

“隔离在家，本ESFP急需社交充电.....”

“身边的朋友几乎都是I\*F\*诶，果然人以群分吗？”

“谷爱凌INTJ，她完全不像内向型啊！”

当那些平时完全不关注心理学的朋友，也开始大聊起MBTI，我才意识到这阵风终于刮出了圈层，不再是小众群体的秘密。

随着话题热度的不断高涨，MBTI频繁出现在大家的聊天框、简介栏里，甚至有取代星座，成为“最受欢迎的社交名片”的趋势。

大家热衷对MBTI进行二次创作，一大波梗图自此诞生——

来源：微博 ( infp总是避免发生冲突，希望周围充满善意之爱 )

“撞到消防栓还要给它道歉”的INFP，是真的很希望“世界和平”！他们很容易陷入胡思乱想，也格外需要被温暖和爱意包围。

来源：微博，ENFP不能没有社交

天生“社交恐怖分子”如ENFP，希望跟所有碳基生物

交朋友，他们最懂如何讨你开心，也同样知道如何一句话把你气死。

来源：微博

而误入学霸小组的ESFP宛如小丑，但很快会接受自己“小组吉祥物”的设定.....

图片加注解的方式生动又有趣，大家不自觉将图片套用在自己和朋友身上，随之发出“好准”或“什么鬼”等不同感叹。

而与此同时，一个争论已久的问题也重新回到我们面前——

MBTI真的比星座命理更科吗？抑或，只是老情人穿上了新马甲？

## MBTI科学还是玄学？

不看好MBTI的人，会首先指出它的“原罪”——发明者迈尔斯母女并非科班出身，测试结果也无实验论证，可信度很可能大打折扣。

来源：网络，迈尔斯母女

确实，迈尔斯母女只算得上是“心理学爱好者”，MBTI是她们在荣格通过观察得来的理论基础上，所进行的延伸和扩展。

即使是这样，有理论基础这一点，依然比隔壁无中生有的“九型人格”优秀不少，一项1989年的研究显示，MBTI的评估维度与业界相对认可的“大五人格”有很多相似之处。

所以说，测还是可以测的！

1940年代初期，为了帮助待业女性找到更心仪的工作，迈尔斯母女基于荣格《心理类型》一书中“两个维度4种类型”的观点，将人类按照4种心理功能进行划分——内向/外向、实感/直觉、思考/情感、判断/知觉，共组成16种不同的搭配。

打开测试，辛苦做完20-93题不等的“你闲暇时会如何度过”、“约会中你通常的表现是怎样”...类似问题，你会获得一个形同“ENTP”、“INTJ”的字母组合，并得到一张详细的人格特质分析，来为您指明职业方向。

来源：网络

有不少人晒出总结：

ESTP是精力充沛、说话像放鞭炮的工作狂；

交给ISFJ的任务总会踏实完成，并且他们很喜欢照顾人；

不要试图和ENTJ同事辩论，因为你会输很惨.....

甚至出现了MBTI名人堂——

王菲、周星驰

沉静内敛，自我意识很强且才华出众

，应该是INTP；周迅  
表情灵动，情感丰富，艺术气息浓烈，应该是ISFP；马天宇  
则自曝和“温柔忧郁、擅长共情且经常过度思考”的INTJ同款.....

记得有位朋友在得知自己是ISFP后无比兴奋，因为她发现自己男神抖森一个类型，和偶像暗藏共同的特质令她激动不已。

就  
这样  
，MBTI从  
职场招聘簿一路迈进  
年轻人的聊天框里，就像一块内藏玄机的幸运饼干  
——咱也说不上该不该全信，但还是会郑重其事地将它打开。

## MBTI一块特殊的幸运饼干？

从社交性与传播性上来看，MBTI自然有它难以取代的优势：

结果笃定直观，4个字母简单好记，不同人格与对应的形象和职业对照，帮助加深印象。

至于它靠不靠谱，则更多在于，我们用什么心态去看待和使用它——

如果你是想寻求一本印有答案的人生教科书，那它大概率会让你大失所望。

### 1、 “测了三次，三个结果？” ——信度与效度问题

不止有一个朋友告诉我，自己测了三次，居然得出三个不同结果。

心情舒畅时是ISFP，低落时变成是INFP，过段时间想开了，结果变成了INFJ，难道人格这么容易被情绪影响？抑或是人均人格分裂？

这就涉及到MBTI测试的“重测性度”问题，信度高的测试如同一把标尺，不论你什么时候什么心情测量，结果都不会改变。有研究发现，超过50%的人参加了两次MBTI测试，结果完全不同，主要由于以下两个原因：

### 1) 迫选

不少版本的MBTI题目设置为二选一模式，其实部分人做选择时会抱有“选哪个都行”的心态，并没有明确的偏好，在两个选项中反复横跳，选a选b完全看心情。

### 2) 中间值不稳定性

很多人不觉得自己有明显的内外向、直觉感觉倾向，只是在特质光谱的中间位置左右摇摆。

无论你是90%的外向型还是51%的外向型，按照计分方式，都会被称为E型人，实际上51%的E人和49%的I人，其性格也许更接近。

## 2、“贴标签”与自我固化

还有朋友告诉我，之前总觉得自己不善社交、沉默寡言，像个异类，自从知道了INFP的存在发现了那么多同类，反而收获一种“抱团取暖”的感觉。

与此同时也开始担心，会不会就像星座一样，一旦我们知道渣男前任属于某个星座，就会努力搜寻这个星座“狗都不谈”的证据，一旦知道自己属于某个人格类型，不免会捕风捉影、强行对号入座。

来源：微博

对此，有心理学家提醒，从人格测试中获得身份认同、找到归属感的同时，也要警惕“贴标签”带来的群体极化与自我预设——

本来只是有一点相似人，通过不断的观点交换，差异越来越不明显，身上的标签也越粘越紧；

而原本只是沾点边的性格特质，因为不断的自我预设与心理暗示，也会逐渐被强化——不论你喜不喜欢这种特质。

### 3、巴纳姆效应

“你内心敏感脆弱，但生气起来就会很傲娇，不愿意示弱”、“你善于思考，不太与愿意表达，很希望有人理解自己”……大家对这类描述应该不陌生，听完觉得很被戳到，仔细想想似乎说了等于没说。

这就是所谓的巴纳姆效应，当人们用一些普通、含糊不清、广泛的形容词来描述一个人的时候，往往很容易就接受这些描述，并认定描述中所说的就是自己。

MBTI测试的分析语录通常不太规避巴纳姆效应，会夹杂一些笼统普适的一般性的描述，让你听完怀疑发明者是自己的soulmate。

这需要我们带着参考和筛选的眼光看待测试结果，不必将它当作坚不可摧的信仰。

写在最后：

无论量表有多么精细，我们都必须承认人是复杂的，再准确的人格测试也无法涵盖所有细节。

就像韩国一档MBTI综艺里一位INFJ所说，即使上节目前非常相信MBTI，也为此做了很多功课，但真的见面后才发现，还是有很多刻板印象之外的东西，更加坚信“要多了解眼前的人才是”。

正如《卡拉马佐夫兄弟》里那句传播甚广的名言：“爱具体的人，不要爱抽象的人，爱生活，不要爱生活的意义。”

所以，我们希望你只是把它当作工具，而不是被它定义。

作者：清筠

图源：Pexels

首发：壹点灵心理(yidianling0)

专注心理成长，温暖而有力地爱着你