

帮助内向的人重新开发自己的宝藏，积极培育宝贵天性；  
帮助外向的人了解与自己不同的人，改善与他们的关系。

ARE YOU AN INTROVERT?!

比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚三个人有什么共通点？  
都是富豪！还有都是**内向性格**的人！

林少波 姜 猛◎著

# 内向的**力量**

一直被我们误解的优势性格


或许大家并不知道，很多成功人士都是因为很好地发挥了自己的内向优势，  
从而让自己在浮躁的社会里沉静下来，独立思考、富于创意，最终迈向成功。

了解你的性格，开放你的人生，加强你的钝感力，提升你的吸引力，  
扩大你的影响力。挖掘内向的力量，迎接成功的明天。

# 内向的力量

· · · 一直被我们误解的优势性格 · · ·

林少波·姜猛◎著

 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

内向的力量：一直被我们误解的优势性格 / 林少波，姜猛 著. —武汉：  
华中师范大学出版社，2010.6

ISBN 978-7-5622-4308-3

I. ①内… II. ①林… ②姜… III. ①内倾性格—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086286号

内向的力量：一直被我们误解的优势性格

林少波 姜猛 著

---

图书策划：韩芳

责任编辑：王瑾 胡维

编辑室：第四编辑室

选题策划：北京快乐共享文化发展有限公司

社址：湖北省武汉市珞喻路152号

电话：027-67863040(发行)

网址：<http://www.ccnupress.com>

电子信箱：[hscbs@public.wh.hb.cn](mailto:hscbs@public.wh.hb.cn)

印刷：北京画中画印刷有限公司

字数：160千字

开本：710×1000mm 1/16

版次：2010年6月第1版

印次：2010年6月第1次印刷

责任校对：段秦汉

电话：027-67867317

电话：010-63703938

邮编：430079

传真：027-67863291

经销：新华书店

印张：14

印数：1-10000

定价：28.00元

欢迎上网查询、购书

---

敬告读者：欢迎举报盗版，请拨打举报电话 027-67861321



## 该给性格内向的人一个“翻案”的机会了

在我还是个小孩子的时候，每当父母向别人介绍我时，总喜欢说上这么一句：“这个孩子比较内向，不喜欢说话。”中国的父母都是比较谦虚的，一般都会说自己的孩子如何不好。其实，他们并不知道，我在家里不喜欢说话，可是我在学校和同学面前却是非常活跃的。

后来，到了青春期，我开始变得更不爱说话了。在大学时期，这种现象更是明显。特别是大一和大二的时候，我最喜欢做的事情就是去图书馆看书，而看的书主要是人物传记。更有趣的是，我看的大部分人物竟然都是属于比较寡言的“内向人群”。

企业界：巴菲特、比尔·盖茨、李嘉诚……

政界：拿破仑、邓小平、普京……

科学界：爱因斯坦、诺贝尔、陈景润……

演艺界：卓别林、梁朝伟、周杰伦……

文学界：卡夫卡、尼采、鲁迅……

有数据调查表明，在这个世界上，性格内向与外向的人在数量上大约是1：3。内向性格的人必须在生活中发展额外的应对技能，因为他们得承受更大的“改变自己、迎合社会”的压力，才能像这个世界中其他的人那样地行动。性格内向的人几乎从每天清醒的那一刻开始，就承受着巨大的压力，需要对外部世界作出反应并遵从外界的要求。

在不少人的眼里，性格外向的人比较擅长交际，而性格内向的人



则笨嘴拙言，甚至还被视为一种具有“不良性格”的人。其实，内向性格并不等于“不良性格”，只要把握好方法、发挥自己的优势，性格内向的人同样可以成功地交际，甚至会比外向性格的人更成功。因为内向性格的人更容易在浮躁的社会里沉静下来，他们擅于独立思考，富于创意，善于行动，从而最终获得成功。

