

MBTI 性格测试能预测命运吗？

你是 I 人还是 E 人？如果你在都市白领职场工作，你可能经常被问到这个问题。这其实就是问你是内向还是外向。那为啥不直接说内向外向，非得说 I 人 E 人呢？这是一个更高级的问法，因为它是把问题放在了「MBTI 性格测试」的框架之中。

「MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 性格测试」，最早起源于卡尔·荣格 (Carl Jung) 在第二次世界大战期间搞的一套人格分类方法。荣格认为人的性格应该按照感知和判断倾向、再结合精力的来源分类。后来美国心理学家凯瑟琳·布里格斯 (Katherine Briggs) 又给加了一个生活方式倾向，这样总共凑成四个维度，每个维度把人分两类，分别用字母表示，总共是 16 种性格类型。

MBTI 分类标准随处可见，下面是 GPT-4o 的一个总结 ——

1. 外向 (Extraversion, E) vs. 内向 (Introversion, I) :

- **定义**：衡量一个人从哪里获取能量，即是从外界的人和活动中获取能量，还是从内在的想法和独处中获取能量。
- **外向 (E)**：喜欢社交、热衷于与他人互动、积极主动、从外部世界获取能量。
- **内向 (I)**：喜欢独处、沉思、从内在世界获取能量、较为安静。

2. 感觉 (Sensing, S) vs. 直觉 (Intuition, N) :

- **定义**：描述一个人如何获取信息，即是通过五官的实际感受和具体事实，还是通过抽象概念和可能性。
- **感觉 (S)**：注重具体的事实和细节、实际、依赖于直接的经验。
- **直觉 (N)**：注重整体和未来的可能性、喜欢抽象和理论、具有想象力。

3. 思考 (Thinking, T) vs. 情感 (Feeling, F) :

- **定义**：衡量一个人如何做决定，即是基于逻辑和客观分析，还是基于个人价值和人际关系。
- **思考 (T)**：以逻辑和客观分析为导向、重视原则和公正、注重理性。
- **情感 (F)**：以个人价值和情感为导向、重视和谐和人际关系、注重感受。

4. 判断 (Judging, J) vs. 知觉 (Perceiving, P) :

- **定义**：描述一个人的生活方式偏好，即是喜欢有组织、有计划，还是喜欢灵活、随兴而为。
- **判断 (J)**：喜欢有计划和有组织的生活、注重时间管理和控制、有决断力。
- **知觉 (P)**：喜欢灵活和开放的生活方式、倾向于即兴发挥和适应变化、较为随意。

所谓 I 人 E 人，就是在外向/内向这个维度上的分类，I 代表内向，E 代表外向。另外三个维度是：

- **获取信息**方面，S 人注重自己经历过的事实，依赖直接的经验，N 人则更能想象没见过的可能性；
- **决策的感性理性**方面，T 人注重理性，讲原则，F 人倾向于感性，讲关系；
- **生活方式**方面，J 人喜欢组织、计划和可控，P 人喜欢开放结局和即兴发挥。

这样我们就可以用四个字母描写一个人。比如你性格内向喜欢独处、对未知事物充满想象力、做事情讲原则、又能容忍生活的不确定性，那你就是 INTP。而你如果是外向的、更喜欢从具体的事情上感知世界、做事容易感情用事、而且希望生活有条不紊，你就是 ESFJ。

那这一切有啥用呢？最常用的就是把性格和职业对应。很多人相信，INTP 这种类型的人适合搞研究，也许可以做个数据分析师，而 ESFJ 人则适合做个护士或者老师，等等等。下面这张图是一个 MBTI 性格类型和职业对照表，出自“铁饭网”——



