

MBTI 人格测试为何走红

是心理学还是智商税？

■中国城市报记者 刁静严

你做过MBTI十六型人格测试吗？

近期，韩国正在热播一档社交观察类综艺，节目将16种MBTI人格类型的人聚集在一起，观察其碰撞出的化学反应，节目播出后收视异常火爆；北京冬奥会冠军谷爱凌也曾在采访中透露，她做过MBTI测试，结果显示自己是INTJ（专家型）人格；在许多人的社交平台上，自我简介页面会标出自己的人格类型……

以前年轻人见面聊天可能会聊星座，现在社交开场白通常会讨论MBTI人格类型。在社交平台上，MBTI性格测试逐渐成为新晋社交话题和流量密码。作为诸多性格测试中较为流行的工具，每年有超过200万人次参与MBTI测试。截至记者发稿，微博上关于MBTI的话题阅读量超过10亿，超话人数达1.4万人。

MBTI性格测试为什么这么火？这是心理学还是玄学？利用MBTI测试来找工作 and 相亲靠谱吗？对此，记者展开采访梳理报道。

是心理学，还是玄学？

“我是infp（哲学家类型），我男朋友是enfj（教导型），有测试分析说我们是很般配的类型。”陶芝芝在社交平台上测试过MBTI性格测试，她告诉记者，她很信服MBTI的测试结果，认为结果分析是比较符合她的特征的。

像陶芝芝一样，许多网友认同测试结果，并将自己所属人格类型挂在社交平台或求职

软件上，以期吸引同类人，以及以此为据，寻找适合的工作甚至规划人生。不过，也有部分网友对测试结果持反对意见，他们声称在不同的测试里面人格类型也不尽相同，让人质疑测试的准确性。

MBTI测试到底是什么？测试结果有心理学依据吗？

实际上，MBTI测试以瑞士心理学家荣格创立的心理类型理论为基础，后经凯瑟琳·布里格斯和其女儿迈尔斯深入研究而发展出MBTI人格理论，并编制了相应的人格类型测验。

MBTI测试将个体行为差异分为四个维度，包括精力来源、信息获取方式、决策方式以及生活态度取向。每个维度包括两个方向，分别是外向型(E)–内向型(I)，实感型(S)–直觉型(I)，情感型(F)–思考型(T)，判断型(J)–感知型(P)。四个维度的不同偏好倾向组合起来，便形成16种人格类型。

重测率是心理测验的重要指标之一。据统计，在1200名测试者中，MBTI重测率为57%，仅有17%的人承认它的解释力。而合格的心理学测试至少要达到50%。

郑州福斯特心理咨询中心首席心理咨询师彭熠接受记者采访时表示，MBTI是一种普遍的人格测试量表，心理学领域这样的人格测试量表很多，比它更为出名和准确的还有卡特尔16PF（16人格）测试等。“MBTI测试走红主要是因为现在的年轻人内心都渴望深入了解自己和他人，就像以前流行的星座也是这个原因。MBTI测试不是玄学，它的优势是比较方便、简单，题

量相对较少，更宜于操作，属于正规的心理学测试，比星座更有可信度。”

广州昭阳医生心理咨询师黄铁权认为，公众具有从众心理，比如近期网上刷屏的MBTI测试，有运营者推广测试，测试有话题度、有热度，公众可以通过测试了解自己和他人的人格、行为方式、优缺点等，因此成为了大家的饭后谈资。“值得注意的是，测试或许有纾解焦虑、‘润滑’社交的功能，能够帮助人们找到群体归属感与认同感，但测试结果没有一劳永逸的终极答案，不应神化心理测试。”

当性格测试成为消费品

通过MBTI测试，可以了解个体的处事风格、行为特点、职业潜质等，帮助其更好地了解 and 认识自己，为企业和用人单位提供人事决策建议，对不同类型员工进行合理搭配及管理。

从塔罗牌、星座、到MBTI测试，越来越多的人参与到测试的讨论中，甚至卖货博主也想尽办法蹭热点带流量，这些也侧面佐证着性格测试的火热。不可否认的是，许多机构已经瞄准性格测试的商机，性格测试也从测试领域发展成一门生意。

