

姚沛泽◎著

内向者的 成功法则

THE LAW OF SUCCESS

因为内向，所以成功

► 揭开被隐蔽的“性格成功学”真相 ◀

奥巴马 | 普京 | 比尔·盖茨 | 沃伦·巴菲特 | 斯皮尔·伯格 | 曼德拉 | 牛顿 | 爱因斯坦
诺贝尔 | 贝多芬 | 达芬奇 | 茱莉亚·罗伯茨 | 卡夫卡 | 村上春树……他们都是内向者

据统计，世界上**72.8%**的成功者都是**性格内向**的人

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

姚沛泽◎著

内向者的 成功法则

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书是作者根据多年的研究成果写出来的一本书，它不仅仅是写给内向者的书，也是写给外向者和模糊性格者。社会上对内向者的评价偏负面，比如内向、胆小、敏感等多种评价，却看不到他们的冷静多思、谨慎专注、独立而有领导力的特点，而内向者也对自己的这些特点认识不足，因而不能很好地适应社会和认清自己，阻碍了自己的事业发展和生活。本书语言平实、通俗易懂。作者用大量精彩的故事、通俗的语言，教会内向者放松身心、增强自信，并学会在婚姻关系、亲子教养、人际关系、工作职场等方面都能应对自如，扬长避短，发挥内向性格弥足珍贵的优势。

图书在版编目（CIP）数据

内向者的成功法则 / 姚沛泽著. —北京：中国铁道出版社，2016.3

ISBN 978-7-113-21170-7

I. ①内… II. ①姚… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 298151 号

书 名：内向者的成功法则
作 者：姚沛泽 著

责任编辑：张亚慧
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056
封面设计：**MX** DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）
印 刷：三河市华业印务有限公司
版 次：2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：16.25 字数：213千
书 号：ISBN 978-7-113-21170-7
定 价：36.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

FOREWORD 前言

在这个人人推崇外向性格的时代，“内向者”似乎成了一个充满劣势的代名词。“喜欢独处、害羞、不喜欢说话、没有朋友、不善言辞、古怪、不懂得享受、抑郁、胆怯、优柔寡断……”似乎构成了对内向者的最佳描述，也成为内向不如外向的最有利证据。但是，真实的情况并非如此，内向者只不过是大家误解了。

下面，让我们看一看，我们对内向者的误解到底有多深。

研究发现，性格内向的人最显著的特征是他们精力来源于内在世界。换句话说，他们从自己的思想、情绪和观念中获得精力。这一点与外向者很不同，外向者需要从外部环境中获取精力。由于内向者的精力来源于内在世界，所以他们需要停止花费精力，并停下来休息，使自己恢复充沛的精力。这也就是为什么内向者更需要独处的原因。但是如果没有任何人跟他们分享他们的感受、发现和体验，他们也会感到非常孤独。所以，他们也渴望有一个真诚的知己。

内向者一定是害羞的？其实不然，内向与害羞不一样。虽然有些内向者可能有点害羞，但是大多数内向者实际上是不害羞的。害羞的人避免社交活动是因为恐惧，而内向的人只不过不愿意接受过多的刺激而已，他们需要的仅仅是一个能促使自己与别人进行互动的理由。所以，他们不会毫无目的地去和别人搭讪。

内向者不喜欢说话？他们只不过是喜欢讲无关紧要的话罢了，一旦遇到自己感兴趣的话题，他们也会滔滔不绝地谈话。内向者没有朋友？的确，内向者的朋友很少是不争的事实。但是，他们的友谊通常会更加深厚，

这是因为内向者非常珍视自己为数不多的几个朋友。而很多外向者虽然有更多的友谊，但他们缺乏真正的朋友。内向者不善言辞？内向者并非天生口拙，他们只是需要更多时间来给自己准备。有数据显示，很多天才演说家和喜剧演员都是内向者。可见，只要付出足够的耐心和努力，每个人都可以成为一个优秀的演讲家。

