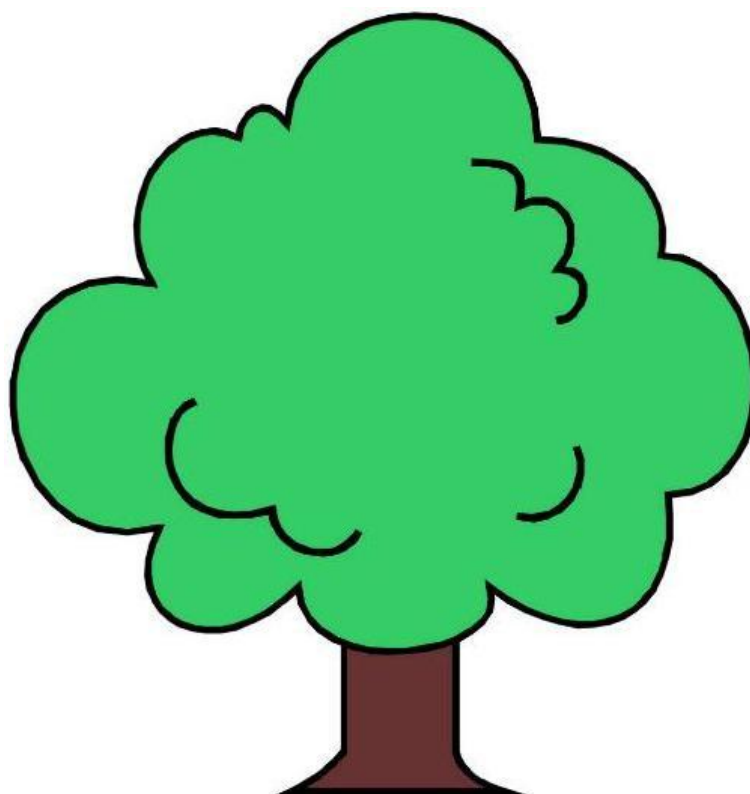
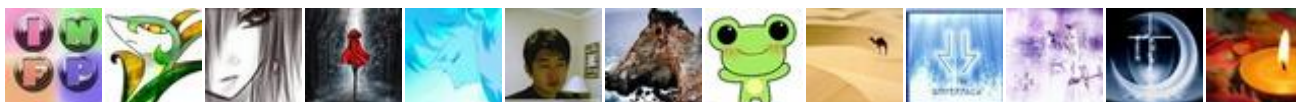


Maskbook
特刊 01

MBTI 个人成长系列



感谢以下翻译校对人员，点击头像可进入译者豆瓣链接



主编插图: 清秋 MBTI 论坛: www.rglx.org 欢迎加入 MBTI&Maskbook 交流群: 171977021

以下内容均来自 <http://personalitypage.com/html/home.shtml>

此资料仅供学习交流使用, 请勿用作商业用途, 翻译仓促, 错误在所难免, 若发现还请不吝指出。

目 录

个人成长综述.....	1
如何发展我们的人格类型.....	8
16 种人格类型的个人成长	
INFP 的个人成长.....	10
INFJ 的个人成长.....	20
ENFP 的个人成长.....	30
ENFJ 的个人成长.....	38
INTP 的个人成长.....	47
INTJ 的个人成长.....	60
ENTP 的个人成长.....	71
ENTJ 的个人成长.....	82
ISTP 的个人成长.....	92
ISTJ 的个人成长.....	102
ESTP 的个人成长.....	108
ESTJ 的个人成长.....	121
ISFP 的个人成长.....	129
ISFJ 的个人成长.....	140
ESFP 的个人成长.....	150
ESFJ 的个人成长.....	161

个人成长综述

原文出处: <http://personalitypage.com/personal.html>

翻译出处: <http://www.douban.com/group/topic/1291789/>

对于一个追求个人成长的人来说,也许最重要的是认识到没有一个单独的公式可以定义和解释个人成功之路。我们有不同的目标和关注重点,这意味着不同的活动和态度使得我们自己觉得状态良好。我们也有不同的天生的优点和缺点,作为我们天生的性格类型的一部分。那么作为社会中的个体,我们怎么在生活中感觉自己是成功的呢?

了解什么对你最重要

每种性格类型对成功都有不同的定义。了解自我是常见的目标,有助于帮助每个人去取得个人的成功。很多人被别人脑中成功的观念而妨碍了对自己真正目标的追求,因为他们不太清楚什么对自己是最重要的。这种情况太常见了。

在生活中,我们都有重要的偶像和影响我们的人,他们的核心价值观可能和我们大相径庭。就这个例子来说,我们认识到自己天性相信的最重要的东西和我们被告诉是最重要的东西之间的差异是因为我们大脑的差异,这点很重要。

如果我们花费了时间和努力去追求别人认为是成功的东西,忽视或者轻视我们内心灵魂发出的矛盾和冲突的信号,我们将筋疲力尽,很不快乐。认识到什么是对自己最重要是获得个人成功的主要步骤。

承认你的缺点而不要藏在他们后面



提高自我认识和发现自己真正的目标对成功的重要性已经得到了大家的公认，我也不能忽视我们所生活在的社会的游戏规则。我们必须承认，别人的价值观和我们的一样重要。并且我们应该承认和接受，在社会中，一些性格类型和

行为更容易达成特定的任务。这是打开通向个人成长大门的第二把钥匙。

例如，有些情况下，表现的怜悯和同情（情感功能）比客观冰冷的逻辑推理（思考功能）更适合和有效。同样，也有需要使用客观逻辑来进行决策的情况，这时候情感功能发挥出来的主观观点就不怎么适合，效果也不佳。所以，有时候情感型的人在需要同情和了解对方感情的时候比思考型人有天然的优势，反过来，当需要依据客观数据进行决断的场合下，思考型人就占了天生的优势了。

知道了自己的性格类型和别的类型特点，我们能够理解为什么人在不同的场合会有不同的反应。当我们深入了解了心理类型的知识，我们就能够更好地去承认和理解别人的行为为什么和我们的不一样。这种洞察力对我们来说大有用处，也是强有力的工具。

但是，如果我们关心的是个人成长，我们必须当心，不要把人格类型作为自己不当行为的借口。尽管注意到他人的不当行为是来自他们的人性类型是个有用和强有力的方法，我们不能用同样的推理来用在自己身上。我们应该承认，我们的性格类型中是有缺

点的，但是，我们也必须用性格类型知识去征服这些缺点，而不是去原谅因它们导致的卑鄙行为。我们不能为别人的行为负责，但我们可以控制自己的行为。

因此，如果我们注意到某个人看起来不能够做出一项公正的、不受人情影响的决定，我们可能对自己说：“啊哈，这有个情感型的人，这个人不能很好的应用思考功能，这就是为什么他这么做的原因。”

但是，如果作为情感型的我们，在需要我们做出公正选择的时候，可不能对自己说：“我是个情感型性格，不能指望我能这样基于客观的事实和逻辑来作出选择。”这样看起来合理的行为方式当然是从这样的情况下脱身的简单办法，但是会助长了我们的弱点，使弱点越来越弱。

争取均衡

任何一种性格类型相关联的大多数缺陷都是因为这种性格类型的主导功能占据了绝对压倒的优势，以至于别的功能都成了主导功能的奴隶。虽然，对每一种性格类型来说，主导功能的主导地位是自然的，但辅导功能因为过于忙于服务主人——主导功能的时候，辅导功能没有机会去充分发展自己，这就是问题所在。在这种情况下，整个人的性格变得非常不均衡。



性格类型中主导性格占了绝对主导地位，其他功能相形见绌，这就好像一个被一个傲慢的国王统治下的王国，国王需要绝对的奴隶般的服从。想像一下，这位国王在他的城堡中坐下来吃饭，他让所有的奴仆围着他转，要求他们完全地伺候他用餐（漠视他们自己的需要），直到他酒足饭饱。他的外交部长，本来被期望与邻国商讨重要事宜，却发

现他替国王倒啤酒。而他的内政大臣，却在切烤火鸡片，而不是谈论经济萧条的正经话题。国王的全体手下四处为他们自己抢夺食物，但是却从来得不到他们真正需要和想要的东西，因此也得不到满足，个个营养不足，发育不良。所有大臣们该做的正事都荒废了，因为他们永远忙于伺候他们的国王。国王所有的需要全部得到满足，所以他是快乐的，但是他是一个无能的国王。就他所知，他认为所有事情和所有人的存在的意义只在于为他服务。他也没有超越他日常所需的所谓的“成功”的概念。因为国王的目光短浅，只限于他自己的需求，整个王国都受到严重的伤害。

同样的，如果一个人的性格类型中把发展主导功能作为目标，将其凌驾于其他的功能之上，容易导致这个人性格上的不均衡。在一些极端的案例中，特定性格类型的弱点是如此的明显，从而遮蔽了性格中自然的优点。这样极端的不均衡不是很常见，通常可能是存在连续而极大压力的结果。在生活中，大多数人都会体验得到这种被压迫到严重不均衡的状态。经常体验这种不均衡的人们会有要认真对待的问题，一般需要寻求帮助。

通常情况下，我们看到人们表现出他们性格类型中的优点和弱点。主导功能占统治地位，并且得到其他功能支持的性格类型才是自然和健康的。我们不寻求改变任何人天赋的自我，或者寻求一种各功能之间的完美平衡。从定义看，一个王国需要一个国王存在，同样一种性格类型也需要一个主导功能。但是，如果一个王国有一个得到良好发展的、给人深刻印象的国王（主导功能），国王得到良好教养并且有个有教养的顾问，那么这个王国肯定比另外一个忽略国事且被没经验的顾问辅佐的国王统治下的国家更能发展繁荣。

正如我们看到的，均衡和成功是相互联系着的词语。它们对于十六种性格类型中的每一种来说都有不同的意义。有一个使用这两个词的句子对所有的类型都是适合的：均

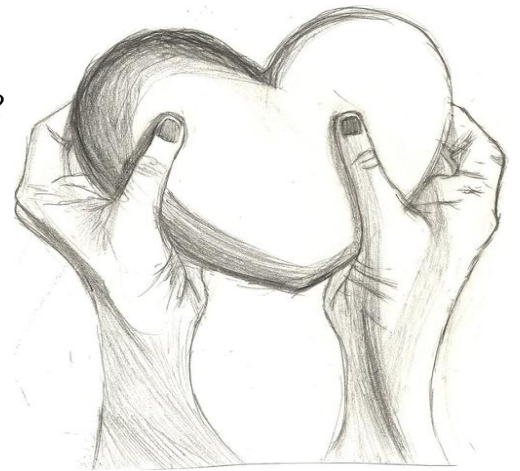
衡是开启成功的钥匙。

打开心门

那么我们怎样做才能知道什么对我们自己是真正重要的呢？怎么才能认识自己的弱点，并且学会不去隐藏？怎么变得均衡？怎么打开通往个人成长和成功的神奇之门呢？

没有什么速成的计划可以让你成功。心理类型是我们追去卓越和完美的强大工具，但并不是实际的解决办法。它只是一个模型，能够帮助我们拓展对人类本质的理解。当你对自己和他人有了更多的了解的时候，会帮助你寻找到你自己的路，并且沿着这个路走下去，还能够拓宽你的成功之路。当你认识到并且接受这样的一个事实，即在特定的场合中某一种性格功能会比其他功能更有效，会帮助你了解个人成长对你人生的重要。

卡尔·荣格把个人成长的过程叫做“个性形成”，本质就是实现真正的“我”，从而超越以有意识的那个“自我”。我们帮助人们发展他们自我的主要努力是帮助他们认识到，他们的性格全貌和意识思想只是他们真正自我的一小部分，而且他们越是去发展和保卫这个肤浅的“自我”，他们离真正的我会越来越远。这种认识能够以多种具体的方式来帮助人们，并且也是通向个性化过程的积极的一步。



个体只有使自我向高于人的心灵权威臣服，
才能赋予自己的生命以特质和意义。

----卡尔·荣格

如何发展我们的人格类型（以 INFJ 为例）

原文出处：<http://www.personalitypage.com/development.html>

0-6 岁阶段

在这个早期的年龄里，我们用一种不加选择的方式使用 INFJ 四个功能，我们像试穿衣服那用去试着使用每种功能，来决定哪个对我们更有效。小 INFJ 们身上还没有浮现出任何一种特定的性格类型，尽管他的父母可能注意到他的行为已经显示出拥有一种或多种性格类型特质的倾向。

6-12 岁阶段

在这个阶段，我们的主导功能开始发展而表现自己。咱们的小 INFJ 们开始表现得充满梦想、喜欢内省，他开始偏爱用他的直觉去接受外在信息，并且他会宁愿一个人呆着（内倾），INFJ 的主导功能——“内向的直觉”开始作为他性格的主要方面表现出来。

12-20 岁阶段

辅助功能显示它的作用，作为对主导功能的强大支持。近来所有的研究都指出一个充分发展的主导功能和辅助功能组合的重要性，所以这是一个重要的“自己认同”时期。研究表明，缺乏强大的辅助功能来弥补主导功能的人们会出大问题。

在我们的 INFJ 例子上，我们能看到辅助功能——情感功能（F）这个阶段在这个阶段变得明显，作为主导功能——直觉（N）的支持。因为 INFJ 的主导功能（N）是信息收集功能，辅助功能就必须是一种决策制定功能。要是没有了决策过程，我们将犹豫、踌躇，什么事也干不成。随着辅助的情感功能的出现，INFJ 们开始发展基于他们自身价值观系统而进行决策的能力，这个辅助的决策过程将是外向的，因为主导功能是内向的。

正因为这个外向的决策功能是外向的，“判断”性格才会出现在我们的谈论话题中来，而不是“感知”性格。现在，我们的 INFJ 的性格类型已经稳固地形成，也知道我们四种功能的主次顺序。

20-35 岁阶段

我们开始更频繁地使用我们的第三性格功能，并且也越来越取得成功。INFJ 们开始他们的内向思考功能。他继续用他的外向情感辅助功能来做出判断，但是他也开始根据逻辑和推理来进行判断，这个判断过程是在他自己的头脑进行，而不是和别人一起来讨论。

35-50 岁阶段

我们开始关注我们的第四功能，也就是最弱的那个功能。我们觉得需要去发展并更有效地使用这个功能。INFJ 们开始使用他的外向感觉功能。他变得更了解他的周边环境，并且开始用一种不夸张的实际感觉，接受他人传来的信息。

虽然他继续依靠他的主导的内向直觉功能来接受信息，但是他比以前更可能使用他的外向感觉功能。一些研究者已经证明，第四功能的出现是出现我们一般说的“中年危机”的原因。

50 岁以后

从这个年龄知道死亡，我们的四个功能都已经就位。但是，相比年轻的时候，我们用一种训练过的、可区分的方式来使用他们。我们的基本性格类型继续发挥作用，但是我们能够在需要的时候随时使用所有这四种性格功能。



INFP 的个人成长

原文出处: http://www.personalitypage.com/INFP_per.html

对于一个 INFP 来说, 成功意味着什么?

INFP 们是富有创造性的, 感性的灵魂, 非常认真地对待自己的人生。他们在与周遭人们的交往联系中寻找着和睦与真实。他们敬仰创造性和精神性, 并且视独特的自我高于一切。他们非常在意那些针对人们的不公平与不公正, 并可以从克服这些非正义的事之中获得很大的满足感。INFP 是完美主义者, 很少允许自己体验到成就感, 他们对失败却很敏感。INFP 们在运用他们的创造性时也可以获得满足感。

对于 INFP 来说, 个人的成功取决于: 他们亲密关系的情况、创造力的发展、通过对有需要的人进行服务来不断支持自己的人道主义, 和不公平的对抗, 或者做一些在其它方面 能让世界变得更加美好的事情。

让你的 INFP 优势尽情发挥吧!

作为一个 INFP, 你有其他类型所没有的特殊天赋。认识到你的特殊天赋并激励它们的成长和发展, 你将更容易看到你在世界上的位置, 并知道如何更好地运用你的天赋来达到你的梦想。几乎所有的 INFP 们都会意识到自己具有以下特质。他们应该接受并且增

强这些优势。



1.高度的创造性，艺术性和灵性，他们可以在艺术、音乐和文学方面有极好造诣。INFP 是天生的艺术家。如果他们激励并发展了他们的艺术才能，他们会获得很大的满足。那并不意味着 INFP 为了成就感就一定要成为出名的作家或画家。“创作”只需简单地看成是 INFP 们调剂心情时愉悦快感的来源就足够了。创造性的工作对于 INFP 仅仅是调剂心情

和自我恢复的来源。INFP 应该让自己有一些发挥艺术细胞的途径，因为这将会丰富他们的生活和带来积极向上的能量。

2.他们比大多数人更关注精神层面，并比其他人更多和自己的灵魂接触。大部分 INFP 有着坚定的信仰。那些没有（信仰）的也许会时时觉得像是丢掉了什么至关重要的东西。作为 INFP 应当坚持自己的信仰。

3.INFP 对社会上的不公平很在意，并且同情受压迫者。他们与失败者的换位思考以及对社会不公的极度敏感使得他们对这个社会的弱势群体有着非比寻常的同情和关怀。INFP 在努力帮助我们社会中不幸的人们过程中感到自己最有用处和成就感。他们可以是老师、牧师、作家、顾问或心理学者，但他们几乎都会在空闲时间去尝试着帮助其他人解决他们的困难。一个 INFP 在促成某种能够帮助受压迫者的社会变革时会感到极大的满足。

- 4.他们通常是好的倾听者，真诚地希望倾听别人的问题并真诚地希望帮助他们。这使他们成为杰出的顾问，非常难得的朋友。一个 INFP 在义务地充当顾问时感到很大的满足。
- 5.他们认可并重视人们作为个体的存在，并抱有强的平等主义。他们相信作为个体的每个人都有观点和态度不受审查的情况下做真正的自我的权利。因此，他们在和可能通常遭到社会负面判定的人接触时有很强的包容力和接纳性。他们可以在每个人身上看到值得肯定的东西。他们信仰个体。如果条件允许，对于那些自己无法找到自尊和信心的人，一个 INFP 可以成为这些积极力量的源泉。因此，他们可以让患病的心灵回复健康。
- 6.他们通常深沉并富有才智，能够相对容易地理解困难的观念。他们通常在学术上表现出色，并且会发现训练他们的思维将会滋养他们深度思考的需求。
- 7.那些发展了他们外倾直觉并且达到了可以客观并快速地感知他们周围世界的程度的

INFP 们，会发现他们享有如下非常特别的天赋：



Isabel Briggs Myers
(1897-1980)

- 8.他们对人性有很强的洞察力。他们可以根据某人的行为和态度很快而且准确地得知他的底细。这些发展得很好的 INFP 们可以成为出色的心理学家（比如 Isabel Briggs Myers 本人）和顾问。他们也可以成为伟大的小说家，因为他们能够塑造非常复杂且真实的性格。

- 9.他们会快速地了解不同的情况以及快速地理解新观念。尽管也许并不能获得个人满足感，但全身心地投入进去的话，没有

INFP 胜任不了的。所有事情对这些 INFP 来说似乎都很容易。虽然他们能够胜任很多不同种类的工作及环境，这些 INFP 在做自己真正觉得重要的任务并完成时会感到最快乐。尽管他们可能发现他们可以相对容易地达到“主流”意义上的成功，但可能在这条路无法找到快乐，除非他们真诚地并有深度地过着他们的生活。

10.INFP 如果加强他强大的内在价值体系（内倾情感），并有一个发展得很好的感知世界的直觉途径（外倾直觉），将成为社会变革的中坚力量。他们强烈的道德标准和对底层社会的同情心，加上对我们生活的世界可靠的深刻的理解，会成为一个拥有变革能力的个体。（例如 **Mother Teresa**[特雷萨修女，诺贝尔和平奖获得者]）

潜在的问题区域

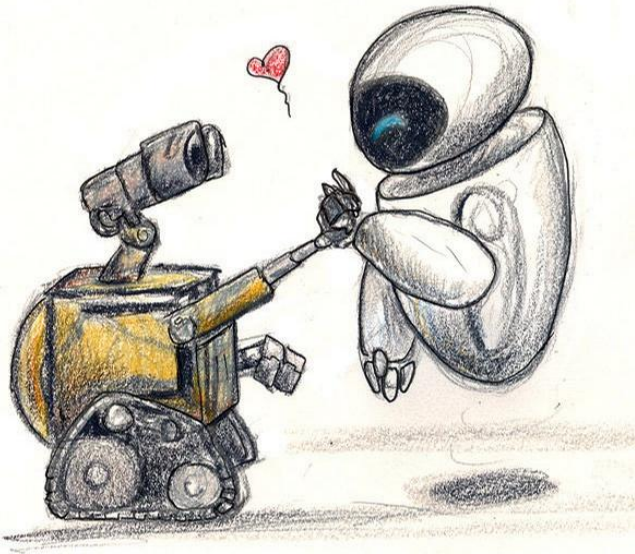
任何天赋的优势都伴随着缺陷。好坏相承，难易相生。我们珍视自身的优点的同时往往也会诅咒甚至忽视自身的缺点。要成长为一个具有完整人格的人，并从外界获得我们想要的东西，我们不仅要让我们的优势成为自己的资本，也要面对我们的弱点并解决他们。那就意味着我们要苛刻地审视自己性格类型中潜在的问题区域。

INFP 是稀少的，聪明的，富有创造性，拥有很多特殊天赋的人群。我希望 INFP 在阅读一些较负面的资料时，心中要牢记作为一个 INFP 所拥有的许多正面的东西。也记住作为一个 INFP 所存在的弱点对你这个类型来说是自然的事情。尽管阅读这些关于你所属类型的弱点的内容可能会令人郁闷，请记住我们提供这些信息是为了提出积极的改善意见。我们希望人们发展他们的潜力，过着快乐和成功的生活。

在 INFP 身上找到的大多数的性格弱点是由于他们的支配功能 F（情感）遮盖了他们

其他的个性。当内倾感情主导功能遮盖了一切，一个 INFP 无法使用它外倾直觉来真实客观地搜集信息。在这样的情况下，一个 INFP 可能不同程度地呈现出下列弱点中的部分或者全部：

- 可能对任何形式的批判都极端敏感
- 可能在没有人意指的情况下察觉到批判
- 可能对现实有误解或不切实际的观点
- 可能无法承认或听取任何和他们个人的观点和想法相违背的东西
- 可能将他们的问题怪罪到别人身上，认为他们自己是被不公平对待的牺牲者
- 可能会有极大的愤怒，并且用很坏的态度将这怒火鲁莽地发泄出去
- 可能不在意适当的社会举止
- 可能容易忽略他们个人外在形象或恰当的穿着
- 可能给人为人古怪的印象，或可能经常与其他人不同，且自己意识不到
- 可能无法看到或理解任何其他人的观点
- 可能重视他们自己的观点和感觉远高于其他人
- 可能对他们的行为给别人带来的影响毫无察觉
- 可能对他人的需求不在意
- 可能在某人表达对 INFP 的不同意和不赞成时，感到压倒性的紧张和压力
- 可能对那些他们感到已经压迫或压制他们的人，发展出强烈的难以更改的判定
- 在大的压力下，可能被对事情的全局不重要的细节缠住
- 在压力下，可能强迫性的对一个问题再三思索



- 可能对他抱有不切实际的期望
- 可能因为不切实际的期望，在保持亲密关系上有困难。

问题的解释

几乎所有上面描述的有问题的特性可以不同程度地归结于一个普遍的 **INFP** 问题——只接受证明他们个人观点正确的信息。**INFP**

通常是十分认真的和敏感的人，感觉到强烈的被批判的威胁。在他们自己的观念里，似乎认为任何和他们自己不同的观点就是批判。如果 **INFP** 没有学会怎么去处理这种感知到的批判，那么 **INFP** 会开始将令他们痛苦的信息拒之门外。这是 **INFP** 人格的天生的生存技巧。**INFP** 人格的主要驱动力是内倾的情感，其目的是保持和尊崇一个强烈的个人价值和道德体系。如果一个 **INFP** 的个人价值体系受到外来影响的威胁，**INFP** 会排除威胁性信息，以此来保持和尊崇他们的价值体系。这是完全天生的，且对于保护个人心智免遭伤害很有用。然而，练习这种类型的自我保护的 **INFP** 往往会变得越来越意识不到别人的观点，并因此与自己所生活的世界的真实的理解越来越隔离。他们会总是觉得他们不恰当的行为是合理的，且总是为自己生活中的问题寻找外部的借口。对他们而言，保持亲密的个人人际关系是困难的，因为他们有不切实际的期望，并且无法接受责备。

对 **INFP** 而言，主要从外部世界搜集支持他们的观点和价值的信息，是个常见的倾向。然而，如果这个倾向被赋予完全的统治地位，将造成 **INFP** 人格太过自我中心以至于无法获得快乐和成功。因为 **INFP** 的性格支配性功能是内倾感情，他们必须平衡其和辅助性的

外倾直觉的关系。INFP 通过外倾直觉来获取信息。这也是 INFP 与外部世界相处的根本途径。如果 INFP 将外倾直觉仅用在服务于内倾感情的意志，那么这个 INFP 完全没有有效地运用外倾直觉。而结果是，这个 INFP 没有获得足够的关于外部世界的信息来弄明白外部到底发生了什么事情。INFP 并没能得到足够的信息。除了自己的执念之外，他们实际上一无所见，且仅为支持自己的执念才与外部世界接触。此种特质常被视为自私与不切实际，可能会表现为从“有点儿古怪”到“敬而远之”间的任何程度，随问题的严重性而不同。很多时候他人无法与这些人理解与交流。

解决方案



INFP 要获得个人成长，需要致力于开放他们的观念，如实了解外界究竟发生了什么。为了达到能够对与他们内在价值体系不同的信息进行感知和思考的水平，INFP 需要知道他的价值体系并不会受到新信息的威胁。INFP 必须有意识地告诉自己：与己不同的观点并不是对他整个性格的控诉。

关注个人成长的 INFP 们会密切注意他们获取信息的动机。他们获取信息是否是为了更好地理解一个状况或观念？还是，他们获取信息来支持个人的观点或理念？当感知到一些东西的时候，INFP 是否扭曲了所感知到的来符合他的个人价值观？还是在客观地吸收信息？为了对外部世界有更好的理解，INFP 应该在将信息与他们的价值体系相匹配之

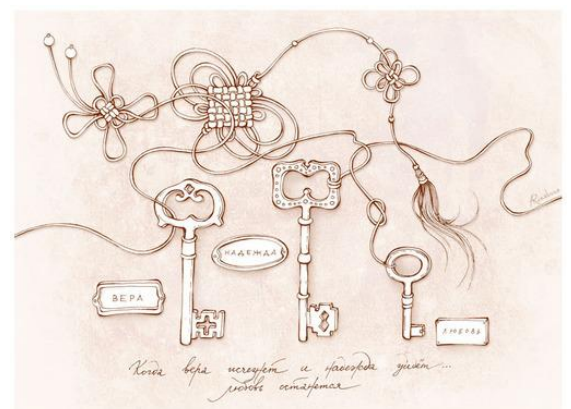
前, 试着客观地感知信息。对自身偏于无视任何与他们的价值观不符合的事物这一倾向, 他们应当有所认识, 并努力削弱这种倾向。他们应当尝试用他人的视角来看待情况, 对情况或他人的观点不采取个人判断。一般来说, 他们应该努力真正将直觉功能投注于外界。换言之, 他们应该为理解世界而运用直觉功能从外界获取信息, 而非仅仅为了支持自己的结论。能够成功实现客观感知世界的 **INFP**, 可能成为推动积极变革的力量。

作为一个 **INFP** 快活地生活在我们的世界上

有些 **INFP** 在适应融入我们的社会方面有困难。他们的问题通常是对合适的社会行为的无意识、对给他人留下的印象的不在意、或对他人不切实际的期望造成的。这三个原因任何之一都可以用外倾直觉来减轻。一个 **INFP** 出于理解身边世界的目的而不是为了支持自己的观点而获取信息, 会对社会价值社会行为和态度是怎样的有一个更清晰更客观的理解。他也会更在意他给别人的印象如何, 并且在一段人际关系中对他人的表现有更实际的期望。经过调整, **INFP** 能很愉快地适应我们的社会。

除非你真正理解了心理类型与不同人格功能的细微差别, 否则突然将直觉功能应用于外倾方向会是个艰巨的任务。甚至连理解这是什么意思都很困难, 更不用说将此运用到你的生活中。考虑到这一点, 我将提供一些具体的建议来帮助你训练外倾直觉:

注意观察在不同的社会环境中人们看上去是怎样的。注意他们的发型、皮肤、妆容 (或素颜), 他们的服饰, 以及他们的服饰的情况, 他们的鞋子, 他们



的面部表情。不要将别人的外表与你自己的作比较，或是对他们下判断，只是获取信息。

设想你生活中的一个情况，在这个情况下你不确定该如何行动。试着理解一两个他人此种情况下会怎么看。不要将他们的行为与你自己的比较，如“她会比我更清楚该怎么做”或“为什么对他来说如此简单的事，对我来说却如此困难”。而只是试着去理解他们的看法。这将会被视作问题还是机遇？会被沉重还是轻松地看待？试着确定他们的看法，不要夹杂判断或与你自己看法的比较。

当与亲朋谈话时，至少分出一半的时间来谈论他人。专注于真正从他人关心之处来理解他们并且记得发问。

关心离你最近的人。当你注意到任何一个人时，告诉你自己：“这个人有他自己在进行的生活，且他对自己生活的关注远甚于对我的。”记住这不意味着他们不在意你。这是事情的自然规律。试着想象那个人现在正在做什么。他正遭遇什么事情，他在想些什么。别作判定，别把他们的情況和你自己的相比较。

试着鉴别每一个你接触了任意长时间的人的人格类型。

INFP 成功的十条法则

1. 增强你的力量！激励你天生的艺术才能和创造性。滋养你的灵性。给你自己机会去帮助贫困者或下层社会的人。

2. 正视你的弱点！意识到并接受有些特质是强项而另一些则是弱项。正视弱点并不意味着要改变自己，而意味着要做你所能

INFP



Karen Horney

Psychoanalyst who questioned and revised Freud, author of 'Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization', and originator of the theory of neurotic coping strategies

做的最好的自己。通过正视弱点，你可以尊重真实的自我，而不是攻击你自己。

3.表达你的感情。不要在心中堆积未被表达出的情感。若你有强烈的情感，挑出它们表达他们。不要让它们在你心中堆积，直至失控！

4.倾听任何事情。试着不要立刻摒弃任何东西。留点时间吸收，然后进行判断。

5.对批判一笑置之。记住人们不会总是同意或理解你，甚至即使他们非常重视你。试着把不同意和批评看作成长的机会。事实上也的确如此。

6.意识到他人的存在。记住世界上另外有 15 种不同的性格类型，他们看待事物和你完全不同，试着鉴别他们的类型。试着理解他们的观点。

7. 对你自己负责。记住对自己的生活，你比任何其他人有更多的控制权。

8.温和地期盼。若你总是对他人期望过多，难免会总是失望。而对他人失望是将他们驱离你身边最好的方法。你想怎样被对待，就依此去对待他人。

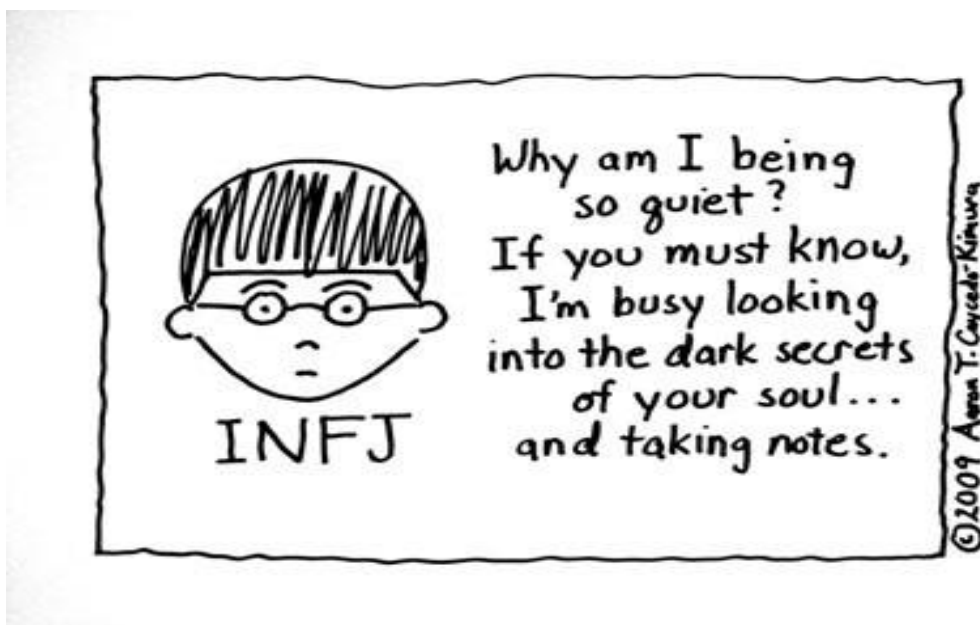
9. 设想最好的情况。不要设想最糟的状况，让自己忧伤。要记得积极的态度会招致积极的结果。

10.当你有困惑，问问题！别将没有回应和负面的回应混为一谈。若你想得到回应而没有得到，



INFJ - The Protector (The Counselor)

MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR



INFJ 的个人成长

原文出处: http://www.personalitypage.com/html/INFJ_per.html

成功对 INFJ 来说意味着什么?

