



## MBTI，流行文化下的社交诱惑

记者 陈璐

MBTI 常被认为是“商人的占星术”，但许多人确实由此开始关注“我是谁”。当身边的朋友们都在讨论 MBTI 时，人们很难拒绝参与这个话题，流行便得到了自我强化。

### “你属于哪种 MBTI 类型？”

这是朋友阿林的生日聚会。落座后，我朝着旁边的许洋顺嘴一问：“你昨天干吗去了，不是居家办公吗，怎么却在网上消失了？”只见许洋垂下眼睛，嘴唇扇动几下，愣了几秒才回答：“居家加班。”坐在许洋另一边的赵茂看到这幕，大笑起

来：“昨天周五人家还不能约会吗？你管他干吗。”转瞬之间我遭到在场所有人的谴责：“这真是只有你们‘E’才会若无其事问出来的问题！”

ENFP，是我在这个热衷剧本杀和桌游的小团体里的身份标签，是所谓 MBTI 人格类型中的一种。如果你还没听说过 MBTI，可能得反思一下自己是不是被互联网抛弃了。MBTI 即迈尔斯·布里格斯性格分类测试，是世界上最受欢迎的人格测试，也被通俗地称为性格测试。这个最初诞生于 20 世纪 40 年代的测试问卷，突然间在最近席卷了中文社交网络。用以描绘测试结果中 16 种不同性格类型的 4 个字母，已经成了年轻人社交

活动中最频繁出现的神秘代码。

许洋自称是个典型的 INFP，尽管我们的性格类型仅仅是一个字母的差别，却决定了我们属于外倾直觉情感感知型 (ENFP) 还是内倾直觉情感感知型 (INFP)。根据 MBTI 的理论，每个人的性格特点都可以从 4 个维度进行划分——“外倾” (Extraversion) 或“内倾” (Introversion)、“感觉” (Sensing) 或“直觉” (iNtuition)、“思考” (Thinking) 或“感觉” (Feeling) 以及“判断” (Judgment) 或“感知” (Perception)。这 4 个维度的不同偏好经过排列组合后，便可以得出 16 种不同的人格类型，比如 ISTF 或 ENTP。

心理学家们通常认为，MBTI 中最有效的部分就是外倾 (E) / 内倾 (I) 这个维度。这个在 MBTI 类型中打头的字母，可以简单地理解为所谓的外向或者内向——一个几乎人人都懂且能迅速加以锁定的性格特征。但关于 E/I 更准确的说法，是指个体倾向于从外部世界获得能量，还是更习惯从内部世界获取能量。

比方说，这个测试认为，结束完一段颇有压力的工作后，外倾型人格的人可能会选择参加几场热闹的社交活动用以自我调剂，而内倾型人格的人更愿意窝在家里安静地独处进行自我疗愈。“聚会糟透了”，在外倾型人格看来是指他们没能融入聚会，但在内倾型人格看来意味着自己没法从聚会脱身。作为一个 E 型人格，这种说法我似乎很难否认。

虽然 MBTI 人格类型仅由 4 个字母组成，但要信手拈来对每种类型加以解答却有点困难。实际上，每次在社交平台看到这串密钥般的字母，我都纳闷，大家是怎么把这 16 种类型烂熟于心的。若不是因为 MBTI 已经变成和朋友聚会时最常被讨论的话题，我大概只会迅速地把这几个字母抛之脑后。但这一点又被朋友 Sophia 解释为典型的 E 型人格特征，她认为相较喜欢发掘内心的“I”，对于热衷向外探索的“E”而言，MBTI 这种心理测试除了作为社交谈资外，确实缺乏足够的吸引力。

所以，为什么之前生日聚会上的问题只有 E



伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的著作《天生不同》

型人格的人才会问出口？面对我的好奇，这群 I 型人格的朋友们集体声讨道，因为我毫不在意、轻轻松松地越过了人际交往的那条“线”，侵入了他人的私人领域，并且 I 型人格比起他人的世界更关注自己的内心，因此这绝对不是 I 型人格的表现。

