



Mbti性格類型分析的成功教養學

@mbti.panmarian · 社群

# 【性格微光】

## MBTI® 的性格解讀



# 請問您有沒有遇過這種情形？

|  你      |  對方感受      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  我講重點   |  你覺得我兇     |
|  我在關心   |  你覺得我煩     |
|  我在思考 |  你覺得我不理你 |
|  我想快  |  你覺得我緊張  |



是你講對了內容，講錯了對象



# 潘美初 講師 介紹

## 認證

**MBTI®** 國際認證講師  
DISC 講師  
九型人格 講師  
NLP 執行師  
家族系統 排列師  
戴尼提 聽析師  
TAA 溝通分析專業訓練

## 學歷

國立台灣師範大學數學系畢業  
圖書館 特殊教育研究  
輔導諮商專業訓練

## 經歷

圖書館主任  
國家台經院 商研院 勞動部 工總  
台北 桃園 新竹 嘉義 宜蘭 高雄  
市政府 產官學機構職訓講師 KPMG  
壯生醫材 華泰集團 神準科技 3M  
亞培 富邦 中信 瑞士 第一銀 玉山 荷蘭  
永豐 等銀行各大企業領導力  
銷售與溝通職訓講師 BEAUTY 飛碟  
正聲 幸福電台 天下 遠流雜誌專訪  
TAA 溝通分析協會教育訓練講師  
公共電視[少年當家]節目導讀  
衛視[智多星] 飛碟等電台專訪  
陽明 北醫 政大 台師大 清大  
台大 成大 台科 北科 南科 德明  
暨南科 等..中小大學學校教師研習講師

## 現任

專業演講講師  
性格類型分析師  
文化大學教育推廣部講師

## 著作



## MBTI® 啟動孩子的優勢潛能教養法

破解16型性格密碼，輕鬆溝通、適性教養



暢銷修訂版

曾榮獲全國特殊教育師鐸獎

潘美初

曾榮獲全國特殊教育行動研究優等獎

蔡翠華 ◎合著

★ 孩子是 I 人？還是 E 人？  
了解彼此不同，  
建立親密關係不心累！ ★

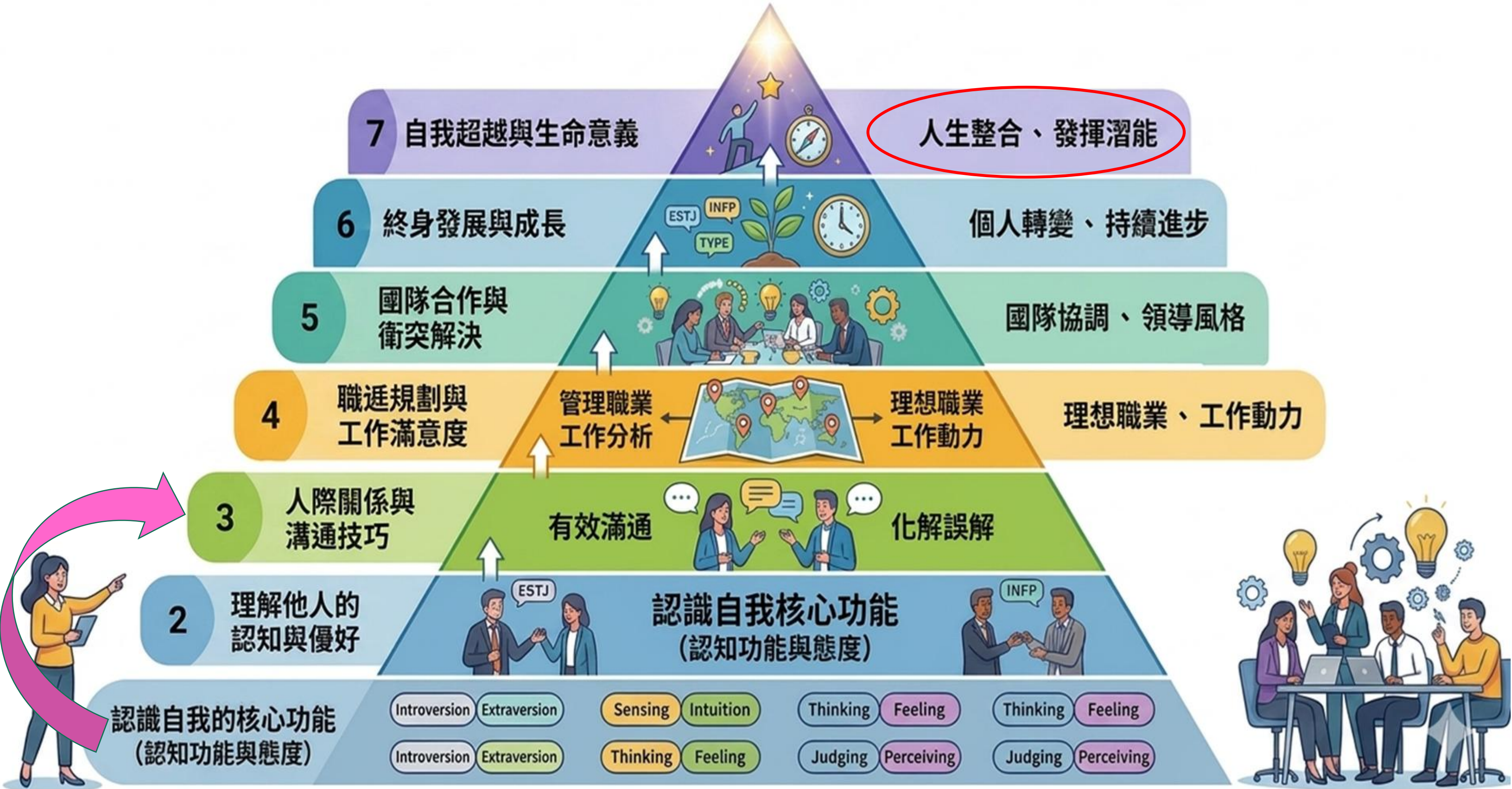
孩子的性格是與生俱來，不是教導而來也不易改變，  
透過練習，了解性格差異，辨識出孩子的優勢性格，  
用孩子能接收、能聽懂、願意配合的方式適性引導！

