



# 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: **E**xtraversion (E) v s. **I**ntroversion (I) 外倾/内倾
2. 接受信息: **S**ensing (S) vs. **i**Ntuition (N) 感觉/直觉
3. 处理信息: **T**hinking (T) vs. **F**eeling (F) 思考/情感
4. 行动方式: **J**udging (J) vs. **P**erceiving (P) 判断/知觉



外向 与 内向

**E I**

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, 不中断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   | • 人的感受和关系 |
| • 分析问题、客观公正 | • 以人为本    |
| • 常理，人人平等   | • 人的独特性   |
| • 发现问题和不足   | • 宽容、忍耐   |
| • 直率、严厉     | • 不伤人感情   |
| • 严格执行      | • 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

**J P**

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, 邋遢, 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:**

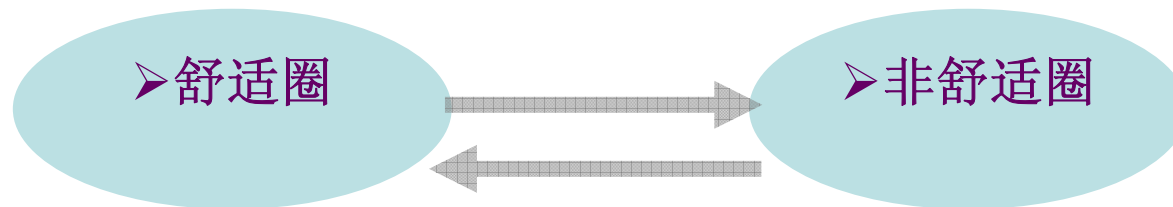
学习做计划

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](mailto:eap2@counseling.com.cn)**