

我有我的性格标签

16型人格的自我修炼

彭萦 作品

用MBTI准确认识自己，发挥优势，控制弱点



**全球最流行、实用的职业性格分析理论
比九型人格更精确**

最适合中国读者的MBTI性格分析手册

针对 16 型人量身定制的自我完善指南

中国商业出版社

我有我的性格标签

16型人格的自我修炼

用MBTI准确认识自己，发挥优势，控制弱点

彭萦 作品

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我有我的性格标签：16型人格的自我修炼 / 彭萦著：—北京：中国商业出版社，2012.11

ISBN 978-7-5044-7950-1

I.①我... II.①彭... III.①个性心理学 - 通俗读物IV.①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第280874号

责任编辑：王 彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京博艺印刷包装有限公司

* * * * *

700毫米×980毫米 1/16开 16印张 200千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：32.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

目 录

[自序](#)

[如何阅读这本书](#)

[第一部分 用MBTI认识自己，读懂他人](#)

[1.1 MBTI性格分析能带给你什么](#)

[读懂自己](#)

[读懂他人](#)

[1.2 MBTI是什么](#)

[天生的差异](#)

[MBTI是怎么诞生的](#)

[MBTI的现今](#)

[1.3 我的性格类型是什么](#)

[线上测试地址](#)

[性格类型的自我判断](#)

[十六种性格类型的人的第一印象](#)

[1.4 如何在短时间内识别他人的性格类型](#)

[剖析他人的性格类型](#)

[内向I还是外向E](#)

[感觉S还是直觉N](#)

[思考T还是情感F](#)

[判断J还是感知P](#)

[如何从社交网络上的碎片信息读人](#)

[直截了当地问对方四个问题](#)

1.5 性格、工作、爱情

四种基本性格类型的描白

性格与工作

性格与爱情

第二部分 量身定制的完美和独特

2.1 INTJ专家

INTJ专家——追求卓越与独特

10 000个小时梦想实践法

用舒尔特表扩展视野

不要吝啬你的赞美

2.2 INTP 思考者

INTP 思考者——聪慧机智地分析问题

如何打造一个完整的知识系统

每年改变几个小习惯

玩以致用

2.3 ENTJ执行官

ENTJ执行官——一切尽在掌握中

让一天有三十六个小时

如何更好地“批评”他人

2.4 ENTP 预言家

ENTP 预言家——把点子变成众人的愿景

打破规则

和福尔摩斯学习关注细节

2.5 INFJ指导者

INFJ指导者——将光亮带入他人的黑暗

痛是难以避免的，苦却是可以选择的

剥开你的洋葱皮

别忧虑了，赶快行动

2.6 INFP哲学家

INFP哲学家——生活在自己的理想世界

消极情绪是敌人也是朋友

“每日的美好”日记

2.7 ENFJ赠予者

ENFJ赠予者——将每一个人的潜力发挥到极致

与悲伤往事说再见

她是个成功的女人，呃

2.8 ENFP启发者

ENFP启发者——天下没有不可能的事

有舍才有得

浇灭你的怒火

别再嚷嚷着要学英语了，学点别的有趣的

2.9 ISTP手工者

ISTP手工者——冷静观察却迅速行动

惰性必杀技 $(10+2) \times 5$

乱想笔记本

2.10 ISFP艺术家

ISFP艺术家——展示有形作品以丰富内心世界

永远不说“不”，但也别轻易说“好”

和“拖拉斯基”说再见

2.11 ESTP实干家

ESTP实干家——充满干劲解决周遭问题

让别人听你说话听得入迷

倒着安排计划

2.12 ESFP表演者

ESFP 表演者——生活就是一个巨大的舞台

“呃”的清单

把“不想”变成“我要”

2.13 ISTJ检查员

ISTJ检查员——细致谨慎地执行好现有规则

听听你那些不学习的借口

新年誓愿怎么写

2.14 ISFJ护卫者

ISFJ护卫者——细致周到呵护他人

谢谢你的时间

当别人和你无理取闹的时候

2.15 ESTJ管家

ESTJ管家——让当下的事情有条不紊地进行

抱团一起学习

应付信息过载

2.16 ESEJ照顾者

ESEJ照顾者——热情主动地帮助他人操持一切

说“我爱你”的一百零一种方式

享受懒惰，拒绝安排

参考书目

致 谢

Acknowledgement

自序

1991年的时候，爱荷华大学（University of Iowa）一名叫卢刚的中国学生因为没有赢得一个奖项而枪杀了自己的导师和他的几个同学，最后饮弹自杀。所有美国媒体对这件事的报道都聚焦在这个中国学生的自身问题上——从性格上来看，他是一个“脾气不好”“性格中带有一种邪恶特质”的人；从态度上来看，他“相信枪支是用来调整哀伤情绪的手段”；从心理角度看，“他感到自己受到了挑战”。但是，中国媒体的角度却和美国的完全不一样，说的都是“他和导师的关系似乎不是很好”“他和那些被他杀害的学生长期以来处于敌对的关系”“他和其他中国人疏离”。中国媒体剖析的是环境如何诱发他作出这样的行为的。

这其实不仅仅是媒体报道角度不同的问题，更多的是东方人和西方人在思维上的根本差异。

理查德·尼斯贝特在《思维的版图》中提到这样一个问题：鸡、牛和草，这三样东西，你会把哪两个东西划归到一起？

东方人的回答更多的是，草和牛放到一起，因为牛吃草，所以它们的关系更紧密。而西方人的回答更多的是，鸡和牛划一起，因为鸡和牛都是动物，而草是植物。西方人更看重按类别来区分事物，而东方人更关注的是事物之间的关系，且我们更不习惯把事物进行归类。

作为一个MBTI性格分析师，我做得最多的工作就是给人归类。你是内向，他是外向；你是直觉，他是感觉；你是情感，他是思考；你是判断，他是知觉。可是，有的时候，有人会和我说，我不想被归类，我不想被贴标签，我就是我，我是独一无二的！

是的，归类的思维方式有很多不好的地方。不好在哪里？

参上、禅山、长衫、缠上、蚕桑、沧桑、厂商……你能准确地念出这几个词吗？

我生于南方一个小城市，十八岁那年才来北京上学。在那之前的十八年里，我说话从来不分平舌和卷舌、前鼻音和后鼻音。对我来说，平舌和卷舌是一样的，前鼻音和后鼻音也很近似。即便是打开电视听字正腔圆的《新闻联播》的时候，我也听不出它们之间有什么差异。可是，当我来到北京的时候，我发现很多人听不懂我说话，所以当我那些北方的朋友一脸疑惑不停地说“啊？什么？”的时候，我就得把平舌、卷舌、前鼻音、后鼻音排列组合里的每个搭配说一遍，直到朋友恍然大悟：“啊，你说的是沧桑啊！”

这就是归类第一个不好的地方——当你太关注归类的时候，你就很难区分在同一个类别里两个很相似的东西。

在大学里，大部分时候学生不会太在意分数的一两分的差异。但是这一分的多少刚好是在及格线上的时候，你就会天天缠着老师和助教，求爷爷告奶奶非要添上那一分了。因为少了这一分你就是不及格，多了这一分你就是及格。甚至有些时候决定你命运的不仅仅是一分。清华保研都是按平均分的排名来进行筛选的，有一年某一个系有一个学生仅仅因为平均分小数点后的第四位之差而被挤在了保研名额之外。他就这样戏剧性地和保研失之交臂了。但这个学生和他前一名的学生在成绩上差异很大吗？他们的学习能力会有明显差别吗？

这是归类第二个不好的地方——当你太关注归类的时候，你就会高估不同类别之间的事物的差异。

下面是一个数列，请你告诉我下一个数字是什么：

1 2 4 5 8 10 13 15

看到这样一个问题之后，你就会研究这个数列到底有什么规律。是等差数列、等比数列、变量数列、卢卡斯数列还是斐波那契数列？

如果你是一个在北京工作的白领，你可能会比别人更快意识到，这些数字其实就是你每天早晚搭乘的地铁路线。

这是归类第三个不好的地方——当你太关注归类的时候，你就会情不自禁地陷入一个模式、一个序列、一个规则，而看不见其他的可能性。

总的来说，归类思维有一些不好的地方：第一，如果用归类来思考问题，你会看不到同一个类别里事物的不同；第二，如果用归类来思考问题，你会看不到不同类别事物的共同点或相似性；第三，如果用归类来思考问题，你会受限于类别，而看不见全局和其他可能。

归类有这么多不好的地方，那么，我们为什么还要归类呢？

实际上我们总是在给事物归类。

天空中的彩虹就是色谱的完整呈现，我们说彩虹有七个颜色，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫。可是，在红和橙之间有非常多的过渡颜色，你不会说这个是色号几几几、那个是色号几几几，你会在这个中间地带里划一个界线，这边比较偏红色，那边比较偏橙色。实际上，如果一个颜色在两个原色的过渡带中间，你就不太容易向别人描述它，当你说橙红色的时候，你脑海里出现的颜色可能和别人想象的颜色很不同。

如果我用双手比画一个12厘米的距离，问你这大概多长，你可能不会说出一个准确的数字，如那是11厘米或者13厘米，你更可能会说：哦，那大概有一只鞋子那么长、有一本书那么长、有一把尺子那么长。

如果我画四个图形：一个是三角形，一个是圆形，一个是正方形，最后一个歪歪扭扭的不规则多边形，让你认真去看这四个图形并记住它们。半个小时之后，我再把这四个图形呈现在你眼前，你会很肯定地说，嗯，我见过这个三角形、这个圆形和这个正方形。但是你不能肯定你现在看的这个奇怪的图形是不是之前的那个多边形。

这就是我们为什么会把事物进行归类。因为那有助于我们去理解一个事物，去描述一个事物，去记住一个事物。“那是红色。”“那大概有一只鞋子那么长。”“那是一个三角形。”

所以，当我们把人进行归类的时候，更有助于我们去理解一个人，去描述一个人，去记住一个人。

◆ 归类的恰当方式

如果有人问你，怎么样叫跑得很快呢？你会说，4分钟内跑完1000米吧。如果一个人能在4分钟内跑完，你就会惊叹，哇，这个人跑得真的非常快。

如果有人问你，怎么样的画称得上是一幅好画呢？你不能说，这幅画用了11个颜色，这是好画；那幅画只用了10个颜色，所以它只是一般般。这种归类的方法是荒谬的。

你不喜欢把自己和他人归类，是因为那种把人归类的方法不对。“我又没有兑现自己的承诺，我是一个失败者。”“她是南方人，她就是奸诈狡猾。”“他是男人，男人没一个好东西。”“你是处女座，你就是一个龟毛的人。”……

错了，错了，这些都错了！这样的归类和贴标签过于概括，过于极端，过于消极。当你用“我就是个……”和“他就是个……”这样的句式来评断自己和揣测他人的时候，这个标签就变成了一种痛苦和一个魔咒。

如果你知道怎么更好地给自己和他人归类，你会这样想：“他是一个内向者，所以他可

能不习惯主动联系我，但这不代表他不在意我。”“我不是一个无可救药的拖延症患者，我只是需要吸收更多的信息才能作决定，我也一样能完成事情。”“她是一个感觉倾向的人，她问我的那些看似无聊的问题都是在表达她对我生活的关心。”“我是一个思考倾向的人，但我也要学着去感知别人情绪的变化，去考虑我的行为对别人的影响。”MBTI就是这样一种把人归类的好方法。它能帮助你读懂自己，读懂他人。

◆ 用MBTI读懂你自己

我希望在这个浮躁不安和物质导向的现实社会里，每个人都不做一个职场橡皮人，也不做一枚流水线上的螺丝钉，更不做他人价值观的牺牲品，而是做最独特的自己。

我希望你能通过MBTI更好地欣赏自己，喜爱自己，做自己的观众；勇敢地面对自己的盲点，知道如何去弥补自己的短板，做自己的教练；发现自己和他人的差异，看到自己的与众不同之处，做自己的镜子；给自己画更清晰的蓝图，掌握自己的人生，做自己的发动机。

每个人都可以通过MBTI来设计自己独特的成长路线。

彭萦

2012.08.30

如何阅读这本书

当你翻开这本书的时候，你可能曾经做过MBTI测试，为报告的结果大呼过“靠谱”；你可能已经看过一两本MBTI的书，已经在生活中应用MBTI来解读他人；你也可能根本没有听过MBTI这种性格测试工具，只是出于好奇想看看这本书能对你有什么帮助。

无论你是以上哪一种人，你都可以从这本书中得到一点什么。

书的第一部分是为了让你更多地了解MBTI，知道它是如何把人进行归类的。别担心，这部分并不是枯燥严肃的理论系统阐述，而是我用了最通俗易懂的语言来和你侃侃而谈。我相信你看了之后会觉得MBTI很有趣，很有用。

看过“MBTI性格分析能带给你什么”之后，你就会知道MBTI能给你带来什么实际性的、具体的效用；“MBTI是什么”能帮你很快地掌握MBTI的归类方法，你会发现MBTI的二分法比任何其他一个性格分析工具都更简单易上手。“我的性格类型是什么”这一章节是为了帮助你进行性格类型的自我判定，从此你不再需要反复作测试，为测试显示的不同结果而挠头困惑了，这也是读懂你自己的第一步；看了“如何在短时间内识别他人的性格类型”，你一定会跃跃欲试，马上开始应用MBTI来读懂你身边的人，甚至是一个你没有见过的人；如果你觉得一下子就摸清十六种性格类型的具体风格过于困难，你可以先了解“四种基本性格类型”，这可以让你更清楚地理解不同类型的人相同和不同的地方。

书的第二部分是在帮助你设计自己的成长路线。在每个具体的性格类型的生动描述之后，我都给出了特别针对这个类型的人写的两三篇文章。有的能够帮助你继续巩固你的性格长板，有的是为了帮助你弥补你的性格短板。我特意用了你属于的类型所喜欢的语言和思维方式来写作，希望它能打动你、启发你、激励你，从而真正改变你。

每一个篇章并不是仅仅针对某一类型的人，其他类型的人一样能从中获得启发和引导。你可以随意尝试这些篇章中的任何方法，抛弃你不喜欢的、不适合的，撷取能够打动你、启发你的。最关键的是，你自己要量身定制自己的成长路线，永远不要放弃自己，要不断地完善自己。

同时这本书也是为了帮助你更好地理解他人。你可以用MBTI的眼光去重新诠释你身边的人和你的差异，同时，当你认识一个新的人的时候，你也可以学习去判断他的性格类型。书的第二部分会有每一个性格类型的详细刻画，你可以把它当成一个人物字典。

我相信，通过这本书，你能读懂自己，读懂他人。

第一部分 用MBTI认识自己，读懂他人

1.1 MBTI性格分析能带给你什么

有一个美国朋友，他本科时的专业是经济学，现在的工作是软件编程，以后他还想尝试一下化学。他说，无论是经济学世界里的模型和原理，还是编程中的语言和规则，抑或是化学中的元素和结构，它们都是我解构这个世界、认识这个世界的一种方式。他说的那句话真是打动人心——“认识世界的一种方式”。

很多人以为MBTI只是一个性格类型测试，告诉你那四个代表你人格类型的字母，说明你有什么优缺点，分析你适合的工作领域和职位以及预测什么样的性格类型的人可能会是你不错的伴侣。

可是，MBTI不仅仅如此。其实，任何一个人如果对这个世界和这个世界上的人有着极大的好奇和兴趣，MBTI就可以是他“读懂自己”和“读懂他人”的一种方式、一个工具。

读懂自己

◆ MBTI让你成为一个更完善的人

每个人都如同一瓶葡萄酒，酝酿需要时间。在达到成熟之前，一个人可能会显得青涩，味道也可能不那么浓郁或柔和。每一种性格的优点和缺点是不同的，当一种性格没有达到成熟之前，会有更多的缺点和问题暴露出来。但是，每一个人都可以通过有意识地调整自己的弱项、克服自己的缺点来使自己更完美。

比如一个未成熟的INTJ专家的人，他可能刻薄好辩、不擅交际。但他可以通过对MBTI的了解，正视自己性格的缺点和不足。对自身完美的追求会激励他读很多有关人际交往和沟通的书，不断抑制住自己好辩驳的本性，并不时提醒自己更多地赞美他人，学着去善解人意，更努力地融入集体。这样就会有更多的人喜爱他和欣赏他，他也能开始更多地理解和宽容他人。

再比如一个未成熟的ENFP启发者的人，他可能时常不能抑制自己的情绪和冲动，把人际关系搞得很糟糕。他脑袋中可能有非常多的奇思异想，但是大部分想法都不切实际或者考虑不周全。他可以尝试控制自己的情绪，并学着理性冷静地看待别人的批评和指正，也开始更客观切实地考虑问题，把自己对未来可能性的想象一点一滴踏实地构建成一个辉煌的王国。

本书的重头戏部分，就是第二部分“超越自己，完善自己”，针对不同的性格类型的性格弊端和提升潜力给出了具体的针对性的建议，每个人都可以从中找到一些可行性和实用性的方法来改变自己。不能说使你脱胎换骨，至少一个人可以由此日臻完美。

◆ MBTI让你理解人和人之间的差异性

传说，有一个雕刻家叫皮格马利翁。他每天在石头上努力塑造他心目中完美的女性形象，最后真的塑造了一位异常美丽可爱的少女。他每天给她穿上金色和紫色相间的长袍。他还给她取了一个动人的名字，叫盖拉蒂。他拥抱她，亲吻她，可是她终归只是一尊雕像而已。绝望中，他来到阿芙罗狄蒂的神殿寻求帮助。他献上丰盛的祭祀品，并且深情地祷告，

祈求这位女神赐给他一位如同盖拉蒂一样举止优雅的妻子。回家后，他径直来到雕像旁，就在他凝视她的时候，雕像开始有了变化。她的脸颊开始呈现出微弱的血色，她的眼睛释放出光芒，她的唇轻轻开启，现出甜蜜的微笑。皮格马利翁站在那儿看着她，说不出话来。她是那么单纯、温柔，而且充满活力！不久屋子里响起她银铃般悦耳的声音。他的雕塑最后成了他的妻子。

像皮格马利翁一样，你也努力把周围的人改造成你心目中的那个人，希望他或她是完美的，这叫作“皮格马利翁工程”。当你发现其他人和你不同时，你会觉得自己不被理解，觉得其他人不可理喻；或者你和他人的价值观不同时，你对他人的期望可能偏离了那个人原本的喜好，你所珍视的事情被对方轻视嘲笑。你觉得很难过，很痛苦。

难道有了缺点，我们就不再是我们自己了吗？就不再是人类思维、情感、语言、行动的最佳典范了吗？MBTI告诉我们，人和人之间存在差异，没有任何强迫性的手段可以改变。这不意味着你有什么问题，也不意味着他人有什么问题。我们每个人都可以有自己看待这个世界和与这个世界相处的方式，而没有必要苛责自己或他人。正相反，世界因为有了差异性而更有趣。所以，我们的“皮格马利翁工程”应该停止了，要把别人塑造成像我们一样的人——这个目标从一开始就是错误的。

◆ MBTI让你知道如何在短时间内给一个人留下好印象

每个人都是独特的，都有自己思考世界的方式，有自己独特的兴趣，有不一样的对生活方式的选择。当你初识一个人的时候，MBTI能让你在短时间内把他归类进一种性格类型，这样你就能推断出他所喜欢使用的语言、他的兴趣爱好、他的思维特点。无论他是潜在的商业伙伴，你的客户，你未来的上司，还是你未来的恋人；如果你了解对方的性格，就能在和那个人交谈和相处时“知己知彼，百战不殆”。

你甚至可以在遇见一个人之前就大概猜测出他的性格类型。比如猜测王石的性格类型。王石是一个很典型的理性者NT，而且很可能是INTJ专家。猜测他是I（内向），是因为他在书中提起自己儿时的经历，说他从小就是个特立独行的人。猜测他是N（直觉），是因为他在所有的访谈中都习惯用抽象性语言。他还很明显是一个T（思考），从“捐款门”事件中他的立场和态度便可以得出这个结论。另外他还是一个J（判断），无论是事业上还是生活上他都有很强的计划性。所以，虽然你从来没有见过他，和他交谈过，对他的个人生活也一点都不了解，但是如果你遇见他，你就可以用INTJ专家习惯的抽象性语言和他聊一些INTJ专家感兴趣的话题，比如登山对登山家的人性以及世界观的影响，或者问他看人会比较注重一个人的哪些特质，选拔亲信和手下时有什么方法等。

◆ MBTI帮助你进行职业规划

最幸福的事情就是——当你不再需要在挣钱多的工作和自己真正喜欢的工作之间作出选择的时候，MBTI就能够引导你建立清晰的自我认知，让你清楚地看到什么事对你来说是真正重要的，什么你所擅长的，什么是你需要避免的，你要怎么做，什么时候做，在哪里做。

进行职业规划是大厦，了解自己是根基。如果你还是一个在校的大学生或者刚入社会内心迷茫的年轻人，MBTI能有效地帮助你在专业选择和课程安排以及为就业作准备时更有针对性。作为探索自我的工具，而不是一种强迫性的外在的心理学的诊断，MBTI会让你更清楚地知道自己的优点和缺点，知道自己能在什么样的工作上得到满足感和成就感，同时也更明白自己对工作环境的期望以及对组织的容忍度。在它的努力下，你将收获一种新的眼光，重新认识自己，同时也重新审视自己的理想和他人对自己的期望，这将成为你进一步了解自身职业兴趣和取向的出发点。

如果你是已经有一定的工作经验，同时也为自己做的事情感到激情的人，MBTI也能为你打开一扇新的窗户。当你更深刻地认识了自己，你的职业理想也会变得更加现实和成熟，你会开始认真考虑：“我到底应该不应该继续现在这份工作？”“我能不能得到自己真正想要的工作，做自己有激情有兴趣的事？如果不能，有没有别的办法让自己既能发挥所长，又能获得乐趣，同时不为生活发愁？”“无论如何，我怎样才能在今后的台阶上跳往更高的一个平台？”……

如果你对自己的学业和工作不感兴趣甚至深陷苦闷和失望，MBTI能让你重新振作起来。也许你会担忧，一旦了解了自我，是不是会带来更多新的困惑，你将如何在梦想和现实之中被迫作出选择。可是，无论对谁来说，越早有正确的引导，就不会在时过境迁时再追悔莫及。你可以避开很多失误，不会在很多年之后才懊悔地发现自己不得不重新设计自己的人生梦想和职业道路。当你了解了自己不能按照既定方向发展的真正原因，坏事就变成了好事。MBTI让你在跳槽和换行业之前能够有更周全的考虑、更有把握、更有信心、更坚定。你不会感到自己在人生道路上迷失了方向，相反的是，你知道你已经发现了新的目标。

◆ MBTI让你拥有一个美好的恋人

了解自己和另一个人的性格类型之后，你甚至可以在关系开始之前就预测到你们之间会有什么火花以及问题，你们彼此擅长的沟通方式和表达感情的方法是什么。同时这又不会让惊喜和浪漫丧失。

一个男ENTJ执行官和一个女ISFP艺术家刚开始谈恋爱，ENTJ执行官男好奇的是他们两个人是否适合。通过MBTI他可以知道，任何维度的不同都是吸引和火花，同时也是矛盾和冲突。

第二个字母是沟通方式，如果一方是S（感觉），一方是N（直觉），N（直觉）的人会觉得S（感觉）的人不能和自己探讨一些抽象富有想象力的话题，S（感觉）的人会觉得N（直觉）的人不切实际，而且时常把话题引入沉重繁杂和深刻严肃的话题而倍感压力。

再比如，T（思考）的人会觉得F（感情）的人太情绪化，F（感情）的人会觉得T（思考）的人太挑剔；E（外向）的人会觉得I（内向）的人太孤僻，而I（内向）的人觉得时常出门应酬周旋很疲乏，P（感知）的人会觉得J（判断）的人过于呆板不知变通，而J（判断）的人会觉得P（感知）的人没有计划，生活混乱。

每一对恋人之间都有彼此吸引的地方，也有需要解决的问题。关键在于，恋人之间怎么看待彼此的差异性，怎么去磨合。

MBTI不是塔罗牌，也不是水晶球，它不能预测你们未来会遇到怎么样的人生磨难和生活考验，它也不可能解释你们之间是否会对彼此的外貌和经历满意，感情是否会随着时间消逝。最重要的是，MBTI让两个人承认并接受彼此的不完美，尊重彼此，珍爱彼此。

◆ MBTI让你和家人理解彼此，亲近彼此

家庭成员之间的性格差异会因为关系的亲近而被放大，带来更多的误解和冲突。很多父母打心底就认为自己对孩子的权利甚至义务就是要积极引导他、驾驭他，让他成长为一个更好的人。这种控制和被控制的关系比恋人之间控制和被控制的关系还更明显和强势。很多家长也把这看成理所当然的事情。但是，即便家长的出发点时常是好的，不同的孩子的性格和气质不同，他们与父母也会有很多差异，孩子不可能是父母人格的延续和继承。当父母自认为懂得孩子的需求、喜好、思想和感受的时候，那可能是一厢情愿的。把自己的想法和方式强加在孩子身上会让孩子感到痛苦和迷惘。而父母的规范和修正常常会以失败告终，最后父母不得不叹气地说“你翅膀长硬了，我该让你飞了”。

父母应该去帮助孩子塑造属于他或她自己的性格，给予孩子一定的成长空间，让孩子成为一个真实成熟健全的人。一个INTJ专家的儿子和一个ESTJ管家的母亲可能也经历过这样一段磨合和理解的过程：母亲可能从埋怨儿子不谙世事不喜社交，到开始欣赏儿子的独立性和谋略能力。她可能也会渐渐习惯儿子常年不给家里打电话而是给他们发邮件或者用即时聊天工具留言。以前，儿子对母亲过问自己生活的繁琐细节极其不耐烦，后来也会主动向她汇报吃喝拉撒种种小事。同时他也慢慢认可她所坚信的社交礼仪和道德规范。他们两个都因为看到了彼此性格类型的不同而更加包容和喜爱对方。

读懂他人

◆ MBTI让你和“敌人”有针对性地斗智斗勇

象棋界的天才乔希·维茨金少年时曾八次在全国象棋冠军赛中夺魁，十三岁即获得象棋大师头衔。他说自己下象棋的主要目的不再是追求高超的棋艺，而是通过对象棋的学习研究来探索自我。因为，人如其棋风，心理上的微妙变化也会投射到棋盘上。

他不放过任何机会在赛场之外仔细观察对手，看对手是否在等电梯的时候不耐烦地蹭脚，或者在用餐的时候仔细数着他盘子里的豌豆。如果对手在生活中喜欢把什么都计划妥当，面对这种人时，就故意把棋局设置得很混乱，让他无法计算，这样他就会从一种不安的感觉跳跃到无知的境地。这其实是针对J（判断）性格的人（他们喜欢井然有序地做事），用P（感知）的风格（自由变通）来扰乱其心绪。再比如，有一个凭直觉来出棋的对手，出棋的速度很快并喜欢精练的棋路，这种情况下他就会故意放慢下棋节奏，把自己的每一步棋都下得很精确，使得接下来这盘棋的所有出路都淹没在使对方头脑麻木和极其需要耐心的数学计算之中。这其实是针对N类型的人（喜好凭直觉和全局观来看待事物）采用S的风格（精细琐碎，注重细节），让对方极度不耐烦。

在了解了一种性格的缺点和弊端之后，和那类型的人竞争就有了更多针对性的方法。这个原则可以应用于政治谈判、商业竞标、体育竞赛、下棋打牌等。

◆ MBTI让你看待一个群体时有了新的视角

物以类聚，人以群分。有趣的是，美国沃顿商学院的人普遍是ISTJ检查员、ISFJ护卫者（SJ类型的人适合做金融和会计）和INTJ专家（适合做Trader），难怪那里金融行业的气氛非常浓重。而斯坦福大学的学生，无论是硕士生、博士生还是MBA，几乎都是NT和NF类型的，只有极少数人是S的。因此，那里成为创业和学术人才的摇篮也就不奇怪了。

同一个学校或者同一个小公司里的人在性格上有一些类似性是可能的，因为这样的群体的聚集是由人们自己有意或者无意识地选择的。但是如果一个家庭成员的性格类型都一样，这是很难得的。一个瑞典朋友说她全家人，爸爸、妈妈、哥哥、姐姐和她全都是ENTP预言家。他们是ENTP预言家之家。这真是一件非常有趣的事。如果你对ENTP预言家这种性格类型的特点有一些了解，那么，你的脑海中很可能立马浮现出他们全家一起在餐桌上边吃边聊热闹非凡的场景。

◆ MBTI帮助企业内部增进沟通，提高效率

在公司内部，特别是庞大的企业内部，分公司分布各地，公司结构复杂，员工人数众多。如何增进公司内部交流和沟通，如何给客户带来更好的产品和服务，如何组建更优秀的团队，如何让有不同优势的员工都能如鱼得水，这些都是很关键的问题。要让每个员工在团队和部门内部以及不同团队和部门之间进行积极有效的沟通并没有想象的那么容易。因为人们往往会把自己喜欢的方式当作最佳的沟通方式，想当然地以为只要用这种方式就可以同

所有人顺利地进行交流。这种一厢情愿的想法忽视了一个事实，即人们实际上具有各种不同的交流方式和表达习惯，只有因人而异地采用对方接受的方式，才能确保交流顺利开展。反之，在交流中一味强调“以我为主”，则难免引起误会和摩擦。

个人的交流习惯和表达方式深受性格类型的影响。譬如，许多偏好外向的人喜欢开会和集体讨论，而偏好内向的人则可能觉得一对一地深入交谈效果更好；偏好思考的人在表达不同意见时常常直言不讳，或许还会强调意见的正确性比顾全人情更重要，而偏好情感的人往往更重视内心感受，他们多半会选择更婉转的表达方式，即使有时候他们甚至会强迫牺牲自己的情感来满足他人的需求或者避免冲突。具有不同性格偏好的人在交流过程中可能会误解对方的主张和反馈，处理不当的话就会成为沟通的障碍，乃至使人际关系出现裂隙。因此，了解自己的性格类型，理解不同性格类型各自适应的交流方式，对于成功的沟通来说是至关重要的。

将MBTI引进公司和团队内部，能够帮助员工认识自身的性格类型和偏好，由此进一步认清自己擅长和不足之处。在此基础上，员工还能通过性格类型理论深入了解不同性格偏好在思维方式、价值观念、决策风格、表达习惯等方面的差异，学会如何通过性格预测他人倾向的交流方式，从而因人而异地展开交流。同时员工也能在与客户的沟通中准确观察并适应交流中对方的倾向，进行相应变通，譬如对谈话的内容、方式等稍加调整。客户的满意度和交易成交数量也会上升。

1.2 MBTI是什么

天生的差异

我们每一个人都是独一无二的个体。正是千差万别的价值观、世界观以及五彩斑斓的人生选择使得整个世界变得更加美好。我们每个人解读这个世界的方式、采集信息的方式、喜欢沟通的方式、作决策的方法、感到舒服的生活方式都会不同。每当我们发现自己和他人在某一个角度上不一样时，我们可能会有过度的反应——或者是排斥那个人，或者是轻视那个人，或者感觉自己不被理解、不被欣赏。然后，我们试图改变他人的想法和做事方式，或者强迫别人接受自己的喜好和思维方式。总之，我们要把自己的朋友、恋人、父母、孩子，甚至是陌生人都变成另一个自己。因为我们不理解差异，我们害怕差异。

其实，很多貌似偶然的差异实际上并非是偶然的。相反，这些差异是人们思维惯性所决定的。我们每个人生来都有一种综合性的倾向，不管是喜欢还是不喜欢，都无法摆脱和逃离。这就是我们常说的“天性”。环境和经历就像是春雨一样，滋润着、培养着“天性”。而与生俱来的这个综合性的倾向，就像是一粒种子，一直静静地埋藏在泥土下面，等待春雨来浇灌它，让它慢慢抽出新芽，从稚嫩到成熟，从幼小到挺拔。环境和经历的确也很重要，没有它们，那粒种子将无法发芽。但是，作为一个人最本质最核心的依然是我们与众不同的“天性”。这种“天性”可以进行调整和完善，却不可能从根本上改变。

具体地说，这种差异在于，我们感知这个世界的方式和作出判断的方式是不同的。我们的思维过程是这样的：我们要先汲取信息，意识到外界的事物，这也是我们解读外界的方式——感知；在接受了信息之后我们要作出一个判断，这是我们下结论作决定的方式——判断。感知是接收，它决定了我们在一定的思维习惯下能吸收到的东西；判断是处理，它决定了汲取信息之后人们会采取何种行动方式。这两者构成了每一个人思维活动的很大部分，而

思维活动的不同决定了性格的不同。

正如人天生是左撇子或者右撇子一样，我们每个人生下来就有不同的感知和判断的方式。迫于他人的压力、环境的影响、生活的历练，本来是左撇子的人可能最后能够很出色地使用右手。但是，我们每个人天生一定有一种最自然、最舒服、最擅长的方式。性格也有这样的差异，我们把它叫作倾向。我们应该找到自己最自然、最舒服、最擅长的性格功能倾向，做最真实的自己。

感知有两种截然不同的倾向——有的人习惯用感官（Sensing）来感知周围的事物，听到的、看到的、闻到的、触摸到的；有的人习惯用直觉（iNtuition）来看待这个世界，深意、愿景、本质、可能性、联系性，是这些人永远都在探求的东西。每个人吸收信息的偏好不同。当偏好是通过感官来感知事物时，人们会对周围世界的细节和事实很敏感，而对从某处冒出来的奇思异想无动于衷。当偏好是通过直觉来感知事物时，人们会对各种抽象的可能性和联系性感兴趣，而对现实情况充耳不闻。随着对一种倾向的喜爱和应用以及对另一种倾向的讨厌和忽视，他会相对在一种功能上越来越成熟，而在另一种功能上显得幼稚。

判断也有两种差异很大的倾向——有的人习惯用思考（Thinking），有的人习惯用情感（Feeling）。当一个人的主要判断方式是思考的时候，他会通过逻辑和分析来作出决策；当一个人的判断方式是通过情感的时候，他更多地对事物寄予个人的主观价值，更多地用情感去理解一个人、去判断一件事情。

再者，人们使用感知和判断的一个基本差异是来自他对外部世界和内部世界的兴趣的不同。内向（Introversion）的人主要兴趣在个人的内心世界上，外向（Extraversion）的人则更关注外部世界的人和事物。

还有一种差异是人们认识外部世界更多的是用感知（Perceiving）还是用判断（Judging）。尽管人们一定会使用感知和判断这两种功能，但它们却不能同时使用，因为我们不能在吸收信息的同时又作出决策。偏好感知的人会把感知作为自己最熟练使用的工具，而较少作出判断；而偏好判断的人则喜好使用判断，对感知这种功能不那么熟悉。这不仅仅是在面对外部世界时的一个倾向的差异，同时也导致了不同人喜欢的生活方式的不同。对外部世界使用判断的人倾向于把生活组织得井井有条，对外部世界使用感知的人们相对而言更随遇而安。

有的人会觉得自己可以同时使用感知和直觉，或者同时使用思考和情感，或者把四种功能都一起开动。但是，心理学家荣格认为，这样没有先后顺序、轻重缓急，做同一件事情的时候，思维过程会无比混乱，大脑会不堪重负。所以，我们在短暂的精神活动过程中必须在两个相对的功能中作出选择，才不会被干扰。当我们更多地使用某一种功能的时候，我们会越来越得心应手，且越来越喜欢它，这就造就了倾向。MBTI的一切就从倾向开始。

MBTI是怎么诞生的

19世纪末20世纪初，许多研究学者开始探讨我们人类的本质是什么，我们的动机是什么。心理学家各自成派，都试图以自己的观点来回答这个问题。

任何人都只是透过一个小小的钥匙孔来看待这个世界，有趣的是，心理学家也是如此。有丰富临床经验的弗洛伊德从神经与生物角度解释这个问题，提出人类是由其内在的本能性欲所驱使的，其他任何动机都只不过是这种本能的伪装形式而已。而他的学生对此有争议，因此，与弗洛伊德“分道扬镳”。一个天生患脊柱症的学生阿德勒，他体弱多病命途多舛，对自己身体上的缺陷所导致的自卑使得他提出人类的终极目标是自我完善。另一个智力早熟、

性格孤僻、想象力丰富的学生强调，人们有着不同的“原型”本能，这些不同的本能从自身内部驾驭着每一个不同的人，没有哪一个是最重要的。重要的是我们的自然倾向——内在或外在。这两种倾向和他提出的“四个基本心理学功能”——“思想、体验、感觉、直觉”相联系，形成了人的“功能类型”。这个人就是荣格。荣格认为，我们可以把人根据他们的倾向性来进行分类，因为不同的倾向正是不同性格最深层最自然特质的外在表现，这些倾向体现了“你是怎么样的一个人”。

19世纪中叶，一对非心理学科班出身的母女迈尔斯和布里格斯对荣格理论产生了兴趣。“二战”期间，男人被送上战场，工厂车间的位置不得不由女人来顶替。这对母女希望找到一个性格类型的测试方法，让从未进入工厂的女人们能够从事和自己性格相匹配的工作，从而感到舒适而高效。但她们搜寻很久一无所获，于是她们根据荣格的功能类型学说设计出一套鉴别不同人格类型的问卷调查表。这个表就以她们两人的名字命名为MBTI (Myers Briggs Type Indicator——迈尔斯-布里格斯性格分类指标)。19世纪60年代的时候，MBTI就已经风靡欧美，且每年都有超过百万的人参加测试。

MBTI的现今

经过长达七十年的研究和发展，MBTI已经成为全球最著名最权威应用最广泛的性格测试。它已经被翻译成近二十种世界主要语言，每年的测试者和使用者接近一千万。任何一个理论，如果它只是藏匿在心理学理论的象牙塔里而没有被实践检验，它就不是一个好理论。据有关统计，世界前一百强公司中已有百分之八十九引入了MBTI，用于员工和管理层的自我发展、提升组织绩效等各个领域。它受欢迎的程度是毋庸置疑的。

在这七十年里，研究者们一直在不懈努力。MBTI的测试量表在不断地演变。从最早的只有四个字母结果的MBTI第一步测试，到能呈现你性格细部二十个子维度的MBTI的第二步测试。现在不但有MBTI成人版测试，也有适合十四岁以下少年的MMTIC版本。题量从最早版本的九十多道题增加到现在的三百二十八道题。测试的每一个词和结果的报告书都经过修改和确定，顺应了新时代的用语，减少了语义的模糊。每一个问题的加权比重都根据种族和文化进行调整，越来越多的群体样本被加入量表的统计中。MBTI被不断扩展到新的领域中，无论是婚恋关系、职业选择，还是组织建设、团队沟通，这个工具都有其建设性的意义。

1.3 我的性格类型是什么

确定自己的性格类型可以通过做在线的性格测试，也可以进行性格类型的自我判断。

线上测试地址

在做MBTI性格测试之前，你需要知道以下几点：

(一) 做题时的状态应该是你脱下鞋子躺在床上的感觉。MBTI要测试的是你最自然最天生的倾向，所以你不要在答题的时候考虑任何一个情境，也不要想是你的老板、同事、家人、朋友或者你自己对自己的期望。MBTI是一个自我判断的测试，如果你自己对自己不能诚实，如果你自己不能真正接纳自己、喜爱自己，测试出来的结果肯定有偏差。

(二) 性格类型没有优劣之分。无论你习惯和喜欢用哪一种特定精神活动工具来感知和判断这个世界都没有问题，那就像是你习惯用左手还是习惯用右手的差别。无论你的测试结果是十六种性格类型中的哪一种，你要知道的是，没有哪种性格比另一种性格更好。每一种性格都有自己的优缺点和接受处理信息的独特方式。

(三) MBTI是迫选性的测试，就是说在A和B之间你必须选择一个。在做测试的时候，你会觉得两个选项似乎都是在描述自己，或者两个都不完全准确，或者那个场景自己并没有亲身经历过。这些都没有关系，当你做测试的时候，请选择一个你更可能作出的选择，或者更接近于你的描述。要记住，MBTI所要寻找的是你的倾向性。

(四) 没有必要在一个选项上纠结过久，跟着感觉走。也不要询问他人你是怎么样性格类型的人，每个人性格类型判断的最终权在于自己。如果你来自双语国家或者双语地区，请用你的第一母语或者做两次不同语种的MBTI测试题。做题时用自己不熟悉的语言可能会导致结果有偏差。

(五) 反复做测试是很不正确的确定性格类型的方法。因为MBTI是自我判断性的测试，已经看过基本报告书了解了每一个维度的含义之后再去做测试非常容易影响你的选择。更正确的方法是，在专业的性格分析师的指导下做第二步三百二十八道题，而不是简略的九十三道题。而且性格的确定需要测试题之外的自我判断和确认。

MBTI性格倾向在线测试地址为：

MBTI第一步在线测试地址为：<http://www.apesk.com/mbti/step1>

MBTI第二步在线测试地址为：<http://www.apesk.com/mbti/step2>

MBTI第一步测试有九十三道题，是更简略的版本，能给你的性格类型进行一个初步的判断，得出四个字母的性格类型结果和一个倾向的柱状图，并为你提供一个基本分析报告。MBTI第二步测试有三百二十八道题，能提供你性格类型的基本描述报告以及每个维度下五个子维度的详细报告，并为你提供全面详细的实用性的性格分析和发展建议。

做完MBTI测试之后，你可能会情不自禁地说：“哇，这就是我！”MBTI的简略版的报告书中所呈现的你的性格类型中的一些特点其实你以前也许也发现了，但是你从来没有把这种性格系统化、全面化。你也从来没有想过肯定还有一些人和你很相似，共同拥有这些性格特质。你会明白为什么别人和你不一样，而不一样的地方到底在哪里。

不过，确定自己的类型并不是一劳永逸的。很多人做完测试只看结果的四个字母，并只是大概地浏览一下基本描述报告，这是不够的。如果你的性格标签中有一个维度不确定，倾向性不是那么明显，你需要再次确定那个维度。比如你是ES?J，第三个维度T和F你不确定，你可以参照ESTJ管家和ESFJ照顾家两种类型的性格分析报告，确定哪一种描述你有更多的共鸣。

十六种性格类型的基本描述在这一小节的后面，更详细的每个类型的类型描述在书的第二部分的每一个章节中。我的MBTI博客“MBTI咖啡馆”上也有各个类型的描述，网址为www.hellombti.com。你还可以看看和你的性格类型完全相对的那一个性格类型的基本描述，你会明白，那的确和你的性格相差十万八千里。

但是，如果你有两个或多个维度不明显，你不必着急确定自己是十六种性格类型中的哪一种，你可以先判断你是NT（理性主义者）、NF（理想主义者）、SJ（护卫者），还是SP（艺术表演者）这四个基本人格类型中的哪一个。这四个基本类型的人会有一些共性。本书的1.5章节会具体解释这四种基本类型。

性格类型的自我判断

除了使用在线测试方法，你还可以通过了解每个维度的具体表现来进行性格的自我判断。你可以给每个描述项进行打分，“这就是我”打2分，“这有点像我”打1分，“这不是我”打0分。然后把不同维度的分数相加，看看每个维度里哪个倾向的分数更高，那就是你的倾向。

现在由你来进行每个维度倾向的自我判断：

第一个维度：我是外向（ Extraversion ）倾向的人还是内向（ Introversion ）倾向的人？

如果你是外向（ E ）倾向的人：

- 1.当我和他人聊天或者聚会的时候，我在充电。独处对于我来说是放电的过程。我也很喜欢参加大型聚会或者结识很多人。
- 2.我就像是一本打开的书，我是个容易被了解的人，大部分人认为我很友好、活泼。
- 3.结识新的人是很让人兴奋的事情。
- 4.我喜欢成为注意力的中心，我喜欢自己在镁光灯下。
- 5.我会边说边想，说的过程就是我思考的过程。
- 6.我很擅长言谈，有时候我甚至会不间断地说个不停，直到别人打断我让我停下来。
- 7.和任何一个人我都能找到一点谈资。
- 8.我的交际圈很广，有很多朋友和大范围的熟人。
- 9.我把注意力更多地聚集在外部世界。
- 10.我喜欢集体讨论，无论是工作中还是生活中。我不喜欢一个人待在角落孤零零地完成一件事情。
- 11.我的兴趣极度广泛，什么都想尝试，对什么都有一点点感兴趣。

如果你是内向（ I ）倾向的人：

- 1.当我独处的时候，我在充电。把注意力放在外部事物和人身上的时候，我在放电。所以我更享受独处，而且我也需要很多个人空间和私密时间。
- 2.我就像是一个需要层层剥开的洋葱，我不那么容易被别人看透。在人际交往方面我会稍显被动一些，我会等待他人先示好或者等待他人提议一起去做什么。
- 3.如果和一群我不熟识的人在一起，我会有些不自在。有的人会觉得我冷漠。
- 4.我不喜欢自己被暴露在镁光灯下，我尽量避免成为注意力的中心。
- 5.我会先想再说，有时候别人会嫌我说得太慢了。
- 6.我不是很喜欢长时间和别人相处，即便是煲电话粥也会让我有点疲惫。
- 7.我是那种随时随地都能和一个人进行热烈谈话的人，我喜欢一对一或者小范围深邃地讨论和交流。
- 8.我相信每个人的温暖都是有限的，我只和少数人保持亲密关系。挑选朋友的时候我会很谨慎认真，不是谁都能随便走进我的亲密圈子里的。
- 9.我把注意力保留在内部世界，我花很多时间自省。
- 10.我喜欢静静思索，无论是工作中还是生活中。过多的讨论是低效率的。

11.我的兴趣不会过多，我比较专注，喜欢深入挖掘。

第二个维度：我是感觉（Sensing）倾向的人还是直觉（iNtuition）倾向的人？

如果你是感觉（S）倾向的人：

1.我更关注事实、常识和真真切切的信息。

2.我很脚踏实地，我不会花太多时间去空想。

3.我更喜欢完成一项有实际效用和有形结果的任务，而不是去研究那些复杂抽象的理论。

4.我喜欢按照事情本身的真实情况来理解它、还原它、描述它，我满足于“它是怎么样”的”。

5.我很注重细节，是一个出色的观察者，我能观察并且记住我周围环境的蛛丝马迹。

6.我喜欢利用和发展那些我已知的技能，我喜欢身体力行的工作，比如装拆家具、制造机械和做手工艺品。

7.我很重视经验，并会用它作参考。

8.我可能不擅长理解他人的暗示、推断和隐喻。

9.我享受当下，活在现在，而不是过多想象未来。

10.当别人和我讲解一个理论的时候，我希望对方能举出具体的例子和实际的应用，甚至是讲述一个故事。

11.我喜欢事情保持原状。

12.我可能会只看见树木而看不见森林。

如果你是直觉（N）倾向的人：

1.我更相信我的直觉、灵感、想象和洞见。

2.我是个活在想象中的人，我时常沉浸于脑海中的不同想法，但对细节和事实不那么关心。

3.我喜欢寻找和分析事情的可能性、联系性、趋势，却对事务性的重复性的工作容易感到厌烦。

4.当我描述和演绎事情的时候，我喜欢用隐喻和类比。我侧重于“它可能是怎么样的”。

5.我是个喜欢畅想未来的人，我总在寻找事物背后的模式和规律，我厌恶繁琐的细节。

6.我不喜欢走寻常路，我不满足于循规蹈矩的工作，我总喜欢尝试新鲜的思路或是创造性的方法。

7.我很重视暗示和推断、挖掘事情的深层含义。

8.我能解读言外之意，并推测他人并没有明确陈述的含义。

9.我不是特别注意身边发生的事情，甚至有可能对周围环境不敏感。

10.我喜欢迅速理解一个抽象的理论，过多地和我描述细节和事实是无聊且浪费时间的。

11.我喜欢改变，甚至会为了改变而改变。

12.我可能会只看见森林而看不见树木。

第三个维度：我是思考（ Thinking ）倾向的人还是情感（ Feeling ）倾向的人？

如果你是思考（ T ）倾向的人：

1.我能够很逻辑地思考问题和作出决定。

2.我喜欢辩论和捍卫我的观点。有时候，为了挑战我的智识和活跃气氛，我会站在自己原本观点的反方或者同时为两方进行辩论。

3.有时候人们会批评我不擅长体悟他人的情感和需求。

4.有时候我会过于注重客观事实而不近人情。

5.我喜欢直接坦率地表达自己的看法，而不是用委婉的方式。

6.我对别人的想法和点子更感兴趣，对别人的情感和情绪则不那么敏感。

7.我不喜欢过多表露自己的情感，那样太黏糊糊了。

8.对我来说，公平就是所有人一刀切，每个人都用同一个原则和方法来对待。

9.我认为坦诚比圆通更重要。

10.在批评他人和修正他人的时候，我从不犹豫，我觉得这是对他人的有益的反馈，是建设性的意见。

11.在他人眼中，我是想法坚定的，我不太在意别人怎么想。我是很有原则的，我按逻辑行事。

12.我听从大脑的指挥。

如果你是情感（ F ）倾向的人：

1.我总是在考虑我说的每一句话和做的每一个举动对他人的影响。

2.我不会为了辩论而辩论，我更喜欢分享自己的情感和私人想法。

3.我很有同情心，体贴，热情。有时候人们批评我有点情绪化。

4.有时候我会过度为别人考虑，甚至被他人利用或玩弄。

5.别人的喜欢和赞赏对我来说很重要，所以我不会直接生硬地批评别人。我懂得怎样换一个方式表达自己的想法。

6.别人会从我这里寻求安慰和温暖，我也很希望能在别人困难迷茫的时候助对方一臂之力。

7.在我自己的需求上，我有时候难以启齿。当我的需求和别人的需求相冲突的时候，我很可能会牺牲自己。

8.对我来说，公平就是用不同的方式对待不同的人，因为每个人都是特别的，情况也有不同。

9.我认为圆通比真实更重要，没必要为了表达一个观点而伤了和气，因为人更重要。我希望自己与他人总是和和气气的。

10.我对他人的批评会非常敏感。

11.在他人眼中，我是善良友好的，我很在意他人怎么想。我会以自己的价值观和情感来考虑事情。

12.我听从内心的呼唤。

第四个维度：我是判断（ Judging ）倾向的人还是感知（ Perceiving ）倾向的人？

如果你是判断（ J ）倾向的人：

1.我喜欢迅速作出决定和完成事情，不喜欢问题悬而未决。

2.如果周围环境纷乱嘈杂，我会无法集中注意力或放松下来。生活上我是一个很整洁的人。

3.我喜欢列事务清单，当我完成一项事情的时候我很有满足感和成就感。我会做完一件事情再开始下一件事情。

4.我有自己做事的方式和步骤，我不喜欢别人在最后一秒钟忽然改变或干扰我的进程。

5.我认为每个东西都应该各就其位。

6.当开始一个任务和一个项目的时候，我喜欢预先检查是否所有东西都已经准备好了。

7.对我来说准时很重要，当别人不看重这个的时候我很恼怒。

8.我喜欢作计划，而且我会坚定不移地按计划进行，没有了计划我就感觉不安。

9.我喜欢井然有序的生活方式，有的人可能会说我过于条理和拘谨，不知道变通和随性。

10.我喜欢先完成工作再休息娱乐。

如果你是感知（ P ）倾向的人：

1.我喜欢吸收更多信息之后再作决定，我喜欢留有余地。当一件事情刚开始的时候，我会非常兴奋。

2.我也不是不能集中注意力，我只是按照我自己的方式在不同的项目和任务中切换而已。

3.我不太喜欢列事务清单，但如果我列下了，我也不会苛刻地按照单子上的项目去一个个实践。我会依具体情况改变，更多地享受生活的变数。把要做的事情写下来只不过是一种提醒而已。

4.对我来说最后期限更像是一个可前后浮动的大概日期，最后一秒钟改变计划或从头再来也没什么大不了的。

5.我觉得乱才有创造力。

6.我享受过程，我时常在截止日期临近的时候才风风火火大刀阔斧地完成任务。

7.我觉得时间并不是一个死板的刻度，那只是一个大概的区间而已。我不能理解为什么别人会过于看重准时性。

8.我不是特别喜欢作计划，我享受不期而遇的感觉。

9.我会丢三落四，别人可能会觉得我家和我的办公空间比较混乱。

10.在工作进行时我也能很好地放松和娱乐，甚至会把休闲娱乐放在工作之前。

你可以把你在线测试的结果和自我判断的结果进行对比，对照着那一种性格类型的基本描述和详细描述来初步确定自己的性格类型。这就是读懂自己和读懂他人的第一步。

十六种性格类型的人的第一印象

NT理性者的四种类型：

INTP 思考者—— 聪慧深入地分析问题

你总在为一切你所感兴趣的东西寻求一个合乎逻辑的解释。你喜欢抽象的理论性的东西，对知识的兴趣大于和人进行社交的兴趣。你沉静、克制、灵活、包容。在你感兴趣的领域，你有异于常人的深入钻研的能力。你很有怀疑精神，总是在分析问题，有时候过于刻薄无情了。

ENTP 预言家—— 把点子变成众人的愿景

你敏捷、聪慧、警觉、直言不讳，善于激励他人。你能调动所有的资源来解决新的有挑战性的问题。你很擅于寻找抽象的可能性，并用战略性的思维来分析它们。你有很强的阅人能力。你不满足于循规蹈矩的生活，绝少用同一种方法来做同一件事，你总是很快地从一个兴趣跳到另一个兴趣。

ENTJ 执行官—— 一切尽在掌握之中

你坦诚、果断，有天生的领导才能。你能迅速地看到不合逻辑和低能无效的方法和程序。你会不断地添加和发展一个系统来解决组织性的问题。你喜欢给自己设定长期计划并真正去完成它。你总是消息灵通、见多识广，并且很善于向他人表达你所拥有的知识。你也乐于向别人表达你的想法。

INTJ 专家—— 追求卓越与独特

你有很多原创性的想法。你总是在不懈地把自己的点子变成现实，完成自己设定的目标。你能迅速看清外部世界里隐含的模式，能够站在长远的角度考虑事情。一旦作出承诺，你就会作出规划，并善始善终地完成它。你极其独立，很有怀疑精神，无论是对自己还是对别人都有很高的标准。

NF 理想主义者的四种类型：

ENFJ 赠予者—— 将每一个人的潜力发挥到极致

你热情、负责、关心他人，极富同情心。能非常敏锐地感知到他人的情绪、需求和动机。你能在每一个人身上看到潜力，你也非常乐于帮助别人把他的能力发挥到极致。你总是在推动个人发展和团队成长。你对赞美和批评都十分敏感。你待人忠诚，极富社交手腕，善于和他人合作，是一个很有感染力、善于激发别人的领导者。

INFJ 指导者—— 将光亮带入他人的黑暗

你总是在你的想法、与他人的关系和物质生活中寻求更深层的含义和它们之间的联系。你想理解人们的动机是什么，你对人极富洞察力。你做事是那么一丝不苟，你对自己的价值观很忠诚。你的愿景就是为所有人提供更好的服务，在完成这个愿景的过程中你是坚定果敢和有条不紊的。

ENFP 启发者—— 天下没有不可能的事

你是一个饱含热情、极富想象的人。生活对你来说是充满种种可能性的。你能迅速地从各种信息和事件中寻找联系，并根据你所看见的模式自信地处理问题。你 very 希望得到他人的肯定，也毫不吝啬给予他人赞美和支持。你是一个很随性很会变通的人，你有极佳的口才和即兴创作的能力。

INFP 哲学家—— 生活在自己的理想世界里

你是一个理想主义者，忠于自己的价值观和那些对你来说重要的人。你希望你能生活在

一个和自己的价值观完全相符的世界里。你很有好奇心，总能迅速地看见更多的可能性，能推动自己和他人把点子变成现实。你试图更理解他人，并帮助他人把他们的潜力发挥到极致。当你的价值观不被威胁的时候，你是一个灵活变通、善于接受他人的人。

SP 艺术表演者的四种类型：

ESTP 实干家——充满干劲解决周遭问题

你很随性，包容性强。你喜欢解决实际问题，并能立马看见成效。理论和概念会让你感到无趣，你希望能充满干劲地解决一个问题。对你来说重要的是此情此景里自然而然发生的事情。你享受和他人在一起的每时每刻，你很享受物质生活带来的舒适和愉悦。你喜欢在实践中学习。

ISTP 手工者——冷静观察却迅速行动

你很有忍耐力，很有灵活度。一般来说，你是一个冷静的观察者，但是一旦出现问题，你会迅速地行动，找出解决措施。你总是在分析怎么样更有效，并喜欢用大量的数据来解决实际性的问题。你对事情的来龙去脉很感兴趣。你用客观的有逻辑性的原则来捋顺事实。你很重视效率和功效。

ESFP 表演者——生活就是一个巨大的舞台

你外向、友善、开放。你是一个极度热爱生活的人，也很享受物质生活的舒适。你喜欢和他人一起创造事情。你把敏锐的感受力和实用性的态度带入你的工作，从而给工作带去不少乐趣。你是一个很随性的人，享受自然而然发生的事情，你也能很快地接受新的人和新的环境。当你和他人合作的时候，你能迅速地学习一个新的技巧。

ISFP 艺术家——展示有形作品以丰富内心世界

你沉静、友好、敏感、温和。你活在当下，并享受发生在你身边的一切。你希望能拥有自己的个人空间，并喜欢按照自己的时间进度来完成事情。你坚守自己内心的声音，对那些对你来说很重要的人也是很忠诚的。你很不喜欢冲突和矛盾，你也不会把自己的想法和价值观强加在别人身上。

SJ 护卫者的四种类型：

ESTJ 管家——让当下的事情有条不紊地进行

你非常实际，实事求是，注重现实。你很坚定果断，一旦作出决定就会马上行动。你很擅长部署项目，调动一切资源和人力把事情完成。你希望能用最有效的方式达到目标。你能把日常的细节处理得很好。你有自己的一套清晰的符合逻辑系统的标准，你会坚守这个标准并希望别人同样能做到。你坚定不移地按照计划行事。

ISTJ 检查员——细致谨慎地执行好现有规则

你安静、严肃，凭借自己的仔细周到和忠诚可靠胜出。实用主义，注重事实，务实，尽心尽职。用理性来决定自己应该做什么，然后不受任何干扰，沉稳地一步步做好。喜欢把所有东西都安排得井然有序、有条不紊，无论是工作上、家庭里还是自己的生活。很重视传统和忠诚。

ESFJ 照顾者——热情主动地帮助他人操持一切

你心地善良，一丝不苟，善于合作。你追求和谐的氛围，并很努力地在你身边建立这样一个环境。你喜欢和他人一同精确而准时地完成任务。你总是很忠诚，总是在无微不至地关心他人。你能注意到别人日常生活里的每一个需要，并尽力满足他人。你希望别人能感激你

的存在和你为他们所做的一切。

ISFJ 护卫者——细致周到呵护他人

你是一个宁静、友善、负责、认真的人。你总是坚定稳妥地完成你应该做的事情。你做事严谨、细致、精准。你很忠诚、善解人意，能注意和记住那些对你重要的人的所有细节。你真心关心别人的感受。无论是工作中还是生活中，你都不懈地使周围的环境变得更有序和谐。

说明：所有基本描述来自CPP官方材料MBTI Manual，作者翻译时略作修改编译。

1.4 如何在短时间内识别他人的性格类型

剖析他人的性格类型

“如果，我所期盼的东西并不是你所喜欢的，请不要试图告诉我，这个选择是错误的。

“如果，我的信仰与你的不同，至少请你稍后再去纠正它们。如果，在同样的环境里，我的情感比你更淡薄或者更强烈，请别让我违心地去感受。不管我是否按照你的意图做事，请不要干涉我。至少是现在，我并没有要求你理解我。只有当你不再一心一意地要把我复制成另外一个你的时候，我才会对你说，请理解我。”