專業推薦 (依來稿時間排序)  
朱德成 APU 書畫系教授  
范巽綠 前教育部政務次長  
林啟鵬 關心心理諮商所所長  
林福來 國立臺灣師範大學名譽教授  
彭菊仙 暢銷親子作家  
楊桂英 中華人書報社社長  
謝明真 駐美法人大使夫人、台北市金馬獎  
李錦雲 駐美法人大使夫人、台北市金馬獎  
李斌 前台北市文化局長  
林靜霞 班級導師  
陳麗如 台北市仁愛區中校長  
郭靜晃 中德文化大學校長  
詹馨怡 台北市立松山高級中學校長  
穆淑琪 新光醫院專科主任

高中(含)以下學生家長  
及老師必看！

引導孩子表現真實自我，  
啟動天生的潛能，  
提升孩子學習能力及競爭優勢。

# MBTI® 的功能與應用



# 課程 內容

- 一、 MBTI實測
- 二、 性格類型深度解析
- 三、 性格的溝通大解密
- 四、 16 型人格的生死觀念
- 五、 結語：看見差異，珍惜當下



- MBTI® 四維度
- 16型性格類型的優勢與潛能

- 辨識性格類型
- 優勢潛能，生涯亮點

- 不同視角下的不同世界
- 打造優質性格，照見核心值

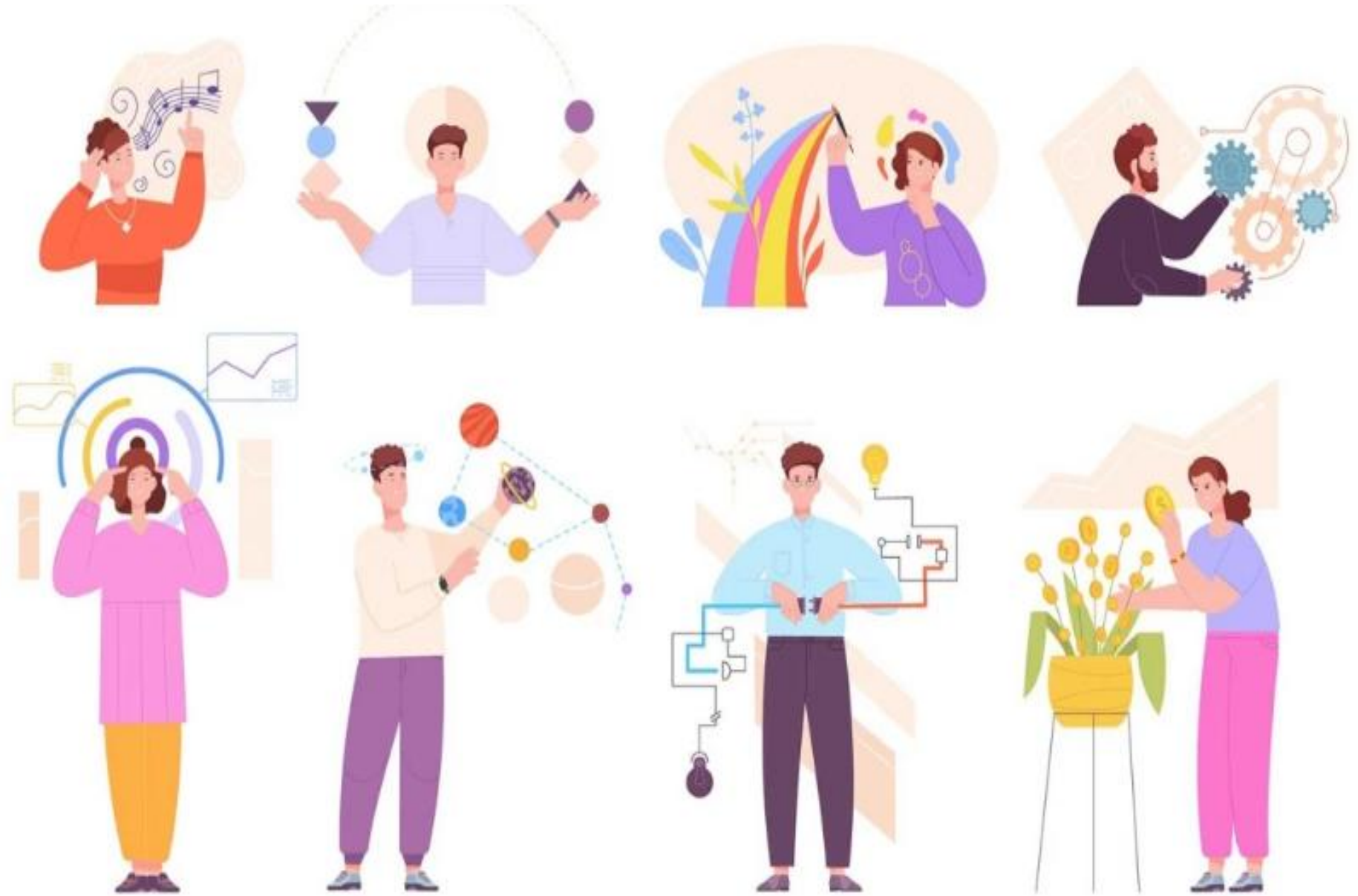
壹.