近几年来我一直在反思这个问题，通过和很多人聊天、接触，发现这个现象真的很普遍。于是，我的疑虑来了：在中国人眼里，难道内向性格就是不好的？内向性格就不可取了吗？

其实，几千年来，中华民族一直秉承儒家“内外兼修”的观念。孔子曾说过：“讷于言而敏于行。”现代心理学认为，一个健康的人格应该是：在说话方面显得有些“内向”，而在行动方面却能表现得“外向”。

随着社会的发展，我们的文化越来越重视并推崇外向的特点。速度、竞争、社交、走出去……这些都已成为当今时代的特征和主流，于是我们开始排斥内向的个性，生活在一种对反思和独处持否定态度的文化之中。

然而，这个社会毕竟是朝着多元化的方向发展的，世界正是因为五彩缤纷才愈加美丽，人生正是因为如此多元而精彩万分。另一种性格的存在只能说明别人与你的不同，却并不能证明谁对谁错。如果我们总是停留在那种“非左即右、非黑即白、非错即对、非此即彼”的单一思维方式里面，那么，就只能永远在成功的外围兜圈圈。大自然造物的最伟大之处就在于它的创造是丰富多彩的。对于每个人而言，生活的一项重要使命就是：充分地了解自己，并且充分地体验、享受和发展自己独一无二的风格。

我曾经做过一个很有趣的性格测试。这个测试工具叫PDP（Professional Dynamic Program的简称）系统，是目前在国际上很流行、精确度很高的行为风格测试。行为风格是指一个人天生的最擅长的做事风格，根据风格特性的不同，分别用了五种动物来代表，即老虎型、孔雀型、考拉型、猫头鹰型和变色龙型。

老虎型（推进者）：冒险、主动、竞争。



孔雀型（沟通者）：乐观、热心、活泼。

考拉型（实干者）：敦厚、温和、平实。

猫头鹰型（监督者）：客观、理智、含蓄。

变色龙型（整合者）：中庸、韧性、沟通。

如果以内向和外向来区分的话，老虎型和孔雀型属于外向型，考拉型和猫头鹰型属于内向型，变色龙型则属于内外兼有型。目前，最受人们欢迎的当然是老虎型和孔雀型，因为大家觉得这样性格的人能当老板，也更有人缘。而对于另外几种，特别是考拉型的性格，则觉得是一种丢脸的个性。

经过测试，我偏向猫头鹰性格。我觉得很准确，我就是这样的“内向型”的人，但没有什么可丢脸的。任何一种性格都有其优点和缺点，没必要因为自己不是外向性格而耿耿于怀。

因此，我要告诉你：

内向性格没什么不好，这是一种正当合理的性格。

内向性格的人不比其他更容易得精神病。

内向的人不是无话可说，而是更善于倾听。

内向性格的人同样可以成功，并不是注定的失败者！

我相信，这个世界是很公平的。一直以来，性格外向的人得到了绝大多数人的美好赞誉。现在，该给性格内向的人一个“翻案”的机会了。在这样一个开放和多元的社会里，是应该让内向的人认识到自己有多么独特的时候了，是应该让内向的人欣赏并保持这种个性的时候了。

