

爱的性格

内向者和外向者的亲密之道

THE *INTROVERT* AND
EXTROVERT IN LOVE

Making It Work When Opposites Attract

[美] 马蒂·奥尔森·兰尼 (Marti Olsen Laney) 著
迈克尔·兰尼 (Michael L. Laney)
陈谱顺 张宇 译

大自然创造了内向和外向这两种不同性格的人，
我们要学会珍惜和享受彼此的独有默契。



机械工业出版社
China Machine Press

爱的性格

内向者和外向者的亲密之道

THE *INTROVERT*
AND
EXTROVERT IN LOVE
Making It Work When Opposites Attract

[美] 马蒂·奥尔森·兰尼 (Marti Olsen Laney) 著
迈克尔·兰尼 (Michael L. Laney)
陈谱顺 张宇 译

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的性格：内向者和外向者的亲密之道 / (美) 马蒂·奥尔森·兰尼 (Marti Olsen Laney), (美) 迈克尔·兰尼 (Michael L. Laney) 著; 陈谱顺, 张宇译. —北京: 机械工业出版社, 2017.8

书名原文: The Introvert and Extrovert in Love: Making It Work When Opposites Attract

ISBN 978-7-111-57505-4

I. 爱… II. ①马… ②迈… ③陈… III. 性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176134 号

本书版权登记号: 图字: 01-2017-2501

Marti Olsen Laney and Michael L. Laney. The Introvert and Extrovert in Love: Making It Work When Opposites Attract.

Copyright © 2007 by Marti Olsen Laney and Michael L. Laney.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2017 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

爱的性格：内向者和外向者的亲密之道

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 黄丽晓 陈 慧

责任校对: 李秋荣

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 7.625

书 号: ISBN 978-7-111-57505-4

定 价: 45.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

HZBOOKS

华章心理

Psychological



目 录

引言 分内向、外向的不止肚脐眼儿 / 1

第1章 “异性”相吸时：你是外向性格还是内向性格 / 12

“异性”可相吸 / 14

适应性强的性格 / 15

了解自己及伴侣 / 16

互相扶持 / 17

如何区分内外向性格 / 18

最佳状态点 / 19

新奇的步法 / 20

第2章 “人人生而不同：外向型人格和内向型人格的硬接线” / 21

男人来自火星，女人来自金星 / 23

灰质 / 23

大脑分层 / 26

性格分类 / 32

内向型人格和外向型人格的硬接线 / 35

大脑和自主神经系统的行为 / 48

你的大脑紧张了吗 / 51

第3章 夫妻组合：随着音乐舞动 / 52

差异至关重要 / 53

传统的“华尔兹”组合：女方内向，男方外向 / 56

探戈的游戏：外向的女性和内向的男性 / 61

跳恰恰舞步的同性伴侣 / 66

性格相同的夫妻 / 69

练习：学习新舞步——探戈，行动起来吧 / 72

第4章 学习彼此的说话之道：了解内向者与外向者的语言 / 76

关注代沟 / 77

以他人之观看世界 / 81

外向者和内向者的沟通优势 / 85

良好沟通的障碍 / 94

双语者 / 96

第5章 去还是留：这是一个值得思考的问题 / 98

传言 / 99

社会需求 / 100

社交技能 / 103

评估电池水平 / 107

检查自身内部的社会指标 / 108

合理安排社交活动 / 112

付出真爱 / 126

第6章 枕边密谈：共创亲密关系 / 127

亲密是什么 / 129

清除障碍，走向亲密 / 130

爱情催化剂 / 133

不同的人，不同的爱的表达方式 / 136

用爱暖心 / 137

爱的本质：性 / 138

引发情绪的电影和书籍 / 145

第7章 重获平衡和充电：增加电池量 / 146

压力对内向者和外向者的影响 / 148

大脑能量获取和流失 / 152

在能量钢丝上保持平衡 / 160

第8章 不断改变自我：适应生活 / 170

适应生命中的变化 / 171

应对变化 / 173

生活的三个秘密 / 174

此刻的恩赐 / 178

伸出援手，实现蜕变 / 179

“变化—成长”循环模式 / 182

转折点 / 187

改变需要支持 / 188

扫除心理障碍 / 190

应对变化 / 190

四条准则 / 192

第9章 艰难的抉择：因碰撞而产生

火花 / 193

冲突影响整个大脑 / 194

建立合作关系 / 201

感情升温的诀窍 / 208

第10章 发挥你的优势：团结起来共同

面对 / 210

朝九晚五 / 212

育儿伴侣 / 218

享受运动 / 224

温暖大脑和心灵 / 227

一起玩乐 / 230

但愿你一切都好 / 231

参考文献 / 233

致谢 / 236



The Introvert and
... Extrovert in Love

引 言

分内向、外向的不止 肚脐眼儿



中信出版社
2010年

“我想离婚，因为我们完全是两个不同世界的人。”