INFJ 型的人是热情和完美主义的。他们对于生命的许多方面具有深刻的洞察力，并且用相当高的标准来评价自己和他人的认知以及成就。面对其他个体时，他们是服务导向的和具有移情能力的。INFJ 在他们生命的各个方面都追求理想主义。INFJ 对于成功的感觉是基于他们自身的认知和成就水平，对于其他人的价值和服务能力，以及他们的私人人际关系状况。当 INFJ 运用了他们对于某件事的深刻认知来为某个人提供真正的服务之后，他们会感受到成就感。我们常看到 INFJ 当顾问或者教师，或是看到他们在医学和健康领域工作。

让你的 INFJ 优势尽情发挥吧！

作为一个 INFJ，你拥有你的人格类型所特有的天赋，它们对于其他类型来说并不是天生就有的能力。通过识别你的独特天赋，并激励它们成长和发展，你可以更加容易地在这个世界上定位自己，并且对自己的角色更加满意。差不多所有 INFJ 都会发现他们具有下列特质，他们应当拥抱和滋养这些力量：

1. 他们极其富有洞察力，可以看到那些对于其他人来说并非显而易见的事情。这种在世界上发现模式和涵义的能力可以在许多不同的方面帮助 INFJ。INFJ 常常拥有大量的深入洞察，涉及到形形色色的人和形势。
2. 当被给予了一个目标或者背景后，INFJ 有能力找出各种各样的可能性。他们能从多种不同的角度看待问题。
3. 他们理解别人的感受，并且真诚地关心别人。这种天生的移情和关怀让他们能够有效的帮助他人解决问题。因此，他们可以成为非常好的朋友，顾问，教师和伙伴。
4. INFJ 有着一种“坚持不懈”的态度。他们不畏惧艰苦工作，会为了相信的事情投入大量努力。这种持久性会帮助 INFJ 实现明确的目标。
5. 作为完美主义和理想主义的人，他们总是努力做到最好。
6. 一般来说，INFJ 聪明，可以集中注意力并专注于某件事，他们常常能领会复杂的观点和概念。

那些充分发展了外倾情感功能来辅助他们的主导内倾直觉功能的 INFJ 可以享有这些非常独特的天赋:

1. 他们可以将对于形势的深入理解转变为成功的行动方案。
2. 充分发展了判断的 INFJ 能领会和处理那些超越他们天生的智力可以处理的概念。
3. 他们能达到一定的认知水平,使他们显得富有智慧。
4. INFJ 的完美主义和理想主义与他们的移情和对别人的真诚关心结合在一起时,可以使得他们成为一定程度上的真正为人们服务的人。他们可能是伟大的医生,牧师或顾问。如果他们还拥有丰富的处事智慧,他们可以成为强大的力量,如耶稣(INFJ)和圣雄甘地(INFJ)。



潜在的问题区域



任何天赋的优势都伴随着缺陷。好坏相承, 难易相生。我们珍视自身的优点的同时往往也会诅咒甚至忽视自身的缺点。要成长为一个具有完整人格的人, 并从外界获得我们想要的东西, 我们不仅要让我们的优势成为自己的资本, 也要面对我们的弱点并解决他们。那就意味着我们要苛

刻地审视自己性格类型中潜在的问题区域。

INFJ 是稀有而聪明的人群，拥有许多独特的天赋。当你读一些关于 INFJ 的弱点的比较负面的资料时，这一点要牢记在心。记住这些弱点是天生的。我们提供这些信息是为了帮助你做出正面的改变，而不是指责。我们希望你发挥出你所有的潜力，并成为你能成为的最快乐和成功的人。

大部分在 INFJ 身上找到的较弱的性格特征是由于他们的主导功能(内倾直觉)在他们的人格中处于过于压制性的地位，导致他们人格中的其他势力仅仅为服务内倾直觉的意志而存在的地步。在这种情况下，INFJ 会在不同程度上表现出某些或全部下述的弱点：

- 可能不知道(并且有时不在意)怎样使别人理解他们。
- 可能在没有真正思考的情况下丢弃别人输入的信息。
- 可能更经常的将他们的判断运用于别人，而不是自己身上。
- 拥有着从多个不同的侧面看待一个问题的能力，他们可能不断在别人生命的任何问题上发现错误。
- 可能对别人抱有不现实的 和/或 不合理的期望。
- 可能无法容忍别人的缺点。
- 可能相信他们总是对的。
- 可能会着迷和热情于对于全局不重要的细节。
- 可能会尖锐的嘲笑和讥讽别人。
- 可能会有感情用事和易怒的脾气。
- 可能会紧张，激动，有高血压并发现很难放松。

- 可能心怀怨恨，很难原谅别人。
- 可能是空洞的，并且在需要快速做出决定的环境下不知道该如何行动。
- 可能在和别人交流他们的想法和感受方面有困难。
- 可能会处处看到大量的离题信息，以至于无法专注于底线或者全局。

问题的解释

大部分上面描述的问题过于压制性的地位，到了所有步。健康的人格需要在它的主导于 INFJ 来说，主导内倾直觉好支持。如果外倾情感仅为支能都没有发挥出它们的潜力。



是由于内倾直觉在 INFJ 的人格中处于其他功能都成为内倾直觉的奴隶的地导和辅助功能之间有一个好的平衡。对功能需要得到辅助外倾情感功能的良持内倾直觉的欲望而存在，那么两种功

内倾直觉是一个持续的收集信息，并且从很多不同的角度看待所有事物的人格功能。作为人格中的主导者，它具有不断地用新的有待思考的信息来轰击心灵的影响力。内倾直觉有点类似于一个存在于头脑里的认知框架。当某个东西被感知后，它就被整合进这个已经存在的直觉框架。如果一条彻底陌生的信息被内倾直觉所感知，这个人就必须对他的整个参照框架进行重定义。因此，为了达到理解的目的，内倾直觉持续不断的以一种相对冗长的方式收集关于这个世界需要处理的信息。这对于 INFJ 来说是相当大的一个挑战。对于 INFJ 来说，经常会因为需要考虑所有的方面从而彻底理解一个观点或者形势而感到不知所措。

当内倾直觉支配了 INFJ,使得其他功能无法服务于它们自身的目的时,我们发现 INFJ 会切断那些需要考虑的信息。如果心灵被给予了任何一条看起来像是内倾直觉过去已经处理过的某种信息,它便用外倾思考来迅速的拒绝这条信息。心灵用外倾思考来拒绝观念,而不是在直觉框架里面对信息进行分析,所以可以减少直觉框架需要重塑与重定义的可能性。以这种方式使用外倾情感可以有效的满足内倾直觉的直接需求,但这不是理想的做法。这导致 INFJ 不去考虑那些在发展对于一个问题的真实认知时可能有用或者关键的信息。这可能导致 INFJ 表现得太强烈的固执己见或者对势利地对待他人。



对于 INFJ 来说,更好地使用外倾思考的办法是用它来评估 INFJ 的丰富的洞察力,并把洞察力与外部世界对比来进行衡量。当 INFJ 人格用外倾情感来切除收到的信息,而不是用来判断内倾直觉时,它有效地欺骗了自己。这就像在没有真正理解问题的情况下得到一个测试的答案。比起不得不把所有的东西搞明白,立刻得到答案要容易得多。INFJ 有着巨大的信息量和待完成的“研究”,走捷径是十分有诱惑力的。大部分 INFJ 会在某种程度上这么做。当 INFJ 人格变得非常不平衡,以至于它

的主人极其自大并且很少考虑任何其他人的看法或观点时,真正的问题出现了

解决方案

在个人成长中，INFJ 需要关注的是，只有在信息通过了他们的直觉之后，才对信息使用判断功能。换句话说，INFJ 需要有意识地努力不要让他们判断功能过早地摒弃了想法。相反，他们应该将他们的判断功能用来对比他们自己的想法。一个人无法对他不理解的事物做出有效判断。为了理解事物，INFJ 需要把事物完整地纳入他们的直觉。为了你的直觉能重建全局认知框架而给予它足够的时间来处理新信息也许是必要的。INFJ 需要注意的是不要用他们的判断功能来摒弃想法，而是用它们来支持他们的直觉框架。

一个关心个人成长的 INFJ 会密切关注他们判断的对象，以及他们做出判断的动机。他们是在判断他们自身外部的某些事物，还是判断那些已经被他们的直觉筛过的事物？判断某个东西的动机是到底是为了能够了解它的用处，还是为了摒弃它？很多时候，INFJ 带着摒弃信息的目的在没有对事物做出恰当理解之前做出了判断。请试着首先做到理解，然后再判断。

作为 INFJ 在我们的世界里幸福地生活吧

一些 INFJ 在适应我们的社会方面存在困难。他们的问题一般与不知道(或不关心)怎样让别人理解他们，和对别人的行为抱有不合理的期望有关。这两个问题都起源于主要使用外倾情感来丢弃外部的观点，而不是整理他们自己的直觉。

一个用这种衰退的方式使用外倾情感的 INFJ 可能变得如此强烈的固执己见，以至于对别人形成刚性和不合理的期望。当他们感觉到什么东西不对劲时，他们对于事物的感受是如此的强烈，以至于变得非常的激动易怒和焦虑不安。在这些情况下，INFJ 带着尖刻的讥讽表达他们的不快并不是一件罕见的事情。他们在情绪上变得如此烦乱不安，以

至于一般意识不到怎样让别人理解他们的行为。即使有人向他们指出了他们的态度和行为的后果，他们也可能处于太过于焦虑不安的状况而并不在意。这种情况在很多不同的层次上对于 INFJ 来说都是毁灭性的，应该避免。一旦 INFJ 已经到了因为太烦乱不安而无法关注别人的地步，那就没有什么挽回的余地，但 INFJ 应该保证他们永远不到这个地步，以阻止这个问题发生。

作为一个 INFJ，你怎样保证你自己不会变的那么烦乱不安？很可能对于你来说，这些各式各样的烦乱不安好像是由于外部的环境和形势引起的。其实，这并不完全正确。超过你的控制力的事情确实会发生。但是你理所当然的可以控制你如何来感知这些事物，或者更准确一点，你如何来判断这些事物。

特别的建议：

1. 务必在你对某个人的观点下判断前，彻底的听清楚他的观点。在必要时间问题。做任何该做的事以确定你理解了这个观点。努力做到在你彻底理解这个观点之前，不要开始对它做任何判断。
2. 在你与别人交谈之前，停顿一会儿，看那个人。在这个时候了解他的态度和感觉。当你说话时，注意与你说话的人。
3. 当你变得烦乱不安时，立刻走开。**不要**表达愤怒。当你变得气愤时，你就失败了。当你平静下来之后，为离开而道歉，并继续你之前做的事。
4. 努力鉴别所有你的人生中会常常遇到的人的人格类型。记住具有 S 偏好的人需要以直

接，简明的方式来交流。以清晰和简单的方式与 S 说话，给出“是”或“否”的回答。

5. 努力与所有人和睦相处，甚至是那些你觉得不如你的人。努力理解每个人都可以提供一些东西。

INFJ 成功的十条法则

1. 发挥你的优势！做那些能让你出色的直觉和服务导向的个性充分发展的事情。

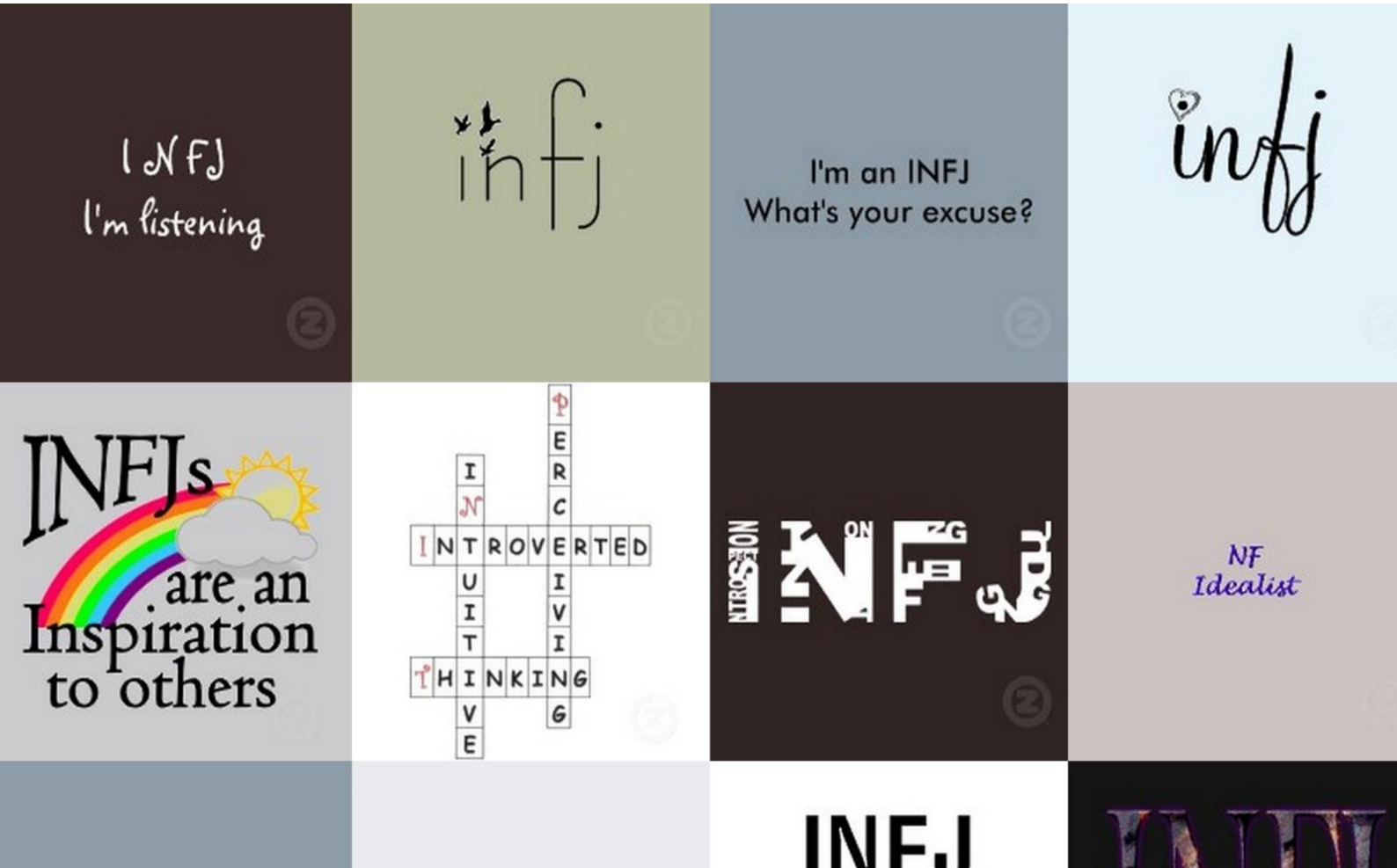
2. 正视你的缺陷！看清楚你的缺点是什么，努力克服它们。特别是，力图将你的判断用于你的内部的观点和直觉上，而不是用它来忽视其他人的观点。

3. 与别人详细讨论你的想法。为了将你的直觉转变为远景，你需要逐步穿越你的直觉。给自己点时间来做这件事，并利用与别人讨论观点的优势。你会发现使你的内倾直觉外部化是一项有价值的训练。

4. 接受一切。不要因为你不尊重提出观点的人，或者因为你认为你已经完全明白了，而过早的丢弃观点。毕竟每个人都能提供一些东西，没人知道所有的事情。Steven Covey 的这句话说得非常好，“首先努力做到理解，然后再寻求被别人理解。”

5. 当你生气，你就失败了。你的激情和是强大的资产，但也能变得非常有害，如果你让自己落入“愤怒陷阱”的话。记住：愤怒对于你的个人人际关系是破坏性的。在给别人留下愤怒的印象前处理完你的愤怒，不然你有可能发现你自己独自一人。只有用非个人的并且冷静不带感情的方式，才能有效的处理分歧和失望。

6. 密切关注全局。对于你痴迷细节的倾向保持警觉。如果你发现自己对于一个小细节有着非常，非常强烈的感觉，后退一大步并确定你仍然能看到目标。如果你深陷于细节的泥潭之中，你无法达成目标。
7. 对自己负责。不要把你生命中的问题归咎于别人。向内审视寻找解决办法。对于你的生命，没有人拥有比你自己更强的控制力。
8. 保持谦卑。判断你自己时，至少要像你判断别人时那样严厉。
9. 设想最好的情况。不要对所有事情的黑暗面念念不忘，苦恼自己和别人。正如每个负电荷都有其对应的正电荷一样，每个黑暗面都有其对应的光明面。记住积极的形势是由积极的态度创造出来的。期待最好的情况，最好的情况会来临的。
10. 放松！帮你自己一个忙，学习如何有效的放松。进行锻炼，充分睡眠，休假。沉浸在放松性的活动中。爱护你自己和你爱的人，学会放下你的热诚和浓烈的感情一段时间。



ENFP - The Inspirer (The Champion)

MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR



Ne, Fi, Te, Si

ENFP 的个人成长

原文出处 http://www.personalitypage.com/ENFP_per.html

成功对 ENFP 来说意味着什么？

ENFP 们所有行动的动机是他们对了解周围世界的渴望。他们不断地在身心上寻找各种新的信息，帮助他们更好地理解大局。他们用开放的思想对待新的人和新的经验；他们热切地渴望着有机会去了解有关新的人和新的经验的一切。ENFP 们利用他们对世界的理解服务于其价值体系下的目的或者意图。一个 ENFP 的价值体系往往包含着对社会群体中，个体需求和愿望的尊重。他们对个体的尊重使他們不喜欢控制别人以及被别人控制。不管拥有什么样的信仰，ENFP 们对此都会充满激情。他们通常坚定地追随着他们的价值

体系而不管是否受到质疑。相比于所处的社会群体对他们提出的期望与要求，他们更关注的是对自己的信仰保持忠诚。ENFP 不喜欢个人批评，因为这威胁到他们作为个体的价值以及他们的价值体系的有效性。ENFP 也许会也许会把愤怒藏在心底而不会表达出来；他们对他人的尊重使他们很难伤害别人。对一个 ENFP 来说，成功的感觉取决于有机会去扩展他们对世界的了解，取决于为他们的个人价值体系真实地活着的感觉，以及取决于他们最亲密人际关系的状况。

让你的 ENFP 优势尽情发挥吧！

作为一名 ENFP，你具有你这个类型所特有的，但对其他类型来说并非天然优势的天赋。认识到你特别的天赋然后促进他们成长与发展，你将会更迅速地发现你在世界中的位置，并且对自己的角色更加满意。几乎所有的 ENFP 们都会发现自身以下的特点。他们应该接受并且增强这些优势：

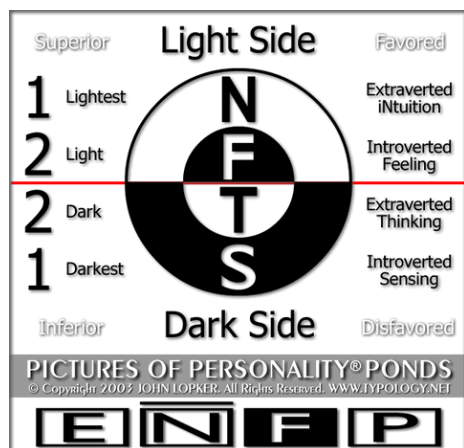
- 他们对人和环境异常敏感。他们往往可以迅速而准确地对一个人的来头做出评估。
- 他们承认并且重视人作为个体，并且是强烈的平等主义者。他们相信个体有权利做自己，并且是非常宽容的，能接受大部分人。
- 他们往往是渊博并且富有智慧的，而且可能具有非常杰出的能力把事物联结起来。他们兴奋地在外部世界寻找联系，所以他们可能比别人更容易在头脑中将事物联系起来。
- 他们了解世界的兴趣通常使他们与社会所能接受的和不能接受的保持一致。这可能有助于他们变得受欢迎和深受喜爱。

● 他们极富有创造性。这种能力可以通过艺术方式表达，或者会产生想法以及新的思考方式。

ENFP 们，如果发展了他们的内倾感觉功能到了可以将其应用于判断他们的感知的程度，将会获得以下这些非常特别的天赋：

- 他们将有能力将自己已经开始的方案进行到底。
- 他们将很少轻信或者受影响，而且一般更容易辨别“好”和“坏”，而不是毫无问题地全盘接收。
- 他们很可能有高度的艺术天赋。
- 他们将具有深度的集中和专注于任务的能力。这增强了他们内部思考和处理信息的才能，使得他们在很多层面都应付自如。
- 他们渴望结交新朋友，拥有新经验；也渴望使用某种方式对其进行理解。他们将会在其中取得平衡。
- 他们将会在他们的生活中找到更多的意义和目的。

潜在的问题区域



任何天赋的优势都伴随着缺陷。如同没有“坏”就没有“好”；没有“难”就没有“易”。我们珍视自身的优点的同时往往也会诅咒甚至忽视自身的缺点。我们要成长，从生活中得到我们想要的，我们决不能只利用我们的强项，也需要面对我们的不足并且着手处理她们。那就意味着我们要

用挑剔的眼光来看待的我们性格类型中潜在的问题区域。

在 ENFP 们身上发现的大部分弱点是由于他们占主导的外倾直觉功能，过分主导了性格，以至于他们没有将判断功能应用于任何事物。或者，他们也许会使用他们主要的判断功能（内倾感觉）来支持外倾直觉的意图，即合理化以及支持对所有的体验抱着欢迎的态度以及对所有的个体抱着接受的态度这样的观念。在这样的情况下，一个 ENFP 可能不同程度地出现下列弱点中的部分或者全部：

- 可能会成为容易上当受骗的人；易被阴谋家和骗子所伤害。
- 可能会使他们自己陷入危险的境地，因为他们实在太渴望挑战他们理解力的极限而不愿意对任何事物做出判断。
- 可能会对批评他们或者想控制他们的人感到强烈的愤慨。但是无法表达愤怒。遗留的未表达的愤怒也许会恶化，爆发并且变得具有破坏性。
- 可能会将问题都归咎于他人，使用逻辑和理性来保护自己对抗世界。
- 也许会发展出强烈的消极判断，很难反对那些他们觉得对他们进行了压制的人。
- 可能会卷入毒品，酗酒，滥交，而且一般会寻找盲目的体验或者感觉。
- 可能会周旋于多个关系之中，但没有能力做出承诺。
- 可能会开始一个方案但是无法完成它。
- 可能无法持续地坚持一项事业或者一份工作。

对问题的解释

上述所有的有问题的性格特质，几乎都可以不同程度地归结到 ENFP 们的普遍问题——想要了解和体验一切而不惜任何代价。如果 ENFP 没有学会如何在他们所处的外部环境中区别对待人和事，当他们为了帮助“毫无主见的人”用来支持他们的意图而寻求经验的时候，ENFP 将会开始使用他们的判断功能（内倾感觉）。对 ENFP 类型来说这是一个天然的生存技巧。ENFP 类型的主要驱动力是外倾直觉，其功能是把世界作为一个整体来理解，于万事万物中寻找联系和意义。如果他们寻求理解的能力受到威胁，ENFP 会阻止威胁的力量。这是完全出自于本能，但不幸的是运用这个目的，经常性自我保护的个体会变得越来越无法对任何事物使用判断功能。当发展不均衡的 ENFP 在进行判断时，一般会倾向于支持他们的主观意图。他们将会一直为自己不恰当的行为寻找理由。他们将不能完成任何他们已经开始着手的事情，并且通常会在各种体验之间漫步人生。

对 ENFP 们来说在他们觉得他们真的了解了一个人或者一个环境之前，他们是很抵制使用判断功能的。但是，部分理解过程包含了使用洞察力对特质进行归类。如果 ENFP 关闭了所有的判断功能，他（她）将无法到达他们理解力的终极目标；他们宁愿以一种漫无目的的方式穿梭于各种体验。

愤怒对任何人来说都是一个问题，但是可能对没有充分发展其内倾情感功能的 ENFP 们尤其成问题。对任何事物都不做判断的希望，结合使用内倾情感作为判断功能而非真正的判断功能的倾向，是压制愤怒的秘诀。这些是非常矛盾的力量。“我讨厌你评价我”是一种讽刺的感觉，但是不幸的是这很普遍。使用判断功能的无力感，或者接受消极评价来防止 ENFP 表达消极判断，因此导致了他们在自己的愤怒中饱受煎熬而不是处理它们。

解决方案

在个人成长中，ENFP 需要关注的是，在他们的知觉中应用判断功能。这意味着他们需要判断他们对人物，事物，地点真正的感觉是什么样的，而不是允许他们的感觉保持不确定的开放状态。ENFP 需要明白发展他们的辨别能力不会威胁到他们理解世界的能力，只会增强理解世界的能力，加强他们的个人改变以达到他们生命中衡量成功标准。

关注个人成长的 ENFP 会密切关注他们做出一个判断的动机。他们真的是在试图决定某种事物的客观价值，品质吗？还是试图捍卫他们不被评判和控制的个体权力？判断某样事物的目标是不要让个人的意图影响你的判断。很显然，这并不是完全可能的，但是请时刻牢记。你希望敞开心扉去判断而不感觉到受威胁，并且不以防御性的，合理化模式使用你自己那套判断。

作为 ENFP 在我们的世界里幸福生活吧



从上面可以看出，有的 ENFP 们融入社会有些困难。他们的问题通常在于由于他们的主导直觉功能而和他人的感觉有很大出入，无法长时间坚持做任何事来获得成就感。他们感觉他们无法融入社会，无法在世界上找到属于他们的位置。如果 ENFP 始终如一地对他们的想法做出判断并且进行分类，将能把他们的想法变为现实，并且体验到事实上伴随其中的成就感和成功。

ENFP 个人成长的关键是充分实现内倾感觉

功能。对大部分人来说很难理解这意味着什么，更谈不上将其运用到生活中。我有一些行为导向的建议将会有助于引导你更加有效地使用内倾感觉功能。具体建议如下：

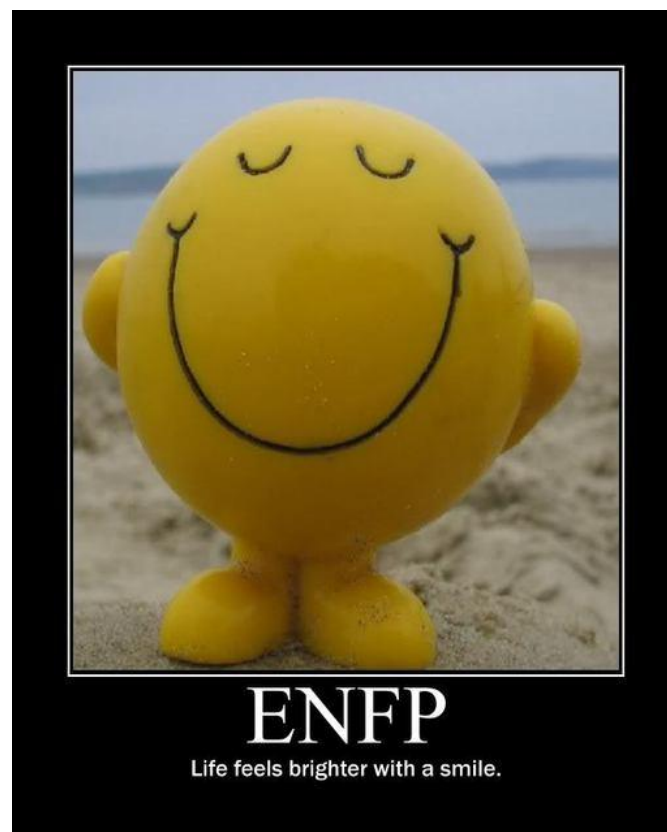
- 当你感觉到对某个正在评判你的人的愤怒以及抵制的时候，将它当做你并没有做出有效判断的线索。当发生这样的情况时，从你的愤怒中倒退一步去试着客观地真正聆听那个人在说什么。与其花费心理能量去确定他人错在哪里，不如试着判断那个人到底说了什么。
- 定期列出目标和成就的清单。经常重温你的目标和成就保持想要的方向感。
- 经常性的独处思考认识人生中的问题。

ENFP 实现成功的十大法则



1. 发展你的优势！确保你有机会经历更多来满足你探索世界的欲望。
2. 直面你的缺点！要意识到并且接受有些特质是优势而有些则是缺陷。通过面对你的缺陷，你可以克服它们并且他们对你施加的影响力也会变小。
3. 表达你的感受。不要让愤怒积压在心底。如果你有强烈的情绪，整理并且表达出来，否则它们也许会变得具有破坏性。
4. 做决定。不要害怕做出一个判断。你需要知道你对事情的感觉以便更有效率。
5. 对批评一笑置之。试着将分歧和冲突视为成长的机会，因为那确实也是。试着不要变得对批评过于防备；试着客观聆听并且做出判断。

6. 意识到他人的存在。记得世上还有 15 种与你看待事物完全不同的性格类型。如果你试着去理解他人看问题的视角的话，你在人际关系中遇到的大部分问题会迎刃而解。
7. 意识到自己的存在。不要因为他人而过多地限制了自己的需要。要认识到自己是重要的。如果你不去满足自己的需求，怎能继续让人印象深刻，别人又怎么知道你对自己信念是忠诚的呢？
8. 对自己负责。不要浪费心理能量去责备他人的行为或者认为自己是受害者。比起他人你对自己的人生有更多的控制权。
9. 往好的方面想。不要使自己困扰于最坏的假设。记住积极的态度会创造出积极的状况。
10. 当你有困惑，问问题！别把缺少回馈当做是负面的回馈。如果你需要回馈，但是却没有得到，请提出要求！



E N F J

外向 直觉 情感 判断



ENFJ 的个人成长

原文出处：http://www.personalitypage.com/ENFJ_per.html

对 ENFJ 来说成功意味着什么？

ENFJ 型人应激于外部社会环境，主要是自己身边的人们所展现出的才干、意愿、抱负以及切实关心之事，这一切构筑成了 ENFJ 型人的栖居之所。每当发觉自己为他人做

了有益的事，如关注同事、朋友和家人们，鼓励他们的长处和能力时，ENFJ 型人便会感到精神焕发。ENFJ 有一种附属的才能，即直觉地对他人的情感感同身受，这种天赋使 ENFJ 易于为周围人所影响。ENFJ 行事积极且正面，因之总能发现合作者，而这种方式通常引向着最大可能性的共赢，当然其中也包括 ENFJ 自己。ENFJ 的成就感，总是来源于如下情形：在周围人遇事时，施以援手使之趋好；使周围世界变得更为富足而充盈成就感和满足感；和发现自己的努力造福于他人。

承认 ENFJ 的优异之处

作为 ENFJ，你拥有 ENFJ 人格类型与生俱来的天赋，而这些天赋对于其他类型而言，却非唾手可得。确认这些非凡的禀赋，并激发其茁壮成长，你将能更轻而易举地看清自身在世界的位置，并于自己的角色愈发自信。几乎所有 ENFJ 人都可从以下性格特征中找到自己。其中，主要包涵如下优点：

- 使他人感受到自身的价值和重要性
- 快速捕捉到环境中积极乐观的方面
- 清晰地表达自身的情感
- 对搭档、家人和同事而言，是忠诚的和重然诺的人
- 遇到问题时，总尝试发现具有普遍性规律的解决之道
- 善于激发周围人潜藏着的幽默感和自我诉求
- 乐于帮助他人找到满足自身需要的方法

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

ENFJ **THE TEACHER MENTORING**
Extrovert, Intuitive, Feeling, Judging

- 坚持积极正面的团队价值
- 在团队中会自然地承担起领袖这一角色

那些较完善地发展了自身内倾直觉的 **ENFJ** 们，则拥有着反诸自身的深察力，且自得其乐于这种非凡的能力：

- 理解他人的情感，对之感同身受，并可以觉察出这些情感的来源
- 拥有创造性表达的才能，并能使普通的事物变得优异
- 相对其他，这一类 **ENFJ** 对于周遭世界的联系度和敏感度的感悟更深
- 拥有看见同一问题多面性的能力，并可能使问题得到最佳解
- 独处时，能创造性地高效利用时间
- 坚信对于看似不相关的万物间存在着内在关联
- 随着时间的推移，这一类 **ENFJ** 的创造性、洞察力和移情力将持续发展，逐渐用途所在的企业或人群或任一所在境况的管理者

潜在问题：

ENFJ 型的人，也自有其阿基里斯之踵。请记住，没有糟，就无所谓顺；没有难，就无所谓易。人们习惯于为自己的优点所荣耀雀跃，私底下却忍不住对自身的不完美怨恨不屑。当成而为人、得尝夙愿时，**ENFJ** 型人必须知道，不仅要利用己之所长，也要直面自身的弱点并加以妥善处理。这就意味着，**ENFJ** 必须敢于直面自身人格类型中的潜在问题。

对于 **ENFJ** 而言，大多数弱点源于，自身占统治地位的外倾情感过高。因之，对于他人的需求和外在表现 **ENFJ** 总是关注过度，而其实理应被视作理性些客观些。这主要

归因于 ENFJ 并没有充分地发展出自己的内倾直觉功能，因此，可能会错过自身的潜在需求，并里面对于自身欲求的浮现而感到困惑。

ENFJ 型人，习惯于发现外部世界的价值。与此同时，对于联连度需要和舒适度需要这一 ENFJ 必不可少的趋向性，构筑成了 ENFJ 们的基本需求。同时，由于 ENFJ 缺乏完善发展了的直觉功能，因此缺乏支持性的平衡能力，总是过度关注外部世界，甚至于相当程度地忽视了自身的诉求。在他们的判断体系中，自身的存在价值仿佛就是为了使周围人生活得更加美好。

当自身需要与他人需要相冲突时，ENFJ 就会倾向得想要躲进自己的那个封闭世界之中，那个世界对于他人而言似乎有点荒诞，但对于他们自己却有其确定的价值，尽管总是看上去夸张或困扰，却一定程度上连接起他人的世界。

疑难问题之阐述

所有上述 ENFJ 性格特征，几乎都难以界定且程度各异，但都能归因于普遍性的原则，即 ENFJ 总试图在所有事物之间寻找出固有之价值。

如果 ENFJ 还没有学会看清或好或坏的事物表象，无法迅速地判断那些外部环境的事物，他们就只能使用内倾直觉以支持那些论断。支持他们认为正确的结论，并漠视其他的可能性，而这一点无助于他们自己内心的完善。基于这些更不明显的可能性，并基于他们自身欲求的考量，要求 ENFJ 认可他们自己的价值判断确纯属主观，且对于如何对所有已开化的人应用并不适合或有效。

在 ENFJ 的价值系统中，采取保持距离、客观地观察的实践是 ENFJ 并不习惯的；对 ENFJ 型人而言，天生的生活技巧是，处理问题时应试着避免对于合理化的抽象以及

避免产生抽象化的情感。ENFJ 人格的主要驱动力是外倾情感，而外倾情感的最佳状态就是发现和分辨出事物的内在价值。

若 ENFJ 发现了自己分辨价值的能力有所妨碍，则可能强行规避可能出现的这种风险。这是合情合理同时也是不幸的，日复一日，习惯于采取自我保护措施的 ENFJ，对他人的判断力和期望值日益固化，而对于诸如加之于他人身上的影响的考虑，则日益减少。在失衡的 ENFJ 直觉中，因为情感主导而产生的主观默认形象，将在一定程度上歪曲真实事件。

在这种方法中，ENFJ 型人总会找到各种理由支持他们的自我牺牲的决定，对人、对事、对境况。在这种方式下，他们无法找到他人的真情实感，也因似乎丧失了观察力，进而无法致力于理性和客观的判断，而这些理性和客观蕴藏于 ENFJ 自身和他人的现实世界之中。

毛躁、沉思和让他人所失望的感觉，对 ENFJ 来说仿佛是世界末日。若 ENFJ 型人身处于一个团结的团队或友谊之中时，他们可能变得倾向于操纵他人或事朝着符合他们自己情感需要和价值判断的方向发展，而不顾及任何身处于其中之人事的确切想法。在这种情况下，对 ENFJ 的道德高地而言，大范围的普遍价值就是走向皇那种主导性的方向。这种方向将一路向前，克服途中所有阻碍。

由于主观情感过于强烈，导致 ENFJ 型人原力不够，因而难于通往平衡之路，而这条路其实既可能可以更深入的连接了他人，更是精炼发展和滋养 ENFJ 型人自身发展，如提升 ENFJ 型人自我理解、自我判断。

