



全方位揭秘与生俱来的天赋  
有效提升性格中的正面力量

# 用安静改变世界

## 你所不知道的内向优势

姜彦华◎著



每种性格都可能带领你走向成功。  
你需要的不是迎合外界，而是找到培育自身优越天性的方式！



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

# 用安静改变世界

你所不知道的内向优势

姜彦华◎著



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

用安静改变世界：你所不知道的内向优势 / 姜彦华著. -- 北京：

北京时代华文书局，2015.5

ISBN 978-7-5699-0266-2

I . ①用… II . ①姜… 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 (2015) 第 136656 号

## 用安静改变世界：你所不知道的内向优势

著 者 | 姜彦华

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 张彦翔

装帧设计 | 壹品堂 王艾迪

责任印制 | 瞿 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 237 千字

版 次 | 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0266-2

定 价 | 36.00 元

版权所有，侵权必究

# 序言

每一种性格都能带领你走向成功

拿破仑、俾斯麦、曼德拉、丘吉尔、邓小平、普京、巴菲特、格林斯潘、比尔·盖茨、俞敏洪、李彦宏、牛顿、诺贝尔、爱因斯坦、陈景润、袁隆平、贝多芬、梵·高、科比、姚明、易建联、尼采、卡夫卡、泰戈尔、鲁迅、李安、金城武、周杰伦、李宇春、周迅、刘烨……

这一连串的人名，你看了是不是有点莫名其妙？

那好，暂且放着。我们先来讲两组人的故事。

第一组是刘德华和梁朝伟。

刘德华的性格和形象都很阳光，银幕上和现实中的他都英俊开朗，像个英雄。按照星座说的说法，他是天秤座，懂得平衡，人缘好，平日朋友多，爱他的女人多得数不清。他还是华语娱乐界所有一线明星中正面报道最多的艺人，他的勤奋和敬业更是为所有人称道的。

巨蟹座的梁朝伟性格比较内向，平日除了拍戏基本上就是个宅男，朋友少，不喜热闹，也不大愿与人交往。他把发泄情绪的渠道交给了戏里的每个角色。他曾经说过，在拍《重庆森林》时，片中的很多细节都

来自于他真实的生活，比如与肥皂说话，孤独时一个人躲在卫生间里。

刘德华和梁朝伟都走红了几十年，我们能说谁成功谁失败吗？他们俩肯定都是成功的。

第二组是马云和李嘉诚。

马云爱讲、善讲、长于表达，有大侠情结，广泛交友，喜欢社交活动，从这个可以看出他是外向的。他还喜欢穿着各种颜色的T恤，像绿松石蓝和柠檬黄等。除此之外，具有传统中国风的大褂和布鞋也是马云的最爱。马云天马行空，古灵精怪，有人调侃他是“外星人”。

相比来说，李嘉诚则是个“地球人”，一个只读完初中的人，一个在茶楼卑微的跑堂者，一个五金厂普通的推销员，经历短短几年的奋斗，竟然成为风光无限的华人首富。这听起来有点天方夜谭，却是不折不扣的事实。其实，李嘉诚生性腼腆，内向而不喜欢主动交谈。

华人首富的宝座他们俩都坐过，一个引领互联网企业，一个专注于传统实业，都很成功。

我们还可以举出更多案例，包括你身边的人，都是如此。

可见，不管是外向还是内向，其实每一种性格都能带领你走向成功。

西方有一首诗这样写道：

动物明白自己的特性，熊不会试看飞翔，驽马在跳过高高的栅栏时会犹豫，狗看到又深又宽的沟渠时会转身离去。但是，人是唯一一种不知趣的动物，受到愚蠢与自负天性的左右，对着力不能及的事情大声地嘶吼——坚持下去！出于盲目和顽固，他荒唐地执迷于自己最不擅长的事情，使自己历尽艰辛，然而收获甚微。

每个人都有自己的性格特点，每种性格都有其对应的优势。无论是哪一种性格，我们都应该接受它，并按照这一性格去寻找适合的职业。

只有职业顺应了自己的天性，才能开启通往成功的大门。每一种性格都能成功，关键就在于性格是否选对了职业，人是否找准了位置。

中国传统教育就是教人“内儒外道”和“讷言敏行”，其实两者是不可偏颇的，可我们在践行过程中，由于“外道”和“敏行”好像能更快、更直接地实现目标，就逐渐造成了“外向是理想性格，内向是不良性格”的思维误区。于是，内向的人比较敏感、不善言辞、不懂交际、谨慎胆小……这些说法像空气一样弥漫在我们的周围，挥之不去。

