



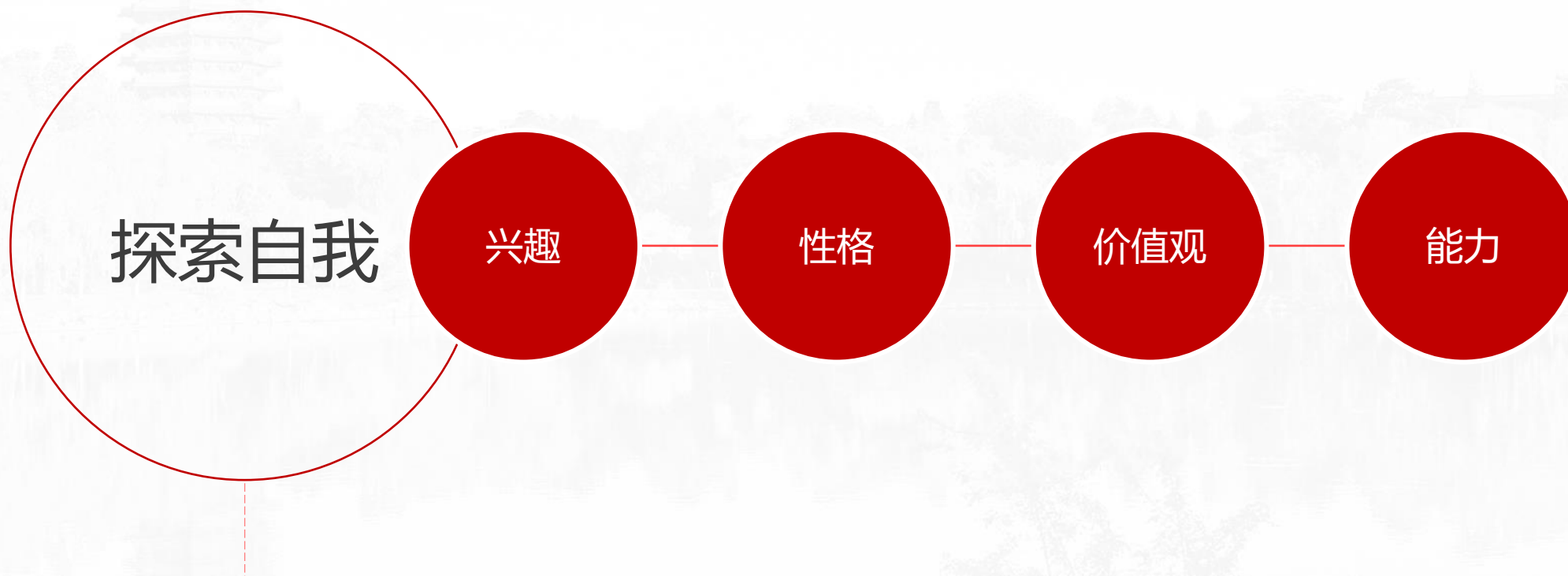
北京大学
生命科学学院

事业与人生

我是谁
性格探索



探索自我的四要素



促进学生对自我的了解，提高职业规划意识

The background image shows the ornate, multi-tiered roof of a traditional Chinese gate, likely the entrance to Peking University. The roof is covered in dark blue tiles with golden decorative elements. A large, rectangular sign with a blue background and gold border hangs from the gate, featuring the Chinese characters '北京大学' (Peking University) in gold. The entire image is overlaid with a semi-transparent red band across the middle, which contains the white text '请描述一下你自己的性格'.

请描述一下你自己的性格



性格是.....



