

## MBTI 性格類型運用：青少年職業發展探索分享

### (1) 理論基礎

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)是一份自我評估問卷，用以衡量和描述人們在獲取信息、作出決策、對待生活等訪面的心理規律和性格類型。MBTI 的兩位作者，嘉芙蓮·曲克·碧瑞斯 (Katharine Cook Briggs)(1875-1968) 和她的女兒伊莎貝·碧瑞斯·麥爾 (Isabel Briggs Myers)(1897-1980) 鑽研並闡釋瑞士精神病學家卡爾·榮格 (Carl G. Jung)(1875-1961) 的心理類型理論，使之能夠容易理解，並可計用於日常生活之中。MBTI 解釋了各種人類行事的基本模式，常應用於職業發展、職業諮詢、人際關係輔導、婚姻教育、團隊建設等各方面用途。

#### (1.1) 心理類型理論

- 榮格根據觀察推斷不同的行為，是源於各人在運用心智方面、天生各有不同的傾向。人們按照各自的傾向行事，逐漸形成了各自的行為模式。心理類型理論界定了八種不同的正常行為模或類型。
- 當人的大腦活動時，正進行兩種心智活動。一，**認知**，人在過程中有兩種相反的方法，分別為**實感**和**直覺**。二，**判斷**，人在過程中也有兩種相反的方法，分別為**思考**和**情感**。
- 榮格也觀察到有些人傾向於把精力專注於外在世界的人、經驗和活動，並從中得到動力。另一些人傾向於把精力專注於內在世界的意念、記憶和情緒，並從中得到動力。這兩種動力取向，分別為**外向**和**內向**。
- 兩種對世界不同的取向和四種基本的心智過程結合在一起，形成了八種心智動的基本模式。每個人會把精力專注於一種心智功能，稱為主導功能。而人按某種傾向層次運用其他各種心智功能，即為輔助功能。麥爾和碧瑞斯進一步發展了輔助功能的概念，並應用在類型概念之中，型成了十六種性格類型。

#### (1.2) 傾向量表

麥爾和碧瑞斯把動態理論轉化成了完全應用的心理測量工具，設計了四個獨立的傾向量表，以四組傾向二分法去評估傾向。

外向 – 內向 ( Extraversion or Introversion )、

實感 – 直覺 ( Sensing or Intuition )、

思考 – 情感 ( Thinking or Feeling )、

判斷 – 認知 ( Judgment or Perception )

- 外向 –內向：傾向於外向的人把精力和注意力集中對外，從跟別人的互動和從行動中取得動力。傾向於內向的人把精力和注意力集中對內，從反思自己的想法、記憶和感受中取得動力。
- 實感 –直覺：傾向於實感的人喜歡吸收實在和具體的信息，對身邊發生的事情和細節能夠觀察入微，並能夠和實際環境達致和諧。傾向於直覺的人喜歡通過觀察大局和種種事實之間的關係去獲取信息，會嘗試抓著事情的脈絡，期望新的可能性。
- 思考 –情感：傾向於思考的人喜歡考慮選擇和行動邏輯性結果，客觀地分析事情的正反兩面，從批判和分析事情過程中找出錯處，進而在解決問題的過程中得到動力。傾向於情感的人會考慮自己和相關的人是甚麼東西最重要，他們會易地而處，從以人為本的價值觀做決定，從欣賞和支持他人的過程中得到動力。
- 判斷 –認知：以判斷去對待外在世界的人喜歡有條理的生活，他們會做出決策，得出結論，然後去做一件事情。以認知去對待外在世界的人喜歡有靈活性和即興的生活方式，會試圖體驗和了解生命。他們喜歡保持開放，接受新訊息及最後關頭作出選擇。

### (1.3) 性格類型：

MBTI 運用英文字母來代表不同的傾向，共有十六種組合，也就是有十六種不同的性格模式。每種性格類型通常具有一些明顯的性格特徵。

ISTJ 內向實感帶外向思考型	ISFJ 內向實感帶外向情感型	INFJ 內向直覺帶外向情感型	INTJ 內向直覺帶外向思考型
沈靜、認真；貫徹始終、得人信賴而取得成功。實事求是和有責任感。	沈靜、友善，有責任感和謹慎。能堅定不移承擔責任。做事貫徹始終、不辭勞苦。	探索意念、人際關係和物質擁有慾的意義和它們之間的關係。盡責，能履行堅持的價值觀。	具有創意的頭腦、有很大的衝勁去實踐他們的理念和達到目標。能掌握事情發展的規律。
ISTP 內向思考帶外向實感型	ISFP 內向情感帶外向實感型	INFP 內向情感帶外向直覺型	INTP 內向思考帶外向直覺型
容忍、有彈性；是冷靜的觀察者，但當有問題出現，便迅速行動，找出可行的解決方法。	沈靜、友善，敏感和仁慈。欣賞目前和他們周遭所發生的事情。	理想主義者，忠於自己的價值觀及自己所重視的人。外在生活與內在價值觀配合。	對任何感興趣的事物，都要探索一個合理的解釋。喜歡理念思維多於社交活動。
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP

外向實感帶內向思考型	外向實感帶內向情感型	外向直覺帶內向情感型	外向直覺帶內向思考型
有彈性，容忍；講求實際，專注即時的效益。對理論和概念上的解釋感到不耐煩。	外向、友善、包容、熱愛生命、熱愛人，愛物質享受。喜歡與別人共事。	熱情而熱心，富於想像力。認為生活是充滿很多可能性。	思考敏捷，機靈，能激勵他人，警覺性高，勇於發言。能隨機應變地去應付新挑戰。
ESTJ 外向思考帶內向實感型	ESFJ 外向情感帶內向實感型	ENFJ 外向情感帶內向直覺型	ENTJ 外向思考帶內向直覺型
講求實際，注重現實。果斷，很快作出實際可行的決定。能安排計劃和組織人員。	有愛心、盡責、合作，渴望有和諧的環境。喜歡與別人共事以能準確地完成工作。	溫情、有同情心，反應敏捷和有責任感。高度關注別人的情緒、需要和動機。	坦率、果斷、樂於作為領導者。很容易看到不合邏輯和缺乏效率的程序和政策。

(資料來源：伊莎貝.碧瑞斯.麥爾(2003)。《性格類型的心認識,MBTI 報告理解指引》第六版。CCP Asia Pacific Pty Ltd.)

## (2) 施測過程/應用

MBTI 施測過程並不很複雜，然而必要幫助受助者做好心態調適。施測師應對 MBTI 進行準確闡述和定位，盡可能使受測者報告他們的最適合類型，故此務必讓受測者放鬆，可以坦率誠實地回答問題。

### (2.1) 施測過程：

- 受測者可以透過郵遞方式收取 MBTI 的問題冊和答題紙，完成後不要評分；受測者也可透過線上受測<sup>1</sup>。
- 施測師弄清受測者採用 MBTI 的目標，概述進行過程，簡要介紹 MBTI 性格類型評估工具，闡明所用「傾向」概念後，可開始幫助受測者制定自我估計所屬的性格類型，也可視之為「初次性格類型假設」<sup>2</sup>，即他們選出的 4 組對立傾向組合中選出的 4 個字母。
- 施測師會逐一闡明每一組對立的傾向，舉出對受施者來說合適的傾向。引導受施者在聽講之餘進一步關注相關的定義和特徵。4 組傾向即為，外向/內向二分法：注意力集中、獲取動力傾向；實感/直覺二分法：收集信息傾向；思考/情感二分法：作出決定傾向；判斷/認知二分法：應付外在世界傾向。

<sup>1</sup>不同方式完成 MBTI 表格，包括 MBTI 自我評分式表格 M、MBTI 表格 Q 的線上施測、MBTI 克整版 (MBTI Complete)、MBTI 表格 M 的線上施測等。

<sup>2</sup>由於任何心理工具都不可能完美無缺，自我計估，以及 MBTI 的評估結果也可視之為一項假設。

- 施測師把 MBTI 報告測試結果<sup>3</sup>告知受測者，解譯性格類型代碼，從 4 字母類型中瞭解每一種性格類型發展，使用 4 種功能的順序，每種功能的態度或取向，以及 4 種功能如何交互作用產生一種性格類型。

## (2.2) 類型傾向組合：

- MBTI 的類型傾向是一種動態的組合，不同的傾向的組合，可以應用在不同選擇或關係上。例如「精力的支配」(E 或 I)和「對外界的取向」(J 或 P)的組合，會影響到人對改變的反應；「判斷功能」(T 或 F)和所喜愛「對外界的取向」(J 或 P)的各種組合，會影響所喜愛的領導、管理和追隨的風格；「精力的支配」(E 或 I)和「認知功能」(S 或 N)的各種組合，會影響人運用信息的方式等。

