



和

内向人 和外向人 的自我说明书



熟读本书，你就能找到成功的突破口。

性格决定一生，但内向人和外向人不同的性格有不同的成功之道。

NEIXIANG
REN
HE WAIXIANG REN

高志鹏 编著

你该如何与不同性格的人相处？
这些问题的答案全在本书中！

你是怎样的人？你有什么样的优点和缺点？

[改变你的性格很难，但是了解
你的性格，改变你的命运却不难。]



和

内向人 外向人



的自我说明书

高志鹏 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

内向人和外向人的自我说明书/高志鹏编著. —北京: 新世界出版社,
2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0864 - 9

I. ①内… II. ①高… III. ①内倾性格-自我完善化-通俗读物②外倾性格-自我完善化-通俗读物 IV. ①B848. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041842 号

内向人和外向人的自我说明书

作者: 高志鹏

责任编辑: 闫 红 董雁南

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 240 千字 印张: 18

版次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0864 - 9

定价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

• 前 言 •

大千世界，芸芸众生，每个人都有自己不同于其他人的性格特征。尽管人们的性格表现千差万别，多种多样，但是，归纳起来无非可以分成两大类型：内向性格或比较倾向于内向性格、外向性格或比较倾向于外向性格。

外向的人对环境中的的人和事物，反应积极。他们关心外界，容易受外界影响，也能影响外界。对陌生的或新的环境也不畏惧，总能和大家维持良好的关系。

内向的人对环境中的的人和事物，反应消极。凭内心的主观因素做决定，不容易受外界影响。不关心外界，不喜欢受外界影响，也不愿意影响外界，因此变得狭隘而缺乏社交活动，多半倾向自我反省。

人们习惯把外向的人和乐观、开朗、热情、自信、进取联想到一起，把内向的人和保守、压抑、退缩、不安、胆怯、不合群联想到一起。

然而，无论是内向性格还是外向性格都既有优点，又有不足。

外向性格并不一定就是优良性格，内向性格也并不一定就是不良性格。

那种认为只有性格外向、口若悬河的人才会具备较强的交际能力，而“性格内向”与“不善交际”之间应该画等号的观点，不仅在理论上是错误的，而且与客观事实也是不相符的。尽管性格类型对交际状况会有这样那样的影响，但它对交际能力的强弱却起不到决定性的作用。

你是内向性格吗？还是外向性格？它们是天生的吗？

作为一个内向者或是外向者，你有什么特别的优势？有什么方法可以

帮助你挖掘自己的资本，实现人生的飞跃？

性格是一个人内在的东西，想要改变它很难、很难，但是想要利用它却相对容易多了。该书为性格内向的人以及外向人，指明了如何在了解自己的个性的基础上创造并享受美好的生活，让他们能真正爱上自己的性格，并学会凭借自己的性格在事业、爱情上两面开花。

我们一直都相信：最健康的心灵状态，是达到个人与自己的内心、个人与外在世界的和谐相处。

因此，内向的人要适度关注外部世界，练习与人相处，逐步改善自己对外部世界的了解和影响力。而外向的人，也应适当增加独处的时间，通过阅读、思考、写作等方式，练习深入了解自己的内心世界，增强对他人和自己情绪的感受能力。

