

An Energetic Book For Extraverts

外向人心直口快、话谈开朗，
善于交际、感情外露，
待人热情、诚恳，
且与人交往时随和、不拘小节，
适应环境的能力较强。

外向

性格

能量书

孟宁◎编著



这本书比你更了解你自己!

最独特的性格能量书，一扫陈腐的外向观念，揭穿外向人不为人知的那一面！
如果你是外向人，请借助能量书认证和表达自己；
如果你不是外向人，请通过能量书来了解你身边的外向人。

光明日报出版社

图书在版编目（CIP）数据

外向性格能量书 / 孟宁编著. — 北京 : 光明日报出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5112-1399-0

. 外... . 孟... . 外倾性格 - 通俗读物 . B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159774号

外向性格能量书

编 著: 孟 宁

出版人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦 李 娟

封面设计: 天之赋

责任校对: 董俊萍

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: 010-67078249 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@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 978-7-5112-1399-0

定 价: 26.00元

版权所有 翻印必究

目录

Contents

第一部分

外向性格的自我说明书

外向者天生乐观、积极向上，脸上永远挂着满足的笑容，做事乐于与人沟通；适应及学习能力都很强，天生具备免疫困境和穿越艰难的能力……

清楚深刻地认清自己 / 2

为自己的性格会诊 / 4

外向性格形成的决定因素 / 7

外向者与内向者的区别 / 13

外向者与血型的关系 / 16

外向者性格改造的目标 / 20

第二部分

外向性格成功的筹码，优势在哪里

外向性格很受欢迎，在工作与生活中，外向者因为性格优势，往往占据着优越地位。他们激情奔放、精力充沛……周围总不会缺少朋友和机会，站在人群中，鹤立鸡群；走在路上，光芒万丈；掌握谈话的中心思想、吸引众人目光、永远站在舞台的中央成为大众的焦点，这些都是他们走向成功的筹码。

外向者擅长社交 / 24

放松压力，享受生活 / 26

雍容雅量的胸怀 / 28

独特的幽默风趣感 / 31

懂得推销与展现自己 / 33

鲜花让给领导戴 / 35

荣誉不独享，功劳归大家 / 37

凡事要做必然做到最好 / 39

设身处地为他人着想 / 42

会将“怒火”扼杀在摇篮里 / 44

第三部分

运用外向优势，成功触手可及

在外向者身上能够轻易找到成功的法宝——积极、自信、乐观、充满激情，积极上进，但有时候这些却被误解为虚情假意，从而招人嫌，讨人厌，不受欢迎。全面认识到自己的先天优势不是目的，如何将这些性格优势转化为竞争力才是关键，同时更要把这些优势转化为傲人的成功资本！

能屈能伸的“弹性”品质 / 48
优秀的表达能力 / 50
敢想敢做，果断行事 / 52
专于自己的长项 / 54
与内向者和谐共处 / 56
拿捏准最佳距离 / 58
天生的感染力与传染力 / 60
潜能是外向者潜在的宝藏 / 62
对生活充满乐观 / 64
外向者强大的自信心 / 67

第四部分

阻碍外向者成功的天生劣势

人无完人，虽说外向者优势多一些，但是因为外向者思考外界的时间多过思考本身的时间，所以，有时很难发现阻碍自身成功的劣势。这样首先就要学会认识自己，说起来容易，做起来困难，当某段时间做任何事都十分顺利的时候，或得到一点成就的时候，人很容易产生自满情绪，迷失方向，忘记自我，这是非常可怕的。

要想只拥有成功，不轻易被打败，就有必要提前洞悉那些隐藏在自己身上的天生劣势，抢在没有任何失误之前，及时阻止它们。

过于自负的性格是进步路上的绊脚石 / 71
骄傲狂妄，小心人气下降 / 73
不注重细节会让你因小失大 / 75
锋芒太露也会吃尽苦头 / 78
做人太精明被人当活靶 / 80
凡事都自己来，大错特错 / 81