表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征。



是一种生存机制，一个监牢，也是你最忠实的伴侣。





迈尔斯-布里格斯类型 (MBTI)



- 1923年, Katharine Briggs和Isabel Briggs Myers根据瑞士心理学家C. G. Jung的理论研究人格分类。
- 1926年, Katharine Briggs发表关于人格类型的论文。
- 1962年, ETS (Educational Testing Services) 将MBTI作为标准工具。



MBTI性格测验



一种类型学测验



世界上应用最广泛的性格测验工具



考察人们适合的工作种类、做事风格、偏好的工作环境、潜在的优缺点等



从四个维度进行人格检验

 能量倾向: Extraversion (E) vs. Introversion (I)

外向

内向

接受信息: Sensing (S) vs. Intuition (N)

实感

直觉

处理信息: Thinking (T) vs. Feeling (F)

思考

情感

行动方式: Judging (J) vs. Perceiving (P)

判断

知觉



外向 E

内向 I

善于表达 ●

● 通常保留

自由地表达情绪和想法 ●

● 情绪和想法不轻易流露

听、说、想同时进行 ●

● 先听，后想，再说

朋友圈大 ●

● 固定的朋友

主动参与 ●

● 静静反思

大家 ●

● 个人

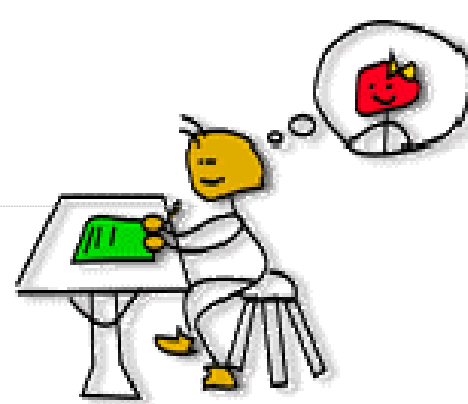
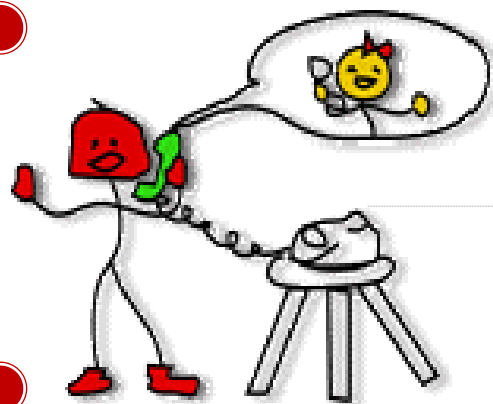
许多 ●

● 少数

广度 ●

● 深度

V.S



实感 S

直觉 N

明确、可测量 ●

细节、细致 ●

现实、现在 ●

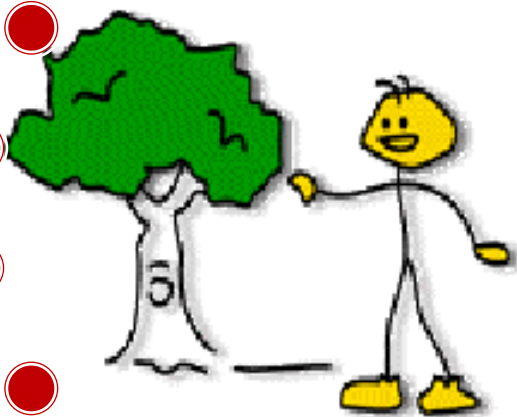
看到、听到、闻到 ●

连续的 ●

重复 ●

享受现在 ●

基于事实、经验 ●



V.S

● 可发明、改革

● 风格、方向

● 革新、将来

● 第六感

● 任意的

● 变化

● 预测将来

● 基于想象、灵感





性格探索 (TF)

假如你是某中学篮球队的队长，你可以选择一名队员获得“年度篮球先生”。有两个候选人：A和B。你倾向于：





A是一个明星队员。虽是一名低年级学生，但他为球队赢得了许多分数，并使全队获得年度金奖。A不但是天生的运动健将，而且还非常尽力地打好每场比赛。出于公平起见，选择必须仅仅根据赛场表现来做出。自然了，相信所有的人都会毫无异意地同意A获得这个荣誉。



B虽不是最佳球手，但他付出了超常的努力去练球，总是拿出150%的努力打比赛。每场比赛他都热情高涨，并且很好地鼓动队友。B是高年级学生，因为家境问题，高中毕业后就得找工作。所以，这可能是他唯一一次获得这样荣誉的机会。奖金还可能使他有机会上大学。

