

火遍全网的MBTI测试不是伪科学，但认真你就输了

◎本报记者 陈曦

“你是ENTJ，还是ENTP？”
如今在年轻人的社交圈里，要想交友“破冰”需先对上“暗号”。这些由4个英文字母组成的神秘代码，已成为不少年轻人的社交标签，它就是当下在社交网络爆火的MBTI测试。

随便在网上搜索一个MBTI测试软件，测试

人数都超过千万。在微博，与MBTI相关的话题阅读量高达8亿。各大线上社交平台则涌现出不少以MBTI人格类型命名的群组，基于MBTI制作的表情包和各种“梗图”更是被年轻人玩得炉火纯青。年轻人在交友、相亲时，也都会在自我介绍中加入MBTI代码。

MBTI测试在走红的同时，也引来不少争议，许多人称其为“迷信”“伪科学”，那么这种测试到底靠不靠谱呢？

4个字母“解锁”16种人格类型

MBTI测试的英文全称为“Myers-Briggs Type Indicator”（迈尔斯-布里格斯性格分类指标），由美国作家迈尔斯和她的母亲布里格斯在20世纪40年代编制，是一种自我报告式的人格测评工具，用以描述人们在获取信息、做出决策、对待生活等方面的心理活动规律和人格类型表现。

“MBTI测试涉及的心理学理论基础，源自著名分析心理学创始人荣格的著作。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受科技日报记者采访时介绍，荣格在20世纪20到30年代出版了一本名为《心理类型》的书，在这本书中他首次对人格进行了类型划分，比如我们熟知的性格内向和外向等概念就出自此书。

荣格在提出内、外向概念的同时，还提出了人格的四大机能（思维、情感、直觉和感觉）。他认为，每个人都可能拥有这四项机能，但四项机能在每个人身上体现的程度不一样。因此根据每个

人身上的优势机能，再加上内向、外向变量，他又划分为8种类型，即外倾思维型、内倾思维型、外倾情感型、内倾情感型、外倾直觉型、内倾直觉型、外倾感觉型与内倾感觉型。

MBTI测试就是基于荣格的心理学类型理论发展出来的测评工具，其将个体行为差异用四个维度进行衡量，包括精神能量指向、信息获取方式、决策方式以及生活态度取向。

每个维度包括两个方向，代表不同的偏好倾向，分别是E(Extroversion, 外向)和I(Introversion, 内向)、N(Intuition, 直觉)和S(Sensing, 实感)、F(Feeling, 情感)和T(Thinking, 思考)以及P(Perceiving, 感知)和J(Judging, 判断)。

四个维度的不同偏好倾向经过排列组合就形成了16种人格类型，4个字母组合在一起，就形成了一类人格特征，比如ENTP代表好奇心旺盛的辩论达人，INTP则是与世无争的理想主义者……

学界对MBTI的科学性存有争议

“其实，基于荣格的人格理论，发展出来的测量工具有很多，MBTI算是其中知名度最高的。”陈祉妍说，比较知名的还有凯尔西气质类型测试，而MBTI之所以能够“出圈”，主要是其在商业推广方面做得比较成功，所以它目前在国际上比较影响力。

与其他人格测试不同，MBTI操作简单、测试结果更为直观，往往不需进一步的解读与思考，所

见即所得。

同时，MBTI将测试结果与浪漫文案巧妙结合，如有细腻、敏感、完美主义以及自卑等性格特点的INFP人格，就被描述成“治愈家”“空想家”或“哲学家”，这样的表述让人更容易接受，MBTI测试也因此获得了更广泛的传播效果。

“MBTI测试基于荣格的人格理论，是人格测验中一个应用非常广泛的工具，但人格心理学的



视觉中国供图

研究者一直对MBTI存有争议。”陈祉妍举例道，比如人格是否可用16种类型进行划分，有的学者认为这样的分类方式是非常简单且粗暴的。

此外，一个测试的科学程度还受很多其他因素的影响。“比如，在国内大家普遍使用的是MBTI测试的中文版本，一个心理测试从国外引进，需要进行多方面的研究工作以保证其准确性和应用价值。但是具体到某个人使用的MBTI测试是否为经过研究验证的中文版，使用者很可能并不清楚。”陈祉妍说。