MBTI职业性格分析

你的性格最适合什么工作



ENTJ

CEO, 律师,
项目经理



ENTP

科学家, 政治家,
市场策划



ENFJ

心理学家,
人力资源专员



ENFP

艺术家, 记者,
广告创意总监



INTJ

科学家, 工匠师,
媒体策划



INTP

研究员, 哲学家,
数据分析师



INFJ

艺术指导,
心理学家, 教师



INFP

编辑,
心理治疗师



ESTJ

房地产经纪人,
保险经纪人



ESFJ

护士, 教师,
客户服务



铁饭网
RICEBOWL

ESTP

销售人员,
市场营销



ESFP

导游, 演员,
牙医, 活动策划



ISTJ

银行家, 医生,
财务分析师



ISFJ

营养师,
护士, 医生



ISTP

机械师,
技术顾问



ISFP

音乐家,
摄影师, 设计师

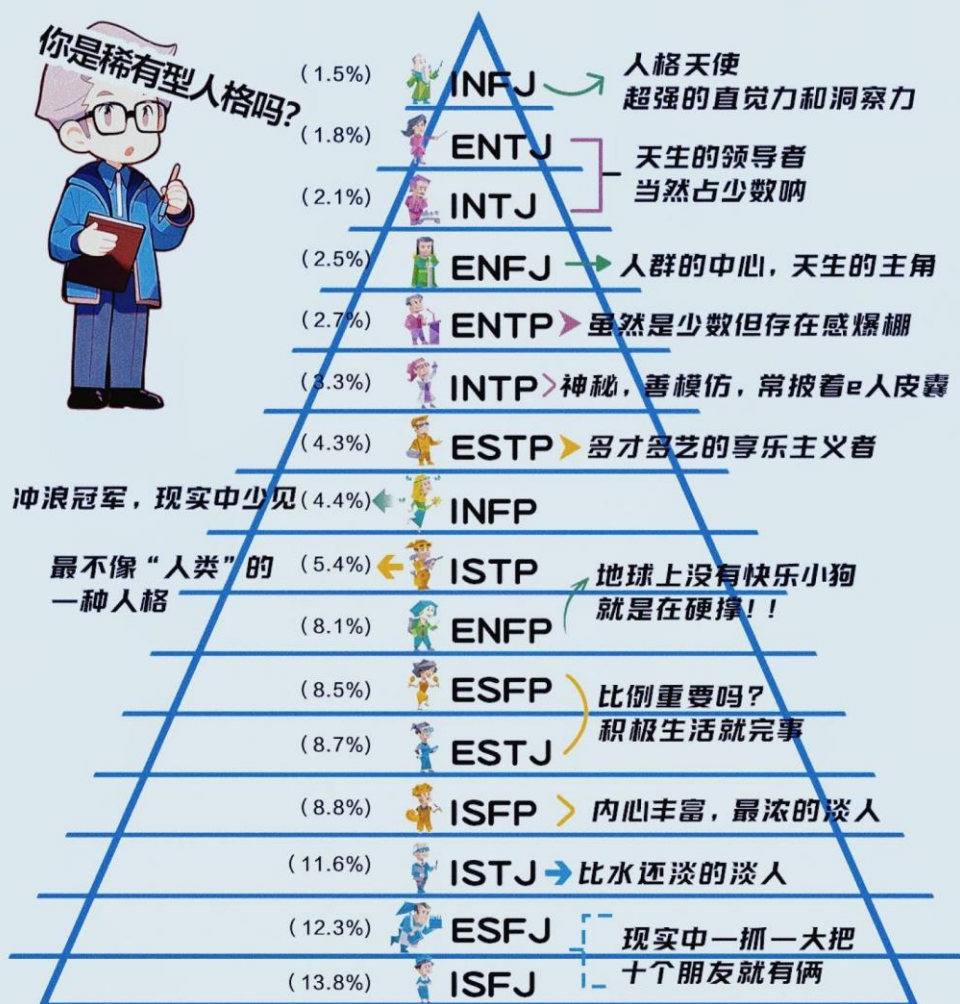
#INSTANTJOBAD #HIREIN72HOURS

很多公司的人力资源部会对员工做 MBTI 测试。这种测试已经如此流行，现在有时候一见面就先问你的 MBTI 是哪种类型。这时候你最酷的表现就是不要做任何说明，直接说出四个字母。

问 MBTI，比问“你是什么星座的”可高级多了。

可能现在 MBTI 数据比较多，我看有人还专门做了统计，搞了个“MBTI 国内稀有程度排名”——

MBTI国内稀有程度排名



这个排名认为最稀有的是 INFJ，号称“人格天使”，被认为“有超强的直觉力和洞察力”；而稀有度排名最低，“现实中一抓一大把”的两个类型，则是 ESFJ 和 ISFJ.....

