



DeepL

订阅DeepL Pro以翻译大型文件。

欲了解更多信息，请访问www.DeepL.com/pro。

ADVOCATE

PREMIUM PROFILE





16种个性

本资料中有什么内容？

本资料中有什么内容？

本简介旨在涵盖倡导者性格的主要方面，因为它影响到他们生活的不同领域，包括倡导者的主要优势和劣势、人际关系、学术道路、职业和专业发展，以及他们的沟通和交友技巧、育儿技巧和建议，还有很多很多。本书将人格类型理论与其他具有倡导者人格类型的人提供的实用的、现实世界的建议相结合。

性格类型一直是许多讨论的焦点，其中一些可以追溯到古代。从这一知识和经验来源中汲取营养是明智的，尤其是在不确定如何处理某一特定情况时。这种知识提供了控制和了解自己的力量。正如亚里士多德几千年前所说，"最艰难的胜利是战胜自我"。把这个简介看作是一个成功的计划。

目录

这个档案里有什么？	2
目录.....	3
谁是 "倡导者"？	6
理论概述.....	11
人格的五个方面.....	11
内向型 (I) 与外向型 (E) 的对比	11
直觉型(N)对观察型(S)	13
思考 (T) 与感觉 (F) 的关系	14
判断 (J) 与展望 (P) 的关系.....	16
自信 (-A) 与动荡 (-T) 的对比	18
类型组.....	19
角色.....	19
倡导者的个人成长.....	28
个人成长的组成部分	30
自尊心.....	32
自重.....	38
自信心.....	43
自我进化	49
自我负责	54

目录	
总结	60
其他工具和测试	61
倡导者的浪漫关系.....	63
潜在的角色配对.....	66
倡导者-分析者关系.....	66
宣传员与外交官的关系	74
倡导者与哨兵的关系	79
倡导者-探索者关系.....	86
总结	91
其他工具和测试	93
倡导者的友谊.....	95
来自其他角色的代言人和朋友	97
倡导者-分析家的友谊	98
倡导者与外交官的友谊.....	104
倡导者-哨兵的友谊.....	112
倡导者-探索者的友谊	118
结论	126
其他工具和测试	128
作为父母的代言人.....	129
每个发展阶段的养育方式	135
婴儿期（从出生到大约1岁半）	136

目录

幼儿阶段（约1岁半至3岁）	141
学前阶段（约3至5岁）	146
学龄阶段（约5至12岁）	152
青春期（约12至18岁）	157
总结	162
其他工具和测试	164
倡导者的学术道路.....	165
宣传员如何学习.....	167
中学的倡导者	174
工作或大学	181
大学里的代言人.....	187
终身学习	193
总结	199
其他工具和测试	201
倡导者的职业和专业发展.....	202
倡导者的工作和技能组合	204
职业选择	208
类型之间的工作场所合作	210
倡导者-分析者合作.....	210
倡导者-外交官合作.....	215
倡导者-哨兵合作	220

目录

倡导者-探索者合作.....	225
总结	229
其他工具和测试	231
最后的话.....	233
附录：人格之谜	235
历史的迂回	235
类型与特质.....	237
我们的方法.....	238
人格的五个方面.....	239
内向的与外向的	239
直觉型与观察型.....	241
思考与感觉	244
判断与展望.....	246
自信与动荡	248
类型组.....	250
角色.....	250
战略.....	268

谁是 "倡导者"？



理想主义、充满爱心，是世界上一股积极的善的力量，倡导者的特点远远超出了人们的想象。在本书中，我们讨论了倡导者的特质是如何表现为一种完整的人格类型的，我们还研究了这些特质之间的相互作用是如何导致一系列独特的行为，从而影响他们的个人成长、各种关系以及学术和职业发展。以下段落是对人格类型的简要概述，每一个分题都会在随后的章节中进行更详细的探讨。

个人成长

倡导者是最稀有的人格类型，约占人口的百分之一（取决于地理区域）。但是他们的稀有性不应该被误认为是隐形的。虽然他们的内向特质可能使他们看起来平静、矜持或害羞，但倡导者对他们的信念是坚定的。凭借激情和专注，这些受到启发的人往往会在世界上留下他们的痕迹。

谁是 "倡导者"?

虽然他们有强烈的理想主义和道德感，但使倡导者与众不同的是伴随着判断力的特质。这些性格的人并不只是闲散的梦想家。

谁是 "倡导者" ?

他们有很强的能力规划步骤，以实现他们的目标并产生积极影响。他们可能很谨慎，但他们内心的火焰和激情不应该被轻视。他们保持强烈的，有时是一意孤行的信念，但他们也努力争取和平和谐。真诚的感情和关怀，他们以高尚的真诚来表达这些品质。

倡导者往往是沉默的，但他们的沉默是经过深思熟虑的，是在采取行动之前必须达成共识的内部辩论。然而，一旦谨慎行事，倡导者是果断的，可能会对一个问题作出坚定的最终判断（尽管他们总是对激昂的呼吁敏感）。谨慎的决定和乐观的处理，倡导者可能会发现自己处于任何运动的前沿，即使他们在其他情况下会从聚光灯下退缩。

如果说这种性格类型的人在生活中有一个共同的绊脚石，那就是与他们的宏伟梦想和现实之间的差异作斗争。当他们沉浸在自己紧握的希望和信念中时，倡导者可能不会太注意外部限制，而是坚持超越自己的高期望值。这种动力可能会帮助他们打破最艰难的障碍，但当世界上其他人似乎并不像他们那样关心，甚至不同意他们的观点时，这也容易导致失望。冲突和批评会让倡导者感到沮丧，他们自己对他人的原则性考虑并不总是得到平等的考虑。他们非常重视尊重与和谐，他们对人的乐观态度意味着他们并不总是有能力处理那些不真诚的、苛刻的或机会主义的人。

谁是 "倡导者" ?

朋友、家人和关系

人与人之间的联系对代言人来说是最重要的。他们勤奋工作以确保他们的人际关系保持牢固--不是通过胁迫或玩世不恭的呼吁，而是通过缓慢、稳定的工作将心与心联系起来。虽然不是大胆的社交，但他们喜欢结识志同道合的人，而且他们对朋友格外亲切、慷慨和奉献。他们的奉献精神可能是强烈的，尽管倡导者很少在他们的主张中专横跋扈，但其他类型的人可能会发现与这样坚定不移的人在一起是令人畏惧的。他们崇高的信念对某些人来说可能是一种挑战，但那些分享倡导者原则的人发现，这种共同点导致了长期的友谊和专注的伙伴关系，无论是浪漫还是其他。

就像倡导者从他们的内部圈子中汲取力量一样，他们很少满足于让他们的影响范围到此为止。然而，宽容并不是一种简单的美德：这些类型的人有时很难调和其他好人的混乱的实用主义和他们自己僵硬的道德准则。学会妥协，而不使自己妥协，对倡导者来说是一种平衡的行为，他们在对他人的同情和对自己的理想保持忠诚的需要之间纠结。

这些类型的人所珍视的理想主义也反映在他们的家庭生活中。倡导者将他们对人类未来的最高希望寄托在他们的孩子身上，而且他们往往会成为极其宠爱、认真负责的父母。当涉及到他们的大家庭，包括珍惜的亲戚和最亲密的朋友时，他们既负责任又有爱心，他们温和地要求他们所有的亲人达到他们自己努力的高标准。

谁是 "倡导者" ?

学术和职业发展

倡导者通常通过改善他人的生活并使他们与人保持联系的工作来获得满足。因此，许多人献身于其中一个帮助性的职业并不奇怪，无论他们的必要途径是上大学、上研究生，还是简单地卷起袖子开始工作。如果环境耽误了他们对有意义的工作的梦想，他们强大的人际交往能力使他们在实现梦想之前，能够在其他的岗位上蓬勃发展。倡导者为任何努力带来心声，然后塑造它以适应他们的价值观。

倡导者在做任何工作时都很勤奋，但他们发现严格的等级制度和无目的的 "繁忙工作" 是不受欢迎的。无论是在课堂上还是在工作中，那些没有经常遇到有意义的挑战和自由探索的人，最终往往会寻找到他们会有的环境。他们拓展自己思维的梦想不能被惯例所阻挡，无论他们的环境多么沉闷。

由于他们对进步的渴求和生动的想象力，他们会情不自禁地在脑子里翻来覆去，把事情带到遥远的未来，甚至是极端的可能性。一旦他们感觉到人们对他们所说的话感兴趣，他们很可能会克服任何害羞或保留意见，欣然贡献他们的深思熟虑的内省和创造力。倡导者可能在班级或专业团队中变得非常有价值，他们的同情心、想象力和奉献精神的奇妙融合受到赞赏。虽然崇高的原则和情感联系对倡导者来说很重要，但他们自己的成就也很重要，他们的自我驱动力会奇妙地提升他们的环境和周围的人。

谁是 "倡导者"？

关于这一点.....。

这篇介绍只是简单地提到了**Advocates**的潜在优势和劣势。在下面的章节中，我们将更详细地讨论这些领域，并提供进一步的信息，以及改进的建议和资源。了解一个人的性格类型对于个人的进步是非常有价值的，我们希望下面的信息能给人以启发和帮助。但在我们深入了解之前，我们将对我们的理论做一个简单的概述。关于这个理论的完整解释和它的历史，请跳到最后--[人格之谜](#)。

理论概述

五个人格方面

内向型 (I) 与外向型 (E) 的对比

人们早就注意到，他们中的一些人更外向，更乐于与周围的人互动，而另一些人则更乐于保持安静的独处，进行思考。你几乎可以在任何家庭、办公室或教室里看到这两种类型。在我们的第一个量表中，我们重点关注内向和外向之间的差异，我们称之为能量量表。

能量量表描述了我们如何看待和接近外部世界，包括其中的人、物和活动。这个量表与诸如志愿服务的意愿、无聊、寻求刺激、动机和浪漫的自信之间存在着重要的联系，这只是其中的一些例子。这些联系可能不能证明一个人导致另一个人。然而，它确实暗示了一种关系。

内向的人。向内调整

更加内在。内向的人在孤独中更容易磨练自己，并从自己的思想中获得能量。

选择性更强。内向的人在选择与他们相处的人时很谨慎，在有选择的情况下更喜欢安静的环境。

缓慢地提出意见。在合理的范围内，内向的人喜欢有一点时间来处理他们的思想和想

理论概述

法，并缓慢地提出意见，担心他们可能太草率。

外向型的人。外向型的人：外向型的参与

更加外向。外向型的人在社交方面和在愿意与新的和有趣的环境互动方面都倾向于外向。

精力充沛。外向的人有一种能量，几乎是通过表达来补充的。他们通过精力充沛和将自己置于刺激性的环境中而获得能量。

迅速发表意见。外向型的人通常更乐于接受大量的意见，这通常是休闲谈话的一部分。这几乎就像在现场集思广益，而把编辑工作留待以后进行。

倡导者。内向 (I) 的特质

倡导者是内向的。这就是为什么他们喜欢自给自足，喜欢与想法而不是与人合作，并且不需要大量的朋友。他们甚至能够调出周围发生的一切。社交使倡导者的内部能量储备消耗得相当快，当这种情况发生时，他们需要回到自己的大本营去充电。

同样，这些只是倾向性，而不是注定的、不可改变的特征。例如，倡导者完全有能力磨练他们的社交技巧，成为谈判或闲谈的专家。然而，倡导者会出于需要而发展这些技能，而不是由于特别的热情或兴趣。

直觉型(N)对观察型(S)

我们模型中的第二个量表被称为心智，涉及直觉型和观察型风格。每种特质都决定了我们关注什么样的信息以及如何使用这些信息。这是所有其他方法建立的基础。

所有的人格类型都包括那些喜欢直觉型的人或那些喜欢观察型的人。但在我们开始之前，有一点很重要，那就是这与他们接受信息的方式没有关系。观察者 "这个词可能表明它与此有关。但直觉型和观察型以同样的方式使用他们的五种感官。与其说是他们如何吸收信息，不如说是这些特质中的每一种在收到信息后如何管理信息。

直觉的人。生活在思想的世界里

专注于思想。直觉型的人对思想的世界很着迷，喜欢发现各种概念和现实之间的联系。

深度好奇：在思想领域，直觉型的人有强烈的好奇心，导致他们有一些冒险性的发现。

高度的想象力。那些喜欢这种特质的人通常会扩展概念，包括超越明显的可能性。"如果这不仅意味着.....而且还可能意味着....."

观察者的人。脚踏实地

一个实用的焦点。观察力强的人更能接触到具体的世界并在其中工作。他们喜欢一致

理论概述
的行动和可衡量的结果。

事实重于理论。这些人把理论化和头脑风暴留给其他人，他们更喜欢有效地应用既定的事实。

更多在当下。虽然观察力强的人对过去和未来都很尊重，但他们是通过现在能做的事情来看待它们。眼前的任务永远是最重要的。

拥护者。直觉性 (N) 特征

倡导者是直觉型的人。这就是为什么他们非常善于看到各种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，而不是观察他们周围的事物。

倡导者对正在发生的事情并不那么关心；相反，他们关注的是可能发生的事情或为什么会发生的事情。倡导者一生都在磨练这种关注，这使他们成为富有激情和洞察力的思想者。

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引向可能性和未来，倡导者不可避免地忽视了他们周围正在发生的事情。他们可能难以处理实际问题或数据。如果他们不注意，他们甚至可能错过一些就在他们眼皮底下的东西。因为大多数人都有观察者的特质，倡导者可能很难以真正的共鸣的方式与他人联系。

思考 (T) 与感觉 (F) 的关系

理论概述

思考和感觉的特质决定了我们如何决定事情和应对情绪。虽然我们都有感觉，但在我们如何对它们作出反应以及这些感觉在我们的生活中发挥什么作用方面存在着明显的差异。这就影响了几个

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质--自然，所关注的内容。

思考的人。理性统治的地方

理性和客观。 善于思考的人在处理那些来自理性思考并涉及经过验证的原则的事情时最为自如。

逻辑高于感觉。 虽然这些类型的人往往感受颇深，但他们通常将自己的理性和逻辑置于任何情感反应之上。

不断地评估。 善于思考的人不断扫描想法和行动，以决定它们是否有意义。在任何需要任何程度的批判性思维的过程中，他们都是有价值的。

有感觉的人。那些跟随他们的感觉的人

从心出发的领导。 感受型的人倾听自己的感受，关心别人的感受，并且毫不畏惧地分享这种观点。

注重道德和伦理。 人和他们的福利通常优先于任何其他考虑，与表现出感觉特质的个人。

一种不同的理性。 虽然感觉型的人选择方向的方式可能不总是完全客观的，但这并不意味着他们缺乏理性。在所做的决定中，包括感受和对自我及他人福祉的考虑，是有实际智慧的。

倡导者。感受 (F) 特质

倡导者具有感受性的特征--他们信任并优先考虑感受，依靠道德和伦理的论证，并尽一切可能坚持自己深爱的原则。这种性格类型的人善良而敏感，无论在什么情况下，总能找到积极的东西。

直觉和感觉的特质构成了倡导者人格的核心，使他们成为非常有洞察力、理想主义和思想开放的人，能够取得惊人的成就，特别是在与道德、哲学或外交有关的领域。然而，它们也使倡导者远离大多数人，有时使他们难以与其他人相处，特别是在接受他们认为的利己主义和自我利益方面。

判断 (J) 与展望 (P) 的关系

战术量表--判断和展望--是关于人们如何计划和处理他们拥有的选择。但这个定义并不只是涉及个人在他们的日计划书中写了什么。它的范围要广得多。这些特征回答了这样的问题："你喜欢自发性还是确定性？""你是否觉得只有在所有的鸭子都整齐地排成一排的情况下行事才更舒服？还是一定程度的灵活性或混乱会让你感到兴奋并证明有动力？""你需要更多的选择还是更少的选择？"

在其核心部分，这个量表决定了我们对生活中的确定性和结构的态度，包括在精神和身体层面。

判断人。稳健的手

可预测性规则。当有一个明确的、经过深思熟虑的计划，提供确定的步骤并促进一定的结果时，判断类型的人就会最自在。

努力工作：判断力强的人倾向于努力工作，也许将强烈的努力视为确保可预测性的一种方式。

按部就班。有这种特质的人通常喜欢按部就班地做事，尊重合理的协议、既定的技术和职责。他们有时认为用其他方式做事是“重新发明车轮”。

招揽人才。当下的可能性

放松的自发性。勘探型的人倾向于处理生活和所有的机会，因为它向他们袭来。

有创造力。这种特质可以促进“突破常规的色彩”。这可以导致发现新的创造性解决方案。

连续的激情。展望型个人可能会发现自己在生活中迅速通过许多兴趣。由于这些经历，他们可以拥有广泛的知识 and 想法。

倡导者。判断力 (J) 特质

倡导者是有判断力的人--他们很果断，通常难以应付不确定性和不可预测性。这就使得他们不仅是天生的远见卓识者，也是实施者，既愿意也能够拿出时间来确保他们

理论概述

的想法得以实现。也就是说，具有这种性格类型的人

不太缜密或受规则约束--他们寻求结束，但不纠结于微小的细节或程序。宣传员是有想法的人，而不是后勤人员。

自信的 (-A) 对动荡的 (-T) 。

自信和动荡--身份量表--衡量一个人的自信程度，以及这种自信对所有其他特征的影响。人们行动更大胆或更胆小的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。一个人是过于自信而不接受批评，还是因为缺乏自信而过于看重别人的批评，都会造成很大的差异。人们对自己所做的事情的谨慎或不谨慎，可以使一切都变得丰富多彩。

自信的人。自信的方法

自信的风格。具有自信型身份的人是自信的，能抵御压力。

通常以成功为导向。因为这些人不会花时间去担心，所以可能会被认为他们对结果不感兴趣。对他们中的许多人来说，事实并非如此。

反应灵敏，积极主动。自信的人可能会迅速投入到一项任务中，而不像以前那样需要无休止地思考可能出错的问题。

动荡的人们。不断改进

有用的担心：动荡不安的人经常担心并进行自我怀疑。虽然这可能听起来很消极

理论概述

，但硬币的另一面是，它助长了他们的动力和生产力。

追求成功和改进的动力。动荡的人不断寻求做得更好，做得更好。这促使他们在生活中付出巨大努力。

问题发现者。由于他们谨慎的天性和担心的倾向，那些具有动荡特质的人往往能及早发现问题，并能迅速控制它们。

类型组

现在你知道每种类型包括什么了。但他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**决定了我们的目标、兴趣和首选活动。
- **战略**反映了我们做事情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起来的两种方法。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类似的兴趣，而 "策略 "可以解释为什么某些类型的人以他们的方式进行社交活动。

在这本电子书的最后，我们将在《人格之谜》中深入讨论策略。考虑到这一点，让我们来探讨角色的重要性。

角色

理论概述

有四种角色，每一种角色都汇集了四种人格类型。

- 分析师角色包括建筑师（INTJ）、逻辑学家（INTP）、指挥官（ENTJ）和辩论者（ENTP）。

- **外交官角色**包括倡导者 (INFJ)、调解者 (INFP)、主角 (ENFJ) 和运动者 (ENFP)。
- **哨兵角色**包括后勤人员 (ISTJ)、保卫者 (ISFJ)、执行者 (ESTJ) 和领事 (ESFJ)。
- **探索者角色**包括维塔斯 (ISTP)、冒险家 (ISFP)、企业家 (ESTP) 和娱乐家 (ESFP)。

那么，我们为什么要以这种方式组织类型呢？简单地说，角色可以帮助我们认识到人格类型之间的重要共同点。

每个角色中的类型都有相同的心理特征--直觉型或观察型。正如你可能记得的那样，这个特质是非常重要的，因为它决定了我们如何看待这个世界。因此，在一个给定的角色中的类型在一个非常重要的方面是相同的：他们有相似的方式来理解世界和他们在其中的位置。

除了心智特质外，在一个给定的角色中，各类型也有相同的性质特质（思考或感觉）或相同的策略特质（判断或探查）。

这看起来像是信息过载吗？如果是这样，请不要担心。为了帮助你更好地掌握这些角色，让我们一个一个地去了解它们，并找出它们的特点。

分析师。直觉型 (N) 和思考型 (T)。

理论概述

分析师角色中的人格类型--建筑师、逻辑学家、指挥家和辩论家--以其不羁的好奇心而闻名。由于直觉型的特点，这些类型的人很少满足于现状。相反，他们会深入地去寻找

寻找方法使事情变得更好、更有效率、更有效果。同时，思考的特质意味着他们重视理性而非感性。

分析师的最大优势包括。

学习的动力。 分析师想知道这个世界是如何运作的。在寻求知识的过程中，他们突破了自己理解的界限。其结果是什么？他们在某些领域的专业知识可能是显著的。

质疑本性。 分析家们很少接受事物的表面价值。他们总是质疑，超越表面现象。这使他们能够提出深刻的、意想不到的见解。

智慧的能量。 充满新鲜的、反直觉的想法，分析家们知道如何引发一场热烈的辩论。与这些坦率、敏锐的人对话，可以让人呼吸到新鲜空气。

生来就是为了改进。 分析员是不遗余力的自我改进者。一旦他们认识到一个缺陷，他们就会运用他们所有的理性、想象力和雄心壮志来改正它。

分析师强有力的想象力，在经过训练和集中精力后，使他们能够取得令人难以置信的结果。但是，像任何人一样，这些类型的人也会有他们的致命弱点，例如。

迷失在思考中。 想出伟大的想法会让分析家们感到兴奋。因此，他们有可能只停留在思想领域，从未将他们的想法付诸行动。

理论概述

永远是批评家。同样，一些分析员更乐于思考和批评别人的工作，而不是自己跳入战团。随着时间的推移，这些类型的人可能会沮丧地发现自己被有实际经验的人超越了。

寻觅缺陷。如果走得太远，分析员对改进的渴望会让他们追寻一切的缺陷。因此，他们可能会低估他们所遇到的人和机会的价值。

感情是什么？比起混乱的情感世界，分析家们在思想领域感觉更舒服。但像任何人一样，他们需要发展情感素养，以加深他们的关系并充分了解自己。

幸运的是，分析家有足够的创造力和野心来超越这些绊脚石。当他们采取行动，寻找积极因素，并训练他们对情感领域的好奇心时，这些类型的人可以成长为他们的全部潜力。

外交官。直觉型（N）和感觉型（F）。

外交家--倡导者、调停者、主角和运动者--往往是热情、关心和慷慨的。他们汇集了直觉和感觉的特质，在对情绪的理解上大放异彩--包括自己和他人的情绪。这种能力有助于他们在外交、咨询他人和一般的沟通方面大放异彩。

外交官的天赋和才能包括。

情感素养。即使是在不太明显的情况下，外交官也常常能察觉到别人的感受。从外表上看，这可能看起来像读心术。但事实上，这是一种自我反思和激进的同情心的结合，有助于外交官理解他人的情绪状态。

只有连接。外交官不会利用他们的人际关系技巧来操纵他人。相反，他们的目标是与

理论概述

他们遇到的人建立真正的联系。此外，许多外交官觉得自己有责任尽其所能为他人服务。

不伤害。在内心深处，外交官希望对所有人都是最好的。对他们来说，给别人造成困扰会感觉是对自己心灵的伤害。因此，这些类型的人旨在促进合作与和谐，而不是冲突。

工作中的创造者。外交官具有深厚的创造力，总是在寻找灵感。无论他们是否从事艺术追求，这些类型的人倾向于享受自我探索和自我表达。

外交官有着崇高的理想。对他们来说，善良和利他主义就像寒冬夜里的一把火一样明亮地燃烧。但是，如果不加控制，这种理想主义也会有其弊端，包括。

不切实际的魔法。用冷酷的实用性来调和激情，对外交官来说是一个挑战。这些类型的人往往不愿意做出艰难的决定--特别是如果这些决定需要他们在理想上做出妥协或伤害某人的感情。

美丽的想法。外交官有最好的意图，他们对如何帮助人们有无数的想法。然而，他们有可能停留在想法的领域，而不是采取行动和坚持执行计划。

承担太多。为了改变现状，外交官们可能会在情感上、身体上、甚至经济上过度投入。如果他们没有实现他们所希望的一切，他们可能会感到不知所措或对自己失望。

很容易受伤。对批评和拒绝很敏感，如果其他人质疑他们理想的价值，这些类型的人可能会有强烈的反应。分歧和冲突会让外交官们感到灰心和受伤。

外交官在他们的所有行动中，都渴望有一种意义和目的感。具体来说，他们觉得自己被召唤去培养周围世界的积极变化和温柔之美。在内心和灵魂深处感受到的无形回报的激励下，这些类型的人有一种为更大的利益服务的信念。

哨兵。观察力 (S) 和判断力 (J) 。

哨兵--后勤人员、保卫人员、行政人员和领事--是合作和务实的。这种脚踏实地的方法帮助他们对自己的现状感到舒适。坚定而勤奋，这些类型的人对自己的性格和能力感到自豪。

以下是哨兵们为家庭、工作场所、社交圈和其他方面做出贡献的一些方式。

爱的责任。 这些类型的人对他们所关心的人感到深深的责任。具体来说，哨兵觉得有责任保护他们所爱的人的安全，并帮助他们过上好日子。

总是准时。 当然，哨兵们可能偶尔会落后于计划。但在大多数情况下，他们为自己不折不扣的可靠性而自豪。因此，朋友、亲人和同事都可以相信，哨兵们不会在承诺上打折扣。

传统的守护者。 哨兵们努力工作以维持事情的发展方式。在他们的家庭生活中，这意味着他们喜欢延续家庭的传统。在工作场所，这些类型的人保持跟踪和捍卫最佳做法。

坚定不移的勤奋。 哨兵们不惧怕艰苦的工作。在日常工作中，他们践行一贯性和坚持

理论概述

性的美德，拒绝走捷径，也不愿意做任何事情。

在他们的工作完成之前就已经停止了。而在需要有人站出来承担责任的情况下，哨兵们可以依靠他们来完成。

哨兵们因生活中拥有可靠的人而感到振奋，他们把履行自己的承诺作为首要任务。但是，即使是这些可靠的类型也会有其挑战，包括。

对变化的抵制。对哨兵来说，尝试新的做事方式可能会感觉不对--几乎是在破坏一套不成文的规则。这些类型的人可能对变化持怀疑态度，他们可能坚持次优选择，理由是"一直都是这样做的"。

对他人的固执。同样地，当其他人打破现状时，哨兵们可能会感到个人受到冒犯。别人可能描述为"试验新的想法"，在哨兵们看来可能是鲁莽的或不尊重的。因此，这些类型的人可能会钻牛角尖，即使这意味着阻止进展。

强加他们的价值观。哨兵喜欢给人建议，引导人们走向更好的生活--至少是哨兵认为更好的生活。对这些类型的人来说，可能很难接受不是每个人都认为稳定、传统和受人尊敬是他们的核心价值。而当其他人不听从他们的建议时，哨兵们可能想严厉地批评他们。

哨兵的忠诚和坚定在很多情况下都会发光。当他们用好奇心和开放性来平衡他们坚定的信念时，这些类型的人可以成为他们生活中的灵感来源。

探索者。观察者（S）和勘探者（P）。

探索者--维塔斯人、冒险家、企业家和艺人--是自力更生、思维敏捷的。他们总是准备好应对挑战，或在一时之间采取行动。这种自发性不仅能帮助他们解决问题，还能使他们在日常生活中找到享受的机会。

以下是探索者的一些显著优势。

在海浪中冲浪。许多人在变化中挣扎，但探索者不会。这些类型的人可以适应新的情况，很少有遗憾或猜测。事实上，他们经常享受变化，欣赏打破常规。

社交方面充满活力。由于他们的开放性，许多探索者喜欢结识新朋友并尝试新的社会经验。这有助于他们建立一个由多样化和有趣的朋友和熟人组成的网络。

把事情做好。探索者不会过度思考问题。相反，他们跃跃欲试，把工作做好。这些类型的人把精力花在采取具体步骤上，只有在绝对必要时才会暂停考虑抽象的想法或细枝末节。

掌握技术。探索者的方式是功利的，他们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，培养他们的技能并掌握新的做事方法。

探索者喜欢没有义务，他们可以在自己的时间里放纵自己或自己的兴趣。像大多数特征一样，这有其优点和缺点。以下是探索者可能需要抵制的一些倾向。

失去兴趣。我们都会不时地对我们的活动失去兴趣。但探索者往往在一个项目不再感到有趣、新颖或刺激时，就会失去动力。

什么计划？探险家们更喜欢临时应对挑战，而不是提前计划。唉，有时一盎司的计划真的值得一磅的治疗。

冒险的事业。探索者被快乐、风险，以及--有时--危险的快乐所吸引。然而，随着他们的成长和成熟，他们往往了解到有些风险根本不值得去冒。

探索者以一种几乎像孩子一样的方式与世界联系在一起，他们的好奇和纯粹的乐趣。对他们来说，为那些回报遥远或不令人振奋的事情工作可能是一个挑战，但当他们利用他们的激情和管理足够的自律时，他们可以感动天地。

现在，让我们来谈谈你。

倡导者的个人成长



向内看，向外找

倡导者比大多数人更多地将自己投入到个人成长的无限潜力中，他们专注于发展内部，以一种接近精神追求的方式寻求深度的自我完善。有些倡导者甚至会宣称他们的自我发展是一种精神行为。这种类型的人知道他们是谁，他们做什么，大部分是由追求自己的内在自由、和平和力量所推动的。而他们在内心发展的东西，会向外表达。当倡导者感觉到与自己或世界的冲突时，他们不会满足于忍受它。他们感到必须找到并实施创造和谐的解决方案，并朝着创造一个更好的世界迈进。

倡导者通过培养他们的诚信和定义他们真正的自我而成长，他们不会随意地在生活中旅行。他们最终寻求宇宙的秩序，并将自己视为这种秩序的促进者。他们可能有也可能没有宗教信仰，但不管他们的信仰如何，倡导者的成长很可能在深度上很强烈。在这些类型的人的生活中，通常存在一种道德规范，无论是通过以下方式传播

一个导师或一个信仰系统，或由他们的经历拼凑起来的，在他们如何评估自己方面起着很大作用。

倡导者思维中不可或缺的理想主义也会给他们带来自我怀疑的负担。毕竟，要达到这样的标准是很难的，所以当他们将自己的现实与理想进行比较时，他们可能会发现差异令人生畏。通过允许自己原谅他们可能发现的任何人类缺陷，倡导者可以帮助避免怀疑的瘫痪，这可能会阻碍他们的成长。这些类型的人生活在内部。他们可能需要建立信心，既是为了成长，也是为了以更外向和更广泛的影响方式表达这种成长。

寻找原因

为了掌握成就感，倡导者需要一个理由或目的，而他们衡量自己生活的方式大多取决于是否忠实于这个目的。他们通常通过事业来表达这种*存在的理由*，无论是有组织的、正式的还是个人的、个别的。对倡导者来说，事业是他们信仰的外在表现，而两者之间的一致性是他们对自己看法的根本。这种一致性也影响和衡量他们的个人发展战略，以及他们认为自己的行为 and 态度的负责程度。本节中几乎所有的内容都取决于倡导者的目的和原因，因为它们对这种类型的人的成长至关重要。

倡导者的最大目标是与他们的真实自我达成一致。无论倡导者支持什么事业，他们的参与反映了某些价值观，而这些价值观远比孤立的关切或情况更重要。大多

倡导者的个人成长

数人认为针对暴政的孤立战争是必要的，而碰巧是和平主义者的倡导者们可能会对

以下想法应付不来。

战斗，即使击败敌人意味着拯救生命。他们的事业和原则有时会取代最现实的行动。

对于希望对现实世界产生影响的理想主义倡导者来说，这可能是一个强大的负担。

希望成长的倡导者必须避免让他们的理想变成教条，或者让他们对事业的奉献变成僵硬的态度。这种关爱型的人可能会变得如此坚定执着，以至于他们难以记住他们最初的动机是同情心。当激情燃烧的时候，谦逊和无私可能会在火中被吞噬。希望以服务世界的方式成长的倡导者必须始终关注他们的激情所带来的影响。他们必须知道什么时候要控制自己的热情。幸运的是，他们对真实和自我的需求通常会赶上他们，这时他们会意识到，咄咄逼人的狂热并不是他们价值观的一部分；他们的价值观通常会邀请他人按照自己的方式成长。

个人成长的组成部分

在接下来的章节中，我们将讨论倡导者成长的动机、他们可能遵循的策略以及他们需要的帮助过程的观点。倡导者从他们性格中五个密切相关但又截然不同的组成部分中找到动力。

- **自尊**是指代言人的价值感。它是由他们认为自己为世界或社区的价值程度来衡量的。
- **自尊心**说的是他们有多喜欢自己。如果他们坐在自己的对面喝咖啡，根据他们的生活所做的事情，他们会喜欢他们吗？他们会希望有第二次会面吗？

倡导者的个人成长

- **自信**是推动代言人在生活中前进的能量源。当他们觉得他们的行动反映了他们的真实本性，并且是真实的

他们对世界的理解，这种诚实的感觉助长了他们的热情和确定性。将他们的行动与他们认为真实的东西联系起来，有助于他们迸发出积极的能量。

- **自我进化**是倡导者们发展自己和成长的道路。

以一种几乎循环的方式，他们的成长来自于为自己和他人探索成长。从倡导者的角度来看，每个人都充满了潜力，而成长来自于对这种潜力的挖掘、扩展和培养。

- **自我负责**是指代言人有能力为自己的行为负责和承担责任。

他们的决定和这些决定的结果。当他们有一个平衡的自我责任感时，他们可以准确地区分哪些结果是他们负责的，哪些是别人的责任。换句话说，他们对哪些事情是他们控制的，哪些是他们不控制的有更准确的认识。

上述五个组成部分中的前三个--自尊、自重和自信心--涉及更多内在的自我评估和认识。后两个，自我进化和自我责任，涉及到外在的表达，着眼于战略和倡导者对他们的世界做出更积极的反应。所有五个方面的适当平衡既是成功和充实生活的原因，也是其结果。但任何一个方面出现偏差都会造成困难。

在下面的章节中，我们首先考察了倡导者个人成长中的平衡和较发达的形式的组成部分。然后，我们描述如果这些组成部分变得不平衡而出现的倾向。我们探讨当倡导者与真实的自我脱节时，放弃健康和富有成效的激励策略会如何导致不利的影响，这种情况可能发生。最后，我们

讨论倡导者可以做什么来改善平衡，特别是当他们失去视角，需要恢复一个平衡的方法。提供解释、提示和具体行动，以帮助个人成长和发展。

自尊心

自尊是一个人的自我价值感。倡导者的价值感来自于他们的同情心和可以表达的多种方式。

平衡的自尊心

目的感

倡导者需要知道他们已经与其他人建立了联系--但不是简单的社会意义上的联系；它必须是更深层次的，也许甚至是精神上的。这种类型的人需要锻炼同理心和创造力，以感觉到他们有一个目的。在他们的视野、感觉和洞察力的引导下，他们通过启动或加入关注理想主义的事业和活动来获得个人的骄傲。他们的事业不一定是在报纸上读到的那种类型--地方、家庭、办公室或社区的事业与国家或国际运动一样好。

这些事业为倡导者提供了一个完美的机会，通过与他人分享他们的美德来建立自尊。保持利他主义的倡导者们通过他们所做的好事来实现他们的身份和价值。说好的工作是自己的回报是老生常谈，但对倡导者来说，这样的说法很可能不是单纯的谦虚，而是好的工作对他们存在的意义的真相。

和谐就是秩序

倡导者认为和谐与秩序是相互关联的品质。其他人可能认为秩序是遵守规则或勾选正确的程序，但倡导者认为它是人们之间良好或有效的关系。秩序与和谐，通过倡导者的思维过滤，意味着参与其中的人得到尊重、公平和平等对待。当他们在实现这一目标的过程中发挥了作用，他们相信自己做出了有价值的贡献，这也证实了他们自己的价值。

这并不意味着辩护律师会避免冲突。相反，有时寻求正义需要采取严厉的立场。但是，即使他们不同意别人的观点，他们更广泛的目标仍然是--创造公平，为他们的环境带来和谐。对倡导者来说，秩序和和谐不仅仅是让每个人感觉良好。它们是关于什么是正确和错误的愿景，以及如何应用该愿景使每个人受益。因此，愤怒和争端很可能在倡导者所寻求的更大的和谐中扮演一个小角色。亚里士多德说："任何人都可以生气，但要对正确的人、在正确的时间、以正确的动机、以正确的方式生气，这不是每个人都能做到的，也不容易"。

不平衡的自尊心

捉襟见肘

倡导者可能会通过过度关心他人的需求而牺牲自己的需求来过度补偿低自尊心。辩护人如果觉得有动力加强自己的价值感，可能会发现自己致力于处理太多的其他人的问

倡导者的个人成长

题，而这些问题是无穷无尽的。自我忽视可能是代言人自尊心需要关注的一个早期警告信号。

当不平衡的代言人为了帮助他人而超负荷工作，忽略了自己的需求时，倦怠就有可能成为一个重要的危险。当他们承担他们最爱的人--他们的家人和朋友的问题时，情况更是如此。此外，当这种类型的人处于虚弱、过度善良的状态时，不择手段的人可能试图利用他们。

以常识和自我培养为前提的对他人的关怀是持久的、可持续的关怀。矛盾的是，代言人如果允许别人的痛苦压倒他们，而他们却试图支持自己的自尊，很快就会发现他们没有任何情感和身体资源了。随着工作的倦怠，他们没有精力去做那些能提升自我价值感的事情。倡导者必须谨慎地衡量自己的极限，在帮助他人的同时满足自己的需求。

被驱使的冲突

如果创造和谐会增加自尊，那么破坏和谐就会开始自我厌恶的螺旋式下降。当倡导者承担了太多的东西，或者当他们认为别人在利用他们时开始感到愤恨，他们就会做出与他们本性相悖的行为。精神和情绪上的疲惫会促使他们拒绝他人的关注要求。这种行为与倡导者典型的慷慨大度形成鲜明对比，并进一步损害他们对自身价值的认识。

当代言人的个人价值没有被周围的人反映或欣赏时，他们会有一种孤立感，即使这是他们自己想象的产物，而不是现实。作为反应，他们可能会对事情做出严厉的判

倡导者的个人成长

断，并可能会经历怨恨--往往是对自己。当倡导者感到

如果别人没有听到他们的声音或不尊重他们，他们可能认为这是一种不公正。他们会感到被拒绝、无能为力或愤怒，从而导致好斗的行为。这些黑暗的感觉与他们引以为豪的同情心情绪相去甚远。

重新平衡自尊心

为自己腾出时间

当倡导者想到他们已经把自己弄得太瘦了，他们唯一的选择是通过关注自己的基本需求来重新获得能量。这并不意味着他们必须放弃他们的利他主义，但他们可以安排他们的时间和精力，包括更有力的个人护理。当倡导者感到自己的价值时，他们自然会发现自己是值得自我照顾的。追求恢复性休息和娱乐的行为是积极自尊的表现。作为奖励，当适当地重视自己时，倡导者会创造更多必要的能量来照顾他人--创造一个积极的循环，最终提高自我价值。

倡导者们努力确保所有人的平等。在平等的名义下，有理由认为他们的价值并不比他们所照顾的人低；因此，他们自己也值得照顾。就像他们会鼓励别人休息并在生活中找到快乐一样，他们也会从鼓励自己中受益。

用日历来记录他们为自己的需求所投入的时间，是一个简单而有力的工具。

- 把你在过去七天里放纵个人需求的时间列出来。该清单可以包括一些活动，如锻炼身体、正确饮食、获得足够的睡眠、追求娱乐兴趣、与家人和朋友共度

倡导者的个人成长
时光。

冥想、按摩，等等。这样做够吗？对你目前的自我保健状况进行具体盘点，可以帮助你决定下一步的恢复措施。

- 对待自我保健，无论你怎么定义它，就像对待任何其他目标一样。写一篇在日程表上的约会，而不是简单地依靠记忆和良好的意图，可以使目标成为现实。要想成功，就像对待工作或家庭义务一样对待你与自己的约会。
- 在为他人提供时间和精力之前，要确保自己已经完全充电。
学会有时对可有可无的要求说“不”，可能是自我护理的一个重要部分。你有权利，也许甚至有责任，补充你的活力和热情。

"瑜伽老师艾米-伊波利蒂 (Amy Ippoliti) 写道："划出并申请时间来照顾自己，点燃自己的火焰。倡导点燃自己的火，不仅是对自己的关怀，也让别人从自己的温暖中受益。

在自我中寻找宁静

倡导者希望保持一种富有同情心和爱心的心态。当他们的行为与这一意图不一致时，他们可能要检查他们的自我价值感。如果他们经常与他人发生冲突，他们可以审视自己的争执情绪，找出它们是来自于他们在生活中建立的原则，还是当下更主观的东西。倡导者并不介意为事业而战，在表明立场时的潦倒甚至可能是高自尊的表现，但如果冲突来自于受伤的自我，感觉他们没有得到足够的尊重，或失去目标，一些反省措施可能是必要的。

恢复态度和情感，使其更符合倡导者的自然倾向，首先要更新目标感和有效性。这其中包括挑战任何可能导致低自尊的错误观念。

- 列出一份不准确的自我谈话的清单，列出你告诉自己的那些不真实的事情。每个人都会这样做，所以没有人应该以一个空的清单而告终。比如说。
 - "如果我不能完美地实现我的理想，我就没有权利为他们鼓吹。"
 - "如果我没有从别人那里得到适当的确认，这表明我不值得尊重。"
 - "当别人需要我的时间和精力时，我怎样才能照顾好自己？"
 - "这并不完美，所以尝试也没用。"
- 一旦列好清单，就回答负面的想法。在你的回答中，创造新的自我对话。
 - "我不需要完美地代表一个理想来宣扬它或倡导它。每个信使都是一个不完美的信使"。
 - "他人的验证是主观的。仅仅是他们的意见并不能说明我的价值"。
 - "如果我想帮助别人，我就必须照顾好自己。而我的努力是值得的。"
 - "完美主义是一个导致瘫痪的陷阱。不完美地尝试一些事情总比因为担心我的努力不完美而什么都不做要好"。
- 当你清除了杂乱无章的破坏性自言自语后，通过从事有意义的工作进一步恢复你的目的感。
 - 打电话给与你失去联系的朋友或亲戚。

- 在食品银行或其他社区资源做一天的志愿者。
- 承担起在社区公园捡拾垃圾的责任。
- 主动提出为附近的一个苦恼的新妈妈做保姆，或为该地区的一些老人修剪草坪。

在为社区的和谐做出贡献的同时，还能掌握自己的日程安排和意图，这是代言人重新获得价值感的一个杰出方式。

自我尊重

拥有坚实的自尊心的倡导者只是喜欢自己的人。当自尊心很强时，他们喜欢照镜子，因为他们喜欢来自自我评估的反映。

平衡的自尊

站在高处

当倡导者站在反对不公正和残酷的立场时，他们最尊重自己。他们必须把自己看作是地球上的一股关爱力量。对一些人来说，自尊可以来自于生活中一连串的善举，但倡导者需要对自己的贡献有更大的认识。无论是有意识的还是下意识的，这通常转化为某种形式的使命。

任务的大小并不重要，但任务必须回应一些更高的原则。这项工作可能涉及一些简单的事情，如处理一个孩子的自尊心，或像世界饥饿那样大规模和复杂。无论是个人还

倡导者的个人成长
是

在全球范围内，当倡导者的行动与他们更大的美德相一致时，他们会尊重自己。

不平衡的自尊心

对缺陷的挫败感

倡导者很容易出现无情的完美主义--除非他们保持对这种倾向的认识并加以抵制。如果他们屈服于 "完美 "的诱惑，他们可能会变得对自己和他人挑剔。当他们的严格倾向接管并创造不切实际的高期望值时，紧张的挫折和失望会形成情绪压力。

倡导者可能是理想主义的，不仅对自己要求过高，而且对他们生活中的重要人物也要求过高。虽然他们可以成为有远见的人和鼓舞人心的领导人，但他们的正义感和原则并不总是能在与现实的接触中生存下来。对倡导者来说，认识到这个世界并不理想是至关重要的。然而，他们的自尊取决于他们 "有所作为 "的能力，因此，当他们未能达到自己的期望时，他们可能会挣扎着感到不足。

为了回应他们对自己和世界的缺陷的失望和沮丧，他们可能会在某种程度上逃离并孤立自己。这超出了他们通常的健康愿望，即独处以进行反省或重新充电。对于不平衡的倡导者来说，与世界的互动可能成为一面痛苦的镜子，反映出他们已经适应了一个不完美的世界，但与他们的理想不相符的行动。他们可能通过躲避来应对，但这样做也与他们的理想不一致。当他们把自己藏起来时，自尊心会进一步受到影响。

