



Cuốn sách này là thế nào?

Bạn có bị thu hút lạ lùng khi trông thấy bìa sách? Bạn có thấy mình (hoặc một chút mình) trong loạt tính từ liệt kê dài thượt trên đó? Bạn có hay bị trách là xa cách, dè dặt hay người cứ ở đâu đâu? Vậy thì có lẽ bạn chính là...

Đó là một
kiểu hình tâm lý!

Tuyệt, cháu thấy
khá hơn rồi...



Người hướng nội

Nhưng thế có nghĩa là gì? Đó là một căn bệnh à? Hay một loại virus lạ? Một siêu năng lực? Hay một bản dạng bí mật? Một xu hướng mới từ đâu kia thế giới? Một kỹ thuật thư giãn?

Không phải thế! Tiến sĩ Jung⁽¹⁾ đáng kính sẽ giải thích cho bạn hay:

(1) Carl Gustav Jung là nhà phân tâm học người Thụy Sĩ nổi tiếng vào đầu thế kỉ XX. Ông là người phát minh ra hệ thống (hay các kiểu hình tâm lý) cho phép xác định đặc tính và hiểu cách vận hành về mặt tâm lý học của một người. Trọng tâm của hệ thống phân loại này là hai xu hướng căn bản: hướng nội và hướng ngoại.

Kiểu hình tâm lý xác định cách
chúng ta quan tâm tới người khác,
tới thế giới, tới tất cả những gì
ngoài kia, và cả chính ta.

Cụ thể là gì ạ?



Người hướng nội có xu hướng thu mình vào thế giới nội tâm riêng, suy nghĩ, cảm xúc, mộng mơ riêng mình, lấy năng lượng từ sự tĩnh lặng và cô độc.



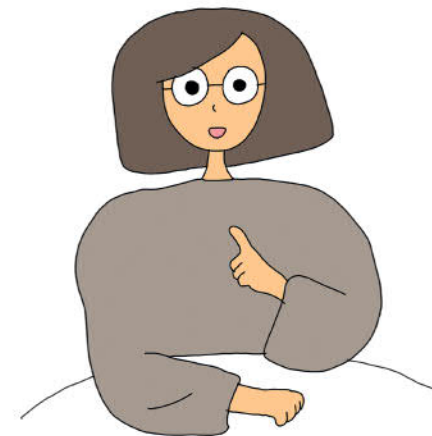
Này, có nghe bác nói không đấy?



Cháu xin lỗi, cháu đang mãi nghĩ chuyện khác. Tại bác nói nhiều quá làm cháu hơi mệt.

Vậy nếu bạn muốn biết nhiều hơn về những người hướng nội này, nếu bạn còn băn khoăn không biết có phải mình cũng thế, nếu bạn muốn khám phá tập tính và đời sống của những người này, nếu bạn muốn “khóa mở” những kẻ ngáng đường ngăn bạn được là chính bạn, nếu bạn muốn dũng dạc tuyên bố bản tính hướng nội của mình và học cách sống sót trong một môi trường thù địch, hay chính là thế giới ngoài kia (một thế giới do những kẻ hướng ngoại và vì những kẻ hướng ngoại), thì cuốn sách này là dành cho BẠN!

Và nhất là, nhớ nhé:
hướng nội không phải khiếm khuyết!
(Dù cho mọi người đều muốn làm bạn tin vào điều ngược lại!)



Bài học số 1

Thế nào là
người hướng nội?



Giải phẫu học một người hướng nội

Bề ngoài, người hướng nội cũng giống người bình thường. Họ cũng có một đầu, thân trên, tứ chi, một tên họ, một hệ thần kinh, một rốn và một óc hài hước



(có hoặc không). Chỉ có nhìn tiểu tiết và phụ kiện họ mang cũng như xem cách họ hành xử, bạn mới có thể phân biệt được người hướng nội và hướng ngoại.