更有甚者，还有人搞了个“MBTI 恋爱抢手程度排行榜”，排第一的是 INTJ，排最后一名的是 ESFP，二者正好在四个维度都相反。

MBTI恋爱抢手程度排行榜

名次	16人格	特征
第一名	INTJ	性格外貌好
第二名	INTP	自带光芒扫射情场
第三名	ENTJ	我有个大胆的想法
第四名	ENTP	太有魅力了
第五名	ENFJ	很迷人尽心又热情
第六名	INFJ	热情奔放有追求
第七名	INFP	社交朋友多
第八名	ENFP	可盐可甜惹人喜欢
第九名	ESTJ	很安稳就是太守旧
第十名	ISTJ	很有趣也很任性
第十一名	ESFJ	太多愁善感了
第十二名	ISFJ	凡事太随性
第十三名	ESTP	一般人hold不住
第十四名	ISTP	太容易三分钟热度
第十五名	ISFP	太挑剔细节太多
第十六名	ESFP	比较容易孤独

这些都整的挺热闹，但我们要问的是，MBTI 真的靠谱吗？

因为我们知道星座肯定是不靠谱的。这里面有个「巴纳姆效应」，其实你看任何一段听起来不错的性格描写都会觉得那说的就是你 [1]。然而人们对星座可是弄出了一整套大学问。

MBTI，有没有可能是另一种星相学呢？

答案是 MBTI 的确比星相学靠谱，但的确不是最靠谱的性格分类方法。

这一讲咱们说一个最新的研究证据。

✱

其实性格分类有没有效，是可以检验的。只要你有足够的数据，能把人的性格类型和他的具体生活境遇做个联系，看看哪种分类方法对人生境遇的预测力最强就好。

当然那也得有人有数据才行。我们精英日课专栏读者熟悉的一位数据科学家，赛斯·史蒂芬斯-大卫德威茨 (Seth Stephens-Davidowitz)，最近恰恰就做了这件事情 [2]。我们曾经讲过赛斯的《人人说谎》

(Everybody Lies) 和《别相信直觉》(Don't Trust Your Gut) 这两本书。他最近和更清晰的思考 (Clearer Thinking) 实验室联合搞了一项研究 [3]，把 MBTI、星座和心理学家常用的大五人格这些性格分类方法做了综合的测试，看看它们在预测人的命运方面到底有没有用。

研究者从网上招募了几百个受试者，先做一套详尽的测试题 [4]，把人按各种方法分好类。链接我放在注释里，你可以自己做一做这套题。研究者再对照一套有 37 个项目的人生境遇调查表 [5]，考察每个人具体的命运是怎样的，比如说 ——

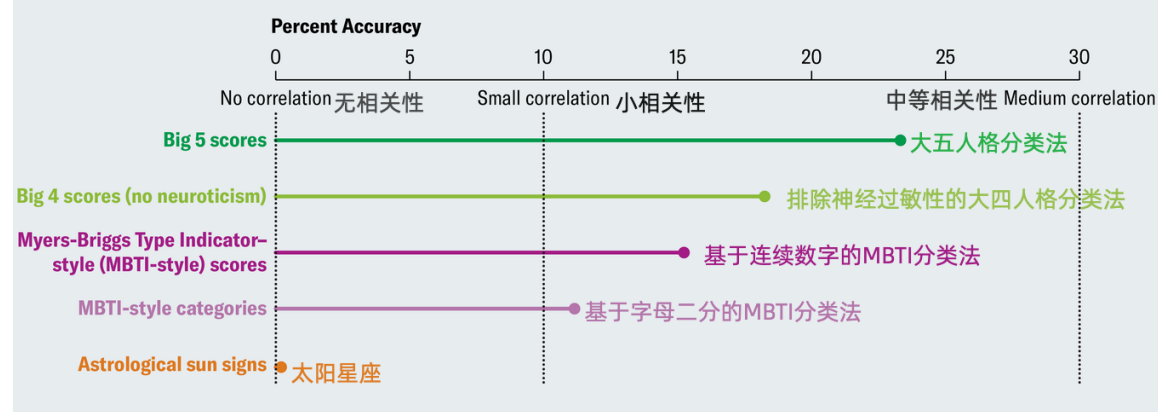
- 你是否对你的生活满意
- 你对你的社会关系是否满意
- 是否曾经取得过足以获奖的成就
- 你现在的浪漫关系情况如何
- 有多少个知心朋友
- 你的就业状况怎么样，是否曾经被裁员过
- 家庭收入如何
- 你的身材怎么样
- 受教育程度
- 是否曾经因为犯罪而入狱.....

