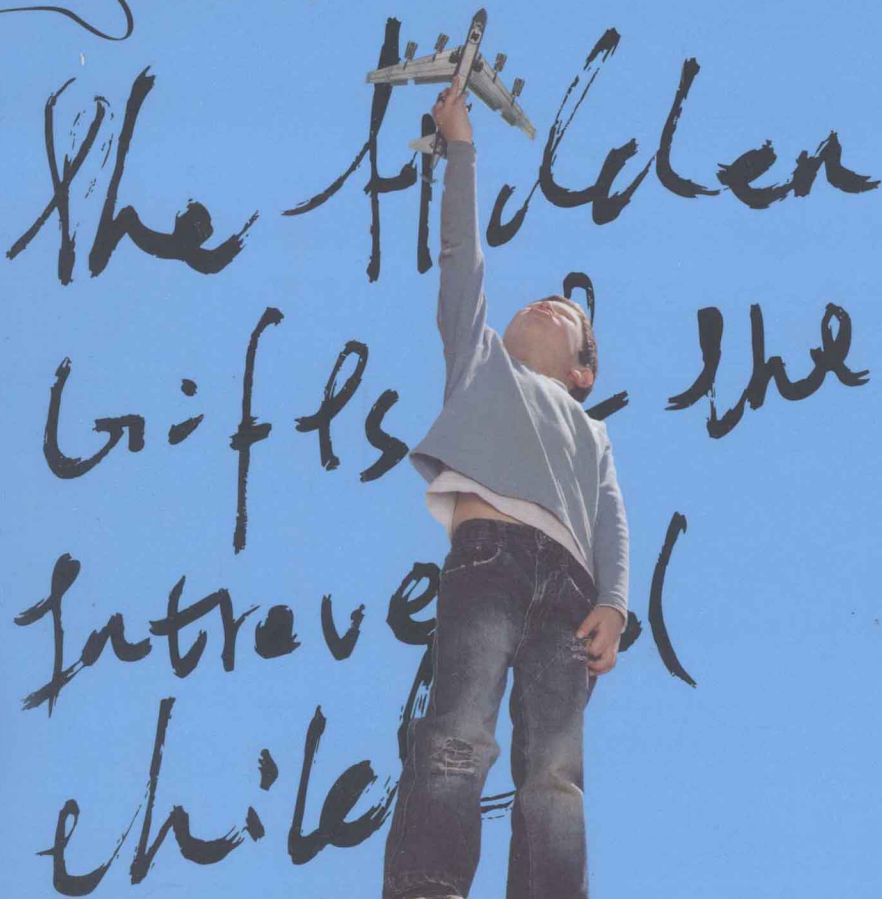
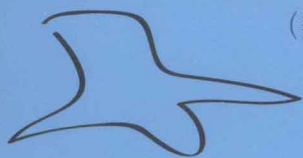


内向孩子的 潜在优势

(美) 马蒂·兰妮 著 赵曦 刘洋 译

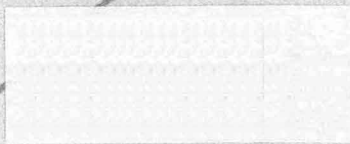



吉林出版集团
北方妇女儿童出版社


内向孩子的 潜在优势

(美) 马蒂·兰妮 著 赵曦 刘洋 译

The Hidden
Gifts of the
Introverted
Child



 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

内向孩子的潜在优势 / (美) 兰妮著; 赵曦, 刘洋译. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5385-5826-5

I. ①内… II. ①兰… ②赵… ③刘… 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(2011)第177809号

吉林省版权局著作合同登记号 图字: 07-2011-3212

THE HIDDEN GIFTS OF THE INTROVERTED CHILD: HELPING YOUR CHILD THRIVE IN AN
EXTROVERTED WORLD
by MARTI OLSEN LANEY

Copyright © 2005 by MARTI OLSEN LANEY, PSY. D.

