

心／海／书／系

# 安静的 幸福

内向性格者的爱情密语

〔美〕索菲娅·登布林 著  
Sophia Dembling  
童心 译

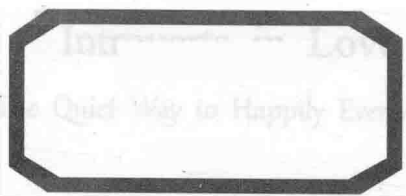


INTROVERTS  
IN  
LOVE

THE QUIET WAY TO HAPPILY EVER AFTER



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



# 安静的幸福

——内向性格者的爱情密语

【美】索菲娅·登布林

Sophia Dembling 著

童心 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

安静的幸福:内向性格者的爱情密语 / (美) 索菲娅·登布林 (Sophia Dembling) 著; 童心译. -- 重庆: 西南师范大学出版社, 2017.3

书名原文: Introverts in Love: The Quiet Way to Happily Ever After  
ISBN 978-7-5621-8572-7

I. ①安… II. ①索… ②童… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 048247 号

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

## 安静的幸福——内向性格者的爱情密语

ANJING DE XINGFU——NEIXIANG XINGGEZHE DE AIQING MIYU

---

[美] 索菲娅·登布林 (Sophia Dembling) 著 童心 译

出品人: 米加德

总策划: 卢旭 彦吴桐

责任编辑: 何雨婷 蒙莹雪

版式设计: 谷亚楠 陈雅欣

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: 128千字

开本: 890mm × 1240mm 1/32

印张: 7.25

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059号

书号: ISBN 978-7-5621-8572-7

---

定 价: 38.00元

[美]索菲娅·登布林

Sophia Dembling



美国知名博主、作家。曾出版多部畅销书：《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》《在美国，女性此生必去的100个地方》《菲尔博士的营销学：直言不讳的力量》《生存指南——美国少女在德州》等。

出品人：米加德

总策划：卢旭 彦吴桐

责任编辑：何雨婷 蒙莹雪

封面设计： 闰江文化

投稿邮箱：wipub\_sh@126.com

xscbsr@sina.com



西南师范大学出版社



西南师范大学出版社  
天猫旗舰店



万墨轩图书

W  
万册轩图书  
WIPUB BOOKS

Introduction to Love

The Great Love (Happy Love After)

# 爱情的幸福

苏菲亚·葛林

（美）苏菲亚·葛林

苏菲亚·葛林

RFID

ISBN 7-309-05111-9

### 献给汤姆

尽管我话不多，但他总在必要的时候鼓励我说下去。

---



## 前言

爱情是复杂的。它既普遍地发生在人们身上，但同时又非常个人化。从某个角度来看，没有人可以称得上是爱情专家，但从另一个角度来看，每个人都深谙爱情的秘密。我们拥有的爱情是共通的，不然怎么会有那么多歌颂爱情的歌曲，能引起那么大的共鸣？但是，爱情也是不尽相同的——曾几何时，你也看着一对夫妇，纳闷他们是怎么走到一起的？

在那些构成我们的元素中，性格内向或外向只是很小的一个方面。我们每个人都是复杂的个体，都有自己的个性和怪癖，希望和梦想，先天或后天的特点，还有一些让人恼火的习惯。当然了，所有成功收获爱情，让爱情保鲜的人们，不管你是否内向，不管你的另一半性格如何，这里头的秘密就在于：沟通，让步，还有尊重。同样的，若是没能做到这几点，两个人的关系也必定会走向终点。也许每段感情的细节各不相同，但是爱情的一般原则适用于每个人。



那么，既然我们都懂这个道理，为什么还要读一读《安静的幸福——内向性格者的爱情密语》呢？

一方面，在寻爱路上，性格内向的人似乎显得挺格格不入的。我们没法像外向者那样活跃，就算我们在那里，也没法那么快结识新朋友。

27岁的单身作家泰勒是一个性格内向的人，她说：“和朋友们相比，我不常出去约会，因为我更喜欢宅在家里做一些有意思的事情，比如读书、打游戏。在聚会上，我也不会和人们打成一片。我更喜欢和熟悉的朋友们在一起，若是有人突然插进来，我不会若无其事地和陌生人聊天。那不是我的风格。”

不仅仅如此，内向的人哪怕是遇到了让自己感兴趣的人或事，也不会主动迈出第一步。60岁的艺术家拉梅尔也是性格内向者的一员。他讲了很多故事，都是自己在别人一见钟情，然后勇敢地表白，却往往被拒绝。多次失败之后，他认定主动出击太不值得了。他说：“后来，我就只是坐在那里，等着别人的主动搭讪。”（幸运的是，拉梅尔遇见了命中注定的外向伴侣，本书会讲述更多关于他们的故事。）

