



蔡济民

中国科学院心理研究所应用心理硕士，上海市静安区精神卫生中心心理治疗师。治疗取向：认知行为疗法、家庭治疗。擅长领域：儿童青少年情绪问题的改善和治疗。

人格测验漫谈：什么是人格？MBTI准确吗？

文/蔡济民 编辑/清风

情境

小王是一名初二的学生。最近他发现，身边的小伙伴们越来越喜欢说一些英语单词，比如“我是INTJ，你是什么？”“我不和E型的人玩，我更适合I型”。好朋友告诉他这是流行的MBTI人格测验结果，只用四个英文字母就能准确定位自己的人格。出于好奇，小王也在同学推荐的网站上做了测验，并得到了ENFJ人格的结果。报告告诉他，他是主人公型人格，是天生的领导者。这样的结果让他很高兴。但一段时间后，他发现自己也时常有犹豫和胆怯，并不能做到报告中说的那样有“迷人的口才”。同时，他也越来越担心报告提到的负面内容，比如性格傲慢等缺点。这样的困惑让他思考：究竟什么是自己的人格？MBTI真的准确吗？

答疑

“认识你自己”是刻在古希腊德尔菲神庙上的一句谏言，似乎昭示着从久远的古代开始，认识我们自己就已经是每个智者必备的功课。人格（personality）一词来源于古希腊语面具（persona），原意是演员在戏剧中扮演角色时戴的面具。它代表戏剧中人物的身份，用来表现角色的某种典型的心理。从“面具”这一词源来看，人格指的便是我们在生活这个大舞台上所戴的“面具”。其实，我们扮演什么样的角色，就有什么样的特质。认识了自己的人格，也就了解了我们的内心。我们常常通过形容一个人的特征来了解自己或他人，比如：“他是善良的，我是热情的，你是爱冒险的”。人格便是我们一系列情感、行为、认知特征的组合。人格不同，往往便代表着在思维、情感、行事风格上的巨大差异。

人格是固定的还是可变的

人格是一个相对稳定的结构组织，是一系列先

后天因素共同交互作用下的产物。所谓“江山易改，本性难移”，一个人的人格一旦形成，便会在很长的时期内保持稳定，甚至一生都保持着这样的特点。这样的稳定性有利于我们认识 and 了解自己。如果我们的性格时常发生改变，我们对自己的性格便难以形成恒常的认识，从而无法了解自己的长处和短处。虽然人格的结构非常稳定，但我们每个人都有发展自己人格的权力。人格中的一些特质也许并非我们想要的，比如过于内向会让自己在人际关系中失利，过于勇敢可能在某些场合中显得鲁莽等。心理学家发现，改变人格虽然困难，但并非不可能。随着年岁增长，阅历增加，遭遇重大的人生事件（如组成家庭、亲人故去、灾难创伤）等事件的发生，我们的人格也会发生相应的改变。同时，自身有意识地去练习改变人格，长久下来也能起到改变的作用。比如胆怯的人刻意挑战自己害怕的事物，鲁莽的人刻意练习变得谨慎。这些努力在一定程度上也可以调整我们的人格，让人格发展符合自己的内心所想。总之，人格在根本上是稳定而持久的，但也可以通过后天的努力和机遇发生变化。

人格是如何形成的

这一问题困扰着所有的人格心理学家。由于内心的特征无法被直接观察，心理学家只能结合临床经验，辅助外在的技术手段，来推测人格的形成和发展。以下是一些常见的人格心理学流派对人格形成的猜想。

由精神分析家弗洛伊德所提出和发展的精神分析理论强调潜意识对人格形成的影响，认为人格特征和行为是由于不同层次的心理力量相互作用而形成的。根据该理论，人格由三个主要结构组成：本我、自我和超我。本我是潜意识中的原始冲动和欲望；超我是道德和社会规范的内化；

自我负责平衡本我和超我之间的冲突。个体的人格特征和行为模式就是由这三个结构之间的相互作用和冲突塑造的。在这一理论视角下，一个人表现出对人友善的特质，可能是因为他超我比较发达，即内化了良好的社会道德，因此表现出了友善的特质。

