

★ Mục lục ★



I & E	10
S & N	12
T & F	14
J & P	16



MBTI của mình và bạn	22
Tình bạn của các nhóm tính cách	29



ISTJ / ENFP	30
Câu chuyện tính cách	41
Thế nào là một người bạn thực sự?	
Bản khoăn: Bạn của em định làm việc xấu.	



ISTP / ENFJ	42
Câu chuyện tính cách	53
Chủ động kết bạn.	
Bản khoăn: Hình như bạn của em đang bị bắt nạt.	



ISFJ / ENTP	54
Câu chuyện tính cách	65
Có cần thiết phải có nhiều bạn không?	
Bản khoăn: Mình sợ rằng nếu cãi nhau với bạn thân thì sẽ chỉ còn lại một mình.	



ISFP / ENTJ	66
Câu chuyện tính cách	77
Cảm xúc thích ai đó.	
Bản khoăn: Nếu cả hai thích nhau thì có thể tiếp xúc thân mật không ạ?	



INTJ / ESNP	78
Câu chuyện tính cách	89
Cách giữ gìn mối quan hệ tốt với bạn bè.	
Bản khoăn: Người bạn cãi nhau với em đang nói xấu em.	



INTP / ESFJ	90
Câu chuyện tính cách	101
Chuẩn bị cho một tình bạn mới.	
Bản khoăn: Em không muốn chơi với ai khác ngoài bạn thân của mình.	

★ Mục lục ★



Chương 7

INFJ / ESTP102

Câu chuyện tính cách113

Cách làm lành với bạn bè hiệu quả.
Bản khoăn: Em rất buồn vì đã cắt đứt quan hệ với bạn.



Chương 8

INFP / ESTJ114

Câu chuyện tính cách125

Em là người bạn đầu tiên của bản thân.
Bản khoăn: Thật khó để thoát khỏi tâm trạng buồn bã.



Phân kết

Tình bạn thật đẹp126

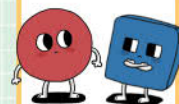


Góc soi chiếu MBTI

Quan hệ bạn bè theo từng tính cách132

★ Giới thiệu MBTI ★

Phân loại tính cách MBTI là gì?



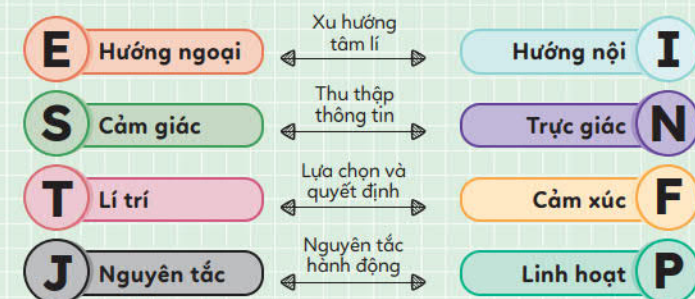
MBTI là bài kiểm tra loại hình tính cách do hai mẹ con nhà tâm lý học Isabel Myers và Katharine Briggs phát triển dựa trên lý thuyết tính cách của nhà tâm lý học nổi tiếng Carl Jung. Carl Jung đã giải thích về tính cách rằng: mỗi người sinh ra đều có một tính cách bẩm sinh, và tính cách đó khiến người ta thích những điều khác nhau ngay cả khi ở trong cùng một tình huống.

Nhóm tính cách MBTI đưa ra định hướng phát triển cho từng kiểu tính cách, phát huy điểm mạnh bẩm sinh, đồng thời khắc phục những điểm yếu. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta vừa hiểu rõ tính cách của mình và của bạn bè, ghi nhớ những điểm hấp dẫn của riêng mỗi người.

Các chỉ số ưu tiên trong MBTI



MBTI chia tính cách dựa trên 4 tiêu chí như dưới đây. Người ta gọi những tiêu chí này là "chỉ số ưu tiên". Dựa vào kết quả của bài kiểm tra tính cách, bạn có thiên hướng nghiêng về bên nào hơn thì sẽ có những chữ cái viết tắt trong chỉ số ưu tiên, ví dụ như E hoặc I. Nếu ghép 4 chữ cái lại, mỗi người sẽ biết được nhóm tính cách của bản thân.



