

《内向者优势》 作者:[美]莱利

前言

没有那些具有创造性的少数人的引导，民主不可能存在。

——Harlan F. Stone

还记得当我们还是孩子的时候，大家相互比较着自己的小肚脐？在那个时候，我们都认为“内”比“外”好。没有人希望自己的小肚脐向外突出，所以我为自己的小肚脐是向内凹陷的而感到很高兴。

后来，当“内向”在我的头脑中意味着“性格内向”，而“外向”意味着“性格外向”，情况就相反了。性格外向是“好的”。性格内向是“不好的”。因为我无论如何努力地尝试，我也未能具有那些外向的品质，所以我认为自己是什么地方有点问题。我不理解自己的许多事情。为什么在其他人感觉很兴奋的环境中，我却会感到压力太大？为什么我参加外界的活动回来后感到自己要被闷死了似的？为什么我感到自己像一条离水之鱼？

为什么性格外向为社会所推崇？

我们的文化重视并推崇外向的特性。美国是建立在个人主义之上的民族，它看重公民要善于表达出自己的想法。我们重视行动、速度、竞争和魄力。

所以，不奇怪人们都很排斥内向的个性。我们生活在一种对反思和独处持否定态度的文化之中。“走出去”和“做”是人们的理想。在《追寻幸福》(The Pursuit of Happiness)一书中，社会心理学家 David Myers 博士指出，快乐需要拥有三种特质：自尊、乐观和外向的性格。Myers 博士的结论是建立在那些“证明”性格外向的人“更快乐”的研究之上的。这些研究是要求参与者指出自己是同意还是不同意一些陈述，如“我喜欢与其他人呆在一起”和“我喜欢有人和我在一起”。性格内向的人不是以同样的方式描述自己的快乐，所以他们被认为是不快乐的人。对他们来说，像“我了解自己”或“我非常喜欢自由的生活”或“我有追寻自己的道路的自由”这样的句子才是让自己感觉满意的标准。但是他们没有被问及对这样的陈述的反应。

当外向被人们理所当然地认为是健康发展的很自然的结果时，内向的个性就成了“让人敬而远之的另类”了。在某种程度上，性格内向的人未能实现应有的社会生活。他们命中注定要承受孤独和不快乐。

Otto Kroeger 和 Janet Thuesen 是使用 Myers-Briggs 类型量表（后面将更多地提及）的心理咨询家。在《类型论》(Type Talk)一书中，他们讨论了性格内向所处的困境：“性格内向与外向的人在数量大约是一比三。结果，他们必须在生活中发展额外的应对技能，因为他们会承受很大的“改变自己、迎合社会”的压力，要像这世界中其他的人那样地行动。性格内向的人每日几乎是从清醒的那一刻开始，就承受着巨大的压力，需要对外部世界作出反应并顺从外界的要求。

我认为生活应该更公平一些。性格外向的人得到了大多数的好的赞誉。现在，应该让性格内向的人认识到自己是多么的独特。现在是我们的文化对内向性格加以认可的时机了。我们应该停止尝试适应外向的文化并停止“改变自己”。我们需要欣赏自己固有的个性。本书的目标就是帮助大家实现这一梦想。在本书中，您将学到三件基本的事情：(1) 如何判断自己是否是一个性格内向的人（您会为之而大吃一惊）；(2) 如何理解并欣赏您内向性格的优势；(3) 如何运用书中那大量有用的提示和工具来培育您很有价值的天性。

我没有什么问题，

我只是性格内向而已

最终发现独处并不孤单寂寞，这是多么意外的惊喜啊。

——Ellen Burstyn

在我三十多岁的时候，我的职业从儿童图书管理员转变到心理治疗家（您可能注意到了，这两种职业都是内倾的，但需要社交技能。）尽管我很喜欢作为一名图书管理员的很多好处，但是我更希望从事一个在更个人化的水平上与人交流的职业。促进个体的成长和发展，帮助他们生活得更为满意，这似乎是一个令我感到满足的生活目标。在研究生阶段，我第二次了解到内倾的现象是一种显著的个性或风格。作为我的课程作业的一部分，我做了一些人格测验，而且，在其中的几个测验中，结果表明我是一个性格内向的人。我非常惊讶。当我的教授与我讨论这一结果时，他解释说内向和外向处于能量连续体的相反的两端。我们落入那连续体的什么位置就决定了我们获得自己生活精力的方式。处于连续体的偏内向那一端的人倾向于向内以获得精力。而处于连续体的偏外向那一端的人倾向于向外以获得精力。我们在生活重心上的基本的差异，在我们日常做的每一件事情上都会有所表现。教授强调了每一种个性都有其积极的方面，并明确地指出每一种个性都很好——只是彼此有一些不同而已。不同的能量需要这一观念让我一见如故。我开始理解自己需要独处以恢复自己的精力。我不再对想与孩子们分开休息一会儿感到很有罪恶感。我渐渐明白，自己没有什么问题；我只是性格内向而已。

当我开始了解内向性格的优势和缺陷后，我就很少感到羞愧了。当我知道性格外向和内向的人的比率——是三比一——我认识到自己生活于一个为那些“性格外向的人”所建造的世界之中。难怪我感到自己像是一条离水之鱼。我生活在外向的海洋之中！

我也开始理解到为什么我很讨厌在咨询中心时，要求每个星期三傍晚都要参加的那规模很大的会议，当时我是一名见习医生。我理解了为什么自己很少在群体中讲话，以及为什么当我处于一间人稍微多一点的房间时我的大脑经常就会出现“汽塞现象”。

作为一个性格内向的人生活在一个为性格外向的人准备的世界中，其生活中的所有方面都会受到影响。心理分析家 Carl Jung 发展了内向和外向的理论，并认为我们会受到相反一方的吸引，以帮助加强和实现我们每个人所缺少的成分。他认为内向和外向就像是两种化学物质：当它们结合在一起时，每一方都会因为对方而发生变化。他也将这看作是我们欣赏彼此互补的特性的一种自然发展的方式。这一观念并不一定适合于每个人，但在我自己三十八的婚姻生活中的确证明是正确的。

起初，我的丈夫 Mike 并不了解我内向的个性，而我也不理解他外向的个性。我记得新婚后，我们俩一起去拉斯维加斯（Las Vegas，美国城市，以赌博闻名，俗称“大西洋赌城”）。我在游乐场里摇摇晃晃地走着，大脑一片麻木。到处都是彩灯闪烁的舞蹈，耀眼的光线刺痛了我的眼睛。胜利者的钱币翻滚进金属的捕捉手发出的叮当声敲打着我的神经。我不停地问 Mike：“到电梯还有多远？”（他们在拉斯维加斯做那样狡猾的事情，让您像通过迷宫一样地经过各种闪闪发光的机器，穿过弥漫在整个空间的香烟烟雾，才能到达电梯进入自己的房间那安静的避难处。）

我的丈夫，那个性格外向的人，却是准备着摇滚。他的面颊潮红，眼睛发光——所有的这些噪声和活动使他处于兴奋的状态。他不理解为什么我要直奔房间。我脸色苍白，感觉自己就像是一条我以前在鱼市看见过躺在碎冰上的红鳟鱼一样。至少，那条红鳟鱼是躺着的。

后来，当我从睡梦中醒来，我的周围已经摆满了 Mike 赢来的二百个银币。很显然，性格外向的人很有魅力。而且，他们对我们内向的类型来说是很好的平衡。他们帮助我们走出去四处活动。而我们帮助他们减慢匆匆的步履。

我为什么写这本书

融入多姿多彩的生活之中吧，让天性为您引路。

——William Wordsworth

有一天下午，一位性格内向的来访者，Julia，和我在一起讨论她怎样来管理一个即将来临的训练营。“我想起来就害怕，”她告诉我说。我们发展了几个策略来帮助她克服困难，当她起身要走时，她低头专注地望着我。“我仍然讨厌夸夸其谈，您知道，”她说。好像她认为我期望她成为一个社交能手一样。“我知道，”我说，“我自己也仍然很讨厌社交活动。”我们以彼此了解的方式一起叹着气。

当我关上办公室的门时，我想到自己在内向性格上所进行的斗争。我的脑海中浮现出这些年来我所咨询过的所有性格内向的来访者的样子。我在想，一个人一旦形成了某种程度上的内向或外向的性格，那么他生活中的方方面面就都会受其左右了。我不停地听到来访者抱怨自己所具有的自己并不喜欢的特性。我也在想，噢，我希望他们能认识到自己其实并没有什么问题。他们只是性格内向而已。

我记得我第一次冒险地对一位来访者说：“我认为您是一位性格内向的人。”她惊讶地瞪圆了自己的眼睛。“您为什么会这么想？”她问道。然后，我向她解释内向的性格是我们天生就具有的一些特质的组合。它既不是不喜欢与人共处，也不是害羞。她看起来十分宽慰。“您是说我这样是有一些原因的？”她说。让人惊讶的事情是，有那么多的人性格内向但自己却不知道。

当我与其他治疗家讨论我关于性格内向的观点时，我很惊讶地发现，许多人并没有真正地理解内向的理论渊源。他们是从病理学的角度而不是个性的角度来看待这一问题的。当我为学科心理分析学位提交了我的博士论文后，我为自己得到的难以置信的反响而感动得流出了眼泪，而且我为来自许多同事的评论而激动不已。“我现在是根据性格内向/外向连续体的观点来看待我的每一位来访者了，”一位同事说，“而且这真的有助于我对他们的理解，并不再用病理学的观点来看待那些性格很内向的人。我意识到我是在从外向性格的角度看待他们。”我知道，当作为一个性格内向的人的羞耻感消失后，这对人会有多么大的影响。停止尝试去扮演不是自己的角色，那是多么大的一种解脱啊。一旦我建立了这样的联系，我就认识到自己得写一本书来帮助人们来认识性格内向这一问题。

我是怎样写这本书的

安静的人们常常具有深刻的洞察力。

浅浅的溪流或河水奔流迅速：

而较深的水域似乎较为平静。

——James Rogers

许多性格内向的人对一个问题非得要等到“知根知底地”弄清楚一切之后，才会认为自己是真的了解这个问题了，而这也是我接近这一话题的方式。我写作本书有三个原因。首先，性格内向的人对任何问题都认为其高深莫测。其次，他们都有大脑一片空白的体验，所以为了避免那可怖的大脑一片空白的时刻，他们都尽可能多地收集各种各样的信息来作充分的准备。第三，因为他们常常不与人谈论自己的所思所想，所以他们不会得到任何的反馈来帮助自己了解自己究竟知道了多少东西。

尽管我已经与性格内向的人共事过多年，并对性格内向这一问题进行了深入的研究，但我仍然很想了解在病理学和基因方面对性格内向的大脑有哪些新的研究进展。我的第一步，作为前图书管理员，就是在加州大学洛杉矶分校（UCLA）生物-医学图书馆检索图书资料。当我检索性格内向这一主题时，我惊讶地发现有两千多条期刊索引出现在人格、个性、神经生理学和基因等领域。大多数研究是在欧洲国家进行的，在那里，人们较多地认可性格内向是天生的个性的一种形式。在第三章，我将讨论一些根据基因和生理来解释性格内向的研究结果。我的第二步是在互联网上检索，因为我认为大量“性格内向的人”都会经常去那个地方。我找到了几百个关于性格内向的站点。许多网站都与一种广泛使用的、基于个性的四个方面进行的人格评估，即 Myers-Briggs 类型量表建立了链接。这个量表的第一个方面，也是统计上

最有效的方面就是性格内向/外向连续体。它建立在 Jung 的最初的理论基础上，由 Isabel Myers 和 Katharine C. Briggs 加以发展，这一量表的主要优势在于它没有认为任何人格类型是反常的。相反，它关注天生的偏好。性格内向也包括在几个关于天资的站点内，因为性格内向和智力有积极的相关。（而且，如果您感兴趣，有个名叫性格内向的摇滚乐队——他们的演出时间表在互联网上就可以找到。）

图书馆和互联网的研究非常有用，为我提供了大量的资料并给予了很好的启发，但是我在性格内向方面学习最多的还是来自于我自己的经验和我的那些来访者，以及我为写作本书而采访过的人们。我采访过五十多个人，他们来自生活中的各个方面如作家、牧师、临床医学家、历史学家、教师、艺术家、大学生、研究者和计算机专业人员。（姓名和一些细节特征经过修改。）许多被采访者都做过 Myers-Briggs 类型量表，所以他们知道自己是“性格内向的人”。虽然我在头脑中并没有设定具体的职业标准，但的确有相当多的人可归类于 Elaine Aron 博士所定义的“咨询顾问阶层”——他们独立地工作、斟酌作出决定、得学习如何站在别人的立场看问题并与别人进行交流。从事这些工作的人，具有较高的创造性、富于想像、有智慧和善于体贴人。他们是观察者。他们的工作经常影响到许多人，他们有说出不寻常事情的勇气和远见。在《高度敏感的人》（The Highly Sensitive Person）一书中，Aron 博士指出，这另外的阶层、这战斗的阶层，是这个世界的实干家。他们需要咨询顾问，而顾问需要战士来采取行动和促进事情的发生。许多理论家认为，这就是为什么只有 25% 的人口是性格内向的人——我们只需要较少的性格内向的人。

在许多的访谈中，我听到不少性格内向的人批评自己内向的性格，特别是如果他们还不知道自己属于性格内向的人的情况下，就更是如此。他们对自己为什么会感到不受重视和容易被人忽视而困惑。因为我知道性格内向的人喜欢有一些时间来思考自己的经验，我经常在面谈后几个星期打几个随访电话，看看他或她是否有任何想要补充说的、进一步的思考。

我惊讶地并倍受鼓励地发现，在我们的谈话后，许多人对自己是谁感到好了很多。“只是通过了解到我的大脑是与别人不同的以及我生活在外向的海洋之中，我就对作为我自己感到平静了很多，”许多人都这么说。科学研究也证明与人不同是没有问题的，这一证据有力地帮助人们减少了罪恶感、羞耻感及对自己产生的其他消极的想法。这些经验促使我让本书出版面世。

我主要是为性格内向的人写作本书。我希望性格内向的人能理解，在自己那有时候让人困惑的个性背后具有一些很有价值的原因。我也希望他们能够知道自己并不孤单。

然而，也有两个重要的原因值得性格外向的人来读一读本书。首先，他们可以通过阅读本书而理解生活中那些神秘的性格内向的人。第二，性格外向的人，特别是在步入中年之后，需要通过强化他们暂停-并对自我进行反思的做法，来平衡因为年龄因素而产生的身体上的局限性。本书可以为性格外向的人打开一扇门，提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力。

用您自己的方式来读这本书

没有任何东西像书这么迷人。

——Sydney Smith

因为性格内向的人经常感到自己似乎有什么地方不对劲，他们想要找到“正确的方式”来做事情。尽管我们生活在外向的世界之中，但“正确的方式”并不总是适合性格内向的人们。所以，您可以从头到尾地阅读本书，也可以浏览您喜欢的任何部分。学会将新的信息分解成小的部分，这是对付感到刺激太大的一种方式。在此，我指的是生理和心理方面的太多的感觉，太过紧张的神经就像是空转设置得太高的汽车一样，让您不能够再感受任何的刺激。我将本书设计成许多小的章节。您可以一章一章地阅读。也可以将书翻开放在一个地方，且就只读那一页。我个人喜欢从结尾的部分开始看一本书。这是一个使我的一些朋友感到震惊

的习惯。用您感到效果最佳的方式来阅读本书。记着，本书的目的是成为您的好帮手。如果某些章节的信息似乎与您有关，那很好。如果有一些的关系似乎与您不大密切，那也没有问题。这是一个用于让您理解自己或其他认识的性格内向的人的工具。自由活动意味着创造一个让新事物产生的空间。本书，与生活一样，需要融入一些休闲与娱乐。当您理解了自己内向的性格（或与您亲密的某人的内向的性格），这是非常大的一种解脱。那么，这就是它存在的价值！您并不古怪、并不是没有希望、也并不孤单。在“汪洋大海”中，还有其他性格内向的“鱼儿”。

本书将帮助您学习如何使自己充满活力。您可以制定一个计划来每日劲头十足地工作——这或许不是性格外向的人的方式，但是适用于性格内向的人的方式。为您内向性格的优势而庆贺吧。

思考点

- ?这个世界上百分之七十五的人都是性格外向的人。
- ?性格内向会影响您生活中的所有方面。
- ?您没有任何问题。
- ?性格内向的人容易感到精疲力竭和刺激太大。
- ?性格内向是值得庆贺的事情。

目录

序

前言

第一部分：离水之鱼

第一章

什么是性格内向？您也是性格内向的人吗？

第二章

为什么性格内向的人容易被误解？

第三章

脱颖而出的脑图：我们天生就是性格内向的人吗？

第二部分：航行于外向的水域

第四章

婚姻关系：和着音乐，翩翩起舞

第五章

为人父母：他们已经做好准备了吗？

第六章

社交活动：您是聚会上的“傻子”，还是聚会上的“疯子”？

第七章

工作：朝9晚5的危险

第三部分：创造“正好合适”的生活

第八章

三个 P：个人的节奏（Personal Pacing）、个人优先考虑的事情（Personal Priorities）和个人的边界（Personal Parameters）

第九章

发展您的天性

第十章

外倾：将您的光芒洒向四方

www.topcfa.com

选择的参考书目和推荐读物

索引

第一部分

离水之鱼

我就是我自己。

——Popeye

第一章

什么是性格内向？

您也是性格内向的人吗？

例外能反证规律。

——谚语

性格内向从本质上说是一种个性特征。它与害羞和具有孤僻的人格特征不同，与疾病无关。它也不是您能改变的事物。但是您可以学着利用它，而不是逆着它。

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。这种感觉有点像热锅上的蚂蚁般坐立不安，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，性格内向的人需要对他们独处的时间以及在外界活动的的时间加以平衡，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的人具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。

性格外向的人的最明显的特征是什么？他们的精力的来源是外部世界——如各种各样的社交活动、形形色色的人们、不同的场合和事物。他们是精力的挥霍者。长时间的置身事外、沉思、独处，或是只与另一人呆在一起，难以使他们感觉兴奋。然而，性格外向的人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倦怠的活动中迷失自我。性格外向的人对社会的展示较多——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。

性格内向的人就像是充电电池。他们需要停止花费精力，并停下来休息，以便再次充电。对性格内向的人只需要提供刺激较小的环境。他们善于储存精力。这是他们天生就具有的功能。性格外向的人就像是太阳能电池板。对性格外向的人来说，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——性格外向的人需要到外部世界去四处活动以获得充沛的精力。像性格内向一样，性格外向也是一种个性特征。它不能被改变。您可以学着利用它，而不是对抗它。

性格外向和性格内向的主要差别

欣赏您的独特性。

——Captain Kangaroo

性格内向和性格外向的人，其最为显著的差别是精力的恢复。但在此，还有两个根本的不同：即他们对刺激的反应，以及他们对知识和经验的接近方式。性格外向的人因多种多样的刺激而获得这样那样的成功，而性格内向的人却会觉得那样的刺激太多了。类似地，性格外向的人在积累知识和经验时，一般会将网撒得很开，而性格内向的人喜欢进行窄一点、深入一点的研究。

