

封面	140
版权信息	137
推荐语	138
前言	136
第一章 致安静的你	8
我一定是有什么问题	8
一个神奇的词：内向	9
我的使命	10
你是一个内向者吗？	10
仍不确定？	13
写本书的初衷	14
第二章 内向科学	16
多巴胺分子	17
太吵闹，人太多	18
内向者如何感受奖励	19
起源故事	20
内向者的童年	21
人格不会变，性格会变	21
为什么性格会改变	22

内向不等于毁灭	22
内向者的4种类型	23
为什么内向者不擅长用语言表达思想	27
当大脑一片空白时	28
第三章 内向者都无礼及其他误解	29
误解1：内向就等于傲慢	30
误解2：内向者喜欢独处就是不合群	32
误解3：内向者缺乏激情	35
误解4：内向者讨厌其他人	35
误解5：内向者都腼腆	36
误解6：内向者领导能力差	36
误解7：内向者不懂娱乐	37
第四章 “内向者宿醉”确实存在	38
“过度紧张时，我会感到身体不适”	39
“内向者宿醉”是什么感受	40
其他人的反应	40
治疗“内向者宿醉”的唯一方法	42
独自一人也快乐	42
不知该不该选择独处时	43

是去还是留？	44
如何防止“内向者宿醉”	45
第五章 内向者并非不合群——只是社交方式不同	47
广度与深度	48
学会平衡	49
与内向者交友的法则	49
如果你想交更多朋友	51
如何摆脱闲聊	53
如果朋友渐行渐远	55
第六章 请勿打扰我	57
独处确实能改善生活	60
独处有助于发现自我	61
科学实验	62
内向者独处时间统计	62
如果肩负的责任太多	63
首先要学会说“不”	64
不要因说“不”而产生内疚感	64
如何提高说“不”的技巧	65
把独处列入日程（这是摇滚明星的做法）	65

独处并非针对他人	66
独处者不是蛰居族	67
当独处变成孤独	67
第七章 让我们一起尴尬吧——内向者的约会	69
内向者理想的伴侣	71
为什么约会对内向者来说比较困难	72
内向者都太挑剔了吗？	73
对挑剔者的一点告诫	74
如果你对感情投入太快	74
如果你迷恋一个人	75
只想待在家里	76
不知聊什么	77
切勿假装外向	77
如何展现安静的魅力	78
我会找到真爱吗？	78
第八章 让我们一起安静吧——内向者的爱情之路	80
为什么内向者会成为了不起的伴侣	81
从数字看内向与外向	82
懂你的伴侣：内向者—内向者型情感的优势	83

内向者—内向者型情侣面临的挑战	84
精力充沛的伴侣：内向者—外向者型情感的优势	85
内向者—外向者型情侣面临的挑战	85
如果感情破裂	87
单身也挺好	88
第九章 梳理感情问题	90
为什么内向者情路坎坷	91
选择适合自己的伴侣	92
及早发现危险信号	93
内向者在感情中应注意的危险信号	93
感情幸福的迹象	94
有冲突很正常	95
内向者与外向者对待冲突的不同方式	96
如何恰当地处理冲突	96
如何应对那些恼人的姻亲	97
第十章 明天还要重复这些事吗？——内向者追求事业之路	99
为什么应该雇用更多内向者	100
从数字看内向者与工作快乐感	101
如果工作中经常感到疲惫	103

选择适合的职业领域	104
内向者需要有意义的工作	106
当你找到适合自己的工作	107
6个问题帮助你确定事业方向	108
第十一章 梳理工作中的问题	109
周末迟迟不来	110
内向者害怕的面试	112
推销内向型技能时的谈话要点	114
建立社交网络，但不改变本性	116
不用变成外向者，也能在工作中受人关注	117
如果你讨厌在会议上发言，如何克服这一心理	118
第十二章 内向者的内心世界	119
内向者的内心世界	120
从数字看内向者与创造力	122
内向者的创作过程	123
独处与创造力	124
“你没事吧？”——内向者的苦瓜脸	125
过度思考的折磨	126
过度思考的感觉	126

过度思考的感觉	126
过度思考的伤害	127
如何停止过度思考	128
第十三章 与其与内倾型人格抗争，不如坦然接受	129
“失之东隅，收之桑榆”	130
你的需求与他人的需求同样重要	132
为自己的需求发声	132
无所畏惧地生活	133
做真实的自己	134
致谢	135

六年级时，我很幸运地和一群了不起的女孩相识，并最终和她们成了终生好友。我们经常在彼此家里过夜，关灯后在黑暗中窃窃私语。我们会谈论邻居家的男孩和他的朋友们，说到自己暗恋的人时，都会忍不住咯咯地笑出声。我们一起把对未来的梦想写在笔记本上，许诺长大后每年7月4日都要在高中学校旁边的小山上聚会，永远挂念彼此。

只要见过我们的人都说我和她们一样，因为无论做什么，我们总是形影不离，有人甚至说我们像亲姐妹一样。但内心深处，我感觉我和她们不一样。我并不是她们中的一员，我是个另类。

她们看《17岁》(Seventeen)杂志、谈论名人八卦时，我就静静地坐在一边，思考其他星球上是否也有生命。每当一个学年结束，暑假来临之际，她们一个个欢欣雀跃，我却因为自己又长大了1岁而陷入生存危机的思考。当她们在外面玩了一整夜，第二天、第三天还要出去玩时，我就拼命找各种借口想一个人待着（“妈妈，告诉她们我生病了，或者我要去教堂！”）。在许多小事上，我的行为都比较古怪。

青少年时期，我的朋友就是我的世界中心，我爱她们。然而当一个人感觉自己像来自另一个星球的外星人，与这个世界格格不入时，他通常都会假装自己很合群。因此，有时我也会伪装自己，从来不与她们分享内心的秘密。当和朋友们在商场里逛街，被熙熙攘攘的人群包围时，我其实更希望独自一人安静地待在卧室里。但我从来没有把心里的想法说出来，而是努力地做出我认为应该有的样子——爱玩爱闹，随时可以和朋友出去玩。

然而每天生活在伪装之下，难免让人感到筋疲力尽。我之所以会伪装自己，是因为我认为其他人也是如此，只是她们比我更善于隐藏自己的真实感受罢了。

我一定是有什么问题

即使成年后，我仍然无法摆脱“另类”的感觉。我做了几年记者，然后回到学校当了一名教师，因为在我看来教育工作更有意义。读研究生期间，我身边的准老师们一个个性格外向，总能侃侃而谈。课间休息时，他们总是三五成群地坐在一起聊得热火朝天，即使我们刚刚进行完几个小时的合作学习或小组讨论，他们依然滔滔不绝。而我，一下课就会冲出教室，上课及做活动的嘈杂声早就把我吵得头昏脑涨了，哪里还有精力聊天？此外，当着全班同学的面讲话或在课堂上回答问题对他们来说也易如反掌。而我，对站在聚光灯下总是能躲就躲。每当轮到我做教案演示，我都会提前把要说的内容一字不差地背下来，练到“完美无瑕”。然而即使这样，走上讲台时我仍然会紧张得两手发抖。

我结过婚。丈夫（现在是前夫）是一个自信、健谈、喜欢热闹的人。他家族中的人也是如此，经常和孩子、兄弟姐妹及家人朋友们聚在一起，说说笑笑，热闹非凡。他们经常来我们的小公寓玩，但每次都是出发后才告知我。他们挤在客厅里讲故事、开玩笑，你讽刺我一句，我讽刺你一句，精准程度毫不亚于网球冠军威廉姆斯姐妹的专业对打，而且一聊就是几个小时。而我则静静地坐在一边，看着他们你一言我一语，根本插不上话，也不知道该说什么。这种情况一直持续到深夜，我疲惫得都“脑雾”^[1]了，更难融入他们的谈话。而大多数晚上，我最想做的事就是独自看书、玩电子游戏，或者只和丈夫在一起。

与丈夫家那些外向的亲戚以及我那些外向的同学相比，我似乎总是不尽如人意。我贬低自己的想法又出现了：为什么我就不能放松一下，随波逐流？为什么人多时我没话可说，两人时却能侃侃而谈？为什么我对美好时光的理解与其他人的差别如此之大？

我崩溃了。我怎能不崩溃？

一切看起来好像永远都不会好转。有一次，我彻底崩溃了。一天半夜我突然醒来，一边歇斯底里地大声哭泣，一边把我个人存在的问题和生活中遇到的所有问题全部输入电脑文档中。我再也承受不了了，我太另类了，生活一团糟。这个世界人太多、太吵闹、太苛刻。最终我决定用一种原始的、不加梳理的方式把我内心积累的所有秘密情绪全部表达出来，只有这样才能拯救自己。重读自己所写的文字后，我意识到我不能一直这样生活下去。

总之，我挺过了那个可怕的夜晚。不久之后，我对自我有了一些新发现，从而改变了自己的生活。

一个神奇的词：内向

一天下午，在一家二手书店心理学/励志书区，我无意间发现了美国心理医生马蒂·奥尔森·莱尼（Marti Olsen Laney）所著的《内向者优势：如何在外向的世界中获得成功》（*The Introvert Advantage: How to Thrive in an Extrovert World*）一书。我立即买了下来，从头到尾认真读了一遍。读完书，我情不自禁地哭了，这是我人生中第一次产生了被人理解的感觉。

在这本美好的书中，我找到了一个可以形容自己的词——内向。这真是一个神奇的词，它诠释了所有让我感到痛苦、自我感觉糟糕的事。最重要的是，这个词让我知道了我并非孤身一人。世界上还有很多和我一样的人，还有许多内向者。

