

門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

(I) 組長帶領版 (Leader's Version)

單元三：活出門徒的生活

本課主題：《第二課 - 認識個性與培養美好性格》

課程基本資料

課程目標：幫助組員認識個性 (Personality) 和性格 (Character) 的分別；認識「個性、人格」是與生俱來，沒有好與不好之分，各有優點和缺點，為要互相配搭；更重要是培養美好的「性格、品格、品性」，因會影響我們的一生和人際關係。

課程時間：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

課前預備：

- (1) 先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；
- (2) 預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；
- (3) 為組員禱告，也求聖靈賜您屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「個性與性格」的認知和經歷。

課程流程與帶領指引



禱告開始

回顧：簡短回顧「第一課 - 培養屬靈的品德」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了培養屬靈的品德；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

Part I：破冰活動（5-10 分鐘）



組長提問：有人說：「江山易改，本性難移」。您認為這句說話對嗎？

破冰活動：請大家想像一下：如果您有一整天的空閒時間，您會較傾向以下哪一種安排？

- A. 約一班朋友外出活動，或參加一個熱鬧的聚會。
- B. 留在家裡，安靜地看書、聽音樂，或只與一兩位摯友深談。

請選擇 A 的舉起右手，選擇 B 的舉起左手。

 **組長帶領和轉接：**簡單統計後，指出：「看！即使是這麼簡單的問題，大家的選擇都不同。這正反映出我們各有不同的個性傾向。但個性是否就等於性格？是否真的不能改變？讓我們一起從聖經和課程中尋找答案。」

Part II：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

本課重點經文：「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）

（一）認識個性和性格的分別（3 分鐘）

每個人都有不同的個性和性格。讓我們先了解「**個性、人格**」（**Personality**）和「**性格、品格、品性**」（**Character**），二者之間是否相同或有分別？

- （1）**個性、人格** - 是先天與生俱來的，每個人都有不同的個性，例如：有些人對事情的看法是樂觀的，有些人是悲觀的；有些人是外向的，有些人是內向的等等。這些都是先天的個性，各有長處和短處，是沒有對或錯；或某一種個性比較好些！感謝神，因着個性的不同，使世界才這麼多采多姿！
- （2）**性格、品格、品性** - 是後天的，由於幼年的家庭背景，例如：父母的教導，老師同學朋友的影響，以及成長過程中所遭遇的事情等，逐漸形成的。突出一個人的特徵是顯著的性格，例如：做事的態度，有些人很積極勤力，有些人較慢條斯理；有些人很整齊，有些人雜亂無章。這些都是後天在生活中所養成的習慣，但性格是可以改變的。

（二）認識「個性、人格」（**Personality**）（12 分鐘 + 5 分鐘-互動）

屬靈視角：認識自己的個性，最終的目的不是為了自我實現或自我欣賞，而是為了更認識那位創造我的神，並更有效地被祂使用，榮耀祂的名。正如（詩 139：14）所說，「我要稱謝祢，因我受造奇妙可畏…。」我們的個性是神精心設計的，為要我們在基督的身體裡彼此配搭，完成祂的使命。

組長提問：您是否認識自己是屬於哪一類型的個性？

「個性」的不同，即使雙胞胎的嬰兒，也各有不同的個性，例子：舊約聖經記載的雙胞胎：「兩個孩子漸漸長大，以掃善於打獵，常在田野；雅各為人安靜，常住在帳棚裡。」（創 25：27）因此，我們必須先認識和了解自己和常與我們相處一起的親友的個性，以致有良好的溝通和人際關係。

近代心理學發展，認為每個人的成長，都受着個人的先天（個性）和後天（性格）因素所影響。如果能透過了解個人的個性和性格，每個人都能發揮自己獨特的潛質，得以建立自尊和自信，為自己建立信心的基礎。當然在成長的過程中，亦需要得到外在客觀

