

An Energetic Book For Introverts

内向

性格

能量书

苏明石◎编著

内向人感情比较深沉,待人接物小心谨慎,
喜欢单独工作,喜爱思考,
常因为过分担心而缺乏决断力,
对新环境的适应不够灵活,但有自我分析与
自我批评的精神。



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内向性格能量书 / 苏明石编著. — 北京: 光明日报出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5112-1398-3

I. ①内… II. ①苏… III. ①内倾性格-通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159760号

内向性格能量书

编 著: 苏明石

出版人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦 李 娟

责任校对: 董俊萍

封面设计: 天之赋

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市文阁印刷厂

装 订: 三河市文阁印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 7.5

版 次: 2011年10月第1版

印 次: 2011年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1398-3

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究

第一部分

你是一个内向的人吗

内向的人和外向的人很不一样，在聚会的场合，如果你不讲话，很容易被众人认为你性格内向。这时就要好好地检讨自己，是不是表现得不够自信？是不是不适合这种热闹的环境？是不是不善于跟大家交流？如果这些问题都得到了肯定的回答，就说明你是个内向的人，但也不能说明你不适应这个世界，也不能说明你不如外向的人优秀。要知道，每个人身上都是优点和缺点并存的。

一、内向性格说明书

性格内向从本质上说是一种个性特征。它与害羞和具有孤僻的性格特征不同，与疾病无关。它也不是你能改变的事物。但是你可以学着利用它，而不是对抗它。

性格内向形成的原因 / 2

正确对待与改变过于内向的性格 / 4

内向者也具有健康的性格 / 6

内向者，你是自己的骄傲 / 9

二、没有宿命，也不相信宿命

《心理学国际词典》对“内向”的解释是：“……一种主要的人格特质，其特征是专注自我，缺少社交能力，以及较为消极被动。”对“外向”的解释是：“……性格外向的特点是对外部世界感兴趣，具有高度的自信，社交能力强，敢说敢做，追求感觉和崇尚权威。”语言学家将褒义词汇赠与外向，而将中性和贬义词汇全都放在了内向身上，内向的人容易遭到误解。

弗洛伊德带给我们的偏见 / 12

性格内向的人为什么常被误解 / 14

内向者不如外向者的谬论 / 16

内向性格改造的目标 / 18

三、内向性格的深度挖掘

内向者想要提高自己群体地位的根本方法只有一条，那就是要充满自信，坚定信心，努力壮大自己的实力。而实力不是靠恩赐所能得到的，必须靠我们自己积极的努力去主动争取，要克服自卑，尽力发挥出自己的智慧和才干，最终你一定会在团队中让领导和同事们刮目相看。

人人都有内向和外向两面性 / 22

内向者被忽视的原因 / 24

内向的人让外向的人感到不安 / 26

内向相对外向的先天优势 / 28

第二部分

困扰内向者的各种烦恼

内向者总是有各种各样的烦恼困扰着自己，如何摆脱烦恼，一种有效的方法就是遇到任何事情首先要仔细地想一想，你所担心的事究竟有多大的可能性会发生？在你无数次的担心经历中有多少次你的担心变成了现实？其实，有些烦恼往往是缺乏冷静的思考，只要冷静下来，你就会发现有很多烦恼都是多余的，完全不必要的。

一、不自信，就是不自信

为什么内向者比外向者看起来不自信？因为内向者和外向者相比，对某一件事情容易退缩，看似不可能完成的任务，内向者不愿意去挑战，只喜欢沉浸在自己的精神世界，跟不上外界的变化。但是，如果内向者想要具备取得成功的能力，让自己变得更加有自信，达到自己期望的高度，就该拥有挑战困难的勇气。

与他人比，缺乏自信 / 32

外界带来的紧张感 / 35

挑战不可能的任务让自己变自信 / 38

内向者比谁都讲究完美 / 40

二、不能立刻适应新环境

现实和环境总是客观的，一个人要么发挥自己最大的能力去改造环境，以求外界现实符合自己的主观愿望；要么另择目标或重选方法以适应环境，但绝不能选择脱离或逃避现实，怨天尤人。以微笑、幽默的心境面对现实，适应环境，保持简单的生活，你将如扎根石缝的青松，在一方天地里展现自我的精彩。

