

心理測驗與內心覺察一

專訪亞東醫院 陳俊霖 主任醫師



寒風瑟瑟，心扉的採訪小組拐進星巴克的側門，點了五杯熱飲，準備好開始一場與亞東醫院陳俊霖醫師的專訪。

本次專訪圍繞時下當紅的心理測驗「MBTI」展開，陳醫師以兼具榮格分析師與精神科醫師的立場，和我們細膩分析MBTI與榮格心理學的關聯，以及我們要如何將其正向應用於生活中。

什麼是「榮格心理學」？

現在最流行的「MBTI」心理測驗，號稱其測驗以榮格的心理學理論為基礎，於是我們首先詢問陳醫師，究竟什麼是榮格心理學呢？

聽見我們的疑問，醫師從當年榮格的「字詞聯想」實驗說起，即是當我們聽見一個詞語，第一時間產生的聯想，如「電腦」會聯想到「網路」。但如受試者患有心理疾患，如思覺失調，其聯想可能和常人有所出入，譬如「電腦」引起其「被監視」的想像。

這部分對病患的研究原先是榮格的指導老師先開始，但其中有個重要問題：受試者皆為病人，沒有建立常模。為了填補老師研究的不足，榮格著手研究「正常人」的聯想反應，而榮格在研究後發現，無論是教育程度不同、抑或男女性別差異，不同類別的人的思考、反應皆有所不同。

在進行大量實驗後，榮格把人們的反應分成好幾個大類，這便是榮格「心理類型」的雛形，之後才被其他人引用發展出MBTI。

榮格理論：意識與無意識

醫師說，在榮格的年代，人們已經在討論「意識」與「無意識」，瞭解人有一部分運作是無法由自己的意識、思考操控和感知。榮格相信，人類在出生時，腦內已經存在一部分先天的「程式」。榮格使用了大量文化性的比喻探討「無意識」，思考「心」究竟如何運作，這被稱為「深度心理學」。

MBTI 是否為正宗的榮格理論？

MBTI 所參考的部分，只是整體榮格心理學中的一小塊心理模型。比起「實證研究」，榮格理論較像電影中會看見的約談或諮商，無法像 MBTI 一般量化。

醫師提到，其實 MBTI 的測驗方法就和榮格提倡的「無意識」有著本質上的差別，畢竟我們皆是用大腦思考後，才以「意識」填答 MBTI 測驗的選擇題。因此，從醫師的角度看來，「MBTI」和「榮格心理學」在碰觸無意識心靈的程度是有一定落差的。

MBTI 對社會是否有正向影響？

陳醫師說，雖然 MBTI 和正宗的榮格心理學的本質有巨大差異，但其存在對我們也未必是壞事。現在的流行趨勢加上當紅明星的推廣，讓一些原本不會接觸心理測驗的人願意去瞭解自己，對大家探索自我有很大的幫助。

而且相較於抽象的榮格心理學，MBTI 的測驗結果容易量化，也有專業人士真的將其拿來研究，譬如什麼人格較適合往什麼職業發展、和什麼人格交往等等。但醫師特別強調，雖然 MBTI 的確比原先的榮格理論好用許多，是否正確又是另外一回事。



MBTI 真的可信嗎？

醫師提及心理測驗的「信度」與「效度」。信度高的心理測驗，同一人重覆測試會得到相同答案；而效度高的測



驗，重點在於其準確度與和事實的契合度。醫師說，MBTI 不常被當作專業工具，即是因為它在信效度方面的不足，測驗多次而每次結果都不一樣的案例常常出現，且未經過專業的實驗分析，MBTI 的結果和解析可信度也存疑。

再者，MBTI 所謂「人格類型」為兩兩分類，如果回答問題的答案在中間值附近，則極可能因為狀態的改變和一些細微因素而影響測驗結果。

思考與覺察—— MBTI 的正向應用



我們詢問醫師，是否認為 MBTI 讓一些人拘泥於自己的測驗結果，甚至以「人格特質」作為藉口逃避某些事情？抑或幫助受試者更好地理解、接受自己呢？

醫師說，這個問題的答案要看受試者，也就是當代年輕人如何使用這項測驗。這就像過去流行的血型、星座一般，可以幫助我們思考「我是個什麼樣的人」，並對他人多一些理解或同理。譬如在 MBTI 出現之前，內向的「I 人」可能在社交場合、人際關係裡很吃虧，被認為冷淡或不合群。但在 MBTI 開始流行後，人們開始注意到有這麼一項人格特質，甚至意識到自己其實也有類似傾向。這種過程稱為「覺察」，醫師認為，當事人願意的話，星座或 MBTI 等測驗都能幫助我們覺察。