或许你对贴标签这种行为持有异议，但这个标签却改变了我的人生。

于是我找来所有能找到的关于内向的书，一一阅读。我读了苏珊·凯恩的《安静：内向性格的竞争力》、罗莉·海尔格的《一个人的狂欢：内向性格的力量》、索菲娅·登布林（Sophia Dembling）的《内向者的方式》（*The Introvert's Way*）等等。由此，我对人格类型和高敏感特质产生了兴趣。事实证明，我不仅是一个内向的人，还是一个高度敏感之人（这个话题后面将详细讨论）。读完了几十本关于内向的书之后，我转向了互联网。我加入了脸书的内向者社群，浏览了大量博客；生活中我也开始不断谈论内向这一话题，以至于朋友们都听得不耐烦了。我告诉他们：“你们知道吗，回答问题之前需要时间思考，就是内向的一种表现。”或者“今晚我不想出去玩，这也是内向的一种表现。”

一提到内向这个话题，我总是喋喋不休，就好像我之前拿到的都是错误的剧本，我总是在努力扮演我认为该有的样子，而不是做真正的自己。

不过，请不要误会。并不是了解自己的内向性格，一切问题就能迎刃而解。了解自己的情况后，还需要从内心出发，主动下决心在生活中做出真正的改变，坚持几年后，情况才会有所改善。对我而言，接受自己的内向，不再假装外向，是我需要迈出的第一步。随着我对内倾型人格的深入了解，我对自己越来越有信心。我开始接受自己对独处时间的需求，开始把自己喜静善思的天性视为一种力量，而不再是一种负担。我开始提高自己的社交能力，并将其视为可以改进的技能，用于发挥自己的优势。最重要的是，有生以来，我第一次真正地喜欢上自己。

我不再是另类。我只是一个内向的人而已。

我的使命

如今，我是热门的内向者在线社群“亲爱的内向者”（Introvert, Dear）的创始人。我从来没有想过成为内向者的拥护者，但是当有些事情改变了你的人生后，你就会想与他人分享。2013年，我创建了个人博客“亲爱的内向者”。那时我是一名教师，和室友住在一起，也有了成年后的第一次真正约会。作为生活在这样一个利好外向者的社会中的内向者，我决定把自己的情况记录下来。当时我决定匿名，这样我可以无所顾忌自由地表达自己的思想，不用担心别人的看法（我确实太内向了）。我上传到博客简历中的照片只能看到我的肩膀和肩膀上纹的五只鸟的图案，几乎没有露脸。就在那天晚上，我独自一人坐在卧室里，看着电脑屏幕，给我的博客起了一个名字——亲爱的内向者。我想象着一个年长、智慧且内向的女性给一个同样内向的年轻女性提供心理咨询的画面：那个年轻的女性躺在躺椅上，而年长的女性则坐在旁边的椅子上，就像你在电影中看到的心理咨询场景一样，年长的女性向年轻人建议：“亲爱的内向者……”

在博客上发了第一篇帖子后，得到的回复大部分都是说我的纹身如何如何，并没有人关注我写的内容。但我没有放弃，仍然坚持写，主要是为自己而写，不过我发的帖子每天都有阅读量。当时我并未意识到，我的博客“亲爱的内向者”是指引我迈向治愈之旅的又一步。将自己的感受真诚地表达出来，减轻了我所感受到的一些痛苦；与其他内向者建立联系，也让我不再认为自己的行为有多么“怪异”。

现在，“亲爱的内向者”不仅是一个博客，更是一个在线社群。社群中不仅有我的声音，还有数百位内向者的声音，世界各地的内向者会集于此。我的帖子还被美国新闻博客网站“赫芬顿邮报”（The Huffington Post）、数字媒体“思想集”（Thought Catalog）、苏珊·凯恩的“安静革命”、网站“强者之家”（The Mighty）等平台转载。现在，我的使命就是告诉世界各地的内向者，做真实的自己。我不希望任何内向者再经历我年轻时的痛苦。

你是一个内向者吗？

你的情况如何？有没有感觉与他人不同？在学校里，你是那个默默无闻之人吗？有人问过你“为什么不爱说话”这样的问题吗？现在还有人这样问你吗？

如果你存在以上情况，那么你可能和我一样，也是一个内向者。内向者的人数占总人口的30%~50%，我们也为这个世界贡献了自己的力量。我们可能是你的父母、朋友、配偶、至爱、孩子或同事；我们也可以领导、创造、教育、创新、经商、解决问题、充满魅力、治愈他人、给予爱。内向是一种人格，与性格不同。人格是你与生俱来的特质，决定了你接触这个世界的方式；而性格是你作为个体的行为、思想和情感模式。性格的形成可能需要数年时间，而人格却是天生的。

最重要的是，你要知道内向并没有错，安静并不代表你有问题。周末的晚上不想参加聚会，只想待在家里又有何妨？内向是完全正常的情况。

你是一个内向者吗？如果你存在以下22种迹象，那么你可能属于内倾型人格。测一测，你符合几条内容？虽然这些并不能代表所有内向者的行为，但大部分内向者都存在这些迹象：

1.喜欢独处。对你来说，周六晚上独自在家完全没有问题。你很期待独自在家的时光，你更愿意在家看看网飞（Netflix）的电视剧，度过一个轻松的夜晚；要么看看书，玩玩电子游戏，或是画画、做饭、写作，给猫咪织个小帽子。哪怕只是在家这里转转、那里走走，也能让你感到舒心。无论你独处时喜欢

做什么，只要有时间你就会做。一个人的时候，你感到舒心。独处时，你感到自由。

2.独处时，思维敏捷。独处时你不仅可以做自己喜欢做的事，大脑也能得到放松。与其他人在一起时，你可能会感觉大脑超负荷运转，思维变得迟钝。而独处时，你可以自由地调整内心独白的节奏，无须在意周围的一切。独处时，你可能会更具创造力和洞察力。

3.内心独白丰富。有一个独特的声音总是在你的内心萦绕。要是人们能听到你内心的声音，知道你的想法，一定会感到惊讶，觉得难以置信甚至震惊。不论他们有什么样的反应，你内心的声音都很难安静下来。有时候即使到了晚上，你的大脑仍然十分活跃，以至于难以入睡。此外，过去的一些事情总是在你脑海中挥之不去。“真不敢相信5年前的我竟然说了那么愚蠢的话！”

4.人多时反而感到更加孤独。和一群人在一起时，你会产生一种自我脱节感。这可能是因为当周围充满噪声时，你就很难听到内心的声音。也可能你和我一样，感觉自己像一个另类。无论出于什么原因，作为一个内向的人，你渴望私密时光，渴望与自我的深度联结——而这一切在人多时很难实现。

5.在人际交往中通常会伪装自己。如果让你主动走到陌生人面前进行自我介绍，你宁愿用针扎自己的手，也不会做出这么主动的事。但你也知道这样的自我介绍是必要的，因此无论你怎么不情愿，你也会做——只是你会觉得自己一直都是个骗子。如果你和我一样内向，你必须学习如何进行人际交往。你可以读一读关于如何让人更加健谈或提升个人魅力的励志书。此刻，你必须启动你的“公众形象”。你可以对自己说：“保持微笑，注意眼神交流，自信起来，声音洪亮！”然而做完这一切后，你会感到疲惫不堪，必须休息一段时间才能恢复。你可能不禁会问，**结交新朋友时，其他人也如此费力吗？**

6.在学校从不主动举手回答老师的问题。你不需要他人的关注，只要自己知道答案就行了——不必向其他人证明。如果是在工作中，就表现在开会时你不会积极发言。你宁可会后私下告诉老板你的意见，或者通过电子邮件表达自己的想法，也不会当着满会议室的人的面发表意见。只有对某件事真正充满热情，你才可能主动说出自己的看法。极少数情况下，在至关重要的时刻，即使是腼腆内向的人也能爆发出让人不可忽视的力量。这取决于事情对你的重要性，如果事情至关重要，哪怕内心再紧张，你也会冒险一试。

7.与用语言相比，你更擅长以写作的方式表达自己的思想。你宁愿发短信也不愿打电话，宁可写电子邮件也不愿面对面交流。写作让你有足够的时间思考要说的内容和表达的方式，你可以整理自己的思绪，有条理地编写信息。此外，实时与某人交谈让你感到压力很大，相比之下，独自在手机上输入信息的压力较小。写作的方式并不仅限于发短信和发电子邮件。许多内向者喜欢写日记，以表达内心的感受并发现自我，还有人以写作为职业，比如著有《星运里的错》(The Fault in Our Stars)一书的畅销小说作家约翰·格林(John Green)。格林在YouTube视频“各地思考：旅行”(Thoughts from Places: The Tour)中说：“写作是一件可以独自完成的事。对于那些想给人讲故事但又不想与人进行眼神交流的内向者来说，这是一份理想的职业。”

8.不喜欢打电话。我有一个性格外向的朋友，只要独自一人开车时，她总会给我打电话。她认为，虽然此时她的眼睛、手和脚都忙着，但嘴闲着。再说，车里没有人陪她，太无聊了！于是她就打电话给我以消磨时间(朋友们，注意安全驾驶，开车时不要打电话)。而我和她不同，如果我有几分钟空闲时间，我就会享受安静的独处，不可能无聊地打电话与人闲聊。

9.不愿与生气的人对视。心理学家玛尔塔·波纳里(Marta Ponari)及合作伙伴发现，高度内向的人不会表现出“注视线索效应”。通常情况下，如果你在电脑屏幕上看到一个人的脸朝着某个方向看，你

