

# 安静的力量

内向者的竞争力


杜子建◎著

选择一种达观的生活态度 修炼一种超然的人生境界

远离孤单 不再困惑



一部助你摆脱孤独和困惑、叩开幸福之门的人生智慧书  
唤醒内心沉睡的力量，全方位解密内向世界的温馨之作

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 安静的力量

内向者的竞争力

杜子建◎著



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

---

### 图书在版编目 ( C I P ) 数据

安静的力量:内向者的竞争力 / 杜子建著. —北京:北京理工大学出版社,  
2013.7

ISBN 978-7-5640-7612-2

I . ①安… II . ①杜… 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 (2013) 第 069643 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / ( 010 ) 68914775 ( 办公室 ) 68944990 ( 批销中心 ) 68911084 ( 读者服务部 )

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 256 千字

加工编辑 / 施胜娟

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 31.80 元

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

## 第一章 认识自己：你内向吗

### 第一节 看，这就是内向者

一、强调个人意识 .....	2
二、喜静不爱凑热闹 .....	4
三、不易适应新环境 .....	7
四、比谁都讲究完美 .....	10
五、不自信，很容易紧张 .....	13
六、慢节奏是把双刃剑 .....	15
七、与人交往处于被动 .....	18
八、沉默寡言，谨慎稳重 .....	20

九、强烈的自我反省能力 .....	23
十、缺乏灵活性，不懂得变通 .....	25

## 第二节 你是真的内向性格吗

一、小测试：你是否属于内向性格 .....	28
二、你是外向、内向，或是伪装 .....	33

## 第三节 内向者，你在为自己的性格烦恼吗

一、你为自己的性格烦恼吗 .....	37
二、做你自己 .....	38
三、成也性格，败也性格 .....	41
四、乐于接受自己 .....	43

# **第二章 正确认识内向性格：内向可以形成劣势也可以制造优势**

## 第一节 你的内向是怎样形成的

一、内向性格形成的决定因素 .....	50
---------------------	----

二、内向者的生理说明书 .....	54
三、为什么我是内向人 .....	57

## 第二节 你对自己的内向存在误解吗

一、弗洛伊德带来的偏见 .....	60
二、人们对内向者的误解 .....	62
三、内向、外向，哪个更好 .....	66
四、不是无话可说，只是不说废话 .....	69

## 第三节 内向者的潜在优势

一、人人都有内向和外向两面性 .....	72
二、精力集中，在喧嚣中保持专注 .....	74
三、永不磨灭的进取精神 .....	76
四、没有最快的速度，却更为坚毅 .....	79
五、正视自己，脚踏实地 .....	82
六、追求人生的“深度” .....	85

# 第三章 唤醒内心沉睡的力量：内向者的“静”争力

## 第一节 正视内向性格的优势与劣势

- 一、内外优劣之争 .....88
- 二、无论内外，悦纳才是好态度 .....91
- 三、内向者，找到你的优势 .....92
- 四、内向者，发挥你的优势 .....94

## 第二节 发掘内向性格的“静”争力

- 一、冷静，应对困境的最好办法 .....96
- 二、独处，静心升华的良药 .....100
- 三、谨慎，运筹帷幄的关键 .....103
- 四、迟钝，以不变应万变 .....107
- 五、缄默，大隐隐于市的潜藏 .....111
- 六、自制，征服世界前先战胜自己 .....114
- 七、忍耐，以退为进的人生哲学 .....121
- 八、保守，自保实力以求东山再起 .....124
- 九、诚实，智慧之书的第一章 .....127
- 十、深思，难以比拟的敏锐与洞彻 .....130

### 第三节 内向性格绽放的起点——树立自信心

- 一、决心即力量，信心即成功 ..... 134
- 二、接纳自己，从自卑走向自信 ..... 140
- 三、超越自己，挑战不可能的任务 ..... 143
- 四、没有天生的外向精英，也没有注定的内向平凡 ..... 146

