

探 寻 外 向 者 的 本 真 能 量

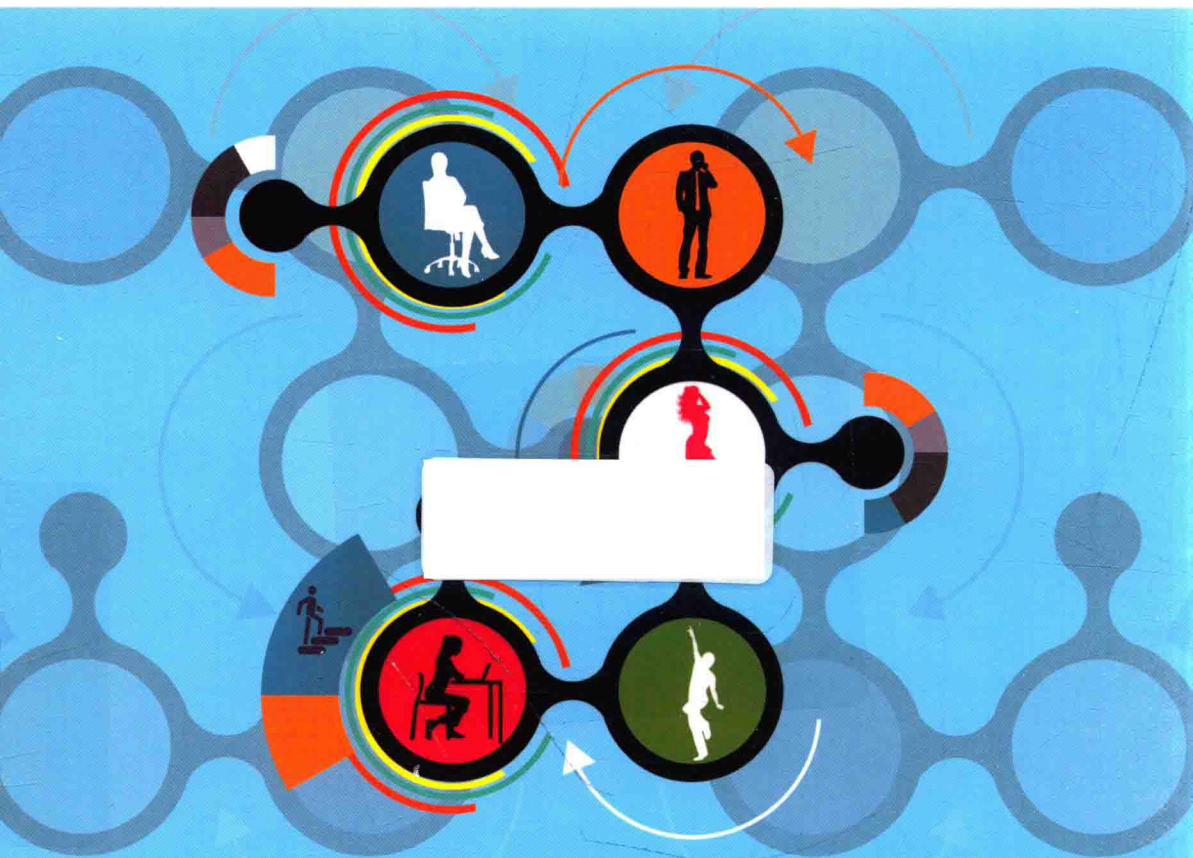
提 升 外 向 者 的 性 格 魅 力

外向者性格能量书，让你比从前更了解自己


# 每天学点 外向者心理学

让你在张扬自我的同时，细心沉稳地去做每件事；让你在纵情社交的同时，多一分为他人着想的心；让你在畅快表达的同时，学会赞美和善意的鼓舞；让你在争取利益的同时，获得他人的认可与帮助。

