

The Introvert Advantage
How to Thrive in an Extrovert World

内向者优势



这本书是引人入胜的、实用的、意义深刻的……

它对性格内向的人如何最为有效地驾驭生活提出了新的观点。

——Philip Zimbardo博士，美国心理学会主席

 华东师范大学出版社



如何在外向的世界中
获得成功

Marti Olsen Laney (心理学博士) © 著
杨秀君 © 译

The Introvert Advantage
How to Thrive in an Extrovert World

内向者优势

如何在外向的世界中获得成功



Marti Olsen Laney (心理学博士) © 著

杨秀君 © 译

图书在版编目(CIP)数据

内向者优势/(美)莱利著;杨秀君译.—上海:华东师范大学出版社,2007.12

(明心书坊)

ISBN 978-7-5617-5781-9

I. 内… II. ①莱…②杨… III. 性格—通俗读物
IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194887 号

明心书坊·心元素

内向者优势

——如何在外向的世界中获得成功

撰 著 Marti Olsen Laney
译 者 杨秀君
项目编辑 彭呈军
文字编辑 彭呈军
责任校对 王丽平
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 上海市崇明县裕安印刷厂
开 本 787×1092 16 开
印 张 17
字 数 272 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次
印 数 6000
书 号 ISBN 978-7-5617-5781-9/B·376
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

《内向者优势》部分电子书稿赢得的赞誉

内向的人，你们有福了，因为这本书会带领你重新认识自己的“内向”宝藏，帮助你快乐积极地培育和发挥这份宝贵的天性。

外向的人，你们也有福了，因为这本书会带领你了解与自己不同类型的人，改善你与他们的关系，无论他是你的子女、员工、同事抑或伴侣；它还会帮助你“打开一扇门，提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力”。

林紫，上海林紫心理咨询中心主任，上海心理咨询行业协会副会长

中国的文化让中国人在情绪情感的表达方面表现含蓄，所以，在我的经验中，许多中国人就本质而言，颇有内向的特征，但社会的发展和激烈的竞争，又让人知道外向在社会生存和适应中可能更有优势，所以在一些行为方面，尤其是人际交往方面，个体会知道尽量要表现得外向些。许多人也因此跑来咨询如何改变自己内向的性格，尽管这不是件容易的事。相信这本书会给中国的读者一些有益的启示。

叶斌，华东师范大学心理咨询中心主任，《心理咨询师对你说》作者

这本书虽然是美国人写的，读后你会觉得也是在讲今天的中国。向市场经济转型后，习惯上羞涩腼腆的同胞一代之内就变得外向起来。社会舆论也在高呼要血性、张扬、个性化！内向在人们眼里完全成了弱点。

物极必反。作为一种性格，内向永远有它存在的意义。相信读过本书后，天性内向者可以在越来越外向的中国社会找到自己的位置。

郑军，《心灵简札》作者

内向者如何充分发挥自己的优势？如何优化工作、社交、生活等一生的功课？如何成为你自己？本书作者结合自己的经历为内向者打开了一扇新的窗户，引导

生命大胆地盛开,绽放自然的精彩;本书也是一面温柔的镜子,帮助不同性格的人学习直面自己,幸运的话,你也许能从本书中发现自己独一无二的心灵宝藏。

张亚,《催眠心经》作者

你是一个性格内向的人吗?如果是,那么请不要担心,《内向者优势》这本书将告诉你,虽然你有时容易感到精疲力竭和刺激太大,但正如书中所说,“我是一个性格内向的正常人。这一发现让我如释重负!”你无须强行改变自己内向的个性,也能像那些外向者一样自由自在地生活。读完此书后,您会发现——性格内向是件值得庆贺的事情!