什麼是MBTI®

與測驗



# 榮格研究發現每個人還是有一些共通之處



每個人的性格是獨一無二的

性格會推動及影響我們的行為

# MBTI® 四個維度 – 「二分法」

- 您從哪裡獲得能量？

Extraversion 外向型 ----- Introversion 內向型

- 您怎麼看世界？

Sensing 實感型 ----- INtuition 直覺型

- 您怎麼做決定？

Thinking 思考型 ----- Feeling 情感型

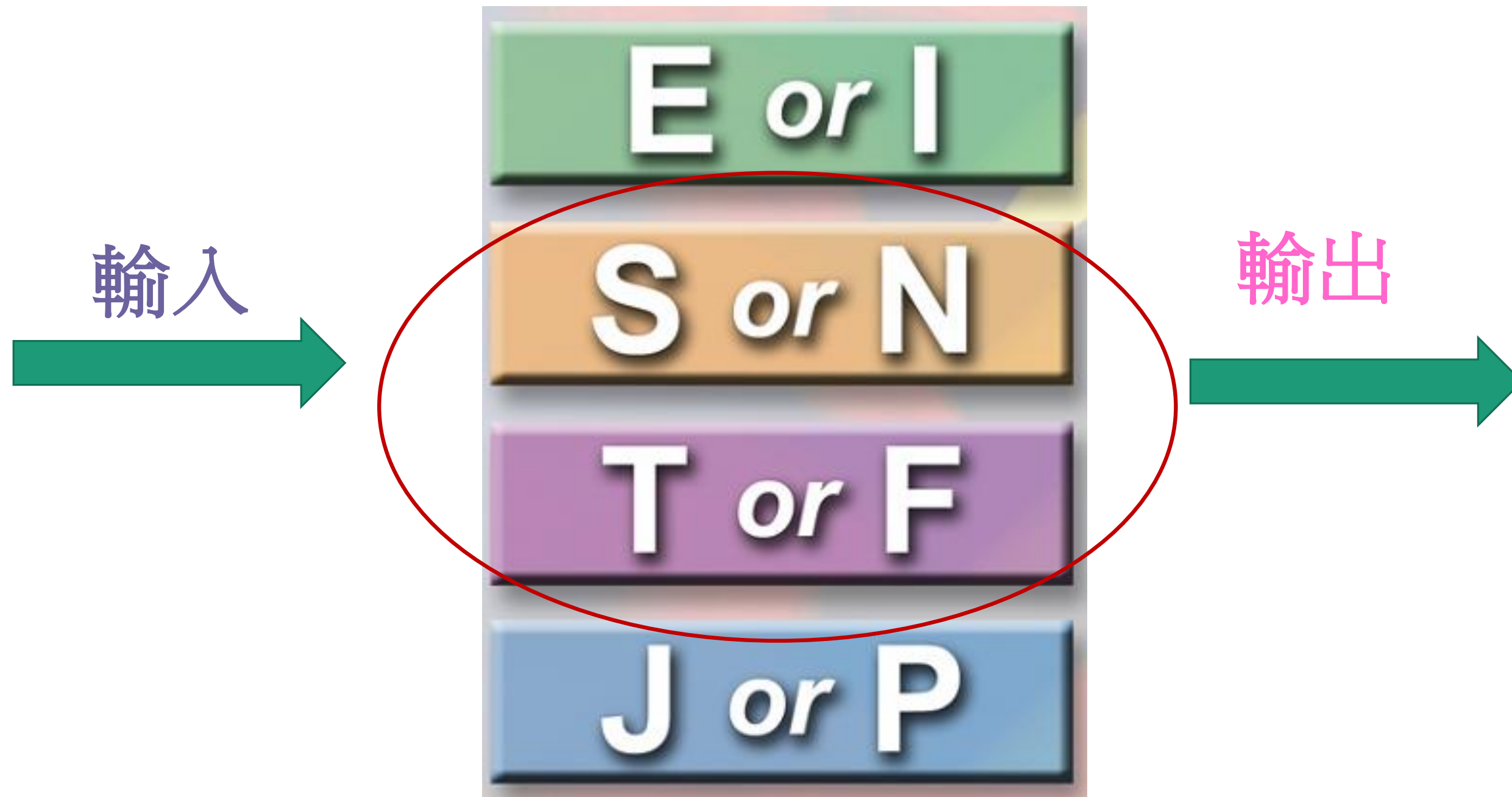
- 您怎麼行動？

Judgment 計畫型 ----- Perception 隨性型

大腦認知判斷過程

外顯行為態度

# 四個維度各取一個傾向





Carl Gustav Jung

1875年7月26日—1961年6月6日



Katharine Cook  
Briggs

1875年1月3日—1968年7月10日



Isabel Briggs Myers

1897年10月18日 --1980年5月5日



邁爾斯-布里格斯性格分類指標測驗  
Myers-Briggs Type Indicator

# 四個維度字母組合成16種基本的性格類型

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| ISTJ | ISFJ | INFJ | INTJ |
| ISTP | ISFP | INFP | INTP |
| ESTP | ESFP | ENFP | ENTP |
| ESTJ | ESFJ | ENFJ | ENTJ |

但是性格類型並非令您畫地為牢

# 如何學習mbti ？

1. 記住4個維度的定義和每個維度的對立2個性格傾向的特徵.
2. 確立自己的4個優勢性格傾向特徵後，  
和您不一樣的就是另外一種性格傾向.
3. 只要拆解性格類型的4個字母呈現的性格特徵  
即可了解對方的性格類型，以及互動溝通方式.

二.

