

表 1: Cheatsheet 索引表

链接	表格名称	链接	表格名称
2	MBTI - 荣格八维映射表 (Function Stacks)	9	认知功能的 6* 批判家长 (Critical Parents) 表现
3	认知功能的角色表 (含标准定义符合度)	10	认知功能的 7* 盲点 (Trickster) 表现
4	认知功能的正常表现	11	认知功能的 8* 恶魔 (Demon) 表现
5	认知功能的 3* 永恒之子 (Child) 表现	12	认知功能的 8* 恶魔 (Demon) 整合
6	认知功能的 4* 阿尼玛 (Inferior) 表现	13	认知功能的防御机制/长期内耗循环 (Loop)
7	极端压力/抓取状态 (Grip) 的解药	14	长期内耗循环 (Loop) 的解药
8	认知功能的 5* 反向作用 (Opposing/Nemesis) 表现		

表 2: MBTI - 荣格八维映射表 (Function Stacks)

NT – 分析师 Analysts			
INTJ (Ni-Te-Fi-Se)	INTP (Ti-Ne-Si-Fe)	ENTJ (Te-Ni-Se-Fi)	ENTP (Ne-Ti-Fe-Si)
NF – 外交官 Diplomats			
INFJ (Ni-Fe-Ti-Se)	INFP (Fi-Ne-Si-Te)	ENFJ (Fe-Ni-Se-Ti)	ENFP (Ne-Fi-Te-Si)
SJ – 守护者 Sentinels			
ISTJ (Si-Te-Fi-Ne)	ISFJ (Si-Fe-Ti-Ne)	ESTJ (Te-Si-Ne-Fi)	ESFJ (Fe-Si-Ne-Ti)
SP – 探索者 Explorers			
ISTP (Ti-Se-Ni-Fe)	ISFP (Fi-Se-Ni-Te)	ESTP (Se-Ti-Fe-Ni)	ESFP (Se-Fi-Te-Ni)

表 3: 认知功能的角色表 (含标准定义符合度)

序号	位置	角色名称	典型表现	对标“正常表现”程度
1	主导 (Dominating)	英雄 (Hero)	核心力量	120% (本能超载: 如呼吸般自然)
2	辅助 (Auxiliary)	家长 (Parent)	辅助工具	100% (完美对标: 最成熟可控)
3	第三 (Tertiary)	孩子 (Child)	舒适区	50% ~ 70% (任性/游戏: 表现不稳定)
4	劣势 (Inferior)	阿尼玛 (Anima)	压力源泉/理想	10% (原始) → 70% (整合后工具化)
5	影子	反向作用 (Opposing)	质疑者	-20% (抗拒/相反: 态度厌恶)
6	影子	批判家长 (Critical)	挑刺者	-50% (双标/虚伪: 严于律人)
7	影子	盲点 (Trickster)	真正盲区	0% (黑洞/混乱: 无法理解)
8	影子	恶魔 (Demon)	毁灭者	-100% (彻底颠覆: 旨在摧毁)

表4: 认知功能的标准健康表现 (The Ideal State)。这通常是 1* 主导 (Hero) 与 2* 辅助 (Parent) 功能的天然状态。在个体化 (Individuation) 的高阶整合中, 即便是劣势功能, 通过刻意练习也能呈现出此表的特质。**核心区别:** 原生功能是自动化的“充电器”(Charging), 而通过后天训练整合的功能——尽管外部表现完美——本质上仍是需要消耗专注力的“耗电器”(Draining)。

简称	全称	核心词	正常表现
Se	Extraverted Sensing	体验, 当下, 刺激	活在当下, 直接行动, 现实主义
Si	Introverted Sensing	经验, 细节, 稳健	参照经验, 细节敏感, 追求守序
Ne	Extraverted Intuition	发散, 脑洞, 可能	跳跃思维, 探索新奇, 抽象关联
Ni	Introverted Intuition	收敛, 洞察, 本质	预测未来, 现象本质, 单一愿景
Te	Extraverted Thinking	效率, 执行, 调配	结果导向, 逻辑外化, 强势直接
Ti	Introverted Thinking	逻辑, 解构, 精准	追求真理, 刨根问底, 无视权威
Fe	Extraverted Feeling	和谐, 人际, 共情	情绪传染, 维护关系, 社交礼仪
Fi	Introverted Feeling	本心, 真实, 价值	忠于自我, 情感内化, 排斥虚伪