- 外向者做事太爱急 / 83
- 不能沉着冷静的急切会误事 / 85
- “死要面子”活受罪 / 87

第五部分

重新定位——明晰你的内在世界

外向的你，开朗、激情、善于处理人际关系……这些都是你的优点，其实，这些优点都是外向者思维习惯常见倾向的表现，但自己可能并没有意识到。而外向的你，有必要了解自己的这种思维习惯，从中发现自我，重新定位，只有这样才能找到施展自己才华、顺应自身性格更有利的发展空间，绽放自己的光芒。

- 为目标义无反顾地努力 / 90
- 相信自己的眼光，不被他人干扰 / 91
- 富有挑战性的领域更适合你 / 93
- 做“鸡头还是凤尾”要好好考虑 / 95
- 理性估算“跳槽”的成本 / 97
- 适合自己的就是最好的 / 100
- 困难是外向者最好的老师 / 102
- 换个思路，天地更宽广 / 104
- 在热情过去之前赶紧行动 / 106
- 承认不足，才能获得更大的进步 / 108

第六部分

利用激情——走“外向式”成功

奋斗的路上，想要登上事业的高峰，努力与坚持是必不可少的法宝，对于外向的你来说，关键点还在于开朗与激情。它不仅能够带给你做事的动力，也能够帮助你抵御一切艰难与险阻。

无所畏惧地向成功挺进 / 111

行动起来才是巨人 / 112

点燃激情才能超越平庸 / 114

选定了目标就要坚持到底 / 116

将分散的热情集中到一个点上 / 117

要敢干而不是蛮干 / 119

发挥创新才能，做别人做不到的事 / 121

虚心学习前人经验，成功路上不停歇 / 123

坚定自己的工作信念 / 125

非常时刻，藏起受伤的自己 / 127

第七部分

社交策略——保持“开放式”状态

社交达人，顾名思义就是朋友多。多个朋友多条路，这个道理想必大家都懂，无论在生活还是工作中，的确需要广交朋友。对于外向者来说，自身就有开朗的优势，发挥这种优势，使得自己的朋友变多，路子自然也多了，事业成功的概率随之也会增大。

信义，一笔潜在的财富 / 130
做不到的事，不要轻易说 / 132
会社交更要懂礼貌 / 133
巧妙保住他人的面子 / 135
善于倾听是社交的秘诀 / 137
退一步，路更宽 / 139
以宽容的胸襟待人 / 141
与人为善助人为乐的魅力 / 143
套近乎才能更热乎 / 145
体察和理解他人的性格 / 147

第八部分

外向者的幸福——不以物喜，不以己悲

生活中有太多的东西，有太多的诱惑，外向者让自己快乐，追求的就应该是逍遥自在，睁一只眼，闭一只眼，不能让自己把身边这个真实的世界看得太透彻。生活中有很多不尽如人意的地方，但如果它们不太严重，又何必斤斤计较呢？工作我们认真对待，生活之中，就不妨洒脱一些——不以物喜，不以己悲。充分地享受快乐。

调整心态，无欲则刚 / 151
顺其自然，凡事不强求 / 153
人生在世，难得糊涂 / 155
舍得，先舍而后得 / 157
放下贪念，让幸福飞扬 / 159
欲望越多，幸福越远 / 161

人生莫为世俗累 / 162
忘掉失去的，珍惜拥有的 / 165
追求一份宁静豁达的心境 / 167
原来，我们都很富有 / 169

第九部分

外向者一生受益的忠告

外向者追求成功的心情比任何人都要迫切，他们在社会中奋斗，在世界里作秀，为了名利，牺牲了与家人共享天伦的时间；为了名利，肆意地挥霍着自己的青春；为了名利，置自身的健康于不顾。然而到头来，自己的生命中却徒留遗憾。在这里，真诚地送给外向者一些忠告，希望外向者的世界更美好，明天更灿烂。

你将成为你想成为的人 / 173
爱心胜过一切交际手腕 / 175
即便遭受欺骗，也要更加积极地面对生活 / 177
幸福是对彼此性格的包容和接纳 / 179
像经营事业一样经营家庭 / 180
拥有权力也不要膨胀 / 182
保持生活的平衡 / 184
养成终生学习的习惯 / 186
别把不修边幅当个性 / 188
生活，平平淡淡才是真 / 189

