



木蘭與今

復刊號第4期

MBTI 起源

筆者：一平 洪己茜
一仁 徐宥蓁

或許你曾聽聞MBTI，無論是網路上，抑或是在現實中，有許多討論著MBTI的聲音，但在你決定相信時，又或是在評論它時，你是否好奇過它的起源呢？

1944年，MBTI由一對美國母女所發表。（伊莎貝爾·布里格斯·邁爾斯及凱薩琳·庫克·布里格斯）參考的理論基礎是卡爾·榮格的著作《心理類型》。然而為什麼這對母女要探究榮格的理論呢？那就要回到當時布里格斯開始進行的人格研究……

布里格斯在結婚後，發現各個家庭角色之間的不同，他被要求做一個好母親，照顧家庭，但布里格斯想弄清楚她該如何承擔這個角色並使其專業化，於是他開始研究兒童。

她同時也針對鄰居的小孩進行了一系列研究，而後他統整出四種人格特質，分別是：沉思型、自發型、決策型、社交型。

如果你好奇這四個特質又是如何發展為16型人格的話，我相信當你繼續讀下去就會找到答案……

布里格斯成年後一大半的人生都是與兒童度過，當她的女兒邁爾斯開始上學時，她經歷了一段無比空白的時期，在這段期間中，她拿起了榮格的《心理類型》並完全投入其中。

二戰前後，她的女兒邁爾斯，繼承了母親的研究，她將研究方向轉為人員分類，她想透過一份問卷使人們找到適合自己的工作，因為每種不同類型的人都有相異的優勢和劣勢。

1944年，《布里格斯邁爾斯性格分類指標手冊》正式出版，並於1956年更名為「邁爾斯-布里格斯性格分類指標」，也正是我們現在熟知的MBTI。

MBTI誕生於一對母女、誕生於一間客廳，不知道你是否會對此感到驚訝，又或者你本身就有這樣的先備知識，但我希望，看完這些介紹，你能更了解此測驗的起源^^



E (Extraversion, 外向) vs. I (Introversion, 內向) :

- E：外向的人更喜歡從外界獲得能量，跟人互動、參加聚會、討論事情能讓他們感到充實。通常，他們傾向於在行動中思考，也更容易適應活躍、動態的環境。

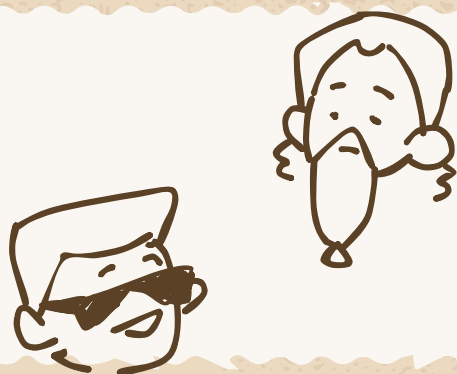
- I：內向的人則是從自己內心的世界中獲取能量。他們更享受安靜的時間，喜歡思考和獨處。相比起群體活動，他們往往更傾向於深度的個人對話和小範圍的互動。



S (Sensing, 感覺) vs. N (Intuition, 直覺) :

- S：感覺型的人注重眼前的事實和細節，喜歡依賴實際經驗來做決策。他們往往更務實、現實，喜歡具體、可操作的信息，更加關注現在發生的事情和已經存在的東西。

- N：直覺型的人則傾向於思考可能性和未來。他們更關注事物的整體圖景和潛在的發展趨勢，往往依靠靈感和預感來理解世界。他們喜歡抽象的想法，常常跳出框架思考問題。



T (Thinking, 思考) vs. F (Feeling, 情感) :

- T：思考型的人做決定時主要依據邏輯和客觀分析。他們更注重真相和效率，會根據原則來評估情況，往往看重公平而不是個人感受。他們在解決問題時會冷靜、客觀地處理，甚至有時看起來較為冷漠。

- F：情感型的人則更關注人與人之間的和諧以及自己的價值觀。他們做決策時會考慮對別人的影響，更容易感同身受，重視感情和關係。這類人常常希望事情能讓所有人都感到舒適和愉快。



J (Judging, 判斷) vs. P (Perceiving, 知覺) :