而覺察後，我們採取的行動也尤其重要。如果 MBTI 測驗結果極端地偏向某一特質，我們是否要考慮平衡自己，嘗試讓自己往另一個特質發展？提及這部份時，醫師笑著告訴我們，因為高中生現在都還相對年輕，可能也還未發展出完整的人格，現在就在考慮平衡似乎也不太恰當。

「從心理工作的角度，最重要的還是鼓勵大家覺察。」雖然 MBTI 不如其他心理測驗嚴謹，但也相對不那麼複雜，操作簡單，還能迅速得到明確地解析，讓群眾不會排斥，能作為大眾探索內心的入門。

當 MBTI 遇上社交



網路上有很多關於不同 MBTI 人格社交的「分析」，如一個人格適合和另一人格交友、與某特定人格戀愛、又和哪些人格處不來等等。對此醫師表示，其實這只是個「起點」，因為在 MBTI 出現之前，哪兩個星座或血型特別適合彼此的類似說法已經非常流行。

醫師鼓勵大家，這些分析可以作為交際、娛樂的參考，但不要太過執著。如果兩人的心理類型不同，而願意彼此覺察並磨合、調適自己，找出讓彼此舒服的相處方式，就是正向利用測驗結果於生活的表現。反之，若過於執著自己的測驗結果，只和與自己「相配」的類型交往，便只是負面的將自己侷限。

心理測驗幫助大家「覺察」，覺察之後就是有意識的包容和改變。

揭密沙遊治療



常在新聞或各種電視節目中看見「沙遊治療」的字眼，透過在沙盤上擺放各種玩具、用品，就能讓心理治療師推測出患者的心理狀態或內心創傷。由於沙盤治療是陳醫師的專業，我們也請醫師為我們講解沙盤治療的原理和背後的秘密。



經過醫師的說明，我們才知道原來沙盤治療的基礎也是榮格理論，而且是受到榮格學派影響的延伸。我們現在使用語言思考，但榮格學派強調的「無意識」，即「意象思考」，是在還沒有語言之前，心靈初始的思考方式，為更深層的心智功能，常以圖像發展來表示。

在沙盤出現之前，治療師有時會請患者用繪畫方式表達內心，但不一定所有患者都適合運用繪畫。而換作在沙盤上擺放東西，大大降低了患者操作的難易度，小朋友也容易對沙遊產生連結。

治療師觀察患者擺放的沙盤，會看到一些很多患者本身未曾覺察過，但在心理學上很有意義的特徵。譬如有人總會把一個人偶放在角落，而那個人偶在潛意識中其實代表患者自己，只能躲在角落觀看其他人熱鬧嬉戲；有些人會排出具有「神聖感」的畫面，經典圖樣如同心圓、曼陀羅。

醫師解釋「神聖感」，就像我們為了一個正式宴席做菜擺盤，自然會想把食物擺放的端正好看，菜在盤子上的比例要平均，這是人們在心情安定時的擺放方式。相對的，如果今日患者的內心起伏不定，就更容易亂擺亂放。

治療師通常不會在沙遊過程中對患者提出結論，而是在沙遊歷程完成後一段時間才和個案回溯討論沙遊的歷程，以免在過程中過早干擾個案無意識裏的發展力量。

青少年該如何應用榮格心理學？

醫師說，之前有一次舉辦營隊，特意拿當紅的MBTI作為主題，並詢問大家：「你會勇敢做自己，還是就測驗結果努力求平衡？」醫師舉例，如果自己測出來有一個參數是「T」（思考型），那究竟要讓自己一路T到底，還是讓自己稍微往反方向F（情感型）發展一點以求平衡？每個人都有自己的考量，並沒有正確答案。



結語：有意識的決定自己往哪裡走

「最好的運用就是覺察，並有意識地決定自己往哪裡走。」

在短短的訪談中，醫師反覆與我們提到「覺察」二字，或許在這場流行與心理測驗的追逐中，MBTI 或測驗結果都不是重點，因這些都只是引導我們開始覺察自我的契機。

覺察後如何動作、是否改變，這都是受試者自己的決定，而這些測驗能幫助我們審視自身、同理他人，進而讓自己與社會越來越好。

受訪者小檔案：陳俊霖醫師

亞東紀念醫院精神暨心身醫學部心理健康與綠色照護科主任，榮格分析師，曾擔任臺大醫院精神科住院醫師與亞東醫院精神科主治醫師。主治項目從成人憂鬱症、焦慮症延伸至沙遊治療與夢境研析。

