

“你知道你的MBTI是什么？”

年轻人之间的社交“身份代码”悄然流行

发现 

近日，MBTI 测试题库更新后迅速登上了微博热搜，截至5月底，话题#MBTI#的总阅读次数已突破31亿。

“MBTI”这四个字母不是什么神秘的“接头暗号”，而是一个近两年火遍全网的性格测试。这个诞生于80年前的人格测试，如今成为时下年轻人之间流行的社交“破冰话题”。

这组四个字母组成的“身份代码”为何能够在年轻群体间突破心理学的学术范畴，成为社交、工作学习最重要的社交名片之一？

青年报见习记者 蒋文婕

MBTI到底是什么？

“你的MBTI类型是什么？”这个问题似乎正在成为陌生人之间打开话匣子的快速通道，好像这四个字母背后蕴含的信息量，能够让人直接预判出面前的对象是不是值得进一步深交的人。

这种现象之下，门外人不禁疑惑，MBTI到底是什么？

MBTI是迈尔斯-布里格斯类型指标(Myers-Briggs Type Indicator)的简称，是基于著名心理学家卡尔·荣格的心理学理论发展出来的一套人格测验，用来分析与解释人们在获取信息、处理问题等方面的行为倾向与心理活动规律。荣格在《心理类型》一书中提出，人类主要使用两种维度下的四种心理功能来体验世界——实感(S)/直觉(N)、思考(T)/情感(F)，每种功能又有两种体现——内向(I)/外向(E)，共计八种心理类型。在此基础上，20世纪40年代，为了反对当时的一些将工人分成好和差，或者人格健康和不健康的性格测试，一对母女在荣格的理论上增加了一个维度：判断(J)/感知(P)，将人格划分成了16种，以此来帮助人们选择合适工作，这就是MBTI问卷最初的雏形。此后，20世纪80年代MBTI问卷逐渐流行，成为当时考虑个人性格的主流框架之一。

从1942年至今，MBTI经过80年的不断改良和商业营销，已经被广泛用于职业测试中。据一些求职者说，最近一年已遇到过不少公司将MBTI测试作为面试环节之一，此前韩国一公司不接受某些MBTI类型报名者的新闻也曾引发热议。



MBTI测验的16种人格结果。



网络截图

花12分钟获得一张理想化的“身份名片”

“MBTI的测试题非常具体，测试结果也是根据每个人的指标有一套具体的解析，我觉得很有代入感，让我更客观地认识了自己。”“每一种类型都对应一种职业人群，能帮我在做一些选择的时候‘扬长避短’。”通过采访，记者发现在爱好者眼中，MBTI看上去有一套科学的理论体系，能提供看起来很准确的“个性化”解读。

25岁的小张向记者讲述她以前总怀疑自己不合群，后来做了测试才知道自己是INFP(内倾型，敏感、安静)的人格类型，“做了测试才知道我是真的容易内耗，也不是病，就是性格不同，它还告诉我这个世界上有很多跟我一样类型的人，也告诉我和什么样的人在一起会更舒服。”在小张的介绍下，记者了解到MBTI问卷已针对不同需求设置了不同体量的题库，测试者们最常用的是16型人格官网的60道题版本。花12分钟免费做一套题，即可获得一个有对应职业人群的“身份标签”。

记者打开16型人格官网，发现所提供的测试题与具体的生活场景挂钩，要求做题人尽量准确地给出答案。记者做完60道题后得到了一个ENTJ(指挥官)的人格类型和一份关于该人格的解读报告。与想象中一些笼统形容词的拼接不同，报告是从优势与劣势、亲密关系、人际关系、职业道路等方面来对ENTJ(指挥官)这个人格类型进行了描述，描绘出了一组人格画像。

记者注意到，测试结果非常“讨喜”的是，以非批评性的、正向解读为主。如腼腆、敏感的ENTJ被看作是“天生的领导者”，INFP人格则被描述成“调解者”“真正的理想主义者”。裹着“糖衣”的人格类型解释，让人非常愿意去相信得到的测试结果。

同时，测试为16种人格都提供了参考的名人，比如记者做完测试后便被告知同样拥有ENTJ人格的还有乔布斯、撒切尔夫人等。在“名人效应”的影响下，当被告知自己和某位名

趣缘社交下的“标签化”沟通“捷径”