现在，就请与我一起阅读本书，与书中那些内向的成功人士一起踏上美妙的性格之旅吧！

林少波

2010年3月于北京听雨轩





## 第①章 内向者的行为优势——让自己回归本真

- 越木讷，越智慧 3
- 越迟钝，越灵感 8
- 越羞赧，越可爱 15
- 越忧郁，越本真 22
- 越笨拙，越轻巧 29

## 第②章 内向者的进取优势——让自己释放潜能

- 越狂热，越超越 37
- 越疑窦，越自发 45
- 越自制，越刚强 51
- 越深思，越洞彻 56

## 第③章 内向者的竞争优势——让自己亮在暗处

- 越细密，越精湛 65
- 越计划，越轻盈 71
- 越否定，越奇迹 79
- 越谨慎，越理性 85
- 越潜心，越扎实 91



## 第4章

### 内向者的处世优势——让自己值得信赖

越实诚，越可靠 97

越分寸，越从容 104

越谦卑，越风度 110

越缄默，越知理 115

越礼让，越共赢 121

## 第5章

### 内向者的执行优势——让自己无欲则刚

越忍耐，越通达 127

越较真，越优秀 134

越偏执，越专注 140

越磨蹭，越完美 146

越冷静，越成功 152

## 第6章

### 内向者的合作优势——让自己绽放光彩

越内敛，越厚重 159

越原则，越从容 164

越软弱，越分寸 169

越舍却，越收获 174

越保守，越稳妥 180

## 第7章

### 内向者的智慧优势——让自己发现自我

越自省，越成熟 187

越糊涂，越睿智 192

越独处，越厚实 198

越自赏，越自励 204

越低调，越锋芒 210



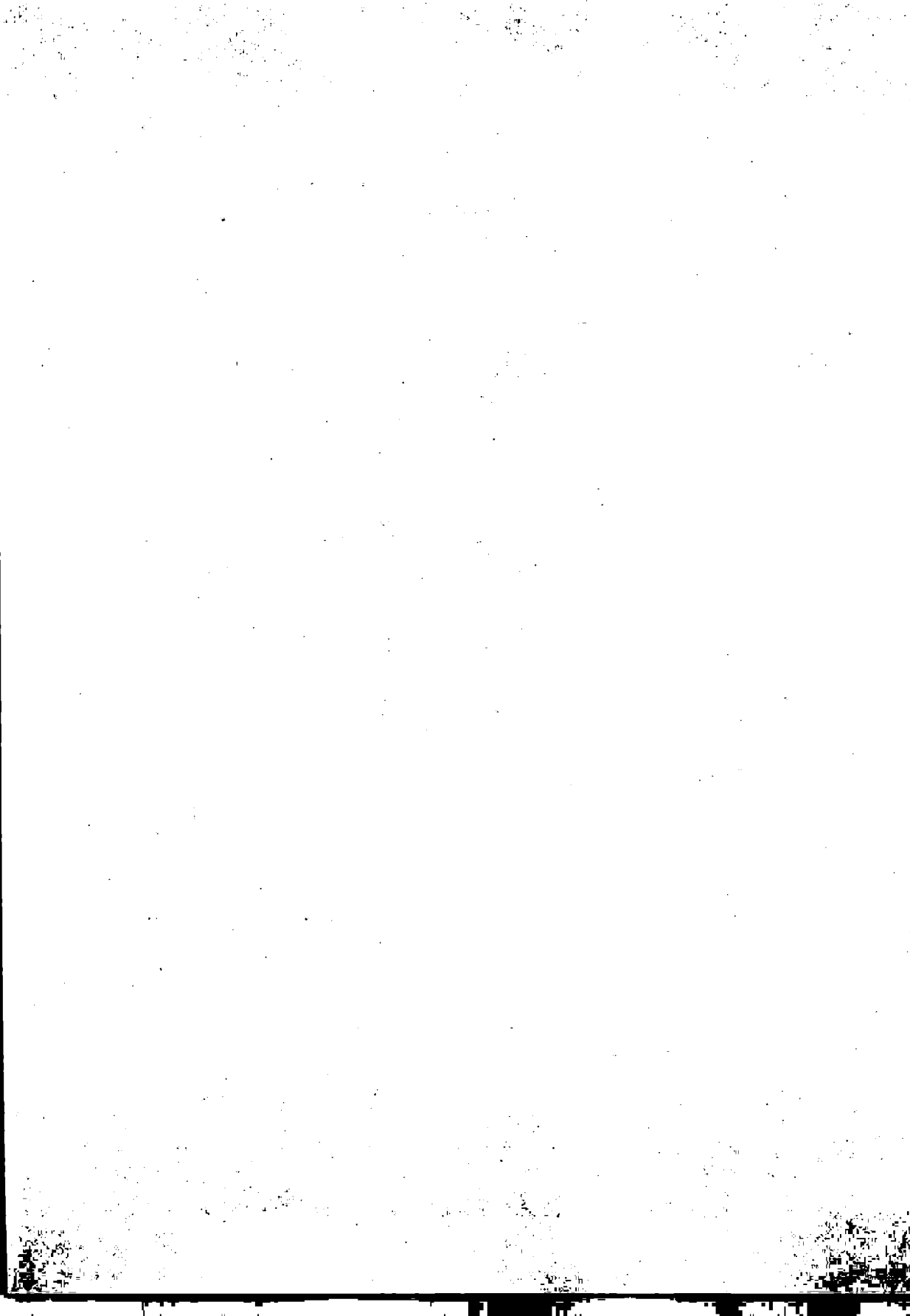


## 第1章

# 内向者的行为优势 ——让自己回归本真

越木讷，越智慧  
越迟钝，越灵感  
越羞赧，越可爱  
越忧郁，越本真  
