



The Introvert Advantage

内向者无敌

洞见自我，释放真我

著名心理专家 胡邓/著



我是谁？他是谁？

一本洞悉自我及破译他人性格密码的宝典

内向者必读 外向者必读

让你在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己

好性格是美好的财富。如果说外向者是一座露天的金矿，那么内向者就是一座潜藏的玉矿，你认识不到自己的潜质，那就是手捧金饭碗讨饭。

——胡邓



The Introvert Advantage

内向者无敌

»»洞见自我，释放真我

著名心理专家 胡邓/著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书主要从心理的角度来谈性格和成功人格，通过与外向者作充分比较，从社交、职场、爱情、家庭等多个角度阐述内向者完全可以凭借自己的能力，走出适合自己的成功之路。最终帮助内向者树立正确的观念，发挥自己的特长，规避缺点，生活得更好。

本书为性格内向者指明了方向和道路，提炼出很多重要观点、建议和方法，让内向者学习、参照、实践。全书以深入细腻的笔触描绘了内向者在面对问题时的内心活动，可以帮助读者客观地认识自我，释疑解惑，发掘自我的独特魅力，扬长避短，创造更精彩的人生。

本书加入了作者在心理咨询过程中遇到的具体案例，观点新颖独到，具有一定的励志性，语言通俗易懂，注重实用性和操作性，让内向者洞悉自我，让他人破译内向者的性格密码，从而在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。

图书在版编目 (CIP) 数据

内向者无敌/胡邓著. —北京: 机械工业出版社, 2010. 1
(激发你的性格潜质系列)

ISBN 978-7-111-28697-4

I. 内… II. 胡… III. 内倾性格—自我完善化—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196348 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 文菁华

责任编辑: 文菁华 孙志强

责任印制: 杨 曦

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm × 242mm · 13 印张 · 1 插页 · 165 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-28697-4

定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者服务部: (010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

前言

关于性格的研究由来已久，但关于职场性格的研究，则是一个新领域，尤其结合心理、人性和职场去综合分析。我发现这是一个有趣的课题，并把它纳入我的课堂和咨询当中，如今已结出了丰硕的成果，我希望和大家一起分享《内向者无敌》和《外向者优势》这两颗完全不同，却又同样精彩的果实。

在这个领域，先辈大师荣格早就对性格作出划分：内向者和外向者。在大众的眼中，外向者在各种场合挥洒自如、游刃有余，他们得到更多艳羡的目光。因为外向往往代表着有很强的社交能力，代表着圆润的人际关系，代表着快速适应社会的能力。相比来说，内向者则显得孤单寂寞，他们不善言谈，不够被人理解，活在自己的心空下。其实，事实却未必如此。在这个社会中，那些政界、科学界、文化界的成功者，几乎是清一色的内向者。看看下面的人，你就知道内向者还是蛮厉害的：激励大师卡耐基、大科学家爱因斯坦和居里夫人、微软老板比尔·盖茨、华为总裁任正非、搜狐 CEO 张朝阳、新东方创始人俞敏洪、巨人集团史玉柱……

其实，性格内向者有很多显著的优势，对每一个具体的人来说，优势的表现会有不同，但在大多数情况下，性格内向者具有很多共同特征，如：善于思考，对问题体验深刻、钻研深入；高度集中的注意力；富于创造性，富于想象；认真负责，承诺要做的事情就会认真去做；善

于观察，对刺激的反应比较敏感；善于倾听（这在人际交往中显然很重要）；与朋友有深入、持久的友好关系；勇于作出决定和承担责任等。

著名的研究个性的心理学家艾森克从大脑的生物学性质上谈到内向和外向性格的差异时指出，性格内向者的人的大脑皮层非常敏感，而性格外向者的大脑皮层相对来说不那么敏感，从纯生理角度解读，他认为，内向者比外向者要“聪而敏”一些。

