



探索我的性格密码



绵阳高新区实验中学

主讲人：杨晓君

任务一：OH卡联结





思考：
通过刚才选择的卡牌，想一想，它与你的连接是什么？
你在它上面看到了自己的哪些性格特质？请至少写出四个描述自己性格的关键词



绵阳高新区实验中学



任务二： MBTI性格扫描



一、能量倾向：E（外向） vs I（内向）

请根据你的第一反应，选择你最舒服的日常表现：

1. A热情洋溢

B含蓄内敛

2. A乐于主动表达

B沟通相对被动

3. A更爱热闹

B更爱安静

4. A边听边说边想

B先听后想，想好了再说

5. A交友广泛

B朋友不多



I 内倾

冷静，谨慎
稳重，不主动表达
喜欢独自消磨时间
能量来自内心的思考

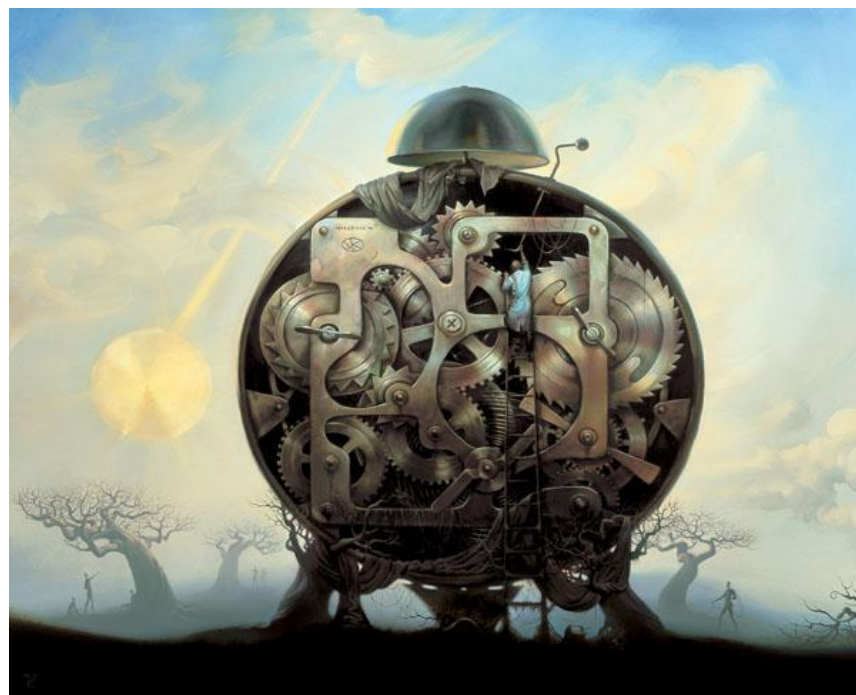
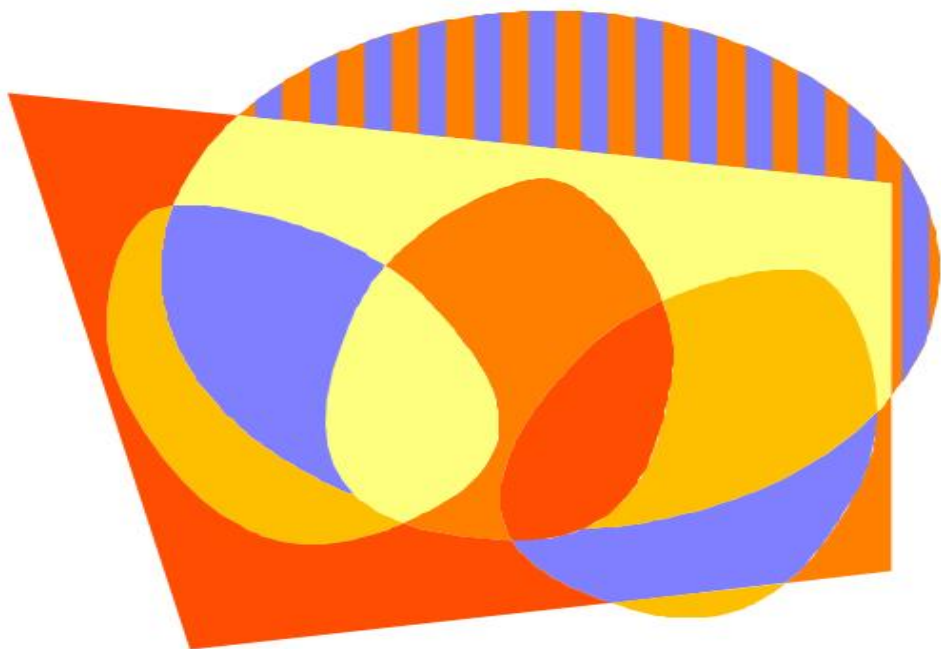
E 外倾