金岩 王琳◎编著



情绪影响人的一生，谁能不受情绪的支配，地掌控自己的人生

 中国纺织出版社

探 寻 外 向 者 的 本 真 能 量      提 升 外 向 者 的 性 格 魅 力


外向者性格能量书，让你比从前更了解自己

# 每天学点 外向者心理学

让你在张扬自我的同时，细心沉稳地去做每件事；让你在纵情社交的同时，多一分为他人着想的心；让你在畅快表达的同时，学会赞美和善意的鼓舞；让你在争取利益的同时，获得他人的认可与帮助。

金岩 王琳◎编著

情绪影响人的一生，谁能不受情绪的支配，地掌控自己的人生

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

外向者性格活泼大方，往往擅长表达和交际，易受人喜欢。但是外向的性格也有弊端，常常过于活跃而失了沉稳，往往因急于求成而最终导致挫折或失败。

本书通过分析外向者的性格特点，找出外向者的性格劣势，帮助外向者更深入地认识自己，了解自己的优缺点，从而克服弱点，弥补缺失，成为一个更加完美的人。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天读点外向者心理学 / 金岩, 王琳编著. —北京:  
中国纺织出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5180-3348-5

I. ①每… II. ①金… ②王… III. ①外倾性格—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第035702号

---

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 196千字 定价: 36.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 上篇 解码外向者的心理特征

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>[第1章] 外向者心理特点</b> .....  | 2  |
| 外向者的性格形成因素有哪些.....          | 2  |
| 检验自己的性格类型.....              | 5  |
| 人总是有内向和外向两面性.....           | 7  |
| 外向者与内向者的差异.....             | 10 |
| 外向者性格改造的方向和目标.....          | 12 |
| <b>[第2章] 外向者的心理劣势</b> ..... | 16 |
| 切忌锋芒毕露，否则吃尽苦头.....          | 16 |
| 事必躬亲者最终会精疲力竭.....           | 19 |
| 自负只会让你停止进步.....             | 22 |
| “死要面子”只能活受罪.....            | 24 |
| 忽视细节会让你一败涂地.....            | 27 |
| 低调沉稳，自大狂妄的人不受欢迎.....        | 29 |
| 冷静应对，焦躁会坏了大事.....           | 32 |
| <b>[第3章] 外向者的心理优势</b> ..... | 35 |
| 外向者是天生的外交家.....             | 35 |
| 外向者大肚能容，不斤斤计较.....          | 37 |
| 幽默风趣帮助外向者摆脱压力和烦恼.....       | 40 |
| 善于展现自己的外向者总能聚集人气.....       | 43 |
| 追求极致的做事风格让外向者实现卓越人生.....    | 45 |



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 能屈能伸，外向者特有的“弹性”品质                 | 47        |
| 自我调节能力强，外向者总能轻松生活                 | 50        |
| 外向者思路活，有创新才有突破                    | 53        |
| <b>[第4章] 外向者的性格心理测试</b>           | <b>57</b> |
| 测测你的性格类型：内向还是外向                   | 57        |
| 从情绪看性格：你是理智型还是冲动型                 | 61        |
| 自大还是谦逊：你是个受人欢迎的外向者吗               | 65        |
| 测一测你的自制力：做个有自控力的外向者               | 69        |
| 冷静还是冲动：你是一个理智的外向者吗                | 72        |
| 你是乐观的外向者还是悲观的内向者                  | 74        |
| <b>[第5章] 外向者的心态调整策略：切忌自大，迷失自己</b> | <b>78</b> |
| 外向者切忌以己度人，凡事都较真                   | 78        |
| 外向者切忌急功近利，心静才会豁达                  | 81        |
| 外向者学习舍得智慧，先舍而后得                   | 84        |
| 外向者别奢求太多，容易被欲望遮住双眼                | 86        |
| 外向者学会自我反省，别迷失自我                   | 89        |
| 外向者有勇，更要有谋                        | 92        |
| <b>[第6章] 外向者的说话心理学</b>            | <b>95</b> |
| 言多必失，外向者开口前多一分思考                  | 95        |
| 交谈不要以自己为中心，外向者要学会做配角              | 98        |
| 说话避开险境，别踏入对方“雷区”                  | 100       |
| 谨言慎行，外向者不用语言的刀子伤人                 | 103       |
| 善用故事和举例，让对方明白你的用意                 | 106       |
| 将忠言说顺耳，令他人不怨恨还感激                  | 108       |
| 热情而不失沉稳，外向者说话也可以很稳妥               | 111       |
| 利用语言的“高压政策”，使对方心弱屈服               | 114       |
| 常说有决策力的话令你获得威信与支持                 | 116       |



