



德明科大舉辦「I 人& E 人職場適應術」生涯班級座談



圖：心理師說明了解自身性格特質的重要性



圖：心理師介紹 I 人與 E 人定義，協助同學辨識自身性格特質

德明財經科技大學學生輔導中心為使學生在實習就職前，能事先了解自己的性格特質，學習適應不同的職場環境。本學期特別規畫「I 人& E 人職場適應術」生涯班級座談活動，邀請高曉寧、林淳頤、黃晞超、廖瑋琳諮商心理師蒞校演講，活動共計辦理 4 場次。

所謂 I 人與 E 人，源自心理學家榮格提出性格類型理論，後來被廣泛運用於 MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 性格測驗中。其中，I 人 (Introvert, 內向型) 偏好獨立思考，喜歡一對一或小團體互動，傾向從內在獲得能量；而 E 人 (Extravert, 外向型) 則喜歡與人互動，擅長表達，透過外界刺激充電。這樣的特質，對於職場適應會產生明顯影響。講座中心理師剖析 I 人與 E 人在職場上的典型行為模式與挑戰。例如，I 人可能在開會時難以即時表達想法，對社交活動感到壓力，但卻擅長深度思考與獨立作業；而 E 人則可能在團體中充滿活力、善於連結資源，但也可能忽略細節或難以獨處。這些差異並非優劣，而是各有其價值與限制。

除了介紹性格特質，心理師也分享其職場上常見的挑戰與調適策略，像是 I 人可透過事前準備來增加會議發言的信心，學習適度表達想法；在社交場合中設定「可接受的停留時間」，給自己喘息空間。而 E 人則可以練習主動傾聽、減少打斷對話的習慣，並嘗試在決策前多加思考，平衡行動力與穩定性。本次活動不僅幫助參與者認識自己的性格特質，也強調沒有一種性格是「最好」的，唯有理解差異、尊重自己，才能找到最適合自己的職場生存方式。

同學在回饋問卷中表示本次講座的收穫是「I 人、E 人是了解自己的工具，非侷限自己的標籤」、「了解自己在職場上的溝通風格，並學習改善與他人互動方式」。並期待下次能有類似相關的演講。



聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230