越笨拙，越轻巧







## 越木讷，越智慧

问：大家都说我是一个“木讷”的人……

答：每个人都有属于自己的特色。单从说话方面来看，一个人如果滔滔不绝、口吐莲花，可能言而无物、虚张声势；相反，一个寡言少语的人，偶尔的一两句话却极可能字字珠玑、奥妙无穷。换言之，木讷的特质在某些地方是缺点，但换个地方却可能成为优点。因此，赶紧去寻找能够接受甚至是欣赏木讷特质的地方吧，这样，木讷就会摇身变成智慧，你距离成功也就只有咫尺之遥了。

### 【内向新说】木讷：也是一种优势

木讷者，质朴而不善言辞也。

生性木讷的人，拿什么来宣泄感情？其实我们不用开口也能“表达”。通过什么来表达呢？早在千年之前，就已经有精辟论断：“君子欲讷于言而敏于行。”可见，作为性格的一种表现——木讷是颇受世人接纳和称赞的，并且还有着漫长的历史渊源，只是到了近代，由于西方文化的影响，这种性格才被日渐冷落了。如果您对此还有疑惑的话，不妨来看看孔子的观点。子曰：“巧言令色，鲜矣仁。”意思就是说：那种以花哨的言语、华美的外表而赢得别人好感的人，很少具有“仁”的品德。

在我国传统文化中，向来对于只喜欢动动嘴皮子的人是很鄙视的，诸如“胡搅蛮缠”“光嘴上劲”“吹牛不纳税”之类的说辞便是有力的证明。与之相反，寡言少语者却常常受到男女老少的尊重。并且，像这样的人处世不喜欢争斗、不喜欢炫耀的人，最后几乎个个都成了被历史记载和



为后人所敬仰的术业精专大家。关于这一点，翻开中国的历史就可以很容易地找出一批人物来。久而久之，便在社会中形成了一种“相对沉默的文化”，相反，那些说得多做得少的人，无非是希望把自己对他人的贡献夸大，然后谋得一些非分的报偿而已。所以说，这种文化是积极的也是必需的，只有这样才能有效地促使愈来愈多的人“自觉”地修正自己的举止，回到“少说些大话，多做些实事”的正确轨道上来。于是，越是沉默寡言的人，越是被视为忠厚老实和做事让人放心的人，越是受到敬重。