表5: 认知功能的 3* 永恒之子 (Child) 表现: 治愈、游戏与任性。这是人格的“游乐场”与退行区。表现形式: 天真单纯的创造力 (Playfulness), 或是压力下像被宠坏的孩子般无理取闹 (Immaturity)。

孩童功能	涉及类型	核心台词	游戏表现 (Playfulness)	幼稚表现 (Immaturity)
理性游戏组: Judgement				
Ti	INFJ, ISFJ	居然是这样!	纯粹好奇, 钻研冷门, 解谜乐趣	逻辑死板, 钻牛角尖, 固执己见
Fi	INTJ, ISTJ	我偏要喜欢	傲娇 (Tsundere), 深情忠诚, 情感纯粹	情感任性, 无视大局, 敏感记仇
Te	ENFP, ESFP	我能搞定!	虚张声势, 突发指挥, 热衷整理	盲目自信, 拒绝援助, 三分钟热度
Fe	ENTP, ESTP	大家都爱我	迷人捣蛋, 幽默风趣, 活跃气氛	渴望关注, 哗众取宠, 惧怕被弃
感知游戏组: Perception				
Ni	ISTP, ISFP	我有预感...	迷信直觉, 神秘主义, 宿命感	盲信猜测, 无端幻想, 消极宿命
Si	INTP, INFP	还是旧的好	恋旧收藏, 沉溺舒适, 重复安稳	抗拒改变, 退行童年, 逃避现实
Ne	ESTJ, ESFJ	如果这样呢?	突发脑洞, 冷笑话, 无厘头创意	容易分心, 盲目乐观, 无法落地
Se	ENTJ, ENFJ	我全都要!	报复享乐, 追求奢华, 感官盛宴	挥霍无度, 暴饮暴食, 缺乏节制

表6: 认知功能的4*阿尼玛 (Inferior) 表现: 渴望与劫持 (The Grip)。这是人格的“阿喀琉斯之踵”,也是通往潜意识的桥梁。表现形式: 平时极度崇拜拥有此功能的人 (Aspiration),但在极度压力或疲惫下,则会变成拙劣的模仿者或暴君,导致毁灭性的抓取状态。

劣势功能	涉及类型	核心渴望 (Aspiration)	压力触发 (Trigger)	抓取表现 (The Grip)
感知型阿尼玛: Perception				
Se	INTJ, INFJ	自由与现实掌控	脑力透支, 现实失控	感官放纵, 强迫行为, 暴饮暴食
Si	ENTP, ENFP	安稳与归属感	细节淹没, 身体不适	疑病退缩, 钻牛角尖, 强迫守旧
Ne	ISTJ, ISFJ	智慧与变通性	计划打乱, 未知变故	灾难思维, 阴谋论, 过度联想
Ni	ESTP, ESFP	深刻与人生意义	未来无望, 理论困扰	宿命论, 被害妄想, 黑暗解读
判断型阿尼玛: Judgement				
Te	INFP, ISFP	高效成就与秩序	价值受挫, 自觉无能	暴君模式, 急功近利, 归咎他人
Ti	ENFJ, ESFJ	逻辑真理与独立	人际破裂, 逻辑无效	冷酷逻辑, 过度分析, 自我贬低
Fe	INTP, ISTP	情感接纳与和谐	遭忽视, 情感冲突	情绪失控, 受害心态, 过度敏感
Fi	ENTJ, ESTJ	内心平和与真实	权威挑战, 计划失败	情感泛滥, 自怜抑郁, 被动攻击