林海,《宁波日报》编辑

《内向者优势》一书非常有新意,让人有耳目一新的感觉。而且,书中的很多细节可以给人很好的启示,让人找到自我。如我的宝宝睡眠不乖,我为此烦恼不已。而该书第五章“为人父母:他们已经做好准备了吗?”中有天赋孩子的一些早期表现如“在幼儿时期睡眠需要较少”、“喜爱学习且速度快”等让我找到了答案。而第四章“婚姻关系:和着音乐,翩翩起舞”中“性格外向的丈夫常常在工作中就使他大多数外向的需要得到满足,所以,他回家之后就想得到休息。亲密的谈话让他觉得不舒服”的语句,让我理解了自己的丈夫为什么总是在下班后表现出疲惫不堪的样子。当然,书中大量的策略、提示可以让人生活得更有艺术、更有技巧。

Lily Yang,某跨国公司项目经理

我知道内外向性格的人各有长短,但是在实际工作中,对于如何改善内向人群与其同事、上级的交流,提高他们的工作业绩方面却感到颇为头痛。《内向者优势》这本书阐释了内向性格的特点,教会内向的人如何在生活、婚姻、家庭、社交和工作场合中明白自己的缺陷,发挥自己的性格优势,更好地与人相处,这对于内向人群达到人生目标有重要的意义,对于如何学会与内向性格的人交流与沟通也是很有指导作用的。

Sasa,心理学硕士,某外贸公司高层主管

这是一本让你能够欣赏自己固有个性的好书，一面担当着发挥天性的拐杖，另一面指向不同性格组合夫妻的实战守则，让更多踏上婚姻旅途的内向人群拥有可以预期的快乐。

孙钰，《现代家庭》编辑

内向、外向是性格的一个维度，1931年由著名心理学家C·G·荣格下定义。当年，荣格说：内向的人性情羞怯，喜欢独处，情绪不外露，做事犹豫不决，耽于幻想和沉思；内向的人不善于社交，难以适应社会环境。

今天，本书作者告诉你怎样发挥内向者的优势，“航行于外向的水域”，以创造自己的幸福生活。

黄志强，《处世之道：300则永恒的人间智慧》译者

古人云：“尺有所短，寸有所长。”这本书从心理学的角度，试图纠正“性格内向者”在社会生活中的不利地位，让具有内向性格的那部分人重新认识自己，善待自己独有的那些特长和优势，扬长避短，更好地适应社会。其中介绍的种种方法，都切实可行，既可以为“性格内向者”借鉴，也可以为外向的人们认识内向性格提供参考。

彭聪，社会学硕士，政府机关高级公务员

在这个世界上，人们为运动而狂热，为摇滚而尖叫，为狗仔队的新闻而快乐或悲伤。这本书打破了只有通过高声的尖叫和夸张的行动才能获得成功的神话。书中清楚明白、循序渐进的方法将帮助性格内向的人认识并发挥出自己独特的力量。

——Bernardo J. Carducci 博士，《害羞：一种新的无所畏惧的方式》(Shyness: A Bold New Approach)作者

献 词

心中充满感激而不表达出来
就好像是包扎好一份礼物却又不送出去。

—William A. Ward

感谢我的丈夫, Michael, 38年来将我从内向的世界引向外倾的世界, 扩大了我的天地。我将这本书献给您, 感谢您教我在漫长而又艰苦的写作过程中保持旺盛的活力。而且, 您投入了那么多的时间来一页一页地阅读性格内向方面的文字(这对于任何性格外向的人来说都是难以想象的事情), 家务荣誉最高奖章非您莫属。最后, 但并不是最不重要, 是我目不转睛地盯着我的计算机连续敲击着键盘的时候, 您默默地为我提供了那么多营养丰富的东西。

给我深爱的女儿和她的家庭, 他们在诸多方面丰富了我的生活:

Tynna、Brain、Alicia 和 Christopher DeMellier

Kristen、Gary、Kaitlin 和 Emily Parks

我也将本书献给我所有的来访者, 他们勇敢地让我走进了他们的生活。

致 谢

我想对在生活中遇见的每一个人都致以深深的谢意。

——Maureen Stapleton

在许多人的帮助下,本书才得以完成。我想感谢我亲爱的朋友 Valerie Hunter,在我写作前给予了我充分的鼓励。Sylvia Cary,使我坚信自己能写出一本书并对我的初稿提出了极其宝贵的意见。我的代理人,Andrea Pedolsky,认可本书计划实现的可能性,并在沉重的写作过程中不断给我鼓励。Peter Workman 和 Sally Kovalchick,认识到性格内向的人需要一本适合自己的书。我的编辑, Margot Herrera 和 Kitty Ross,认真地审查右脑占优势的我所写作的手稿,并以他们左脑占优势的思维来排解一个个的问题。Tia Maginni,他肯定有超乎寻常的感知力,能够迅速地识别手稿上的各种记号、勾叉,以及模糊的墨迹。感谢 Workman 出版社所有员工的辛勤劳动,使本书得以顺利出版。

