

风靡社交网络，引发社交狂欢，16种不同人格真能定义我们？

# MBTI人格测试，是科学还是玄学

## MBTI是啥？ 为啥能如此流行？

这项被认为提供人生“答案”的测试初步成型于1920年代。MBTI全称“迈尔斯-布里格斯类型指标”，是美国作家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯在20世纪40年代编制的一种人格测试。

目前，话题“MBTI”在新浪微博的阅读次数达16亿，抖音平台相关播放量超11亿。

谷爱凌近日透露自己是个INTJ，代表特征是“理性”“独立”“善于自观”，这让不少同样是INTJ的网友陷入狂欢。“你的MBTI是啥”已经成为年轻人社交热身的热门话题。突然大火的MBTI测试，为何如此流行？

这项来自大洋彼岸的人格测试成为新一轮互联网参与式创作的焦点，围绕该测试的梗图段子层出不穷，MBTI测试俨然发展成为一张社交名片。在陌生人群中，则充当着那个避免尴尬、自然开启话题的契机。人们乐于分享自己的测试结果，也希冀借此收获远方的共鸣。

这一测试的基础来自著名心理学家荣格提出的心理类型理论。荣格将人的性格类型分为“内向(I)-外向(E)”两种基本心态和“感觉(S)-直觉(N)”“思维(T)-情感(F)”四种功能。在这三组对立维度中，人的性格偏向可以组合成8种类型。

迈尔斯和布里格斯又在此基础上增加了一个维度：“判断(J)-知觉(P)”，构成了16种类型，每种类型都用4个字母表示，比如INTJ或ENFP。

然而，自其诞生之日起就在西方社会争议不断，作为一个心理学为名的测试却普遍应用于招聘考核、高校面试、官员录用甚至是牧师任命的场合中，其科学性和准确性始终存疑，甚至被称为“披着羊皮的狼”。

更为吊诡的是，这些争议在西方社会早已是公开的秘密，但仍不妨碍每年有源源不断的新受试者为之着迷。当其引入国内社会，社交属性似乎更是盖过了测试本身。人们在意的也许并非是非结果准确与否，而是裂变的内容是否戳中了自己。在这场席卷网络的社交狂欢中，人们为何选择了MBTI？以及MBTI又为参与其中的个体提供了什么？

北京师范大学心理学部教授王芳说，MBTI的商业推广相当成功，大量应用于企业培训、职业咨询以及个人成长等领域。

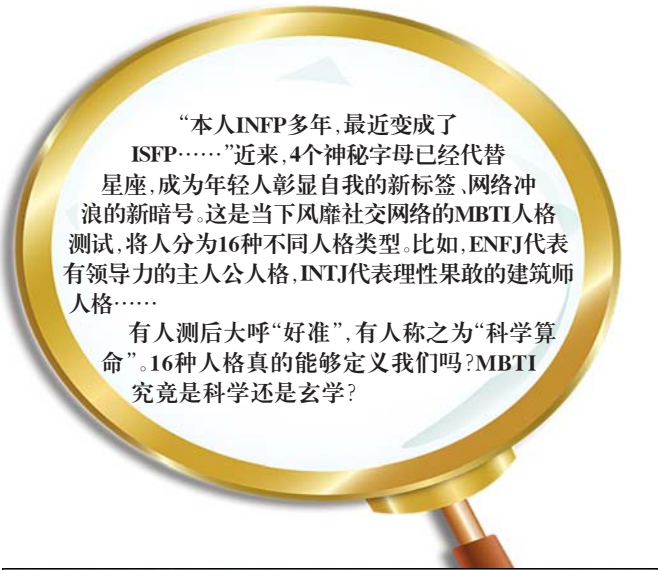
“这类测试的核心是把人分类，而人类大脑最善于通过加工类别把复杂世界简化，从而快速理解一个人或事物。相反，现在更科学地用五个特质来描述人格的测验则没有那么好理解，所以难以流行。”王芳说。

有专家认为，除营销推动外，它确实契合了人类大脑的加工规律和当下的某些社会心态。

MBTI依靠娱乐化“出圈”，从各种玩梗的MBTI表情包，到MBTI书单、MBTI穿搭、MBTI装修风格……这串字母已化身当下互联网的“流量密码”。

## MBTI测试 在持续争议中风靡全球

尽管这一测试并非同类测试



MBTI测试结果16种类型示意图

### 延伸阅读

## 警惕“贴标签”带来的自我固化

有网友说：“一直以为不爱社交的自己是异类，但这个测试让我知道了自己是ISTJ，还发现有这么多和我一样的人，让我接受了本来的自己。”

