



# 内向者

穆秋月◎著

内向人玩转外向世界的成功心理学

*The energy of the introvert*

# 的能量

.....内向人取得**职场突破**和**生活幸福**的性格能量书

无需改变，旨在发现，洞悉自我，释放真我  
破解性格密码、颠覆传统观念、给你不纠结的零压力生活！

如果连**巴菲特、比尔·盖茨、马云、张朝阳**都很内向，

**你，为什么还要拒绝成功？**

**内向者必读**  
**外向者更需读**

中国华侨出版社

内向者

穆秋月◎著

的能量

*The energy of the introvert*

内向人玩转外向世界的成功心理学

中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

内向者的能量：内向人玩转外向世界的成功心理学 / 穆秋月著. — 北京：中国华侨出版社，2012.5

ISBN 978-7-5113-2130-5

I. ①内… II. ①穆… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第050479号

## ●内向者的能量：内向人玩转外向世界的成功心理学

---

著 者 / 穆秋月

责任编辑 / 晓 晖

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 180千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2130-5

定 价 / 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

## 序言

Preface

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。虽然你可能会同时拥有内向性格和外向性格，但是这两种取向当中的一个通常会让你感觉到比另外一个更舒服、更有趣、更让人无拘无束和精神振奋。

可是，人们在提到内向和外向的时候，总是习惯性地、简单地把它们人为地分为好或不好。在生活中，我们认为内向的人都是沉默寡言、离群索居、独来独往的，安静而且有些冷淡。我们总是轻易断定一个人的内向是因为压抑、焦虑或者是不健康的倾向。其实我们并不了解内向型性格到底是什么样子，即使自己本身就是内向的人也意识不到这一点。

我们必须承认这是一个外向者占优势的社会，我们教育我们的孩子都是：你要多去争取，你要大胆发言，你要把你的想法说出来，你要学会表达……我们每个人都希望自己的孩子是一个善于表达的外向型性格的人，因为外向型性格已经成为这个社会的主流文化。

但是如果内向者没有存在的价值和意义，那么又为什么能够在这个崇尚外向的社会中一直延续不绝呢？那就是内向者有内向者的优势和意义。外向者善于表达，但是不擅长积累，善于沟通却不善于思考。换句话说，人类的文明和各种发明往往都是由耐得住寂寞的内向者创造出来的。所以当我们得知激励大师卡耐基、大科学家爱因斯坦和居里夫人、

微软老板比尔·盖茨、投资大师沃伦·巴菲特等都是内向者的时候，你丝毫不应该感到惊讶，甚至美国的历任总统中，有相当一部分都是内向者。

了解自己的性格可以帮助你认识到自身的天赋、基本需求、核心价值观和主要的动力来源。它让你知道你在面对生活和工作的時候是不假思索，还是先在附近的角落里悄悄观望，然后再决定什么时候去探险。仅仅这一点，就可能对你产生深远的影响。

这本《内向者的能量》对内向人群进行了重新审视和深入剖析，说明内向性格的优势特质——坚强的韧性，强大的思考能力，持久的耐力和专注，强烈的上进心，以及在内省和独处中获取力量的能力。同时提出了内向者的生存法则：

- 如何正确地认识自己；
- 如何拓展自己的交际能力；
- 如何在职场中游刃有余；
- 如何把握住爱情的真谛；
- 如何发挥自己的优势，做真实的自己；
- 如何用积极的姿态创造最适合自己的生活。

如同我们既需要理智的头脑，又需要丰富的情感一样。我们需要从具有不同才能的人那儿学习，需要各种类型的个性的力量来实现世界的平衡。所以《内向者的能量》一书不仅适合内向者，也适用于外向者。外向者同样可以通过这本书更深刻地了解内向者的内心并因此获益。

# 目录

## CONTENTS

### 第一部分

## 认识你自己——你是怎样的人

#### 你是内向的人吗

1. 内向型性格的形成 /002
2. 给你的性格做个检测 /005
3. 你是真的内向，还是伪装 /009
4. 你的性格能改变吗 /012
5. 你有必要改变自己的性格吗 /015

#### 内向人的烦恼

1. 行动总是慢半拍 /019
2. 不能立刻适应新环境 /022
3. 没信心，就是不自信 /025
4. 喜欢独处，爱逃避集体活动 /028

5. 容易陷入悲观消极的情绪中 /031
6. 凡事不懂得变通 /034

## 正确认识内向者

1. 对内向者的误解 /038
2. 性格内向者的生理说明书 /041
3. 内向并不意味着失败 /044
4. 不多说话≠说话障碍 /047
5. 内外优劣之争 /049
6. 内向者先天的优势 /052

## 第二部分 如何做一个社交能力强的人

### 内向者更需要拓展人脉

1. 内向不是交际的障碍 /056
2. 用一颗平常心对待社交 /059
3. 把握爱心与勇气的平衡 /063
4. 重视自己给人的第一印象 /066
5. 提高亲和力，让大家都喜欢你 /069

