

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下雜誌78期》\ 作者：陳品皓

## 欣賞內向：專注與規劃能力都比外向者強

社會向來推崇外向、活潑的性格，認為這是自信的表現。然而精神分析博士瑪蒂·蘭妮 ( Marti Laney ) 卻認為，內向非但不是缺點，不需要被「導正」，甚至是擁有多項珍貴特質的特色。文章中提供五項建議及五項地雷，讓內向性格孩子也能發揚光大。

家有內向孩子的爸媽，最關心的往往是他們長大後在外向者的世界有辦法成功嗎？這麼內向，怎麼跟人家競爭？難道不該更活潑、外向一點嗎？作者精神分析博士瑪蒂·蘭妮 ( Marti Laney ) 卻說**內向個性不該是一個「問題」，而是擁有多種天賦的特質，內向跟自信並不衝突**，並告訴家長如何全方位教養內向小孩。

我在學校服務時發現，內向的孩子遵守規矩、不惹麻煩，在中小學算是某種優勢個性，這階段孩子喜歡跟大家一樣。但高中以後到踏入職場，社會主流氛圍轉而鼓勵勇於表現、愛出風頭的外向者。這個斷裂讓有些內向小孩爸媽以為：內向、害羞是「不好的」，他們的個性需要被「導正」為樂於表現、活潑的外向人。

但《發掘內向孩子的優勢》作者瑪蒂·蘭妮 ( MartiLaney ) 博士卻說：「千萬不要嘗試改變孩子的內向性格」，**因為強迫內向者改變性格反而會降低孩子的自尊，損害原本珍貴的內向特質。**

### 內向孩子不是天生的賽車好手，他們是可靠的休旅車。

《發掘內向孩子的優勢》是一本引用大量神經生理學研究的教養工具書，爸媽可以先做書中的內、外向性格量表，確認孩子性格是否偏內向。比方內向性格有一題是：大部分的場合都顯安靜，但在安全舒適的環境會比較多話；外向則有一題是：如果讓他長時間獨自一人，他會抱怨連連或覺得失去活力。

，反而在令人興奮的活動後顯得更有活力，再比對書中提供的教養引導跟應對。

這本書提到**三大內向者特質**：**大腦運作模式**、**所需的外在刺激程度**以及**充電方式**。書中引用腦科學研究說明，**內向者的大腦前額葉活動（血流量）比較高**。大腦前額葉負責**思考計畫**，內向者的**專注、反思、規劃能力**，比外向者高一些。儘管外界紛擾，內向者仍能**冷靜**的去看事情，**反而更可以看清本質**。我們慢慢發現許多成功的領導者也深具內向特質，比方股神華倫·巴菲特（Warren Buffett）。

### 內向者擁有孜孜不倦的學習熱忱、能跳出框架思考、有突出的創造藝術天份

內向跟外向的充電方式差異很大。內向者**需要較多的獨處時間**，在這段他們感覺自在的時間裡充電；外向者傾向跟團體一起，他們在這段時間放電，可說是「耗竭型」的人，如果硬要外向者獨處安靜，反而使他們不自在。

另一本談內向的書《安靜，就是力量》，用一個實驗說明內、外向者需要程度不同的外在刺激。實驗由內向、外向者挑戰難度高的拼字遊戲，他們被規定戴上很吵的耳機但可以調整到「剛剛好的音量」，平均來說，外向者調到七十二分貝、內向者只有五十五分貝，**如果給外向者太安靜、內向者太吵雜的刺激，拼字錯誤會偏高**。

### 內向和害羞不一樣的是，害羞的孩子會有預期性的焦慮。

一般人很容易將「內向」和「害羞」混淆，其實**內向者只是不需要那麼多外在刺激，但害羞者卻是害怕自己會被討厭，對外在評價很焦慮**。

根據研究，七〇%的人都經歷過害羞的階段，多數人能順利通過，但也有些人因為過度會擔心別人的評價與想法，發展成「焦慮」。**焦慮的人把自己放在情緒裡，未聚焦在問題解決上，常覺得自己不可能克服困難**。



