

在这复杂世界里 从容地活： 内向性格的竞争力

隋岩（知名心理作家）著

京师心智（专业心理教育机构）组编

牛顿、爱因斯坦、卡夫卡、肖邦……

世界上70%的成功者都是内向者

揭秘与生俱来的天赋，发挥内向者的无限潜力，

打造自己的超级影响力

在外向者主导的世界里
内向者并不古怪
也无须改变 / 内向不是胆怯、孤僻
而是独立、自主

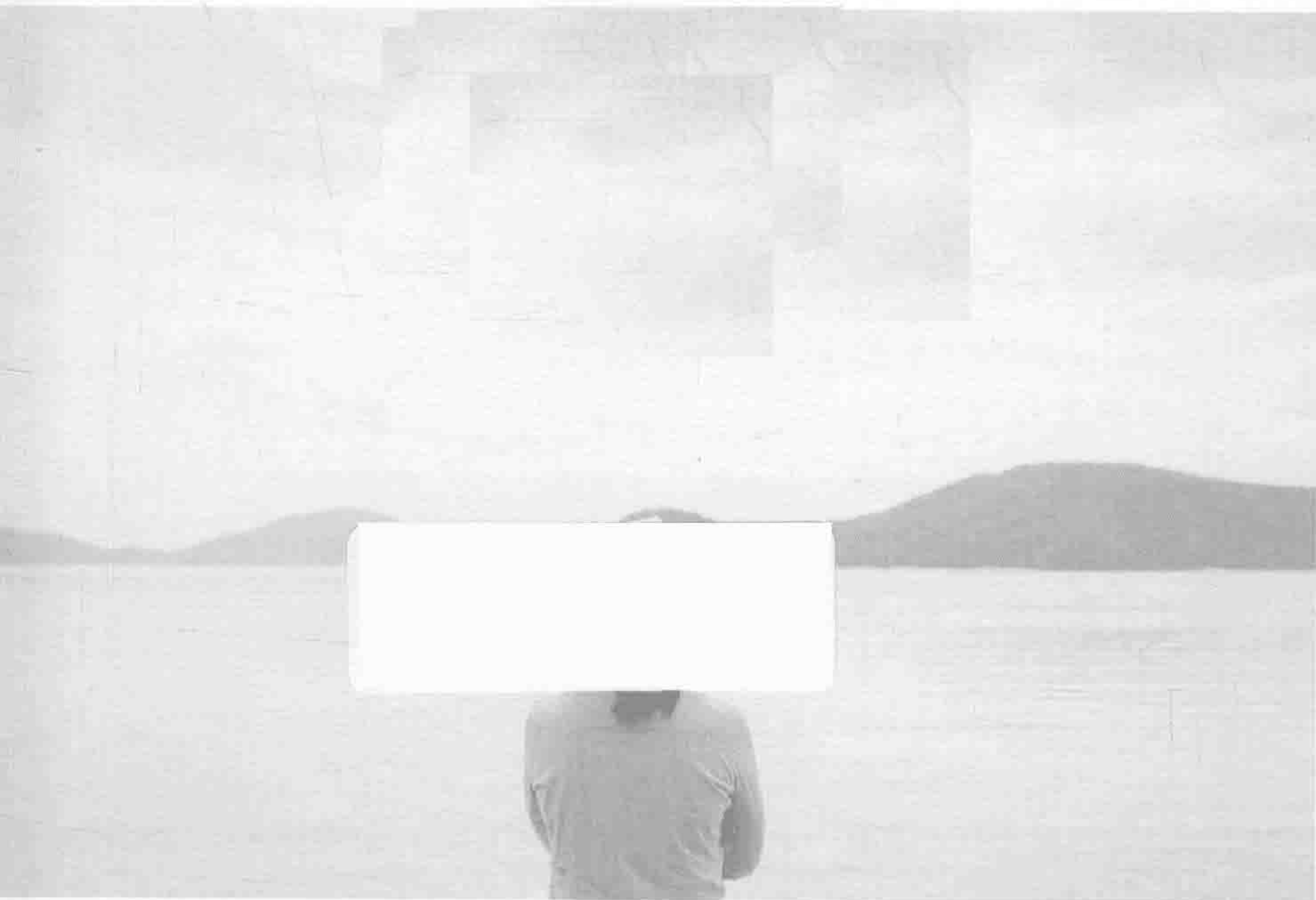


中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

在这复杂世界里
从容地活：
内向性格的竞争力

隋岩（知名心理作家）著

京师心智（专业心理教育机构）组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

在这复杂世界里从容地活：内向性格的竞争力 / 隋岩著. —北京：中国法制出版社，2017.5
(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-8056-7