First published in the United States as THE HIDDEN GIFTS OF THE INTROVERTED CHILD:
HELPING YOUR CHILD THRIVE IN AN EXTROVERTED WORLD

This edition arranged with WORKMAN PUBLISHING COMPANY, INC., NEW YORK
Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Shanghai Xiron Media Co., Ltd, an imprint of Beijing Xiron Books Co., Ltd

All rights reserved

内向孩子的潜在优势

作 者 (美) 马蒂·兰妮
译 者 赵 曦 刘 洋
出 版 人 李文学
责任编辑 张晓峰
封面设计 门乃婷
开 本 880 × 1230 1/32
字 数 172千字
印 张 9
版 次 2011年9月第1版
印 次 2011年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624
网 址 <http://www.bfes.cn>
印 刷 北京慧美印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-5826-5 定价: 29.80元
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

献辞

我们要聆听内心的声音，而不是被外部世界所遥控，去跟内心深处的自己斗争。

——迈克尔·帕斯托

引言 准备出发

内向的孩子：重视内心感受

我是苹果堆里的一只梨。

——电影《Funny Girl》台词

我们先来认识一个孩子，她和我见过的内向孩子有很多相似之处。

她的年纪很小，却常常被生日聚会这类能让小孩子兴奋异常的活动搞得无精打采。去别人家时，凳子还没坐热，小家伙就开始拽妈妈的袖子，硬是要回家。在幼儿园里，她喜欢看着别的孩子玩，如果想加入进去一起玩，她就会先观察一阵子。在照片当中，她的表情好像有些疑惑，有时甚至像要哭了一样，或者像是要躲到旁边的门里或树丛里一样。

对她来说，上学意味着离开温暖的家，然后到一个巨大的、嘈杂的、充满恐惧和困惑的地方，活像一个琳琅满目的大马戏场。她听不清老师说话，甚至无法思考。她知道她在家的时间安排，可是一旦要当着同学的面把它讲出来，她的大脑就一片空白了。她讨厌聚集的人群，

害怕被老师提问。到了二年级的时候，她想出了一个在课堂上减轻焦虑的好办法：当老师在班上找人回答问题时，她就用掉东西来“打掩护”，她先是“一不小心”地掉了一根铅笔，然后又钻到桌子下面“苦苦”地寻找，当某位思维敏捷的同学回答完问题时，她又会神奇般地找到铅笔，然后坐起身来。

尽管她在学校非常安静，但回到家里以后，她就能把妈妈的耳朵磨出茧子来。她自己也不明白，为什么自己有时候话多得像只麻雀，有时却一句话也说不出来，就像被女巫夺去声音的美人鱼一样。

我怎么知道这么多关于这个小女孩的故事呢？因为她就是曾经的我。

我跟大多数性格内向的孩子一样，习惯按自己的节奏做事情，而不善于跟外部世界打交道，那会把自己搞得筋疲力尽的。这种对外部世界的不同体验使我对自已产生了很多看法。因为别的孩子玩的时候我总是不敢加入进去，所以我觉得自己是一个奇怪的人。因为我虽然懂但当时却回答不出，所以我觉得我的记忆力有问题，或者我的脑子不太好使。因为和别人在一起的时候我总是不说话，所以我觉得我的存在好像没有价值。

很多性格内向的孩子都会得出类似的看法，而这也是我想帮他们作出改变的地方。我从我自己的经历和我二十多年的临床实践中认识到，内向的孩子没有任何智力或记忆力方面的缺陷。他们不需要把自己贬低为难以对社会和学术作出贡献的人。实际上，他们的贡献非常大。只是，内向的孩子确实需要父母和他人的支持和帮助来充分展示自己的能力。我们要认识到，我们生活在一个变化迅速的、充满各种刺激的纷繁世界当中，它更适合外向孩子的节奏。不过，只要理解了内向性格的特点，老师、家长和其他家庭成员就能帮助性格内向的孩子充分利用他们出色的脑力和其他方面的优势。

继续讲我小时候的事情。那时我虽然不怎么爱讲话，却破天荒地跟许多老师交了朋友。我们一起聊时下热门的事情包括班里的事情，还



有课堂上学的东西。我也询问他们的生活经历，然后听他们怎么回答。有的老师带我去看《西区故事》，有的带我去听歌剧。那位带我去听歌剧的老师还送我《阿依达》的唱片，这是我的第一张歌剧唱片，拿在手里，心情非常激动。回首往事，我想，这几位老师可能就是内向的人，他们把我看成了他们的同类。不过，更为重要的是，我从这些坚实的友谊当中得出了下面的结论：当我和他人一对一交往的时候，世界将会为我呈现出无限的精彩。

内向性格的另一面是注重深度、自我意识和亲密的友谊。性格内向的人比较专注，随时准备倾听，能够很好地理解他人。小时候，没有人逼迫我非得像外向的孩子那样去玩耍。我有我自己的节奏，我接受我自己，所以我能健康成长。对父母来说，把孩子的环境改变一下非常容易，但是对孩子来说，改变则有可能意味着从烦恼转变为接纳，乃至欢喜。

