

Myers- Type Indicator Briggs Type Indicator

MBTI：啡你莫屬

我們將揭示每個人格類型的個性，並根據其獨特特質為您推薦咖啡廳之旅。

文 楊嫻帆 劉芷陵 江汶珊

在台中這座充滿藝術氛圍的城市裡，咖啡廳是一處彷彿能夠解讀各種心靈語言的魔法場所。就像 16 個不同的 MBTI 人格類型，每個人都擁有獨特的品味和喜好，而在這個充滿咖啡香氣的城市中，我們發現了一些與不同人格相得益彰的咖啡廳。無論你是外向的冒險家、還是內向的藝術家，這裡總有一家咖啡廳等著你來品味。

MBTI人格 解析圖鑑

MBTI 人格潮在社群平台上廣為流傳，而這樣的人格測驗其實層出不窮，甚至也可以和玄學有某種相同之處，又為何 MBTI 會成為人格測驗的主流？我們又如何能在人格測驗中看見與社會的關係，抑或說，與人心理影響的層面。

CONTENTS

你知道「MBTI」嗎？風靡全韓國的「MBTI」測驗，你是哪一型？

「你是 E 還是 I 啊？」內向外向大揭密！

T、F 傻傻分不清？從判斷方式來區分！

你習慣計畫一切嗎？J 人 P 人都會這樣做！

很情緒化嗎？N 人 S 人差很多！

MBTI 風潮不斷！人格分析為何成為社群主流？ 小人物

MBTI 是什麼？16 種人格類型解析，重測後發現自己竟變成不同人格！ 迷誠品內容中心

你的 MBTI 是什麼？INFP 適合這些工作、工程師這種人格最多！ Yourator

網路爆紅的 MBTI 到底是什麼？真的有那麼準嗎？——心理師現身說法 邱意婷諮商心理師

MBTI 測試懶人包！MBTI 是什麼？16 型人格有哪些？指標、定義解釋 經理人編輯部

MBTI 16 型人格測驗指標！生活方式（系統彈性） 經理人編輯部

文 楊焯帆 劉芷陵 江汶珊

圖 楊焯帆 劉芷陵 江汶珊

攝影 楊焯帆 江汶珊

編輯 楊焯帆 劉芷陵

ANALYSTS
分析家
(NT)

DIPLOMATS
外交家
(NF)

SENTINELS
守護家
(SJ)

EXPLORERS
探險家
(SP)

你知道「MBTI」嗎？

風靡全韓國的「MBTI」測驗，你是哪一型？

16種潛藏人格解析，找出你不知道的個性優勢！



✿延伸閱讀：[你的 MBTI 是什麼？你適合這些工作！](#)

在韓國網路風靡的「MBTI 性格測試法」，又稱「邁爾斯類型指標」，是目前商界最為流行的職業人格評估工具，且近年中國、日本和韓國都力推實境秀節目，其中演員的相處正是一大看頭，而先前韓國就有一檔名為《MBTI Inside》的實境秀，透過全球知名心理測驗「MBTI」的測試，看出每個人的潛在人格，將16種不同性格的演員放在同個空間裡，看看是否會擦出什麼火花。這個MBTI到底是什麼心理測驗？測出的結果，又能在哪些事上當參考？一起來看看！

「MBTI」性格測試源自美國二戰後的性格測驗邁爾斯的布里格斯性格分類法。「MBTI」把人由四個向度進行二分法，並由首字母來組成測試結果，進而發展出不同的性格傾向，排列組合後產生16種人格類型。「精力支配」分為內向(Introversion)或外向(Extroversion)；「認識世界」分為實感(Sensing)或直覺(Intuition)；「判斷事物」分為思考(Thinking)或情感(Feeling)；「生活態度」分為判斷(Judging)或感知(Perceiving)。

MBTI，全稱為16型人格測驗(Myers-Briggs Type Indicator)，利用幾個問題來判斷受試者的個性元素，再將結果細分成16種人格、分別以英文首字母來表示。例如：內向(Introvert) + 感覺(Sensing) + 思考(Thinking) + 判斷(Judgment) = ISTJ型人格。

