

如何 开发内向孩子的 性格优势

谷鹏磊◎ 编著

内向孩子的成长智慧书

别让对孩子的不理解演变成伤害
不必改变性格，
依然让他茁壮成长



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

如何开发内向孩子的性格优势

谷鹏磊 \ 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

每一个孩子都拥有不同的性格，这些性格可以大致分为内向型和外向型。要想更好地帮助内向型孩子成长，在教育孩子的过程中，父母就要考虑到内向型孩子的性格特点。

本书针对儿童的内向型性格进行了深入阐述，剖析了内向型儿童各种行为表现的深层心理原因，也列举了他们在生活中常见的各种表现，教会父母要用心观察内向型儿童的不同表现，从而会帮助父母了解孩子的内心，走入孩子的心理世界。

图书在版编目（CIP）数据

如何开发内向孩子的性格优势 / 谷鹏磊编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3
ISBN 978-7-5180-7877-6

I. ①如… II. ①谷… III. ①儿童—内倾性格—研究
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第174181号

责任编辑：李凤琴 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：108千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言



很多人对于性格内向的孩子都怀有误解，觉得和性格外向的孩子具有的热情开朗相比，性格内向的孩子往往都木讷寡言，而且在各个方面的表现也不如性格外向的孩子优秀。很多父母在发现孩子常常独自玩耍，不愿意和人打招呼，不喜欢和父母沟通之后，总是觉得孩子太内向了，并为此感到焦虑。也会有一些父母以孩子性格内向为由，为孩子的孤僻辩解。殊不知，当父母为孩子找到了这个冠冕堂皇的理由让孩子保持沉默，那么孩子就会越来越内向。既然父母知道孩子内向，在某些方面会暂时表现出弱势，那么就应该积极地行动，想办法帮助孩子弥补弱势的地方。如果父母去深入了解自己性格内向的孩子，就会发现他们的性格也有一定的优势，例如性格内向的孩子更容易集中注意力，做事情也更加沉稳等。

有一些犯罪心理学家在研究很多罪犯的心理之后，还会给罪犯贴上性格内向的标签，这使得性格内向与犯罪之间仿佛有了千丝万缕的联系。不得不说，这对于性格内向的孩子是极其不公平的。性格内向的孩子并不是问题孩子的代名词，性格内向的孩子也不是危险分子和没出息的代名词。我们应该摘掉有色眼镜看待性格内向的孩子。毕竟在所有的孩子之中，性格内向的孩子占据相当一部分比例。作为父母，更是要怀着公平的心态去看待性格内向的孩子，也要积极地帮助性格内向的孩



子，这样他们才能成长得更好。

从心理学的角度来说，性格内向型和外向型，都属于人格特质，并没有好坏之分。很多心理学家在针对人的性格进行研究之后，都已经充分证明了这一点。心理学家荣格提出，一个人的兴趣和关注点既能够指向内部，也能够指向外部，这也就决定了孩子的性格是内向还是外向。所以说，内向和外向只是孩子兴趣和关注点的指向不同而已，并不会决定孩子的本质。当然，内向和外向会影响孩子的生活，甚至在某种意义上决定了孩子将会拥有怎样的人生。因此，父母在面对性格内向的孩子的时候，应多了解性格内向的孩子的性格，这样才能有的放矢地帮助性格内向的孩子。

要想更好地帮助性格内向的孩子成长，在教育孩子的过程中，父母就要考虑到性格内向的孩子的性格特点。通常情况下，内向性格的孩子比较害羞、敏感、腼腆、缺乏安全感，很多孩子还会有自卑的表现。在这样的情况下，父母就要注重帮助孩子树立信心，培养孩子的自信，这样孩子才能更从容地面对成长。

有些父母对于内向的孩子非常不满，当内向的孩子在各个方面的表现不能达到父母的期望时，父母往往会指责内向的孩子。不得不说，这对性格内向的孩子的成长和发展是百害而无一利的。其实，并不是性格内向的孩子本身不够优秀，而是因为父母缺少一双发现的眼睛。当父母能够发现性格内向的孩子身上的闪光点，发现孩子在成长方面所占据的优势，那么内向



就不再是孩子的性格劣势，而是成为孩子的性格优势。古今中外，很多伟大的人都是内向性格的人，那么，他们为何会做出如此伟大的成就呢？父母应该多多了解这些人的生平事迹，也应该把他们的故事讲给孩子听。如果父母坚持把这些伟人的事迹作为对性格内向的孩子的鼓舞，性格内向的孩子一定会受到感染，也会获得力量。

