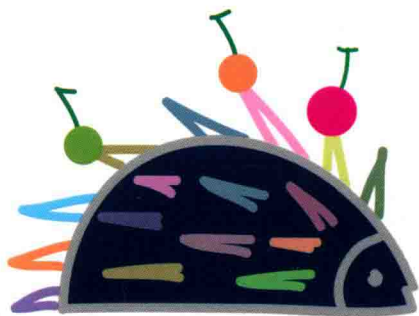


内向的

力量

内向性格者在外向世界的
优势、潜能及成功法则



THE
INTROVERT'S
WAY

LIVING A QUIET LIFE IN A NOISY WORLD

心／海／书／系



〔美〕索菲娅·登布林 / 著

Sophia Dembling

董秋语 / 译


海外借



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



The Introvert's Way

Living a Quiet Life in a Noisy World 

内向的力量

——内向性格者在外向世界的优势、潜能及成功法则

[美] 索菲娅·登布林

Sophia Dembling 著

董秋语 译



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

内向的力量：内向性格者在外向世界的优势、潜能及成功法则 / (美) 索菲娅·登布林 (Sophia Dembling) 著；董秋语译. -- 重庆：西南师范大学出版社，2017.3

书名原文：The Introvert's Way: Living a Quiet Life in a Noisy World
ISBN 978-7-5621-8627-4

I. ①内… II. ①索… ②董… 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 (2017) 第 048248 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

内向的力量——内向性格者在外向世界的优势、潜能及成功法则

NEIXIANG DE LILIANG——NEIXIANG XINGGEZHE ZAI WAIXIANG SHIJIE DE YOUSHI QIANNENG JI CHENGGONG FAZE

[美] 索菲娅·登布林 (Sophia Dembling) 著 董秋语 译

出品人：米加德

总策划：卢旭 彦吴桐

责任编辑：何雨婷 刘应

版式设计：谷亚楠 朱海英

封面设计： 闰江文化

出版发行：西南师范大学出版社

重庆市北碚区天生路2号 邮编：400715

http://www.xscbs.com

市场营销部电话：023-68868624

印 刷：重庆共创印务有限公司

字 数：132千字

开 本：890mm×1240mm 1/32

印 张：7.5

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次

著作权合同登记号：2017年第064号

书 号：ISBN 978-7-5621-8627-4

定 价：38.00元

第 一 章 概 述

一、研究的目的和意义

献给汤姆

因为我爱他，而他懂我。



推荐语

走出校园开始投入工作的一两年里，我总是觉得自己和别人不同，时常和周遭的人、事碰撞多于融合：在参加社交活动后，很容易感到疲惫、失落；对喧闹的酒吧、大型聚会场合毫无兴趣，宁愿宅在家里看书或电影。直到某天看到一本关于内向性格者的书，我才明白，是自己的内向性格在作祟。

职场，甚至情场，对外向性格者情有独钟，不是吗？我们生存在一个外向的世界，不是吗？外向性格者越来越受到追捧。在众人眼里，他们健谈、高调、风趣、自信、易于成功……几乎是所有褒义词的集合。而中国人一直奉为美德的低调、安静和内敛瞬间被认为是古董，内向性格者安静而隐秘的世界逐渐成为一种亚文化。

在“只有外向才能成功”的叫嚣声中，内向性格者受到了前所未有的误解。在世人的眼里，内向等于敏感、纠结、阴郁、



木讷、高傲、无能、失败……和主流世界格格不入，各种媒体的负面评价让内向性格者愈发焦虑。

而更糟糕的误解来自于内向性格者本身。为了让自己看起来“正确”，他们不停地改变自己去适应主流文化，在各种励志书的鼓动下，他们竭力洗脱自己身上和成功的品质不搭边的印记，急于甩掉“内向”这个标签。

但是，我们真的了解内向么？内向真的就意味着一无是处么？

庆幸的是，几本书的陆续出现，向世人解释了究竟什么是内向，也为内向性格者们正了名。正如这本《内向的力量——内向性格者在外向世界的优势、潜能及成功法则》，告诉我们，不少成功人士其实是内向性格者，比如，饰演《龙文身女孩》的鲁尼·玛拉，微软的总裁比尔·盖茨。另一本畅销书《内向也是一种优势》，道出了内向性格者的十大优势，如看到本质、善于倾听、善用书写（代替言论）、移情能力等。

