

MBTI对当代青年的影响研究

——基于工具性角度的分析

肖立雪

西南交通大学马克思主义学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年4月19日; 录用日期: 2025年6月4日; 发布日期: 2025年6月13日

摘要

自MBTI火爆全网以来, MBTI就因其流行性和实用性以较高的频率出现在当代青年的各种社交场景中。MBTI在社交中是当代青年塑造自我形象的工具、快速认识彼此的工具、筛选交往对象的工具、以及社交情感升温的工具, 这些工具性效用为当代青年开展社交活动提供了便利。然而, 在MBTI社交热潮的狂欢中, 当代青年对MBTI社交工具的使用整体上是较为盲目的, 不了解MBTI作为社交工具在固化形象认知、限制交往深度和抑制交往可能等方面的局限性。因此, 需要引导当代青年把握好MBTI作为社交工具的尺度, 帮助当代青年清晰认知MBTI作为社交工具的辅助地位、全面了解其效用和局限、合理控制其使用的程度, 以便在社交中更加有效地、合理地运用MBTI。

关键词

青年, MBTI, 社交工具

The Influence of MBTI on Contemporary Youth

—Analysis Based on Instrumental Angle

Lixue Xiao

School of Marxism, Southwest Jiaotong University, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 19th, 2025; accepted: Jun. 4th, 2025; published: Jun. 13th, 2025

Abstract

Since MBTI became popular all over the Internet, MBTI has appeared in various social scenes of contemporary youth with high frequency because of its popularity and practicality. In social interaction, MBTI is a tool for contemporary youth to shape their self-image, get to know each other

quickly, screen communication partners, and warm up social emotions. These instrumental effects provide convenience for contemporary youth to carry out social activities. However, in the carnival of MBTI's social upsurge, the contemporary youth are relatively blind to the use of MBTI social tools on the whole, and do not understand the limitations of MBTI as a social tool in terms of solidifying image cognition, limiting the depth of communication and restraining the possibility of communication. Therefore, it is necessary to guide contemporary youth to grasp the scale of MBTI social tools, help contemporary youth to clearly understand the auxiliary position of MBTI social tool, fully understand its utility and limitations, and reasonably control the degree of its use, so as to use MBTI more effectively and reasonably in social interaction.

Keywords

Youth, MBTI, Social Tools

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“你是 I 人还是 E 人？”“我是 ENFP，你是 INFJ，我们天生一对！”[1]近年来，由四个英文字母组成的神秘代码，成为了当代青年日常交往中广泛流行的元素，这串神秘的代码来源于 MBTI 人格测试，该测试将人的性格类型划分为了四个维度(精力来源、认知方式、判断方式、生活方式)，每个维度包含两种偏好，分别是外向(E)、内向(I)；实感(S)、直觉(N)；思考(T)、情感(F)；判断(J)、感知(P)，排列组合后共计 16 种性格类型。如今，MBTI 摆脱了以往作为性格测评工具的局限，被赋予了更多的社交和娱乐意义。截至 2024 年 7 月 4 日，话题“MBTI”在新浪微博的阅读次数达 48 亿，抖音平台相关播放量更超过 93 亿[2]，形成了 MBTI 的社交热潮，火爆全网，并逐渐晋升为当代青年的“社交货币”。

MBTI 作为当代青年的新型社交工具，对其人际交往具有一定的积极意义，例如，青年可以通过 MBTI 来标榜自己的性格类型，借此寻找同类或寻找理想交往对象，也可以将 MBTI 作为社交话题，借此开启社交对话，增强社交乐趣。然而，MBTI 作为社交工具既为青年带来了便利与娱乐，也带来了争议与挑战，随着 MBTI 社交热潮的持续火爆，MBTI 所生成的社交标签甚至逐渐成为了交友、恋爱和求职的重要指标，央视网对此做出了“千人千面，而 MBTI 只有十六面”[3]的评论，呼吁广大公众理性看待与运用，避免成为 MBTI 的“套中人”。

在 MBTI 社交热潮的狂欢中，当代青年对 MBTI 社交工具的使用整体上是较为盲目的，更多的是热衷于追赶这一潮流，缺乏进一步的思考，不了解 MBTI 这一工具在社交中具体有哪些效用、又有哪些局限、以及该如何避免这些局限，久而久之，青年在使用 MBTI 进行社交的过程中就非常容易受到其局限性的影响。基于此，本文从 MBTI 作为社交工具的角度出发，探究 MBTI 在社交中的使用对当代青年的影响，并针对其中的消极影响提出相应的教育引导对策，希望在 MBTI 的社交热潮中，帮助当代青年更加全面地认识 MBTI 社交工具，并将它合理地运用到社交中。