I. ①在… II. ①隋… III. ①内倾性格—通俗读物
IV. ① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 058730 号

责任编辑：陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计：杨鑫宇

在这复杂世界里从容地活：内向性格的竞争力

ZAI ZHE FUZA SHIJIE LI CONGRONG DE HUO: NEIXIANG XINGGE DE JINGZHENGLI

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 9.75 字数 / 249 千

版次 / 2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8056-7

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号

值班电话：010-66026508

邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66054911

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

Contents
目录

第一章 一个内向者的自白

- 鄙人，内向者一枚……002
- 不多说不等于不会说……006
- 偏偏不爱凑热闹……010
- 完美主义强迫症……014
- 要轻音乐，不要DJ舞曲……018
- 泡吧，那是什么？……023
- 一个人吃饭爽吗？……028
- 我喜欢被动……033
- 冷漠的“书呆子”……038
- 不知享乐为何物……044
- 内向者电影院：《天使爱美丽》……049

第二章 内向不是病

- 内向性格好不好？……054

- 你是绝对内向者吗? 058
- 心理学家这样说..... 062
- 内向是对内向者的保护..... 065
- 有必要由内转外吗? 069
- 内向者电影院:《电车男》 074

第三章 所谓外向与内向

- 人们偏爱外向者..... 080
- 我们的大脑不一样..... 084
- 不无恶意的猜疑..... 088
- 与外向者的冲突..... 093
- 内向者电影院:《诺丁山》 097

第四章 不可避免的麻烦

- 内向让你烦恼吗? 102
- 脸红的毛病改不了..... 105
- 为什么我不是小太阳? 109
- 人送俗名“年老慢” 113
- 初来乍到难适应..... 117
- 悲观消极常相伴..... 121
- 内向者电影院:《多田便利屋》 126

第五章 内向者，无社交？

不敢打电话怎么办？…… 132

众人面前难开口…… 135

巧妙应付聚会…… 139

没营养的话，不说…… 143

朋友少，但友谊精…… 147

内向者电影院：《为戴茜小姐开车》…… 152

第六章 内向者也有春天

内向女的约会…… 156

内向男的约会…… 160

同质相斥，异质相吸…… 164

总是想太多…… 169

内向的闷骚男…… 172

分手之后路也宽…… 176

内向者电影院：《编舟记》…… 180

第七章 如此混迹职场

不做职场透明人…… 186

告别便利贴时代…… 189

给自己找一个位置…… 193

- 向优秀者学习…… 197
- 走别人不走路…… 202
- 内向人士的晋升之路…… 207
- 职场不能缺少内向者…… 211
- 内向者电影院:《海上钢琴师》…… 215

第八章 内向者的成功之路

- 内向并非注定平凡…… 222
- 敢于沉默的气度…… 226
- 凡事三思而后行…… 229
- 独一无二的倾听者…… 235
- 专注做好一件事…… 240
- 转换思维,小憩一下…… 245
- 内向者电影院:《浓情巧克力》…… 247

第九章 很多天才都是内向者

- 航行在思想海域的牛顿…… 254
- 爱因斯坦喜欢独处…… 258
- 卡夫卡是孤独者…… 262
- 弹奏小夜曲的肖邦…… 267
- 希区柯克:孤独又害羞…… 271
- 内向者电影院:《黑天鹅》…… 274