解决之道：

要想成而为完善的个体，ENFJ 对自身内心发展保持关注。

这意味着他们需要对可能性保持开放的态度，而这些可能性根植于他们的评判和价值之中，而非只是接受价值的表象，这将对 ENFJ 达到正确的感觉相契合。

ENFJ 型人要理解，发展他们的能力去看清自身与他人主观可能性，并不会危害到他们作出正确判断的能力，而相反，会加强这种能力，将会增加他们成功提升自我的概率。

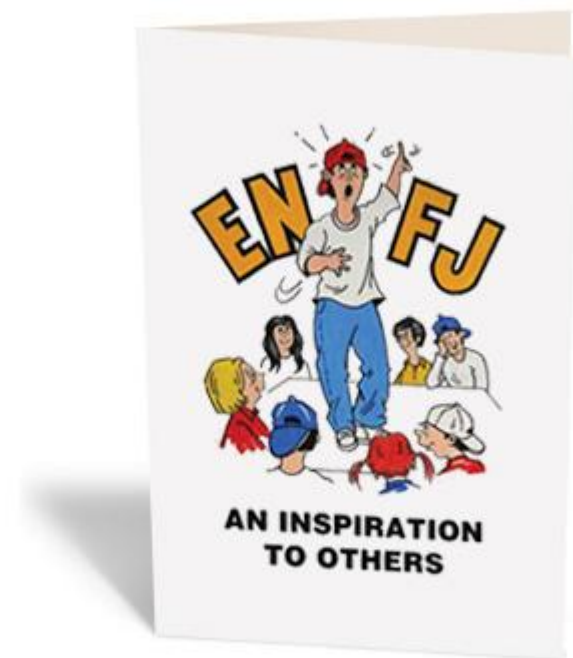
对于那些接近自己的人，关注个性成长的 ENFJ 更密切的注意力集中到动机。

在价值判断之后，或在试图保持自身对于事件的形象时，ENFJ 会尝试着看清环境的背景。如何在许多看上去正确且有价值之事，和这样一种判断的可能性之间寻找到一个平衡点？这个目标可能过于主观，且无法对他们自己和事件达到最佳状态。显而易见地，这并非全部可能性，但却是当牢记的原则。ENFJ 需看清那些各式各样影响其价值观及可能相冲突的形象，勿因感觉到危险而损失对于分辨对错的感知力。

身为 ENFJ，惬意地生活在这个世界上

综上所述可以看出，这些关于 ENFJ 的有力表述，反应了 ENFJ 型人融入社会的难处。

ENFJ 的难题通常要归因于其外倾情感功能。外倾情感功能主导着过于强烈，因而产生



界限，作为客观价值所见，除非通过他们的情感目标，这种界限将使 ENFJ 无法关联于世界。在这样的情形中，由于 ENFJ 的判断情绪，导致了实际中的使他人远离自己，因而发生了 ENFJ 的亲密友谊的匮乏。这在 ENFJ 人来说，是一种个人情感的失败，而这种失败对于 ENFJ，通常会感觉到内疚自责。这种自责感会引发出更强烈的影响，进而发展出相应的行为。而这行为要么导致 ENFJ 完全忽略他们自身的需要，要么将成为一种负面的驱动力，使 ENFJ 喜欢引向他人进入符合 ENFJ 单边世界的幻境之中。

ENFJ 型人自始至终试着看清所有潜在的可能性，永不停歇地试着理出可作用于所有情景范围的解释，想要看清在 ENFJ 的生活中，足以适合所有人、事的正确途径。这种方式，总能将 ENFJ 引向更亲密的友谊、更大的欢乐和达到了不起的成绩。

ENFJ 的个性成长之秘诀在于，能胜任的内倾直觉的运行程度。这通常是有难度的，因为内倾直觉的运行程度代表着 ENFJ 对每个个人的主观态度，以行动为指向的人一向以此为良好的建议，因为这将有助于引导 ENFJ 对于内倾直觉功能的更有效的使用。详细的建议如下：

- 在实际情形中，当似乎遇到了下意识拒绝的人或事时，当你的所有探讨、想象和可靠的价值判断和你的想法时都指向排斥之感时，请走得更近些，观察这些下意识所抗拒的负面或不适宜的办法的进展。若你走得更近些去看，你会发现，在这些情况中，通常寓含着通往理解和融洽之路。一些这样的情形中，总有一个解答之道，试着更清晰地看清他人的情感指向和确切观点。记住，那些似乎对你正面的可能并非对其他人一样重要。
- 在任何事物的价值观背后，你可看清其中所蕴藏着的诸多背后的东西。即使答案很好，也不要满足于这一答案，要自己想象一种方法，这种方法暗藏于可能完成的所有创造性

因素之中；这种方法所蕴藏于的事件，有可能适用于诸多场合，而胜过只是那个似乎最适宜的方法。试着想象，那种未经开发的魔力和那种创造性的力量之源，使你的头脑能够清晰地看到所有的可能性。特别是，请您将这种锻炼试着运用于自身，就好像你正在镜中看着自己：仿佛你自己不过是另一位你所关注的人。

•当你独处之时，试着全身心地关注自身的感受，试着识别出你的潜在之所的缥缈感，试着想象在空暇时你可能为他人所做的事，试着意识到你并非真的孤独而正与特殊的自我相处。若你能使他人的秘密花园更为舒坦，你会为此人做些什么？

•生活中每一件奇妙之事，由其所蕴含的品质而推动向前。你会感觉到这些事物，这些似乎来自于外部世界的驱动力和态度，也许从中，如人群中或自然界中，找到那表达自我的创世者。让这些的深层次信息的感受，在给予你目标和意义的生活的驱动力的所在弥漫吧。坦然接受你所感觉到此中世界的意义和目的，将之视作一份珍贵的礼物，而这个礼物能在你的与他人的交往沟通之中，和你的自我奋斗间搭起桥梁。

ENFJ 成功的十大准则

- 1.不断发展你的长处！确信你有机会，进入他人的世界，遇到那儿你所重视的人。
- 2.直面你的弱点！意识到并接受，一些个性是长处，而一些则是短板。通过直面你的弱点，你能克服它们使之产生更少的副作用。
- 3.表达出你的情感。理解在所有的境况中，你的情感和其他人的同样重要。没有自身有价值的情感和需求，就不可能达到最佳的结果，所以要重视自己的情感并与自我对话，就像你对待所重视的他人一样。
- 4.作决定！不要害怕为一种观点所占据。你需要理解并展现出你所能辨识出的东西，如

自身品质和自我潜能，这是一种有意义的行为。

5.笑对苛责。试着看清为什么有争论和误解，这其实表明了人与人之间的差异，将之视同一个契机，使你的价值判断趋向于自身的成长有益，因为那差异恰好也证实了他人是什么类型。不要试图认为自己对他人的批评抱有责任，不要试着听从和理解这些你内心由想象而生成的情绪。然后，你便可看清一条路，不仅对于争论，也对于一个分享的和确有价值的结果。

6.默听他人。记得世界上还有另外 15 个人格类型，这些人格类型与你的视角迥异。如果你能试着从他人的视角理解问题，那么，多数你与其他人之间的问题就会容易处理多了。

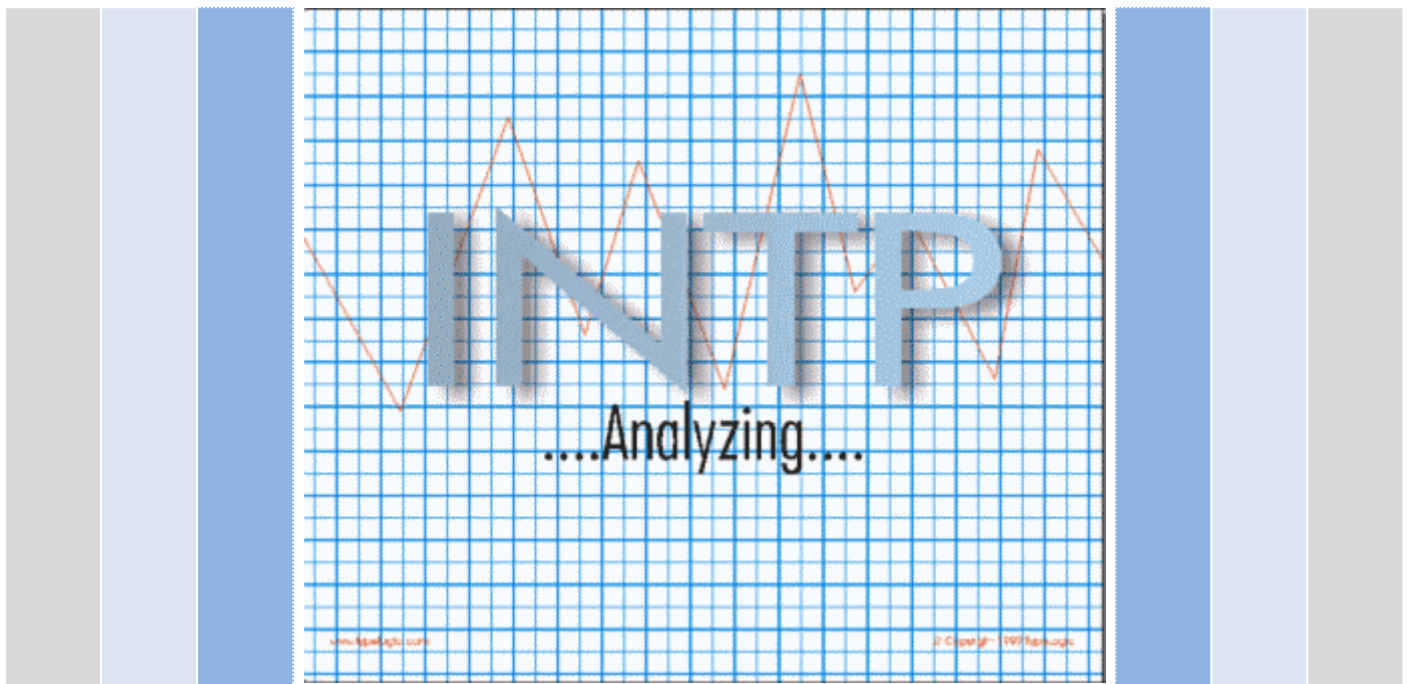
7. 意识到你自己。不要过分地考虑他人，进而限制了你自己的需求。意识到你自己同样是一个重要的焦点。如果你没有实现自己的需求，你如何可持续地保持状态？同时其他人又如何能理解你对于自身信念的忠实？

8.对期望要保持耐心。看清他人的内在价值，这对于你来说不难，但过于强调了这点，就可能把他人吓跑了。试着展现出你的善解人意，表现得理解他人的恐惧和限制，慢慢地引导他人看到你所感受到的：引导他们慢慢地进入你的理解和爱之中。

9.想象最佳状态。不要因为感觉到你对他人的价值正在失去而担心忧虑，这点并没未发生。也许有时，你只需要坐在他人身畔。让这种情况自行解决，永勿停止相信爱是真正的答案。

10.疑惑时就发问！不要觉得没有人反馈就等于是负面反馈。如果你需要答案并没有得到，直接问。





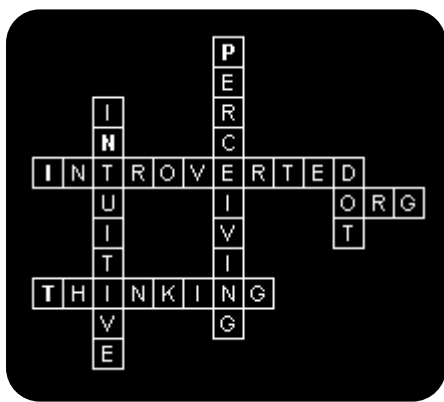
INTP 的个人成长

原文出处：http://www.personalitypage.com/INTP_per.html

成功对于 INTP 的人来说意味着什么？

具有 INTP 人格的人是全局思想家。他们把任何事看做是联系起来的一个巨大实体，并寻找关于这个实体的知识。他们不断地寻找真相，并对真相怀有终极的敬仰。对 INTP 来说对真相得出个结论并不容易。作为辅助功能的外倾直觉使他们能汲取世界上的众多的复杂事物，并驱使他们考虑每个复杂事物，然后得出结论。一旦他们得出一个结论，或者发现一个真相，他们十分讲究真相被表达和理解的方式。他们要知道他们的理解原则被正确理解，并在描述这些原则时对他人也要求绝对的精准和正确。当他们传达自己的知识时也对自己运用这样的标准。如果他们肯去花时间发展他们的交流能力，以能达成自我的实现，他们能成为极出色教育作家。

他们除了对形而上原则、事实、真相的无比尊敬外，INTP 极其敬重逻辑，以及当头脑寻求掌控某些科目或情形时逻辑思考的方式。通过参与那些需要快速推理、空间推理例如智力游戏或者限时 IQ 测试等运用逻辑的活动，他们得到巨大的愉悦感。这些都是 INTP 闪耀的王国。内倾思考那是种“基于行动”的逻辑。对于 INTP(与 ISTP 相反)，“行动”在 INTP 头脑之外的物理世界是否发生都有可能。这种“行动”，是基于当下的客观对象，通过运用主观的推理“行动”，在当下的瞬间被以光速体验到的。



当 INTP 置身于那些可以让他们有规律地运用逻辑去努力揭示关于“实体”真相的情形时，他们是最快乐的。他们在这些方面努力的成效、他们处理人际的能力、他们对自己在世界上的位置感到舒适的能力，在很大程度上依赖于外倾直觉的发展。尽管与绝对多数其他人格类型相比，他们对人际关系有着更简单的需求；但对于他们来说，相比于独来独往，维系外在的人际关系非常重要。孤立自己的 INTP 很少感到成功和快乐。INTP 的成就感依赖于他们运用活跃头脑的机会，追寻并找到真相的机会，以及他们人际关系和外在生活的情况。

发挥你的 INTP 力量！

作为一个 INTP，你拥有其他人格类型所不具备的与生俱来的特殊人格天赋。通过认知你的特殊天赋以及鼓励它们成长和发展，你将更容易地找到自己的定位，并对你扮演的角色更加满意。

几乎所有的 INTP 都认可以下这些他们的特征，他们应该信奉和增强这些力量：

- 1.当解决一个问题时，他们有种天生的能力去专注并深入这个领域。他们的头脑可以完全被某个议题所吸引，并以令人惊讶的速度和精确性劈斩荆棘。这种能力使他们成为出色的解决棘手问题的能手。因为他们的逻辑能力依赖于他们的经历，他们的能力将随着时间而增长。富有经验的 **INTP** 们常常被认为是在他们领域中的佼佼者。
- 2.他们在传达信息时表现出的对精准性的尊敬，他们能够准确、完整传达他们的思想和发现。
- 3.他们通常智力超群，且能掌握复杂的概念
- 4.他们通常性情温和，具有很好的幽默感
- 5.对于人际关系，他们不会过分要求，且对日常生活有着简单的需求。与他们生活在一起通常愉快而容易。

如果一个 **INTP**，其外倾直觉得到良好发展，以致能有规律地，以客观本貌汲取信息，而非汲取信息仅仅是为了“喂饱”内倾思考：那么他（她）将从如下禀赋中获益：

- 1.他们可能智力超群，并作出突破性的发现
- 2.拥有良好发展的对周围环境的理解力以及快速行动的能力，可能成为出色的比赛选手
- 3.在不以牺牲精确性为代价的前提下，他们比一般的 **INTP** 更能扼要地沟通他们的想法
- 4.他们理解亲密关系的益处，并明白如何维持和增进这种关系
- 5.他们能洞察到那些并非严格符合逻辑的原则的价值
- 6.他们拥有很有魅力且令人折服的人格，并被绝大部分人所接受和喜爱。

潜在的一些问题



对于任何实力的天赋，当然也存在相关的缺陷。没有坏，也就不会有好；没有困难，也就不会有容易。我们看重自己的强项，却时常咒怨和忽略自己的缺陷。想要成长为一个完整的人并从中获得我们想要的东西，我们不仅要发挥我们的强项，而且要正视我们的弱点并合理对待它们。这意味着要密切关注我们人格类型潜在的缺陷。

绝大多数在 INTP 身上发现的弱点都归因于他们占支配功能的内倾思考在很大程度上压倒了人格，以至于其他辅助功能只能服务于其内倾思考。在这种情况下，INTP 可能在不同程度上表现出如下部分或全部的弱点：

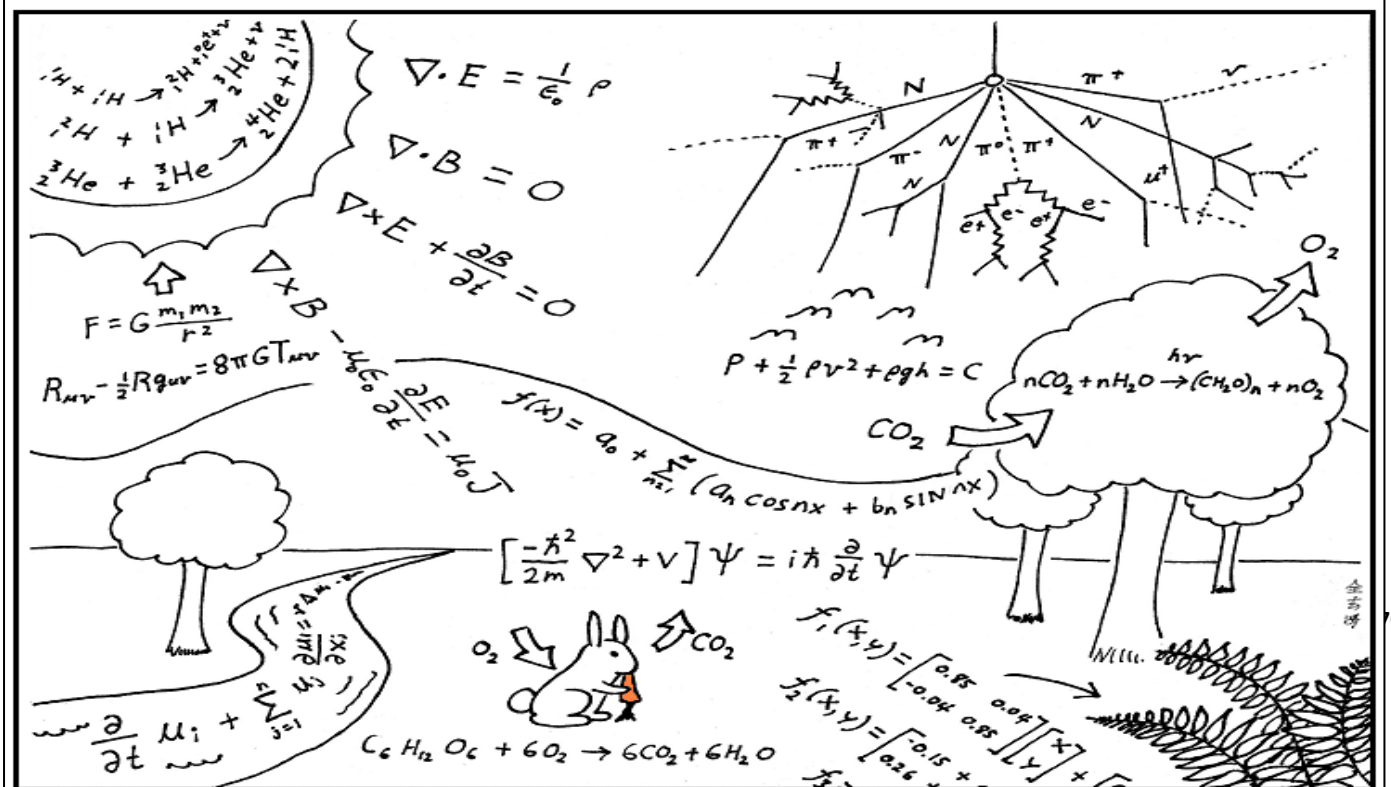
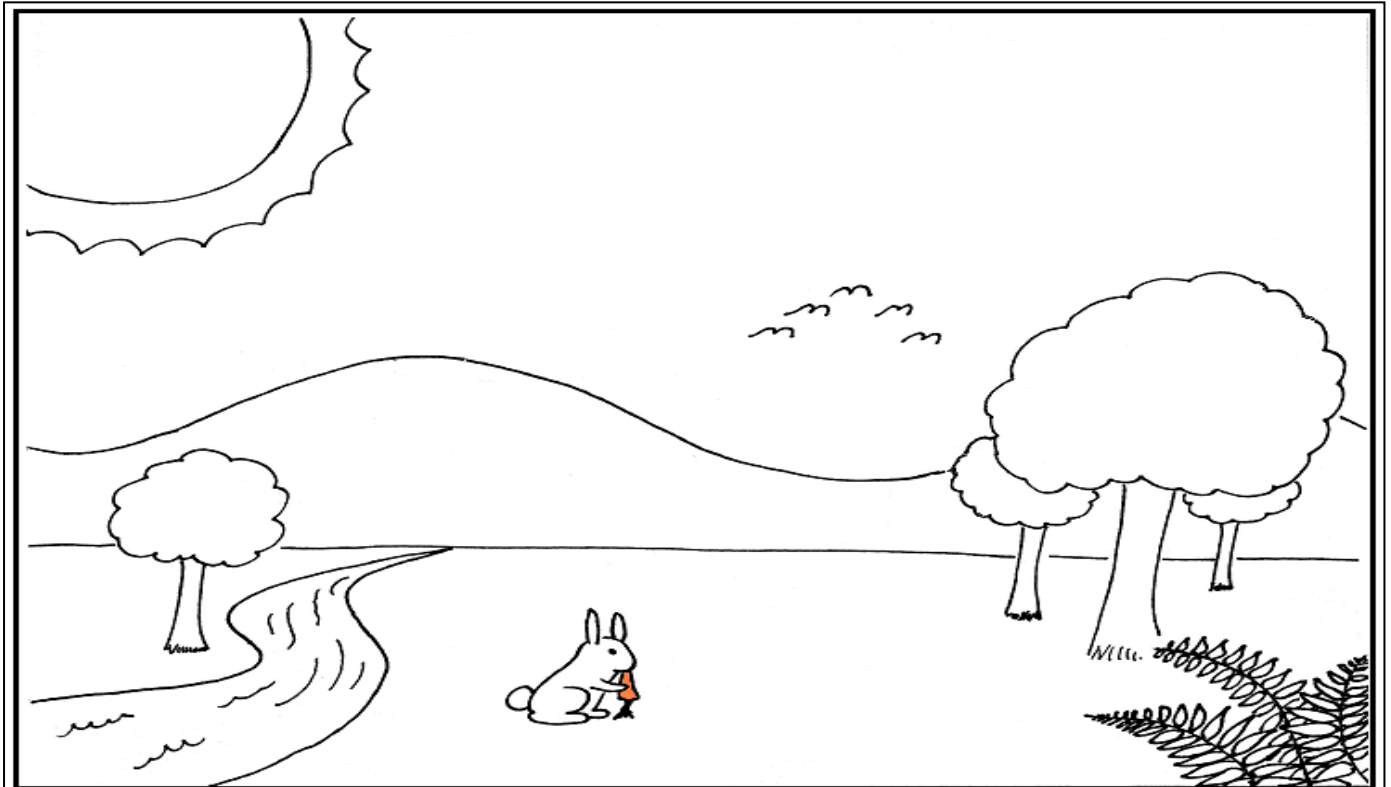
1. INTP 容易“陷入车辙”，只做那些了解并做起来舒服的事情。
2. INTP 抵制、拒绝任何不支持他们对世界的（通过亲身体验得到的）理解的事物。如果他们察觉到某些事物不符合逻辑，他们会把它看做是无关重要的东西并拒绝它。
3. 他们拒绝那些在想法和生活上跟他们不同的人
4. 他们可能对其他人极其刻薄和无礼
5. 他们可能会从社会孤立
6. 他们可能过度妄想社会组织和机构试图控制他们

- 7.他们可能无意识地，或并不在意地伤害他人的情感
- 8.他们可能完全不知道如何用一种有意义的方式向他人表达自己的内心世界
- 9.他们可能完全不知道在亲密关系中所可取的并（在一定程度上）被期待的那种表达。如果他们知道了为了要培养感情联结所适当说的那些东西，他们也许没有能力欣赏并理解此类行为的价值。他们可能会感觉这样表达自己，自己会受伤害，于是就拒绝整件事。
- 10.如果给他们太大压力，让他们感到不舒服，突破了愿意作出承诺或形成情感联结的界限，他们可能会拒绝整个关系。
- 11.在压力之下，他们可能表现出与当前情况不相称的强烈情绪
- 12.他们可能不认可基本的社会规则，例如适当的着装和日常的行为举止

问题的解释

几乎以上描叙的所有问题特征都能归结为在不同程度上的 **INTP** 普遍问题，即：仅仅获取那些支持他们自身生活体验或与之有关的信息。**INTP** 热衷于将逻辑（一种即时的、空间的、“模糊的”逻辑）运用于当下的情况去理解世界、与世界打交道。尽管他们通常会去寻求揭开真相，他们并不总是在头脑中有一个要通过这个逻辑过程所达成的目标。运用逻辑，这一动作或过程对 **INTP** 来说是很有价值的。掌控一个问题或者情形能带给他们很大的满足，在对这种满足感的激情下，**INTP** 经常有选择性地把他们置身于能有机会去实践这些技能的情形。这当然不是问题。绝大多数人格类型都会选择那些他们经常能做得最好的事情去做。这是发挥我们优势的本质。但当 **INTP** 的目标变成不惜一切代价达成他们的私人满足时，问题就会变得难看。

在生活中选择自己的道路和目标以符合你的价值观和特长，这对你而言是很有益的。然而，有些时候我们会走得有点过火，去牺牲对世界的准确客观的理解，换取一种接受和处理起来更为容易和舒适的偏狭视角。当 INTP 不再真实客观地汲取信息，而仅吸收那些可以用逻辑处理的信息时，这些问题就会显现。



This is how scientists see the world.

INTP 的支配功能是内倾思考。作为辅助功能的外倾直觉密切且重要地支撑着这个功能。外倾直觉感知世界并向心智传递信息，而心智又是内倾思考处理的。一个“阉割”地运用外倾直觉功能的 INTP，他（她）感知信息仅为满足内倾思考的需要，而非客观地汲取事物。相比于“为了理解而理解”一样东西，他们更关心为思考功能添加一块数据。不符合逻辑的信息被认为是不重要的而摒弃。他们可能抵制那些不符合自己逻辑观点的，或不符合他们对情境的理解的信息。良好发展的外倾直觉以一定的深度和全局思考去感知情况。它认可的是可能性。内倾思考的任务是得出结论。如果一个 INTP 的心智不顾其他一切，只为内倾思考的目的服务，那么逻辑结论将变得比可能性更重要。这样的话，INTP 会挑选那些从得出逻辑结论的角度来讲，让他们感兴趣的信息。这让 INTP 专注于获得逻辑结论，而阻碍了他们去汲取任何与他们的逻辑功能不搭配的信息。这包括爱、情感、社交期望等等。这些东西对世界上很多人都是非常重要的。如果一个人希望理解其他人，理解我们所在的社会，是不能忽略这些的。当 INTP 忽略那些不能用思考功能处理的数据的重要性的时候，他们也在忽略作为半数人格类型的生活中心方式的观点的重要性（大约一半的人类主要是用情感功能做决定的）（注：也就是说 INTP 以思维做决定）。一个想要理解人的 INTP，一个想要在逻辑观点和非逻辑观点中都认识到价值的 INTP，会努力为了增进其对世界的理解而汲取尽可能多的信息。

“阉割”地使用外倾直觉的 INTP 可能会对那些表达与他们不同观点的人非常刻薄且嘲讽，并从中受难。没有对外倾世界充足的、多样化的感知，INTP 不太可能理解人类互动的原则，也不太可能认识到和别人打交道，拥有良好人际关系的巨大价值。

例如，一个我认识的 INTP，鲍勃，和他的妻子最近收养了一个 7 岁大的女孩凯莉。这个家庭住在国外，差不多每年都要回美国过圣诞节。去年，Bob 的美国亲戚为了让凯莉知道她受到家族的欢迎和珍视，给了她许多的圣诞礼物。圣诞节后 Bob 一家回家时，他们没有带走一件亲戚送给凯莉的东西。这件事让 Bob 的亲戚都受到了极大地伤害和不安。

当他们试图提醒鲍勃时，鲍勃却说他们错了——他说是他亲自把行李打包好的，并坚称没有遗忘任何东西。鲍勃家里有一大堆为凯莉准备的衣服和玩具，但那天，他坚称是他们错了。他没有用外倾直觉客观地看待问题，而是忽略了明显的事实，因为这事实并不支持他自己对自身或当时情境的判断。

INTP 的最次功能（第四功能）是外倾情感。这意味着 INTP 天生与他人如何感觉以及社交期望不一致。事实上，INTP 很可能会否认社会礼节、社会规则和社会期望的重要性。这是一个 INTP 天生的弱点，它无疑会引起 INTP 与爱人间的冲突。通过良好发展他们的外倾直觉，从而能从外部世界中知晓情感(F)类型人格的期望，这种弱点可以被克服。他们不必用外倾情感去理解如何在情境中动作。他们能用他们外倾直觉功能察觉所被期待的行为。可是，如果他们仅限于获取符合他们现有生活方式的信息，那他们就根本不是从外倾直觉来学习。他们没有发展他们对社会和亲密行为的理解，相反地，他们在将这种理解削减至自己生活的范围里。在这些情况下，INTP 们躲避非常亲密的关系，且需要表达他们情感时，感到更脆弱、更不自信。在极端情况下，他们完全拒绝社会联结。他们倾向于厌恶每个人，和世界打交道也是以处理掉厌恶的人为首要目的。绝大多数 INTP

都会有“糟糕的一天”，那些天里他们不太愿意与人打交道。如果每天都是糟糕的一天，就有问题了。

解决方法

作为一个个体，在成长过程中，INTP 要专注于通过外倾直觉汲取尽可能多的信息。他或她需要将自己置身于那些让他们觉得不太舒服，或者完全不同于他们所日常选择的情境中。INTP 从经验中学习，所以对 INTP 的个人成长而言最好的方法是敞开自己的怀抱投身于新的体验中。跑出去做些新鲜事情其实只是另一个练习已有技能的新机会，你是想跑出去的，认识到这一点。作为一个对个人成长感兴趣的人，你的任务在于，用一种真正客观的方式去了解世界，以及如何适应这个世界，而不是想如何让世界去迎合你的生活。

当感知新的信息时，INTP 也应该密切关注他们的动机。他们是以开放的精神还是按计划去感知的？他们是在寻求真正理解事物，还是他们更关心把信息变成合乎逻辑的结论？试着先去了解，再下判断。

在我们的世界里，作为一个 INTP 快乐地生活

INTP 在适应世界方面的问题通常不涉及柏拉图式的友谊。通常，INTP 在找到和维系爱情关系方面有困难。INTP 通常对他们配偶有着相对简单的需求和期望，却惊讶而困惑地发现他们的配偶有更多复杂的需求。他们不理解他们配偶的需要，并可能对满足配偶的需要力不从心。

当他们察觉到别人期望他们去做那些令他们感到陌生的事情时，他们感到很不舒服。他们从关系中退缩。减少亲密关系对于自己和他人的重要性，或对前任爱人有幼稚荒谬

的期望以逃避当下的失败——他们通常这样掩饰自己的恐惧和不适。在亲密关系之外，他们感觉不被爱，不被欣赏；但又害怕承诺一段感情，因为害怕被拒绝和伤害。

绝大多数 INTP 都会在生活中某个时刻经历爱情关系方面的困难。具备良好发展了的外倾直觉的 INTP 会发现在处理关系方面更加得心应手。因此，我们在为处理关系方面提供一些大体上的建议，并上一些能帮助 INTP 发展外倾直觉的忠告：

- 1.判断出你对其他人是如何感觉的。不要错误地表达爱，或让自己的模糊不清引导别人。
- 2.不要指望自己成为“肉麻专家”。做你自己，但记住在人类的人际关系中有着一些基本的关于礼节的假定，你要遵守这些假定。如果你不确定这是什么意思，特别注意观察有着良好爱情关系的人们是如何在相互交往中行为的，这样你就会确定如何在行为中划线。
- 3.和一个外倾思考者为伴（ESTJ 或者 ENTJ），因为他（她）不太可能会以为“没有反馈”等于“负面反馈”。
- 4.意识到并接受：对你而言，令你满意的关系是从头脑开始，并逐步走向内心的。
- 5.开阔你的眼界和经历将会拓展你对人类期望的理解，试着去辨识出在你生活中认识或者遇到的人的人格类型。
- 6.留心观察在不同社交场合人们的外表特征。注意他们的发型、化妆（或素颜）、穿着的情形、他们的鞋子以及面部表情。不要拿别人与自己的外表相比较，只是去注意它。
- 7.当和朋友或者亲戚交谈时，至少花一半的时间谈论他们。集中注意力去真正理解他们所关心的事物。提问。
- 8.想一想那些和你最亲近的人。记住他们也有他们自己的生活。试着去在想象那人正在做什么，在想什么。不要急于做出判断，只是想想看。

10 条通往 INTP 成功之路的生活准则



1. 增强你的力量！

认识到你的天赋在于掌控逻辑问题和情形，给自己许多机会去训练自己的能力。你相当部分的成就感将从这些经验中获得。

2. 正视自己的弱点！

我们每个人都有弱点。一方面客观真实地认识到自己的弱点，另一方面不要把自己打垮，这将给予你去改善生活的力量。

3. 谈论你的想法。

和其他人一同讨论你的想法和感受讲有助于发展你的外倾直觉，从而让你更加理解这个世界。你是否良好地运用了自己的辅助功能（第二功能）将成为你是否能获得全面的健

康和快乐的关键。

4. 倾听每一件事。

试着不要立即摒弃任何事。先真正了解它，再做判断。试着不要去拒绝那些非逻辑的事物，它们并不是不合逻辑。

5. 意识到世界上有其他人。

懂得每个人都有他自己的生活和看法。每个人都有值得借鉴的东西。试着去识别人的人格类型。

6. 认可社会的准则。

意识到我们的社会运作是要靠一些基本的社会准则的，而如果我们不去认可和支持这些准则，我们的社会就会瓦解。民主政治中，公民投票；路口红灯时，人们停止。如果人们因为投票对他们而言不重要就不投票了，那谁去掌权？如果人们不再在红灯处停下，仅仅因为这与他们的个人计划不符，我们怎么可能安全驾驶？你的优先计划确实重要，但你必须认识到外部世界的时刻表也同样重要。不要忽略那些不与你生活直接有关的原则的重要性。