帮助你的孩子

很多读者告诉我说，看了我的第一本书《内向者优势》后，他们产生了强烈的共鸣。他们常说：“我多么希望我小时候能知道这些事情啊，这样我就不会这么多年来总想着自己有问题了。”听到那么多在成长过程中遭到误解和忽视的故事，我的心隐隐作痛。与我谈话的性格内向的成年人希望他们的家人、老师、同事、牧师都能理解他们内向的天性，并且进一步帮助他们。他们感受到的疏离和孤独是触目惊心的，因为这完全没有必要。

内向孩子的父母不断地问我，怎样做才能帮助孩子成长。虽然有这种愿望，但他们不知道孩子需要什么，或者不知道自己怎样做才能满足这些需要。我也从性格内向的家长那里听到，他们的外向的孩子总是把他们搞得焦头烂额。我的目标是弥合内向和外向之间的鸿沟，并且让父



母和其他看护者能够听懂内向孩子的“语言”，并且学会运用它们。我观察他人对我的内向的孙女的反应，我也在我的心理治疗实践中了解性格内向的孩子和他们的父母。同时，我也深刻地记得，曾经是一个内向孩子的自己是如何挣扎着一路走过来的。

我从内向孩子的父母和其他看护者那里听到最多的问题就是：“如果他们一直这样下去，他们能在这个外向的世界中取得成功吗？我们是不是要让他们变得更外向一些？”我对这个问题的回答是：“不要，一定不要！”尝试把一种新的性格强加到内向孩子的身上只会损害他的自尊，增加他的负疚感和耻辱感，甚至导致严重的羞怯感。实际上，性格内向的孩子会给你带来惊喜，你应当接受他们本来的样子。如果你滋养他的天性，他的天赋就能得到发挥。内向和自信并不是互相排斥的，自信的内向孩子长大后能让他们的生活充满意义、价值和创造力。

不过，性格内向的孩子通常是“大器晚成”者。这是因为，他们大脑的心理定向（mental orientation）机能最晚发育成熟。（不要慌，我会在第2章里详细解释这一点）他们的脑神经系统适合从事艺术和需要进行长期训练的专业职业。性格内向的人在以下领域中大放异彩：科学、建筑、教育、计算机科学、非团体运动、心理学、视觉艺术、文学、戏剧以及——你可能不相信——军事。这是因为，性格内向的人有出色的专注能力，他们喜欢向问题的深处探索。与日常观念不同的是，性格内向的人也可以是首席执行官、销售人员、演员、电视主持人、娱乐明星、体育明星或政治家。如果成年人能帮助内向的孩子认识到自己的长处并鼓励他们珍视自己的能力，他们的童年就不会在痛苦和迷惘中度过。当内向的孩子得到他们所需的帮助后，他们的潜能就会得到发挥，而所有的人也将从中获益，因为，这个世界会因为他们的存在而更加美好。



我是如何写这本书的

认识真实的自己，成就独特的你。

——达里奥·纳迪

当我的第一本书出版后，我见到了许许多多从美国、加拿大各个地方赶来的性格内向的人，并同他们谈话。我也收到了几千封来自世界各地的内向的人们的电子邮件，里面都是他们的想法和感受。此外，我也访问了许多父母、老师，最重要的是，还有很多性格内向的孩子，并详细地询问了他们各自的经历。

同时，我也认真阅读了最新的研究资料。研究人员发现，长期以来，在所有得到研究的性格特征当中，内向-外向性格连续体是最有预测性的。这种性格维度是非常可靠的，由此也产生了下面的问题：内向性格和外向性格的生理基础是什么？这一问题引发了数以千计的科学研究，这些研究的目的是找到决定内向和外向的生理过程。过去，我们仅有一些理论，像迈尔斯-布里格斯个性类型测量（MBTI）等人格类型测验，以此来分辨人的气质。现在，我们有了更加科学也更加精确的工具，比如核磁共振成像（MRI）、正电子断层扫描（PET）、发生脑损伤的中风病人的研究数据以及长期的双胞胎研究来帮助我们理解、探索和呈现大脑和身体的工作机制。

有一些研究对内向性格的性质和起源作了很有启发的探索，我非常关注它们。这些研究表明，性格内向有其生理基础。它们也验证了我的观点：妄图把内向的孩子改变为外向的孩子不仅有害，而且也是徒劳的。在外向孩子看来非常容易的交往方式，在内向孩子的眼里可能是十分困难的，所以内向的孩子会自惭形秽。内向性格的科学依据能够让内向的孩子和他们的父母确认：孩子没有任何问题，他们在社会交往中遇到困难并不是能力不足或者不愿努力的结果。



