

你是P人还是J人?

专家:要辩证地看待所谓的性格测试

青年发现

“P人咒语:哎呀!快快快!”当这样一段视频在朋友圈疯狂刷屏时,很多年轻人忍俊不禁,“哎呀,这不是在说我么”。

随着I人和E人爆火后,P人和J人的分类也悄悄在青年群体中兴起。尽管年轻人对区分自己或他人是什么类型的人乐在其中,或附和或举例或归类,心理学专家的观点却是:把这些分类当真,大可不必。

青年报首席记者 范彦萍

P人J人各有啥特点?

上海一家读书工作室的创始人丁智刚是典型的P人。前几天,他无意中看到北京有个活动,立即报名,当天往返参会,第二天家住闵行的他又风尘仆仆赶到浦东的一场活动上。“光来回路费就花了1000多元,还很奔波。有人问我值不值,事实上,对P人来说,很少会思考值与不值的问题。想到就去做,P人有冲动的倾向。”

今年年初,因为一名讲师病倒了,一家外企临时找他顶替讲创新课程。临时“接单”的他快速做了一个课件就去救火了。“企业的HR对我说,‘丁老师你肯定是个P人,这种临时找我讲课的事是我们J人绝对不会接受的事。’那天我才真正体会到了这两类人的差异。”丁智刚说。

在一家国企工作的邓先生则是十足的J人。前不久,他携太太和高中同学一家组队出游。四个J人提前很久早早做好了行程规划。唯独去海边的行程安排要视当天的天气情况调整,没办法提前做好安排。邓先生告诉记者,在企业里,他也习惯在开展活动时做好完备的预案,设计plan A和plan B。一旦打破计划就会很扫兴。

在看了P人和J人的视频后,靳小姐有点模棱两可,“感觉P人和J人的属性我兼而有之。”她形容说,自己不是很有规划性的人,很容易变卦;对外界具有探索性,比较灵活。从这一点上自己似乎很P,但自己遇到需要决策的事又会三思而后行,从这点上又不乏J的一面。

“我觉得P人和J人不是泾渭分明的。有些人可能比较中性。”靳小姐认为,这样的分类更多是娱乐性的,人的性格是会动态变化的。不要“卡”得太死。

P人是如何逼疯J人的?

年轻人对P人和J人的讨论有多热烈,看看小红书就可窥一斑。“咕叽小蘑菇”发布的“P人是如何逼疯J人的”帖子,点赞数高达11.1万,仅评论就有7500多条。评论区,大家讨论得不可开交。

网友“毛坨怡”评价说,“P人房间很乱,但是你帮他分类整理

好就等同于弄乱了”,这个评价得到了8219个点赞,仅这个评论的跟帖数量就高达280多条。有的P人附和说,“是的,虽然我的房间很乱,但我能很快找到东西。我的J人外婆帮我收拾完后,我就要花更多时间来找东西。”还有的严重同意,“我们那是乱中有序,谁动跟谁急,动了东西都找不到了。”

小红书和视频号上“孟阳话很多”博主发布了一系列关于P人和J人的故事。其中,“P人咒语:哎呀!快快快”的视频内容颇为有趣。在形容P人和J人的特点时,孟阳举了两个例子,一个是在为播客取名时,J人的他发现自己想要的名字被别人占用了,一旁的搭档P人超哥催他说,“快快快,你手机号多少?”原本还想经过审慎评估的孟阳立即陷入了一种快节奏中,完全没时间思考,开始报手机号。不到一分钟时间播客名就注册好了。在回去的路上,超哥又临时起意要去看电影,孟阳一看电影播放时间是12点55分,但眼下已经12点44分了,对于J人来说,时间太紧了,会果断放弃。但P人超哥立马开始念叨,“快快快!”两人骑车+一路狂奔,途中甚至赶超了2名外卖员,踩着点进了电影院。在视频的最后,孟阳感叹说,“我感觉自己失去了‘J魂’。”

这个视频引起了诸多网友的共鸣,一名网友调侃说,“如果我11点要出门,不管我8点、9点、10点还是11点起床,最后都是慌慌张张地出门。”这个点评点赞数高达3900多。

有网友说,“我们P人真的很擅长卡时间,但是卡多了,难免有个50%的迟到率吧。”该评论点赞数也高达2300多。还有网友说,“P人就是越酝酿越会鸽,要么现在就干,要么永远不干。”“每次出去玩,临时起意就能说走就走,越计划最后越容易不了了之。”

年轻人为何爱玩性格测试?