知道什么对别人最好

如果他们失去了自尊心，代言人可能会试图提高他们喜欢自己的特点，有时会滑向认为他们知道什么对其他人是最好的。他们可能不再等待别人在他们需要的时候来找他们，而是坚持帮助--不管别人是否愿意。这可能是过于信任他们成熟和直观的同情心的产物。那些希望更喜欢自己的人可能开始相信他们对朋友、家人和同事的问题有最好的答案。

当帮助变得过于咄咄逼人时，它可能更令人厌烦而不是帮助。毫无疑问，向他人伸出援手的倡导者是出于同情心和利他主义。然而，这并不意味着他们自己不觉得这是一种满足。每一个“无私”的行为背后可能都有一些自私的想法--无论是对天堂的承诺还是更好的自我欣赏。这没有错；成为一个更好的人是很有价值的，当有人践行仁慈时，每个人都是赢家。但是，当笼罩着的动机是由于失去自尊而导致的自我打击时，倡导者的帮助可能开始变得空洞。

重新平衡自尊心

庆祝失败

倡导者对社会和自己有很高的期望。专注于他们尚未设法执行的任务和事业以及尚未满足的需求--无论是在个人还是全球范围内--可能会令人难以置信地丧失斗志。横扫一切的完美主义可能是幸福生活的一个挑战性障碍。倡导者可以通过重塑他们的期望

倡导者的个人成长

来恢复自尊。与其把自己所有的瑕疵放在显微镜下，不如把失败作为一种礼物来关注

。

关键是要把失败作为一个教训，而不是暗示他们缺少某种固有的能力或走错了路。当有些事情不顺利时，倡导者可以通过告诉自己：“这还没有成功……”来重新平衡自己的思维。

要达到完美的标准是不可能的。当倡导者意识到这一点并免除自己任何不合理的内疚时，他们可以恢复自尊。这些类型的人不必百分之百地按照他们的理想行事；不太可能有人能做到。他们可以通过理解，如果他们正在做他们所能做的一切，那么他们就会变得对自己的缺陷更加适应。

为了开始重新平衡他们的思维，倡导者们可以。

- 列出过去24小时内的五件好事。避免深思熟虑，只需说出首先想到的事情。
- 选择一个最近的“失败”。与它进行一次想象中的对话。这场失败想教给你什么？如果你能给这个失败一个人的性格，它将告诉你什么？
- 消除失败的刺痛感。以前从未跳过舞？参加一个舞蹈班，期望一开始就很糟糕。不能画一条直线？带上笔记本和铅笔，去一个有趣的地方，比如树林或城市街道。画你看到的東西。练习做一些不完美的事情。发现失败是可以承受的，事实上，对成长是必不可少的。

从错误中学习，然后不耻下问，永远是一种选择，采取这种方法将帮助代言人重新平衡他们的自尊。

重拾意图

一旦代言人处理了他们的完美主义，他们可能希望重新评估他们的意图和动机。

那些试图恢复自尊的人可能会与他们的发现进行斗争。他们成长的基本策略很少涉及告诉人们他们应该是谁。相反，他们通常提供支持，帮助他人发现自己的道路。

利他主义包括无私和优先考虑他人的需要。只有当他们偏离方向时，倡导者才会把自己的需要伪装成利他主义。探讨他们的动机可以帮助他们将自己的利益与他们声称要帮助的人的利益分开。如果倡导者记住他们的基本、自然的使命是促进成长，而不是强求他们认为对他人最好的东西，从长远来看，倡导者会更喜欢自己，因为它只适用于个人。

下面的练习将有助于澄清动机，提高对他人需求和愿望的关注。

- 拿出一张纸或打开日记本，写下以下问题的答案。
 - "我的目的是什么，我在日常生活中如何实现它？"(可能有很多目的，请选择一个)。
 - 为确保具体性，用少于五个字回答："我为什么要这样做？"
- 在接下来的一周里，每天至少问两个人："有什么我可以为你做的吗？"保持一般性，不要有任何方向性的暗示。仔细聆听，听他们想要什么，并对此作出回应，而不是对他们的需求作出任何推测。

帮助别人的感觉很好，这并没有错。然而，如果这成为主要焦点，就很容易忽视什么是真正的帮助。倡导者应该学会把对他人最好的东西与他们假定的对他人最好的东西分开。

自信心

倡导者的信心来自于与真实自我的联系。他们不喜欢任何他们认为是虚假的东西，而且他们总是努力做到尽可能的真实。当与他们自己觉得真实的东西保持一致时，他们就会放心地前进。

平衡的自信心

分享诚实的自我

只有当倡导者按照他们所知道的真理行事时，他们才能以任何确定性的感觉向前迈进。其他人可能会相信他们的身体技能或他们的理性来增强信心。对倡导者来说，他们相信自己知道该怎么做，虽然技能和逻辑可能会发挥作用，但它们的作用是次要的。倡导者的能量通常来自于道德方面的确信。当他们知道他们已经与自己的价值观保持一致，并有一种忠于自己的感觉，他们对生活的反应是自信的。

从道德上的坚定性和普遍的真实感中产生了激情。倡导者的热情有一种强烈的性质，源于深刻的信念。当他们的自信心很强时，他们的行动就不像是在完成某个任务或工作，而更像是在完成一种召唤或使命。当某件事情与倡导者的信念相一致时，他们不

倡导者的个人成长

会掉以轻心，这使他们成为心思严肃的人。

信任他们的原则

倡导者形成了对或错的意见，并将这种意见作为衡量行为的标准--他们的和其他人的。对倡导者来说，做任何事情都是虚假的。正直，正如他们所理解的那样，是他们的指导力量。当他们感觉到自己的诚信时，他们就会自信地向前迈进。以循环的方式，当他们按照自己的诚信行事时，他们会获得信心，然后他们的信心会鼓励他们继续以诚信行事。由于倡导者对情感决策的喜好，其他人很可能从他们的原则中受益，他们通常会站在弱势者一边，努力促进公平。这导致他们以事业为导向的利益，而他们对这些利益越真实，就越有可能信任自己。

这种对诚信的承诺为倡导者们提供了一条道路。当他们坚持自己的标准时，他们的准则使他们有条不紊，而当他们处于最佳状态时，他们的标准提供了某种稳定感。毫无疑问，**Advocates**在广义上代表着什么。当**Advocates**与他们的价值观保持一致时，他们不仅为自己创造了一种自信，而且还为周围的人提供了一种可靠性，使他们的自信感超越了自己。这可能很简单，因为其他人知道他们总是会从代言人那里得到一个诚实的回应，或者深刻地知道代言人总是会在困难的时候伸出援助之手。

不平衡的自信心

老实说，不灵活

倡导者的个人成长

倡导者如果对自己与真正的自我的联系失去信心，遭受信任危机，可能会通过推动他们过去的议程来进行过度补偿，甚至可能会

过时的，太难了。类似地，如果他们觉得自己无法与真实的自我建立足够的联系以产生确定感，他们可能会试图人为地变出一个假象--模仿大胆，变得粗鲁。当然，这不是他们的本性，所以他们短路了他们真正的自信，而这种自信是由真实性推动的。

没有安全感的人往往是房间里最响亮的声音，这可能适用于迷失方向的代言人。他们可能一心想要恢复自己的信心，以至于放弃了他们特有的开放思想，忽视了他人的愿望和利益。专注于自己的利益，他们可能变得自我陶醉，不能容忍不属于自己的想法。他们可能看起来与他们核心的深思熟虑的内向型人相去甚远。

被批评所迷惑

倡导者对自己的理想如此认同，以至于当他们受到批评时，他们可能很难将对自己表现的评价与对自己原则的判断分开。因为他们通过与自己的核心信念保持一致而找到自信，所以反馈意见可能会觉得是对他们所认为的真理的攻击，而不是对他们所做的某一行为的攻击。他们严肃的天性可能会使批评的分量超过它应有的分量。在倡导者是谁、他们相信什么和他们做什么之间，水可能变得模糊不清。批评家可能只涉及其中之一，但倡导者可能无法区分这三者。

当倡导者感到受到攻击或感觉到批评者想破坏他们的自信心时，他们可能会在自己周围筑起一道墙。防御型的人要么退缩，要么强化自己的立场，而不是考虑批评的价值。这两种情况对倡导者的成长都没有特别的帮助--或者说对其他任何人都没

倡导者的个人成长
有帮助。

重新平衡自信心

恢复开明的信心

自信是一种态度，使人在行动时有一定的把握。它来自于内心，但人们通过他们的外在表现和成功来强化和确认它。这形成了一个反馈循环，但这个循环对倡导者来说通常是从内部开始的。他们可能想确保他们不会试图通过过度控制他们的外部世界来创造一种虚假的自我肯定感来扭转局面。事实上，这样的尝试可能与倡导者所经历的真正的自信恰恰相反。学会相信自己的原则并坚持自己的原则--尽管世界上其他地方都在流动--可能是恢复自信的一个重要步骤。对某些人来说，表现得好像他们很有信心是一种策略，但对依赖真实性的倡导者来说，这并不奏效。

恢复自信的一个方法是有意识地将目的和原则与行动联系起来。倡导者可以招募一位值得信赖的朋友、亲戚、导师或精神顾问与他们一起踏上这段旅程（他们对严格的理想主义的倾向可能使他们过于自我批评，无法对他们的行动与他们的原则进行分类）。

下面的步骤可以帮助代言人发现更多创造他们信心的排列组合。

- 给你的信心水平分配一个主观数字：1代表没有信心，10代表狮子座的胆量。
- 重新列出你的人生理想、目的和意图。要尽可能全面。

- 接下来，也许与你的顾问一起，将你生活中的事情与这些理想联系起来。没有什么太小。用一句 "干得好" 来鼓励正在给你的杂货装袋的超市店员并不是太微不足道，更大的表达方式也很重要。
- 去一个安全的地方（例如你的工作或学校），并寻找帮助其他个人的方法。也许帮助他们搬运箱子或书籍。也许你可以给别人送咖啡。找到一个实时的、实用的方法来展示和分享你的价值观。
- 你如何评价你的行动与你的价值观和目的的一致性？你在哪里做得很好？你在哪里可以改进？这一评估是否反映了你的自信水平？

倡导者通过以反映其价值观和目的的正直态度对待生活，来发展和保持自信。

偶尔盘点一下自己的行为与这些价值观的匹配情况，将有助于他们培养自己的自信感。

处理批评意见

对批评反应过于激烈的倡导者可能正在经历一种对拒绝的恐惧。这种恐惧几乎存在于我们所有人身上，但特别是倡导者，他们认为自己是思想的代表，就像他们是人一样。

他们想告诉世界，他们是稳定的、有能力的和有同情心的。他们拥护这些理想化的角色，每当有什么事情出现，打倒了这个形象，他们可能会感到恐慌。

倡导者应该记住，对他们自己或他们的理想的批评并不总是个人的，也不是关于他们的普遍的东西。另一个人的批评可能与代言人的整体身份或价值观无关。它可能

倡导者的个人成长
是孤立的，因为

这可能是一个具体的行动，或者甚至可能是批评者今天心情不好的结果。客观地看待批评，并花时间整理不同层次的批评，可能会发现一个批评根本就不是什么重大的威胁。有了客观性，他们可能会发现他们真的不同意批评，并拒绝接受，或者他们可能会发现有一些东西可以从中学习。无论哪种方式，给他们带来稳定和信心的东西仍然不会有危险。

以下策略可以帮助代言人以客观的态度对待他们收到的任何批评。

- 我能否从批评中，甚至从我对批评的反应中了解自己？我是否对自己不自信，以至于经不起别人的一点批评？如果是这样，我怎样才能恢复我对自己的真实感。
- 下次出现批评时，请考虑以下任何一项或全部。
 - 避免为自己辩护的诱惑，直到你完全听完了批评--也许那时也要避免这种诱惑。
 - 为提供反馈的人转述批评意见，以便明确每个人谈论的是完全相同的事情。
 - 询问批评者会采取什么不同的做法，或要求他们提出建议。
 - 在横向关系中，建议花一点时间来考虑这些信息。
 - 在不平等的关系中，上级是批评者，试着从批评中学习。

- 在所有事情都相同的情况下，尝试以不同的方式做事情，以顺应批评，即使只是一个实验。结果可能是令人惊喜的。
- 后来，花时间决定这些批评是否有道理。

接受批评而不根据他们的核心价值和对他们有意义的东西进行衡量，对倡导者来说是行不通的。忠实于自己是他们自信地向前迈进的唯一途径。诚实的评估是这种类型的人的一个必要步骤。

将他们的行动锚定在他们的信念中是倡导者发展自信心的主要方式。然而，和任何事情一样，也有潜在的陷阱，在这种情况下，用僵硬或防御性来过度补偿。幸运的是，就像任何陷阱一样，总是有逃脱的手段和各种恢复的方法。最后，自信的代言人会利用他们内心的信念，通过使他们的成就与之相一致来创造积极的动力。

自我进化

自我进化是沿着积极变化的道路进行的终生跋涉。虽然这个旅程可以自然发生，但有时需要在个人发展中扮演更积极的角色，以发现自己的身份和目的。

平衡的自我进化

成长是生活的目的

倡导者总是寻求成长和学习--而且，当他们忠于自己的最佳本性时，不可避免地要面

倡导者的个人成长

对和接受自己的极限。他们体现了这句格言："有

是不能保持不变的。你要么变得更好，要么变得更糟”。的确，倡导者们以非常亲密的方式用他们的旅程来定义自己，他们的本能是努力改进，实现最好的自我。

倡导者们喜欢的自我发展道路可能是个人的。即使他们是自助小组的一员，他们的学习可能是共同的，但他们的实施很可能是自己的。他们宁愿为别人的成长提供支持，也不愿接受别人的支持--他们通常过于独立，不会让别人以这种个人方式帮助他们，而且很可能会抵制任何这种支持的尝试。忠于自己意味着首先要严格遵守自己的建议。尽管如此，为了成长和成为现实的人，倡导者必须与人互动。当他们在自主反省和社会联系之间找到一个可行的平衡时，他们最有可能取得成功。

倡导者们经常以两种方式将他们的发展分割开来。一种区隔可能包括孤独的实践，如冥想、阅读、长时间的自然散步、听励志或精神导师讲课，或只是坐在那里思考宇宙的本质。另一个包括公共的努力，如就业、深入的关系和社会事业。每个人都以某种方式为倡导者的成长做出贡献，但他们在生活中仍然是决定性的分离。想想古代的圣人，他们传统上退休到野外去发现他们的使命或恢复他们的灵魂，然后以更新的状态回到社会。

深入研究

自我进化超越了单纯的自我完善和书店里自助书架上的内容。尽管倡导者可能喜欢思考在商业上取得成功或变得更受欢迎，但他们只是调戏这些表面的东西。

考虑。他们不认为自己的发展是一个从A点到B点的技术性逐步计划。相反，他们的核心重点是自我发现的动态和有机绽放。他们的进化包括以培养自己的心理健康、社会意识或他人的方式组织自己的生活。以一种几乎是循环的方式，他们通过发展和帮助他人发展而发展。

倡导者可能没有所有的答案，但他们对生活的方向有一定的了解，而且他们通常对自己的生活有一个愿景。他们的个人发展没有什么“速成”，但他们对此无所谓，因为他们更喜欢充满持续活力和充实的生活。倡导者认为他们的自我进化是一个终身的见解链。

不平衡的自我进化

不断增长的排水量

虽然真正的成长是一件好事，但过度关注成长会导致陷阱。以发展和进化来定义自己的倡导者，很容易产生这样的隧道视野。如果他们把成长理解为一种不间断的激情，需要不间断的进步，就会让人疲惫不堪。当他们发现自己对自己的增长速度不满意时，就会发生这种情况，不管他们如何衡量。

满意包括欣赏事物的原貌。它是一种直接的质量，而不是在想象一个更好的未来中找到。虽然不满意可以是一种动力，但倡导者应该用对一路走来的成就感的认可来平衡它。否则，幸福可能总是感觉遥不可及。前进的一小步就是前进的一小步，它们应该

倡导者的个人成长

被赞美。

倡导者的个人成长

恢复期对成长至关重要，每个人都需要一些时间，至少暂时放下努力，让生活以自己的方式发生，不受雄心勃勃的冲动影响。创造性的想法往往发生在闲暇工作的时刻，如洗碗或耙院子的时候。倡导者如果觉得自己一直被驱使去追逐更好的自己，就有可能错过新鲜的视角和创造性的解决方案。

个人迷恋

同样，倡导者应该确保他们的大想法和深思熟虑不会分散他们对生活中平凡而重要的细节的注意力。感觉自己发展滞后的倡导者可能会决定专注于自己的"进化"，而损害他们认为无助于其成长的任何事情。当倡导者把生活中更琐碎、也许更容易的考虑因素完全放在一边时，就会变得无法处理。

倡导者的宏伟计划可能会失败，因为他们没有考虑到风险的小方面，而只关注广阔的"大画面"。即使是伟大而崇高的项目，如果有人忘记检查法律细节，处理行政任务，或估计工作量，也会失败。虽然倡导者通常喜欢可预测性和秩序，但令人兴奋的愿景可以掩盖他们对组织的需求。试图战胜贫困的倡导者可能会忽视自己的财务状况而破产，从而助长了他们竭力想解决的问题。

重新平衡自我进化

专注于今天

倡导者可以通过关注自我保健来恢复平衡。然而，如果倡导者把全部时间都花在沙滩

上，仅仅在沙滩上呆几天是不可能恢复平衡的。

考虑如何在他们回家后成为一个更好的人。如果他们注意到海滩上的一切，他们就在做与不在海滩上时一样的事情--想象更好的未来，而不是在当下得到满足。

用承认和庆祝来奖励自己的成长的倡导者可以加强经验，重新平衡其意义。下面的练习可以帮助那些花太多时间关注未来的人。

- 五的一天。设置一个定时器或手表，最好是可以随机设置的，让它在一天内响起。当它响起时，只需选择附近的一个物体，用五个独特的单字描述它--避免短语和句子。没有必要把它们写下来，也没有必要以任何方式保留描述。这不是关于未来。而是关于现在。
- 在一天内了解所有与你交谈的人的名字。（但只有在安全的情况下才可以这样做）。例如，在超市、学校图书馆或健身房。不是街上的每个陌生人都值得信任）。
- 给自己买个小奖励：一个冰淇淋甜筒或给你的桌子买个傻东西。把它送给自己，因为你是你。对它大惊小怪。这可能是一个奖励，但不要担心你做了什么来赢得它。

倡导者们不必担心在自我进化方面成为懈怠者。对他们来说，找到成长的方法是很容易的。然而，他们可能需要努力平衡自己的生活，使他们既欣赏自己的现状，又关注自己的发展方向。

细节很重要

倡导者的个人成长

个人成长可能有些深奥，根据实践的不同，可能并不总是与日常生活相联系。倡导者应该意识到他们在何种程度上

缩小他们对生活中其他方面的关注，以追逐理想的自我。毕竟，开明的人仍然需要支付电费。

重新平衡可能需要发展一种与细节的新关系。有时，较小的事情为较大的事情提供信息，并带来一种满足感。在禅宗的实践中，插花、茶道、甚至射箭的细节都为深刻的体验和理解打开了大门。即使禅宗不是他们喜欢的道路，倡导者也可以通过欣赏细枝末节学到很多东西。以下的练习可能有帮助。

- 构建三套仪式：一套用于早晨起床时；一套用于工作日、上学日或其他常规午间里程碑的结束；最后一套用于睡觉时。在每一套中，至少包括三项活动，但不超过六项。它们应该是每天都应该完成的中小型任务，如铺床、洗澡或刷牙。避免任何不能在相当短的时间内完成的事情。试着在接下来的一周里每天按顺序做这些事情--如果有帮助的话，甚至更多。在你的仪式中，尽量做到心中有数。
- 每周持续预约一次，评估你的财务状况并支付账单。让它成为一种习惯，每周在同一时间进行。
- 在你居住的地方找到最混乱的角落，然后进行整理。要特别注意你把从违规地点移走的物品放在哪里，以及你为什么决定这样做。

自我负责

倡导者的个人成长

自我责任感听起来很简单，但对许多人来说可能很难实现。掌握自我责任感的代言人
为自己决定事情。

独立行动，追随兴趣，不过度依赖他人的意见或许可。

平衡的自我负责任

道德上独立

责任是行动和对该行动的归属的结合。实行自我负责的倡导者在探索了他们的价值观后采取行动，他们用这些价值观来实现他们的目标。归因是指他们为自己的行动结果承担全部责任或义务。对于那些有强烈的个人责任感的倡导者来说，替罪羊并不在他们的等式中。

这种性格类型的人可能更喜欢 "有道德 "的行动方案，而不是 "无道德 "的行动方案。这种偏好并不意味着他们不能驾驭道德的灰色地带或模糊之处；倡导者在采取行动或决定结果的优劣之前，会认真探讨模糊之处。对他们来说，道德上的决定并不总是容易的，但确实必须做出。如果他们在行动前、行动中和行动后通过自己的道德过滤，并通过测试，倡导者就能成功地自我负责。他们的道德框架不一定要与社会判断的道德标准一致。

优先考虑个人成长

自我责任感促使倡导者们茁壮成长。它要求他们为大的想法和小的想法设定优先次序，以便他们能够按照他们所接受的价值观生活。这涉及到他们的自尊、自重和自信的来源，也是他们自我进化的根本。

当代言人平衡责任时，他们围绕着他们生活中的人、他们自己的照顾和维持、以及他们的事业，无论是他们强烈认同的工作、社区计划、还是政治或社会运动，都设定了优先次序。优先事项是很重要的，自我负责的倡导者会认真对待它们。他们有可能将个人的成长与履行他们所定义的责任以及对他们所做的事情负责联系起来。

不平衡的自我责任

无助感和停滞不前

倡导者如果不能很好地把握自己的责任，最终可能会放弃努力去关注他们。习得性无助挫败了一个人对自己的生活或努力的控制感，它是在反复的挫折和感觉到无论做什么都不会得到牵引后发生的。很快，处于这种困境中的人就会问一些不同的问题："为什么要这么做？"这种缺乏内部控制权的情况，或者认为他们可以影响生活中的结果，限制了个人的成长。由于倡导者是如此理想化，他们的基本人性似乎是一种缺陷。对于缺乏正确观点的倡导者来说，"表现不完美"往往会转化为"失败"，导致他们失去希望。

这种错误的无助感可能导致倡导者试图通过破坏性的行为来寻求满足--过度放纵或让他们的目标和野心溜走。当他们认为他们没有办法控制自己的生活，而且当他们尝试时没有任何改变，他们可能认为有纪律没有意义。对于倡导者来说，这很可能比简单地让他们的职责滑落感觉更严重。由于他们生活中的道德色彩和他们对事情的严肃态度，放弃

倡导者的个人成长

责任可能导致全面的生存和道德危机。他们可能开始认为自己不仅是无助的人，而且是*坏的*无助的人。

如果没有成功的干预和进步感，经历了习得性无助的代言人可能会继续他们的破坏性习惯，或者在极端情况下，干脆关闭。例如，辩护人如果认为自己受到而且永远会受到不公平的对待，就会采用被标记为 "不如 "的人的身份，并失去他们的权力感。这可能开始或继续一个不负责任的行为的恶性循环。

无目的的想象力

倡导者通常有一个强大的焦点，但当他们感到自卑时，他们会在想象中找到过多的安慰，在那里他们感到自在。因此，他们可能难以将思想集中在反映其负责任本性的有形项目或计划上。他们可能允许自己在创造性的意识流中停留过久，并可能经历一连串的灵感。然而，他们的创造力的更具体和负责的表达可能永远不会有结果。在这种时候，要把一个项目或任务进行到底，对他们来说可能是一个挑战。

重新平衡自我责任

创建一个内部控制中心

发展强大的内部控制中心可以挫败无助感，无论这种无助感是某种真实的外部压制的结果，还是内部形成的一种想象的感觉。学会识别消极的自我对话并向其挑战是发现或保持积极视角的重要步骤。

为了发展他们的自我责任感，代言人必须以专注和目的引导他们的注意力。他们应该避免因分心而失去自我（无论是内部还是外部）。自我负责意味着对生活的每一部分负责，专注是必要的，以确保某些细节不被忽视。

有时态度会影响行为，但行为也同样会影响态度。人们应该从他们能够做到的地方开始。如果他们有良好的态度，这自然是一个开始的地方。如果他们没有，一个强有力的方法是通过反驳无助的态度来取得一个小小的成功。倡导者可以通过消除消极的自我谈话，然后想象他们想从生活中得到什么，从而开始发展内部控制权。采取小的、积极的步骤走向更大的成功，可以消除无助感。这里有一些练习可以考虑。

- 将成功融入你的一天。约定每天做一些能展示技能和效率的事情。它不一定是重要的活动--只要是保证成功的活动。注意自言自语。
- 在头脑中把一天中出现的事情放入两栏中的一栏。"我可以控制的事情"和"我不能控制的事情"。这是关于意识，所以没有必要把它们写下来。只是注意。
- 尝试新事物。参加一项运动或爱好。记住，初学者不太可能在一开始就做得很好--在开始的时候，只要尝试就是一种成功。注意任何自言自语。要有爱心，目标要现实。

驾驭想象力

倡导者，尤其是年轻时，可能会努力平衡他们让世界变得更好的愿望和他们想象力的失控倾向。一个桀骜不驯的

想象力可能会被淹没。当耐人寻味的想法很多时，倡导者可能难以负责任地只专注于一个想法。

通过成熟和有意识的决策，他们可以发展出过滤掉那些令人兴奋但不现实、不可能实现或无用的想法的能力。倡导者可以接受他们组织和计划的自然倾向，以确保有足够的机会来关注和激发灵感。

在他们的最佳状态下，代言人具有惊人的洞察力，很容易注意到其他人可能看不到的模式和联系。这使他们能够比其他类型的人更好地计划和制定战略。更令人印象深刻的是，倡导者组织系统的基础是人而不是技术或方法。这种方法释放了深远的潜力，因为他们几乎是以一种公共的方式挖掘其他人的才能和想法。培养他人的成长可以使倡导者保持注意力，因为他们将自己的价值观与他们的努力结合起来。

以下是倡导者们利用其想象力的几种方法。

- 每天抽出一小段时间，让白日梦自由流动。在日历上预约每天至少**10分钟**的时间。坐在公园里或盯着窗外。什么都不做，但允许意识流的存在。然后再回到有组织的活动中去。试着做一个星期。
- 计划一个团体活动，也许是一个聚会或保龄球之夜，你可以现实地完成。试着让小组的每个成员都参与进来。你可以发挥想象力，进行新奇的改造，使之成为独一无二的活动。
- 创新并不总是关于发现全新的东西。有时它涉及改变一个不起作用的想法。在

你的个人生活中搜索一个想法。你怎么能改变它？

没有重点就很难负责任。倡导者需要与他们的价值观联系起来，发现正确的动机，然后果断地选择具体行动。当他们以这种方式管理自己的目标时，专注可能会伴随他们的整个努力。

总结

如果不提及灵性，就很难描述Advocates的个人成长。有些人将灵性定义为一个人是比自己更大的东西的一部分。即使是那些缺乏正式的精神实践或宗教的人，也会探索比自己更大的想法，如自己和他人的成长和福祉。发展取决于对这种探索所揭示的东西作出反应。

坚持自己的优势和存在方式的倡导者发现，当他们寻求忠实于自己的方式时，更有可能发生成长。了解他们的道德基础，并以尊重他们的方式行事，将为代言人创造成就感和目标。学会在需要的时候保持正直的立场，同时对反馈意见保持灵活和开放，将帮助这种性格类型的人发现一条有意义的进化和进一步发展的道路。

每个倡导者都有自己的旋转，以不同的方式适应了他们独特的世界。有些人在大部分时间里巧妙地驾驭个人成长。另一些人则是在某些时候。还有一些人可能经常挣扎。他们可能会在某些日子里经历美妙的成长，但在其他日子里.....就不那么回事了。但没有人会以任何完美的方式体验生活。尽管如此，对于那些愿意的人来说，成长和学习始终是一种选择。

其他工具和测试

想对你的个人成长进行更深入的挖掘吗？如果你能进入网站的工具包区，我们会提供各种额外的工具和测试来帮助你探索。

控制权测试

深入研究你觉得谁或什么对你的生活满意度、幸福感和成就感水平负责。

情绪智力测试

通过这个测试，了解你在理解自己的情绪以及关注他人的情绪方面的能力如何。

信心测试

你在多大程度上相信自己的能力和能力，能够成功地贯彻你所做的选择？让我们来了解一下。

黑暗和光明面测试

你的道德选择可能并不像你想象的那样简单。这个测试要求你深入了解并诚实地审视你的态度。

复原力和勇气测试

有些人很难被打倒；有些人发现很容易重新站起来；有些人两者都是，或者两者都不是。你属于哪一组？

应对方式测试

有四种应对危机的主要方式。本测试探讨了你可能会求助的主导和次要技术。

乐观主义和悲观主义测试

这个简单的测试以一种新颖的方式测量你的乐观和悲观水平。找出你在每个领域的位置。

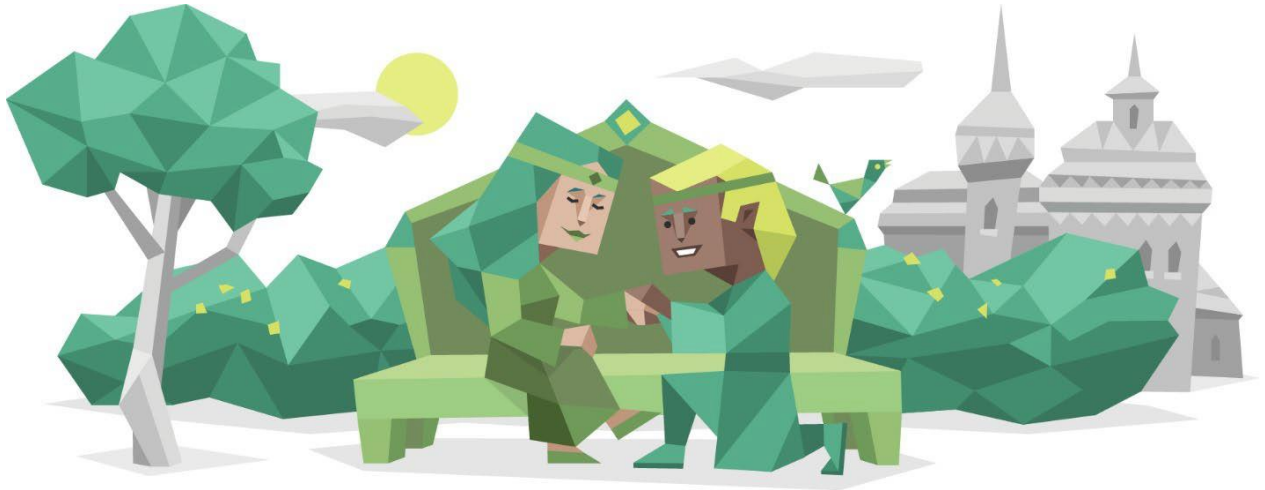
想象力和魔法信仰测试

你的想象力是如何运作的？你对魔法的信念是什么？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在离开家去探索世界时的首选选择。

倡导者的浪漫关系



倡导者们不喜欢随意的邂逅，他们认真对待寻找浪漫伴侣的过程。这是他们为获得幸福所做的最重要的投资之一，因此他们在寻找深度、意义和成就的过程中小心翼翼、认真地进行。这种苦心孤诣的做法有其回报--一旦他们找到了自己的特殊对象，他们就会达到大多数人梦寐以求的相互联系的和谐水平。

对于潜在的合作伙伴来说，要想成功是具有挑战性的，特别是如果他们没有耐心，因为倡导者往往是完美主义和挑剔的。这种性格类型的人不容易被说服做他们不想要的东西，而不尊重这一点是一种不太可能被原谅的侵犯，特别是在约会的早期阶段。如果追求者采用操纵或不诚实的方式，情况就更糟糕了，因为倡导者对虚假没有什么耐心。

倡导者认为生活中最重要的事情之一是与那些与他们一样渴望真实的人建立真正的、深刻的联系。他们不遗余力地避开那些不认同的人，尤其是在寻找爱情的时候。拥护

倡导者的浪漫关系

者是

有爱心，有洞察力，能看透别人的想法和情绪的表面。这些类型的人可能会关注人们最好的一面，但他们也会看到整个画面，包括疣和所有。

鼓舞人心的爱

倡导者特有的智慧和温暖感使他们能够热情地、反复地、愉快地给他们的恋人带来惊喜。这些类型的人并不害怕无条件地展示他们的情感，所以与他们的关系并不适合不承诺或肤浅的人。倡导者寻找超越身体亲密关系的联系，拥抱他们与伴侣的情感甚至精神纽带。他们充满激情，将亲密关系视为表达他们的爱和使他们的伴侣快乐的一种方式。他们珍视的不仅仅是处于一种关系中的状态，而是在思想和精神上与另一个人融为一体。

慷慨和热情，倡导者专注于他们的伴侣，互惠对这种性格类型来说是至关重要的。他们对深层纽带的渴望意味着他们需要看到和感受到自己和伴侣之间来回流动的能量才能得到满足。对他们来说，体贴的姿态和浪漫的象征意义有助于切切实实地重申他们内心的感受和想要相信的想法。他们往往是真正的深情，并渴望得到同样的茂盛、专注、热情的关注作为回报。

舍己为人

由于他们渴望与伴侣建立强有力的、温暖的亲密关系，倡导者有时发现在他们的关系中很难表达哪怕是轻微的不满。这些类型的人非常关心他们的伴侣的幸福和打造稳定的恋情，以至于当他们的伴侣出现问题时，他们不愿意说出来。

需求没有得到满足。他们可能期望他们的爱人挺身而出，使他们的梦想成真，但他们也倾向于对他们所爱的人表现出 "要求 "而感到内疚。

倡导者朝着他们脑海中的理想形象努力，充满了浪漫的希望和愿景，但即使他们仅仅从看到自己努力的结果中汲取一些快乐，他们也需要个人的关注和满足。太多无私的谦卑会让这种类型的人内心痛苦，尽管他们可能不总是表现出来。这种无声的殉道是一个情感陷阱，如果他们不能找到公平地主张自己的需求的方法，就很难将自己解脱出来。更糟糕的是，当倡导者感到在他们的关系中缺乏关怀和尊重时，当他们的伴侣对其他人表示关注时，他们可能会变得嫉妒。

强烈的期望

给予太多可能也会产生其他意想不到的后果，因为倡导者的强度可能会走得太远。许多人需要一点个人空间和时间，即使是在专心致志、充满爱的关系中。当代言人对他们的伴侣给予过多的关注--或期望得到回报的关注--可能会导致即使是相爱的人也要抽身，哪怕只是偶尔透透气。如果倡导者只看到退缩，而不是原因，他们可能会变得惊慌失措。

虽然持续的联系是一个完全可以理解的理想，但当他们不期望总是成为他们爱人的头等大事时，代言人往往会更快乐。就像他们可能想要一点自己的时间一样，他们的伴侣也会从自己的公司或其他人的公司中受益一些时间。持续的团聚并不总是支持拥护者在浪漫关系中的力量和自由的增长，而且对某些类型的人来说，这可能只是太

倡导者的浪漫关系

多。寻找

当他们处于关系中和不处于关系中时，履行自己的内心同样重要；在阅读本章和其他章节时，上面的个人成长章节也是很好的参考。

潜在的角色配对

找到一个令人满意的关系并不总是容易的，特别是对于一个如此关注真实性和深度的类型。倡导者从不满足于对事物的肤浅、笼统的看法--他们寻求生活中隐藏的维度和奥秘。无论是分析家还是探索者，哨兵还是外交官，每个人都有独特而美好的东西可以带给他们的关系。这创造了许多机会，也创造了一些挑战（对明智的倡导者来说，这些挑战只是另一个名字的机会）。下面一节探讨了不同角色的潜在相互作用，以帮助倡导者努力理解和发展他们的关系。

倡导者-分析者关系



倡导者和分析者对想法和抽象事物感到舒服，他们对世界有一种有远见的、开放的看

倡导者的浪漫关系

法，可以在他们之间迅速引发火药味。这些人

性格类型为他们的伴侣提供了补充他们方法的美德，但这些美德对他们自己来说并不容易掌握。当他们更深入地进入浪漫关系时，他们的集体灵感和创造力形成了相互尊重的纽带，有时甚至是不可思议的成长。

平衡的倡导者-分析师关系

神圣的创造力

分析师和倡导者都喜欢前瞻性思考，他们希望深入了解任何问题。对倡导者来说，这意味着寻求问题的核心，而分析家的目标是对事实进行深入了解。当结合起来时，这两种不同的观点几乎完美地弥补了彼此固有的弱点和限制。在平衡的伙伴关系中，这些类型的人互相分享他们的方法，为新的信息、创造性的概念和未来的计划打开大门--这是我们一起对话和发现的无尽主题。

强化彼此的能力

倡导者不仅仅是有灵感的想法，他们为伴侣的生活带来了真正的温暖和亲密--分析家们往往难以理解或表达这些品质，但还是觉得很迷人。拥护者经常引导分析家更好地理解人类的复杂性和浪漫世界本身，提供远远超出逻辑的回报。反过来，分析家欢迎他们的伴侣进入他们的理性世界，在那里，爱不仅仅是一种感觉，而是认识和欣赏在一起的令人信服的理由。当分析家将自己奉献给倡导者时，是用他们的头脑和他们的心。致力于个人成长的拥护者可能会发现分析家是他们想法的重要传声筒。

倡导者很欣赏他们的分析员伙伴的灵感是以推理为基础的；他们敏锐的视角可以照亮积极变化的真正机会。分析家们为拥护者们提供了在情感问题上的深思熟虑的立场，以及对批判性思维本身的指导--他们喜欢看到他们的伙伴用深思熟虑来调节他们令人钦佩的激情。当两者平衡在一起时，这两个人将创造性、理想主义的狂热与冷静的推理结合起来，他们的精神合作成为个人成长和灵感的持久来源。

不平衡的倡导者-分析者关系

头脑与心灵

对浪漫姿态和情感表达的不同自然方法经常挑战这些夫妇；如果没有个人的平衡和意识，这可能成为一个真正的问题。例如，分析家可能认为赠送鲜花，只是让它们坐在花瓶里等死，是一个有点肤浅甚至令人沮丧的短暂姿态。然而，倡导者可能认为花的美丽是更深层次的赞赏的象征，即使花瓣传达的信息是短暂的。

分析师可能并不总是对代言人对人、事和行动之间的情感联系的感知很敏感，所以他们可能会放弃许多求爱的感性仪式，或者只是走走过场，以满足期望。但倡导者知道什么时候姿态不是发自内心的，他们可能因此而感到失望。对于那些与伴侣的需求脱节的分析家来说，那些看起来毫无意义的示范，实际上可以成为倡导者情感联系的有力来源，尤其是在困难时期。

这样的困难时期可能会给这些夫妇带来另一个问题，因为分析员经常试图巧妙地解决代言人的问题，而他们的伴侣却渴望得到发自内心的同情和支持。这种错误的做法可能会使分析家陷入困境，因为倡导者可能会对他们认为是冷酷的逻辑而不是非常渴望的情感抚慰的提议感到不安。如果代言人把他们的不满看得太远，他们可能完全看不出分析家努力背后的真诚关切，反而会受到伤害和怨恨。

绊倒在他们的大度上

撇开冲突不谈，倡导者-分析者夫妇的一个潜在的共同问题是在生活的常规方面缺乏贯彻执行。分析师往往擅长设计创新的想法，但当涉及到日常事务时，他们可能和倡导者的伙伴一样失败，因为这两种类型的人都喜欢创造性的追求。当这些伴侣过多地涉及个人利益或对未来的想法时，实际问题往往被忽略，留下不愉快的后果。当这些夫妇被他们神秘的想法分散注意力时，他们可能会让脏衣服和债务堆积在他们周围。

当这些恋人分歧时，这些同样热情、崇高的构造会导致不和谐--倡导者热情的理想主义会与分析者冷静的评估突然碰撞。当这些类型的人被他们活跃的想象力冲昏头脑时，他们会失去平衡感。当倡导者认为他们的梦想被边缘化时，他们会变得过分愤怒，而分析家则表现得过分挑剔，更关心如何证明自己是正确的，而不是打开他们的思路。

重新平衡倡导者与分析者的关系

欣赏对方的方式

为了帮助重新平衡他们表现情感的不同方式，倡导者可以鼓励分析家探索他们的多愁善感，提醒他们象征性的、浪漫的姿态是对关系的重要肯定。当他们的分析家爱人有意地努力在情感上成长时，倡导者可以表现出赞赏（知道他们尝试的诚意比他们方法的笨拙更重要），倡导者可以教分析家如何在没有提示或伪装的情况下满足他们的情感需求。他们毫无艺术性的快乐反应可以帮助分析家们认识到在他们的关系中发展情感联系的重要性。

倡导者也应该认识到，以冷静的理性来处理问题和情感问题是有价值的，这往往是分析家们表达爱的方式。打个比方说，分析家通过试图治愈疾病而不是仅仅抚慰症状来表达关爱。如果倡导者能够看到激励分析家的体贴的爱的能量，那么他们甚至可以从对关系的有点不浪漫的贡献中获得情感满足。

两种类型的人都可以采取几个步骤，努力满足对方的情感需求。

- 及时和尊重地沟通需求--不要隐藏它们。
- 寻求需求 - 分析师（和一些辩护人）可能不会很主动。
- 在口头上承认对方的需要。
- 心甘情愿地按对方的需要行事。
- 欣赏关怀的行为，即使他们没有明显的情感。

- 用感激和赞美来鼓励对方采取进一步的示范行动。

对这些夫妇来说，重新平衡情感表达的差异可能是一个挑战，但采取审慎的行动和耐心对待对方将带来平衡。

坚守阵地

一起探索崇高的理念是这对组合的最大乐趣之一，但聪明的倡导者-分析师恋人通过刻意安排生活中的实际事务来找到平衡。相互关注日常的优先事项和最后期限可以帮助他们保持共同环境的顺利运行。这些伴侣也可以自愿在适合自己的领域承担更多的责任。例如，倡导者可以在指导他们共同的社会关系方面发挥更大的作用，而分析者可以在汽车融资和旅行计划等 "技术领域 "做更多研究。当两种类型的人都重视对方的能力时，他们不同的优势就会结合起来，形成奇妙的互补。

这些伙伴应该努力欣赏完成这些平凡责任的重要性，而不是仅仅对它们翻白眼。尽管改变内部叙述和优先事项以完成繁琐的任务对这些类型的人来说可能是一个挑战，但双方都会欣赏这种结果。倡导者欣赏事物的有序性和安全性，分析者看到了保持生活运转的合理性。为了增加动力，这些夫妇可以互相分享奖励，包括感激的赞美和小小的放纵。当负责的行动产生了一些令人愉快的结果时，保持日常事务和家务的更新就容易得多。

要考虑一些有用的步骤。

- 一起写一个计划，包括一个时间表，以完成共同的责任。
- 同意根据能力和兴趣分担任务，但要使事情总体上平等。
- 根据需要，一起或分开执行任务。
- 对做得好的工作，要用点心和感谢来奖励对方。

为生活中的小必需品工作并不总是有趣的，但这比总是被功能障碍所干扰要好得多。

凭借他们共同的想象力，**Advocate-Analyst**夫妇可以一起完成工作，而不会失去他们的乐趣和创造力的火花。

高于一切，爱

当涉及到信仰、想法或想象力的差异时，倡导者和分析者应该明白，它们不需要被调和。对于这些创造性的类型，不同的想法是他们的一个精彩部分。当踏过思想的领域时，他们可能会走与常规、社会、甚至彼此不同的道路。然而，没有必要证明别人是错的，或转换他们的思维方式。

这些夫妇明智的做法是将注意力集中在他们对对方的基本愿望上，这种愿望超越了意识形态的立场。倡导者和分析者之间的平衡关系显示出对彼此观点的尊重；即使他们不同意某种观点，也不需要干扰爱情或合作。这里的一个关键认识是，这些类型的人可以在生活的实际问题上进行协调和妥协，但在追求个人兴趣或创造性项目时，他们不一定需要这样做。

