



The Hidden Gifts  
of the Introverted Child:  
Helping Your Child Thrive in an Extroverted World

内向孩子  
培养指南

# 内向孩子的 潜在优势

帮助你的孩子在与外界的融洽协调中茁壮成长

【美】马蒂·奥尔森·兰妮 心理学博士 Marti Olsen Laney, Psy.D. 著

赵曦 刘洋 译



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



青豆家教馆

美国心理学会推荐家长必读的教育经典



# 内向孩子的潜在优势

帮助你的孩子在与外界的融洽协调中茁壮成长

【美】马蒂·奥尔森·兰妮 心理学博士 Marti Olsen Laney, Psy.D. 著

赵曦 刘洋 译



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

## 各方赞誉

朴实无华，又珍贵无比，这本书会帮助父母理解自己的内向孩子，并促进他们的全面发展。这么看来，我们也需要一本送给外向的人。

——伊丽莎白·墨菲（Elizabeth Murphy），教育学博士，  
《发展中的孩子》作者，孩子用墨菲-美思盖尔指示器的共同发明人

见解深刻，对于理解内向孩子，和他们相处，作者给出了满满的特别建议。家长，教育工作者，还有任何与孩子打交道的人，都应该读一读这本《内向孩子的潜在优势》。

——詹姆斯·W.戴维斯，教育进步学会的共同创建者

兰妮博士把非常复杂的概念表达得易懂易读。任何人，不管他是想帮助自己还是别人提高生活的技巧，这本非同寻常的新作都值得他特别的留意。

——巴里·穆尼茨（Barry Munitz），  
J. 保罗·盖提信托基金会董事长和首席执行官

兰妮博士的研究极有价值，如同清新的空气一般。总是遭遇误会的内向性格终于可以被大家接受，也被大家欣赏了。在如何发展孩子的天赋方面，这本书给父母们提供了实用的指引。一本必读书！

——康妮·莉莉亚斯博士（Dr. Connie Lillias），  
心理健康训练基金会中心主管，零到三基金会资深会员

应用兰妮博士富有同情心和睿智的建议，我们就可帮助年轻人使用和发展他们的宝贵财富。一座富矿……

——瓦莱丽·亨特（Valerie Hunter），罗伯特·伍德·约翰逊基金会  
减少药物滥用提升领导力国家计划办公室副主管

# 内向性格的12大优势

1

内向的人拥有丰富的内心生活

2

内向的人懂得停下来品味生活

3

内向的人热爱学习

4

内向的人善于创造性思维

5

内向的人擅长艺术创作

6

内向的人情商很高

7

内向的人天生精通谈话的艺术

8

内向的人乐于自处

9

内向的人拥有可喜的谦虚态度

10

内向的人容易养成健康的习惯

11

内向的人是好公民

12

内向的人是良友

## 献辞

我们要聆听内心的声音，而不是被外部世界所遥控，  
去跟内心深处的自己斗争。

——迈克尔·帕斯托（Michael Pastore）

本书献给所有内向的孩子们，也献给那些暂时无法聆  
听他们声音的成年人。

## 准备出发

内向的孩子：重视内心感受

我是苹果堆里的一只梨。

——电影《滑稽女孩》( *Funny Girl* ) 台词

我们先来认识一个孩子，她和我见过的内向孩子有很多相似之处。她的年纪很小，却常常被生日聚会这类能让小孩子兴奋异常的活动搞得无精打采。去别人家时，凳子还没坐热，小家伙就开始拽妈妈的袖子，硬是要回家。在幼儿园里，她喜欢看着别的孩子玩，如果想加入进去一起玩，她就会先观察一阵子。在照片当中，她的表情好像有些疑惑，有时甚至像要哭了一样，或者像是要躲到旁边的门里或树丛里一样。