于是，我们“意识”到了自己性格的缺点，试图改变它。我们开始了漫长而艰难的“性格改造工程”，成天折磨自己。结果，时间没少花，精力没少费，还是没有见效。这种自我否定，使自己陷入了更大的烦恼之中，变得越来越没有自信。

的确，几乎所有的人都希望别人赞同和肯定自己，一旦碰到不同的观点，人们便觉得刺耳，想方设法要说服对方，认为自己的观点才是唯一正确的。有这么一则寓言：

圣徒彼得守在天堂的入口——珍珠之门，专门迎接那些死后进入天堂的人。但由于天堂人满为患，因此每个想进入天堂的人必须经过一次测验。测验并不难，只有三个问题：

- 1.一个星期中有哪几天是以字母“T”开头的？
- 2.一年有多少秒（Seconds）？
- 3.上帝的名字是什么？

阿甘死后，升入天堂，在天堂入口遇到了彼得。彼得同样要求阿甘去做测验的三个问题。阿甘用了一天的时间来思考这些问题，然后给出了答案。

阿甘对彼得说：“第一个问题的答案就是今天（Today）和

明天 ( Tomorrow )。第二个问题的答案是 ‘12’，它们是1月2日 ( January Second )、2月2日 ( February Second )、3月2日 ( March Second )……第三个问题的答案是 ‘安迪’，你知道的，我们在教堂里常唱的那支歌：‘安迪与我散步，与我谈话。’ ( Andy walks with me, Andy talks with me. )”

得到过很多种答案的彼得睁大了眼睛，惊奇地喊道：“阿甘，这样的答案真是出乎我的意料。不过你说的都很有道理，我都可以算你对。哦，真是不可思议。”

世界上并不存在两片完全相同的树叶。

同一个问题不同的人总会有不同的看法，不能简单地说谁对谁错。

不管外向性格还是内向性格都各有优势，不能简单地说孰优孰劣。

另一种观点的存在，只能说明你与别人的看法不同，并不证明你是错的。

另一种性格的存在，只能说明你与别人的天赋有别，并不代表你是差的。

不管什么类型，成功的关键在于把自己放在合适的灯光之下。对于那些外向的人来说，适合自己的灯光是各种聚光灯；对于那些内向的人来说，只需青灯一盏。有效利用你的天赋优势——忍耐力、专注力、洞察力——然后去做自己喜欢或有意义的事情。记住：让自己去选择工作，而不是让工作来选择你。

说到这里，相信你就猜到了，序言开头那一串人名到底是什么意思。没错，他们都是属于内向性格的人。他们正是发挥了自己的优势，了解自己的内心，从而让自己在浮躁的社会里静水流深，最终迈向成功。

## | 目 录 |

序言：每一种性格都能带领你走向成功 / 001

### ▶ 第1章 不忘初心，方得始终：内向的智慧优势

浮躁世界，谁善于自省谁更易成功 / 003

表面装糊涂，其实是真睿智 / 009

在独处中让人生更加厚实 / 015

孤芳自赏是负责的人生态度 / 021

低调做人：藏锋必能等来亮剑 / 027

### ▶ 第2章 你的孤独，虽败犹荣：内向的执行优势

忍耐是人生的必修课 / 037

跟这个世界较真到底 / 043

只有偏执狂才能生存 / 048

磨蹭，就磨得更完美 / 054

沉稳冷静是成功的基础 / 059



### ▶ 第3章 你若盛开，蝴蝶自来：内向的进取优势

世界属于那些“狂热”分子 / 067

不要失去对这个世界的质疑 / 076

自制力：不做性格的奴隶 / 083

在深思中洞彻过去、洞见未来 / 089

### ▶ 第4章 扛得住，世界就是你的：内向的竞争优势

追求细密，精益求精无止境 / 099

有计划的人才不会被计划掉 / 106

否定自己，成为更好的自己 / 114

谨慎理性，不做没把握的冒险 / 121

潜下心来，人生会越来越扎实 / 130

### ▶ 第5章 相信美好的事情即将发生：内向的合作优势

内敛让人感觉更靠谱踏实 / 139

坚持原则，就不怕潜规则 / 145

有底线的软弱并非真的弱 / 150

懂得“舍”才有更大的“得” / 156

保守只为让每一步更加稳妥 / 163

## ▶ 第6章 人生永远没有太晚的开始：内向的处世优势

- 做实诚人，办可靠事 / 171
- 把握分寸，拿捏尺度 / 177
- 谦卑是最好的处世风度 / 183
- 徒劳争辩，不如缄默无言 / 189
- “礼”让，“利”就让 / 195

