

大学生“MBTI热”的心理特征与引导策略

田 雨

山东理工大学马克思主义学院 山东淄博 255000

摘 要：近年来，MBTI人格测试在大学生群体中引发广泛关注与参与热潮，其背后折射出大学生自我认同、社交需求以及从众心理等多维心理特征。同时，该现象也伴随导致大学生自我认知狭隘化、标签化思维固化以及陷入消费主义陷阱等风险，不利于大学生群体的多元发展。为此，需要从MBTI语言中窥测大学生的诉求，以发展的眼光关心、爱护大学生，积极引导大学生重塑动态身份认同、拓展多元化社交空间并推动构建“家校社”协同引导网络，以更好助力大学生的心理健康与全面发展。

关键词：大学生；MBTI；心理特征；引导策略

近来，“i人爆改e人”“j人和p人的旅游”等热梗引爆各大社交平台，MBTI的相关延伸表达已经成为大学生互相交流了解并进行自我探索的重要途径，兼具极高流量和持续热度。MBTI（迈尔斯—布里格斯类型指标）是一种基于荣格心理类型理论，从注意力指向、接受信息方式、得出结论方法、生活态度取向四个维度，将人格划分为16种类型的人格测试工具。当前，大学生借助MBTI掀起了一股“社交狂欢”，逐渐将MBTI作为其交往的“社交名片”。基于此，把握大学生“MBTI热”的心理特征，透视其内蕴的风险挑战并提出引导策略，对于促进大学生心理健康与全面发展具有重要意义。

一、大学生“MBTI热”的心理特征分析

（一）自我认同需求

现代社会中，社会发展的复杂性和不确定性催生着大学生的自我认同危机，大学生对于“我是谁”这一问题感到普遍的茫然^[1]。MBTI人格测试作为一种科学且系统的性格分类工具，为大学生提供了一条新的自我认知路径，帮助其在快速变化的社会环境和复杂的内心世界中找到自我定位。通过MBTI，大学生能够清晰识别自己的性格特点、优势与不足，从而在心理上获得一定的身份认同感。此外，MBTI测试结果的积极导向对大学生的自我接纳和成长具有重要意义。与一些带有负面社会标签（如“躺平”“摆烂”）不同，MBTI的性格标签具有较高的中性性质，其测试结果和解读通常带有积极的心理

暗示。MBTI对不同人格类型的积极描述，如“ENTP”被赋予“快乐小狗”的特质，“INFP”“小蝴蝶”具有绝处逢生的力量，“ISFJ”又被称为“小护士”“人型小棉袄”，这些描述不仅让大学生看到自身优势，更有助于其将这些特质内化，减轻自我否定和自我怀疑，进而提升自我接纳感。通过了解自己的性格类型，大学生能够在更为理性的基础上开展自我提升，从而在多变的社会环境中建立起稳固的自我认同，并在此基础上实现心理和社会适应的健康成长。

（二）社交互动渴望

人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。^[2]MBTI不仅为大学生提供了自我认知的途径，更在现代社交生活中成为一种重要的“社交货币”，深刻反映了大学生的社交互动渴望。首先，MBTI为大学生建立更加轻松、自然的社交氛围提供了契机。新生代青年追求社交体验的轻松化、社交关系的简单化、社交意义的单纯化，更为注重社交过程中各自情感投入和体验的松弛与舒适。^[3]在网络化、数字化快速发展的当下，MBTI为大学生提供了一种全新的社交工具，使其在面对陌生人时，可以通过询问对方的MBTI类型来迅速破冰。其次，MBTI测试助力大学生在社交中寻求群体归属与认同。具有相同MBTI类型的大学往往更易产生共鸣，形成特定的社交群体，这种认知上的分类，会让他们主观上知觉到自己与他人共属，而产生一种认同感^[4]。最后，MBTI作为“社交名片”，打破了以往基于兴趣或标签的社交限制，降低了社交门槛。传统社交模式中，不同兴趣圈子存在壁垒，例如不了解

