

辩论家

高级版性格详解



此配置文件中有什么内容？

本简介旨在涵盖辩论者个性的所有主要方面，因为它影响着他们生活的不同领域，包括辩论者的主要优势和劣势、人际关系、学术道路、职业和专业发展，以及他们的沟通和社交技能、育儿技巧和建议等。它将人格类型理论与与辩论者人格类型相同的其他人的实际、现实建议相结合。

正如亚里士多德几千年前所说，“最艰难的胜利是战胜自我”——为此，从古希腊的四种幽默到卡尔·荣格的作品，人类历史上一直在考虑和研究人格类型。这些页面中的信息提供了深刻的个人见解，可以帮助辩手以更健康、平衡的方式处理日常情况。将此配置文件视为成功的计划。

目录

此配置文件中有什么内容? 2.

目录3

谁是“辩手”?7.

理论概述12

五个个性方面12

内向型 (I) 与外向型 (E) 12

直觉 (N) 与观察者 (S) 14

思考 (T) vs.感觉 (F) 15

判断 (J) 与预测 (P) 17.....

自信 (-A) vs.湍流 (-T) 19

类型组20

个人成长29

激励与发展31

其他工具和测试65

浪漫关系67

潜在配对71

债务人-分析师关系72

辩手——外交关系79

辩手-哨兵关系86

辩论者-探索者关系92

其他工具和测试99

其他角色组的辩论者和朋友104

辩手-分析师友谊104

辩手——外交友谊111

辩论者-哨兵友谊117

辩论者-探险家友谊124

其他工具和测试131

每个发展阶段的育儿135

建筑债券（出生-1.5岁）135

测试边界（1½-3年）140

求知欲（3-5年）144

培养能力（5-12年）149

寻找自我（12-18岁）153

- 其他工具和测试159
- 学术路径160
 - 辩论者如何学习161
 - 高中辩论167
 - 决定是否和何时上大学172
 - 大学里的辩论者180
 - 终身学习185

- 其他工具和测试193
- 专业发展194
 - 工作和技能集199
 - 职业选择203

- 挑战职业素质205
 - 类型206之间的工作场所合作
 - 债务人-分析师合作207
 - 辩手-外交合作214
 - 辩手-哨兵合作221
 - 辩手-探险家合作227

- 其他工具和测试235
- 最后一句237
- 附录：人格之谜240

历史的迂回240

类型与特征242

我们的方法243

五大人格因素244

 内向与外向244

 直觉vs.观察246

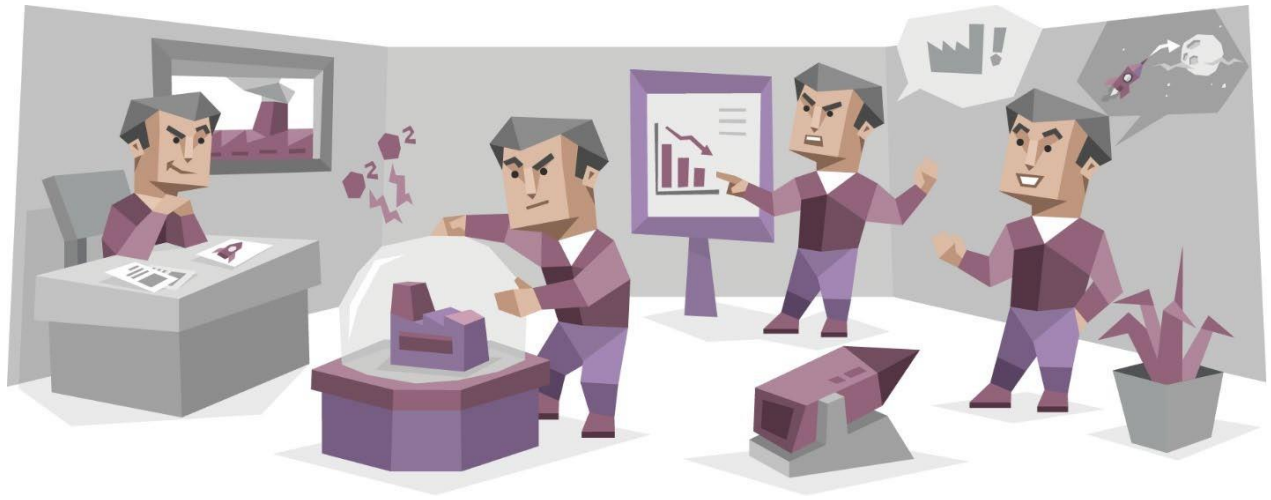
 思考与感受249

 判断与寻找客户251.....

 自信vs.湍流253

类型组255

谁是“辩手”



在这本书中，我们将讨论辩论者的特质是如何结合起来形成完整的人格类型的。接下来的几段将总结辩论者的性格类型，接下来的章节将更详细地探讨他们生活的各个方面。这些信息并不是为了将辩论者限制在一个单一、僵化的身份上——无论如何，他们可能会挑战任何僵化的描述。

为了最大限度地利用这一优势，请记住两件事：第一，个性类型是由寻求发现自己类型的人提供的信息决定的。探索个性类型的人不是被告知自己是谁，而是在告诉别人。一旦他们揭示了自己在生活中的偏好，一个经过充分研究的模型就会将这些信息转化为一种性格类型。该模型是描述性的，而不是规定性的，它基于用户提供的信息。

第二，探索人格类型涉及对倾向的研究。很少讨论或提出绝对的观点。个人历史和生活适应对人们的生活方式有重大影响，有时甚至会违背他们的基本性格。没有两个债务人是相同的。然而，他们足够相似

启用与其他类型不同的常见首选项和样式的语句。这样的描述通常有助于自我理解，进而有助于决策和个人成长。本书中的所有主题都回到了一个观点：基于人们对自己的更深刻理解的个人选择。

个人成长

辩手们活跃的头脑和热情在生活的所有情况下都是巨大的财富，但同样的能量也会阻碍他们的发展。个人成长包括使用有用的东西，或者抛弃无用的东西，或把它变成有用的东西。对于辩手来说，成长往往是追求他们喜欢的自发智力追求与在一个并不总是欣赏他们风格的世界中取得成功之间的相互作用。对所有希望成长的人来说，保持对自己的忠诚，发展自我价值感，同时有信心实现更好的自我是他们的目标。

培养和珍惜他们对智力体操的热情对这种性格类型的人来说至关重要。要充分发挥这种热情，往往需要注意自己的局限性，以及其他人的局限性。辩论者有时会允许他们的原始思维将他们置于非传统领域。如果他们的新奇想法使他们远离了传统上有用或有意义的东西，他们就有可能破坏自己的成功——尤其是如果他们像有时那样推行考虑不足的想法。当辩论者的好主意与时间、地点和情况不符时，更实际的人往往愿意放弃他们的好主意。

尽管喜欢自己和发现自己有价值很重要，但这些方面不能单独发挥作用；它们是包含行动的反馈循环的一部分。辩手

需要一个计划，或者至少是一个强有力的方向，来实现他们对满意生活的希望。因为他们是有想法的人，规划和发展理论结构对他们来说很自然，但其他人的帮助往往是执行计划的关键因素。学习如何在他们的生活中发挥作用，同时挖掘他们独立风格的价值，是他们创建有效的自我发展战略的挑战之一。幸运的是，作为外向者，辩论者有与他人互动的冲动——当一个人需要他人来取得成功时，这显然是一种财富。

关系

辩论者并不总是对他们的观众或他们的观众想要什么有一个准确的感觉，他们有时缺乏同情心和同理心。但是，通过这些挑战来定义他们之间的关系是不完整的。辩论者可以是令人兴奋的同伴，通常对任何话题都有新的见解。尽管偶尔会对他人做出不恰当的反应，但他们经常慷慨地帮助有需要的人，并向他人提供实际支持。作为外向者，他们积极地与世界互动，他们的影响影响到他们的社会和个人生活。

他们有时直言不讳的表达方式会给辩论者一种强硬、麻木不仁的外表。其他类型的人要么觉得自己古怪、令人兴奋、有吸引力，要么觉得不舒服、生气。尽管辩论者作为一种类型，可能并不一定想疏远他人，但他们并不总是意识到自己有疏远他人的倾向。那些克服了《辩手》最初的粗鲁的人，在内心深处找到了坚定的精神。

辩论者的风格可能不适合那些喜欢传统的人，尤其是那些忠于自己固定想法的人。虽然辩论者需要成为社会的一部分，

顺从取悦他人他们的优先事项清单上并不重要。这可能会导致他们热情地向那些不想讨论与自己信仰相冲突甚至威胁的论点的人争论自己独特的立场。它可以成为辩论者的游戏，他们可能会说服自己，每个人都想讨论出困难和复杂的想法。然而，对于大多数不是辩论者的人来说，作为娱乐的争论很快就会消退。

学术和专业发展

辩论者对理论谜语几乎有无限的欣赏力。如果没有简单的答案，而且话题很吸引他们，辩论者可以花很长时间来寻找解决方案。这种性格类型的人有时很难向别人解释他们的想法。他们的理论有时是如此复杂，以至于无论解释多么清楚，普通的思考者都很难理解。辩论者可能会在同事、合作伙伴、教授或同学们弄清自己所说话的确切含义之前转到另一个话题。

具有这种性格类型的人会慎重地使用他们的思想，尤其是在他们的职业环境中。他们喜欢集思广益，列出所有选择。不墨守成规的人喜欢挑战现有的规则和惯例，这使得他们在改进现有系统和制定新的、原创的计划时不可替代。这种趋势对于在适当的条件下创造显著的进步是无价的，但它也可能导致工作场所的紧张。并不是每个人都乐于改变既定的制度。

同样，辩论者也很容易厌倦日常工作或死记硬背的学习。他们的思想更像是游乐场，而不是工厂。他们会

尽管遵循惯例可能会更有成效，但宁可解决棘手的理论问题，也不要再在既定的材料中跋涉。

在那张便条上...

本介绍仅概述了债务人的潜在优势和劣势。与任何人格类型一样，仅凭大纲无法提供足够的信息来全面描述或分类辩手。在接下来的章节中，我们将详细讨论上述主题。每一章都将提供更全面的信息、建议和改进资源。了解一个人的性格类型是一个促进成长的有力工具，我们希望这些信息在你继续前进的过程中证明是有用的。但在我们深入研究之前，我们先简要概述一下我们的理论。要全面解释这个理论及其历史，请跳到最后——人格之谜。

理论概述

人格的五个方面

内向型（I）与外向型（E）

人们早就注意到，他们中的一些人更外向，更乐于与周围环境互动，而其他人则更安心地独自静静思考。几乎在任何家庭、办公室或教室都可以看到这两种类型。在我们的第一个量表中，我们关注内向和外向之间的差异，我们称之为能量量表。

能量等级描述了我们如何看待和接近外部世界，包括人、物体和其中的活动。这个量表和志愿服务的意愿、无聊、寻求刺激、动机和浪漫自信等因素之间有着重要的联系。这些联系可能无法证明是一个导致另一个。然而，它确实暗示了一种关系。

内向的人：内向

更内在：内向者更容易在孤独中站稳脚跟，并从自己的思想中获得能量。

更具选择性：内向者在选择与之共度时光的人时很谨慎，如果有选择的话，他们更喜欢安静的环境。

慢提意见：在合理的范围内，内向者喜欢花一点时间来处理他们的想法和想法，并且慢提意见，担心他们可能过于鲁莽。

外向的人：外向

外向型：外向型人倾向于在社交上外向，并愿意与新的有趣的环境互动。

精力充沛：外向的人有一种几乎由表情补充的能量。他们精力充沛，并将自己置身于刺激的情境中，从而充满活力。

快速表达意见：外向的人通常更容易接受各种意见，这些意见通常是非正式谈话的一部分。这几乎就像在现场集思广益，同时将编辑保存下来以备日后使用。

辩手：外向 (E) 性格

外向者通常精力充沛，愿意带头，尤其是在社交场合。他们喜欢把自己推向极限，挑战自己和周围的人。与内向者不同的是，外向者在处理问题时更为谨慎，他们可能会觉得自己可以在没有太多先见之明的情况下应对生活中的挑战。这是否属实取决于许多其他情况，但总体而言，外向者往往更积极地体验和拥抱周围的世界。

辩手是外向型的——他们在与他人相处后往往会感到精力充沛，因此通常具有出色的社交技能。作为外向型人士，辩论者喜欢带头并说出自己的想法，通常在发展过程中勇往直前并发表自己的意见。具有这种性格特征的人往往会本能地与他人联系，而不管他们的背景或个性如何，这使得他们在许多圈子里都很受欢迎和喜爱。

直觉 (N) vs. 观察者 (S)

我们模型中的第二个尺度称为“思维”，它强调直觉和观察风格。每个特征都决定了我们关注的信息类型以及如何使用。它是所有其他方法的基础。

所有性格类型都包括喜欢直觉风格的人或喜欢观察风格的人。但在我们开始之前，重要的是要说这与他们如何接受信息无关。“Observant”一词可能暗示了这一点。但直觉型和观察型的人使用五种感官的方式是一样的。这些品质不是它们如何吸收信息，而是显示了这些特质中的每一个在收到信息后是如何管理信息的。

直觉的人：生活在思想的世界里

专注于思想：直觉型的人对思想世界着迷，喜欢发现各种概念和现实之间的联系。

深深的好奇：在想法的领域内，直觉型的人有强烈的好奇心，这会导致他们有一些冒险的发现。

高度想象力：喜欢这种特质的人通常会扩展概念，以包含明显之外的可能性。“如果这不仅意味着.....但如果它也意味着...”

观察者：脚踏实地

实践焦点：观察力强的人更多地接触具体的世界，并在其中工作。他们赞成一致的行动和可衡量的结果。

事实胜于理论：这些人把理论和头脑风暴留给其他人，更喜欢有效地应用既定事实。

更多时刻：当观察者尊重过去和未来时，他们通过现在能做的事情来看待他们。手头的任务总是最重要的。

辩手：直觉 (N) 特征

辩手是直觉型的人。这就是为什么他们如此善于发现可能性并尊重不同的观点。这种性格类型的人花更多的时间参与各种内部讨论，而不是观察周围的事情。辩论者并不关心发生了什么；相反，他们关注的是可能发生的事情或发生的原因。辩论者一生都在磨练这种专注，这使他们充满激情，富有洞察力。

当然，每根棍子都有两头，专注于新奇和变化是有代价的。通过将他们的精神资源指向可能性和未来，辩论者不可避免地忽视了周围发生的事情。他们在处理实际问题或数据时可能会遇到困难。如果他们不注意，他们甚至可能会错过眼前的东西。因为大多数人都有观察者的特点，辩论者可能会觉得他们在不同的层面上联系事物。

思考 (T) vs. 感觉 (F)

思维和情感特征决定了我们如何决定事情和处理情绪。虽然我们都有感觉，但在我们对它们的反应方式以及这些感觉在我们生活中扮演的角色方面存在显著差异。这会影

其他领域，主要与我们与其他人的互动有关。这就是我们的第三个特征，自然，所关注的。

思考的人：理性在哪里

理性和目标：思考型个人最容易处理来自理性思考的事情，并涉及经证明的原则。

逻辑胜于情感：虽然这些类型的人往往感觉很深刻，但他们通常将理性和逻辑置于任何情感反应之上。

不断评估：思考的人不断审视想法和行动，以决定它们是否有意义。它们在任何需要任何程度的批判性思维的过程中都是有价值的。

有感情的人：追随自己感情的人

发自内心的领导：有感情的人倾听自己的感受，关心别人的感受，并且不怕分享这种观点。

关注道德和伦理：人们及其福利通常优先于表现出情感特征的个人的任何其他考虑。

另一种理性：虽然情感型选择方向的方式并不总是完全客观的，但这并不意味着他们缺乏理性。在做出决定时考虑到自己和他人的幸福感和考虑，这是一种实用的智慧。

辩手：思维 (T) 特征

辩论者具有思维特征。这些类型的人相信并优先考虑逻辑，他们依赖理性的争论而非情感诉求。他们试图将自己的真实感受和情绪隐藏在表面之下，而专注于可以评估、比较和验证的内容。

具有思考特质的个人，如辩手，为需要仔细评估和计算才能成功的企业带来巨大价值。不幸的是，尽管它所代表的一切都是好的，但思维特征可能会使辩论者与大多数人保持距离，因为情感层面的沟通对这些智力类型来说需要付出更多的努力。

判断 (J) 与寻找客户 (P)

战术量表——判断和发现潜在客户——是关于人们如何计划和处理他们的选择。但这一定义不仅关系到个人在日程表上写了什么。它的范围要广得多。这些特质回答了这样的问题：“你喜欢自发性还是确定性？”“你觉得只有在所有鸭子整齐地排成一排的情况下表演才更舒服吗？或者，一定程度的灵活性或混乱会让你兴奋并被证明是有动力的吗？”“你需要更多还是更少的选择？”

其核心是，这个量表决定了我们对生活中的确定性和结构的态度，无论是在心理层面还是生理层面。

判断人：稳健的手

可预测性规则：当有一个明确、深思熟虑的计划，能够提供确定的步骤并促进某些结果时，判断类型最容易掌握。

努力工作：有判断力的人往往会努力工作，也许会把努力看作是确保可预测性的一种方式。

有条不紊：具有这一特点的人通常喜欢有条不紊地做事，尊重合理的协议、既定的技术和职责。他们有时把做事的任何其他方式视为“重新发明轮子”

潜在客户：当前的可能性

放松的自发性：寻找潜在客户的类型倾向于处理生活及其带来的所有机会。

创造性：这种特性可以促进“线外着色”。这可以导致发现新的创造性解决方案。

系列激情：潜在客户可能会发现自己在生活中的许多兴趣很快就消失了。由于这些经验，他们可以拥有广泛的知识 and 想法。

债务人：潜在客户 (P) 特征

辩论者是寻找潜在的个人，寻找不同的方式来完成任务或实现目标。辩论者的广泛利益可能导致未完成的项目或错过最后期限，但这类人宁愿冒着让他人失望的风险，也不愿将自己锁定在现有承诺会限制其自由的位置。

辩论者倾向于脱离现实世界，他们往往更关注自己最近的心理锻炼，而不是把家里的东西或盘子堆在水槽里。潜在客户类型对自己的工作或学习很放松，当他们还有空闲时间时，拒绝对截止日期、模板或规则感到压力。

自信 (-A) vs. 动荡 (-T)

自信和动荡——身份量表——衡量一个人的自信程度以及自信如何影响所有其他特征。人们行动的大胆程度或胆怯程度会影响他们做出选择的方式。它决定了他们如何表达自己的技能。一个人是否过于自信而无法接受批评，或者因为缺乏自信而过于重视别人的批评，这都会产生很大的影响。人们对自己所做的事情的谨慎或不谨慎可能会影响一切。

自信的人：自信的方法

自信风格：自信的人自信，能抵抗压力。

通常以成功为导向：因为这些人不会花数小时烦恼，所以可能会认为他们对结果不感兴趣。对于他们中的许多人来说，没有什么比这更离谱了。

反应迅速、积极主动：自信的人可能会很快投入到一项任务中，而不是像他们那样需要无休止地思考可能出现的问题。

动荡的人：总是在进步

有用的担忧：情绪不稳定的人经常担心和自我怀疑。虽然这听起来可能是负面的，但硬币的另一面是，这会极大地激发他们的动力和生产力。

推动成功和改进：动荡的个体不断寻求做得更好、更好。这促使他们在生活中付出巨大的努力。

问题发现者：由于他们的谨慎性格和担忧倾向，那些具有湍流特征的人通常会很早发现问题，并能够很快控制问题。

类型组

现在您知道了每种类型的组成。但它们是如何结合在一起的呢？在我们的

系统中，我们以两种不同的方式对人格类型进行分组：

- **角色**决定我们的目标、兴趣和首选活动。
- **战略**反映了我们做事和实现目标的首选方式。

你可以把角色和策略看作是将人格类型组织成类别的两种方式。这两种分类方法分别突出了类型的不同方面。例如，角色可以告诉我们为什么某些类型的人有相似的兴趣，而策略可以解释为什么某些类型会以他们的方式进行社交。

在这本电子书的末尾，我们在《人格的困惑》中深入讨论了策略。有鉴于此，让我们探讨角色的重要性。

角色

共有四个角色，每个角色将四种人格类型组合在一起。

- 分析师角色包括架构师（INTJ）、逻辑学家（INTP）、指挥官（ENTJ）和辩手（ENTP）。
- 外交角色包括倡导者（INFJ）、调解人（INFP）、主角（ENFJ）和竞选者（ENFP）。

- 哨兵角色包括后勤人员（ISTJ）、辩护人（ISFJ）、行政人员（ESTJ）和领事（ESFJ）。
- 探险家角色包括Virtuosos（ISTP）、Adventurers（ISFP）、Enterprises（ESTP）和Entertainers（ESFP）。

那么，为什么我们要这样组织类型呢？简单地说，角色帮助我们认识到性格类型之间的重要共同点。

每个角色中的类型都有相同的思维特征——直觉型或观察型。正如你可能记得的那样，这一特点极其重要，因为它决定了我们如何看待世界。因此，特定角色中的类型在一个非常重要的方面是相似的：他们有相似的方式来理解世界及其在其中的位置。

除了思维特征外，特定角色中的类型也具有相同的自然特征（思考或感觉）或相同的战术特征（判断或预测）。

这看起来像信息过载吗？如果是这样，不要担心。为了帮助您更好地掌握角色，让我们逐个进行检查，找出是什么促使它们运行。

分析师：直觉（N）和思考（T）

分析员角色中的人格类型——建筑师、逻辑学家、指挥官和辩手——以其不敬的好奇心而闻名。由于直觉的特点，这些类型的人很少满足于现状。相反，他们将深入研究如何使事情变得更好、更有效率和更有效。同时，思维特征意味着他们重视理性而非情感。

分析师的最大优势包括：

渴望学习。分析家想知道世界是如何运转的。在追求知识的过程中，他们不断拓展自己的理解范围。结果如何？他们在某些领域的专业知识可能非常出色。

质疑自然。分析师很少接受表面价值的东西。无论何时提问，他们都会超越表面现象。这使他们能够提出深刻的、意想不到的见解。

智力能量。分析师们充满了新鲜的、违反直觉的想法，知道如何引发激烈的辩论。与这些坦率、机智的人交谈可以给人带来新鲜空气。

天生就要进步。分析家是无情的自我改善者。一旦他们认识到了一个缺陷，他们就会运用所有的理性、想象力和雄心来纠正它。

分析师经过训练和专注后，其强大的想象力使他们能够取得令人难以置信的结果。但是，像其他人一样，这些类型的人也有他们的弱点，例如：

陷入沉思。想出好主意让分析家们忙得不可开交。因此，他们面临着停留在思想领域的风险，永远不会实践自己的想法。

永远是评论家。同样，一些分析师更愿意思考和批评他人的工作，而不是自己动手。随着时间的推移，这些类型的人可能会感到沮丧，因为他们发现自己被具有现实经验的人超越了。

寻找缺陷。如果走得太远，希望改进的分析师可以让他们找出每件事的缺陷。因此，他们可能低估了所遇到的人和机会。

情绪什么？分析家在思想领域比在混乱的情感世界里感觉更舒服。但和其他人一样，他们需要培养情感素养，以加深他们的关系，充分了解自己。

幸运的是，分析师有足够的创造力和雄心壮志，能够超越这些障碍。当他们采取行动，寻找积极的一面，并培养他们对情感领域的好奇心时，这些类型的人可以充分发挥他们的潜力。

外交官：直觉（N）和情感（F）

外交官——倡导者、调解者、主角和竞选者——往往热情、关心他人、慷慨大方。将直觉和情感特征结合在一起，它们在对自己和他人的情感的理解上大放异彩。这种能力有助于他们在外交、咨询他人和一般沟通方面脱颖而出。

外交官的天赋和才能包括：

情感素养。即使这一点很不明显，外交官们也常常能感受到别人的感受。从表面上看，这可能像是读心术。但事实上，这是自我反省和激进同情的结合，有助于外交官了解他人的情绪状态。

仅连接。外交官不会利用他们的人际交往技巧来操纵他人。相反，他们的目标是培养与他们遇到的人的真正联系。此外，许多外交官感到被要求尽可能为他人服务。

不要伤害别人。在内心深处，外交官们想要的是对每个人都最好的东西。对他们来说，给别人带来痛苦就像给自己的心灵带来创伤。因此，这些类型旨在促进合作与和谐，而不是冲突。

工作中的创造者。外交官们富有创造力，总是在寻找灵感。无论他们是否从事艺术追求，这些类型的人往往喜欢自我探索和自我表达。

外交官有很高的理想。对他们来说，善良和利他主义就像寒冷冬夜的篝火一样燃烧着。但如果任其发展，这种理想主义可能有其负面影响，包括：

不切实际的魔法。对外交官来说，用冷酷的实用性来调和激情是一个挑战。这些人通常不愿意做出艰难的决定，尤其是当这些决定要求他们在理想上妥协或伤害他人感情时。

好主意。外交官的意图是最好的，他们对帮助人民的方法有无数的想法。然而，他们面临的风险是停留在思想领域，而不是采取行动和坚持计划。

承担太多。外交官在努力做出改变时，可能会在情感、身体甚至财务上过度承诺。如果他们不能如愿以偿，他们可能会感到不知所措或失望。

容易受伤。这些人对批评和拒绝很敏感，如果其他人质疑他们理想的价值，他们可能会做出强烈反应。分歧和冲突会让外交官感到气馁和受伤。

外交官们在所有行动中都渴望有意义感和目的感。具体来说，他们觉得需要在世界各地培养积极的变化和温柔的美丽

他们受到内心和灵魂中感受到的无形回报的激励，这些类型的人坚信服务于更大的利益。

哨兵：观察（S）和判断（J）

哨兵——后勤人员、辩护人、行政人员和领事——是合作和务实的。这种扎根的方法有助于他们自我感觉舒适。这些人坚定不移，努力工作，以他们的性格和能力为荣。

以下是哨兵对家庭、工作场所、社交圈以及其他方面的贡献：

热爱责任。这些类型的人对他们关心的人深感责任。特别是，哨兵们觉得有责任保护他们所爱的人的安全，帮助他们过上美好的生活。

总是准时。当然，哨兵有时可能会落后于计划。但大多数时候，他们为自己的可靠而自豪。因此，朋友、亲人和同事可以相信哨兵不会辜负他们的承诺。

传统的维护者。哨兵们努力保持做事的方式。在他们的家庭生活中，这意味着他们喜欢延续家庭传统。在工作场所，这些类型的人跟踪并维护最佳实践。

坚持不懈的勤奋。哨兵不怕艰苦的工作。在日常生活中，他们践行着坚持不懈的美德，拒绝走捷径或在工作完成前停下脚步。在需要有人站出来承担责任的情况下，可以指望哨兵们能够挺身而出。

哨兵们觉得生活中有可靠的人可以支撑他们，他们把坚持自己的目标作为优先事项。但即使是这些可靠的类型也有其挑战，包括：

抵制变革。对于哨兵来说，尝试新的做事方式可能会让人感到错误

—几乎就像打破了一套不成文的规则。这些类型的人可能对改变持怀疑态度，他们可能会坚持次优的选择，理由是“这一直是这样做的

对他人固执。同样，当其他人扰乱现状时，哨兵可能会感到受到冒犯。其他人可能会描述为“尝试新想法”的内容，对哨兵来说可能显得鲁莽或无礼。因此，这些类型的人可能会紧跟其后，即使这意味着阻碍进步。

强加他们的价值观。哨兵喜欢给人建议，引导人们过上更好的生活——至少是哨兵认为更好的生活。这些类型的人可能很难接受并非每个人都在其核心价值观中保持稳定、传统和尊重。当其他人不听从他们的建议时，哨兵可能会严厉地评判他们。

哨兵的忠诚和坚定在许多情况下都会闪耀。当他们在坚定的信念与好奇心和开放性之间取得平衡时，这些类型的人就会成为他们生活中的人们的灵感。

探索者：观察者（S）和探矿者（P）

探险家——处女座、冒险家、企业家和娱乐家——都是自力更生、思维敏捷的人。他们总是准备好应对挑战或采取行动

那一刻。这种自发性不仅帮助他们解决问题，还使他们能够在日常生活中找到享受的机会。

以下是探险家的一些显著优势：

冲浪。许多人在变革中挣扎，但探索者却没有。这些类型的人可以适应新的情况，而不会感到遗憾或事后诸葛亮。事实上，他们经常喜欢改变，喜欢从日常生活中休息。

社会动态。由于他们的开放性，许多探险家喜欢结识新朋友，尝试新的社交体验。这有助于他们建立一个多元化、有趣的朋友和熟人网络。

完成任务。探险家不会想得太多。相反，他们会采取行动，完成工作。这些类型的人把精力花在采取具体步骤上，只有在绝对必要的时候才会停下来考虑抽象的想法或细节。

拾取技术。探险家喜欢掌握新的工具和技术。无论他们的爱好和激情是什么，这些类型的人都喜欢挑战自己的技能和学习新的做事方式。

探险家喜欢不负任何责任，他们可以在自己的时间放纵自己或自己的兴趣。和大多数特征一样，这也有其优点和缺点。以下是探险家可能需要克服的一些倾向：

失去兴趣。我们不时对自己的活动失去兴趣。但是，一旦一个项目不再有趣、新颖或令人兴奋，探险家们就会失去动力。

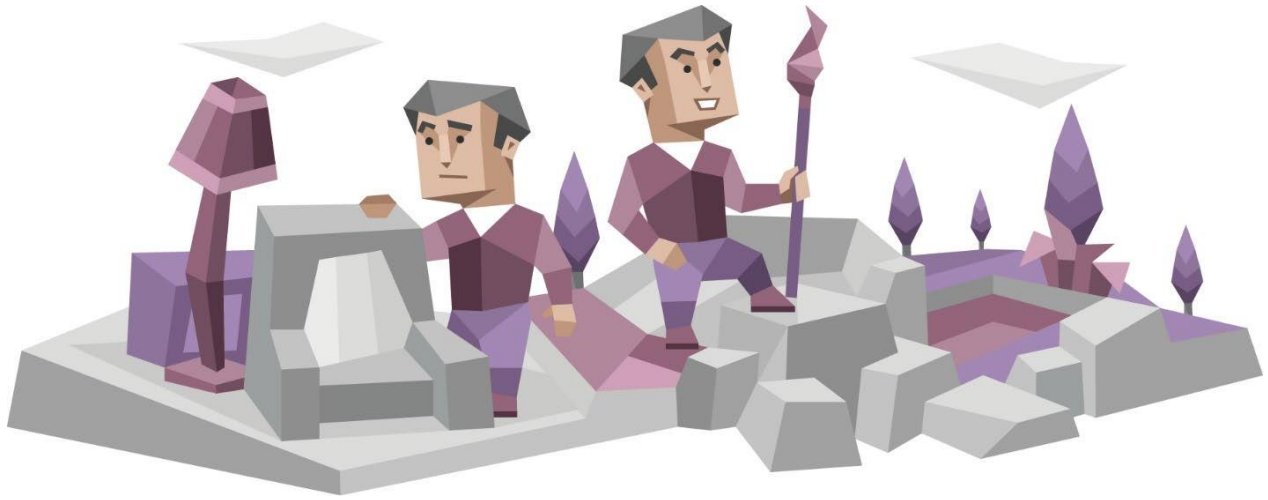
什么计划？探险家喜欢在飞行中应对挑战，而不是提前计划。唉，有时候一盎司的计划真的抵得上一磅的治疗。

风险业务。探险家们被快乐、冒险和——有时——冒险的快乐所吸引。然而，随着他们的成长和成熟，他们往往会发现，有些风险根本不值得承担。

探险家们以一种近乎孩子气的方式与世界联系，这种方式充满了奇迹和纯粹的乐趣。对他们来说，为一份遥远或无趣的报酬工作可能是一个挑战，但当他们充分利用自己的激情并进行足够的自律时，他们可以感动天地。

现在，让我们谈谈你

个人成长



探索可能性

就其本质而言，个人成长并不是一些自助书籍所说的“一刀切”的事情。个人成长是指超越舒适或自反的范围，探索更大的方式来处理和定义存在。当个人明确了成长的时间后，他们可以从建立他们在世界上当前职能的基线开始，评估他们行为的效率以及是否令人满意。从客观的角度来看，辩论者可能会找到改进的空间，他们可以尝试新的行动和态度来帮助实现这一目标。

并非所有个人成长都需要刻意努力的结果。有时，它会从年龄和成熟度引起的微妙变化中温和地显现出来，有时，生活会在艰难时期和危机中促进成长。辩论者对积极实验有着极大的热情，当他们用它来管理自己的成长时，生活中不可避免的变化可能是积极的，而不是随机的。正如老话所说

他说：“你要么在好转，要么在恶化。没有什么能保持不变。”

关注此时此地

对于辩手来说，个人成长通常涉及以现实的方式运用他们对外部世界的好奇。为了在生活中取得进步，许多人需要一些定向工具来帮助他们识别正确的道路，一种地图或地标，以及一旦找到就走这条路的心态。对于辩手来说，他们对新的有趣的道路的热情可能会分散他们对生活中一些重要里程碑的注意力，而个人成长始于了解他们在这方面的独特挑战。

具有这种性格类型的人迫不及待地想知道生活中的下一步是什么，他们往往会在兴奋中迷失，而不是在原地踏步。当一些事情抓住他们的想象力时，他们并不缺乏意志力，但学习保持稳定的注意力同样重要。如果不停地关注此时此地，他们可能会努力实现自己的宏伟构想。辩论者是大胆的真理探索者，个人成长可以帮助他们平衡自己的倾向，在自己选择的优先事项和可能出现的任何奇迹之间仔细分配精力。

丰富的成长能量

辩论者拥有开明的理性和乐于尝试的完美结合——创造个人成长的工具的完美结合。辩论者抓住并被灵感抓住，不仅仅是因为一种感觉，而是因为潜在的诱惑触发了一种智慧火花。在他们的一生中，他们可能会通过接受学术或专业挑战来回应该这一召唤

或者通过吸引其他人。尽管辩论者通常不容易走上预定的道路，但他们仍然是实干家，追求自己的想法、希望和好奇心。

个人成长通过邀请辩论者也审视自己，看到他们自我提升的巨大潜力，从而扩大了他们对外部专注的精力。这不仅仅是一种了解自己的探索；这是一种观念，意识的改变可以紧随意识之后。他们天生精力充沛的应对挑战的方法也推动着他们。有时，他们强大的头脑的最大用途是将他们向内转，用客观的态度建立对他们是和他们可能成为什么的快乐尊重。在本章中，我们将讨论他们如何追求个人成长，以及辩论者可能想要研究的某些自我领域。

激励与发展

辩论者可以在五个密切相关但不同的领域考虑个人成长。前三个与自尊的内在发展有关，后两个则更多地是关于让生活更充实的策略。

动机：

- 自尊表明辩手有多么喜欢自己。接受他们的缺点和长处，建立了一个内在欣赏的基础，使改变能够由欲望而非羞耻所驱动。
- 自尊是指他们的价值感。具有这种性格类型的人重视理性的创造力，当他们信奉自己的信仰和价值观时，他们就会对自己的身份产生一种平衡的自豪感。

- 自信是推动辩论者在生活中前进的能量来源。当外部参与证实他们相信自己的能力时，他们可以继续前进。

开发：

- 自我进化描述了辩论者为实现其潜力而采取的有意识的成长过程。知道何时评估和拓展自己可以提高他们的能力和幸福感。
- 自我责任是通过接受他们可以做些什么来改善事情的责任来掌控他们的生活。意识到自己的行为有助于他们创造自己想要的，而不是受到命运的打击。

参加所有五个核心部分的辩论者更有可能过上成功和充实的生活，但任何一个方面的缺乏都可能成为持续困难的根源。辩论者天生就有洞察力，他们经常会问自己，他们是否以平衡的方式对待生活。无论他们的旅程从哪里开始，每一步都代表着一个新的地方，一个成功。辩论者可以自己决定是什么带给他们快乐的生活。它可以是任何东西，从传统的成功形式的伟大事业或幸福家庭，到作为环球旅行探险家的生活，体验世界提供的一切。

前进

有意识的个人成长不仅仅是感觉有义务改变，它还需要智慧，以个性化的成功定义为基础，寻求更快乐、更成功的新方法。本章的目标是在上面提到的五个方面，用想法、鼓励和指导来推动这一进程，解决一些可能出现的问题。

在下面的章节中，我们将首先考察辩论者的有益特征。以“平衡”的方式使用这些要素有助于他们过上充实、高效和幸福的生活。然后，我们将描述可能出现的“不平衡”趋势。我们将解决偏离健康、富有成效的激励策略的问题，并解释辩论者可能因此受到的一些不利影响。最后，我们将讨论如何改进或“重新平衡”每个激励要素。我们将建议练习、反思和行动，以帮助辩手实现个人成长和发展。

自尊

令人惊讶的是，理性的人很难调和他们的智力倾向和大脑的情感部分。然而，那些与内在和谐感保持牢固联系的辩手，也会在其存在的更高功能中创造力量，而这些功能可以通过外在表现出来。内心处于战争状态会阻碍幸福和灵感的创造，但自我欣赏是一种状态，所有美好的事物都可以从中成长。

平衡的自尊

内在和谐的力量

辩论者好奇心强，观察力强，他们创造平衡自尊的方法之一是意识到自己的感受并直面他们。具有这种性格类型的人理解理性地详细检查事物并关注其内部工作以保持生活客观的价值。当他们诚实地看待自己的感受时，他们可以放下消极的自我认知，并发现他们的人性如何以奇妙的方式支撑着他们的理智。

努力保持平衡的好处不仅仅是内在的，因为自尊往往表现为能力。当辩手对自己的内心感到满意时，由于内心的安全感，许多潜在的麻烦行为可以被富有成效的行为所取代。例如，那些有积极自尊的人不需要贬低别人来证明自己，因为他们知道自己的价值是独立的。似乎内心的和谐会对生活的各个方面产生积极的影响，使自尊成为个人成长的重要一步。

爱他们的心

辩论者还可以根据他们能够如何运用敏捷的头脑来解决问题，以及他们在表达和捍卫自己的想法方面的娴熟程度来培养他们的自尊。他们倾向于快速建立联系并创造性地思考。在一生中，认识和实践这些品质可以建立一个不断增长的自我欣赏。对于一个重视智力的人格类型来说，创造性是最终自我肯定。这有助于辩论者感觉自己是好东西的“来源”，此外还有聪明的感知能力。

因为成就和成功通常都是从一个想法开始的，所以辩论者的自尊在逻辑上紧随着他们对自己提出和实施想法的能力的感觉。在他们心中，他们对自己的思想状况感到满意。当自尊处于平衡状态时，他们不需要基于严格或传统的成功或与他人比较的衡量标准。相反，它来自于对他们丰富想象力的欣赏，知道他们可以利用这种能力使自己的生活变得更好。

不平衡的自尊

令人沮丧的感觉

探索的欲望是辩论者的美德之一。然而，他们通常会忽略那些他们不太舒服的事情，比如情绪（在自己和他人身上），而选择他们认为更有价值的追求。这种对感情的漠视会导致自尊失衡，因为它会造成内在的不诚实——辩论者可能会谴责的那种看似武断、混乱、非理性的感情状态也存在于其中。忽视情绪来保护自己免受其破坏性因素的伤害，也会让他们的善良的一面未被发掘，例如同情、宽恕和尊重自我。

很容易理解为什么辩论者可能会通过理智而不是情感来寻求自尊：后者可能会令人困惑，令人畏惧，尤其是对于一种如此尊重并寻求体现理性的人格类型而言。然而，那些否认自己存在的完整构成的人，无论是思想还是内心，都在回避现实。如果不拥抱作为人类体验一部分的情感，辩论者就无法与自己和平相处，他们的自尊可能最终会达到极限。

依靠论点

辩论者的名字很贴切，因为他们能够积极地表达自己的观点，但当他们试图通过忽视对比贡献的价值来验证自己的自尊时，他们的表达就会变得不平衡。受这种不平衡智力锻炼支持的辩论者可能会开始只相信自己的媒体，将自己的想法放在高于他人的位置，即使存在矛盾

根据这种无知，无论多么不明智，都是对通常定义辩论者自尊的智力能力的毒药。

如果他们的自尊心受到威胁，或者仅仅是发展不足，他们可能会攻击其他观点，宁愿感觉自己强大，而不愿表现出尊重或礼节。虚张声势可能会以牺牲事实为代价赢得争论，但真正理性的人不能容忍这样的虚伪而不进行内部指责，即使他们从来没有在外面表现出来。任何以牺牲与他人公平交流为代价建立自尊的辩论者，如果他们真的认识到自己的这种武断性，那么就极易受到伤害。对于辩手来说，真理和智慧太宝贵了，不能用它来换取一种智力上的优越感。

重新平衡自尊

拥抱完整的自我观

辩论者可以通过接受情绪的存在而不是将其一扫而光来激活他们的自尊。对自己的情绪方面感到舒适可能需要时间，但辩论者可以利用他们经常容易获得的热情灵活性。当涉及到重新平衡自尊时，非判断型风格是一种优势——当他们的情绪成为困惑的根源时，他们可以原谅自己只是个普通人。

他们在智力上的参与倾向很少会像探索其软性方面那样导致辩论者面临重大的内部挑战。为了帮助他们重新平衡与情绪的联系，一个简单、直接的方法可以帮助他们克服任何犹豫。简短的自我回顾练习是辩手学会接受日常感受并平衡自尊的一种方式：

- 在准备睡觉时（刷牙等），花点时间设想一下以下类别。
 - 不快乐的自尊
 - 快乐的自尊
- 回想这一天，回忆一下自我批评、自我判断或自我怀疑的时刻。将其标记为“不快乐的自尊”
- 为了对自己有一个公平的满足感，也可以这样做，在心理上称之为“快乐的自尊”
- 如果没有对应于这两个类别的事件，请不要担心。只要回忆一下可用的内容并继续。
- 与其把这些感觉看作是对的或是错的，不如把它们看作是大脑功能的一部分，因此，就像皮肤一样是身体的一部分。例如，事件可以在大脑中产生不安的情绪反应，就像胃部可能会因糟糕的食物而不舒服一样，这是一种与其他机制一样的自然机制，而不是系统故障的迹象。
- 在没有自我判断的情况下，想想这些事件是如何影响这一天的。是什么帮助或阻碍了个人目标、进步和动力？如果其中一个类别中没有可重新调用的事件，为什么不呢？这是件好事吗？
- 花点时间原谅自己白天所经历的任何消极情绪。如果皮肤因寒冷而起鸡皮疙瘩，那么感到不安是不合理的，所以也没有必要对负面情绪反应感到难过。就像你会意识到决定搬进一个更暖和的房间一样，决定调整你的情绪状态。
- 如果这个练习显示出一个有吸引力的机会去做一些不同的事情，考虑一些建设性的和乐观的方法来做。这是在睡觉前结束复习过程并为第二天设定积极目标的好方法。

辩手并不总是需要采取深刻的行动来自我感觉良好，但定期以健康的方式表达自己的情绪可能需要刻意努力。幸运的是，积极情感的实践往往开始让人觉得是一种奖励，而不是一种义务。

承认价值和优点

辩论者可以从他人那里获得有价值的智慧，而不是自以为是，即使这改变了他们的观点——对于真正重视真理和知识的人来说，这是一件美妙的事情。当他们发现正确的时候，他们的自豪感会增长，当他们接受被纠正时，他们的智力力量会表现出来。当辩手认为自己的价值不仅取决于他们所知道的，而且取决于他们学习和成长的能力时，他们就会创造出平衡的自尊。

辩论者还应意识到，声称智力上的胜利并不一定能保持知识的流动——当对比事实和观点有助于更好地理解时，认识到这点很重要。具有这种性格类型的人可以提醒自己，他们所知道的一切对他们来说都曾经是新的信息，其中大部分是从他人那里获得的。这种认识可能有助于缓和任何傲慢的闪现，而不会损害自尊。为了帮助他们保持对所学知识的自豪感，同时又不与世界上尚未传授的知识失去联系，他们可以练习以下内容：

- 每当一个新的事实、经验或对话教给我们一些有价值的东西时，就暂停。
- 有意识地承认来自外部的贡献和好处。

- 当新信息与个人信仰相矛盾时，花点时间想想什么更有价值：展示知识带来的自我提升，或学习新事物带来的思维提升。
- 积极、外在地表达对任何学习来源的赞赏。如果是一本书，请在网上对其进行快速正面评论；如果是一个人，真诚地感谢他们。

当辩手将自己的心智输出与他人进行比较时，自尊总是会发挥作用，但这并不需要依赖于这种比较。当他们看到自己灵活的能力和吸收知识的能力可以肯定他们的心理能力时，这会创造幸福而不是冲突，以及建立在牢固基础上的自尊。

自尊

当辩手按照自己的价值观生活并追求自己的想法时，他们会建立自尊。他们天生好奇，所以这些事情可能是不固定的，因为个人成长的过程揭示了新的目标和想法。然而，无论发生什么变化，当辩手们忠实于他们的一套基本知识原则时，他们是最快乐的。

平衡的自尊

独立思考者

当辩论者能够构建和表达自己的观点时，他们尊重自己——当他们收到填鸭式的信息时，他们几乎感觉不到自己的有效性。他们在寻找真理时，往往会大胆地质疑一切。当然，建设性和公平地与他人交换思想是辩论者如何实践平衡自尊的自然延伸。当他们乐于接受时，他们会确保人们希望听到

