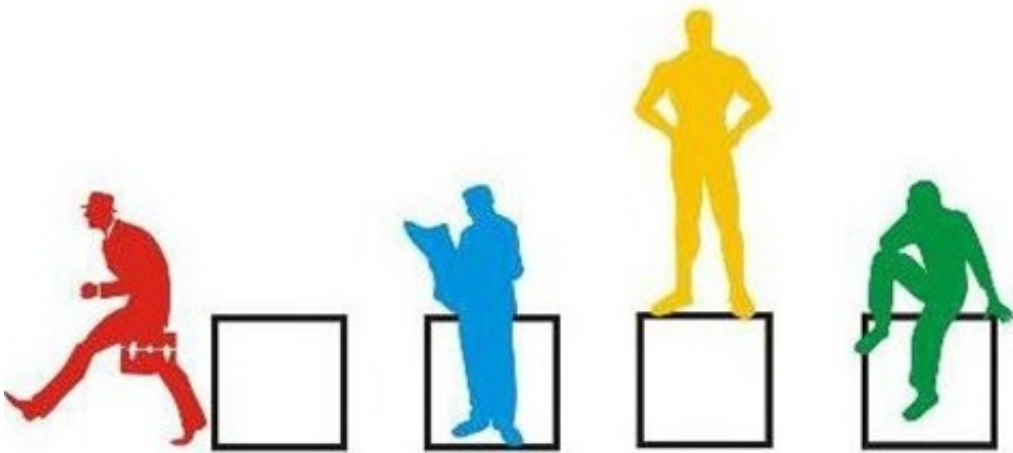


“测一测你的心理年龄”，“MBTI决定你最适合的职业”，“10分钟精准评估抑郁程度”……这些令人眼花缭乱的网路心理测试，成为不少人了解自身心理状态、社交和求职的新宠。它们真的像宣传的那样能“看透你的心”吗？测试结果有没有参考价值？记者调查发现，这些测试看似科学实则暗藏玄机。



网络图片

在线心理测评玩玩可以别当真

现象一：轻微心理波动测完变焦虑

在电商平台输入“心理测试”关键词，页面随即显示打着“医院专业心理咨询测试”“在线测评抑郁焦虑情绪”等广告语的产品。一家月销量高达3000人次的商家提供抑郁、焦虑自评量表等多种测试，单个测试售价8.9元。记者选择了一个售价29.9元的测量、焦虑、人际关系“3合一”套餐量表，包含报告解读服务。

下单后，商家通过平台发送了3张电子量表，要求根据最近两周的情况填写。这些量表有130道题目，完成约需10分钟。题目设置包括情绪和症状两大类：如“我觉得比平时容易紧张和着急”等情绪类题目，设有“没有或很少时间”“小部分时间”“相当多时间”“绝大部分或全部时间”四个选项；症状类题目则包括“我因为一阵阵头晕而苦恼”等内容。测试完成

后，系统自动生成了报告，结果显示存在“轻度抑郁倾向”，并列出了抑郁、焦虑、敌对等情绪的评分，同时给出了“多做户外运动”的建议。

记者添加了商家提供的“咨询师”微信进行报告解读，结果对方只是把报告内容读了一遍，让人哭笑不得。值得注意的是，该商家还提供心理咨询服务，价格从800元到3000元不等，服务形式包括视频和面对面。

用户对这类测试的评价褒贬不一。一名用户在评论区写道：“几块钱花得很值！做完测试后，顾问帮我解读了报告，还鼓励和安慰我。”也有用户表达了疑虑：“表格比医院的简单很多，医院10张表，而这个只有一张表，测试结果很难做到准确。”另一位用户说：“测试显示我已经中度焦虑，但去医院检查后只是轻微

情绪波动。”

分析：心理问题需要多维度评估

北京安定医院心理测查中心主任孟繁强说，网络中筛查心理问题的测试有一类是娱乐属性为主的，还有一些标准化的量表，如PHQ-9(抑郁症筛查)、GAD-7(焦虑症筛查)等，但往往只能用于初步筛查，结果也需要精神科医生或心理专业人员的解读，而网上的咨询师身份难以查验。“正规医疗机构会多维度评估心理问题。”孟繁强介绍，医生通过精神科临床访谈梳理患者症状与病史，结合量表筛查快速收集信息，必要时还会辅以脑功能成像、甲状腺功能检测等生物指标检查，“单一量表无法界定疾病，容易误判抑郁、焦虑等问题。”

