

百合网 心灵匹配测试系统
16型人格速配指南

OPPOSITES ATTRACT

男人来自地球，女人也来自地球

测测你的 另一半

[美] 兰妮·巴伦◎著
晋春霞◎译

男女合不合要看性格配不配

为什么你喜欢规划，而他总是随意率性？

为什么我们容易迷恋个性不同的异性？

为什么原来吸引我的气质有一天会变成令人讨厌的缺点？

性格相异与性格相同哪种更能白头到老？

**每年超过300万美国人
使用的性格测评工具**



中华工商联合出版社

013069602

OPPOSITES ATTRACT

B842.6-49
150-2

男人来自地球，女人也来自地球

测测你的 另一半

[美] 兰妮·巴伦◎著
晋春霞◎译



B842.6-k9

150-2



北航

C1676807



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

测测你的另一半 / (美) 巴伦著; 晋春霞译. --北京: 中华工商联合出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5158-0363-0

I. ①测… II. ①巴… ②晋… III. ①情感-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第248864号

Opposites Attract

Copyright © 2011 by Renee Baron

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China Industry & Commerce Associated Press Co., Ltd.

All rights reserved. Published by arrangement with Harperbusiness, an imprint Harpercollins Publishers, 10 East 53rd Street, New York, New York 10022.

本书由美国哈珀·柯林斯出版集团授权中华工商联合出版社有限责任公司以中文简体字版出版发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2011-1014号

测测你的另一半

OPPOSITES ATTRACT

作者: [美] 兰妮·巴伦 (Renee Baron)
译者: 晋春霞
策划: 方伟
责任编辑: 李瑛
封面设计: 周源
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印刷: 三河市华丰印刷厂
版次: 2013年1月第2版
印次: 2013年1月第1次印刷
开本: 710mm × 1000mm 1/16
字数: 130千字
插图: 86幅
印张: 16.25
书号: ISBN 978-7-5158-0363-0
定价: 25.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

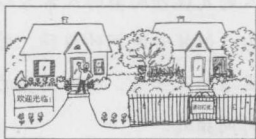
第一章 欢迎来到异性世界 /1

根据“性别差异”理论，男人和女人在本质上是不同的，人们甚至以比喻的方式认为，男人和女人来自不同的星球。虽然女性确实有固定的人格模式，如敏感、富同情心和情绪化，男性也有一些共同的特点，如具有逻辑性、善于分析和感情上具自制力，但事实上，符合这些固定模式的并不多。



第二章 发现你的性格倾向 /15

处于亲密关系中的两个人具备许多相同的偏好。如果是这样的话，你可能会应用一个对立的性格倾向来平衡你们之间的关系。比如当两个内向型的人在一起的时候，其中一个有时会表现得更像外向型性格，并采取更加外向的处事方式。这种性格的转换可以帮助夫妻或情侣更好地相处。



第三章 能量获得倾向：外向型/内向型 /23

外向型的人主要将注意力集中在外部世界，当 they 与自身之外的人和事互动时，他们会感到活力增加、幸福感增强。

内向型的人主要将注意力集中在他们的内心世界，当他们花时间对自己的思想、印象、想法和感受进行沉思时，他们会感到活力增加、幸福感增强。



第四章 由外向型人与内向型人结成的伴侣关系 /61



外向型的人往往觉得内向型的人平和、冷静的举止风范和有点儿神秘的特质极具魅力，而内向型的人则发现外向型的人常常心情愉悦，充满魅力。但随着时间的推移，外向型的人想要与更多的人互动，而内向型的人则想要更多的时间独处。

第五章 感知倾向：感觉型/直觉型 /75

感觉型人格者主要通过五种感官来获取信息——他们在“真实”世界中看到的、听到的、尝到的、触摸到的以及闻到的。但直觉型人格者却将注意力集中在预感和洞察上，也可以说是第六感，因此他们更擅长创意和想象。



第六章 由感觉型人与直觉型人结成的伴侣关系 /107



属于实用主义者的感觉型的人常常羡慕直觉型的人的天才、革新力和创造力。那种截然不同的做事方法对感觉型的人来说颇具吸引力。直觉型的人则很欣赏感觉型的人对实际生活问题的兴趣。感觉型的人可以为直觉型的人提供坚实的现实基础，帮助对方更加适应日常生活的现实。

