

给孩子的安静力量使用指南



内向



★青少年版★

性格的



竞争力

QUIET POWER. THE SECRET STRENGTHS OF INTROVERTED KIDS

[美] 苏珊·凯恩

[美] 格雷戈里·莫内

[美] 埃丽卡·莫罗——著

[美] 格兰特·斯奈德——绘


杨惠——译

中信出版集团

QUIET POWER: THE SECRET STRENGTHS OF INTROVERTED KIDS

给孩子的安静力量使用指南

内向 性格的 竞争力量



★青少版★

[美] 苏珊·凯恩

[美]

丽卡·莫罗——著

[美] 格兰

——译

中信出版集团·北京

书中的故事全部来自对 100 多名孩子及其家长和老师的采访，出于保护隐私的考虑，书中涉及的孩子姓名和其他确定性细节均进行了适当修改。——作者注

图书在版编目 (CIP) 数据

内向性格的竞争力: 青少版 / (美) 苏珊·凯恩,
(美) 格雷戈里·莫内, (美) 埃丽卡·莫罗著; (美) 格
兰特·斯奈德绘; 杨惠译. -- 北京: 中信出版社,

2019.1

书名原文: Quiet Power: The Secret Strengths of
Introverted Kids

ISBN 978-7-5086-8991-3

I. ①内… II. ①苏…②格…③埃…④格…⑤杨
… III. ①内倾性格—青少年读物 IV. ① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 108180 号

Quiet Power: The Secret Strengths of Introverted Kids

Text copyright © 2016 by Susan Cain

Illustrations copyright © 2016 by Grant Snider

This edition arranged with InkWell Management, LLC through

Andrew Numberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

内向性格的竞争力 (青少版)

著 者: [美] 苏珊·凯恩
[美] 格雷戈里·莫内
[美] 埃丽卡·莫罗

绘 者: [美] 格兰特·斯奈德

译 者: 杨 惠

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.5 字 数: 148 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2016-9087

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8991-3

定 价: 49.80 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给贡佐、山姆和伊莱。

——苏珊·凯恩



内向者宣言



- ✓ 1. 安静的性情中蕴含着一种超强的力量。
- ✓ 2. 那些总是沉浸在思考中的人，也被称为“思想家”。
- ✓ 3. 伟大的构想，往往产生于独处之时。
- ✓ 4. 你可以像橡皮筋一样尽情舒展，向外探索，比如，你可以走到聚光灯下，就像外向者一样。别担心，独处的机会总会再有的。
- ✓ 5. 然而，即便有时你需要舒展，在那之后，仍应回归自我。

- ✓ 6. 二三知己比一百个熟人更重要（虽然拥有熟人也很有必要）。
- ✓ 7. 内向者和外向者就像阴和阳——我们爱彼此，需要彼此。
- ✓ 8. 你可能会为了逃避打招呼而抄小道溜掉，这很正常，没关系。
- ✓ 9. 不是非得成为一个热情四射的领导者才能带好团队。看看圣雄甘地就知道了。
- ✓ 10. 甘地说过：用一种温柔的方式，你也可以撼动世界。

目录

内向者宣言

引言 | 1

13 第一部分 安静地适应校园

对内向的孩子来说，适应嘈杂的校园生活颇为艰难，因为他们安静的环境中才能恢复能量。如果能适当引导他们发现自身就具有的“超能力”，找到自己的激情所在，并全心全意去追随，那么他们的学生时代必将安然度过，还能过得精彩！

- 第1章 踏进餐厅
追随自己的直觉，采取行动寻找平衡 | 14
- 第2章 投入课堂
表达自己的需求，找到适合的发言方式 | 30
- 第3章 小组讨论
找准自己的角色定位，与能力互补者合作 | 43
- 第4章 参与竞选
利用自己的天然优势，努力促成改变的发生 | 53

69 第二部分 安静地进行社交

内向的孩子会担心自己交不到朋友，因为他们更喜欢独处，而不是侃侃而谈。但他们其实自然而然地就能在让人感到放松的情况下倾听，进而揭示隐藏的精彩真相，建立真正欣赏和支持自己的社交圈。聆听内心的声音，放手去做吧！

第5章 结交朋友

保持开放的心态，寻找能激发真实自我的知己 | 70

第6章 参加派对

找到适合自己的方式出席大派对，也组织感觉更亲密的小派对 | 84

第7章 网络社交

通过社交媒体跟进朋友圈，从而在现实世界中实现更紧密的关系联结 | 95

第8章 与外向者搭档

欣赏和学习那些气质相异的人，与之建立强大的合作和友谊 | 107

119 第三部分

安静地发展兴趣和爱好

随着内向孩子兴趣爱好的日渐丰富，他们能在对话以外找到更多沟通情感与思想的方式，从而更容易向周围人表达自我。他们独立、顽强、善于想象，只要启发他们关注自己好奇的事情，循着它的引导不断努力，一段神奇的生命之旅就此打开。