E 外向 (Extrovert)
透過與他人相處獲得動力

I 內向 (Introvert)
透過自處獲得動力

N 直覺 (iNtuition)
思考較抽象，在乎事件背後的意義

S 感覺 (Sensing)
注重實際、通過五感來認識世界

F 感覺 (Feeling)
以人是否能和平共處做決定

T 思考 (Thinking)
以規則、邏輯來做決定

P 知覺 (Perception)
心態保持靈活，接受不同安排

J 判斷 (Judgment)
偏好完整規劃、有條理的事



✿延伸閱讀：[書中自有職業啟航：MBTI](#)

相信你看完介紹後一定也很好奇自己的人格特質吧！現在馬上來測驗！

✿[風靡全球的心理測驗！](#)只要10分鐘，就能找出你的性格上的優弱勢！

「你是 E 還是 I 啊？」

「你是 E 人還是 I 人？」這句話，逐漸成為年輕人在社交場合最頻繁出現的開場白！ E 人和 I 人各有什麼含意？跟著我們的腳步一起探索下去吧！

「E 人」不等於社牛！

E 人大部分時候比較嚮往熱鬧且人多的場所，較專注在外，可能因為放更多精神在那裡，導致從小更願意與人互動，久而久之也讓長大後的他們看似在社交更為擅長。E 人在人與人之間的相處中很懂得給予對方應有的尊重，能夠有效的維護好複雜的人際關係，但也不能因為這樣就直接將 E 人和「社交牛逼症」劃等號。

E 人擅長人際間的交流，敢於表現自己，但並不代表他們就沒有思想上的包袱。 E 人也會在要不要成為場合中心，做一些心理上的拉扯、鬥爭，才漸進式的、勇敢地邁向下一步。而「社交牛逼症」在某種意義上，是指在社交活動中沒有任何思想包袱，徹底放飛自我。不過大多數 E 人很難做到這一點，多少還是會有些掙扎、拉鋸。再來從生活方面切入，E 人在生活中較追求實用性、效率，不喜歡花時間在瑣碎的事情上。大家總是有著「E 人就是社牛」的刻板印象，但切記 E 人只是更願意與人互動，更擅於人際間的相處之道罷了！

「I」人不等於社恐！

I 人通常不喜歡社交，更專注於內在世界，有時候就算處在熱鬧且人多的環境裡，他們也能像自帶 VIP 包廂一樣，舒適的待在自己的小天地，可能因為比較少練習跟外界相處，所以變得不願意，與其和很多人相處，他們更加注重及喜歡待在個人的內心世界。這也是為什麼，內向的人通常會比外向的人在思想上更有深度、成熟，他們考量的點也會較為深入。

而這邊需要畫重點的是，內向不等於敏感，更不等同於自卑。不喜歡社交不等於不會社交，更不等於不擅於社交。因為 I 人更喜歡待在自己的內心世界，所以大部分時候，他們更願意選擇獨處。而避免接觸人群。同時，I 人也不等於社交恐懼症，I 人也有可能擅於社交，在特定環境或場合中，如果有必要，I 人會成為萬眾矚目的焦點，表現出超強的社交能力。因此，I 人並不是沒有能力和勇氣在眾人面前展現自我，只要 I 人想要，I 人覺得必要，他們就會想辦法讓自己辦到！



理智至上？情感至上？
分為「T- 思維型」
「F- 情感型」兩大特質。

T/F 視角大不相同

以安慰他人為例，理智派的 T 人就會凡事講求道理，追溯原因，分析對錯，T 人卻往往為了追根究柢，而忽略對方其實只是需要傾聽者；但走情感派的 F 人就不一樣了，他們會選擇和當事人站在同一陣線，不去追究是非對錯，F 人雖然做足了重情重義的好友，但卻忽略了錯誤的糾正，進而導致當事人的一錯在錯！

T- 思維型人格

T 人通常更注重邏輯和分析，在愛情觀裡的 T 人，重視理性及相似的價值觀，他們更嚮往找尋一個能夠與他們進行深入思考、討論未來的伴侶。與其人情上的通融，他們更希望實事求是的精準。T 人的優點包括理性和分析能力強、擅於解決問題和最後的決策。不過，他們所缺乏的是共情、表達感情、同理他人的能力。

F- 情感型人格

F 人更注重情感和人際關係，在愛情觀中，F 人更注重情感和共鳴，他們更傾向於找到一個能夠與他們共築情感連結，共享情感的伴侶。比起條文的規範，他們更希望在條理下，能夠有感情流動的餘裕。F 人的優點包括情感豐富和善於理解他人。但他們可能太過情感化，而忘記客觀視角及理性思考。每個人都有自己獨特的思維方式和溝通風格。

