



測測看 你為什麼想做心理測驗

記者 林函諭 文

2018/09/30

「你是一個怎麼樣的人？」、「在後宮劇中你會扮演什麼角色？」、「你未來桃花運為何？」網路和Facebook版面上，或是聊天群組裡，常常不乏人分享、轉發自己玩心理測驗的結果。有的測驗讓人會心一笑，直呼神準，但有些測驗則引人發笑，結果並不準確，卻還是引起大批人的興趣。這些在網路上泛濫流傳、標榜檢測一切關於你身邊事物的心理測驗，絕大多數沒有相關來源和根據，而這些測驗嚴格來說應該名為「趣味心理測驗」或是「趣味心理遊戲」。

何謂心理測驗

心理測驗的定義為「採用一套標準的刺激，有系統地對個人的特質做客觀的測量」。簡單來說，心理測驗就像是一項測量工具，用來幫助我們了解自己。根據臨床心理師王守珍發表在《健康世界》雜誌的文章，編制一個心理測驗為一大學問，需具備信度與效度。信度即你反覆做此測驗，是不是都可以得到相似的結果；效度則為你做此測驗，是否真的能測量出你所要測的東西。因此要產出一個心理測驗需進行大量的驗證與測試，耗費大批的時間與精力，不太可能在短時間內大量產出。

而大部分在網路上流傳的測驗，因無確切的科學根據及有效來源，所以能在短時間內大量產出，並且「洗版」各大社群媒體。也由於其出處不可考，又內容大多為娛樂性質，故稱為「趣味」心理測驗。那究竟是什麼原因，讓人們喜歡做這些無根據的趣味心理測驗呢？

99%人測過都說準 為什麼？

趣味心理測驗的標題，常常會冠上「99%人測過都說準」、「測過都說準到頭皮發麻」等頭銜來吸引人們的目光，進而讓人產生也想測測看的心理。為何大家容易被這種標題所吸引呢？或許是覺得有許多人測過有保證，但更大的原因可能是「從眾效應」。從眾效應是指人們常常受到多數人的影響，沒有多加思考，就跟著大眾的思想或行為做決定。故在此類標題的催化下，大家就會覺得這個測驗也許不錯，便想打開來一探究竟。

在作答方式上，趣味心理測驗具有多種模式，如選項積分加總，或需來回跳題作答，但是當目的為一道題目配上四個左右的選項，而人們之所以會相信這樣簡單

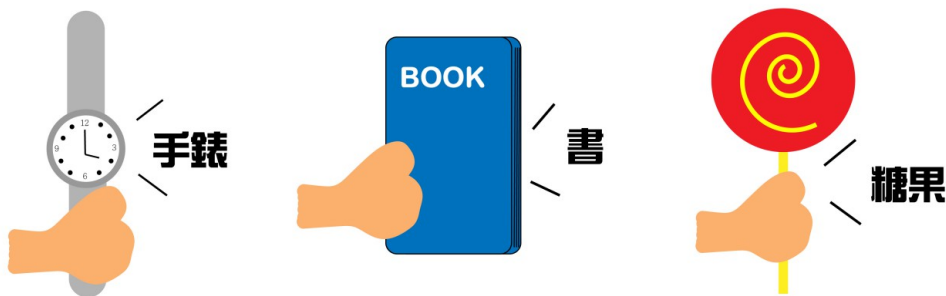
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

答，但取市元的為。這題目配上四個左右的選項，而人們之所以會相信這些簡易的題目及選項得出的結果，可以代表自己的個性或運勢，則是因為中了「巴納姆效應」與「冷讀術」的騙局。

巴納姆效應為一種心理現象，即人們常常會覺得籠統且普遍的人格描述，十分準確地揭示了自己的特點，尤其是在他們認為這些描述是為自己量身打造時。此效應在我們的生活中應用廣泛，如星座與算命都算在其麾下。那些星座專家及算命先生的話藏有暗示，人們會相信他們所說的就是為自己所訂製的，而趣味心理測驗同樣也是運用這個道理去操作。

舉例來說，像是你的生日快到了，你會買什麼送給自己？選項A為手錶，選擇此選項代表你是「做事前一定要先想個計劃，非常有條理與有組織，朝著自己的目標前進」的人。可是這並不代表只有選到手錶的人，才会有條理且朝著自己的目標前進，但對於選到此選項的人，卻會覺得這描述非常符合自己，而忽略了這其實是非常一般的人格形容詞彙。

