

# 内向者优势

内向的你，该如何爆发潜在能量  
展现自己的竞争力



— 赵静 著 —

本书从多个维度分析了内向者的优势，告诉内向者该如何走出所遭遇的困境以及突破局限的方式。

台海出版社

# 内向者优势

内向的你，该如何爆发潜在能量，  
展现自己的竞争力

— 赵静 著 —

台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

内向者优势 / 赵静著. —北京: 台海出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5168-2134-3

I. ①内… II. ①赵… 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 ( 2018 ) 第225498号

### 内向者优势

著 者: 赵 静

责任编辑: 俞滢荣 曹任云

装帧设计: 末末美书

版式设计: 许 可

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 ( 发行, 邮购 )

传 真: 010-84045799 ( 总编室 )

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 环球东方 ( 北京 ) 印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 155千字 印 张: 8

版 次: 2018年11月第1版 印 次: 2018年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2134-3

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究



## 前言

内向和外向是性格划分中两种最基本的特征，但是在很多时候，内向者更容易被当成异类对待，被当成毫无影响力的“小众群体”来看待，他们在生活和工作中也面临诸多的误解，比如内向者没有社交能力，内向者的表达能力非常糟糕，内向者胆小怕事且缺乏自信，内向者常常会失去自我，内向者更容易被失败所困扰……

内向者常常被称作生活和职场上的隐形人，然而他们并非一无是处，如果人们愿意去调查，就会发现在内向型人格的群体当中，出现了一大批社会精英。其中在商界就不乏巴菲特、比尔·盖茨、李嘉诚、扎克伯格、乔布斯、拉里·佩奇这样的精英。而在科学界和艺术界，内向型的人似乎更容易获得成功，如贝多芬、达·芬奇、梵高、诺贝尔、爱恩斯

坦等。事实上，内向者虽然在表现力方面的确有一定的欠缺，尽管不像外向者那样善于表达自我，不像外向者那样长袖善舞，但是他们也拥有自己固有的一些优势，这些优势同样可以确保他们站立在社会舞台的中心。

目前有关内向者不好的判断，往往并不是生理判断和智力上的判断，而是一种文化判断，可以说正是社会文化的外向型倾向，才导致内向者成为被忽视和轻视的群体，这一现象在西方文化中尤其突出。通常情况下，他们更加崇尚张扬式的表达。

比如美国的文化尤为开放，因此人们的表达方式和行为模式也偏于开放，在他们的文化中，害羞、内向有时候更像是一种弱小的表现，这一点在美国的职场文化及球场文化中都有明显的表现。在他们看来，主动表达和展示自己，往往是彰显个性的表现，也是精英文化的一部分。而在中国、日本、韩国等亚洲国家，文化的倾向性是偏于内敛的，害羞更像是一个褒义词，代表了谦逊和礼貌，代表了沉稳和理性，代表了端庄和知性。当然，随着社会竞争的加剧及社会交流的增加，害羞者和内向者往往偏于劣势。

从某种意义上来说，内向者与外向者并没有高低之分，他们只是拥有不同的性格，那些看低和误解内向的人也许并没有意识到内向者身上那些突出的特点，而一些内向者也没有意识到自己身上潜藏的能量——由于经常活在他人的误解

中，他们也常常感到困惑，也常常迷失自我。

因此人们需要改变对内向者的陈旧观念和偏见，而这正是本书的主旨。作为一本讲述内向者性格的图书，书中通过对内向者的特点进行分析，重点谈到了内向者的优势和潜藏的影响力。本书先明确了性格的区分问题，然后分析了内向者所遭遇的困境及突破局限的一些方式，接下来重点讲述了内向者在社交、职场、商业、婚恋方面的出色表现，如何完美展示和运用自己的优势，最后一章则对内向者潜在的力量做了总结。

本书通过一些有关内向的心理学知识及相关的理论、方法、案例，合理解释了内向者的能量，从而努力引导和帮助内向者认识自我、树立正确的人生观、积极挖掘和发挥出自身优势，尤其是对于那些对内向心怀偏见，或者对自己产生误解的内向者而言，本书是非常好的参考书。