如同网上流传的那张描绘 INFP 内心活动的梗图一样，许洋表示我这个问题很难回答，在他愣住的几秒之间，脑海中其实经历了一番复杂的思考，走马灯似的回想了自己昨日一天都做了什么，最后才把这段漫长的心理活动凝结成短短四个字——“居家加班”。这种难以回答在我看来，也的确有点无法理解。

作为 MBTI 的发明者之一，伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers) 在她那本《天生不同》里写道：ENFP 善于与人打交道，乐于从事涉及新的人、新的问题和新的可能性的职业；而 INFP 的人虽然拥有极高的洞察力、想象力和语言天赋，却更喜欢文字表达，会尽量避免不必要的个人接触。

在其他朋友眼中这也是区分我与许洋人格类型的关键——我的活跃度在线上线下看起来没什么区别，而许洋看似健谈，他在线上却明显要比线下活跃得多。进一步分析，许洋所谓的健谈主要源于FP代表的情感感知能力主导的对周围世界的关注。

毫不死心的我继续辩驳说，在我看来他们每个人的健谈程度都跟内向八竿子打不着，但又再一次被狠狠怼了回来：“因为在‘E’眼中所有人都是‘E’。”“所以这个聚会上只有我是‘E’吗？”我不禁奇怪地发问。“赵茂也是啊！他的群名都叫‘飞龙在天’了！”Sophia喊道，“这还不够明显吗？”

就像这场聚会的气氛被关于彼此性格的争论迅速炒热一样，MBTI确实为社交生活贡献了许多话题度。微博上围绕该测试的话题，阅读量已经高达22.8亿，讨论次数约为47.5万。兴致勃勃参与其中的爱好者们从职业选择、婚姻匹配、听歌品位、考研方法等各个方面加以运用、分析，再结合流行多年的星座、血型予以调和，MBTI俨然已经成为一种最新、最有魔力的玄学。

这股旋风也席卷了整个东亚。去年年底，韩国甚至录制了一档名为《MBTIINSIDE》的真人秀节目，让代表16型人格的男女嘉宾一起共度四

天五夜。当第一天16位嘉宾按照E/I的类型被分在两个不同房间里时，所展现的大型社牛和社死现场，确实让人很快捕捉到这两个类型的区别到底有多大。

实际上MBTI在西方一直是个经久不衰的热门话题，不少人甚至会选择把自己的性格类型印在背后。它为何能够风靡全球？人格心理学家布莱恩·利特尔在他的著作《突破人性》中分享了一段精彩描述：“亚特兰大地区一位不想暴露姓名的企业培训师说，她担心自己所在的企业已经变成‘快乐型’的了……企业的风气是自带午餐和进行迈尔斯-布里格斯性格分类测试。‘这有点像集体的星座占卜之类的事情。’她说。换言之，这种评估既简单又迅速。‘首先你先打电话给达美乐比萨，然后打给培训部做测试，这两者都将在30分钟内送达。’”

看看《天生不同》是如何形容ENFP性格的：“外倾直觉型的人特质多变，他们的兴趣、热情、能量可能会像洪水一样”；“这种频繁的兴趣转移太过变化无常，这其实是一种误解……直觉型的人对于自己信奉的原则和那些激动人心的可能性有着近乎固执的忠诚”；“判断功能存在缺陷的直觉型个体很难做到有始有终”；“不服管教”；“善于理解他人”……这些句子背后隐藏的含义与我的星座（双子座）、血型（O型血）代表的外向、乐观、兴趣多变、缺乏毅力似乎没有任何本质上的区别。

那么，这份花费30分钟得出的MBTI测试结果究竟可靠吗？对于年轻人而言，科学界对于MBTI是否严谨的争论显然并不那么重要，熟记16种人格及其特征，向好友标榜自己的性格类型，顺便借此找到几个同类，在爱情、工作等场合都能开启一段社交对话，才更具吸引力。