他们的观点，进而帮助他们看到自己的价值。一个开放的头脑因其所提供的事实而赢得尊重。

这种健康的智力独立表达可能会使辩论者走上“人迹罕至的道路”，向他们介绍新的观点，有时甚至可能是革命性的想法。在追求自己的观点和与他人交流真理之间找到平衡点，可以培养自尊。辩论者并没有重新发明轮子，而是在新的领域中前进。当他们与他人和周围的世界交换贡献时，他们的价值就变得显而易见——这是一个受欢迎的副作用。

精神投入

除非付诸行动，否则最好的想法仍然只是理论，而辩论者通常已经为下一步做好了准备。不过，热情并不总是等同于熟练程度。当具有辩手性格类型的人了解到取得成就需要时间，并且一开始发展有价值的技能可能很笨拙时，他们会保持平衡的自尊。他们也知道这并不是放弃的理由：辩论者有敏锐的能力去适应他们的环境，所以他们可以从生活中得到他们想要的。当他们运用理性的计划和耐心时，他们会找到平衡，给他们留下空间，让他们同时灵活地思考。

当辩论者在独创性、积极行动和献身精神之间保持平衡时，他们更有可能实现自己富有想象力的目标。他们喜欢实验，结果可以反映出他们努力的价值，所以他们的灵感并不总是需要一个坚定或具体的目标来产生可观的结果。当辩手完成某件事时，他们肯定了自己的创造力，这是他们自己深深尊重的东西。

不平衡的自尊

极端违抗

当辩论者通过不断推行他们的大胆想法而傲慢或咄咄逼人地对待整个世界时，一种独立的心态可能会变得具有破坏性——对于这种爱管闲事的人来说，这太容易了。那些错误地将自我和自尊混为一谈的辩论者可能会抛弃支持他们生活的结构，认为他们高于一切。当它开始排除他们观点之外的任何东西时，他们的自尊就会变得不平衡，导致鲁莽的反应，无视其他合理的界限。

当辩论者极端拒绝服从时，他们很容易与日常现实发生冲突，损害他们的职业和个人生活。如果有些事情对他们来说没有意义，他们可能会拒绝排队，粗鲁地走自己的路。当他们把这些反叛倾向看得太远时，这种对抗性的立场会破坏许多通过交流和参与改变人们思维方式的机会。这远远不是让辩论者茁壮成长、快乐并尊重自己的积极、创造性的参与。

放弃的想法

热情的头脑并不总是产生有用的结果。辩论者对于跳入新事物感到兴奋，但他们并不总是保持专注的动力；他们在充分测试理论或完成项目之前，注意力可能会减弱。尽管最初付出了巨大的努力，但辩论者往往觉得崇高追求所需的一致性和承诺令人厌烦，或者觉得下一个追求太分散注意力。没有认识到一个完整过程的价值，从开始到结束，可能会把他们拉向太多的方向，夺走他们的成功。

随着时间的推移，越来越多的未完成项目、未完成的承诺和未实现的梦想很容易损害他们的自尊心，如果他们觉得自己的努力没有足够的结果来证明的话。即使辩论者乐于追随自己的直觉进入某种程度的混乱，外部世界也可能无法原谅可能被视为不一致或在重要事项上缺乏后续行动的情况，从而导致错过机会或在专业和个人领域增加摩擦。

重新平衡自尊

获取有用元素

为了重新平衡没有实际进展的混乱的独立性，辩论者必须认识到，即使合规是不可取的，参与也是有价值的。从理性的角度来看，他们可以检查原则或惯例，只利用他们欣赏的元素。平衡的自尊包括做对他们成长最有利的东西，即使这需要在他们找出有效方法的同时，对他们丰富的精力进行一点自我控制。

人们为了在这个世界上合理相处而妥协，耐心的评价是辩论者在完全摒弃想法之前可以做出的合理妥协。从某种意义上说，这通常只是一个自愿参与和适应的问题——这两者都是辩论者的优势。调整他们的理解也属于辩手的技能范围，他们的好奇心是一个很大的动力。他们独立、果断的精神可以成就伟大的事业，但由于过度独立而导致的孤立并不那么好。当辩论者想努力完成某事时，他们可以尝试以下方法：

- 以开放的心态考虑它。有时，一个概念的价值深度从外部看并不明显，错过一个好机会将是一种耻辱。最好的评价来自于完全沉浸。
- 寻求利益。辩论者是最积极主动的类型之一——当他们有心情的时候。找到他们最初驳回的会议的个人利益可以重新平衡过度轻蔑的反应。
- 从心理上把它拆开。目标是理性分析，但在你检查的时候，没有承诺要维护某个东西的结构——有用的部分通过一些巧妙的解剖可能会更明显。
- 改进概念。在用一个“优秀”的想法来推动某件事情之前，先确定它是否可以被调整和改进——通常这是一条比从头开始更好的更快、更有效的途径。

辩论者可以在参与世界事务的同时开拓自己的道路。对他们来说，自尊来自于有灵感的实践和出色的结果，没有理由不在任何他们能找到的地方融入有益的元素。即使他们朝着自己的方向走，他们仍然可以在路上捡到一些好东西。

专注于整理

当具有这种性格类型的人体验到创造力在改善生活方面的力量时，他们看到了通过一些狭隘的努力来补充广泛兴趣的价值。辩论者很少缺乏精力，但他们通常必须努力保持专注——这是一条值得走的个人成长之路。在这里，回报是一个关键因素，因为理性的头脑认识到实际的自我投资作为进步的先决条件的重要性。没有人更适合创造自己的成功

但要做到这一点，他们可能必须确定并坚持生活中的一些优先事项。

无论结果如何，仅仅是献身的实践就可以成为健康自尊的源泉。当然，当人们付出的不懈努力最终带来回报时，他们也会感到自豪。即使完成一个小项目也可以代表重大的增长，因为关键是要练习一致性并实现目标。以下是一些练习坚持到底的步骤：

- 选择一个小点子让生活更快乐（例如，一个相对较大、长期渴望的个人购买）。
- 决定所涉及的规模和时间。我们建议可以在大约一个月内完成一些事情，但当然，有些事情有固有的限制。（上述例子可能需要几个月的储蓄计划。）
- 立即开始行动——拖延无济于事。（在本例中，在安全的地方启动“项目基金”。）
- 尽可能自动化参与。需要纯粹、专注意志力的时间表对债务人来说可能并不理想，但一个自动产生一致性的聪明系统是（例如，在每个发薪日自动银行转账到基金中）。
- 使用日历和/或提醒应用程序保持进度。记住，你正在练习持续奉献的技巧；项目本身只是一个工具。
- 告诉亲密的朋友、家人和亲人有关该项目的情况。他们的意识和注意力可以作为支持动机。
- 坚持计划，专注于它将带来的好处。（拥有那件新衣服不是很好吗？）

辩论者可以通过尊重自己完成的任何事情来实践真正的持续关注。自尊不能依赖于做别人想做的事，但当辩手自豪地做他们知道可以帮助他们取得进步的事时，自尊就会蓬勃发展。

自信

自信源于自尊和自尊的概念，是面对世界上的挑战和生活中的最终挫折时保持积极自我观的能量。自信使辩论者能够推进他们的想法和选择，明智地利用他们的精力获得成功和快乐。

平衡自信

应用合理性

这种性格类型的人通过积极运用他们的创造力和理性意识来肯定自信的能量，他们的创造性思维是坚持挑战和实现目标的动力源泉。辩论者认为，如果这是合理的，他们可以做到，并且找到在世界上实现他们的想法的方法是他们生活中的必然动力。概念和原则比情感更能激励他们，当世界认可他们的努力时，他们将精力投入到他们想象的产品中的巨大意愿就会得到回报。

当辩论者也以这种观点看待自己的成长时，他们可以在生活中构建明智的前进道路。他们接受新知识以加强努力，但他们也会因为知道自己能够解决问题而获得力量，并且他们准备好理解可能发生的一切。然而，他们的部分精力来自这样一个事实，即在采取行动之前，他们不需要用尽全力去思考一个想法。辩手

投资于运动，给他们自信，不仅充满活力，而且在世界上应用时也很有效。

与世界接轨

对于辩手来说，自信不是确定的；这是关于潜力的诱惑和尝试做事情兴奋的最好不是独自一人。辩手并不以果断而著称，而是以精力充沛而著称。他们愿意尝试一些东西，有时是自发的，这给了他们很大的生活动力，也吸引了其他人。他们的参与倾向还可以推动个人成长，让他们乐于接受改变和改进。

无论是社交环境、工作方法还是完全陌生的活动，辩论者最初都会通过想象找到自信的能量，但随后他们很容易转变为行动，总是对自己的努力有兴趣。这种好奇心很容易克服个人的局限或偏见，辩论者通过公开寻求世界所能提供的一切，体现出平衡的自信。

不平衡的自信心

避免情绪

辩论者的动机可能会在理性之外的领域受到影响。这并不是因为他们缺乏活力，而是因为他们并不总能看到将精力投入到逻辑揭示很少的生活领域的意义。因此，他们可以通过一些理性的构建来避免无法理解的情况。对于这种性格类型的人来说，深沉的感情和情绪有时似乎并不重要，其背后的原因并不总是立竿见影的，这违背了辩论者的活泼、好奇心，有时甚至是原始的理性。

在他们周围的世界里，试图与这些事情搏斗，最终可能会变得令人厌烦，即使对于喜欢参与的个性类型来说也是如此。当他们的思维似乎无效时，辩论者可能会感到困惑和胆怯，尤其是当他们试图与那些似乎不会讲逻辑语言的人打交道时。意识到他们不能总是预测情绪的发展过程会让人感到沮丧，如果不恢复平衡，他们可能会简单地忽略这些事情，这让周围的每个人都很懊恼。

在荆棘地上砍树

叛逆实际上是辩论者的口号。如果他们的道路被一片象征性的荆棘所阻挡，他们很可能会拿起精神弯刀砍掉，兴奋地测试自己的智力。然而，他们有时会出于反射而不是反思的意图来迎接这些挑战，不一定要将他们的能力应用到有益的目的。对他们来说，心理挑战本身可能会带来吸引力。然而，即使他们可能会开拓道路，在陌生的地方出现流血事件也很难合理地使用权力，也不能反映出平衡的自信。

强劲势头的一个不利方面是，它不一定需要良好的方向，也不一定能在合理的阻力下健康地自我纠正。意志坚定的辩手很容易发现自己陷入了不确定必要性或个人利益的斗争中，仅仅是因为他们想要胜利。那些永远选择猛攻的人经常会发现周围长满荆棘的反对派，当他们迷失在杂草中时，他们可能没有多少时间享受生活。

重新平衡自信

情感实验

缺乏牵引力的解决方案有时可能是向前一头滑行。当辩论者最初无法控制看似非理性的情绪时，他们可以尝试一种参与式方法。对于一个如此想了解一切的人来说，投入其中既可以增强又可以保持他们充满活力的自信。回避既不会产生答案，也不会促进个人成长，但辩论者可以挑战自己，从内到外去理解看似反复无常的情绪。

这种性格类型的人很难接受某些因素超出了他们的控制，然后继续前进，但自信的动摇往往只是感觉自己缺乏知识的结果。因此，与他人进行一些直接、理性的接触可以帮助辩手重新平衡对情绪的轻蔑态度，并帮助他们获得给他们信心的信息。作为理解情绪的练习，辩论者可以利用他们的分析能力将其作为一种技能来练习：

- 选择一个你认识的人，一个你尊重的人，他似乎有“情感”的天性。
- 在定期接触期间（也许是花更多时间与他们接触），观察他们的情绪表达。
- 分析此人所说或所做的与他人建立联系的机制。寻找像对陌生人友善的话语，倾听朋友的细心，或者他们愿意与周围的人分享的阳光风度之类的东西。
- 试着从内部回答以下问题。

- 他们是否通过情感与他人积极联系？
- 他们是否感觉到分享情感的回报？
- 其他人似乎喜欢这种交流吗？
- 你会如何亲自实践这种有益行为？
- 尝试真诚地使用同一个人的技能。向他们反映他们为创造积极的情感回报所做的一切。（使用他们的方法，但要用你自己的话。）
- 观察效果，注意沟通和情绪方面的任何改善。
- 与陌生人一起练习这些步骤。

辩论者可能不会发现情感语言是他们的母语，但当他们试图用生活中的榜样说话时，他们可以尊重甚至理解它在生活中的价值。情感逻辑是一种有效的生活方式，其机制对人们的生活有着非常真实的影响。当辩手愿意介入并试图理解情绪，而不是回避或将其视为非理性时，他们的自信能量会保持强劲。

选择一条有益的道路

辩论者热情而多刺的天性，在他们利用自信的能量提供帮助时，有可能赢得他人的喜爱。辩论者明智地选择战斗，不是出于恐惧，而是出于实现真正值得他们努力的事情的深思熟虑的愿望。他们可以从工作中获得成果，但他们的个人资源是有限的。一些深思熟虑可以帮助他们克服争辩反应，通常会给他们更多的时间来享受生活。

辩论者重新平衡能量使用的一个关键方法是将他们顽强、好奇的逻辑内化，并确定他们真正想要从生活中得到什么。这个

答案可以用来指导人们刻意而明智地寻求幸福。此外，辩论者可以通过重新连接他们的原始欲望，重新平衡他们在争论中偏离轨道的倾向。

今天是寻找自信能量的最佳时机，辩手可以尝试以下方法：

- 缩小一些能给你带来快乐的个人技能或能力——从写作到与孩子一起工作，再到练习木工。
- 研究如何将你的每一项个人技能在世界上得到很好的利用，以创造个人满意度以及可能更广泛的利益。
- 弄清楚发展和实践每一项追求需要什么（时间、金钱、教育，或者也许只是一个开始的机会？）。
- 寻找可以使用技能的地方、组织或场所，例如班级、就业岗位或志愿者机会。
- 要求坐下来观察其他人是如何应用类似技能的。获得一些现实的信息和反馈，然后让这些知识锻炼并激发你的想象力。
- 想想哪种追求会带来最大的幸福和兴奋。一定要理性地考虑所有可用的信息，并倾听自己的心声。
- 在研究了各种选择、成本和潜力之后，决定尝试一下——没有什么比发展一项令人愉快的技能更令人满意的了，它甚至可能会变成一种终身的快乐。

辩论者可以利用他们的探索活力，走一条明智选择的、快乐的道路，一条他们不会陷入过度增长的道路。忽略生活中丰富的经历

打架的目的通常是令人遗憾的，尤其是当这种自信的能量可以用来寻求幸福和有价值的成长时。

自我进化

自我进化是一种理念，即辩论者可以将他们对参与的热爱转化为改进自己，不断寻找成长的途径。值得注意的是，自我进化是关于个人成就的——从学术抱负到像学习绘画一样满足灵魂的东西。自我进化的意义并不是朝着传统的目标艰难前进，而是敢于将潜力发展为现实。

平衡的自我进化

自愿进化

大胆追求真理的人天生就想平衡智力发展，他们意识到自己在人生的每个阶段都需要更多的信息和洞察力。他们丰富的想象力为他们自己和世界的新思维敞开了大门。更重要的是，他们的理性逻辑要求他们认识到自己的错误认识，就像他们努力克服周围的无知一样。

自我进化不仅仅需要考虑新的视角。辩论者通过利用先前超出其智力或知识基础的原则，修正其观点，然后采取行动，找到平衡。最有意义的是，当他们找到机会与他人分享这种进步，缓和与周围世界的挫折感。热情的问题解决者、辩论者

积极寻求扩大自己的能力，使生活更美好，他们希望与其他人分享这一使命。

实践性学习

考虑到他们积极参与的态度，辩论者通常通过逻辑方式实践他们的想法来成功地提升他们的思想。尽管探索想法很有吸引力，也很有价值，但辩论者可以通过亲身实践的方式将他们的创造力应用到周围的世界中，从而避免迷失方向。无论是与他人联系以获得知识增长和交流，还是自己进行实验，辩论者都会在现实世界中脚踏实地，平衡自身的进化。

具有这种性格类型的人是许多伟大想法的来源，当他们探索他们想法的产物如何融入现实时，他们会体验到一种全新的视角，可以更新他们的思维，激发新的想法去追求。这样的努力会产生有价值的反馈，为他们受启发的叙述和创造性的思维流提供具体的平衡点。没有什么比经验更能教会人，积极参与是辩论者发展的平衡和令人兴奋的方式。

不平衡的自我进化

精神回收

辩论者想了解现实，但他们有时会执着于自己的方式，他们对改变的开放态度被自己观点的力量所掩盖。他们甚至可能仅仅因为与自己喜欢的实践太不一样而拒绝好的想法。如果没有客观的平衡，心理弹性和敏锐的洞察力就可以像新的经历一样轻易地证明陈旧的习惯是正确的。虽然眼睛睁得大大的

自我进化有扩大理解的潜力，智力重复有培养无知的潜力。

当这种性格类型的人拒绝为他人的倡议和想法做出建设性贡献时，这一点再明显不过了。辩论者可以很容易地挑出他们不喜欢的方法、活动和目标，在探索它们以形成公正的结论之前，选择质疑它们的有效性。辩论者可能会觉得很有成就感，因为他们忽视了与其现有观点不符的实际机会，而没有意识到自己是最大的增长机会之一。

牛角和横幅

辩论者最宝贵的能力之一是他们生动、富有创意的沟通方式：他们通常在与观众讲话时表现出色，甚至常常非常享受。然而，过度分享他们的想法和知识可能会像傲慢、不平衡的独白，而不是参与式对话。在最激烈的时刻，辩论者可以很容易地淹没他人的声音，无论是字面上还是隐喻上，在广播的刺激中放弃他们学到的沟通技巧。

当他们忘记与他人建立双边关系的价值时，他们就会错过人们通过独特的声音、合作的想法，甚至深思熟虑的异议所能提供的意想不到的灵感和支持。智力和语言的活力是美妙的，但对沟通的自我重视和不平衡的看法会抑制自我发展，最终扼杀成长。

重新平衡自我进化

以变革挑战自我

对于辩手来说，实践他们已经知道的并不是自我进化的最有效途径。相反，平衡自我进化的定义是缓和他们对于现有经验的依赖，然后追随他们对进步和学习的热情。具有这种性格类型的人可以处理将自己暴露在矛盾或模棱两可的实践中，以便成长。辩论者的活跃心态可能会诱使他们为自己所珍视的东西争辩，但个人成长来自于利用这种活力挑战自己去尝试。

愿意提出自己的结论对辩手来说是一笔巨大的财富，可以防止错失机会，缓解摩擦。他们可以决定随时准备在需要时进行改变，从任何来源积累知识。即使不太成功的努力也能提供信息。开放让真正的智慧绽放，辩手可以从自愿实践积极的改变开始：

- 与其摒弃新的观点和想法，不如决定尝试一下。毕竟，收集经验证据对于驳斥某事或理解其好处是必要的。
- 向有新想法的人询问尽可能多的细节。采用建设性的对话，而不是批判性的剖析。
- 要求他们演示一下如何让这些想法在他们的生活中发挥作用，然后对他们的努力表示积极的感谢。
- 真诚地应用他们的方法来测试其有用性。请记住，它们最终可能成为有价值、有用的方法，所以真正的努力是对潜在自我进化的明智投资。

- 给他们一次以上的机会，并在不同的情况下尝试。
- 寻找混合和调整他人想法的方法，使其适合个人。个人环境、需求和技能各不相同——这不是一场竞赛；这是关于寻求改进的。

对于辩论者来说，实验可以是一种非常令人满意的实践，也是刺激自我进化的可靠方式。亲眼看到并为自己做点什么，不仅满足了他们对理性证明的需要，而且还培养了他们积极的好奇心——这是发展他们敏锐思维的一个好方法。

听别人说什么

如果沟通是一种值得付出的努力，那么理解别人试图表达的内容就是这种努力的巨大成果。学习信息并不一定意味着同意它，但如果没有深入的理解，公平的辩论就永远不会发生。在辩论者争论或发表自己的观点之前，他们应该尊重自己和他人的真实倾听。否则就会招致错误的决策，关闭自我进化的大通道。

辩论者说话常常机智；善于倾听是他们可以有意识地提高的技能。消化人们的意图可能需要耐心，但辩手可以通过让人们感到有价值来收获诚实付出和索取的回报。询问他人他们知道什么，尊重他们的回答，可以创造一个平衡的交流循环。生动、公平的对话是智慧的先驱，它滋养了辩论者的思想，甚至可能扩大了他们的思想词汇量。一系列基本的行动可以帮助他们练习接受性倾听：

- 以温和的询问和友好的微笑进入或开始对话。

- 提出问题并对他人的想法表示兴趣，以真诚的注意力验证他们的想法。
- 给别人所有他们需要的时间，通过等待发言而不是插话来分享他们的想法。沉默，而不是停顿，是绿灯。
- 仔细听别人说什么，而不是在你制定回应或讲述个人经历时冒着分心的风险。
- 如果被问到问题，试着就手头的主题给出有用的答案。

给知识不要只是显示它。

- 回答简洁——不要把地板拖得太久。
- 通过将事情转向问题和倾听来保持接纳。捐出你自己应得的谈话时间是可以的。
- 以深思熟虑的积极态度结束交流，即使不一致——“这很有趣。我得考虑一下！”

辩论者有很多意见可以分享，但自我进化需要在意见和认真尊重的倾听之间取得平衡，这样知识才能双向流动。对话，而不是独白，能从每个人那里得到最好的启发。他们优秀的思维灵活性使辩论者能够从他人的角度发现价值，即使是一点点这样的洞察力也能带来更好的沟通。

自我责任

这一个人成长方面涉及到辩论者的决定及其价值观。具有这种性格类型的人能够充满激情，无论是照顾家庭、擅长工作，还是为创造性项目注入活力。有意识地接受自己目标的所有方面是个人成长的关键；自我责任代表了辩手生活中的责任感和能力。

平衡的自我责任

终身管辖权

辩论者具有剖析概念和事件的天赋，能够及时回顾和前瞻，发现几乎任何事物的原因和可能性。将这种能力与自我责任相结合，使他们能够对生活中的事件产生影响，从而选择如何应对。辩论者很敏锐，但并不总是能够预测未来。具有这种性格类型的人在利用自己的能力适应任何发生的事情，并且仍负责任地推进目标时，会创造平衡。对于辩手来说，平衡就是选择对自己的命运负责。

根据具体情况，这可能意味着不同的事情，它更多的是一种所有权态度，而不是具体的行动方案。对于辩手来说，自我责任意味着利用知识和意志力尽可能为他们带来最大的利益，并知道当幸福和成功来临时，沉湎于消极反应会浪费宝贵的时间。真正的伟大和个人成长不在于衡量能力，而在于如何运用能力。当辩论者接受对自己生活的责任时，他们就赋予自己创造更美好未来的能力。

勇敢的接受

辩论者会遇到令人不安的情况和人，对于一个如此热衷于争论的性格类型来说，接受并不总是容易的。但即使这并不容易，自我负责的辩论者也会面临自我克制的挑战。他们通过认识到自我责任允许他们选择不参与，尤其是在进步的时候，来平衡他们对看似无耻的经验的反应

行动不是一种选择。这使他们能够有效地重新定向自己的能量；他们可以找到比毫无意义的冲突更高尚的地方来表达他们的激情。

辩论者可能不得不比大多数人更加努力地工作，以摆脱挫折感，但这种持续的努力使他们走向平衡的自我责任感。持续的骚动很少能带来幸福和成功，辩论者更善于利用自己的头脑，而不是把自己撞在墙上。当他们实践接受环境时，可以转而寻求功能性解决方案。当他们接受他人时，他们往往会在运用自己的想法使生活变得更好的过程中找到意想不到的合作。

不平衡的自我责任

沉迷于起诉

辩论者能够看到复杂细节的世界运作，这通常是一种美德，但当他们遭遇不幸时，他们的分析倾向会导致他们进行指责性的剖析，将所有冒犯他们的东西都撕成碎片。当无能或精神缺陷看起来如此明显时，这样一个富有表现力的性格类型很容易发出批评。他们甚至可能被视为欺负者。然而，他们可能不会轻易看到自己需要承担个人责任，也不会采取自我负责的步骤，将愤怒转化为恢复性行动。

事实上，辩论者对自己认为的不足或失败表达愤怒的倾向，往往只会助长愤世嫉俗的恶性循环，甚至围绕着合理的抱怨。专注于愤怒的精力可以得到有效利用，但当辩手认为自己是对的，并且认为自己没有任何过错时，他们可能会认为自己没有责任补救这种情况。这种不平衡，

回避态度可以从积极的能力转变为消极的消极态度，在这种状态下，他们会挣扎着生存，更不用说茁壮成长。

破坏性不容忍

沮丧是可以理解的：他们敏锐的洞察力看到了日常生活中的无数问题。但是，攻击他们认为“破碎”的一切是不平衡的——期望生活符合他们的期望是完全不现实的，持有这样的观点可能会让他们感到苦恼，这是他们经常表现出来的一种感觉。当辩论者让愤怒失控时，他们可能会发现自己处于愤怒状态，这使他们无法抓住个人进步的机会。

允许这种态度持续下去不仅会威胁到辩手的幸福和健康，还会损害个人和职业关系。自我责任当然包括说真话，但辩手可能会误以为自己有权评判他人。这种性格类型的人很难被接受，常常使他们与生活中的人发生矛盾。即使不是针对他们认识的任何人，辩手之间的激烈争执也会令人不快，甚至会扰乱甚至赶走他们身边的人。

重新平衡自我责任

为他们的生命负责

对于这些有能力、有创造力的人来说，指责并不是一种理想的使用能量的方式。当生活让辩论者失望时，他们可以认识到建立比责备更好的东西的逻辑益处。相反，他们可以承担责任——不仅要优雅地适应环境，还要承认自己的参与。这里有

根除任何问题的根源都很有价值，一旦发现，自我责任就是一种权力的姿态，因为它声称有能力实现变革。

自我负责还意味着从问题中学习，着眼于未来预防。辩论者可能会准确地将某些问题归咎于外部原因，但参与解决方案，甚至耐心指导他们之前批评过的人，是一种更令人满意和有效的方法。他们的精力和聪明才智肯定能使行动更有成效，而不仅仅是指手画脚。当生活中出现问题时，辩手可以使用以下步骤帮助他们朝着进步而不是责备的方向前进：

- 问：“发生了什么？”在确定责任之前，以冷静、分析的心态寻求答案。真相可能会曝光，并提供有用的视角。
 - 浏览事件链以了解发生的细节。询问其他人对事件的看法。
 - 如果需要的话，把事情写在纸上，包括其他人对事件的描述。将分析限制在一个角度几乎肯定会忽略其他数据。
 - 如果可以确定根本问题，请查看是否可以修复。这也是向值得信赖、尊敬的朋友、家人或同事寻求建议的好时机。
- 宽容。无生命的物体无法道歉，人们也无法撤销历史。宽恕有益于给予宽恕的人——压力和愤怒使生活痛苦，它们对身心造成真正的伤害。冷静耐心是对个人健康的理性投资。
- 向前移动。责备的感觉不会总是很快消失，但专注于渐进的行动是有帮助的。

- 提升他人。与其指出人们错在哪里，不如恭敬地为他们提供指导——如果他们拒绝了，请保持优雅。

上述步骤是合理的，但坦率地说，有时挫折感和责备的欲望可能是原始的，所以考虑一个经典但总是有用的工具，任何类型的人都可以用来释放情绪。

- 让它出来。针对问题的根源写一篇毫无节制的咆哮，然后私下大声朗读，在朗读的同时释放出情感能量。
- 然后，把它烧掉——照字面意思，把它点燃，或者用其他方式把它销毁。
- 如果需要，重新做一遍，开始完成。让创作、表达和释放消极思想和情感的行为产生一种解脱感。
- 然后继续快乐和进步。

通过研究如何改进事情，而不是将问题归咎于自己、他人或环境，辩论者可以平衡自己的责任感。

正在接受

生活提供了几乎无限的批评机会。世界上到处都是缺陷和有缺陷的人，对于面临令人反感的事情的辩论者来说，宽容和接受似乎是站不住脚的概念。然而，实践这些美德可以重新平衡挫折感，而这种挫折感不会产生任何好处，也会将他人推开。辩论者可以利用他们最大的优势之一：好奇心来做到这一点。他们经常会发现自己的反应是他们沮丧的根源。理性的客观性可以揭示，严厉的反应不仅是不必要的，而且是在他们改变的能力范围内的。凭借辩论者的适应性，这种心态是他们力所能及的。

这种做法是关于情绪自我控制和逻辑的，但其核心是理性。辩论者可以决定接受开放的好奇心，抛开偏见，转而接受第一手经验。这些富有想象力的人可能抱怨的许多事情都是概念性的或遥不可及的，对他们的生活几乎没有直接影响，但不断地进行智力斗争可能不会带来什么幸福。这里有一个辩论者可以用来练习宽容。（可能需要提前进行一些规划。）

- 进入一个与你个人观点相反的社交场合，决定不做判断或思考。（例如，进步的无神论者可以坐在正统宗教仪式的后面。）
- 安静地听并吸收**10-15分钟**（如果主题有趣，则可以更长时间）。
- 允许内部判断（不容忍），但只是观察它，而不是钻研它——收集事实，而不是感受。
- 如果出现愤怒或沮丧等情绪，请感受五秒钟，然后重新集中注意力。尊重和允许情绪很重要，即使在重新平衡情绪的同时。
- 试着找出有利的一面，即使它对个人来说并不适用。它的积极点是什么？它对人们有什么好处？人们为什么喜欢它，这又有什么合法性？
- 总结积极因素和消极因素，然后确定积极因素是否会使情况更容易接受。有些事情不需要享受，甚至不需要参与，就可以被容忍。如果可能，与朋友会面，大声讨论你的观察结果。
- 要意识到，令人反感的情况总是存在的，但关注与否是一个自我责任的问题。

- 每天都要记住这个想法：你把注意力和精力放在哪里是个人的选择。

当辩手察觉到真正令人厌恶的事情时，就没有灵丹妙药了。然而，正确或告诉别人他们错了并不总是足以让生活幸福。有时，胜利在于认识到最终可能是代价高昂的胜利，而不是能够促进相互理解和进步的胜利。

结论

选择高程

当涉及到利用自己的优势时，辩论者面临着一个悬崖。简单地说，他们往往是强势的人，单纯地追随他们的直觉可能会给他们带来真正的问题。才华横溢与傲慢、雄辩与咆哮之间有着微妙的界限。他们的巨大潜力同样适用于卓越的成就——没有哪种人格类型比他们更能对无知、阻碍和邪恶进行非常规战争。平衡的自尊和自信可以使辩手变得宽宏大量。

当辩手们在直觉与明晰的智力之间取得平衡时，他们在行使自制力和智慧的同时，保持了激情和想象力，使理性决策和崇高愿望能够共存。跳进如此巨大的潜力对他们的幸福至关重要，当他们学会不越过边缘，或在跳跃时不踩在别人身上时，他们的方向对别人来说是令人钦佩的，对他们来说也是令人兴奋的。有意识地利用自我责任并不能阻止辩论者投入他们的生活激情，但它可以帮助创造积极的结果。

辩论者可能永远不会欣赏生活的某些方面，但他们总是可以选择帮助自己在这些结构中茁壮成长，或者建造更好的东西。当他们接受自我进化的挑战时，他们可能会获得智慧和能力，不仅能够在生活中的问题中成功，而且能够克服这些问题。无论是外部障碍还是内部障碍，跨越障碍都让人感觉很棒。一旦辩手通过超越个人极限找到成功的关键，他们就没有什么不能做的了。当他们超越自己的标准时，他们和其他人往往会钦佩自己正在学习成为什么样的人。

其他工具和测试

想更深入地了解你的个人成长吗？如果您可以访问网站的工具箱区域，我们将提供各种其他工具和测试来帮助您探索。

对照试验地点

深入挖掘你认为谁或什么对你的生活满意度、幸福感和成就感负责。

情绪智力测试

通过这个测试，找出你在理解自己的情绪以及关注他人情绪方面的能力。

置信度测试

你对自己成功完成选择的能力和信心有多大信心？让我们看看。

黑暗面和光明面测试

你的道德选择可能不像你想的那么简单。这个测试要求你深入并诚实地看待自己的态度。

弹性和砂砾试验

有些人很难被打倒；有些人觉得很容易恢复；有的两者都有，有的两者都没有。你属于哪一组？

应对方式测试

应对危机有四种主要方式。这个测试探索了你可能会求助的主要和次要技术。

乐观与悲观测试

这个简单的测试以一种新颖的方式测量你的乐观和悲观程度。找出你在这些方面的表现。

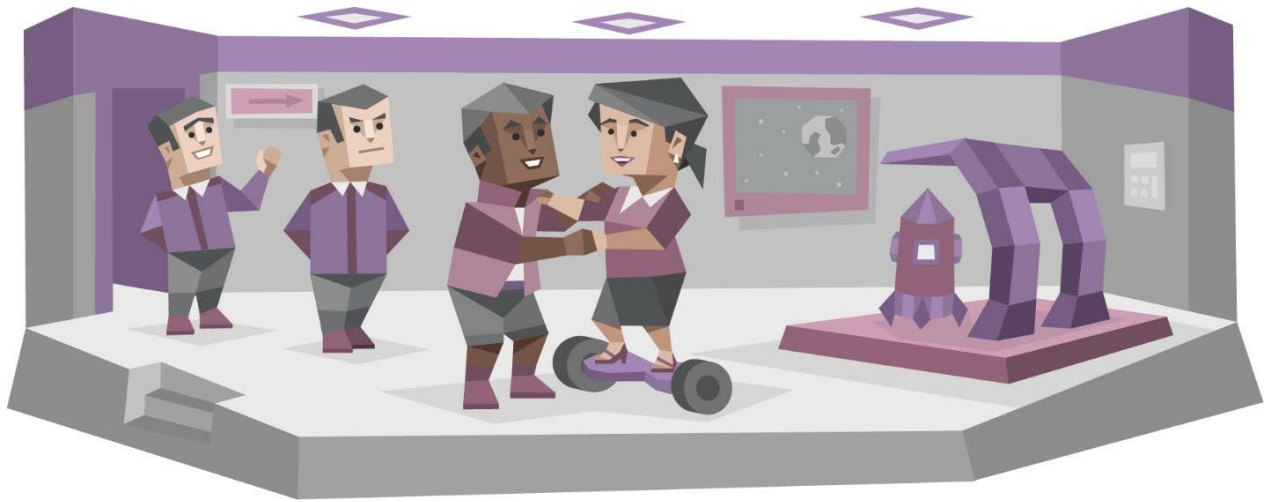
想象力和魔法信仰测试

你的想象力是如何发挥作用的？你对魔法的信仰是什么？探索想象力、魔法和信仰在你生活中的作用。

旅行偏好测试

这个简单的测试深入研究了你离开家去探索世界时的首选。

浪漫的关系



辩论者为他们的浪漫关系增添情趣，就像他们为生活的其他方面增添情趣一样：通过娱乐新的观点和沉迷于相反的观点。他们的认知灵活性使他们能够享受与自己完全不同的伴侣的陪伴——考虑到辩手相对独特的视角和他们作为一种类型的稀缺性，这几乎意味着每个人。他们的批判性思维技巧在浪漫的环境中出奇的有用。由于理性与开放的结合，辩论者在与重要的其他人一起做出重要决策时有着坚实的基础。

综上所述，这种性格类型的人通常需要缓和他们与浪漫伴侣之间的争论倾向。无论意图多么好，接二连三的辩论和分歧都可能被视为吹毛求疵，在亲人之间产生怨恨或伤害感情。辩论者必须学会在假设自己与合作伙伴属于同一团队的情况下进行操作，同时保持对不同观点的好奇心。这可能需要时间和精力

实现这种平衡。幸运的是，辩论者不怕有价值的挑战，爱可以提供他们所需要的所有动力。

令人惊讶的热情

很容易假设所有具有思考特质的人——包括辩手——都是不浪漫或冷酷无情的，然而任何在激烈的智力辩论中见过辩手的人都可以证明他们的激情。但这种激情能转化为浪漫关系吗？当然作为外向者，辩论者从与他人共度时光中汲取能量，这在心灵和思想方面都是如此。

这种性格类型的人和任何人一样渴望联系，他们内心的火花帮助他们成为热情、迷人、热情的爱人。与大多数其他分析师相比，新奇和变化刺激了辩论者，他们利用这种偏好点燃了他们关系的火焰。他们希望定期改变现状。结果是，他们的关系很少陷入陈腐的陈规或疲倦的常规，最终会拖累许多长期的合作关系。

锁上爱情

无论他们的感情多么强烈，辩手们都不会表现出情感表达。在许多情况下，他们看不到公开表达情感的效用——至少不是以传统的浪漫方式。就他们而言，仅仅是他们为一段感情投入了时间和精力，就足以证明他们的爱。社会认可的情感表达——从情人节的鲜花到精心策划的求婚——对于持批判态度的辩论者来说，可能显得陈腐或空洞。当他们同意这样的约定时，往往是一种精心策划的策略来取悦他们的伴侣，而不是自发的

倾诉的情感。但随着关系的成熟，辩手们往往学会更容易、更真实地表达自己的感情，包括爱和感情。

唉，辩论者不愿意表达情感，这比社会上的逆向主义更为严重。情绪受阻的辩手往往对使他们“失去控制”情绪的情况感到不满，在浪漫关系的背景下，他们可能会无意中把这种怨恨发泄到重要的其他人身上。尽管体验强烈的情感是很自然的，但许多辩手将这种体验与放弃理性或失去控制混为一谈。除非他们学会以健康的方式分享自己的情感，并分享伴侣的情感表达，否则辩手们将努力建立平等的关系，既能承受冲突，又能带来活力、欢乐和真正的联系。

约会者将要约会

作为分析家，辩手们并不总是欣赏约会仪式的表面细节。无论他们是想知道什么时候给遇到的人发短信，还是谁应该为晚餐买单，这种性格类型的人经常会对求爱的社会习俗产生争议。但是，仪式通常有一个明确的目的，无论它们看起来多么不合理。那些将传统抛诸脑后的辩论者有时会无意中劝阻潜在的伴侣——如果他们至少尊重约会礼仪，即使他们并不总是遵守规则，也可能会取得更好的结果。

其他陷阱可能会导致辩手在人际关系早期出现失误。第一次约会时的闲聊让他们感到困惑。他们宁愿深入探讨有争议的问题。有时，他们可能会就自己感兴趣的话题展开冗长的独白，特别是如果这给了他们机会展示不同寻常的立场或观点。这种方法，无论其用意多么好，也可能被其他类型的人接受

好斗、挑剔或音盲。辩论者可能会在约会结束时认为他们已经分享了一段精彩、生动的对话，但对方可能会在之后向朋友抱怨：“我的约会对象不让我插一句话。”

这种现象可以在他们关系的所有阶段重现。辩论者的自信与他们的能力息息相关，当他们的自尊心受到挑战时，他们可能会通过炫耀自己的分析能力来进行过度补偿。不幸的是，一个鲁莽、理智的演示，尤其是一个炫耀的演示，可能会给他们的约会对象——以及听得见的其他人——带来傲慢或过分的感受。具有讽刺意味的是，当辩论者不太努力时，他们可能会更容易赢得别人的支持。

具有这种性格类型的人可以看到过去的外表特征，如外表吸引力和社会地位，从而确定真正适合自己的伴侣。他们可以发现他人的潜力，甚至是与自己完全不同的人，并乐于想象与任何特定的人的关系会如何发展。虽然这样的预测并不总是正确的，但辩论者的敏锐可以让他们避免多年来追逐与自己不匹配的人。当他们找到自己喜欢的人时，辩手喜欢大胆和真实的魅力结合，以吸引潜在恋人的注意。

保持爱的活力-或不

即使表面上他们看起来坚忍或平静，当他们的恋情挣扎时，辩手也无法逃脱痛苦——所有的关系都会这样，在某个时刻。那些对人际关系持平衡、积极态度的人会停下来评估情况，利用他们天生的开放心态来考虑什么有效，什么无效。他们也坦率而敏感地与合作伙伴接触，

他们说话的时候尽量多听。利用由此产生的洞察力，平衡的辩论者与重要的其他人合作，制定具体的计划来改善他们的关系。最重要的是，他们确保在放弃之前给这种联系一个公平的机会。

持不平衡态度的辩论者可能会以无益、以责备为导向的方式剖析情况，重点关注他们爱人的缺点。或者，他们可能会对关系中的错位反应过度，甚至可能会立即分手，以避免未来的混乱和痛苦情绪。同样，这往往源于保护自己的愿望。不幸的是，“先开枪，后提问”的态度是以牺牲真正的亲密为代价的。

一旦辩手们发现生活不仅仅是正确的，他们更有可能经历爱情和浪漫。他们可能很难完全体验到爱的亲密。但是，如果他们允许自己扩大自己的舒适区，提高自己的情商，让其他人进入他们的世界，辩论者将找到新的生活维度。在情感和身体上与一位值得信赖的伴侣建立亲密关系的行为会使辩手获得巨大的个人成长。当情侣们向他们展示生活的这些方面时，辩手们会以忠诚和富有想象力的洞察力作为交换。

潜在配对

培养持久的关系并不总是容易的，特别是对于一个如此不安地质疑现状的性格类型。无论是在浪漫的伴侣关系中，还是在生活的其他方面，辩手们都不会满足于“足够好”的东西。因此，他们不满足于那些无论多么舒适或方便，仍然肤浅的伴侣关系。幸运的是，每种性格类型都有

当辩手约会并追求长期浪漫时，他们会找到很多有意义的联系机会。

下一节解释了辩论者与各个不同角色组（分析员、外交官、哨兵和探险家）之间关系的常见模式。通过了解这些模式，具有辩手性格类型的人可以用洞察力和战略意识来处理他们的浪漫生活，最大限度地提高他们找到并维持有意义的、爱的伙伴关系的机会。

辩手-分析师关系



人们常说“异性相吸”，就好像人类的心是情感的磁石。如果这是真的，幸运的是，没有两个人是完全一样的，即使他们有相同的基本人格特征，像辩手和其他分析师。虽然他们共同的直觉和思维特征有相似之处，但不同的能量和战术方面也会影响每个伴侣的个性，以及个人经历和生活经验的影响。即使有着相似之处，这些恋人也有很多细微差别，以保持他们的关系令人兴奋。

平衡债务人-分析师关系

共同拓展舒适区

辩论者和他们的分析师合作伙伴可以将过度刺激的对话、共同兴趣和共同的智力驱动力深深联系起来。他们在一起的晚餐都是简短的闲聊和简单的讲述彼此的生活。相反，他们可能会交换大的想法，分享聪明的见解，并剖析假设情景。事实上，这样的情侣可能会把他们的交往看作是他们必须忍受的浪漫之外的琐碎世界的避难所。

如果这些夫妇采取平衡的方式处理关系，他们将共同成长，不仅享受共同的亲情，还共同努力扩大舒适区。具有讽刺意味的是，对于这些夫妇来说，冒险超越他们的舒适区可能需要放松，例如放松或沉迷于简单的乐趣。即使是分析师也偶尔需要轻松和自发的乐趣。通过言语或行动相互提醒，可以减轻一些期望和责任的沉重感。

肩部以上

当任何两种分析师类型浪漫地结合在一起时，他们更喜欢智力上的刺激，而不是情感上的刺激。这似乎意味着完全没有火花或激情，但事实并非如此。这些夫妇通过分享想法和见解，而不是钻研情感领域，最容易表达他们的激情。如果双方都认识到这样的对话是相互尊重和感情的表达，那么这种动态可以是非常健康的。

这些夫妇喜欢坦诚的讨论，在平衡的关系中，这种讨论使他们能够及时处理症结所在。与其他分析师建立良好合作关系的辩论者正面面对他们的问题。他们以清晰、准确的术语讨论冲突领域，始终关注解决方案。如果他们看到对方站在同一方，他们可以通过合作了解他们的问题，然后解决问题，从而找到满足感并改善关系。

不平衡债务人-分析师关系

潜意识期望

如果对理性的依赖是以理解为代价的，那么辩手和他们的分析伙伴可能会认为他们的爱情需要潜在的理性或理由，而不是接受他们的感情存在于他们有意识的理解或控制之外。作为寻找这些理由的一种方式，辩手和其他分析师可能会评估和衡量他们的爱人。因为他们的期望往往很高，任何合作伙伴或潜在合作伙伴最终都会落空。

辩手可能会觉得他们很清楚自己在浪漫关系中需要什么。例如，他们可能认为与自己完全一样的人在一起会做得最好，因此会寻求其他分析师的帮助。然而，这种思路有几个逻辑问题。首先，没有人确切知道什么样的浪漫伴侣最适合他们。其次，即使是最全面的检查表也不能反映出一个人的全部复杂性。如果不考虑复杂性的各个方面，那么成功的合作关系和失败的合作关系之间就会有很大区别。第三，分析师是一个多元化的群体，具有不同的特征和不同的生活经历。债务人必须承认其合伙人（和潜在合伙人）

独特的个人。如果他们不能放下清单和期望，他们可以期待不快乐、紧张和脱节，而不是浪漫的幸福。

组织崩溃

组织机构可能会对债务人及其分析师合作伙伴产生问题。两者都是直觉型的——他们更喜欢思考新颖的、大局性的想法，以及未来。但在他们两人之间，谁每天晚上都把晚餐放在桌子上？谁买食品杂货？当有远见的人走到一起时，实际问题往往会受到影响。尽管他们可能很喜欢有组织的家庭，但战胜平凡琐事的现实可能并没有那么吸引人。在约会阶段，这个问题可能永远不会出现，但一旦他们走到一起，就会引起紧张。