內向小孩交朋友可能比較慢，此時多給他們一點時間，就是一種暗示跟鼓勵，如果內向小孩暫時無法跟別人一起玩，內向小孩的媽媽可以跟另一個孩子說：「我的孩子滿想跟你交朋友，但是他的『大方』遲到了，請你等他一下。」

內向小孩不太習慣被別人當成焦點，但如果可以讓他習慣，他也能漸漸適應；如果孩子有內向合併焦慮，焦慮成分太高、孩子就容易躲開。著名的美國演員芭芭拉·史翠珊（Barbra Streisand）原本是個外向的歌手，但因某次演唱忘詞，之後二十年都拒絕上台，就是經典的外向加焦慮之例。

學校現場會被關注的害羞小孩，大多是焦慮到已經影響學習、人際與生活層面，比如孩子緊張到無法上台吹奏直笛，音樂課無法打分數，才會引起老師特別關注。但內向小孩也可能感覺比不上外向者而自信偏低。若家長先給內向小孩貼上標籤，恐怕會讓孩子一直帶著「我內向、我不好」的想法長大。

另外，有些爸媽則擔心孩子會不會內向過頭變成「小宅宅」？我建議觀察孩子的人際、學業、運動三項功能是否運作正常，若孩子日常都能扮演好自己的角色，也沒有因此網路成癮，只是需要多一點獨處時間，爸媽就不用擔心會宅出問題，反而要多欣賞他們對自我興趣的專注。

## 珍惜你內向孩子的內心世界

從小我也是個內向者，到了小六，家裡有客人來訪我還是會躲起來。小時覺得自己是異類，大學念心理才慢慢接受自己的內向特質，覺得原來內向也很不錯。我建議家長用多元眼光看小孩的天生特質，內向並不是一個需要被消滅的壞個性，如此一來如果消滅不掉、會加深「我不好」的想法。可以改用更多接納跟覺察，並且多鼓勵內向小孩找到自己的興趣，內在動機強、便能让偏保守的內向小孩踏出舒適圈，勇於向外探索。



## 親子互動守則

### 教養提醒：

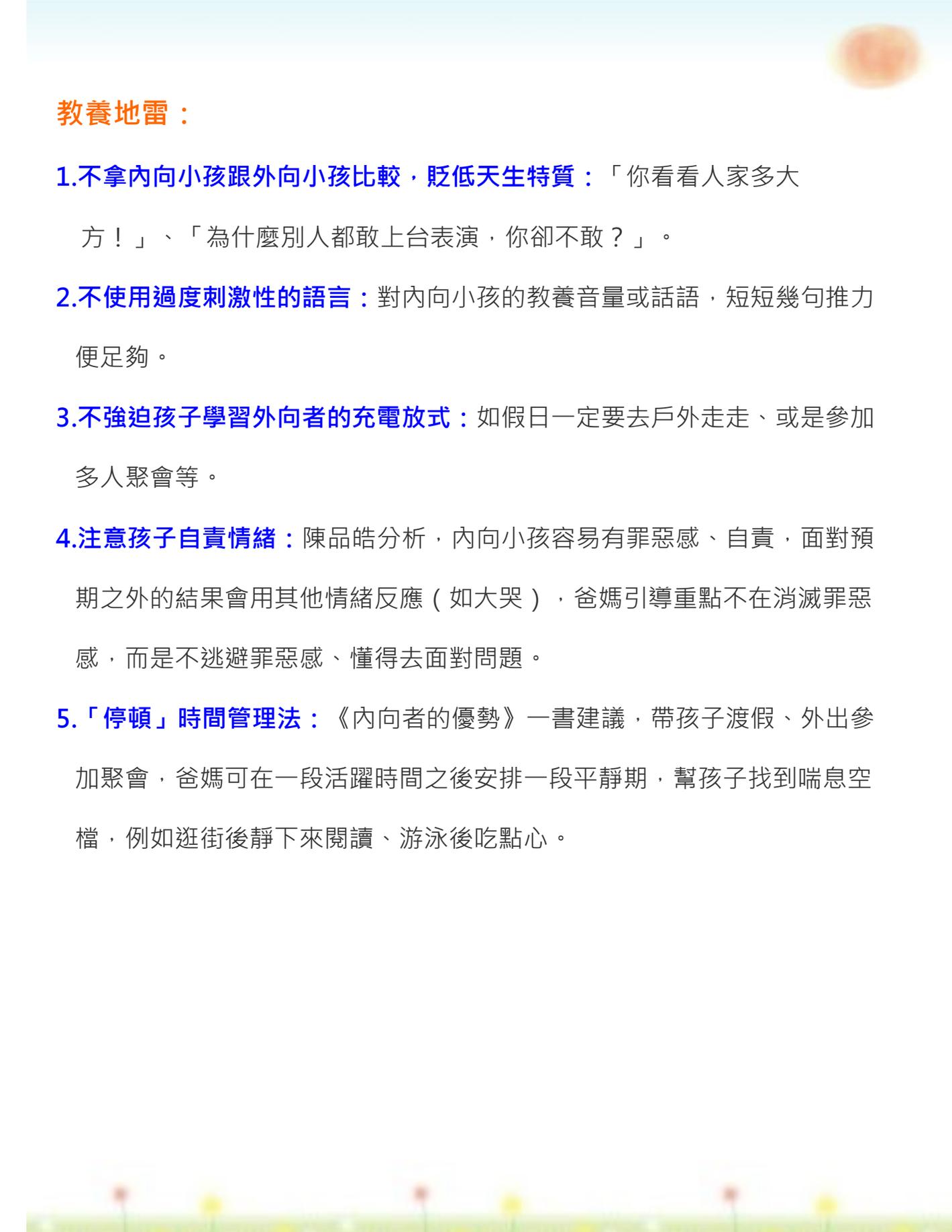
**1.正向自我對話法：**陳品皓建議，訓練孩子在面對問題第一時間，先藉由自我對話來克服緊張：「不用緊張，這個問題可以解決。……」

