

《內向心理學：享受一個人的空間...》

(1) 書籍或文章的閱讀動機

此書全名為《內向心理學：享受一個人的空間，安靜地發揮影響力，內向者也能在外向的世界嶄露鋒芒!》。我之所以想要閱讀這本書的原因，因為這本書的標題已經非常吸引我了，現在的處境又跟這本書有很多相應之處，因此就對這本書非常感興趣。想要好好探索這本書的內容。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

內向是一種內在的氣質，無法被改變。

學著運用自己的特質，而不是對抗它。

其實某個面向看來，很內向、不習慣和大家聚會相處的人，聊天的時候看起來很風趣，但實際上是在壓抑自己的焦慮，而且這些焦慮並不會消失，會轉化成某一些成癮行為。

書裡面第一章的自我評估問卷，發現自己介於兩者之間，也就是說個性既外向又內向，難怪很愛講話，但又很害怕跟別人講話。這也是為什麼，四處演講，但卻有電話恐懼症；在台上幽默風趣，但如果要聚會，經常有冷場焦慮。

但如果從書中引用榮格理論角度來看，不論是內向或是外向，都有它的光明面和黑暗面。而我們要做的事情其實就是接納自己的黑暗面，然後讓光明和黑暗的部分，都有機會可以顯現。

本書內容有十個章節，結構清楚分成三個部分，「什麼是內向者」、「如何與其

他人相處」、「如何找到自己的獨特」。

什麼是內向者：了解自己的第一步，也協助你區分一些他人的標籤、刻板印象與錯誤的認識。此外，作者也引用了腦科學的研究探討內向者的乙醯膽鹼路徑，以及外向者的多巴胺路徑，讓你了解自己的一些「反應」，其實是來自於外在環境的刺激所致，不需過度責怪自己。

如何與其他人相處：生活在「外向掛帥」的大海當中，有時候光是聚會要不要去、要留多久，就會讓你糾結很久。作者在這個部分用了很多例子、分析各種抉擇的好壞，也討論了教養的問題。

如何找到自己的獨特：允許、接納、照顧自己獨特的部分，並且讓你的特色，變成你生命中的養分。這話聽起來很像心靈雞湯，不過作者倒是用很實際的方法，量身訂作一個適合自己的生活。

最吸引我的就是「如何與其他人相處」，因為我認為這在現今社會中是非常重要的課題，無論是一般學生交友狀況或是出社會後面對客戶、面對老闆，要如何跟人溝通及相處，都是非常重要的。而許多內向者的煩惱，是來自於人際關係的煩惱，但更精確的說，是來自於人際關係所激起的那種自卑感、罪惡感與格格不入的情緒。這時會開始覺得應該改變自己去接受去融入，但是該做的並不是去想著要如何迎合別人，而是試著和自己和好。

其實，不論你是內向或者是外向的人，都是有限的。硬是逼迫自己塞到形狀不符合的容器裡面，我相信你也做過，那並不是你要的，雖然暫時獲得大家的「接納」，但長期下來，搞得大家都很辛苦。所以，接受並且允許自己的有限，大家就能夠看見你的無限。這本書讓我更了解我自己，和了解與我不同的人，我不必再為自己容易累感到內疚。

(3) 自己的論述或觀點

我認為很重要並且啟發我的章節是「**如何與其他人相處**」，包含了很多原因，舉例我自己現在的情況來說。長大了，到了外縣市讀大學，我認為交友是一個很重要的課題；一直到讀大學之前我自認為我的個性非常外向，交朋友也很容易跟朋友都很聊得來，活潑而且話也很多。我認為人際關係對我來說非常簡單，到了高中畢業，到上大學之前有三個月的空窗期。從那開始我覺得交友好難，開始害怕跟陌生人講話，感覺自己有交友障礙一樣變得很內向，不知道自己怎麼了。第一天進入大學生活時，我是等別人主動跟我講話才有朋友的，但我自己內心清楚知道我跟這群朋友不是同個形狀，跟她們相處下來不會不開心，但會不自在且沒辦法做自己。一開始我因為交友問題讓自己壓力很大並且情緒爆發很多次，甚至覺得我比較想自己一個人，自己一個人可能會比較快樂些。後來我開始試著把自己變得跟她們一樣，希望自己能跟她們合得來還有非常自在的在這群朋友中做自己，真的很困難，但是我比較能接受她們也開始變得比較快樂了，雖然沒有完全很合得來，但已經改善我很多了。當然我知道這是我短暫的接納，長期下來我一定還是會偶爾不快樂覺得不合。作者說，沒有必要逼自己，將自己放入和自己不符的形狀中，啟發我很多，的確我為何要迎合別人、我為何不能快快樂樂做自己、我為何要過的那麼累。我認為自己就像作者一樣介於兩者之間，個性既外向又內向，難怪很愛講話，但又很害怕跟別人講話。而我們要做的事情其實就是接納自己的黑暗面，然後讓光明和黑暗的部分，都有機會可以顯現。

我們的文化重視並推崇外向的特質。我們重視行動、速度、競爭和魄力。所以，

人們會排斥內向的個性並不奇怪。我們生活在一種對反省和獨處持否定態度的文化之中。

當外向被人們理所當然地認為是健康發展的自然結果時，內向的個性就成了「讓人敬而遠之的另類」了。在某種程度上，性格內向者未能實現應有的社會生活。他們命中注定要承受孤獨和不快樂。

我認為生活應該更公平一點。性格外向者得到了大多數的讚譽。現在，該是讓性格內向者認識自己是多麼獨特，也是我們的文化該對內向性格加以認可的時機了。我們應該停止嘗試適應外向的文化，並停止「改變自己」；我們需要欣賞自己與生俱來的個性。

(4) 參考文獻

<https://www.eslite.com/product/1001180772698487>

<https://www.goodreads.com/book/show/46116468-25-verso>

<https://www.books.com.tw/products/0010795183>