



人格心理学与 MBTI 浅论

引言

MBTI 这个话题好像在近几个月火了，我大概两年前在朋友的引导下做了测试，至今测过几遍都是 INTJ。不过在那之前我浅看过点心理学的东西，其中就有与之相关的荣格的著作 *Psychological Types (Psychologische Typen)*。

毕竟时隔两三年，我重新把一些书再看了一遍，另外补充了一些其他的资料和论文，引用部分均会标明，在文末会对引用内容汇总。

两个月前的我开始写这篇文章，本来是想专门写 MBTI 的，但是中途搁浅了，最近我开始继续写，但是自己越扯越多，甚至我的思路追溯到了一些想让读者知道的，更根本的问题——『人格是什么，它是什么样子的？』。

我稍微调整了一下发现，没有人格心理学的基本认识的前提下文章没法继续，所以我决定从头开始，从最基本的对“人格”本身的讨论到进一步的心理类型，再谈谈这些理论在现代最流行的一个体现也就是 MBTI。

我知道有些读者只想看 MBTI，虽然不建议，但直接跳到后面也无妨（总比因为感到无趣而直接退出好，对吧？）

另外，尽管我也多次尝试质疑 MBTI 相关的理论和做出适当的取舍，以及不认同某些炒作行为，但是我非常厌恶某些文章的无理的批评（一般表现为毫无依据地断言这是营销、扯淡、胡说八道，我学不来他们恶劣的用词，这就是不看书能写出来的东西），在具有争议性的问题面前，我们更应该保持的是理性求知的态度。

* 请带有批判性思考地阅读，可能存在引用错误/个人误解/有争议的个人观点

人格心理学概述

从心理学的定义来看，人格是人类心理特征的总称，人所具有的与他人所不同的独特而稳定的思维方式和行为风格，是一种从内部来控制行为的一种心理机制。

人格心理学是个体心理学的一个分支，在关注个体心理过程和行为研究中更具体地关注个体的特质、特征和行为模式，研究者关注个体在不同情境下的稳定行为和心理特征，以及这些特征如何影响他们的生活和人际关系，也就是人体现在行为上的内部倾向。

因针对不同影响人格的因素进行研究，人格心理学也发展出了几个主要理论

- 以弗洛伊德为代表的精神分析论（本我、自我和超我）

- 以研究社会和环境影响因素的研究为主的社会认知论
- 以马斯洛为代表的人本主义的观点（基础是各位耳熟能详的马斯洛需求层次理论）
- 以五大特征模型（外向性、神经质性、善性、严谨自律性、开放性）为主的特征论
- 以Hans Eysenck为代表的生物学观点，研究的方向是关于神经科学和脑结构、遗传学等生物学方面对人格的影响

在心理学家 Hans Eysenck 的著作 *A Model for Personality* 中提到，那本书基于一个“人格是心理学的基本概念”的信念，不包含与人格相关概念的话，任何实验或应用心理学都无法蓬勃发展，心理学是与人打交道的。

The book is informed by an underlying belief that personality is a fundamental concept in psychology, and that no experimental or applied psychology can flourish which does not incorporate concepts related to personality, such as traits, aptitudes, attitudes, etc. Psychology always deals with people, and people are above all else individuals, i.e. they behave differently in identical situations.

A Model for Personality Introduction

MBTI是什么？

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 简单地说是一种人格类型分类的指标，通过思考方式 (Extraversion vs. Introversion)、感知方式 (Sensing vs. Intuition)、决策方式 (Thinking vs. Feeling) 和生活方式 (Judging vs. Perceiving) 四个维度，将人的类型分为16种，然后通过四个字母的组合表示，例如 INTJ、ENFP、ISTJ 什么的。

按照Wiki的说法，MBTI是由两位美国人 凯瑟琳·库克·布里格斯 (Katharine Cook Briggs) 和她的女儿 伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers) 构建的一个类型指标，她们认为荣格的心理类型体系过于复杂不适合大众理解，于是尝试整理出这么一个简单的东西。而按照 History 栏目的说法，则是这对母女在1917年便开始了有关人格的研究，并在1923年荣格的 *Psychological Types* (*Psychologische Typen*) 英语译版出版后发现他的理论与她们的理论相似，但是远超她们，受其启发而开始了荣格著作的研究并衍生出一派学说。

首先先强调一点，MBTI在心理学的学术界很大程度被认为是伪科学，受限于其可靠性、依据和干扰因素等，确实不能说是严谨的指标，但是你不要因此排斥它或者马上退出，我会出手（。因此在本文我会主要先介绍作为其基础的，可靠的心理学理论知识，并在后面的文段中着重于讨论与其高度相关的，更权威的心理类型理论，且分清其与MBTI的异同/拓展/关系，这并不会影响读者对MBTI的认知。最后一章，再具体地讨论其争议点和问题所在，以确保读者在对MBTI有充分了解的同时，也能看到其中的争议和局限性。搞清楚这些后，我们就能够在满足求知欲的同时确保自己比较不会被误导，是吧。

你可以前往网站 [16 Personalities](#) 测试你的MBTI（除非你需要非常详细的，单独针对你人格类型的指南，从答题到出结果和简单分析都是完全免费的），你也可以去这个网站查看对每个人格类型的简单描述和可爱的小人形象（看看我是可爱的紫色小老头x）

人格理论

精神与意识

无论是宗教、哲学、心理学还是科学等，从古至今各个领域都有人在尝试解释“精神”，至于精神的定义到今天也没有一个能把所有领域说法都给统一的定义。但是我们现在要讨论的不是本身这个精神（Spirit）的存在性质，物质还是超物质什么的，而是在现代的心理学的中使用这个词对人的思想、感情和行为概括的精神，或者叫心（Mind）。

而何为意识？既然有表层意识和潜意识一说，就意味着我们不能鲁莽地使用“能否主观控制，感受”来概括这个东西。但是要说现代心理学中比较有代表性的观点，那肯定得先谈弗洛伊德的“意识和无意识”，即意识是人有所目的的自觉反映；这种反映，主要表现在认识活动上，即“意识到的”的活动上。无意识，一般是指不知不觉的、没有主观意识到的心理活动。如果再将无意识细分为两种，则是“前意识”和“潜意识”，前意识是无意识中可以主动去调动的（例如通过回忆等），也就是还能被自身察觉的那个，而潜意识就是个人意识中最深层，无法察觉的部分。这个理论被作为弗洛伊德创建的学科 精神分析学（Psychoanalysis） 的基础。