因此，对于内向者来说，成功其实很简单，需要的是树立起自己的信心和勇气，通过积极行动的力量来改变自己。

巴尔扎克说：“在各种孤独中间，人最怕精神上的孤独。”孤独的内向者，唯有忍受长久的孤独，正确地认识自己，摒弃性格劣势，发挥自身优势，方能功成名就，享受非凡的人生。

本书告诉读者，内向者如何在激烈竞争中发挥自己的特质并占有一席之地。全书从心理学和性格的角度详细地介绍了内向者的特征、人格优势，与外向者作了充分比较，从社交、事业、职场、爱情、家庭等多个角度阐述了内向者完全可以凭借自己的能力，走出适合自己的成功之路。另外，书中还提炼出很多重要观点、建议和方法，让内向者学习、参照，从而指导自己更好地工作和生活。

想想吧，丑小鸭在历练中会有变成白天鹅的一天；灰姑娘在经历一番由内而外的蜕变后，获得了美满的爱情。我要说，内向是上天赋予你的特质，你不需要一味羡慕外向者，更不需要把自己变成外向者，你只要拥有真实的自我，发挥独特的优势，变性格短板为生存长板，展示自己的内向魅力，就一定能让生命更加鲜活，让生活更加精彩，相信，野百合也有春天。

胡邓

2009年11月

目 录

CONTENTS

前 言

第一章 内向决定不了命运 / 1

“性格决定命运”，这是人们经常说的一句话，但天下没有绝对的事情，对于内向者来说，这并不表明自己的命运就比外向者差。谁都有外向和内向两面性，内向者更像一朵含苞待放的花，要明白自己的价值和优势，客观地对自我进行 SWOT 分析，命运同样可以大放异彩。

- 一、内向者低人一等吗 / 1
- 二、没有宿命，也不相信宿命 / 11
- 三、内向是一朵含苞待放的花 / 18
- 四、人人都有内向和外向两面性 / 25
- 五、相对外向者的先天优势 / 30

第二章 克服社交恐惧症 / 38

内向者若想拥有更多的朋友，必须克服自己懦弱的一面，培养热忱，与人交际。主动真诚地与人打交道，对你逃离枯燥不变的机械式生活，无往而不利。你的付出，是把灵魂放入工作之中，你不仅会发现每天中的每小时都变得更愉快，而且会发现人们都信赖你，乐于与你在一起。

- 一、朋友就这么几个 / 38
- 二、社交障碍，只因惧怕 / 43
- 三、多和陌生人说说话 / 49
- 四、彬彬有礼更受欢迎 / 56

五、经历了自然圆融 / 63

六、内向者需要扩展人脉 / 69

第三章 | 绽开事业的万花筒 / 77

内向者就没有出路吗？内向者就不能事业有成吗？性格不是事业的绊脚石，每个人都有适合自己的成功路径。有人适合冲锋陷阵，有人适合坐镇指挥，有人适合后勤保障，每个岗位都有成功者。内向者也许不像外向者那般众星闪耀，高调成功，但可以成为“隐形冠军”，走更适合自己的道路，开创出一片光明的新天地。

一、事业出路注定很窄吗 / 77

二、内向者的创业基因 / 83

三、贵人无处不在 / 90

四、“垂帘听政”的内向者 / 97

五、内向者的财富人生 / 102

六、条条大道通罗马 / 109

第四章 | 职场不是内向者的地狱 / 116

美国有句谚语：如果你指挥不了自己，也就指挥不了别人。职场貌似外向者的天堂，外向者似乎总能游刃有余，抢尽风头，容易获得众人的青睐，但这只是表象。事实上，内向者善于沉淀自己，积蓄力量，习惯于在水面下展示自己独有的魅力资本。有时候，内向者静心而观，就会发现：你的玻璃天花板，竟然是自己。

一、为什么被忽视的总是我 / 116

二、面试就是推销自己 / 124

三、不让升职机会悄悄溜走 / 132

四、学会开口为自己加薪 / 137

五、有了压力不要硬扛着 / 142

六、关键时候会说“不” / 148

第五章 | 内向者的唯美爱情及幸福生活 / 153

世界首富沃伦·巴菲特说：“生活中最重要的东西，到我这个年纪的时候，是你想爱的人和真正爱你的人，你关心的人和关心你的人，你就获得了一个成功的生涯；另一方面也是很重要的，比如你总是可以找到一份工作，可以有很多钱买一辆新车，但是你怎么去生活，你只有一次机会，如果你过一个正确的生活，你可以抛弃很多东西，唯一不会丢的是爱情。”

