



什么I人E人, 我到底是素人

# I还是E, Z世代的“性格名片”

记者 刘雨涵 济南报道

## 热烈讨论

最近播出的脱口秀节目《脱口秀和Ta的朋友们》以及《喜剧之王单口季》中,不少选手都创作了关于MBTI的梗。何广智说,“(E人)能够从社交中获取能量,特别擅长活跃气氛,不能接受周围的环境冷场。哦,这个在我们山东叫主陪。”史妍来了个谐音梗,“看了一圈,这节目I人跟E人都齐了,I齐E么。”小北吐槽了MBTI的测试题,“我现在就是‘快乐小狗’(ENFP),有可能上升是‘指挥官’(ENTJ)。”

不仅I人、E人被热烈讨论,P人、J人的讨论度也在直线上升。P人的性格特征是散漫无序、天马行空,而J人则是计划严谨、按部就班。在刚刚开播的旅行综艺《花儿与少年》第六季中,开头的混乱场面和硝烟味,就来自P人和J人的性格差异。节目中除了陈好是严谨的J人之外,其他嘉宾基本都是自由随性的P人。网友说,看到了J人在一堆P人之中的痛苦。陈好焦急地反复确认花费、行程的细节,而其他则是一头雾水,还不满受到约束。P人身上有种松弛感,乐于享受当下,但也会在实际生活中带来不少麻烦。比如看宋茜收拾行李,网友说简直是给P人照镜子:由于收拾得太烦躁,宋茜索性玩起了二人转手帕,躺在床上大喊“失控”,直到最后五分钟才一鼓作气打包好行李。

在I人、E人、P人、J人之外,MBTI还有更多分类:N人擅长整体思维,S人则紧贴实际;T人理性客观,F人则感性多情。在《圆桌派》第七季中,窦文涛、武志红、马家辉、陈鲁豫等嘉宾围绕MBTI的火爆展开了专门讨论。窦文涛公布了自己的MBTI测试结果是INFP,鲁豫是ISFP,心理学家武志红是INFJ,他觉得这个结果还真是挺准的。

越来越多的内容在围绕MBTI做文章,去年有档微综艺《给我答案吧,妈妈请回答》上线,节目基于MBTI人格测试,邀请了16位不同型人格的妈妈作为嘉宾对话育儿问题。MBTI在韩国的流行更早,2021年底时,就有一

脱口秀演员何广智最近在节目中感叹,跟年轻朋友聊天,越来越听不懂了。“比如他们会聊着聊着突然问你,‘你是I人还是E人?’”后来他了解到,这种说法源自MBTI人格测试。简单来说,I人是内向的人,E人就是外向的人。

I人、E人在社交领域出圈之后,随之而来的还有P人、J人、T人、F人、N人、S人……这些都来自MBTI人格测试的分类。如今,这些代表着性格倾向的字母,正在成为最新的流量密码和“社交黑话”。它已经超越了星座、血型,成为Z世代族群的“性格名片”。

档名为《MBTI Inside》的恋爱综艺推出。节目通过MBTI人格测试选取了16位最具代表性的嘉宾,他们以不同的分组形式被分至两个房间进行对照观察,展现出不同性格类型的人在相处过程中的差异和特点。看到节目里一直努力社交活跃氛围的I人小哥,在社交能量耗尽后的某个瞬间忽然断电,瘫在一边,产生共情的观众发出了会心一笑。还有去年大火的韩国恋综《换乘恋爱》,MBTI也成为观察室嘉宾重要的分析工具。节目中,INFP女嘉宾与ENTJ男嘉宾的相处火花四射,也非常符合MBTI理论判断。

## 网友整活

追根溯源,MBTI即迈尔斯-布里格斯类型指标(Myers-Briggs Type Indicator),是一种性格评估工具。其起源可以追溯到20世纪初,由著名心理学家卡尔·荣格提出的心理类型理论。他认为人的性格可以分为内向和向外两种基本态度类型,以及感觉、直觉、思维、情感四种功能类型,总共划分为8种心理类型。后来在1942年,美国作家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯在荣格的理论基础上,共同制定了MBTI人格类型理论模型,将人的性格分为16

种类型。

MBTI在社会生活中首先被广泛应用于职业咨询领域,它可以为工作岗位匹配更适合的员工。比如,ISTJ类型的人被认为更适合从事会计、审计等需要注重细节和规则的工作;而ESFP则可能在销售、公关等需要与人互动的领域有更好的表现。

从去年开始,MBTI在国内逐渐浸入大众层面,并随着社交媒体上的讨论和明星们的加入而越来越出圈。首先,MBTI具有一定的实用性,它自身有着心理学基础,并能应用于日常生活。相较于星座的玄之又玄、血型的粗略分类,MBTI能够在当下的快节奏生活中,为大家提供简单、直观的性格分类,帮助人们更好地理解自己和他人的行为模式及思维方式,从而为个人的职业选择、人际关系处理等提供参考,降低试错成本,增强沟通效率。如今,通过MBTI进行求职、相亲、选择专业等,已经成为Z世代的常规操作。比如,INFP和ENFP很可能成为“灵魂伴侣”,INTJ和ESFP则会成为很好的合作伙伴。