这是MBTI专家大卫·凯尔西在他的书《请理解我》的第一章中说的一段话。

MBTI作为读懂自己、读懂他人的一个工具，阐述了一个人在获取信息、作出决策、能量来源和对待外部世界的方式的差异。在做过了MBTI性格测试并进行了自我性格的确定之后，你对自己的性格倾向应该已经有了一个比较深入的了解。

MBTI不仅能帮助你读懂自己，同时也能让你更多地读懂他人。实际上，在你更多地了解他人和你的差异的时候，你也更明晰地理解了自己。

把一个人归类为一个性格类型，不是为了给他刻意贴标签，不是为了恶意揣测他以后会作出什么行为，更不是为了在还没有深入了解他之前就尽早排斥他，也不是为了不考虑他的其他方面就因为性格来否定他。判断他人性格类型的目的是为了读懂他、理解他，用他的语言和他沟通，用他的习惯来和他相处。

那么，如何在短时间内对你所遇到的任何一个人作初步的归类呢？特别是在你身边没有电脑和网络没法对对方做一个在线测试的时候。而且，很多时候让另一个人做一个性格分析可能是不现实或者不妥当的。那有什么方法能让你在短时间内识别对方的性格类型呢？

首先让我们再来深入理解一下MBTI的四个维度I-E、N-S、T-F、J-P的含义。一旦你确定了他每一个维度的倾向，你就可以知道他是十六种性格类型里的哪一种了。

每一组字母表述的都是一个人的倾向性，也叫作偏好。这个判断他人性格倾向的过程就像是你在观察他使用手的情况来辨别那个人到底是“左撇子”还是“右撇子”。

内向I还是外向E

第一个倾向：能量倾向——他把注意力放在哪里，他从哪里获得能量。

I内向 (Introversion)，关注外部环境的变化对自己的影响：将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重自己内心的体验、想法、点子、情感。他喜欢独立思考和看书。

E外向 (Extraversion)，关注自己如何影响外部环境：将心理能量和注意力聚集于外部世界和与他人的交往上，喜欢聚会、讨论、聊天。

* 这里要注意的是，MBTI的内向和外向的定义和我们平时说一个人内向还是外向的定义略有不同。一个MBTI意义上内向倾向的人可能也很有交际手腕，谈吐不凡，但他依然还是更喜欢独处，更喜欢在自己的思想中天马行空。因为他的能量来源和注意力都是在内部世界，独处对于他来说是充电的过程，而很多人参加的聚会可能会让他疲惫。

例子一：

你和一个风险投资人第一次见面，你们在咖啡馆里聊了一个小时。他侃侃而谈自己曾经的创业经历和投资的公司。作为一个风险投资人，最主要的日程安排就是见各种人。他精力异常旺盛，不仅经常见创业者，还时常约几个名校的学生一同吃饭聊天，同时他在网络上也是一个很有影响力的人。

你这时候想，他很享受聊天和聚会，所以应该是E外向。但是，当你们再深入聊的时候，他忽然说了一句话，“别看我平时应酬和聚会很多，但其实我的朋友圈子很小，每次我们都固定几个人出来吃饭胡侃。”

你一笑，心想：“啊，把自己的朋友局限于一个比较小的圈子分享亲密关系，这是典型的I内向。”

Tip：判断对方是内向 (I) 还是外向 (E) 时，要把对方的职业以及日常活动安排过滤掉，更多地考虑对方的能量来源是哪里。很多时候一个人在工作中展现出的一面并不是真实的自己，只是工作需要而已。

例子二：

有一个骑行者，他平时不工作，就是骑着自行车到处旅行。他在全球各地都有非常多的朋友。每天他都在自己的博客以及开心豆瓣人人上更新帅哥美女的聚会照片，照片上是各种扮鬼脸的姿势和插科打诨的话语。

当你问他今晚的聚会如何的时候，他说：“糟透了！”你很惊讶，他不是很喜欢聚会的吗？什么时候变成内向 (I) 型的了？

你再一问，他解释道，酒吧人太多了，每次都要拉着女生挤很久才能挤到场地中间和她跳舞。原来他是为自己没有完全暴露在镁光灯下而不满，并不是对聚会感到疲惫。

Tip：同一句话“聚会糟透了！”对于不同性格类型的人来说意思可能是不同的。对于内向 (I) 的人，他指的是“人太多太嘈杂了，我巴不得早点回家”；而对于外向 (E) 的人来说，他说的是“我得到的关注不够多，我不能认识更多我想认识的人”。

现在我们来更详细理解内向 (I) 和外向 (E) 的不同特征：

1.他是否有很多朋友？

他只有朋友，把亲密感觉局限在一个小圈子之内。——内向

有一大群知己和狐朋狗友。——外向

2.他平时都是怎么安排空闲时间的？

宅。更多时间是待在家里或者独自外出，享受一个人静静地读书、写作、旅行、补充知识、把玩机械等。认为外出社交聚会，特别是和一群陌生人聚会或者游玩是消耗精力的事

情。——内向

更多的时间花在和他人相处以及和他人的互动上。喜欢人群中的热闹，喜欢参加聚会和活动，享受镁光灯照耀下的感觉，一个人独处的时候觉得寂寞。——外向

3.他的说话风格？

刚开始接触或者并不熟悉的时候，略微显得冷漠甚至孤僻。话不是特别多，甚至惜字如金，而且他会先想再说。因此，开头之前可能会有停顿。——内向

比较善于言谈，喜欢从聊天中获得能量。他会边说边想，甚至滔滔不绝根本不知道停下来让你说两句。——外向

4.他更在意广度还是深度？

他有非常广泛的兴趣，也很关心各种新鲜事，但可能有很多都是半桶水。——外向

他有某几个更关注和擅长的领域，喜欢深入钻研问题。——内向

感觉S还是直觉N

第二个倾向：关注倾向——当他在接受和感知周围世界的信息时，他更注意什么？

S感觉（Sensing），关注由感觉器官获取的具体信息：看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物。

他会更关注细节、喜欢描述、喜欢使用和琢磨已知的技能。

N直觉（iNtuition），喜欢抽象的理论和原理，关注事物的整体和发展变化趋势。

他会更重视灵感、想象力、独创力，喜欢暗示、比喻、联系性、可能性、推理、预测，喜欢学习新技能，但容易厌倦。

例子一：

一个在公关公司工作的女人是个工作狂，不过她也很喜欢飞来飞去到处旅游。博客中她时常写自己工作和旅游的事情：“安德鲁安排完飞机之后我没有半点犹豫，离开巴黎直接到了里约热内卢，他向我保证我能赶得上这个全世界最疯狂的节日。后来真的赶上了。意大利狂欢节之后再没这样全城热闹地玩过，但是散了之后岂不是更孤独。想起一天前在秀场见到的一个离婚新闻在国内闹得沸沸扬扬的艺人，再想想北京三里屯的音乐。你知道，你绝不忍心让一个人背井离乡。”

她就是S感觉倾向的人。喜欢描述自己身边发生了什么、自己那时那刻的感想和情绪。

Tip：文笔好坏和阅历多少与N-S倾向无关。一个文笔很优美的人，她可能依然像普鲁斯特一样喜欢描述和讨论五官接收到的信息，而对逻辑、哲学、科学相关的话题没有什么兴趣。

例子二：

一个男生和曾经与他走得很近的一个女生，还有他的师兄也是这个女生的前男友，以及这个前男友的现任女友一起见面吃饭。如果这个狗血且略带尴尬的场景发生在大部分人身上，可以想象聊的应该是一些相对轻松友好的话题，比如过去的纠葛、现在的寒暖和未来的幻想。但这个男生记录的日记中记录的他们谈论的内容是这样的：

“后半段讨论，师兄顺水推舟地讲到感情里的契约与责任，而且将矛头直指我们二人。我本来无意与他较真，但一来是涉及自己的专业，二来我也觉得他凭借一个初步印象就对我

定性似乎有点草率，于是紧抓‘契约’与‘责任’二词向他发难。

“师兄认为感情这种契约规定的是一个共同的目的，就像一个团体为自己设定一个合作目标一样，因此，倘若最后目的未能实现，男人应该主动承认错误，应该怪自己没尽最大的努力，而不是去责怪女人不配合。因为团体成员出差错，别的成员都有责任去弥补差错完成任务。

“我听完确实很佩服师兄的理论修养，不过我说，首先，用契约来比喻感情似乎难以成立，因为契约是一个包含规范性的概念，我们可以要求感情双方生老病死相互扶持，也可以要求感情破裂双方平分某部分财产，但是我们很难要求一个人去‘爱’另一个人，也很难要求一个人去在乎另一个人，契约只能规范行为，不能规范感情；其次，为什么感情破裂承担起责任的应该是男人？一个团体合作失败不是每个人都有责任吗？当然我们可以说团体领导人应该负起合作失败的主要责任，但以这样的角色分工来进入感情意味着两个人从一开始就是不平等的，这样的关系和传统的‘夫为妻纲’有什么本质的区别？最后，从专业的角度来看，我很怀疑这种包含共同目的而没有规定明确的权利、义务、责任的契约是一种真正的契约而并非仅仅是一种修辞。”

毫无疑问，这个男生以及这个师兄都是典型的直觉（N）倾向的人。

Tip：直觉倾向的人总是情不自禁地把生活琐事或者感情纠葛变成抽象话题或者提到形而上学的角度。琐碎的生活细节是他们极度想摆脱的，打造一个帝国和构造一个梦境甚至改变这个世界才是他们喜欢探讨的。

更详细的直觉（N）和感觉（S）的不同特征是：

1.他在谈话或者写文章的时候更喜欢的话题是什么？

他对哲学、法律、心理学、语言学等抽象的学术学科和话题比较感兴趣。——直觉

他对金融、会计、手工、新闻、烹饪、时尚等具体的当下的行业和事物感兴趣。——感觉

2.他的说话方式是什么？

他更喜欢使用比喻、类比的方式。他喜欢讨论未来的图景、各种可能性、事物的本质、人的本性。喜欢说的是“那可能是什么”。——直觉

他喜欢谈论现成的可以看见、感觉、触碰、听到、闻到的事物。喜欢说的是“那是什么”。——感觉

3.他更认可哪种生活方式？

他有很多构想和很多梦想要实践，打造一个梦想的王国是最兴奋的。他宁愿活在想象里，不愿活在现实中。——直觉

他接纳生活中各种细微的状态和价值，相信看见就是真实的。不愿意深究事物背后复杂的性质和关系。他宁愿活在现实中，不愿活在想象里。——感觉

4.在生活中他是怎样的一个人？

对生活琐事缺乏耐心，会觉得它们没有什么意义。比如整理杂物、付清账单等。——直觉

有很强的处理生活杂事的能力，并且擅于对细节的把握。——感觉

5.他是怎么样开玩笑的？

他开玩笑的时候喜欢用类比、联想和双关语，把文字游戏和推理游戏玩到极致。——直觉

他喜欢插科打诨的笑话，或者尴尬的失误和闹剧。——感觉

6.面向过去还是面向未来？

他是一个未来导向的人。——直觉

他是一个留恋过去和现在的人。——感觉

思考T还是情感F

第三个倾向：决定倾向——他如何下判断，作决定的。

T 思考 (Thinking)，重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析作决定评价。例如：理智、客观、公正，认为原则比圆通更重要。

F 情感 (Feeling)，以自己和他人的感受为重，将价值观和和谐性作为判定标准。例如：有同情心、善良、和睦、善解人意，考虑行为对他人情感的影响。

例子一：

你的一个朋友，你们刚刚认识时，他对你总是不吝赞美、欣赏有加，有时候你都自愧配不上他的夸奖。你以为他可能是一个炙热温存的情感倾向的人。

但和他的接触多了之后，你发现他说话非常谨慎，甚至对任何事物都非常挑剔，绝对是一个典型的思考倾向的人。他会说利兹大饭店是一个精致而典型的有英国味道的地方，内部装潢华美动人，在那儿和几个朋友喝一杯下午茶是非常愉快的。但当你第二次再和他提到那个饭店的时候，他说，“嗯，我是去过那里一次，他们服务平平，东西却贵得惊人，一杯茶和几小块三明治竟敢要价五十五英镑，整个饭店也弥漫着一股虚伪和傲慢的气氛。”你会惊讶无比，“你上次不是还说那里是个非常精致华美的地方吗？你对什么东西都这么挑剔吗？你能告诉我一个你百分之百喜爱、从不挑刺的地方、人或者东西吗？一个，一个就够了。”他沉着地回答：“当然我喜爱很多美好的东西，但是我总是爱得有所保留。也许这是因为，我是一个科学家，我接受的系统训练就是——不屈服于权威，不惧怕对任何事物都抱着质疑的态度。我相信任何事物都有其好的一面，也有其坏的一面，只是看你如何看待它罢了。但我需要为自己辩驳一下，我虽然挑剔，但这并不意味着我愤世嫉俗或者傲慢无礼。”

这时候，你才明白，他是一个思考倾向的人。

Tip：每个人都有温情的一面也有挑剔的一面。但是，我们判断一个人是思考倾向还是情感倾向的时候，不要看他对个别人或者和他关系最亲密的人的态度，而是看他对整个世界以及大部分人是用何种方式作出判断的。特别是当一个人对你有好感的时候，他会更多地展示自己温情的一面。

例子二：

一个女人在她的博客中写了这样一段话：

“时而还会梦到前几天的模样，每天发疯一样地跑来跑去，没有抱怨，也没有自怜，即使发着烧，也只想着赶紧在时限前赢得这场战斗，我在一张大白纸上写：SOS! 我在找一个叫EFKAN的人，我的电话是#####。我把它贴到每天取信的信箱边上，结果雨水淋到了我的纸，冲淡了我的字迹。我在雨里没命地等一个人，他是一个邮递员，土耳其人，之前犯了好多事，逃难到德国，回不了家。我也不知道为什么，西装革履的衣冠禽兽见得多了，直

觉告诉我这个每天穿着破烂工作服的逃犯是个值得信任的人。终于等到他，我的眼泪也终于流下来！这是我信任一个人的最直接的生理反应！”

从这个情绪和笔调来看，这很明显是一个情感倾向的人。

Tip：情感倾向的人情绪波动相对更大一些。他们在与人相处的时候更多的是去考虑对方的态度和想法。他们甚至做到舍我为大家，但持续性的牺牲和付出也给他们自己带来很多矛盾和困扰。

更详细的情感倾向（F）和思考（T）倾向的不同特征是：

1.他和其他人是怎么相处的？

他待人比较热情、温存。喜欢那些能回应自己感情需求的人。——情感

他待人比较冷静、刻薄。喜欢聪明睿智的人。——思考

2.他敏感吗？

他对他人的情绪变化和情感需求更为敏感，知道如何回应他人的心理需求。——情感

他喜欢激发性和有争议性的辩论，并能做到不以主观的和私人的态度来看待这些问题。——思考

3.他和人说话时的态度是怎么样的？

在和他人交谈时，他更多的是去迎合对方，讨好对方。善于安慰他人和站在他人的角度考虑问题，不希望他人受到伤害。——情感

和他人交谈的时候更多地去找出对方论点上的不完整、逻辑上的不准确。——思考

4.别人怎么评价他的？

他是一个敏感的、多情的、和善的人。——情感

别人的评价是，他是一个理性的、稳定的，甚至冷漠的人。——思考

5.他情绪一贯如何？

他情绪波动较大，高兴的时候非常高兴，哀伤的时候非常哀伤。——情感

他大部分时候比较自持、冷静、理性，不轻易外露自己的情感，努力克制自己的情感和情绪变化。——思考

判断J还是感知P

第四个倾向：组织倾向——你如何组织和设计生活

判断（Judging），结果导向，喜欢作决定和下判断。所以他们喜欢做计划，愿意进行管理和控制、结果导向，更看重完成任务。在生活中的表现是希望生活井然有序，按部就班有条理，尊重时间期限。

P感知（Perceiving），需要搜集更多的信息再作决定。所以他们试图去理解和去适应，重视过程，会随信息的变化不断调整目标。生活中的表现是他们倾向于留有余地，喜欢宽松自由的生活方式，可能有些没有条理。

例子一：

2009年，一位名叫Dan.McLaughlin的人，读到了《异类》这本书。他是一位商业摄影

师，但对自己的工作渐渐失去了兴趣。于是，三十岁生日的那一天，Dan决定辞职，成为一个职业高尔夫球手而努力。在此之前，他几乎没有打过高尔夫球，甚至对这项运动都没有太大兴趣。他的“Dan计划”是，辞职以后，每天练习六个小时，一周练习六天，坚持六年，总计超过一万个小时，然后成为职业选手。所有人都觉得他太疯狂了，家人也不支持他。但他从2010年4月15日起，开始日复一日地练习，每个小时都做好记录。Dan建立了个人网站 thedanplan.com，每天更新，现在甚至有一个团队在他背后支持他完成这一万个小时。Dan就是典型的J判断。

Tip: 很多人都喜欢做计划，但总是发现计划赶不上变化快。如果一个人只是享受把计划写在纸上，而不喜欢按计划行事，那他依然不是一个判断倾向的人。

例子二：

波兰诗人辛波斯卡在那首著名的《一见钟情》中写道：

他们彼此深信
是瞬间迸发的热情让他们相遇
这样的确定是美丽的
但变幻无常更为美丽

可见，辛波斯卡在这里描述的是感知倾向的人的价值观。

Tip:P的人更多地追求生活中的随意性和自由度，他们更喜欢不期而遇的感觉。同时，他们的个人生活习惯可能也比较随性，规规矩矩按部就班是他们极力想摆脱的生活状态。

更详细的感知 (P) 和判断 (J) 的不同特征是：

1.他是不是计划控？

不喜欢作计划，而且喜欢改变计划。事情开始的时候很激动。——感知

喜欢给自己和他人作计划，无论是人生大计划还是生活中的日程安排。完成了任务就很开心。——判断

2.他是否准时？

见面的时候经常迟到，“等等”“以后”只是一个非常模糊的说法，并没有一个大概的时间区间。——感知

准时赴约，也认为他人准时到来是应该的。喜欢和别人提前定好时间，不喜欢惊喜和临时的改变。——判断

3.他的家和工作桌面的情况是怎样的？

杂乱无章甚至邋邋遢遢。——感知

在他人看来是整洁的，喜欢每个东西都在它固定的位置上。——判断

4.他喜欢单线程还是多线程？

喜欢多线程地做事而不是专注地执着于一件事情。——感知

喜欢专注于一件事，把能量发挥到极致。——判断

5.他的聊天方式是怎样的？

在聊天的时候更喜欢快速切换话题，而不是反复探讨一个问题。——感知

聊天的时候倾向于不断深入挖掘并扩展话题。——判断

如何从社交网络上的碎片信息读人

现在你应该对MBTI的四个倾向有了更形象的了解。在现实生活中，你可以根据这四个倾向的显著特征来观察一个人的倾向是什么，你也可以通过在对话中问他这些问题来了解他。

但是，很多时候你可能在和一个人真实接触之前就想了解一下这个人的性格，或者你想通过网络上收集的信息来作判断。你只是能看到他在社交网络上的表现。这时候该怎么办呢？

你依然可以从琐碎的信息中找到蛛丝马迹。以下是一些简单的判断方法。要提醒你的，仅仅从网络上的碎片信息来判断一个人是什么性格类型是比较难的，也可能会不那么准确。你要更多地考虑倾向性，不代表每一个特性和表现他都会符合。要考虑的是，他更多情况下是怎么样。

内向 (I) 与外向 (E) 的不同

内向 (I) 倾向的人会这样：

称自己是宅男或者宅女，大部分时间待在家里。

花很多时间看书，常常提到自己最近又阅读了什么书。

不喜欢长时间或者频繁地和人用网络即时聊天工具交流。即便上线也经常隐身。

外向 (E) 倾向的人会这样：

她在开心网人人网上发的照片都是和其他朋友或者陌生人在一起的。

状态里描述自己又参加了一个聚会或者活动。

Skype、MSN、QQ等永远显示的是在线，每次和他打招呼都会得到回应。

直觉 (N) 与感觉 (S) 的不同

直觉 (N) 倾向的人会这样：

他在微博上时常转发一些人生哲理和名人名言等。

喜欢总结归纳一些事物和人的特征。

表明自己对未来充满幻想和期待。

博客里经常写自己对心理学、哲学的思考和感悟。

喜欢看《哈利·波特》等魔幻类的书或者《盗梦空间》等有关梦境和想象的电影。

感觉 (S) 倾向的人会这样：

她的状态里描述的几乎是自己今天又吃了什么好吃的，遇见了什么人，参加了什么活动，发了一点小脾气，有了一点小幸福等。

喜欢分享各种做菜方法和化妆护肤方法以及旅行攻略等务实的文章。

总是上传自己刚去吃的味道不错的餐厅的照片，或者自己新学的菜的照片。

喜欢看一些传授技巧和方法的书籍。

思考 (T) 与情感 (F) 的不同

思考 (T) 倾向的人会这样：

她在日志里描写自己总是很客观冷静，别人评价她“冷血”的时候她甚至觉得这是一种赞美。

喜欢和人在网上进行辩论，并且很容易发现他人的逻辑错误和任性冲动。

如果她是一个女人，她甚至会说自己像是一个男人。

情感 (F) 倾向的人会这样：

他在博客里或者微博上说话经常用很多感叹号和感叹词表达自己的情绪。喜欢用“咆哮体”写东西。

写的文字比较伤感、敏感，还时常写诗。

判断 (J) 与感知 (P) 的不同

判断 (J) 倾向的人会这样：

喜欢在新年来临的时候写明年的计划和总结过去的一年。

时常表达要使自己完美的愿望。

作息时间比较规律。

感知 (P) 倾向的人会这样：

在状态里或者微博里声称自己又丢了什么东西或者又迟到了、错过了什么。

说自己是一个跟着感觉走的人。

严重的拖延症患者。

直截了当地问对方四个问题

最后让我们再总结一下，其实所有特征都和那四个倾向有关。如果你可以更直截了当地了解一个人，而那个人也愿意和你描述自己的特点，你可以问他四个最简单的问题，每个问题判断一个倾向：

Q1：我们都需要个人时间也需要和他人相处，但是，总的来说，你独处的时候是你充电的时候（内向），还是和他人聊天聚会的时候你觉得你变得更有能量了（外向）？

Q2：你更喜欢聊抽象的总结性的话题（直觉），比如逻辑哲学，还是更喜欢聊生活中琐碎的即时的话题（感觉），比如今天发生了什么？

Q3：当不得不作出选择的时候，你觉得原则和讲理更重要（思考），还是人情和和谐更重要（情感）？

Q4：你喜欢按计划行事（判断），还是喜欢随性而为（感知）？

1.5 性格、工作、爱情

四种基本性格类型的描白

看了前面的章节，你清楚了MBTI的四组字母都是什么含义，同时你也对自己有了更深

入的剖析，你甚至跃跃欲试，想在短时间内分析他人的性格类型。其实MBTI的十六种性格可以划分为四种基本性格，每种基本性格类型下的四种性格类型都有一些非常有趣的共同特质。

如果你有一个或两个维度的倾向性不是很明显，你不能完全肯定自己是具体哪一种性格类型，你可以先看看你是MBTI四种基本类型的哪一种。另外，如果你是刚刚接触MBTI性格分析，你不用急于把十六种性格都深入了解一遍，从了解四种基本类型开始，你就已经入门了一半。

让我们现在就来熟悉一下这四种基本性格类型吧。它们分别是NT（理性者）、NF（理想主义者）、SJ（护卫者）和SP（艺术表演者）。

我们先把所有性格类型分为直觉（N）倾向和感觉（S）倾向。

NT和NF都习惯用直觉来解读这个世界，但是NT更喜欢用客观分析来作出判断，而NF更在意自己和他人的情感和价值观。

SJ和SP都习惯用感觉来观察生活，SJ喜欢井然有序十拿九稳的规范化的世界，而SP追求宽松自由绚丽多彩的生活方式。

◆ 乔布斯：一个典型的NT理性者

乔布斯是一个让大家又爱又恨的天才。

乔布斯冷酷无情，他的亲生女儿Lisa在很长一段时间里缺乏父爱，甚至生活困难；他不擅交际，硅谷创业者圈中就数他最孤僻，苹果公司董事会里还专设了一个董事，其他什么都不负责，只负责指点他如何处理人际关系事务；他没有团队意识，接到第一个活的时候就瞒着Steve Wozniak把大部分酬劳占为己有，后来苹果公司上市之前几个元勋级员工都没有一丁点股份，还是Steve Wozniak把自己的股份分给他们；他脾气暴躁，员工最怕就是在电梯里遇见他或者他忽然走进办公室；他狂妄自大，传言他总图方便故意占着残疾人车位，秘书总帮他交拖车罚单。

但是他也是一个被众人捧上天的天才。每一次苹果的产品发布会都由他亲自演示，每一个苹果的新闻都能激起轩然大波。如果其他公司和品牌的市场宣传算是优秀的话，苹果的市场宣传和公关造势则算是卓越的。每一次苹果的新产品上市，都有人提前一晚上通宵在苹果店门前排队等候。甚至很多年轻人还在自己身上文上苹果的标志，以示对苹果的忠诚。他对产品的完美和简洁的追求永无止境。他甚至会走进一个部门，一声不吭地拿起笔在白板上画出一个方框，说，这个产品就是要这么简洁方便，把需要处理的东西拽进框内，一切就搞定了，不要其他多余的复杂的程序。毋庸置疑，没有乔布斯，就没有苹果的今天。他说：“你的时间是有限的，不要浪费时间去过他人的生活。”“我们之所以在这里就是为了给整个宇宙留下一点痕印。否则我们在这里是做什么？”即便在他去世之后，他的很多话语依然在我们的耳边回响，在我们的心中诵读。乔布斯早已经不是一个名字了，那是一个符号，一种风格，一个态度，一份热情和一种精神。

迈尔斯（Myers）认为，同样喜欢内省的NT理性者，在判断何种技术可能有效地解决某个特定问题时，显得十分坚毅；为了达到这个目的，理性者需要自己的行为保持长久而调和的理性。虽然他们在某些方面有差异，如处理问题的过程中或倾向于制订行为规范（J），或偏爱探索各种解决之道（P）；与人相处时有人表现得外向健谈（E），有人矜持缄默（I）。但NT型的人都坚持认为，他们的行为必须遵循这样的一个原理：所做的事和所说的话都应当有意义。

所以，迈尔斯（Myers）描述理性者是“善于分析，有条理，深奥，理论性强，善于思

考，令人难以理解，能力很强，富于创造力，效率高，苛求，独立性强，有逻辑性，专业技术性强，好奇，合乎科学性，以研究为目的”。这是一种独特且容易认识到的性格类型，一种完全独立的类型。

说明：引用自《天资差异》（Gifts Differing），伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯（Isabel Briggs Myers）。

◆ 马丁·路德金：一个典型的NF理想主义者

“朋友们，今天我对你们说，在此时此刻，我们虽然遭受种种困难和挫折，但我仍然有一个梦想，这个梦想深深扎根于美国的梦想里。

“我梦想有一天，这个国家会站立起来，真正实现其信条的真谛：‘我们认为人人生而平等的真理不言而喻。’

“我梦想有一天，在佐治亚的红山上，从前奴隶的后嗣将能够和奴隶主的后嗣坐在一起，共叙兄弟情谊。

“我梦想有一天，甚至连密西西比州这个正义匿迹、压迫成风、如同沙漠般的地方，也将变成绿洲，充满自由和正义。

“我梦想有一天，我的四个孩子将生活在一个不是以他们的肤色，而是以他们的品格优劣来评价他们的国度里。

.....

这就是我们的希冀。我怀着这种信念回到南方。有了这个信念，我们将能从绝望之岭劈出一块希望之石。有了这个信念，我们将能把这个国家刺耳的争吵声，改变成为一支洋溢手足之情的优美交响曲。”

1963年8月28日，马丁·路德金在林肯纪念堂前发表了著名演说《我有一个梦想》，发出反对种族歧视、争取平等的正义呼声。在此之前，他领导蒙哥马利城黑人成功抵制了当地公共汽车歧视黑人的行为。当时全城五万名黑人都拒绝乘坐公共汽车，斗争坚持了三百八十五天，最终迫使美国最高法院宣布在交通工具上实行种族隔离为非法。

1963年8月，他组织了美国历史上影响深远的“自由进军”运动，率领二十多万名黑人向首都华盛顿进军，为全美国的黑人争取人权。最终，美国总统约翰逊签署了民权法案。同年，马丁·路德金获得诺贝尔和平奖。

他不仅改变了美国，也改变了世界。他的《我有一个梦想》在他不幸遇难之后依然世代地鼓舞着所有人去追寻自己的梦想。

迈尔斯（Myers）女士认为，倾向于内省的NF理想主义者完全赞同人们为了赋予生命意义和完整性而作出的种种大胆构想。周围环境中的矛盾冲突使理想主义者感到痛苦，因为他们不得不采取恰恰是人身攻击的方式加以解决，所以他们十分注意在成员组织中保持高昂的精神状态以及培养亲人们积极的自我形象。实际上，他们也有不同，在考虑什么对其奉行友好情感更有作用的问题上，或重视循规蹈矩（J），或喜欢探索各种可能性（P）；他们的社交风度或富于表现力（E），或矜持缄默（I），但所有理想主义者都认为，使他们周围的每一个人——家人、朋友和同事对其产生好感以及彼此之间和睦相处是至关重要的。

迈尔斯（Myers）视理想主义者为“富于人情味，具有同情心，热情，虔诚，有创造力，直觉的，有洞察力的，主观的”。这又是一种独特的态度行为模式的文字肖像，表现出NF型理想主义者彼此之间何其相似，而与其他类型不同。

◆ 海明威：一个SP艺术表演者

“迷惘的一代”的代表作家海明威曾经说“不要害怕.....尝试每一件事情.....有时候我

想，我们只是用了一半的生命活在这个世界上，而意大利人却是在尽最大的努力生活着。”在他六十二年的生命中，一直努力尝试做好每一件事情。他曾在佛罗里达州和古巴享受静美的田园生活，也曾奔波于“一战”和“二战”前线。他把自己的游艇改装成巡逻艇侦查德国潜艇的情报；他当过救护车的司机，把巧克力和香烟送上战场前线；他曾因为双腿严重受伤在医院躺了六个月；他练过拳击；在帕姆普鲁纳与公牛赛跑；在西林盖提平原上捕猎过狮子和野牛；在美国爱达荷州捕捞过鲑鱼和马林鱼；滑过雪，玩过帆船；从伦敦的车祸、西珊瑚岛的暴风雨和非洲的两次空难中数次死里逃生。他不仅仅是个小说家，写出影响了整整一代人和几代人的故事，获得了诺贝尔文学奖，给世人留下了《永别了，武器》《老人与海》《丧钟为谁而鸣》等不朽之作，开了一代文风；他还是一个勇敢的战地记者，将数百篇报道和新闻送到后方。他笔下的人物常有的形象是“硬汉”，在面对外界的巨大压力和厄运的打击时，仍然坚强不屈，勇往直前，甚至视死如归。他们可能最后还是失败了，但是却保持了人的尊严和勇气，有着胜利者的风度。他的作品中洋溢着对生活的热爱和对年轻人迷惘和痛苦的安抚。他说过这样一句话：“一个人并不是生来要给打败的，你尽可以把他消灭掉，但你打败不了他。”

迈尔斯对（Myers）SP艺术表演者型的描述是：喜欢探索周围直观的事物，以便找到并开发可能实现的有价值的目标；能够自如地对瞬间的刺激产生反作用力，无论何时何地，任何一个机会的来临对艺术创造者来说都是至关重要的。他们不会错过任何机会，不放弃任何有利条件，不忽略任何角度——只要是令人激动和快乐，或者有用的人和事情，他们都会努力寻求从中受益。虽然他们的态度可能有所不同，比如在探寻目标时，或坚定（T）或友善（F）；在社交方面，有的善于表达（E），有的比较矜持（I），但他们都确信，自己的所作所为对于达到预期目标而言具有实际意义并且有效。

“他们适应力强，有艺术气质，行动敏捷，极其了解现实而且从不抗争，思维活跃。”“注意观察以便随时作出可行性妥协，知道他们周围正发生什么事情，并且能够明白此刻的需要。”“保存有用的事实论据，不多运用理论，容易相处，有承受力，没有偏见，并且善于游说。”“在摆弄机器和工具方面颇有天赋。行动上倾向于经济实惠，敏感于颜色线条和结构，需要亲身感受，总的来说对生活满意。”

◆ 柳比歇夫：SJ护卫者类型的代表

苏联的一个小地方有个普通的教授，他的名字叫作亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫。他并不像其他学者科学家那么出名。但是，在他死后，连他最亲近的人在內都没有想到他留下的遗产有多么多。他生前发表了七十来部学术著作。其中有分散分析、生物分类学、昆虫学方面的经典著作。各种各样的论文和专著，他一共写了五百多印张。五百印张，等于一万二千五百张打字稿。即使以专业作家而论，这也是个庞大的数字。他写下的著作有，探讨地蚤的分类、科学史、农业、遗传学、植物保护、哲学、昆虫学、动物学、进化论、无神论。此外，他还写过回忆录，追忆许多科学家，谈到他一生的各个阶段以及彼尔姆大学……

他的知识面有多广，是很难测度的。谈起英国的君主制度，他能够说出任何一个英国国王临朝秉政的细节；说到宗教，不管是古兰经、犹太传经，还是罗马教廷的源流、马丁·路德金的学说、毕达哥拉斯学派的思想……他都如数家珍。他懂复变数理论、农业经济、罗·费歇的社会达尔文主义、古希腊古罗马。写信或者特意来向他求教的有教师、囚犯、科学院院士、艺术理论家、新闻记者、农学家。

他博学精深，但他又是每一个狭隘领域的专家。单单地蚤分类这一项，工作量就颇为可观：到1955年，柳比歇夫已搜集了三十五箱地蚤标本，共一万三千只。其中五千只公地蚤做了器官切片，总计三百种。这些地蚤都要经过鉴定、测量、做切片、制作标本。他收集的材料比动物研究所多五倍。他对跳甲属的分类，研究了一生。

是什么造就了这样不可思议的成就？

翻开柳比歇夫的日记，一切变得明晰。他的人生可以一天一天、一小时一小时地再现复制。他从1916年开始记日记，一天也没有间断过。在革命的岁月里，在战争的年代中，住院也罢，出门考察途中的火车上也罢，儿子战亡了也罢，他始终坚持不懈。但是，日记的格式哪一年都是一模一样，千篇一律。其实那可以不算是日记，而是一个个时间明细账：

“乌里扬诺夫斯克。1964年4月7日。

分类昆虫学（画两张无名袋蛾的图）——三小时十五分钟

鉴定袋蛾——二十分钟（1.0）

附加工作：给斯拉瓦写信——两小时四十五分钟（0.5）

社会工作：植物保护小组开会——两小时二十五分钟

休息：给伊戈尔写信——十分钟

《乌里扬诺夫斯克真理报》——十分钟

列夫·托尔斯泰的《塞瓦斯托波尔纪事》——一小时二十五分钟

……

基本工作合计——六小时二十分钟。”

从1916年到1972年他去世的那一天，五十六年如一日，他以五分钟为单位，一丝不苟地记下他所有的时间支出。所有日记都是这种枯燥无味、事务性的记载，每天五至七行。最后结算他度过的时间，算出每天工作了多少小时多少分钟。每个月到月底他都要作小结，画了一些图，列了一些表。到年终，他又根据每月小结作一份年度总结，列出一览表。他能精确地计算出任何一项研究和工作的花费了他多少时间：在《论生物学中运用数学的前景》一文的手稿的最后一页，他写着：

“准备（提纲、翻阅其他手稿和参考文献）十四小时三十分

写二十九小时十五分钟；

共费四十三小时四十五分钟，八天；

1921年10月12日至19日。”

说明：引用于《奇特的一生》，格拉宁。；

迈尔斯（Myers）认为，SJ护卫者像SP型艺术创造者一样热衷于观察周围事物，然而出于完全不同的目的，即为了规范自己和他人的行为，使其符合要求，并将其限定在一定范围之内。所以对于护卫者来说，任何东西都应该放在最合适的位置，每个人都应当作别人认可的事情，并受到公正应得的赏罚。每个人的行动都必须接受严格的监督，所有产品都需要经过彻底的检查，所有合理要求都应当很快得到满足，对于被核准的冒险行为应当谨慎地确保安全。虽然护卫者们在某些方面各有不同，比如在考虑行为规范时，或者意志坚强（T）或者温文友善（F），在社会交往方面，或者善于表达（E）或者矜持缄默（I），但他们同样都要求做事的方式和手段是适当的和能够接受的。因此，迈尔斯（Myers）把SJ型的人描述成是“保守，稳定，始终如一，循规蹈矩，具有判断力，注重事实，不易冲动，有耐心，可靠，努力工作，详尽，苦干，不屈不挠，认真”的人。

知道了这四种基本类型之后，你可以先从分析自己以及身边的人入手，而且把自己的亲朋好友都作简单的分类，看看同一基本类型的人有什么共同的特质，而不同基本类型的人之间有什么显著的差异。

你很可能发现，你最熟知的和与你最有共鸣的，或者你最愿意亲近的人可能会是一个或者两个基本类型性格的人。你可以深入地了解这一个或者两个类型的人有什么明显特征，这是求同。然后再去看他们之间有什么细微的不一样的地方，这是求异。这样，先求同，后

求异，你就渐渐对十六种性格的特性如数家珍了。

性格与工作

只有当你不再需要从做自己真正喜欢的事情和挣钱之间取舍的时候，你才能展现最完美的自己。

很多人从过去的工作经验中只知道自己不适合以及不喜欢做什么，依然对自己会适合什么以及真正热爱什么摸不着头脑。对自己目前或者曾经的工作感到厌恶的职场人在跳槽时，因为不清楚自己热爱做什么，盲目抉择下，考虑的最重要因素可能依然只是哪一份工作收入更高。还有那些刚毕业的或者还没有毕业的大学生，他们的工作经验几乎为零，根本不可能在繁杂多样的工作领域和职位中作出正确的选择。一片茫然中，选择的标准简化为“这份工作收入是否高”以及“它听起来是否很牛”。更别说那些懵懂的高中生，在自己对社会的运作规则还一窍不通的时候，竟要为自己未来几十年的职业生涯作出规划，然后相应地作出专业上的选择。

如果我们每一个人在规划或者重新选择职业道路的时候，能够根据自己的性格知道自己擅长什么，不适合什么，真正喜欢什么，可能会厌恶什么，很多曲折的道路和不必要的时间上的浪费就都可以避免了。

因为，我们每一个人都可能是无所不能的。一种技能如同一块肌肉，一旦缺乏反复的训练，它就会渐渐萎缩。选择自己真正喜爱的工作很重要，因为兴趣和能力存在反馈的关系，兴趣促进了技能的提高，技能的提高又增加了兴趣。也许你会说，经过一定的训练和培养，你依然可以在一个让你毫无兴趣的职位上做到优秀。但最卓越的你一定是做自己最擅长而且最热爱的工作。

每个性格类型都有长板与短板。一份好的工作应该是能让你尽力发挥你的长板，同时不需要过多涉及你的短板。那么，每个基本性格类型的人的长板和短板又是什么呢？

SP艺术表演者

SP的人喜欢随着自己的冲动自由地做事情。他们关心的是此时此刻可以完成的、充满挑战性、需要应用熟练技能的工作。他们喜欢没有过度计划和复杂结构的工作。喜欢处理实际和真实的问题，而不是理论和想法。

SP的长板：机变

SP类型的人是最敏锐的观察者，能够清楚地看见正在发生的事情，并且运用自己灵活的思维和丰富的经验将其处理好。同时，他们的操作工具精准而实际，对技巧的专注达到了一种如痴如醉的地步。他们不会惧怕必要的冒险和即兴发挥，可以称为是机变的大师。他们考虑的是如何提升成功的可能性，而不是降低失败的风险率。他们不会被传统和规则所束缚，并能成为很好的谈判者。总的来说，他们很自然地懂得自己要去哪里，同时该如何去那里的最近路线。

SP的短板：交际

SP在他人眼中是难以预测的，他们可能会在认真考虑之前就草率地随着感觉或者心情行事。对抽象的理论和概念不太关心导致他们可能缺乏大的图景，也难以看见事物之间隐藏的重要联系。对灵活度和自由度的追求使得他们不太愿意遵守规则和计划，这可能让老板和一起工作的同事抓狂。在他人眼中，SP还可能是无责任感、不可信赖，而且容易冲动的人。

SP的完美工作是：

对SP类型的人来说，不可预料性可以满足他们对自发和体验此刻的需求，他们能充当团队中那个发现危机并处理危机的人，他们能够适时随机应变。听从指示按部就班地完成工作是他们不喜欢的，他们更多地考虑这份工作是否能够提供自由和变化。

他们喜欢利用自己丰富的知识来熟练地处理事务、执行任务，然后立即得到实际的结果。理论型研究性的工作会让他们觉得负担过重。死气沉沉、繁杂约束的工作是他们极力想避免的；工作能和游戏结合起来就更完美了。他们应该多考虑这个行业和这个职位会不会带来乐趣，让人兴奋。还有就是公司文化是否诙谐轻松。

说明：四个基本类型的描述参考了Please Understand Me (David Keirsey) 以及这本书的汉译版《请理解我》(大卫·凯泽西)。

SJ护卫者

SJ类型的人非常实际而且相对保守，他们注重秩序、安全、规则和本分。SJ时常被一种为社会服务的动机所驱使，持续性地做正确的事情使得他们成为最可靠、可信而且有责任感的人。一旦制订了计划，他们往往能够坚毅地完成。

SJ的长板：部署

SJ类型的人细心、有条理、洞察力敏锐。他们注重政策、契约、规则、例行习惯和时间期限。他们喜欢处理已经被验证的事实，然后利用它们来推进工作。他们在管理、监督、守卫等工作上能有非常好的表现。他们与生俱来的道德感使得他们无论是对亲人、朋友还是老板、同事、客户都肩负一种责任感。这种责任感让他们关心自己和他入是否做了应该做的事情，而不是做不应该做的事情。

SJ的短板：战略

SJ类型的人对理论和抽象事物缺乏兴趣，对未来图景的想象不如现实生活中即时发生的一切对他们有吸引力，这使得他们不擅长作长期的规划，因而时常作出草率的决定。过于保守的心态和对安全感和条条框框的依赖使得他们不可能灵活地作出改变和适应，不太愿意尝试新鲜事物和还没有被验证的事物。在他们眼中，世界非黑即白，他们不能接受中间地带，可能是最教条主义、缺乏想象力和不知道变通的人。

SJ的完美工作是：

SJ擅长利用手头的资料尽可能地完美地把事情做好。他们或喜欢在台前管理和告诫他人应该做些什么，或喜欢在幕后进行检查和监督，对那些不符合规则的东西时刻警惕，同时为他人提供需要的服务。只有一份工作提供了标准化的操作方式和明文规定的操作准则的时候，他们才是最满足的。他们在工作中严肃认真，工作努力，为他人服务。他们需要注意一个公司是否有赏罚分明，因为这是他们在意而且喜欢的。充满工作标准以及规章制度的组织，这给他们带来安全感。相对于灵活多变的小公司，比较庞大复杂的公司组织架构可能反而让他们如鱼得水。SJ有很高的责任感和忠心度，他们期望自己能够发挥作用来维护整个团队的利益，稳定组织架构和现状。所以，是否能从这个组织中得到归属感和安全感对他们来说是很重要的。

NF理想主义者

NF喜欢在世俗的繁杂的工作中探寻更深邃而有意义的东西。他们极具魅力而且充满活力，他们善于用自己不竭的热情引导他人探索生命的意义。他们非常关心他人的自我形象和自我感觉，希望他人自尊、自爱、自信。

NF的长板：交际

培养人际关系特别是帮助他人充实自身的关系，对NF类型的人来说是很重要的。他们

往往是杰出的交谈者。他们最不吝于赞美他人，同时知道如何取悦他人，对他人的微妙的需求极其敏感。他们非常重视人际关系的真实和完整，而且容易把他人理想化。他们关注人生意义和自我发展的潜能，这使得他们不断变得卓越，同时也具备帮助他人发展的天赋。他们非常有创造性，对自己的想法会赋予极大的热情，而且做这样的事情能够使他们得到极大的满足。不可否认的是，他们中的很多人都有领袖气质和魅力，容易被他人喜爱和认可。

NF的短板：机变

NF类型的人在作决定的时候时常被他人所左右，无论是关系亲近的人，还是并不那么重要的人。他们对别人的需求和态度过于关心，使得他们陷入两难的窘境：不知道是该听从自己的心，考虑自己的需求，还是取悦他人，为他人付出。他们时常会为了维持和谐牺牲自己真正的想法和要求。最让人难以忍受的是，他们心情起伏过大，时常冲动行事或者感情用事。对细节的忽略也使得他们很难跳出自己的大构想和大计划，踏踏实实地顺利完成一件事情。

NF完美的工作：

他们看到的不仅仅是利益或者规范，他们专注的是个人价值。他们期望做的应该是能够激发他人潜能，帮助他人解决矛盾、提升自我感觉的工作。如果一份工作能满足他们的使命感，那他们会用真挚的信念和狂热的理想来接受它、拥护它、为之而战、为之而辩。他们需要了解一下这份工作是否能发挥他们启发、开导、呼吁、暗示的能力，以帮助人们找到增强其幸福感的方法。他们最擅长的就是谈论别人想听的话，并聆听他人要说的事。所以他们应该尽量选择能够和他人进行直接或者间接地交流的工作，发挥他们同语言和文字打交道的能力。尽量不要涉足工具、系统和物资等领域。同时，太复杂的人际关系可能使他们负担过大，这是要尽量避免的。适合他们的组织和公司文化会是自由的、民主的、有激情的、不会有太多纠纷和矛盾的。

NT理性主义者

NT类型的人旺盛的求知欲和出色的分析能力使得他们善于发现事物的可能性，理解复杂的原理，为实际的或者假设的问题设计解决方案。他们时常觉得，其他人都在盲目地做着毫无意义的循环往复，不是缺乏目标性、创新性，就是缺乏战略指导。

NT的长板：战略

NT类型的人是最独立且求知欲最强的。对自己高标准的要求使得他们希望自己在所有领域都出类拔萃。他们擅长用自己独立的眼光和极有谋略的分析能力来找到问题的解决方案。可能性、复杂性和系统性是他们持续性的吸引力所在。他们喜欢作策划、计划和建立一个完整的系统来达成目标。他们自信、有智慧、极富创造力。习惯用逻辑来分析问题使得他们成为最冷静客观的人。他们不畏惧接受挑战，同时追求创新。他们是最能够接受建设性的批评的那群人。

NT的短板：部署

对抽象理论和构想的沉迷使得他们容易忽视真实的细节，这不仅在日常生活上给他们带来麻烦，也会让他们在具体的实际性的工作上不断摔跤。过强的怀疑精神和极高的标准时常让与他们一起工作的人感到沮丧和压力大。同时他们对形式主义和和谐友好并不是特别感兴趣，这导致NT的人在他人眼中看来时常是傲慢、孤僻、冷漠无情的。

NT的完美工作：

在NT类型的人眼中，工作和其他事情一样，不过是施展自己智慧和谋略的棋子。能让他们在自己脑袋里天马行空，做些有挑战性和创新性的工作才是他们期望的。他们尽量不做

一份要求听从指令去一步步地完成琐碎事情的工作，那样他们会极度不耐烦的。他们对自己和他人设下很高的标准。他们会期望自己的老板、同事、属下都是聪明而有能力的人，否则他们会非常失望而且缺乏耐心。对自己完美的期望使得他们时常居于领导地位，因为高级职位能够给予他们处理复杂问题和运用自己远见和逻辑来制定长期战略的机会。即便还是在中下层的时候，他们也是非常非常有野心和长远打算的员工。对他们来说，一份工作重要的不仅仅是收入，而是能否提供好的平台和资源，满足他们长期发展的愿望。他们希望一份工作能给自己保留足够的余地，同时通过某些观念和构想引向成功。他们应该考虑这个公司是否灵活，能否接纳他们的建议进行创新性的改变。

具体的每一种性格类型有自己的性格特征和擅长发挥的能力，请看本书的第二部分对十六种性格的详细性格描述。

同时要提醒大家的是，做完线上测试之后，不要简单地只看报告书中提到的那几个单一职业领域和职位选择。

首先，MBTI只是一个工具，它仅仅是在分析你的性格。每个人过去的教育背景和职业背景、经验都不尽相同，选择范围和机会也不同。再者，即便同一个行业或者同一个职位也有很大差异。幼儿园的老师 and 大学老师这两种职位的适合人选是完全不同的，投行的高层和低层所从事的工作也有很大差异，即便都是称为市场专员的职位，每个公司每个部门需要做的具体事务也不同。所以你要清楚的是，你的性格类型是什么，什么对你来讲重要，什么对你有意义，你喜欢什么，擅长什么；然后对每个具体的职位进行具体的分析。

人生短暂，做自己擅长和热爱的工作是幸福的必要条件之一，不是吗？

性格与爱情

李碧华说：“大概在一千万人之中，才有一对梁祝，才可以化蝶。其他的只化为蛾、蟑螂、蚊蚋、苍蝇、金龟子……就是化不成蝶。并无想象中之美丽。”

两个人是否能终成眷属双飞成蝶，最重要的原因也许不是两个人是否能产生刹那的电火石光，也不是两个人是否门当户对，更不是两个人是否男才女貌。最重要的是，两个人的性格是否能像两个齿轮一样刚刚好契合在一起，即便它们的大小、形状还有转速都迥然不同。

不同性格类型的人对恋人有什么样的期望呢？

◆ NT理性者：我寻求的是思想伴侣，一本读不完的书

如果你是一个NT理性者，你对期待的恋人的描述是这样的：

“选择一个合适的终身伴侣是非常困难而且危险的事情。我需要经过详细的研究以及冷静而严格的筛选，才能毫无保留地许下承诺。择偶可是终身大事，不能草率行事，不允许出现错误。对我来说，能和另一半分享我所关心的事物是非常重要的。我希望我的恋人是聪明的，卓越的，有思想的。如果不能周期性或者稍微长时间地讨论一些抽象性的话题，我会觉得若有所失，空洞洞的。所以我择偶的一个主要标准就是那个人的思维能力，比如洞察力和想象力。我希望那个人不要在具体和世俗的问题上纠缠不清，而是更多地和我一同探讨抽象性的知识，比如政治学 and 经济学原理、语言学认识论等问题，或者科学技术方面的成就、创新与变革等。所以，也许NT理性者和NF理想主义者对我来说更适合。但我也注重实效，所以也许有时候我也会从伴侣身上寻求照顾和安全，那我会喜欢SJ护卫者；也许我也会被SP艺术表演者的热情和丰富知识所吸引，产生火花。”

“总的来说，我寻求的是思想伴侣，一本读不完的书。”

◆ NF理想主义者：我寻求的是精神伴侣，一个深邃的空间

如果你是一个NF理想主义者，你对期待的恋人的描述是这样的：

“我真心希望那个人是一个不需要我解释和表达就能清楚地洞悉我的内在感受的人。他（她）是爱慕我的，欣赏我的，相信我是独特的。我希望婚姻能够神秘而意味深长，而不是爱情的坟墓和沼泽。精神性的交流对我来说是很重要的，我希望另一半能感受到我的浪漫和激情，同时也能够以同样的热情来回应我。也许这种要求对很多人来说是抽象的而且过于深邃的，但是这就是爱情的意义吧，我寻求的不是游戏伴侣，也不是合作伴侣，而是心底的一种相互联结的感觉。我知道找到合适伴侣的概率是很低的，也许我对恋人的要求过于理想主义了吧。很多时候我甚至没法把自己的要求表达出来，因为我的要求是大多数人都弄不明白而且不知道该怎么去做的。”

“总的来说，我寻求的是精神伴侣，一个深邃的空间。”

◆ SJ护卫者：我寻求的是合作伴侣，一个安静的港湾

如果你是一个SJ护卫者，你对期待的恋人的描述是这样的：

“我崇尚传统和礼仪，重视安全和稳定。我希望我能和我的另一半共同努力，建立一个温馨舒适而稳定的家庭。也许每段感情刚开始我就会在脑海中构造和那个人一同共建温暖巢穴的美好图景，游戏的态度对我来说是不可取的。对方是否能给我安全感和信赖感也很重要。我觉得我对伴侣是非常忠诚的，也希望在伴侣遇到任何困难的时候都能给予支持或者照顾。我也更能在恋人陷于困境的时候给予心理上的救助，用我的无微不至的关怀。其他人在这个问题上似乎不如我那么认真。我相信我是一个爱妻（助夫）的人。”

“总的来说，我寻求的是合作伴侣，一个安静的港湾。”

◆ SP艺术表演者：我寻求的是游戏伴侣，一趟激动的旅程

如果你是一个SP艺术表演者，你对期待的恋人的描述是这样的：

“虽然我情绪容易波动，但是我觉得我是活得最为逍遥而且快乐的人。我希望我能感染我的另一半，让他（她）也感受到生活的愉悦和兴奋。我是那么纵情，那么敏感，那么浪漫。要是对方能够和我一同去旅游，去探险，去享受生活的所有的美，我就知足了。我好像很少厌倦什么，也不太喜欢和恋人长时间地去争论那些抽象世界的理论，那对我来说意义不大。最重要的就是享受当下的生活啊！人生苦短。同时，虽然我是一个热情的人，但是我也敏感温柔的，我希望对方能够看到我的这一面，在我最脆弱的时候安慰我。婚姻对我来说是那么激动人心而且饶有趣味的。我也是一个最有包容性的人了。”

“总的来说，我寻求的是游戏伴侣，一趟激动的旅程。”

不同性格类型习惯的表达感情的方式和感觉舒服的相处方式会很不同，这种差异会带来新奇和火花，同时也会带来冲突和痛苦。特别是热恋期的化学反应随着时间渐渐失去作用时，磨合期就悄然登场了。

当你了解自己的性格类型和恋人的性格类型之后，甚至在感情还刚刚开始的时候，你就能预见到未来你们之间潜在的矛盾可能会是什么，根源是什么；同时也能够理解对方，明白即便对方表达感情的手段和希望从一段感情中索取的东西不同，但是那都是表达爱的方式。

不同性格类型的人所渴望的生活方式是怎么样的呢？他们之间应该如何相处？

内向 (Introversion) 与外向 (Extraversion)

内向 (Introversion)。内向倾向的人坚信，话不投机半句多。太多的社交活动和长时间的广泛交谈会让内向倾向的人觉得疲惫。如果自己的恋人总是拉着自己参加各种聚会和活动的話，内向倾向的人会觉得自己没有独立思考和休息的空间了。如果对方能够理解并且尊重他对宁静和独立的渴望和需求，他也会用感激和爱惜来回报恋人。

无论是约会还是日后相处，内向倾向的人可能更享受的是两个人在一个相对安静和深邃的环境中的亲密感。

外向 (Extraversion)。外向倾向的人希望自己的恋人看到自己在社交场合的魅力，也只有有在镁光灯下，他们才能感觉自己精神抖擞。如果长时间地和恋人被束缚在一个狭小而隐蔽的空间内，外向倾向的人会觉得自己的能量在逐渐被消耗光。

外向倾向的人也很享受言谈，和恋人来一场兴奋而饱满的交谈或者带着对方在公共场合大放异彩是外向倾向的人最渴望的表达感情的方式。

如果你是外向 (E) 倾向的人，你如何和内向 (I) 倾向的人相处：

- 理解他们需要自己的空间和自己的独处时间，那并不是他们在冷落你排斥你。
- 当他们说话的时候，别太急躁，请给他们一点时间，他们需要先思虑清楚才能完整地表达出来。
- 理解他们也需要有自己一些隐私或者秘密，不能把自己的所有和你分享。
- 当你滔滔不绝的时候，注意先想一想再说，同时留一点间隙让对方表达自己的观点。
- 陪他们一起安静地“独处”。
- 不要强求他们陪你去和很多人聚会或者参加很多活动。

如果你是内向 (I) 倾向的人，你如何和外向 (E) 倾向的人相处：

- 欣赏他们发起谈话和组织活动的 ability。
- 给他们更多的注意力和认可。
- 认真倾听他们，因为他们需要这样才能理清自己的思绪。
- 和他们一同外出一起做些什么，做他们外部世界的一部分。
- 理解他们除了你之外还有其他朋友和熟人。

感觉 (Sensing) 与直觉 (iNtuition)

感觉 (Sensing)。感觉倾向的人喜欢和恋人享受当下的每时每刻。感觉倾向的人怀念的会是和恋人曾经一同漫步的漂亮海滩，还有对方在阳光下熠熠发光的发梢，所有具体的琐碎的小细节。感觉倾向的人会觉得那些形而上的抽象话题过于枯燥和无趣，为什么要沉溺于那些不能用五官感觉到的不真实的东西呢。过多地讨论抽象话题的要求会让他们喘不过气。

直觉 (iNtuition)。直觉倾向的人看待这个世界和汲取信息的方式都是抽象化的。他们喜欢和人讨论形而上的话题，觉得那才是有意义的、特别的、深刻的。如果对方不能够和自己在精神世界和灵魂世界中畅游，他们会觉得很失望。

直觉倾向的人的爱情需要用想象和梦幻来构建，这会让他们努力打造最有意义和最特别的感情，但不切实际的幻想和对现实生活细节上的忽略也许会使得他们极难从琐碎平凡的两人相处中感到满足。

如果你是直觉 (N) 倾向的人，你如何和感觉 (S) 倾向的人相处：

- 欣赏他们脚踏实地和实事求是的态度。

- 和他们交流的时候，不要跳跃性地讲述理论，也不要太多用太多隐喻，把更多的篇幅留给事实和细节。多说“比如”，多利用有形的真实的例子和故事。他们喜欢听你用最直白的方式说你所想说的。

- 如果你想说服他们的话，请强调你的想法的实际应用效果。

- 让他们做一件事情的时候，请给他们具体的有步骤的说明。

- 多和他们一同发现生活的美，和他们一起去运动、品尝美食、做手工、做家务等。

如果你是感觉 (S) 倾向的人，你如何和直觉 (N) 倾向的人相处：

- 欣赏他们别出心裁的想法、流动丰富的思绪和他们创新性地解决问题的能力。不然他们会因你不能欣赏他们的独创性和跳跃性而感到伤心。

- 不要和他们描述太多事实，那会使他们窒息；也不要询问过多细节，那会淹没他们。

- 信赖他们用灵感和直觉得到的答案，别总是质疑他们是如何得到的。

- 当他们在对新理念和新可能性侃侃而谈的时候，认真听，表达你的雀跃，并和他们一同畅想。

情感 (Feeling) 与思考 (Thinking)

情感 (Feeling)。情感倾向的人喜欢以任何方式来表达对对方的疼爱之情，甜言蜜语、缠绵不休，“我爱你”说多少遍听多少遍都不会腻，同时也不喜欢对方操控自己和过于强势的作风。

当爱情降临的时候，情感倾向的人会听从自己心灵的呼唤，愿意按照自己的感觉来投入到这段关系之中，事后再慢慢根据逻辑来作出调整。

情感倾向的人会避免和他人起冲突，要是对方刚开始就迫不及待地把情感倾向的人拉入有争议性话题的辩驳之中，情感倾向的人可能会感觉害怕，因为他们可能不喜欢把不和谐的气氛带入到一段亲密的关系里。