精力的恢复

让我们再来谈一点关于精力的话题。如我前面所说，性格内向的人与性格外向的人，其主要的差别在于他们怎样为自己的“电池”充电。性格外向的人从外部世界获得活力。大多数性格外向的人喜欢与人交谈，喜欢参加外界的活动，喜欢在人多、活动多、事情也多的环境中

工作。然而，与我们大多数人的认识相反，性格外向的人并不一定就比性格内向的人好交际或更活泼。但是，他们重视外部世界。

性格外向的人自由地挥洒自己的精力，但很难使自己慢下来。他们可以通过与外部世界的互动而非常容易地使自己恢复精力，特别是在如今，外部有如此多可供选择的事物。性格外向的人如没有与他人或外界相联系，就可能体验到孤独和精力耗尽的感觉。他们可能是那些在晚会之后很少立即离开的人，他们还会问：下面我们还要做什么？对他们来说，较为困难的事情是放松和让身体休息一会儿。

而性格内向的人，他们是从自己的内部世界——如思想、观念和情绪中获得精力。与我们对性格内向的人的刻板印象相反，他们并不一定就是安静或孤僻的，但是他们的注意力在自己的头脑内部。他们需要一个安静的，适于思考的地方，在那里全面地思考问题，并使自己恢复充沛的精力。嗨！遇上 Bill 真棒，但我很高兴晚会终于结束了！他们会如释重负般地说。对性格内向的人来说，恢复精力不是一件容易的事情，特别是在如今生活节奏变快的社会里。对性格内向的人来说，需要用比性格外向的人更多的时间来恢复精力，而精力的消耗却又比性格外向的人更快。性格内向的人需要计算某件事情将消耗多少精力，他们需要保存多少精力，并相应地加以计划。

比如我的来访者 Sandra。她是一名售货员。在她去洛杉矶一个地方一个地方地开车销售叫卖之前，她留出安静的一天来做一些几乎不受外界干扰的文书工作。她早早上床睡觉，并且在上路之前美美地吃上一顿早餐。在这一天里，她也注意安排一些休息时间来独自呆上一会儿以使自己恢复精力。以这种方式，她计划好如何使用自己的精力，从而不会被弄得精疲力尽。

刺激——是好还是不好？

性格内向与性格外向之间的第二个差别是他们如何体验外部的刺激。性格外向的人喜欢体验大量的外部刺激，而性格内向的人喜欢对自己所体验的事物了解较多。
性格内向的人有很高的内心活动水平，从外部世界进入其大脑的任何事物都会使他们的紧张水平迅速变高。这有点像搔痒——感觉开始是美妙并有趣，但很快就变成了令人不舒服的“刺激太多”的感觉。

性格内向的人通常在没有意识到为什么的时候就试图整理有限的外部刺激所带来的体验。我的来访者 Katherine 想在后院里开辟一片花园。她是一名教师，她的工作占去了她大多数的注意力和精力。在花园这个问题上，她坐下阅读《周末园艺基础读物》(Basic Book of Weekend Gardening)。在阅读时，她慢慢地弄清楚了这个项目需要做的事情。她将需要学会为植物遮荫、测量土壤的 PH 值、用土护住植物的根部、浇水、控制虫害，以及日照的安排。她预见了在眩目的阳光下去苗圃拔起植物的复杂性，以及需要投入的精力——太多需要加以整理的选择。她考虑到了以下事情需要花费的时间：平整地面、种植、清除杂草、杀灭害虫、捕捉蜗牛，以及每日的浇水等。她的乐趣慢慢地减少。在此，有太多需要知道、需要去做的事情，她开始感到这些事情似乎将会太多。她的头开始发晕，感到压力太大。她决定只是在后院的很小的一片地方种一些花。

在没有压力，只集中于一两个问题的时候，性格内向的人喜欢复杂的事情。但如果他们有太多的项目时，则容易感到不安。在后面的章节，我将和大家一起讨论如何对刺激过多的体验加以管理。

对性格内向的人来说，仅仅是处于人群中就会让他们感觉刺激太多。在人群中，或是在任何喧闹的、具有攻击性的环境中，他们的精力很快就会被用光。他们可能很喜欢与人交流，但是无论是与任何人交谈之后，他们通常都会感觉需要离开、休息一会儿、呼吸一点新鲜空气。这就是我在第 8 页提到的大脑/气塞体验的原因。当感觉刺激太多的时候，性格内向的人的大脑会暂时地关闭，也就是说，请不要再输入更多的信息。它关闭了。

性格外向的人也需要休息，但其原因不同。

如果他们去图书馆，他们只会花很短的时间于学习（内部的加工），然后他们需要围着书架走几圈，需要去贩卖机买点东西或是去与管理层人员交谈一番。他们喜欢“有活动的”、活泼的环境。性格外向的人觉得内部刺激不够，而渴望“加油”。但是正如“休息”可以增加性格外向的人受到的刺激一样，休息可以减少性格内向的人受到的刺激。当性格内向的人在学时，他们可能接受很多的信息而感到压力太大，这正如 Katherine 规划花园的那个例子。海洋有多深，天空有多宽？

性格外向与性格内向的第三个差别涉及宽度和深度这两个概念。总的来说，性格外向的人喜欢宽度——许多的朋友和经验，对任何事情都知晓一点，是一个通晓多方面知识的人。当他们对体验进行加工时，他们从外部世界了解的事物并不一定就能扩展其内在世界。他们随时都准备着做下一件事情。正如一位性格外向的朋友告诉我的：“我喜欢在聚会上走过来走过去，了解每一群人谈话中的最重要的部分。”她不想错过任何事情。对性格外向的人来说，生活就是积累经验。他们将这个世界看作周日（早点和午餐并作一顿吃的）早午餐。他们可以在宴会上吃饱各种美味可口的东西，并在肚皮快要撑破的时候才离开。他们想抓住生活中每一点能抓住的刺激。多样性是刺激和精力的源泉。

性格内向的人喜欢深度，他们限制从外部进入的经验，但对每一经验都体验较深。他们通常都只有较少的几个朋友，但与这些朋友的关系都较为密切。他们喜欢深入地钻研问题，对某一问题深入性的探讨甚于宽泛性的追寻。这就是为什么很有必要将他们思考的问题限制为一个或两个，否则他们会感到压力太大。他们从外部世界吸收信息，思考它并发展它。而且他们会在获取这些信息很久以后还再次地思考它——这有点像牛反刍食物。除了性格内向的人，谁会有那样的耐心去研究南非舌蝇的配对模式？这也是性格内向的人憎恨被打扰的原因。我在后文还将对此加以讨论。要将性格内向的人从集中精力的思考中拉出来是件很困难的事情，他们想要再次达到那种集中精力的状态要花费大量额外的精力，而这些额外的精力往往是他们所不具备的。

不同的人有不同的方式

我的丈夫迈克（Mike）和我对度假的决定的不同，是性格外向和性格内向的人之间差别的一个很好的例子。正如我前面所提到的，Mike 是一个性格外向的人，而我是一个性格内向的人。我们对有趣的、令人满意的假期的看法全然不同。

因为我们对最喜欢的度假方式的看法非常不同，所以我们只好轮流选择度假的目的地。某一年由我选择度假的地点，下一年由他选择。有一年，Mike 选择了“九国九日游”，第二年我选择了去科罗拉多州 Leadville[1]历史采矿区考察。在那儿的第一个下午，我们在旅馆里坐在暖气炉边欣赏商会的一页广告传单，在 Leadville 可以看些什么。我激动不已，Mike 却在打瞌睡。

自从我看过电影《不沉的茉莉布郎》（The Unsinkable Molly Brown，也有译琼楼飞燕）后，我一直都很想看到 Horace Tabor 是在哪儿找到的银子。Leadville 有 Tabor 歌剧院、遗产博物馆、盛名在外的国家矿业厅，以及独一无二的矿业博物馆，更不用说去 Leadville 铁路和矿区的实地旅行有多么的精彩了。谁还会另有所想？Mike 却说：“看起来，我们将在 Leadville 呆上两天，然后我们去哪儿呢？”

我计划每天参观一处有趣的地方。我想感觉一下，一个世纪之前矿工是如何生活的。Mike 却说：“看，我们距离亚斯本只有五十九英里了，我们明天下午可以开车去那里。”

“不行，”我说，“无论如何，这次度假该由谁选择呢？”

Leadville 之行确实是最喜爱的一次旅行。我愉快地忍耐了 Mike 多年的埋怨说在科罗拉多州的四天对他来说就像是四年。“喔，你这不是很幸运吗？”我说，“并不是每一个人都能使自己对时间的感觉扩展许多，特别是在旅行时。”

[1] 译者注：位于科罗拉多州中部的一个小镇，其采矿业的铅很著名，同时也是旅游的历史景点。

不同的人有不同的方式

我的丈夫迈克（Mike）和我对度假的决定的不同，是性格外向和性格内向的人之间差别的一个很好的例子。正如我前面所提到的，Mike 是一个性格外向的人，而我是一个性格内向的人。我们对有趣的、令人满意的假期的看法全然不同。

因为我们对最喜欢的度假方式的看法非常不同，所以我们只好轮流选择度假的目的地。某一年由我选择度假的地点，下一年由他选择。有一年，Mike 选择了“九国九日游”，第二年我选择了去科罗拉多州 Leadville[1]历史采矿区考察。在那儿的第一个下午，我们在旅馆里坐在暖气炉边欣赏商会的一页广告传单，在 Leadville 可以看些什么。我激动不已，Mike 却在打瞌睡。

自从我看过电影《不沉的茉莉布郎》（The Unsinkable Molly Brown，也有译琼楼飞燕）后，我一直都很想看到 Horace Tabor 是在哪儿找到的银子。Leadville 有 Tabor 歌剧院、遗产博物馆、盛名在外的国家矿业厅，以及独一无二的矿业博物馆，更不用说去 Leadville 铁路和矿区的实地旅行有多么的精彩了。谁还会另有所想？Mike 却说：“看起来，我们将在 Leadville 呆上两天，然后我们去哪儿呢？”

我计划每天参观一处有趣的地方。我想感受一下，一个世纪之前矿工是如何生活的。Mike 却说：“看，我们距离亚斯本只有五十九英里了，我们明天下午可以开车去那里。”

“不行，”我说，“无论如何，这次度假该由谁选择呢？”

Leadville 之行确实是最喜爱的一次旅行。我愉快地忍耐了 Mike 多年的埋怨说在科罗拉多州的四天对他来说就像是四年。“喔，你这不是很幸运吗？”我说，“并不是每一个人都能使自己对时间的感觉扩展许多，特别是在旅行时。”

Carl Jung 的内向和向外理论

心智的钟摆在意识和无意识之间摆动，而不是在正确和错误之间摆动。——C. G. Jung

在二十世纪九十年代初期，心理分析学者 Carl Jung 与另两位倡导心理分析的理论家 Sigmund Freud 和 Alfred Adler 在一起工作，并注意到一些令人困惑的事情。当 Freud 与 Adler 在讨论病人的同一病历时，重视不同的信息。而且，他们也发展了几乎完全相反的理论。Jung 认为他们都抓住了一些有价值的东西。Jung 对此加以思考（猜一下 Jung 是性格内向还是性格外向的人？），并提出了他自己的理论。

Jung 认为，Freud 是性格外向的人，因为他的个人倾向是外部世界的人物、地点和事物。Freud 的许多理论都发展于与许多同事的大量通信和讨论。Freud 相信心理发展的目标是在外部世界中发现满意的事物。Jung 认为 Adler 是性格内向的人，因为他的理论和研究重点都指向个体内部的思想 and 情感。Adler 的理论建立在征服无助感的内心斗争之上，这种无助感用他的术语来说叫“自卑情结”（inferiority complex）。他将人们视作规划自己生活的有创造性的艺术家。

Freud 与 Adler、Jung 的理论差异以痛苦的分裂告终。他们三人停止交往并开始各自为阵。在那时，Freud 在写作自恋方面的文章时，开始将内向用做消极的概念，指离开外界而指向内部。这使得内向这一概念由健康转变为不健康，形成了一个错误的观念，并一直保持到今天。

Jung 继续发展他的理论，并猜测我们天生就具有某种个性，使我们位于非常内向和非常外向的连续体之间的某一点上。他相信这一倾向有其生理基础。科学研究现在表明，他的直觉是正确的！他认识到，如果我们在必要时能在内向和向外这一连续体上自由地移动，我们就能最好地适应这个社会。然而他也认识到人们并不是如此表现：我们通常会偏向某一端，而远离另外一端。他认为我们都有一个“自然的位置”，在那里能最好地实现自己的机能。Jung

也指出，远离任意一端，在连续体上的任意一个位置都是健康的。Jung 认为，将一个孩子推出他（或她）的个性的自然范围是有害的，并认为这会“破坏个体天生的倾向”。实际上，他认为这也正是一些精神疾病的原因。

然而，他指出这连续体的其它方面对我们也是有价值的。如果我们意识到这一问题，我们在连续体上移动的能力就可能提高。例如，您可以学习保存精力，从而有一些能量的储备，使得您能够使用较不自然的那一端。想一想用您不常使用的那只手写一天的字吧。您的确能够这么做，但是您得花费更多的力气并集中更多的注意力在它上面。Jung 认为，这就像是在适合您的个性的适当位置之外起作用。您的确可以这么做，但这将花费您额外的精力而不能带来任何新的精力。

双胞胎给我们的关于个性的启示

在《双胞胎的生活》(Entwined Lives)一书中，杰出的双胞胎研究者 Nancy Segal 博士讲述了她在明尼苏达州立大学双胞胎和收养子研究中心时所得到的令人难以置信的研究结果。她们的几项有趣的研究比较了分别抚养与共同抚养的同卵双生子和异卵双生子的个性相似情况。有 50 对重聚的双胞胎从头至尾地参与了研究，其相似性令人惊讶。双胞胎，特别是同卵双生子，即便是分开抚养长大的，表现出令人惊奇的一些相同的特质。有一对这样的双胞胎，他们都喜欢谈论自己最喜爱的话题：如何饲养马和狗。有一对同卵双生子都是志愿消防队员，而且他们都是因为对较差的烹调无法容忍而被人们知晓。有一对从未碰过面的双胞胎来团聚时都是开着浅蓝色雪佛兰牌汽车来的。另外一对使用的牙膏都是瑞典生产的一种产量很少的牙膏。由于这个中心研究了很多重新相聚的双胞胎，结果发现这些双胞胎的个性很显然比人们预想的相似性还要高。Segal 博士指出：“一件令人惊奇的事情是习俗方面的传统理论，即传统的家庭及道德价值观所认可的那些东西并没有表现出共同的家庭效果。换句话说，与某人共同生活并不一定导致相同的行为标准或与父母的养育相一致的行为习惯。”研究也表明共同长大的异卵双生子远远没有分开抚养长大的同卵双生子相似。这些研究印证了 Jung 多年前所说的话：我们生来就具有某种个性。Segal 博士还指出：“研究的结果表明，共同生活并不一定就使一个家庭中的人们相似，相似性在于共同的基因。”

您是一位性格内向的人吗？

前途未卜，需要不断地努力。

——George Orwell

这里是本书中非常有趣的部分。您在生活中如鱼离水吗？美国国税局 (IRS) 对纳税人提供各种选择的机会，以作为对其纳税的回报。而我也给您们同样的选择权。您可以做下面的快速测验，或是做后面较长的性格内向者自我评估问卷。做哪一个测验取决于您的喜好。您也可以两个测验都做，看看有什么新的发现。

快速测验

请逐一阅读以下主要特性的列表。感觉哪一个表中所列的特性更像您，或大多数时候更像您？

(表中所列特性不是每一项都适合您。) 回答时，请根据您的实际情况进行回答，而不是根据您想要成为的那样去回答。请根据您的第一印象进行回答。

特性 A

喜欢处于各种各样的事情之中

喜欢多样性，厌烦千篇一律

认识很多人，并将他们视为自己的朋友

喜欢聊天，即便谈话对象是陌生人

活动后觉得精力充沛，并渴望参加更多的活动

说话或做事时不需要先想一想

通常是精神饱满、劲头十足的

喜欢说话而不愿倾听

特性 B

休息时，喜欢独自一人或与少数几个亲密的朋友在一起

只是将关系较深的人视为朋友

在外出活动（即便是喜欢的活动）之后，需要休息

通常是一位倾听者。但在谈论对自己重要的话题时，能侃侃而谈

看起来是平静的、沉默寡言的，并喜欢观察事物

在说话或做事前倾向于先想一想

在群体中或压力大的时候感到头脑变得一片空白

不喜欢匆忙行事

哪一个表中所列的特性更好地描述了您？如果是表 A，您是一位性格外向的人。如果是表 B，您是一位性格内向的人。您可能不会具有表中的所有特性，但其中一个表会比另一个表更适合您。因为我们生活于一种偏爱外向性格的文化氛围之中，而且我们的工作、家庭需要等都可能要求我们更像一个性格外向的人，所以要确定哪些特性更像您可能会有一点困难。如果您不确定，问一问您自己这样一个问题：“我通常是在安静的时间（性格内向的人），还是活跃的时间（性格外向的人）之后，觉得精力更为充沛一些？”如果您仍然不能确定，那么，做一做下面较长的性格内向者自我评估问卷。

性格内向者自我评价问卷

在您感到放松、没有压力的一天来做这个性格内向者自我评估问卷。选择一个温暖舒适且不会受到干扰的地方来回答。请根据对您来说通常是正确的或错误的，而不是您希望自己是怎样的或某些时候是那样的，来判断每一个句子。对每一个句子不要分析或想得太多。您的第一印象通常是最好的。关于他人对您的看法，请一位伙伴或朋友为您回答可能更明白一些。将您的结果与您朋友选择后的分数进行比较。如果两个分数差别较大，讨论一下你们的看法为什么会不同。

