

基因与性格-三联生活网

很多人都喜欢做性格测试，也喜欢分享自己的测试结果，这么做可以对陌生人进行快速归类，有利于网络社交的破冰。目前最流行的性格测试法就是迈尔斯-布里格斯类型指标法（MBTI），此法又名16型人格测试，即把一个人的性格分成四个维度，每个维度只有两种偏好，加起来一共有16种不同的组合方式，很适合贴标签，让别人一眼就能看出来你是个什么样的人。

很多人都喜欢做性格测试，也喜欢分享自己的测试结果，这么做可以对陌生人进行快速归类，有利于网络社交的破冰。目前最流行的性格测试法就是迈尔斯-布里格斯类型指标法（MBTI），此法又名16型人格测试，即把一个人的性格分成四个维度，每个维度只有两种偏好，加起来一共有16种不同的组合方式，很适合贴标签，让别人一眼就能看出来你是个什么样的人。

但是，专业心理学家们更喜欢用“大五人格测试”（Big Five），即对性格中的开放性（Openness to Experience）、尽责性（Conscientiousness）、外向性（Extraversion）、亲和性（Agreeableness）和神经质（Neuroticism，也可翻译成情绪稳定性）这五个维度进行打分。此法不但比MBTI多了一个维度，而且每种类型都允许有不同程度的差异，显然比MBTI更加符合实际情况。

接下来一个很常见的问题是，不同的性格特征到底是先天遗传造成的还是后天环境导致的？对于这个问题的标准答案是“两者皆有”，但

一直有人试图找出不同性格特征所对应的基因，希望能帮助心理学家更好地研究性格，或者帮助有心理障碍的人。可问题在于，基因对性格的影响不够显著，两者之间没有明确的因果关系，所以科学家们只能用“全基因组关联分析法”（**GWAS**）找出基因的微小变异和性格特征之间的统计学关联，然后通过一套算法来计算哪些基因会对性格造成何种程度的影响。

这类研究的质量和数量成正比，但大多数实验室能力有限，不可能招募太多的受试者，这就需要有人把来自不同实验室的研究结果用“元分析法”（**meta-analysis**）进行汇总，用这个办法增加数据量，以便得出更高质量的结论。来自美国密歇根州立大学（**Michigan State University**）等研究机构的一群科学家用这个方法分析了来自全世界**46**个高质量队列研究的结果，从中找出了**1260**个和性格有关的遗传变异，相关论文发表在**2026**年**9**月**2**日出版的《自然》（**Nature**）杂志上。

这是该领域迄今为止规模最大的元分析汇总，涉及大约**100**万名受试者，结论还是很可靠的。研究人员发现，虽然平均每个遗传变异的影响力只有百分之几，但组合起来的影响力还是相当显著的，而且这种影响和受试者的年龄、性别和国籍无关。举例来说，科学家们发现具有某种特定遗传变异组合的人大都性格外向，这个结论对于一个荷兰年轻男性和一个美国退休女性一样有效。

更重要的是，该研究还发现特定的遗传变异组合不但会影响性格，还会影响这个人的健康状况、寿命长短、职业选择、教育程度和收

入状况等等，甚至睡眠习惯也会受到性格影响。比如，科学家发现尽责性强的人更喜欢早睡早起，而开放性更高，同时具有外向型人格的人则更容易成为夜猫子。再比如，科学家发现神经质水平高的人生病后的住院时间更长，开放性高的人换工作更频繁，收入也会更高。

这些发现提醒社会学家和人类学家在做研究的时候一定要把基因的影响力考虑在内，这种影响力很可能要比此前想象的更大。当然了，后天环境对性格肯定也是有影响的，不过这种影响极有可能是双向的。比如有一种遗传变异组合会让人性格外向，研究发现拥有这种遗传变异组合的人选择生活在大城市的比例更高，而生活在大城市这件事本身又会反过来让这个人变得更加外向。