第十部分

七分外向力，三分内向心

大千世界，芸芸众生，每时每刻都在上演着成功与失败的悲喜剧。而所有的成功与失败，我们都可以从性格中找到其根源。外向者得到的赞誉与称赞多于内向者，内向者总是被大众误解性格不良或者弱势。可是，没有人是完美性格，外向者也会有一定的缺点，内向者也会很有魅力，如果可以将二者性格结合，会迸发出不一样的火花。

恒心+耐心=成功后的甘甜 / 193

情绪+理性=内向的沉稳 / 195

圆滑处世→捕获信任 / 199

言多必失→深思熟虑 / 202

克制冲动→内心自制力 / 204

外向依赖→内向独立 / 206

优化性格→马到成功 / 208

附录

完善外向者性格的测试

你了解自己的个性吗 / 211

脱衣服与性格测试 / 212

你的升级指数有多高 / 212

责任在你心中有多重要 / 215

你的心胸狭窄还是宽阔 / 218

你离完美还有多远 / 220

检测最近的精神状态 / 221

解读你最真实的性格 / 223

第一部分

外向性格的自我说明书

外向者天生乐观、积极向上，脸上永远挂着满足的笑容，做事乐于与人沟通；适应及学习能力都很强，天生具备免疫困境和穿越艰难的能力……

清楚深刻地认清自己

了解独一无二的自己

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两块石头，更没有完全相同的两个人。每个人从出生到这个世界上，都带有自己的使命，更是独一无二的个体。没有谁能取代你，只要你意识到自己的独特性、与众不同，才能理解人与人之间的差异，才会懂得不断完善自己。

没有谁希望自己的人生是失败的，但成功除了离不开机遇与自己的拼搏外，首先要做和必须要做的，不是战胜外在，而是战胜自己；不是了解别人，而是了解自己。

了解自己主要是指性格方面：自己的性格是外向还是内向，是封闭还是开朗，是自卑还是自信，是懒惰还是勤劳，是虚荣还是朴素，是偏执还是随和，是狭隘还是心胸宽广，是贪婪还是懦弱或者多疑……不管是什么样的性格都不要惧怕，因为性格是可以塑造的。优良的性格可以发扬，有缺点的性格可以克服。有这样的名言：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

米开朗基罗创造了很多流传至今的杰作，他在雕塑大卫像之前，花了很多时间挑选大理石。因为他知道，材料的质地将决定作品的美感，而当时米开朗基罗的最大心愿就是创造两件完全相同的作品。为了这个心愿，他甚至从相同的大理石上切割另一块下来，试图找到两块完全相同的大理石。可结果却是，雕刻出来的两件作品还是不能完全相同，总是会有一些细微的差别。经过无数次的尝试，米开朗基罗发现让它们完全相同是不可能的，只能是相似。

作品不能完全相同，性格想必也一样。人的性格千差万别，每个人都有与众不同之处，我们每个人天生就有与兄弟姐妹不同的组合特征，天生就有自己的性情、自己与生俱来的特质。虽然外界环境、智商、经济环境和父母的影响都能塑造一个人的性格，但内在的本质却改变不了，所以

我们应该运用自己独特的天赋、性格和智慧，去冲刺人生的美好目标。

记住，你就是你，与众不同、独一无二的你。

观察自我

在这个世界上，最了解自己的人只有自己。认识自己，发挥自己的主动性，开辟属于自己的道路，根据自身拥有的特点，运用自己的主见，培养不同于其他人的特殊才能，就一定能迈向成功的彼岸。

每个人都有自己的性格，每一种性格都有自己的优点，但我们该怎样清楚并深刻地认清自己呢？

首先，通过别人对自己的评价来认识自己。他人的评价比自己的主观认识具有更大的客观性，如果自我评价与身边人评价差距不大，表示自我认知能力还不错；反之，则表明自我认知有偏差，这时就该检讨。

