

# 你想成为I人还是E人?

编者按

MBTI的测试已经存在很久了,早些年主要是一些人力资源部门在使用。近两年,网上出现了各种版本的

MBTI测试,谁都可以测一测,然后给自己贴上标签:无论是熟人之间社交,还是在尚不大熟的社交活动破冰,年轻人多

了一个好玩的话题,简单的MBTI测试,成为年度热门社交标签。由此,我们可以看到背后的社会文化心理之变迁。

## I人和E人标签潜藏的奥秘

### “我是谁”&“我应该是谁”

你是I人还是E人?这似乎成了当下社交中最好用的破冰话题。

心理学主要的研究方向包括:第一,帮助了解“我是谁”;第二,帮助“我”适应环境。前者是自我心理的基本维度,后者是心理健康的一个重要指标。我们对自我的探索,是需要工具的,MBTI作为一种心理测量的衍生产品,也是在基于这两者角度。

早期的社会和文化教育,更加侧重于“我应该是谁”的社交角色的培养。团队文化影响之下的自我,会根据群体的要求和标准,改变和适应环境。在上世纪80、90年代西方心理学和文化产品进入大陆后,年轻人借助这类工具,了解自己的属性,探索自己的潜力,扬长避短,用于学习、工作、恋爱等具体的领域,然后“查漏补缺”、缺啥补啥,指导自己去改变,变成“合格”的从众模式下的“应该的我”。

20多年的新文化发展和互联网文明环境下,年轻人对自己概念的观念也有很多的改变:“我已经不关心应该成为谁,而更想知道自己是谁,或,可以成为谁。”MBTI这个工具的产生也迎合了这个人群的心理需求。MBTI测试是一个自评量表系统,测试大多数都是主观题(如,某种情境下,你觉得自己是怎样的?),被试者的答案可能会有很多的主观色彩。所以,当有人问:

MBTI的测试结果准不准?我会回答:这个测试的结果包含一部分有自证倾向的因素,指向的是“我期待自己可以成为谁”。

打个比方,当一个人做了测试,得到了一个ENTJ的结果,这个结果意味着两方面的信息:一方面,他展示出一部分的ENTJ特质;另一方面,被试者觉得我如果是ENTJ的人,可能会更适应这个环境(即,我想成为ENTJ这样的人,我觉得挺好)。所以说,所谓的E人I人的结果,有一部分是潜意识的投射,是自己想要成为E人或者I人的期愿——因为这个结果能够让他(感觉)在社交中或者在这个环境下获益。



漫画 小林作

### 简化的背后,是为了“不想复杂”

MBTI的测试里会出现多种排列组合的结果(E&I、S&N、T&F、J&P),而大家谈论最多的是I人、E人这样一种简化的社交标签,这和它的简便易懂的属性有关,也体现了我们的大脑对新事物判断和反应的一种基本模式。

英国著名的心理学家克莱茵通过大量的临床儿童观察研究,提出了一个心智发育的观点:婴儿在发育的早期(0—6个月),身心和大脑发育还没健全,无法去理解复杂的环境和刺激,因此会选择简化外部信息,通过把世界分成好坏、黑白简单对立的两个极端来相处(比如,给我奶喝的就是好妈妈,白天去上班不陪我玩的就是坏爸爸等等)。克莱茵称之为“偏执—分裂位”。

随着儿童长大,他们会逐渐整合原来黑白分明的两个极端,综合处理复杂的外部信息(那个对我很严厉的爸爸,也会带我去公园玩,给我买巧克力:好爸爸和坏爸爸都在一个人身上)。克莱茵把这种更成熟的心理位置叫做“抑郁位”。

虽然抑郁位会更加成熟和客观地体现真实关系和对象的属性,但它会耗费大量的认知、思考的成本。所以,我们的大脑也时不时会“退行”到婴幼儿时期的早期,去享受非黑即白的二元简单思维的快乐。

在当下,大家在社交中把人简化地分

成了I人和E人的标签,也是这种“不想复杂”“开心就好”的思维模式的反应。与此对应的,我们看到商家引导用户冲动消费行为背后的一个动因,也和偏执—分裂位的心理需要模式相关:借助感官刺激(而非理性思维模式),让大家习惯于用最小的成本,来满足我(快乐)的欲望。

举个例子,看看例子中有没有我们自己的影子:

第一种情况:小明想喝奶茶想吃麻辣小龙虾作为夜宵,但想到这种吃法对健康不利,在对奶茶、小龙虾、健康这几项欲望做了权衡之后——大脑对欲望进行了整合(劝说),决定忍住不吃奶茶不吃夜宵了,选择“健康”。

在我们大脑作出判断时,综合了短期快乐和长期健康之间的因素权衡,最终作出一个决策:忍受有些欲望被压制,有些欲望被延迟满足,换来一个更“好”的结果。这种“抑郁位”的思考模式,需要一个非常高的洞察力和忍耐力,自我内部会有激烈的斗争。

第二种情况:小明点了奶茶,吃了小龙虾(开心了),第二天觉得身体不太舒服(很担心),去医院做了检查,医生给开了药,还建议小明要去运动锻炼(安心了)。我们发现,小明的每个欲望都被拆分为小的目标并逐一满足。这个过程也是遵循偏执—分裂位的“快乐原则”的。

当然,“人活着最重要的是开心”,至于解决“远虑”还是“近忧”,是一个深刻的哲学问题。

MBTI带来的是启发,还是一种答案?是我们自我的探索工具,或是简便随意的标签?值得大家继续思考。

## 别被标签限制住自身和他人的发展

樊漓云(MBTI认证施测师,MBTI中国唯一官方机构-Skill& Will公司资深培训师,国际员工心理援助专业人士)