思考 (Thinking)。思考倾向的人重视另一半的聪敏的幽默、机智的言谈、果敢的作风。虽然对过度的多愁善感和感情泛滥带着排斥的心理，但是却能用冷静的态度尊重另一半那独特的个性。虽然很多时候刻薄的天性会波及关系最亲密的人，让对方感到无比沮丧，但是思考倾向的人也时刻想着如何用更实际而有效的方式让彼此以及这段关系变得更美好。

在感情开始之前，思考倾向的人可能已经从各个角度计算好这段感情的各种可能性，然后再用自己的感觉和价值观来推动感情向前发展。

如果你是情感 (F) 倾向的人，如何和思考 (T) 倾向的人相处：

- 欣赏他们的分析和判断能力。

- 欣赏他们能跳出情境思考问题的能力，赞赏他们冷静和超脱的态度。

在他们擅长和熟识的领域方面多问他们问题，寻求他们的建议。

- 多问“你是怎么想的”而不是“你有什么感觉”。

- 允许他们对事情表达批评性的建议，不要立马产生自我保护的情绪，不要有过于强烈的反应。他们很多时候是对事不对人的。要学会同意和承认他们的批评。

● 更勇敢和自如地表达你的观点。放心，对方没有那么容易因此受到伤害，相反地，他们会欣赏你的不畏和坚持。

如果你是思考 (T) 倾向的人，如何和情感 (F) 倾向的人相处：

- 让他们知道你欣赏他们的热情和善解人意。
- 欣赏他们给他人留有余地的态度，认可他们敏锐感知和自如表达情感的能力。
- 不要批评他们没有逻辑没有道理。
- 和他们多进行私人谈话，并侧重于你认可的部分，回应对方。
- 不要批评他们太敏感或太情绪化。
- 当他们担忧的时候，让他们说。他们也许不需要你为他们解决问题，他们只是需要倾诉而已。

判断 (Judging) 与感知 (Perceiving)

判断 (Judging)。判断倾向的人认为，对生活缺乏计划会是自己最大的噩梦。即便偶尔会把计划搁置一旁，但那也不会减少自己对按部就班的行事的渴望。感情上也是如此。判断倾向的人可能会对自己恋人随性的作风忍无可忍，定好的约会时间临时更改会让判断倾向的人很不安，多数情况下，相比于出其不意的惊喜所带来的新鲜感，判断倾向的人还是更享受如己所愿所带来的舒适感。所以适当地提前告知J类型的人，约会时你有什么安排，你对彼此未来生活的构想，会给他们带来安全感。

感知 (Perceiving)。感知倾向的人也许会在职场上循规蹈矩，但是一到私生活领域，他们还是更喜欢让一切自然而为。如果需要选择自由随意还是有条有理，他们一定会选择前者。感情生活上也无时无刻在为自己和他人留一个空间，也喜欢制造惊喜和变化让对方开心。过多地计划感情的走向会让他们觉得不安甚至害怕。如果有人非要在感知倾向的人还没有准备好的时候就讨要一个承诺，那他们很可能会逃之夭夭，即便不得已地接受也不可能是心甘情愿的。

如果你是一个感知 (P) 倾向的人，你如何与判断 (J) 倾向的人相处：

- 欣赏他们的有条理和高效，赞许他们迅速作出决定和完成任务的能力。
- 尊重他们需要作计划的需求，学着在一些步骤和安排上和他们达成一致。
- 实践你的承诺，准时到达，按时完成事情，这就是对他们的一种尊重。
- 他们喜欢事物都井然有序地摆放，所以用完他们的东西之后记得放回原处，不要让你的零散的东西霸占了他们的地盘。

如果你是一个判断 (J) 倾向的人，你如何与感知 (P) 倾向的人相处：

- 欣赏他们的自如和变通性。
- 作决定的时候给他们一些问问题和讨论其他选项的时间。如果有必要的话，和他们确定一个最后作决定的时间。
- 请不要把他们塞入没有必要的计划和安排，也不要紧逼他们许下承诺。
- 让他们知道跟踪后续以及尽早结束对你来说是非常重要的。

总有人会忍不住好奇地问：那最适合我这种性格类型的另一半是哪种呢？

遗憾的是，寻找最合适的另一半是没有捷径的。没有哪两种性格就是绝配，也没有哪两

种性格就是天敌。一般来说，第二个维度，就是沟通方式的这个维度，相对其他维度来说，在感情关系上更重要，一些人会选择和自己沟通方式相同的人做恋人。

两个人之间任何一个维度的差异是火花同时也是摩擦。两种完全迥异的性格，比如INTJ专家和ESFP表演者相处的时候，冲突和摩擦也许会比恋人多。两个完全相同的性格类型的恋人因为沟通语言、思维方式和价值取向会很接近，矛盾也少一些，但是这也可能导致两个人看世界的角度太过于一致而缺少了新鲜感和丰富感。同时也要注意，MBTI性格类型永远只是一种倾向，四个字母的不同不一定代表彼此的差异就是天上地下，可能双方都是不那么典型的性格，所以也可能相处愉快。

你可以尝试四个基本类型的伴侣，然后进行对比，分析不同性格类型的人的利弊，找出自己更钟情于哪一种基本性格类型。同时也要注意，感情中的一些因素是和性格无关的，不要仅仅因为关系的失败而否定一种性格类型的所有人。

当你了解了自己和对方的性格类型之后，你可以时常看看本章节里提到的与不同性格的人应该如何相处。你先去读懂对方，知道对方和你的差异是什么，然后告诉对方你是怎么样的，让对方读懂你。如果你们双方都更能理解彼此的不同，而不是把任何差异都看成矛盾和冲突，你们的关系会更加美好和谐。

需要再次强调的是，每个人对恋人的期待和要求都是有差异的。你需要清楚地了解自己感情上的需求以及怎么样的性格的人更能吸引你，更能和你和谐地相处。这可能需要花很长时间，也不得不经历很多失败，才能最终得到一个明晰的答案。

更具体而实际地说，你可以自己先想一想，过去的感情经历里让自己兴奋的是什么，沮丧的是什么，这些和自己以及对方的性格差异有什么关系；然后缩小范围，选择几个不同性格类型的异性试试，也许就能遇到最适合你的另一半。

最后要说的是，性格也不是操纵感情走向的唯一因素，虽然可能是长期相处最关键的一个因素。感情和关系总是比我们想象得要复杂得多。任何有理无理的因素都可能瞬间把一段看起来坚不可摧的感情击溃。

愿你在有生之年能够找到自己的“那本读不完的书”“那个深邃的空间”“那个宁静的港湾”抑或“那趟激动的旅程”……

第二部分 量身定制的完美和独特

2.1 INTJ专家

INTJ专家——追求卓越与独特

作为一个INTJ专家，你把更多的能量聚集在你的内部世界，你用直觉来汲取信息，用理性客观的态度来对待外部世界。

你生活在一个奇思妙想和战略计划的世界，你是一个优秀的策略家和富有远见的规划者。你高度重视智能、知识和成就，能够很快将获取的信息进行系统整合，把情况的有利与不利面都看得很清楚。你有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在和智识相关的领域，你给自己设定了极高的标准，投入令人难以置信的精力，并不遗余力地达到它。你也用同样的极高的标准来要求别人，当别人没有达到你的期望的时候，你多少会有些失望。

对你来说，要和他人清晰描述你脑海里纷繁复杂的图景和抽象概念并不是一件容易的事情。你的想法和理念带着你个人的烙印，不容易直接向他人说明。你并不擅长和他人表达你那些非线性的想法。但是，你总能把它们变成一个计划或者一个系统，供他人理解和追随。同时，当你觉得另一个人值得你付出努力的时候，你会不吝啬地分享你的智识。

你考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观地批判一切，运用高度理性的思维作出判断，不以情感为依据。你欣赏严谨清晰和高效准确，尤其厌恶混乱不堪和低效无能。你用批判的眼光审视一切，如果形势需要，你会非常坚强和果断。你不屈从于权威，有判断力。你有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。你以冷静的态度观察这个世界，总是在设想更多的可能性。你不断地收集信息，试图寻求它们之间的联系。你极富洞见，也能非常迅速地理解新的理论和想法。但是，你的最大兴趣不仅仅在于网罗更多知识或者理解一个概念，而是将这个概念应用到实际生活中。你是一个结果导向的人，这使得你有强烈的作出行动的意愿。

你天生的洞察能力和对系统构架的偏好使得你成为一个优秀的“科学家”。你很可能在科学或者工程的行业里如鱼得水，商业领域里的一些挑战也能满足你对战略性规划的渴望。你是一个出色的战略家，总是在检索各种可能的点子和概念，将它们和现有的战略权衡比较，演算所有可能出现的意外事件。你还是一个天生的领导者。虽然你更喜欢做幕后的操控人，但你也会在必要的时候站在前方指挥，用你客观的眼光来看待现实，改变那些需要改变的东西。

你给他人留下的第一印象可能是冷漠和矜持。实际上，你只是不善于显露情绪而已。同时你可能比较吝惜赞美，不愿意给他人更多的表扬和鼓励。但这并不意味着你没有真正关心和欣赏他人，你只是觉得没有必要把你的情感用言语表达出来而已。还有人会以为你很固执，总是下定决心后就不为任何其他因素所动，这是一个误解。因为你总是在寻求实施想法和解决问题的最佳方案，所以你对其他途径和方法总是敞开怀抱的。

你和世界相处的方式是作出判断，把所有信息整理到复杂理性的系统中，所以你很可能会过快跳到结论。你非常信赖自己的直觉，并坚信自己总是对的。但是如果你的直觉（N）功能还没有发展成熟，你可能会无法清晰地表达你的洞见而被误解。当这种情况发生时

候，你很可能会先责怪另一方理解能力有限。这有可能会使你忽略他人作出的努力，而变得有些盲目和高傲。你过分独立的个性和工作习惯，使得你总是拒绝别人的参与和帮助，难以发现自己计划中的缺陷。建议你保持耐心，用更清晰简洁的语言表达自己的想法，让别人更好地了解你，这样可以帮助你提早抛弃不合实际的想法，或者在大量投入之前作出必要的修正和改进。

你大部分时候沉浸在自己的思绪之中，可能会忽略周围人的想法和情感。如果你的情感（F）功能还没有得到充分的发挥，你可能会难以满足他人情感上的需要。如果你的感觉（S）功能没有得到弥补，你会过于注重远见卓识，很容易忽略和错过与自己理论模式不符的细节和事实。你对一些世俗的小事没有兴趣，极度厌烦重复性的工作和繁杂琐碎的步骤，对一些工作和生活所要的社会细节和礼仪规范没有耐心。当你压力过大的时候，你会重复性地做一些生活琐事来排解心情。比如暴饮暴食、剧烈运动、长时间看电影和电视剧等。而且你还会变得纠结于你本不会注意到的不重要的细节。

你杰出的才华和坚定的决心能让你成就很多事情。你有看见全局的洞见和将概念想法变成现实的雄心。无论是在学校还是在职场，你的成就都让很多人欣赏。在私人生活上，你追求完美的心态和持续性的耐心的付出，让你自己和你身边的人都能够拥有丰富而颇有回报的生活。

说明：十六种性格类型的详细描述撰写参考了以下资料：

美国MBTI官方CPP的手册MBTI Manual Step1；

才储团队编译的性格报告书基本分析报告；

BSM Consulting编写的十六种性格类型的描述。

10 000个小时梦想实践法

有一个短片，名为《苍蝇一分钟的生命》，One Minute Fly。一只仅有一分钟生命的大眼睛绿头苍蝇刚刚来到这个世界上就收到了一张清单：Things to Do Before I Die,我死前要完成的事情。它要叮一只浣熊，它要把自己灌醉，它要和蜗牛搞个party，它要谈场恋爱，它有很多很多其他的事情要做。有的是它自己铆足了劲才实现的，有的是巧合之下它意外撞上的。它拼命地飞速完成一件件清单上的梦想，把它们一个个画上勾。但是，最后几秒内，它发现还有两个梦想是怎么都不可能完成的，一个是看星星，另一个是成名。可是它只有一分钟的生命，怎么可能等到星光璀璨呢，又该如何流芳百世呢？它万分沮丧，在最后一秒前眼中含满泪水。可是，上天就在不经意间暗中助它实现了最后两个梦想——一滴松脂从树上滴了下来，正好把它完整地包裹了起来，把它变成了一颗永恒的琥珀。很久很久以后，这只已经变成化石的小苍蝇成名了，在展览厅内，闪光灯频频闪动，在琥珀上映成了星光点点，小苍蝇又实现了最后一个愿望，即便那是在很久很久以后。最后让人会心一笑的是，原来制作这个短片的人也借此完成了自己的一个梦想——做一部电影，即便这仅仅是一个短片。《异类》这本书提到，一个人如果想要在一个领域成为最出色的人或者大师级的人物，需要的不仅仅是天分。Malcolm Gladwell说：“天分不是唯一重要的，更不是最重要的。只要智商超过120，你就跟智商达170的人成功的可能性一样大。”成功不仅仅要天分，要有时代机遇，要有家庭背景，更关键的是，这个人还需要反复性的积累性的练习，而且练习的时间必须至少是10 000个小时。神经科学家丹尼尔·列维京说：“无论是在对作曲家、篮球运动员、小说家、钢琴家还是象棋选手的研究中，这个数字反复出现。”爱因斯坦、比尔·盖茨、菲利普斯、披头士乐队，所有你能想到的天才……就是说，要达到这10 000个小时，如果每天你能为那一个目标花费三小时的话，必须坚持十年。只有对一个目标如此专注，付出了那么多的努力，你才可能成为一个领域的专家，或者仅仅是把一件事做到完美，把自己的一个潜能发

挥到极致。

那么这10 000个小时应该如何实现呢？

第一步：梦想的畅想

你需要先给自己买一本质量比较好的笔记本，比如Moleskine。Moleskine笔记本带有硬质感的表皮，红黑蓝等奶油色的封面，翻开时能够平铺开，里面或网格或线条或空白。用途或随意或书写或涂鸦。它来自意大利的米兰，早在19世纪就在欧洲大陆风靡，是毕加索和凡·高等人情有独钟的笔记本。作为一本笔记本来说，它的价格不菲，但是它能够被长期保存和翻阅。

在笔记本的第一页写下你自己想要实现的所有大大小小或宏伟或琐碎的梦想：

学会弗拉门戈舞蹈

拥有一间海边的可以看日出的木屋

实现7+2（七座世界高峰和两极）

写一本小说

拿到MBTI资格证

成为专栏作家

.....

写下梦想清单的时候不要从细节上去考虑具体该如何实现它，不要去评估它是否需要花很多的金钱或者技能，不要去在意它是否能称得上是一个理想还是仅仅是一个享受。只要你想实现的，都可以写下来。想一想你儿时有什么梦想？你还可以从你父母那里去考证。（也许你从家长那里得到的答案是你小时候最想拥有的一个能放下所有零食的超大冰箱！）你的朋友或者只是一面之缘的人是否曾经夸奖你在某一个技巧上特别出色？你想搜集什么特别的玩物？你想去哪个别处领略新的生活？你一直渴望学习哪一方面的知识.....不要着急一天就把所有的梦想清单都写完，可以留几页，日后想到什么的时候就一条条添加上去。

这就是你死前想要完成的梦想清单。

第二步：给梦想分类

当你写完你的梦想之后，你看着一条条大大小小的梦想，会发现有很多梦想都能归类到一个主题或者一条线里面去。你需要进行一个梦想的整理。这时候你可以拿来彩色的小贴条，在笔记本的前半部分每隔十页就贴一个彩色的小贴条，作为不同主题的分割点。然后你把一条条梦想都归类到不同的主题之下，可能每个主题之下你都能写下个两三百页的小梦想。每当发现一个新的大主题的时候，就再贴上一条。你会发现有些梦想是很有关联性的，而有些梦想则很孤立细碎。但是没有关系，你需要找到的是你最想实现的那些大的梦想主题。

也许你会意识到，虽然你列了很多死前想完成的事情，但你最想实现的也许只有一个或者两三个大主题。假设你的这三个梦想主题是：写作、MBTI性格分析以及登山探险。

一个庞大且长远的梦想是不可能一步实现的。出色的长跑运动员总是会把一次艰巨的长跑行程划分为很多个小赛程，划分赛程的标志物可以是一棵树或者一条河。他每次只要想着自己的下一个小目标是抵达那一棵树而已，跑到了那里之后再朝着下一个目标努力，也就是抵达那条河而已。这样在每一个小赛段内只需要想着下一个小目标就轻松多了。实现梦想也是如此。

拿MBTI性格分析这个主题举例，现在你这个梦想主题的十页笔记本的第一页，也就是带彩色小贴条的那一页，都是杂乱无序的各个小目标。你需要把这个纵横交错的网和点变成一条清晰的线或者一棵树形图。从简单的到困难的，从首先需要实现的到其后继续努力的，

从马上可以做得到的到需要时间积累的。

写上MBTI Step by Step，列下MBTI性格分析这个梦想的实现步骤：

读更多和MBTI以及心理学相关的书籍

为更多的朋友提供MBTI性格的分析，为他们的学习生活提供建议，同时也多认识一些SJ、SP这些我并不是特别熟知的性格类型的人

与MBTI美国和中国的官方机构取得更多的联系

去Mountain View CPP总部考取MBTI Certificate

在其他平台上写MBTI系列文章

.....

也许你在实践梦想的途中会发现自己有些小步骤写得不切实际，以至于它根本不可能实现而被你束之高阁。这时候你要重新定位自己，试图修改一下步骤，舍弃一些，同时新添一些。同时，你是否尝试过梦想的替代品呢？比如你想成为一个作家，那你是否可以先把自己博客写得更好，是否可以先为一个时尚杂志投稿，甚至是为一家网站做内容编辑呢？这并不是在发现现实和梦想的差距之后的妥协，这是为梦想的实现垫下的一个又一个踏脚石。

随着你已经在在这个梦想主题迈出了很多小步后，你会发现更多的机会和更广阔的平台在你面前展开，这个主题可以横向发展也可以纵向发展。每个小步骤可以再细分为更小的步骤，同时可以和其他步骤作为同等机会并列。最开始列下的一个很简单的线条可能会成为一幅纵横交织的宽广图景。

第三步：记录你的每一个投入

在为梦想的Step by Step留下一两页之后，就该记录你为你的梦想付出的具体而细致的投入了。在左侧列下你为这个梦想付出努力具体做了什么事情，在右侧列下具体日期。拿写作举例，你的写作记录表可能是这样的：

读了《1q84 2, 3》 09/21/10

读了《影响力》 09/22/10

读了《麦田里的守望者》 10/05/10

读了tipping point (《引爆点》) 10/13/10

读了1001 ways to market your books 10/15/10

.....

和编辑沟通出版事宜 12/03/10

读了buzz 12/07/10

和编辑讨论《香格里拉天空下的经济学漫想》封面和版式 12/14/10

写了《异常美国人》 01/05/11

与××和×××讨论开专栏的可能 02/09/11

给书评人发邮件 02/14/11

写实现梦想的文章 03/02/11

.....

记录时间投入的时候可以把所有一切和这个梦想相关的事件都记录在上面。就拿写作来说，你可以把读书、写博客、看博客、和朋友讨论开专栏、出书前的联系和出版之后的市场宣传等全部都记入在记录表中。如果你的梦想是成为一名出色的吉他手，你可以把练习弹奏、听演奏会、学习吉他教程、在优酷上看吉他视频都写上。只要和梦想相关的，和梦想擦边的，都能计入投入的时间里。这个范畴的边界可以由你自己来设定，到底怎么样的事情可以计入，怎么样的事情不能算数。你是你的时间和梦想的主人。

第四步：梦想倒计时

如《异类》所说，要把一件事做到极致，或者成为一个领域的专家，天赋当然是不可或缺的，但同时，你也需要耗费10 000个小时。成功没有捷径。其实10 000个小时的本义是，要长远规划，要有目的性，要执着，要检测，要自省，要修正，而不是为了记录而记录。千万不要本末倒置。

所以现在你需要在每一个梦想主题那十页的最后两页上写上“倒计时”这个标题，然后在下方写上10 000这个数字。每当你为这个梦想付出了一些什么的时候，你会按照第三步说的做具体的事件记录，同时翻到后面把旧的数字划去，扣除花费的时间，写上新的倒计时。看着数字不断地缩小，你不仅能够看到那一个个被划去的数字——那是你为梦想付出的一滴滴汗水；同时你还可以看到剩下的那个新的倒计时数字——那是你为了实现梦想还要耕耘的田地。

你也许会质疑10 000个小时这个时间刻度的准确性和科学性，但是这个倒计时的最大意义不在于这个数字。当你划去旧的数字，写上新的数字的时候，你也是在为自己打点气，给自己一个提醒。当你看着不断消减和更新的数字的时候，成就感和满足感油然而生。只有这样，你才不会让自己的梦想被日常生活所淹没。

或许，你并不想成为一个领域的爱因斯坦或者比尔·盖茨，你觉得做到优秀就够了。那你可以把起始的10 000个小时改成8000或者5000个小时。不要以为5000是个小数字，你每天花1.5个小时都需要坚持十年。而你的时间总是被繁重的工作以及琐碎细小的家常事务占据得满满当当，每天投入1.5个小时是那么不易。

第五步：梦想随写

你的笔记本的前面部分都是你的梦想的记录，但是还有大半本的空白页面，这些页面你可以写点什么呢？写下任何你在实践梦想过程中的灵感和感悟。你可以记下一段激励的话，或者是一个非常好的技巧，还有你对实现这个梦想有什么新的想法，你在遇到挫折的时候是怎么和自己对话的。一切有趣的、重要的、激动的、难过的事情都可以落笔到这个笔记本上。

Moleskine笔记本的背面还有一个口袋，你可以将那些和你梦想相关的物件放在那里，不时拿出来看一看。它可以是一封信、一张地图、一个邀请卡、一张收据，任何你值得骄傲和难以忘记的东西。

实现10 000个小时这个艰难浩大的工程也许不需要非常复杂的时间统计工具，你需要的仅仅是一个笔记本和一支笔罢了。当然，你不是真的需要一本Moleskine才能开始写下你的梦想清单，它甚至可以是随手撕下的一张白纸而已。你也不需要严苛地执行这个方法里说的所有细节，10 000个小时是主干，但你可以按照你的习惯和喜好去修剪它的枝叶。你的方法可以不同，甚至可以说你的方法应该不同，你的方法应该是为你服务的让你最舒服的个人方法。

当我们把梦想这个词和其他词相连时，线的另一端不该只是虚幻和期冀，而应该是计划和付出。别轻易将你的梦想尘封，别让它和你一起慢慢变老变虚弱。你没法预计未来，但你可以造就自己的未来。也许像那只绿头苍蝇一样，上天也会暗中帮助你，让你不经意地就实现了那些看起来根本不可能完成的梦想，让你在生命的最后一刻也流下满足和欣喜的泪水。今天，是你剩下的那短短几十年生命的第一天。请别忘了像那只苍蝇一样，抬头看看头顶的倒计时器和手中握着的长长的梦想清单。

用舒尔特表扩展视野

“舒尔特表”训练就是一种最常见和最有效的人的视觉定向搜索训练方法。心理学上运用这种表，一般是为了研究和发展心理感知的速度，其中包括视觉定向搜索运动的速度。它能扩展你的视线范围，能加快你的视觉频率，提高你视觉的稳定性、辨别力和定向搜索的能力，同时还能培养你对注意力的集中、分配和控制的能力。

舒尔特表有很多实际的应用方法：通过这种非常简单的方法进行训练，你眼球末梢的视觉能力会大大提高，在阅读书籍的时候，你的阅读速度会增快，迅速找关键词和关键内容的能力会得到提高，甚至可能达到一目十行，这有利于速读和泛读的实现；这对那些对外部事物以及细节的感知比较弱的人来说，有利于扩大人的视觉范围，让你不再只看见森林而没有看见树木；对那些注意力不够集中的人，这也是提高定向搜索能力和视觉稳定性的很好的方法。

你可以从网上搜索并下载舒尔特表软件，但同时也可以自己制作一张舒尔特表。方法很简单，就是在一张有5行5列的25个方格的表中，将1到25的数字任意打乱顺序，填写在表格里。

22	8	14	10	19
1	24	17	11	13
23	16	7	9	21
15	18	2	4	20
25	12	5	6	3

然后以最快的速度扫视整张表格，寻找所有数字，从1到25，同时要边寻找边读出，并计时。研究表明：7~8岁儿童按顺序找到每张图表上的25个数字的平均时间是40~42秒，正常成年人所需时间大约是25~30秒，有些人可以缩短到十几秒。刚开始练习的时候，你找到数字的时间可能会很长，但是切莫急躁或沮丧。随着练习的次数增多，你所需的看表的时间就会越来越短。你可以在第一次做练习的时候记下那个时间，然后定一个目标。把各个时间段分等级。比如30秒就是及格，25秒就是良，20秒就是优。在一个级别的舒尔特表格达到了优秀之后，你会觉得比较轻松和熟悉了，你可以再尝试更高难度和更高级别的舒尔特表格。

舒尔特表训练法的一些要诀是：

眼睛不要距离表格太近或者太远，30~35厘米比较适合，视点要放在表格的最中心，同时用余光把整张表格的所有数字都包含在视野之内，尽量用余光去找寻数字，而不是让视线聚焦，不停地让视点从一个数字跳到下一个数字只会顾此失彼、浪费时间。在搜索数字5的同时，你的头脑中还需要同时为6、7、8这几个数字的搜索分配注意力，一旦找到一个数字就立即进行注意力的转移，重新确定下一个搜索任务。其实这和速读的原则是一样的，把视线集中在书页的中间，用余光把一整行都囊括进来，只有这样才能实现视线从一行的中间迅速地往下一行的中间竖直移动。另外就是，在看表的时候要尽量减少眨眼次数，但是看完一个表之后要稍作休息，闭目一下或者转动眼球，以免视觉疲劳。

练习到了一定的水平的时候，你可以开始尝试用记忆的方法来加快找寻速度。如果能在第一眼看见这张表格的时候就大概记下四五个数字的大体位置，并将其输入值短时记忆系统，那在之后的搜寻过程中会更加容易。你可以任意先挑五个数字记住它们的大概方位，这是数字优先记忆法；或者你可以记住表格的中心以及四个角落的五个数字是什么，这是位置优先记忆法。这种优先定位的记忆方法和弹钢琴的技巧是类似的——你的右手刚开始是放在某个固定的琴键上的，或者至少你会在心里固定一个键盘或者音符；弹复杂的旋律的时候，你的左手固定在某一个和弦上，右手再来弹一些复杂的旋律就会更容易。当然，练习的初期不要把记忆方法纳入训练，要循序渐进。每天在一个固定的休闲时间练习就可以了，比如一吃完午饭，或者刚下班回到家，或者晚上睡觉之前。

随着训练的升级，你可以适当增加任务难度，例如使用英文字母、汉字等。几种简单的方案是：

1、在格内数字是按奇数、偶数、质数、逆序等数列方式随机填入。数列方式可以根据训练者掌握知识的程度合理安排。

如： $(n+1) \times 2$ 的数列方式，1，4，10，22，46.....

2、在格内随机填写英文字母，英文字母可以由一句英文组成，但是搜寻前你需要熟悉这句话，而且你要对其中的英文单词非常熟悉。

3、在格内随机填写中文汉字，汉字内容可以是一句话，也可以是一首诗，为了提高难度你可以让另外一个人来为你填写，这样你就无法事先知道原文内容。

在这个简单的舒尔特表训练中，你完成了注意力的持久性、广度、深度以及时间的分配和任务的转移等几个方面的训练。你还可以多和其他人一起进行这个训练，分别记录两人或者多个人的搜索时间，进行比赛，让舒尔特训练变得更有乐趣。

不要吝啬你的赞美

赞美是一门艺术。

人们以为赞美是单向的事情，只是一个人把一句漂亮的话抛给另一个人。其实，赞美是双向的，当漂亮的话抵达了另一个人，那个人的回应决定了这个赞美是否有效。可能百分之九十九的女人听到一个男人大肆赞美自己的外表的时候，都会非常开心。而如果你赞美的刚好就是那百分之一的女人，她可能会想：“为什么只夸我外表，难道我在你眼里就是花瓶么？我的内在气质和性格以及思想难道就不值得被肯定么？”有的人的防备心理很强，或者你们之间的关系本身会涉及一些利益，如果你赞美他，他可能会想：“你为什么要赞美我？这样露骨地讨好我是有什么其他目的吗？有什么要求助于我的？”再比如，一个感到自卑的人其实并不会喜欢他人过分地赞美，他会怀疑，“我哪有那么好？你肯定只是为了讨我开心而已。”不同的人听到同样的赞美时的反应可能会很不一样。而赞美最重要的就是，和对的

人说对的话。

那么如何更好地赞美一个人呢？

（一）效应边际递减原则

同样的一句美言，一个人听第一遍可能很开心，听第二遍就没有那么强烈的感觉了，听十遍可能就感觉腻了。这就是边际效应的递减。

你想赞美一个美女，前天你说她“美”，昨天又送给她一句“真漂亮”，今天还是“你真的好漂亮”，她会觉得那不是赞美，而是陈词滥调。所以，对同一个人的赞美需要不时换一点新的花样，从不同角度不同方面赞美他或她。就是要“把每个字都说出一种以前从未有过、以后也绝不会再有的意义”。

（二）差异化

经济学有个术语叫作产品差异化，意思是，商家会努力改变产品的方方面面，比如品牌形象、产品设计、外部包装、产品服务、定价策略等，来让消费者相信他们的产品和别的商家的产品存在差异，从而让消费者产生不同偏好，获得更高的利润。像矿泉水、可乐、洗衣粉这样的产品，一个牌子和另一个牌子的产品可能没有什么本质的差别，甚至完全一样，但商家会尽量给品牌制造一个感觉和一种氛围，让它在心理上无法被其他商品轻易替代。

这告诉我们，如果你能猜测或者推断一个人会时常听到各种各样的赞美，比如那个人有出众的外表，或者成功的事业，或者极高的名望，你就需要注意，你的赞美不要和其他人的赞美有太多的重叠。找出那个人自己都没有发现的闪光点，然后大肆赞美他（她）吧。

如果你想赞美的点很可能和别人一样，那该怎么办呢？说话的关键不在于说什么，而在于怎么说。比如，你看见一个男人新发了一张自己的照片，可能已经有很多人在照片下面留言“哇，真帅”“穿西装真好看”“特别有气质”云云。但你就绝对不能这样说，你要说“都说人的左右脸会有所差别，有一半会更好看些，你照片里总是左脸，我觉得特别帅，看来你也更欣赏自己的左脸吗？”

（三）具体还是抽象

赞美的一个原则就是，要尽量把具体的事情提高到抽象的角度。与此相反，批评他人的时候要尽量从抽象的水平降低到具体的角度，以事论事。

如果你被一张照片打动，你可以说“这张照片色调真是太美了”或者“构图真棒”，但更出色的赞美是“你真是一个出色的摄影师，你总是那么有洞察力，深邃却又细腻，你的照片就像是你的第三只眼，透过它呈现出来的世界是那么动人。”

相对而言，批评的时候就应该就事论事，不要把它形而上、抽象化。如果一个男人迟回你的短信，你不应该说“你每次都不把我的短信当回事，总是忽略我的感受”。你可以说“你这条短信让我等太久了，我感觉我似乎被忽略了一样，这让我有点难过，下一次你回复我的时候能及时一些么？”

“你总是”“你每次”“你永远”这些词语都是抽象的、带有总结性的，应该多在赞美里说，绝不能在批评里说。

（四）间接还是直接

赞美应该直接坦率还是间接收敛，很多时候和文化背景有关。高语境的国家的人说话比较委婉，而低语境的国家的人比较直接。高语境的国家有：日本、韩国、中国；低语境的国家有：美国、德国、英国。比如夸奖一个中国人的时候，如果过分露骨，对方可能会觉得那不是赞美而是奉承，因为那太夸张了，或者不妥当。但是夸美国人一定要用更过分一点的

词。美国有一档旅行节目，主持人的工作就是满世界各地旅行，然后吃遍各地美食。几乎每一次他吃到美味的菜肴都会用很夸张的词汇，比如awesome（极好）、most delicious（最美味的）、wonderful（非常棒），可是有一次他去非洲某个地方，在一群苍蝇簇拥之下吃一盘生硬的牛肉和烂土豆泥，他吃了之后也没有说难吃，而是说this is very interesting（这很有趣）。所以要是听一个美国人评价not bad（不错）或者good（好的），很多时候那并不算是赞美。如果他觉得一个人或者一件事很好，他会说impressive（给人印象深刻的）或者amazing（太棒了）。

（五）价格决定因素之一是供给

经济学告诉我们，价格的决定因素之一是供给。你说的一句赞美的价值高低取决于你这句赞美的供给量。

这个供给量有几层含义：

1.你是一个时常大肆赞美他人的人，还是一个比较挑剔的对大部分人和事情都有很高的标准的人。如果你对其他人都非常挑剔，而只对少数的人赞美不绝，这样的赞美显得更有分量。因为你的赞美的“供给”比较少。

2.同样一句赞美你是否时常说给很多人听。如果一个人送了你一个礼物，你对她说，这是你收到的最有意义的礼物，她可能非常开心。但是如果之后她又听到你评价另一个人的礼物的时候还是用的这句话，你的那句赞美立马就打了一个很大的折扣。你可以会用同一句话来取悦很多人，但是，尽量不要让他们发现这一点，特别是当你要用一句评价极高的赞美的時候。同一句赞美的话不要“供给”太多。

3.如果说出赞美的人是一个有分量的人，他的赞美也更有分量。比如一个门外汉对你作品的称赞在大部分时候比不上行业内的泰斗对你作品的欣赏。

（六）引用对方说过的话

引用对方说过的话在绝大多数时候能让对方感觉自己被重视、被关注。这就需要你记住对方曾经说过什么话，并在恰当的时候在谈话中穿插。好的赞美如同好的粉底，不着痕迹的粉饰，却能让人提亮八度。

（七）有的赞美也许并不是赞美

不要只说你想说的，而要说他人想听的。

《老友记》中有一个明星经纪人在一个聚会上看着Rachel和Monica说，如果用你（Monica）的脸蛋加上你（Rachel）的胸，我就能塑造一个明星。这句话对说的人来讲是在同时赞美两个人，但是对听的人来讲就是在批评自己不足的那方面。

另外，在赞美一个人之前最好要确定你赞美的点的确是听者自己也认可、喜欢并且是真实的优点。比如，你夸一个人身材很好，可是如果那个人刚好对自己的身材非常不满意，你的夸奖听起来就好像是在讽刺。再就是，每个人可能也许都会戴上面具扮演不是自己的角色。比如，如果你大肆赞美一个人的正直，而其实他只是在众人面前伪装得很高尚，那么这句赞美对他来说就是一句讽刺。

（八）说得好不如做得好

《好想好想谈恋爱》中有一个极富个人魅力的男主角伍岳峰。他身上有成熟男人应该具备的所有魅力，但是他同时带有所有成熟男人都有的让女人头疼的秉性。他不能给女主角谭艾琳安全感，四处拈花惹草；他对个人空间有过分的要求，不允许她在他的住处留下任何私人物品；他不喜欢被束缚，不太愿意把她介绍给他的父母和朋友。谭艾琳伤痛恼怒，气得要

把他送给她的项链还给他，就在这时候，她发现在伍岳峰的桌子上平铺着她写的书，上面有很多标记和画线。谭艾琳因此不抱怨不生气了，那些事情忽然变得无足轻重，因为她知道自己已经在伍岳峰的心里。

不同的人对感情的需求不同，表达感情的方式也有很多种，除了赞美还有提供服务、肢体接触、赠送礼物、高质量的相处时间等。在用言语赞美的同时通过其他方式表达感情也许会更有效。单有甜言蜜语是不够的。

另外，赞美有很多非语言的形式：对一个老师来说，在课前认真预习，上课时积极发言主动参与讨论，就是赞美；对一个艺术创作者来说，你长时间地站在他的画作前一言不发地凝视他的作品，就是赞美；对一个下属来说，你采纳他的建议给他安排更有分量更有挑战性的工作，就是赞美。

（九）尝试每天赞美三个人

最后，请多赞美自己和他人吧。这会让你自己和他人的世界都变得更美好。尝试一下每天都夸自己的一个优点，或者每天赞美三个人，一年之后，看这会给你带来怎么样的改变。

2.2 INTP 思考者

INTP 思考者——聪慧机智地分析问题

作为一个INTP思考者，你把更多的能量聚集在你的内部世界，你用理性客观的方式来处理你的内部世界，同时你用你的直觉来吸收外部的信息。

你非常独立，有批判性和怀疑精神，深藏不露，内心通常在投入地思考问题，总是试图运用理论分析各种问题；对一个观点或形势能作出超于常人的、独立准确的分析，会向别人提出尖锐的问题，也会向自己挑战以发现新的合乎逻辑的方法。你在社交技巧上有些笨拙，甚至对社交活动有些抵触心理，其实这会影响到你的创新的潜力。在面对新人的时候，你可能会变得很羞涩不安。但身处你熟知的人身边或者在探讨你感兴趣的理论问题的时候，你会非常自信和活泼。

你是天才而有创意的思考者，喜欢投机和富于想象力的事情。你对抽象的理论感到异常兴奋，同时你也能冷静客观地评断自己的分析。你活在一个由理论构架的世界。你擅长处理极其复杂的概念性问题，找到事物背后潜藏的模式。你试图用逻辑来解释一切你感兴趣的東西，这也是你喜欢构建知识体系的原因。对你来说，知识重于一切，你希望所有事情都能有一个明晰的解释。你极其聪慧，高度重视智识，善于处理概念性的问题，并以逻辑的思维方式在理论中寻求解答。不过，你可能总是活在自己的思绪之中，没有给外部世界以足够的重视。你觉得你的天性就是为理论寻求更切实有形的解释，你的个人职责就是解决理论问题，你很愿意把整个社会智识上的理解力抬高一个层次。

你用一种热情而又怀疑的态度去构建理论，不会听从于已有的规则和观点，而是用自己独特的问题来解决。你会不停地在脑袋里构建新的理论来验证或反对之前的理论。你有很强的创造力和灵感，对发现可能性很感兴趣。你在看任何一个东西的时候都在思索着该如何改善它。你有无穷的好奇心，总是不断吸收新的方法和新的点子，但这也会导致你在搞清楚一件事情之后就很快丧失兴趣，马上转向另一件事情。你对找到创造性解决问题的方法更感兴趣，而不需要真正践行这些方法去验证它是否奏效。你讨厌循规蹈矩的工作，更喜欢构

架复杂的理论系统，所以你时常把理论的应用和实施留给其他人。

你更善于处理概念和想法，而不是与人打交道。在他人看来，你有些距离感，你总是沉浸在自己的奇思异想中，不懂得休闲和玩乐。你更喜欢和别人一起探讨理论。你也很欣赏那些有才能和成就的人。你不喜欢领导或掌控他人。在大多数情况下，你是一个宽容大度变通性强的人，只是在自己认为有必要的时候才提出问题和进行争论。但是如果你的基本原则受到挑战，你就不再保持灵活性而是以原则来办事。如果你所坚信的东西被冒犯或挑战，你会变得异常顽固。

对你来说，最重要的事情是准确扼要地表达观点和事实。你时常认为自己在表述的是一个绝对的真理。你喜欢有逻辑性的和目的性的交谈，但有时想法过于复杂以至于难与别人交流和让别人理解，但你却不是特别乐意用更简单易懂的方法来阐释它。在这方面你需要有更多的耐心，毕竟如果一个复杂的理论不能被你之外的其他人理解和欣赏的话，它是没有意义的。

情感 (F) 是你最弱的功能，你可能会过分理智，忽略主观情感的重要性，察觉不到他人的需要，也不考虑自己的观点对他人的影响，任何事情只要不符合逻辑，你就会断定那是不重要的、不够实际的。你时常没法敏锐地感知到他人情绪的变化，让他人误以为你没有人情味。在亲密关系中，你可能不容易给他人必要的情感上的温暖和支持。当你把自己批判的思维用在人的身上时，你的直率会变成无心的伤害。你需要找到自己真正在乎的事，这将帮助你更真实地对待自己的情感。如果你不能找到一个合适的位置自如地发挥你的强项，你会沮丧消极、爱打嘴仗、冷嘲热讽、愤世嫉俗。

如果你的感觉 (S) 功能还没有成熟的话，你便不能更好地感知周边环境，你还可能打理不好生活，比如按时支付账单和打点个人穿着。同时，你总是从宏观角度去理解世界和人生，这导致你会忽略常规的细节。如果事情需要太多的琐碎细节，你会失去兴趣，也会因计划中很小的缺陷而陷入困境。你需要学会面对现实，把当下的实际性的工作一步步做好。

你是非常独立的、不循规蹈矩的人。众人所追求的名声和安全感可能都不是你追寻的人生意义。你复杂的个性和天才般的见解会让你拥有能够改变世界的突破性成就。你是我们人类社会的思想先驱。如果你能独立地思考和工作，你会感到更舒适。如果你的创新的天才和古怪的本性能够得到他人的理解和支持，你便能把自己的能力发挥到极致，创造出很多杰作。

如何打造一个完整的知识系统

也许你现在是一个英语系的学生，你强烈地感觉到需要再学习一个门类的知识来提高自己的竞争力；也许你在一个公司的广告部工作了两年，但是你想以后做一个设计师，所以想多学一点平面设计方面的知识；你可能喜欢爵士乐，仅仅出于个人爱好想了解关于爵士乐的知识；或者你就是好奇我们的基因和动物本性是如何影响人类心灵的结构和起源的，所以你想花点时间学习一下生物学的分支进化心理学。

打造一个完整的知识系统是一个长期的计划。在制订计划的时候和实施计划的时候都需要有很多技巧，才能一步步稳妥地完成。知识系统的构建并不一定是痛苦和枯燥的，它可以是有趣和有成就感的。

(一) 确定主题和目标

打造知识系统的第一个步骤就是要先设定自己要学习的主题是什么。

对于一个你自己完全不熟悉的新领域，你完全可以从头开始学习。不过，一个完整的知

识系统的构建，是少不了投入大量时间精力去进行同主题阅读以及相关的网站博客的跟踪的。你可以每天花至少半个小时的固定时间专门分配给这个领域。在学习了两三个月之后，你就能对这个领域有一个比较粗浅的了解，这时候你也有了足够的信息来判断你是否真的喜欢这个领域，再来决定是否进一步投入时间，或者点到为止。一个人的时间和精力是很有限的，如果你并没有想深入了解一个领域，只是想扩充一下某方面的知识和技能，构建两三个小知识系统，这就不那么难做到了。你可以在每年年底定下一个新年誓言，在下一年构建几个小知识系统。但是别太贪心，要对自己的时间分配和学习能力有一个清晰的认识，才能作出更好的选择。

在开始学习之前，你要清楚自己要学习到怎么样的一个深度和广度。这个目标必须是很详细的，可量化的。商业计划中有一个SMART原则。这个原则可以应用到学习计划中来。SMART是五个标准的英文首字母的缩写，即Specific（具体）、Measurable（可以衡量）、Attainable（可以实现）、Realistic（比较现实）、Time-bound（有时间限制）。举例来说，我要学好英语，这就不是一个好的学习目标，因为它不可衡量，也不能判断是否实现了，既不具体，也没有时间限制。你的目标应该是这样的：“我要在100天内背完《GRE词汇精选》的所有单词，每天早上半个小时背半个单元，晚上复习15分钟。在100天基本认得这51个单元单词，并了解它的汉语意思。”这才是真正的学习目标，因为它：

具体——我要在100天内背完《GRE词汇精选》的所有单词；

可衡量——在100天基本认得这51个单元单词，并了解它的汉语意思；

可以实现——每天早上半个小时背半个单元，晚上复习15分钟；

比较现实——一天半个单元；

同时它有时限——在100天内。

（二）确定同主题阅读的书目

在信息过载的现今，进行系统知识的构建，仅仅搜集一些片段性的信息来学习是不够的，阅读完全的系统性的书籍是必不可少的。“同主题阅读”这个概念最早出自《如何阅读一本书》。要了解一个领域，你首先必须确定一个主题，然后找几本相关内容的书籍同时阅读，这样可以对这个主题有更深入的了解和认识。

你需要列出一个要阅读的书籍清单，以确定这些书籍是否符合自己的目的。请选择主题相同，但作者的观点不太一样的书籍。

寻找同主题的书籍的具体方法有：

1.在豆瓣读书上搜索和主题相关的词汇；在豆瓣读书的标签里寻找到和你的主题相关的标签，查看其他人标注了这个标签的所有书籍；搜寻豆瓣上的读书豆列，那时常是对这个领域有些涉猎的人建立的一个同主题阅读的书单。预先确定一本书适合不适合阅读，你可以先看一下打分、简介和书评。如果你发现一些很不错的书评人，你可以在豆瓣上关注这个书评人的阅读动态，跟踪他的阅读以及他的书评。

2.如果你能自如地阅读英文书籍，你可以在Amazon上搜索相关的关键词，看打分和评价挑出适合你的书。Amazon在你购买了一本书之后会继续给你推荐相关的同主题的书籍。

3.你可以参考一本书最后附录里的参考书籍和推荐书籍。

4.你可以在网上查看一个大学相关学科的科目设置，并找到每门课需要用的教科书。

5.你可以询问你认识的对这个领域有一些了解的朋友或者是专家级别的人，听他们的建议，问问他们哪些书籍适合入门，哪些书籍适合进阶性学习。

6.可以在网络上购买纸质书，也可以下载电子书。

7.也可以订阅相关领域的杂志。

（三）区分精读和泛读的书籍

80/20法则无处不在，它在构建系统知识和阅读同主题书籍的时候同样适用。要了解一个主题，学习20%的关键知识点就可以掌握这门学科80%的知识，你也仅仅需要花费20%的精力和时间。但是，想要达到专家级的水准，继续学习剩余的20%的知识，你很可能需要80%的精力才能学会。80/20这个数字只是一个大概的基准点，真正分界的数字可能稍有高低。在大多数的情况中，分界线会比较接近80 / 20，而非50 / 50。

如果你只是需要构建一个小知识系统，粗略了解这个领域的总体情况，那么只要学习20%的知识就够了。只要学习了这20%的知识，你就能达到一个专家水平的80%了。所以，在进行同主题阅读时，需要清楚哪些知识点是那20%的关键知识点，或者哪些书籍是质量更高、知识点覆盖更全面、讲解更加深入的好书。这些关键知识点你需要重点掌握，你需要用80%的时间来看书单上这20%的书。其他80%的书籍你可以用20%的时间来进行泛读。在你不遗余力地坚持阅读同一个主题的书籍之后，你会发现很多知识点都被你轻松地融会贯通到了一起，泛读会越来越快，越来越容易。

（四）查看书的目录对书籍有个整体的了解

看书之前要先看一本书的目录。你需要确定：这本书有哪些知识点是你已经学习过的，有哪些知识点是你还很生疏的；哪些部分是和你所要学习的目的相关的，哪些是无关的；哪些知识点是和你之前看过的书有关联的，无论是旁生交错的，还是深入扩展的。

看完目录之后，你就会很清楚书的大体结构是什么，同时你要在心里明晰看这本书的目的是什么。在阅读的时候，和你阅读目的无关的就要跳读，和你目的相关的就需要认真研究。一直意识到自己的目的才是阅读的指针，就不会遗漏容易疏忽的有用信息，也不会无关信息上浪费时间。

（五）开始阅读正文之前的准备

阅读之前要集中精神。美国贝尔电话公司在一开始就将电话号码定为七个数码，这不是随意定的，这是因为人的意识一次最多能注意到七个数的信息。人的注意力是很有限的，所以我们要培养自己集中注意力的能力。研究结果显示，阅读书本时，为了有效地集中精神，可将注意力固定在某一点上。在阅读书本时，固定注意力的理想位置是后脑勺的上方。而“橘子集中法”就是将注意力固定在这个位置上，使身体和头部都能瞬间形成精神集中的放松状态。

这个方法虽然很简单，但是对阅读时提高注意力有很不错的效果。刚开始用这种方法时需要一点努力，但是使用娴熟之后就自然地成为了一个阅读前的小习惯，能在三十秒钟内大大集中注意力。《10倍速影像阅读法》中提到的使用橘子集中法的具体步骤如下：

1.把准备要看的文章放在面前，先不要开始阅读。挺直脊背，闭上眼睛，以平缓的节奏呼吸，放松心情。想一下这次阅读的目的是什么，比如“我要在接下来的半个小时内看完这本书的第三章”或者“我要学习一下项目管理的方法”，等等。这有利于自己在之后的阅读抓住重点，完成学习任务，达到阅读目的。

2.想象你的手上有一个橘子，你要感觉到它的重量、颜色、触感和气味。想象你抛起它，用另一只手接住，然后再丢回原来那只手，就像丢沙包一样，让它在两手之间来来去去。

3.接着用你写字的手，把橘子拿到距离后脑勺上方，在橘子和你的后脑勺之间留出一点空间。用手轻触那一带的空间。接着把手放下，放松肩膀，想象橘子还留在那里。那是个有魔力的橘子，它会停留在你搁置的地方。

4.慢慢闭上眼睛，和后脑勺上方的橘子取得均衡。这时你要感觉到身体和精神状态的变化。你在放松的同时，精神也会非常集中。你要感觉到虽然闭着眼睛，但是，视线也能不断地扩展。

5.保持精神集中的放松状态，然后睁开眼睛，开始进行阅读。阅读的时候考虑注意力的限度。当你学习时每隔二三十分钟休息片刻会让你的注意力更有效果，一般大脑在二三十分钟之后就会走神。

橘子集中法是有实际效果的，你的视野会扩大，眼睛也会更灵活，注意力更集中。刚开始的时候你还需要借助橘子这个定点，但是这种方法成了阅读习惯之后，你阅读什么都会很自然地把注意力集中在后脑勺的上方。这种身体放松、精神集中的状态也能在其他活动中发挥很大的效果。研究结果显示，这是人类最能发挥能力的状态，和冥想或祈祷一样，是能够让你达到一种忘我的境界的。

(六) 阅读时的记录和总结

知识性书籍的大要点在书的目录里就已经全部呈现出来了，但是每个篇章也许会有一些小的知识点，或者让你印象很深刻的地方，你应该把它简洁地记录下来。读书笔记你可以记在资料软件Evernote里，也可以添加在豆瓣的读书笔记上，记录在自己的一个学习性的博客上，或者就记在一个笔记本上。

读完一本书之后，记录的读书笔记需要在第二天复习一遍，然后可以过一个星期或者一个月再看一遍。看另一本书的时候如果发现这个作者和上一本书的作者的某些观点相同或者不同，你就可以再把上一本书的读书笔记翻出来对比一下，这样也起到了一个复习的作用。笔记记下来如果不再去看，那就没有记笔记的意义。

学习一个专业领域，书中可能会有很多专业名词，而且不同的作者对不同的专业名词的解释可能稍有不同。你需要自己去领会，然后用自己的语言记录下来，只有这样才能更清晰地理解、更深刻地记忆。

一本书的笔记不要过于详细，框架和重点就是笔记的最主要部分，同时可以在一些更抽象的论点边上记下作者举的例子。这样下次再看笔记的时候，即便你发现你对论点的理解已经很含糊了，但是那个描述性例子会像一个故事一样很容易从记忆中调出来，让你明白那个论点的内涵。

(七) 订阅博客

当你已经看了这个领域的三本书之后，你可以把看书和看博客结合起来。博客的内容会更新，而且内容可能会更生动有趣一些，也能和实际生活更好地结合起来，等于是书本的一个补充和扩展。

寻找一个领域的好的博客可以用以下几个方法：

1.如果你读了一本很好的书，你就搜索一下这个作者的名字，很可能他自己会有一个博客。同时他可能也会时常在博文里提到同一个领域里其他专家的名字，这样你可以发现更多的好博客。

2.用GoogleAlerts订阅几个关键词，Google发现了有这几个词相关的高流量的网页就会自动发送给你。你可以设定成每日提醒，或者每周提醒。在GoogleAlerts发来的网页，你能发

现这个领域里最活跃的网站和博客。

3.问已经在那个领域学习的朋友，他们有没有关注谁的博客，他们对这些博客的评价如何。

订阅博客的时候应该更有选择性，而不是一口气把所有你找到的博客和网站都订阅下来。数量一旦多了，你就根本不会再看。所以给自己定一个上限，某个领域你最多关注三个或者五个博客。如果刚开始你就得到了很多推荐，每个博客你可以先浏览几篇文章，选取七个博客，但是在一个月的“试用期”之后，你必须删掉两个，确定最后入围的五个博客或者三个博客。如果以后你又发现了其他博客或者网站，你要考虑是否订阅跟踪这个博客，但是每添加一个新的，就必须在旧的里面删除掉一个。

（八）请教专家和合作性学习

实际上，建立一个知识体系还有一个很有效的方法，就是从专家那里学习。但是现实条件不允许，使得很多人无法轻易地从一个顶级专家那里得到更多的指导。但是如果你认识的人或者在网上发现这个领域有一定水准的人，你也可以多向他求教。主动发邮件问他们问题，或者约他出来吃饭聊天，但是要记得你必须对这个领域已经有基本的了解，否则总问一些幼稚的浅显的问题，专家会很不耐烦，而且你能在短时间内吸收到的信息也很少，因为你不知道自己该问什么。

如果身边有人和你一样对同一个领域也很感兴趣，你们可以一起学习，一同讨论，并相互切磋，这样你们都会进步得更快。

一个知识系统的构建是漫长的，是需要上下求索的。你需要的不仅仅是热情，也需要技巧，更重要的是你还需要坚持再坚持。

说明：受战隼的博文“如何建立自己的知识体系”启发

<http://www.read.org.cn/html/1336-build-your-own-knowledge-system.html>

每年改变几个小习惯

很多人到了年底的时候都会信誓旦旦许下下一年的新年誓愿——“我明年绝不再……”“我明年一定要……”“我明年每天都……”“我明年要改变……”这样宏大的誓愿时常只坚持了一两个月甚至只坚持了一两个星期就破产了。

其实有一个更简单更容易实现的新年誓愿，那就是，每年只改变几个小习惯。

不要以为改变几个小习惯很容易。

人脑中有一种叫作髓鞘质的物质。它就像是电缆外的那层塑胶一样，能裹住脉冲，让思维和行动速度更敏捷。加州大学洛杉矶分校的神经学教授George Bartzokis认为，髓鞘质是“交流、阅读、学习技能、人之成为人的关键”。“神经元完成的每一个动作都非常迅速，就在开关的一开一合之间。但是一开一关不是我们学习大多数事物的方法。弹好钢琴、下好象棋、打好棒球都非一日之功，但都是髓鞘质所擅长的。优秀运动员训练时都做了些什么？训练中，他们沿着回路产生精确的脉冲，从而发出信号把那条线路髓鞘质化。所有的训练完成后就拥有了超强的线路——畅通的宽带，高速的T3传输线，就是那条线路让他们出类拔萃。”

虽然髓鞘质能够让你思维更敏捷行动更迅速，但是它一旦形成就不可消除。这也是旧习惯非常难改变的原因。改变性格的方法就是打破旧习惯，尝试新习惯并不断重复行为来铸造它。

在《思维导图》这本书中，东尼·博赞作了这样一个比喻：当你每次产生一个想法时，带有这个想法的神经通道中的生化电磁阻力就会减少。这就像在丛林之中清出一条小路来一样。第一次得费一点儿劲，因为你必须清除掉一路的杂草蔓藤。第二次就容易多了，因为第一次走过这里时已经做了很多清障工作。你从这里经过的次数越多，存在的阻力就越小，直到重复很多次以后，这条小路变得又平又宽，基本没有什么或者只有很少的东西要清除了。大脑里面的情形差不多：你重复思维模式或图谱的次数越多，对它们造成的阻力就越小。因此，重复本身就增大了自我重复的可能性，这一点至关重要。

人们总是说性格决定命运，其实习惯才是在一定程度上决定了命运。你不要以为改变旧的习惯培养新的习惯很容易。

一个得抑郁症的人看了十多本治疗抑郁症的书，每周都去见心理医生，学习了很多改变思维模式的方法，都不奏效。最后，别人给他一个建议，让他每天找到自己的一个优点或值得赞美的事情，写下来。可是他只坚持了两个星期就没有再继续，因为他不喜欢赞美自己，给自己的评价总是很低。

还有一个人，他想练一手好吉他，花了几千元买了一个吉他教程，朋友送了他一本很好的硬皮笔记本，他决定开始每天记录自己在弹吉他上花的时间。可是最后他只记录了一个多月，现在这个笔记本只是用来垫桌角。

一个很有才华的人，他非常擅长交际，很有热情，直感非常好，点子特别多。但是他有个非常明显的短板，就是有严重的拖延症。他用了很长时间管理法均不奏效。后来他对自己说，我不再给自己制订过于长远的计划了，那根本不可能实现，我就给自己一个小承诺，从今天开始，所有邮件我都必须在四十八小时内回复对方。第一天，所有邮件他都在二十四小时之内回了。过了两天，他实在是太忙了，有十多封邮件只是大概扫了一眼，和对方回复说再过一天给回复。又过了两个星期，他心情有点消沉，于是有两天都没打开邮件。想着有那么多邮件还没有回，他很担心错过了什么重要的事情，也怕朋友的责怪，于是他更不想打开邮箱了。

也许你和这三个人一样，很有才华，很有潜力，有许多性格的长板。但是，就是那么一两块短板，总是在限制着你，使你不能达到你本应该达到的水平和成就。有一些习惯它们看起来太微小，但是十年二十年之后，一些小的问题将累积成非常大的差距。当一个问题变成了一种习惯，你就很难再去改变它。别人再怎么威逼利诱、黑脸白脸、苦口婆心、百般规劝、严加监督，全都无效。唯有你自己真正意识到了这个缺点，彻底地想去改变，并严格地恪守和律己才能实现。这不是意志力的问题，而是因为人是习惯性动物。我们行为的95%都是习惯性的，或者是对一个强烈的外部刺激的反应；只有5%的选择是有意识的、自主的选择。

现在你已经知道习惯的重要性了，那么习惯该如何摒除以及养成呢？

习惯的养成别无他法，只有不间断地反复实践，让它变成一种自然而然的行为。《如何阅读一本书》里有这样一句话：“我们谈到一个有技术的人时，并不是在说他知道该如何去做一件事，而是他已经养成去做那件事的习惯了。”

1. 从一个习惯开始

人们对自己的自控能力总是惊人的乐观，这是很多人无法把决心坚持下去的主要原因。

刚开始的时候，不要对自己过度自信，设定很高的目标和长期的计划。因为任何小的习惯要改变，刚开始都是很痛苦很烦人的。你会觉得很别扭，顾头顾不了脚，顾前顾不了后。

把所有精力都集中在一个习惯上，这样有利于你保持注意力，提高它的优先程度。一旦

你在这个习惯上成功了，你的信心也会大大提升。

2.要具体得不能再具体

也许你给自己定下的新年誓愿是——我明年要早睡早起。这样的决心是不太可能实现的。因为它没法度量、没法评估，也就没法考核、没法审度。你需要具体地定下你的睡觉时间和起床时间，比如每天11点半睡、早上7点半起。但是你也别太严苛，允许自己小范围地“违规”，比如周末可以迟睡一个小时，或者每个月能有五天是没有达到这个时间标准的。

只有具体的目标才可能被具体地实施。

3.对症下药

你要找出你给自己设定的目标为什么没有实现的原因，很多时候你只看到失败的表象，没有揪出根本问题。

假设你的目标是要每天早上7点半起床，你要分析一下为什么你没法每天7点半起床。你要向自己打破砂锅问到底：

“为什么我没法7点半起来？”

“因为早上的时候我总是很困。”