测试结果仅供参考不可盲目相信

MBTI测试自问世以来，常被用于员工招聘和相亲择偶，那么这么做靠谱吗？

“实际上，不止MBTI测试，很多人格测评工具都被用于招聘或其他领域。”陈祉妍表示。

“若在专业人士指导下获取的MBTI测试结果，雇主可将其当作一个参考。”陈祉妍指出，从专业心理学角度来说，任何单一测试结果都不能作为录用与否的唯一标准。考察一个人能否胜任一份工作，必须把测试数据和过往资料结合起来进行分析，只有这样才能够得出一个相对可靠的结果，以此进行最终的评判。

陈祉妍认为，与招聘相比，相亲择偶是一个更为复杂的问题。“招聘大部分涉及的问题处于人的意识层面，而相亲择偶中还要涉及很多处于无意识层面的问题，而这是很难被测试出

来的。”她说。

“我还发现，一些网上的MBTI测试，为了让受测者能在短时间内获得测评结果，会大幅缩减测评题目数量，这样就可能会增加测评结果的误差。”陈祉妍提醒道，误差增加后，测试结果就会更不准确，此时按图索骥去寻找另一半或招聘员工，风险就更大。

“因此，无论是将MBTI测试用于相亲择偶还是招聘员工，首先需要明确一点，那就是任何测试都是有局限性的。”陈祉妍表示，“MBTI测试可以帮助我们更好地了解人的性格特征，但不能仅以单一的测试结果，就推断一个人的心理特征。要想真正考察一个人，必须用多种方法、从多个角度来考察，再用心理测试结果进行辅助分析，这样才能得出一个比较可靠、客观的结果。”

给您提个醒

暴汗服是瘦身“神器”？

专家：减重≠减肥 暴汗≠燃脂

◎新华社记者 解园

随着气温日渐回升，不少爱美人士开始了新一年的减肥计划。在众多的众多减肥“神器”中，一款名为“暴汗服”的运动服装频频刷屏。这种服装以“快燃卡路里”为卖点，声称能够“加速卡路里消耗”“提升新陈代谢”，可谓句句说到减肥“困难户”的“心坎里”。一件衣服就能实现如此功效？记者就此展开调查。

长时间穿着或致过度脱水甚至危及生命

王女士家住山西省太原市，一冬的“贴膘”让她与自己的理想体重“渐行渐远”。不久前，电梯里的一则暴汗服广告吸引了她，咨询过商家后，她了解到这款“减肥黑科技”有“提高新陈代谢”“加速燃脂”等功能，非常适合她这种运动时间有限、渴望快速瘦身的上班人群，于是果断下单。

在满怀期待中王女士开始了运动，然而，每次穿上暴汗服运动后她都会感到浑身闷热，头晕口干，难以长时间坚持，运动时间相比之前甚至有所缩短。王女士告诉记者，如今这款减肥“神器”已被扔到衣柜“吃灰”。

记者向一家热门单品月销超过6000件的某暴汗服网店咨询该产品，商家解释称，“暴汗服采用热控银科技面料，可以在体表形成热循环与热反射，热反射可多倍消耗热量提升身体代谢效果，热循环有效将身体毛孔打开激活汗腺，达到暴汗燃脂现象”，至于减肥效果，“客户反馈一般月瘦2-20斤左右”。一位销售主播还宣称，“只要是易胖体质，没时间运动的，都可以穿暴汗服，提高运动效率和效果”。

然而，记者上网检索发现，不少运动爱好者发布过暴汗服体验视频，绝大多数人均表示，穿着暴汗服减肥效果并不明显，长时间穿着有可能导致过度脱水，对身体造成损害，甚至造成生命危险。

