



# 从线上玩梗到线下共鸣 SBTI测试点亮滨州社交日常

□晚报记者 时晨

做一次性格测试,发一条朋友圈,找到一个同频的人——SBTI测试一夜爆火。4月9日晚,滨州本地网络社交圈一张张性格测试图在社交平台刷屏,许多人被这款名为SBTI(Silly Big Personality Test)的人格测试“击中”,纷纷晒出自己的“奇葩人格标签”,朋友圈一度沦为“大型自嘲现场”。

## >>>一夜刷屏朋友圈 SBTI测试成社交新潮

记者走访发现,市区多个职场、校园、社区均出现SBTI测试热潮,成为近期滨州火热的线上社交话题。本地社交平台相关话题热度高,参与人数与讨论量持续攀升。截至4月10日14:30,该话题已占据微博生活热搜榜榜首,阅读量达12.2亿,讨论量和互动量分别为44.3万和110.9万。据了解,SBTI测试服务器因短时段流量过载,已多次“崩溃”。

“别问我今天忙不忙,先问我测SBTI了没!”4月10日上午,滨城区某企业工作人员杜女士在休息间隙,一边刷手机看新的测试链接,一边笑着向记者展示朋友圈。她的朋友圈里,一条晒出“送钱者(ATM-er)”标签的动态收获了55条评论,同事们纷纷跟评:“我也是!难怪每个月工资刚到账就清零”“谁懂啊,每天都在给家人、朋友付各种账单,纯纯ATM本机”。杜女士说,昨晚她在闺蜜群里第一次看到SBTI测试链接,原本以为是和MBTI一样的“正经人格分析”,没想到题目看似简单,结果却“扎心又好笑”。“比如有一道题是‘周末朋友约你

出门,你的真实反应是?’选项里有‘立刻答应但疯狂鸽人’‘提前一周准备出门装备,但当天睡过头’‘直接说在家躺平,但偷偷刷手机羡慕别人’,每一个都戳中了我的日常。”

测试结果的“接地气”,让滨州各年龄段群体都纷纷“入坑”。我市大三学生小张的朋友圈,被室友们集体晒出的“死者”标签刷屏:“看透人生无意义的终极贤者”,说的不就是我们这群期末前一度很想摆烂、学习疲劳、偶尔摸鱼、对很多事都‘无所谓’的人吗?”他笑着说,班级群里还发起了“SBTI人格大赏”,大家互相调侃标签,连平时严肃的辅导员都参与进来,晒出“拿捏者”标签,引发全班哄笑。

更有趣的是,滨州本地宝妈群体也加入了测试热潮。滨州某小区居民刘芳晒出“妈宝超人”标签,结果页面标注“表面温柔带娃,内心早已进化成超人,能一手抱娃一手做饭,还能顺便回工作消息”,引得身边宝妈们纷纷点赞:“这才是带娃日常的真实写照”。

## >>>自嘲戳中情绪痛点 轻松玩梗引发共鸣

为何一款相对没有科学依据、纯娱乐性质的测试,能在滨州如此火爆?究其背后原因,正是因为它中了当代年轻人的“情绪穴”——看似“无厘头”的测试题目和选项,在某种程度上对应了人们的一些真实心理。

我市一位心理学家给出解读:“SBTI的走红,本质是当代人用‘无负担的自嘲’对抗生活压力。与MBTI注重‘自我认知’不同,SBTI更强调‘情绪释放’,其标签的戏谑性和真实性,精准击中了滨州本地职场人、学生、宝妈等群体的日常痛点,让大家在调侃中找到共鸣,实现情绪解压。大家既要面对工作的竞争、生活的琐碎,又要兼顾家庭责任,很多情绪无处宣泄。SBTI测试提供了一个低成本的社交载体,大家通过分享标签、互相调侃,拉近了彼此的距离,也让压抑的情绪得到了合理释放。”

记者采访发现,滨州网友对

SBTI的态度普遍理性,大家普遍表示“图个乐,不当真”。“MBTI会让我思考自己适合什么工作,而SBTI只是让我开心一下,缓解上班的疲惫。”网友“知恩”说,“比如我测出来是‘摆烂大师’,虽然有点自嘲,但也提醒我该适当放松,不要太紧绷。”自媒体人“i”表示,SBTI的爆火,也反映了滨州本地社交氛围的变化:“以前大家朋友圈要么发工作动态,要么发生活照,现在这种娱乐性、互动性强的内容越来越受欢迎,说明滨州人越来越注重情绪价值的追求,也更愿意通过轻松的方式参与社交。”也有网友提出不同看法:“可以玩,但别太相信。咱们虽然不完美,但也别轻易给自己随意贴标签。人的特性之一在于不断觉醒,不断改变认知。贴标签只会让你下意识默认,从而无限包容自己的缺陷,容易走不出这个框架去争取更好的自己。”



## >>>娱乐测试理性看待 专家提醒勿过度代入

据了解,SBTI测试首发于B站一位UP主,初衷是劝诫一位爱喝酒的朋友戒酒,为了合规做了些许改动,未能很好地平衡娱乐和专业性。UP主解释自己并非心理学专业,对一些人格的阐释可能较为模糊或完全不准,以好玩为主。该测试含有人工智能合成技术,总体为娱乐向、非专业心理学工具。

针对SBTI测试的流行,心理学专家也特别提醒:SBTI属于纯娱乐产物,无任何心理学专业依据,其测试结果采用半随机算法,同一人多次测试使用不同版本或得到不同结果,不具备自我认知、职业规划、婚恋参考等实际价值。

记者查询发现,该测试作者一天涨粉近10万,SBTI测试新链接使用较为畅通,热度仍在持续发酵,不少网友已经开始“二刷三测”,试图解锁更多“奇葩标签”。这场以自嘲为核心的“社交狂欢”,成为马年开春滨州一道独特的“情绪风景线”。“大家可以把SBTI测试当作一个解压小工具,通过分享标签获得社交快乐,但不要过度代入测试结果,更不宜过度使用标签定义自己或他人。”专家建议,面对生活和工作中的压力,应通过运动、阅读、真实社交、专业倾诉等健康方式调节,避免沉迷网络娱乐内容,影响正常生活和工作。

据最新消息,SBTI已被注册为商标。4月10日天眼查信息显示,SBTI商标已由某管理咨询(北京)有限公司完成申请,国际分类涉及网站服务、教育娱乐等,目前多数相关商标状态为已注册。