例如，政治、宗教和哲学都可能被搁置一边，以允许在日常生活中提供更直接的满足的联系。对原则的执着，倡导者可能难以放松他们的观点，但他们明白，和谐的关系需要独特的灵魂一起共鸣，而不是完全一样。同样，想要创造平衡关系的分析家必须学会何时放弃对每一个小细节的争论，拥抱即使在非常不同的人之间也能存在的爱的感觉。

一些提示。

- 当事情变得紧张时，花点时间记住你与对方的核心联系。
- 一起决定，这个问题不如这种联系重要。
- 接受你们每个人都有自己的观点的权利。
- 重新关注对你们两个人都很重要的有形事物。

虽然这些类型的人可能都会沉浸在自己的思想中，但他们可以一起分享的东西的诱惑力使他们保持联系。爱情、激情和亲密关系是值得决定接受的。

宣传员与外交官的关系



倡导者和其他外交官建立的关系是深刻的、重要的和理想主义的。外交家在他们的生活中给予他们的浪漫伴侣特殊的地位--他们可能觉得他们 "完成 "了对方。这些类型的人视成长作为一种美德，高兴地将他们的伴侣视为正在进行的工作。他们欣赏和鼓励对方的愿望，支持他们的伴侣学习和成长。这种水平的能量被输送到一个相互联系的生活，可能是激烈的，但倡导者-外交家夫妇陶醉于激烈的联系。仿佛他们有一种心灵的联系，他们很容易感受到对方的烦恼，并在适当的时候提供安慰和建议。

平衡倡导者与外交官之间的关系

鼓舞人心的和谐

当他们形成浪漫的关系时，倡导者和他们的外交官伙伴陶醉于激发对方的想象力。尽管即使是罕见的代言人-代言人夫妇可能仍有分歧，但同为外交官的人对彼此的创造性梦想感兴趣。进步、和谐和仁慈是创造这些伙伴的共同点的基本品质，以了解对方的生活目标。由于这些

倡导者的浪漫关系

恋人互相引导进入新的、鼓舞人心的领域，他们发现了令人惊讶的、丰富多彩的可能性世界。

愈合和支持

倡导者和外交官喜欢实践同理心，这样的夫妻在更深的层次上的联系也许比其他类型的夫妻都要多。这种非常令人满意的分享和理解可以在他们的个人生活中产生无与伦比的温暖和敏感性，特别是如果他们共享一个家的话。使这种配对变得特别的一点是，倡导者和外交官并不只在他们自己之间持有他们的同理心--他们想与世界分享它。没有什么比与其他同类的灵魂联系在一起更让这些夫妇感到满意，特别是为了反映他们的价值观的宏伟目标。

如果这对恋人决定将他们的梦想变成现实，他们可以成为帮助自己和他人的强大伙伴。他们的原则很可能反映出对平等、正义与和平的渴望，而当他们一起为这些目标而努力时，彼此之间的同步性会带来巨大的成就感。无论是偶尔一起为他们强烈感觉到的有价值的事业做志愿者，还是只是尽可能纯粹地生活，他们的共同精神为他们提供了巨大的机会，使他们更加亲密。

不平衡的代言人与外交官的关系

互相激怒对方

外交官的情感混合和流动的所有美好方式，也反映了不愉快的潜力。倡导者和其他外交官之间的关系通常具有强烈的、持续的联系，有时会

越来越难以承受，这些夫妇可能会感到窒息，甚至因为过多的团聚而恶化。当经常在一起时，他们可能缺乏清晰思考的空间，导致不平衡的决策和微妙的压力积累。内向型的人，如倡导者，可能会因为不断的陪伴而特别感到压力。

这些夫妇也倾向于与对他们的关系过于理想化的期望作斗争。当现实中没有人是完美的時候，可能会出现失望。倡导者可能会变得挑剔，因为他们注意到外交官伴侣身上哪怕是很小的缺陷，反之亦然。期望和现实之间的反差使这些类型的人很难调和他們复杂的希望和爱的感觉--不平衡的夫妇只相信可能的最佳结果，而任何不足之处似乎都是可怕的缺乏的。

不现实的优先事项

日常生活管理也可能是倡导者-外交家夫妇的一个问题，即使他们关系的其他方面都很好。就像任何两个直觉型的人可能会分心于想法一样，这些伴侣可能会在被忽视的琐事累积时开始感到迷失和不知所措。不幸的是，他们对越来越多的任务的反应往往是拖延，甚至是愤怒的抗议，因为世俗的责任威胁到他们更崇高的目标。这些类型的人经常允许未完成的事务像丛林一样在他们周围生长，而开辟出一条道路是不容易的。

共同功能失调的生活方式可能带来的最糟糕的后果之一就是指责。当倡导者-外交官夫妇感受到拖延或不负责的压力后果时，他们不平衡的反应往往是评判对方。事实上。

他们可能都平等地参与了造成整体问题的过程，但每个人都可能批评对方的失败，把他们周围出现的不愉快的结果更广泛地归咎于对方的脚。接受责任是很痛苦的，不平衡的伴侣可能会决定，把情况归咎于对方比自己的错误要容易得多。

重新平衡代言人与外交官的关系

调查津贴

倡导者--外交官夫妇，由于一直关注对方的感受，有时会忘记情绪像潮水一样涨落--这个过程有时应该在孤独中完成，而不是总是一起面对和体验。当情绪高涨，一方需要空间时，另一方可以考虑采用放手的方法来支持，暂时退出，而不是分享过多的情绪。

这些夫妇也可以缓和他们自己对对方和他们关系的情感期望。倡导者和外交官通过允许他们的缺陷来尊重他们的伴侣--接受不完美是一种伟大的爱的行为，平衡的夫妇把崇高的期望视为灵感，而不是要求。偶尔陶醉于对方的存在是一种重要和健康的情感表达，就像要求个人独处一样。留出时间一起享受快乐的时光，不对对方提出苛刻的要求，是重新建立联系的好方法。

一些平衡相处和分离时间的想法包括。

- 清楚地表达对独处或处理情绪的时间的任何需求。
- 以尊重和支持的态度给予对方空间。

- 在独处后重新加入，并口头确认对支持的感谢。
- 一起从事一些愉快的、简单的、直接的事情（看电影、做晚饭、散步）。
- 利用这些时刻来关注当下的对方，不要提起未来或过去。
- 在一周内计划类似的 "当下" 休息时间--它们不需要很长，也不需要参与，但让它们经常出现是非常宝贵的。

给予对方情感空间而不加评判是至关重要的，欣赏这种空间也是如此，但同样重要的是要找到在一起的方法，而不需要不断地需要深度情感交流的热烈反馈。这可能会让人筋疲力尽。

负责任的态度

宣传员和他们的外交官伙伴还可以通过确保共同处理实际事务来重新平衡他们的共同生活。深入的、有意义的谈话可能会有巨大的收获，但有时也有必要谈谈账单和家务。这两种类型的人都可能专注于比洗衣服更高的个人目标，但通过形成合作目标并贯彻执行，平衡的夫妻会支持对方对平凡责任的关注。

倡导者在这方面有特殊的优势，因为判断力的特质有助于他们对计划秩序的渴望。倡导者可以使用的一个技巧--并善意地与他们的外交官伙伴分享--是故意使他们的个人利益取决于完成任务和责任。例如，倡导者可能会告诉自己，在洗完碗之前，他们不会去看自己喜欢的节目，或者也许他们可以一边看一边洗。

确定平凡但必要的任务优先次序的一些方法。

- 一起讨论共同生活维护的问题。
- 按照优先顺序一起写一份待办事项清单。
- 每人每天至少认领并完成一个项目，尽可能地合作。
- 每天根据需要更新清单上的新项目，并自豪地划掉取得的成就。
- 在完成必要的工作后，一起从事个人的放纵活动。

倡导者-外交家夫妇必须专注于采取行动。他们不缺乏想法或热情，但温和而坚定地承诺一起完成事情是至关重要的。

倡导者与哨兵的关系



如果不总是可能分享相同的具体梦想，这些类型的人还是会在他们的奉献意识中找到吸引人的共同点。倡导者对其价值观的坚持吸引了哨兵对什么是正确和公平的感觉，他们在这方面的共同关注建立了信任。然而，拥护者为他们的爱人提供的不仅仅是同意，他们激励哨兵们想得更远，即使他们尊重哨兵们稳定的实用性。

平衡倡导者与哨兵的关系

相互关怀

倡导者和哨兵都喜欢培养和保护他们所爱的人。哨兵通过创造和维护稳定，而倡导者通过培养价值观和提供情感支持。这两种类型的人都把深刻、信任的联系视为所有关系的重要组成部分，一旦他们找到自己的重要对象，他们就会做出强烈的承诺。拥护者可能会发现，他们富于幻想的想象力和理想主义吸引了那些准备扩大自己视野的哨兵。

倡导者的革命性观点有时可能具有挑战性，但哨兵们将这些伙伴的非常规观点与他们所珍视的持久的传统真理同等看待。如果只靠自己，哨兵们可能会避免改变，但他们的爱和信任会让他们接受倡导者们带给他们的毫不掩饰的希望、鼓励和想象力。倡导者喜欢理想主义的进步，但他们也喜欢哨兵的谨慎小心，因为从一个不太信任的来源，可能会感觉到对他们的想法的抑制。哨兵帮助他们的伙伴更实际地撰写他们的想法，提供支持性的贡献，不削弱倡导者的梦想，反而帮助他们成为美丽的现实。

探索人类

哨兵们非常注重价值观，但倡导者让他们对人们难以置信的复杂的独特性更加开放--他们喜欢研究任何问题的人性核心。当哨兵因人们看似不可预测而感到沮丧时，倡导者对人类动机的洞察力有助于他们理解和稳定个人关系。宽容作为一种理想，可以通过缓解摩擦而使生活更轻松。

而哨兵们在倡导者伙伴的帮助下，更好地践行这一美德。

反过来，稳定也是哨兵帮助他们的代言人伙伴发展的一种价值观，特别是在涉及到人际交往时。拥护者往往在思想领域有很强的操作性，他们会受到社会接触的深刻影响。当哨兵看到他们同时被拉向太多的方向或对社交场合的反应过于强烈时，他们往往会温和地提醒他们的恋人眼前的坚实现实。他们的爱有助于使代言人专注于他们社交生活的既定方面，而不仅仅是潜力。

不平衡的代言人--哨兵关系

不合时宜的观点

什么是实际的和什么是可能的之间的差异是倡导者-哨兵关系中的一个常见问题。随着时间的推移，倡导者可能会发现哨兵伙伴质疑他们的选择，也许会表达不受欢迎的期望，即倡导者会安定下来并稳定下来。倡导者有强大的想象力，他们有时会专注于追逐不可能的梦想。在花太多时间试图重新安排他们心中的宇宙时，倡导者可能没有认识到，他们的哨兵伙伴可能将革命性的变化视为对他们来之不易的安全的威胁。当这种情况发生时，即使是最有耐心和爱心的哨兵也可能开始怀疑他们的伙伴在生活中的优先事项的相关性，以及他们一起的未来。

不过，这些伙伴中的任何一方都可能将问题引入这段关系中。哨兵们生活在一个充满规则和传统的世界里，如果他们的思维变得过于僵化，他们可能会完全否定他们代言人的乌托邦梦想，因为

不成熟或不切实际。当他们认为生活中必需的东西受到挑战或被伴侣搁置时，哨兵们会变得非常挑剔。这种不赞成的行为对拥护者来说是非常伤人的；这就像告诉他们，他们的信仰和想法是愚蠢的。提倡者坚决不喜欢被压制或不被尊重，尤其是对他们的厚望。

倡导者的变革性、反省性谈话可能会让哨兵们感到困惑，但由于只关注传统和安全，哨兵们可能会错过个人成长和生活进步的真正机会。以成长为导向的倡导者最终可能会对那些只关注传统生活的计划感到厌烦，并以不耐烦的批评和要求改变的压力作出过于严厉的反应，从而进一步拉大双方的差距。

一边倒的角色

倡导者的想象力和哨兵的实用性之间的差异可能会以微妙、隐蔽的方式成为麻烦。在不平衡的关系中，他们可能开始扮演权威和从属的角色，就像父母和孩子或老板和雇员。倡导者喜欢做梦和说话，但那些没有持续行动的人（尤其是在对他们不感兴趣的事情上）在爱的关系中并不公平，而哨兵可能会自然而然地挑起责任。这可能是也可能不是刺激的来源；有些夫妻很乐意为对方提供补偿，找到一种平衡。

然而，大多数哨兵都可能希望有责任感的伙伴做出平衡的努力，如果他们被迫承担大部分的实际责任，他们可能会变得很沮丧。哨兵们如果长期面对一边倒的负担，可能会开始像愤怒的、唠叨的父母一样。作为回应，倡导者们如果不

同样重视这些必要的任务和问题，可能会表现得很反感，好像他们被强迫做他们不想做的事情。这种模式会导致两种类型的人都有很多不和谐和挫折感，导致本应只是共同关注的问题变成了对关系的威胁。

重新平衡代言人与哨兵的关系

从彼此的观点中学习

为富有想象力的目的共同寻找实用的方法，可以帮助倡导者-哨兵夫妇欣赏对方独特的生活方式。哨兵可以帮助倡导者，在他们热情的灵感中加入一点深思熟虑的感觉，因为倡导者可以通过倾听哨兵伴侣的温和声音来成长，并将他们的功能性方法视为有助于实现崇高的目标。倡导者还可能发现，当他们的伙伴在他们周围创造稳定的环境时，他们就不会被日常的烦扰所干扰。倡导者可以表示感谢，不仅认识到这种秩序的个人优势，而且认识到这种秩序对他们的伙伴是多么深刻的重要。

倡导者希望带来积极的变化，那些试图哄骗他们的哨兵伙伴走出他们的外壳的人可以通过培养一种温和的、理解的方法来重新平衡他们有时的粗暴努力。他们可以保护他们的哨兵伙伴不受那些看起来太突然或太危险的变化影响，然后帮助他们以可接受的速度前进。哨兵们重视安全感，当他们的关系提供深层次的安全和支持时，他们可能会意识到自己可以对生活的态度不那么僵硬。明智的哨兵挑战自己，时不时地踏上一条更大胆的道路，握住倡导者伙伴的手以获得支持，并知道他们得到了尊重和爱。

下面的提示可能有助于这两种类型的人向前迈进。

- 寻求挖掘对方独特优势的方法。
- 在参与新的想法和经验之前，要留出时间来处理这些想法和经验。
- 尊重对方的极限和对变化的敏感度。
- 对对方的协助和良好的判断力表示感谢。

在平衡的关系中，哨兵创造了可靠性和稳定性，精心打造了一个基础，使这些恋人在生活中不断进步；倡导者，总是着眼于未来，扩大他们可以一起走多远。

平等的行动

如果因为一种类型的人发现自己迫使另一种类型的人参与共同的义务而形成了有争议的、不平等的动态，那么伴侣双方都需要评估自己的态度。平衡基本优先事项的差异是具有挑战性的，但这并不是贬低对方的借口。倡导者如果不能为这段关系做出足够的现实贡献，就会把哨兵贬为看守者的角色，而贬低倡导者能力的哨兵则是一种侮辱--这不是成年人对待对方的方式。

重要的是，倡导者要认识到，不是他们的伴侣把不愉快的责任扔给他们--选择作为夫妻生活，就有自己的要求。哨兵伙伴关注这些责任并努力强调其重要性，这反映了他们对彼此福祉的深切关注。与其怨恨生活的要求，倡导者可以通过与哨兵一起创造一个令人满意的生活来肯定自己的力量和成长。

就哨兵而言，他们可以努力尊重他们所爱的代言人有某些崇高的优先事项，这对他们来说是非常重要的。哨兵可能并不总是理解倡导者对可能性的关注，但他们可以通过将其伙伴的高远灵感视为不成熟，而是令人钦佩的雄心来进行再平衡。此外，当倡导者选择在完成对哨兵来说很重要的事情上扮演平等的角色时，他们的伙伴也会回报这种努力，这才是公平的，也是有爱的。

这些夫妇可以专注于这些基本步骤来帮助。

- 讨论对方在一起生活的优先事项。
- 为彼此的目标而努力。
- 不要等着被要求参与；采取个人行动。
- 只要有可能，就主动帮助对方。积极寻求合作的机会。

倡导者可以牢记，努力配合哨兵的责任感是一种美妙的、自我肯定的力量表达，这与发展个人成长章节中提到的素质有关。

倡导者-探索者关系



倡导者的头脑中充满了创造性的想法和梦想，而探索者则对一切都充满了好奇--这两者不需要很长时间就能找到共同点。倡导者对无形事物的关注对探索者来说很有吸引力，为他们打开了探索的新境界。反过来，探索者的好奇心和强烈的参与感也非常适合帮助倡导者走出他们的想法，进入体验。探索者认为，用双手抓住生活，对倡导者有时的脑力保留是一个完美的平衡。

平衡的倡导者-探索者关系

不同的焦点，共同的激情

探索者对实践追求的关注远非有限，因为他们可能会经常改变主意，而倡导者可能会把他们在掌握方面的无畏尝试视为一种激励。倡导者可能会考虑他们希望看到的广泛变化，而探索者则展示了一心一意努力的力量，在追随自己的兴趣时开发自己的潜力。他们的魅力可以感染别人，甚至可以激励倡导者为自己的目标而行动--当然，探索者也愿意帮助。虽然他们关注的范围可能不同，但倡导者-探索者夫妇

对他们来说重要的事情有共同的热情。当爱情使他们的兴趣一致时，这两种类型的人就会成为伙伴，在他们努力克服个人和外部障碍时共同进步。当他们心中有一个目标时，都不可能放弃。

欢乐的发现

这两种类型的人之间平衡的浪漫关系确实令人激动--充满了能量和意外的经历。倡导者被探索者的自由精神、他们对生活在当下的热情以及他们抓住机会的意愿所迷惑。他们对自由和新奇的渴望令倡导者着迷，倡导者发现探索者是令人激动的伙伴。同样，永远好奇的探索者很容易被围绕着倡导者的几乎神秘的本质所吸引。当这两个人在一起找到爱情时，他们给了对方一条漫长的发现和刺激的道路。

虽然他们的个人品味可能是无限的，但任何共同的兴趣给这些类型的人提供了一起玩耍的绝佳机会。倡导者会从 "如果 "的角度思考问题，而探索者伙伴很可能会回应说："我们去做吧。"这些夫妇在彼此的公司中发现了许多快乐和兴奋，无论是在公开场合还是在私下。他们也可能立即分享激情。倡导者是因为他们陶醉于亲密关系，而探索者是因为他们可以快乐地冲动，很少拒绝自己的欲望。在爱情中，这不是一件坏事。

不平衡的倡导者-探索者关系

矛盾的生活方式

倡导者经常关注其他人的福利和感受，而探索者有时会把这些同样的关注放在一边。

倡导者的浪漫关系

创业者，是探索者的类型，是

与倡导者截然相反的是，他们体现了这种精神，常常大胆地无视任何超出他们自己动机和目标的东西。如果倡导者认为这样的人是自私的，他们可能在批评甚至谴责他们方面走得太远。当被这样指责时，探索者可能会出于怨恨而给他们的倡导者伙伴贴上过于僵化和不现实的标签。倡导者希望合作，特别是与他们的伙伴合作，但他们可能会根据自己的价值观划定坚定的界限，这可能导致激烈的分歧。

倡导者和探索者都可以专注于他们的观点，当不平衡的固执占据上风时，倡导者可能会通过逼迫探索者伙伴过于努力地审视自己而激起激烈的反抗。反过来，探索者可能并不总是理解倡导者的思想世界，当他们变得气急败坏时，他们可能会直接走开。探索者往往只想完成对他们来说很重要的目标，强加的规则可能开始让他们觉得失去了基本自由。

在他们自己的世界里

倡导者的倾向于生活在他们的头脑中，这可能使他们更注重经验的探索者的情人在他们的实践追求中感到孤独。探索者发现很少有强迫性地花时间在纯粹的想象力领域--他们想用自己的想法进行实验，而不仅仅是把它们发展为指导原则。当不平衡时，这两种类型的人都可能找不到对对方个人兴趣的任何热情，而且他们可能因此而对伴侣不够尊重。

这种脱节也可能发生在日常生活中的典型事件和事项上。当不平衡时，这些夫妇往往没有投入足够的时间来共同完成影响他们双方的日常工作。尽管他们在追求个人的过

倡导者的浪漫关系

程中很有动力

目标，探索者并不比倡导者更喜欢无趣的家务事--他们都宁愿做一些有趣的事情。这种回避一开始可能会使他们感到快乐，但由于呆在自己的世界里而不是一起处理责任，长期的幸福可能会受到威胁。

重新平衡倡导者与探索者之间的关系

一起踏上体验之旅

通过共同的活动找到减压和体验纯粹的快乐的方法，是开始重新平衡这些关系的好方法。倡导者很可能会反思生命、宇宙和一切的意义，因此以行动为导向的探索者伙伴可能是将他们从思想宫殿中拖出来，放松和放纵一下的最佳人选。倡导者喜欢美丽、形式和文化，而探索者喜欢体验新的和令人兴奋的事物，这使得共同的娱乐场所很容易找到。通过一点工作和时间--以及不那么严肃地对待自己--倡导者-探索者夫妇可以学会拥抱对方的差异。

倡导者和他们的探索者伙伴也可以通过偶尔踏入对方的世界来找到共同点。探索者可以通过贡献自己相当大的精力和技能来支持倡导者伙伴的崇高信念和想法，即使不一定是深刻的个人兴趣。反过来，倡导者可以通过偶尔放下对社会的热情关注，转而努力探索他们的伴侣所关心的事情来重新平衡--他们的价值观可以通过深入到他们共享的联系中来实现。

这些夫妇可以尝试一些策略。

倡导者的浪漫关系

- 一起玩耍。随遇而安，经常尝试新事物。

- 轮流吸引对方的兴趣，但不要对对方的要求太高。
- 在快乐和兴奋之后，请给对方一点恢复时间--如果需要的话，可以单独进行。

倡导者可以欣赏他们的探索者伙伴对参与当下的热情，他们可能喜欢一起专注于一些令人兴奋的事情。这只是一个问题，这些恋人要确保对方的兴趣得到一些关注。

变得真实

日常生活应该足够顺畅，不会分散他们更高的目标，倡导者和探索者可以通过积极分担世俗的事情来克服杂事堆积的风险。在任何关系中，平衡个人时间和兴趣与共同责任是至关重要的，这些类型的人明智地作出特别的努力，使他们的生活正常。感谢对方的贡献也是很有必要的；感觉到被赞赏，对减轻这种杂务的负担有很大帮助。

不过，倡导者和探索者不需要自己面对一切，寻求援助并不丢人。对于这些夫妇来说，雇用外部帮助往往会带来积极的变化，因为他们都没有从家庭责任中得到很多满足。平衡并不意味着苦役，如果可行的话，将那些对这两种类型的人都没有带来满足感的生活领域外包出去也没有错。如果没有，一点音乐和一些好伙伴可以使一起做家务变得更有趣。

一些提示。

- 决定一起负责。
- 确保有足够的时间用于必要的生活任务以及个人兴趣。
- 考虑雇用帮手来做回报率最低的家务。
- 当事情必须做的时候，选择一起做，并尽可能使其无痛。

花点时间一起处理日常问题可能并不总是有趣和令人兴奋的--但如果这两种类型的人把他们的想象力和对生活的热情加入到常规任务和项目中，那就可以了。

总结

拥抱可能性

贯穿倡导者生活的一个一致的主题是深思熟虑的意图，以促进他们自己、世界，特别是他们与其他人的关系的和谐和进步。当涉及到浪漫的爱情时，这些类型的人保持他们的理想是明智的，但他们也应该超越他们严格的观点，拥抱等待着各种宏伟的可能性。有了理解和宽容，爱情可以在倡导者和任何其他类型的人之间建立和维持得很好。各个类型之间没有完美的匹配，只有那些感到被对方吸引并愿意原谅错误、学习和共同成长的人之间的美妙的匹配。

我们在本章中提供的信息可以帮助倡导者在了解自己和他们关系的过程中。要准确地了解其他人的想法和感受有多不同，并不是一件容易的事，特别是对于那些观念与他们的希望和理想紧密相连的类型。学习

了解其他类型的需求有助于倡导者提高他们自己洞察力的客观性，从而能够与那些在他们心中占据最特殊位置的人建立更深的联系。

共同前进

在倡导者看来，最好的浪漫关系并不是被动的。它们不仅仅是分享笑声和快乐；从长远来看，它们还包括有意识的、渐进的共同行动。当恋人愉快地占据了对方生活的大部分时，这些生活中不太光彩或令人愉快的方面也变得交织在一起。每个人都有缺陷和包袱，期望对方单独或在视线之外处理这些事情并不能创造出倡导者所渴望的那种相互联系的关系。重新平衡就是要用耐心、爱和宽恕来面对彼此的问题，并在现实世界中一起采取审慎的步骤来解决事情。

倡导者们喜欢在头脑中思考、梦想和理解事物，但思考只是进步的第一阶段，在生活和爱情中都是如此。找到切实可行的方法与浪漫伴侣合作和妥协是共同前进的关键。这适用于实现希望和梦想，以及保持个人自由和个性。上面的重新平衡部分只是给出了一些关于倡导者和他们的伴侣如何在获得他们所需要的幸福的同时尊重对方的想法。尽管相信任何关系都会充满阳光是不现实的，但完全有可能一起度过困难时期，并微笑着携手走出另一端--倡导者可以为自己和他们所爱的人创造这种幸福的道路。

其他工具和测试

想对你的浪漫关系进行更深入的挖掘吗？如果你能进入网站的工具包区域，我们提供各种额外的工具和测试，以帮助你探索。

了解你的伙伴

你想更多地了解你的伴侣吗？试试这个简单，但非常有趣和有效的游戏。

夫妇分析

夫妻间的一个伟大工具。了解你们的个性可能如何互动，以及你们如何在更深层次上联系。

类型猜测者（浪漫主义）

你是否想弄清楚你的伴侣属于哪种性格类型？你可能会发现这个简单的工具有帮助。

浪漫的满足感测试

掌握自信和乐观在你的关系中发挥的作用，以及什么使某人成为你的好伴侣。

种类间测试

你有一个伴侣吗？你想更好地了解你们的关系吗？通过我们简单的Intertype测试了解更多信息。

忠诚度测试

通过这个测试，你会发现你是如何在四个主要领域建立关系和忠诚的。浪漫、工作、友谊和家庭。

倡导者的友谊



倡导者会成为热情支持的朋友。就像他们生活中的其他追求一样，这些类型的人把他们的远见卓识带到他们的友谊中。如果有时间和机会与接受者建立信任，倡导者会分享他们丰富的内在生活。然而，对这种内向型的人来说，分享并不总是容易的，他们坚定的价值观保护着脆弱的内心。倡导者需要感觉到他们珍视的想法和价值观是在安全的手中。他们所表达的信任部分来自于知道他们的朋友在更深层次上理解他们。

倡导者可能需要一段时间来形成坚实的友谊，早期的印象会强烈影响这个过程的长度。在友谊方面，仿佛倡导者正在寻找一种灵魂伴侣，无论现在的情况如何，他们都能与之一起发现对未来的希望。这些类型的人很有洞察力，并倾向于剔除那些不同意他们深刻理想主义的人。当倡导者与潜在的朋友分享更多信息时，他们会进行安静的评估，以确定兴趣是否足够相互，信任是否存在。虽然倡导者很可能最终只有几个真正的朋友--甚至可能只有一个--但他们所保持的友谊是丰富的相互理解的结果，形成了

倡导者的友谊

永久的联系。

有目的的友谊

只要他们的朋友是真诚的、值得信赖的，倡导者往往只对一些友谊感到满意。这些类型的人也不需要大量的日常关注来维持他们的友谊。倡导者还区分熟人和真正的朋友，他们不太可能满足于仅仅是环境的友谊。他们不太重视休闲的工作场所社交圈或在咖啡店与咖啡师聊天，在那里他们唯一的共同点是日复一日的熟悉。

然而，代言人可能会得到更多的关注和欢迎，而不是他们愿意接受的。他们安静而坚定的理想主义，创造性的表达，以及周到的支持的光环，自然而然地吸引了其他人。

虽然他们喜欢他们真正的友谊是深刻的，但倡导者也喜欢在更多的娱乐和轻松的层面上进行联系。他们机智而富有想象力，与另一个人分享有趣的经验有一种奇怪的诱惑力。

增强他们的视野

倡导者往往有鲜明的观点，偏向于理想主义而不是现实，但他们欣赏朋友的思想和精神，以及他们的影响和想法对友谊的贡献。拥护者从平衡他们自己的视野和朋友的想法中受益，创造一个更完整的生活画面；一个值得信赖的朋友可以提供一个不同的和有价值的观点。拓展他们的关注点并对不断变化的心态持开放态度，使倡导者在生活中不断前进，他们丰富的同理心打开了深层纽带的大门，带来刷新的观点。

倡导者有时可能会对整个世界感到防卫，但他们可以与朋友形成的特殊关系使他们从这种摩擦中解脱出来，即使他们并不是在所有事情上都意见一致。在友谊中，这种类型的人可以听到截然不同的意见，而不认为它们是挑战或侮辱--这是深厚、信任的友谊中最宝贵的方面之一。倡导者可能是最顽固的类型之一，但当他们从心里感觉到朋友关心和尊重他们时，他们就会相信自己的直觉，放下防爆盾牌，听取不同的想法和意见。

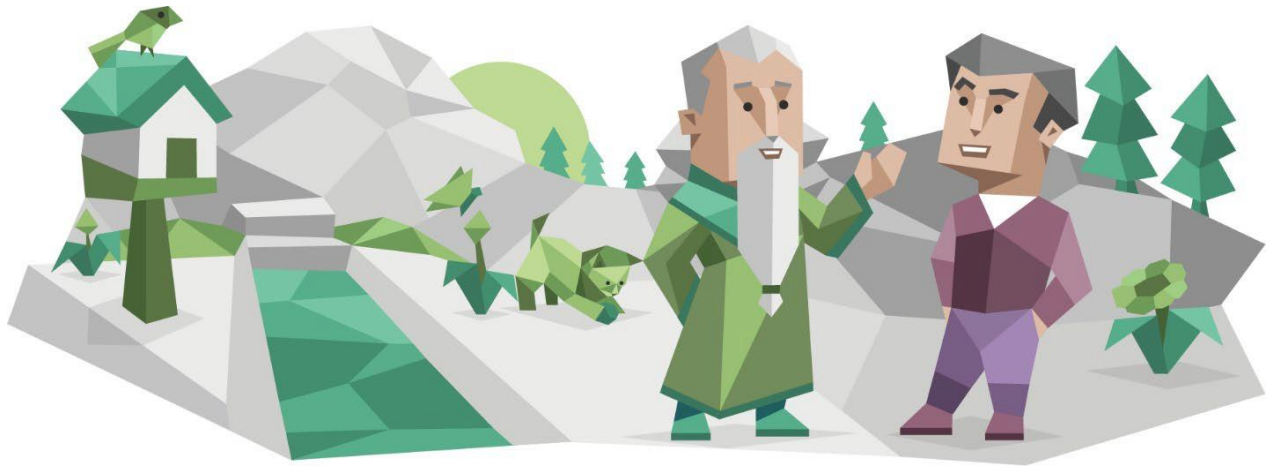
来自其他角色的代言人和朋友

倡导者是善于看到他人优点的专家。他们富有同情心，慷慨地提供有意识的赞赏行为，这使他们作为朋友受到高度重视，即使是对那些天性迥异的人。成熟、智慧和相互尊重可以帮助倡导者和其他性格类型的人之间建立起有益的友谊。

任何配对对这种友好的，即使是外表矜持的类型来说都可以是一次有趣的冒险。知道在一些潜在的友谊中可能会有偶尔的小毛病，也不会让他们气馁。倡导者一旦与朋友走得很近就很少放弃，所有类型的人都欣赏这种真诚的奉献精神--这是一种不常见的宝贵品质，倡导者可以为此感到自豪。

让我们研究一下倡导者在与属于每个主要角色的人建立友谊时可能面临的挑战和乐趣。分析师、其他外交官、哨兵和探险家。

倡导者-分析师的友谊



对于倡导者来说，有一个分析家在桌子对面，可以感觉到有一个他们自己思想的延伸，扩大他们的视野。在友谊中，倡导者和分析者可以融合这些倾向，以创造平衡和实现伟大的事情。当这些朋友在一起工作时，他们结合了梦幻般的灵感和技术思维，轮流将对方的目标纳入他们独特的世界观。

平衡的倡导者和分析者之间的友谊

精美的构造的可能性

分析家喜欢利用他们固有的理性来扮演顾问的角色，他们为自己能够为倡导者的思维方式贡献逻辑性和公正性而感到自豪。其他人可能倾向于主要出于忠诚或敏感而提供支持，而分析家可以对他们最亲密的朋友直言不讳地说出真相。倡导者可能将这种诚实视为一种祝福和挑战。

让他们所说的一切都经过分析家的理性过滤，可能需要一些时间来适应。然而，倡导

倡导者的友谊

者们通常会相信在他们自己的观点上增加一个批判性的有利条件的益处。更重要的是，倡导者们是

完美的类型，促使分析家朋友走向同情和策略，说着同样有洞察力的语言，但有更大的情感理解。当分析家们学会了扩大他们的情商的价值，这种友谊就能真正开花结果。

如果"的机器

用合适的话题抓住他们的想象力，宣传员和他们的分析员朋友就会进入他们的角色。他们都喜欢玩弄假设和挑战现状。提出 "如果.....怎么办?"对这两种类型的人来说都是一种冒险，而且他们在很长一段时期内都不会用完新鲜的材料。他们在生活中的独特优先事项使这些朋友以非常愉快的方式相互启发和挑战，任何小的话题都可以发展成一个成熟的思想事业。

对于这些朋友来说，任何能够锻炼想象力并将他们的世界打开到令人兴奋的前景的对话都会让他们感到非常满意。倡导者和分析者有着不同的愿景，但又同样坚定，他们相互补充，激发新的思想，扩大对方的好奇心。当他们平衡并对新的观点持开放态度时，这些朋友可以打开对方对周围世界的眼睛。

生产性合作

如果倡导者和他们的分析家朋友决定将他们的任何想法发展为现实，也会有很多乐趣。两人都喜欢探索想法，但他们可能并不总是能够独立行动。对倡导者来说，单是充满激情的理想就很有成就感；他们能想象出宏伟的结果，但不一定能想象出达到目的机制。另一方面，分析家经常构想出复杂的机制，而不是采取简单、现实的步骤

倡导者的友谊

。

当他们愿意一起工作，而不是声称自己的风格优越时，他们就可以释放出他们想象力的综合力量。很少有事情比一个帮助个人梦想成为现实的朋友更有趣。这种相互的乐趣给了双方动力，让他们在自己的想法上投入真正的努力，而不仅仅是聊一聊。

不平衡的倡导者-分析师友谊

自然界的冲突

倡导者和分析者在他们的友谊中可能偶尔会出现紧张，特别是如果他们对自己还不够满意，不能接受别人的样子--这是个人成长的问题。这种紧张关系可能来自于他们倾向于用来做决定的不同过滤器：感性的人文主义与超然的理性主义。这些朋友很容易忘记他们的想法有时是多么的不同。如果直率的人对一个问题有强烈的感受，他们很容易让对方不高兴。

倡导者对批评和紧张关系很敏感，而分析家往往是欣然挑衅的。当分析家忘记了他们倡导者朋友的感受时，他们的行为会变成一种不平衡的辩论类型，看起来更像是一种攻击。当倡导者忘记了意识形态的争论对分析家来说类似于智力游戏时，他们可能会以原始的情绪作出过度反应，恶狠狠地谴责他们，而不是配合他们。虽然他们的情绪可能没有那么接近表面，但当这种指责来自于朋友时，分析家们还是会有很深的感受。

。

解决办法而不是同情心

这些友谊也会在情感表达方面经历更多的个人差距，因为分析家们很少对别人的情感，甚至是他们自己的情感感到舒服或经验丰富。这并不是说他们没有强烈的感受，他们只是在分享这些感受时不太敏锐，不善于表达，也不热心。当分析家未能投入足够的努力去敏感，那些不理解潜在脱节的代言人朋友可能会做出过度的反感，把分析家的距离当作对友谊的冷漠，他们可能会相应地解雇他们。

同样，在倡导者期望得到同情的个人情况下，分析家往往令人失望，提供聪明的检查和解决方案，而不是温柔的倾听。提倡者往往不能理解分析家笨拙背后的原因，当他们感到被遗弃时，往往会退缩，讽刺地将这种遗弃归咎于一个从未犯下这种行为的朋友。这可能导致两人对彼此失去信心。如果没有一些有意识的努力来理解他们在面对个人需要和情感麻烦时的截然不同的反应，这些朋友就不能给对方最好的支持。

重新平衡倡导者和分析师之间的友谊

保持开放的心态

倡导者-分析者友谊中的主要问题通常涉及到更多的人本主义的 "感觉 "特征与更多的超然的 "思考 "特征之间的冲突。重新平衡来自于为了解对方而做出的一致努力。倡导者和分析者可能不会说同样的人际关系语言，但他们确实共享深刻的观点和有洞察

倡导者的友谊

力的思想，并且双方都有能力发展出克服分歧所需的理解。分享他们的想法和

他们很自然地就会提出自己的观点，这样的对话通常会受到双方的欢迎。关键是耐心倾听，以及考虑对方的方法（即使只是出于尊重）。

倡导者和分析者也可以在一些事情上 "同意不同意"。这并不意味着他们需要压制讨论或意见分歧。然而，当他们遇到不愉快的争论点时，他们可以简单地退缩，提醒自己只是简单地观察，不做判断。作为一个好奇的、有兴趣的观察者，适合这两种人格类型，而且这种方法可以帮助防止自然差异成为问题。

这两个人可以采用一些有用的做法。

- 安静地听取对方的意见，并尊重对方。
- 口头肯定对方意见的价值，无论是否同意。
- 询问对方的不同观点在日常生活中是如何实施的。
- 认识到不同的方法适合于不同的人。

这些朋友也可以发挥他们强大的想象力，找到双方都满意的解决方案。这两种类型的人都精通假设性思维，当倡导者和分析者使用他们不同的方法来创造吸引双方的想法时，他们可以产生数天的谈话和娱乐，甚至可能产生可操作的东西。

关心对方的需要

如果代言人想依靠分析家提供情感支持，他们可以温和地鼓励这些朋友发展合适的技能。尽管他们应该注意

不是要指责分析家的不足，向朋友寻求帮助--并帮助他们了解所需的东西，这没有什么不对。分析师们重视他们真正的朋友，并乐于扩大他们的能力。倡导者可以帮助他们理解，远远超出了一些事情是 "正确 "或 "错误 "的逻辑，还有一个简单的真理，即朋友通过他们的行为给对方带来的感觉。

对倡导者来说，直截了当、直截了当地说出他们的需求是非常重要的；分析家就是这样，这对他们来说很有意义。无论是要求分析家在他们的争论中不那么严厉，对他们的感情更加开放，还是在需要的时候给予同情，倡导者通常对分析家在友谊的激励下学习得如此之快印象深刻。分析师是非常有能力进行情感进化的，尤其是当倡导者作为优秀的例子时。当然，当任何一个朋友试图理解对方时，积极的反馈总是适当的，如 "我真的很欣赏你试图看到我的观点的方式"。

两位朋友都可以使用以下提示。

- 故意用通俗易懂的语言来表达情感需求。
- 具体说明所需的支持：想法、同情的倾听，或保证。
- 询问对方的感受 - 不要假设任何事情。
- 对对方的支持给予反馈，表现出赞赏的态度。

倡导者也可以记住，分析师完全有权利提出要求作为回报；他们可能需从情感联系中休息一下。朋友们可以一起潜心研究共同的兴趣或娱乐活动，调低严肃性，也许可以分享一些对周围世界的幽默观察。

倡导者与外交官的友谊



对倡导者来说，亲密的外交官朋友反映了他们自己个性的最佳方面。他们完全可以在几个小时内享受对方的陪伴，而且他们不可能没有话可说。因为外交官在人格类型的星座中比较少见，所以这些朋友无论遇到什么困难都会努力维持这种珍贵的友谊。当他们看到他们有多少共同点时，他们会努力维护他们的友谊，并创造终身的纽带。

平衡的倡导者和外交官之间的友谊

精神和情感的延伸

倡导者和外交官彼此分享经验，并通过彼此分享经验，从对方的胜利和考验中获得好处和智慧。这些类型的朋友经常会对对方说：“前几天我有一个最神奇的想法”。倡导者-外交官型的朋友以能量和同情心在生活中相互推动和拉动。这几乎就像他们诚实、深入的交流为他们提供了一个同时过两种生活的机会。

这种对朋友的独特性的深刻了解，加上他们的关怀，使他们成为对方的理想知己、护士和情感资源。每个人都知道对方需要什么，何时需要。有时他们提供安慰和同情，有时提供鼓励。其他时候，他们可能会提供尖锐的反馈和温柔的劝告。这些朋友是情感支持的不竭源泉。

一个创造性的结合

当倡导者和他们的外交官朋友有共同的兴趣时，他们会互相启发，分享核心的相似性，推动双方向相似的方向发展。这不一定意味着相同的方向--他们毕竟是人。但是，通过编织和谐而独特的道路，倡导者和外交官通过彼此不同的观点瞥见了事物。这种协调努力可以成为真正的礼物。宣传员和他们的外交官朋友在对方身上激起了深刻的感情和想法。

当涉及到一起追求创造性的表达和想法时，倡导者发现其他外交官都是愿意和有帮助的伙伴。即使是在轻松的环境下，外交官也会探索生活，将生活中的所有片段记在脑海中，分享他们所看到的一切。当这两种类型的人作为相互信任的朋友在一起时，他们的快乐来自于交流见解和梦想。而当他们把这些带到一起行动时，他们的友谊达到了一个全新的水平。

不平衡的倡导者和外交官之间的友谊

隔离和绝缘

倡导者和他们的外交官朋友面临的一个关键挑战来自于助长他们友谊的同一个来源--他们的相似性。拥有想法相同的朋友可以让人感到安心和鼓舞，但当这些朋友过于轻易和不加批判地同意时，就会使他们与有用的或谨慎的意见隔绝。他们可能会说服对方，他们的想法是值得追求的--甚至可能是唯一值得追求的想法--即使情况根本不是这样。

当这些朋友陷入这种不健康的模式时，他们也可能筑起高墙，以保护对方免受外界有时令人不快的严厉批评，特别是如果他们都是内向的人，在这个过程中会失去思想的多样性。这些朋友的相互保证，有可能通过阻止新鲜的外部观点带来的基础性好处而造成共同的妄想。通过坚定地，甚至是高尚地维护和支持对方，倡导者和他们的外交官朋友可能无意中延续了对方的无知。

情感转移

相似性也可能导致代言人和他们的外交官朋友不自觉地操纵对方。他们不可能试图蒙蔽对方的眼睛--他们的同情心和对真诚的追求违背了这种冲动。然而，这种同情心和他使他人对自己感觉更好的愿望可能导致不平衡的偏见。这两种类型的人都很容易将自己的感受投射到别人身上，如果他们失去了客观性，他们可能会将自己的意见与朋友的最佳利益混淆。当这种情况发生时，批评或建议变得更多的是关于他们想要什么而

倡导者的友谊

不是

关于什么是对接受它的人来说是正确的，而这些朋友之间高度的情感联系使人很难做到客观。

当涉及到朋友的情绪状态时，倡导者和外交家也是自然的妥协者；因此，他们可能比大多数人更容易受到这种影响。如果一个朋友不高兴或消极，那是会传染的。这些类型的人可能不会与他们的朋友对抗，而是顺其自然，这可能使不平衡的行为长期存在。他们分享情感的方式是“倡导者-外交家”友谊最美丽的特征之一，但情感独立是一种值得发展的技能。这又回到了个人成长的重要性，是健康关系的一个支撑因素。

漂浮在太空中

倡导者和他们的外交官朋友非常重视想象力和梦想，但当他们开始排除现实世界提供的东西时，他们就会错过重要的机会。不重视实际的、脚踏实地的事情和追求，这不是一种平衡的生活方式。这尤其会给那些生活密切相关的朋友带来挑战，例如一起工作或共用一个公寓。

像蝴蝶一样从一个轻松的追求到另一个追求，或者一起分享关于事情如何发展的深刻反思，这没有什么不对--这是这种友谊的一个美妙部分。然而，倡导者-外交官朋友应该小心，不要迷失在一种神圣的混乱中，这种混乱一开始感觉很刺激，但却成为与现实的脱节--带来非常真实的后果。当朋友们忘记了在参与中可以找到多少快乐时