等等这些问题。

人说「性格决定命运」，那到底哪种性格分类法描写的性格，最能预测一个人的命运呢？赛斯和研究者总共考察了五种性格分类法，把它们按照跟人生境遇的相关性大小排名，结果如下图所示 ——

How Accurately Do Personality Tests Predict Life Outcomes?

The chart shows how well the tests predicted 37 life events among 559 study participants. Each value represents the strength of the correlation between the predictions and the actual outcomes. Possible values range from 0 to 100, but a correlation around 30 percent is generally considered medium. The value for astrological sun signs is based on data from 323 of the study participants.



最不准的就是星座，它的预测得分只比零分多了一点点误差。这是一个特别强硬的证据，说明星座完全不能预测人生，所以千万别再拿星座内耗了。

MBTI 分类法，得分排名倒数第二。比星座强，但是远不如现代心理学家常用的「大五人格分类法（Big Five Personality Traits）」，这个方法得分是最高的 [5]。

大五人格分类法，我们专栏也多次提到过，它从五个方面考察一个人的性格，包括开放性、尽责性、外向性、宜人性和神经敏感性（也就是情绪稳定性）。这是一个非常通用的方法，心理学家做研究都是用这个方法，而不是 MBTI。以下是 GPT-4o 对大五人格分类法的描述，我们就不细讲了 ——

1. 开放性 (Openness to Experience):

- 定义: 描述了一个人对新经验、艺术、美感和独特观点的兴趣和接受程度。
- 高分特征: 好奇、富有想象力、具有创意、喜欢冒险、开放接受新观点。
- 低分特征: 保守、实际、偏好熟悉的事物、不喜欢变化、对抽象概念兴趣不大。

2. 尽责性 (Conscientiousness):

- 定义: 衡量一个人的自律、责任感、组织能力和对目标的追求程度。
- 高分特征: 有条理、自律、可靠、目标导向、勤奋。
- 低分特征: 随意、散漫、冲动、缺乏责任感、容易分心。

3. 外向性 (Extraversion):

- 定义: 反映一个人的社交性、积极性和寻求刺激的倾向。
- 高分特征: 社交、活泼、自信、喜欢与人互动、积极。
- 低分特征: 内向、安静、喜欢独处、不太主动与人交往、低调。

4. 宜人性 (Agreeableness):

- 定义: 反映一个人在对待他人时的友好程度、同情心和合作意愿。
- 高分特征: 友善、利他、合作、信任他人、同情心强。
- 低分特征: 竞争性、好争论、怀疑他人、不合作、冷漠。

5. 情绪稳定性 (Neuroticism):

- 定义: 衡量一个人情绪的稳定程度, 以及应对压力和负面情绪的能力。
- 高分特征 (即情绪不稳定): 易焦虑、易怒、情绪波动大、容易感到压力、容易抑郁。
- 低分特征 (即情绪稳定): 平静、自信、情绪稳定、能够有效应对压力、乐观。