现象二：号称“准到爆炸”暗藏收费陷阱

心理健康测试披着“专业”外衣吸引用户，性格测试则利用娱乐化包装吸引人参与。网络平台中充斥着大量免费的趣味性格测试游戏。在一款性格测试中，题目被设定为“假如你在沙漠中没有带水，走了一天一夜后又累又渴，面前有五杯饮品你只能选一杯”，选项包括牛奶、橙汁、茶水、碳酸饮料和咖啡。每个选项都对应着一套看似专业的性格分析。

此外，各种各样的通过看图来测试性格的视觉测试也颇受欢迎。这类测试通常采用精心设计的重叠笔触、色彩干扰或容易形成视觉错觉的图片，比如一幅可能同时包含男人、女人的对称图像，测试者第一瞬间捕捉到的意象，会被赋予特定的性格解读。

这些性格测试小游戏涉及情感、运势、性格等多个方面，形式简单，结果却往往被包装得煞有介事。很多性格测试平台都宣称这是

“超准性格测试”“准到爆炸”。

记者发现，除了免费小游戏外，性格测试还有另一种付费形式。在网络平台上搜索“性格测试”时，一条条配乐惊悚、画面阴森的短视频自动弹出。视频中交替闪现落叶、狂风、雨夜等黑色调画面，旁白用夸张的语气讲述：“为什么12型人格中的NPD(自恋型人格障碍)最危险最容易黑化？心理学家说NPD的人最是贪婪……”视频左下方醒目地标注着“点击下方测测你是不是NPD”的测试入口。

记者点击进入后，系统要求完成长达107道关于个人性格的判断题，完成测试后，页面弹出“立即解锁你的专业报告”的按钮。记者点击后发现，查看报告需要支付10元费用，如需“专业解读分析”还得额外支付19.9元。

在付费后，记者最终获得的所谓“专业报告”，实际上是大篇幅摘抄心理学中关于NPD

人格的科普内容，仅在最后简单标注“根据测试结果，您不属于NPD人格类型”。更令人诧异的是，报告末尾再次弹出付费窗口，提示“获取详细性格分析及改善建议”需要额外支付200元。

分析：抓住人们易“对号入座”心理

首都师范大学心理学院副教授罗峥表示，这类性格测试本质上是一种巴纳姆效应的运用，即人们容易把模糊、笼统且普遍适用的性格描述视为对自己独特个性的准确揭示。心理测试将人们归为某一性格类型，当发现他人也获得相似的标签时，就会激发个体的归属感和认同感，这也是趣味性格测试受欢迎的原因。“作为娱乐消遣无可厚非，但过度依赖或相信这些测试结果，可能会影响自我认知和决策，特别是当这些测试与付费咨询服务挂钩时，更需要保持警惕。”

现象三：人格测评竟成了社交神器

以MBTI为主的职业人格测试最近风靡网络。MBTI测试即迈尔斯—布里格斯性格分类指标，源自著名分析心理学创始人荣格的心理学类型理论，其将个体行为差异用4个维度进行衡量，每个维度包括两个方向，代表不同的偏好倾向，分别是E(外向)和I(内向)、N(直觉)和S(实感)、F(情感)和T(思考)以及P(感知)和J(判断)。

4个维度的不同偏好倾向经过排列组合可形成16种人格类型，4个字母组合在一起，形成了一类人格特征，比如ESFP代表表演型人格，适合从事演员、销售员等职业；INTJ代表智慧型人格，适合从事科研、律师等工作；ISFJ代表热心型人格，适合担任护士、教师、社会工作者……

最近正值求职季，研究生三年级学生谷菲花费10元做了一次MBTI网络测试，结果显示她是ISTJ人格——“物流师”型，适合从事薪酬、绩效、招聘和员工关系等工作。这个结果让原本学市场营销的她，开始将求职目标转向人力资源岗位。

不只是“求职宝典”，MBTI也成为年轻人社交的“破冰”神器。大一学生李湊雪告诉记者，现在年轻人交友往往从互换MBTI类型开始。在她的朋友圈里，很多人都用这4个字母定义自己，有人甚至将MBTI类型写在社交账号的个性签名处。

分析：MBTI测试本质上是一种娱乐

“MBTI目前在国内流行，本质上是一种娱

乐性的测试方式，并不能完全准确地反映个人的职业能力和发展潜力。”孟繁强表示，每个人的性格和职业能力都是复杂多面的，不能简单地通过一个测评下定论；即使是同一个人，在不同时间进行MBTI测试，也有可能得到完全相反的结果。罗峥提醒，MBTI虽然在国外流行多年，但本土化验证还不充分，测试结果过度简化和标签化，正规职业评估应使用经过本土化修订的量表，并规范测评流程。“MBTI可以作为社交话题，但绝不能作为人生重大决策的依据。”罗峥说，人格具有可塑性，年轻人应该保持开放心态，不要被测试结果限制发展可能性。

(据《北京晚报》)