我们一直都相信：成功的标准是多种多样的，而且要看你说的是哪一方面的成功，不同的事情，需要不同的性格去做。

不是内向就不好，是要看你做的事情需要什么样的性格，只有将自己的性格和自己要做的事结合起来，才能把事情做得更好。

本书将分为上下两篇，上篇为《内向人的成功指导手册》，下篇为《外向人的成功指导手册》。让你能够更加准确地把握内向人和外向人的特质，更好地实现自我。

不仅如此，每个人的周围肯定都有着内向的人和外向的人，通过对本书的阅读你能更好地了解他们，懂得该怎样和他们打交道。

本书涉及了成功的方方面面——从认识自我的成功资本开始，剖析自我劣势，学会因势利导自我的思维习惯，并且给大家登上事业巅峰、实现财富自由以及抓住爱情幸福的指导。

本书的最大价值体现在它的实用性上，它摒弃了单纯说教的方法，使用了大量的例子，用深入浅出的语言，让大家在享受阅读的同时了解自身，同时也能更好地对待他人。

作者

2010年3月

● 目 录 ●

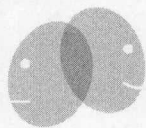
上篇 内向人的成功指导手册

第一章 内向人极具潜力的成功资本

——找到优势，成功就近在咫尺	3
内向人，请为自己感到骄傲	5
你的速度可能不是最快，但韧性绝对是最强	8
好胜心 + 进取心，没有人能阻挡你前进的步伐	11
可以无需修饰，任何人都会相信你	14
脚踏实地的你终能将成功揽入怀中	16
冲动很少在内向人的字典里出现	18
小心谨慎的性格，使危机很难向你靠近	20

第二章 阻碍内向人成功的天生劣势

——尽早发现并改正你的缺点	23
不主动适应环境，你就会被环境排斥	25
不能抓住第一印象是你失去机遇的重要原因	28
别让孤独吞噬你的光芒	31
天生的自我隐藏欲会使你的才能难以施展	34
笨拙的语言表达，总会让人误解你	37
消极的情绪是让你幸福感不断下降的罪魁祸首	40
你越是远离朋友，朋友也就越会疏远你	43



第三章 内向人思维习惯的常见倾向

——在属于你的地方绽放光芒	47
一切从实际出发，积极地扬长避短	49
内向人顺利求职的面试攻略	53
选择正确的职业会让你的光芒无限延伸	56
开发你的想象力，用好你的好奇心	59
勿要盲目从众，内向人也需要个性	62
内向不是障碍，交际绽放光彩	66
消除上次失败的阴影，收拾好心情重新再来	68

第四章 内向人该如何登上事业巅峰

——踏实与沉稳就是你的王牌	71
发挥沉稳的性格优势，大海的前身是小河	73
认真思考多一些，成功几率大一些	76
优柔寡断，你只能与机遇擦肩而过	79
主动而恰当地展现自己，才能博得老板的赏识	83
改变工作思路，从现在开始就为自己打工	87
激发干劲儿，向自己的工作献出 100% 的热情	90
主动寻求合作伙伴，不要总是孤军奋战	93

第五章 内向人通向财富自由的路径

——谨慎理财你就决不会亏本	97
胃口大一点，将“拥有亿万资产”作为奋斗目标	99
谨慎投资，不要被突如其来的风险卷进去	101
节俭的理财习惯能帮你牢牢地守住财富	104
培养细心习惯，每一块钱都应用到点上	106
按期储蓄，与“月光一族”彻底决裂	108
不要满足于每月只拿一份固定工资	111
击败胆量劣势，你就能走上财富自由之路	114

第六章 内向人抓住幸福的爱情招数

——用体谅与细心将对方感动	117
鼓起勇气，爱 TA 就大胆说出来	119
爱情面前，面子没那么重要	122
不要总是疑神疑鬼，试着努力去相信对方	125
内向人，告诉你爱情的 10 条军规	128
给内向人的爱情建议	130
内向男孩，4 招占得情感“牛市”	132
内向女孩，能守也要能攻	136

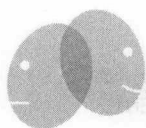
下篇 外向人的成功指导手册

第七章 外向人极具潜力的成功资本

——找到优势，成功就近在咫尺	141
强大的自信心总让你拥有无穷的力量	143
天生的感染力，天生的领导者	146
敢想又敢做，成就梦想的实践者	149
乐观开朗的性格使你充满干劲儿	152
一颗勇敢的心，一个锦绣的前程	155
“结果重于过程”的忠诚卫道士	158
过人的表达能力是你成功的有力工具	161

第八章 阻碍外向人成功的天生劣势

——尽早发现并改正你的缺点	165
过于自负的性格是制约进步的最大障碍	167
唯我独尊的狂妄，人气就会一直提不上去	170
三心二意与粗心大意终有一天会让你失意	172
锋芒太露有的时候会让你吃尽苦头	175