## ▶ 第7章 把时间浪费在美好的事情上：内向的行为优势

- 大辩若讷，内向“静争力” / 201
- 大巧若拙，内向“淡定力” / 207
- 从钝感中寻找灵感 / 214
- 羞赧的人都是可爱的 / 222
- 让本真的心在忧郁中吟唱 / 227

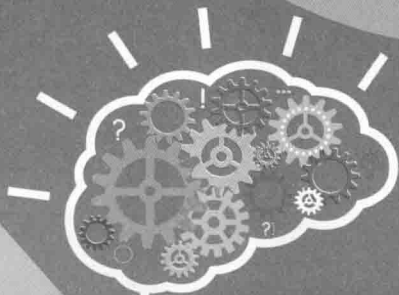
## ▶ 附 录

- 一、几种著名的性格测试 / 233
  - 1. 人格类型六角模式 / 233
  - 2. 九型人格 / 234
  - 3. FPA性格分析 / 234
  - 4. PDP行为风格 / 234
- 二、目前工作适合你吗 / 235
- 三、你适合做什么工作 / 241

## 第1章

.....  
**不忘初心，方得始终：**

内向的智慧优势  
.....





## 浮躁世界，谁善于自省谁更易成功

没有自省，不成提高，尤其在纷繁变幻的时代。

自省，自我有意识地反思审察也。

那些习惯自省的人，不会像别人那样无论做什么事都觉得“很不错了”、“做得足够好了”，而是懂得自省的分量和价值，懂得通过反思继而来拥有前进的动力，这样，优秀和卓越也就会接踵而来。同时，习惯自省的人也明白，是否拥有事后自省的态度和勇气，将关系到自己是否能从失败中重新站起来，也将关系到自己是否能在成长的道路上实现从优秀到卓越的飞跃。

在中国传统文化中，向来把自省当做可取的立身之法。孔子曰：“吾日三省吾身。”便把自省当做一种自我道德的修养方法。在此，孔子又曰：“见贤思齐下焉，见不贤而内自省也。”也就是说：自省是通过自我意识来省察自己言行的过程，其目的正如朱熹所说：“日省其身，有则改之，无则加勉。”由此可见，知道自省，更是提高自己的必由之路。

善于自省的人，有着什么样的优势呢？简单一点儿来说就是：自省的人是自律的，能在不断的深思中发现自己的不足，从而提高自己的能力。自省的人习惯静下心来审察自己，而不会将自己迷在繁杂的事务中，不知自我。因此，更能清晰地看清自己，及时地弥补自己的不足。除此之外，懂得自省的人更容易得到他人的信任，而获得真正的良师益友。在当下这样一个快节奏的社会中，如果一个人不能及时察觉自身的缺点，不能用最快的速度对其纠正，是很容易被淘汰的。

在生活中很容易发现，原来只是犯了一个小错误，但因为不愿意面对以至于用各种手段遮掩，结果一错再错，终落得个无法收拾的结局。但习惯自省的人，首先就会认识并承认自己的错误，尽快找到解决问题的方法，不会固执地认为自己没有错，更不会逃避。

那么，在人生的竞技场上，自省能成为一种决定成败的力量吗？

从某个角度来说，自省就是一种难得的成长技能和一种智慧的表现。在喜欢自省人的心中，它就是一个法宝，一个让自己跟上时代步伐、不断成熟并得到他人信任和尊重的法宝。

自省是一种境界，是一种态度，是一个开始，是对自身价值的真正肯定。自省是棵“智慧树”，如果让它深植在你的心里，就能理清生命的脉络，让你的人生之路更加清晰明了。

自省认错是纠错进步的开始，一个人如果内心关闭了自省的闸门，缺乏主动自省精神，就会骄傲自满，时时处处自我感觉良好，从而停滞不前，离成功越来越远。

比如李开复。

1984年暑假，李开复曾做过一个暑假的暑期工，为宾夕法尼亚州60个最聪明的学生教授计算机课程。李开复非常享受这段美妙的时

光，每天8点他就准时出现在教室，然后滔滔不绝地讲课，帮这些天才高中生设计各种作业。他还把学生分成8个小组，每个小组开发自己的黑白棋下棋算法，然后两两进行比赛。课程结束时，班里每个学生都学会了写程序，这使他获得了宾州州长的好评。

暑假快要结束时，李开复去系主任那里领工资，发现系主任那里有厚厚的一叠报告，就随口问了一句：“老板，那厚厚的一叠东西是什么？”系主任慢悠悠地说：“噢，就是暑期宾州学生对老师的评估。”“噢，那可不可以让我看看？”李开复对这个报告立刻充满了好奇。系主任的脸色忽然变得尴尬起来：“开复，你还是不要看的好。”