## 下篇 激发外向者的心理潜能

|   |     |
|---|-----|
| <b>[第7章] 外向者的自控力心理策略</b> .....            | 120 |
| 美好的人生建立在自我控制的基础上.....                     | 120 |
| 克制冲动，自制力让你更沉稳.....                        | 123 |
| 关键时刻忍得住，幸福人生不后悔.....                      | 125 |
| 做人不要太孤傲，“低姿态”并不是放弃尊严.....                 | 128 |
| 识破也别冲动点破，给人留点情面.....                      | 131 |
| “和”字值千金，别控制不住翻了脸.....                     | 134 |
| 外向者遇到误会别急切，平心静气好好沟通.....                  | 137 |
| <b>[第8章] 外向者的情绪心理策略</b> .....             | 140 |
| 理智思考，外向者要学会掌控自己的情绪.....                   | 140 |
| 随遇而安，别让焦虑困扰了你.....                        | 143 |
| 正视痛苦，外向者该比他人更勇敢.....                      | 146 |
| 气大伤身，秉持平和心态解决问题.....                      | 149 |
| 宽容对待他人，放下是对自己的救赎.....                     | 151 |
| 压力不是坏脾气的借口，学会释放压力.....                    | 154 |
| <b>[第9章] 外向者的工作心理策略：开朗与执着就是你的王牌</b> ..... | 158 |
| 将多方面的热情专注到一个方面.....                       | 158 |
| 行动第一，外向者学会改掉光说不练的毛病.....                  | 161 |
| 目光长远，外向者发挥善于把控全局的优势.....                  | 164 |
| 外向者激发自己的好胜心，才能不断进步.....                   | 167 |
| 别再三分钟热度，外向者做事要坚持到底.....                   | 169 |
| 外向者发挥自己的交际优势，让工作有众人相帮.....                | 172 |
| <b>[第10章] 外向者的财富心理策略：大胆投资誓成亿万富翁</b> ..... | 176 |
| 外向者有胆有识，唤醒自己的勇气.....                      | 176 |
| 对金钱豁达的性格优势会让外向者走得更远.....                  | 179 |



|   |            |
|---|------------|
| 适时“小气”些，总是大手大脚会掏空你的钱包·····                | 182        |
| 财富投资别贪心，小心前面的陷阱·····                      | 184        |
| 有少才有多，小钱是大财富的必经之路·····                    | 187        |
| 改正粗心大意的毛病，细致的外向者才会与财富结缘·····              | 189        |
| 眼光独到，外向者投资别跟风·····                        | 192        |
| <b>[第11章] 外向者的爱情心理策略：用热情与活力将对方感动·····</b> | <b>196</b> |
| 外向者想要得到爱人心，先要把握对方的性格·····                 | 196        |
| 外向者别什么都不上心，忽视细节让爱降温·····                  | 199        |
| 外向者有着自由的翅膀，别试图绑住他们·····                   | 202        |
| 外向者别再以自我为中心，学着用理解去呵护爱情·····               | 205        |
| 外向者太过向往激情，要知道细水长流的爱情才长久·····              | 208        |
| 外向者的出轨心理：欲望与理智的较量·····                    | 210        |
| 外向者择偶心理学：要学会享受平淡的婚姻·····                  | 213        |
| <b>[第12章] 外向者的社交心理策略：保持“开放式”状态·····</b>   | <b>217</b> |
| 外向者别太好强，不给他人留面子·····                      | 217        |
| 外向者嘴别太快，以免伤了他人的自尊·····                    | 220        |
| 外向者一诺千金，别轻易承诺那些做不到的事·····                 | 222        |
| 滔滔不绝、只顾自己说话的外向者遭人讨厌·····                  | 225        |
| 外向者要发挥与人为善、助人为乐的性格优势·····                 | 227        |
| 外向者巧妙开口，用套近乎熟络人际感情·····                   | 230        |
| 外向者也要保持距离，别太热乎以免招人烦·····                  | 233        |
| 外向者求同存异，与内向者交往讲究策略·····                   | 236        |
| <b>参考文献·····</b>                          | <b>239</b> |