- 一、不需要为爱情而丧失自我 / 153
- 二、拿幽默当化妆品 / 156
- 三、“闷骚”型的人更有魅力 / 158
- 四、选择互补的那一抹阳光 / 164
- 五、婚姻不能只是承诺 / 167
- 六、让沟通成为习惯 / 170

第六章 | 光芒四射，野百合也有春天 / 175

大哲学家伊拉斯谟说：“一个人成为他自己了，那就是达到了幸福的顶点。”人无完人，金无足赤，每个人都有缺点，关键是如何改掉这些缺点，如何改变自己。“革自己的命”是变化的姿态，更是改变自己的宣言。改变自己不是转成外向者，而是学习外向者的优点，提升自己的品质与涵养，享受自己领地的平静生活。

- 一、开阔眼界，外面天地真大 / 175
- 二、打开心门，让阳光照进心房 / 179
- 三、转换观念，将短板变成长板 / 184
- 四、内向外倾，用热情融化坚冰 / 189
- 五、敢于期待，想到才能做得到 / 196

第一章

内向决定不了命运

“性格决定命运”，这是人们经常说的一句话，但天下没有绝对的事情，对于内向者来说，这并不表明自己的命运就比外向者差。谁都有外向和内向两面性，内向者更像一朵含苞待放的花，要明白自己的价值和优势，客观地对自我进行 SWOT 分析，命运同样可以大放异彩。

一、内向者低人一等吗

内向者比外向者要“聪而敏”一些。

——艾森克

青蛙和蝎子在雨季相遇。此时连日暴雨，江水泛滥。

不识水性的蝎子想到河对岸，对青蛙说道：“青蛙呀青蛙！请相信我，我不会咬你，你就把我背过去吧。”

青蛙将信将疑，思考再三后决定信蝎子一次。起初青蛙驮着蝎子小心翼翼，随时准备着防御，快要到达河对面时，青蛙放松了警惕，这时，蝎子忽然咬了青蛙一口。临死之际，青蛙艰难地向蝎子问道：“为什么咬我？我死了你能活吗？”

蝎子对空长叹一声，无比愧疚地说道：“对不起，我也没办法。谁让我是蝎子呢，天性如此啊！”

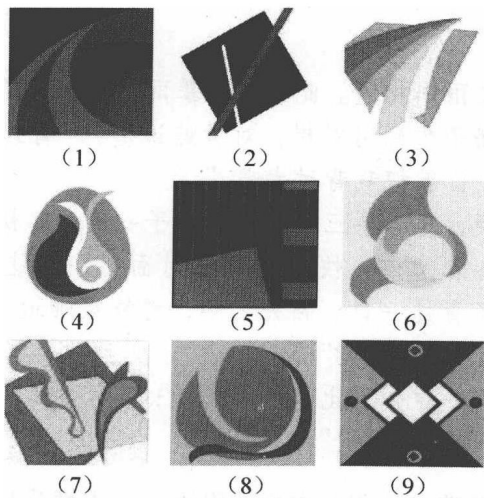
这个寓言故事道出了我们常规的思维——本性难移。本性总是让人

很无奈，很多人屈服于本性，相信“性格决定命运”，而我并不太赞同这种观点，并且要推翻这种观点，给大家带来一种新的生存策略。像很多世俗的偏见认为哪种血型好哪种血型不好，哪种属相和星座好，而其他的就不好一样，就性格来说，不少内向者表现出悲观和不自信的倾向。难道性格内向者就注定要低人一等吗？

没错，在很多人的心目中，外向者有着先天的优势，他们热情奔放、激情荡漾、口若悬河，他们的周围总不会少朋友和机会的围绕，站在人群中，他们鹤立鸡群，走在路上，他们光芒万丈，他们永远是谈话的中心，是目光的焦点。很多人认为内向者与外向者有天壤之别，内向者多是抑郁孤僻、委婉沉寂、沉默寡言，他们更喜欢独处，不爱凑热闹，站在人群中，他们在角落里，走在路上，他们好似穿着隐形衣，他们永远是没人注意的、可有可无的存在。