在一起处理世俗事务，关系会变得不平衡。梦想可能是美好的，但当下的共同经历也不例外，只要有合适的朋友。

重新平衡倡导者与外交官之间的友谊

拓宽他们的生活圈子

倡导者和其他外交官有时应该走出他们的回廊，在更广阔的世界里问：“如果……呢？”这可能意味着加入有更多不同想法的大型团体，从读书会到社区大学课程，或找到其他方式来打破他们可能无意中共同创造的泡沫。这可能是困难的，特别是对倡导者来说，因为他们的内向特质和他们对友谊的重视程度。他们可能不想通过包括其他人来冲淡他们与某个特定人的联系。然而，包括其他人在一起对重新平衡他们最特殊的友谊是非常宝贵的。

所有的外交官，包括倡导者，都渴望真实性，因此，如果他们只是瞥见他们的直接社交圈之外有价值的品质，他们会探索并最终拥抱这些人。然而，他们首先需要这一瞥，所以他们必须考虑这样一种可能性，即最初与他们没有共同感的人可能毕竟有一些有价值的东西可以通过友谊提供。如果这些朋友注意到他们强烈的相互支持使他们无法看到其他人的潜在价值，他们几乎没有选择，只能通过扩大他们的社会范围来共同寻求平衡。他们可以使用以下步骤。

- 共同商定，扩大彼此的社交范围。
- 留心观察不同的、有趣的人。

倡导者的友谊

- 结识他们，让他们参与社交活动。
- 一起讨论从别人不熟悉的角度学到的东西。

- 保持你自己的友谊的隐私，但尝试偶尔包括其他人。

当两个朋友一起工作，与可能挑战他们的新人接触时，他们可以互相安慰和保证，不是肯定他们的极限，而是支持对方扩大极限。谁知道新朋友会带来什么乐趣？

锻炼独立思考能力

倡导者和他们的外交官朋友可以通过专注于分享他们自己的感受、想法和观念来重新平衡微妙的操纵。由于关系中固有的信任，这些朋友之间有一定的严肃性，但微妙的压力和诚实、温和的分享之间是有区别的。这是倡导者可能想要微调的区别，特别是在外交官朋友中，那里有大量的情感，和谐被看得高于一切。倡导者-外交官朋友很可能不想拒绝对方的批评或关切，如果他们是出于善意，但他们应该承认，操纵也可以采取这种形式；这种认识可能使他们意识到它何时发生。

"操纵"这个词可能听起来很刺耳或不太可能，但重要的是要理解我们在谈论的是无意识的偏见，而不是故意的阴谋。事实上，有意识的操纵是对信任的背叛，这些敏感的朋友认为这是令人厌恶的；其中有重新平衡的关键。因为这些朋友是如此真诚地关心对方的福祉，只要提到任何不公平的压力的出现，就会打动人心，并可能阻止它。当这些朋友中的一个花时间温和地表达他们的关切时，另一个会很快重新审视自己的行为，然后不惜一切代价恢复平衡。

牢记这些想法对这些朋友很有帮助。

- 将批评作为建设性的关切来表达，公开且没有情绪压力。
- 不要害怕尊重地考虑但拒绝对方的建议。
- 在坚定不移地走个人道路的同时，向对方明确表示感谢。
- 尽量不要过多地陷入对方的情绪中--一点距离可以使人更客观，最终更好地照顾对方。

这些朋友希望是支持性的，而不是控制性的。诚实地发表自己的意见并向对方提供帮助就足够了--他们不需要觉得自己对对方的决定负责，也不需要把对方的独立视为拒绝。他们可以对各自选择的方向给予支持，而不是试图巧妙地推动对方。

重新发现有形的东西

用一些现实世界的经验来平衡他们内在的、富有想象力的生活，对倡导者和他们的外交官朋友来说是一个巨大的好处。与其鼓励对方只在内部生活，这些类型的人可以出去体验世界作为一个重点。这种平衡生活的努力--与当地博览会、艺术或现场音乐--只能使他们的友谊更加丰富。与其观看和讨论一部电影（尽管这没有什么错），也许几帧保龄球或一次自发的远足会扩展他们的生活。与物质世界的一点互动不会伤害这对夫妇，否则他们将通过想象力生活。

这不仅适用于有趣和花哨的事情，也适用于日常责任。在对方的快乐陪伴下，无聊的任务和日常的生活维护可以成为愉快的经历。通过支持对方专注于重要的事情--但也许不是最令人兴奋的--这些朋友可以肯定他们的深切关怀。

互相帮助。无论是意味着一起跑腿，提供精神支持以提高能量，或者甚至偶尔参与一些家务，倡导者和外交官可以帮助对方保持正常的生活。当日常生活事务得到控制时，这两种类型的人都可以获得自由，继续从事他们共同喜欢的更高的追求。

这里有一个小小的指导。

- 每周抽出时间一起做基本的、接地气的事情。
- 专注于双方都喜欢的、需要出席或参与的事情。
- 尽量挑选能以实践方式锻炼基本技能的事情，如绘画或网球。
- 考虑互相陪伴，甚至帮助做家务和跑腿--通过一起做这些事情，使责任变得有趣。

不管任何潜在的小插曲，这些朋友的共同兴趣、想象力和寻求双赢的倾向使他们成为善良和鼓舞人心的伙伴--而且他们还具备解决冲突的同情心。

倡导者-哨兵的友谊



哨兵是忠诚和脚踏实地的朋友，他们总是渴望提供建议和支持。他们的风格比倡导者更接地气，更注重事实，他们寻求基于信任和稳定的专注和真诚的友谊。然而，哨兵的可靠性伴随着一定程度的僵化传统，所以倡导者可能会认为哨兵的朋友没有想象力或缺乏创造力。但这是一个不完整的评估，因为每种类型的人都有不同的创造性--这些方式可以很好地平衡彼此。

平衡的倡导者-哨兵的友谊

不同类型的创造力

倡导者们敏锐的想象力对哨兵朋友来说就像魔法一样，让他们看到了自己看不到的有趣的可能性。当涉及到邀请新的经验进入这种友谊时，倡导者倾向于领导，尽管他们不太可能把哨兵推到任何太狂野的地方。

哨兵的创造力是由 "我们如何才能实现这一目标 "这一问题推动的。哨兵可以创造出他们的拥护者朋友感到惊讶的后勤奇迹。虽然他们可能并不总是像他们的代言人朋友那样有远大的梦想，但他们往往能实现更多的想法，因为他们很容易看到如何实现这些想法。诚然，当这些类型的人合作时，这种友谊可以说是天作之合。

梦想者和行动者

倡导者以将大部分精力集中在思考上而闻名，他们将空闲时间花在宏伟的想法上，如果不总是采取行动的话。哨兵是行动者，自然能看到明确的步骤，使事情发生。哨兵比其他任何角色都更了解负责的、充实的日常生活的概念，他们可以帮助他们的倡导者朋友平衡他们的大脑激情和实用性，创造出合理的、理想化的可行的进展。

由于他们对未来的关注，倡导者邀请明智的变化是理所当然的，这一点让哨兵感到震惊，因为他们倾向于抵制变化以支持个人传统。倡导者可以帮助他们的哨兵朋友看到偶尔放下僵硬的顾虑和参与探索可能性的好处，在安全和必要的进步之间创造一个平衡。哨兵朋友从倡导者自然而然产生的原创想法中找到灵感，推动他们扩大生活目标的范围和规模。在平衡中，这些朋友拥有有意义的、有趣的冒险，以及令人满意的共同成就。

慰藉

当负面情绪占据主导地位时，倡导者可能会淹没在忧虑中，但哨兵的稳定脚步和现实的镇定可以帮助他们克服个人的混乱局面。

从更黑暗的想象中产生。当哨兵朋友说 "我们会度过难关的 "时，他们是认真的，代言人也感受到了他们支持的真实性和确定性--这不仅仅是一种保证或希望的施舍，更是一种承诺。哨兵朋友们自由地给出了他们的决心和确信，他们会找到一个解决方案，或者至少是一个更接地气的观点。

当然，哨兵们反过来也会发现，代言人深沉而真诚的关怀所带来的感动远远超过了理性所能决定的。一个朋友能够超越世俗的事务和实际的观点，将目光投向灵魂本身，无论在什么情况下都给予纯粹的同情和关怀，这可以说是一种强有力的安抚。哨兵们可以释放他们的世俗烦恼，单纯地欣赏代言人朋友的温暖、包容的关注，就像他们身边的一条柔软的毯子。

不平衡的代言人--哨兵的友谊

什么是乐趣？

当倡导者与他们的哨兵朋友见面时，他们很可能希望建立联系，并分享自他们上次见面以来酝酿的深刻、永恒的洞察力。另一方面，哨兵们可能期待着一个下午的闲逛，叙旧，并一起从事最喜欢的既定消遣活动。两种类型的人都想享受对方的陪伴，但他们喜欢如何度过共同的时间可能有很大的不同。如果没有更充分地了解对方对什么是重要的看法--或什么算作乐趣--他们可能会有误解或不平衡的烦扰感。

倡导者们会想用他们的时间一起探讨深奥的话题和可能性，也许是在咖啡馆里，一起

倡导者的友谊

交谈。他们会想谈谈他们最近在做什么，以及他们的想法和计划--那些存在的东西。

在他们明亮的精神景观中。然而，对于哨兵来说，这样的讨论只是作为当下现实的一个参考点，他们可能会更有兴趣谈论--并积极地参与--任何摆在两人面前的东西。

对他们来说，咖啡馆不仅仅是一个分享彼此想法、意见和希望的地方，它也是一个一起享受美食和饮料的地方，也许还可以看人。当倡导者失去了当下的乐趣，他们可能会把他们的哨兵朋友抛在后面。

概念与执行

这些朋友可以平衡对方的生活，但如果他们批评对方的方法，不平衡的行为会导致冲突和紧张。这两种类型的人都倾向于对他们想要实现的目标有固定的想法，但他们可能以非常不同的方式去实现。倡导者围绕着更大的希望和想法的概念和愿景组织他们的世界，而哨兵则围绕着细节和稳定组织他们的世界。当他们试图为一个共同的目标而工作时，这可能成为一个问题，如社会努力或共同出游。

倡导者对无形事物的关注如果导致漠不关心或不负责，例如执行共同活动的细节，就会变得不平衡。他们可能会基于不切实际的期望而不是合理的评估采取行动，导致计划失败或出错，使哨兵们感到沮丧，因为他们认为自己可以看到问题是如何被避免的。另一方面，哨兵们可能过于坚持细节，把自己--和他人--的幸福挂在程序问题上，而不是更广泛的乐趣和享受的结果。尽管双方都无意于不容忍对方的风格，但当这些朋友一起制定计划时，结果可能是这样的。

重新平衡倡导者和哨兵之间的友谊

欣赏基本的差异

对于这些类型的人来说，一起玩耍需要理解他们可能对玩耍有不同的定义。缩小倡导者的概念性关注和哨兵的固定、务实观点之间的差距的第一步就是承认这种差异。虽然可能永远不会有完全的思想交锋，但可以有心灵的交锋，有一种接受和相互尊重的感觉。只要有耐心，每个人都可以努力理解对方的出发点是好的，这为享受彼此的陪伴创造了共同的基础。

要求倡导者减少激情，或要求哨兵放松对维持实际控制的需要，都是痴人说梦。然而，最好的办法是向对方的世界迈出一小步，至少是一点点--他们不需要失去自己的身份或停止相互制衡。哨兵仍然可以在他们的代言人朋友因新想法或激情而过于分心时要求他们深呼吸，代言人仍然可以在他们沉迷于严肃的责任时要求他们的哨兵朋友放松一点。仅仅是打算接受和探索对方的方式，每次都只是一点点，就足以重新平衡这种关爱的友谊。两个朋友都可以做以下事情。

- 尊重对方的差异。运用你所知道的关于你朋友喜欢或不喜欢的东西。
- 询问对方的差异在日常生活中是如何应用的。试图了解对方的观点。
- 安排时间一起做主要吸引一个朋友的事情，然后公平地交替进行。

这两个人很可能总是要为对方的风格留出空间。然而，如果他们认为自己的方法对自己来说就是好的，那么他们必须给朋友们尊重和空间，让他们按照自己的方式做事--以自己希望的方式对待别人。

理解就是关爱

倡导者应该认识到，打乱哨兵的最佳计划不是一件小事。哨兵们认真对待自己的职责，即使是看似轻微的破坏他们的守则，也会导致伤害感情。倡导者可以通过让他们的同情心打开妥协的大门，以及花时间欣赏哨兵对共同计划的贡献，来重新平衡这种错误的做法。对一项有趣的共享活动有一个宏伟的概念是很好的，而一个好的计划如果执行得好，可以确保这个概念成为现实。承认哨兵的现实后勤工作的价值，不仅体现了对他们的尊重，还能帮助倡导者学习一种技能，帮助他们实现热情的希望。

就哨兵而言，他们应该尽量不要控制每一个小细节；以一种成功和有趣的方式使某件事情发生并不要求绝对的可预测性。哨兵们不太可能被抽象的概念或绵延的深刻性所冲昏头脑，但他们可以开放自己，享受无拘无束的时刻。他们可以通过认识到对一项工作的严格控制有时会严重限制其潜力来重新平衡过度的僵化--倡导者们看似 "不切实际" 的希望可能是迈向意想不到的、惊人的共同经历的第一步。

一些提示可以帮助这些朋友重新平衡他们对如何获得乐趣的不同想法。

- 参加对彼此都重要的活动。

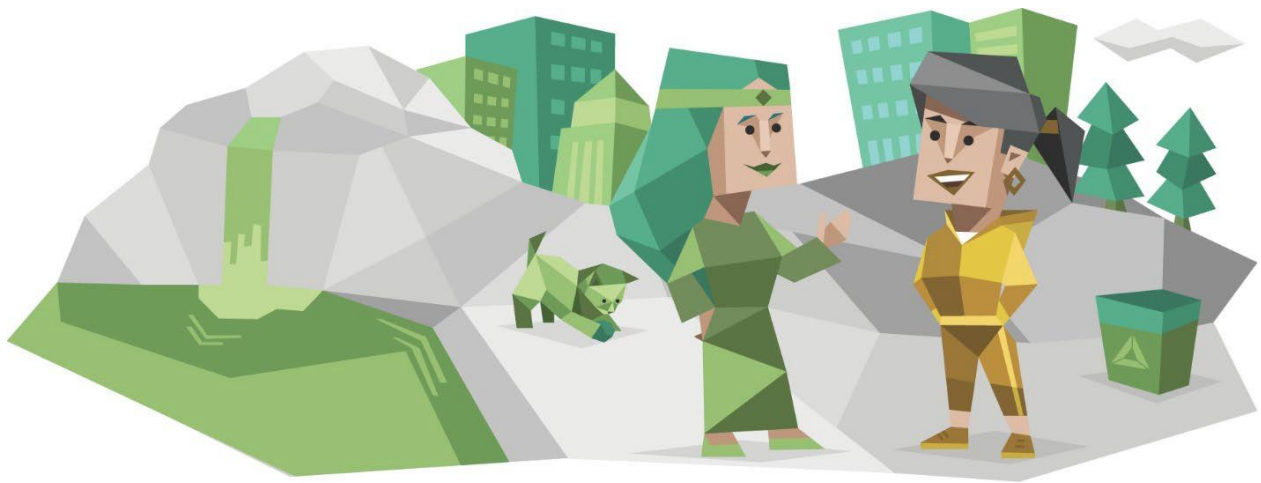
倡导者的友谊

- 一项活动不一定要引人入胜才能享受朋友的陪伴。

- 尝试尊重朋友需求的特殊性。你并不总是需要知道 "为什么"。
- 问问你的朋友，你如何能支持他们，以便他们和你一起享受乐趣。

归根结底，朋友就是朋友。尽管倡导者和哨兵有时会因为他们的对待活动的不同方式而措手不及，但当他们关注对方的独特贡献时，他们可以一起获得更多的乐趣。

倡导者-探索者的友谊



当两种类型的人都以平衡、理解的方式对待对方时，倡导者-探索者的友谊可以很容易地成为 "异性相吸 "的缩影。只要稍加努力，这种友谊对两种类型的人来说都是非常充实的，甚至当别人好奇这些奇特的朋友是如何做到的。这种友谊需要大量的相互理解。如果倡导者和他们的探索者朋友足够专注和灵活，并分享一些共同的兴趣，他们的友谊将是非常无聊的。

平衡的倡导者和探索者之间的友谊

这可能是更令人兴奋的人格类型组合之一，两者都有有趣的机会。探索者的适应性比理想主义更强，他们务实地与日常世界保持一致，而不是像倡导者的世界观那样以梦幻般的目标为中心。提倡者对潜在的探索者朋友的初步印象可能集中在后者的自发性、不可预测性和对参与当下的关注。这可能会引起倡导者的兴趣，他们可能会把探索者看作是通往启蒙、有趣经历的大门。

阴阳平衡

倡导者和探索者有一些特别明显的差异，在良好的友谊中，这些差异可以使双方受益。虽然拥护者喜欢玩乐，但他们可能是如此严肃的人，以至于与眼前的现实脱节--道德主义的想法和对未来的憧憬往往主导着他们的思维。探索者朋友提供了一个健康的分心，帮助倡导者走出他们的头脑，进入当下。探索者们典型的追求自我满足的即时性，为陷入思考和生存压力的倡导者们提供了一个令人满意和健康的休息。

同时，倡导者为他们更随性的探索者朋友提供一些有用的思想结构。倡导者喜欢与他人分享他们对生活的沉思和怜悯之情。对于追求新奇的探索者来说，被激发去探索一切事物的深层意义可以刺激他们的冒险精神。如果涉及到直接一起做一些有形的事情，这一点尤其正确。在富有想象力的倡导者朋友的指导下，探索者可以在以新的方式应用他们的技能的事情上找到极大的满足感。

不平衡的倡导者-探索者友谊

不同级别的兴趣

这两个人有可能通过他们的差异来平衡彼此，但他们也可能发生冲突。他们往往有非常不同的生活方式。倡导者试图为从他们的想象和信仰中产生的无形价值而生活，而探索者则通过参与实践而不是反思来与他们周围的世界联系。当任何一方把自己的观点看得太远时，他们很容易通过不公平地批评他们的差异来惊动对方。

当这种情况发生时，拥护者会迅速判断探索者应该如何看待事情，特别是在概念和社会领域。他们可能认为他们的探索者朋友专注于完成他们自己的、更具体的利益，而不是分享更广泛的社会关注，是自私的。反过来，探索者可能会对拥护者的朋友感到恼火，因为他们表达了高瞻远瞩的观点，却没有贯彻任何现实的想法或实际行动。探索者非常注重个人的成就，对他们可能认为是无休止的空谈没有什么尊重。

不过，这并不像利他主义与自私自利那么简单。探索者经常保持一种 "生活和让生活 "的态度，其核心是高度尊重他人。倡导者将他们的能量倾注在他们的积极变化的想法上，但这种动力很容易变得神圣或控制。这里的问题并不是说这些朋友中的一个有低劣的方法，而是他们可能不尊重他们不同的方法有多好。在同步的时候，这两个人很好地平衡了彼此，但如果他们允许他们的观点变得不平衡，他们的差异就会使人滑向判断和怨恨。

互相蔑视平凡的事物

有趣的探索者可能会把拥护者从云端拉出来，但即使有最好的意图，这两个人也可能步入一个不负责任的动态。探索者的朋友可能会鼓励倡导者抛开生活中的一些义务，无论是吹掉家庭作业还是放松预算出去玩。就他们而言，倡导者很容易陷入与朋友分享快乐的时刻，愉快地忽视理性的关注，而支持感觉良好。当事情失去平衡的时候，他们会让对方无视后果。

这在友谊中的表现可能与室友、家庭或配偶的情况不同。尽管如此，当朋友成为逃避现实的避难所时，他们会对彼此产生不平衡的影响。虽然倡导者倾向于保持坚定的优先事项，但他们的优先事项很容易变得不切实际，而与自发的探索者有太多的乐趣放纵只会使事情变得更糟。当这些朋友不区分他们所支持的东西时，相互支持会造成无意的伤害；鼓舞人心的共同经历可以丰富灵魂，而使银行账户危险地陷入贫困。

龟与兔

尽管倡导者可以享受与探索者分享经验，但他们也可能会有一些失望。探索者充满激情地抓住兴趣，但他们也可能轻易放弃。并不是说探索者不能保持承诺，如果某件事让他们着迷--当他们努力掌握一门手艺时，他们处于最佳状态--但如果激情消退，他们就很难保持精力。那些与探索者朋友一起投入时间和精力和精力的倡导者们，在共同的

倡导者的友谊

追求者可能会发现这一点令人不安，如果他们允许这种完全自然的挫折感增长而不解决，就可能导致冲突。

倡导者可能认为这是一个信任问题，这对他们来说非常重要。当他们觉得不能信任探险家朋友在共同追求中保持一致时，这种不安全感会把倡导者推向不平衡的过度反应。他们可能会完全撤回他们的时间和精力，因为他们只是无法忍受不可预测的变化。

反过来，探索者对他们所看到的对恒定的奴役感到困惑，当倡导者拒绝他们自发的灵感时，他们可能会变得愤恨。失去平衡耐心的探索者可能会把拥护者视为自闭或陷入困境，无论如何，他们都可能不屑于他们的感受和对稳定的需求。

重新平衡倡导者和探索者之间的友谊

尊重利益

好朋友经常发现对他们不关心的话题感兴趣，只是因为朋友非常关心。当涉及到他们不同的生活方式时，倡导者和探索者可能需要不仅愿意忽视差异，而且偶尔也要顺其自然。友谊是参与性的。如果任何一种类型的人都是僵化的，拒绝关注让对方兴奋的事情，那么这种关系就不会有什么基础。

当然，除了适应对方的需要外，倡导者和探索者也可以在保持独立兴趣的同时拥有伟大的友谊。事实上，他们也许应该这样做。探索者的朋友必须理解他们需要有自己的事情。主张者也有自己的偏好，他们可能需要在没有探索者陪伴的情况下追求某些东西。在某种程度上，这种友谊可能需要足够的距离和灵活性，以允许个人有空间成为

他们自己。真正的朋友不需要分享一切；他们可以给对方空间，然后一起制定对双方都有好处的计划。

这些步骤可以帮助保持两个朋友的满意度。

- 尝试通过讨论差异来了解对方。
- 允许对方的差异，不做评判。
- 当发生摩擦时，要花时间分开，以调动个人兴趣。
- 经常一起回来做两个朋友都喜欢的事情。

为了使 "倡导者-探索者 "的友谊最终发挥作用，两种类型的人都应该有足够的共同点，使他们喜欢而不是简单地容忍对方的独特追求。有时，这可能需要朋友们无私地走出他们的舒适区或兴趣领域，即使他们坚持使他们成为自己的价值观和兴趣。

关注小事

倡导者-探索者的朋友可能都想忽视自己的无聊责任，但由于他们关心对方，他们应该避免成为助纣为虐者，并努力对对方的福祉保持关心和警惕。相互支持是友谊的一大好处，即使朋友们有类似的缺陷。

这可以简单到每个朋友花点时间问自己，不仅是什么会让他们的朋友高兴，而且从长远来看，什么会对他们最好。当面临从生活选择到娱乐计划的共同决定时，这些朋友可以通过考虑对方的福利和快乐来增加对对方的尊重。倡导者在这方面特别擅长，同样也深深感谢探索者朋友的这种努力。这些朋友绝对可以

他们只是需要确保他们的能力不会超过他们的把握。

这些朋友可以通过采用这些步骤相互帮助。

- 尽量不要分散对方对生活责任的注意力。
- 在一起计划事情时，要牢记对方的福祉。
- 在考虑其他优先事项的基础上，询问对方的空闲时间--"在你做完[空白]后，想出去玩吗？"

如果这些朋友花时间观察对方生活中发生的事情，他们会认识到什么时候可以聚在一起玩，什么时候其他优先事项需要他们的关注。只要他们认识到什么时候让对方专注于重要的事情，把对方从压力中撬开是很好的。

接受不承诺

倡导者应该知道，探索者可能对承诺的事情感到不舒服--不是因为他们不能坚持到底，而是因为他们不希望快乐变成义务。这对重视承诺的倡导者来说可能没有意义。不过，可预测性从来不是这对组合的魅力所在，也不需要它来让倡导者感到被欣赏。正是这种出乎意料的灵感，使探索者朋友对寻求个人平衡的倡导者来说非常有价值。探索者把他们拉到当下，在那里他们可以看到一个主题或经验的更深层次的维度，而不会被未来或过去的想法所干扰。

也就是说，倡导者可以帮助探索者的朋友们认识到，自发和把地毯从他们脚下抽走之

倡导者的友谊

间的区别可能是一个沟通的问题。宣传员需要考虑他们的感受，坦率地说，有一点

在带领倡导者进入变化和未知领域时，手把手的指导会起到很大的作用。探索者可以明确表示，尽管他们的兴趣和方向可能会突然改变，但他们的支持将始终存在。与其转身去走自己的路，他们可以提供一個友好的手和加入的选择；这有助于倡导者感到被重视和尊重，无论他们选择是否参与。

倡导者关心他们的朋友。为了与探索者建立平衡的友谊，他们可以努力接受他们独特的品质和需求。安排得越严格，探索者就越不可能感到舒服。任何控制或指导他们的努力--代言人可能想对探索者的自发性做出反应--都可能将他们推开。倡导者可以通过欣赏探索者的自发性如何使他们受益，来缓和他们稳定的渴望；这样的朋友会随时准备放下他们正在做的事情，加入他们。

这对两个朋友来说都很重要。

- 当某件事情不再有趣时，要温和地对对方诚实。
- 当一个人或另一个人想要改变的时候，要理解。
- 尽量在内部管理预期，并保持灵活。
- 要求--并给予--他们最大的努力来坚持一起做重要的事情。

早期和频繁的沟通可以帮助倡导者和探索者管理不断变化的偏好，同时享受在一起的时光。没有比对彼此保持诚实而周到的方法了。只要稍加注意，这种友谊可以成为幸福的持久来源。

总结

拥护者以其永不停息的欲望而著称，他们希望将事物以美妙的方式组合起来。当倡导者将其他性格类型的人的独特品质和需求纳入他们的友谊时，这种倾向才有了新的发展。倡导者非常关心与那些与他们有共同价值观和观点的人建立持久、可靠的关系。当倡导者敞开自己的心扉去理解和欣赏那些可能与他们不容易或不能立即相容的人时，友谊就会与个人成长完美地对接起来。

倡导者的综合特征使他们热情进取，但并不总是思想开放；他们有深刻的价值观，并倾向于想改变世界以适应自己的观点。与那些不完全赞同他们观点的人的友谊可能不会提供明显的保证，但最终可能会创造更大的收获。如果个人成长是关于拥抱变化，那么它不可能总是舒适的。因此，与想法相似的人围绕在一起，可能不会给倡导者带来实现最大成长的机会。

另一方面，友谊不应该感觉像一门课，总是挑战心灵的拓展。每个人都渴望得到值得信赖的朋友的安慰，他们可以与之分享自己最深的秘密--那些会与他们风雨同舟的人。还有一点至关重要，那就是拥有那些简单有趣、让人放松的朋友。对倡导者来说，幸运的是，性格迥异的人也能提供这些好处。

无论人们的方法和观点如何不同，倡导者几乎总能找到他们身上值得赞赏和钦佩的东西。倡导者希望看到人们最好的一面，而当他们让这种对联系的渴望引导他们进入

倡导者的友谊

与不同的人建立意外的友谊，他们发现的回报远远超过他们自己的假设。

其他工具和测试

想更深入地挖掘你的友情吗？如果你能进入网站的工具包区域，我们提供各种额外的工具和测试，以帮助你探索。

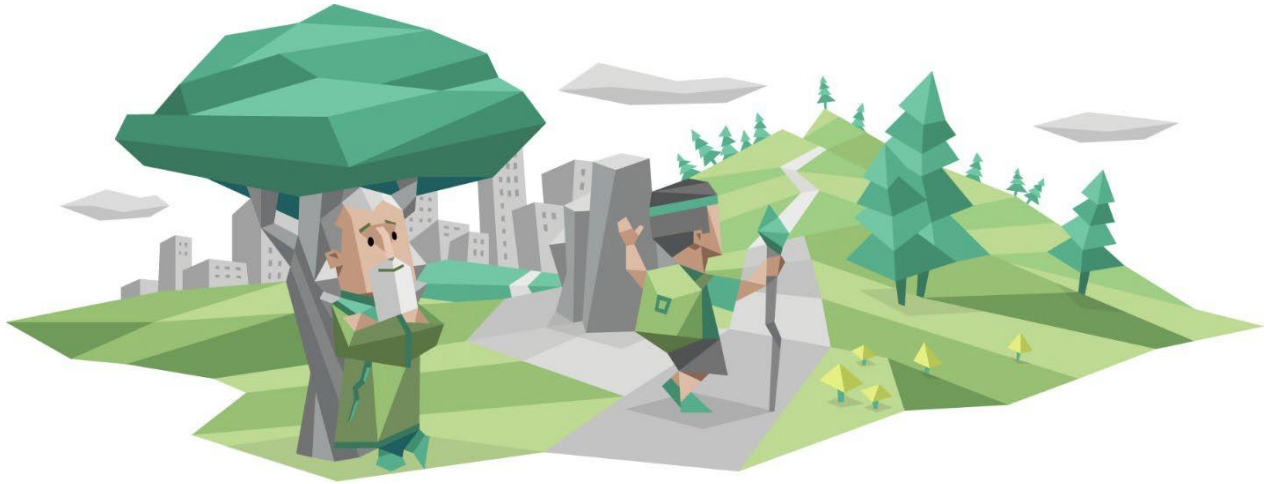
类型猜测者（友谊）

你是否想弄清楚你的朋友属于哪种性格类型？你可能会发现这个简单的工具有帮助。

个人真实性测试

你能和你的朋友和家人一起做真实的自己吗？让我们探讨一下，在这些情况下，你对自己的真实性有何感受。

作为父母的代言人



与所有外交官的父母一样，倡导者们从孩子很小的时候就专注于促进他们的道德和伦理行为。他们非常有原则，有动力，有同情心，他们尽最大努力确保他们的孩子能够为他们所相信的事业而奋斗，以及区分好坏。这并不意味着倡导者的父母鼓励他们的孩子成为狂热分子，但他们确实强调有一个明确的道德指南针和崇高目标的重要性。

倡导者的父母还鼓励他们的孩子在做决定时倾听自己的情绪，并尽可能地保持敏感和善良。他们相信，做正确的事比仅仅做社会或同龄人期望他们做的事要重要得多。如果他们的孩子与一个孤独的同学交朋友，倡导者的父母会比他们赢得舞会皇后或国王的称号更自豪。让他们的孩子成长为敏感、有原则的人是这种性格类型的父母的主要目标之一。当倡导者对自己有信心时，他们可以相信自己的直觉和内心，并教导他们的孩子也这样做。

富有想象力和创造力

与自己价值观相契合的倡导者往往非常重视想象力和创造力。这种性格类型的父母鼓励他们的孩子探索各种爱好和个人兴趣，希望他们找到灵感，追求自己的激情。他们不试图让孩子 "随波逐流"，而是试图让他们有勇气独立思考。更重要的是，他们希望他们的孩子能够忠于自己，不管社会说他们 "应该 "是什么样子。

听从自己的建议，自信的倡导者还采取了一种创造性的方法来做父母，利用他们的洞察力和想象力来处理他们或他们的孩子可能面临的问题。对于生活中无疑会出现的许多困境，没有一个放之四海而皆准的答案，倡导者的父母意识到有必要能够提供适当的反应和创造性的解决方案。他们善于将自己的同情心与智慧结合起来，采取独特的、为个人量身定做的解决问题的方法来解决他们和他们的孩子所遇到的问题。

专注和富有同情心

献身于自己的理想是倡导者的基石，他们对自己的身份有健康的把握，这种奉献精神很容易转移到他们对父母的态度上。对这些父母来说，满足孩子们的需求，无论是在情感上还是在身体上，都是一种令人心旷神怡的努力。虽然有些父母可能会因为孩子们的不断需求而感到疲惫，但倡导者们在为孩子们提供他们所需的爱和支持的同时，也为所有与孩子们建立联系的机会而感到振奋。

在他们的最佳状态下，代言人是**非常敏感和有同情心的**，特别是当涉及到他们的家庭成员。作为父母，他们会帮助他们青春期的孩子在上学前掩盖他们的第一个痘痘，而不加评判；当他们的青少年被他们的第一个大暗恋对象拒绝时，他们会在一旁提供冰激凌和一个肩膀来哭泣。有代言人父母的孩子不太可能发现自己缺乏同情心的联系，尤其是在最需要的时候。

脱离困难

倡导者的同理心和同情心帮助他们与孩子建立了**强大的情感纽带**，这可能看起来像田园诗一样--直到他们的孩子开始在这个世界上走自己的路。在某些情况下，父母和孩子之间的情感纽带可能走得太远，成为一种不平衡的夸张的健康感情。最初看起来是爱的纽带可能会演变成依赖性，拥护者的父母可能难以接受他们的孩子已经成为需要独立生活的成年人。

不平衡的倡导者父母可能会发现自己的行为就像郊区民间传说中可耻的直升机父母一样，过度参与孩子生活的各个方面。在他们不断为孩子 "做最好的事 "的愿望中，他们会做出一些不体面的行为，如给潜在的雇主打电话，鼓励他们雇用自己的儿子或女儿，或为他们完成孩子的科学展项目，使用二年级学生不会拥有的资源和能力。由于妈妈或爸爸总是照顾他们的问题，这样的孩子最终会成为有权利的成年人，不对自己的行为或行动负责。

过分敏感

由于他们的敏感性和对道德的关注，倡导者会对其他性格类型的人可能会甩开的事情深感不快。对于过度认同自己信仰的拥护者来说，很少有事情比看到自己的孩子挑战或在某些情况下完全拒绝自己的信仰更伤人。在这种情况下，拥护者可能会责怪自己无法向孩子灌输正确的价值观，他们可能会试图通过诉诸情感操纵来解决这个问题。

具有这种性格类型的父母在孩子的青春期应该特别小心。青少年经常会反抗父母的权威，倡导者不应该立即认为他们的孩子在积极对抗他们的信仰，或者认为他们的所有教诲都被忽视了。否则，倡导者可能会试图将他们所有的努力集中在减轻损害和加强他们与孩子的关系上--这可能会激起更强烈的反击。

缺乏贯彻执行力

由于他们强烈的直觉特质，倡导者有无限的想法；然而，他们对这些想法的追求可能会受到不切实际和不切实际的期望的阻碍。通常是由于缺乏经验和不成熟，他们的不切实际往往表现为缺乏对细节的关注，导致他们的计划无法落实。倡导者的父母可能完全打算坚持详细的食品杂货预算，但如果他们不提前确定需要从商店买什么物品，他们的花费很可能会超过预期。

即使陷入他们的想法和事业中，倡导者父母也不一定是不负责任的。他们只是在陷入更激动人心的情况时，或在关注大的方面时，倾向于避开细节。

图片。他们的判断特质通常促进果断和结构；然而，当他们变得异常紧张、忙碌或分心时，这些特质就会受到影响。在他们的脑海中，为一个大的抗议活动做计划可能会优先于打扫房子或帮助学校的假期聚会。当他们被更多的理想主义追求所迷惑时，细节就会被忽略。

鼓舞人心的独立精神

尽管他们可能认为自己通过不断孩子的问题来帮助他们，但不允许孩子挣扎并从他们的错误中学习的倡导者父母是在为他们提供帮助。幸运的是，他们帮助孩子的热情也可以很容易地转化为促进孩子成长和发展的热情。许多倡导者认为自己是个人发展的爱好者，因为他们自己也在寻找和参与成长机会。这种不断改进和发展的动力是鼓舞人心的，可以利用它来帮助倡导者父母成为孩子的导师，而不是他们可能渴望成为的救世主。

在孩子的一生中激发健康的独立性的关键是提供挑战和支持的适当平衡。倡导者的父母当然不需要让他们的孩子沉浸在困惑中，但他们也不应该太快跳进去解决他们的问题。允许孩子体验失败与在他们最大的考验中支持他们同样重要。一个 "忘记 "学习历史考试的孩子必须接受他们行为的后果（不注意，无序）。倡导者的父母应该帮助他们应对后果，并从中吸取教训，而不是猛扑上去拯救他们。

增进对自我和他人的了解

应对过度敏感倾向的最好方法之一是提高对自我和他人的理解。如果倡导者的父母不知道他们自己的触发因素（是什么让他们感到不安全或被冒犯），他们就很容易被任何感知到的轻视冲昏头脑。同样，如果他们不能理解他们的孩子有自己独特的价值观和个性特征，他们可能会认为孩子是在挑衅或刁难。尽管倡导者的父母对他们的孩子有影响，但尊重和支持他们的差异是很重要的。孩子们可能不会像他们的倡导者父母那样选择成为素食主义者，但这并不意味着他们不重视生命或不热爱动物。

为人父母的回报之一是有机会向孩子们学习，并作为人成长。有时为人父母会带来消极的一面--比如对又把杯子扔到地上的幼儿大吼大叫--但也会带来一个人性格中最好和最真实的部分。倡导者的父母特别无私，他们的自我牺牲和同情心不会被忽视，尽管在一段时间内可能被认为是理所当然。反思为人父母特别困难的方面，如处理叛逆的青少年，将使代言人看到他们需要改进或平衡自己的哪些方面。叛逆的青少年讨厌他们的代言人父母对他们的选择进行“说教”，代言人可以了解到，关于他们意见的微妙陈述可能比全面的谩骂更能引起共鸣。毕竟，倡导者在他们的行动中最具启发性；如果他们以自己所珍视的价值观为榜样，他们的孩子也可能会尊重和采纳这些价值观。

拥抱日常节奏

对许多倡导者的父母来说，在细节和后续工作方面的困难是一种挣扎。然而，倡导者可以通过一些方式来处理这些问题，以实现他们所期望的灵活性--同时仍然促进必要的结构，以参与他们的激情，并让孩子们准时参加足球训练。倡导者在家里实现结构性和灵活性之间的平衡的最佳方式是在他们的日常生活中纳入结构化的节奏。

创意倡导者可能会对结构的想法表示反对，认为这个词等同于无聊和顺从；然而，他们很快就会欣赏日常节奏所带来的秩序和简单。除了减少压力和混乱，常规的好处是为儿童提供稳定性，减少发脾气和其他困难行为的可能性。此外，如果使用得当，结构允许有更多的自由来追求创造力和与孩子的联系。

现在我们已经讨论了倡导者父母的一些潜在优势和劣势，我们将考虑这些优势和劣势如何影响他们在不同发展阶段的育儿工作。

每个发展阶段的养育方式

孩子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令人生畏，但建立健康的依恋和创造有意义的记忆的机会是值得奋斗的。

著名心理学家埃里克·埃里克森提出了一个社会心理发展理论，确定了八个阶段，其中五个阶段发生在出生到18岁之间。

年龄。(每个阶段列出的年龄是近似值。)孩子们按照自己的节奏发展，并在自己的时间内达到每个里程碑，有时会跳过一些阶段，以意想不到的顺序达到这些阶段，或尝试一个里程碑，然后又回到一个旧的里程碑--后者在走路方面尤其常见。这通常是正常的，但值得向儿科医生咨询有关问题和担忧。

以下段落讨论了每个发展阶段的预期，以及代言人的优势和劣势如何影响他们在每个阶段的育儿工作。

婴儿期（从出生到大约1.5岁）

在依恋的旅程中，婴儿的首要任务是让他们的基本需求得到满足。从被喂养到接受爱抚，婴儿要么学会信任他们的代言人父母为他们提供的服务，要么在随后的所有关系中遭受不信任感。如果父母在为孩子提供服务方面不一致或疏于管理，婴儿将很难与父母建立积极、信任的依恋关系。

另一方面，细心和有感情的父母，特别是那些持续进行身体接触的父母，如依偎或用婴儿背带把孩子背在身上的父母，将与他们的婴儿建立信任和充满希望的关系，并可能在建立舒适的依恋关系方面遇到很少的困难。

婴儿期的平衡养育

建立爱的纽带

生活中很少有事情能像带回家一个新的婴儿那样令人激动。倡导者具有与他人沟通的强烈愿望，他们发现这个阶段特别令人满意。当孩子出生时，倡导者如果能挖掘出他们的同情心和敏感性，就会毫不费力地给予婴儿所需的关注和感情，以建立爱的纽带。婴儿需要的爱，不仅仅是日常的照顾。他们渴望父母通过拥抱、摇晃、轻声说话和眼神接触来提供身体的联系。父母慈爱的微笑不仅仅是娱乐婴儿，它创造了一种原始的联系，激发了他们建立积极关系所需的信任。与孩子建立移情的情感纽带是 **Advocates** 在整个生命期的首要任务，而婴儿阶段是与孩子互动的最有价值的时期之一。

积极的看护人

作为父母，倡导者以被需要的感觉为荣，并乐于成为孩子的主要照顾者，这可以在极度消耗精力的婴儿阶段激励他们。有些父母在这个阶段可能会努力保持精力，从而出现情绪波动或其他不一致的行为，但倡导者对被需要感的渴望加上他们的可靠性使他们不仅能度过这个阶段，甚至还能享受这个阶段。

孩子出生的那一刻，他们第一次微笑，他们第一次说出 "妈妈 "或 "爸爸"--这些对倡导者来说都是有意义和有动力的经历。倡导者的父母为这些简单的时刻而活，从在摇椅上与他们睡得很饱的婴儿拥抱，到在换衣服时对他们做愚蠢的表情。

作为父母的代言人

他们的尿布。很少有父母像倡导者那样，在与孩子们建立爱的纽带的有意义的时刻给予关注和赞赏。

婴儿期不平衡的养育方式

承担过多的工作

许多新父母在孩子出生后经历了很大的压力，要求他们保持婴儿期之前的生活方式。当倡导者父母过于注重达到不切实际的期望时，他们可能会发现自己承担了超出自己能力的事情。新的代言人父母和老的代言人都可能试图扮演 "超级父母 "的角色，立即跳回工作岗位，或执着于保持房子一尘不染。当代言人屈服于这种要求完美的压力时，他们最终会在身体上、心理上、精神和情感上过度消耗自己。

使事情更加复杂的是，辩护人不喜欢觉得自己是任何人的负担--他们常常觉得自己的角色是帮助者。寻求帮助，即使是在他们真正需要帮助的时候，对代言人来说也是非常困难的。婴幼儿时期对父母来说是最具挑战性的时期，不愿意寻求或接受他人的帮助，会大大增加代言人父母经历挫折、疲惫甚至抑郁的可能性。

在期望中挣扎

除了纠结于承担太多的事情之外，代言人在这个阶段可能对孩子有不切实际的期望。他们可能认为，他们的婴儿应该比必要时更快地达到某些里程碑，或者担心他们的孩子没有 "按时 "达到里程碑。焦虑的代言人父母可能更

担心在孩子真正准备好之前让他们坐起来、翻身、自己喂食或走路，而不是欣赏他们孩子目前的能力并在他们的水平上与他们接触。

虽然看到婴儿第一次翻身或自己坐起来肯定是令人兴奋的，但试图催促孩子早日实现这些里程碑只会让双方都感到沮丧。一个婴儿没有和另一个孩子同时说出他们的第一句话，并不意味着他们在发展上不在轨道上。发展，尤其是在这个阶段，不是衡量父母能力的标准。如果允许婴儿按照自己的节奏成长和发展，倡导父母和他们的婴儿会更加快乐和轻松。

重新平衡婴儿期的养育工作

寻求支持

学会平衡自己的需求和孩子的需求是代言人可以做的最重要的事情之一。要做到这一点，代言人父母应该花时间了解和接受自己的限制。在孩子出生后要求最大限度的休息时间，或者让人们知道你今年只能在节日聚餐时停下来，这不是不合理的。做一个健康的父母比做一个 "超级父母 "更重要，也更现实。

虽然倡导者在把自己的需要放在别人的需要之前时往往会感到内疚，甚至是自我放纵，但他们会发现这样做会使他们成为更快乐、更健康的父母。不是每个人都有时间、精力或资源去参加周末静修或每周按摩，所以以下建议是忙碌、疲惫的倡导者父母在短短几分钟内充电的有效方法。