環境的配合和栽培。同時，透過運用不同個性理論，促進了解自己和別人、建立互信的和諧人際關係。

這裡只是讓我們認識 **MBTI 個性類型分析 Myers-Briggs Type Indicator**；事實，還有許多不同個性類型的測試。

(1) MBTI 個性類型分析 Myers-Briggs Type Indicator

甚麼是 MBTI？

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 是一套研究個性類型的測驗。這理論源於心理學家容格 (Carl Jung) 的個性類型分析。他認為不同的人有不同的行為傾向，從心理能量的來源，如何收集資訊和學習，以致如何決策和生活態度的傾向，產生不同的表現。

後來透過 Katharine Cook Briggs 及 Isabel Briggs Myers 兩母女的嚴謹觀察和研究，發展成為 MBTI 的十六種個性類型測驗。

心理動力的來源	兩種個性傾向（外向型 Extroversion 與內向型 Introversion）；
認知的方法	兩種理解事情的機能（官覺型 Sensing 與直覺型 Intuition）；
決定的方法	兩種用來決定、計劃、判斷事情的機能（思考型 Thinking 與情感型 Feeling）；
生活方式和處事態度	兩種生活的取向（計劃/判斷型 Judging 與隨性/認知型 Perceiving）

 **進深思考：**至於 MBTI 四個維度的詳盡描述，這對我們彼此了解不同的個性表現，從以建立和諧的人際關係（更多資料，請參閱本課最後的「**課後進深閱讀**」）。

以下圖表只是 MBTI 四個維度的核心特徵「重點摘要」，透過了解個人心理作出分析：

動力的 來源 - 兩種個 性傾向	<u>外向型 Extroversion</u> 喜歡活動和多樣性 喜歡經由談話腦力激盪 動作快、有時直接回應 喜歡看別人如何做事 喜歡與許多人一起做事	<u>內向型 Introversion</u> 喜歡安靜和思考 談話前喜歡獨立思考 未了解前，動作較慢 喜歡探討做事的方法 個人或少數人一起做事	備註 每個人都有外在的舉動與內在的反省和思考能力，有些人傾向外向，有些人則比較內向…。
認知的 方法 - 兩種理	<u>官覺型 Sensing</u> 注重對事情的經驗 善用眼睛、耳朵觀察 不太喜歡新的任務	<u>直覺型 Intuition</u> 注重聯想事情的意義 善用想像力思考 不太喜歡舊的任務	備註 … 官覺者善五官觀察，注重事實較能看到事情細節的部分。直覺者善用想像

解事情的機能	喜歡運用已學的技术 注重事情的細節 很少弄錯事實 善於檢查、比對	喜歡新的挑戰 不耐煩細節 常會弄錯事實 容易太快下結論	力，比較注重事情背後的意義，能看到比較大的畫面。
決定的方法 - 兩種判斷事情的機能用來決定、計劃事情	思考型 Thinking 用邏輯思考決定事情 注重公平、公正、公義 有時傷害別人也不知能接受不和諧的場面 對別人的思考有反應 想了解事實、理論 易對沒邏輯感到生氣	情感型 Feeling 用感覺來決定事情 喜歡被欣賞、討好別人 對別人的感覺較敏感 對不和諧場面感不舒服 對感覺或價值有反應 不想說不愉快的事 易讓感覺超越邏輯	備註 … 思考型 的人較傾向用理性詳細檢證資料才作決定，比較邏輯性； 情感型 注重人性，傾向用心靈的感覺來決定。
生活方式和處事態度 - 兩種生活的取向	計劃/判斷型 Judging 喜歡做事有計劃 想事情照所計劃完成 完成一事才開始其他 常能很快做出決定 希望把事情做好 有基本資料即可開始 能保持不變的友誼	隨性/認知型 Perceiving 喜歡彈性、隨性 想事情出乎意料之外 喜歡同時進行許多事 多懷疑、很慢做出決定 希望沒有漏掉一件事 想知全部事情才開始 容易交友或放棄友誼	備註 計劃型 的人傾向和擅長做決定和安排，對理解事情注重時間規劃，固定的時間表。 隨性型 的人喜歡彈性，傾向理解事情隨性，對作決定和計劃不感興趣，同時進行許多事情。