特别感谢那些我为本书写作而访谈过的性格内向的人们。我也非常想感谢那些在各个领域辛勤耕耘的科学家和研究者们,正是他们的努力使我们能够理解自己是“极为复杂”的人类。

译者序

Carl Jung 的内向和外向理论是心理学中最为有名的类型论。由于心理学发展中的一些问题(如 Freud 在写作自恋方面的文章时,开始将内向用做消极的概念,其广泛的影响使人们对内向形成了错误的观念)和社会文化对外向性格的偏爱,性格内向在当今成为稍有贬义的词汇,许多人羞于承认或惮于面对自己内向的性格。

而该书打破常规,直面性格内向这一问题,指出性格内向有其固有的生理基础,指出认可自己内向性格的重要性。特别地,该书用大量事例生动形象地展示了性格内向的种种优势和隐藏的潜力,如高度集中注意力的能力,观察力,摆脱限制、思考问题的能力,作出不寻常决定的意志力,使外界放缓脚步的潜力,以及忠诚,富有创造性,富有新颖的想法和渊博的学识等。

该书是内向性格方面的一本专著,可供心理学工作者和每一位对内向性格感兴趣的个人阅读和思索。全书包括三部分共 10 章。第一部分:“离水之鱼”,包括第一章至第三章。第一章“什么是性格内向?您也是性格内向的人吗?”介绍了性格内向和性格外向的主要差别,及通过快速测验或较长的性格内向者自我评估问卷进行自我评价的方法。第二章“为什么性格内向的人容易被误解?”通过大量现实生活中的人物和文艺作品、电影、电视中的人物来例证指出,性格内向的人不一定是害羞、精神分裂或高度神经过敏的人,并提出了罪恶感和羞耻感的解决办法。第三章“脱颖而出的脑图:我们天生就是性格内向的吗?”从基因、神经传导通路、神经递质、右脑或左脑占优势等角度指出,性格内向和性格外向都有其生理基础。

第二部分:“航行于外向性格的水域”,包括第四章至第七章,涉及婚姻、家庭、社交和工作几方面的内容。第四章“婚姻关系:和着音乐,翩翩起舞”,从约会谈起,描述了三种性格类型相结合的婚姻关系,并指出了每一种结合类型的机遇、挑战及

矛盾的解决办法。第五章“为人父母：他们已经做好准备了吗？”指出了判断孩子是“性格内向”还是“性格外向”的方法，以及帮助“性格内向”和“性格外向”的孩子茁壮成长的方法。第六章“社交活动：您是聚会上的‘傻子’还是‘疯子’？”详尽地阐述了社交活动之前的思考和策略，社交场合中非常有用的七项非正式的社交策略，及离开的策略等。第七章“工作：朝九晚五的危险”生动形象地阐述了性格内向的人如何散发一点自己的光芒，如何提高自己的言语技能，如何应对常见的几种压力，以及如何配合领导的工作等。

第三部分：“创造‘正好合适的’生活”，包括第八章至第十章。第八章“三个P：个人的节奏(Personal Pacing)、个人优先考虑的事情(Personal Priorities)和个人的边界(Personal Parameters)”从如标题所示的几个方面阐释了应对内向性格、创造美好生活的办法。第九章“发展您的天性”从休息、呼吸、空间、光线及温度、气味、音乐、营养、睡眠、运动、朋友等诸多方面阐释了培育自己这朵“郁金香”的方法。第十章“外倾：将您的光芒洒向四方”指出增强信心、打破常规、学会放松娱乐的重要性，并提出了可以使人尽可能轻松而又愉悦地实现外倾的一些非常有效的策略。

总之，该书围绕“性格内向的优势”具体阐释了性格内向的人的天性发展、工作生活、环境创造等诸多问题。该书体系完整、资料翔实、科学性强、富有创新性，且文字优美流畅，适于阅读和思索。该书有助于人们发挥出自身的潜能，利用内向性格的优势在工作、生活中获得真正的成功，从而创造美好的、“正好合适的”生活。