- 当你的伴侣在哄孩子睡觉时，享受30分钟的沐浴。
- 接受亲戚的提议，让他们照看婴儿。
- 每周与朋友在家里或咖啡馆见面喝咖啡一次。
- 从事深呼吸运动或瑜伽伸展运动5分钟。
- 每天找时间写日记。
- 定期与朋友或伙伴谈论你的想法和感受。

确定发展需求

发展的里程碑是近似的，而不是一成不变的。较早达到某些里程碑的孩子不一定是 "先进的"，而较晚达到里程碑的孩子也不一定是 "落后的"。一个9个月大就开始说话的孩子可能被誉为聪明，而一个13个月大才说话的兄弟姐妹可能被（错误地）认为是发育 "落后"。给孩子贴上先进或落后的标签，尤其是在生命的早期，可能会对他们的发展以及他们的自尊心造成损害，因为标签往往会影响别人对他们的态度。

儿科医生和家庭医生是父母确定他们是否应该关注孩子的发展的最好资源。他们可以提供资源，包括在不同阶段对身体、智力、心理和行为发展的预期。与医生的定期预约确保任何问题都能尽快得到解决，这可以帮助倡导者的父母放心。许多资源可供新父母（以及可能需要复习的老父母）使用，以帮助提高对婴儿发育的理解，包括：

- 详细讨论婴儿和儿童发展的书籍，例如。Daniel J. Siegel医学博士和Tina Payne Bryson博士的 "全脑儿童"；"什么？

海蒂-默科夫的《期待第一年》；以及威廉-西尔斯医学博士的《婴儿书》。

- 在线资源，如疾病控制和预防中心的[儿童发展网站](#)
- 网上或当地大学或社区学院的儿童发展课程
- 有过照顾婴儿经验的朋友、家人和同事

幼儿阶段（约1岁半至3岁）

幼儿一旦开始行动，就会对用感官探索环境产生浓厚的兴趣。爬行、行走、抓取物品、把东西放进嘴里，以及尝试语言交流，只是幼儿了解周围世界的几种方式。

在这个阶段，倡导者父母必须为孩子提供一个安全的港湾，同时仍然允许他们体验和探索周围的环境。能够测试边界但仍得到父母支持和鼓励的儿童，会发展出一种自主感。那些被过度限制、批评或因渴望测试边界而感到内疚的儿童，最终会经历一种羞耻感，并可能遭受无能或低自我价值的感觉。这些感觉可能会贯穿他们的一生，并可能最终危及他们实现目标和发展积极性格特征的能力，如可靠或自信。

幼儿阶段的平衡育儿方法

富有同情心和参与性

倡导者极富支持性，在这个阶段为他们的孩子提供了一个理想的 "家庭基地"。他们专注于与孩子有意义的接触，并真诚地满足他们的需求，确保他们的孩子不会感到被抛弃、被忽视或不被爱。即使这个年龄段的孩子寻求独立，他们仍然渴望（和需要）一个值得信赖的照顾者，而倡导者不会让他们失望。

倡导者对自己和他人的同情心，在艰难的幼儿时期尤其有用。虽然这个阶段肯定会有挑战，但自信的倡导者父母喜欢促进孩子的好奇心和独立性，同时仍然保持一个安全的环境。他们乐于帮助孩子学习如何挑选自己的衣服和打扮自己，同时也促进孩子的自然创造力和自我表达。帮助他们的孩子学习成为有创造力、自力更生和有能力的人是Advocate父母最大的乐趣之一。

提供安全的界线

倡导者善于设置合理的界限，让他们的幼儿感到自己不受限制，但仍允许父母进行一些控制。正在努力建立自主意识的幼儿需要有这样的感觉：他们被允许自由地玩耍或探索。一些简单的事情，如设置一个空间，让幼儿在那里涂色、粘胶、画画，而不用担心乱七八糟，或者允许他们在图书馆挑选自己的书，对这个阶段的孩子来说，会有难以置信的解放感。

幼儿时期是倡导者父母需要发展自己的能力，以确定他们的孩子需要什么界限，以及如何成功地创造这些界限的第一个时期。提供一个安全而有启发性的环境，给代言人以他们需要的控制感，以保持自信。如果设置得当，这种结构可以随着孩子的需求和能力的变化而扩展和收缩。

幼儿阶段不平衡的育儿方式

挑衅的困难

如果倡导者的父母对幼儿的任性或挑衅行为耿耿于怀，这个阶段可能特别具有挑战性。当他们精心养育的孩子开始使用他们新获得的最喜欢的词（不！）时，父母会变得沮丧和气馁。从每天晚上睡觉时的大发脾气到拒绝吃任何形式的新鲜产品，学步儿童往往看起来几乎只专注于挑战他们父母所教的东西。

尽管他们真的很想培养孩子的独立性，但当孩子的行为与他们的期望不一致时，倡导者们还是很纠结。幼儿阶段是身份发展的开始，孩子们的行为往往不符合他们父母的个人模式。诸如打他们的兄弟姐妹或对他们的父母大喊大叫的行为，在这个阶段是正常的，虽然不可取，但对于那些认为他们的孩子的道德在这个时候应该更加发达的倡导者来说，可能特别令人沮丧。当倡导者的父母更专注于他们孩子的理想化版本时，他们可能会错过促进和支持幼儿个性独特方面的机会。

过度参与

倡导者以被需要的感觉为荣，并可能完全专注于满足他们孩子的每一个需要。在试图“帮助”他们的孩子时，代言人可能无意中养育了那些自我调节能力差和缺乏主动性的孩子。在幼儿阶段的不断干预可能会导致他们期望一切都会为他们完成，也许会导致他们不能对自己的行为负责。

虽然不平衡的倡导者父母可能认为他们是在同情和关注，但他们的行为可能阻碍发展。强迫这个年龄段的孩子只参与结构化或教育性的游戏，看似会促进学习，但却使他们无法学习如何产生自己的想法或解决现实世界的问题。同样，每次孩子争吵或打架时都要插手，会阻碍他们的社会发展，因为他们从未学会如何自己解决冲突。尽管他们的意图是好的，但过度参与的倡导者有可能会限制幼儿的成长，限制他们应对长大后所面临的挑战的能力。

重新平衡幼儿阶段的育儿工作

树立尊重他人的行为模式

尽管倡导者很喜欢促进孩子的成长，但看着以前可爱的、相对温顺的婴儿变成挑衅的、愤怒的“不”的机器，可能会令人沮丧。父母可能会想：“那个可爱的婴儿怎么了？”但主张父母应该记住，幼儿阶段只是一个阶段。狂野的情绪波动和强烈的独立姿态--如尖叫和

当他们没有买到他们想要的麦片时，在杂货店里跑来跑去--一旦他们进入学龄期，最终会平衡。

倡导者父母必须明白，他们的孩子正处于建立自主权的过程中，并不是故意拒绝他们。就像大学生在本该学习的时候开派对一样，幼儿正在突破界限，寻找自己的道路；他们并不专注于违抗父母，尽管看起来是这样。然而，仅仅因为孩子们变得更加独立，并不意味着父母应该允许他们逃脱苛刻的行为。

倡导者父母仍应重新引导孩子，并示范适当的行为方式。做到这一点的一些方法包括

- 教导幼儿在需要说话时举手或将手放在父母的手臂上，而不是打断。家长会知道幼儿有话要说，并且仍然可以完成自己的话语。
- 练习用图片给情绪贴标签（笑脸、悲伤的脸、愤怒的脸），让幼儿指着符合他们情绪的脸。这最终应有助于他们感到被理解，并防止他们因情绪而做出不适当的行为。
- 阅读那些通过良好的行为和情绪控制来解决问题的故事（如《小蓝车》、《野生动物在哪里》和《逃跑的小兔子》）。

专注于适当的增长

倡导者父母可以通过自己的一些个人修养和发展来防止或消除他们不断干预的任何负面后果。最

有效的方法是利用他们鼓励孩子的自然愿望，以及他们激励他人相信其事业的能力。

倡导者父母可以通过定期寻找机会促进幼儿的成长和自主性来鼓励幼儿的发展。重点应该放在与年龄相适应的成长、技能和能力上--而不是确保他们总是完全按照他们的要求去做，这在这个年龄段并不是一个合理的期望。以下行动将使代言人能够支持他们的孩子，同时也激发他们的独立性。

- 让幼儿挑选他们想穿的衣服（从两到三个选项中挑选）。
- 让他们尝试自己倒麦片。
- 允许他们在饭后自己洗手和洗脸。
- 腾出时间来玩，没有任何议程。
- 鼓励他们通过分享和使用善意的语言来解决冲突（并抵制为他们解决问题的诱惑）。

学前阶段（约3至5岁）

学龄前时期，即大约3至5岁，是大脑发育的黄金时期，这个阶段的儿童以非凡的速度积累知识。孩子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。这个阶段的学习是通过游戏进行的，特别是无组织的和想象的那种，以及与家庭和同伴的大量社会互动。创造力也通过虚构的游戏和故事得到了广泛的发挥。

为了有效地完成这一阶段的工作，儿童必须有机会做出一些自己的决定，并被允许发起活动，提出问题。

接受答案，并带领他人进行探索性游戏。如果儿童没有这样的机会，或者被认为他们不断的提问或幼稚的虚构游戏是令人讨厌的，那么他们就会经历内疚、沮丧和无能的感觉。因此，他们可能会出现自我控制能力差、自尊心低或缺乏主动性的情况。

学前阶段的平衡育儿方法

自然教师

作为终身学习的推动者，倡导者的父母真诚地期待着激励他们的孩子也能享受学习。他们高兴地回答学龄前儿童看似无休止的问题，并以寻找创造性的方式让孩子们参与学习机会为乐。从去图书馆到公园里即兴的自然课，倡导者们利用一切机会吸引和教育他们的学龄前儿童。

但是，教育机会并不是**Advocate**父母所从事的唯一教学形式--对他们来说，从小为孩子树立道德和价值观的榜样与任何其他学习形式一样重要。**Advocate**父母教导孩子不仅要尊重他人，还要欣赏他们的差异。他们坚持诚信，鼓励学龄前儿童向被他们挖了花的邻居道歉，然后帮助他们理解为什么挖花首先是错误的。倡导者的父母认为他们有道德义务通过示范和持续强化来灌输他们的价值观。

情感上的参与

有学龄前儿童的生活不仅仅是学习和 "可教的时刻"。情感投入是倡导者的首要任务--既要与孩子建立牢固的联系，又要教他们如何发展自己的情商。这个阶段的孩子开始学习自我控制、同理心和人际关系（尤其是与同伴的关系）的重要性，他们需要有同情心的指导来正确发展这些技能。

情商最好通过示范来学习，而这正是倡导者父母真正的闪光点。倡导者已经发展了自己的自制力，并且能够参与有意义的互动，可以充满爱意地将这些概念传达给他们的孩子。想象的游戏是练习这些技能的一个特别有用的渠道。像玩过家家这样简单的游戏，对倡导者的父母来说是一个完美的机会，可以示范健康的关系，并以爱的方式重新引导不太理想的行为。他们不仅传递了自己的情感智慧，与学龄前儿童进行这种类型的游戏的父母也加强了他们的情感联系。

学前阶段不平衡的养育方式

追求完美的压力

学龄前时期带来了新的活力，因为孩子们对了解周围的世界变得更加感兴趣。这个阶段的孩子比以往任何时候都更加好动和有主见，这可能会考验父母的耐性。即使是精力最旺盛的人，养育孩子也是一项令人疲惫的工作，而这个阶段由于不断的问题和间断的运动，可能会特别耗费精力。作为一个内向和特别私密的性格类型，倡导者如果不花时间来

定期充电很可能会烧毁，这可能导致疲惫、焦虑和脾气暴躁。

陷入完美主义陷阱的代言人在这个阶段特别容易变得不知所措。仅仅跟上工作、家务和家庭中每个人的多种需求就会让人筋疲力尽。当父母还必须从学前班到玩耍的日期，再到游泳课和空手道课程，生活变得更具挑战性。在今天的数字社会中，父母也可能感到有负担，要让每个生日聚会和家庭假期都值得在社交媒体上发布。到处跑腿和试图成为 "完美的父母 "可能很快就会对倡导者的父母造成伤害，他们更愿意把注意力放在生活的有意义的方面，而不是市场的内容。

高估了能力

在学前时期，儿童从完全依赖的婴儿过渡到越来越独立的个体。随着学龄前儿童的能力和交流能力的增强，倡导者的父母有可能高估他们孩子的能力。他们希望有一天能将自己的孩子看成是平等的，这可能导致不切实际的期望，使父母和孩子都感到沮丧。

具体来说，倡导者作为注重道德的人，可能会认为他们的学龄前儿童可以很容易地掌握他们所接触到的任何想法或道德建构，不管它们有多复杂。当他们提供的信息是假设性的，这一点尤其正确。说 "你不应该打人。如果有人打你，你会有什么感觉？"这似乎是一个非常合理的问题--但这个阶段的孩子没有能力站在别人的立场上考虑问题。他们可能会用必要的 "我会感到难过 "来回答，但他们真正的想法是

思维是 "如果有人打我，我会感觉很糟糕，但主要是我感觉很糟糕，因为我遇到了麻烦"。在这个阶段，同理心和道德感还没有发展起来，倡导者的父母如果期望他们的孩子精通这些技能，将很难与学龄前儿童进行有效（和适当）的沟通。

重新平衡学前阶段的育儿工作

调整期望值

倡导者的父母必须学会对无休止的玩耍和活动说 "不"，并在必要时对急需的休息说 "是"，而不是让他们的完美主义把他们推向崩溃的边缘。孩子们从健康、快乐的父母那里受益更多，而不是从生日派对上的互联网自制蛋糕、骑小马和配得上奥斯卡奖的礼品袋中受益。

虽然倡导者的父母最初可能会因为没有 "达到 "社会（或他们自己的完美主义）的期望而感到一些内疚，但他们最终会感到从不必要的义务中解放出来。他们的自然倾向是根据自己的价值观而不是社会期望来生活，所以他们必须找到自己的方式，回到对他们来说真正重要的东西，以及他们想如何抚养孩子。对倡导者来说，找到在养育孩子的同时照顾自己的方法也很重要。在繁忙的学前教育阶段带来平衡的一些想法包括。

- 限制活动，如游戏约会、体育、艺术课等，每周只安排几天，而不是每隔一天。
- 抵制诱惑，确保每个事件或活动都有社交媒体的价值。

作为父母的代言人

- 安排定期休息--父母的约会之夜，与朋友喝酒，或独自在大自然中散步--任何能够充电和提神的事情。

- 与您的学龄前儿童共度优质时光，没有任何议程或期望。

接受与年龄相适应的能力

学前阶段是最令人高兴的阶段之一，因为学龄前儿童可以比早年更有效地与父母沟通和理解他们。倡导父母关注孩子所取得的进步，比那些纠缠于未发展的技能的父母在互动中更加成功。从愚蠢的笑话到深刻的问题，学龄前儿童经常表现出一种真正鼓舞人心的天才。此外，这个阶段的儿童具有一定程度的同情心，可以使他们产生真诚的怜悯。

对这一阶段感到沮丧或不知所措的倡导者父母有大量的资源可以更好地了解学龄前儿童的能力。寻求帮助或征求意见并不可耻。即使是那些不一定与学龄前儿童斗争的倡导者，也可以从了解这一阶段的情况中受益。一些最有用的资源包括。

- 有或曾经有学龄前儿童的家庭成员或朋友
- 学前教师、日托人员和保姆
- 儿科医生和儿童治疗师
- 有关育儿的书籍、网站、社交媒体群组和博客（当然，请酌情考虑）。

学龄阶段（大约5至12岁）

入学初期是幼儿技能发展的一个重要时期。他们不仅仍在不断吸收新的信息，而且还在努力熟练掌握越来越复杂的科目，从人际关系到数学到体育。在这些领域受到挑战和支持的儿童，其能力和自信心都会得到发展。

如果他们没有得到持续的支持，处于这一阶段的儿童可能开始感到比他们的同龄人低下，将不太可能制定长期目标或为实现这些目标而努力。另一方面，如果他们没有得到足够的挑战，这个阶段的儿童可能开始感到过度自信，有可能导致缺乏谦虚和同情心。

学龄阶段的平衡育儿方法

充满激情和鼓励

倡导者本身往往是狂热的学习者，鼓励他们的孩子带着激情和好奇心去追求他们的学术成果。尽管他们热爱学习，但 "传统 "的教育环境不一定对这种类型的人有吸引力。倡导者的父母可能会发现像特许学校或家庭教育这样的选择是教育他们学龄儿童的更好选择。

作为富有同情心的父母，倡导者们为正在挣扎的孩子提供支持和鼓励。同时，他们不会让他们的同情心妨碍他们坚持他们的高期望。倡导者的孩子们被期望在获得知识和

作为父母的代言人

发展技能方面付出努力。虽然

作为父母的代言人

他们肯定会来帮助那些在某个班级或学校恶霸中挣扎的孩子，倡导者父母也会鼓励他们的孩子自己努力寻找解决此类问题的方法。

优秀辅导员

学生时代是一个紧张的学习时期，而倡导者是天然的导师，他们毫不费力地示范学术成功所需的技能。倡导者的父母并不回避教导他们的孩子努力工作的价值，以及创新和创造力等特征的重要性。很少有人能像Advocates那样理解这些特征的必要性。

在孩子们不断被告知要做什么和遵守严格的时间表的人生阶段，创新和创造力往往被忽视或被视为不必要的。富有想象力的倡导者父母了解这些特征在一个不断变化的世界中的重要性，并鼓励他们的孩子将自己独特的想法和观点融入他们的学术和个人生活。他们鼓励他们的孩子将他们的激情和事业也融入他们的生活中--从开发一个专注于全球变暖的科学项目到组织一个学生会社区志愿者日。在这个阶段，倡导者在激发和促进孩子的激情方面往往格外有效。

学龄阶段不平衡的养育方式

挣扎在自信中

儿童在上学期间发展的最重要的技能之一是自信。从坚持完成一项困难的学校作业到为被嘲笑的朋友出头，自信是给予孩子们力量的因素。

努力工作，做正确的事情。在自己的成长时期可能缺乏支持或鼓励的代言人父母，尤其可能对自己的能力缺乏信心。在学校环境中挣扎，或被专横的父母或老师轻视，可能会重新困扰代言人，使他们无法发展--因此也无法塑造--茁壮成长所需的信心。

如果他们自己不能克服这一障碍，倡导者父母就有可能培养出在逆境中闭门不出的孩子。如果倡导者不能在自己的生活中树立这些行为的榜样，那么告诉孩子 "坚持自己的信念 "和 "在困难时坚持下去 "就没有什么好处。他们的孩子不仅会对自己的信心感到挣扎，而且还可能将他们用心良苦的父母视为伪君子，当事情变得非常具有挑战性时，他们却不能 "言行一致"。

过度的激情

倡导者对某项事业的热情如果没有与孩子的需求和能力适当平衡，在这个阶段会给孩子带来问题。学龄儿童当然会从志愿服务和坚持自己的信仰中受益。然而，他们也需要能够帮助他们解决日常生活中面临的问题的父母。从学校的暗恋没有得到回应，到最后被选入踢球队的创伤，这个年龄段的孩子需要父母帮助他们处理深深影响他们的个人问题。

总是专注于拯救世界，倡导者的父母如果不能在 "小问题 "上验证孩子的感受，会发现他们的孩子将来不太可能寻求他们的帮助或支持。当然，如果一个孩子没有进入篮球队，世界并不会结束，但这对孩子来说可能是灾难性的。对孩子们来说，在这个

阶段，发生在他们身上的每一件事都是一件大事。倡导者父母如果没有认识到这一点，没有帮助他们的孩子以平衡和有效的方式处理他们的问题，最终将很难与他们保持密切的关系。

重新平衡学龄阶段的育儿工作

促进信心

自信的美妙之处在于，它是一种可以在任何年龄段培养的技能--改善这种特殊的特质永远不会太晚。为人父母是一个非常有效的激励因素，倡导者的父母完全希望帮助他们的孩子在生活中取得成功。具有这种性格类型的人对自己推销和任何他们认为是为自己服务的行为感到厌恶，所以他们可能必须克服被误导的信念，即自信就等于傲慢。

此外，倡导者应牢记培养学龄儿童的能力感对有效度过这一阶段是多么重要。应鼓励孩子为自己的工作感到自豪，并教导他们将失败视为新的机会。在冰箱上挂上他们的拼写测试成绩，并在晚餐后增加甜点或在周末推迟睡觉时间以示庆祝。当父母承认他们的成就，当他们知道他们的努力工作会得到回报时，孩子们会茁壮成长。当孩子们失败时，倡导者的父母可以帮助他们振作起来，在那条众所周知的隧道的尽头寻找光明。没能进入舞蹈队？没关系--他们可以加入啦啦队或辩论队。孩子们如果意识到失败并不是道路的终点，而是另一条道路的开始，那么在他们的这一生

作为父母的代言人

中会更加自信和成功。

以下提示将帮助倡导者提高自己的自信心，从而促进其子女的自信心。

- 写下一个个人优势，以及它是如何帮助你克服一个具体的挑战。（“我雄辩的口才帮助我在最近的工作面试中脱颖而出。”）
- 想一想经常引起恐惧或犹豫的事情--可能是对失败或批评的恐惧--并写下你可以做的三件事来克服这种恐惧（例如参加演讲技巧的课程来克服对公开演讲的恐惧）。
- 努力成为一项特定技能的专家（如掌握吉他或精通第二语言）--这将真正促进能力感。
- 练习积极的自我对话--没有什么比人们对自己的消极想法更快降低信心了。

满足他们的需求

善意的倡导者对他们的孩子寄予很高的期望，希望鼓励他们在这个世界上有所作为。不幸的是，当父母的注意力一直集中在期望的东西上时，他们很容易忽略了孩子真正需要的东西。孩子们最需要的是来自父母的无条件的爱和接纳，而倡导者的父母更有能力为他们的孩子提供这些。

容易专注于“大局”的代言人可以从专注于他们的孩子当下正在处理的事情中受益。

而不是试图把一个方钉子（倡导者父母对什么是重要的想法）敲进一个圆洞（什么是重要的？

在孩子认为重要的情况下），父母应该在“此时此地”与孩子互动。这样做的一些想法包括。

- 开始感恩练习，父母和孩子都要说出当天他们感激的三件事和一件困扰他们的事。
- 开始正念练习，如简短的冥想，以促进“在当下”。
- 每周或每月约好时间，让父母和孩子一起参与活动（比如去电玩城、徒步旅行或去博物馆参观）。

青春期（大约从12岁到18岁）

青春期是从童年到成年的过渡期，是儿童专注于发展他们自己独特身份的时期。这个过渡期的中心是个人对自己在各种关系中的角色的认识：与自己、朋友、家庭和整个社会的关系。为了确定自己的角色，这个阶段的青少年开始了确定其个人价值观和信仰的重要过程。教育和未来的职业目标是在这些价值观和信仰的基础上形成的，使这个阶段成为他们余生的关键和基础阶段。

青少年时期的平衡教养

促进积极的价值观

在这个身份发展的阶段，孩子们比以往任何时候都更需要父母的支持和理解。拥护者的父母通过促进积极的价值观，如尊重、同情和诚信，来鼓励青少年的成长

作为父母的代言人

。

同时也为他们提供自由，以探索任何激励他们的其他价值。成熟的倡导者们明白，让他们的孩子在适当的支持和空间平衡下经历困难但必要的个人发展过程的重要性。

无论他们的孩子在这个动荡的时期可能面临怎样的挣扎，倡导者们仍然坚定不移地奉献着。他们的奉献精神，无论是对孩子还是对促进积极的价值观，都为倡导者父母和他们的孩子提供了一个坚实的基础。这个基础使寻求身份认同的儿童能够进一步冒险进行自我发现，同时仍然感到得到支持和爱。

无条件的爱和承诺

倡导者父母的无条件的爱和支持是不可缺少的，因为他们帮助孩子应对他们将面临的许多挑战。发现往往是通过试验和错误获得的，所以在这个阶段会犯很多错误。逃课的青少年需要知道他们的行为是有后果的，但无论他们犯什么错误，父母仍然会爱他们。如果这个阶段的孩子确信他们不会被评判，那么他们就更有可能与父母沟通。他们必须感到父母的爱和接纳不会被取消。

当他们处理真正严重的问题时尤其如此--比如怀孕、被停学或被开除，甚至是经历一场特别艰难的分手。在这些困境中保持对孩子的爱的代言人父母，可以在孩子最需要的时候将自己打造成真正的同情和智慧的来源。尽管这些情景中的一些可能看起来令人不知所措和恐惧，但倡导者如果利用他们的同情心和同理心，可以

从智慧的角度而不是恐慌的角度来面对这些情况。他们应该尊重他们的青少年--但仍然努力成为房间里明智的、理解的成年人。

青少年时期不平衡的养育方式

强制性理想

与他们在孩子蹒跚学步时可能面临的问题类似，代言人可能会在青少年的独立成长中挣扎。倡导者非常接受对个人发展的追求，但他们可能对这个过程应该是什么样子以及他们的孩子应该拥护什么价值观有自己的想法。当他们的青少年突然变成一个痴迷于肉食的人时，一个素食主义者的父母可能会感到不快。同样，具有热情的政治或宗教观点的倡导者可能会发现他们的孩子探索 "反对 "信仰的愿望是一种侮辱，仿佛他们受到了人身攻击。

那些认为个人发展只能在特定的、被认可的范围内进行的倡导者父母--不管这些界限在任何尺度上是什么--可能无意中阻止他们的青少年经历自我发现的过程。他们可能从事情感操纵行为，试图巧妙地使他们的孩子内疚，让他们按照他们希望的方式行事（或相信）。青春期的孩子不太可能对这种类型的父母控制有良好的反应，他们可能会采取反叛的方式，或完全停止与父母的沟通。

放手的困难

青春期阶段要求孩子变得更加独立于父母，自己做出关键的生活选择，并减少对父母的基本支持的依赖。倡导者的父母如果认为他们的孩子不再需要他们或渴望他们的爱，就会与拒绝的感觉作斗争。他们也可能发现自己在哀悼童年的结束，回忆起上学第一天走进教室的那个可爱的幼儿园孩子。如果他们在这个阶段过于沉浸在失落感中，代言人可能会陷入某种生存危机，对过去的日子耿耿于怀，而不是期待着父母和孩子未来的机会。

对一些倡导者来说，为人父母是他们的 "事业"--为人父母是他们身份中最重要的部分。如果他们在孩子年幼时未能维持或培养他们身份的其他部分，倡导者父母可能会热衷于坚持他们作为主要照顾者的角色。如果养育孩子使他们无法维持友谊，追求有意义的爱好，或从事他们喜欢的工作，那么当他们的孩子不可避免地开始花更多时间离家时，代言人可能会感到失落和孤独。他们可能开始经历痛苦、深深的失落感，甚至对自己未来的不确定性感到恐慌，因为父母这一决定性角色不再是生活的中心。

重新平衡青少年时期的养育方式

颂扬个人理想

发现有个人意义的理想是倡导者身份发展的最重要方面之一。如果孩子的理想与他们自己的理想不一致，成熟的倡导者父母不会感到不快或受到侮辱，而是

能够庆祝他们的青少年已经经历了自我发现的过程。当他们的孩子明白了正确与错误，并且有了完善的道德指南针时，倡导者可以退后一步，欣赏父母的出色工作。

在这个阶段，父母鼓励孩子发展自己的个人理想的最好方法是鼓励他们私下里专注于拥护对他们个人旅程有意义的价值观。尽管在这一过程中应鼓励青少年从家庭价值观中汲取营养，但倡导者的父母应避免给孩子施加压力或让他们内疚，以认同自己的价值观和信仰。

以下提示可以帮助代言人专注于寻找自己，同时也是他们孩子的建议和灵感的来源。

- 拥抱精神或冥想实践。
- 从事（或重新发现）一项艺术爱好，如写作、绘画、摄影或缝纫。练习技能，享受创造性的治疗和灵感带来的好处。
- 通过写日记或甚至指导性咨询进行自我反省，以更好地了解你是谁，你想成为谁。

促进健康独立

青春期阶段要求孩子变得更加独立于他们的父母，这对那些以成为孩子的看护人或以自己的身份主要是父母的代言人来说特别困难。倡导者的父母不应该把这种独立的愿望看作是对个人的侮辱，而应该学会看待

这个新阶段既是他们孩子个人进化的一个美丽和必要的部分。

提倡父母应鼓励孩子为自己的决定负责，并庆祝他们在成为自立的成年人方面取得的任何进展。在这个阶段寻找新的参与方式，利用青少年不断增长的技能，是一种很好的联系方式。

以下只是倡导者父母与青春期孩子相处的几种方式，并探索新的爱好或事业。

- 与您的孩子一起参加他们最喜欢的一项爱好或活动，无论是跑步、烹饪、唱歌还是玩电子游戏。
- 寻找或重新发现可以一起参与的精神修炼（从宗教修炼到冥想、瑜伽或太极拳，都可以）。
- 审核父母和孩子都觉得有趣的大学课程。
- 定期一起在人道协会或其他慈善机构做志愿者。

总结

为人父母是任何人都可能面临的最具挑战性的经历之一，无论其性格类型如何。

倡导者有自己独特的优势--创新、利他主义、洞察力和诚信，他们可以利用这些优势与孩子建立积极、主动的关系。为人父母带来了个人发展的巨大潜力，倡导者如果利用这个机会，可以对自己和他人有更深入的了解。

以上提供的建议是基于儿童的一般成长阶段和许多倡导者共有的基本优势和劣势。每个孩子都是不同的，父母是判断孩子需要什么的最佳人选。家长应以最适合自己家庭的方式来使用上述建议。如果遵循某个建议会导致更多的压力、挫折或负担，那就把它放在一边，试试别的方法。对于特殊情况，如行为或医疗问题，最好是咨询专业的儿科医生或儿科心理学家。凭借他们的培训和专业知识，他们可以帮助创建一个适合每个人的计划。

其他工具和测试

想更深入地挖掘你作为父母的角色吗？如果你能进入网站的工具包区域，我们提供各种额外的工具和测试，以帮助你探索。

养育方式测试

无论你已经有了孩子，还是希望将来成为父母，这个测试都能让你对自己的养育方式有有益的了解。

类型猜测者（父母）

你是否想弄清楚你的父母属于哪种性格类型？你可能会发现这个简单的工具有帮助。

类型猜测者（儿童）

你是否想弄清楚你的青少年孩子属于哪种性格类型？你可能会发现这个简单的工具有帮助。

倡导者的学术道路



战争、贫穷、种族主义--这些是我们作为一个物种所面临的一些最基本的问题。许多人认为这些弊病是不幸的，但最终是世界的的方式。对这些人来说，试图改变事情可能被认为是徒劳的。然而，倡导者们对这种冷漠的态度不屑一顾，而是将他们的生命献给了消除一个或多个社会弊病。这种道德义务也渗透到他们的研究中。

倡导者不只是为了学习而学习；他们有目的的学习。他们读的每一本书，写的每一篇文章，参加的每一场辩论，都为他们提供了一个全面的知识库，以帮助他们--以及其他的人--在未来。倡导者认为学习是一种启蒙，因为知识可以消除无知。

与一些仅仅梦想一个更好、更公正的世界的理想主义者不同，倡导者们为实现他们的愿景而不懈努力。民权活动家安吉拉-戴维斯的一句话完美地概括了他们的动力："我不再接受我无法改变的事情。我正在改变我不能接受的事情"。

对平凡的事物缺乏兴趣

尽管倡导者的意图很高尚，但他们也像其他人一样容易犯错。通往智慧的道路是有益的，但也可能是坎坷的。当他们面对教育中那些看起来过于技术化、机械化或世俗化的方面，如标准化考试和无趣的必修课时，他们会亲身经历这种坎坷。

倡导者需要与一个主题有强烈的个人联系，才能感到完全投入，他们可能会质疑那些对他们没有兴趣的材料的重要性。他们的想象力很丰富，导致他们想到了所有可以做的事情。他们甚至会觉得被困于那些不适用于他们为自己设定的任务的主题。这些类型的人对为标准化而设定的基准有异议--当被要求参加许多与学科掌握程度没有多大关系的考试，而只是一个人的学习能力如何时，他们会变得很烦躁。这种对平凡事物的厌恶可能会导致倡导者完全回避，甚至打折扣，任何不属于他们兴趣范围的东西。

完善愿景

纵观历史，**Advocates**因其对世界的非凡影响而闻名，包括领导反对不公正的革命，拥护人民，以及通过奉献和艰苦的愿景改变社会。对于**Advocates**来说，深度比广度更重要。无论他们的目标是结束系统性贫困还是改善当地幼儿园的文学课程，他们都会全力以赴，全力以赴。从他们年轻的时候，倡导者的直觉就已经开始塑造他们的目标。当他们在课堂上被问及长大后想做什么时，他们很可能会有明确的想法和持续的

倡导者的学术道路

意图，以贯彻到他们的生活中。

这种持续的意图可能表现为加入高中的报社工作人员，然后在大学里主修新闻学。这种持续的意图可能表现为加入高中的报纸工作人员，然后在大学里主修新闻学，最终目标是赢得皮博迪调查新闻奖，报道一个遥远的、被忽视的、贫穷的国家的政府。他们所需要的只是一个目标，然后他们开始规划从 "A "点到 "B "点的步骤。

宣传员如何学习

倡导者们对自己的事业充满热情，他们把所有的精力都用在实现自己的目标上。尽管如此，他们也拥有足够的理解他们的事业可能有缺陷。他们的道德指南针要求他们坚定自己的信念；但更多的是要求他们成为通情达理、心平气和的人，能够倾听他人的意见。他们毕竟是外交官角色组的一部分，他们的目标往往是由他人的需求来定义的。这些类型的人认识到，与这些人沟通是选择正确道路的关键。

平衡的学习习惯

在学术环境中，倡导者们可能会与其他学生或老师意见相左，但他们也会花时间倾听他们的观点。当他们的论文被打低分时，倡导者们会采取平衡的方法，与教授讨论论文的不足之处，以及他们下次如何改进工作。成绩可能令人不安，但这也是学术系统传达的信息，即有成长的空间，这是倡导者内在的价值--所以他们倾听。

考虑到影响

倡导者的学术道路

除了专心听讲和认真思考，倡导者还拥有永不满足的好奇心，特别是对文化和其他人文事业。

对他们来说，这种活动代表了人类最美好的本质。他们可能同意电影《死亡诗社》中的以下一段话。"我们读和写诗不是因为它可爱。我们读诗和写诗是因为我们是人类的一员。而人类充满了激情。医学、法律、商业、工程，这些都是高尚的追求，是维持生命的必要条件。但诗歌、美、浪漫、爱，这些才是我们活着的目的。"

倡导者不仅仅是被创造性和艺术性的努力所激励；这些往往是他们热爱生活的一些主要原因。虽然他们肯定能使自己在任何领域，从物理科学到数学、经济、商业等领域有丰富的知识，但他们总是觉得为人类表达的核心和灵魂服务是最自在的。

这就是为什么，当谈到学校时，倡导者们往往关注他们的艺术或作品所描绘的内容。

虽然公众舆论可能很重要，但倡导者绝对要有个人成就感。他们检查自己的情感和直觉，看决定是否感觉正确。他们追求那些使他们感到完整和安宁的领域--并从那些高尚但最终不适合他们的领域走开。

尝试平凡的事物

倡导者专门研究对他们有重大意义的学科，但他们也明白需要学习 "世俗 "技能：做税、填写支票、换轮胎等。在学术领域，这可能采取的形式是为他们不喜欢的课程培养长期学习习惯。倡导者们明白，这种技能虽然没有远见卓识和激励作用，但在日常生活中是必要的。

倡导者们并没有甩开他们本质上不感兴趣的东西，而是紧紧抓住他们的脚跟，至少试图掌握他们面前的材料。他们认为平凡的学习只是暂时的，而他们所学的技能将支持他们认为有意义的工作，这种意识推动着他们前进。

不平衡的学习习惯

对影响的迷恋

解决无法解决的问题，即使是最顽强的人也会付出代价，而倡导者可能会夸大这种倾向。通过肩负世界的重担，他们有可能被压在重压之下。他们觉得在成为自己的理想版本之前，他们个人无法得到安宁，因此他们的学习行为会变得痴迷，在他们的日程表中几乎没有留下放松和自我照顾的时间。在极端情况下，倡导者甚至可能不吃不喝或失眠，因为他们在午休时间学习或阅读到深夜。

这种工作狂的倾向，虽然强烈，但其范围是有限的。如果让他们单独思考的时间过长，倡导者可能会形成“隧道视野”，不遗余力地追求看起来最相关的研究领域。他们可能会变得完美主义，担心他们写的论文是他们能产生的绝对最好的，或者对问题的可能解决方案进行无休止的讨论。甚至可能达到这样的地步：为了更快地实现他们的目标，他们会暂时取消所有形式的享受和放松。不幸的是，在压力和疲惫状态下完成的工作往往缺乏一个休息良好的头脑所做的工作质量。

对立的替代方案

以耐心和开放的心态对待不同的观点，对一些倡导者来说是有效的，但其他倡导者却在挣扎。有些倡导者不屑于花时间或注意力去开拓思路。他们甚至会把反对的理由说成是道德上的要求。虽然这种性格类型的人在谈到他们的计划时可能是有远见的，但没有人能够准确地预测到未来会发生什么。由于过于固执地坚持自己的信念，他们可能会无视相互冲突但又至关重要的数据，或者整个研究和讨论领域，而不是修改他们的世界观来适应这些数据。

这种不愿意容纳其他观点的做法是倡导者的直觉和判断特征的综合结果。在他们的头脑中，他们看到了做事的理想（也许是“完美”）方式--问题的正确答案，对未知变量进行的适当实验，或展示小组项目的最有效方式--他们可能试图塑造不完美的模型来匹配他们头脑中的图像。然而，对单一、完美解决方案的追求可能导致他们忽略了他们可能是错误的可能性。

失败的理想化的自我

倡导者对世界有一个理想的愿景，但这个愿景从他们自己开始：受过良好的教育，能说会道，思想开放，永远善良，而且永远不愿意“满足于此”。然而，这对任何人来说都是一个不现实的期望。不幸的是，心肠软的倡导者会因为每个人都会犯的错误而对自己特别严厉。他们严格的道德哲学依赖于决心和善良，这可能使倡导

倡导者的学术道路

者甚至难以考虑安于 "失败", 因为他们认为这是一种缺陷, 而不是正常的人类经验

。

失败的成绩不一定是个问题，但它可能被赋予夸大的意义。例如，倡导者可能认为，法律课的失败会危及他们成为未来刑事司法系统改革者的机会，或者认为在艺术课上没有达到自己的期望，破坏了他们作为创造性人物的身份。失败似乎是对他们身份的直接威胁，并可能导致他们相信一门课的 "C "与未实现的野心直接相关。他们可能会对自己产生可怕的--但却是错误的--想法，认为自己不聪明，没有能力进行有效或有成效的工作，或者与其他学生相比有其他不足之处。如果他们身份的核心方面受到攻击，会让倡导者感到被摧毁。

重新平衡学习习惯

接受他们自己的建议

食物、睡眠、甚至休闲时间都是必需品，而不是奢侈品，代言人很快就会提醒别人，但自己却迟迟不能接受这一事实。当这些类型的人把个人牺牲当作例行公事时，他们很快就会发现，他们没有任何东西可以留给别人，甚至是自己。对这些类型的人来说，重要的是把日常事务作为优先事项，而不是事后考虑。

在安排吃饭、休息和放松的时间时（使用闹钟可以很好地提醒人们休息），质量可能和数量一样关键。一系列在一天中穿插的两小时和三小时的小睡不会等于八小时不间断的休息，尽管在夜间稳固的休息之外，20分钟的小睡会带来巨大的变化。此外，通勤时狼吞虎咽的快餐式早餐可能会让你吃饱，但它不能与与爱人一起吃均

倡导者的学术道路

衡的早餐相比。

以下是代言人可以采取的一些步骤，以评估和满足他们的需求。

- 考虑一下你的生活中具体缺少什么。你需要安静吗？睡眠？稳定？
- 考虑一下你目前如何花费你的时间。你的主要需求得到满足了吗？在回答之前，考虑一下你会如何建议你所爱的人。例如，你会责备朋友在繁重的学习之后小睡一会儿吗？
- 选择一个没有被满足的需求，然后在你专注于满足该需求时实施一些短暂的时间增量。10分钟小睡，1小时做一顿好饭，30分钟与重要的人相拥而眠。
- 每天安排时间，最好是在同一时间，以满足这一种需求。

善意的讨论

大多数倡导者讨厌 "为了争论而争论 "的说法。他们更倾向于相信普遍的、"大写的真理"，他们梦想着普遍的一致。然而，即使这种确定性存在，这些类型的人也很难垄断它们。为合理的怀疑和反对意见敞开大门，可以揭示新的、未经考虑的世界，即使这样做会减损他们的热忱。虽然空洞的反对意见令人讨厌，但由值得信赖的朋友或其他可靠的来源（甚至由倡导者自己）扮演的知情的魔鬼代言人的角色，应该得到重视，而不是被解雇。

当涉及到起草回应手头问题的文件时，这一点尤其有效。与其只依赖他们的个人观点，倡导者可以向其他思想流派开放。学习更多关于相反的知识

思想让他们看到自己论点的弱点以及优势，并让他们能够提出全面的论文，解决双方的问题。同样的事情也可以说在小组项目中。当涉及到合作时，最好的想法来自于尊重的讨论和辩论。

这里有一些提示，供倡导者真诚地进行讨论。当考虑一个直接反对你信仰的话题或人时。

- 询问个人 "如何?"和 "为什么?"
- 研究冲突的想法。
- 在处理信息时不做任何初步判断；对这个想法给予怀疑的好处。
- 看看新的想法与现有的知识集相比如何。

创造多样化的身份

一旦下定决心，代言人就会不遗余力地追求。无论付出什么代价--血液、汗水或泪水--一旦决定了他们的目标，他们就会实现。然而，问题是，他们可能对目标之外的事情缺乏认识。倡导者的奉献精神是惊人的，但它也可能是限制性的。在学术方面，这些类型的人可能会犯一个错误，就是把自己关在一个学科里。他们甚至可能只关注与他们的长期目标相关的一切--例如，经营一个独立的企业--而不花时间探索其他兴趣。

为了达到平衡，他们可以腾出时间来研究自己的兴趣，然后每周至少拿出一个小时来研究。加入天文学俱乐部，阅读有关南极洲的书籍，或在网上听信息视频，都

倡导者的学术道路

是值得追求的。实现这一目标的一些简单步骤包括。

- 回想一下你没有尝试的感兴趣的事情，因为它们与你的长期目标不相关。例如，也许你喜欢一门戏剧课，但决定不参加另一门课，因为这将占用你学习有机化学课程的时间。
- 报名参加不需要大量时间承诺的休闲活动，如每周一次的课后即兴表演课程，而不是每天一小时的课程。
- 在你参与之后，花点时间来决定这个兴趣是否是丰富的。如果是，就采取积极措施保持参与。

中学的倡导者

选择性的辉煌

在教师休息室里，在讨论他们共同拥有的一个倡导者高中学生时，不同学科的导师可能会觉得他们在谈论完全不同的人。一个人可能会体验到学生的口齿不清、无精打采、无精打采；但对另一位老师来说，同一个学生可能是每次讨论中的一个聪明、专注、有动力的成员。

当倡导者与一个主题联系在一起时，他们的早熟就显而易见了，无论是关于陀思妥耶夫斯基小说《罪与罚》中深刻的道德主题的演讲，还是关于美国民权运动历史的一篇激动人心的文章。他们的同学可能会把这种工作看作是毕业道路上的一个乏味但必要的障碍，但倡导者们可能会体验到对道德正义的热情被点燃，并在他们的余生中燃烧

倡导者的学术道路

。

为真实性而学习

人文科学和社会科学在年轻的倡导者心中引起了自然的共鸣，但当他们接触到不太深奥的研究时，可能会出现不协调。数学和科学当然不是他们无法掌握的，但如果没有一些手段将死记硬背的事实、数字和看似随意的计算放到更广泛的人类背景中，他们的表现可能会很差。他们对这些课程缺乏兴趣，可能会让老师和家长感到沮丧，因为他们难以理解学术热情怎么会分布得如此不均匀。

倡导者的好奇行为是他们稳定的内心指南针的结果，赋予他们安静、激烈的完整性，使他们超越年龄的成熟。当他们的同龄人的身份像粘土一样可塑的时候，这些类型的人是顽固的大理石。别人的认可对他们来说很重要，但与自己的理想保持同步总是更重要。在许多青少年心目中，“适应”的需要是非常重要的，但“倡导者”广泛反对这种需要，对他们来说，受欢迎是一种外在的货币，而真实性比黄金更有价值。