木讷的人其初衷和本意确实是好的，它更具有朴实的生活智慧。

木讷的人，有着什么样的优势呢？套用市场营销学中的一句话来说就是：“木讷的人，最重要的是能在不吭不响中悄然满足你的需求。”木讷的人，因为不善言谈，除了必需的正事需要陈述之外一般很少发表言论，而且从来不会主动去和别人套近乎或者拉关系，往往是“推门进来，站着等候你的吩咐，然后转身走出去，但在接下来的过程中，他会尽心尽力去做事，对于必要的信息也会及时、准确地反馈，而且做完事情之后也会让你很满意。如此，他就慢慢地占据了一个谁也取代不了的位置，并形成了只属于他自己的独特优势。换言之，就是确定了自己的地位，让你每当有事情时总会在第一时间想到他。由此可见，有时候技巧或者能力并不是很重要的，重要的是要满足别人的需求，而且要实实在在地做到点子上，长期下去自然而然地就会取得很好的效果，至于其他的都是次要的了。当然，有的时候，木讷的人也会被别人取代，但很快就会被重新重视起来，因为在比较之后，就会发现木讷的人有着其他人无法比拟的整体优势。所以说，如果你是一个木讷的人，那么不要艳羡别人的辩才，更不要埋怨自己的嘴笨，只要做好自己的分内之事就行了，身边的人肯定能感觉到你的价值。

人能否成功，不仅仅取决于才能的有无，还在于他究竟能够将才能发挥和引导出来多少。在生活中，“木讷”虽然给人以呆板、口拙的负面印象，但“木讷”也是我们赢得美好生活的一种手段、一种智慧。



### 【榜样力量】宋楚瑜：从木讷少年到“议题”高手

在人生的竞技场上，“木讷”能成为一种决定成败的力量吗？

其实，从某个角度来说，“木讷”就是一种“韬光养晦”。或许，有人会对这样的“韬光养晦”不屑一顾，甚至嗤之以鼻，但却很难影响到木讷者埋头“修行”的做事态度。因为在木讷的人看来，这种“韬光养晦”不是“丢人现眼”，而是一种让人朝着光明的未来展翅高飞的原动力。

1942年，宋楚瑜出生于湖南省湘潭县。少时的宋楚瑜，个性木讷、寡言，很少谈及自己的私事。学习成绩也是糟糕透顶，数学常常只考三十分。

对此，他的父母伤透了脑筋。然而，宋楚瑜却冷不丁地冒出这么一句：“盖林肯纪念堂的是学理工的，坐在中间受人纪念的却是学政治的。”

听了这话，宋楚瑜的父亲宋达先是震惊继而深受触动，于是同意他学习文科。这样，宋楚瑜终以高分考入了台湾政治大学。

然而，进入大学之后，宋楚瑜依然“呆若木鸡”，在四年的大学生活里既不参加活动，也很少讲话。

在父母的长吁短叹中，木讷的宋楚瑜毕业了；他先是在美国学习八年获得了政治学硕士学位，然后在台湾“新闻局”负责人钱复的大力推荐下担任了蒋经国的英文秘书，不久又“阴差阳错”地代理起了“新闻局”副手。

还好，被人认为是“榆木疙瘩脑子”的宋楚瑜终于晃晃悠悠地开窍了。

1978年12月的一天凌晨，即美国正式宣布与中华人民共和国建交、与台湾地区“断交”的前一天晚上，“美国驻台代表”安克治致电宋楚瑜，请他安排次日与蒋经国的见面事宜。

听到这些，宋楚瑜赶紧拉上安克治直奔士林官邸，唤醒已经入睡的蒋经国，把事情详细地说了一遍。

对此，蒋经国对宋楚瑜的应变能力大加赞赏，一个月后正式任命他为“新闻局”负责人。在任职期间，宋楚瑜将驾驭文字与媒体的能力发挥得



淋漓尽致，常常把困难、复杂的情势表之以简明的言语，从而成为当时公认的最佳“新闻发言人”。

就这样，宋楚瑜慢慢获得了蒋经国的信赖，以至于在其晚年病重的时候可以随时进出官邸，将公文或者口信带进带出，扮演着内侍兼外官的角色。

1994年，宋楚瑜以470万张的高额选票成功当选为台湾省的负责人。不过，随着宋楚瑜的名望越来越高，以李登辉为首的一伙人开始坐卧不安了。于是，在一番处心积虑的谋划之后，在李登辉的暗中操纵下，国民党于1997年12月召开会议，决定“冻省”，从而架空了宋楚瑜的职位，把他“削职为民”。

