

赵君
清丽
编译

内向型人： 挑战人生

京

子学院图书馆

B848.6
7



赵君
清丽
编译

内向型人 挑战人生

京
华
出
版
社

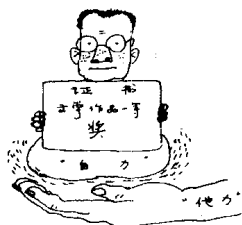
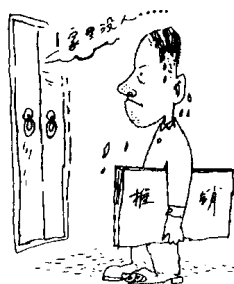


15
7

内向型人：挑战人生

101262

赵君 清丽 编译 安玉民 插图



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

内向型人：挑战人生/赵君等编译. - 北京：京华出版社，2000

ISBN 7-80600-451-3

I. 内… II. 赵… III. 内倾性格-个性心理学
IV. B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07062 号

内向型人：挑战人生

赵君 溱丽 编译

责任编辑：孙志文 责任校对：晶 华

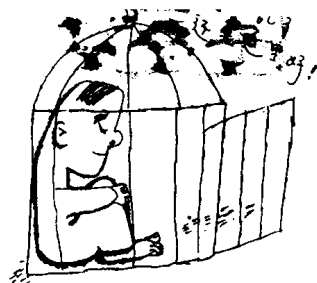
技术编辑：李卫星 封面设计：牟 南

京华出版社出版发行
(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)
北京白帆印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 32 开 8.625 印张 150 千字
2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷
印数：1-4000
ISBN 7-80600-451-3/C·6 定价：18.00 元

目
录



第一章 生 存 \001

1. “内向型的人”是怎样一种类型的人 \002
2. 内向型人的各种体验 \006
3. 从三个谈话人的烦恼说起 \012
4. 内向型职员的生活准则 \023
5. 内向型推销员的生活准则 \036
6. 给内向型的有志于自由职业的人们 \044
7. 无论如何要下定“活下去”的决心 \048
8. 少数人的生活准则 \051
9. 一如既往地生活 \059
10. 给不为人重视而苦恼的人 \062
11. 渡过不顺利时期的方法 \064
12. 在通往烦闷的路上等待
“欢喜” \067

第二章 工 作 \073

1. 以“持续的志向”找到适合的
职业 \074
2. 给年轻的内向型诸君：关于职业

选择 \078

3. 离开好的工作岗位时 \083
4. 应该尊敬“在一个公司干到退休的人” \087
5. 对于“讨厌大公司”的人 \092
6. 内向型职员自我启发 \096
7. 从赛马中学习的人生观 \102
8. 根据“典型”选择职业 \105
9. 在通往目标的路上,中途会有挫折 \109
10. 利用教训的方法 \113
11. 找工作在于“人的缘分” \119
12. 为了从拘束中摆脱出来 \124

第三章 与人交往 \129

1. 给为人际关系而苦恼的人 \130
2. 变被讨厌为被喜欢的人的诀窍 \135
3. 了解共事人的“中心形象” \139
4. 与人接触的原则 \144
5. 恢复“内心的对话” \146
6. 他是他,我是我 \152
7. 不依赖他人 \156
8. 兄弟的光和影 \160
9. 摆脱无益苦恼的方法 \165

10. 人的行动,懂得“50%是缘分” \167

第四章 思 考 \171

1. 直至形成“自己真实的思考” \172
2. “强中之弱”与“弱中之强” \178
3. 抓住“真正自我”的方法 \182
4. “达观”是最高的哲理 \188
5. “不幸”的看法、思考方法 \193
6. 磨炼“性情” \198
7. 用复眼看问题的方法和思考方法 \202
8. 知道你自己“原来的体验” \210
9. 与身边“同类型的人”联合起来 \216
10. 面临人之死 \221
11. 直到最后的“大胜利” \226

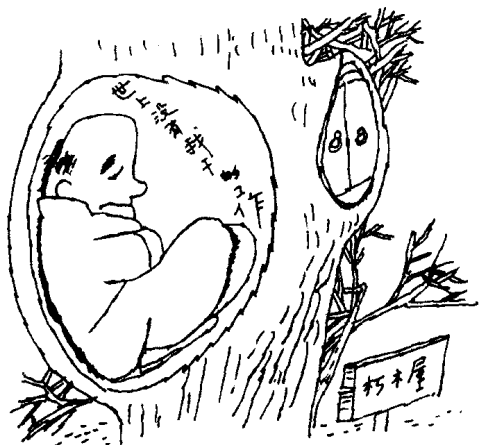
第五章 表现能力的磨炼方法 \230

1. 表现能力是以“如做即成”为原则 \231
2. 训练说话的方法,按“阶段”进行 \236
3. “声音”能够锻炼 \241

4. “字如其人”的精神 \244
5. 表达能力的磨炼方法 \248
6. 外向型人的生活准则如何？

结束语：内向型人的价值 \263

第一章 生存



1. “内向型的人”是怎样一种类型的人
2. 内向型人的各种体验
3. 从三个谈话人的烦恼说起
4. 内向型职员的生活准则
5. 内向型推销员的生活准则
6. 给内向型的有志于自由职业的人们
7. 无论如何要下定“活下去”的决心
8. 少数人的生活准则
9. 一如既往地生活
10. 给不为人重视而苦恼的人
11. 渡过不顺利时期的方法
12. 在通往烦闷的路上等待“欢喜”

