



别让“人格标签”左右你的人生

盘点时下青年群体的“社交货币”，MBTI测试绝对是一大关键词。

在网络上,有关人格测试的话题热度一直居高不下,相关“梗图”、短视频、网剧等表现方式层出不穷。

MBTI成了大家生活中的必备谈资之一,无论是打开话题、关系破冰,还是职场合作,都免不了探一下对方的MBTI是什么。

就在最近,2025年的新版MBTI测试题发布了,引起不小的讨论。

不少人在尝试新版测试题后得到了和之前并不一致的结果,那么新版、旧版哪个更准确,该信哪一个?一个人真的要靠不停地测试才能更新对自我的了解和认识吗?

认同MBTI的人很多,但对此有所保留的人也不少。这或许就是“社交货币”的特性,可以流通、交换、使用,却无法成为衡量人格价值的标尺。

换言之,一个人所具备的人格远非简单的4个字母能涵盖。那些试图以此进行自我剖白和判定他人的人,不该忽略这样一个事实——MBTI对现实的解释力有限,由它衍生而来的交往体验有时也很虚无。

MBTI测试不可盲目对号入座
MBTI测试全称为Myers-Briggs Type Indicator,即迈尔斯-布理格斯类型指标,系美国作家迈尔斯及其母亲布理格斯提出的性格测量表。其理论师承美国心理学家荣格于1921年出版的《心理类型》一书,通过精神能量指向、信息获取方式和决策方式三个纬度,来描述和揭示个体行为

表现的差异。

近年来,打着心理学名头推出的性格测试、人格分析在市面上并不少见。有的看重组织、协作能力,成为一些企业进行人才选拔、团队建设的重要依据;有的分析智力水平、兴趣爱好,广泛应用于个人职业选择和规划;还有的考察情侣之间的适配程度,在婚恋市场大行其道……这些测试提高了人与人之间的交往效率,却也衍生出“打造人设”“星座崇拜”“圈子社交”等不良现象。

从专业心理学的角度来看,MBTI反映了人进行主观判断的过程,作为一种心理反馈,它具有一定的参考价值。这也意味着,大部分在生活中自主进行的MBTI测试只能视为心理分析的一部分。

更像是一场虚构的人格狂欢
人格是人类独有的、由与生俱来的天性和后天环境相互作用而形成的个性特点。

在具体的实践中,MBTI的确可以用来对人的行为表现做出解释,但是如果仅从所谓的人格类型推测他的行为表现,或仅从具体的行为表现推测他所具有的人格类型,就犯了简单逻辑的错误。这样的简化事实上违背了人的自然天性,因为人性中存在大量模糊、恍惚和不经的地方。

以种种性格测试为主题上演的日间剧目,几乎让所有的人物都变得脸谱化起来,无论是发言、行为还是态度都遵循一种定式,逐渐具有可预测性。这就把它与其他更加活性的文化单元分离,并在无形中设置了一道谈话准入门槛。参与其中的人即便能够

在对号入座的游戏中获得新鲜的交流体验,但这种体验的底色浅薄又虚无。它带来的快感和人格本身无关,更像是一场虚构的人格狂欢。

MBTI不是唯一的思路
同所有亚文化的流行一样,前有星座、血型,后有MB-TI,这些都能使人从现实身份中短暂脱离出来,并从想象中更具创造性的新身份中获得慰藉。

一方面,测试答案没有高下之分,给予的又全部是正向评价,比如“利他主义”“理性”“热情”等。MBTI鼓励个人挖掘自身潜力,加深对彼此的理解,以便更好地和他人交流、合作。

另一方面,这也是一种开放编码的社交符号,它允许更多人在此基础上进行二次创作。现在MBTI涵盖的内容已经不局限于人格特征,还包含生活事件、个人发展、婚姻恋爱、运势走向等,使得这个专业话语逐渐融入日常生活。