# 上篇

解码外向者的  
心理特征





## [第1章]

# 外向者心理特点

生活中，人们常说，世界上没有完全相同的两片树叶，同样，更没有完全相同的两个人，我们每个人来到这个世界上，都是独一无二的。性格外向者自然与内向者有所不同，他们有思维外向、感情外露，说话心直口快、人际关系好、做事风风火火的优点，但同时也缺乏耐性和自我批判的精神等，本章告诉我们如何剖析自我和完善自我，从而让我们成为更受欢迎的人。

## 外向者的性格形成因素有哪些

生活中，我们常常听到周围的人这样说：“他是个性格外向的人。”“他性格开朗、活泼。”“此人性格很好。”那么，什么是性格？什么是外向型性格？这一性格又是如何形成的呢？

所谓性格，指的是表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的相对稳定的且具备核心意义的个性心理特征，其表现出的人格特征是与社会密切相关的。在性格中，还展现出了很多社会道德含义。总的来说，性格所展现出的是一人对待自己、他人以及周围事物上的态度和行为。

我们在日常生活中会接触到不少性格外向者，也不难总结出他们的性格特征：他们心直口快，经常会将心中所想之事立即说出来，活泼、开朗、热情，善于与人打交道、待人随和、大方等。



在性格这个问题上，不少人的看法是，一个人的性格一半是后天形成的，一半是天生的，其实，这一说法并不科学。心理研究者通过大量的调查和研究发现，在人的性格里，多多少少会受到父母遗传的影响，只不过并不是一半，遗传因素的影响成分也因人而异，一般占40%或更少，这就是人们常说的孩子的天性。另外60%左右则受到了生活和成长环境的影响，比如，家庭环境、学校教育或者社会的影响。也就是说，我们是带着40%的天性被环境打磨的，一个人天性的部分则会跟随其到老，是不以我们的意志为转移的，而另外一部分的影响因素则有很多，比如，一个人的学习情况、学校、家庭、学校、社会、阅历等。

具体来说，外向者性格是怎样受到这两方面因素影响的呢？

### 1. 天性

通常情况下，我们从每个人的身上都或多或少地看到其父母的影子，只是有些是性格优势，有些是性格劣势。

古往今来，不少具有某方面天赋的人，比如，音乐家、歌唱家、舞蹈家，他们的子女或者后辈也具有此方面的天赋。并且，我们也常看到，很多家族几代人都从事着同一方面的事业且都成绩显著。

曾有研究者对我们所熟知的音乐家巴赫的家族进行了调查，他们发现，在这个家族存在的300多年时间里，在巴赫之后竟然出了60多位大音乐家。

美国明尼苏达大学心理中心的研究指出，一对双胞胎在成长的过程中即使被分开，即使进行了完全不同的教育和生活环境熏陶，很多年后他们在饮食习惯、声音、举手投足和性格特征方面，依然会展现出很多类似的地方。

从这几个方面，我们都能看到，一个人的性格、爱好确实受到了遗传的影响，并且有时这一影响还相当大。

### 2. 后天因素决定性格

外向者性格会受到父母遗传的影响，这毋庸置疑，然而，起决定作用的绝不是天性，甚至天性连一半的影响力也没有。



的确，一个人性格形成的决定因素，还是与家庭、社会和环境等外在因素有关。这正如我们说的，没有天生的成功者或失败者的性格，每个人的性格中都有多面性，起到至关重要作用的依然是环境与教育。

首先是社会的影响。我们都知道，中国人内敛、深沉、谦虚，但美国人却个性开放、张扬，这也是与两个国家的文化差异相关的。中国人认为只有谦逊和忠厚仁义的人才能取得成功，但美国人的成功通常是靠自身的努力和闯荡，他们更崇尚鲜明的个性特征。