(2) 個性類型之間的關係

個性特質：16 種個性各有他的特質，每種個性，又因為傾向的程度不同而有所差異。

官覺型在**觀察力**上較強；**直覺型**在**聯想力**上較強；

官覺者 - 連續、現在、實際、感官、行動、實地、事實、特別；**溝通上** - 官覺者喜歡實際正確。

直覺者 - 片段、未來、觀念、靈感、理論、迷霧、幻想、一般；**溝通上** - 直覺者回答大概一般觀念。

思考型在**理性**上較強；**情感型**在**感性**上較強；

思考型 - 客觀、堅定、法律、穩定、公正、清楚、批評、法規；男性（三分之二）喜歡透過思考作決定；

情感型 - 主觀、公平心、情況、經歷、人性、和藹、感謝、社會價值。女性（三分之二）喜歡透過情感、感受作決定。

根據統計資料，除了直覺型較少約為人口的 12%外，其他三組類型的人口比例都差不多。

互動點（約 5 分鐘）

組長提示：請大家用（約 2 分鐘）的時間，根據以上的圖表資料，做一個簡單的自我評估，看看自己是屬於那一類型的個性。

組長提問：

- （1）請問您認為自己比較偏向 E 外向型的舉起右手，比較偏向 I 內向型的舉起左手。
- （2）您認為自己比較偏向 S 直覺型的舉起右手，比較偏向 I 直覺型的舉起左手。
- （3）而您認為自己比較偏向 T 思考型的舉起右手，比較偏向 F 情感型的舉起左手。
- （4）最後，您認為自己比較偏向 J 判斷型的舉起右手，比較偏向 P 隨性型的舉起左手。

 **組長結語與轉接：**根據以上簡單的測試，結果出來是每個人都不同；因為個性是神所賜的，因此具有獨特性。嚴格來說世界上並不存在兩個完全相同的個性，所有的個性都是獨一無二和非常特別的。任何個性都有其優點和缺點，沒有任何個性類型擁有所有優點或呈現所有缺點。保羅說：「要看得合乎中道」（羅 12：3）讓我們繼續從聖經認識我們的「性格」與「個性」有甚麼分別。

（三）培養美好的「性格、品格、品性」（Character）（15 分鐘）

一般人都會較重視學業、職業等，很容易就會忽略非常重要的，就是性格。性格對一個人的人生際遇，產生非常重要的無形助力或阻力。

好消息是任何一個行為，不論正面或負面、好或壞，經過三個星期，每天重複作同一個動作或行為，它就會形成習慣，漸漸便成為性格。因此，只要願意決心培養好的性格，或除去一些負面的性格，是可以達成的。

（1）性格的形成

一個人的性情是由兩方面組成的：（i）先天性與生俱來的（個性、人格）；（ii）後天養成的（性格、品格、品性）。因此，一個剛出生的嬰孩，只有個性（本性）而未有性格（習性），慢慢長大也開始建立、培養性格。

一個人的性情就漸漸形成他的為人和生活方式；而一般估計個性（本性）大約佔百分之三十，性格（習性）佔大約百分之七十。

在兒童和少年人身上，個性多於性格；人越長大，個性越少，性格越多。一般來說，到了二十歲以後，人的性情裡，性格就多過個性了。五十歲以上的人是差不多已經定型，這定型是從每天的思想模式和生活習慣所養成的。因此，性格比個性更重要。

(2) 認識性格的重要性

性格（習性）是會受到天生的個性和後天，例如：父母，兄弟姊妹（是獨生子女，或在兄弟姊妹中的排行次序），親友，家庭環境、社區等影響。

平日的生活習慣能養成性格。因此，先安靜，祈禱，求聖靈幫助，檢視自己的性格，若有攔阻我們成長的性格立刻改掉；這樣，人際關係便立刻得到改善，事奉亦會帶來更美好的果效。