所以结论是, 大五人格, 才是更好的性格分类方法。它能在一定程度上预测一个人的命运。当然这种预测不可能是完美的, 毕竟除了性格, 还

有家庭、社会环境、历史机遇等等的因素对命运都有影响。但你如果非要谈论性格的作用，那么大五人格就是目前最好的方法。

✱

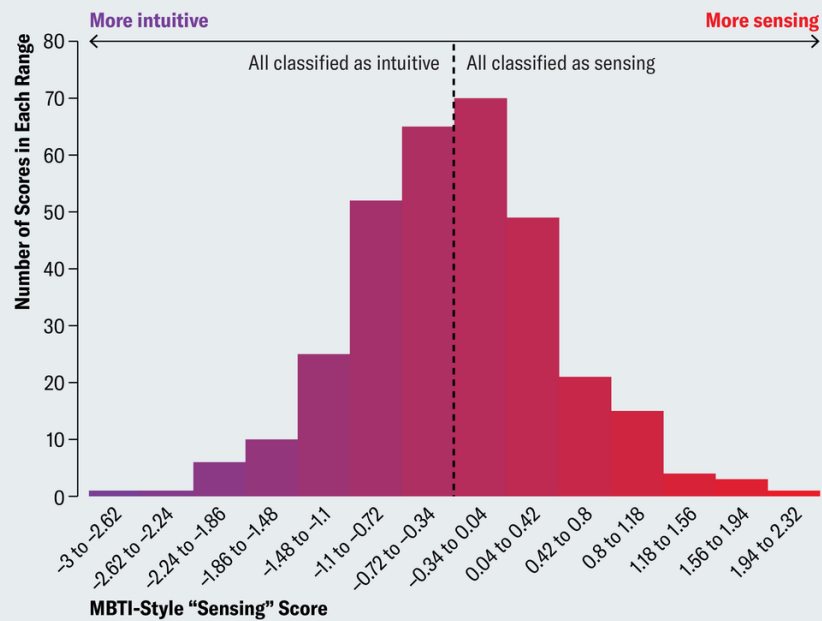
更清晰的思考实验室的报告 [3] 分析说，MBTI 这个方法有两个重大缺陷。

一个是它在每个维度上把人分成黑白分明的两类，以至于可以用一个字母来代表，这不过于武断吗？你要知道人往往并不是两极分化的，而是都集中在中间。

就拿获取信息这个维度来说，如果你用一个连续变化的分数测量，会发现大部分人都集中在中间位置，是既重视亲身经历也有一定的想象力，整个是一个正态分布的钟形曲线局面。那你非得从中间来一刀，说左边的是 N 人，右边的是 S 人，这不是太生硬了吗？

Personality Traits Are Not Binary

The chart shows the distribution of study participants' scores on the MBTI-style "sensing" scale. Most people fell close to the middle, meaning they had nearly equal amounts of sensing and intuitive qualities, but their scores classified everyone as only one or the other.



事实上，正如前面那个研究结果图中所示，基于连续打分的 MBTI 分类法，就比基于字母二分的 MBTI 的预测准确度高。

MBTI 的另一个问题是，它是对大五人格分类法的一个不充分的替代。其实 MBTI 测试的四个维度都可以映射到大五人格上，如下图所示 —

Correlations between Big Five and Jungian Type traits - study version				
	Jung E (non-I)	Jung N (non-S)	Jung F (non-T)	Jung J (non-P)
Big5 E	0.87	0.27	0.12	-0.28
Big5 O	0.24	0.61	-0.21	-0.24
Big5 A	-0.05	0.15	0.49	0.10
Big5 C	0.25	-0.03	-0.19	0.27
Big5 N	-0.33	-0.05	0.17	0.07

- MBTI 的内向和外向，就是大五人格的外向性；
- MBTI 的获取信息，跟大五人格的开放性高度相关：如果一个人只信自己的经验而拒绝想象没经历过的事情，他不就是个头脑比较封闭的人吗？
- MBTI 的感性理性倾向性，很大程度上跟大五人格里的宜人性相关：如果你是个非常感性的人，重视关系，你自然会跟朋友相处得更好；
- MBTI 的生活方式倾向性，则跟大五人格里的尽责性、外向性和开放性都有关系。

所以，MBTI 只是对大五人格的一个重新编排 —— 但是，很重要的一点，它缺少了大五人格里的另一个维度，那就是情绪稳定性。

情绪稳定性对预测命运非常关键。情绪稳定性差的人神经过于敏感，在事业上更不容易成功，更容易产生自杀的念头，生活满意度也更低。可是 MBTI 的四个维度都跟情绪稳定性的关系不大。

