



人格特质与人际交往

林紫**EAP**中心

樊漓云



探索自我之旅

知己解彼

- 认识自我,自我悦纳
- 了解他人,理解包容
- 自我成长,发展他人



Myers-Briggs Type Indicator®

一个极其有效的工具，
来帮你思考自己！

Myers-Briggs Type Indicator 和 MBTI 是 Myers-Briggs Type Indicator Trust 在美国以及世界各国的注册商标

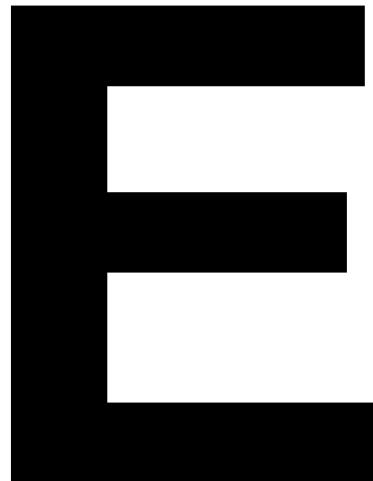


MBTI从四个维度考察个人的偏好:

1. 态度倾向: **Extraversion (E) v s. Introversion (I)** 外倾/内倾
2. 接受信息: **Sensing (S) vs. iNtuition (N)** 感觉/直觉
3. 处理信息: **Thinking (T) vs. Feeling (F)** 思考/情感
4. 行动方式: **Judging (J) vs. Perceiving (P)** 判断/知觉



外向与内向



指你偏爱把注意力集中在哪些方面



- 按E和I分成两个小组
- 每个小组讨论E&I的典型行为表现以及自己的感受(15分钟)
- 分享...



E (外向) 差别 I (内向)

- 主动结识
- 共享内心感受
- 边想边说边做
- 交往圈子大
- 易被外部吸引
- 热爱参与
- 爱动
- 更愿意被介绍
- 只和知己交流
- 三思而后说、后行
- 个别，深交
- 关注内在
- 反思
- 爱静



误解

- **I眼中的E:**

爱表现,爱出风头,说话随便,不负责任
张扬,吵,烦,没深度,没礼貌,不尊重

- **E眼中的I:**

孤傲,冷漠,拒人与千里之外,不愿意交流
封闭,反应慢,不知在想什么,



人际交往第一步——接受

- 每个人都是一个**独立**的系统, 差异客观存在.
- 管理“自我投射”: 避免误解
- 自我悦纳, 接受别人



主动调整

E对I:

少说多听, 多些耐心, 多邀请**I**发表意见, 不打断**I**的说话.

多给**I**一些时间和空间

需要和**I**讨论问题前, 先给**I**一个话题和时间思考

多用写的方式

I对E:

主动交流, 没想好也可以发言,

听**E**说话时, 多给一些肢体语言的反馈, 说话时声音提高一点

多一些面对面的沟通



感觉 与 直觉

S N

我们获取信息，认识世界的方式

来看看——你看到了什么？





S (感觉) 差别 N (直觉)

- 关注物理特征
- 具体细节
- 现实，实用
- 已被证明有效的方案
- 按部就班
- 实践和体验
- 传统
- 关注抽象内涵和联系
- 着眼宏观和规律
- 想象未来和可能性
- 新的创造性的方案
- 思路跳跃、发散
- 理论和概念
- 新潮、前卫



误解

- **S眼中的N:**

假,大,空,
不切实际,不着边际
虚, 傲气, 压迫感

- **N眼中的S:**

琐碎, 肤浅,
忒俗,忒土, 目光短浅,
没有大局观,
没有想象力



人际交往第二步——尊重

- 每个人都是一个**平等**的系统,都值得被尊重的.
- 每个人的经验, 角度和立场是不同的, 都有理由. 只要基本价值观一致, 都应该被尊重.