对她来说，上学意味着离开温暖的家，然后到一个巨大、嘈杂、充满恐惧和困惑的地方，那里活像一个让人眼花缭乱的大马戏场。她听不清老师说话，甚至无法思考。她知道她在家里的时间安排，可是一旦要当着同学的面把它讲出来，她的大脑就一片空白。她讨厌聚集的人群，害怕被老师提问。到了二年级的时候，她想出了一个在课堂上减轻焦虑的好办法：当老师在班上找人回答问题时，她就用掉东西来“打掩护”，她先是“一不小心”掉了一根铅笔，然后又钻到桌子下面“苦苦”寻

找，当某位思维敏捷的同学回答完问题时，她又会神奇般地找到铅笔，然后坐起身来。

尽管她在学校非常安静，但回到家里以后，她却能把妈妈的耳朵磨出茧子来。她自己也不明白，为什么自己有时候话多得像只麻雀，有时候却一句话也说不出来，就像被女巫夺去声音的美人鱼一样。

我怎么知道这么多关于这个小女孩的故事呢？因为她就是曾经的我。我跟大多数性格内向的孩子一样，习惯按自己的节奏做事情，而不善于跟外部世界打交道，那会把自己搞得筋疲力尽的。这种对外部世界的不同体验使我对自已产生了很多看法。因为别的孩子玩的时候我总是不敢加入进去，所以我觉得自己是一个奇怪的人。因为我虽然懂但当时却回答不出，所以我觉得我的记忆力有问题，或者我的脑子不太好使。因为和别人在一起的时候我总是不说话，所以我觉得我的存在好像没有价值。

很多性格内向的孩子都会得出类似的看法，而这也是我想帮他们做出改变的地方。从我自己的经历和我 20 多年的临床实践中认识到，内向的孩子没有任何智力或记忆力方面的缺陷。他们不需要把自己贬低为难以为社会和学术做出贡献的人。实际上，他们的贡献非常大。只是，内向的孩子确实需要父母和他人的支持和帮助来充分展示自己的能力和能力。我们要认识到，我们生活在一个变化迅速、充满各种刺激的纷繁世界当中，它更适合外向孩子的节奏。不过，只要理解了内向性格的特点，老师、家长和其他家庭成员就能帮助性格内向的孩子充分利用他们出色的脑力和其他方面的优势。

继续讲我小时候的事情。那时我虽然不怎么爱讲话，却破天荒地跟许多老师交了朋友。我们一起聊时下热门的事情，包括班里的事情，还有课堂上学的东西。我也询问他们的生活经历，然后听他们怎么回答。

有的老师带我去看《西区故事》，有的带我去听歌剧。那位带我去听歌剧的老师还送我《阿依达》的唱片，这是我的第一张歌剧唱片，拿

在手里，心情非常激动。回首往事，我想，这几位老师可能就是内向的人，他们把我看成了他们的同类。不过，更为重要的是，我从这些坚实的友谊当中得出了下面的结论：当我和他人一对一交往的时候，世界将会为我呈现出无限的精彩。

内向性格的另一面是注重深度、自我意识和亲密的友谊。性格内向的人比较专注，随时准备倾听，能够很好地理解他人。小时候，没有人逼迫我非得像外向的孩子那样去玩耍。我有我自己的节奏，我接受我自己，所以我能健康成长。对父母来说，把孩子的环境改变一下非常容易，但是对孩子来说，改变则有可能意味着从烦恼转变为接纳，乃至欢喜。

## 帮助你的孩子

---

很多读者告诉我说，看了我的第一本书《内向者优势》（*The Introvert Advantage*）后，他们产生了强烈的共鸣。他们常说：“我多么希望我小时候能知道这些事情啊，这样我就不会这么多年来总想着自己有问题了。”听到那么多在成长过程中遭到误解和忽视的故事，我的心隐隐作痛。与我谈话的性格内向的成年人希望他们的家人、老师、同事、牧师都能理解他们内向的天性，并且进一步帮助他们。他们感受到的疏离和孤独是触目惊心的，因为这完全没有必要。