在人格方面的理论框架，荣格和弗洛伊德的理论框架大体是类似的，但是具体的含义我们应该先搞清楚。弗洛伊德的理论很大一部分是基于原欲（Libido）发展的，即所谓“x欲”对塑造个体行为和心理结构的作用，这个词源于拉丁文，原意为“欲望”，但是在他的理论中这不止于我们平时谈论时使用这个字的范畴，或者说大部分情况我们讨论的也只是局限于（），而荣格的指的是驱动个体寻求满足和愉悦的动力，可以泛指心理/生理的积极投入。

相比之下荣格是反对这种“泛性论（Pansexualism）”的，但是在他的作品中同样有用到 Libido 这个词，只不过根据其含义就更应该被翻译成“生命力”，作为一种更广义的精神力量，一种“意志的表现”，相比单纯的性会涉及更广泛的行为和思维。与之类似的，在 Schopenhauer 哲学中他提及了一种“意志”，是一种追求事物的根本的动力，欲望和追求的根本。我当初读相关理论时确实有把他们的概念联系在一起以便于理解。

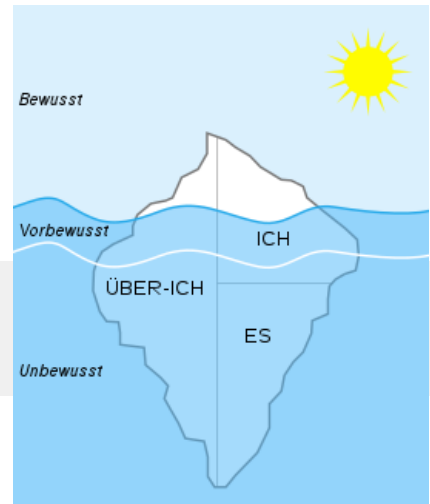
此处使用 Pansexualism 这个词仅用于代指弗洛伊德的相关理论，不带有个人评价。

本章我们先比较综合地大致了解主流人格结构理论的架构和关系，大概知道这些理论的主张和区别，后面从“心理类型”开始的探讨基本上就是以荣格的理论为基础的东西为主的。

人格结构与形成

在最具有代表性的弗洛伊德精神分析理论中，我们之前提到的所谓“意识”和“前意识与潜意识”是最早期最基础的人格结构说法，之后他对他自己的理论做出修正，提出了一个完善的人格结构，即我们经常听到的“本我（Es）、自我（Ich）与超我（Über-Ich）”。

此处引用经常被用于比喻弗洛伊德人格结构理论的冰山图，来源 Wiki: https://de.wikipedia.org/wiki/Strukturmodell_der_Psyche



有多少见过德语的读者可能已经察觉到了此处命名的含义。本我，即本能的我，遵循最原始的快乐原则，而“Es”在德语中意思为“它”，相当于英语中的“it”，这含义就指本我中的冲动和欲望的原始性，其非理性的性质。而直白的“Ich”意思就是自我，一个视图满足本能的欲望和追求但会考虑到现实环境和道德规范的我。而超我，这个直白的“Über-Ich”指人格中最为理想的，遵循道德原则的部分，与原始的欲望对立以维持个体的道德感，平衡其行为。

在弗洛伊德的理论中，人的婴儿时期很大程度是被本我主导，而后面随着社会环境的限制和现实原则，这个本我得有个能被压制的地方，于是就有了无意识这个体面对的内在冲突和矛盾可能会导致一些心理内容被推到的地方。这个压制的行为叫做“潜抑”，在一定程度上是对这些冲突的解决方式，个体通过将某些冲突性的想法和情感推入无意识来减轻心理压力。不健康的情结（Complex）作为一个经常被拿出来讨论的例子，也属于上述情况，例如著名的“俄狄浦斯情结”被弗洛伊德解释为是一种根植于本我的情节，但是受限于现实道德准则而被个体压制，事实是存在于潜意识之中，这是一种避免焦虑的自我防御机制。

"Unausgesprochene Emotionen werden niemals sterben. Sie werden lebendig begraben und werden später auf hässlichere Weise hervorkommen."

未被表达的情绪永远不会消失。它们只是被活埋了，有朝一日会以更丑陋的方式爆发出来。

Sigmund Freud

因此，弗洛伊德的心理治疗就主张揭示和理解潜抑的内容，再处理心理问题。“精神分析”在做的正是分析师帮助患者通过联想、梦境解析（弗洛伊德认为梦境是由无意识控制的）等手段来认识自身的潜抑内容以解开心结。

目前为止我们有了基础的概念，然后我们就要开始着重本文的重点——荣格了，我们本文后续关于人格类型的讨论几乎都是以荣格的理论为基础，因此从现在开始 **在没有特别强调的情况下，如果有在多个理论下不同义的术语，则默认以荣格的理论的解释为准。**

荣格称人格为心灵，表层的意识被解释为心灵中我们唯一可以直接感知和控制的部分，意识的核心是“自我”。在这之后，他发现了无意识不仅只是意识的附属，于是他并不认同弗洛伊德“无意识是压

制冲突的地方”的观点，而是既包含了人的情感观念、经验和“情结”的、个体无法直接感知的意识层面，也具有独立性且有积极性的东西。个体之间不同的人格是由潜意识决定，个体的潜力和创造性也能与之相关，甚至无意识才是人意识的来源。

- 荣格理论一定程度上是基于弗洛伊德理论的，此处人格结构包含了“本我、自我和超我”的概念，只是存在改进和拓展

简单提一下，荣格理论中的人格意识结构分三层，除了有意识和个人无意识外，还有集体无意识（虽然与本文内容无关，但是集在荣格心理学中非常重要）。是一种在集体中共有的，具有普遍性的印象和经验，每个人都继承了相同的基本意向，其内容一般被称为“原型”，例如某种共同的艺术形式、对某种危险的直觉。有兴趣的读者可以了解一下一个语言学现象叫做“Bouba/Kiki 效应”