在李开复的软磨硬泡下，李开复看到了学生们对自己的评价。打分是5分制，其他科目的老师一般都是3到4分，而李开复居然只得了1分。学生们在评语里写道：“李开复的课程太枯燥了，也许内容并不差，但经他诠释后，实在让我们受不了。”“他上课时从不看我们的眼睛，只有他一个人在表演，我们把这叫做‘开复剧场’。”还有一个学生写道：“李老师的语气单调，有着强烈的催眠作用，就算我昨晚睡够了，还是顶不住李老师的催眠术。”

这些评语让李开复脸红心跳，但通过这些批评他也认识到自己的演讲能力和沟通能力有多么差。于是他开始向系里最知名的教授请教教学技巧，学习如何才能成为一个好的演讲者，并努力争取各种演讲机会。

如今，当年那个羞涩、内向、恐惧的小伙子已经不复存在。这一切都要感谢那个暑假的尴尬经历，在学生的批评中，李开复有了反省并认清自己的机会，并让李开复勇于挑战自己，从而不断获得进步。

再讲另一位名人的故事。

当了十几年的记者，他终于有机会站在灯光下，成为节目主持人。

在节目录制开始前，他做了充足的准备：精心挑选了西裤、衬衫、毛衣，并站在化妆间里把衣服弄得整整齐齐。

现场录制马上开始了，他深吸了一口气，精神抖擞地走向演播大厅。音乐响起，灯光追着他出场，观众开始欢呼，年轻人充满朝气地跟他们一一握手说：“你好，你好，欢迎你！”

年轻人的脑海里，早就背熟了一套开场白和台词，他有十足的信心可以应对一切场面。他甚至这样想，一上场先念四句诗，再来一个对联，再弄几个排比句，最后是四个歇后语。

就在一切都按想象顺利进行时，突然，他听见从身后的观众席中传来了句话：“这孙子是干什么的？”声音很细微，在嘈杂的现场难以分辨。但在这个年轻人听来，却如霹雳一般。

刹那间，他的脑子里一片空白，什么也想不出来了。但节目还得录制下去，年轻人只得硬着头皮，磕磕巴巴地录完了节目。节目录完后，他自己都不知道说了些什么。

第一次主持节目的尴尬经历，给他留下了终生难忘的记忆。

但他并没有气馁，十几年做记者的经历，使他深知越是尴尬的时刻，越需要用归零思维来对待。他坚信，只要自己努力，这个演播大厅里，就一定有他展示才华的机会。

于是，他放下了以往主持人的形式和风格，像个记者一样去采访别人，不同的是，他会加倍认真倾听采访对象的心声。慢慢地，很多人都喜欢他，甚至称他为“平民主持人”。

这位年轻人就是崔永元。

人最大的敌人是我们自己，只有时时自省，才能弥补缺点、纠正过错，才能了解何事可为，何事不可为。如果你想在工作、生活中永立不



败之地，就该反省过去，总结出经验；反省现在，服务于当下，规划好未来。

可见，懂得自省的人，不会在受到尖刻的刺激、在面对打击时就自暴自弃；而是从中发现并找到自己的不足，及时加以弥补，然后走出自信，成为一个生活的强者。

古人云：“知人者智，自知者明。”不要将习惯自省当成是一种缺陷。一个喜欢对事对物进行反思的人，才能跟上时代的步伐，才会不断地成长、成熟。那么，又要如何才能利用自省将自己变得更加成熟呢？

### 一、自知者明

也许很多人认为，知人很重要，这样可以使自己变得更聪明，更容易占据有利环境。其实不然，生活中自知才最重要。只有自知以后才能更好地衡量自己的实力，才能正确制订发展目标。

每个人都不是完人，都有这样或那样的不足，从这一点来讲，认识自己就尤为重要了。倘若一个人不能认清自己，贸然行事，不知彼更不知己，那下场是非常可怕的。别说成功，甚至可能加速失败。所以说，只有自知，才能更懂谦虚和谨慎，才能更成熟，更易成功。

### 二、别让自己跌倒在自己的优势上

每个人都有各自的不足，同时，每个人也都有自己的优势。拥有自己的优势，是可喜的，但如果认不清自己的优势，或是过分依赖自己的优势，都是一件可悲的事。如果不自省，白白地浪费自己的优势，无法充分发掘其潜力来展现自己，更无法发挥自己的强大的优势提升自己，这怎能不说是一种悲哀呢？而如果过分依赖自己的优势，也是不可取的，往往优势让人得意忘形，忘乎所以；相反缺陷却总给人以提醒，