总之，我们在交际上的精力是有限的，那么如何在寻爱之路上走得更远，更平稳呢？如何邂逅自己命中注定的另一半？当我们的内向要自己退后时，我们又该如何勇敢地向前走呢？

此外，是不是内向的我们倾向于爱上某种类型的人？是给

我们的生活带来激情与力量的外向异性，还是贴心地与自己分享安宁的同类呢？

也许你从来没有正面回答过这些问题，但是当你走在寻爱的路上时，这样的疑问一定时常萦绕在你心头。

而且，疑问远不止这些。在我们遇见可能的另一半时，我们的内向性格就会显现出本质。我们如何在坚守本心、保持独立的同时，让另一个人走进那扇心门呢？在不引起误解和不适的前提下，我们如何平衡自己对陪伴的渴望和对独处的需求呢？每天给另一半发多少条短信，打多少个电话，才是合适的？

对很多人来说，开始一段崭新的恋情是很耗精力的，但是，爱情也不会屏蔽掉个人对独处的需求。59岁的工程师约翰已经离异，他表示自己不知道如何“在推崇依赖关系的社会里，保持对内向的自信，坚守独立的生活”。34岁的单身律师德鲁则表示，每次约会的女士，到最后都会抱怨自己不能付出更多的时间来陪她。他说：“每天都要黏着？那我可做不到。”是不是有的人就是不适合形影不离的感情呢？本书也将为您一一解答。

本书讲述了很多性格内向者的故事，单身的，已婚的，离异的，同性恋，异性恋甚至双性恋。他们谈到了自己在寻爱路上邂逅的恋人和伴侣，有的甜蜜，有的苦涩；谈到了自己的期盼和需求；谈到了自己为什么会感到幸福以及怎样才会更加

幸福。我采访了很多内向者，有的伴侣同样内向，有的伴侣却很外向。我还拜访了那些新婚夫妇，还有在婚姻里走过很多个年头的老夫老妻。

为什么我不采访那些外向者呢？因为我觉得他们的心声我们已经听过很多次了，不管是我们自己熟知的外向朋友，还是在社交圈子里主导动向的人们。毕竟，在公共场合大方说话是外向者的拿手好戏。

此外，早在2009年，当我开始写关于内向的东西时，我就发现了很多关于内向者的小秘密。很多人不知道自己本质上是内向的，直到读到关于内向的文章或是听到内向者的倾诉时才意识到这一点。他们一开始只是觉得自己有点怪异，总是听到周围的人对自己说“你这样生活是不对的”，并认为他们要改变自己的生活方式。

一晃好几年过去了，现在“内向”是个热门话题，内向者开始欢快地踏上自己的学习路径，去发现自己是谁，如何更好地融入这个世界。我的第一本书《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》就是一本指南，引导内向者过好自己的生活。我收到了很多读者来信，他们表示这本书给予了很大的帮助，让他们意识到并接受自己的需求，将其表达出来。而《安静的幸福——内向性格者的爱情密语》这本书将会讨论内向者的爱情。这是一本为内向者量身打造的书。

外向朋友们也可以读一读，只不过书中都是内向者的心声。

在我们的讨论过程中，有的观点可能是你赞同的，有的阐述可能会进一步揭示你和你的情感关系的真实面貌。此外，这一系列的讨论也有可能在你的脑海中留下一些疑问，让你开始思考一些问题。这都没有关系。对于本书里提到的建议，你只选取对你有用的即可。该书并没有为所有寻找幸福的人们提供一个爱情的黄金法则（要是我可以的话，我一定早就赚得盆钵满啦！），而是为你自己的爱情提供一些建议。

如果你正走在寻爱之路上，我希望这本书能够帮你认识自己的特点，了解自己的内向性格。我也希望这本书能和你一起讨论作为内向者的心理需求，让你在生活中也能自如地表达自己的需求，知道还有其他人跟你感同身受，并了解他们是如何解决问题的。这本书将告诉你如何在亲密关系中提出独处的需求，如何平衡参与社交活动的需求和宅在家里的愿望，如何解决各种冲突。我希望，进一步了解这些能让你收获更多自信，不被那些想改变你或者负面评价你的人影响。

如果你正处在一段感情里，也许你会发现自己已经经历了本书提到的那些阶段——又或者还未曾经历。如果是后者，也许这里的一些观点会让你从另一个角度看待自己爱情中反复出现的冲突和不安——无论是一大早的唠叨，还是因为想要独处而产生的负疚感。