第9章 表达创造力

独处时坚持钻研某项技能，并尝试同他人分享作品和想法 | 120

第10章 进行体育锻炼

刻意练习吸引自己的个人或团体运动，让大脑享受放松和快乐 | 135

第11章 出发探险

内向的特质天生适合探索，时刻激励自己向前迈进一步 | 146

第12章 改变世界

全情投入一件有影响力的事情，一点一点地延伸自己 | 160

第13章 站在聚光灯下

提前充分准备表演内容，按照自己的节奏逐渐适应 | 173

189

第四部分 安静地融入家庭

漫长的一天结束后，内向的孩子需要安静一会儿——把世界的喧嚣关在外面，与自己的思想和感受相处。他们有不被打扰的需求，但也要尊重家人的感受，并学会在遇到困难时寻求家人的帮助。这就是家人存在的意义。

第14章 “恢复壁龛”

在家里辟出一个安全空间，用来清醒头脑，做回自己 | 190

第15章 动静相宜

设定相处规则，找到自己所需和家人所需之间的平衡 | 202

结 语 | 208

给老师的提醒：课堂上安静的革命 | 214

给父母的提醒 | 220

致 谢 | 226

注 释 | 227

引 言



“你怎么这么安静呢？”

朋友、老师、同事，甚至有些我不怎么认识的人，都曾这样问我。

他们大多是出于善意，想知道我这样沉默不语，是不是哪里不舒服，或者有什么心事。有些人则是出于好奇，觉得我一言不发地待着有点诡异。

这个问题，我很难确切地回答。我不说话，有时是因为我正在观察或思考着什么，有时是因为相比于说，我更愿意倾听，不过，最主要的原因可能在于：我本来就是一个这样安静的人。

在学校里，“外向”似乎是对一个孩子最大的肯定。课堂上，老师时常叫我发言再主动一些。舞会上，我也会和朋友下舞池跳舞，不过，要按我的想法，一起去谁家待着更好。大学时，我也会参加热闹的聚会，但我始终觉得，邀上一两个好友，吃个饭、看个电影，会有意思得多。不过，我从未因此发过牢骚，因为我想，我应该去做那些事儿，因为那才是“正常”的。

与此同时，我建立了一个小而紧密的社交网。我从不介意别人是否受欢迎，因此我的朋友们个性迥异。我喜欢亲密无间的交流，

所以我们的友谊建立在爱、互信和愉悦共处之上，而无关拉帮结派或者人气较量。相处时间长了，大家开始看到我的优点，他们说我提问发人深省，见解独立，遇事冷静；还夸我敏于思考、善于倾听。他们也开始听我说话，他们发现，我若开口，一定是经过思考后有话要说。而在工作领域，我也渐露光芒。那些曾经让我自卑的外向者，竟然开始邀请我共事！

随着时间的推移，我意识到，其实我安静的生活态度里一直就潜藏着巨大的力量，我只是需要了解如何运用它。放眼世界，不难发现，那些伟大的创造——从苹果电脑到《帽子里的猫》——都来自内向者，安静的性情是他们的助力，而非阻力。我的部分观点收录在《内向性格的竞争力》（成人版）里面，那本书多年居于《纽约时报》畅销书排行榜之中，被翻译成四十种文字。成千上万的人都跟我说，这个简单的思想——安静若被善用，就能转化成力量，它真真切切地改变了他们的人生。这本书对他们的触动超乎我的想象。

很快，我就开始做一些在我年少时看来不可能去做的事。我在中学时是非常害怕当众发言的。做读书报告的前一晚我会失眠。有一次我甚至紧张到完全无法开口。而现在，作为内向者的支持者，我出现在世界各地的屏幕上，为千千万万的听众做演讲。我所做的关于内向的演讲成了被观看次数最多的 TED 演讲之一，点击量达到几百万。[TED

是一家专门举办会议、邀请人们分享各自创想的机构。它的三个字母分别代表 technology (技术)、entertainment (娱乐) 和 design (设计)。

受这些经历的启发，我与人合作创立了“安静的革命”，一家以鼓舞所有内向者为使命的公司。我希望内向的人能感觉到，我们无论在学校里、工作中还是社会上，都可以做我们自己。“安静的革命”倡导改变，鼓励不同的声音。这项运动是开放的，无论你内向或者外向，都欢迎加入！欢迎登录 Quietrev.com 参与我们！

常有人问我，既然我现在能够自如地面对公众发言，还经常在媒体上做评论，那么我是否已经变成了外向的人呢？其实，这些年来，我并没有发生根本性的改变。有时候，我还是很腼腆。不过我喜爱这个安静、内省的自己。我已经完全接受了安静的力量，而你也可以。

很多读者对我说，真希望在他们还是孩子，或他们内向的子女还是孩子的时候，就能够了解到“安静的革命”。还有一些年轻人启发了我，他们说真希望有一个适合他们的《内向性格的竞争力》版本。