近年来，随着MBTI测试在年轻群体中不仅仅是作为职业评估的测试工具，转而被探索社交属性，与MBTI相关的趣缘社交现象层出不穷。比如，年轻人开始创作各种MBTI梗图，即“MBTI memes”，通过幽默的语言和精准的配图对各种人格类型进行调侃，以达到娱乐或自嘲的目的，这也加速了MBTI的进一步“出圈”。与此同时，市场上出现了更多基于MBTI的衍生产业。例如，出现了以解读不同类型MBTI为运营内容的自媒体账号，一些公众号也推出了针对MBTI的付费解读服务。

记者也注意到，MBTI已经成为了部分年轻群体交友的重要参考标签之一，此前韩国一公司不接受某些MBTI类型报名者的新闻也曾引发热议。

常见的破冰话题。许多年轻人将自己的MBTI类型挂上社交首页，以此彰显着自己的社交身份，并将MBTI类型作为交友的判准。在他们眼中，INFP和ENFP是“灵魂伴侣”，INTJ和ESFP能成为很好的合作伙伴……尤其是随着MBTI的“出圈”，当明星名人也开始测MBTI并公布自己的结果后，让人更容易“对号入座”，产生强烈的群体归属感与认同感。受访人小孟告诉记者，MBTI测试刚走红时她就在签售会上询问了自己的偶像是什么类型，得知喜欢的偶像竟然和自己一样是ENFP后，她有一种非常欣慰的感觉，“当时就觉得，我可以懂他。”

同时，也有受访人向记者吐槽“因为彼此的MBTI类型在



MBTI微博话题浏览量突破31亿。

人的思维逻辑、行为倾向相似时，测试者会自然产生一股自豪感。

有受访人向记者表示，自己并不在意MBTI测试是否具有严谨的科学性，只在意测试结果带来的内心满足感和群体归属感。处在人生“高速增长”阶段的年轻人迫切地渴望认识自我，而MBTI测试恰好以一种易读懂、易接受的方式给他们提供了“现实自我”画像和“理想自我”画像，为测试者打造了一张通用的“身份名片”。

许多分析看来并不合拍，所以被人直接在交友软件取消匹配”。越来越多的年轻人在各种场景中运用MBTI，比起花费各种成本判断人性，他们开始倾向于用这种效率化的标签快速筛选社交对象。

MBTI也带来了社交沟通方式的改变，如一位受访人向记者表示，她遇到新朋友会先问MBTI类型，根据不同的人格类型聊不同的内容，“比如我和S型人格聊眼下具体实际的生活场景，和N型人格就聊一些抽象的话题，比如远一点的大目标、梦想。”这背后折射出的，或许是年轻群体在社交中害怕无人倾听之痛，他们选择利用通用的人格类型来走一条沟通的“捷径”。

专家观点

不能作为职业分析和人格划分的净标准

针对MBTI测试的科学性，记者采访了徐汇区精神卫生中心主任占归来。在占归来看来，MBTI测试具有心理问卷的基础，又有贴近年轻人语言习惯的解读方式和展现方式，再加上各种营销及“名人效应”，所以并不难理解为什么会在年轻人中被广泛使用。但进行娱乐化解读之下，在结果上会产生一定的偏移，仅凭MBTI结果很难百分之百给人的性格与行为倾向下定论，需要对测试者本着科学性的精神加以引导，不能让他们盲目相信。

据占归来解读，由于MBTI测试需要把某些人群套进某一类结果中，这就造成了真实的心理测量和娱乐化的这个解读之间存在偏差。一些不准确的娱乐化的解读很可能会给一些青年人产生一些误导和诱导，或者造成一些片面的指引，这就有可能会造成其今后在职业定向或者生活交友上产生偏差。

针对这方面的风险，占归来从心理医生的角度给出建议，对于MBTI测试的宣传和使用应该基于科学和理性，向用户提供测试题的平台应本着负责任的态度，在页面中进行标注来提醒和警示：MBTI测试只是基于心理测量科学之上的一个小游戏，不能作为职业分析和人格划分的净标准。

记者提出了“有些爱好者会反复测试，间隔一段时间监测自己的人格状态有没有发生改变”的现象，占归来解读，人格本身会在一定范围内进行小幅的浮动，会受很多因素影响发生量变，虽然到达一定程度可能会发生质变，但总体来说不太常见。至于测试者反复测试，可能是为了追求一个“理想的状态”，比如期望成为的人格类型与实际测试的角色并不一致，为了达成理想的结果，测试者或许会进行反复的测试。