思考 T

情感 F

客观、公正 ●

批评，不感情用事 ●

清晰 ●

基于分析的 ●

关注事情和联系 ●

理智、冷酷 ●

头脑 ●

原则、规范 ●

情有可原、法不容恕 ●



V.S



● 主观、仁慈

● 赏识，也喜欢被表扬

● 协调

● 基于体验的

● 关注人和关系

● 善良、善解人意

● 心灵

● 价值、人情

● 法不容恕、情有可原

判断 J

知觉 P

按部就班 ●

随时控制 ●

明确规则和结构 ●

有计划、有条理 ●

快速判断、决定 ●

确定 ●

最终期限 ●

避免“燃眉之急”的压力 ●



V.S

● 随遇而安

● 不断体验

● 确定基本方向

● 灵活的、即兴的

● 喜欢开放、获取

● 好奇

● 新的发现

● 从最后关头压力中得到动力





案例分析



小L目前大一，性格外向，工作细致，办事果决。最近，与相恋三年的男友/女友分手，情绪低沉。你们作为她/他的好友，该如何劝她/他？

无领导小组讨论（8分钟）

情景模拟（5分钟）

嘉宾点评（5分钟）



MBTI的十六种类型

ISTJ inspector 稽查员	ISFJ protector 保护者	INFJ counselor 咨询师	INFP healer/tutor 治疗师/导师
ESTJ supervisor 督导	ESFJ provider/seller 供给者/销售员	ENFJ teacher 教师	ENFP champion/advocate/motivator 倡导者/激励者
ISTP operator /instrumentor 操作者/演奏者	ISFP composer /artist 作曲家/艺术家	INTJ mastermind /scientist 智多星/科学家	INTP architect /designer 建筑师/设计师
ESTP promoter 发起者/创设者	ESFP performer /demonstrator 表演者/演示者	ENTJ field marshall /mobilizer 统帅/调度者	ENTP inventor 企业家/发明家



性格类型与职业

SJ

经理人员
会计
警察
医生
教师

.....

SP

表演者
企业家
排除故障者
自由职业者
抢险队员

.....

NT

科学家
建筑师
工程师
设计师
经理人员

.....

NF

咨询师
记者
艺术家
心理学家
神职人员

.....