你的生日快到了，你會買什麼送給自己？

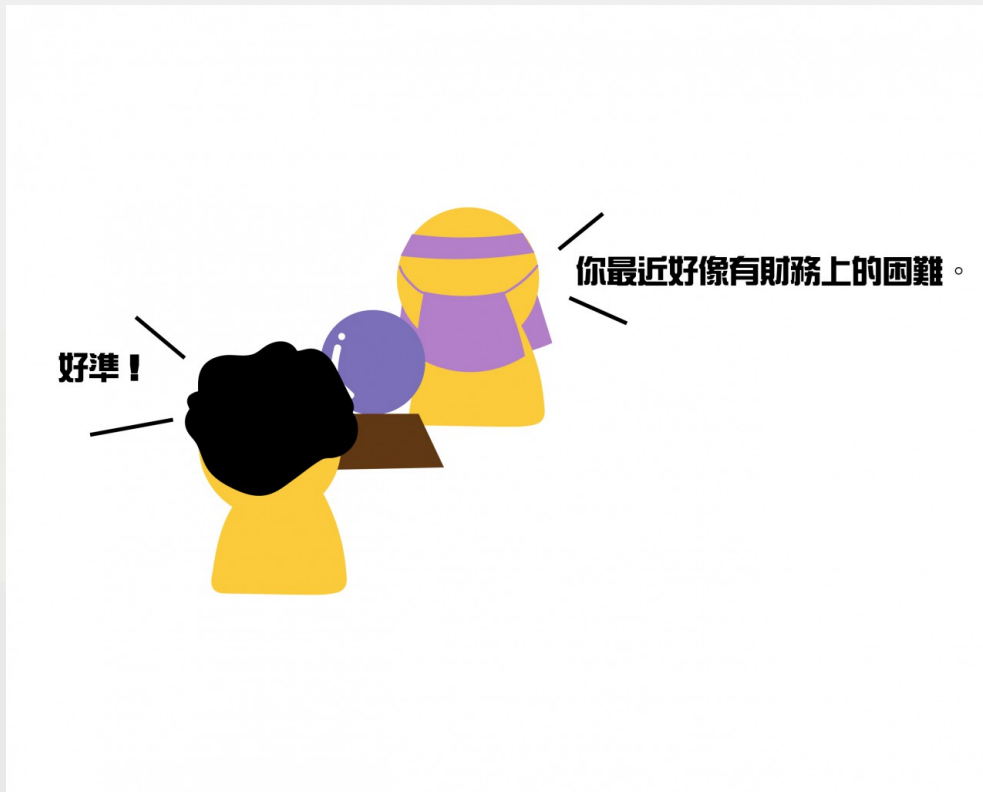


心理測驗示意圖。(圖片來源 / 林函諭製)

冷讀術已是類似的道理。根據冷讀術創始者石井裕之在其著作《瞬間贏得信任的冷讀術》一書中定義，在事先完全沒有準備之下，替第一次見面的人算命，就立即推測出對方的心理即為冷讀術。簡單來說，就是不用任何先備知識，即可推斷一個人的過去、現在和未來，類似讀心術。常被騙子作為一種詐欺的手段，其易讓人們產生「被了解」的錯覺，故冷讀術也被視為是巴納姆效應的應用進階版。

而趣味心理測驗同時也利用了這項手法，在問題裡巧妙地放入一些例行話題，如上述所提到的生日禮物題目。其藉由拋出一個買禮物的話題當作題目，再配合接下來受測者的選項去進行推敲。以手錶為例，手錶給人的印象是象徵著地位與身分，故可以藉此推斷會選擇手錶的人可能具有思緒條理、重視自我目標等特質。趣味心理測驗就是在這類模式下去設計問題，因此就算毫無依據，也可讓人們覺得這個測驗的結果非常神奇地說中他的內心。而為何人們會陷入巴納姆與冷讀術

待這個刺激的因素非但不可地成中他的內心，而為何人們會陷入「納姆與及讀術」的陷阱裡呢？



算命師的話術也算在冷讀術的一種，拋出例行話題，讓客人感覺說得很準。（圖片來源 / 林函諭製）

自我認同與自我安慰的管道

走在人生的道路上，難免會迷失自我，不知道自己是否討人喜歡，或適合做什麼事，此時渴望藉助某種管道來尋求答案，這種情況就稱為自我認同危機。自我認同即確認自己的身份和定位自我的歸屬，簡而言之，就是找尋你是誰和你想成為什麼樣的人。

然而，這些看似簡單的問題，卻需耗費非常漫長的時間來確認，時間成本很高。現今社會又是個講求便捷的時代，人們希望能在短時間內就獲得這些問題的答案，因此容易取得、題目簡單，又只需花兩三分鐘即能解答內心疑問的趣味心理測驗，成為人們尋求自我認同與自我安慰的一種有效方式。

培養鑑別能力 不可盲目相信

當今是個資訊爆炸的時代，網路上充斥著數不清的測試，寫著幫助人們分析自己或滿足對認同的需要，接觸大量的資訊易使人無法立即做出判斷而變得盲目。若真的遇上心情不好，想了解自己到底出了什麼問題的時候，千萬不要誤信網路上沒有根據的趣味測驗結果，應立即前往相關的醫療輔導機構去詢問與診斷。如果想真正了解與認識自己，可尋求正規的心理測驗，並請專業人士替你講解。

對於趣味心理測驗，抱持著娛樂的心態為佳。我們應培養自我鑑別的能力，不要盲從測驗的結果行事，或因測出的結果不理想而意志消沉，如此一來太得不償失了。

縮圖來源：林函諭 / 製



記者 林函諭



編輯 陳希妍