英国社会学家齐格蒙特·鲍曼认为,当代社会中群体身份的界定标志正逐步被流动性、不稳定性和个人主义所替代,以往人们通过企业、家族来确认自身身份,如今期望更精细的划分。MBTI提供了一种解题思路,但不代表它是唯一的思路,更遑论正解。要解决身份焦虑的问题,关键在于获得对自己和他人理性、客观的认知。标签和空壳子虽然能够让人感觉良好,但也有可能走上一条南辕北辙之路。

警惕产生“确信偏差”
美国心理学家伯特伦·福勒通过实验发现,每个人都会很容易相信一个笼统的、一般

性的人格描述,即使这种描述十分空洞,仍然认为其反映了自己的人格面貌。这种现象被称为“巴纳姆效应”。

通俗点说,巴纳姆效应就是通过广泛性和模糊性的语言描述和心理暗示,让人情不自禁地对号入座。在生活中,假设有一顶帽子,其实这顶帽子谁戴都合适,但是每个戴上帽子的人都认为这顶帽子是最适合自己的。那些所谓的占卜师、命理大师所做的,其实就是把这顶戴在谁身上都合适的帽子戴在你头上而已。

MBTI仅通过一套问卷调查,就解答生活方方面面问题,甚至对一个人的未来作出预判,其附带的“预言功能”很可能会导致“巴纳姆效应”。如果不能及时祛魅,那么相信这些说法的人就会不断强化自己和他人的刻板印象,制造或隐或显的交往边界。

MBTI虽然具有慰藉人心的效果,但我们要始终保持清醒,警惕因轻信外部信息的暗示而产生“确信偏差”。

追问自我理应是过程
随着媒介信息趋于饱和以及社会关系弱连接增多,一些人会感到内在自我和外在形象很难整合在一起,在自我本身就缺少确定性的情况下,信任他人、建立与社会的耦合关系也变得困难起来。

正如荣格本人在《心理类型》中所说,“科学只是一种心理态度、一种人类思维形式,并不是生命的结论”。人格或许本就不是人能有意识显露的事物,它只能不断被人察觉、窥测、探索。或许,真正让人熠熠发光的根本不在于其拥有多少“社交货币”,而在于人格臻于至善的过程。就此而言,追问自我理应是一个过程,抱着单一结论不放手只会让答案渐行渐远。

王涵(摘自《北京青年报》)

脂肪:0.3g

特点:瓜皮偏白,浓郁香甜的板栗味,水分不多,质地比较干,蒸熟后,皮薄肉厚,肉质橘黄色,吃起来面面的。

8.香芋南瓜

热量:45大卡/100g

碳水化合物:3g

脂肪:0g

特点:近几年的新南瓜品种,外形似葫芦,外皮深绿色花纹,肉质紧密,味道香甜,有浓郁的香芋味,十分独特。

9.黄金南瓜

热量:91大卡/100g

碳水化合物:20.6g

脂肪:0.3g

特点:外皮金黄色,个头小巧,肉质肥厚,口感粉滑香甜,有一股冬笋的味道,又名黄金笋瓜。

张蕊 张菁

(摘自《北京青年报》)

“南瓜家族成员”热量大揭秘

特点:外皮偏灰绿,个头小巧浑圆,口感软糯,有南瓜的甜香,又有板栗的粉糯。可以直接蒸熟食用,也可以煮粥做南瓜羹。

3.红栗南瓜

热量:92大卡/100g

碳水化合物:21.0g

脂肪:0.3g

特点:果实扁圆形,果皮橘红,色彩艳丽,果肉橙红,有淡淡的板栗香味,肉厚,甜度适中。粉糯程度中等,物美价廉。

4.磨盘南瓜

热量:23大卡/100g

碳水化合物:5.0g

脂肪:0.1g

特点:不太甜也不太面。其体型较大,一般分布在我国北方,瓜皮深绿或墨绿色,成熟后外皮是褐红色,水分较少,质地很粉面,适合做甜点。瓜肉甜度略逊色于蜜本南瓜,热量低。

5.奶油南瓜

热量:41大卡/100g

碳水化合物:10.2g

脂肪:0.1g

特点:蒸熟后的奶油南瓜自带香气,表面会有少量奶油渗出,表皮颜色黄中透微红,果肉是鲜艳的橘红色,糖分很高,口味好,带有一股奶油香味,果皮极薄,果肉利用率高,细腻无纤维,不干不腻不噎人。