第七章 决策倾向：思考型/情感型 /119

思考型人格基于理性、逻辑以及分析过程而做出决定。他们努力做到公正无私，强调连贯和公平，别人对他的决定的反应对他们来说不那么重要。情感型人格则相反，他们决策时会根据个人的价值观，考虑自己的决定将会如何影响自己 and 他人，如何让所有人的利益最大化，维护和谐。



第八章 由思考型人和情感型人结成的伴侣关系 /155



思考型的人通常被情感型的人的热情和关爱，以及富有同情心的体贴行为所吸引。情感型的人则发现思考型的人的理性和善于分析的处事风格，以及他们在困难和危机时期保持头脑冷静的能力颇具吸引力。

第九章 行动方式倾向：判断型/感知型 /169

判断型的人喜欢寻求结果，喜欢把事情尽快安排好和解决好。他们未必喜欢做决定，但一旦做出决定，他们会感觉更舒服。

感知型的人喜欢在做出决定之前收集信息并考虑不同的可能性。太快做出决定会给感知型的人带来压力，因为这意味着关闭了其他的可能性和选择。



第十章 由判断型人和感知型人结成的伴侣关系 /205



判断型的人需要条理分明的有序的生活，而感知型的人则需要灵活、自由自在的生活。感知型的人频频改变计划，并以看似松松垮垮的方式完成任务，甚至有时完成不了任务，这都会让判断型的人难以忍受。同样，感知型的人会认为判断型的人对于做事方法的对与错看法过于霸道，令人灰心丧气。

后记 找到完美的另一半 /215

附录 A 十六型人格简述 /225

附录 B MBTI 性格倾向与九型人格的结合 /231





第一章

欢迎来到异性世界

你的配偶沉默寡言，从来也不喜欢家里来客人，而你则热衷于社交和娱乐，对此你是不是觉得很沮丧？

你是不是觉得你的搭档个性死板又拘谨？因为她不停抱怨你的办公室有多凌乱。

你是不是喜欢制定时间表和日程，而你的男朋友个性随意率性，只想顺其自然？

你是不是自认为具艺术家气质和创新精神，而你的爱人却是一位“常理先生”？

如果我说对了，那么欢迎阅读这本书！

在我们的各种关系，尤其是亲密关系中，我们往往被那些性格与我们迥异的人所吸引。我们似乎有一种本能需要，想要在另一个人身上寻求我们“缺失”的那部分自我。那些能将我们牢牢吸引的特质，正是他们所拥有但我们却缺乏或没有开发出来的品质。譬如，沉默寡言的人可能希望找个外向型、爱好社交的伴侣，这样可以扩大他的社交圈；而外向型的健谈的人则渴望找一个性格比较低调的配偶，这样不会分散人们对他的注意力。

在一开始，这些性格差异会产生积极的影响，颇具吸引力，甚至让人神魂颠倒。我们以为我们已经找到了完美匹配的另一半。然而随着时间一点点的推移，迷恋慢慢减弱，新鲜感逐渐消退，关系蜜月期结束了——之前所有产生吸引力的性格特质开始变得让人十分讨厌。

也许你的配偶所具有的遇事冷静和理智的性格曾经让你欣赏和羡慕不已，因为这能够平衡你轻率和容易感情用事的个性，但现在他的这种冷静却快把你逼疯了。当你遇到问题时，他不是对你表示同情，而是迅速建议你应如何搞定它。而且他也不理解为什么你如此介意别人的话，为什么你总是这么容易感觉受伤害。

起初，也许你的伴侣与他人交谈的能力令你鼓舞和振奋。但现在她的喋喋不休却让你抓狂，你不希望她什么事都说给你听。你想给自己一些独处的时间，每个周末都被对方拖去参加社交活动让你感觉厌烦。她需要与人互动，但你需要独处，于是你们两个人渐行渐远。