内向者很古怪？他们在人群中总是显得格格不入。这是因为他们不喜欢随波逐流，他们更喜欢做自己喜欢做的事，过自己的生活。内向者不懂得享受？内向者知道如何放松和玩乐，只不过他们的方式与众不同而已。比起像外向者那样和朋友一起整晚聚会，他们更喜欢在家里观看自己喜欢的电影或阅读自己喜欢的书。内向者经常患抑郁症？内向者会花更多的时间独处，不说话、不爱笑并不意味着他们是抑郁的。他们的快乐往往深藏不露。一部电影、一本书、一处风景都能在他们的心底泛起一阵涟漪。

内向者身上确实存在很多的弱点，比如胆怯、不自信、纠结、优柔寡断等。但是，相对于外向者来说，内向者也有许多优势。比如：沉稳不急躁，行事谨慎；善于思考，具备很强的独立钻研性；踏实勤恳，注意力集中，具有持久的忍耐力；有很强的想象力和创造性；善于观察，对刺激的反应比较敏感；善于倾听，善解人意；正义感很强，为人真诚，也很善良等。这些先天优势无论处在任何环境，都具有顽强的生命力，受到肯定和认可，并帮助内向者实现生活或工作上的辉煌。

如果细心观察一下，就会发现，很多成功人士正是借助他们性格的优势，在众多领域获得成功的。比如爱因斯坦、林肯、卡夫卡、比尔·盖茨、巴菲特、洛克菲勒、乔布斯、扎克伯格、李嘉诚、俞敏洪、李彦宏、张朝阳、袁隆平、李安，都是性格内敛之人。就连著名的电影明星奥黛丽·赫本也是一个内向者，她说：“我享受独处，喜欢和我的狗一起散步，一起欣赏树木、花朵、天空……如果给我机会让我从周六晚上独自一人待到周一早晨，我会很开心。”

试读结束由此可见，人的命运与性格没有多大关系。如果说性格外向的人像太

太阳能电池，那内向的人就好比充电电池；如果说外向者是一座露天的金矿，那内向者就是一座潜藏的玉矿。内向、外向各有优势，所以，内向的你不必为此而自卑。

罗曼·罗兰曾说：“一个人的性格决定他的机遇。如果你喜欢保持你的性格，那么，你就无权拒绝你的机遇。”内向者，你要做的是认识到自己的性格优势，更好地管理自己，并对自己的缺点适当加以调整，比如主动结交朋友让你的人际关系更广，积极行动起来摆脱你的纠结，大胆尝试突破自我，勇敢面对失败尽快走出阴影。当你有效地利用自己的优势，并努力改善自己的不足之后，你就会更加接近成功。

说了这么多，翻开本书探寻真相才是王道。本书从心理学、社会学和个人需求三个角度出发，分析内向性格者的不足和优势，帮助内向者发现自己，认识自己，并指导内向者怎样将自身的优势发挥到极致，进而不断走向成功，希望对广大内向朋友的日常生活、工作、学习有所裨益。

作者

2015年11月

第1部分 认识你自己

第1章

成功的内向者凭什么 / 2

1. 成功是熬出来的，内向者具有持久的忍耐力 / 3
2. 内向者的专注力是成功最稀缺的资源 / 5
3. 成功就是干出来的，也是“想”出来的 / 8
4. 要成功，必须有一颗冷静的心 / 11
5. 脚踏实地的你，终能将成功揽入怀中 / 14
6. 小心谨慎的性格，使危机很难向你靠近 / 17
7. 在适合自己的领域大展拳脚 / 19
8. 利用内向者敏锐的洞察力获取成功 / 22
9. 发扬实干精神，成绩是干出来的 / 25

第2章

认识自己，你是内向者吗 / 28

1. 给你的性格做个测试 / 29
2. 你是真的内向，还是伪装内向 / 34
3. 内向者的性格特征 / 36
4. 内向者的烦恼 / 39
5. 性格内向是天生的吗 / 41
6. 认识自己的优势和弱点 / 44

第3章

接纳并欣赏你的个性 / 47

1. 为什么人们认为内向不如外向 / 48
2. 内向不如外向是谬论，不必为自己的性格自卑 / 51
3. 不要拿内向者的短处与外向者的长处比 / 53
4. 无须冒充外向者，做自己最重要 / 55
5. 从内心里接纳真实的自我 / 57
6. 善于独处是一种能力 / 60
7. 慢，是一种迷人的节奏 / 62
8. 在喧闹的世界，安静也是魅力 / 64