7. 脱离自己的温床。

要明白，成长的唯一方法是离开舒服的环境。如果有个想法或者情形因为让你不确定如何行动而让你感到不舒服——那恭喜你！这就是个成长的机会！

8. 识别和表达你的感受。

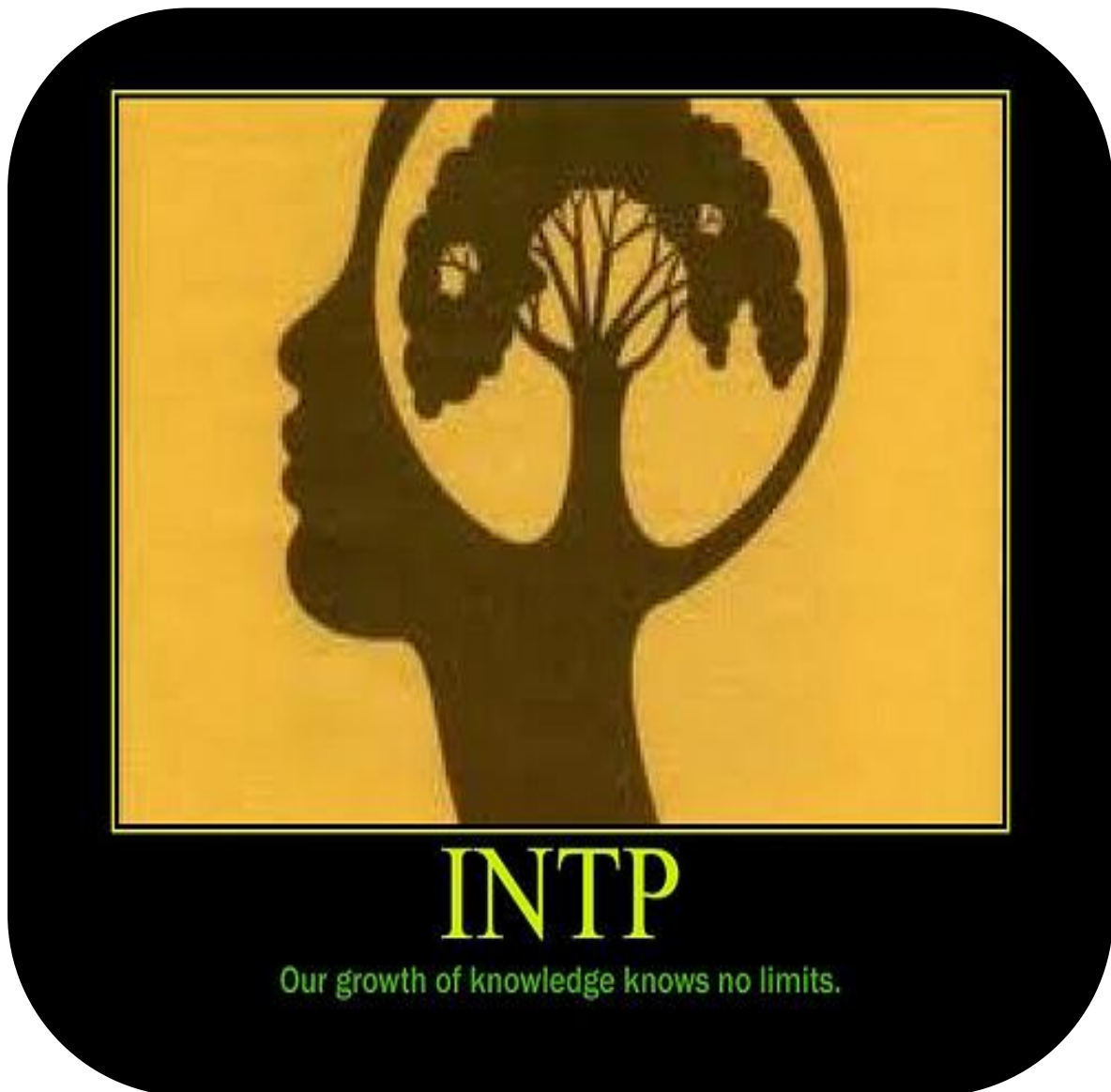
你可能在明确你对某个人是如何态度的方面有些困难。你要明确，这很重要。不要让自己的模糊不清引领他人。如果你决意很欣赏某人，在每次你想起来的时候都去告诉对方。这是让他人你的关爱中得到安全感，从而去维系和促进长远关系最好的方法。

9.对自己负责。

记住，没有任何人比你自己更能驾驭你的生活。不要成为受害者。

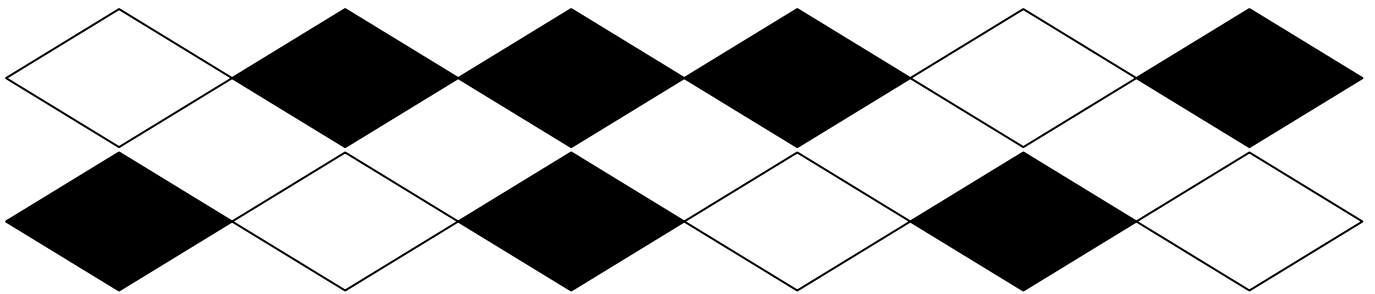
10.期待最好的情形。

不要让恐惧和阴暗的预期困扰你自己。记住：积极的心态往往会创造积极的结果！



探索真理比占有真理更为可贵。--爱因斯坦

INTJ 个人成长



*"Competence + Independence =
Perfection"*

原文出处: http://www.personalitypage.com/html/INTJ_per.html

成功对于 INTJ 来说意味着什么？

INTJ 类型的人是严肃的，善于分析的，完美主义的。他们看待一个问题或者想法的时候会多视角地，并且用客观逻辑进行系统地分析，丢弃那些被证明有问题的信息，但当新的信息变得有用的时候，他们会形成自己对于某事物个性化的理解。没有其他性格类型可以像 INTJ 一样如此自然地应用上述方式处理信息。他们是天生的科学家和数学家。一旦获得一个想法，他们会被驱使着尽可能地打破沙锅问到底。对于成功的理解以及成就他们通常有非常高的标准，他们一般只在如下情形才会重视和考虑其他人：即对于一个给定的问题，显示出了符合或者超越 INTJ 自己的理解的时候。INTJ 们的价值观清晰而简洁，他们很少尊重纯粹社会化的行为与态度。对 INTJ 来说，社交礼节经常显得不必

要，也许甚至是虚伪的，INTJ 一直在追求提高他们对于事物实质性的理解。INTJ 高度重视的社会互动围绕着有意义的思想交流，但是他们通常没有考虑到在其他社会场合表现得友好或者是惹人喜爱的重要性，而且比起逻辑性的互动他们可能会在以情绪为主的互动交流中觉得不舒服。INTJ 们重视结构，秩序，知识，能力以及逻辑。他们尤其重视自己对世界的想法和直觉。一个 INTJ 的成功的感觉首先取决于他们自己对于成功的理解以及成就的水平，但也取决于他们生活的阶级水平以及他们对那些与自己一起分享其智慧和能力的人们的赏识水平。

让你的 INTJ 优势尽情发挥吧！

作为一名 INTJ，你具有你这个类型所特有的，但对其他类型来说并非天然优势的天赋。认识到你特别的天赋然后促进他们成长与发展，你将会更迅速地发现你在世界中的位置，并且对自己的角色更加满意。

几乎所有的 INTJ 们都会意识到自己具有以下特质。他们应该接受并且增强这些优势。

- INTJ 们的思维会自然地着眼于从多个情境视角对信息进行系统分析，当他们察觉到信息的实用性或者有效性的时候会对信息进行取舍。他们可能在学校里表现优秀，以及在任何需要认真分析思考的活动中。
- 他们是极富洞察力的，能看见一些对他人来说并不显而易见的事物。这种对模式与意义的洞察力可以通过很多不同的方式帮助 INTJ。
- 当给予他们一个目标或是一个背景，一个 INTJ 能够生成各种可能性。他们可以从多个不同的视角看待问题，提出符合目前状况的解决方案。

- 他们并不会采取主观批判，当他们发现有更好的方法或者方式做某事的时候，会开放性地改变自己的主张。
- 一个 INTJ 会具有“持之以恒”的态度，他们并不畏惧艰难的工作，对自己感兴趣事物会投入许多努力。这种坚持会有助于 INTJ 达成任何明确的目标。
- 通常 INTJ 是聪明的，能够聚焦注意力，专注，他们常常可以领会复杂思想和概念。那些很好地发展了外向思考功能来辅助他们占优势的内向直觉功能的 INTJ 们将会获得以下这些非常特别的天赋：
 - 他们可以很好在自己的直觉中进行辨别，建立巧妙的系统来符合明确的目标或者确定一个成功的行动计划以符合一个明确的需求。通过这种方式，他们可能会成为杰出的科学家，医生，数学家或者公司战略家。
 - 他们深刻的理解力，逻辑能力以及毅力也许会使他们能够做出发现或者揭开新的方式来看待某些事物。通过这种方式，他们也许会为社会做出重大贡献。比如，INTJ 极有可能是发现癌症的治疗方法的人格类型。
 - 一个具有发展得很好的判断功能的 INTJ 能够掌握以及处理那些超越他们自然智力可以处理的概念。
 - 如果他们积累了足够的处世经验，一个 INTJ 可以成为一个强有力的政治人物。

潜在的问题领域

任何天赋的优势都伴随着缺陷。如同没有“坏”就没有“好”；没有“难”就没有“易”。我们珍视自身的优点的同时往往也会诅咒甚至忽视自身的缺点。成长为一个完整的人，并从

外界得到我们想要的东西，决不能只发挥我们的强项，也需要面对我们的不足并且着手处理她们。那就意味着我们要用挑剔的眼光来看待的自己性格类型中潜在的问题区域。

INTJ 是罕见并且聪明，具有很多特殊天赋的类型。当你们阅读一些比较消极的关于 INTJ 性格缺陷的资料时应该牢记这一点。记住那些缺陷是天生的。我们提供这些信息是为了帮你做出正面的改变，而不是指责。我们希望你发挥出你所有的潜力，并成为你能成为的最快乐和成功的人。

在 INTJ 们身上发现的大部分弱点是主要是由于他们占主导的内倾直觉功能过分主导了性格，以至于人格中其他辅助功能的存在只能迎合内倾直觉的意图。在这种情况下，一个 INTJ 可能不同程度地表现出下列弱点中的部分或者全部：

- 1.可能不知道(并且有时不在意)怎样使别人理解他们。
- 2.可能在没有真正思考的情况下丢弃从他人那里获取的信息。
- 3.可能会更频繁地将他们的判断运用于他人身上，而不是自己。
- 4.具有从多个角度看待一个问题的能力，他们可能不断地发现别人在他们生活中的任何问题上所犯的错误。
- 5.会以挑错为主要目的来看待外界的观念和人。
- 6.可能会为自己能对人或者事吹毛求疵的能力引以为豪。
- 7.可能对别人抱有不现实的 和/或 不合理的期望。
- 8.可能无法容忍别人的缺点。
- 9.可能相信他们总是对的。
- 10.可能会尖锐地嘲笑和挖苦别人。

11. 可能会有暴躁和易怒的脾气。
12. 可能心怀怨恨，很难原谅别人。
13. 可能是优柔寡断的，并且在需要快速做出决定的环境下不知道该如何行动
14. 可能在和别人交流他们的想法和感受方面有困难。
15. 可能到处看到大量的离题信息，以至于无法专注于底线或者把握大局。

问题的解释

大部分上面描述的问题是由于内倾直觉在 INTJ 的人格中占据过于主导的地位，以至于所有其他功能都成为内倾直觉的奴隶的地步。健康的人格需要在它的主导和辅助功能之间有一个好的平衡。对于 INTJ 来说，主导的内倾直觉功能需要得到辅助外倾思考功能的良好支持。如果外倾思考仅为支持内倾直觉的欲望而存在，那么两种功能都没有发挥出它们的潜力。



INTJ

This experiment will revolutionize the world

内倾直觉是一个持续的收集信息，并且从很多不同的角度看待所有事物的人格功能。作为人格中的主导者，它具有不断地用新的有待思考的信息来轰击心灵的影响力。内倾直觉有点类似于一个存在于头脑里的认知框架。当某个东西被

感知后，它就被整合进这个已经存在的直觉框架。如果一条彻底陌生的信息被内倾直觉所感知，这个人就必须对他的整个参照框架进行重定义。因此，为了达到理解的目的，内倾直觉持续不断的以一种相对冗长的方式收集关于这个世界需要处理的信息。这对于 INTJ 来说是相当大的一个挑战。对于 INTJ 来说，经常会因为需要考虑所有的方面从而彻底理解一个观点或者形势而感到不知所措。

当内倾直觉支配了 INTJ，使得其他功能无法服务于它们自身的目的时，我们发现 INTJ 会切断那些需要考虑的信息。如果心灵被给予了任何一条看起来像是内倾直觉过去已经处理过的某种信息，它便用外倾思考来迅速的拒绝这条信息。心灵用外倾思考来拒绝观念，而不是在直觉框架里面对信息进行分析，所以可以减少直觉框架需要重塑与重定义的可能性。

用这种方法使用外倾思考用两种方式服务于 INTJ 的心灵。1) 它将会节省那些消耗在认真思考新信息上的能量。2) 它将会保护 INTJ 神圣不可冒犯的内部世界。不论在哪种情况下，这都不是理想的做法。这导致 INTJ 不去考虑那些在发展对于一个问题的真实认知时可能有用或者关键的信息。这可能导致 INTJ 表现的太强烈的固执己见或者对势利地对待他人。

对于 INTJ 来说，更好地使用外倾思考的办法是用它来评估 INTJ 的丰富的洞察力，并把洞察力与外部世界对比来进行衡量。当 INTJ 人格用外倾思考来切除收到的信息，而不是用来判断内倾直觉时，它有效地欺骗了自己。这就像在没有真正理解问题的情况下得到一个测试的答案。比起把所有的东西搞明白，立刻得到答案要容易得多。INTJ 有着

巨大的信息量和待完成的“研究”，走捷径是十分有诱惑力的。大部分 INTJ 会在某种程度上这么做。当 INTJ 人格变得非常不平衡，以至于它的主人极其自大并且很少考虑任何其他人的看法或观点时，真正的问题出现了。

解决方案

在个人成长中，INTJ 需要关注的是，只有在信息通过了他们的直觉之后，才对信息使用判断功能。换句话说，INTJ 需要有意识地努力不要让他们判断功能过早地摒弃了想法。相反，他们应该将他们的判断功能用来对比他们自己的想法。一个人无法对他不理解的事物做出有效判断。为了理解事物，INTJ 需要把事物完整地纳入他们的直觉。为了你的直觉能重建全局认知框架而给予它足够的时间来处理新信息也许是必要的。INTJ 需要注意的是不要用他们的判断功能来摒弃想法，而是用它们来支持他们的直觉框架。

一个关心个人成长的 INTJ 会密切关注他们判断的对象，以及他们做出判断的动机。他们是在判断他们自身外部的某些事物，还是判断那些已经被他们的直觉筛过的事物？判断某个东西的动机是到底是为了能够了解它的用处，还是为了摒弃它？很多时候，INTJ 带着摒弃信息的目的在没有对事物做出恰当理解之前做出了判断。请试着首先做到理解，然后再判断。

作为 INTJ 在我们的世界里幸福地生活吧

一些 INTJ 在适应我们的社会方面存在困难。他们的问题一般与不知道(或不关心)怎样让别人理解他们，对别人的行为抱有不合理的期望,没有努力满足他人的情感需求有关。

这些问题主要源于 INTJ 普遍习惯于使用外倾思考功能对外部而不是内部进行挑错，所以

会降低外部外部世界的重要性，增加 INTJ 自己内部世界的重要性。

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

INTJ THE MASTERMIND
COORDINATING
Introvert, Intuitive, Thinking, Judging

当 INTJ 意识到可以通过与他人的协作来丰富自己的知识与理解力（以及因此产生幸福与成功的感觉），将会发现他们可以致力于自己丰富的内部世界的同时仍然可以与他人维持令人满意的关系。为了达到这个目的，INTJ 需要意识到外倾的重要性，并且发展自己最高等级的外倾功能，外倾思考。

一个使用外倾思考功能对外部而不是内部进行挑错的 INTJ 也许会变得如此强烈地固执己见以至于对别人表现得很强硬以及怀有不合理的期望。他们超警戒的对他人理性与能力的判断也许是一种与他人保持情感上距离的有效方式。这将会保护 INTJ 内部观念不受侵犯，但也会减少许多有价值的信息输入，阻碍他们的社交性格的发展，使 INTJ 丰富的构造性理解框架的发展停滞不前。在极端情况下，INTJ 也许会他（她）非常孤独。

更常见的是，当 INTJ 对那些与他们比较亲近的人用尖刻以及伤人的方式表达他们的不愉快时会出现人际交往问题。每个人都会在某些时刻有需要保持情感距离的需要，但 INTJ 需要比其他类型更多的情感距离。也许这是为什么 INTJ 会以他们的挖苦讽刺而闻名。一个 INTJ 的内部世界对他们来说是极其重要的。他们也许会使用挖苦讽刺与他人保持距离的方式来保护自己的内部世界，或者他们也可能因为相信自己掌握了对问题更进步且符合逻辑的理解，试图切断他们接收到的不可靠的信息输入而对别人进行挖苦讽

刺。这是一个需要意识到的重要差别。一个寻求情感延迟的 INTJ 会发现不需要伤害感情以及破坏关系的独处的方法。当需要保持距离的时候，INTJ 会“离开”。如果需要解释的话，一个 INTJ 可能使用他们的外倾思考功能来理性以及客观地解释他们的需求，而不是使用外倾思考来对他人进行辱骂来刺激自己离开。

特别的建议：

1. 务必在你对某个人的观点下判断前，彻底的听清楚他的观点。在必要时间问问题。做任何该做的事以确定你理解了这个观点。努力做到在你彻底理解这个观点之前，不要开始对它做任何判断。
2. 在你与别人交谈之前，停顿一会儿，看那个人。在这个时候了解他的态度和感觉。当你说话时，注意与你说话的人。
3. 当你变得烦乱不安时，立刻走开。~~~不~~~~~要~~~表达愤怒。当你变得气愤时，你就失败了。当你平静下来之后，为离开而道歉，并继续你之前做的事。
4. 努力鉴别所有你的人生中会常常遇到的人的人格类型。记住具有 S 偏好的人需要以直接，简明的方式来交流。以清晰和简单的方式与 S 说话，给出“是”或“否”的回答。
5. 努力与所有人和睦相处，甚至是那些你觉得不如你的人。努力明白每个人都可以提供一些东西。
6. 当你做判断或者决定的时候，试着意识到自己做出判断的动机。你是对寻找外部的错误更感兴趣还是对提高自己的理解力更感兴趣呢？首先试着去理解，然后再做出判断。

获得 INTJ 的成功要遵循的十条规则

- 1.利用你的长处！做那些允许你出色的直觉和逻辑能力发挥的事情。探索迷人的科学，数学，法律以及医学世界。给你的头脑中杰出的分析能力一个发泄渠道，然后看着它们成长。
- 2.正视你的缺陷！面对你的缺点！看清楚你的缺点是什么，努力克服它们。特别是，力图将你的判断用于你的内部的观点和直觉上，而不是用它来忽视其他人的观点。
- 3.与别人详细讨论你的想法。为了将你的直觉转变为远景，你需要逐步穿越你的直觉。给自己点时间来做这件事，并利用与别人讨论观点的优势。你会发现使你的内倾直觉外部化是一项有价值的训练。如果你没有其他人可以讨论，试着用书写来清晰地表达自己的观念。
- 4.接受一切。不要因为你不尊重提出观点的人，或者因为你认为你已经完全明白了，而过早地丢弃观点。毕竟每个人都能提供一些东西，没人知道所有的事情。Steven Covey 有句话说得非常好，“先寻求理解，然后才是被理解。”
- 5.当你生气，你就失败了。你的激情和是强大的资产，但也能变得非常有害，如果你让自己落入“~愤怒~~陷阱~”的话。记住~愤怒~对于你的个人人际关系是破坏性的。在给别人留下愤怒的印象前处理完你的愤怒，不然你有可能会发现你自己独自一人。只有用非个人的并且冷静不带感情的方式，才能有效的处理分歧和失望。

6. 尊重自己对智慧上兼容的需求，不要期望自己成为一个婆婆妈妈感情外露或者老好人。意识到你们与他人很多热情的交往会从头脑开始，而不是心。需要意识到他人的情感需求，以及表达你真诚的爱，因为那是真实的，请尊重他们，做自己！
7. 对自己负责。不要把你生命中的问题归咎于别人。向内审视寻找解决办法。对于你的生命，没有人拥有比你自己更强的控制力
8. 保持谦卑。判断你自己时，至少要像你判断别人时那样严厉。
9. 设想最好的情况。不要对所有事情的黑暗面念念不忘，苦恼自己和别人。正如每个负电荷都有其对应的正电荷一样，每个黑暗面都有其对应的光明面。记住积极的形势是由积极的态度创造出来的。期待最好的情况，最好的情况会来临的。
10. 不要隔离自己！意识到外部世界向你展示的价值，用对你来说自然的方式与它互动。参加那些能为你提供感兴趣的话题的俱乐部和互联网电子邮件群。试图与那些在技术与能力上旗鼓相当的人促进友谊。外向化自己的人格类型。



能力 + 独立 = 完美

ENTP 个人 成长



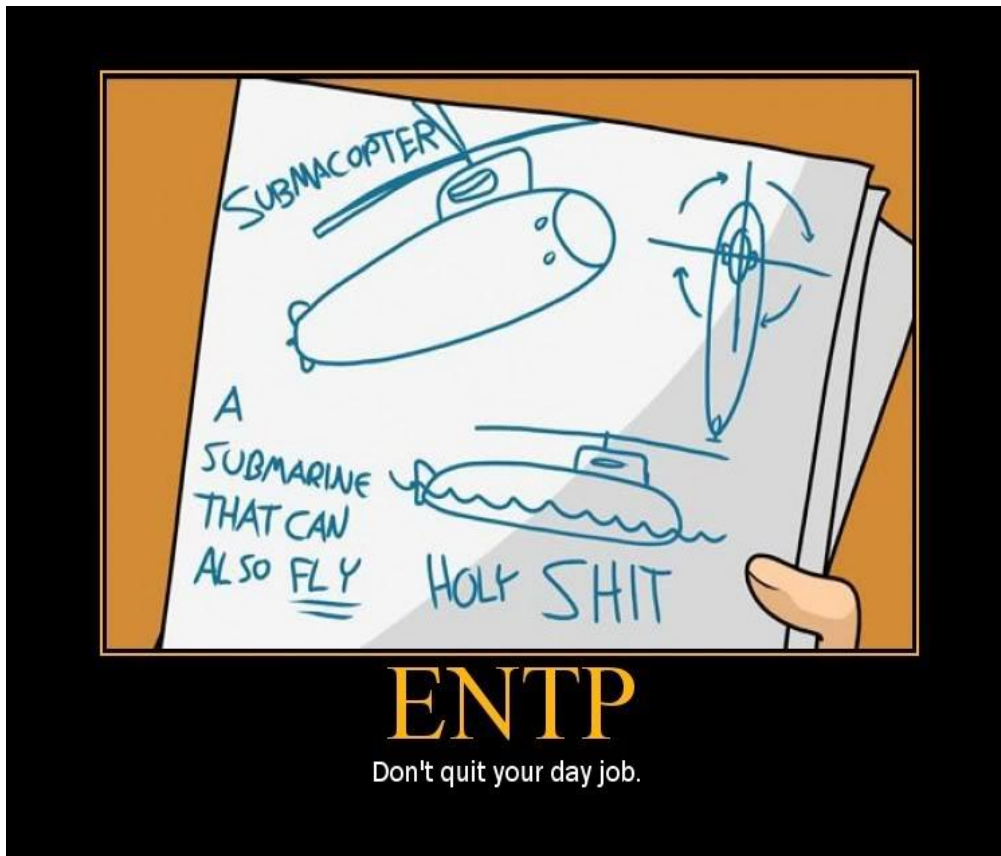
原文出处：<http://www.personalitypage.com/personal.html>

成功对于 ENTP 意味着什么？

ENTP 性格的发展是由众多的可能推动的。他们热爱外界的机会；隐藏在世界平常面目下事物和观点新奇与不平常的组合。对他们来说，总有一些事物更为重要，激发他们的迫切的将生活重组成新样式、新的方式实现愿望的渴望；这一需要可以是强大的，如永不休止的，战胜一切阻碍，赢得一切胜利的渴望，或是轻微的，比如永远求新求变的个人奇特需要。他们的想法和他们在世界中发现的无尽可能联系在一起，依靠着他们看到，而别的类型几乎不会发现的角度、选择和组合，ENTP 行动迅速果断，但依靠这些，他们可以完全建立一个新框架，或者是将现存的情形重新定义，使它看上去新鲜、获得新生、重新充满希望。千篇一律，陈旧，保守甚至日常常规，会让热情的 ENTP 们厌烦，ENTP 们的驱动力永远是能进入新的、不同的、充满新的可能性的事物中，一旦有机会，总是第一个向别人展示在冒险事业中取得成功的新方法，或是找到做别人没有做过事情的方式。

ENTP 类型的人在“啊哈”感觉产生时，体会到自己的成功，成就感来自于当面前铺开新的地图，对出现在眼前的新的冒险、设计、探究、征服而绞尽脑汁的时候。过去的事

情、成就、生活方式甚至是遇到的人，现在会被忘记了或被看成昨日黄花，仅仅向前走的那几步，已经将他们带入了一个新的前沿，去利用他们的天赋。不论是在追求知识、金钱、权力、名誉还是享乐，ENTP 总会冲在前线，注视远方，探究新的途径，以求更大、更好或更令人满意的结果。



ENTP 们是出色的问题解决者，发现者，世界的再发明人。他们对周围世界的洞察，新颖的组合事物并使其协调运作的的能力，事实上几乎可以使他们能够在感兴趣的任何产业或个人追求领域取得成功。所以，在能够自由使用直觉能力，并拥有空间可以从不同方面和角度思考遇到问题的

环境，ENTPs 会最快乐。没有令人兴奋的工作，缺少自由能富有成果的使用他们头脑的时候，ENTPs 会对限制性的环境厌倦。因此，ENTP 们生活中一个重要的因素就是，通往成功的道路是开放的。有些人在机会不多的时候，会为自己创造机会，但在所有的性格类型中，ENTP 是最需要意识到，他们生活或职业道路的选择，可能是在没有充分对未来考虑情况下做出的。

让你的 ENTP 优势尽情发挥吧！

作为一名 ENTP，你具有本性格类型特有的优势，而其它类型并非天然的具有这些。能觉察到这些优势，并促进它们的生长和发育，将使你更容易的发现自己在世界中的位置，并且更满意你自己的角色。

几乎所有的 ENTP 们都会发现自身以下的特点。他们应该去拥抱这些优势，并且培育它们：

- ☆脑子里同时保有多种观点并且看到其各自优点的能力。
- ☆发现其他人从未想过的做事的方式。
- ☆能够很快的并从多方面回答他们感兴趣的问题。
- ☆能看到问题的其他方面并能让大家知晓。
- ☆能够在同一时间进行几种不同的工作。
- ☆能轻松的在任何辩论和讨论中支撑自己的观点。
- ☆能快速地发现别人的优点以及突出能力。
- ☆能发现事物和事件之间大量的联系，而这些联系对其他人就不那么明显。

ENTP 们，如果内倾思维能力得到充分发展，能够经常的以及仔细的去理解外倾直觉功能带给他们的丰富信息，将会获得以下的优势：

- ★解决那些缺少明显解决方式的谜题以及问题的能力。
- ★能够对一个新的结构或设计做出简明的示意图，并且知道它如何工作的。
- ★在别人对自己不太肯定的时候，能了解并给予他们最需要的东西。
- ★在写作、音乐、视觉艺术领域做出创造性变革的能力。
- ★人际方面的天赋：知道那些新意见或者改变能促进与别人的关系，而不是损害。

可能存在的问题

任何天赋优势都同时伴随着缺陷。无缺点则无优点。没有困难，同样没有简单。我们珍视自身优势的时候，往往也会诅咒甚至忽视自身的不足。我们要成长，实现追求，就不能仅仅把注意力放在强项上，而必须直面弱点，解决问题。这就需要对可能出现问题的领域进行严苛的审视。

ENTPs 身上的弱点，大多数因为其主导功能，外倾直觉，过份的主导了性格，以至于其他功能只能辅助外倾直觉的目的。在这种情况下，**ENTPs** 会在不同程度上出现下列问题：

- 一旦环境中或人际关系中的可能性已经被认识到或者被发掘尽，就无法继续呆下，或维持这种关系。
- 倾向于把仔细的谨慎的人当作做无用辛勤工作的和浪费时间的人。
- ENTP** 会被忽视不在其当前的兴趣范围内的别人的需要和感受。

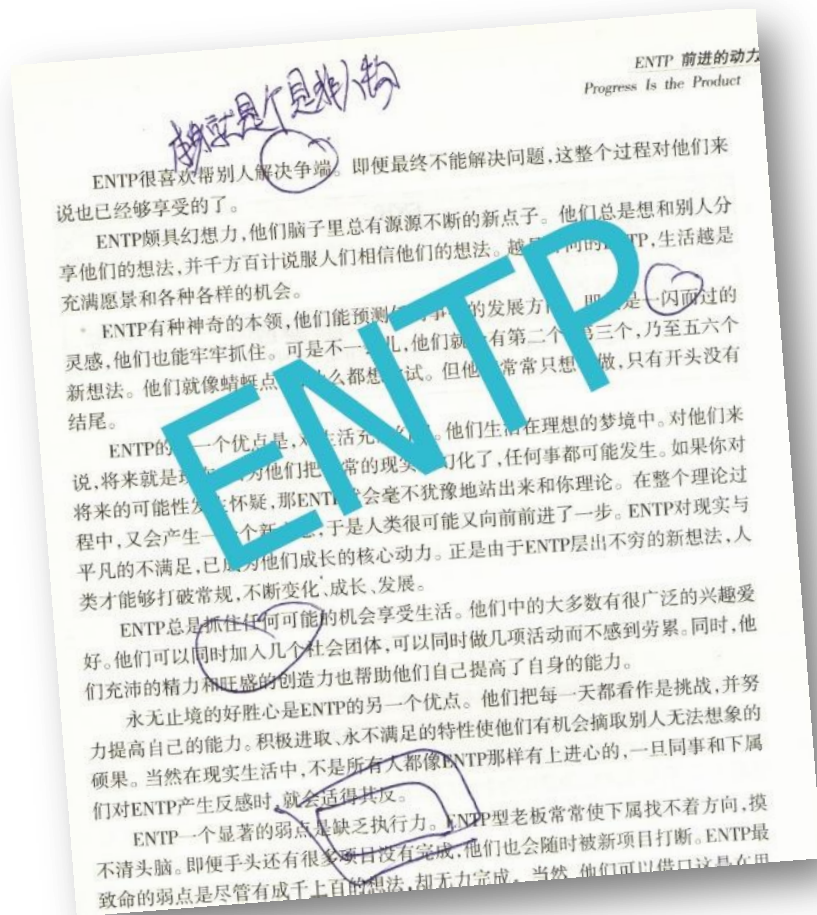
- 对于那些需要被肯定，需要安全感和保证的人的感受和行为方式，缺少察觉。
- 在某些情形或工作进展中，不能仔细的冷静的做到细节上的最好。
- 目标实现以前，小的挫折或是要修正的小的细节也会轻易的产生厌烦情绪。
- 倾向于自大，自吹自擂，或是贬低那些不能看到和自己一样答案的人
- 会常常发现因为迈出步子太快或是过于在自己的利益上精明，致使自己进入了不好的境遇。

问题的解释

上述所有的有问题的性格特质，几乎都可以归结到 **ENTP** 们常见的问题，即，过分沉迷于他们的外向直觉功能，以至于没能有效的发育出严密的思维功能来平衡这一能力。理解中的跳跃，新奇想法，奇怪但令人着迷的思想关联，可能带来新鲜感以及成功，的确很好。但如果不被仔细的评估，明智的选择，它们会让我们误入歧途，导致朋友们的疏远，弄坏人际关系，甚至导致个人的或经济上的巨大灾难。没有发育良好的思维功能，**ENTP** 总会有为了追随一个景愿而不顾社会、经济、或个人条件限制的危险。这可能很简单的小事，比如，突然决定买有一个昂贵的小玩意，或是没有考虑伴侣的意见和感受就擅自将房子周边东西改变而惹怒了伴侣，也可能很复杂，比如任由一个创业想法把他们带入经济的或社会的灾难，仅仅是因为外向直觉功能带来的单方面的景象，没有意识到考虑进那些在实现想法之前必须做好的那些细小但是重要的细节。

如果没有坚实的思维功能，ENTP 们会轻易的不考虑，或者没能注意到社会和人际交往中的必要的美德，常常自以为超越或者不受这些有价值限制的约束，经常低估他们行为可能带给别人的伤害，以及被视为无道德的可能性。不是说思维功能发育不全的 ENTP 们会有意的去伤害，而是说他们只是没有意识到他们的无法抑制的对于改变、展示自己聪明和独特的

的影响。在
少发育良好的
着他们必须学
自身和别人的
感情相妥协。这
ENTP 们不仅
了感情影响自
包括感情影响
以及别人对于
的重视。ENTP
多少有些整体
的进行差异判



需要，所产生
ENTP 中，缺
情感功能意味
着去理解他们
感情，和这种
种理解只有在
仅仔细的思考
己的方式，还
别人的方式，
情感这一功能
们的情感功能
性，不能很好
断。这种区分

情感差异的能力缺陷会让 ENTP 说一些、做一些让别人感觉很冷的话或事情，所以思考感情过程的努力非常必要。没有这种努力带来的理解力，ENTP 会让自己与他们的生活的地面、从朋友和家庭的稳定关系中脱离，如果甚至没有认识到这一点，他们会很容易得发现自己处境不稳，没有别人的支持，迷惑自己为什么突然变得孤独和失落。

另一个突出的问题产生于，他们成长在一个局限他们发挥自己独特能力所需的自由和能力施展的环境，这迫使 **ENTP** 把个人的直觉过程局限到他们自己生活中能保留的可以自由发挥的领域。在这种情况下，直觉功能只是在小的和有限的范围里才是自由的，而这些领域通常只包括 **ENTP** 们通常不去考虑的事情：生活的小细节和熟悉的对象。没有能力清理库存、把精密的思想用在能拓展他们视野的道路上，这种情形下的 **ENTP** 会变得郁闷，小气，沉迷于那些最微小和不可捉摸的细节上---以至于这些琐碎填充了生活，每一天都变成了令人沮丧，一次次的消除那些他们的“大”图景中似乎永远存在的小问题的过程，而他们的“大”图片，周围的人因为见惯不惊，从来不会意识到。