该书译毕，行将出版。非常感谢我的导师，华东师范大学心理学系的孔克勤教授多年来对我的培养。感谢华东师范大学心理学系各位老师对我的指导。感谢华东师范大学出版社的同志，特别是彭呈军师兄为本书的翻译和出版付出了辛勤的劳动。感谢华东师范大学张昕老师为本书的翻译提出的宝贵意见。

感谢我的父亲杨盛德、母亲徐名兰，他们承担了带孩子、买菜做饭的繁重家务，使我在图书馆时能安心地埋头于书本。感谢我的丈夫何华武，以他英语专业的优势和对翻译的独特感悟使本书的翻译上了一个层次并更加地文采飞扬。感谢我的小甜心何依杨，虽然每天都在念叨“不要妈妈上班班”、“不要妈妈看书书”，但我真正出门之后却表现得尤为乖巧。

感谢所有对本书的出版给予帮助的人。

由于时间和能力所限,翻译中存在的不足之处敬请读者指正。

杨秀君

2007年12月17日

序

幸福快乐的首要之点
就在于一个人愿意成为他自己。

——Erasmus

在成长的过程中，我常常对自己感觉很困惑。我总是充满了各种各样让人很糊涂的矛盾。我是一个古怪的家伙。我在一年级和二年级时表现很差，我的老师都希望我重读。但是，到了三年级的时候，我就表现得很优秀了。有时候，我非常活泼且健谈，言谈干脆利落且有见地。事实上，如果是我熟悉的话题，我就可以滔滔不绝地说个没完。也有些时候，我想要讲话但头脑中一片空白。或者是我要在班上说点什么并举起了自己的小手——我的心怦怦地跳着，我可以提高占总成绩25%的基于课堂表现的成绩了——但是当我被老师叫到时，我想说的话却又跑到九霄云外去了。我的内心世界陷入了黑暗之中。我简直想钻到座位下面去。后来，我又出现了几次回答时犹犹豫豫、不清不楚，表现出比我实际差很多的情况。当老师扫视全班想请一位同学起来回答问题时，我就发展了各种各样的方法来躲避老师的目光了。我不能够信赖自己，我不知道自己会有怎样的反应。

更让我感到困惑的事情是，当我的确是在大声地表达自己的观点时，人们常常告诉我说我善于表达、言简意赅。而其他的时间，我的同班同学将我视作智力有缺陷似的。我认为自己并不笨，但是我也认为自己不是一个非常机敏的人。

我的大脑的工作方式让我大为困惑。我不清楚为什么自己总是在事情发生之后才有那么多的想法。当我对过去发生的某事发表自己的观点时，老师和朋友们总会以一种不悦的语调问我为什么以前不说。他们似乎认为我是故意隐瞒自己的想法和感情。我发现自己的想法就像是遗失的航空行李，它们迟了一段时间才到达。

当我长大之后,我开始认为自己是一个神秘的人,沉默寡言、深沉、不喜欢抛头露面。许多次,我准备说点什么,但是没有任何人有反应。后来,另外的某个人可能说同样的事情,而他或她却会得到大家的响应。我在想,是不是我说话的方式有问题。在另外的时间,当人们听我谈论或宣读我所写的什么东西时,他们会用一种震惊的表情看着我。这种情况发生了很多次,我都对那种“表情”非常熟悉了。它似乎是在说:这些是你写的?我对这些反应感到心情很复杂:我喜欢受到认可,但是我又会因大家的关注而感到压力太大。

社交活动也会让我感到迷惑。我喜欢人们,而且人们似乎也喜欢我,但是我常常害怕外出。对于是否要在某次聚会或公共活动上抛头露面,我也会犹豫不决。我认定自己是一个害怕社交的人。有时候,我感到很尴尬和不舒服;但在另外的时间,我又感觉很好。即便是我玩得非常开心,我也总是眼睛盯着门口,幻想着穿着睡衣裤蜷缩在床上的情景。

让我感到痛苦和挫败的另外一个来源是我不济的精力。我会非常容易就感觉疲惫。我似乎没有我的朋友和家人那么多的精力。当我疲倦的时候,我走路很慢,吃东西很慢,讲话很慢,在与人谈话时也是时断时续。另一方面,如果我休息好了,谈话时我可以妙语连珠,从一个想法跳到另外一个想法,和我谈话的人都会感到难以应对。事实上,一些人会认为我是一个精力充沛的人。相信我,我过去不是那样的人(而且现在也不是)。

然而,即便我的步调很缓慢,我最后也实现了生活中大多数的梦想。我用了很多年的时间才发现,所有令我感到困惑的矛盾实际上都有其意义。我是一个正常的性格内向的人。这一发现让我如释重负!