2. MBTI 工具属性的延展：从性格测评工具到社交娱乐工具

2.1. MBTI 工具属性的形成

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)全称迈尔斯·布里格斯类型指标，是美国作家迈尔斯及其母亲布

里格斯基于心理学大师荣格的心理类型理论所开发的一种性格测量工具，简而言之，“MBTI 是一种人格类型指标和性格测量工具应用，旨在帮助人们理解并识别自己和他人的性格偏好”[4]。由于 MBTI 最初主要是作为心理学中的性格测量工具出现在大众的视野之中，所以学术界的研究重点一开始也主要集中在其科学性方面，很多学者围绕 MBTI 是否具有专业性和科学性展开了大量的研究。有的学者认为 MBTI 具有较好的科学性，如苗丹民等[5]从实证分析的角度出发，通过自评他评及专家评判等方式对 MBTI 人格类型量表的效度进行了研究，证实了中文版 MBTI 人格类型量表具有较好的效度；如曾维希等[6]立足于 MBTI 的理论基础，通过文献梳理得出 MBTI 的信度、效度都很高，并且认为 MBTI 的广泛应用所表现出的生命力也说明了其具有一定的科学性。有的学者则对 MBTI 的科学性提出了质疑，如蔡济民[7]认为 MBTI 的科学性时至今日仍然处在一个尴尬的境地，他指出虽然 MBTI 在理论上具有一定的科学性，有良好的理论假设，但是目前 MBTI 理论中的部分内容还缺乏大量的实验证据加以证明，而且 MBTI 测量结果的不稳定性和商业机构的滥用也加剧了其不科学性。

2.2. MBTI 工具属性的深化

尽管 MBTI 的科学性在学术界存在着一定的争议，但 MBTI 作为性格测量工具在具体的实践中依然有着广泛的应用。随着 MBTI 人格类型量表的不断调整和优化，MBTI 作为性格测量工具的属性得到了进一步的深化，除了主要应用于心理学研究之外，也开始广泛应用于其他的行业领域。在企业管理领域，MBTI 的应用有利于优化企业的人力资源管理工作，如许明月[8]认为将 MBTI 应用于企业中有助于实现人职的最佳匹配、有助于团队成员的配置与团队建设、有助于为员工的选拔和培养提供参考、有助于帮助员工进行职业生涯规划。在教育领域，MBTI 的应用有利于实现个性化教学，如顾雪英[9]对 MBTI 与学生的学习差异、以及 MBTI 与教师的教学差异两个方面进行了深入分析，认为 MBTI 在差异教育的微观实施中具有独特的应用价值，在差异教育的实施过程中，需要特别关注学生人格类型与专业环境的适配程度。在职业规划与发展领域，MBTI 的应用有利于帮助个体进行职业规划，如曹建斌[10]对 MBTI 在大学生职业指导中的应用进行了研究，论述了将 MBTI 应用于职业指导的可行性，开展了 MBTI 性格测评的实验，并据此调整职业指导战略，最后实施效果反馈职业规划的效果得到了增强。

2.3. MBTI 工具属性的延展

如今，由于社交媒体传播、大众心理需求和商业资本的共同推动，在当代青年群体中形成了一股 MBTI 的社交娱乐热潮，MBTI 在当代青年群体中的广泛流行，“不是凭借其心理学属性，也不是依靠其在人力资源管理上的应用，而是借助其社交属性和娱乐化使用”[11]。由此，MBTI 的工具属性得到了进一步的延展，扩展到了社交娱乐领域。在 MBTI 社交娱乐热潮的影响下，越来越多的青年将 MBTI 运用到社交中，MBTI 开始作为一种新型的社交工具，为当代青年更有效地开展社交活动提供帮助。如游志纯等[12]对青年的“MBTI 热”现象进行了研究，认为该现象背后反映了当代青年希望借助 MBTI 实现自我认知、寻求社会认同、进行高效交往等方面的需求，而 MBTI 的社交方式为当代青年提供了一种高效交往的工具，有利于降低社交的时间成本，满足了当代青年对社交效率的需求。如许澄婧等[13]认为 MBTI 可以作为当代青年的社交利器，因为当下青年面临着既想要逃避过度社交压力与又想要寻求相似圈层避免孤独的社交矛盾，而 MBTI 作为社交工具的应用，能够帮助他们应对这种社交矛盾，特别是对于缺乏社交技巧的青年而言，有利于提升其交往技巧与能力。