或者可能你的配偶性情随和，凡事喜欢顺其自然，总是在最后一刻改变计划，而你则凡事喜欢制订一个计划，并把它确定下来。他做什么事情都喜欢拖拖拉拉，总会延误至少半个小时，并且特别不理解为什么你就不能放松一点儿，偶尔让事情的发展顺

其自然呢。

男人来自地球，女人也来自地球。接受这个事实吧。

乔治·卡琳

对于为什么人们很难获得并保持健康和令人满意的关系，心理学家提出了许多理论。我们经常被教导这应归咎于性别因素。根据“性别差异”理论，男人和女人在本质上是不同的。这一理论甚至还以比喻的方式认为，男人和女人来自不同的星球。虽然部分女性确实符合固定的女性人格模式，如敏感、富同情心和情绪化，部分男性也确实符合固定的男性人格模式，如具有逻辑性、善于分析和感情上具自制力，但有研究表明，这种典型人群在各自性别人口总数里所占比例其实还不到一半。基于性别差异的理论可能对于我们中的部分人来说是适用的，但这些理论对于大多数其他并不符合这类固定人格模式的人来说，并不是特别适用。

所以，我们在试图维系令人满意的关系时，遭遇到种种困境和矛盾冲突，如果性别差异并不是造成这些冲突的全部因素，那么到底什么是真正的原因呢？四十年前，我在一场关于“迈尔斯-布里格斯类型指数人格量表”（MBTI）的研讨会上接触到性格



倾向理论。我立刻着迷和惊叹于这一人类个体性格差异理论，该理论似乎回答了关于人们为什么难以获得和维系良好关系的许多长期存在的问题——不仅仅是亲密关系，也包括与子女、亲人、工作伙伴和朋友的关系。我对 MBTI 体系几十年的研究，再加上在此期间我作为婚姻和家庭关系研究者的见证角度，我认为性格

倾向是决定人与人之间处事方式有差别的重要因素。

MBTI 性格模型

“性格倾向”这一概念最早由瑞士杰出的精神分析学家卡尔·荣格 (Carl Jung) 提出，并在其于 1923 年出版的英文版著作《心理类型》(*Psychological Types*) 中予以阐述。深受荣格影响的读者中有一位美国女性，她的名字叫凯瑟琳·布里格斯 (Katharine Briggs)，她是一位研究人性的聪明学生，已经花费了数年时间从事关于性格倾向的独立研究，并已创立了她自己的性格类型学。当她意识到荣格的理论已远远超出她自己的理论范畴，她便邀请从斯沃斯莫尔学院毕业的女儿伊莎贝拉·迈尔斯 (Isabel Myers) 与她合作研究和进一步扩展她的理论。她们研究的目的是帮助人们确定自己的性格类型，从而更好地了解他们自己及他人。

在 20 世纪 40 年代，布里格斯和迈尔斯创建了这个著名的性格模型——MBTI。她们创建了问卷的第一个版本，旨在测量人类行为中固有的和可观察到的性格差异。数年来，这对母女带领研究团队通过辛勤研究，对问卷进行了改进。当美国咨询心理学家

出版社（Consulting Psychologists Press）在1975年出版该问卷时，它很快被心理学家、职业咨询师、助人行业的从业人员以及单纯想更深层次认识自己的人们广泛应用。今天，每年有两百万人接受测试的MBTI人格量表已成为世界上应用最广泛、最受重视的性格评测工具。

在创建MBTI人格量表的过程中，迈尔斯和布里格斯有两个目标。第一个目标是让受访者从四个性格维度认识他们的基本性格倾向，包括：（1）他们获取能量的来源；（2）他们感受外在世界的方式；（3）他们做决定的方式；（4）他们引导自己行动的方式。第二个目标是确认和描述由基本性格倾向之间的相互作用所产生的十六种人格类型。为了清楚起见，本书仅专注于第一个目标，即确认性格倾向，这也是了解MBTI人格量表的关键所在。

性格倾向

MBTI人格量表由四组对立的性格倾向构成——外向的与内向的，感觉的与直觉的，思考的与情感的，以及判断的与感知的。请注意MBTI人格量表是用形容词描述性格倾向，为了表达简洁，我在本书中用名词予以描述：外向型—内向型、感觉型—直