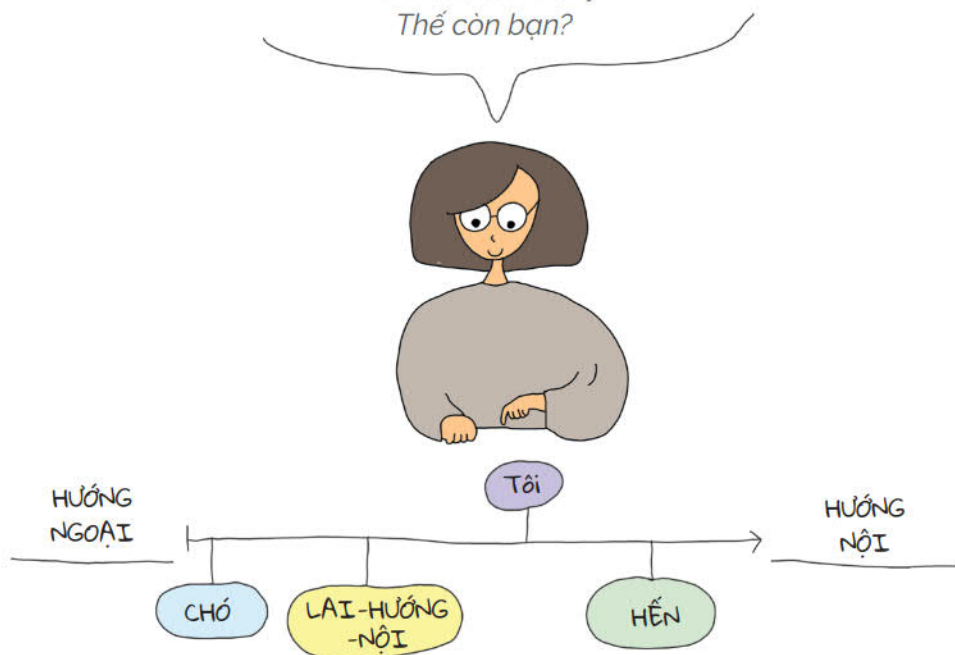
Hướng nội

- Khép kín và kiệm lời
- Lấy năng lượng từ nội tâm và từ sự yên tĩnh
- Ghét là trung tâm chú ý
- Cần yên lặng để suy nghĩ hoặc phải viết ra
- Thích không gian yên tĩnh, vắng vẻ
- Kém hòa đồng và chỉ thể hiện giữa bạn bè thân thiết
- Nghĩ trước, hành động sau
- Cô đơn là bạn
- Một mình rất ổn

Hướng ngoại

- Cởi mở và hay nói
- Lấy năng lượng từ hành động và qua giao tiếp
- Khoái làm trung tâm chú ý
- Vừa nói vừa nghĩ
- Thích không gian sôi động, náo nhiệt
- Dễ hòa đồng và ai cũng chơi được
- Hành động trước, suy nghĩ sau
- Cô đơn là nỗi đau
- Gặp đám đông như cá gặp nước

Chà, tôi quả có phóng đại tí chút.
 Một người hoàn toàn có thể, giống như tôi,
 vừa hướng nội lại vừa biết chài đầu.
 Mà thêm nữa, không ai 100% hướng nội
 hay hướng ngoại 24/7.
 Thực tế, tất cả chúng ta đều lai-hướng-nội.
 Ví như tôi, tôi đoán chừng mình
 nằm đâu đó ở đây.
 Thế còn bạn?



Thí nghiệm

Một người hướng nội
 hoạt động như thế nào?



Cô Coline đã giao cho tôi nhiệm vụ đưa ra ví dụ
 cụ thể về một tình huống tương tác xã hội ở người
 hướng nội.



1

Một thông tin âm thanh được phát đi



2

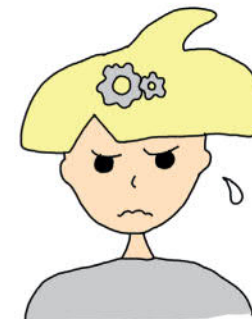
Người hướng nội tiếp nhận



3

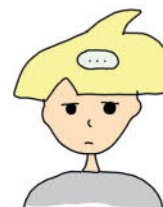
Thông tin đọng phải độc thoại nội tâm của người hướng nội

4
Người hướng nội phân tích và đánh giá xem thông tin có xứng đáng khuấy rầy sự yên ổn hiện tại không



THÔNG TIN ĐÁNG QUAN TÂM

THÔNG TIN KHÔNG ĐÁNG QUAN TÂM



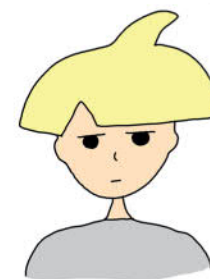
5

Trung tâm xử lý thiết lập câu trả lời



6

Câu trả lời được chuyển tới trung tâm diễn đạt, nơi trình bày câu trả lời này



5B

Thông tin được tống vào thùng rác