就会顺着这个人的目光看过去。因此，当屏幕中那个人的视线和目标点转向相反方向时，你对其视觉目标产生的反应反而要比他本人更快。无论是内向者还是外向者，都存在这样的情况，但有一种情况例外：如果这个人看上去很生气，内向者就不会表现出“注视线索效应”。这说明性格内向的人不愿意与生气的人对视。波纳里及其团队认为，这是因为内向者对潜在的负面评价更敏感。也就是说，当你感觉一个人因你而生气，那么他们的眼神对你而言就是一种威胁。

10. 尽量避免闲聊。当同事从大厅向你走来时，你是否会为了避免与他们闲聊而转身进入某个房间？或者，当你听到邻居在走廊上的说话声，为了避免和他们聊天，你是否会故意在家里多待几分钟？如果是这样，你可能就是一个内向的人，因为内向的人往往会选择避免闲聊。我们不愿为了闲聊而喋喋不休，我们更愿意谈论有意义的事。我们认为闲聊都是虚情假意，坦率地说，许多内向的人闲聊时都会感到窘迫不安。

11. 经常有人说你“太紧张了”。如果你能做主，一定会摒弃所有无脑的闲聊。你更希望和某个人坐下来探讨生活的意义，至少能真诚交流一些个人的思想。你有没有经历过与人进行一场深入交谈后，非但没有感到精疲力竭，反而精力充沛？这正是我要表达的观点：有意义的互动才是内向者消除社交倦怠的良药。

12. 参加聚会时，不愿结识新朋友。每隔一段时间你得参加一次聚会，生日聚会、婚礼、员工节日聚会等。但你参加聚会时并不想结交新朋友，反而更愿意和已经相识的人待在一起。老友就像一双运动鞋，虽然穿得破旧了，但是依然舒服。老友知道你的喜好，因此和他们在一起会让你感到舒服。此外，交新朋友时闲聊又是不可避免的。

13. 社交过量，你就会封闭自己。芬兰研究者索因图·莱卡斯（Sointu Leikas）和维尔·尤哈尼·伊尔马林（Ville-Juhani Ilmarinen）进行的一项研究表明，无论是内向者还是外向者，都会对社交感到疲惫，因为社交会消耗大量精力。你不仅自己要说话，还要倾听和消化别人说的话。此外，你不仅要吸收各种感官信息，比如某人说话时的语调、使用的肢体语言，还要过滤背景噪声或视觉干扰。难怪人们会因为社交而精疲力竭。不过，内向者和外向者的确存在差异。总体而言，内向者比外向者更喜欢独处和安静的环境。事实上，如果你是一个内向者，你可能会经历“内向者宿醉”情况。就像喝了几大杯玛格丽塔鸡尾酒后的宿醉一样，过度参加社交活动会让你感到无精打采，甚至恶心想吐。你的大脑似乎停止了工作，在如此疲惫的情况下，你不可能与他人正常对话，说话也有可能语无伦次。你只想躺在一个安静、黑暗房间里，一动不动，一言不发。这是由于内向者可能会因为社交受到过度刺激而自我封闭（关于“内向者宿醉”的问题，后面将详述）。

14. 对细节敏感。的确，内向者（尤其是高敏感的内向者）无法承受过多刺激。但我们的敏感也有好处，因为我们能够注意到其他人可能会忽略的细节。例如，朋友难过时，你可能会注意到她行为举止中的微妙变化（奇怪的是，其他人却没有发现）。你可能对色彩、空间和纹理高度敏感，从而成为一名了不起的视觉艺术家。

15. 能够长时间专注于你认为重要的事情。写作时，我可以一写就是几个小时。一旦进入写作状态，我就停不下来。我不需要任何形式的娱乐——写作时，我就能进入心流^[2]状态。我会排除一切干扰，专注于需要完成的事情。如果你是一个内向者，你可能会长期坚持从事一些活动或宠物项目。这是因为内向的人擅长独自长时间专注地做事。若是没有内向者及其惊人的专注能力，就不会有相对论、谷歌或《哈利·波特》（Harry Potter）的诞生[是的，阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）、拉里·佩奇（Larry Page）和J.K.罗琳（J.K.Rowling）都是内向者]。亲爱的社会，若是没有我们这些内向之人，你怎么会

有今天的发展？不用谢，爱你的内向之人。

16.内心世界丰富活跃。你可能经常做白日梦，以至于别人时常劝你“走出想象的世界”或“回到现实中”。之所以会做白日梦，是因为你的内心世界丰富而生动。当然，并不是所有内向之人想象力都丰富（这种特质与大五人格量表^[3]中的“经验开放性”相关，与“外向/内向”无关），但大多数内向者确实富有想象力。

17.善于观察。无论是人还是大自然，你都喜欢观察。内向者是天生的观察家。聚会或活动中，经常可以看到内向的人只是在外围观看，很少参与其中。

18.善于倾听。你愿意把展示的舞台让给别人，自己则在一旁聆听。你不会争着把自己的每一个想法都说出来，因为你不需要像一些外向的人那样“边说边思考”或者把想到的事都说出来。通过倾听——真正地倾听——可以学到新知识，可以更好地理解他人的思想。

19.朋友圈小。你只有一两个知己，其他人对你而言只是熟人。由于内向的人与人打交道的精力有限，所以他们会谨慎地建立关系。这与能力无关，只是精力不足。

20.不会对环境刺激感到兴奋。你不喜欢人群、聚会和社交活动是有原因的。因为对于外向者和内向者而言，大脑通过奖赏中枢处理体验的方式不同。神经生物学家傅玉（Yu Fu，音译）和理查德·德普（Richard Depue）通过给内向和外向的大学生服用利他林（利他林是一种用于治疗多动症的药物，可以刺激大脑形成神经递质多巴胺，产生良好的感觉）证明了这一现象。他们发现，外向的人更容易把他们的幸福感与所处的环境联系起来，而内向的人不会将幸福感与周围的环境联系起来。这表明，内向者处理环境带来的奖励信号，与外向者的处理方式存在根本不同（后面将谈到更多有关内向者与奖励信号的相关内容）。据研究，内向者的大脑可能比外向者的大脑更注重内在体验。换句话说，内向的人不会因为环境的刺激而感到兴奋，相反，他们更加关注内在变化。

21.思想成熟。内向者善于观察，能够深度处理信息，通常会三思而后行（言）。他们通常更喜欢挖掘事件背后的深层含义或潜在模式，从本质上进行分析。正因为如此，内向者从小就显得比较有智慧。

22.游刃于交际与独处之间。内向的人喜欢独处。独处时，他们可以聆听内心的声音，远离尘世的喧嚣，从而变得精力充沛、思路清晰。但内向的人不会一直独处。身为人类，我们天生就与他人有着千丝万缕的关系，而内向的人更渴望建立有意义的关系。所以内向的人一般生活在两个世界里：他们走进人声鼎沸的外部世界，但清静的内心世界永远是他们的港湾。

仍不确定？

还是不确定自己是不是一个内向的人？完成下面的简单测试，请诚实地回答下面两个问题：

1.如有两种休假方式，必须选择其一，你会选择哪一种？

(A) 独自或与伴侣找一个僻静的小木屋，读一本好书，放松心情。

(B) 和朋友或家人一起度假，做一些激动人心的事情，比如去拉斯维加斯赌博或者在游轮上聚会。

不要思考应该做什么，也不要考虑别人想让你做什么。如果不用考虑别人的看法，你会选择哪一个？你可能已经猜到了答案，如果你选择的是僻静小屋，说明你比较内向；如果你选择第二个，说明你比较外向。

[1]脑雾原本是具有严重、持续的认知缺陷，或执行功能、工作记忆、多任务处理能力受损的患者用来描述病症的用语，这里形容作者注意力不集中、记忆力下降、脑子转不动等情况。——译者注

[2]在心理学中指一种人们在专注进行某行为时所表现的心理状态。通常在此状态时，不愿被打扰，也称抗拒中断。是一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉。心流产生的同时会有高度的兴奋及充实感。是由米哈里·契克森米哈赖提出的概念。——译者注

[3]大五人格量表是美国心理学家于1987年编制的属于人格理论中特质流派的人格测试工具，描述人类心理特质在开放性、尽责性、外倾性、宜人性和神经质5个向度上的差异，这些特质构成了人的主要性格。——译者注

[4]美国作家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯 (Isabel Briggs Myers) 和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯 (Katharine Cook Briggs) 共同制定的一种人格类型理论模型。——译者注

[5]按照人习惯性的思维模式、情绪反应和行为方式等，将人的性格分为九种。——译者注

[6]相关内容，请参阅神经心理学家里克·汉森 (Rick Hanson) 的著作《大脑幸福密码：脑科学新知带给我们平静、自信、满足》(*Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*)。——作者注