「你 是 T 人嗎？」



包容、尊重、不一定理解

有些人思考上理性和客觀，他們重視事實和邏輯。這些人通常被歸類為 T 人（思考型人格）。相對的，有些人在想法上情感佔據大半決策原因、主觀，他們更注重情感和價值觀，這些人通常被歸類為 F 人（感受型人格）。這種意思差異可能會造成溝通、相處上的衝突及誤解，但我們應該學會尊重和理解彼此的差異。

這些歸類並不是想要劃分不同族群，而是希望在面對各種不同的差異的同時，我們能夠更好的應對，相互抵觸時能適時地對症下藥，進而取代爭吵、誤會，接受每種不同，包容每種不一樣，理解那些差異！在 T、F 中的任何差別是沒有對錯的，T 人的理性沒有比較高尚，F 人的情誼也沒有比較聖潔，在不同面向、不同處事方法下，這些異同是必然，我們只要謹記尊重、包容，不一定要去理解或贊同，但請一要做到尊重！

「我好懶惰呀！果然是P人！」

計畫概念原則的不同，分為「J-判斷型」及「P-感知型」兩大特質。

截然不同的兩種人

出門旅行時，你身邊一定分別有這兩種人，第一種人事先做好所有功課、攻略，時間規劃準確，路線瞭若指掌，預算控制到分，整個行程就像行軍打仗，美哥動作都有所規劃，最糟糕的，一旦定下來，遇上“不可抗力”絕對不能改變。另一種人滿腦子都是「來一次說走就走的旅行」大概有個方向，預算？錢花完了再說吧；時間安排？好玩就多玩幾天，不好玩就早早返程；生活用品各種裝備？到當地也能買！

這兩個極端的性格，就是MBTI16型人格中的第四對性格特徵：J型（判斷 Judging）和P型（感受 Perceiving）的區別：所謂「判斷 Judging」，總是預先「判斷」下一步要怎麼做，崇尚掌握結果、不喜歡「意外驚喜」；所謂“感受 Perceiving”，就是傾向於“感受”周圍的信息，適應能力強，嚮往隨機應變和自由自在的生活。

J- 判斷型

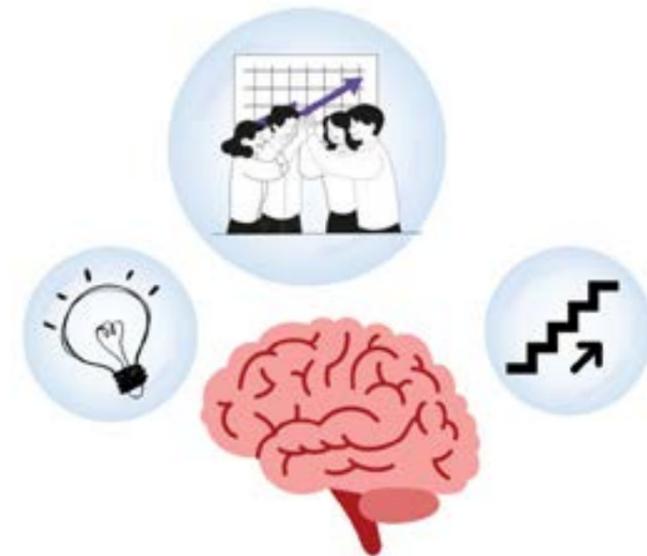
J人傾向於按照計劃按部就班和控制來行事，他們喜歡遵從規章制度，有著明確的目標和計劃。他們通常會先制定計劃，並按照計劃進行。這種特點使得他們在處理複雜的問題時能夠保持冷靜和專注。不過，這種嚴格遵守計劃可能導致他們在面對突發情況時缺乏靈活性。J人可以通過學習更加開放和靈活地應對變化來提高自己的適應性和創新能力。