对以下问题用正确（T）或错误（F）来进行回答，将您选择正确的题数相加，然后检查表末的分数，看看您是一位性格内向的人，还是一位性格外向的人，或者是介于二者之间。

当我需要休息时，我宁愿独自一人或只是与一两位关系亲密的朋友在一起，而不愿意与太多的人在一起。

当我在做一件事情时，我喜欢有较长的不受干扰的时间段，而不喜欢较短的时间段。

在讲话之前，有时候我需要先复述一遍。我偶尔还会为自己写张便条，以免遗忘。

通常我更喜欢倾听而不喜欢谈论。

人们有时认为我是安静的、神秘的、疏远的或平静的。

我喜欢与一个或少数几个关系亲密的朋友一起分享特别的事情，而不愿意去开一个庆祝会。

我通常需要在经过思考之后再作出反应或讲话。

我常常注意到许多人不能注意到的细节。

如果有两个人刚打完架，我感到气氛非常紧张。

如果我说我将做某件事情，我总是会去做。

在完成一件事情时，如果有截止日期或有压力，我会感到焦虑。

如果事情太多，我会变得昏头昏脑的。

在决定加入某个活动之前，我喜欢先观察一会儿。

我与朋友具有持久的关系。

我不喜欢打扰别人；我也不喜欢被别人打扰。

当我获得较多的信息之后，我需要用一些时间来整理一下。

我不喜欢太刺激的环境。我不理解人们为什么想去看恐怖电影或是去游乐场玩过山车。

我有时对气味、味道、食物、天气、噪声等有强烈的反应。

我是富于创造性并/或富于想象的人。

即便我玩得很开心，在社交活动之后我也会觉得精疲力尽。

我宁愿由别人介绍我，而不愿由我去介绍别人。

如果我在人群或活动中呆的时间太长，我会变得不高兴、容易发牢骚。

在新环境中，我常常感到不舒服。

我喜欢人们到我家里来玩，但我不喜欢他们呆的时间过长。

我经常害怕回电话。

当我意外地遇见某人或意外地被要求发表意见时，我发现我的大脑有时候会变得一片空白。

我语速很慢或不时停顿，特别是在我感到疲倦或是试图在思考的同时就马上讲话时。

我不会将偶然认识的人视为朋友。

我感到我似乎难以向其他人展示我的工作或我的想法，除非他们已经完全弄明白。

其他人可能让我吃惊地发现他们所认为的我比我自己所认为的我更聪明。

将您选择正确的题数相加，然后阅读下面的解释，看看您属于哪一类。

20——29 项正确：您是性格非常内向的人。对您来说，非常重要的事情是了解如何保持充沛的精力，以及了解您的大脑是如何加工信息的。您通过您的思想、印象、希望和价值与生活相联系。您并不是完全任凭外部环境的摆布。本书将帮助您使用自己内在的知识来创造自己的人生之路。

10——19 项正确：您处于外向与内向之间。就像双手都可以灵活使用的人一样，您是性格既内向又外向的人。您可能在需要独处与想要外出之间进行痛苦的抉择。所以您注意一下您在什么时间以及怎样的情况下都能保持充沛的精力是非常有益的。您通过自己的思想、感觉，以及其他人的标准来判断您自己。这给了您广阔视野，但有时候您可能为了兼顾问题的两个方面，而左右为难。重要的是要学会评价自己的个性，以便能使您的精力保持充沛且平衡。我将在第二章谈论这一问题。

1——9 项正确：您是性格较外向的人。您根据其他人的价值和现实来判断您自己。在现实允许的情况下，您力求带来变化。当您人到中年，身体渐渐地反应迟缓，您会惊讶地发现自己居然想从社交活动中退出以便休息一会儿，或感到需要给自己留出一些时间但却不知道可以做点什么。您可以找到一些办法帮助您弄清楚：当您需要独处时，什么是最值得做的。要做到这一点，您得通过学习更多的内省的技能来平衡您对外活动的技能。

如果您仍然不确定自己是性格内向还是外向的人，思考一下下面这个问题：在紧要关头，您是否倾向于暂时不接受来自外界的信息，并独立地以缓慢的动作来反应？或者是倾向于立即作出反应，不经过思考就采取行动？在压力大的事件中，我们的本性会展露无遗。如果您倾向于退缩，沉寂会像迷雾一样笼罩着您，那么您是性格较内向的人。如果您是性格较为外向的人，您的反应是推动自己向前采取行动。任何一种反应都有它的价值。

[1] 译者注：位于科罗拉多州中部的一个小镇，其采矿业的铅很著名，同时也是旅游的历史景点。

内向和外向都是有价值的

世界是由多样性组成的。

——谚语

对 Jung 来说，美好生活的目标是达到完整（wholeness）。完整并不意味着拥有一切，而是指通过了解和悦纳自己的优缺点，达到心境的平和。如我前面所讨论的，Jung 认为位于内/外向连续体之间的所有位置都是健康和必要的。我们中的一些人天生性格较为外向，而另一些人天生较为内向，但每个人都有一个人天生的休息点，在那里，他或她可以恢复充沛的精力

并消耗尽量少的精力。当我们年纪变大的时候，大多数人都更加靠近内/外向连续体的中央。但是我们需要各种类型的个性的力量来实现世界的平衡。

在本书中，我将强调并讨论性格内向的优势和隐藏的潜力。性格外向的人在一生中都得到了大量很好的赞誉。我不会对性格内向的每一种优势都与性格外向的加以比较。事实上，我将集中于如何用性格内向的优势来弥补性格外向的局限。每一种个性的优点都正是另一种个性的缺点。

记住，每一个人都是多面的。性格内向和外向就如其它很多品性一样被分类为好或不好。将我们自己区分为好和不好是我们人类的缺点。例如，1995年，Daniel Goleman 博士出版了他很有创造性的《情绪智力》(Emotional Intelligence) 一书。直到那个时候，智力都还是从理性的思考方面来为人们所看待的。情绪被认为是非理性的、价值较小的东西。人们被区分为理性的和感性的。然而，我们都意识到有一些人有很高的智力，但他们对其他人没有什么情感上的共鸣或同情心。而另外一些人能很好地理解别人，但他们可能却又没有如此高的智力。Goleman 博士问了这样一个问题：我们如何将智力引入情绪——并对社区的居民很有礼貌，关心我们共有的生活？我们既需要理智的头脑，又需要丰富的情感。很显然，我们需要从具有不同才能的人那儿学习；我们的社会将从人性的所有方面获益。

在后面的章节，我将集中于性格内向的优势。我们性格内向的人将很好的品性带到了这个集体——高度集中注意力的能力，对每一个相关人员因变化而受到影响的体会，观察力，摆脱限制、思考问题的习性，作出不寻常决定的意志力，以及使外界放缓脚步的潜力。当然，性格内向的人宁愿只是将这些特性留在聚会上，而匆匆赶回家！

思考点：

n

性格内向是独特的，而且也很好。

n

三个主要方面的差别

n

精力的恢复

n

对刺激的反应

n

深度 vs. 宽度

n

性格内向的人的确是喜欢与人交往。

n

这个世界需要其品质独特而可贵的性格内向的人。

第二章

为什么性格内向的人容易被误解？

如果我们现在不能消除彼此的差异，至少我们有助于实现世界的多样性。

——John F. Kennedy

在上一章我从是怎样的角度解释了性格内向的人。他们是需要私人空间以恢复精力的人，他们不能从外部活动中获得主要的精力，在讲话前需要用一些时间来思考一番。在这一章，我再从不是怎样的角度讨论性格内向的人。性格内向的人不是易受惊吓的“猫”，不是非常怕羞的“紫罗兰”，也不是专注于自我的“独行侠”。他们也不一定就是害羞的或不擅长社交的。社会上的大多数人并没有正确地认识性格内向的人，因为大家往往是戴着有色眼镜来看待他们的。大多数性格内向的人也不理解自己的个性，因为他们是伴随着对性格内向的错误观念

而长大的。

所以，让我们来改变那些错误而扭曲的观念吧。

所以，让我们来擦拭并调整一下那变形而失真的“透镜”吧。

她们不是墙花

首先，我想来纠正人们认为“性格内向的人是有隐居倾向的、孤独缄默的类型”的观点。与流行的观念相反，社会上许多公众人物的个性是内向的，而且这些人很显然不是“粘在某面墙上似的”不擅长社交。

例如，艾美金像奖 (Emmy, 又译埃米奖) 的获得者 Diane Sawyer, 她是“早安, 美国”(Good Morning America) 和“周四黄金时间”(Prim Time Thursday) 的著名节目主持人。她被收录于性格内向的著名人物的网络列表, 以及许多关于 Myers-Briggs 性格类型的著作之中。她在几次访谈中都谈及自己安静的个性。“人们以为你不可能是性格孤独的人, 而且你常常在电视上露面。”她说:“他们都理解错了。”她在 ABC 网站上的自传写道: 她“决定从事广播的行业, 因为她对写作的渴望, 以及对进入男性统治领域的挑战。”自传还介绍说她是“以其沉着冷静、独立超然和职业的举止而闻名。”凭借详尽的研究, 以及采访**人物如 Fidel Castro、Saddam Hussein 和 Boris Yeltsin 等带来的很好的名声, 她成为自己所在领域的领导者。她的采访主题有时是以令人惊讶的方式得到认同的, 特别是当她以其百折不挠、步步逼近的方式抛出一个棘手的问题时。好朋友 Oprah Winfrey 说:“人们以为她对别人很冷淡。但事实上 Diane 特别有趣。”朋友们说 Sawyer 的一个典型的做法就是发电子邮件给他们说:“我想念您们。”在有一张相片上, Katie Couric 与 Diane Sawyer 坐在同一张沙发上。Katie Couric 是一位性格外向的女性新闻记者, 曾是“今日”(The Today Show) 的著名节目主持人。这两位给人留下深刻印象的女性, 清楚地例证了性格内向与性格外向的人在精力上的不同。Couric 是精力充沛、率直主动、口齿伶俐。而 Sawyer 是拘谨、低调、审慎。但两人的工作效率都非常高。获奖的女演员 Joan Allen 也是非常典型的性格内向的人, 她演技高超, 但从不故意引人注目。她因在《抗争者》(也译《政界风云》, The Contender) 中饰演副总统的出色表现而获得奥斯卡最佳女演员提名。而且她还因在《尼克松》(Nixon) 和《严酷的考验》(也译《激情年代》, The Crucible) 中的演出而两次获得最受欢迎女演员的提名。在百老汇, 她获得了托尼奖和奥比奖。当被问及得到奥斯卡金像奖的提名时, 她说:“获得奥斯卡奖并不是我的人生目标, 但我知道我的母亲会很高兴。”她主要关心的是剧本的好坏, 因为她发现真正好的剧本是可遇不可求。当被问及在演出《抗争者》时, 她将自己的哪些个性带到了角色之中。她说:“隐私问题对我来说很重要。我是一个非常不喜欢暴露自己隐私的人。”在知道自己的工作所具有的深远影响之后, 她不但没有离开百老汇, 而且试图在相当长的时间都演电影。她解释说:“我倾向于感觉自己不是一个生活节奏很快的人。”她欣赏自己缓慢但稳定的生活节奏。她将她的电影制片公司命名位“逐步前进”。

一些性格内向的著名人物

|

Abraham Lincoln, 美国第十六届总统

|

Alfred Hitchcock, 电影导演

|

Michael Jordan, 篮球运动员和名人

|

Thomas Edison, 发明家

|

Grace Kelly, 女演员

|
Gwyneth Paltrow, 女演员
|
David Duvall, 高尔夫球员
|
Laura Bush, 美国第一夫人
|
Bill Gates, 软件业领军人物
|
Candice Bergen, 女演员
|
Clint Eastwood, 演员/导演
|
Charles Schulz, 漫画家
|
Steve Martin, 喜剧演员/作家
|
Harrison Ford, 演员
|
Michele Pfeiffer, 女演员
|
Katherine Graham, 华盛顿邮政的拥有者, 作家

www.topcfa.com

一些性格内向的人物是被迫成为公众注意的焦点。让我们来看一下大不列颠皇室的 William 王子的生活。他不喜欢别人对他的事情小题大做, 也不喜欢别人拍他的相片, 他比皇室的其他成员更注重隐私。在接受采访时, 他说: “我觉得被别人注意是让人很不舒服的事情。” 他的一位朋友说: “他想成为普通人。” 并说他是 “不愿抛头露面的人”。他更喜欢人们叫他 Wills 或 William。以将皇室成员推向饥饿的大不列颠新闻界而闻名的皇家宫廷, 正试图帮助他应对公共生活的压力。皇室观察者曾提到他的才智、敏感和喜爱深思的天性。据报道, 他影响了 Diana 王妃在离婚时放弃了她的殿下 (HRH) 头衔。“我不介意你被人们称为什么”, 他告诉她说: “你永远是个孩子的妈妈。” 甚至还有一些报道提及他可能最终会拒绝那王冠, 因为他不喜欢在工作中受到太多的关注。如果他的确成了国王, 他会将他内向性格的许多力量带到那王位。

以喜爱独处而闻名的 Albert Einstein 是一个很好的例子, 它说明了严格的环境会对性格内向的人造成伤害, 并会减低他们的潜力。在 Denis Brian 的《爱因斯坦的一生》(Einstein: A Life) 一书中, 作者谈到十九世纪八十年代后期德国的学校教育对爱因斯坦来说是何等的艰难。“他很安静且孤僻——是个旁观者。” 因为不能够通过死记硬背的方式来学习以及他怪异的行为, 他竟然被认为有智力缺陷或 “智力迟钝”。他从来不会像其他同学一样对问题给出一个敏捷漂亮的回答, 而总是犹犹豫豫、吞吞吐吐的。事实上, 如果他仍然呆在德国的学校, 他永远也不会成为显赫的物理学家。幸运的 (也有讥讽意味的) 是, 他的父亲缺少商业方面的聪明才智而推动整个家庭到了意大利。爱因斯坦的姐姐 Maja 为他兄弟仅仅在六个月内就出现的巨大的变化而感到震惊。“神经质的、退缩的梦想家变成了可爱友善、具有尖刻的幽默感的、好交际的年轻人。是因为意大利的空气? 热心的人们? 还是他从苦难中的脱逃?” 她觉得有点不可思议。

后来，当爱因斯坦在瑞士上中学时，他最初还担心那里会有像德国一样的令人窒息的环境。但是“Albert 非常喜欢那里宽松的环境。在那里，老师与学生自由地讨论有争议的话题，甚至是**方面的话题——这在德国的中学是难以想象的——并鼓励他们自己设计并操作自己的化学实验，也很少会有什么事故发生。”爱因斯坦在他的生命后期时说道：“不是我是如何的聪明，而是我思考问题的时间更多一些而已。”性格内向的人只有在适合的环境中才能发挥出自己的才能，如集中注意力的能力和提出疑问的能力。

所以说，性格内向的人的确不是“墙花”。然而，驱使性格内向的人走向“舞台中央”的原因通常与性格外向的人不同。性格内向的人走到聚光灯下，成为公众瞩目的焦点，是因为对那些对他们有着重要意义的工作的探索、不同寻常的才能，或特别的环境。他们可能喜欢那些随着名气而来的注目，但对于他们来说那也是巨大的精力消耗。Julia Robert 是众所周知的活跃的性格内向的人。在接受《时代》周刊（Time）的采访时，她说自己在拍电影时，大多数的午餐时间都会小睡一会儿。“这使我在一天的后面的时间里精力更充沛一些。”许多有公众生活的性格内向的人，必须安排时间独处一会儿。

一部电影胜过万千言语

有时候，可以从电影中找到生活里的一些困惑的答案。

——Gary Solomon

许多电影的主题都是关于性格内向和外向。一种有趣的、可以扩展您对内向性格的认识的方式就是欣赏一些电影。许多性格内向的人，对其他人的认识比对自己的认识更为清楚。而且一些性格内向的人对自己的行为常常持有批评的态度，但是在看到其他人做同样的事情时，却又不会是批评的态度。观看内向性格的电影人物，可以增加您对自己的积极特性的欣赏。天使爱美丽（Amelie），性格内向的法国少女，她安静地并机灵地运用无形的影响力潜移默化地感染她周围的人，并赢得了一个性格同样内向的小伙子的爱

BJ 单身日记（也译“布里奇特·琼斯的单身日记”，Bridget Jones's Diary），一位性格内向的少女经常因为说错话而感到尴尬，最后偶然邂逅了一位优秀的性格内向的小伙子
浓情巧克力（Chocolat），性格内向的少女为其他人调配最能满足他们需求的巧克力，最后找到了她自己的神秘的他

为戴茜小姐开车（Driving Miss Daisy），性格内向的非裔美国人是这部电影的主角

情迷四月天（Enchanted April），在阳光明媚的意大利，内向引起了人们的兴趣

迷雾庄园（也译“高斯福德庄园”，Gosford Park），性格内向的英国少女识破了一场阴谋，并使她的母亲免受陷害

诺丁山（Notting Hill），性格内向的书店店主遇见了性格内向的女演员；不幸随之而起，火花飞溅

真实的事（也译“亲情无价”、“真爱大白”，One True Thing），一次疾病之后，性格内向的女儿学会理解她那性格外向的母亲

普通人（Ordinary People），性格内向的罪犯儿子与妈妈来到法庭为死去的性格外向的兄弟辩护

拯救大兵瑞恩（Saving Private Ryan），性格内向的上尉领头完成了营救任务

第六感（Sixth Sense），性格内向的男孩极度的神经过敏

几个术语的辨析：

害羞、精神分裂和高度神经过敏

也许做回自我总是一种后天获得的体验。

——Patricia Hampl

害羞、精神分裂和高度神经过敏是人们经常用来替换性格内向的模棱两可的词汇。它们与性

格内向并不完全一致，但我认为每一个词汇都抓住了人们经验中的一些重点。下面，我将为每一个词汇下一个定义，并举例加以说明，以便使它不再那么模糊。性格内向和性格外向的人都可能害羞、精神分裂和高度神经过敏。

内向：这是一种协调您的内在世界的健康的能力。它是一种建设性的、有创造性的品质。许多对这个世界作出了重大贡献的、独立的思想家都具有这种品质。性格内向的人具有一定的社交技能，它们喜欢与人交往，喜欢某些类型的社交活动。然而，聚会上的闲谈可能会耗尽他们的精力，而几乎不会带来什么回报。性格内向的人喜欢一对一的交谈，而群体活动会使他们觉得压力太大和精力不够。

害羞：害羞是一种社会焦虑，是当一个人处于人群之中时的最强的自我意识体验。它可能有一些遗传的根源（表现的形式是恐惧反应极为强烈），但它通常是从学校中、和朋友交往的过程中以及在家庭中的经验中学会的。对某些人来说，害羞会在不同的年龄、在一定的情境下出现和消失。害羞的人可能在一对一的交谈中，或在群体情境中感到不舒服。这不是精力的问题；而是对社会情境缺少信心。它是对其他人对自己会有什么样的看法的担心。它会让您汗流浹背、浑身发抖、面红耳赤、心跳加快、自我批评，以及相信人们在嘲笑您。它是一种感觉，以为您是弧光灯的强烈的光线下站着的唯一的一个人，您希望地上能有一条缝，可以让您一头钻进去。害羞不是因为您是谁（像性格内向那样），而是您认为其他人会怎样看待您。因此，它对行为变化很敏感。如果性格外向的人是害羞的，而他们需要与其他人呆在一起以恢复精力，则会承受较大的压力。一个很好的消息是通过学习策略改变您的行为，您就能够显著地减少害羞的出现。在这本书的末尾参考文献部分，我收录了几本害羞方面的应用性的书籍。尝试一下这些书中的一些建议。它们都很有效。

精神分裂：具有这种问题的人们生活于痛苦的左右为难的境地之中。他们需要与别人建立一定的关系，但他们又害怕与别人的接触太密切。在大多数情况下，这些个体在其精神受到创伤的以及/或者受到疏忽的家庭中长大。他们采取退缩或独处的态度，以避免与他人接触带来的任何伤害。精神分裂人格不是精神健康领域内的一种常见的状况。许多精神治疗家将它与性格内向和害羞相混淆，似乎它们是一样的。其实它们并不相同。