其次是环境的影响。不少研究表明，如果一个小男孩在少儿时就被当成女孩来抚养，那么，他很容易因为角色误差而导致心理变态；经常被父母溺爱的孩子很容易形成骄纵的个性；反之，总是被父母长辈打骂的孩子则更易形成爱撒谎、唯唯诺诺的性格。

在一个人的性格形成过程中，遗传和环境两种因素往往是相辅相成的，在遗传基础上，后天环境的影响是造就一个人性格的根本因素。

美国哈佛大学医学院斯托特博士指出：“婚后关系不和睦的夫妻，他们所生育的孩子，因内心恐惧而导致神经质者，比那些婚后美满的夫妻所生的孩子高4倍。”

另外，心理学家还指出，如果一个孩子在婴幼儿时期或者儿童时期就被剥夺母爱，他更容易发生心理扭曲，造成不好的行为和个性的表现。可见，家庭提供的教育与爱，才是一个人性格的决定因素。如果一个孩子在其乐融融的家庭环境中成长，他就会健康、快乐，反之，性格上就会出现缺陷。

## 外 向 心 理 启 示

一个人的性格形成是与天性和外在环境两个因素有关的，对于性格外向者来说，他们在快乐、开明的环境中成长，这也就奠定了他们长大后的主要性格基础，因此形成了比较开朗和活泼的外向性格，相对来说，外向者有着更强的适应社会的能力，这也与其成长环境有关。



## 检验自己的性格类型

我们每个人从出生起，就在不断认识世界、接受外在世界赠与我们的一切，我们学会了很多，包括科学文化知识、审美、与人相处等，但在这个过程中，我们却很少认识自己。实际上，我们总是在逃避认识自己，因为认识自己，就意味着我们必须接受自己“魔鬼”的一面，这个过程对于我们来说是痛苦的，但如果我们想实现自己的需求、变得更优秀，就必须认识自己，就像剥洋葱一样，寻找最本真的自我。

生活中，人们常说：“知己知彼，百战百胜。”一个人，只有看到自己的性格盲点、优点，才能有更好的表现。那么，如何认识自己呢？在西方的神话寓言里，有个著名的“斯芬克斯之谜”。

在希腊神话中，有个长着狮身女人面的带着翅膀的怪兽。每天，它都坐在忒拜城附近的悬崖上，然后问过往的路人一个问题：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”假如被问者回答不出这个问题，它就将他吃掉。

奇迹出现了，这天，一位年轻的小伙子经过时说出了答案：“这个动物是人。”斯芬克斯听完后大叫一声，然后羞惭地跳崖而死。这个人就是俄狄浦斯。

这虽然是个神话故事，但却能从中看到一点：并不是所有人都清楚地了解自己的性格类型。可能一些人会认为，了解我们自己的，当然是自身。然而，心理学家进行了调查研究，结果发现，被调查者有半数以上确实对自己的认识并不是十分清楚。

曾有一位著名的宗教人士指出：性格是一个人最看不见的本质。关于性格，心理学家也曾进行了一番分析调查和测试，并作出了归纳，指出人的性格大致可以分为九种，接下来，你不妨找出自己的性格类型。

### 1. 毫无烦恼、快乐无忧——外向者



你崇尚自由自在、无拘无束的生活，在你看来，人生就应该追求快乐和自由，就应该尽情地享受每一刻。你充满生命力，喜欢追求新奇的事物，你向往改变，总为那些不断变化的事物感到惊喜。

## 2. 谨慎、小心，待人温和——外向者

你性格温和，很容易交到朋友，但你也喜欢有自己的空间，你不喜欢总是被朋友环绕。在聚会上，你常常会在吵闹中寻找自己的一片静地，或者在喧闹中思考自己的人生意义，并且，你很享受这样的生活方式，这并不意味着你是个孤独的人，你对自己的现状很满意。

