

班 級：資處 2-3  
名 次：第三名  
作 者：謝欣如  
參賽標題：內向心理學  
書籍 ISBN：9789865956110  
中文書名：內向心理學

原文書名：The Introvert Advantage How to Thrive in an Extrovert World  
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 06 月 26 日  
版 次：初版

### 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也是一位精神分析博士，她擅長以她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，分析性格內向者和性格外向者各方面的不同之處，並以她自己的內向性格和外向性格的丈夫之間的相處過程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)

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的研究內向性格者要如何在外向性格的社會中用哪種生存方式來與外相性格的社會相互容合並與其發展外性性格者所沒有但只有內向性格者所擁有獨特的優勢。

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，反而長時間待在外面他們會覺得疲憊不堪甚至無法處理事情，只想要趕快回家或是找一處可以休息和放鬆的地方，他們就像是可充電的電池一樣，一旦消耗完畢，就要完全的休息精力才能夠恢復，他們不是不會與別人相處，只要有一小段的時間讓他們獨處並放輕鬆，往往他們都可以將事情

處理的更好更完美。

內向者不是孤僻或害羞，它們比較喜歡和比較親密的家人和朋友親近，有時也喜歡自己一個人呆著做著自己的事情，內向者不是孤僻或不愛交際，他們只是需要以不同的方式來應對社會上人際關係間的交往，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反覆覆的思考確認沒問題後才會發言，內向者不是不喜歡說話，交談對內向性格者來說需要耗費相當多的精力，即使我們對其他人所談論的話題很感興趣，但有時候更喜歡聆聽他們的談話或觀察他人，並不是很願意加入其中，而他們也是一位最佳的傾聽者，當有遇到自己熟悉或是自己瞭解的話題時，內容豐富的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性格內向者的存在，不同的性格增加了各種物種不同的生存方式，也因為有許多的不同之處這個世界才能夠更多采多姿，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，自己的優缺點在別人眼裡或許是他所沒有的，而別人的優缺點在自己的解讀方式裡自己非常讚賞，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點和缺點，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，學習別人的優點、改進自己的缺點，自己才會不斷的進步也往成功之路更靠近一步。本書內容有說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一面，只不過兩種性格恰好有些不同罷了，當了解自己的性格後，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，例如：比爾·蓋茲、林肯總統、愛迪生等，所以要相信自己會往成功之路邁進，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？

如果沒有各種不同性格的人或是物種，這個世界還會如此的多采多姿嗎？