尽管对自己的P人身份深信不疑,但丁智刚还是表示,没有必要将P人和J人区分得很明显,网友们如此热衷分类似乎有些过了头。“可能网上极端的段子戳中了大家的心。”

MBTI-16型人格集合

☆ 收藏

无论你是P人还是J人,是快乐小狗ENFP还是快乐小狗的玩具ISTJ,在这里你都能找到同类!(押上了)



收录 23 篇笔记



就觉得这个局的不确定性也太高了



一天过去了这趟旅行甚至还没开始旅行



P人,一种想象力极强行动力极差的生物 每个P...



02-08

11.1万



P人一边毁灭我,一边拯救我...#j人和p人区别...



01-24

2.1万



网络截图

对于众人乐此不疲的原因,丁智刚分析说,一方面是诸如此类的性格测试加强了自我认知和自我认同。另一方面又具有社交属性。比如两个P人遇见会打招呼,“我是P人,哎呀,你也是呀。”

“我发现一个很有意思的点,原来我觉得自己很P,但当我遇到更P的人时,我就主动J化了。这是因为当一群人在一起时,人天生有共同适应环境的天性。当一种倾向过于强烈的时候,会朝着相反方向去平衡。”丁智刚认为,一个人的身体里同时住着P人和J人,且彼此是可以转化的。以项目管理为例,需要强J型人去执行。但作为一名创业者,可能需要前P后J。在一个团队里,也需要P人和J人的密切配合,否则团队拼图能

力是不完整的。

朱同学是一名初一学生,她告诉记者,自己是不折不扣的J人。每天都会写日程表,所有事情都会写计划。“但和同学们相比,我只能算弱J,我的朋友都是强J,完成事情特别迅速。比如班里召开的心理大会一结束,立即把10页的提纲和会议纪要整理出来。”

朱同学有段时间曾沉迷于MBTI性格测试,有趣的是,她竟然测出了7个不同的性格类型。“我们班比较流行性格测试,几乎每个人都测过。我觉得这样的测试兼具娱乐性和社交性,能快速认识很多朋友。”

“不瞒你说,我一开始是P人,慢慢变J人了。不同的时间点J含量会动态变化。”朱同学透露说。

名词解释



=判断 (Judging)

总是预先“判断”怎么做,崇尚结果导向、不喜欢“意外惊喜”的人。

J人不做规划真的出不了门。



=感受 (Perceiving)

倾向于“感受”周围的信息,适应能力强,崇尚随机应变和自由自在的生活态度。

P人主打就是一个随心所欲。

专家解读

不必过度消费性格测试

上海12355青少年服务台专家、国家二级心理咨询师顾凯究曾接触过许多来访的青少年,他们都会说自己是MBTI16型人格测试中的哪一类人。她认为,不管是P人J人,还是I人E人都类似性格测试、人格测试,尽管这样的定性不够严谨和专业,但侧面反映出现在的年轻人和老一辈的差异。“老一辈的人喜欢随大流。而现在的年轻人会对自己和他人感兴趣。想要探索为何同样一件事,其他人的反应和自己竟然不一样。他们会发现人和人差异很大,不能拿自己能做到的去要求别人。现在的年轻人乐于去了解和解读自己。这就是很大的进步。”

曾做过很多性格讲座的顾凯究认为,一个团队里不可能都是一模一样的人,太相似的男女也未必能结为夫妻。“最好的组合是彼此像齿轮般配合得天衣无缝,双方合作共赢。现实生活中,好朋友一般都是性格互补的人。比如J人喜欢守规则按计划执行,P人非常好奇,不怕受挫,不断有新点子,这样才体现了人的多样性。”

“在心理学中,性格测试的流派、量表很多,有的是以颜色分类的,有的是九型人格性格测试,不一而足。一个人的个性绝非P人或J人能简单概括的。大家要辩证地去看待这些所谓的性格、人格测试。”顾凯究分析说。