

探索人类与生俱来的内向天赋

内向者 心理学

THE INTROVERT ADVANTAGE

他们为什么比外向者更容易成功？

[美] 马蒂·O.兰尼 著

杨秀君 译



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

内向者 心理学

他们为什么比外向者更容易成功？

[美] 马蒂·O.兰尼 著
杨秀君 译



上海
著名
商标
华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

内向者心理学 / (美) 兰尼 著; 杨秀君译. —上海:
华东师范大学出版社, 2014.4 (2014.7重印)

ISBN 978-7-5675-2015-8

I. ①内… II. ①兰… ②杨… 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(2014)第075333号

The Introvert Advantage: How to Thrive in an Extrovert World by Marti Olsen Laney, PSY.D.

Copyright: © 2002 by Marti Olsen Laney

This edition arranged with WORKMAN PUBLISHING CO

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: © 2007 EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2007-738 号

内向者心理学

撰 著 马蒂·O·兰尼
译 杨秀君
责任编辑 郭慧红
特约编辑 刘艳春
责任校对 文艳丽 郭慧红
装帧设计 门乃婷工作室



出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
电话总机 021-62450163转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京兆成印刷有限责任公司
开 本 700×1000 16开
印 张 20.5
字 数 252千字
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年7月第3次印刷
书 号 ISBN 978-7-5675-2015-8/B·850
定 价 39.80元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

献词

感谢我的丈夫迈克 (Mike), 38 年来将我从内向的世界引向外倾的世界, 扩大了我的天地。我将这本书献给你, 感谢你教我在漫长而又艰苦的写作过程中保持旺盛的活力。而且, 你投入了那么多的时间来一页一页地阅读性格内向方面的文字 (这对于任何性格外向的人来说都是难以想象的事情), 家务荣誉最高奖章非你莫属。最后, 但并不是最不重要的是, 当我目不转睛地盯着我的计算机连续敲击着键盘的时候, 你默默地为我提供了那么多营养丰富的东西。

给我深爱的女儿和她的家庭, 他们在诸多方面丰富了我的生活:

Tynna、Brain、Alicia 和 Christopher DeMellier

Kristen、Gary、Kaitlin 和 Emily Parks

我也将本书献给我所有的来访者, 他们勇敢地让我走进了他们的生活。

自序
当一个人愿意成为他自己

幸福快乐的首要之点，就在于一个人愿意成为他自己。

——Erasmus

在成长的过程中，我常常对自己感觉很困惑。我总是充满了各种各样让人很糊涂的矛盾。我是一个古怪的家伙。我在一年级和二年级时表现很差，我的老师都希望我重读。但是，到了三年级的时候，我就表现得很优秀了。有时候，我非常活泼且健谈，言谈干脆利落且有见地。事实上，如果是我熟悉的话题，我就可以滔滔不绝地说个没完。也有些时候，我想要讲话但头脑中一片空白。或者是我要在班上说点什么并举起了自己的小手——我的心怦怦地跳着，我可以提高占总成绩 25% 的课堂表现的成绩了——但是当我被老师叫到时，我想说的话却又跑到九霄云外去了。我的内心世界陷入了黑暗之中。我简直想钻到座位下面去。后来，我又出现了几次回答时犹犹豫豫、不清不楚，表现比我实际差很多的情况。再后来，当老师扫视全班想请一位同学起来回答问题时，我就运用各种各样的方法来躲避老师的目光了。我不能够信赖自己，我不知道自己会有怎样的反应。

更让我感到困惑的事情是，当我的确是在大声地表达自己的观点时，人们常常告诉我说我善于表达、言简意赅。而其他的时间，我的同班同学将我视作智力

有缺陷似的。我认为自己并不笨，但是我也认为自己不是一个非常机敏的人。

我的大脑的工作方式让我大为困惑。我不清楚为什么自己总是在事情发生之后才有那么多的想法。当我对过去发生的某事发表自己的观点时，老师和朋友们总会以一种不悦的语调问我为什么以前不说。他们似乎认为我是故意隐瞒自己的想法和感情。我发现自己的想法就像是遗失的航空行李，它们迟了一段时间才到达。

当我长大之后，开始认为自己是一个神秘的人，沉默寡言、深沉、不喜欢抛头露面。许多次，我准备说点什么，但是没有任何人有反应。后来，另外的某个人可能说同样的事情，而他或她却会得到大家的响应。我在想，是不是我说话的方式有问题。在另外的时间，当人们听我谈论或宣读我所写的什么东西时，他们会用一种震惊的表情看着我。这种情况发生了很多次，我都对那种“表情”非常熟悉了。它似乎是在说：这些是你写的？我对这些反应感到心情很复杂：我喜欢受到认可，但是我又会因大家的关注而感到压力太大。