一些社交网站的建立，让更多的内向性格者们找到了属于自己的群体，不再在主流世界中惶惶不安，如本书中提到的“世界轻吟”（World Hum）。这些都让内向性格者们大受鼓舞，不再羞于承认自己内向。

内向从来都不是一个贬义的词汇。无论内向或外向，仅仅是一种性格。如果说外向性格者是热烈的艳阳，那么内向性格

者就是沉静的深海。

也正如一个硬币的两面，我们不能因为内向的种种优势就否认和无视它的缺点。内向当然有缺点，但很多并非我们曾经认为的那样，譬如说，沉闷、孤僻、木讷——这些只是说明一个人的情商需要提升，和内向外向并没有太多关系。

对于不少内向性格者来说，除了知道自己是谁，还要知道如何扬长避短，如何在这个世界中更好地展现自己力量。而这些，正是这本《内向的力量——内向性格者在外向世界的优势、潜能及成功法则》能够告诉你的。作者索菲娅·登布林本身也是一个内向的人，所以书中很多内容会让内向的我们感同身受。她真诚地告知大家，在社交、工作和生活中遇到的各种问题和感受；文中不乏本人辛辣的讽刺和吐槽；更重要的是，本书提供了应对这些情况的非常实用的解决方法。相信每个内向性格者读了都会有所收益，并从中汲取能量。

内向的我们安静、内敛，却充满力量。

本书内向但有力量的小编

2017年2月于上海



目录

CONTENTS

- 001 内向性格者联盟
- 007 让我们听听荣格怎么说
- 013 喧闹的美国文化
- 017 科学证明：内向不等于害羞
- 021 生而温柔
- 025 安静的愠怒
- 029 认真得刚刚好
- 033 缓慢前行的思想列车
- 037 内在的火焰
- 041 内向的含义
- 045 灵感的空间
- 051 我喜欢静静地观察
- 055 能量输入与能量释放

- 061 “我们不知道你是内向性格者，还以为你就是个烂人。”
- 065 停止能量消耗的咒语
- 069 内向性格者不是外向的残次品
- 073 我喜欢人，但不是每时每刻喜欢所有人
- 077 别给我们打电话，我们会打给你……呃，
不，也许我们不会
- 083 我们必须争取不参加聚会的权利
- 087 孤独是一种心理状态
- 091 关于快乐的偏见
- 097 谁才是自恋狂？
- 101 颠覆外向优越论
- 105 派对困境
- 109 内向性格者的派对生存法则
- 113 鸡尾酒派对简直是地狱
- 119 事实一：有些人就是很无聊
事实二：你没有义务听他们的废话
- 123 当你想说“不”的时候说“好”，反之亦然
- 129 酒杯里的外向
- 133 至少有 50 种中途离场的方式
- 137 内向性格者眼中的生活

141	外向性格者：“会很好玩的！”而我们不这么认为
145	内向性格者的乐趣
149	朋友，“好友”，熟人，何必呢？
153	网络上的外向性格者
159	外向的欢乐噪声
165	因为他们爱你
169	内向的小孩
175	如果你爱我，就让我一个人静静
181	我真讨厌他们这么说
185	一个人的团队
191	大胆主动的内向性格者
195	交友第一步：走出家门
201	丰富的精神世界与正念
207	内向性格者的错误
211	内向性格者的权利
215	中间地带
219	让我们相亲相爱
223	致谢



内向性格者联盟

我不得不承认，在我过去几十年的生命历程中，我曾不止一次地怀疑自己是一个既冷血又自恃清高的人。为什么我那么不愿意参加派对？为什么我刚到不久就想脱身？为什么当我和朋友的约会临时变成一群人的聚会时，我会感到那么烦躁？为什么我会那么那么那么在意和谁待在一起？为什么朋友每周例行的问候电话会让我那么紧张和不自在？为什么外向的人会让我想要逃避？为什么我总是喜欢独处？

因为我害羞？不友好？挑剔？厌世？阴郁？还是因为我厌恶人类？社交能力不健全？我到底是怎么了？要如何才能成为那种大家都喜欢的开朗活泼的人？如何才能大方地拍别人肩膀打招呼，成为所有人的开心果？

为什么？

因为那不是我的本性。



我是一个内向者，而这压根儿没有什么不对的。

几年前，我开始研究内向性格，这彻底改变了我对自己的认知，更加了解自己。我并不厌恶人类，我不是不友好或自恃清高，我也不是害羞，拙于社交，或者任何意义上的社交无能。我完全可以自然地与人对话，我甚至还可以进行公众演讲，次数也不少。从表面上看，你可能会以为我是一个外向者，然而我并不是，事实是很多人并不了解内向。

