

光明日报记者 杨 飒 光明日报通讯员 韩若莱

“刚发现自己是ENTJ（一般指指挥官型人格），还非常典型” “本人ISFP（探险家型人格），想找个INTP（逻辑学家型人格）交朋友”这一串由四个字母组成的“单词”，不是什么“暗号”，而是风靡互联网许久的“MBTI”人格类型，也是时下年轻人最新的“社交名片”。

有机纯牛奶（网名）是账号MBTI memes的运营小编之一，她发现，“FP”（情感F+理解P型）人最容易较真，往往在评论区讨论激烈的全是“FP”人。她透露，“‘INFP’（调停者型人格）比较敏感，不能随便开玩笑。”通过对MBTI的深刻理解，她把MBTI当成一种社交话语，“了解之后可以跟别人有话题，遇到不认识的人可以不那么尴尬，同时也避免踩雷”。

在许多人热衷的星座、塔罗牌占卜之后，“你是什么类型？”成为判断人、分类人的又一方式。这些看起来让人一头雾水的字母真的能刻画某类人吗？为什么人们对心理测验如此关注？心理测验真的可以给我们的生活提供帮助吗？一起来听听专家们怎么说。

人格分类：易被贴标签

MBTI（Myers-Briggs Type Indicator）全称“迈尔斯-布里格斯类型指标”，是一种人格类型理论模型，由美国作家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯共同制定。

模型以瑞士心理学家卡尔·荣格划分的8种心理类型为基础，形成“注意力方向”“认知方式”“判断方式”“生活方式”四个维度。每个维度包括两个端点，即“外倾E（Extrovert）和内倾I（Introvert）”“理智T（Thinking）和情感F（Feeling）”“实感S（Sensing）和直觉N（Intuition）”“判断J（Judgment）和理解P（Perceiving）”。四个维度组合起来，就是四个字母，代表着测试者的整体人格类型，最终得出16种人格类型。

北京大学心理与认知科学学院教师李同归认为，MBTI在最近一段时间的流行，尤其在网络时代成为年轻人之间社交的“噱头”，得益于商业模式的推广，“但MBTI在学术界一直存在巨大争议。总体来说，质疑它的声音更大，其科学性一直存疑。”

“作为一个科学的心理测量工具，它有一整套的客观评价体系，比如测量的信度（测验结果的稳定性和可靠性）、效度（测验工具是否测量到了真正所要测量的内容的程度）、常模（测验系统的解释标准，需要找一群有代表性的样本进行施测，然

后进行科学的统计分析才能确定）等等。”李同归解释道。

“MBTI测试的信效度比较差，缺乏足够的支撑，这是它没有被科学界充分承认的主要原因。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍表示，“MBTI把人分类型，类型和类型之间有较为突出的差别。在此情况下，就容易出现贴标签的效应。这样贴标签可能限制了自己。每个人有很多种潜能，都不是一个测试能够完全界定的，所以这个部分要慎重。”

而对于MBTI测试成为“社交密码”，陈祉妍认为，“用它来做一些交流，比如作为跟朋友交流，或作为社交、团队互动的工具，我认为MBTI测试还是有其独特的价值。因为这让越来越多的人认识到人有不同的性格类型。人和人之间的差异不是‘我对你错’‘你好我坏’的关系，而是在不同的情况下，每个类型都代表着不同的优势。从这个角度来说，这种对多样性的理解和欣赏是较好的看人世百态的态度，同时年轻人希望通过测试去寻找自己，我认为这其实也是积极的心理需求。”

回答“我是谁”：就像是照镜子

菜菜（网名）从小就喜欢玩“测测你是小说中的谁”“测测你是动画中的谁”等小游戏，“明知道这是贴标签，也不科学，但很好奇自己的那个标签是什么”。甚至在一次考试前，菜菜也在网上测了“很多乱七八糟的占卜，比如‘测测你的9月运势’之类”，希望为考试增添点信心，“结果好就心满意足，结果不好就说这没有科学依据。”

为什么人们总是热衷于这些看起来不那么靠谱的测试、占卜？在李同归看来，正如要回答“我是谁？我从哪里来？要到哪里去？”这几个终极问题一样，人对自身的认识，一直是人们孜孜以求，力图解释清楚的问题。

“人的心理是内隐的，不可能直接观测得到，因此，不能像物理学那样进行客观的观察，只能通过一些工具作为媒介进行推测。所以，占星学看星盘测运势、塔罗牌占卜，甚至看手相、看面相，再补充一些模棱两可的、似是而非的话语，能吸引人们的眼球也不足为奇。”李同归表示，“认知心理学家们提出一个‘认知吝啬鬼（Cognitive Miser）’假设，认为跟计算机类似，人类也是一个信息加工者。但是个体的信息加工能力是有限的，短期内只能加工有限的信息。因此，人们通常会把复杂的问题简单化，便于我们尽快地做出决策。无疑地，把人简单分成四类、八类、十六类，这种简单易行的做法，就很容易受到人们的追捧。”