我很快学会了这套社交辞令。当聚会结束，线上桌游群沉寂了一阵子后，我像模像样地做出了解释：I型人格在多人聚会后需要回到自己的小天地待着，以便恢复被过分消耗的能量。看，一切行为都可以从你的MBTI类型出发，略加分析，就能得到合理化的解答。



左图：图说假字图说假字图说假

右图：说假字图说假字图说假字图说

## 从MBTI开始，渴望认识自己

实际上，阿林的生日会也是场网友见面会。自北京因疫情关闭娱乐场所后，他把身边玩桌游的朋友拉了个群，每日组织大家线上玩一款名为《血染钟楼》的游戏。在每个小团体中，总会有人扮演像阿林和Sophia这样的角色。他俩是我们桌游群里当之无愧的MBTI发烧友，经常乐此不疲地在群里分享各种MBTI的性格分析帖或视频，开启每日群里一波又一波的热闹争论。游戏之余，测量MBTI性格并加以分析，便构成了我们对荧幕背后彼此身份的印象。

Sophia是阿林自高中开始的好友。两人从小便热衷于占星术、塔罗牌、算命和心理测试，高中时期常常是几个朋友聚在一起，互相分享测试结果。阿林回忆他们做过很多测试，包括九型人格、罗夏墨迹测验、黑暗人格测试、哈利·波特分院之

类，而自己往往都是得到类似忧郁型或者艺术家的结果。

自然，他们也没错过MBTI。“你也知道MBTI火过好多年，总会在不同的时间点，因为不同的事情在中文网上流传。这次可能是因为谷爱凌在微博上晒了自己是INTJ类型。”阿林测出来自己是INFP，根据官方的解释，其代表人物包括托尔金、卡夫卡，“然后网站上说这种人格类型很适合作家，或者哲学家、诗人之类”。对于喜欢诗人兰波的少年阿林来说，这是一种莫大的激励，让他坚定了后来要从事文化艺术事业的决心。

他把测试分享给了Sophia。“我高中测的结果和他一样。”对于为什么会从高中时期的INFP转变成现在的INTP，Sophia有自己的理解和看法，“那时可能对自己的认知还不明确，测出来是我当时的理想类型。但后来到大中再测一般都都比较稳定地显示我是INTP。高中时情绪波动比较大，



图说假字图说假字图说假字

每天特别愤世嫉俗，会写很多文章，情绪的占比可能比逻辑的占比大一点。但后来我意识到自己其实不是真正 F 类型的人，遇到事情我的第一反应还是会从逻辑出发，不会把情感体验放在第一位。”

阿林也认同 INFP 们有某些共通的特质。有时他会去豆瓣上的 INFP 小组，里面发帖的风格在他看来都非常符合标准 INFP 形象。“我记得看到过类似‘受伤的小蝴蝶’这种描述。里面充满了对人生迷惘的诗意化想象，过分沉浸在自己的幻想世界中，好像特别美好、待人温柔。但因此他们也会非常敏感，会形成自我防卫型人格，这又很容易消耗大量情绪能量，受到一点欺负就会陷入无比抑郁的地步。”正因如此，网络上不少人都给 INFP 性格的人贴上“抑郁”的标签，很多自以为 INFP 类型的抑郁症患者也经常表示正是由于 INFP 的性格特质才让自己陷入了情绪的深渊。