内向孩子的父母不断问我，怎样做才能帮助孩子成长。虽然有这种愿望，但他们不知道孩子需要什么，或者不知道自己怎样做才能满足这些需要。我也从性格内向的家长那里听到，他们外向的孩子总是把他们搞得焦头烂额。我的目标是弥合内向和外向之间的鸿沟，并且让父母和其他看护者能够听懂内向孩子的“语言”，并且学会运用它们。我观察他人对我的内向的孙女的反应，我也在我的心理治疗实践中了解性格内向的孩子和他们的父母。同时，我也深深地记得，曾经是一个内向孩子



的自己是如何挣扎着一路走过来的。

我从内向孩子的父母和其他看护者那里听到最多的问题就是：“如果他们一直这样下去，他们能在这个外向的世界中取得成功吗？我们是不是要让他们变得更外向一些？”我对这个问题的回答是：“不要，一定不要！”尝试把一种新的性格强加到内向孩子的身上只会损害他的自尊，增加他的负疚感和耻辱感，甚至导致严重的羞怯感。实际上，性格内向的孩子会给你带来惊喜，你应当接受他们本来的样子。如果你滋养他的天性，他的天赋就能得到发挥。内向和自信并不是互相排斥的，自信的内向孩子长大后能让他们的生活充满意义、价值和创造力。

不过，性格内向的孩子通常是“大器晚成”者。这是因为，他们大脑的心理定向（mental orientation）机能最晚发育成熟。（不要慌，我会在第2章里详细解释这一点）他们的脑神经系统适合从事艺术和需要进行长期训练的专业职业。性格内向的人在以下领域中大放异彩：科学、建筑、教育、计算机科学、非团体运动、心理学、视觉艺术、文学、戏剧以及——你可能不相信——军事。这是因为，性格内向的人有出色的专注能力，他们喜欢向问题的深处探索。与日常观念不同的是，性格内向的人也可以是首席执行官、销售人员、演员、电视主持人、娱乐明星、体育明星或政治家。如果成年人能帮助内向的孩子认识到自己的长处并鼓励他们珍视自己的能力，他们的童年就不会在痛苦和迷惘中度过。当内向的孩子得到他们所需的帮助后，他们的潜能就会得到发挥，而所有的人也将从中获益，因为，这个世界会因为他们的存在而更加美好。

## 我是如何写这本书的

---

认识真实的自己，成就独特的你。

——达里奥·纳迪（Dario Nardi），世界知名神经科学专家

当我的第一本书出版后，我见到了许许多多从美国、加拿大各个地方赶来的性格内向的人，并同他们谈话。我也收到了几千封来自世界各地的内向人们的电子邮件，里面都是他们的想法和感受。此外，我也访问了许多父母、老师，最重要的是，还有很多性格内向的孩子，并详细地询问了他们各自的经历。

同时，我也认真阅读了最新的研究资料。研究人员发现，长期以来，在所有得到研究的性格特征当中，内向/外向性格连续体是最有预测性的。这种性格维度的可靠性也带来了下面的问题：内向性格和外向性格的生理基础是什么？这一问题引发了数以千计的科学研究，这些研究的目的是找到决定内向和外向的生理过程。过去，我们仅有一些理论，像迈尔斯—布里格斯个性类型测量（MBTI）等人格类型测验，以此来分辨人的气质。现在，我们有了更加科学也更加精确的工具，比如核磁共振成像（MRI）、正电子断层扫描（PET）、发生脑损伤的中风病人的研究数据以及长期的双胞胎研究来帮助我们理解、探索和呈现大脑和身体的工作机制。

有一些研究对内向性格的性质和起源作了很有启发的探索，我非常关注它们。这些研究表明，性格内向有其生理基础。它们也验证了我的观点：妄图把内向的孩子改变为外向的孩子不仅有害，而且也是徒劳的。在外向孩子看来非常容易的交往方式，在内向孩子的眼里可能十分困难，所以内向的孩子会自惭形秽。内向性格的科学依据能够让内向的孩子和他们的父母确认：孩子没有任何问题，他们在社会交往中遇到困难并不是能力不足或者不愿努力的结果。