(3) 負面的性格

負面的性格會影響我們的人生，以下列舉一些例子：

不真實的自信 - 自信是好的，但不真實的自信，讓人不能看見自己真正的能力和問題。若能虛心認識自己和自己的能力，以致能力得着完全發揮，工作的果效和人際關係會更好。自信與信心不同，自信是相信和倚靠自己的能力，而信心是相信和倚靠神的能力，若是神要自己做的，即使自己不能、但神能，「我靠着那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4：13）

善忘 - 善忘看似不是很嚴重的問題，但不留意或改善，形成善忘的性格就影響別人的看法。改善的方法：必須知道和承認自己有這毛病，學習記事情，把要做的事情全部記在小冊子或手提電話內。

懶惰 - 會誤了許多事情或失去許多的機會！懶惰可以讓人休息，但時間一長，養成習慣，就要付出極大的代價。因此必須徹底改變，懂得安排時間，優先次序，均衡的生活，要作的事立刻盡心竭力去作，絕不拖延或退縮。

不認真或固執 - 不論做甚麼事都是得過且過，有頭無尾！不認真做事，必然做得不好，令人不敢將重要的事情交給他/她處理。但另一個極端就是事情不作就不作，要作就非常認真；一旦開始了，就很難轉彎或臨時改變，以致很難與別人一起同工。

沒有責任心 - 甚麼事都不上心，想起就作，想不起就不作，就很難盼望能使人得着幫助。不單愛神、愛人，也要學習、操練，成為有責任心的人。

驕傲 - 會促使人一意孤行，憑自己的本能，運用人的知識，只肯作大事，不肯作小事，要求別人將焦點放在自己身上。

輕浮 - 輕浮與輕挑（不同於活潑、樂觀、開朗等），不容易取得別人的信任。

畏縮 - 很聰明，話頭醒尾，甚麼事一看就懂，實在能擔重任，但就是一直停留在初階，不敢和不肯向前。

虎頭蛇尾 - 開始時是很好的，但後來卻馬虎了事。

(4) 正面的性格

作主的門徒需要培養美好的性格，言行一致，真誠，以致值得別人信任和尊重

培養基督徒應有的性格：

真 - 一個能令人信任的人，必須真、誠實、表裡一致，沒有詭詐。為人不真，初時可能也會受人歡迎，但日久就不能；惟有真，才能越久越得人信任。

認真 - 守約、守時，說話態度和行事為人都認真，不馬虎得過且過，不隨波逐流，無論作任何事都認真，堅持原則，必然得人信任和有好的成果。

殷勤 - 必須養成殷勤的性格，不讓時間和機會溜走（西 4：5），不論大小事交在自己手上都必定完成；這樣才能完成神所託付的工作（路 16：10）。「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）「懶惰的人，不烤打獵所得的。殷勤的人，卻得寶貴的財物。」（箴 12：27）

忍耐 - 不論性情快或慢都要學習，懂得有耐性等候神的旨意和神的時間，積極、努力而不着急、不鬆懈，也必須學習耐心聆聽別人說話，對人，對事，不太快下結論。「…你們要忍耐，直到主來…。」（雅 5：7）

謙卑 - 「只要存心謙卑…」（腓 2：3）承認自己何等需要神的恩典，離了祂就不能作甚麼。因此要與神同工、同行，緊緊跟從主的腳蹤，祂的能力在人的軟弱上顯得完全。

和睦聖潔 - 有和諧的人際關係，願意關心別人，容易與人相處。「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔，非聖潔沒有人能見主。」（來 12：14）

組長提示：作為主的門徒，我們必須認識，和了解自己的性格，例如：殷勤，認真，忍耐，責任心等，都要認真學習，決心培養良好的性格，以致能被主使用。

Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

（一）小組討論與分享（15 分鐘）

小組討論：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

帶領技巧：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

- （1）在認識了自己的個性傾向後，您認為您的個性在哪些方面最容易「攔阻」您活出基督的樣式（例如：太內向而不敢傳福音，太急進而缺乏忍耐等）？您可以如何靠着聖靈突破這些限制？
- （2）在小組或教會服事中，您有沒有遇過與您個性「相反」的弟兄姊妹？當時您是如何與他/她相處的？學了這一課後，您會如何調整心態，欣賞並接納與您不同的人？
- （3）您有沒有注意自己的性格，有哪些惡性循環的壞習慣可以改善的，例如：遲睡覺，拖延事情等？如何幫助自己改善，例如：敏銳聖靈的提示等？