3. MBTI 作为社交工具的效用

当代青年在日常社交中广泛使用 MBTI，将 MBTI 作为社交工具，除了是因为受到 MBTI 社交热潮

的影响, 还有很重要的一个原因是因为 MBTI 在社交中具有独特的工具性效用, MBTI 在社交中是塑造自我形象的工具、是快速认识彼此的工具、是筛选交往对象的工具、也是社交情感升温的工具, 这些工具性效用为当代青年开展社交活动提供了便利。

3.1. 打造社交名片: 塑造自我形象的工具

基于 MBTI 测试结果所形成的社交标签, 具有身份标识的功能, 在人际交往中发挥着“自我介绍”的作用, 已经成为当代青年通用的一张社交名片。MBTI 作为当代青年的社交名片, 代表着青年的形象, 是青年呈现自我形象的工具, 也是青年管理自我形象的工具。

呈现自我形象的工具。首先, MBTI 测试结果本身所包括的四个字母便能够直接展现个体的自我形象, 特别是在性格特征方面的形象。根据 MBTI 性格类型的划分方法可知, MBTI 一共包括八种性格特征, 精力来源方面, E 型人格偏外向并倾向于从外部世界获取能量, I 型人格偏内向并倾向于从内部世界获取能量; 认知方式方面, S 型人格倾向于通过现实和细节来认知世界, N 型人格倾向于通过直觉想象和抽象概念来认知世界; 判断方式方面, T 型人格倾向于根据逻辑和理性进行决策, F 型人格倾向于根据感受和价值观进行决策; 生活方式方面, J 型人格倾向于有计划、有条理的生活, P 型人格倾向于随性自由、没有约束的生活。其次, 除了性格特征的形象外, 基于 MBTI 测试结果所衍生的各种职业形象、绰号形象、影视角色形象等等, 也是 MBTI 社交名片所呈现的个体形象的一部分, 如 ENFP 型人格的职业形象是竞选者、绰号形象是快乐小狗。因此, 只要告知交往对象自己的 MBTI, 就相当于进行了自我介绍, 直接展示了自我形象, 目前也有越来越多的青年选择在社交媒体平台的个人主页中标明自己的 MBTI, 更加鲜明地展示自己的独特个性。

管理自我形象的工具。当代青年进行 MBTI 测试、了解 MBTI 测试结果的过程, 是一个自我认知的过程。这个过程能够让青年群体更加全面的了解自己, 更加清晰地认识到自己有哪些优势和不足, 从而在人际交往中更有针对性地展现自己的特点。在 MBTI 性格类型的描述与解读中, 每一种性格类型都具有许多积极正面的性格特质, 青年群体可以根据自身的 MBTI 性格类型特质, 更加精准地把握自己的形象定位, 并在此基础上有意识地、策略性地呈现自己想要塑造的自我形象, 从而帮助青年在人际交往中留下良好的印象, 更好地进行自我展示与人际互动。

3.2. 提高社交效率: 快速了解彼此的工具

目前, 我们生活在一个效率至上的加速时代, 当代青年作为时代的弄潮儿, 不可避免地受到影响, 追求着效率, 以赶上时代发展的步调, 而效率的追求自然而然地影响着青年的社交需求。在这样的社会背景下, MBTI “为青年提供了在快节奏的‘加速社会’中进行优质、高效社交的工具和方法” [10], 极大程度上满足了当代青年在人际交往中对效率的需求, 利用 MBTI 进行社交, 有利于提高社交的效率, 降低社交的时间成本。MBTI 在提高社交效率方面的作用主要表现在两个方面。

第一个方面, 掌握 MBTI 的相关知识不需要花费太多的时间和精力。进行 MBTI 测试和了解 MBTI 的相关知识是利用 MBTI 进行社交的一个前提条件, 一般而言, 完成一套 MBTI 的测试题目只需要花费大约几分钟的时间, 在测试完成以后立即就会获得相应的测试结果。了解自己的 MBTI 测试结果、了解 MBTI 性格类型的划分内容也不会花费太多的时间与精力, 而且由于目前 MBTI 的普遍流行, 大部分青年在利用 MBTI 进行社交之前就已经进行过 MBTI 测试, 并对 MBTI 的相关内容较为熟悉。