不过，高中时的两人其实都没有那么认真关注这个结果。直到大学毕业找工作时，希望进入外企工作的 Sophia，突然发现许多外企最后的面试环节还有 MBTI 测试。“于是我深入地研究了 16 型人格每种类型的表现，以及它对应的适合职业是什么。”她记得在如今就职的这家企业最后的招聘环节，虽然已经几乎走完所有流程，但公司还是照例让她和其他候选人都做了套心理测试题，里面大都是 MBTI 的题，还有部分题目在她看来是在测试候选人是否存在抑郁症等精神方面的潜在问题。“当时以我对 MBTI 的研究，已经可以让我测出来任何一个我想要的结果。”不过她又补充道，“但我觉得企业招聘主要还是看你笔试和面试的成绩，心理测试只是一个参考。”

这段面试经历确实引起了 Sophia 对 MBTI 的极大兴趣。她和阿林本就喜欢探讨哲学等思想问题，两人迅速成了荣格的粉丝，在采访中频繁用“高级”来形容荣格的学说。“我对星盘、塔罗这些玄学的东西很有兴趣，但那种兴趣主要还是娱乐的成分，而荣格的理论非常系统，生活、工作中人的表现，都可以用八维功能去分析，我觉

得这就是个研究人的潜意识的工具和方法。”她否认阿林调侃她是个“神婆”的说法。“我确实挺神的。”Sophia 声称自己有一套独特的分析逻辑和方法，并没有完全依赖于 MBTI，“我还会参考星盘。MBTI 可能是 80% 的科学加 20% 的玄学，而星盘是 80% 的玄学加 20% 的科学。我会把它们合在一起，模拟出更接近本真状态的判断方式。”

对于这种狂热与迷恋，尽管 Sophia 下意识给出的解释是“真的，IN 人可能比较执着于研究心理、人性，还有自我认知方面的问题”，但细细回想，青春时期远离家乡，独自到成都读高中的经历，激化了她与母亲之间本就不太和睦的感情。相较放养型的父亲，管控型的母亲在 Sophia 看来非常难以沟通。“我本来从小就完全拒绝管控。我们对很多事情的看法非常不一样，导致我没法和她沟通，一旦和她聊天，首先她听不懂，接着就会反驳我，我俩便开始吵架，所以我干脆不说了。但在她眼里这就成为我冷漠的表现。”

高中在成都开始住校生涯后，好不容易脱离母亲的 Sophia，每周只偶尔往家里打个电话，假期也很少回去，不太主动向家人表达爱意，于是母亲一再控斥她的“冷漠”。自己真的是个冷漠、冷血的人吗？这样的自己到底正不正常呢？高中时期当她有机会读到加缪的《局外人》时，她在故事的男主角莫尔索身上找到了某种共鸣：“我觉得自己和他很像。由于他在母亲的葬礼上没有哭，然后又误杀了别人，被审判成蓄意谋杀。之前我也会思考自己是不是有什么异常，应该想办法解决一下，但读了这本书后我意识到有些人的思维方式可能天生就是这样，我接受了说我冷漠这件事。”

“但我不觉得我妈冷漠。”她非常笃定地表示母亲肯定属于典型的 -SFJ 类型，“每个维度都和我完全相反。”但通过这种方式，她觉得可以合理解释为什么他们思考问题的方式完全不一致。“我能理解他们在想什么，也知道怎么让他们感到舒服，但如果我那么做了，我自己就不舒服了。我们对于爱的理解或者说对于情感沟通的表达，非常不一样。”

青春时期，同样被自我内心世界困扰的阿林



也是如此。父母离异加上性取向因素，让阿林自幼敏感且显得有些与人群格格不入。他记得幼儿园时期，因为他从来不和其他同学玩闹，总是自己专注地在座位上写字，经常引起老师特别的照顾，“老师会专门把我拉过去跟其他同学一起玩，但最后我还是会回到桌边写字”。等到了高中时，这种情况也没多少改变，体育课老师让他们休息时，阿林便会趁机远离人群，回到自己的小角落。相似的性格和同样优异的成绩，令他和 Sophia 建立了深厚的友情，两个人时不时会逃课到小树林探讨哲学、心理的话题。