其次,MBTI具有很强的娱乐性,四个字母代表的性格类型便于人们记忆和传播,也是社交破冰的最时髦方式,还被网友称作“赛博算命”。如今,开场白自我介绍一句“我是ENFP”,要比“我是一个射手座”更加受欢迎和具有说明性。

随着MBTI的流行,网友也将其玩出了更多梗料。比如“主E带一点I”“为I做E”“早I晚E”“外E内I”等等。商家也嗅到了流量的气息,开始整活。比如海底捞在等位区划分了E人区和I人区,互不干扰;霸王茶姬今年推出了MBTI徽章;霓裳茶舞根据MBTI推荐饮品……

## 莫成标签

从血型到星座再到MBTI,人们为什么总在孜孜不倦地追求对自身性格的探索?心理学家武志红分析,这是因为人需要确定感,“人渴望知道自己是谁,这并不容易”。

MBTI将人的性格划分为16种类型,这种明确的分类方式给人提供了一种确定性的感觉,让

人们觉得自己可以被归为某一类,从而获得一种归属感。当人们发现自己与某个群体具有相同的性格类型时,会产生一种认同感和亲近感。

主持人鲁豫认为,MBTI具有积极作用。“很多小孩会羞于说自己是一个I人,会觉得不融入群众,不够合群,是个缺点。”而当MBTI流行之后,她会觉得I人挺酷的,“梁朝伟先生都是I人,我觉得与有荣焉”。内向、社恐、疏离等原先被视为性格缺点的东西,当被冠以“I人”称呼后,便成为了特点,获得了社交豁免权,不再需要被纠正,可以安心保持自己的“怪异”。武志红认为,MBTI性格分类的非歧视性,是其一大优点。

比如,INFP是人群中非常稀少的类型,他们有着哲学家性格,具有内向、敏感、漂浮、理想化等特征,在社会竞争中处于相对弱势的地位。但是在豆瓣上,围绕着INFP建立的小组有三十多个。INFP们在其中分享自己生活的不如意,获得同类的支持,并且学习如何成为高阶INFP、如何择业等。

当MBTI被许多人奉为圭臬、自愿贴上标签之后,也有专家指出其盲区和可能产生的不良影响。

一些心理学家认为,MBTI的信度和效度存在问题。虽然MBTI的题库一直在不断更新,有28题、93题、145题、200题等不同版本,但是其测试结果很可能受到测试者的情绪、环境等因素的影响,MBTI测试题目二选一的方式也令结果容易产生波动。比如“你更喜欢独处还是与他人在一起”的问题,人们可能会在不同时刻有不同的答案,出现“早I晚E”的情况。

在专业心理学从业者看来,“大五型人格”的问题设计更加客观和具体,在心理学界的应用更加广泛和高效。它将测试维度分为开放性、责任心、外倾性、宜人性和神经质,更侧重于测量长期稳定的人格特质,而不是基于测试者的瞬间感受,测评结果相对稳定。此外还有卡特尔16种人格因素测验,爱德华个人偏好问卷、艾森克人格问卷等。可偏偏由非专业心理学出身的作家母女俩研究的MBTI破圈,获得如此广泛

的受众市场,这也引起了心理学者的反向思考。

也有更多的人在反思,单凭四个字母来代表一种人格,未免有失偏颇。如今在中文语境下,MBTI发展出了竞选者、提倡者、调停者、辩论家、建筑家、指挥官等更易记住的人格类型名称。指挥官所代表的ENTJ,这类人被认为是天生的领导者,适合当企业家、创业者。而实际上,马斯克、马化腾、雷军等著名企业家都是I人。而I人更适合当艺术家的规律也并不总能应验,古有李白、苏轼,今有余华,他们都是典型的E人。过度依赖MBTI来定义自身和他人,可能会忽视了个体的复杂性和独特性,这种偏见可能阻碍了深入的人际理解和有效的个人发展。

有心理学家指出,我们不应该把性格测试当成“抽屉”,而应该看作光谱。性格测试是理解自身的一种工具,但并非是性格的终点和目标。当今社会中,追求“中间型人格”才是发展健全人格的途径,而非在MBTI的I/E、P/J等标签中对号入座,不断强化某些特质,让性格走向极端。

更有人开始警惕,MBTI继续发展下去有可能会演变成“职场歧视”。不少博主会分析职场生态链,比如ENTJ、ESTJ被视为“人生赢家”,ISTJ则是“天选打工人”,而INFP大多是loser,处于社会食物链底层。INFP人群容易内耗,伴有拖延、社恐、敏感、情绪化等问题,有网友甚至发出哀嚎:“我被确诊为INFP了!”

此前韩国公司不接受某些MBTI类型报名者的新闻曾引发热议,而如今在国内,也开始出现有公司要求某些特定MBTI类型的招聘方式。以前娱乐化的“赛博算命”,在变成了严肃的招聘条件之后,开始让人感到不再轻松。以至于有人会为了求职而“爆改”性格,在网上搜索能够测出某种MBTI类型的攻略。

很多网友逐渐走出对MBTI的沉迷,更加理性客观地看待这个事物。网友Kostya表示,“我更期待MBTI是人们开始探索自己的一种工具,而不是拿着这个去自卑、去炫耀、去攻击、去仇恨、去制造对立、去简单地寻找所谓‘同温层’。”