对于父母而言，拥有什么性格的孩子并不是自己能够决定的，既然孩子的性格一部分取决于基因，那么父母就要在养育孩子的过程中，多花一些时间和精力陪伴孩子，多给孩子一些理解和尊重。相信当父母坚持用爱和自由浇灌内向性格的孩子，性格内向的孩子一定会做出让父母惊喜的表现，也会收获成长，取得进步。

编著者

2020年7月

目 录



- 第一章 “内向”的孩子，你不懂 || 001
- 什么是内向型性格 || 002
 - 内向型性格与外向型性格的比较 || 006
 - 内向孩子的成功基因 || 010
 - 内向，可不是害羞 || 013
 - 给内向孩子领头的机会 || 018
- 第二章 不甘于寂寞的内向孩子，
也想活跃在众人的瞩目之下 || 025
- 给孩子机会表现 || 026
 - 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才 || 029
 - 帮助孩子战胜恐惧 || 033
 - 再内向，也要懂得人情世故 || 037
 - 要给予孩子广阔的成长空间 || 042
- 第三章 无畏无惧，心理建设让性格
内向的孩子更有底气 || 047
- 梦想是孩子成长的明灯 || 048



不偏执，随机应变才能从容应对 || 052

越挫越勇，百折不挠 || 057

不攀比，淡定从容做好自己 || 062

吃亏是福，宽容他人就是宽宥自己 || 066

第四章 积极乐观，让成长坚韧不拔 || 073

努力向上，踩着失败的阶梯攀升 || 074

内向的孩子需要安全感 || 078

换一个角度，人生豁然开朗 || 082

学习他人的优点，摆脱自卑的泥沼 || 086

不要沉浸在痛苦的回忆中 || 090

赏识教育，让孩子扬起信心的帆远航 || 094

第五章 奠定人生的基石，让性格内向的孩子未来可期 || 099

独立思考：坚持己见是一个优点 || 100

独立自主：放手，让孩子快速成长 || 104

固执己见：钉子精神助力孩子成功 || 110

自主反省：一日三省吾身 || 114

承担责任：为自己的行为负责 || 119



第六章 发掘内向孩子的社交优势，
性格内向的孩子也能成为社交达人 || 127

内向孩子也有社交优势 || 128

以喜欢的方式与人交往 || 131

金无足赤，人无完人 || 135

真诚待人，才能得到真诚相待 || 139

没有孩子喜欢孤单 || 142

第七章 谁说性格内向的孩子

不爱说话，只是没有找到方法 || 147

鼓励孩子大胆表达 || 148

学会拒绝，勇敢说“不” || 152

有的时候，委曲求全要不得 || 157

非语言沟通的独特魅力 || 161

懂幽默，为自己加分 || 165

第八章 树立自信，让先天不足的主动性爆棚 || 169

小小的成功，感受自己的能力 || 170

父亲用心养育，孩子更多助力 || 174

可以被打倒，不能被打败 || 180

突破和超越自我，才能获得成功 || 184



如何开发内向孩子的性格优势

- 第九章 性格内向的孩子更专注，
发挥内向优势增强学习力 || 191
- 面对外向的老师，如何良性互动 || 192
- 主动实践，使学习有更大进步 || 195
- 提升学习品质，争当好学生 || 199
- 灵活应对学习，不当毛毛虫 || 203
- 勤学好问，不给学习留下死角 || 207
- 参考文献 || 213

第一章

“内向”的孩子，你不懂



很多父母都会说自家的孩子性格内向，尤其是在孩子表现出害羞、胆怯等特点时，父母就更是以内向为孩子开脱。实际上，当父母对孩子的性格做出这样的判断时，往往意味着父母并不是真正了解孩子，也不是对孩子负责。大多数父母都并不真正懂得内向的孩子有什么特点，也不知道应该如何教育内向的孩子。作为父母，一定要加深对于性格内向的孩子的了解，才能够有的放矢地引导他们，让其表现得更好。