“为什么早上总是很困？”

“因为我晚上总是太晚睡了。”

“为什么晚上总是太晚睡？”

“有的时候我是在做当天没有完成的事情，有的时候我是在和别人闲聊或者在网上闲逛，一下子就刹不住车了。”

“好，和别人闲聊这个问题很好解决，以后11点之后不准聊天，这样就不会太兴奋以至于睡不着；网上闲逛也是，11点之后不要打开网页，关掉电脑，看看书，看看轻松的喜剧。还有，你为什么会的到晚上还有很多事情做不完呢？”

“因为我白天花了很多时间停滞在社交网络上，时间都被碎片化了，所以该做的事情都没有做完。”

“好，现在我知道了，问题就是——社交网络依赖症。要渐渐减少上社交网络的时间。”

于是早睡早起这个目标就和减少逛社交网络时间这个目标一起绑定了。其实很多习惯都是相联系的，斩草要一起除根。

4.反复再反复，坚持再坚持

习惯系统发展得很缓慢，比如学骑自行车，刚开始你需要别人扶着，一步一踩踏，你还需要边看脚下边看前方的路，你要握着扶手，同时你还要控制平衡。你觉得边关注周围环境边控制自行车几乎是不可能的任务。但是当你渐渐掌握了方法，把握了平衡，你就很熟练了，根本不需要再思考如何骑自行车。你甚至可以边骑车边想事情，边和别人谈笑……

所以一个习惯的养成是需要反复地练习的，让它变成自然而然的无意识的行为。有研究表明一个行为要形成习惯需要二十一天的时间，但很多时候这个时间要更长一些。你需要不断地给自己反馈，看自己做得好不好。有几个不错的在线做习惯反馈的网站，比如HabitForge (<http://www.joesgoals.com/>)，Rootein (<http://rootein.com/>) 和Joe's Goals (<http://habitforge.com/>)。

5.最好的自控就是避免需要自控的情形

意志力很大程度上源于技巧。有一个很著名的糖果实验。给孩子们一块糖果，并告诉他们，如果能坚持一会儿等研究人员回来，他们就能得到两块糖果。有的孩子不能抵抗眼前这块糖果的诱惑，但有的孩子就知道用各种方法来分散自己的注意力，最后得到两块糖果。懂得推迟享受的孩子在成年之后会有更出色的表现，也更容易成功。米契尔博士和艾伯特班德拉在多次观察中发现，让一些懂得抵抗诱惑的研究人员和那些不能推迟享受的孩子们待在一起，这些孩子们可以通过观察研究人员来效仿。最后，那些孩子们也学会了抵制短期诱惑。他们的意志力并没有忽然增强，只是这次他们懂得了运用具体、可学习的技巧转移自己的注意力，获得了成功，获得第二块糖果的奖励。

比如，你想控制自己上社交网络的时间，当你想上的时候努力控制自己不上，这个诱惑会越来越大，你的控制力也会慢慢减弱。唯一可行的方法是，在一定时间段里转移注意力。比如，你和自己说，接下来的半个小时我要把手头这个事务解决，不打开任何网页。一旦做完了事情，过了半个小时，再打开社交网络扫视两分钟。

6. 给自己压力和奖励

外部环境和其他人的行为很容易影响你。所以一方面你可以和你认识的人宣告你要开始改变一个习惯，让他们监督你；另一方面，你可以让其他朋友一起和你改变这个习惯，特别是你身边的和你很亲近的人。大家共同打气和鼓励，结果会更好。

在短暂成功之后，你一定要给自己奖励，可以给自己买一个小礼物。但是千万不要放纵自己，比如像一个笑话所说的，用一根香烟来慰劳戒烟两个月的自己。

7. 绑定其他已经形成的习惯

如果你有一个习惯是每天都会做的，那你就把这个习惯和那个习惯绑定起来。做了一个就会连带地进行下一个。比如你想早睡，而且你每天都会花一个小时来看书。那么你就规定自己每天的10点半是阅读时间，这样到了11点半的时候看完书，就自然能安然入眠了。

再比如，你每天都肯定要去上班的，而很多公司都是有楼梯的。你的少乘车多步行的习惯可以在上下班进行，比如不再搭乘电梯，而是走楼梯。因为这是你每天都必须做的事情，所以实施起来就容易得多了。

总之，要改变自己从改变小习惯开始。实现新年誓言需要的可不仅仅是意志力。从小的习惯开始，弥补几个小的短板，你的潜力会大大提高。

玩以致用

有一个很简单的心理学理论，Peak Value and End Value，就让我们把它称为峰值尾值理论。它说的是，一个经历在事后给你带来的愉悦感并不取决于整个事情持续性的平均体验，而是它给你带来的体验的高峰和收尾的平均值。

当被问到你的假期过得如何的时候，你会把脑袋里有关假期的一些片断都调出来，进行重组，再给予一个总体评价。但是，有趣的是，你不会去回顾假期整个过程的所有点滴，再取一个所有体验的平均值。实际上，你只是很简单地回忆了一下你最快乐的时刻（peak value）以及你旅行最后一天的感觉（end value），把它们两个作为最重要的参考事件取个平均值来评估你的整趟旅途。更有趣的是，快乐和痛苦体验的时间长度并不会影响到你给假期的打分。

就是这样一个简单的心理学理论，你看到的时候，很可能只是啊哈一下，顺便回想一下你的上一次旅行的感觉，就把书翻到下一页去了。过了三个月，这个理论就被你完全抛在脑

后了。

可是，这个看来很抽象的理论也能作为一个游戏规则在现实生活中好好把玩。

正经的西餐至少得有四道菜肴——开胃菜、汤、主菜、甜品，主菜一般是整顿晚餐的峰值，而甜品是尾值。甜品的精致和美味会给晚餐画上漂亮的句号。但是中餐没有把甜品也列入菜单的习惯，那在美国的中餐馆都是怎么做的呢？有的中餐馆会在你买单给小费之前免费送上一杯绿豆羹或者椰汁西米露什么的，给你一个惊喜，增加一个尾值。还有很多中餐馆会在放账单的小碟子里放上几个幸运饼。幸运饼是一种很薄很脆的元宝形状的饼干。你轻轻掰开，里面就会有一张纸签，上面写着：

“You will bring sunshine into someone’s life”（你会给另一个人带去阳光）

“A friend will bring you a gift”（一个朋友马上会送你一个礼物）

“You will spend many years in comfort and material wealth”（在未来的很多年里你都会过得舒适而富裕）

“Aim high in hope and work”（更高的期望，更努力的工作）

这些甜言蜜语般的预言和有点哲学感的生活道理。

我一直觉得，在美国吃中餐，幸运饼是最有趣的一个体验。把最好的留在最后，这话不无道理。

《碟中谍4》和《时间规划局》都是峰值尾值理论的反例。这两部电影里都不乏让人心里一紧的小场面，但依然只能算是花瓶电影。他们都有两大致命伤：一是小高潮迭起，但是无论是打斗戏、追车戏还是激情戏，都没有非常突出大高潮（峰值体验不足）；二是它们都没有戏剧性的收尾，在你期待还有点什么的时候，它就平淡地结束了（尾值体验不足）。它们带来的体验还不如一部只有四分钟的短片《苍蝇一分钟的生命》（动感有趣的高潮和让人意外感动的结尾）。这也是为什么很多电影的短片版本都比一百多分钟的长电影版本好看，为什么很多作家写的短篇小说比长篇小说更精彩的原因。

很多互联网的产品经理和软件编程人员都是完美主义者，他们很看重如何推出一个完美的产品，达到震撼的效果，使客户价值和客户体验达到最大的峰值。但是，37Signals这个精小却强悍的公司（也是Rework《重来》的作者们）不仅仅关注峰值，他们还关注尾值。他们在发布每一个新产品之后的三十天内都会再来一次产品更新。37Signals意识到，当客户买了一个产品，两个星期后就能免费得到一次非常棒的产品升级，他们对这个产品和公司的情感就会强烈得多。他们的商业秘密之一就是，确保新产品的发布不是一次性达成，他们不会说“啊，我们搞定了”然后就给自己放假了。他们聪明地追加一个尾值，制造另一个高峰值。

甚至，这个理论也可以应用于性爱中。这个理论告诉我们，时间长度和持续性真的不像大家想的那么重要，它并不会关键性地影响一次性爱的整体质量。相反，它取决于高潮和最后的感觉的平均值。所以，一旦到达高潮，也就是体验的峰值，更多的投入只能导致平均值的下降，除非你有自信能够制造比前一次更大的峰值。要让愉悦感最大化的方法就是让双方都同时到达高峰，就此终结。不要做不必要的持续性的拉锯。

我们花了很多时间去搜集和采集各种各样的知识理论，这些武装给我们带来很多安全感。但我想，仅有吸收（input）是不够的，关键的还是要看一个人有没有吐出（output）。如果一个人看了很多哲学的书却不能看到生活的本质并更加热爱生活，如果一个人看了很多创业的书成天只是沉浸满足于各个创业点子和商业模式而不真正去实践，如果一个人看了很多两性关系的书却依然不能好好爱一个人和被一个人爱，那么吸收（input）再多也是毫无价值的。

下一次，当你接触到一个新的抽象理论的时候，无论是心理学、数学、经济学、生物学、社会学还是物理学，不要仅仅是在心里啊哈一下，而是要认真想想，我该怎么样从各个层面各个角度去把玩这个理论并从中受益。玩以致用！

2.3 ENTJ执行官

ENTJ执行官——一切尽在掌握中

作为一个ENTJ执行官，你把更多的能量聚集在你的外部世界，你用理性客观的方式来处理你的外部世界，同时你用你的直觉来吸收信息。

你直率、果断，能够妥善解决组织的问题，是天生的领导者和组织的创建者。你擅长发现一切事物的可能性和身边种种挑战。你逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划。你看重智力和能力，讨厌低效率。如果形势需要，你可以非常强硬。你有自己的一套标准，但你很可能将这些标准同样强加于他人。你习惯用批判的眼光看待事物，随时可以发现不合逻辑和效率低的程序并强烈渴望修正它们。

你喜欢和他人打交道。作为一个外向倾向的人，外部环境会给你提供源源不断的刺激，让你不断充电。你很有说服力和决断力。你能快速地分析形势作出一个决定，并且把自己的想法和决定用清晰的语言表达出来。同时，你也愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入。你对常规活动不感兴趣，擅长于需要理性思考和机智谈吐的事情，如公开演讲之类。对你来说，再没有其他任何事情能比一场激动人心的有挑战性的谈话更能带给你满足的了。你会非常欣赏那些敢于站出来和你交锋，并试图用自己独到的见解来说服你的人。但这样的人并不多，因为你自己是一个非常自信而且有异于常人的沟通技巧的人，这让很多人望尘莫及。当其他人和你辩论的时候，即便是最自信的人都可能觉得自己没法和你势均力敌。

你善于系统地、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了达到目的，你会快速地作出决定，采取积极行动。你喜欢研究复杂的理论问题，通过分析事情的各种可能性，事先考虑周到，预见问题，制订全盘计划，并迅速部署人和资源，推动变革和创新。同时你还很愿意指导他人实现梦想，是思想家和长远规划者。

你很重视事业，非常自然地就能融入公司环境中。你总是不断审视周边环境，寻找可以解决的问题和可以弥补的漏洞。你总能从长远角度来看待当下，制订计划来改变现状。你通常能在商业领域如鱼得水，因为你天生渴望领导他人。你带着对未来的展望将无穷的精力投入工作之中。

对你来说，犯错是不被容忍的。您不喜欢别人重蹈覆辙，你对散漫和低效的办事效率也非常没有耐心。你可能不擅长跳出自己的视角来看外部世界，甚至不能容忍其他和你拥有不同观点的人。你需要认识到他人不同意见的价值，同时也要学着对他人的情感更敏感一些。你鲜明的个人风格能帮助你达成目标，但是你外露的强势和霸道同样可能滋长你的自大和排外。如果你不能意识到这些问题的严重性，这会对你有很大损害，因为他人会不愿意和你合作，同时你也没法得到更多信息来作出判断。

你并不能自然地就感知到他人的情绪，也偶尔会觉得他人情感泛滥而不可理喻。但其实情感能够深深地打动你，你只是习惯性地隐藏自己的情感，认为那是脆弱的表现。如果在一个需要用情感和价值观来作决定的环境里，你会疲惫不堪，甚至作出很糟糕的不妥当的决

策，给你和他人带来巨大的麻烦。你应该学着了解自己的真实情感，学会正确地释放自己的情感，而不是忽然爆发。同时你应该多倾听周围人的心声，并对别人的贡献表示赞赏。

如果你的直觉（N）功能还没有发展成熟，你可能会在还没有充分分析所有的可能性和形势之前就草率地作出决定。另外，如果你的思考（T）功能不成熟的话，你不能很好地分析你已经吸收的信息，作出糟糕的决定。在这种情况下，你可能有很多很漂亮的点子，却无法很好地把它们付诸实践。因为你可能还没有获得处理信息的能力，也还不知道如何作出一致的连贯性的决定。如果你的性格还没有发展到一个理想状态，你可能会在缺乏对他人的考虑的情况下就强制性地部署一个任务或下达一个命令，这在他人看来是专制和生硬的。多听取别人的建议，以免独断专行。

你是坚定的、有创新的、有远见的思考者，也能够把你的想法构建成为现实。你那异于常人的硬朗个性能够让你完成你的很多远大理想。你有很多杰出的才能让你能拥有很多权利和影响，但是也别忘了在个人生活里找到一个平衡点。

让一天有三十六个小时

也许上天最公平的是让我们每个人一天都只有二十四小时。

但是，为什么在一天结束的时候，有的人好像什么事情都没有做，而有的人却好像有三头六臂似的？其实，这完全取决于你怎么利用你的时间。只要改变你对时间的意识以及学习一些利用时间的方法，你就可以每天拥有三十六个小时！

那么这十二个小时是怎么多出来的呢？

“调整睡眠”= +1.5个小时

睡觉使我们每个人每天必须花去大部分时间。有的人可以每天只睡五六个小时，这真让人羡慕。这和遗传、环境因素有关。但是大部分人平均每天都需要七到九个小时的睡觉时间。

Powerful Sleep（《有效睡眠》）这本书中传授了很多关于减少睡眠时间提高睡眠质量的方法。这些方法有：

人的睡眠周期为一个半小时，所以你的闹钟的时间设定最好能够保证你的睡眠时间大概是一个半小时的倍数，如果当你还在浅睡眠时期被唤醒，你会非常没有精神；

白天得到充分的日照，尽量坐靠窗的位置，中午休息的时间可以出去走动；

清晨可以用运动来提高体温，体温上升人的精神就会更好；

如果晚上要洗澡，最好在睡觉之前一个小时，因为热水澡会提高体温，体温高不易于睡眠；

中午有条件可以小睡二十分钟，但是不应该超过四十五分钟，如果进入深度睡眠，再被唤醒是很痛苦的；

不要随意改变自己的作息时间，比如周末不用刻意睡懒觉；

尽量减压，你的精神上的紧张会使你的肌肉僵硬，这样的高压力使得你和高质量的睡眠无缘；

超过三十分钟无法入睡就起床吧，直到睡意再袭。这种做法叫睡眠限制，可以切断你当前的思维模式；

把床的功能简单化，不要在上面工作，也不要上面捧着笔记本电脑，床就是用来睡觉和做爱的；

如果你的生活方式是久坐不动型，那么，你在白天就很疲倦、困乏，你得明白你不是睡得少，而是运动少。

另外，饮食上的改变也可以提高睡眠质量以减少睡眠时间。多喝水，少喝饮料。多吃一些蔬菜、水果、谷物、肉类和油脂的混合食品，他们有利于睡眠。因为蛋白质和卡路里的量大量吸收会导致你的身体要花很多能量去消化和排泄。

Steve Pavlina也有一种方法能帮助减少睡眠时间。这个方法很简单，固定一个清晨的闹铃时间，闹铃一响就起床。晚上不要刻意定时间，困了就去睡觉，不困就不睡。但也别在晚上长时间地看电视和上网，这容易刺激神经，让你过于兴奋。如果是这样你可别等到困了再睡，那你就得每天熬到一两点了。

“提高统筹时间的意识”= +1.5小时

小学课本上，有一篇课文是华罗庚的《统筹方法》。

统筹方法就是说安排好工作进程，就是做事情的顺序。

“比如，想泡壶茶喝。当时的情况是：开水没有，水壶要洗，茶壶茶杯要洗；火生了，茶叶也有了。怎么办？”

第一种方法是“先做好一些准备工作，洗水壶，洗茶壶茶杯，拿茶叶；一切就绪，灌水烧水；坐待水开了泡茶喝”。第二种方法是“洗净水壶，灌上凉水，放在火上，坐待水开；水开了之后，急急忙忙找茶叶，洗茶壶茶杯，泡茶喝”。

第三种方法是“洗好水壶，灌上凉水，放在火上；在等待水开的时间里，洗茶壶茶杯、拿茶叶；等水开了，泡茶喝”。

哪一种方法最节省时间呢？当然是最后一种方法。这就是泡茶这样的小事，但是却能应用到生活的方方面面。

比如，工作的时候哪个事情在先哪个事情在后？如果是需要他人团队合作而且需要反复来回修改和协作的工作，你就应该最早开始做，然后把做好的工作交给下一个人，下一个人完成他的部分之后再发回来给你，你就能够在那一天准时完成这个任务下班回家。如果你下午才把这个活完成交接给你的同事，你的同事下午四点才开始做，而这时候你已经把其他工作都做完了，只能无所事事地耗在办公桌前等一个小时，等你的同事完成之后再继续修改。

再比如，你晚上回到家准备做饭。你洗碗要十分钟，洗菜要二十分钟，煮饭要二十分钟，炒菜总共要二十五分钟。如果你善于统筹时间，安排好做事的顺序，你就能在短短四十分钟内完成所有工序作出两菜一汤。你先洗需要花最长时间才能做好的那个菜，可能是红烧排骨，可能是炖汤，把它放在炉子上一边慢慢炖着。接着你开始洗第二个菜，小炒一会儿加水煮，在东西正在煮的短短几分钟内，你把米洗了，打开电饭煲。接着你再洗碟子，把菜盛出来。然后你再洗最后一个菜，炒菜。最后洗碗，把饭也装到碗里，再把最后一个菜也摆上桌。做菜因为有很多工序，甚至是打蛋该在什么时候打最节省时间都值得你慢慢研究。

别小看了做事的顺序，点滴积累起的每一分钟都会为你在每一天节省出大量的时间。

“把同类型的小事情集中在一起做”=+1小时

也许你有强迫症，总是活得很紧急。看见了一封新邮件必须马上就回复，有个事情就一定要马上打电话，有文案要修改就必须在老板发给你的第一时间内立马开始着手。

处理紧急事情使得你总是疲于奔命，被他人或者事情牵着跑。你需要掌控自己的时间线。不要看见邮件来了，就立马回复。大部分邮件在半天之内回复就够了。如果你的邮件众多，你可以在早上排出一个小时回邮件，下午再排出两个小时。有的时候，如果有很多人在一个邮件里进行讨论，你也一直跟着来回讨论的话，会耗费大量时间。不如先等一等，看看大家的讨论情况，再来一个总结和提议，会提高所有人的效率。

把零碎的事情集中起来做也能提高你的注意力。因为你每完成一个任务都需要十分钟的慢热时间。你需要最少半个小时来投入到一件事情里，才能保持你的高效。

“多线程工作”= +2小时

很多人都说做事情时不能三心二意。这句话有的时候对，有的时候不对。

的确，你不可能一边开车一边看书，你也不可能一边打电话一边还写邮件。

但是，有的事情对你来说是不费脑子，甚至是在无意识地进行的。比如当你开到一个陌生的街区和路段，你需要时时刻刻警惕周围环境。但是，你每天都走同一条路线开车上班的话，你开车的时候就不要耗费你太多精力。这时候你可以边开车边听音频的书、演讲和新闻。当然，千万不要看手机和屏幕。你拖地的时候也可以听歌。和朋友在即时工具上聊天的时候还能打开一些设计网站看看图片。

再比如，只要一打电话，你就边做伸展运动或者仅仅是闭目休息眼睛。这两个并不会冲突。这个小小的习惯对那些长期对着屏幕的IT工作者会有很大帮助。

“提高打字速度”= +1小时

现代人对电脑的依赖非常大，每个白领每天至少要花3个小时在键盘上，无论是写文档、写邮件、编程，还是聊天。如果你现在的打字速度是每分钟40个，如果你能把打字速度提高到每分钟60个，你就节省了三分之一的打字时间，这样一天你就多了1个小时！这可是非常可观的时间。

你要提高英文打字速度，可以通过多练习，提高手指的灵活度和按键的准确度就可以了。提高中文打字速度很关键的就是要用一个智能的软件，比如搜狗输入法。大量的联想词汇能够大大提高你的打字速度。特别是对南方人来说，如果拼音发音不准，用传统的输入法可能一个词要尝试三四遍卷舌、平舌、后鼻音、非后鼻音才能拼凑出来你要的那个词。智能输入法帮你免除了这个麻烦。

“提高阅读速度”= +1.5小时

信息时代我们需要大量地阅读，无论是阅读邮件、新闻、还是书籍。有的人阅读速度非常慢，花了很多时间却只能吸收很少的知识和信息；有的人花了同样的时间却能比别人多看一本书。

阅读之前先搞清楚阅读的目的是什么，这很重要。阅读速度慢的一个原因是你阅读的时候大脑处于被动，只是让信息和文字向你灌输而来。如果你明确自己的目的就会更主动地吸收信息。学会跳读也很重要。要有意识地提醒自己快速阅读。如果是你已经很熟悉的领域，你看的速度就可以快一点。如果是完全新鲜的知识，你就需要慢慢咀嚼。

还有就是，要知道取舍。不是每本书你都要从第一页翻到最后一页，不是每篇文章你都要句句看得明白，不是每个新闻你都需要扫视一遍。

“利用交通时间”= +1.5小时

在大城市生活，你可能要从一个城区跨到另一个城区。无论是开车打车还是坐地铁坐公车，你都需要花很多时间在交通工具上。你需要多利用这个大块时间。别再只低头盯着你那

小小的手机屏幕刷社交网站了。

你还可以有很多其他的事情可以做。你可以听一个演讲来启发自己，你可以听一本书的一个章节，你可以听一个美剧来练习英语听力。音频现在已经成为了学习的一个重要工具。人们可以自由使用的时间越来越少，而可以重复利用的时间会越来越多。听是一个绝佳的利用时间的方法。

“减少没有必要的应酬和休闲”= +1小时

你平时晚上总是呼朋唤友地一个场赶另一个场吗？周末的时候就坐在沙发上看一整天的电视或美剧？

的确，休息是必不可少的，每个人都应该劳逸结合。休息能够提高我们做事的效率。而且我们不是机器人，休闲和娱乐也是享受生活的表现，这也是人生的一个意义。但是，真的有必要见那么多人、去参加那么多活动吗？真的有那么好的电视节目吗？还是你的确可以有选择性地做一些更有意义的事情？

“向别人求助，让别人帮忙”= +1小时

没有人是全能的，每个人都有自己擅长和不擅长的事情。但我们每个人把自己的时间和精力投入一件事的时候都必须付出成本，这个成本就是不能再做另外一件事。你要知道什么事情自己来做，什么事情让别人来做。当一件事你做得比别人还好的时候，你是否就应该自己来做呢？

这其实是绝对优势和相对优势的问题。

比如，爱因斯坦不仅仅为物理学科的发展和人类对世界认知的进步作出了巨大贡献，他也拉得一手漂亮的小提琴。而汤姆是个物理研究学者，小提琴也是他的一个业余爱好。物理上的成就，汤姆不能和爱因斯坦相提并论。小提琴的演奏技巧上，他也还是比不上爱因斯坦。爱因斯坦在这两项上都有着绝对优势。

但是，如果他们两个人都只需要研究物理和拉琴，是不是这两件事情让爱因斯坦来做呢？答案是否定的。爱因斯坦要去搞物理研究，但是他不应该去拉琴。因为爱因斯坦拉小提琴的代价是他将没有时间去研究相对论了，而汤姆拉小提琴的代价可能只是他没法成为一个物理学教授了。汤姆拉小提琴的成本比爱因斯坦低，这就是他的相对优势。所以汤姆就应该去拉小提琴，然后他们可以分享彼此的成果。所以，不管是对于他们两个人，还是整个社会来说，最好的选择就是，让汤姆去拉小提琴，爱因斯坦继续研究物理。

所以，你也应该在你有限的时间内做你最擅长的事情，而不是做任何一件你比别人做得更好的事情。这对团队合作者以及管理者是一个很大的启发。多让别人帮你做事，多把任务分配给别人，这是更有效的方法。

如果你用了所有以上所说的这些方法，你的每天将多出12个小时，比别人多了半天！生命的长度是不可更改的，但我们可以更改每天时间的宽度。

说明：受Jon Bischke的博文“How to Have a 36 Hour Day”启发

<http://jonbischke.com/2011/07/16/how-to-have-a-36-hour-day-revisededition/>

如何更好地“批评”他人

如果你是喜欢批评他人的人，你可能不会体悟到你的批评会伤害另一个人的情感。你会觉得自己的批评是很实事求是的，是有建设性意义的，对方应该好好接受才是。

你说的可能的确是客观事实，但是你可能有一种更好的描述事实的方式，不让对方在听的时候有任何一点不适。

你自认为你的批评是有建设意义的，但是如果你的批评已经伤害了对方，那对方自然不可能很好地接受你的批评，也就没有更好的结果。那这个批评怎么能称得上是有建设性的呢？它不能带来任何良性结果。

那么，应该怎样更好地批评一个人呢？

◆ 把批评转变为期望

很多时候你的批评其实都是在渴望对方能够做得更好。你可以不用批评的方式，而是诚实地和对方表达自己的期望。对方一旦知道了你的期望，也就能更准确地去达到你的目标，满足你。

“这个菜好难吃。”可以变成“我喜欢菜稍微淡一点。”

“这个太贵了！”可以变成“我希望我们买的东西能更物有所值一些。”

“你怎么老是迟到？我都无法忍受了。一点不关心我。”可以变成“你总是迟到让我感觉很不舒服。我会觉得你不在意我。你以后能尽量准时一点吗，别总让我等你？”

“你就是个文艺青年，太理想化了，总是活在真空中！”可以变成“我希望你能更现实一点，更注重细节，这样你会更容易达到目标。”

“你真是太乌龙了！”可以变成“我希望你做事的时候能够更认真一点。”

◆ 将批评变为询问

如果你的批评是从正面的角度出发的，应该尽量把你总结性的批评变成一个问句。因为，如果你的回应是问句的话，对方能和你站在同一个角度来思考问题，并更早地找到解决问题的方法。

比如你想说“这个太贵了！”你可以问：“我们的预算不多，你觉得我们怎么样才能买得起这个东西？”这样，对方就不会防御性地立即反驳你或者马上责怪你，而是认真地考虑你们的财政情况，并分析一下你们如何可以更省钱。无论最后你买不买那个东西，那都是一个双方共同商量相互权衡的结果。

当你责骂对方“你就是个文艺青年，你这个梦想太虚了，是不可能实现的！”你也可以把它变为一个问句，“你的梦想听起来很大，那么你想如何实现它以达到目标呢？”对方就会静静地想实现这个梦想都有什么步骤。你还可以在他陈述具体步骤的时候帮助他分析每个行动的障碍和可能，提醒他很多他本来没有看到的细节和事实。虽然你的意图是一样的，只是换了一个表达方式，但是，会收到更好的结果。

记住，问的时候应该用“如何”“怎么”这样的疑问词，而不是“为什么”。为什么听起来依然像是在批评。“你为什么就那么理想主义呢？”“你为什么老是迟到呢？”而“如何”和“怎么”更能把注意力聚焦在问题的解决方法上，你从一个批评者变成了一个后盾，帮助对方权衡利弊分析形势。

◆ 把贬义词换成中性词

哲学家罗素曾经幽默地说：我很坚定，你很顽固，他冥顽不灵。同一个性格特征如果是在自己身上就是褒义的，在别人身上就是中性的或者是贬义的。

实际上，你批评别人的时候用的那些过分的消极的词都可以用更缓和的中性词来替代。也就是说，说话别太狠。

“逆来顺受”可以换成“随和”。

“出尔反尔”可以换成“临时改变主意”。

“刻薄”可以换成“喜欢批评人”。

“多愁善感”可以换成“很容易被感动”。

“总出馊主意”可以换成“天马行空”。

如果你能在批评的话出口之前更多地考虑他人的感受，把批评变成期望或是询问，把贬义词替换成中性词，那么你的批评一定能更有建设性意义。很多时候，问题不在于你说了什么，而是你怎么说。

2.4 ENTP 预言家

ENTP 预言家——把点子变成众人的愿景

作为一个ENTP预言家，你把更多的能量聚集在你的外部世界，你用你的直觉来吸收外部信息，用理性冷静的方式来处理你的内部世界。

对你来说，你人生的最大乐趣在于深入地感知整个世界。你不停地从生活中吸收各种各样的信息和图像，然后非常迅速地用你的直觉来进行形势分析和估量情况。你的这种非凡的感知他人和形势的能力是你的一个显著的优势。你能够深入广泛地了解各种情况，这也使得你在各项繁杂的任务前能够表现得轻松自如。

你几乎擅长任何能够引起你兴趣的东西。随着你的直觉能力不断成熟，你对各种可能性有着清晰的洞见，这能帮助你在解决问题的时候灵活多样、随机应变。在作出一个结论之前你会谨慎理性、小心翼翼，因为总是需要吸收更多的信息之后才能确定你会做什么。你简直就是一个点子王，各种可能性就在你的眼皮底下浮现。当你有了一个新的想法的时候，你会变得异常激动，你也能将这种激情传染给他人。你煽动他人热情的能力使得你总是能在众人的帮助和支持下完成你的愿景。

你是一个有远大愿景的人，很有战略性眼光，总是在设想和构建未来。相对而言，你更喜欢在脑海里奇思异想，而真正地一步步把想法付诸实践太琐碎平庸了。这可能带来一个问题，那就是你时常虎头蛇尾，没法踏实地自始至终做成一件事情。另外，你总是充满热情地寻找新鲜事物，但行事缺少稳定的计划和流程，经常依靠临场发挥，可能因为忽视必要的准备工作而草率地身陷其中。

你理性而客观，机警而坦率，有杰出的分析能力，并且是优秀的策略家。你善于快速抓住事物的本质，并能快速而准确地理解形势，理性客观地去应对它。你喜欢从新的角度、利用独到的方式思考问题，对问题经常有自己独到的见解。你非常善于言辞，很享受和他人的对话。你也很喜欢和他人辩论，有时候仅仅是为了辩论的乐趣而随意变换自己的观点。

你认为计划总是赶不上变化的，大部分规定和规律都是有弹性、可伸缩的。你认为规则就是用来被打破的，你不会被道德或者责难所束缚。甚至如果有人犯下了罪行，你会找出法律中的漏洞来为他洗脱罪名。你觉得只要他的行为在某种情形下是能被法律所开脱的，那它就是有理的和公平的。如果你总是用这种思维方式来考虑事情，别人很可能会认为你是虚伪的和没有道德心的。你应该学着更多地从主观的人性化的角度来考虑问题，否则这会是你人生发展道路上的一个绊脚石。即便你的逻辑思维能给你带来力量和目标，你可能会把自己和

他人隔绝开来。

你的注意力容易游移，对目标的韧性和坚持性不够，缺乏足够的耐心，有时不能贯彻始终。一旦主要问题被解决了，就会马上跳到下一个目标，而不能善始善终。如果你的思考（T）功能还没有发展成熟的话，你可能没法持续性地跟进你原本的计划。在把自己的时间真正投入一个想法之前，你需要完整深入地考虑一下这个想法是否值得你这样做。当你能很好地用你的思考（T）功能来协助你的直觉（N）思维的时候，你能取得很多显著性的成就。

你非常注重创造力和革新，但如果你忽略了你的感觉（S）功能，你会忽略简单、常规的方法和一些重要的细节，不愿遵守规则和计划。你应该多认可解决问题的常规方法，而不是仅仅为了改变而改变。你非常信赖自己的直觉和预知能力，你会过于自信地误认为知道了别人的想法。你应该更认真地去倾听他人，避免表现得不耐烦。如果你的情感（F）功能没有得到发展，你可能会不重视他人的付出而变得异常严厉和刻薄。你致力于寻找新的变化，同时展开多项任务与活动，不舍得丢掉任何一种可能性，而且随时可能推翻过去的一切从头开始，这会使别人的计划和时间安排受到影响。你要好好考虑一下自己的行动给他人带来的影响，这有助于你变得更可靠。在压力之下，你可能不再能看到种种可能性，并开始纠缠于很小的细节。这些细节会突然显得非常重要，但实际上它们对全局来说并无大碍。

总的来说，你是一个聪慧、有胆识、拥有远大愿景、有创新精神的人。你重视智识，喜欢挑战，喜欢让你兴奋的事情，孜孜不倦地寻求更高层次的理解。你生活在种种可能性之中，概念、挑战和困难总是能点燃你的激情。当困难被摆在你跟前的时候，你总是能迅速地给出一个有创新的解决方法。你聪慧、好奇心强、敢于作出改变，种种可能性在你的人生里展开。

打破规则

2011年纽约现代艺术博物馆举办了毕加索130周年诞辰纪念展。在超过百幅的作品中，我们看到的是我们熟知的那个毕加索。他的画是那么有个性和诡谲。素描里的人物画像里，所有的脸既是脸又不是脸。一只眼睛在另一只眼睛的下面，鼻子像是被人给打歪了，嘴巴就只是一个几何图形而已。很多人像根本就不是普通意义的人像，而是隐藏在一堆明暗交织的三角形、矩形和多边形三维色块中若隐若现的幽灵。可是，正是在这种比例失衡构图错位用色绚丽的画像里，你感到的不是突兀，而是直白，是激荡，是扣人心弦。

如他自己所说的，艺术是一个谎言，但它让我们了解了真实。

我们认为毕加索就是这样的，仿佛他第一次拿起画笔就和其他人不一样，他画的第一张图就奠定了他一生的风格。

实际上，毕加索并不是从第一天画画起就画那些疯狂的怪异的颠覆常规极富创新的画作。刚开始的时候，他也和任何一个学画画的人一样，规规矩矩地捏着调色板，拿着画笔，一笔一抹地描绘那些古典主义画作。

毕加索的艺术才华很小就显露了出来。在他整个青少年时期，他一直在用现实主义手法画画。直到20世纪的第一个20年里，他接触了很多新奇的多样的绘画理论和技巧，新的想法在他脑袋里渐渐萌芽，他的风格才渐渐成形，最终造就了一个20世纪最伟大最负盛名的现代派画家。

他的一幅名为《朵拉与小猫》（Dora Maar au Chat）的画在当时的很多人看来根本就不是艺术，更不可能是一幅著名的重要的绝佳的画作。但是，这幅看起来像是小孩涂鸦的无厘

头作品在2012年以1.064亿美元的高价被拍走。

毕加索是一个打破常规的人。但是，他没有在刚开始就试图去打破常规，作出其他人不敢去想的事情。他也是从最基础的手法开始练起，慢慢掌握那些古典的常规的技巧。他早期的古典主义画作也证明了他能够将这种画法拿捏得恰到好处。不，他不仅仅是拿捏得恰到好处，他简直就是一个古典主义绘画的天才。他的代表作《初次圣餐》（The First Communication）是他在年仅十五岁的时候画成的。

正是这幅正正经经的古典油画向我们证明，毕加索画的那些疯狂诡异的画就是他真正想画的，而不是因为他不会画那些传统规矩的画；并不是因为他的能力仅仅就是画些扭曲失衡的画，而是因为他自己在众多手法中作出的这样一个独特的选择。

毕加索在打破规则上做得太漂亮了。如果他从不曾向世人证明自己也有画古典画作的 ability，他可能会被误解为是一个不知天高地厚的捣乱者。只有当你真正掌握了规则，你才能去打破它。如果你不从根本上理解规则，尊敬规则，服从规则，你也不可能达到平衡。

这适用于任何领域。

人们时常说，规则就是用来被打破的。所以一群胯下瘦马、手握长矛的人们还没有搞清楚状况就长驱直入地猛攻猛卸，盲目地认为自己是在改变世界和造就意义，但他们留下的仅仅是一阵哀号和一片混乱，还有喧闹之后依然在空中翻滚的尘埃.....

的确，没有规则是不能被打破的。实际上，那些最富创新性的、最大胆前卫、最有革命意义的点子都打破了前人所不敢打破的规则。

但是，打破规则需要有意义。规则的存在是为了更好地指引我们，特别是当我们失去了方向没有更好的捷径的时候，昔日的传统的方法就是最好的方法。更重要的是，如果你想打破规则，你需要先学习规则、掌握规则，否则你就像那些胯下瘦马、手握长矛乱攻猛卸的人，只是给所有人带来麻烦和嘈杂.....

另外，毕加索的全名其实是Pablo Diego José Francisco de Paula Juan Nepomuceno María de los Remedios Cipriano de la Santísima Trinidad Clito Blasco y Picasso López。他的名字是这么长，以至于维基百科上都写错了。也许正是天赋的这种离奇诡异的怪名字注定了他离奇诡异的画风吧。

和福尔摩斯学习关注细节

大侦探福尔摩斯对观察细微事物有特殊的才能。他的每一个专注的眼神和每一个细微的动作都是为了某个确定而实际的目的。在办案过程中，常常只是一点极小的线索，一个最模糊的迹象，就足以告诉福尔摩斯凶手的特征以及其身处何处。在生活中，他能只见人一面就推断出他的经历、职业、爱好和生活习惯，这总是让人诧异。

他的口袋里总是放着一卷皮尺和一个又大又圆的放大镜，在案发现场他总是手持这两样东西一言不发地在屋里走来走去，时而停下来，时而跪在地板上，时而卧倒在地。他聚精会神地工作着，似乎已经忘记了其他人的存在，因为他自始至终都在自言自语地低声嘀咕着什么，一会儿欢叫，一会儿呢喃，一会儿吹着口哨，有时又像是满怀信心和希望地低声叫喊着。但过了一会儿，他就能神乎其神地在脑海中演算出各种可能性。

他能辨认烟灰，他写过一篇《论各种烟灰的辨认》。在那里，他列举了一百四十种雪茄烟、纸烟、烟斗丝的烟灰，还用彩色的插图说明各种烟灰的区别。在那个年代，烟灰是在刑事案件审判中常常出现的证据，有时甚至是全案最重要的线索。如果能确定凶手是吸印度雪

茄烟，侦查范围就大大缩小了。印度雪茄烟的黑灰和“鸟眼”烟的白灰不同，在他看来，就如同白菜和马铃薯的区别一样分明。

他会观察人的手形，因为一个人的职业会影响他的手形，石工、水手、木刻工人、排字工人、织布工人和磨钻石工人的手形都是不一样的。

他会注意脚印。他写过关于跟踪脚印的专论，里边还提到使用熟石膏保存脚印的方法。

当华生为福尔摩斯的敏锐观察力感到诧异的时候，福尔摩斯说：“其实你只是在看而不是在观察。这二者之间的区别是很清楚的。比如说，你常看到从下面大厅到这间屋子的梯级吧？怎么也得有几百次了。那么这个楼梯有多少级台阶呢？”华生回答不知道。他说，“那就对啦！因为你没有观察，而只是看嘛。这恰恰是我要指出的要害所在。你瞧，我知道共有十七个梯级。因为我不但看而且观察了。”

福尔摩斯的故事让我们意识到，生活就是一条巨大的链条，只要我们看到其中的一环，整个链条的本质就一目了然了。调查侦探这种专业性的技巧只有通过长期而耐心的研究才能掌握，一般人不可能在这方面达到极致。然而，任何一个普通人都能从福尔摩斯的故事中学到分析回溯和演绎推理的能力。这种观察细节的能力能带给我们一些实用性的价值和启发。

福尔摩斯见华生第一眼就断定他是从阿富汗回来的。

他说：“由于长年养成的习惯，当时一长串的想法飞快地掠过我的脑海，我几乎没有意识到其中的步骤就下了结论。可是，这个过程中还是有一定的顺序的，我推理的过程是这样的：‘这位先生是从事医务工作的，但又具有军人的风度，那显然是位军医。他刚从热带地区回来，因为他的脸晒得黝黑，而从他白皙的腕部又可看出那不是他本来的肤色。从他憔悴的脸色分明可见他历尽艰辛并受尽病魔的折磨。他的左臂受过伤，因为他的左臂有点僵硬而且有些吃力。试问，在哪个热带地区，一个英国军医可能历尽千辛万苦而且致使手臂受伤？很明显是在阿富汗。’这一长串的思考发生在一秒钟之内。然后我就对你说你是从阿富汗回来的，当时你非常惊讶。”

所以，在遇到一个新的人时，你可以去观察他最细微的习惯和物件，来判断这个人的职业和经历。这样做虽然有点怪异，但是它却能磨炼你的观察能力，渐渐地你就知道应该从哪些方面着手观察以及应该观察些什么。

一个人的指甲、衣袖、靴子、裤子的膝盖处以及拇指和食指上的茧皮、脸部表情、衬衣袖口等——上述任何一点都能透露出他没有告诉你的东西。另外，在任何一件日用品上面，都很难不留下一些能显示使用者特征的痕迹。如果你有足够敏锐的观察力，你能够在他还没有开头的时候就提前读懂他，那的确是很不可思议的事情！

福尔摩斯还能从一个人的外表细节来判断他的生活习惯和居住环境。

“我十分清楚地看到你卧室的窗户是在右边，我知道你有军人所特有的那种整洁的习惯。你每天早上都刮胡子，在现在这个季节里，你借着阳光刮。你刮左颊时，越往下就越刮不干净，这样刮到下巴底下时，那就很不干净了。很清楚，左边的光线没有右边的好。我不能想象你这样爱整洁的人，在两边光线一样的情况下，把脸刮成这个样子。我说这个小事是拿它作为观察问题和推理的例证。这是我的专长，这很可能对我们当前正在进行的调查有所帮助。所以，在传讯中提出的一两个次要问题是值得加以考虑的。”

这对我们的启发是，凡是异乎寻常的事物，一般都不是什么阻碍，反而是一种线索。在解决这类问题时，最主要的事情就是能够用推理的方法，一层层地往源头回溯分析。这是一种很有用的本领，而且也是很容易的。但大部分人更习惯了看到事情的现状然后往前推理，去预测事情，根据一系列的事实来推断可能的结果。其实这并不是最难的，因为你只需要把

事实在脑袋里联系起来，进行思考，就能得到个所以然来。但是只有少数人能通过结果，往回推理，设想之所以发生这个结果的各个步骤都可能是什么。我们可以在平日的生活中多观察身边的小细节，以培养自己回溯分析的能力。

福尔摩斯能从人的面容表情看出他人的思想。

当他和一个客户见面的时候，他看着客户在屋内的动作和表情判断出他的一系列想法。他说：“你扔下报纸，这个动作就引起了我对你的注意。之后，你茫然地在那里坐了有半分钟的样子。后来你的眼睛凝视着你那张新配上镜框的戈登将军肖像，我从你面部表情的改变，看出你已经开始想事了。可是你想得并不很远。接着你的眼光又转到你书架上那张没装镜框的亨利沃德比彻的画像上。然后，你又朝上看着墙，当然你的意图是很明显的。你是在想，如果这张画像也配上镜框，那就正好可以挂在这墙上的空处，和那张戈登像并排挂在一起了。”客户大惊。福尔摩斯继续说：“接着你的思想又回到比彻的身上，你全神贯注地凝视着他的肖像，似乎正是从他的面貌上研究他的性格。后来你不再皱眉头了，可是继续凝视着，你的脸上现出沉思的样子，可见你在回想着比彻经历的事件。我确信你这时不能不联想到他在内战期间代表北方所担当的使命，因为我记得你曾经对他的遭遇表示非常愤慨。你对这件事感受非常强烈，因此，我知道你想到比彻时也不能不想到这些。过了一会儿，我看到你的视线从画像上移开了，我觉得你的思想又转到内战上去了。当我发现你双唇紧闭、双目炯炯发光、两手紧握时，我确信你正在想双方在这场你死我活的激战中所表现的英勇气概。可是，你的脸色又渐渐阴沉起来，你摇了摇头。你是在想战争的悲惨、可怕以及徒然死伤了许多人。你的一只手慢慢地移到你自己的旧伤疤上，双唇上泛出一丝微笑，我便看出，你当时在想，这样解决国际问题的方法实在荒谬可笑。在这点上，我同意你的看法，这是非常荒谬的，我很高兴知道，我这一切推论都是正确的。”

人的五官是表达感情的工具，而人们的眼睛更是忠实执行这一职责的仆人。如果你能更多地观察他人的视线、眼神、眉宇和整张脸的表情变化，你就能更好地体察他人的情绪变化和情感需求。对那些天生就善于察言观色的人来说，这并不难。但是如果你并不是一个敏感的人，你就需要更多地提醒自己，多多观察和多多印证。

也许有一天你也能像福尔摩斯一样刚见到一个人就说出一通震惊他的话。当然，在那之前你需要做很多努力。

说明：引自《福尔摩斯侦探全集》阿瑟·柯南道尔

2.5 INFJ指导者

INFJ指导者——将光亮带入他人的黑暗

作为一个INFJ指导者，你把更多的能量聚集在你的内部世界，你用直觉来面对你的内心世界，同时用情感和价值观来和外部世界相处。

你是一个优雅、温情、复杂的人。你充满创新精神而且很有艺术气质，世界在你眼中充满了各种可能性和隐含意义。你用跳动的直觉感知外部世界，你时常是掌握真理的那个人，你自己也清楚这一点。你对人和事情的感知是惊人甚至是无比神秘的。你能很好地和外部世界达成情感共鸣。在某些极端的情况下，你甚至能够预感到自己深爱的人可能会遭遇到什么不幸的灾难或者事故。这种预感对其他人来说可能是弄虚作假歪门邪道，但是你自己无法说明为什么你会有超出凡人的直觉。所以，你很可能会用坚硬的外壳来保护你自己，只和极少

数值得信赖的人分享你最深层的想法。

你是深邃而复杂的人，他人很难真正了解你。你喜欢独处，把自己最核心的一部分保留起来，在他人眼里你时常是很神秘的。但同时你又是一个饱含温情的人。你只和那些能真正看到你的禀赋和你的真情的人走得很近，并为他们在心里留下了一个个位置。你很在意他人的情感，尽量避免伤害他人。你对冲突和矛盾异常敏感，时常不知道如何很好地去应对它。当你面对冲突的时候，平日里非常宁静的你可能会忽然变得暴怒和激动。所以你时常选择把矛盾和不满沉默地吸纳进自身，如果压力积蓄过久得不到宣泄，你可能会忽然生场大病。

你希望外部世界总是井然有序的。你乐于探求独特的方式以获得有意义的成长和发展，所以你投入大量时间和精力，不断找寻最优的方案来解决问题。你会不断地反思和更新你人生的优先项。你是一个完美主义者，总觉得自己的潜力还没有发挥到极致。你总是很难达到百分之百的宁静，你总觉得自己和世界都还有很大的完善的空间。你不会花太长时间满足于你已经取得的成就，总是在不懈地追求更多发展机会。你有很成熟的价值观，只有当你感觉一件事情是对的时候你才愿意做它。总体来说，你是一个非常温和好相处的人。你对自己有很高的期望，而且也会用同样的高标准来要求和你亲近的人。

你的人生使命就是要把光亮带进他人的黑暗里。你是一个天生的照顾者，他人能随时体会到你的善良和体贴。但别人可能不太了解你深层和复杂的想法。你是非常重感情，倾向于拥有小范围的而深长久远的友谊。你和自己的家人有密切的纽带，也会是充满仁爱的家长。在职场上，你通常愿意投身于那些需要你独立工作而且需要创新能力的位置。你的直觉让你有很高的艺术天赋，也能让你在商业领域游刃有余。他人快乐你就快乐的人生哲学使得你很可能钟情于服务性行业。

因为你的直觉（N）功能非常强，你对自己的直觉很有自信。这也导致你可能会变得固执，觉得自己永远是对的。你也很可能过于完美主义，坚信自己的理想，并抵制那些与你的价值相冲突的想法。不愿妥协，拒绝改变，不会听取别人的客观意见，因为自己的地位是不容置疑的。

如果你的情感（F）功能没有得到成熟的发展，你会仅仅根据自己的理想和情感来作决定，不能很好地和外部世界合拍。你异常敏感，非常关注个人的感受和他人的反应，对任何批评都很介意，甚至会视为人身攻击。你需要客观地认识自己和周围的人际关系，更好地促进事情向正面转化。你想帮助他人的渴望可能被其他人所利用，你可能陷入别人的问题之中无法脱身。同时你要学着了解自己的需求，别总是为别人牺牲。

你总是探寻事情的意义和价值，过于专注各种想法。如果你的感觉（S）功能得不到弥补，你会显得不切实际，忽视一些常规的细节。你需要更多地关注你的周围环境，并学会运用已被证实的信息，这样可以帮助你更好地在现实世界中发挥你的创造性思维。但在压力大的时候，你也会陷入繁杂的细节之中，看不见全局，在细碎的小事上和他人不屈不挠。而且你可能不如其他判断（J）类型的人那么按部就班，带有一些随性的特征，比如凌乱的书桌。

总的来说，你性格复杂、深邃、忠诚、有同情心、有责任心。你通过认同和赞扬与别人进行沟通，具有很强的说服力，你可以成为伟大的领导者，被人尊敬和推崇。你有敏锐的洞察力，相信灵感，努力寻求生活的意义和事件的内在联系。你有坚定的原则，就算被别人怀疑，也相信自己的想法和决定，依靠坚韧不拔取得成功。生活对你来说并不易，但是 you 能够成为一个情感充盈、思想深邃的人，这会带你走向事业和生活的一个又一个巅峰。

痛是难以避免的，苦却是可以选择的

在村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》里，他采访了很多马拉松运动员，问他们跑步时是否心里会默念一句话让自己坚持下去。有一个长跑者说，他长跑的时候总是和自己说：“Pain is inevitable；Suffering is optional.”这句话的含义非常微妙，翻译过来就是，痛是难以避免的，苦却是可以选择的。

这句话也告诉我们，我们脑袋里的语言模式决定了我们将如何体验同一件事情。虽然我们可能不能决定我们身上和周遭都会发生什么，但是我们可以决定我们将如何理解这件事情，如何对它作出回应。

比如当你从天气预报得知今天白天天晴而且晚间有雨。“今天天晴，但是晚上会下雨”这样的说法让我们更关注晚上会下雨，而忽略了白天的好天气。“今天天晴，还有晚上会下雨”，这样说的時候白天和晚上的天气被强调的程度相同。如果说“今天天气晴朗，虽然晚上会下雨”就把人的注意力侧重在白天的好天气上。这三句话说的内容其实是一样的，但是表达方式不同，会影响一个人看待这件事情的态度和回应这个事实的方式。如果你有一个惯常的表达模式，这将影响你的价值观，你是消极的人还是积极的人，你会侧重在现在还是未来，你会更关注局部还是全局。NLP（神经语言程序学）大师罗伯特·迪尔茨说，这叫作你的“框架”。

我们的大脑也是一样，会去重组和扭曲我们所吸收到的信息。我们可以通过改变“框架”来重新认识这个世界并作出回应。

◆ 时间框架

当一件伤痛的事情发生的时候，它离你是那么近，以至于你的感受是那么深刻，你的情绪是那么强烈。可是，如果你能拉远（zoom out）这一件事情，从长远的一生的背景来看这次经历，这样的痛苦就会变得微不足道。

当事情发生的时候，你总是停留在当下。可是，你可以想想时间长河里的过去和未来。在过去是否有类似的事情发生？你现在是如何回望过去的感受的？当时那些惴惴不安和伤心悲恸现在看来是否都成了云淡风轻？在未来你是否会觉得这是一次特别的经历，让你有更多成长和感悟，所以也是很美好的回忆？

同时，想一下，如果这是你的最后一天生命了，你还会沉浸在痛苦之中吗？还是会马上把时间投入到其他更重要的事情上，或者去做更多积极的事情来弥补这样的结果？

另外，如何设定苦痛的时间也会影响你的体验。这样说听起来可能很奇怪，苦痛的长度难道不是客观决定的吗？

很多长跑运动员会把自己的赛程分成很多小段，以树木或者建筑物作为标识。你每一次只要忍受那么一小段就够了。你可以和自己说，我只要跑到那一棵树就好了。等过了那棵树，你再和自己说，现在我要跑向的是那个湖。当你将苦痛分割成很多很小的段时，你就不觉得那么痛苦了。

◆ 渴望框架

当你因为自己犯过的错而自责或者批评业已发生的事情的时候，你可能会更多地侧重问题本身。

“这完全就是浪费时间！”

“我连这件事情都没有做好，我真是个笨蛋！”

“我们失去这个客户了！我们失败了！”

“我害怕失败。”

这些叫作“问题框架”，你的言语里说的是——出了什么问题？为什么这是一个问题？是什么原因导致的？是谁犯的错？

可是，任何问题都代表着你本来渴望的结果。任何“问题框架”都可以转变为“渴望框架”。

“这完全就是浪费时间！”可以变成：“我希望下一次我不要在错误的轨道上走那么久了，而是当断则断。这样对谁都更好。”

“我连这件事情都没有做好，我真是个笨蛋！”可以变成：“我想知道我如何才能弥补这件没有做好的事情。我也希望下一次同样的事情发生的时候我会更好地去解决。”

“我们失去这个客户了！我们失败了！”可以变成：“我们应该改变我们服务态度的技巧，因为客户对我们很重要。”

“我害怕失败。”可以变成：“我渴望成功，我希望我能做好这件事。”

“渴望框架”聚焦于你实际上渴望的结果和效果。你想要什么？你怎么样得到它？你能利用哪些已经有的资源？

从“问题框架”切换到“渴望框架”能帮助你改变你的认知，重新解释问题，找到解决方案。只是换一下字面上的意思，却能带来很好的效果。

◆ 情境框架

中国有一首古诗，《观祈雨》：

桑条无叶土生烟，箫管迎龙水庙前。
朱门几处看歌舞，犹恐春阴咽管弦。

它的意思是：旱情严重，桑树枝不生叶，土地干燥，腾起的尘土好像烟雾，人们吹奏着乐器到龙王庙前面求降雨。但是，富贵人家却整天听歌看舞，还怕春天的阴雨使管弦乐器受潮而发不出悦耳的声音。

连续多天不下雨这个事实本身可能没有好与不好，但是对不同的人和在不同的情境之下就会有不同的意义和结果。实际上，任何一件事情，如果能换一个角度看，都可能是正面的。情境换框的目的就是让你意识到，某种特定的行为在另一种情境下可能是有用的，从而改变你对这件事情的负面看法。

就比如连续很多天不下雨这个事实，对农民来说，需要做的不是诅咒那些在唱歌奏乐的富人，也不是为田里的庄稼可能会被晒死而焦虑，而是转而想到平日里就可以建立更好的灌溉方式以及现在他们可以做些什么来引水入田。

比如你觉得自己的情绪波动总是很大，总是不能理性冷静地作决定，而且很容易沉溺在悲伤之中。但是换一个角度来看，那些总是波澜不惊的人在需要高兴的时候也不能像你那样激动雀跃。你对自己的情绪更敏感，你更能表达自己的情感，这样你也更能感同身受地理解他人。这不是你的一个特质和一个优点吗？

一旦你从更广的角度来看问题，认识到某些行为和事实在一些情境下是好的，你就能用更富有建设性的方式来作出回应。

◆ 意义框架

由于人们的观点和目的不同，同样的内容对不同的人来说有不同的意义。

比如一片空地。对建筑师来说，这是构建大楼的空间；对孩子们来说，这里是玩游戏的

场所；对画家来说，这是一片能收入画中的风景；对农民来说，这是种植庄稼的机会；对一对年轻夫妇来说，这是他们野餐的地点。

意义换框就是让你看到同一件事情对其他人的意义。这个意义可能和你看到的不同，而且它可能是正面的。

比如，你和你父亲说：“我想做一个作家。”你父亲说：“那你可以做个记者。”当你说：“我想为流浪猫建个收容所！”你父亲说：“那你可以做个兽医。”当你说：“我想做个演员。”你父亲说：“电视节目主持人。”你非常生气和失望，觉得你父亲总是在把你的美好梦想转换成更现实的可以挣钱的工作。你觉得他很不理解你。

可是实际上，如果你换一个角度想，你父亲这样说的背后是有正面的目的的。他是在担心你不能认识到现实和梦想的差距，他希望你能有更安稳的生活。你是一个理想主义者，而他是一个现实主义者。实际上，当你只看着天空的时候，你的父亲，一个现实主义者，可以帮你找出你的想法或者计划中忽略了什么，以避免你的失败。

你用意义换框看见了父亲的批评的好意义。

用意义换框能够让你向着积极的方面想。一方面，你认识到了别人行为背后的积极动机，比如渴望安全、爱、关注、尊重等。另一方面，你知道这种行为在某些情况下能给你带来正面价值。

◆ 他人框架

另一种很简单的换一个角度想问题的方式就是用第三人称来描述你自己的生活。这样最容易进行换位思考。你可以在写日记的时候全部用第三人称来描写。这意味你强迫自己从另外一个人的角度来看问题。站在别人的立场看自己的行为，冷静地旁观自己的生活。

在面对别人的问题的时候，我们每个人都是专家。这句戏谑的话其实也在告诉我们，如果我们能分身成另一个人来看待问题，事情就会变得简单和轻便得多。

这些框架能够让你跳出自己的情境，看问题有了一个不同的角度。这就像是同样的一片风景，不同的摄影师拍出的照片是很不同的。因为一张照片不可能像人眼一样把所有内容都囊括进来，只能是选取一个角度，选择部分的信息，造成一个独特的构图和独特的视角。你不能决定那片风景的好坏，但是你可以自由地选择你的构图和你的视角，拍出一张最美的照片。

剥开你的洋葱皮

几十年前，奥地利自然学家和生物学家康拉德劳伦茨在一次试验中偶然发现，刚孵出来的幼鹅首先看见的是他而不是母鹅，从此它们一直紧紧跟着他，把他当成母鹅。他由此证明，幼鹅会根据初次发现来作决定，而且决定一旦形成，就坚持不变，这叫作“印记”。

会形成“印记”的动物不止幼鹅一种，而其他很多动物竟然会靠幼年时期的“印记”来选择自己的性对象和终身伴侣。劳伦茨还提到，经验并不能告诉我们哪类动物该和哪类动物恋爱。很多鸟凡是和它的同类隔开养大，往往不知道自己是一只鸟，它的性需求会转移到那些曾和它幼年有密切关系的人身上。罗马时期很多贵妇都喜欢养公的家燕就是这个原因。一只在鸡群里长大的母鹅会不搭理公鹅，而一天到晚向一只公鸡示爱，还不许它和别的母鸡交配，醋劲大得很。一只孔雀在第一次世界大战中和一只巨大的海龟关在一起，后来那只不幸的鸟儿把龟作为欲念对象，天天对着龟开屏，那只龟应该也蛮无奈的。劳伦茨家的穴鸟从小被他抚养大，后来居然爱上了他家的女用人，女用人结婚搬走之后，它天天飞到她家去，只