表7: 极端压力/抓取状态 (Grip) 的解药。当主导功能枯竭时,切忌 (用主导功能) 硬抗,此时唯一的解药是安抚劣势功能,顺应其最原始的需求。

劣势功能	涉及类型	核心策略 (Strategy)	停止行为 (Stop)	执行清单 (Action)
感知解药: 回归生理与当下 (Perception)				
Se	INTJ, INFJ	低压感官疗法	停止挖掘意义, 停止死磕理论	高质量睡眠, 接触大自然, 摄影, 无目的散步
Si	ENTP, ENFP	熟悉感与滋养	停止探索新世界, 停止焦虑未来	吃熟悉的舒适食物, 温水澡, 简化待办, 回安全屋
Ne	ISTJ, ISFJ	现实检验锚点	停止灾难化想象, 停止过度推演	罗列已知事实, 找人分担, 做微小但确定的改变
Ni	ESTP, ESFP	放过明天	停止当下反应, 停止试图解决未来	推迟所有决策, 借用他人愿景, 纯粹的娱乐转移
判断解药: 回归秩序与人性 (Judgement)				
Te	INFP, ISFP	小赢策略	停止宏大目标, 停止自我攻击	整理一个抽屉, 划掉简单任务, 整理房间, 承认无力
Ti	ENFJ, ESFJ	逻辑隔离	停止情绪读心, 停止人际纠结	独处充电, 玩解谜/数字游戏, 做不涉及人的智力活动
Fe	INTP, ISTP	无压陪伴	停止彻底隔离, 停止逻辑辩论	并在但各玩各自的 (Parallel Play), 书面沟通, 身体接触
Fi	ENTJ, ESTJ	允许脆弱	停止压抑分析, 停止强撑坚强	私密环境哭泣宣泄, 暂停工作, 寻找安全盟友倾诉

表8: 认知功能的5*反向作用 (Opposing/Nemesis) 表现: 防御与质疑。这是进入潜意识的第一道防线。当我们的主导功能 (Hero) 受到挑战时,第5功能会跳出来“抬杠”。表现形式: 固执、怀疑论、被动攻击,或者对他人的该功能表现感到莫名的厌烦。

反向功能	涉及类型	核心潜台词	防御表现 (Stubbornness)	投射怀疑 (Paranoia)
感知型反向: 拒绝接受信息				
Ne	INTJ, INFJ	“别扯那些没用的”	厌恶变数: 固执地坚持原计划, 拒绝听取其他可能性, 认为那是干扰	怀疑意图: 总觉得别人背信弃义, 或者怀疑别人的忠诚度
Ni	ENTP, ENFP	“你想控制我?”	抗拒定论: 讨厌被“贴标签”或被限制未来, 故意反其道而行之	怀疑操控: 认为别人的愿景是洗脑, 怀疑背后有阴谋
Se	ISTJ, ISFJ	“我不想看/听”	感官屏蔽: 对外界的新体验表现出排斥, 固守熟悉的物理环境	怀疑现实: 认为别人的衣着/表现是肤浅的作秀
Si	ESTP, ESFP	“别拿过去压我”	轻视经验: 极度讨厌“老规矩”或繁琐的流程, 故意打破常规	怀疑动机: 认为别人拿过去的数据是在限制自己的自由
判断型反向: 拒绝接受逻辑/价值				
Ti	ENTJ, ESTJ	“这没意义”	傲慢驳斥: 若是不能马上应用, 就拒绝深入思考逻辑细节, 认为那是浪费时间	怀疑智商: 认为别人的精细逻辑是“书呆子气”, 试图用权威压倒道理
Te	INTP, ISTP	“你在教我做事?”	抗拒指挥: 极度厌恶被别人安排或催促, 故意拖延以示反抗	怀疑能力: 认为别人的证书/头衔都是虚的, 质疑权威的有效性
Fi	ENFJ, ESFJ	“你太自私了”	否定个体: 为了群体和谐而压抑个人感受, 也看不惯别人的特立独行	怀疑人品: 认为那些坚持自我价值的人是“破坏团结”的坏人
Fe	INFP, ISFP	“别以此绑架我”	拒绝从众: 极度反感社交压力和“必须做的事”, 故意表现得冷漠	怀疑虚伪: 认为别人的客套和热情都是有目的的操纵