决策也会给这些夫妇带来问题，尤其是当他们必须从许多不完美或不确定的选项中进行选择时。很容易想象被折磨的辩手——分析家夫妇花费无数个晚上在餐厅里进行研究、头脑风暴和来回踱步。他们可能会在几个小时内讨论、争论支持或反对某项决定，而不会做出最终决定。这种现象也不仅仅限于重大的人生决定：如果这对夫妇不能放松，放下清单，走向世界，周六的公园之旅可能会成为一件不快乐的事情。

平衡债务人-分析师关系

交流欣赏

即使是最理性的人也有缺点。辩论者——分析人士夫妇可能想尝试偶尔发疯，住在这里和

现在相互欣赏而不是分析可以加强他们的爱情关系。人是极其复杂的，即使是最精明的辩手也可能永远无法完全理解他们所爱的人的一切。但这是一个功能，而不是一个bug。当两个人都喜欢他们的伴侣，而不是试图将他们的先入之见强加给对方时，这些浪漫的力量就显现出来了。

辩手和其他分析师可能无法流利地表达内心的语言，但这并不意味着他们不应该试图谈论自己的感受，包括对爱人的感激。如果伴侣之间不能分享彼此欣赏的东西，任何关系都会受到影响。辩手可以采取更积极的态度，采取以下措施：

- 抓起一张纸，在上面写上：“当我的伴侣……我感到被爱”。列出能激发被爱、被尊重和被理解的感觉的具体行动。
- 在列表制作过程中，注意出现的其他情绪，如幸福、满足、和平、爱、喜悦、温暖或感激。在每个条目旁边列出引发他们的情绪。
- 下次你的伴侣做清单上的某件事时，评论一下你的感受并表示感谢。例如，“当你早上为我煮咖啡时，我感到很感激。谢谢。”

辩论者的目标是关注并表达对他们欣赏的关于他们伴侣的日常事物的感激之情，这可能是消除偏见和期望的有效方法。通过演示如何沟通情绪，辩论者可以打破与分析师的关系，创造一个双方都能放心分享自己感受的环境。

恐惧合唱图

实际上，对于Debater–Analyst夫妇来说，直面家务和责任是明智的。如果他们忽视了每天的待办事项，他们会发现自己陷入了不必要的压力之中，这不可避免地会影响浪漫。在漫长的一天结束后，一些琐碎的事情，比如晚餐没有做饭，可能会引发争吵。

幸运的是，这些夫妇不必把所有空闲时间都花在家务上，他们也不应该这样。相反，他们可以为经常性的任务创建日历提醒，例如捡拾杂货或干洗，以及建立自动账单支付。如果资源允许，他们也可以考虑外包某些任务，例如维护草坪和打扫房子。

这些恋人可能还想避免承担太多需要日常维护的项目或产品，从“修缮房屋”到额外的汽车，除非他们真的喜欢这样的东西。保持物质世界简单是游戏的名字。通过尽量减少对时间和注意力的要求，他们可以腾出时间一起学习和成长。为此，他们可以尝试以下练习：

- 留出**30分钟**讨论家庭责任。在计时器或闹钟上设定半个小时，确保在运动开始前完成。
- 讨论每个合作伙伴对良好运行和维护生活的愿景。家里必须有多干净？多久洗一次衣服？
- 列出每一项经常发生的琐事，并将其分为以下类别：财务、清洁和洗衣、家庭维护、购物和安排，以及

混杂的如果相关的话，添加儿童保育、庭院维护、汽车维护和其他特定于您生活方式的责任。

- 圈出每个可以自动化的项目，例如支付账单或从每张工资支票中留出一定数额的钱用于退休。决定由哪一个合作伙伴建立自动化系统，并共同确定这样做的最后期限。如果可能的话，在当下处理这些任务，而这样做的灵感是新鲜的。
- 划掉那些可以消除的“杂务压力”来源，例如未充分使用的工具、未穿的衣服，或者仅仅填满橱柜并积聚灰尘的不受欢迎的杂物。计划如何适当处置物品。
- 划分剩余任务，共同商定由谁负责什么以及多久负责一次。把一些家务事放在一边一起做，然后想办法让它们变得相对有趣——比如放音乐，或者把去五金店的旅行与去披萨店的旅行配对起来。
- 每周，重新查看列表，并决定未来几天的优先任务。安排时间照顾他们。

这个简单的30分钟的过程可以减少与家务相关的压力，并帮助夫妻建立处理实际责任的系统。结果是：他们有更多的时间享受彼此的陪伴，在完成任务时减少分心。

辩手——外交关系



辩论者和外交官们对各种想法和抽象概念感到满意，他们对世界有着远见卓识和开放的看法。尽管他们都对创造力和灵感感兴趣，但他们并不完全相同——在浪漫中，每一个人都能提供其他人无法自然获得的能力。虽然辩论者擅长改进制度和评估思维方式，但外交官们享有深刻的人类洞察力。随着时间的推移，他们不同的观点可以让辩论者-外交官夫妇平衡彼此的弱点，发挥彼此的优势，建立相互尊重和信任的爱的纽带。

平衡的辩论者——外交关系

拥抱深思熟虑

与辩论者一样，外交官也被大胆、独创的思维所吸引。两人都没有太多的耐心闲聊——他们的浪漫关系在他们通过了正式手续后便会蓬勃发展。有些人可能会说，“我们不在餐桌上讨论宗教或政治”，但这些直觉型的人可能都会回答，“那还有什么要谈的呢？”外交官钻研问题的人性方面，辩论者推动深入、逻辑的理解。当他们将不同的观点视为

相辅相成，而不是互不相容，结果是生动、有意义的对话&以及持久的吸引力。

考虑到他们富有创造力和想象力的头脑，这些恋人会找到无休止的话题来讨论。将技术与人类进步相结合的话题——例如，利用社交媒体向压迫性政权或腐败机构施加压力——可以让他们谈论几个月，也可以让他们就目标和梦想进行更多的个人讨论。他们的谈话非但没有闲聊，反而点燃了火花，甚至随着关系的发展，也培养了相互尊重、感情和好奇心。

平衡的团队

辩论者往往很难将温暖和情感带入他们的关系，外交官们很好地平衡了这一点。外交官们以身作则，不仅可以帮助辩论者更好地理解敏感和浪漫，还可以帮助他们更好地理解超越知识尊重领域的人际关系的价值。它们也可能激励辩论者认识到利他主义和优先考虑他人的价值。在外交官的帮助下，辩论者可以收获超越智力的情感调谐的回报。

反过来，辩论者往往会通过他们以理性的方式与大想法争论的能力，给他们的外交官重要的其他人留下深刻印象。在健康的关系中，辩论者对困难、复杂的决定采取理性、深思熟虑的立场——从买哪栋房子到不同政治观点的优点。他们还提醒外交官在投入时间和精力帮助他人时要现实。与其他类型的辩论者不同，辩论者可以提供理由，而不会削弱这对夫妻共同的进步感和可能性。其结果与外交官们的理想主义——有时甚至不切实际——热情形成了美丽的对比。

不平衡的辩手——外交关系

情绪上没有准备

辩论者对理性和实用主义的理想化可能会对外交官的情感调和产生抵触。当外交官们想通过向他们的爱人发泄自己的问题来释放被压抑的情绪时，这一点尤其突出。在这种情况下，辩论者通常不会表示同情或同情，而是主动提出解决方案。他们甚至可能采取魔鬼代言人的方式，试图说服外交官们摆脱他们的负面情绪。

在许多情况下，这适得其反，使外交伙伴感到无效和闻所未闻。外交官可能会将辩论者的建议和建议误解为缺乏同情心，甚至缺乏关心。当外交官谈论他们的问题时，他们通常希望他们的亲人倾听他们的心声，承认他们的痛苦，而不是“纠正”他们的想法或提供一个行动计划。

动态在两个方向上都工作。外交伙伴可能会本能地对辩论者表示同情，因为他们通常寻求理性的解决方案，而不是“敏感的情感”。外交官们愿意在对话中直接表达情感，这可能会让辩论者感到困惑。外交官们愿意说：“你感觉还好吗？”或者“你看起来很沮丧。发生什么事了？”尽管他们认为自己在提供温暖和同情，但辩论者有时会听到不同的询问，他们可能会认为这种直截了当过于戏剧化或情绪化。反过来，当他们的辩论者情人似乎不理解他们的好意时，外交官可能会感到沮丧，而辩论者可能会因为不必要的情绪注入到他们的问题中而感到沮丧。因此，两者都可能错过

亲密的理解是浪漫关系最显著的方面之一。

浪漫的不同概念

辩论者和外交官在谈及浪漫姿态和情感表达时会有不同的想法。外交官喜欢听到肯定的话语，并与重要的人分享深情的接触，以此作为爱的象征，当他们的伴侣不以情感方式表达他们的爱时，他们可能会感到被忽视。然而，辩论者可能更喜欢以更实际或理性的方式表达他们的浪漫情感——例如，提供指导或只是在场。然而，外交官们可能不理解这种行为是情感的象征，而是渴望更多的情感表达。

在约会阶段，辩手可能会成功地“伪造”一些求爱的情感仪式。然而，很快，外交官们就会察觉到一个手势何时不是发自内心的。在这种情况下，他们可能会感到失望，这让辩手们非常懊恼——当辩手们做出浪漫的手势时，他们这样做只是为了让他们的伴侣高兴；如果他们经历过买花或在贺卡上写一封可爱的鸽子短信的动作，他们希望他们的爱人感到高兴，而不是失望。这种差距似乎只是表面上的障碍，但情感支持和联系的表现对外交官来说意义重大——这是辩论者可能很难理解的。

重新平衡债务人——外交关系

注重理解

当外交伙伴向他们提出投诉或问题时，辩论者可能会提出指导、建议和解决方案的想法。然而，如果外交官希望得到支持和认可，而不是反馈，那么可能会出现重大脱节。结果是，两个人都感觉不到被重视或理解；结果，他们失去了真正了解对方的机会。

在这样的对话中，辩论者可以抑制立即提出解决方案的本能，而不是从确认性陈述开始——例如，“这听起来确实很难。”通过积极倾听而不是直接提出建议，辩论者能够帮助他们的外交官爱人感到被倾听和理解。在某种程度上，一旦外交官有机会分享他们的感受，辩论者可以询问他们是否需要一些建议。然而，在获得批准之前，他们应该积极抵制提供任何建议。以下是辩手如何有效倾听：

- 消除一切干扰——关闭手机、笔记本电脑和电视。
- 邀请你的外交伙伴发表他们的文章。
- 参与对话，提出明确的问题：“当你说‘X’时，你是什么意思？”
- 不要试图“纠正”或最小化你的外交伙伴的感受。相反，通过承认他们的情绪来表达认可。

- 在倾听时，不要试图“解决”问题，无论是内部还是大声。所有的注意力都应该集中在倾听、理解和验证上。
- 通过这样说来检查任何解释：“我听到你说的是你感觉到[感觉]是因为[触发或激活事件]。对吗？”
- 当试图提供解决方案时，问“你想让我提供支持吗，还是你在寻找解决方案？”这样不仅可以让你的伴侣清楚地陈述他们的需求，还可以提醒他们，如果需要，你愿意提供切实可行的建议。
- 如果总结是正确的，花点时间考虑一下回应。如果情况需要，询问双方可以采取哪些措施来补救这种情况。

一句著名的谚语说：“你想成为正确的人，还是想被爱？”辩论者可能会对这种想法视而不见，但事实是，他们有时需要缓和证明自己正确（或证明他人错误）的需要，以培养健康的浪漫。虽然外交可能不是辩论者最自然的倾向（从统计上看，他们更喜欢“谈判”），但这是可以学习的。作为一个小型的“d”外交官，可以帮助建立债券，尤其是与资本“d”的外交官。

有效分享爱

关系专家加里·查普曼（Gary Chapman）认为，人们通过五种方式感受和表达爱：肯定的话语、优质的时间、服务的行为、身体接触和礼物。不同的人喜欢不同的表达爱的方式，查普曼称之为“爱的语言”。除非伴侣以爱人理解和感受的方式分享他们的爱，否则夫妻之间会变得越来越孤立和怨恨。

这对辩手-外交官夫妇意味着什么？在许多情况下，辩论者必须认识到，他们的外交伙伴的爱情语言——可能包括肯定的话语、身体接触和礼物——与看起来更理性的爱情语言一样有效，例如服务行为或优质时间。有鉴于此，辩论者可以努力理解是什么让他们的重要他人感到被爱和尊重，同样重要的是，他们可以学会在做任何能激发积极情绪的事情时感到快乐。随着时间的推移，辩手们可能会发现，过去看似无关紧要或毫无意义的爱的表达，比如买一张生日贺卡，在贺卡上写一条个性化的信息，会变得令人愉快，因为它们给他们的外交官爱人带来了如此多的幸福。

以下是辩论者如何有效地向其外交伙伴表达爱意：

- 调查你的伴侣是如何表达爱的。他们用什么手势？他们会说些友善的话吗？会提供足部按摩吗？会送礼物吗？会帮你做些烦人的家务吗？还是会一起计划美好的时光？他们的行为很可能反映了他们对如何接受情感的偏好。
- 在笔记本或移动设备上记录这些手势的运行列表。
- 每天向你的外交官爱人做一个手势，以此来相互关爱。利用你强大的直觉，你可以推断出你的伴侣此刻可以使用什么，你可以利用你的自然自发性立即行动。

通过学习如何以外交伙伴能够感受到的方式分享他们的爱，辩论者可以将精力和注意力集中在真正影响他们关系的情感姿态上。

辩手-哨兵关系



当那些对颠覆性想法着迷的人爱上那些重视稳定的人时，会发生什么？辩手和哨兵似乎不是一对容易的对手，但他们可以相互提供很多东西。辩论者常常对哨兵的弹性效果感到惊讶，而渴望突破自我的哨兵可能会爱上辩论者敞开心扉接受新体验和新思维方式的方式。在这些浪漫故事中，**Sentinels**的坚持和实用主义可以激励**Debaters**实现他们的伟大想法，而作为回报，**Debaters**则可以帮助**Sentinel**摆脱社会期望和不必要的义务。

平衡的辩手——哨兵关系

清除欲望

即使在约会阶段，辩手和哨兵对有效性的共同兴趣也可以帮助他们找到共同点。一般来说，辩论者对他们想在潜在伴侣身上找到的东西抱有合理的期望。哨兵的要求往往有所不同，这是从他们的成长经历、生活经历和社会期望中得到的。也就是说，双方都承认对方有强烈的意见

对于他们想要的，对他们来说，没有什么特质比这种清晰更具诱惑力了。

如果他们给爱的不合逻辑留出一些空间，这对夫妇很容易认识到他们的优势是如何互补的。辩论者的不苟言笑的分析技巧可以吸引哨兵队对一个能提供理性生活的伴侣的渴望。反过来，哨兵可以通过他们的组织能力、对细节的关注以及在社区建设方面的敏锐度来吸引辩论者，这三个方面辩论者有时可能会感到力不从心。如果他们的生活目标是一致的，那么这些恋人就有能力表达他们的愿望，并共同努力实现这些愿望，并且发现这个过程令人惊讶地愉快。

从不沉闷（严肃地）

当我们想到令人兴奋的个性类型时，哨兵可能不是第一个想到的。但在人际关系中，辩手和哨兵可以为对方提供足够的新鲜感，让事情保持新鲜感。辩论者为浪漫带来了大量新的想法，使哨兵们不至于陷入单调乏味的生活。哨兵们可能会对他们的辩手伙伴所说的和所做的许多事情视而不见，但如果他们的关系有坚实的尊重基础，辩手们可能会发现这种反击是一种刺激，而不是一种破坏交易的行为。

随着时间的推移，**Debater-Sentinel**夫妇将新想法转变为持久的传统，这是一种既能满足双方需求的融合。例如，如果这些恋人每天早上在早餐时谈论新闻故事，辩论者可以乐于与他们的伴侣分享新鲜的观点和信息，而哨兵则可以享受共享例行程序的稳定性。对于其他性格类型的人来说，这听起来可能不太有趣，但对于这两个人来说，这是一种持久的联系。

不平衡的债务人-哨兵关系

错位

如果辩手们认为哨兵伙伴喜欢的东西“无聊”或“稳重”，那么他们就有可能对他们的爱情感到厌倦。辩论者享受不断的刺激，但哨兵渴望可预测性，经常回到相同的常规和活动。一些看似微不足道的事情，比如争论是去一个时髦的新地方吃饭，还是回到一个老地方待命，可能会给这些夫妇带来真正的紧张，导致辩论者感到窒息，哨兵感到被评判或误解。

没有培养开放思想的辩论者可能会认为他们的哨兵伙伴的爱好或偏好很无聊，甚至不去尝试。哨兵的兴趣可能不如辩手那么急躁，哨兵甚至可能比辩手重要的其他人更喜欢经常呆在家里。辩手可能不会分享他们所爱的人的利益，但如果他们允许这样做削弱了他们对伴侣的尊重，他们将使关系处于危险之中。

视为授权

当直觉型和观察型的人在一起时，对实际问题的争执会经常发生。根据哨兵队的具体实用主义，辩论者可能会显得心不在焉或精神过度激动。辩论者可能喜欢组织和计划的想法，但哨兵们却喜欢。当辩论者没有将理想化的计划与现实结合起来时，冲突就会出现。这样的组织是哨兵的核心，也是他们赖以生存的基础，但辩论者可能会不屑一顾，认为它“没那么重要”。

辩论者可能没有重视Sentinel合作伙伴为共同生活所做的实际、小规模贡献。对辩手来说，倒垃圾、付账单、甚至预定餐厅都可能是微不足道甚至是不必要的事情，但这些行动都是有效的，并且是顺利运作关系的组成部分。像任何人一样，哨兵喜欢被重视，当感激之情没有到来时，他们可能会转向被动的侵略性地形。这在他们的浪漫中引发了模糊的、难以确定的紧张；因此，辩手甚至可能没有意识到他们的爱人感到不尊重或理所当然。

平衡债务人——哨兵关系

自我疗愈

浪漫伴侣之间的一个常见错误是认为自己的特点优于他人。试图把一个重要的人重塑成自己的形象是很少成功的。辩论者需要意识到，哨兵们并不总是乐于接受他们的伟大想法，以及他们不断尝试重新构想事物。如果没有这种意识，试图强迫哨兵“得到它”可能会成为徒劳的痴迷。

然而，在辩论者批评他们的伴侣（甚至沉迷于内在化的判断）之前，他们可以仔细看看自己是否达到了自己的宽宏大量标准。他们是否接受了心上人所接受的不熟悉的想法和方法，例如制定每周例行程序或加入公民团体？

作为练习，辩论者可以尝试“随波逐流”：

- 参加你的**Sentinel**搭档喜欢的活动（例如，电视节目、网球俱乐部、与朋友一起喝酒）。
- 积极寻找每项活动中的优点，并确定每种情况的现实是否符合您的预想期望。
- 以观察为目的收集经验证据，而不是为了证明错误。
- 利用你观察到的内容，提出满足伴侣偏好的新活动建议。这会给你的爱人一个熟悉的基础，即使在你进入新领域的时候。

只要几个步骤和正确的态度，这两者之间的差异就可以成为他们浪漫关系的调味品。

辩论者甚至可能将其重新定义为一次冒险旅行，进入他人的世界。

患者行动

辩论者更为狂野的理论和概念往往只是理论和概念。但是，当他们对晚餐或周末活动提出模糊的想法（然后在10分钟后忘记）时，他们缺乏后续行动可能会造成日常挫折，从而侵蚀浪漫。或者，他们可能会极力推行他们的新想法，以至于他们不允许**Sentinel**合作伙伴有时间权衡选择。

尽管哨兵在做出决定后会毫不犹豫地采取行动，但他们首先需要足够的时间来做出决定。一个解决方案是：辩论者可以确保他们给**Sentinel**合作伙伴足够的时间来思考新想法，并适应变化的可能性。如果哨兵们开了绿灯，辩手们可以通过及时和可预见的行动证明他们的可靠性。

辩论者可以使用以下系统与**Sentinel**合作伙伴有效分享想法：

- 在家中经常光顾的地方放一块白板。将其分为两列。
 - 在你向你的伴侣提出一个想法后，不要急于寻求回应，而是在左边一栏写下这个想法（例如，“去法国旅行？”）。
 - 你的**Sentinel**搭档可以在他们准备好的时候将他们的想法记录在右边的一栏中（例如，“春天的尼斯之旅”或“也许是更省钱的。”）。
- 一旦你的**Sentinel**搭档加入进来，是时候讨论下一步了。谁能做什么将想法付诸行动？
- 最后，对属于你职权范围内的任务迅速采取行动，以此证明你的可信度和承诺。

当辩论者在白板上记录他们的想法时，哨兵们可以花时间权衡不同的选择，适应可能的变化，并在准备好后作出回应。通过开始练习，辩论者可以获得一个系统来保存他们的想法，否则这些想法就会消失（“还记得我们讨论过的那一次吗？”），哨兵可以在对伴侣的想法做出判断之前获得时间进行反思。

辩论者-探索者关系



辩论者——探险家夫妇知道如何避开阻碍许多长期关系的常规和惯例。他们并不是在所有事情上都达成一致，但他们都愿意探索其他选择，并改变现状。在平衡的恋情中，这种意愿激发了他们最初的吸引力，并使他们能够摆脱争吵，发展充实而持久的关系。

平衡辩论者-探索者关系

问题解决配对

辩论者与探索者之间的关系之所以与众不同，是因为好奇心激发了他们的雄心壮志。在求爱的早期阶段，辩手们可能会爱上探险家们乐于应对重大挑战和未知事物的方式，比如学习一种新乐器或掌握一种新工具，而这一切都不会带来太大的影响。与此同时，辩论者们解决问题和改善现状的不懈愿望，表达了探险家们叛逆的心。

随着这些夫妇的发展和成熟，他们成为了解决问题的团队，相信自己有能力解决任何阻碍他们前进的事情，最重要的是，做到这一点

在一起辩论者对探险家愿意插手并弄脏自己的双手深表感激，认识到这一特点是他们分析而非行动倾向的重要平衡点。作为回报，探险家们对辩手爱好者形成了持久的尊重，他们能够将自己的想法与一些实际的、立即有用的东西联系起来，尤其是如果能改善他们的共同生活。

严重打开

在约会阶段，探索者不同寻常的自发性和实用性的结合可以激发辩手。辩论者本身就拥有冒险的想象力，在新颖、实时的情况下，他们不像探险家恋人那样舒服。为了抵消他们过度分析的天性，辩手们可能会沉迷于探险家们的一些松散的、喜爱乐趣的态度——尤其是如果他们能找到一个好的理由这样做的话。

随着浪漫的发展，这些夫妇面临着重大的人生抉择——比如结婚、买房或生孩子——这两人逐渐欣赏彼此的舒适，无视社会习俗。这些夫妇不会在传统性别角色或成功标准的重压下消亡，他们也不怕给对方一些空间。当他们对自己的个人项目如此痴迷，以至于似乎几乎完全脱离了家庭生活时，这就派上了用场。这对夫妇享受着在一起的时光，也享受着分开的时光。

辩论者和探索者以不同的方式思考问题。如果他们能够利用这两种方式来服务于彼此的爱，他们更有可能在一起找到令人满意的浪漫生活。辩论者将新鲜、激动人心的想法带到桌上，而探索者则将他们的动态想法变为现实。

不平衡的债务人-探索者关系

谁最了解？

尽管他们是独立的，但探险家们并不是不受轻视的。辩论者必须注意不要轻视探索者的合作伙伴，尤其是在他们的解释中。例如，辩论者可能会认为他们的爱人了解给定的话题，随后的解释可能会产生意想不到的后果，使探险家感到不受尊重。辩论者还必须注意任何严厉的倾向。尤其是当探索者拒绝参与崇高、抽象的讨论或对未来的思考时，辩论者可能会无意地甚至有意地向重要的其他人传达他们的兴趣缺乏深度或意义。

这种动态会削弱将Debater与Explorer关系维系在一起的情感纽带。那些认为自己的伴侣在某种程度上“较弱”的辩论者，甚至下意识地认为他们的伴侣在某些方面“较弱”，这实际上是在伤害他们的关系，因为他们对重要的其他人所能提供的一切都视而不见。就像所有的关系一样，爱和尊重对长寿至关重要。

谁的责任？

家庭维护再一次抬起了丑陋的头。在辩论者与探索者之间的关系中，家务和账单可能经常落在探索者的肩上。唉，探险家们对活在当下的偏好也未必使他们成为最负责任的人。他们会处理持续存在的问题，但只有当问题变得非常紧迫时，例如，账单过期或干净衣服完全短缺。结果就是混乱和不可预测性，这就造成了不必要的压力，甚至对这些相对随和的灵魂来说也是如此。

有趣的是，这些伙伴在家庭责任方面有自己独特的优势。然而，他们的方法之间的差异意味着他们可能没有意识到他们爱人的贡献。因为他们相对面向未来，辩论者可能会专注于先发制人解决未来问题；例如，在账单到期之前支付账单。他们可能会觉得他们的探险家合作伙伴没有尽到他们应有的责任，同时忽略了探险家们在做什么（例如，在他们出现时处理满溢的洗衣篮）。与此同时，探险家们可能会觉得自己是唯一做家务的人，没有注意到或欣赏到他们的辩手伙伴让水一直开着，这样衣服就可以一开始就洗了。

平衡债务人-探索者关系

良好的投诉

当辩手们认为他们的探索者爱人是肤浅的或不可知的，他们是在援引关系研究者约翰·戈特曼（John Gottman）所认定的“世界末日四骑士”之一。具体来说，他们使用批评——这是浪漫关系中最有害的沟通方式之一。矛盾的是，如果探险家们抵制（或对）这种判断翻白眼，辩手们可能会更倾向于批评他们的伴侣，这样做的频率或力度更大，破坏性也更大。这将为探险家们的防守和自责铺平道路。

幸运的是，他们的浪漫并没有注定。根据戈特曼的说法，批评的解药是抱怨而不责备。例如，“你从不想谈论任何深刻或有意义的事情，”可能会变成“我喜欢与你分享我的想法，因为你对我来说很重要。想通过谈论一个伟大的想法吗？”这样，这些

伴侣仍然可以表达自己的感受和挫折&毕竟，把它们关得太紧而不伤害对方从来都不是好事。另一个好处是，这种类型的沟通为动手修复打开了大门，探索者可以愉快地识别和实现这些东西。这里有一些练习“良好抱怨”的步骤

考虑投诉是否必要。有些事情根本不需要说。如果有疑问，请等待一分钟再发言。（请注意，这与压抑不同。如果挫折感随着时间增长而不是减少，那么可能需要表达出来。）

- 当有疑问时，用一种随意、幽默的语气。如果用友好的语气投诉，探险家更可能被叫唤而不是被冒犯。
- 提出积极的请求。换言之，用积极的语言要求一些具体的东西。“我们能不能别再谈派对了？”可能会变成：“我们能谈谈我的想法吗？”
- 记住，探险者渴望做，而不是说。在适当的时候，远足或驾车游览风景，为有意义的谈话提供更好的背景，而不是在家里闲逛——幸运的是，这对双方都有吸引力。

随着积极的对话超过了批评，辩手们将重新认识到他们探险家恋人的优势和天赋。无论他们面临什么样的挑战，辩论者与探索者之间的关系的直接性和有形性创造了深刻的感动时刻，可以克服各种规模的挑战。

拖延开始

当这些夫妇感到彼此缺乏联系时，这个问题可能有着令人惊讶的具体根源。即使对这两个人来说，成堆的未打开的邮件、一半完成的家庭装修项目以及满满的垃圾桶都会给他们带来压力。在谁该做什么的问题上增加一些紧张感，这就为疲惫的、断断续续的恋人提供了一个解决方案。

是时候坐下来付账了，辩论者可以积极鼓励他们的探索者合作伙伴和他们自己来处理这些实际问题。幸运的是，在探索者对行动的偏见和辩手的计划能力之间，他们完全有能力处理他们的待办事项。这些伙伴可能比洗衣店更注重更高的个人目标，但通过形成理解和坚持，他们可以支持彼此对世俗责任的关注。

以下是辩论者如何以行动为导向，与他们的探索者合作伙伴一起处理家务事：

- 选择一件未完成的事情，从水槽里的脏盘子到杂乱的表面。
- 要自发，抓住电视广告等零星时间，共同解决紧迫问题。
- 设置一个计时器，看看在这段时间内可以完成多少工作。（例如，可以折叠多少件衬衫，或者可以从不同的表面收集并扔掉多少件垃圾？）
- 接下来，设置一个时间更短的计时器，看看是否可以超过之前的基准。

- 作为一个团队，致力于完成任务——如果需要，甚至可以创建一个团队名称。一起洗碗可以把它从一件乏味的杂务转变为一次撞肩膀、跳舞和大笑的机会。

做家务可以让人精神振奋，这些夫妇可能会发现，随着厨房的清洁和账单的结清，他们突然觉得可以自由地过自己想要的生活。

结论

清澈的爱

在辩论者寻找浪漫关系的过程中，他们很少受到表面因素的影响，例如潜在伴侣的吸引力、社会地位或财富。他们也不会因迷恋而失明，也不会因便利而受惠。相反，他们睁大眼睛投入爱情，愿意勇敢面对不确定性，追求关系的最终潜力。

人们普遍认为，思考型的人，包括辩手，缺乏浪漫的一面，因为他们努力对关系采取分析方法。但辩论者的爱的能力不应被低估。他们并不是因为偶然而结束关系，尽管他们可能比许多裁判类型更自然地展开关系。相反，他们选择他们深为尊重、钦佩和信任的伴侣。

有时，他们可能很难通过传统方式表达自己的感受。幸运的是，通过了解是什么让他们的重要他人感到被爱，他们可以通过有针对性的、有效的方式来表达他们的关心程度——无论是通过积极倾听、做浪漫的手势、处理家务或一起尝试新的活动。

为了表达自己的感情，辩手们可能不得不冒险超越自己的舒适区，但他们完全能够应对挑战。

头部和心脏

怀着先入为主的期望恋爱可能会给人一种控制欲的错觉，但唉，这只是一种错觉。无论辩论者多么期望他们的伴侣和他们一样，这种期望都是不合逻辑的（更不用说无益的）。没有两个人是相似的，关系是在差异中取悦，而不是强加相似之处。

幸运的是，无论他们发现自己与其他分析家或完全不同的类型，辩手都可以利用他们的开放性和敏锐的想象力更好地理解 and 拥抱他们的爱人。当建立在爱和尊重的基础上时，他们的关系会以美丽的方式发展。通过浪漫的伙伴关系，辩论者可以探索新的体验；接受不同的观点；并与他们所爱的人建立相互理解、支持和尊重。

其他工具和测试

想深入了解你的浪漫关系吗？如果您可以访问网站的工具箱区域，我们将提供各种其他工具和测试来帮助您探索。

[了解您的合作伙伴](#)

你想更好地了解你的伴侣吗？尝试这个简单但很有趣且有效的游戏。

耦合分析

一个很好的夫妻工具。了解你的性格可能如何互动，以及如何在更深层次上建立联系。

类型Guesser（浪漫）

你想知道你的伴侣属于哪种性格类型吗？你可能会发现这个简单的工具很有用。

浪漫实现测试

把握自信和乐观在你的人际关系中所扮演的角色，以及是什么让某人成为你的好伴侣。

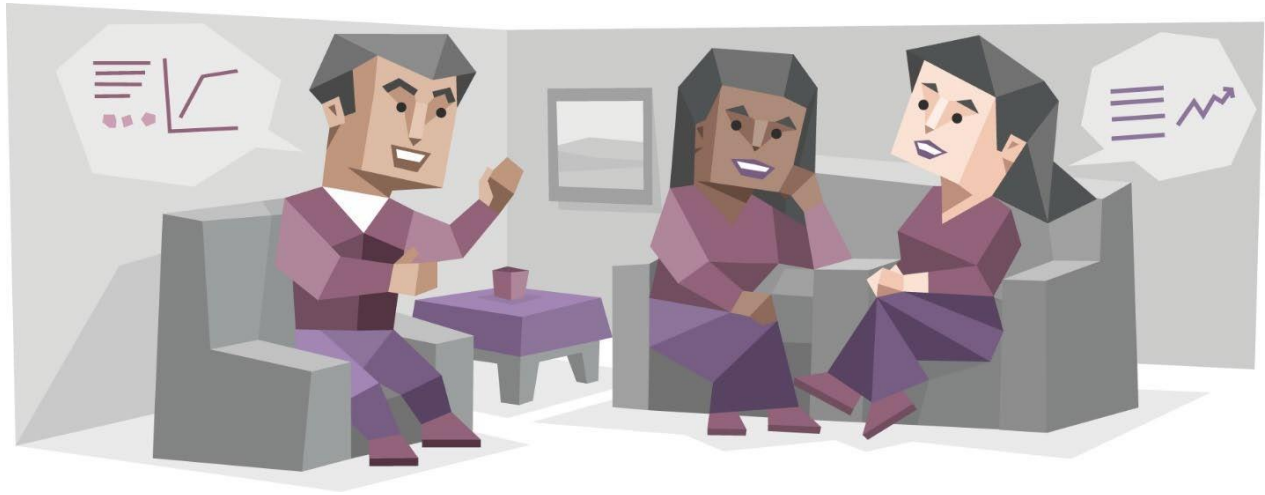
类型间测试

你有搭档吗？你想更好地了解你的关系吗？通过简单的Intertype Test了解更多信息。

忠诚度测试

通过这个测试，你将了解如何在四个主要领域建立关系和忠诚：浪漫、工作、友谊和家庭。

友谊



激励参与

辩论者寻求友谊，以提供精神上的投入和分享新经验的机会。他们需要了解他们的创造力并跟上他们的知识型朋友；他们往往会对那些做不到的人不再抱有幻想。辩论者最好与朋友一起探讨想法，像心理篮球游戏一样轻快地来回弹跳，有时甚至充满竞争性。这种性格类型的人总是在思考、搜索和争论什么是什么或可能是什么，他们觉得与朋友在一起最自在，他们不仅能在交谈中保持自己的状态，而且也能欣赏辩论者的心理体操。

对于那些能够跟上步伐的人来说，辩论者是一种令人愉快和激动的存在，提供精彩的故事讲述、生动的对话和激烈的辩论。对于这类人来说，体验也是至关重要的，无论是在意大利海滩上喝酒，还是在大城市明亮的灯光下与朋友闲逛，还是在宁静的森林中露营。他们想跳遍世界，带上他们的朋友。

然而，辩论者社会发展的关键是超越纯粹的兴奋和友好的智力辩论，走向真正的联系。

令人耳目一新的诚实

辩论者喜欢与他们尊敬的人共度时光。一些朋友用自我抚摸来建立彼此，但辩手们毫不掩饰地分享他们的真理，对由此产生的情感影响毫不关心。不过，他们的直言不讳是为了有益。他们要求朋友改进，并乐于提供建设性意见来帮助他们。在一个流言蜚语、虚假的社交装扮和对外表的崇拜的时代，辩论者敏锐的诚实可以让人耳目一新，即使有点磨人——就像一把好的磨砂棒。

虽然性格外向，但辩论者对社交赛马或情感游戏毫无兴趣。他们喜欢争论和影响别人，他们会说出别人的错误事实和逻辑，而不是使用情绪操纵。这可能是一种积极的品质，因为尽管辩手可能不是最温和的沟通者，但他们的真诚会赢得朋友的信任。通过花在事实层面上理解事情，具有这种性格类型的人通常会成为朋友的逻辑镜子，并在遇到麻烦时成为强大的资产。辩论者往往看起来超越了情绪的激流，他们可以用理智和情感的明晰将朋友们从这种洪流中解救出来。

惯用直线步进器

辩论者的讽刺和幽默不适合那些难以理解字里行间含义的人，也不适合胆小的人。一些人认为社会规范是严格的规则，但辩论者更多地将其视为他们可以采纳或放弃的建议。即使涉及到明确规定的规则和界限，辩方也会发现

如果他们受到鼓舞，他们就会越界。他们把别人认为禁忌或不正确的事情转变过来，使之有趣、发人深省，值得进一步探索。

尽管这种思维方式在发明和创造方面令人惊讶，但在友谊方面也有其缺陷。辩论者有责任充当自己的主持人，确保他们能公平地听取朋友的意见——毕竟，这关系到的不仅仅是意见。当辩手的友谊建立在智力互惠、尊重和敏锐洞察力的基础上时，他们的友谊处于最佳状态，他们应该努力维持这种关系。如果他们的目标是证明自己的优越性，那么深厚的友谊就不太可能兴旺起来，因为竞争和善良是不一致的。另一方面，当友谊的目的是改善和学习时，辩手和他们的朋友可以在交流中注重支持的语气。然后，他们可以创造一条共同成长的道路，在这条道路上他们可以愉快地一起走很长一段时间。

发挥优势和更多

当讨论辩手和友谊时，目的不是强迫他们成为热情的人，对所有的情感都敞开心扉，或者让他们寻求无数次的心灵接触。他们不是这样的人。他们的优势在其他方面。

他们的技能包括欣赏理性，并利用理性来切入主题，没有理由通过偏爱友谊中更多的情感成分而放弃理性。想要增进友谊的辩手不需要改变自己的本质。事实上，从长远来看，试图否认他们的优势可能会适得其反。成长就是扩大自己的舒适区。当他们添加一些因素来平衡他们有时不那么外交的社会冲动时，辩手可以保持忠诚

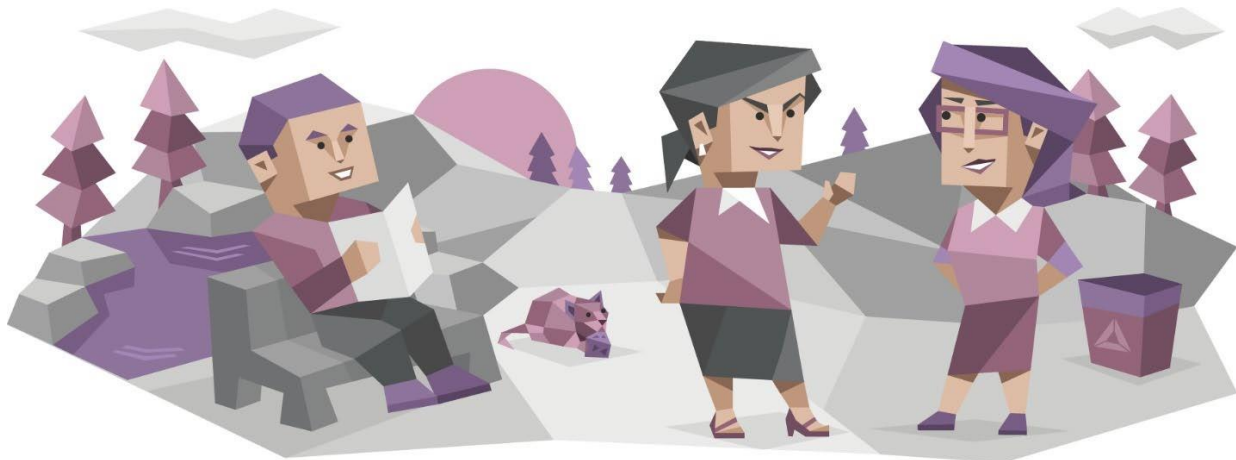
当他们成为朋友的时候。以下各节将讨论他们可以改进的多种方式。

其他角色组的辩论者和朋友

辩论者往往具有好奇心，他们的分析能力和适应能力帮助他们以不同的方式与不同的人联系。虽然当他们与其他性格类型的人建立和维持友谊时，辩论者性格的某些方面可能会更有帮助或阻碍，但只要有一点灵活性和耐心，每个人都可以通过任何友谊提供一些东西。

现在，我们将研究当辩论者与所有四个角色组中的朋友——其他分析员、外交官、哨兵和探险家——联系时，最有可能影响他们的倾向，并探讨平衡他们之间相互作用的一些方法，以帮助建立有益、公平和充实的友谊。

辩论者-分析师友谊



辩论者和其他分析家都具有直觉和思考的特点，这有助于缓和任何可能阻碍他们友谊的因素。将对理性方法的偏好与对大创意的热情结合起来，可以为潜在的强大友情创建一个平台。这种依恋可能让辩方感到“家”。然而，具有相似性并不能保证无缝连接。拥有太像自己的朋友会缩小他们的关注范围，减少成长机会。对熟悉的事物过于熟悉会模糊发展，这是辩论者努力追求的目标。

平衡的辩手——分析师友谊

相互激励

在友谊方面，其他分析师很快就适合辩论者，他们分享对新想法、知识和非传统思维的热情。这种友谊是建立在智力上的参与，而不是社会或情感上的支持，这正是辩论者所喜欢的。他们可能已经习惯了对世界上传统的方式感到沮丧或厌烦，因此与其他分析师的友谊是一股新鲜空气。

这种新鲜的空气很有用，因为这些朋友从来没有用完要谈论或争论的东西。辩论者的脑子里总是充斥着分析、问题和想法，除了分析家之外，很少有其他类型的人能够跟上，更不用说提出自己的反驳了。在平衡的友谊中，辩论者和分析家喜欢反复思考，他们的智慧使他们能够逐个剖析对方的想法，这是一个非常有趣的过程。这些友谊的特点是愉快的竞争，相互挑战，为他们的思想奠定更坚实的基础。

犯罪中的智力伙伴

持开放、公正态度的辩论者和分析家之间的讨论不太可能围绕人、感情或社会地位展开。相反，它们被深奥的话题、想法和计划所吸引，在理论领域中相互作用。他们通常也有协调的幽默感，在即兴创作、开玩笑和评论周围的世界时，很可能会有几个小时的乐趣和笑声。分析人士的朋友们让辩论者做他们自己，在很少或没有抑制的情况下追求他们的利益——也许还有热情的支持。

在寻求生活问题的答案时，这两个人也相互支持，为了共同的福祉，将他们最大的创造力聚集在一起。当辩手和分析家形成健康、平衡的友谊时，他们可以走得更远。

不平衡的债务人——分析师友谊

交谈而非沟通

敏锐的头脑并不总是一致的，当辩手和其他分析师在核心问题上存在分歧时，可能会引发一场口水战。辩论者的潜在客户特征有助于他们适应新信息，但即使是这些好奇、有眼光的人也可能发现自己与分析人士的朋友之间存在不友好的争执。当采取不平衡的沟通方式时，辩论者会适应对手的论点，从而不断削弱对手，同时回避自己的缺点。但与统计数据 and 哲学作斗争很快就会从刺激变为沮丧。

随之而来的后果可能会因分析师朋友的不同而有所不同。如果他们的分析家朋友具有判断能力，辩论者不断偏离主题可以

让他们失望，否则当辩论者采纳每一个合理的想法并添加多余的“假设”时，他们会觉得很恼火。具有内向性格的分析人士朋友可能会发现，因为他们花时间说话，辩论者会把他们甩在后面，要么是因为他们不耐烦，要么是由于他们把内向朋友的刻意思考误认为是不愿回应。过分热心的辩论者有时会把对话变成独白。

知识联系，情感孤立

辩论者与分析师朋友之间的沟通不仅在智力层面上具有挑战性，因为他们都倾向于保护自己的情绪，而且他们不太可能就个人问题向对方敞开心扉。当情绪激动的情况确实出现时，无论是友谊中的紧张还是个人问题，辩手都不会渴望或提供大量的道歉、怜悯或拥抱。在许多情况下，他们喜欢事实上的意见交流。但辩论者——尚未决定解决情感孤立问题的分析人士朋友可能想知道，在需要时，如何相互提供足够的支持——即使是最理性的人也时不时地需要这种支持。

与其他类型的人相比，辩论者和分析家更有可能将需要情商而非聪明解决方案的事情客观化。然而，他们和其他人一样容易受到攻击情绪的生活事件的影响。他们和任何人一样，在困境中都可能需要一个朋友，而这种动力，无论多么迫切需要，在 Debater–Analyst 友谊中可能都不存在。

举个例子，一个家庭的死亡。人们可以研究和讨论死亡，并创造许多悲伤的模型。然而，世界上所有的解释和解决方案都不会减轻痛苦，也不会减轻适应新常态的困难。

哀悼者

必须经历悲伤并经历它的阶段。作为朋友，辩手们可能会试图解释如何摆脱痛苦，但有时只有时间和友好的支持才行。

平衡债务人——分析师友谊

转向加强合作

当与朋友接触时，辩论者可能会问自己：“我能从这个人身上学到什么？”辩论者可以将与分析师（或任何具有不同思维方式的人）的互动视为学习机会，而不是对他们自己既定观点的威胁。如果说辩手们有一种激情是无可否认的，那就是他们对发现新想法和观点的热情。他们被那些对他们的假设有新见解并推进他们的思维的人所吸引，这使得他们很容易与其他分析师结交。他们的公开方法意味着辩论者没有义务接受对他们来说没有意义的东西。相反，他们可以审视其他分析师的观点，寻找有用的见解，尊重与不同意见的人共存。

当涉及到分歧时，辩论者和他们的分析朋友们克服冲突的一个好方法是分享实验。这些朋友可以相互支持，将想法变为现实，并获得有益的经验。持开放态度的辩论者和分析家可以搁置关于“理想解决方案”的争论，然后一起发现实证证据。辩论者喜欢实验和学习，与朋友追逐数据可能会倍感乐趣，通过合作提供有用的知识并建立更牢固的关系。