第十章 进击吧，内向者

做一个“双语人”……280

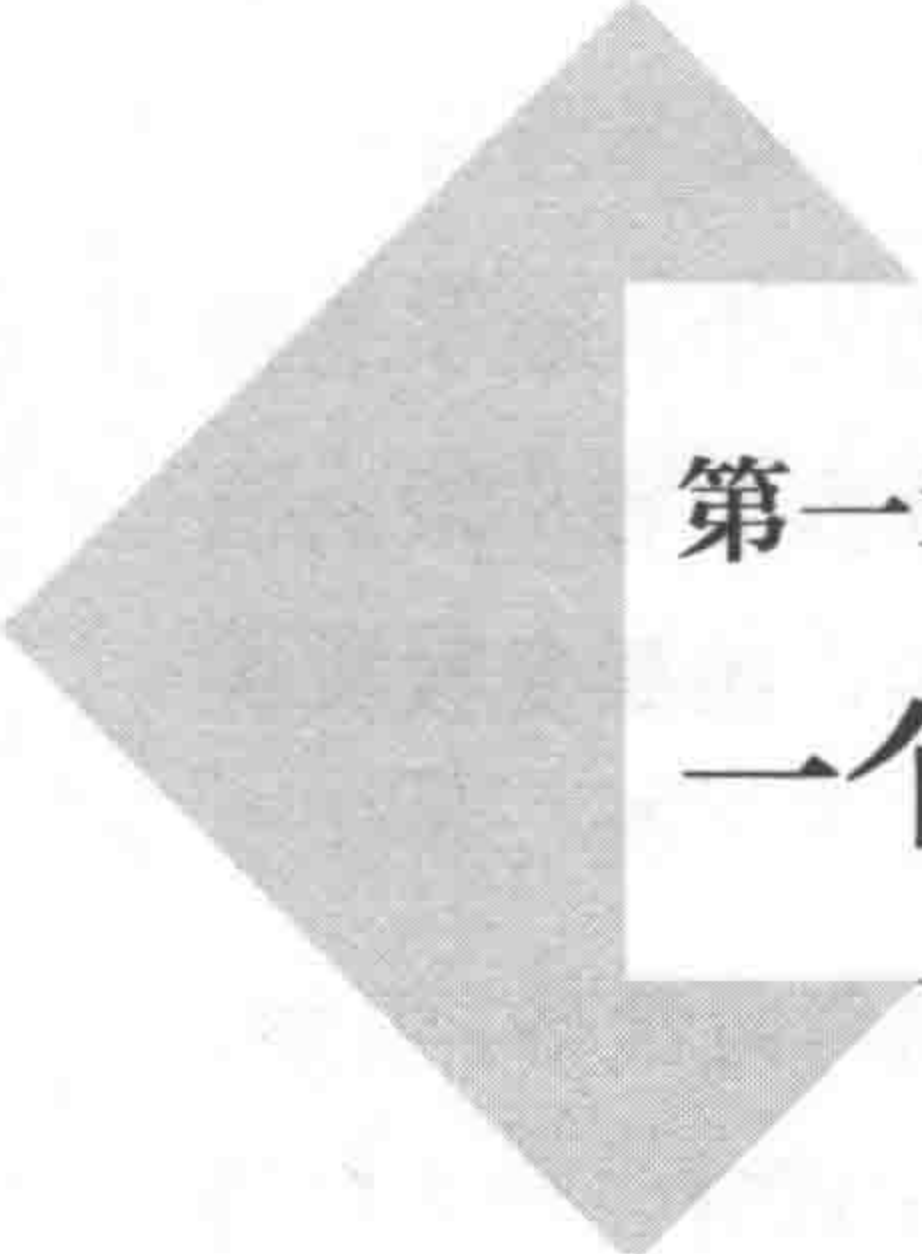
慢节奏，轻生活……283

设定社交界限……287

偶尔外向一下……292

我内向，我骄傲……294

内向者电影院：《野猪大改造》……299



第一章

一个内向者的自白

鄙人，内向者一枚

“鄙人，内向者一枚”，在内向性格的人中，敢于这样直接表达自己的并不多，有许多原因导致内向者不敢向他人真实地表达自己，或者根本不愿意表达，比如受教育程度、个人经历和生活环境等因素的影响。

《艾森克人格问卷》是这样描述典型的内向性格：安静、离群、内省、喜欢独处而不喜欢接触人群；保守，与人保持一定距离（除了挚友）；很少有进攻行为，或多或少有些悲观……焦虑、紧张、易怒、抑郁。

对于典型的外向性格，《艾森克人格问卷》则是如此描述：爱交际，喜欢参加联欢会；朋友多，需要有人同他谈话，不爱一个人阅读和做研究；渴望兴奋的事，爱冒险，行动受一时冲动影响……随和、乐观、喜欢谈笑，喜动而不喜静。

两者比较起来，显然外向的人更积极，内向的人则显得悲伤、沉郁。内向者喜欢刺激更少的环境，安静、专注，听得多而说得少，在开口之前会仔细思考。在社交场合中，内向者会安静地待在一个角落，而外向者则充满活力，坚定、自信，能同时处理多个任务，像一只轻盈的夜莺飞来飞去。

当前社会环境下，不管是国内还是国外，人们更期待外向者的出现。在招聘会上，精力充沛、开朗外向的应聘者更受 HR 的青睐。他们在团体里，活泼开朗、亲切友好地和每个人互动。很显然，这个世界已经被外向者占领了。不可否认的是，社会文化对外向性格的推崇，为外向者创造了更多的机会——看看招聘启事上的要求吧，“性格外向”“开朗乐观”“擅长沟通”……甚至有的 HR 直接要求“能迅速融入团队”。与此同时，社会大众对内向者的误解则越积越厚，甚至成了根深蒂固的偏见。