第2部分 成为你自己

第4章

恐惧不等于不善社交 / 70

1. 内向不等于不善交流 / 71
2. 内向不等于社交恐惧 / 73
3. 95%的人都害怕当众说话 / 77
4. 恐惧是你自设的“陷阱” / 79
5. 人人都喜欢内向者的善解人意 / 82
6. 内向者是天生的倾听者 / 85
7. 内向者“嘴巴严”，给人感觉值得交心 / 87
8. 真实的你更有吸引力 / 90
9. 内向者更容易让人建立信任感 / 92
10. 内向者多是温柔体贴的爱人 / 95
11. 内向者受欢迎，是因为放心可靠 / 97

第 5 章

发挥“静”争力，提升职场存在感 / 101

1. 不空谈，内向者凭借务实精神赢得领导青睐 / 102
2. 谦虚的内向者在同事圈中很受欢迎 / 104
3. 诚实守信的内向者更容易赢得客户 / 107
4. 内向者不计较个人得失，不争而善胜 / 110
5. 内向者不要小聪明，靠下笨功夫做出成绩 / 112
6. 内向者不好高骛远，脚踏实地赢取机会 / 115
7. 内向者有在一个行业待十年的信念 / 118
8. 内向者一盎司的忠诚抵得上一磅重的聪明 / 121
9. 偶尔展示自己的成绩和能力，更容易取得信任 / 123
10. 内向者言简意赅的发言，在会议上胜过长篇大论 / 126

第 6 章

内向者也能成为魅力领导 / 129

1. 内向者更容易成为卓越的领导人 / 130
2. 内心坚定的领导人，气场强大 / 132
3. 内向领导的话不多反而更有分量 / 134
4. 能控制自己，情绪不外露的领导更有威慑力 / 137
5. 内向领导有备而来，从来都“忙而不乱” / 139
6. 低调，不喜张扬的领导更受欢迎 / 141
7. 做得多说得少，内向领导是最好的榜样 / 144
8. 内向者善用非语言的沟通渠道 / 147
9. 决策前习惯深思熟虑更不容易出差错 / 149

第3部分 成就你自己

第7章

优化性格，培养积极主动的做事习惯 / 154

1. 只有承认不足，才能弥补不足 / 155
2. 行动是治疗纠结的最好办法 / 157
3. 当断则断，切勿优柔寡断 / 160
4. 勇于尝试，突破自我 / 162
5. 公开自己的目标，防止打退堂鼓 / 165
6. 用理想的自己提高现实的自己 / 168
7. 把用于纠结的精力转化成热情 / 170
8. 一切从实际出发，积极地扬长避短 / 173
9. 旅行，让你的人生和心胸都变得开阔起来 / 176

第8章

设计能改变你命运的人际关系 / 179

1. 你为何缺乏运气，关键是缺乏贵人 / 180
2. 问问自己能为对方做什么 / 182
3. 把握你生命中“高含金量”的朋友 / 185
4. 主动打招呼，改变你清高孤傲难以接近的形象 / 187
5. 和陌生人搭讪，你只需要拿出一点勇气 / 190
6. 如何消除与陌生人相处的紧张感 / 193
7. 别光顾低头玩手机，要抬头关心下身边的朋友 / 196
8. 结交新朋友，功利性不必太强 / 198
9. 保持联系，有事没事多联络 / 200

第9章	释放压力，激发内向者的内驱力	/	204
1.	为什么很多人的潜能没有被开发出来	/	205
2.	不要逃避“现实”，要努力改变“现状”	/	207
3.	自卑感可以激发不达目的不罢休的士气	/	209
4.	让孤独成为磨练意志的砺石	/	212
5.	勇于面对竞争是战胜压力的最好方法	/	215
6.	让批评成为动力	/	217
7.	消除上次失败的阴影，收拾好心情重新再来	/	220
8.	积极思考，更要使自己具有行动力	/	222
9.	压力超出承受范围时，给心灵做次格式化	/	225
第10章	成功路上，内向者也能逆风飞扬	/	228
1.	追求完美的内向者更易在事业上创造卓越	/	229
2.	开发你的想象力，用好你的好奇心	/	231
3.	克服失败的焦虑，找到自己的成功密码	/	234
4.	制订计划，有条不紊地获取成功	/	237
5.	不断补充正能量，保持充沛的活力	/	240
6.	激发创新思维，将内向者的优势发挥到极致	/	242