16 nhóm tính cách MBTI

Khi sắp xếp các chữ cái viết tắt của chỉ số ưu tiên theo thứ tự từ vị trí thứ nhất đến vị trí thứ tư, chúng ta sẽ được 16 nhóm (kiểu) tính cách khác nhau.

ISTJ ISTP ISFJ ISFP ESTJ ESTP ESFJ ESFP
INTJ INTP INFJ INFP ENTJ ENTP ENFJ ENFP



Chữ cái đầu tiên **I** & **E**



Xu hướng tâm lí

Chữ cái đầu tiên trong nhóm tính cách thể hiện hướng mà một người tập trung sự chú ý đến. Nếu tập trung vào thế giới bên trong, đó là hướng nội – I. Còn nếu đặt sự chú ý vào môi trường bên ngoài, thì đó là hướng ngoại – E.

Đặc trưng của nhóm hướng nội – I



Đặc trưng của nhóm hướng ngoại – E



Việc tập trung chú ý vào thế giới nội tâm giống như việc ta đến một quán quen thuộc và yên lặng thưởng thức chỉ một loại món ăn. Ở quán quen, ta có thể xem thực đơn, suy nghĩ có nên gọi món đó hay không, thậm chí tìm kiếm thông tin trên mạng rồi quyết định. Và rồi, trong thế giới của riêng ta, mọi việc được làm một cách lặng lẽ và thận trọng.

Không thể hiện ra ngoài hay qua lời nói, hành động, bên trong người hướng nội là cả một thế giới vô cùng sôi nổi. Họ thường suy nghĩ kĩ trước khi hành động hay nói, vì vậy, họ thoải mái khi viết hơn. Họ cũng dành nhiều thời gian cho bản thân, nên cảm thấy thoải mái hơn khi ở bên những người thân thiết thay vì nhóm đông người và khoảng thời gian được suy nghĩ một mình giúp họ nạp lại năng lượng.

Ngược lại, việc tập trung chú ý thế giới bên ngoài giống như việc đi ăn buffet tự chọn. Khi ăn buffet, không gian thì đông vui nhộn nhịp, món ăn thì đa dạng, và ta phải tự chọn từng món muốn ăn. Thay vì suy nghĩ kĩ về từng món, ta ưu tiên lấy những món hấp dẫn rồi thưởng thức.

Khi tập trung vào thế giới bên ngoài, người hướng ngoại năng động hơn và các mối quan hệ bạn bè cũng rộng hơn. Ngoài ra, tay chân họ cũng thường hành động trước khi suy nghĩ. Vì vậy, về cách biểu đạt, việc nói chuyện khiến họ thoải mái hơn so với viết. Nhìn có vẻ như đang tốn năng lượng, nhưng đối với người hướng ngoại, việc phát tán năng lượng ra bên ngoài là cách giúp nạp năng lượng.



Khi chơi game

I Hướng nội



#Yên lặng

#Tập trung vào cảm xúc mình

E Hướng ngoại



#Năng động

#Tập trung vào môi trường bên ngoài



Khác biệt về cách tiếp nhận thông tin

Chữ cái thứ hai trong nhóm tính cách cho biết cách mà bản thân thu thập và hiểu thông tin về đối tượng nào đó. Cảm giác – S là kiểu người thu thập thông tin mang tính cụ thể và thực tế, có thể quan sát trực tiếp trong hiện tại. Trực giác – N là kiểu người thu thập thông tin tổng thể, tập trung vào những khả năng trong tương lai.

Đặc trưng của nhóm Cảm giác – S



Cách người nhóm Cảm giác thu thập thông tin có thể so sánh với việc nhìn những cái cây trong khu rừng rậm rạp. Việc mình chú ý đến các trải nghiệm đang diễn ra để thu thập thông tin cụ thể, giống như việc quan sát từng cái cây thật tỉ mỉ.

Ví dụ, khi nhìn vào bức ảnh quả táo và được yêu cầu nói điều hiện lên trong đầu, mình tập trung nói về cảm nhận như “màu đỏ”, “chua ngọt”, “giòn”. Mình chủ yếu nói đến những thông tin thực tế gắn với giác quan. Những thông tin này thường dựa trên kinh nghiệm cá nhân và kiến thức thông thường. Người thuộc nhóm cảm giác có xu hướng thu thập thông tin một cách tỉ mỉ và cẩn thận, rồi xử lý theo từng bước trật tự.