内向者在自我介绍时，即使没有大声表明“鄙人，内向者一枚”，他人也会从言谈、举止、表情、动作等方面搜集信息，然后形成对内向者的第一印象，这种印象的形成很大程度上来自社会文化对内向者的认知。

“内向者不喜欢说话”“内向者都很害羞”“内向者不合群”“内向者不喜欢去公共场合”“内向者都很古怪”……要知道，每个人都是不一样的，内向者和外向者不同，内向者之间也存在个体差异，带着这些刻板印象，在未了解某个人之前，就已经将其“定型”了，显然是不公平的。

大多数时候，内向者回避社交并非因为恐惧，只是单纯地不喜欢。不说话是因为没什么好说的，闲聊天对有深度的内向者来说毫无意义，如果有人能提出内向者感兴趣的话题，可能聊上一天一夜也聊不完；害羞吗？和自来熟的

外向者相比，内向者确实有些害羞，相比之下，内向者更需要一个交际的理由；不合群，前提是什么样的群体，如果是熟稔的朋友，或者足够吸引内向者的群体，一定会得到内向者的真诚对待，对于社交场合的点头之交，内向者通常没什么兴趣。

很可惜，大多数内向者并没有认识到这一点。他们觉得内向性格本来就是不好的，随之而来的寡言、偏爱独处、沉静、保守都是负面性格。为了迎合社会的普遍认知，性格内向的人假装自己很外向，于是，他们变成了外向的孤独者：可以分分钟变成人来疯，在聚会上玩得开心，玩得疯狂；随时随地讲一个幽默笑话，是朋友圈的开心果；可以轻松地和并不熟悉的人聊天，天南海北地侃大山……转过头去，外向的孤独者立刻换了另外一张面孔——孤独，渴望独处、渴望反省，需要拥有一片独立的个人空间，不仅是物理上的，也是心灵上的。

凌晨，完成最后一个采访后，韩里终于放松下来了，连续工作近20个小时，还要始终保持情绪高昂的状态，对韩里来说是一个相当大的挑战。

最后一位受访者是一位退休的教授，已过古稀之年的老奶奶。长舒了一口气，韩里准备和老奶奶闲聊几句，结束近一个小时的访谈，韩里刚要开口就

被老奶奶抢白：“我看你是个挺内向的人，做记者的工作不容易吧？”韩里被她这突然一问惊到了，心想，“没头没尾的，怎么说这样一句？”老奶奶瞪着眼睛等着他回话，韩里连忙回答：“您眼力真好，这都看得出来！”摄像师在收器材，韩里则就这个新话题和老奶奶聊了一会儿。临走时，老奶奶叮嘱他说：“年轻人，在外面做事不容易，不过也别太难为自己。”韩里谢过老人，下楼准备离开。工作还没完，韩里需要回单位把带子粗剪一下，今晚又要睡办公室的沙发了。

斜靠在车窗上，韩里想在回单位之前小眯一会，可脑子里一直在回响老奶奶的话。“和陌生人说话时，都是别人搭讪你吧？”“我看你转换挺快，这灯光一开，立马像变了个人似的”……这位老人并非心理学教授，却看得这样准。

其实，韩里曾经是一个不折不扣的御宅族，宁愿待在家里修剪盆栽，也不愿意和朋友出去。毕业之后，为了逼着自己改掉宅、闷、喜欢独处的习惯，韩里才选了记者这行。每天到单位，他都要进行一次自我催眠：“我是一个喜欢和人来往的人”“我是不畏恐惧的外向者”；和别人谈利益、讲道理的时候，他就催眠自己说：“我是一个经验丰富的人，对这种事很有把握”；调

查暗访时，他不停地告诉自己：“我很勇敢，我什么都不怕。作为记者，他们应该怕我才对。”在不断的自我催眠和自我鼓励下，几年下来，韩里把工作一一完成了，只是偶尔会有内心挣扎，不知道是就这样下去更好，还是坦然地做回自己更好。

实际上，性格内向的人并不需要假装自己很外向，不需要强迫自己变成他人喜爱的样子。内向性格确实有些缺点，外向性格就是世间最完美的性格吗？未必。缺点之外，内向者注重深度、能够长时间地专注、不怕忍受孤独，这些因素能够让一位内向者成为优秀的人，甚至成为卓越的领导者。

