高英高級工商職業學校101學年度第1學期班級讀書會

閱讀心得報告

班　　級	資處2-3	學生姓名	謝欣如		
研讀書名	內向心理學	書籍作者	瑪蒂・蘭妮		
出版單位	漫遊者文化事業股份有限公司	出版年月	2012年07月01日	版次	二版
班級導師	王鈺婷老師	國文老師	張仕帆老師		

心　得　報　告　內　容

一、圖書作者與內容簡介：

作者瑪蒂・蘭妮是著名的婚姻及家庭治療師，同時也是一位精神分析博士，她擅長以精神分析的專業領域，致力於研究性格內向者的性格和特質，並以她自己的內向性格和外向性格的丈夫之間的相處，以及來找她諮商請求協助的對象作為這本書的各項範例。

二、內容摘錄：

完整並不意味著擁有一切，而是指透過瞭解和欣然接納自己的優缺點，達到心境的平和。（p.45）

我們既需要理智的頭腦，又需要豐富的情感。很顯然地，我們需要從具有不同的才能的人身上學習；我們的社會將從人性的所有方面獲益。(p.46)

在你的內心深處，有一處安靜的避難所。任何時間你都可以撤退回去，做回你自己。—赫曼・赫塞(Hermann Hesse，名作家)(p.78)

最聰明的人也有失誤的時候。—亞里斯多德(p.106)

宇宙中最不可思議的事情就是宇宙是能夠被瞭解的。—愛因斯坦(p.80)

我們都必須決定怎樣去實現自己的價值，而不是計算我們價值幾何。—弗登堡(Edgar Z. Friedenberg)(p. 331)

三、我的觀點：

作者瑪蒂・蘭妮以她多方面的深入研究內向性格者，要如何在外向性格的社會中以哪種生存方式來和傾於外向性格的社會相容，並且發展出只有內向性格者所獨有的優勢。

這本書是在討論內向性格者的性格和特質，還有要如何與外向性格者和社會進行人際關係間的相處，因為性格內向者不像性格外向者一樣有源源不絕的精力，長時間待在外面他們會覺得疲憊不堪，甚至無法處理事情，只想要趕快回家休息放鬆，他們不是不會和別人相處，只要有一小段的時間讓他們獨處並放輕鬆，往往他們都可以處理得更好更完美。

內向者不是孤僻或害羞，他們比較喜歡和親密朋友親近，有時也喜歡自己單獨一個人做著自己的事情，內向性格者不是不發表意見，而是他們在做任何事時都需要經過反覆思考，確認一切沒問題後才發言，內向者除了比較少發言之外，他們同時也是最佳的傾聽者，當有遇到自己熟悉或瞭解的話題時，內向者也可以侃侃而談說出自己的看法。

當瞭解自己是內向性格者時，不要因為和大多數外向性格者的不同而自卑或是挑剔自己，因為在這地球上也是需要有性格內向者的存在，而有各方優勢的不同更可以和不同的人互相補足對方的不足之處，所以不要一味的排斥自己的性格，反而要學會理解與欣賞內向性格者和外向性格者的優缺點，進而提升內向性格者所擁有的優勢，也學習性格外向者的優點。而科學家也發現了內向和外向只是性格上的兩端，每一種個性都很好，也都有它積極的一面，只不過兩種性格恰好是相對罷了。當了解這些相關知識後，可以學著利用它而不是討厭它，因為社會上有些著名的成功人士它們都是性格內向者，要相信自己，不要輕易的看輕自己。

四、討論議題：

如果沒有性格內向者，這個社會會變得怎麼樣？