——简·方达（电影《冷战夫妻》台词，编剧 尼尔·西蒙）

记得吗，小时候我们把肚脐眼儿叫作“凹子”或者“凸子”？凹进去的那种我们叫它“凹子”，凸出来的那种我们叫它“凸子”。人的性格（天生如此且伴人一生）就像肚脐一样，也分两种主要类型。喜欢独处的人，我们说他“内向”或者“含蓄”。活泼开朗的人，我们说他“外向”或者“开朗”（“开放”）。“内向”者从自己的内心想法与感受中获得能量，同时也享受自我反思。“外向”者从外部世界获取能量，喜欢参与外界活动，与他人互动。

上面的引言出自尼尔·西蒙的电影《冷战夫妻》，电影讲述的是一对新婚夫妻，他们性格和兴趣迥异。外向的简·方达想要离婚，因为她觉得自己那内向的老公（由罗伯特·雷德福扮演）实在太无趣了。在她眼中，他简直就是一个“老古董”，冬天让他在中央公园打赤脚玩耍，他死活都不愿意。然而，在电影的结尾，他们开始懂得珍惜彼此的不同，因为最重要的是，他们是爱彼此的。

为什么写这本书

处理内向、外向者之间的差异是个巨大的挑战，这两种人像是来自两个不同的世界。因此，维持这种纽带关系通常需要借助于中介。作为本书的作者，我们夫妻二人的行为方式和世界观大相径庭，很多人都会好奇我们夫妻二人性格截然相反，那又是什么造就了我们这段长达 41 年的婚姻的呢？对于自己另一半的奇怪举动，人们也总会有疑问：“为什么我会气到想把她轰出去？”“他为什么不听我的话？”“为什么她要如此沉默？”“为什么她不能快点儿做出决定？什么都是‘让我想想。’”“为什么他总是想出门，难道不能偶尔待在家里吗？”“为什么每个旅游景点我们都要去参观一遍呢？”总之，内向、外向者有时候完全不能理解对方的行为。

正是由于这些问题的存在，我们才决定要写本书，剖析内向、外向者之间的关系。毕竟在生活中，我们夫妻俩积累了一些维护婚姻关系的技巧，尽管有时候我们也会走一些弯路。当然，在写本书的同时，我们也开发了一些新的技巧。因为有许多内向、外向者走进婚姻，组建家庭，所以这两种性格的差异影响着很多夫妻。外向者帮助内向者打开心扉，内向者又为外向者“高明的”社交技巧所深深折服。经过 40 多年的相处，我们认识到任何一种恋爱关系都充满了喜和忧。理解且欣赏彼此的差异，对于内外向组合型夫妻而言尤为重要，我们也希望本书能帮助人们做到这一点。

性格的差异为何如此之大

性格表现为人们一贯的行为方式，它塑造了我们的基本需求、核心价值和天赋，也影响着我们的思想、情感、行为以及个人对生活状况的反应。例如，研究表明，人们在面对危机时会产生两种不同的反应：一些人（内向型人格）会停下脚步，思考问题，另一些人（外向型人格）会先行动，再思考（Keltikangas-Jarvinen et al., 1999）。不同性格的人对同一事件的反应有所差别，这两种不同的反应对人们的生活都有其各自的意义。关于性格对行为的影响的另一个例子是，研究表明，当交通信号灯变成黄灯时，内向的人往往会踩刹车，而外向的人则倾向于猛踩油门，加速前进（Zuckerman, 2004）。

情侣之间初次见面时，性格特征显露并不明显。即便他们的性格明显不同，在热恋阶段，这些差异也会让彼此觉得耳目一新。然而，当光芒消失，差异就开始变得十分恼人，最初如华尔兹般浪漫的爱情变成了冗长且无聊的跆拳道比赛。随着生活稳定下来，相反的行为方式渐渐充斥于生活的各个方面。下面我们来看一些例子，这些例子来源于我们夫妻二人多年的共同生活（均从个人视角出发），从中可以看到性格对我们生活的影响无所不在。