辩论者可以尝试与他们经常不同意的朋友进行一个实验：玩一个游戏，从非对抗的角度帮助对方建立论点：

- 选择任何主题与朋友一起探索。
- 在没有异议或相反立场的情况下，决定展开话题，从而树立正确的态度。就为了这个练习，暂停分歧。把它看作是辩论的反义词。
- 从一个命题开始。它可以是严肃的话题，也可以是轻松的话题。一些示例：
 - 养宠物是一种奴役形式，必须废除。
 - 比萨饼上的菠萝不合适。
 - 人工智能将人类置于危险之中。
- 掷硬币决定谁是球员A，谁是球员B。
- 设置计时器五分钟。
- 球员A就这个提议发表了第一个声明。第一句话可以是“赞成”或“反对”，并且不能长于一句话。
- 然后，球员B通过展开球员A的声明做出回应。为了确保这一点，他们的回答必须以“是的，而且……”开头
- 继续开发原始响应，直到计时器用完。

虽然这场游戏不会全面测试一个命题，但推回往往是达成实质性结论的有效方式。将想法与对立的想法进行对比，可以成为获得真理的有力手段。但如果仅仅是这样的话，友谊可能会让人筋疲力尽。深吸一口气，找到一种合作的语气可以帮助朋友们保持积极的态度，它可以平衡辩论与健康的友情。

情商的作用

辩论者和其他分析家可能会支持笛卡尔的名言，“我认为；因此，我是”，但一个常见的反论点声称，这是严重的

只能说人们只不过是他们的思想。智力很重要，但严格的理性也有其局限性。当个人认识到并培养自己的情感方面时，他们可以加强友谊，更好地了解自己和生活本身。构建一种错误的二分法，主张理性和情感之间的严格分离，这是错误的。这种重叠太大了，情绪包含着自己的逻辑和有用性。抛弃他们会抑制成长，无论是个人还是友谊。

要建立更高的情商，需要与自己的情绪保持联系，并承认和尊重他人的情绪。友谊可以加强两者。认为辩手和其他分析师没有感情是错误的。尽管他们在表达情感方面往往不如其他类型的人舒服或流畅，但他们的能力也不亚于其他类型。这就是说，学习“说语言”，即使是在这样一种智力友谊中，也可以为他们的关系增添另一个维度。

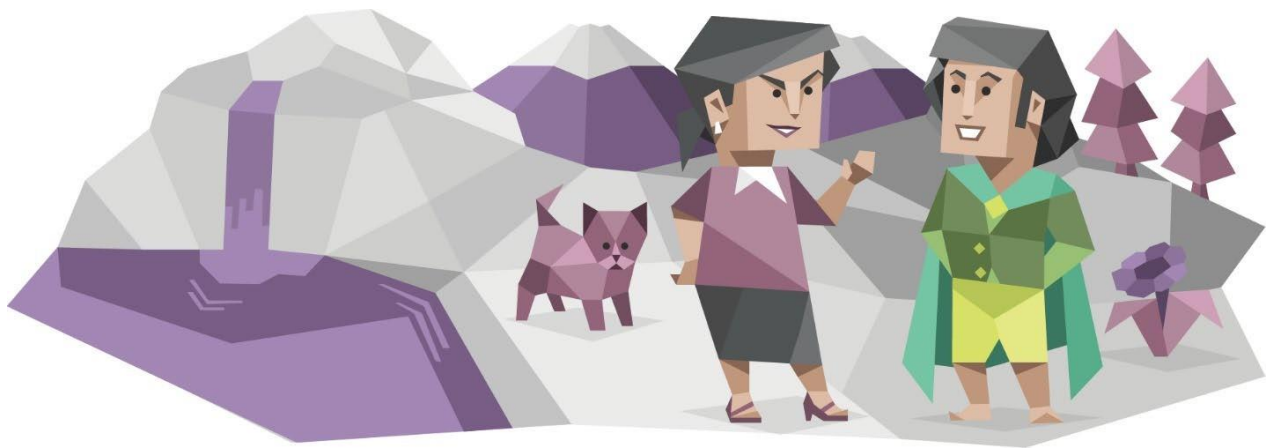
这里有一个他们可以玩的游戏来提高情感意识。设备：

- 飞镖
- 飞镖板
- 便利贴（或任何其他胶粘标签）如何播放
- 在黑板上以任何方式列出“情感”单词。这些词可能包括：希望、信任、恐惧、喜悦、惊讶、厌恶、愤怒、悲伤、悔恨、爱、期待、挫折或其他任何数量的词。（这也是一个学习微妙词汇的好机会。）

- 从离棋盘8英尺的距离，大约是正式比赛的规定距离，投掷飞镖。（闭着眼睛投掷，采取适当的安全预防措施，会增加随机性。）
- 玩家应该讲述一个故事或轶事，讲述一次他们感受到的飞镖击中的情绪，包括他们对飞镖的反应。避免判断或分析任何事情。唯一的目标是通过观察来感知。

情商不是一成不变的。人们可以培养和增加同理心，主要是通过意识和成长意愿。这个游戏可以提高人们的意识。辩论者和分析人士的朋友可以通过意识到生活中比无休止的智力讨论和辩论更有价值来“提升他们的水平”，他们的友情可以反映出这一事实。他们都没有失去对理性的爱的危险，但他们仍然可以承认他们确实爱理性。

辩手——外交友谊



辩论者与外交官之间的友谊的共同点是他们对想法的热情和想象改善生活的动力。两人都没有把自己束缚在这个世界上，都喜欢探索未实现的潜力。他们可能有不同的担忧——辩论者坚持理性，而外交官更喜欢同情——但他们

富有想象力的风格仍然有很多共性，通常足以建立友谊。

平衡的辩论者——外交友谊

想象与理想主义

辩论者可以找到方法，将外交官理想主义转化为他们可以实现的东西，也可以哄骗他们的外交官朋友们摆脱束缚。辩论者和外交官都具有直觉的特点，他们能超越表面现象，享受关于一个更美好世界的想法。两者之间的主要区别在于，外交官们从人文主义和充满希望的理想的角度看待世界，而辩手们尽管仍然关注人类及其所做的事情，但对人性的情感方面不太感兴趣，而更感兴趣的是人性的优化。

选择接受的辩论者通常会发现外交官们充满了新鲜的想法，遇到一个和他们自己一样有洞察力和创造性的新视角，但又非常不同，这让他们着迷。辩论者有效地阐明了任何可能最有效的方法，外交官们添加了一种人文主义的维度，将人们聚集在一起，以获得最大可能的结果。当这些朋友们齐心协力，把理性的想法和崇高的理想结合起来时，他们就会成为共同利益的强大力量。

学习同情心

就个人而言，那些乐于培养生活技能的辩论者可以与他们的外交官朋友交流一些真正重要的品质。凭借其热情的逻辑，辩论者可以在外交官的生活中产生截然不同的影响，提供理性思维，帮助他们集中热情。辩论者可以从他们的外交伙伴那里获得情感洞察力的启示维度，

帮助他们探索人类互动的复杂奥秘&以及他们自己。这些朋友有潜力带领彼此实现巨大的个人成长。

没有同情心的效率是一件孤独而艰难的事情。没有理性的同情从一种肆无忌惮的感觉蜿蜒到另一种。在这些领域相辅相成的朋友是宝贵的伙伴，辩论者和外交官之间有很大的友谊潜力。

不平衡的辩论者——外交友谊

恒定张力

当选择不接受（或者，每个人都有点轻率）时，辩手认为强烈的情感表达是无关的——需要处理而不是尊重。这种心态可能会让外交官感到困惑甚至冒犯，他们认为情感是生活和与他人联系的重要组成部分。不幸的是，辩论者不太可能给他们的外交官朋友他们需要的情感支持。

这些差异以非常私人的方式影响着不平衡的辩论者与外交官之间的友谊：辩论者几乎不愿意讨论自己的感受，外交官对此感到遗憾，并希望建立更紧密的友谊。另一方面，外交官们更自由的情感在辩论者看来是不必要的、不成熟的、轻率的，或者只是一件麻烦事。对人类经验的冲突、不平衡的做法可能会导致辩论者批评他们的外交朋友和外交朋友，质疑辩论者的心。

意外后果

如果被激怒，债务人可能会造成意外伤害。通过不平衡的方式，辩论者可以用他们典型的无拘束的辩论来贬低外交官们温和的世界观。由此产生的裂缝可能会深入并变得难以修复。辩论者可能说话欠考虑，不知道他们的意见会对外交官产生什么影响。同样，如果外交官在愤怒的时刻猛烈抨击辩论者，他们的鲁莽言辞可能会被视为持久的事实陈述，使辩论者对以后的道歉产生抵触。两者都可能受伤，尽管方式不同。

两者都可能过于认真。辩论者需要自由表达自己的想法。他们不一定希望别人同意他们的观点——他们乐于接受批评（而且常常喜欢批评！）从他们认为值得提供服务的人那里，他们不会接受那些最小化或质疑他们努力质量的人。外交官们潜在的道德感在他们的观点背后像光环一样闪闪发光，这使得他们的批评不仅可以挑战事实，还可以挑战辩论者朋友的道德。如果其中一方不尊重对方所珍视的，很可能会严重伤害他们的友谊。幸运的是，如果这些朋友保持高度的洞察力，他们可以避免最严重的冲突，这很容易在他们的能力范围内。

重新平衡辩论者——外交友谊

从紧张到理解

理解是处理辩论者和外交官朋友之间出现的任何紧张关系的关键。尊重彼此不同的风格很重要，但在建立尊重之前，有必要确切知道他们应该尊重什么。对于

辩手们，他们可以对外交官朋友非常关心的生活中的人文和情感方面形成健康的理解。除非他们这样做，否则他们的感情仍将是肤浅的，他们可能会发现很难维持所谓的“友谊”。

辩论者倾向于逻辑推理而非情感诉求；这就是说，他们可以发展能力来验证朋友的人文力量，并从温柔中看到价值。要做到这一点，他们必须将自己置身于需要情感暴露的情境中，并直面自己的感受。辩论者可能会考虑自愿为弱势群体服务（例如，施舍厨房），或通过标准辅导或工作指导指导儿童。当与他们更脆弱的人互动时，他们需要了解情绪可能在履行其角色中发挥作用。

以下是这些朋友在情感验证方面可以采取的一些步骤。

- 一起寻找一个符合上述描述的志愿者角色。
- 协调你的时间表，确保你同时做志愿者。
- 履行你的职责。
- 如果遇到困难或情绪混乱的情况，请向您的外交朋友寻求帮助。
- 观察你的外交朋友如何应对这种情况。
- 问问自己：
 - 你朋友的反应有哪些积极的启示？
 - 你如何将这些积极的收获融入你自己的反应风格？

这项练习有实际的好处，因为辩论者可以用它来充实自己的简历。然而，最好的收获是，最终，他们将学会重视外交官能够提供的情感洞察力。许多情况涉及复杂而原始的情绪，辩手有时难以解释。一旦他们理解了外交官观点的价值，他们就可以基于真诚的钦佩来加强与他们的友谊。

掌握不同的视角

辩论者和外交官们努力取得类似的结果：提出关于一个更美好世界的想法并使之成为现实。尊重这些共同的价值观可能有助于这些朋友平衡他们的不同做法和由此产生的敏感性。

如果辩手和外交官都尊重对方的贡献，友谊可能会蓬勃发展。外交官的热情关怀可以抚慰辩论者生活中的知识分子冲突，有时甚至是自我毁灭性冲突，而辩论者所提供的深思熟虑的洞察力和逻辑可能是外交官朋友的生命线，他们因其人文素质而犹豫不决。最重要的是，两人可以分享一场无休止的灵感之舞，当他们一起将想法提升到创意的高度时，抓住了想法的不同方面。为此，辩论者可以站在朋友的立场上，尝试从不同的角度理解世界。以下是一个有帮助的练习：

- 请一位外交官朋友（或朋友）推荐他们感兴趣的新闻故事，然后阅读或观看该故事。
- 利用你对外交官的了解，站在他们的立场上，探索他们可能会如何回应这个故事。外交官会有什么反应？什么

会是他们的重点吗？直觉、情感型个人可能会想出什么解决方案？

- 然后思考：辩论者会有什么不同的反应？受外交官影响的辩论者会如何回应？
- 思考：什么是平衡的反应（结合思考和情感反应）？
 - 然后，在理论之外进行练习，并通过你的外交官朋友计算你的成绩。

如果没有别的，这个练习可以带来关于新闻故事和思考的有趣对话。目标不是把辩论者变成外交官。即使这是我们的目标，这种改变也是不可能的。但是，如果辩论者和外交官采用彼此的一些特点，他们同样可以丰富自己的生活，并对周围环境做出更有效的反应。毕竟，成长来自于超越舒适区的扩张。

辩论者-哨兵友谊



辩论者很可能会直接与哨兵建立友谊，尤其是那些具有思维特征的人。然而，哨兵们可能需要对辩手们充满活力和活力的性格进行预热，这也是为什么他们经常需要时间来建立融洽关系的原因。辩手和哨兵之间的友谊往往是由于环境而产生的——例如，他们是同事。当他们第一次见面时，他们并不总是明白对方的生活方式似乎有什么明显的局限性。然而，辩论者朋友可以用机会主义倾向扩展哨兵的思维，哨兵朋友可以在实践中锚定经常冲动的辩论者。相互欣赏每一位送来的礼物可以产生持久而令人满意的友谊。

平衡的辩手——哨兵友谊

灵感视角

辩论者可能会发现哨兵作为朋友对他们起到了补充作用。辩论者的洞察力、使每件事都变得更好的强制力以及他们在设想解决方案的更广泛机制方面的聪明，常常给哨兵们留下深刻印象。他们可能会向**Sentinels**寻求实用的建议，逐步实现他们的宏伟构想，进而帮助**Sentinel**扩大他们的思维范围。

当辩手和哨兵成为朋友时，并不是围绕他们的不同优势组织起来的某种伙伴关系。友谊更加有机。但他们的性格自然会影响他们所做的一切，友谊也不例外。两人之间的对话可能会发现辩论者在探索对他们的哨兵朋友来说非常新颖的想法。相反，哨兵可以帮助辩手以一种随意、友好的方式享受现实，问题和主张包括

你知道今天做什么有趣吗？”“如果……世界会变得更好

交易心态

辩论者天性挑剔，他们会以创新的名义翻过每一块石头。它们只受理性势的规则约束。对他们来说，想法很快就会过时，他们需要修改，使他们的思维不断变化。他们寻求冒险和行动。与此同时，哨兵们乐于照看壁炉，比喻为——他们在家里维持秩序。一般来说，辩手可以被视为“凶猛的激进分子”，而哨兵通常是“有组织的行为人

辩论者可能会质疑哨兵的传统价值观和观念，从而动摇哨兵的既定思维。如果辩论者在面对挑战时足够温柔和尊重，如果他们不试图让朋友们接受他们的最新想法或观点，这是一个很有价值的练习。哨兵们甚至可能对他们认为理所当然的事情有新的看法。辩论者也会从仔细观察这些观点中受益，从而获得对扎根世界的洞察力。友谊的目的并不是为了让同伴相互转化。尽管如此，人们常说朋友可以互相“好”。这说明了通过曝光可以获得的成长潜力，而且在辩手-哨兵友谊中有很多这样的增长机会。

不平衡的辩手——哨兵友谊

敏感性不够考虑

当辩手和哨兵决定彼此喜欢时，并不意味着他们总是相互理解——他们的关注点可能会非常不同。辩手喜欢

用令人费解的幽默讨论事情，执行疯狂的想法和不可能的计划。哨兵们可能会专注于更直接、更丰富的体验，即使是在娱乐活动等轻松友好的活动中。这些朋友在一起分享休闲时光时可能需要妥协，他们需要努力工作，在他们之间自然存在的任何共同点上扩大和团结，这样他们才能保持活跃，以双方都能接受的方式参与。

这在一个典型的夜晚外出时会有所不同。例如，当仅仅为了娱乐而看电影时，辩论者可能不会以表面价值来看待它，而更多地关注于指出矛盾之处。虽然他们可能会考虑对电影娱乐性进行剖析，但他们的哨兵朋友可能不同意，他们觉得当辩论者们挑选一部根本就不是一部值得思考的电影时会很恼人。当辩手们不愿意尊重哨兵们的情感（在这种情况下，这是一种娱乐形式）时，很可能会加剧紧张局势，挫伤这些朋友对彼此的热情。坚持自己的偏好或判断他人的偏好可能会在任何关系中产生冲突，包括友谊。这两者之间有足够的差异，以牺牲对方的偏好为代价来夸大自己的特点可能会造成损害。

负责任的朋友

尽管友谊可以像“闲逛”一样随意，但它仍然是一种关系，关系有时也会分为角色。因为辩论者在组织和执行计划方面落后于哨兵，哨兵通常尽职尽责地扮演“负责任”的伙伴的角色。如果双方都接受并接受这些角色就好了。然而，他们之间的任何分工看起来都像是辩论者让他们的哨兵朋友背负了世俗的工作。毕竟，在一家受欢迎的餐厅预订

这需要时间和努力，如果辩手忽视了为实现这些目标所做的幕后努力，可能会令人沮丧。辩论者可能会想象一个“自发”的夜晚会在镇上度过，但哨兵会提前计划，研究场地，考虑预算，安排交通等。不公平的感觉会意外地渗透到这些友谊中。

在一段美好时光到来之前的兴奋中，辩论者可以忘记所需的基础工作。哨兵并不介意尽自己的责任，他们甚至经常坚持这样做。但是没有人喜欢做所有的重活。虽然辩论者是敬业的、有洞察力的类型，但他们有时会对即将发生的事情不知所措，但却忽略了重要的细节。他们只关注更大的想法，而忽略了更实际的事情。但是，除非这种差异得到有效沟通，否则它可能看起来像是放弃了责任，尤其是对责任敏感的哨兵。

平衡辩论者——哨兵友谊

尊重敏感性

当判断损害了辩手和哨兵之间的关系时，修复他们之间的关系可能需要承认他们共同生活和私人生活之间的界限。每个人都有权过自己认为合适的生活，在一起的时候只需要考虑妥协。事实上，对于辩手来说，似乎是有限的存在可能会给哨兵带来巨大的快乐、繁荣和个人成长，而对于哨兵来说，似乎理想主义的混乱可能会让辩手过上成就感满意的生活。当每个人都需要不同的东西才能幸福时，争论谁是“对的”是徒劳的。

两者都不需要为自己接受对方的方式，但重要的是他们尊重朋友的偏好，避免强加自己的选择

在他们身上。冲突的风格只有在他们相遇时才会发生冲突，当这些朋友认真为彼此的生活做出积极贡献时，摩擦的原因就会消失。对他们来说，在事情变得尖刻或激烈之前，用诚实的沟通来推翻任何判断也很重要。表达彼此的严重关切不同于作出判断；当他们觉得这条线已经越过时，双方都应该感到有权发言。

辩论者和哨兵可以通过一个简单的练习来缓解对他们之间差异的判断，那就是用积极的行动来覆盖他们，承认彼此的优点，即使他们是不同的。以下是一些有用的步骤：

- 私下里，写下另一个朋友给这段关系带来的五到十件好处（例如，幽默感强、愿意开车、关心他人、活动有趣的想法、总是可靠、彼此之间保守秘密、提供好建议、买咖啡、烹饪好食物、解决问题）。
- 观察这些积极行为的实例，根据需要调整列表。
- 对每一个实例表示口头感谢。
- 提及每一个积极行为所产生的感受；保持简短和随意。

辩手和哨兵之间有一些不可避免的、明显的核心差异，但他们没有理由不能在利益重叠的地方享受深厚而幸福的友谊。相互关心使他们有理由妥协，尊重他们做自己的需要。

相互责任

平衡他们不同的活动方式需要一点妥协和宽容。当**Debater**的朋友希望他们加入一个有创意的想法时，**Sentinel**合作伙伴可以学会更加灵活，**Debater**可以确保**Sentinel**拥有

说说他们如何一起参与活动。有时，哨兵们只需要片刻的时间就可以开始思考一个想法。如果给了他们时间，他们可能会很乐意跟随**Debater**的朋友一起玩。

适应性强，辩论者可以利用他们随波逐流的能量，让哨兵们在一起计划此类活动时有一定的余地，包括接受一些日程安排。对于辩手来说，耐心并不总是那么容易，但如果他们随和而不是咄咄逼人，可能会取得更好的结果。他们可以以现成的精力和想法进行领导

– 但要尊重他们哨兵朋友的步伐。以下是一些有助于实现可行妥协的步骤：

- 提出一个有趣的想法，并告诉你的**Sentinel**朋友，体验必须是“自发的”
- 商定一个适合双方的时间表。
- 清晰愉快地传达需求。
- 如果建议更改计划，请尊重他人，不要强行提出问题。
- 在一起的时候，试着适应对方的需要。

双方都可以不时地进入对方的时间框架——他们都有一个很好的方法来处理某些事情。当谈及乐趣时，哨兵可能会在放松严格的控制时得到意想不到的缓解，而辩论者也会欣赏到在重要事项上保持进度的好处。

辩论者-探险家友谊



虽然辩论者和探索者可能不一样，但那些成为朋友的人基于自发性分享相似的能量。一种人接受来自理论的边缘迷恋的想法，而另一种人则追求一系列新颖的经历。潜在客户特质为双方提供了能量，影响他们不断改变方向或发现他们现有兴趣的新方面进行探索。理解和驾驭这些倾向可以为持久的友谊提供共同点，因为自发的思考者与自发的行动者联合起来。

平衡的辩手-探险家友谊

自发合作者

辩手-探险家之间的友谊有很大的潜力，特别是如果他们有共同的兴趣。辩论者往往很难摆脱他们的智力挑衅，有时会被他们做不到的事情压垮。当这种情况发生时，他们可以向他们的探险家朋友寻求帮助，让他们放手不管，这样他们就可以满怀热情地追随自己的内心（和潜在客户的倾向）。作为债务人

在竞争中，他们可以在组合中加入他们标志性的“如果我们尝试……会怎么样”的态度，进一步扩大他们的探险家朋友的选择范围。

这就是辩论者与探索者之间友谊的真正美丽之处：辩论者对什么是可能的有很多想法，自发的探索者可以促使他们采取行动，而不会陷入理论困境，也不会被他们的视野和抱负所束缚。探险家是“一步一步”的大师。如果这些朋友有共同的爱好或兴趣领域，那就更好了。他们可以用自己独特的贡献来合作，分享无穷的乐趣。

超越明显用途

不同的类型可以鼓励朋友的个人成长。这不仅仅是有用的，而且是以明显的方式相互平衡。探险家们通常讨厌理论，但想法是有价值的。辩论者并不总是想把自己的想法实现到底。然而，辩论者和探索者之间的关系可能涉及相互影响和以身作则。

当两人都去搭乘友谊之旅时，他们会发现自己的风格发生了微妙的变化，这些变化反映了他们朋友的风格。有时，他们的关系所带来的礼物是他们对同伴成长的贡献，而不是导致不同行动的明显的功利主义妥协。自助领域的一些演讲者声称，个人是与他们共度最多时间的五个人的组合。这个数字值得商榷，但很难否认，一个人一生中的杰出人物会产生重大影响。辩论者不太可能把探险家变成自己类型的成员，或者反过来——任何人都不要尝试。然而，几乎潜意识的影响可能是个人成长的一部分。

不平衡的辩手——探险家友谊

不同的参与程度

辩论者可能会认为探索者倾向于活在当下，追随他们的强迫是目光短浅的，他们可能不赞成探索者的决策。尽管探险家们可能会进行最冒险的冒险活动，但他们前瞻性的想象力通常会阻止灾难的发生。辩论者在行动之前需要更多的讨论，尽管更多的是为了娱乐而非需要。但是持续不断的谈话会让探险家们精疲力竭，他们更想马上弄脏自己的手。

通过共享活动，当探索者的朋友们沉浸在戏剧或当下的乐趣中，而不花时间进行批判性反思时，辩论者可能会感到困惑和担忧。然而，他们很可能无法从探险家那里找到合理的解释，他们只是在尘埃落定之前继续做下一件事。如果辩论者花太多时间思考而不插手，探险家可能会把他们抛在脑后。缺乏沟通的基础可能会导致这些朋友变得不同步。

误解的幽默

辩手重视看到“以上”的东西；因此，他们往往有一种打破界限的机智和幽默感。辩论者们往往轻视探险家们认真对待的“小”事情，而不是严肃的说教。例如，如果一个探险家花了很多时间修补他们的汽车，他们就不会有太多的耐心让辩论者的朋友们开玩笑说这种爱好的花费和效率低下，也不会对汽车造成的污染发表歪曲的评论。

因为探险家们只看眼前的事情，任何贬低他们激情的笑话都会危及友谊。辩论者虽然合群，但可能会发现他们的幽默是一把双刃剑。

平衡辩论者-探险家友谊

知道何时放纵

在追求进步的愿望中，辩论者往往试图影响尽可能多的人，但即使是最社交的探险家也往往专注于满足自己的目标，即使他们喜欢与其他人交往并关心朋友。两者都不应该因为这一差异而受到评判。辩论者必须意识到，并非每个人都有无限的想法，而且这种差异是可以接受的。虽然辩论者总是可以邀请探险家的朋友为他们的理想做出更广泛的努力，但让这看起来是强制性的是不公平的。辩论者可以利用他们伟大的前瞻性思维能力，看看探索者的朋友们什么时候不分享他们的兴趣，然后决定让他们摆脱困境。

反过来，探险家们可以利用他们著名的好奇心，尝试一些新的东西，即使最初看起来不是很有趣。“我为什么要费心这么做？”是一个常见问题；答案来自于这样一种认识：好朋友值得付出额外的努力，而且在一起任何事情都可以变得有趣。探险家一旦将目光投向某件事，往往会取得巨大成功，他们可以利用辩论者的热情与公司合作。这些努力对辩手来说非常有意义，并肯定了这些友谊。

在生活中相互允许自己的方向，特别是当涉及到感知到的社会义务和个人优先事项时，是在这些联盟中尊重的必要和公平的表现。最终，他们在一起的感觉

比什么都一起做更重要，所以独立有时是最好的选择。为了保持平衡，辩手和探索者都可以使用以下技巧：

- 以热情邀请对方参与个人优先事项。强调可能给对方带来的乐趣和好处：“我们可以”而不是“你应该”
- 试着以开放的心态加入你朋友关心的事情。
- 在认为事情无聊或无关紧要之前，至少要公平对待一次。
- 当任何一个人拒绝做某事时，要理解——不需要询问原因，但可能会问，“我能帮什么忙吗？”
- 给对方空间和自由去追求个人优先事项，而不需要判断——不同的人会有不同的选择。

这两个人经常因为重叠和共同的领域而成为朋友，试图把对方拖得太远可能是无礼的。相反，他们可以更好地将精力花在共同感兴趣的领域，尽可能多地陶醉于可以愉快地分享的东西。

解释笑话

辩论者有独特的幽默感，可能不会引起每个人的共鸣。他们可以在任何事情中找到幽默——他们自己，他们的失败，甚至是困难和传统禁忌的话题。正因为如此，一些人可能会把他们轻率的戳戳误认为是恶意的。探索者在眼前的事物中发现价值，如果他们认为辩论者在嘲笑他们如此关心的活动或想法，他们可能会感到受伤。然而，辩方

他们快速的机智和直觉，可以很快发现探险家朋友的态度或举止的转变。如果探险者表达了他们的伤害，辩手可以做以下事情：

- 给自己开个玩笑。这向你的探险家朋友表明，任何取笑都不是针对他们的，而是针对一切。
- 解释你这个笑话的真正意思。这句话可能是这样的：“我没有什么意思。我只是觉得说起来很有趣。”
- 让你的探险家朋友放心，你尊重他们的激情和想法，即使你个人并不喜欢或采纳他们。

辩手和探险家不是同一个人。每个人都有自己的想法和偏好，这两者都很尊重，尽管他们可能会以不同的方式表达自己的尊重和热情。这就是为什么辩论者交流他们表达自己的方式很重要的原因——通常是通过善意的幽默。

结论

社交激活剂

我们已经讨论了辩论者在友谊中可能面临的一些陷阱，但事实上，这种性格类型的人非常善于通过选择来建立和维持社会关系。他们可以找到任何类型的东西来欣赏，将人视为个人，并本能地激发热情和兴奋。当辩手遇到有价值的人并投资于更深的友谊时，他们聪明、活跃的想象力；外向的性格；而不羁的爱好给了他们巨大的魅力，他们可以自由而诚实地分享这些魅力。

由于他们具有高度的适应能力和创新能力，辩论者在友谊方面面临困难，友谊部分是他们自己创造的。像所有直觉类型一样，他们可能

被自己广阔的视野蒙蔽了双眼，以至于他们与基本的日常因素失去了联系，包括其他人完美的自然限制和差异。辩论者非常善于与他人分享他们的能量，因此当一个人不那么容易被抓住或影响时，他们可能会将其视为一种失败，或视为一个信号，表明个人需要对自己的本质进行补救。

当辩手成长到能够接受他人的独特品质，并将其带给友谊时，他们自己会花更少的时间反驳他人，花更多的时间与他人相处，并从中学习。当他们表现出自然而然的乐趣和兴奋的基调时，他们可以享受任何人的陪伴：梦想的理想主义者、保守的传统主义者和自信的游手好闲者都同样迷人。诚然，辩手有潜力在他们的生活中建立完善的社会关系，如果这是他们的选择的话。

其他工具和测试

想深入了解你的友谊吗？如果您可以访问网站的工具箱区域，我们将提供各种其他工具和测试来帮助您探索。

类型猜测者（友谊）

你想知道你的朋友属于哪种性格类型吗？你可能会发现这个简单的工具很有用。

个人真实性测试

在朋友和家人面前，你能做真实的自己吗？让我们探讨一下在这种情况下你对自己真实性的感受。

为人父母



享受挑战

生活中没有什么比抚养孩子成为富有成效、积极的社会成员更具挑战性的了，而具有辩手性格类型的人喜欢一个好的挑战。他们喜欢解决问题——甚至是自己的弱点——并且掌控他人的生活会很快暴露出弱点。理解自己影响力重要性的辩论者会认真对待父母的角色，他们经常会受到生活中这方面的深刻影响。

这种性格类型的人喜欢为人父母的个人挑战。他们通常认为，促进孩子成长的最佳方式是通过他们自己的智力挑战，因此他们往往急切地为孩子提供学习机会，希望激发他们的想法、想法和信仰。通过以充满爱心和信息的方式提出挑战，辩论父母可以帮助他们的儿子和女儿更好地了解情况，鼓励他们寻求知识，即使这是为了向父母证明一点。

促进独立

辩论者倾向于回避规则和条例，这是显而易见的，他们给了孩子们自主探索的自由。独立是他们最大的需求之一，他们相信没有独立的思想，任何人都不完整。在最好的状态下，这些父母为他们的孩子创造轻松、非正统的环境，建立在通过理性发展发现的热情和快乐之上

– 不是为了安全而设计的结构化设置。

他们鼓励孩子独立思考，提出反对意见、观点和备选方案。辩论者教他们的孩子从公正的立场看待一切，区分什么是有效的、合理的，什么是好的，并公平有效地论证他们的立场。即使情商不是他们的强项，那些意识到在决策过程中健康的情感理解的重要性的辩论者也鼓励他们的孩子这样做。他们认识到，真诚的讨论来自理解。

紧张的情绪智力

随着孩子的成长，他们努力平衡健康的情感表达与逻辑，那些不花时间将情感理解融入自己的曲目中的辩论父母可能会感到愤怒。尽管他们总是会就几乎任何主题展开辩论，但他们可能需要帮助来控制孩子的情绪爆发。尽管他们比大多数人都更宽容，但即使是辩论者也有自己的限制和规则，当涉及到口头冲突时。

批评是辩手明显缺乏敏感性的一个领域。作为父母，当他们的孩子不接受看似显而易见的想法或概念时，他们很容易变得不耐烦。他们可能高估了孩子的能力和

当他们的孩子达不到他们有时不切实际的期望时，他们就会感到沮丧。这样的批评对那些对粗话敏感的孩子来说尤其有害。如果辩手们没有主导批评评论的倾向，他们可能会努力与孩子建立密切的情感联系。

建立情绪智力

辩论者希望他们的孩子长大后聪明、独立、思想开放。但如果他们希望自己也能很好地适应，他们必须努力提供情感支持，即使这意味着学习全新的技能。尽管辩论者可能很难在讲受理性的同时传授同理心，但这样做将有助于他们的孩子成长为自信的成年人，他们会提出问题，进行建设性思考，并照顾好自己，无论遇到什么情况。

为了建立自己的情商，辩手需要盘点自己的优缺点，然后有效地平衡它们。在养育子女方面，他们受益于实践移情，对自己的情绪行为获得观点，并控制无益的冲动。特别是，当孩子达不到他们的期望时，争吵的父母通常需要学会抑制冲动性的批评。

父母能做的最重要的事情之一是花时间认识和接受他们的情绪如何影响他们的孩子。通过专注于以适合孩子发展的方式理解孩子，并在与孩子的所有互动中设定耐心和友善的目标，辩论者充分发挥了作为父母的作用。

每个发展阶段的养育

儿童成长的每个阶段都有独特的挑战和令人兴奋的里程碑。学习如何驾驭这些阶段似乎让人望而却步，但有机会建立健康的依恋并创造有意义的记忆，这是值得努力的。

著名心理学家埃里克·埃里克森（**Erik Erikson**）提出了一种心理社会发展理论，确定了八个阶段，其中五个阶段发生在出生到**18岁**之间。请记住，每个阶段列出的年龄都是近似值。孩子们按照自己的节奏发展，在自己的时间内完成每个里程碑，这是正常的，有时甚至会跳过阶段，以意想不到的顺序完成，或者尝试一个里程碑，然后回到旧的里程碑，这在走路时尤其常见。（当涉及到发育迟缓阶段的问题时，我们建议咨询儿科医生。）

以下段落讨论了每个发展阶段的期望，以及辩论者人格类型的优缺点如何影响每个阶段的养育。

建筑债券（出生-1.5年）

根据埃里克森的说法，婴儿期和幼儿期从出生到大约**3岁**。处于这些阶段的孩子非常依赖父母。这时，父母可以通过满足孩子的需要，发展信任关系，并最终促进自主，从而建立起依恋的纽带。

婴儿在依恋过程中的首要任务是满足他们的基本需求。这是父母关系中的一个敏感时期：从喂食到接受爱，婴儿需要学会相信他们的辩父母能够为他们提供帮助。如果他们的基本需求得不到满足，这可能会导致他们在所有后续关系中产生不信任感。

当父母在抚养孩子方面不一致时，他们的婴儿可能很难建立积极、信任的依恋关系。另一方面，细心而深情的父母，尤其是那些经常进行身体接触的父母，如依偎或戴婴儿服的父母，鼓励信任和充满希望的关系，帮助他们的孩子与他人建立积极的依恋关系。

婴儿期的平衡育儿

充满兴趣和灵感

辩手们并没有丧失为世界带来新生命的敬畏和美丽，他们自己孩子的出生对于这类知识分子来说往往是非常有趣的。就像他们想辩论宇宙的奥秘和其他如此崇高的概念一样，这些父母把他们的孩子看作是包裹在一个整体中的谜。他们有着无限的潜力和可能性，是令人激动和鼓舞人心的小人类。

感兴趣并受到鼓舞的辩论者，如果有机会欣赏这一阶段，并重新开始，他们很可能会得到奖励。对于这种性格类型的父母来说，弄清楚是什么让他们的孩子滴答作响就像是一项科学研究。在婴儿快速成长和发育的这一阶段，他们一边观察，一边收集信息并进行实验。相关债务人发现

前排座位上有一个最吸引人的案例研究：将一个咯咯作响、咕咕作响、无助的婴儿转变成一个会走路、会说话、有功能的人。

反直升机”家长

许多父母发现自己在新生儿身上徘徊，为每一次咯咯声、咳嗽和哭泣而烦恼，但当谈到养育孩子时，辩论者可以非常放松。这并不是因为缺乏担忧：自信的辩手们已经为自己的父母角色做好了准备，他们认为没有任何理由为每一件小事而烦恼。尽最大能力照顾孩子是他们的首要任务；担心一切可能出错的事情只会阻碍实现这一目标。

然而，避免过度担忧只是他们在婴儿期轻松养育子女的一部分。他们强大的生活和放心态意味着，这种性格类型的父母在最好的状态下与孩子互动，而不需要控制他们。在这一阶段，他们喜欢通过喂食、洗澡以及玩耍等照顾活动与婴儿接触。与其他人相比，他们不太可能觉得自己必须参加亲子瑜伽课程或为他们的非语言、尚未爬行的婴儿安排玩耍日期，以便“适当地社交”他们。促进孩子的发展是好的，但辩手们不太可能执着于此。

婴儿期的不平衡育儿

我的孩子比你的孩子聪明！

看到婴儿第一次翻身，自己坐起来，或者熟练地堆叠周期表元素块，当然令人兴奋，但试图推动孩子尽早实现里程碑通常只会导致挫折。只是因为婴儿不是

与另一个婴儿同时说出他们的第一句话并不意味着他们没有那么聪明。发育，特别是在这个阶段，并不是父母或新生儿智力的衡量标准。如果他们的儿子和女儿能够按照自己的速度成长和发展，争吵的父母和他们的婴儿往往会更加快乐和放松。

对于所有性格类型的父母来说，有一个看起来很先进或特别聪明的孩子无疑是一种信心的提升。然而，注重在建立联系方面取得里程碑式成就的父母（自相矛盾的是，这比教育活动对孩子的成就有更大的影响）可能对婴儿的全面发展和亲子关系有害。相信辩论父母能够满足其需求的婴儿可以轻松地专注于获得新技能，这些技能是他们与充满爱心、细心的照顾者互动时自然发展出来的。

婴儿期重新平衡育儿

注重对成就的支持

在这个阶段，辩论者应该理解发展里程碑是近似的，它们是用于评估而不是比较。提前达到某些里程碑的孩子并不总是“先进”的，那些晚达到里程碑的孩子不一定“延迟”，以这种方式给孩子贴标签可能会对他们的发展和他们的自尊有害。标签上的期望很容易影响人们的行为，通常是负面的。如果父母用理解、接受和耐心来调节对孩子的期望，那么对孩子抱有很高的期望绝对没有什么错。

所有年龄段的儿童，包括婴儿，都需要父母无条件的爱和接受。争辩的父母应该把注意力从成就转移到支持婴儿按自己的速度成长。在这一阶段，支持包括会见他们正在发育的儿子和女儿，并提供定期和持续的鼓励。接受这种无条件的爱和支持的婴儿学会信任他们的父母，他们很可能在未来与他人建立健康、信任的关系方面取得更大的成功。

以下是辩论者在接受当前限制的同时，可以有机地鼓励婴儿的方法。活动应尽可能多地进行身体接触：例如，在阅读或玩互动玩具时抱着孩子，而不是让他们自己下来玩：

- 使用鼓励互动的物品（与玩具和父母），而不仅仅是提供被动娱乐。试试积木、拨浪鼓、拼图和适合年龄的乐器（如塑料玩具鼓）
- 经常与婴儿交谈——解释食物是如何准备的，谈论外面的天气，或者描述他们正在玩的玩具发生了什么。无论婴儿是否理解所说的话，对话都能促进语言发展，并通过增加参与度在父母和孩子之间建立特殊的联系。
- 随时给婴儿朗读。这是最简单、最有意义的互动方式之一，同时也鼓励语言发展和促进视觉刺激。

鼓励和接受并不是相互排斥的——在接受（完全正常的）限制的同时，也有可能促进婴儿的成长。然而

在这种情况下，父母应该关心孩子的发展（或缺乏发展），他们应该与家庭医生或儿科医生交谈，以确定问题并制定解决方案。

测试边界（1½-3年）

一旦孩子们能够移动，他们就会对用感官探索环境非常感兴趣。爬行、行走、抓取物品、把东西放进嘴里以及口头交流只是幼儿了解周围世界的几种方式。

在这个阶段，辩手父母必须为孩子提供一个安全的港湾，同时允许他们体验和探索周围的环境。幼儿在接受父母的支持和鼓励的同时，能够测试自己的边界，从而培养自主意识。过度限制、批评或因渴望测试边界而感到内疚的孩子最终会感到羞耻，可能会感到无能或自我价值感低下。这种感觉可能会贯穿一生，并最终危及他们实现目标和培养积极性格特征的能力，如果断、可靠和自信。

幼儿阶段的平衡育儿

积极鼓励学习

学习是辩论者的首要任务，所以他们总是鼓励孩子参加教育活动。探索阶段对于父母和孩子来说都是一个激动人心的阶段，因为他们见证了有意义的里程碑，例如说话、走路，以及学习如何使用和操作玩具、工具和器皿。辩论的父母

为他们的女儿和儿子提供充足的刺激和探索机会。

从阅读科幻小说的睡前故事到为托儿所配备天文馆的夜灯，有责任心的辩论者很可能将学习融入到他们与孩子做的每件事中。这些经历不仅增加了幼儿的知识，也加深了亲子关系。此外，孩子们与父母一起学习的积极经历越多，他们就越有可能在未来寻求教育经验。那些花时间鼓励幼儿成长和学习的辩论者正在为他们的教育（和生活）努力奠定安全和自信的基础。

好奇和质疑

辩论者是最好奇的性格类型之一——他们和他们的孩子一样对探索和质疑周围的世界感兴趣。这些家长很容易理解孩子们测试边界的愿望。这种共同的探索热情可以为在智力和情感上建立联系提供难以置信的机会。

许多家长对学步儿童没完没了的问题和直言不讳的意见感到沮丧。辩手们就不这么认为了，当孩子们表现出学习更多的愿望时，他们可能会感到一丝自豪。虽然他们当然希望自己的儿女尊重自己的权威，但如果他们认为自己是合法的，他们更愿意接受问题或挑战。而那些相信父母总能为他们提供一个安全的避风港，让他们提问和探索的幼儿更有可能发展出健康的自主意识——这是辩论者父母自豪地鼓励和支持的。

幼儿阶段的不平衡育儿

不合理的不耐烦

辩论者明白，幼儿由于其发展阶段，认知能力有限，但这并不总是阻止他们对幼儿品牌的“推理”失去耐心。非理性的争论是这种性格类型的人最讨厌的，幼儿是这种性格的主人。一些性格类型可以忽略这个年龄段儿童的愚蠢，但是，争吵的父母可能更容易受到挫折感的影响，这种挫折感很快就会演变成批评甚至愤怒，从而保证情况会升级而不是改善。

幼儿因撒谎和争论荒谬的事情而臭名昭著。三岁的孩子可能会对父母大喊大叫，坚持说他们没有把麦片倒在地板上，即使他们正在这样做。尽管这可能是一种真诚的探索行为（“也许狗饿了，我会给它吃点麦片！”），辩论者可能认为这是令人沮丧的不合逻辑或不合理的。如果他们选择以批判的方式处理不当行为，而不是将其作为教育机会（“是时候学习如何使用扫帚了！”），他们的孩子很可能变得沮丧、孤僻、怨恨，甚至更可能行为不端。

幼儿阶段的重新平衡育儿

考虑环境

公平地说，如果有的话，幼儿很少因为恶意或有意识地不尊重父母而行为不端。在这个阶段，争论和谎言通常是他们渴望被理解的结果，是他们没有意识到自己行为的重要性，或者只是为了避免陷入麻烦。由于沟通能力有限

思想和感情，这个年龄段孩子的行为方式违反逻辑。如果辩论者在发展的背景下看不到这种行为，并让他们的愤怒得到最好的控制，他们可能会诉诸于更具建设性和教育性的惩戒措施。

对于那些希望以积极有效的方式解决幼儿行为问题的辩论者来说，提高他们的耐心是关键，但这肯定说起来容易做起来难。当父母能够适应孩子不断变化的需求、能力，甚至他们不断变化的态度时，耐心就会提高。培养专注的心态可以帮助受挫的辩手在孩子的行为变得具有挑战性时避免消极反应。

以下活动可以帮助辩论者家长在螺旋式下降开始之前按下“暂停”键并重新评估形势

:

- 停下来呼吸。无论发生了什么，无论是幼儿发脾气还是厕所训练受挫，都要从这种情况中退一步（在安全和适当的情况下），深呼吸五次。
- 花点时间记住，孩子们在这个阶段的消极行为并不是出于怨恨或人身攻击。
- 从他们的角度考虑事情。也许他们困了，饿了，不知所措，被误解了，或者只是他们自己很沮丧。
- 想一想可以做些什么来把情况变成每个人的“胜利”。也许朱尼尔可以小睡一会儿，这样也可以给父母一些安静的时间。也许他们可以一起吃一顿美味的点心。

这项活动的目标是保持现状，关注双方的最佳结果，同时保持幼儿的智力、情感和行为

能力。辩手理解被误解的感觉。学习把孩子的行为放在上下文中，可以提供他们自己和孩子所需要的理解。

求知欲（3-5年）

大约3-5岁的学龄前儿童是大脑发育的黄金时期，这一阶段的儿童积累知识的速度非常快。他们通过不断的活动和看似无限的不同问题，像海绵一样吸收信息。这一阶段的学习是通过游戏进行的，尤其是非结构化和虚构的，以及与家人和同龄人的大量社交互动。通过虚构的游戏和故事，创造力也得到了广泛的锻炼。

学龄前儿童缺乏练习发起活动的机会，对不断提出的问题或幼稚的假装游戏产生恼怒反应，可能会感到内疚、沮丧和无力。因此，他们可能会自我控制能力差或缺乏主动性。想要成功驾驭这一阶段的辩论父母必须给他们的女儿和儿子机会，让他们做出自己的决定，发起活动，提问，接受答案，并引导其他人进行探索性游戏。被鼓励采取主动行动的学龄前儿童可能对自己的行为更有信心，也更有可能在未来独立追求自己的目标。

