

自我概念，不是四個字母能定義： 從MBTI風潮談起



文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

這兩、三年，MBTI測驗在全球掀起熱潮。打開社群媒體，到處都能看到年輕人熱烈討論自己是INTJ還是ENFP，交友軟體上的自我介紹也開始出現這四個神秘字母，甚至有人用它來判斷彼此「合不合」。彷彿這四個字母就能完整定義一個人，甚至預測兩個人的關係能不能走下去。

MBTI的創始者確實認為，這套測驗可以幫助人們更了解自己、改善人際關係，甚至找到適合的職涯方向。然而，當這套源自榮格心理學的工具被過度簡化、變成派對話題或社交貨幣時，我們是不是忘了最重要的事：認識真正的自己？

快速分類的誘惑，小心設限的陷阱

現代人總想找到一個快速認識自己的方法。在這個講求效率的時代，我們習慣用最短

的時間得到答案：花十分鐘做完測驗，就能知道自己是什麼「型」的人。MBTI提供了一個簡單的框架，讓我們用四個字母描述自己的個性，這樣的簡化固然方便，卻可能讓我們不自覺地把自己「框」在某個固定形象裡。

筆者在臨床工作中常常遇到這樣的情況：有人告訴我「我是INFP，所以我天生就不適合當領導者」，或是「我是T型人，所以我不擅長處理情感問題」。這些話聽起來像是在描述自己，實際上卻是在為自己設限。當一個標籤變成了不去嘗試的理由，它就不再是認識自己的工具，而是阻礙成長的藉口。

其實，自我概念的形成是一個複雜又持續的過程。它包含了我們對自己的認識、別人給我們的回饋、社會對我們的期待，以及我們在不同情境中的體驗。一個人怎麼看

待自己，會受到成長經歷、家庭環境、文化背景、重要他人的影響，這些因素交織在一起，形成了獨一無二的「我」。當我們過度強調某個標籤，例如「我就是ENTJ」，可能會忽略自己在不同場合展現的其他面向，也可能錯過了解自己更深層需求的機會。

內向與外向簡單好懂？淺談榮格原意

以內向和外向的區分為例，這個概念大概是MBTI中最常被提起、卻也最常被誤解的部分。我們習慣認為E型就是愛社交、活潑開朗、在人群中如魚得水；I型就是安靜、害羞、喜歡一個人待著。這樣的二分法簡單好懂，卻離榮格的原意相差甚遠。

榮格最初提出內向與外向的概念時，強調的其實是「心理能量的流向」。外向者從與外界互動中獲得能量，跟朋友聊天、參加聚會之後會覺得充電了；內向者則需要透過獨處和內在反思來補充能量，社交之後需要一個人靜一靜才能恢復精神。這跟一個人「看起來」活不活潑、「表現得」愛不愛社交，其實是兩回事。

這意味著什麼呢？一個被歸類為內向的人，在某些場合可能表現得相當外向，他可能很會演講、很擅長帶動氣氛，但回到家之後需要好好休息才能恢復。而一個外向的人，也可能享受一個人看書或散步的時光，但他補充能量的方式還是跟人互動。重點不在於你看起來活不活潑，而在於什麼樣的方式讓你感到充電、什麼樣的方式讓你消耗精力。

更重要的是，榮格認為每個人身上都同時存在內向和外向的傾向，只是比例不同。沒有人是「純粹」的內向者或外向者，我們

都在這個光譜上的某個位置，而且這個位置還會隨著人生階段和生活情境而移動。把自己硬生生歸類到某一邊，反而可能忽略了自己性格中的另一面。

標籤可能變成限制，如何不被困住？

現代社會對自我的定義變得越來越狹隘。除了性格測驗，我們還被各種標籤包圍：職業身分、社會角色、網路上的人設。這些標籤有時候幫助我們快速向別人介紹自己，但如果我們太認真看待它們，反而可能被困住。

筆者聽過有人說「因為我是F型，所以不適合做數據分析」，或者「我是P型，所以天生做不好規劃」。這些話聽起來像是在認識自己，實際上卻是在為自己畫地自限。性格傾向描述的是我們比較自然、比較舒服的做事方式，不代表我們「只能」用這種方式，更不代表我們沒有能力學習其他方式。

真正的自我認識應該是動態的。性格傾向只是我們眾多特質中的一部分，而且這些特質會隨著時間和環境改變。一個人可能在工作中展現果斷的決策風格，回到家卻傾向於隨興彈性；在熟悉的朋友面前滔滔不絕，面對陌生人卻安靜寡言。這不是矛盾，也不是「不一致」，而是人性本來就有的豐富面向。

心理學研究也告訴我們，人格特質並非一成不變。雖然我們確實有些相對穩定的傾向，但隨著年齡增長、經驗累積、環境變化，我們的性格也會逐漸調整。二十歲時的你和四十歲時的你，可能在某些面向上有明顯的不同，這是正常的，也是健康的。

認識自己是為了成長，發現更多可能性

健康的自我認識需要保持開放和彈性。我們應該允許自己在不同情境中展現不同面向，而不是執著於符合某個固定的類型描述。這樣的態度能幫助我們更好地適應變化，也能發現自己更多的可能性。

了解自己的性格傾向，應該是為了更好地發展，不是為了限制自己。當我們意識到某些方面比較不擅長時，可以有意識地培養這些能力。例如，習慣憑直覺判斷的人，可以練習在重要決定前多蒐集一些具體資訊；習慣快速反應的人，可以學著在回應之前給自己多一點思考的時間；傾向獨自工作的人，可以嘗試在某些專案中練習團隊合作。這些練習一開始可能不太舒服，但正是這種「走出舒適圈」的嘗試，讓我們的能力更加全面。

