

一个人的狂欢

内向性格的力量

〔美〕罗莉·海尔格◎著 李雪峰 闫正坤◎译

Improvement Power
Why Your Inner Life is
Your Hidden Strength



写给喧嚣世界中内向、安静的你
写给喜欢一个人吃饭、旅行的你 写给安守当下、独自静默的你

发现内向性格优势，挖掘无限成功潜能



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

Introvert Power
Why Your Inner Life is
Your Hidden Strength



一个人的狂欢

内向性格的力量

美·罗莉·海尔格◎著
李雪峰 闫正坤◎译



中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的狂欢：内向性格的力量 / (美) 海尔格著；李雪峰，闫正坤译. —北京：中信出版社，2011.11

书名原文：Introvert Power: Why Your Inner Life Is Your Hidden Strength

ISBN 978-7-5086-2985-8

I. 一… II. ①海… ②李… ③闫… III. 内倾性格—通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 164896 号

Introvert Power: Why Your Inner Life Is Your Hidden Strength by Laurie Helgoe Ph.D

Copyright © 2008 by Laurie Helgoe

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

一个人的狂欢——内向性格的力量

YIGEREN DE KUANGHUAN

著 者：[美] 罗莉·海尔格

译 者：李雪峰 闫正坤

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：北京京师印务有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：8.75 字 数：189千字

版 次：2011年11月第1版 印 次：2011年11月第1次印刷

京权图字：01-2011-1717

书 号：ISBN 978-7-5086-2985-8 / F · 2431

定 价：28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

网 站：<http://www.publish.citic.com>

服务热线：010-84849555

投稿邮箱：author@citicpub.com

服务传真：010-84849000

致凯瑟琳，10年前的今天，是你促成了我对内向性格的研究。

致巴伦，我生命中的那个人，25年前我们一起作出了此生最好的决定。

空言莫信。
无论你由何处而得，
也无论是何人所言，
纵然是出自我口，
除非它与你本身的理智
及你本身的常识相一致。

——佛陀



你如果没去过魔时舞场^①，兴许也在电影里见过。通常是在热闹的音乐夜总会里或是音乐会上，一帮人挤在一块儿，身贴身边舞边互相使劲撞。偶尔会有人从舞台一头钻进来，在众人高举的胳膊上“冲浪”。“魔时舞”最刺激的地方在于你要能够尽量挤到乐队的跟前而不被人踩到。保安们时刻注意着以防有踩踏事件发生，“魔士”^①们自己也说“场子里”是个危险的地方。

我后来发现，魔时舞场是对美国社会——也是对我童年故乡——的一个很恰当的写照。在我们家十个聪明伶俐又特别闹腾的孩子当中，我排行老九。我爸爸是个怪才，在客厅里摆了几个大块头的音箱成天高奏着古典乐。每当家人在一块儿唱歌的时候，我们就唱亨德尔《弥赛亚》里的五声部和音。每到圣诞夜，在才艺展示和整理房间之后，大家就各自扑到自己收到的礼物上，撕扯下来的纸片和彩带满天飞，“谢谢”、“这正是我想要的”之类的话此起彼伏，一浪接一

^① 魔士，原文是mosher一词，指在魔舞场中狂舞的人。这里按音译加意译的方式，译为“魔士”。——译者注

浪。这些都是快乐的回忆，因为我们都参与其中，人人有份。但是我没有去撕包装纸，也没有大喊大叫，而是拿着我的那堆礼物坐在属于我的角落里，把每件礼物都当成宝贝，慢慢地、仔细地把它们挨个儿打开，把包装纸保留下来，在看到礼物后的欢乐中流连不已。我在自己的“魔时舞场”里陷入了沉思。

然而，平日里当大家都在争先恐后抢电视的时候，我感觉自己处在了大家的视线之外，心里异常紧张焦虑。我不是因为参加社交活动带来的压力而焦虑——已经有足够多的人关注这种压力——我变得焦虑是因为我不会思考了，而且如果没有了自己的思想，我感觉整个人就被分裂了。我的解决方法是回到自己的屋子里写作。一人独处时我才能重新和内在的自己联系上，才能重新变得充实。