- J：判斷型的人喜歡有條理、有結構的生活。他們傾向於事先計劃好事情，並按計劃行事。他們喜歡迅速做出決定並完成任務，對於未完成的事情會感到不安。

- P：知覺型的人更喜歡隨機應變的生活方式，享受靈活性。他們通常不喜歡被過度規劃，喜歡保留選擇的空間和自由，擁抱改變，覺得事情可以隨著時間慢慢發展再定奪。



MBTI 使用守則

筆者：一慧 林蕓萱

插畫：一業 顏辰安

不知道上一篇MBTI誕生的小故事、MBTI的確切意義，有沒有讓大家更認識MBTI呢？破除迷思之後，我們整理出MBTI基本用途2+1，讓我們來「理性而正確的運用」吧！

認識自己個性、行為偏好

相信大家做心理測驗看人格分析都明白結果「僅供參考」，因為每個人都獨一無二。同時，MBTI也有特殊的參考方式。

首先，直觀的根據%來了解「我是偏好怎麼樣的人？」，並非絕對的二分法，而是了解自己偏向哪一種特質，可能是99%的超級社牛、75%的陽光開朗大e人，或者是凡事都51%的中壠人。
(中壠人對不起我愛中壠)

不是能力，而是喜好習慣哪一種方式恢復能量(E或I)、判斷(S或N)、處理事情(T或F)以及行動(J或P)，這也解釋了為什麼測試結果會時不時變動，人的偏好總是會變的。
(就像曾經暈爛的學長在下船後連看都不想看)

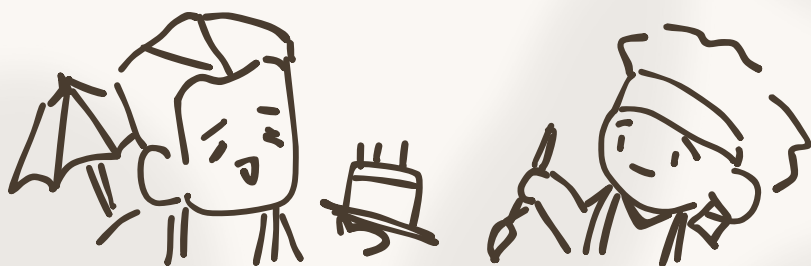
MBTI用%告訴我們，自己在大多情況下偏向哪一種人，而非在每一種情境下都必然如此。

運用偏好創造優勢

做自己喜歡的事自然就會堅持；用自己習慣的方式自然就會高效，根據偏好尋找、創造適合自己的「生存手冊」

舉例來說，我們可以根據偏好制定學習計畫。學習新單元時，依照E和I的比例分配花多少時間與學友討論、自己探討研究；記考點背課文時，依照S和N的比例選擇用較多的實際例子，還是抽象、概念性的想法，讓腦袋印象深刻。

以上的舉例只是冰山一角，MBTI還可以在壓力管理、人際互動、職涯選擇等方面派上用場！
《原子習慣》一書提過——選擇適合你的，而非大家推崇的（註1），藉由MBTI，不但能了解偏好，還能根據偏好，選擇適合自己的方法，同時，創造屬於自己的優勢。



檢視自身當下的狀態

等等！看到這請先等一下！在一開始的時候，我們並沒有說MBTI的基本用途有第3個，而是「2+1」！因為這最後一點適用的時機，有點不太一樣。

運用MBTI檢視當下狀態，通常是在%、字母出現變化的時候。在第1點中有提過，MBTI代表「喜好習慣哪一種方式」，藉由常態的、大多數的選擇呈現字母，而字母的改變代表偏好被「顛覆」、習慣被「推翻」，代表當下的「心理狀態」和「生活態度」所有改變。

有所改變不一定是壞事，可以藉由這個契機檢視當下的心情、人際關係、生活節奏，反思近期身處的狀態是否健康？是否適合自己？

MBTI不僅是認識自身偏好的工具，也是選擇合適方式的參考依據，同時，更可以作為一面鏡子，讓我們檢視當下的自己。希望大家都可以~理性而正確地運用MBTI！



參考資料

1.起源：

<https://www.npr.org/2018/09/22/650019038/how-the-myers-briggs-personality-test-began-in-a-mothers-living-room-lab>