记者在网站和社交平台上搜索MBTI测试，搜到了各个版本的测试链接，五花八门的测试来自于不同的心理服务机构，有9题、28题、93题等版本可供选择。为了解锁答案还有一些门槛，有的测试需要看半分钟广告，有的需要关注公众号或博主，有的则需要付费才

能解锁完整测试和答案，费用从几元到百元不等。

心理测试的潜在市场不容小觑。在社交网络和知识付费的发展下，记者在购物平台搜索有关MBTI性格测试的链接，价格有2.98元的、9.99元的，测试的单价不贵，付款用户已超过1000余人。

不仅如此，测试本身不是目的，更多的网友将注意力放在结果解析上。

北京市民闫羽在网上测试后，为了对测试结果进一步剖析，又在社交平台上找到了一家心理工作室进行测试解读和咨询。“根据心理咨询师等级，每小时咨询价格几百元不等。我觉得专家分析结果还是比较准的，会给出一些职场和情感上的建议，但都是大方向上的东西，落实到具体事物上可能帮助不大。”闫羽说，像她一样付费咨询测试结果的人不在少数。

此外，心理测试领域还衍生出了测试解析心理咨询师培训课程，129元包年测试等消费方式。令人吃惊的是，这些冷门领域依旧有不少人关注与购买，可见网络热点不仅带来流量，更是带来了无限商机。

对于近期MBTI测试的火爆，一些心理学专家感到意外，北京心亦诚首席心理专家刘爱民就是其中一位。他向记者表示：“MBTI测试结果给出一个朦胧的描述，以此获取用户的认同，加上网络传播和推广获得了更多热度。网友可以把它当成娱乐化的测试，但这并不代表其是科学化的，不必过于依赖测试结果，更不必过度消费性格测试。”

根据MBTI测试做职业选择靠谱吗

MBTI测试是当今世界应用最广泛的用于识别性格类型的测评工具之一。据了解，在世界500强企业中有80%以上的高层管理者使用过这个工具。而国内一些高校也将MBTI测试纳入就业指导，智联人才发展中心通过对73万余条的MBTI人格类型数据信息进行统计分析，为职场人在岗位选择、人际社交等方面提供参考依据。

彭熠坦言，MBTI作为一种心理测试，只是人们了解自己的一种工具而已，大家可以利用标签作为一种参考，但不建议用于找工作和找对象。“即使是用于人才选拔也只是代表了一个方向的参考，找工作应该做专业的职业生涯规划，而不仅仅是人格测试，因此建议公众应该理性看待测试。”

黄铁权对此观点也表示赞同，他认为应该用发展的眼光合理运用测试，发挥自身长处、调整劣势。“比如INTJ（专家型）人格的人比较善于思考，但情感交际方面较弱，这并不代表他们没有情感联结的能力，也许是不在意或不愿意花时间精力在培养人际关系上。针对一些职业要求，人们可以有选择地平衡自身优势和劣势，最终找到适合自己的职业和状态。”

“千人千面，百人百态”，而MBTI性格测试只有16面，因此仅依靠一个心理测试来判定一个人是不够准确的。

“性格是行为习惯的组成，性格没有好坏之分。人们总是习惯利用测试给自己和他人贴标签，但是人是动态的，这几天测是这个结果过几天有可能又换了一个结果。性格测试只是帮助人们了解自我的工具之一。”刘爱民提醒道，MBTI测试只是一个粗略的分类工具，可以帮助人们认清自己，评估人格类型；但不必被测试结果困住手脚，把结论强加于人；更不必把它作为“标准答案”，将它作为判定一个人智力水平、能力强弱、工作表现的唯一标准，甚至质疑自己，或拿测试结果当作自己逃避失败的借口。

在采访接近尾声时，刘爱民再次强调：“每个人都是独立特别的个体，不要轻易为自己或他人树立个性标签，应该用辩证、发展的眼光看待问题；不要将自己固化在一个测试的思维定式里，生活是有无限种可能的。”

北京奥林匹克公园中心区向公众开放

随着2022年北京冬奥会、冬残奥会封闭管理工作完成，奥林匹克公园中心区4月6日恢复对外开放，吸引众多市民游客前来或进行锻炼或拍照留念。

据了解，目前园区的临时设施正在有序拆除，但还保留了部分冬奥景观。

中国城市报记者 全亚军摄

