

内向性格 如何秀出

Neixiang Xingge Ruhe
Xiuchu Ziji

林染 / 编著



行动改变习惯 · 习惯改变性格 · 性格改变命运

成功是偶然还是性格使然？不管怎样，往积极的性格方向发展，就会让我们更接近成功。一只木桶到底能盛多少水，取决于桶壁最短的那块木板；一根链条，最脆弱的一环决定其强度；一个人，性格最差的一面影响其前程。



海潮出版社
Hai Chao Press

林染/编著

Neixiang Xingge Ruhe
Xinchu Ziji

内向性格 如何秀出



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

内向性格如何秀出自己/林染 编著. —北京: 海潮出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 80213 - 989 - 3

I. ①内… II. ①林… III. ①内倾性格—通俗读物 ②成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 6 - 49 ②B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 085769 号

内向性格如何秀出自己

作 者: 林 染

责任编辑: 崔树森

封面设计: 彩奇风

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行)66969736(编辑)66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 240 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 989 - 3

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

一只木桶到底能盛多少水，取决于桶壁最短的那块木板；一根链条，最脆弱的一环决定其强度；一个人，性格最差的一面影响其前程。

人生最大的问题之一就是性格问题。有不少内向性格的人常常会觉得自己很吃亏，认为自己这种性格不能适应社会，并经常会为自己的内向性格而感叹，进而会羡慕外向性格的人。其实，任何一种性格都具有自身的优势，也有自身的劣势。

人的性格犹如一枚硬币的两面，从这面看是优点，从另外一面看就成了缺点。也就是说，我们每个人都有所谓绝对的优点和缺点，只有特点。自信是优点，过度了，就成了自负，变成了所谓的缺点，物极必反。

内向性格的人也不例外。如何发现自己性格中的长处并发扬它，发现自己性格中的弱点并克服它，将是挑战自己的关键。这正如一位哲人曾经说过的：“要么你去驾驭性格，要么让性格驾驭你。能否控制性格将决定谁是坐骑，谁是主人。”

我们生活在五颜六色的社会，社会总是推崇某些性格模式。虽然性格无好坏，但是在展示职场成就方面，却有的“游刃有余”，有的“力不从心”。在现实中，性格内向的人在企业的发展机会相对较少，职位上升的空间也十分狭窄。换句话说就是，企业对性格内向的人包容性很低，许多性格内向的人很难有大的发展。

拒绝内向，你或许不会变得更优秀！但是肯定会有更多的人认为你很优秀！

打工皇帝唐骏的4+1理论认为——

性格 + 智慧 = 成功

性格 + 勤奋 = 成功

性格 + 激情 = 成功

性格 + 机遇 = 成功

四条通往成功的道路各不相同，但是性格是相同的，从性格开始。

改造自己的性格是无数成功者都经历过的过程。曾国藩穷其一生都在和自己的性格弱点斗争，终于将自己锻炼成了古今罕见的儒将能臣。反过来说，一个人如果一味迁就自己的不良习惯和不良性格，终究难以在成功的道路上登堂入室。前人的经验告诉我们，性格不仅可以改变，而且必须优化。

什么是好性格，把你喜欢10个人的性格加起来，转化为自己的性格就是好性格。但好性格从来就不是一蹴而就的，需要磨砺。

人的一生是自我塑造、自我完善的一生。磨砺性格的主要目的，就是要克服不良性格，实现性格优化的转变。正如一个心理学家所说的，性格即命运，命运需要主动，性格需要打磨。



目 录

好性格决定好命运（代序） / 1

一、内向者的内心世界

- 你是一位性格内向的人吗? / 3
- 都是“内向性格”惹的祸吗? / 5
- 为何让“内向”充当“替罪羊” / 8
- 你是爱脸红的“含羞草”吗? / 10
- 你能从自卑的阴影中走出来吗? / 13
- 你是妄自菲薄的可怜虫吗? / 16
- 你能立刻适应新环境吗? / 18
- 你能在严肃的场合放松自己吗? / 20
- 你能体会社交礼仪的微妙之处吗? / 23
- 你会因“偏见”迷了你的眼睛吗? / 25
- 你时时在疑心他人吗? / 28