人的“自我”的形成过程被称为个性化（Individuation），即心灵的发展过程。这是一个终生的过程，即包括了自我完善、融入社会、成熟等的过程，也包括了意识化个体面临的冲突并寻找平衡，类似于弗洛伊德的潜抑（但这相对更中性，没有特指好坏性，潜抑或许应该说是寻找平衡的做法之一）。例如说阴影（Schatten, Shadow）在荣格的理论中指具有负面性的、潜藏的人格特质，我们在成长也就是个性化的过程中难免面对各种阴影，有的要接受，有的要面对，寻求一个平衡，这都是人实现个性化的步骤，如果忽视或排斥阴影可能会导致人对自身认知的不完整，进而限制个性化。而作为生命力的 Libido，在此过程中也会起到促进个性发展的作用（但包含上述负面影响的可能）。

“中年危机”

荣格认为人在成长的过程中会形成一个为了适应外部环境，以保证能得到社会的接纳和与他人正常相处的『人格面具』（Persona）。几乎所有人在中年时期这个面具都早已形成并稳定，而有不少一部分人在这时已经实现了一定的社会价值，就会开始反思和检视自己的成就、经验、身份、目标和生活方向等问题，如果他们发现了本来的自己与人格面具冲突的一面、受到的各种压抑而因此陷入迷茫沮丧，严重的甚至精神崩溃，这被荣格称为“中年危机”。

原型在理论中被视为个体无意识中的基本图像和模式，代表了潜在的力量和可能性，这在中年危机时期便可能会体现。而荣格认为这是一种寻找自我的契机，发掘真正的自我是一个度过中年危机并得到更为全面的心灵发展的过程。

人格类型与特质

理论基础概述

无论如何你应该先搞清楚一件事，我们现在经常听说的MBTI和荣格认知功能本身不是一套系统，前者严格来说是指用**对各自有其二分对立的四个维度**的系统来分类并描述人的心理。而后者是涉及更广泛的心里理论，本身并不能直接草率地归为“分类”，非要说的话我觉得它更像是评估一个人认知外

界和处理信息时心里偏好的模型，它强调的是人认知功能上的差异。

它们的共同理论基础来自荣格的著作 *Psychological Types (Psychologische Typen)*，之后我们叫《心理类型》，这本书本身是荣格人格心理学的巅峰之作，它探讨了不同类型的个体之间的心理倾向差异。荣格在此书中首次提出了认知功能的概念。而MBTI的作者母女在此理论上综合了荣格的四种心理功能和两种心理取向（外向和内向）建立了这个体系。

人格特质说

人格特质学是一个相对独立的心理学分支，比较现代的，包括 MBTI 也应该被直接归于这类的测试。特质类似于特征，但是从定义来说它更局限，特质是稳定的，因人而异的。例如一个人如果他总是习惯性地比较乐观地面对事物，其乐观的特点就能说是一种特质。

最早，有代表性且比较完整的人格特质说是高尔顿·威拉德·奥尔波特 (*Gordon Willard Allport*) 的个人特质理论，他提出特质是人格形成的基础单位这一说法，是以个人的生理为基础的稳定的性格特征，按定义来说是一种“神经系统”。首先特质本身是有两大类，即“共同特质”和“个人特质”，共同特质指在某一相同文化形态下大部分人共有的一些基本个人特质，再将个人特质细分为三种“首要特质”“中心特质”“次要特质”，其中首要特质是在人的特质中具有主导性地位的特质，可以很大程度影响一个人行为的多个方面；“中心特征”则是主导性其次的；“次要特质”则一般指在特定条件才会展现出来的特质，例如面对危机时的『容易焦虑』的特质。

后来，我们前面提到过的 汉斯·艾森克 (*Hans Jürgen Eysenck*) 以更专业的生物学角度开始研究人格的特质，提出了人格三因素模型（后面的内容偶尔会引用相关文段和观点，具体参考 *A Model for Personality*）他很强调遗传对人格形成的影响和对将人格抽象化的反对态度，人格构成的因素必须具有遗传性且符合既有的遗传模式，且符合社会性。

三因素模型细谈起来都可以再写一篇文章了，这里不多做解释（

我们要注意的是人格类型和人格特质的本质是有区别的，人格类型是对人格进行分类，人格特质是针对个体进行分析的（说了跟没说一样啊喂）因此在做一些测试的时候记得稍微区分一下，例如MBTI就是典型的人格类型测试，MMPI就属于比较专业的人格特质测试。但是很多概念上它们是相通的，例如对人格进行分类的话或许能找到一种比较具有概括性的共同人格特质。

外倾和内倾

所谓“外向”和“内向”在现在是我们日常语言中平平无奇的形容词，在《心理类型》中荣格将人分为了外倾型 (*Extraversion*) 和内倾型 (*Introversion*)（注意这只是倾向而非对立的）。这就是玩MBTI的家伙们常挂在嘴边的E人I人的来历，就我个人这段时间的观察，我发现其实有不少人会直接将外倾内倾和仅限于性格特征的外向内向直接划等号，这是不严谨甚至是错的，作为一种心理取向，它

不止关于单纯性格外向内向那么简单。如果不理解我们可以先看看书中荣格对外倾者和内倾这面对外部对象或事物（即引文中的“客体”）的心理态度的描述。

我们在第一章中可以找到：

The introvert's attitude to the object is an abstracting one (...) he is always facing the problem of how libido can be withdrawn from the object (...) The extravert, on the contrary, maintains a positive relation to the object (...) An fond, the object can never have sufficient value; its importance must always be paramount.