第1部分

认识你自己



1

第1章

成功的内向者凭什么



1. 成功是熬出来的，内向者具有持久的忍耐力

成功的秘诀有很多，有人借助机遇，有人借助天赋，有人借助家世背景，有人借助人际关系……而对内向者来说，想获得真正的成功，仅仅靠实力是不行的，得靠一个“熬”字，能“熬”，耐“熬”，坚持“熬”，即便是一件很平常的事情，熬过之后就是成功。很多人就是秉承阿甘精神，走过无尽的黑暗，慢慢“熬”出光明的。

著名作者石悦在成名以前不过是个很普通的人，出生于平凡家庭，性格内向，从小学到大学的学习状况不好不坏，一直被大家视为资质平庸之辈。

但是，孤僻的石悦对历史特别痴迷，很多时候当别的小朋友在玩时，他却对历史故事书籍情有独钟，一套《上下五千年》是他最爱不释手的“好伙伴”。进入大学，当大家沉浸于谈恋爱、网络游戏时，他依旧专注于历史，只要一有空就扎进图书馆。

大学毕业后，石悦成为一名小小的公务员。在工作单位，他不会像其他同事一样喝杯茶，看会儿娱乐八卦来打发时间，他会“闯进”史书中与各朝各代的人物交友为伴。下班后，他也基本上不会有什么休闲活动或应酬，而是常常回到家中，沉浸在历史的旋涡中，有时还会记录一些有趣的历史故事。

直到有一天，一本叫《明朝那些事儿》的历史小说在天涯论坛、新浪网风起云涌，刮起一阵明朝热潮，受到网民的热烈追捧，每月点击量超百万。许多出版社闻风而起，纷纷赶到石悦的工作单位争先恐后要与他签订出版合约。这时，那些平时瞧不起石悦的同事才意识到，眼前这个呆瓜一样的小伙子原来正是网络中大名鼎鼎的当红作者。

后来有媒体记者询问石悦成功的经验，他只是低调地说：“比我有才华的人，没有我努力；比我努力的人，没有我有才华；既比我有才华，又比我努力的人，没有我能熬。”的确，石悦整整熬了二十年，才换来今日的辉煌。

“熬”说起来简单，却是世界上最难的事情。我们常看到，那些立大志，想一展抱负的人，在最开始会发愤图强，做任何事情都朝气蓬勃，认为成功就在明天，然而日复一日，付出的越来越多，可收获却遥遥无期，终于在极高的期望下越来越失望，最后灰心丧气，放弃了。这就是不能熬的结果，半途而废。

等待的确令人感到痛苦与漫长，但内向者却有持久的忍耐力，扛得住寂寞，受得了诱惑，经得起打击。因此，容易做到一条路坚持走到底。而成功就需要这种阿甘精神，才能在平凡之中脱颖而出。

性格内向的郭晶晶出身普通，5岁开始练跳水，但她并不属于天才，别人花七八天学游泳，她却花了二十多天。虽然起步并不顺利，但她在训练中非常刻苦。

12岁那年郭晶晶凭借优秀的成绩进入国家队。之后，15岁的郭晶晶虽然在奥运选拔赛上曾胜过有跳水“一姐”之称的伏明霞。但进入真正的奥运大舞台时，由于她过度紧张，所以，最终伏明霞夺冠，她只得了第五名。

后来伏明霞宣布退役。郭晶晶凭借艰苦的训练，逐渐成长为国家跳水队新的“一姐”。为了让自己更加优秀，她活得就像一个苦行僧，她两次摔断过腿，脚踝也长时间受伤病困扰，但她却一路坚持了下来。