学龄前均衡育儿

称职的导师

辩论者被称为热情、机智、自信、独创的人，擅长解决问题，他们经常为孩子们树立这样的行为榜样。他们可能会鼓励他们的孩子主动参与富有想象力的游戏，并通过棋盘游戏和拼图等活动练习创造性地解决问题。如前一节所述（这很重要，因此值得重复），辩论者父母鼓励学习，并经常乐于回答孩子不断提出的问题。事实上，他们很乐意解释概念，尤其是复杂的概念，而且他们很喜欢自己作为告密者的角色。

虽然教育活动对辩手父母很重要，但他们重视许多话题。他们的目标是向孩子灌输好奇心、独立思考和客观看待世界的能力——这些素质与任何一套技能一样重要。辩论者可以用同样的精力为下一次对话集思广益和提出对策，鼓励他们的学龄前儿童到处寻找学习机会，重视体验或创造的机会。

例如，在附近散步，可以是一堂关于掉落的橡子背后的基本物理和有趣岩石的地质构造的即兴课。去杂货店是练习数钱和选择健康食品的绝佳机会。辩论者喜欢鼓励他们的学龄前儿童质疑并考虑一切，无论是好是坏他们从小就灌输了强烈的好奇心和学习的热情。

独立即赋权

辩论者不在乎别人对他们的看法，他们也鼓励孩子从这个角度出发。对他们来说，不鼓励依赖；争辩的父母努力将他们的子女成为独立、自信的个人所需的技能传授给他们。知识就是力量——这正是辩论者希望他们的孩子拥有和展现的。他们教给孩子的东西越多，无论是事实还是适合年龄的技能，他们就越觉得自己为成功做好了准备。

在学龄前阶段，他们鼓励孩子们发展自己的批判性思维技能。例如，这些父母可能希望他们的孩子使用他们的解决问题的技能来对付他们遇到的任何困难的孩子。他们不太可能迎合学龄前儿童的愿望，让他们插嘴，解决他们可能遇到的任何问题。相反，辩论者可能会与他们合作，找出适合他们年龄的问题解决方案。

学龄前儿童的不平衡育儿

相信机智和同情是不必要的

辩论者的一些行为模式并不总是积极或富有成效的。对他们来说，客观性比同理心更重要，因此一些辩手可能会发现没有必要教他们的孩子如何用同情或机智进行沟通。这种性格类型的父母往往更喜欢看到他们的孩子追求雄心勃勃的目标，而不是帮助他们与他人建立积极的关系。在这个阶段，与生活的奥秘斗争可能需要学习使用剪刀和掌握ABC，这可能比社交礼仪更重要。

事实上，社交礼仪甚至可能不会出现在不太敏感的辩手的雷达上。尖刻的批评往往是这种性格的一个特点，尤其是在“激情讨论”期间——通常是除了名字以外的所有争论。当被孩子们的滑稽行为挫败或恼怒时，辩论者在评论中可能会特别残忍。在这个阶段，负面批评可能会对儿童造成伤害，因为他们对负面批评特别敏感。频繁、激烈的对抗可能会引发难以克服的内疚感。在这一阶段，将他们的的问题称为“愚蠢”，或将他们的想法或顾虑称为“不合逻辑”，可能会对学龄前儿童造成伤害。如果没有上下文或澄清来理解这些评论，孩子们可能会觉得父母不重要或不方便，这会让他们将来怨恨。

学龄前儿童的重新平衡育儿

增强同情心和理解力

为了提高孩子的主动性和自信，以及教会他们健康的社交技能，辩论父母需要练习富有同情心和理解自己。挑剔对孩子们来说尤其有害，因为在这个阶段，孩子们刚刚开始对自己的能力和主动性建立起信心，从而主动寻求进一步的学习。

为了防止孩子们经常觉得自己错了或不重要时可能产生的内疚感和退缩感，辩论父母需要重新评估他们与学龄前儿童的沟通方式。他们是同情沟通的典范吗？他们在紧张的谈话中有耐心吗？还是很快就会变得挑剔？他们是否促进同理心行为，例如当某人悲伤、愤怒或受伤时的担忧？或者当他们

表达情感？如果辩论者发现他们的沟通方式没有体现同情或理解，他们可以尝试以下活动：

- 确定一个引发愤怒或批评反应的情况——也许是你的学龄前儿童扔玩具而不是捡玩具。
- 考虑“默认”正常响应。大喊大叫？威胁要拿走（或扔掉）没有捡到的玩具？可能会让孩子暂停？也许会告诉学龄前儿童他们懒惰、无礼或顽皮？
- 考虑一下——也许通过与朋友或伙伴的讨论——为什么这种情况会引起愤怒或批评的反应。这是尊重的问题吗？你担心你的孩子不喜欢你吗（否则他们肯定会听你的）？你担心这孩子就是个“坏孩子”吗
- 与其将学龄前儿童的行为视为个人行为，不如寻找方法以理解的方式应对这种情况。他们可能不想捡起玩具，因为他们玩得太开心了，或者他们可能很累了。
- 以同情而非沮丧的方式回应这种行为，例如：“我知道你累了，但我们需要在你躺下之前把玩具捡起来。来，让我帮你。”或者，“我知道您玩得很开心，但我们必须去杂货店，所以我们现在需要捡玩具。别担心，我们回家后，你可以再玩一次！”

理解是同情心的根源，因此，当辩手父母花时间弄清楚他们的感知可能与学龄前儿童的意图有何不同时，他们就有机会以有目的、有意义的方式与孩子联系。

创造能力（5-12年）

学龄早期是幼儿技能发展的重要时期。他们不仅仍在不断吸收新信息，而且还在努力精通越来越复杂的领域，从关系到数学到田径。既有挑战又有支持的孩子在能力和自信方面都表现出色。

如果他们得不到持续的支持，处于这个阶段的孩子可能会开始觉得自己不如同龄人，可能不太可能制定长期目标或努力实现目标。另一方面，处于这个阶段的孩子如果没有受到足够的挑战，就会开始对自己和自己的能力感到过于自信，也许最终会对他人缺乏谦逊和同情。

学龄期的平衡育儿

鼓励深入学习

挑战他人是辩论者最大的优势之一。他们也很容易挑战自己的女儿和儿子来提升自己，帮助他们制定和实现越来越雄心勃勃的目标——尽管这些目标可能并不总是以预期的形式出现。大胆、积极地承担风险对辩手来说至关重要，他们利用一切机会促进孩子们增加知识和技能的愿望。他们的孩子喜欢恐龙吗？辩论的父母可能会提供大量书籍、教育视频和博物馆之旅。

辩论型父母不仅仅满足于“学习”，他们非常重视积极探索和深入理解孩子的激情。他们对想法和激情项目的热情通常

激发孩子们更多地学习他们所追求的东西，尤其是在与智力发展相关的领域。虽然他们珍视智力，但辩手们对努力工作并不陌生，他们鼓励各种水平和能力的孩子实现自己的最佳状态。

为成功而设置

在这个阶段，孩子们正在学习设定和实现目标，辩手父母可以成为实现目标所需的头脑风暴能力和决心的优秀典范。学龄儿童在获得技能和知识方面面临着越来越高的期望，他们受益于能够教他们如何战略性地满足期望的父母。辩论者在帮助他们的孩子集思广益，想出他们必须做些什么来实现他们的目标，无论是在学术上、社会上还是个人方面，都能找到极大的乐趣。

制定长期目标对刚刚学会有效参与未来规划的儿童来说是一个挑战。在学龄期，这种技能变得越来越必要，辩手父母可以利用他们自己的目标设定经验，帮助他们的孩子成功地驾驭这一阶段。他们可以利用自己的技能帮助年轻的学者完成项目（“好吧，你想为科学博览会制作一个太阳能厕所吗？让我们弄清楚你需要什么，这样你就可以制作出最好的厕所。”）

学龄期父母不平衡

野心过大

雄心壮志是一种令人印象深刻的特质，但当它成为他们身份的基石时，辩手可能会发现自己无意中侵蚀了孩子的信心

带着批评。这个阶段的孩子们只是被介绍到主题，而不是深入研究理论含义或基础基础。期望他们的孩子理解初级数学作业背后的大学代数理论是不现实的。这不仅适用于智力追求；认知发展，包括智力和心理成分，仍处于初级阶段，使逻辑理解变得困难（如果不是不可能的话）

一种过分雄心勃勃的方法，如果不能考虑到孩子们的感受，那么在现阶段，这种方法不太可能得到孩子们的认可。敏感的学龄儿童更有可能因害怕被拒绝而爆发性行为或拒绝与他人交往。如果辩论者因为看不到这种方法的逻辑而无法或不愿意与孩子的情感层面上建立联系，那么他们很难提升子女成为自信、有能力的成年人所需的信心。

学龄期育儿的重新平衡

听好了

辩论者父母必须在抱负与同情和理解之间取得平衡。同龄人和老师对学龄儿童的影响越来越大，但家长在帮助他们的儿子和女儿发展技能、目标以及最终自尊方面仍发挥着主导作用。对孩子施压过大的辩论者需要减少批评，集中精力同情孩子。辩论型父母虽然思维超前，希望孩子们能够成功，但他们必须学会用更敏感的东西来调节自己的动机。

积极倾听是与孩子们练习同情心的最有效方法之一。以下步骤可以帮助辩手父母发展积极的听力技能，以更具同情心和有效的方式与孩子沟通：

- 花时间倾听孩子的顾虑、问题和挫折，不要只关注如何解决他们的问题。使用一个明确的无疑问陈述来表明他们已经听到了，例如，“听起来像是个好主意”或“听起来真的很令人沮丧”
- 一旦你花时间改善对情况的理解，集中精力帮助孩子找到解决方案（如有必要），例如，“你认为什么可能有帮助？”
- 在积极聆听时，练习非判断。抵制形成或提出任何意见的诱惑；听着。
- 注意肢体语言。辩论者在谈话中倾向于使用主导或攻击性的姿态。相反，降低到孩子的眼睛水平可以有所帮助。如果孩子站着，蹲下来迎接他们。如果孩子坐着，也坐着。这些行为给谈话带来了一种平等的感觉，帮助孩子们更加自信地表达自己的想法。

在大多数情况下，除了善意的建议和意见外，孩子们还需要有人倾听——这是辩论者学习的一项有用技能，以便与孩子和成年人交流。辩论型父母如果能积极沟通，真诚地关心自己的子女，就能更好地了解孩子，增强他们的信心。相信父母爱他们，至少试着去理解他们，这给了他们走向世界所需要的支持。

找到自己（12-18岁）

青春期是从童年到成年的过渡期，儿童专注于发展自己独特的身份。这个过渡期的中心是他们认识到自己在与自己、他人和整个社会的关系中的角色。为了确定自己的角色，青少年在这一点上开始了确定个人价值观和信仰的至关重要的过程。

在这个阶段，教育和未来职业目标的形成以及基于价值观和信仰的关系的发展——使这成为他们余生的关键和基础阶段。成功驾驭这一阶段的青少年从依赖父母的指导和支持转变为相互依赖，使他们能够依靠自己的价值观来指导，同时与他人保持尊重和关爱的关系。

青少年时期的平衡育儿

鼓励探索

作为适应性强、精力充沛的个人，辩论者自然倾向于探索和调查。没有什么话题是不受限制的，也没有什么问题太大或太模糊，无法进行彻底讨论（也可能进行剖析）。在孩子们的青春期，当谈话变得更加复杂，没有清晰的答案时，这些品质对辩手父母来说具有更大的意义。他们处理最敏感话题的无畏态度有助于给十几岁的儿子和女儿灌输信心，他们可能会被自己开始面临的成熟问题所淹没。

辩论者对探索的热情特别有助于鼓励他们的孩子在个人成长和教育方面采取主动。具有这种人格类型的父母，他们以个人愿景为榜样，对学习新技能充满热情，教他们的孩子如何学习，而不仅仅是他们应该学习什么。学习一项新技能或探索一个新话题需要好奇心和决心，这两者都是积极的辩论者所拥有的。他们渴望学习和进步的天性是显而易见的，他们的孩子经常看到这样的行为。他们鼓励他们的孩子探索他们可能拥有的任何兴趣，不管他们可能有多“实用”，这正是青少年追求激情所需的自信。

促进个人目标的发展

在这个身份发展阶段，青少年比以往任何时候都更需要父母的支持和理解。辩论者个人成长的最重要方面之一是他们个人目标的发展，这些目标用于支持他们身份的各个方面。那些对他人的个人观点和需求保持开放态度的人鼓励他们的孩子制定自己独特的行为准则，与他们产生共鸣，而不仅仅是受到外部因素的影响。如果青少年的目标需要努力工作和追求激情，辩论父母会让他们制定自己的计划来满足自己的需求和愿望。

辩论者可以通过促进和塑造诸如客观性、创造性思维、独立性和终身学习等积极价值观，鼓励他们的孩子制定行为准则，同时提供支持性环境。在帮助孩子时表现出参与但无关紧要的兴趣的父母

个人发展也使青少年能够发现自己独特的身份，自信地表达自己。

青春期父母不平衡

允许做.....任何事

他们的孩子越独立，辩手就越有可能放弃以前强制实施的控制或结构。过分的放任

– 如果不设定或执行任何界限，甚至积极鼓励“大胆”行为，都会导致青少年出现不安全行为：饮酒、无保护性交、鲁莽驾驶、吸毒等。尽管他们看起来很成熟，但青少年在认知上无法完全理解其行为的潜在后果。这取决于父母来帮助他们，否则他们会冒着看到孩子做出无法逆转的决定的风险。

辩论者自己鄙视被他人控制的感觉，他们可能会认为任何干涉自由的规则或准则都会对自主性造成太大的损害。然而，作为一个家长，权威性——值得信赖、可靠、体贴——和权威性——无论个人情况如何，都要严格服从权威，这两者之间有着显著的差异。

青春期重新平衡育儿

促进自律

理解是至关重要的，因为辩论者父母引导他们青春期孩子不断变化的需求和不断增长独立性。这一阶段需要不断地重新平衡责任和期望，使青少年变得更有能力、更有责任感和更成熟。债务人可能很难执行边界

他们的青春期孩子需要处于一个看起来很有能力的阶段。这些父母为自己的自主性感到自豪，并希望帮助他们的孩子尽快达到同样的独立水平。但在这个阶段，过多的自由会导致悲剧，所以他们的父母必须帮助他们理解，他们的选择会带来后果。

那些想鼓励孩子的个人成长和独立，同时在这个阶段仍保持必要的结构和界限的辩论型父母，应该把重点放在促进自律上。那些努力积极发展自律的青少年——坚持不懈地经历人生的磨难，推迟满足感，为未来的成功做好准备——更有可能成为健康、独立和有成就的成年人。权威的养育方式有助于孩子们自律，教会他们自我调节，而不是依赖父母的纠正。培养自律的一种方法是教青少年如何使用“ABCDE”方法控制他们的情绪（在这个阶段是一项特别困难的任务）：

- **A:** 识别激活事件（例如，未通过驾照考试）。
- **B:** 确定该事件导致的非理性信念（在本例中，认为测试不可能或他们“太愚蠢”而无法通过测试）。
- **C:** 考虑这些信念的情感后果。（愤怒、沮丧和悲伤可能会导致青少年因一个相对较小的问题向父母大喊大叫，尽管这个问题当时看起来很重要。）
- **D:** 质疑或挑战非理性的信仰。（讨论认为考试不可能或他们太愚蠢而无法通过的非理性信念，然后确定问题是否更可能是由于缺乏学习和实践，导致考试焦虑或知识差距。）

- **E:** 用新的、有效的信念取代非理性信念，从而产生积极的行为。（在重新参加驾照考试之前学习和练习可以增加知识并提高信心，有望防止考试焦虑并获得及格分数。）

辩论者可以帮助他们的青春期孩子在自己习惯练习ABCDE流程之前，先练习几次。该活动背后的理念是，青少年可以学习如何处理自己的情绪，进而获得支持自律的基本技能。与孩子一起练习这些技能的辩论型家长可以帮助他们开发自己最有效发挥作用所需的工具。

结论

养育子女是任何人都可以面对的最具挑战性的经历之一，无论他们的性格类型如何。辩论者有自己独特的优势——好奇心、独创性、热情和机智——以及他们需要理解和平衡的弱点，以便与孩子建立积极主动的关系。当一个人成为父母时，个人发展潜力巨大，如果有机会，辩手可以更深入地了解自己和他人。

本章提供的建议基于儿童的一般成长阶段以及许多辩手的基本优势和劣势。所有的孩子都是不同的，父母是孩子需要什么的最佳判断者。以上信息应以最适合每个家庭的方式使用，而不会增加额外的压力、挫折或负担。对于特殊情况，例如行为或

在医学问题上，最好咨询专业儿科医生或儿科心理学家，制定最适合所有相关人员的计划。

其他工具和测试

想更深入地了解你作为父母的角色吗？如果您可以访问网站的工具箱区域，我们将提供各种其他工具和测试来帮助您探索。

父母教养方式测试

无论你是已经有了孩子还是希望将来成为父母，这项测试都能让你对自己的养育方式有一个有用的见解。

类型猜测者（父级）

你想知道你的父母属于哪种性格类型吗？你可能会发现这个简单的工具很有用。

类型猜测者（儿童）

你想知道你十几岁的孩子属于哪种性格类型吗？你可能会发现这个简单的工具很有用。

。

学术道路



很少有人能像辩手那样善于理解复杂的概念——这对这些好奇心强的人，有时甚至是好辩的人来说，既是福也是祸。学术界可以是一个探索和阴谋的仙境，但无休止的好奇心也会给这种早熟的性格类型带来问题。类似于过于结构化，使它们无法遵循其不断发展的切线。当他们不可避免地受到**Debater**学生的批评、质疑或完全忽视时，许多老师都会愤怒。然而，无论课堂上会出现什么动态，辩论者都是天生的学习者，所以他们会不遗余力地创造他们真正想要的教育。

为了最大限度地提高学业成绩，辩论者可以探索他们在整个学术生涯中可能面临的一些机会和障碍。以下段落将讨论他们在最佳状态下如何学习，以及如果他们努力控制一些不太有用的行为，他们可能会面临哪些挑战。此外，我们将讨论辩论者如何通过有意识的行动和思考来影响高中及以后的学术道路。

辩论者如何学习

Debater学生善于拓展思维，拥有丰富的求知欲，这给了他们享受学校教育的好机会。也就是说，由于高度结构化的学习环境对这些具有独立思维和冗长思维的类型提出了挑战，他们可能会与导师产生严重的紧张关系。

幸运的是，如果挫折没有转化为傲慢，辩论者对学习和发现的热爱可以支撑他们整个学术生涯。教育可以为他们提供一个机会，让他们追求自己的激情，培养必要的技能，与他人真诚合作，并看到他人带来的价值——这些技能可以为他们的余生服务，即使他们当时没有意识到这一点。

平衡的学习习惯

有能力的头脑

辩论者不太可能遵循他们认为根本不合理的社会惯例；不管怎样，他们在与他人的互动中往往令人愉快地充满魅力。一般来说，他们想博学的欲望和想被人喜欢的欲望一样强烈。当辩论者能够以健康的方式将二者结合起来时，他们就可以与同龄人和老师一起进行有趣而又有启发性的对话。

他们对学习往往持敌对态度，有时会让家长或老师感到沮丧，因为他们认为不断的“为什么”问题是一种挑战，而不是复杂的好奇心。然而，面对与辩论者智商匹配的挑战的教育工作者

学生们发现，没有什么比与这些忠诚的反对者对话更有益于智力，他们的最终利益是启发而不是羞辱。

涨潮掀起所有船只

在最佳状态下，辩论者会挑战周围的人，以追求不断提高的知识和成就水平。他们的合群就像众所周知的火焰一样诱人，吸引着那些想提高他们吸收和关联信息的能力的人，就像辩论者那样毫不费力。追随伟大的老师和哲学家苏格拉底脚步的人，他们的导师往往围绕着挑战先入为主的观念和拒绝接受故意无知的热烈讨论。

在教育环境中，辩论者无畏、频繁地提问的倾向激发了他们胆小的同龄人，同时也鼓励教师和教授为每个参与者的利益详细阐述话题。课堂上有好奇、尊敬的辩论者，对于他们自己和同龄人来说，这是最活跃、最吸引人的学习环境。

不平衡的学习习惯

缺乏考虑

凭借丰富的智力资源，辩论者可以利用自己的才能改善自己的生活，改善周围人的生活，甚至改善他们永远不会遇到的人的生活。然而，如果他们无法克服个人的挫折感，无法克服困扰大多数人类的无能和短视，他们可能会认为其他人不值得花时间，并选择花费精力，而不考虑对其他人的后果。

相信自己卓越智力的辩论者通常很难欣赏他们认为不那么聪明的人所提供的不同观点。他们可能对老师和同龄人都没有耐心，因为他们相信自己的知识和经验会取代其他人提供的任何信息，尤其是当其他人的输入与他们认为更合理的输入相矛盾时。拒绝其他观点是危险的，因为这会阻止辩论者挑战他们自己可能的非理性信仰，并阻止他们体验只有当他们接受其他观点时才能获得的丰富知识。

永远正确-无论发生什么!

一些辩论者极力满足自己的正确需求。当他们的身份过于专注于表现出聪明和能干时，他们不能犯错误：给出错误的答案会让他们感到无能或愚钝。因此，当他们的自信和自我发挥作用时，辩论者会竭尽全力为自己的答案争辩，或怀疑他人的答案。虽然这对于那些接受辩手辩论的人来说非常令人沮丧，但重要的是要记住，他们试图表现出的过度自信往往掩盖了个人信心的缺乏。

自信是一种有价值的品质，但如果没有同情心来控制它，它很容易变成傲慢。在他们的教育追求中，辩论者可能会发现自己对自己的知识过于自信，以至于忽略了适当完成项目或任务所需的工作。读一本关于天体物理学的书肯定会增加他们对这个主题的理解，但这绝不会使他们成为专家，尽管他们可能会有这样的感觉。抄近路，制造

当辩手认为自己总是知道什么是正确的时，假设和尽可能少的努力都是潜在的危险。

重新平衡学习习惯

考虑其他想法

学习时，债务人可能会出于任何原因无视他人的意见；例如，因为他们认为对方不够聪明。然而，重要的是要明白，最好的学习方法是理解不同的观点——具有讽刺意味的是，拒绝考虑那些被认为无知的人的观点会导致更多的无知。当具有这种性格类型的人接受新观点时，无论他们看起来多么不合逻辑或不切实际，他们也会敞开胸怀，接受更多的知识。

辩论者想要从纯粹逻辑的角度来理解世界，这对他们周围的人来说可能有点粗糙。其他人可能无法通过同样直接、艰难、理性的过程学习到最好的东西。因此，在团队环境中，辩手可能会感到摩擦，并导致摩擦。

为了同时解决这两个问题，他们可以练习接受另一个人的想法，以从另一个人角度看问题，并从他们以前没有考虑过的想法中寻找价值。这不仅仅是扮演魔鬼代言人的角色——采取另一种观点，好像他们相信并想进一步，这与仅仅用它来争论一个观点有很大不同。辩论者可以通过以下练习真诚地考虑他人的想法：

- 以一个有趣但表面上很难接受的想法为例，比如另一种政治观点。
- 采访持有观点的朋友、同事或家人。提问：“你觉得这个想法有趣吗？”“你支持这个想法的理由是什么？”“这个想法如何与你的个人信仰相一致？”利用这个机会来确定为什么这个想法很重要，以及这个人接受它的原因是什么。
- 现在考虑一下这个想法很难被个人接受的原因。以前的信息未知或不可用吗？这个想法是否看起来不合逻辑或不切实际，即使它可能不是？这个想法是否可能与其他个人重要的想法或信仰相矛盾？
- 没有必要接受或支持正在考虑的想法。倾听别人支持它的理由，质疑自己的先入之见，对于保持（或变得）开放和客观至关重要。

了解其他人交流和处理信息的不同方式有助于促进合作，并突飞猛进地扩展债务人的能力。培养合作技能的好处对辩论者的教育生涯、工作和生活都有巨大的价值。

致力于真理

对于这种性格的人来说，被证明是错误的令人不愉快的，尤其是当他们顽固地认为自己是错误的时候。然而，当辩论者不耐烦地走捷径去学习或完成作业时，这可能就是结果。他们可能会陷入这样的陷阱：无论发生什么，他们都相信自己是对的，即使他们还没有证明这一点。然而，当债务人规避规定的学习过程时，

他们削弱了对信息的掌握，使自己容易受到他人可能透露的无知的影响。

这一事实本身就为他们既勤奋又认真提供了强大的动力。感觉自己在班上名列前茅，不能成为逃避工作的借口。当辩论者强迫自己集中注意力时，他们会建立一个坚实的知识基础，使他们的观点和论据更加有力。一个机智的辩论者一生只能走这么远；奉献和时间是他们获得真正知识的唯一途径。幸运的是，当他们保持专注时，他们会像海绵一样吸收事实。以下练习可以帮助他们磨练注意力，以有效、高效的方式学习：

- 制定一个学习时间表，其中包含具体的目标和实现这些目标的现实、详细的时间表。
 - 例如，在30天内精通法语是不现实的，但在六个月内精通法语可能是可以实现的。
 - 时间表应包括每天为学习留出的具体时间，以及检查进度的标记，如学习三个月后通过在线法语一级考试。
- 使用多种形式的责任制，例如手机提醒以及朋友或家人登记入住，以确保目标得以实现。
- 在你的计划中增加灵活性，以避免精疲力竭。休息一下自我照顾，不要忽视生活的其他方面，如人际关系、爱好和工作。

时间表似乎有限制，但学习有效利用时间表的辩论者会发现更容易、更愉快地实现他们的教育目标。

高中辩论者

Debater的学生热情高涨，兴趣广泛，他们追求机会来提高自己的学习，尽管是按照自己的方式。如果他们将高中生活视为宝贵的学习经历，这一点尤其正确

- 或者，至少作为一个需要尽快克服的障碍。如果他们重视他们所学的东西，他们就更有能力成为合格的学生。然而，那些出于逃避枯燥课程或缺乏兴趣的教师的动机的人，无疑会比那些老师和课程工作尊重辩论者的洞察力的人，怀着更大的敌意进入高中。

即使是善于学习的辩论者也可能会发现高中经历很有挑战性。随着时间的推移，乏味的家庭作业和没完没了的讲座会让他们疲惫不堪，他们可能会让自己的无聊情绪压倒他们保持良好平均成绩的愿望。当谈到高中的社会方面时，如果辩论者对现状提出太多挑战，他们可能很难在课堂内外与同龄人和老师建立联系。有时扮演魔鬼代言人当然是有用的，但不断挑战别人的观点可能会招致更多的恶意而非尊重。

平衡的高中学习

探索想法

许多辩论者渴望探索和拓展周围的世界，他们发现自己被课堂、项目和鼓励自由思考和创新的课外活动所吸引。创意写作作业、机器人竞赛和学生委员会会议都为

他们渴望的挑战和探索。当他们把精力集中在感兴趣的话题上时，**Debater**学生能够真正表现出色。

如果辩论者以真正开放的方式利用他们的特点，他们甚至可以在与他们的兴趣不直接相符的课堂和活动中表现出色。例如，他们可能对化学不太感兴趣，但对元素周期表的深入理解与任何其他技能一样有价值。简单地说，学习新信息的能力，不管是否吸引人，本身就是一种需要培养的、必要的技能。能够克服对某些科目或话题漠不关心的辩论者往往在课堂上表现出色，掌握未来成功所需的技能。

绘制自己的路线

像许多高中生一样，辩论者可能会发现自己被体育的竞争精神或音乐和戏剧的艺术挑战所吸引，尽管他们可能会发现他们的智力方法缺乏许多人在体育和艺术方面寻求的直接性。其他**Debater**学生可能会发现，参加游戏俱乐部或其他专业兴趣团体更符合他们的性质，这会让他们在智力上更有成就感。

在好奇心和敏锐智慧的驱使下，**Debater**学生可能会考虑许多体育、俱乐部和其他课外活动，直到找到最能引起他们共鸣的活动。他们明白，找到一项让他们兴奋的活动需要时间。当事情无法解决时，有韧性的辩论者只需把他们所获得的知识藏起来，然后尝试其他方法。当他们深入探索确定大学专业和/或潜在职业的探索过程时，这种心态对他们以后的生活很有帮助。

高中学习不平衡

课堂展示

辩论者寻求关注。虽然这并不是坏事，但这种倾向很容易使他们在青少年时期的学习分心。当这些学生更专注于获得同龄人的认可而不是专注于学业时，老师和管理人员可能难以容忍他们的暴躁行为。如果辩手缺乏对他人的考虑，他们可能会忽视这些权威人士的真正担忧。

这也可以传给他们的同学。作为主要的大脑类型，辩论者可能缺乏热情和与同龄人的深层联系。他们有时会利用自己的智慧和思维敏捷给人留下深刻印象，或者贬低他们。关于负责人的笑话、讽刺性评论和诙谐的反驳，都是青少年辩论者的招数。他们可能会对那些让他们觉得无聊的话题和人不屑一顾，而且他们经常公开表示蔑视。虽然这些学生通常都有能力取得学业上的成功，但“对学校来说太酷”的陷阱会阻碍他们的学业发展。

除了家庭作业什么都可以

声望往往伴随着分心——如果辩手们无法从自己的社会地位中解脱出来，那么它几乎会让他们上瘾。当注意力的中心是他们最喜欢的地方时，辩论者可能会发现自己忽视了社交的学习。

虽然辩论者不一定是肾上腺素成瘾者，但他们往往是精力充沛的人。当他们的自然能量与青少年荷尔蒙和

在活跃的社会生活中，他们可能会发现自己在寻求冒险，而不是专注于教育。当学校无法吸引他们的注意力或激发他们的热情时，辩论者往往会自信地逃避学业，在校外追求兴趣。

重新平衡高中学习

付出努力

为了克服对学术界缺乏真诚关注的问题，认为自己高人一等的辩论者可以通过出色表现来证明这一点。没有什么比一个具体的例子更能证明他们的优越性了——在那之后，嘲笑这个系统没有什么错。充分、更有效地运用自己思想的辩论者有权站起来宣布自己的能力，如果赢得了别人的赞赏，那也是理所当然的。

这些学生应该记住，吸引注意力有时意味着将注意力从教育过程中转移到其他人身上。如果他们尊重教室首先是一个学习的地方这一事实，那么他们就有展示自己知识的空间，甚至可以讲几个恰当的笑话。他们完成工作并让他人也完成工作的一种方法是为自己设定目标。留出特定的工作和玩耍时间，可以帮助**Debater**学生专注于完成目标，同时确保有足够的时间放松。具体来说，他们可以尝试以下方法：

- 通过设定小的、可实现的学业目标来解决分心的倾向。
- 一旦目标完成，花点时间偷懒。
- 将后者限制在课间休息或课间休息，以避免与他人发生摩擦。

当辩论者证明他们有能力专注于并完成重要任务时，他们更有可能被视为知识渊博的个人。与其依靠机智和恰到好处的幽默，他们可以努力做好合理的准备——这可以让他们在老师、同学和未来的雇主中赢得更多尊重。

找到一些令人兴奋的事情

辩论者的注意力跨度不一致，争辩性强，逻辑倾向尖锐，他们常常很难去关心像作业一样武断的事情。特别是在高中，很难平衡他们对阴谋的渴望和实现教育目标的必要性。这些学生在参与学业的同时，最有效的方式之一就是加入一个小组，以激发他们对同伴互动的热情。在提供辩论者完全享受的社会成分的同时，团体通常也提供了一种问责制的衡量标准：许多团体要求学生保持一定的平均成绩才能继续参与。

辩手可以加入任何代表其利益的团体。志愿服务是一种进入动态学习环境的好方法。从机器车间到动物园，任何地方都可能愿意接受学徒。一个慈善机构，甚至是一个政治俱乐部，如果能够表达辩手的观点，那么它就是学习和实践专注力、毅力和积极沟通等技能的完美场所。学习活动在大学申请中看起来不错，更重要的是，它们有助于辩论者练习技能，使他们在学校和以后的生活中获得优势。参加校外活动使他们有机会在更多元化的环境中学习。为实现这种平衡，债务人可以遵循以下几个标准：

- 首先：找到一些足以激起你兴趣的东西，并进一步探索。
- 第二：选择一个重视参与者的地方。
- 第三：确保活动代表学习，而不仅仅是娱乐。社交技能和合作可能会起到一定作用，因为它们将显著提高辩手的学习能力。

例如，喜欢运动的辩论者可以创建非正式的同龄人联盟——即使只有两个团队，他们也可以聚在一起组织。这是一个很好的机会来练习这种性格类型有时缺乏的后续行动。或者，辩论者可以开展桌面游戏活动，致力于确保每个人都得到尊重，公平遵守规则，充满乐趣。

掌握参与和观察之间的公平而有力的平衡，可以让辩论者在教育和其他方面走得更远。此外，参加能够让他们练习积极互动，同时也能获得技能和知识的小组是非常宝贵的。这些技能对大学和潜在雇主来说很好，但最重要的是，为辩手建立更健康的关系以及更有效的社交和技术技能。

决定是否和何时上大学

决定是否上大学的原因很多，包括性格类型。不久前，大多数人认为大学是通往成功和安全的 fastest 途径。这些人中的一些人现在强烈反对

每个人都能接受高等教育，看到大学毕业生在职业生涯中挣扎，看到大学辍学者在我们的科技时代取得了巨大成功——史蒂夫·乔布斯和比尔·盖茨就是两个著名的例子。

事实上，有些人尽管没有大学文凭，但仍然非常成功。然而，即使大学文凭可能不是成功的必要条件，它也会使人更有可能找到报酬丰厚的工作。许多职业，甚至初级职位，甚至需要一些大学学位或证书才能申请。此外，研究表明，拥有高等教育机构文凭的个人一生平均比只有高中文凭的人多挣100万美元。

每个人都有个利基市场，大学只是找到它的一个可能途径。那么，辩论者在考虑大学时应该考虑什么？

我想从事的工作需要学位吗？

追求大学学位的辩论者往往会被吸引到需要这些领域学位所代表的专业知识的职业生涯中。有进取心的辩论者可能偶尔会发现漏洞，使他们能够在没有学术经验的情况下从事此类职业。然而，那些渴望从事科学、工程、法律或其他各种领域的专业的人可能会发现，学位是通往目的地最有利的途径，有时也是唯一的途径，无论他们对这一延误有多么不满。

那些认为大学过于严格或节奏太慢的辩论者可能会通过自己的努力获得成功，这是令人钦佩的。然而，如果没有必要的文书支持他们的主张，即使是最聪明的人也可能很难证明他们的独创性。

我会从上大学中获得一些无形但有价值的东西吗？

对于辩手来说，高等教育的价值可以超过授予的证书。那些对技术领域感兴趣的人可能很难找到必要的资源来追求这些兴趣——计算机设备、实验室设备和数据库访问 – 大学可以解决的问题。

大学教授也是辩论者的宝贵资源。即使他们倾向于将导师视为对手而非导师，课堂辩论的摩擦也是强化未经测试的想法的有力手段。

最后，辩论者可以利用大学作为推迟工作的一种手段，以确定他们真正想要的职业。通过利用奖学金、贷款或其他金融安全网，债务人可以利用伴随高等教育的相对自由的时间和空间来实现其智力潜力。

辩论者生活在令人兴奋的挑战中，高等教育提供了一个极好的环境，他们可以在这里测试自己的极限。那些有积极高中经历的人可能会发现，大学为他们的智力成长提供了更大的机会。那些认为高中过于传统，缺乏有意义的选择的辩论者可能会对他们新发现的按照自己的喜好制定课程的能力感到惊喜。

平衡决策

寻找知识

具有合理观点的学生明白，无论他们知道多少，剩下的学习量总是要大得多。正规教育不仅有助于满足他们对知识的渴求，而且还提供实践学习。在决定时

无论何时上大学，辩论者都能很好地利用他们对学习的热情，带领他们在任何地方获得最有用的经验。

辩手不仅仅需要知识；他们渴望挑战和兴奋。他们知道，他们需要的不仅仅是逻辑来进行论证，还需要对现实有充分的认识，并有能力利用大量的个人经验。具有这种性格类型的人不仅想让人们相信他们是对的，他们还想成为对的——为此，没有什么可以替代专心致志的学习。无论这意味着传统教育、在职学习还是终身学习，**Debater**学生都会明智地将自己放在一个可以不断学习、成长并用坚实的事实充实自己的智力的地方。

知道何时接受教育

一些过早地将自己置身于工作环境中的辩论者可能会陷入重复他们已经知道的内容的循环。然而，因为他们喜欢获得知识，所以当他们陷入智力困境时，他们能够感觉到。此外，他们往往明白，回到学校收集更多知识永远不会太迟。这种性格类型的人在停滞不前时几乎看不清，而他们的潜在客户特征有助于他们在必要时朝着不同的方向前进。

对于那些从事传统教育并发现其局限性的辩论者来说，情况也是如此。虽然从长远来看，放弃早期攻读学位的努力可能有风险，但有时会出现其他机会。如果有工作机会，或接受非传统教育的机会，辩论者明白，他们可以暂停大学学习，尝试其他东西。他们的独立观点使他们能够灵活地看到并抓住这些机会。

不平衡决策

决策麻痹

除了广泛的职业选择外，调查大量的正规和非正规教育机会似乎是有益的。然而，那些努力设定现实、可实现目标的辩论者可能会发现自己无法形成深思熟虑的学术和职业规划。一旦第一个想法变得太难，最初令人兴奋的项目很快就会被新的、看起来更好的想法抛在一边。

例如，频繁换专业不仅会使学生在需要学习的课程方面落后，还会导致更多的学费。潜在的雇主（甚至浪漫的伴侣）往往会把那些无法完成工作的人抛给他人。尽管世界可能是他们的主宰，辩论者仍需要决定在哪片海域捕鱼，否则他们可能会在波涛汹涌的水域中漫无目的地漂流。

意见优先

辩论者很容易依赖意见而不是知识。这种性格类型的人几乎不需要学习就可以看起来很聪明，因为他们敏捷的头脑往往能最好地利用信息和事实。这会导致一些人对自己的知识有一种极度膨胀的感觉，这会使大学看起来毫无用处。然而，这种过度自信可能是一种错误，会毒害一生的潜在成就。

绕开大学并不是自然而然的有害，但辩论者应该小心，不要因为对智力成就的错误认识而这样做。无论是入学还是选择立即进入职场，那些决定自己已经知道的人

足够巩固他们的知识缺乏。他们可能会给自己一种错误的感觉，认为自己并没有因为钻取他们已经知道的知识并探索相同的知识基础而停滞不前——为他们当前的知识和观点创造了一个真正的回声室。

重新平衡决策

知道何时停留

其他性格类型的人如果发现工作或大学不是他们所期望的，可能很难决定跳槽并改变他们的方式。辩论者可能会遇到相反的问题，过早、频繁地重新评估他们的选择，使自己痛苦不堪。在固执己见的外表下，自尊或自尊失衡的辩手可能会事后猜测自己，结果很痛苦。这种内心的不安可能会导致他们在给自己一个公平的机会之前，放弃自己选择的道路，无论是职业还是大学。

培养一种重视专注和毅力重要性的哲学，对焦虑的辩论者来说尤其有价值。与其在一条路径“感觉不好”或者当另一条路径看起来更具吸引力时就认为它是“错误的”，不如将其视为一个有价值的实验，在得出结论之前花时间对其进行严格检查。为此，辩手可以问自己五组问题：

- 再坚持一年这门课程的后果是什么？机会成本是什么？最佳情况是什么？
- 有增长的潜力吗？我是在学习新技能，还是在获得新知识和理解？如果再继续学习一年，我将有什么机会获得成长和学习？

- 我在这条道路上是否有联系感或目标感？如果没有，我如何才能找到并培养目标感？
- 我对这条当前道路将走向何方有清晰的愿景吗？如果是，我喜欢它吗？如果不是，那么缺乏明确性意味着什么？它如何影响我的决策？
- 我是在推开还是忽视导师、同龄人或其他可以提供鼓励或建议的人？如果是这样，我今天可以采取什么具体的第一步来与他们联系？

通过写下上述问题的答案，并理想地与值得信赖的朋友或顾问分享见解，辩论者可以打破导致他们反思而非反思地质疑其决策的心理周期。它可以帮助他们获得采取积极的下一步所需的洞察力和力量——无论这意味着坚持到底还是继续做新的事情。

开放式视角

辩论者如果不知道什么使道路“正确”，就无法决定正确的道路。有时他们会挣扎，因为他们认为自己已经拥有了所需的信息。具有这种性格类型的人可能需要解放思想，接受更广泛的信息。一种方法是谦虚地寻找那些在他们选择的学术或职业道路上更先进的人，并向他们寻求仅来自经验的洞察力和智慧。当涉及决策时，知识是强大的，辩论者拥有的知识越多，他们的观点就越广泛。

也许他们甚至可以“收养”导师；毕竟，没有什么比通过已经经历过这些可能性的人的眼睛来见证这些可能性更能提供视角了。

这种观点甚至可能激励辩论者通过导师的自信和经验来看待潜在的道路，从而将自己投射到成功的轨道上。这有助于考虑工作、大学或研究生学位。以下是辩论者在寻找导师帮助决策过程时可以使用的一些指导原则：

- 在开始之前，要确定做出这样一个重要的决定是动态的，只有经过长时间的探索，才能得出具体的答案。换句话说，没有简单的答案，所以好的导师通常不会提供答案。
- 与各种有经验的人交谈或阅读，以帮助制定具体的方向。
- 检查是否有任何组织为考虑职业的学生提供辅导。对于一个还没有进入大学或职业生涯的人来说，与导师联系可能会让人望而却步，但学校和企业之间不断增加的对话意味着双方的组织往往会共同提供帮助。
- 夏季实习或工作学习机会对试图确定是否需要大学教育的辩论者非常有帮助。

导师提供了辩论者渴望的知识和责任感，他们也成为其他难以找到的信息的绝佳来源——通过他们自己的知识或通过他们接触到的其他专家的庞大网络。当决定是否上大学这样重要的事情时，像能提供信息和支持的导师这样的资源绝对是无价的。

大学辩论者

对于选择上大学的辩论者来说，高等教育提供了一个极好的环境来测试他们的极限。这种性格的人生活在一个很好的挑战中，大学当然可以提供令人满意的成长和发展机会。

大学的平衡方法

无限商机

在大学里，辩论者广泛的好奇心对他们很有帮助。浏览课程目录对他们来说是一项很有吸引力的练习，因为他们发现有很多课程和课外活动可以吸引他们的兴趣。鼓励跨学科或创业学习的大学环境对这种性格类型的人来说尤其令人满意。通过连接不同学科，这些研究为辩论者学生提供了一个跳出框框思考并建立意外联系的机会，这是他们最喜欢的两种智力策略。

如果他们在必修课程和先修课程中有这种参与感，辩论者将从大学经验中获得更多。尽管他们可能更喜欢自己选择的课程，而不是预先确定的要求，但那些采取开放态度的人会让他们的想象力从所有课程中激发出来，甚至是那些超出他们兴趣范围的课程。将每一门课程或每一项活动视为一个学习机会，可以让Debater学生获得更积极的学习（和社交）大学经验。

同类精神

由于大多数大学校园都有大量的新鲜面孔和新资源，辩论者可能会对他们所拥有的社会和教育机会感到兴奋。如果他们发现人们有着共同的兴趣爱好，这一点尤其正确。辩论班学生也很可能喜欢遇到与自己兴趣不同的人，因为他们可以开阔辩论者的视野，了解新的想法和魅力，并提供有趣的辩论和对话机会。新的联系可以演变为友谊和合作，为辩论者提供灵感，并接触他们渴望的新鲜想法。

除了提供友谊外，新的关系还可以让辩论者接触到新的学术思想、知识和信仰。真正开明的辩论者对发现新信息感到兴奋，不管它是否支持他们以前持有的信念和观点。由于他们独特的背景和个人故事，新认识的人拥有丰富的新知识。从活跃的辩论到学习小组，再到游戏之夜，辩论者都能找到方法让同龄人和教授参与到知识对话中来，从而激发他们的好奇心和人际互动的欲望。

不平衡的大学入学方式

缩小视野

如果他们决定上大学，自负过度的辩论者可能会在无意中限制他们的学术视野。他们可能会允许自己强烈的观点限制自己的课程选择，导致他们专注于自己认为“值得”的东西，而忽略了可能会出乎意料地变得如此的东西。他们还可能会取消与个人兴趣不符的必修课程。

直截了当地说，那些对必修课怀有怨恨的辩论班学生——或者把整个学习领域都一笔勾销——浪费了潜在的重要学习经验。当以正确的精神学习必修课程时，可以为辩论者终身服务的技能打下基础。这些技能可能会带来未来的职业机会，或者只是学习起来很有趣。除非他们强迫自己进入未知的领域——这就意味着他们需要敞开心扉去研究那些看起来并不“有用”或“理性”的领域——否则辩论者会停留在自己的舒适地带，严重限制了他们的个人成长。

质疑一切，不尊重任何东西

在大学里面对新思想时，陷入过去观念的辩论者往往表现出对抗性、辩论性的风格，这会妨碍学习。专注于小谬误，这些谬误无处不在，很少以任何实质性的方式出现，可能会导致Debaters学生错过大局。他们可能会陷入关于原则和语义的竞争性智力辩论中，以至于他们错过了更大的、边缘不太明确的真理。自信取决于他人如何看待自己的智力的辩论者可能会无休止地争论细节，但老师和同龄人可能会在没有他们的情况下继续前进。