二、人的性格具有可塑性

- 人有千面，性格各异 / 33
- 内向性格的成因之一——遗传 / 36
- 内向性格的成因之二——家庭 / 39
- 内向性格的成因之三——环境 / 42
- 内向性格的成因之四——经历 / 43

- 性格折射出人的气质 / 45
- 性格与能力的相互影响 / 47
- 智商与性格的非正比关系 / 48
- 性格决定人的命运 / 50
- 人的性格是可以改变的 / 53
- 习惯改变则性格改变 / 57

三、内向者，加强自己的优点

- 先“扬长”，再“补短” / 63
- 内向也是正常的，也是优秀的 / 68
- 内向者，多数是非常优秀的 / 71
- 内向型人左脑占优势 / 73
- 扎实沉稳的工作秉性 / 76
- 与生俱来的诚实让人信服 / 78
- 能够体谅他人的痛苦和缺点 / 80
- 不受外界信息的左右 / 81
- 有着丰富的内心世界 / 83
- 内向与外向的相互转化 / 84
- 外向人也要克服自身的缺点 / 87

四、自信是性格的力量

- 自己去发现自己的太阳 / 93
- 在一举一动中充满自信 / 96
- 自卑，内向的第一号敌人 / 98
- 人，要懂得欣赏自己 / 100
- 依赖性——内向型的典型习惯 / 104
- 喊出属于你的声音 / 106
- 保持自己独一无二的个性 / 109
- 充满自信 永不言败 / 111



五、健康的性格是成功的前提

- 健康的性格是一种价值 / 117
- 思想，将决定你性格的高度 / 119
- 热忱能创造性格的神话 / 121
- 性格不败，勇气永存 / 124
- 给自己一次恐惧的机会 / 128
- 敢于尝试，敢于冒险 / 131
- 当机立断——培养果断型性格 / 133
- 坚韧，是强者的性格 / 135
- 只要你不退出，你就不会输 / 138

六、勇于进入人与人的“森林”

- 何必总是看着自己的小天地 / 143
- 走出封闭的自我圈子 / 146
- 敢于与陌生人打招呼 / 151
- 做好开头五分钟的攀谈 / 154
- 没话时也要找个话题 / 156
- 让你的话悦耳动听 / 158
- 温暖你，温暖我 / 160
- 交际，别构思过度 / 163
- 性格迥异，贵在理解 / 167
- 不能完全把自己“藏起来” / 169
- 与形形色色的人打交道 / 172
- 不完美的人生活在不完美的世界 / 176
- 必须学会说的一个字：NO! / 179

七、内向性格者要敢于表现自己

- 是臣服环境，还是出人头地 / 185

- 内向型性格如何与职业相吻合 / 188
- 自我推销，我行我秀 / 193
- 自己给自己当好导演 / 195
- 给自己披一件“高级的外套” / 196
- 打造有特色的“个人品牌 / 198”
- 走遍世界，微笑是通用的护照 / 201
- 把握机会有时只靠一句话 / 203
- 面试中淡化弱点，突显优点 / 206
- 虽问题百变，但要应答自如 / 208
- 为自己的性格寻觅事业伙伴 / 212
- 站在“贵人”肩膀上跳舞 / 215

八、有好性格，就有好心情

- 好性格是磨炼出来的 / 221
- 性格永远是乐观的 / 224
- 控制自己的情绪 / 227
- 自制——保持清醒的头脑 / 230
- 控制自己的非理性情绪 / 232
- 嫉妒——别人的鸡蛋有两个蛋黄吗 / 235
- 没有对手，谈什么胜利 / 237
- 把压力变成前进的动力 / 240
- 人要有追求，但不能急功近利 / 244
- 日子难过，更要认真地过 / 246
- 方为做人之本，圆为处世之道 / 248
- 出一次丑又有何妨 / 251
- 在“一人世界”中创造精彩 / 254
- 经常面对抑郁情绪的困扰 / 257
- 健康的性格比健康身体更重要 / 261