高度神经过敏：这是人们生来就具有的某些特质群，通常被描绘成第六感觉。有此特性的人反应非常敏锐、直觉感强、善于观察，比大多数人都具有较好的辨别力。他们可能远离社交活动，因为他们害怕那洪水般的令人烦恼的感觉。性格内向和外向的人都可能高度地神经过敏，参考文献中列有的 Elaine Aron 的关于高度神经过敏的人的书非常值得一读。

如果您正在接受心理治疗，请注意您的治疗师是否了解这四个词汇的差异。

性格内向的特征

“噢，维尼！你认为它是一---一---一只大鼠吗？”

——小猪

我们最喜爱的一些艺术作品、电影和电视中的人物都是性格内向的。可能是因为非常多的作者、艺术家的性格都较为内向，所以他们将内向的性格纳入到他们的作品之中。看一看下面的这一列表，想一想他们的特性，如智慧、不局限于事情本身进行考虑的能力、注意细节的能力、对团体需要的考虑、作出困难决定的能力。

《小熊维尼的故事》(The Complete Tale of Winnie-the-pooh) 中的小猪（害羞且性格内向）和 Christopher Robin

《M*A*S*H》(M*A*S*H)中的 Radar

《史努比人物》(Peanuts)中的 Linus Van Pelt, Schroeder, Franklin 和 Marcie

|
《星际旅行，下一代》（Star Trek, the Next Generation）中的 Jean-Luc Picard 和 Troi 顾问

|
《Ally McBeal》（Ally McBeal）中的 Ally McBeal

|
《白宫风云》（The West Wing）中的 Josiah Bartlet 总统

|
侦探，Hercule Poirot

|
雕塑，思考者

|
《杀死一只知更鸟》（To Kill a Mockingbird）中的 Atticus Finch

|
《给予者》（The Giver）中的 Jonas

对别人的指责产生罪恶感，
或是将那些指责弃之不理？

现在让我们来看一看针对性格内向的人的最常见的两种指责——他们是自我中心的和孤僻不爱交际的。很容易理解为什么性格内向的人会表现得自我专注或漠不关心的，因为当我们觉得外部刺激足够时，便将信息进入的通道关闭了。为什么？我们需要对外部经验和我们自己的内部经验进行比较，尝试在已有信息的基础上，理解新的信息。我们在想，那些经验是怎样影响我们的？

性格内向的人并非不是自我中心的，事实上可能恰恰相反。我们集中注意力于内在世界的的能力，以及对感觉和本能进行反思的能力，使我们能更好地理解外部世界和他人。那些好像是自我中心的东西，事实上正是能够切身理解他人所处境地的能力。

性格外向的人也将注意力集中于自我，但其方式不同。性格外向的人喜欢参加社交活动，需要别人的陪伴，这与对刺激的需要一样——让我参与其中、挑战我、给我一些刺激来引起我的反应——以便感觉到与周围事物的联系。因为性格外向的人不会像性格内向的人那样，产生那么多的内在刺激，所以他们需要从外部世界寻求刺激，也许这就是他们贬低性格内向的人的原因——因为他们感到我们会限制他们，这使他们觉得很恼怒；因为我们不以他们所需要的方式闲聊或参加社会活动，这使他们觉得受到了威胁。

这使我想起了对性格内向的人的另一个较大的曲解——他们是孤僻不爱社交的。性格内向的人并不是不爱交际——他们只是以不同的方式进行社会交往而已。性格内向的人只需要很少的朋友关系，但喜欢（来自于亲密朋友的）较多的联系和与朋友的亲密相处。因为与其他人交往会花费大量的精力，所以我们不愿意将太多的精力用于社交活动。这就是为什么我们不喜欢无所事事地闲谈的原因。我们更喜欢内容丰富充实的交谈，从中可以丰富我们的学识，并使我们充满活力。这种交谈能够给我们一种被快乐研究者称之为“Happy Hits”的快乐感。当我们在交流内涵丰富的思想时，我们获得了满意和快乐等美好的感觉。交谈需要花费精力，这也是为什么虽然我们对其他人很感兴趣，但有时候我们更喜欢观察他人的谈话而不愿加入其中的原因。

只要是处于人群之中，或是坐在看台上为自己的队伍疯狂地欢呼时，性格外向的人就会产生快乐感。安静地坐在边线外，会使他们因厌倦而颓丧。由于性格外向的人是从社会上和活动中获得精力，他们喜欢在城镇中，像蜜蜂采蜜一样地从一朵花飞到另一朵花。他们说，只要给我一些刺激性的惊喜，我就可以离开了。再一次强调，这只是参加社交活动的不同的方式，

并不一定是更好的方式。不要让人们指责您的个性。您也不必努力地使自己向外向的性格发展，因为您与性格外向的人是不同的。将那些对您的指责抛弃到一边去吧。

自我专注的，还是自我反思的？

性格内向的人被认为是自我专注的，这有一点讽刺的意味，因为心理治疗家在接见新的来访者时，他们的一个主要任务往往就是帮助来访者发展自我反思的能力。我们努力地使他们从外部世界回归自我，以便他们能认识自己的思想、感情和行动。如果不进行自我反思，对人们来说很容易在同一件事情上周而复始地钻牛角尖。因为一些奇怪的原因，那些对自我反思较不熟练的性格外向的人被认为比性格内向的人更为健康，甚至在心理学领域也是这样。

言语表达

如果我们的天性是要我们说的比听的多，那么她应该给我们两张嘴和一个耳朵。

——匿名者

作为社会上的大多数，性格外向的人影响了整个文化对性格内向的人的看法。性格外向的人在言辞上的收放自如对性格内向的人造成了威胁，这更容易使性格内向的人断定自己不应该讲话。害羞研究方面的一位领先者，Bernardo J. Carducci 博士，在他的《人格心理学：观点、研究和应用》(Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications) 一书中写道：

“我们的创立者因为宗教信仰方面的原因而被排斥，所以他们承受了巨大的痛苦，以保证我们所有的人都具有言论的自由。今天，我们重视勇敢和个性。‘善于讲话者’被认为是影响力的、并成为我们仿效的人物。我们重视言语表达能力、勇气和直爽的个性。”有趣的是，在这里，“个性”指的是外向的个性。演说在大多数西方社会受到重视。想一想现今流行的电视节目，如 McLaughlin 专题讨论(McLaughlin Group)、交火(Crossfire)，或棒球比赛(Hardball)。言语比赛可以说就是这些节目的名称。

性格内向的人不会只是为了讲话而讲话。当他们讲话时，他们是要讲出自己的想法。有时候，他们甚至还限制这种讲话。有一天，我的学院有几个朋友一起去喝茶。Jamie，一位聪明、性格温和的女孩说道：“在每一次研讨会上，我只允许自己发两次言。”“请不要这样”，每一个人听到后都说，“我们很喜欢您的发言。”Jamie 感到诧异极了。如果她没有提及自己在研讨会上的做法，她不会得到那些反馈。和许多性格内向的人一样，她害怕自己会占用大家太多的时间。我们提醒她：我们都很想听到她发表的有价值的观点。

我们的国家将那些看来自信而果断的雄辩家放在很重要的位置。性格内向的人经常展现出与我们非常尊重的“管理类型”刚好相反的个性。这就在性格内向和外向的人之间形成了一道充满误解和挑剔的鸿沟。

为什么性格内向的人使性格外向的人感到不安

在美国，最必不可少的就是在孤独世界中有所创造。

——Carl Sandburg

为什么性格内向的人有时候感到自己是如此的格格不入——好像我们的宇宙飞船降落到了错误的星球一样——以及如此经常地受到误解？在此有一些原因：性格内向的人较少展示自己以及自己的行为；他们看起来较为疏远冷淡和神秘费解。而且，正如我们所看到的，许多社会都赞美外向性格的优点，而且，许多性格外向的人以怀疑的目光看待性格内向的人所带到这个世界上的才能。让人感到悲哀的是，甚至是性格内向的人自己都经常不能理解自己所作出的贡献。

让我们来看一看可能使性格外向的人产生猜疑的、性格内向的人的一些特性。当您查看以下列表时，请记住：性格内向的人本身可能更让人糊涂；当他们精疲力竭时，他们可能前后不会表现得很一致。某一天，精力充沛的时候，他们表现得非常健谈和喜爱交际。另一天，精疲力竭像刚拉了四轮马车一样时，他们几乎一句话也说不出。这可能使那些认识他们的人

感到糊涂和困惑。

性格内向的人很可能会：

n

将精力保存于内在世界，使其他人难于理解他们

n

专注于思考问题

n

在谈话前会犹豫半天

n

避开拥挤的人群，寻找安静

n

忽视其他人在做什么

n

小心谨慎地与人交往，只参加经过选择的一些活动

n

不会随意地发表意见；需要别人问到才讲出自己的看法

n

如果没有足够的时间独处或没有足够的时间不受干扰，就会变得焦虑不安

n

以小心仔细的方式思考或行动

n

不会表现太多的面部表情或反应

为什么性格内向的人使性格外向的人感到不安

在美国，最必不可少就是在孤独世界中有所创造。

——Carl Sandburg

为什么性格内向的人有时候感到自己是如此的格格不入——好像我们的宇宙飞船降落到了错误的星球一样——以及如此经常地受到误解？在此有一些原因：性格内向的人较少展示自己以及自己的行为；他们看起来较为疏远冷淡和神秘费解。而且，正如我们所看到的，许多社会都赞美外向性格的优点，而且，许多性格外向的人以怀疑的目光看待性格内向的人所带到这个世界上的才能。让人感到悲哀的是，甚至是性格内向的人自己都经常不能理解自己所作出的贡献。

让我们来看一看可能使性格外向的人产生猜疑的、性格内向的人的一些特性。当您查看以下列表时，请记住：性格内向的人本身可能更让人糊涂；当他们精疲力竭时，他们可能前后不会表现得很一致。某一天，精力充沛的时候，他们表现得非常健谈和喜爱交际。另一天，精疲力竭像刚拉了四轮马车一样时，他们几乎一句话也说不出。这可能使那些认识他们的人感到糊涂和困惑。

性格内向的人很可能会：

n

将精力保存于内在世界，使其他人难于理解他们

n

专注于思考问题

n

在谈话前会犹豫半天

n

www.topcfa.com

避开拥挤的人群，寻找安静

n

忽视其他人在做什么

n

小心谨慎地与人交往，只参加经过选择的一些活动

n

不会随意地发表意见；需要别人问到才讲出自己的看法

n

如果没有足够的时间独处或没有足够的时间不受干扰，就会变得焦虑不安

n

以小心仔细的方式思考或行动

n

不会表现太多的面部表情或反应

看一看以上所列的条目，便很容易理解为什么性格外向的人会认为我们有点神秘。以下三个主要的差异导致了性格内向和外向的人之间的不和，并加深了二者之间的误会。

1. 性格内向的人的思考问题和谈话的方式不同

性格外向的人在思考问题的同时就在讲话。这对他们来说是很容易的事情。实际上，当他们在大声地讲话时，他们所思考的问题变得越来越清晰。而对性格内向的人来说，他们需要一些时间来考虑问题，并且不会自发地讲话，除非那是一个自己非常熟悉的话题。在性格外向的人看来，性格内向的人表现得非常小心谨慎和消极被动。性格外向的人是如此地习惯于即席谈话，他们可能不相信那些较为沉默含蓄的性格内向的人。当性格内向的人犹豫不决地讲话时，性格外向的人可能感到不耐烦。痛痛快快地说出来吧，他们可能会这么想。为什么他们对自己的观点没有更多的自信？他们想要掩饰什么？性格外向的人可能会觉得性格内向的人是要保留一些消息或想法。例如，在会议结束后，几个性格外向的人认识的人问我：为什么我不发表意见并告诉他们我的脑袋里在想些什么。为什么我不加入讨论并讲出我的观点？我永远也不会理解为什么在这世界上会有人认为我是想要隐瞒些什么。但正如我所提及的，我被告知我有点“神秘兮兮的”。从我的立场看，当我的确是要讲点什么时，我说的是正经的事情（我不是开玩笑）。我展现自己的思想和观点。但很显然的事情是，在性格外向的人看来，我用如此冗长的时间来谈论我的想法，他们也会认为我是有意在隐瞒些什么。性格外向的人应该知道性格内向的人需要一些时间来形成和整理自己的观点。然而性格外向的人也应该意识到：如果性格内向的人对某一主题的观点经过仔细的思考，或是对某一话题了解较多的话，那么，请小心一点——原来安静的性格内向的人将变得口若悬河。

语言研究

提出批评比纠正问题要容易许多。

——Benjamin Disraeli

在文化生活中，当人们持有某种根深蒂固的观念时，这种观念便会在语言中表现出来。我们的语言反映了我们所具有的、以及会对我们产生深远影响的价值和信仰。我查阅了几本词典和一本大百科全书中对“内向”(introversion)这一词汇的解释。在《心理学词典》(Dictionary of Psychology)中，内向被定义为：“……向内指向自我。性格内向的人专注于自己的思想，回避社会交往，倾向于逃离现实世界。”《心理学国际词典》(The International Dictionary of Psychology)写道，内向是：“……一种主要的人格特质，其特征是专注于自我，缺少社交能力，以及较为消极被动。”在《新韦伯斯特大学词典》(Webster's New Collegiate Dictionary)，内向被描绘成：“……完全地、或占主导地位地关心和注意自己的精神生活的一种状态和倾向。”现在，请坐下来看这一本《新韦伯斯特世界百科全书》(Webster's New World Thesaurus)，

在其中，内向被说成是：“……一位沉思者，自我观察者、利己主义者、自我陶醉者、独居者、形单影只者和性格孤僻者。”当我读到这里，我的脑海中浮现出在森林里，反核武器轰炸机的人住在他那贫瘠的小木屋里的景象。

当我在同样的这几本参考书中查阅“外向”（*extroversion*）这一词汇时，很快就明白了为什么大多数人会有点羞于承认自己是性格内向的人。在《心理学词典》中，它写道：“……指导人格指向外界的一种倾向，性格外向的人是爱交际、喜爱活动的人（我相信他们也指女性），其动机受外部事件的影响。”在《心理学国际词典》中：“……性格外向的特点是对外部世界感兴趣，具有高度的自信、社交能力强、敢说敢做、追求感觉和崇尚权威。”在《新韦伯斯特大学词典》，它写道：“……其特点是从自我的外部获得满足，是友好的、无拘无束的。”最后，《新韦伯斯特世界百科全书》将性格外向定义为：“……与性格内向刚好相反的人，爱交际，是社交场合中的中心人物，喜欢卖弄自己。”对性格外向的最糟糕的评价也就如此。您开始抓住问题的根本所在了吗？在本书中，我似乎是在为性格内向的人摇旗呐喊时，那的确是我的本意。我只是想要使这个“游戏圈子”多一些平衡。长久以来，它都有失公允。

2. 性格内向的人容易被人忽视

当性格内向的人似乎不情愿讲话或讲话慢吞吞时，他们通常是没有全身心地投入到性格外向的人们的谈话之中。性格外向的人可能认为（性格内向的人也可能这么认为），性格内向的人不能提供任何有价值的东西。性格内向的人不喜欢干扰别人，所以他们可能只是委婉地或不做任何强调地发表意见。在另外的时间，性格内向的人发表的意见比一般水平的谈话更有深度；因为这可能使人们感觉到不舒服，人们便忽略这些观点。过一会儿，另外有人可能说同样的事情，并得到热烈的回应。性格内向的人感到自己被人忽视了。对他们来说，这真是让人沮丧又费解的事情。

许多性格内向的人的外部表现丝毫没有对其头脑内部的“齿轮”是如何地转动和啮合的给出一点暗示。在社交场合，他们的脸看起来是毫无表情和不感兴趣的。实际上，除非他们觉得压力太大或真的不感兴趣（例如话题太无足轻重），他们通常都是在思考人们正在谈论的事情。如果问到他们，他们便会与大家分享他们的思想。这些年来，我都在学习询问性格内向的来访者正在想什么和当时的感觉怎么样。几乎每一次，他们的意见都扩展了我们正在讨论的问题。但是他们的脸看起来是如此的毫无表情，我不能确定他们的思绪是否已经飞到百万里之外的地方去了。在小组情境中，如果性格内向的人没有与别人保持眼神的交流 and 给予一些线索表明他们还在倾听着，其他的人就可能开始排斥他们了。

3. 性格内向的人迫使性格外向的人停下来思考一番

性格外向的人猜疑性格内向的人的第三个原因是，我们做的许多事情都让性格外向的人感觉不悦——我们胆敢建议性格外向的人停止作出反应，在讲话前先思考一下。当性格内向的人建议性格外向的人做事慢一点，制定计划、考虑后果，行动前看问题长远一些等时，这让性格外向的人感到很是扫兴。性格外向的人已经能预见事情的结果了，就像是后院里刚种上的花一样。他们有备而去，赶到苗圃，然后就买了五颜六色的花。他们就像是竞赛用的马，如果您想要约束它，它们就会嘶叫着力图挣开限制自己的缰绳。与此相反，步调缓慢的性格内向的人喜欢停下来并闻一闻玫瑰的花香。“让我们来坐下看一看这院子，并考虑一下我们首先种点什么。”他们会这么说。试图让他们“快一点”，就像是催促一只乌龟。即便您在他的身下点一把火，他也不会加快一点步速。性格内向和外向的人无疑是相互激怒。

责备和诽谤

犯错误乃人之常情；而将过失归咎于他人更是人类常做的事情。

——Bob

Goddard

对性格内向的孩子来说,在成长过程中不停地被拿去与性格外向的人进行比较是非常有害的。大多数性格内向的孩子在成长过程中都会公开或隐蔽地接受到信息说他在哪儿有问题。他们感受到别人的责备——为什么他们不能回答问题更快一些?也会感受到别人的诽谤——也许他们不是很聪明。我面谈过的五十位性格内向的人中,有四十九位都曾感到因为自己的行动方式而受到责备和诽谤。然而,第五十位, Greg, 一位牧师, 却并没有这种感觉。

我曾经听过 Greg 的一次讲话, 当时他非常随意地提到自己是一位性格内向的人。之后, 我马上问他, 我是否可以为一本书而采访他。我想知道为什么他看起来对自己的内向是如此的不在意。结果是, 他来自于一个性格内向的家庭, 所以他从来没有体验到过那种如鱼离水的恐惧的感觉。早期养育过程中对自我的接受, 使 Greg 创造了一种和谐的性格内向的生活。

这个例子表明, 教育环境对我们的个性是何等的重要。遗憾的是, 我们中的大多数人并不是在一个接受并培育内向个性的家庭中长大的。

性格内向的儿童总是被大声地、清楚地告知自己在这里或那里有毛病。在有一项重复三次都得到了同样的结果的研究中, 要求性格内向和外向的被试回答: 理想的自我是性格内向的还是性格外向的; 理想的领导是性格内向的还是性格外向的。研究结果反映了我们文化中的偏见, 即无论是性格内向还是性格外向的被试都选择外向的性格作为他们理想的自我和理想的领导者。我们生活在迎合、赞美外向性格的文化之中。我们都明确地知道外向的性格是我们应该的方式。