Psychological Types

引文指出和我个人解释，外倾者与外部事物更会保持积极的关系，它们的主观态度往往与外部事物有关；相反的内倾者更多是将注意力集中于自己的内部思维，文中提到的“如何从客体中撤回生命力 (libido) 的问题”可以理解作为一种心理的关注点，他们经常会面对如何避免将心理的关注投入于外部环境和信息的问题，以保持更多思考的独立性。

此处荣格引用 Libido 概念是更多来自 Schopenhauer 的哲学而非之前所提及的弗洛伊德理论中的 Libido 的概念，在叔本华这个词被视为一种作为追求的动力，一种“意志的表现”，相比单纯的性会涉及更广泛的行为和思维。另外，在此我联想到的是 Nietzsche 的著作《查拉图斯特拉如是说》，里面提及的一些个体对力量和自我实现的追求（在该著作中这叫 Übermensch 超人，作为一种人类的理想典范的概念）。

别问，问就是我在期中考作文提到的

要注意荣格的理论不是MBTI那样简单的二元对立，对人的直接划分，它们都是一个维度/特质，每个人都在内倾和外倾这一维度上具有一定程度的特质，而不是被划分为单一的内倾或外倾类型。

在荣格的理论中，一直强调外倾和内倾的倾向是主观态度与客体的关系决定的。我作为一个很明显偏向内倾的人先说，我对内倾的理解更多是我主观意识对客体的否定关系，我更希望在对待客体的时候保持思维的独立性，以一个抽象的态度看待客体而使自己的关注力更不容易被带偏。相比之下在我眼中的外倾者会更将主观意识依赖于客体，以具象的思维对待客体，因此会更注重与外部世界的互动，这可能体现在性格和行动，但并不绝对，本质这个性质衡量的是人格而非外在，我见过的 略显内向害羞很可爱的E人 或是 在社交生活中能体现出独特魅力的强大I人 都不在少数。

从外倾性对人社交倾向的可能影响方面来看，外倾的人更倾向于但从外部世界与互动的互动中获得能量，例如社交活动对他们更有积极的影响。而内倾的人更会通过独处等环境来获得能量，因而会在一定程度上影响他们的行为和能融入他人的能力，或者影响他们在独处/团队工作时的效率。

荣格通过 Carl Spitteler 的 *Prometheus und Epimetheus* 中的 Prometheus 和 Epimetheus 希腊神话中的两兄弟来引入和讨论内倾和外倾的概念，但是这里要注意 **荣格强调他的解释是并不是指 Prometheus 这样的深思熟虑者就代表内倾，而不加深思就行动的 Epimetheus 就代表外倾。**

在诗歌中的 Prometheus 展现了一种典型的内倾者的特征，在被荣格引用的一段诗歌中普罗米修斯

将自己交给了自己的灵魂，内在世界，且强调其独立性与重要性。而对应地 Epimetheus 在以自由的灵魂换取知识的行为中体现了一种对外界的屈从，将自己导向外在的课题而陷入对世界的期待，他是一个外倾者。

“这给 Epimetheus 限定了规则，使得他不能从客体中摆脱出来，程度就如 Prometheus 无法从灵魂摆脱出来一般。”

当然我们也可以看看其他理论对此定义的区别，在艾森克的个性理论中，外倾和内倾是人格的一个维度，是 **个体在社交互动中寻求刺激方面的特质**。外倾的人更多会在社交中表现出积极的态度，容易与他人建立联系，而内倾的人相比之下会更内向、谨慎和独立。

另一方面，在艾森克的理论中还存在两个影响人格的维度，首先是神经质（Neuroticism），它关注个体情感稳定性和反应的程度，高神经质的人在情感方面通常表现出不稳定性，情绪波动较大。他们可能更容易感到焦虑、抑郁、不安、疑虑等情感问题，而且情绪反应较强烈。以及精神质（Psychoticism）是一个与个体的冷酷、冷漠、不合作、好奇心和创造力等相关联的维度，一个高精神质的个体可能会更高程度地体现这方面特质，可能会导致他们更容易忽略情感上的需求...算了扯远了，如果对这个理论有兴趣可以去看看EPQ测试。

A Model for Personality 有多名因各自专业领域而选择的贡献者（以 Hans Jürgen Eysenck 为主要编辑者），本书整体研究方向更倾向于人的生理差异对外倾性和内倾性的影响，我对我在这方面的专业知识以及精力不足而无把它读完感到抱歉。此处仅分享我能理解且与广泛的人格心理学的研究相关的部分观点。

在另一本 McCrae 和 Costa 的著作 *Personality in Adulthood: A Five-factor Theory Perspective* 以五大人格特质理论对成年人人格特点进行探讨的书中，**外倾性是其中一个人格特质，描述了个体对社交互动的偏好和对外部世界的积极态度**。在一般行为上的分析个人觉得与普遍的“外向、开朗、有活力”的观点大差不差，但是这本书有涉及对外倾性在个体生命周期中变化的研究，例如大多数人的外倾性在青少年期会更明显，而有的个体会在中年期/老年期外倾性减少。知道就好，因为他提出的五因素理论也是一个体系所以这里不以此为中心做过多探讨。

基本心理功能

在外向性的基础上，荣格提出了四个心理功能来划分人的性格倾向和偏好，分别为思维（Thinking）、感觉（Feeling）、实感（Sensation）、直觉（Intuition），其中思维和感情属于理性功能，思维是一个基于逻辑、分析和客观事实的认知过程，而感情是一个基于价值观、情感和人际关系的决策过程；实感和直觉属于非理性功能，实感涉及通过感官感受直接的、实际的刺激来认知外界，而直觉是一种超越直接感知的认知方式。

荣格认为，思考是一种逻辑导向的心理活动，它侧重于分析、推理和逻辑。这与其他心理功能，尤其

是实感和感觉的区别在于，思考意味着更注重客观、理性的思考过程，个体通过分析信息、识别模式和应用逻辑来解决面临的挑战和问题，这会与他解决问题和制定决策的策略密切相关。类似地，早期我有看过点 Erich Fromm 的动态社会性格理论，比较记得的是他对理性的解释是一种来自对人的主观自我意识和思考能力的性质，一种使人从被动、依赖状态中解脱出来，实现自我独立和自主性的能力，能够超越直接的欲望和冲动，以理性和自我控制的方式来满足需求，进一步地，个体的思考能力是实现自由意志的关键，思考使得个体可以需那种并决定自己的行为而非被外界驱使。