MBTI在网络时代的流行，正从自我了解走向“抱团取暖”。各类网络社群中，同型人格的人彼此谈论着包罗万象的话题。对此，心理学家提醒，在快速找到社会归属感和群体认同的同时，也要警惕“贴标签”带来的自我固化和群体极化倾向，即让本来可能只有一点相似的人，在不断交换类似观点之后变得更相似，这反过来又会让个体把自己身上的标签贴得更紧。

王芳说，近年来心理学界提出了“中间性格优势”，也就是说，不极端的性格特征可以让人在不同情境下灵活地采取适宜的行为方式，容易获得更优的结果。“不论是曾经的四型人格、性格色彩，还是现在的MBTI，在这个追求效率的时代，类似测试的流行总是‘你方唱罢我登场’。但所有的心理测验都只是参考工具，不必将其奉为真理甚至变成桎梏，人的变化和成长才是更值得期待的事情。”

据新华社、新京报

中的首创，却堪称该类型中流传最广的代表。据估计，自1960年以来，全球约5000万人参加测试，且每年仍以约200万新增的速度扩充，并在此基础上形成了市场估值约20亿美元的专门行业。

MBTI虽然风靡全球，但其面临的争议也一直未断。长期关注科学怀疑论相关主题的美国作家布莱恩·邓宁曾在播客中提醒受众，当一个声称是心理学的工具被广泛应用于除心理学之外的几乎所有领域时，就有充分的理由怀疑其实际价值。而争议点主要集中在围绕该测试的信度和效度之上。其中，多位学者对基于二分项的判断

是否能够推出性格特征持怀疑态度。比如在内向与外向构成的光谱中，绝大多数人实则是中间性格，“既不过度外向，也非绝对内向”。

此外，在MBTI分类中，“思维”和“情感”被置于一个连续坐标的两极，但事实上，《今日心理学》一篇文章称三十多年的学界研究表明这两者并非对立，具有更强的思考和推理能力的人往往也更擅于捕捉和管理情绪，即一个人完全可以既喜欢“思考”又喜欢“感受”。而在信度方面，设定五周之内复测，多达四分之三的受试者有50%的概率得出不同的人格类型结果。

如果仅此而已，MBTI测试似

乎充其量只是一个结果不太准确的游戏，还不至于沦为“披着羊皮的狼”。艾姆蕾在《性格贩子》中认为MBTI测试有助于企业提高生产效率。

不过讽刺的是，适合与不适合该岗位的决定权往往不掌握在受试者手里。受试者可以根据自身情况测出一个结果，但“结果的最终解释权归用人单位所有”。一名求职者就称对于测试结果“十分惊讶”，且不说他是否当真重视“感情”，性格和工作绩效间真的有这么直接的关系吗？甚至面试官不需要见一面求职者就能做出判定。

“MBTI等性格测试有时对于身处自我发现之旅中的个体似乎很有用，但当它们可能会影响一部分人判断另一部分人时，就会沦为危险的工具。”

## 争议早已是公开秘密 为何依然大受欢迎？

实际上，关于MBTI测试的争议在西方社会早已是公开的秘密。可即便如此，也不影响每年有新的受试者“前赴后继”。为什么尽管存在这样的问题，MBTI测试依然大受欢迎？

在《性格测试迷狂》一书作者墨菲·保罗看来，当测试能够让我们了解他人，尤其是了解自己时，我们所经历的那种“恍然大悟”的时刻如罂粟般令人上瘾——“哇，我比想象中还要棒！”某种程度上，MBTI测试结果不仅仅在表达“我是谁”，它还传递着“我希望成为谁”以及“我希望他人认为我是谁”。

此外，保罗还在书中谈道，自MBTI测试出现以来，成千上万的人为之投入了时间和金钱，甚至有人期望成为MBTI培训师，要放弃一个“投入如此巨大的承诺”是相当困难的。其流行程度本身就为新一轮的流行做着持续背书。

