

附录一：MBTI 职业性格测试（迈尔斯-布里格斯类型指标）

MBTI 测试前须知

1、参加测试的人员请务必诚实、独立地回答问题，只有如此，才能得到有效的结果。

2、《性格分析报告》展示的是你的性格倾向，而不是你的知识、技能、经验。

3、MBTI 提供的性格类型描述仅供测试者确定自己的性格类型之用，性格类型没有好坏，只有不同。每一种性格特征都有其价值和优点，也有缺点和需要注意的地方。清楚地了解自己的性格优劣势，有利于更好地发挥自己的特长，而尽可能的在为人处事中避免自己性格中的劣势，更好地和他人相处，更好地作重要的决策。

4、本测试分为四部分，共 93 题；需时约 18 分钟。所有题目没有对错之分，请根据自己的实际情况选择。将你选择的 A 或 B 所在的 涂黑，例如：

只要你是认真、真实地填写了测试问卷，那么通常情况下你都能得到一个确实和你的性格相匹配的类型。希望你能从中或多或少地获得一些有益的信息。

一、哪一个答案最能贴切的描绘你一般的感受或行为？

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
1	当你要外出一整天，你会 A 计划你要做什么和在什么时候做，B 说去就去	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
2	你认为自己是一个 A 较为随兴所至的人，B 较为有条理的人	A								<input type="radio"/>
		B							<input type="radio"/>	
3	假如你是一位老师，你会选教 A 以事实为主的课程，B 涉及理论的课程	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				
4	你通常 A 与人容易混熟， B 比较沉静或矜持	A	<input type="radio"/>							
		B		<input type="radio"/>						
5	一般来说，你和哪些人比较合得来？ A 富于想象力的人，B 现实的人	A				<input type="radio"/>				
		B			<input type="radio"/>					
6	你是否经常让 A 你的情感支配你的理智，B 你的理智主宰你的情感	A						<input type="radio"/>		
		B					<input type="radio"/>			
7	处理许多事情上，你会喜欢 A 凭兴所至行事，B 按照计划行事	A								<input type="radio"/>
		B							<input type="radio"/>	
8	你是否 A 容易让人了解，或是 B 难于让人了解	A	<input type="radio"/>							
		B		<input type="radio"/>						
9	按照程序表做事， A 合你心意， B 令你感到束缚	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
10	当你有一份特别的任务，你会喜欢 A 开始前小心组织计划， B 边做边找须做什么	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
27	A 注重隐私 B 坦率开放	A		<input type="radio"/>						
		B	<input type="radio"/>							
28	A 预先安排的 B 无计划的	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
29	A 抽象 B 具体	A				<input type="radio"/>				
		B			<input type="radio"/>					
30	A 温柔 B 坚定	A						<input type="radio"/>		
		B					<input type="radio"/>			
31	A 思考 B 感受	A					<input type="radio"/>			
		B						<input type="radio"/>		
32	A 事实 B 意念	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				
33	A 冲动 B 决定	A								<input type="radio"/>
		B							<input type="radio"/>	
34	A 热衷 B 文静	A	<input type="radio"/>							
		B		<input type="radio"/>						
35	A 文静 B 外向	A		<input type="radio"/>						
		B	<input type="radio"/>							
36	A 有系统 B 随意	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
37	A 理论 B 肯定	A				<input type="radio"/>				
		B			<input type="radio"/>					
38	A 敏感 B 公正	A						<input type="radio"/>		
		B					<input type="radio"/>			
39	A 令人信服 B 感人的	A					<input type="radio"/>			
		B						<input type="radio"/>		
40	A 声明 B 概念	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				
41	A 不受约束 B 预先安排	A								<input type="radio"/>
		B							<input type="radio"/>	
42	A 矜持 B 健谈	A		<input type="radio"/>						
		B	<input type="radio"/>							
43	A 有条不紊 B 不拘小节	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
44	A 意念 B 实况	A				<input type="radio"/>				
		B			<input type="radio"/>					
45	A 同情怜悯 B 远见	A						<input type="radio"/>		
		B					<input type="radio"/>			

46	A 利益 B 祝福	A						<input type="radio"/>		
		B							<input type="radio"/>	
47	A 务实的 B 理论的	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				
48	A 朋友不多 B 朋友众多	A		<input type="radio"/>						
		B	<input type="radio"/>							
49	A 有系统 B 即兴	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
50	A 富想象的 B 以事论事	A				<input type="radio"/>				
		B			<input type="radio"/>					
51	A 亲切的 B 客观的	A						<input type="radio"/>		
		B					<input type="radio"/>			
52	A 客观的 B 热情的	A					<input type="radio"/>			
		B						<input type="radio"/>		
53	A 建造 B 发明	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				
54	A 文静 B 爱合群	A		<input type="radio"/>						
		B	<input type="radio"/>							
55	A 理论 B 事实	A				<input type="radio"/>				
		B			<input type="radio"/>					
56	A 富同情 B 合逻辑	A						<input type="radio"/>		
		B					<input type="radio"/>			
57	A 具分析力 B 多愁善感	A					<input type="radio"/>			
		B						<input type="radio"/>		
58	A 合情合理 B 令人着迷	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				