看到形势实在不利，宋楚瑜并没有跳出来针锋相对地反击，而是暂时“木讷”了起来。

1999年，在新一届台湾地区领导人选举中，宋楚瑜瞅准时机公开宣称与国民党决裂，随后以独立候选人的身份参加2000年的台湾地区领导人选举。遗憾的是，受“兴票案”的连累，宋楚瑜的清廉形象受到打击，支持度一路下滑，最后只收获466万票，从而以30万票的差距落后于陈水扁。

落败之后，宋楚瑜并没有灰心丧气，而是随即组建亲民党并任亲民党主席，由此开始了自己的“议题”生涯。

可见，木讷的人未必就永远不会开窍，只是时候未到而已，一旦时机成熟了，那些积聚已久的能量便会喷薄而出，从而推动着他以令人瞠目结舌的速度展翅高飞。

不管你承认与否，木讷的人都有着一种外人看不见的韧力，他们不一定是最有能力或者最聪明的，但他们一定是对外界的生存环境洞察最深、理解最透、把握最到位，从而能够以最合适的状态以及心境去应对一切变化的人。

### 【智慧加油】教木讷的你游弋生活圈

在现实生活中，许多人都是很有能力的，只是在和别人交往的时候因为不善于表达自己的想法而难以博得青睐。



其实，每个人都有属于自己的特色。比如说话，一个人滔滔不绝、口吐莲花，也可能是言而无物、虚张声势；相反，一个寡言少语的人，偶尔的一两句话语却可能是字字珠玑、奥妙无穷。也就是说，木讷的特质在这个地方是缺点，但换个地方就有可能是优点了。因此，你不用与自己的“木讷本性”进行对抗，而应顺着它的脉络去做有针对性的“查漏补缺”。

首先，补强口才劣势。

在与人交流的时候，木讷的人常常会因为临场反应慢而回答得支支吾吾甚至是不知所云，从而居于劣势。鉴于此，不妨听从专家的建议，多寻找一些自己了解和熟悉的话题进行有针对性的模拟问答，然后慢慢地过渡到那些不太了解和熟悉的话题，即兴问答，慢慢地锻炼自己的口才。

当然，不善言谈可以理解，倘若胡编瞎造就万万不可取了，这也就要求你在遇到自己不懂的问题时，务必做到实事求是，要大胆地说“不知道”，而不是吞吞吐吐说“好像……”

其次，通过真诚加分。

对于木讷的人来说，“真诚”往往是一个给自己加分的法宝。

这里所谓的真诚，就是知道什么就说什么，与此同时也要丝毫不避讳地讲出自己的优点与缺点。比如说，如果你能坦诚地对人说起自己的一些失败的经历，那么就会让人觉得你这个人特别实在，从而给别人留下好的印象。相反，倘若你说“我唯一的缺点就是优点太多”，就只会令人心生反感了。

永远要记住：刻意地修饰自己，是完全没有意义的。

最后，注重细节行为。

在和一个木讷的人接触的时候，大多数人都比较倾向于通过他在无意之间表现出来的细小动作来判断和认定他的内在品质，比如，是否守时，坐姿如何，着装打扮是否合乎场合，对某件事情的关注程度，以及用餐、走路时候的举动，等等。

细节决定成败。这些从细节行为中无意间透露出来的讯息，往往胜过千言万语。



## 越迟钝，越灵感

问：大家都说我是一个“迟钝”的人……

答：单从智商来说，不同的人的表现是千差万别的：有的早熟，有的晚成，有的看似聪明其实不然，有的看似呆傻却“大智若愚”，甚至还有“高分低能”的“花架子”。换言之，现在的迟钝并不代表永远都会迟钝，不过是还没有到开窍的时候罢了。因此，不如尝试着给予自己足够的阳光与雨露，这样迟钝就会慢慢地被消融掉，直至在某个时刻突然蜕变成灵感。