责备导致罪恶感和羞耻感

我曾经接待过许多聪明的性格内向的来访者。他们都认为自己有着根本的缺陷, 即大脑中缺少点什么东西。使问题变得更糟的是, 他们经常体验到罪恶感和羞耻感。人们常常交替地使用罪恶感和羞耻感这两个词汇, 但实际上它们是不同的情感, 虽然有时候区分起来有点困难。羞耻感是一种强烈的羞耻和痛苦的情感, 它依附于您的身体, 就像是粘在羽毛上的又热又湿的焦油一样。排遣这种讨厌的情感是件很困难的事情。当您正体验到一种羞耻感时, 可能包括:

n

一种退缩或逃避的冲动

n

希望自己能消失

n

整个身体都在萎缩的感觉

n

说话比平常困难的感觉

羞耻感与存在有关。当我们认为自己是无价值的或天生有缺陷时, 我们感到羞耻。羞耻感的结果是使人感到无助和绝望。羞耻感迫使我们退缩和隐藏。

生活中有许多俗语反映了羞耻感: 我想爬到石头下面去躲着。真丢脸。我希望地上有一道裂缝让我一头钻进去。羞耻感是一种对自己不满意的情感。它压制了我们对周围世界分享内心世界所能得到的快乐。它不是使我们感到受到伤害而难以兴奋起来或表现自己, 而是我们感到需要将自己藏起来。

羞耻感是一种复杂而又让人困惑的情感, 需要条件刚好合适才会产生这种情感。这有点像需要具有一定的大气条件, 才会有闪电划破夜空, 接着响起隆隆的雷声一样。如果某人体验到羞耻感, 其前提是他或她必须想要向其他人展示自己内心深处的什么东西。想一想您向您的朋友展示您引以为豪的什么东西吧。这是引发羞耻感的“大气条件”——您想要使自己被别人关注。如果您得到的不是欣赏, 而是对方的一个鬼脸, 或是厌恶、愤怒、不以为然, 或蔑视的一瞥, 它可能引发一种强烈的想要藏起来的情感。换句话说, 这就是羞耻感。

尽管羞耻感会影响到每一个人，但它对性格内向的人来说是“屋漏偏遇连夜雨”，具有双重不利的影响。如果我们感到羞耻，我们几乎就没有为自己留下些什么资源来使自己平静下来。我们可能变得退缩，并且在很长时间内都不再敢向别人展示自我。这对我们每一个人来说都是一种损失。

罪恶感是没有这么复杂的一种情绪，它与我们行动有关。罪恶感是一种因做错了什么事而感到不舒服的、令人不得安宁的情感，就像是手在饼干盒里时被别人抓住一样。

当我们伤害到某人时，我们会有罪恶感。或是当我们违反了某条规则或制度，并且担心被抓住时，会有罪恶感。罪恶感驱使我们承认自己做错了什么，并作出赔偿的行为。

太多的罪恶感会使性格内向的人产生退缩的行为。有很多因素导致性格内向的人产生罪恶感。许多性格内向的人能够从更高的角度看清人们是如何共生共存的，所以它们担心自己的行为会影响到其他人。性格内向的人也可能认为那些使自己心烦的事情——例如，思路被打断——也会使其他人感到心烦。由于他们总是非常善于观察，所以可能就会对非常微小的言语失误也会产生罪恶感。许多时候，他们都在担心自己对别人不够友好，但实际上情况并不是他们所想象的那样。而且，为了避免做事情时伤害到其他人，性格内向的人有时候会退缩得更厉害，从而减少了他们生活中的满意感。而社会也就没有得到他们应作出的贡献。

罪恶感和羞耻感的解决办法

情感无处不在——请宽容一点。

——J. Masai

学习控制羞耻感和罪恶感对于性格内向的人来说非常重要；否则我们就会将很多的时间浪费在对糟糕和卑鄙的体验之上。用下面的这些方法来使您自己回复到正常的生活轨道上吧：

n

如果您体验到罪恶感，试着弄清楚自己是否真的伤害到了别人。有时候，我们以为自己得罪了别人，事实上并没有。例如，性格内向的人不喜欢打断别人的谈话。如果他们真的是加入了别人的谈话并打断了某人的讲话，他们会体验到罪恶感。但是很多人实际上并不介意讲话被打断。所以当您以为自己该对某人的烦乱负责时，先看一看那人是否真的是处于烦乱的状态之中。也许她并没有像您所想像的那样作出反应。对您自己说：“加入这个谈话让我有点焦虑，我打断了 Jane 的谈话；但她看起来并没有烦躁不安。情况还好。”

n

如果您伤害了某人，就诚恳地表示道歉。那么，走上前去：“噢，Jane，对不起。我没有让您讲完。您是准备讲什么的呢？”对罪恶感的主要解决办法就是道歉。每个人都会犯错误。原谅您自己。

n

如果您体验到让您畏缩且痛苦的羞耻感，试着弄清楚是什么引发了它。例如，如果一位同事在会议上问您一个问题，您想回答，但一时却又找不到什么可以说的，这可能引发您的羞耻感。您感到自己想要躲藏起来。自己一无是处；自己一点也不聪明，您这么想。别这样。请对您自己说：“那只是我大脑工作的方式而已。我一般不会很快会回答别人的提问。Albert Einstein 也不会。可以告诉同事说，我需要仔细考虑一下再告诉他。”让这种羞耻感见鬼去吧。对羞耻感的主要解决办法是自尊。告诉自己您并没有缺陷。您一切正常。您的大脑是以另外一种方式在工作。深思熟虑非常有用。您就是您，这很好。

了解您的个性状态

保持宏伟的抱负、适度的期望和少量的需求。——H. Stein

您的性格越内向，您就越有可能因自己是谁而体验到羞耻感和罪恶感。而且，就越可能觉得受到误解，甚至是受到自己的误解。这些体验可能驱使您退缩。在此，有两个办法可以帮助您不要退缩得太多：一个办法是学习使用上述的针对罪恶感和羞耻感的解决办法。第二个办

法就是学着了解自己的个性状态。就像是看温度计上的体温一样，您可以变得非常了解自己的精力状况。

每天，您可以估计一下自己的精力状况。然后，您可以调整自己的每一天、每一周或一生，以便保持体能供需的平衡。这么做，您可以成为一名自信的性格内向者，不再容易受到身体变得太疲倦的影响，不再容易体验到头脑一片空白，或不再轻易体验到羞耻感和受到别人的责备。让我们来试一试。

Vera 阿姨来访了是吗？整个星期她都跟着您在房子里转悠，口里讲个不停？注意一下您的感觉怎样。手臂沉重？脑袋嗡嗡作响？身体疲惫？感到您的脚好像被装在水泥做的靴子里一样沉重？如果是这样，这个星期您需要安排大量的时间来休息，以便恢复体力。另一种情况，您是否已经在安静的家里呆了一个周末了？您的身体感到活力十足。您想做的各种各样的事情在您的头脑中盘旋。您急切地想要出去走走。这是一个很好的时机，您可以做一做那些搁置已久的事情。

很显然地，在大多数时间里您的精力状况不会如此的清晰，所以在这里来看一看下面的这些问题：

n

我的大脑现在的状况怎样？机敏的？呆滞的？一片空白？

n

我的身体状况怎样？精疲力竭的？活泼的？精神饱满、劲头十足的？

n

我是感到兴奋过度还是不够兴奋？

n

我今天得做些什么？还有什么可以选择的？

n

如果我的精力再好一些，我还可以再做些什么？

n

如果我体力不济，可不可以暂时不做某些事情？

n

我可以安排额外的休息时间吗？

n

我需要安排时间独处吗？

n

我需要何种独处的时间（例如：阅读、小睡、盯着窗外、安静地坐一会儿、听听音乐、看看电视）？

n

我可以从一些额外的刺激（如看望朋友、参观博物馆）中受益吗？

n

我今天需要的是什么？

如果您练习审视自己的身体状况，并检查您的精神状态，您就能学会了解自己的个性状态。如果某人邀请您出去吃顿中餐，而您的精力也很充沛，您将对说“同意”更有自信。如果您的精力不足，您可以拒绝而不会感到有罪恶感或羞耻感，也不会担心自己再也不能出去。您知道自己在下一次精力充沛时可以接受这样的邀请。

思考点

n

甚至公众人物也可能是性格内向的人。

n

性格内向的人不一定是害羞、精神分裂或高度神经过敏的。

n

大多数性格内向的人受到过责备、羞辱和诽谤。学习解决的办法。

n

学习了解自己的个性状态。

第三章

脱颖而出的脑图：我们天生就是性格内向的吗？

在您的内心深处，有一处安静的避难所。任何时间您都可以撤退回去，做回您自己。

——Hermann Hesse

我们是怎样形成较内向或较外向的个性的？我们的大脑在揭示其秘密上总是那么缓慢。直到最近，我们也只是通过对行为的观察，了解在我们的大脑中发生了什么，并推断可能发生什么。Carl Jung 曾做出过很有见识的“猜想”，即性格内向和外向都有其生理基础；在二十世纪早期，他还没有办法加以确认。现在，随着大脑扫描和影像传输技术的发展，我们对大脑中的信息传输通路及其在人类行为中的表现有了更好的了解。例如，我们可以画出我们的脑图，并将支配某行为的大脑中相应的精确区域与具体的经验和行为相联系。脑图也说明并证实了哪些大脑机能对个性产生影响。

科学家仍然还处于对大脑功能的探索阶段，但它似乎是一幅令人难以置信的复杂的风景画。这从一些事实之中可见一斑：几乎每一位研究者对大脑的工作机能都有一些不同的理论。在这一章里，我所呈现的一些观点仍然还只是推测性的。获得更加确定的结论还需要多年的努力。我们仍然在致力于揭开大脑那奇妙而神秘的面纱。

我们每一个人天生就具有某些基本的成分或天生的特质来组成我们的个性。在 Candice Pert 的《情绪的成份》(Molecules of Emotion) 一书中，作者试图将个性与其它的人类特征区别开来：“研究专家们也在对情绪、心境和个性加以区分。其中，情绪是最为短暂的，可以根据导致它产生的原因加以确认；心境一般会持续几小时或几天，而较不容易寻找到它产生的原因；而个性具有遗传的根基，所以我们在整个一生都会带有它的色彩（只是在以前的基础上有所增减而已）。公认的事实是，个性在我们的一生里都相当稳定，并会受到遗传因素的影响，除此之外，研究者们一致认为个性还有另外两个基本特点，即它因人而异，并在生命早期就表现出来。

对于组成个性的基本特质，至今仍然没有一致的结论。虽然如此，内向/外向一直都包括在每一个人格理论家的特质列表之中，并且被认为是个性中最可靠的成分。

个性的差异

宇宙中最不可思议的事情就是宇宙是能够被了解的。

——Albert Einstein

当前，在遗传因子和脑图方面的探索，为人类天性的秘密打开了一道科学的天窗。Charles Darwin 的一些理论被纳入心理学中，形成了一种新的观点，称之为进化心理学。这一领域的研究者们想要弄清楚是否因某些行为策略而增加了我们生存和繁衍的机会。Darwin 在 Galapagos 群岛上研究鸟类。他发现，为了应对环境的要求，鸟儿们进化发展了专门的鸟喙。鸟喙的不同，使不同的鸟儿能够在不同的环境中觅食。鸟类现在不是只吃昆虫，它们可以吃各种各样的东西，如昆虫、浆果、种子和坚果仁等。这增加了整个物种存活的机会。

当达尔文的一位仰慕者，荣格，第一次在文章中提到性格内向和外向时，很显然他是进化的观点来思考个性的。他将个性的每一点差异都视作个体对最佳环境，即一种非常适合个体成长的天然环境，的追求。让人们在不同的最适宜的环境中繁衍兴旺，就增加了整个人类生存的机会。这是大自然保存其多种多样物种的方式。

Jung 写道：性格内向的人保存他们的精力，生育较少的孩子，有较多自我保护的方式，从而寿命更长一些。因为他们欣赏一种较简单的生活方式，有亲密的依恋关系，以新的方式来计划和思考如何做事情，所以他们也鼓励别人谨慎小心，自我反思，并且在行动前认真思考。Jung 认为性格外向的人挥霍自己的精力，生育较多，只有较少保护自己的方式，从而寿命更短一些。性格外向的人在危险面前反应迅速，并且有能力在很大的团体中融洽相处。因为他们需要到更远的地方去探险，以寻找新的领地、食物和另外的文明，所以他们鼓励远范围的探索。

自然界的稳定通常是基于相反力量之间的制约和平衡。跑动快速的野兔和移动缓慢的乌龟。性格内向的人和性格外向的人。男人和女人。理智和情感。人类有天生的适应能力，但也有固定的品性，因此从来没有达到完全的平衡和满足，这使我们得以保持生理上的柔韧性和对变化的渴望。从而，我们具有了适应不同环境的能力。

人类身体的稳定性主要是基于稳中求变的适应能力。身体中具有相反的机制可以保持一种流动的平衡。就像是跷跷板一样，所有的身体系统都有一个兴奋（或“调高”）终端，和一个抑制（或“调低”）终端。如果发生什么问题，身体中的各种装置点就发出信号。信号在相互联系的反馈圈中移动，使系统变高或变低，直到身体恢复到波动的体内平衡。

在人类起源的时候，人们就开始试着解释人们之间明显的差异，并且常常是从平衡的视角去审视这些差异。在公元前四、五世纪，体液理论非常流行。为了实现个性的平衡，研究者认为，身体需要四种等量的体液：黄胆汁、黑胆汁、血液和黏液。在中国，这种平衡是基于五种力量——金、木、水、火和土。这些世纪以来，出现了许多不同的理论，但很快又销声匿迹。Nazis 滥用这一观念，使用种族刻板印象作为谋杀犹太人、吉普赛人、同性恋者和其他团体成员的借口。之后的几十年里，个性是与生俱来的这一观念被迫转入地下状态。直到最近，随着心理生物学、双生子研究、动物研究，以及脑损伤病人研究等在技术上的进步，个性的观念才重新受到重视。

很久以来，我们就已经认识到我们每一个人天生就喜欢某一种个性氛围。在那种氛围下，我们会感到更舒服，生理心理机能发挥得最好，并为我们的物种维持一种重要的平衡。在此，研究的新进展在于我们开始理解大脑机制对个性会产生怎样的影响。

您的组成成份

天性经常是内隐的，它有时候对我们产生强烈的影响，而几乎没有不起作用的时候。

——Francis Bacon 先生

我们的个性来自何方？它开始于我们的基因。我们的成长受到基因的影响。基因是遗传的化学成分，它决定了每个人的组成成份：细胞、组织、器官和系统，从而创造了我们的身体和大脑的精巧的网状系统。所有人类都具有 99.9%相同的基因。我们的个性差异来自于那 0.1%的正好是我们自己的基因。黑猩猩和人类有 98%的基因是相同的。只有很少的基因差异就导致我们如此的不同！

基因是如何影响我们的个性的？个性差异似乎主要是来源于我们的神经化学成分。我们的基因遗传包括大约 150 种不同的大脑化学物质和成分，从而形成我们的神经递质。神经递质在细胞与细胞之间传递信息，指导所有的大脑机能。目前，大约已经发现了六十种神经递质。主要的有：多巴胺、血清素、去甲肾上腺素、乙酰胆碱和内啡肽。这些神经递质在大脑中都有确定的神经传导通路。它们随着这些神经传导通路移动，引导着血液的流向，并对流到不同的大脑中枢的血液的流量加以调节。血液的流向和流量对“接通”大脑和神经中枢的哪些部位产生影响。我们对世界的反应和我们如何行动取决于系统的哪些部分受到刺激。

您的基因

让我们来了解对个性产生影响的一个基因，D4DR，及其作用。请记住，不是一种基因就会导致特定的个性。然而，D4DR，或称之为“寻求新奇的基因”，受到了广泛的研究，其结果

令人吃惊。它存在于第十一条染色体中。因为第十一条染色体对行为的影响，Matt Ridley在他的《基因组，物种自传 23 篇》(Genome, the Autobiography of a Species in 23 Chapters)中将它称之为人格染色体。对这一基因的研究让人们开始了解相信平凡爱情的维多利亚女王和寻求兴奋的 Lawrence[1]之间的个性差异。

D4DR 基因对控制兴奋水平并对身体活动和动机都很重要的神经递质多巴胺产生影响。美国马里兰州毕士大国家癌研究所中基因结构及调节机制部门的领导者，Hamer 主任，通过研究那些喜爱蹦极跳、花样跳伞和冰山攀登的家庭成员来研究 D4DR 基因。寻求对一些新鲜事情的体验是这些人的酷爱；他们喜爱那些特别新颖、远离常规的音乐，奇特而动人的旅行，以及任何新颖的事物。他们不能忍受重复的经验、常规的工作和令人厌烦的他人。他们容易冲动、易敏感生气，而且他们在少年时代还可能陷于吸毒或由于对精力、体力提出过分要求而出现健康衰退、身体衰竭的状况。他们非常健谈并擅长于说服他人。他们愿意冒险去获得奖赏。他们倾向于使生活丰富多彩和将极限推到新的高度。这些新奇的探求者被发现有较长的 D4DR 基因，而且他们对神经递质多巴胺较不敏感。因此，他们需要体验生活中的兴奋和刺激，以便产生较高水平的多巴胺。

Hamer 随后研究了那些他认定为“低新奇探求”的人，并指出这些人的 D4DR 基因较短，且对多巴胺高度敏感。因为他们在安静的活动中也有足够的多巴胺，所以他们在生活中不需要太多的“吵闹声”。他们也从其它神经递质体验到与此不同的美妙情感，对此我将在后面再加以讨论。

低新奇探求者倾向于喜爱反思的个体，他们非常满足于较慢的生活节奏。从兴奋和冒险中，他们感到得更多的是不舒服，而不是享受。他们是有秩序的和小心谨慎的，他们喜欢常规带来的舒适和对事物的熟悉；因此，他们不会有太多的冒险。低新奇探求者在开始从事某事之前，喜欢在脑海中思考较长远的景象，因此他们在长期的事业中会做得很好。他们性情平和，善于倾听，对人忠诚。

正如 Hamer 在《与我们的基因共存》(Living with Our Genes) 中所说：“在追求感觉良好这一点上，高新奇探求者和低新奇探求者没有什么不同——每个人都喜欢感觉良好——但是，他们在是什么使他们感觉良好上大为不同。高得分者需要获得兴奋以使大脑感觉良好。同样水平的唤醒会使低得分者感到焦虑。稳定的、较为确定的情境使高得分者感到厌倦，却使低得分者感到很舒适。”

难道这些低新奇探求者和高新奇探求者听起来不很像是性格内向的人和性格外向的人吗？尽管研究者没有对这些概念加以描述，我认为它们非常好地表现了个性连续体的两个极端。在性格内向和外向的人所使用的大脑神经传导通路及其对个性和行为的影响上，多巴胺似乎扮演了一个重要的角色。