**2.尊重孩子消化情緒的方式：**台北市中山國小資深特教老師顏瑞隆發現，小孩在校心情不好，放學後想去打籃球放鬆、跟同學聊天經常會被阻止，理由是「這樣哪有時間讀書？」顏瑞隆建議，如果孩子消化情緒的方式不傷己不傷人，家長應適當尊重。

**3.事前告知跟預演：**為減輕焦慮，陳品皓建議可養成在特別活動前事先演練的習慣，想像活動當天的流程跟畫面，預先做好規劃準備，就能得到愈大的控制感，通常能改善焦慮的生理反應。如考前或上台表演前緊張到拉肚子。國高中生的考試型焦慮，可以建議孩子把時間結構化，不只停留在擔心：「還剩下二十天我怎麼讀得完？」而是去想「還有二十天，我該怎麼安排這些科目的複習？」

**4.提供孩子「耐寒區」：**蘭妮博士說，爸媽要引導內向孩子跟他的氣質共處，而非抗衡，要理解他的感覺、鼓勵他的智慧，讓家成為他的充電站，就能逐漸強化內向孩子的自信。

**5.將任務切分成多次小任務，階段性引導內向小孩：**陳品皓說，過去自己害羞不願跟客人一起聊天，爸媽先請他完成「問聲好」的任務；再端出糖果、餅乾，試著讓他留在現場，多聽客人的談話後，跟對方較有熟悉感後，降低害羞程度，逐步克服「不打招呼」的困難。



## 教養地雷：

- 1.不拿內向小孩跟外向小孩比較，貶低天生特質：**「你看看人家多大方！」、「為什麼別人都敢上台表演，你卻不敢？」。
- 2.不使用過度刺激性的語言：**對內向小孩的教養音量或話語，短短幾句推力便足夠。
- 3.不強迫孩子學習外向者的充電放式：**如假日一定要去戶外走走、或是參加多人聚會等。
- 4.注意孩子自責情緒：**陳品皓分析，內向小孩容易有罪惡感、自責，面對預期之外的結果會用其他情緒反應（如大哭），爸媽引導重點不在消滅罪惡感，而是不逃避罪惡感、懂得去面對問題。
- 5.「停頓」時間管理法：**《內向者的優勢》一書建議，帶孩子渡假、外出參加聚會，爸媽可在一段活躍時間之後安排一段平靜期，幫孩子找到喘息空檔，例如逛街後靜下來閱讀、游泳後吃點心。