(4) 您有沒有讓自己性格的優點自然表現出來？例如：從「自我認識」，提升到「生命成長」，更具體應用在日常生活中，活出美好的性格和在教會生活中互相配搭。

見證分享

邀請 1-2 位組員分享過去對「個性與性格」的看法、認識或感受。

組長預備簡短見證：一個過去對「個性與性格」的認識，或「個人靈修親近神」的經歷。

(二) 禱告與回應行動 (10 分鐘)



小組禱告：請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。



組長帶領結束禱告（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，感謝祢創造我們每一個人，都有不同的個性和性格，亦讓我們互相配搭、互補不足，以致這個世界如此美麗。求祢幫助我們明白個性是與生俱來，但性格是後天培養出來，是我們可以改變和有責任培養良好，討祢喜悅的性格，以致能夠為主作美好的見證，影響周圍身邊的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

行動挑戰：鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

本課金句背誦：「主人說：『好，良善的僕人。你既在最小的事上有忠心，可以有權柄管十座城。』」（路 19：17）

預告下一課主題：「第三課 - 認識原生家庭與童年陰影」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。



本週學習摘要：（組長提示：請組員安靜思考 5 分鐘，然後寫下以下的具體行動）

(1) 我對本課主題「認識個性與培養美好性格」有甚麼更多的認識和領會：_____。

_____。

(2) 在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

(3) 一個具體行動：個性是與生俱來可能較難改變，並且沒有好與不好，但性格是可以改變和培養出來的，我計劃（清晰、簡單、可行）每個月培養一種美好的性格，以致有美好的人際關係：_____。

_____。



本週實踐行動

本週操練：個人省思與回應

實踐行動：《自我測試與成長計劃》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

第一步：自我檢視（請誠實勾選以下項目，並具體寫下改善方法）

- （1）我對人是否真誠，樂意主動關心人？是 [] ；不是 [] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來表達關心_____。
- （2）我對人如何表達同情，例如：看見別人有需要時，會否主動去幫助他/她？會 [] ；不會 [] 。若不會，我本週打算具體做一件甚麼事來表達同情_____。
- （3）我是否很容易與人相處，即使陌生人也很容易與人交談，向他/她傳福音？是 [] ；不是 [] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來讓我更容易與人相處_____。
- （4）我是否很少與人或朋友發生衝突，即使有人激怒我，我仍能保持平靜，嘗試了解真實的情況，盡量與人和睦？是 [] ；不是 [] 。若不是，我本週打算具體做一件甚麼事來學習忍耐、與人和睦_____。
- （5）我做事是否認真，不論大小事情都忠心完成？還是懶惰，凡事得過且過？認真 [] ；不認真 [] 。若不認真，我本週打算具體做一件甚麼事來學習做事認真_____。
- （6）我會否拖延事情，本可以 15 分鐘或半小時完成的事情，一直拖延至不能不處理，或已經忘記，或花更多時間去處理等等！會 [] ；不會 [] 。若會，我本週打算具體做一件甚麼事來改變拖延事情的習慣_____。

第二步：焦點突破（從以上項目中，選出一個我最想突破的弱點，作為本月的成長目標）

我的成長目標：_____。

具體行動（每週至少做一次）：_____。

*** 請一位屬靈夥伴為我禱告，並在一個月後互相跟進。



本週禱告重點（以下只作參考範例）：

「親愛的天父，感謝祢創造我們每一個人，都有不同的個性和性格，亦讓我們互相配搭、互補不足，以致這個世界如此美麗。求祢幫助我明白個性是與生俱來，但性格是後天培養出來，是我可以改變和有責任培養良好，討祢喜悅的性格，以致能夠為主作美好的見證，影響周圍身邊的人。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