# 性格深度解析

認識自己的性格優勢  
與他人的差異





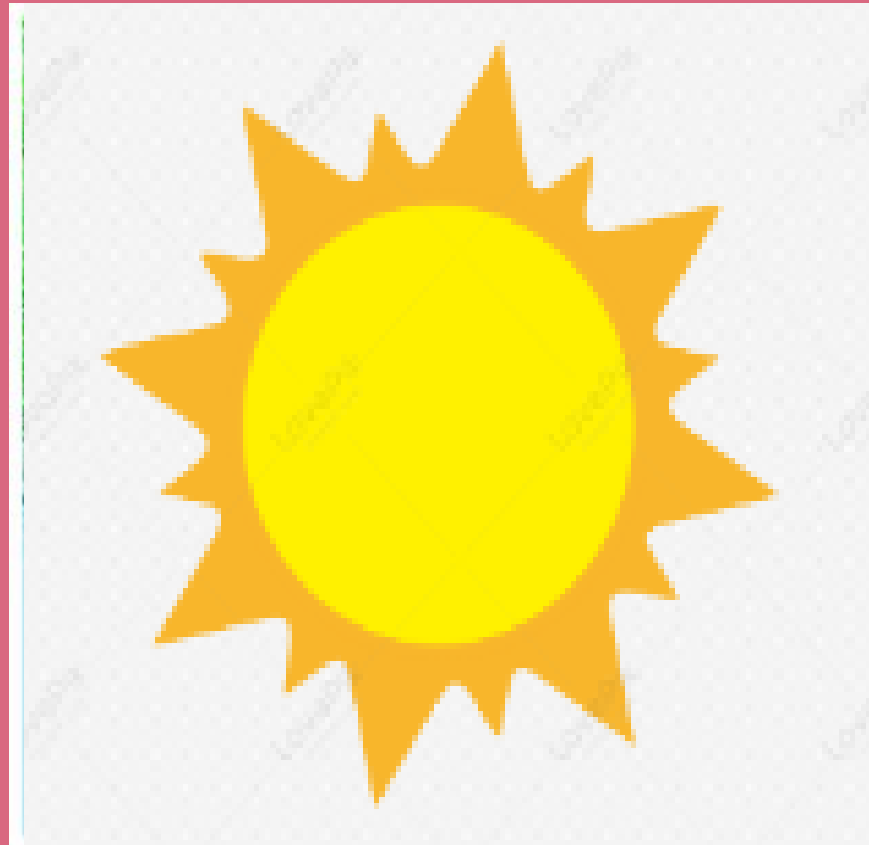
您從哪裡獲得能量？

活動力

# 您從哪裡獲得能量？

## 外向型(E)

傾向從「與外界互動、交流」中獲得能量，也就是「和人相處」時較能得到動力。



## 內向型(I)

- ◆ 喜歡[向內心探索]在獨處、反思獲得能量和啟發。
- ◆ 比較安靜專注，不受外在環境的影響。



# 您從哪裡獲得能量？

## 外向型

- 社交活躍
- 主動積極
- 公開分享
- 說-想-說
- 短暫的休息

## 內向型

- 安靜含蓄
- 喜歡獨處
- 注重隱私
- 想-說-想
- 需要時間休息

# 性格E和I的誤解分析

## E 對 I 的誤解

- 1 反應慢
- 2 不合群
- 3 拒絕社交 = 討厭我



## I 對 E 的誤解

- 1 聒噪、咄咄逼人
- 2 愛出風頭
- 3 過度熱情 = 虛偽

# 您怎麼看世界？

## 實感型(S)

關注具體的**事實和細節**  
喜歡**務實可應用**的想法。  
會**依序詳細**的描述事情。



## 直覺型(N)

關注概念和事情的**關聯性**  
喜歡**創新和預測可能性**。  
喜歡用**比喻和故事**的方式  
描述事物。



## 您怎麼看世界？

### 實感型

- 活在當下
- 穩定務實
- 按部就班
- 看到細節
- 專注事實

### 直覺型

- 追求夢想
- 改變創新
- 需要變化
- 看到關聯性
- 想像可能性

# 性格S和N的誤解分析

## S 對 N 的誤解

- 1 想太多，不切實際
- 2 跳躍思考，缺乏條理
- 3 不重視細節，粗心大意
- 4 難以理解現實狀況



## N 對 S 的誤解

- 1 太過現實，缺乏想像力
- 2 拘泥細節，缺乏大局觀
- 3 抗拒改變，墨守成規
- 4 不夠靈活，難以適應變化



您怎麼做決定?

做決定的重要依據

# 您怎麼做決定？

## 思考型(T)

能把自己[置身事外]  
運用邏輯分析，運用因果推理  
方式做決定。

在意事情應該要怎樣做才對。



## 情感型(F)

從[以人為本]的價值觀，  
考量自己和同理他人的  
感受做決定。

是貼心的照顧者。

# 您怎麼做決定？

## 思考型T

- 善於分析
- 重視公平原則
- 就事論事
- 說話直接帶有批判性
- 運用邏輯解決問題

## 情感型F

- 善於理解
- 追求和諧共處
- 易地而處
- 說話婉轉害怕衝突
- 評估對他人的影響

# 性格T 和 F 的誤解分析

## T 對 F 的誤解

- 1 情緒化
- 2 過於敏感
- 3 缺乏邏輯
- 4 過於妥協



## F 對 T 的誤解

- 1 喜歡評論
- 2 過於冷漠
- 3 沒有同理心
- 4 不近人情



您怎麼行動?