作为全球范围内运用非常广泛的MBTI,距今已经有八十多年历史,是一个历史悠久的严肃的人格测评工具。我做MBTI施测培训师也有十几年了。最近一两年,MBTI的话题热度特别高,从一个专业严肃的测评,变成了带有娱乐属性的社交话题。在我们这些专业施测师看来,这是个很值得探讨的现象。

### 专业的MBTI测试,不是网上看到的模样

MBTI诞生在美国,是由心理学家凯瑟琳·布里格斯及其女儿伊莎贝尔·迈尔斯根据荣格有关心理类型偏好的理论研发的性格测评工具。

对于人格的概念,公认的是个体的人格是由天生部分和后天养成的部分组成的。MBTI工具测评的是个体先天的部分,而这个部分相对稳定。

我在1998年接触到这个测试,可能是中国大陆最早一批接触这个测试的人之一。它在全世界都被广泛地应用,其运用主要在三大领域。

第一是企业和组织中帮助员工自我发展,提高自我认知,了解自己的沟通方式、冲突应对方式、行为模式等;同时也在领导力、团队建设方面使用。

第二是婚姻咨询,用于了解性格偏好在婚姻关系中对彼此融洽度的影响。

第三是教育,帮助学生了解学生的学习模式,帮助老师针对孩子的特点因

材施教。

标准的MBTI测试,第一步STEP ONE是93题,第二步STEP TWO是144题,做测试的时候可以选其中一个来做。两套题目的差别是,STEP TWO会在每个偏好下面增加5个子维度。

测试共有五个步骤。第一个步骤是调整心态。第二个步骤是答题。第三个步骤是自我测评。这个步骤特别重要,它必须由施测师和被测者一起完成,包含了对这个测试的理论介绍和每个维度的偏好解释以及自评,帮助被测者来理解MBTI所有的维度,所有的偏好的意义。这个步骤也是一个自我澄清的过程。第四步是测试报告,一般会有5页或10页的篇幅,配一本专业的理论介绍的册子。第五步是施测师和被测者确认被试的MBTI性格偏好类型组合,即找到“我是谁”。

### 在不确定的大环境,藉由标签寻找掌控感

MBTI在中国大陆已经存在了十几年,为什么现在一下子火了?这个话题,我和圈内的一些朋友也聊起过。我们感觉到,当下的大环境,和早些年相比,多了很多不确定性,作为生命个体,我们都希望能够有一定的掌控感,MBTI正契合了我们对稳定性的一个要求——给自己及周边合作的人的心理行为模式一个解释和理解。

很多人在网上找MBTI测试题目做,

然后获得了一个自己的标签。从专业角度来看,这个测试流程不规范。很多网站上的测试,是从专业的MBTI量表里选了一些题目,进行了改头换面,或者比较粗糙的翻译。我有时候会被人拿着这类测试结果询问,“樊老师,我之前测过一次是ISTJ,今年又测了一下,我是INFP,为什么发生这么个变化?”每回遇到这类情况,我都只能笑笑,“你是在哪里做的测试,测试过程有施测师和你确认过吗?”

但是,当今互联网时代,如果把MBTI测试结果看作一种娱乐属性的游戏标签,那它的确给大家提供了很好的社交话题和共同语境。当大家用同一语境谈论彼此的一些特征,一些行为,就变得有趣好玩了,人际交往变得轻松,信任感和安全感也在无形中增强了,个体的掌控感也会得到回应。

作为心理咨询师,有时候我们会提醒来访者说,不要轻易给自己或者别人贴标签——这个说的是不要“固化”标签,即不要被标签限制住,认为我或TA就是这样的类型,我或TA就干不了某些事情。

比如说:你可能是一个I人,但这并不代表你就不能成为一个需要大量人际互动的优秀的销售。性格的构成既有先天的部分,也有后天的部分,通过后天的学习和训练,一个I人也可以掌握很好的人际互动沟通技巧,成为一个优秀的销售。我要成为什么样的人,我是可以做决定的,而不是这个标签来帮我做决定的。

## 调查

### 小A 外企后台部门工作者

问:你做过MBTI的测试吗?

答:做过两次。第一次是INFP,第二次是ENFJ,两次测试间隔时间为1.5年。

问:作为一个E人(或I人P人……)你怎么看和其他人相处时的边界感?比如,火车上买了卧铺下铺,你会愿意其他人坐在下铺休息吗?

答:边界感不仅与人格有关,更与地域文化有关,同一个人北方和南方城市的边界感会有所差别。北方城市更强调通过弥合边界感而建立人际关系,南方城市更强调树立边界感以符合当地潜在的社交礼仪规则。作为一个E人,觉得在北方更自在,不喜欢熟人之间有过的强的边界感。火车让座属于陌生人弱社交的范畴,我会评估下对方是不是会得寸进尺的人,再决定要不要让座,在尽量为自己避免麻烦的情况下释放善意。

### 小B 营销经理

问:你做过MBTI的测试吗?

答:去年做的时候是ISFJ,最近做的结果是ENFJ。

问:I人E人之类的标签,会给你在社交中带来什么?

答:可以是和陌生人见面的开场白,也可以是我躲避社交的一种方式,只要我说自己是I人,就可以避免出席一些尴尬的场合。有趣的是,我们老板甚至收集了每个人的MBTI性格测试结果来进行团队分工,感觉好像原本团队需要很长时间磨合,但靠MBTI能快速知道大家适合什么岗位。同事偶尔也会戏称“怪不得我和某某无法共事,因为我是J人,而某某是妥妥的P”。

本版文字整理:子来