三、哪一个答案最能贴切地描绘你一般的感受或行为

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
59	当你要在一个星期内完成一个大项目，你在开始的时候会 A. 把要做的不同工作依次列出， B. 马上动工	A							<input type="radio"/>	
		B								<input type="radio"/>
60	在社交场合中，你经常会感到 A. 与某些人很难打开话匣子和保持对话，或是 B. 与多数人都能从容地长谈	A		<input type="radio"/>						
		B	<input type="radio"/>							
61	要做许多人也做的事，你比较喜欢 A. 按照一般认可的方法去做， B. 构想一个自己的想法	A			<input type="radio"/>					
		B				<input type="radio"/>				
62	你刚认识的朋友能否说出你的兴趣？ A. 马上可以， B. 要待他们真正了解你之后才可以	A	<input type="radio"/>							
		B		<input type="radio"/>						

63	你通常较喜欢的科目是	A				<input type="radio"/>				
	A. 讲授概念和原则的, B. 讲授事实和数据的	B			<input type="radio"/>					
64	哪个是较高的赞誉, 或称许为?	A					<input type="radio"/>			
	A. 一贯感性的人, B. 一贯理性的人	B				<input type="radio"/>				
65	你认为按照程序表做事	A								<input type="radio"/>
	A. 有时是需要的, 但一般来说你不大喜欢这样做, 或是 B. 大多数情况下是有帮助而且是你喜欢做的	B						<input type="radio"/>		
66	和一群人在一起, 你通常会选	A		<input type="radio"/>						
	A. 跟你很熟悉的个别人谈话, B. 参与大伙的谈话	B	<input type="radio"/>							
67	在社交聚会上, 你会	A	<input type="radio"/>							
	A. 是说话很多的一个, B. 让别人多说话	B		<input type="radio"/>						
68	把周末期间要完成的事列成清单, 这个主意会	A						<input type="radio"/>		
	A. 合你意, B. 使你提不起劲	B								<input type="radio"/>
69	哪个是较高的赞誉, 或称许为	A				<input type="radio"/>				
	A. 能干的, B. 富有同情心	B					<input type="radio"/>			
70	你通常喜欢	A						<input type="radio"/>		
	A. 事先安排你的社交约会, B. 随兴之所至做事	B								<input type="radio"/>
71	总的说来, 要做一个大型作业时, 你会选	A								<input type="radio"/>
	A. 边做边想该做什么, B. 首先把工作按步细分	B						<input type="radio"/>		
72	你能否滔滔不绝地与人聊天	A		<input type="radio"/>						
	A. 只限于跟你有共同兴趣的人, B. 几乎跟任何人都可以	B	<input type="radio"/>							
73	你会	A			<input type="radio"/>					
	A. 跟随一些证明有效的方法, 或是 B. 分析还有什么毛病, 及针对尚未解决的难题	B				<input type="radio"/>				
74	为乐趣而阅读时, 你会	A				<input type="radio"/>				
	A. 喜欢奇特或创新的表达方式, B. 喜欢作者直话直说	B			<input type="radio"/>					
75	你宁愿替哪一类上司(或者老师)工作?	A					<input type="radio"/>			
	A 天性淳良, 但常常前后不一的, B 言词尖锐但永远合乎逻辑的	B				<input type="radio"/>				
76	你做事多数是	A								<input type="radio"/>
	A 按当天心情去做, B 照拟好的程序表去做	B						<input type="radio"/>		
77	你是否	A	<input type="radio"/>							
	A 可以和任何人按需求从容地交谈, 或是 B 只是对某些人或在某种情况下才可以畅所欲言	B		<input type="radio"/>						
78	要作决定时, 你认为比较重要的是	A					<input type="radio"/>			
	A 据事实衡量, B 考虑他人的感受和意见	B						<input type="radio"/>		

四、在下列每一对词语中, 哪一个词语更合你心意?