前 言

没有那些具有创造性的少数人的引导，
民主不可能存在。

——Harlan F. Stone

还记得当我们还是孩子的时候，大家相互比较着自己的小肚脐？在那个时候，我们都认为“内”比“外”好。没有人希望自己的小肚脐向外突出，所以我为自己的小肚脐是向内凹陷的而感到很高兴。

后来，当“内向”在我的头脑中意味着“性格内向”而“外向”意味着“性格外向”时，情况就相反了。性格外向是“好的”，性格内向是“不好的”。因为我无论如何努力地尝试，我也未能具有那些外向的品质，所以我认为自己是什么地方有点问题。我不理解自己的许多事情：为什么在其他人感觉很兴奋的环境中，我却会感到压力太大？为什么我参加外界的活动回来后感觉自己要被闷死了似的？为什么我觉得自己像一条离水之鱼？

为什么性格外向为社会所推崇？

我们的文化重视并推崇外向的特性。我们重视行动、速度、竞争和魄力。

所以，不奇怪人们都很排斥内向的个性。我们生活在一种对反思和独处持否定态度的文化之中。“走出去”和“做”是人们的理想。在《追寻幸福》(*The Pursuit of Happiness*)一书中，社会心理学家 David Myers 博士指出，快乐需要拥有三种特质：自尊、乐观和外向。Myers 博士的结论是建立在那些“证明”性格外向的人“更快乐”的研究之上的。这些研究是要求参与者指出自己是同意还是不同意一些陈述，如“我喜欢与其他人呆在一起”和“我喜欢有人和我在一起”。性格内向的人不

是以同样的方式描述自己的快乐,所以他们被认为是不快乐的人。对他们来说,像“我了解自己”、“我非常喜欢自由的生活”或“我有追寻自己的道路的自由”这样的句子才是让自己感觉满意的标准。但是他们没有被问及对这样的陈述的反应。

当外向被人们理所当然地认为是健康发展的很自然的结果时,内向的个性就成了“让人敬而远之的另类”了。在某种程度上,性格内向的人未能实现应有的社会生活。他们命中注定要承受孤独和不快乐。

Otto Kroeger 和 Janet Thuesen 是使用 Myers-Briggs 类型量表(后面将更多地提及)的心理学家。在《类型论》(*Type Talk*)一书中,他们讨论了性格内向者所处的困境:性格内向与外向的人在数量上大约是一比三。结果,他们必须在生活中发展额外的应对技能,因为他们会承受很大的“改变自己、迎合社会”的压力,要像这世界中其他的人那样地行动。性格内向的人每日几乎是从清醒的那一刻开始,就承受着巨大的压力,需要对外部世界作出反应并遵从外界的要求。

我认为生活应该更公平一些。性格外向的人得到了大多数的好的赞誉。现在,应该让性格内向的人认识到自己是多么的独特。现在是我们的文化对内向性格加以认可的时机了。我们应该停止尝试适应外向的文化并停止“改变自己”。我们需要欣赏自己固有的个性。本书的目标就是帮助大家实现这一梦想。在本书中,您将学到三件基本的事情:(1)如何判断自己是否是一个性格内向的人(您会为之而大吃一惊);(2)如何理解并欣赏您内向性格的优势;(3)如何运用书中那大量有用的提示和工具来培育您很有价值的天性。

我没有什么问题,我只是性格内向而已

最终发现独处并不孤单寂寞,

这是多么意外的惊喜啊。

——Ellen Burstyn

在我三十多岁的时候,我的职业从儿童图书管理员变为心理治疗家(您可能注意到了,这两种职业都是内倾的,但需要社交技能)。尽管我很喜欢作为一名图书管理员的很多好处,但是我更希望从事一个在更个人化的水平上与人交流的职业。