平衡的高中学习

有些学生几乎不屑于翻阅教科书，学术上的好奇心往往只停留在“这将在考试中出现吗？”这样一个问题上。倡导者们可能会发现自己在某些科目上的缺点是可以原谅的，因为他们对与自己有关的主题表现出了承诺。然而，那些利用工作过度的教师的低期望值的人很难发挥他们的潜力。积极地把他们推出舒适区，也不会带来很大的成功

倡导者的学术道路

。倡导者可以通过以开放的心态和现实的标准对待学习来平衡他们的一些学术上的不情愿。

对各种可能性保持开放态度

少数幸运的倡导者可能会遇到老师，他们为每一个游离的事实或定理提供鼓舞人心的背景，讨论的不是它是否在考试中，而是它为什么重要。但在大多数情况下，倡导者必须自己磨练自己的背景技能，以便在那些他们不容易想到的科目中表现出色。当他们用平衡的观点看问题时，他们完全有能力做到这一点，避免了青春期的愤世嫉俗，并意识到他们早期教育的价值。

例如，勾画碳氢化合物的化学结构可能看起来很忙--直到倡导者开始反思化学在解决世界饥饿或治疗破坏性疾病的可能性。倡导者们的激情所带来的激励潜力是不可低估的。他们只需要接触到他们认为自己不感兴趣的知识体系和想法。

为了放下戒心，让自己接受这样的选择，他们可以从苏格拉底悖论中寻找灵感。"我知道一件事：我什么都不知道"。他们越早认识到，为了使他们的愿景成为现实，必须进行艰苦、无情的工作，而且他们的见解总是有增长的空间，他们就越早能够采取有意义的步骤，实现一个更好的世界。

现实的标准

倡导者认同一种与他们的激情直接相关的工作道德，当激情被点燃时，他们会不间断地工作。他们不喜欢不履行自己的承诺和道德义务的想法。也就是说，以平衡心态对待学习的倡导者并不热衷于为实现目标而牺牲自己的健康，他们也不会过

分追求完美。他们尽其所能交出高质量的工作，但在没有更多收获的情况下，避免为细节而苦恼。他们

安排时间投入成功所需的努力，但他们设定了现实的期望。

努力工作的倡导者们并不完全反对偶尔放纵一下。他们非常认真地对待自己的兴趣，是的，但他们并不完全反对在学校的夜晚与朋友一起玩耍--花点时间记住他们只是青少年。没有人被要求把所有事情都搞清楚，他们的大部分乐趣在于发现。

不平衡的高中学习

忽略细节

那些在数学课上阅读英国文学的倡导者可能不是青少年叛逆的形象，但他们的成绩可能会急剧下降，就像他们把时间花在打口水球或发送秘密短信一样。从更大的意义上说，那些追求自己狭隘的学术痴迷而不关心更广泛的课程的倡导者可能会发现，知识的差距以不可预见的方式限制了他们。对气候科学基础掌握不牢的新晋环保主义者可能只能说服已经信服的人。

对于那些只沉溺于自己兴趣的人来说，忽视更多的细节是一个麻烦的习惯，即使在他们本来全心全意参与的课程中也会阻碍他们的进步。凭直觉对历史充满热情的年轻代言人可能会理解个别事件的重要性，但不觉得有必要为考试而记住实际日期。具有更多文学倾向的学生可能会因为未能正确引用资料来源而被扣分，即使是最善于表达的文章。他们拒绝满足僵化的课程要求，在短期和长期内都会阻碍他们的发展。几次这样的糟糕经历可能会使他们渐渐远离

从以前觉得是命运的学术道路上，他们本可以做很多好事。

不可能的标准

倡导者在高中阶段要克服的另一个障碍是他们无情的内在完美主义和崇高的野心，这往往表现为工作迟交或根本不交。咬牙切齿，拒绝 "偷工减料 "或走捷径，一些人可能会发现他们不可能在规定的时间内完成他们所设定的目标，从而导致压力、工作仓促和错过最后期限。无论研究多么详尽，写作多么清晰，一篇关于死刑历史的学期论文如果在学期结束后两周才交付，可能会得到同样不热情的回应--以及相应的分数--就像一篇仍然只存在于倡导者的想象中的文章。

重新平衡高中学习

形成一种联系

关注细节，无论多么平凡，都是生活的一个重要部分。问问任何一个高中毕业的学生，他们只想知道如何申请大学的财政援助，如何正确地面试工作，或如何跟踪最后期限。倡导者尽量不忽视他们的工作，但他们可能觉得不愿意对 "平凡 "的主题给予同样的热情，就像他们对自己喜欢的主题那样。然而，为了重新平衡这一点，他们必须选择有信心，相信这些平庸的、技术性的、日复一日的信息有一天会证明其价值。

一个可能的方法是与给他们带来麻烦的班级的老师建立导师关系。这可以帮助代言人

倡导者的学术道路

了解在哪里有问题。

她说：“我认为这门课程是一个很好的选择，同时也通过教师的视角来过滤课程，增加了课程的深度。这不再是地质学，而是史密斯女士通过教学表达的对地球的热情，一个童年的梦想，找到了进入现实世界的途径。

现在，这种关系，也就是更私人化的东西，可以说服辩护人接近一些乏味的细节--要引用的资料，要背诵的日期--作为对史密斯女士的恩惠，这也是辩护人自然而然面向的东西。史密斯女士要发试卷并不是她的错，所以用糟糕的表现来惩罚她（或倡导者自己）是不公平的。

倡导者完全有能力处理常规细节，如果他们找到一种方法使其与个人相关。通过与导师建立这样的关系，他们可以在主题及其具体内容中发现新的相关性，提高他们的积极性和注意力。

缓和完美主义

高中是困难的。随着未来、父母、同龄人和课外活动的压力的增加，即使是最悠闲的人也会感到疲惫不堪--对于充满期望的倡导者来说，简直是一种折磨。倡导者们总是希望在他们承诺的任何事情上做到最好，他们经常牺牲自己来维持他们的其他义务。

学会以更仁慈、更有分寸的眼光看待自己的倡导者可能会发现，他们的成就和努力，即使没有达到理想化的愿景，仍然值得骄傲。这就是日本美学概念*Wabi sabi*所表达的

倡导者的学术道路

原则。完美缺乏深度。在缺陷和脆弱性中，可以发现真正的美。在小的方面练习不完
美--尝试画一张照片的真实性

例如，没有什么绘画经验的形象--可以帮助建立一种感觉，即失败是可以接受的，甚至是必要的：这是学习过程中自我接受的一个关键方面。考虑到这一点，倡导者可以决心以儿童的方式进行学习，不受约束的好奇和探索。

年轻的倡导者可以通过创建一个为现实生活留出空间的时间表来发展健康的学校和生活平衡。时间表不仅仅是一个提高生产力的工具。为家务和作业分配时间，可以更容易地为朋友留出时间，也可以留出时间独处和放松。时间表允许倡导者按下他们通常拒绝的 "关闭 "按钮；这是一种个人的善意行为--也是一种理智的保护。为他们的时间设定现实的期望，使青少年能够享受他们的生活。

一些帮助倡导者学生重新平衡的建议。

- 建立一个固定的时间表。需要时工作，结束时休息。比如说。在上学时间（也许是自习室）拿出一个小时来学习，放学后拿出两个小时。在这两个小时里，先集中精力完成最重要的任务--下周要交的一篇文章，五个数学方程式，30分钟的指定阅读--然后在这两个小时结束后关闭所有的工作。
- 在预定的学习时间内消除干扰。关掉手机，登录不使用社交媒体，并避免会影响完成工作的社交场合。
- 时间到了就放松。最后坐下来完成那部在你的Netflix提示中已经存在了两个月的电视节目，可以是奖励自己完成工作的一个非常好的方式。

工作或大学

从许多方面来看，倡导者是一种不常见的人格类型，但他们在离开高中时仍然面临着一个共同的两难选择。他们应该立即进入工作领域，还是应该继续学习？

对于一些倡导者来说，选择是显而易见的：学术认证是这些类型的人可能被吸引的几种职业的要求，包括教学、心理治疗和法律。如果他们不上大学，他们渴望打开的大门将继续对他们关闭。一些倡导者在成为他们希望成为的人的过程中，有一个不可谈判的中转站。

大学的经历不一定是件苦差事。事实上，许多倡导者发现他们对社会正义的讨伐，在他们坚忍不拔的精神下，成为课程的一个组成部分。通过这么多志同道合的人的简单友情--终于！他们的反叛之花找到了空间。- 他们的反叛之花找到了绽放的空间。即便如此，倡导者们通常都是以任务为导向，在冒险将理论付诸实践之前，不会在学术界停留太久。

有些人选择工作而不是大学，因为他们无法承担大学费用--无论是个人的、财务的、实际的还是原则性的--或者因为他们对改变的热情是如此强烈，以至于不能再推迟了。在没有教育或父母的指导下，他们可能需要时间来确定自己和自己的目标。

在学校和父母的监督之外，继续走自我发现的道路，接受更基本的职位，如服务员或做体力劳动，是合理的。为支持兴趣和储蓄而工作，无论是为了最终的学校

教育还是其他未来的兴趣，都是推迟上学而选择工作的一个平衡理由。

另一些人很清楚自己想要什么，并通过攀登企业阶梯或为自己工作来找到有价值的职业。他们也可能选择介于两者之间的道路，利用他们对社区服务的认可来确保在非营利组织中的角色，或者利用他们对写作的热情，以活动家的身份提供自由稿件，同时仍然处理支付账单的现实问题。

重要的是，倡导者们要认识到，许多道路都可以是有价值的。如果他们真的希望建立一个更美好的世界，他们会找到一种方法，即使他们的角色比他们最初预期的要小--或者仅仅是不同。

平衡的决策

拥抱诚实

辩护人必须以坚定不移的诚实态度考虑他们的选择。这项任务的难度不应该被低估。当通过一个健康的镜头审视世界时，倡导者们也许比任何人都更清楚人们是多么善于欺骗自己。他们可能会相信，因为他们在别人身上看到了这种情况，所以他们自己也能免于这种情况。他们可以问自己问题，咨询朋友和导师，收集一系列意见和信息，并进行其他现实检查，以帮助确定方向和澄清他们的世界观。

任何选择都可能是倡导者需要的挑战，以推进他们的愿景，或者是逃避责任的一种手段。他们很容易说服自己，认为这两者是一样的。如果对自己诚实和耐心，他们可以区分障碍和借口，然后取得进展。

贯彻执行

倾向于大学的倡导者明白，这是一个长期的承诺，尽管对这种类型的人来说，贯彻一个信念几乎是一个挑战。他们认识到，花在自我提高上的时间并不是自恋的做法。特别是如果这为他们提供了进入为人类带来好处的帮助行业所需的证书，或者为处理他们渴望解决的个人或全球问题提供了复杂的知识和道德框架。当采取平衡的方法时，倡导者们接受了这样的想法：如果有效地利用大学的时间，大学并不是放弃责任，而是接受责任。

不上大学的代言人仍然可以找到方法来推进他们的目标。如果倡导者在他们的同事和客户群体中找到满足感，那么服务行业的初级工作就会很有意义。当他们为他们认为是“真正的”职业的社会事业做志愿者时，这些职位也可以在经济上支持他们，特别是如果他们在志愿者工作中发展的技能使他们成为非营利部门职位的更可行的候选人。

不平衡的决策

永恒的等待

在不平衡的倡导者中，他们的想象力和完美主义的结合可能表现为不作为。高中毕业后的这段时间是个人后果特别严重的时期，不平衡的倡导者可能会让决定的重量使他们陷入无所作为的境地。他们的想象力，虽然是一个强大的工具，但也可能对倡导者

倡导者的学术道路

不利，因为他们设想一个完美的解决方案会落入他们的手中。

等待 "正确 "机会而忽视其他可行选择的习惯可能是极其不健康的。倡导者可能会等待来自宇宙的迹象来决定他们的下一步行动，花更多的时间来决定某事是否感觉正确，而不是让它感觉正确。那些在学习或就业过程中花费数年时间苦苦思索的人可能会发现，回过头来看，过度的思索并没有得到什么，也许失去了很多。

闹鬼的胡思乱想

后来被视为 "错误 "的选择有一种方式萦绕着倡导者。当他们对自己的决定有不平衡的看法时，他们不仅过度分析未来的决定，也过度分析过去的决定，没有自信或自我宽恕。学会与自己的选择共处，与首先做出选择一样必要。

一些倡导者可能没有意识到的是，无休止的反刍和自我消费本身就是选择。思考选择有助于避免未来的错误，但它也可能使倡导者不采取行动，而这种不作为的代价远远超过在学校花费的时间或更有意地推动职业世界。

重新平衡决策

调整课程

思考和拖延之间有一条细微的界限，倡导者需要比大多数人更努力地去区分这两者。具有讽刺意味的是，他们的拖延倾向源于他们对行动方案的需求。当他们觉得一切都无法挽回时，他们唯一的选择是深思熟虑的决定，但什么是 "深思熟虑 "可以被改变以适应任何情绪。问题是，这是否

斟酌是出于明智的谨慎还是缺乏踏入未知领域的自信心？

倡导者们必须学会理解，很少有决定是永久的。根据新的信息改变他们的想法是他们的特权，也是成熟的标志。瞬间决策对辩护律师来说是不自然的，但那些更倾向于轻率的人可能会发现，即使他们做出了错误的选择，其后果也不像他们所担心的那样不可逆转。

这里有一些步骤供倡导者考虑他们的课程，因为现在行动永远不会太晚。

- 要求参观当地大学。
- 参加大学或地方学院的迎新活动。
- 要求在一个有趣的公司或非政府组织进行信息访谈。

宣传员不必承诺做这些事情。他们只是在获取信息，他们不应该感到有任何压力去签署任何没有灵感的东西。但愿，灵感的涌动会再次填满他们--然后，哇，他们就开始了另一个人生篇章。

在他人身上寻找灵感

并非所有的事情都需要倡导者对研究根源和第一原则的令人钦佩的奉献精神。这种性格类型的人往往最适合忽略他们从头开始建设的冲动，而是拥抱对人类的信心。信任前人的努力，有时需要重复

在已经被普遍使用的过程中进行改进的失败案例。相信以前的工作使我们有可能在别人的成就基础上推进重要的事业。

除了节省可能浪费在重新发明轮子上的时间外，这些小小的信仰跳跃对于一个非常重视人类福祉的人格类型来说是必不可少的。如果没有信心--对他们试图合作和帮助的人，以及对试图帮助他们的人，倡导者认为不值得为之奋斗。

这些类型的人拖延的一个重要原因是他们不确定从哪里开始。他们可以通过利用周围人的研究、支持和观点来弥补这一点。

- 寻找你钦佩的人，最好是你身边的导师或你关注的当地企业家。
- 与他们深入交谈，了解他们自己的学术道路。
- 问一些问题，如 "当你在我这个年龄时，你知道你想做什么吗？"和 "你在你的道路上跌倒过多少次？"

在看待伟大人物时，我们往往只看到他们的成就。苦难的夜晚和可怕的失败被编辑掉了，因为历史把男人和女人变成了神话和传奇。事实是，每个人都会失败，即使是神童和天才。倡导者们不应该害怕失败。正如谚语所说，"大师失败的次数比初学者尝试的次数多"。

大学里的代言人

消失的海市蜃楼

对高中严格的时间表和课程感到不满的年轻倡导者，最初可能会把大学的象牙塔看作是一个受欢迎的隐居地，一个他们正在萌芽的想法终于可以开始形成的地方。高等教育的自由可以成为新晋倡导者的福音，但大学也有其挑战。那些被无尽的选修课和漫无边际的苏格拉底式讨论的诱惑所迷惑的人，可能会被高等教育中固有的更高的期望和沉重的工作负担所粗暴地惊醒。

这并不是说他们的大学梦想是虚幻的，只是说倡导者们常常被这种转变弄得措手不及，因为他们在以前的学习生涯中是如此的轻松自如。大学可能是这些类型的人第一次面对他们的理想和现实之间的脱节（但不是最后一次！）。弥合这一差距可以推动倡导者们的生活；大学经常是冲突和挑战的友好实践场所。他们有原则的反叛精神，在高中时经常被误解，但在大学里可能对他们很有帮助，在那里他们可能会遇到教授和同学，鼓励他们用一点反击来打开对话的局面。

成长为自己的人

很少有倡导者满足于将他们的道德解构限制在课堂上。他们的同学在试图打破传统的过程中可能会显得更加骚动--稚嫩的校园恶作剧、阴暗的欺凌仪式和通宵达旦的啤酒桶--倡导者的反抗更安静，而且充满目的性。对他们来说，课外活动并不局限

倡导者的学术道路

于校内运动和业余的舞台艺术。它们包括

运动和抗议，每一次都是对一些恶劣的政策或行动的回应，他们不忍心看到这些政策或行动不被质疑。毕竟，他们寻求改变世界--那么为什么不从本应代表这种改变的机构开始呢？

倡导者们，随着他们自己的成长，学会了为有意义的变化进行抗议和为每一种伤害的感觉进行抗议之间的区别。他们知道自己的努力在哪里能带来最大的好处，因为他们寻找问题的根本原因，而不是与问题的每个症状作斗争。这意味着要搁置一些争斗，越过擦伤的地方，以便他们能够调查断腿；知道什么时候这样做是对他们的革命精神的一种平衡方法。

同样重要的是，"倡导者"不要变成"反对者"，至少不要完全变成反对者。如果他们要抗议，应该是与对方沟通的行为，而不是妖魔化，否则他们只会使问题两极化，让别人觉得他们需要为自己辩护。

平衡的大学生活

理解他人

倡导者们可能会努力调和他们对大学经历的乌托邦式的理想与校园生活的不光彩的现实。就像他们曾经对那些把学习仅仅看作是达到目的的手段--取得好成绩以进入好大学--的高中同学感到不解一样，大学里的倡导者们对那些把他们的学位仅仅看作是获得高薪工作的护照的大学生也同样感到困惑。对这种态度的困惑，促使他们在青

少年时期进行深刻的反省，这也吸引他们在大学里向外关注。倡导者的激情是激烈的，当它被调动起来为他们的研究服务时，很少有人能与他们的严谨和雄辩相提并论。

努力理解他人的倡导者记得，妥协对他们的目标至关重要，即使有时感觉像政治。然而，他们并不需要妥协他们的价值观--毕竟，他们努力争取的变化通常是社会变化，没有任何社会正义的运动是完全依靠一个人的力量，没有任何对公平的追求是依靠单边行动。建立联盟以扩大接受范围是倡导者需要掌握的一项基本技能。幸运的是，他们是优秀的倾听者，如果他们学会把听到的东西融入到他们所说的话中，他们就能为他们的想法建立支持。

课业以外的学习

有这种性格的人喜欢在他们选择的领域内上课，但那些在高中时让他们感到冷淡的普通教育课程在大学里也不再具有吸引力，而且它们也是一种要求。当年鼓起勇气克服这些障碍的倡导者们现在可能不会那么困难，因为他们至少在这个问题上有选择的余地。这是假设他们既没有试图从一开始就把这些课程全部修完（可能从一开始就破坏了他们的大学生活），也没有把它们留到最后（当学术疲劳可能会使他们努力取得的一切付诸东流）。

倡导者应该认识到，必要的和理想的可以同时进行。他们可能会对入门作文等基本的先决条件翻白眼，甚至可能会惊叹于同龄人的拙劣写作或浅薄思维，但他们所学的东西并不是由那些同龄人决定的。相反，他们应该认识到自己时间的价值，致力于从基础和高级学习中学习他们所能学到的东西，并促使自己对机会进行创新，而不

仅仅是对教学大纲的表面价值。他们必须认识到，在每门课程中，他们的教育都掌握在自己手中。

不平衡的大学生活

消极的前景

把一个想法拿出来让大家评判是很困难的，一些倡导者立即躲在正义的背后，把周围人的建议打倒。他们确信什么是错的，但却无法辨别什么是对的。

除了漫长的大学生涯会给倡导者带来经济负担--他们的学术债务可能会在以后迫使他們从事满足其财政需求的职业，同时剥夺了他们的精神--精神损失也不应被低估。

当采取不健康的方法时，他们会带着世界的重量来追求他们的研究，这种全有或全无的态度往往加剧了单纯的学术表现的压力。即使在没有家庭或工作责任的情况下（而学生往往有这两种责任），大学里的倡导者如果燃烧得太旺盛，就有可能过早地燃烧殆尽。

虚假的增长

最后，长期的学术活动（或过早结束的活动）会对个人成长造成负担。不谨慎的倡导者会把大学变成一个镀金的笼子，在理论和思想的迷宫中迷失自己。他们所学到的一切只会让他们相信他们必须找出更多的东西，而当他们这样做的时候，有些人有可能变得自在，在课堂讨论中对年轻的头脑挥舞他们的哲学力量，而不是在更广泛的世界中尝试自己--即众所周知的小池塘里的大鱼。

在某些情况下，这条路线没有想象中那么曲折，特别是如果目的地是一个终身教授

倡导者的学术道路

职位，给予他们长期以来的思想自由。

寻求。然而，更多的情况是，长期的大学逗留表明他们只是推迟了在学术界的回廊外等待的生活。

重新平衡大学生活

成本-效益分析

在考虑他们的大学之路时，倡导者们可以考虑这个思想实验。一个精灵为他们提供了完成人类所能实现的任何事情的能力--结束饥饿、治愈疾病、为无家可归者提供安慰和机会、防止战争--但它要求他们用两到八年的时间和未来收入的某些百分比作为回报。这值得吗？

将大学等同于魔法可能很牵强，但从某种意义上说，这就是高等教育提供的便宜货，授予推进这些事业所需的技能、经验，还有，证书。这绝不是唯一的途径，但它是一个强有力的途径。

为了计算他们的成本效益分析并重新平衡他们对大学的态度，倡导者们可以采取以下步骤。

- 通过电子邮件或个人介绍与你所欣赏的潜在导师联系。解释说你在联系中寻求关于你的道路的建议。
- 咨询学校的资源和有关外联和知情计划的信息。
- 组建一个学术规划 "梦之队"，由以下人员组成。

倡导者的学术道路

- 一个可以帮助你吧情感直觉引导到一个充实的道路上的指导顾问。
- 对所选道路有个人见解的朋友。

- 财务规划和职业顾问，他们可以帮助你为未来两到四年制定一个具体计划。

辩护人不需要按照他们的导师布置的方式做事，但从熟悉学术体系的人那里收集信息也是无妨的。如果他们发现自己在大学世界的复杂地形中航行，倡导者会发现即使是少量的准备工作也是无价的。

平衡负担

对于那些在纯学术环境中感到不安的人来说，实习和志愿者工作可能会弥合这种差距，不仅让他们感觉到他们已经在 "成为他们希望看到的世界的变化"，而且可能缩短他们在大学毕业后向这个世界的过渡。不过，倡导者可能会给自己带来过重的负担。一个完整的课程负担往往是绰绰有余的，虽然无偿工作可能最终导致一个合适的职业，但那些靠兼职（或全职）工作养活自己的人可能没有多余的时间把注意力投入到已经在他们盘子里的东西上。

虽然大学应该被认真对待，但倡导者不需要把他们所做的一切都看作是世界末日般的担忧。即使是他们也需要发泄，而拒绝为精神和情感上不那么费力的追求腾出时间，是导致倦怠的原因之一。除了确保他们不时地到大自然中去，或到一个节日或集市上，倡导者可能想确保他们的课程安排总是包括一个 "有趣 "的课程，不管它是否与他们选择的专业直接相关。

倡导者的学术道路

这里有一些建议，供那些想放纵自己而不感到内疚的代言人参考。

- 每天留出一个小时，专门用于遵守这些准则的自我护理。
 - 没有任何与个人发展有关的事情。没有学习新的语言，尝试计算机编程，在运动中做志愿者--这段时间应该专注于放松身心。
 - 低压力或无压力的活动是最好的。例如，虽然旅行在理论上听起来是一个扩大个人视野的好主意，但去外国往往会有意想不到的挑战。让自己轻松一点。
 - 一些全心全意的享受，不觉得是工作。例如，看一些让人内疚的电视节目，或者洗一个长长的、豪华的泡泡浴。
- 围绕自我保健的时间来安排你的时间。绘制你的日程表的其余部分，平均分配工作，以确保自我护理的时间是可能的。如果一个小时的自我保健导致第二天早上的补习考试，那么你就很难享受到这一小时的自我保健。
- 花时间享受生活；你的任务可以等待。

终身学习

终身学习超越了学校的严格要求，尽管回到学术界当然是一种选择。已经完全接受自己的老年倡导者能够更好地对那些在年轻时可能让他们感到无关紧要--甚至更糟--的研究领域或思想流派给予怀疑的好处。

收集必需品

对许多人来说，"学习"和"教育"几乎是同义词，而且这两个词都被毕业时授予证书的正式机构、学校和大学所约束。对倡导者来说，情况并非如此，他们往往对正规教育的前景深感矛盾，同时对其改造个人的潜力充满敬意，但又敏锐地意识到其作为灌输的工具的用途。就像倡导者觉得他们"在这个世界上，但不属于这个世界"一样，他们可能对教育采取类似的方法，从教育中收集他们需要的东西，同时小心地保持不被他们不需要的东西所污染。

在外界看来，这种性格的人可能对什么是必要的有奇怪的概念。在某些情况下，他们会发现，随着他们的成熟，他们的知识基础其实是有缺陷的，然后勤奋地工作来弥补他们的无知。然而，其他倡导者会继续走同样的老路，顽固地坚持认为，虽然他们没有学到所有能知道的东西，但他们至少知道什么是重要的。

永远的学习

在所有的性格类型中，倡导者是那些对终身学习的前景感到最舒服的人--教育并不是一个必须拥有的东西，也不是必须从某个机构获得的东西，而是一个永不停息的未知之旅。他们知道，他们对知识的渴望永远不会真正得到满足，就像他们对正义的渴望永远不会得到满足一样。倡导者所能希望的是，每一天都能使他们更接近他们遥不可及的理想，并且，不知何故，他们能在不满中找到平衡。

平衡的终生学习

学习中的快乐

理解在笨拙的第一次努力中存在着美--就像孩子第一次知道红色和黄色组成橙色时的兴奋中存在着美一样--倡导者们追求许多只在童年时尝试的东西，如新的乐器、艺术媒介、舞蹈风格、不熟悉的运动或游戏、遥远的营地或大自然中的爱好。

许多倡导者在满足的情况下，一生都在继续学习，不是为了向任何人证明什么，尤其是他们自己，而是为了尝试事情并在这些事情上变得更好的乐趣。他们可以做一些事情，不是因为它为一些更大的利他主义目的服务，而只是因为它很有趣。他们参与周围的世界，除了好奇心和一颗轻松的心，与倡导者深深珍惜的真实性产生共鸣，这也许是他们个性的最大表现。

享受学习而不是改进

自我完善很重要，但享受也很重要。倡导者可以通过花时间欣赏他们为自己开发的生活，以及赞扬自己所学到的技能，对终身学习采取一种更平衡的方法。他们还可以培养一种能力，将学习新技能与第一次需要*很好地*执行该技能分开。

事实上，倡导者可能将学习新技能与他们的自我形象完全分开。当他们在某件事情上获得成功时，他们会感到很有成就感，但他们不会将自我价值建立在他们所学到的（或未能学到的）东西上。这种性格类型的人可以接受自己的现状，但也会在有能力时

倡导者的学术道路

努力学习。

不平衡的终生学习

顽固的世界观

从很小的时候起，倡导者们就倾向于形成一套关于世界的凝聚力的观点。那些拒绝在适当时候调整自己想法的人发现自己的不足。通过专注于磨练他们对已经有亲和力的科目的掌握，而不是使他们的学习多样化，他们往往只追求支持他们基本观点的知识。这限制了他们的成长--甚至巩固了他们的无知--因为他们专注于一件事，而没有真正对其他事物持开放态度。

虽然有些倡导者认识到并弥补了他们的确信，知道不同的观点带来了关于世界的不同和平等的真理，但不幸的是，其他人只是让他们的信仰凝结成一个不可逾越的意识形态的质量。这可能与他们认为自己的观点从根本上是正确的相冲突。当世界在他们周围发生变化时，这样的拥护者可能不愿意学习新的技术、哲学或方法，总是认为自己的观点比其他的更好。

把华丽的东西变成平凡的东西

除了过于狭窄的关注点带来的收益减少外，拒绝多样化的学习和自我探索的倡导者有可能对曾经点燃他们激情的痴迷感到厌倦。他们对知识过于严肃的态度使他们失去了学习和探索的乐趣。由于无法将注意力从他们的任务中转移出来，无论是解决世界的苦难还是行使他们的道德纯洁性，休息一天学习轻松的技能纯粹乐趣在他们眼

倡导者的学术道路

中会变得不正当和自私。

这种不屈不挠、坚韧不拔的本性可以使倡导者退缩，就像它曾经推动他们前进一样有力。曾经只差一个强有力的论据就能改变世界，那些患有严重倦怠症的人可能同样确信没有这样的论据存在--或者即使有，其他人也都太顽固和冷漠，听不进去。早期的愤世嫉俗有其缺点，但晚期的愤世嫉俗会紧紧抓住年长的倡导者的心，特别具有破坏性。由于没有任何东西可以取代他们以前的激情，他们很快就会变得绝望，因为他们确信，在他们年轻的时候，所有的替代方案都被排除在外了。

重新平衡终身学习

扩大范围

倡导者所追求的目标往往是如此宏大，以至于可以耗尽他们的生命--许多人认为没有什么理由避免这种情况。为这种理想服务的任何牺牲似乎都是为他们能做的好事付出的小代价。但这种观点很容易变得相当夸张，而且往往是不健康的。

虽然倡导者可能会在他们的成长过程中成为他们所选择的主题的权威，但随着他们的成熟，他们可能会发现至少有一些时间可以更好地用于获得更广泛的知识。看似不相关的话题可以为他们的主要关注领域带来新的见解。

固步自封 "本身并不是坏事。然而，在现有的常规上总是有改进的空间。倡导者可以从挑选一个相反的意见开始--例如，当他们喜欢蜂蜜芥末时，考虑对黄芥末的反对意见。这里有一些他们可以遵循的步骤。

- 与其立即否定一个论点，不如选择花时间去理解对方的观点。即使是一个小的变化，也可以放松现有的常规对生活的紧握。通过考虑以下几点，开始打开学习的新视野。
 - 你的立场在别人看来可能是怎样的。
 - 对方提出的一些好处。
 - 对相反的意见 "试探 "了几分钟。
- 基于这些小规模的游览活动。
 - 根据你喜欢或不喜欢的东西，调整你的日常工作。
 - 如果这样做效果更好的话，请保持你的旧习惯 "原样"。
 - 作出选择，将这种探索精神应用到你生活的其他领域。

总是有新的经验和新的东西需要学习。它们不一定是惊天动地或改变生活的。学习可以使生活受益而不至于太过混乱。一旦倡导者重新发现学习新事物的乐趣，他们可能会选择更多地扩展他们的经验。他们可能会发现，持续学习的好处远远超过风险。

重拾纯真

倡导者最大的危险是，学习可能成为一个毫无乐趣的过程，与无休止地反刍对他人造成的不公正和苦难联系在一起。埋在文章和政治哲学中，这些类型的人可能会与这些想法所代表的人类失去联系。学习一些有趣的东西--制作东西，或演奏乐器--并不是分散他们更多的注意力。这是一个分享时间和努力的机会，重新与这些关注的朋友、

倡导者的学术道路

家人和社区联系。这是对使人类美丽的东西的回归，而这种纯洁的涌动是对人类的尊重。

积极的情绪可以为最黑暗的斗争注入新的活力。倡导者做到这一点的一个好方法是通过简单的正念练习。这里有几个步骤。

- 找到一个对象来关注。
 - 一个工厂
 - A杯
 - 一个水体
- 花几分钟时间，关注物体的以下方面。
 - 它有什么颜色呢？
 - 其表面的纹理是什么？
 - 它有香味吗？
 - 它的物理特征是什么？
 - 它在过去是以什么方式被使用的？
 - 它在未来可以用在哪些方面？

这个简单的练习只需要大约5分钟，它可以把宣传员从糟糕的头脑空间中拉出来，进入他们周围的现实。他们可以专注于眼前的事物，专注于那一刻的感受，完全没有意识到未来--就像孩子们一样。

总结

教育对很多人来说意味着很多东西。对于倡导者来说，它是推进他们生活目标的一种方式，并帮助他们为他们关心的事业做出贡献。但是，如果有机会，它可以有更多的

意义。**Advocates**的挑战并不在于学习的艰苦工作。它更多的是关于管理期望和找到一个合理的节奏，使学习不会成为没有灵魂的苦差事，而是一个有价值的工作。

经验。这涉及到将他们的热情和柔软的心与实际、现实的期望相融合。

通过花时间进行自我护理，为自己设定合理的期望值，并在平凡中寻找意义和价值，这种平衡是他们可以做到的。他们可以理解 "A+" 并不等同于自我价值，给自己以失败和错误的空间，并庆祝他们的成就。

人们从来不是简单的 "平衡 "或 "不平衡"。我们所有人都会来回走动，不断进化和演变。平衡更类似于季节--冬天、春天、夏天和秋天。它们来来去去，但它们总是重复。然而，当倡导者学会如何处理这些季节时，就会有进步。

其他工具和测试

想对你的学术道路进行更深入的挖掘吗？如果你能进入网站的工具包区，我们会提供各种额外的工具和测试来帮助你探索。

渴求知识的测试

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？这个工具将帮助你探索。

学术探索测试

你是否曾想过哪些学习领域可能适合你的个性？找出哪些科目可能是最令你满意的。

完美主义测试

完美主义是一种渴望在你所做的每一件事上都是卓越的、杰出的。让我们看看它在你的生活中起什么作用。

类型猜测器(学术)

你是否想弄清楚你的同学属于什么性格类型？你可能会发现这个简单的工具有帮助。

。

倡导者的职业和专业发展



宣传员希望在工作中得到满足和挑战。虽然许多其他类型的人是以报酬或认可为动机，但代言人有不同的愿望。理想主义和创造性，他们寻求使用他们的技能和知识来创造不同。

本节讨论代言人在职业发展方面的需求，他们所面临的共同挫折，以及他们如何利用自己的优势来寻找职业的意义和目标。最终，我们希望本指南为倡导者提供知识和工具，以追求他们理想的职业道路。

有意义的工作

除非他们觉得自己在很大程度上帮助了别人，否则，即使是有良好报酬的稳定工作也不会让辩护人满意。他们希望代表那些没有资源为自己抗争的人工作--并反对那些利用他们的人。

他们的影响力只是为了个人利益。对代言人来说，挣钱和赢得“本月最佳员工”奖不如尊重他们的价值观重要。

有意义的工作可以在许多领域找到，甚至是那些最初看起来更适合其他性格类型的领域。技术和数据驱动，工程可能看起来与倡导者的兴趣脱节，但工程师处理当今世界面临的一些主要问题。这种大局观的实用性能使倡导者发挥出最好的能力，无论他们在什么领域。

这种性格类型的人也不局限于隔间墙内。他们可能会从帮助客户寻找健康饮食的原料、完成家庭项目或举办活动中获得满足。因为他们被一种目的感所驱使，代言人往往在一系列的职业生涯中茁壮成长。

创造力和洞察力

除了意义感之外，代言人还需要在工作中具有创造性。对他们来说，最好的职业是将创新与相对高度的独立性结合起来。他们善于发现介入并发挥作用的机会，当他们不能追求这种愿望时，很可能会感到受限。

他们的需求可能与某些工作环境不相容，特别是那些由利润而不是服务驱动的环境。高压力的销售和残酷的商业行为对这种性格类型的人来说特别反感。当雇主的优先事项与他们自己的优先事项不一致时，许多人通过担任领导职务或开办自己的公司来建立自己的独立性。

个人和职业成长

对于辩护律师来说，"职业成长"与晋升和加薪关系不大。他们希望学习和发展，增长他们的技能和理解。由于这种心态，他们有能力取得惊人的成就，并有决心将其理想主义付诸实施。

尽管他们对声望漠不关心，但倡导者可能会登上职业阶梯，指导和支持他们的同事。对于这种性格类型的人来说，当职业发展促进他们的理想并使他们能够改变他人的生活时，是最有意义的。

这些理想也可以采取抽象的形式。倡导者往往被创造性的追求所吸引，如写作、音乐和艺术，这使他们能够探索个人成长、道德和精神的更深层主题。通过这样的努力，他们可以以积极、主动的方式分享他们的世界观，丰富受众的生活。

倡导者的工作和技能组合

倡导者在结合了创造力和同情心的职位上做着他们最好的工作。下面的内容并不是一个坚定的处方，说明他们必须做什么才能成功或快乐。相反，我们希望它能提供一些决策方面的见解。也许他们在寻找职业时要问的最重要的问题不是"我想做什么工作？"而是"我怎样才能追求目标和意义？"

健康护理

咨询、心理学和医学涉及到**Advocates**的两个主要动机：服务和目的。在这些领域，他们喜欢帮助别人改善他们的身心。这些职业也锻炼了**Advocates**的创造力，要求他们在决定如何最好地帮助病人时综合信息和见解。

这些工作也适合倡导者的内向性格，使他们能够单独与病人一起工作，然后走开思考这些经验。虽然医疗电视剧没有描述，但这些职业不仅仅是与病人相处的时间。研究、写笔记和填写图表对这些职位来说同样是必要的，这使代言人有时在孤独中思考。这里有几个具体的医疗保健职业，很适合倡导者的技能和喜好。

- 医师
- 医生助理
- 执业护士
- 护理助理
- 物理治疗师或物理治疗师助理
- 医疗技术员
- 药房技术员
- 光学仪器
- 助产士或奶妈
- 按摩治疗师
- 医疗保健管理员

倡导者的职业和专业发展

- 社区卫生工作者
- 医院秩序员

- 精神病学家
- 心理学家
- 治疗师
- 戒毒咨询师
- 婚姻咨询师
- 社会工作者
- 职业顾问
- 宗教工作者

教育

成长和学习是**Advocates**世界观的核心，所以与学生一起工作很适合他们。他们富有想象力和好奇心，利用自己的直觉和同理心与低年级学生沟通。对于年长的学生，他们以独特的激情介绍他们的科目，特别是人文科学。

倡导者倾向于将他们的学生视为具有特定特征和需求的个体。他们超越考试分数和传统的成功指标，瞥见每个学生的独特潜力。尽管这些类型的人可能会因为整天与学生和同事不断接触而感到疲惫，但他们仍然相信他们正在改变生活，使之变得更好。

倡导者很少寻求领导角色，但他们有可能成为优秀的行政人员。一般来说，他们更适合做有远见的领导者，而不是规则的执行者和文件的推动者。如果有合适的行政机会，倡导者可以进行改革，改善学术环境，提高学生的士气。以下是教育领

倡导者的职业和专业发展

域的一些职位，可能会很适合倡导者。

- 学前班、小学或高中教师
- 学校校长
- 特殊教育教师
- 教师助理或助教
- 成人教育教师
- 英语作为第二语言 (ESL) 教师
- 辅导员
- 学院讲师
- 辅导员
- 学校心理学家
- 宗教教育家

社会行动主义

倡导者关心的是价值观、正义和公平。其他类型的人可能会为了戏剧、权力或薪水而追求法律职业。然而，辩护人追求这些职业是为了维护他们的价值观，并帮助那些无法保护自己的人。

这些类型的人对他们的工作贡献的不仅仅是理想。他们还带来了决心、善意和对人类行为的洞察力，这些特征的结合使他们成为变革的有力推动者。通过将深思熟虑与宏大的愿景相结合，他们可以感动和激励所有的人，除了最无理的对手。

以下是一些可能对倡导者有帮助的社会正义的职位。

入门级别。

- 非营利性组织的通讯助理
- 政治活动中的志愿者或助手

- 外国援助人员
- 法律倡导者 中

级水平。

- 纪录片制片人 or 摄影师
- 调度员（例如，用于紧急调度、家庭暴力热线或自杀热线）。
- 社会工作者
- 非营利组织的经理或专家 专业。
- 非政府组织（又称非政府组织）的律师
- 外交官或联络员
- 某政策研究所的研究员
- 环境影响研究人员
- 调查性记者

职业选择

我们生活在一个充满可能性的时代，在公司工作并不是赚钱的唯一途径。倡导者具有想象力和胆识，他们识别和同情人们的需求的能力使他们能够在传统就业的范围之外增加价值。

自营职业

倡导者的职业和专业发展

倡导者重视自决和独立，所以为自己工作是一个自然的选择。自营职业者可以在一系列领域蓬勃发展，包括

摄影、平面设计、自由撰稿、信息技术（IT）和网站设计。为了确定合适的机会，代言人应该考虑他们的爱好和激情项目所带来的才能和兴趣。

虽然没有一份工作是完美的，但自营职业者通过激情和再创造来创造他们的职位。他们的工作更多的是由个人选择决定的，而不是由经理的要求决定的。当他们把自己的兴趣引导到真正有利于客户的方式上时，他们就会体验到自己的想法和努力所带来的真正回报。有创意、有原则、有使命感，倡导者可以从自营职业的这些方面获得极大的满足。

专业志愿服务

在其他工作的微薄收入的支持下，一些倡导者将自己投入到良心和进步的事务中。虽然不太可能带来经济上的繁荣，但这条道路可能提供无与伦比的个人满足和成长。一些倡导者在生命的后期过渡到志愿服务，提供智慧和活力，以及以前职业的专业知识。

具有专业培训的倡导者--从焊工和木匠到教师和医生--可以成为服务不足的社区的祝福。无论他们的工作经验如何，他们都可以加入非营利组织，建立自己的团体，甚至单独行动。几乎任何有热情、有耐心、受过高中教育的人都可以辅导年幼的孩子，为他们的生活和未来带来不可思议的改变。

通过走这条道路，倡导者们满足了他们促进世界和谐和愈合的愿望。他们可以在保持

倡导者的职业和专业发展

日常工作的同时涉足其中，也可以投身其中，在没有利益驱动的情况下，将时间用于帮助他人。

类型之间的工作场所合作

下面的部分涵盖了倡导者与工作场所的四个角色群体之间的配对。它包括对潜在的协同作用和障碍的简要概述，以及一些帮助倡导者驾驭这些棘手问题的提示。通过将这些信息铭记于心，倡导者们可以在他们的工作环境中促进和谐、积极和进步。

倡导者-分析者合作



与倡导者一样，分析家们在大局观和大胆的创造力方面也很活跃。富有想象力的抽象思考者，他们发现奇怪的模式，并产生完全出乎意料的新想法。这两种类型的人在一起，可以结合他们的想象力，制定大的计划，应对重大挑战。当一个组织需要注入新的想法时，他们可以把倡导者和分析者作为头脑风暴的动力。这两种性格的人一起创造了一个不断改进的反馈回路，迎来了新奇的事物，催化了变革。

平衡的倡导者-分析者合作

大视野的创造力

他们不会被现状所蒙蔽，所以倡导者和分析者在别人看不到的地方发现了潜力，抓住了别人甚至没有意识到的机会。他们还能很好地平衡彼此的优势，分析家专注于系统和理性，倡导者关注人类的思想 and 情感。作为合作者，这两种类型的人可以冒险进入全新的领域，解决以前认为无法解决的问题。

理性的抗衡

倡导者的利他主义本能很好，但有时也不切实际。与倡导者相比，分析员往往更适应非个人化的系统和难题的世界，使他们能够优化和简化流程。因此，永远理性的分析员可以帮助确保倡导者的努力不仅意图良好，而且是可行的和可持续的。

当倡导者需要有人来评估或改善他们想法的可行性时，他们可以求助于分析家。鉴于分析家的坦率和敏锐，他们有可能诊断出倡导者的盲点和情感偏见，然后提出课程修正和战略改进的建议，使倡导者的倡议从长远来看具有可行性。

不平衡的倡导者-分析者合作

象牙塔

当倡导者和分析者合作愉快时，他们会享受一种智力上的冲动。对这两种类型的人来说，终于找到了可以讨论大概念和抽象思想的谈话伙伴，这种喜悦是非常强烈的。然而，如果这演变成小团体，他们可能会把自己与其他同事隔离开来，对其他观点和世界观关闭耳朵。

尽管倡导者和分析者抵消了彼此的一些弱点，但他们的相似之处使他们容易出现盲点。这两种类型的人可能会忽视琐碎的细节--而执行并不是他们的强项。因此，当他们在制定计划时没有咨询更务实的同事，他们可能会让自己失败，无论是忽视实际细节，还是创造令人难以置信的愿景而没有能力实施它们。