[7]行动主义 (activism) 是德国的奥伊肯 (Eucken) 对其精神生活哲学的自称，主要是突出人的精神生活的能动性。——译者注

[8]心理景观是指人们根据自己的价值观、认知、情感和行为，产生的对自然环境的看法和感受，也就是对自然环境的心理印象。——译者注

[9]1英里≈1.609公里。——译者注

[10]美国每年3月的第二个星期日开始使用夏令时，每年11月的第一个星期日开始使用冬令时。——译者注

2.想象一下你梦想中的一天。你想做什么？想和谁在一起？

如果你只想和一两个人做一些低调的事情，或是独处，那么说明你比较内向。如果你理想中的一天是和很多人一起做一些积极的事情，说明你比较外向。

不过请记住，不存在绝对的内向或外向。想象一个人格倾向范围图，一端是内向，另一端是外向。每个人都在这个范围内，只是有的人更倾向内向，而有的人更倾向外向。没有绝对内向或外向的人。瑞士著名心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）写过：“真要有这样的人，一定会被关进疯人院。”换言之，在某些情况下，我们会表现得比较“外向”，而在另一些情况下会表现得比较“内向”。比如，当我和好朋友在一起时，我会敞开心扉大声欢笑，与她们争论探讨，有时甚至会一起手舞足蹈。这是因为我和她们在一起时感到很舒服，但我仍然是一个内向的人，更喜欢独处。撰写本书时，我采访了数百名内向的人。不过许多“对话”都是通过电子邮件或社交媒体等书面形式进行的，符合内向者的特点。幸运的是，有少数人愿意与我面对面，接受我的采访。我在本书中分享了采访对象的观点、我个人的研究、亲身经历以及我在“亲爱的内向者”社群网站（IntrovertDear.com）上发表的文章。作为内向者，对本书的内容，有的你可能会认可，有的你可能不认可。这都没关系。就算你身上不存在书中提到的情况，也不代表你不是一个内向的人；再者，内向又没有什么错。

给外向者的建议

你是不是一个外向的人？不要以为我不知道你也在看我写的这本关于内向的书（大多数外向的人都喜欢凑热闹）。别担心，这里也欢迎你。我在大部分章节中会给外向者一些小建议，帮助你更好地理解内向的人。如果你的爱人、同事、家人或朋友是内向者，读了本书，你定将从中受益。

写本书的初衷

长期以来，内向的人总是被人误解。由于我们太“另类”，可能小时候我们就是儿童游乐场里被欺负的那个人。我们虽然也有了了不起的想法，但是由于缺乏自信所以不敢大声说出来。有人说我们太安静、太敏感、太腼腆，当听到我们说今晚要待在家里不想出去时，朋友们眼神中显露出的无奈，说明他们认为我们有“问题”。大人们私下里会谈论我们的童年表现，说明我们的“问题”已经很严重了。

凯娅（Keia）性格内向，在工作中她感觉自己像个局外人。“同事总觉得我不开心，不喜欢被打扰，有时确是这样。”她告诉我。“偶尔聊聊天我也可以接受，但是只有当我安安静静专注工作时，才能达到最佳状态。”然而，对于她表现出的安静，同事们并不理解。有时，她和同事之间的关系还会因此变得紧张。他们对她说：“你太安静了。”“你应该敞开心扉。”这让凯娅非常不解，因为和许多内向的人一样，对她而言工作时就应该工作，而不是交朋友。

她不明白为什么一定要聊天。她的工作做得很好，也并不讨厌同事。“我只是喜欢独处。”她说，“我喜欢思考，喜欢待在自己的小世界里。这样我才会感到放松、自由。由于内向，有时同事的言行让我感觉自己像个罪犯。我希望工作环境能对我们这些内向的人友好一些。我们不会伤害任何人。”

阿曼达（Amanda）也是一个内向的人，在工作中她同样感觉与大家格格不入。刚上大学时，她还不确定自己是不是一个内向的人。然而很快她就发现，自己和其他学生不一样。下课后，她经常一个人溜出去，不愿意回宿舍和十几个同学挤在一个小房间里。她在校园附近发现了一个小公园，经常一个人

在那里学习、读书，一待就是几个小时。

“我不知道我为什么喜欢独处，也不知道独处对我有什么影响，”她对我说，“我只想一个人。我既不腼腆，也没有什么反社会情绪。我并不知道在公园里独处的时间其实是在补充能量，也不明白为什么我渴望独处但朋友们却不喜欢。”

在公园里独处一段时间后，她回到宿舍，艰难地挨过等待她的那些“无休无止的社交活动”。在她的内心深处，她知道其他同学不会像她这样觉得难熬。为什么她如此另类？

贾斯廷（Justin）也是一个例子。他是个大学生，选修了一门沟通课程。虽然他知道沟通并不是单纯的说话这么简单，但他还是很快发现，自己与同学有些格格不入。同学好像都是性格外向的人，深谙两件事：如何大声讲话，如何滔滔不绝。

“大家似乎都很合群，和谁都能聊到一起。”他说。“有一个同学发现教室里就我一个人安静地坐着，就过来问我为什么不说话。我告诉他：‘我是个内向的人，我觉得没有必要一直说话。’”同学看着他，好像他是来自另一个星球的外星人似的，还用刻薄的语气问，既然不喜欢说话，为什么还要报沟通课。贾斯廷只是笑笑，没有理他。

我为什么要写这本书？这本书是为凯娅、阿曼达和贾斯廷而写的；这本书是为12岁时内向的自己而写的——那时的她和朋友出去玩后感到筋疲力尽，自己却不知道为什么；这本书是为“亲爱的内向者”社群的所有成员而写的；最重要的是，这本书是为你而写的。

为所有安静的人而写。

是时候改变世界对内向者的看法了，是时候改变我们内向者看待自己的方式了。我要告诉你一个秘诀：不要与自己的内倾型人格抗争，学会坦然接受。怎样做？请继续阅读。

第二章 内向科学

你有没有过这样的经历？你去参加一场聚会或活动，房间里挤满了人，音乐声大得震耳欲聋。你尽力表现得友好，和大家闲聊，但实际上你只想待在家里，尽情享受最新的网飞电视剧。周围的每个人好像玩得都很开心，为了不显得格格不入，你也会时不时地向他人示以微笑甚至大笑。但是没过多久，屋内的噪声，人们的闲聊都让你感到难以承受，于是你退到房间里一个没人的角落，坐在沙发上一边安静地休息，一边观察屋内的一切。默默地观察也是一件有趣的事。你会发现一些以前没有注意到的小事，然后在大脑中进行分析。安安静静地坐着，你能感觉到精力在恢复。

如果你是一个内向的人，你可能会猜到接下来会发生什么——不一会儿就有人发现你独自坐在那里，这个人通常是外向型的人。他一屁股坐到你身旁，侵入这安静的避难所，然后再问你一个可怕的问题：“你没事吧？”

你愣了一下，不知道该如何回答。你本可以诚实地告诉他：“我是一个内向的人，刚才的社交让我感到有点累，现在需要休息一下。”但是，由于他的问题让你有些猝不及防，你不好意思直接说，于是你只能忙不迭地冒出一句：“没事，一切都好。”

那个外向的朋友脸上露出奇怪的表情，不解地扬起眉毛。你在心里默默叹了一口气，只得回到人群中。

这样的事我经历过多次，当时我也不明白为什么。聚会时、大家在一起的欢乐时光里，我身边的每个人好像都玩得很开心，而且越玩越有活力，为什么只有我感觉如此疲惫？现在我才知道其中的缘由：这与内向者的思维方式有关。

本章我们将探讨内向背后的科学。主要围绕“为什么内向的人在社交过程中会感到筋疲力尽”这个问题，以及其他几个与内向者特质有关的问题。希望当你了解了自己安静人格背后的科学知识后，能够更好地了解自己、善待自己。

多巴胺分子

内向者和外向者之所以会对聚会等场合产生不同反应，与大脑中一种名叫多巴胺的化学物质有关。有时，人们把多巴胺称为“性、毒品和摇滚乐”分子，因为这种物质控制着大脑的愉悦和奖赏中枢。这样的说法虽然流传广泛，但其实并不完全准确。多巴胺本身并不能保证你感到愉悦，但却能保证你因为存在愉悦的可能性而感到兴奋。比如在餐馆里，当你看到服务员端来一盘诱人的甜点时，你会对能吃到甜点而感到兴奋，这就是多巴胺在起作用。

内向者和外向者的大脑中都有多巴胺。想象力研究所（Imagination Institute）的科学主管斯科特·巴里·考夫曼（Scott Barry Kaufman）说，外向者大脑中的多巴胺奖励系统比内向者的更活跃。换言之，当外向者看到潜在奖励时，他们会比内向者表现得更兴奋。社会关注、社会地位、金钱、食物和性机会（是的，不用怀疑——德国一所大学的研究表明，外向者的性生活的确比内向者更频繁，至于性生活是否和谐、能否得到满足，则另当别论）都属于奖励。

如果你对发生某件事的可能性感到兴奋，你就会投入更多精力也更有动力去做这件事。换句话说，多巴胺有助于降低你的努力成本。这就是为什么外向的人愿意热情地与陌生人聊天，喜欢引起人们注意，能够大胆做出某些行为，而不会像内向者那样感到疲惫不堪。另一方面，对于环境中的潜在奖励，尤其是社交奖励，内向者只是不像外向者那样激动罢了。结交新朋友或受人瞩目对我们内向者来说并不那么令人兴奋。这也是内向的人在经历社交之后会感到精疲力竭的原因。与外向者不同，我们的“努力成本”

并没有得到降低。

迈克尔·科恩（Michael Cohen）及其同事于2005年进行的一项研究发现，外向特质与多巴胺之间存在一定联系。研究中，他们要求受试者玩一个赌博游戏，与此同时对他们的大脑进行扫描。如你所料，成像数据显示，外向者和内向者的大脑活动情况有所不同。当赌博获得回报时，外向者的大脑中有两个区域反应强烈：伏隔核区和杏仁核区。伏隔核在大脑的奖赏回路中起着关键作用，也是多巴胺系统的一部分；杏仁核负责调节情绪刺激。科恩及其同事的研究结果为“内向者和外向者处理奖励的方式不同”这一理论提供了依据。