有晚上才回来住。更让人匪夷所思的是，这只穴鸟其实是只雌鸟。所以它不仅仅是跨物种恋爱，它还是跨性别恋爱。

我们对其他事物的第一印象或者是初期的感觉会影响甚至决定我们对它的看法么？

美国的经济学家做了这样一个实验，先问一下被测试者的社会保险号的最后两位数，再让你给一瓶葡萄酒估价。很多人觉得这个实验非常可笑，难道就问一个数字也会影响被测试者的估价吗？可在MIT做的实验发现，社会保险号这个无关的数字竟然成为了一个“印记”，社会保险号那两个数字高的人给的估价也高，保险号低的人给的估价也低，统计的相关系数在0.3与0.5范围内浮动。相关系数为正表示两者成正相关，数字越接近1，相关性越大，为0则一个变量对另一个变量没有影响。这个心理学实验让人倍感诧异，并启发了很多销售人员。在推销一个商品的时候，如果想得到更高的价格，只要和顾客说起其他商品的高价格，甚至只要随便提一个比较大的数字就可以了。

我们对人的看法也会受“印记”的影响。这就是为什么人们总说第一印象很重要。甚至对方对你的印象和你真正是怎么样的人没有关系，而取决于对方“认为”你是怎么样的人。一个人给其他人留下的早期“印记”是非常难改变的。舒淇早年一个愚蠢的错误导致她星途和个人生活都受到很大影响，无论她演技如何人们都依然把她归为三流女星，而恋人的家庭也不能接受她，使她不得不和黎明分手。金马奖台上那一句“我要把我当年脱的衣服，一件件穿回来”道尽了这些年来的辛酸。艳照门出来以后，受到最多批评的女星要属阿娇。因为经纪公司给阿娇一直以来的定位就是一个清纯娇美的小女生。人们所愤恨的是她没有能一直维持这个形象。维持一个形象难，要改变一个形象更难。范晓萱为了不再装甜美，做真正的自己，不知付出了多少代价。还有人想方设法制造一个印象，不顾后果地给自己的学历造假。

我们童年给我们每个人带来的“印记”比我们想象的巨大得多。这个“印记”很大程度上是由父母留下的。在《爱是一种选择》中，米勒博士（Dr. Frank Minirth）和米尔博士（Dr. Paul Meier）提出父母和孩子的关系最终会在六岁之前被孩子内化成一个“内在的父母”和“内在的孩子”的关系模式。这个关系模式以父母和自己的关系为原型，在之后经过自己的不断加工慢慢成形。这个内在关系模式会展现在我们一切外在的关系上。如果一个外在的关系是我们不在乎的，那么我们能控制自己。但如果这段关系很重要，那么我们会失去理性，用完全感性的方式去处理，内在的模式就会对这段关系产生不可控制的巨大影响。一个人内在模式越健康和谐，那么他越在乎一个人，和那个人的关系也会越健康和谐。反之，如果内在关系很不健康，那么他和恋人、配偶或者孩子的关系就非常糟糕。

有一个美国的真人秀节目，他们给一些报名参加的女人提供整形手术和全套的仪容变化。当那些曾经是丑小鸭的女人在一整套整容和变形等手术过后，第一次站在舞台上的大镜子前，纷纷激动得大哭大笑。其中一个女人，她年轻时身材性感，非常漂亮，但她却一次次陷入失败的感情。每一段感情中，对方都会用暴力虐待她。可她却更加爱对方，宁愿承受痛苦也不愿分手。最后总是被对方抛弃，十年之后，她变成了一个身材臃肿、面目狰狞的中年妇女。其实她有如此严重的被虐倾向是她内在关系的复制的结果。她还小的时候，父母离异，她和妈妈住。从此父亲拒绝见她，也不愿说任何理由。这给她带来很深的创伤。所以，在日后和恋人的关系中，她总是在任何事情上作妥协，一而再、再而三地迁就对方，宁愿自己受虐待，也要维持这段感情，甚至在虐待和被虐待的关系中变得对恋人爱得更沉迷。因为她在这些关系中，依然把自己当作那个“内心的孩子”，把对方当成“内在的父亲”。当初不能得到父亲的爱的痛苦在新的关系上复燃。爱其实并不是为了甜蜜和幸福，而首先是强迫性地重复，如果一个人能满足你内心深处失落已久的东西，你就会把它当成是“爱”。在这种“爱”里，你强烈地迷恋着对方，因为他完美地再现了你的“内在的父母”和“内在的孩子”的关系，你以为你们两个人的不完整被彼此填满了。但实际上，这就像是一辆在路上抛锚的

车，另一辆车试图把车里的油也分给它，但是它的油箱里的油也不足了，这样两辆车最后都不可能到达终点，只能再次一同抛锚在路边。

也许，我们学会的不应该仅仅是给自己制造美好的“印记”，更重要的是探索自己，找到自己最初的“印记”。一旦找到了那个“印记”，就能深刻理解自己内心苦痛的来源，那将是一个在痛哭流涕之后的醍醐灌顶。从此，自己的那颗洋葱又被自己剥开了一层。

别忧虑了，赶快行动

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie) 提到他的一个搞机械的朋友是怎样摆脱忧虑的。这个朋友叫威利斯·卡里尔 (Willis Carrier)，他年轻的时候曾经在水牛城的一家公司工作。他当时负责的是为一个工厂安装一个天然气净化装置。安装这个装置能够把天然气中的杂质清除，这样燃烧天然气的时候就不会损伤到工厂的机械了。他们公司的这种清除杂质的方法和设备都是全新的，以前只在另一种情况下尝试过一次。现在当他的团队负责安装这个新设备的时候，没有预计到的情况发生了。安装完设备做结果检测的时候，他发现结果差强人意，远远没有达到他们和工厂许诺的标准。

威利斯说：“我当时无比惊讶。这就像是有人拿了一个钝器猛击了我的脑袋一样。我的胃在翻江倒海。在那天之后的很长一段时间里我都太过于忧虑以至于晚上没法睡着。”

可是最后他是怎么摆脱自己的忧虑的呢？

威利斯说：“我终于意识到忧虑不能给我带来任何帮助，我必须找到一个解救自己的途径，不能再忧虑了。”

这个方法很简单，只有三步。

他说：“第一步，我先分析了一下形势，勇敢而诚实地问自己，如果真的失败了，最糟糕的情况会是什么？我不会为此坐牢，也没有人会因此要谋杀我。这是肯定的。的确很有可能我会因此被炒鱿鱼，而且我们团队的人可能得把这个设备拆掉，公司会因此损失两万美元。”

“第二步，当我明白了最糟糕的情况会是怎么样的，我和自己说，我必须接受这种情况可能会发生。我和自己说，这的确会是我职业生涯里的一个低谷，我也很可能会失去我的工作，但是如果这样的事情真的发生了，我总能够再找到一份工作。从全局角度来看，如果我们因此要把这个设备拆掉，我们也把这个当成是一个新的清除杂质的设备的试验，这个试验花了我们两万美元，这可以作为我们的试验花费，我们公司也能接受这一点。一旦明白了最糟糕的情况是怎么样的，而且我也真正地去接受了这个最糟糕的情况，我立马感到前所未有的放松。”

“第三步，从现在开始，我就可以清醒冷静地把更多的时间和精力放在我该如何挽回那个我已经在精神上能承受的最糟糕的情形。我现在想的是，用什么方法可以减少我们会损失的两万美元。我做了几个测试后发现如果我们再花五千美元添加一个设备，我们的问题就解决了。最后我们的确也是这样做的，用五千美元挽回了两万美元的损失。”如果遇到了突发情况他只是在不停地忧虑，就根本不可能清醒地集中精力，也不可能作出这样冷静的思考，最后挽回局面。

当你忧虑的时候，你的整个脑袋是一片空白的，只是盲目地在预想各种糟糕的结果，你失去了再作决定的能力。但是，一旦你认真地去考虑最糟糕的情况可能是什么，并把它作为一个已经发生的事实去接受，你就能把一切消极的情绪和想象都从脑海里驱赶出去。

林语堂在他的《生活的艺术》一书中说过：“真正的宁静来自于你坦然地接受了最糟的可能。我想，这就是一种心理上的能量的释放。”

当你接受了最糟糕的情形的时候，你就再不可能遇到更糟糕的情况了，也不可能损失更多了。这就意味着，你能够有很多可以挽回局面和改变结果的余地了！

摆脱忧虑的三个步骤就是：

第一步，最糟糕的情况是什么？

先搞清楚自己为什么会忧虑。想一想你忧虑的原因是什么。只考虑事实，而不是你的各种假设和想象。不要只在脑袋里想，而是要把它写下来。当你用笔把它们一条条列出来的时候，你的思路在慢慢地变得清晰，你的心情在慢慢地平缓。只在脑袋里多线程地跳跃性地想问题可能会使得你更加盲目和紧张。一定要诚实地把可能发生的最糟糕的情形写下来。

第二步，接受这个可能。

如果这个最糟糕的可能真的很严重，勇敢地接受它。你不可能再失去更多东西了。损害就到此为止了。

如果这个情况是无法避免的了，已经超过了你的能力范围，你就要勇敢地去接受不能改变的事情。美国有一句谚语是，如果你有一个柠檬了，想想如何把它变成柠檬水。就是说，发生了糟糕的不可挽回的事情的时候，你可以从积极的角度来想一下，你如何能从这次失败和错误中受益。这时候，难过和忧虑都无济于事，那为何不做点更有意义的思考呢？

有的时候，一旦你把它写了下来，你会意识到，即便情况向着最糟糕的可能发展，也没有什么大不了的。你的损失可能很小很小，或者，这对你来说真的不是一件重要的事情。那它为什么还值得你去忧虑呢？

如果这个糟糕的情形不是未来会发生的，而是业已发生的了，你就更没有忧虑的必要了。过去的就过去了，你只能把它当成一个事实来接受。

第三步，以行动来挽回最糟糕的可能。

你已经从心理上接受了最糟糕的情况，接着你要开始想想你可以做什么来挽回。把你自己能做的一条条都写下来，然后告诉自己，这就是我马上要做的事情。一旦你忙着去行动的时候，你就再没有时间去忧虑了。你会通过你做的点滴行动来补救失败。最后你很可能从糟糕的情况中走出来。

这就是停止忧虑的三个步骤。当你忧虑的时候，想一想这三个步骤，然后真正去地去实践它。你会发现，很多事情并没有那么糟糕，你也不会再被拖入消极情绪的泥潭之中无法走出来。

说明：引用自How to Stop Worrying and Start Living，Dale Carnegie

2.6 INFP哲学家

INFP哲学家——生活在自己的理想世界

作为一个INFP哲学家，你把更多的能量聚集在你的内部世界，你用情感和价值观来面对你的内心世界，你用直觉来和外部世界相处。

你外表看起来沉默而冷静，但内心对他人的情感十分在意。你很敏感，有同情心，善解人意。你最关心的是如何为人们创造一个更好的世界。你总是在寻求生活的意义。总想为其他人做点什么。你重视与他人有深度的、共同成长的关系，希望投身于有助于自己及他人的进步和发展的事情。你欣赏那些能够理解你价值的人。你是一个理想主义者，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，一旦作出选择，就会孜孜不倦地追求你自己设定的目标。

你总是考虑周到、体贴入微，所以你是一个很好的倾听者，在你身边总是感觉很轻松愉悦。虽然你可能不太显露自己的真实情感，但是你其实对其他人有很深层的关怀和最真挚的兴趣。你给和你熟识的人送去很多温暖。其他人也能感觉到你的这种热忱和善良，他们把你当作绝不能失去的朋友和伴侣。

你非常不喜欢冲突，而且会尽量避免它。当你必须面对冲突的时候，你认为谁是谁非是不重要的，你会更多地考虑自己和他人的情感，从这个角度切入试图解决矛盾。你不想因为冲突导致不和谐。这样的思维方式会让你显得有点不理性而且没有逻辑。但从另一个角度来说，你非常适合做调解人，因为你能凭直觉懂得他人看问题的视角和他人的情感，也非常乐于帮别人解决问题。总体来说，你是一个很温和懂得变通的人，但如果你的价值观被他人侵犯或者威胁，你可能会变得非常咄咄逼人、毫不让步。

你有独创性，好奇心强，思路开阔，乐于探索事物的可能性，致力于自己的梦想和远见。你对人有非常敏锐的直觉，喜欢探索自己和他人的个性，更深层地理解他人。你很信赖你的直觉，并用你的所思所感来寻求人生的价值。你总是不断地寻找事情背后的真相和意义。你能把你接收到的所有信息以及经历的每一件事都吸收进你的价值体系里，你不断地评估它们以帮助你自己确定和修改自己的人生道路。不过你的人生道路的方向永远保持不变，那就是你希望能帮助别人，并使得这个世界更美好。

当你承担了一个你感兴趣的事情或者项目的时候，你会发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。你是一个极其负责的人，说到做到。虽然你并不是一个事无巨细的人，但是你会觉得自己有责任处理好这件事情的每一个可能的细节。

但是生活中的庸常琐碎的细节你就没法注意到了。你可能要花相当长的时间才会注意到衣服上的一个污点或者遗失的一个随身物品。

你给自己设定了很高的标准，是一个完美主义者。所以你对自己过分苛刻了，也不懂得欣赏和肯定自己。你需要处理好远大理想和日常生活的关系。如果你不能在两者之间找到一个平衡，你可能会很抑郁，并对现实生活感到困惑和冷漠。你是一个有天赋的写作者。你可能不擅长口头表达，但是你却能在纸上游刃有余。你也可能就职于社会服务领域，比如教书或者咨询行业。你不太擅长团队协作，因为你的要求可能会比团队里的其他人更高，别人会误以为你有掌控心。

你不喜欢纠结于逻辑和事实，你认为这不重要，也不相信它。你更侧重于人情和感觉。如果你的思考（T）功能没有得到弥补，你会在需要作客观决定的时候无从选择，导致一再拖延作决定的时间。你会避免需要进行客观分析的事情。

你的情感（F）功能导致你总是在牺牲自己的情感和需求以满足他人的要求。这可能会导致你成为一个失去自我的孤独者。你总是用高标准来要求自己，投入太多的感情，导致你对批评相当敏感。你有把事情往坏处想的倾向，总是有很多消极情绪。压力很大的时候，你可能会非常怀疑自己的能力，觉得什么都没有意义，对一切都有抵触情绪。

你的直觉（N）功能让你沉浸于梦想，你经常忽略逻辑思考和具体现实。当意识到自己的理想与现实之间的差距，你就容易灰心丧气。你需要听取他人更实际的建议，考虑方法的现实性和可行性。你还可能很固执，作茧自缚，对外界的客观具体事物没有兴趣，甚至忙得

不知道周围发生了什么事情。你需要更多地关注外部世界和生活的美好。

总的来说，你沉静、善良、平和、敏感、忠诚。你是一个理想化的人，而且追寻事物的深层含义和与人的深邃关系。你乐于探索更多的可能性，如果你能在自己擅长的领域里工作，你能取得很高的成就，你可以更多地肯定和赞赏自己。

消极情绪是敌人也是朋友

当你感到抑郁的时候，你整个人都被消极情绪所笼罩，你不再以事论事地来看待问题，而是觉得整个世界都是那么黯淡沉闷。你会相信，所有事情都和你想象的一样糟糕。但实际上，这些消极的想象都是你对外部世界扭曲的认识，大部分时候，它们都是错误的和主观的。这几乎是你痛苦来源的唯一原因。

想要真正地摆脱消极情绪，和抑郁说再见，唯一的方法就是改变你的认知，让自己重新评价最基本的态度和价值，从根本上改变你的心灵和信念。这种认知的改变包括了一切——你如何向自己述说你遇到的人，在你身上和周围发生的事情，你对自己的评价，你猜想的他人对你的评价。

请你先看一下“贝克抑郁清单”，想一想自己是否会有以下这些想法，这些想法是轻微的还是严重的：

- 1.我一直感到悲伤，没法儿摆脱这种感觉。
- 2.我感到没有盼头。
- 3.回首往事，我发现我的人生充满失败。
- 4.我不再对事情真正感到满意。
- 5.我大部分时间感到有一种负罪感。
- 6.我期望受到惩罚。
- 7.我讨厌我自己。
- 8.我一直因为自己犯下的错误而责备自己。
- 9.我愿意杀掉自己。
- 10.我现在总是哭。
- 11.很多时候我很苦恼或恼怒。
- 12.我对别人基本上失去了兴趣。
- 13.和过去比，我现在自信起来更加困难了。
- 14.我感到自己的形象老是在变化，已经变得不再吸引人了。
- 15.我需要费很大的劲才能做成一件事。
- 16.我比过去要早醒一到两个小时，而且很难再入睡。
- 17.我几乎做任何事情都容易疲劳。
- 18.我的胃口现在更糟了。
- 19.我的体重已经减轻了十磅多了。
- 20.我很担心自己身体出现问题，很难再想别的事了。
- 21.我现在对性很少有兴趣了。
- 22.我对性完全失去了兴趣。

如果你确定了自己已经有轻微抑郁或者重度抑郁的想法了，你想要立即开始改变自己对这个世界的认知。伯恩斯在《伯恩斯新情绪疗法》中提到的认知扭曲有以下这些：

- 1.要么全有，要么全无

这是指你倾向于用一种极端的、非黑即白的标准来评价你自己。比如，你没有和一个大客户沟通好，把生意搞砸了之后对自己说：“我现在是失去了我的所有生意了，我把所有事情都搞砸了。”再比如，你可能只是挂了一门功课，你就和别人说：“我这学期学习得十分糟糕，我成绩一塌糊涂，我的大学生涯是个大惨败。”如果你是一个完美主义者，无法容忍任何错误和缺陷，你会因为自己的任何一点错误把自己全盘否定。你会认为自己是没有一点价值的。

2.重蹈覆辙

一旦有一件坏事在你身上发生或者你犯了一个错，你就毫无根据地预测这样的事情在未来还会一遍又一遍地上演。比如你遇到了一个不好的男人，因为他而伤透了心，你就会以为反正每一次恋爱都会心碎，都会对另一个人失望，你永远也不可能得到幸福，爱情不过是虚幻。

3.只看见树木而看不见森林

当你抑郁的时候，就像戴上了一副有色眼镜，你会从一个全局或者一件事情上揪出一个负面的细节，然后不断放大它，并以为整个环境都是这样。有一点点瑕疵和不如意，你就会觉得整个世界都是灰暗的。这叫选择性吸收。这会让你承担不必要的痛苦和带来本没有的麻烦。你会尽量夸大一件糟糕的小事，似乎天都塌下来了。

比如，你出门的时候忘了带雨伞，但是这一天其实发生了很多美好的事情，你就只记得你出门忘了带雨伞这件事，因此，觉得这一天特别不顺利，特别倒霉。

4.泼冷水

当你抑郁的时候，你容易有一种心理幻想，那就是总倾向于给事情泼冷水，把积极的变成中性的，把中性的变成消极的。

比如有人夸奖你的衣服好看，你可能会先想，我喜欢这句赞美。但念头轻轻一转就变成了，哦，不过这也没什么大不了的，人家不过是你衣服好看而已，随便一说罢了。再过一会儿，你又和自己说，说不定他是故意奉承我，有什么有求于我吗？何必对我那么友好，是不是背地里做了什么对我不好的事情？

或者当你自己做了一件好的事情，或者你自己有一个特别的优点，你依然会和自己说，这没什么大不了的。你就是不愿意对自己的夸奖更大方一点。

如果你总是给好事泼冷水，那就不难解释你为什么总是开心不起来了。

5.瞎推断别人

你会毫无根据地假定别人不喜欢你，瞧不起你，会讨厌你，甚至不去检验一下。比如，有很多天有一个朋友没有联系你了，你就会以为她不再关心你了，她对你厌烦了，你可能做了什么惹她生气的事情了。

6.跳跃式结论

你总是在预言有什么坏事会发生。即便目前一切看起来都还是好好的。但你总是在脑海里排演各种悲剧，好像不这样做你就心里不安似的。比如，你已经为明天的演讲作了非常充分的准备。但是你忽然就开始想，明天会不会在播放幻灯片的时候出机械故障，或者有人会站起来给你挑刺和你辩论。

7.分不清情绪和现实

你把自己的情绪当作现实。很多时候，你都只有一个主观的假设和推导，客观事实被你

扭曲了。你和自己说“我感到灭顶般的无望，所以我的问题肯定不可能解决”。“我感到我自己没有得到我想要的，所以，我一定是一个无价值的人。”或者“我看见他就觉得不爽，这说明他一定是有问题，总是想在我背后捅我一刀”。

8.用应该造句

你总是和自己说“我应该做这个”“我必须做那个”。你以为你是在激发自己、鼓励自己，但是这种陈述反而会带来压力和怨恨。矛盾的是，你最终会感到冷淡和缺乏动力。

9.贴不当标签

为自己错误地贴标签是一种极端的形式，这意味着你基于个人所犯的错误为自己塑造了一个完全消极的自我形象。当你开始用“我是一个……”这样的句式描述自己的错误时，你就把自己逼到了绝路上，不给自己一点翻身的机会。比如，当你在没有得到一份工作的时候，你可能会说“我生来就是个失败者”而不是说“这一次机会我没有把握住”。

当你给别人贴标签时，你难免会产生敌意。如果同事和你有一次合作的时候有一点摩擦，你就在心里给他贴标签说他就是个炸药桶，那么你就不可能再好好地和他沟通。由于贴上了这种标签，你会憎恨他，不时会跳起来指责他。

10.责备自己

即便毫无根据，你也假定自己应该为某一消极事件负责。你武断地认为事情的发生是你的过错，或反映了你的不足，即便在这件事情上你并无责任也根本和你无关。你会越来越厌恶自己，把错误都往自己身上揽，觉得自己是被打败的、有缺陷的、遭遗弃的、一事无成的。

当你抑郁的时候，以上这十种消极想法一定会以非常高的频率出现在你的大脑里。但是，即便知道这些是错误的认知也依然还是不够的。一个口吃者不可能仅仅因为察觉自己发声不准确就不再口吃了，一个乒乓球运动员也不可能仅仅因为教练告诉他他的球总是撞网就能提高技术。

你需要真正采用正确的方法来改变自己。这并不容易，因为这些思维习惯都是日复一日、年复一年地盘踞在你的大脑里的，你不可能在非常短的时间内改变这些想法。

重要的是，你要把这些消极情绪当作敌人，也同时把它们当作朋友。真正去理解它们，和它们和解，去发现它们，和它们协商，和它们谈判，然后把它们打败。

怎么样和消极情绪做朋友呢？

一旦你头脑里有了任何消极的想法，要马上把这些想法写下来。然后对照这十种认知错误，一句一句地分解，一条一条地分析，到底它是哪一种认知错误。把你的下意识想法和你的理性反应写下来是很关键的，不要总是在大脑里想一想就够了。写下来会强迫你更加客观，要比你让反应只在大脑里回旋效果好得多。它还会帮助你理清使你产生抑郁的认知错误。

然后，你需要向消极情绪宣战！

搞明白这些想法为什么是扭曲的之后，和这些消极情绪开始反唇相讥。无价值感是由于你内在的自我批评性对话造成的。像“我明天演讲会搞砸”“我就是一个失败者”“没有一个人真心喜欢我”这样的自贬性陈述导致了你的绝望感受和自尊心的降低。你要把自己分成两个分身，好好地反击这些错误的想法，以建立一个更为现实的自我评价体系。

你单身一人，决定去参加单身汉社交活动。到了那里后，你又希望马上离开，因为你感到焦虑，有一种保护自己的想法。你头脑里在不停地想：“他们可能并不是一些有趣的人。

为什么要折磨自己呢？他们不过是一群失败者。我之所以这么说，是因为我感到很烦躁。这注定是一个无聊的拖沓的聚会。”

例如你在你的笔记本上回顾了你今天的情绪：

“我最近一直都想减肥，于是我开始了节食计划。中午吃得很少，所以我下午的时候就觉得精神不足。下午的时候有一个会，我负责协助我们经理来做presentation。可是我没有为他准备好材料，在他作演讲的时候他忽然发现有个PPT数据错了。我觉得这都是我的错，是我蠢。但是我今天下班之后实在是太累了，路过商场我就走进去买了一个冰激凌甜筒吃，我觉得这是对我自己的一种犒劳和安慰。但是我才刚刚吃了一口之后，就对自己非常生气。我根本就控制不住自己，这一周的节食和跑步运动都泡汤了！我真是一个失败者，一点自制力都没有，太没有出息了。我以后会什么事情都做不成！”

当你写完这段话之后，你把有认知错误的地方给画出来，然后在括号里和它进行反驳：

我最近一直都想减肥，于是我开始了节食计划。中午吃得很少，所以我下午的时候就觉得精神不足。下午的时候有一个会，我负责协助我们经理来做presentation。

可是我没有为他准备好材料，在他作演讲的时候他忽然发现有个PPT数据错了。

我觉得这都是我的错，是我蠢。【责备自己：这件事情和我没有什么关系，我已经给经理准确了材料，但是经理自己没有认真查看，把另一个数据放在了这张表上！明明是他的错。而且他也没有怪我。】但是我今天下班之后实在是太累了，路过商场我就走进去买了一个冰激凌甜筒吃，我觉得这是对我自己的一种犒劳和安慰。但是我才刚刚吃了一口之后，就对自己非常生气。我根本就控制不住自己，这一周的节食和跑步运动都泡汤了！【只看见树木没看见森林：这周我其他六天都做得很好，我只是今天一天没有按原计划进行我的节食方案而已。】我真是一个失败者，【贴不当标签：我不是一个失败者，我只是不小心吃了一口冰激凌而已。是我减肥路上的一个小小的不能自制的错误。】一点自制力都没有，太没有出息了。我以后什么事情都成不了！【重蹈覆辙：我就只是吃了一个冰激凌甜筒而已，如果会感到内疚影响减肥计划，那下次注意不要再吃就是了。不应该为了这一件小事否定了我全部的人生！我做成的事情有很多。】

你每天都要写下你的情绪日志，要首先知道，这会是一个非常长期的攻坚战。你的坏情绪会反复出现，在这个过程中，你要不断地包容它、理解它、分析它，和它做朋友，然后才能攻击它、打败它、瓦解它。但是，这种认知疗效一定会在根本上改变你对你自己和周围事物的看法，让你早日走出抑郁。总有一天你会拨开乌云看见太阳，意识到你过去的很多消极情绪是那么可笑。

“每日的美好”日记

有一个叫鲍勃伊登斯的男子，他一出生即失明。在五十一岁的时候，他忽然复明了。他谈到自己恢复视力的时候这样说：

“我从来没有想到黄色是如此黄！黄色太让我感到惊讶了，难以形容。红色是我最喜爱的颜色。但是，我难以相信这是红色。天不亮，我就迫不及待地起床，想去看一切我能看见的东西。夜晚，我遥望天空中的星辰和闪烁的光。有一天我看见一些蜂蜜，它们美极了。我看到一辆卡车流星似的在雨中驶过，在空气中留下了一道水雾，太美了！我还看见一片凋零的叶子在空中飘荡，让人难以忘怀，世界上的一切对于我都是那么美！你们能理解吗？”

路易斯·阿姆斯特朗（Louis Armstrong）有一首歌叫作What A Wonderful World，多美好的世界：

I see trees of green,
red roses too.

I see them bloom,
for me and you.

And I think to myself,
what a wonderful world.

我看见绿色的树木，
我看见红色的玫瑰，
我看见它们绽放，
为了你和我。

我想，
这是多美好的一个世界。

I see skies of blue,
And clouds of white.

The bright blessed day,
The dark sacred night.

And I think to myself,
What a wonderful world.

我看见蓝色的天空，
我看见白色的云朵，
那明媚的白日，
和那可怕的夜晚。

我对自己说，
多么美好的一个世界。

The colors of the rainbow,
So pretty in the sky.

Are also on the faces,
Of people going by,

I see friends shaking hands.

Saying, "How do you do?"

They're really saying,

"I love you".

天空中彩虹的颜色，
是那么的美丽。

穿行而过的人们的脸，
也一样。

我看见朋友们在握手，

“你还好吗？”

其实他们在说，

“我爱你。”

I hear babies cry,

I watch them grow,

They'll learn much more,

Than I'll ever know.

And I think to myself,

What a wonderful world.

我听见婴儿在哭泣，

我看见他们在成长，

他们知道的会越来越多，

远远比我多。

我想，

这是多么美好的一个世界。

有时候你沉溺在自己的糟糕情绪里无法走出来，是因为你没有注意到你的身边就有很多美好的小细节。当你真正意识到这个世界是很美的，你就会为生活的舒适而感恩，因世界的美好而感动。即便你身上现在正发生着很多不可改变的糟糕的事情，但是即便是污水都能倒映漂亮的蓝天。

好事和坏事该怎么说是有技巧的：

大的好事要和小的坏事一起说。

小的好事不要和大的坏事一起说。

小的坏事要集中在一起说。

小的好事要分开说。

我们的生活不可能每天都有很多美好的大事发生。但是只要你睁开双眼，就会发现每天都能有很多美好的小事在你眼前。

为了让你更清晰地看见这些美好的小事，你需要不断地提醒自己。提醒自己的方法有：

用相机或者手机拍下一些你觉得美好的画面；

用笔记下每天生活里都发生了什么美好的事情。

这两种方法都能帮助你更多地观察你周遭的细节，而不是仅仅停留在你自己的大脑里。同时，刻意地去寻找生活中的美也能鼓励你更乐观更通达。一旦你发现了一个美好的小事，你自己也会很开心。

但是，你一定要把这些美好的事情都拍下来和写下来，而不仅仅是在脑袋里想一下。你可以把这些写在日记本和笔记本上，也可以存在自己的电脑和手机里，当然，更好的方法是把这些放在网络上分享给你的朋友。

这就叫“每日的美好”日记。

日记可以是这样的：

“在高温了三天之后今天终于下雨了，走在水泥人行道上，我闻到了雨水带出来的太阳的味道！今天真美好！”

“今天早上九点的时候我惊醒了，然后忽然意识到今天是周六，不用上班，然后我就又睡了一个懒懒的回笼觉！今天真美好！”

“今天我在家乐福买东西的时候，结账的队伍无比长，我在最后一个，前面二十多个人。就在这时候，我旁边的那个收银通道忽然开通了，于是我噌地一下溜过去，成了第一个！今天真美好！”

“今天我在五道口的火车轨道交叉口看见一个韩国人举着手机要给另一个韩国人拍他和

火车的合照，结果火车开过来的时候他们才发现这趟火车只有一个火车头，呼啸一下就过去了，根本抓拍不到，然后他们两个在路边哈哈大笑，我也跟着笑了！今天真美好！”

“今天我和朋友们去植物园，在三叶草丛中我一眼看见一枝四叶草，朋友们都说这是我会幸福的象征，然后她们也眯眼弯腰找了好久，全都找到了四叶草！今天真美好！”

“今天会议结束下楼，下班高峰竟然两秒之内直接打到车。赶到机场机器反复拒绝自动 check in，被迫到柜台结果人家主动说你的航班晚点，也没问我是否同意，直接瞬间提前成七点十分准点这班。一分钟没等直接上机坐定，还是个舒服的大飞机。飞机准点降落在北京！今天真美好！”

“今天在地铁里，我旁边坐了一个大美女！今天真美好！”

“今天早上赶着上班，连续十七个路口绿灯！今天真美好！”

“今天还没等闹钟响就自动醒了，无比精神！今天真美好！”

“今天削的苹果皮一次都没断！今天真美好！”

“今天我给我的猫过一岁生日。我们唱着生日歌吃蛋糕。虽然它自己傻傻的根本搞不清楚我们在干什么！今天真美好！”

“今天有个陌生人在路边夸我的红鞋子好看！今天真美好！”

“今天我吃汉堡的时候蛋黄酱滴下来了，但是刚刚好地落在我的两条腿中间，我的牛仔褲一点都没脏！今天真美好！”

这些你每日都记录的美好的小事会慢慢地改变你本来阴沉的、灰暗的、破碎的坏生活，让你每天都更开心更感动更幸福。

好了，你今天有什么很美好的事情？马上开始记录你的“每日的美好”日记吧。

2.7 ENFJ赠予者

ENFJ赠予者——将每一个人的潜力发挥到极致

作为一个ENFJ赠予者，你把更多的能量聚集在你的外部世界，你用情感和价值观来和外部世界相处，你用直觉来面对你的内心世界。

你善于社交，精力旺盛，热情洋溢，气宇不凡，同理心强，善于劝服。你最关心的就是人。你生活在一个以人为导向的世界里，你有超于常人的和人打交道的能力，你对你可以如何影响别人很感兴趣。你能很快理解他人情感的需要、动机和所忧虑的事情，因此能做到与他人高度协调。你的人生使命就是给别人带去更多的爱、支持、关怀和美好时光。既可以做有号召力的领袖，也可以做忠实的追随者。你能轻易地看透一个人，并诱导对方作出你所期望的行为。你的动机时常是无私的。

你总是聚焦在外部世界上，所以沉静下来独处对你来说可能是很困难的。当你独处的时候你可能会对自己异常严苛，并情不自禁地陷入消极情绪和阴暗面。正因为如此，你的生活总是被各种人和活动填满。你倾向于优先考虑别人的需求和渴望，而不是你自己的，你甚至愿意为了他人改变你的生活方向。你需要更多地知道你的需求和渴望是什么，并学着不要总是为了他人而牺牲你自己。你要学会给自己设一个边界，更好地保护自己、疼惜自己。

你活在可能性之中，你会仅仅为了畅想未来而激动不已，这甚至比这个计划的真正发生还更让你兴奋。未来总是充满各种惊喜和激情的，而当下却有些无趣和平庸。你容易看出他人的发展潜力和最大的优点，发现别人看不到的意义和联系，并感到自己与所有人都息息相关。你是理想主义者，非常看重自己的价值，对自己尊重景仰的人、事业和公司都非常忠诚。你容易看出他人的发展潜力，并倾力帮助他人发挥潜力，是体贴的助人为乐者。

和其他外向的人相比，你可能不那么外露。虽然你有一个很完整很丰盈的信仰体系，也是一个很善于表达和容易敞开心扉的人，但你最强烈的愿望是做他人成长和成就的催化剂。一旦你预见你的表达可能会阻碍他人的发展或和他人的需求相冲突时，你就会隐藏你的真实想法或者暂时舍弃自己的价值观。即便被很多人包围和喜爱，你也很可能会觉得孤独。这种孤独感的缘由是你总是在隐藏真实的自己，而这又反过来加重了你的孤独感。

你简直就是一个万人迷。你是那么明朗活泼、光彩熠熠，和你在一起总是充满乐趣。你是一个很自信的人，能在任何你感兴趣的领域上作出成就。你愿意组织大家参与活动，使大家和睦又感到愉快。你在他人面前像是一只变色龙，不断根据他人的回应来调整自己，说别人想听的，做别人想要的。这并不是在说你是墙头草。你有非常清晰的想法和很完整的价值观，你也能够不费吹灰之力地表达它们。但是你只在不伤害或者干扰他人的情感和价值观的时候才会把自己的真实想法表达出来。

你喜欢事情能井然有序，你会很努力地理清那些含糊混乱的事情。在某些地方你可能会过于讲究，比如居住环境和衣着打扮。在工作上，你能在那些需要和他人打交道的职位上如鱼得水。你天生就是一个社交家。你总能清晰地理解他人，并说出他人正好想听的话，这导致你时常会去从事咨询等服务性行业。你享受成为注意力的焦点，也能很好地启发他人和指引他人，这导致你喜欢从事教育行业。

你很会促进周边关系的和睦，对于批评和冲突特别敏感。你不喜欢没有人情的理性的争辩。当被迫要和不含任何人性因素的逻辑和事实交锋的时候，你会很不愉悦。你对人最真诚的关心以及你非凡的感知能力使得那些最封闭的人都愿意和你敞开心扉。你极度渴望亲密无间的关系，并且为建立关系和经营感情付出了很多努力。在关系中你总是很忠诚的、值得信赖的。

如果你的情感（F）功能没有得到很好的发展，你会没法很好地作出决定，而是依赖他人来为你作出选择。你总想得到表扬，希望自己的才能和贡献得到赏识，这可能会让你为了取悦他人而失去方向。如果你还没有找到你在这个世界上的位置，你会对批评异常敏感，而且总是为了小事焦虑不安，沉浸在内疚感之中无法自拔。你还可能利用你的非凡的和人打交道的能力去掌控和操纵他人。

如果你的直觉（N）功能还不成熟，你会非常理想化，认为世界是自己想象中的那样，不愿意接受与此相抵触的事情，经常忽略理想所需要的现实和细节问题。你有很高的热情，急于迎接新的挑战，有时会作出错误的假设或过于草率的决定。建议你对计划中的细节多加注意，等获取足够多的信息之后再作决策。

如果你的思考（T）功能没有得到弥补，你会依照个人的价值观和情感进行判断，忽略逻辑，无视行为所带来的后果。有时会过度陷入别人的情感和问题中，给自己带来麻烦。为了避免冲突，有时会显得不够公平。试着更多地去关注事情，而不只是人，更有利于你合理地作出决定。

总的来说，你是一个极富魅力、饱含热情、充满活力和创新精神的人。你能清晰地洞察到他人的所思所想。你总能看见他人的潜力并无私地帮助他人成长，这使得你时常成为他人的灯塔和领路人。你总是倾尽所有地把温情挥洒给他人，但你也要记住你自己的需求和渴望

也很重要。

与悲伤往事说再见

你的大脑里也许重复闪现过去发生的纠结的事情、尴尬的事情、伤心的事情、难过的事情、羞愧的事情……你试图忘记过去，摆脱这些纠缠的回忆，但是那些让你不舒服的过去却纠缠着你，一直在提醒你你有多么糟糕。这样的感觉每天都上演几十遍。

如果我们不能回忆起我们的情绪，那么我们就和动物一样。一只狗也会经历痛苦而伤心的一天，但是它会很快就忘记，第二天又能开开心心地过下去。一只狗永远只活在当下的那一个瞬间或者很多个瞬间。

情感很多时候是从潜意识的深处冒出来的。如果你的潜意识是怀疑、伤害和无意义，你就会感到害怕、伤痛和忧虑。这也许是一种自我保护的方法，因为它会提醒你不要再犯同样的错误。但是，与此同时，也让你反复责备自己、讨厌自己。每当你感觉好点的时候，这些回忆又在你脑海里出现，简直像是在进行自我毁灭。

我们能感知情绪，但同时我们也能克服情绪。回想过去能够为我们带来有益的帮助，但这仅仅是在你已经有一个正确的态度和知道如何和自己相处的前提下。我们并不是天生就知道如何和自己相处，这需要你去慢慢学习，就像你也要学习如何和他人相处一样。你自己也需要花时间和精力去发现自己，去读懂自己。你需要和这些纠结的情绪说再见，不要被它们所束缚。

不管你试图遮掩什么、逃避什么，如果你忽略了它，它会变得更糟糕。它会加剧你的痛苦和怀疑，你会和自己的情感越来越生疏。最后，你很可能会直接封闭自己的内心，不再向这个世界和你自己敞开怀抱。

你不可能仅仅把问题和痛苦直接抛掉，你的回忆和感觉都是你的一部分。过去发生的一切事情所造成的情绪和感觉都是为了让你能更开心更满足。所以悲伤纠结情绪并不是你的敌人。你需要和它们合作，与它们和解，倾听它们，满足它们。当你搞清楚这些情绪和回忆反复是想向你传达什么的时候，你就该知道如何和它们妥协了。你不再感觉沮丧和痛苦，也不会再紧张和局促了。你甚至根本无须赶它们走，因为它们再也威胁不到你了。

而实际上它们是在告诉你你需要什么。比如当你感到无助的时候，害怕告诉你的是你需要建立安全感来保护你自己。而很多时候，事情并没有那么简单，你需要慢慢地理清线索，弄清楚自己到底需要什么。

这些情绪和回忆反复出现是为了提醒你“这可能有危险！”或者“如果你这样做，你就会受到伤害”。更深一层地挖掘，它们可能在告诉你“其他人可能是很危险的。我不应该再相信别人，我不应该再真实地表达我自己，我不应该真正展现我的原本。”它们反复出现是为了保护你，希望你不会再一次受伤。但实际上，正是这种不相信自己和不相信他人的想法限制着你，而不是那些过去发生的事情。你对情感是那么敏锐，以至于你自己都害怕了，你都不敢再去体验新的东西了，你害怕一切会重蹈覆辙。这种不相信的想法才是需要引起你注意并花时间去治愈的。你可以把这些消极的情绪修复成更健康更积极的想法。但这意味着你首先要理解它们、面对它们、处理它们，搞清楚它们是从哪里开始的，它们对你真正意味着什么。

当糟糕的事情发生的时候，你的第一反应是问自己：“我能摆平它吗？我能让时间倒退去改变它吗？我能让糟糕的情绪消失吗？”但是，这只是在极度失落和痛苦的时候你想解决问题的方式，你知道这并不可能奏效。问题已经发生了，过去不可能再被更改，你需要接受这个事实。

活在当下，这是治愈过去的唯一方法。过去永远不能被改变。很多人以为自己活在当下，但实际上它们却永远活在过去。情感总是能非常快地击中你，你意识到它之前你已经被它笼罩了。但它本身并不会带来损毁，而是你认可它的消极意义的时候你才会被它击败。情感是真真切切的东西，这不是说它是有形的，而是说，你可以真正地去理解它。

要让他们得到更好的宣泄的一种方法是把它们写下来去分析它们。如果你能剖析自己，找出你到底在害怕什么、在犹豫什么，你就知道下一次情绪来临的时候，你需要如何面对了。当你直面它们的时候，它们就不那么可怕了，更不会带来痛苦了。

你需要更多地去倾听它们。实际上，这些情绪会困扰你，那是因为你相信它们，它们已经成了你的一部分。如果你想治愈你自己，你就不应该忽略你的痛苦，因为任何一点压制情绪的想法都会导致你更多的失败。这就像是想用截肢来处理手臂的伤口。看似解决了问题，实际上你却付出了更大的代价，情况也并没有得到改善。

为什么悲剧的故事总是能引起人的强烈共鸣？因为它能够直接触动你的内心，唤起你的情感。如果唤起你的情感能够帮助你，你当然可以用这种方式。但是，如果你还没有准备好，你还不过深地挖掘你内心最柔弱的部分，你要慢慢地来。但是，无论怎么样，你都要去努力，去触碰自己所感所悟，邀请它坐在你身边，你们一起促膝长谈。这的确是不容易的。但是，这也会非常有效。

比如，你很想把内心的痛苦宣泄出来，但是你又不能容忍你在他人面前哭泣，因为你想更坚强。其实这两种情感和需求都能被满足，只要你找到第三种选择。第三种选择并不是一个折中。认识自己的需求，并去寻找解决问题的方法，其实这也是在学习如何找到你自己的情感需求和内心模式。

哪种行为会让你更舒服一点？你的情感被满足了吗？你需要用怎么样的速度和节奏来处理情绪？每个人都会有不同的答案。但是你必须为自己找到解答。有的人的答案可能是，我更愿意和陌生人讲述我的悲伤往事，有的人的答案可能是我更愿意和最亲密的朋友分享我的难堪和痛苦，而有的人的答案可能是我需要一个人去消解它。不管怎么样，你最终会学着信任自己，去理解情绪的存在。

原谅也是一种很好的治愈方法。你要意识到，没有人或者没有事情会是完美的，你也不是。你并不是一刀斩断过去所发生的事情和你的联系，而是真正得到解脱，得到了一个新的视角。原谅自己或者原谅他人，不要着急，你可以慢慢去原谅。这绝对不是一件简单的事情。很多人永远无法做到。

当你在收拾自己的情绪的时候你可以问自己以下这些具体的问题，这些问题没有一个标准答案。问问题的目的在于和自己更好地相处：

我感觉如何？我感觉到了我的情绪是什么了吗？在这一刻我觉得怎么样？

我还好吗？我今天有睡好吃好照顾好自己吗？我在极度担心什么吗？

我现在需要的是什麼？如果我能拥有任何东西，我会想要什麼？为什么？我为什么会想要它？它的什麼特质是我所渴望的吗？

什麼能让我感觉更安全更平静？我能做些什么吗？其他人能为我做些什么？我怎么样能和自己更舒服地谈这个？我能和谁更舒服地谈谈这个？

我是否可以把它写下来？还是和别人倾诉？听歌，还是跳舞？旅行，还是散步？

从情绪的阴影中走出来是不易的。如果你总是被情绪笼罩，这说明你是一个无比柔软无比敏感的人，而情绪就是你这个人的一大部分。如果你只是把情绪隔开，你就是隔绝自己，

这会是更痛苦的。

学会分享它，无论是和自己还是和别人。

她是个成功的女人，呃

当人们听说一个男人是事业成功的，他们的反应是“哇”；可是当听说一个女人是事业成功的，人们的反应可能却是“呃”。

一个男人可以说：“对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心，这三种纯洁而无比强烈的激情支配着我的一生。”（罗素）但是一个女人呢？不，她没有追求更多知识的权利。一个有学识的男人是有学识，一个有学识的女人是……第三类人。

一个强势的男人是自信的、骄傲的、有个人魅力的；一个强势的女人是刻薄的、让人畏惧的、自以为是的。

奥巴马和希拉里竞选的时候，人们纷纷讨论谁会胜出。有人预测，当然是奥巴马啊，因为性别歧视比种族歧视还更根深蒂固。我们甚至可能意识不到自己潜意识中有性别歧视。

如果你是一个女人，你的朋友会“歧视”你。他们说，啊，你这么厉害，你真像是一个男人。难道一个女人就不能有雄心壮志，有谋有略，雷厉风行，果敢历练？

你的父母也会“歧视”你。他们说，哎，女生嘛，还是稳定一点好。难道一个女儿就不配得到父母更高的要求、更多的期望，不能像儿子一样去闯天下，去冒险、去实现自己的梦想？

别说了，连女人自己都“歧视”自己。如美国著名社交网站Facebook的COO谢丽尔·桑德伯格（Sheryl Sandberg）提到，当一个男人被问到“你为什么成功了”的时候，他一脸那还用问的表情，说：因为我行啊。当一个女人被问同样的问题的时候，她们的回答往往是“我很幸运”“有人帮了我”“我工作很努力”，就是不好意思归功于自己。

当一个人如果连自己都不相信自己应该得到更多的赏识，应该拿到更高的工资，应该被给予更多的机会，应该享有更多的成功时，那别人怎么会认为她应该得到呢？

我们必须承认，成功和讨人喜爱这两者，对男人来说是正相关的，而对女人来说是负相关的。希拉里在民意调查中得到最多支持率的一次是她在后台抹眼泪被偷拍到的时候。人们想，嗯，那才像是一个女人嘛。

有人说：“优秀的女人是没有好下场的，除非你找到了一个好老公。”我们也许可以从某一个角度来解读这句话。

卡米耶，一个才华横溢的雕塑家，却永远只能是19世纪末期艺术史上的一个脚注。人们提起她的时候，她只是“罗丹的情人”“C小姐”或者“某女艺术家”。她的雄性荷尔蒙，她对艺术的歇斯底里，她那无法抑制的才华和天赋，都让人毫无疑问地坚信，她会是一个伟大的艺术家。可不幸的是，她被罗丹的爱击垮了，因此毁灭了。长达十余年的、厮守在罗丹生活圈外的那种东躲西藏使她绝望和无力，罗丹的成功带给她的只是压在头顶的阴影和忽视，甚至她的情人罗丹都因为对她才华的嫉妒而对她进行刻薄的批评和无情的嘲讽，最后离她而去。她因为爱罗丹，把自我抛弃了；因为爱罗丹，她把才华碾碎了。最后，她疯了。

珊尔达，《了不起的盖茨比》和《本杰明·巴顿的奇事》的作者菲茨杰拉德的妻子，是一个多么骄傲的女人。她不仅给菲茨杰拉德带来灵感，还被他作为人物原型写入小说中。可以说，没有珊尔达，就没有菲茨杰拉德。珊尔达最终不甘自己活在成功作家的阴影下，指责菲茨杰拉德偷了她的话来作为小说素材，自己也开始小说的写作。她在三十多岁的时候开始

每天苦练芭蕾舞妄图成为芭蕾舞者，同时抬起画笔进行绘画创作。可是，无论是写作、绘画还是芭蕾舞，她都不得不面对种种现实的挫败和年华逝去的无力。最终，她的痴狂和骄傲让她疯狂，只能在精神病院了却余生，最后在一场大火中离开这个让她热爱又让她疯狂的欲望世界。

一个优秀的女人，如果不能得到她所爱的男人的欣赏、仰慕、珍爱和包容，那她的爱会是她的迷雾、她的牢笼、她的刑具、她的坟墓。

但是，爱情和家庭不应该只是女人幸福的唯一可能。

《非诚勿扰》有一期节目，最后的一个环节，男嘉宾站在台上问他对面的三个女人一个问题：“告诉我，你的人生理想是什么？”挑选人生伴侣的时候这的确是一个非常重要的问题。

但是，一个女人的回答是“活得幸福”，另一个女人的回答是“希望父母健康”，最后一个女人的回答是“我的人生理想是……有个男人爱我”。

这些是真正的人生理想吗？不知道自己要什么的人才会说一个非常泛泛无法度量的目标——“活得幸福”。“希望父母健康”这只能是个愿望，不能称得上是个人理想。居然还有女人说自己的个人理想是“希望有个男人爱我”……有男人自己的人生理想是“希望有个女人爱我”吗？

一个男人奉承你、讨好你、取悦你，你从中得到的虚荣感，一定比你自己做了一番事业所带来的成就感更大吗？你有那么多个人目标要实现，有那么多梦想要追求，你怎么会愿意把自己短暂的人生浪费在无谓的感情或无聊的游戏上呢？

是的，一个女人应该爱一个人也应该被一个人爱，但那不应该是你的“人生理想”。期望从对另一个人的依赖而索取到幸福和快乐，认为只有得到了另一个人才能拥有美满和完整，不仅仅是危险的，而且是悲哀的。因为真正的幸福和宁静永远只能源于自己。

电影《日落之前》中，女主角Celine说：“你知道，现在恋人们都非常困惑。我想这是因为，男人们依然希望自己是必不可少的，需要被重视的。这么多年以来，男人必须养活一个家庭的观念已经深入他们的脑海。但就拿我来说，在职场上，我是一个坚强独立的女性，我不需要一个男人来养活我。但是我依然需要一个男人来爱我，让我爱。”

不是所有女人都应该成为事业上的强者，留在职场里。但是，如果你真想在职场上实现你的自我价值，请不要为此感到内疚。

是的，的确总会有一些声音回响在一个女人的成功途中：“你挣越多的钱，你能选择的男人就越少。”“你学历越高，你就越嫁不出去。”“你越有权势，就会越让男人畏惧。”是啊，现在的男人都是那么虚弱，那么没有安全感，他们甚至不敢欣赏一个女人的成功和名望。但如果你自己不能欣赏你自己，只是为了屈从社会和他人的价值评判，你不可能真正喜爱你自己。

很多投资人在被问到如何看创业者的时候，都提到了一点——“我会看他的妻子是怎么样一个人”。他们不会把一个漂亮却浅薄、可爱却没有学识，讨人喜爱却只知道顺从和取悦自己的女人娶回家。

因为，只有那些最聪明的男人才知道聪明女人的价值。

2.8 ENFP启发者

ENFP启发者——天下没有不可能的事

作为一个ENFP启发者，你把更多的能量聚集在你的外部世界，你用直觉来和外部世界相处，你用情感和价值观来处理你的内心世界。

你是一个光芒四射、满怀热情、充满潜力的人。你的世界充满各种可能性，你总是带着激情和兴奋投入你所做的事情中。你的这种热情很容易感染和激发他人。你口齿伶俐，能轻松地表达所有你想表达的东西。你热爱生活，将生活的精彩演绎到极致。

你对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和将来。你能看见事物的深层意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。你有丰富的想象力，善于创新，富有灵感和新思想，善于寻找新方法。你喜欢提出一个构想，并大力将其付诸实施打造一个梦想的王国。你特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

你崇尚和谐善意、情感充盈、热情友好、情绪强烈。你倾向于依照自己的情感和感觉作出判断，决策时通常考虑他人的感受，可以称得上一个热血的人。你有同情心、有风度，喜欢取悦他人，需要得到别人的肯定，也非常乐于赞美他人。你在意经营人际关系，愿意花费很多心思结交各种各样的人。这种社交对你来说不一定要有任何目的性，只要能发现更有趣的人就很有意思了。你对冲突很敏感，总是在避免矛盾，只要有可能，你就会调整或牺牲自己来满足他人的需要和期望。

你对人很感兴趣，有很高的和人打交道的技巧。你渴望得到他人的喜爱，把经营与他人的情感和关系看得非常重要，是一个能为朋友两肋插刀的人。在性格还没有发展成熟的时候，你可能会过度讨好他人或者做一些哗众取宠的事情。但是，你会渐渐学会如何在得到他人的欣赏和保持自己的本真之间寻求一个好的平衡点。你能在非常短的时间内理解他人。你还能用你的直觉和灵活性很和谐地和他人相处。你也很擅长激发他人的潜能。你天生的高超的交际禀赋让你能够轻松地得到你想要的东西，甚至能轻易地引导和掌控他人。但你一般不会滥用你的这种技能，因为这和你的价值观是相冲突的。

你很享受成为注意力的焦点，这让你保持兴奋和激情。因为总是能看见其他更多的可能性，你时常会为新的机会感到兴奋，而留下了一堆未完成的项目。如果你能全身心地投入一件事，你通常能取得很大的成功。你渴望生活就是一出跌宕起伏的戏剧，日常生活的繁琐和重复会让你无法忍受。你对充满细节的维护性的任务没有任何兴趣。当你被迫需要处理这样的事情的时候，你不能从中得到任何愉悦。这有时候会影响你的日常生活，同时给和你亲近的人带来困扰。

你总是不满足于当下，期待其他的可能性，不断追求完美。如果你正在做的事情能够不断给你带来新鲜的体验和改变，你会更满足。通常你是一个乐观的人，只有当你被严格的程序或者平庸的任务所束缚的时候，你才会变得不快乐。你总是在不断地调整自己的人生选择和价值观以达到内心的宁静。人生哲学可能也会给你的个人感情带来一些问题，你不容易在一段长期固定关系中得到满足，认为最好的总是下一个。虽然你的信仰和价值观会让你持续性地投入一段深邃的感情中，但是你也可能会感觉自己被禁锢在无趣和苦闷的现实中。

你需要不断地跟进你所从事的项目。这对你来说可能是一个难题，因为你有广泛的兴趣和技能。不过，大部分让你感兴趣的事情你都能做得很好。不像其他外向的人，你需要一点独处的时间沉静下来，以确认自己正在做的事情和自己的价值观是一致的。你是一个项目导向型的人，所以你的一生之中可能会从事很多不同的职业，你想在各个领域都获得成就。这在一些不了解你的人看来可能是毫无目的的折腾，但实际上你有非常明确的连续性的目标，你的一生都在为你的理想所奋斗。对你来说，活得真实是必要的，你所迈出的每一步都是听

从内心的呼唤。

你敏感警觉，总是在审视你的周边环境，有时候过度紧绷了。你强烈渴望自由独立，拒绝被他人掌控或随意加标签。只有你自己才能做你自己的主人，你也不愿意掌控他人。你不喜欢压制，也不喜欢依赖。工作领域里，如果你能有很大的自由度，而且能发挥自己奇思妙想的能力，你会很有成就感。只要做的事情能给你带来兴奋感，你就无须任何人的监督，你会是一个非常高产的人。

你非常理想化。如果你的直觉（N）功能还没有发展成熟，你会凭冲动着手很多你脑袋里冒出的新鲜想法，而忽视现实的细节和事物的逻辑。你总能看到太多的可能性，什么都能引起你的兴趣，只要有一点兴趣你就急不可耐地马上去做。你应该认真选择一个目标，善始善终，以免浪费时间和挥霍自己的天赋。同时，你通常在事情开始阶段或有变化的阶段较为投入，而对后续较为常规或沉闷的部分难以继续关注，不能善始善终。

你组织纪律性比较弱，不肯服从，无视限制和程序。你喜欢即兴发挥，不愿意筹备和计划。如果你的S（感觉）功能没有得到弥补，你会不太注重事实和细节。如果你要有所作为，应尽量使自己的想法现实。与更实际的人一起工作会对你很有帮助，这也符合你的特点，因为你不喜欢独自工作。

总的来说，你极富魅力，真诚热情，敢于冒险，敏感多情。你能在很多领域发挥你的才能。如果你能保持专注而且懂得坚持，你就能获得巨大的成功。

有舍才有得

福尔摩斯之所以是神探，不仅仅是因为他过人的推理和演绎能力，更是因为他涉猎广泛，在很多领域都钻研得深入透彻。

他对于某些领域研究的热情是让人吃惊的。他的知识如此广博精确，以至于他的观察结果往往让人惊讶不已。特别是某些怪诞的学科，他也能如数家珍。

他的无知与他的渊博知识一样令人惊叹。他对于当代文学、哲学和政治几乎一无所知。当华生引用托马斯·卡莱尔的文章时，他傻呆呆地问卡莱尔是什么人、都做过什么事情。让华生吃惊到极点的事情是，有一次他偶然发现福尔摩斯对哥白尼的理论及太阳系的构成全无了解。即便是在19世纪，一个受过教育有文化的人竟然不了解地球绕着太阳转的道理，这实在让人费解。

华生默默地一一罗列出他所了解的福尔摩斯尤为精通的学科，内容是这样的：

夏洛克·福尔摩斯及其知识范围：

- 1.文学知识——无。
- 2.哲学知识——无。
- 3.天文学知识——无。
- 4.政治学知识——微薄。
- 5.植物学知识——不全面。对颠茄制剂及鸦片等毒物所知甚详，但对实用园艺学没有了解。
- 6.地质学知识——偏重实用，但很局限。一眼就能分辨出各种土质。
- 7.化学知识——渊博。

8.解剖学知识——精确，却不系统。

9.恐怖文学——广博，他似乎了解近一个世纪出现的每个恐怖案件的所有细节。

10.小提琴拉得不错。

11.擅长耍棍棒，精通拳术和剑术。

12.对于英国法律具有全面而且实用的知识。

福尔摩斯解释说：“你要明白，我认为人的大脑原本像一间空空的屋子，必须有选择地用一些家具填满它。只有笨蛋才把他碰到的各种各样的破烂都塞进去。这样的话，那些可能用得上的知识就被挤了出来；或者，充其量也只是把那些破烂同其他东西混杂在一块儿。结果，在需要时却难以找到。因此，一个善于工作的人，对于将什么东西纳入自己的头脑里是非常仔细的。他只会容纳那些工作时用得着的工具，而且又将这些工具分门别类，安排得井然有序。如果认为这间屋子的墙壁富有弹性，可以随意扩展，那就大错特错了。毫无疑问，总有一天，当你增加点滴知识时，就把从前熟悉的知识给忘记了。因此，不要让无用的信息挤掉那些有用的信息，这一点是至关重要的。”

华生感叹：“的确，如果一个人没有明确的目标，决不会这样勤奋地工作以获取如此精确的信息。盲目地见书就读之人很少以学识精湛而著称。如果不是有充足的理由，一个人绝不愿因这些细枝末节之事使自己绞尽脑汁的。”

所以福尔摩斯从不涉猎那些与他的侦查事务无关的知识，他具备的所有知识都是对他有利用价值的。他知道在哪里应该做加法，在哪里应该做减法。这是否能给你一些人生哲学上的启发呢？

你需要想一想自己是否一直都在做加法。现在有哪些地方是必须做减法的？

你是否参加所有社交活动？

社交活动的确能让你在疲惫时充充电，但是你有必要接受每一个请帖和邀约吗？虽然结识新的朋友是那么有新鲜感，因为你的确能从每个人身上都学到一点什么，而每个人都是独特的。但是，你是否已经把你的时间表塞满了？都没有时间做正事或者沉淀下来自省一下？你因为不断地赶场耽误了其他更重要的事情吗？