生活总有不平事，不妨看淡些·····	178
再沉着冷静一些，你就能接近完美·····	180
凡事都自己来就错了·····	182

第九章 外向人思维习惯的常见倾向

——在属于你的地方绽放光芒·····	185
选对方向，你的热情才会有价值·····	187
在富有挑战性的领域，你必能大展拳脚·····	189
鸡头还是凤尾，你需要仔细考虑·····	192
问自己，这次“跳槽”的价值到底有多大·····	195
最适合的工作才是最好的工作·····	198
给外向人的求职建议·····	201
不在失败中崛起，就在失败中灭亡·····	203

第十章 外向人该如何登上事业巅峰

——开朗与热情就是你的王牌·····	207
将你分散的热情集中到一个点上·····	209
发挥创新才能，做别人做不到的事·····	212
改掉光说不练的毛病，用行动去证明一切·····	215
不要让汲取经验的脚步稍有停歇·····	218
将目光放长远些，放弃一片叶子去猎取整片森林·····	221
切莫虎头蛇尾，选定了就要坚持到底·····	224
调动自己的好胜心，每天进步一点点·····	227

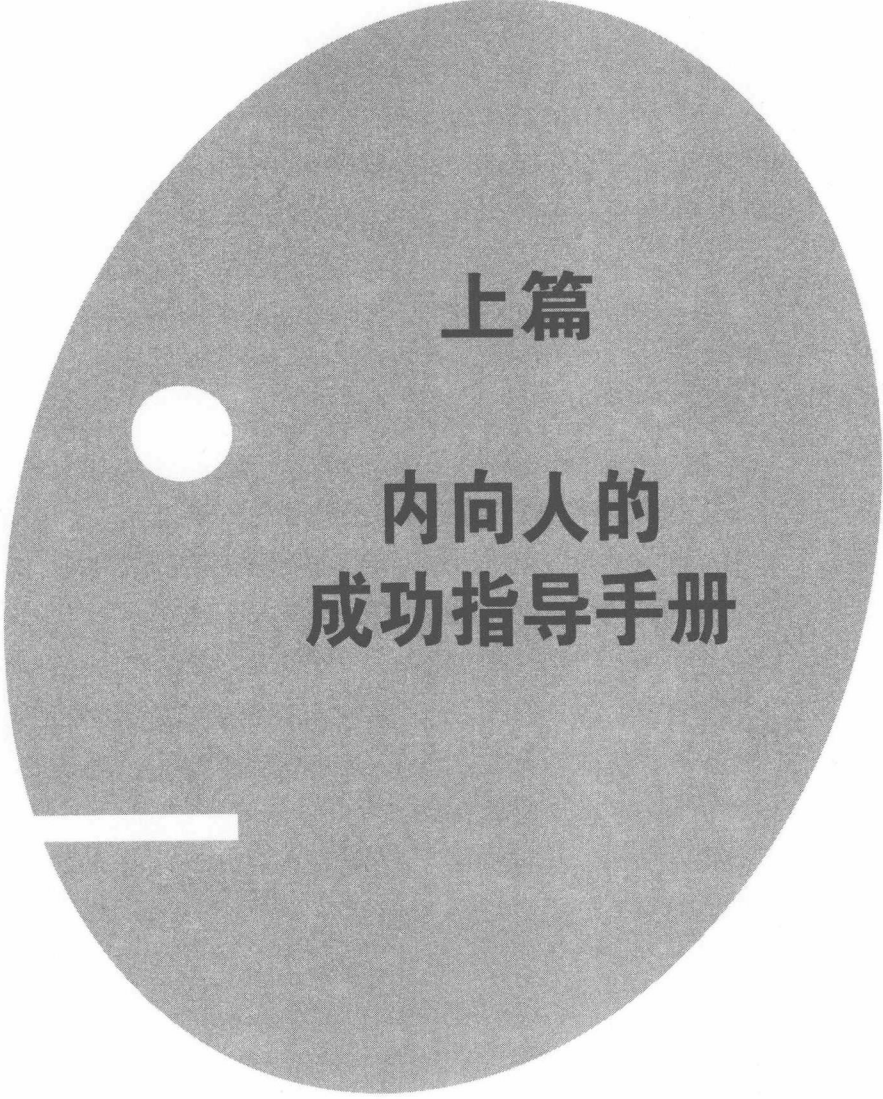
第十一章 外向人通向财富自由的路径

——大胆投资誓成为亿万富翁·····	231
唤醒你的勇气，追逐与风险对等的利益·····	233
豁达的财富态度将使你走得更远·····	236
摒弃跟风投资，大众的观点往往是错误的·····	239
学着小气一点，大手大脚会耗干你的钱袋子·····	242