生理和心理方面的海量研究大多无法为普通大众所知晓（除非它们吸引了媒体的关注）。我已经尽力把关于内向性格的各个领域的研究成果写进了这本书当中。这些领域包括生理学、解剖学、神经科学、教育学、减压研究、个性研究、创造力研究、早期教育、精神分析、遗传学、认知科学、进化心理学、成瘾研究和社会学。我也访问了许多父

母、老师和性格内向的孩子，并详细询问了他们的经历。

尽管每一个性格内向的孩子都是独特的，但他们也有很多共同点。性格内向的孩子拥有丰富的内心世界，了解他们的过程仿佛是一段无比奇妙的旅程。这个过程并不困难，而且收获将是非常巨大的。随着孩子的自信逐渐增长，逐渐认识到做一个性格内向的孩子是一件很好的事情，并且学着在外向的世界中茁壮成长，这时，身为父母的你的生命也将得到极大的丰富。

## 他们是性格内向的人，想得到吗？

大耳朵的人有大名声。

——电影《小飞象》

你可能会认为，那些演员、明星、总统和其他吸引人眼球的人是性格外向的人。然而，许多著名的人物都是性格内向的人，比如下面这 12 位：

- 约翰尼·卡森，著名脱口秀主持人。《俄勒冈人》评论说：“卡森是一个性格内向的人，来自美国中西部，擅长掌握幽默的时机。”
- 戴安·索耶，著名主持人。她说：“人们说，我每天上电视，肯定不是性格内向的人，但是他们错了。”
- 沃伦·巴菲特，投资大师。罗伯特·哈格斯壮在《沃伦·巴菲特的路》一书中说：“沃伦·巴菲特是一个非常谨慎的内向的人。”
- 朱莉娅·罗伯茨，著名演员。她的大部分午休时间都在打盹。她说：“打盹儿让我感觉非常好。”
- 约翰尼·德普，著名演员。有人问他为什么搬家去法国，他说：“为了简单，真的，那里没有那么多聚光灯。”
- 迈克尔·戴尔，戴尔公司前首席执行官。《商业周刊》把他描述为

内向孩子的最常见的弱点是容易迷失在自己的内心世界当中，并为外部世界所遗忘。当父母重视和孩子对话并且努力倾听时，内向孩子的内心想法就更容易接近外部世界。在成长的过程当中，如果内向的孩子在家庭互动中感受到幸福，感觉到自己被家人所接受，他们就会相信自己，并且拥有坚实的自信，他们就能在丰富的内心世界和外部世界中游刃有余。他们就会懂得如何保存精力，调节环境的刺激强度。继续寻找内向孩子的行为原因，了解为帮助他们发挥潜能需要做哪些事情吧。

“走极端的内向者”。

- 杰奎琳·肯尼迪，美国人心中最美的前第一夫人。蒂纳·弗莱厄蒂在《杰基教给我们的事》一书中谈道：“她会站在你的一边，认真倾听，让你觉得你将要说的话是这个世界上最重要的事情。”
- 比尔·盖茨，微软公司创始人。沃尔特·艾萨克森在《寻找真实的比尔·盖茨》中描述道，在他六年级的时候，他的性格外向的母亲觉得他应当去接受心理咨询。她不理解他为什么总是在车库里泡着。当她问他在做什么的时候，盖茨扔回一句：“思考。”
- 史蒂夫·马丁，著名演员。在《史蒂夫·马丁：魔幻岁月》一书中，他的老朋友莫里斯·沃克说：“马丁现在已经是一位艺术大师了。人们都知道，他总是把自己关在画室里，一关就是几个小时。他在里面放松思想，寻找灵感。他是非常注重私密的内向的人。”
- 基努·里维斯，著名演员。《娱乐杂志》说：“他是好莱坞最内向的人。”
- 奥黛丽·赫本，电影巨星。她对记者说：“我是一个内向的人。”
- 琼·艾伦，著名演员。她说：“我的事业不是一下子发展起来的，这种方式非常适合我的性格。”她的公司就叫作“Little by Little（意思是一点一点进步）”。