你是否对什么事情都有一点点感兴趣？

你的兴趣是那么广泛，好奇心强，什么都能激起你心中的涟漪。但是，就像是用榔头砸钉子一样，十次轻微的擦边敲打可能还不如一次集中力量的猛击。你需要清楚什么是你真正感兴趣的，什么是你追寻的人生意义，而不是对任何事情都播撒一点热情。

你是否什么都想学？

你的求知欲很强。但不要捡了芝麻丢了西瓜。你什么都想学的结果是知识渊博呢，还是什么都只懂一点点？你可以给自己设定几个你真正想深入学习的大主题，同时选几个小主题。大主题你需要付出更多的时间和精力，小主题就应该有节制地选择关注。

你是否关注了很多人的博客？

你是不是订阅了很多博客，订阅器里积满了几千篇未读文章，你根本不想再打开了？你需要在每个你感兴趣的主题里限定几个质量最佳的博客。一旦添加了一个新的地址，就必须有一个旧的被踢出。

你是否每本书都从第一页翻到最后一页？

从头翻到尾的阅读方式并不是善始善终。看书之前你要先搞清楚看这本书的目的是什

么，然后你的阅读应该服务于你的目的。非小说类的书，你需要懂得有选择有侧重地看，不要把所有要点都记下来。小说类的书要是看到一半还没有一点吸引力没有一点共鸣你就应该放弃了。

有舍才有得！

浇灭你的怒火

日本有个古老的传说，一位好斗的武士质问一位禅师，向他请教什么是极乐世界、什么是地狱。禅师叱责道：你这么一个人粗鄙之辈，哪有资格来和我讨论！武士感到受了侮辱，暴跳如雷。他从刀鞘中拔出长刀，吼道：如此无礼，我杀了你！禅师平静地回答：“这就是地狱。”武士忽然领悟到，禅师所说的地狱指的是他受到愤怒的控制，于是立刻平静下来，把刀插回刀鞘，向禅师鞠躬，感谢他的点拨。禅师又说：“这就是极乐世界。”

萨洛维和约翰梅耶1990年提出情商的概念，对情商的定义：了解自身情绪，管理自身情绪，自我激励，认识他人情绪，处理人际关系。一个高情商的人，他能很好地进行自我激励、百折不挠；他知道如何控制冲动和延迟满足；他富有同理心和充满希望；还有一个很重要的原因是，他知道该如何自我调节情绪和防止困扰情绪影响思维能力。

有的时候，你也不知道怎么的，忽然一个导火索引爆了你的情绪，你怒气冲天，整个人都像被点燃了一样，吐出熊熊烈火，把火焰喷到了相关和不相关的人身上。在事后，你很懊恼，因为你知道宣泄愤怒很多时候并不能解决问题，只是火上浇油，把事情搞糟。虽然偶尔的情绪高涨和情绪低落都能给你的人生增添色彩，但是，消极和积极情绪所占的比例决定了你的幸福感，这种幸福感和你的智商无关。管理情绪的目的就是不做怒火的奴隶，减少负面情绪，增添幸福情绪。

当一个人感到被威胁的时候，他可能会去战斗，也可能会逃跑。而愤怒就是战斗模式的一种表现。感到被威胁不一定是直接的人身威胁，更常见的情况是自尊被损害。当一个陌生人粗鲁地不公正地对待你，当你老板在会议室当着十多个人的面骂你“笨蛋”，当你已经堵车了一个小时还有人故意换道插入你的前方，或者当你试图向恋人解释她却无理取闹，你都会忽然听到导火索吱吱作响的火花声。

浇灭怒火有两种方法：一种是在导火索正火花飞蹿，但是火苗还没有燃起的时候；另一种是当怒火已经开始喷发的时候。

当你的愤怒刚刚被挑起的时候，你就可以把它遏制住。你要质疑你会愤怒的想法，跳出你自身，站在一个客观的角度去评估发生在你身上和你周边的事情。时机很重要，越早把导火索踩灭越好。

如果条件允许，你可以把你的想法写下来。

第二种方法是，当你已经在发火的时候，你应该尽量远离火灾现场。

在你发火的时候，你可以立马拿起灭火器，把火扑灭。

你可以和对方说，我们现在已经远远跨过了那条线了，我们应该彼此都退一步。现在我们谁都不准说话，我们每个人都冷静十分钟。

你还可以在和对方发火的时候对自己和别人说一句调侃性质的话，让彼此笑起来。这很多时候会忽然扭转局面。比如一间屋子里，一对夫妻正在吵架，丈夫甚至把电视机从二楼扔到了院子里的草坪上。邻居担心他们可能要动粗了，立马打电话报警。当警察来到他们家门口，敲响了门的时候，里面的人正怒气冲天，吵得不可开交。丈夫愤怒地打开门，双拳紧握

满脸发红地质问这个警察来干吗。警察停顿了一下，说，我就是问问你是否给你家电视上好了保险。丈夫立马就笑了起来，从而避免了警察和他之间再发生不可避免的冲突。因为当你笑起来的时候，你就不可能再愤怒了。

以下这些话语和行动可能会火上浇油：

1.不就事论事，而是把事情提升到一个抽象的水平上。

当你批评一个人的时候，你应该就事论事，比如，你应该说“你又忘了帮我去超市里买一瓶芝麻酱了。我都提醒你三次了。”而不是把这件事上升到更高的概括性的角度，说“你总是听不见我说的话，你总是漫不经心，你根本就不在意我”。这些“总是”“根本”“都是”“完全”就是概括性的词语，在批评一个人的时候一定不能用。

2.把过去的芝麻烂事再次翻出来。

当你被一件事情惹怒，你就应该停留在现在这件事情上。过去的事情已经过去了。当时如果已经解决了，你就不应该再把旧账翻出来，那样显得你非常小气，而对方也会因此再次受伤。如果过去就没有解决的问题，也不应该在这次再一起提出。你可以等另一个时机，平和地和对方表明你依然没有解开那个心结。把所有问题和糟糕的事情一起提出来，只能造成更混乱和紧张的局面，并不能帮助解决问题，除非你真的是破罐子破摔了。

3.使用侮辱的攻击性的字词。

在你发火的时候，你很容易开始说难听的话，用一些你平时不会说的攻击性的词语。但是，你永远要记住，任何难听的用词就如一个钉子，一旦钉在对方身上，即便事后你把它再拔出来，它也会留下一个洞。在用任何侮辱性的词语的时候，你都要小心。如果你真正在意一个人，你就不应该让对方受伤，也不应该损毁你们的信赖感和亲密感。

4.在这时候提起对方的缺点，就是在伤口上撒盐。

每个人总会有一些最脆弱和最自卑的地方，他之所以把这个最脆弱的地方展示给你，是因为他信赖你，全面地接纳你。如果你在这种时候利用你对他的了解，攻击他最脆弱的地方，故意提起那些他自己已经觉得自卑的地方或者他过去觉得难过的事情，你就等于出卖了他。他以后可能再不愿意信赖你、把脆弱的一面展示给你。

5.摔东西，摔门，肢体接触。

摔东西和摔门在你发火的那一刻可能让你觉得非常过瘾。但是，损毁了东西不说，还可能惊吓或者伤害到对方。肢体接触在这时候也要避免，即便是最轻的推搡和拍打也可能升级。

如果此时，你的怒火已经在不断升级，灭火器似乎已经不管用了，这时候，你应该走为上策。请立即离开火场！

你立马离开那个房间，这有利于分散你的注意力。宣泄愤怒是平息怒火最糟糕的途径，愤怒的爆发通常会唤起情绪，使人感到更加愤怒，而不是减少愤怒。宣泄愤怒对平息愤怒几乎没有任何作用。所以这时候不是你表达情绪的正确时机，即便你有一肚子苦水，也不应该在这时候吐出来。

你可以去散步，去跑步；也可以去看电视，阅读书籍。在这个时候，任何试图和解的话语都可能造成更多的冲突和矛盾。你也不要在这时候为自己辩解。

但是，当你离开那个房间的时候，请不要摔门或者砸东西。在离开房间的时候，要和对方说一声你去哪儿或者你出去干吗，别让对方在之后焦虑地等待你，为你担心。

当你的肾上腺素已经下降，怒火已经被你扑灭的时候，你该如何回到现场去弥补刚刚大火席卷过的一切？

道歉要先说明问题以及问题发生的原因。比如“对不起，我刚刚冲你发火了。我今天在公司里对着胡搅蛮缠的客户一整天，心情很烦躁。你并没有做错什么。”

接着你要站在对方的角度去理解对方，表达你懂得自己这样的行为给对方带来了负面影响。“我大嚷大叫惊吓到你了，我被怒气冲昏了头，说的话可能伤害到了你。但是请你相信，那些话都不是我的本意。”

然后你要诚恳地把原谅的权利交到对方手里。“我希望你能原谅我刚刚做的一切。我知道一旦钉子敲在墙上，即便拔出来也会留下一个洞。如果你不能原谅我，还在心里恨我，我也愿意接受。”这时候你千万不能说“我就刚刚发火了一下，事情都过去了，我也道歉了，你还想让我怎么样！”这就等于是在威胁对方一定要原谅你。

最后，你要说“我保证下一次我不会再和你嚷嚷了。我会尽力把我的情绪抑制住。我希望我们能和谐相处，真诚地对话。没有什么比这对我来说更重要的了。”这就是在告诉对方，过去的就过去了，以后你不会重蹈覆辙。

亚里士多德说，任何人都会生气，这很简单。但选择正确的对象，把握正确的程度，在正确的时间，出于正确的目的，通过正确的方式生气，这却不简单。尽早踩灭导火索，拿起灭火器进行扑救，及时逃离火灾现场，这些都是浇灭你怒火的方法。越早扑灭它，你的损失就越少。

别再嚷嚷着要学英语了，学点别的有趣的

问一下你自己，当你看见“学习”这个词的时候，你的脑中闪现过的与此相关联的词都有什么。

思维导图的发明者东尼博赞说：“在我调查人们对‘学习’一词联想的三十年里，出现了十个主要的词语或概念，它们是：枯燥、考试、家庭作业、浪费时间、惩罚、毫不相干、无休止、令人厌恶、憎恨和恐惧。”

学习一定要有趣！

现在每个人都知道学习的重要性，但是学习这个词总是让人情不自禁地想到痛苦和无趣。你时常振臂高呼：啊，我要学点什么东西！但是，信誓旦旦之后就是漫长的空白，因为你根本不知道自己该学点什么。你想来想去，就学英语好了，反正大家都嚷嚷着要学好英语，而英语的确也是很有功利意义的万金油。或者就学点和工作相关的东西，补充点能量，在业务上和技能上可不能输给公司里的同事。但是，如果一个人只学习和他工作有关的知识，他会在他的工作领域很专业很精深，他也可能取得巨大的成就拿到丰厚的收入，不过同时他也会是一个很单调很无趣视野局限且没有复杂性的人。

所以，你在把工作相关的领域作为自己学习的大主题之外，还应该给自己添加一些和工作无关却有趣的小主题。

怎么样的知识才算是有趣的呢？

有趣太重要了，它是让你轻松学习的唯一方法。怎么样的知识才叫有趣？就是那些能激发你强烈的求知欲望，促使你带着好奇不断深入一个内容，带着激情去解开某个未知的秘密的东西。如果你觉得一个东西有趣，你的学习变得充沛、快乐、轻松、美好。在兴趣的引导下，你会精神振奋、思维活跃、目标专一、不知疲倦地执着追求。据研究，如果一个人觉得

他所学习的科目有趣，那么，他的学习积极性就非常高，就能发挥他全部力量的70%~80%；反之，积极性就会很低，只能发挥他全部力量的20%~30%。如果你只是在机械地消极地填鸭式地接受知识，那你的大脑会变得呆板和麻木。

可见，如果你对一个东西不感兴趣，那怎么样的学习方法都是没有用的。但是如果你找到了一个知识有趣的地方，你就会主动地去接纳它，促进你学习上的成功，而这种成功又反过来提高你的兴趣，形成了一个良性循环。

好，你现在知道有趣的重要性了，那有趣在哪里呢？我们来看看大家都是如何寻找和捕捉自己觉得有趣的知识领域的。

谈了一次恋爱

都说学习一门外语的最好方法就是和那个国家的人谈一场恋爱。这是真的。学习语言本来是很枯燥的事情，但是如果你学习的是‘爱的语言’，那你自然动力十足。

我每谈一次恋爱都能从对方身上学到很多新知识，这些领域是直接或者间接从前男友那儿学习到的：东西方思维、文化、微积分、密码学、建筑、肢体语言学、创业、认知心理学、量子力学、编程、语言学、古典绘画……

当你和一个人彼此有好感，你就会很好奇很主动地想了解他学习和工作的领域，同时他也会很积极很殷勤地愿意教你一些知识。甚至你问一些很傻很基本的问题，他都会觉得你很可爱，耐心给你讲解，和你分享很多这个领域的故事。所以当你正处在热恋中的时候，也是学习一个新领域的大好时机。千万不要错过这个学习机会。以爱之名……

看了一篇文章

还是初中的时候，我在《读者》上看到一篇经济学小品文，说的是男女约会时该谁买单。文章用经济学的原理浅显易懂地进行分析。我当时就觉得很好玩，经济学还能用来分析人的行为和决策。于是我就对经济学感兴趣了，虽然高考志愿没有填和经济学相关的专业，但是后来又在北大读了一个经济学双学位，又去美国读应用经济学，还出了一本经济学的书。其实一切都是从那篇经济学小品文开始的。

前阵子我在豆瓣上看见了一篇长文章，叔本华的《论爱情与性爱》。它用基因和进化的生物学知识来解释人在爱情和性爱上的选择。边看边拍大腿。于是我对进化心理学又产生了很浓厚的兴趣。之前朋友也提起相关的理论，说看了之后就不再相信爱情了，因为一切爱情和性爱的行为都能被基因选择和物种进化理论来解释。我也决定下半年要投入一些时间来看几本和进化心理学相关的书。

看了一部电影

我非常喜欢《盗梦空间》这部电影。看完之后又看了很多相关的报道和介绍，然后也接触到了清醒梦境（lucid dreaming）这个概念。于是对如何记录梦境和掌控梦境有了很强的兴趣。然后又看了几个相关的电影《半梦半醒的人生》《科学睡眠》，也买了几本与清醒梦境（lucid dreaming）相关的书，开始尝试梦境记录和现实检测（reality check）。同时也用GoogleAlerts订阅了“lucid dreaming”这个关键词，每天看一些相关的东西。

读了一本书

很多年前一次不经意地看到一本书GTD, Getting Things Done，了解了时间管理这种方法。我一直是一个对如何提高效率以最少的消耗创造最大的价值很感兴趣的懒人。所以时间管理这种方法一下就得到了我的心。之后渐渐看了一本又一本时间管理的书，尝试了很多大的小的时间管理的方法。但是直到我读了《异类》这本书，才意识到，10 000个小时这个概念让我印象非常深刻。于是我开始自己摸索如何实践10 000个小时，最后也发现10 000个小时梦想时间法的确是适合我的。于是我用这种方法来管理时间两年多了，对自己的帮助很大，产出丰富了很多，工作变得高效，对自己的时间也更有掌控力了。

参加了一个活动

我对工业设计的兴趣萌芽于斯坦福设计学院（Design School）的一个活动。设计学院是由当今最好最酷的工业设计公司IDEO和斯坦福联合创办的一个项目。那个活动是在学期末举办的，为的是让那些从没有接触和学习过工业设计的人明白最基本的设计理念，也是学了一整个学期设计课程的学生给他人传授并巩固设计知识的契机。当时我被分到一个一起研究如何使得飞机上的座椅更舒服的小组。我们在整个过程中学习了设计的基本流程和理念：在设计一个产品的时候，要先和客户沟通去作调查，去了解问题是什么，需求是什么，大家把所有的问题和点子都写在贴纸上，然后红红绿绿黄黄蓝蓝地贴在白板上。这时候要做的是放。之后呢，大家再一起整理这些问题都分哪几大类，到底哪个问题最重要，也就是不停地缩减，再不停地缩减，最后只有一个问题，就一个。然后大家再集思广益，想怎么解决这个问题，又是各种贴啊写啊，这又是在放。然后最后敲定一个方法，并作出一个demo来。总的来说就是一个先大口放，再小口缩，再大口放，再小口缩的过程。

从最早的采访他人对椅子的感觉到最后做椅子模型的过程里，我觉得工业设计不再像以前那么让人摸不着头脑。回家之后就在网上开始搜工业设计的书和网站。

看了一个展览

我对现代艺术的兴趣是被纽约的MoMA（现代艺术博物馆）激发的。每次去纽约都一定要去MoMA，其他古典艺术的博物馆给我留下的印象都很浅，唯有MoMA让我觉得有联结感。里面的每一个展厅都很特别，每一件作品都蕴含着艺术家的性格和喜好。那些艺术品都很独特，像是有自己的表情和性格。从此我就喜欢上了现代艺术。

看了一个电视节目

我最早听说小额信贷（Microfinance）这个概念是在美国著名电视节目奥普拉脱口秀，那里提到Kiva这个网站。这是第一个美国的小额信贷网站。落后国家的贫穷家庭在Kiva上讲述自己的故事，告诉大家他们希望能融资改善生活，比如只是养一圈的猪、买一台缝纫机、开一个杂货铺等。大家可以给每个借款人借十美元二十美元。我当时就觉得这个网站很有意思，还申请了暑期实习，不过被直接忽略了。后来又联系到在中国做同样事情的“我开”（Wokai），见了旧金山分部的人，但因为只在旧金山待一个暑期，后来没能再为他们做什么。但我之后又选了商学院的小额信贷（Microfinance）这门课，看了相关的书，期末论文我就写了小额信贷（Microfinance）的变种，说可以有一个网站让大家来借钱或者捐钱给他人的梦想和创意。这些梦想和创意并不一定是要和挣钱有关的。论文拿了个A+。半年之后就看见Kickstarter（一个让人表达自己的梦想和项目进行筹资的网站）出来了，和我论文里写的没什么差异。天底下没有新鲜的点子。

去了一个地方

在北加州生活必去的就是被誉为“Wine Country”（葡萄酒之乡）的纳帕谷（Napa）了。去的第一次就非常喜欢那里，但当时对葡萄酒一点不了解，不懂得如何品尝葡萄酒也不知道葡萄酒背后蕴含的哲学意味。第一次参加wine tasting（葡萄酒品尝会）就对甜酒有感觉，对其他品种没有一个鲜明的感觉。后来多去几次，看了更多的酒庄，游览了更多的葡萄园，参加了更多的葡萄酒品尝会，渐渐开始喜欢上葡萄酒本身。两个对葡萄酒比较了解的朋友介绍了几本葡萄酒的入门书和博客，于是我渐渐开始把葡萄酒作为一个小主题来学习。再加上住在湾区离纳帕谷很近，开车就一两个小时，于是每个月都可以去一两次。美国买葡萄酒也很便宜，每餐都可以喝，像是桌上摆着的盐罐和胡椒粉罐一样，就是做菜肴的佐料。

朋友推荐

我第一次接触MBTI是在大一大二的时候，一个朋友给发了一个性格测试的链接给我，说非常靠谱。我当时对各种测试都有抵触心理，就只是随便做做而已。但是做完之后看全报告，非常惊讶，因为报告上的描述基本上99%吻合我对自己的了解。于是开始看了很多本和MBTI相关的书，也经常看国外的几个MBTI论坛。刚开始的时候就是让朋友们都去做测试，然后以了解朋友为切入点来理解MBTI如何应用。当时只要和哪个男生走得比较近，我就先让对方做个MBTI测试作为参照。因为我并不是一个天生对他人的情绪和动机比较敏感的人，MBTI对我来说就是一个读懂他人的工具。渐渐地我对MBTI了解比较深入的时候，我就开始和国内的一些MBTI机构和公司联系。即便在我已经把MBTI作为兴趣研究了五六年，我都还没有想过要把它作为自己的职业。最后朋友建议我可以考虑尝试这条职业道路，于是我在美国MBTI总部拿到了MBTI证书，成为一个MBTI性格分析师。

看了一个博客

第一次见到NLP（Neuro-Linguistic Programming的缩写，神经语言程序学）这个概念是从牧童那里。他的博客里时常提到这个概念，他自己也做了很多研究。于是我仅仅是因为好奇搜索了NLP，同时也看过基本相关的书。NLP听起来很玄乎，但其实就是改变你说话和思想的语言方式和语言结构以改变你对这个世界和自己的认知。的确能有很多可以实际应用的地方。

看朋友在学习什么

我有一个朋友是做设计的。我让他借我几本与设计相关的书来看看。他借我的其中一本英文书就是《Just My Type》，讲的是不同字体的美。我问朋友，为什么大家喜欢字体设计？朋友说，又很艺术又很极客。听朋友这么一说，我觉得，噢，正合我的口味嘛。然后我对字体就比较感兴趣了。而且我每年年底都要给关系最亲近的几个朋友写新年信，练好花体字把信写得很漂亮也是学习字体的动力之一。平时看各种广告和平面设计的東西都能看见很多有意思的字体，学习了字体的一些基本理论知识之后再回到生活中，自己对身边的字体的多样性也会更敏感。这也是在生活中进行学习。

看过一本书

我对黑白素描插画的兴趣来源于《重来》（Rework）这本书。我喜欢这本书里的每一幅插画。简单又有创意。其实小时候看《读者》里，常常有刘宏画的一个大鼻子大肚子短胳膊短腿的小人，我一直印象很深刻，觉得那非常有趣。在第二次看《重来》之后我就决定自己也可以学学如何画插画，就为了好玩。因为我并没有扎实的美术功底，而且我自己并不追求很精湛的绘画技能，所以我只要能把线条和形状把握住，能在画画的同时磨炼自己对细节的观察力以及自己的创新能力和表达能力就够了。要达到这样的目的，我就没必要学什么水彩画或者油画，只要自己学铅笔素描插画就可以了。我自己从网上搜了黑白素描插画的作品，一幅一幅照着画。一周花三四天，每天半个小时左右，自己对着那些插画也学着画，在画的过程中发现一些很简单的东西画起来也是需要技巧的，于是画得很开心。

其实生活中能让你觉得很有趣的东西会有很多。你只要抓住那些让你“哇”“好好玩”“有

意思”的瞬间，然后再慢慢地花更多时间去了解它，就够了。看书，看论坛，订阅博客，订阅GoogleAlerts，和朋友讨论，向专家请教，在生活中实践。你可以利用一切你觉得有趣的方式去学习它，这就是又好玩又有用的知识。

2.9 ISTP手工者

ISTP手工者——冷静观察却迅速行动

作为一个ISTP手工者，你把更多的能量聚集在你的内部世界。你用理性态度和逻辑思维来应对你的内心世界，并用你的五官感觉来感知外部世界。

你总是想弄清楚事情是怎么运转的。你很擅长逻辑性的分析，并将此应用到实际性的问题上。你关注事情本身是什么以及可以解决什么具体问题。不过你对理论和概念并不是很感兴趣，除非你能看见它们有什么实际性的效果。你很喜欢拆卸东西和分解问题来进一步研究它们。

你尽量不作任何主观性的决定。你觉得你应该按照客观事实来作出判断。你对自己的行为会如何影响别人并不敏感。你不太关注自己的情感，甚至会隐藏和忽略它，因为你并不能很好地分清冲动之举和建立在价值观上的行为。这可能是你的一大性格隐患。

你非常独立，通常是沉默和安静的。喜欢行动而非言语，看上去比较酷。在作决定之前你需要有一定的自己的空间来进行思考。你忠于自己的价值观，不太遵循既定规则，也不轻易服从规范，总是按照自己的原则和方法来做事，但是你也绝不会做任何超出个人底线的事情。你带着好奇心和黑色幽默来观察和分析生活。你总是在渴望冒险和挑战，这可能会让你很快对已有的人和事情感到厌倦。

你喜欢独处，也需要很多个人空间。有的时候你觉得自己有必要坐下来把自己脑海里的思绪理清楚。你从外界吸收大量的客观信息，你不断把它们进行分类、整理，进行判断。

你很有行动力。你总是生龙活虎，满怀干劲。你不是那种在办公桌后面安静地坐一整天的人，你也不擅长做长远规划。你适应性很强，也很随性，你能在问题出现之前就作出反应。你有很多技能，擅长使用工具，并能成为一个很好的技术性的领导者。你擅长变通和掌握细节的能力能让你作出迅速有效的决定。你很有冒险精神，你喜欢户外运动和冒险活动，比如驾驶摩托车、开飞机、跳伞、冲浪等。你是无畏的，很有行动力的。你通常能在学校里表现出色，因为你是一个用逻辑思考的内向者。

你很擅长应对危机，天生喜欢兴奋和行动。你密切关注周围发生的事情，常常充当解决困难的人。一旦需要，会快速反应，抓住问题的核心并利用手头资源以最有实效的方式解决问题。你很擅长跟进一个项目，并为它保留很多开放式的结果。

你非常实际，总能利用你的感觉（S）功能找到简捷的解决办法，这使你有时会偷工减料，不能完成所有的步骤和细节。你过分地关注眼下的结果，以至忽略了自己的决策和行动的长远影响。建议你学会做计划并坚持完成，以克服自己主动性弱的特点。

你总是独立分析、独自判断，不喜欢与别人交流具体的情况和信息，或者分享自己的反应、情感和担忧，使得周围的人行动或配合起来比较被动。在压力之下，你可能会情绪的大爆发。极端情况下，你会沉溺在消极情绪里走不出来，或者不妥地和人分享你的情绪。你会用世俗观点评价自己，批评自己没有完成一些事情。你可能会在情绪冲动之下草率解决一

个问题，破罐子破摔。

如果你的情感（F）功能没有得到弥补，你会忽视自己和他人的情感和感受，对于自己的决定对他人产生的影响不够重视。你喜欢多样化和新奇刺激的天性使得你对所有的选择都持开放态度，不能迅速地作决定。这可能会给别人带来困扰。你需要认真给自己一些约束，避免因变动和无规律所带来的危害。

总的来说，你的天赋能让你漂亮地完成很多任务。但是，只有当你更多地把自己投入到那些需要你付诸实际性的行动，用你的逻辑性思维来分析细节，用你的动手能力来解决问题的时候，你才会最有成就感。你总为自己能正确迈向下一步感到满意。你是乐观的、包容的、值得信赖的、容易满足、自由不羁的人。

惰性必杀技（ $10+2$ ） $\times 5$

如果你为自己的拖延症咬牙切齿，却在尝试了各种时间管理方法之后还是老样子；如果你过度依赖网络，十分钟不刷新一下你的微博、人人、豆瓣、开心就没法活；如果你很容易分心，总是才刚刚开始做事心就飞到另一个地方去了；如果你不知道如何把大任务分拆成很多小任务，或者你有一个长长望不到头的小任务清单……

你可以尝试一下默林曼恩（Merlin Mann）的惰性必杀技（ $10+2$ ） $\times 5$ 。

你需要的是：

1. 一个计时器。这个计时器可以是电子计时器也可以是手机应用软件。它要有很方便的重设功能以及多次闹铃提醒的功能。

2. 一些能在十分钟以内完成的小事清单。

3. 一个小时的空余时间。

好了，你现在可以开始实践（ $10+2$ ） $\times 5$ 法了。

这三个数字是什么意思呢？

10：专心地完成你需要完成的一个小任务。回一封邮件，给同事打一个电话，调整一个小文档，整理一个短会议记录，搜索一下会议场地的选择，安排一下和客户吃饭的餐厅等。这十分钟内你一定不能做其他事情，关掉所有聊天工具以免被打断，关掉邮件提醒，关掉所有网页，关掉手机，当然，最好还能把门关上。只要十分钟，十分钟就够了。这不是很难，何况在之后你马上就有个小的休息时间了。

2：在之前的10分钟里，你专心致志地完成了你应该做的那件小事。现在你有两分钟的放风时间。你可以做任何你想做的事情了。吃点零食，扭一扭脖子，上网刷时间线，发个新状态，和同事扯两句，喝杯水，上个洗手间。但是，两分钟时间一到，你的闹铃响了，你必须回到你的桌子前继续工作了。不能有更多一点拖延，这是最重要的地方。

5：你需要循环这个10加2的过程5次。在这个1小时里，你总共工作了50分钟，休息了10分钟。

Tips:

- 如果你在10分钟之内就把事情做完了，你就提早开始休息，直到下一个工作循环时间开始。

- 如果你在10分钟内没有完成你的工作，那也没有关系。闹铃一响你就开始休息两分钟，在下一个工作时间再继续完成这个事情。重要的不是在每一个时间段里完成你的那个小

任务，而是真正投入专注和时间去着手做它。

- 一定要有两分钟的休息时间。你想多工作都不可以。这也很重要。它能把你的漫长的一个小时分割成很多个非常轻松的十分钟。这是很有必要的。

很多人没法开始真正做事的原因是，他们总是在先做一些完全不重要的事情。每次当你需要做正事的时候，你忽然发现你的地板好脏，你必须先拖个地才行；或者，你和自己说你还有一本很精彩的小小说没有看完，你必须先看完才行；你有一些文章还没有看，那些文章对你都很有帮助，你必须先看了才行。

这被称为是“有组织的拖延症”。你把那些其实不重要的事情当作很重要的必须马上做的事情，而把那些本来需要立即开始做的重要正事一直排后。然后早上过去了，下午过去了，晚上过去了，第二天又过去了，你虽然每天都好像很忙碌，但是其实最应该做的事情你却并没有做，一直在拖延。

别人一直在问你，你为什么就不能把正事排在前面先做呢？可是他们这样问是没有用的，你自己也足够聪明，你自己也清楚重要的事情当然是应该优先做的。但是你大脑里的各种惰性总是想法设法地逼迫你先做其他琐事，而把大事放后面。

当你用 $(10+2) \times 5$ 这种惰性必杀技的时候，你其实并不是在和你大脑里的惰性作战，而是和它和解。你是很难在短时间内杀死它的，所以你需要先来个缓兵之计。向它进攻10分钟，然后后退2分钟。不管你有什么理由和什么心情拖着你的步伐不让你前进，这个短短的10分钟的进攻时间对你来说都不会是一件难事。而那休息的2分钟正是在安抚你的惰性，让它别过早对你发起反攻。

你可以渐渐地延长10分钟的工作时间，增加循环的次数。但是刚开始一定要留下几分钟的休息时间。这三个数字可以任由你选择，只要保持这个模式就好了。

是的，渐渐地，你一步一步往前挪，惰性的队伍开始瓦解。相信我，到了最后，你一定能直捣惰性的大本营，把它杀个片甲不留！

说明：这篇文章参考了Merlin

Mann

的博文Procrastination

hack:“(10+2)*5”<http://www.43folders.com/2005/10/11/procrastination-hack-1025>

乱想笔记本

莱奥纳多·达·芬奇是意大利文艺复兴时期才华横溢的博学大师。他的头衔有很多，数学家、建筑家、解剖学家、画家、雕塑家、工程师、发明家、几何学家、音乐家、画家，每一个他都是当之无愧。他生前留下大批杂乱无章未经整理的手稿，更让人诧异的是，他居然还用左手反写，需要一面镜子才能看明白。17世纪中叶，他的这些手稿才被人识别，公之于众，印刷成了各个版本的《达·芬奇笔记》。

这些手稿上记录所有他自己想到的事情：一瞬间的灵感、物理学研究笔记、对解剖的细致观察、实用机械学的说明、自然的四种能力、画家的学习课程、艺术比较上的感悟、寓言和故事、对自然富于想象的描述、一天的做事清单、生活感悟、财务记录、哲学深思，甚至还有笑话。这庞大繁杂的内容足以让任何一个夸夸其谈却并无真知灼见者汗颜。

在笔记本的某一页上，达·芬奇列出了他那一天中必须要做的事，包括要观察大脑中的孔洞、记得描述鳄鱼的颚、带着书去作解剖，还要设法搞到一颗头颅。他还写下外出之前要带的东西，包括汗衫、袜子、毛巾以及镊子、手术刀和切骨锯等解剖工具。除此之外，他也会像一个普通人一样提醒自己去买粉笔、木炭和纸。

你一定没法像达·芬奇那样涉猎广泛，你的笔记本也不可能像他的那么丰富精深有见地。但是，你可以像他一样，忠于真理和知识，去追逐好奇心，去探索技术和天地、他人与自我。你也可以拥有自己的一本乱想笔记本。这本笔记本之所以命名为乱想，是因为你无须追求思绪的严谨和完整，也不需要注重表达的准确和漂亮，你只要把你所有不着边际古灵精怪的想法和感悟都收入这个笔记本就好了。

这样一个乱想笔记本相当于你的意识流练习。这样的记录方法能帮助你抓住自己一闪而过的想法和记录自己喷涌而出的创意。当你在写作和工作的时候，这些记录下的想法和创意能帮助你挖掘你的大脑，潜入思绪底层。

现在我们来参考一下达·芬奇的乱想手稿：

哲思：

不博学多能的画家不值得称赞。

不超过师父的徒弟是可怜的。

爱情本就艰难多于顺遂，正如光明寻找最黑暗的地方一样。

我们受诺言的欺骗，受时间的哄骗，死亡嘲弄忧烦，生活的焦虑是毫无价值的。

真实是时间唯一的女儿。

正如日子在甜水中飞逝，生命总在死亡中度过。

每个灾难在记忆中留下痛苦，唯有死亡这个最大的灾难是记忆的苦楚和生命一同毁灭。

人们错误地叹息时光的流失，责备时间过得太快，不认为时间是充裕的，自然赐给我们以美好的记忆，使一切事物经历的时间比实际存在的时间还要长久。

最富有同情的地方一定有最深重的苦楚。

人们最大的欺骗就是自己的主张。

诗歌：

你，沉睡呀！什么是睡眠？睡眠就像死。啊，你为什么不勤奋工作，以便死后留下完美的生命形象，而宁愿在睡梦中虚度一生。

生活贴士：

此规则有利于保持健康：

饮食适量，少饮。

煮熟，细嚼，粗茶淡饭。

求医是失策的。

息怒，乐观。

起立身站直。

中午别睡觉。

少量低度酒，饮酒勿空腹。

坐姿端正。

锻炼适当。

不挺肚，不低头。

晚上盖好被。

头脑清醒，精神愉快。

避免浪费，注意限定饮食。

理性思考：

能力有四种：记忆和智力，食欲和性欲。前两种为理性，后两种则属于感性。

良好的判断来源于透彻的理解，透彻的理解来源于由合理法则派生的理性。合理法是可信赖的经验（一切科学和艺术的共同的母亲）的女儿。

寓言：

《眼神》

有人对旁人说：“你的眼神真难看。”

旁人答道：“那是因为我看到了你那张难看的脸。”

《起床》

有个人看见太阳已经升起来，就试着从床上起来，他一边尝试，一边对自己说：“要是我像太阳那样，有那么多事要做，那么多路要走，我早就起床了，但我没什么事做，也没什么路要走，所以我还不用起床。”

科学研究：

每个物体单独地把它自己的像充满于周围空气中，而这同一空气能够同时容纳空中的无数其他物体的像；整个大气里能够看到每个物体的全部和每个物体的最微小部分，所有物体遍布于整个空间，所有物体都是整个空间的每一最微小部分；每一部分在全体中，全体在每一部分中。

麝香总使其周围大量空气充满香气，若携带麝香远走千里，也能使千里空气弥漫着麝香的芳香，而麝香本身并不消蚀。对于这个事实，他们将作何解释？

绘画技巧：

将一张不很透明的纸放在物体与灯光之间，你就能画得很好。

在等深的阴影中，最近的阴影，看起来最浅。

生活中的美学感悟：

坐在暗室门口的人面部的明暗显得格外优美迷人。人们看到的是他的面部阴影隐入室内的黑暗中，而受光部分在天空的光辉下显得更加光彩夺目。由于明亮部分呈现淡薄阴影，黑暗部分出现微光，使面部的明暗加强，从而大大地增强了立体感和美感。

自然科学思考：

虹的中央颜色相混。虹的弧形在于它本身，既不在雨中也不在观看它的眼睛，虽然它的成因是雨、太阳和眼睛。眼睛总要处于雨和太阳之间才能看到彩虹，所以，若太阳在东方，雨在西方，则彩虹出现在西方。

黎明时南方地平线附近的大气出现一片烟雾朦胧的玫瑰色云彩，越往西越阴暗，越往东地平线的水蒸气显得比实际地平线还亮。东方房屋的白色也是模糊难辨；在南方，距离越远，大气越呈现迷离暗黑的玫瑰色调，西方更是如此；阴影则相反，因为它在白色前消失了……

对激发创意的思考：

如何增进才干激励发明创造？

细看溅在墙上的一些污渍或各种彩石，你能从中发现一些画面与某些景色极其相似。这些景色有各种山川、岩石、树木、沃野、河谷和丘陵。你还能看到各种战场、奇形怪状、面谱、服饰以及无数神奇食物，你可以把这些奇形怪状的事物简化成一个完整的形态，在墙上污渍和彩石上看到的这些奇迹，（其作用）正如你在听到的阵阵钟声中尽你所能想象出的各种声音和语言一样。

千万别轻视我的意见，我提醒你，在墙上污渍前，灰烬、浮云、泥浆前以及类似的地方稍停片刻并仔细观察它们，这对你并不难，你真能产生奇异的联想。画家的精神是追求新发现，进行有关人类及动物的争战构图，进行风景和诸如魔鬼一类令人害怕的怪物的构图。这一切能给你带来荣誉，因为模糊的事物能激励人们去发明创造。

自然科学：

传说，被追击的海狸一旦知道它被追击的原因是它的睾丸具有药用的优点，并且自己无法逃掉的时候，为了和追击者和平相处，就干脆站住，用尖锐的牙齿咬下睾丸交给它的敌人。

你可以带着你的乱想笔记本在身边，随时随地记录。你也可以每天在睡前特意花十分钟，随意写点什么。写什么不重要，重要的是让你的笔在纸上移动。你无须在意错别字和句法，也不用在意措辞和结构，只是随意写就好了。在这样的乱想笔记本上，可能会有很多看似无用的涂鸦，也可能会有带着情绪的废话，但是，没有关系，这就是你在努力超越自己浅显的和单线程的尝试。总有一天，你的笔记本上也会有更多的深刻的洞见和感悟。

2.10 ISFP艺术家

ISFP 艺术家——展示有形作品以丰富内心世界

作为一个ISFP艺术家，你把更多的能量聚焦在你的内部世界。你用你的价值观和情感和自己相处，同时用五官的感觉来感知外部世界。

你生活在一个有声有色的世界里。你总是敏锐地去看、去听、去闻、去尝、去触摸外部的世界。你有艺术天分，你通常很擅长创作和塑造一些能强烈影响他人感官的东西。你的美感是与生俱来的。对自然的美丽情有独钟，对直接从经验中和感觉中得到的信息非常感兴趣，喜欢为自己创造一种幽雅而个性化的环境。

你内心世界深邃灵动，并尽全力地捍卫它。你听从自己内心的呼唤，只做自己觉得是对的事情，你会尽量避免那些和你的感觉相冲突的事情。你希望你的工作能够给你空间，让你实现自我的人生价值和人生目标。你还希望为社会的福利和人类的幸福作些贡献。

你比较安静、矜持，不容易被人捉摸透，不太外露你的热情。只有和最亲近的人你才会毫无保留地表达自己的想法和观点。你希望自由自在地安排自己的活动，有自己的空间和自己的时间。你珍视那些懂得花时间去了解你的人，那些在你身后支持你追求你的人生目标的人。不了解你的人会把你独特的生活方式误以为是没心没肺的表现，但实际上你对待生活是那么认真，你总是在不停地吸收更多信息，把它们添加进你的价值观体系里，以寻找到更清晰更真实的人生意义。

你能很敏锐地感知别人。你一直在从他人身上搜集微小的细节和信息，以搞清楚那意味着什么，而在这方面你的感觉时常也是对的。你不善言辞，对你来说，做比想更重要。实际上，你也不太喜欢复杂抽象的理论和概念，除非你能看到它们有什么实用效果。你更乐于卷起袖子真正去做，并从中学习。所以你可能觉得传统的教学方法十分枯燥无趣，因为那涉及太多的抽象思维。

你不太喜欢理性分析，也不喜欢用逻辑来作决定。你更多地依据你自己主观的情感和个人的价值观来判断事情，而不是一些通用的准绳和客观的规则。你非常温情，极富同情心。你真心关怀别人，取悦他人就能给你自己带来很大的满足感。你对那些和你亲近的人带着极大的关心，用行动表达你的情感。

你善于观察，努力去了解现实和周围的人，并且能够及时地对他们的情况和需要作出反应，但很少寻求其动机和含义。你是优秀的短期规划者，能够全身心地投到此时此刻的工作中，喜欢享受现今的经验而不是迅速从一个地方赶往另一个地方。

你有耐心，易通融，谦虚地看待自己的能力。即便是做得非常好的事情，你也不会给自己太多的肯定和赞赏。你能平静愉悦地享受目前的生活，喜欢体验。你并不想控制别人或领导别人，你也不想被别人引导或控制。你往往是忠实的跟随者和很好的合作伙伴。你很客观，而且能以一种实事求是的态度接受他人的行为，但你需要基本的信任和理解，需要和睦的人际关系，而且对矛盾和异议很敏感。

你天生对他人具有高度的敏感。你对他人的批评会感到生气或气馁，有时容易过分自责。如果你的情感（F）功能没有发展成熟，你会为了满足他人的需求而牺牲自己的需求和情感，以至于在此过程中迷失了自己。你要更爱惜自己，懂得和别人说不。你容易相信别人，很少对别人的动机有所怀疑，也不会发现别人行为背后的隐含意义。同时，在分析中加入一些客观和怀疑的态度会让你更准确地判断他人。

如果你的感觉（S）功能没有发展成熟，你会完全着眼于现在，你不喜欢寻找和发现那些你认为不存在的可能性，这使你无法发现更广阔的前景，也不能为将来作打算，不能很好地安排时间和精力。你过分忽视事物之间的内在联系和逻辑思考，难以理解复杂的事情。

你总是那么地道、善良、温和、敏感。你是个很有天赋和才华的人，特别是在和艺术美感相关的领域。你也愿意无私地为他人服务。生活对你来说可能并不易，因为你总是在为别人妥协。但是你最终能让自己和身边的人都活得有声有色。

永远不说“不”，但也别轻易说“好”

每个人的精力和时间都是有限的，我们需要专心瞄准重要的目标，而不是凭空扫射一番。对那些偏离你的目标、你的愿景和你的规划的事情，你要学会说“不”。如果你不专注，什么都只是有一点点感兴趣，什么都投入时间和情感，你会一直从一个事情跳到另一个事情，因而永远无法深入做成一件事……

你需要学会说“不”！

你脑袋里总是有另一个声音，这也许是一个机会，一个可能性。而且我们总是要去真正尝试才能知道自己当初的设想是不是对的。如果你和每一个在你面前出现的可能都说“不”的话，你也失去了去改变、去学习、去成长的机会。

那么……我们到底什么时候该说“好”，什么时候该说“不”呢？

阿宅是一个做网页设计的人，毕业之后他没能进入自己一直都梦想的那个IT公司，于是加入了一家不是特别稳定的创业型公司。这个创业型公司的老板想法很不稳定，公司也还没有招到很好的后端编程的人员，所以他的工作实际上是被架空了，很多时候都很闲。虽然这份全职工作不能带给他一点兴趣和兴奋，但是为了生计，阿宅不得不“昧着良心”做。

他开始在非上班时间尝试很多项目。什么都感兴趣，什么都觉得是机会，什么都有可能，什么都不想错过。

他看网店很火，也想赶着这个浪潮，于是和一个朋友做了一个二手的复古的服装网站，但是因为两个人的编程技术都不够好，进度非常缓慢。他还把网站的上线时间设置成明年。最后发现，这样拖着太消耗精力了，于是就放弃了这个项目。

接着一个朋友邀请他做一个iOS上的音乐分享应用。他的确对音乐很感兴趣，也觉得学习编写应用是现在每个设计人员都必备的技能，于是他又蠢蠢欲动了。他之前没有做过任何苹果系统下的应用软件，于是他买了四五本书，开始从头学起。摸爬滚打了一个多月，他意识到，音乐网站和应用的市场一直比较低迷，很难找到盈利的点，而且音乐版权也是一个大问题，还要担心大的网站随时都可能抄袭他们的功能而把他们挤出去。

与此同时，还有一个团队也一直在邀请他一同做一个网页的设计，每天早上九点都进行在线讨论会。可是他已经养成了晚睡晚起的习惯，总是错过了这个讨论会，这使得他的工作一直没法顺利跟进。

最后他前前后后同时做了几个项目，时间被分割得很碎。作息时间极度紊乱，每天都是凌晨四五点才睡，中午时分才爬起来。邮箱里也积压着几百封邮件没来得及读。

他反思了一下，发现自己对什么都有一点点感兴趣，可都是虎头蛇尾。以前他一直觉得自己适合团队合作，但是现在他渐渐意识到自己更适合一个人独立工作。他也一直以为自己的创造力是很强的，但是在做个人网站和整理他自己的作品集的时候，他发现竟然没有一个完全属于他自己的东西。

再三考虑之后，他下定决心，推掉了所有这些半吊子的项目，专心学习编程。因为虽然他是一个设计人员，但是他对编程的兴趣越来越高了，对设计的敏感度越来越低了。他也想好好学习编程来完成自己很久以前的一个想法，作出一个完全是由自己打造出来的作品。

就在他闭门学习编程的这段时间里，忽然有一个朋友找上门来，说他们公司急需有人来给他们设计一个网站。页面不会很复杂，但就是要快，两个星期搞定，一下子找不到好的设计师，所以就请他帮忙，还强调酬劳会很丰厚。

阿宅已经决定了自己不再接手任何其他项目了，不管是有酬劳的还是没有酬劳的。他以前来北京就是为了做成一点什么，而现在他只想趁着自己还有这个雄心，一定要铆足了劲，扎扎实实地学好编程。于是他就想把这个活给推掉。可朋友依然不依不饶地和他拉锯，让他再考虑考虑。阿宅心想，不如就要一个天价，于是他随口开了一个二十万的价格。

对方在电话里沉默了半晌，叹了一口气，答应了。阿宅惊讶了半天。一般来说，做一个简单的网站价格是一两万，他也能在几十个小时内搞定。虽然这种外包的活肯定需要很多沟通和修改，但是两个星期的工作时间搞定这个是没有问题的。这二十万的收入足足能够让他在一年内都不用再工作了，他甚至可以推掉他现在非常不喜欢的这份全职工作，一心学习编程。接这个活能给他带来很多收获，而他只需要用两个星期的时间作为代价。

最后阿宅向公司递交了辞职信，在两个星期内做成了这个网站。虽然中间有很多反复，他也熬夜了好几个晚上，但是最后对方还是很满意，他也拿到了丰厚的报酬和一年的自由时间。

所以，我们到底什么时候该说“不”，什么时候该说“好”呢？

答案就是——永远不说“不”，也别轻易说“好”。

只有当你能预想到以下的结果的时候，你才应该说“好”。

1.如果对方最后说“好”，你会满意。如果做这件事的回报对你来说足够丰厚，即便它会让你稍稍偏离你本来的轨道，或者让你不得不再做你不想做的事情，你也觉得值得。它甚至可以给你带来更多时间做其他事情，让你在之后的时间里更专注。

2.如果对方最后说“不”，你也满意。这件事情可能本来就不是你渴望做的，也不是你很在意的。即便失去了这个机会，你也不会有什么损失。

这里应该强调一下，什么叫回报足够丰厚。下面是一些具体例子：

如果接了这个不太适合你们公司的客户，他们支付的费用是其他客户支付的十倍；

如果你同意写一个你其实并不喜欢的专栏；

如果你接了这个外包的活，你的创业公司在半年之内就不用再找投资了；

如果你为这个大客户服务，公司的资金紧张问题就解决了，五十多个员工能立马拿到工资。

不是不说“不”，而是要换一个说法说“不”——有条件地说“好”。

和“拖拉斯基”说再见

俗话说，不拖延的人都是相似的，而拖延的人各有各的毛病。

一个拖延的人总是有各种各样的恐惧和五花八门的借口。有一天，你终于无法再忍受自己了，你意识到自己已经病入膏肓了，你向医生求助，让医生给你找到拯救你的方法。医生听着你的忏悔，把你“拖拉斯基”的症状一条条列出来。不过，幸好，每一个症状都有对应的解药。

“拖拉斯基”症状一：“这件事太难了。”

本来你有一个论文要写。但是你觉得那是个浩大的工程，短期也看不到什么成效，所以你迟迟不肯开始动笔。

药方：把大任务分成一个个小任务去完成。每个小任务都标明它的难度有多大以及它的回报是什么。每完成一个小任务，看一看这个任务的难度真的和你做之前预想的一样大吗？给你的回报真的只有那么小吗？多检查几次，你就会意识到：之前的消极预期是没有根据的。

“拖拉斯基”症状二：“我觉得我做不好事情。”

当你抑郁的时候，你沉静在当下的痛苦之中，你不记得你过去完成了多少事情，也无法想象自己在将来能做好更多的事。你对自己的评价很低。

药方：你可能在当下遇到了一些阻碍、困难和挫折，但这不代表你从来没有获得过胜利。你应该努力回想一下自己曾经做成过什么，哪怕是非常小的事情。你不可能过去从来没有做成过一件事情。如果你自己想不出来，那就问问别人，让别人告诉你，你做成过什么。你需要给自己带来成就感，自己做自己的拉拉队。另外，在你根本还没有开始做一件事时就预先假设你不会成功，这是最大的障碍。只有那些永远不做事的人才不会犯错。

“拖拉斯基”症状三：“我担心我会搞砸。”

你觉得事情有风险，你觉得自己可能能力不足。而你讨厌失败的感觉，一想到这里，你就不想做这件事了。

药方：没有人能在尝试任何一件事情之前保证自己会百分之百成功。任何事情都有失败的可能和犯错的风险。失败并没有那么可怕，可怕的是你不懂得从失败中学到经验。其实经验就是当你没有得到你想要的东西时得到的其他东西。真正可怕的是因为担心失败而不敢做任何尝试，如果你什么尝试都不做，你当然不会失败，但你也不可能得到任何成功。

“拖拉斯基”症状四：“我还有其他事情要做。”

其实你明明清楚最重要的事情是什么，可你偏偏不首先处理它，而是先整理书架，洗衣服，回邮件。你和你自己说，这些事情也很重要，而且很紧急。可结果是，你永远在做那些看似紧急其实并不重要的事情，而把最重要的事情一拖再拖。

药方：这是典型的结构性拖延症。你把所有要做的事情都写下来。然后给他们按重要程度排序，然后强迫自己按重要程度的等级来做事，不准随意更改顺序。

“拖拉斯基”症状五：“做什么好像都没劲。”

你觉得什么都不可能让你感觉舒服点。因为你相信你的无所事事和消极情绪是你不能控制和改变的，比如天气、运气、别人对你的看法、生理周期、命运等。你自己什么都不能做。

药方：你写下明天一天之内你希望完成的事情。明天来的时候，完成一个项目就打一个勾。你会发现，你的确是能改变自己的，你的命运依然握在你自己手上，你能分配自己的时间。即便最后你只是完成了一部分，你也是有所改变的。这能帮你有条不紊地克服自己的冷漠和懒惰。

“拖拉斯基”症状六：“有太多事情要做了，我不可能做完。”

你吓唬自己，事情似乎已经多到了你无法周旋的地步。

药方：你没有必要同时做所有事情。你可以一件一件地完成。你可以把注意力更多地放在你完成的事情上，而不是还没有完成的事情上。这就像是你看见的是甜甜圈的那个圈，而

不是中间的那个洞。

“拖拉斯基”症状七：“做这个好像没什么回报。”

有的时候一个事情太大，要花的时间太长，或者它就是看不见明显的回报的事情，你就失去了做它的动力。

药方：每完成一步就要回头看看自己已经完成的任務，然后学着表扬自己。在精神鼓励自己的同时别忘了给自己一点物质上的奖励，比如买一个小礼物给自己。

“拖拉斯基”症状八：“别人已经在生我的气了。”

当你一直拖延着不解决事情的时候，你很可能耽误了别人的行程和安排，打扰了别人的工作和生活。你和自己说，这下我又让别人失望和生气了，我还是先不要联系他。

药方：如果过去你的拖延已经带来了问题，影响了别人，你的继续拖延不会有任何帮助，对方会更加失望。勇敢去和别人承认你过去错误，让别人理解你的心理症状，然后和你一起去弥补过错。对方会因此谅解你尊敬你。

“拖拉斯基”症状九：“什么都没什大不了的。”

你做成每一件事情都会和自己说，这没什么大不了的。但是只要有做不好的时候，你就会和自己说，你真是失败。这种对自己过于严苛的态度不会利于你做事有更大的干劲。

药方：不要再贬低自己了。学着更多地表扬自己。你做的任何一件事情都很重要，都能影响别人，能改变你自己。试试看，每天晚上想一想自己都做成了什么，即便是最小的成就，然后夸奖自己，然后带着这种满足感入睡。

“拖拉斯基”症状十：“其他人不支持我这样做。”

你也许一直想去欧洲旅行，但是你和自己说，我父母想让我先多工作几年再去旅行，我女友会觉得我没有责任心太自私只为自己享乐考虑。

药方：你做任何一件不普通的事情一定都会有人反对。但是你不需要在做任何一件事情的时候都得到别人的支持，关键是，你清楚这件事情是你真正想做的。如果的确是这样，最后和你亲近的人都会理解你支持你，因为你自己会更开心。你不总是为了让别人开心而让自己伤心。

“拖拉斯基”症状十一：“我就是拖延症患者。”

你越拖拉，就越觉得自己是拖拉有理。你和自己说，我就是一个不能按照计划进行的人，我就是一个不那么果断高效的人。

药方：当你给自己贴上“一个拖拖拉拉的人”“一个拖延症重度患者”“一个懒人”的标签时，问题就变得更复杂了。你会给自己更多消极的评价，对自己的期望越来越低，对自己的要求越来越少。实际上，你要学着去抛弃这个标签，意识到你是可以改变它的，你仅仅是需要更多的技巧而已。

医生列下了这个长长的“拖拉斯基”清单。你会在这些症状中看到自己的影子，你心里有很多声音告诉你，你不想做一件事。每当你想把一件事往后推的时候，你就查看一下这个清单，然后用心里的另一个声音和自己辩论。拖延症绝对是一个疑难杂症，请你相信很多人和你一样在战斗。首先你要找到自己的具体症状在哪里，然后对症下药。不过，更重要的是，你要相信自己一定能够治愈。

今天你吃药了吗？

2.11 ESTP实干家

ESTP实干家——充满干劲解决周遭问题

作为一个ESTP实干家，你把更多的能量聚焦在你的外部世界，你用你的五官感觉来吸收外部信息，并用你理性和冷静的态度来对待你的内心世界。

你是天生的乐天派，今朝有酒今朝醉，对提供新经验的任何事物、活动、食物、服饰、人等都感兴趣。你好奇心强，思路开阔，容易接受事物。偏爱灵活地处理实际情况，不停寻找新方法和捷径，而不是根据计划办事。你具有创造性和适应性，有发明的才智和谋略。

你很外向，直率。你总是友好迷人，激情四射，很受欢迎。你善于冒险，并愿意一头扎进事情中亲自解决问题。你活在此时此地，觉得没必要想太多。你不喜欢空想，能在大多数社会情境里游刃有余。你喜欢迅速审视情势，并迅速地作出决定，立即开始行动，着手于下一步应该做的事情。

你是敏锐的发现者，善于看出眼前的需要，并迅速作出反应来满足这种需要。你能够注意到别人会忽视的细微线索，比如他人的一个面部表情或肢体语言。你通常比其他人更快几步。你会用这种能力来得到你想要的结果。你不喜欢理论，你不认为那些空泛的东西会对你有帮助。虽然你可能非常聪明，但上学却很让你头疼，因为现行的教育方法并不是你所喜欢的。你偶尔也会有一些强烈的直觉，但那经常是离谱的。所以你不太相信自己和他人的灵感和直觉。

你天生爱揽事并寻求满意的解决办法。对你来说，法律和规则都只是行为的一个指导，不会成为束缚。一旦你作好一个决定，你要完成它的决心可以凌驾于其他原则之上。但是你自己有自己的一套明确的原则，什么是对的什么是错的你会划分得很清楚。常规对你来说可能没有什么意义，但是你却坚决遵守自己的价值观。你总能想出容易的办法去解决难办的事情，使自己的工作变得愉快。

你很渴望戏剧性的生活。你说话和做事的节奏都非常快。你可能很喜欢赌博，还会一掷千金。你会喜欢走好一步再迈出下一步，而不会过早做好一个长期计划并按计划进行。乐趣对于你来说非常重要，你也是一个很有趣的人。有时候你可能会不经意地伤害到别人，但你自己可能完全搞不清你到底是怎么样伤人于无形的。这不是说你不在意别人，而是因为你在作决定的时候会更多地考虑事实和逻辑。

你喜欢不停流动的状态，所以你更适合那些你不会受限制和拘束的环境。当你总是在做循规蹈矩的事情的时候，你会非常不开心。你的精力和热情总是无限的，这让你能成为很好的实干家。你总是一副跃跃欲试的样子，这也能鼓舞和激励其他人。你能把任何一个想法兜售给别人，是讲故事的好手，也清楚该怎么样感染他人。你很善于发起一件事情，但你可能不太喜欢把事情做完，喜欢把后续工作交给别人。你需要学着善始善终。

你相信你的感觉（S）功能，更多地关注外界各种变化信息，喜欢处理紧急情况，不愿意制订规划去预防紧急情况发生。你需要试着找到一些能让自己按时完成任务的方法，未雨绸缪。

你常常一次着手许多事情，超出自己的负荷，不能履行诺言使周围的人陷入混乱。你需要集中你的能量，为自己制定一些规则，不要总是寻找挑战，而对当下的工作感到烦闷。如果你的情感（F）功能得不到弥补，你没法意识到自己的行为会给别人带来影响，很容易忽

视他人的情感，变得迟钝和鲁莽。

总的来说，你是一个实际、随性、有激情、敢于冒险、很有观察力的人。你能迅速地找到一个新的方法来解决这个问题，同时也能感染他人来和你一同做事。如果你能在你擅长的领域发挥自己的才能，你便能完成很多让人兴奋的事情。

让别人听你说话听得入迷

有一部预算非常高需要很多特技处理的电影，导演挠破头皮四处找投资人，却没有人愿意投资。最后，导演拿出了仅有的钱拍了一个五分钟的开场片断。投资人看了之后，立马决定，无论导演要花多少钱，他们都会给予支持。这个电影的开场到底是多么神奇，让人印象那么深刻？

电影刚开头，一间黑暗似乎荒废的房间里，只有一张桌子和一张椅子。屋外是拿着手枪和手电筒的两组警察。一个穿一身黑色皮衣的女人面对着墙，静静地坐在房间里。警察忽然破门而入，枪支对准了女人，警察厉声喝道“举起你的双手”。女人只能乖乖投降。

可是，正当一个警察接近那个女人，准备给手靠在脑后的她戴上手铐的时候，女人忽然一个转身，把警察的手抓住，折断了他的手。接着，她凌空跳了起来，做了一个让人过目不忘的经典动作：身在半空，双手呈展翅状，然后镜头冻结，镜头从右侧转了一百八十度来到左侧，然后女主角飞起一脚，警察立刻被踢飞很远。看到这里，你的内心“啊”了一声。

其他警察立马掏出枪对准她扫射，可是她踢飞了椅子，直接跳上墙壁横跑，躲闪过了警察的所有子弹，然后俯身在一个警察的下方，贴着他举着他的枪把屋内其他的警察全都打倒了。你内心又“啊”了一声。

