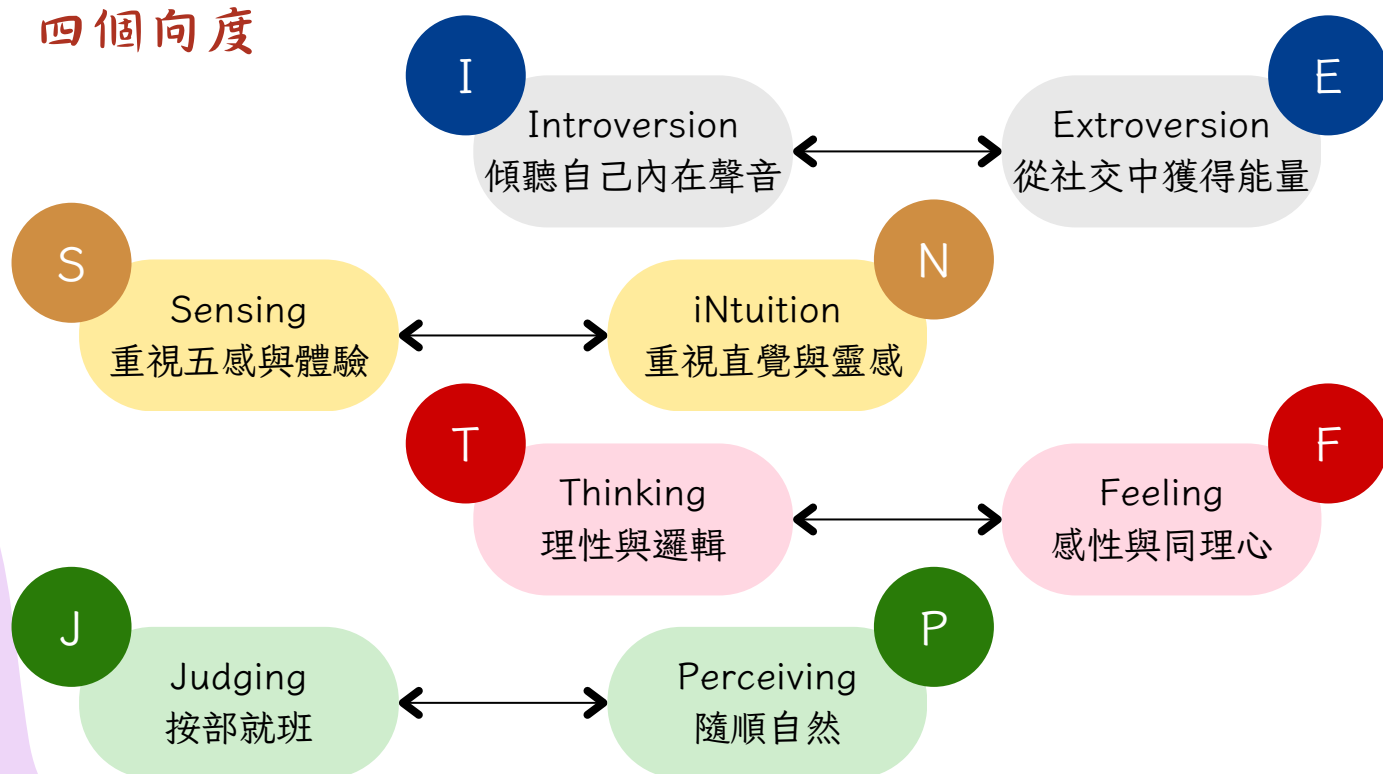


什麼是MBTI

Myers-Briggs Type Indicator，簡稱MBTI，是現今十分流行的一套人格測驗。MBTI透過四個向度將人格分為16種類型，受測者藉由填寫問卷，就能獲得一組由四個英文字母組成的「密碼」，搭配測驗的解釋，可以了解自己的個性，以及在人際互動時的風格。

四個向度



更科學的看MBTI

1. 除了看字母，也要看百分比

MBTI中的每個向度都不是絕對的二分法，而是一個光譜式的、連續的變化。比起看自己得到哪些字母，去看各個字母所占的百分比更加重要，如果百分比很靠近50，代表受測者在這個向度上其實是有彈性的、因地制宜的，這時候得到的英文字母反而沒有太大的意義。

2. 有關職業的結果僅供參考

MBTI主要是用來查看一個人做決定的風格，以及與人互動的方式，並不能測出一個人的能力。有些網站會將MBTI的結果延伸解釋適合從事的職業，這些結果僅供參考，事實上，MBTI並不能測出我們適合做什麼工作，但可以知道我們適合和什麼樣的人一起工作。

3. 不貼標籤、不過度依賴

MBTI能夠幫助我們更了解自己，但如果我們過度依賴而缺乏思考，一味的用MBTI來定義自己或他人，反而可能忽略了自己其他方面的特質。孟子說：「盡信書不如無書」，也是同樣的道理。