给你的贪心画上休止符，否则你会赔得很惨·····	245
先少后多，小钱是大财富的必经之路·····	247
击败粗心的劣势，你就能走上财富自由之路·····	250

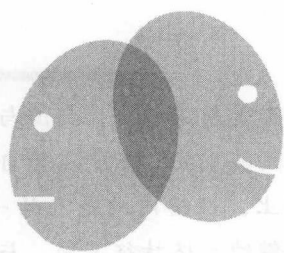
第十二章 外向人抓住幸福的爱情招数

——用热情与活力将对方感动·····	253
想要爱情幸福，把握性格是关键·····	255
洋溢的笑容总是能让别人为你着迷·····	257
赶快认真起来，否则你只能眼睁睁看着爱情溜走·····	259
不要再以自我为中心，爱情需要用理解去维护·····	261
不要绑住外向人的翅膀，否则 TA 迟早会从你身边飞走·····	264
制造浪漫氛围，给恋人一个惊喜·····	266
经得起璀璨，经得起平淡·····	269



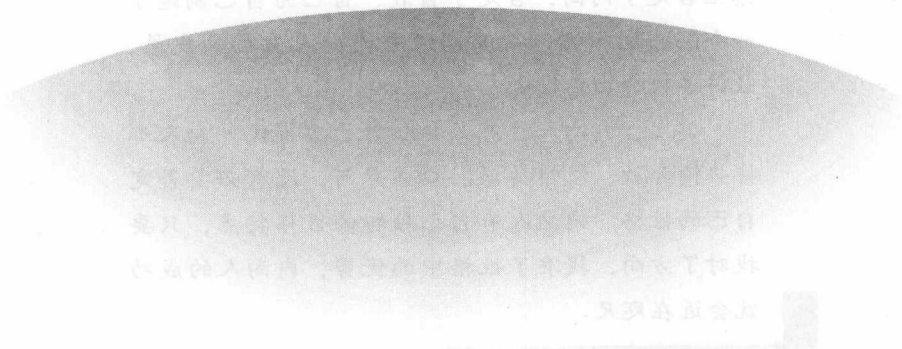
上篇

**内向人的
成功指导手册**



第一章 内向人极具潜力的成功资本

——找到优势，成功就近在咫尺



当今的社会是信息社会，交流与沟通在工作和生活中都显得尤其重要。不少人为自己内向的性格而苦恼。事实上，性格内向是人的一种个性特征，它与害羞或孤僻的人格特征不同，与疾病无关。内向的人有自己独特的优点，相比较而言，内向人更加具有独立思考、注意力高度集中、创造性地工作的毅力和能力。同时，他们也有一些问题，内向人可能相对缺乏对自己价值的肯定，自己容易先在思想上否定了内向，否定了自我，自己为自己制造了一个思想的枷锁，从而制约了内向人自己的发展，让许多机会白白溜走。

其实，内向人没有必要让自己变得像外向人那样热情奔放、激情荡漾、口若悬河，没有必要否定自己的性格。内向人有自己独特的性格特点，只要找对了方向，找准了性格中的优势，内向人的成功就会近在咫尺。



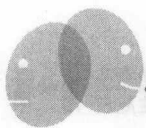
内向人，请为自己感到骄傲

如果你是一个内向的人，请不要因此而自卑，你有你自己的世界，你能够活出属于你的精彩。你有你值得骄傲的资本，你应当找到属于自己的那份自信。

在现在这个注重沟通的世界里，或许对外向的性格有很高的评价。但事实上，外向的人是从别人身上获得能量，这不一定使他们更具优势。性格内向的人拥有能够高度集中注意力的能力，对每一个相关人员因变化而受到影响的体会，观察力更为敏锐，有做出不寻常决定的意志力，以及使外界放缓脚步的潜力，这些所有的好品质，都是内向人的资本和优势。