我的想象力很丰富，写过科幻小说，还和小妹妹鼓捣过一些密码。尽管一个人的魔时舞场总让人紧张兮兮的，但是对我来说退避也是一种选择。

上学以后，我就失去了这种自由。

上一年级的時候，我就因为课间休息时和几个小女孩躲进卫生间里被训斥了一顿。我们几个伸着腿坐在地上，一声不吭地忙着搞破坏——在墙上涂鸦。就是那时候我才得知，我对安静和寂寞的向往是很不好的。

我已经适应了。多年后，在攻读临床心理学博士学位时，我从没有跟人说起过和一个陌生人坐在一个屋子里这样的景象也能让我惶恐不安。我不想抛头露面，想要不通过社交就能达到自己的目的。我又一次适应了，在心理学研究方面很优秀，在这一领域从业近十年之后我才首度向我的分析师——就是我自己——承认，“社会交流”对我来说是多么的费力，尤其是和新客户之间的交流。这是我破天荒头一



回承认这个简单的事实：我是一个性格内向的人。

承认自己是个性格内向的人，让我得以重新发现先前珍爱的自我，而这种自我从我第一次踏上学校巴士以后就被深深掩藏了。我的分析为我提供了自己一直所渴望的时间和空间，获得了个人的新生。我平生头一回来了个离群索居，让我的丈夫和几个孩子料理事务，自己则在森林里一个偏远小客栈中独享那一份隐秘与清幽。我开始了一个写作上的高产期，并学会了如何手工制作蜡烛，发现了诗歌的魅力，而且第一次看到了一个与职业压迫感所不同的世界。可以想见的是，正当我变得激情飞扬、充满活力，我周围的人——甚至是我最亲近的家人——都开始担心我。万一我放弃了多年辛苦才得到的工作，却改行在艺术品交易会上卖起了蜡烛怎么办？我又产生了什么样的疯狂念头？你最珍视的自我竟成了大家担心的源头，这真是让人痛心。但是一旦你深入了解了那个自我，这种担心和忧虑就不能阻止你前进。

让我保持前行动力的是我发现的那一种活力与能量。从无忧无虑的童年直到现在，我第一次经历了一种能量转换。当我独自一人散步的时候，我感觉自己能够一直走下去，在宽阔的空间里享受着思考和想象带来的快乐；我仰头看天，在它的广阔无垠中得到抚慰。

在行走的过程中，整个世界向我敞开，我开始展望生命中种种新的潜在可能。我忽然想到钢琴的琴键，意识到我以前只学会了一支曲子——而且把它弹奏得特别在行，但是要学习的曲子还有很多很多。天空让我明白了，在这世界上我认识的只是极其有限的一角。我内心充满了渴望，这种渴望把我引向了新的乐章、新的地方。

内向性格的力量让我喜不自胜，激动不已。

自从向世界敞开心扉之后，我体验过模特那般耀人的光彩，品味

过戏剧演员那种让台下观众如痴如醉的魔力，编写并指导过多媒体表演，也曾陪着儿子去过亚马逊旅行，而且最让我心满意足的是，我意识到自己还有一种当作家的欲望。

有个被严守的秘密：内向并非某种不足；若能被欣然接受，内向则是一个财富的源泉。我花了多年的时间才最终承认了这个简单明了的事实，接受我的本质所在并珍视它所提供的一切。

或许你只有在自己的内心里才感觉像在家里一样无拘无束，但是你也也许还感到一种推力，促使你放弃自己的这个家，转而在社交的世界里重建一所房子。即使你只是偶然品尝到探访自己内心深处的快乐，这种快乐也会让你深深着迷的。正因为外向性格与当下社会的价值观结合得如此紧密，我们这些内向性格的人才时常放弃自己最为喜爱并赖以茁壮成长的東西。所以，所有从内心或从任何被隐藏、被束缚的地方获取力量的人，欢迎回家。