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E9%82%81%E7%88%BE%E6%96%AF-%E5%B8%83%E9%87%8C%E6%A0%BC%E6%96%AF%E6%80%A7%E6%A0%BC%E5%88%86%E9%A1%9E%E6%B3%95>

2.定義：

<https://www.vogue.com.tw/article/mbti%E6%B8%AC%E8%A9%A616%E5%9E%8B%E4%BA%BA%E6%A0%BC%E5%85%A8%E6%8C%87%E5%8D%97>

3.使用守則：

<https://youtu.be/V4tkeI92UDk?si=J9k1dpbxOUbjmXI8>

筆者：一仁 徐宥蓁

插畫：一業 顏辰安



Q1：E人必定是社交高手，喜歡在人群中，I人必定是害羞、不愛與人互動？

：外向與內向實際上是指人們如何獲得能量。外向型人(E)從外部世界和互動中獲得能量，內向型人(I)則從獨處和內心思考中充電。內向的人不一定害羞，外向的人也不一定在所有情況下都享受社交。



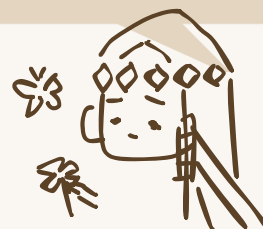
Q2：S人只注重眼前的細節，忽略整體；而N人只會關注大方向，不在乎細節？

：感覺型的人(S)確實偏向於現實和細節，但這並不意味著他們無法看到全局。直覺型的人(N)則傾向於關注長遠的未來和可能性，但他們也能在需要時處理細節。這兩者只是表現出處理信息的不同偏好。



Q3：T人缺乏情感，做事冷漠；F人只會感情用事，沒有邏輯？

：思考型的人(T)更偏向以邏輯和客觀的方式做決定，但這不意味著他們無情或無法考慮別人的感受。情感型的人(F)則更注重價值觀和人際關係，但這不意味著他們不懂邏輯或無法理性分析情況。兩者都有邏輯和感情，只是做決策的側重點不同。



Q4：J人必定是一切都要規劃、控制；P人必定沒有規劃，總是拖延？

：判斷型的人(J)確實喜歡計劃並保持有條理，但這並不意味著他們需要控制一切或不靈活。知覺型的人(P)更享受開放選擇的自由和靈活性，但這不代表他們總是拖延或沒有效率，他們只是以更靈活的方式處理事物。



Q5：每個字母代表的是一種「極端」的特質，譬如「外向」就意味著完全不內向，或「思考」就意味著完全不顧情感？

：MBTI 其實是一個光譜，每個人都可以表現出兩個相對特質的部分，只是他們在某一方面的偏好更強烈。比如一個偏外向的人，仍然會有需要安靜獨處的時候，內向的人也會享受與朋友的社交活動。



其實我們算出的MBTI 不是真實的自己？

在日常生活中，我們時常會夢想、羨慕身邊所看到的人，也會在潛意識裡不小心和那個人越來越像。我常常感覺到這個現象，有時我會感到開心，覺得自己變優秀了，但更多的是，我感覺到落寞，害怕自己不再是自己，而是由他人建構出的「人」。