——因此，才有了这本书。

“内向人格者”到底是什么意思？

心理学领域有个术语指代像我一样的人——内向人格者，不过它的定义并不明确。我们喜欢与人为伴，但也喜欢独处；我们

或许善于交际，但也甘于寂寞；我们爱观察；比起说话，我们可能更愿意倾听。内向人格者，其实就是指内在生活丰富，并且珍视这种丰富的人。

如果说，内向的人总是向内审视，那么外向的人则恰恰相反，他们从外界吸收能量，在人群中焕发活力。

即便你自己并不内向，你也一定会有几个内向的亲友。有1/3甚至1/2的人都是内向的，也就是说，你的每两三个熟人中，就有一个是内向的。^[1]有时候，你一眼就能识别出我们这类人。我们往往独自蜷在沙发上，与书或平板电脑为伴。热闹的聚会中，我们会与三两好友侃侃而谈，而绝不会跳到桌子上尽情舞蹈。课堂上，老师一问“谁来？”，我们的视线便开始躲闪。我们其实认真听着呢，可是我们想要安静地参与，等我们准备好了，自然就会发言。

而有时候，我们又会巧妙地隐藏自己的天性。我们会毫不违和地融入课堂或学校餐厅，与他人有说有笑，尽管在内心深处，我们迫不及待地想要逃离喧嚣，独处一会儿。自从我的书籍面世，我就惊奇地发现，竟然有这么多看似外向的人，包括演员、政治家、企业家和运动员，向我“坦白”其实他们也是内向的人。

内向的人未必害羞，这两者的区分很重要。内向的人当然可

能害羞，但外向的人同样有可能害羞。害羞行为可能只是看上去显得很内向，因为害羞使人看上去安静内敛。与内向一样，害羞感也很复杂，包含很多层次。它可能是因为害羞者担心不被他人接纳，也可能是因为他害怕犯错。在课堂上，害羞的学生不举手，也许是因为担心回答错误，被人笑话。邻座的内向女生也许同样不会举手，但原因不同。或许她只是不想说，或许她只是忙于倾听和消化。与内向一样，害羞自有它的好处。研究发现，害羞的孩子往往能够交到忠诚的朋友，而且他们勤勉认真，富有同情心，创造力强。害羞和内向的人都善于倾听，正是通过倾听，我们才变得善于观察、学习和成长。

这本书兼论内向和害羞，以及二者所带来的益处。我正巧既内向，又天生害羞（尽管随着年岁渐长，我变得不那么害羞了）；而你可能两者只占其一。选读书中对你适用的章节即可，其他随意。

你是内向、外向，还是中间性格？

心理学研究人的行为、大脑及其功能。当然，每个人的大脑构造不尽相同，但运行模式大同小异，所以人与人之间有诸多相似之处。20世纪著名的心理学家荣格，使用“内向”和“外向”描述不同的性格。荣格本人内向，他是第一个如此解释这两种性

格的人：内向人格者被内在世界，即感受和思想所吸引；而外向人格者则对外在世界，即人群及其活动充满兴趣。^[2]

当然，荣格自己也承认，没有人是纯粹的内向或纯粹的外向，人们的个性特征都存在于一条所谓的“内外向光谱”上。最好的理解方式，就是把这条“光谱”想象成一把长尺，假设纯粹的内向是一端，而纯粹的外向是另一端。有些人会落在长尺的中间——心理学家称之为“中间性格”，但即便是偏离中间的人，其实也是双向混合体。很多内向的人说，在与好友相处或者讨论有趣的话题时，他们的表现会偏于外向；而即便外向的人喜欢热闹，他们大多也需要停下来静一静。

在进一步讨论之前，我们先来看看自己在“内外向光谱”上的位置吧。答案没有对错，你只需要根据你一贯的状态，回答“是”或“不是”。

- 相比置身于人群之中，我更喜欢与一两个朋友相处。
- 我更愿意把我的所思所想写下来。
- 我喜欢独处。
- 相比闲聊，我喜欢深谈。
- 朋友们说我善于倾听。

- 相比上大课，我更喜欢小课堂。
- 我会避免冲突。
- 除非准备完美了，否则我不愿向人展示我的工作。
- 我单干时状态最佳。
- 上课时我不喜欢被点名提问。
- 跟朋友聚会后我会感到非常疲惫，即便当时玩得很开心。
- 我喜欢与少数几个亲友庆祝自己的生日，而不是举办大型聚会。
- 在学校，我不介意做需要独立完成的大课题。
- 我会在房间待很久。
- 我通常不太敢于冒险。
- 我能沉浸在一个课题、一项运动、一种乐器或者一种创造性活动中，一连好几个小时都不觉得累。
- 我通常想好了再发言。
- 跟不太熟悉的人交流，我倾向于发送信息或邮件，而不是打电话。
- 成为众人的焦点时，我会觉得不太自在。
- 相比回答问题，我更喜欢提出问题。
- 人们说我说话轻声细语，或者比较腼腆。