自我往往是这种不平衡的根源。当辩论者感到需要证明自己是对的时，他们可以不遗余力地攻击或打动人。鉴于逻辑的性质，它很容易被误用为武器；当辩手这样做时，他们往往会赢。然而，他们赢得的只是一种自我膨胀的感觉，因为在争论中击败别人对提升自己的思想或引入新知识几乎没有什么作用。老师和同学们都很快厌倦了辩论者，他们更专注于说出自己的想法，或支配他人，而不是公平地考虑对比意见或新信息。

重新平衡他们上大学的方式

从一切中学习

对于辩论者来说，即使在看似枯燥或毫无意义的科目中寻找内在价值也有具体的好处，包括看似武断的先决条件和必修课程。随着成熟度的提高，这种性格类型的人更有可能在此类课程和作业中寻求个人发展和成长的机会。严格定义课程所需的对细节和记忆的关注可能有助于辩论者更好地容忍和处理世俗，这是实现他们为自己设定的目标的关键组成部分。

有了这种心态，很多有价值的事情都会发生。首先，辩论者可能会获得纪律，为他们的智力热情提供急需的平衡。当涉及到生活中更为严格的细节时，他们可以学到对自己更加严格的价值。此外，他们可以认为在这类课程上花费的时间是有价值的，而不是无用的、人为的浪费时间。最终，他们对阶级的看法可能会从悲剧性的空洞转变为真正有价值的。

为了加强流程，债务人可以尝试以下练习：

- 确定一个不觉得特别有趣或不值得学习的科目，特别是如果它是必修课的话。
- 与主修该学科或从事相关职业的人会面。提问：为什么有人会成为病理学家、地理学家或海洋生物学家？这个主题有什么特别的或有意义的？该领域解决了哪些挑战，如何造福人类？
- 与那些对学术感兴趣但似乎枯燥乏味或不必要的人交朋友。花点时间真正考虑该重点领域的价值，

无论是对个人还是对可能从中受益的其他人。例如，会计不仅仅是在电子表格上计算数字，它还有助于为勇敢的**Debater**企业家组织财务资源。

克服“正确”而非体贴的倾向是辩论者在学术和生活中可能面临的挑战。然而，通过采取调查和询问的方式，辩论者可能会发现新的激情，并发展新的友谊。

尊重其他观点

在学习时，辩论者可能会忽视他们认为不太聪明的人的意见，包括导师和同学。然而，真正的学习需要获得不同于他们已经掌握的观点。拒绝其他观点只会导致无知。即使别人的观点被证明是错误的，知识和真理也可以像任何纪录片一样轻易地在小说中找到。寻宝者往往在最不经意的地方找到宝藏。对他人开放是扩大理解的关键。

当辩论者敞开自己的胸怀接受他人的观点时，他们也会敞开自己的心扉接受更多的可能性。如果他们适当谦虚，他们可以获得全面的证据和洞察力，使他们的观点和论点更加有力。愿意证明可验证的想法是持续学习的好方法。辩论者可以尝试以下实验，对想法和信念进行详细审查：

- 选择一个你感兴趣的话题。你对这个话题的看法越强（好或坏），越好。

- 找一个俱乐部、组织，甚至宗教仪式来参加，主要是作为观察员。
- 当参加会议或服务时，寻找任何包含与您个人信仰相反信息的评论或讨论。（然而，抵制辩论是很重要的。这个练习纯粹是为了收集信息和观察，以挑战自己的信仰，而不是批评或说服他人。）
- 很少有人完全错了，所以不管你是否同意总体立场，至少有一点你可以理解。记住，你不需要接受这个观点或立场；只需承认这个观点有一些优点。
- 考虑一下你的其他想法，这些想法可能值得同样的审查。越多的人测试一个想法，这个想法就可能越准确——这对于日常分歧和科学方法中的同行评议都适用。

通过认识到许多观点可能具有有效成分，辩论者可以学会尊重同伴和讲师，他们的学习方法和对周围世界的总体理解与自己不同。毕竟，只有通过质疑任何对其他观点下意识的否定，辩论者才能真正获得认为自己思想开放的权利。

终身学习

对许多人来说，“学习”和“正规教育”几乎是同义词。这两个术语都受到管理它们的机构的约束：毕业时颁发证书的学校和大学。辩论者往往对正规教育的前景持矛盾态度，他们不太可能轻易建立这种联系。他们

同时，尊重学术界促进自身利益的潜力，但仍然敏锐地意识到它是一种教化工具。具有这种性格类型的人感到有必要在世界上掀起风暴，只有在必要时才求助于教育，从中收集他们需要的东西，同时尽可能快地处理无关的事情。

对于外部观察家来说，辩论者可能对什么是“必要的”有着奇怪的概念，因为他们依赖于自己的定义，而不是社会的定义。然而，拒绝承认可能存在不同但同样可以接受的选择的辩论者往往会继续走老路。他们会固执地坚持认为，虽然他们还没有学到所有需要知道的东西，但他们知道自己认为重要的东西。

辩论者继续学习他们是否需要继续创新。如果他们想建造太阳能电池板，那么他们将努力成为业余工程师。如果他们想营销并拥有销售太阳能电池板的公司，那么他们将采取必要的步骤成为商业巨头。他们从不停止创新，所以他们从不停止学习。

平衡的终身学习

热情的探索

有自知之明的辩论者明白，尽管他们有探索新事物的强烈愿望，但他们可能需要一些时间才能找到真正让他们兴奋的课外学习方法。为了推动事情的发展，他们可以利用自己敏锐的头脑，尝试很多事情，直到找到合适的。从即兴表演课到辩论会，任何事情都可能激起他们的兴趣，但他们只有尝试了才会知道。当事情没有解决时，他们可以简单地把学到的知识藏起来，然后尝试其他方法。

辩论者永远不会对吸引他们兴趣并促使他们学习更多的东西感到困惑。谈到终身学习，他们不仅要深思熟虑地追随自己的激情，而且要理性看待各种途径的好处——不仅是最初的吸引力。当然，“因为我想试试”是报名上课或参加一项新活动的绝佳理由。

实践、专注和一致性

当经过良好调整的辩论者找到他们喜欢的学习领域时，无论是创作奏鸣曲还是记忆比赛训练，他们都会坚持下去。这可能是一个挑战，特别是当他们的进步达到一个平稳期时。在那一点上，他们最初的热情可能会减弱，其他活动可能会变得非常吸引人。通过这一阶段，辩论者可以培养专注力；找到应用自己和测试自己极限的内在乐趣；并收获勤奋、持续学习的回报。

随着辩论者们的成熟，他们逐渐明白，当他们发现一个令人鼓舞的主题时，这是多么宝贵。因此，他们用双手和不懈的好奇心钻研，知道自己总能在学习中走得更深。他们避免分心——或融入分心——并管理自己的注意力，只关注那些可以融入学习中的事情。

不平衡的终身学习

住在回音室

社会和技术的变化意味着我们比以往任何时候都更能自学。在线视频和网络内容对想要自学成才的人来说是一个福音。也就是说，有些东西从别人那里学起来要容易得多。这可能很难

让辩论者吞下，尤其是如果他们认为自己“最了解”并且能够自己解决一切。即使是认识到他人智慧和经验价值的辩论者，也可能只会对极少数人的教学开出处方，认为只有他们同意的人才值得花时间。

辩论者的独立性值得称赞，但如果他们只专注于获取已经支持其观点的信息，他们会发现自己生活在一个无知的回声室中。深入了解一个特定的话题是有好处的，但拒绝考虑相反的信息是危险的，因为它不可避免地会产生不必要的冲突，以及随之而来的思维狭隘。

放弃得太快

当被问及最想学什么时，辩论者不难想出至少几个答案。他们广泛的热情是他们最大的优势之一，但如果没有一致性、健康的自律和坚持艰难追求的意愿，他们将一事无成。更糟糕的是：一系列“失败”的经历会侵蚀他们的自尊。

大多数辩论者发现开始一件事比完成一件事容易。这并没有什么内在的错误——事实上，这使他们能够作为创造性的梦想家脱颖而出。但是，如果他们不克服项目变得困难时产生的内部阻力——值得注意的是，阻力可能会伪装成厌倦或突然对不同的努力产生兴趣——辩论者会从一个学习领域飞到另一个领域，拥抱一系列短暂的爱好。经过几年或几十年的时间，他们可能会回过头来，意识到自己已经

表面上有许多科目，但从未达到真正的深度或精通其中任何一门。

平衡终身学习

打破僵局

虽然辩论者可以独立学习，但当他们涉及到其他观点时，他们可能会发现终身学习的过程更加顺利。他们可能会考虑利用相关的老师，寻找以前未经考虑的学习环境，或者只是参加包含相反观点的讲座和活动。这些渠道可以为辩论者提供听取新想法和考虑新观点的机会。

当他们摒弃偏见时，大多数辩论者都清楚地看到，他们可以从各种信仰和想法的人身上学习并享受刺激性的对话。此外，他们可以提供自己的见解作为回报。这创造了一种非正式、平等和动态的学习模式——这三种特质非常适合辩论者，并允许他们享受开放式学习方式的具体和不可言喻的好处。

为了从更开放的角度开始学习，辩论者可以尝试以下方法：

- 寻找非传统的学习机会，如当地聚会、会谈和活动。
- 在考虑和评估讲师时，请保持开放的心态。接受智力挑战，找出他们能教的一切，而不是更容易地专注于他们的局限性。

- 优先考虑之前未考虑的学习经历。尊重个人信仰很重要，但拓展舒适区以增加生活的维度也很重要，而新的视角往往能提供这样的延伸。
- 在每次经历中寻找学习和成长的机会。
- 上课时，寻找互动选项。讲台上的演讲和有些被动的听众往往限制了面对面听取他人意见的能力。以活动为基础的课程提供了很好的公共学习机会，这对辩论者来说更具启发性。

对于辩论者来说，如果他们觉得自己从生活中得到了所需的東西，那么采取深入、独立的学习方法没有什么错。然而，如果他们想扩大自己的生活并加快学习，他们可能会想探索其他想法、信息和观点，从而为他们的知识和生活带来更多维度。

创造学习空间

当学习经历失去最初的闪光点时，辩论者可能会感到沮丧、缺乏灵感或有点失望。这很自然，但除非他们重新找回对这门学科的最初热情，否则他们可能会面临完全放弃的风险。在这种情况下，许多辩手发现自己陷入了试图分散注意力或麻木的习惯，他们反复沉浸在其他形式的娱乐中，例如聚会、玩视频游戏，甚至冲动地从潜在的爱好转为潜在的兴趣，而没有完全投入其中。尽管这些活动目前令人满意，但它们会挤掉辩论者会发现更丰富的学习和其他经验。

当然，沉迷于其他形式的娱乐并没有什么内在的错误。事实上，和朋友一起玩，探索（多种）不同的爱好可以提供丰富的灵感。但是，当辩手无法为此类活动设定界限时，闲散的参与会吸收他们可能会在激情上花费的时间和精力。当他们花了足够的时间远离曾经对他们很重要的活动或项目时，辩论者可能会发现要想重新振作起来非常困难。

为了在生活中腾出更多时间学习，辩论者可以尝试“娱乐禁令”：

- 确定一种娱乐形式，它在日常生活中占用的时间比你喜欢的要多。
- 选择一个次要项目、学习经验或爱好，这是最重要的。确保您拥有开展项目所需的一切，例如用品、书籍或其他资源。
- 在一段时间内禁止第一步中确定的娱乐形式，从周末到一个月，重要的是这是一段可以实现的时间，你必须坚持下去。
- 从第二步开始，至少花一些时间和精力来娱乐。
- 招募一位朋友作为负责伙伴，他可以定期检查并鼓励你保持正轨。

辩论者可能会惊讶于娱乐娱乐曾经对他们的影响，以及他们最终能够投入到自己兴趣上的时间和精力。

结论

学术界不仅仅是学习传统的阅读、写作和算术主题。真正全面的教育鼓励学生热爱学习和寻找信息的过程。辩论者天生好奇，渴望学习，往往只是为了获得更多的知识而接受教育——即使他们想学习的唯一原因是为了证明自己是对的。他们对获取信息的热情令人钦佩，如果他们能够继续专注于手头的任务，他们可以让辩论者在他们选择的职业中快速走向未来的成功，以及个人的丰富。

幸运的是，奉献精神 and 开放心态是可以在正式课堂内外学习的技能。那些花时间来平衡自己对学习的热爱、交流想法的热情、一些同情心和至少一点点谦逊的辩论者，会发现自己不仅学到了更多，而且与周围的人建立了更有意义的关系。

有些人一生中近三分之一的时间都在学习。有些人选择更早进入职场，不花那么多时间在课堂或图书馆。但大多数人至少在学校度过了一些关键的成长期。无论一个人在学术界停留多久，时间都是宝贵的，可以为走向未来的道路迈出第一步。学校经历会影响终身自尊和其他方面的心理。有了正确的态度和正确的选择，辩论者可以充分利用这一经验。

其他工具和测试

想更深入地研究你的学术道路吗？如果您可以访问网站的工具箱区域，我们将提供各种其他工具和测试来帮助您探索。

渴望知识测试

你对获得知识的兴趣是什么？你对学习的渴望如何影响你的生活？此工具将帮助您探索这一点。

学术探索测试

你有没有想过什么样的学习领域适合你的个性？找出你最满意的科目。

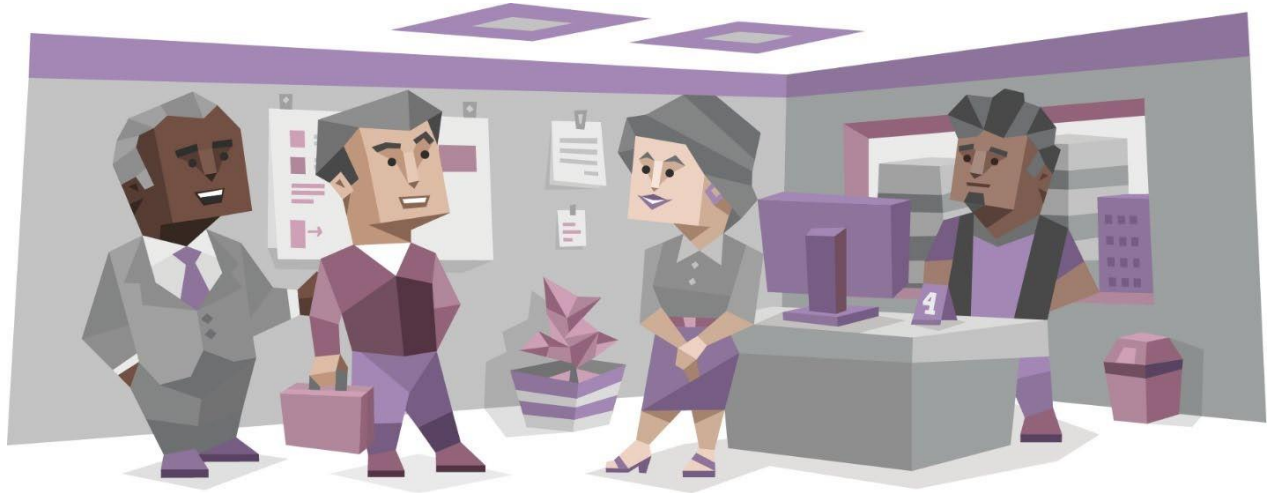
完美主义测试

完美主义是一种渴望在你所做的每件事上都与众不同的愿望。让我们看看它在你的生活中扮演什么角色。

类型猜测者（学术）

你想知道你的同学属于哪种性格类型吗？你可能会发现这个简单的工具很有用。

专业发展



辩论者的主要职业挑战是找到一份适合他们独特风格的职业，以及他们发展和捍卫复杂想法的需要。然后，作为劳动力的一部分，他们在看似不合适的职业中获得了成功，这让他们自己和其他人都感到惊讶。没有一种职业（甚至是职业类别）是所有辩手都必须挤入的。与寻找一份不存在、一刀切的辩论者工作不同，具有这种性格类型的人可能会考虑任何特定职位的不同部分如何发挥他们的个人优势。也许最重要的是，辩论者对工作带来的挑战特别敏感。他们喜欢能让他们思考的工作。一个职位或职业缺乏可接受的复杂程度，一个不会不断考验他们想象力的职位或职业，不会让他们长期满意。

作为一种不同寻常的性格类型，辩论者们为他们所做的任何事情都带来了独特的视角和能量。他们也有个人技能，可以帮助他们适应与他们的风格和偏好不一致的工作环境。在本节中，我们将讨论他们的特点，以及如何利用他们的技能实现平衡并在专业发展中脱颖而出。我们将探讨

让他们在工作中感到兴奋、沮丧和厌倦。我们希望本指南能让辩论者在考虑参与和奖励职业道路时，获得理解和帮助。

理论和思想的繁荣

所有辩手最突出的个性特征之一是他们喜欢分析方法和观点。最好的职业会将这一特质转化为一种重要的力量，因为很少有其他类型的人像他们一样喜欢抽象概念。许多人成为杰出的职业科学家、数学家和系统分析师，但他们远不止限于这些领域。辩论者将他们的推理技能带到许多工作场所——他们很难找到一份根本没有机会解决问题的的工作。

辩论者通常喜欢发现和分析潜在的原则和想法，并乐于与他人分享这些信息。许多职业道路都是这样实现的，而伴随着巨大挑战的工作让辩论者更加快乐。他们热衷于研究、模式探索、假设、可能性和替代品，使他们成为优秀的企业策略师、业务分析师、视频游戏设计师、程序员和工程师。无论在哪个领域，辩论者都是系统设计者。虽然这可能会立即让人想到无生命系统，但辩论者也可以设想，人类系统会受到技能娴熟的人相互连接的损害，从而提高效率。辩论者认为他们的环境是可以根据自己的想法塑造和塑造的。

这种性格类型的人具有高度的分析能力、专注力和智慧，他们在组织技能和精确思维方面超越了许多其他性格类型。这使他们精通理论基础和结构，但

这种非个人的解决方案可能会阻止他们运用足够的同理心来赢得他人。有时，他们更关心的是赢得人心，而不是赢得人心，从而在他们自己和他们可能需要支持的人之间制造鸿沟。

换言之，当辩论者填补一个尊重其理性方式的利基时，他们往往会做得最好。这并不意味着他们无法向更实际的方向扩展和拓展，也不意味着他们缺乏赢得他人的社交技能——有时恰恰相反。然而，他们的“真正的北方”是理论上的，这对他们的工作方式有重大影响。

不断扩展的知识库

辩论者通常擅长集思广益和发明，因为他们能够快速吸收新知识，特别是技术信息。与其他人格类型相比，他们在记忆和获取知识方面具有显著优势。辩论者对吸收新信息如此感兴趣，以至于他们寻求关于多个主题的大量知识。他们的职业生涯只是他们生活的一个方面，大多数人在工作时间之外都有兴趣、爱好和想法。即使他们从这些兴趣中获得的信息不能立即带来好处，他们也意识到这在某些时候可能会被证明是有用的。

然而，这种最健康的关注有几个缺点。辩手只有在确信自己会在职业生涯中找到足够的智力激励时，才会对自己的职业道路感到满意。不具挑战性或不感兴趣的职业会让他们感到不安和沮丧，这会促使他们满足

他们的好奇心往往与工作要求或组织目标不一致。

与其他性格类型不同，辩手很少真正满足他们的好奇心。他们总是在寻找新的流程，拒绝接受不满意或不完整的答案。这使得他们很自然地善于将信息集中起来进行头脑风暴。尽管善于集思广益是一种极好的品质，但在随后的项目阶段继续集思广见会大大减慢过程，并可能导致与需要在合理时间内完成项目或产品的同事、经理或客户之间的紧张关系。

不断调整一个想法可以产生不断变化和破坏的状态，将坚实的目标转变为不断移动的目标。这种倾向也会降低士气，尤其是对于更敏感的情感类型。其他人可能会认为，从辩手的角度来看，当他们有效地添加新信息或挑战过时的想法时，辩手会质疑和反驳他们的每一个动作。在这种情况下，辩手显然处于劣势，因为他们并不总是善于衡量他人的情绪。

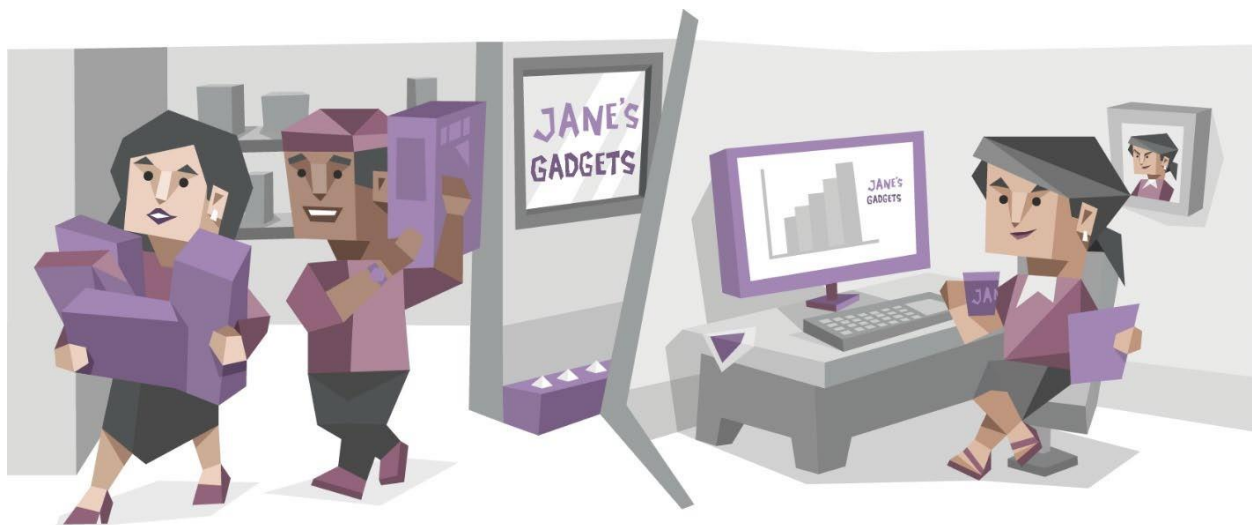
这种性格类型的人有时会低估同事的角色（更不用说他们的骄傲和自负），把理性放在首位。由此产生的误解和错误沟通可能导致债务人将他人的反应误解为阻碍增长。辩论者可能会更加努力，而不是退缩，给同事一些急需的空间来理解和处理信息。

作为EQ研讨会工作

辩论者在工作场所可以提供很多东西，但他们也有机会学习。他们当然可以从提高情商（EQ）中受益，他们可能希望把每次接触都看作是一个机会。帮助不满的客户、同事、老板或供应商可能是一种不愉快的经历。但这些压力事件是辩论者练习同理心、非判断和积极思维等技能的最佳机会。他们可能倾向于讲故事，并与朋友和同事兴奋地争论自己的立场，但要培养同理心，往往需要刻意改变行为。即使他们发现很难在一场令人沮丧的遭遇中感同身受，花时间反思（也许是从休息室的远处，或者稍后在家里）也可以帮助他们确定触发因素。

社交敏锐度与其他技能一样重要，如果不是更重要的话。大多数人认为这是专业发展的一个基本要素，但辩论者有时会驳回这个想法，因为他们认为闲聊和社交没有什么价值。然而，他们确实重视个人成长，通过更多地了解是什么驱动和激励他人，他们可以受益匪浅。在现实世界中，有时化解有问题的利益相关者的情况比建立一个比旧系统效率高一倍的系统更有价值。这些技能在工作和其他方面提供了巨大的优势。

工作和技能集



当我们讨论一些适合辩论者个性特征的特定工作时，请记住，这些列表并不全面。具有这种性格类型的人可以在他们选择的任何职业中取得成功，他们只受兴趣和意志的限制。即使是这里提到的“合适”的工作可能也不适合所有辩手。决定一个人生计的因素是广泛而多的。每个人都必须确定什么样的职业最适合他们——什么能满足他们的需求，给他们带来满足感和个人满足感。尽管如此，一些工作符合典型的个性偏好，我们将在这里为那些考虑未来的人提供这些工作。

以下每个类别代表一个可以受益于债务人特殊优势的领域，包括利用其个人资产的一些特定工作。对于已经就业的辩论者，本节可以作为他们在当前角色中快乐或不快乐原因的确认或解释。但说得也不够：这一部分是描述性的，旨在培养洞察力和想法；它没有任何规定性。职业选择必须基于

独特而多样的个人元素。我们无法告诉任何人如何取得成功或满足，但我们希望以下材料能为辩手在做出职业决策时提供一些见解。

工程与设计

工程和设计是使用科学、数学、设计技术和独创性来创建机器、结构或系统的广泛学科类别。他们不仅创造了新产品，还消除了旧产品的缺陷。

辩论者认同这种工作。他们是“创意”人，将想法传达给他人以供实施。但在理论领域，没有什么比想出方法来影响环境或操纵系统更让他们满意的了。一些可能吸引他们的工作包括以下内容。

- 软件工程师
- 任何类型的工程师
- 建筑师
- 发明者
- 城市规划师
- 环境规划师
- 视频游戏设计师

研究与科学

辩论者热衷于发现和解释事物的工作原理。他们不仅喜欢这个发现，而且还喜欢在研究中经常出现的模式，他们喜欢与他人分享他们的发现。他们是

可能会主动探索以前没有人研究过的东西，或者寻找一种不同的方法来进行旧的研究。

具有这种性格类型的研究人员和科学家欣赏其他具有相似动力和能力的人，如果他们觉得自己与他人平等相处，他们就会合作。辩论者希望他们的发现能够用于实际应用，并可能参与此类实施。他们的研究超越了寻找答案，因为他们拥抱它可能如何影响未来。此类工作包括以下内容。

- 学术研究人员或教授
- 物理科学家
- 生命科学家
- 天文学家
- 医学研究员
- 物理学家
- 心理学研究人员

医学

在医学领域，辩手往往擅长诊断和执业。他们的直觉和思维特征使这些医生能够快速评估症状模式，并利用它们做出准确的诊断。他们以同样的方式进行治疗。如果传统疗法失败，他们倾向于在可能的情况下尝试创新措施。以下任何一个领域都充满了潜在的医学难题需要解决，对于那些倾向于进入医学领域的辩论者来说都是令人满意的。

- 精神科医生

- 病理学家
- 神经学家
- 药理学家
- 心脏病医生
- 诊断专家

策略

我们将辩论者归类为“分析师”绝非偶然。将这一部分命名为“战略”有点作弊：辩论者所做的一切都是战略性的，但并非所有的战术工作都能很好地归类。因此，这一部分是包罗万象的。

这些工作有什么共同点？它们都涉及需要解决的问题，都需要广泛的思考来扩大理解。凭借企业家精神，辩手可以提出高效创新的解决方案。这些技能可能有用的工作包括以下方面。

- 商业或企业策略师
- 管理顾问
- 项目经理
- 军官
- 教育顾问
- 投资分析师
- 律师
- 安全和情报位置

从事贸易

并不是所有的辩论者都上大学，也不是他们都想要需要高等学位和培训的工作。在科学和技术之外，有很多地方他们的技能和偏好可以很好地为他们服务。

辩论者是有魅力的问题解决者，他们喜欢与他人讨论自己的想法

- 自然适合销售工作的组合。他们还可以将他们的战略思维方式应用于几乎任何事情，从高效的消防到更快地制作更好的汉堡。这些可能性太大，无法在此列出，并且仅受他们的愿望、需求和想象力的限制。

职业选择



有时，辩论者无法在工作场所取得进步；也许他们的雇主不重视他们的独特品质，或者可能只是没有增长的空间。除了更换雇主外，感到不满的辩手也有其他选择。

人们不需要在传统意义上工作就能过上舒适的生活。在这个充满可能性的时代，把时间卖给公司并不是唯一的创收方式。如今，即使是传统员工也没有真正的工作保障或任何晋升保障。自力更生是一种可行的选择，它提供了许多符合Debater价值观的好处，包括灵活性、独立性和对项目的控制。由于他们有能力创造新的想法和建立意想不到的联系，这些有创意、大胆的个人可以在自营职业和创业中茁壮成长。

自营职业

自营职业消除了辩论者在公司环境中可能遇到的一个重要障碍：与他们不同意的人进行强制互动。自营职业者可以更自由地选择要执行的任务以及要委派或外包的任务。这意味着独立辩论者可以回避他们的一些烦恼，包括服从命令和处理那些无法（或不愿）改进的人。自营职业提供了许多显著的好处，特别是在当今全球和始终联系紧密的环境中，具有这种性格类型的个人可以在此类企业中获得巨大成功。

创业

没有好主意就想创业是没有意义的。这正是辩论者在智力和社交方面建立不寻常联系的能力使他们能够发光的地方。任何人都可以想出一个产品，但辩论者在观察情况、发现明显的需求或愿望、找到系统的

让他们满意的解决方案，然后召集所需的人员来实现这一目标。因此，产品或服务诞生了。

它需要一个有独立倾向的想象力——就像辩手所拥有的那样——来想出一个有潜力成长为创新企业的想法、产品或解决方案。谷歌和Facebook之所以是由极客在地下室和宿舍开发的，而不是由在跨国公司朝九晚五工作的工程师开发的，这是有原因的。辩论者的思维方式可以以独特的方式衍生出来，以捕捉尚未开发的商业利基。当他们在执行愿景方面得到更多动手的个人的帮助时，他们作为企业家的成功机会就更大了。

挑战职业素质

在现代社会，我们在工作上花费了大量的时间，我们期望我们的职业能给我们带来意义。辩论者必须小心，不要陷入不适合自己的特点和脾气的工作中，否则他们会面临不满和沮丧的风险。以下是可能不适合辩手的就业特点——但同样，没有职业或职业类型是不适合的。本节中的信息基于他们的共同倾向；它不是绝对的或限制性的。

限制性环境

辩论者喜欢尝试和探索新的想法。过于僵化的边界、结构和规则会阻碍他们对可能性的全面探索。他们是充满激情的解谜者，当限制阻止他们发挥热情时，他们会不高兴。辩手可能无法在这种环境中发挥最大能力，他们往往会猛烈抨击，而不是

遵从他们认为是人为的和不必要的阻碍他们思维过程的东西。

太多的标准和太多的监督使得辩论者的关注点过于狭窄，无法获得洞察力。他们需要一个自由活动的工作环境，让他们丰富的想象力发挥出来。为了充分发挥作用，他们需要独立，而不是监督。这并不意味着他们喜欢单独工作，但他们确实需要灵活性。同样，他们可能会拒绝感觉被锁定在一条似乎预先确定的职业道路上。他们很高兴能做自己热爱的工作。办公室政治和官僚事务令他们烦恼。因此，他们可能会花费太多时间抱怨限制系统，而这些时间本可以用来帮助实现组织的目标。

工作场所类型之间的合作

理解辩手在不同等级角色中的行为是一回事；另一个完全不同的情况是，在许多性格类型中，有效地向下属、同事和经理传达他们的想法。让我们更深入地研究一下，以确定辩论者如何才能最好地与同事合作。

债务人-分析师合作



辩论者和其他一起工作的分析家经常发现自己“说的是同一种语言”。他们进行理性的辩论，并进行概念性的讨论。作为同事，他们可能非常擅长完善具体和详细的概念，但他们的头脑总是同时考虑更广泛的系统，以获得调整和改进的机会。

平衡债务人——分析师合作

系统性头脑风暴

辩论者和其他分析家对解谜有着浓厚的兴趣，他们钻研系统和概念，就彼此探索的事物进行“假设”讨论。他们共同关注改进他们遇到的任何系统或企业。他们将其分解为有效和无效，试图找到问题的解决方案，并重建（至少在理论上）支持其分析的新模型。在工作场所，辩论者和分析者的同事有足够相似的思维方式，他们可以相互确认、纠正或扩展彼此的想法，并具有相互信任的意识。他们共享的方法增加了

他们对彼此意见的信任和安慰，有助于建立支持性的工作关系。

因为辩论者和其他分析师有着共同的风格，所以他们可以成为集思广益或相互交换意见的完美组合。两者之间的头脑风暴远远超出了会议室。两者都可能会花时间思考一个想法的不同方面，然后继续讨论。“我在想你所说的……”这可能是这些同事之间熟悉的一句话。这样的动态可能会建立一种伙伴关系，甚至是团队的开始——无论是有意的，还是更可能的，是类似的精力和风格在工作场所相遇的意外结果。

社会兼容

因为人们一生中有太多时间都在工作，所以与同事的关系往往不仅仅涉及工作。辩论者和分析家的同事通常都有一种社会亲缘关系：闲聊对双方都不感兴趣，所以他们可能会发现彼此的公司可以从通常的饮水机聊天的单调乏味中解脱出来。辩论者和分析家所认为的对话可能比大多数人习惯于在随意的场合中进行的对话更复杂。当一个组织雇用多个辩论者和分析员时，这些员工可能会发现他们最终会有其他人来处理他们有时傲慢的谈话风格。

同样，辩论者和其他分析人士也蔑视意识形态争论、情感诉求和“软”理性化。当他们一起工作时，他们会很快发现这些趋势。若辩手和其他分析师注意到公司或其领导层存在缺陷或矛盾，他们可能会形成“志同道合的联盟”

感知到的弱点。在消极问题上建立联系有潜在的危险，但如果处理得当，它也可以为积极的改变提供肥沃的土壤。

不平衡债务人——分析师合作

持续竞争

辩手和分析师同事可能面临的一个陷阱是持续竞争紧张的可能性。因为它们有点罕见，辩手可能没有与其他分析师合作的经验。新的邂逅可能会让人不舒服

– 尤其是当辩手遇到其他与他们有共同专长的分析师时。在分析师高度集中的职业环境中，竞争可能非常激烈。虽然这些性格类型在情感上不容易发生戏剧性的变化，但如果在工作日中表现得太过火，他们的一个优势可能会造成广泛的损害。

如果辩论者和其他分析师相互竞争，他们就有可能陷入对立的想法或无情的批评中。分析人士往往会对他人的错误或有缺陷的逻辑表现无拘无束地表示轻蔑，当他们的自尊心成为他们必须捍卫的堡垒时，简短的评论可能会加剧这场热潮。在所有分析家中，辩论者最有可能欣赏一个论点，他们甚至可能为了好玩而故意挑起争论。如果辩论者可以设想由此产生的想法的协同作用，那么结果也很容易成一场破坏性的竞争，参与者相互撕毁对方以证明自己的智力优势。

聪明的泥潭

辩论者和其他培养合作精神的分析师会发现自己陷入了天才的泥潭。他们在一起头脑风暴时可能会产生太多伟大的想法。随着每一次新的转移都需要资源和成本，这些同事可能会被自己的聪明所困，无法以自己所珍视的能力推动任何一个目标的实现。在某种程度上，他们可能需要引入较少的理论和更多的动手人员，以提供实际的观点。

人格理论通常把直觉型的人，如辩手和其他分析家称为“开明”。然而，他们的开明很大程度上是因为他们可以看到许多选择，这有时会给他们带来灵活性。然而，辩论者和其他分析师可能和其他任何人一样，在想法和执着上固执或僵化——也许更多。如果Debater和Analyst的同事们认为他们最喜欢的论点是无懈可击的，那么他们的这种固执可能会特别成问题。即使他们的想法是正确的，也不一定适合所有情况；俗话说，“当一个人只有一把锤子时，一切看起来都像钉子。”与其提出与工作环境无关或被当权者接受的想法，辩论者分析团队可能需要妥协他们的立场。

平衡债务人——分析师合作

健康的竞争

并非所有辩手和其他分析师之间的竞争都是有害的。任何负面影响取决于敌意的程度；更多的是关于竞争的基调，例如可能进入比赛的恶意情绪或态度。有时

竞争是健康的。如果同事能够保持行动目标导向，那么当他们试图超越对方时，就会产生好的想法和结果。如果这种竞争持续很长一段时间，或者被定义为赢得比结果更多的结果，它可能会偏离最初的目的。因此，语气、态度和效率水平都决定了竞争的价值。

对于希望将与其他分析师的有害工作竞争转化为更健康的方法的辩论者来说，自我意识是第一步。意识到他们的同名倾向可以帮助辩手缓和他们的声音，并善用他们对机会主义观点的开放态度。他们可以选择相反的态度来确认自己的正确感，也可以选择建设性地提出相反的观点，为计划添加有用的信息或重要的新维度。自我意识可以提供选择，也可以避免冲动性争论。

建立一个能够培养这种洞察力的系统，可以成为遏制有害竞争的有力工具。以下方法认识到，正确的需求本身并不是一件可怕的事情——如果适度使用，它可以以健康的方式激励辩论者。然而，他们越专注于正确，就越不可能以健康有效的方式做出贡献。下面的练习不是为了通过判断，而是为了提高对态度及其影响的意识：

- 在索引卡上画一条水平线。在这一行的一端写上“做对的事”。在另一行，写上“贡献”
- 使用应用程序或其他类型的提醒工具，设置随机警报。每次它响起时，拿出索引卡，问自己：“此时此刻，我的思想和注意力落在了哪里？”坚持一周，使之成为习惯。

- 保留卡片并根据需要使用。每当互动感觉紧张和敌对时，拿出它，思考一下你的动机，以及它可能如何激发竞争意识。

如果个人对胜利的需求阻碍了可衡量的目标，甚至减缓了目标的进展，那么这在客观上是有害的。然而，合理的竞争是有用的。如果辩手发现“正确”经常激励他们，他们可能会调整自己的方法，以确保自己在工作中的价值。

打开回声室

辩论者和其他分析师在工作中有着共同的理性感受，他们可以相互激励，而不必远离自己的舒适区。通过相互加强，他们可以围绕自己的想法建立一种信心或合法性，而这种想法并不总是理所当然的。仅仅因为一个观点有充分的理由，它并不一定有用，辩论者和分析师的同事可能会陷入支持那些在泡沫之外毫无价值的概念的困境。人们常常忽视没有明确和可衡量结果的理论。在营利机构中尤其如此。尽管辩论者和其他分析家可以很有趣地反复思考这些想法，但如果这些想法成为主要焦点或被误认为有用，那么它们可能是有害的。

在某些情况下，辩论者和分析者的同事可能需要认识到他们何时陷入了自己的心理放纵的循环，然后找到打破它的方法。以下是他们可以提出的一些基本问题，以揭露工作中无用的智力练习：

- 这种思路可能会产生哪些具体和可衡量的结果？

- 这个想法如何与我所在组织的既定愿景或使命宣言相一致？
- 这个想法可能会受到多少阻力？把它从1（欣喜而响亮地收到）排到10（在保住这份工作时可能会破坏交易）。如果数字较低，这个想法可能值得追求。如果稍微调整一下这个想法，也许这个数字甚至可以提高。
- 管理层或同行是否审查了该想法的相关性？其他人也有这个概念吗？谁有权决定这些事情？

有时，上述问题可能揭示出一个想法不能或不应该向前发展。放手可能是最困难的事情，但以下建议可以帮助你：

- 认识到搁置一个想法并不能说明其质量，也不能衡量你的价值或想法的优点。计划之所以被采纳，往往是因为它们在正确的时间、正确的地点。
- 公平听取反对或替代意见。辩论者可能是其想法的防御性拥护者，可能需要在倾听时故意保持沉默。
- 同样，采用“初学者的思维”。这一禅的原则是用一双新的眼睛来看待一切，这迫使禅师放弃先入为主的观念——这是在陷入徒劳循环时放手的一个明显步骤。问问自己，“如果我是第一次接触这种情况，我会注意到什么？”然而，你不需要放弃你的经历。初学者的思维包括基于新的认知或修正的环境以新的方式使用你的经验。

美国诗人杰弗里·麦克丹尼尔（Jeffrey McDaniel）写道：“我意识到冬天的树木有着难以置信的诚实，它们是放手的专家。”

很善于释放自己的想法。然而，放手是一种有用的技能，他们可以学习和发展，有很多潜在的好处。例如，它可以节省花费在徒劳努力上的时间，也可以节省个人精力和脑力。当他们发现自己被分析师同事困在思想的回声室中时，这也会对他们有所帮助。

辩手——外交合作



辩论者和外交官的同事都具有直觉的特质，这使他们无论有什么不同，都有一种联系的感觉。一种血缘关系是从他们的集体能力中产生的，这种能力超越了显而易见的东西。他们的分歧既可能带来健康的平衡，也可能引发冲突——这取决于他们是否愿意共同努力，并欣赏彼此的天赋和偏好。

平衡的辩论者——外交合作

一些常用方法

辩论者和外交官更喜欢讨论“大局”，而不是小细节。即使是其中最社交的人，闲聊也可能让人厌烦。两者都吸收新知识

几乎是潜意识的，然后将其纳入更大的直觉理解星座。他们富有想象力和创造力，经常以强烈和意想不到的方式将这些点连接起来。

他们的相似之处，加上他们对非传统思维的共同热爱，为辩论者和外交官提供了大量机会，在共同点上结合他们的才能。这两种职位在统计上都很少见，他们可能会认识到自己与大多数同事不同——这取决于工作，因为有些职位比其他职位吸引的人更直观。然而，在一般的工作场所，外交官和辩手可能会发现他们喜欢彼此之间不寻常的对话，发现他们不经常遇到的令人兴奋的兼容性。虽然他们在头脑风暴时可能会专注于不同的主题，但在被要求时，他们通常都善于提出丰富的新颖想法。他们很可能很快就把对方认作“创意人”。

互补性观点

辩论者对系统和谜题感到满意，他们把创新放在首位。他们擅长解决问题，至少在为此提供理论的程度上是如此。外交官通过将人性化引入辩论者的行动，为辩论者提供更多服务。外交官可以为辩手设计或创新的体系提供“灵魂”。然而，说辩论者缺乏人性，外交官缺乏分析能力，是过于简单化了。它们不是以任何完整的方式相互补充，而是提醒对方，否则会得到较低优先级的考虑。当辩论者热情地推进想法时，外交官可以提醒他们，人们需要调整期才能接受重大变化。另一方面，辩论者可以帮助外交官更轻松地处理工作中发生的任何戏剧性事件。

在工作场所，这可能会在逻辑和同情心之间起到有益的推动和拉动作用。当辩论者帮助他们的外交官同事走上理性思考和有效性的道路时，外交官通过软化钝边并记住他们所做的一切来回报他们的青睐。一个好的产品如果没有敏感的客户服务，很可能会获得坏名声。再说一遍，如果产品或服务不可行，出色的客户服务有什么意义？

不平衡的债务人——外交合作

当效率阻碍支持时

尽管他们的直觉约束着他们，但辩论者和外交官们仍然有着明显的分歧。辩论者的快速反应想法可能并不总是考虑其他人的反应，这一点对于外交官来说通常是突出的。因此，如果他们满足于僵化和不宽容，他们的关系可能会有问题。除非他们寻求一种既尊重效率和创新又尊重他人感受、情感和尊重的中间立场，否则这两个人可能会退缩到自己的角落，固执地坚持认为对方错了。

例如，辩论者可能会认为项目受到那些接受变革较慢的人的阻碍，认为最好的方法是迫使他们前进或将他们完全从循环中移除。他们对自己想法的执着可能会让辩论者远离更敏感的计划，这些计划需要耐心，并让其他人有时间在心理层面上进行调整。另一方面，外交官可能会花太多时间担心他人的感受和担忧，阻碍进展。双方都很不耐烦。

直率而温和的表达

辩论者和外交官也可能会发现，他们的对外表达是争论的焦点。当与不按自己的方式看待事情的人打交道时，辩论者可能会粗鲁、不耐烦、令人沮丧和失望。外交官们倾向于避免冲突，因此，如果他们的“辩论者”诽谤者被认为过于严厉或居高临下，他们可能会脱离。然而，如果外交官认为辩论者的态度会伤害他人的感情或福利，他们可能会采取立场。

要清楚的是，辩论者不是不关心别人的人，他们的直言不讳往往是出于支持的精神。但是，他们很少看到糖衣覆盖他们的解决方案或反对意见的意义，仅仅是为了让其他人感觉到。他们对真相或现实的看法先于这些考虑。这很容易在他们和那些贴着“外交官”标签的人之间造成紧张。辩论者努力做到理性聪明，社交能力强，但他们因缺乏情商而臭名昭著。虽然辩论者对批评和辩论没有问题（甚至喜欢），但外交官对有争议的言论非常敏感，可能会被关闭。

重新平衡债务人——外交合作

从理解开始

希望在工作中与外交官同步的辩论者可能希望发现什么价值观对外交官至关重要。了解激励他们的因素可以缩小理解差距。这并不意味着放弃他们的辩论风格或立场；相反，它利用了 **Debaters** 所重视的东西——获取信息以得出结论。然而，要做到这一点，他们可能需要故意向这些信息敞开心扉，而不是假设他们已经了解了

富有同情心的同事。人们很容易对那些不同的人形成刻板印象——在这种情况下可能是“流血的心”——而对他们的理解却没有进一步深入。

如果辩手和外交官记住他们都想有所作为，那么他们在工作中可能更容易建立联系。他们的动机、方法和期望的结果可能不同，但他们都有让事情变得更好的意图。一旦他们确定了共同点，他们就可以用基本的新闻问题来探索细节：谁、什么、何时、何地、为什么以及如何。答案可以帮助他们更深入地理解彼此的观点和想法。不同意是可以的；事实上，由于辩论者和外交官的风格各异，如果他们在某些问题上达成一致意见，他们可能会合作得最好。但这不应成为为了更好的工作关系而试图了解对方的借口。