在阿林看来，他现在的许多行为也可以通过类似的分析进行解答，比如疫情后他沉迷于做烘焙，甚至生日聚会时他直接端上来亲手做的蛋糕。“我测出来 S 值特别低，反映在日常生活里可能就是没有那么爱做家务。而一个心理学的朋友跟我说过，如果你父母带着你做家务的回忆非常快乐

的话，你几乎不可能成为一个不爱做家务的孩子。而我就没有那么爱做家务。”父母在他童年时期离异后，阿林很少见到自己身处异国的父亲，“当我发现这是自己的一个缺陷后，就会有意识地去接受和弥补童年时期的影响”。

如今，他们已经用 MBTI 构建了一套自己的系统框架，并对自己及他人的种种行为提供合理解读。偶尔地，Sophia 也会吐槽阿林用 16 型人格给人贴不同标签的行为。“其实 MBTI 还是在给人分类，我一直强调荣格八维，是因为如果按八维功能来分析，并不会给人下定义，只是个辅助手段，帮人自我认知。”但她迅速又坦承，“但我心里其实也会给人下定义、归类，只是不会像阿林那么明显地表现出来。我觉得这是因为我平时人际交往真的非常累，耗电非常快，根据一个人的行为表现给他归类，确定我要怎么对待他，对我来说能稍微省点电。”

所以这是为什么第一次见面后，你就在推测我是个ENTP？面对我的问题，Sophia哈哈大笑：“你要相信我们只会分析我们感兴趣的人。”

### 不靠谱的MBTI

当上世纪上半叶，缺乏心理学专业知识的凯瑟琳·库克·布里格斯与女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯进行这项人格心理学的研究时，她们的设想看起来充满理想主义：将类型学设想为实现全社会平衡的一种方式，帮助人们高效与自由地身处工作和家庭中。1943年，伊莎贝尔放弃了她的作家愿望，从她母亲凯瑟琳对荣格的研究中汲取营养，设计出她自己的“类型指标”，也就是MBTI，将人们与自己的性格相匹配。

“在我看来，造成人类内心痛苦和压力的往往不是彼此之间不可调和的矛盾，而是出于好意的双方在沟通过程中出现的误解。如果确实如此，那么通过更加准确地了解自己，了解自己获取信息、处理信息并最终做出决策的惯用方式，了解自己与人沟通和表达意愿的典型特征，我们的生活质量必将得到大幅提升。如果我们能够学会理解并欣赏人与人之间的差异，并适时地选用适合对方的方式与其进行沟通，我们的人际关系必将得到显著改善。”彼得·迈尔斯如此书写了“家族理想”。

彼得·迈尔斯是伊莎贝尔的儿子，也是《天生不同》的共同作者之一。他是MBTI背后庞大商业帝国的继任者，于2018年去世。他名下这个名为迈尔斯-布里格斯的公司只允许经过MBTI认证的从业人员提供收费的评估工具。随着MBTI在不同领域的推进与运用，自20世纪60年代以来，已有大约5000万人参加了MBTI认证考试，并且每年还有200万人持续加入其中。据报道，迈尔斯-布里格斯公司每年可以从公共和私人机构、军队和大学、慈善机构和运动队手中获得2000万美元的“类型”业务，更不用说财富100强中的88家公司在人力资源管理环节持续为MBTI支付费用。

然而西方心理学界对MBTI的质疑从未停止

过。21世纪初，MBTI测试被用于工作场所的职责分配，也就是根据同事的性格类型去分配合适的工作，可以提高工作场所的生产力，改善员工之间的合作。此后许多年间，有文献陆续指出没有足够的证据来支持这项测试的有效性。荣格未曾用受控实验或数据来测试他的理论，更不用说凯瑟琳与伊莎贝尔母女。也就是说，MBTI缺乏临床心理学的基础，这致使MBTI的“效度”很低。这个心理学名词意味着你在反复测量MBTI的过程中恐怕很难得出一个稳定、确切的结果。在多数心理学家看来，MBTI存在着致命的缺陷。相比之下，“五因素理论”（Big Five Personality Traits）则被认为是职业表现的有力预测模型，这个模型会将人格分解为五个组成部分进行评估。但更多专家认为，并不能仅靠人格评估去满足职业上的匹配。