适应新环境需要时间 / 44

面对新环境，精神难松弛 / 46

不能迅速调整突然的变化 / 48

内向者的慢节奏是把双刃剑 / 50

三、克服社交恐惧症

社交恐惧症只会影响自己的生活和工作，一定要勇敢正视，尽快解决自己的问题，让自己走出惧怕的阴影。内向者要清醒地认识到，谁都会遇到社交障碍，只有越过这道障碍，才能正常地和他人交往。

突破内向的社交障碍 / 53

数来数去，朋友就那么几个 / 56

要和陌生人说话 / 61

内向者更需要拓展人脉 / 64

四、缺乏协调性，逃避集体活动

我们的社会不欢迎那些逃避者，而那些勇于面对现实、接纳自己的人，那些勇于与困难、挫折直面抗争的人，才是社会需要的。为此，我们要做一个勇于面对现实的人，因为，你逃得了一时，逃不了一世。

只喜欢一个人的时光 / 67

融入集体，难上加难 / 70

不做自怜的孤独者 / 71

经历后才能变圆融 / 74

五、容易陷入悲观消极的情绪中

有位医生做过这样的实验：他们让患者服用安慰剂。其实这些药是用水和糖配制的。当患者中的一些人相信药力，治疗效果就较明显。如果医生也相信这个处方，疗效是不是更显著呢？这一点已用实验得到了证实。

这就是乐观的力量。悲观与乐观是人类典型的两种心理倾向，它影响着人们生活的方方面面。与其让悲观当道耽误“疗效”，不如让乐观当家，营造快乐人生。

想着悲观的事愁眉不展 / 78

总是被挫折感控制 / 81

拥有一颗敏感的心 / 83

消除内向者的紧张感 / 86

第三部分

面对生活，内向者也能游刃有余

在生活中，外向者比较占优势，但并不能因此就否定内向者对待生活手足无措。专家告诉我们，内向者其实更有优势。内向者认识的朋友也许不是很多，在工作过程中也会面临交流的窘境，但他们在工作上却有着外向者难以企及的优点。与外向者相比，内向害羞的人在处理信息的时候，其大脑的某些区域更加活跃，他们显得更注重细节。只要内向者肯花大量时间思考，专心致志地锁定一个目标，朝着自己坚定的梦想努力，成功的概率也会大大增加。所以说，面对生活上的点滴，内向者也可以游刃有余。

一、内向者带给身边人的安全感

很多内向者都想自己变得外向一些，想让自己变得完美固然重要。但其实外向者也有自己性格上的缺点，也有羡慕内向者的地方。人无完人，每种性格都有各自的优缺点，内向者也可以带给身边人安全感，譬如诚实、知心、宽容等。

与生俱来的诚实给人好感 / 90

有一颗能够宽容他人的心 / 92

懂得倾听他人，给予尊重 / 95

知心不善变让人安心 / 98

二、内向者做事谨慎有条理

著名的心理学家艾森克在谈到内向和外向性格的差异时指出，从纯生理角度解读，内向者比外向者更为细心坚毅。因此，对于内向者来说，想要获得成功，就要树立自己的信心和勇气，把自身的优势发挥出来，成功的果实才能收入囊中。

小心谨慎，危机难靠近 / 100

沉着冷静是应变的前提 / 102

内向者敏锐的洞察能力 / 105

内向者的字典里没有“冲动” / 108

三、内向者广阔的心灵空间

独处是人生中的美好时刻和美好体验，虽则有些寂寞，寂寞中却又有一种充实。独处是灵魂生长的必要空间，在独处时，我们从复杂的人际关系和繁杂的事务中抽身出来，回到了自己。这时候，我们独自面对自己，开始了与自己的心灵以及与宇宙中的神秘力量的对话。一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的。