那些对更好理解感兴趣的人可以尝试五分钟判断暂停。辩论者可以采用以下简单的方法来获得自己的见解（不必与外交官同事讨论），或者他们可以要求外交官完全参与其中：

- 目标很简单：非判断性数据收集。
- 选择一个共同的工作主题来提问。
- 确定一段短时间，暂停判断（例如五分钟）。
- 不允许发表声明，也不允许提问让你的外交官同事为自己的立场辩护。例如，“你真的认为这是正确的方法吗？”是一个禁止提问的问题。像一个不干涉人类学家或社会学家一样思考，他试图在不影响

本地人口的方向。或者扮演一个客观记者的角色。

- 从新闻问题中大量借用，然后开火。
- 时间到了之后，花点时间写一段非评判性的段落，描述外交官的立场，以纪念他们，而不仅仅是传递想法。如果外交官参与了演习，也许可以要求他们检查描述的准确性。

那些寻求五分钟暂停判断的人可能会经历两件事。首先，他们可能会对同事的意见或想法有一个集中的、更好的、更纯粹的理解，而不需要解释和自己的过滤器。因此，任何争论和分歧都可以基于更全面的理解。第二，他们可能觉得自己已经被倾听，他们的想法受到重视，这可以加强工作关系。

学习外交语言

辩论者不能改变他们更敏感同事的性质，但他们可以通过接受外交官的敏感即使在最没有人情味的工作场所也有价值来为自己和组织提供服务。此外，学会缓和他们有时直言不讳的言语，对支持那些更具人性化的同事也有很大帮助。缺少这样的人员将严重削弱人力资源部门和客户服务——这只是没有外交官的世界会对许多领域产生负面影响的两个领域。

如果辩论者学会了在他们更为刻板的产品周围放置一个社交缓冲区，那么他们可以朝着建立工作关系迈出巨大的一步。在寒冷的早晨，汽车可能需要时间预热；同样，对话有时也需要友好的沟通

开始谈实质问题。当辩论者对外交官同事表现出更多的社交风度和积极性，而不是挑战或争论时，随着时间的推移，他们通常会看到富有成效的交流与合作的蓬勃发展。辩论者不必强求热情或陈词滥调，但他们可以利用自己的好奇心，通过基本的对话练习接触外交官：

- 微笑着问候外交官。
- 问问他们今天过得怎么样。
- 在回答之前，给他们一些时间谈谈自己。
- 从他们的回答中挑出一些方面，并给予称赞。例如，如果他们谈论他们一直在做的积极的事情，可以说“哇，太酷了！”如果他们的反应是抱怨，也许会回答：“啊，真糟糕！”或者，“我知道这对你来说一定很难。”
- 不要说“我”或“我”，即使它们是相关的，也要专注于这些同事所说的。
- 在对一天表现出兴趣后，找个借口继续工作。（“我得回去工作了，但很高兴与你交谈！”）
- 当有工作问题需要提出时，使用这个练习的简短版本，而不是立即投入业务。

辩论者不能仅仅因为他们没有像其他人那样重视工作场所的社交礼仪而认为自己有缺陷，这一点至关重要。他们的方式有其优点。然而，让他们更好地与外交官联系的实践技能可以创造辩论者渴望的高效沟通。一小撮糖可以让想法和事实自由流动，让两者回到共同的创意领域。

辩手-哨兵合作



辩手和哨兵在意图和方法上有着根本的不同。辩论者喜欢尝试系统的潜力，而哨兵则在此时此地从事直接的业务，执行实际任务并建立秩序以支持既定目标。当一份工作适合他们时，辩论者和哨兵可能会被吸引到不同但互补的角色。当他们欢快而恭敬地与他们的伴侣结婚时，他们就可以移山了。

平衡辩论者——哨兵合作

共同实施解决方案

在某些方面，这是一场精彩的职场比赛，因为辩论者通常需要人来帮助他们实现自己的愿景，而哨兵往往会高效地行动。辩论者是思想大师，但并不总是坚持到底，因此与哨兵合作可以帮助他们完善自己的想法并产生实际结果。当Debaters透露一个新想法时，Sentinels会谨慎地开始审查应用程序和成本 – 在现实世界中，很好地平衡了辩论者对新事物的热情拥抱。

将更广泛的想法转化为具体的现实是可逆的，因为这种方法反过来可以揭示更传统问题的解决方案。当哨兵遇到路障时，辩论者可能会提供非常规思维，让事情回到正轨。想象力可以是治愈哨兵过时或无效做法的补药。当双方都接受对方的独特优势并为生产力做出独特贡献时，他们就会成为宝贵的合作伙伴。

未来规划

辩论者和哨兵在工作中相互平衡的另一个领域是未来思考和规划。辩论者实际上生活在一个充满可能性的领域，总是在思考如何打造未来。哨兵试图控制现在，在未知面前创造稳定。他们制定计划的主要背景是如何在当前采取行动来实现安全。当辩论者分享他们自己的前瞻性观点时，哨兵们看到的可能性比他们自己可能看到的更多，他们可以共同制定双方都同意的计划。

辩论者经常会从一个想法跳到另一个想法，他们的注意力分散在热情和好奇心之间。他们的Sentinel同事可以帮助他们放慢速度，并将他们的创造力引导到可行、专注的方向。二者之间的合作使辩论者能够描绘出聪明的捷径并发现隐藏的障碍，而哨兵则可以规划行动过程。当辩论者富有想象力的愿景塑造了哨兵组织实施的计划时，工作场所受益于两个世界中最好的：创新和一致性。

不平衡的债务人——哨兵合作

可能性差距

不幸的是，辩论者和哨兵平衡彼此倾向的方式也有着更为暗淡的潜力。如果他们没有意识到彼此的优点并接受合作的价值，那么他们之间的深刻差异可能会导致冲突。当哨兵坚持自己认为过时的方法和想法时，辩论者可能会很快批评哨兵同事的方式。这不一定是出于恶意；相反，理性主导着辩论者的观点，他们的尖锐本性并不总是给他们在表达自己时留有机智的余地。

最有可能的失败之一是辩论者喜欢理论化。对于哨兵来说，他们对“假设”的持续好奇似乎是浪费时间，他们可能很难分辨辩手何时在进行心理训练，何时在认真提供解决方案。如果Sentinels抨击“不切实际”或“不可能”的创意，辩论者可能会将其视为对个人的侮辱。反过来，辩论者可能会将哨兵视为顽固的诽谤者，这是他们不容易忽视的。当辩论者憎恨哨兵们的沉着思维，当哨兵们认为辩论者的野心不合理时，这种紧张会使他们忽视他们本来可以一起做的好事。

变更与约定

辩论者喜欢改变，并不断寻求新的想法和改进领域。在某种程度上，他们渴望改变，因为这对他们来说代表着成长和可能性。哨兵兼具观察力和判断力的特点，使他们专注于公认的标准和惯例，所以他们喜欢用既定的理念和方法工作。虽然说他们完全反对改变太笼统了，

他们可能是最不适应这种情况的人，这在很大程度上取决于变革的速度和规模。

尽管他们的差异有助于平衡辩论者和哨兵，但他们也很容易导致紧张和敌意，阻碍生产力。灵活性和对他人动机的无知——这两者有时都是有罪的——会导致团队努力误入歧途。辩论者可能会过分反对他们认为不合逻辑的对结构和一致性的崇拜；对于这些有远见的人来说，过分强调陈旧的组织 and 一致性仅仅是一种障碍。就哨兵而言，他们可能会将不信任的规范视为对他们所依赖的秩序的威胁。当每个人都捍卫自己的利益时，敌对关系就会发展起来，这在工作中永远不会有帮助。

平衡债务人——哨兵合作

布丁中的证据

辩论者可能永远不会让哨兵们符合他们自己的想象力，但这不是找到平衡的唯一方法。辩论者应该明白，哨兵对理论的印象不如对演示的印象深刻——他们想要一些东西“带到银行”。结果赢得了哨兵的合作。通过行动证明自己想法的辩论者会获得可信度，这通常会为他们赢得未来的支持。虽然将他们的想法变成行动对这些理论家来说可能是一个挑战，但这在工作中几乎是不可避免的挑战，但很值得尝试去迎接。对大多数人来说，一个好的具体例子几乎每次都能远远胜过一连串的抽象词语。

哨兵欣赏可预测性，因此当辩手建立成功想法的跟踪记录时，他们现在也有权要求合理的信仰飞跃

然后。哨兵通常厌恶风险。但过去的事件在很大程度上影响了他们的判断，受人尊敬的辩论者可以通过令人放心地指出沿途的强化例子，将哨兵拉到他们的边界之外。

当辩论者与哨兵分享想法时，一个简单的演示练习会有所帮助。

- 描述目标——做出改变的价值，以及成功的样子。
- 强调具体的好处、可能的风险以及如何减轻陷阱。
- 清楚地概述这些步骤——实际需要付出的人力、培训、资金和时间。
- 引用过去成功的类似想法。关注已取得的积极成果，如更高的销售额或提高效率，以及如何应对或证明风险是没有根据的。
- 保持负责的同龄人在一起计划时的友好、尊重的语气。
- 通过主动提出领导实施该想法，获得该想法的所有权，然后创建利益证明。

辩论者可能不喜欢感觉他们必须捍卫自己的想象力，但许多工作场所的现实是，有远见的思想家往往必须这样做。然而，当他们获得那些具有更传统观点的人的支持时，专业成功更有可能到来，这在战略上是值得的。

一次一步

变革，尤其是基于雄心勃勃的理论和想法的变革，可能会让哨兵感到不舒服。意识到 Sentinel 同事担忧的辩论者在将自己的想法和理论与实际的具体任务联系起来时，可以获得更多的支持。

当建议改变系统时，例如公司的招聘流程，基于现代招聘理论提出想法的辩论者可能会遭到Sentinel同事的怀疑。但是，强调具体的实际任务（例如，对面试流程和新流程中涉及人员的培训程序进行更改）会增加辩论者赢得哨兵青睐的几率。

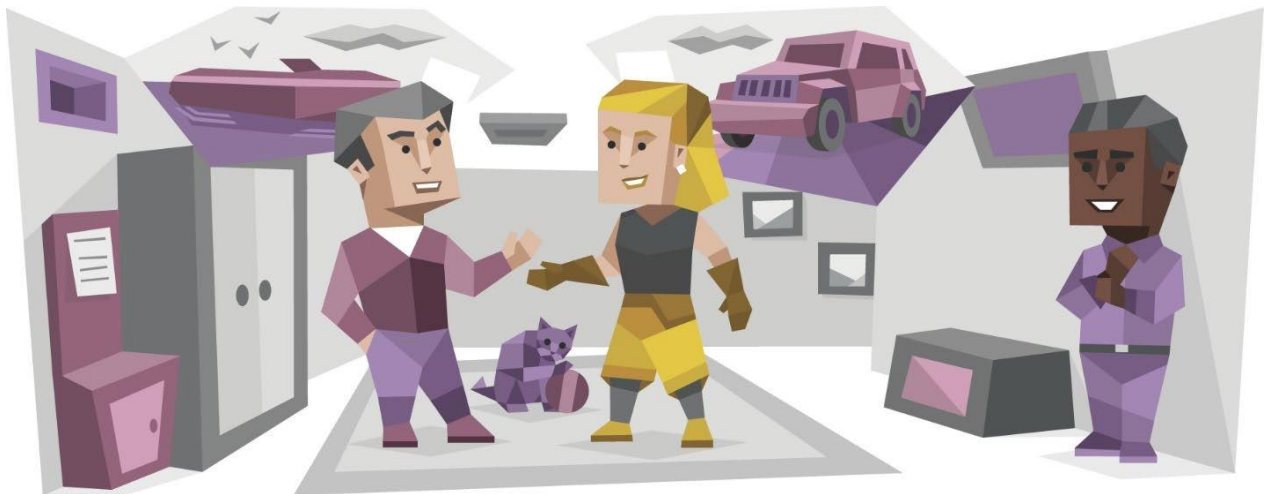
给变革留出充足的时间——让人们有机会验证和欣赏每个阶段的好处——也可以获得哨兵的支持。如果过于急切的辩手们觉得太多事情变化太快，那么他们的声音不耐烦可能会引起即使是最支持他们的哨兵们的顽固抵抗。为了纠正这一点，辩论者可以专注于保持冷静和专注——提出较小的具体变化，然后分阶段依次重塑事物，即使整体综合效应显著。

- 通过可验证的短期目标，将更多实质性变化分解为更小的部分。（例如，与其重新设计整个零售部门，不如只更改几个显示器。）
- 只为了自身的优点而完成每个更改。
- 跟踪结果。（这些显示变化是否促进了销售。）
- 当事情不起作用时，愿意承认。
- 制定计划，从失败中吸取教训。毕竟，知道什么不奏效，为什么会在未来产生更好的想法。
- 将成功推进到其他相关建议中，以微妙地创造持续的进展。（或许也可以将类似的营销变化扩展到其他领域。）

- 在每个阶段纳入哨兵的反馈——他们很可能会发现实际问题，辩手可以利用这些信息改进流程或项目。
- 强调团队合作和共同做出富有成效的改变的价值：“看看我们取得了什么！”

明智的改变在商业上是一件好事，辩手可以努力实现这种改变，同时尊重哨兵，因为他们提供了“明智的”拼图。当变革在创新和成熟标准之间取得节奏和平衡时，同事可以保持可靠性，而不会失去至关重要的进展。

辩手-探险家合作



表面上，辩论者和探索者似乎没有什么共同点，但事实更为复杂。是的，辩论者喜欢将想法和解决方案理论化，而探索者则宁愿通过亲自参与来做事情，而不必不断思考和玩弄无形的想法。前者的动机是扩张的理性，后者是不断寻求新颖、经验和即兴解决方案。然而，他们对事物有着共同的适应性观点

为他们提供了很多合作方式。当一个新的问题挑战旧的解决方案时，双方都可以迅速转变观点。

平衡债务人-探索者合作

将愿景与行动结合起来

辩论者和探索者在利用彼此的优势时，可以建立良好的工作关系。他们通常在一个两阶段的过程中工作得很好：辩论者产生新的想法，探索者增强他们共同的动力去工作。辩论者并不总是积极行动，部分原因是他们对理论更为熟悉，但他们较慢的行动比探索者对行动的偏见更为平衡。随着辩论者的想象力被探险家的参与意愿所激发，这两者可能会很快同步。

当这两者共同工作时，“如果……会怎么样”可以成为一种强大的纽带。当一个想法对双方都有吸引力时，发现可能是什么的机会是一种不可抗拒的诱惑，它会使事情发生。辩论者热衷于潜力，但经常发现探索者同事朴实的“放手”态度是实现的一个非常令人耳目一新的步骤——它需要很少限制的功能实验。当这两者以平衡的方式共同承担项目时，智力能源会促进有形产出。

发现已释放

由于他们共同的潜在客户特点，辩论者和探索者通常不受惯例的约束。两者都不可能对此给予太多考虑。无论是尝试新的预算策略，还是在餐厅菜单上引入一系列新的主菜，这些思维灵活的人都会千方百计地追求更好的结果。辩论者处处看到潜力，探险家们欣然接受

尝试令人兴奋的想法，无论是他们的还是其他人的，使团队善于打开新的、有时是意想不到的大门。

他们创新和参与新实践的意愿可能会带来巨大的好处，尤其是当他们是一个更大团队的一员，并融入了其他素质时。他们真正的好奇心不仅为未来创造了选择，也激发了他们职业环境中的感染力。辩论者和探索者共同酝酿的新想法和方法可以成为任何企业的新鲜混合物，更新可能已经形成的旧做法。

不平衡债务人-探索者合作

不切实际与冲动相遇

虽然辩论者和探索者可以很好地合作，但这种结合确实面临着潜在的问题。探险家对当下的关注可能会激怒辩手，他们可能会认为这些事情很平凡。辩论者有时会出于对更具远见的想法的偏好，而将处理应用解决方案的人拒之门外。他们通常通过解释为什么现状不如他们持有的观点来做到这一点。当他们把蔑视视为直接批评时，沟通很快就会停止。

如果辩论者的思维方式过于模糊和不切实际太久，探索者可能会认为他们不切实际、难以理解，并以任何实际方式脱离“现实生活”。探险家不以控制冲动著称，所以当他们的挫折感增强时，他们可能会突然失去耐心。这可能意味着解雇辩论者，撤回支持，或者干脆直接批评他们。当两人对彼此不满意时，辩论者可能会采取傲慢的态度，而探索者通常会在他们认为合适的情况下继续前进，视需要忽略辩论者。自然会出现功能障碍。

一对流浪者

辩论者常常在自己浩瀚的思想中徘徊，探索者常常在当下的经历中偏离正轨；两者都很容易分散注意力，所以当他们一起工作时，很有可能偏离目标。如果没有一些疏忽，当他们共同的好奇心失去平衡时，他们可能会互相伤害。他们冒着分享令人兴奋但不一定富有成效的事情的风险。在大多数工作岗位上，这种不相干的行为会影响绩效，并可能给员工带来麻烦。

令人担忧的是，这两人都不太可能有能力重新集中注意力。他们可能会下意识地导致彼此变得不成熟、不负责任，因为辩论者的肆无忌惮的创造力可能会变得热情，实验性的挣扎，而探索者可能会成为短视、自发决策的牺牲品。如果没有激励一致性的东西，他们可能会发现自己起步多，收尾少。

平衡债务人——探索者合作

尊重不同类型的天才

天才有多种形式，辩手们必须欣赏探索者对动手执行的偏好。尽管探险家目前对实际问题的关注似乎有限，但成功取决于他们对细节的关注。辩论者应该明白，探索者善于解决具体问题，反应灵活，能够像“脚踏实地”一样迎接挑战，没有很多先入之见。这很好地平衡了辩论者高估——从而过分强调——他们抽象的想法和未来愿景的倾向。

为了以更积极的方式理解探索者的动手方法，辩论者可以自己动手。不仅参与探索者的项目，而且参与他们的方法和思维方式，可以帮助辩论者理解其他方法的价值。探索者是非常独立的，因此辩论者可能需要避免根据自己的标准对他们进行监控或判断。如果以正确的精神和语气进行，这样的学习可以促进合作，并通过启发性的新见解增加辩论者的知识，这是他们所不能得到的。辩论者可以通过尝试这一练习，在没有计划的情况下抓住这些机会。

- 寻找机会，作为一个平等的合作伙伴介入并提供帮助。
- 了解资源管理器的工作流程和方法。采用新手的观点，而不是专家的观点。
- 要求演示——教一个有意愿的学生的机会可以激发任何人的热情。
- 在他们的指导下，尝试他们的建议和做法。
- 尊重有效的东西，即使它是一种不同的做事方式。

辩论者和探索者都以不同的方式关注效率——一种是在头脑中争论概念，必要时进行辩护，另一种是为了结果而操纵有形事物。双方都可以通过了解各自带来的宝贵品质，并知道合作是一个决定，从而更好地解决任何问题。

引导彼此走向正确的方向

为了让他们分散注意力和热情分散注意力，辩论者和探索者可以互相帮助，处理手头的任务。在当今复杂的工作环境中，经常需要同时处理多项任务，但容易失去注意力的人可能

需要找到方法，故意缩小他们的注意力，以免被切线冲走。

通过共同遵循一个选定的框架（如下面的框架），辩论者和探索者也可以防止任何可能妨碍他们的监管镇压——采取个人纪律措施可能有助于他们保持自主性。

然而，在为分心寻找自己的答案的同时，辩论者可能需要对探索者的独立需求保持敏感，也许可以提供广泛的建议，并着眼于灵活性。为了减轻不情愿的探险者的压力，最好将以下原则作为一个集体标准，而不是仅由某些人采用的标准。定制系统以适应他们的工作任务取决于相关各方，但需要考虑的一些方法包括以下几点。

- 顺序条件：新企业的开始取决于完成之前的承诺。如果你一次空中没有太多球，你就不太可能掉一个。
- 支持性监督：不要让自己的设备控制，这可以帮助你减少持续的分心。如果你们愉快地——简短地——帮助对方保持专注，即使是单独的任务也会让人感觉像是团队的努力。
- 互助：当你偏离轨道时，通过相互支持来巩固积极的工作关系。然而，重要的是，这不会成为片面的，只有当两个人都做出同等贡献时，双方才会在需要时愿意付出努力。“Mutual”是关键词。
- 问责：辩论者和探索者可能需要外部监督，使他们对自己的进展负责。因此，承诺完成时间和目标，并向第三方报告。管理层通常很自然，但很容易做到这一点

分心的员工还可能从更随意的同行责任制或执行标准的合作项目管理安排中受益。（对于辩手和探险家来说，后一种技术可能是最不受欢迎或最不可持续的，但仍值得考虑。）

无论这两个人想出什么计划来促进彼此的奉献精神 and 专注力，只要是具体而直接的，效果最好，因此更容易坚持。辩论者和探索者都不喜欢僵化的结构，但他们可能需要一定程度的系统组织和问责，以保持他们走上正轨，并引导他们取得实际成果。

结论

19世纪的美国记者查尔斯·A·达纳（Charles A. Dana）曾说过：“为你的观点而战，但不要相信它们包含了全部真相或唯一真相。”辩论者在工作场所和生活中的一个常见困难是，过于珍惜自己的观点。正如达纳所言，如果他们了解自己的思维和观点的局限性，那么为自己的观点辩护没有什么错。

这种独特的类型可以为任何企业提供很多。辩论者倾向于创新和独创性思维。他们富有想象力和好奇心，对自己的兴趣和想法充满热情——至少当这些观点摆在他们面前的时候。如果他们能控制住偶尔有争议的态度，那么他们在任何工作场所都能成为极具魅力的社交资产。如果任由他们肆无忌惮地奔跑，他们可能很难合作，使成功变得难以捉摸。但如果他们能够利用自己的优势，他们就有很多技能和才能可以提供。

辩论者最大的工作挑战可能是找到平衡他们令人印象深刻的创造力的独特美和奇迹的方法，以便与通常需要不同东西的现实世界更加同步。这是他们力所能及的——可能只是意识和意志的问题。

其他工具和测试

想更深入地了解你的职业发展吗？如果您可以访问网站的工具箱区域，我们将提供各种其他工具和测试来帮助您探索。

工作偏好测试

生活中你决定的最重要的事情之一就是如何谋生。找出最适合你的工作领域。

工作倦怠测试

我们都听说过“倦怠”这个词。但它对你意味着什么？本测试将指导您了解倦怠对您的影响。

职业价值测试

你认为你的工作应该是什么样的？什么方面对你最重要？此工具将帮助您回答这些问题。

领导风格测试

你的领导风格是什么？这个问题没有正确或错误的答案。此测试将有助于阐明您首选的方法。

领导风格II测试

我们的领导风格测试的第二部分将探讨你想成为领导者的愿望和授权意愿。

动机测试

平均而言，我们一生工作约90000小时。记住这一点，弄清楚到底是什么激励了你。

野心测试

你有多渴望成功，付出了什么代价？雄心壮志可能是一把双刃剑——探索它在你的情况下是如何工作的。

专业真实性测试

在工作中，你的行为方式是否符合你的真实自我？通过此测试探索有关真实性的难题。

目标定向测试

面对挑战时，你的潜在动机是什么？查看哪些目标定向对您影响最大。

类型猜测者（工作场所）

你想知道你的同事属于哪种性格类型吗？你可能会发现这个简单的工具很有用。

最后的话



矛盾的外向者

辩论者过着自相矛盾的生活。尽管他们是真正的外向者，希望与世界和人民接触，但他们很难将任何一方与困扰他们的问题联系起来。由于这种紧张关系，他们常常把自己的想象力强加于没有准备或不情愿的人——他们以自己独特的方式参与世界。尽管辩论者希望与外界想法建立联系，但如果这意味着在立场或信仰上妥协，他们保护这种联系的意愿可能会动摇。这种性格类型的人会直截了当、激烈地争论自己的观点。考虑一下在自助圈中被问到的一个久经考验的问题：“你宁愿是正确的，还是宁愿被爱？”辩论者两者都想要，但通常会优先考虑前者。

在自相矛盾的世界中保留和保护自己的律师的辩手具有明显的优势。辩手风格的天赋是独立性，独立性带来创新和创造力。需要一定的反叛精神

激发创意过程，辩论者在进行智力反叛方面没有困难。他们不介意成为叛逆者，这让他们自由创新。

不过，还是有平衡的

也就是说，辩论者可能仍然会决定，他们可以从超越自己倾向的扩张中获益。他们可能会发现，用外交手段来抵消自己的一些直率是有效的。也许有些时候是正确的，有些时候是值得爱的，每个人都应该在他们的生活中占有一席之地，并给予足够的关注来保护这两者。有时人们会受到他们所建立的错误二分法的限制。事情不必是“非此即彼”

虽然这是一种常见的恐惧，但辩论者不会因为情绪的增长而失去独立性或削弱他们的精神敏锐性。想要充实自己的生活的辩论者很容易获得更多的情商。与此同时，他们仍然可以用自己独特的方式看待世界，并为那些令人耳目一新、颠覆体系的想法建立令人信服的论据。如果他们专注并努力，他们可以拥有并使用这两者。这不是关于改变；这是关于成长的。

前面的路

我们在这篇简介中涵盖了许多不同的主题，我们希望这些章节能够提供关于辩论者人格类型的见解和答案。我们希望读者现在能够更容易地理解其他人及其观点。此个人资料不能只阅读一次。当试图更好地理解他人，或努力理解自己时，另一篇通读可以提供新的见解。

此外，花一些时间在我们的UwebsiteU上，例如，浏览我们的文章或其他工具和评估。如果您领导一个团队，我们的团队评估可以帮助您了解其独特的动态。网站上有大量鼓舞人心的建议和消息，我们强烈建议您看看。如果你有空闲时间，可以考虑帮我们一把，做一些额外的调查，或者简单地给我们发个消息，分享你对这个简介或网站的想法。我们很想收到你的来信。

我们祝所有辩手好运。辩论者生活中最重要的是，他们的人生道路反映了他们内心深处的自我。我们的生活常常充满了麻烦、冲突和忧虑。通过努力更好地相互了解，我们可以使我们的关系、社区和世界变得更加清楚、更加真诚和更加和平。

直到下次。

附录：人格之谜

通常，人们在完成人格测试后会问的第一个问题是“这些字母是什么意思？”当然，我们指的是那些神秘的缩写词，如INTJ-A、ENFP-T或ESTJ-A。正如你可能已经从网站上的类型描述或文章中了解到的那样，这些首字母缩写词的五个字母分别表示一个特定的特征，某些特征组合形成了不同的类型和类型组。但在我们深入讨论这些特征之前，让我们先探讨一下它们的历史基础。

历史迂回

从时间的黎明开始，人类就绘制了图表来描述和分类我们的性格。从古代文明的四种气质到心理学的最新进展，我们一直在努力将人类人格的变量和复杂性拟合到定义明确的模型中。尽管我们还需要一段时间才能做到这一点，但目前的模型可以解释我们最重要的人格特征，并且可以高度准确地预测我们的行为。

然而，个性只是指导我们行为的众多因素之一。我们的行动还受到环境、经验和个人目标的影响。在我们的网站上，我们描述了属于特定性格类型的人可能的行为。然而，我们概述的是指标和趋势，而不是明确的指导方针或答案。即使是同一个人性类型的人，也可能存在显著差异。本网站上的信息旨在激励个人

成长，提高对自己和人际关系的理解&不要被当作福音。

我们的方法源于两种不同的哲学。其中一个可以追溯到20世纪初，是分析心理学之父卡尔·古斯塔夫·荣格（**Carl Gustav Jung**）的创意。荣格的心理类型理论可能是人格类型学中最具影响力的理论，它启发了许多不同的理论。荣格的主要贡献之一是发展了内向和外向的概念——他认为我们每个人都属于这两个类别之一，要么专注于内部世界（内向），要么关注于外部世界（外向）。除了内向和外向外，荣格还提出了所谓认知功能的概念，分为判断和感知两类。根据荣格的说法，每个人都喜欢这些认知功能中的一种，并且可能在日常生活中最自然地依赖它。

20世纪20年代，荣格的理论受到凯瑟琳·库克·布里格斯（**Katharine Cook Briggs**）的关注，她后来与人合著了一种至今仍在使用的人格指标，即迈尔斯·布里格斯类型指标®（**MBTI®**）。布里格斯是一位对人格类型感兴趣的老师，在学习荣格的作品之前，她已经发展了自己的类型理论。他们和她的女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯一起，开发了一种方便的方式来描述每个人的荣格偏好顺序——这就是四个字母缩写词的诞生方式。

当然，这只是对迈尔斯·布里格斯理论的一个非常简单的描述。有兴趣了解更多信息的读者应该阅读伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯的《礼物不同：了解个性类型》。由于我们在模型中对人格特征和类型的定义不同，因此本文不会深入探讨荣格的概念或相关理论。

由于四字母命名模型的简单性和易用性，在过去几十年中，它被许多不同的理论和方法所采纳，包括社会学、Keirsey Temperament Sorter、Linda Berens的交互风格等框架。虽然这些理论使用的缩略语可能相同或非常相似，但它们的含义并不总是重叠的。如此冗长的介绍背后的一个原因是，我们想明确指出，这些类型的首字母缩略词没有单一的定义——每个理论都以自己的方式定义它们，如果你遇到五个人都说“我是INFJ”，他们对INFJ含义的定义可能会有所不同。

类型与特征

无论其结构如何，任何基于类型的理论都很难描述或描述分数接近分界线的人。看待个性的另一种方式是通过基于特征的视角，而不是基于类型的模型。这是什么意思？基于特征的模型不是创建任意数量的类别并试图将人们纳入其中，而是简单地研究人们表现出某些特征的程度。

你可能听说过Ambivert这个词，这是一个很好的例子。矛盾性意味着一个人处于内倾-外倾量表的中间，既不太外向也不太孤僻。基于特质的理论会简单地说，Ambivert是中度外向型或中度内向型的，就这样，而不指定个性类型。

基于特征的方法更容易可靠地测量人格特征和其他特征之间的相关性，例如政治态度。这是

为什么基于特征的方法主导心理测量研究，但这或多或少是这些方法占主导地位的唯一领域。因为他们不提供类型或分类，基于特征的理论不能像基于类型的理论那样转化为具体的建议和结论。诸如外向型或内向型之类的指定类别可能会有局限性，但它们允许我们对人的个性进行概念化，并创建关于我们为什么要做什么的理论——这是一个更科学可靠但毫无色彩的说法，比如你是**37%**外向型，根本做不到的。

我们的方法

通过我们的**NERIS®**模型，我们将两个世界的优点结合起来。我们使用了迈尔斯·布里格斯（**Myers-Briggs**）介绍的缩略语格式，因为它简单方便，加上一个额外的字母来适应五个而不是四个等级。然而，与迈尔斯·布里格斯或其他基于荣格模型的理论不同，我们没有纳入荣格概念，如认知功能或其优先级。荣格的概念很难科学地衡量和验证，因此我们选择了重做和重新平衡人格维度，即大五人格特质，这是一个主导现代心理学和社会研究的模型。

我们的性格类型基于五个独立的光谱，类型代码中的所有字母（例如**INFJ-A**）都是指相应光谱的两面之一。通过完成我们的免费个性评估**NERIS Type Explorer®**，您可以了解自己在各个等级上的得分情况。这种方法使我们在保持定义和描述不同人格类型的能力的同时，达到了较高的测试精度。

人格的五个方面

本节将描述五个性格方面，当结合起来时，这五个方面定义了性格类型：能量、心智、自然、战术和身份。这些方面中的每一个都应该被视为一个双面连续体，“中性”选项放在在中间。你在完成测试后所看到的百分比是为了显示你属于哪一类，以及你的偏好有多强。

现在让我们逐一介绍一下个性方面：

内向与外向

超越人力资源

当考虑到内向型（I）和外向型（E）的人时，很自然会直接谈到这些性格特征的社交方面。然而，他们不仅仅是这样。这些特征还取决于他们对环境的更广泛反应，包括其他人，但不限于他们。

内向（一）性格

后备力量

内向者很适合许多情况。保守的倾向有助于这些性格类型调整自己的节奏。他们可能会更仔细地听别人说话。非常内省，内向者喜欢更专注的“独处时间”，从而获得更多更深刻的见解。而且，虽然有时对环境过于敏感，但这通常有助于他们更快地提取线索，使他们在阅读许多情况时表现出色。

然而，同样的保留意味着内向者倾向于发现诸如噪音、运动或侵入性照明等外部刺激令人沮丧。这其中有些可能是一种令人振奋的节奏变化——太多会让他们不安，耗尽他们的精力。这些性格类型通常喜欢呆在自己的空间里，在那里他们可以调整自己的环境。在这种敏感度上加上人为因素——例如，在人们期望他们同样坚持的情况下，坚持的谈话——会让他们筋疲力尽。他们需要独处的时间来集中精力，恢复平静。

内向者的内向、孤独的天性带来了挑战，因为许多社会都喜欢外向者和他们更大胆的方式。但这有助于内向型性格的人慢慢地、谨慎地、不那么张扬地对待事情。幸运的是，如果他们愿意——并创造时间自己充电——大多数内向者可以处理社会的繁重需求。

事实上，许多成功的领导者和艺人都来自他们的队伍，他们常常保持谦逊，避免在名望上成为不必要的聚光灯。内向型人格特质永远不需要剥夺那些拥有它的人追求目标的资格。

外向（E）性格

参与的力量

外向者对融入他们的环境感兴趣，他们从周围的人和事的反应中获得反馈。他们喜欢挑战极限，看看世界能做什么。这一切都取决于许多其他因素和生活的自然限制，但外向型人格倾向于采取主动，并依赖周围的世界进行验证。

虽然这一切都是高尚的，在社会上常常受到赞赏，但也可能变得肆无忌惮。外向的人可能会过分重视与周围人的交往。与他人在一起对这些人来说是如此重要，以至于当他们陷入孤独时，往往会觉得很困难。无聊来得太容易了。这会导致他们仅仅为了兴奋而做事情，而不是通过更微妙但重要的考虑来思考。不惜任何代价成为关注的中心可能太吸引人了。

然而，当他们适当地应对这些挑战时，外向者是不可忽视的力量。具有这种性格特征的人往往会迅速推进对他们来说重要的项目，无论是个人的还是专业的。当有机会时，他们通常会选择领导，并且在这一角色中可以充满活力。他们外向的精力对社交聚会至关重要，他们的活力也会有感染力。人们总是觉得人对他们很重要。

直觉vs.观察力

各种规模的思想

我们的第二个性量表包括直觉（**N**）和观察（**S**）风格。这些特征描述了人们更可能利用从周围世界收集的信息做什么。直觉型人格依赖于想象他们所看到的过去和未来的潜力。那些具有观察风格的人对可观察到的事实和更直接的结果更感兴趣。他们喜欢避免对所看到的内容进行过多的解释。

直觉并不意味着一个人不能实践，观察并不意味着缺乏想象力。他们都使用自己的思想和身体

感觉很好。不同之处在于他们对自己经历的理解——这是他们在与环境接触后思考的地方。如果直觉型人格类型欣赏观察型人格的实用性，而观察型人格类型则欣赏直觉型人格的想象力，那么它们可以通过建立无与伦比的伙伴关系的方式相互补充。

直觉（N）个性

地平线上的眼睛

具有直觉特质的人在寻求新想法和可能性时，更喜欢锻炼他们的想象力。他们过着和其他任何性格类型一样的日常生活。但是，当这种情况发生时，他们的思维倾向于向内，同时轻轻地聚焦于地平线之外的某个地方。他们的生活充满了质疑、疑惑和连接“更大画面”中的各个点，他们热爱理论。他们经常问，“如果呢？”思考未来的可能性。

但直觉型的人并不总是最实际的，他们更喜欢赋予事物更深的含义。由于这些性格类型允许他们的想象力自由发挥，可能要等很长时间。他们也可能跳得太快而涉及到更复杂的问题。一个完整的理论可以在瞬间整合起来，让其他人感到困惑。无论哪种情况，他们都可能在生活中与观察者失去联系。对于一些直觉的人来说，这种观察可能有些道理。

也就是说，当需要创新或有不同的视角时，直觉型人格类型的人通常可以站出来提供新的方向。实用性有时可能被高估，特别是当一个情况需要严重的改变和“线外着色”时。这是直觉的人的闪光点。他们

给生活带来超越日常想法的有趣维度，并接受那些决定接受它们的人。

观察型人格

做有效的事

实时”这个短语是为观察者个人而创造的。他们最了解眼前发生的事情。这并不意味着观察型人格不考虑过去和未来。但他们从各自如何影响当前行动的角度来看待这两个问题。这使他们成为专注和务实的人。他们的思想大多植根于可操作的、有形的和有用的。但毫无疑问，这些个性可以在这个领域中发挥创造性。

观察型人格特质的人可能面临的一个挑战是视角过于狭窄。他们可能会拒绝意义深远的解决方案，转而支持更明显的解决方案。通过继续做一些看似可行但不适合大局的事情，他们可能会把努力工作减少为繁忙工作。

具有观察力的人往往是一种稳定的力量，他们往往会把事情做好。他们的精力非常“动手”，即实时处理真实的事情。虽然他们通常都是聪明人，但花大量时间坐在那里思考各种可能性并不会影响观察型人格。他们需要思想和谈话来引导行动。

思考与感受

如何思考和感受思维和情感特征

我们的第三个，自然量表揭示了我们在考虑选择时更重视情感或理性的程度。一个人倾向于使用依赖于头部的思考（T）性格特征还是依赖于心脏的情感（F）性格特征？

但我们不要过于简单。相反，你可以根据自己的偏好来思考：左撇子更倾向于左手，但他们仍然使用右手，尽管更少。我们可以将同样的方法应用于具有主导思维特质或主导情感特质的人——他们并非没有非主导特质的某些特质。

思考（T）个性

这有什么帮助？

当提出决策时，具有思考特征的人通常依赖于客观信息。知识是他们不可缺少的工具。一旦这些性格类型收集到了事实，他们就会对照逻辑和理性来测试他们的选择，看看根据这些标准，哪个决策最有效或最现实。他们通常通过将公平和有效性作为与他人打交道的主要方法来管理他们的关系。他们的激情源自尊重。

无论思考型人格特质的人对人际关系的重视程度如何，他们仍然可以忽略自己或他人的情绪反应。这通常是因为他们对情绪感到不适，而情绪并不总是遵循他们所重视的理性路径。有时，情绪只是让他们困惑。但那不是

意味着他们有着铁石心肠。他们常常有深刻的感受——他们只是不愿意从那个地方决定事情。而且，也许不幸的是，他们可能会把那些做决策的人视为较弱的决策者。

具有思维特征的人格类型可能会无情地评估事物。这并不像听起来那么糟糕。如果他们认为某些事情没有经过深思熟虑，他们就不会满足——他们陶醉于一个优雅计划的光辉。这使得他们在以批判性思维和任何形式的公正性为重点的时候都能很好地参与进来，这使得他们对整理想法和方法非常有帮助。他们的初级过滤器是：“这有什么帮助？”

情感（F）个性

这对谁有帮助？

具有情感（F）特质的人会追随自己的内心和情感，有时甚至没有意识到这一点。他们可能会以不同的方式和程度表现出来，但不管他们怎么做，情感型人格倾向于关心他人、富有同情心和热情。这些关心的人可以高度保护他们关心的人——无论是他们的直系亲属还是需要帮助的偏远人口。

然而，具有情感型人格特质的人往往会发现他们对他人的关心过度。当他们过于投入时，他们可能很容易精疲力竭，或导致他人精疲力尽。如果这些情绪敏感的人觉得自己在生活中没有想象中的那么无私，或者如果他们帮助过的人似乎无论如何都失败了，他们就会变得沮丧。

感受人格类型对他人的关心通常会影响他们的所有努力。这可以是实际和亲密的，就像与家人、朋友和同事一样。或者它可以更广泛，就像世界和平、结束饥饿和给弱势群体一个激励一样。

但这种对感觉的依赖并不意味着没有逻辑——它们只是一种不同的逻辑。他们看到，情感不能简单地被挥霍掉，因此，情感和他人的幸福塑造了他们的生活，而不仅仅是赤裸裸的事实和冷酷的客观。当大问题是“这对谁有帮助？”

判断与寻找客户

穿越终点线（无论如何）

战术量表包括判断和预测人格特征，反映了人们如何计划和处理自己的选择。但这一定义不仅关系到个人在日程表上写了什么。它的范围要广得多。这些特质回答了这样的问题：“你喜欢自发性还是确定性？”“你觉得只有在所有鸭子整齐地排成一排的情况下表演才更舒服吗？或者，一定程度的灵活性或混乱会让你兴奋并被证明是有动力的吗？”“你需要更多还是更少的选择？”

判断（J）个性

让事情成为应有的样子

具有判断（J）性格特征的人在前面的课程很好的时候感觉最舒服。他们宁愿拿出五个后备计划，也不愿在事件发生时处理。宁愿提前考虑他们的选择，

具有这一特点的人格类型更喜欢清晰和封闭，坚持计划而不是随波逐流。这就好像判断型总是有一个心理检查表。当他们从清单上划掉一些东西，甚至开始在清单上列出一个项目时，他们会认为它是完整的，不会被重新考虑。

缺点是，如果他们把这一点做得太过火，那些具有判断能力的人有时会给人留下僵化的印象。然而，大多数人并非无理地固执。重要的是要记住，他们对结构的需求始终是一种偏好，而现实往往要求他们以不可预见的方式做出反应。太多的惊喜会让这些性格类型感到沮丧和压力。当这种情况发生时，他们仍然可以依赖于制定计划（和应急计划），但无论他们如何处理突发事件，他们很少喜欢。

判断力强的人往往有很强的职业道德，把自己的职责和责任放在一切之上。对他们来说，规则、法律和标准是成功的关键。他们可能过于依赖这些措施，无论是适用于自己还是他人。但目的几乎总是公平和结果。

潜在客户（P）个性

随时随地解决问题

潜在客户（P）在应对意外挑战时更加灵活。这种灵活性也有助于他们抓住意想不到的机会。这些性格类型倾向于对环境做出反应，而不是试图控制环境，帮助他们在世界所提供的一切中创造自己的运气。具有这种特质的人认为生活充满了可能性。

然而，所有这些机会主义都可能导致冲动决策。与此同时，他们可能会被雷达上的众多选项淹没。具有潜在客户性格特征的人可能会因为不确定性或其他一切潜力而迟迟不去做某事。如果他们不缓和这一特点，优柔寡断或缺乏信念可能是一个问题。他们可能看起来注意力不集中。对他们来说一周重要的事情可能会在下一周被遗忘。

尽管有这些顾虑，这种性格特征可以提供很大的创造力和生产力。他们的意识几乎是一股意识流。在许多方面，这些类型的人似乎在不断地头脑风暴，因为他们的头脑创造了一个选择的网络。这是一个寻找解决方案的强大工具。如果他们对生活中的某些事情不满意，他们会更容易放弃，选择其他事情。这可能会产生一系列的激情，让潜在客户在探索面前的自助餐时不断受到刺激。

自信vs.湍流

信心、成就和你

身份量表由自信和动荡的人格特征组成，它影响所有其他量表，并表明我们对自己的能力和决策有多自信。身份触发了我们对生活不断向我们抛出的东西的反应方式。我们如何应对成功和失败？别人的批评或反馈？突然改变许多事情或一切的意外事件？甚至未知的未来？

自信（-A）性格

风暴中的平静

自信的人自信、平和、能抵抗压力。他们不太担心，但这与冷漠不同。他们有目标，想要成功的结果，但他们通常不会让紧张情绪影响他们取得成就的道路。他们不太可能花很多时间思考自己过去的行动或选择。根据自信的性格类型，所做的就是所做的。

然而，如果他们的自信转变为过度自信，可能会出现一些问题。自信的人可能会掩盖可能影响他们目标和期望结果的问题或细节。他们可能倾向于假设一切都是积极的。自信的人有时也会认为自己可以做得比别人允许或容忍的多得多。如果过度自信，这些性格类型可能会认为自己的自信盖过了别人的需求。

但他们的信心依然存在。它可以帮助他们在其他人可能会犹豫的地方前进。具有这种性格特征的人对自己的生活更满意。他们对自己处理困难和意外的能力更有信心。通过这种视角，他们常常创造出对他们至关重要的成功。

湍流（-T）人格

压力的力量，激活！

动荡的人是成功驱动的，完美主义的，渴望改进。他们总是试图通过取得更多成就来平衡自己的疑虑。正如他们推动自己变得更好一样，他们也可能推动自己的项目或努力

在同一方向。性格不稳定的人往往会注意到一些小问题，往往会在问题变得更大之前采取一些措施。

所有这些关注和成就都有潜在的负面影响。总是觉得需要做更多，拥有更多，做更多，动荡的人也会陷入无休止的批评、轻视或遗憾的想法中。这要么会让他们陷入困境，要么会激励他们做得更好。他们对潜在问题的敏感度是有用的，除非他们只考虑这些问题，而这些问题会干扰他们的注意力。不稳定的人格类型可能会强迫性地扫描出可能出现的问题，而不是将目光放在更积极的目标上——看哪些是正确的。

细心和细心的人对社会总是很重要的，并保证社会的安全。与此同时，对停滞的恐惧会带来巨大的变化。湍流个体完美地覆盖了两方面。当这些人用积极的行动来平衡他们的担忧和担忧时，他们很可能证明自己很有价值。

类型组

现在您知道了每种类型的组成。但它们是如何结合在一起的呢？

我们的系统有两层：第一层（内部）定义了我们的角色，第二层（外部）定义了战略。

角色

人格理论研究具有共同特征的人之间的相似性，以及这些特征如何通过行为和态度来表达。特质是我们框架中最基本的部分，包括内向或

思考下一个层次包含人格类型，其中四个特征被组合并排序以创建**16**个人格类型。简单地说，角色是下一个层次。在角色级别，这**16**种类型分为四组。

每个角色的性格类型取决于他们有两个共同的特点。虽然所有的特质都会影响行为和态度，但决定角色的两个特质只有四种性格类型共同拥有，并向他们灌输一些独特的、匹配的特质。