内在世界的生活

设想一下活跃的大脑受限制于除了眼球转动和眨眼之外完全丧失活动能力的身体。有一些人就生活在这种可怕的经验之中，称之为锁定综合症。锁定综合症(有意识)和昏迷(无意识)之间只有非常微小的差异。

这两种情况都是因脑干(位于颈的底部，影响身体基本机能的调整)的创伤而引起的。如果创伤位于脑干的前侧，运动神经被破坏，但被试是清醒的。因为眨眼和眼球转动的神经位于脑干的后侧，所以它们仍然可以转动他们的眼球。这种悲惨的情况为我们提供了关于乙酰胆碱和性格内向的人从自省所获得的乐趣之间的线索。尽管锁定综合症的人们似乎应该感到幽闭恐惧和害怕，研究者们却非常惊讶地发现那些被试并没有感到恐惧。尽管他们对自己所处的情境感到悲哀，但这些被试均报告说对丧失身体的自由感到平静和不害怕。这些被试的乙酰胆碱被阻在肌肉之中而没有进入大脑的神经传导通路，所以他们对内在世界(从思考和情感获得的乐趣)感觉良好的性能没有受到损害。

[1]译者注：英国诗人，劳伦斯

大脑的神经传导通路研究

大脑方面的研究还没有揭示出大脑对不同的神经递质具有不同神经传导通路的原因。许多研究探索了与人格的内向/外向维度有关的大脑神经传导通路。然而，在我们能够可见地影像传输出大脑中血流的量和位置之前，我们仍然处于技术性猜测的位置。

Ddbra 博士在《美国精神病学杂志》（*American Journal of Psychiatry*）中报告了第一次尝试使用正电子发射 X 光断层扫描（PET）重复了早期曾对性格内向/外向进行过的大脑机能研究。Johnson 博士要求一组性格内向的人和一组性格外向的人（他们是根据对问卷的反应而加以确认的）躺下并放松。将非常小剂量的放射性物质注入他们的血液。然后，扫描他们大脑中最活跃的部位在哪里。在扫描的过程中，红、蓝和其它鲜亮的颜色可以显示出大脑中血流的位置及其流量。

研究者发现，有两个研究结果与以前复杂性相对较小的实验中提出的研究结论一致。第一、性格内向的人比性格外向的人有较多的血液流向大脑。较多的血液流量表明了较多的内在刺激。任何时候，血液流向您的身体的任何地方时，那个地方就会变得较敏感，就像当您砍到手指时一样。第二、性格内向和性格外向的人，其血液流动的通路是不同的。Johnson 博士发现，性格内向的人的血流通路更为错综复杂，并更多地集中于内部。性格内向的人，其血液流向大脑的哪些部位与其内部的体验，如回忆、问题解决和计划等有关。这些血流的通路既长又复杂。性格内向的人专注于其内在的思想和情感。

Johnson 博士研究了性格外向的人的快速反应的大脑神经传导通路，结果表明他们对接收到的信息的加工方式影响了他们的行为和动机。性格外向的人的血液流到大脑的哪些部位，在那里，可见的、可听的、可触摸的、可品尝的（除了不可闻的）感觉加工就产生了。他们的主要的神经传导通路既短又不复杂。性格外向的人关注其外部的信息，即实验室发生了什么事情。他们专注于感觉的输入。该研究证实了内向/外向可塑性这一难题中的一个核心概念。Johnson 博士认为性格内向和外向的人之间行为上的差异是因为使用了不同的大脑神经传导通路，从而影响了我们注意力的指向——即个体内部或外部。

作为一名性格外向的人，Dana 兴高采烈地观看场面几乎要沸腾的足球比赛，在激烈的场面和沸腾的声音中喝酒。她兴奋极了，在中场时用她的短时记忆与伙伴 Nathan 聊刚才的比赛，以及以前所有的比赛。她感到自己精力十足，就像要飞到体育场的天上去了一样。

Peter，一位性格内向的人，打算去博物馆观看他最喜爱的 Monet 的画。当他进入博物馆，那里并不算拥挤，但他感到压力太大；也许甚至是在还没有注意到的时候他就立刻减少了他的注意的范围。对直走向陈列 Monet 的画的那个房间。他思考着 Monet 以及自己对它的反应，回到了他的长时记忆之中，将这次的体验和上次观看这幅图画时的体验加以比较。他设想着将来的再次访问，心里既有对下次来访的渴望，又有对这次参观的兴奋和激动。Peter 在沉思着图画中精巧的笔触。他心满意足地离开了博物馆。

通过对性格内向和外向的人，其大脑的确切的神经传导通路的了解，我们对自己行为方式的一些原因有了一些了解。但是，最有价值的一些线索还有待于我们进一步的研究。

字词回忆

性格内向的人在向外大声讲话时常常难于想起他想要表达的合适的词汇。我们的大脑在说、写、读时，使用的是许多不同的区域；因此，信息需要在不同的区域间自由地流动。因为信息流动的缓慢，字词回忆对性格内向的人来说可能是一个问题。其中一个原因是我们使用长时记忆中的信息，所以它要花较长的时间来提取，并需要恰当的联系（提醒这个单词的一些事物）来到达我们的长时记忆，以寻找到我们需要的合适的字词。如果我们变得焦虑，可能会更难于找到并说出一个字。写出一些字词，在大脑中使用的是不同的神经传导通路，对许

多性格内向的人来说，这似乎较为顺畅一些。

神经递质研究

性格内向和外向的人，不仅其血液流动的通路不同，而且每一条通路也需要不同的神经递质。正如我们前面所讲的，Hamer 主任发现新奇探求者，基于其基因构成，需要寻求兴奋和刺激以满足他们对多巴胺的较多的需求。我认为他们就像是典型的性格外向的人。而且，研究表明性格外向的人所使用的神经传导通路是受多巴胺的刺激。多巴胺是一种强有力的神经递质，与运动、注意、警觉状态和学习最为有关。在《绘制脑图》(Mapping the Mind) 一书中，Rita Carter 认为：“太多的多巴胺似乎会导致幻觉和妄想。太少的多巴胺则会导致惊恐和启动随意动作(受意志控制的动作)的无能为力，并且与无意义感、昏睡无力和疼痛等有关。低多巴胺也会导致缺乏注意力和退缩。”具有数量适当的多巴胺对您的身体非常重要。而且，它还有其它重要的作用。在《大脑的状态》(States of Mind) 一书中，Steven Hyman 指出：“多巴胺产生作用的一个最显著的特点就是它是一个报偿系统。也就是说，从结果上看，‘那很好，让我再一次做，并让我回忆一下我们究竟是怎样做的。’”这就是为什么古柯碱(可卡因)和安非他明(苯异丙胺)如此容易让人上瘾的原因——它们增加了多巴胺。

因为性格外向的人对多巴胺较不敏感，然而却需要大量的多巴胺，那么他们怎样获得足够的多巴胺呢？大脑的某些部位会释放一些多巴胺。但是性格外向的人需要多巴胺的伙伴，肾上腺素，它从交感神经系统的活动中释放出来，使大脑中具有更多的多巴胺。所以，性格外向的人越活跃，就会有越多的快乐感被激发，使多巴胺增多。当他们有地方去、有朋友一起玩时，性格外向的人感觉很棒。

另外一方面，性格内向的人对多巴胺却是高度的敏感。太多的多巴胺使他们感到刺激太多。性格内向的人，在他们较上优势的神经传导通路上使用的是一种完全不同的神经递质，乙酰胆碱。在《潮湿的大脑》(The Mind) 一书中，Stephan Kessler 和 Oliver Koenig 研究了乙酰胆碱在大脑中的神经传导通路，您猜猜看情况怎样？这与 Johnson 博士所设想的性格内向的人的神经传导通路是相同的。乙酰胆碱是与大脑和身体中的许多重要的机能有关的另一种重要的神经递质。它影响到我们的注意和学习(特别是感性知识的学习)，影响我们维持一种平静、活泼的情感，以及利用长时记忆、发动有意动作等。当我们在思考和体验时，它刺激我们产生一种美好的情感。当前许多关于乙酰胆碱的研究加强了我们对性格内向的人的大脑和身体的一些情况的理解。

乙酰胆碱是我们发现的第一种神经递质，但当其它的神经递质被发现后，研究的重点就转到新的发现中去了。然而，近期人们发现阿耳茨海默氏病(即老年性痴呆病，Alzheimer)与乙酰胆碱的缺乏有关。这一研究结果促使人们更多地进行乙酰胆碱方面的研究，以及乙酰胆碱与记忆和梦的进程的关系方面的研究。乙酰胆碱在我们的睡眠和梦的状态方面似乎都扮演了重要的角色。当我们在 REM 睡眠阶段(即快速眼动阶段)，我们会做梦。乙酰胆碱在 REM 睡眠阶段释放，使我们做梦，然后使我们处于麻痹的状态(无随意动作)，这样，我们做梦时不会“比划着表达”我们正在做的梦。研究者发现我们需要睡眠来整理我们的记忆，在 REM 睡眠时使它们从短时记忆进入长时记忆。正如 Ronald Kotulak 在他的《大脑内部》(Inside the Brain) 一书中所说，“乙酰胆碱是使我们的记忆机器性能良好的润滑油。当它用干后，机器就会变得不灵活。”另外一个有趣的新闻是雌性激素会预防乙酰胆碱的减少。这就是在更年期随着雌性激素的下降，妇女会感到记忆力下降的一个原因。所以，性格内向的人需要一个多巴胺既不要太多也不要太少、乙酰胆碱处于较好的水平的有限的范围，以使他们感到平静，以及没有压抑和焦虑。这是一个让人感到很舒服，但却太小的区域。

对性格内向和外向的人使用什么神经递质的研究发现是一个非常关键的问题，因为当神经递

质在大脑中释放，它们也会进入自主神经系统。这一系统将我们的大脑和身体联系起来，并对我们在如何行动和反应方面产生巨大的影响。哪些神经递质在哪些神经传导通路中移动，它们与不同的自主神经中枢是如何联系的，我认为这二者间的联系是解开个性之谜的重要因素。性格外向的人与多巴胺/肾上腺素、精力消耗、交感神经系统相联系，性格内向的人与乙酰胆碱、精力储备和副交感神经系统相联系。

尼古丁

为什么性格内向和外向的人在想和做上的感受不同，一个有助于解释这一困惑的线索来自于一个意外的出处——为什么人们对吸烟上瘾的研究。在研究中，吸烟者报告说他们吸烟是因为感到吸烟可以更好地集中精力，学习、回忆都更容易一些，并且有一种“精神为之一振”的感觉。大脑中尼古丁的感受器与乙酰胆碱的作用很相似。乙酰胆碱可以增加注意力、记忆力和幸福感，使用乙酰胆碱的神经传导通路支配着性格内向的人。

尼古丁也使身体释放多巴胺，它影响血清素和去甲肾上腺素的分解，也对性格外向的人处于活跃状态时的体内所有活动的神经递质产生影响。香烟能使性格内/外向连续体两端的人都产生一种幸福感，所以不用奇怪为什么即便如此多的人知道吸烟的危害却还要吸烟。

P74 图

性格内向的人的较长的乙酰胆碱神经传导通路

从脊髓进入的刺激

1.

网状激活系统 - 刺激从这里进入，感受刺激的程度得到调整。性格内向的人受到的刺激开始减少

2.

丘脑下部 - 调节干渴、体温和食欲。启用性格内向的人的阀门关闭系统

3.

前室 - 接力站——发送刺激到前叶，在性格内向的人中减少刺激

4.

布罗卡区（左额下回） - 演说区，内部言语处于活跃状态

5.

前叶 - 参与思考、计划、学习和推理

6.

海马 - 适应环境，将信息传到长时记忆

7.

杏仁核 - 情绪中心，性格内向的人的情绪在此与思维相联系

P75 图

性格外向的人的较短的多巴胺神经传导通路

从脊髓进入的刺激

1.

网状激活系统 - 刺激从这里进入，感受刺激的程度得到调整。性格外向的人受到的刺激开始增加

2.

丘脑下部 - 调节干渴、体温和食欲。启用性格外向的人的阀门全开系统

3.

后室 - 接力站——将增加的刺激送到杏仁核

4.

杏仁核 - 情绪中心，在性格外向的人的运动神经区，情绪与活动相联系

5.

颞回和运动神经区 - 动作与工作记忆（短时记忆）相联系。也是学习、感觉加工和情绪刺激中心

第二部分

航行于外向性格的水域

如果您的船只没有行驶进来，那就游过来吧。

——Jonathan Winters

第四章

婚姻关系：和着音乐，翩翩起舞

人类最古老的一种需要就是如果在黑夜没有回家时，能够有人为您担心您身在何方。

——Margaret Mead

婚姻关系就像是舞蹈。一、二、三；一、二、三，糟糕——“我的脚趾”，您的舞伴叫道。然后您们又慢慢地跳了一会儿。他跌宕起伏，舞姿翩翩、进入高潮，他放开了您！他一下旋转到了一边，然后又跳回来再次握住您的手。跳舞就是如此。总会有有的时候，当一个舞伴跳着迪斯科的时候，另一个舞伴却在跳恰恰舞。

没有任何关系是容易的。每一种关系都会有一些过失，会不止一次踩到脚趾。无论您是处于一种内向/内向的关系还是一种内向/外向的联合，都需要学习复杂微妙的步法。学习一些个性喜好影响彼此关系的情况或方式，可以帮助您提高舞技，跳得更好，而较少踩伤彼此的脚趾。了解每一个人的个性可以减少责备、批评、防御和限制对方等人们相处中主要会犯的错误。

以舞会友

www.topcfa.com

恋爱像有魔法一样可以使人改头换面。

——Ben Hecht

虽然有一些性格内向的人更喜欢那种没有任何约束的关系，但大多数人更喜欢与别人有一些亲密的关系。这通常意味着在某一时间或其它时间，他们得进入约会的世界。这通常是一个让人气馁的任务，许多性格内向的人在接近时心中充满了惊恐。就像是要踏入满是随着爵士乐狂舞的人群的房间，约会需要花费巨大的精力。同时，它增加了活动的时间，而减少了恢复精力的时间。您得计划外出、与不熟悉的人谈话、思考正在进行的事情、整理被鼓动起来的情绪等。

由于不喜欢主动迈出第一步，性格内向的人或者是通过预先约好的男女之间的社交活动或者是通过朋友、同事、家庭成员介绍来寻找伴侣。可是，仍然有些时候得由性格内向的人来提议做点什么。想着要约会就像是要学习一种新的舞蹈。这是一种不熟悉的经验，舞步感觉有点笨拙。但其结果——在变幻的灯光下轻快地跳舞——让人觉得值得这么做。

我们看到许多性格内向的人与性格外向的人结婚或是具有伙伴关系，在此有几条比较说明问题的原因。第一，性格外向的人较多——性格外向和内向的人的比例是三比一——所以他们更容易与人相遇。当性格内向的人可能在网上冲浪，独自骑着自行车，或是在家里蜷缩着阅读的时候，性格外向的人在外面——在社交聚会上、在健身俱乐部或在职业性的组织中与人交往。那么，在此就有一个“差别性”的问题了。Carl Jung 认为，作为人类我们不停地寻觅想要成为一个完整的人。所以，他相信我们会为与自己相反的人所吸引并选择他们作为自己的伴侣。性格内向的人会被性格外向的人吸引的另一个原因是性格外向的人在相处中经常承担了谈话和“做事”的责任，这意味着性格内向的人可以放松和感到压力较小。

在性格内向的人看来，性格外向的人似乎只要轻轻一跳就能够跳过高高的建筑。看，在高空
中，那是超级的性格外向的人，我还记得当我第一次遇到 Mike 时的感触。好家伙，他真的
做了很多，他家庭中的所有人都那么忙碌，就像是忙忙碌碌的小蜜蜂一样。由于在那个时候，
我总以为自己有点什么问题（就像我前面所提到的，许多性格内向的人都倾向于这样），所
以我认为他们所做的是“正确的”。在很长的时间之后，我才认识到那不是正确或错误的问
题，而是人与人之间的不同而已。

约会是一个过程，可以让您整理自己对某人的反应和他或她对您的反应。您得安排自己慢慢
地、但不断地去约会。

逐步增加与新朋友的见面

首先，讲出话来。告诉您的朋友和家人，您准备好约会了。给他们一些关于您对哪种类型
的人较感兴趣的一般的要求，比如说年龄范围、性格类型（如内向或外向）、职业、兴趣、教
育程度和爱好等。不要忘记那些您最看好的个人品质——幽默感、忠诚、有见识或坦率。制
作一张您自己的优良特性的清单，贴在浴室的玻璃镜上。每天早晨反复阅读。请相信它。

开始的时候，如果您感到有点害怕，请记住您是要去邂逅一段奇遇，而且结识一个新朋友，
发现他或她对世界的见解是非常有吸引力的事情。祝贺您自己取得的每一点进步。

下面所列的这些方法有助于您采取行动，增强您的活力，实践证明它是行之有效的。选择一
下，它们只是一些建议。约会并没有一个正确的方式。玩得高兴一些。

考虑为短时碰面提供机会的地点——电梯、洗衣店、遛狗的公园——在那里您可以对人们微
笑和问好。

向性格内向的朋友取经，请教他们曾经采取的约会的策略；他们是怎样碰见自己的配偶或伙
伴的。

仔细阅读一两本关于约会的书，每个星期从书中选出几件事情来尝试一番。

练习讲一些在遇见新朋友时可以讲给自己的评价。
报名参加一些对您感兴趣参加的活动和社区，如 Sierra Club^[1]或民乐团合唱团。参加系列讲座
或参加一个音乐班。

参加某个您敬重其精神的团体并做志愿者，比如去做“人类的环境”或“希望基金”的志愿
者。

制作一个清单写明您在约会时可能喜欢做的内省方面的活动。

[1] 译者注：美国自然资源保护组织，是世界最早也是当今最大的民间自然保护组织之一，
由 John Muir 及其支持者于 1892 年创设，旨在保护太平洋沿岸山区的自然环境，其总部设
在旧金山。

约会之路

大自然为什么要创造人与人之间的约会？约会是一个重要的经历，可以帮助我们以一种亲密
的方式了解他人，了解他们对生活事件会有怎样的反应。如果他们感到不舒服会退缩吗？他
们容易生气吗？他们责备其他人吗？他们给您反应的空间吗？他们对老人、宠物和儿童很友
善吗？他们需要经常的注意吗？他们是怎样度过空闲的时光的？您可以体会随着时间的推移，
自己对可能的伴侣的感觉怎样。您们之间的交流很愉快吗？两人之间的沉默也让您感到
舒服吗？您是感到充满活力还是疲惫不堪，是受重视的还是被忽视的？让这一经历显露出来
非常重要。不要仓促选择与您约会的第一个人就作为“自己的另一半”。因为精力的消耗和
不舒服的感觉，有时候性格内向的人想要将约会的经历缩短一些。想一想当您最终能够没有
什么忧虑就度过一次约会，那种感觉是何等的美妙。这就是您的阀门关闭系统起作用的地方。
慢慢地。给自己一点时间考虑约会的事情，看看有什么想法来到您的头脑之中。坚持您自己
的步调。给自己一点时间来经历约会的过程。

