

УДК 314.04  
ББК 60.7  
К79

Переводчик Ю. Ступак

**Крегер О.**

К79 Почему мы такие? 16 типов личности, определяющих, как мы живем, работаем и любим / Отто Крегер, Джанет Тьюсен ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. — 356 с.

ISBN 978-5-9614-4475-9

Люди непохожи друг на друга, и это часто приводит к конфликтам и душевным страданиям. Понимание природы этих различий сделает нашу жизнь гораздо более гармоничной. Надо лишь осознать, что каждый человек с рождения относится к определенному типу личности, и учитывать особенности этого типа. Используя в качестве главного инструмента знаменитый Индикатор типов Майерс–Бриггс, авторы рисуют портреты всех 16 типов, рассказывают о том, как наши природные предпочтения (экстраверсия/интроверсия; рациональность/иррациональность, логика/этика и др.) влияют на нашу судьбу, неизбежно проявляясь в профессиональной и личной жизни. Опираясь на свой многолетний опыт работы, Отто Крегер и Джанет Тьюсен учат, с какими человеческими свойствами необходимо мириться, а какие можно пытаться изменить, чего стоит ожидать или требовать от своих близких, друзей и коллег, а что те никогда нам не дадут.

Книга поможет читателям понять и себя, и окружающих и соответственно более эффективно вести себя в самых разных жизненных ситуациях.

УДК 314.04  
ББК 60.7

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

- © Перевод. Ступак Ю.Ю., 2013
- © Otto Kroeger, Janet M. Thuesen, 1988  
Перевод публикуется по согласованию с Dell Books, импринт The Random House Publishing Group, подразделение Random House, Inc.
- © Издание на русском языке, оформление.  
ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

ISBN 978-5-9614-4475-9 (рус.)  
ISBN 978-0-4405-0704-8 (англ.)

# Содержание

Введение .....	13
Предисловие Чарльза Сишора	
<i>«Познай себя. Что подумают соседи?»</i> .....	17

## Глава 1

---

### Ярлыки и прозвища

<i>«Три пальца показывают на тебя»</i> .....	21
Научный подход .....	22
Кто мы такие .....	23
Краткая история .....	25
Сходство или различие? .....	26
Рождение типа .....	27
Фундамент нашей жизни .....	29

## Глава 2

---

### Что такое тип личности?

<i>«Сейчас 3:45 или около четырех?»</i> .....	31
---	----

## Глава 3

---

### Торжество различий: восемь предпочтений

<i>«Я знаю ответ.</i>	
<i>Стоит мне начать говорить, как все станет ясно»</i> .....	43

Функция сбора информации: сенсорики и интуиты.....	44
Взаимодействие $S — N$ .....	46
Функция принятия решений: логики и этики .....	48
Как логики и этики принимают решения .....	50
Источник энергии: экстраверты и интроверты .....	52
Взаимодействие интровертов с экстравертами .....	54
Образ жизни: рационалы и иррационалы .....	58
Предпочтение, которое труднее всего скрыть .....	61
Все относительно .....	66
Слишком много хорошего — уже плохо .....	67

## Глава 4

### Кратчайший путь к типоведению: четыре темперамента

«Готовься! Цельсь! Пли!» .....	69
Описания четырех темпераментов .....	73

## Глава 5

### Как определить тип ближнего своего

«Надо же, дома она совсем не такая, как на работе» .....	83
Начнем с очевидного .....	85
Как отличить экстраверта от интроверта .....	86
Как отличить рационала от иррационала .....	87
Отличить сенсорика от интуита — задача посложнее .....	89
Самая сложная задача: как отличить логика от этика .....	92
Несколько советов по определению типов других людей .....	95

## Глава 6

### Типоведение на работе

«Мне бы хотелось, чтобы пределы погрешности были шире» .....	97
Как разные типы ставят цели .....	97
Как ставят цели экстраверты и интроверты .....	98

Как ставят цели сенсорики и интуиты .....	99
Как ставят цели логики и этики .....	102
Как ставят цели рационалы и иррационалы .....	102
Конфликт склонностей: рецепт катастрофы .....	104
Баланс склонностей: рецепт успеха .....	105
Несколько советов .....	105
Как выбрать наиболее эффективную цель .....	108
Подводные камни .....	109
Типоведение и управление временем .....	111
Как логики и этики определяют время .....	116
Откладывание на потом:	
ни один тип от этого не застрахован .....	118
Советы по управлению временем .....	119
Подбор персонала:	
притяжение (и отталкивание) противоположностей .....	121
Если хорошего слишком много — это уже плохо .....	124
Из чего состоит творчество .....	126
Проблема в клиенте или в сотрудниках? .....	128
Типоведение и разрешение конфликтов .....	129
Пять шагов к разрешению конфликта .....	135
Пять шагов: пример из жизни .....	136
Советы по разрешению конфликтов .....	140
Типоведение и формирование команды .....	142
Задайте себе три главных вопроса .....	143
Несколько проверенных временем советов .....	149