在你还没有搞清楚她是干什么的怎么这么厉害的时候，她用手机拨出了一个电话。电话另一边的人提醒他，探员来了，让她立刻奔向一个街口。听到有探员，她似乎很紧张。然后她跑出屋子，走廊上几个戴着墨镜和耳机、穿着一身黑色西装的探员一瞥见她就朝她飞奔过来。她立即转身开始奔跑，急速冲向屋顶。在整个追赶过程中，这个女人从一个屋顶轻松地一跃而过就跨到对面街的另一个屋顶。黑衣探员也有如轻功，一个跨步也飞了过去。但是，警察们纷纷止步，惊叹“这简直不可能”。当探员也飞过来之后，举着枪寻找这个女人。女人躲在烟囱后面扫视四周，她看见了一个亮着灯的窗口。可是那个窗口是那么远，怎么可能过去呢。在你还来不及纳闷时，她已经开始加速，然后像子弹一样平着身躯，像一支箭一样飞过了屋顶，冲破了那扇玻璃窗，从台阶上滚到最底，并迅速地转身双手举枪对准窗口。你内心这时第三次“啊”了一声。

当她跑到街口，已经有一辆大卡车对准那个街角的电话亭，准备向它撞过去。女人看着卡车和电话亭，这时候电话亭里的电话响了起来，即便卡车已经向着电话亭急速撞去，女人依然冲了过去，拿起话筒。你只看见整个电话亭被撞成了碎片。可是，当卡车后退的时候，一片废墟里并没有她的身影。她就这样消失了。这是你第四次的“啊”。

请问，你现在要看这部电影吗？

是的，这部电影就是《骇客帝国》。《骇客帝国》这部电影非常擅长讲故事。在短短的五分钟开场之内，让观众心里连续“啊”了一声又一声。

现在你可以学着讲故事的方法也说一个故事：

我在几年前从上海去哈尔滨出差，转机的机场是北京，还有几个小时上飞机，我就在机场里的两家书店逛一逛。我在第一家书店翻着一本书时，忽然听到有一个人问书店的服务员

有没有一本书。服务员说，不好意思，这本书卖完了。

五分钟后，另外一个人进来，又问服务员同样的书。服务员又跟他说，太迟了，因为太畅销的关系，数天前就卖完了。下一个礼拜你还会飞到这里吗？我们可以帮你预留。

当时，我就很好奇，这到底是什么书？

半个小时后，我没有看到我要的书，所以就去了第二家书店找。当时我正在看书架上的书时，听到另一个男人问书店的收银员，请问你们有没有一本……

有一个人问起了那一本书。

店员告知那本书已经卖完了。这个人诉苦般地说，哎！没想到这么快就卖完了，我很多朋友都看了，就只有我还没，跟他们见面吃饭时，都没法明白他们的话题。

他们继续谈下去，但我没法听下去，因为我的脑袋里一直有一个声音回荡着，那是一本什么书？到底是什么书？然后，我被一句话打断了思绪。有位女人进来问那店员，请问你们有没有那一本……什么什么书啊？

啊！又来一次！店员笑着说，太畅销了，已经全部卖完了。哈哈，这位先生也是想找这一本书。然后那老外也跟这位女士说到过几家书店，但都找不着。

我当下就更好奇了，但我要上飞机的时间到了，所以就赶紧离开书店了。

四天之后，我在哈尔滨的课程结束了。我还有一天半的时间是空闲的，我就到处逛一逛。那天我在书店逛了一天，最后拿着一大篮子的书到收银处。收银员微笑地说了句有礼貌的废话，你一定是很喜欢看书的人。

是的，我是来哈尔滨出差，就顺便买点书回去看。

然后他用扫描仪在我要买的书上哔哔声地扫描，扫到一半的时候，他停下来问我，噢，你有没有看过那一本……

天哪，连柜台的收银员也很兴奋地和我讲那一本书的名字。我马上和他说，你等我一下，我现在就去拿，它摆在那里。

结果，在回程的飞机上我把书看了一半，回到家后，完全不管旅程劳累，两天之内就把那本书看完了。然后当晚就与几个朋友见面和他们推荐这本书，当晚每一个朋友都想看这本书。

你现在想知道这到底是一本什么书吗？

如果你会追问这本书的书名是什么，这是很正常的。这个故事的讲述方法和《骇客帝国》一样，那就是：如果别人很想知道一件事情或者一个东西，你就暂时不告诉他。对方一定会带着好奇乖乖地听你讲完，静静地等待，把耳朵打开，眼睛睁得大大的，把身体前倾，直到你讲完那个故事，告诉他答案。

在讲的过程中，你一定要把最重要的最有趣的部分留在最后；而不是像新闻报道一样，刚开始就直白地说出结局。如果你刚开始就讲到了结尾，对方就不会再有耐心听下去了，他已经得到了他想要的东西。当然，你也不能把所有精彩都留到最后，那样对方听了一会儿就失去了兴趣。你需要在过程中不断制造小高潮，最后再来一个大高潮。

在谈话过程中，有很多时候是“此时无声胜有声”的。

在《骇客帝国》这部电影里，有一个关键的情节，是墨菲斯要说服尼奥吃下那个红色的药丸，去真正体验母体。

在来见墨菲斯之前，尼欧犹豫不决，甚至差点在半路上放弃，一走了之。但是，在和墨菲斯谈话之后，他坚定地吞下了药丸。墨菲斯是怎么做到的？

他让尼欧进来坐下，然后他自己站在对面的椅子边，说：“从表面看来，你是一个你相信你所看见的你所听见的一切。但是你同时在期待着自己清醒的那一天。具有讽刺意味的是，这已经离真相不远了。”

在尼欧低头的时候，墨菲斯问：“尼欧，你相信命运吗？”

尼欧回答：“不相信。”

“为什么？”

“因为我不喜欢那个我不能控制自己人生的想法。”

墨菲斯俯下身来用手指指着尼欧一字一顿地说：“我完全懂得你说的是什么意思。”

墨菲斯缓慢地坐下了，他背靠着椅子，边玩弄着手里的小盒子，边和尼欧说：“让我告诉你，你为什么会在。你在这里是因为你感到了什么。但是同时你并无法解释你所感知到的东西。你只是有那么一种感觉而已。这种感觉伴随着你的一生，这个世界似乎有什么不对劲的地方。你不知道到底哪里不对劲，但是你知道问题就在那里。你心中如有芒刺，那让你寝食不安。正是这种不安把你带来了我这里。”

这时候墨菲斯小小地停顿了一下，然后问：“你知道我在说的是什么吗？”

尼欧回答：“母体。”

墨菲斯继续说：“你想知道母体是什么吗？”尼欧点点头。墨菲斯解释道，“母体无处不在，即便是我们现在所在的小房间里。当你从窗户探出头的时候，它在那里；当你打开电视的时候，它在那里；上班的路上，你能感觉它的存在；当你去教堂的时候，当你纳税的时候……它就是那个遮蔽了你的双眼、让你远离真相的东西。”

这时候，尼欧身体前倾，问“什么真相？”

墨菲斯这时候才把身体前倾过来，说“真相就是，你是一个奴隶。你和其他人一样，一出生就活在没有一个知觉的牢笼里。当一辈子的思想被禁锢的囚犯。”

这时候，墨菲斯轻叹一声，再停顿了一下，身体再一次往后靠，说：“遗憾的是，真相是无法言说的，你必须自己去看。”这时候时机成熟了，他接着说：“这是你的最后一次机会，在这之后你就没有回头路。”然后他打开手掌，把一红一蓝两个药丸摆在他的眼前。

在谈话过程中把握速度是很重要的。很多时候，当你讲一个精彩的故事的时候，你自己会先激动起来，语速总是很快，想哗啦呼啦地迅速说完才过瘾。但是，如果你懂得像墨菲斯一样，说话的时候控制住节奏，娓娓道来，也许对方会被你的沉静所吸引。同时，在说到任何一个关键转折的时候，都要停顿半秒钟或者一秒钟，给对方一个思考的空间，然后再继续说下去。在讲述故事的时候，肢体语言也很重要，不要过于主动。主动的表现有身体前倾，眼睛睁大，挑动眉毛；被动的表现有表情沉稳，身体后靠，在胸前交叉着手臂或者双臂前驱在身体前方制造一个遮挡。墨菲斯刚开始的时候是站在椅子边，和尼欧保持一定距离，在说话的过程中依然是靠在椅子上。只有等尼欧身体前倾表现得非常积极和好奇的时候，他才一同前倾，并在这个关键的时间节骨眼上，把两颗药丸的选择交给尼欧自己。

其实挑起他人的好奇心很容易，你只要预设一些对方肯定会继续追问的陈述方式。对于大部分人对于想知道又不知道的事有求知的机械性反应，你只要漏讲一些对方很想知道的资讯，就可以挑起对方的求知欲。就像电影里的墨菲斯，他一直不说真相是什么，也不说母体是什么，引得尼欧一直在追问。

你可以和一个人说：“我们在十二点四十八分见面。”对方一定会问，为什么是四十八分？你就可以接着说，我一点就走，但我十二分钟之内就能把我想说的和你说完。

如果你正在和朋友吃饭，你看着你们面前的这道菜可以说，这是我第二喜欢的菜。然后停顿下来给对方一个空间。对方一定会问你，那么你最喜欢的菜是什么？

你还可以先知道对方对什么感兴趣，然后问一个相关的问题，让对方滔滔不绝地和你讲述他喜欢的事情或者他很有信心的地方。

如果你说上一句对方已经知道了下一句，你就犯了一个滔天大罪——闷死人。

只要记住这四点，不断给对方心里制造“啊”，故意不告诉对方他想知道的，放慢节奏多停顿，预设能让对方追问的话，你就能让别人听你说话听得入迷。从此之后，别人不会再听着你说话却眼神涣散思绪飞到十万八千里之外了。你可以简简单单就抓住别人的心。

倒着安排计划

《老友记》里有这样一个情节。瑞秋在三十岁生日那天非常郁闷，因为她觉得自己在变老，可是她还没有一个心爱的男人和一个稳定的家庭。但是，她后来忽然意识到为没有老公和孩子就很郁闷是很愚蠢的，她需要的仅仅是一个计划罢了。

然后她就开始为自己的未来进行规划：

“你看，我想要三个孩子。第一个孩子应该在我三十五岁之前出生，是吧？那我就还有足足五年的时间啦。如果我想要三十五岁的时候就有孩子，那么我只要在三十四岁的时候怀孕就可以了。这样还能给Prada四年的时间去设计孕妇装。呃，等等，我想在怀孕之前就已经结婚一年了。所以我在三十三岁之前结婚就好了，离现在还有三年的时间，整整三年。哦，不过，我需要一年半的时间来筹办婚礼。在那之前我希望在订婚之前我对那个男人已经有一年或者一年半的了解了。这意味着，我需要在三十岁的时候就已经认识这个男人了……”

罗斯听了，立马把蛋糕上的两个蜡烛拔出来扔在身后，说，“没有关系，因为你刚刚好才二十八呢！”

瑞秋说，不，罗斯，这很有关系，按照我的计划，我现在应该已经要和我想结婚的那个男人在一起了……

于是瑞秋和她的二十四岁的漂亮男友分手了。虽然也很难过，但她知道自己做的是对的事情。

瑞秋安排计划的方法其实是一种非常普遍和好用的时间管理方法。

The Now Habit (《战胜拖拉》) 这本书里提到导致拖拉的三大障碍分别是对某一项人物无法做、做不成功与完不成的恐惧。这个障碍通常相互交叉，相互影响，只要你有一种，另两种也会渐渐被放大。但是，只要克服其中的任何一种，其他的障碍也会逐步瓦解。

当你面对的是一个巨大的长期的任务，你有一丝担忧和焦虑是很正常的。但你不应该被这种心情笼罩，而是马上开始真正去做，哪怕只是迈出一小步。只有开始做了，你才可能真正去发现问题和解决问题，也在完成任何一个小步骤的同时给自己建立信心。一开始就想象自己的第一步会带来多米诺骨牌般的悲剧结果是错误的，也是可笑的。你也不要期望自己能在刚开始就自信十足，你需要在前进的道路上不断学习摸索更好的方法，并从别人那寻求帮助。

像《老友记》里的瑞秋一样，当你进行逆向计划，以最后期限为出发点，把整个大项目的每一个小步骤都掌握在自己手中的时候，从现在开始着手的无力感就会消失，即便你依然可能会面对失败和阻碍。本来看似遥不可及的最后期限变成了一个接一个的可以预见的时间点。你也知道你此刻和未来的每一个时刻应该做什么，更积极地把自己引导到正确的终点去。

逆向计划从整体的最后期限开始，一步步往回演算，直到你现在所处的可以着手的地方。它能够让你停止对未来的恐惧，而是专注于当下，迈出第一步，并把每一小步走踏实。除了更强烈的掌控感和更多的喘息时间以外，你还能在每一次完成小任务和小步骤的时候体验到小的成就感，压力自然就小了许多。

第一步：

先写下最后期限以及你最后要完成的大项目，然后把大项目分解成很多个小项目。

比如《老友记》里的瑞秋。她的大项目就是要在三十五岁之前有第一个孩子。于是她又把这个项目分成了很多小项目，按顺序它们分别是遇见对的男人、谈恋爱、订婚、筹备婚礼、结婚和怀孕。

第二步：

计算每个小事项大概要花多少时间。比如瑞秋意识到，从结婚到怀孕需要一年，筹备婚礼要一年半，谈恋爱需要一年到一年半的时间。

你可以算一下每个事项大概要花多少时间。如果你对每个项目要花多少时间不清楚，你应该立刻停下规划，而且马上开始花半个小时来做一下这个工作，半个小时结束之后看看你都完成了什么。这样就可以为自己未来的速度和节奏提供一个参考。

第三步：

确定每周和每天能在这个项目上花多少时间。把每一个小项目都分配到每一天里，作出一个比较详细但是允许调整的时间表。

比如瑞秋的时间表就是：

倒推时间	项目花费时间	项目
30岁	1.5年	遇见对的男人并开始恋爱
31.5岁	1年	订婚筹备婚礼
33岁	1.5年	结婚
34岁	1年	怀孕
35岁	1年	第一个孩子出生

写的时候应该从右侧的项目开始写，项目应该从下往上写，然后写下每一个项目要花费的时间，最后根据最后期限来算开始的时间。

当然，瑞秋倒推计划还是比较简单的，不需要考虑每天都需要花多少时间。但是在现实生活中做计划的时候有必要做更实际性的安排。那么如何规划每周和每天的时间呢？

在做计划的时候要学会和有限的精力以及自己的懒惰妥协，还需要考虑很多突发情况和可能变更的安排。

比如，不要一下子狮子大开口和自己承诺每天会花三个小时，这样只会再一次导致失败、失望、自责和拖拉。你可以自己算一算，每天你要花多少时间在工作、吃饭、睡觉和交通上。你每周还需要留一点时间让自己休闲和见朋友。当你认真计算一下这些你不得不抛去的时间，你就抛去了每天有二十四小时和每个周末有四十八小时富余时间的幻想。你会清醒地意识到，你每周和每天能利用的时间都是那么少。

所以，每周必须有一天的时间是空出来不能做任何和这个项目相关的事情。另外，每天的安排最多不要超过两个小时，甚至只要半个小时就足够了。这样如果有任何突发情况，你也可以在一周之内进行调整和弥补。你需要进行一次不苛刻、不完美，但是符合人性和有调整空间的努力。

每天不一定需要连续的两个小时的大块时间，而可以是以半个小时为一个时间单位。因为沉静下来集中注意力需要一定的热身时间，如果你每次都进行十分钟就被打断，任务完成的效果会很差。但是连续两个小时不间断地投入可能是不实际也是容易疲惫的，所以最好在半个小时之后就稍微进行一些休息。

以半小时为目标就足以让你从拖拉者转变为高效者。你只要设定一个半小时的闹铃，然后静静地坐下来完成半个小时的工作，你会吃惊地发现原来半个小时就能做那么多事情。

最重要的是，你已经开始着手了。万事开头难，这意味着你已经克服了最艰难的那个阶

段。你直面了内心的恐惧和顾虑，剩下的一切只是一天一天地去做就好了。

刚开始的时候，你很可能会发现你比想象的更忙碌，你每天可利用的半个小时时间很可能被各种事情打扰而完不成。你还会发现有那么几天你的效率可能没有其他天高，有的时间段你比其他时间段更容易集中精力。或者有的小项目比你预想的要更难，要花更多的时间。

在每一个半小时和每一天过去的时候，你都能得到及时的频繁的心理满足和实际回报。快乐和成就也是可以分割的，你不用到了最后期限的那一天才觉得大功告成进行庆祝，你每天完成自己给自己设定的任务就可以给自己一个小奖励，比如一个冰激凌甜筒。在记录自己工作进度的时候，你也向自己证明了，你的确能够连续性地长时间地去做好一件事情。再没有比这个更让人欢欣鼓舞的了。

2.12 ESFP表演者

ESFP 表演者——生活就是一个巨大的舞台

作为一个ESFP表演者，你把更多的能量聚焦在你的外部世界，你用五官来感知外部世界，你用你的情感和价值观来和你的内部世界相处。

你活在一个充满可能性的世界。你喜欢和人相处，喜欢新鲜的事物。你精力充沛，风趣幽默，也很喜欢成为注意力的中心。你活在当下，享受此时此地的每一个兴奋点，同时你还很喜欢生活的戏剧性。

你带着强烈的好奇心细心地观察眼前的事物。你相信自己五感所感触到的信息，喜欢有形的东西，能够看到并接受事物的本来面目。你很实用，比他人更能感知美学，你也有很好的空间感。如果你有条件的话，你会收集很多漂亮的东西，并且把自己的家装扮得很有艺术气息。总体而言，美感给你带来很多愉悦，你也总是孜孜不倦地寻找生活中更好的体验，比如可口的美食和舒服的衣物。你不喜欢从书本中学习知识，而是靠实战来获得经验。一看见抽象复杂的理论你就头疼。

你有很高的社交手腕，经常扮演调解人的角色，有同理心同时又圆滑得体。你非常擅长团队协作。你不是一个制造麻烦的人，相反，你总是试图为大家创造一个舒服而有趣的环境，让大家能把任务完成。你喜欢别人，别人也很喜欢你。你的一个优点是你能真诚地接纳每一个人。你对待朋友忠诚热情，你通常也把任何一个人当作你的朋友。但是一旦被冒犯，你会对那个人有非常不客观的判断。

你作决定的时候更多的是以自己的情感为基准，你时常是一个真正关心他人和极富同情心的人。你慷慨大方，满怀柔情。你很有观察力，能够先于他人感觉到别人情绪上的问题，你会马上来到那个人身边，给他提供他能接受的实用性的解决手段。你不擅长理论和规划，可能不是最好的出谋划策的人，但是你却能给别人实际性的关照。你热心肠，你喜欢和其他人有很强的联结感。

对你来说，整个世界就是一个舞台。你喜欢在镁光灯下为众人表演。你总是给他人带来欢笑和愉悦。你很擅长给他人带来声色之美。对你来说，如果人生就是一个由你来举办的充满快乐的永不结束的聚会，那是多么美好。你神采奕奕，饱含热情，总是随机应变，给他人带来了许多意外和惊喜。你活得非常精彩洒脱，不过你也要小心别只是今朝有酒今朝醉。

你灵活随和，天马行空；你讨厌条条框框，你喜欢随性而为，相信自己能够即兴地处理

任何情况；你热爱生活，也懂得怎样才能过有意思的生活；你很喜欢小孩子和动物，能够欣赏大自然最本真的美。和你在一起总是非常快乐的，因为你总是把别人一同捎在你的快乐列车里。

你可能会沉湎于事情的细节和具体的事务，尽量试图避免抽象模糊的思考。如果你的直觉（N）功能没有得到弥补，你会看不到事情长远发展的可能性和全局。你应该未雨绸缪，学会计划和预测事物的发展变化。

你是一个非常乐观和随性的人。你关注的是怎么样才更有趣。如果你的思考（T）功能还没有得到发展的话，你可能没法在决策过程中更理性客观，你很可能会放纵自己或他人，仅凭一时兴趣和冲动做事，不考虑结果，把职责和任务抛到九霄云外。同时你要学会拒绝，不要总是为别人考虑。

你对各种事情都好奇，以至于总是分心；你做事容易拖拉，难以约束自己，在他人看来不那么尽心尽责；你要学会做减法，并尊重他人的时间期限以及和别人的约定，否则这会成为你人生的一个大绊脚石。

压力之下，你可能会沉浸在消极的情绪中。当你遇到问题的时候，你不能容忍消极的想法，因为你本质上是一个非常积极乐观的人，所以你会想办法和坏情绪作抗争，找到一个非常简单的万金油的方法来应对问题。这个方法可能并没有涉及问题的实质，但是你却能够借此来渡过难关。

你热爱生活，待人真诚，适应性强且随遇而安，爱热闹，爱玩耍，表现欲强烈，有魅力和说服力。你生活节奏快，总是寻求新的体验和故事。你喜欢和人相处，并能把奇思妙想糅合进一个整齐的框架里。如果一份工作能够让你施展你和人打交道的才华，并给你更多的自由和随性的空间，你会做得很好。

“呃”的清单

你每天都要因为自己犯下的错误而感到窘迫，只能不断地说“呃”！

你会因为莫名的小事陷入一团糟，然后开始不断自责自己是一个完全的失败者。

你下载了一个又一个GTD软件，看了一本又一本时间管理的书，想提高你的效率，却发现一点成效都没有。

你在年初信誓旦旦许下的新年誓愿总是成了不可能的任务，在下一年又不得不重新拿出来再许一遍。

现在有一个能让你和“呃”说再见、大大提高你效率的方法。要先说明的是，这是一个让你很囧很讨厌很恼火的方法；但是，它一定会是一个有效的方法，它就叫作“呃”的清单。

从周一早上开始，你把所犯下的所有错误都写下来，无论是让你心痛不已的漏洞，还是不可挽回的遗憾，还是很不靠谱的囧事。

因为睡过头而误了飞机，写下来！

早上匆忙之中把菜板当笔记本电脑塞进了公文包，结果在会议桌上要和客户展示的时候才发现，写下来！

一天以内第六次找不到钥匙了，写下来！

和人约会又迟到了一个半小时，写下来！

把邮件抄送给了不该抄送的人，写下来！

做饭的时候手一抖放了太多的盐，写下来！

花了几个小时撬开了一个保险箱结果发现你要找的文档不在里面，写下来！

边打电话边在纸上瞎涂鸦结果发现那是一个重要文件，写下来！

削完苹果把果肉扔到垃圾桶里留下了苹果皮，写下来！

你可以用任何你喜欢的方法来记录你犯下的所有错误。你可以在电脑上用一个文档或者任意一个笔记软件，你也可以拿一个本子加一支笔记下来（是啊，一张纸对你来说可能是不够的）。

在记录的过程中，你会发现：

1. 呃，这实在是太囧了，太讨厌了，太恼火了。

2. 你时时刻刻都在犯错误，从你早晨醒来到晚上睡下。即便很多只是很小的错误。

3. 面对自己的那么多错误进行自省是很伤自尊心的，看到清单上的项目一个个增加，你就很想把它给撕了。

4. 同一个错误甚至能在一天之内出现好几次，你都能直接复制粘贴来省点力气。

5. 呃，这实在是太太太囧了，太太太讨厌了，太太太恼火了。

你可能没法坚持记录一个星期，才两天你就受够自己了。不过，这没有关系，一周这个时间并不重要。重要的是，你会意识到你自己总是在犯错误，有的错误可能是鸡毛蒜皮的小事，甚至是匪夷所思的囧事，而且你甚至会不断地重蹈覆辙，在同一个错误那里一次又一次地栽跟头，无论你上次犯错的时候是怎么信誓旦旦地和自己说你“下一次再也不这样了！”而且，你会清醒地意识到，这些错误会让你付出巨大的代价。你弄砸了很多重要的事情，你的上司和同事会觉得你做事不认真或者没有能力，你的朋友会觉得你不把他们当回事，你的生活频频拉响警报，你把自己搞得狼狈不堪……

在这时候，80/20法则又一次起了作用。在这里，它说的是，你80%的错误都是由你20%的行为导致的。这个具体的数字不重要，重要的是，你要记住你的大部分错误都是源于你的微小习惯，这真是一个坏消息。

不过，好消息是，你无须搞定你清单列的所有错误，你无须改变你所有的问题，你只要能那么七个、五个甚至是一个“呃”从清单上划掉，你做事就会高效得多。而且你还不用再挠头想你到底犯过什么错误，你的清单上已经帮你列了很多你可以着手的问题了。

现在你可以扫视一遍你的“呃”的清单，然后挑出一个、两个或三个你想克服的问题。记住，千万别想一次性解决所有问题。设定不可能实现的任务会让你压力过大，刚实行没多久就会沮丧地放弃。所以从一些更小的毛病和问题开始，能给自己更多的信心。

好，假设你选择的是“又找不到钥匙了”这个问题，你可以想一下有什么解决的方法。其实小问题的解决方法也是非常简单的。你在外的时候记得永远把钥匙放在包里或者一个固定的口袋，回到家就记得把钥匙放在一个固定的地方，比如大门边的陶瓷碗里。所以解决方法就是“记得把钥匙只放在包里和陶瓷碗里”，把这个方法写下来然后贴在任何你能看得到的地方，大门背后、洗手间玻璃上、马桶前方、办公桌上、电脑桌面的便条签上……这样做的目的是，你能够随时随地提醒自己，一定要把这个问题记在心上。当你真正手里握着钥匙的时候，你就会想起这些提醒，然后记得把它放在它应该放的地方。

假如你选择的是“发邮件的时候该添加附件结果忘了”这个问题，你只写下“每次发邮件前花一秒钟检查一遍”就可以了。你还可以把你克服的小毛病通告给你所有认识的人，一

旦你犯错被他们逮住，他们就能得到一定的奖励，比如一顿晚餐。这样他人可以帮你检查问题，你自己也会更多地提醒自己不要犯错。

解决问题的方法总是有很多，关键是你要有克服这个问题的强烈决心和坚强意志。如果再次犯错了，一定要批评自己，记得反思或者和别人道歉，同时要给自己一定的小小的惩罚。你还可以记下你每天或者每周再犯这个错误的次数，看看它是否是减少了。如果它的确是在不断减少，你可以给自己多打打气，让自己做得更好。毕竟在短时间内要杜绝你的错误是很难的。即便是一个很小的习惯都不是那么容易改变的。

一旦你真正克服了自己的一个毛病，把那一项从“呃”的清单里划掉时，你应该给自己一点奖励！

然后，你要再看看你的清单上的下一个你可以改掉的毛病。或者你再花一个星期来写一个新的“呃”的清单，或至少花一天的时间。

不过你要明白，要把清单上所有事项都清空，那几乎是不可能的任务。你不可能是一个完美的永远不犯错的人。但是，这没有关系！你已经在一点点地改变自己，而改变的那些小问题就已经让你成为了一个更好的人。朝着更好的自己奔去吧，你又清除了一块绊脚石。

把“不想”变成“我要”

现在每个人都意识到正能量的重要性。但是，正能量是一个很狡猾很空泛的概念，如何最简单地抓住它给自己充充电呢？

先回想一下你每天要说多少“不想”这个词。

“我不想去锻炼身体。”

“我不想起床。”

“我不想长大。”

“我不想看见地铁里的人总是不懂得先下后上。”

“我不想要平庸的生活。”

“我不想早点爬上床睡觉。”

“我不想和老板发生任何冲突。”

“我不想再做更多努力了。”

“我不想看书。”

“我不想这次考试不及格。”

“我不想变胖。”

“我不想在餐厅门口排队。”

“我不想看见各种负面新闻。”

“我不想信用卡又被刷爆。”

“我不想再和女朋友吵架。”

.....

此外，生活中还有许多似是而非的“要”和“想”，然而这些“要”和“想”，其实是戴着面具

的“不想”：

“我要摆脱过去的阴影。”

“我要减肥。”

“我想忘记悲伤往事。”

“我想找个更好的工作。”

“我想明天再开始看书和学习。”

“我想明年再开始早起早睡。”

.....

“不想”还有另一种狡猾的变身，那就是你回想过去时抱怨的“要是.....就好了”：

“要是我出生在一个富裕家庭就好了。”

“要是我当初好好读书就好了。”

“要是我当初没有和他在一起就好了。”

“要是我开车时没有发短信就好了。”

“要是我没有和同事闹矛盾就好了。”

.....

其实“要是.....就好了”就是“不想.....”的过去式。这些对过去的事情的悔恨和懊恼可以翻译成过去时态的“不想”：

“我不想出生在一个普通的工薪阶层家庭。”

“我不想荒废了学业。”

“我不想和他在一起。”

“我不想发生事故。”

“我不想和同事闹矛盾把团队合作弄得很僵。”

说起来很难相信，但是这些“不想要”的东西，其实盘踞在我们的大脑里，占据了我们大部分的思绪。这个不想要，那个不想要，以前不想要，以后不想要，没完没了，永无止境。而且它们总是动不动就从脚底蹿出来直冲你头顶，让你整天都被笼罩在一片乌云之中，负能量在你上方电闪雷鸣。

那怎么样摆脱“不想”，从负能量转变为正能量呢？

写下所有你“不想”的东西。地震海啸、工作不如意、刷爆信用卡、被老板大骂、车子抛锚、感冒连连、衣服穿反、生意搞砸、屋顶漏水、演讲紧张、密集恐惧症、出门踩到狗屎.....

想要和消极情绪说再见，得到更多正能量的窍门就是——把所有这些“不想”丢一边，从现在开始只说“我想”“我要”。

比如，当你说“我不想在正午时分出门，实在是太热了.....”你可以改成说“我想等到傍晚时分再出门，那时候好凉快的”。

“我不想参加那个产品讨论会议，完全就是浪费时间，一点意义都没有。”这句话可以换成带着正能量的方式说：“我想在我的办公室里自己思考一下产品的问题之后再和他人讨

论，这样对别人和我自己都更有益。”

这个方法很简单，就是把“不想”要的东西反过来说。你要相信你有权利让自己变得更快乐、更幸福，即便其他人都反对你，不支持你，不帮助你，即便所有人都说你不可能愿望成真，你也有权利用“想要”的任何东西来取代“不想要”的。

有的时候你说“想”和“要”并没有带来正能量，因为你把注意力的焦点依然放在了消极的东西上。比如“我想摆脱过去的阴影”。当你说出这句话的时候，你想到的是你过去的阴影，这让你不适。“我要减肥”表达的依然你是减肥不成功的困境，带着你没法完成你的目标的挫败感。这样说“我想”和“我要”的时候反而是在强调“我不想”和“我不要”。如果你把视线更多地投向你尚未得到和已经失去的东西，你会变得伤心、沮丧、消沉、自责。如果表达这些没有给你带来任何美好的和积极的感觉，你就不应该再说它们。

当你说“我想摆脱过去的阴影，更快乐一点”的时候，你会觉得幸福洋溢的微笑在你的嘴角上扬吗？你会觉得充满正能量马上就可以投入战斗了吗？会才怪呢。因为你这句话的出发点是你不能解决的问题和不能实现的愿望。但是你不妨换一个方式说：“我要把我现在享有的快乐，扩展为持续不断、无边无际的喜悦。”这样说的時候，你的感觉就好多了！

再比如，“我要走出债务阴影”这句话，你可以改成“我要运用我的才华和技能在一年之内挣个二十万！”或者，你还可以说“我现在脑袋里有很多又有趣又新鲜的挣钱的点子，还有家人和朋友在身后支持我，我一定会变得更富有！”你还能说“这么多空余的时间和这么多源源不断的挣钱的新想法，我充满了跃跃欲试的冲动！”无论你说哪一句都和你说“我要走出债务阴影”之间有着天壤之别。

这不是说你在每说一句话的时候都要字斟句酌，那样你和可能被文字束缚都不会说话了。你只要更多地注意你说话时你的心里最直观的感受是什么。如果一句话带给你的是负能量的东西，你就要想一想，怎么样可以换一个角度，换一些字词，让那句话给你带来更多的正能量。

正能量是我们生活的必需品，而“我想”和“我要”是正能量的催化剂。从今天开始试试“我想”和“我要”。

2.13 ISTJ检查员

ISTJ检查员——细致谨慎地执行好现有规则

作为一个ISTJ检查员，你把更多的能量聚集在内部，你用你的五官感觉来吸收信息，同时用客观和理性的态度来处理外部世界。

你是一个认真且谨慎的人，你喜欢充分收集各种信息，然后根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论。只有当一个抽象的理论能有非常明显的实际效果的时候，你才会接纳它。你对细节非常敏感，能记住过往的细枝末节。在作决定的时候你会运用精确的证据和过去的经验支持自己的观点，有很实际的判断力。你重视稳定性和合理性，并且非常系统有条不紊，对那些不这样做的人没有耐心。

任何需要完成的目标你都会想接手，并投入大量的精力和时间。不过，如果一件事情对你来说没有什么实际意义，你也会有抗拒感。你喜欢独立工作，但如果有需要的话，你也能和他人很好地合作。你希望你对于他人来说是一个值得信赖的人，你也很享受权威和地位。你

有很好的空间感，也很注重功能性和实用性。你很清楚自己在感觉上的优势，你希望你的周边环境都是井然有序的、洁净漂亮的。

你非常忠诚、值得信赖。你非常看重诚实和正直。无论在家庭还是工作上，你都是典范，他人能够很依赖于你的帮助和辅佐。你一旦作出一个承诺，就会坚定不移地完成它。这会导致你总是被一个又一个任务压得喘不过气来。你的责任感是那么强，即便当你已经是在超负荷地工作时，你都无法和别人说“不”。这导致你成为了一个工作狂，而且很可能被其他更没有责任感的人利用。

你依靠理智的思考来作决定，总是采取客观、合乎逻辑的方法，不感情用事，甚至在遇到危机时都能够表现得平静。你强烈的责任感让你总是处在一种略带紧张和克制的氛围之中，你会坚定沉稳地不断跟进事情完成任务。你是那么有条有理，这让你能够漂亮地完成任何一项被赋予你的工作。

你信赖法律和规范，而且认为所有人都应该这样。你不喜欢他人违反法律或者打破规则。如果你能真的看见有跳出既有规则的必要，你也会支持。但是大部分时候你相信事情应该按原本的规范和惯例来完成。你不喜欢为了改变而改变。

你是很忠诚和传统的。你以家庭为重，尽自己最大的努力把家里打点得干干净净。你是很负责的家长，把家庭职责看得很重。你为家庭作出了很多奉献。虽然你不会过分表露自己的情感，认为行胜于言，但你总能在他人需要你的时候挺身而出。对那些你深爱的人来说，你是无微不至和细致周全的。虽然你总是一副严肃认真的样子，但是你也可以很风趣幽默，特别是在家人身边或者在公司聚会这样更轻松的情况下。一旦你明白和你亲近的人有情感上的需要，你也能将自己的真情交付给对方。

你最擅长的是接手一个任务，做计划、组织它、调整它，直到完成它。你非常勤奋刻苦，绝对不向任何困难屈服。不过你不会给自己太多的肯定和赞美，你觉得你仅仅是做你应该做的事情而已。

你信赖事实。你用你的感觉（S）功能吸收了很多信息，并把它们全部都储存在你的脑海里。你可能比较固执，难跳出自己的视角来理解别人的理论和想法，并经常沉浸于具体的细节和日常的操作中，看不到全局和其他可能性。但是如果那些抽象的东西和你尊敬的人有关或者对你在意的人很重要，你就会把它们当成事实来接纳和理解。如果你没有补充你的直觉（N）功能，你会有些过于按部就班，而且总是在条条框框里行事。

如果你的思考（T）功能没有发展成熟，你会过于批评性，对什么都持有怀疑态度。你需要时常换位思考，更广泛地收集信息，并理智地评估自己的行为带来的可能后果。如果你的情感（F）功能得不到弥补，你不太容易知道自己的情感需求是什么，也不会过分流露自己的情绪。你是一个完美主义者，你可能会觉得他人的付出仅仅是履行责任，所以你可能会把那当成是理所应当的。你需要记得不时给他人一点鼓励和赞赏。

你非常独立，我行我素，并对与你风格不同的人不能理解，非常挑剔；你要学会欣赏他人的优点并及时表达出来。你非常有主见，时常会将自己的观点和标准强加给别人，而且无视那些不自信的人的观点。在处理问题时，强求别人按照自己一贯的方法来做，很难接受那些新的方法或者非常规路径。如果你能多尝试新颖的、有创造性的方法，你能作出更有效的决策。

在压力之下，你会过分警觉，以为所有事情都会朝着坏的方向发展。只要有任何一件事情没有做好，你就会反复责怪自己没有尽责。你失去了你原本的冷静和理性，无法从坏情绪中走出来。

总的来说，你是一个严谨认真、逻辑性强、有条有理、做事高效的人。你寻求的是稳定而平静的生活。你勤奋而负有责任感，做事深思熟虑，信守承诺并值得信赖。一旦认准了什么，你就会自始至终地把它做好。这种善始善终的责任感会让你在你所选择的领域获得成功。

听听你那些不学习的借口

每天学习一点新的东西，不一定要和工作及功利性的目的有关。它还有很多很好的实际性的好处。比如，你的广泛的兴趣能让你更善于和人交谈，你可以跳出自己的专业领域用更多的视角来认识这个世界，你能更容易适应新环境，你会变得更自信，你能更享受生活……学习的好处实在是列不完，你肯定也知道。但是每次一说起学习，你总是有更多的借口。让我们来看看你的借口都是什么：

借口一：“我太忙了，我找不到时间学习。”“如果我能找到一整块时间的话我会学更多的东西。”

没有时间是最好的借口，也是最常用的借口。这是最好的安慰剂。当你说这句话的时候，你周围的人都点头表示赞成，可是，这是因为他们也在用同一个借口。你总是觉得自己找不到时间来学习。可是，问题就在这个“找时间”上。你上班的时候都不需要找时间来上班，因为那个时间是事先定好的。你不应该找时间来学习，你应该分配一点时间来学习。

你以为你必须像一个学生一样，有一整天或者一大段的空闲时间才能开始学习。但即便你真的每天工作十二小时，你依然有很多零碎的时间可以利用起来。半个小时甚至是零散的一个个十分钟。

- 上下班等车和坐车、坐地铁的时候用手机、iPad、Kindle来阅读书籍。最好挑选不要求连贯阅读的有独立篇章的书来看。比如你现在在看的这本书。
- 早晚刷牙、洗漱时间可以看镜子上贴着的英文生词，也可以听一些音频、Podcast。
- 坐在马桶上的时候可以捧着书也可以拿手机阅读一些相关材料。
- 中午或晚上的吃饭前，特别是在等家人煮饭或者在饭店点完菜上菜前的时间里可以翻阅。
- 在银行或者餐厅大厅等号的时候，用手机里的学习软件进行学习。
- 公司的中午休息时间，翻看报纸和杂志。
- 在别人迟到等人到来的时间里，随意掏出纸和笔，记录自己的一些想法，或者整理一下这个星期学的知识。

借口二：“我不是那种擅长按照计划来做事的人。”

这当然也是借口。这些人只是以自己喜欢随性的性格为借口不去改变罢了。那些声称自己不按计划行事的人却能在每周六晚上打开电视看同一个电视节目，能在每天早上听同一个闹铃醒来开始洗脸刷牙，还记得在中午的同一个时间去休息和吃午饭。

不要在你还没有开始实施计划的时候就放弃。按计划进行，养成一个习惯是得到更多学习时间的秘密。如果有人打扰你，你就和他说这段时间里别搭理我。没有人在你工作的时间段打扰你。只有那些自己不利用时间去学习的人会试图说服你，让你改变你的计划。你可以直接拒绝，也可以撒谎。

按计划进行学习，首先得设定一个计划。清晰的计划能够让你知道自己要做什么，驱动

你前进。你不能仅仅说，我要学习更多东西。你要设定具体的可实现的可考核的目标，比如一天学五十个单词，或者一个星期看一本书，或者晚上十点到十点半看设计相关的书。能坚持计划的秘密就是要养成一个习惯。不管你是每天还是每个周末，只要找到一个固定的时间，你需要找一点你不会被打扰的时间，关掉手机，不要查邮件，不要打开任何无关的网页。你一定要在这些时间内学习，但是别只在这些时间内学习。一旦你养成了这个时间习惯，也对学习产生了浓厚的兴趣，你自然随时随地都能开始学习。

制订和记录学习的时间以及成果也能让你更客观准确地看到自己学习的进度。很多人自以为自己学习了很多，但是你一旦花时间记录和跟踪你用了多少时间来学习，你就会意识到那是少得可怜的。

借口三：“我需要有好的书桌、椅子，好的环境才能好好学习。”

Bill Stumpf, 家具设计的传奇般的人物，他为顶级的设计公司Herman Miller设计了Aeron椅，可以说是史上最酷的办公椅。他说：“我不能肯定一个人是否多产和他的家具好坏有什么直接联系。”然后他补充，“但我能肯定的是，Herman Miller一定不想听到我这样说。”

你不需要什么好的学习环境才能好好学习。你可以在和朋友聊天的过程中和他学习，你可以睡前躺在床上半小时看本书进行学习，你可以在中午休息时办公室安静的时候看看报纸和博客，你可以在拥挤的地铁车厢听着Podcast。

借口四：“我现在没有心情，等我想学习的时候再来学习吧。”

你总觉得学习需要一个很好的心情很好的状态。但你自己想一下，这种想法有帮助你学习更多东西吗？还是你根本没有任何想学习的打算？所以你从来没有学习任何东西。

“没有心情”能够有五花八门的衍生借口。你可以用“但是辩驳法”来反驳自己，对付自己的惰性。比如，“我今天可以把上次没看完的那本书看完，但是我确实很累了、我很懒、我情绪不是特别好。”再比如，“我每天都可以学二十个英文生词，但是我没有那种自律，我确实不喜欢那种感觉，偶尔看见生词了再查也许会容易一点。”如果你确实想激励自己，你就必须学会回避“但是”句。

当你对自己说：“我今天可以把上次没看完的那本书看完，但是我刚好没情绪。”你把这句话写下来，然后立即反驳它：“一旦我翻开那本书看了，我就会很享受阅读。一旦我看完了，我就会感觉很爽。”你的下一个冲动或许会是自己再编织一个新的借口：“但是看完这本厚厚的书可能要花去我很长时间。”现在你知道怎么继续反驳自己了。

借口五：“都是别人逼我学习的，这让我一点积极性都没有。”

人性中一个很不幸的事实是，当你知道有人强迫着你或允许你做什么事情时，你反而干劲十足地非要唱反调；但当你感觉有人强迫你做什么事情时，你就产生了厌烦心理，很难去做这件事。

比如，你妈妈总是和你说，要多看看课本，不要总是对着电视。她的唠叨和掌控的确是为了你好，可你就是莫名其妙地产生了她说东你就要往西走的想法。

改变这种想法的方法就是赞成你妈妈的看法，但是你要提醒对方你之所以同意她的看法，那是因为你自己也作出了同样的决定，而不是她告诉你该怎么做。所以你或许可以这样回答：“是的，妈妈，我知道我马上就要考研了，要为了我自己的未来多作一些考虑了，我要多看看考研的材料和课本，多做一点题目。但是，这是我自己的决定，所以我准备去这么做。”现在你就可以开始做这些事情了，而不感到是被迫的了。或者如果你希望话中能够带点刺的话，你就可以这样说：“没错，妈妈，我事实上本来就想再看十分钟就去看书的，尽管你在过去的五分钟内一直在我耳边唠叨着让我这么做！”

借口六：“学习好像没有什么效果，没有成就感。”

一天一点点的学习是不会在一个星期或者一个月之内就显示出效果的，但是，好消息是，你也不用等二十年三十年才看得到益处。但是，如果你每天都能拿出一点零碎时间放入你的梦想储蓄罐里，两三年之内，你就能发现它已经能摇得叮当响了。利用每天改进一点点的办法，可以减少你的惰性和各种现实生活的阻力，让你养成小的好习惯，当你不断养成更多的好习惯后，这些习惯就会产生更快的速度，推动你前进，让你实现学习目标，完成你的人生梦想。每天你只需要学习一点点，改变一点点。

同时你要知道更多地去奖励自己。每天一旦完成了自己的学习目标，就用一些小小的东西奖励，比如去一个好餐厅吃饭，比如在网上买一个小玩意。但是，如果你没有完成学习计划，就不准为了安慰自己买一个冰激凌吃。

在学习了任何一点知识之后，马上和别人讲述，分享给另一个人，教给另一个人，或者写一篇博文。这些方法能让你巩固你所学的知识，同时，你在和别人的互动中会有更多的成就感和满足感。

借口七：“学习很枯燥，不好玩。”

怎么样的学习会更有趣一点？

学习新鲜的领域，新鲜的知识，别总是学习你本就擅长的领域，也不要别人学什么你也学什么，那样你的兴趣肯定会慢慢衰减的。你要不停给自己提供新鲜刺激。

同时，生动形象的东西比平淡、抽象的有趣。当遇到平淡无味而又必须学习的东西时，如果把它们与生动活泼的学习形式相结合，则能提高学习的兴趣。如果你想学习英文，你可以把自己最喜欢的电影的剧本打印出来，一句一句学习，然后跟着电影一起念。这又有趣又轻松，能达到很好的效果。再比如，你可以学英文歌，早上起来就跟着唱，这种节奏感会让你看单调的英文文章更有趣。

学习枯燥的理论知识的时候也是，如果你能多想想这些理论可以如何应用到实践之中，那它就变得更亲切和更真实了。当然，你还要注意，别高估了自己的能力，刚学习一个领域就看那些太难的书，你会觉得很吃力，所以很快失去了兴趣。相反，如果你对一个领域已经很精通了，就不应该再看过于浅显的书，你也会没有兴趣。

别再给自己不学习找借口啦！你知道它们都是纸老虎。

新年誓愿怎么写

又过去一年了。新的一年即将开始。这时候你该好好回望一下过去，写下你的去年总结和新年誓愿了。

新年誓愿要写好并不是一件容易的事情。现在我们来看几篇新年誓愿，学习如何写更有效的新年誓愿。

第一种新年誓愿的写法——事件记录和规划：

首先你可以想一想，过去的一年里，你的人生里都有什么大事件。

“2012年我毕业了，来到了硅谷。出版了自己的第一本书，拿到了人生第一笔版税。创办了一个论坛、一个网站，已决定回国创另一个网站。”

如果你是一个数据控，你不妨统计一下今年的一些对你重要的数字。这些数字可以是你的步行数、你写过的博客的数量、你去过的好餐馆的数量、自行车的骑行里程数……

“据不完全统计，2012年我看了148本书、221部电影。”

如果你平时就是一个喜欢做时间统计的人，那么到了年底就是进行所有项目和类别的时间大结算的时候了：

“2012年我阅读和写作花了712.5小时，设计花了448.5小时，创业花了578小时。”

去年总结完了，那么去年伊始的时候你写下的新年誓言还在吗？你完成了你给自己定下的一年的计划了吗？如果没有完成那么原因是什么？是目标设定的问题呢还是你没有兑现对自己的承诺？

年初的时候，我在笔记本上写下的2012目标为：

出版第二本书（未完成，因为这个目标设定太过着急了）

- 成为一个专栏作家（尝试过，决定删除这个目标。和几个不错的媒体合作或尝试合作，但发现我并不太适合写专栏，受限太多，兴趣容易迅速消失，还是做自由撰稿人更适合我。当然，如果明年有机会而且适合我，我会再尝试，但不再列为目标）

- 学习工业设计和平面设计的基础知识（完成，看完了10本书，订阅了12个博客，跟看了一年）

- 加入硅谷一个创业公司（完成），学习如何创业（完成，并有超过预期的进展）

- 我2013年的目标为：

出版第二本书

- 自己尝试一个创业项目

- 读50本书

这样的新年誓言主要着重于对过去一年的大事的总结以及对明年一整年需要完成的目标的大规划。

第二种新年誓言的写法——分主题法。

这种方法侧重于把大的目标分成不同的大主题，分别进行考核和规划。

为什么要分主题？

你要清楚，目标并不仅仅是一个愿望而已。所以它不能是模糊的，必须是详细的、具体的、可检验的、可测量的。很多人没法实现自己的新年誓言是因为自己从来不曾做过详细的计划，所以也不可能作出任何明确的尝试。愿望和目标之间是有巨大的差别的。只有定下了目标和计划，你才能知道自己到底做成了什么，没做成什么，原因都是什么，你怎么才能做得更好。

同时，你的目标应该更集中。在你的计划中，你应该有至少一个大主题，或者两三个。这些大主题和大目标应该是你投入大量的时间去经营和打造的。

还有，你不要太高估了自己，不要想一口吃成个大胖子。写下那些实现大目标的具体步骤会让你更清楚地看见通向目标的台阶和障碍，而不只是云雾缭绕中的愿望。

每一个主题都要进行去年总结和明年规划。你可以写得更轻松更自由一点。不用太呆板，可以是你这一年的大小里程碑，也可以仅仅是你的感悟。

比如：

#阅读/写作主题#

今年小结：

- 出版了第一本书。今年很多人开始评论我的写作风格已经形成，这是我很开心的一件事情。

- 我主要的阅读量都在书本上，这便于建立知识体系。我不太看新闻。关注的新闻几乎都和创业相关，对各种娱乐八卦和社会新闻关注极少。还是那句话，If the news is important enough, it would know how to reach me. 创业方面，我的新闻主要来源途径是StartupDigest、新浪微博关注的几个创业者和VC。其他的Techcrunch、Technode、一米科技等对我来说还是信息过度了。

明年目标：

把新书写完，寻找好的出版社出版。写小说当然是在梦想清单上的。但是我现在遣词造句能力有限，还希望继续积累一点时间再说。长期目标，不着急。明年可以着手开始的就是学毛姆一样开始做作家笔记。

明年我计划看150本书。明年可阅读的自由时间一定锐减，想保持和今年一样的数量就必须狠命提高阅读效率。阅读上我的完美主义症状十分明显。读本书都必须从头到尾精读，还要把重要的点和段落都记录下来。一读小说更是慢，不时停下来研究写作技巧、学习用词等。其实完全没有必要如此完美主义，耗费时间太多，效果并不见得多么明显。这是我明年最需要克服的一个大问题。

实现看完150本书的方法有：

- (1) 恪守80/20规则，精读泛读结合，多尝试同主题阅读，书和作者的选取要更有目的更小心翼翼；
- (2) 同时，再次尝试影像阅读法和橘子集中法；
- (3) 新学的知识和做的读书笔记第二天一定要再次重复一遍。

我计划重看且精读10本村上小说，读20本与设计相关的书，精读10与本创业相关的书，加上扩大知识面的20本书，一共60本。其他90本根据心情和兴趣随意阅读。所以，平均而言是两天一本。

明年我还要通过阅读建立更多的小系统。既然建立这些系统的目的只是培养兴趣、提高修养和扩大知识面，就不要求精深钻研了。每个领域找三到五本书，由浅入深有个大体了解即可。明年我想学一下思维技能、管理学、哲学、建筑学和爵士乐这五个小系统。前三个的书单已经确定，建筑学和爵士乐的书单还未确定。

每一个主题都应该像这样制定非常具体的目标。这样你才能够通过自己的努力来提高成功的可能性。你也要给自己留有余地，意识到各种意外情况的发生可能会削减你花在这些主题上的时间，还有其他不可控的外力因素比如换工作了、生孩子了、搬家了、换城市生活了。

在分别总结完每个大主题之后，你同时还可以定下一些小的主题、小的目标，使得你的计划不要那么单一那么线性，这也能让你的人生更有趣。

比如：

明年我还想尝试的小主题有：

1. 清醒梦境 (Lucid Dreaming)

我一直对梦境和梦境控制有非常强烈的持续性的兴趣。训练自己清醒梦境的能力大部分时间是在梦境之中，所以不再需要从白天已经非常有限的时间里抽出一大块。清醒梦境也有益于写作、创业的灵感、自我探索和解读。今年我看了不少清醒梦境方面的资料，是时候着手练习了。

2. 登山

换了城市生活之后登山少了，很重要的原因是没有高水平的山友。明年还想继续登山。不仅仅是我沉迷于登山的感觉，这也是培养意志力和锻炼身体的一种途径。锻炼身体方面我想加一个，每天开始练习仰卧起坐。

同时，你也要总结在过去的一年里，你是否花了很多时间在其他项目上。你的人生是短暂的，你的时间总是有限的。所以你必须狠心砍掉一些和你的梦想没有直接关系的主题。不是说要完全和它们隔绝，而是需要减少时间。

明年我需要削减时间的主题有：

1. 葡萄酒

身处加州，临近纳帕谷，忽然为葡萄酒蕴含的哲学沉醉。再加上以前看了村上《斯普特尼克恋人》后一直觉得做葡萄酒投资和交易是很有趣的生活方式，今年一度考虑把葡萄酒加入到我的大主题里。再三思虑，最后决定只把它作为一个爱好。

如果一个主题已经成了你生活中的习惯，要去大大削减花在那的时间可是不容易的。那么这时候你需要的不

仅仅是一个决心，你还需要很多具体的应对措施来改变这个习惯。比如如果你投入了大量时间看电影，你该如何写下你的削减时间计划呢？

2. 电影

去年我几乎每隔一天就看一部电影。虽然我是一个电影爱好者，但是我还是决定减少看电影的时间。我并不想成为影评人，所以电影虽然有很多间接效应，但依然还是娱乐。

应对的一些策略有：

（1）先看电影，再想我会怎么样给这部电影做预告片，再看预告片，然后分析总结预告片是如何在短时间内说故事并激发人的兴趣的；

（2）多看感兴趣的以及需要学习的主题的电影，从电影中也学点什么；

（3）多约朋友一起看电影，算是多任务线程吧，同时增加了和朋友一起的时间，也可以和朋友一同讨论一下感悟；

（4）发现自己非常喜欢的电影，把台词打出来反复跟读，练习英文。

也许你想削减时间的不仅仅是工作上的和学习上的，还有生活上的，这也可以写下来。你的新年誓愿是你的，你可以写任何你想写的东西，没有关系。

明年我还想减少花在约会上的时间。《时间管理幸福学》里提到女人的时间管理的弱点之一就是，一谈恋爱就每天和情人在耗时间。呵，可见约会的确是太浪费时间了，有些男人要是觉得没有潜力成为灵魂伴侣就及早扼杀好了。还是得相信自己的直觉。这么多梦想要实现，哪有空和男人做无谓的周旋。

时间管理和自我完善的方法有很多很多，每个人必须做了非常多的尝试和有坚定的意志才能坚持到底并显示出效果，没有任何捷径。

第三种新年誓愿的写法——性格上的自我完善。

进行自我完善的方法是从性格角度来总结自己并制订明年的改变自我的计划。在了解了MBTI之后，你也清楚了你在每个维度上的倾向，那么你可以从你性格的各个功能着手，一个个来分析自己的长处和短处，想想你可以如何用明年的一年时间来弥补自己的短板。

比如：

#性格上的自我分析#

Introversion

虽然我渐渐发现我的内外向这个维度变得很均衡了，但是，我依然是一个更内省和喜欢独处的人。我还是更喜欢保持亲密而高质量的朋友关系，而不是急于大范围扩大所谓的人脉。今年很少参加无意义的聚会，两个人以上的聚会基本都和创业有关。但明年我希望我也要学着把更多人纳入我的生活。

N-iNtuition

N一直是我最强的一个维度，这四年我的N能力一直在提高，特别是下半年我的创新商数急速上升。在N上我对自己表示很满意。明年要注意别因为繁忙而忽略了input的吸收和补给，这样才能把output发挥到极致。

S-Sensing

常年沉浸在自己的想象和思维中，我发现我通过五官感知外界的能力真是非常弱。在公司待了两个月后老板和我说大厅沙发前有一张小桌子太难看了应该撤掉，我问哪有什么小桌子，从来没有注意到；工作四个月后我才发现每天下班下了101高速那一大片空地和几个庞大的建筑就是NASA；在美国待了两年各种肉价油价我也从来没有关心过；对琐碎的日常事务极度排斥，能拖就拖，给生活带来很多干扰。更重要的是，平时不注意观察事物细节，导致我写作一要描述风景和他人外貌的时候就卡壳。

虽然目前还没有发现我S上的弱点对事业有什么巨大伤害，但做任何事情很多细节都需要注意，很多实事都要踏实做好。明年要做一些努力，需要把这块短板补上：

1. 每天看舒尔特表来扩大视线范围，这应该一两个月就能有一些效果，我之前看舒尔特表发现我的速度低于正常成年人速度，接近儿童速度，这也许是我难速读的一个原因；

2. 尝试罗马室法和地点法；

3. 每天认真观察第一个看见的陌生人，记住这个人的样貌和服饰细节等，转头后马上在大脑里用语言进行描述。

F-Feeling

F一直是我的弱项，这两年我花了很多时间看了十多本这方面的书，也看了很多博客，同时和F类型的人学习，有了非常明显的进步。现在更知道如何善解人意，如何与人相处，如何更多地关心他人，如何增强同理心，减少争辩和保持和谐。F这块短板算是已经补上了，我对自己很满意。

J-Judging

我一直都比较有计划性，意志力和注意力都比较强，有耐性放长线钓大鱼。时间管理方法我也一直在实践，不过，可以继续加强修正的是：

(1) 回国之后会变得异常繁忙，所以每天清晨作昨日总结和今日清单计划是有必要的。所有工作分成重要工作、一般工作、零碎杂事三个等级，分别为6:3:1

(2) 制订清单时要记得给两件事情之间留下一点缓冲时间；

(3) 我之前都是不定期地进行时间统计，还是需要改成每周小结。

最后一种，也是对不擅长长期计划的人最有效的写新年誓愿的方法——培养几个新习惯。一年开始的时候写下你明年想改变的五六个小小的习惯。这很简单，也可能更好地实践。

人脑中的髓鞘质如电缆外的那层塑胶一样，能裹住脉冲，让思维和行动速度更敏捷。可是一旦形成就不可逆转，所以旧习惯非常难改变。改变性格的方法就是打破旧习惯，尝试新习惯并不断重复来铸造它。

如果梦想和目标太宏大以至于很难实现的话，你可以从非常小的习惯开始。但是，别以为培养小习惯很容易。有一些看起来很小很简单的习惯，只要你有一次没有兑现对自己或者对他人的承诺，绝对会有第二次第三次，你就再不可能改变。别人再怎么威逼利诱、黑脸白脸、苦口婆心、百般规劝、严加监督，全都是浮云，唯有你自己真正意识到了那个缺点，彻底地想去改变，并严格地恪守和律己才能实现。

比如：

明年我想培养的三个小习惯是：

1. 用Evernote收藏有用的文章。

2. 培养自己对时间的敏感，学着猜时间，就是看表之前先猜下现在几点了。

3. 学会更多地赞美自己。每天睡前都找到自己的一个美好的地方。

如何写新年誓愿很重要，但是在接下来的一年里好好践行你的新年誓愿更重要。你会发现，你在实现目标的过程中一定会遇到各种阻力，你要克服你自己的惰性和胆怯，你要和外在的各种困难作斗争。你也会发现，你不可能实现你所有的目标。实际上，这也许是一件好事。如果你实现了你所有的新年誓愿，说明你的新年誓愿写得太保守太容易了。善待失败，也欣赏自己的成功。在新的一年里，你是不可能一个人孤独地走过的，你需要学会和自己做朋友，给自己奖励和鼓励。如果有人能一直在你身边和你一起开始新的一年并在年底的时候还坚持留在你身边，你就已经是足够幸运的人了。