P- 感知型

“P人”傾向於做事靈活開放，隨性而為。他們通常善於創新，充滿好奇心，喜歡在新的環境中探索。P人通常被認為是開放和靈活的。他們善於適應新的環境，不介意改變自己的計劃或方向。他們通常善於創新，有很強的好奇心，願意嘗試新的方法或策略。這種靈活性使得他們在面對困難時更容易適應和調整。然而，這種靈活性也可能導致他們缺乏堅持和專注，使他們難以實現長期的目標。P人可以學習一些J人的計劃性和控制性，以便更好地實現自己的長期目標。

「超級情緒化！無敵N人！」

蒐集資料的不同方式，分為「N-直覺型」及「S-實際型」兩大特質。



N- 直覺型

N人想像力豐富，思想開放，喜歡新奇的東西，對未來的可能性感興趣，注重把握事物的整體和內在聯繫，喜歡探索未知、未來可能的事物和可能性，有著更宏大的想像力和更遠大的追求。“N”人通常更關注抽象的、未來可能發生的事情，並從中尋找潛在的含義和可能性。他們善於把碎片化的資訊彙聚成一張更為完整的圖景，進而理解並解決問題。例如，他們對邏輯、思維模型和概念更加敏感。

S- 實際型

實感（S）傾向於關注外部世界的現實和具體事實，注重細節和實際經驗，更善於理解並運用身邊的事物。“S”人往往比較腳踏實地，並對具體實用的問題更感興趣。例如他們對百科全書或科學實驗更感興趣，而不是抽象的哲學範疇。S人是關注細節和現實的。

互不相容，互補效應

“S”人和“N”人可以相互彌補對於世界的不同認知，他們可以在不同視角各自發揮優勢，為團隊發展和成功優化流程提供更多可能性。例如，在一個團隊中，“S”人通常會對團隊進行更細緻和具體的管理和規劃，有助於團隊沉下心來，逐步實現目標；而“N”人則常常會提供創新、前瞻性的思路和靈感，幫助團隊擁有新的視角和創新力。瞭解“S”型和“N”型性格的差異在人際關係中能發揮重要作用。例如，如果你需要讓某個“S”型性格的朋友做某件事情，最好提供具體、詳細和實際的資訊；如果你需要讓“N”型性格的同事做一項工作，最好提供更為抽象和發散的想法來激發其創造力。當“S”人和“N”人不斷深化對彼此的瞭解，一起克服因認知方式和思考習慣差異而產生的困難和障礙，其差異和分歧也將在此協作的過程中被逐漸弱化，再借鑒對方的優勢彌補自己的不足之處，即可實現共同目標。



01 ANALYSTS 分析家 (NT)

INTJ、INTP、ENTJ、ENTP

具有共同特質 N、T（直覺、理性）的分析家們，擁有較強的判斷和分析能力，邏輯性強，也喜歡吸收知識。適合獨自創業、擔任發明家、研究學者等。

族群特色：# 理性主義者 # 求知慾 # 好奇心 # 好勝心 # 自主性要求很高
不輕易服從教條或指令 # 注重效率 # 創新 # 客觀 # 理性

			
指揮官 ENTJ	辯論家 ENTP	建築師 INTJ	邏輯學家 INTP
<ul style="list-style-type: none"> · 善於指揮 · 顧全大局 · 全力以赴 · 立場堅定 · 講究策略 · 不怕障礙 	<ul style="list-style-type: none"> · 換位思考 · 有說服力 · 足智多謀 · 激發想像 · 能言善道 · 口才佳 	<ul style="list-style-type: none"> · 危機處理 · 執行力佳 · 不畏權威 · 低調自負 · 解決問題 · 有遠見 	<ul style="list-style-type: none"> · 分析歸納 · 邏輯推理 · 謹慎評估 · 講究品質 · 冷靜中立 · 接受批評