Đặc trưng của nhóm Trực giác – N



Cách người nhóm Trực giác thu thập thông tin giống như việc nhìn tổng thể khu rừng, thay vì quan sát tỉ mỉ từng cái cây. Mình quan tâm đến tương lai hay những khả năng chưa được nhìn thấy, hoặc những ý tưởng mới mẻ. Thay vì dựa vào cách làm quen thuộc, mình thích tạo ra ý tưởng mới của riêng mình.

Ví dụ, khi nhìn thấy hình ảnh quả táo màu đỏ, mình nhắc đến “Bạch Tuyết”, hoặc “thùng táo mà ông gửi cho”. Điều này có nghĩa, mình tập trung vào ý nghĩa của quả táo với bản thân, liên tưởng đến những sự vật, câu chuyện khác gợi lên từ hình ảnh quả táo.



Khi viết nhật kí

S Cảm giác



#Hiện thực và trải nghiệm

#Thu thập thông tin cụ thể

N Trực giác



#Tương lai và khả năng

#Vừa tưởng tượng vừa thu thập thông tin



Chữ cái thứ ba T & F



Tiêu chí đưa ra đánh giá

Chữ cái thứ ba trong nhóm tính cách dựa trên tiêu chí đưa ra quyết định hoặc phán đoán. Nếu quyết định được đưa ra dựa trên sự thật khách quan, thì đó là kiểu Lí trí - T. Nếu quyết định được đưa ra nhằm gìn giữ sự hài hòa trong mối quan hệ, thì đó là kiểu Cảm xúc - F.

Đặc trưng của nhóm Lí trí - T



Chủ đề mà người thuộc nhóm Lí trí - T quan tâm là sự thật khách quan, tức là cái đầu lạnh, hơn là một trái tim nóng nhiệt. Sự đúng sai, kết quả có công bằng hay dựa theo nguyên tắc và nguyên lý không, chính là cách họ nhìn nhận vấn đề. Đây cũng là tiêu chuẩn đánh giá quan trọng của họ. Khi họ chọn hay đưa ra quyết định, logic và bằng chứng khách quan rất quan trọng. Khi giải thích bằng lời nói, họ cũng thích những lời giải thích dựa trên sự thật.

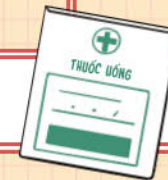
Vì thế, khi nghe ý kiến của bạn bè hay quan sát sự vật, họ thường chỉ ra sự thật hoặc điểm chưa chính xác. Khi gặp khó khăn hay mâu thuẫn, họ giữ bình tĩnh, đóng vai trò là người quan sát để phân tích nguyên nhân và đề xuất hướng giải quyết.

Đặc trưng của nhóm Cảm xúc - F



Chủ đề mà người thuộc nhóm Cảm xúc - F quan tâm không phải là cái đầu lạnh, mà là trái tim nóng nhiệt, tức là mối quan hệ thân thiện và sự hòa hợp. Thay vì dựa trên tính đúng sai khách quan, họ coi cảm nhận cá nhân - thích hay không thích - là tiêu chí quan trọng. Khi đưa ra lựa chọn hay quyết định, họ tập trung vào điều diễn ra ở hiện tại. Khi nói chuyện, họ quan tâm đến cảm xúc của bạn bè và sẵn sàng bày tỏ tình cảm ấm áp và thân thiết thông qua những lời khen ngợi hay cảm ơn.

Vì vậy, khi lắng nghe ý kiến của bạn bè hay quan sát sự vật, họ không phân tích bằng lí trí mà cảm nhận bằng trái tim, và nghĩ đến ý nghĩa mà điều đó mang lại cho bản thân. So với việc đánh giá, họ đồng cảm nhiều hơn và nhờ sự đồng cảm này, khi gặp vấn đề hay mâu thuẫn, họ dễ đặt mình vào hoàn cảnh người khác và phản ứng như chính người trong cuộc.