◎制订周末计划

我（马蒂）一直都不喜欢把周末生活安排得满满当当的，所以现在每周末我只会参加一次社交聚会。然而，几年前，当我们的女儿还小时，周末时间往往一下子就被排满了。相反，迈

克（迈克尔的昵称）总喜欢把周末安排得满满的。在之前的某个假期，迈克坐下来想邀请我参加即将到来的一系列活动。他的眼睛闪闪发亮，想到自己完美的日程表，他的内心就万分激动，脸上不禁容光焕发。“12月16日我们办公室有一场聚会，你想去吗？17日女儿要参加足球比赛，随后球队会举办假日比萨聚会；18日是麦克菲尼家的家庭招待会。”他抬起头，天真地看着我说，“我们还没回请史密斯一家呢，19日晚上邀请他们一起共进晚餐如何呢？”听到这些，我开始觉得头晕目眩，摇摇晃晃地向一把椅子走去。“这是最后一根稻草，我要崩溃了！”我费力地说出这句话，“我们需要一份社交协议，血誓。”

◎参加聚会

有一次，我（迈克）在伯班克华纳兄弟的西边露天片场举办一场以“牛仔”为主题的聚会，以便吸引很多有潜力的动画师来这家公司的动画片部门工作。聚会上，每个人都拿着水枪，沿着尘土飞扬的“街道”大摇大摆地走着，俨然一幅加里·库珀在电影《正午》中准备参加一场枪战戏时的场景。晚上九点钟左右聚会开始了，我给马蒂打电话，让她一起来：“这场聚会太棒了，快来吧！”马蒂说：“看来你玩得挺开心的。”想象一群吵闹的陌生人拿着水枪互相喷射的画面，马蒂一下子就失了兴致，穿着法兰绒睡衣，躺在温暖的床上看一本悬疑小说对她来说更具吸引力。大约十点的时候，我又给马蒂打了一次电话，说服她来参加聚会，因为我实在不想让她错过这场盛宴。然而，我不知道，对马蒂而言，此时做自己喜欢的事情才是真正的惬意。

◎购物

一座简·奥斯汀时代的古老庄园隐建于英格兰湖区国家公园起伏的青山之间，我（马蒂）和迈克如悠游自在的小虫般，惬意地旅居于此。在庄园一家温馨的店铺闲逛时，我看上了一套古董银茶勺，收置于一个铺着蓝色天鹅绒的盒子里。迈克说：“买下来吧。”我答道：“嗯，让我再考虑一下吧。”第二天早上准备离开时，我终于下定决心把茶勺买下来，但是，一到店门口，只见门口一条蓝丝带上悬挂着一张告示：“今日店休。”我非常失望，接下来的十年我可能都会对这套茶勺魂牵梦绕。迈克觉得很恼怒：“为什么不在第一眼看到它时就把它买下来呢？”

◎度假

当我们酒店的门砰的一声关上时，迈克的假期就开始了。我（马蒂）把浴缸的水放满，洒上浴盐，叫上酒店服务，看了看天色，然后买了一部室内电影。我在冰凉的床单上翻来翻去，然后把头靠向干净的枕头。我深呼一口气，放松全身——告诉自己现在就是在度假。而此时迈克已经按耐不住自己了。首先，他会酒店进行一番“侦查”，而后带着一大堆“情报”迈着轻快的步伐走回来，详尽地跟我描述酒店的特点，然后再次出发去探索酒店周围的街区。当他再次回到酒店，想跟我说说对当地社区的印象，告诉我第二天的安排时，我很可能早已进入梦乡了。