序号	问题描述	选项	E	I	S	N	T	F	J	P
79	A 想象的 B 真实的	A				○				
		B			○					
80	A 仁慈慷慨的 B 意志坚定的	A						○		
		B					○			
81	A 公正的 B 有关怀心	A					○			
		B						○		
82	A 制作 B 设计	A			○					
		B				○				
83	A 可能性 B 必然性	A				○				
		B			○					
84	A 温柔 B 力量	A						○		
		B					○			
85	A 实际 B 多愁善感	A					○			
		B						○		
86	A 制造 B 创造	A			○					
		B				○				
87	A 新颖的 B 已知的	A				○				
		B			○					
88	A 同情 B 分析	A						○		
		B					○			
89	A 坚持己见 B 温柔有爱心	A					○			
		B						○		
90	A 具体的 B 抽象的	A			○					
		B				○				
91	A 全心投入 B 有决心的	A						○		
		B					○			
92	A 能干 B 仁慈	A					○			
		B						○		
93	A 实际 B 创新	A			○					
		B				○				
每项总分										
			E	I	S	N	T	F	J	P

五、评分规则

1、当你将●涂好好，把8项（E、I、S、N、T、F、J、P）分别加起来,并将总和填在每项最下方的方格内。

2、请复查你的计算是否准确，然后将各项总分填在下面对应的方格内。

每项总分			
外向	E		
实感	S		
思考	T		
判断	J		

	I	内向
	N	直觉
	F	情感
	P	认知

六、确定类型的规则

1、**MBTI** 以四个组别来评估你的性格类型倾向：

“**E-I**” “**S-N**” “**T-F**” 和 “**J-P**”。请你比较四个组别的得分。每个子别中，获得较高分数的类型，就是你的性格类型倾向。例如：你的得分是：**E**（外向）12分，**I**（内向）9分，那你的类型倾向便是**E**（外向）了。

2、将代表获得较高分数的类型的英文字母，填在下方的方格内。如果在一个组别中，两个类型获同分，则依据下边表格中的规则来决定你的类型倾向。

评估类型			

同分处理规则	假如 E=I	请填上 I
	假如 S=N	请填上 N
	假如 T=F	请填上 F
	假如 J=P	请填上 P

“性格”是一种个体内部的行为倾向，它具有整体性、结构性、持久稳定性等特点，是每个人特有的，可以对个人外显的行为、态度提供统一的、内在的解释。

MBTI 把性格分析 4 个维度，每个维度上的包含相互对立的 2 种偏好：

E 外向	or	I 内向
S 感觉	or	N 直觉
T 思考	or	F 情感
J 判断	or	P 感知

其中，“外向 E——内向 I”代表着各人不同的精力（Energy）来源；“感觉 S—直觉 N”、“思考 T—情感 F”分别表示人们在进行感知（Perception）和判断（Judgement）时不同的用脑偏好；“判断 J—感知 P”针对人们的生活方式（Life Style）而言，它表明我们如何适应外部环境——在我们适应外部环境的活动中，究竟是感知还是判断发挥了主导作用。

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
注：根据 1978-MBTI-K 量表，以上每种类型中又分 625 个小类型			

每一种性格类型都具有独特的行为表现和价值取向。了解性格类型是寻求个人发展、探索人际关系的重要开端。

【MBTI 十六种人格类型】

ISTJ

1. 严肃、安静、藉由集中心志与全力投入、及可被信赖获致成功。
2. 行事务实、有序、实际、逻辑、真实及可信赖
3. 十分留意且乐于任何事（工作、居家、生活均有良好组织及有序。
4. 负责任。5. 照设定成效来作出决策且不畏阻挠与闲言会坚定为之。
6. 重视传统与忠诚。
7. 传统性的思考者或经理。

ISFJ

1. 安静、和善、负责任且有良心。
2. 行事尽责投入。
3. 安定性高，常居项目工作或团体之安定力量。
4. 愿投入、吃苦及力求精确。
5. 兴趣通常不在于科技方面。对细节事务有耐心。
6. 忠诚、考虑周到、知性且会关切他人感受。
7. 致力于创构有序及和谐的工作与家庭环境。

INFJ

1. 因为坚忍、创意及必须达成的意图而能成功。
2. 会在工作中投注最大的努力。
3. 默默强力的、诚挚的及用心的关切他人。
4. 因坚守原则而受敬重。
5. 提出造福大众利益的明确远景而为人所尊敬与追随。
6. 追求创见、关系及物质财物的意义及关联。
7. 想了解什么能激励别人及对他人具洞察力。
8. 光明正大且坚信其价值观。
9. 有组织且果断地履行其愿景。

INTJ

1. 具强大动力与本意来达成目的与创意—固执顽固者。
2. 有宏大的愿景且能快速在众多外界事件中找出有意义的模范。
3. 对所承负职务，具良好能力于策划工作并完成。
4. 具怀疑心、挑剔性、独立性、果决，对专业水准及绩效要求高。