在人際關係中，理解不同的性格傾向確實有助於溝通。知道對方可能需要比較多的獨處時間，或是比較習慣用邏輯而非情感來討論問題，可以幫助我們調整互動的方式，減少不必要的誤解。但更重要的是記住：每個人都是獨特的個體，不能被簡單的類型定義。與人互動時，應該關注對方實際的表現和需求，而不是根據他的「類型」去預設他會怎麼反應。畢竟，你面對的是一個活生生的人，不是一個類型代號。

榮格眼中的「自我認識」：個體化歷程

談到這裡，讓我們回到源頭，看看榮格本人是怎麼看待「認識自己」這件事的。畢竟MBTI的理論基礎來自榮格的心理類型學，但榮格對於自我認識的看法，其實遠比四個字母來得深刻複雜。

榮格提出的核心概念是「個體化（Individuation）」，這是一個貫穿一生的心理發展歷程。他認為，真正認識自己不是找到一個固定的答案或標籤，而是一個持續整合的過程，把我們意識到的自己，和那些隱藏在潛意識中、不願面對的部分，逐漸整合成一個更完整的人格。榮格曾說，個體化意味著「成為自己」，成為一個完整的、不可分割的獨特個體。

這個過程不是直線式的進步，而是像繞著圓心不斷轉圈，每一圈都比上一圈更深入、更寬廣。榮格用「環繞自性」來形容這個歷程，意思是我們不斷地從不同角度、在不同層次上認識自己，而這個認識永遠不會「完成」，因為人的內在世界是無限深邃的。

別過度認同「人格面具」、正視「陰影」

根據榮格的理論，個體化包含幾個重要的面向。首先是認識「人格面具」（Persona）。這是我們在社會中展現給別人看的那一面，就像戴著的面具。我們可能在職場上表現得專業幹練，在家人面前展現溫柔體貼，在朋友圈裡扮演開心果。這些都是人格面具，它們幫助我們適應不同的社會情境。問題在於，如果我們過度認同這個面具，以為「我就是這樣的人」，把面具當成了真正的自己，反而會失去對內在真實自我的認識。MBTI測驗的結果，某種程度上也可能變成一種人格面具，我們開始表現得「像」某個類型該有的樣子，而不是真實的自己。

其次是面對「陰影（Shadow）」，這是榮格理論中非常重要的概念。陰影指的是

我們內心不願承認、不想面對的那些特質，可能是軟弱、嫉妒、自私、攻擊性、恐懼等等。這些特質我們不喜歡，所以把它們壓到意識之外，假裝它們不存在。但榮格認為，這些被壓抑的部分不會真的消失，它們會在潛意識中運作，在我們沒有察覺的時候影響我們的行為和判斷，有時候還會投射到別人身上。我們特別討厭某個人身上的某個特質，很可能正是我們自己不願面對的部分。真正的成長需要正視這些陰影，承認它們是自己的一部分，而不是永遠逃避。

再來是整合「阿尼瑪（陽性面）」與「阿尼姆斯（陰性面）」（Anima and Animus）。簡單來說，榮格認為每個人的內心都同時存在陰性和陽性的特質。男性的內在有女性化的一面，女性的內在有男性化的一面。這不是在談性別認同，而是在說每個人都有溫柔與堅強、感性與理性、接納與主導等看似對立的特質。個體化的過程包括認識並整合這些內在的對立面，讓自己成為一個更平衡、更完整的人。

最終的目標是「自性（Self）」的實現。在榮格的理論中，自性是整個人格的中心，是意識與潛意識的統合。自性的實現不是變成完美的人，而是接納自己的各個面向，包括光明面和陰暗面，讓內在的各個部分能夠和諧共處。這是一個理想的方向，不是一個可以「達成」然後打勾的目標。榮格認為，個體化是一輩子的功課，我們能做的是持續朝這個方向前進，而不是期待某一天「終於認識自己了」。

榮格還強調，個體化不是脫離人群、

只關注自己內心的自戀行為。真正的個體化必須在真實的生活中發生，在與他人的關係中、在面對現實挑戰的過程中逐漸完成。光是在腦中分析自己是不夠的，我們需要在實際的生活上去實踐、去體驗、去調整。

結語： 把MBTI當作起點，擁抱更真實的自己

自我認識是一趟終身的旅程，沒有標準答案，也沒有終點站。MBTI等性格測驗可以是這趟旅程的起點，幫助我們開始思考「我是什麼樣的人」、「我習慣用什麼方式看世界」，但它不應該成為定義我們的唯一標準。

真正的自我認識來自日常生活中的點點滴滴，來自我們如何面對壓力和挑戰、如何與不同的人互動、如何處理內心的矛盾和衝突、如何在挫折中重新站起來。這些真實的經驗，比任何測驗結果都更能告訴我們「自己是誰」。

當我們放下對固定標籤的執著，就能更自由地探索自己的可能性。每個人都在不斷成長和改變，我們的自我概念也應該是流動的，能夠包容不同的面向，隨著經驗的累積而逐漸深化。認識自己不是為了找到一個「正確答案」，然後從此以後就照著那個答案生活；而是為了更好地理解自己的需求和潛能，在人生的不同階段做出更適合自己的選擇。

下次當有人問你「你的MBTI是什麼？」，或許可以微笑著說：「我還在認識自己的路上。」因為，這才是最誠實的答案。🌀