愿你新的一年更美好。

2.14 ISFJ护卫者

ISFJ护卫者——细致周到呵护他人

作为一个ISFJ护卫者，你把更多的能量聚集在你的内部世界，你用你的感觉来和自己相处，同时用你的价值观和情感来应对外部世界。

你有一个不为人知的丰富的内心世界。你会把对你有意义的种种人和事的细节精准地刻在脑海里。对你来说，记住几年前的一次对话或者一个特别的面部表情都不是什么难事，只要那对你来说很重要。你有很好的美感和空间感，也很注重实用性，你会把自己的家打理得漂亮又不失功能性。你能成为一个很好的室内设计师，你美感上的天赋加上你对他人需求和情感的敏锐洞察力使得你总能给别人送去最好的礼物。

对于事情应该是怎么样的你有一个很清晰的想法，并会努力维持事情应有的状态。你不喜欢为了改变而改变。你尊重传统和法律，也珍视安稳和友善。只要当前的方法能够运行得很顺利，你就会很信赖它。你不喜欢过多地尝试新的方法，除非别人能够很明确地向你展示它比目前的方法更优的实际性效果。

你实事求是，追求具体和明确的事情。你喜欢从实践中而不是从书本中去学习。因为这个原因，你不常出现在那些需要应用大量的理论或者进行概念性的分析的领域。过于抽象的复杂的理论会让你头疼。只有当你看到事情的实际结果后，你才能更好地理解它、重视它，然后你会坚定不移孜孜不倦地完成它。

你觉得自己生活在一个真切而美好的世界。你非常善解人意，也相信他人总是善意的。你与他人交往的时候谦逊、敏感。你虽然不多言，但是极有同情心，喜欢关心别人并为别人提供实际性的帮助。你对朋友忠诚体恤，有奉献精神。只要你认为应该是应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但厌烦去做你认为毫无意义的事情。

你能比其他人更清晰地感知自己和他人的情感。虽然你可能对很多事情都有很强烈的情绪反应，但你不会将它们表露出来。你只有在自己消极情绪积累到一定程度的时候才一次性地爆发出来。你会渐渐学习如何更好地表达自己的情绪，找到更好的宣泄口去化解它们。

你做事有很强的原则性，坚守承诺，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你善于发挥自己敏锐的洞察力，收集丰富的外在信息来作决定。你不擅长理性的逻辑性的分析，你会听从你内心的呼唤。你尽量对别人真切和诚实，你是表里如一、值得信赖的人。

你有很强烈的责任感。你很认真地对待自己应该做的事情，并能够善始善终。因为这个原因，其他人总是很信赖你。不过你不擅长拒绝别人，这让你总是在超负荷地生活和工作。即便这样，你还是没法和别人表达你的难处，因为你非常不喜欢冲突，而且你总是把别人的需求摆在你的需求之上。你需要更好地体悟、重视和表达你自己的需要，敢于和别人说“不”，否则你会不堪重负而且你所做的会被他人当成理所当然的。

你需要和睦的人际关系，你总希望从别人那儿得到积极的反馈。如果得到的回应是消极的或是批评的，你会很沮丧，甚至变得很消沉。任何竞争和冲突都会让你感觉到不愉快。在压力下，你会开始想象所有糟糕的可能。你会以为所有事情一定会朝着最坏的方面发展，而你做的一切都是错的。

如果你的感觉（S）功能没有发展成熟，你总是容易陷入情感和细节中，很难跳出局部看到大局。你要学着不要总低头拉车，也要抬头看路。同时你要学着尝试新方法，考虑更多的可能性，不要总是想停留在过去经验的舒适地带里。同时你可以多听听别人的意见，发自内心地去欣赏别人勇于改变的尝试。

你高度的责任心会让你没完没了地工作，每件事情你都必须从头做到尾，这总是让你过度劳累。在工作中，你过多地承受和忍耐，不太习惯表达，却将情绪在家庭和生活中发泄出来。你要给自己多安排一些娱乐和放松的活动。同时，你总是替别人着想，以至于让那些和你关系很亲近的人感觉你关心过度、婆婆妈妈，你需要学会给别人空间。

总的来说，你是一个很温和、值得信赖的人。你对待他人很体贴敏感，你总能把事情安排得妥妥当当的。你需要记住别过于严格地要求你自己，在把无限温暖带给他人的同时也要懂得多给自己一些关怀和爱。

谢谢你的时间

婚恋专家盖瑞·查普曼博士（Dr. Gary Chapman）在《爱的五种语言》中说，人和人直接表达爱情或者友情的方式有六种，又称为爱有六种语言，它们分别是言语赞美、高质量的相处时间、赠送礼物、提供服务、肢体接触、分享信息。

第一种，言语赞美。

言语赞美是要给他人肯定和赞同的话语。在肯定和赞美他人的时候要注意这些：

“情真意切”：赞赏要真心，要具体，不是敷衍。如果你虚心假意地在赞美一个人，那听起来就像是阿谀奉承或者是讽刺。赞美要情真意切。

“鼓励”：鼓励要有针对性。当对方从心底里想做一件事的时候，你为对方加油鼓劲那就是一种肯定。但有的时候，你对另一个人的期许也会给对方带来一种无形的压力。如果对方本来就不愿意做那件事，那鼓励就变成了强迫。

“仁慈和爱”：只要带着仁慈与爱去做表达，肯定是会有积极意义的。

“谦逊”：肯定对方还不能以教训的口吻。同样一个“我们需要帮助”，“帮我一下”和“你不可以帮我一下”就会得到不同的结果。

第二种，高质量的相处时间，也是英文中的quality time。

有的人很注重细节，注重你们每一次聊天的质量和是否有花时间一起做一件事。如果你没有将足够的时间和注意力给对方，对方可能会觉得自己受冷落，需求没有得到满足。有的时候即便是一起做一件生活平常事，只要两个人足够专注，那个重视高质量相处时间的人就会很高兴。

第三种，赠送礼物。

有的人喜欢送别人礼物也希望别人赠送礼物给他。这样的人是视觉动物，而且很实在，一定要看到礼物这样的实体才会相信你是重视他的。礼物的轻重大小都没有关系，甚至不需要很精致和特别，甚至是一瓶酸奶、一个水果。有时候这样赠送一个小礼物表达感情的方式会让人觉得那只是在施舍小恩小惠，但可能赠送礼物的人只是觉得自己是在用很随意很惊喜的方式来表达自己的情感点滴。

对那些喜欢通过赠送礼物这种情感表达方式的人来说，如果你在重要节日里忘了给他送去一个礼物，他一定会耿耿于怀记恨在心的。

第四种，提供服务。

有的人喜欢为别人做事，这就是他表达好感的方式。比如男人给女人修个电脑，女人给男人做顿早餐。如果一个人主动为你做了很多点点滴滴的大事小事，他很可能也期望你以同样的方式来回报他。

第五种，肢体接触。

这种表达情感的方式很好理解。喜欢和自己亲密的人肢体接触的人会摸摸对方的手臂，拍拍对方的肩膀，和喜欢的人一起拥抱亲吻。大部分性格外向以及相信五官感觉的人都很喜欢和人进行肢体接触。内向的人则在这方面更有保留。

对那些喜欢进行身体接触的人来说，如果对方反应冷漠，甚至回避，他们会受到伤害。对那些不喜欢进行身体接触的人来说，如果还刻意要求和对方进行很多更亲密的行为，对方会不自在不舒服，感觉自己的空间受到了侵犯。

第六种，分享信息。

前五种都是传统的表达情感的方式。但在信息如此发达的现代社会，还有另外一种方式，那就是分享信息。比如你在网上发一个链接，说“嘿，这个视频和我们上次讨论过的问题有关，如果所有创业公司都去做互联网了会怎么样。”或者“这本书很不错，你或许能得到一点帮助。”

不同的人表达感情惯常方式是不同的，你期待的方式不一定是对方喜欢的表达方式，但那不代表对方不在意你。如果你能学习对方表达爱的“语言”是什么，然后用对方的这种“语言”和他进行交流和互动，那你的努力会事半功倍。

有些表达情感的方式与性别和性格有关，很多也是受家庭的影响耳濡目染形成的，还有的方式有更深的渊源，会受到文化的影响。

大部分亚洲人都不太喜欢肢体接触这种方式。但是对西方人来说，见面和分别的时候和对方贴脸拥抱，握住对方的手，拍拍肩膀，摸摸大腿，人和人之间就会感觉特别亲近。还有一个差异就是，美国人可能对一个朋友就会用这六种方式表达情感，但是那不代表一定是有亲密关系的渴望。如果一个亚洲人在面对一个美国人的种种示好的时候，很容易误解，以为对方是想有更进一步的关系。

西方人可能非常擅长用言语赞美和肢体接触来表达情感，而东方人并不常使用这两种方式。一个美国人可能会轻轻握住你的手，或者大肆赞美你，但这也不代表你们是在约会。两个人是否在约会的一个明显标志就是男人是不是会为女人买单。实际上，在美国，大部分男人是不会给女性朋友付账的，可能会送小礼物或者买一杯咖啡。但是一旦掏出钱包，这就是一个明显的信号，意味着两个人是在约会了。而对东方人来说，为女人买一顿晚餐可能仅仅是一种礼貌和友好，并不一定是浪漫关系的表现。所以情感的表达方式在不同文化情境下的解读是很不同的。

英语中还有一句表达情感的话，“Thank you for your time”，谢谢你的时间。汉语中没有这样的表达情感的方式，都是具体的“谢谢你为我做了什么什么”。可是，有的时候，一个人没有为你特别做什么，也没有特别说什么，就是把自己的时间放在你身上而已。

我们总是对另一个人有过高的期望和需求，而把最简单的当成理所当然。当有人从遥远的其他城市来和你相聚，当有人规划着未来和你一起做点什么，当有人邀请你一起去旅行，当有人静静地等待你……这不都是另一个人，无论是恋人还是朋友，在想着你关心你在意你的信号吗？

你期待另一个人能为你做什么呢？不就是在命中与你邂逅，而愿意为你驻足停留吗？

我越来越相信，这就是所有爱情、友情和亲情的全部要义。

谢谢你的时间。

当别人和你无理取闹的时候

当一个人和你无理取闹的时候，说的话都是没有什么道理甚至八竿子打不着的。那个人可能会用侮辱性的词语，或者刺耳的声调，还有张牙舞爪的姿势。这时候你想要再作任何理性的沟通都是不可能的。

如果你也开始攻击对方一起吵架只会使得局面更糟糕，逃避或一声不吭只会让你自己收到侮辱一个人吞下消极情绪，和对方反驳辩解在对方正在气头上的时候也不能解决任何问题。那么你应该怎么做呢？

当有人和你无理取闹的时候，无论那个人是你的恋人、同事、客户、老板还是只是一个陌生人，你都可以用两种方法来搞定他或者她。

一种方法是，不停地同意对方的话。

老婆：你烦不烦呢你，在那儿走来走去的。

你（男）：我在我们家里走让你心烦了。我坐下来。

老婆：什么我们家。这明明是我家。这里什么东西不是我买的。这电视是我买的，这窗帘是我买的，这花瓶是我买的，这花都是我带回来的！

你：嗯，你给我们家买了很多东西。

老婆：是啊！你呢？你什么都没有做，成天就坐在电脑面前在那儿呆呆地看着屏幕！

你：是的，我经常坐在电脑前，我可以做点其他事情。

老婆：你才知道啊！你就是一个虫子！我什么都给你了，一天到晚都是我在做家务，所有的衣服都是我洗，所有的菜都是我做，所有的东西都是我收拾。

你：嗯，你为了这个家做了很多事情，你是一个好老婆。

老婆：我是你老婆，我又不是你老妈子！当年要不是你死劲追我我能嫁给你吗！

你：嗯，当初我看你第一眼就特别喜欢你，觉得一定要把你娶回家，你一定会是个贤惠的老婆。

老婆：嗯……这还差不多。

站在对方的角度为他着想，更多地去肯定对方，表达理解，对方就会从一只愤怒的狮子变成一只温柔的绵羊。然后你们可以再进行更平静更有意义的沟通。

你看，这一切很简单。不管对方是对是错，你都先找到对方说得可能有理的地方去同意。你可以先假定一切批评都是对的，因为对方一定对你有某种期望和要求没有得到满足，所以对方只是在表达他或者她的期望和要求而已。在搞清楚他或她和你无理取闹的根本原因是什么之后，你再表达你的歉意，并一定要问对方你如何能做得更好，或者你先保证自己下一次能有改变。

如果对方说的完全就是胡扯，说的东西全都是不符合实际的，你怎么办呢？你心里觉得对方说的完全就是错的，你怎么去同意他或她呢？还是一样，你可以承认这个人的愤怒是可以理解的，或者说对方的情绪是基于过去发生的一件事情的反应而已。

当你面对不公正的指责的时候，你的内心一定会有一个几乎是不可抗拒的想要反驳的声音。但是，你一定要克制住自己，稳定住情绪！如果你向这个声音屈服，你会发现，对方变得更凶猛了。如果你是用温和的态度，用聪明的技巧去和对方商量，对方的怒火马上就会消失。让对方觉得你在倾听，在理解，这能在很短的时间内就解除对方的武装，消除对方的敌意。

另一种方式是，不停地问对方问题。

当一个人和你胡搅蛮缠的时候，他的动机可能是好的也可能是不好的，这时候批评对错是没有任何意义的。相反地，你应该搞清楚对方在那些无理取闹含糊其辞的话背后到底想表

达什么。所以，你可以不断地问对方问题，试图理解他到底是什么意思。在问问题的时候，千万不要再去反驳和辩解，而是站在他的角度去理解他的情绪，和他一同发现情绪背后真正的问题或者需求是什么。

当他在无理取闹的时候，他一定会说很多抽象性的模糊的词，你应该详细地追问他，希望他给你指出具体的问题。但是一定要注意说话的语气，要让对方感觉到你的诚恳，而不是用问问题来让对方难堪或者为自己辩解。这样的举动能够帮助你摆脱指责和批评，从而两个人一起来解决问题。

男性朋友：你就是让人讨厌！

你（女）：我哪一点让人讨厌？

男性朋友：你所说的和所做的一切都让人讨厌。你感觉迟钝，自我中心。

你：咱们说详细一点吧。我希望你能再具体一些。很显然，我肯定做了或说了一些让你感觉很不爽的事情。我做的哪些事情让你感觉我很迟钝，很自我，没有照顾到你的情绪和想法了？

男性朋友：每次打电话给你你都爱理不理的。好像你是一个大忙人不屑于和我聊天似的。

你：哦，对不起，我在电话里听起来很匆忙，语速太快了，显得对你不够关心，没有更多的时间来听你说话。我还做了什么让你觉得我没有关心你的吗？

男性朋友：每次我们见完面，你就说你先走了，好像赶集似的，也不会先等我离开，或者送我回家！

你：嗯，不好意思，我有时候脑袋里总是想着其他安排，让你以为我把我们的见面当成是任务了，我应该放下紧张的步子，和你慢慢地一起回家的。还有什么事情你不舒服的，我可以做得更好的吗？

男性朋友：嗯，每次我们在安排约会的时候你好像都是在完成计划一样。就不能更享受生活，更随意更轻松一点吗？每次都非要吃晚饭，就不能去参加其他活动？就不能中午出来吃午饭？就不能去看一个展览？好像什么事情就只是任务一样！能有更多惊喜吗？

你：嗯，对不起，我是一个喜欢做计划的人，完成计划对我来说就是一种满足。但这并不意味着我没有享受和你在一起的时间。以后我会尽量更随性一点，临时约你出去玩，给你带来点惊喜。

男性朋友：嗯。好。

你做的事情很简单，你只是不停地问对方一些具体的问题，希望对方把抽象的攻击性的用词更加具体化。对方在和你无理取闹的时候可能会随意给你贴标签，而且都是不好听的标签，但是你没有必要因此感到生气或不公平。这时候去反驳和攻击是没有任何建设性意义的。你应该通过问一些具体的问题来分散你们彼此的愤怒和敌意。他说的那些话到底意味着什么呢？他为什么说你是感觉迟钝以自我为中心呢？你什么时候做过这样的事情？你经常这样做吗？这个人不喜欢你对方的哪里？他有什么需求你没有满足他？他希望你以后怎么样做？

另外，通过问对方问题，给对方一个宣泄和抱怨的机会，你就把对方拒绝和你沟通的可能性降到最低，打开了对方心房，把更多的注意力引向他的感觉，而不是他对你的怨恨。

你不要期望一夜之间就能掌握这两个方法，因为当有人和你无理取闹的时候，你很可能还是会被情绪所控制。但是你要学着慢慢地去改变，一次做一点努力，你会发现，情况的确

会有所改观。

2.15 ESTJ管家

ESTJ管家——让当下的事情有条不紊地进行

作为一个ESTJ管家，你把主要能量聚焦在外部。你用理性的态度来面对你的外部世界，并用你的感觉和自己的内心世界相处。

你生活在一个由事实 and 实际需求组成的世界。你活在当下，你不断用双眼审视你的周边环境，确保所有事情都运转顺利。你尊重传统和法律，有完整的一套信仰和标准。你也希望他人能和你一样，你不能理解其他和你不用同一种准则生活的人。你重视成就和高效，并希望能看到你付出的努力的既有结果。

你性格外向，为人友好、直爽，处事讲求原则。你很擅长做负责和看管的角色，也是坚定的、可以信赖的伙伴。你有强烈的控制欲，希望推进事情并维护局势，这使得你天生就是一个领导者。你很有自信而且有些强势。你很善于出谋划策，制订一个系统性的计划，也能很清晰地看见完成一个任务需要做的每一个具体步骤。你有时候会变得过分苛刻和严格，如果其他人没有达到你的期望，你会毫无保留地批评对方，不顾及对方的情感。但是你其实是一个很诚实而且直率的人，你的批评也都是基于事实的，很有建设意义的。

你敏感，重视经验和感受。你关注实用价值，对于听到、看到、闻到、尝到、触摸到的具体事物更加感兴趣，而不是一些抽象的理念。你对细节有出色的记忆力。你关注眼前，不太能考虑事情的远景，也容易只看见树木而看不见森林。你关注现实，但对事物的潜在价值和它们彼此之间的联系不是很敏感。

在他人眼中，你就是一个模范型人物，你是家庭和社会的栋梁。你很认真地对待自己的承诺，并会严格遵循自己给自己定下的高标准。你喜欢和其他人互动。虽然总体而言你是一个比较冷静严肃的人，但是在一些为家庭和工作服务的社交场合你也能玩得很尽兴。

你把安全和秩序看得比什么都重，你也觉得自己有必要尽全力去维护它。任何你参与的事情你都会尽心尽责地做好。你强烈地完成事情的渴望使得你为家庭、工作都投入了大量的精力。你很有责任心，实事求是，注重结果，值得信赖。你会向着一个有实效的目标努力，但你可能会忽略了那些你认为没有实际意义的东西。

你善于组织，能够系统化、结构化地通过有效的方式安排时间并达成目标。你有计划、有条理，喜欢把事情安排得井井有条，按照计划和步骤行事。你有极强的逻辑性、非常喜欢作决定，并注重事情的结果。

你有时候会过于顽固死板，把之间的标准强加于人，被其他人看成是一个独裁者。你需要学会更加通融、开放，不要过于固执。你遵照逻辑和客观的原则做事，较少考虑自己的行为 and 决定给他人带来的影响。如果你忽略了情感（F）功能的发展，你可能会没法满足亲密关系中对方需要的情感需求，也会导致在需要你晓之以情的时候你却不经意地用逻辑和争辩去伤害他人。在很重视自己的价值观的同时，你也要记住去欣赏他人的观点和贡献，给别人多一些赞美和肯定，留心他人的情绪和感受。

如果你的感觉（S）功能还没有发展成熟，你会过度专注于实施自己细致的计划而忽略了外界的很多变化和信息，忽视了许多发展的可能性及事物潜在的联系。你需要多进行一些

长远的规划和考虑，并多思考事情可能是什么，而不仅仅满足于事情是什么。

你总是过于紧张，你需要学会放慢节奏，懂得变通，不要事事控制，尝试转换思考角度，并且懂得接受生活中有介于黑与白之间的灰色区域。你要学着倾听别人的建议，对不同的声音有更多的耐心和包容。

在压力大的时候，你会封闭自己。你会觉得自己被误解或者被低估了，你所做的事情被他人想当然地利用。平时表达自如的你在这时候就会不知道如何把你的感受通过语言进行表达。

总的来说，你讲求效率，有责任感，尊重传统，善于自我约束，能够尽职尽责地完成工作。你严于律己，遵照规范办事，是原则和传统的良好维护者。如果你能运用你分析和推理的能力，根据之间的经验来判断和决策，你能对事情和系统中不协调和低效的部分作出积极的改进。

抱团一起学习

单独学习会更孤独枯燥。你需要时刻监督自己，鼓励自己。但是，学习小组能够让每个人感受到竞争的压力，每一个人都被鼓舞，遇到了困难能够被帮助，实现了目标能够被称赞。所以你何不和别人一起抱团学习呢？

在这个学习小组里，所有人的学习目标应该是一样的，但是学习的具体方法可以有不同。比如，所有人的计划都是学习平面设计，但是有的人想更多地学作图，有的人想更多地学电脑技巧，有的人想先学设计理论。这个小组的人数最好是三个以上，但是也不要太多，超过了七个人就很难保持节奏的一致。当然，最好是男女都有，气氛会更热烈，学习动力也更充足。

首先，每个人都要设定短期的具体的目标。

研究表明，如果一个目标更具体能在短期内实现，人们能看见达成目标的可能，于是就会更主动积极地去采取行动。他们能在短时间内取得成效，得到满足感。如果这个学习小组是每星期讨论一次，那么每一次讨论会时设定的目标应该是下一次讨论会之前每个人都应该完成哪些学习内容。目标需要非常具体，比如“我们要看完哪一本书”或者“我们要写完三篇读书笔记”或者“我们每个人都要写一篇学习感悟的博文”。“我们要学习多一点”“我们要多看一点”以及“我们要有进步”可不是目标。

每次大家讨论之前先一起检查每个人上次讨论之前的学习任务是否已经完成了。在讨论结束之前，每个人还要和所有人说说下次讨论之前自己还会完成怎么样的小目标，然后必须有人来记下每个人的目标都是什么，以便下次来核对。这样的目的是为了每个人都清楚地记得自己的目标，并坚定地去兑现自己的承诺，而不是敷衍了事。

再者，大家相聚的时间最好是一周一次。

学习小组应该每周或者每两周就讨论一次。大家一起碰面也可以，或者在即时聊天工具的群和小组里也可以。如果时间超过了两周，每个人定下的目标就会变得非常笼统和庞大，不利于跟进和调整。一些更有时间的积极分子甚至可以每个星期都讨论一下，但是所有成员都必须两周出现一次。

大家讨论的内容应该只和你们要学习的主题相关，不要聚在一起来就开始唠家常、讨论工作内容、抱怨交通和天气、调侃最近热点新闻。

讨论会可以是非常迅速的。大家一起说一下上个星期的目标是否完成了，然后制订一下

下个星期的目标。每个人可能要不了几分钟就说完了。如果讨论会还有剩余时间，大家可以讨论一下在学习过程中遇到的挑战和障碍是什么，其他成员有什么相对应的解决方法。或者就是讨论一下学习知识的感悟。你们可以讨论大家都在看的一本书，也可以讨论最新出的一个产品以及近几天和主题相关的新闻。但是，这些事情的讨论一定要在核对旧目标和制订新目标之后。

最后，成员之间应该相互帮助，相互鼓励。这不仅仅局限在学习问题上的相互帮助。比如一个成员达到目标了，另一个成员就给他送一本书作为奖励。或者大家可以在达成一个阶段性目标之后一起去外面大吃一顿。这就是抱团学习的最大乐趣。学习不再仅仅是你一个人的事情，而且你能充分体验到集体的温暖。

另外，态度是最重要的，所以需要严苛的规则。

如果有一个成员总是没有完成他的目标，他需要强制性地被请出这个学习小组。拖延的习惯和不正确的心态是很容易在小组内部蔓延的，只要有一个人没有达到目标，其他人就会觉得这个学习小组似乎也不是太过正经的事情，不必那么严格地来执行，就会有更多的人达不到学习目标。这样恶性循环之后，讨论就没法长期进行下去，学习小组也变得更涣散，失去了原本的意义。

整个小组必须非常严肃认真地对待这个规定，可以在小组成立初期就设定好规则，比如如果一年之内有五次没有达到目标就必须被踢出小组。实际上，一个人如果真的不认真学习，是不可能总达到自己的目标的。每当有人承认自己上星期没有完成任务的时候，其他人就应该问问他为什么没有完成。也许是他没有投入足够的时间，也许是发生了什么意外，也可能是他设定的目标总是难以实现。如果是他投入的时间不够，那么他看见其他成员都坚定地按计划进行有了很好的效果，他自己也会感到羞愧，并暗暗许诺自己下次也要完成。如果是设定目标不够合理，其他成员应该帮他分析原因，提出建议，以确保下一次他能够成功实现目标。

行为心理学家说，一个群体能够鼓励每一个人按照群体所预期的去做，惩罚那些没有遵循群体期望的行为。临床心理学家说，集体能够帮助那些正挣扎着改变低效的人们，为他们提供更多的洞见和建议。认知心理学家说，反刍成功和失败能够让人更好地评估自己的行动策略。

学习小组可以让你的学习更积极，更有效，更热情，更有趣。

说明：这篇文章参考了Paul J.Silva的 How to Write a Lot 中的学术写作互助小组的方法

应付信息过载

这是一个信息时代，这是一个好的时代也是一个坏的时代。信息的丰富能让我们在短时间找到所需，扩大我们的视野，大大提高我们的学习速度，也使得人们之间的距离越来越小。但是，我们也意识到信息的丰富也意味着我们的选择更多了，一旦选择多了，人们反而不知道如何选择了。信息从丰富变得过载，出现了很多问题：

你被信息淹没，总是在被动地接受信息，而不知道如何主动地去寻找有用信息，也不懂得如何收集整理信息；

变得很浮躁，看书不如看网页，严肃信息不如娱乐新闻，长文章不如短文章，短文章不如微博，文字微博不如图片微博；

注意力容易被分散，别说工作和学习的时候，即便是看一个电影都得开着聊天工具边闲聊或者不时打开网页刷新社交网络时间线；

失去了目标，很容易被大量信息抓住眼球，点开一个网页就会继续跳到另一个网页，一上网就久久不能自拔，浪费了很多时间。

1.如何过滤掉没有的信息，如何整理有用的信息？

你被信息淹没，总是在被动地接受信息，而不知道如何主动地去找有用信息，也不懂得如何收集整理信息。

知道什么对你更重要

如果你开始觉得自己接收的信息过载了，也许是因为你并没有一个明确的目标。不知道什么更重要、什么不重要，所以当信息朝你丢过来的时候，你总是毫无保留地接受。你需要挖掘到最深的那一层面，清楚自己的价值观是什么，到底你应该把时间都分配给什么，你真正在意的是什麼，什么对你来说是有价值的，什么能帮助你成长？对你重要的，你要去做加法，不重要的，你要多做减法。

把重要信息标签化归类

现在有很多软件 and 工具能够帮助你整理有用的信息，比如Evernote。如果你只是一股脑地把所有你当时觉得有用的信息存到笔记本上，这可能也是低效的。因为，你选取的分类和标注的关键词和标签可能是不准确的，下次想起来的时候依然找不到。同时分类不当也使得这些信息依然很零碎，不能融合成一个整体。

你需要选用更通俗准确的标签，同时也加上一些更个性化的标签或者带情绪和感觉的标签。

少存储，多消化

大部分信息其实并没有存储的必要。只要你能记住最有趣的部分和关键词，下次要用的时候打开搜索引擎一搜就够了。如果是真正很有价值而且很复杂的知识，你需要存储下来，但一定要记得不时翻出来看看。重看的时间要符合记忆曲线，隔天扫视一遍，一个星期后再看一遍，一个月再看一遍。这样你就能真正消化这个内容，而不仅仅是存在笔记本里抛在脑后。

2.如何摆脱浮躁，沉静下来看更多有价值的内容？

变得很浮躁，看书不如看网页，严肃信息不如娱乐新闻，长文章不如短文章，短文章不如微博，文字微博不如图片微博。

整顿内心空间

你可以问问自己，你为什么总感到焦虑，你为什么花更多时间上网而不是看书，你为什么一看长文章就不耐烦，你为什么更喜欢看有图片的娱乐性的信息？

你没有梦想要追寻吗？你意识到人生是很短暂的吗？你懂得你每一天每一个小时的选择都会影响你的人生吗？

我们每个人都有今朝有酒今朝醉的惰性，但是一旦你从一个长远角度来看当下，你就会知道你应该做什么。

碎片的累积并不能建起一座大厦

当你花时间吸收很多琐碎的信息的时候，你和自己说，这些信息都是有用的。但是，这很多时候只是你为自己省力找到一个安慰。即便你看一万条创业的新闻，也不如你看一本创业的书。很多时候，你需要系统地去学习一个东西。有的人反驳，新闻比书本更与时俱进。这很有道理，你可以把书本、博客、网页结合起来。先看书，再一起结合着完整的知识点看

博客和网页。

明白好玩并不一定等于有用

很多时候，你更多地寻找好玩的东西，而不是真正对你有价值的东西。你甚至更愿意买一本逗你笑的漫画书，而不愿意买一本能让你变得更美好的书籍。但长此以往，你就会意识到，你和那些一直埋头苦读的人的差距已经越来越大了。他们比你更满足，更自信，更有成就感，这时候你还觉得好玩吗？

3.如何集中注意力，不被杂乱信息干扰？

关掉应该关掉的东西

关掉网页，关掉邮件提醒，关掉手机，关掉聊天工具，这真的没有那么难。你和世界分开半个小时真的没有什么大不了的。等你回来再看的时候，你发现其实你也没有错过什么。

眼不见为净

把办公桌上所有无关的东西都拿得远远的，零食就放冰箱里，iPad就放书架上，手机就放包里或裤兜里，报纸放客厅里。不要在做一件事情、在吸收信息的时候又临时想起要做另一件事，然后马上暂停去做。

卸掉多重任务

你以为你在同时处理多种任务是高效的表现，但其实你是不可能同时处理几件事情的。你的大脑在任何一个时刻里只能做一件事，你只是以非常快的速度在进行任务的切换而已。可是，你做任何一件事情都需要一个预热时间，十分钟或者十五分钟。如果你每次刚刚开始进入状态就又被打断，你永远不可能保持注意力的集中，所有事情都变得很低效。请尽量最少以半个小时为单位做事。你可以把一些相关的琐事都集中在同一个时间段里处理，而不是一会儿忙这，一会儿看那。

音乐有利有弊

音乐能舒缓紧张，也能为你制造一个轻柔的空间，但是，你要知道在什么时候能听音乐，什么时候不能听音乐。当你处理某些事务的时候，听音乐可能会加快你的节奏，但是有些时候音乐就只是干扰，你需要立马停止。

学会休息

没有人是机器人，你不可能保持一天二十四小时的高效。你需要张弛有度。你可以和自己说，接下来的半个小时内我就安静地看这本书，之后我就好好上网和朋友聊天。专注的时候要定如一棵树，休闲的时候要散如一盘沙。

4.一上网就迷失了方向出不来怎么办？

在兴奋和平静之间进行选择

当你上网的时候你容易很兴奋。其实过度兴奋和低迷沉郁一样，都是问题，为了让自己保持注意力，你需要适当地控制刺激。当你过度兴奋和紧张的时候，你需要关掉电脑，去做一些身体伸展，听听安静的音乐，和别人打一个电话闲聊一下，做些家务。这就像是把发烫的机器的插头给立马拔掉，让它冷却休眠一下。

邮件和搜索

写邮件的时候尽量用简洁的语言。分段分点，简明扼要。不要订阅很多广告邮件，这样会让你在查收重要邮件的时候分心。需要搜索信息的时候，选择好的搜索引擎，只看第一页的重要内容。不要从一个网页又跳到另一个网页。信息是个无底洞，你的好奇心在这里要控

制。

上网闲逛

在上网的时候你可能很容易忘了时间，你最好在电脑边摆一个大点子钟，这个钟最好能每隔半个小时就报时。另外，你需要给自己安排很多其他需要做的事情，如果你知道自己今天要画一幅画，要看一本书，你还会在网上下不来吗？如果你真的每天已经上网成瘾，你需要给自己设定上网的时间，一旦闹铃响了就立刻关掉网页。

过多的信息并不总是好的。你需要学习如何过滤信息，收集信息，整理信息，消化信息。只有这样，你才不会是信息的奴隶，而是做信息的主人。

2.16 ESFJ照顾者

ESFJ照顾者——热情主动地帮助他人操持一切

作为一个ESFJ照顾者，你把更多的能量聚集在外部世界，你用你的情感和价值观来应对外部世界，同时你用你的感觉来和内部世界相处。

你热爱和人相关的一切，你对人总是怀着无穷的好奇和兴趣，你收集和人相关的各种细节和事实，并依次来作分析判断。你很善于读人，你也很能设身处地地为他人着想，并总是带给人很舒服的感觉，这使得你身边总是有很多簇拥者。看到周围的人舒适和快乐，你也会感到快乐和满足。

你总是很周全地为他人考虑，相信他人能做得更好，而且总是想帮助别人让他们把自己的潜能发挥到极致，这是你让别人很珍视的地方。你可能不会过多地用言语来表达自己的情感，但是当你知道他人真正需要你的帮助的时候，你会立马来到那个人身边给他以实际关怀。

你机敏圆滑，知道面对不同的人应该有怎样的不同的表现。大家都很喜欢你，因为你有一种特殊才能能让别人自我感觉良好。你尽全力取悦他人，对自己和他人的情感都很敏感，希望得到别人的赞同和鼓励，冷淡和不友善会伤害你。

你饱含热情，充满干劲。你很认真地对待自己的责任和承诺，你非常值得信赖和依靠。你很重视和谐和合作，安全感和稳定感对你来说很重要，你也能很好地感受生活的细节美。你能比别人更好地预见下一步，并做好需要做的事情，你希望你对别人是一个有用的人，你能忠于自己的位置，并愿意超出自己的责任范围而做一些对别人有帮助或有益处的事情，希望付出能得到回报或赞扬。在别人遇到困难和取得成功时，你都会在那里。

你做事实际连贯，有条理，会着眼于当下，在经验和事实上作决策，喜欢组织众人和引导形势，与他人合力将事情安排妥当，圆满又按时地完成任务。喜欢安全和稳定的环境，支持现有规则，给别人带去秩序和结构。你喜欢做常规的维护性的工作，你不太喜欢抽象的概念性的理论和不带任何感情色彩的理性的分析。

你想控制你周边的世界，因为你喜欢有条理和有格局的环境，并希望事情总是有始有终。但你会很谨慎地对待那些并不喜欢被掌控的人。你尊重法律和权威，你相信其他人也应该这样。你很传统，你更喜欢按照事情的既有原则来做事，而不是贸然进入一个未知的领域。你对安全感的渴望会使你很容易就接受和认可已有的准则，但这也会导致你盲目地全盘

接受他人或者整个社会的常有规范，而不是理解它或质疑它。

你有比较稳定的成形的价值观，而且你勇于表达自己的观点，但是你用你的价值观更多的是去评断你身边的世界，而不是进行内省反思，所以你会有时候会带有强烈的道德评判人的色彩。

同时如果你的直觉（N）功能没有得到补充，你会只看见树木而不见森林。你通常会很受别人的欢迎，也擅长影响别人。但如果缺少了直觉（N）功能，你会无法更多地预见你的行为会带来的长期结果。你可能会驱动他人完成你的愿望，却自以为那是在遵从某种崇高的道德性的目的。

如果你的情感（F）功能没有发展成熟，你会过分在意别人的情感和想法，以至于总是给予别人额外的关心和帮助，可能侵占别人的空间。你需要考虑一下自己提供的帮助是不是他人的需要。当遇到冲突时，不要仅仅为了保持和谐采取回避或是妥协的方式，应学着用更积极的、正面的方式处理问题。同时，你对别人非常敏感，无私地给予别人实际性的关照。有时这种善良会被其他人所利用，你需要花非常长的时间才能看清他人的真面目并痛苦地接受这一点。你要学着和别人说“不”，不要过度考虑别人的想法。

总的来说，你非常温和，热情，现实，乐于助人，有条有理，机敏圆滑，很善于合作。你尊重传统，喜欢安稳，你和家人朋友会保持很紧密的联系，并为所有人提供很稳定的生活。

说“我爱你”的一百零一种方式

- 1.拉起她的手和她一起跳舞，无论有没有音乐伴奏。☆☆
- 2.当她抱怨盘子里的食物不好吃的时候马上把自己的盘子推到她面前和她交换。☆☆
- 3.在非节日非特别日子的时候给她办公室送去一打鲜花。
- 4.告诉她你带她去一个特别棒的餐馆，然后在家为她做一顿惊喜的晚餐。

☆☆

- 5.把所有节日都当成情人节来过。
- 6.☆每天晚上都问她今天过得怎么样，并认真倾听。
- 7.每天至少口头说一次“我爱你”。
- 8.引用她最喜欢的电影里的台词。☆☆
- 9.在家吃晚饭的时候把灯关了，点上几支蜡烛。☆☆
- 10.和她一同静静地坐在椅子上看月亮，满月或者新月。
- 11.找到一个你和她的特别地点。☆
- 12.给她录一首歌，即便你五音不全。
- 13.偶尔为她写一首诗。☆
- 14.告诉她穿着棉布长裤和T恤的她也很美。☆
- 15.对她的女性朋友很亲切，但不亲近。
- 16.一起看日落。

- 17.出差的时候忽然打个电话只是说声你好。
- 18.不出声地盯着她看。
- 19.每年的固定一天，和她一起做同一件事或者去同一个地方。
- 20.在她不知道的情况下记录你的心情日记，写满了一本之后送给她。
- 21.带她去一个你们平时不会去的奢侈餐馆。
- 22.向别人讲述你们两个是怎么相识的。
- 23.带她的家人去医院。
- 24.飞机一落地就马上给她发短信。
- 25.问她想吃什么，然后把话传给服务生。
- 26.主动地掏出钱包买单。
- 27.在公共场合冷不丁地亲她。☆
- 28.当她用手掌拉起你的手的时候，你把她的手指分开，和她五指相扣。
- 29.当她耍小脾气的时候笑着讨好她。
- 30.告诉她你为她做了哪些你从来没有为任何别的女人做过的事。
- 31.把你的大腿给她做枕头，然后用手指轻轻地梳理她的头发。
- 32.找到她喜欢的作家的第一本书的首印版本，送给她。如果有作者签名就更好了。☆
- 33.记得她喜欢的花、颜色、数字、歌手和动物。
- 34.和她约定一起去看明年才上映的电影。☆
- 35.当她做菜不好吃的时候，不要批评，而是边赞美边把菜吃光。
- 36.毫无缘由地忽然赞美她。但是别撒谎。
- 37.半夜约她出来就为了和她一起看月亮。☆
- 38.在她的耳边轻声说甜蜜的话。☆
- 39.除了接她来，也一定要送她回去。
- 40.每次都把她送到她的门口。
- 41.和她花一天时间什么也不做。☆
- 42.和她一起静静躺在床上，只是抱着她，其他什么都不做。
- 43.告诉她你的梦想是什么。
- 44.别只亲她的唇，还可以亲她的脸颊、她的耳朵、她的手背、她的脖子、她的指尖、她的后背。
- 45.分享同一个冰激凌甜筒。☆
- 46.一起去博物馆，一同静静地站在一幅画前认真欣赏它。
- 47.假装不认识彼此，在公共场合和她搭讪。
- 48.不用言语，仅仅用肢体语言来交流。
- 49.脱下她的高跟鞋，给她按摩脚。☆

50.把你们的名字刻在椅子后、桌子上或者一棵树上。

51.在她生病躺在床上的时候为她刷牙。

52.支持她那些不切实际的梦想。☆

53.靠在她的胸边听她的心跳。

54.永远走在她的左侧。

55.永远为她打开车门。

56.她就座之前为她拉开椅子。

57.当别人说她不好的时候为她辩驳。☆

58.为她拍掉衣服上的尘埃和毛絮。

59.星期天早上给她做一顿早餐然后送到她的床上。

60.一本正经地把她很正式地介绍给你的宠物。

61.给她洗头发。

62.用手指在她的背上写字。

63.冬天里在结露水的窗上给她写点什么。

64.让她钻进你的大棉衣里抵挡呼啸的北风。

65.不是情人节的时候送她一枝玫瑰。

66.半夜她无心地嚷嚷要吃什么的时候，立马出门给她买她想吃的东西。

67.躺在床上聊天，只穿着内衣或者什么都不穿。

68.定定地看着她，然后掏出手机，说你要给她拍照，因为这样才能把这个美好的时刻留存得久一点。

69.一起打扫屋子。☆

70.给她制作一本书或者一张明信片。

71.在地铁里或公交上把她抱在你的腿上，然后给另一个人让座。

72.把她抱上床。

73.即便你忙得不可开交，也记得给她发个短信就说“嗨”或者“我想你了”。

74.为她安装一个好用的软件。

75.一起吃一个西瓜。☆

76.买一桶无脂酸奶，淋在她身上，把它舔干净。

77.为她披上大衣，帮她脱下大衣。

78.找借口每五分钟就给她打一个电话。

79.给她穿衣服，也让她给你穿衣服。

80.送一件你的T恤给她当睡衣穿。

81.闻她的头发或者亲吻她的头。

82.让她为你挑选领带，让她为你戴上领带。

- 83.和她分享你阴暗的一面。
- 84.和她一起去登山野营，然后在帐篷里做爱。☆
- 85.当身边有一个漂亮女人走过的时候，告诉她你觉得她比那个女人漂亮十倍。☆
- 86.当她洗碗或者做饭的时候轻轻地从她身后抱住她。
- 87.为她改变你原本的安排☆☆☆☆。
- 88.永远让矛盾在睡前解决，亲吻彼此，然后睡觉。
- 89.☆带她去她一直都想去的国家或城市。☆
- 90.拥有一种只有你们两个才知道的敲门方式，作为彼此的暗号。☆
- 91.和她看一场浪漫的电影之后和她说，这个故事很浪漫，但是我们两个人的故事更浪漫。☆
- 92.当你们约会的时候，长时间地拥抱她，仿佛你们已经两年没有见了似的，即便你们只是两个小时没见。
- 93.当她在紧张地加夜班的时候，打电话去她的办公室，只说一句我爱你然后挂断电话。
- 94.一起去超市，一起把手插进豆子里，一起捏碎方便面。
- 95.告诉她即便你曾经被伤害过很多次，但是你依然愿意相信她。
- 96.在她的包里给她留一个便条告诉她你们晚餐的安排。
- 97.从她的脚指头开始往上亲吻她。
- 98.把她脸上的发丝拂开。
- 99.和她分享你小时候的故事。
- 100.把她的卧室塞满气球，或者地上撒满花瓣。☆☆
- 101.把带着甜蜜话语的条子或者贺卡放在屋子的角落，当她打扫的时候能够不经意地发现。

说明：标有“☆”为推荐指数

享受懒惰，拒绝安排

阿劲是一个工作很勤奋的白领，他从事的是游艇设计工作。他并没有非常渴望想成为一个掌控他人的领导者，也不是一个满腹计划谋略的野心勃勃之人。他并不喜欢去规划长久的未来，而是安于做一个快乐的享受当下的人。每一个项目给他带来的“getting it right（将事情做好）”的驱动力只是能使他全身心地完成当下的一步，而不是风风火火地往前冲。可是敏感而善良的天性让他很难对别人说不，繁杂的任务因此开始压得他喘不过气来，有什么话总是在心里反复酝酿也不愿意说出口，早已习惯了独自承受。忙碌的工作渐渐覆盖了生活的一切。在办公室明亮的灯光下，埋头于电脑屏幕和图纸堆前，他逐渐忘记了自己。

一天夜里十一点，他走出办公室。在电梯里的电视屏幕上看见了一个电视广告：一个西装革履的先生一手提着公文包，一手拿着文件，走进了空荡荡的电梯。电梯门关上后，他忽然随着电梯里的音乐跳起舞来。当电梯门打开，他立即恢复沉静，走出电梯。还有一个穿着职业套装的女士，婀娜地走到了不知是哪些孩子涂鸦的一个个格子前，忽然踩着高跟鞋一个

人玩起了跳房子。这则广告片触动了，他忽然惊觉生活的乐趣似乎早已消失殆尽，缓解工作忙碌的疲惫除了睡觉别无他法。回想以前，自己还经常弹弹吉他，画画图，听听音乐，生活不乏色彩且让人宁静；而现在，什么都没有了。他发现自己手上因为弹吉他磨出的茧早已脱落了，吉他也不知道躺在杂物堆的哪个角落里被灰尘覆盖着。习惯了被人安排的生活，回到过去谈何容易。就如一张彩色的相片处理成黑白的很容易，但黑白的相片要处理成彩色的却要煞费苦心。有一个笑话，一个人去算命，算命先生说“你到四十岁以前是不会发财的”。那个人饶有兴趣地追问：“那么，我四十岁后就会发财吗？”算命先生说：“放心，到了四十岁的时候，你已经习惯了。”

走出电梯，阿劲深埋心底的对生活品质的渴望，突然微微动了一下。但就是这样轻微的触动，使得他就此在生活的种种安排面前决然转身了。一个星期后，他递上一封辞职信，开始了走走停停的骑行旅途。

阿劲刚开始就没有给这趟骑行设定太多的规划。他坐火车从北京晃到西藏，然后直接从雪山上坐船途经三峡去上海，再走海路回北京。他意识到，行程表只是一个出游参考，而不是自己为自己套上的镣铐，也用不着对旅行攻略忠贞不渝。重要的是看到了什么，感悟到了什么。如果认为旅行仅仅是对照着手中的攻略去看风景，那么旅行概念就太乏味了，旅行中的经历、际遇、思索、体味等很多外延都不是一纸攻略可以安排的。何况想要看到很多绝美的风景还需要一种缘分，冥冥之中的造化是从来不会看手中的那几张纸，也从来不会遵从原本的计划的。在路上这个过程如果变成了一边游走一边拿着手中的攻略去对照、去印证的话，那就真有点南辕北辙的滑稽味道了。除非是去登山探险，心中怀有随性的旅行态度远比手中拿着的旅行攻略重要得多。

在路上走了那么久，他越来越变成了一个懒惰的最佳代言人，而且他居然还不以为耻反以为荣。他原本是个令众人艳羡的白领，可现在却得寸进尺地声称希望能找个只出五分力的工作，早点退休领养老金。不过他觉得一直在路上也很好，也许是更好的一种生活方式。

他心想的是，戏剧性就是和我们生活在一起的，不管你多认真多努力多无所谓多不羁，那何必总是按部就班按着计划走呢？何不多享受随性的懒惰呢？

想犯懒想随性地生活的不是只有阿劲一个。懒惰是人的天性，注定要跟随着人类从出生直至死亡。很多时候，惰情战胜了毅力，计划总是赶不上变化。为什么人们常常是今朝有酒今朝醉呢？

因为即时愉快总是有很大吸引力的。有这样的两个问题：第一个是你愿意得到的是今天的一块糖还是明天的两块糖；第二个是你愿意得到的是一百天后的一块糖还是一百零一天后的两块糖。很多人回答第一个问题的时候，会选择前者，第二个问题则选择后者。当我们想象一百天后那一块糖的时候，认为自己肯定能多等一天，得到两块。既然已经经过了漫长的等待了，多等一天又何妨。但是，当那一百天过去，我们面临的是今天就得一块糖，还是再等一天得两块糖的时候，即刻满足的诱惑却是那么难以抗拒。

再比如，假设有两个选择：一个是明天休息半天；一个月后休息一天。人们很可能会选择明天休息半天，因为明天近在眼前。现在假设十年前就给出这两个选择，一个是十年零一天后休息半天，另一个是十年零一个月后休息一天，大多数人都会选择后者。

人们常常前后不一致，仅仅因为时间的流逝而改变自己的选择。这就是时间的自我矛盾性。

就像是戒烟，每个星期日都和自己说一遍“我下星期要开始戒烟了，现在抽的是最后一支”。可是，当星期一朋友向他递过烟来的时候，他又想，还是下星期再开始戒烟吧。戒烟就这样变得很容易，每星期都能戒一次。

再比如，工作中我们时常赶截止日期。每一次在精疲力竭赶在最后期限完成任务后，都咬牙切齿地发誓再也不会见了棺材才掉泪了，可是下一次依然是拖啊拖，直到最后时刻才开始通宵赶工。

还有，当我们做养老储蓄规划的时候，总是安排得十分妥当。但真正实行起来的时候，超过一半的人都没有为自己的退休做足够的储蓄。一个女人可能想着今天我还是在购物中心好好挥霍一次吧，同时向自己承诺从明天开始减少开支进行储蓄。

因为每个人在长期比在短期更有耐心。面对现在和未来进行权衡取舍时，人们总是偏向于把享乐留在今天，而把痛苦推到明天。可当明天成为今天的时候，我们就又会感到懊悔，可又总是在重蹈覆辙。这看上去很不理性，为什么造物主要创造这样一群无比懒惰而无法作出长期规划的人呢？

其实未来的快乐、幸福、休息总有一个“折现率”，就像是贷款的利率一样。等待也是有代价的，所以明天的一块钱没有今天的一块钱值钱，明天的一份闲暇不及今天的一份闲暇舒坦。而且，人生并不是无限的，也许哪天我们的安排就会违反自己的意愿被打断。未来总有种种风险，没人能肯定等待之后一定能得到想要的东西

人生如朝露，行乐须及时，既然如此，明天的事明天再说吧。作家田中芳树说：“早饭在中午之前解决就可以了，葬礼等死了之后再准备也还来得及。”

缺乏远见并不是人性的弱点，它也可以是我们面临着随时可能发生的死亡作出的理性选择。最极端的问题是，设想明天地球就要毁灭了，今天该做什么呢？转念一想，反正明天就物种灭绝了，干什么还不是一样。这是理性而且正确的。有进化学家指出，在人类漫长的进化史中，自然界选择了那些“及时消费”的种群——它们比其他种群更早地消费，更早地生育和繁衍后代。那些总是在对未来做规划的个体，却容易在还没有繁衍自己的后代之前就因为各种原因死亡了。所以能够不断地繁衍至今的，或多或少都是那些“缺乏远见”的种群。

懒人也有禅。

享受懒惰，拒绝安排！

参考书目

- 《天资差异》 作者: [美] 伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯 译者: 张荣建 重庆出版社 2008-1
- Gift Differing 作者: Isabel Briggs Myers Davies-black/consulting Psych 1980-8
- 《请理解我》 作者: [美] 大卫·凯尔西 译者: 王晓静 中国轻工业出版社 2001-1
- Please Understand Me 作者: David Keirsey / Marilyn Bates Prometheus Nemesis Book Company 1984-11
- MBTI Manual 作者: Isabel Briggs Myers / Mary H. McCaulley / Naomi L. Quenk / Allen L. Hammer Consulting Psychologists Press 1998
- What Type Am I 作者: Renee Baron Penguin (Non-Classics) 1998-08
- Lovetypes 作者: Avila, Alexander Harpercollins
- How to Write A Lot 作者: Paul J. Silva Amer Psychological Assn 2007-1-15
- 《异类》 作者: [美] 马尔科姆·格拉德威尔 译者: 季丽娜 中信出版社 2009-6
- 《奇特的一生》 作者: [苏] 格拉宁 译者: 侯焕闳 / 唐其慈 海燕出版社 2001-3
- 《思维导图》 作者: [英] 东尼·博赞 / 巴利·博赞 译者: 叶刚 中信出版社 2009-4
- Powerful Sleep 作者: Kacper M. Postawski Dc Comics
- 《福尔摩斯侦探全集》 作者: [英] 阿·柯南道尔 译者: 丁钟华等 群众出版社 1981-8
- How to Stop Worrying and Start Living 作者: Dale Carnegie Pocket 1990-9
- The Now Habit 作者: Neil Fiore Your Coach Digital 2007-1-3
- 《爱的五种语言》 作者: [美] 盖瑞·查普曼 译者: 王云良 中国轻工业出版社 2006-1
- 《如何阅读一本书》 原作名: How to Read a Book 作者: [美] 莫提默·J. 艾德勒 / 查尔斯·范多伦 译者: 郝明义 / 朱衣 商务印书馆 2004-1
- 《10倍影像阅读法》 作者: [美] 保罗·席列 译者: 李毓昭 哈尔滨出版社 2003-03
- 《爱是一种选择》 作者: [美] 汉姆菲特[Rob 译者: 王英 中国轻工业出版社 2006-3
- 《伯恩斯情绪新疗法》 作者: [美] 大卫·伯恩斯 译者: 李安龙 北方文艺出版社 2007-7
- Sleight of Mouth 作者: Robert Dilts Meta Publications 1999-5
- *此书目仅仅是参考书目，不是推荐书目。有的是写作时引用的文献，但有的是从这本书得到参考，或者仅仅是从这本书的某一个观点得到启发，不代表作者推荐阅读整本书。
- 如果你想更多地了解MBTI，推荐的汉译书目有：
- 《天资差异》 作者: [美] 伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯 译者: 张荣建 重庆出版社
- 《请理解我》 作者: [美] 大卫·凯尔西 译者: 王晓静 中国轻工业出版社

致 谢

我想感谢荣格，凯瑟琳·布里格斯和伊萨贝尔·迈尔斯。谢谢你们创建了MBTI并把它介绍给全世界，你们改变了并将继续改变很多人的生活。多么遗憾我没有机会在你们还在世的时候见到你们。我相信，现在是该我来到这个世界上留下一点印记的时候了。这也是在践行迈尔斯女士的梦想——“我期望在我走后，我的工作依然能继续帮助他人。”

谢谢Michael Segovia，谢谢你引领我走进MBTI的大门。你不仅仅是一个专业而热情的MBTI培训师，更是一个极富魅力的朋友。如果我在五十岁的时候能有你一半出色的话，我对我的生活就没有什么可抱怨的了。

谢谢才储网站的创始人李泽，你不仅仅是一个好的合作伙伴，更是一个让我百分之百信赖的朋友。我想如果没有你的鼓励和帮助，我永远不可能成为MBTI性格分析师。

谢谢磨铁的产品经理邱红娜对这本书事无巨细的关怀，你几乎就是这本书最专业最体贴的保姆。谢谢几位在出版筹备过程中给我太多帮助和建议的人：古典，周帅，吴宁，秦俟全，Chris Mackey，Larry Remero，等等。谢谢帮我拍摄封面人物的摄影师常烁和化妆师石榴，以及所有参与拍照的人们。谢谢战隼和褪墨的弥缝，你们的博客一直给我持续不断的启发。这篇感谢写于书的筹划早期，所以来不及感谢之后要感谢的那些人，在此一并谢过。

我想特别谢谢一些对我来说很重要的人：

我的爸爸和妈妈，谢谢你们让我由着自己的性子成长。我爱你们。现在你们的翅膀也硬啦，我也要学着放手了。

谢谢潘卓，你是一个特别的存在。请保持你的古灵精怪，延续你的奇思怪想。

安安，无论后来我的人生里来了又走了多少人，我时常怀念的会一直是那个每晚在寝室里等着我去掐肚子的你。

杨雅萱，你有一个女人应有的所有品质。是你让我更相信爱情、婚姻、生活这些看似简单却无比艰难的事情。

周冀，每当那些自我怀疑的念头窜进我的脑海里，你总是及时地来扑灭它，告诉我，做自己就好。

邱超，虽然你总认为自己不擅言谈，但任何一个和你聊天的人都会发现自己的人生是那么饶有趣味。你本可以在更大更广的舞台上发挥你的才能，但你却把那些温暖都赠予了你那个小世界里的人。我很高兴我也是其中一员。邱超你真帅！（应他本人要求加上了这句话.....）

张潇雨，我一直是一个宁愿活在想象里也不活在现实中的人，谢谢你把我带回地面。

郑元柏，是你告诉我要做生活的演员而不是导演。对你说的和做的一切我表示“莫须有”的感激。

何劲夫，我想我们都渐渐意识到，生活有时候会让人沮丧，但是我们会因此更爱它。如果我们有人可以倾诉，有人值得哭泣，有人能够握着你的手。

谢谢Saga Y.A.我花了那么多时间才最终明白，如果我们不能忘记各种如果和可能，我们就不能很好地活在当下。所以，谢谢你画下了第一笔，所有的一切都是从那里开始。

谢谢郭嘉，我希望你能够更相信你自己，相信不管你生活中发生了什么，你真的已经足

够好了。

谢谢David I.Liu, 谢谢你的存在。

彭蒙 08/30/12

Acknowledgement

I would love to express my gratitude to Carl Jung, Katharine Briggs, and Isabel Briggs Myers. Thank you for founding MBTI and introducing it to the whole world. It has changed and will continue to change so many people's lives. What a shame that I did not have the chance to meet you when you were still with us. I believe now it is my time to make a little dent in the world, to complete Ms Myers' dream, "I dream long after I'm gone, my work will go on helping people."

Thanks to Michael Segovia. Thank you for leading me through the door of the MBTI world. You are not only a professional and passionate MBTI trainer, but also a fantastic and charming friend. If I could be half as wonderful as you are when I am fifty, I would have nothing to complain about my life.

Thanks to Ze Li, the founder of Apesk. You are not only a great partner, but also a friend that I trust completely. I could never become an MBTI practitioner without your help and encouragement.

Thanks to Hongna Qiu, the product manager of Xiron, for your devotion to make the book happen. You have been the most professional and caring "booksitter". Thanks to all the people who gave me so much help and advice during the preparation: Dian Gu, Shuai Zhou, Ning Wu, Siquan Qin, Chris Mackey, Larry Remero. Thanks to photographer Alvin Chang and the cosmetician Shiliu, and all the models who were part of all these. Thanks to Zhansun and Mifeng for your consistent inspiration by your blogs. Because this acknowledgement has been written before the publication of the book, so there are so many people I'm not able to list their names here, thank you all.

Please bear with me expressing my sincerest thanks to some special people in my life:

Peihong and Rongzhen, thank you for let me grow up the way I want. I love you. Now I need to learn to let go of your guys too.

Thanks to Zhuo Pan, you are so special. Please stay cool and keep having your wild imaginations.

An An, while people come and people go in my life, I would always miss the day when you were waiting for me to go back to the dorm and pinch your belly.

Yaxuan Yang, you have all the things that make a woman woman. It is you that makes me have more faith in those simple yet difficult things, like romance, marriage, and life.

Ji Zhou, whenever the unsureness comes haunting me, you are the one who put it out and tell me to just be myself.

Chao Qiu, even though you don't think you are not good at words, actually everyone who talks with you would feel awesome about themselves. You could have had a larger stage, showing the talents you have, however, you devote all your warmness to those people who are around and close. And I am absolutely glad that you are one of them. And you are very good-looking! (Added upon his strong requirement.)

Xiaoyu Zhang. I have always been the person who would rather live in the imagination than the reality. Thank you for grounding me.

Yuanbai Zheng, it is you that told me to play the performer instead the director of life. Thanks for everything you said and did for me.

Jinfu He, I guess we both have gradually realized that life sucks sometimes, but we love it even more so when we have someone to talk to, to shed the tears for, to hold hands with.

Thanks to Saga Y.A.It has taken me such a long time to finally realize that we couldn't live in the moments if we can't get rid of the obsession of "coulda woulda shoulda".So thanks for painting the first stroke.Everything starts from there.

Thanks to Alan Guo.I hope you could have more faith in yourself, faith like you are good enough no matter what happens in your life.

David I.Liu, thank you for just being who you are.

Ying Peng 08/30/12