（一）内向者不如外向者吗？

认识你自己，首先要知道你的性格。你知道自己是什么性格类型吗？下面9张图片代表不同的性格类型，找出你最喜欢的一张图片，凭着直觉选，后文有对你选择图片的分析。



内向与外向的差异，到底有多大？我认为，从本质上没有多大差异，这只是一种性格的倾向，没有什么好坏之分，只是思考方式和行为表现稍有不同而已。从专业上来看，著名心理学家艾森克从大脑的生物学性质上研究内向和外向性格的差异。根据他的观点，内向者的大脑皮层非常敏感，即使是不太强烈的外界刺激，比如光线、噪声、别人的谈话，也会使他们产生强烈的反应，所以为了保护自我，他们会逃避周围的世界，控制自己的愿望或约束自己的行为，以减少自己与他在接触中产生的冲突和受到的伤害。而外向者的情形则相反，他们的大脑皮层相对来说不那么敏感，所以他们需要从外界环境中得到更多的刺激，借以克服自身大脑皮层的迟钝性。一个简单的例子，外向者能在嘈杂的肯德基餐厅中饶有兴致地看书，而内向者必须把自己关在一个安静的屋子里才能享受读书的乐趣。

艾森克的理论解释了不同性格的差异，这种差异更多的是天生的，与生俱来的。如果从后天环境和周围影响来看，影响性格差异的原因就更多了。人都是变化的，内向者在后天的行为中，一方面隐藏自己，另一方面又改造自己，在追求进步中他们像“乌龟比兔子更早实现目标”，于是有了另一个惊人的“观点”：内向者比外向者要“聪而敏”一些。

17岁轻松地考上清华大学物理系，22岁考取李政道奖学金赴美留学，29岁在美国麻省理工学院（MIT）获得博士学位，34岁创办国内三大网络公司之一——搜狐。这个天才型的人物就是搜狐CEO张朝阳。他自我剖析：“我是个比较沉默寡言的人，很内向。我话少的原因是因为我追求真实。追求真实源于对人的关注、对人的内心世界的探索，同时跟学物理有关。学物理总要探究事物的根本原因，对世界上所发生的事情都要探个究竟。”张朝阳内向而聪敏，在他身上我们看到了内向者的力量。

在2000年“西湖论剑”的一张照片上，张朝阳拘谨地站在一群靓女之间，两手下垂，似乎不知道该往哪儿放，像个害羞的邻家大男孩，

为他的内向者外形做出了最好的注解。“有一次在大学演讲（2000年5、6月）特别让我不好意思，当时在礼堂里有800人听我讲演，后来装不下了，就到操场上，几千人围着我，还有人想到台上跟我握手，我很惶恐，觉得自己实在不该被这样重视，有时候紧张起来就表现不好，显得在躲避，很有傲气的样子。”

IT界最会“作秀”的人是谁？面对这个问题，很多人也自然会联想到搜狐的张朝阳，作为一个企业家，他玩滑板、拍写真、登雪山、挑战珠峰……张朝阳对种种作秀活动乐此不疲，他是镁光灯的宠儿，被记者整天追着跑，他被人认为是新潮的代表，被冠以“作秀”而闻名。谁会想到，他却是一个真实的内向者，他的这些“爱动”表现，只是他挑战自己不可能的一面，是他内向外倾的一种自我宣言。

“比较沉默寡言、比较爱清静、比较松散，不是那么爱冲撞”的张朝阳，在很多人眼里，却以一种完全相反的形象存在，他是内向的，同时也是张扬的、任性的、骄傲的、自负的。像这样的反差告诉我们，内向并不一定就只能做丑小鸭，只要我们挺胸抬头，大胆地秀出自己，虽然拘谨，但也可挥洒自如，过自己向往的生活；虽然不爱表现，但做事踏实冷静的风格总让人信服。

其实，很多内向者都做了老板或领导，他们往往比较有主见，有创造力，逻辑和判断能力十分强，多给人严肃的样子，具有很高的威信，言语不多却见解精辟，很有影响力。而性格外向活跃的人往往各方面都混得不错，却难以攀登到最高处。