## **第四章 零压力社交：内向者的轻松人脉术**

### 第一节 记住，内向不是社交的大敌

- 一、善藏锋者成大器 ..... 150
- 二、社交障碍，只因惧怕 ..... 152
- 三、没有缺点，只有特点 ..... 156
- 四、用一颗平常心成功交际 ..... 158

### 第二节 如何在社交陷阱中利用好自己天生的保护网

- 一、善于倾听：三思而后言 ..... 162
- 二、真诚，给人天然的信任感 ..... 165



### 第三节 无须改变性格的零压力社交法

- 一、人际交往要亲密有间 .....170
- 二、控制自己的负面情绪 .....173
- 三、谦虚低调的处世之道 .....175
- 四、感情投资要细水长流 .....177
- 五、尽量避免和转化冲突 .....180

### 第四节 你也可以构建属于自己的人脉圈

- 一、内向者如何拓展人脉 .....183
- 二、多和陌生人交谈 .....187
- 三、保持得体的后续联系 .....191
- 四、主动优先，处处留心皆人脉 .....194

## **第五章 不做职场隐形人：内向者在职场如何脱颖而出**

### 第一节 面试，你该用什么打动面试官

- 一、化被动为主动，成功自我推销 .....198

- 二、修正自我缺陷，凸显性格亮点 .....201
- 三、展示自身的专长 .....203

## 第二节 发挥内向者的沉稳与韧劲儿，自求上进

- 一、锋芒毕露容易成为众矢之的 .....207
- 二、来日方长，说话做事有所保留 .....209
- 三、彰显才华适可而止 .....211
- 四、这是一个可以自由跳槽的时代 .....212

## 第三节 内向性格帮你远离办公室政治

- 一、办公室关系处理靠智慧 .....215
- 二、让同事成为自己的好帮手 .....218
- 三、别触碰上下级关系的雷区 .....220
- 四、优秀的下属让你如虎添翼 .....222

## 第四节 抓住机会，让自己的“亮相”一鸣惊人

- 一、抓住机会，博得上司的赏识 .....228
- 二、秀出自我，不坐“冷板凳” .....231
- 三、学会与上司沟通 .....234
- 四、争取更好的工作平台 .....236
- 五、借力使力，助你升职加薪 .....238

# 第六章 超越性情：让自己的人生更加精彩

## 第一节 内向者的自我解压

- 一、机智地与压力打交道 .....242
- 二、接受真实的自我 .....244
- 三、任重道远，努力改变现状 .....246
- 四、乐观面对失败，重新上路 .....249

## 第二节 开阔眼界，轻松面对生活

- 一、打开心灵的窗户 .....251
- 二、运用好自己的想象力 .....253
- 三、开阔视野，关心社会动态 .....255
- 四、最优秀的就是你自己 .....256

## 第一章

# 认识自己：你内向吗

# 第一节 看，这就是内向者

## 一、强调个人意识

人类之所以区别于动物的根本原因就在于有个人意识。任何人都具有个人意识，内向性格的人自然也不例外。但是，内向性格的人因为个人意识太强，习惯于自我纠结，所以很多时候，总是无法从过去痛苦的阴影中走出来，遇事时又总爱钻牛角尖，在心中翻来覆去地琢磨。于是，久而久之，内向性格的人很容易身心疲惫。

关键的原因就是内向性格的人特别留意他人审视的眼光，脑子里充满了疑惑和不安的想法。在遇事的时候，也在考虑到底什么样的做法才是正确的、合适的，于是他们就开始使劲儿地往里面钻、反复地琢磨，问得越多，想得就越深。大部分内向性格的人都有这样的体验，就是如果发现自己纠缠于利害关系的问题，做出了违反自己本性的事情，那么，他们会立刻感觉心里不舒服。