生理和心理方面的海量研究大多无法为普通大众所知晓（除非它们吸引了媒体的关注）。我已经尽力把关于内向性格的各个领域的研究结果写进了这本书当中。这些领域包括生理学、解剖学、神经科学、教育学、减压研究、个性研究、创造力研究、早期教育、精神分析、遗传学、认知科学、进化心理学、成瘾研究和社会学。我也访问了许多父母、老师和性格内向的孩子，并详细询问了他们的经历。

尽管每一个性格内向的孩子都是独特的，但他们也有很多共同点。性格内向的孩子拥有丰富的内心世界，了解他们的过程仿佛是一段无比

他们是性格内向的人，想得到吗？

耳朵大的人有名。——电影《小飞象》

你可能会认为，那些演员、明星、总统和其他吸引人眼球的人都是性格外向的人。然而，许多著名的人物都是性格内向的人，比如下面这12位：

★约翰尼·卡森（Johnny Carson），报纸《俄勒冈人（Oregonian）》评论说：“卡森是一个性格内向的人，来自美国中西部，擅长掌握幽默的时机。”

★戴安·索耶（Diane Sawyer），她说：“人们说，我每天上电视，肯定不是性格内向的人，但是他们错了。”

★沃伦·巴菲特（Warren Buffett），投资大师。Robert Hagstrom在《The Warren Buffett Way》一书中说：“沃伦·巴菲特是一个非常谨慎的内向的人。”

★朱莉娅·罗伯茨（Julia Roberts），大部分午休时间都在打盹。她说：“打盹儿让我感觉非常好。”

★约翰尼·德普（Johnny Depp），有人问他为什么搬家去法国，他说：“为了简单，真的，那里没有那么多聚光灯。”



奇妙的旅程。这个过程并不困难，而且收获将是非常巨大的。随着孩子的自信逐渐增长，逐渐认识到做一个性格内向的孩子是一件很好的事情，并且学着在外向的世界中茁壮成长，这时，身为父母的你的生命也将得到极大的丰富。

内向孩子的最常见的弱点是容易迷失在自己的内心世界当中，并为外部世界所遗忘。当父母重视和孩子对话并且努力倾听时，内向孩子的内心想法就更容易接近外部世界。在成长的过程当中，如果内向的孩子在家庭互动中感受到幸福，感觉到自己被家人所接受，他们就会相信自

★迈克尔·戴尔（Michael Dell），戴尔前首席执行官，《商业周刊》（Business Week）把他描述为“走极端的内向者”。

★杰奎琳·肯尼迪（Jacqueline Kennedy），Tina Flaherty在《What Jackie Taught Us》一书中谈道：“她会站在你的一边，认真倾听，让你觉得你将要说的话是这个世界上最重要的事情。”

★比尔·盖茨（Bill Gates），Walter Isaacson在《In Search of the Real Bill Gates》中描述道，在他六年级的时候，他的性格外向的母亲觉得他应当去接受心理咨询。她不理解他为什么总是在车库里泡着。当她问他在做什么的时候，盖茨扔回一句：“思考。”

★史蒂夫·马丁（Steve Martin），在《Steve Martin: The Magic Years》一书中，他的老朋友Morris Walker说：“马丁现在已经是一位艺术大师了。人们都知道，他总是把自己关在画室里，一关就是几个小时。他在里面放松思想，寻找灵感。他是非常注重秘密的内向的人。”

★基努·里维斯（Keanu Reeves），《Entertainment Magazine》里说：“他是好莱坞最内向的人。”

★奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn），她对记者说：“我是一个内向的人。”

★琼·艾伦（Joan Allen），她说：“我的事业不是一下子发展起来的，这种方式非常适合我的性格。”她的公司就叫做“Little by Little（意思是一点一点进步。）”。

己，并且拥有坚实的自信，他们就能在丰富的内心世界和外部世界中游刃有余。他们就会懂得如何保存精力，调节环境的刺激强度。继续寻找内向孩子的行为原因，了解为帮助他们发挥潜能需要做哪些事情吧。