我对 Erich Fromm 理论的了解更多来自他的著作 *Escape from Freedom*，这段理解可能是联想自他提出的理性与自由的关系。

为了避免概念混淆，我们之后将 Feeling 称为感觉功能 (Feeling Function)，而类似于“开心、悲伤、愤怒”这些我们应该称之为情绪（在英语会很好区分，就是 Emotion，但是大多数机翻还是会优先把这个东西翻译成“情感”）。荣格提及过这个 Emotion 是一种无意识、非自愿的心理反应，不是我们自身选择的（即更原始的）心理反应，因此在该理论中与作为心理功能的 Feeling 有本质上的区别

Emotions are often confused with feelings but this is all wrong. Feeling is a valuing function, whereas emotion is involuntary, in affect you are always a victim.
Carl Jung

而在荣格的理论中，感觉功能是一种基于是人际关系、价值观和情感体验的认知功能，我自己一直将其比较抽象地理解为一种客观意义上是基于主观来判断价值的功能（更注重主观感受和非逻辑的部分），这会与一个人是否注重人际关系、道德观念和情感体验等有一定关联性，进而影响对事物的态度和决策。但是还是应该强调，尽管从理性/感性的角度的方面感觉功能可以说是与思考功能处于对立关系的，这不能因此定义为单方面的好/坏，每个人都有在这两方面不同的思考倾向。

Where wisdom reigns, there is no conflict between thinking and feeling. — Carl Jung

实感 (Sensation)，在翻译成中文时还是容易与 Feeling 出现偏差，所以我一般使用实感来区分。显然地，相比于感觉，实感作为一种感知功能注重的是客观感知的外部世界。强调对于实际的、具体的、当前的感官信息的感知，倾向于关注实用性和实际的事实。

例如，在皮亚杰认知发展理论 (Theory of Cognitive Development) 中有提及到儿童的心理建构的过程基于对周围世界、外部环境不断的感受和理解。随着儿童认知的发展，他们逐渐能够进行符号化和操作，这涉及到从感性和感觉层面转移到符号和抽象层面的过程，从意义上来说，这就是一种实感。

此处参考 *Infant and Child Psychology by Dr. KV ANAND* 中对儿童认知发展的阶段观

最后一个心理功能是直觉 (Intuition)，作为一种超越感官直接经验的认知方式，它涉及对未来可能发生事件的预测、对抽象概念的理解和对模式的感知。从性质上来说这可以跟实感对立，相对于实感关注的当下和具体的感官认知，直觉关注的是抽象层面的，荣格本人对此的描述的原话是 *"mediates perceptions in an unconscious way... and has the character of being given."*

，即直觉是具有“被赋予”的特质，这意味着个体无法完全控制或预测直觉的出现。与思维不同，思维通常是一种有意识、可控制的认知过程，而直觉则具有一种更为本能、自发的特质。

我还是没法在单一方面的定义扯太多，所以还是引出点现代观点来谈。

The Intuitive Mind Is a Sacred Gift and the Rational Mind Is a Faithful Servant ——— Albert Einstein

这句话来源有争议，有观点认为首次提出这句话的书籍 *Metaphoric Mind: A Celebration of Creative Consciousness* by Bob Samples 中并没有提供来源和引文，且与爱因斯坦引文的记录也不相符，仅有其中一部分是声称来自爱因斯坦的。

如上直觉也被视为一种创造性和创新性的认知方式，因为它能够看到事物的潜在可能性和未来发展方向。直觉在此处也被解释为一种基于对模式和趋势的敏感，以及对可能性的开放性思维。

When I examine myself and my methods of thought I come to the conclusion that the gift of fantasy has meant more to me than my talent for absorbing positive knowledge ——— Albert Einstein

要我自己说的话，我可能会说我是个非常依赖直觉的人，尽管知道它不可靠。我总是经常说我各种各样idea神奇又荒唐的来历，例如发呆，做梦，一些理科文章特有的灵感来源 我一直认为这也是一种潜在的直觉的体现，偏偏它们往往会是我平时注意不到的东西，于是我能得到一些灵感，我会记住它并在需要时进行理性的思考和分析来证明可行性，再付诸行动。我觉得如果我失去了这种直觉，我只是一个彻头彻尾的刻板偏执狂。

与非二元对立的说法并不冲突的是，心理功能有优势和劣势之分，我可能会将其解释为一种取舍的关系，例如当思考功能偏强势时，就会在一定程度上使得情感就相对弱势，这种相对不平衡倾向可能是天生就有，也可能是后天因素例如成长环境、文化和社会经验影响的。更有可能只是因为当下处境而调整的，即个体可能在不同的时刻和情境中表现出不同的心理功能特征，而非僵化地局限于某一特定类型。

在这样的取舍关系下，原生的荣格心理类型理论就形成了 内倾—外倾 (I/E)、思考—感觉(T/F)、实感—直觉(S/N) 三组基本的对应的属性，而 MBTI 可以说是为了简化，将其二元化并引入了另外的感知—判断 (P/J) 的指标来分类，不过我们先继续荣格原生的理论派系的内容，这个我们后面再讨论。

八维心理功能

要提荣格八维心理功能，我们得看现代一位成果显著的荣格分析师 John Beebe 的著作 *Energies and Patterns in Psychological Type*，因为基本点MBTI测试存一个固有缺陷就是其表面性，对人格认知功能的层次结构没有涉及，于是需要一个认知功能的标准来进一步完善该体系对人格功能层次和相互关系的内容。荣格八维简单的说是将人格功能分成八种，主要是属于知觉功能的 **Ne Ni Se Si**

和属于判断功能的 **Te Ti Fi Fe**，是上述基本功能的缩写的组合形成的八种功能，中文读法按照组合读就行 例如“Ne”读作外倾直觉，每个人格都有它对应的功能分布。