## 目录

*contents*

引言 准备出发 \_ i

内向的孩子：重视内心感受

第 1 章 你家烟囱里掉下个内向小孩吗? \_ 3

什么是内向？什么又不是内向？

第 2 章 内向、外向的生理基础 \_ 19

大脑的生理结构创造了内向和外向的气质

第 3 章 在外向的世界中内向性格的优势 \_ 47

学习让孩子的潜在天赋更为显明

- 第4章 让情感坚韧起来 \_ 71  
密切亲子联系，让孩子体会到一个安全的大后方
- 第5章 内向孩子的看护和饮食 \_ 92  
生活规律让内向孩子获得能量，促使他们茁壮成长
- 第6章 游戏、谈话和休闲的艺术 \_ 111  
鼓励日常闲聊、创意性的游戏、分步做决定和抗压技巧

- 第7章 家庭气质探戈 \_ 129  
通过肯定和欣赏每个成员的舞步增进家庭和睦
- 第8章 改善兄弟姐妹的关系 \_ 150  
鼓励理解、明确界限及缓解竞争
- 第9章 延伸的家庭树 \_ 161  
培养与祖父母、其他家庭成员、朋友和看护人员的亲密关系

第 10 章 课堂上的内向孩子 \_ 181

一旦了解了内向孩子的最佳学习方式，你就能帮助他畅游学海

第 11 章 学校和运动场上的内向孩子 \_ 202

协助老师，帮助孩子学习、完成家庭作业、预备上大学和参加体育运动

第 12 章 内向孩子的社会交往 \_ 217

内向的孩子如何看待友谊？他们会怎么做

第 13 章 鼓励孩子强化社交技能 \_ 234

通过练习，即使面对困难处境，也让孩子能做到沉着和自信

第 14 章 社交困境 \_ 253

帮助孩子面对冲突、欺凌和其他挑战

结论 思考 \_ 268

附录 容易与内向性格引起混淆的疾病和异常 \_ 274

致谢 \_ 277

原书推荐选读书目 \_ 278

第一部分

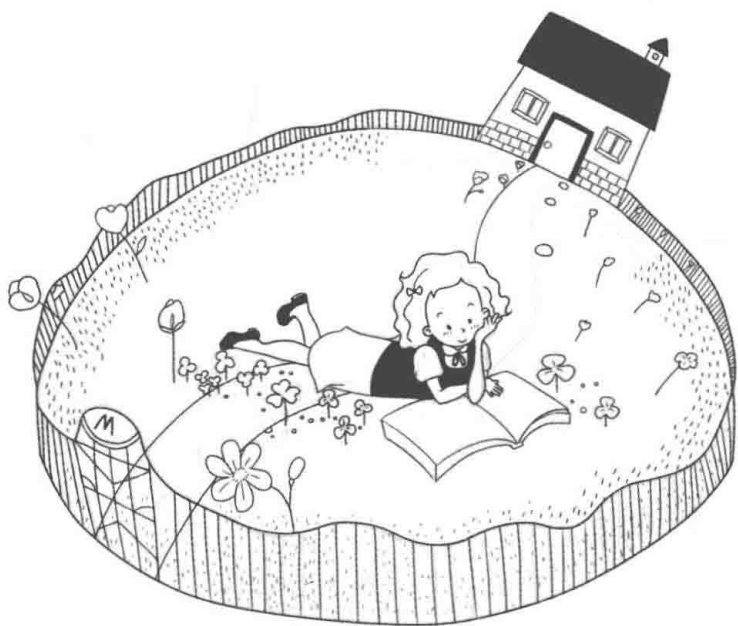
---

## 了解差异

如果你不站在他人的角度考虑问题，你就永远无法真正理解一个人。

——哈珀·李 (Harper Lee)，  
《杀死一只知更鸟》作者





内向的孩子知道，他们有一个内心的世界，这个世界鲜活生动，从来没有离开过他们。他们并非总是去寻求他人的帮助，而是依靠内心的资源指引生活。在远离物质世界、私密的心灵花园中，他们全神思考，梳理自身纷繁的思绪和情感。