引言 准备出发

内向的孩子：重视内心感受 / 1

第一部分 了解差异

第1章 你家烟囱里掉下个内向小孩吗 / 002

内向什么样？外向又是什么样？

第2章 内向、外向的生理基础 / 018

大脑的生理结构创造了内向和外向的气质

第3章 性格内向的优势 / 046

挖掘孩子的潜在天赋

第二部分 用根基和希望养育内向的孩子

第4章 让情感坚韧起来 / 068

密切亲子关系，让孩子体会到一个安全的大后方

第5章 内向孩子的看护和饮食 / 089

给予内向孩子能量的习惯做法，促使他们茁壮成长

第6章 玩、谈话和休闲的艺术 / 108

鼓励日常闲聊、有创意地玩、分步骤决定和抗压能力



第三部分 家庭的差异性

第7章 家庭气质探戈 / 124

通过肯定和欣赏每个成员的舞步增进家庭和睦

第8章 改善兄弟姐妹的关系 / 145

鼓励理解、明确界限及缓解竞争

第9章 延伸的家庭树 / 156

培养与祖父母、其他家庭成员、朋友和看护人员的亲密关系

第四部分 挖掘潜质

第10章 课堂上的内向孩子 / 176

一旦了解了内向孩子的最佳的学习方式，你就能帮助他畅游学业生涯

第11章 学校和运动场上的内向孩子 / 197

协助老师工作，帮助孩子学习、完成家庭作业、预备上大学和参加体育运动

第12章 内向孩子的社会交往 / 212

内向的孩子如何看待友谊？他们会怎么做

第13章 鼓励孩子强化社交技能 / 230

通过练习，即使面对困难的处境，也能够让孩子做到沉着和自信

第14章 社交困境 / 250

帮你的孩子面对冲突、欺侮等困难处境

结论 思考 / 265

附录 容易与内向性格引起混淆的疾病和异常 / 271

致谢 / 273



The Middle
Wife of the
Intraverted
Child



第一部分 了解差异

如果你不站在他人的角度考虑问题，
你就永远无法真正理解一个人。

——哈珀·李



第1章

你家烟囱里掉下个内向小孩吗

内向什么样？外向又是什么样？

人常常不了解自己的个性，而需通过他人认识自己。

——荣格

十岁的马修有时看上去判若两人。他是个恋家的孩子，喜欢他的狗狗们，还对许许多多的东西感兴趣，尤其是与大自然和动物有关的东西。在熟悉的环境中，马修精力充沛，非常健谈。他会兴致勃勃地向每个客人讲述鸟儿如何吸引它的同伴，还跟他们讲自己的新宠物——一只刚出生三天的小马驹。但到了其他地方，他就常常会变得比较安静，面无表情，一动不动，只有细心观察之后才会有所行动。放学以后，马修喜欢和他的朋友山姆一起玩，不过要是在吵闹的体育馆里待太久了，他就会抱怨，因为孩子们都挤在那儿做作业。“我没法儿集中注意力。”他叹了一口气说。



马修属于性格连续体中定义的内向。他天生的能量、感知和决策都向内投射到他个人的思想、情感和观念世界里。他喜欢对事物进行深入的思考，因为这样能激励并充实自己。他也乐意与他人分享自己的想法和感受，但太多的外部活动还是让他疲惫不堪。

奥斯汀也是十岁，他是个藏不住事的孩子。放学后妈妈接他回家，一上车他就开始滔滔不绝地说起一整天他都做了些什么，在路上还向车窗外的小伙伴们大声喊着打招呼。他不仅健谈，善于表达，而且不用费力劝说就能主动尝试新事物。在回家的路上，奥斯汀就迫不及待地想知道，回家后他们还要做些什么。他的朋友艾伦能过来玩吗？这么好的一天只窝在家里太可惜了！他还喜欢在餐桌旁做作业，因为这样就不会错过周围所有好玩的事情了。

奥斯汀属于性格连续体中定义的外向。他的精力从内向外发散到一个充满形形色色的人、事物和活动的外部世界。他扫描外部环境找寻刺激，被熙熙攘攘的喧闹所吸引，这让他感觉浑身是劲。独处太久反而会让他萎靡不振。

很多人脑海里的内向的人和外向的人是这样的：在一个聚会上，那些一直待在阴暗的角落里、紧挨着墙壁、与那些茂盛的花花草草为伍的就是内向的人。而把颜色鲜艳的灯罩当帽子戴在头上、凡事都要插上一嘴、试图成为焦点的就是外向的人。不过内向和外向并不一定由行为表现来划分。更确切地说，这两个术语反映了一个人的能量来源和注意力的指向。马修和奥斯汀都是聪明伶俐、惹人喜爱的孩子，随着环境的变化，他们都有可能表现出活泼开朗的一面和安静忧郁的一面。

实际上，内向是一种与生俱来的气质，它由你的孩子的基因构成所决定。气质本身并不等同于人格，它是一系列特质的集合体，这些特质决定了人在面对特定环境时的反应和行为模式，而这种模式往往伴随人