具有直觉特征的人（分析家和外交官）与思维/情感特征配对，因为直觉特征侧重于思维和情感等内部过程。虽然他们最终可能在外部世界发挥作用，但他们主要是内向型的。

同样，那些具有观察特征的人（哨兵和探险者）也会和判断/预测特征配对。判断和预测虽然有其内在方面，但更可能在行动和行动的外部具体世界中发挥作用。具有判断力特征的哨兵可能会给他们的世界带来秩序，而具有探矿能力特征的探险家可能会在他们执行的所有动作中注入自发性。

这四个角色主要用于当它们比所有**16**种人格类型更容易以更清晰、更简单的方式解释概念时。如果主题包含一个或多个特征，这些特征是各种角色核心特征的突出部分，例如直觉或观察者具有更大的影响，那么以这种方式使用角色尤其有必要。但使用并不局限于此。当角色共性足以谈论一个主题时，它们就像速记。

总之，角色只是同一理论的另一个层面，四个角色中的每一个都包含四种人格类型。角色中的人有两个突出的特征，因此也有一些相似的特征。

角色层决定我们的目标、兴趣和首选活动。有四种角色：

分析师——直觉（N）和思考（T）

思考者，而非机器人

分析师角色中的人格类型——建筑师（INTJ）、逻辑学家（INTP）、指挥官（ENTJ）和辩手（ENTP）——以其对理性的热爱而闻名。因为他们有共同的思维特征，所以这些类型的人往往以头脑而不是内心来做决定。但分析师远非机器人。他们直觉的个性特征激发了他们的想象力，帮助他们想出创造性的策略，激励他们深入探索事物——无论是智力追求、新兴趣，还是疯狂的计划或思维实验。

这些个性被驱使去理解和创造。他们可以在思辨性思考和战术性解决问题之间切换。当然，这些广泛的能力需要磨练，并且在适当的时候，他们需要采取行动。否则，分析师的积极思维会给他们一种虚假的成就感。

这些类型的人通常更喜欢想法和推测，而不是坚持到底的现实。因此，他们可能会被那些仅仅坐下来做工作的人赶超。这可以为这些类型的人赢得“空谈分析师”的声誉——而且，

有时，分析人士可能会忘记，他们实际上需要在现实世界中测试自己的想法。

由好奇心驱动

分析家天生好奇。这有助于他们确保他们的想法是可行的，而不仅仅是聪明的。这些性格类型有强烈的学习动力，他们想自己发现事情，而不是接受公认的智慧。这些类型的人可能会囤积书籍，询问老师，引发辩论，或在互联网上的论坛上推动对话。

分析家也是无情的自我改善者。一旦他们发现了一个缺陷，他们就会运用所有的理性、想象力和对结果的渴望来弥补它。特别是当它与自我理解相平衡时，这种驱动力可以使分析家的个性超越可能的界限——无论别人怎么想。

社会选择性

分析家可能以独行侠著称。这些性格类型的人不一定关心与他们遇到的每个人交朋友，他们绝对不会仅仅为了结交一些朋友而与随机的人打交道。

如果要在与不相容的人相处或独处之间做出选择，许多分析师会选择后者。而且他们可能不会这么微妙。71%的分析师性格类型的人表示，他们擅长关闭不必要的对话，远远超过任何其他角色。这种粗鲁会使分析员显得粗鲁、难以接近或反社会，特别是对于那些重视社会和谐的人来说。

这就是说，值得注意的是，只有**17%**的分析师真正将他们理想的社会生活描述为“主要是靠自己”。更大的数字分别是**30%**和**41%**

– 说他们更喜欢有几个好朋友或搭档和几个好朋友。因此，将这些人格类型视为反社会是不准确的。

相反，将分析师视为具有社会选择性是有道理的。和其他类型的人一样，他们渴望社交。但这些人不会因为和任何人在一起而感到满足。他们希望周围都是真正了解他们的人，即使需要努力才能找到这些人。这可能就是为什么**46%**的分析师表示，他们积极寻求新的友谊——这比除外交官以外的任何其他职位都要多。

独立思维

分析师们几乎没有耐心追随别人的脚步。**58%**的这些性格类型称自己“非常独立”，远远超过其他任何角色。独立不仅仅是这些类型的人的特征，它也是他们自我形象的重要组成部分。

这种心态生动地体现在分析师如何处理学术和专业环境中。这些性格类型的人都是发问者，不愿意相信任何事情。“任何事情”都包括他们的老师或老板所说的话。

从表面上看，这可能是缺乏尊重。在我们的教师调查中，与其他角色相比，分析员不太可能说他们钦佩他们过去的老师。这种心态也一直存在于专业领域。**43%**的员工分析师表示，他们在老板的工作上会比老板做得更好，这一比例也远远高于任何其他职位。与其他角色相比，分析人士也不太可能表达对上司的钦佩。

但这是否意味着缺乏尊重？也许吧，但这种挑剔可能有其他根源。分析家往往要求自己达到高标准，他们也经常要求周围的人（包括老板和老师）达到这些高标准。此外，分析师性格类型往往非常关心学习和职业成功。**85%**的分析师表示，他们强烈渴望成为一个重要而成功的人。

因此，这些性格类型要求他们的老师和老板遵守严格的标准是有道理的。毕竟，一个有着糟糕老师或老板的分析师可能不太可能成功。当然，分析师和其他人一样，几乎肯定会发现自己面临的是一位不太出色的老师或老板。因此，弄清楚如何应对这些情况是他们发展的重要组成部分。

问题？什么问题？

你知道谁经常谈论他们的问题吗？不是分析师。事实上，**83%**的分析师表示，大多数人对对自己的问题抱怨过多。

但这并不意味着这些性格类型的人不会思考他们的问题，他们当然不会回避挑战。**61%**的分析师表示，他们对负责解决问题的想法感到兴奋，**85%**的分析师表示他们喜欢应对困难的挑战。

分析师的核心力量是他们对解决问题能力的信心。分析人士往往在任何角色中表现出最高的智力自信，这使他们愿意尝试可能困难的事情。如果走得太远，这可能会变成自大——无论是在人际关系中还是在其他领域，自大都很少是一种资产。但只要分析家平衡他们的智力自信

凭借天生的好奇心，这些性格类型的人可以在面对大小挑战时找到成功甚至乐趣。

外交官——直觉（N）和情感（F）

渴望连接

外交官人格类型——倡导者（INFJ）、调解者（INFP）、代表人物（ENFJ）和竞选者（ENFP）——关心帮助他人和与他人建立联系。他们把善良和慷慨放在首位，总的来说，他们宁愿合作也不愿竞争。这些人似乎天生就有同理心。他们的内心和思想似乎与其他人的情绪产生了共鸣。

这些类型旨在了解自己和他人。他们往往对人性有深刻的见解，他们可以利用这些见解影响周围的人。幸运的是，外交官性格类型倾向于谨慎行事。他们对别人的感受很敏感，他们想把周围的人推向积极的方向。

努力改变

外交官们对人道主义的理想有着深刻的信仰——利他主义、同情和理解。这些人格类型相信创造一个更友善的世界是可能的，他们每天都在努力做到这一点。

直觉的特质激发了这种乐观。但矛盾的是，这也使得这些类型的人对不当行为过于敏感。这种敏感性为外交官们提供了解决不公正问题所需的动力，这一点很重要。然而，如果不加以控制，这种性格特征会引发自以为是或一心一意。

一般来说，外交官的动机是原则而不是实际。这有助于他们实现自己的远大梦想和想法。也就是说，这些类型的人可能难以制定务实而非激情驱动的计划。外交官可能会忽视日常任务，转而追求自己的远大梦想和想法。然而，随着这些性格的成熟，他们常常学会在这些必要的任务和他们喜欢的大局观之间取得平衡。

更高的目标

在朋友和家人中，外交官的性格可以是安静的关心，也可以是活泼的社交。不幸的是，当别人不体谅他们时，他们敞开的胸怀会使他们变得脆弱。也就是说，这些类型不会有任何其他方式。首先必须有人信任，外交官几乎总是自愿的。

这些性格类型看到了神奇的美丽，而其他人看到了日常生活的单调。这一特点吸引了许多外交官进行创造性表达。这些类型的人可以从音乐、写作、烹饪、戏剧或其他许多创造性追求中获得激情。

外交官希望为他们周围的世界带来进步和美丽。这些类型的人都有一种更高的目标感，他们关心为更大的利益服务。因此，激进主义、灵性、疗愈和志愿服务是这些人格类型的共同兴趣。

归属的需要

对于外交官来说，真实性和联系不仅仅是流行语。这些概念——对其他类型的人来说可能显得模糊或模糊——构成了

外交官的生活。这就解释了为什么人际关系对这些人格类型如此重要——不仅仅是任何类型的关系，而是真正有意义的纽带。

当被问及理想的社交生活时，只有**8%**的外交官愿意花大部分时间独处。相反，大多数外交官表达了对合作伙伴和几个好朋友的渴望。这些人可能比其他类型的人更担心孤独，近三分之二的外交官表示，他们担心年老时会感到孤独。

对于许多外交官来说，他们生活中的一个核心挑战是平衡他们对真实性的需要和归属感的需要。外交官们说，与其他任何人格角色相比，归属感的需要往往会激励他们去做他们本来不会做的事情。这种行为可能不会困扰其他类型的人，但它给外交官带来了真正的两难境地。对于这些类型的人来说，虚伪会让他们感到痛苦，他们渴望被爱和接受是因为他们是谁，而不是因为他们融入社会的能力。

对于外交官来说，自我发展的一个重要部分是学会真实——即使他们担心这样做不会使他们受欢迎。具有讽刺意味的是，许多外交人士只有在学会将关系视为自己的整体和真实自我时，才会感受到深深的归属感和联系感。

无论如何，什么是成功？

如果你的人生目标是赚大钱，找到一份令人印象深刻的工作，买一辆豪华轿车，并且比其他人做得更好，那么，你可能不是外交官。

但这并不是说外交官们没有自己的抱负。**85%**的外交官表示，对他们来说，对家人和最亲密的朋友之外的其他人产生持久影响是很重要的。换句话说，这些人格类型

想要在世界上做出持久的改变&这是一个不小的壮举。这或许可以解释为什么外交官在说他们有时为自己设定了不可能达到的高标准方面仅次于分析家。

也许是因为外交官对成功抱有如此崇高的看法，他们才是最不可能认为自己成功的角色。值得注意的是，绝大多数具有这些性格类型的人仍然表示，如果他们从未成功过，他们会感到沮丧。因此，许多这类人可能会觉得自己一直在努力实现他们永远无法实现的理想和期望。

为了解决这种不足感，许多外交官发现他们必须放弃与其他人的比较。79%的外交官表示，他们有意地经常或非常经常地将自己与他人进行比较。通过发布这些比较，外交官们可以在自己的时间内自由地用自己的方式做事，而不用担心自己是否成功。

跳跃的时间

你知道“Leap and net will be appear”这句话吗？外交官的性格类型可能会陷入一个陷阱，即他们认为自己已经跳了出来，而实际上他们还停留在悬崖上。因为这些人有着如此活跃的精神生活和想象力，他们可能会忘记，考虑创业与实际创业并不相同，或者看舞者的视频与旋转一样。

对于许多外交官来说，应对最大挑战的秘诀就是采取行动。当然，说起来容易做起来难。大多数外交官表示，他们对简单的任务考虑过多，所以你只能想象他们可能会对重大人生决策或最宝贵的梦想考虑过多。

幸运的是，外交官往往对什么对他们来说是正确的有着深刻的直觉。这些性格类型中的许多人发现，通过融入并尊重这种智慧，他们可以在日常生活中找到满足感和意义，无论一路上会遇到什么样的挑战。

哨兵——观察（S）和判断（J）

性格和能力

哨兵——后勤人员（ISTJ）、卫士（ISFJ）、行政人员（ESTJ）和领事（ESFJ）——合作、务实、扎实。他们对自己感到很自在，并为自己的良好性格和能力感到自豪。这些人格类型寻求秩序、安全和稳定，他们倾向于努力工作来维持自己的生活方式。这导致了作为任何团体或组织的基石，无论是家庭、教堂、办公室还是工厂，都享有应有的声誉。

细心且始终如一的哨兵性格倾向于自我激励。这意味着他们很少需要外部激励来提高生产力和专注力。他们努力工作，目标是永不让任何人失望，他们希望其他人也能接受同样的道德规范。如果有选择，这些性格类型更喜欢在一套明确的规则内合作。对他们来说，遵循行之有效的方法比四处游荡寻求创新更有意义。他们的座右铭是：“如果它有效，就不要破坏它。”

稳步进展

也就是说，哨兵并非缺乏想象力。他们只是从过去而不是未来获得灵感。这些性格类型仍然忠于既定的最佳实践和传统，无论这是制作披萨皮的最佳方式还是

编写算法的最有效方法。这使他们能够取得稳定、持续的进步——这正是他们所享受的。哨兵们宁愿指导一个项目完成，也不愿开始（并放弃）一连串有趣的想法。

哨兵性格在有明确等级和规则的环境中茁壮成长。无论他们是否担任正式的领导角色，他们都关心树立一个好榜样，并从指导一个运作良好的团队中获得极大的满足感。这可以使他们成为优秀的教师、管理者和社区官员，以及关心他人的父母和主人。

指导与智慧

在个人生活中，哨兵希望为他人提供稳定和智慧。他们把为家人提供安全、幸福的生活作为自己的责任，让他们为现实世界做好准备。对牢固关系的欣赏使这些性格类型能够慷慨地与他们尊敬和爱的人分享。哨兵们觉得生活中有可靠的人会让他们的更加坚强，他们会确保自己坚持到底。在他们热情的指导下，生日、晚宴和露营都是令人愉快的活动。

这些性格类型的人在没有戏剧的情况下是最快乐的——尽管他们偶尔会很固执。特别是，反复无常的人可以测试哨兵的耐心。哨兵性格很难接受缺乏责任心的人。幸运的是，他们经常充当那些希望朝着这个方向发展的人的敬业和关爱的导师。

爱与关怀

哨兵是最不可能说他们很容易坠入爱河的个性角色，但不要让它愚弄你。哨兵们可能不会滔滔不绝地写情诗，但他们确实表达了爱意和钦佩——他们只是做得与其他性格类型稍有不同。哨兵们通常以实际的方式表达他们的爱，比如检查伴侣汽车的轮胎或为他们做一顿营养丰富的晚餐。对于其他类型的人来说，这些行为可能看起来并不浪漫，但哨兵们会用爱和关怀来做这些事情。

在所有的关系中，哨兵都想做出贡献。这种态度不仅告诉他们如何对待最亲近的人，也告诉他们如何看待熟人、邻居和同事。这些人并不是那些忽视自己责任或把办公室厨房弄得一团糟的人，事实上，他们往往是那些安静地清理别人乱七八糟的人。

当然，哨兵并不介意因其帮助他人的方式而被认可，但这些个性很少需要关注。相反，他们在幕后工作，使每个人的生活尽可能顺利，即使这意味着要承担一些无关紧要的任务，比如记住买卫生纸或处理家庭所得税。他们的感觉可能并不明显，但哨兵确实非常关心，你只需要知道如何发现它。

尽职调查

哨兵们有一套核心的原则，他们将这些原则用于他们的学术和职业追求。这些原则包括勤奋、诚实和尊重。其结果是，哨兵型性格倾向于努力工作，努力赶在最后期限前完成任务，并且通常都能完成任务。这一点即使在相对年轻的时候也可以看到——

哨兵比其他角色更有可能说他们在学校养成了富有成效的工作习惯。

这些人格类型对“正确”做事的含义有着清晰的认识，他们为达到这些标准而感到自豪。哨兵很少愿意偷工减料，做粗制滥造的工作——即使这样做有助于他们取得成功。与任何其他角色相比，他们不太可能说他们会为了职业发展而妥协一些原则。

最重要的是，哨兵以其坚持工作直到完成的能力而脱颖而出——即使工作是单调乏味或死记硬背的。与其他人相比，这些性格类型的人不太可能说他们经常放弃工作，而去做一些更有趣的事情，而且他们也不太可能会说他们对自己正在做的事情分心。对于哨兵来说，生产力有点超能力，他们通过锻炼自己完成事情的能力而获得极大的满足感。

提前计划

哨兵们知道精心策划的计划的计划的价值。与其他角色相比，哨兵角色更倾向于说他们宁愿为问题做好准备，而不是在问题出现时解决问题。哨兵们并不害怕考虑可能出现的每一种意外情况——只要他们能做些什么来避免灾难，也就是说。

当然，我们不能为每件事都做好准备——尽管如果有人可以的话，那就是哨兵。像其他人一样，这些类型的人偶尔也会遇到无法预见的问题。可以说，学会随机应变是他们个人发展的重要组成部分。随着时间的推移，哨兵们可以学会区分什么时候应该坚持自己的计划，什么时候可以很好地改变路线。和

当他们这样做的时候，这些性格类型甚至可以在最具挑战性的情况下坚持下去，将决心和适应性结合在一起。

探索者——观察者（S）和潜在客户（P）

在飞行中

探险家——Virtuosos（ISTP）、Adventurers（ISFP）、Enterprises（ESTP）和 Entertainers（ESFP）——倾向于自力更生，思维敏捷。这些性格类型的人不介意在飞行中处理不确定的情况——事实上，他们为这些类型的情况而生活。探险者的灵活性有助于他们适应当下，即使他们没有特别做好准备。

这些类型的人往往不会被精确的细节所困扰——除非他们真的在这一领域，否则他们可以聚集一定程度的精确性和专注力，让经验丰富的工程师眼红。通常，他们更喜欢可操作性和实用性，而不是完美。探险家喜欢学习不同的工具和技术，从旋转锯到乐谱，再到应急策略。

为改变而生活

探险家们可以改变主意，而不必感到遗憾或事后诸葛亮。这个角色的人不喜欢单调，他们可能会为了尝试新事物而背弃自己的义务。如果这些性格类型有时让业务未完成，让混乱堆积起来，或者把重要的东西放错地方——那是因为他们已经转向了新鲜事物。

这些类型的人喜欢没有义务，他们可以在自己的时间放纵自己或自己的利益。他们喜欢钻研有趣的东西，但一旦某些东西成为“强制性”，他们的兴趣就会减弱

探险家个性可能会设计和建造自己的梦幻房子，但几年后会在简单的维修上拖延。

社交才智

这种自由的态度也可以使探索者的个性具有社会活力。他们的自发性吸引他们去吸引陌生人和有趣的经历。当事情阻碍了美好时光的时候，他们会运用自己的聪明才智来绕过它。探险家想看看接下来会发生什么！

探险家们喜欢站在事物的前沿——无论这意味着拥有最新的技术，尝试时尚潮流，还是去城里最新的餐厅。许多探险家喜欢与他人分享这些发现，他们以向朋友和亲人介绍最新最伟大的事情为荣。结果是，与探险家共度的时间几乎从不无聊或重复——而探险家们也不会有别的办法。

爱情探险家

探索者的性格类型以经常奔波而闻名，有些人可能想知道这种不安是否也适用于他们的浪漫关系。然而，根据我们的研究，相对较少的探险家（32%）说他们很容易对稳定和可预测的浪漫关系感到厌倦。事实上，分析家和外交官更可能同意这一说法。

那么，探险家在浪漫关系中是什么样的呢？首先，与其他角色相比，探索者不太可能说恋爱会让他们害怕。这些性格类型在不可预测的情况下茁壮成长，如果不是不可预测，恋爱又是什么？这个

一段关系的早期阶段对这些类型的人来说是充满活力的&充满了新的经历和新的发现。

的确，探索者角色比其他角色更容易避免承诺。然而，大多数探险家（63%）表示，他们通常在人际关系中寻求承诺。总的来说，探险家们比一般人更倾向于说亲密关系比其他任何事情都更能提高他们的成熟度。因此，尽管探险家们可能以厌恶承诺而闻名，但很明显，这些性格类型看到了长期关系的深层价值——而且，通常这正是他们所追求的。

开展工作

探险家们是高度自发的，以一种近乎孩子气的方式与他们的环境建立联系。但是，当他们需要处理一些令人沮丧或不愉快的事情时，这可能是一个挑战。

这可能表现在探索者的性格类型如何对待他们的学术和职业生活上。与其他角色相比，探索者不太可能说他们在学校养成了富有成效的工作习惯。他们也不太可能说他们在学校很容易就能学好。许多学校环境相对规范，充满必修课程和标准化课程。因此，探索者的个性往往会发现自己被迫坐在课堂上，而这些课堂并不会让他们感到兴奋——对于这些类型的人来说，这可能会让他们失去动力。不幸的是，这在他们的职业生涯中也会持续下去——毕竟，大多数工作至少需要一定程度的常规、乏味的工作。

这并不是说探险家们是懒散的——远不是这样。当他们在从事他们热爱的事情时，这些性格类型可以感动天地。而且，随着时间的推移，他们经常会找到方法来应对必要的邪恶——换句话说，那些枯燥乏味的任务——使工作和生活更加顺利。

也许最准确的说法是，探险家寻找平衡工作与休闲的方法。他们是最不可能说自己在放松之前完成了所有任务的角色。虽然一些性格类型可能会将这种行为标记为懒惰，但事实并非如此。探险家平衡工作与乐趣的能力可以帮助他们避免倦怠。最终，这可以帮助他们在生活中享受更多的满足感——是的，还有令人惊讶的生产力。

风险的力量

51%的探险家表示，他们冒险只是为了好玩，远远超过任何其他个性角色。这听起来可能很鲁莽，事实上也可能如此。但是，负责任地去做，冒险可能是学习新事物、解决棘手问题和成长为人的最佳方式之一。探险家们都知道，如果我们呆在自己的舒适区，我们只能在生活中取得如此大的进步。

只要他们通过一定程度的自我控制来磨练这一特质，对风险的舒适感就可能是探险者最大的优势之一。它可以激励他们打开他们的关系，并赋予他们寻找新的学术和职业机会的权力。

这些人格类型不会屈服于亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）在《瓦尔登》（Walden）中著名的“平静绝望的生活”。相反，探险家们可以用他们自己的勇气来摆脱传统，创造适合他们的生活。

策略

“策略”一词意味着一种行动方针。在我们的用法中，**Strategy**描述了性格类型如何应对周围的世界，以及他们如何选择完成事情。

策略主要通过两种方式表达：社交风格和抗压能力。社交风格决定了其他人如何影响个人的策略，以及影响程度如何。一个例子可能涉及一个人是喜欢在团队中工作还是喜欢独自工作。

对压力的抵抗力包括压力情况可能对个人及其努力产生的影响程度，以及在挑战性事件后试图恢复自我时的韧性。这方面的一个例子可能涉及一个人是在经历了一次令人不安的挫折后退出，还是继续前进。

能量方面（内向/外向）为每个组合带来一个社交块。当个人追求自己的目标或满足自己的需求和愿望时，他们会在多大程度上涉及到其他人？他们想独立完成任务吗？还是他们是合作者和团队成员？外向型性格通常希望有更多的人在身边，内向型性格倾向于更独立地做事。

但能量方面也说明了风险和信心的飞跃。外向的人往往更喜欢冒险，他们对生活中的活动充满热情，尤其是当他们涉及到其他人时。内向的人喜欢孤独的活动，通常更平静、更安静，喜欢安静、独处，或者在可能的情况下，喜欢较小、更亲密的群体。内向性格的人对冒险的兴趣不如外向性格的人。

认同方面（自信/湍流）描述了自信和抗压能力的水平。它有助于我们了解什么可以激励某人。他们是被自信所拖累，还是因为他们是专注于防止错误和失败的完美主义者而被迫超越？

自信的人不太可能担心事情，甚至结果。他们的动机可能包括大胆地实现他们认为自己拥有的潜力。他们不太关心别人的意见，可能会勇敢地面对批评他们的人

- 不是为了给他们留下深刻印象，而是为了“纠正”他们。动荡的性格是自我意识、谨慎和完美主义的。他们可能走两条路中的一条。他们可能会把自己推向成功的高度，以避免自己失望，或者他们可能会因为潜在的压力和失败的机会而选择不做某事。

总之，战略结合了能量方面和身份方面。它们共同描述了个人对生活的反应，反映了他们喜欢的做事方式。当融合时，能量和身份人格特征会影响生活的许多方面，包括社会偏好、信心、压力和冒险等等。

战略层显示了我们做事和实现目标的首选方式。有四种策略：

自信的个人主义——内向（I）和自信（-A）

物质过浅

自信的个人主义者倾向于相信自己。他们喜欢自己的公司，不介意花时间独自追求自己的利益。随着时间的推移，这可以给这些人一系列令人印象深刻的技能和有趣的想法。

但这些人为了自己的技能感到骄傲，而不是为了给别人留下印象。他们往往看不到社交展示和吹牛的意义。虽然他们为自己感到骄傲，但这些性格类型的人并不总是觉得有必要向其他人证明自己。他们喜欢物质而不是肤浅，喜欢诚实而不是随波逐流。

自信的个人主义者的动机是他们的内心世界，而不是外界的期望。他们固执己见，但并不过分担心别人的想法。这些性格类型毫无歉意地表达了他们的想法。他们很少被迫与他人达成一致，即使达成一致会更方便。

自我保证和自力更生

如果任其发展，这种放松的自信可能会导致自满。这些人格类型的生活和放任态度是双向的：他们不强迫别人改变，反过来，他们也不特别希望任何人强迫他们改变。有时，自信的个人主义者可能会错过挑战他们观点的信息和机会，因为他们根本不重视别人的认可。

在个人关系中，这些类型的人往往是坚强和诚实的。他们的忠诚和感情是真诚的，而不是强迫的。这些人只有在真正感受到自己的时候才会表达尊重和关心。幸运的是，如果他们真的感觉到了，他们就没有理由掩饰自己的感受。

无论他们的关系多么牢固，这些类型的人也重视自力更生。他们能够很好地处理困难的情况，因为他们往往情绪稳定，能够抵抗压力。尽管这些人很少寻求聚光灯，但他们坚定和诚实的榜样却令人鼓舞。

恋爱中自信的个人主义者

自信的个人主义者往往对他们最亲密的知己有点挑剔。尤其是在寻找浪漫伴侣时。也许是因为自信的个人主义者知道如何找到满足感和满足感，即使他们是单身，他们也不会急于满足于一个不太匹配的伴侣。

这些性格类型也不太可能和让他们失望的伴侣在一起。自信的个人主义者比任何其他人格策略都不太可能说他们经常给那些未能履行承诺的人第二次机会。同样，也许是因为他们内在的强烈价值感，这些类型的人不一定会觉得被迫留在一段没有结果的关系中。

自信的个人主义者是最不可能说他们相信灵魂伴侣的策略。他们也最不可能说他们认识很多他们羡慕或渴望拥有婚姻的夫妇。因此，他们最有可能说他们不想结婚，这可能并不奇怪。

然而，如果认为自信的个人主义者是孤独的狼，对承诺的亲密关系没有兴趣，那将是不准确的。这些人格类型中的大多数（79%）确实表达了对结婚的兴趣。同样比例的人表示，他们不害怕在余生中只对一个伴侣负责。诚然，自信的个人主义者是独立的，他们可能不会仅仅为了一段关系而陷入一段关系。也就是说，这些类型的人通常对浪漫关系感兴趣——他们只是想在恋爱之前找到合适的人。

不太可能的领导者

自信的个人主义者将他们对独立的热爱融入到他们的学术和职业追求中。与其他策略相比，他们更倾向于说作为团队的一部分学习会分散注意力，而不是有帮助。正如你所想象的那样，无论是在学校还是在工作场所，团队项目都会让这些性格类型的人感到沮丧。

这并不是说自信的个人主义者不能很好地与他人合作——远不是这样。但如果有选择的话，这些类型的人更愿意独立运作，自己解决问题。在学校，这些人可能会被独立学习的机会所吸引。在工作中，他们可能会尝试开发一个特定的专业领域，使他们能够自己做出决定，并独自完成大部分任务。

从这个描述来看，自信的个人主义者听起来可能不像天生的领导者，但事实并非如此。超过一半的人格类型表示，他们倾向于寻找领导和管理角色。这远远低于他们的外向型同龄人，但仍占大多数。此外，近70%的人说

他们有出色的领导能力。快速浏览著名的自信个人主义者，包括现实生活中的领导者（比尔·盖茨）和虚构的领导者（甘道夫）。

自信的个人主义者倾向于自己磨练自己的想法和技能，他们通常喜欢独自工作。也就是说，如果这是将这些想法和技能转化为现实进步所必需的，那么这些人可能愿意接手领导权。

正确的心态

自信的个人主义者比任何其他人格策略都更可能说，控制自己的心态是决定自己幸福的最重要因素。平均而言，他们将心态视为比财务状况、朋友和家人、工作或健康更重要的幸福因素。

这一统计数据揭示了许多自信的个人主义者。这些人格类型相信他们的个人效能和个人价值，他们知道保持这种心态有多么重要。只要自信的个人主义者在这种自信与向他人学习的意愿之间取得平衡，他们的积极心态就会成为一种自我实现的预言，帮助这些人不仅实现伟大的成就，而且找到持久的幸福。

人员掌握-外向（E）和自信（-A）

大胆自信

掌握人际关系策略的人格类型以其应对压力的能力而闻名。这有助于他们大胆行动，保持信心，即使面对挑战或批评。

正是由于这种信心，拥有这一战略的人在社交场合中感到精力充沛和自在。他们寻求社交以及刺激和挑战的经历。这些人喜欢旅行去看东西、人和地方，尝试一些新的东西——即使他们最终不喜欢的东西也会让他们兴奋不已。

没有什么可以证明的？

然而，如果他们不控制自己，人民大师可能会变得过于自信。这些人格类型往往与自我怀疑和证明自己的需要相隔离。因此，他们并不总是测试，甚至考虑自己的限制或野心。

到了极致，这可以创造一种寻求舒适的模式。他们甚至会对追求更吓人目标的人翻白眼。另一方面，这些性格类型可能会忽视明智的谨慎，使自己陷入非常危险的境地。

有时，人民大师可能不会体谅那些无法保持如此舒适大胆的人。但无论如何，情况并非如此。通过将他人考虑在内，这些性格实际上可以帮助吸引其他人走出他们的外壳，从而激发他们的活力并赋予他们权力。

寻找平衡

幸运的是，大多数人处于在中间。理想的情况是，他们在寻找社会满足感和联系的同时，也抱有健康的志向。社会互动对人民大师的幸福起着很大的作用。虽然这些性格类型都很自信，但他们仍然喜欢表扬和认可。他们不需要

人们的认可，但他们仍然渴望朋友和亲人与他们分享生活。

这些人可能固执己见，但他们并不总是担心别人会同意他们。这可以帮助这些人即使在分歧中也保持温和，因为他们的自我和信心并不像在湍流策略中那样受到威胁。人际大师不喜欢怨恨，从本质上讲，他们想把人们团结起来，让事情发生。

这些类型的人往往以他们的魅力和自信而脱颖而出。只要他们不利用自己的才能来压制或贬低他人，这些个性特征就会很有吸引力。这些类型的人很少害怕被拒绝，他们喜欢包括其他人。这可以让这些人成为很好的朋友、亲人和同事，他们总是致力于激励周围的人。

恋爱中的人际大师

根据我们的研究，人际大师似乎比其他策略更容易坠入爱河。他们也不太可能说恋爱会让他们害怕。很容易想象为什么会这样——大师级人物的外向性格会让他们遇到可能结识新朋友的情况，而他们自信的性格特征有助于他们对新关系的前景充满信心。

有些人可能想知道，这是否会让名人赛在成为好伴侣方面不如其他类型的人可靠。这些类型的人一旦真正建立了关系，他们的自信会让他们自满或不负责任吗？不一定：大约一半的名人说，有必要特意去取悦他们所爱的人，而这个回应

使他们与其他类型的人平起平坐。此外，以人为本是最不可能说长期承诺让他们焦虑的策略。

换言之，尽管名人赛的自信和社交便利可能会让他们听起来像运动员，但这些类型的人可能会像其他人一样忠诚和渴望取悦自己的伴侣。与一位人民大师的关系可能是一件美妙的事情，即使对于完全不同的人来说也是如此。毕竟，主人公的社会能量和他们的能力能够以最好的方式感染生活。

大声说出来

大师级人物并不倾向于过滤他们的观点。这些性格类型的人说他们想什么，他们想什么就说什么。就像几乎所有的特质一样，这可能是一种优势，也可能是一个弱点。

人民大师通常被视为直言不讳的人，可以相信他们会诚实地说话。在学术和专业环境中，许多老师、同学、同事和管理人员都很欣赏这种品质。毕竟，如果使用得当，坦诚是与他人联系的有力方式。无论是在课堂上还是在工作场所，“所见即所得”的人文大师性格都能让人耳目一新。

但坦诚与粗鲁是有区别的——有时，名人赛可能会遵守这条规则。在学术环境中，这会使他们与老师和同学发生冲突。在专业环境中，这些性格类型可能会因不体贴、傲慢甚至冷酷无情而赢得声誉。

学会诚实地说话，而不说别人的坏话，是许多人大师通往个人发展道路上的一步。幸运的是，一旦他们掌握了这种平衡，人民大师可以释放出他们给学校和工作带来的许多天赋。尤其是，人际关系大师能够擅长处理尴尬或紧张的人际关系状况——无论是让团队项目重回正轨，还是以直截了当但体贴的方式向客户传达坏消息。

走向成功

79%的人文大师表示，他们将问题视为机遇。这些性格类型相信自己能够解决难题，并从过程中获得洞察力和经验。理想情况下，这种信念会成为一种自我实现的预言，随着人民大师们接受越来越艰巨的挑战，并在这一过程中学习重要的课程。

然而，让“人民大师”与众不同的不仅仅是他们的自信。这也是他们愿意与他人合作的原因。这些人知道，当我们合作并寻求帮助时，我们往往会更有效。大师级人物尤其擅长为周围的人创造机会，让他们发挥自己的优势。这可能只是人民大师成功的秘诀之一。

持续改善-内向型 (I) 和紊流型 (-T)

敏感的灵魂

持续改进者倾向于敏感和内省。他们往往是喜欢拥有自己的空间和自由的深层次的个人。一般来说，这些性格类型的人自己感觉比混入现实世界的判断中更自在。

这可能是因为他们有两种性格特征，最能代表他们对环境的敏感性——内向和动荡。因此，他们可能会发现处理紧张的环境或新情况时有压力。在这些时刻，持续改进者可能会感到非常不舒服，尽管他们可能不想透露自己的真实感受。作为回应，这些人可能会向内退缩，做出防御反应，或试图完全摆脱这种局面。或者，他们可能会放弃自己的愿望或需求，努力维持和平。

由怀疑驱动

持续改进者往往会产生自我怀疑。他们有强大的动力，但同时也伴随着对失败的强烈恐惧。这些性格类型在他们的成功中投入了大量的认同。因此，即使是一个小小的失误或尴尬，也可能是致命的。

从好的方面来说，这种警惕性为这些性格类型提供了感知麻烦的诀窍。这在需要平衡风险和回报的情况下非常有用，无论是金融投资还是浪漫机遇。当面临潜在风险时，这些类型的人会寻找预防问题的方法。虽然这在短期内会减缓它们的速度，但这种方法可以防止出现长期问题。

持续改进者将他们的大部分注意力放在个人利益上。他们努力掌握业余爱好、职业或新的自我表达方式。这种程度的奉献可以创造令人印象深刻、美好的结果。

具有持续改进人格类型的人可能是完美主义者，会为追求目标投入大量时间和精力。不幸的是，如果他们给自己施加太多压力，这种做法可能会适得其反。例如，常量

改进者可能会感到被迫放弃努力，因为一个细节没有排好。

现实与浪漫

有时，持续改进者可能会感到生活中缺少了什么东西。值得注意的是，这通常只是一种感觉，而不是现实的反映。这些性格类型的人天性中总有追求更多的东西——即使他们的生活真的很好。

但是，当“持续改善者”评估他们的生活时，他们会想知道可能缺少什么，他们可能会发现自己专注于他们的浪漫关系——或者缺乏浪漫关系。这些类型的人比那些自信的人（也称为自信的个人主义者）更不可能说他们喜欢单身。这些个性比自信的个人主义者更有可能说，当他们单身的时候，他们经常会在头脑中构建一个理想的伴侣。

尽管“持续改善者”可能会发现自己渴望浪漫，但他们不一定会发现建立关系很容易。与其他性格策略相比，他们不太可能说他们通常主动约别人出去。这是有道理的，因为“持续改进者”可能会对自己的表现犹豫不决，而邀请某人出来是一个非常脆弱的位置。

这听起来可能是坏消息，但不一定是。随着他们的成长和成熟，“持续改进者”经常学习如何将他们对缺少的东西的感觉转化为积极的能量——通过这样做，他们不仅对生活中的美好事物感到感激，而且积极主动地提供帮助

变化。这种心态的转变可以让这些人格类型在他们的关系中以及生活的其他方面找到满足感。

正确的”职业？

持续改进者对“更多东西”的渴望延伸到了他们的职业生涯。只有超过四分之一的这类人表示，他们的职业生涯非常适合他们，这一比例低于其他战略。

这并不一定意味着“持续改进者”的职业生涯对他们来说是错误的——尽管他们可能会怀疑自己是否是。这些性格类型中有一半以上的人表示，他们经常会考虑转行，而且比起其他策略，他们更有可能说，他们觉得自己被当前的工作束缚住了。

这种不安不一定是坏事。事实上，焦躁不安可以成为一种令人难以置信的动力，去做伟大的事情。当持续改进者感到受困时，问题就来了：他们想做出改变，但怀疑自己无法或无助于这样做。这种感觉可能有很多根源，例如自我怀疑或普遍担心别人不会“理解”它们。

与生活的其他领域一样，追求个人成长的“持续改善者”经常会发现，他们的无助感正是这种感觉——一种感觉。这可能是一个强大的发现。因此，这些性格类型能够更好地利用个人和职业优势，并处理自己的“僵硬”感。这可能采取寻找新职业的形式，也可能涉及到在当前工作场所为自己鼓吹，以满足更多需求。无论哪种方式，持续改进者经常发现他们在职业生涯中拥有比他们意识到的更多的代理权。

灵敏度的强度

一般来说，持续改进者非常关心别人对他们的看法。当然，这会引发不安全感，但如果保持平衡，它会创造出一些真正美妙的特质。这些人常常对他人的感受感到好奇和敏感。这可以使他们成为优秀的倾听者、朋友、知己和伙伴。

有些人可能认为敏感与软弱是同义词，但持续改进者知道事实并非如此。这些性格类型往往表明敏感和脆弱是隐藏的优势。他们对自己的挣扎和不安全感的调适可以帮助他们与他人建立深刻的联系。它还可以激励他们以仁慈和同情的态度行事。

尽管他们可能并不总是意识到这一点，但“持续改进者”为世界提供了丰富的礼物。一旦他们学会了像信任别人的意见一样信任自己，这些个性就会发光。

社交参与——外向型（E）和动荡型（-T）

大胆敏感

那些具有社会参与战略的人是一个有趣的群体。在某些方面，外向型和动荡型人格特征相互冲突。外向导致风险容忍和大胆，动荡导致自我怀疑和敏感。

这可能意味着社会工作者倾向于先做自然发生的事，然后再考虑。这样，他们几乎夸大了他们潜在的人格特征。这听起来可能是件坏事，但也不一定非得如此。

社会工作者以热情投入到世界各地。他们喜欢成为关注的中心，享受社会地位。有时，这可能意味着他们隐藏真实的自我以给别人留下深刻印象，假装是别人以获得别人的喜欢。幸运的是，社交活动者对他人的真正兴趣经常会闪耀出来，帮助这些性格类型的人与周围的人建立真正的联系。

恋爱中的社交人士

浪漫的关系并不总是最容易的，因此莎士比亚观察到，“真爱的过程从来都不是一帆风顺的。”你可能会认为，当遇到爱情的波涛汹涌时，社会工作者的自我怀疑会使他们谨慎行事，但事实并非如此。这些性格类型的人往往会一意孤行地陷入关系中——他们比任何其他策略都更容易说他们很容易坠入爱河。而且他们也不太可能说自己喜欢单身。

社交人士对他们的浪漫生活远不是消极的。这些人非常关心取悦他们的伴侣——事实上，他们是最有可能相信自己需要竭尽全力取悦所爱的人的策略。社交活动者非常投入，愿意把他们所有的爱和关心倾注到他们的伴侣身上。

但并不是每个人都愿意或能够以此作为回报。如果他们的伴侣看起来不那么深情或忠诚，社交活动者可能会强烈地感受到这一点。这可能是特别具有挑战性的，因为这些性格类型非常关心如何获得赞扬和钦佩。因此，他们可能会因为一个在表达感情时含蓄的伴侣而感到伤害。

在他们的生活中，许多社交活动人士发现，并不是每个人都像他们一样富有表现力，这没关系。这些类型的人可能需要利用他们的社交敏锐性与他们的伴侣分享爱的方式联系起来。例如，他们可能会意识到，他们的伴侣通过身体接触、共度时光，甚至在家里帮忙来表达情感。一旦他们适应了其他人表达爱情的方式，社交人士就可以在他们的浪漫关系中找到难以置信的满足感和快乐。

工作

社会工作者可能会发现自己被涉及大量人际互动的工作所吸引。服务业可以自然地适合这些性格类型，几乎任何涉及帮助客户解决的问题的工作都可以。社交活动者会因有机会与他人交谈而精力充沛，当他们能够说出自己确实让某人的一天变得更好时，他们会特别精力充沛。

这并不是说社会工作者没有雄心壮志。以他们自己的方式，这些人确实关心成功。当然，每个人对“成功”都有一个独特的定义，但许多社会工作者在获得奖励、晋升或工作积极反馈等认可时，会感到特别成功。这些人的动机往往是想给别人留下深刻印象并取悦他人——不仅因为他们喜欢赞美，还因为他们真正重视上司、同事和客户的良好意见。当然，加薪也总是不错的。

社会工作者的雄心壮志和取悦欲望可以使他们成为优秀的员工和同事。然而，有时这些性格类型往往会发现需要

停下来，确保他们也对自己真实。他们的个人发展道路可能会引导他们考虑自己的价值观和需求，并确保他们的职业生活符合这些价值观和需要。

也就是说，这些人知道他们的职业只是他们生活的一个方面。74%的社交人士表示，他们总是在寻找新的爱好，而不是其他的个性策略。无论这些爱好包括排球、葡萄栽培还是志愿服务，这些类型的人都关心全面发展。矛盾的是，这种全面性可以帮助他们在职业和生活的其他方面找到更多的乐趣。

高与低

社交活动者可以体验高潮和低谷，有时只需几分钟。他们的外向性格会使他们对成功的不稳定需求加速发展。与此同时，他们动荡的性格特征几乎会立即引发自我怀疑。尽管这些类型的人能够以一种似乎决定性的方式迅速采取行动，但他们可能会发现自己后来受到不确定性的困扰。

随着他们的成长，许多社会工作者学会了如何利用这些不同寻常的特征组合来为自己创造优势。他们的外向性格可以帮助他们克服湍流性格带来的自我怀疑，使他们即使在不容易的时候也能扩大自己的舒适区。同时，他们的湍流特性可以帮助他们在大胆方面更加体贴。结果是，这些性格类型可以和谐地保持许多相互矛盾的特点，既有趣又负责，积极又反思。

这种推拉可能会带来压力，但这是该战略魅力的一部分。这些人格类型无情地追求自己的目标，但他们也放纵自己的欲望

寻找乐趣。由于这种平衡，他们可以过上幸福而富有成效的生活——尽可能与他人分享冒险和成就。无论这些个性朝着什么方向发展，他们都会吸引人群。

所有内容版权所有©2011-2021 **NERIS Analytics Limited**。保留所有权利。本文件仅供个人使用，未经出版商事先书面许可，不得以任何形式、通过任何方式（电子、影印、录音或其他方式）翻译、共享、复制或传播本文件的任何部分。

出版商已尽最大努力准备此文档，并且此处提供的信息是“按原样”提供的。对于与本文件中的信息直接或间接相关的任何损失或损害，**NERIS Analytics Limited** 不对任何个人或实体承担任何责任或义务（包括因此处包含的信息而采取或未采取的任何行动或不作为）。一旦您阅读了本文件，您所做的任何决定都是您自己做出的，我们不会对任何此类决定的后果负责。

不作任何明示或暗示的保证，出版商明确否认对任何特定用途适用性的任何暗示保证。出版商将不对本文件引起的间接、后果性、惩罚性、偶然或其他损害提供任何补救，包括疏忽、严格责任或违反担保或合同，即使在通知了此类损害的可能性之后。

出版商不提供法律、医疗、金融或其他专业服务。本文件中的信息具有教育性质，仅作为一般信息提供，并非心理建议。传递这些信息并不是为了创造，接收也不构成心理学家与客户之间的关系。此外，这些信息不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病或心理障碍。

本文件仅可在以下网址购买：<https://www.16personalities.com>。如果您从任何其他网站下载了此文档，或者如果它包含在**NERIS Analytics Limited**未提供的任何服务中，请注意这很可能是未经授权副本。在此类和类似情况下，如果您能通过我们的网站联系我们，我们将不胜感激 <https://www.16personalities.com/contact-us> 以便我们能够进行调查。非常感谢。