内向型的人在人生征途上或许是踟躅不前的，甚至一部分人在人生中途就想“结束生命”。然而谁都明白，人的生命来之不易，至少要生存到能够懂得人生意义的那一天吧！

1. “内向型的人”是怎样一种类型的人

能量内向

内向型的你和我，即使不借助于心理学家和精神分析医生的力量也会明白，“自己是内向型的人的……”。但是在读者中，此种类型以外的人一定是很多的，有必要先了解一下什么叫“内向型”。

“内向性格”或“外向性格”是心理学家 C·G·荣格所主张的一种性格分类，也就是所谓的根据精神能量的活动和表现，更多的是倾内或倾外而决定的性格类型。外向型的人是现实的、行动的、具体的和社交型的；内向型的人则是非现实的、空想的、消极的、思索的、抽象的和非社交型的。荣格进一步把它分为感觉、感情、思考和直观四种类型，并且说明了在意识面和非意识面中，内向和外向是相反的这一点。

这是荣格创立的学说。即使不知道荣格这个名字，但是“内向型”“外向型”的用语是

人人皆知的。人们习惯于把人分为“他是内向型的”“他是外向型的”等。

那么，“内向型”在现实中表现为怎样一种倾向呢？查询了笔者咨询处的资料，列出了数百名自认为是“内向型的人”的共同倾向，来加以分析。

①对精神领域事情的兴趣很高，对艺术、文化、音乐、书籍等静物的评价很高。其反面，对物质的东西、钱财的排斥力很强。因此，进入强烈片面追求利润的一般民间企业的内向型的人，易于出现因其本质性格所决定的苦恼。

②自尊心强、爱好虚荣的一面很明显，特别是一天到晚总是围绕一个“我”字而苦恼。所以，在某个时期，会因自私而痛苦。由于对别人缺乏共鸣和同情，所以也有长时间“一个朋友也没有”的阶段。这样，与别人的联系等于零，在社会生活上，不得不孤军奋战。

③对人恐怖的观念很强，一直到某一个时期才能解消，抑或一直贯穿其一生，其结果，在人面前说不出话来。很多人在一对一的场合姑且不论，就是在“一对二”以上的场合说话也很费劲。具有这种感觉的人很多。

④很多这样的人习惯不了学校的生活和俱乐部的活动，也不易融洽于公司、团体的组织中。内向型的人虽不完全如此，但是具有

“非组织型人”要素的人居多。在一个崇尚集体主义的社会，经济生活公司化后，不能适应集团和组织的人会是很痛苦的。

⑤孤独性很强的人居多，长时间即使一个人生活也感觉不到其苦痛，是“我喜欢一个人游玩”的类型。其结果，其中一些人适于能够由一个人干的工作，如画家、小说家、雕刻家和手艺人等。

⑥毫无行动能力，但代之的“理解能力”却很优秀，洞察力之敏锐为常人的一倍。有写文章方面的表现能力，一般呈高的倾向。因为不适应于集团生活，因此即使是小学毕业或中学中途辍学也能够掌握“使人大吃一惊”表现能力的人很多。

⑦对人世中的结构和社会的行为不熟悉的人很多，为此也有采取了非常突然的行动，有不知道“计划被破坏”仍然干下去的情况。

⑧经常有“担心病”，对事情的判断总是悲观的。即使自己在要采取某种行动的场合，比起成功因素来，更重视失败的可能性。为此，行动时需要心理的制动器，实际上是一步一步才失败的。其体验是告诫他或她，请勿进行“非行动”的行动。

⑨在一看什么都不是之时，有过分持有恐怖心的倾向。也有作为固定观念所具有“电话恐怖症”“电车恐怖症”“猫犬恐怖症”等的

人,其原因有种种。

虽然其倾向有如此之多,但也有全都具备的,也有的具备其中很明显的一种倾向,并且这些倾向在一个时期内频繁出现。而后,也有因本人的努力从而潜伏下来的情况。

要说清这种倾向“是什么原因附着在人身上的”是很困难的。有的人自认为是生来与俱的,而有的人则认为是遗传,说什么“我的父亲也是同一类型……”。也有的是幼年时期父母不和,生活水平低于常人之下,在度过多灾多难的少年期所形成的。也有的是从少年期到青年期的“心灵上的创伤”而形成了这种性格。也有对自己的过去,通过某种程度的分析,找出了产生此种性格原因的人。自己过去讨厌的回忆虽努力使其忘却,但一般在心灵深处仍然残留着,通过自己的力量,也许能够抓住其原因。