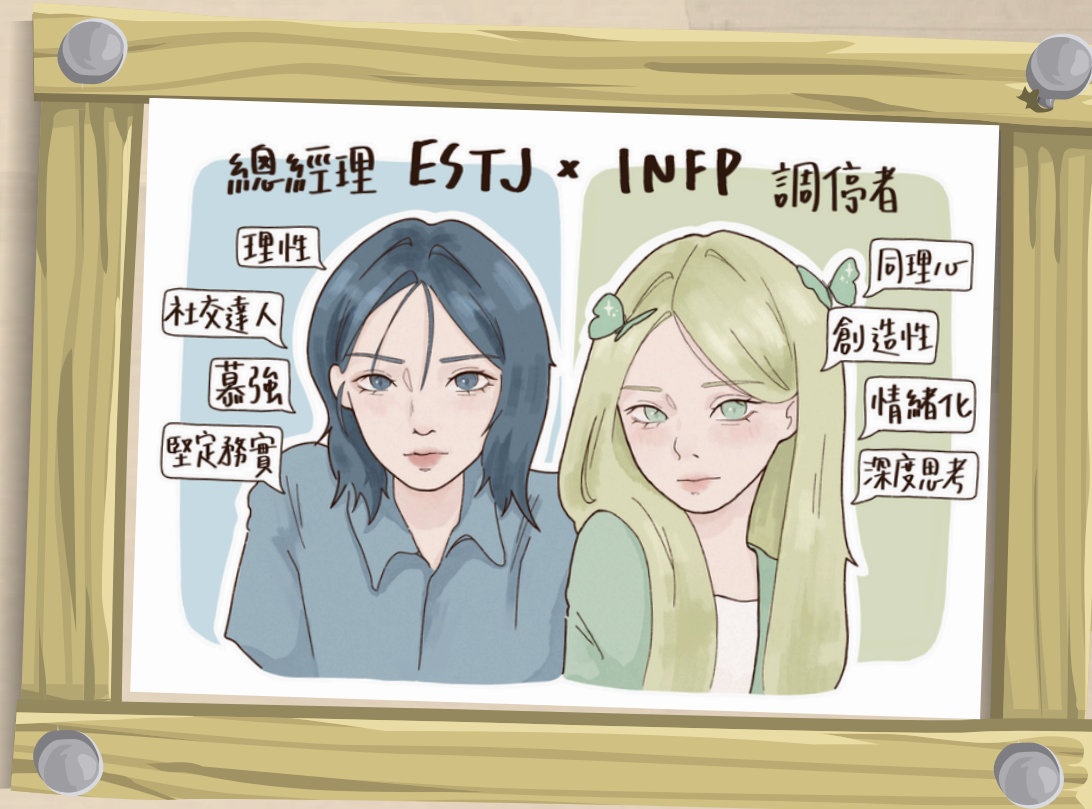
我認為，這個現象在mbti 中也很常見，因為大部分的人測mbti 都不是為了更了解自己，通常是為了分享、流行，甚至現在已經變成了自我介紹必備的項目了。諸如此類的用途都使mbti慢慢變成了塑造形象的工具。所以，我覺得我們常常會在無意識中控制結果，測出來的mbti就成為了想讓別人知道的自己。

在David J. Pittenger的研究中，有提到一個實驗，他們讓受試者在五週後再次測驗，結果發現近半數受試者無法測出相同結果，也有一個心理師說，其實測驗的結果只有五分之一的準確度，剩下的五分之四取決於當下的狀態、對自己的態度等。同時他也有提到印證我們觀點的言論，在心理學有（理想我」跟「現實我」，這使我們在做心理測驗時的結果可能會失準。

基於上述原因，希望看完這些的你可以思考一下自己的MBTI，究竟是理想我還是現實我呢？



美術組ㄉ小成發 / 心靈圖



ak, close by, or
way.
ey Longville.
d car park (GR
ith map, "GP"
me of these and
hen ascend the
you meet a sign
ead, half right,
to (in quick
path and over
t; do not cross;

總結

小編的話

庭聿：這次的楓聆主題又回到最開始的MBTI！再重新整理內容的過程中，我也對於這個主題有了更深的認識，因為這次的準備時間太緊湊了，於是我們無法幫忙製作電子報的排版，謝謝李萱老師！



宥蓁：我是infpppppppppp 🤪

姿睿：MBTI 🤪

萱萱：很高興能將mbti的使用方法分享給大家~ INFJ 綠老頭萬歲！（?）

已茜：MBTI是好久以前寫的東西哈哈，透過這個主題更了解也知道該如何使用這個工具，希望大家看完文章後不要再被困在迷思裡！

羽衡：好久以前做的東西 大家辛苦了 🤪

佳芮：我一直以來都對mbti 很有興趣，很開心可以對這個議題有更深入的探討和把我一直以來的想法抒發成文字。



母親節DIY擴香石活動



小義工版創世紀

發行人：張云榮校長

指導老師：吳佩蓓、楊淑涵、李佳諭、簡嘉貞、張靜怡、陳維竺

主編：陳維竺、呂俊宏、李萱

文字編輯：林萱萱、鄒佳芮、徐宥蓁、洪已茜、賴曉蕾

內容統整：林庭聿

校正潤稿：曾姿睿

插圖：顏辰安

心靈圖：方羽衡

美編：巫艾容、陳芊彤、廖彥瑜、方羽衡、古宇銘、詹紫甯