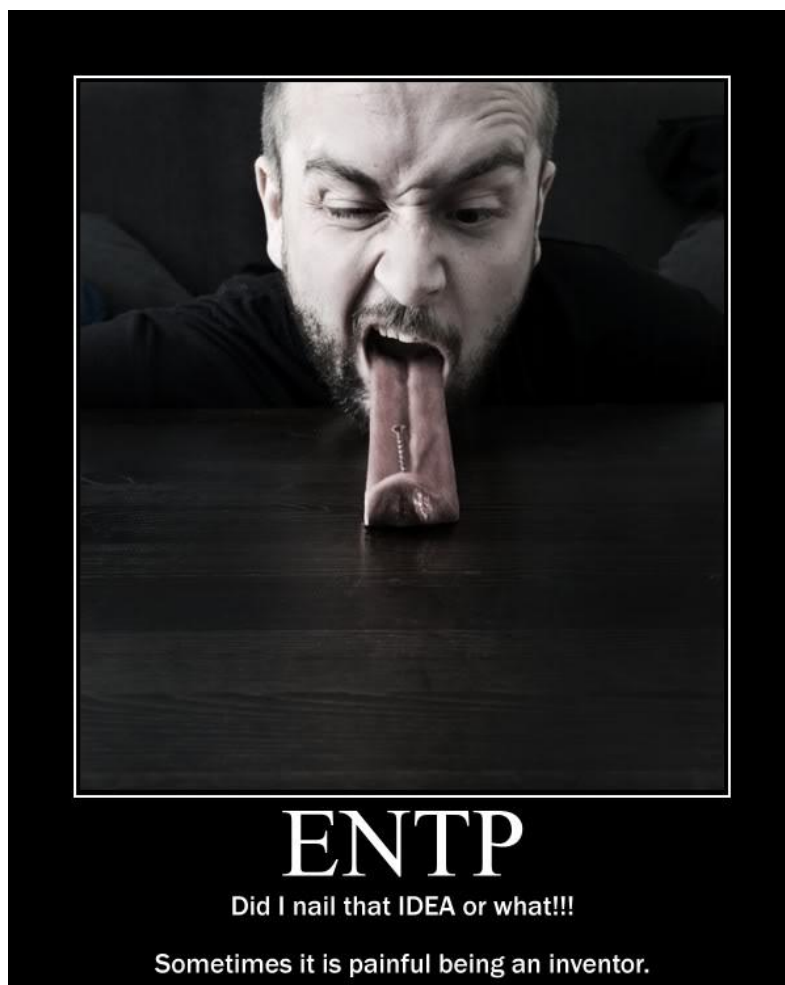
问题 **DE** 解决

要实现个体成长，**ENTP** 需要集中精力仔细的分析他们通过外向直觉功能得到的信息。他们要给自己充分的时间和空间，使自己带着点子和他们看到的可能性放松下来。**ENTP** 们太容易误把他们想到的当成他们需要的了。仔细的思考会让 **ENTP** 能从他们看到的多种可能的途径中选择出最优的可能的方案。同时，即使 **ENTP** 们不能分享这些，他们至少要明白别人在 **ENTP** 们生活中通常不会选择的事情上所取得的欢乐和满足。了解别人的方式和需要，对 **ENTP** 们了解他们以后生活中最优的处事方式是最关键的，因为他们总是危险的倾向于忽略他们亲近的人的感受和需要。**ENTP** 们从分析个人经验中学习，所以让 **ENTP** 们最好的成长方式是发展他们的思维功能。因此，尽管 **ENTP** 们的需要模式是不受拘束，做些新的事情，这种需要应当被纳入一种完整的生活方式中---我们其他的需求，那些有赖于我们的别人的需求同样被满足。最为个人成长感兴趣的一员，你的

任务是以真正客观的方式认识自己，明白你最好的参与社会的方式，而不仅仅是探索那些世界带给你的可能性。

ENTP 们应当一直密切关注，为何他们按照新信息最事情。他们是不是基于仔细思考的动机，去实现那些对本人和别人带来真正价值的目标？他们是真的追求改善生活，还是仅仅当作一个游戏，证明一个观点，向别人展示方式，或者爬一座山只因为有山在那里，而不考虑后果？

作为 ENTP 在你自己的世界里幸福生活吧~



ENTP 们适应社会的问题往往不是直接和朋友或人际关系相关。不如说是，ENTP 很难保持稳定的一贯的生活或风格。尽管这会影影响爱情的关系，但 ENTP 们却有种可爱的、有力的方式让别人跟随自己的带领，甚至是在最困窘的情况下。生活中 ENTP 们弄出的问题来源于他们对个性、卓越、检验他们才能的新经验的持久的追求。这就对人际关系提出了一个巨大的要求，但只有在 ENTP 同别人建立恋爱关系，而对方对安全感的需要，超出了他们能承受

的给予 ENTP 伴侣需要的自由的范围的时候。所以，ENTP 不仅要在个人职业道路选择上，而且在同伴侣选择生活境况中，都有谨慎的对自己的意识。在所有的性格类型中 ENTP 是最对妥协感到不舒服的，不应该把自己放到需要做出妥协的情境中。最关键的是，ENTP 要经由对个人经历的细致分析意识到，他们对生活持久新鲜的需要，已经直接的给自己带来的什么样的好的或不好的变化。只有依靠这种意识，ENTP 才能把注意力放在那些能带来更好的更有成果未来的信息上。

生活中大多数 ENTP 会经历职业或生活的挫折，以及与人关系的困难的时刻。内向思考功能发育良好的 ENTP，会发现这些时刻能被更容易些处理。相应的我们提供一些处理这些困难的一般建议，以及一些能帮助 ENTP 发展其内向思维功能的忠告。

特别的忠告：

✧ 花时间认真听别人的想法，明白他们如何理解这个世界的。思考将自己对世界的认识、需要如何同他们相应的理解和需要相融洽的方法

✧ 不要期望其他人会跟随你，或者期望别人也应该看到你看到的认为有价值得目标。一个很好的练习是，把自己想象成一个盲人或有严重残疾的人。尽量去体会，在这种不同的视角下，组织你的生活会是什么感受。你的目标是否会仍然合理？它们是否要重新考虑？想想这种可能性：你的思考方式导致你认为其他的类型视野局限、能力有限，事实是他们并不比你局限多少，只是生活的重点不同，需求不同。

✧ 认识并接受这一点：令人满意的关系需要你关心生活的细节，表现出你对伴侣感受的体会。你会觉得这很难，但努力的回报是丰富的。

*增强你对人们间不同的理解，会扩大你对人们需要的理解。尽力去找出你生活中知道的

和遇到的人的性格类型。

※注意听，人们在不同的社会和工作情形下会表达什么。注意人们处理人际关系、解决问题时候的不同方式。不要去试着把他们的方式和自己的比较，或者做出评价，只是去理解这一点，在这个世界上获得平静，有很多方式。

※在和朋友或亲属交谈时候，至少花一半时间谈论他们。注意真正去理解别人因处境而受影响的关切内容。问问题

※考虑和你最亲密的人。记住他们有他们自己的感情、满意和需要。试着想象他们在干什么，把注意力缩小到此刻他们的感受上；放到他们在考虑的事情上。不要去判断，只是考虑和反思他们此刻为何这样想，这样感受。

ENTP 实现成功的十大法则

1. 拓展你的优势！认识到你看透表面现象的能力，将会通过你的机智灵活带给你使自己和其他人获得收益的能力。
2. 直面自己的缺点！是人就都有缺点。意识到你的缺点是什么（但不要使自己受挫）会让你有能力将生活改造的更好。
3. 通过你的感知交谈。和别人交谈你看到了什么会让别人明白你思想的由来，并且给你提供机会发现一些方法，让别人的意见平衡你的想法。
4. 放松 享受风景。花时间考虑你已经拥有的，生活已经带给你的礼物。去试着发现那些日常的但支持并促使你成长的事物的价值和重要性。

5. 要注意别人，理解每个人有他自己的生活和视角。每个人都有价值。试着去辨别别人的性格类型。
6. 要了解规范和结构的必要性。记住，如果没有别人的支持和稳定性，没有人能沿着他们的梦想前进。你所走的路，是别人铺下的，每一块基石，都是为了满足人类对于稳定和安全的需要而制造的不同部分。没有这个支持体系，你不会走远。
7. 走出你的舒适区。明白成长的唯一方式就是走出舒适区。如果你已经感觉到某些情形下，因为它们看上去没有前途，而觉得不舒服，那很好。这就是成长的机会。
8. 识别并且表达你的感觉。你理解自己的感受或许要费很大的劲。但这个很重要。不要让人们失望，如果你决定重视一个人，告诉他们，只要是你这么想的时候。这是让他们对你的感情产生安全感并促进长期持续关系的最好办法。
9. 对你自己负责，记住，没有人，对你的生活施加了比你自己更大的影响。不要把自己当作受害者。
10. 做最好的假设，但同时要审慎。你积极的态度几乎会总是带给你好的情境。不过还要记住，要让他们持久并且值得，你必须将其建立在稳固的细致计划的基础上。



ENTJ 外向 直觉 思考 判断 ENTJ

To live is To LEAD!!!!!!!!!!

ENTJ 的个人成长

原文出处：http://www.personalitypage.com/html/ENTJ_per.html

成功对于 ENTJ 意味着什么？

ENTJ 的人是最通俗意义上的现实主义者。不仅仅是因为他们的思维基于对于周围事物有明确的观点，更是因为对他们的计划和策略有着清晰的结构，“脚踏实地”，在生活中对于明显和不可否认的常识的信奉。可是，尽管 ENTJ 对于“此时此刻”是务实的，他们却很少满足于现状除非它变得更有效率、益处、价值。ENTJ 在处理问题时总是明确而冷静。如果有办法可以改善一个项目或一种情况，他们就会行动，并且 ENTJ 会一直组织规划和领导着前进的道路直到实现最理想的结果。这使得一名 ENTJ 的成功是显而易见的，一个可衡量的有形的结果。而并非以美元，金条，面包或只是因成功而兴奋的人

们为标准来评价的，成功的 ENTJ 很清楚的知道成果只是以他们的常识去处理各种情况并且为了很多人获得最大效益。

发挥你的 ENTJ 力量

作为一个 ENTJ，你具有着其他类型所不具备的天赋。通过认识你的独特的天赋并积极发展它们，在人生中将会更容易摆正你的位置，并更加满足于你的角色。几乎所有 ENTJ 都会承认自己有以下特点。他们会接受并培养这些优势：

- 1.能够在任何情况下执着于自己的追求并排除非必要因素的干扰。
- 2.有很自然的控制能力和管理实时实地情况的领导才能。
- 3.不受偏见和情感影响地分析事实的天赋
- 4.一种“我能行”的生活态度为他们营造一个积极的工作环境。
- 5.非常注重良好的人际关系，有效的制度，组织和政府。
- 6.首屈一指的时间、空间管理能力，使他们有条不紊。
- 7.能不断接纳并适应新构想和概念去履行职责，促进社交，管理财政，改变环境发展。

如果 ENTJ 有发展很好的内倾直觉功能来辅助他们的外倾思考就具备更特殊才能：

- 1.在解决社会公正问题上如鱼得水。
- 2.其内心会接受并调节他们的潜能以达到别人的期望。
- 3.能清楚的认识到自己和别人的需求间的差别。
- 4.能知道何时停下脚步并评估生活，认清当下的实质。
- 5.有指导他人度过物质生活上的难关的才能。
- 6.并不通过他们的决策和成就来排挤他人去证明自己。

潜在的一些问题

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

ENTJ

Extrovert, Intuitive, Thinking, Judging

正所谓有盈必有亏。没有“劣”，就不会有“优”。没有“难”，也不会有“易”。我们重视优点，但我们也经常诅咒并忽略我们的弱点。成长为健全的人格并从生活中提取精华，我们不仅要利用我们的优势，更要清楚知道我们的弱势。这意味着要认真研究我们人格的潜在问题。**ENTJ** 是有思想的理性主义者。这是在你读到更多关于 **ENTJ** 负面资料之前要牢记得一点。这些弱点是天生的。我们提供这些信息是为了更多积极影响，而不是公然指责。

大多数负面特征是由于 **ENTJ** 的主功能 **Te** 凌驾于其他功能之上，自然地显露出来，抑制了其他功能。在这种情况下，一名 **ENTJ** 会在不同程度上显现出以下缺点：

- 1.可能很难理解别人与他们需求的不同之处。
- 2.可能轻率的认为他们的想法是唯一正确的，并由他人实施。
- 3.当需要用感情做判断时，可能变得幼稚任性并且易怒。
- 4.可能在一个计划当中过于注重自我需求而忽略了其他人的需求。
- 5.可能摒弃任何没经过他们理性思考的建议。
- 6.可能会由于理性态度轻易的承诺而被他人欺骗和摆布。

- 7.可能由于细节问题或困难导致忘记顾全大局。
- 8.可能会相信物竞天择，但实际这是不必要的。
- 9.可能会臆测别人总是在针对他。
- 10.可能会认为只有他们的世界观或对局面的看法是正确的，甚至融为一种其他人必须遵守的理念。

问题的解释

所有的问题可于外倾思考过于性格所导致的。在大多个表述很准确，可这认识到这些 ENTJ 当与众不同的，虽然于 ENTJ 起着明显但也体现了他们低



以认为是由导自己的人数情况下这样也有必要的缺点是相这个功能对的主导作用，情商、适应

能力差的缺点。我们还必须认识到所有人的所有功能使用是不同的而且这里讨论的仅限于表现强烈的 ENTJ，他们的态度完全是由于利用外倾思考来指导他们的生活从而带来了特殊的问题。

表现明显的外倾思考使他们以强烈的知性看待世界，比如在价值观上，对和错，好和坏，有用和没用仅仅基于精确数字上的判断--并且对于 ENTJ-总是以理性的态度生活。如

果没提供平衡的感知或判断, ENTJ 不会对其他人做出建立在他人观点和感性之上的行为, 因此这样的行为总被认为是消极的, 无论叫做不着边际--或者说充其量--也仅能有很小的意义。此外, 他们的思维和态度一直外显, 完全超出了他们的感官世界。如果没有内部客观的平衡, ENTJ 将会经常被他们的决断和野心所摆布而不考虑他们的感受和身体上的需求。事实上, ENTJ 经常觉得如果仅仅是他的计划, 他的工作, 他的物质世界都在他的理性判断基准之内, 他将会感到一切顺利并且需求也得到满足。不幸的是, 这种判断基准永远不会被满足, 这不仅因为世界是合理的, 更因为充满了需要理解和意识到的状况和人类行为 --反观 ENTJ--经常有看似荒谬的准则。

一个健全的人格需要一个在主副功能之间很好的平衡。对于一个 ENTJ, 外倾思考的主导需要发展很好的 Ni 支持。如果 Ni 的存在只是为了支持外向型的知识理论, 那么这两者都不会从充分发挥潜力。

内倾直觉是 ENTJ 通往他们内心世界的窗口, 这会让他们知道世界是怎么影响他们的。因为它内敛, 它把主观内心深处图像化, 并且包含了 ENTJ 以前严格合理的和指向外部的世界观所不曾察觉到的信息。内倾直觉提供了偏颇的信息, ENTJ 需要平衡世界观以防止被专注于外界的事实、数字、理由而吞噬。由于这种内在信息经常与 ENTJ 强大的判断相抵抗, 所以经常被否定了, 或者即使接受了则对外部条件或人的行为做出消极判断, 而不是作为对 ENTJ 态度和行为的一种积极性平衡。

解决方案

成长为健全的人格，ENTJ 需要认清他们的直觉在生活中期的作用并学习去理解它的语言。特别是 ENTJ 需要了解到他们的直觉功能并不直接指向外部世界，它的意象属于个人的，直接关系到 ENTJ 的内在是受外部世界和他们自我行为的双重影响的。

内倾直觉不像 ENTJ 习以为常的思考功能那样有明显而迅速的过程。不过，如果理解并充分利用其支持思考功能，它将使得 ENTJ 最有影响力，并使所有性格类型最有效率。因此，有必要让这份才能发挥作用而不是限制其天赋，仅在经过外倾思考允许时候使用。下面是一些具体的建议，以帮助你发挥内倾直觉的作用。

当面临这种情况需要做一个重要决定，尝试静下心来体会它。这样做让你自己心去感受，看着内倾直觉的景象浮现出来。尝试体会那些闪现出的你自己信仰和思想，并密切的关注于它们。如果这些景象和思想是信赖你的人的观点，试着在脑海里去想他们为什么这么想。

有一些人似乎总是知道该做什么，系统是

如何运作的，或在他们不完全了解信息前推测出几种状况的发展趋势如何。这些人是直觉型，他们的世界充满了可能性，并且很容易意识到。你也有这个天赋，只是你并不习惯于“顺从”它，而是宁可去选择应当



做的。我把它摘引在这 为了让你知道实际有很多事情是你没有预料到的，而非不通过思考就排斥它。尝试去让自己接受这些，并意识到它们是有可能发生的，需要更认真的对待。要知道这些在生活中被你排斥意象并非是毫无根据的，而是可信赖的信息。

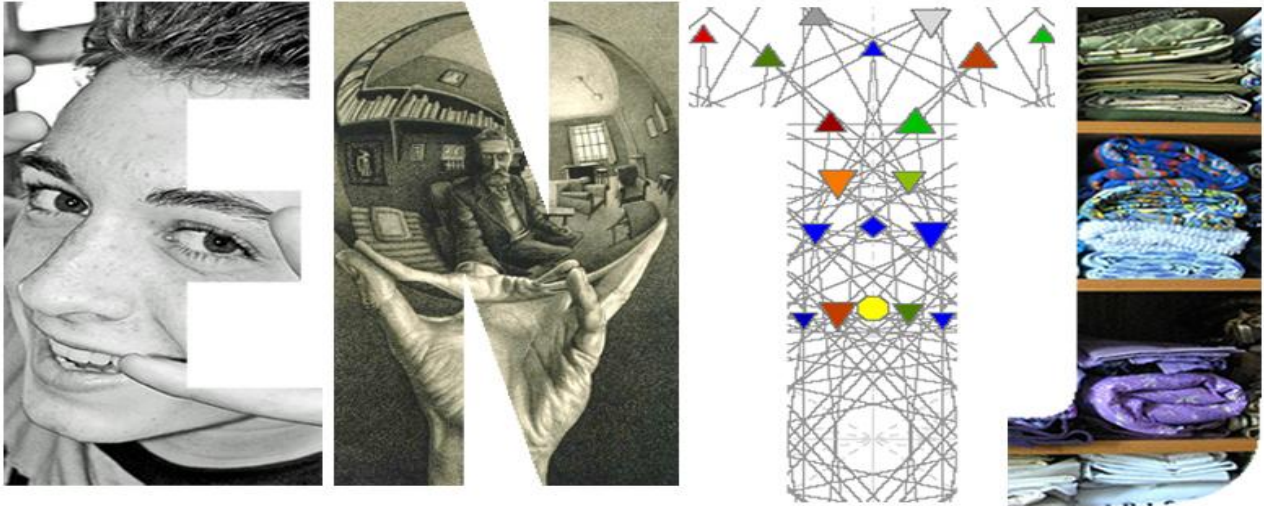
作为 ENTJ 快乐的生活

有些 ENTJ 对于融入社会有些不适应。他们的困难通常是拥有强烈的信念和过于理性的生活态度，再加上几乎不理解他人的“需要”。如果这种强烈表达出现问题，ENTJ 将会发现他的生活四面楚歌，不符合他们的理想，这是 ENTJ 所不能理解的。ENTJ 经常会有这种幼稚情绪而被他人所排斥。这样的 ENTJ 经常会发现他们没有朋友，并且商业伙伴、雇员不愿意和 ENTJ 们谈论严谨的任务相关的问题。别人的这种态度只会激起 ENTJ 的潜在情绪，因为 ENTJ 用他们适应能力差的直觉功能，他们说话的气场，潜在地阻碍了别人表达自我。我只想说，这种疑心和幼稚的情绪与 ENTJ 独断的要求以自己的世界观行事可以很快的破坏掉家庭关系和亲密关系有关。

ENTJ 有必要在生活中重视他们的 Ni 来改变这种行为模式。通过重视这一功能的 ENTJ 不但可以寻找一种途径来理解和认识自己的行为对他人的影响，而且更能和他人建立和谐关系，以及什么对于他们有更大的意义。

了解别人的感情需求和意见对于 ENTJ 来说并不是一件易事，但是通过他们的内倾直觉可以体会到印象和想法，这些想法不是直接而清晰的描述他人，而是用这种方法跳出他们严格合理的世界观来认识那些必须考虑并采取的不同观点。

ENTJ 通往成功的十条准则



Te, Ni, Se, Fi

1. 发挥你的力量！

尽可能多的去给别人赞赏并通过他们的成就提出你的看法。负起责任，这个很重要。

2. 正视你的缺点！

要知道你也有缺点。你保守的世界观并不是全部。你可能不关心如何看待事物和感情，但是它会影响到别人，从别人那里尝试接受并理解这些。

3. 闲聊时体会别人的真正想法。

你需要去体会别人的想法并且让它使你达到一个更深的层次。通过这个你将会考虑到他们的真实需求。如果你能帮助解决这些需求，那么将会给你带来更和谐人际关系和生活品质。

4.适当地做一名倾听者。

不要无视那些来自于你和他人的看似抽象，难以理解的审美和感性。让自己放松一下，放下思考和担忧，只要轻松地倾听那些想法。或许你会接纳，或许会开拓你的思路。

5.认真你就输了。

你的精力和理性思考是你的宝贵财富，但也是相当有破坏力的以致他们反对你并不给你提供信息，只因你不会处理感情问题。记住，其他人不会总希望按照你的看法行事。当你导致他们失败时，你将遭到不满的情绪甚至被孤立。你不可能应对这种生活。弱化你的想法，给更多人表达他们自己的空间，你将成长。

6.注意你知识的兼容性。

不要指望自己是“敏感温柔”或者“热心暧昧”的人。要意识到你对别人的热心体现为你的头脑，而非感性地关心。要意识到别人的感情需要，并表达你真诚的爱心，尊重他们的用词，做自己。

7.为自己负责。

在生活中不要责怪别人给你带来的问题。反观自己来想解决方案。谁也没有你自己能掌控你的生活。

8.谦虚。

评价自己要像你评价别人那样。

9.要以积极的态度去区别不同人。

不要去为难自己和其他人，因为谁都有局限性。他们需要你的引导并且你需要通过他们去看待问题。尝试去识别谁可以胜任某些你可以掌握你自己能力以外的领域。让别人的情感成为一种力量，而不是阻碍。

10.不要迷惑！

要认识到个人的价值，世界上有你，你的朋友，你的家人，还有你的内在的价值观和生活。引以为豪的仅仅是做个好人并且不受外界影响你个人。去放松并且你会发现你和别人处于最好的时光。没有什么比自己幸福更重要。



ENTJ



ISTP

So that's how it works...

ISTP 的个人成长

原文出处: http://www.personalitypage.com/html/ISTP_per.html

成功对于 **ISTP** 的人来说意味着什么？

ISTP 是以行动为导向的思想家。他们高度融入周遭环境，并与之直接互动。这是他们在环境中体验和理解生活的方式。通过周围环境中身体力行，他们对事物的运作原理、如何最快捷的达到他们认同的目标，有着自然直接的理解力。虽然他们不断的运用逻辑来决定在当前情形下如何最佳的操纵对象，但是在更客观意义上他们并没有自然的进行分析。当他们回过头来有条不紊的分析这个世界上对象间相互的关系的时候，他们常常失去他们的理解力。他们的理解紧密的与他们现实体验结合。这是直接、整体的。他们自然的与物理世界“同步”，对他们来说，生命的意义主要体现在他们对物质世界的挑战和征服。虽然他们思考和评估过去经验的价值，但是他们完全生活在此时此地。ISTP 是天生的机械师、艺术家、音乐家、技师和工程师。他们擅长那些需要大量的触觉控制、尽可能快、以逻辑为基础的行动的任务。ISTP 喜欢最舒适的应用他们掌握很好的技能，而不是把他们扔到一个他们毫无个人经验的环境中。在每个单独环境的细微变化都会带给 ISTP 新奇和新鲜的感觉。ISTP 常常抵制或反对全新的环境，或者需要大量结构性的计划和思考环境。这种思考方式对 ISTP 来说是陌生的，因此也不舒服。当某些人试图将 ISTP 推入或者控制他们进入这些环境的时候，他或者她很可能头也不会的转身“离开”这个人。他们抵制组织可能导致他们小时候退学，离开那些他们觉得窒息的工作。ISTP 常常很可爱，比起一般内向的人来说，有更多朋友和社会关系。ISTP 由衷的喜欢朋友的陪伴，需要他们投入到他或者她的物理世界，来保持他们对他们在这个世界的位置的认知。ISTP 感情的成功主要依赖于他们在物理世界的精通，但是也依赖于强而可靠的人际关系。没有这些人际关系，ISTP 很可能避免人际关系，孤立他或者她自己，感到脆弱，容易受到排挤和伤害。

发挥你的 ISTP 力量！

作为一个 ISTP，你拥有其他类型人所不具备的与生俱来的特殊人格天赋。通过认知你的特殊天赋以及鼓励它们成长和发展，你将更容易地找到自己的定位，并对你扮演的角色更加满意。

几乎所有的 ISTP 人群都认可以下这些他们的特征，他们应该信奉和增强这些力量：

- 1 他们具有与周围环境合二为一的天赋。这一能力让他们成为伟大的运动员、舞蹈家和音乐家。他们天生与这个物质世界和谐一致。
- 2 他们高度的与周围的环境和谐，因此他们有着很好的审美。他们欣赏美。如果他们倾向如此，他们可能发展操控物质世界作为艺术的表达的能力，从而变成艺术家。
- 3 他们是杰出的危机解决者。他们可以迅速判断形势和应用逻辑立刻决定控制问题的下一步。因为 ISTP 使用逻辑是基于他们个人经验，当他们获得更多的经验后，他们的问题解决得越来越好。因为这个原因，ISTP，诸如机械师、技工和计算机分析员（例如）在一个领域工作很长时间后常常会到达宗师的境界。
- 4 他们非常淫荡和粗俗。他们常常非常性感、诱人。



与严格地依靠内向思考相比，发展他们外倾感觉的 ISTP 人群能有规律地以客观的方式接收信息，这样他们就具备更特殊的才能

1. 他们有吸引人和令人信服的品质，他们被大多数人喜欢和接受。
2. 他们常常非常聪明，能解决各种工作中的难题。

- 3.他们理解亲密关系的好处，并知道如何维持和增进这种关系
- 4.他们能刚好的处理那些他们提出的任何任务。

潜在的一些问题

既然具备这些很有实力天赋，当然也存在相关缺陷。没有坏，也就不可能有好；没有困难，也就不知道什么叫做容易。我们看重自己的强项，却时常咒怨和忽略自己的缺陷。想要成为一个完整的人并获得生活之外我们想得到的东西，我们不仅要发挥我们的强项，而且要正视我们的弱点并合理对待它们。这意味着要密切关注我们潜在的个性缺陷。

已发现的 **ISTP** 大部分的弱点归因于他们占支配功能的内省思考在一定程度上压倒了人格，其他辅助功能只能迎合内省思考的意图。在这种情况下，**ISTP** 可能在不同程度上表现出如下部分或全部的弱点：

- 1.只有当事情对 **ISTP** 来说显得很明白和让他们觉得舒服时，他们很容易陷入惯性中
- 2.**ISTP** 抵制和拒绝任何不符合他们自己体验理解的事物。如果在他们的生活方式和他们遇到的事情间有冲突的话，他们不认为这件事客观存在。确切的说，他们拒绝理解这件事情，以避免冲突，以保护他们内在世界的纯洁性。
- 3.他们选择那些支持他们生活方式的人，拒绝那些在想法和生活上跟他们不同的人
- 4.他们可能对于试图控制他们的社会组织和机构过于偏执
5. 他们可能不知不觉或者无意中伤害别人的感情

6. 他们可能完全不知道如何用一种有意义的方式向他人表达自己的内心世界
7. 他们可能完全不知道通常渴望的交际和期望亲密的关系的类型。如果他们知道有些类型的事适合说和做以培养情感连接，他们又可能不欣赏这种行动的价值。若这样做他们也许会感到太容易受到攻击以至于无法表达自己，因此他们拒绝整个想法。
8. 如果把他们置身于他们认为的舒适条件之外，他们会认为在承担义务并在情感上受到束缚，这样他们可能会完全拒绝这种关系。
9. 在压力之下，他们可能表现出与当前情况不相称的强烈情绪

问题的解释

几乎以上描叙的所有问题特征都能归结为在不同程度上的 **ISTP** 普遍问题，仅仅获取涉及和支持他们自身生活体验的信息导致了这些问题的发生。**ISTP** 运用他们特殊的逻辑（即时的、空间的、“模糊”的逻辑）来处理他们的物理经验，来处理和理解他或她的世界。他们不需要在头脑里有一个目标以完成这一进程——这一进程本身对 **ISTP** 是有益的。由于对来自用这一的方式精于他们物理环境满足的热情，**ISTP** 常常有选择性的让他们投入到有机会练习他们的技巧的环境。这一定不是个问题。大多数人格类型选择做他们最擅长的事情。这是增强我们力量的自然方式。当 **ISTP** 以不惜一切代价达成他们的个人目标时，问题就出现了。

在生活中选择自己的道路和目标以符合你的价值观和特长，这对你而言是很有益的。然而，有的时候我们想得太多了，忽略了对世界准确客观的理解，从而陷入一种更容易

为我们所接受的浅显的看法。当 ISTP 停止以真实地客观判断来接收信息时，取而代之的是接收那些用逻辑完成的信息，这样就会出现问題。

ISTP 的支配功能是内省思考。作为辅助功能的外倾感觉密切地支撑着这个功能。外倾感觉感知事物并向心智传递信息，在那里内省思考处理信息。那些很少使用外倾感觉的 ISTP 被限制在那些支持他们的受欢迎的活动的人或地点的环境。在这种一种方式时，ISTP 阻止心灵，不必考虑那些不同的观点和生活方式，从而促进那些允许他们频繁练习和促进他们已知的感觉技巧的生活方式。ISTP 首要关注的是那些能满足他们即时需求的。然而，这同样促进那种基本上以自我为中心和视野狭隘的生活方式。它解决了短期问题，带来了长期问题。

ISTP 的最次的功能（第四功能）是外倾情感。这意味着 ISTP 天生与他人如何感觉

以及社交期望不搭调。事实上，ISTP 可能否认社会礼仪、规则和期望的重要性。这是 ISTP 人群一种天生的弱点，它无疑会引起他与他们爱人间的冲突。通过发展他们的外倾感觉，从外部世界中体会感受 (F) 类型的想法，这种弱点可以被克服。他们不必用外倾的情感去理解情形是如何发生的。他们能用他们外倾感觉功能察觉期待的行为。可是，如果他们仅限于获取符合他们现有生活方式的信息，那他们就根本不是从外倾感觉来学习。他们没有发展他们对社会和亲密行为的理解，他们宁愿减少对他们自



(c) Simon Carter

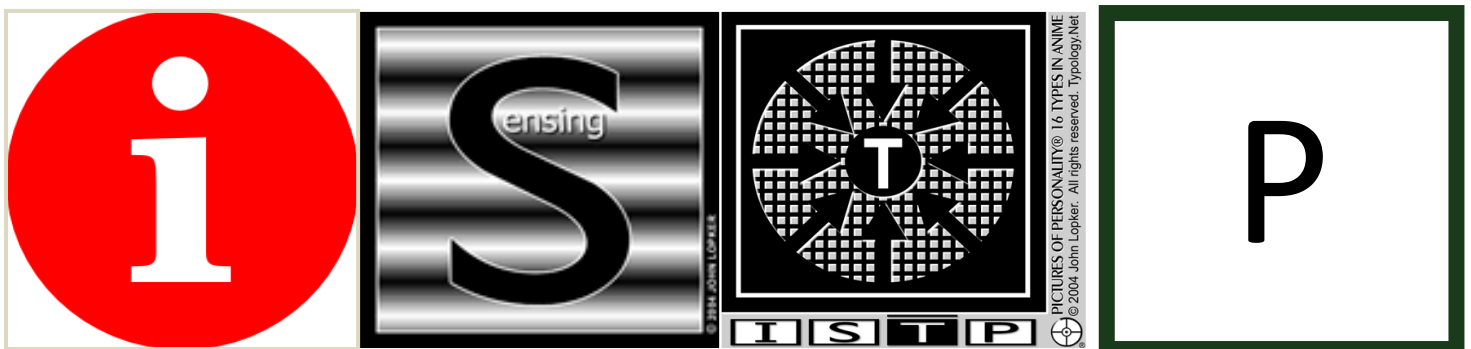
己生活类型理解的重要性。在这些情况下，ISTP 们躲避非常亲密的关系，且感到更易受攻击并在表达他们情感时更不自信。

解决方法

作为一个个体，在成长过程中，ISTP 需要通过外倾感觉专注于接收尽可能多的信息。他或她需要置身于那些他们觉得不太舒服或者完全不同于他们平常选择的生活中。ISTP 从经验中学习，所以对 ISTP 的个人成长而言最好的方法是敞开自己的怀抱投身于新的体验中。知道了倾向想要走出去做些“新的”事情实际上也是一种不同的实践已知技能的机会。你的任务在于，作为一个对个人成长感兴趣的人，就要用一种真正客观的方式去了解世界，以及如何适应这个世界，而不是想如何让世界去迎合你的生活。

在我们的世界里，作为一个 ISTP 快乐地生活

ISTP 们通常有一群忠实的朋友，他们融入其中，感觉很舒适。ISTP 关注融入自己的世界的问题通常不与纯友谊有关。ISTP 在发现和维持爱的联系方面有困难。ISTP 通常从他们配偶那里只求得到相对简单的需求和期望，却惊奇而困惑地发现他们的配偶有更多复杂的需求。他们对满足配偶的需要力不从心，当他们察觉到别人期望他们去做那些令他们感到陌生的事情时，他们感到很不舒服。他们会逐渐远离这种关系。在一个关系之外，他们更不能感受到被爱和被欣赏的感觉，除此之外他们也害怕对一段关系做出承诺因为他们害怕拒绝和受到伤害。



具体的建议：

1. 不要指望自己成为棘手情感问题的专家。做你自己，但必须知道在人际关系中存在基本规则的设定。如果你不确定这意味着什么，特别注意观察人们是如何在相互交往的行为中保持良好关系的，这样你就会确定该做什么。
2. 和一个外倾思考者为伴（ESTJ 或者 ENTJ），他们会帮助你减少消极的反馈。
3. 开阔你的眼界和经历将会发展你对人类期望的理解，试着去辨识出在你生活中认识或者遇到的人的人格类型。
4. 不要害怕未知，你能处理它。

10 条通往 INSP 成功之路必遵循的准则

1. 增强你的力量！

认识到你的天赋在于精于控制你的物质环境，给自己许多机会去训练自己的能力。骑马、打球、画画，做这些。从这些经验中你将获得很多愉悦的感觉。

2. 正视自己的弱点！

面对你对未知的恐惧，让自己进入新的环境。经历新的体验和拥有新视野的人。不要将自己陷入狭隘和孤独的生活。

3. 谈论你的想法。

和其他人一同讨论你的想法和感受讲有助于发展你的外倾感觉，从而更加理解这个世界。你是否良好地运用了自己的辅助功能（第二功能）将成为你是否能获得全面的健康和快乐的关键。

4.不要害怕爱

这仅仅是最次的功能，因此你不再爱，不能爱。这是不正确的。仅仅因为你不能确定你自身如何去做，而不意味着你不能学习！做吧，跳下去。水是温暖的。

5.用行动来重视你的需要。

明白你积极的参与可以令你的生命“精神焕发”。不要惩罚自己，躲在角落，看书或者看电影。选择有积极生活方式的伙伴或者伴侣。

6.认可社会的准则。

认识到围绕社会基本原则的社会礼仪，除非认可和赞成那些准则，否则我们的交际将会以失败告终。在一个民主社会，人们投票选举；当红灯亮起，人们停下来。如果人们停止投票因为它对他们不再重要时，那谁来当权呢？如果当红灯亮起人们却不止住脚步因为它不符合你的期望，那我们又怎么能安全地在道路上驾驶呢？你优先考虑的计划和事情是重要的，但你必须认可外部世界的规则同等重要。不要忽略原则的重要性，尽管它并不直接影响你的生活。

