

# 网络心理测试刷屏

## 有的还能测抑郁症?

### 专家:别当真! 不要通过一份测试给自己下定义

凭直觉判断一段声音背后的含义,看看自己有啥特质;回答几个问题,判断自己属于哪类性格……最近,一款测试自己有何种特质的H5在朋友圈火了起来,测试结果以不同的颜色分类,一时间朋友圈“五彩斑斓”。网络上一直充斥着各种心理测试,现代快报记者注意到,有的测试甚至声称能测试抑郁症程度,如果想看详细的测试报告,则需付款。这些测试准吗?心理专家表示,不要夸大网络心理测试的结果,如果有负面的地方,也不要否定自己,情绪出现问题应及时寻求医生等专业人士的帮助。

现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳 马壮壮

### “五颜六色”的朋友圈,怎么每个都是“彩虹屁”?

这几天,某音乐App推出一条“测一测属于你的主导色”的H5,称可以帮你找到“主导颜色”,进而更全面地了解自我。只需做几组简单的选择题,年轻人参与度很高,纷纷转发朋友圈。一时间,朋友圈五颜六色的。

现代快报记者打开链接试了一下,发现这个H5以判断声音背后的含义为主体,让你从两三个选项中,选出你认为听到的声音更符合哪个选项。选择完毕后,就能给出一个结果。不过,记者做了两次,选择同样的选项,给出的结果却是不同的颜色。

“你的特质是绚丽夺目的晚霞”“你的特质是魅力超凡的艺术家”“智慧非凡的开拓者”“充满远见的哲学家”“每2个人中就会有一个人喜欢你”……不同颜色对应不一样的性格,描述得很美好,每个结果都能让你心情愉悦。

不过在这个测试刷屏的背后,有细心的网友发现,“测试出的颜色解析,怎么每种性格都这么优秀?”“大型‘彩虹屁’现场,感觉每种性格放在自己身上都挺合适。”“看这些解析的描述,感觉似是而非。”也有人表示,不用太较真,就当感受一下快乐。

### 专家

### 不要夸大网络心理测试结果 情绪出问题及时就医

“这个颜色测试我在朋友圈也看到了。”南京鼓楼医院医学心理科副主任医师杨海龙说,“从这份测试的结果来看,它的评价像很多娱乐化的心理测试一样,具有通用性质,在很多人身上都适用,每个人也能从中找到个性的共鸣。”他提到,虽然目前国内确实有人在研究性格与颜色的联系,但这更多只是一个参照,并不具有诊断的意义。

杨海龙介绍,在医学上,一份心理测试,首先要看它的目的是什么。“心理学测试无非是对个性或者异常心理的测试,等等。对医生来说,它也只是起到评估作用,只有参考意义,并不能单凭一个测试就做诊断。”

对于网络心理测试的结果应该如何对待?杨海龙说,第一,不要去夸大评估的作用和意义,可以把它看成一个娱乐,不要太在意这个测试的结果;第二,结果中如果有负面的地方,也不要过多否定自己;第三,很多人其实对自己不了解,一个人的成长就是在遇见未知的自己。所以,不可能单靠一个测试就刻画出一个人的个性。“人应该不断地去了解自己、接纳自己,不断发展和完善自己。”

另外,现在网络上有人把抑郁症、强迫症等异常心理的评估量表做成一些简单的心理测试。杨海龙提醒,真正被心理疾病困扰的人,不要轻易相信这种片面的评估。“这种随意的测试,题目的完整性没有保证,测试也没有环境要求和时间限制,结果自然不尽相同。”他建议,当感觉情绪或者心理出现问题,抑或这种状态影响到工作生活,要及时寻求医生等专业人士的帮助,而不是通过一份测试去给自己下定义。



扫码看视频

### 网上心理自测泛滥,有的声称能测抑郁症



各种抑郁症测试

网上某抑郁症测试,记者测的结果是中度抑郁症

除了上述提到的娱乐化测试,记者发现,其实各大网络平台充斥着各种心理测试,有的甚至声称能测试你是否有抑郁症、强迫症,或者能测出抑郁症程度,等等。

《你是不开心,还是抑郁了?》《心理测试——你有抑郁症吗?》《强迫症测试在线评估》……现代快报记者在网上输入关键词,很容易就能找到各种关于抑郁症、强迫症的测试链接。

不同的测试链接给出的题目也不是一套。

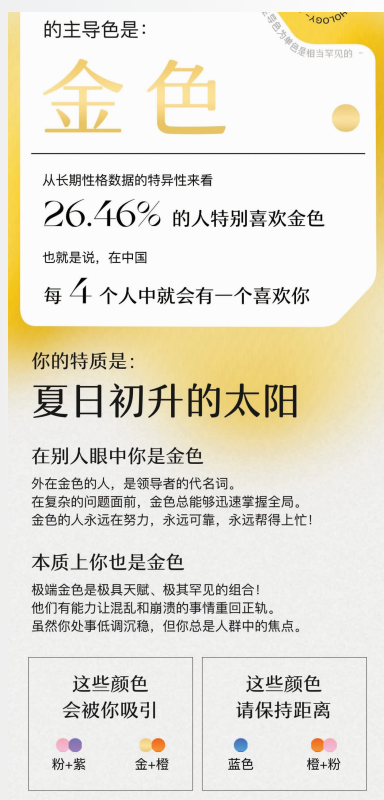
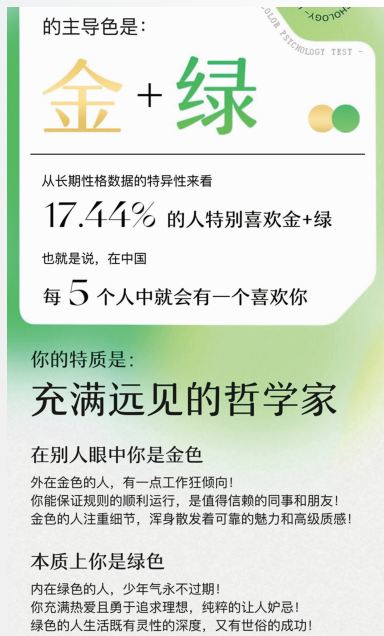
记者记了一些问题:“你是否反复洗手而且时间很长?”“有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几遍?”“是否感觉到情绪沮丧、郁闷?”“夜间睡眠不好?”“是否无故感觉到疲

劳?”……这些问题大多数都是生活中会遇到的情况。

记者试做了其中一个测试,花几分钟做完20道题后,被判断为中度抑郁症。如果想看详细报告,则需要支付15元。

记者在微博上搜索,看到有网友做了同样的测试,并附上截图——测试给出的结果为重度抑郁症。这名网友写道,最近事情太多无法消化,希望自己快点走出来。也有网友做过测试后被结果吓到,表示想去心理机构咨询一下。

也有些抑郁症测试给出的结果,就是一碗“心灵鸡汤”:“做事不自信,总在关键时刻掉链子,害怕自己做不成事。很多时候只要自信一点就能成功,你要迈出勇敢的一步。”



最近流行的网络测试以及部分测试结果