## 3. 勤恳、踏实、思维敏捷——内向者

你是大家眼中最真诚和自然的人，你喜欢那些淳朴的、自然的事物和人，在人们眼里，你做事踏实稳重、值得信赖，能够给予周围的人安全感，与你相处，会让别人感到温暖。你不喜欢那些俗气的、被包装的东西，对那些赶时髦的东西也不屑一顾。

## 4. 前卫、独立，不受拘束——内向者

你向往自由、独立的生活，无论是你的工作还是生活，你都希望能与艺术有关，也许你会为了追求自由而做出一件令人出乎意料的事，你不会去做那些庸俗的、追逐潮流的事，你会根据自己内心所想去生活，即便与其他人格格不入。

## 5. 善于自我反思，是一个思考者——内向者

对于周围的生活，你能比其他人更有掌控性，因为你总是让自己处于思考中。那些肤浅的东西，常常不能入你的法眼，有时候，你宁愿一个人静静地思考，也不愿意加入到无聊的谈话中，但你却有一个或几个关系十分要好的朋友，这使你几乎很少感到孤独和寂寞。

## 6. 中肯、客观、自信——中性者

你很少对未来的生活抱有幻想，遇到问题你也不会沉浸在悲痛和无奈中，你会积极地寻找解决的方法，你更相信自己的能力。对于日常生活，你也能应付自如。周围的人也总是信任你，因此也愿意让你担当大任。对于你正在追求的事业，你总是信心满满，并且，在没有达到目的



之前，你是不会放弃的。

#### 7.爱幻想、浪漫主义者——外向者

你思维感性，不喜欢用理智来思考事情，在你看来，感觉重于一切。你不喜欢总是被理智左右的人和事。

#### 8.自信、可信、分析能力强——中性者

你对事物总是保持一份高度的敏感，那些被别人忽视的东西也总被你察觉，这是你与众不同的地方。你重视教养，你喜欢优雅而愉快的生活，你对所谓的潮流不感兴趣，并且，你希望你周围的朋友也与你相同。

#### 9.有活力、好动——外向者

你好像总是充满力量，你喜欢冒险的生活，你认为那是刺激的、有趣的，能给你注入新鲜的血液，这样的工作也让你觉得富有挑战性的。相对来说，那些按照正常程序走的工作会让你感到无聊。

### 外 向 心 理 启 示

从心理学的角度看，一个高明的人，能看透他人，也能看透自己，因为一个人只有先了解自己的个性，认识自己，才能收获成功的人生。

## 人总是有内向和外向两面性

文学家高尔基曾说：“人是杂色的，没有纯粹黑色的，也没有纯粹白色的。”同样，我们这里所谈及的人的性格有内向和外向之分也是如此，任何一个人，都不可能是绝对的内向或者外向，而是二者的结合，具有两面性。

生活里，我们常说的“兔子急了也会咬人”也是这个道理，人性毕





竟是多面的，是无法进行准确定义和精确估计的。我们在不少的文学著作中都能发现一点，作家通常会赋予作品中的人物以鲜明的个性，比如，泼辣狠毒的王熙凤、多愁善感的林黛玉、有勇无谋的鲁达等，这些突出的性格形象也是作家所塑造的重点，然而，在我们现实生活中的却是立体的、多面的，人性也要复杂得多，并不如文学作品中的那样单一。

在心理学上，首先提出人的性格有内向和外向之分的是荣格，他指出，在任何人的性格中，都有着这两种倾向，只是在日常生活中某种倾向占据了优势并显现了出来，而另外处于劣势的一方就被收进了“个人的无意识”。所谓个人的无意识，是指曾经被意识而后被压抑（遗忘）的经验或开始时不够生动不能产生意识印象的经验。他认为用以组成情结的主题经常不断地在人生中再现，对人的行为产生不均匀的影响。在荣格看来，性格外向者，“自我”为外向，“个人的无意识”为内向；内向型的人，“自我”为内向，“个人的无意识”为外向。举个很简单的例子，一些人会产生疑问，一些情况下我能做到镇定自若、侃侃而谈，但某些情况下为什么我又磕磕巴巴、说不出话来呢？其实就是因为一些场合下某一倾向成为优势，而其他某个场合另一个倾向就成了优势。