太吵闹，人太多

我们还可以从刺激的角度理解内向。简单地说，刺激指你的感官捕捉到的一切——你所看到、听到、尝到、摸到和闻到的。明尼苏达大学心理学教授科林·德扬（Colin DeYoung）表示，由于内向者对潜在奖励表现得并不那么兴奋，因此，那些能够对外向者形成奖励的刺激水平，对内向者而言就已经达到了令人疲惫或讨厌的程度。试想一下观者如山、人声鼎沸的摇滚音乐会，周六晚上摩肩接踵的酒吧或者灯火辉煌的赌场。如果你像我一样内向，你可能可以在短时间内忍受这样的环境，甚至还能玩一会儿，但是最终，你会因为刺激过度而感到精疲力竭。这时你就想回家，享受家里的平静和安宁。

社交中也存在这样的刺激。想一想与人谈话的过程，你需要与对方进行眼神交流，专注地倾听。他的话输入你的大脑就是一种刺激，你必须进行处理、反思并且做出回应。你可能还需要花费脑力监测自己说话的语调和肢体语言，同时注意对方说话的语调和肢体语言，以解读其中的含义。如果你是和一群人交谈，你需要关注的人就更多了。难怪内向的人参加鸡尾酒晚会或各种聚会后，都会感到疲惫。

致外向者：适度的问题

如果你那内向的朋友或伴侣在聚会还未结束时就想离开（或者一开始就不想去），请记住，他们这样做并不是为了刁难任何人。由于内向者对奖励的反应与外向者不同，他们从社交中获得的能量没有外向者那么多。简单地说，大型社交活动对他们来说没有那么有趣。所以，不要强求内向者，彼此都退让一步。你们可以一起参加聚会，但让内向者决定离开的时间，可以吗？或者，这次的聚会就不要让内向者参加了，你自己去参加并且随心所欲地玩，可以吗？更理想的办法是，你们两个可以分别开车去参加聚会，这样你想玩多久就玩多久，而内向者在感到疲惫的时候也可以提前离开。内向者愿意参加社交，只是有个度的问题。太吵闹、人太多，都会让内向者受到过度刺激。

内向者如何感受奖励

与陌生人握手时，内向的人可能不会感到兴奋，但这并不意味着他们不会在其他方面获得奖励感。采访时，我问内向的人，什么类型的活动能让他们感到兴奋，从而获得奖励感。不出所料，对方都说他们喜欢独自做一些事情，或是和几个喜欢的人共处。

独自吃饭对我来说就是一种奖励。吃饭时，我甚至会把自己打扮得漂漂亮亮的。我还喜欢在城市周边骑自行车。我最喜欢逛小巷子，在那里我能发现许多有趣的事，而且小巷相对更安静。

——乔 (Joe)

我喜欢在压力小的环境中与一两个喜欢的人共处。

——玛丽莎 (Marissa)

每当读完一本好书，我就能感受到奖励信号。有机会探索别人的思想是一件很奇妙的事。

——奥斯汀 (Austin)

我喜欢一边听音乐一边跑步，同时仔细观察周围环境。

——莎娜 (Shanna)

我喜欢一边戴着耳机听音乐，一边拿着相机在城市里漫步。

——派珀 (Piper)

我喜欢洗碗，这是不是有点奇怪？洗碗虽然看似单调，但这段独处的时间能让我感到放松，不用考虑自己该干什么，还可以做白日梦。

——汉娜 (Hannah)

徒步旅行！独自徒步穿越美国白山国家森林公园，没有什么比这更让我感到惬意的了。

——克里斯 (Chris)

我喜欢坐在卧室里静静聆听一张优美的音乐专辑，坐在空荡荡的餐厅里享受美食，在没人的商场里悠闲地购物。

——蒂娜 (Tina)

起源故事

如果你是一个内向的人，你的多巴胺奖励系统就不如性格外向的朋友或伴侣的那么活跃。为什么呢？难道你生来就是这样的吗？还是生命中的某个时刻发生了什么，让你变成这样？这就是老生常谈的先天还是后天的问题。究竟是你的DNA还是你的生活经历造就了你现在的样子？

我经常看到内向者讨论这个话题。“亲爱的内向者”社群的一篇文章评论和亲爱的内向者”脸书群组中，内向者探讨了自己“内向的起源”。他们写道：“我本来是个外向的人，但在小学时经常遭到霸凌，失去了自信，从此变得十分内向。”“我的父母非常内向，他们喜欢安静，所以我习惯了少说话。”“女朋友和我分手后，我不想出门，成了一个内向者。”真是如此吗？真的是环境造就了一个人内向的人格吗？

为了回答这个问题，我们先来看看内向者的起源故事。每个超级英雄背后都有一个起源故事。当超人还是个婴儿时，母星即将遭到毁灭，千钧一发之际，他的科学家父亲用火箭把他送到了地球上。布鲁斯·韦恩小时候父母被杀，于是他发誓要清除哥谭市的邪恶势力，最终成为蝙蝠侠。那么，内向者有什么起源故事呢？

为了了解内向者的起源故事，首先需要了解人格和性格之间的区别。马萨诸塞大学儿童发展部的研究教授南希·斯尼德曼博士（Dr.Nancy Snidman）在一次采访中告诉我，人格是由遗传和生物因素决定的，这些因素会影响人对环境的认知方式和反应。请记住，内向和外向都属于人格倾向，而性格是人格和环境共同影响的必然结果。本书提到的性格，并不是指迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）^[4]、九型人格^[5]或诸如此类测试中的性格，我指的是构成你那独特性格的各种特质，即由你的内向和你本身的生活经历共同造就的性格。

你可能生来就是个内向之人。从出生之日起，你的DNA中就埋下了内倾型人格的种子。所以从你出生之日起，你的多巴胺奖励系统就不如同龄的外向者的活跃。随着你不断成长，你对周围环境的反应就更像一个内向者。你可能比其他孩子更小心谨慎，玩游戏时你不敢跑去和同伴一起玩，而是紧紧抱住父母的腿不放手。

斯尼德曼博士及其同事通过对婴儿的研究发现了这一点。研究中大约有40%的婴儿“行为无抑制”，对接触到的未知光线、声音、物体或人不会做出强烈反应。他们冷静沉稳，不易受到新奇事物的干扰。另外15%~20%的婴儿则恰恰相反，当接触到新刺激时，他们会手脚乱动、大声哭闹或出现其他行为亢奋的迹象。

斯尼德曼博士认为，个体的反应方式——无论他们对新事物的反应是否强烈——不会随着时间的推移而改变。平静地接受刺激的婴儿，成年后可能依然如此；而那些对刺激反应强烈的人，长大后可能会比较腼腆，较易出现社交焦虑问题。这为“我们生来就具有某种人格”的观点提供了依据，而这种人格会一直伴随我们步入成年。

生来就内向而且有可能一辈子都内向又如何？你并不想一辈子都戴着一副面具生活。作为一个内向的人，你需要认识到你的需求与外向者的需求略有不同，还需要学会坦然接受自己的内倾型人格，而不是与之抗争。

内向者的童年

如果你想问内向者小时候是什么样的，其实很明显，内向是一种很早就会表现出来的人格。我采访的内向者杰西卡（Jessica）告诉我，她的朋友一直不多。她喜欢独自做事，比如玩玩具屋、读书和玩装扮游戏。就算她和其他小孩子一起玩，也只是几个人的小团体而已。“童年时，我只有一两个好朋友。”她说。

理查德（Richard）喜欢看书。“我不喜欢有人打扰我。”他告诉我，“小时候我也不太合群。如果你不打篮球，没有结伴上学的同学，或者不了解最新款的运动鞋，就没有人理你。”好在随着年龄的增长，这种情况有所好转。“到了高中要好一点，我经常和哥特爱好者或游戏玩家一起玩。”他说。

妮科尔（Nicole）是一个安静的女孩，她就算与其他人待在同一个房间里，别人也不会察觉到她的存在。“我基本是自己玩，”她说，“我不喜欢交朋友，也不喜欢和朋友一起玩！”在她还是婴儿时，父母只需要给她放一些玩具，就可以去忙自己的事了。她说，等他们回来看她时，“我还在原地，一个人静静地玩耍”。

洛丽（Lori）今年50岁了，她说现在的她还和小时候一模一样。她告诉我：“我对自己的生活很满意，大多数情况下都比较快乐。我知道我有些另类，但是我从来没改变过。我就喜欢独处。”

人格不会变，性格会变

另一个导致你对自己不解的因素就是你的性格。请记住，性格和人格是两回事。性格是由你的生活环境和经历塑造的，而人格自出生之日起就已经存在于你的DNA中了。事实证明，是你的性格和人格共同造就了你，既有天生自带的因素，也有后天培养的因素。

假设你是一个内向的人，而你生活的环境对你这种安静的天性十分友好，比如：家长和老师经常称赞你思维缜密，善于分析；他们理解你对独处时间的需求，也会帮助你以你喜欢的方式社交；他们会鼓励你去寻找那些能发挥你优势的机会，最重要的是，他们不会因为你内向的孩子而否定你，让你感到自卑。如果有如此这般的支持，即使你是一个内向者，你也会具有良好的适应能力，生活得十分舒心。

然而不幸的是，情况并非总是如此。许多内向的人并没有因为自己的深思熟虑而受到赞扬，反而因为自己“太安静了”而备受质疑。父母希望他们“不要总是待在房间里”，老师要求他们积极发言。内向的孩子经常得到这样的反馈：他总是一个人安静地做自己的事，周末也不和朋友一起出去玩，一定有什么问题。如果你的童年是这样度过的，那么成年后你就会经常感到崩溃。好在现在改变这一状况还为时不晚。