内向性格的人强调个人意识，并不是什么事情都要从伦理角度进行考虑，然后限制自我行为。在日常生活中，他们任何不经意的行为都可能强烈的个人意识。

在内向性格的人与他人交往的时候，常有事后觉得很吃亏的感觉，而在吃亏的同时，又没有吃亏讨巧的意识。一想到这一点，他们往往气愤不已，认为自己太傻。这些事情就像是在心里烙上烙印一样，总会不时地出现在眼前，时常让他们感到难以平静。但是，外向性格的人就不是这样，为了达到目的，他们可以不假思索地采取行动，而且一点也不在乎自己的行为是否符合自己的本性。因此，他们可以集中精力去解决现实中出现的任何问题，这也是他们总是能够在竞争中取胜的关键所在。

内向性格的人即使看到了似曾相识的人，也往往不知道怎么办才好。他们会因为担心认错人而尴尬，所以常常错过了打招呼的机会。可是他们又会想，如果真是相识的人，见面又不打招呼，这样难免被人家误以为是自己架子大。所以，在很多时候，内向性格的人与人初次见面之后，一想到今后还可能会碰面，就会感到十分紧张，甚至出一身热汗。

凡此种种，在这样强烈的个人意识之下，内向性格的人花在这方面的精力就难免透支。所以，内向性格的人要想拥有更多的精力去发展的话，这样的思维习惯还是要克服的。内向性格的人应该学会辩证地看待问题，凡事既要看到消极的一面，也要看到积极的一面。比如，你老远和朋友打招呼，可是他却没有对你作出任何回应，你心里就会觉得很失落。然后，你就会认为他很高傲，看不起人，甚至认为别人讨厌你，很多人看不起你，等等。但是你为什么不尝试着换另外一个角度去想这个问题呢？比如，你可能会发现原来你的朋友走路的时候，太阳正照着他的脸，所以根本没有看到你；或是他很烦恼，满脑子正想着问题，所以才没注意到你；另外还有可能就是你站的地方人山人海，他看不见你，等等。如果内向性格的人能够从不同的角度去分析一个问题，就不会自我纠结，在这些事情上钻牛角尖了。

同时，要培养自己接受失误的胸怀。内向性格的人纠结的原因就在于害

怕犯错，所以，在自己没有把握的情况下导致了失误，或是发生了误会，这时，你就得告诉自己“这没什么大不了”。比如你错把陌生人当作是朋友打招呼，事后与朋友一起聊天时谈起这件事儿，也是很有趣的，还能增进彼此之间的感情。没有人能够一辈子不犯错误，要是要求自己绝对不犯错，难免有些不近人情，也是违背常理的。

人类社会的丰富多彩，在于其充实的内在世界。外部世界之所以能够有机地进行，在于任何动物都能本能地行动。在非现实的世界和想象的世界中游戏，正是人类特有的财富。内向性格的人，不是趋炎附势追求现实的世俗，而是一贯我行我素地按照自己的人生道路走下去。一个人总是拘泥于小节，虽然会十分劳心费神，但是通过对问题的思考，才能够把握住那些稍纵即逝的机会。如果只是想要采取有效的行动，那么就算是个机器人也能够完成了。发自本心去体会各种事情的曲折起伏，这种能力是内向性格的人所独有的。在外人眼中只是一些单调平常的琐事，但是，因为个人意识的驱使在内向性格的人那里往往能够显现得跌宕起伏。

现代社会节奏快，需要我们费神的事情很多，内向性格的人如果将精力这笔极大的财富浪费在自我毫无价值的纠结之上，未免太过可惜，与现代人的价值观念也是极为不符的。所以，从现在开始，聪明的你只要转移自己的注意力，就能活得更加轻松，就能拥有更多的精力付诸事业。那么，即使遇到困难，内向的你最终也可以在现实中收获丰硕的果实。