性格外向的社会

人们之所以喜爱美国有多种原因——自由、多样化的大熔炉、个人主义——所有这些都是很有吸引力的概念，尤其是对一个内向的人来说。实际上，内向性格的人可能才是首批在英格兰感觉拥挤的人，他们梦想在新世界找到完全属于自己的空间——静谧、悠然。

当时间大踏步地奔向新千年的时候——这也是一个快速前行的旅程——我们更愿意把美国和办公室空间而不是和“广阔的天空”联系起来，我们已经变成了一个朝外的、向上的社会，征服、建设、竞争、提高——这些全是外向性格的事情。会哭的孩子有奶吃，稍有懈怠便会错失良机；成者为王，赢者通吃。



在这种处处充满了竞争的文化中，难怪我们这些偏内向的人总感觉紧张兮兮的。我们期盼着自立自足、独立思考，但我们只有在心如止水的时候才能更好地思考。我们本想跟随内心的导向，却被迫要融入他人，跟上他人的节奏。随着不断升级增长的多媒体——从互联网上自动弹出的广告，到随处都能打进来的电话——竞争总是能找上门来。甚至连内向者神圣的避风港——灯光昏暗的电影院，都被广告无情地入侵了！

术语定义

内向是指对生命的一种朝向内心世界的取向，外向则是指一种朝向外部世界的取向。虽然你可能会同时用到内向性格和外向性格，但是这两种取向其中的一个通常会让你感觉像在家一样无拘无束，比另外一个更舒服、更有趣、更让人精神振奋。内向的人往往会从沉思中获取能量，与人交往的时候却会把能量耗尽，外向的人却有着完全相反的偏好，他们往往会从与人交往当中获取能量，沉思反而会耗尽他们的能量。

内向的人感到被入侵之后就会本能地对外封闭，以保护其内心的资源——但是这么做也切断了其与自身相联系的通道。从这种防御性的姿态来看，内向者可能会感到自身仅有的选择就那么几种：把自己训练成外向的人、转入地下活动，或者发疯。

是否还有其他选择？或许我们可以依靠我们个人和集体的力量，在我们的文化中坚决地发出内向者的声音。是不是听起来有点儿自相矛盾？是的——就跟在魔时舞场里冥想一样矛盾。

每个人都有内向性格

心理学家荣格是一个内向的人，按他的观点，内向和外向是存在于个体当中的两种反作用力，一个特点是“通过主观心理内容体现生命定位”（内向型），另外一个特点则是“将兴趣集中于外部客体”（外向型）。内向的人喜欢把注意力集中在他们自己的内心世界，而外向的人则更喜欢关注外部世界。美国心理学家凯瑟琳·库克·布里格斯和她的心理学家女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯共同研制的被社会广为采用的“迈尔斯-布里格斯性格类型指数”（MBTI）^①就是以此为基础的。但是当内向和外向这两个概念越来越受到更多人的注意，它们反而失去了其原有的动态性。我们往往认为自己不是内向的就是外向的，而不是这二者的具有创造性且不断发展变化的综合体。

正是因为这种动态性，所以说内向和我们所有人都有关系。无论你的量表是偏向“内向”的一边还是“外向”的一边，我们每个人都具有某种内向性。如果一种文化贬低内向性格，那么我们的特质都会受到限制。

人成长的方式应该是往前进步的，按荣格的观点，就是我们首先培养与生俱来的东西——内向或者外向。在人的前半生，这个专门化的过程一直进行得很好，之后，个体就会对这种单一的方式感到厌倦并希望扩展自身的性格范围。但是如果内向者因挫折而气馁，或者更糟的是，被禁止去信守自己特有的气质怎么办？

内向的人可能会改变自己以适应环境，可是心底究竟还是有种无

^① 迈尔斯-布里格斯性格类型指数（The Myers-Briggs Type Indicator）是一份性格自测问卷。经过长达50多年的研究和发展，MBTI已经成为当今全球权威的性格测试。——译者注