7.脱离自己的温床。

了解到成长的唯一方法是离开那个让自己一直觉得舒服的环境。如果有个想法或者情形让你感到不舒服是因为你并不确定它是如何作用的，那恭喜你！这就是个成长的机会！

8.识别和表达你的感受。

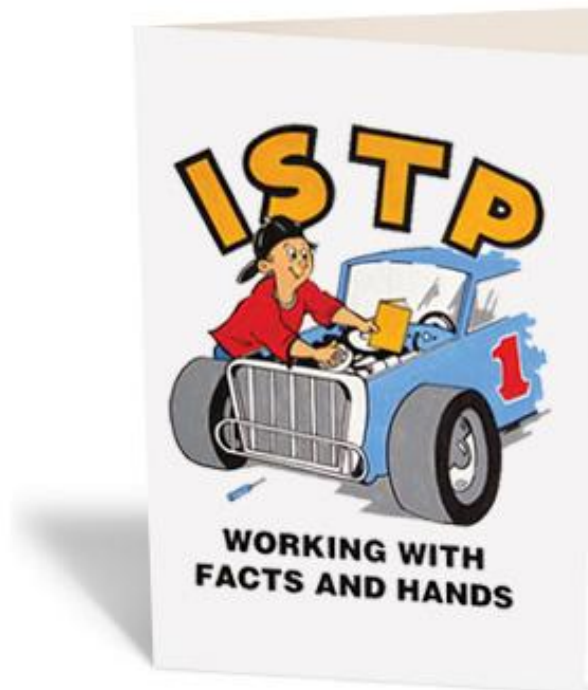
你可能会有一段艰苦的时光去理解如何看待他人，你领会这种想法是很重要的。不要把自己思想强加于别人身上。如果你很欣赏某人，告诉他你的感受，在任何你想起的时候。这是用你的关爱去维系和促进长远关系最好的方法。

9.关注他人。

尝试真正识别他人来自哪里。他们不同与你的思想、想法和优先考虑的事情。他们给你的某些建议。尝试识别他们的人格类型。

10.期待美好的明天。

不要让恐惧和阴暗的想法困扰你自己，记住积极的心态往往会创造积极结果！



在择业方面，机械学、力学以及任何熟练的行业是保守的选择，ISTP 具有很强的数字的和机械的天赋，特别适合从事工程方面的工作

ISTJ 个人成长

原文出处：http://www.personalitypage.com/html/ISTJ_per.html

成功对 ISTJ 来说意味着什么？

ISTJ 人格类型的人严肃、有条理、善于分析、努力工作。他们从经验中获取知识，并使用这些知识应对新问题和想法。他们通过被认可的结论来解决问题。他们朝着既定目标工作。他们的客观性让他们作决定时倾向于以目标为导向，而且不包含个人因素。他们对于全新的想法，或者完全理论性的东西感觉不舒服。因为他们没有新概念的直接经验，他们没有办法知道如何处理它或者如何看待它。他们需要有一个新概念的框架才能处理新的概念。经验丰富的 ISTJ 常常是个有能力的人，一个极佳的管理者。ISTJ 重视用实践证明真理。仅当新的系统被直接经验证明是可靠的，他们才会采纳。他们内化并重视他们所生活的社会的准则和结构，并指责反对

这些准则的行为。ISTJ 高度重视社会的基本组织，比如：家庭、职业和教堂。他们勤奋而愿意奉献的本性尤其适合这样的组织。ISTJ 的成就感来自于使用他们的经验让组织获得利益、井井有条的生活、家人的健康及其他社会组织的福利。

发挥 ISTJ 的力量

作为 ISTJ，你拥有其他类型人所不具备的与生俱来的特殊人格天赋。认识你的特殊天赋并鼓励它们成长、发展。你将更容易地找到自己的定位，并对你扮演的角色更加满意。

几乎所有的 ISTJ 人群都认可以下这些他们的特征，他们应该信奉和增强这些力量：
-他们乐意运用已知的系统去面对具体的事实，这使他们可以愉快的处理大量的常规工作。

-由于他们遵从规则和秩序，他们重视忠诚和正直，并追求拥有这些品质。

-ISTJ 有“坚持下去”的态度。他们不害怕工作的艰辛，对他们有兴趣的事情付出大量的努力。这种坚持会帮助 ISTJ 达成任何既定目标。

-ISTJ 重视社会结构，这让他们更有兴趣成为社会的一员，而非真实的内向者。

发展了外倾思考的 ISTJ 将不仅对内心中具体数据感兴趣，还会额外关注外在世界的福利，尤其是维护社会制度和传统。这些 ISTJ 拥有他们非常特别的天赋：

-他们不仅仅期望他人遵守规则，并自愿献身努力工作，坚持标准来要求自己。

-他们对维持人际关系的奉献精神让他们更加尊重个体差异。

-通常他们使用他们内部储存的事实为机构或社会谋求利益，而不是为了满足他们自身的兴趣。

-越多发展外倾思考，他们就变得越策略化。他们愿意通过讨论各种可能性来解决问题。

-基于价值而非客观标准的决定让 ISTJ 不舒服。但是当他们越发展他们的外倾思考，他们就越可能将内向情感作为积极的力量而非严格意义上的负面因素。这将允许他们理解基于个人视角的价值判断，而非基于社会责任。

潜在的问题领域

任何天赋都存在相关缺陷。没有坏，也就不可能有好；没有困难，也就不知道什么叫做容易。我们看重自己的强项，却时常咒怨和忽略自己的缺陷。想要成为一个完整的人并获得生活中我们想得到的东西，我们不仅要发挥我们的强项，而且要正视我们的弱点并合理对待它们。这意味着要密切关注我们潜在的个性缺陷。

已发现的 ISTJ 大部分的弱点归因于他们占支配功能的内倾感觉在一定程度上压倒了人格，其他辅助功能只能迎合内倾感觉的意图。在这种情况下，ISTJ 可能在不同程度上表现出如下部分或全部的弱点：

-过度地喜欢食物和喝酒

- 对他人缺乏兴趣，不愿涉及他人
- 偶尔不恰当的感情表达
- 一般自私“照顾自己”的倾向
- 在真正理解别人的观点和角度前就驳回
- 判断他人而不判断自己
- 可能以抬杠为首要目的来看待外部的想法和人。
- 可能成为他们的惯例和“按照规格”行事的奴隶，在这点上，任何偏差都是不允许的。
- 可能很难将他们的想法和感情与别人交流。

问题的解释

几乎以上描叙的所有问题特征都能归结为，在不同程度上的 **ISTJ** 普遍存在内倾感觉超越了作为 **ISTJ** 人格的一个方面，变成了内倾感觉的奴隶。更完整的人格需要主导功能和辅助功能良好平衡，主导内倾感觉需要辅助的外倾思考功能的良好支持。如果外倾思考的存在仅仅支持内倾感觉的渴望，那么两个功能都不能发挥潜力。内倾感觉作为一个人格功能，常常用于收集数据，存储在一个信息数据库，以方便

未来使用。把这一功能作为主导功能的人，他们常常因大量的事实需要存储而让心灵操劳。一个新的东西被识别出来了，就增加到内倾感觉的庞大的数据库里。内倾感觉对这些数据不做意义或者联系的分析，它仅仅是把这个作为信息而已。为了分类和使用这些信息，判断功能必须被使用。判断功能就是为了分析和整理这些数据。当内倾感觉不占据太大优势，或者外倾思考没有充分发展，我们可以看到，**ISTJ** 使用外倾思考来整理内部世界，并不影响内倾感觉占据统治地位。这可能导致忽略人际关系的重要性，或者拒绝任何威胁 **ISTJ** 高度内敛的生活方式。在这种方式下，外倾思考是被用来对付外部世界，而不是对付 **ISTJ** 的内部数据。这是一种防御盾牌，而不是有用的过滤器。

更好的，更“完整”使用外倾思考的 **ISTJ** 会将这一功能整理评估自己内部储存的庞大的数据，由此产生有用的解决问题的方法和富于效率的系统。像所有类型一

样，大多数 ISTJ 也有典型的缺点。这并不意味着他们是无药可救的缺陷。真正的问题只出现在 ISTJ 人格严重失衡，变得极端自私和不能考虑他人观点的重要性或者正当性。

解决

ISTJ 的成长需要关注在应用他们的判断哪些他们收集的信息，而不是判断单个来自其他人的事实或想法。在判断之前，将所有新的数据的前因后果调用起来。将所有的事实全摆出来处理能极大的提高你判断的有效性，并减少成为令人讨厌的保守主义或者孤立主义的可能性。

关注个人成长的 ISTJ 会密切关注判断的对象，做出判断的动机。他们判断的事物是在自身以外，还是在自身存储的知识范围内？自己判断事物的动机究竟是去理解其有用性，还是去反驳它？ISTJ 对没有正确的理解它的事物常常驳回它。理解第一，判断第二。

如何作为 ISTJ 快乐地生活

所有的人格类型有时都会遇到处理具体的文化和人际互动方面的问题。对 ISTJ 来说，问题常常与他们不能容忍超出自觉规范的行为，不能极力满足他人的感情需求。这些问题的根本原因是 ISTJ 过分重视内部世界的重要性，而忽视外部世界的重要性。

如果 ISTJ 意识到他们的知识和经验可以丰富那些其他协作的人的知识和经验，那么他们就会发现他们既能致力于内部世界的建设，也能满足与其他人的关系。做到这一点的关键在于发展他们的最擅长的外倾功能，外倾思考。

那些使用外倾思考发现外部错误而不是内部错误的 ISTJ，他们可能变得强烈的固执己见，他们对他人形成死板而不合理的期望。他们对别人的理性和能力超警戒的判断可能让他们有效地与他人保持一定的感情距离。这会保护他们内部世界和生活方式的纯洁性，但是会减少大量有价值的输入，阻止他们社会角色的发展，阻塞 ISTJ



丰富的外部数据存储的发展。在极端情况下, ISTJ 可能发现他或她相当孤独和寂寞。更常见的是, ISTJ 在试图整理和构建外部而非内部世界的时候, 会陷入麻烦。试图将他人构建到一个预先定义、可接受的系统中是有问题的。那些重视独特个体的人格类型会因为没有被足够尊重而觉得被冒犯, 那些遵从社会价值的人格类型会想要遵从他们自己的体系, 而不是被迫遵从你的。许多人感觉被控制或操纵而感觉压抑, 并抵制它。最终他们可能对抑制者心怀严重的不满。

具体建议:

-在你准备判断之前, 认真倾听完他人的意

见。必要时多问问题。尽量确保你理解这个想法。不要试图在你理解这些细节前作出任何判断。

-尝试确定你生活周围的人的人格类型。记住直觉型常常可能偏题。试着容忍这点。

-在你与其他人讨论之前, 停顿片刻, 看着那人。考虑那一刻那人的态度和感受。意识到你正在和谁说话。

十条通往 ISTJ 成功之路的法则

1 增强你的力量!

做那些允许你发挥你极佳的组织 and 逻辑能力的事情, 如商业管理、财务、医药方面。

2 面对你的缺点!

明白你的缺点是什么, 并想办法克服它们。尤其是, 力争使用你的判断去处理你内部储存的知识, 而不是去无视他人的想法。

3 谈论你的想法。

你需要通过你的大量信息的作为台阶, 以便客观地看待事物。给自己适当的时候做这一点, 并利用和别人讨论的想法。将你的想法外化是宝贵的锻炼, 比如用书面来

表达你的想法。

4 理解一切

不要过早的驳回想法，仅仅是因为你不尊重产生这些想法的人，或者因为你认为我已经完全知道了。毕竟，每个人都有些想法，没有人知道所有的事情。就像史蒂文·科维所说：“首先要理解，然后才能被人理解。”

5 克制你控制他人的欲望

记住大多数人都不喜欢被控制。再者，控制自己而不是别人。你能控制的仅仅是自己。

6 关注他人

花时间去注意其他人来自哪里。他们的性格类型是什么？他们目前感觉如何？

7 对自己负责

不要把自己生活中的问题归罪于他人。从自己身上找原因。

8 对你的预期温和点，判断自己至少跟你判断别人一样。



9 期待美好的明天。

不要让恐惧和阴暗的想法困扰你自己。正如有正电荷必然有负电荷，有明亮的一面必然有阴影一般。记住积极的心态往往会创造积极结果，反之亦然。期望明天更美好，美好的明天一定会到来。

10 我们所恐惧的仅仅是恐惧本身。有时刚开始改变需要承担风险。但是当那一刻到来的时候，没有必要害怕这样做。在大多数时候，你前进路上的阻碍和负担不是这个——他们仅仅存在在你的观念中。改变你的观念——改变你的生活。

Focuss On The Here And Now

ESTP 个人成长

原文出处: http://www.personalitypage.com/html/ESTP_per.html

对 ESTP 来讲, 成功意味着什么?

作为一种具有以外倾感觉为支配功能, 内倾思考为辅助功能的类型, ESTP 类型的人比较依赖外在的感觉经验和他们对周边环境的接触。ESTP 是最享受的是他们把生活当做一场盛大的游戏, 并能依靠迅速而熟练的使用他们的能力去取得这场游戏的胜利。在这场游戏游戏的进行中, ESTP 是最有可能成为赢家的, 因为没有其他的任何一种类型人格的脚步能有 ESTP 的快。

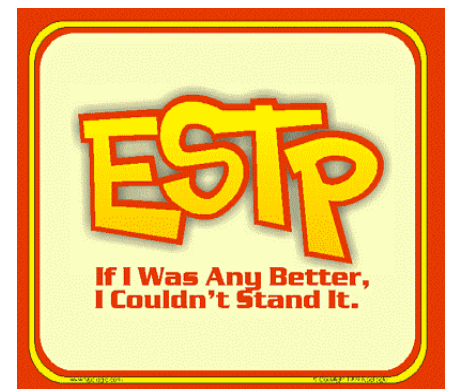
ESTP 有一种令人惊讶的能力, 那就是迅速的对人做出评估进而做出精确的判断得出人们来自哪里。ESTP 类型的人总是不由自主的去使用这个能力, 这已经成了他们的习惯, 能够使用这个能力去扮演一些角色或者去“赢得比赛”给他们带来了巨大的满足感。ESTP 总是跟他们周边的环境拥有强烈的互动感。这需要多种方式展现出来, 最常见的是被运动或者身体极限挑战所吸引, 并且做事渴望能做点什么。ESTP 都是伟大的行为主义者。如果你想尽快完成某件工作, 可以像 ESTP 征询意见。这种与生俱来的能力使得 ESTP 们更有可能在职业推销员和职业运动员这种职业上获得成功。不管怎样, 任何核定他们身体能力或者调动他们周边世界的的能力并且能让他们立即做出反应的的职业都更加适合 ESTP。

ESTP 需要忙碌于他们的当前状态，外部世界使得他们的成功更富有挑战性。他们很享受这种忙碌的状态，但是成功需要他们进入并且了解自己内心。无论怎样，这些需要早已被认识到，他们并不是彼此排斥的。那些既满足他们对新感官刺激的恒久动力，又满足他们对这些经验和印象的真实反映的需求的 **ESTP**，往往会发现他们比那些将自身沦陷在直接感官刺激的 **ESTP** 来说拥有更深的个人满意度。

不管怎样，那些已经发掘并将这些能力应用在现实中的 **ESTP** 类型人总是不断的从某些基本的事物经过他们的努力而满足他们的强烈渴望中寻得新的经验体会，这些经验体会就好像是他们在自己所处的环境中战胜挑战赢得胜利所得的“面包和奶油”一样。**ESTP** 需要明白他们已经在他们努力去做并赢得胜利的那一刻获得了报酬。一旦给予他们意见引起他们兴趣的差事，或者已经发现一种新的可以被尝试的东西，即使很小都将使他们停止手中所有能做的事情而去面对挑战，因而达到他们个人想要的成功。对于 **ESTP** 们来说在前进的道路上成功并没有一个固定的标准，但是在短暂瞬间的成功却能给 **ESTP** 们带来了他们赢得胜利的心理感受。

发挥你的 **ESTP** 优势

作为一个具有 **ESTP** 性格的人，你有属于你们这类特殊人格类型的天赋不同于其他风格的自然优势。通过认识了解你的特殊天赋并且促进其生长和发展，你将更加容易的看清你在世界中的位置，并且更加满足自己的工作。几乎所有的 **ESTP** 们都将在他们身上看出下面这些特征。他们需要接受



和培养这些优势：

@很善于仅仅通过观察别人的行为和喜好判断出一个人的好坏和认识这个人所在层次。

@拥有在短暂的瞬间吸收和利用他们周边环境的知识的能力。

@竞争的才能驱使他们去战胜不同情境下的困难。**ESTP** 们喜欢成功几率渺茫的事情，这使得他们能成为一个很善于调解纠纷的人或者成为一个能冷静游说贸易并赢得顾客的购买。

@坚强的性格使得他们很难被击倒。在很多竞争中，**ESTP** 类型都几乎不可能会是最后一名。

@他们有很强的自我督促意识，这使得他们努力去完成某些工作。

有一些已经将自己内倾思考发展到一定程度的 **ESTP** 们，他们考虑的是他们的感知觉对他们意味着什么并且小心的区分其中的有力条件而不是根据短暂的过程来做出的简单分析。这将赋予他们非常不凡的才能：

@当他人不舒服或者被困在麻烦当中的时候，**ESTP** 能认识到并且帮助他们解决问题。

@能认识到用一种有效的方法去看出别人的需要是有意义的。

@能认识到每个人都有属于他自己的对与生活的独特洞察力，并且哪些独特的洞察力很可能是有用并令人信服的。

@能长时间花费主要精力去赢得他们的成功。

@有一种特殊的能力去展示给别人怎么去面对大多数不同境遇。这类 **ESTP** 绝对是生活方面天生的老师。

@不仅仅能熟练的展示他们能怎么完成自己有把握的事情，还能展示出他们能怎样用一

种更为有价值且高效率的方法去完成。这种类型的 ESTP 是拥有复杂制造工艺公司的贵重人才。



Se, Ti, Fe, Ni

@拥有理解别人行为的含义并且对其行为模式进行预测的能力。这种类型能，私家侦探或者分析家讲是非常适合他们的工作。

可能存在的问题

伴随着如此多的天赋,有一个相关的弱点.没有"缺点",就不会有"优点".没有"困难",就不会有"简单".我们珍视自己的天赋,但是我们常常咒骂或者是纯粹忽视掉自己的弱点.作为一个试图超越生活的成人,我们必须理所当然的利用我们的优势,但是我们同样需要面对我们的弱点并去处理它们.那意味着我们难以看到我们人格类型中潜在的弱点.

认识到那些潜藏在我们性格中巨大的优点后面的缺点是很重要的,那些令人不舒服的具体的类型的人格特征因为大量宣传而被抑制,因而只有那种情形的减少或者人格本性的发展被规避。因此接下来,很有必要记住那些从它们身上得出具有典型趋向和负面模范的行为的特征描述,我们能建立一种判断模式去判断事态的发展.每一个人都是不同的,并且我们必须明白这些"缺点"总是不可避免的,我们需要理解并且自然的面对这些风格特点.

大多数基于 ESTP 们比较弱的特点导致了外向思维支配它们的人格并且吸收着它们的其他有效功能,时时会出现一些难题,由于 ESTP 们无力去使用它们外倾情感和内倾直觉中已经变得极少的一些能力.要么单独一个要么综合的,ESTP 的特点导致了他们拥有以下



大多数或者所有的不同程度的缺点.

@可能会在付出一点利益或者可能要被安排做点自己不喜欢的事情的时候变得暴躁或者怀有抵触情绪.

@具有支配欲,利用别人的弱点来为自己获取利益.

@不愿意或者每能力去为自己的前进作出计划,也不原意按照别人详细的计划做事.

@在自己的能力和能巧上比较自负,往往不顾问题使得事情最终发展到他们难以想象的那

个方面.

@很难相处,或者说实际上是不愿意如自己想的那样去不断付出.

@在处理人际关系上他们比较专横,对他人高要求切不去关心他人的感受.

@当孤独或者境遇下降,可能让他们感觉黑暗,或者引发病态的情绪.

@不能坚持某些时间长的工作,在一些雇主或者潜在的顾客中失去信誉.

@它们是如此的专注于挑战行动以至于他们失去了对整体的把握,以至于忽视掉了他们自己和他们身边所有的人事物.

@失去了自己的挑战,他们可能会把注意力转移到别人的行动上去.尤其是自己的家人或者是雇员们,坚决认为他们符合 **ESTP** 的标准与成就.

对问题的注释

因为 **ESTP** 们被迫通过具体的感觉来体验世界,他们觉得感官得到的体验结合片刻可能性所提供的一切都是他们生活需要的.使用内倾思考仅仅是证明或者提高他们感官上的需要, **ESTP** 总是以一种无所顾忌的态度随波逐流,他们自己的行动被短时间内的客观环境所规范和计划.上面描述的大多数问题都是来自于普通 **ESTP** 将身边环境和人们当作满足它们对于新奇的经验和博得他人欢心的不断需求的工具.对于缺少良好适应过的理性、判断功能来支持自己的 **ESTP**,客观世界成了一个无穷无尽的欢乐广场,在那里,时常变化的竞赛规则通常为他们的生活提供了唯一真实的“行为代码”。

由于没有较为完善的内倾思考功能（这种功能让 **ESTP** 对他们的行动和渴求所带来的后果有所反思），他人的感受和需求可能对他们来讲重要性很小。通常，那些不能很

好与 ESTP 相处的人会被 ESTP 认为没有什么重要性，或仅仅被评估为在一个无限的“争上游”竞赛中一个有利用价值的虾兵蟹将——在这种竞赛中，ESTP 所需求的东西是为其贡献满意值的唯一因素。除此之外，因为情感是 ESTP 的第三级功能，情感功能的判断倾向于被无意识背景戴上有色眼镜，这意味着情感功能经常被消极地运用。作为对 ESTP 感觉驱使思考的评估的回应，这样一种情感功能会淡化移情能力，并会增强维持对他人的负面情感，尤其是他人不与 ESTP 的主要功能驱使方式和需求一致的时候。

在这样的情况下，有强烈表达欲的 ESTP（其辅助内倾思考功能只会让其对自己的行为产生片面的、支持性的、“正确”的判断）会经常“站在圈外”。他们片面的判断会将别人降低到为纯粹的听众。而且 ESTP 期望听众们毫无质疑地支持他们的观点。在人际关系中，这一点可能会很危险，因为这意味着 ESTP 会很少同意别人（基于情感的）要求；而且不太会信赖那些从对生活的直觉性观点中产生的想法。他们在这方面的行为经常表现为不折不扣的对在他们视野之外的任何事物的毫无保留的蔑视或沉郁的拒绝。

这样有强烈表达欲的 ESTP 可能有些时候会发现自己没有任何真正亲密的关系，因为他们的行为经常会给他人一个强的信号；他人会感觉到“火龙出没”，结果就会尽可能避免将自己的私人情感和世俗知识提供到 ESTP 的“争上游”竞赛中去。这样，尽管 ESTP 可能有很多玩伴和熟人，但却鲜有真正在情感层面上支持他们的朋友。

除了上面述及的原因外，一些在表达上较勉强的 ESTP 可能有时发现他们自己被孤立——因为他们对于人和世界抱有不同寻常的信念，尤其是对某些事情发生原因的信念。ESTP 对即刻的、理性的感觉世界极为熟悉，但因为他们的直觉实际上是一种无意识功能，

他们对自己视野之外事物的想法可能经常会格外离奇、迷信或者直接是彻头彻尾的古怪，而且他们的思考可以为了支持这些信念编织出一些令人惊异的逻辑。但这很少会影响他们的日常生活，因为虽然这些想法和迷信经常证明他们的敏锐能力，但只是在真正的直觉或理论观点被认为是相关和重要的情况下。**ESTP** 可能会发现他们是古怪的局外人。

在所有的人格类型中，有强烈表达欲的 **ESTP** 类型可能是最难被说服以下几点：他们对待世界的观点不是唯一成立的观点，不一定是必然导出的或最好的观点；世界上别的“正常”人并不以和 **ESTP** 一样的方式引领生活。

ESTP



Madonna

*Singer, actress,
entrepreneur, children's
book author, provocateur*

**Madonna: "I'm tough,
ambitious, and I know
exactly what I want. If
that makes me a bitch,
okay."**

解决方案

要作为一个人去成长，**ESTP** 需要将注意力集中在将思考从外倾感觉的控制中解放出来，并留给自己做出仔细、理性判断的空间，不只是对于即刻、外来的情况，也对于如何处理一件事以能创造出更有价值的长远结果。**ESTP** 这方面的能力是天生的，这种能力将藏在表面之下，稍一努力只要花少许时间就可以让它运作起来。**ESTP** 唯一需要做的，就是认识到以下几点之间的不同：对当下问题的思考；对即刻感觉印象的对象的思考；以及在没有其他事物吸引他们注意力时所作的思考。**ESTP** 需要认识到第二种思考——这种“独我”的空间，在对他们的行动做出仔细判断，以及对未来的航道进行仔细考虑方面，是充满了潜能的。内倾思考实在是 **ESTP**

的秘密武器。正是在他们生活的幕后运作的内倾思考让 **ESTP** 有如此有力的人格。将内倾思考带上舞台，让内倾思考的威力不再是他们自己的秘密，这是 **ESTP** 类型的人发展的关键。

我想为 **ESTP** 提供一些特别的意见和建议，因为要引起大家对内省的价值关注不只是一个在头脑中拨动个开关的问题。这么说的一个原因是，一旦从对外面的世界和现实的幻想中解处出来，**ESTP** 的内倾思考倾向于陷入从他们的情感和直觉功能衍生出的消极判断和图像中；也太容易堕入一种焦虑和原罪暗示笼罩着的阴霾和不确定中。**ESTP** 的内心空间需要清除这种其实通常是幼稚的、缺乏信息的消极瘴气。所以，以下这点就很重要：要确认你冷静、果敢地坚持自己内心智的平静。并要有这样的信心：所有关注的问题都会被“一家之长”（内倾思考的成熟版本）处理。

关掉世界的开关，进入你自身的空间，可能在一开始的时候会很难，但这种努力会给你最丰厚的回报。因为 **ESTP** 不需要学习如何思考，他们已然对此极度擅长——他们只需要将自身转换到“思考档位”。他们需要度量和评估他们的效用、行为和人际关系，以寻求品质，并去为他们生活中所有的人和事提供价值。

挑战你自己。对于 **ESTP** 来说，“挑战”是个简单玩意儿，它唯一占用的就是每天用一点时间进行反思。常规性地问自己：“我在干什么？我为什么要做这件事？谁会从中受益？”在每一种情形中问自己这些问题，去探索得到的答案是如何开始显示出一条通向对自

ESTP



**Angelina
Jolie**

*Actress, humanitarian
activist, documentary
filmmaker, married to
Brad Pitt*

**Jolie: "I don't believe
in guilt, I believe in
living on impulse."**

我和他人的更伟大的理解的路，同时也显示出如何可以将他人纳入到一种与你的完整自我之间的人际关系。很快你会发觉你的感觉和直觉伴着一股更加积极和包容的力量踏上渡轮。

让你自己成长很快会变得容易，因为这只需要一些简单的例行公事：放手让你与生俱来的深思熟虑的能力去在你的生活上运作，而非只是用它去支撑外面发生的事情。好好想想。

作为 **ESTP** 在我们的世界中幸福生活

ESTP 通常会有一群强有力的支持者，既在工作上，也在社交上。他们通常很有人缘，他们的呼吁如同磁铁，吸引那些乐意做能做的事情的人。**ESTP** 在适应世界方面的问题倾向于与这种富有吸引力和挑战性的外表的另一面有关，因为人们更深层次的、更私密的一面倾向于避开 **ESTP**，就像 **ESTP** 倾向于避开深层次的连结一样。**ESTP** 在吸引情人和仰慕者方面没有问题，问题出在保持这样的关系。因为一旦一段关系开始要求常稳，和深层次的、基于情感的连结，**ESTP** 通常就会奇怪那些小题大做是怎么回事，而对方通常会离开 **ESTP**。他们在这方面的不足经常会让别人感觉他们没有对承诺的任何真正感觉或渴求，而事实是他们只是不知道通向这种事情的路而已，这需要一个长期的、困难的学习期。相较于不能感觉，他们更惧怕感觉本身；相较于不能承诺，他们更畏于承诺本身。在人际关系中，**ESTP** 需要安全感，但太经常地，他们并不将需求说出来，而这却被理解为能力缺陷。

特别的建议：

@问你自己，你想从一段长期的关系中得到什么。然后转过身来，将你的要求与他人相较。你的要求实际吗？你是否忘记了在你理想的关系中考虑入别人的需要？你是否害怕你要提供出去的东西？或者你只是害怕提供它们的时候，你会失去一些？

@永远记住，一段帮助你的个人能力和个人生活提升的人际关系是有价值的人际关系，而一段限制你的做自己的能力的人际关系是不会有效果的。然后努力去看看你自己的索求和需要是如何可能提升他人的，他们可能或从中获取些什么。

@不要害怕让你的情感展现出来，即使你会因为它们的弱点害怕它们会暴露你的易受攻击之处。其实，这样的坦诚往往是一段能够引领你成长的关系的开端。

@你最佳的伴侣将是那个能填充你的私密空间、思考空间和感觉空间的人。努力去和别人谈论你所想的。在你的思想中发掘你自己，并通过让别人进入你的内心世界来让你的人际关系成长。探讨你的恐惧和局限，并从另一个可能拥有你所需要的东西的支持者那里发掘你身上可用的强处。

通往 ESTP 成功之路上的十条规则



- 1 发展你的强项！给你自己每一个能展示你与生俱来能力的机会。如果你现有的人际关系或工作不能办到这一点，也许是时候去寻找改变现状的途径了。记住：你的强项来源于能够与世界打交道；与那些去完成任务的情况打交道；与那些有着战胜困难的机会的情况打交道。
- 2 直面你的弱点。努力挺起胸膛做人。你身上的局限可能是别人身上的强处。那又怎么样？你没有必要仅仅因为在情感或整理内心感知方面有困难，就藏在恐惧的窗帘之后。允许你去做你自己，同时让别人帮助你更加坦诚地处理你的局限。
- 3 谈论你的思想。和他人谈论你的想法和感知会帮助你发展你独立的内心实体，会让你在别人看来，即使没有那些外部的活动，也是一个“真实”的人。你能够多好地运用你的辅助功能对你的总体健康和幸福是非常重要的。
- 4 不要害怕显露情感。你的次级功能会想让你的内核仍然是一个孩童，而这让你想逃离，这样你想证明你不只是一个孩童。在这方面你不需要向任何人证明任何事情。每个人都会体验到情感，每个人的内核都是个孩童。找到那些他们的眼神告诉你“你并不孤独”的人，让他们倾听你心中小孩的声音。
- 5 尊重你对行动的需求。要明白你需要保持与你周围环境的活力接触，来保持处于生活的最佳状态。不要因为你不属于坐下来读读书或者看个电影的那种人而惩罚自己。选择一个看重有活力的生活风格的搭档或陪伴者，但要记住拨出一些时间停下来想一想他们对你生活所注入的会如何改变你的生活。不要只跟着感觉走——生活不是一场无尽的派对或远足。
- 6 识认出他人身上的不同点。意识到每个人都是不同的，不只是小小的不同，而是巨大的不同。每个人都有其位置和价值。你需要注意到那些价值和位置，那些你无法轻易融

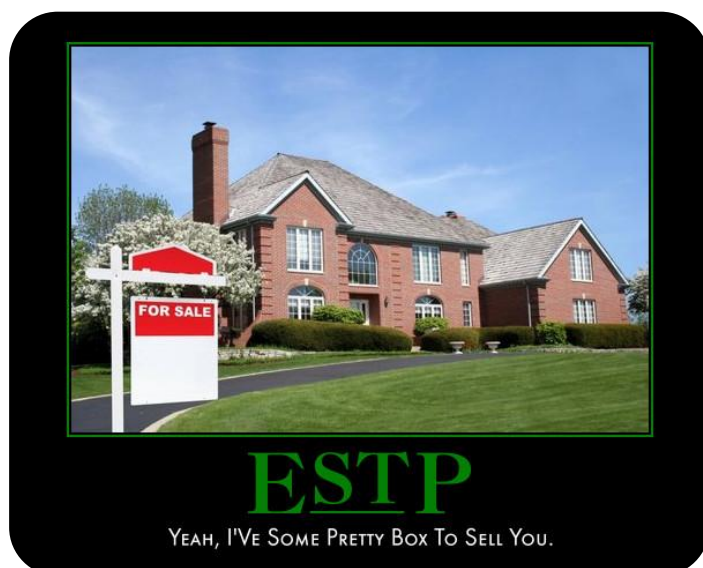
入的位置。你可以从这些人身上学习，因为他们有你可以拿来用的礼物，他们会提供这些礼物仅仅是因为他们所是之人。试图去自己想清他们的心理学类型，并注意到一些类型也许可以将你从负面情感里提出来——仅仅因为他们所是之人。

7 从你的舒适区走出来，没事的。要明白：成长的唯一办法就是走出你的舒适区。如果你因为不确定该如何行动而对一个想法或情况感到不舒服，这很好！这是一个成长的机会。

8 认出并表达你的情感。你可能在搞清楚你究竟对一个和你相关的人是什么感觉时会遇到困难。把这点搞清是非常重要的。不要让你的磨棱两可沿途洒满你们的关系。如果你决心珍惜一个人，每次你想到这点的时候都要告诉对方。这是让他们从你的情感中得到安全感的最好方式，也从而是促进一段长期关系发展的最好方式。

9 意识到你是可能会失败的，而且失败是不要紧的。不是每座山都可以爬到顶，不是每个客户都会满意，不论你多么努力，不论你用什么技巧。被击败是一个反思的机会，反思什么是重要的，什么是生活中真正重要的。下一次，你会承担起一个更值得你运用能力，对别人也更有价值的挑战。你可以成为冠军，而且会是在属于你自己的比赛中。就试着让生活成为属于你自己的比赛——如果你赢，大家都赢。

10 设想最好的情况。不要用恐惧和暗色的想象让自己沉郁。期望最好的——最好的回来的。



ESTJ 个人成长

原文：http://www.personalitypage.com/html/ESTJ_per.html

成功对 ESTJ 意味着什么？

具有 ESTJ 人格的人对社会规则及结构有很高价值。ESTJ 在一生中发展出一套评判标准，用于组织世间的事件和印象。这些标准正是社会准则。ESTJ 自信于他们的原则，并强烈地反感对原则的侵犯。ESTJ 相信他们的原则定义了合适的行为和态度，所以这些原则应被人们无条件服从。ESTJ 生来就创建规则，他们也因此成为天生的领导者。ESTJ 同时遵守现存的社会准则。ESTJ 常常领导别人，但他们会轻易顺从他们信任的权威。一旦原则被侵犯，ESTJ 会表现很强硬。ESTJ 更希望他们的原则被认同，相比之下，考虑那些违反原则的人的地位或感受并不重要。他们严厉的态度可能会影响人际关系，除非 ESTJ 将与人交往的行为准则也加入他们的社会准则。ESTJ 喜欢和他人在一起，并支持传统的关系。当 ESTJ 能以自己的原则生存时，他们可能会感到成功。但他们真正并持久的成功来自创建和维持正确持久原则的能力，并有能力面对生活中各种场面。