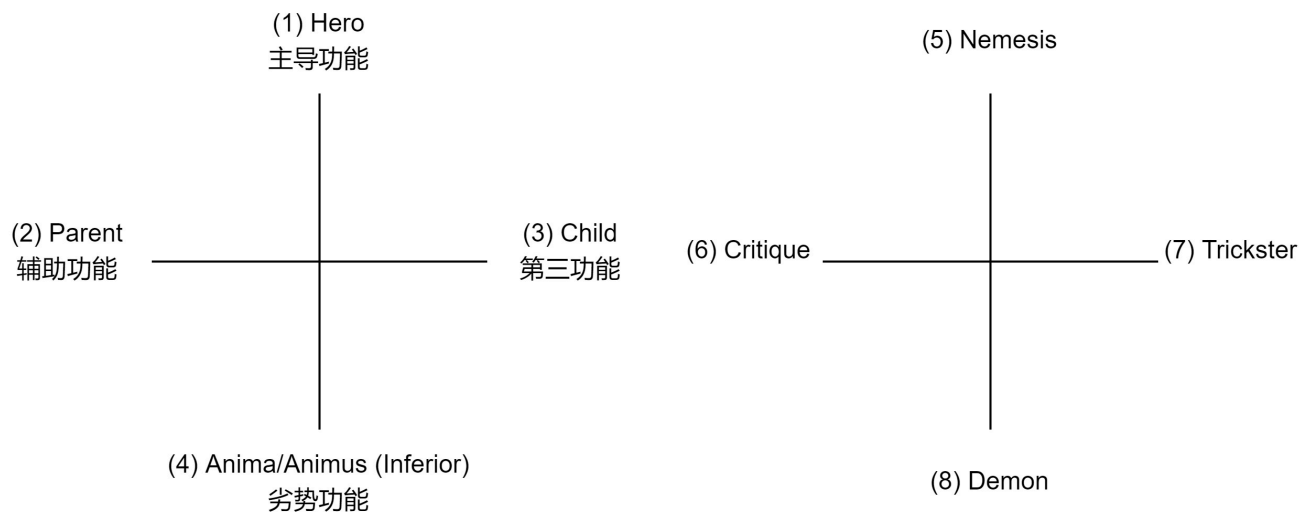
我们做MBTI测试的结果一般都会附上显示八维心理指标的强弱，事实上就是一种在二元倾向下的进一步精细化，你的倾向和八维功能的强弱是相通的，有关联且不绝对的。每个人的八个功能组合的前四个叫做主导功能，后四则是与之一一对立的“阴影”。就例如说基于我的MBTI类型 INTJ 来从强到弱地排序八维功能的话，是 **Ni Te Fi Se Ne Ti Fe Si**，你会发现居于第1位的 Ni 与居于第5位 Ne 在 i/e 上是对应的，第2位 Te 与第6位 Ti 同理。

后四者“阴影”也叫 **对立人格** (Opposing personality)，是一种原型，具有对抗性、消极性和攻击性等负面的性质，是我们的人格用来对抗他人而非合作的一种防御机制，处于主导功能的盲点，通常的外在表现为人的行为相比平常全然不同，与平时矛盾，就例如一个一直善于交际的人在另一个情况显出明显的反社会和孤僻一样。但是这未必一定是负面的，也存在外部看似矛盾但实际结果意义是积极的对立人格，毕竟作为一个防御机制，它的存在更多是一个有正反面的能起到平衡作用的东西，例如你的主导功能受到冲击时一般它就会首先发挥作用。但是也有极端的病态情况，例如 **高度冲突型人格障碍** (High-Conflict Personality, HCP) 就可能会是一种对立人格的极端作用，可能会表现为有极端强烈和不稳定的情绪、难以有效建立沟通、感到极端恐惧、被害妄想和对负面信息的过度反应和排斥等，其直接原因也可能是遗传、创伤所导致的。

The opposing personality is a primary resource of defense, a part of us that tends to lurch forward first when we feel our heroic superior function and its most cherished values to be under attack.

Energies and Patterns of Psychological Type by John Beebe

在理论中这些位置的功能组合都被赋予一个“原型”，这和我们之前提到过的集体无意识有关，荣格认为集体无意识的内容是原型，是基于我们所有人共有的基本模式自古以来就普遍存在的原始图像，人类具有对原型天生就相似的印象。于是在八维心理功能理论中，这些被人的心理功能被赋予对应的原型。按照顺序为“英雄 (**Hero**，主导功能)、父母 (**Parent**，辅助功能)、子女 (**Child**，第三功能)、阿尼玛/阿尼姆斯 (Anima/Animus *Latin，前者为男性内在的女性原型，后者反之，统一简称为 **Inferior**，劣势功能)、劲敌 (**Nemesis**)、批评家 (**Critique**)、骗子 (**Trickster**)、恶魔 (**Demon**)”。



The shadow is the part of us that others see, but we don't.

John Beebe

知觉功能

再三考虑我还是决定依靠这个分类来解释心理功能，**Ne Ni Se Si** 都是有关感知方面的功能，于是在八维心理功能模型中被归于知觉功能，归在这一个小标题下。

其中 *Ne, Ni* 都属于直觉的功能，它涉及一种无法被理解的认知，有时被称为“第六感”，因此知觉体验一般被认定为感知方面的功能而非意识产生的。而由于我们一般会关注直觉一般性的特征，此处其内倾/外倾性经常被忽略。回顾我们之前对外倾性的讨论，外倾性在荣格的理论中被视为一种“生命力”的关注方向，把这个理解套上去的话我们可以联想到，一个外倾性的直觉往往是关注外部的，这意味着 **Ne** 相比之下会广泛地关注外部事物而非深度地关注自身，例如对外部的人和事物的关联的直觉，而内倾直觉 **Ni** 相比之下就更偏向是一种内在的洞察力，如果 *Ni* 在人格具有足够的主导地位，可能会使得这个人更倾向于在无意识中获取和处理信息再作出反应，其生命力更会关注在自身（我自己做过其他专业的测试，好吧它们结果全都指向我的Hero是Ni）。

而 *Se, Si* 便是指实感，结合外倾性解释起来就简单实在多了，外倾的实感 **Se** 很显然是指感官能感知外部世界的的能力，例如我此时在内心抱怨这家Starbucks的音乐特别吵（）而 **Si** 是一种关注出自内在的实感体验的功能，最典型的就是记忆中的实感，例如我想起我曾经因为环境吵闹而感到烦躁甚至暴躁，而我当下稍微集中注意力还能代入当时的感官体验。