社交活动也会让我感到迷惑。我喜欢人们，而且人们似乎也喜欢我，但是我常常害怕外出。对于是否要在某次聚会或公共活动上抛头露面，我也会犹豫不决。我认定自己是一个害怕社交的人。有时候，我感到很尴尬和不舒服；但在另外的时间，我又感觉很好。即便是我玩得非常开心，我也总是眼睛盯着门口，幻想着穿着睡衣裤蜷缩在床上的情景。

让我感到痛苦和挫败的另外一个来源是我不济的精力。我会非常容易就感觉疲惫。我似乎没有我的朋友和家人那么多的精力。当我疲倦的时候，我走路很慢，吃东西很慢，讲话很慢，在与人谈话时也是时断时续。另一方面，如果我休息好了，谈话时我可以妙语连珠，从一个想法跳到另外一个想法，和我谈话的人都会感到难以应对。事实上，一些人会认为我是一个精力充沛的人。相信我，我过去不是那样的人（而且现在也不是）。

然而，即便我的步调很缓慢，我最后也实现了生活中大多数的梦想。我用了很多年的时间才发现，所有令我感到困惑的矛盾实际上都有其意义。我是一个正常的性格内向的人。这一发现让我如释重负！

没有那些具有创造性的少数人的引导，民主不可能存在。

——Harlan F. Stone

还记不记得当我们还是孩子的时候，大家相互比较着自己的小肚脐？在那个时候，我们都认为“内”比“外”好。没有人希望自己的小肚脐向外突出，所以我为自己的小肚脐是向内凹陷的而感到很高兴。

后来，当“内向”在我的头脑中意味着“性格内向”而“外向”意味着“性格外向”时，情况就相反了。性格外向是“好的”，性格内向是“不好的”。因为我无论如何努力地尝试，都未能具有那些外向的品质，所以我认为自己是什么地方有点问题。我不理解自己的许多事情：为什么在其他人都感觉很兴奋的环境中，我却会感到压力太大？为什么我参加外界的活动回来后感觉自己要被闷死了似的？为什么我觉得自己像一条离水之鱼？

是时候认可内向性格了

我们的文化重视并推崇外向的特性。我们重视行动、速度、竞争和魄力。

所以，不奇怪人们都很排斥内向的个性。我们生活在一种对反思和独处持否定态度的文化之中。“走出去”和“做”是人们的理想。在《追寻幸福》(The

Pursuit of Happiness)一书中,社会心理学家大卫·麦尔斯(David Myers)博士指出,快乐需要拥有三种特质:自尊、乐观和外向。麦尔斯博士的结论是建立在那些“证明”性格外向的人“更快乐”的研究之上的。这些研究是要求参与者指出自己是同意还是不同意一些陈述,如“我喜欢与其他人待在一起”和“我喜欢有人和我在一起”。性格内向的人不是以同样的方式描述自己的快乐,所以他们被认为是不快乐的人。对他们来说,像“我了解自己”“我非常喜欢自由的生活”或“我有追寻自己的道路的自由”这样的句子才是让自己感觉幸福的标准。但是他们没有被问及对这样的陈述的反应。

当外向被人们理所当然地认为是健康发展的很自然的结果时,内向的个性就成了“让人敬而远之的另类”了。

奥托·克劳格和珍妮特·赛森是使用 Myers Briggs 类型量表^[1](后面将更多地提及)的心理学家。在《类型论》(*Type Talk*)一书中,他们讨论了性格内向者所处的困境:性格内向与外向的人在数量上大约是一比三。结果,他们必须在生活中发展出额外的应对技能,因为他们会承受很大的“改变自己、迎合社会”的压力,要像这世界中其他的人那样地行动。性格内向的人每日几乎是从清醒的那一刻开始,就承受着巨大的压力,需要对外部世界作出反应并顺从外界的要求。

我认为生活应该更公平一些。性格外向的人得到了大多数的好的赞誉。现在,应该让性格内向的人认识到自己是多么独特。现在是我们的文化对内向性格加以认可的时机了。我们应该停止尝试适应外向的文化并停止“改变自己”。我们需要欣赏自己固有的个性。本书的目标就是帮助大家实现这一梦想。在本书中,您将学到三件基本的事情:

- (1) 如何判断自己是否是一个性格内向的人(您会为之大吃一惊);
- (2) 如何理解并欣赏您内向性格的优势;

[1]即 MBTI-G 人格类型量表,它是当今世界上应用最广泛的性格测试之一,每年使用者多达 200 余万。

(3) 如何运用书中大量有用的提示和工具来培育您最有价值的天性。

没问题，我只是性格内向而已

最终发现独处并不孤单寂寞，这是多么意外的惊喜啊。

——Ellen Burstyn

在我三十多岁的时候，我的职业从儿童图书管理员变为心理治疗家（您可能注意到了，这两种职业都是内倾的，但需要社交技能）。尽管我很喜欢作为一名图书管理员的很多好处，但是我更希望从事一个在更个人化的水平上与人交流的职业。促进个体的成长和发展，帮助他们生活得更为满意，这似乎是一个令我感到满足的生活目标。在研究生阶段，我第二次了解到，内倾的现象是一种显著的个性或风格。作为我的课程作业的一部分，我做了一些人格测验，而且，其中的几个测验结果表明，我是一个性格内向的人。我非常惊讶。当我的教授与我讨论这一结果时，他解释说内向和外向处于能量连续体的相反的两端，并解释不同性格的人有不同的能量需求、不同的能量获取方式。

不同的能量需求这一观念让我一见如故。我开始理解自己需要独处以恢复自己的精力。我不再对想与孩子们分开休息一会儿感到很有罪恶感。我渐渐明白，自己没有什么问题，我只是性格内向而已。

当我开始了解内向性格的优势和不足后，我就很少感到羞愧了。

我也开始理解为什么我很讨厌在咨询中心时，每个星期三傍晚都要参加的那种规模很大的会议，当时我是一名见习医生。我理解了为什么自己很少在群体中讲话，以及为什么当我处于一间人稍微多一点的房间时我的大脑经常就会出现“汽塞现象”。

一个性格内向的人，其生活中的所有方面都会受到性格影响。心理学家

荣格^[1]发展了内向和外向的理论，并认为我们会受到相反一方的吸引，以帮助获得我们每个人所缺少的成分。他认为内向和外向就像是两种化学物质：当它们结合在一起时，每一方都会因为对方而发生变化。他也将这看作是我们欣赏彼此互补的特性的一种自然发展的方式。这一观念并不一定适合于每个人，但在我自己38年的婚姻生活中的确被证明是正确的。

起初，我的丈夫迈克并不了解我内向的个性，而我也不理解他外向的个性。我记得新婚后，我们俩一起去拉斯维加斯^[2]。我在游乐场里摇摇晃晃地走着，大脑一片麻木。四处都是彩灯闪烁的舞蹈，耀眼的光线刺痛了我的眼睛；胜利者的钱币翻滚进金属抓斗时发出的叮当声敲打着我的神经。我不停地问迈克：“到电梯还有多远？”（他们在拉斯维加斯的设计非常狡猾，让你像通过迷宫一样地经过各种闪闪发光的机器，穿过弥漫在整个空间的香烟烟雾，才能到达电梯进入自己的房间——那安静的避难处。）

我的丈夫，那个性格外向的人，却是准备进入摇滚状态。他面颊潮红，眼睛发光——所有的这些噪声和活动都使他兴奋。他不理解为什么我要直奔房间。我脸色苍白，感觉自己就像是一条我以前在鱼市看见过的躺在碎冰上的红鲱鱼一样。至少，那条红鲱鱼是躺着的。

后来，当我从睡梦中醒来，我的周围已经摆上了迈克赢来的二百个银币。很显然，性格外向的人很有魅力。而且，他们对我们内向的类型来说是很好的平衡。他们帮助我们走出去四处活动，而我们帮助他们减慢匆匆的步伐。

[1] Carl G. Jung, 卡尔·古斯塔夫·荣格，瑞士心理学家，分析心理学首创人。

[2] Las Vegas, 美国内华达州的最大城市，以赌博业为中心产业，世界知名度度假胜地之一。

我为什么写这本书：让人惊讶的误解

融入多姿多彩的生活之中吧，让天性为您引路。

——William Wordsworth

有一天下午，一位性格内向的来访者，茱丽叶，和我在一起讨论她怎样来管理一个即将成立的训练营。“我想起来就害怕。”她告诉我说。我们探讨了几个策略来帮助她克服困难，当她起身要走时，她低头专注地望着我。“我仍然讨厌夸夸其谈，您知道。”她说。好像她认为我期望她成为一个社交能手一样。“我知道，”我说，“我自己也仍然很讨厌社交活动。”我们心照不宣地一起叹着气。

