

# 内向者的

谭云飞 著

THE COMPETITIVE  
**POWER**  
OF  
**INTROVERTS**

外向者影响世界，内向者改变世界。  
发挥内向者的潜在优势，做人生的掌舵者！



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD

# 竞争力

# 内向者的 竞争力

THE COMPETITIVE  
**POWER**  
OF  
**INTROVERTS**

谭云飞 著



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

内向者的竞争力 / 谭云飞著. — 南京: 江苏凤凰  
文艺出版社, 2019.7  
ISBN 978-7-5594-3687-0

I. ①内… II. ①谭… 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 (2019) 第 079100 号

## 内向者的竞争力

谭云飞 著

---

责任编辑 刘洲原

特约编辑 刘思懿 申惠妍

装帧设计 原色

责任印制 刘巍

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

网 址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 7.25

字 数 120 千字

版 次 2019 年 7 月第 1 版 2019 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5594-3687-0

定 价 39.80 元

---

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

## 序言

### 白天不懂夜的黑——被低估的内向者优势

众所周知，今天我们所处的现代社会是一个充满竞争和合作的外向型社会。人们从出生到死去，几乎每一个阶段都会处于各种心理压力下，长时间“经历着歧视和被歧视的阶段”<sup>①</sup>。在社会上，人对人、人对某一群体甚至群体对群体的歧视，这种涵盖不同范围的非理性关注往往会造成许多意想不到的悲剧。最为普遍的一种歧视行为当中，外向性格的社会优势造成

---

<sup>①</sup> 见《内向者心理学》，马蒂·O. 兰尼著，华东师范大学出版社2014年出版。

对内向性格的歧视似乎是习以为常，甚至无处不在的。

很多家长从孩子小时候起，就让他们参加一些必要的社交活动，希望小朋友拥有一种外向的性格。也就是说，在大人的观念中，性格内向不利于孩子以后的成长，会将孩子带入一个弱勢的境地。照一般逻辑看，性格内向者的成长很艰难，未来想要获得人生的成功更是困难重重。

性格外向的人热衷人际交往，他们热情、爱说话、充满自信、喜欢交友。这一类人在各类交际活动中颇有长处，适合表演、教学、指挥、管理等领域。性格外向的人大都愿意与他人共处，在其他人的面前他们会显得精力充沛，崇尚冒险而且经常表现出领导才能。相反，他们不爱自己一个人做事，那样会觉得沉闷、平淡。

正是由于今天的社会推崇外向性格，方便人们互相了解，互相共事等，使性格内向的人时常被认为是“怪人”。但是，世界上有多少人性属于内向呢？许多研究者得出不同的结论，有25%之说，还有50%之说，最多的甚至接近57%。在那些令人羡慕的各行业的成功人士中，则有近70%的人属于不同程度的内向性格。在有天赋的人中，内向性格的人反而居多，这是比较客观的现实，尽管并非所有内向者都有天赋。

对于性格内向，一些人往往存在误解。不能认为性格内向的人就是爱害羞，不喜欢与陌生人相处。在行为学角度而言，内向与外向的区别是他们行为动力的来源。内向的人喜欢一个人做事，没人打扰就特别有精神；而与别人在一起，环境嘈杂，就会觉得疲惫。相反地，外向的人在人的地方就非常活跃，充满动力；当外向者一个人独处，他们就感到无聊。

其实假如推倒思维的壁垒，就能看到硬币的另一面：内向性格表面上的缺点可以转换成为相应的优点。

性格内向的人喜欢安静和低调，是因为他们可以通过思考恢复精力，找到做事最有效的办法，比如一个人静静地阅读、写作、绘画等。因此，许多艺术家、作家、雕刻家、作曲家和发明家都是非常内向的<sup>①</sup>。

大部分性格内向的人不善于参加社交活动，但并非不能够同别人交往，他们只是更容易在一个人或很少人参加的活动中感到快乐，或者只喜欢与志同道合的人交流。内向的人并不是完全不食人间烟火，不同别人交往，他们一般

---

<sup>①</sup> 见《内向者优势》，马蒂·O. 兰尼著，华东师范大学出版社2008年出版。

愿意与亲密的朋友、有共同兴趣爱好的人交往。所以，内向的人遍布一些专业领域，他们往往热衷探索，乐于发现新事物和新经验，取得令人瞩目的成就。像爱因斯坦、比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、阿尔弗雷德·希区柯克、斯皮尔伯格、村上春树……另外一些出入各种场合，被闪光灯和粉丝包围的影视明星，很多也是内向者，如茱莉亚·罗伯茨、梅丽尔·斯特里普、克林特·伊斯特伍德、汤姆·汉克斯、哈里森·福特……因此，认为性格内向就无法与大众交流，是不准确的。

很多人认为性格内向的人一般不喜欢说话，为人冷淡，其实他们只是言语谨慎，说话需要经过仔细思考。他们在参加交流活动时一般都不爱出风头，不希望成为人们关注的焦点，往往更愿意做一名聆听者。即使关心身边的朋友，参与一些闲聊，说话也很小心谨慎。<sup>①</sup>

总的来说，性格内向的人在这个社会其实有不少优势：与较少的人合作时工作融洽、做事独立、思维灵活、富有自省精神、有责任感、有创造力、有分析能力。而当前很多社

---

<sup>①</sup> 见《内向者优势》马蒂·O. 兰尼著，华东师范大学出版社2012年出版。

会领域，过于依赖外向性格的人，其实是因为不了解内向者的优势。因此，就会对性格内向的人产生错误的判断：不友善、书呆子、缺乏交际能力、不会与他人沟通、不喜欢亲近别人、沉默寡言、独行侠、隐居……