1. 内向者 的内心世界

内 向 者 如 何 秀 出 自 己

NEIXIANG XINGGEI
NRUHE XIUCHU ZIJ



你是一位性格内向的人吗？

性格内向的人专注于自己的思想，回避社会交往，兴趣所在不是外部世界而是自己的内心世界。

——心理学笔记

人们用内向和外向来对人的性格进行分类，已经有几个世纪的历史了。自然的，这两个词变成了重要的心理学专业术语，然后又变成妇孺皆知的日常用语。这应当归功于瑞士精神病学家荣格。在心理分析史上，荣格的影响仅次于奥地利精神病学家弗洛伊德，甚至有人认为，他在丰富我们关于人性的知识方面，比弗洛伊德的贡献更大。

荣格认为，内向性和外向性是人类性格中最基本的方面，而且，许多哲学思想上的分歧均源自这两种倾向的相互冲突。荣格是一个对东方思想很感兴趣的人，他说，西方的思维方式是外向性的，而东方的思维方式则刚刚相反。荣格这是把内向性和外向性提到了更高的层次，应用于不同人群的比较之上了。当然，内向和外向的说法，还是在单个的人身上用得更多一些。当我们描述一个人的性格时，首先考虑的便是他是内向的还是外向的。

荣格认为内向性格的人有这样的特征——他把他的心理能量向内释放，也就是说，内向者的兴趣所在不是外部世界而是自己的内心世界，即他自己的观点、思想、情感和行为。而外向者则把心理能量或者说兴趣指向环境中的一切。从这些差异我们可以看出，外向的人对环境的变化比内向的人要敏感和迅速一些。

现代心理学认为，内向人的兴趣与注意指向自身及其主观世界；除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠；待人含蓄、沉思、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定；喜欢有秩序的生活。

那么，你是内向性格，还是外向性格呢？

请逐一阅读以下的主要特征，感觉哪一个现象更像你？请根据你的第一感觉进行回答。

——喜欢有口袋的衣服，否则不知道手该放哪里。习惯抱臂，喜欢角落、习惯蜷缩。

——不善言辞，常烦恼于如何交际。喜欢做专注的倾听者。

——心事放在心底，有一个自己的世界。

——不愿意有求于人，宁愿自己走些弯路，也不愿主动请他人帮忙。很要面子，宁愿自己吃些亏，也不愿让别人小看自己。

——不相信童话，却一直期待会有个真正懂得自己保护自己的人出现。

——不喜欢先说后做，喜欢用行动来证明自己，取得了优异的成绩也不向别人夸耀，喜欢让别人说自己如何谦虚。

——容易自卑，很容易忽视了自己的优点，而太在乎自己的缺点。

——是个完美主义者，希望一切尽善尽美。

——很羞涩，在感情表达中处于劣势，喜欢在恋爱中处于被动的地位，享受被爱的感觉与甜蜜。

——隐藏心事，喜欢一个人流泪。受伤时喜欢躲在一个角落偷偷哭泣。所有的委屈痛苦都让自己的泪水去冲洗。

——朋友很少，但都是知心的，交往中总是恨不得把心掏给对方，丝毫没有虚情假意。

——很执著，喜欢把爱深埋在心底。习惯暗恋，爱上一个人会全心全意。

——很专注，喜欢长时间从事一件自己感兴趣的事，甚至忘记了自己的寝食。

——很在乎别人的看法，遇事总是犹豫不决，拿不定主意，有时为了迎合别人甚至失去自己。

——喜欢回忆，喜欢幻想，喜欢独自拉腮思索。喜欢过恬静而悠闲的生活，总是向往古人世外桃源般的生活。

你可能不会具有表中的所有特性，但只要其中有三条以上适合你。你就是一位性格倾向于内向的人。



都是“内向性格”惹的祸吗？

为什么性格外向的人对我们不理解，认为我们有点神秘？

——心理学笔记

对内向和外向性格的优劣判别，专家们的意见有一些不一致。

弗洛伊德认为，向内释放心理能量意味着自恋，而向外释放心理能量则表明此人有可能达到真实的、客观的心理宣泄，并且能一步步地走向成熟。他指出，外向性格是健康的象征，而内向性格者具有精神病的倾向。但是，荣格并不这样认为，他认为内向和外向根本没有优劣之分。

