

人格测试成新社交名片 冰城心理专家：

# 把测试当生活“调味剂” 给自己一个正向心理暗示

生活报讯（记者刘维娜）近日，为帮助青少年解决心理困惑、就业创业、人际关系、情感婚恋、工作压力等问题，共青团黑龙江省委员会联合生活报开通“12355 你的心事我来听”专栏，为龙江青少年服务。最近，一个叫作 MBTI 的性格测试火爆全网，详细地把人的性格分为 16 类，甚至有的公司利用 MBTI 给求职者分配岗位，国内外的社交平台也涌现了不少以 MBTI 人格类型命名的群组。近日，记者就根据这一火爆全网的性格测试，从心理层面和心理专家王宇老师一起分析。

## 你是I人还是E人？

“你是 I 人还是 E 人？”年轻人中间，这句话似乎成为了社交的流行语，这所说的就是最近火爆的 MBTI 性格测试结果。MBTI 是一种自我报告式的人格测评工具，用以衡量和描述人们在获取信息、做出决策、对待生活等方面的心理活动规律和不同的人格类型表现。MBTI 测试尝试分配四个类别：内向 (Introversion) 或外向 (Extroversion)、实感 (Sensing) 或直觉 (Intuition)、思考 (Thinking) 或情感 (Feeling)、判断 (Judging) 或感知 (Perceiving)。取各类别的首字母，就可以得出测试的结果，如“INFP”“ESFJ”……四个维度的不同偏好排列组合，形成 16 种人格类型。MBTI 十六型人格测试结果分为四大类，包括分析家、外交家、守护者和探险家。

直击足彩任选 9 场游戏

## 省体彩“激情迎周末”来啦



生活报讯（王明琛）10月7日起，省体彩中心开展“激情迎周末 传足送惊喜”，活动期间，凡在黑龙江省内任意体彩实体店购买单票金额 64 元及以下的传统足球任选 9 场游戏彩票，猜对 8 场的即可均分当期 10 万元传统足球赠票奖金，购彩者可在黑龙江省内任意体彩实体店兑换获赠传统足球彩票。

本次活动从 10 月 7 日止售奖期开始，至 10 月 22 日止售奖期结束，每周六、周日晚止售的传统足球任选 9 场游戏可参与活动，共持续 3 周，具体奖期及数量以竞彩网公告为准。

购彩者需要特别留意的是，促销活动期间，兑奖时间为自开奖之日起 7 个工作日内，逾期未兑

## 是一种自我“标签化”行为

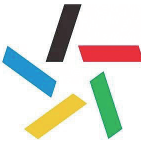
为什么大部分人愿意相信 MBTI 的测试结果？“这是由于人们总喜欢用简单的方式去解释复杂的事情，MBTI 就是这样的思路。MBTI 尝试为每位测试者提供一个观察、审视自己的视角，去剖析自身的习惯、偏好和待人

处事的方式，并且以一种积极的、正向的、友好的表达方式呈现出来，人们往往对这样的评价和判断十分相信和认可。”王宇老师解感道，“我们会用 MBTI 的测试结果来形容自己，这是一种典型的自我标签化的行为。”

## 把测试当成生活“调味剂”

在 MBTI 测试结束后产生的完整性格报告中，有不同人格类型所包含的优势与劣势、浪漫关系、交友方式、亲子关系、工作机会、工作环境偏好等内容，在某种程度上为参与测试的个人提供了一个了解自己的视角，也为个体的生活、学习、工作以及未来发展带来

了一定的引导。王宇老师说：“其实，我们完全可以把这些心理测试当作生活增添趣味的调味剂，给自己一个正向心理暗示。我们要敢于突破贴在自己身上的标签，关注自己的内在力量，通过自我察觉的方式真正地认识自己，日益成长为更好、更优秀的自己。”



## 体彩彩票

黑龙江省体彩管理中心协办

视为弃奖，不予兑付。若指定促销奖期彩票开始销售前，期号、竞猜场次、停售时间或开奖时间进行调整，彩票销售因故取消，则该期促销活动相应取消，促销活动不顺延。



## 开奖提示

北京时间 10 月 9 日晚，体彩大乐透第 23115 期将迎来开奖，目前当期奖池余额已达 8.77 亿元。

## 省体彩 引导理性购彩

生活报讯（张凯）为了对购彩者非理性购彩行为进行识别与劝阻，减少非理性购彩行为发生，让购彩者正确认知彩票，9 月 27 日，黑龙江省体彩中心开展引导理性购彩措施培训。

培训中，培训师结合引导理性购彩措施辅助工具，即实体店应对非理性购彩风险指导手册、未成年人购彩风险宣传单、购彩风格测试海报等工具，分别针对不同类型的非理性购彩行为提供识别方法，劝阻动作和话术示例，为销售一线提供参考；未成年人购彩风险宣传单，以图文的形式宣传未成年人购彩的危害，引导未成年人及其家长；购彩风格测试小游戏，结合测试结果有针对性地向购彩者推送责任彩票理念等信息。



注追加二等奖，这么看来，我后区如果买的不是‘05’和‘07’，而是买的‘05’和‘08’，就能拿下 10 注追加一等奖，也就是中 10 个 1800 万追加大奖，1.8 亿和 324 万奖金两相对比，确实有不小的差距。虽然奖金差距有点大，但大乐透是我的一个爱好，没必要较真。”

## 一号之差 憾失 1.8 亿巨奖

生活报讯（雪尘）近日，重庆大乐透 324 万中奖者小谢现身兑奖，他带来的中奖彩票命中 10 注追加二等奖，仅 1 个后区之差与亿元大奖失之交臂。虽然未能成为亿元奖得主，但在小谢眼中，324 万大奖也足够多了，已经知足了。

大乐透第 23079 期 324 万大奖获得者小谢表示：“你们不说，我都不知道错过了大乐透 1.8 亿巨奖。”相关统计数据 displays，当期体彩大乐透全国共开出 5 注一等奖，单注奖金高达 1000 万元，由于中奖者均未采用追加投注方式，因此都未拿下高达 800 万元的追加头奖奖金。

在查看了开奖奖金统计后，小谢也对比了当期开奖号码与自己所购号码，忍不住感叹道：“我中了 10



权威资讯  
匠心出品



2023.10.9 星期一 癸卯年 八月廿五

主管/主办：黑龙江日报报业集团 出版：生活报社 国内统一连续出版物号：CN 23-0017

总第 12212 期 今日 8 版

## “多险种统一办”全市设 175 个网点 今后冰城人办社保更方便

02

### 消费者投诉“乐泰亮甲”

## 治灰指甲花 3700 多元 去医院检查根本没病

市场监管部门已立案调查

03



“217 路公交车不按规划线路营运”后续

## 至今尚未整改

道里区交通征费稽查站负责人未接受采访

04

## 有事找帮办

龙头新闻·生活报帮办记者团：

供暖帮办仲亮 17800590258  
旧改帮办梁晨 17800590256

出行帮办栾德谦 17800590257  
水电网购帮办李威兵 17800590259  
教育帮办吕晓艳 17800590263  
医疗帮办王秋实 19904806737

旅游帮办薛宏莉 17800590261  
民政帮办于海霞 17800590260  
社区帮办史天一 17800590267  
首席帮办李丹 17800590268

哈尔滨天气预报	9日	夜	晴		17℃ 偏北风2-3级 5℃ 西北风2-3级
	10日	夜	晴		16℃ 偏西风2-3级 3℃ 西北风2-3级
	11日	夜	多云		18℃ 西北风2-3级 7℃ 偏西风2-3级