同时，对待他人的评价，也要有认知上的完整性，不能只以自己的心理需要而单一注意某方面的评价，应该全面彻底听取，综合分析，恰如其分地对自己做出正确的评价。

其次，生活阅历也是了解自己的好方式。大多数人通过别人的看法来观察自己，哪里该进取，哪里该改正，为此更能获得别人的客观评价。

但是，仅凭他人的一面之词，把对自己的认识建立在别人的身上，太在乎他人对自己的看法，就会面临严重束缚自己的危险。我的人生自己做主，不要从别人身上找寻自己，应该经常自我反省并塑造完美的自我。

此外，还可以通过自我观察认识自己。客观而中肯地评价自己要比正确地认识和评价别人困难得多。要知道，能够自观自察的人，是聪明的人。

观察自我是自我动机与行为的审视与反思，用以清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康完善；是自我净化心灵的一种手段，通常情况下，情商高的人会善于通过自我观察来了解自我。另外，通过观察自我，可以使个性心理健康完善，摆脱低级情趣，克服病态畸形，更有助于强化伦理人格的完善和培养良好的心理品质，同时也成为强者的特征之一。

认清自己性格的重要性

作家让·吉罗杜说过：从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣。它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中。这件外衣就是我们的性格。

正确地认识自己的性格，找出性格中的长处和缺陷；长处要保持，缺陷应克服。只有这样，我们才能在生活和工作的各个方面获得成功。每个人都是独立的个体，与众不同。每个人的性格也各不相同，但没有谁是绝对的性格优越，也没有谁是绝对的一无是处。同一种性格特征，从不同的角度看，可能会有不同的利弊结论，关键在于自己在确定目标后如何去发挥性格的长处和力量。

只有认清自己的性格，合理地利用性格优点，才能到达成功的顶峰。性格的优点和缺点，就像一个硬币的两面，它们相互依存、相辅相成，谁也不可能离开谁。“最大的长处所在，往往也是最大短处的根源；最大优势的发挥，常常暴露出最大的劣势。”只有认清自己的性格，看清楚优点，明白自己的缺点，善待自己，不断地完善自己，才能取得成功。

为自己的性格会诊

大多数人有过这样的感受，盯着一个字时间久了，仿佛不认识那个字了。同样，面对镜子或照片中自己的脸，看得时间长一点就会疑惑：这是我吗？我就长成这样吗？大多数的时候，人们真实的脸其实在别人眼中，在身边人的评价中。所以，每当听到有人在回忆自己过去的某些片断的时候，我们都会放慢呼吸，静静聆听，期望找回那个原始的自己。

只有真正清醒地认识了自己，才可能获得成功的人生。而做到真正认识自己，却是一件非常艰难的事情。为什么最难认识的是自己？我们又怎样才能真正认识自己呢？在西方的神话寓言里，这被表述为著名的“斯芬克斯之谜”。

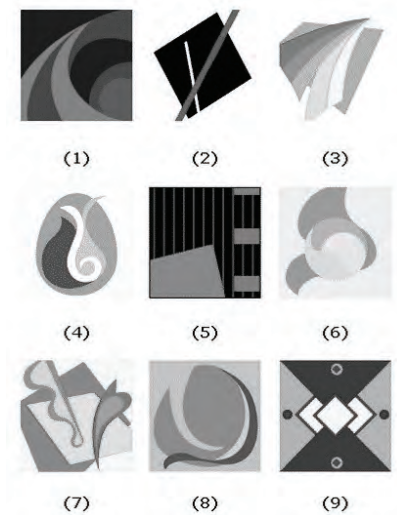
斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子躯干、女人头面的有翼怪兽。它每天都坐在忒拜城附近的悬崖上，向过路人出一个谜语：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”如果路人猜不出，就被狮身人面兽吃掉。

年轻的俄狄浦斯在路过的时候猜中了：“这个动物是人。”斯芬克斯大叫一声，羞惭地跳崖而死。

那么，究竟有多少人清楚地了解自己的性格类型呢？也许有人会说，自己的性格自己最清楚了。请看调查数据：41.55%的人认为“非常清楚自己的性格类型”；55.54%的人表示，即使不是十分清晰，也大概了解自己；而不了解自己个性类型的人有2.91%。这个数据向我们表明，确实有半数以上的人对自己认识不是很清楚。