另一位著名的研究性格的心理学家艾森克则从大脑生物学性质上来谈内向和外向性格的差异。根据他的观点，内向性格人的大脑皮层非常敏感，因此，即使是不太强烈的外界刺激，也会使他们产生强烈的反应。所以为了保护自我，他们会逃避周围的世界，控制自己的愿望或约束自己的行为，以减少自己与他人的交流，也就同时减少了产生冲突和受到伤害的可能性。而性格外向者的情形则相反，他们的大脑皮层相对来说不那么敏感，所以他们需要从外界环境中得到更多的刺激，借以克服自身大脑皮层的迟钝性。

如果艾森克是对的，那我们可以简单地说，从纯生理角度看，内向者比外向者要“聪敏”一些。

虽然专家们的说法相互矛盾，谁是谁非难以分辨。但在实际生活中，我们可以看出内向者与外向者其实是各有短长。

研究表明，内向与外向型在学习中的表现是不同的。内向型的最主要优点是遇事沉着、善于思考，这是提高学习效率的基本条件；但内向型的人思想较狭隘，容易产生自卑感，爱抠小事，忽视大局，这也会影响学习。外向型的最大长处是性格爽朗、倔强，遇事不怯场；反应较快，学得也较快；但外向型的

人往往从兴趣、情感出发，缺乏计划性和坚持性，影响独立思考习惯的形成。

一直以来，外向的人对内向的人存在着很大的误解。

我就是个很内向的人，记得有个人曾经问过我，要是你们几个内向的朋友坐在一起岂不是大眼瞪小眼，半天不说一句话。说实在话，在我的印象里，和内向的朋友在一起的时候不说是高谈阔论，也应该是酣畅淋漓。内向的人并不是心里没有主见，内向的人并不是没有谈资，内向的人或许缺乏幽默，内向的人或许缺乏勇气，但是他们内心从来都是丰富的。我回答他说：“内向的人心里不见得话比你少，只是他们不爱多说话，反而喜欢思考。”其实，我真想让他知道一个也许很奇怪的逻辑：“不是内向的人不和你说话，而是你不和他说话。”

内向的人有的不爱打招呼，其实他在心里已经和你打过招呼，你只要注意他的眼神就可以发现。他不是要说一句“你好”或者“吃了没”才算打招呼，他有他的方式——微笑，点头，眼睛注视你。

一个外向的人会在平时与大家打成一片，但当大事发生时，很可能躲得远远的；而一个内向人，他虽然平时很少和大家接触，但有原则性的问题或发生大事时，他却突然站出来帮助你，很奇怪吗？好多电影里都反映了这样的人，他们除了性格与众不同外，其他没有什么不一样，很可能比外向人还要善良、多情，只是外向人用一种异样的眼光在看他们而已。

很多性格内向的人对自己不满意。他们寻求心理医生的帮助，希望自己能外向一点、活跃一点；他们并不知道，有许多性格外向的人对自己也不满意，也找心理医生，希望能变得稳重、成熟一些。所以对自己不满的原因可能不是因为内向或者外向，而可能是别的更深的原因，如童年经历中所受的一切创伤等等。

曾经，对于世界上到底是外向者多些还是内向者多些这一问题一直争论不休，但最近的研究表明，在心理医院门诊做心理咨询和心理治疗的人中，性格内向和性格外向的人的总数大约是相等的，所以没有任何证据说明外向者比内向者更容易产生心理问题。但在某一些病种里，两者有一些差异。如常见的对人恐惧症，内向性格者要多一些；而轻躁狂则多见于外向性格的人。重型精神障碍，也多发生在内向者身上。治疗效果也与内向