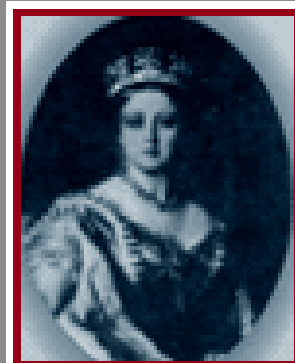
SJ——忠诚的监护人



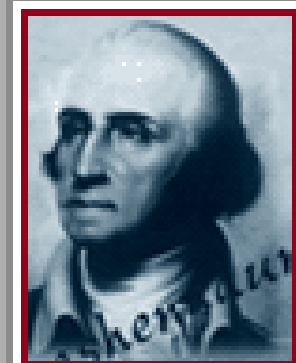
乔治·布什
George Bush



周恩来
Zhou Enlai



伊丽莎白女王
Queen Elizabeth

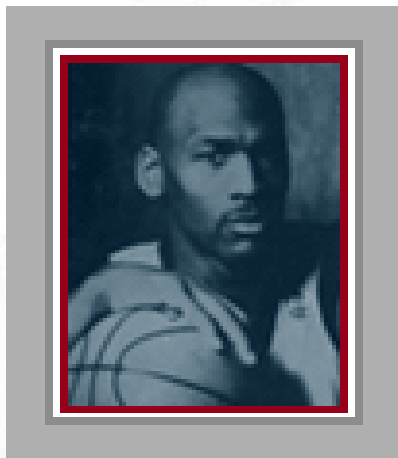


乔治·华盛顿
George Washington

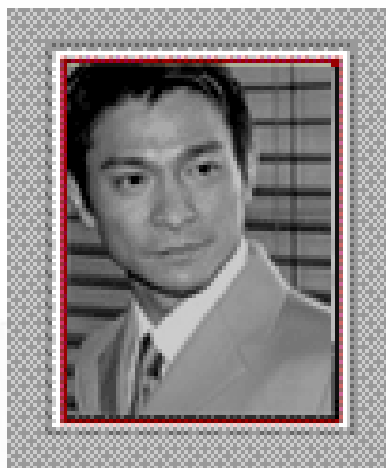
“现实的决策者” 有很强的责任感和事业心，喜欢解决问题，忠诚、按时完成任务，关注细节，强调安全、礼仪、规则、结构和服从，喜欢服务于社会需要。坚定、尊重权威和等级制度，持保守的价值观。充当着保护者、管理员、稳压器、监护人的角色。约有50%的SJ偏爱的人为政府及军事部门工作，并且显现出卓越成就。企业中层管理者大多也是这种特点的人。美国41位总统中有20位是SJ偏爱。



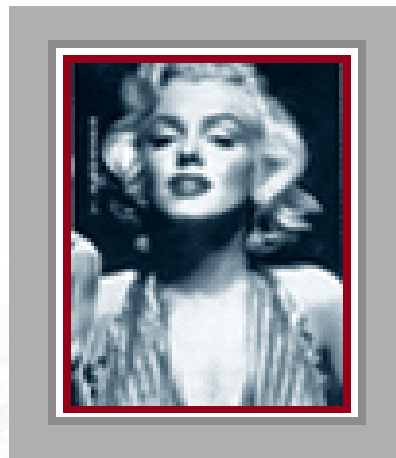
SP——天才的艺术家



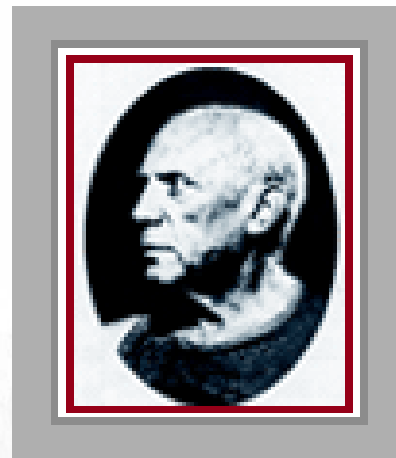
迈克尔.乔丹
Michael Jordan



刘德华
Andy Lau



玛丽莲.梦露
Marilyn Monroe

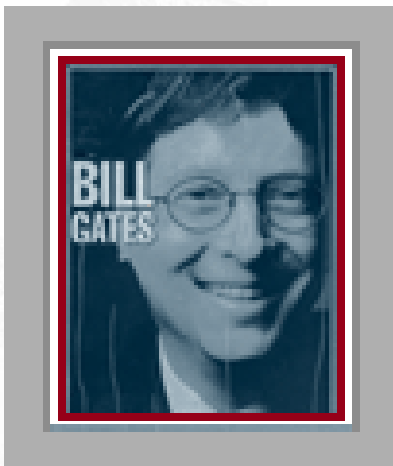


帕布洛.毕加索
Pablo Picasso

“适应的现实主义者” 有冒险精神，反应灵敏。在任何要求技巧性强的领域游刃有余，常常被认为是喜欢活在危险边缘寻找刺激的人。喜欢处理大量的事情和紧急事件，解决具体问题和面对压力。为行动，冲动和享受现在而活着。约有60%的SP偏好的人喜欢艺术、娱乐、体育和文学。