### 你的社交你做主

1. 你可以对聚会说“不” /073
2. 选择适合自己的社交场所 /076

3. 找到话题别冷场 /080
4. 巧妙借用肢体语言 /083
5. 把自己树为专家 /086

## 做足你的人脉资本

1. 人脉关系网：1000个还是10个 /088
2. 不妨与名人交个朋友 /091
3. 建立人际关系连接点 /094
4. 不要害怕冒险 /097
5. 增加自己的曝光率 /099
6. 微笑，让自己阳光灿烂 /102

## 第三部分 在朝九晚五的职场中大放光彩

### 性格与职业选择

1. 为性格找准位置 /106
2. 认识自我赢得先机 /109
3. 初涉职场不要怕 /113
4. 尽快融入同事圈子 /116
5. 关键时候要固守底线 /119

### 不做职场隐形人

1. 让上司知道你的存在 /123



2. 争取更好的工作机会 /127
3. 学会推销自己 /129
4. 薪水也要靠谈判 /132
5. 要学会与上司沟通 /135

## 第四部分 感情世界的双人舞步

### 抓住爱情的招数

1. 散发“闷骚”的魅力 /140
2. 内向人恋爱法则 /143
3. 爱他就大胆地说出来 /147
4. 失恋后的心理自救 /149
5. 找好互补的朱砂痣 /153
6. 提防恋爱高原心理 /157

### 增强交流、珍惜拥有

1. 设身处地为对方着想 /159
2. 让沟通成为常态 /162
3. 不要苛求完美 /165
4. 将浪漫进行到底 /167
5. 别让感情毁于争执 /171
6. 共同发现爱情价值观 /173

## 第五部分 绽放自己的光芒

### 接纳自己：从自卑走向自信

1. 正视内向性格的不足 /178
2. 接纳真正的自己 /180
3. 塑造自信的态度 /183
4. 做自己能做的事 /187
5. 练习获得自信 /189
6. 勇于开掘生命潜能 /193

### 发掘隐藏的优势，按自己的方式狂舞

1. 没有最快的速度，却有最强的韧性 /197
2. 内向能给人天然的信任感 /200
3. 强烈的上进心和进取心 /203
4. 在喧嚣中仍能保持专注 /206
5. 喜欢深度让内向者胸中有丘壑 /208

## 第六部分 享受“刚好合适”的生活

### 内向者自我解压术

1. 利用应激机制化解压力 /212
2. 给压力一个出口 /215

3. 给自己积极的心理暗示 /217
4. 减少内心的“完成欲” /220
5. 放松，你会得到更多 /222
6. 好好享受独处的时光 /225



### 开阔眼界，让生活拈花而行

1. 到你心仪的地方去 /229
2. 培养一种爱好和兴趣 /232
3. 交到推心置腹的朋友 /235
4. 活在今天的方格中 /237
5. 把握好自己的节奏 /241



第一部分

# 认识你自己——你是怎样的人

## 你是内向的人吗

在现实中，每个人的性格表现千差万别，但是，归纳起来不外乎两大类：内向性格或者比较倾向于内向的性格、外向性格或者比较倾向于外向的性格。

性格内向的人的最显著的特征是他们精力的来源：性格内向的人，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，但是容易受到外部世界的刺激，并体会到不舒服的“刺激太多”的感觉。他们需要限制自己的社会交往，以免被弄得筋疲力尽。

如果你符合这样的描述，就说明你是一个内向的人，但这并不说明你不适应这个世界，也不意味着你要改变自己的性格。要知道，性格内向从本质上是一种个性特征，它与孤僻、抑郁不同，与疾病无关，它也不是能轻易改变的，但是你可以学着利用它、优化它。

### 1. 内向型性格的形成

性格在心理学上是指对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化行

为方式，是人格的一个最重要的方面。内向和外向的概念，今天成了我们划分性格的最重要的维度之一。大部分心理学性格测试包含“内向——外向”的内容。另外，我们也会通过“内向——外向”来定义身边的人，以及了解我们自己。

内向是一种用于区分人格类型的简单方法。最早由荣格所提出，他认为这是一种可能导致以自我为中心定向以及围绕个人内在世界的主观知觉与认识占优势的人格类型。

现在一般认为，内向人的兴趣与注意力指向自身及其主观世界；除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠；待人含蓄、沉思、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定；喜欢有秩序的生活。

有一位性格内向的人说：“我并不是厌世，但我确实不知道生存世上的意义。我对人对事都没有特殊的爱恋，我希望可以躲起来不必面对这个世界。我每天早上都赖在床上不肯起来，外面的世界对我来说太难应付了，每天由办公室回到家里的时候，我都有如释重负的感觉。放假的日子，我除非迫不得已，否则一定要留在家里，无论如何也不肯出去。我最怕的是人，我觉得自己什么都比不上别人，所以为了逃避与别人比较高低，我在尽可能的范围之内都避免与别人接触。我我怕向别人提出问题，我怕被人骂我笨，所以工作上及生活上有许多事我都一知半解，得过且过就算了。可是我又怕别人识穿我的无知，因此我加倍谨慎，避免与人接触。虽然我躲在自己的世界里觉得很安全，但同时我也觉得孤独。我向往能多几个好朋友，我希望自己不要这么怕与人接触，我希望可以仔细地去了解自己工作及生活的环境，我希望可以真正地享受人生。”