所依傍的彷徨哀怨。他不会到了中年才开始感觉厌倦——因为他早已经厌倦了！从事一种不适合自己的职业真是让人够受的，然而对许多内向的人来说，生活本身就不适合。

对于那些内向的人来说，他们需要的并不是走向外向那一边，而是一个“融进内向世界”的机会。本书不是关于如何在这二者之间找到平衡——对此我们真的已经厌倦了！而且，要想找到平衡，就得假定我们被允许做一个完全内向的人，而这个假定并不成立。本书是关于如何欣然接受内向性格的力量，让自己沉浸于真实自我的快乐和天赋中——不是偶尔这样，而是以这种方式生活。讽刺的是，只有当我们暂时忘记外向性的时候，我们所寻求的平衡才会出现；也只有当我们发现并尊重每个人身上都存在的内向性，整个社会才会平衡。

弥天大谎

多亏了荣格及其后继者们，我们才有了理解这些性格特征的工具。MBTI已经产生了关于内向和外向性格的相当数量的研究；业内也涌现出一些通俗的文献，旨在解释我们每个人是如何理解以及如何很好地利用我们的人格偏好的。但是关于内向性格的谎言已经深深嵌入我们的文化结构中，以至于原本意在纠正这些错误概念的文献反而在无意中促进了这些谎言。

最大的谎言莫过于说性格内向的人属于少数派，在总人口中只占1/4或者1/3——到底几分之几依你所读的报道而定。有些内向的人曾在网上作过搜索，想找到同类的人，他们可能都会碰到甚至引用过这些数字。这些数字不仅在网上传播甚广，而且在我们引以为信息来源的自助读本里也被反复引用着。

当我开始为本书作调查的时候，我想知道这些统计数据是从何而来的，想找到曾为很多书本引用过的那项研究，因此我把精力花在了这份原始资料上——《MBTI手册（2003）》。这本手册定期更新，旨在研究内向、外向还有其他MBTI所估量的人格特性。但是我所发现的与手册中所言却大相径庭。

MBTI首次大规模的人口研究表明，内向性格的人占总人口的一半还多（50.7%）（如果要在上头斤斤计较的话，我们似乎都在多数派之列）。这项迄今最大规模的研究是在1998年进行的。更近的一次人口研究，正如《MBTI第二阶段手册》中报道的，则把内向性格的数量又提高了一些——57%，而外向性格的人数则只占43%。

我花了更长的时间找到了那个宣称“内向性格的人只占总人口1/3”的原始资料——伊莎贝尔·迈尔斯在MBTI开始研制之初，也就是1962年之前就作出了这样的评定。

我们的偏差为何如此之大？

就研究所显示的反面情况来看，那种认为内向性格者只占少数的观点一直沿用至今。毕竟，在美国社会，我们重视的是外向性格，我们理解领会了我们所重视的东西。因此我们随处可见外向性格的人，却不再注意同样随处都有的内向的人；我们甚至忽略了镜子里的自己。我们或许会告诉自己，内向的人天生就没有外向的人那么显眼。这个谎言就跟那个关于数字的谎言一样深藏不露且非常有害。也许换个说法会更好一些：内向者在美国社会中更少为人所见。而如果，打个比方，你去日本的话，尽管那里人口密集，但一个性格内向的商人要比一个“嘴快”的人更容易引起注意。

在美国，我们认为性格内向的人都是沉默寡言、离群索居、独来独往的，安静而且有些令人恐惧。我们总是轻易地断定一个人内省是



因为压抑、焦虑或者是反社会的种种倾向。我们并不了解内向性格到底是什么样子的，即便整天跟内向的人打交道也意识不到这一点。

但一切完全不是那么回事。

打从年轻时候起，我们就被教导社交技巧的重要性。我们学会了如何介绍自己，怎样笑才礼貌；我们被告知要友善，要多交朋友。所有这些都是有用的能力，但是我们当中有多少人被教导过独处技巧的重要性？有多少人被教过如何保护自己的疆界、如何培养想象力、如何享受孤独？又有多少人被鼓励不要参加社交活动，而是去培养自己的精神生活？