性和外向性没有太大关系，而与患的是什么病有关。

任何事物都有一个度的问题。当然，极端的内向和极端的外向肯定都不是好事。

我们可以把内向性格分为健康的和不健康的两种。健康的内向性格是自然的、和谐的状态，这样的人有着与他的性格相适应的能力和理想。而且，处于这种状态的人对这一状态没有太大的不满，并且愿意承受由此带来的诸多不便。比如一个性格内向的人喜欢读书、写作，他的理想是当作家，作家有时是很孤独的，这刚好符合他的性格，他愿意承受那份孤独，那我们就可以认为他的内向性格不但没有什么不好，反而有助于他成功。

不健康的内向性格是不自然、不和谐的状况，这样性格的人给人的感觉不仅仅是“内向”而已，还有一些忧郁、压抑甚至悲伤。他们明显地对自己的状况不满意，而且会为自己拙于言辞或在公共场所表现不佳而深深地自责。由于长期的退缩，他们还会散失一些实际的利益，这同样也是他们不能接受的。表面看来，这样的人可能很安静，内心却冲突不断。一方面，他也渴望交流，渴望了解他人也被他人了解；另一方面，由于在交流中受到了太多的伤害，他总是对交流的情景和结果心存畏惧。

从统计学上说，极端的内向和极端的外向这两类人只占很小的一部分，大多数人是处在内外之间的某一处，或者稍偏内，或者稍偏外，兼有内向和外向的特征。

即使在同一个人身上，内向性和外向性也是相对的或者说共存的。在实际生活中，有的人问：“为什么我有时候开朗爱说话，而有时候却不喜欢说话呢？”我们都见过这样的人，他们在某些场合很内向，不多说一句话，也不多做一件事；但在另一些场合，则可以滔滔不绝地说，不知疲倦地做，就像是换了一个人一样。这说明，并不是内向的人在所有时间所有场合都内向，在某些时间和某些场合他同样可以表现得外向，只是大多数时间和场合表现得内向罢了。

把性格分成内向和外向两种，显得是过于简单了。美国心理学家卡塔尔，就把性格分成了16个基本因子，它们是——乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性、兴奋性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、幻想性、世故

性、忧虑性、实验性、独立性、自律性、紧张性。这样的分类，就全面得多了。但人性之复杂，即使是用数以万计的分类，也不足以将其精确描述。对一个活生生的人，你只有调动你全部感受器官去了解他，你获得的信息才会是全面和准确的。

为何让“内向”充当“替罪羊”

拒绝内向，你或许不会变得更优秀！但是肯定会有更多的人认为你很优秀！

——心理学笔记

内向者不善言谈与交际，常常处于一种孤独寂寞的状态之中。但是人的社会属性又使其希望被他人接纳、肯定、尊重、赞赏，渴望着人与人之间的沟通与交融。因此，内向的人表面看上去很拘谨、很闭锁，其心理愿望却很开放。于是内向者常处于一种矛盾的痛苦之中。

许多人都都认为“内向性格”是一个缺点，而我认为，内向性格并不是不良性格，并且，大多数内向者是非常优秀的。但是，我们不得不承认，我们是生活在一种偏爱外向性格的文化氛围之中，而且我们的工作、家庭等都要求我们更像一个性格外向的人。

一般而言，内向性格者的行为方式不符合现在的社会规范。现在的社会，面试官会将内向的人一扫出外，而留下具有更大发展空间的职位给外向的人。社会上的大多数人并没有正确地认识性格内向的人，因为大家往往是戴着有色眼镜来看待他们的。

当性格内向的人似乎不情愿讲话或讲话慢吞吞时，人们可能认为（性格内向的人也可能这么认为），性格内向的人不能提供任何有价值的东西。性格内向的人不喜欢干扰别人，所以他们可能只是委婉地或不做任何强调地发表意见。

请听一位找我做心理咨询的，在一家公司从事会计工作的女孩的自