发挥 ESTJ 的长处

你的 ESTJ 人格有其他人格不具备的优势。识别并发展这些优势，你将认清自己的地位和角色。

大多数 ESTJ 会发觉自己以下的特征，
这些正是他们应当发展的优势：

- 他们有责任心，坚持做自己有义务做的事，并不求回报。
- 通常记性很好。
- 是天生的领导者。
- 善于决策，是很好的“玩家”。
- 遵纪守法，勤奋工作。
- 对家人，朋友，国家等等忠诚

发展了内倾感觉（Si）的 ESTJ，常会在形成原则时参考内心的经验。他们会有以下额外的优点：

- 能够理解并建立起有效而公正的，无条件的原则，并因此在社会上起到很大作用。
- 会做出出色的决断，有能力成为政客
- 品德高尚地生活
- 擅长决策，有能力成为司令官。
- 面对生活中各种需求，他们会将应对行为系统化。这样，他们将满足于自己有原则、秩序、效率和持久性的世界。

潜在的问题



每一个优势都对应着一个弱点。没有“坏”，就没有“好”。没有“困难”，就没有“简单”。我们珍视自己的优势，但经常厌恶或忽视自己的弱点。为了成长，并获得自己所期望的，我们不仅仅要重视自己的长处，还需面对弱点，学会处理它们。这意味着我们应当认真审视 ESTJ 人格中的潜在问题。

ESTJ 们具有的负面性格特征常和外向思考（Te）的判断方式有关。一旦 Te 霸占了人格，其他认知功能-都为它服务，ESTJ 的以下弱点便以不同程度显现了：

- 漠视自己对待他人的态度。
- 以施行原则的名义，强迫他人以某种行为行事。
- 不加考虑地忽视他人观点。
- 难以和他人表述思想和情感。
- 难以理解考虑他人感受，或满足他人感情需求的重要性。
- 对他人怀恨在心，无法原谅别人。
- 脾气暴躁而易变。
- 喜欢控制他人。
- 认为独处没有价值。
- 无法预计自己行为的长期影响。

问题的解释

以上描述的这些问题，基本可以归罪于同一个原因——Te 过分占用 ESTJ 的人格，其他功能只为思考服务。一个健康而成功的人格，其主导功能和辅助功能应有良好平衡。

对 ESTJ 来说，主导的 Te 需要辅助 Si 的良好支持。如果 Si 仅仅为帮助 Te 而存在，那么这两个功能都无法发挥各自的潜力，ESTJ 也无法在职业或人际关系中发挥潜力。

过少使用辅助 Si 的 ESTJ 会永远活在他们现存原则的框架中。他们会认为这套原则正是应做之事，不能被改变，并应用到他们生活中的每一件事上。一旦发现不符合自己原则的行为，他们无情地做出判断，并拒绝任何其他观点。过分依赖 Te 的 ESTJ 会失去认真思考信息的能力，并因此无法和他人协商，高效解决问题。最重要的可能是，ESTJ 将失去联系自我的能力。他们不了解自己的需求，和自我分离。发生这样的现象会有如下后果：作为领导的 ESTJ 希望能坚持自己的需求，但他无法看出这些需求可能的长期影响，又不愿意考虑变通的解决方法或计划，同时不顾及个人优先或价值观。这样的领导难以在工作或个人生活中取得效率或成功，并有可能意识不到这些问题的原因。

人很容易让自己的主导功能统治自己的人格。对外向思考者来说，让思考主导，并没有其他功能的平衡，这会严重影响 ESTJ 的社会交往。ESTJ 的女性会被看作傲慢，控制欲强或偏男性的人，可能不会被社会标准接受。这会使 ESTJ 女性变得自卑。ESTJ 男性的境况可能更差，因为社会成见鼓励他们变得独断。他们可能没有兴趣开拓自己被局限的视野。



Te 的功能是通过识别和使用逻辑的原则创建结构。它是判断的一种社会形式，由外在世界定义，而不是内在对正确与错误的判断。**Te** 的真正优点是它道德的本性。它不被个人诉求改变--它忠诚地信仰原则的价值。如果原则存在，它就应被遵循。一旦 **Te** 发现了原则，它的任务就是去施行那条原则。外向思考者遵循着原则生活，并不期望因此获得回报。它期望原则被无条件尊重。这就是说，**ESTJ** 相信你做一件事是因为它是对的，而不是因为这样做有回报。**Te** 的判断因这种理想性而成为法律条文和系统的奠基石。外向思考能向我们的社会提供许多，因为它的动机单纯。

Si，**ESTJ** 的辅助功能，作用是观察数据并储存，用于将来的参考。**Si** 可以分析和储存大量数据。当数据被主导的外向思考运用，**ESTJ** 会用真实数据建立原则，并将之应用于世界。当 **ESTJ** 的思考功能过分主导，**Si** 的重要性就减少了。不能脱离数据的环境，而仅仅用原则去分析它。**ESTJ** 将无法脱离一件事的表面，发现原则被触犯。他们将无法客观地对待数据。

解决方法

发挥自己潜力感兴趣的 **ESTJ** 应当有意识地推迟判断，直到了解了所有事实。有效率的 **ESTJ** 遇到自己无法了解或处理的信息时，并不会排斥重新定义自己的原则。锻炼这种行为有助于辅助 **Si** 的发展，并因此让整个人格拥有高效而正面的力量。

例如，我的一位 **ESTJ** 朋友最近告诉我，他相信自己母亲聘请的清洁女佣是个行骗高手。我问他为什么这样想，他答道：“因为她拿钱，并什么也不做。”显然，根据他的标准，房子没有被打扫。他认为清洁工收了钱，应当做一件事，他还指望，付了一定的钱，工

作就将被完成到一定程度。这是他的原则。她违背了原则，没有好好完成工作。收了钱而不完成工作，这种行为对他而言与犯罪无异。当我问他，女佣有没有被指示过应当清扫哪里，他说他不知道，但作为一个清洁工，她应当知道做什么（另一条原则）。我们很快发现女佣的工资是正常的一半。出于对他母亲的关心，我进一步去了解情况，发现女佣不知道应当清扫那里，但在工作时间她一直忙碌着。同时，她也并不是最棒的清洁工。受到一些指导后，她的表现进步了。我断言，我的 **ESTJ** 朋友完全无视了女佣在雇用期间一直在忙碌工作这个事实。他不会考虑这一点，也不会考虑她的工资比正常清洁工标准低。以他的原则，她是个骗子，但他没有考虑能得出另一个结论的证据。

我的 **ESTJ** 朋友原本可以轻微改变他的原则，允许各人间能力的不同，并允许女佣因为工资较低降低工作质量，而不是仅仅拒绝新的证据。通过 **Si** 运用新数据，并调整，重新定义他的原则，这样他的原则将更有效，更有能力面对将来类似的挑战。

总之，发展 **Si** 是 **ESTJ** 改善他们原则有效性和适应性的关键。这也将使他们具有更平衡的人格，让他们得以发展他们心灵的其他方面。

作为 **ESTJ**，在我们的世界快乐生活

有些 **ESTJ** 难以适应我们的社会。他们的问题常与控制欲强、对他人期望不合常理、不考虑他人需求和想法、太过强势有关。这些问题的根源是 **ESTJ** 习惯性地使用 **Te**，它自动地将现有原则立即运用到外在世界，而不是先花时间将数据和原则作比较。**ESTJ** 需要用他们丰富的内在经验充实原则。固执地坚持现有原则，而无视事实常常导致麻烦，实例是历史中的各种独裁者。为了健康发展，**ESTJ** 必须意识到他们内在经验的重要性，

并运用他们形成有效的原则。为了达到这个目标，ESTJ 需要意识到内向的重要性，并发展 Si，他们最擅长的内倾认知功能。

特别建议:

作决定前尽量全面地了解事实。必要时提问。确保你了解正在交流的想法。在此之后，看它如何与你的原则是否相称。

遇到新的事件，去创建新的原则或改变现有原则。

如果你生气了，走开。愤怒控制了你的行为时，你便输了，很有可能另外也有人会输。当你控制住情绪，冷静下来以后，继续你在做的事。

试着判断你在日常生活中常遇到的人的人格类型。

记住，直觉型的人说话方式有时是不直接而婉转的。对这一点要有耐心，记住每一个人都有所贡献。

记住，和你不同的人，他们有许多值得你学习的。他们对你有帮助，即使一开始你难以发现这一点。

ESTJ 成功的十条规则

1.发展你的长处！你有创建符合逻辑和的道德标准原则的能力。分析所有可用的数据后再创建原则，使它们变成最佳的。

2.面对你的弱点！认出你的弱点，并想办法克服。特别要避免太快作出决定，并记住考虑

他人感觉的重要性。

- 3.说出或写下事实。你需要了解事实，才能定义好的原则。说出或写下他们对你有好处。
- 4.接受一切。不要自认为已经知道答案就过早否认一个观点。先去理解，再能了解。
- 5.生气你就输了。你对原则的热情是值得钦佩的，但当你落入愤怒的圈套时，这种热情将具有破坏性。记住愤怒将破坏人际关系，并对他人伤害很深。在对他人发火前控制住它。异议和失望仅仅能以非个人而平静的方式有效解决。
- 6.在关系中，不要认为你会成为温柔细致的人。要知道，你的热情来自大脑，而不是心。你希望能用自己的行为向你爱的人表达情感。这对有些人可能是不够的。注意他人的感情需求，以真实的语句表达你的感情及对其尊重。做你自己。
- 7.对自己负责。自己生活上的问题，不要去怪罪别人。自己寻找解决方法。没有人比你更能控制自己的生活。
- 8.谦虚。向判断别人一样严格判断自己。
- 9.降低控制欲。你不能逼迫他人以你的方式思考。你可能认为自己知道什么对别人是最好的，但其实你只知道以你的原则，别人应当怎么做最好。正如你以自己喜欢的方式生活，别人也是。用自己的判断去创建更好的原则，而不是判断或控制别人。
- 10.花一些时间独处。发展你内向的一面。你将发现这对你成长成一个更成熟的人有显著的帮助。

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

ESTJ **THE SUPERVISOR
ADMINISTRATING**
Extrovert, Sensing, Thinking, Judging

ISFP 的个人成长

原文出处：http://www.personalitypage.com/ISFP_per.html



对于 **ISFP** 来说，成功的意义为何？

ISFP 有着富有创造力的、感性的灵魂，极具爱的能力。他们会在与他人的关系中寻求和谐、安全与关爱。他们重视创造力与与灵性，是极为敏感的一群，在被拒绝，或被粗鲁对待时容易感到受伤。有时会将爱投注于那些会无条件地回报他们的爱的生灵，如动物或幼童。他们发自内心地相信无条件的爱，相信人有不被粗鲁地判断而“成为自己”的权利。在所有的类型中，**ISFP** 是最倾向于相信“爱就是答案”。对 **ISFP** 来说，个人成功依赖于：他们亲密关系的状态、他们周围的审美环境、他们艺术创造力的发展、灵性（精神）上的成长，以及他们在多大程度上感到他们的个人贡献被珍视与接受。

发展你的 **ISFP** 特质

作为一个 **ISFP**，你具有独一无二，不为其他类型所有的天赋。通过认出自己的特殊禀赋，激励它们成长与发展，你会更好地认出自己在世界上的位置，明了如何更好地运用自身的禀赋来实现梦想。

几乎所有的 **ISFP** 都会认可他们具有如下特质。这些力量是他们应当欣然接受并加强的：



他们具有极高的创造力、审美能力和灵性，能够创造出美妙的艺术、乐曲与文学作品。ISFP 是天生的艺术家。如果他们能够鼓励发展自己的艺术能力，会有极大的满足感。这并不意味着 ISFP 一定要通过成为著名作家或画家的途径来满足自我。仅仅“创作”这一行为就将会是 ISFP 实现新鲜自我的充实源泉。一个 ISFP 应当让自己的艺术性有所出口，因为这会让他们的生活更丰富，并添加积极的精神能量。

他们在精神层面比绝大多数人更觉醒，并比其他人更多和自己灵魂的接触。大多数 ISFP 有着强烈的信仰，那些没有信仰的可能会感觉似乎自己少了某种重要的东西。一个 ISFP 应该滋养他们的信仰。

ISFP 具有极度良好发展的审美品质。他们通常对周围环境有极高的觉知力，能轻易发现从美感的角度上看，哪些事物已被安排妥当而哪些尚未。如果他们充分发展这些潜质，将很可能会成为拥有美丽家居的时尚专家。

ISFP 具有激情的、热烈的感情



ISFP

Just a sec honey, I've got to take this last shot.

ISFP 有着绝佳的快速反应力和空间思考力。如果他们有此渴望，他们将在诸如高尔夫、滑雪、自行车这样的个人运动有很好的成绩，因为他们具有强大的观察力和迅速的反应。

他们通常是很好的倾听者，会真诚地倾听别人的问题，发自内心地想要助人。这使得他们成为杰出的顾问和好朋友。在自愿担当顾问时，ISFP 会得到极大的满足感。

他们接受并珍视人的独立性，极富平等精神。他们相信：每一个体都有成为自己的权利，而不必让自己的态度、观点接受审视。由此，他们在与那些可能会被社会大众给予负面评价的人打交道时，会有很强的宽容精神和接受力。他们会在每个人身上发现值得肯定之处。他们相信人的独特性。如果他们肯给自己机会，**ISFP** 会成为那些无法自己找到自尊和信心的人所亟需的力量。借此，他们可以滋养一个“病态的灵魂”恢复健康。讲求实用及注重细节的特性，使得 **ISFP** 能很好地掌控项目中的细节。**ISFP** 是活在今天的，有能力享受当下每一刻，而不为将来或过去过分担忧。他们可以很好地集中注意力。由此，他们可以在学校里表现良好——只要他们将心专注于此。

那些外倾感觉发展良好，以致能够客观并快速地感知他们周围世界的 **ISFP**，会发现他们享有如下禀赋：

他们极具热情的天性与天生的审美感觉相结合，或许会使他们成为有天赋的艺术家（如毕加索，芭芭拉·史翠珊，均被认为是 **ISFP**）。

他们对周围事态发展的感知力与爱的能力结合，会使他们成为优秀的家长与关怀者。

他们能迅速察知某一情形中的机遇，并快速采取相应的有利行动。他们会发现自己能够做任何决意去做的事，尽管或许并非心甘情愿。对这些 **ISFP** 来说，也许事情看上去会很容易处理。尽管他们能够适应许多不同的环境与任务，这些 **ISFP** 只有在做他们认为真正重要的事时才会感到最快乐。尽管他们发现自己会相对容易地实现“主流”的那种成功，但并不大可能在此过程中感到快乐，除非他们拥有了特别丰富和有价值的个人人际关系。

那些能够发展好自身强大的内部价值体系（内倾情感）并发展出良好的能力去识别机遇（外倾感觉）的 **ISFP**，会成为社会变革中的巨大力量。

潜在的问题区域

有长，必有短。没有“坏”，也就无所谓“好”。没有“难”，也就无所谓“易”。我们重视自己的长处，但对自己的短处，却常常忽略并为之而苦。为了个人成长，从生活中得到我们所求的，我们必须不仅利用我们的长处，也要正视我们的短处并处置它们。这就意味着要重视我们性格类型的潜在问题区域。

ISFP 是善良的，极富创造力，拥有很多特殊禀赋的一群人。我希望 ISFP 在阅读下面这些较负面的材料时，将 ISFP 所代表的积极面长存于心。同时记住 ISFP 所对应的弱点对你这个类型来说是自然的。尽管阅读这些关于你所属类型的弱点的内容或许令人不快，请记住我们提供这些信息，是为了让人们能够积极改进。我们希望人们发展他们的潜力，享有快乐成功的人生。

大多数在 ISFP 身上找到的性格弱点要归结于他们支配性的情感功能使他们的其他个性为之失色。当内倾情感作为主导功能使其他一切被掩盖，ISFP 会无法运用他的外倾感觉来确实客观地吸收信息。在此种情况下，一个 ISFP 可能不同程度地呈现出下列弱点中的部分或者全部：

可能对任何形式的批评都极为敏感

可能会无法看到某一情境中潜藏的机遇

可能会感到并不实际存在的批评

可能对现实抱有扭曲的或不切实际的想法

可能无法承认或听取任何与他们个人的想法和观点相左的东西

可能会将自己的问题归咎于他人，自视为遭受了不公平待遇的受害者

可能会极为恼怒，并通过粗鲁地发泄怒火表达这种愤怒

可能对适当的社会举止缺乏意识

可能会忽略自身的形象，或合适的着装

可能会显得古怪，或者甚至成为其他人眼中的怪人，却意识不到这一点

可能无法看到或理解任何其他人的观点

可能会将自己的观点与感觉凌驾于他人之上

可能意识不到自己的行为会为他人带来何种影响

可能会无视他人的需要

可能在某人表达对 **ISFP** 的不同意与不赞成时，感到为紧张和压力击垮

可能对那些他们已经觉得其有压迫倾向或受压迫倾向的人，怀有强烈的难以更改的定见

在巨大的压力下，可能会感到失控与恐惧，沉浸在事物的阴暗面中

问题的说明

上文所提到的几乎所有问题，均可不同程度地归因于 **ISFP** 的一个共同问题，即 **ISFP** 仅为证明其个人意见才采纳信息。**ISFP** 通常是性格强烈且敏感的人，在受到批评时会感到严重被威胁。他们可能会将任何与自己不同的观点视为对自己看法的批评。如果 **ISFP** 没能学会如何处理这个感觉到的批评，**ISFP** 会索性将所有令他们不快的信息拒之门外，这是 **ISFP** 自然的生存技能。**ISFP** 的主导功能是内倾情感，其目的是保证实现个人强大

的价值与道德体系。如果 ISFP 的个人价值体系受到外来影响威胁，ISFP 会排除威胁信息，以保证实现自己的价值体系。这完全自然，对保护心灵免受伤害也很有用。然而，经常采取此种方式自我保护的 ISFP 往往会越来越忽视他人的观点，对他们生存其中的现实越发疏离。他们总能为自己的不当行为辩解，在外部世界中找出过错。对他们而言，保持亲密关系是件难事，因为他们会怀有不切实际的期望，且经不起责备。

ISFP 常见的倾向是，从外部世界搜索信息主要是用以支持自己的思想和价值观。然而，如果这倾向占了绝对的统治地位，将导致 ISFP 太过自我以至于无法取得快乐和成功。ISFP 的主导功能是内倾情感，必须有辅助功能外倾感觉来平衡。ISFP 通过外倾感觉来获取信息，这也是 ISFP 与外界打交道所采取的根本方式。如果 ISFP 使用外倾感觉仅是为了支持自己的内倾情感，那根本算不上对外倾感觉有效地运用。结果是，对外面究竟发生了什么，ISFP 并没能得到足够的信息。除了自己的执念之外，他们实际上一无所见，且仅为支持自己的执念才与外部世界接触。此种特质常被视为自私与不切实际，可能会表现为从“有点儿古怪”到“外星人”间的任何程度，随问题的严重性而不同。很多时候他人无法与这些人理解与交流。

解决方案

ISFP 在个人成长中，应将重点放在开放自己的观念，如实了知外界究竟发生何事。要使感知和思考与其内在价值体系不同的信息成为可能，ISFP 要明白，新的信息并不会威胁他们的价值体系。ISFP 必须有意识地告诉自己：与己不同的观点，并不等同于对自己整个性格的控诉。

关注个人成长的 ISFP 会密切注意他们获取信息的动机。他们获取信息，是为了更好地理解一个状况或概念呢？还是仅仅用来支持个人的观点或理念？当感知事物时，ISFP 是否扭曲了所感知到的，来适应自己的价值观？或者他/她果真在客观地吸收信息？为了对外部世界有更好地了解，ISFP 应当尝试在将其纳入自己的价值系统之前，客观地感知信息。对自身偏于无视任何与他们的价值观不符合的事物这一倾向，他们应当有所清醒的认识，并努力削弱这种倾向。他们应当努力用他人的视角来看待情况，对情况或他人的观点不采取个人判断。一般来说，他们应该努力真正将感觉功能投注于外界。换言之，他们应该为理解世界而运用感觉功能从外界获取信息，而非仅仅为了支持自己的结论。能够成功实现客观感知世界的 ISFP，可能成为推动积极变革的力量。

作为一个 ISFP 快乐地生活在我们的世界上



Fi, Se, Ni, Te

有些 ISFP 会在适应我们的社会上遇到困难。他们的问题通常是对适当的社会行为没有意识，不能觉知给他人留下何种印象，或对他人抱有不切实际的期望的结果。这三种情形中的任何一种均由“阉割”地使用外倾感觉所导致。能够为理解世界——而不是仅仅支持自己的结论——从外界获取信息的 ISFP，会对社会是如何界定社会行为与社会态度有更加清晰客观地了解。同时，他们也会更加认识到自己留给别人的印象，在人际关系中对他人的期望更加切合实际。这样经过良好调整的 ISFP 会很愉快地适应我们的社会。

除非你真正理解了心理类型与不同人格功能的细微差别，否则突然将感觉功能应用于外倾方向会是个艰巨的任务。甚至连仅仅理解这意味着什么都很困难，更不用说将此耦合到你的生活中。考虑到这一点，我将提供一些具体的建议来帮助你开始更好地练习外倾感觉：

注意观察在不同的社会环境中人们看上去是怎样的。注意他们的发型、皮肤、妆容（或素颜），他们的服饰，以及他们服饰的情况，他们的鞋子，他们的面部表情。不要将别人的外表与你自己的作比较，或是对他们下判断，只是获取信息。

设想你生活中的一个情况，在这个情况下你不确定该如何行动。试着理解一两个他人在此种情况下会怎么看。不要将他们的行为与你自己的比较，如“她会比我更清楚该怎么做”或“为什么对他来说如此简单的事，对我来说却如此困难”。而只是试着去理解他们的看法。这将会被视作问题还是机遇？会被沉重还是轻松地看待？试着确定他们的看法，不要夹杂判断或与你自己看法的比较。

当与亲朋谈话时，至少分出一半的时间来谈论他人。专注于真正从他人关心之处来理解他们。提问。

关心你最亲近的人。当想到每个人时，告诉自己“他们都有各自的生活，且他们关注自己的生活远甚于关注我的生活”。要记得这并不意味着他们对你漠不关心。这不过是事物的自然顺序。试着想象别人此刻正在做什么，正在遭遇什么事情，正在想什么？不要夹杂判断，或与你自己的情况相比较。

试着分辨你接触的每一个人的性格类型（不论接触了多久）。

ISFP 成功生活的十大法则

- 1.增强你的力量！激励你的艺术天分与创造力。滋养你的灵性。给你自己机会去帮助需要帮助的人和下层的人。
- 2.正视你的弱点！意识到并接受有些特质是强项而另一些则是弱项。正视弱点并与之打交道并不意味着必须要“变一个人”，而意味着你要做最好的可能的你。通过正视弱点，你在荣耀真实的自我，而并不是攻击自我。
- 3.表达你的感情。不要在心中堆积未被表达出的情感。若你有强烈的情感，挑出它们，表达它们。不要让它们在你心中堆积，直至失控！
- 4.倾听一切。试着不要急于摒弃任何事物。让所有东西吸收进去一段时间，再去下判断。
- 5.笑对批评。记得人们并不会总是同意你或理解你，即使他们可能极为重视你。试着将不同意见与批评视作成长的机遇——事实上也确实如此。
- 6.意识到他人的存在。记得世上还有 15 种与你看待事物完全不同的性格类型。试着去认出他人的类型，理解他们的看法。
- 7.对自己负责。记住：比起其他任何人，你对你自己的生活更有控制权。
- 8.温和地期盼。若你总是对他人期望过多，难免会总是失望。而对他人失望是将他们驱离你身边最好的方法。你想怎样被温和地对待，就依此去对待他人。
- 9.设想最好的情况。不要设想最糟的状况，让自己忧伤。要记得积极的态度会招致积极的结果。

10.有了怀疑，就去提问！不要将“没有回应”和“负面回应”混为一谈。若你想得到回应而没有得到，就去问吧。



ISFJ 个人成长

原文出处：http://www.personalitypage.com/ISFJ_per.html



ISFJ 持家，关心别人，为世界提供便利。他们有强烈的责任意识，工作勤劳，能在特定情形下快速做出正确反应。这些能力都是他们的珍贵财富。他们主要的功能使他们能够形成对外部世界协调的理解，次要功能能把这种理解用他们的价值观进行权衡，因此他们有很好的才能和观察能力。这就意味着，不论是在客观的世界中，还是在与他人的关系中，ISFJ 都有特别的天赋，能够识别并且理解能够带来安全舒适的安慰话语以及环境。他们做事情如此迅速果断，以至于别人会怀疑 ISFJ 实际上不是靠直觉的理解来获得答案的，而是靠他们储存了精密组织过的记忆和价值判断获得答案的。不论对自己还是他人，当 ISFJ 身处好的环境，被肯定的时候，会表现的最好。成功对于 ISFJ 而言，就是自己对别人而言有价值，把自己的世界组织成安全无危险的状况，并且让生活中的美和各积极品质相达到平衡的状态。

让你 ISFJ 的强项充分发展吧

作为一个 ISFJ，你有自己独特的天赋，这些是别的人格类型天生没有的。找到这些天赋，鼓励其成长和发展，会让你更好的找到自己在世界中的位置，以及明白如何更好的运用自己的才能实现梦想。

几乎所有的 ISFJ 都会在自己身上发现下面的特点，他们应该欣赏并且培养这些优势。这种才能能让你的世界反映出内在的自我，让它成为充满安全和利于成长的地方，并且周围的人也能从中感到自然。

你有一种天赋，知道什么会让别人对世界对他们自己的感觉变得更好。你对别人的那些珍贵的帮助，也会反过来促进自身的发展。你明辨是非，知道什么会刺伤别人，什么有助和谐什么造成冲突。你这些清晰的认识会赢得别人的信赖和尊重。你对事物、地点、事件，以及它们奇妙的细节、相互的关系有很好的记忆力。此外你还记得他们的优缺点。在你给别人中肯的建议以及合理的帮助时，你会展现这些能力。你自己会知道，甚至是当别人还没有意识到这一点时，只要别人在奋斗之中，你就会同他们并肩战斗到底。你觉很自然事就该这样办，但实际上这是特别的美德，当危机来临的时候，这会让你成为他人最值得拥有的伴侣和朋友。你会努力去把工作完成，完成之前不会抛开它，这一点你很靠得住。有较强 Fe 功能的 ISFJ 会发现自己拥有下列特别的天赋。不会觉得工作琐碎讨厌，而觉得工作是你给予世界的礼物。同他人关系中，你能清晰的展现你对他们的感觉。别人在你家里在你跟前时总会觉得轻松，你周围的人似乎总会感激你付出的努力、不论自己的还是别人的困难，你总会尽力去找到最合适的解决办法。大多数情况下，你完全知道做什么是对的，知道如何使事情变得更好，朝着人性化的方向发展，

以解决问题。你能清晰地看到一个特定情形中的潜在因素，和它对有关人员的影响，这让你看到让事情变得更好的途径。在这个意义上，你会是一个强有力的社会正义的实现者。

潜在的问题领域

任何天赋的优势总是伴随着弱点。每一个表现强势的功能都能遮蔽其他的功能，同时那些相关的被压制的次级的功能会损害潜意识，导致令人不快的抵制和无法平抑的情绪。我们珍视强项，但又经常诅咒与忽略（这一点受我们潜能发展程度的限制）弱点。要成长，得到想从生活中获得的东西，我们就不能仅仅依靠自己的强项，我们同时也要面对弱点，处理它们。这意味我们着要审视自己人格类型中潜在的问题区域。



ISFJ 友善，稳重，负责，有许多特别的天赋。我希望 ISFJ 在读下面负面的材料的时候心里记得作为 ISFJ 是有许多好的方面的。同时记住和 ISFJ 相关的那些弱点对你的人格类型来说是很自然的。读自己类型的缺点尽管可能会很令人沮丧，但请记住我们提供这些信息目的是促进积极的改变。我们希望人们实现自己的潜能，开心而且成功的生活。

ISFJ 身上的性格弱点中，很多是由于它们的主要功能 Si 遮盖了他们其它的人格。这

通常会导致两种应注意的结果：他们的外倾情感功能不足够平衡他们强烈的内心观念，同时这些认识会在奇怪的场合对你做出暗示。这一切似乎总在幕后不断发生。

这种情况下，， **ISFJ** 可能会不同程度的表现出来一些或者全部下面的弱点。

- 1.可能发现不用恐惧或愤怒的方式表达情感有困难。
- 2.可能不能正确的判断什么才是最好的。
- 3.可能错误的怀疑别人有隐藏的动机或是企图
- 4.可能不能摆脱即将发生灾难的情绪
- 5.不愿意承认或听到那些与他们确信的正确合理的做事方法相冲突的任何东西。
- 6.倾向于指责有些人侵扰了自己的世界，让他们不高兴，而这些人不过是活出了自己而已。可能别人会觉得，除了对那些和自己判断相符合、支持自己判断的能力之外的事物， **ISFJ** 是冰冷的不敏感的。
- 7.对那些适宜的社会行为显得过于不必要的严厉。
- 8.可能比较不在意别人如何看自己。
- 9.别人可能觉得 **ISFJ** 死板，不灵活或是对别人冷淡不关心，而他自己不知晓这一点
- 10.可能不能理解别人的口语逻辑，别人解释时候很快打断别人。
- 11.把自己对于世界的确信的观念、问题看得比别人的高
- 12.对于自己对别人的影响以及对别人的理解，有错误的自信。
- 13.易于受到阴谋诡计、骗子、虚假的希望、邪教、阴谋论的损害。
- 14.当别人表示自己的和他世界观不一样，不同意他的判断的时候， **ISFJ** 会生气，痛苦太喜欢自己的判断，导致他们不能注意自己的判断会带给别人痛苦和困难。
- 15.在很大的压力下，很容易做出过分的伤人的，以及表现的自私的只求自保的决定。

对问题的解释

几乎所有上面列出的有问题的性格特点，都可以在不同程度上归结于 ISFJ 们内心对于世界抽象的想法与他们外倾情感功能不能很好的相匹配。缺少了理智的外倾平衡，ISFJ 对立面的潜意识功能会对他们的感知和观点产生巨大的破坏。ISFJ 通常以平稳，明确，可靠而灵巧的方式对待生活。但是如果失衡了，他们很可能会觉得自己观点以外的所有观点令人沮丧，如果压力更大的话，他们会否认和别人不同的态度和观点所带来问题的存在。如果 ISFJ 不能学会如何处理他们遇到的大量的不同世界观，他们会发现自己被封闭到了世界的小角落，那里只有他们自己安全和确定的感觉。这对于极端点的 ISFJ 性格而言是一种很自然的策略。

ISFJ 人格最主要的驱动力是内倾感觉功能，而内倾感觉功功能是定义世界客观事物，定义客观事物之间的属性，寻找并识别出来那些属性，而这些有时候是抽象并且内在的。如果 ISFJ 对世界的看法受到外来影响的威胁，他们一般会尽力将这些信息摒除在生活之外，。这是非常自然地，而且的确能很好的保护 ISFJ 的心理免受伤害。但有这种自我保护的 ISFJ，会被局限在一个日渐缩小的圈子里，圈子里的家人和朋友不会扰动他们日益狭隘和僵化的世界观。他们总能够给自己并不恰当的行为找到合理化的解释，也总能将自己生活的问题归结于外部世界的过错。他们维持一个亲密关系会比较困难，因为他们会朝负面方向极端的思考，这因此局限了他们的交流能力，使他们不能跳出自己安全感需求的小盒子进行交流。

ISFJ 有一个常见的倾向，就是仅仅使用自己对那些外界事物和他人行为的价值判断，以此支持自己的想法和价值。但是任其发展，会导致 ISFJ 人格太过于自我中心，难以生

活的快乐和成功。因为 **ISFJ** 主要的功能是内倾感觉，他们必须要用第二位的外向情感功能进行平衡，但如果他们仅仅用外倾功能为内倾感觉功能服务，他们就根本没有有效的利用他们的外倾功能。后果就是，**ISFJ** 不能够认识到并且感同身受的理解真实世界中感情是如何影响别人行为的，也就不能很好的理解别人做的事情会为何如此。他们只看到自己的观点，也只有在需要支持自己观点时候才同世界有关系。其他人通常会人为这个 **ISFJ** 很挑剔思想僵化，对这个世界有很多偏激的想法。别人经常会被他们想法的强烈程度所震惊，通常也不能明白他们究竟怎么会产生这些想法。

解决方式

要顺利的全面成长，**ISFJ** 需要注意拓展自己的眼界，更准确的理解别人的感觉和价值判断。为了能让 **ISFJ** 可以感知到并且考虑那些他们内心价值体系以外的资料，他们需要认识到他们自己对世界的看法不会被新信息威胁到。**ISFJ** 必须有意识的告诉自己别人的情绪反应不是和世界无关的，在一个更广阔的以及不严密的世界观中来看，别人的感情是正当的合适的，。

关心自我成长的 **ISFJ**，需要密切的关注自己的动机，判断好坏对错。他们是尽力去发现别人在某情景中的情感价值，还是仅仅看重那些支持自己想法或者动机的情感？当他感觉的时候，这个 **ISFJ** 是只关心这种感情能否支持他们认为对的东西，还是关心自己是不是真的能和别人共情？要想更好的理解周围的人和他们生活的世界，**ISFJ** 要试着站在他人立场考虑，体会别人究竟是为什么会体会到那样的喜怒哀乐，而不是急于判断。他们必须有意识的提醒自己，他们倾向于无视那些与他们精密组织的概念体系不符的事物，提醒自己减小这一倾向。他们要尽力去感同身受的理解在该情形下他人会如何感受，而不对实际情形做出自我判断。一般来说，他们应该在一个确实是外向的情境中练习自

己情感这一功能。换句话说，就是为了开阔视野，他们使用自己的情感功能定位自己与别人真实联系和关系，而不是仅仅让那些情感价值支持自己的结论。客观看待事物，ISFJ 将会是能带来积极改变的巨大力量。

ISFJ 快乐生活秘籍



ISFJ

Wisdom means nothing without conservation

有些 ISFJ 在适应社会方面有些困难。他们的问题源于，让别人不满的太过于负面和挑刺的态度，和不切实际的理想以及对世界的想法。这些问题大部分是由于过少使用外向情感这一功能导致的：缺少一个强力的对外的价值体系，使得那个经常是模糊不清又高度防御性，同时和真实不符的世界观控制了自己的人格。为了理解自己周围的世界，

感受别人的情感，重视别人感情，而不是为了快速判断他们或者他们自己是怎么感觉的，**istj** 会清晰客观的理解，社会不仅依赖结构和正确的行为，还依赖于人们的价值观。人类价值观使社会成为现在这个样子，而不是更好的别的样子。他也会更舒服的看待世界和别人的行为，而不是基于抽象的是非法则对世界和别人吹毛求疵。得到如此良好调整的 **ISFJ** 会快乐的适应社会。除非你真的理解人格类型以及不同功能的细微差异，否则突然就开始以模糊的以及完全外倾的方向使用情感功能是有困难的。甚至连理解 **Fe** 什么意思都是困难的，更不用提把这个方向整合到自己生活中了。记住这一点，下面我就提供一些具体的建议，希望能够帮助你开始更全面的练习 **Fe** 功能：

