

MBTI:最火社交名片?

科学还是玄学? 玩玩就好,不必当真

MBTI是啥? 为啥能这么流行?

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。“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,到底是何方神圣?

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。

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)”4种功能。在这3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。

北京师范大学心理学部教授王芳说,MBTI可以说是当前“世界上最流行的性格测验”,它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。

MBTI为啥能这么流行?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。

“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,现在更科学的用5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。

而MBTI的直观,也让它依靠娱乐化“出圈”成风,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”。

新华社电“本人INFP多年,最近变成了ISFP……”

近来,4个神秘字母已经代替星座,成为年轻人彰显自我的新标签、网络冲浪的新暗号。这是当下风靡社交网络的MBTI人格测试,将人分为16种不同人格类型。比如,ENFJ代表有领导力的主人公人格,INTJ代表理性果敢的建筑师人格……

有人测后大呼“好准”,有人称之为“科学算命”。16种人格真的能够定义我们吗?MBTI究竟是科学还是玄学?

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。

有研究发现,MBTI类型与各种工作表现之间的关联非常微弱,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。中科院心理所研究员、心理学家张侃说,这类测试的结果可能是一个理想中或美化过的自己,放平心态,“知之、好之、乐之”。

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。

研究生小孙对测验颇有微词:“我

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,同型人格的人彼此寻求人生问题的答案,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。

MBTI的大热也带动起各类心理咨询相关的商业营销。随机点开一个推广链接,做完93道题,还要付费几十元才能查看结果。一家注册于一年的微信公众号主页显示,已有近20万人购买了该公司的MBTI测试,并进一步推广不同价格的职业咨询和MBTI课程。

专家对此表示,测试结果仅供参考,而且所谓专业咨询师的资质较难分辨,咨询课程效果未知,相比之下,在专业上精进自己可能更加实在。

测了3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,一般人格测验的题目通常是给出一句描述行为或感受的话,让测试者从“非常不同意”到“非常同意”中选择符合的程度。这种方式允许测试者比较精细地表达出自己的状态。

而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。而题目精简的速测版更是将选项简化为二选一,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。

4月23日“世界读书日”
郑州图书馆
邀您在线“听名著”

本报讯(郑报全媒体记者 成燕)4月23日是“世界读书日”,为给绿城营造浓郁的全民阅读氛围,郑州图书馆在线推出“悦听”系列活动。市民可通过该图书馆微信订阅号扫码相关二维码免费在线听专业人士为您朗读名著。

据了解,该馆本期“悦听”节目将带您走进多位文学巨匠构建的文字世界。您可在线收听专业人士为您朗读的鲁迅、列夫·托尔斯泰、雨果、泰戈尔、狄更斯等名家所著的《战争与和平》《巴黎圣母院》《泰戈尔抒情诗选》《雾都孤儿》等精品佳作。

省首届“出彩中原”
荐书大赛落幕

本报讯(郑报全媒体记者 秦华)4月17日,河南省首届“出彩中原”荐书大赛现场荐书决赛举办,为本次大赛画上了圆满的句号。

按照疫情防控要求,决赛采用线上线下相结合的方式进行,来自郑州市以外区域的6名选手以录制好的视频参赛,郑州市区的14名选手进行现场荐书。

本次大赛获奖选手推荐的《岳南大中华史》《唐宫夜宴》《34道特别家书》等书将由河南省新华书店发行集团作为2022年度重点出版物在全省门店进行集中展示及推广。

朱婷现身巴塞罗那
手腕手术后康复良好

新华社电 中国女排名将朱婷于北京时间19日凌晨在社交媒体上更新了自己在现场观看巴塞罗那网球公开赛的照片,可见她受伤一侧手腕只戴了简单的弹力护腕。

照片中,戴着弹力护腕的朱婷表情轻松。她不仅在台前观看了比赛,还与挪威网球名将鲁德合影。

由于手腕伤势,朱婷并未进入近日公布的新一期中国女排集训名单。

朱婷司职主攻,是帮助中国女排夺得2015年世界杯、2016年里约奥运会和2019年世界杯冠军的核心球员。在东京奥运会周期,朱婷持续遭受手腕伤病困扰。