生活處事風格

# 您的生活處事態度與做事的風格

## 果斷型J

- ◆ 喜歡有計畫有條理的生活、把事情決定下來。
- ◆ 掌控進度避免[燃眉之急]的壓力。



## 隨性型P

- ◆ 喜歡體驗、有靈活性和即興的生活方式。
- ◆ 讓事情保持開放和可以改變。

# 您怎麼行動？

## 果斷型 J

- 有計劃
- 有條理
- 講求效率
- 設定目標
- 儘早完成工作

## 隨性型 P

- 靈活
- 隨機應變
- 保持彈性
- 開放探索
- 最後壓力下完成工作

# 性格J 和 P 的誤解分析

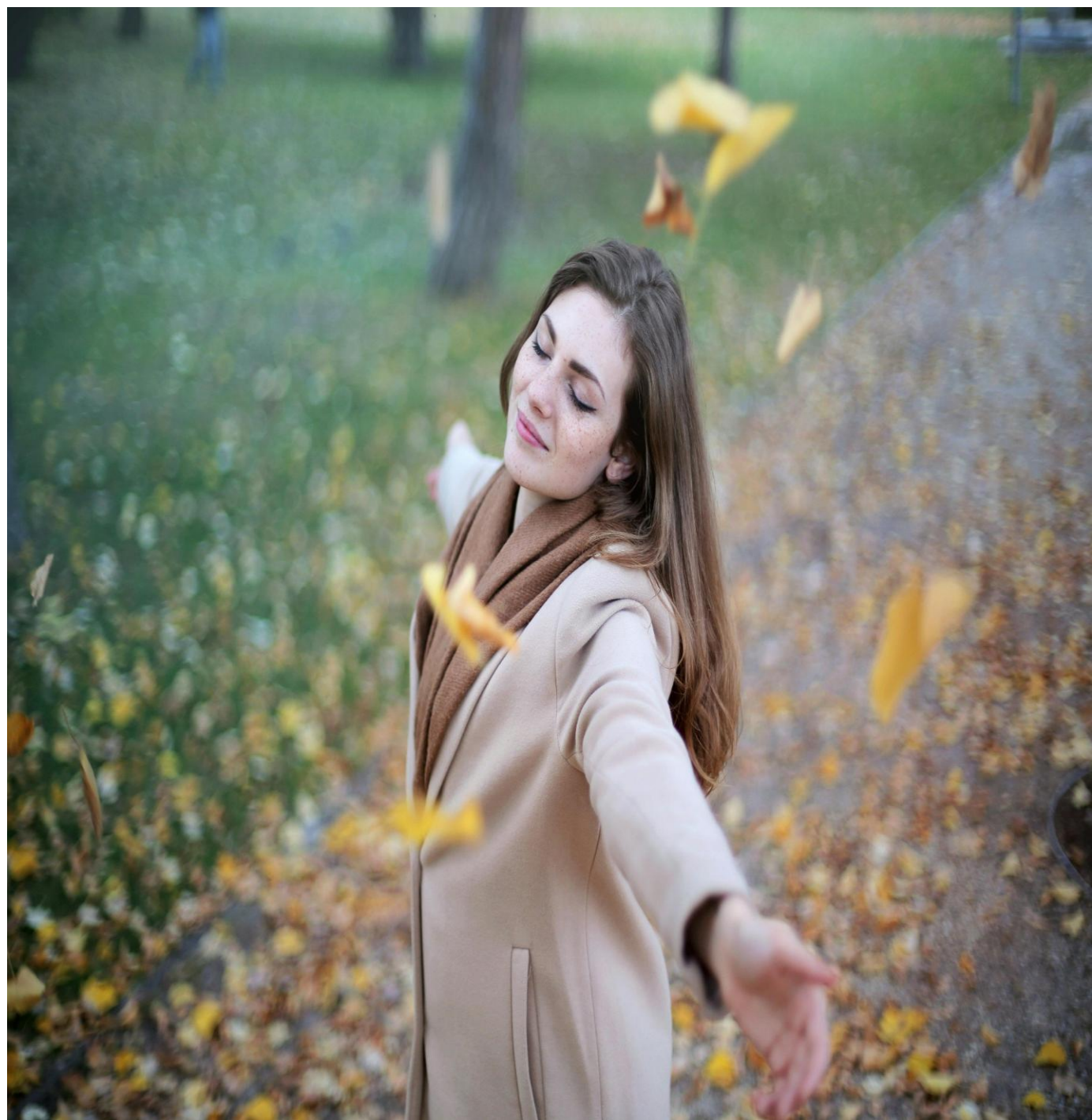
## J 對 P 的誤解

- 1 隨性不負責
- 2 缺乏規劃
- 3 做事拖延



## P 對 J 的誤解

- 1 掌控監督
- 2 嚴謹不變通
- 3 性急易緊張



# 快速判讀法

## E / I (藍)

- 誰先說話

---

✓ E：馬上回答

✓ I：先想再說

## S / N (綠)

- 問什麼

---

✓ S：怎麼做

✓ N：為什麼

## T / F (紅)

- 被糾正反應

---

✓ T：理性接受

✓ F：情緒波動

## J / P (紫)

- 做事方式

---

✓ J：按流程

✓ P：邊做邊調整

# 八個性格傾向特徵說明圖表

## 社交互動的方式

### E外向型

- 善於社交。
- 邊說邊想。
- 公開分享
- 互動中學習

### I內向型

- 需要獨處
- 先想再說
- 重視隱私
- 先觀察再行動

## 吸收訊息和表達的方式

### S實感型

- 活在當下
- 按部就班
- 重視事實與細節
- 需要明確的指示。

### N直覺型

- 追求夢想。
- 看到關聯性
- 想像可能性。
- 喜歡改變創新。

## 做決定的重要依據

### T思考型

- 專注在事與分析
- 重視公平與原則。
- 說話直接具批判性
- 運用邏輯來做決定的基礎。

### F情感型

- 重視別人的感受。
- 說話婉轉重和諧
- 害怕衝突而壓抑。
- 害怕衝突而壓抑。
- 決定時考慮對周遭人的影響。

## 生活處事態度與做事風格

### J果斷型

- 事前規劃。
- 快速做出決定。
- 重視效率與目標
- 提前完成工作。

### P隨性型

- 隨機應變有彈性的。
- 事情隨時可以改變。
- 按自己的步調做事
- 趕在最後一刻完成。

ESTP

ESTJ

ENTJ

ENTP

ESFP

ESFJ

ENFJ

ENFP

ISTP

ISTJ

INTJ

INTP

ISFP

ISFJ

INFJ

INFP

# 三、性格溝通大解密

理解不同表達方式

降低衝突與誤會



# MBTI® 溝通四層面

1. 互動時的溝通 E - I
2. 提供訊息資料時的溝通 S - N
3. 解決問題時的溝通 T - F
4. 交付任務或共事時的溝通 J - P

# 社交互動時的溝通方法

## 與E溝通時

1. 回應讓他知道您有在聽。
2. 當衝突發生時很樂意去處理。
3. 用說的溝通



## 與I溝通時

1. 安靜的傾聽他說話。
2. 給他思考的時間。
3. 約時間一對一溝通。



## 提供訊息與資料時的溝通方法

### 與S溝通時

1. 依序描述事實與細節。
2. 不要用隱喻，推論或抽象的語言。
3. 先解決當下的問題。

### 與N溝通時

1. 提供整體概念或新奇的想法。
2. 先說主要的重點，再加必要的細節。
3. 傾聽他的擔憂與夢想。

## 討論決定事情的溝通方法

### 與T溝通時

1. 冷靜不帶情緒的說話。
2. 簡明扼要直接說。
3. 接受他評論的回饋而不要將他視為是針對個人批評。



### 與F溝通時

1. 傾聽時避免評論或批評。
2. 同理他的感受和情緒給予鼓勵和支持。
3. 做決定時要考慮成員的需求與影響。



- ◆ 跟某些人相處讓你很痛苦，是因為他們的行為、語言、回應，經常讓你感覺到自己很糟糕、很沒用，很沒有價值。
- ◆ 當對方是你的長輩或主管時，你就更難招架。
- ◆ 他真的在攻擊你的自尊嗎？