思考一下自己被别人误解以及被忽视的那些情景。现在思考一下别人会如何理解这一局面。不要就臆断他们和你判断的方式一样如：“要是事情发生在她身上，她也会那么想”或是“要是他能够从我的角度看问题，肯定会改变自己腔调的”。相反你应该，去理解他们会如何看待这一情形。他们会视其为问题还是机遇？会严肃对待还是轻松带过？明确他们的观点，不要作出判断或者把它和自己的观点对比。

和亲戚或者朋友交谈的时候，至少抽出一半的时间，用在找出他们他们对他们所描述的事物的感觉。注意感知他们的情绪状态。告诉他们你的感觉和你们价值观的对比差异。问他们为何会有那样的感觉。

想想那些与你最亲近的人。当你想起他们的时候，告诉自己“这些人都有自己的人生要过，他们更关心的是自己的人生，而不是我的。”记住这并不意味着他们不关心你。这只是事物发展的自然规律。试着想象他们此刻是什么感受，正陷入什么样的情绪里，正在思考着什么。不要夹杂判断，或把他们的处境与你自己的比较。

试着分辨你接触到的不论时间长短的每一个人的性格类型



帮助 ISFJ 获得成功的 10 条法则

1. 培养自己的优势！让你那擅长找发觉和谐与平衡的天赋在生活中充分展现出来，表现你的才能吧。让自己有机会参与设计、重组以及重新平衡事物，来营造一个让自己和其他人更加受益的家庭环境和工作环境。找到一个能让自己优势发挥的工作或者兴趣。
- 2 正视你的缺点！认识并接受一点：有些事情永远不会变成你所希望的样子。需要理解的是，别人的感觉有时比他们是对还是错更加重要。面对和处理冲突以及分歧并不意味着你需要改变自己。这意味着你正在给自己成长的机会。通过正视自己的缺点，你会对真实的自己以及真实的他人满怀敬意。
- 3.发现他人的世界。不要让自己陷入“以为自己总是知道什么对别人才是合适的”的圈套里。打开你的心扉，明白他人真正的需求必须通过关系来发现，承认他们的世界也许会非常不同，却和你自己的一样合理。
- 4.不要草率行事。试着在做出判断之前先把事情解决，当你以自己的方式摸索他人看待事物的方式时，允许他人发现对他们来说最好的东西。
- 5.仔细地看世界。记住，事情并不总是我们表面上看到的那样。尤其是似乎你很确信自己最初的快速判断的时候，你也许需要再深入些去发现真相。。所有事物都具有不同层次的意义和真相。
- 6.让他人承担部分重担。其他人的帮助不但不会使事情失控，而且证实了他人的需求是你生活的一部分。记住，最好是指引导他人理解你的观点，而不是把他们排除在你的价值观之外。
- 7.对他人负责。记住他们也需要了解你和你的需求。表达你的感受以及分析，使他们变成

你完成目标的同伴。

8. 不要限制自己, 呆在你感觉舒服的区域到头来只会弄巧成拙。试着每一天走出来一点点, 去发现一些世界以及他人身上的不同之处。这会开阔你的视野, 为你关注的事物带来新的想法与机会。

9. 凡事往往好处想, 尽力把想的变成真的。不要就想着别人做的和你期望的一样。每个人都是有价值的宝藏, 每一个不好的情景也能转变成好的。如果让自己相信这一点, 你会发现自己就会找到实现它的方法。

10. 自己不确定的时候要求助。不要让你的自给自足的意识把自己弄到进退两难的境地。如果你对有些事有些人不确定, 那就从你信赖的人那里获得一些帮助吧。

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

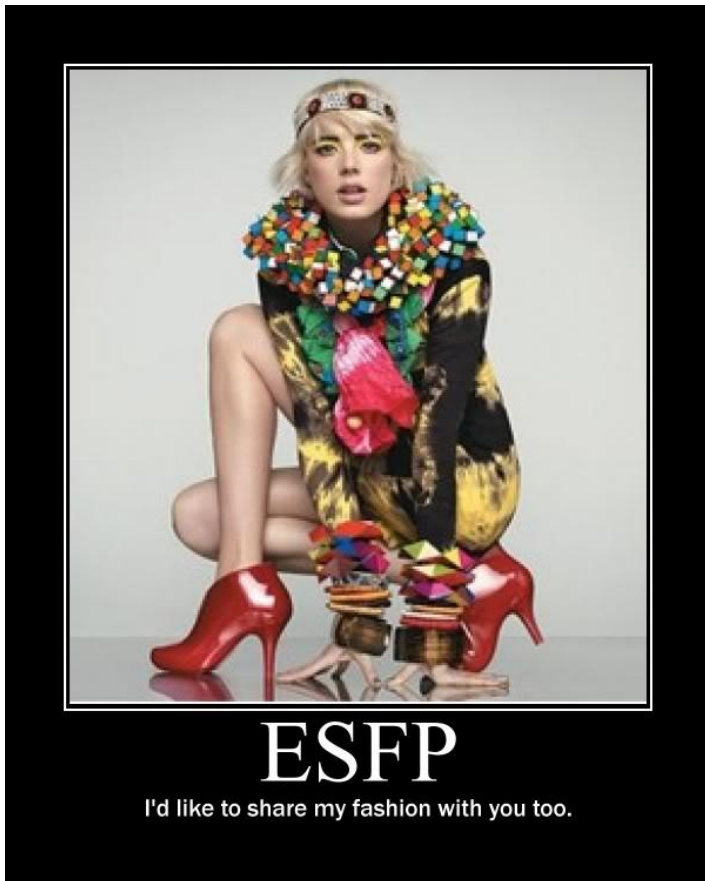
ISFJ **THE PROTECTOR
MANAGING**
Introvert, Sensing, Feeling, Judging

"On my honor to do my duty"

ESFP 的个人成长

原文出处: http://www.personalitypage.com/html/ESFP_per.html

对 ESFP 来说成功意味着什么?



ESFPs 能自然的把握住瞬间，而当这个瞬间能带来新的感觉和经历时尤为显著。虽然在别人看来，ESFP 似乎只是好奇于经历新事或者重温旧事来品味其带来的优质鲜活的感官享受，实际上 ESFP 与生活周围的世界之间有远超出此的微妙关系。无疑，由于外在感觉和内在情感的有趣混合，ESFP 可能以自己的方式展现出丰富的复杂性，即使对他们自己来说，考虑诸如此类的问题（什么是成功）也被认为是一项冗长沉闷而又——以他们的观察世界的方式来说——完全不必要的任务。

因此，界定什么是成功对 ESFP 来说不仅仅是简单地假设一种满意的生活，高质量的体验来符合这一标准，ESFP 真实的需要和满足在很大程度上取决于他们的感觉和情感功能（蕴含）的能量和精华。不过有一件事，定义了所有的 ESFP，那就是他们有一种能力——和需求——去与人相处，去表达是什么支配着他们。所以，成功有时可能会通过许多不同的方式达成，而 ESFP 感受成功的方式和偏好不一定为其他类型所理解。尽管如此，人们总

能发现成功的 **ESFP** 能在生活中与人以一种完全开放的状态相处，并且能在整个世界面前表达他们的才能、赞赏和快乐。

作为一个 **ESFP**,你有其他性格类型所不具有的特别天赋,。通过了解你的特殊才华,并鼓励其成长和发展,你会更容易看到你在世界上的位置,以及怎样才能更好的发挥你的天赋来实现你的梦想。

几乎所有的 **ESFP** 都会认识到自己具备以下特点。他们应该接受并培养这些能力:

- ★对客观世界以及它的真实性和实际性有很强的理解力
- ★有通过言行愉悦他人的才能
- ★有一种在任何情景或场所下都获取最大收益的生活态度
- ★善于发现他人和自己最好的地方
 - ★做为给予者或是接受者都表现的温文尔雅
 - ★独特的音乐和戏剧才华
 - ★对外在世界细致入微的观察力
 - ★善于发现周围环境点点细微变化所能产生的影响
 - ★仅仅通过观察和动手就能学会几乎所有事情
 - ★对世界可靠而务实的感受力值得他人依赖

一个 **ESFP** 如果发展好内在情感，能把对客体世界的感知和一套健康动态的个人价值体系整合在一起，那么他会发现自己具有以下特殊才能:

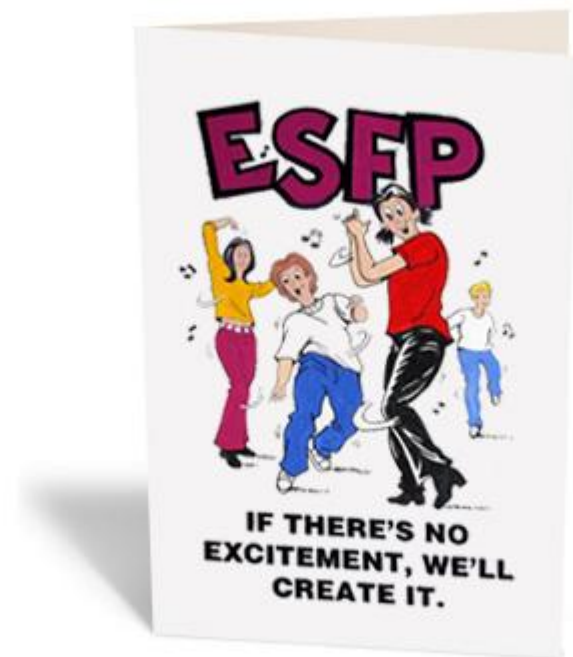
- ★他们雅致的品味会令他们的朋友和家人感到愉悦
- ★他们看重行动的价值，这点将加强他们愉悦各种不同口味人群的能力。λ

- ★他们在某些情景当中能快速区别什么是重要的什么是次要的。
- ★他们将不止为自己寻找乐趣，同时也总会试图为他人和自己寻找最有价值，最有回报性的事物。
- ★一个 **ESFP** 如果能连同强大的内在价值体系（内在情感）来发展自己发现机遇的能力（外在感觉），那么他会发现自己很容易吸引他人——尤其是与异性——同时被吸引入一段回报颇丰的关系当中。
- ★他们能发现并激励他人的才华
- ★他们坚守着世界上最佳而且最具生活积极性的观点。

潜在的问题

任何才华的优点都有与之相联系的缺点。好坏互生，难易相承。我们往往很看重我们的优点，却抱怨或者忽略我们的缺点。想要成长，并从生活中获得所求，我们不仅要利用我们的优点，同时也要面对我们的缺点并与其共生。换句话说，我们需要勇敢地面对我们性格类型当中潜在的问题。

ESFP 心地善良、富有创造性而且多才多艺。我希望 **ESFP** 在读到这些负面材料的时候要牢记作为一个 **ESFP** 他们所拥有的那么多的积极面。同时也请记住一个 **ESFP** 与生俱来的缺点。尽管读到自己类型的缺点难



免让人觉得有些郁闷，要知道我们提供这些信息是为了读者能进行积极地改善。我们希望人们发展他们的潜能，最终有一个幸福圆满的人生。

多数 **ESFP** 的弱点是因为他们的主导功能外在感觉掩盖了其他的个性。当此功能一手遮天之时，**ESFP** 无法运用内在情感正确的判断自己的想法或者行为是否有价值是否正当。以下弱点的前十项都是由于主导功能的问题而产生的，而其余的弱点有些是 **ESFP** 独特的伪装所产生的副作用，有些则是运用其弱化的抽象理性所造成的结果。

- ★在举止和生活选择问题上可能会给他人造成粗俗不雅的感觉。
- ★可能无法重视甚至可能忽视他人的喜好和需求。
- ★可能认为他人极其稳妥极其客观的忠告只是为了破坏自己享受生活的乐趣。
- ★可能无法认同任何值得深思熟虑的意见或建议。
- ★会将问题归结到外部世界，把自己看作是一个与命运不公作战的悲情英雄。
- ★会变得以自我为中心而意识不到自己对他人情感造成的伤害。
- ★无意中可能会以一种毫无礼仪规范的行为表达某种观点。
- ★固执于自己对他人衣着和品位的判断。
- ★让人觉得自负轻狂。
- ★可能以一种单纯甚至愚蠢的方式解释世界。
- ★会相信无生命体的超常现象。
- ★当身处需要深思熟虑的情景当中的时候会觉得压力难以承受。
- ★压力太大时会觉得周围的世界充满黑暗，无力去改变。

尽管有时候沉浸在生活的乐趣当中，他们却有可能被看作是冷漠的，自我的，而且不顾他人感受，虽然有时事实恰恰相反。这对 **ESFP** 自身不造成什么问题，却给他身边的人，尤其是内向思考和内向直觉的人，带来很大困惑。为此，当与这些人在一起时，**ESFP** 会难于表达出自己的感受和对事物的价值评判。

问题的诠释

以上缺点几乎可以全部归因于 **ESFP** 过于沉浸于外部世界的即刻表面现实和对其的感觉。**ESFP** 们通常很自然，很外向，无暇分析隐藏在世界背后的复杂性。除了他们自己的观点之外，他们往往轻视任何其他观点，尤其拒绝接受他人思考或者直觉获得的思想，他们认为这些低于现实生活并与生活无关。

对于 **ESFP** 来说，如何舒适而直接与与世界相处以及如何让外界理解他们内心真实的自己，这二者之间存在着张力，如果他不学着去处理这种张力，那他就会阻断可能产生这种张力的信息来源。这是 **ESFP** 与生俱来的生活技巧。

ESFP 的主要动力是外向感觉，其目的仅仅是为了感受外部现实，**ESFP** 以此确定他们想要什么。如果事情需要谨慎的判断和思考，而这种需求威胁到了 **ESFP** 的世界观，那么 **ESFP** 会把这种需求拒之门外来坚持自己观点的崇高性。这很自然，而且对保护自我不受伤害行之有效。但是如果一个 **ESFP** 运用这种自我保护形成了一种定式，他会自缚于一个仅由 **ESFP** 愿意接受的观点构成的信念系统当中。此时他们会以一种令人震惊的白痴的方式为自己的不当举止正名，同时埋怨他人总是想把简单的生活复杂化。他们

对客观世界有着荒唐而天真的期望，也无法明白为什么他们的期望无法实现，因此他们也很难与人维持亲密的交际关系。

ESFP 观察自己的内心世界往往是为了验证自己欲求和观点的正确性。如果这种习惯不加以控制，将会导致 **ESFP** 过于以自我为中心，很难拥有幸福完满的生活。由于 **ESFP** 的主导功能是外向感觉，他们需要平衡其与辅助功能内向情感之间的关系。内向情感能确保 **ESFP** 对自己的行为以及生活当中的人与事物做出正确的合理而客观的价值判断。这同时也是 **ESFP** 处理内在主观世界的一个基本方式。如果 **ESFP** 的内向情感只是服务于外向感觉的目标，那么他并没有充分发挥内向情感的功能。于是，尽管 **ESFP** 确实在自身强烈的价值体系内周密的考虑了其行为与思想将造成的影响，他也只能看到外在世界的带来的乐趣、满意和感觉，他们的感情只是为了支持他们不断追求刺激与满足。他们常常给人一种粗鄙纵欲的印象，不过也很有可能恰恰相仿，被认为是一个儒雅而品味

高尚的美学家。这些美学家其中将近四分之一的人只满意于自己想要的东西，而对其他事物毫无兴趣。

我希望读者能够理解一点，所有的性格类型中表现出来的严重问题通常是由于主导功能过于强烈而掩盖了其他功能所造成的。这种情况很少见，尽管在所有的 **ESFP** 身上都能或多或少的发现上述的性格



ESFP

Ho Ho HO

Merry Christmas...one and all.

问题，多数人——无论是哪个心理类型——还是倾向于在与不同人格类型的个人或社会交往关系中维持一个平衡。这种平衡源自于安抚他人以及人性对爱的需求。所以有时虽然我们理解我们独特的需求，协调好我们的关系，同时也要记住，我们内心最单纯最天真的渴望也可以是幸福最坚强的向导。

解决方法

若要成长为一个完整的人，**ESFP** 需要加强自我理解，在自我当中营造一套理性的客观的价值体系。对于 **ESFP** 来说为了对自身的欲念、行为以及进入到他们内心当中的事物做出正确的价值判断，他需要明白他们的世界观不会受到这种判断的威胁，恰恰相仿，而是被这种客观的坚定地判断所优化了加强了。**ESFP** 必须有意识的提醒自己，别人不同意自己对世界的欲求和观点时，那并不是对自身性格的一种批判而可能是引向更深层次的了解。

关注个人成长的 **ESFP** 应该注意自己评判他人行为、兴趣以及其他东西的动机。自己是否听从内心的感受，以一套强烈的、同样适用于他人的价值理念来评判这些事物？自己的评判是否仅仅为了支持自己的个人追求？当有什么感受的时候，**ESFP** 是否有意的调整这种感受使之与自己认为最重要的东西相适应？或者他/她是否有意让自己的感受得以完全实现？为了更好的理解自身的感受，**ESFP** 应该让这些感受达到一种完全激发的状态，而不是把它们放到自己强烈欲求的对立面。

他们应该注意到自己那种摒弃一切与自己表面的即刻感受所不符的倾向，同时致力于降低这种倾向。他们应该学着以他人的视角看问题，不要对现状和他人的观

点妄下判断。对于多数 **ESFP** 来说，他们还应该努力在内向维度上锻炼自己的情感功能。换句话说，他们应该运用情感功能去理解他们看到的世界是如何影响他们的内心生活的，去发现真正有意义的价值观念，而不是仅仅用情感功能来支持自身的欲念。那些成功发展了一套坚定地价值体系的 **ESFP** 将拥有强大的力量做出积极地改变。

作为一个 **ESFP** 在我们的世界中快乐生活

有些 **ESFP** 难于适应这个社会。除当前这一刻之外，他们对其他任何事物都报一种无所谓的态度；他们注意不到别人的需求；他们对世界有一些过于单纯的期望。这些问题是由于内向情感被弱化了。一个 **ESFP** 如果运用感觉功能去对自己的行为思想做价值判断而不是仅仅用来支持自身的欲念的话，那么他将会对世界——以及世界所能带给我们的——有一个更清晰更精细的体会。他或她还更能体会到他人的感受，在一段关系当中对他人也会有更加现实的期望。这样状态良好的 **ESFP** 将会幸福的融入到我们的社会当中来。

如果你不能真正的了解心理类型以及各种人格功能直接的细微差别，让你在短时间内在内向维度上运用自己的情感功能将会是一项难于完成的任务。你甚至很难明白它（内向情感）的内涵，更不要提将它纳入到你的生活当中。对于 **ESFP** 来说，最重要的是认识并了解情感功能（**feeling**）不能与感觉功能(**sensation**)和自己释放的感情(**emotion**)混淆。我们常常说“感觉好极了（**it feels good**）”，我们想表达的是我们体会到的感觉（**sensation**）好极了。以心理学的观点来看，情感功能的“感觉”隐藏在那些分辨对与错，

适用以不适用，惭愧和骄傲等等理性的判断因素之下。认识到这一点，在此我提供一些专门的建议来帮助你练习你的内向情感。

★当一个新的观点进入你的生活并激起了你的兴趣，坐下并对此思考一番，问问自己是否对此有一个隐蔽的判定。让这个判定自己涌现出来，不要试图对这个判定做出合理的解释也无需害怕它。想象你是从别人口中——或许是上帝口中——听到的这个判定，让你头脑中的一切都显得客观真实。这让你兴奋不已的新观点对你意味着什么？你的情感功能是如何解答这个问题的？

★设想生活中你与他人一起体会快乐与热情的这样一个场景，或者你在逗别人开心，或者别人在逗你开心。当你说话或做事的同时去观察他人的表情和肢体语言，注意并非所有人对你的言行都做出了同样的内心反应。每个人都以不同的方式感受你评判你。试着寻找你自身的这种功能，寻找你自我之中那个对你言行做出评判的人，他/她又作何反应呢？

★当与朋友或者亲人交谈的时候，至少腾出一半的时间去发掘他们的价值观和思考方式。集中精力弄明白他们为什么会有他们那样的感受。向他们提出问题，之后抽出时间问自己相同的问题。

★想象那些你比较亲近的人。当你想到他们的时候，告诉自己“这个人有他自己的生活会，相比于我的生活他们更关注自己的生活”记住这并不意味着他们不关心你。这是事物的自然规律。试着去重视别人当下所做的事情。他们的感受如何？对于发生在他们身上的事他们会做出什么样的判断？不要把他们的情况和自己的对比，只去想当你在他们那种处

境之中时会有什么样的感受。

★无论交往时间长短，试着去确定每个你接触过的人的人格类型。

达到 ESFP 的成功须遵守的十条准则



★增强你的力量！ 激发你天生的表达力和实践力。培养对世界的鉴赏力。给自己机会去享受生活的全部。

★直面你的弱点！ 认识和接受一些特性是优势而另一些是弱点。直面并处理你的弱点并不意味着你必须改变你的本来面貌，它意味着你希望成为可能的最好的你。通过直面你的弱点，你在尊敬你的真

实自我，而不是攻击你自己。

★表达你的感情。 别让忧虑在你的体内堆积。如果你被疑虑和恐惧困扰，告诉你的亲朋或好友，让他们倾听并安抚你。不要犯傻试图用什么“绕道而行”或“快速处理”的方法去解决。

★倾听一切。 试着不要肤浅的接受一切。对事物有所了解之后再问问你内心的感受。

★对批判一笑置之。 记住人们不会总是同意或理解你，甚至即使他们非常重视你。试着把不同意和批判看作成长的机会。事实上，它们的确就是。

★在意他人。 记住世界上另外有 15 种不同的性格类型，他们看事物和你完全不同。试着鉴别别人的类型。试着理解他们的观点。

★对自己负责。 记住你的每句话每个举动都影响着你周围的一切。所以一定要对你自己和你所秉持的价值观全权负责。

★温和地期盼。 如果你对别人期盼太多你就会总是感到失望。对另一个人失望是把他从

身边赶走的最佳途径。温和地对待他人就像你也想让别人这样对待你一样。

★往好处想。不要郁闷的总往坏处想。记住一个积极地态度往往能创造一个积极地环境。

★有困惑就问别人。当你感觉什么地方不对而自己又无从下手的时候，也许别人能够处理。请记住看待世界的方法有很多，也许别人的某些观点当中蕴含着真理。



ESFP

Uuh... Were you saying something?

DIY.DESPAIR.COM

ESFJ 的个人成长

原文出处: http://www.personalitypage.com/html/ESFJ_per.html



Fe, Si, Ne, Ti

成功对 ESFJ 来说意味着什么

ESFJ 被称作照料者，并且有很充分的理由。关心 同情，是他们的本性，这种品质来源于他们对世界强烈的感觉判断。ESFJ 们，不仅熟知而且十分关注，情况是如何对影响自己和其他人的。所有让他们觉得有价值的以及有成就的事 无一不和他们需要与他人交流的价值观念相关。“给予,即是得到”是 ESFJ 的座右铭。他们的这种天赋，几乎在所有的公共人类活动中发挥着重要的作用，从家庭到更广泛的服务领域，比如 待客 初级教育 护士 老年护理 社会服务 人力资源等等。。同时，他们的判断很可能受制于传统的

道德准则。同时，他们坚持认为自己的想法是最好的。。某些情况下，这有可能导致他们陷入困境，特别是当他们扮演了不适合的角色。当他们所从事的事情，跟他们的观念相符合的适合，ESFJ 们便如鱼得水。无论 ESFJ 处于怎样的生活状态，当涉及服务的时候，他们总能表现出最好的状态。并且，从被他们帮助和给予的人们反馈来的开心和感受，可以看得出 ESFJ 是非常成功的。



有效的发挥自己的优势

认识到自己的独特天赋，并且积极地促使其成长和发展，这样有利于看到自己在社会总处于什么样的位置。进而很好用的应用他们一边实现各种梦想。

下边将列举 ESFJ 的个性特点：

- 1 关于对和错，有着很强烈的感觉
- 2 善于移情
- 3 与他人分享感觉
- 4 很好的照料他人的福利情况
- 5 他们看待事物 是很开放 直率 忠诚的
- 6 对于他人的需求是敏感的，特别是不幸的人
- 7 遵循传统并安稳的生活方式

有着快速，强烈内倾感觉的 **ESFJ** 们，还很享受这些特殊的天赋。

- 1 关于怎样潜在影响其他人的情况，**ESFJ** 都能敏锐感觉到。
- 2 能够清楚的看到，在人类环境中，确保人们安全 快乐的潜在因素。
- 3 会有很明确的鉴别力，采用怎样的方法看，能够使他们成为出色的初级教师
- 4 能够制定 强大的 人性化的管理决策。
- 5 打扮得体时尚进而让自己感觉舒适
- 6 能够纵览全局，并且调整自己的价值与实际情况想适应。

潜在问题

事物都有两面性，在好好发展自身优势的时候，也要面临自身弱势，并且很好的处理他们。

ESFJ 们 和蔼 稳重 负责以及拥有许多特殊的天赋。我希望 **ESFJ** 们可以清楚了解自己的自己的积极正面的特性，同时也清楚自己的缺点是与生存在的。虽然，熟知自己的缺陷会让心情压抑，但我们的最终目的是摆脱负面影响，积极正面的改变，最大限度的发挥潜力，过上幸福成功的生活。

许多的缺点会浮现出来，是因为他们占主导性的，外倾感觉功能遮掩住了其他性格的发挥。这导致了两种明显的影响。1 因为他们内倾感觉功能的微弱发挥，他们时常会遗漏现实世界中的相对性和突发事件。而许多人更愿意在某些事件发生之前，做出准确的分析和判断。这就导致 **ESFJ** 们和他们产生冲突。2 由于他们近仅仅靠这自己的感觉

去感受世界，这使得有些狭隘的 **ESFJ** 总是在一些时候陷入争执，与那些不讲他们的判断奉为主流的世界观，或者不和他们口味的世界观。这就导致了 **ESFJ** 与所有跟矛盾相关的人或者跟矛盾的想法产生了一些列的负面影响。

缺少对现实社会的良好认识，**ESFJ** 可能会出现下面的一些问题

- 1 不能正确判断问题的实质
- 2 非常不擅长逻辑推理
- 3 很难摆脱一段不好的感情
- 4 固执的相信他们感觉的判断
- 5 将自身错误归咎于某些规则的专制和不可理。来逃避自己
- 6 处理不好，需要专业技术和冷静思考的问题
- 7 只顾及自己的观点，而忽视其他的看法和建议
- 8 无法理解一些对话中的逻辑，并且拒绝其他人的解释。
- 9 对与其他人的感觉和需求理解错误。
- 10 容易迷信，容易某种思想蛊惑 利用
- 11 在一些现实情况中，常常快速的 情绪化的反应。

困境的解释

因为基本的世界观，无法比较成功的与适当的内倾感觉相符合，所以上述的问题总会或多或少的在 **ESFJ** 表现出来。因为无法达到内部的协调平衡，**ESFJ** 靠着感觉的判断，往往偏离事物的真实情况，失去了对事实的认识基础。

ESFJ 们通常是安稳的 确信的 可信任的 有同情心的。但是，如果表现过分，他们倾向于将持有其他观点的人拒之门外。ESFJ 的这种行为表现，是非常本能的并且强烈，如果他们不学会如何正确的对待所接触到的其他观点和看法，ESFJ 们会发现他们在进行一场与所有对立观点的冲突。这种冲突通常以“我们 VS 他们”这种清晰明了的形式表现，或者有着以狭隘或者迷信的偏见去定义其他人的倾向。更糟糕的，面对这种残酷 无情的现实，ESFJ 们会退缩到一种自封的心理空间，在这种空间里，只有他们 ESFJ 而没有异己。以至于让偏见更加严重，甚至于将本来的，“给予即是得到”的座右铭，变成了，“他们去死吧。”

外倾感觉的主导地位，决定了 ESFJ 的价值观 行为以及他们所接触事情 事物的看法。ESFJ 由此而整理出来的结论是，每件事都有他们存在的理由和空间。如果这种结果，被外界因素强行干扰，他们会选择切断所有新信息的进入。这种反应是很本能的，并且很好的保护了自己的内心免受伤害。然而，在这种自我保护的强烈意识下，ESFJ 们仅仅能够跟不妨碍他们这种狭隘僵硬的世界观的人相处。他们将经常为自己的不合时宜的行为找各种借口，并且经常抱怨外部世界，给他们带来的各种麻烦。使他们以一种健康的态度对与外界联系，并改善弹性需求，将变得非常困难，因为其他的价值观是在不停的冒犯和蔑视他们的个人判断。

ESFJ 经常对于某事，仅仅凭借一时的反应，而做出非常感性的判断。如果这种情况不加以遏制，ESFJ 将变得自私自利。内倾的感觉必须成长壮大起来，而不能仅仅作为外倾感官判断的辅助。如果仅仅作为辅助，内倾的感觉，将会彻底消失。以至于，ESFJ 将无法充分的认识和理解，庞大的具备偶然性 多样性的世界。他们目光短浅仅仅为自己考

虑。他们不合逻辑，且固执 固守陈规。其他人，常会惊讶于他们的简单 迂腐，而且会无情的反驳他们的观点。

解决办法

作为一名 **ESFJ**，需要心胸开阔的吸收更为准确的看待事物和世界的方法，观点。**ESFJ** 需要意识到其他的世界观不会威胁到自己，这样才能以一个很好的角度和姿态去感受和分析新的数据和信息。**ESFJ** 需要提醒自己，其他的方式方法并不是不合理。并且以宽广的视野，承认其他观点存在的合理性。

ESFJ 若想成长起来，就需要关注问题的实质，以及各种因素之间的联系，不能仅仅凭借自己某些感觉来衡量。一旦发现了某些因素之间的关联，**ESFJ** 只需考虑，这种关联是否说明了他们的价值，或者是否从新正确的评价这个世界和事物。为了更好的生活和理解他们，**ESFJ** 需要学会换位思考，站在其他人的角度去看事情 思考问题。时刻提醒自己，不要将自己与不同观点的人和事在心里隔绝开来。他们应该真的去了解其他人的想法，而不是想当然的其他人应该这样想。通常的，这种内倾感觉的形成，需要不断的联系。换言之，想认识真正的人和事，就需要全面的 系统的分析所有因素，而不是片面的考虑。学会这一点，**ESFJ** 将会有非常积极 正面的改变。

快乐的生活

某些 **ESFJ** 很难适应我们的社会。他们的缺点，经常使他们无法正确理解各个事物间的联系和关系。他们封建 死板的观点，阻碍了他们认识世界。这都源于外倾感觉的主导。

为了更加了解他人，**ESFJ** 如果试着以更加准确客观的观点去看待世界，而不是快速主观的判断，他们将会更好的理解和关心他人，并且了解世界是如何依靠建设和法制来维系的。这样，**ESFJ** 便会觉得非常的舒服，而不会非常主观的要求和判断，对与错，好与坏，值与不值等等。这样，**ESFJ** 们将会非常开心的融入社会，适应生活。

如果不能够真的认识各种心理活动方式，和不同的品质功能的细微差别，而突然间以内倾的角度去思考判断，是非常困难的。这种方法将很难被理解掌握，并且很少能指导帮助你的生活。基于此问题，下边是一些全面训练内倾感觉的建议

- 1 留心观察探索，其他人是如何看待事情的。事物与主观想法间的联系。不要急于拿自己的观点去与之比较。应该学会接受，其他人的想法有其存在的道理。
- 2 思考，你曾被误解忽视的时候。现在，试着理解其他人是如何看待这种事情的。不要假定他们和你的想法是一样的。而是，试着理解他们到底是如何看待这种情况的。他们是否通过一些价值观去分析他或者将这看成是一次拓展思维的机会，进而找到更好的解决问题的办法。
- 3 在跟其他朋友 亲属谈话的时候，至少拿出一半的精力去探索他人的世界观。认真集中的感受他们所表达出来的种种联系。然后告诉他们，你的观点和想法。
- 4 关注你最亲近的人。告诉自己，他们有着自己的人生，他们更关心自己的人生，而不是我的。但这并不意味着他们不关心我。这只是客观规律。设身处地的想想他们的想法，什么样的联系。不要忽视或者强行跟自己的想法做对比。
- 5 试着去发现对方属于什么样的性格特点，无论相处多久。

帮助 **ESFJ** 获取成功的 10 条规则。

- 1 培养自己的优势。让你给予和帮助人的天赋在你的周围表现出来。为自己创造机会，去营造一个家庭环境和工作环境，让自己和其他人受益。在工作或者兴趣中，尽可能的挖掘自己的优势。
- 2 正确面对缺点。认识并接受那些你不喜欢的东西。正确认识和处理与他人见间差异，这并不意味着非要改变自己。而是给自己很好的机会去成长。正视自己的缺点，尊重自己和他人的想法。
- 3 理解他人。不要总站在自己的角度去思考问题，应该敞开心扉，站在他人的角度去认识，他的世界 他的想法，跟你的世界和想法一样是正当 有效的存在。
- 4 不要太轻率。做决定前，先让自己冷静。站在不同的角度去想问题，并且得到最佳的处理方法。
- 5 认真仔细的观察世界。事情往往不像表面显示的那样。要学会深入观察，发现事情的本质。
- 6 试着让他人有些担当。让他人做一些决定，并不意味着你让事情失控了，而是了解别人的需求，是你生命的一部分。记住，引导别人了解你的意图想法，要比将其他人拒之门外好许多。
- 7 对其他人负责，表达你的疑虑 难处以及你的一些做法的原因，并且让他们成为你的伙伴去共同实现你目标。
- 8 不要固步自封。摆正心态才能走出困境。试着每天有所突破并且找到世界或者别人跟自己的不同之处。这样讲有利于开拓自己的视野和思维。
- 9 假设出最佳选择，并且去努力寻求他。不要等着别人去实践你的梦想。事情都有好的一面，所以每个人都是一个大金矿。只要你有这个信念，就一定会找到好的方法去开采

自己的金矿。

10 遇到困难，要求助。不要让恐惧使自己进退维谷，甚至陷入困境。一旦遇到自己无法处理的人或事，记得要向。有经验的人请教。

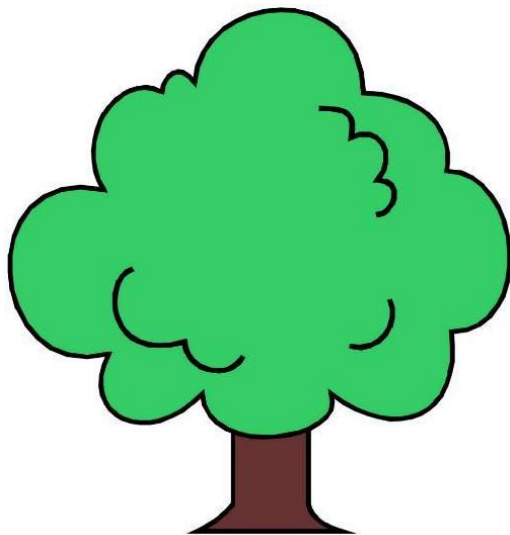
后记：整理这份东西主要是作为资料保存用，加了些插图也算锻炼了下美工。如能对各位看官有所裨益是为莫大的荣幸!!! 感谢各位译者的无私奉献!!!!

----清秋 20111104

希望更加深入地了解 MBTI 的理论和应用的，[请点击 www.rglx.org](http://www.rglx.org)

(域名是人格类型的缩写!!!! 很好记!!!!)

另：欢迎加入 MBTI 交流&Maskbook 杂志群 **171977021**



OVER THANKS!!!