有一天，国王来到牢房对众死囚说：“如果你们中间有谁能从这座牢房里从容不迫地走出去，我不仅免他死罪，而且赐良田百顷。”众囚徒你看看我，我看看你，再看看坚不可摧的牢房，都摇头表示无能为力。这时，一个平时不爱说话的囚徒站起身来向牢门走去，只见他用手试了试，最后抓住锁门的铁链条轻轻一拉，门一下子就被打开了。原来牢房门是由铁链条虚挂着的，只要你有勇气伸手去拉开铁链条，牢门就会很自然地打开。

铜浇铁铸的牢房并不可怕，可怕的是你有没有勇气打开心灵的大

门。以我多年做心理咨询的经验，我给他们开出的药方就是：信仰是一种巨大的力量，相信你能，只要鼓起勇气突破自我，内向者同样可以闪烁出耀眼的光芒。性格决定命运的定理并非绝对，只要敢于开发，内向性格的人也能绽放出独特的魅力。

（二）你是内向者，还是外向者？

心理学上，把性格划分为内向性格和外向性格是常见的分类方法，这最早是由心理学家荣格提出来的。

内向性格的人心理活动倾向于内部世界，他们珍视自己的内在情感体验，对内部心理活动的体验深刻而持久，行为主观性比较强。行事多以自己的所欲和所感为出发点，不盲从、不跟风，按自己的意志行动，不易为周围所动。对别人和社会上的流行趋势多采取批判和敌对的态度。因此容易与周围的人产生摩擦，适应环境能力较差，交际不算太好。

与此相反，外向性格的人心理活动倾向于外部世界，经常对周围的人 and 事表示关心和兴趣，善于把握周围人的期待、自己的状况和世间的动向，行事客观性强。在乎别人的意见和评价，最重视“别人对自己的期待”、“自己身处的现状和应该如何正确表现”等外在情况。因此，往往忽视了自己真实的情感和需要。外向性格的人适应环境的能力较强。

梁朝伟和刘嘉玲这对夫妻是内向性格和外向性格的绝佳代表。梁朝伟孤独、沉默，是个典型的内向者；刘嘉玲则开朗，很多朋友，喜欢热闹，是个典型的外向者。

TVB金牌监制潘嘉德透露，梁朝伟在TVB艺员培训班时因性格十分内向，总担心会因为身高问题毕不了业，“为什么我对他特别有印象，就是因为他很忧郁。其实他不是，是他总担心：‘我那么矮能不能毕业呢？’我说：‘你的演戏成绩很好吗？’他说：‘好啊，老师都称赞我’，我说：‘那就行了，没关系。’”

梁朝伟呈现给我们很多面，他曾是精灵古怪的小鱼儿，曾是花样百出的小无赖，但只有在王家卫的电影世界里，他才真切地表现出了他的所有情怀。他深切地爱，却任凭这爱陷在岁月的长河里，体现了一种空白、等待、欲说还休的感觉，让人哀叹。点一支烟是他无言的独白，也许人生就是他眼底里的一抹伤怀。

刘嘉玲则是个性格开朗外向的女人，她非常热衷于交际，最喜欢“拉帮结派”、开 Party 和逛夜街。她自信、感情丰富、个性大胆，甚至自称不喜欢当个好女人，因为自己具有“贞女”、“烈女”、“豪放女”相加在一起的多重特质。她像一朵热情的红玫瑰，肆无忌惮地释放着自己的芳香，毫无保留地让人欣赏和艳美，她就过自己喜欢的生活。

梁朝伟和刘嘉玲的结合，从一个侧面说明了，性格没有绝对的对冲，可以补充和融合！

内向性格与外向性格的行为特征有着截然的区隔，清楚地了解自己属于哪种性格对未来的工作和生活将有很大的指导意义。看看下表，在符合你性格的选项上打钩，对照一下，你更倾向哪种性格？