出汗多少与燃脂效果无必然关系

记者了解到，暴汗服的原理并不复杂：通过防水材料将人体局部包裹住，与外界形成一定的密闭空间，使运动产生的热量无法迅速散发，在这种情况下，人体为了保持恒定体温需要进一步加大排汗，从而实现“暴汗”。

暴汗服并非新生事物。起初，它是给需要减重的拳击、举重等运动员设计的，他们通过快速脱水减重来达到参赛体重要求。通过称重环节后，运动员们都要及时补充水分和电解质，以防过度脱水导致竞技状态下降。

山西医科大学卫生管理与政策研究中心主任程景民强调，这种减重方式并非减肥，“减重主要是减水分，而减肥需要减脂肪”。此外，出汗多少与燃脂效果也没有必然关系，因为脂肪分解产物中84%是二氧化碳，是被肺呼出体外的，“换句话说，跑步1小时消耗的热量是固定的，和是否暴汗没有关系”。

此前，一名著名跳水运动员也在社交平台上直言，暴汗服“穿在身上好比裹了一层锡纸，密不透风”，“暴汗之后体重确实轻了，但喝两口水体重又回来了”。

广州体育职业技术学院队体能教练国瑜表示，穿上暴汗服获得的额外能量消耗，与因此造成的闷热感、脱水以及皮肤变差等负面作用相比是微不足道，且得不偿失的。况且，这些不适感还可能使人不自觉地降低运动强度和时长，反而影响运动效果，减少热量消耗。

至于商家声称的暴汗服能够“提升运动后的静息代谢”，国瑜表示，静息代谢一般是指人体维持基本生命活动和安静状态下体力与脑力消耗的热量，与运动、休息、饮食等综合因素相关，在运动后的较长时间内自然会提高，“商家宣传穿上暴汗服运动就能提升静息代谢，有收‘智商税’之嫌”。

减肥是长期“工程”切不可走捷径

受访人士表示，对于汗腺不发达、想体验出汗感觉和快速脱水的消费者，可以试试购买暴汗服体验，但在运动中如感到不适要及时停止，并在运动后要及时补充水分和电解质，防止过度脱水；而对于期望借暴汗服减肥的，建议采取其他方式。

山西大学体育学院院长陈安平教授表示，减肥是一个需要长期坚持的“工程”，科学运动、均衡饮食、充足睡眠等，缺一不可。如果通过走捷径的方式追求一时减重，可能会得不偿失。

他建议，如果想通过运动减肥，可以采用有氧运动搭配力量训练的方式，时间有限者可以在身体承受范围内尝试一定强度的间歇训练。同时，建议大家在运动时穿着舒适、透气性好的衣物，比如有排汗、速干等功能的衣服。

对于体重基数较大，希望改善静息代谢的减肥人群，国瑜建议要多管齐下，除了进行规律运动、拒绝节食外，还要注重蛋白质、水分等摄入，并保证充足的睡眠。



视觉中国供图

无菌蛋并非完全没菌，营养价值与普通蛋相当

◎本报记者 陈曦

最近，很多年轻人被无菌蛋“种草”。该产品厂商称，此种鸡蛋不含沙门氏菌、无腥腥味、蛋黄更黄(含有β-胡萝卜素)，可以生食。

对此，天津农学院动物科学与动物医学学院院长、教授李留安表示，普通鸡蛋通过高温加热，其所含致病微生物都会被杀死，因此没必要过度追求无菌。

或需20余道工序才能变“无菌”

“所谓无菌蛋，一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋。”李留安介绍，这种鸡蛋内细菌含量很少，但并非完全无菌，称其为“少菌蛋”更合适。

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌，人们日常吃的肉、蛋、奶中都可能含有沙门氏菌。这种细菌怕热、不怕冷，有很强的耐低温性，可在冰箱存活3至4月之久。当环境温度达到100摄氏度时，沙门氏菌就会直接死亡。

“沙门氏菌进入鸡蛋通常有两种途径。”李留安介绍，第一种途径是通过感染母鸡进入鸡蛋，沙门氏菌从母鸡的体内进入蛋黄和蛋清；第二种途径是从粪便和泥土中进入鸡蛋内，因为蛋壳是多孔结构，沙门氏菌可附着在蛋壳表面再进入鸡蛋。