## 第一章

### 走进内心世界，了解内向性格与外向性格

什么是内向型性格与外向型性格 / 003

从人类行为模式来看待性格的划分 / 008

人们对于内向者的心理误区 / 013

内向者的性格是天生的吗 / 018

内向者的自我认知 / 022

内容延伸：内向者的类型 / 029

## 第二章

### 把握当下，关注内向者的困境

这是一个为外向者服务的时代 / 037

不懂得拒绝别人，承受无谓的压力 / 042

容易被人误解，贴上“不合群”的标签 / 047

习惯性地被他人遗忘和忽视 / 052

完美主义的陷阱 / 057

内容延伸：不要为迎合他人而改变自己 / 062

## 第三章

### 突破局限，走出心理舒适区

直面自己的缺点 / 069

多花一点儿时间去接触外面的世界 / 073

保持主动性是突破自我束缚的关键 / 078

偶尔也要接受他人的帮助 / 083

做一些自己不喜欢做的事情 / 087

内容延伸：提升自己的钝感力 / 092

## 第四章

### 发挥自己的沟通优势，提升社交自信

提升演讲技巧，站在舞台的中心 / 099

掌握谈判的法门，抓住竞争的主动权 / 104

积极参与群体活动，分享自己的生活 / 108

成为更贴心的安慰者 / 112

建立有效处理分歧的沟通机制 / 116

内容延伸：沟通的 4P 法则 / 121



## 第五章

### 善用自己的特性，打造职场竞争力

勇敢展示自己的能力和才华，让所有人认识自己 / 129

接受挑战，给自己设定更高的工作目标 / 135

发挥执行优势，在工作中游刃有余 / 139

合理运用独立工作的特性，提升创造力 / 144

不要浪费自己身上潜藏的领导力 / 149

内容延伸：找到适合自己的工作 / 152

## 第六章

### 商业与投资，看重的就是理性

长线投资，对事业进行长远规划 / 159

抓住少数重要的客户 / 164

采取循序渐进的营销策略，逐步说服对方 / 168

深度思考，让商业方案更加完善 / 173

内容延伸：理性的左脑及感性的右脑 / 178

## 第七章

### 和谐沟通，让婚姻更加幸福美满

勇敢把爱表达出来 / 187

明确家庭分工，相互配合 / 192

坦诚交流，不要什么事情都自己做决定 / 197

及时沟通，不要将矛盾搁置起来 / 203

面对矛盾，保持理性与克制 / 208

内容延伸：内向者要在婚姻中适当提出经济要求 / 213

## 第八章

### 寻找安静的力量，提升自己的影响力

注意保护私人空间与私人时间 / 219

预先做好准备，打造安静影响力的基础 / 224

专注对话，借助沟通来解决彼此面对的问题 / 228

发挥出书写上的优势 / 233

网络与社群媒体的应用 / 238

内容延伸：想要释放影响力，  
先控制好自己的生活节奏与工作节奏 / 242

## 第一章

# 走进内心世界， 了解内向性格与外向性格



## 什么是内向型性格与外向型性格

人们经常会以性格的外向和内向来定义一个人的性格特点，而且他们常常会做出这样的评价：外向的人喜欢表达；内向的人表现得更加沉默，更加害羞。但这种定义和评价多少显得有些肤浅，真正的内向或者外向并不那么简单。

“内向者”和“外向者”这两个术语，是20世纪20年代著名心理学家卡尔·荣格率先提出并使用的，后来心理学家凯瑟琳·库克·布里格斯和伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯母女进行了相关的性格测试（迈尔斯—布里格斯的性格测试方法至今仍为各大高校和企业所使用），使得这两个术语开始广为人知。而有关这两个术语的区别和联系，一直以来都和它们牵扯到的社会性话题息息相关。那么究竟什么是内向型性格，什么又是外向型性格呢？

作家苏珊·凯恩出版过一本《安静：内向性格的竞争

力》，她认为内向或者外向的区别在于对外界刺激的反应，“内向者更喜欢刺激较少的环境，并倾向于安静专注，听得多说得少，在开口之前会思考。相反，外向者在社交场合中非常有活力，通常坚定自信，能够同时处理多个任务，善于表达自己的想法，反应迅速。”