精力集中，不受外界信息干扰 / 111

独处能力让内向者摆脱外界干扰 / 114

内向者追求内心的“深度” / 116

内向者源源不断的灵力感 / 118

四、内向者极具隐藏的优势

内向者不受外界的“诱惑”，只专注于自己的世界，他们不论做什么都全力以赴，总是有着坚强的韧性。也许会失败，但还是会笑容可掬地站起来，然后下更大的决心向前迈进。

坚韧性是克服困难的利器 / 121

前进步伐中的好胜心+进取心 / 124

脚踏实地稳获成功 / 127

信任感强，身边人都会相信你 / 130

第四部分

内向性格的具体问题具体解决

《伊索寓言》中说：“当初普罗米修斯造人，让每个人身上挂两只口袋，一只装别人的缺点，挂在胸前；另一只装自己的缺点，挂在背后。结果，人人只需要一低头就能看见别人的缺点，而对自己的缺点却很难看见。”人本身就是带着缺点降临到这个世界上的，各种各样的问题等待我们去解决，也等待着我们去改掉自身的缺点，成为一个完美的人。

一、爱情：内向者抓住幸福的招数

“恋爱”在很大程度上是相互建立爱情的过程，也是一个彼此适应的过程。能够重新塑造对方或者自己，能够适应对方，就能继续下去；不能的话，势必走向分手。所以性格上相互适应，是谈恋爱成功的第一要素。

适合内向者的爱情军规要记牢 / 134

给内向者的爱情建议 / 137

爱情面前，面子重要吗 / 140

鼓起勇气，爱他就要大声说出来 / 143

二、社交活动：你是主角还是配角

大多数性格内向的人都有很好的人际交往技能，并且都与朋友和家人关系良好。但是，内向者不愿意社交活动的原因却是值得探究的，经过对大多数内向者的调查显示：社交活动会花费自己大量的精力；大多数内向者需要逐步融入社交情境之中，以便适应社交活动上的各种刺激。这些都会消耗性格内向者的大量精力，这是他们不愿意的事。

去或不去，是个难题 / 145

得体的拒绝要会说 / 149

社交策略有重点 / 153

社交中的谈话技巧 / 156

聚会的“逃跑”计划 / 159

对抗电话恐惧症 / 160

三、解决朝九晚五的工作问题

职场是我们赖以生存和发展的场地，也是我们获取成就感和幸福感的途径。如若想旗开得胜，迅速成长，那么就请学会从自身找原因，而不是习惯寻找借口，逃避责任。

认识自己在哪些方面还有欠缺，然后尽力去弥补。你才能从参加新人培训的“呆头鹅”，成长为带领团队克服困难的“领头羊”；从头脑空白地接受第一项工作任务，到驾轻就熟地成为公司不可或缺的人才。

工作中，主动打倒被动 / 162

共同合作才会共同进步 / 167

勤奋也要靠展示 / 169

学会取悦你的老板 / 172

喜爱自己的工作才是重点 / 175

第五部分

内向者如何创造“正好合适”的生活

因为生理上的原因，性格内向的人可能比性格外向的人做事要慢一点，这是属于自己的生活节奏，也许这样会让内向者觉得很自在。确定自己的节奏，其价值在于它能使你做很多事情不会疲惫不堪。计划自己去做什么而不是必须做什么，确定自己目标的方向，保持调性一致直到完成，这就是内向性格去创造“正好合适”的生活。

一、发展内向者的天性

忙忙碌碌地参加一个又一个的聚会，与许多人交往互动，这些都是人际关系必须接触的交际范畴。但是这些活动对性格内向的人来说，却感到不是很舒服。当内向者试图迎合这个社会来达到人人喜欢的模式时，就会过度地消耗自己的精力，并且很快筋疲力尽。内向者只有充分发展自己性格的天性，才会精力充沛地适应社会的发展。

热情是内心强大的力量 / 179

提升人格魅力 / 182

精力的保存与利用 / 184

创造利于发展的空间 / 186

二、开阔自己的眼界

很多内向者太沉溺于自己的世界不肯走出来，无法适应时代的潮流，从而变得很烦恼，虽然人不可能总活在时代浪尖上，但也不能完全不顾现实社会背道而驰，有时需要敞开心灵，看一下外边的世界。