不多说不等于不会说

提到内向者，人们想到的第一个关键词就是沉默。有的人需要练就一副好口才，一张舌灿莲花的嘴就是其生存技能；但是，也有一些人的工作方式不需要说太多话，比如画家、音乐家、作家、哲学家等，他们喜欢一个人静静地思考，沉默着创作，在安静、少言的环境下激发创作的灵感。这些人不喜欢多说什么，但喜欢将其思想放入作品之

中，让他人从作品中感受。有谁听说过一位哲学家的思想是通过与人滔滔不绝地交谈形成的？

话虽如此，在鱼龙混杂的社会上，不爱说话的人的确会吃亏一些。在社交场合，会说话的人更容易成为众人关注的焦点，轻松地将个人思想传递给他人，不爱说话的人则少受人关注；职场里，爱说、爱交流者更容易与他人建立人际关系，不爱说话者则需要别人用更大的耐心，慢慢发现其身上的优点。

内向者并不是不会说话，只是不爱说些无关紧要、不痛不痒的话，当遇到自己感兴趣的话题时，内向者也会滔滔不绝地说上半天。和善于表达、善于沟通的外向者不同，内向者更倾向于说有用的话，对于虚空的吹捧、浅薄的分析不屑一顾，内向者只是不多说，并不等于不会说。

伍德是个不爱说话的人，也不喜欢人多、话多的场合。待在家里时，他总是摆弄些盆栽，逗猫咪玩耍，而不是站在庭院里和邻居聊天。伍德从小就喜欢动物，曾经的人生理想是到动物园去饲养小动物，如果能到海洋馆里工作，那就再好不过了。阴差阳错，伍德失去了成为饲养员的机会，但他依然很喜欢小动物，家里贴满了各种小动物的图片，常常一个人看动物纪录片，为此，身边的朋友都说他是“生

活在自我世界的人”。

这个“生活在自我世界的人”回到现实世界后遇到了一系列麻烦。谈恋爱时，女朋友的父母因为伍德不爱说话，强烈反对他们的关系。女朋友的爸爸对伍德说教道：“这个社会呀，人人都是靠嘴吃饭的，像你这种性格的人，以后可是会吃亏的。”女朋友反驳老爸说：“你还不了解他，这么武断地下结论不好。”伍德听后，一笑了之。

虽然女朋友的父母对他的性格有些挑剔，经过他们的努力和坚持，最终还是走到了一起。随着交往的深入，伍德逐渐受到了岳父岳母的喜悦，岳母几次对他说：“原来你并不像我们想象中那样，原来，性格内向的人优点也很多呀。”女朋友也曾向他转述过，说岳母赞赏他的重情义、厚道、待人体贴，对家庭特别有责任感。听了这样的评价，伍德简直哭笑不得，叹道：“当年因为我不爱说话这一点，他们就把我其他的优点全部忽略掉。”女朋友安慰他道：“不要太在意了嘛，我知道你的好不就行了？”

刚进入工作单位时，不爱说话的伍德也吃了不少亏。和那些能迅速和渠道商打成一片的销售员不同，伍德为人非常谨慎，他奉行的是少说多做的原则，做事一板一眼，和渠道商几乎没什么私交。为此，渠道

商对他的印象基本上都是“那人性格太内向了”，“他不爱说话，不爱结交朋友”。好心的同事时不时地提醒他：“咱们这工作，说白了就是和人打交道，产品再好，和渠道商的关系不好，业务也不好做呀。你这样下去，情况不妙啊！”伍德谢过同事，却依然我行我素。

有一次，伍德了解了销售行情之后，给一位渠道商提出建议：“这个季度进货量增加10%怎么样？酷暑临近，这个口味的饮料会非常受欢迎的。”渠道商跟他抱怨道：“不行啊，小伙子，我这销售压力太大了。”但到了季度结算时，各个渠道商都表示，伍德推荐的那款产品是销售最好的。

在公司的第三分部做了两年，渠道商对伍德的评价开始改观，虽然还是有人觉得他不爱说话，比较难打交道，但正面评价却纷至沓来。次年年初订货会时，一位渠道商指名要求和伍德继续合作：“这个年轻人做事踏实、不浮夸，总是能给我些中肯的建议，我特别喜欢和这样的销售员合作。”

其实，在中国传统文化里，备受推崇的性格大多是沉默、内敛、喜怒不形于色、老实、本分，西风东渐后，活泼、热情、充满激情、敢于冒险的性格才变得受欢迎起来。受西方文化心理影响，外向性格占据了主导地位。