在《后真相》一书中，波士顿大学哲学和科学史中心研究员李·麦金太尔描述了后现代主义思潮和崇尚表演的无下限“演员”所引发的划时代的变化。某种程度上，MBTI的流行呼应的仍然是在公共话语中传播具体事实所遇到的普遍困难。与此同时，人们热衷于寻找更快捷的方式来向周围人表达他们是谁，他们的目的是什么。用几行简历概括自己或许很难，但分享四个字母却容易得多，更何况，后者还生成了更大的阐释空间并自带充沛的情绪价值。

## 重要的是 它开启了话题

MBTI测试掀起的情绪热潮在国内各个社交媒体平台持续发酵。相较于国外社会对于MBTI科学性存疑，且涉嫌过度渗透求职招聘的担忧，其在国内似乎走出了另一条发展路径。对于国内网民而言，或许测试结果本身是否准确并没有那么重要，重要的是通过分享测试结果，在不同的圈层关系中都能自然而然开启话题。

不难发现，围绕MBTI席卷社交网络的是一系列基于该测试的次生产品。代表不同性格类型的人物头像令人忍俊不禁，基于各类性格特征的调侃梗图也层出不穷，这些源自四个字母组合的多元创作从最初的简单复制逐渐走向变异，在竞争激烈的社交舆论场上争夺着受众稀缺的注意力，并在这一过程中逐渐积累复杂性，进而通过指数级的裂变最终实现了某种“出

圈”。

被划入同一类型的人也能结合各自的感受去不断丰富，细化该类型的画像，在共鸣之中又总能碰撞出新的创作灵感。即便并非所有加入者都是MBTI的忠实信徒，但偶尔灵光一现的“抖机灵”也如同涓涓细流，多方汇聚，无意间为这股潮流供给养分。

更为有趣的是，这些或许细究之下未必与特定的人格类型绑定，更像是传递着能够打通不同人群的共同感受，在某一刻与屏幕另一端建立起了遥远的共鸣。在这种共鸣的搭建中，“科学”之名的另一面发挥作用，为那些无法接纳的自我怀疑提供了存在的“正当性”。尽管“爱钻牛角尖”“持续焦虑内耗严重”“不爱社交”，但这是MBTI测试的结果，是这类人格的普遍特征。

《卫报》的一篇分析文章认为，MBTI风靡之下我们其实可以看到此类人格类型划分的固有矛盾：人们既可以用它来增加对他者的同理心，也有可能在各异的差异中根深蒂固；人们既希望藉此获得他者的认同，却也比任何时候都汲汲于证明我们是特殊的。

## 16种人格科学吗 能够定义我们吗

文字工作者小齐从小对数字敏感、擅长统计归纳，她的MBTI测试指向“精算师”。她惊讶于结果高度吻合的同时，开始怀疑起自己的职业选择：“也许我真的更适合去做精算师或会计，会不会比现在更出色？”

王芳说，选择一类职业其实是在选择一种生活方式，人格只是考量因素之一，它重要，但也没那么重要。“你的兴趣、能力和价值观与这份工作是否适配，以及从业者的生活状态、工作自主性和灵活度等都是重要的考虑因素。何况，人格并不是一成不变的。所以，人格测试不应该成为职业选择的主要指导或阻碍。”

有研究发现，MBTI类型与各种工作表现的关联非常微弱，它测量的是偏好而不是能力，就像一个人偏好思考并不等于善于思考。

虽然有着心理学理论背景，但MBTI测试的科学性一直存在争议。一方面，荣格的“心理类型说”并没有经过实证检验，基于此编制的心理测验，自然“根基不稳”；另一方面，科学的人格测试需要通过信度和效度的质量检验，而MBTI在这两项指标上的表现都不够有说服力。

研究生小孙对测验颇有微词：“我测了三遍，结果都不一样，到现在也没记住自己到底是哪4个字母。”

王芳介绍，MBTI测试题目虽然也区分了程度，但在计分出结果步骤上，每一个维度依然是“非此即彼”的归类，使结果更加绝对。实际上，大多数人处于中间状态，对他们来说，一两道题目改动了答案都可能导致重测结果不一致。

“人类的相似性远大于差异性，彼此之间不会那么壁垒分明，全世界的人也不可能只分为16类。这也是这类测试不够科学的地方。”王芳说。

据新华社、新京报等



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：蓝峰 美编：继红 组版：颜莉