也许，在某个阶段，你感觉沉闷了，不如走走陌生的街。在街上，听听陌生的歌，看看陌生的风景，而后你会在某个不经意的瞬间发现，自己的人生还可以变得如此丰富。

走一走陌生的街 / 189

大自然中获灵感 / 190

读书的重要性 / 192

用心交朋友 / 195

三、做一个内向者挺好

外向者有自己的优势，内向者也一样。内向者就像是灯笼，柔和的光线照着四方。内向者的注意力总是集中在自己的内心世界，当我们步入真实的世界，要以不同的方式来处理事情。我们需要减少内部的发光，拨大外部的火苗，将自己的光芒洒向四方。向四周的人大声地说：做一个内向者也很好。

最优秀的人其实就是你自己 / 199

凭借自己的力量前行 / 201

内向者不争不计较 / 202

面对外部世界的重要策略 / 205

附录：内向者性格的测试

菲尔测试 / 208

内外向性格测试 / 211

性格类型测试 / 213

你是否存在恐惧心理 / 220

测测你的犹豫程度 / 221

第一部分

你是一个内向的人吗

内向的人和外向的人很不一样，在聚会的场合，如果你不讲话，很容易被众人认为你性格内向。这时就要好好地检讨自己，是不是表现得不够自信？是不是不适合这种热闹的环境？是不是不善于跟大家交流？如果这些问题都得到了肯定的回答，就说明你是个内向的人，但也不能说明你不适应这个世界，也不能说明你不如外向的人优秀。要知道，每个人身上都是优点和缺点并存的。

一、内向性格说明书

性格内向从本质上说是一种个性特征。它与害羞和具有孤僻的性格特征不同，与疾病无关。它也不是你能改变的事物。但是你可以学着利用它，而不是对抗它。

性格内向形成的原因

性格内向从本质上说是一种个性特征，是一种用于区分人格类型的简单方法。最早由心理学家荣格提出，他认为这是一种可能导致以自我为中心定向以及围绕个人内在世界的主观知觉与认识占优势的人格类型。现在一般认为，内向者的兴趣与专注力意指向自身及其主观世界；除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠；待人含蓄、沉默寡言、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定；喜欢有秩序的生活。

虽然内向不可改变，但是你可以学着利用它，而不是对抗它。正所谓知己知彼才能百战不殆。首先我们先了解一下：

性格内向者的内心世界是什么样的呢？

通过对性格内向者的调查得知，他们大多数对自己以外的事情没有兴趣；觉得外面的世界对自己来说太难应付了，每天最开心感到解脱的时刻就是由办公室回到家里的时候；放假的日子，除非迫不得已，否则一定要留在家里；怕跟人群接触，觉得自己低人一等，什么都比不上别人，为了逃避与别人比较高低，在尽可能的范围之内都避免与别人接触；不爱提出问题或者说出自己的见解，怕被人嘲笑自己不够聪明，最终导致工作上及生活上有许多事都一知半解，明知道这种做法不对，但还是得过且过；怕别人看穿自己知识不够丰富只是个半吊子，因此加倍谨慎，与任何人都保持一定的距离；躲在自己“一人世界”里才觉得有安全感，但同时也觉得孤独，因此也会向往能多几个好朋友，希望自己不要这么怕与人接触，希望可以仔细地去了解自己工作及生活的环境，希望可以真正地享受人生……但最终还是不敢迈出第一步，这个恶性循环一直在继续。

内向性格是怎样形成的？

1. 由于自我意识敏感而产生对人的“紧张症”、“恐惧症”。譬如有些人只要与异性接触，过分强烈地意识到对方是异性，造成情绪紧张过度，手足无措，双方顿时陷入尴尬局面。

2. 造成内向性格的主要因素往往是家庭背景。内向者的父母大多数属于不善于表达感情或者感情较为淡漠的人。他们认为，孩子就该服从家长，一切听从家长的安排，身为父母应该拿出父母的威严，有家长的样子，也必须与子女保持一定的距离。大多数内向者都有这样的经历：从小开始，父母从来不满足孩子浓厚的好奇心，他们对孩子提出的问题不屑一顾，或是提醒少管闲事，做好分内的事。大多数内向者的家长不鼓励孩子去结交朋友，或参加任何课余活动，他们认为这类活动会