如果你是一个内向的人，绝不应该认为自己的性格存在很多缺点。你完全不必感到自卑，不需要对羞怯、胆小、敏感、不敢外出等一类心理感到烦恼，忽视自己同样存在的冷静、谨慎、专注、善于倾听、有洞察力等潜力。

换句话说，生活中那些性格外向的人，固然有强大的进取心，他们能言善辩，是社交领域和职场中最耀眼的宠儿，但他们也会面临思维不集中、计划容易出现纰漏等职场大忌。

为什么大多数内向的人都容易受到猜疑和误解？许多性格外向的人会带着奇怪的眼光审视内向性格的人的各种表现，甚至于内向的人自己也都经常不能理解自己。他们习惯在一个时间只专注于一个活动，并且通常三思而后行。

在现实生活里，性格外向的人能得到大多数人的欣赏和重视。而现在，应该让性格内向的人充分认识到自己的所长。我们最应该正视的一个误区是，盲目地让那些内向的人去适应外向型的社会文化并强行改变自己。我们需要



澄清事实，让每一个人客观地欣赏自己固有的个性，尽管我们既有优点，也有缺点。本书的目标就是帮助大家冷静地审视自己，尽力发挥优点，尽力修正缺点，无须矫枉过正、刻意从众。

在本书中，读者将通过三个大的方面获得一些小小的收获：（1）客观判断自己是否是一个性格内向的人；（2）通过哪些方式来深刻理解、适当提升内向性格的潜在优势；（3）具体如何运用性格优势应对可能出现的问题。

通过对性格内向的人的各种优势和劣势的综合对比，对这一性格的表现进行深入探讨，为性格内向的人指明，如何利用他们的个性来创造并享受美好的生活。书中内容涉及学习、工作、社交，以及为人父母和养育性格内向的孩子，等等。书中有应对的策略、管理的方式及很有价值的建议，书不仅有助于性格内向的人在外向的世界里很好地生存，而且有助于他们获得真正的成功。



序言 白天不懂夜的黑——被低估的内向者优势

## PART 1

### 内向，解读世界的另一种方式

#### 第一章 | 世界被外向型占领了吗？

第一节 心理学对内向与外向的区分 / 003

第二节 内向性格等于次等的人格？ / 008

第三节 “由内而外” / 011

#### 第二章 | 拒绝内向？听听心理学家怎么说

第一节 内向其实也分层级 / 018

第二节 心理学界对内向的新解读 / 026

### 第三章 | 内向还是外向，你真的认识自己吗？

第一节 内向者，为什么被误解的总是你？ / 034

第二节 “内向”，应该看重的本质 / 042

第三节 “内向”，值得欣赏的特质 / 047

## PART 2

### 内向，在狭缝中爆发力量

#### 第一章 | 悲伤之河——内向者的暗伤

第一节 害怕，心中有个小小孩 / 054

第二节 蝴蝶振翅便能扇动心里的飓风 / 059

第三节 一句话要想千千万万遍 / 064

第四节 否定世界之前早已无数次否定自己 / 068

第五节 逃避可耻但难以拒绝 / 072

第六节 害怕矛盾，针锋相对是种酷刑 / 077

第七节 适应新环境是个大挑战 / 082

第八节 集体活动？我的内心是拒绝的 / 086

第九节 抵触变通，心中有道分明的线 / 091

第十节 大脑容易“想得太多” / 096

第十一节 过于注重细节 / 100

## 第二章 | 群星闪耀——内向者的财富

第一节 谨慎，谨慎，谨慎，重要的品质说三遍 / 105

第二节 洞察本质是种本能 / 110

第三节 窗外的纷扰我不听 / 114

第四节 与生俱来的独立 / 119

第五节 坚韧之心 / 124

第六节 善于倾听 / 129

- 第七节 分析式思考 / 133
- 第八节 永不停下追逐的脚步 / 138
- 第九节 你的痛，我感觉得到 / 142
- 第十节 思维和想象力自由飞翔 / 148
- 第十一节 内心住着广阔的世界 / 153
- 第十二节 一直很安静 / 158

## **PART 3**

### **内向，开启更广阔的未来**

#### **第一章 | 从心出发，点燃内动力**

- 第一节 定个小目标，重建自信 / 164
- 第二节 安静，让生命更充实 / 169
- 第三节 向内挖掘，活出人生的深度 / 174

## 第二章 | 交往有道，提升沟通力

第一节 不要让朋友圈限制了你 / 177

第二节 话不在多，有用则灵 / 180

第三节 说话也是一门学问 / 185

第四节 如何优雅地说出“我反对” / 190

## 第三章 | 立刻行动，打造执行力

第一节 行动，退缩之前先迈出第一步 / 197

第二节 放弃借口才能取得进步 / 201

第三节 让思想为行动领航 / 204

结束语 / 207



**PART 1**

**内向，解读世界的另一种方式**





## 第一章

# 世界被外向型占领了吗？

### 第一节 心理学对内向与外向的区分

我们所处的现代社会以商业经济主导发展方向，这要求人们需要具备相应的沟通交际能力。在日常生活中，人们不禁都会觉得外向型性格的人要比内向型的更容易适应环境，性格外向显得交游广阔，在社会上各方面都比较吃香，这样的人似乎是当今社会理想的通用型人才。

20世纪20年代，瑞士心理学家卡尔·荣格提出“内—外向人格类型”学说，大致诠释了“内向”和“外向”的概念。他认为，有些人会把生命力指向外部世界，致力于认识和改造外部世界。另一些人会把生命力指向内心世界，致力