◎惊喜派对

我（迈克）喜欢举办惊喜派对，在为马蒂安排第二个惊喜

派对时，我故意告诉她我们会在洛杉矶的一家餐馆为她庆生。当我们驾车在山间蜿蜒盘旋，向着城市的灯光驶去时，马蒂的肚子开始咕咕叫了，她已经饿着肚子有一段时间了，就等着在生日晚宴上大快朵颐。车子开了半个小时，在快到餐厅的时候，我说：“哦，我的天啊！我忘了带钱包了！”而当时马蒂也只带了唇彩和面巾纸，所以我们只好打道回府了。马蒂给家里打了个电话，问保姆是否看到了我的钱包（每个人准备回家时都会这样做）。我没能早点检查是否带了钱包，这让饥肠辘辘的马蒂十分气愤和沮丧。到家后，我把车停在自家的车道旁，跳下车，对马蒂说：“进来吧。”马蒂回答道：“不，帮我做件事儿，只要一分钟，我在车上等你。去帮我拿一些饼干过来。”我很快跑回来了，但是没带饼干，而是走近车窗对马蒂说：“你还是进来一下吧，厨房好像漏水了。”她急忙下车，走到前门，一打开门，“生日快乐”的祝福声便呼啸而来，冲击着她的耳膜，她吓了一跳，肾上腺素快速分泌。过了一会儿，她才回过神来，意识到这是一场惊喜派对。虽然后来她玩得很开心，但是也花了好几天时间才缓过来。那天晚上，在所有客人都离开后，我告诉马蒂这是我举办过的最好的惊喜派对。然而，马蒂严肃地看着我，回应道：“如果你不想离婚的话，就不要再给我这种‘惊喜’了！”从那以后，我就再也没有办过惊喜派对了。

◎差异的好处

正如你所看到的，或许你从自己的经验中也有所感受：内

外向者之间的差异很容易由利转弊。一夜之间，那些曾经吸引彼此的品质变成了愤怒的来源。突然之间，对方的行为让人不知所措、倍觉沮丧。也就是从这个时候开始，关系开始变得紧张了。

在采访一对对夫妻的时候，我们发现内向的一方总是认为外向的一方太过烦人、吵闹和苛求。另一方面，外向的一方则认为内向的一方太过迟缓、克制和神秘。不过，好的一方面在于相反的性格也带来了优势互补，它可以平衡并强化这个关系。例如，大多数内向的人往往都很珍视自己温馨的家庭，他们喜欢待在家里，和家里人或者让他们觉得放松的人在一起享受安静的时光，他们更关注内心世界，喜欢独处。相反，外向的人喜爱社交活动，他们喜欢刺激的环境，喜欢参加各种各样的外界活动，他们更关注外部世界，富于行动。尽管这些差异会滋生冲突，但它们同时也为关系的平衡和发展提供了潜能。如果双方能欣赏彼此的差异，就能让彼此的生命更加完整。外向的人会发现自己的内心世界变得更丰富了，而内向的人也会发现自己能不断地从外部世界获取信息和经验。

科学如何解释性格

写本书时，我们参考了当前的多项科学研究，阅读了不少读者（马蒂之前所写的那些关于“内向”的书的读者）的反馈，采访了很多内外向组合型夫妻，同时也从我们自身的相关经历中汲取了经验。

我们收集了来自世界各地众多科学领域的权威研究，例如

性格学、神经科学和人际关系研究，并且综合了这些研究，以更全面地刻画内向、外向性格中的生理特性。同时，科技为我们深入研究大脑和身体提供了更为广阔视野，现在，我们可以“打开”大脑的“盖子”，一探究竟。就像我们观察手表的内部是如何运转的一样，我们也可以看看是什么造就了内向、外向性格的差异。

科学家们能通过各种渠道研究大脑。首先，他们会观察脑部扫描 X 光片，亮处表示电流活动较强，那是大脑对应部分的区域正在燃烧能量。科学家认为这些活跃的大脑区域与特定的功能和行为是相关的。其次，科学家会研究脑损伤病人，把受损的大脑区域同丧失或者受损的功能一一对应。再次，他们还会研究动物大脑，因为我们大脑的基本结构与老鼠、狗、猴子和猩猩相同 (Dugatkin, 2004)。最后，科学家会研究一些已有的实验，比如明尼苏达州、丹麦和其他一些地方的双胞胎研究中心所做的一些研究，它们把同卵双胞胎分开抚养，以此来观察“先天”和“后天”这两种争议不断的影响因素。这些研究告诉我们，尽管分别在不同的环境中长大，但当同卵双胞胎日后见面时，人们会发现，他们仍有很多惊人的相似之处。尽管已经各自成人，双胞胎还是会发现他们喜欢用同一款瑞典产的牙膏，同样喜欢看超人漫画书，会觉得同一个笑话有趣，同样会买很多个雪佛兰模型来收藏。但是这些并不表示同卵双胞胎是完全一样的，同样，虽然性格相似的人（内向或者外向的人）有着令人难以置信的相似之处，但是他们绝不是从一个模子里刻出来的。