

心情部落格

安靜的力量~了解內向人

諮商輔導中心

102年11月19日
實習心理師 溫晴惠

在眾人面前發言總是感到不自在……

喜歡獨處更甚於人際交際場合……

喜歡聆聽少說話……

別人認為我是安靜、神秘、疏遠的……

你有符合以上的情況嗎，若有可能代表你就是”內向”的人，內向的人和外向的人就像南北極，或是說同一個光譜的兩端，根據許多研究統計 1/3 以上的人站在屬於不容易被人注意也是常被誤解的內向端族群，被歸類為孤僻、特立獨行、不喜歡與人來往...等。在這強調競爭、高調與張揚的社會下，社會大眾鼓勵人們展現出能言善道、領導力、說服力、魅力等特質，所以有些內向者可能強迫自己融入交際圈和展現外向特質，可能與本身的職業有關，如教師、演員、律師、業務員、政客...等。

從《安靜，就是力量》書中作者蘇珊曾談到蘿拉的故事，蘿拉是個內向的律師，當她是菜鳥律師時曾遇到咄咄逼人的銀行家質問，雖然當時心中充滿焦慮與慌張，想起作者蘇珊鼓舞的話語：「你很內向，可是內向的人在談判桌上卻有獨特的優勢，這種優勢可能比較沒那麼外顯，但一樣厲害。你會比別人準備更充分，你說話的方式雖然輕柔但是很堅定，說話出口前都經過深思熟慮。正因為你個性溫和，所以就算你展現強勢或甚至來勢洶洶，都不會讓人覺得太過分。你常常問很多問題，並且認真聆聽別人的答案---這個特質尤其重要，一個談判者無論個性內向外向，如果談判成功一定要認真聆聽別人答案。」，因此蘿拉開始順應本性作出反應，以溫和堅定的提問改變對方強勢逼人的態度，蘿拉完美展現「柔術談判」與銀行家達成協議，也為自己增加了許多工作機會。除了上述例子，作者解釋內向者心理其實醞釀龐大的力量，也談到其他例子如愛因斯坦、甘地、梵

谷、蕭邦...等，因為知道如何善用自己的長處，因此發揮出無比巨大的力量，改變了整個世界。

關於內向者，我們了解多少呢，以下整理許多人對於內向者的迷思：

迷思一 不喜歡理人、討厭說話：

由於他們不喜歡無聊應酬話語，擅長聆聽，遇到有需要說很願意說，表達很直接和誠實，喜歡簡潔談論的方式。

迷思二 很害羞、不喜歡交友：

其實他們未必是害羞的人，害羞是害怕被羞辱，外向的人也可能會害羞，內向者常被自己思緒感受所佔據，希望能待在刺激較少的環境下，因而減少與人互動，但很珍惜身邊的朋友，碰到有興趣的話題時會與人熱絡討論交流。

迷思三 孤僻、不喜歡與人合作：

其實他們喜歡獨立思考，獨處可以讓自己思緒更清晰，很多研究結果發現內向者具有創意優勢，內向的人喜歡獨自工作，而獨自工作往往是創新的催化劑。

迷思四 說話反應遲鈍：

其實他們需要一些時間考慮問題、形成和整理自己的觀點，除非是熟悉話題否則較不會自發性講話。

迷思五 冷淡、習慣沉默：

其實他們不喜歡干擾別人，所以表達方式較委婉或不帶強調性地發表意見，在社交場合中他們臉上毫無表情時，通常在思考人們正在談論的事情，若問他們，他們便會與大家分享自己的想法。

綜合上述所談論的內向者包括喜歡聆聽、少說話、喜歡獨處、具有創造力、習慣深思熟慮才發言、細膩思維等特質，另外有些故事談到內向者有較高的專注力投入自己興趣發展才能，如賈柏斯、比爾蓋茲等名人。希望本文能讓內向朋友接納自己的內在氣質，學習將個人獨特的氣質轉為優勢，另一方面讓外向朋友認識內向性格的人，彼此相互了解與尊重，共同學習相處與找到自己適合發揮的方式與展現的舞台。

參考書目

Susan Cain (2012)。安靜，就是力量，沈耿立、李斯毅譯。台北市：遠流。

Marti Olsen Laney(2012)。內向心理學，楊秀君譯。台北：漫遊者文化。

諮商輔導活動預告

團體心理測驗 (二)

~生涯興趣量表

時間:11月20(三)15:10~17:00

地點: 國秀樓5樓文創學院會議室

參加對象: 全校同學自由報名

2013年第20屆

台灣國際女性影展(一)

時間:11月23(六)10:00~12:00

地點: 青永館采風堂(6F)

參加對象: 進修學院同學

2013年第20屆

台灣國際女性影展(二)

時間:11月25(一)19:50~21:25

地點: 青永館采風堂(6F)

參加對象: 進推部一年級同學

心輔義工開訓典禮

時間:11月27(三)18:30~20:00

地點: 青永館采風堂(6F)

參加對象: 心輔義工

團體心理測驗 (三)

~生涯阻隔因素量表

時間:11月27(三)15:10~17:00

地點: 工程館E417-2

參加對象: 全校同學自由報名

輔導股長培訓講座 (四)

----生涯發展

時間:11月28(四)10:10~12:00

地點: 圖資館6F國際會議廳

主講人: 盧桂美 老師

參加對象: 各班級輔導股長及
四電二乙、四訊二甲、四子二丙

新生定向班級輔導&

心情指數團體測驗 (四)

時間:11月28(四)10:10~12:00

地點: 指定教室

參加對象: 四機一丁、四冷一乙、
四化一丙、四工一丙、四電一丙
四子一丙、四企一乙、四資一乙

心理與人生講座(二) —

愛情急整室-談性別關係

時間:12月04(三)18:30~20:00

地點: 青永館采風堂(6F)

主講人: 呂孟育 老師

參加對象: 全校同學踴躍參加

2013年第20屆

台灣國際女性影展(三)

時間:12月05(四)10:10~12:00

地點: 青永館采風堂(6F)

參加對象:
四機二甲、四資二甲
四電二甲、四子二甲

心輔義工社區服務

教育優先區中學成長營

時間:12月07~08(六、日)8:00~17:00

地點: 芬園國中

參加對象: 心輔義工