6.金丝栗瓜

热量:93大卡/100g

碳水化合物:21.3g

脂肪:0.3g

特点:外形与西葫芦有些相似,又叫做“新疆贵族南瓜”,两头尖,中间圆,瓜果的糖分很高,粉糯甘甜,栗香。

7.板栗南瓜

热量:92大卡/100g

碳水化合物:21.6g

钥匙慎藏门口鞋柜、花盆

在江苏南通通州打工的潘某发现,一户人家门口鞋柜藏了家门钥匙还无人居住,于是,不仅多次潜入该户人家实施盗

窃,还住了下来,直至案发。近日,法院审理了此案,以盗窃罪判处有期徒刑被告人潘某拘役四个月,并处罚金一千元。

买羽绒服不必拆剪

国家市场监管总局近期发出通知书,对查处整治制售假冒伪劣羽绒制品问题实行挂牌督办。羽绒服非得剪开才能辨好坏吗?如何选到高性价比的羽绒服?

羽绒服不是越贵越好

中国羽绒工业协会秘书长蒋于龙表示,羽绒服并非越贵越好。消费者在购买时警惕超低价陷阱。一件充绒量200克的90%白鸭绒羽绒服,羽绒原料成本大约100元,出厂价大约就要200元。再加上销售渠道抽成、品牌溢价等,最终卖价还会有所增加。

提醒消费者,长期利用“清仓”“孤品”“瑕疵”“尾单”等噱头进行甩卖,甚至通过主播发誓等夸张方式销售的羽绒产品,假冒现象高发。建议消费者通过品牌的线下实体店或线上平台的品牌旗舰店等渠道购买商品。

蒋于龙介绍,影响羽绒保暖性能的主要有两个指标,即绒子含量(指一件产品中绒子所占的比例)和蓬松度(指单位重量的羽绒所占的体积)。一件好的羽绒服绒子含量一般在85%以上。同等重量下,蓬松度越高,保暖性能越好。建议羽绒服最好上身试穿,合身的才保暖。

挑选羽绒服4个技巧

中国羽绒工业协会信息部工作人员曲艺介绍了挑羽绒服的小技巧。

首先,要关注产品吊牌和水洗标。标签应注明生产厂家及地址、羽绒种类、绒子含量、充绒量(不得低于50%)、面料材质、产品尺寸等信息。如以上信息缺失或不清晰,需提高警惕。

其次,挑选时,可将产品自然放置,用手轻轻按压,看其是否能较快回弹,恢复原状。如不回弹或回弹很慢,说明产品质量欠佳或其填充物并非羽绒。随后,用手摸,根据其触感是否柔软进行判断。如果手感柔软且能摸到羽绒服内的小毛片,则为正常;如果摸不到细小毛片或感到全是毛梗,其填充物可能不是羽绒,而是粉碎毛或其他产品。

第三步,拍、搓羽绒服,如果有粉尘溢出或钻绒明显,表明产品质量较差。

最后,用鼻子闻,如果羽绒服没有明显的异味、臭味则为正常。

羽绒服里别穿太多层

专家提醒,想要羽绒服穿得保暖,别穿太多层,也别穿太紧,可外层穿羽绒服,中层穿摇粒绒、抓绒、薄羊绒或羽绒内胆(如外套本就保暖抗冻,可去掉中层),内层穿吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等。

(摘自《北京晚报》《大众证券报》)



民警提醒:很多人为了方便,会把家门钥匙藏在鞋柜、花盆等不显眼的地方,但这往往给了小偷可乘之机,特别是不常住的居所,更要提高安全意识,防范被“偷家”。

(摘自《现代快报》)