## (2.3) 應用於職業發展上的探索：

- 人們一般會被有機會表達和運用自己所屬心理類型傾向的行業所吸引，並從中得到最大的滿足感。如果日常工作需要用到個人自然喜愛的認知方式，即可以更有效地處理工作，覺得工作上有幹勁。如果日常工作需要用到與生俱來做決定的方式，個人做決定時，可以更迅速和更有信心。
- 如運用「認知功能」(S 或 N)和「判斷功能」(T 或 F)的各種組合，會影響職事業上的取向和發展選擇。例如 ST 傾向組合，會專注於事實，處事時會運用客觀的分析和經驗，因此會傾向於講求實際和重分析，會更有興趣於有關物體和事實的技術性技巧。他們更有興趣從事應用科學、商業、行政、銀行、法律報行、生產、建築一類行業。又例如 NF 傾向組合，會專注於可能性，處事時會較側重對別人潛能的關注，會給人有見地和充滿熱忱的感覺，他們願意了解和鼓勵別人。因此，他們有興趣從事心理學、人力資源、教育、研究、文學、宗教服務、健康護理、美術音樂一類行業。
- 一般人在某行業內所選擇的工作種類，可能是跟「外向 – 內向傾向」(E 或 I)有關連的，而一般人如何組織和完成工作任務，通常受到他們的「判斷 – 認知傾向」(J 或 P)所影響的。例如 ISTJ 傾向的人，通常喜歡組織事實和原則，對於如法律這行業是十分有用的。又例如 ESTJ 傾向的人，更喜歡組織他們的環境、人物和任務，對於商業和工業等行業十分有用的。
- 職業探索應用時，心理類型有助一般人選擇那些所需特質與之匹配的行業，但並不能解釋所有考慮選擇行業的事情，如興趣與技巧。而且，緊記每一種行業，所有的性格類型都對它有所貢獻的。

---

<sup>3</sup>使用的 MBTI 的解釋報告即在表格 M 的 93 道問題或表格 Q 的 144 道問題的回答產生而成的基礎上產生。

### (3) 應用於青年職業發展的經驗分享：

1. 由於 MBTI 的施測有其標準程序，使用 MBTI 的問券、自評紙等工具有其註冊專利，只會提供予認可的施測者使用。考慮到施測成本，MBTI 甚少應用於在中學以至大專的生涯規劃，職業發展的服務當中。而且，一般情況下，完整的施測的過程也較少能在個多小時內完成，這也是 MBTI 甚少應用在職涯服務的原因之一。
2. MBTI 運用在職涯探索服務時，與採用其他的測試情況相類似。由於一般人與青少年一樣，喜歡透過心理測驗等工具認識自己，也易於直接以測驗結果直接配對各種職業，而忽略了整個職業發展探索的其他環節。例如忽略了各種職業的工作元素探索，了解市場資訊，以及目標評估等。
3. MBTI 並非一個職業探索導向的測試模型，其類型組合可應用於職業輔導、探索個人事業上的興趣，以及其各項傾向適用於各種不同事業。唯 MBTI 的施測程序，必須由受測青少年填寫問卷開始，施測者闡明各種傾向，受測青少年自評，至施測者以一對一，或小組形式進行導引解釋，以及 MBTI 如何應用在受測青少年所定的目標上，往往因為受服務時間的限制，而未盡詳述，受測青少年容易忽略，或未能消化當中要點，而對 MBTI 的評估結果出現誤解，如 NF 組合傾向即不適合從事法律行業等情況。
4. 由於 MBTI 的版權專利，其網上施測並不開放公開使用。而於網上可以搜尋的網頁，實難於考證其測試問題與 MBTI 標準表格之差異，故基於其測試得出的結果，其準確性也難以評價。如以網上公開可供測試的「MBTI」或「十六型人格」測驗，應視作職涯發展探索服務的其中一項活動，而非應用 MBTI 的評估問卷。

### 參考資料

1. 伊莎貝.碧瑞斯.麥爾(2003)。《性格類型的心認識,MBTI 報告理解指引》第六版。CCP Asia Pacific Pty Ltd.
2. MBTI Manual, Third Edition, by Isabel Briggs Myers, Mary H. McCaulley, Naomi L. Quenk, Allen L. Hammer. Mountain View, California: CPP, Inc., 2007.
3. Myers-Briggs Type Indicator 取自 [https://en.wikipedia.org/wiki/Myers%E2%80%93Briggs\\_Type\\_Indicator](https://en.wikipedia.org/wiki/Myers%E2%80%93Briggs_Type_Indicator)