

# 你是哪一種性格類型？

無論您是否柏金遜症患者，也希望擁有良好的人關係吧。您想深入瞭解自己的性格，想和他人建立更好的人際關係嗎？

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 是一套性格鑑定評估學問，源自心理學大師容格 (Carl Jung) 的性格類型分析 (Psychological Types) 學說，經Myers-Briggs家族改良而成。MBTI已成為心理輔導界及商界廣泛使用的性格測驗，至今已有超過八十年的歷史。透過MBTI測驗能有效反映個人的性格類型，對個人成長、發掘潛能、改善人際關係，提供了客觀而具體的指引。

透過 MBTI 分析，你能客觀地了解：

1. 你的處事及決策模式
2. 什麼會激勵你投入精力
3. 與不同類型人物的溝通方式
4. 什麼工作會讓你有較大的發揮

透過完成問卷，參與者的性格特質可分為以下八種性格類型：

<b>E</b>	外向—傾向於外在的人和事之中取得動力。
<b>I</b>	內向—傾向於從反思自己的想法、記憶和感受之中取得動力。
<b>S</b>	實感—喜歡專注當前事物，通過五官獲得的資訊及其實際應用。
<b>N</b>	直覺—着眼未來，着重可能性及預感，從潛意識及事物間的關聯來理解世界。
<b>T</b>	思考—喜歡根據邏輯和對因果關係的客觀分析來做決定。
<b>F</b>	情感—用自我價值觀及主觀評價來作決定，用內心作決定。
<b>J</b>	判斷—喜歡有計劃有條理的生活方式，喜歡事情井井有條。
<b>P</b>	熟思—喜歡有靈活性和即興的方式，喜歡事情具選擇性，對任何意見都抱開放態度。

要注意的是判斷(Judging)並不同於決斷(Judgmental, 包含主觀的意思)，而熟思(Perceiving)亦不等同於感知(Perceptive, 指對感覺作出反應的程度)。

曾慶鳳

香港復康會社區復康網絡註冊社工 (威爾斯中心)

類型	優點	缺點
<b>E</b> 外向型	能運用外在環境資源、樂意與他人來往、行動派、易為人所了解。	不夠立場、需要和他人共事、喜歡變化、衝動派、討厭規範約束。
<b>I</b> 內向型	獨立自主、埋首工作、奮發、沉思。	對外在環境易誤解、逃避他人、掩飾自己、易為他人誤會、不喜被打斷工作。
<b>S</b> 實感型	重視實際、注意細節、有耐性、細心有系統。	不信直覺、沒有整體概念、想不出各種可能性、不求創新、不喜歡預測未來。
<b>N</b> 直覺型	以整體概念看事、富想像力、喜歡新奇構想、複雜的工作。	不注重細節、不注意實際、不耐沉悶、不合邏輯、把握不住現在。
<b>T</b> 思考型	客觀、公正、喜歡邏輯思考、擅於分析。	忽略他人感受、誤解別人的價值觀、不在意和諧關係、不顯露感情。
<b>F</b> 情感型	體諒他人感受、需要、喜歡和諧的人際關係、易表露情感。	不夠客觀、不合乎邏輯、沒有組織系統的思考、感情用事。
<b>J</b> 判斷型	有系統的計劃、有決心、有控制能力、做決定明快。	固執、不易妥協、沒有彈性、依現有的少許資料做決定。
<b>P</b> 熟思型	易於協調、由各角度欣賞事物、彈性、開放、依據可靠的資料做決定、不任意批評。	猶豫不決、散漫無計劃、不能有效的控制情況、易分心、不易照計劃完事。

再按這八種特質分類可組合出十六種不同的性格型態：

<b>1</b> ESTJ 大男人型	<b>2</b> ESTP 挑戰型	<b>3</b> ESFJ 主人型	<b>4</b> ESFP 表演型
<b>5</b> ENTJ 將軍型	<b>6</b> ENTP 發明家	<b>7</b> ENFJ 教育家	<b>8</b> ENFP 記者型
<b>9</b> ISTJ 公務型	<b>10</b> ISTP 冒險家	<b>11</b> ISFJ 照顧型	<b>12</b> ISFP 藝術家
<b>13</b> INTJ 專家型	<b>14</b> INTP 學者型	<b>15</b> INFJ 作家型	<b>16</b> INFP 哲學家

以下舉出2種性格類型作參考:

## 1. ISTJ 分析的事物者(公務型)

- 不喜歡被批評而被誤會為冷血
- 會不屈不撓的完成任務
- 衣著不會很多變化
- 很可靠、責任感重
- 愛護家庭和學校
- 喜歡做會計工作
- 擅管理資源

### 改善建議:

- 對未與你有相同看見或不及你可靠的人，多點忍耐
- 為別人感受緣故多點表達溫情、感受、諒解
- 在宴會中故意不用酒精的幫助去多講話
- 試不預先計劃的放半日或一日假休息
- 開放面對將來的潛在性和可能性
- 多忍受一點苦去明白和欣賞別人
- 找些新方法去做事，不要守舊
- 特別用力去與人建立關係
- 慷慨些去讚賞，肯定別人
- 嘗試發展更闊的興趣
- 間中按衝動行事
- 對事物多些熱衷

## 2. ENFP 熱情的改變計劃者 (記者型)

- 可以做很多不同的工作，但一定要是他有興趣的
- 容易帶領別人一起工作，但處理細節則不好
- 他們覺得每一件事都有它的真實意義
- 他會找些新的方法去解決問題
- 獨立、客觀、觀察力很強
- 不喜歡規律的工作
- 不想和別人衝突
- 很熱心工作

### 改善建議:

- 要現實、務實及有耐性去掌握事物的細緻
- 故意去執行一些平日怕去做的刻板工作
- 生活的某些地方要跟隨標準運作步驟
- 發展學習細緻事物的眼光及解決問題
- 要系統地計劃下要作的各項工作
- 開放接受別人意見去完成計劃
- 多反省及專注內在生命
- 要容忍不同意見的人
- 要守諾言，建立信用
- 自律，捨棄自我



參考資料:

<http://www.mdshongkong.com/chi/pi/mbti.htm>  
<http://www.youthheart.org.hk/index.php?id=218>  
<http://wudjin.googlepages.com/mbit.htm>