美国著名宗教界人士德维格·穆迪说：性格是一个人看不见的本质。

我们来进行一下图片心理测试，这些图片是科学家跟心理学家一起合作的成果，并且经过历时几年的全球性测试，他们收到这个研究的响应之后，再小心地调较各个图片的颜色及形状，然后再次进行测试，直至他们得到这些非常成功的图片，心理专家也认同这些图片代表了九种不同的性格。下面我们就评估一下自己的性格，请看下面的图片，选出你最喜爱的一张。



（1）无忧无虑，顽皮，愉快的人生——外向者

你喜欢自由自在、无拘无束的生活。你的座右铭是：生命只能活一次，因此你尽量享受每一刻。你好奇心旺盛，对新事物抱有开放的态度。你向往改变，讨厌束缚。你觉得身边的环境在不断变化，而且经常为你带来惊喜。

（2）独立，前卫，不受拘束——内向者

你追求自由及不受拘束、自我的生活。你的工作及休闲活动都与艺术有关。你对于自由的渴望有时候会使你做出出人意料的事。你的生活方式极具个人色彩；你永远不会盲目追逐潮流；相反地，你会根据自己的意思和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。

（3）时常自我反省，敏感的思想家——内向者

你对于自己及周围的环境能够比一般人控制得更好更彻底。你讨厌表面化及肤浅的东西。你宁愿独自一人也不愿跟别人闲谈，但你跟朋友的关系却非常深入，这令你的心境保持和谐安逸。你不介意长时间独自一人，而且绝少会觉得沉闷。

（4）务实，头脑清醒，和谐——内向者

你作风自然，喜欢简单的东西。人们欣赏你脚踏实地，他们觉得你稳重，值得信赖。你能够给予身边的人安全感，你给人一种亲切、温暖的感觉。你对于俗气的、花花绿绿的东西都不屑一顾，对时装潮流抱有怀疑的态度。

（5）专业，实事求是，自信——中性者

你掌管自己的生活，你相信自己的能力多于相信命运的安排。你以实际、简单的方式去解决问题。你对日常生活中所遇到的事物抱有现实的看法，并且能够应付自如。人们知道你可担重任，因此都放心把大量工作交给你处理。你那坚强的意志使你时刻都充满信心。未达到自己的目标之前，决不罢休。

（6）温和，谨慎，无攻击性——外向者

你生性随和，但处事谨慎。你很容易认识朋友，但同时享受你的私人时间及独立生活。有时候，你会从人群中抽身而出，一个人静静地思考

生活的意义，并自娱一番。你需要个人的空间，因此有时会隐匿于美梦当中，但你并不是一个爱孤独的人，你跟自己及这个世界都能够和谐共处，你对现状亦非常满意。

（7）具分析力，可靠，自信——中性者

你对事物的灵敏度令你可以发现旁人忽略的东西。这些就是你的宝石，你喜欢发掘这些美好的东西。你的教养对于你的生活有很特别的影响。你有自己高雅独特的一套，无视任何时装潮流。你的理想生活是优雅而愉快的，而你也希望跟你接触的人都是高雅而有教养的。

（8）浪漫，爱幻想，情绪化——外向者

你是一个感性的人，拒绝只从一个严肃、理智的角度去理解事物。你的感觉也十分重要。事实上，你觉得人生必须要有梦想才叫活得充实。你不接受那些轻视浪漫主义及被理智牵着鼻子走的人，而且不会让任何事物影响你那丰富的感情及情绪。

（9）精力充沛，好动，外向——外向者

你不介意冒险，特别喜欢有趣的、多元化的工作。相比之下，例行公事及惯例会令你没精打采。你最兴奋的是可以积极参与任何比赛活动，因为这样你就可以在众人面前大显身手了。

外向性格形成的决定因素

通过前两节的认清、会诊性格，想必大家都清楚自己究竟是怎样的性格，本书也是就外向性格，具体问题具体分析，那么我们来看一下外向性格形成的因素是由什么来决定的。

先天性格与后天形成

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性