🔍 16 型人格有哪些？指標、定義解釋

族群說明：

- 給予新的挑戰，以解決問題為動力。
- 善用各種有用的工具來增加效率。



留白計畫 blank plan

台中市西區五權西四街 45 號

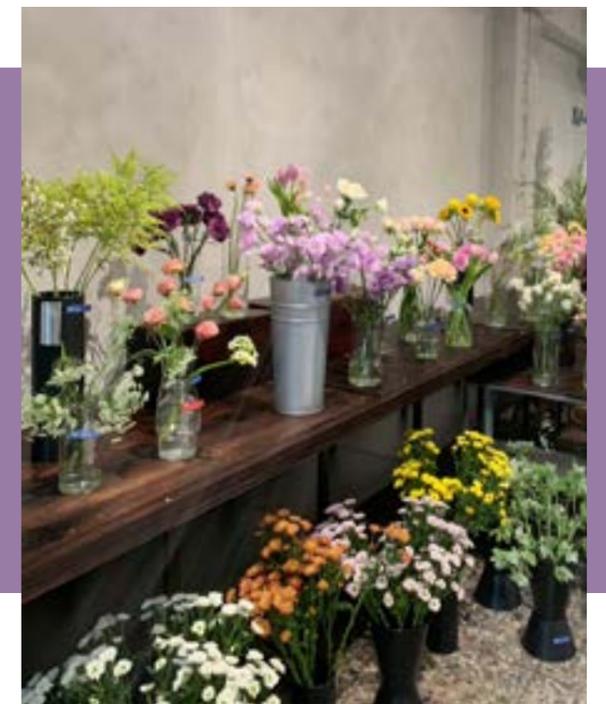
10:00~18:00 04 2375 5002

因為
留白
才有無限可能性

老宅 X 茶藝 X 咖啡廳 X 展覽



Blank plan 二樓開咖啡廳整體裝潢風格為工業風，空間以黑、白、灰為主要顏色，加上鐵質的桌椅，整體有種幹練、成熟的感覺，桌椅的設計間隔也不會太過相近，剛好非常適合獨立思考的分析家們！4 層樓的老宅空間，不僅提供茶藝、咖啡等互動體驗，也在每層樓打造了主題展覽，帶領人們慢下來去感受每個瞬間，再將這些美好，帶回自己的日常生活中。



在店內三樓設有文創花店，可以任意挑選喜歡的花種，自由搭配，創造一束獨一無二、只屬於自己的花束！一樓則是茶飲的部分，所有茶類品項都是現場沖泡，咖啡的部分更有體驗區，留白計畫不僅滿足了分析家們的好奇心，更幫助分析家吸收新知，無論是展覽的擺設、茶道的簡介，Blank plan 絕對是分析家放鬆時的好去處！

02 / DIPLOMATS 外交家 (NF)

ENFJ、ENFP、INFJ、INFP

外交家類型的人特質是 N、F（直覺、感性），因此多數都是利他主義的，個性大方是比較明顯的共通點，也擅長引導團隊解決問題。適合擔任企業人資、培訓員或教師。

族群特色 :# 理想主義者 # 天馬行空 # 善於同理他人 # 語言能力佳 # 興趣多元
悲天憫人 # 樂於助人 # 理想性高

族群說明：

- 給予想像空間，鼓勵激發靈感。
- 建立溫暖互助關係，以人為中心。
- 追求長遠的目標或意義。

 <p>競選者 ENFP</p> <ul style="list-style-type: none"> · 腦力激盪 · 心胸開放 · 欣賞他人 · 點子多 · 好相處 	 <p>主人公 ENTJ</p> <ul style="list-style-type: none"> · 表達能力 · 善於溝通 · 有影響力 · 自我提升 · 促進合作 · 看重和諧 	 <p>調停者 INFP</p> <ul style="list-style-type: none"> · 人際調和 · 善解人意 · 激發討論 · 認真貢獻 · 藝術天分 · 支持者 	 <p>提倡者 INFJ</p> <ul style="list-style-type: none"> · 簡化複雜 · 看透本質 · 鼓勵態度 · 重隱私 · 直覺性
---	---	--	---

店內擺設、風格可愛又療癒，剛好可以治癒總是在為他人奔波、溫暖他人的外交家們！偶爾也要記得療癒一下自己！總是天馬行空的外交家，想必是對任何美好的事物都充滿嚮往及想像，可愛、療癒又具專業相館的春山相館一定能填滿外交家們的少女心、網美夢。



春山相館一樓是咖啡廳區域，地下室規劃作為為證件照拍攝用途，雖然空間狹小，但店內的溫柔配色，讓人一進去心情上就整個大放鬆！店內任何角落隨手一拍都是網美照！喝著手沖咖啡的同時，也能順便預約拍個美照！



整體風格走鵝黃色系的超韓裝潢，室內空間不大，結合相館與咖啡廳，提供手沖咖啡、春山茶飲、拿鐵系列特調、氣泡飲，不定期推出甜點，所以想吃到春山巷館的甜點，也必須要有些運氣！近期逐漸轉型為專業證件照專門店，想巧遇甜點的機會大大減少，不過生意還是好到常常需要排隊！