一些内向者或者外向者常常对自己的个性不满意，为此，他们希望借助心理医生或者其他方法来改变自己的性格，比如，内向者希望自己能外向一点、为人处世时活泼一点，而外向者则希望自己能变得耐心、细致、沉稳一点。其实，性格没有优劣之分，极端的内向者和外向者也是极少数，人的个性通常是综合的，只是有些人偏外向些，一些人偏内向些。再举个很简单的例子，我们每个人都有一双手——左手和右手，并且，我们每天都会用到它们，只不过我们更习惯于用哪只手罢了，也许你习惯用右手，左手用得就比较少，而如果你习惯用左手，那么右手就用得比较少，至于到底是左撇子好还是右撇子好，我们不得而知，也无法给出定论。



可以说，每种性格都有其优缺点，比如，外向者一般热情、大方，给人好相处的感觉，他们更易交到朋友，但是外向者往往比内向者缺乏耐心，做事不够谨慎等，而内向者则做事踏实稳重得多，但却因为不够开朗而让周围的人不易亲近他们。

当然，不管你是哪种性格类型，在与人交往的时候，我们都应该懂得把握度，不失偏颇，不张扬、不扭捏才是交往之道。

一天，一位性格外向者坐公共汽车，就在他坐下不久后，车上上来一位老太太，他立即站起来，对老太太说：“老人家，您坐。”

老人家道谢之后就坐下了。他则站在老太太旁边，看着窗外的风景，他心里特别高兴，因为他今天做好事了。

过了几站，老人家起身要走，他赶紧摁住老太太，然后说：“老人家，我不累，您坐您坐。”

又过了一站，老太太又站了起来，他又摁住了老太太：“老人家，我真的不累，您坐。”老太太着急地说：“我坐过站了。”

这虽然是个笑话，但却让我们看到性格外向者如果对周围的人太过热情，可能会起反作用。

总之，无论哪种性格的人，都不可能十全十美，一个人也只有找到自己的不足，才能不断完善自己。

## 外 向 心 理 启 示

在内向和外向两种性格中，没有优劣之分。人也没有十全十美的。当然，我们可以努力提高自己的个性优点、改正缺点，人正是因为有不好的一面，才有了不断进步的空间。再者，只要我们把不好的一面控制在安全的范围内，那么，它就不会对我们的人生造成致命性的影响。



## 外向者与内向者的差异

瑞士著名的心理学家荣格说，播下一种行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。性格会决定一个人一生的命运！我们不难想象，一个总是蜷缩在自己世界里的人会有什么出息，一个总是不主动表达自己想法的人又怎能担当重任，一个总是冷漠的人又怎能打动他人……在这个优胜劣汰的社会，我们必须承认的一点是，相对于那些性格内向者而言，外向者似乎更吃得开，他们能在更多的领域获得他人的认同，他们也生活得更洒脱，当然，我们也不否定性格内向者有其他不同的优势，但内向者的优势毕竟是内秀，是隐性的，并不像外向者那样能散发出一种天性的力量。

我们常说，这个世界上没有两片完全相同的树叶，同样也没有完全相同的两个人，每个人自从来到这个世界上，都是独立的个体，这就是人的性格的独特之处，我们要想更清楚地了解自己的性格类型，就要了解性格内向者和外向者之间的差异。

在我们生活的周围，有不少性格内向者和外向者，他们给我们的大致印象是：

性格外向者的心理活动是倾向于外部世界的，对于身边发生的事，他们会表现出浓厚的兴趣，他们在意周围人的看法，对他人支持和关心，他们的做事能力强，但往往因为这样，他们也容易忽视自己内心最真实的情感和需要。不过，他们最大的优点在于能尽快地适应新环境，融入圈子中。

相对于性格外向者而言，内向者的心理活动倾向于内部世界，他们看重自己的情感体验，他们更喜欢深思熟虑，做事不盲目，也不为周围环境所影响，对于流行趋势和主流行为采取冷漠或敌对的态度，因此很容易与他人产生摩擦，他们适应新环境的能力较差，人缘也不是很好。