促进个体的成长和发展,帮助他们生活得更为满意,这似乎是一个令我感到满足的生活目标。在研究生阶段,我第二次了解到内倾的现象是一种显著的个性或风格。作为我的课程作业的一部分,我做了一些人格测验,而且,在其中的几个测验中,结果表明我是一个性格内向的人。我非常惊讶。当我的教授与我讨论这一结果时,他解释说内向和外向处于能量连续体的相反的两端。我们落入那连续体的什么位置就决定了我们获得自己生活精力的方式。处于连续体的偏内向那一端的人倾向于向内以获得精力。而处于连续体的偏外向那一端的人倾向于向外以获得精力。我们在生活重心上的基本的差异,在我们日常做的每一件事情上都会有所表现。教授强调了每一种个性都有其积极的方面,并明确地指出每一种个性都很好——只是彼此有一些不同而已。

不同的能量需要这一观念让我一见如故。我开始理解自己需要独处以恢复自己的精力。我不再对想与孩子们分开休息一会儿感到很有罪恶感。我渐渐明白,自己没有什么问题,我只是性格内向而已。

当我开始了解内向性格的优势和缺陷后,我就很少感到羞愧了。当我知道性格外向和内向的人的比率——是三比一——我认识到自己生活在一个为那些“性格外向的人”所建造的世界之中。难怪我感到自己像是一条离水之鱼。我生活在外向的海洋之中!

我也开始理解到为什么我很讨厌在咨询中心时,要求每个星期三傍晚都要参加的那种规模很大的会议,当时我是一名见习医生。我理解了为什么自己很少在群体中讲话,以及为什么当我处于一间人稍微多一点的房间时我的大脑经常就会出现“汽塞现象”。

一个性格内向的人生活在一个为性格外向的人准备的世界中,其生活中的所有方面都会受到影响。心理分析家 Carl Jung 发展了内向和外向的理论,并认为我们会受到相反一方的吸引,以帮助加强和实现我们每个人所缺少的成分。他认为内向和外向就像是两种化学物质:当它们结合在一起时,每一方都会因为对方而发生变化。他也将这看作是我们欣赏彼此互补的特性的一种自然发展的方式。这一观念并不一定适合于每个人,但它在我自己 38 年的婚姻生活中的确证明是正确的。

起初,我的丈夫 Mike 并不了解我内向的个性,而我也不理解他外向的个性。

我记得新婚后，我们俩一起去拉斯维加斯^①。我在游乐场里摇摇晃晃地走着，大脑一片麻木。四处都是彩灯闪烁的舞蹈，耀眼的光线刺痛了我的眼睛；胜利者的钱币翻滚进金属抓斗时发出的叮当声敲打着我的神经。我不停地问 Mike：“到电梯还有多远？”（他们在拉斯维加斯做那样狡猾的事情，让您像通过迷宫一样地经过各种闪闪发光的机器，穿过弥漫在整个空间的香烟烟雾，才能到达电梯进入自己的房间——那安静的避难处。）

我的丈夫，那个性格外向的人，却是准备着摇滚。他面颊潮红，眼睛发光——所有的这些噪声和活动使他处于兴奋的状态。他不理解为什么我要直奔房间。我脸色苍白，感觉自己就像是一条我以前在鱼市看见过的躺在碎冰上的红鳟鱼一样。至少，那条红鳟鱼是躺着的。

后来，当我从睡梦中醒来，我的周围已经摆满了 Mike 赢来的二百个银币。很显然，性格外向的人很有魅力。而且，他们对我们内向的类型来说是很好的平衡。他们帮助我们走出去四处活动，而我们帮助他们减慢匆匆的步伐。

我为什么写这本书

融入多姿多彩的生活之中吧，让天性为您引路。

——William Wordsworth

有一天下午，一位性格内向的来访者，Julia，和我在一起讨论她怎样来管理一个即将来临的训练营。“我想起来就害怕。”她告诉我说。我们发展了几个策略来帮助她克服困难，当她起身要走时，她低头专注地望着我。“我仍然讨厌夸夸其谈，您知道。”她说。好像她认为我期望她成为一个社交能手一样。“我知道，”我说，“我自己也仍然很讨厌社交活动。”我们以彼此了解的方式一起叹着气。

当我关上办公室的门时，我想到自己在内向性格上所进行的斗争。我的脑海中浮现出这些年来我所咨询过的所有性格内向的来访者的模样。我在想，一个人一旦形成了某种程度上的内向或外向的性格，那么他生活中的方方面面就都会受

^① 译者注：Las Vegas，美国城市，以赌博闻名，俗称“大西洋赌城”。