第二个方面, 双方之间的相互了解不需要花费太多的时间和精力。MBTI 作为社交名片, 既是帮助我们呈现和管理自我形象的工具, 也是帮助我们快速了解彼此的工具。在传统的交往方式中, 交往的双方要了解彼此需要不断的交谈或长时间的相处和观察, 如今在 MBTI 的社交方式中, 交往的双方只需要告

知彼此自己所属的 MBTI 性格类型,便能够实现交往双方之间的快速了解,不仅能够让对方快速了解自己,也能够让自己快速了解对方,大大节省了人们在自我介绍和了解他人方面需要花费的时间、精力成本,提高了社交的效率。

3.3. 定位社交需求:筛选交往对象的工具

MBTI 能够帮助青年更好地理解自己的社交偏好,从而更加精准地定位自己的 MBTI 社交需求,根据相应的社交需求,青年可以利用 MBTI 对交往对象进行筛选。

当代青年的 MBTI 社交需求大体上包括两种情况。一种是倾向于结交与自身 MBTI 性格类型相反的朋友,也就是希望交往对象的某些 MBTI 性格特征与自己的互补,因为在性格特征上互相补充,有利于形成良好的互补关系,促进双方的共同成长。另一种是倾向于结交与自身 MBTI 性格类型相同或相似的朋友,也就是希望交往对象的某些 MBTI 性格特征与自己的相同,因为具有相似的性格特征,有利于增进双方的相互理解与情感共鸣,提升交往的舒适度。

人们在人际交往中一直都有着对交往对象的偏好或理想期待,只是按照传统的交往方式,人们通常是在交往的过程中或交往结束后才能对交往对象进行评价与选择,而现在 MBTI 社交方式的运用,使得青年们在建立人际关系前就能够借助 MBTI 来对交往对象进行初步的筛选。MBTI 作为筛选交往对象的工具,可以帮助青年在建立人际关系之前就对交往对象进行初步的筛选,快速了解对方的性格特征和行为倾向,“化解交往过程潜藏的未知风险,减少时间上的试错成本”[14]。青年通过对比自己与对方的 MBTI 性格类型,可以初步判断双方在认知方式、判断方式和生活方式上是否存在较大的差异或冲突,同时,结合自身的社交需求,可以初步判断对方是否具有自己理想交往对象的特质。青年在此基础上再决定是否进行进一步的交往,这有利于减少青年在无效社交上花费的时间,提高社交的有效性和满意度。

3.4. 调节社交氛围:社交情感升温的工具

MBTI 在青年群体中是一个非常热门的社交话题,具有较高的热度和讨论度。MBTI 作为社交话题,为青年的人际交往提供了丰富的谈资和聊天素材,是调节社交氛围的有效工具,可以作为社交的破冰神器和润滑剂,使社交的氛围更加融洽,促进社交情感的升温。

MBTI 可以作为社交的破冰神器。通常来说社交活动的初期,是一个大家互相都不熟悉的阶段,这个阶段需要通过各种各样的话题来增进彼此的了解,推动社交活动的进行,在这样的社交情境下,利用 MBTI 进行社交,不仅可以加速了解彼此,还可以将 MBTI 作为共同的社交话题进行破冰。MBTI 的社交话题,能够让大家在互相不熟悉的社交情境下,快速找到一个人人都“有话可说”的交流话题,通过询问对方的 MBTI 性格类型,可以打破社交初期沉默和尴尬的局面,使双方更容易进入交流状态。这种共同的社交话题为交往双方提供了一个交流的切入口,有利于快速拉近彼此之间的距离,使社交的氛围更加轻松和愉快。

MBTI 可以作为社交的润滑剂。MBTI 的社交话题除了可以运用在社交活动的初期以达到破冰的作用外,也可以运用在与朋友的日常社交中,作为润滑剂,达到增进情感、增进理解的作用。MBTI 作为一个广泛讨论的话题,丰富了当代青年日常社交的内容。一方面,青年可以与朋友分享自己的 MBTI 性格类型,讨论双方 MBTI 性格类型的特点和差异,讨论关于 MBTI 的相关话题,从而增强社交的趣味性和互动性。另一方面,青年可以将 MBTI 作为深入交流的契机,进一步探讨双方性格特点、行为方式背后的原因,从而增进彼此之间的理解和尊重。总之,不论是社交娱乐的话题还是深入交流的契机,MBTI 都充分发挥了在日常社交中作为润滑剂的作用,有利于增强社交的乐趣,增进彼此之间的理解与尊重,促进情感的升温。

