

向內改 向外爲

明華劉



向內改 向外為

陳冠中小說





盈盈 謝意 小小語

- 爲答謝讀者的雅愛，我們每週出版新書，提供您心靈和智慧享受。
- 本書坊出版消息和藝文活動，刊載於關係組合「康乃馨」和「男士」雜誌，歡迎來函台北永和55號信箱索閱。
- 讀者直接向本書坊購書，單冊九折，五冊以上八折優待。
- 讀者所購之圖書，如有倒裝缺頁，煩請寄回調換。
- 請多利用——
- 郵撥○五四八六九九一號常春樹書坊。
- 或將郵票滙票寄至——
- 台北永和55號信箱，購閱好書。
- 感謝您的愛護，期望您的指教！



改內向爲外向

中華民國七十六年三月出版 定價：七十元

行政院新聞局局版台業字○：○：號

出版者：**常春樹書坊**

台北縣新店市三民路一一七巷八弄十六號

編譯者：**劉華明**

總監督：張弓長

發行人：張左群

電話：九一一一六四四・九一四八五七三

郵政劃撥：○五四八六九九一號



向內改 向外爲

明華劉





書卷萬讀路里萬行

改內向
爲外向

劉華明編譯

常春樹書坊



目錄

內向性的行動模式 13

第一章・與外向性格相異之處

1、內心非常有深度而且寬闊..... 26 25

對內心的關心非常強烈 26

具有藝術的能力 27

往內心世界的「魂的潛水夫」 27

對未來的志向反不如過去的志向 29

自己思考下判斷 30

不能得心應手地推銷出自己 31

外向型的人將決定都委諸他人 33

內向性的人不相信占星術嗎？ 34

2、內與外的明確的區別..... 36

在自己的周圍衍生出一種障礙物 36

大富豪——休斯的超越內向性 37

選擇朋友的時候保持著一定的距離 37

對於「自我」的意念太強烈 39

飲酒、外出、外食、外宿 41

3、內向與內省有所關連..... 43

內向性就是人生的核心 43

持有很深的宗教信仰 45

林肯是這樣地來克服他的弱點 48

對於做事都循著一定的軌道去思考的人 50

內向性與單線經路 52

第二章・積極生活的人生

1、開始必須要有行動..... 54

內向性的人都喜好讀書 54

比之於行動而更依賴常識 56

我們首先踏出第一步吧！ 57

2、對於過去不要再加以回顧..... 59

是否拖著過去的步伐而行動 59

歲月會洗去心中的傷痕 62

如何訓練降低生活的障礙	64
「根本不放在心上」「忘掉」這是很重要的	66
3、再度觀察體貼心	68
山本夏彥先生的小說論	68
過仁即為弱	71
4、擺脫不安的心理	73
心中的疙瘩很大	73
一定要持有創造的想像力	74
克服「自卑的心理」	76
解除不安的心理	77
佛洛依德也是一位對人感到害怕的人	78
5、如何自心悖、煩惱中蛻變出來	80
比較容易有過份的緊張	80
更努力去體驗人生的各種場合	82
首先要達到八十分，其次再將目標放在八十五分	83
事先的演練如果不充分的話	84