組長注意事項：

- （1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。
- （2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。您的生命見證，就是最有力的教材。

- (3) 若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆您」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。
- (4) 組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。
- (5) 留意沉默組員，會後可個別關心。
- (6) 週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。



組長課後評估（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。



課後進深閱讀

下圖顯示，透過了解個人心理作出分析：

動力的來源 - 兩種個性傾向	<u>外向型 Extroversion</u> 喜歡活動和多樣性 喜歡經由談話腦力激盪 動作快、有時直接回應 喜歡看別人如何做事 喜歡與許多人一起做事 但不太能忍受慢動作 喜歡新的經驗 輕鬆、有自信 善於與人打招呼，熱心於活動、做事容易間斷	<u>內向型 Introversion</u> 喜歡安靜和思考 談話前喜歡獨立思考 未了解前，動作較慢 喜歡探討做事的方法 個人或少數人一起做事 喜歡安靜的工作空間 不主動嘗試新事物 對突發事情感到不舒服 不善與人溝通，害羞，長時間專注同一件事	<u>備註</u> 每個人都有外在的舉動與內在的反省和思考能力，有些人傾向外向，有些人則比較內向，正如有人習慣用右手，有人習慣用左手一樣。
認知的方法 - 兩種理解事情的機能	<u>官覺型 Sensing</u> 注重對事情的經驗 善用眼睛、耳朵觀察 不太喜歡新的任務 喜歡運用已學的技术 注重事情的細節	<u>直覺型 Intuition</u> 注重聯想事情的意義 善用想像力思考 不太喜歡舊的任務 喜歡新的挑戰 不耐煩細節	<u>備註</u> 官覺與直覺是兩種用來了解和認識事情的機能，每個人都是二者兼用。

	很少弄錯事實 善於檢查、比對 對複雜情況易生挫折 喜歡找出正確的方法 對環境的改變敏感 有耐心	常會弄錯事實 容易太快下結論 不怕困難但要新方法 容易提出解決方案 喜歡與眾不同 有時聽人說話不聽到尾	官覺者 善五官觀察， 注重事實較能看到事情細節的部分。 直覺者 善用想像力， 比較注重事情背後的意義，能看到比較大的畫面。
決定的方法 - 兩種 判斷事情的機能 用來決定、計劃、判斷事情	思考型 Thinking 用邏輯思考決定事情 注重公平、公正、公義 有時傷害別人也不知 能接受不和諧的場面 對別人的思考有反應 想了解事實、理論 易對沒邏輯感到生氣 遵守原則和政策 不圓滑、可被信賴	情感型 Feeling 用感覺來決定事情 喜歡被欣賞、討好別人 對別人的感覺較敏感 對不和諧場面感不舒服 對感覺或價值有反應 不想說不愉快的事 易讓感覺超越邏輯 容易受別人影響 不會太過實事求是	備註 思考與情感是人用來 做決定的機能，每個人 都有思考與情感的能力。 思考型 的人較傾向用 理性詳細檢證資料才作 決定，比較邏輯性； 情感型 注重人性，傾向 用心靈的感覺來決定。
生活方式和處事態度 - 兩種 生活的取向	計劃/判斷型 Judging 喜歡做事有計劃 想事情照所計劃完成 完成一事才開始其他 常能很快做出決定 希望把事情做好 有基本資料即可開始 按照標準和習慣生活 對偶發事件很不快樂 能保持不變的友誼 注重應該、必須	隨性/認知型 Perceiving 喜歡彈性、隨性 想事情出乎意料之外 喜歡同時進行許多事 多懷疑、很慢做出決定 希望沒有漏掉一件事 想知全部事情才開始 喜歡了解甚於管理 難完成已開始的事 容易交友或放棄友誼 會延遲不喜歡的工作	備註 計劃型 的人傾向和擅長 做決定和安排，對理解 事情注重時間規劃，固 定的時間表。 隨性型 的人喜歡彈性， 傾向理解事情隨性，對 作決定和計劃不感興趣， 同時進行許多事情。