Khi đi thăm ốm

T Lí trí



#Nguyên lí và quy tắc

#Phán đoán dựa trên thực tế

F Cảm xúc



#Tắm lòng ấm áp

#Quyết định thiện chí

Chữ cái thứ tư J & P



Nguyên tắc hành động

Chữ cái thứ tư trong nhóm tính cách được phân loại dựa trên Nguyên tắc hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày. Nếu bạn quyết định rồi hành động nhanh chóng với mục tiêu rõ ràng, thì bạn thuộc kiểu Nguyên tắc – J. Nếu bạn thư thả tận hưởng quá trình và ưu tiên trải nghiệm, thì bạn thuộc kiểu Linh hoạt – P.

Đặc trưng của nhóm Nguyên tắc – J



Nếu thuộc nhóm Nguyên tắc, khi đi du lịch khoảng một tuần, họ thường chọn sẵn điểm đến và lên kế hoạch chi tiết trước khi xuất phát. Kiểu người này thích sắp xếp cuộc sống theo kế hoạch rõ ràng. Có thể gọi là “người của trật tự và kế hoạch”. Khi học bài hay làm bài tập, họ thường đặt ra thời hạn chính xác và thực hiện theo kế hoạch.

Ví dụ, họ sẽ lên kế hoạch là hôm nay hoàn thành việc A theo thứ tự, tuần này sẽ hoàn thành B, rồi bắt đầu C từ tuần sau. Người thuộc kiểu này thường hành động với mục tiêu và hướng đi rõ ràng, cũng như thấy thoải mái hơn khi quản lý và chủ động điều khiển tình huống của bản thân.

Đặc trưng của nhóm Linh hoạt – P



Nếu thuộc nhóm Linh hoạt, khi đi du lịch, họ thường không định sẵn điểm đến, mà thích di chuyển theo tâm trạng của ngày hôm đó. Ngay cả khi chưa nghĩ đến điểm đến tiếp theo, họ cũng không cảm thấy lo lắng hay sốt ruột. Nếu họ hài lòng với phong cảnh, món ăn hay bầu không khí hiện tại, họ cũng có thể không cần đến điểm tiếp theo. Họ là kiểu người thích tận hưởng “cuộc phiêu lưu không có đích đến rõ ràng”.

Đối với người thuộc nhóm Linh hoạt, kế hoạch là thứ có thể thay đổi linh hoạt theo hoàn cảnh tại từng thời điểm. Ngay cả không thể hoàn thành 100% công việc của ngày hôm nay mà chỉ có thể làm được 50%, họ vẫn vui vẻ tận hưởng quá trình đó. Họ không nhất thiết phải làm việc theo thứ tự A, B, C mà tùy theo cảm xúc, có thể bắt đầu từ B hoặc C.



Trong kì nghỉ hè

J Nguyên tắc

22:00 ~ 9:00 / Ngủ
9:00 ~ 10:00 / Ăn sáng
10:00 ~ 11:00 / Tập thể dục sáng
11:00 ~ 13:00 / Bài tập hè
13:00 ~ 14:00 / Ăn trưa
14:00 ~ 17:00 / Sở thích
17:00 ~ 18:00 / Tiếng Anh
18:00 ~ 19:00 / Ăn tối
19:00 ~ 20:00 / Sum họp gia đình
20:00 ~ 21:00 / Đọc sách
21:00 ~ 22:00 / Rửa mặt



Chừng này là đủ cho một mùa hè thật ý nghĩa rồi đó!

Thời gian biểu
22:00 ~ 9:00 / Ngủ
9:00 ~ 10:00 / Ăn sáng
10:00 ~ 11:00 / Tập thể dục
11:00 ~ 13:00 / Bài tập hè
13:00 ~ 14:00 / Ăn trưa
14:00 ~ 17:00 / Sở thích
17:00 ~ 18:00 / Tiếng Anh
18:00 ~ 19:00 / Ăn tối
19:00 ~ 20:00 / Sum họp gia đình
20:00 ~ 21:00 / Đọc sách
21:00 ~ 22:00 / Rửa mặt, chuẩn bị đi

#Mục tiêu rõ ràng

#Hành động có kế hoạch

P Linh hoạt



Nghỉ hè nên tận hưởng thật vui vẻ chứ nhỉ! Mong là sẽ gặp thật nhiều điều thú vị.

Ha Ha Ha

#Quan trọng là tâm trạng

#Hành động ngẫu hứng