## Глава 7

### Дружба, любовь и типология

<i>«Наконец-то я нашел ту, которая поможет привести мою жизнь в порядок!» .....</i>	153
Как экстраверты и интроверты ведут себя на свидании .....	155
Как сенсорики и интуиты ведут себя на свидании .....	156
Как логики и этики ведут себя на свидании .....	160

Как рационалы и иррационалы ведут себя на свидании.....	163
Волки в овечьей шкуре.....	164
После свиданий: типоведение в любви и браке.....	165
Экстраверты и интроверты: что значит «скромная» свадьба?.....	166
Сенсорики и интуиты: знакомство с родителями.....	169
Логики и этики: первая годовщина свадьбы.....	171
Рационалы и иррационалы: выбор подарка.....	174
Сосредоточьтесь на достоинствах, а не на недостатках.....	176
Два главных правила построения отношений.....	177
Типы и споры.....	178
Честная борьба: пять шагов.....	180
Два простых правила.....	183
Любовь, секс и типы: что нам нравится и что не нравится..	185
Выводы.....	193

## Глава 8

### Типоведение и воспитание детей

«Ты не мог бы смотреть глазами, а не языком?».....	195
Интроверты и экстраверты: личное пространство.....	197
Сенсорики и интуиты: что нужно делать?.....	199
Логики и этики: пример для подражания.....	202
Рационалы и иррационалы: будь таким, как я.....	204
Рационалы и иррационалы: решение проблем.....	208
Пять историй из жизни.....	210
Общение с пожилыми родителями.....	218

## Глава 9

### Типоведение здесь и там

«Съешь пирожок. Полегчает».....	221
Типоведение в учебе и преподавании.....	222
Сенсорики делают, интуиты обучают: дихотомия $S - N$ .....	222

Типоведение и тесты.....	225
Выражение и размышление: экстраверсия и интроверсия...	226
Порядок и спонтанность: рационалы и иррационалы .....	227
Темпераменты и учеба .....	227
Тип и профессия.....	233
Типоведение и развлечения:	
кто как ведет себя на вечеринке .....	245
Деньги: кто тратит, а кто экономит?.....	249
Вес: кто набирает, а кто теряет?.....	251
Юмор: кто как рассказывает анекдоты .....	254
Секс: кто, что, где и когда?.....	255
Спорт: кого волнует процесс, а кого — победа? .....	256
Религия: кто как верит?.....	258
Политика: кто лучший лидер?.....	259

## Глава 10

### Шестнадцать типов

<i>«Как мы могли проиграть, ведь мы играли от всей души?»</i> ...	261
<i>ISTJ</i> . Делать то, что должно .....	262
<i>ISFJ</i> . Исключительное чувство долга .....	266
<i>INFJ</i> . Вдохновение для других.....	271
<i>INTJ</i> . Все можно улучшить .....	276
<i>ISTP</i> . Готовы попробовать все один раз .....	280
<i>ISFP</i> . Все видят, но ни во что не вмешиваются .....	285
<i>INFP</i> . Благородная служба обществу .....	290
<i>INTP</i> . Любовь к решению проблем.....	295
<i>ESTP</i> . Реалисты до мозга костей.....	299
<i>ESFP</i> . Жизнь дана нам только раз.....	303
<i>ENFP</i> . Получить от жизни как можно больше .....	309
<i>ENTP</i> . Жизнь полна увлекательных задач.....	314
<i>ESTJ</i> . Хозяева жизни .....	319
<i>ESFJ</i> . Воплощенная ответственность .....	323

<i>ENFJ. Мастера убеждения</i> .....	326
<i>ENTJ. Прирожденные лидеры</i> .....	330

## Приложение 1

<b>Краткая история типологии</b> .....	337
--	-----

## Приложение 2

### **Доминирующая и вспомогательная функции**

<i>Сложная натура интроверта</i> .....	343
Доминирующие и вспомогательные функции 16 типов .....	345
Благодарности .....	349
Список сокращений .....	353
Об авторах .....	355