4. MBTI 作为社交工具的局限

MBTI 的流行性和实用性会让当代青年在社交活动中理所当然地选择使用 MBTI 这一社交工具，然而，当代青年们在享受着 MBTI 作为社交工具所带来的便利的同时，也存在着被这些工具性效用所裹挟的潜在风险。

4.1. MBTI 社交名片的标签化：固化形象的认知

MBTI 作为社交名片最大的一个特点就是标签化，当代青年利用 MBTI 来打造社交名片、塑造个人形象的过程，其实就是一个给自己贴标签的过程，用 MBTI 的社交标签来装点自己的形象。而“标签是便利也是桎梏”[11]，因为标签具有定性导向的作用，会促使个体的自我认知和行为选择向着标签所暗示的方向发展。青年们在给自己树立了某些 MBTI 的社交形象后，很有可能会因为其标签的暗示作用而不断调整自己的心态和行为，期望与自己所树立的形象保持一致性，不知不觉中在心理上和行为上强化着这种形象认同，从而渐渐固化了对自我形象的认知。自我形象认知的固化可能会导致自我设限，即青年可能会因为 MBTI 社交标签的定性导向作用而给自己设定限制，例如，具有“I 人”标签的青年可能会认为自己天生就不擅长社交，从而避免尝试学习和提升社交技能。这种自我设限的心态在一定程度上限制了青年成长的可能性，削弱了青年寻求改变和进步的动力。另外，当青年用 MBTI 的社交标签来表达与介绍自己的时候，潜意识中也会用 MBTI 的社交标签去概括和认识别人，而这种固定化、简单化的认知方式忽视了个体人格的复杂性和差异性，可能也会固化青年对他人形象的认知，使其在社交中容易用先入为主的观点去理解和评价交往对象，从而产生刻板印象，甚至产生偏见，阻碍社交活动的有效进行。

4.2. MBTI 社交效率的快速化：限制交往的深度

很多青年会因为 MBTI 的便捷性和实用性而在社交中将 MBTI 作为快速了解彼此的工具。社交效率的提高确实能够节省青年在社交上耗费的精力与成本，帮助青年在短期内快速了解他人、快速建立人际关系，但 MBTI 始终“难以成为维持人与人社交关系的长久之计”[4]，过度依赖 MBTI 来提高社交效率可能会对交往的深度产生一些不利的影响。一方面，可能会导致青年的社交变得表面化。因为青年们在利用 MBTI 进行高效社交的时候，青年们会更倾向于与交往对象进行快速的交流，这种交流更多的是一种简单的符号互动，对于一些复杂的情感无法进行充分的表达，导致双方之间的交往程度往往停留在浅层次的阶段。此外，双方交流的重点也主要聚焦在人的性格类型方面，若不是有意识地引导，很难深入到价值观层面的交流，而良好的、长久的人际关系需要的不仅仅是双方性格类型的匹配，更是双方共同的情感基础和价值观的契合。另一方面，长此以往可能会削弱青年进行深度交往的意识。若青年长期依赖 MBTI 的社交方式来提高社交效率，可能会导致青年在后续的交往中不愿意花费更多的时间和精力去深入了解他人，不利于良好的人际关系的建立与维护。

4.3. MBTI 社交偏好的倾向化：抑制交往的可能

MBTI 的社交方式能够帮助当代青年对交往对象进行筛选，筛选的标准或依据就是青年基于 MBTI 性格类型的分类所形成的社交偏好。由于个体的社交偏好在一定的时期内具有特定的倾向性和相对的稳定性，所以当青年形成了关于 MBTI 性格类型的社交偏好后，再加上 MBTI 社交热潮的影响，青年可能在一定的时期内都会倾向于只与符合自己社交偏好的人交往，这种社交偏好的倾向化发展可能会抑制青年与不同性格类型的人进行交往的可能性，从而不利于青年丰富社交体验、扩大社交圈层和拓宽社交视野。首先，不利于青年丰富社交体验，青年对 MBTI 性格类型的倾向性偏好，可能会导致青年错失与不同性格类型的人建立联系的机会，从而无法体验到不同的人所带来的社交体验。其次，不利于青年扩大社交