表 9: 认知功能的 6* 批判家长 (Critical Parents) 表现: 如何打压别人和自己

批判功能	涉及类型	核心台词	对外打压	对内自毁
理性审判组: Judgement				
Ti Critical 批判逻辑	INTJ, ISTJ	你真蠢	智力羞辱, 冷漠指出他人逻辑漏洞	自我怀疑, 质疑自己不够聪明
Fi Critical 批判道德	INFJ, ISFJ	你真坏	道德审判, 指责自私虚伪冷血人品	自我羞耻, 觉得自己是伪君子
Te Critical 批判能力	ENTP, ESTP	你没用	能力否定, 嘲笑笨手笨脚一事无成	成就焦虑, 成功仍觉一无是处
Fe Critical 批判社交	ENFP, ESFP	没人理你	社交孤立, 攻击对方情商或者礼仪	归属崩塌, 总觉自己格格不入
感知审判组: Perception				
Ni Critical 批判远见	INTP, INFP	没希望	未来诅咒, 否定愿景断言注定失败	虚无主义, 觉得做什么都没意义
Si Critical 批判经验	ISTP, ISFP	你真弱	翻旧帐, 指责不可靠不长记性/否定毅力	创伤反刍, 不断回忆过去的痛苦
Ne Critical 批判意图	ENTJ, ENFJ	你想害我	动机阴谋论, 怀疑忠诚指责对方鲁莽	选择障碍, 看到无数会感到受困
Se Critical 批判现实	ESTJ, ESFJ	真难看	外貌/品味攻击, 苛刻挑剔对方衣着审美	容貌/现实焦虑, 觉得自己丑陋笨拙

表 10: 认知功能的 7* 盲点 (Trickster) 表现: 无意识的黑洞。我们不仅不擅长此功能, 而且往往会通过贬低它来保护自尊。表现形式: 根本看不见其存在的必要性, 将其视为多余、虚伪或荒谬的干扰。

盲点功能	涉及类型	盲区心态/潜台词 (The Dismissal)	盲点具象表现
对人际与道德的盲视			
Fe	INTJ, ISTJ	“虚伪的客套有什么用? 讲重点。”	视社交礼仪为操纵, 善意说真话却成冒犯, 完全读不懂空气
Fi	ENTP, ESTP	“这也太矫情了, 客观一点行不行?”	情感逻辑化, 不知道自己真实感受, 无意间把别人的价值观踩得粉碎
对现实与身体的盲视			
Se	INTP, INFP	“这重要吗? 我没看见/没听见。”	物理笨拙(平地摔), 极其忽视环境细节, 活在脑洞里完全缺乏行动力
Si	ENTJ, ENFJ	“别提过去, 我只要未来!”	严重透支身体而不自知, 极度厌恶怀旧和重复, 记不住生活琐事
对联想与愿景的盲视			
Ne	ISTP, ISFP	“你到底想说什么? 别扯那些没用的。”	极度字面化, 理解不了暗示和隐喻, 讨厌猜测, 一条路走到黑
Ni	ESTJ, ESFJ	“别想太多, 先做再说, 这不切实际。”	短期主义, 只要确定的流程而不要愿景, 瞎操心, 对未知充满恐惧
对逻辑与效率的盲视			
Te	INFJ, ISFJ	“你这人怎么这么冷血/功利?”	无法理清外部资源, 难以做客观决策, 为了维护人际或信仰而抗拒数据
Ti	ENFP, ESFP	“太较真了没意思, 差不多就行了。”	逻辑疏松, 讨厌定义和辩论, 经常自我矛盾却不自知, 只关注“好不好”

表 11: 认知功能的 8* 恶魔 (Demon) 表现: 彻底崩溃时的毁灭打击。这是人格结构中最深层, 最黑暗, 也是最原始的部分。触发条件: 自尊彻底崩溃, 核心界限被严重侵犯, 或者感受到极度绝望。表现形式: 毁灭一切, 不在乎输赢, 只想让一切归零 – “既然你毁了我的世界, 那我就把整个宇宙都炸了陪葬”。转化潜力: 如果能整合, 它也能带来涅槃重生的力量 (The Daemonic vs. The Demonic)。