“因此，规范的无菌蛋生产企业会从鸡苗、饲料、饮水、养殖环境等方面控制微生物的数量。”李留安说，一颗普通鸡蛋或需经过20多道工序，在生产过程中还要经过数次“小考”，才能完成向无菌蛋的蜕变。

生食无菌蛋不如熟吃普通蛋

相比普通鸡蛋，无菌蛋的身价较高，有的精品无菌蛋价格是普通鸡蛋的3至4倍。不过，还是有不少消费者毫不犹豫地买下无菌蛋，除了看重其“无菌”外，他们还被商家所宣传的无菌蛋无腥味、蛋黄更黄以及富含更多营养成分所吸引。

对此，李留安表示，鸡蛋是否有腥味主要与饲料及鸡的品种有关。若饲料中含有菜籽粕、菜籽油、鱼粉或氯化胆碱时，食用此饲料的鸡产生的腥味物质就较多，生产的鸡蛋腥味也就较重。

“因此，通过品种选择及饲料调配，就可控制鸡蛋是否有腥味，这不是无菌蛋特有的品质。”他说。

至于蛋黄颜色，则取决于鸡饲料。蛋黄颜色深浅由饲料中脂溶性色素含量多少决定，这类色素主要是类胡萝卜素，最常见的就是叶黄素。“如果在饲料中添加了较多的叶黄素、玉米黄素或β-胡萝卜素，鸡蛋黄的颜色就会相对较深。”李留安说。

对于有些商家宣称无菌蛋富含有机硒、卵磷脂、优质蛋白、不饱和脂肪酸、维生素、氨基酸等物

所谓无菌蛋，一般指经过巴氏杀菌以及严格加工处理过的鸡蛋。这种鸡蛋内细菌含量很少，但并非完全无菌。普通鸡蛋通过高温加热，其所含致病微生物都会被杀死，因此没必要过度追求无菌。

李留安

天津农学院动物科学与动物医学学院院长、教授

质，这些也并非无菌蛋所特有。鸡蛋本身就富含优质蛋白、卵磷脂和维生素A、氨基酸等营养物质，这与是不是无菌蛋没有关系。

“就营养价值而言，无菌蛋与普通鸡蛋无异，甚至生吃无菌蛋不如熟吃普通蛋。”李留安解释，有研究显示，水煮蛋中91%蛋白质可被人体吸收，而生吃的话，这个数值约为55%。因为生鸡蛋含

有一些蛋白酶抑制剂，会影响蛋白质的消化吸收。此外，生吃鸡蛋还会影响人体对B族维生素的吸收。

“不过，相比普通鸡蛋，合格的无菌蛋对生产要求更高，其微生物含量更少，而且大部分无菌蛋上都有追溯码，让人吃着更放心。”李留安认为，对于无菌蛋是否值得买，主要还是结合个人需求、饮食习惯以及消费水平。

最后李留安提醒，达标的无菌蛋可生食，但一定要注意“最佳食用日期”。一般生食的期限是7到10天，超过这个期限就不建议生食，需加热后方可食用。

专家教你怎样挑选鸡蛋

除了无菌蛋，现在市面上还售有许多种类的鸡蛋，如柴鸡蛋、富硒鸡蛋、谷物鸡蛋、DHA鸡蛋等，这些鸡蛋因为名字前面加了“前缀”，价格也比普通鸡蛋贵。

面对种类众多的鸡蛋，消费者该如何挑选呢？李留安指出：“选购鸡蛋时，可先看生产日期，最好购买7天内生产的鸡蛋。鸡蛋的新鲜程度可用‘听声音’的方法进行判别，拿起鸡蛋在耳边摇晃，若没有声音，便是较新鲜的鸡蛋；若鸡蛋内有晃动的声音，便是陈蛋。另外，还要看鸡蛋外观是否清洁干净，是否有裂痕，不洁净或者有裂痕的蛋壳更易受到微生物污染。”