真相: T 的人可能完全不知道聽者的感受  
和 他們說話傷了人……

F 的人要理解 T 他說話的內容就是語句  
[字面上]所呈現的意思，如此而已！



# 交付任務或合作共事時的溝通

## 與J溝通時

1. 提前預約見面或討論的時間。
2. 儘快做出決定並確定最後期限。
3. 隨時報告進度按時完工做。



## 與P溝通時

1. 開放討論的時間和空間。
2. 一起討論訂定最後期限。
3. 信任他能按他的步調完成工作。

# 與不同性格類型的人有效溝通

## 用對方的方式與他溝通：與 ISTJ 的人溝通時

### 內向型 I

- 給他思考的時間，不要催促他回答。
- 1對1溝通



### 實感型 S

- 說明細節步驟
- 聽他說事情的來龍去脈。



## 用對方的方式與他溝通：與 ENFP 的人溝通時

### 外向型 E

- 立即回應他，且讓他知道您有在聽。



### 直覺型 N

- 先說明整體概念再加入細節。
- 並傾聽他的夢想與擔憂。



## 用對方的方式與他溝通：與 ISTJ 的人溝通時

### 思考型 T

- T 展現自信不帶情緒，直接出您的想法。
- 不要將他的評論視為是針對個人批評。



### 果斷型 J

- 商談前預先約時間。
- 給予明確的完成限、交代的事情儘快完成。



## 用對方的方式與他溝通：與 ENFP 的人溝通時

### 情感型 F

- 用溫和、具同理心的方式溝通。
- 關注對方的感受與價值觀。
- 給予情感上的支持。



### 隨性型 P

- 給他討論的空間，一定訂定明確期限。
- 並接受他隨時有可能改變。



ESTP    ESTJ    ENTJ    ENTP

ESFP    ESFJ    ENFJ    ENFP

ISTP    ISTJ    **INTJ**    INTP

ISFP    ISFJ    INFJ    INFP

# mbti 不同性格的生死觀

## 生的原力

INFP

• 潛能

ENFP

• 生命力

INFJ

• 可能性

ENFJ

• 初心

ISFJ

• 覺察

ESFJ

• 愛

## 死的智慧

ISTJ

放下

INTJ

結束

ESTJ

轉化

ENTJ

回歸

INTP

反思

ENTP

重生

生 → 經驗 → 死 → 轉化 → 生

# 性格如何影響生命價值觀？



不同性格，看到生命的焦點不同



不同性格，面對痛苦的方式不同



不同性格，對「意義」的定義不同



不同性格，對「告別」的期待不同

理解差異，才能給予真正需要的支持

# 性格與生命價值觀

| 類型                 | 對應MBTI                   | 面對生命最重視                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SF</b><br>實感與情感 | ESFJ, ISFJ<br>ESFP, ISFP | <ul style="list-style-type: none"><li>● 家庭、照顧、愛</li><li>● 重視家庭關係</li><li>● 願意照顧他人</li><li>● 用愛連結生命</li></ul>     |
| <b>ST</b><br>實感與思考 | ESTJ, ISTJ<br>ESTP, ISTP | <ul style="list-style-type: none"><li>● 尊嚴、事實、自主</li><li>● 活得有尊嚴</li><li>● 重視事實真相</li><li>● 自主掌握人生</li></ul>     |
| <b>NF</b><br>直覺與情感 | ENFJ, INFJ<br>ENFP, INFP | <ul style="list-style-type: none"><li>● 愛、使命、生命價值</li><li>● 以愛為核心</li><li>● 活出使命與價值</li><li>● 追求更高的意義</li></ul>  |
| <b>NT</b><br>直覺與思考 | ENTJ, INTJ<br>ENTP, INTP | <ul style="list-style-type: none"><li>● 人生意義、思想傳承</li><li>● 探索人生意義</li><li>● 追求真理與智慧</li><li>● 留下思想與影響</li></ul> |

## 不同性格關注的核心

| 類型 | 最重視           | 容易擔心         | 最適合的陪伴方式       |
|----|---------------|--------------|----------------|
| ST | 醫療品質、<br>病情控制 | 治療是否有效       | 提供數據、<br>尊重決策  |
| SF | 家庭照顧、<br>生活品質 | 家人是否受苦       | 陪伴、關懷、<br>照顧   |
| NT | 生命意義、<br>長遠規劃 | 是否做出<br>最佳選擇 | 討論選項、<br>尊重自主  |
| NF | 愛、關係、<br>人生價值 | 是否留下遺憾       | 同理、傾聽、<br>情感支持 |

# 如果你是不同性格的照顧者…

- E**：記得保留自己的時間與空間
- I**：不要悶著，適時說出你的壓力
- S**：接受幫助，別把所有事都扛下來
- N**：把想法寫下來，體認自己的感受
- T**：允許自己有情緒，不需要一直理性
- F**：別過度自責，你已經很努力了
- J**：彈性一點，事情不可能都完美
- P**：給自己一些規律，減少混亂感