恶魔功能	涉及类型	核心心态	毁灭性表现 (The Destruction)
感知型恶魔			
Si Demon	INTJ, INFJ	彻底抹除 Erasure	记忆清洗与断连 (The Door Slam), 肉体自毁倾向
Se Demon	ENTP, ENFP	现实崩塌 Burn it down	物理毁灭与虚无, 极度慵懒或狂躁
Ni Demon	ISTJ, ISFJ	永恒绝望 Hopelessness	恐怖末日预言家, 否定别人的梦想
Ne Demon	ISTP, ISFP	恶意扭曲 Gaslighting	被害妄想与构陷, 混乱制造者
判断型恶魔			
Ti Demon	INFP, ISFP	诛心真话 Cold Truth	最恶毒的逻辑穿刺, 催毁对方自尊
Te Demon	INTP, ISTP	系统毁灭 System Crash	冷酷的暴君, 破坏性执行, 无视人性
Fi Demon	ENTP, ESTP	道德虚无 Nihilism	反社会倾向, 情感报复
Fe Demon	ENTJ, ESTJ	名誉屠杀 Character Assassination	情感操纵与社会死亡, 情感爆发

表 12: 认知功能的 8* 恶魔 (Demon) 整合: 涅槃重生后的救赎之力 (The Daemonic)。当恶魔功能被意识整合, 它不再是毁灭者, 而变成了通往完整人格的守门人。这种力量通常带有一种“非个人”的、超越小我的神性或宿命感。表现形式: 大智若愚、绝地反击、或是对他人的深刻救赎。

恶魔功能	涉及类型	转化核心	整合后表现 (The Redemption)
感知型恶魔			
Si Demon	INTJ, INFJ	历史和解 Reconciliation	成为传统的守护者, 从过往创伤中提炼史诗般的意义, 极致的身体掌控
Se Demon	ENTP, ENFP	绝对显化 Manifestation	将抽象疯狂的灵感在现实中完美落地, 极具感染力的舞台表现, 活在当下
Ni Demon	ISTJ, ISFJ	先知智慧 Visionary	突破经验主义的桎梏, 在危机时刻涌现出精准的未来预判, 指引方向
Ne Demon	ISTP, ISFP	万物互联 Interconnection	极其通透的开放心态, 理解复杂的混沌系统, 成为打破僵局的创新者
判断型恶魔			
Ti Demon	INFP, ISFP	结构真理 Structural Truth	能够用最客观的逻辑捍卫价值观, 不带情绪地通过理性解决最棘手的问题
Te Demon	INTP, ISTP	建设秩序 Constructive Order	极具执行力的系统构建者, 在混乱中建立坚不可摧的帝国, 为了大局的高效
Fi Demon	ENTP, ESTP	慈悲圣徒 Universal Love	浪子回头般的真诚, 对他人的苦难产生深刻共情, 为了信仰不惜一切
Fe Demon	ENTJ, ESTJ	仁慈领袖 Benevolent Ruler	放下权力的傲慢, 展现出真正的人性光辉, 通过情感连接凝聚人心

表 13: 认知功能的防御机制/长期内耗循环 (Loop)。不同于瞬间压力的 Grip, Loop 是一种长期的、病态的舒适区, 个体切断了辅助功能(第二功能)的平衡作用, 只在第一和第三功能之间死循环。

