

个人说明书

INFP

INFP·沉静型

完整报告样例：使用模拟答卷演示，不是你的测试结果。

这份档案先把相处、面对不确定和任务安排中的具体选择放在一起，再提供可以在真实生活中核对的小动作。

这份档案解释的是你在本次题目中的选择。生活场景与表达示范是供你尝试的方法，不是已经发生在你身上的事；它们需要用真实经历核对。人格探索不能替代心理诊断。

你的六维概览

外向 0%	EI	内向 100%
实感 0%	SN	直觉 100%
思考 18%	TF	情感 82%
判断 0%	JP	感知 100%
坚定 0%	AO	审思 100%
和谐 100%	HC	进取 0%

百分比描述本次选择方向，不代表能力高低。AO与HC为本站自我探索维度。

从回答里看见的重点线索

倾诉与争论这两个场景，你选择了不同的回应顺序。

含糊反馈与消息未回这两题，你都选择回头检查表达或含义。

长任务启动与多任务安排这两题，你都选择给状态留空间。

相处：支持与分歧怎样开口

倾诉与争论这两个场景，你选择了不同的回应顺序。

回答依据

第3题·核心回答：朋友向你倾诉一个明显由他自己造成的问题，你更自然地先做：

你的选择：帮他拆清原因和下一步怎么办

第27题·核心回答：争论中对方情绪明显变差，但你的观点仍有依据，你更可能：

你的选择：先调整表达和气氛，再决定讲多少

想帮朋友解决问题，和在争论里照顾表达，可以是两种不同的回应顺序。先分清眼前的人是需要被听见，还是需要一起讨论；你可以保留找办法的能力，也给对方说明需要的机会。

把‘倾诉时想要什么’与‘有分歧时怎样讨论’分别问清。不要把一种场景中的有效做法自动搬到另一种场景；先试一次，再比较对话是否更容易继续。

靠近别人，也给恢复留一点位置

忙碌一周后的空闲时间，你选择留给自己。独处可以成为一次主动安排的恢复，而不必等到累得说不出话才退出。比如见面前先约好结束时间，结束后留一段安静时间；也告诉对方，你减少输入是在休息，不是在评判这段关系。两道题里出现了相近的选择，可以从一个小场景开始核对它对你是否有帮助。

Q1：连续忙了一周后，难得空出半天，你更想：·选择：把时间留给自己，安静恢复

Q19：参加人数很多的活动两三个小时后，你通常：·选择：开始想找安静空间缓一缓

有分歧时，你先照顾什么

团队出现分歧时，你先关注能否继续顺畅合作。让讨论继续下去有价值，也需要把自己的具体诉求带进来。如果双方意见很远，可以先说一个共同目标，再提出你愿意坚持的一项标准；照顾接受度不必靠省略重要意见来完成。两道题里出现了相近的选择，可以从一个小场景开始核对它对你是否有帮助。

Q6：团队出现分歧时，你更自然地先关注：·选择：大家还能否顺畅合作

Q18：资源有限，只能优先支持一个方案时，你更倾向：·选择：尽量照顾不同人的需要和接受度

可以这样说

你想让我先听你说完，还是我们一起想下一步？我可以先按你需要的方式来。

先试这一步

什么时候：有人愿意向你倾诉时

先问倾听还是一起想办法；等对方回答，再提供一种支持。

观察信号：对方是否说清需要，你是否减少了未被请求的建议，对话是否继续。

压力：面对不确定怎样核对

含糊反馈与消息未回这两题，你都选择回头检查表达或含义。

回答依据

第11题·核心回答：收到一句含糊的负面反馈时，你更可能：

你的选择：会琢磨对方真正想表达什么

第35题·核心回答：发出一条重要消息后，对方很久没回复，你更容易：

你的选择：开始回想自己的表达有没有问题

琢磨含义与回看自己的表达，在这两个题设中同向出现。你可以给检查保留一个位置，也给它设一个终点：有新事实就调整，没有新信息就先回到原来的事情，不必用更多猜测替对方回答。