所以，如果有人说自己是因为受到霸凌或者遭遇情感问题，才从一个外向的人变成内向的人，这话可以相信吗？这不完全是真的。人出生时就已经注定是倾向内向还是外向了，环境不会改变这一点，不过环境可以改变性格。斯尼德曼博士告诉我：“随着环境的变化以及时间的推移，人的性格会发生变化。而且随着生活经历的增多，我们对世界的认识和回应或多或少地也会发生改变。”如果小时候经历过霸凌，或者一生挚爱与你分手，你的确会受到负面影响。你可能会因此变得更加孤僻，更加谨慎，不那么自信。一段时间里，你可能只想待在家里，不想与任何人互动，好像突然间你就变得内向了。但其实发生改变的并不是你的人格，而是你的性格。而且这样的变化是暂时的，可能只会持续几天时间。

为什么性格会改变

性格的改变并不是坏事。人格研究协会（Association for Research in Personality）执行董事会成员克里斯托弗·索托（Christopher Soto）表示，当人的性格随着时间推移而发生变化时，通常都是有利的改变。一些研究（包括索托的研究）表明，大多数成年人都会随着年龄的增长而变得更加随和、认真，情绪也会更加稳定。这些变化并不是一蹴而就的，而是在几年甚至几十年里循序渐进产生的。虽然导致性格变化的所有原因目前还不能明确，但是研究人员已经确定了一些潜在原因：

● **社会角色**——美国心理学教授布伦特·罗伯茨（Brent Roberts）等人的研究表明，我们所扮演的社会角色会改变我们的性格。换句话说，随着我们生活的改变，我们的性格也会发生改变。例如，当你初为人父（母）时，你会变得更加认真负责。我成为一名教师后，性格也发生了一定变化，一段时间后，我能够较为自如地应对公开演讲、他人的关注及闲聊了。但我并没有因此变成一个外向的人，本质上，我仍然是内向的。

● **创伤事件**——创伤事件也会改变性格。作为人类，极度不愉快的经历要比极度愉快的经历更能深刻地改变我们。换言之，我们的大脑——尤其是在孩提时期——容易对负面经历过度学习。例如，如果你小时候有过被霸凌的经历，你的性格可能会因此受到影响。这是因为创伤经历会诱发大脑的变化，从而导致理解力、情绪反应、幸福感、社交能力等发生变化。好的方面是，你可以积极努力地消除创伤造成的一些影响。^[6]

● **有意改变**——美国心理学教授内森·赫德森（Nathan Hudson）和克里斯·弗雷利（Chris Fraley）2015年的研究发现，通过认真设定目标并持之以恒，就有可能有意识地改变自己的性格。克里斯托弗·索托和朱尔·施佩希特（Jule Specht）也做了相关研究，研究结果表明，如果你的生活有意义、十分美满，那么你的性格更有可能发生积极的变化。

内向不等于毁灭

安德烈·索罗（Andre Sóló）是一个内向的人，他自嘲是个书呆子，他想改变自己的性格。你应该能想象到他的样子：长着一脸小粉刺，笨手笨脚，喜欢科幻小说。安德烈不仅内向，而且笨嘴拙舌。

成年后，他想改变自己这种笨拙的性格。他想知道如何能让自己在社交过程中不再那么笨拙，同时能够享受与人交谈的乐趣。于是他开始尝试。像所有书呆子一样，他准备了一张电子表格，列出所有他希望改变的方面、实现这些目标需要采取的步骤，以及实现每一个目标需要面临的挑战。

他的第一个挑战是与5个陌生人交流互动。但这些陌生人不能是随便找的。安德烈为此制定了一些规则：服务员不算（老板付了报酬就要求他们对人友好）；朋友的朋友也不行，没有挑战性。互动必须是真实的，不能只是打个招呼说“嗨，你好！”这么简单。

安德烈在一家美术馆找到了第一个符合条件的陌生人。看到一位女士安静地站在那里凝视一幅画，安德烈走上前问她对这幅画有什么看法——他几乎是从展览厅的另一端喊出了这个问题。令他惊讶的是，那位女士非但没有生气，还滔滔不绝地说了自己对那幅画的看法。安德烈一边听，一边在心里默默地给自己的清单打钩：5次挑战成功完成一次！最后他说了声“谢谢”就急匆匆跑开了。显然，他还需要多加练习。

“这样的交流对我来说并不容易。我心里并不想做。”安德烈告诉我，“我完全不知所措。”他必须接受这样一个事实，那就是在某种程度上，他不得不将自己置于尴尬的境地。“一开始，我感觉自己就像个傻瓜，”安德烈说，“这就是改变要付出的代价。”

但他发现，走出自己的舒适区就像在健身房里举重一样——一开始很难，但是越练就越容易。第二个挑战是在一家餐馆里，他与一名男子进行了交谈。安德烈问他读了什么书，借此打开了话题，两人你一言我一语交流起来。

安德烈不断提高交流能力，越来越健谈。每天出门前，他都会选择3个可以谈论的话题。第一个是：“你听说了……（最近的一个新闻）吗？”第二个是：“你知道……（一个有趣的新发现）吗？”第三个是：“如果……（一个富有想象力又有趣的场景），会怎么样？”根据励志书的建议，安德烈发现每个人都喜欢谈论自己，于是他学会了询问对方情况的问题，还给自己定了一条规则，永远不去问别人“你是做什么工作的”这个问题，因为他自己就不喜欢聊相关的话题。

现在，安德烈比较善于与人交谈，也因此在许多方面得到了回报。他的老板和同事越来越喜欢他；与心仪的女士约会交谈时，他也更有信心了；他收获了许多有意义的友谊。提高了谈话技巧后，他在一家酒吧（他过去讨厌去这种地方）遇到了一个新朋友。对方说安德烈非常特别，拥有能说会道的天赋。当他告诉她这并非天赋而是练出来的技能时，她都震惊了。

提高谈话技巧，最好的结果并不是交到很多朋友，也不是能够自信地约会。“事实上，我开始喜欢与人交谈，”他说。“我不再感到害怕，而是感到有趣。”同样，当陌生人与他交谈时，他不再觉得那是对他私人精神状态的侵犯（至少，在大多数情况下他不再有这样的感觉）。

但安德烈仍然是个内向的人。现在他成了一名作家，大部分时间都在独自写作，创造出一个又一个奇幻世界，并通过融入自己的故事将这些世界变得栩栩如生。同时，他依然对要参加的社交活动比较谨慎。

安德烈说，克服自己的弱点感觉很好：“我认为对于内向的人来说，能为自己做的最好的事情，就是接受自己。”

内向并不会毁了你，如果你想交朋友，想与他人交流，你仍然可以做到。像安德烈一样，通过学习和练习技能，你可以实现这些目标。久而久之，你必将从中受益。

内向者的4种类型

内向的人并非完全一样。安德烈有条不紊地（例如，使用电子表格列出清单）提高自己的社交技能，而你也可以有自己独特的方法。同样，我们的敏感程度各不相同。有些内向的人对噪声和人群非常敏感，而有的内向者不会介意人多的场合；有的内向者只参加了一个小时的社交活动就感到精疲力竭了，而有的人能够忍耐的时间更长。

美国心理学家乔纳森·奇克（Jonathan Cheek）及其研究生珍妮弗·格兰姆斯（Jennifer Grimes）和考特尼·布朗（Courtney Brown）共同探索了内向者之间的差异。他们假设有不同类型的内向者——也就是说，内向的人有不同的表达方式——并对大约500名不同年龄段的成年人进行了调研，了解他们独处时的喜好，是否会做白日梦等情况。根据调研，他们总结出了4种内向者：社交型（social）、思考型（thinking）、焦虑型（anxious）和克制型（restrained）。他们用这4个英语单词的首字母将其命名为STAR模型。

根据他们的模型，一个人可能只属于一种类型（例如，你可能是思考型内向者），也有可能是两种或两种以上类型的混合体。阅读下面对每种类型的描述，看看你属于哪种类型。如果你想深入了解，可以使用下文中的“奇克STAR量表”进行测试。

社交型——别被这个名称蒙骗了，它可能并非你所想象的那样。STAR模型中所谓的“社交型内向者”，并不是指一个内向者其外向程度能够与真正的外向者媲美。“社交型内向者”是指在社交方面内向的人，这一类型的内向者只喜欢与一个或几个人相处，有时甚至不愿意和任何人相处——那些高度社交型的内向者通常喜欢独处。他们不愿意参加周六晚上的聚会，而是喜欢待在家里玩最喜欢的电子游戏或看网飞电视剧。当然，他们选择待在家里是因为喜欢低调的活动，而不是因为腼腆或有社交焦虑。腼腆或社交焦虑并不等于内向。

思考型——和名字一样，“思考型内向者”是指懂得内省、思考和自我反思的人。他们喜欢做白日梦，沉浸在自己内心的奇幻世界中。不过，这里并不是说这一类型的人会神经质地失去对现实的控制，而是指他富有想象力和创造力。与“社交型内向者”不同，“思考型内向者”对社交活动的厌恶程度与其他内向类型不同。他们可以整个周末都和朋友待在一起，然后周日晚上独自写日记、做白日梦或画漫画小说。

焦虑型——“社交型内向者”喜欢独处是因为他们喜欢低调的活动，而“焦虑型内向者”则会因为与他人相处时总是产生窘迫和痛苦的自我意识而尽可能避免社交。这类内向者可能对自己的社交能力没有足够的信心。然而遗憾的是，即使他们独处时，焦虑感也不会减轻，因为这种内向是由其喜欢“苦思冥想”决定的。“焦虑型内向者”可能会在脑海中反复思考，会不会有什么事出了问题，或者已经出了问题。他们的大脑中充满消极思想，挥之不去，甚至半夜都无法入睡，在脑海中一遍又一遍地思考同一件事。5年前发生的那件窘事，时不时地就会在他们脑海中浮现。