李同归举例说，比如，古希腊时代，就有把人分成多血质（具有过多的血液，充满活力和动力）、胆汁质（具有过多的黄胆汁，易激怒）、抑郁质（具有过多的黑胆汁，通常表现为忧郁和悲哀）、黏液质（具有过多的黏液，使人迟缓或懒惰）四种

类型。“尽管这一划分的科学性还有待验证，但它说明了气质类型对人的行为风格的影响，也一直受到人们的重视。”

陈祉妍认为，人要寻找自我同一性，也就是回答‘我是谁’这个问题。“在美国心理学家爱利克·埃里克森看来，这是青少年阶段的主体任务。但事实上现代社会人的心理成熟较晚，面对更复杂社会的时间也更晚，所以可能整个青年阶段都在完成这个任务。人们特别喜欢得到关于这方面的反馈，就像是照镜子，‘看看我到底美不美’。做测验等这些行为，得到分数或者结果反馈，其实就是把它当成镜子来对照，看能不能‘照’出自己不知道的内容，能否认定自己以往的认识，对现代人来说这样的心理需求是始终存在的。”

“但照镜子的基础来自生活，如果没有跟同学一起活动，同学不可能给予对方准确的反馈；如果没有去探索各个方面的兴趣，就没有人可以评价对方在哪方面有较多的特长和优势。找寻自我非常重要是通过学习或参与社会活动等进行尝试和探索。测验对有的人来说，它更像一块比较平滑的镜子，看得比较清晰，但对于有的人来说，本身对自己的了解不够，在这种情况下，所做测验的信息量也比较低。因为个体差异的存在，所以肯定不能仅凭一个测试，哪怕是科学性的测验，就判定这个人一定是怎样的。”陈祉妍说。

心理测验：探索自我的工具

了解真实的自我和处理与他人的关系，不仅是每个普通人的需求，也是心理学家们一直追求答案的课题。科学的心理测验就是对自我进行探索的一种方法。基于大量实验数据的心理测验，信效度高，可以为个体的健康发展和组织的效率提升提供科学的工具。

从1905年法国心理学家阿尔弗雷德·比奈开发出了世界上第一个“儿童智力测验”作为标志，100多年来，心理测验的理论和技术的完善，出现了许多涵盖个体能力、人格类型等方面的测评工具。李同归介绍，以人格测验为例，比较著名的有“大五”人格测验，还有明尼苏达多相人格调查问卷（MMPI）、卡特尔16种人格因素问卷（16PF），还有我国王登峰等人编制的中国人人格问卷（QZPS）。这些测评工具，都有相应的理论基础，还有发表在学术期刊上的学术论文，介绍这些工具的心理测量学指标。

李同归长期从事心理测量方面的工作。近20年来，李同归所在团队在对用人单位人员进行“行为事件访谈”的基础上，构建了优秀公务员的胜任力模型，包括人格特质（Personality）、角色和自我效能（Role and Self-efficacy）、创新能力（Innovation）、社会技能（Social Skill）、动机和心理健康（Motivation and Mental Health）五个维度，简称为PK

U-PRISM模型。“在此基础上，我们编制了一套测试系统，一直运用在用人单位招考中，并追踪其效度，目前得到的数据表明，这套系统具有良好的信度效度等心理测量学指标。这些都为用人单位把好入口关提供了客观、科学的标准，取得了良好的效果。”

广东省第二人民医院心理科主任医师李一花介绍，心理测验在临床上也是用以诊断病人病情的辅助手段，“不过，常用的抑郁、焦虑测验，其结果只代表一种倾向，不能代表诊断结果。”临床诊断常用的是国际ICD-10(《疾病及有关健康问题的国际统计分类》)和美国精神障碍诊断标准5(注：《美国精神疾病诊断标准(第5版)》〔DSM-5〕)。

李一花发现，就诊病人里掌握心理学知识的人越来越多，他们对自我的剖析也越来越深入。随着社会的接受度和开放度的提高，患者不再忌讳谈论自己的心理疾病。心理疾病的识别率、转诊率都增加，医生能够更加及时准确地识别出患者的心理问题，从而对症治疗。中小学设置专门的心理辅导员，定期为学生提供免费心理测验和筛查。学校里越来越强调心理健康，告诉孩子们如果遇到烦恼，可以寻求心理医生的帮助。“心理学可以帮助到我们生活的方方面面，包括提高自己的适应能力、抗压能力，了解自己情绪产生的原因等等，帮助我们合理化解人际关系中的冲突。”李一花说。

李同归最后补充道，人对自身的认识往往有一个漫长的过程，人的一生其实是在不断地探索自然、认识自身。科学的心理测验对于个人的自我认识(了解自己的能力倾向、气质特点、性格类型、兴趣爱好、管理潜能等等)、个人的职业选择、个人潜能的开发都具有重要的作用。

《光明日报》(2022年08月13日 07版)

来源：光明网-《光明日报》