然而,在多数情况下,一个人的精神上会同时混杂有“内向型”和“外向型”的心理因素。在某一个时期,内向型因素即使过度地出现,也往往不一定是“内向型的人”。所谓内向型的人,是指内向性固定于其人的基本性质之中的情况而言。在十个人中,真正称得上有明显的“内向型的人”只不过一两个人。不管是谁如果在社会活动中遭致失败,都会出现暂时的“厌世”和不良行动,但这往往不会

形成其人的基本性格。

以上是我所见到的“内向型人”的基本形象。这不是心理学和医学上的解释，是从现实人身上的体验，通过分析而作出的判断。

2. 内向型人的各种体验

众多的同类人们

“啊，这位也是朋友……”，每天初次来访谈的人可谓多矣。得出这样的想法、这种共鸣，对于我这种持续不断的工作无疑是不可缺少的。

与初次相遇的人见面，我也会由于自己性格的原因而感到紧张，经过多次磨炼，才逐渐自然起来，久而久之才使我的态度得以固定下来。发现了来访者与自己思考问题的方法和性格的相同点后，才使心情变得随意起来。

有这样的感觉，如果是朋友，则不需要任何的掩饰，即使裸着身子也无所谓。当明白了对方是由于缺乏组织的适应能力，并有某种不利条件抱有自卑感后，而产生了一种亲切感？不，是因为这些来访者都是一些“因职业而烦恼”的人，所以，与这些人初次见面就会产生一种同病相怜的好感，因此在来访者与接待者之间搭起了“心灵相通的桥梁”，以后

的交谈也因此变得顺利和通畅。

所有人际关系中的共同原则，实际上是简单明了的：如果我对对方具有好感，则对方也对我具有好感，相互沟通则可能进行百年知己之深的交际。

为体会这个简单的准则，我所经过的岁月实在是漫长的，大约经过了十五年的时间。在那之前的我，是一个往往在“独生子”身上常见的自我中心主义者，对于人际关系的基本原则不甚了了，因此相当苦恼。现在终于成为了一名普通的“正常人”，抓住了通往成功的微妙诀窍。

变成正常人所经受的艰难

某种类型的人，在其成长过程中，适当地掌握社会性，逐渐成长为与年纪相应的人。可是内向型的人则不能够成长为普通人。我也是到了30岁之时，才在其社会性这点上欣喜地觉得自己“变成了大人”。人变成了大人，不一定同实际年纪成比例。如果有在18岁便出色地学会了社会性的人，那么也有即使40岁也还“与孩子一样的自以为是”的人。如果是这样，虽然对社会性适应得如此迟缓，但也不用着急。

“变成大人”是怎么回事呢？当然不是我的全部都变成了大人。在肉体方面，头发中的

白发增加了，牙齿大部分变为假牙。在年纪方面变得老了，但是在各方面也相当程度地留有“少年”的影子。

也就是说，此处所说的“变成大人”的，不是肉体方面，而是精神方面。（一语道破的话，则意味着从以自我为中心的王者观念之中脱离出来。）

周围的人们“看得见”，克服利己主义的阶段也是非常重要的。在这点上，如未成为大人，那么就会持续着不能顺利进行具体的职业生活和人际关系。

读者之中，会有恰好有处于“心的灰暗”之中，不知道如何前进才好的人，一定有很多人咬着牙拼命忍耐地生存着。

也有的人 would 认为：“自己在某些地方与他人不一样，像我这样的人有生存下去的资格吗？反正未来是绝望的，自己也许真地会成为废人或流浪者……如果这样，还不如死了好。”持这种想法的人，大概也有几十万人、几百万人之多。像这样思考的倾向，是内向型人在某个时期的思维特征……。虽然话是这样说，但如果你走在大街上，所看到的大都是“生活得很快乐”的人，比较自己，这就会使你再次消沉于对人生不安的思考中。

实际上，我们都“看不到他人内心”，表面看来很高兴的人中，也有比你我烦恼更甚的

人。而且，真正烦闷的人不出门，坐在自己的家中，闷闷地想事。如果仔细观察，那么即使在邻室之中，在所有人群之中，都能够发现与自己类似的性格内向的朋友……。

总之，大家有必要知道“与自己相同的烦闷的人有很多”这个事实。当然他们都会在内心深处对自己说：“陷入像现在我这种状态的人，没有谁能够认为自己是这样的。如果不断地祥林嫂似的絮叨自己烦心的事，别人会立刻把我送往精神病医院去的。”

然而，是否达到了这种程度：消沉于烦闷深渊中的你是“只在你一个人身上产生的”吗？应该不是这样的。内向型人烦闷的内容与他人没有什么不同，不信把你所陷入其中的独自烦闷的状况描述一下，你就会发现，别人也曾经陷入过这种状态。

烦闷时的状态

首先是“你与他人之间的关系”。即使处于最恶劣的状态之中，大致也无非有两种情况：一种是完全将他人“视之为敌”。把自己以外的一切人，甚至把父母、兄弟、亲戚、恩师、朋友，都视为与己有害的敌人。拉开就像见了敌人的架势，你就会一见人就紧张，累得精疲力竭。如果是普通人，一般在和好朋友谈话时是安心的；只有你，在这时也成为疲劳的根