本书旨在提供这些缺失的训练以及相关的帮助和支持。我们将考察内向是如何离你远去的、我们又该如何把它找回来。我们将解构外向性格假设，探究日常工作和娱乐中的对话、判断和思想是如何体现这一点的。因为你能自由选择自己所偏好的东西，你所感受到的自己的巨大力量将会让你自己都大吃一惊。生命将以一种你先前从未想过的方式往前涌动。你会不经意地发问：“这样行吗？事情会有这么容易吗？”

因为这种转换发生在个体层面上——对“家”的重新改造——你会注意到你的世界在改变。我想你会喜欢上它的。

欢迎开启这趟改变之旅。

本书的主要内容

你可能一直在训练自己变得外向，而本书为你提供了一个新的选择。尽管性格外向的人感觉内向的人极不自然，我们已然习惯如此了。本书不是把一件窄小的内向性格的外衣套在层层外向式思维之上，而是让你先除去原有的思想，然后探究你真实的个性。本书共分为四部分，每部分对我们的重新训练都必不可少，读者最好能按顺序依次去体验。

在第一部分中，我们罗列并深入剖析了我们一直对内向性格所持有的种种看法，还有些是由文化所决定的、关于什么才是健康的种种假定。书中将考察内向性格和精神疾病之间的各种错误的联系，正视社会中对独处的种种忌讳。你将碰到两种内向风格，分别以“影子居士”和“易于接近的内向者”为代表；你会明白这些风格在一个逐渐异化的社会语境中是如何发展起来的。之后我们将考察真实的情况：内向者的数量、其对现行潮流的影响及其所施展的经济影响力。最后，我们将考察那些支持内向性格的社团，以及我们能从这些社团学到些什么。

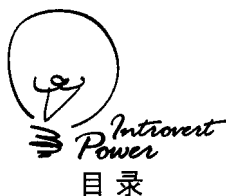
第二部分融进了内向性格的各个部分。其中，我们将深入剖析我们对私密空间、思考时间、日常的独处、激情洋溢的观察以及真正的亲密关系的渴望。尽管这个过程可能会让人感到一种令人心虚的沉溺放纵，但我们会明白为什么这样的快乐对内向的人来说是必需的，而且在整体上对社会问题有治疗的功用。

在第三部分中，我们把目光转向已被外向性格所界定的领域，并探讨如何把内向的节拍融入其中。你将学会如何在对话中创造自己的空间、如何对聚会说不、如何自由地表达内向风格。我们要应付工作



和那些干扰我们的人；我们得找到一种方法如何既能和我们所爱的人在一起，又能在内心保持对自己的忠诚；我们要正视内向性格的不足之处，还得知晓何时需要一扇向外打开的窗户。

最后一部分更进一层，把关注点从内向的复位转向内向的新生。我们要对社会抱有一种主人翁的态度，教育而不是道歉，要带着内向者完善而健全的人格做事，而不是事事顺着别人或者保持冷漠，要用自己的方式表达我们的丰富内涵。我们要考虑外向何时对我们来说是自然的，本性内向的我们何时能放弃那种曾经禁锢我们自由的防御者姿态。我们得开始在魔时舞场里沉思，当我们这样做的时候，舞场就变成了思考的殿堂，外向的撞击再也不能让我们失去平衡，内向和外向的节奏在新的舞姿中相辅相成、相得益彰。



前言 /VII

第一部分 反思：反社会、怪异，还是游离于社会之外？

- 第一章 被误解的身份 /3
- 第二章 独自一人并非是个贬义词 /17
- 第三章 变成一个异类 /29
- 第四章 打破谎言：内向不是少数派 /41
- 第五章 内向部落：我们的精神家园 /54

第二部分 回归：内向者的愿望清单

- 第六章 一间属于自己的屋子 /73
- 第七章 思考的时间 /89
- 第八章 隐退的权力 /103
- 第九章 漫游者的自由 /118
- 第十章 更多的理解和亲密 /128