作者简介：田雨（2001年8月—），女，汉族，山东济南，本科，研究方向为思想政治教育。

“二次元文化”者难以融入该圈子。而MBTI可使大学生可通过简单测试了解自身性格类型,以此与他人建立共同语言,缩短陌生感,快速融入新社交圈。

(三) 从众心理与跟风行为

一方面,社会影响与群体压力是驱动大学生从众参与MBTI热潮的关键因素。群体归属感是大学生心理需求的重要构成,MBTI已然成为大学生群体内部认同与联结的重要途径。MBTI在大学生中的迅速扩散在无形中构筑起一种群体压力,处于自我认同与社交适应关键期的大学生,为融入集体、获取认同感,纷纷投身“MBTI热”。在从众心理的驱使下,MBTI测试逐渐融入大学生日常社交,进一步巩固了这一现象的流行态势。另一方面,“MBTI热”现象的盛行,与现代网络媒介的广泛影响密不可分。社交媒体的传播力和社交网络的“连接”属性为青年网络话语的迅速扩散提供了可能,也加速了话语范式的媒介传递与群体认同。^[5]网络渲染和媒体炒作在精准把握大学生的娱乐心态的基础上,推动大学生借助网络平台和社交媒介分享测试结果、创作相关内容,使其体验到“游戏人生”的乐趣,并通过“二次创作”与“恶搞文化”等形式,实现情绪宣泄与心理满足。这进一步放大了MBTI的影响力,助推MBTI成为近年来几乎人人皆知的青年亚文化景观,使更多大学生跟风加入“MBTI热”。

二、大学生大学生“MBTI热”的风险审视

(一) 认知枷锁的困境:陷入自我认知狭隘化

过度依赖MBTI进行自我认知,将导致大学生忽视个体性格的多样性和动态发展,陷入静态、简化的自我认知框架。首先,MBTI的二分法体系将个体归类为16种固定的类型,将个体人格局限于几个字母的组合。这种简化的分类方式忽视了个体的多样性和复杂性,从而导致大学生自我认知的狭隘化,限制了自我探索的空间和可能性。其次,MBTI所提供的性格描述具有较强的普适性和模糊性,符合大多数人的基本特征,这使大学生容易将其归类为“自我理解”的标准,甚至将其视为认同自我、获得心理支持的唯一途径。这种“巴纳姆效应”使得大学生对MBTI的测试结果产生强烈的认同感,并且将这些标签内化为自我认知的核心内容。一旦将自己限定在某一类型的标签内,便容易忽视个体多样性的内在需求,进而形成固定化的自我认识。最后,MBTI测试的普及还可能导致大学生在社交中形成固定的角色认同,而非真实的自我表达,形成“标签效应”。例如,当某人被

认定为“社恐i人”后,便可能在面对陌生人时更加退缩,甚至将自己的行为局限于这一标签所规定的范围,在一定程度上促进了个体的行为定型,削弱了其主动改变和适应环境的能力。

(二) 人际藩篱的桎梏:陷入对他人的刻板固化

刻板印象是人们基于自身的知识、观念和期望,对他者或他物产生的一种先入为主的、较为固定的社会认知图式。^[6]一方面,MBTI的简单分类往往促使人们根据测试结果来评判他人,强化了刻板印象的形成。例如,一个被归为“INTJ”类型的人,可能会被理想化为“天才”,而另一个被归为“ISFP”的人,可能被视为“内耗达人”。这种过度理想化和负面标签化的倾向,既有可能导致不符合某一类型“理想”特征的个体被误解,也有可能加剧对他人不必要的偏见和排斥,阻碍人与人之间的真正理解。另一方面,MBTI的泛娱乐化趋势将导致社交圈层的逐渐分化。部分大学生将MBTI的性格类型作为“标签”,在社交互动中进行自我代入和对他人的分类。这使MBTI被简化为一种“工具”,并迅速发展成一种刻板的认知框架,导致人与人交往表达的碎片化和扁平化,“犹如稳固的文化纽带,为不同的圈层建立起无形的边界,形成一个个相对封闭的集合体”^[7],难以成为维持社交关系的长久之计。

(三) 资本裹挟的陷阱:陷入消费主义漩涡

消费主义即人们脱离现实生活的合理需要,把消费作为人生最高的价值观,不思考、无节制地进行消费行为,并以此作为人生价值的体现。^[8]当MBTI成为一种流行趋势时,各大商家通过推出与MBTI相关的商品和服务,迅速搭建了一个庞大的亚文化市场。商家利用这种趋势推出了一系列基于MBTI类型的产品和服务,如海底捞根据性格类型进行座位区分、完美日记根据MBTI性格推荐不同口红色号等。这些产品的推出不仅满足了部分大学生的个性化需求,也逐渐将消费行为与个体的社会身份和自我认同挂钩,从而催生了消费主义价值观的进一步蔓延。资本市场精心设计的营销手段极易使大学生群体受到诱惑并被资本逻辑裹挟,最终成为无节制消费的“奴隶”。随着消费行为的无节制扩张,个体逐渐将消费作为自我认同的体现,并忽视了理性消费和内在需求的满足。此外,MBTI热潮的消费主义化也使得大学生群体在社交中越来越依赖消费行为来表达个性和身份。长期处于这种消费主义的驱动下,个体的心理发展和自主性将受到压制,消费行为将逐渐从满足基本需求转向对