ISTP

1. 冷静旁观者—安静、预留余地、弹性及会以无偏见的好奇心与未预期原始的幽默观察与分析。
2. 有兴趣于探索原因及效果，技术事件是为何及如何运作且使用逻辑的原理组构事实、重视效能。
3. 擅长于掌握问题核心及找出解决方式。
4. 分析成事的缘由且能实时由大量资料中找出实际问题的核心。

ISFP

1. 羞怯的、安宁和善地、敏感的、亲切的、且行事谦虚。
2. 喜于避开争论，不对他人强加己见或价值观。
3. 无意于领导却常是忠诚的追随者。
4. 办事不急躁，安于现状无意于以过度的急切或努力破坏现况，且非成果导向。
5. 喜欢有自有的空间及照自订的时程办事。

INFP

1. 安静观察者，具理想性与对其价值观及重要之人具忠诚心。
2. 希外在生活形态与内在价值观相吻合。
3. 具好奇心且很快能看出机会所在。常担负开发创意的触媒者。
4. 除非价值观受侵犯，行事会具弹性、适应力高且承受力强。
5. 具想了解及发展他人潜能的企图。想作太多且作事全神贯注。
6. 对所处境遇及拥有不太在意。
7. 具适应力、有弹性除非价值观受到威胁。

INTP

1. 安静、自持、弹性及具适应力。
2. 特别喜爱追求理论与科学事理。
3. 习于以逻辑及分析来解决问题—问题解决者。
4. 最有兴趣于创意事务及特定工作，对聚会与闲聊无大兴趣。
5. 追求可发挥个人强烈兴趣的生涯。
6. 追求发展对有有趣事务之逻辑解释。

ESTP

1. 擅长现场实时解决问题—解决问题者。
2. 喜欢办事并乐于其中及过程。
3. 倾向于喜好技术事务及运动，交结同好友人。
4. 具适应性、容忍度、务实性；投注心力于会很快具成效工作。
5. 不喜欢冗长概念的解释及理论。
6. 最专精于可操作、处理、分解或组合的真实事务。

ESFP

1. 外向、和善、接受性、乐于分享喜乐予他人。
2. 喜欢与他人一起行动且促成事件发生，在学习时亦然。
3. 知晓事件未来的发展并会热列参与。
5. 最擅长于人际相处能力及具备完备常识，很有弹性能立即适应他人与环境。
6. 对生命、人、物质享受的热爱者。

ENFP

1. 充满热忱、活力充沛、聪明的、富想象力的，视生命充满机会但期能得自他人肯定与支持。
2. 几乎能达成所有有兴趣的事。
3. 对难题很快就有对策并能对有困难的人施予援手。
4. 依赖能改善的能力而无须预作规划准备。
5. 为达目的常能找出强制自己为之的理由。
6. 即兴执行者。

ENTP

1. 反应快、聪明、长于多样事务。
2. 具激励伙伴、敏捷及直言讳专长。
3. 会为了有趣对问题的两面加予争辩。
4. 对解决新及挑战性的问题富有策略，但会轻忽或厌烦经常的任务与细节。
5. 兴趣多元，易倾向于转移至新生的兴趣。
6. 对所想要的会有技巧地找出逻辑的理由。
7. 长于看清他人，有智能去解决新或有挑战的问题

ESTJ

1. 务实、真实、事实倾向，具企业或技术天份。
2. 不喜欢抽象理论；最喜欢学习可立即运用事理。
3. 喜好组织与管理活动且专注以最有效率方式行事以达致成效。
4. 具决断力、关注细节且很快作出决策—优秀行政者。
5. 会忽略他人感受。
6. 喜作领导者或企业主管。

ESFJ

1. 诚挚、爱说话、合作性高、受欢迎、光明正大的—天生的合作者及活跃的组织成员。
2. 重和谐且长于创造和谐。
3. 常作对他人有益事务。
4. 给予鼓励及称许会有更佳工作成效。
5. 最有兴趣于会直接及有形影响人们生活的事务。
6. 喜欢与他人共事去精确且准时地完成工作。

ENFJ

1. 热忱、易感应及负责任的—具能鼓励他人的领导风格。
2. 对别人所想或希求会表达真正关切且切实用心去处理。
3. 能怡然且技巧性地带领团体讨论或演示文稿提案。
4. 爱交际、受欢迎及富同情心。
5. 对称许及批评很在意。
6. 喜欢带引别人且能使别人或团体发挥潜能。

ENTJ

1. 坦诚、具决策力的活动领导者。
2. 长于发展与实施广泛的系统以解决组织的问题。
3. 专精于具内涵与智能的谈话如对公众演讲。
4. 乐于经常吸收新知且能广开信息管道。
5. 易生过度自信，会强于表达自己创见。

6. 喜于长程策划及目标设定