### 【内向新说】迟钝：也是一种优势

迟钝者，反应迟缓、脑子不灵敏也。

一些生性迟钝的人，往往会因为自己脑子的运转速度跟不上外界事物的变化而自惭形秽，因此每当别人提起“迟钝”这两个字的时候就恨不得赶紧找个地洞钻进去。其实，问题根本没有那么严重。按照单纯的字面意义来说，迟钝虽然可以理解为对外界事物的不太敏感，但反过来却也深刻地强调了另外一层意思，即对困难与挫折的一种耐久能力，说白了就是“厚着脸皮对抗外界”的能力。从这个角度来说，迟钝仍然是一种积极向上的人生态度。

在我国传统文化中，一直以来都有着悠久的“迟钝传统”。翻开历史就可以看到，中国古代不少政治家甚至皇帝，在出道或者亲政之前十有八九都是迟钝的；更有甚者，即便他们本身是非常灵敏的但也“变着法儿”地故意在别人的面前表现出自己迟钝的一面，即所谓的“韬光养晦”，





像韩信忍受胯下之辱的故事就是其中颇为典型的一例。翻开历史还可以看到，一个又一个的哲学家也不约而同地选择了用迟钝来培养人生的大智慧，像庄子所谓的“大智若愚”、释迦牟尼所谓的“戒定慧”、老子所谓的“呆若木鸡”……

因此，迟钝也有好的一面，甚至可以说迟钝是一种力量。

迟钝的人，有着什么样的优势呢？按照时下颇为流行的“钝感力”一词的发明者、日本著名作家渡边淳一的话来说就是：“有了迟钝的力量，就可以从容地面对生活中的挫折和伤痛，坚定地朝着自己的方向前进，它是‘赢得美好生活的手段和智慧’。”迟钝的人，因为对外在环境的反应往往迟钝一点，所以慢慢地就在纷繁芜杂的社会变化中养成或者说是培育了一种保持置身事外的耐力和定力，结果就可以比对外在环境反应敏感的人能够更好地以“清静无为”的心态沉着地对抗外界的种种波动。有心理学家指出：“迟钝者就好比是一颗高速旋转的陀螺，他只专注于自己的旋转，而决不会在乎，甚至决不会听到周围的喧嚣的。相反，一个事事敏感、斤斤计较、反应过于强烈的人，表面上看来好像事事处处占先、从不吃亏，其实恰恰是理想死灭、内心萎顿、智慧枯寂、创造力衰退的标志。”说到这里，读过《长腿蜻蛉》的人肯定会在脑海中浮现出诗中所描述的三个场面：大战前夜，古罗马大将凯撒把自己关在营帐中凝视沉思；古希腊美女海伦躲在闺房笨手笨脚地偷偷学跳舞；米开朗基罗把自己关进教堂趴在脚手架上默默地画壁画。或许你还不知道吧，这三个人之所这样做，其实是因为他们心中各自有着自己的理想：凯撒想建立一个帝国，海伦想“叫人永远记住她的脸”，米开朗基罗想建立一个艺术王国。为此，他（她）们都自愿地与外界隔绝，然后专心致志地培养着只属于自己的迟钝的力量，犹如长腿蜻蛉飞旋在溪流上，他们的心神飞旋于寂静之上。这就是迟钝的力量所能达到的最高境界。

也许很多人并没有意识到，很多时候，适当地迟钝一点并不一定就是坏事。在快节奏的今天，过于敏感的人因反应过度结果更容易受到伤害，而迟钝的人却总能在任何时候都不会烦恼、不会气馁。从这个意义上来说，迟钝恰似一种不让自己受伤的力量。而放眼望去则更可以发现，那些在各自的世界里取得成功的人士，其内心深处都或多或少地隐藏着一种绝