内向者的表现	外向者的表现
<input type="checkbox"/> 重视主体性和自发性	<input type="checkbox"/> 关注周围的动向
<input type="checkbox"/> 强调自我特性	<input type="checkbox"/> 迎合他人
<input type="checkbox"/> 注意观察周围	<input type="checkbox"/> 容易相处
<input type="checkbox"/> 喜静不愿凑热闹	<input type="checkbox"/> 外露浮躁
<input type="checkbox"/> 只有在熟人之间才能放开手脚	<input type="checkbox"/> 不愿一人独守
<input type="checkbox"/> 不爱说话，很容易紧张	<input type="checkbox"/> 快速决断
<input type="checkbox"/> 一旦下定决心就会锲而不舍	<input type="checkbox"/> 能迅速融进新的场合
<input type="checkbox"/> 自我反省能力强	<input type="checkbox"/> 不畏艰险、积极向前
<input type="checkbox"/> 洞察力很好	<input type="checkbox"/> 考虑问题简单、轻浮、冒进
<input type="checkbox"/> 讨厌人云亦云	<input type="checkbox"/> 能适应不同场合
<input type="checkbox"/> 不果敢、优柔寡断	<input type="checkbox"/> 与人交往积极主动
<input type="checkbox"/> 不易适应新环境	<input type="checkbox"/> 能很快与人打成一片
<input type="checkbox"/> 与人交往处于被动	<input type="checkbox"/> 社交能力强、交友范围广、交情浅
<input type="checkbox"/> 不易结交新朋友	<input type="checkbox"/> 与人交往不会感到排斥和不安
<input type="checkbox"/> 朋友少而精	<input type="checkbox"/> 喜欢参加聚会等社交活动
<input type="checkbox"/> 思维活动倾向于内，胸襟不开阔	<input type="checkbox"/> 不够冷静和理性
<input type="checkbox"/> 关注自己和他人的内心感受	<input type="checkbox"/> 做事欠缺长远考虑和计划

回过头去，看看前面图中9张图片你选哪个，对照一下自己性格类型的分析结果：

图(1)：一个快乐开放的人，少忧虑——外向者

这类人崇尚自由，喜欢无忧无虑、无拘无束的生活。他的主张是：生命只有一次，每一时都要精彩，每一刻都要快乐。他好奇心旺盛，对新事物抱有开放的态度；他向往改变，讨厌束缚，不愿待在一个地方。他希望身边的环境不断在变，并希望这种变化给他带来惊喜。

图(2)：有自己思想的人，独立前卫——内向者

他看上去像一批野马，追求自由及不受拘束、自我的生活。他的工作及行为活动基本上与艺术有关。他不希望别人管他，对于自我生活的渴求有时候会使他做出出人意料的事。他的生活方式极具个人色彩，永远不会盲目追逐潮流，而是根据自己的判断。很显然，他有些理想主义，会根据自己的想法和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。

图(3)：敏感而冷静的人，深思与反省——内向者

多数时候他表现得像一个思想家，习惯于自我反省和思考。他讨厌表面化及肤浅的东西，宁愿独自一人也不愿跟别人闲谈，但与熟悉的朋友关系却非常深入，外人会使他变得敏感而多疑，因为他不太喜欢交际。孤寂是他的一种生活方式，他宁愿长时间独自一人待着，别人可能会觉得沉闷，对他来说却是宁静的享受。

图(4)：一个脚踏实地的人，务实朴素——内向者

用老牛来概括他最好不过，他作风自然，喜欢简单朴实的东西。他最大的优点就是脚踏实地，稳重大方，值得信赖。他的诚实敬业，能够给予身边的人安全感，给人一种亲切、实在的感觉。尽管别人说他有点老土，可他对于俗气、花花绿绿的东西都不屑一顾，对时装潮流抱着怀疑的态度，永远不模仿别人。

图(5)：专业自信的人，寻求解决问题——中性者

他给人的第一印象是专业。他能很好地掌握自己的生活，通过自己的安排和行动来解决问题，而很少去抱怨。他对日常生活中所遇到的事物抱有现实的看法，并且能够应付自如。这类人很积极主动，给人以自信，可以担当重任，完全可以放心把大量工作交给他处理。他的意志坚强，做事有预见性，安排得井井有条，让人充满信心。