不要去想像惡的結果 87

內向性是我們擁有的王牌 88

第三章・內向性的構造分析

1、內向與外向性的特徵……………92

內向性與外向性都是曖昧的言詞 92

不能自己貼上商標 93

內向性的各種特徵 95

外向性的行為模式 96

2、性格是由氣質所形成……………98

依照體液的分配——希波克拉提斯 98

將體型做為依據——克雷吉馬 99

3、如何造成內向的性格……………103

由於遺傳與成長的環境 103

與人或事物的遭遇開始 104

最初的學習——母親的照顧 105

你是否對於清除「人生的牡蠣殼」的作業怠惰了 107

4、瞭解自己內心的構造……………110

你一定要瞭解本身——喬哈利之窗開始

110

自己所想像的自己，他人所觀察的自己

111

封閉心殼

113

為什麼始終都是緊張的呢？

115

對於周邊人的意識強烈

116

長島、王、張本的性格診斷

118

藉由潛在意識的幫助

119

容易罹患的症狀一覽表

121

第四章・創造人生事業的良方

1、使抵抗的氣氛減少……………124

如何解決公司氣氛，組織風氣的失調感

124

在貿易公司中的人大多數是內向性嗎？

125

用頑強的精神來面對人生

126

將人生當成一種馬拉松競賽

128

2、很自然地表現自己……………130

要下功夫找出自己的方法、自己的作法 130

自己生活中，對事要有「緩急」之分 132

對於自己的主張、意見一定要說出口 135

3、處理工作上的智慧…………… 136

要確認「自己就是自己」 136

由符合自己的樂器開始 139

要抱著「以身作則」的意念 141

自由自在地驅使精神轉換的開關鍵 143

不要為昨天、明天的事煩惱 146

賭博的精神與內向性 147

第五章・善於從事推銷工作

1、在推銷途上活用的智慧…………… 150

「雄辯」並不是必要的條件 150

近代推銷工作上必须具备的能力 151

失掉聲音的推銷員的故事 152

符合內向性的推銷 153

用腦筋的「思考推銷術」 154

2、消除「外交」與「內向」的距離…………… 156

夜鶯就是依照夜鶯的方式活下去 156

我與「推銷」 157

日本人習慣內向型的推銷 161

殺價的人與不殺價的人 165

第六章・與內向型關係密切的性問題

1、你對性有什麼看法…………… 168

猥褻的言論、裸體照、脫衣舞 168

對於性的自卑感，會助長攻擊性嗎？ 169

拿破崙、希特勒的周邊人意識 170

2、認為性是一種惱人的事…………… 171

雖然目前對於性是很開放，但…………… 171

為什麼會把「平均值」當成問題呢？ 173

捨棄拘束感 176

性的自信與人的自信之間是有所關聯的 177

內心的煩惱會以身體表現出來 182

包莖自卑感 183

不需要與歐美人比較 185

內向性與波士頓馬拉松 186

如何擁有愜意的人生的十項行動指南 186

第七章・內向型人生的十大行動指針

1、停止與自己格鬥的生活方式 190

2、坦白地認定「自己就是自己」 192

3、我們開始行動吧！一定會有些什麼發生的 193

4、不要為尚未發生的事煩惱 194

5、擺脫附著於內心的「人生的牡蠣殼」 194

6、我們應該實踐體貼溫柔 195

7、我們應常常訓練並關心放鬆精神上的焦慮 196

8、不管他人的看法如何，走自己該走的道路 197

9、不要害怕受到傷害，如果有機會多去嘗試人生各種境域 198

10、努力去緩和對人生各種的衝擊 199





內向性的行動模式

人平常都會碰到某些場合，或者被逼迫至某些狀況，這時就會有些個人的行動模式出現。有些人表現出來的是非常的明朗，對任何事情都以積極的態度去執行，但是也有些人，在某些時候他們缺乏明朗性，而顯得消極、不活潑。因此，對於我前面所敘述的那種人，我們如果將其性格定義為「外向的」；那麼很明顯地，後者就是屬於「內向的」。當然，每個人對於現實的應對方式各不相同，而內向性的人，比較共同的行動模式，就是如下面這些寄到我手邊的一些信，我將之公布出來，給大家做一個參考。

——無論面對任何事情，行動都是消極而猶豫不決的

這就是內向性的人的思考方式與行動的基本。在開會當中，積極踴躍地發言，以強硬的語氣，和他人爭辯意見，對他們而言，是非常痛苦的事情。對於許多人聚集一堂的熱鬧場面並不喜歡，而一想到要參加團體旅行、或參加宴會，內心就產生一種沉重的負擔。還有平常就比較害羞、比較畏縮的一面，如果要叫他唱歌，他也會討厭的。由於這一點，對於那些平日容易與人打成一片，或好出風頭的人，他看了後會對他有輕視，或者自認為比不上人家的感覺。

大體上而言，由於不善於自己做主張，也不善於與人交際，所以對於變幻的人際關係，他自己儘量去避開，而封閉在自我的象牙塔中。因此，像這種個性，在競爭的社會中，他自己會將自己的個性，列為在這個社會中是比較吃虧的傾向。

——現在偷偷地學習英語會話