# 當您開始讀懂人，您會發現一件事



☞ 你不是脾氣變好  
☞ 是你終於講對頻率

• 「我們一直以為是情緒讓溝通很難

但其實不是

☞ 是您講的語言，對方聽不懂



# 伍、結語

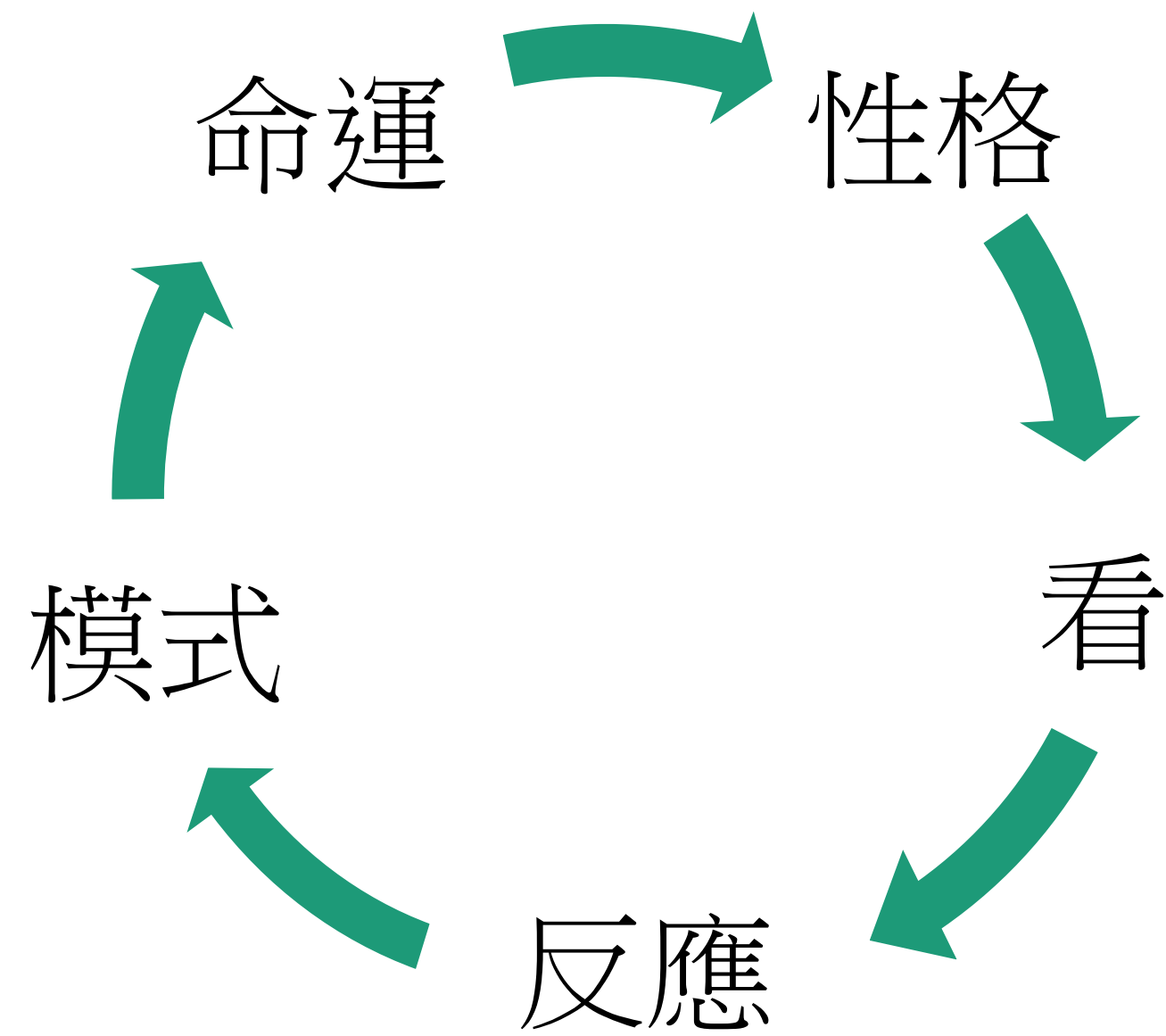
看見差異，活在當下



世界的模樣在於您看它的角度…



# 命運的迴圈

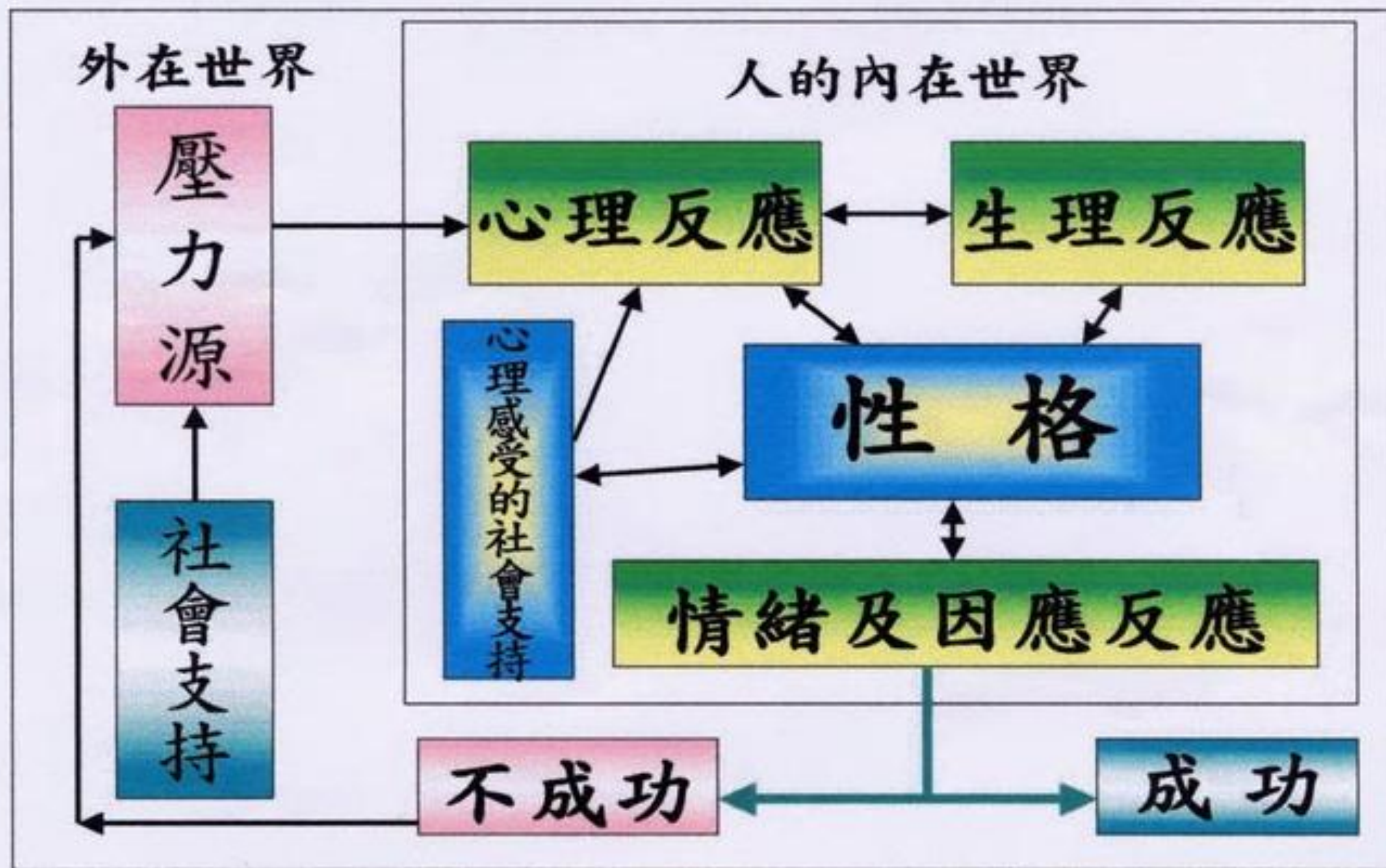




你的潛意識  
在操控你的人生  
而你卻稱其為命運



# 壓力的心理學模式圖解



# MBTI® 四個維度 – 「二分法」

- 您從哪裡獲得能量？

Extraversion 外向型 ----- Introversion 內向型

- 您怎麼看世界？

Sensing 實感型 ----- INtuition 直覺型

- 您怎麼做決定？

Thinking 思考型 ----- Feeling 情感型

- 您怎麼行動？

Judgment 計畫型 ----- Perception 隨性型

大腦認知判斷過程

外顯行為態度

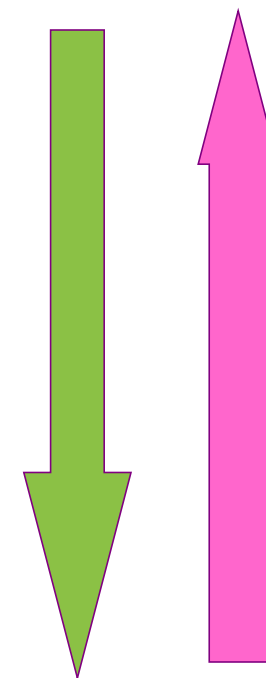
## 自我調整與成長方向

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| <b>E</b> | 停 傾聽 說。                    |
| <b>I</b> | 聽 說 說。                     |
| <b>S</b> | 實感型：探索關連性、進一步的看大局和未來的發展。   |
| <b>N</b> | 直覺型：注重細節、腳踏實地、活在當下。        |