当我关上办公室的门时，我想到自己在内向性格上所进行的斗争。我的脑海中浮现出这些年来我所咨询过的所有性格内向的来访者的模样。我在想，一个人一旦形成了某种程度上的内向或外向的性格，那么他生活中的方方面面就都会受其左右了。我不停地听到来访者抱怨自己所具有的自己并不喜欢的特性。我也在想：噢，我希望他们能认识到自己其实并没有什么问题。他们只是性格内向而已。

当我与其他治疗家讨论我关于性格内向的观点时，我很惊讶地发现，许多人并没有真正地理解内向的理论渊源。他们是从病理学的角度而不是个性的角度来看待这一问题的。我认识到自己得写一本书来帮助人们认识性格内向这一问题。

这不只是一本献给内向者的书

安静的人们常常具有深刻的洞察力。浅浅的溪流或河水奔流迅速，较深的水域似乎较为平静。

——James Rogers

许多性格内向的人对一个问题非得要等到“知根知底地”弄清楚一切之后，才会认为自己是真正地了解了这个问题了——这也是我研究问题的方式。

尽管我已经与性格内向的人共事过多年，并对性格内向这一问题进行了深入的研究，但我仍然很想了解在病理学和基因方面对性格内向的大脑有哪些新的研究进展。作为前图书管理员，我要做的第一步，就是在加州大学洛杉矶分校(UCLA)生物—医学图书馆检索图书资料。当我检索“性格内向”这一主题时，我惊讶地发现，有两千多条期刊索引出现在人格、气质、神经生理学和基因等领域。大多数研究是在欧洲国家进行的，在那里，人们较多地认可性格内向是天生的个性的一种形式。在第三章，我将讨论一些根据基因和生理来解释性格内向的研究结果。

我的第二步是在互联网上检索，因为我认为大量“性格内向的人”都会经常去那个地方。我找到了几百个关于性格内向的站点。许多网站都与一种广泛使用的、基于个性的四个方面进行的人格评估，即 Myers Briggs 类型量表建立了链接。这个量表的第一个方面，也是统计上最有效的方面就是性格内向 / 外向连续体。它建立在荣格的最初的理论基础上，由伊莎贝尔·麦尔斯和凯瑟琳·布里格斯加以发展，这一量表的主要优势在于，它没有认为任何人格类型是反常的。相反，它关注天生的偏好。在几个关于天资的站点内也有关于性格内向的内容，因为性格内向和智力成正比。

图书馆和互联网的研究非常有用，为我提供了大量的资料并给予我很好的启发，但是我在性格内向方面学习最多的还是来自于我自己的经验和我的那些来访者，以及我为写作本书而采访过的人们。我采访过 50 多个人，他们来自

生活中的各个方面，如作家、牧师、临床医学家、历史学家、教师、艺术家、大学生、研究者和计算机专业人员（姓名和一些细节特征经过修改）。许多被采访者都做过 Myers Briggs 类型量表，所以他们知道自己是“性格内向的人”。

在许多的访谈中，我听到不少性格内向的人批评自己内向的性格，特别是在他们还不知道自己属于性格内向的人的情况下，就更是如此。他们对自己为什么会感到不受重视和容易被人忽视而困惑。因为我知道性格内向的人喜欢有一些时间来思考自己的经验，我经常在面谈后几个星期打几个随访电话，看看他或她是否有任何想要补充说的、进一步的思考。

我惊讶地并备受鼓励地发现，在我们的谈话后，许多人对自己是谁感到好了很多。“只是通过了解到我的大脑与别人不同以及我生活在外向的海洋之中，我就对作为我自己感到平静了很多。”许多人都这么说。科学研究也证明，与人不同是没有问题的，这一证据有力地帮助内向者减少了罪恶感、羞耻感及对自己产生的其他消极的想法。这些经验促使我让本书出版面世。

我主要是为内向者写作本书。我希望内向者能理解，在自己那有时候让人困惑的个性背后具有一些很有价值的原因。我也希望他们能够知道自己并不孤单。

然而，也有两个重要的原因值得性格外向的人来读一读本书。首先，他们可以通过阅读本书而理解生活中那些神秘的性格内向的人。第二，性格外向的人，特别是在步入中年之后，需要通过强化他们经常做些自我反思的意识，来平衡因为年龄因素而产生的身体上的局限性。本书可以为性格外向的人打开一扇门，提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力。