## 二、喜静不爱凑热闹

热闹的场所会让外向性格的人感到舒适，并激发出新的活力，但是对于内向性格的人而言，热闹的处所会让他们感觉不自在，好像越是热闹就越发

衬托出内向者的寂寞。内向性格的人会受到外界热闹的负面影响，其精力会很快地消耗。外向性格的人越是热闹越精神，内向性格的人则越是热闹越孤独，这是内向性格的人和外向性格的人对待热闹的截然不同之处。

从心理学的角度而言，内向性格的人之所以需要独处，是为了进行内在的自我整合，是为了从内心深处获取能量。只有如此，自我才能成为一个相对独立而又持续生长的系统，从而消化外界产生的各种压力。也正是因为热闹的场合加快了内向性格的人精力的消耗，所以对于集体聚会等活动，内向性格的人能免则免，只希望找到一个安静的角落，然后待在那里一动不动。然而，这容易造成外向性格的人的误解，认为内向性格的人喜欢孤独，逃避集体活动。

其实，人类社会大多数孤独感都源于适应性孤独。例如，独自航行的航海家、独自野外作业的勘探员和孤身守边防的战士，他们都是因为离开了以往的人际网络而产生孤独感。人是社会性动物，需要健全的社会关系网获得依赖感、彼此认同和好感，以达到心理和情感上的支持。人们一旦失去了过去所熟悉的环境，心理上就会产生巨大落差，产生孤独感。

面对孤独，我们并不是束手无策。只要内向性格的人能够敞开心扉，广交良友，那么就能远离孤独，获得快乐。朋友是我们生活中不可缺少的一部分，朋友可以分享我们的快乐，也可以分担我们的忧伤。两个人分担一份痛苦，那就只有半份痛苦；两个人分享一份快乐，则有两份快乐。设想一下，当你陷入困境时，有人可以向你伸出援助之手，即便是平常的一句安慰、鼓励的话语，是否会使你感到心灵深处得到了一种快慰的释放，觉得一股暖流从心底升起，浑身是劲儿？而在你取得成功欣喜万分时，有人为你真诚祝福，把酒言欢，是否会使你觉得自己充满了幸福感？所以说，没有友情的人生是枯燥而乏味的，正是有了人与人之间的你来我往，才形成了现在这个美好、



完整的世界。

不喜欢集体活动和不喜欢集体，是两个完全不同的概念。内向性格的人应该向大家表明个人的立场和态度——自己只是在某种程度上不太喜欢热闹的环境，并不是不喜欢和大家交朋友。在生活中，内向性格的人要主动去结交一些新朋友，这样会给你带来很多快乐。

内向性格的人总会说：“心情不好的时候，翻着手机上的电话簿，发现自己的朋友数来数去就那么几个，想找个聊天的人都找不到……”他们总是羡慕外向性格的人有那么多可以倾诉衷肠的朋友。其实，内向性格的人只要愿意告别自己的“独行侠”生活，走出封闭的世界就能交到真心的朋友。

内向性格的人体验到孤独是自我意识觉醒的一种表现。这并不可怕。但是，如果你最终不能从孤独中走出来，总是一味地逃避他人、回避社会，最后便可能把自己隔绝起来，得不到成长中所需要的信息和情感支持，并为此而感到深深的苦恼。有些性格过于内向的人，甚至觉得自己是游离于世俗社会之外的人，认为世界上没有人能够理解自己。

其实，在不善于融入集体行动的内向者中，很多都希望改正自身这种缺点。融入集体并不是说凡事都是以集体利益为先，多数派也并非永远正确，你根本不必参与到无聊的派系争斗之中。有些人以为自己摆脱了世俗偏见就能够超脱，其结果只能是远离集体。这也许可以说是信念造成的孤高。

尽管如此，但是很多时候，内向性格的人自身并没有意识到这个问题。他们只觉得自己单纯强调自我主张而陷入孤立。内向性格的人不善于准确地把握各种场合的气氛，很容易认为大家都只看到自己的缺点并因此十分痛苦。所以在与周围的人发生摩擦时，希望有这些性格倾向的人能够听一听其他人的意见，与他人共同分析一下原因。