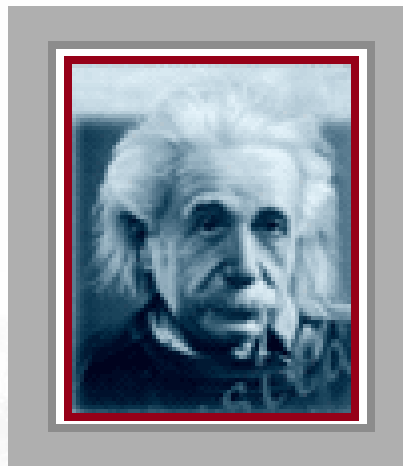
NT——科学家、思想家的摇篮



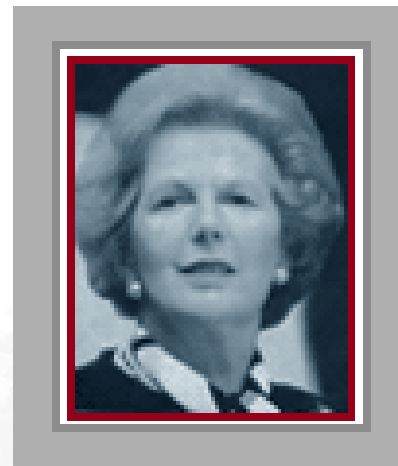
比尔·盖茨
Bill Gates



邓小平
Deng Xiaoping



爱因斯坦
Albert Einstein



玛格丽特·撒切尔
Margaret Thatcher

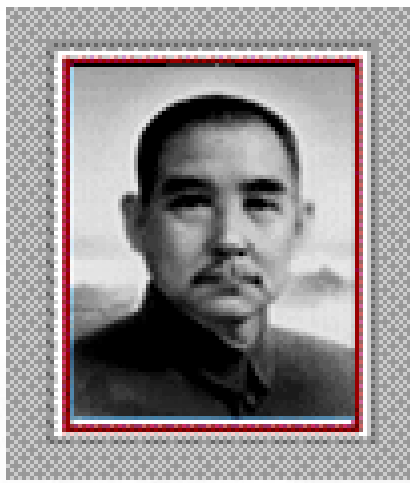
“有逻辑性且机敏” 天生有好奇心，喜欢梦想，有独创性、创造力、洞察力、有兴趣获得新知识，有极强的分析问题、解决问题的能力，产出高质量的新观点，关注自己的观点和成就被他们所尊重的人看重。是独立的、理性的、有能力的人。大多数人喜欢科研、管理、电脑、法律、金融、工程等理论性和技术性强的工作。达尔文、牛顿、爱迪生、瓦特等科学家、发明家大多是这种特点的人。



NF——理想主义者、精神领袖



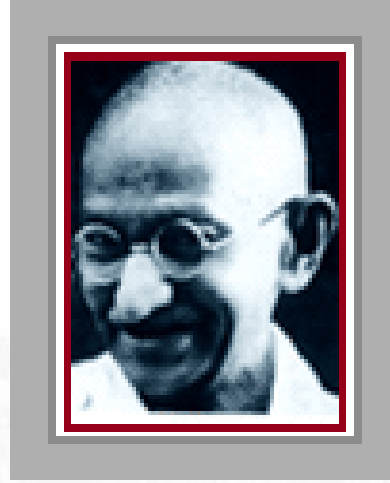
弗拉基米尔. 列宁
VLadimir Lenin



孙中山
Sun Yat-sen



奥普拉.温弗瑞
Oprah Winfrey



莫罕达斯.甘地
Mohandas Gandhi

“热心而有洞察力” 精神上有极强的哲理性，善于言辩、充满活力、有感染力、能影响他人的价值观并鼓舞其激情。帮助别人成长和进步，具有煽动性，被称为传播者和催化剂，用“教导”的方式帮助他人。约有一半的人在教育界、文学界、宗教界、咨询界及心理学、文学、美术和音乐等行业显示着他们的非凡成就。



紧张的来源与紧张反应

引起紧张的因素

SJ

目标不明确；计划改变；含混不清；缺乏控制

SP

问题太少；单调；不清晰或无信息；缺乏自由度

NT

做常规重复和琐碎的事情，官僚作风；困难的人际关系

NF

冲突；拒绝(说‘不’)；抑郁和绝望的人；批评

紧张反应

重新确定目标；要求资源；反复检查；更多的控制；教条

无所事事，浪费时间；逃避；“走自己的路”；崩溃

过度工作；斗争；不宽容；对抗地服从；学究式的辩论

自我牺牲；愤世嫉俗；反应过度；抑郁



不同人格组合的优劣 - SJ和NF

- SJ可能认为NF缺乏常识；而NF可能觉得SJ没有想象力
- NF关注一些“不实际”的问题，可能使SJ觉得没有共同语言，感到关系不公平，迫使SJ考虑现实问题(如生计问题)
- 在关于金钱和工作的问题上的冲突，可能导致SJ不断地对NF说教和唠叨
- 由于缺乏鼓励和赞同，可能导致NF的自尊和自我价值感受到挫伤
- NF可能认为SJ根本不能理解深厚的感情和关系