约会的策略

带着期待（有时还有点焦虑）走向它，试图在其中能胜任您们所玩的游戏，以及认识新朋友的刺激，约会可能让人精疲力竭。这儿有一些方法可以使约会更为顺利一些。

- | 第一次见面的时间短一点，如喝杯咖啡或饮料。建议一个具体的开始和结束的时间。
- | 在一个合适的地点见面，以便您在想要离开的时候就可以离开。
- | 利用您那优秀的观察技能获得关于那人的信息。
- | 在理性的范围内像其他人那样展示一定的个人信息。
- | 如果您感到焦虑或太兴奋，可以到卫生间去休息一两次。
- | 不要尝试像一个性格外向的人那样表现自己！
- | 不要依赖酒和烟来使自己放松。
- | 不要过度放纵自己；注意自己的精力的状况。
- | 注意自己是否开始变得比较敏感并想一想为什么。
- | 不要强迫自己与对方有身体的接触；您需要一定的时间来使自己感到放松。
- | 注意一些危险的信号，如他或她是如何应对冲突的。注意您是否认为他或她太消极或太好胜。
- | 注意您的任何不舒服的感觉，如愤怒、恐惧或厌倦。思考这些感觉向您传递了哪些信息。

第一次约会

重要的约会马上就要来了。您可能既紧张又兴奋。那很好。处于一种好奇的方式，思考，今天晚上的约会可能是怎样的？对您的约会保持一种好奇，您就不会太过于紧张不安。想一想您自己，您的身体可能感到有些兴奋。它可能一点也不害怕。并且记得经常做做深呼吸。在约会时注意您的精力状况。在他身边您是感到充满干劲还是疲惫不堪？您是否玩得很开心但已经精疲力竭了？如果是这样的话，向与您约会的朋友解释说自己玩得很开心但是有点累了，所以您需要过一会儿就结束这次约会。注意那人对您所说的话的理解程度怎样。

以下是使约会顺利进行的其它的一些方法：

记着安排一些休息和采取小的步骤来调整您的精力消耗。提醒您自己：约会并不是故意要消耗您的精力——在大多数社交活动后您都会感到精疲力竭。

避免在头脑中对性格外向的约会者那种快的节奏和对刺激反应很快的风格持有批判的态度。询问您的约会对象是如何度过空闲时间的。

注意您的约会对象是否问您任何问题。大多数时候是否是他或她在说话？判断您是否是与一位好的倾听者一起外出了。

您的约会对象是否只是倾听而并不谈论他或她自己？

多一点幽默。约会并不一定要严肃认真。

当人格类型相冲突时

婚姻的目标并不是相似的思考，而是共同地思考。

——Robert Dodds

在内心深处，我们都是社会的动物。尽管我们想要独立，但我们也渴望成为一对伴侣中的一分子。即便离婚率徘徊于 50%，大多数离婚的人都在寻找新的伴侣并在几年后再次步入婚姻的殿堂。伴侣们想要实现一种婚姻关系。只是那“实现”对每一个人来说其含义不同。下面的一些信息可能帮助您弄清楚对您来说什么是“实现”。

婚姻关系的维护并不容易。即便是非常和谐的夫妻也会有出错的时候。个性差异当然又增加了犯错误的可能。误会可能因各种各样的原因而引起，重要的是要认识到差异并不是致命的。

差异是中立的。在婚姻关系中，差异的确会反应在具体的行为和观点中。一个人行动慢，另一个人行动快。妻子想要睡觉，丈夫却想起床出去。丈夫不想参加社交活动，而妻子希望整个家庭都去。这些差异既不好也不坏。只是您如何看待它。他们可以为婚姻关系增加趣味，也可以将夫妻关系拉远。

所以，是什么使婚姻之树常青？有二十五年以上婚姻关系研究经验的 John Gottman 博士说，夫妇俩处理由差异引起的冲突的方式决定了他们婚姻持续的时间和对婚姻的满意程度。事实上，将差异看作是加强夫妻关系的一种机会是很有用的。如果夫妻俩将对方的行为看作是一种拒绝或阻挠而没有看作是对方的特点和人格类型的表现时，在婚姻关系中事情很快就会向不好的方向发展。“你知道我不喜欢你打断我；你完全不想听我的意见”，一位性格内向的丈夫可能对他性格外向的妻子这么说。如果我们就个人而言，不能够改变这种差异，那么可以创造新的“舞步”即方法，来解决此类冲突。我们需要学习如何进入和走出伴侣的私人空间，知道什么时候领导、什么时候顺从，以及如何适应不断变化着的婚姻关系的步伐。

我打算描述三种性格类型相结合的婚姻关系：性格内向的男性与性格外向的女性、性格内向的女性与性格外向的男性，以及性格内向的男性与性格内向的女性。每一种结合都有它的挑战和优势，而且这三种结合都能够通过生活中悉心的体谅而增进夫妻的感情。

以下的这些例子涉及异性恋爱。如果您是同性恋，看一看这三种夫妻关系并找到最适合您们的关系的一种。这些年来，我曾为许多同性恋伴侣做过咨询，而且我发现同样的优势和挑战适用于同性的关系中。

性格内向的男性与性格外向的女性：

挑战型夫妻

文化环境会对亲密的夫妻关系的发展进程产生很大的影响。例如，当男性性格外向，而女性性格内向时，冲突常常就会发生。然而，研究表明大多数严重的冲突却是发生于刚好相反的情况——即男性性格内向而女性性格外向。这种结合与我们的社会环境刚好相反。性格内向的男人会感到性格外向的女人让自己觉得压力太大、受到威胁和意见不为接纳。而性格外向的女人可能相信性格内向的男人的安静的个性意味着他的软弱、顺从或没有保护力。他们也可能在自己的婚姻关系中感到孤独和没有活力。这些夫妻能够解决他们的问题，但是不能够改变彼此固有的个性。

不久前，Andrew 和 Brooke 来找我，因为他们的夫妻关系有点紧张，而且他们发现存在许多问题。几分钟后，我认定他们是内向与外向相结合的夫妻——Andrew 是性格内向的人，而 Brooke 是性格外向的人。

我问 Andrew 他认为他们夫妻关系中最失望的地方在哪里。他开始说道：“我只是不明白为什么我们不能相互体谅，喜欢我们的家，放松地……”“你只是想逃避所有的事情。” Brooke 打断了他的话。然后她又补充说：“你是一个如此软弱无能的人。” Andrew 低头看着地板，变得沉默起来。“Brooke，”我说，“我想听一听 Andrew 在这个问题上的观点；然后我再听您的想法。”闹钟滴答滴答地响了好几分钟，Andrew 最后才又说话。“我只是想多一点放松，而少一点‘做-做-做’”。他低声这么说道，眼睛没有看 Brooke。“Brooke，”我说，“您能够谈谈为什么放松对您这么难吗？”“对我来说，这听起来就像是在棺材里面打盹一样。”她盯着 Andrew 说。“我觉得自己就像是生活在飓风里一样。” Andrew 回道。

对 Andrew 和 Brooke 来说，真正的问题是在这种战争中他们都感到感情出现了裂缝。Andrew 私下认为自己是应该加快些生活的节奏；另一方面，Brooke 害怕在任何一个休息点将车驾驶到路边。他们为自己的个性感到的羞愧以退缩和抱怨表露出来。他们并没有想到自己是可爱且魅力十足的人。

您可以看到婚姻关系中的这种模式是怎样导致严重的问题的。那么，这样的一对夫妻怎样能够抚平彼此之间的差异而不会“像跳舞时踩到对方的脚趾那样”呢？这需要一些很好的“步

法”和相当的诚实。

从碰碰舞转变到软鞋踢踏舞

Brooke 和 Andrew 需要对他们在婚姻关系中体验到的失望和沮丧，以及对婚姻关系所持有的期望等问题进行一次开诚布公的交谈。诚实地讨论自己的困窘和羞耻的感情确实会使人觉得痛苦的事情。Andrew 可能体验到焦虑和害怕的自我意识。Brooke 可能感到非常不舒服：因为 Andrew 缺少传统上男性的特质而使自己受到限制。但只有通过彼此敞开心扉，讨论自己基于传统文化对男性和女性的期望，他们才能够开始锁定自己在他们的婚姻关系中的角色，并采取必要的措施来维护它。在平等的婚姻关系中，夫妻俩都试图适应对方的需要，并尽力满足它。而两个人都会感到得到对方的认可和关心。下面的建议是一些思考的出发点，您可以对之加以修改以适应您特定的情境。

应对新模式带来的挑战

开始安排一系列的谈话——注意不要打断对方的讲话——谈谈您们的婚姻关系。约定一个开始和结束的时间。连续四个星期的周三晚上八点钟，可以在下个星期就开始。通过分享一个餐后的甜点或是去看场电影来慰劳您们自己。但注意总要适可而止。坚持这个约定会比口头上说说困难很多。如果您们有一些困难，讨论一下可能的原因。有时候，这可能只是因为害怕谈及情感和感觉问题。面对这个问题，然后重新开始。

第一阶段

谈论您们对“双方在婚姻关系中应扮演什么样的角色”的看法，每个人谈十五分钟左右。

讨论在您们的父母的婚姻关系中，夫妻的角色又是怎样的。

只谈论自己的观点；让您的伴侣谈他或她自己的看法。

重述您的伴侣所说的话，每个人谈大约五分钟。

和您的伴侣讨论一下。您对他或她的观点的最后总结是较为准确还是不大准确？

在任何有矛盾的地方就重新讨论一下。

感谢您的伴侣的参与

www.topcfa.com

第二阶段

谈论您们所看到的自身角色的长处和短处，每个人讲大约十五分钟。例如，丈夫可以讲他是怎样将他的思想和观察带到婚姻中来的，但因为双方没有讨论他的感受而使交流较为有限。妻子可能谈论她为这个家庭所做出的贡献，但是因为没有放慢生活的节奏而减少了亲密的机会。

重新谈谈您们所听到的对方所说的话；澄清任何可能的误会。

讨论您们现在的感受，讨论大约五分钟；如果您不能确信自己现在的感受，停一会儿，稍作自我调整。

重新陈述您猜想伴侣会有怎样的感受：害怕的、失望的、兴奋的、精疲力竭的，等等。

第三阶段

夫妻双方都可以从两个方面来改变自己在婚姻关系中的角色。例如，妻子可以在总是需要是正确的、总是吹毛求疵的方面有所改进，并提高倾听的技巧，练习放松，或让丈夫来领导一会儿。丈夫可以稍微开放一些，想想为什么自己总是感觉不爽，偶尔当一下领导，直面妻子的批评，当感到压力太大时使自己平静下来。

同意在下次会议上讨论自己在行为改进上做得怎么样。

如果您注意到您的配偶倒退回以前的行为时，不要谴责他或她。

赞赏自己是多么的勇于改变！善待自己。

第四阶段

报告您在行为改变方面做得怎么样。

谈谈您最喜爱配偶的哪些做法，（每个人）谈十五分钟——例如，我喜欢你倾听的方式；我

喜欢你给我讲你正在看的书；我喜欢你对去哪儿玩的提议。

重述您的配偶的话，澄清可能的误会。

十分钟，头脑风暴法。谈谈对约会的想法，这可以使反映出您们双方的个性——例如，到地方历史性的教区去旅行，去计算机商店试试新的游戏，在开满玫瑰花的花园散步，光顾一个新的夜总会。

讨论您对参加配偶选择的活动的想法和感受。约定一个日子，在下个月就去实现其中的一个想法。

在日历上写下您们出游的日子。

主动安排您们的约会。

祝贺您自己。这也是一件有趣但很困难的事情。

既然您们已经有了一些尝试，请保持讨论您们的婚姻关系。交流是一个圈——您们是平等地来回讨论，还是只有其中一个人在单独地讲话（当然，这有时候会发生，但大多数时候是怎样的呢？）如果主要是其中一个人在讲话，讨论一下有什么方式可以使另一个人更好地参与到交流中来。例如，性格内向的丈夫可能会告诉他的妻子说，他希望她讲话慢一点，给他留一点反应的时间。性格外向的妻子可能谈到如果不能够听到丈夫的想法，会感到与丈夫的分离。她可以描述自己听丈夫讲话时的感受：忧虑的、散乱不连贯的、心情沮丧的，似乎浪费时间的，有兴趣……丈夫则可以描述自己讲话时的感受：紧张不安的、暴露的、愉快的。一个奇妙的练习是某一天尝试一下对方的生活节奏。如果您的确这么做了，注意以配偶的节奏做会有怎样的感受：不舒服、仓促、让人厌倦、放松或心情沮丧？确定另外的一系列谈话，选择您们喜欢的主题，例如，处理冲突，或您们不同的精力水平。不要忘记谈论您们婚姻关系中的积极方面。记着，您们的结合模式有它的优势；欣赏它吧。

机遇和挑战

对男内向/女外向的夫妇来说，机遇在于：

| 女性可能在传统婚姻关系中有更多的权力。

| 男性听她的话并重视她的观点。

| 他在领导家庭方面的压力较小。

| 夫妻俩有自己的个人空间，他们平衡彼此的活动水平。

对男内向/女外向的夫妇来说，挑战在于：

| 男性会觉得女性让自己压力较大或觉得窒息。

| 女性的感情需要可能没有得到满足；她可能变得苛求。

| 她可能会为自己的伴侣感到羞耻；她可能将他看作软弱、被动，或逃避。

| 他的自尊可能下降。

性格内向的女性与性格外向的男性：

相反的人相互吸引

生活就是这样的，相反的事物在平衡中心的周围左右地摇摆。

——D. H. Lawrence

混合个性的夫妻的最普遍的类型就是性格内向的女性和性格外向的男性相结合。这种结合可能是非常棘手的。记着，内向/外向连续体存在于我们每一个人之中。如果我们整天都是占优势的那一端在起作用，当条件合适的时候，我们就可能移到较不占优势的那一端。这种移动在此类夫妻结合类型中表现得最为明显。性格外向的丈夫常常在工作中就使他大多数外向的需要得到满足，所以，他回家之后就想到休息。亲密的谈话让他觉得不舒服。另一方面，他那性格内向的妻子盼望他来满足她外向的需要，因为她和他在一起时感觉很舒服。她想要

亲密的交谈。从外部来看，丈夫看起来似乎是性格内向的，而妻子是性格外向的。她想要交谈，而他想要安静。不管在人前表现得怎样，恢复精力的基本方法表明了谁性格内向而谁性格外向。

刚刚有了的第二个孩子的 Jack 和 Liza 因为长期冲突不断而来找我。他们两个人都是精力充沛、健谈和有创造性的类型，还都很有幽默感。他们共同拥有一家装饰品市场公司，并正处在扩展时期。他们对彼此都感觉很失望和不堪忍受。沉重的压力降落在他们的生活之中。普遍的人类动力问题在这个例子中得到了体现；压力或危机揭示了我们的应对风格。这就是为什么在一些重大事件（好的或不好的）发生时，会发生如此多的离婚——例如，某人的死亡、或一次婚礼、一次房屋重建、一场疾病、一次晋升，或一个孩子的离家出走。如果夫妻俩不能适应这些变化（压力），夫妻关系就开始恶化了。

在第二个孩子出生之前和商业方面的要求没有增多之前，Jack 和 Liza 通过一些方法来弥补彼此相反的风格而没有意识到个性方面的差异。Jack 的性格较外向。他负责销售、商业会议及与顾客喋喋不休地讨论。Liza 的性格较内向。她负责管理员工和安排 Jack 的时间表，她主要在家里工作，一个星期去办公室几天。到现在为止，主要是 Liza 的女性朋友和她创造性的工作满足她的情感需求。她从 Jack 那儿要求得不多。Jack 在世界各地奔波，在他的情绪舒适区里活动。他有大量的自由去会见顾客、打高尔夫、参加商业旅行，还是 Liza 眼中的宝贝。他们过去的关系很适合他们，但是现在不行了。即便有一个专门带孩子的保姆，Liza 也需要减少在办公室的时间而增加留在家里的时间。她想要来自 Jack 情感上的支持。Jack 感到来自家庭和工作的不断增加的压力使自己陷于困境。他认为 Liza 不关心他，因为她不想帮助他做办公室的工作而将精力集中在孩子身上。他知道自己不擅长组织和管理，他害怕承担 Liza 的一些职责。而 Liza 奔波于工作和家庭之间，觉得疲惫不堪。Jack 觉得很忧虑且不能停止这种担心。他们需要紧急的解决办法。

首先，Liza 和 Jack 不应该因为婚姻关系中目前的状况而责备自己或对方。改变模式是很困难的。但是机遇与挑战并存——新的环境给了他们成长的机会。Jack 有机会提高他的处理人际关系和组织管理的技能，以及学会在不安时帮助自己摆脱焦虑。Liza 可以提高她寻求帮助的能力，谈论她的心理需求的不满足，以及停止感到罪恶。

以下是为 Jack 和 Liza 提的一些建议。记着：人们的改变总是前进两步又后退一步，然后又前进两步。

在中间改变舞步

要认识到您们俩都需要作出一些改变：

讨论您们的个性差异以及您们各自都受到了来自某种变化的哪些影响。例如，性格外向的丈夫可以对他的配偶解释说，发生了哪些事情让他感到陷入了困境之中。性格内向的妻子可以解释说她是如何感觉到像被人遗弃了似的，而且还要负担家里所有的事情。

讨论什么可以帮助您们分别作出一些改变。例如，妻子可能对丈夫说她需要安静的时光、丈夫的倾听和分担一些家务。丈夫可能讨论他怎样来平衡家庭和工作之间的需要。

协商不同的需要，注意不要相互责怪。责备是经过乔装的害怕。通过直接地询问对方需要什么可以减少这种责怪。试图使您们的协商实现双赢，两个人都实现一些愿望，也都作出一些让步。丈夫应该请求妻子提醒，如果他说的话听起来像是在责怪对方时。妻子也要注意对婚姻关系中的所有问题都感到自己也有责任。

坐下，面对您的伴侣，牵着对方的手，每个人说三分钟。倾听并总结您所听到的内容。检查一下理解是否准确。

提醒自己，您们俩都在维护着这场婚姻的平衡：她带来了放松；而他带来了活跃。

丈夫应该练习讨论自己的恐惧和脆弱；妻子应该练习讲出对生活的失望和沮丧。

平衡一下恋人之间的约会及与家人朋友相聚的时间。

每个星期为对方计划一些小小的惊喜——在您的伴侣的车里放一份他或她最喜爱的点心和一张表达爱意的留言条，在他或她的枕头上放一个薄荷糖，为对方进行一次脚部的按摩。

机遇和挑战

对男外向/女内向的夫妻来说，机遇在于：

- l 妻子听丈夫的话。
- l 丈夫鼓励妻子活跃一些及参加社交活动。
- l 妻子有较多的自由，因为她的伴侣对她的时间没有什么要求。
- l 丈夫有较多的个人自主权，因为他的伴侣喜欢独处的时光。