是什么决定了性格之间的差异呢？

人们常说，“种瓜得瓜，种豆得豆”。这是说任何生物都能把自己的一些特性遗传给后代，人的性格遗传也是这样。美国和以色列科学家经过多年研究，终于搞清楚，影响人的性格的D4DR遗传基因有着不同的形式。人体中的D4DR基因含有遗传指令，能够在大脑中构成许多受体。这些受体分布在人的神经元表面，接受一种叫做多巴胺的化学物质。这种物质会持续地激起人们敢于冒险、寻求新奇的欲望。科学家们还发现D4DR基因有调节多巴胺的功能。多巴胺在人脑中起到化学信使的作用，可使人产生情感和欢乐。较大的基因可形成较长的受体，较长的受体不知不觉会引起人脑中多巴胺的感应，从而使人想要蹦跳的冲动，敢于冒险。其中一种比较长，由7个重复的DNA结构序列组成；另一种比较短，只有4个重复的DNA结构序列组成。脑部的D4DR基因较长的人，在敢于冒险、追求新奇方面的得分较高。这些人容易兴奋，善变，激动，性情急躁，喜欢冒险，比较大方。D4DR基因较短的人，得分较低。他们比较喜欢思考，忠实，温和，个性拘谨，恬淡寡欲，并注意节俭。

遗传对人的性格有不可忽视的影响，但却不是唯一的决定性的因素。华盛顿大学的心理学家克洛林格认为，任何种类的遗传基因对寻求新奇者的性格影响还不到一半。不同的社会环境和场所对同一种类型的人可能产生完全不同的结果。

### （1）自我意识敏感

由于自我意识敏感而产生对人的“紧张症”、“恐怖症”。譬如有的人与异性接触时，过分强烈地意识到对方是异性，造成情绪紧张过度，陷入尴尬局面。

### （2）家庭背景往往是造成内向性格的主要因素

内向者的父母常属于较为冷漠的人，他们深信如果要使孩子有高度

的服从性，身为父母必须与子女保持一定的距离。大多数内向者都有这样的经历：小时候，爸妈从来不会满足自己的好奇心，他们对自己的问题不是嗤之以鼻，就是提醒少管闲事，做好份内的事。父母也不鼓励自己去结交朋友，或参加任何课余活动，他们认为这类活动会使自己“分心”，对正常的学习失去兴趣，所以在踏入社会之前，青少年的生活圈子只限于学校及家里。在缺乏与人沟通的环境里成长的孩子，对于一般社交技巧可以说是一无所知的。他在刚踏入社会做事时，无意之中得罪了一些人，而这些人对他们所表现出来的反感，使他们从此不敢再尝试与别人沟通，同时完全退缩入自己的个人世界。

### （3）与经历有关

性格是人在生活实践中，在人同环境的相互作用中形成的。人的生活环境，具体地讲，就是人的家庭、学校、工作等，人与环境关系发展的过程便是经历，经历也是性格形成的条件。

### （4）社会文化因素的影响也不容忽视

中国含蓄的传统文化塑造了含蓄、内敛的集体内向人格。一项调查显示，80%以上的中国人都在不同程度上具有内向性格。

总之，大多数人的个性特征是先天和后天两种因素共同影响下形成的。巴甫洛夫说得好：“性格是天生与后生的合金，性格受祖代的遗传，在现实生活中又不断改变、完善。”

## 2. 给你的性格做个检测

对于内向与外向并没有一个能将它们明确定义的论述。不过，是内向还是外向，可以通过你的处世倾向得到最佳的解答。不少人做过迈尔



斯·布里格斯性格分类测试 (The MBTI) 来发现自己的处世倾向, 下面这个测试可以让你立即判断自己到底是内向还是外向。

(1) 你希望能把一份工作好好地做下去, 而不喜欢经常变换工作。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(2) 你喜欢安静, 在人群里你总是力求不引人注意, 而不喜欢参加集体娱乐活动, 成为人群的中心。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(3) 你不喜欢说话, 总是想得多, 说的少。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(4) 同陌生人打交道, 你常感到为难。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(5) 你做事慢, 总是力求精细完美。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(6) 遇到不懂的问题, 你宁愿自己独立思考而不愿麻烦别人。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(7) 虽然自己的兴趣很少, 但对它们都颇有研究。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(8) 遇到不高兴的事情, 能够抑制情绪, 不在脸上表现出来。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(9) 你经常分析、研究自己。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(10) 一点小事就会让你开怀大笑。

A. 是    B. 不确定    C. 否

(11) 喜欢一个人或者两个人一起进餐, 不喜欢一群人一起吃饭。