图(6): 静享私密的人, 温和而乐众——外向者

这类人多给人一种小资印象, 生性随和, 性格开朗, 好相处, 却难以深入发展。他很容易认识朋友, 跟别人也谈得来, 有时候, 他会从人群中抽身而出, 无论是自己还是几个密友, 喜欢私下自娱自乐一番。尽管他不是一个爱孤独的人, 有好多朋友, 但他需要个人的空间, 享受他的私人时间及独立生活, 因此有时会隐匿于美梦当中。他公私分明, 跟自己及这个世界都能够和谐共处, 对现状也比较满意。

图(7): 高贵而优雅的人, 敏感可靠——中性者

说他是贵族, 因为他骨子里流露出贵族的气质。他有些高傲, 对事物的敏感度而眼光敏锐, 高人一筹。他的教养对于他的生活有很特别的影响, 并且严格要求自己。他有自己高雅独特的一套, 无视任何流行的潮流, 而追求自己的理念。他的理想生活是优雅而愉快的, 并且希望跟他接触的人们都是高雅而有教养的。

图(8): 性情中人, 浪漫爱幻想——外向者

情绪化、喜怒无常是别人对他的评价。确实, 他是一个感性的人, 拒绝只从一个严肃、理智的角度去理解事物。他喜欢跟着感觉走, 不太考虑别人的意见和感受。他爱幻想、爱浪漫, 总是追求别样的生活, 不接受那些轻视浪漫主义及被理智牵着鼻子走的人, 事实上, 他觉得人生必须要有梦想才活得充实。他感情丰富, 任何影响到他那丰富的感情及情绪的事, 他都不会掩藏, 这时, 你会觉得他是一个透明人。

图(9): 一个精力充沛的人, 冒险好动——外向者

热情、多动是他的外在表现, 他是精力外泄的人。他不介意运动和冒险, 喜欢群体活动, 特别喜欢有趣的、多元化的工作。相比之下, 例行公事及惯例会令他没精打采, 显得很不耐烦。他会积极参与任何游戏和比赛活动, 尤其是公司的户外活动, 而且会是很好的组织者和倡导者。

(三) 性格内向者的优势

很多内向者都讨厌自己的性格, 认为没有优势, 在很多场合, 不少人为自己内向的性格而苦恼, 并显得很自卑。事实上, 性格内向是人的一种个性特征, 它体现在与人交际和活动中有所不同而已, 它与害羞或孤僻的人格特征不同, 与疾病无关。它也不是你能改变的事物, 但是你

可以学着利用它，而不是逆着它，更不该为此而苦恼。正确地认识它，会发现内向还有很多优势呢。

1. 内向者善于保存精力

研究发现，性格内向者最显著的特征是他们精力的来源：性格内向者，从他们的内在世界，如思想、情绪和观念中获得精力。他们善于保存精力，但他们容易受到外部世界的刺激，并体验到不舒服的“刺激太多”的感觉。这种感觉使他们坐立不安，或是迟钝麻木。无论是哪种情况，他们都需要限制自己的社会交往，以免被弄得精疲力竭。然而，性格内向者需要对他们独处的时间以及在外界活动的时间加以平衡，否则他们会失去很多的机会和人际关系。精力平稳的性格内向者具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。

相比来看，性格外向者的最明显的特征是什么？他们的精力来源是外部世界，他们是精力的挥霍者。长时间的置身事外、沉思、独处，或是只与另一人待在一起，难以使他们感觉兴奋。然而，性格外向者需要对做事的时间及休息的时间加以平衡，否则，他们会在多种多样令人焦急的活动中迷失自我。性格外向者对社会的展示比较多——他们很容易表达自己的想法，他们将注意力集中于活动的结果，他们喜欢人群和活动。

2. 内向者不一定孤僻

我们经常发现，内向的人不爱动，总是习惯于坐在一个角落，也不爱说话，于是便认为他们偏于孤僻。事实并非如此，内向者就像是蓄电池，他们需要停止花费精力，并停下来休息，以便再次充电。对内向者最好提供刺激较小的环境，免得他们受到外界影响。他们善于储存精力，这是他们天生就具有的能力。

与此相反，外向者就像是太阳能电池板（释放型的）。对外向者来说，独处或是沉思，就像是生活在沉重的乌云之下。太阳能电池板需要太阳来再次充电——外向者需要到外部世界去四处活动，以便从外部获