主动调整

- **N对S:**

具体化-- 给些现实的细节, 避免上纲上线, 理论联系实际

- **S对N:**

多一点概述和总结, 多考虑一些细节背后的意义, 可能性不等于变化



思考 与 情感

T

F

这是我们作决定的方式



- 分组讨论(10分钟)

一个业绩非常好的员工, 习惯性迟到. 新的一年开始了, 公司决定加强纪律管理, 人力资源部已经书面和口头和他谈了两次, 但这次开会, 他又迟到了, 作为人事部的人, 你们该如何处理.

- 分享



T (思考) 差别 F (情感)

- 逻辑、因果判断
- 分析问题、客观公正
- 常理，人人平等
- 发现问题和不足
- 直率、严厉
- 严格执行
- 人的感受和关系
- 以人为本
- 人的独特性
- 宽容、忍耐
- 不伤人感情
- 把握分寸



误解

- **T眼中的F:**

- 没原则, 婆婆妈妈
 - 思路不清
 - 有法不依, 执法不严, 违法不纠

- **F眼中的T:**

- 没人情味, 冷酷, 太挑剔, 认死理
 - 过于严厉



人际交往第三步--理解

- 每个人都是一个**完整**的体系,每一个行为后面都有一个“意义”.
- 理解是站在对方的立场看问题,用对方的思维思考, **用对方的心体会!**



主动调整

- “理解”的沟通表达:
- 公式: 事实描述 + 联系词 + 感受
- 联系词: 听上去/好像/似乎/感觉
- 表达感受的词
 - 痛苦, 难过, 伤心, ...
 - 高兴, 愉快, 兴奋, 激动, ...
 - 愤怒, 沮丧, 困惑, 疲劳...
 - 自豪, 成就感, 胜利, 振奋...
 - 害怕, 担心, 不知所措, 压抑....
- 例: 我刚才听到...., 了解到你挺困惑的, 是吗?



建议式的批评: 去掉“但是”

- 你.....但是....

例如:

改成:

1. 为什么不(没有)...呢?
2. 有没有想过要是....做的话, 会怎样呢?



果断 与 观察

JP

这是我们适应外部环境的方式



让我们做个计划吧!

这个周末, 全家人要安排一次近郊游(父母, 孩子, 夫妻共五人).

请你做一个计划.



J (果断) 差别 P (观察)

- 决策果断
- 安定、有序、安排
- 有计划
- 时间压力
- 日复一日，年复一年
- 有条不紊
- 最后一刻再决定
- 动态、灵活、开放
- 随心所欲
- 压力变动力
- 新鲜
- 随机应变



误解

- **J眼中的P:**

没条理, 无计划, 脚踩西瓜皮, 邇遢, 懒, 没责任心.

- **P眼中的J:**

有洁癖, 死板, 不懂变通, 不灵活.



主动调整

- **J:**

- 多给**P**一些时间和空间

- 提高应变能力和弹性

- **P:**

- 学习做计划

- 少一些随性



一个健全的人格比有十种智慧更有力量.

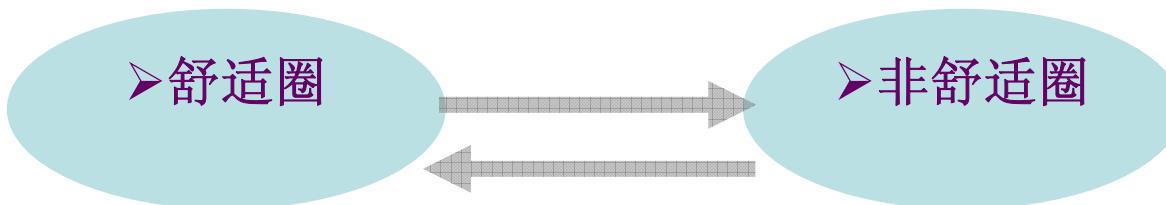
---狄耿斯(英国)

顺性而为 - 得心应手, 轻松自如

逆性而为 -- 开发潜能, 励练自我

发展自己 -- 成熟人格

发展他人 -- 全能团队



成熟人格 丰满人生



Questions?

有问题，想与我们作更深入的讨论！
eap2@counseling.com.cn