什么是内向型性格

丁丁九岁，已经读完了小学三年级，等到暑假过后，他就要升入四年级了。在漫长的暑假里，丁丁大部分时间都在家里看电视、看书、做作业或者玩玩具。看到丁丁这么宅，爸爸妈妈很担心丁丁不愿意和人交往，将来无法融入社会。所以，爸爸妈妈常常提议丁丁出去玩，也会带着丁丁去亲戚朋友家里做客，让丁丁和同龄人一起玩。平日里，在吃完晚饭之后，他们还会建议丁丁去楼下遛弯，鼓励丁丁和楼下扎堆的小朋友们一起玩。丁丁是一个很可爱的孩子，性格温和，所以小朋友们都很喜欢跟他玩。但是玩不了多长时间，丁丁就会离开小朋友的队伍，独自坐到一侧的长椅上休息、沉思，看着小朋友们玩。有的时候小朋友过来喊丁丁一起玩，丁丁却说自己累了，需要休息。

有几个小朋友很想和丁丁一起玩，所以故意把皮球扔到丁丁的脚边，但是丁丁只是用脚把球踢还给小朋友们，并没有站起身加入小朋友们玩球的队伍，而是继续坐在长椅上看着小朋友们玩。看到九岁的丁丁表现出不符合年龄的成熟、沉稳，也非常孤独，爸爸妈妈都很担心，小朋友们也感到很奇怪。甚至有小朋友为丁丁起了一个名字，说丁丁是“沉思者”，因为和那些活泼开朗的孩子相比，丁丁真的太与众不同了。



很多人都觉得外向的人更充满活力，有更强的力量做好很多事情，而内向的人往往缺乏活力，力量也比较薄弱，对于很多事情都表现出无力感。实际上，这只是表面现象。古往今来，很多内向性格的人都拥有了伟大的成就，甚至改变了世界，例如甘地、牛顿、巴菲特、林肯、普京、马云等，他们的性格都是偏向内向型的。由此可见，内向的孩子也可以有所成就。

然而，虽然有很多内向的人都做出了伟大的成就，但是世界依然是由外向的人为主导。这是因为外向的人更喜欢喧嚣的世界，在做事情的时候也会表现出更强的爆发力。这使得寥寥无几的内向者在外向的人群之中显得格格不入。尤其是外向者强大的张力，使得他们非常强势。在这样的对比之下，内向者显得更加沉默，也处于弱势的地位。渐渐地，父母们也就形成了一种错误的思想，认为内向的孩子远远不如外向的孩子优秀，将来也不会像外向的孩子那样有所成就。殊不知，这样的误解将会影响孩子的一生。

古希腊著名哲学家苏格拉底曾经说过：认识你自己。这意味着每个人最重要的事情就是认识自己。只有在认识自己的前提下，每个人才能更好地认识外部的客观世界，也才能体察到自己的心理和行为，对自己有更深刻的感知。尤其是在社会生活中，认识自己的行为可以让我们完善自我，有更好的成长表现。

很多孩子并没有发展出自我评价的能力，他们对于自己的评价往往来自于父母对他们的评价。遗憾的是，父母也未必知



道应该如何评价孩子，更不知道内向到底是怎么回事儿，这使得他们在与性格内向的孩子相处时，会对内向的孩子产生很多误解。那么，什么是内向性格呢？内向性格通常有以下表现。

首先，内向性格的人不喜欢说太多的话，他们更喜欢心有灵犀的感觉。在人际交往的过程中，沟通是最重要的一种交往渠道，外向者总是喋喋不休，他们仿佛有说不完的话，而且他们看起来知识面很广，不管说到什么话题都能发表自己的见解。和外向者相比，内向者则是完全不同的。内向者不会像外向者那样滔滔不绝、口若悬河，他们更侧重于思考。他们需要一定的时间进行思考，梳理自己的观点，在进行周密考虑之后，他们才会用很精简的语言表达内心的想法。内向的人往往不喜欢说很多话，否则他们就会觉得自己很啰唆，也会认为自己浪费了别人宝贵的时间。内向的人还非常敏感，很善于自我反思，他们常常会反思自己说的话是否正确，自己是不是应该运用这个词语。尤其是在人多的场合里，内向者往往不会主动表达自己的观点，而只有在被他人点名的情况下，才会阐述自己的观点。这与外向者争先恐后地表达自己的特点是完全不同的。

其次，因为性格原因导致的巨大差异，外向者往往会觉得内向者不够爽快，对于自己的想法也常常会有所保留。这使得外向者在和内向者相处的时候会感到很不耐烦，因为内向者的沉默寡言，外向者甚至不愿意和内向者相处。