对男外向/女内向的夫妻来说，挑战在于：

- l 丈夫经常缺乏亲密的技巧。
- l 妻子可能不会谈及自己的想法和情感体验。
- l 丈夫可能把婚姻关系中的所有的失败都归咎到妻子头上；妻子可能接受或忽视这些责怪。
- l 妻子可能难于直接表达自己的愿望。

性格内向的女性与性格内向的男性：

偌大的世界，就只有我们俩

荒野之地是游览的好去处，但它并不适于长期停留。

——Josh Billings

我面谈过的许多性格内向/内向相结合的夫妻都对他们的现状非常满意。他们告诉我，当窗外雪花飘飞时，他们坐在一起阅读的场景是何等的温馨。他们还描述了傍晚玩拼字游戏、在森林里徒步旅行、一起欣赏音乐会等。许多夫妻感到现在比在他们先前的家庭中的压力小。我很怀疑两个性格内向的人是否能成为很好的伴侣。即便您对您们的性格内向/内向相结合的夫妻关系很满意，且有时候好事情太多也会让人习以为常。有一对性格内向/内向相结合的夫妻到我这里来接受心理治疗，他们在一起共同生活了大约七年，并开始感到厌倦了。Pat 说：“每天晚上都是同样的事情：呆在家里看电视或或看书。”Toni 对他的观点表示认可。“我感到与 Pat 做任何事情都有压力。有时候我宁愿和朋友们一起出去。”

这就是性格内向/内向相结合的夫妻可能产生的一个问题：没有足够的外部刺激和友谊。而且，在这种强烈的需要和期望所产生的巨大压力下，没有人能维持很好的夫妻关系。

想一想二十世纪三十年代古老的马拉松式的舞蹈。一个男人和一个女人跳啊跳，学习站着睡觉，以便成为最后一对站着的夫妻，并获得奖金。他们一圈一圈地跳着转着，直到其中一个人精疲力竭、虚脱而倒下。在性格内向/内向相结合的夫妻关系中，其中一个伴侣或两个伴侣都可能开始感觉麻木和死气沉沉。如果您们习惯于在一起做大多数事情，分开地度过空闲时间则会引起惊慌。即便您对与配偶一起做事有点厌倦，但如果您独自出去却又可能感到有点不安。

如果一对夫妻太长的时间都粘在一起，引起压力的事件也会随之而来，像一场疾病、孩子的问题，或一次失业等，任何的事情都可能降临使他们分开。夫妻关系要常过常新，这使我想到了 Barbara Emberley 的一本获奖的儿童读物《鼓手 Hoff》(Drummer Hoff)。那是一本明快的民谣，有活泼的木刻插图，讲述了士兵们带来各种零件组合成一门大炮并最终成功开炮。二等兵 Parriage 推着炮架来，上士 Chower 带来一包炸药；上尉 Bammer 带来一根装药棒；等等。鼓手 Hoff 一声令下：“发射！”它以巨大的 KAHBAHBLOOM 结束。

有时候，性格内向/内向相结合的夫妻能够成功地忽视这些问题，直到有外部的事件将他们从自以为是的平静中惊醒。这种夫妻关系通常会膨胀而爆炸成碎片。但如果他们能注意到自

已处于一种单调的习惯路线中，在感情破裂之前便试着一起走出来，夫妻俩则有较好的机会应付外部的威胁。

机遇和挑战

对内向/内向相结合的夫妻来说，机遇在于：

- l 他们注意倾听对方的谈话。
- l 他们对全面地思考问题很有耐心。
- l 他们理解对方对隐私和安静的需要。
- l 他们有较少的冲突。

对内向/内向相结合的夫妻来说，挑战在于：

- l 他们可能与外界失去联系。
- l 他们可能局限于自身来看待所有的一切事情。
- l 他们可能逃避进行冲突、差异和各自的需要方面的讨论。
- l 他们有太多的情绪需求，所以可能彼此依赖。

以下是一些建议，可以帮助您们走出第一步：

冲破习惯的藩篱

冷静下来，审视一下您们止如死水的婚姻关系。问对方：您感到有一点缺乏活力吗？

扩展您们的社交生活，一个星期与朋友或另外的一对夫妻约会一次。

多出去活动一下。与伴侣一个月外出约会一次。轮流安排您们的约会。

各展所长——有各自的朋友和个人的兴趣爱好是健康的。

谈论您们俩有哪些不同，以及这种不同为什么会夫妻关系有帮助。

注意您是否因为夫妻关系中缺乏乐趣而责怪您的伴侣；轮流做那“火花”（做“点火器”，即调动起对方感情的人）。

拥有您自己的想法是可以的。它们不同于有破坏性的秘密（如桃色事件）。

谈论您们对休息的需要。看看它们是相同还是不同？

计划一起做一些平常想不到的事情——乘车或骑车去一个新的目的地，到一家新的餐馆去用餐，品尝对方最喜爱的冰淇淋，或试着吹奏乐器等。

如果冲突已经引起您们的惊慌，请阅读第 120 页提示 2，并练习协商彼此的冲突。

问问您的伴侣，看他或她是否有什么藏在内心深处没有说出来的愿望，然后部分地实现这个愿望。例如，如果他或她总是想着去尼泊尔，借一本关于那个国家的书。如果她梦想着成为一名高级厨师，让她去当地的烹饪学校参加一期法式烹调的课程。

夫妻共舞

对我们每个人来说，同样的月亮也会有不同的含义。

——Frank Borman

一旦您们结合为一对夫妻，很快您就会明白：夫妻关系需要技巧和不断的学习。在此有五点策略可以帮助改善任何性格内向/外向相结合的夫妻关系。记着：所有的夫妻关系都有不完善的地方。我们能够不断地加以改善，直到蹒跚着走进坟墓。

策略 1：试着站在对方的立场看问题

还记得在第一章我描述过 Mike 和我去拉斯维加斯吗？性格外向的 Mike 在旅馆的门厅走来走去。他看见闪烁的灯光和拥挤的身体交织而成的彩虹；他听到哈哈的笑声和钱币的叮当声；他享受着从附近的餐馆那装得满满的碗橱中散发出的浓烈的香味。他整个人都为从旅馆那倾

斜而上的电梯送到我们房间的新鲜的事物而感到兴奋。他已经提前享受到傍晚活动会带来的兴奋和激动。

作为一个性格内向的人，我的情况就非常的不同了。闪烁的灯光使我什么也看不清。人们手中叮叮当当的钱币碰撞声让我的耳朵轰轰作响。香烟缭绕使我觉得憋闷。在狭窄的通道上，过往的身体挤着了我。我想逃避。我摇晃着上了电梯匆忙回到我们的房间。

在不知道自己的个性的情况下，夫妻们就带着自己这种个性的“眼镜”步入了婚姻的殿堂。我们的视角（即个性的“眼镜”）受到我们的基因、生理、早期的抚育、过去的情感经验、社会等级、教育和朋友等的影响。每一个人看问题都有他的角度，所以每一个观察只是对那个特定的人是正确和准确的。但只是对那个人是如此。对健康的婚姻关系来说，重要的是要认识到您是在通过自己的视角在看待生活。

如果我们认为自己的观点就是正确的观点，那么我们在婚姻关系中就会争斗不断。Mike 对拉斯维加斯的体验是错误的吗？不。我的体验是错误的？也不。各自都是正确的——对我们各自来说。Mike 和我有着自己独有的看问题的角度。我们就只能有自己的体验。

许多性格内向的人在一种认为能快速地谈话、敏捷地思考、将活动安排得满满的人们是我们应该学习的那类人的文化中长大。如果您与一位性格外向的人结为夫妻，您可能以为您的伴侣的行为方式是一种“正确的”方式。这是我这些年来，从我在实践中面谈过的或与之共事过的许多性格内向的人那里听到的。他们对我说：“我不能想到敏捷巧妙的回答。我有什么问题吗？”什么问题也没有。如果您对提问不能给出迅速的回答，性格外向的人，或甚至那些为自己言语上的差距感到害羞的性格内向的人，可能对您感到不耐烦，或甚至认为您是故意要隐瞒些什么。但是，到现在您应该知道您的大脑是以不同的方式在工作；您将总是拥有不同的观点。这可以帮助您证明您自己。

改变看问题的角度

在对自己看问题的方式有了正确的认识之后，我们可以开始理解自己的伴侣。为什么我们想知道在其他人的生活中生活起来是怎样的？好奇心。“www.topcfa.com 我知道”是一句很有力量的话语。“在您看来它像什么？”“告诉我您对它感觉怎么样？”“改变一下个性，那会是什么样子？”婚姻关系在好奇中得到了成长和发展。

Mike 喜爱县集市（在县内某个固定地点经常一年举行一次的集市，特别是用于展销本地农产品）。就像您所想像的那样，我一想到那拥挤的人群、各种各样的活动，便不是很想去。每隔几年，在丈夫的热心鼓励下，我同意去一去那里。互为回报，我们开车去加利福尼亚的海滨，然后去赶 Ventura 集市最后一天。我幻想着也许喜爱集市的人已经走得差不多了，只有少数一些落后者会留下来。可情况并不是这样的。在下午耀眼的阳光下，地面站满了热切的人们。我们在长长的队伍中等待购买涂有油脂的点心，然后是等待那已经被人用得过多的肮脏的休息室。在科学会堂，我们观看了雪花结晶并从观众头上吹走的过程。在臭气熏天的牛马房，我们看见一头母猪哼哼叽叽地照顾着她那些在吱吱尖叫着的小猪们。

但是，让我觉得稍微好一点的是 4H 牛马房，在那里山羊评选赛正在进行着。在朦胧的灯光下几乎没有什么人——只有我兴奋的步子。十几岁的物主们在围栏里带着四头白山羊。穿着闪闪发光的棕褐色和珍珠白色相间的外套的三个竞争者，在画着感叹号的位置上抓住山羊那雅致的小尾巴。第四只山羊是灰白色的，它的小尾巴夹在两条腿之间。它的主人看起来安静又谦逊。他的衣服上有一些小洞，看起来就像是有几只飞蛾停在那儿一样。我很吃惊他居然还要参加比赛。最后，山羊评判员分发白色的、粉红色的、红色的和蓝色的缎带。那个自己的山羊尾巴夹在腿间、衣服上像有蛾子盯着似的，我以为最不可能获得成功的人获得了第一名。结果，他是因其沉着的举止而获胜的。胜利的另外一个原因是他内向的个性，因为，相信我，从他的脸上看不出一点胜利的喜悦。

当我们离开的时候，我问 Mike 道：“我很想知道你对集市的看法怎样。你究竟喜欢集市上的

什么？”“喔，”他说，“我想，我喜欢看见各种年龄的人们在他们喜爱的事情上一起工作。就像是 4H 的孩子们展示他们喂养的家畜那样。那些动物让我想起自己在农场的成长岁月，而且，它也让我想起作为孩子会多么地盼望去赶集。”如果我没有因 Mike 而改变自己看问题的角度，我只会对那臭哄哄的、拥挤而又吵闹的市场充满怨言。通过他的观点，集市听起来还很不错。我对 Mike 留下温暖的感觉——他多么像孩子，我比以前任何时候都更想了解他。今年，我盼望着又去县集市。只要我们在那儿呆的时间不要太长。

策略 2: 尝试以下五个非常容易的步骤来解决夫妻之间的冲突

只有濒临死亡的婚姻关系才会没有冲突。不管您和您的配偶是怎样的个性组合，在此有五个步骤可以帮助您学习作为一对夫妻应该怎样解决您们之间的问题。我打算使用这一章前面讨论过的 Andrew 和 Brooke 来作为解释这些步骤的例子。

步骤 1: 一个接一个地陈述自己对冲突的看法。

Andrew 提出他的观点说：“我想呆在家里，享受只有我们俩的安静的夜晚。我很疲惫。Brooke 看起来不想和我在一起度过时光。”Brooke 说：“这个周末我想和朋友们一起出去玩一玩。我不明白为什么 Andrew 不喜欢我的朋友们。呆在家里我会觉得太受限制。似乎我浪费了整个周末的美好时光。”

步骤 2: 陈述您们内向性格的观点和外向性格的观点。

我问 Andrew 和 Brooke 是怎样看待自己内向/外向的性格在这一冲突中产生的影响的。Brooke 说：“我觉得我需要充满活力地生活。如果我呆在家里，我会感觉到太沉闷。”Andrew 说：“我觉得整个星期我在工作上花费了大量的精力。我已经精疲力竭了。我需要休息。”

步骤 3: 弄清楚问题的症结所在。

“所以问题在于您们各自有一些不同的需要，”我说，“Andrew，您需要休息，而 Brooke，您需要参加一些有刺激的活动，比如说和朋友们跳舞。当对方不理解您的需要时，您们俩都觉得受到了伤害。您们俩都只看到了自己这边的需要。”

步骤 4: 站在对方的一边看一看。www.topcfa.com

我转向 Andrew 说：“Brooke 害怕如果呆在家里的时间太长会失去活力，这您能够理解吗？她在参加社交活动时觉得精力充沛。她并不是要离开您。”我又面对着 Brooke 说：“出去玩得太多会让 Andrew 感到非常疲惫和压力太大。他不想成为聚会上精疲力竭的人。”

步骤 5: 协商并找出和解的办法。

如果您们遵循了以上的四个步骤，这第五步通常是容易得让人惊讶。“您们认为可以怎样来计划您们的周末，以使您们俩的需要都得到满足？”我问道。Brooke 说：“我知道 Andrew 不是要逃避我，这让我感觉好多了。我可以在星期五晚上下班后与女朋友们一起出去玩。星期六晚上也许我们可以一起看录像节目，然后星期天晚上一起去和朋友们玩？”我问 Andrew 有什么想法。“我猜想 Brooke 并没有把她的朋友们看得比我重。你的提议很好，但是要对星期天晚上的活动时间有一些限制，比如说告诉朋友我们将和他们从五点玩到九点。”Brooke 同意了。他们都让对方知道自己愿意和对方在一起，这让他们的焦虑减轻了。当他们知道自己可以学着满足对方的需要时，我能够看到他们脸部的肌肉放松了。

提示 3: 消除彼此之间的鸿沟

无论您是处于约会的阶段还是已经步入婚姻的殿堂，性格内向和外向的人在交流时最重要的问题是要知道：因为您们不同的个性，您们会有不同的表达自己的方式。通常对一个人来说很容易的事情，对另一个人来说却可能很困难。风格没有对错之分；每一个人都有自己的优势和不利地方。如果您理解两种风格，您就可以“理解对方”并开始共同生活。让我们一起来看一看吧：

性格内向的人的交流风格

性格内向的人倾向于：

对于自我持有旺盛的精力、极大的热情和兴趣，并只和那些他们非常熟悉的人相分享。在与其他人分享个人的信息前非常犹豫。

在回答前需要用一点时间来思考。在对外部事件作出反应前需要用一点时间来反思。

宁愿选择一对一的交流。

讲话时需要别人的邀请，而且可能更喜欢通过写的方式来进行文字上的交流。

偶尔可能以为他们告诉了您一些其实并没有告诉的事情(他们的脑袋中总是想着各种各样的事情)。

性格外向的人的交流风格

性格外向的人倾向于：

与旁边几乎每一个人分享自己的精力、兴奋和热情。

对问题和外部事件的反应非常迅速。

容易分享个人的信息。

无论是一对一的交流还是在团体中的交流都感到同样的舒适和愉快。

通过响亮的谈话进行外部思考，与其他人相互作用相互影响，并在这个过程中得出自己的结论。而且，他们常常没有给其他人讲话的机会，从而经常不能使自己所提出的观点有深刻的意义。

更喜欢面对面的交谈、口头的交流，而不愿是文字的交流。

如何与您那性格内向的伴侣进行交流

如果您是一位性格外向的人，而且您想和性格内向的人有更好的交流，请试一试下面的一些方法：

约一个时间来讨论一下，您们俩怎样才能相处得更为融洽一些。这给了性格内向的人一些时间来准备自己的想法。

不要打断对方的谈话——对性格内向的人来说重新开始谈话会浪费额外的精力。耐心倾听您的伴侣讲出心里的话，然后再谈论您的想法和感觉。

在讲话前，数到数字 5(即慢一点)并考虑一会儿——性格内向的人需要回想您说了些什么。

重复您听到的伴侣所说的话，以便让他或她确信您在倾听。问他或她您的总结是否正确。

在您的伴侣讲话的时候，您得学会安静地坐一会儿。记着：他或她可能已经很疲惫了，但仍然还想和您呆在一起。

您的伴侣是一个很好的倾听者，但您得注意让他或她和您轮流地讲话。

问您的伴侣一天过得怎么样。有时候，他或她需要您主动的询问。

偶尔地，以文字的形式进行交流。性格内向的人能接受书面的字词而不会觉得刺激太多。在电话边放一张卡片，在他或她的午餐盒子、手提箱、公文包、衣服口袋或枕头里放张便条。欣赏停顿。做一些深呼吸，享受一下只是坐着的乐趣。体验两人单独相处的感觉。感受您的伴侣的生活节奏。

时常用文字或行动表示知道并感谢您的伴侣谈话所消耗的精力；表达您的赞赏和感激。

使用非言语的交流方式——例如，给您的伴侣一记轻吻、在人群中对他或她眨眨眼、牵牵手，以及给他或她一个拥抱。

如何与您那性格外向的伴侣进行交流

如果您是一位性格内向的人，而且您想改善与您生活中的性格外向的人的交流，以下是一些建议：

告诉您的伴侣您想和他或她谈谈心。确定一个日期和时间来进行。并注意提醒自己。

练习说简短而又清楚句子。这会使您那性格外向的伴侣在听您说话时感觉容易一些。

在您需要时，不要害怕喊叫或大声地讲话。您可能会感到刺激太过于强烈，但有时候如果您

说话的声音不够大，您那性格外向的伴侣可能会不相信您说的话。
练习说出突然出现在您的脑海里的东西。不要总是想好了再说。
允许停顿。不能跟上您那性格外向的伴侣的没有停顿的节奏也没有关系。
告诉您的伴侣说，您需要花一些时间来作出决定，以及有时候不能够讲出头脑中的想法，您知道这对他或她来说是有点难以接受的事情。
如果您对一个问题反应很强烈，但对直接与他或她讨论又感觉有些困难的话，在纸上写下您的感想，并交给您的伴侣。
在争论的过程中或争论后，如果您觉得心里受到的刺激太过于强烈，不要太担心。有一些强烈的情感并不是一件坏事情。在任何情况下，它们都将烟消云散。
告诉您的伴侣，您对他或她的感觉怎么样。忘记做这些是很容易的事情。您的伴侣想要知道他或她是被关注着的。所以，经常留张便条、发个电子邮件、给对方个亲吻，并注意不要忘记给出真诚的赞美。

顶级分析师论坛 www.topcfa.com

www.topcfa.com