- SJ可能变得对审美、学习、人际关系、情感和信仰等更为开放
- NF可能学会将部分的精力花在可能有经济回报的领域
- SJ可能变得更为灵活；而NF则可能学会善始善终，更为准时和可靠



不同人格组合的优劣 - NF和SP

- NF可能认为SP没有信仰，缺乏想象力、责任感、承诺和生活目标
- SP可能认为NF无趣，没有现实感

- SP可能让NF活跃起来，教会NF不要总是沉溺于对生活和关系的“意义”追求，不要过于看重精神/信仰的目标，要生活在当前的现实中，不要生活在未来的可能性中。
- NF可能帮助SP发展生活和工作中的 consistency，对价值和情感的重视，对哲学和信仰的容忍，以及对学习的开放性并帮助个人成长。



不同人格组合的优劣 - SJ和SP

- SJ可能认为SP缺乏责任感；而SP可能觉得SJ没有乐趣。
- SJ可能把SP当作孩子，而SP也可能把SJ视为父母，认为养家糊口的责任、日常的义务都是SJ的事。
- SJ可能试图将易冲动的SP的工作习惯有序化，使其有计划；而SP则对SJ被时间计划表所约束嗤之以鼻。
- SP老想玩，并且认为SJ也如此；而SJ总想工作，且认为SP也这样。
- SP认为SJ太悲观；而SJ则认为SP过于乐观。

- SP可能让SJ活跃起来；而SJ则可能帮助SP发展对时间计划、目标和个人成就的重视。
- SP可能教SJ如何玩，并且向SJ显示工作的另一种方式：聪明地工作比刻苦地工作更为重要。



不同人格组合的优劣 - NT和SP

- NT可能会觉得SP缺乏想象力、创造性、责任感和生活目标
- SP可能会认为NT缺乏乐趣、冒险精神和现实感

- SP可能使NT变得放松起来，教会NT不必凡事都要问“为什么”和“怎么样”，不要以为工作中缺了自己就不行，不要总是生活在理论和未来的世界里。
- NT可能帮助SP发展对工作和生活的恒常性，对理论的容忍度和对学习的开放性。



不同人格组合的优劣 - NT和NF

- NT可能认为NF简直不合常理，缺乏逻辑性
- NF可能认为NT不近人情
- 双方都可能认为对方缺乏创造性，不够睿智

- 双方都可能学会拓展自己思考和情感中的智慧成分
- NT可能学会欣赏和鼓励别人；NF则可能变得更为独立和自我激励
- NT可能获得情绪或情感上的和谐；NF则可能发展自己的逻辑能力
- 可能在活动中利用双方共同的直觉技能，合理利用分别在思考和情感上的优势。



不同人格组合的优劣 - NT和SJ

- NT可能认为SJ是个预设了程序的工作机器：从不提问题，也不思考生活和工作的意义
- SJ可能认为NT是个反复无常的改革者：只顾打破程序和传统，不考虑这种行为的长期后果，可能导致对对方的动机和目的的严重不信任，尤其是在E/I, T/F, J/P之间

- NT可能学会重视计划和为非工作的活动（如家庭生活）留出时间。尤其是在SFJ和NTP之间，这一过程更为必要。
- SJ可能变得更为开放，对观念、理论、变化和生活中的随机性更多接纳。
- STJ和NTP之间，STJ可能天生就关注生活中的经济细节。这种搭配可能对双方都较少压力。
- NT倾向于对既有程序、常规和礼仪等置之不理，而SJ可以帮助其对这些社会习俗更为平和、接受。

作业 做MBTI测试





北京大学
生命科学学院

事业与人生

下一节

继续探索自我