内向型性格的人通常以主体为优先，注重个人世界的探索。作家马蒂·O. 兰尼在《内向者心理学》一书中谈到了内向者的一些常见表现：

——将精力保存于内在世界，使其他人难于理解他们。

——专注于思考问题。

——在谈话前会犹豫半天。

——避开拥挤的人群，寻找安静。

——忽视其他人在做什么。

——小心谨慎地与人交往，只参加经过选择的一些活动。

——不会随意地发表意见，需要别人问及才讲出自己的看法。

——如果没有足够的时间独处或没有足够的时间不受干扰，就会变得焦虑不安。

——以小心仔细的方式思考或行动。

——不会有太多的面部表情或反应。

如果人们出现了以上几种表现，那么就有很大的可能是

内向者。他们更加注重内在的体验和感受，他们的能量源于内部的思想与精神，源于个人的感知。而为了维持思想和精神能量的饱满，他们不太喜欢接受更多的外界刺激，不太喜欢被外界的因素所干扰，对他们而言，过多参与外界活动是一种能量的流失与消耗。

外向型性格的人通常以客体为优先，容易受到客体的影响和制约。这种人善于主动观察，感知能力很强，因此更在意别人的想法；凡事比较积极主动，执行力比较强；平时喜欢与人交往，经常参加各种社交活动，朋友很多；想法比较多，思维比较宽泛，而且乐于与人进行分享，还善于表现自己；为人乐观开朗，感情外露，容易情绪化。

有的人喜欢结伴外出旅游，喜欢参加同学的生日聚会，喜欢和朋友一起参加各种娱乐活动，喜欢和同事们在一起工作，喜欢一起讨论。他们总是保持乐观积极的心态，总是对生活抱有很高的期望，总是微笑示人，常常不拘小节。这种人就是典型的外向型性格的人。

当然，无论是内向还是外向，不能只是通过外在的一些形象和言谈举止来给每个人定位，它们只是一种人格倾向，从心理学的角度来说，每个人都有内向的特质，也具有外向的特质，两者相辅相成，相互影响。绝对内向性格或者绝对外向性格的人基本上很少见，多数人都是内向性格与外向性格的综合体，只不过会侧重于表现出某一种性格。某些人的

内向性格占主导位置，因此就会表现得更加内向一些；有些人外向性格占主导位置，因此表现得更加外向一些。按照心理学家的说法，内向和外向是一个连续体，内向和外向处在这个连续体的两端，而在现实生活中，这个连续体的两侧都会用到。需要注意的是，在不同的人生阶段，这些性格可能会出现转化，从内向转向外向，或者从外向变得偏于内向。

内向和外向是两种不同的人格模式，但是这并不意味着就存在高下之分，通常情况下人们会对内向产生一些不同的看法，认为内向的人没有外向的人那么有竞争力。在多数人看来，随着生活节奏的加快，竞争压力的增加，人们想要获得更好的生存和发展机会，就要拿出竞争的态度和决心，就要表现出一些主动攻击的欲望，而这种主动攻击通常都需要外向的性格来支撑。

比如外向的人更加开朗一些，善于从事社交活动，能够很好地处理人际关系，对于社会各种人脉资源都有非常好的把握能力，因此他们在拓展人际关系方面有着更高的天赋和更好的表现。而且外向的人比较自信，他们对于所做之事往往更能够以积极的心态去面对。外向型的人比较活跃，拥有广泛的社交事业和活动空间，他们更习惯于让自己融合在群体中，因此在很多时候他们更加符合社会人的定位，更加能够扮演好社会人的角色。但外向型性格的人缺乏理性分析的能力，容易冲动行事，也缺乏耐力。



而内向型性格的人更善于独立思考，思维比较集中而且具有明确的方向性和深度；他们能够理性控制和分析，办事效率高，耐力和毅力也很惊人；能够把事情考虑清楚、考虑周全，警惕性和危机意识强，不容易犯错。内向型性格的人往往拥有出色的创造力和深度思考的能力，且思维和注意力比较集中，这就使得他们能够做出更加出色的业绩，很多顶尖的成功人士都是内向型性格。但是内向型性格的人也有很多明显的缺点，比如社交能力偏弱，适应能力不强，做事过于谨慎而且容易陷入纠结并错失很多好机会。

在现实生活和社会文化中，人们对性格的理解一直存在无意识的割裂。在多数人看来，内向和外向的性格是彼此相反且割裂的，任何人身上只有一种性格，或者只能选择一种性格，而实际上绝大多数人都是一个复杂的个体，都兼具这两种性格。其中内向的力量就像树根与树干一样，是一种内在的力量，而外向的力量更像枝叶、花蕾与果实，是一种外在的展示，这两种力量常常是相互影响、相互依存的。