价值观与逻辑

当它将优化置于同情心之上时，分析家的强硬理性会让倡导者感到沮丧。同时，尊重其和谐与合作价值的倡导者可能会发现，分析家指责他们太软弱或过于情绪化。当他们的工作关系陷入这种模式时，倡导者和分析者可能会因为他们不同的方法而陷入辩论。

这些辩论可能会转向迂腐、无益的领域，使同事们无法处理其他问题和任务。如果他们过于努力地证明自己是正确的，而不是达成一个解决方案，他们的敌意和

倡导者的职业和专业发展

拒绝沟通可能会抑制整个工作场所的士气和生产力。其他

同事们甚至会认为倡导者和分析者花这么多时间和精力在他们的哲学分歧上是不切实际或没有效率的。

随着时间的推移，倡导者对公开冲突的厌恶可能导致他们完全脱离这些辩论。虽然他们可能不再争论，但他们很可能在内心怒火中烧，认为他们的分析员同事是专横和麻木不仁的。争论点在没有公开讨论的情况下是无法解决的，所以当它们以这种方式脱离时，倡导者会使工作关系恶化，减少他们取得进展的机会。

重新平衡倡导者和分析者之间的合作

问为什么

通过提出深思熟虑的问题，倡导者可以打破与分析师同事的僵局。当人们好奇地要求他们解释自己的意见或评论时，分析家们往往会感到惊喜。在这种情况下，他们不介意被挑战一下，只要这能增强讨论的效果。这使倡导者有机会提出反驳或提供他们自己的分析。

要启动与分析师的文明、有价值的对话，关键是通过“为什么”、“如何”和“什么”的问题来询问更多细节，例如，“你为什么建议采取这种行动？”或“你认为需要改变什么？”这些问题促使分析家们尊重智力参与的类型。沉重的或修辞性的问题--例如，“你知道这将如何影响我们的客户群吗？”-是无益的，应该避免。记住，分析师对优化和有效性的兴趣可能是片面的，但它是有效的，所以尝试以下步骤。

- 向分析师提出关于其动机和理由的深思熟虑的问题。不要犹豫，要求澄清。
- 避开有内容的或修辞性的问题。
- 坚持 "为什么"、"如何"和 "什么"的问题，以显示真正的好奇心。
- 诚实而耐心地倾听他们的回答，考虑分析师观点背后的原因。

智力参与是倡导者-分析师积极沟通的一个标志。通过提出深思熟虑的问题，倡导者可以缓解紧张局势，并创造前进的动力。

询问和解释

与分析师不同，倡导者渴望讨论 "谁"，而不仅仅是 "为什么"或 "如何"。通过提出问题，将对话引向这个方向，他们可以帮助他们的分析师同事了解如何最好地与他们沟通。例如，倡导者可以说："谁会从你提议的变化中受益？"以鼓励分析员考虑他们的想法对人类的影响。

与倡导者一样，分析员关心改进和积极的变化，他们欣赏倡导者解释他们在什么条件下工作最好。分析员在情商方面并不出色，他们当然也不是读心者。通过解释他们的特点，倡导者给他们的分析员同事提供了改善关系和促进有效合作的工具。

试试以下方法。

- 直接并恭敬地解释，人的因素只是情况中的一个重要组成部分，所以考虑到这些因素是有意义的。

- 通过提出问题，将对话引向社会动态或人际关系方面，显示出探索这一领域的实用性和必要性。这可以促进分析家和倡导者最擅长的大视野合作风格。
- 当分析员同事将对话引向系统或分析时，给予他们同样的考虑。
- 通过强调建设性的工作环境对产生改进和积极影响是必要的，从而提出要求或建议。

倡导者可以帮助分析员认识到考虑其决策对人的影响的有用性。在这样做的时候，他们甚至可以与最注重优化的分析师建立共同点。

宣传员-外交官合作



倡导者和其他外交官的优势是讲相同的语言。对他们来说，目的比利润更重要，他们的目标是通过他们的工作改善社会和改善生活。因为他们经常被指责为理想主义和

倡导者和外交官们乐于找到和他们一样以价值观为导向的人。

平衡的倡导者-外交官合作

有目的的远见者

倡导者和其他外交官一起，可以促进组织内的和谐与发展。他们善于创造新的举措，特别是那些具有质量而非数量优势的举措。他们可能会设想出一些活动来提高客户的忠诚度，提高员工的士气，或者以一种全新的、更平易近人的方式重塑一个组织的形象。这些类型的人也相信帮助他们的同事充分发挥潜力，这可以为他们的工作场所注入新的活力。虽然他们的贡献可能不会立即提高底线，但从长远来看，倡导者和外交官的行为方式有利于组织--以及他们所服务的人。

变革代理人

这些类型的人可能看起来只说不做，但事实并非如此。必要时，他们会将自己的大想法转化为大胆的步骤，使他们对美好世界的梦想成为现实。在工作场所，他们从彼此的使命感和目的性中获得营养，这加强了他们的决心，并给予他们解决重大挑战的动力--特别是那些导致客户或同事的生活质量改善的挑战。

如果他们发现自己所在的组织为了利润或生产力而牺牲了人们的福祉，这两种类型的人就会毫不犹豫地致力于改革，无论是以公平的补偿还是更严格的环境标准的形式。他们

倡导他人，从对客户和同事的善意和尊严的基本信念出发采取行动。如果他们在零售连锁店的企业部门工作，他们可能会努力为客户提供更好的价值，为商店员工提供更好的福利。虽然这可能会使他们与他们的经理发生冲突，但这种心态创造了一种充满意义和目的的组织文化--正是许多消费者和潜在员工所向往的文化类型。

不平衡的宣传员-外交官合作

好事做得太多

倡导者和其他外交官可能会陷入他们的价值观和理想的世界中，无意中排除了那些有不同想法的人的见解。如果这两种类型的人把自己孤立起来，他们会创造一个高尚的甚至是自以为是回声室，把其他人格类型的人的务实见解视为狭隘或无聊。实施愿景--或实现利润以使他们的努力持续下去--可能不是他们共同的强项，而未被听到的同事可能会感到沮丧、受伤或被忽视。

如果没有一个具体的 "如何做 "的战略，不注意日常细节，如预算、时间表、项目管理和必要的妥协，会使他们的变革愿景脱轨。除非倡导者和外交官招募其他性格类型的人，并重视他们的建议，否则他们可能会产生美丽的使命宣言和宏伟的计划，但却毫无进展。

艰难的决定

倡导者的职业和专业发展

这些类型的人喜欢发现潜力并坚持自己的理想，但这可能使他们对痛苦但必要的决定退缩。即使他们理智地认识到

如果需要削减预算或解雇员工，他们可能会犹豫不决，想象和重新想象对受影响的人可能产生的影响。

如果走得太远，找到一个绝对有利于每个人的理想行动方案的愿望可能会演变成不作为和否认。倡导者和外交官可能会把注意力集中在糟糕情况的一线希望上，或者一个艰难决定的可能后果上，以至于他们没有努力去解决事情。通过回避困难但必要的决定，他们可能会避免短期的不适，但他们也会减少长期的成功机会。

重新平衡倡导者与外交官之间的合作

打开大门

外交官角色组包含许多最罕见的人格类型。当他们在一起工作时，终于找到同类的兴奋感可能会使他们变得小团体或孤僻。他们可以利用自己的共同优势，但他们可能没有人可以制衡他们的弱点。

相反，他们可以利用自己天生的包容性和对他人的兴趣来建立联系，邀请不同的同事来分享他们的观点。务实的哨兵、理性的分析家和当下的探索者可能会发现倡导者和他们的外交官同事没有想到的解决方案。为了促进这种交流，倡导者可以安排会议或非正式聊天，让具有不同思维方式的同事了解他们的想法。这在项目的早期阶段是非常重要的，因为此时的想法仍然是可塑的，方向的改变仍然是容易的。

每当他们感到停滞不前时，倡导者也应该寻求他人的意见。就像这种性格类型的人在困难的决定中挣扎是很自然的。

哨兵擅长寻找切实可行的解决方案，分析家促进效率，而探索者则迅速采取行动。这些特质都可以帮助倡导者和外交官同事摆脱不作为和否认的状态。这方面的方法包括

。

- 与各种性格类型的人建立小组头脑风暴会议，以获得对新想法的早期反馈。
- 向一系列同事征求对行动计划和正在进行的项目的反馈意见。
- 在面对困难的、看似棘手的决定时，咨询具有不同思维方式的同事。
- 项目完成后，建立会议或非正式对话，讨论哪些地方做得好，哪些地方将来可以改进。

这些策略可以帮助倡导者的非外交官同事感到被包容和倾听，他们也可以创造一个受益于观点多样性的工作环境。

说出真相

倡导者通常会避免公开的冲突，这可能会导致他们怀有怨恨而沸腾起来。这可能表现为搪塞、判断或回避。唉，敏感的外交官在紧张的、不支持的环境中很难发挥作用。

当他们感觉到代言人的不赞同时，他们可能会放弃一切来取悦或安抚这些同事，即使有更紧迫的事情需要处理。

尽管这有悖于他们的本性，并可能在短期内导致感情受到伤害，但倡导者必须与

外交官同事亲切而公开地讨论任何挫折。只有当问题得到处理和解决时，外交官们才能重新专注于他们的工作。要及时宣泄冲突，创造环境，让

这两种类型的人都要大声说话和合作，最大限度地提高他们做出宝贵贡献的能力，请记住这些提示。

- 在有争议的情况下，在向外交官提供反馈之前，先解决任何情绪能量，并恢复平衡。尽量在情绪冲动过后，但在情况有机会重演之前处理问题。
- 以公开的、建设性的方式表达挫折感。做出 "我 "的陈述--例如，"当我看到这项工作没有完成时，我感到不安"--而不是判断或指责。

这将对两种类型的人都是挑战，但倡导者和外交官都应该说出自己的感受，而不是怀恨在心。通过将问题浮出水面，他们和他们的同事可以拨乱反正，建立相互理解，并继续前进。

倡导者-哨兵合作



与倡导者一样，哨兵在帮助他人中找到能量和自尊。这种对服务和诚信的共同承诺

倡导者的职业和专业发展

有助于这两种不同类型的人找到共同点。

地。虽然哨兵很务实，但他们并不无情，代言人可以把他们当作做正确事情的盟友。

作为一个团队，这两种类型的人可以改革组织，提高员工的士气，并鼓励同事的诚实和奉献精神。

平衡的倡导者-哨兵合作

关爱与诚信

虽然倡导者是意识形态驱动的，而哨兵则倾向于更加实际和具体，但他们的基本目标往往是一致的。他们一起倾向于确保通过具体的行动和持久的变革来维护公平的原则。

将魔鬼从细节中剔除

倡导者喜欢大的想法--有时会以牺牲小的但重要的细节为代价。这就是哨兵作为优秀合作者的突出之处，他们关注日常运作，确保事情顺利进行，并预测实际挑战。当需要坚持预算，或需要执行项目时间表时，没有什么比哨兵更合适的盟友了。

当他们想尝试新的东西时，倡导者可以向哨兵求助，以获得接地气的观点。哨兵具有实践经验，他们知道过去什么是有效的，什么是无效的。倡导者可能会认为他们是呆板的，但哨兵的洞察力可以节省宝贵的时间和精力，特别是在项目的早期阶段。在工作场所的伙伴关系中，倡导者和哨兵能很好地相互制衡，将理想主义与专业知识、愿景与实际相结合。其结果很可能是新的倡议得到实施。

不平衡的辩护人-哨兵合作

破碎的沟通

倡导者以宏大的抽象概念来思考问题--如目的、真理和美--这可能会导致与有具体想法的哨兵的沟通出现偏差。当哨兵推动短期的具体事项而不是长期的愿景时，倡导者可能会认为他们心胸狭隘或缺乏想象力。反过来，倡导者可能会发现自己被贴上不切实际或无效的标签。

在不平衡的关系中，倡导者对哨兵的意见失去了尊重，所以他们不会就新的想法咨询哨兵。结果是，他们失去了哨兵勤奋、注重细节的方法的好处。虽然倡导者可能认为他们没有哨兵的意见会更好，但他们不愿意与这些同事合作，在实施项目或解决项目问题时，会造成挫折和头痛，而这正是哨兵擅长的两个领域。

不同的价值观

倡导者与哨兵共享一些价值观--如忠诚--但他们肯定不会在所有方面达成一致。与倡导者相比，哨兵们更注重经过验证的方法和协议。他们更多考虑的是什么是有效的，而不是什么是 *可能*有效的，这一点会让注重进步的倡导者们感到沮丧。在工作中，这往往表现为对做事的最佳方式的分歧，哨兵们倾向于历史上成功的协议，而倡导者则推崇新的想法和进步。

这一点在这些类型的人评价他们的同事时尤其明显。在同事和潜在的新雇员中，倡导

倡导者的职业和专业发展

者们欣赏无形的品质，如

思考和远见，而不考虑已证实的技能或业绩记录。同时，哨兵们会根据过去的表现和资历来评估团队成员。当倡导者和哨兵需要在招聘、团队建设或评估员工表现方面进行合作时，这些不同的优先事项可能会造成紧张。

重新平衡辩护人和哨兵的合作

谈话的具体内容

当哨兵们要求澄清细节时，倡导者可能会认为他们心胸狭窄或缺乏想象力。对他们来说，崇高的概念和目标应该超越日常工作实际指标。然而，哨兵对细节的兴趣是完全合理的，通过尊重它，倡导者可以创造更强大、更有成效的工作关系。

为了有效地与哨兵沟通，倡导者可以用具体的细节来证明他们对 "愿景"、"社区"、甚至 "服务 "等抽象术语的使用。这可能需要概述他们想要达到的具体基准，而不是背诵使命宣言，或者讨论一种新方法的实际优势，而不是无形的好处。有时，倡导者不会意识到他们是模糊的或不清楚的，所以他们可以从向同事征求反馈意见中受益。

- 要求哨兵将定性的愿景或目标，如提高客户忠诚度或员工满意度，以具体细节为基础。如何衡量该目标？它是否足够精确？可以采取哪些行动来实现它？
- 定期向 "哨兵 "的同事请教如何将想法转化为具体条款，因为这是他们的强项。就计划的哪些方面应该更加具体或可操作，征求反馈意见。

- 当建议进行改变时，要通过概述有形的好处来支持这一论点。无形的和理论的方面比已知的和可预测的细节更让哨兵们关注。

通过弥合他们的大想法和具体目标之间的差距，倡导者可以赢得哨兵的支持，为明确的沟通铺平道路。

表示感谢和尊重

哨兵们倾向于在工作中投入相当多的时间和精力。虽然他们很少要求表扬，但当他们收到表扬时，他们会感到有动力和活力。通过对哨兵的贡献表示赞赏，倡导者可以帮助他们的同事感受到被关注和尊重，为积极的、富有成效的关系铺平道路。

最好的赞美是真诚的，而不是被迫的，所以倡导者应该只在被感动时才提出赞美。无论是非正式的电子邮件、快速聊天，还是在小组会议上的口头感谢，目的都是承认哨兵的具体贡献，并解释这些贡献之所以值得称赞的原因。

请考虑以下有效沟通的提示。

- 不要强行夸奖。提供真正的赞赏，使反馈总是重要的。
- 赞扬具体的行动并解释原因。尽可能地详细。
- 每当哨兵们特别有帮助时，就通过快速的感谢邮件予以确认。
- 在适当的时候，当着别人的面感谢哨兵。

这些姿态让代言人不仅可以提供鼓励，还可以用哨兵欣赏的特定术语进行交流。

倡导者-探索者合作



与倡导者一样，探索者喜欢推进任务并探索新的解决方案。虽然他们更喜欢琐碎的问题，而不是倡导者的宏大挑战，但这两种类型都重视独立和发现，而不是规则和传统。他们特别喜欢把一个固定的想法颠倒过来，创造一个全新的视角。这种共同点使倡导者和探索者能够作为创新者一起工作。

平衡的倡导者-探索者合作

新的解决方案

倡导者可以在他们需要开辟新天地的时候求助于探索者，无论这意味着改造一个组织的文化，开设一个商店的位置，还是进入一个不同的市场分支。探索者对风险的适应性比

倡导者，他们可以帮助倡导者摆脱谨慎的天性，发现和追求新的机会。

优势互补

倡导者经常发现，探索者的优势与他们自己的优势互补。虽然倡导者擅长把握、创造和改造想法，但他们生活在自己的头脑中，有时他们很难将这样的大想法融入这样一个小世界。探索者是亲身执行和快速排除故障的高手，他们可以处理枯燥的细节，以及让倡导者感到不安的、时间敏感的情况。

这两种类型的人在一起，可以产生新的想法并执行它们。比方说，善于发现高层次问题的倡导者意识到他们的公司并不被认为是平易近人或容易接近的。他们的探索者同事可能会通过创办电子邮件通讯、创建幕后视频或启动互动社交媒体战略来解决这一问题。在这样的关系中，倡导者可以利用他们的真正优势--包括模式识别和创意生成--然后将实施工作委托给探索者。

不平衡的倡导者-探索者合作

价值与效用

虽然既定的标准并不像哨兵那样严格约束探险家或倡导者，但倡导者确实按照准则生活。他们的价值观，包括深思熟虑和同情心，是他们生活中的积极力量，与任何行动一样真实。探险家也有自己的价值观，但他们更注重功利性的解决方案而不是理想，这影响了他们处理业务的方式。

例如，探索者可能通过挖掘他们的个人网络或使用以前雇主的客户名单来促进销售--这些活动可能会挑战倡导者的诚信意识。在这种情况下，倡导者可能会搪塞或批评他们的探索者同事，拒绝合作，甚至拒绝沟通。通过这种方式，倡导者缩小了他们可以作为盟友的人的圈子。这很少是一个明智的决定，因为探索者的热情和足智多谋可能会使项目取得成果的所有差异。

现在或以后

与倡导者形成鲜明对比的是，探索者往往淡化后果。如果要在手中的鸟或灌木丛中的两只鸟之间做出选择，倡导者很可能选择灌木丛中的两只。另一方面，探索者则倾向于回避长期规划，而优先考虑眼前的利益。

在工作场所，这可能表现为优先级的错位。倡导者倾向于专注于与客户建立持久的关系和维护使命声明，而探索者则可能偏爱短期利润和有巨大回报的风险投资。如果沟通中断，倡导者可能会判断他们的探索者同事是目光短浅或喜怒无常。同时，探索者可能会认为倡导者是不切实际的或紧张的。如果他们不合作，倡导者可能会错过令人兴奋的机会，而探索者可能会失去对大局的关注。

重新平衡倡导者与探索者的合作

激动人心和可操作性

虽然探索者喜欢新的想法，但他们不可能像倡导者那样通过概念性的讨论得到满足。

倡导者的职业和专业发展

为了与 "探索者 "建立联系, "倡导者 "应该留出时间

哲学辩论，而是解释是什么让一个想法变得有趣或令人兴奋。他们可能会强调举措的新颖性或可能出现的一些耐人寻味的挑战--这是吸引探索者注意力的两种可靠方式。

当倡导者以行动步骤的方式进行沟通，而不仅仅是高层次的抽象概念时，探索者也会反应良好。与其宣称对环境可持续发展的承诺，倡导者可能会建议具体的行为，例如回收利用，用电子邮件而不是打印备忘录，或者在厨房里放上可重复使用的杯子而不是纸杯。

试试下面的具体做法，以激发探索者的创造力。

- 突出一个想法或倡议的兴奋点、与众不同或引人入胜之处。
- 通过具体的行动、行为和目标来传达大规模的想法。
- 限制哲学性的讨论，或至少以具体细节为基础。
- 向探索者征求意见。他们善于识别--并采取--下一步措施来推动项目。

探索者最明显的优势包括好奇心、开放性和自发性。通过传达一个想法的新颖、令人兴奋的方面，并将概念与行动联系起来，倡导者可以吸引这些宝贵的团队成员的注意和承诺。

公开交流

在与探索者不平衡的工作关系中，倡导者可能选择退出，而不是公开解决意见分歧。然而，这种搪塞是有代价的。除了产生令人惊讶的大量戏剧性之外，它还遏

倡导者的职业和专业发展

制了任何合作的机会。

为了恢复沟通，倡导者可以用他们希望得到的方式对待勘探者。这意味着征求探索者的意见，承认他们的贡献和长处，例如，解决问题、掌握新技术和完成工作。这还需要对探索者希望实现的目标以及他们计划如何实现这些目标表示真正的好奇。

以下步骤可能有助于这些不同类型的人找到共同点。

- 通过询问探索者的意见和承认他们的工作，重新开启沟通。
- 专注于倾听、学习和提出问题，而不是辩论或正确。
- 对他们成功的定义表示好奇。

探险家们足智多谋、坚韧不拔，他们关心的是如何完成工作和推动项目的进展。如果他们实行开放、尊重的沟通，倡导者往往会尊重和钦佩他们的探索者同事给工作场所带来的积极主动、无所畏惧的精神。

总结

宣传员的优势--包括创造力、奉献精神和洞察力--在许多工作场所都是非常宝贵的。

然而，为了实现工作满意度，他们必须寻找适合他们个性的职位。这往往需要超越他们的舒适区，让自己适应风险，并创建任务声明，以保持发挥其全部潜力所需的动力。

当与同事互动时，代言人必须平衡他们的原则和他们对独立的渴望与合作、沟通的

倡导者的职业和专业发展

必要性。

对其他思维方式持开放态度。这可以通过独处的时间，设定界限，以及征求不同想法的人的意见来实现。通过花时间找到合适的领域和合适的工作场所，倡导者可以将由此产生的意义和目的感带到他们生活的各个方面。

其他工具和测试

想对你的专业发展进行更深入的挖掘吗？如果你能进入网站的工具包区域，我们会提供各种额外的工具和测试来帮助你探索。

工作偏好测试

你在生活中决定的最重要的事情之一是你将如何谋生。发现哪些工作领域最适合你。

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呢？这个测试将指导你看一看倦怠对你的影响。

职业价值观测试

你的工作应该是什么样子的，你才能称之为 "理想"？哪些方面对你最重要？这个工具将帮助你回答这些问题。

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。这个测试将有助于澄清你的首选方法。

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成为领导者的愿望和下放权力的意愿。

动机测试

平均而言，我们在一生中要工作约90,000小时。考虑到这一点，弄清楚到底是什么在激励着你是很有帮助的。

野心测试

你有多渴望成功，要付出多大的代价？野心可能是一把双刃剑--探讨它在你的案例中是如何发挥作用的。

专业的真实性测试

在工作中，你的行为方式是否与真实的自己相一致？通过这个测试来探索关于真实性的困难问题。

目标导向测试

在面对挑战时，你感到的基本动力是什么？看看哪种目标取向对你的影响最大。

类型猜测器（工作场所）

你是否想弄清楚你的同事属于哪种性格类型？你可能会发现这个简单的工具有帮助。

最后的话



我们在这份简介中涵盖了许多不同的主题。我们希望你现在不仅能更好地了解自己，也能更好地了解其他人和他们的观点。试图改变他人往往是很诱人的，特别是如果我们认为我们的理由是好的和高尚的，但这种尝试通常会失败。通过简单地更好地了解对方，当我们每个人在这个世界上走过的时候，我们可以更加清楚、真诚和平。

这份资料不应该只读一次。不要把它归档，不再打开它。每当你希望自己更了解某人，或努力了解自己时，再看一眼。也许你会发现一个相关的洞察力或信息。

此外，在我们的上花一些时间--例如，通过探索我们的[文章](#)或额外的[工具和测评](#)。如果你领导一个团队，我们的[团队评估](#)可以帮助你了解其独特的动态。网站上有大量鼓舞人心的建议和消息，我们强烈建议你去看看。如果你有一些空闲时间，考虑通过参

最后的话

加额外的

最后的话

[调查](#)，或者干脆[给我们发信息](#)，分享你对这个简介或网站的总体想法。我们很愿意听到你的意见。

祝你在你的道路上好运，倡导者。它可能不容易，但值得做的事情很少。归根结底，最重要的是你的道路反映了你真正是谁，内心深处。我们的生活往往充满了烦恼、冲突和忧虑，这些都是我们无法控制的，或者在事情的大计划中并不重要。但是，如果你记得不时地休息一下，思考一下你的价值观、梦想和理想，正确的道路就会在表面的干扰下变得更清晰一些。我们谦虚地希望，我们在这一路上也点亮了一些灯笼。

直到下一次。

附录：人格之谜

在完成我们的性格测试后，人们问的第一个问题往往是“这些字母是什么意思？”我们当然是指那些神秘的缩写，如INTJ-A、ENFP-T或ESTJ-A。你可能已经从网站上的类型描述或文章中了解到，这些缩写的五个字母分别指的是一种特定的特质，某些特质的组合形成了各种类型和类型组。但在我们深入讨论这些特质之前，让我们先探讨一下它们的历史基础。

历史的迂回

自古以来，人类就制定了描述和归类我们个性的计划书。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性格的变量和复杂性纳入定义明确的模型。尽管我们离做到这一点还有一段时间，但目前的模型已经说明了我们最重要的人格特征，并能高度准确地预测我们的行为。

然而，性格只是指导我们行为的众多因素之一。我们的行为还受到环境、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方式。然而，我们概述的是指标和倾向，而不是明确的准则或答案。即使是同属一种性格类型的人之间也可能存在着巨大的差异。本网站上的信息是为了激发个人的兴趣。

成长和对你自己和你的关系有更好的理解--不应作为福音。

我们的方法起源于两种不同的哲学。一种可以追溯到20世纪初，是分析心理学之父卡尔-古斯塔夫-荣格的创意。荣格的心理类型理论也许是人格类型学中最有影响力的创造，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中的一个，要么专注于内部世界（内向），要么专注于外部世界（外向）。除了内向和外向，荣格还创造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，并在日常情况下最自然地依赖它。

在20世纪20年代，荣格的理论被凯瑟琳-库克-布里格斯注意到了，她后来与人合著了一个至今仍在使用的人格指标--迈尔斯-布里格斯类型指标®（MBTI®）。布里格斯是一位对性格类型有浓厚兴趣的教师，在了解到荣格的著作之前，她就已经发展了自己的类型理论。她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法来描述每个人的荣格偏好的顺序--这就是四个字母缩写的诞生过程。

当然，这只是对迈尔斯-布里格斯理论的一个非常简化的描述。有兴趣了解更多的读者应该阅读《天赋不同》。了解伊莎贝尔-布里格斯-迈尔斯的人格类型。由于在我们的模型中，我们对人格特征和类型的定义是不同的，所以我们不会在本文中深入探讨荣格的概念或相关理论。

由于其简单和易于使用，在过去的几十年里，四个字母的命名模式已经被许多不同的理论和方法所接受，包括Socionics、Keirsey Temperament Sorter、Linda Berens的Interaction Styles等框架。虽然这些理论使用的缩写可能相同或非常相似，然而，它们的含义并不总是重叠的。如此冗长的介绍背后的原因之一是，我们想清楚地表明，这些类型的缩写没有一个单一的定义--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的定义是完全可能的。

类型与特质

无论其结构如何，任何基于类型的理论都很难描述或描述那些分数位于分界线附近的人。看待人格的另一种方式是通过基于特质而不是基于类型的模型的视角。我们这样做是什么意思？基于特质的模型不是创建一个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质的程度。

你可能听说过Ambivert这个词，在这种情况下，它是一个完美的例子。暧昧意味着某人处于内向和外向的中间位置，既不太外向也不太退缩。基于特质的理论会简单地说，Ambivert是中等程度的外向型或中等程度的内向型，然后就这样了，没有指定一个人格类型。

基于特质的方法更容易可靠地测量人格特质与其他特征之间的相关性--例如，政治态

度。这就是为什么基于特质的方法在心理测量研究中占主导地位，但这或多或少是

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，所以基于特质的理论并不像基于类型的理论那样能转化为具体的建议和收获。诸如 "外向 "或 "内向 "这样的指定类别可能是有局限性的，但它们使我们能够将人类的个性概念化，并创造出关于我们为什么做这些事情的理论--这是在科学上更可靠但没有色彩的声明，如你是37%的外向者，根本无法做到的。

我们的方法

在我们的NERIS®模型中，我们结合了两个世界的优点。我们使用迈尔斯-布里格斯（Myers-Briggs）引入的缩写格式，因为它简单方便，多了一个字母以适应五个而不是四个量表。然而，与迈尔斯-布里格斯或其他基于荣格模型的理论不同，我们没有纳入荣格的概念，如认知功能，或其优先级。荣格的概念非常难以科学地测量和验证，所以我们反而选择了对被称为大五人格特征的人格维度进行重新加工和平衡，这个模型在现代心理学和社会研究中占主导地位。

我们的性格类型是基于五个独立的谱系，类型代码中的所有字母（如INFJ-A）都是指相应谱系中的两边之一。你可以通过完成我们的免费性格评估--NERIS Type Explorer®来了解你在每个光谱上的位置。这种方法使我们能够达到较高的测试精度，同时也保留了定义和描述不同性格类型的能力。

五个人格方面

本节将描述五个人格方面，这些方面结合起来就定义了人格类型。能量、心智、自然、策略和身份。每一个方面都应该被看作是一个两面的连续体，"中性"选项被置于中间位置。完成测试后，你会看到的百分比是为了显示你属于哪个类别，以及你的偏好有多强。

现在让我们逐一来看看人格方面的问题。

内向的与外向的

不仅仅是人民的力量

当考虑到内向型（I）和外向型（E）的人时，我们很自然地会直接进入这些人格特征的社会方面。然而，他们不仅仅是这样。这些特征也是由他们对环境的更广泛的反应来定义的，这包括其他人，但不完全是关于他们。

内向型(I)性格

储备的力量

内向的人很适合于许多情况。矜持的倾向有助于这些性格类型的人把握自己的节奏。他们可能会更仔细地倾听别人的意见。非常内向，内向者喜欢更集中的"独处时间"--导致更多和更深的洞察力。而且，虽然有时对环境过于敏感，但这往往有助于他们更

快地捕捉到线索，使他们善于阅读许多情况。

然而，这同样意味着内向的人倾向于发现外界的刺激，如噪音、运动或干扰性的灯光，使人感到沮丧。有些刺激可能是一种令人振奋的节奏变化--太多的刺激会使他们不安，耗尽他们的能量。这些性格类型的人往往喜欢在自己的空间里，在那里他们可以调整自己的环境。在这种敏感性中加入人的因素--例如，在他们被期望同样坚持的情况下，坚持的谈话--会使他们疲惫不堪。他们需要独处的时间来重新聚集他们的能量，恢复他们的平静。

内向者的矜持、独处的天性带来了挑战，因为许多社会都喜欢外向者和他们更大胆的做法。但这有助于内向型人格类型的人慢慢地、谨慎地、不那么张扬地处理事情。幸运的是，如果他们愿意--并创造时间让自己充电--大多数内向的人可以处理社会的艰巨要求。

事实上，许多成功的领导人和艺人都来自他们的行列，他们经常保持谦逊，避免在名声上受到不必要的关注。内向的个性特征从来不需要让拥有它的人失去追求目标的资格。

外向型（E）性格

参与的力量

外向型的人对参与他们的环境感兴趣，他们从周围的人和事件的反应中获得营养。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

中的自然限制，但外向型人格的人倾向于采取主动，并依靠他们周围的世界来验证。

虽然所有这些都是高尚的，而且经常在社会上受到推崇，但它也可能变得肆无忌惮。

外向型的人可能把他们与周围人的交往看得太重。与他人相处对这些性格的人来说可能是如此重要，以至于他们经常发现如果他们被单独困住会很困难。无聊来得太容易了。这可能导致他们做事情只是为了寻求刺激，而不是考虑到更微妙但重要的因素。

成为注意力的中心--不惜一切代价--可能过于吸引人。

然而，当他们适当地应对这些挑战时，外向型人才是不可忽视的力量。具有这种性格特征的人倾向于迅速推进对他们来说很重要的项目，无论是个人还是职业。如果有机会，他们往往会选择领导，而且在这个角色上会很有活力。他们外向的能量对社交聚会至关重要，他们的活力可以传染给别人。而且，他们总是有一种感觉，即人对他们很重要。

直觉型与观察型

每个规模的思考

我们的第二个人格量表包括直觉型（N）和观察型（S）风格。这些特征描述了人们更有可能利用从周围世界收集到的信息来做什么。直觉型人格类型依赖于想象他们所看到的过去和未来的潜力。具有观察型风格的人对可观察的事实和更直接的结果更感兴趣。他们喜欢避免对所见事物进行过多的解释。

直觉型的人并不意味着不能实用，观察型的人也不意味着缺乏想象力。他们都使用他们的头脑和他们的身体

感觉很好。区别在于他们对自己的经历所做的改变--这是他们在与环境相遇后的思考方向。如果直觉型性格的人欣赏观察型性格的人的实用性，而观察型性格的人欣赏直觉型性格的人的想象力，他们就能以互补的方式建立起无与伦比的伙伴关系。

直觉型（N）人格

注视地平线

具有直觉型特质的人喜欢锻炼自己的想象力，因为他们寻求新的想法和可能性。他们就像其他性格类型的人一样过着自己的日常生活。但在这一过程中，他们的思想倾向于指向内部，同时又温柔地关注地平线以外的某个地方。他们的生活是质疑、猜测和连接 "大画面 " 中的点，他们喜欢理论上的东西。他们经常问， "如果？" 并思考未来可能出现的可能性。

但直觉型的人并不总是最实际的，而是更喜欢赋予事物更深的意义。由于这些性格类型的人允许他们的想象力自由发挥，可能会有漫长的等待。他们也可能在更复杂的事情上跳跃得太快。一个完整的理论可以在瞬间形成，让其他人感到困惑。

无论哪种情况，他们都会对生活中的观察者显得不合群。对于一些直觉型的人来说，这种观察可能有一定的道理。

也就是说，当需要创新或不同的观点时，直觉型人格的人通常可以站出来，提供一个新的方向。实用性有时会被高估，特别是当情况需要严重改变和 "突破常规 " 的时候

。这正是直觉型人的闪光点。他们

为生活带来超越日常想法的有趣层面--并带着那些决定与他们一起走的人。

观察者 (S) 的性格

做有用的事

"实时"这个短语是在考虑到观察者的情况下创造的。他们与眼前发生的事情联系最紧密，就在当下。这并不意味着观察型人格类型的人不考虑过去和未来。他们会从每个人如何影响他们现在的行动的角度来看待两者。这使他们成为专注和实际的人。他们的思维主要是建立在可操作的、有形的和有用的基础上。但不要误会，这些性格的人在这个领域内也可以有创造性。

具有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。他们可能会拒绝具有深远意义的解决方案，而选择更明显的东西。通过继续做一些看起来很实用但不符合大局的事情，他们可能会把自己的努力工作降低为忙碌的工作。

具有观察者特质的人往往是一种稳定的力量，倾向于把事情做好。他们的能量是非常"亲力亲为"的，也就是说，他们会在现实时间内处理实际问题。虽然他们通常是聪明人，但花很多时间坐着思考各种可能性对观察型人格的人来说并不合适。他们希望思想和谈话能够导致行动。

思考与感觉

如何思考和感受思考和感受的特质

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还是理性的程度。一个人是倾向于使用依赖头脑的思考型（T）人格特质，还是依赖内心的感觉型（F）特质？但我们不要过于简单化。相反，你可以把它看作是你的手的偏好。一个左撇子更倾向于用左手，但他们仍然使用右手，尽管比较少。我们可以用同样的方法来对待一个具有主导思维特征或主导感觉特征的人--他们并不是没有非主导特征的一些品质。

思考 (T) 个性

"这有什么帮助?"

当遇到一个决定时，具有思考特质的人通常会倾向于客观信息。知识是他们不可缺少的工具。一旦这些性格类型的人收集了事实，他们就会用逻辑和理性来检验他们的备选方案，看哪一个决定，按照这些标准，证明是最有效或最现实的。他们一般通过采用公平和有效的方式来处理他们的关系，作为他们与他人打交道的主要方法。他们的热情是源于尊重。

无论具有思考型人格特质的人对人际关系的价值如何，他们仍然可以否定情感反应，

无论是自己的还是别人的。这通常是因为他们对情感感到不舒服，因为情感并不总是遵循他们所重视的理性途径。有时，情绪只是让他们感到困惑。但这并不

这意味着他们有一颗石头般的心。他们经常以深刻的方式感受--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定的人视为较弱的决策者。

具有思考特质的人格类型很可能几乎无情地评估事物。这并不像它听起来那么糟糕。如果他们认为某件事情没有经过深思熟虑，他们是不会满意的--他们会陶醉于一个优雅计划的辉煌。这使得他们在批判性思维和任何类型的公正性成为焦点时，很适合在身边，这也使得他们在梳理想法和方法时有极大的帮助。他们的主要过滤器是，"这有什么帮助？"

感觉(F) 性格

"这对谁有帮助？"

有感觉（F）特质的人跟随他们的心和情感--有时甚至没有意识到。他们可能会在不同程度上以不同的方式表现出来，但不管他们怎么做，感觉型人格类型的人往往是有爱心的，有同情心的和温暖的。这些关心的人可以高度保护他们所关心的人--无论是他们的直系亲属还是需要帮助的偏远地区的人们。

然而，具有感受型人格特征的人经常发现他们对他人的关心变得过度。当他们变得过于投入时，他们可能很容易倦怠--或导致他人倦怠。如果他们觉得自己在生活中没有像他们想象的那样无私，或者他们帮助过的人似乎不管不顾地倒下了，这些有情

感意识的人就会变得很沮丧。

感受型人格类型的人对他人的关注通常会影响到他们的所有努力。这可以是实际的和密切的，如对家庭、朋友和同事。也可以是更广泛的，如世界和平、结束饥饿和给弱势群体以鼓励。

但这种对感觉的依赖并不意味着没有逻辑--他们的逻辑只是不同。他们看到情感不能被简单地挥霍掉，所以情感和他人的福祉比严酷的事实和冷酷的客观性更能塑造他们的生活。以这种方式权衡事情，使得这些人在遇到 "这对谁有帮助 "的大问题时，身边有了价值。

判断与展望

越过终点线 (不择手段)

战术量表，包括判断型和展望型人格特征，反映了人们如何计划和处理他们所拥有的选择。但这个定义并不只是涉及个人在他们的日计划书中所写的内容。它的范围要广得多。这些特征回答了这样的问题："你喜欢自发性还是确定性？""你是否觉得只有在所有的鸭子都整齐地排成一排的情况下行事才会更舒服？还是一定程度的灵活性或混乱会让你兴奋并证明是有动力的？""你需要更多的选择还是更少的选择？"

判断 (J) 的个性

把事情变成它们应该有的样子

具有判断型（J）人格特质的人，在前面的路线已经标明的情况下，感觉最舒服。他们宁愿想出五个备用计划，也不愿意在事件发生时处理。倾向于提前考虑他们的选择。

具有这种特质的性格类型的人喜欢清晰和封闭，坚持计划而不是随波逐流。就好像判断型的人总是保持着一份心理清单。当 they 从清单上划掉一些东西--甚至开始做清单上的一个项目--他们就认为已经完成了，不需要再考虑了。

缺点是，如果他们走得太远，那些具有判断特质的人有时会表现得很僵硬。然而，大多数人并不是无理的固执。重要的是要记住他们对结构的需求永远是一种偏好，而现实往往要求他们以不可预见的方式做出反应。连续出现太多的意外会让这些性格类型的人感到沮丧和压力。当这种情况发生时，仍然可以依靠他们来制定计划（和应急计划），但无论他们如何处理意外情况，他们很少会享受这种感觉。

判断力强的人往往有强烈的职业道德，把自己的职责和责任放在第一位。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。但其意图几乎都是为了公平和结果。

勘探（P）的个性

边走边想办法

展望型（P）的人在处理意外挑战时更加灵活。这种灵活性也有助于他们抓住意外的机会。这些性格类型的人倾向于对他们的环境做出反应，而不是试图控制它们，这有助于他们在世界提供的任何东西中创造自己的运气。具有这种特质的人认为生活充满了可能性。

不过，所有这些机会主义可能会导致冲动的决策。同时，他们也会被雷达上的大量选项所淹没。由于不确定性或其他方面的潜力，具有展望型人格特质的人可能会对某件事情承诺得很慢。如果他们不节制这种特质，优柔寡断或缺乏信念会成为一个问题。他们可能看起来没有重点。上周对他们来说很重要的事情，下周可能就被遗忘了。

尽管有这些担忧，这种性格特征可以提供大量的创造力和生产力。他们的性格几乎是一种意识流的品质。在许多方面，这些类型的人就像在不断地进行头脑风暴，因为他们的头脑创造了一个选项的网络。这可能是寻找解决方案的一个强大工具。如果他们生活中的某些事情不满意，他们就会更容易放手，选择其他事情。这可能会导致连续的激情，使“展望者”在探索摆在他们面前的自助选择时受到刺激。

自信的与动荡的

自信、成就和你

身份量表由自信型和动荡型人格特征组成，影响所有其他量表，表明我们对自己的能力和决定的自信程度。认同感触发了我们对生活中不断出现的事情的反应方式。我们对成功和失败的反应如何？其他人的批评或反馈？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) 的个性

暴风雨中的平静

自信的人是自信的，脾气平和的，对压力有抵抗力。他们不会担心太多，但这与冷漠是不同的。他们以目标为导向，希望获得成功的结果，但他们通常不会让紧张的情绪在成就的道路上着色。他们不太可能花很多时间去思考自己过去的行为或选择。根据自信型人格类型，该做的都做了。

然而，如果他们的自信变成了过度自信，就会出现这个问题。自信的人可能会掩盖可能干扰其目标和预期结果的问题或细节。他们可能倾向于假设一切都会是积极的。自信的人有时也假定他们可以自由地做比别人允许或容忍的更多的事情。如果过于自信，这些性格类型的人可能会认为他们的自信会掩盖别人的要求。

但他们的信心依然存在。它可以帮助他们在别人可能犹豫不决的地方向前迈进。具有这种人格特质的人对自己的生活更加满意。他们对自己处理困难和意外的能力感到更加放心。通过这种视角，他们经常创造出对他们来说很重要的各种成功。

动荡的 (-T) 性格

压力的力量，激活!