克制型——每天一起床，你是不是就决定要度过充实的一天？你是不是喜欢时刻都保持忙碌？你的座右铭是不是“再来一次”？如果是这样，你可能不是一个“克制型内向者”。“克制型内向者”往往更喜欢稳步慢行。他们无论做什么都要提前做好准备，三思而后行。他们喜欢放慢节奏，保持放松状态，不喜欢寻求新体验或兴奋的感觉；有时，他们可能会感到无精打采，缺乏活力。

STAR模式还在完善，并未涵盖所有内向者的类型。尽管如此，这一模型已经扩大了内向的定义，具有重要意义。有趣的是，奇克及其同事认为不应单独使用“内向”这个词，而是应该在这个词前面加上特定的修饰语，比如“社交型”或“焦虑型”。例如，当某个好奇的外向者不理解你时，你可以这样解释：“是的，我是一个内向的人，属于‘思考型内向者’。人多的场合对我没有影响，只是大多数情况下我更喜欢独自思考和反思。”

小测试——你属于哪个类型的内向者

请回答以下问题，测一测你的感受和行为特征在每一项中达到了什么程度。选择一个合适的数字，填在每项前的空格里：

1=不真实，完全不符

2=不常见

3=不确定

4=常见

5=真实，完全相符

社交型内向者

- ___1.特别的日子我只喜欢一个人或者和几个密友共度，不喜欢举行盛大的庆祝活动。
- ___2.我会计划好每一天，给自己留出独处的时间。
- ___3.我理想的休假就是给自己大量独处时间来放松。
- ___4.在人多的场合待了几个小时后，我渴望独自离开。
- ___5.我通常更喜欢一个人做事。
- ___6.我总是被人误解，因为我很少谈论自己，导致他人对我形成错误印象。
- ___7.社交过程中，即使我玩得很开心，结束之后总会感到筋疲力尽。

思考型内向者

- ___1.我喜欢分析自己的想法和看法。
- ___2.我的内心世界丰富又复杂。
- ___3.我经常思考自己是一个什么样的人。
- ___4.当读到有趣的故事或小说，或者看了一部优秀的电影时，我会思考如果故事中的事发生在我身上，我会有什么样的感受。
- ___5.我会关注自己的内心感受。
- ___6.有时我会（在脑海中）后退一步，以便从远处审视自己。
- ___7.我经常做白日梦，幻想一些可能发生在我身上的事。

焦虑型内向者

- ___1.走进一个全是人的房间里，我会感到不自在，总觉得别人都注视着我。
- ___2.我经常回忆一些不希望想起的生活片段。
- ___3.我有时感到精神疲惫，只想独自离开。
- ___4.我对自己的社交能力缺乏自信。
- ___5.遇到失败或让我失望的事时，我通常会感到羞愧或愤怒，但尽量不表现出来。
- ___6.遇到新情况，我需要一些时间克服自己的腼腆。
- ___7.即使和一群朋友在一起，我也会经常感到孤独和不安。

克制型内向者

- ___1.早上醒来时，我不会立即开始做事。

___2.我喜欢放慢节奏，保持放松的状态。

___3.我不会急于表达自己的想法，说话之前会仔细思考应该说什么。

___4.我很难走出自己的舒适区，很少寻求新的体验和感觉。

___5.忙碌会让我备感压力。

___6.我总是会三思而后行。

___7.深思熟虑之后才会做决定。

你的情况如何

将4种类型的每组7个问题对应的分值加起来，分别计算总分。

下面是得分指南：

社交型内向者

得分低于17分，社交型内向程度低；得分在21分左右，社交型内向程度一般；得分超过25分，社交型内向程度强。

思考型内向者

低：低于18分

一般：21分左右

高：高于24分

焦虑型内向者

低：低于15分

一般：19分左右

高：高于23分

克制型内向者

低：低于15分

一般：20分左右

高：高于25分

为什么内向者不擅长用语言表达思想

无论你属于哪种类型的内向者，我敢打赌你都经历过这样的情况：一位同事突然闯进你的办公室，或者一位朋友突然找到你，他问了你一个问题，话语间透着立即要答案的语气。他的问题很简单，但你的大脑却是一片空白。你开始组织句子，但又停了下来。你说出来的话似乎与要表达的意思很接近，但又不完全一样。你退缩了。对方看着你，就像在说：**加油，全说出来**。你当时就想：**要是大脑能配合一下就好了**。

努力想找到合适的词进行表达的过程被称为“词汇提取”，这是许多内向者都存在困难的过程。在社交场合中，缺乏“词汇提取”能力，我们就很难跟上外向者敏捷的语言表达节奏。工作中，我们可能给别人留下自己不知道自己在说什么的印象，但实际上我们心里很清楚想表达的意思。课堂上，我们不敢举手回答问题，因为当同学的目光都落在我们身上时，我们很难用语言表达自己的观点。

内向者存在“词汇提取”问题，其中一个原因是我们对信息处理得过于深入。对想法，我们会仔细思考，在脑海中反复思量，从各个角度分析。当大脑处于“反思模式”时，我们就很难用语言表达出来。内向者做不到像许多外向者那样边想边说，我们得在心里想好再说。

马蒂·奥尔森·莱尼博士在《内向者优势》一书中提到，内向者不善言辞的另一个原因与长期记忆有关。储存在长期记忆中的信息大多在我们的意识之外。正如字面意思所示，长期记忆包含了长时间保留的信息，理论上可以无限期保存。有的长期信息很容易获取，而有的则很难回忆起来。例如，你还记得第一天上幼儿园的情形吗？

而工作记忆（有时称为短时记忆或活跃记忆）保存的时间则很有限，通常只能储存几秒钟。工作记忆中的信息就在你的嘴边。这种信息很容易提取，如果你没有把这类记忆转化成长期记忆，它们的存储时间就会很短。

莱尼博士认为，内向者更喜欢长期记忆而不是工作记忆。如果事实如此，就可以解释为什么“词汇提取”对我们来说如此困难了。提取长期记忆中存储的信息相对困难。要“调出”你试图回忆的信息，需要正确的联想或“钥匙”——让你想起存储的记忆的东西。例如，如果你想回忆第一天上幼儿园的情景，那么试着环顾房间四周，看看能不能找到能调出你回忆的“钥匙”。假如你看见了一双运动鞋，这时你可能会突然想起，上幼儿园的第一天，有人把牛奶洒在了你的鞋子上，于是，那天的许多回忆便如潮水般涌入你的脑海。

而且如果你在试图发言时，哪怕只有一丁点儿焦虑，比如有人让你当场发言，你可能更难找出正确的话语来表达。并非所有内向的人都生性腼腆或有社交焦虑，但内向的人在社交场合确实都会经历某种程度的焦虑。焦虑会让人感到疲惫，这时，回忆信息的难度就增加了，这是因为焦虑时大脑中会释放大量的压力荷尔蒙——皮质醇。皮质醇会影响大脑，导致记忆力减退，妨碍回忆。

对一个内向的人来说，表达思想的最好方法就是把想法写出来。例如，比起打电话和面对面的会议，你可能更喜欢用短信和电子邮件的形式进行沟通。同样，许多内向的人都会通过写日记的方式消化自己的各种经历。产生这种偏好的原因仍然与我们大脑的运作方式有关。莱尼博士说，人们在说话和写作时使用的大脑通路不同，对于内向的人来说，“写作”通路更顺畅。

当大脑一片空白时

若要从长期记忆中提取信息，你需要找到正确的联想或“钥匙”。好消息是，对长期记忆中的大多数信息，大脑中都存储了好多把“钥匙”。它们可能以思想、情感或感官联想的形式存在，如气味、图像、声音，甚至身体的感觉。如果你能找到其中一把“钥匙”，就能调出整段记忆。下面的方法可以帮助你找到“钥匙”：

- 保持安静，自然放松。
- 允许自己安静片刻，不要让别人催你。
- 用“让我想想……”或“我想……”等句式，为自己争取时间；或者向对方发出一种非语言信号，比如转移视线、微微皱眉等，提示你在思考。
- 放飞思绪，让记忆涌现。一段记忆可能会触发另一段记忆，或许其中一个就是你需要的“钥匙”，能帮助你提取信息。

如果这些都未能成功，你还是无法用语言表达自己的想法，也不要因此感到窘迫——窘迫是你大脑的自然反应，这时，你不要继续设法提取信息，而要进行反思。如果你是个安静的人，那么你的身边一定也有一些喜欢深度思考的内向者。才华横溢的物理学家斯蒂芬·霍金（Stephen Hawking）曾说过：“安静之人有着最振聋发聩的思想。”你可以试着用幽默的方式缓解说不出话的窘迫，也可以试着转移话题，但稍后一定要回复他，只不过是以电子邮件或短信的形式。

结语

内向者可能天生就没有外向者那么能说会道，在社交活动、结交新朋友方面，也不像外向者那样精力充沛。但内向者的内心有一股强大的力量（我们将在本书后面探讨相关内容）。我希望了解了内向背后的科学后，你会感叹一声“原来如此！”（就像多年前我的感受一样），也希望你会更好地了解和欣赏自己的内倾型人格。

