑战性的事情。“做出改变”的标准——也就是，使事情变得更好——为人们提供了一条捷径，一方面，让人们抵制住诱惑，不去想应该把事情做得完美；但另一方面，也不让人们觉得事情应该“顺其自然”。大量的证据——来自研究和经验的证据——表明微小的事情也能带来巨大的变化，无论是对自己，还是对他人。如果人们能够因为自己做出的细微的改变而感到快乐，那么人们会变得更加重视他人，而不那么自私。伊森（Isen）、克拉克（Clark）、施瓦兹（Schwartz）和乔治分别在1976年和1991年做的实验证实，当人们心情愉悦时，人们更可能帮助他人。你是否愿意让自己不必事事追求完美，为成为真正的自己而感到高兴？你是否愿意让自己在工作和人际关系中提供帮助，从而让自己感到开心，明白生命的意义，而不是感觉自己并不应该为这小小的努力而感到高兴？



## 选择改变，而不是推卸责任

选择改变是获得结果的一条捷径，而不需要证明你是对的，他人是错的。这个概念强调的是合作而不是竞争，能够为自己、他人及组织带来利益。人们越是注意改变的机会，对自身及生活的感觉就会越好。有趣的是，人们的周围充满了这些机会。你是否做好准备，让自己更加清楚地意识到这些机会，并且有意识地利用自身性格的优势做出改变？



## 第2章

# 你如何做出改变

你是唯一能够做出改变的人。

无论你的梦想是什么，努力争取吧。

——魔术师埃文·约翰逊（Earvin “Magic” Johnson）

成功地做出改变，取决于以下3个方面：

- 你的能力。
- 你的动力。
- 你生活中的机遇。

例如，你的工作表现在某种程度上与你的工作能力相关。正是你的知识和技能使你能够完成你的工作。但是，如果你没有动力去使用你的能力，那么你不会尽力工作，也不会做出改变。如果你不清楚自己是否应该参与某个任务或你需要付出多大的努力，那么你很可能不会全力以赴。期望是动力的