圈层,若青年长期“拘泥于与匹配型人格交往”[14],随着时间的推移,可能会导致青年社交圈层的固化,交往的范围逐渐缩小并固定,形成一个以 MBTI 性格类型为基础的社交茧房,从而抑制社交圈层的流动,限制交往范围的扩大。最后,不利于青年扩宽社交视野,当青年的社交体验长期同质化、社交圈层长期排他化,就会导致青年的社交视野变得越来越狭窄,难以接触到新的思想和观念,认知能力和思维方式逐渐僵化,对社交活动甚至青年的个人成长产生不利影响。

5. 把握 MBTI 作为社交工具的尺度

MBTI 作为社交工具确实有其独特的价值,但若应用不当则很有可能会带来一些负面的作用,这就要求青年在利用 MBTI 进行社交的时候,除了要充分发挥 MBTI 作为社交工具的效用,还要注意避免其可能带来的负面影响,因此,把握好 MBTI 作为社交工具的尺度就显得尤为重要。

5.1. 清晰认知 MBTI 作为社交工具的辅助地位

清晰认知 MBTI 作为社交工具的辅助地位,是把握其尺度的重要前提条件。目前 MBTI 在当代青年群体的社交中尤为风靡,青年们在社交中乐此不疲地使用着 MBTI,用 MBTI 来标榜自己,用 MBTI 去认识他人,甚至根据 MBTI 来选择朋友。在 MBTI 社交热潮的狂欢中,很多青年因为 MBTI 的广泛流行及其具有的实际效用便将 MBTI 奉为圭臬,将其作为社交中的唯一标准,忘记了理性地去思考 MBTI 在社交中应当处于的地位。MBTI 最初作为性格测评工具时,其科学性就一直存在争议,此前 MBTI 在企业、管理、教育工作和职业发展等领域的运用中也存在着局限性,而这些局限性会随着工具属性的延展而延展,所以当 MBTI 作为社交工具时,自然也是有局限的,这也决定了其在社交中只能处于辅助的地位。不可否认,MBTI 作为社交工具在现代社交中占据了重要的地位,但它仍然只是一个辅助工具,只能为我们提供参考,而不能作为绝对标准。因此,当代青年们在利用 MBTI 进行社交的时候,应当明确 MBTI 在社交中的本质只是一种辅助工具,它虽然为我们开展社交活动提供了便利,但其作用毕竟是有限的,不应该过度夸大,更不应该将其作为社交态度和社交行为的决定性因素。

5.2. 全面了解 MBTI 作为社交工具的效用和局限

全面了解 MBTI 作为社交工具的效用和局限,是把握其尺度的关键。工具化思维下的“拿来即用,不求甚解”是导致当代青年在运用各种新兴工具的过程中受到负面影响的普遍原因。很多青年对 MBTI 社交工具的使用也属于“拿来即用,不求甚解”的态度,并不了解 MBTI 作为社交工具在固化形象认知、限制交往深度和抑制交往可能等方面的局限性,从而导致很多青年在将 MBTI 运用到社交的过程中把握不准尺度,产生负面影响。因此,全面了解 MBTI 作为社交工具的长处和短处,能够帮助青年更好地把握其尺度,从而确保其在运用过程中的有效性和恰当性。在确保有效性方面,了解 MBTI 作为社交工具所具有的效用,可以帮助青年更有效地、更有针对性地利用 MBTI 这个社交工具,充分发挥其具有的功能,避免浪费时间和精力,从而获得更好的社交体验。在确保恰当性方面,了解 MBTI 作为社交工具所存在的局限,可以让青年知道 MBTI 作为社交工具在哪些方面存在局限性,从而帮助他们在运用的过程中有意识地加以规避,避免受到其负面作用的影响。

5.3. 合理控制 MBTI 作为社交工具的使用程度

合理控制 MBTI 作为社交工具的使用程度,是把握其尺度的核心。把握好 MBTI 作为社交工具的尺度,除了需要完善青年关于 MBTI 社交工具的认识外,还需要对青年使用 MBTI 社交工具的行为进一步加以引导,合理控制青年使用的频率和深度。一方面,青年应当合理控制 MBTI 社交工具的使用频率。自从 MBTI 火爆全网以来,MBTI 就因其流行性和实用性以较高的频率出现在当代青年的各种社交场景