性格内向是值得庆贺的事情

没有任何东西像书这么迷人。

——Sydney Smith

因为性格内向的人经常感到自己似乎有什么地方不对劲，他们想要找到“正确的方式”来做事情。但是，“正确的方式”并不总是适合性格内向的人们。所以，您可以从头到尾地阅读本书，也可以浏览您喜欢的任何部分。学会将新的信息分解成小的部分，这是对付刺激太大的一种方式。

我将本书设计成许多小的章节。您可以一章一章地阅读，也可以将书翻开停在一个地方，就只读那一页。用您感到效果最佳的方式来阅读本书。记住，本书的目的是成为您的好帮手。它是一种用于让您理解自己或其他性格内向的人的工具。

当您理解了自己内向的性格（或与您亲密的某人的内向的性格），这是非常大的一种收获。那么，这就是它存在的价值！您并不古怪，并不是没有希望，也并不孤单。在“汪洋大海”中，还有其他性格内向的“鱼儿”。

本书将帮助您学习如何使自己充满活力。您可以制订一个计划来每日劲头十足地工作——这或许不是性格外向的人的方式，却是适用于性格内向的人的方式。为您内向性格的优势而庆贺吧。

核心内容总结与拓展 *THE INTROVERT ADVANTAGE*

这个世界上 75%（注：原文数字如此）的人都是性格外向的人。

性格内向会影响您生活中的所有方面。

性格内向没有任何问题。

性格内向的人容易感到精疲力竭和刺激太大。

性格内向是值得庆贺的事情。

目录

CONTENTS

自序 当一个人愿意成为他自己

前言 这不只是一本献给内向者的书

01 神秘还是误解： 早该被世界了解的内向性格

第一章 性格判定

内向者和外向者的差别 // 003

荣格性格论的错与对 // 009

性格评估试卷 // 012

小结：悦纳天性 // 017

第二章 指责与误解

那些内向的公众人物 // 021

贴错的内向标签 // 027

对内向者常见的两种指责 // 030

内向、外向之间的鸿沟 // 032

- 内向者为何被猜疑 // 033
- 被责备和诽谤的天性! // 038
- 认可您自己 // 042

第三章 基因与性格

- 天性的秘密 // 046
- 0.1 % 的基因决定了什么 // 049
- 是否爱冒险, D4DR 说了算 // 050
- 实验室给出的答案 // 052
- 促成不同选择的那根神经 // 055
- 您经常使用哪个神经“阀门系统” // 060
- 什么干预了人类思维 // 066
- 内向者并不都是相似的 // 071
- 小结: 您是哪种内向性格 // 077

02 婚姻、亲子、社交、职场: 内向者的坚持与改变

第四章 婚姻关系: 从认识性格差别到缔造完美婚姻

- 内向者约会策略 // 081
- 性格不同, 矛盾不同 // 086
- 第一类组合: 内向男与外向女 // 087
- 第二类组合: 内向女与外向男 // 093
- 第三类组合: 内向女与内向男 // 096
- 每种婚姻都存在问题 // 100
- 小结: 婚姻需要积极的改变 // 110

第五章 为人父母：你们做好准备了吗？

- 判定孩子性格 // 113
- 如何对待内向的孩子 // 115
- 性格外向的父母 vs 性格内向的孩子 // 126
- 如何对待外向的孩子 // 129
- 性格内向的父母 vs 性格外向的孩子 // 132
- 让孩子学会内省 // 134
- 准确判断并指导有天赋的孩子 // 137
- 小结：帮孩子成为他自己 // 141

第六章 社交活动：您是聚会上的“傻子”还是“疯子”？

- 高效的一对一交流 // 144
- 去或不去，难解之题 // 146
- 内向者如何说“不” // 148
- 为社交预存精力 // 150
- 不要预付社交“利息” // 151
- 没压力的出场 // 152
- 七项社交策略：让内向者在聚会中自如应对 // 153
- 内向者也能组织精彩的聚会 // 163
- 从聚会上离开：最巧妙的结束 // 165
- 过节：耗费精力，还是放松心情？ // 166
- 如果您有电话恐惧症 // 167
- 小结：社交场合，内向者更受欢迎 // 169

第七章 职场内向者：走出朝九晚五的困境

- 人们为何倾向于认可外向者 // 172
- 人们为何会忽视内向者 // 174
- 袒露心声，为何如此难？ // 179