再次，内向者很少会积极主动地展示自己。大多数外向



者都有很强的展示欲望，尤其是在有机会的情况下，他们会毫不犹豫地抓住机会表现自己的优势，也会给别人带来很多的欢乐。但是内向者则恰恰相反，他们非常低调。特别是在人多的场合里，他们更希望自己能够待在一个角落里，不引起他人的注意。这不是因为内向者缺乏自信，而是因为他们更注重于自己的内心，更专注于做好自己该做的事情。他们认为很多事情都是不需要展示的，而只需要以结果来说话。这是内向者与外向者很大的不同。

最后，内向者比较胆小谨慎，他们具有敏锐的内心，犀利的眼睛，很善于观察世界的细枝末节。在人际交往的过程中，他们表现出非常友善和气的样子，不具有攻击性，而且常常会反省自己做得是否够好，是否不小心伤害了他人。有的时候，因为自己的一些言行而让别人不满意，他们就会产生负罪感。他们非常看重他人的感受，也很愿意得到他人的认可。不得不说，和外向者的粗线条相比，内向者是过于精细了。有一些内向者在意识到自己有可能伤害他人，或者是自己所说的话不那么受人欢迎的时候，甚至会赶快离开现场，再次回到自己的世界，把敞开的心扉关闭起来。这是内向者非常明显的表现之一。

作为父母，要更多地了解内向的孩子，通过观察孩子的行为，与以上三点进行对照，从而确定孩子的性格是否是内向型。当了解了孩子的性格之后，父母要根据孩子的性格特点与孩子相处。例如内向的孩子胆小畏缩，那么父母可以多多鼓励



孩子，让他们变得勇敢；内向的孩子非常自卑，那么父母应该经常慷慨地表扬孩子，帮助他们树立自信。这样一来，就能够弥补孩子内向性格的弱势，让孩子在成长过程中有更好的表现。

内向型性格与外向型性格的比较

很多父母都喜欢把自己家的孩子与别人家的孩子进行比较，这种比较涉及的面很广，例如孩子的言行表现、学习表现、分数高低、礼貌礼仪等，这些都会被父母拿来作为比较的一个方面。父母们是最擅长比较的，他们轻轻松松就会把孩子与其他孩子之间进行全面的比较。父母在这么做的时候带着一个很明确的目的，就是希望自家的孩子能够向那些表现突出的孩子学习，从而让他们从各个方面获得提升。但是，孩子真的能够如父母所期待的那样向优秀者学习，并且在成长上有更为出色的表现吗？

很多教育专家都提出在把孩子进行比较的时候，要选择更合理的方式。即对孩子进行纵向比较，也就是把孩子今天与昨天进行比较，看看孩子有没有进步，而不要把自家孩子与别人家孩子比较。这是因为每个孩子的天赋不同，脾气秉性不同，成长的背景和接受的教育也不同。所以把不同的孩子放在一起比较是非常不公平，不合理的。尤其是当父母把自家的性格内



向的孩子拿去与别人家的外向孩子比较时，更是会让孩子感到挫败。如果父母总是以外向孩子的行为表现来要求自家的性格内向的孩子，那么就会让孩子觉得自己一无是处，还会让孩子感到非常伤心。

内向型性格与外向型性格并没有好坏之分，偏偏父母们总是说外向的孩子好，内向的孩子就像一个闷葫芦，什么话都不愿意说。也有的父母会说内向的孩子好，外向的孩子天天就像话痨一样，没有片刻停歇。实际上，好坏不能用来形容内向型性格与外向型性格。从本质上来说，外向型性格与内向型性格是没有好坏之分的。有的时候，外向的孩子会表现出一定的优势；有的时候，内向的孩子会表现出一定的优势。作为父母，要尊重自家孩子的性格，看到孩子在性格方面所占据的优势，也因势利导地引导孩子发挥性格优势，快乐地成长。

柏拉图曾经说过，好的教育是帮助儿童发展潜能，使儿童能够发挥自己的特长，成为自己最想成为的人。对于父母而言，不管孩子的性格是内向还是外向，父母都要对孩子进行适宜的教育，让孩子扬长避短，帮助孩子成为最好的样子。得到充分发展的孩子，在社会生活中将会找到属于自己的位置。作为内向孩子的父母，一定要对孩子加深了解，而不应盲目地让内向的孩子学习外向的孩子，否则违背了孩子的脾气秉性，也会引起孩子的抵触，往往事倍功半。

性格很大程度上都取决于基因。通常，我们说孩子是外向还是内向，很大程度上取决于孩子与生俱来的内向或外向的