动荡的人是成功驱动的，完美主义的，并渴望改善。他们总是试图通过取得更多的成

就来抵消他们的自我怀疑。正如他们推动自己变得更好一样，他们也很可能推动他们的项目或努力

在同一方向上。动荡型人格倾向于注意到小问题，并经常在它们变成大问题之前做些什么。

所有这些关注和成就都有潜在的坏处。总是觉得需要做得更多，拥有更多，成为更多，动荡的人也可能陷入无休止的批评、轻视或遗憾的想法中。这既可以使他们陷入困境，也可以激励他们做得更好。他们对潜在问题的敏感度可能是有用的--除非这就是他们所想的全部，而且问题会扰乱他们的注意力。动荡型性格的人可能会强迫性地扫描可能出错的地方，而不是把目光放在更积极的目标上--放在可能出错的地方。

细心周到的人对社会总是很重要的，能保证社会的安全。同时，对停滞不前的恐惧可以带来巨大的变化。动荡的人漂亮地涵盖了这两方面。当这些性格的人用积极的行动来平衡他们的忧虑和关注时，他们很可能会证明自己有很大的价值。

类型组

现在你知道每种类型包括什么了。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）是我们的战略。

角色

人格理论是研究具有共同特质的人之间的相似性，以及这些特质如何通过行为和态度

表达。特质是我们框架中最基本的部分，包括像内向或外向这样的特征。

思考。下一层次包含人格类型，其中四种特质被组合和分类，形成**16种人格类型**。

角色，简单地说，是下一个层次。在角色层面，**16种类型**被分为四组。

哪些人格类型属于每个角色，取决于他们有两个共同的特征。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人格类型所共有，并且给他们灌输了一些独特的、匹配的特征。

那些具有直觉特质的人（分析家和外交家）与思考/感觉特质配对，因为直觉特质专注于思考和感觉等内部过程。虽然他们最终可能会在外部世界发挥作用，但他们主要是内向的。

同样，具有观察者特质的人（哨兵和探险家）与判断/展望特质配对。判断和展望，虽然有其内部的方面，但更有可能在外部的、具体的行动和工作世界中发挥出来。具有判断特质的哨兵可能会给他们的世界带来秩序，而具有展望特质的探险家则可能会在他们的所有行动中灌输自发性。

当这四种角色比涉及所有**16种人格类型**更有可能以更清晰、更不复杂的方式解释概念时，就会使用这四种角色。如果主题是由一种或多种特征组成，而这些特征又是各种角色的核心特征的突出部分，比如直觉型或观察型有较大的影响，那么使用角色这种方式就特别有必要。但使用并不限于此。当角色的共性在谈论一个主题时就足够了，它们就像速记。

总之，角色只是同一理论的另一个层次，每个角色都包含四种人格类型。在一个角色内的人共享两个突出的特征的组合，因此，共享一些类似的特征。

角色层决定了我们的目标、兴趣和首选活动。有四个角色。

分析师 - 直觉型 (N) 和思考型 (T)。

思想者，而非机器人

分析师角色的人格类型--建筑师 (INTJ)、逻辑学家 (INTP)、指挥官 (ENTJ) 和 辩论家 (ENTP) --以其对理性的热爱而闻名。因为他们具有思考的特质，这些类型的人往往旨在用他们的头脑而不是用他们的心做出决定。但是，分析家们远不是机器人。他们的直觉型人格特质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、新的兴趣，甚至是疯狂的计划或思想实验。

这些性格的人被驱动着去理解和创造。他们在推测性思考和战术性问题解决之间切换没有问题。当然，这些广泛的能力需要被磨练--而且，在适当的时候，它们需要导致行动。否则，分析家们活跃的思维会给他们带来虚假的成就感。

这些类型的人往往更喜欢想法和猜测，而不是现实中的贯彻执行。因此，他们有可能被那些简单地坐下来做工作的人所超越。这可能会为这些类型的人赢得 "扶手椅分析师" 的名声--有时，分析师的个性可能会忘记他们实际上需要在现实世界中测试他们的想法。

好奇心的驱使

分析师天生具有好奇心。这有助于他们确保自己的想法是可行的，而不仅仅是聪明的。这些性格类型的人有很强的学习动力，他们想自己去发现问题，而不是接受公认的智慧。这些类型的人可能会被发现囤积书籍，质疑老师，刺激辩论，或在互联网的论坛上推动对话。

分析师也是不遗余力的自我改进者。一旦他们认识到一个缺陷，他们就会运用他们所有的理性、想象力和对结果的渴望来纠正它。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突破可能的界限--不管其他人怎么想。

在社会上具有选择性

分析师可能有孤军奋战的名声。这些性格类型的人不一定在乎结交他们遇到的每一个人，而且他们绝对不会为了有一些同伴而与随机的人在一起。

如果要在与不相容的人共处或独处之间进行选择，许多分析家会选择后者。而且，他们可能不会那么微妙。71%的分析家性格类型的人说他们善于关闭不需要的谈话--远远多于其他角色。这种粗鲁的态度会使分析家看起来很粗鲁，难以接近，或反社会，特别是对那些重视社会和谐的类型。

尽管如此，重要的是要注意到，只有17%的分析员实际上将他们的理想社交生活描述

为 "主要由我自己"。大得多的数字--分别为30%和41%

- 说他们更愿意有几个好朋友或一个伙伴和几个好朋友。因此，将这些人格类型视为反社会是不准确的。

相反，把分析家看作是有社会选择性的，是有意义的。像其他类型的人一样，他们渴望社会联系。但这些性格的人不会因为与任何人相处而感到社交上的满足。他们希望自己周围有真正理解他们的人--即使需要花费精力去寻找这些人。这可能就是为什么**46%**的分析家说他们积极寻求新的友谊--这比其他任何角色都要多，除了外交官。

独立思考

分析师对追随他人的脚步没有什么耐心。**58%**的这些性格类型的人将自己描述为 "非常独立"--远远多于其他角色。独立性不仅仅是这些类型的特征--它是他们自我形象的重要组成部分。

这种心态在分析家对待学术和职业环境的方式上表现得淋漓尽致。这些性格类型的人是质疑者，不愿意相信任何东西。而 "任何东西 "包括他们的老师或老板说的话。

从外表上看，这可能是缺乏尊重的表现。在我们的教师调查中，分析员比其他角色更不可能说他们敬佩过去的老师。而这种心态在职业领域也持续存在。**43%**的分析员在工作中说他们会比他们的老板做得更好--同样，远远超过其他角色。分析师的性格也远比其他角色更不可能对他们的老板表达敬佩之情。

但这是否代表缺乏尊重？也许吧--但这种挑剔很可能有其他根源。分析师倾向于以高标准要求自己，他们也经常以这些高标准要求周围的人（包括老板和老师）。此外，分析家性格类型的人往往对学习和职业成功非常关心。85%的分析家说他们有强烈的愿望成为一个重要的、成功的人。

因此，这些性格类型的人以严格的标准要求他们的老师和老板是有道理的。毕竟，有一个差劲的老师或老板的分析师可能不太可能获得成功。当然，分析员--就像其他人一样--几乎肯定会发现自己面对的是一个不那么出色的老师或老板。因此，弄清楚如何驾驭这些情况是他们发展的一个重要部分。

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%的分析师说，大多数人对他们的问题抱怨太多。

但这并不意味着具有这些性格类型的人不会思考他们的问题，而且他们肯定不会回避挑战。61%的分析员说他们对负责解决问题的想法感到兴奋，85%的人说他们喜欢处理困难的挑战。

分析师的一个核心优势是他们对自己解决问题的能力有信心。分析家的个性往往在任何角色中表现出最高的智力自信，这使他们愿意在可能是困难的事情上尝试自己的手。如果走得太远，这可能会变成狂妄自大--无论是在人际关系中还是在其他领

域，这都不是一种财富。但是，只要分析家们能够平衡他们在智力上的自信心

凭借与生俱来的好奇心，这些性格类型的人在面对大大小小的挑战时都能找到成功甚至是享受。

外交官 - 直觉 (N) 和感觉 (F)。

渴望联系

外交官性格类型--倡导者 (INFJ)、调解者 (INFP)、主角 (ENFJ) 和运动者 (ENFP) --关心帮助和与他人联系。他们优先考虑善良和慷慨，而且一般来说，他们宁愿合作也不愿意竞争。同理心对这些性格的人来说似乎是自然而然的。几乎可以说，他们的心和思想与其他人的情感产生了共鸣。

这些类型的人旨在了解自己和他人。他们往往对人性有深刻的洞察力，他们可以用这些洞察力来影响周围的人。幸运的是，外交官性格类型的人在做这件事时往往很谨慎。他们对别人的感受很敏感，他们想把周围的人引向积极的方向。

力求变革

外交家对人文主义的理想有着深刻的信念--利他主义、同情心和理解。这些性格类型的人相信有可能创造一个更善良的世界，并且他们每天都在努力这样做。

直觉型特质助长了这种乐观主义。但矛盾的是，它也使这些类型的人对错误行为过度敏感。这种敏感性为外交官性格的人提供了解决不公正问题所需的动力，这一点很重

要。然而，如果不加控制，这种性格特征会引发自以为是或一意孤行。

一般来说，外交官是以原则为动力，而不是以实用为动力。这有助于他们忠于自己的大梦想和想法。也就是说，这些类型的人在制定务实而非激情驱动的计划时可能会遇到困难。外交家可能会受到诱惑，为了他们的大梦想和想法而忽视日常工作。然而，随着这些性格的成熟，他们往往学会平衡这些必要的任务和他們喜欢的大视野思考。

更高的目标

在朋友和家人中，外交官的个性可以从安静的关怀到明亮的欢快。不幸的是，当别人不体谅他们时，他们开放的心会使他们变得脆弱。也就是说，这些类型的人不会有任何其他方式。有人必须首先信任，而外交官几乎总是自愿的。

这些性格类型的人看到了神奇的美，而其他人则看到了日常生活的平淡无奇。这种特质吸引了许多外交官进行创造性的表达。这些类型的人可以从音乐、写作、美食、戏剧--或其他许多创造性的追求中得到热情的鼓舞。

外交官希望给他们周围的世界带来进步和美好。这些类型的人被一种更高的目的感所引导，他们关心为更大的利益服务。因此，行动主义、灵性、治疗和志愿服务是这些性格类型的人的共同兴趣。

归属感的需要

对于外交官来说，真实性和联系不仅仅是流行语。这些概念--在其他类型的人看来可

能是模糊的或虚无缥缈的--构成了外交官的基石。

外交官的生活。这就解释了为什么关系对这些性格类型的人如此重要--而且不是*任何*类型的关系，而是真正的、有意义的联系。

当被问及他们的理想社交生活时，只有8%的外交官希望大部分时间都是独处。相反，大多数外交官表示希望有一个伴侣和几个好朋友。这些性格的人也可能比其他类型的人更担心孤独，近三分之二的外交官说他们担心在晚年会感到孤独。

对许多外交官来说，他们生活中的一个核心挑战是如何平衡他们对真实性的需求和对归属感的需求。外交官们说，归属感的需要常常促使他们做一些他们本来不会做的事情，这一点比任何其他人格角色都要重要。这种行为可能不会困扰其他类型的人，但它给外交官们带来了真正的两难。对这些类型的人来说，假的感觉简直是痛苦的，他们渴望被爱和接受，因为他们是谁，而不是因为他们适应的能力。

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，许多外交官的个性只有在他们学会以完整的、真实的自我来处理人际关系时，才会有深刻的归属感和联系。

成功到底是什么？

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，买一辆漂亮的汽车，比别人强--那么，你可能不是一个外交官。

但这并不是说外交官们没有自己的野心。85%的外交官说，对他们来说，在家人和最亲密的朋友之外，对其他人产生持久的影响很重要。换句话说，这些人格类型

想为世界带来持久的变化--这不是一件小事。这也许可以解释为什么外交官仅次于分析师，说他们有时为自己设定了不可能的高标准。

也许是因为他们对成功有如此崇高的看法，外交家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说，如果他们永远不成功，他们会很难过。因此，许多具有这些类型的人可能会觉得他们一直在为自己的理想和期望而努力，但却永远无法达到。

为了解决这种不足感，许多外交官发现他们必须放下与他人的比较。**79%**的外交官表示，他们经常或非常经常有意识地将自己与他人进行比较。通过释放这些比较，外交官们可以解放自己，在自己的时间里以自己的方式做事，而不是为自己是否成功而烦恼。

跃进的时间

你知道那句话吗？"纵身一跃，天网恢恢"？外交官性格类型的人可能会落入这样的陷阱：以为自己已经跃起--比喻说--而实际上他们还在窗台上。因为这些性格的人有如此活跃的精神生活和想象力，他们可能会忘记思考创业和实际创业是不一样的，或者看舞蹈演员的视频和自己跳回旋舞是不一样的。

对许多外交官来说，应对其最大挑战的秘诀就是采取行动。当然，这说起来容易，做起来难。大多数外交官都说他们对简单的任务考虑过多--因此你可以想象他们对重大

的生活决定或最宝贵的梦想考虑得有多透彻。

幸运的是，外交官们往往对什么是适合自己的有着深刻的直觉。许多这类性格的人发现，通过调整这种智慧--并尊重它--他们可以在日常生活中找到满足感和意义，不管一路上出现什么挑战。

哨兵--观察力 (S) 和判断力 (J) 。

性格和能力

哨兵--后勤人员 (ISTJ)、保卫者 (ISFJ)、行政人员 (ESTJ) 和领事 (ESFJ) --是合作的、务实的和接地气的。他们对自己的身份感到舒适，并对自己的良好性格和能力感到自豪。这些性格类型的人寻求秩序、安全和稳定，他们倾向于努力工作以维持他们的事情方式。这导致他们当之无愧地成为任何团体或组织的基石，从家庭到教会到办公室和工厂车间。

哨兵的性格谨慎而一致，往往是自我激励的。这意味着他们很少需要外部灵感来提高工作效率和专注度。他们努力工作，绝不让任何人失望，而且他们希望其他人也能接受这种职业道德。如果有选择的话，这些性格类型的人更喜欢在一套明确的规则下进行合作。对他们来说，遵循已被证实的方法比四处奔波寻找创新更有意义。他们的座右铭是："如果它是有效的，就不要打破它"。

稳步推进

话虽如此，但哨兵并不是没有想象力的。他们只是从过去而不是未来获取灵感。这些

性格类型的人仍然忠于既定的最佳做法和传统，无论是制作比萨饼皮的最佳方法还是

最有效的方法来编写算法。这使他们能够取得稳定、一致的进展--这正是他们所喜欢的。哨兵们更愿意指导一个项目的完成，而不是开始（和放弃）一窝蜂的有趣想法。

哨兵型人格在有明确的等级制度和规则的环境中茁壮成长。无论他们是否处于正式的领导地位，他们都关心树立一个好的榜样，他们从指导一个运作良好的团体中获得极大的满足。这可以使他们成为优秀的教师、经理和社区官员，以及富有爱心的父母和主人。

指导与智慧

在个人生活中，哨兵们希望为他人提供稳定和智慧。他们认为给家人安全、快乐的生活是他们的责任，为他们进入现实世界做好准备。对强大关系的欣赏使这些性格类型的人能够与他们尊重和爱的人慷慨地分享。哨兵们觉得有可靠的人在他们的生活中会得到支持，而且他们会确保他们坚持自己的交易承诺。在他们的热情指导下，生日、晚餐聚会和野营都是令人愉快的活动。

这些性格类型的人在没有戏剧性的情况下是最快乐的--尽管他们偶尔也会很固执。特别是，不一致的人可以考验哨兵的耐心。哨兵性格的人可能很难接受缺乏他们自觉性的人。幸运的是，对于那些希望朝这个方向发展的人，他们往往会成为参与和关心的导师。

爱与关怀

哨兵是最不可能说他们容易坠入爱河的性格角色--但不要让这一点欺骗了你。哨兵可能不会大谈爱情诗，但他们确实会表达爱意和钦佩--只是他们的方式与其他性格类型有点不同。哨兵经常以实际的方式表达他们的爱，比如检查伴侣的汽车轮胎或为他们做一顿营养丰富的晚餐。对其他类型的人来说，这些行为可能看起来并不浪漫，但哨兵们是带着爱和关怀做这些事情的。

在他们所有的关系中，哨兵们都希望做出贡献。这种态度不仅影响到他们如何对待自己最亲近的人，也影响到他们的熟人、邻居和同事。这些人不是那种忽视责任或把办公室厨房弄得一团糟的性格类型--事实上，他们往往是那种默默地收拾别人的烂摊子的人，无论是字面的还是隐喻的。

当然，哨兵们不会介意因为他们帮助他人的方式而被认可，但这些个性的人很少要求关注。相反，他们在幕后工作，使每个人的生活尽可能顺利，即使这意味着承担不光彩的任务，如记得买卫生纸或处理他们家庭的所得税。他们的感情可能不明显，但哨兵确实关心，而且关心得很深--你只需要知道如何发现它。

尽职调查

哨兵们有一套核心原则，他们把这些原则带到他们的学术和职业追求中。这些原则包括勤奋、诚实和尊重。其结果是，哨兵性格类型的人倾向于努力工作，争取在最后期

限前完成工作，并普遍完成任务。这甚至可以从一个相对年轻的年龄段看出来。

哨兵比其他角色更有可能说他们在学校养成了高效的工作习惯。

这些性格类型的人对“正确”做事的含义有清晰的认识，他们对达到这些标准感到非常自豪。哨兵们很少愿意偷工减料，做低劣的工作--即使这样做能帮助他们出人头地。他们比其他角色更不可能说他们可以妥协一些原则来推进他们的事业。

最重要的是，哨兵们有能力坚持工作直到完成--即使工作很乏味或死记硬背。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说他们会从正在进行的工作中分心。对哨兵来说，生产力是一种超能力--他们从锻炼自己完成工作的能力中获得极大的满足。

提前规划

哨兵们知道一个精心设计的计划的价值。与其他角色相比，哨兵的个性更倾向于说他们宁愿为问题做准备，而不是在问题出现时再去解决。哨兵们并不害怕考虑可能出现的每一个突发事件--只要他们能做些什么来避免灾难，就是这样。

当然，我们不可能为所有事情做好准备--尽管如果有人可以，那就是哨兵。像其他人一样，这些类型的人必须偶尔面对不可预见的问题。可以这么说，学会随遇而安是他们个人发展的一个重要部分。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，什么时候应该改变方向。而且

当他们这样做时，这些性格类型的人甚至可以在最具挑战性的环境中坚持下去，把决心和适应性结合起来。

探索者--观察者 (S) 和勘探者 (P) 。

在飞的时候

探索者--维塔斯 (ISTP)、冒险家 (ISFP)、企业家 (ESTP) 和娱乐家 (ESFP) --倾向于自力更生和快速思考。这些性格类型的人不介意临时处理不确定的情况--事实上，他们为这些类型的情况而活。探索者的灵活性帮助他们适应当下的情况，即使他们觉得没有特别的准备。

这些类型的人往往不会迷恋于精确的细节--除非他们真的进入了状态，在这种情况下，他们的精确和专注程度会让一个经验丰富的工程师羡慕得脸红。通常情况下，比起完美，他们更喜欢可操作性和实用性。探索者的性格喜欢学习不同的工具和技术，从旋转锯到乐谱到应急策略。

为变革而生活

探索者可以在最小的遗憾或猜测中改变他们的想法。这个角色的人不喜欢单调，他们可能会为了尝试新事物而偏离自己的义务。如果这些性格类型的人有时会留下未完成的事务，让杂物堆积起来，或者把重要的东西放错地方--那是因为他们已经转向了新的东西。

这些类型的人喜欢没有义务，他们可以在自己的时间里放纵自己或自己的兴趣。

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

。一个

探索者的个性可能会设计和建造自己的梦想之屋，但几年后最终会在简单的维修上拖延。

社会的独创性

这种自由的态度可以使探险家的个性在社会上也很活跃。他们的自发性将他们吸引到吸引人的陌生人和有趣的经历。当事情阻碍了美好的时光时，他们会运用他们的聪明才智来绕过它。探索者想看看接下来会发生什么。

探索者喜欢站在事物的最前沿--无论这意味着拥有最新的技术，尝试时尚潮流，还是检查镇上最新的餐厅。许多探索者的性格喜欢与他人分享这些发现，他们以向朋友和亲人介绍最新和最伟大的事物为荣。其结果是，与探险家们在一起的时间几乎不会无聊或重复--探险家们不会有任何其他想法。

恋爱中的探险家

探索者性格类型的人以不断移动而闻名--有些人可能会想，这种不安分的情绪是否也适用于他们的浪漫关系。然而，根据我们的研究，相对较少的探索者（32%）说他们很容易对稳定和可预测的浪漫关系感到厌烦。事实上，分析家和外交官明显更有可能同意这种说法。

那么，探索者在恋爱关系中是什么样的？首先，探索者比其他角色更不可能说坠入爱河让他们害怕。这些性格类型的人在不可预测的情况下茁壮成长，而恋爱如果不是不

附录：人格之谜

可预测的，又是什么？恋爱

关系的早期阶段对这些类型的人来说是有活力的--充满了新的经验和新的发现。

诚然，探索者的性格比其他角色更有可能避免承诺。然而，大多数探索者--63%--说他们通常在关系中寻求承诺。总的来说，探索者比一般人更有可能说，亲密关系比其他事情更能提高他们的成熟度。因此，虽然探索者可能有承诺恐惧症的名声，但很明显，这些人格类型看到了长期关系的深层价值--而且，更多时候，这正是他们正在寻找的。

做好工作

探索者是高度自发的，以一种几乎像孩子一样的好奇和纯粹的乐趣的方式与他们的环境联系在一起。但是，当他们需要处理一些令人沮丧或无趣的事情时--嗯，这可能证明是一种挑战。

这可能表现在探索者性格类型如何对待他们的学术和职业生活。与其他角色相比，探索者说他们在学校养成了富有成效的工作习惯的可能性略低。他们也不太可能说，他们在学校里很容易做得好。许多学校的环境是相对规范的，充满了必修课和标准化的课程。因此，探索者性格的人经常发现自己被迫坐着听那些并不令他们兴奋的课程--对这些类型的人来说，这可能是没有动力的。不幸的是，这种情况在他们的职业生活中也会持续存在--毕竟，大多数工作至少需要某种程度的例行公事、不光彩的工作。

这并不是说探索者是懒人--远非如此。当他们在从事他们所热衷的工作时，这些性格类型的人可以感动天地。而且，随着时间的推移，他们经常会找到方法来处理必要的罪恶--换句话说，那些不令人兴奋的任务--使工作和生活更顺利地进行。

也许最准确的说法是，探索者寻找平衡工作与休闲的方法。他们是最不可能说他们让自己完成所有的任务后才允许自己放松的角色。虽然有些性格类型的人可能会把这种行为打成懒惰，但情况并不一定如此。探索者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成就感--是的，还有令人惊讶的生产力。

风险的力量

51%的探索者说他们只是为了乐趣而冒险--远远多于其他人格角色。这听起来可能很鲁莽，而且确实可能是这样。但是，如果负责地去做，冒险可以成为学习新事物、解决棘手问题和人的成长的最佳途径之一。正如探索者所知道的，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。

只要他们用一定程度的自我控制来调节这种特性，对风险的适应性可以成为探索者的最大优势之一。它可以激励他们在人际关系中敞开心扉，使他们有能力寻求新的学术和职业机会。

这些性格类型的人不会像亨利-戴维-梭罗在《瓦尔登湖》中写的那样，甘愿过着“平

静的绝望生活”。相反，探索者可以用他们自己的勇敢品牌将自己从传统中解放出来，创造适合他们的生活。

战略

策略 "这个词暗示了一种行动方案。在我们的使用中，策略描述了人格类型如何对他们周围的世界采取行动，以及他们可能选择如何完成事情。

策略主要以两种方式表现出来：社会风格和对压力的抵抗。社会风格包括其他人如何影响一个人的策略以及影响的程度。一个例子可能涉及到一个人是喜欢在团队中工作还是单独工作。

对压力的抵抗力包括压力情况可能对个人和他们的努力产生的影响程度，以及他们在挑战事件后试图恢复自我时可能具有的复原力。这方面的一个例子可能涉及到一个人在遇到巨大的挫折后是放弃还是继续前进。

能量方面（内向/外向）给每个组合带来了社交方面的问题。当个人追求他们的目标或满足他们的需求和愿望时，他们在多大程度上会涉及到其他人？他们是想独立完成任务，还是合作者和团队成员？外向型性格的人往往希望有更多的人在身边，而内向型的人则倾向于更独立地做事情。

但能量方面也谈到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--特别是当这些活动涉及到其他人时。内向的人对孤独的活动感到有吸引力，通常比较平静和安静，喜欢安静和孤独，或者在可能的情况下，喜欢更小

的、更亲密的群体。内向型人格的人不像外向型人格的人那样对冒险感兴趣的。

身份方面（自信/不安）描述了自信和抵抗压力的水平。它帮助我们了解什么可能激励某人。他们是被自己的自信所牵引，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推到了前面？

自信的个性更不可能担心事情--甚至是结果。他们的动机可能涉及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，可能会站在批评者面前--不是为了打动他们，而是为了"纠正"他们。动荡性格的人有自我意识，谨慎，完美主义。他们可能会走两条路中的一条。他们可能会把自己推向高水平的成功，以避免对自己的失望，或者他们可能因为潜在的压力和失败的机会而选择不做某事。

总而言之，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。当融合在一起时，能量和身份的个性特征会影响生活的许多方面，包括社会偏好、自信、压力和冒险，仅举几例。

战略层显示了我们做事情和实现目标的首选方式。有四种策略。

自信的个人主义--内向的 (I) 和自信的 (-A) 。

实质性高于肤浅性

自信的个人主义者倾向于相信自己。他们喜欢自己的公司，不介意花时间单独追求自己的兴趣。随着时间的推移，这可以使这些性格的人拥有一系列令人印象深刻的技能和有趣的想法。

但这些类型的人为自己的技能感到自豪，而不是为了给别人留下好印象。他们往往不认为社交展示和吹嘘有什么意义。虽然他们为自己的身份感到自豪，但这些性格类型的人并不总是觉得需要向别人证明自己。他们更喜欢实质性的东西，而不是肤浅的东西，更喜欢个人的诚实，而不是装模作样。

自信的个人主义者受到他们内心世界的激励，而不是外界的期望。他们很有主见，但他们并不过度担心别人的看法。这些性格类型的人毫不掩饰地表达自己的想法。他们很少迫于压力而同意别人的观点--即使同意会更方便。

自我保证和自力更生

如果不加控制，这种轻松的自我肯定会导致自满。这些性格类型的人的生活和自由的态度是双向的。他们不强迫别人改变，反过来，他们也不特别希望别人强迫他们改变。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，因为他们根本不看重别人的认可。

在他们的个人关系中，这些类型的人倾向于坚强和诚实。他们的忠诚和感情是真实的，而不是被迫的。这些性格的人只有在他们真正感受到时才会表达尊重和关怀。幸运的是，如果他们真的感觉到了，他们认为没有理由隐藏自己的感受。

无论他们的关系多么牢固，这些类型的人也重视自力更生。他们可以很好地处理困难的情况，因为他们往往在情感上有安全感，对压力有抵抗力。虽然这些性格的人很少寻求聚光灯，但他们安静的决心和诚实的例子可以说是鼓舞人心的。

恋爱中的自信的个人主义者

自信的个人主义者往往对他们最亲密的知己有点挑剔。当涉及到寻找一个浪漫的伴侣时，这一点尤其真实。也许是因为自信的个人主义者知道如何在单身时也能找到满足感和成就感，所以他们不急于满足于一个不那么匹配的伴侣。

这些性格类型也可能不太可能与让他们失望的伴侣在一起。自信的个人主义者比其他人格策略更不可能说他们经常给那些没有履行承诺的人第二次机会。同样，也许是因为他们有很强的内在价值感，这些类型的人不一定会觉得被迫留在一个没有结果的关系中。

自信的个人主义者是最不可能说他们相信有灵魂伴侣的策略。他们也最不可能说他们知道有很多夫妻的婚姻是他们所羡慕的，或渴望拥有的。因此，他们最有可能说他们不想结婚，这可能并不令人惊讶。

然而，如果认为自信的个人主义者是独行侠，对承诺的亲密关系没有兴趣，那是不准确的。这些性格类型中的大多数人--79%--确实表达了对结婚的兴趣。同样比例的人说他们不害怕在余生中对一个单一的伴侣作出承诺。的确，自信的个人主义者是独立的，他们可能不会为了谈恋爱而谈恋爱。这就是说，这些类型的人往往对浪漫的联系有兴趣--他们只是想在成为恋人之前找到合适的人。

不可能的领导人

自信的个人主义者将他们对独立的热爱带入他们的学术和职业追求。他们比其他任何策略都更有可能说，作为团体的一部分进行学习会分散注意力而不是帮助。你可以想象，无论是在学校还是在工作场所，集体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--远非如此。但如果有选择的话，这些类型的人更愿意独立操作，自己想办法解决。在学校，这些性格的人可能会被独立学习的机会所吸引。在工作中，他们可能试图发展一个特定的专业领域，使们能够自己做出决定，并独立完成大部分任务。

从这个描述来看，自信的个人主义者可能听起来不像是天生的领导者，但事实并不一定如此。在这些性格类型中，有一半以上的人说他们倾向于寻求领导和管理角色。

这比他们的外向型同龄人要少得多，但仍然是大多数。此外，这些类型的人中有近70%说

他们有出色的领导能力。快速浏览一下著名的自信的个人主义者，包括现实生活中的领导者（比尔-盖茨）以及虚构的领导者（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，而且他们往往喜欢独自工作。也就是说，如果有必要将这些想法和技能转化为现实世界的进展，这些性格的人可能愿意承担起领导的责任。

正确的心态

自信的个人主义者比其他人格策略更有可能说，对自己心态的控制是决定他们幸福的最重要因素。平均而言，他们将自己的心态列为比他们的财务状况、朋友和家人、工作或健康更重要的幸福因素。

这一统计数字揭示了自信的个人主义者的情况。这些性格类型的人相信他们的个人效率和个人价值，而且他们知道保持这种心态是多么重要。只要他们将这种自我信念与向他人学习的意愿相平衡，自信的个人主义者的积极心态就能成为一种自我实现的预言，帮助这些性格的人不仅能取得伟大的成就，还能找到持久的幸福。

人际关系的掌握--外向型（E）和自信型（-A）。

大胆和自信

掌握人际关系策略的人格类型以其处理压力的能力而闻名。这有助于他们大胆行动并保持自信，即使面对挑战或批评。

由于这种自信，有这种策略的人在社交场合感到精力充沛、游刃有余。他们寻求社会接触，以及刺激性和挑战性的经验。这些性格的人喜欢旅行，去看一些东西、人和地方，并尝试一些新的东西--即使是他们最终不喜欢的东西也会让他们兴奋。

没什么可证明的？

但是，如果他们不控制自己，**People Masters**会变得过于自信。这些性格类型的人倾向于与自我怀疑和证明自己的需要隔绝。因此，他们并不总是测试，甚至不考虑自己的极限或野心。

如果走到极端，这可能会形成一种寻求安慰的模式。他们甚至会对那些追求更可怕的目标的人翻白眼。在光谱的另一端，这些性格类型的人可能忽略了明智的谨慎，使自己陷入非同寻常的危险境地。

有时，人民大师可能不会考虑到那些不能保持这种舒适的胆量的人。但无论如何，情况不一定是这样的。通过考虑到其他人，这些性格实际上可以帮助吸引其他人走出他们的外壳，以一种充满活力和力量的方式。

寻找平衡

幸运的是，大多数 "人民大师 "都处于中间位置。理想的情况是，他们接受健康的野心，同时找到社会成就感和联系。社会互动在**People Masters**的幸福中起着重要作用

。虽然这些性格类型的人很自信，但他们仍然欣赏赞美和认可。他们不需要

人们的认可，但他们仍然渴望与之分享生活的朋友和亲人。

这些类型的人可能很有主见，但他们并不总是担心别人会同意他们的观点。这可以帮助这些性格的人即使在分歧中也能保持温和，因为他们的自我和信心并不像动荡策略者那样经常处于危险之中。马斯特斯人不喜欢结怨，在内心深处，他们希望把人们聚集在一起，使事情发生。

这些类型的人往往因其魅力和自我肯定而脱颖而出。只要他们不利用自己的才能来压制或贬低他人，这些个性特征就会相当吸引人。这些类型的人很少害怕被拒绝，他们喜欢包括别人。这可以使这些性格的人成为出色的朋友、爱人和同事，他们总是以激发周围人的活力为目标。

恋爱中的人民教师

根据我们的研究，大师级人物似乎比其他战略人物更频繁地坠入爱河。他们也不太可能说恋爱让他们感到害怕。很容易想象为什么会出现这种情况--**People Masters**的外向性使他们进入有可能认识新朋友的环境，而他们自信的个性特征帮助他们对新关系的前景感到自信。

有些人可能会想，当涉及到成为一个好伙伴时，这是否会使**People Masters**比其他人格类型的人更不可靠。有没有可能这些类型的人的自我肯定会使他们在真正进入一段关系后自满或不承诺？不一定。大约一半的**People Masters**说有必要不遗余力地去取

附录：人格之谜

悦他们所爱的人，而这种反应

这使他们与其他类型的人不相上下。此外，**People Master**是最不可能说长期承诺使他们焦虑的策略。

换句话说，尽管人际关系大师的自信和社交能力可能使他们听起来像玩家，但这些类型的人可以像其他人一样承诺并渴望取悦他们的伴侣。与人际关系大师建立关系可能是一件美妙的事情--即使对于完全不同的人来说。毕竟，人际关系大师的社交能力和他们对生活的态度可以以最好的方式感染人。

大声说出来

大师们不倾向于过滤他们的意见。这些性格类型的人说他们所想的，他们也认为他们所说的。就像几乎所有的特质一样，这可能是一种优势，也可能是一种劣势。

人们常把大师看作是直言不讳的人，可以信任他们说的是实话。在学术和职业环境中，许多老师、同学、同事和管理人员都欣赏这种品质。毕竟，如果使用得当，坦率是一种与他人沟通的有力方式。无论是在课堂上还是在工作场所，人际关系大师的“所见即所得”的个性都会令人耳目一新。

但是，坦诚和粗鲁之间是有区别的--有时，人民大师可能会踩到这条线。在学术环境中，这可能使他们与老师和同学发生冲突。而在职业环境中，这些性格类型的人可能会获得不体谅人、傲慢、甚至无情的名声。

学会诚实地说话，而不对别人说三道四，是许多人际关系大师在个人发展道路上的一个步骤。幸运的是，一旦他们掌握了这种平衡，人际关系大师可以释放出他们在学校和工作中的许多天赋。特别是，人际关系大师能够擅长处理尴尬或紧张的人际关系情况--无论是让一个小组项目回到正轨，还是以一种直截了当但体贴的方式向客户传递坏消息。

勇往直前

79%的人主说他们把问题视为机会。这些性格类型的人相信自己能够解决困难的问题--并且从这个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，**People Masters**会接受越来越难的挑战，并在此过程中学习重要的经验。

然而，让**People Masters**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。这些性格的人知道，当我们合作和寻求帮助时，我们往往会更有效。人际关系大师特别善于为周围的人创造机会，让他们发挥自己的长处。而这可能正是人际关系大师成功的秘诀之一。

不断改进 - 内向型 (I) 和动荡型 (-T) 。

敏感的灵魂

不断改进的人往往是敏感和内向的。他们往往是有深度的人，喜欢有自己的空间

和自由。一般来说，这些性格类型的人在自己身上感觉更舒服，而不是混在现实世界的判断中。

这可能是因为他们有两个最能代表对环境敏感的人格特征--内向性和动荡性。因此，他们可能会发现在处理紧张的环境或新情况时有压力。在这些时候，“不断改进型”的人可能会感到非常不舒服--尽管他们可能不想让别人知道他们的真实感受。作为反应，这些性格的人可能会向内退缩，做出防御性反应，或试图完全逃避这种情况。另外，他们可能会放弃自己的愿望或需求，以保持和平。

被怀疑所驱使

不断进步的人往往会经历自我怀疑。他们有很强的动力，但同时也有对失败的强烈恐惧。这些性格类型的人在他们的成功中投入了大量的身份。因此，即使是一个小小的失误或尴尬也会让人崩溃。

从正面看，这种警惕性为这些性格类型的人提供了感知麻烦的诀窍。在需要平衡风险和回报的情况下，这一点可能相当有用--无论是金融投资还是恋爱机会。当面临潜在的风险时，这些类型的人寻找方法来防止问题。虽然这在短期内会使他们放慢速度，但这种方法可以防止长期的问题。

不断进步的人把大部分注意力放在个人兴趣上。他们努力掌握爱好、职业或自我表达的新手段。这种程度的奉献可以创造出令人印象深刻的美丽结果。

具有“不断进步”性格的人可能是完美主义的，他们会在追求中投入大量的时间和精力。不幸的是，如果他们给自己的压力太大，这种做法会适得其反。例如，恒定型

适应者可能会因为一个细节不对而被迫放弃一项工作。

现实与浪漫

有时，不断改进的人可能会有一种唠叨的感觉，认为他们的生活中缺少了什么。

值得注意的是，这往往只是一种感觉，而不是现实的反映。这些性格类型的人的天性是总是在寻求更多的东西--即使他们的生活实际上进行得很好。

但是，当 "不断改进者" 评估他们的生活，想知道可能缺少什么时，他们可能会发现自己专注于他们的浪漫关系--或缺乏这种关系。这些类型的人比他们的自信者（也被称为自信的个人主义者）明显不太可能说他们喜欢单身。而且这些性格的人比自信的个人主义者更有可能说他们在单身时经常在头脑中构建一个理想的伴侣。

尽管 "不断改进型" 的人可能会发现自己渴望浪漫，但他们不一定会觉得开始一段关系很容易。与其他性格策略者相比，他们不太可能说他们通常会主动约人出去。这是有道理的，因为 "不断改进型" 的人可能会对把自己放在那里感到犹豫不决，而约人出去是一个非常脆弱的位置。

这听起来可能是个坏消息，但它不一定是。随着他们的成长和成熟，不断改进的人往往学会如何将他们认为缺少什么的感觉转化为积极的能量--通过这样做，他们不仅发现对生活中美好事物的感激之情，而且还变得积极主动地做出有帮助的事情。

改变。这种心态的转变可以使这些性格类型的人在他们的关系中找到满足感--以及在他们生活的其他方面。

正确的"职业"？

不断改进者对"更多的东西"的渴望延伸到了他们的职业生活。这些类型的人中只有超过四分之一的人说他们的职业很适合他们--这个同意率低于其他策略者。

这并不一定意味着"不断改进型"的人所从事的职业不适合他们--尽管他们可能会怀疑自己是否是。这些性格类型的人中有一半以上说他们经常考虑转换职业，而且他们比其他策略者更有可能说他们在目前的工作中感到困顿。

这种躁动不一定是一件坏事。事实上，焦躁不安可以成为做伟大事情的惊人动力。当"不断改进者"感到被困住时，麻烦就来了：想要做出改变，但又怀疑自己无法或无能为力做到这一点。这种感觉可能有很多根源，如自我怀疑或普遍担心其他人不"理解"他们。

就像在生活的其他领域一样，追求个人成长的不断改进者经常发现，他们的无助感恰恰是一种感觉。这可能是一个强有力的发现。在这之后，这些性格类型的人能够更好地利用他们的个人和职业优势，处理他们的"困顿"感。这可能会采取寻找新的职业的形式，也可能涉及到在他们目前的工作场所为自己辩护，使他们的需求得到更多的满足。无论哪种方式，"不断改进者"经常发现他们在职业生活中拥有比他

们意识到的更多的权力。

敏感的力量

一般来说，"不断改进者"非常关心别人对他们的看法。可以肯定的是，这可能会引发不安全感，但如果保持平衡，它可以创造一些真正美妙的特质。这些性格的人往往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。

有些类型的人可能会认为敏感是软弱的同义词，但不断改进的人知道情况并非如此。这些性格类型的人往往是敏感和脆弱的典范，可以成为隐藏的优势。他们对自己的挣扎和不安全感的适应性可以帮助他们与他人建立深厚的联系。这也可以促使他们以仁慈和同情心行事。

尽管他们可能并不总是意识到这一点，但不断改进者为世界提供了大量的礼物。一旦他们学会像信任别人的意见一样信任自己，这些人就会大放异彩。

社会参与 - 外向型 (E) 和动荡型 (-T) 。

大胆敏锐

拥有社会参与策略的人是一个有趣的群体。在某些方面，外向型和动荡型的人格特征是相互冲突的。外向性导致风险容忍和大胆，而动荡性则导致自我怀疑和敏感。

这可能意味着社会参与者倾向于先做自然而然的事情，然后再去考虑它。这样一来，他们几乎是夸大了自己的基本人格特征。这听起来可能是一件坏事，但它不一定是坏事。



社会参与者带着热情冒险进入这个世界。他们喜欢成为注意力的中心，享受社会地位。有时，这可能意味着他们为了讨好别人而隐藏自己的真实身份，为了得到别人的喜欢而假装成别人的样子。幸运的是，社会交往者对他人的真正兴趣常常闪闪发光，帮助这些人格类型与周围的人建立真实的联系。

恋爱中的社会活动家

浪漫的关系并不总是最容易的--因此莎士比亚认为，"真爱的道路从来都是平坦的"。

你可能会认为，社会交往者的自我怀疑会导致他们在面对爱情的波涛汹涌时采取安全的做法，但事实并非如此。这些性格类型的人倾向于一头扎进关系中--他们比其他策略更有可能说他们很容易坠入爱河。而且他们也不太可能说他们喜欢单身。

社会交往者对他们的浪漫生活远非被动。这些性格的人非常关心如何取悦他们的伴侣--事实上，他们是最有可能相信自己需要不遗余力地取悦他们所爱的人的策略。社会参与型的人深深地投入，愿意将他们所有的感情和关怀倾注在他们的伴侣身上。

但不是每个人都愿意--或能够--这样做作为回报。如果他们的伴侣看起来没有同样的亲和力或奉献精神，社会交往者可能会有强烈的感受。这可能特别具有挑战性，因为这些性格类型的人非常在乎接受赞美和钦佩。因此，他们可能会感到被一个在表达感情方面有所保留的伴侣所伤害。

在他们的生活中，许多社会参与人士发现，不是每个人都像他们一样善于表达--这也

没关系。这些类型的人可能需要利用他们的社交

敏锐地与他们的伴侣分享爱的方式联系起来。例如，他们可能意识到他们的伴侣是通过身体接触、共度时光，甚至是在家里帮忙来表达爱意。一旦他们适应了其他性格的人展示他们的爱的方式，社会交往者可以在他们的浪漫关系中找到难以置信的成就感和快乐。

工作

社交型的人可能会发现自己被吸引到涉及大量人际互动的工作领域。服务业是这些性格类型的人的自然选择，几乎所有涉及帮助客户解决的问题的工作都是如此。与他人交谈的机会会让他们充满活力，而当他们能知道自己确实让某人的日子变得更好时，他们会特别兴奋。

这并不是说社会参与人士没有任何野心。以他们自己的方式，这些性格的人确实关心自己的成功。当然，每个人对 "成功 "都有独特的定义，但许多社会交往者在得到认可时感到特别成功，如奖项、晋升或对他们工作的积极反馈。这些类型的人倾向于被打动和取悦他人的愿望所激励--不仅因为他们喜欢赞美，还因为他们真正重视老板、同事和客户的良好评价。当然，加薪也是很好的。

社会交往者的雄心和取悦的欲望可以使他们成为优秀的员工和同事。但有时，这些性格类型的人往往会发现需要暂停一下，确保他们也能忠于自己。他们的个人发展道路可能导致他们考虑自己的价值观和需求--并确保他们的职业生活与这些价值观

附录：人格之谜

和需求相一致。

尽管如此，这些类型的人知道，他们的职业只是他们生活的一个方面。74%的社会交往者说他们总是在寻找新的兴趣爱好--比其他性格策略都要多。无论这些爱好包括排球、葡萄种植还是志愿服务，这些类型的人都关心自己是否全面发展。矛盾的是，这种全面性可以帮助他们在事业和生活的其他方面找到更多乐趣。

高点和低点

社会参与者会经历高潮和低谷--有时在几分钟之内。他们的外向性会把他们对成功的需求推到极致。同时，他们的动荡型人格特征会引发几乎瞬间的自我怀疑。尽管这些类型的人能够以一种看似果断的方式迅速采取行动，但他们可能会发现自己在事后被不确定性所困扰。

随着他们的成长，许多社会交往者学会了如何利用这种不寻常的特质组合来发挥他们的优势。他们的外向性可以帮助他们克服动荡特质带来的自我怀疑，使他们能够扩大他们的舒适区，即使这并不容易。同时，他们的动荡特质可以帮助他们在大胆的时候考虑更多。结果是，这些性格类型的人可以将许多矛盾的特质和谐地结合在一起，既有趣又负责，既积极又反思。

这种推动和拉扯可能会带来压力，但这也是这种策略的魅力所在。这些性格类型的人不遗余力地追逐他们的目标，但他们也会放纵自己的欲望，寻求乐趣。由于这种平衡，他们可以过上快乐而富有成效的生活--尽可能与他人分享冒险和成就。无论这些性

格的人向什么方向发展，他们肯定会把人群拉到一起。

所有内容的版权©2011-2021 **NERIS**分析有限公司。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、任何手段（电子、影印、录音或其他）翻译、分享、复制或传播其任何部分。

出版商在编写本文件时已尽了最大努力，本文件所提供的信息是"按现状"提供的。**NERIS**分析有限公司将不对任何个人或实体承担与本文件中的信息直接或间接相关的任何损失或损害（包括因本文件中的信息而采取或不采取的任何行动）的责任或义务。您在阅读本文文件后做出的任何决定都是您自己的事，我们不会对任何此类决定的后果负责。

不做任何形式的明示或暗示的保证，出版商特别声明对任何特定目的的适用性不做任何暗示的保证。出版商将不对本文件引起的间接的、后果性的、惩罚性的、偶然的或其他损害提供任何补救，包括因疏忽、严格责任或违反保证或合同而引起的损害，即使在注意到这种损害的可能性之后。

出版商不从事提供法律、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，而不是心理学建议。传递这些信息的目的不是为了建立，而且接收这些信息也不构成心理医生与客户之间的关系。此外，本信息不打算用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病或心理障碍。

本文件只能在<https://www.16personalities.com>。如果您从任何其他网站下载本文件，或者本文件被包含在非**NERIS**分析有限公司提供的任何服务中，请注意这很可能是一个未经授权的拷贝。

在这种和类似的情况下，如果您能通过我们的网站<https://www.16personalities.com/contact-us>，与我们联系，我们将非常感激，以便我们能够进行调查。谢谢你！"