内向的人善于保存精力。内向的人最显著的特征是他们精力的来源：性格内向的人，从他们的内在世界，如思想、情绪和观念中获得精力。他们善于保存精力，但他们容易受到外部世界的刺激，并体验到不舒服的“刺激太多”的感觉。这种感觉让他们有点像热锅上的蚂蚁般坐立不安，或是迟钝麻木。正因为这样的原因，他们并不像外向人那样频繁地进行社交活动，以免被弄得精疲力竭。当然，性格内向的人需要对他们独处的时间以及在外界活动的时间加以平衡，否则他们会失去很多的机会和人际关系。内向的人就像是充电电池，他们很多时候停止花费精力，并停下来休息，以便再次充电。他们善于储存精力，这似乎是内向的人天生就具有的能力。

相比较而言，大多数外向的人的确喜欢参加外界的活动，喜欢在人多、活动多、事情也多的环境中工作。然而，与大多数人的认识相反，性格外向的人并不一定就比性格内向的人好交际或更活泼。内向人并不一定就是安静或孤僻的，只是他们的注意力在自己的头脑内部，他们需要一个



安静的、适于思考的地方，在那里全面地思考问题，并使自己恢复充沛的精力。世界上许多卓有成就的外交家，如新中国首任外长周恩来、前外长钱其琛、前苏联外长葛罗米柯、美国前国务卿基辛格、联合国前任秘书长加利、安南等人，都不是那种性格外向、咄咄逼人之人。但是，这一点不仅没有妨碍他们成为对交际能力有着极高要求的职业外交家，而且，他们那深沉的气度、高雅的谈吐、敏锐的思想、一针见血的精辟论断，反倒给他们增添了无穷的个性魅力。而一向以性格外向、气势逼人著称的前苏联领导人赫鲁晓夫，在联合国大会上发表演讲时，捡起皮鞋敲打讲台的拙劣行径却给世人留下了粗俗、鄙陋的印象，成了世界级的笑柄。

性格外向的人喜欢的范围很宽，他们有许多朋友和经验，他们对任何事情都知晓一点，是一个通晓多方面知识的人。但是，当他们对体验进行加工时，他们从外部世界了解的事物并不一定能扩展其内在世界。而性格内向的人则恰好相反。内向人喜欢深度，他们限制从外部进入的经验，但对每一经验都体验较深。他们通常都只有较少的几个朋友，但与这些朋友的关系都较为密切。他们喜欢深入地钻研问题，对某一问题深入性的探讨甚于宽泛性的追寻。这就是为什么他们很有必要将他们思考的问题限制为一个或两个，否则他们会感到压力太大。内向人从外部世界吸收信息，思考它并发展它。而且他们会在获取这些信息很久以后还再次地思考它——这有点像牛反刍食物。

性格内向的人还具有高度集中的注意力。事实上，要将性格内向的人从集中精力的思考中拉出来是件很困难的事情。

与此同时，内向的人需要较长的时间回答问题，但这并不是内向人的缺点，而是意味着他们思考得更深入。因此，往往内向人对问题的回答内容更充实。内向人的这个优势，是外向人需要花费很多的精力才能弥补的。

内向人会有些许的自负，这也是他们的一个优势，因为他们不惯于用别人的看法来评价自己。相反的是，他们能清晰地看到自己每天的成就，也就每天都充满了动力。

内向人在工作中也是具有优势的，他们天生的克制能力是很大的一个卖点。很多雇主评价内向的人——冷静，工作有规划，考虑周到，及与同事互动。内向人没有强烈的冲动倾向，他们会充分思考他们的行动和其他人的意见，而不是鲁莽行动。内向人在听清楚后，再独立地归纳出想法，再不断反思。这些优良的品质都有助于内向人在工作中取得成功。

因此，内向人，你们应该为你们的内向而感到骄傲和自豪。你们有诸多的优点，只要好好利用自己的优势，你们会成为启发别人的良师，体谅他人的益友和具有毅力的成功人士！