身份和地位的象征性追求。

三、大学生“MBTI热”的引导策略

(一) 重塑动态身份认同：突破标签化人格枷锁

引导大学生重塑身份认同是避免其将MBTI测试结果作为衡量个人价值与未来发展唯一标准的应有之义。一方面，必须推动大学生丰富自身知识框架，破除刻板印象。应引导大学生以理性视角MBTI，使其明确该测试仅是了解自我性格倾向的工具，绝非定义个体的绝对标准。通过开展相关讲座、研讨会等活动，引导大学生深入探讨MBTI测试的科学性与局限性，提升其批判性思维能力，使其能够客观、全面地认识自我与他人。同时要注意培养大学生开放包容的心态，倡导尊重差异的社交方式，帮助其在复杂的社会环境中识别和化解刻板印象。另一方面，鼓励大学生积极融入社会，拓宽视野格局。应推动大学生以积极、勇敢和开放的心态接触多元化的社交场景，主动参与社会实践活动，如志愿服务、实习、跨校交流等，通过与不同背景和性格的人接触，拓宽认知边界。从而将个体的“小我”融入国家和社会发展的“大我”中，在社会实践中实现自我价值，推动主流价值观的创造性转化与创新性发展。

(二) 拓展多元化社交空间：消解标签依赖的社交壁垒

拓展大学生社交空间、鼓励其主动融入多元社交网络是有效引导大学生“MBTI热”的必然之举。从社会层面而言，需借助教育与文化建设，营造理性包容的社交氛围。在大学校园及社会环境中，大力倡导多元文化的理解与接纳，塑造尊重、理解、互谅的社会文化风尚。学校可组织多元文化交流活动、专题研讨会等，助力大学生深入理解并欣赏不同性格类型与文化背景的个体。从大学生自身层面来看，应鼓励其主动打破社交圈层局限，规避群内同质化与群际异质化的社交部落主义倾向。大学生需积极寻求与不同性格、不同背景人群的互动机会，深入了解并尊重多元价值观与生活方式。在此过程中，大学生应秉持理性沟通原则，摒弃情感化偏见与刻板印象，逐步构建成熟、理性的社交观念，以更加客观、全面的视角看待MBTI测试及自身性格特点，实现个人成

长与社会发展的良性互动。

(三) 系统性支持：构建“家校社”协同引导网络

首先，家庭作为个体成长的首要环境，对大学生的自我认知与社会行为影响深远。父母应通过日常交流与教育，引导大学生认识人格的多样性与动态性，激发其主动探索自我潜力的兴趣，使其在面对外部标签时能够保持自我认知的独立性与批判性。其次，学校作为知识传播与人格培养的关键场所，应充分发挥教育功能。高校可通过课程设计、心理健康教育及课外活动等形式，借助讲座、研讨会、社团活动等平台，引导大学生在集体讨论与合作中认识自我，推动理性社交与自我认知多元化。最后，社会对大学生“MBTI热”的影响也不容忽视。必须避免将该现象商业化和娱乐化，减少对大学生的误导，破除消费迷思的社交幻象，引导大学生规避消费主义陷阱。同时，应提供更多支持平台，助力大学生通过社会实践、创新创业等活动，提升社会责任感与实践能力，促进其全面发展。

参考文献

- [1]姜微微.当代青年自我认同危机及其重构路径——以80后早衰现象为例[J].中国青年社会科学, 2015, 34(4): 98-102.
- [2]马克思, 恩格斯.马克思恩格斯文集(第一卷)[M].北京:人民出版社, 2009.
- [3]王德福.轻社交与浅缘社会: 新生代青年的社交转型及其社会后果[J].中国青年研究, 2024(5): 30-39.
- [4]张莹瑞, 佐斌.社会认同理论及其发展[J].心理科学进展, 2006(3): 475-480.
- [5]王楠.当代青年网络话语表达范式: 生成、功能与引导[J].思想教育研究, 2022(12).
- [6]佐斌, 张阳阳, 赵菊, 等.刻板印象内容模型: 理论假设及研究[J].心理科学进展, 2006(1): 138-145.
- [7]周子星.青年网络交往“梗”文化的特征及其引导[J].思想理论教育, 2023(7).
- [8]胡建, 董娅.西方消费主义的传播对青少年的影响及对策[J].中国青年研究, 2006(1): 22-25.