热情洋溢
生机勃勃，善于表达
喜欢人多的场合
能量来自与外界的互动



二、接受信息：S（感知） vs N（直觉）

请同学描述每幅画给自己留下的印象。





二、接受信息：S（感知） vs N（直觉）

对第一幅画的典型描述是：

- A： 由一个圆形、几个椭圆形和不规则的方形组成，主要有橘黄色和蓝色嵌套在一起；
- B： 颜色五彩斑斓，感觉很温暖的橘色色调。

对第二幅画的典型描述是：

- C： 有很多齿轮，有一个人爬在上面，顶部有个钢盔，后面是一些树和人
- D： 会联想到士兵的头盔、战争等。



二、接受信息：S（感知） vs N（直觉）

A和C是感知型S的人，描写得很具体而写实。

B和D是直觉型N的人，描写得抽象一些，关注事情背后的意义。



S感知

关注事实存在
从事实际性的工作
留心细节、现在
以客观现实为依据

N直觉

关注事物背后的意义
思维跳跃
喜欢创造性的工作
关注总体、未来



三、处理信息：T（思考） vs F（情感）

➤想象一下：某所军校规定，学员被发现吸烟三次就要勒令退学。假如你是这所军校主管学生工作的老师，有一名学生已经两次被发现抽烟，你和他认真地谈了一次话，警告他如果再有第三次将被开除。现在，这名学生在即将毕业的时候第三次吸烟被抓。你会怎么办？为什么？



A开除他。我已经和他谈过了事情的严重性，但他一犯再犯，制度就是制度，一定要开除，否则再出现类似的事情没法管，这样做对其他学生也是一种公平。（T思考型）

B我会再找他谈谈。问问他再次的原因是什么。考虑到他马上就要毕业了，这时候开除他有点可惜，对前途的影响比较大，所以我会和他谈谈的严重性，并告诉他以后类似的事情不要再犯，但是最后还是决定不开除他。（F情感型）



T思考

行为冷静，公事公办
关注事情的客观公平
遵照客观逻辑推理

F情感

注重社交细节
关注个人感受
言语友善、委婉



四、行动方式：J（判断） vs P（知觉）

假如现在是周五下午，你在本周日上午要参加一场重要的考试。这是你最后一次机会参加这个考试了，而你感觉自己有不少东西还没准备好，因此打算在今晚和周六好好复习一下。但是，你忽然接到电话，一个好朋友从外地来本市了。你们已经好久没见面了，他邀你今晚去看他，他周六早上就离开。你会去吗？为什么？



当然去，好朋友难得一见，英语考试周六还有一天可以复习，这种考试临时抱佛脚的复习也不见得多有用处。（P知觉型）

不会去，即使复习好了也不会去，因为那样就找不到考试的感觉了。朋友虽然很重要，但以后还会有机会，可是考试就最后一次机会了。（J判断型）



P知觉型

随意，自然
开放，灵活
经常改变目标

J判断型

条理清楚，
计划明确
遵守制度、规则
喜欢确立目标



MBTI性格扫描

我的MBTI性格类型

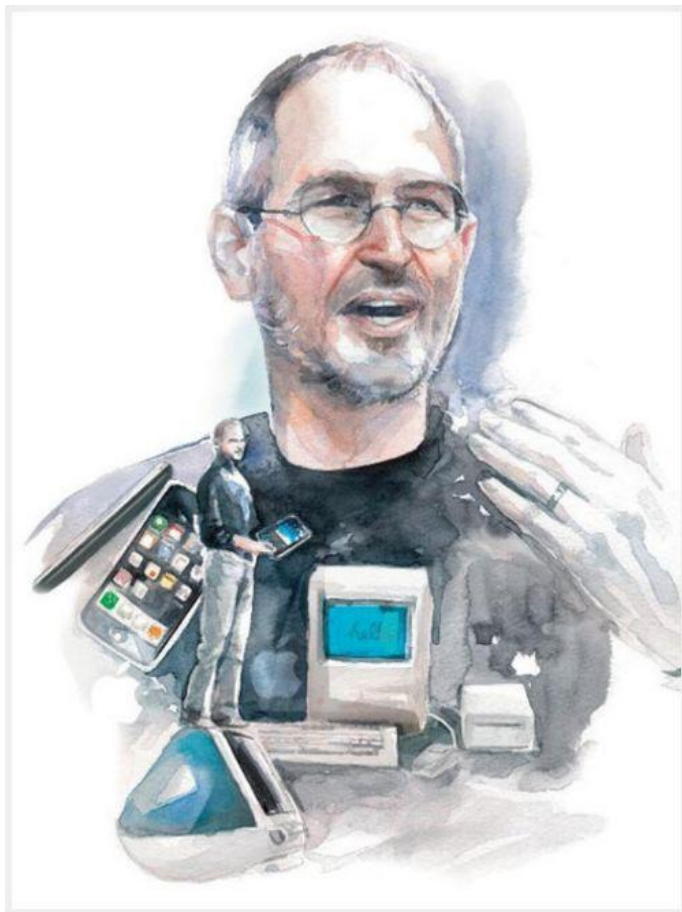
INTP 建造者	INTJ 策划者	INFP 医治者	INFJ 辅导者
ENTP 发明者	ENTJ 指挥者	ENFP 奋斗者	ENFJ 教育者
ISFP 创作者	ISTP 手艺人	ISTJ 检查者	ISFJ 保护者
ESFP 表演者	ESTP 倡导者	ESTJ 监管者	ESFJ 供给者