当我说我是一个内向者，有一些人会不同意。他们说我可以正常外出，与人交往，与人对话，这样的我不可能是一个内向者。

他们并不了解内向。

外向与内向的区别，并不在于前者擅长社交而后者相反；或者是内向者讨厌生人而外向者从来都自来熟；内向者吝于言辞而外向者享受愉快的长谈；又或者内向者偏好书籍的陪伴而外向者热爱运动。

从某种意义上说，以上这些看法不无道理，而从另一种意义来说却谬以千里。

但有一件事是确定的：我越是去了解内向性格，越能平静舒适地与它相处，与自己相处。所以我想，我应该将它与更多内向者分享，这本书的目的就是为内向者正名，并帮助他们寻找到自己，就像我找到内向的力量一样。

我写的第一篇关于内向的文章是《一个内向旅行者的自白》（Confessions of an Introverted Traveler），发表在一个叫“世界轻吟”（World Hum）的网站上。如潮水般的回复即刻涌了过来，数以千计的浏览，数百的回复，大量的感谢，无数人附和着：“说得太对了！”2009年，我开了一个专门探讨内向性格的博客，与数千网友交流看法。于是，我发现在美国开朗健谈的主流文化之下，还隐藏着一种亚文化——并不是所有美国人都很健谈，还有一些人只会在有话可说时才开口。他们可能喜欢与人相处，但也不需要一千个朋友；有时也享受派对，但必须是以自己的方式。

在内向者们过去的人生中，我们一直被外界引导着相信——外向优于内向，外向才是地道的美国人性格。在这个极度崇尚开朗外向的国度，内向者总是在承受着各方面的压力，被迫做出改变。传统的观念强调，美国是一个由外向者组成的国家——他们热情洋溢，永远面带微笑，热衷于各种派对，越多越好。而内向者则被认为是古怪的，扫兴的，甚至带有一种连环杀手的属性。内向者被强迫经常外出，活跃气氛，融入团体。当孩子宁愿独自一人在房间里玩耍，也不愿跟伙伴们一起在户外玩耍时，父母们就会忧心忡忡。爱好安静读书的孩子，总是被告诫要打开自己的保护壳，如果他更喜欢单独行动而不是团队合作，有可能会面临惩罚。



我们一直被告诫，长时间的独处对心理健康不利。如果比起愉快的八卦闲聊，我们更喜欢有深度的思想对话，就会显得“太严肃”。人们有时候会认为我们清高，因为我们不愿意承认一个人不如两个人，我们更倾向于一对一或者小团体的沟通，而不是大型聚会。

外向者们认为非常有意思的那些事——派对、集体活动、与陌生人闲聊，对我们来说毫无乐趣，这就让我们在许多人看来显得格格不入。而且有时候会有人出于善意地拉住我们的胳膊，拖着我们去参加一些我们并不感兴趣的活动：路边的表演、被邀请合唱、周末短途旅行、聚会等。有时我们只是想去剧院安静地欣赏表演，却莫名卷入观众互动环节，这让我们感到尴尬。渐渐就变成了我们大多数时候参加派对并不是出于享受，而是出于责任。

我们一直都被教导内向是不健康的性格，我们用一生的时间挣扎着试图“走出我们的保护壳”，或者伪装自己，只有在独处时才做回内向的自己，像是揣着一个肮脏的秘密。但实际上，内向者是一个庞大的群体，他们极度渴望被认可。

这就是这本书诞生的背景。

成千上万同我一样的内向者们，是时候停止伪装了，是时候停止为自己的本性道歉了！即使我们可以向世界强颜欢笑，也并不代表我们必须那样做，这只能取决于我们自己的意愿。

内向并没有错，外向也并不一定是对的——反之亦然。我们可以尽情地做自己，各自不同、丰富多彩才会让世界乐趣无穷。

在这本书里，我会详述内向者面临的问题和解决方法：我们本身是什么样子，不是什么样子，我们可以成为什么样子，我们如果不愿意就不必假装成什么样子。内向不是一种精神疾病，也不是什么避之不及的坏事。它只是这纷繁世界多种生活方式中的一种，而且它本身没有任何可指摘的。

是时候让我们安静地拥抱我们的本性，捍卫自己按照本心生活的权利了。