Loop 组合	状态名称	涉及类型		典型表现 (Manifestation)
内向 Loop: 切断外部互动 → 陷入大脑死循环 → 拒绝现实检验				
Ni - Fi	偏执内耗 (Paranoid)	INTJ	沉溺消极愿景, 觉得自己是受害者, 全世界都在针对自己, 无行动验证	
		ISFP	陷入深刻的负面自我定义, 确信无人能理解自己, 自我孤立	
Ti - Si	固步自封 (Stuck)	INTP	反复分析过去错误, 抗拒新信息, 甚至忽略饮食卫生等基本生存需求	
		ISFJ	翻旧账大师, 逻辑证明自己注定失败, 拒绝任何新尝试	
Ni - Ti	虚无主义 (Nihilistic)	INFJ	极度冷漠愤世嫉俗, 切断同情心, 构建宏大理论证明“人类没救了”	
		ISTP	对未来产生阴谋论, 逻辑自洽地认为别人甚至宇宙都在算计自己	
Fi - Si	受害循环 (Resentful)	INFP	强迫性重温过去创伤, 认为未来只会重复痛苦, 丧失所有希望	
		ISTJ	变得情绪化且敏感, 过度解读过去的细节, 赋予其沉重的负面色彩	
外向 Loop: 切断内心联系 → 疯狂外部活动 → 逃避深度思考				
Te - Se	鲁莽暴君 (Bulldozer)	ENTJ	为行动而行动, 停不下来, 通过高强度的感官/工作麻痹思考, 独断专行	
		ESFP	极度强势急功近利, 不仅自己享乐, 还强迫别人服从自己的“效率”	
Ne - Fe	表演人格 (Manipulative)	ENTP	极度渴望关注, 失去逻辑锚点, 为获得反应故意挑衅或成为空洞梗王	
		ESFJ	脑洞大开地焦虑他人看法, 变得八卦、戏剧化, 为表面和谐撒谎	
Fe - Se	浅薄迎合 (Superficial)	ENFJ	沉迷当下感官与评价, 冲动消费, 过度社交, 忘记长远目标	
		ESTP	虚伪的社交变色龙, 为了群体认可过度表现情感, 在不同圈子演戏	
Ne - Te	焦虑忙碌 (Burnout)	ENFP	开启一百个计划却无一完成, 强迫性快速执行, 无法容忍情感反思	
		ESTJ	异想天开却独断专行, 提出不切实际的新规并强迫大家执行, 抛弃经验	

表 14: 长期内耗循环 (Loop) 的解药。核心逻辑: Loop 是因为忽略了辅助功能 (家长), 导致第一与第三功能恶性循环。解药是强制调用第二功能。

解药 (辅助功能)	涉及 Loop	核心逻辑 (Logic)	行动指南 (Actionable Steps)
内向 Loop 解药: 向外连接, 破除自我封闭 (Externalize)			
Te (外倾思考)	Ni-Fi (INTJ) Si-Fi (ISTJ)	产出与秩序 停止感受, 开始执行	列出清单, 整理物理环境, 追求“小赢”, 将担忧转化为待办
Fe (外倾情感)	Ni-Ti (INFJ) Si-Ti (ISFJ)	表达与连接 停止自剖, 关注他人	找人倾诉, 进行辅导/帮助他人, 寻求外部的情感确认
Se (外倾感觉)	Ti-Ni (ISTP) Fi-Ni (ISFP)	行动与感官 停止空想, 物理接触	高强度运动, 手工制造, 大扫除, 接触自然, 强迫回到当下
Ne (外倾直觉)	Ti-Si (INTP) Fi-Si (INFP)	探索与发散 停止反刍, 寻找新意	物理换环境, 摄入随机信息(书/剧), 头脑风暴, 尝试新路线
外向 Loop 解药: 内向沉淀, 停下来检查内心 (Internalize)			
Ni (内倾直觉)	Te-Se (ENTJ) Fe-Se (ENFJ)	愿景与暂停 停止忙碌, 寻找本质	强制独处, 断网冥想, 推演长远后果, 追问做事的根本意义
Si (内倾感觉)	Te-Ne (ESTJ) Fe-Ne (ESFJ)	复盘与稳健 停止折腾, 回归经验	查阅历史先例, 关注身体感受, 做可行性检查, 休息与维护
Fi (内倾情感)	Ne-Te (ENFP) Se-Te (ESFP)	价值与本心 停止取悦, 自问本心	日记反思, 道德审查, 学会说“不”, 确认是否符合真实喜好
Ti (内倾思考)	Ne-Fe (ENTP) Se-Fe (ESTP)	逻辑与真理 停止表演, 回归事实	独立逻辑分析, 精确定义概念, 消除模糊, 不论人情只论对错