1999年，就在地憧憬自己的第一个奥运冠军时，伏明霞却复出了。于是，2000年悉尼奥运会成为中国跳水队两任“一姐”的较量。结果，郭晶晶输了，输得无可奈何。

四年的拼搏付诸东流，梦寐以求的奥运冠军错失了。那夜，她在奥运村里失踪，急得教练带着哭音到处喊她。直到大家在河边看她在偷偷地哭，教练赶紧含泪紧紧地抱住她。

但她并没有一蹶不振，而是很快从伤痛中走了出来。从此几乎每次训

练都把自己练得筋疲力尽。付出总有回报，2004年雅典奥运会，郭晶晶终于实现了奥运夺冠的梦想。她曾对记者说：“失败的滋味很苦，但那是生动的一课，之后我会更加努力。”

在郭晶晶的博客上有这样一句话：成功就是强迫自己不断干下去，成功的关键只是耐得住寂寞。

在一些工作单位，我们常看到一些人热衷于跳槽，他们不是嫌工资低、工作无聊，就是嫌上司无能、嫌与同事不合拍，总之理由无数。于是跳来跳去，结果跳了多少年，还是原地踏步，不仅没掌握一技之长，还落得个“半世嫌”。

很多内向者在选择一份工作时，首先会选定自己中意的工作，而后告诉自己，只有坚持住，才能成为真正的胜者。在他们的眼中，“退”就是逃兵，“熬”就是经验阅历。因此，看到身边的人换来换去，他们也不会轻易动摇，即便在别人苦口婆心的劝告下，他们也常常坚持自己的选择，一如既往。正因为这样，经过时间的洗礼之后，他们成了元老，成了企业的骨干，成了不可替代的人物。

有人说：“有些人只能是工人，因为他们只能熬到工人；有些人只能是职员，因为他们只能熬到职员；有些人是上司，因为他们只能熬到上司；而有些人是不断进步的，一层一层抽丝剥茧，因为他们正在不停地熬，不断地熬，在他们眼中，世界没有终点，只有起点。”

内向者，不管眼下你做的是否是毫不起眼的小事，但是只要有阿甘的毅力和决心，有阿甘的执着与实践，有阿甘的心无旁骛与聚精会神，那么你的每一次坚持就是胜利，每一次坚持就是离成功更近一步。

2. 内向者的专注力是成功最稀缺的资源

尼采曾说：“具有专注力的人可免于一切窘困！”在信息快速变化的

今天，迷失在各种各样目标中的人越来越多，专注于一项事业的人越来越少。很多人都被周围五光十色的世界所吸引、所迷惑，在不同的领域跳来跳去，越来越不能专注于自己的内心世界。事实上，专注力是成功最稀缺的资源。

在全球商业界，沃伦·巴菲特的专注力是出了名的。

7岁时，他开始对股票感兴趣。8岁时，他开始阅读父亲关于股票的藏书。10岁时，他已经把当地图书馆有关股票的书籍全部读完，也就是在这一年，他读到一本《赚1000美元的1000招》的书，心驰神往之下便对朋友夸下海口：“我要在35岁前成为百万富翁。”

在以后的岁月里，为了实现这一梦想，他付出了超乎常人的专注与努力。11岁时他开始购买自己的第一只股票，20岁时他进入哥伦比亚大学研究生院正式拜格雷厄姆为师研究股票。25岁时他创立了自己的合伙企业。至此，他专注股票投资已经18年，实际投资股票的经验也有了15年。而且在以后漫长的投资生涯中，他也一直专注于股票。

巴菲特的搭档查理·芒格曾说：“巴菲特的成功是多因素合力的结果。但具有决定性的因素是持续学习的结果。他是世界上最佳的持续学习机器。乌龟最终战胜兔子是持续努力的结果，一旦你停止了学习，整个世界将从你身旁呼啸而过。”据说，热爱股票如生命的巴菲特在醒着的时间中，一半时间是在阅读，另一半时间在打电话或者见面，和最优秀的人进行一对一的交谈。巴菲特曾强调说：“‘强度’是卓越的代价。要变富，要成为行业里面的第一名，必须持续专注才能完成。”

《滚雪球：巴菲特和他的财富人生》一书的作者爱丽斯·施罗德也写道：“他除了关注有关股票的商业活动外，几乎对其他一切如艺术、文学、科学、旅行、建筑等都充耳不闻——因此他能够专心致志追寻自己的激情。”