判断功能

Te Ti Fi Fe 是涉及意识做决定的功能，因此被分类为判断功能。

Te, Ti 都是强调着重逻辑和判断而非情感和主观价值观的功能，而 **Te** 被赋予外倾性就意味着其相对更有基于外部的，客观事实的判断能力，其强调思维过程总是以信息为导向，相比之下 **Ti** 功能则是重在内倾的逻辑处理，思考和分析，往往会有助于深层次的思考和理解。

对应的强调感性的功能 *Fe, Fi* 其实是类似的，但是往往做判断时关注的是人和人的情感，而非强调逻辑，外倾情感 **Fe** 意味着做决策时关注外部世界的人的情感，着重与他人的联系，优先的决策标准会是人们共有的价值观而非客观事实。内倾的 **Fi** 则是在保留情感的一般特征的前提下，强调着重个人的价值观来做出抉择，这可能意味着相对的情绪化，但是在积极情况下就会表现为同理心等可以给别人带来积极意义的能力。

MBTI 的 J/P 维度

除了前面提到的由外倾性+四种基本心理功能两两对应组成的有优劣对立关系的心理功能外，我们知道我们所见的 MBTI 还有所谓 J/P 两个类型。这是 MBTI 自己发展出来的一个维度，被称作“生活方式偏好”，J (**Judging**, 判断) 和 P (**Perception**, 感知)，表示一种个体与外部世界建立联系时的偏好判断功能。因为 J/P 并不直接属于原生的心理类型的任何一个基本心理功能和八维心理功能，因此这个类型不会把你和那种功能的倾向联系起来，如果考虑更一般的特征，更像只是独立于其他基本功能的影响，再把人的规划方式/决策习惯给区分开的维度，甚至我自己都无法尝试以一种概括性的心理倾向来描述它（我所见的大部分资料往往都直接开始写这个维度的行为体现，这让我毫无头绪）

按照迈尔斯和布里格斯理论的说法，判断是一种更关注 "have matters settled" 的类型，而感知则更关注 "keep decisions open"，意思是判断更关注事物的逻辑性和条理，而感知会更强调开放性，以一个更放松的视角看问题。我们经常听到的一种说法和印象就是『J人更需要有条理地对待一件事，他们往往很喜欢做计划，而P人更会显得比较随性』。这个比较直观好理解，但有一点可能没有特别了解的人不会提到，虽然 J/P 本身与其他维度并不冲突，例如存在 *TJ, TP, FJ, FP* 之类的组合完全没关系，但于倾向判断的人而言，他们更会外倾方面展示判断功能，而偏向感知的则会更偏向展示他们的知觉功能。

One more preference enters into the identification of type—the choice between the perceptive attitude and the judging attitude as a way of life, a method of dealing with the world around us.

Gifts Differing by Isabel Briggs Myers, Peter B. Myers

MBTI的作者提出这个概念时便提及过它们像之前我们强调那些基本心理功能一样，它们是存在有取舍的对立的关系的，如果是对于同一个人，在不同的处境下可能会选择必要的倾向而选择其中一个，例如你信不信一个被死线 (DDL) 追赶的高浓度P人，在那时也会很大程度的关闭掉他的Perception

这个倾向于自由随性的功能，而选择Judging，而同一时间他不得不暂时性关闭其中一个。

There is a fundamental opposition between the two attitudes. In order to come to a conclusion, people use the judging attitude and have to shut off perception for the time being Conversely, in the perceptive attitude people shut off judgment.

Gifts Differing by Isabel Briggs Myers, Peter B. Myers

然后到此为止，这四个维度 E/I N/F T/F J/P 就组成了我们所说的MBTI，也了解了那八维功能是怎么回事。就如一开始所说，在最后我还会再写点内容着重于MBTI理论与其的关系和争议点，以及我们应该如何合理的运用。

批判、反思再运用

你应该知道的争议

我前面提到过，MBTI在心理学界（甚至是科学界）很大程度被认定为是伪科学，据 Wiki 所显示，MBTI已出版的材料有三分之一到一半的量是由心理类型应用中心（The Center for Applications of Psychological Type, CAPT）的特别会议制作的，而该中心还提供MBTI培训以及销售MBTI相关的内容（你上官网看看，是真的诶），例如发布杂志等。我认为这会意味着它多少带点商业性质，也意味着它会缺乏学术方面的审查和可靠性，因此我个人虽然接纳这个测试（作为娱乐用途），但我就真的不理解一些企业会选择将它作为一个评判依据甚至更有甚者利用MBTI开设一些无聊的课程。

我自己说过的一些话：

花几百刀，几千人民币去听那些甚至还不是MBTI官方组织CAPT发布的课程，对你们而言看本书看点论文那么困难吗？

你为什么不尝试通过《アルスラーン戦記》来研究一下中世纪历史呢？好吧，这是连 ChatGPT 如何使用都能出课的时代啊。

当然这些我们能直观地发现的问题并不能正式地作为批判一个理论，甚至是将其认定为『伪科学』的依据，于是在早期我了解MBTI的时候有去看过一些具有一定引用量的文章，分析MBTI所存在的问题的。其中主流的观点大致是MBTI会缺乏客观性，可能会因个人期望而测的结果有偏差，而对于特征方面的研究也受碍于无法排除 Barnum effect 的影响因素。以及MBTI的重测信度很低，除了一些统计数据，我询问过的 认识范围内的大部分人，至少七成重测 MBTI 的结果都变化过（虽然我自己没有）。关于人格类型形成的因素，我想很多读者也会联想到之前我们提过的 McCrae 和 Costa 所提出的五因素模型，后来也有人就此对MBTI的结构的有效性提出了质疑。以及关于二分方面的质疑，有统计表明在某种维度的偏好程度上，分数主要是以高斯分布而非双峰分布的，就例如外倾性，如果其

分数服从高斯分布则意味着大部分人处于没有特别倾向于内倾/外倾的特征，则二分会显得不准确。

质疑的方面很多，为了避免篇幅过长，我尝试选择一篇我认为分析方向比较全面，具有一定引用量，比较通俗易懂（对于几乎所有读者而言都可以直接去看而不用我复述解释）的文章分享出来，于是我从我的文件夹里翻出了 *Cautionary Comments Regarding the Myers-Briggs Type Indicator* by David J. Pittenger，文章提及了主张在商业方面推广MBTI，基本假设为可以用MBTI作为员工职责分配和选拔依据的 M. H. McCaulley 的观点，从统计学角度和对其测试能力进行分析，以及针对MBTI分析其在企业效用的问题。虽说是有点针对的领域，但实际基本上我们前面提到的那些有代表性的质疑方向大部分都有涉及到，也是比较相对中立（而非单方面反对）的文章，其结论是认可MBTI测试的流行程度，但对其实际的应用能力保持谨慎的态度（态度非常符合标题）。