中,然而并不是所有的社交场景都适合使用 MBTI 社交工具,如此高频率地运用 MBTI 社交工具,容易导致青年产生依赖,不加思考便盲目使用。因此,青年在使用 MBTI 社交工具的时候,要对 MBTI 社交工具的适用性保持理性的判断,控制 MBTI 社交工具的使用频率,根据实际情况和自身需求合理地运用。另一方面,青年应当合理控制 MBTI 社交工具的使用深度。在有效的范围内合理地运用 MBTI 社交工具才能够发挥其效用,若超出了有效界限,不仅会没有效果还很容易引发负面影响。具体而言,青年在将 MBTI 作为社交名片使用的时候,应该保持开放的心态,用动态的眼光看待个体性格特征的发展,而不是用静态的 MBTI 社交标签来衡量自己与他人;在利用 MBTI 快速了解他人的时候,应该将 MBTI 作为认识对方的起点,而不是终点;在借助 MBTI 筛选交往对象的时候,应该将 MBTI 作为众多参考的因素之一,而不是唯一的决策依据。

6. 结语：以理性为舵

纪伯伦曾经说过:“理性与热情,是航行的灵魂的舵和帆”[15]。如果把 MBTI 的社交热潮比作一片海洋,那么理性就是当代青年在这片海洋上航行的舵,热情就是当代青年在这片海洋上航行的帆。在这场航行的旅途中,青年们表现出了高度的热情,相比之下理性之声却略显微弱,甚至有时被热情所掩盖。在航行中,如果舵出现了问题,旅途便会迷失方向。所以,在这场轰轰烈烈的 MBTI 社交浪潮中,当代青年应以理性为舵,在利用 MBTI 进行社交的过程中,把握好尺度,适当进行反思,在反思中找回理性,找回交往的理性,以便在社交中更加有效地、合理地运用 MBTI。

参考文献

- [1] 夏瑾. 感觉“有点准”的 MBTI 人格测试靠谱吗[N]. 中国青年报, 2024-03-02(003).
- [2] 栗裕. MBTI 是伪科学吗? “e 人”会变成“i 人”吗?专访北师大心理学教授许燕[EB/OL]. 2024-07-04. https://mp.weixin.qq.com/s/vlB_LXGYwQs0t-S68w6Wbw, 2025-04-19.
- [3] 楼婧. 17 个人聊天, 至少有俩一样[EB/OL]. 2022-04-06. https://mp.weixin.qq.com/s/EwLzPO1y1DASWj_hMznxfA, 2025-04-19.
- [4] 杜源恺. 青年 MBTI 网络语言的样态表征、生成机理与审思应对[J]. 思想理论教育, 2025(2): 92-98.
- [5] 苗丹民, 皇甫恩, Rosina C. Chia, 等. MBTI 人格类型量表的效度分析[J]. 心理学报, 2000(3): 324-331.
- [6] 曾维希, 张进辅. MBTI 人格类型量表的理论研究与实践应用[J]. 心理科学进展, 2006, 14(2): 255-260.
- [7] 蔡济民. 人格测验漫谈: 什么是人格? MBTI 准确吗? [J]. 科学生活, 2025(2): 54-55.
- [8] 许明月. MBTI 人格类型测验在企业管理中的作用[J]. 领导科学, 2009(35): 31-32.
- [9] 顾雪英. 一种跨界尝试: MBTI 在差异教育中的应用价值[J]. 教育研究与实验, 2013(4): 25-29.
- [10] 曹建斌. 基于 MBTI 性格测评的大学生职业指导[J]. 长春理工大学学报(社会科学版), 2011, 24(12): 136-138.
- [11] 李奇峰, 付前英. 青年群体的社交狂欢: MBTI 热的内在逻辑与风险审视[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2025, 22(3): 30-35.
- [12] 游志纯, 赵玥颖. i 人, e 人?: 青年“MBTI 热”现象的分析与审思[J]. 中国青年研究, 2024(7): 83-92.
- [13] 许澄婧, 刘俊冉. 网络趣缘群体的互动仪式行为探究[J]. 新闻世界, 2023(11): 58-61.
- [14] 吕梓剑, 刘汀芷. 赤裸的人格: 青年 MBTI 社交背后的交往异化[J]. 青少年研究与实践, 2024, 39(3): 1-11.
- [15] 纪伯伦. 我的心曾悲伤七次[M]. 冰心, 译. 北京: 北京联合出版公司, 2018: 57.