春山相館 CHUN3

台中市北區精武路 320-10 號

9:00~21:00 04 2225 2666

證件照專門店



Stio Selectshop

台中市南屯區公益路二段 788 號

12:00~20:30 04 2251 0824



台中公益路上的 Stio Coffee 以太空時代為靈感的裝潢空間，搭配二樓的服飾，以複合式咖啡館的方式經營。一樓的空間寬敞，搭配挑高的空間設計，整體感覺很舒服且具現代感。桌椅的擺設使用居家風格，對於墨守成規的守護家們，無疑是令他們舒適的設計，與創新結合，卻採用最居家、熟悉的元素，方方面面都完整了守護家需要的安全感。雖然餐點、飲品目前品項不多，但每項都是無雷的好吃，如果有選擇障礙的朋友也可以點店家特製的點心拼盤，一次可以吃到三種小點喔！



族群說明：

- 有清楚的規範、指引與步驟，有其他資料可參考。
- 較不敢嘗試從未做過的方法，會擔心失敗

總經理 ESTJ	執政官 ESFJ	守衛者 ISFJ	會計師 ISTJ
<ul style="list-style-type: none"> • 管理監督 • 有責任感 • 目標導向 • 主動解決 • 就事論事 	<ul style="list-style-type: none"> • 做人圓滑 • 打理事務 • 共事夥伴 • 耳根子軟 • 禮數周到 • 熱心 	<ul style="list-style-type: none"> • 井然有序 • 努力勤勉 • 奉獻精神 • 具責任感 • 有毅力 • 仁慈 	<ul style="list-style-type: none"> • 細節分明 • 詳盡周密 • 有榮譽感 • 善於數字 • 吹毛求疵 • 條理清晰

03 SENTINEL 守護家 (SJ)

ESTJ、ISTJ、ESFJ、ISFJ

具有責任感、遵守紀律是最明顯的特徵，這類型的人通常也較有事業心，在想法上較願意遵循傳統及規則，因此是工程師比例最高。公務員、會計師、律師等工作也是常見職涯選擇。

族群特色 :# 社群主義者 # 認真負責 # 謹慎細心 # 記憶力好 # 腳踏實地 # 不喜歡做改變
服從制度 # 容易擔心事情出差錯 # 有組織 # 有紀律

ESTP、ISTP、ESFP、ISFP

作為變動性、適應性都很高的一群人，他們喜歡嘗試新事物、願意冒險，不擅長規劃長期計畫。像藝術家、公關、業務及記者等職業都是可以考慮的方向。

族群特色 :# 現實主義者 # 觀察力佳 # 懂看風向 # 活在當下 # 對環境敏銳 # 樂觀
風險承受能力較高 # 容易忘記過去 # 忽略未來 # 即時的實用主義者



冒險家 ESTP

- 有冒險性
- 善於發現
- 抓住機會
- 抗壓力強
- 不怕場



表演者 ESFP

- 臨場反應佳
- 利用資源
- 樂於分享
- 不喜衝突
- 缺乏原則
- 親切



工匠者 ISTP

- 不輕易發表
- 邏輯分析
- 省力省時
- 講究品質
- 看重公平



藝術家 ISFP

- 適應力佳
- 感知需求
- 行動回應
- 幫助他人
- 交談如水

04 EXPLORERS 探險家 (SP)

族群說明：

- 有清楚的規範、指引與步驟，有其他資料可參考。
- 較不敢嘗試從未做過的方法，會擔心失敗。



假日的曙光可以說是被人潮擠得滿滿滿，總共兩層樓加上室外的座位區，都容納不下蜂擁而至的人潮，曙光最具特色的就是室外的圓弧座位區！非常適合外向的探險家們，曙光的餐點是俗又大碗，光是一份蛋糕就能餵飽你！這樣的 CP 值是不是對現實主義的探險家非常友善啊！飲品的部分也非常具特色，不只菜單命名有趣，連飲料本人都讓你猜不透，超級精緻，超級好看！每個探險家的咖啡廳筆記都必須有這間！完全就是為了探險家量身訂製！



Bonnie Sugar 曙光店

台中市西區五權八街 52 號

10:00~21:00