个人对其流行成因的浅见

文章的最后我还想分享一下我个人对MBTI流行成因的浅见，当然这会是本文个人观点浓度最高，不主动要求理论基础和客观依据的观点，因此请不要太介意，我也不希望看到对这段内容的过激反驳。

首先不得不承认，包括我在内的很多人都是很希望让他人了解自己的，并且能有一个概念上在大众通用的，代表自己的『名片』，其实我一直觉得这相比『了解自己的欲望』，这是一个更主要的原因，因为据我观察大部分的人还是能对自己的性格能有一个清晰的定位的，未必在意识层面，更多会在前意识层面（所以不少人看起来比较不像），为了证明我这个想法 我曾经尝试和身边的一些人以各种进行交流，例如朋友、同学、合作者等等，我觉得是这样的，拜托，人哪有那么蠢阿。我个人的视角，我没有时间把身边的每一个人都了解透彻，对于别人而言的我也是这样的，而四个字母很简单，却可以给你贴上一个没有单方面褒贬义，相对个性化而且蛮炫酷（？）的表情，看似对于个人而言会把“了解别人的基本类型”的成本给降低（这是在测试准确的理想情况，但是貌似很多人的前提都是这样的），在不过度偏执和影响实际问题/决策的情况下，我还是不反对这种做法的，我也经常调侃自己是什么『很容易害羞还不想让别人看见的INTJ猫猫』

还有一点我没怎么见过别人提及，就是我觉得现代这个测试本身的卡通形象也是一个因素，它很大程度提高了测试的趣味性。

Analysts



ARCHITECT
INTJ (-A/-T)



LOGICIAN
INTP (-A/-T)



COMMANDER
ENTJ (-A/-T)



DEBATER
ENTP (-A/-T)



ADVOCATE
INFJ (-A/-T)



MEDIATOR
INFP (-A/-T)



PROTAGONIST
ENFJ (-A/-T)



CAMPAIGNER
ENFP (-A/-T)

Sentinels



LOGISTICIAN
ISTJ (-A/-T)



DEFENDER
ISFJ (-A/-T)



EXECUTIVE
ESTJ (-A/-T)



CONSUL
ESFJ (-A/-T)



VIRTUOSO
ISTP (-A/-T)



ADVENTURER
ISFP (-A/-T)



ENTREPRENEUR
ESTP (-A/-T)



ENTERTAINER
ESFP (-A/-T)

Explorers

对于很多把它当成一个娱乐性测试的人而言，单纯的理论知识和四个字母组合，还有一坨字母排序然后告诉你你是什么人的文案真的会略显无趣，但是给你一个可以『代表你的小人』，而且还各显个性和气质，那不就显得有意思多了。于是我开始观察，我发现我身边其实很多玩MBTI的人，他们甚至只认识这个卡通形象也能聊起来，各大平台更是有许多以此为原型的各种美术创作也带来了不少流量，这在推广方面多少会起到不小的作用。当然在没有过度炒作的情况下，我觉得这是一件好事。

我个人对MBTI测试的原则一直是：接纳它给我带来的趣味性和积极的情绪价值，当作朋友之间建立积极联系的话题，但不作为任何实际决策的决定性因素。

(完)

引用链接 / 参考资料

Psychological Types by Carl Jung (Wiki link): https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_Types

A model for Personality by Hans J. Eysenck : <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-642-67783-0>

Myers-Briggs Type Indicator (Wiki link): https://en.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs_Type_Indicator

16 Personalities Website(For test) : <https://www.16personalities.com/>

Strukturmodell der Psyche (Wiki link): https://de.wikipedia.org/wiki/Strukturmodell_der_Psyche

Introduction to Psychoanalysis by Sigmund Freud:
<https://eduardolbm.files.wordpress.com/2014/10/a-general-introduction-to-psychoanalysis-sigmund-freud.pdf>

Introductory Lectures On Psychoanalysis by Sigmund Freud: <https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/introductory-lectures-on-psychoanalysis.pdf>

Gordon Willard Allport (Wiki link): https://en.wikipedia.org/wiki/Gordon_Allport

Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI (Wiki link):
https://en.wikipedia.org/wiki/Minnesota_Multiphasic_Personality_Inventory

Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective by Paul Costa & Robert R. McCrae : <https://psycnet.apa.org/record/2003-04577-000>

Escape from Freedom by Erich Fromm (Wiki link): https://en.wikipedia.org/wiki/Escape_from_Freedom

Infant and Child Psychology by Dr. KV ANAND : https://books.google.com.tw/books/about/Infant_and_Child_Psychology.html?id=eRDuAQAAQBAJ

The Metaphoric Mind: A Celebration of Creative Consciousness by Bob Samples :
https://www.goodreads.com/en/book/show/145824.Metaphoric_Mind

Energies and Patterns in Psychological Type by John Beebe : <https://www.amazon.com/Energies-Patterns-Psychological-Type-Beebe/dp/1138922285>

Gifts Differing: Understanding Personality Type by Isabel Briggs Myers & Peter B. Myers : <https://www.amazon.com/Gifts-Differing-Understanding-Personality-Type/dp/089106074X>

Cautionary Comments Regarding the Myers-Briggs Type Indicator by David J. Pittenger : https://aminaramesh.ir/wp-content/uploads/2019/01/Cautionary_comments_regarding_the_Myers-Briggs_Typ.pdf

Career Assessment and the Myers-Briggs Type Indicator by Mary H. McCaulley :
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/106907279500300208>

The Utility of the Myers-Briggs Type Indicator by David J. Pittenger :
<https://www.jstor.org/stable/1170497>

MAKIROR gzanan@gmail.com 01:13 14/01/2024