下次先分开写一条已知事实与一条猜测，再问一个可以得到回答的具体问题。给核对安排一个短时段，结束时回到当下任务，而不是继续补想象中的解释。

决定之后，什么时候值得再看一眼

重要决定做完后，你选择继续检查遗漏与其他可能。核对有用的时刻，是它能带来新信息或修正一个具体步骤。下一次回看时，可以先写‘我想确认哪件事’，再限定检查范围；如果只是反复想同一个问题，就先记录它，等约定的检查点再看。两道题里出现了相近的选择，可以从一个小场景开始核对它对你有帮助。

Q5：做完一个重要决定后，你更常：·选择：会继续检查有没有遗漏或更好的可能

Q17：第一次尝试没有达到预期时，你更自然地：·选择：重新审视方法，也会怀疑是不是判断错了

可以这样说

我想确认这句反馈的具体意思。你最希望我调整哪一处？其他部分我先按原安排继续。

先试这一步

什么时候：含糊评价让你开始反复琢磨时

用五分钟记事实与猜测，再提出一个具体问题；等待时回到手头任务。

观察信号：有没有获得新的事实，是否减少重复检查，是否回到了原本要做的事。

行动：启动与安排怎样配合

长任务启动与多任务安排这两题，你都选择给状态留空间。

回答依据

第10题·核心回答：收到一个两周后截止的任务，你通常：

你的选择：先放在心里，接近状态时集中完成

第28题·核心回答：多个任务同时出现时，你更倾向：

你的选择：根据当下状态灵活切换

等状态集中完成与灵活切换，在这两个题设中同向出现。灵活可以接住变化，但答题并不证明你一定拖延；是否能按时交付，需要看真实任务记录。

为最重要的任务设置一个足够小的启动块，而不是排满整天。开始前定义十五分钟后要留下的可见成果；新想法先记下来，结束这一小块再决定是否切换。

用你容易进入的方式开始学习

学习陌生工具时，你先想知道它能做什么、整体逻辑是什么。先看地图可以帮你找到意义，再把地图接到一个小操作上：看完概览后，当天用它解决一个明确问题，留下结果和未验证的部分，避免只积累更多可能而没有反馈。两道题里出现了相近的选择，可以从一个小场景开始核对它对你是否有帮助。

Q2：第一次学习一个陌生工具时，你更希望先看到：·选择：它能做什么以及背后的整体逻辑

Q14：面对一份信息很多材料，你通常先抓：·选择：核心概念、关系和可能含义

计划变化时，只调整受影响的一处

重要出行前，你选择保留较多空间。可以在灵活之前确认少数不能错过的条件，例如截止时间、预算或需要提前约的人；其余再边走边调整。这样保留的是选择空间，而不是让关键条件一直悬着。两道题里出现了相近的选择，可以从一个小场景开始核对它对你是否有帮助。

Q4：面对下个月的一次重要出行，你更舒服的状态是：·选择：保留较多空间，到后再决定

Q16：一天的计划被临时改变，你通常：·选择：很快切换，顺着变化走

可以这样说

我先用十五分钟做出一个可修改的版本，再决定下一步；今天先保证这一块能看见。

先试这一步

什么时候：任务重要但你还没找到启动状态时

只做十五分钟，提前定义结束时留下什么；期间的新任务先记下，不立刻切换。

观察信号：是否真正开做，是否留下约定的小成果，切换前有没有完成这个启动块。

你的个人相处卡

我更需要

一周忙碌之后，我更愿意留一点安静的恢复时间。

容易被误读的地方

我在争论时先调整表达，不代表不需要讨论具体分歧；我会尽量把诉求说出来。

我愿意这样表达

你想让我先听你说完，还是我们一起想下一步？我可以先按你需要的方式来。

这周先试一件小事

给建议前先问需要哪种支持

Q3中你选择「帮他拆清原因和下一步怎么办」。先用一个小动作核对这一选择在生活中是否有帮助。先选这项，是因为本组出现了不同方向，适合从一个小场景核对。

先试这一步

什么时候：有人愿意向你倾诉时

先问倾听还是一起想办法；等对方回答，再提供一种支持。

观察信号：对方是否说清需要，你是否减少了未被请求的建议，对话是否继续。

人格探索是一种观察方式。可以认同、修正，也可以不认领某条描述；真实经历比类型标签更重要。