

學校名稱：市立松山工農  
年 級：二年級  
班 級：綜高 204  
科 別：綜合高中科  
名 次：特優  
作 者：  
參賽標題：Me, Myself, and Us  
書籍 ISBN：9789863982586  
中文書名：探索人格潛能，看見更真實的自己  
原文書名：Me, Myself, and Us：The Science of Personality and the Art of Well-Being  
書籍作者：布萊恩·李托  
出版單位：天下雜誌  
出版年月：2017 年 06 月 28 日  
版 次：五版

### 一、圖書作者與內容簡介：

「為什麼有時候我們會做出會與其性格不符的行為？」是為了展現愛與專業，我們會採取的是自由特質而非固定特質；「環境與人格是相呼應的？」我們的生理特質若能與環境特徵愈相符，幸福感則隨之增長。

本書是關於「人格心理學」的科普著作，作者布萊恩·李托博士以淺顯易懂的文字敘述，結合故事、研究、切身經驗與有趣的互動式評量，使讀者能更加了解自我，並且根據情況做適當的調整，讓我們能追求一生的幸福與成就。

### 二、內容摘錄：

- 1.每個人在某些方面都會像其他所有人，像其他一些人，也不像任何人。  
(p19)
- 2.多數人到了三十歲，性格就像石膏一般固定住了，永遠不會再鬆動，這對世界是件好事。(p43)
- 3.由於我們擁有巨大的能力，能無止盡地讓網路世界趨向異質化，因此我們也可能發現網路世界的生活面向，比真實世界的生活更令人滿足。(p222)

### 三、我的觀點：

約莫在我國中時期，無論是在虛擬的網路上亦是在同儕間都有個沸反盈天的話題——心理測驗。當時可以看到人人分享著自己所測驗出來的結果及分析，心理測驗之所以能造成一股熱潮是因為測出來的結果都是「準」的，為什麼光憑回答一些問題就能作為判定依據呢？這是我當時未曾思考過的問題，因此我也盲目跟風的做了星座、心理諸如此類的測驗。過了一陣子我才發現，其實每個人所測出來的結果對自己也都適用，這就是「巴納姆效應」。了解真相之後對測驗的熱忱漸漸退去，並找尋著能夠真正了解自我的方法。

這本書提供了 TIPI（五大人格特質）、SM（自我監控傾向）、控制圈（生活的控制權）、生活事件壓力表、創造力量表等五分量表，其中我最有興趣的是 TIPI，運用的是美國心理學常用的「約化主義」將人格分為五大向度，本書作者也明確指出與幸福及成就有著極大的關聯。其中的「神經質——情緒穩定」是預測各種幸福面貌最關鍵的指標，作者也指出神經質向度獲得高分的人，在其他正面的功能裡獲得的分數是相對較低的，因為自己主觀認為幸福感低，且負面情緒比正面情緒要來的多。

我自己在這項獲得的分數比平均高了一點，這意味我比一般人還要幸福嗎？答案是未必，因為這是與其他向度環環相扣的，再者這是自己主觀認為的，有時我們並不是那麼的了解自我，因此「凡測量必有誤差」。其實我反而能希望分數能再低一些，對於我來說神經質並非令人反感的特質，它能夠讓我對外界事物敏感一點，處理事務上更有彈性。

我是有時是個內向者，厭惡到人聲鼎沸的場合，喜歡獨處好讓自己沉澱一天的情緒；有時我是個外向者，在學校與人交談聲如洪鐘。從小到大周遭的人對我的評語都是個性文靜、含蓄等形容詞，但其實我並不完全是個內向的人，因為我面對關係親暱的家人、朋友都相當放得開，因此我對自己是外向還是內向感到百思不解，為什麼在不同的場合的個性會如此南轅北轍？究竟哪個才是真實的自我呢？我從這本書中暫時獲得了一些答案：我們可以將自身的日常行為分為受到三種因素所影響，分別是生理性成因、社會性成因、自發成因。自發成因是因為個人計畫而所驅使，我在學校的個人計畫是當個負責任又誠實可靠的學生，因此為了達成這個目標，有時得展現出「外向」的性格，即是自由特質的展現。由此可知，人們面向大眾的行為有時會與私下獨處產生差異，是因為受到社會動機及個人計畫所影響。

正值青春期的我，對於探究人格抱持著極大熱忱，想了解一個人的個性是如何影響至行為和思緒，環境又會對我們造成多大的影響，是過去沉迷於心理測驗的我不曾想過的，這些成因並非是星座或血型甚至測驗足以周全的解釋的，本書以我過去不曾悉知的洞見，帶給我全新的視野，是我更認識自己也了解他人。

#### 四、討論議題：

1. 本書將人們分為幾大度向，並且與幸福環環相扣著，那所謂的「幸福」具體來說為何？