可见 MBTI 并不是最科学的性格测试方法，远不如大五人格。

那么问题来了，为什么职场上都爱用 MBTI 测试，很少有人询问你的大五人格呢？

✱

赛斯对此有个极为精彩的解释：因为大五人格的测试结果容易让人感到不舒服。

大五人格五个维度的两端，具有明显的褒贬含义。对吧？你希望被人说是一个思想封闭、不负责任、不善于与人相处、焦躁易怒的人吗？肯定有这样的人，但是没人希望听到这样的测试结果。有研究表明，接受过大五人格测试之后，受试者对结果表示不同意的比例为 19%，而 MBTI 的报告则只有 10% 的人表示不同意。显然 MBTI 的侮辱性比大五人格小得多。

MBTI 的妙处在于把一切都包装成了认知和个人喜好的倾向。明明这个人思想保守，对新事物没有开放的想象力，MBTI 却说他是一位“S 人”，

说他注重具体的事实和细节，你看这样感觉是不是好多了？明明这个人不容易跟人相处，比较冷漠，MBTI 把他包装成“T 人”，说他是讲原则的理性人，也许适合当法官，你一听果然有道理。

你们公司的 HR 之所以放心大胆地给你测 MBTI，是因为测试结果绝对不会得罪你。

你想想是不是这个风格。MBTI 体系中，不管你是哪种字母组合，人们都会给你描绘一种很不错的职业。比如下面这个来自“16Personalities”网站的截图 [7] ——

分析家



建筑师
INTJ-A / INTJ-T

富有想象力和战略性思维，一切皆在计划之中。



逻辑学家
INTP-A / INTP-T

具有创造力的发明家，对知识有着不可抑制的渴望。



指挥官
ENTJ-A / ENTJ-T

大胆、富有想象力且意志强大的领导者，总能找到或创造解决方法。



辩论家
ENTP-A / ENTP-T

聪明好奇的思考者，无法抵挡智力挑战的诱惑。

外交家



提倡者
INFJ-A / INFJ-T

安静神秘，但非常鼓舞人心且不知疲倦的理想主义者。



调停者
INFP-A / INFP-T

富有诗意、善良且无私的人，总是热衷于帮助正义事业。



主人公
ENFJ-A / ENFJ-T

具有魅力并能激励人心的领导者，能够让听众为之着迷。



竞选者
ENFP-A / ENFP-T

充满活力，富有创意，善于交际的自由之人，总能找到微笑的理由。



MBTI 给你的职业建议是总经理、建筑师、逻辑学家、探险家、鉴赏家、表演者……没有一个分类最适合在加油站当收费员。

✱

简单说，MBTI 虽然出身于荣格的名门，却是一个被现代人高度美化了的性格分类系统。它含有大五人格这种科学分类方法的成分，所以它有一定的准确度。但是它宁可牺牲准确度，也要借鉴星相学和街头算命的欢迎度技术：它把什么特点，说的都像是你的优点。

而这正是人们谈论 MBTI 的原因。我们有时候相信性格决定命运，但我们并不真的在意哪个性格会有什么样的命运.....毕竟世间有的因素比性格更能决定命运。当我们这些打工人好不容易有点闲暇，可以议论各自的性格的时候，我们只想让对话尽量舒适一点。

这就正应了托尔斯泰那句话：

「我们每个人爱真理都胜于爱谎言，但当事关我们的生活时，我们却常常宁可信谎言，而不信真理。因为谎言可以为我们龌龊的生活辩解，而真理则揭穿这种生活。」



《万维钢·精英日课6》
帮你和全球精英大脑同步

版权归得到App所有, 未经许可不得转载

万维钢 科学作家

划重点

- 1.MBTI 并不是最科学的性格测试方法，远不如大五人格。
- 2.MBTI 虽然出身于荣格的名门，却是个被现代人高度美化了的性格分类系统。它含有大五人格这种科学分类方法的成分，有一定的准确度；但是它宁可牺牲准确度，也要借鉴星相学和街头算命的欢迎度技术：它把什么特点，说的都像是你的优点。

3，职场上都爱用 MBTI 测试，是因为大五人格的测试结果具有明显的褒贬含义，容易让人感到不舒服。