



美国1942年制定了行业化的明尼苏达多相人格测验(MMPI-2)作为选拔飞行员的评定工具,使飞行员的淘汰率由65%下降到36%。目前中国航天员的选拔、美国及欧洲现役飞行员的心理健康评定均选用此测验。

□刘辛味

虽然风靡朋友圈的左右脑测试被证明是一个没有科学依据的玩笑,但数千万人已经上当。其实,左右脑测试只是网上五花八门的各类测试中的一种,其他还有心理测试、性格测试、感情测试、智商测试、职业测试等,它们的共同特点都是迎合人们了解自己的需求。

即便知道这种测试一般不靠谱,但亲自做过后还是会觉得测试结果好像套在自己身上很合适,然后乐此不疲地转发朋友圈。你有没有想过,这是为什么呢?

这些测试 心理学上叫“心理测量”

“谁是最适合你的另一半”“你的内心有多孤独?”“测测你性格中潜藏的危机”“你最出众的能力是什么”……听上去,是不是已经心动准备开始测试了?身处网络时代,五花八门、铺天盖地的网上测试几乎囊括了个性、爱情、能力各方面。

其实这些不同类别的测试在心理学上属于“心理测量(psychometrics)”,现代心理测量起源于19世纪末,通过科学、客观、标准的测量手段对人的特定素质进行测量、分析、评价。多年来的发展已经包括能力测验,人格测验,记忆测验,适应行为评定,职业咨询测验等多方面。测量形式也是多种多样的。

测量有很多作用,可以从

个体的智力、能力倾向、创造力、人格、心理健康等各方面进行全面的描述,说明个体的心理特性和行为。心理测量的起源就是研究心理疾病所开发的心理测试。之后出现了人格测试,可以确定个体间差异,比如学习上,相对长处和短处,由其演变成了职业测试。

在高考、就业等需要谨慎考虑的重大决策面前,专业的心理测量能提供有针对性的辅导。但是,心理测量不是万能的,它有各自的局限性,不会给我们人生一个终极答案。

中科院心理研究所研究心理测量的专家张雨青教授表示,至于网上的各种流行测试,包括前段时间火爆的“左右脑年龄测试”,都不具备科学性,而是更多偏向娱乐性。

我们为何对 网络测试乐此不疲?

迎合了人们自我探究的需求

这些测试为什么会吸引我们?冷静下来分析,它们都与认识我们自己有关。张雨青表示,人们对自我的探究也许是做心理测验的原始想法。

“随着人年龄的增大,人们在社会化方面会越来越成熟,对自我的认知也会越来越客观。但是,对于青春期到成年期过渡的年轻人来说,大多是通过事情,甚至在社交中多次碰壁才会逐渐认识到自己的特点,并调整自己为人处世的方式。”张雨青也

表示,这是一个漫长的过程,但

是通过专业设计的心理测量,特别是人格测验就能在短时间内比较全面地测查出自己所有的人格特点。

比如,我们正经历一些工作上的挫折,或遭到生活中的打击,处于低谷的我们还会怀疑自己的能力,前路一片迷茫时,希冀于借助某种工具指引自己,总是试图寻找一种能更容易成功的捷径。而心理测量,恰恰帮助我们认识自己。

“巴纳姆效应”导致“准到可怕”

“你需要别人喜欢尊重你。你有自我批判倾向。你有很多可以成为你优势的能力没有发挥出来,同时你也有一些缺点,不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难,尽管外表上显得从容,其实内心焦急不安……”

看了这段话,是不是觉得自己被说中了?其实这只是心理学家常用的“套路”,这段模棱两可的形容套在谁身上都合适。张雨青教授解释,我们觉得测验结论准,大多数情况是因为“巴纳姆效应(Barnum effect)”。

巴纳姆效应也称为福勒效应,由1948年心理学家福勒(Bertram R·Forer)通过实验证明的一种常见心理现象——人们会容易相信一种笼统的、模

糊、普遍的人格描述,而这种描述被认为是专门针对他们的。巴纳姆效应可以解释人为什么会相信心理测试、人格测试,甚至占星、算命等。

在心理学上,“巴纳姆效应”产生的原因被认为是“主观验证(subjective validation)”的作用。主观验证的意思是,我们的个人信念会促使我们相信某些其实不相关的事。当有一条观点专门来描述你本人的时候,你就很有可能会接受这一观点。如果想要相信一件事,我们总可以搜集到各种各样支持自己的证据。就算是毫不相干的事情,我们还是可以找到逻辑让它符合自己的设想。所以人们做各类测试后,往往会更专注于准确的部分。

“谄媚效应” 在新媒体时代诱导转发

除了“巴纳姆效应”,促使人们相信测试结果的还有心理学上的“谄媚效应”,即大部分人更愿意相信让自己看起来更正面和更积极的事情。比如,你是不是更愿意相信类似于“你有很多潜力未能得到发挥”“你是喜欢独立思考的人”这样的描述呢?

在新媒体时代,“谄媚效应”得到了放大。各类测试结果中

那些积极正面的分享语,正是诱导转发的动因之一。另外,这些测试能很大程度上满足人们的归属感并获得自我认同。所谓以人为镜,我们通过与周边人的比较来进一步认识自己。壹心理的心理咨询师李可认为,大部分人都不希望被看成异类,希望被分类,贴上标签,当我们被测试后与他人贴上同类的标签后,沟通变得容易。

“期待效应”让你变成预测中的人

而“罗森塔尔效应(Rosenthal effect)”则让人们按照暗示的方向去实现自己。很多人因为相信心理测试和星座测试等,就往描述的方面发展,最终真的变成了与描述一样的人。

“罗森塔尔效应(Rosenthal effect)”亦称“皮格马利翁效应”、

“期待效应”。1968年美国心理学家罗森塔尔考察某校时,随意写下18人的名字交给校长,并认真地说:“这18名学生经过科学测定都是智商型人才。”后来,这18人全部在各自岗位上干出了非凡的成绩。这一效应就是期望心理中的共鸣现象。