| <b>T</b> | 思考型：關注別人的感受、給他人正向的回饋。      |
| <b>F</b> | 情感型：冷靜分析，面對不對的事情，要勇敢地直接說出。 |
| <b>J</b> | 計畫型：給別人時間、空間及傾聽。           |
| <b>P</b> | 隨性型：不要拖延、要有規劃、將時間結構化。      |

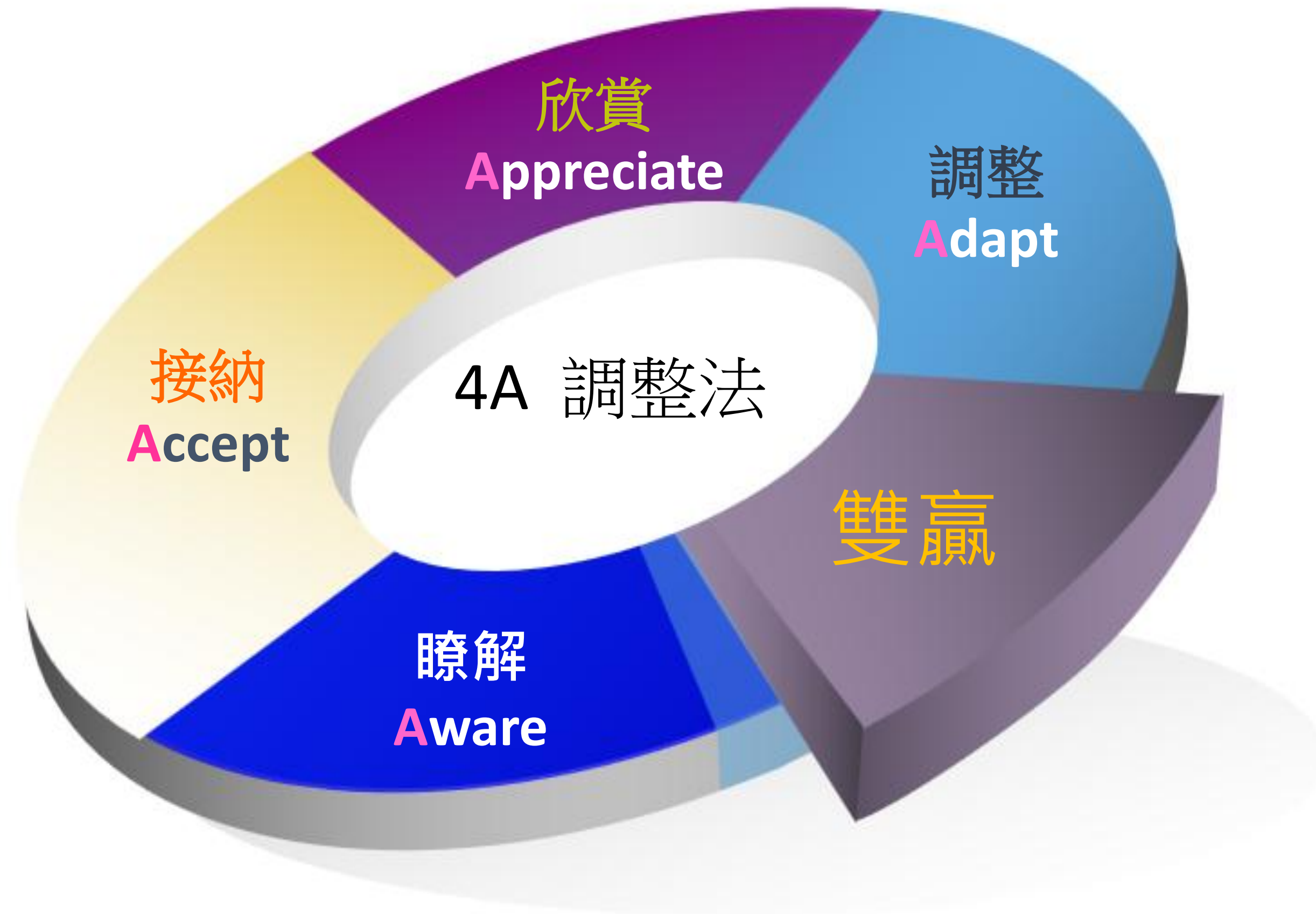


# 人生整合 發揮潛能

E S T P （外向實感思考隨性型）



I N F J （內向直覺情感果斷型）



# MBTI之應用

## ■ 如何增進有效溝通：

1. 知己知彼 - 瞭解（內部及外部）客戶：

主管/同事的類型可能是： \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

伴侶/孩子的類型可能是： \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

2. 同理心 - 設身處地

3. 說同樣的語言

4. 找出異同,擴大相同處，尋求雙方可接受之方案 (最小公倍數)



# 結語

“ 看見差異，珍惜當下

性格沒有好壞，只有不同。

理解差異，才能給予最合適的陪伴；

在愛與理解中，我們一起走過

生命最艱難的時刻。



# 成果展示

- 您對自己有更全面的認識，包含優勢與劣勢？
- 您明白自己與他人的差異，用理解欣賞取代指責？
- 您會運用高效能溝通，解決差異問題？
- 您能自我覺察發揮自己的潛能，點亮您的生命？

每日智慧靜心

宇宙以完美的方式運作

我欣賞每個人在各自的軌道上運行著





**THANK  
YOU!**