我并没有给出唯一的、正确的答案，只希望这本书能让你看清爱情里可能会出现的问题。如果你正处于一段能够开诚布公地沟通并彼此尊重的情感关系中，那就再好不过了，这些问题都会迎刃而解。它将让你置身于甜蜜与喜悦之中，带你踏上通往幸福的旅程。

姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_ 职业: \_\_\_\_\_ 教育程度: \_\_\_\_\_

邮寄地址: \_\_\_\_\_ 邮编: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

您所购买的书籍名称: 《安静的幸福——内向性格者的爱情密语》

您对本书的评价:

书名:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意	故事情节:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意
翻译:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意	书籍设计:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意
纸张:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意	印刷质量:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意
价格:	<input type="checkbox"/> 便宜	<input type="checkbox"/> 正好	<input type="checkbox"/> 贵了	整体感觉:	<input type="checkbox"/> 满意	<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 不满意

您的阅读渠道(多选): 书店 网上书店 图书馆借阅 超市/便利店

朋友借阅 找电子版 其他 \_\_\_\_\_

您是如何得知一本新书的呢(多选): 别人介绍 逛书店偶然看到 网络信息

杂志与报纸新闻 广播节目 电视节目 其他 \_\_\_\_\_

购买新书时您会注意以下哪些地方?

封面设计 书名 出版社 封面、封底文字 腰封文字 前言后记  
名家推荐 目录

您喜欢的书籍类型:

文学-奇幻小说 文学-侦探/推理小说 文学-情感小说 文学-散文随笔  
文学-历史小说 文学-青春励志小说 文学-传记  
经管 艺术 旅游 历史 军事 教育/心理 成功/励志  
生活 科技 其他 \_\_\_\_\_

请列出3本您最近想买的书: \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

请您提出宝贵建议: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

★感谢您购买本书, 请将本表填好后, 扫描或拍照后发电子邮件至wipub\_sh@126.com  
和xscbsr@sina.com, 您的意见对我们很珍贵。祝您阅读愉快!

## 图书翻译者征集

为进一步提高我们引进版图书的译文质量，也为翻译爱好者搭建一个展示自己的舞台，现面向全国诚征外文书籍的翻译者。如果您对此感兴趣，也具备翻译外文书籍的能力，就请赶快联系我们吧！

您是否有过图书翻译的经验：有（译作举例：\_\_\_\_\_）  
没有

您擅长的语种：英语 法语 日语 德语  
韩语 西班牙语 其他\_\_\_\_\_

您希望翻译的书籍类型：文学 生活 心理 其他\_\_\_\_\_

请将上述问题填写好、扫描或拍照后，发电子邮件至wipub\_sh@126.com和xscbsr@sina.com，同时请将您的译者应征简历添加至邮件附件，简历中请着重说明您的外语水平等。

期待您的参与！

西南师范大学出版社  
上海万墨轩图书有限公司

更多好书资讯，敬请关注



万墨轩图书



西南师范大学出版社

文学 · 心理 · 经管 · 社科

艺术影响生活，文化改变人生

# 目录

CONTENTS

## **PART ONE** 第一部分

### ♥ 寻爱的路上，你必须知道自己想要到达的地方 你想要一段什么样的感情呢？

- 003 志趣相投？互补相吸？  
另一半该是怎样的呢？开朗的外向？安静的内向？
- 009 爱上内向性格者的五大理由
- 013 与外向性格者约会的五大理由
- 019 外向性格者光彩夺目，内向性格者恬淡似水  
你能否在约会中让对方眼前一亮？
- 027 爱你所拥有的，还是选择你所爱的？  
对待感情随波逐流会有什么后果？
- 033 挥之即去  
有时内向也会让我们感到淡淡的忧伤
- 039 是时候邂逅爱情了吗？  
让另一个人成为你生活的一部分，你准备好了吗？



- 043 没有人生来就注定孤独  
有的人只是选择了独行的生活

## **PART TWO** 第二部分

- ♥ 爱在哪里？如何找到爱情？  
邂逅，约会，联系

- 051 大胆地去吧  
把自己关在家里，如何收获爱情？
- 057 乐由心生  
平易近人也是一门艺术
- 061 人海茫茫  
珍惜与人沟通的每一个机会
- 067 聚会  
不管喜不喜欢，机会无处不在
- 073 尝试越多，机会越大  
群体活动的潜力
- 079 足不出户，也能寻获爱情  
网恋的魅力
- 087 原来你也在这里  
如何邂逅内向的他/她
- 095 去就行了  
如何邂逅外向的他/她