尽管MBTI常被批评为不准确、缺乏实用性，今天世界上许多公司仍然会使用它来评估申请人和雇员。对此，《华盛顿邮报》曾评论：“在美国学术界公开赞扬MBTI测试是一种禁忌，在美国商界公开贬低它同样是一种禁忌。它虽然不科学，但却是你或你的恩师从事的利润丰厚的副业。”

但在企业界之外，MBTI已经作为一种生活方式被爱好者接受了。互联网为MBTI的传播提供了沃土，像16Personalities.com和Truity.com这样的免费测试网站比比皆是。在国内，微博、抖音、小红书等平台都为这些爱好者提供了平台，各大社交平台上#MBTI标签已经积累了过亿次浏览量，而且大部分都发生在过去一年里。

为什么在种种质疑之下，MBTI的想法仍如此具有诱惑力？

仅仅使用四个字母，伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯创造了一个简单的、肯定的框架，对不同的人进行分类，这确实是一项开创性的工作。《人格经纪人：MBTI的奇异历史与性格测试的诞生》的作者、牛津大学英语系教授梅芙·艾姆雷（Merve Emre）曾表示：“人们都曾有过冲动，要转向这些字母。这种愿望不仅是为了了解自己，更是为

了能用一种共享的语言向人们表达自己。当说我们都是ENTJ时，大家立即明白这意味着什么，彼此想象着对对方的一些感觉——这是一个令人难以置信的强大幻想。”

这些字母所构成的特定标签，也使缺乏安全感的青少年突然感到被理解，并在这个群体中培养一种归属感，就像星座一样成为自我身份认同的一部分。《纽约时报》的一篇文章指出，MBTI的持久受欢迎是因为人们喜欢参加测试，“它的部分吸引力可能是普通人喜欢做这个测试”，当身边的朋友们都在讨论MBTI时，人们很难拒绝参与这个话题，流行便得到了自我强化。或许十年之后，人们仍会发现自己在使用迈尔斯-布里格斯的术语谈论“外倾”“内倾”，或“思考”“感觉”。

尽管这种人格的描述模糊而通用，专业领域常称之为“巴纳姆效应”，即一个人倾向于相信模糊的人格描述是专门为他们量身定做的，这种心理现象也可以用来解释占星术和算命术的吸引力，但这并不妨碍人们仍然沉迷于MBTI设置的人格类型学说中，并把它应用到对一切事物的理解上，比如“ISTP是尤加利，因为酷哥不要花”。这类

充满趣味的漫谈，其吸引力显而易见，并已成为与他人快速建立联系的方式。

在艾姆雷看来，MBTI的设计意图充满诚意，但问题在于被大众文化掏空后，16型人格成为了一个个标签，出现在约会软件的简介中，或者《权力的游戏》的解说里。这背后是长期以来心理学界对于类型学说的普遍看法，即类型学说并不能提供一个关于人格的完整图景。人性如此复杂，在寻求并不孤独的保证时，人们也需要思考我是谁，确保自己的特殊性，不能失去对自己的关注。

不过，MBTI已经被证明可以作为一种方法，在工作小组和团队中开启关于人格问题的对话。2009年一项针对“瑞典某工业组织156个团队1630人”的研究显示，MBTI性格档案可以成为“小组成员更好地了解对方的工具”，因为这为成员们提供了可以谈论的丰富话题。

所以在被孕育的流行之外，不妨将MBTI视作跳板，为彼此提供一种进入生活、理解生活的方式，开始思考我们是谁，他人是谁。生活常常将我们困在其中，但MBTI或许提供了一个游戏着跳出的途径。■