你的MBTI性格类型是什么呢？

请将你的类型写下来。

同时想一想，再为自己**添加**几个**描述**自己**性格**特点的**关键词**。

猜猜他是谁？



独立

不善合作

行动派

冲动

强势

缺乏耐心

追求效率

忽略人际



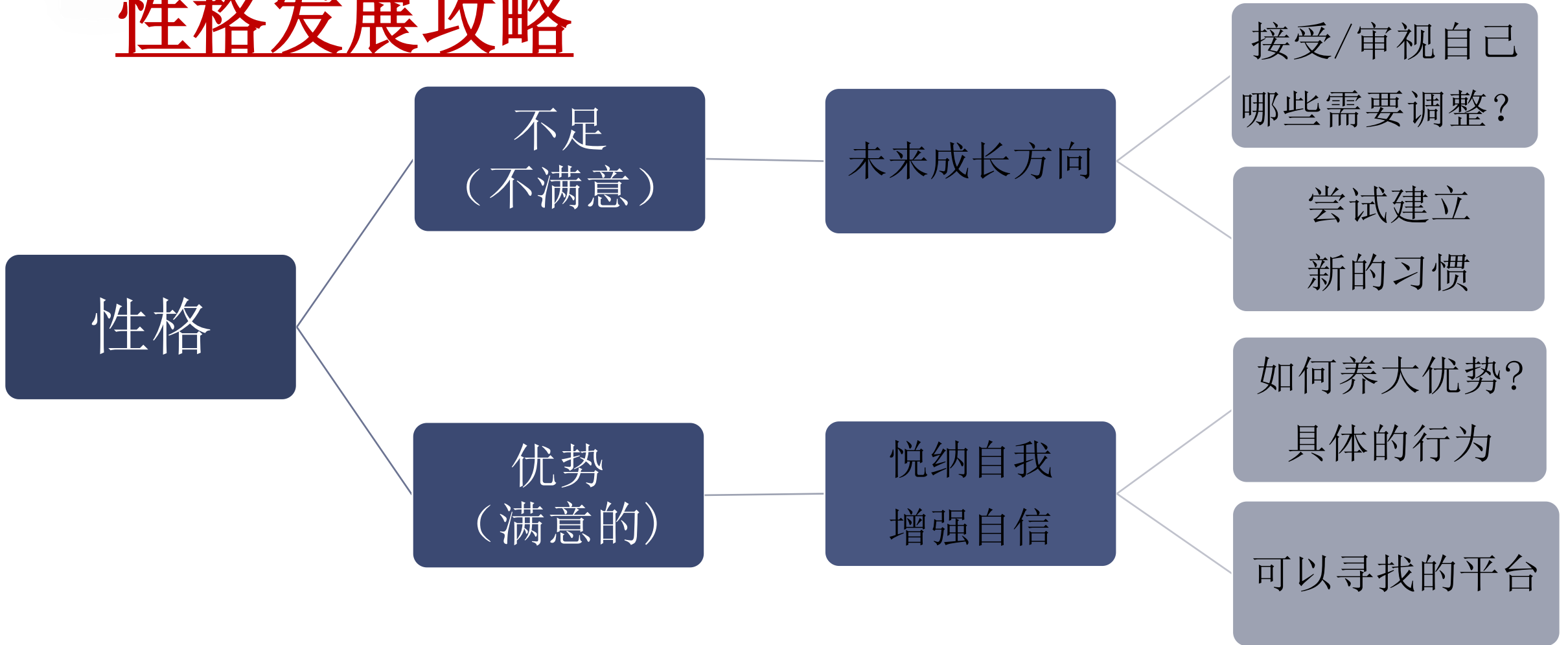
他们如何让性格成为发展的助力？

主动选择： 把自己放在对的位置上

主动适应： 更要了解自我，完善自我



性格发展攻略



播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格



总结

MBTI带给我们的不只是四个字母的标签，更是让我们看到每一个具体的人的存在。去珍惜自己，也更好地理解其他人。

也许对方和我们具有完全不同的思维、行为方式，尝试从另一个角度探索，就会有不一样的发现。



总结

人格会随着环境影响而变化，每个人都有全面发展的潜质，不应该否认自己和他人在其他方面发展的可能性，以偏概全地定义自己和他人，更不应该用“好坏、强弱”去形容一个人的人格。

世界不只有十六种颜色，每一个人都是独一无二的。也正是独一无二的你我，构成了多姿多彩的世界。

探索我的性格密码



绵阳高新区实验中学

主讲人：杨晓君