相比精神分析对内心潜意识的关注，行为主义学派则更强调外部环境对人格形成和行为的影响。该理论认为，人格是我们通过自己的学习和外部刺激对我们行为的塑造而共同形成的，人格之间的差异主要是个体在成长过程中所产生的学习经验的差异。在这一理论视角下，一个友善的人可能是因为友善曾让他获得了许多奖励（如交到好朋友，得到老师表扬等），因此他学习了友善这一行为，并内化成了人格特质。

特质理论则是对人格测验影响较大的一个流派。特质论者认为，人格特质是个体在行为、情感和思维方面的稳定特点，是一系列可测量的特质组合。人格是可以拆解为每一个小小的特质，如内向、外向，积极、消极等，并强调这些特质对个体行为的一致性和预测性产生重要的影响。特质论的视角催生了著名的卡特尔 16PF 测验和大五人格测验。这一流派虽然善于描绘人格的特征，但较少解释为什么会形成这样的特征。

生物学流派则强调生物遗传学基础对人格的塑造作用，认为人格的差异主要来自于个人的生理和遗传差异。所谓“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”，我们的一部分特质与家族的遗传紧密相关。同时，由于生理上的差异，如激素水平不同、神经系统活动不同等，使我们个人表现出的气质也不同。这一流派催生了著名的艾森克人格理论。在这一流派的视角下，一个人对人友善，可能是因为基因中遗传了家族的亲社会特质，因此天生便具有更高的亲社会行为。

对于人格形成的假设有成百上千种，但要了解我们的人格，只有假设还不够。我们还需要和理论相结合的科学的科学的人格测验，才能准确地了解我们属于哪种人格。基于不同的理论，网络上的人格测验琳琅满目。但是人格测验并非知晓测验方式就可以进行。首先，一些人格测验的测验过程非常复杂，需要受过训练的人员操作才可确保测验的准确性。即使是最简单的自我填答的问卷，也有测验条件、

测验情境、测验时间上的规定。如果只关注测验内容，不关注施测过程，可能会得到不准确的结果。同时，也需要注意任何一种人格测验的结果都要结合它的理论基础来对结果进行解读。比如“内向外向”这一组概念在很多测验中都有所出现，但它们指代的含义都不尽相同。如果脱离了测验的理论背景来解读，可能就会误读了测验结果。最后，人格的测验报告只是基于一般经验得到的参考，需要心理学专家结合对受测验人的了解，才能得出准确的结果。作为非心理学家的普通人群，最好请专业人士对报告进行解读。

请注意，我们的人格如此复杂和多变，没有什么理论可以穷尽我们的人格特征和变化。当你发现一种理论和工具与你内心对自己的看法不同时，可以借鉴他们的观点来认识自己，而不必强迫自己接受这一理论对你的判断。毕竟只有你最了解自己，也只有你才可以决定自己要成为谁。

小拓展：MBTI 准确吗

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 不是伪科学。与星座、塔罗牌等同样火热的测验相比，MBTI 具有较好的科学基础。MBTI 的理论来自著名心理学家荣格的著作《心理类型》，该书是他多年临床经验的总结，因此在理论上具有一定的科学性。然而，一种理论是否科学，需要大量的实验证据加以证明。荣格理论中部分概念，如内向外向等，已经得到了大量科学研究的证明，被人格心理学家认为是普遍存在于人类中的特质。然而理论中的另外一些内容，比如 MBTI 所组合出的 16 种人格究竟是否有机能上的不同，仍然是有待研究的话题，缺乏实证证据证明。同时，由于 MBTI 的测量结果不稳定，会出现同一个人测出不同结果的情况，其可靠性在心理学界也有争议。因此，相比实证证据更为充足的大五人格测验、明尼苏达多项人格测验、艾森克人格测验等，MBTI 属于科学研究中的次要选择。整体来看，MBTI 的科学性仍处在较为尴尬的境地，有良好的理论假设，但缺乏过硬的科学证据。同时，国内使用的 MBTI 的翻译质量参差不齐，部分机构也会出于商业盈利的目的，自行删改测验题目或对测验结果添油加醋，这进一步加剧了测验的不科学性。

因此，对于 MBTI 的结果，我们可以作为参考，用以了解我们的人格，但不用全然接受和相信。❧