第三章

内向者都无礼及其他误解

误解1：内向就等于傲慢

刚上大学时，住在同宿舍的一个大二学生请我吃饭。她外向、直率、声音洪亮，一看就是那种喜欢侃侃而谈的人。事后看来，她可能属于外倾型人格。

到了餐厅，我们点了开胃菜后，她就问我来自哪里（明尼苏达州）、学什么专业（写作）等，都是日常的闲聊。我以为我们的第一次“朋友约会”进行得很顺利——对于像我这样害怕社交、内向的人来说，当时看起来确实很顺利，但是后来她说了一些让我震惊的话：“你真的很酷！第一次见到你时，你几乎没和我说话，我觉得你有点傲慢。”

有点傲慢。她说这些话时语气极其平淡，就好像在告诉我，我点的马苏里拉奶酪棒到了。从某种意义上来说，我认为她是在恭维我。

但我却不知道该如何回应。我愣住了，小声地回了一句：“哈哈，谢谢。”我假装若无其事，但事实上，她的话伤害了我。是的，我很安静，在学校时喜欢独处，周五晚上一般也是躺在床上读自己喜欢的课本。我有一个男朋友，还有几个好朋友，有了他们，我的社交量就足够了。我从没想过我的内向会被认为是傲慢。我只是在做自己的事而已。

事实证明，内向的人被误解为傲慢、无礼或冷漠，都是常见情况。莱拉尼（Leylani）告诉我：“就因为我不喜欢闲聊而是喜欢独处，就经常有人指责我傲慢。”“有人还给我起了个绰号叫‘冷面皇后’，”安妮（Anne）说，“而且还有人说‘我第一次见你的时候都有点怕你’，就因为我没一直微笑。”阿利森（Allison）补充道：“高中毕业多年后，再次遇到高中同学时，他们都说我以前特别高傲自大、傲慢无礼。”于是我问她是不是她对他们说过什么无礼的话。“事实证明，我没有，只是因为我经常一个人看书，或者戴着耳机听音乐，其他人就认为我一副高高在上的样子。这让我备感困惑。虽然我看上去不那么合群，但我并不讨厌他们。大多数情况下，我只是忙于看书、听音乐之类的。”

到现在为止，我都想不起来我什么时候对室友傲慢过。我从来没有做过冒犯她的事，也没有做过在她和我说话时不理她等诸如此类的事。唯一可能的就是，在我们成为朋友之前，有几次我们在走廊里擦肩而过时，我没有说话而已。我只是没有向她挥手打招呼，说：“嗨，我是詹妮，你好吗？”我不认为这就是傲慢无礼，我只是沉默而已。

然而问题就出在这里。我们这种内敛的本性给我们带来不少麻烦。如果我们不说客套话，就会被指责不友好；如果我们没有向刚认识的人分享自己的人生故事，就会被指责为冷漠。在我们眼里，生活并不是一场盛大的鸡尾酒会，拥有几段有意义的关系，对我们来说就很满足了。我们不会不停地扫视周围，寻找崇拜我们的粉丝。

我们有可能一整天都在自己的思想中度过。沙莉玛（Shalima）是一个内向者，她也有过被人指责无礼的经历。她告诉我：“当你的大脑文思泉涌时，你就不想说话。”所以我们更喜欢观察周围环境，这也是内向者通常的行为表现。艾米（Amy）说：“人们表现得安静并不等于他们在生气、悲伤，也不是说他们无礼、冷漠、傲慢或自大。安静只是代表人们喜欢安静地观察、享受生活。”

当室友说我傲慢无礼时，我真希望自己能开口为自己辩护。我想告诉她，不要对一个安静的人做出如此假设，一个人之所以表现得安静，有很多原因。他可能是一个内向的人，需要时间与新朋友热络起来；有可能他此时正在享受内心世界的思绪；也有可能那个安静的人只是想沉默一会。不要武断地做出判断。

现在，我在公寓走廊里碰到邻居时都会特意打招呼。心情好时，我甚至还会和他们聊两句（“你的外套真漂亮！你在哪里买的？”）。但是我不可能就“今天天气怎么样”这个话题和他们聊15分钟（除非下雪，因为这是生活在明尼苏达州的人唯一想聊的事）。我可能也不会主动邀请他人来家里喝茶，这一点我不会改。

误解2：内向者喜欢独处就是不合群

吉尔（Jill）上高中时，由于不知道如何应对自己的内倾型人格而经常感到疲惫不堪、精力不足。结果，她和父母的关系也变得很僵。“我喜欢一个人独处，可他们从来都不理解。我知道他们是担心我情绪低落，或者做了什么不该做的事，因为整晚我都坐在电脑前一动不动。”她告诉我，“所以，我在他们眼里就是一个‘不合群的人’，一个‘有问题’的人。”后来，吉尔甚至无法承受学校课堂带来的刺激。“在学校里，我不与任何人交流，把自己完全封闭了起来，”她说，“老师把我的父母请到学校，要求我积极和同学交流。我感觉自己就像是一个有缺陷的孩子，甚至是一个坏孩子。我就等着他们把我送去接受心理治疗，这样就能‘修好’我不愿意与人交流的问题了。”

不过现在，吉尔理解她为什么会感到筋疲力尽了，那是因为她身处人群中时受到了过度刺激，而之后精力又没有得到完全恢复。“我们要参加各种社团活动，一下课朋友们就要来找我聊天，这些都给我带来了很大的压力。”她告诉我，“如果我不陪他们，那又会引发一系列问题。要么说我没有百分之百地忠于他们，要么说我是一个‘糟糕的朋友’。于是我只能假装自己是一个外向的人，这样才能勉强让他们满意。但是我也因此变得烦躁，结果我在他们眼里就成了一个‘高傲自大’的家伙——这是我一个同学的原话。”

康尼（Connie）也存在类似的问题：“我有一个所谓的‘好朋友’，名叫尼基（Nikki），她非常外向、风趣、有创造力、有爱心，能说会道，但是比较张扬，在各个方面都喜欢表现自己。她说话时高调，生孩子时高调，创作时高调，人际交往中也喜欢高调地炫耀。她需要那种强烈的外界刺激。所以，当我成了她眼里的好朋友时，只要一有机会，她就说我不合群，就因为我不像她那样需要外界刺激。”

康尼说，尼基是学心理学专业的，所以她自认为了解所有人。“也许她只是知道人与人之间的性格和喜好不同，但我不认为她能真正理解。”康尼说，“站在她的立场上，如果我不想和她及她的朋友出去玩，如果我把家里收拾得干干净净，如果我的生活井然有序，就会遭到她的取笑。”康尼认为尼基之所以会这样，是因为她们的性格截然相反。“只要和尼基在一起超过10分钟，我就想离开。她说话的声音太大，句句以自己为中心，让我感觉受到过度刺激。诚然，我确实内向，但聊天过程中，我也喜欢时不时地说一两句话啊。内向就等于不合群，虽然我以前也这么认为，但是当我真正理解并接受自己是一个内向者之后，我的看法就改变了。”

此外，还有一个对内向者的误解是，由于内向者需要独处时间，别人就认为我们不友好，甚至认为这种需求是不健康的。吉尔和康尼就是这一误解的受害者。外向的人无法理解内向者为什么经常需要独处，在他们眼里，独处根本没有什么好处。

他们不明白的是，内向者的内心中有一颗隐形的小蓄电池。这颗蓄电池中蕴含了我们社交所需的所有能量。如果一个同事喋喋不休地和你谈论她的周末，而你不得不倾听时，电池里的电就会消耗一部分；当你和办公室里的同事一起吃集体午餐并不得不进行礼貌性闲聊时，你那电池里的电又会消耗一些；当你参加姐姐的婚礼，遇到小时候见过你的亲戚，你不得不一一礼貌应酬时，你电池里的电就耗尽了。内向者需要独处，这并不是一种不健康的需求，独处正是我们恢复精力的时候。

内向者的心声

我采访了一些具有内倾型人格的人，谈论他们遇到的一些对内向者的误解，内容如下：

我遇到的一个误解是，即使你对外向者解释了内向者的情况，很多时候他们还是会试图给你提一些建议，教你变得更外向。也就是说，在外向者的眼里，内向是一种低等的人格类型，内向的人似乎必须听他们的意见，成为外向的人才行。总是有人这样想，这确实让人感到失望。但我认为内向者有责任向世界表明，内向者探索世界的方式没有错，不需要改正。

——谢尔比（Shelby）

我认为最大的误解是：所有的内向者都有社交焦虑症，不喜欢社交。我有个同事是个外向的人，她知道我性格内向。有好几次她都认为由于我是个内向的人，所以只要是涉及社交或展示的事情，我都不会感兴趣。如果我提到周末参加了一个派对或类似活动，她就会问：“你真是个内向的人吗？”我告诉她，内向并不意味着不喜欢与人交往或社交，也不意味着腼腆，只是需要更多独处时间来充电而已。

——梅甘（Megan）

当我向别人解释什么是内向时，他们就会问：“难道你没有服用药物进行治疗吗？”我问什么药，他们说：“抗抑郁药啊。”

——楚克（Chuk）

我曾经有一个性格外向的室友，她发现我上班接了一整天电话后，下班就需要一段安静的独处时间减压，这一点她始终无法理解。我告诉她，我要回房间关上门，静静待一会儿，不是因为生了她的气，也不是因为患上了抑郁症，我只是需要一些独处的时间。但是几乎每天她都会敲我的门，然后问我：“你生我的气了吗？你怎么了？我们出去转转吧？”唉！几个月后，我不得不让她搬出去。她很不理解，还告诉我们共有的朋友，我有多么傲慢无礼，多么喜怒无常。

——埃米

我是一名教师。教学过程中我激情澎湃，与学生充分互动，引导学生学习，但下班后，我就需要安静的独处时间来充电。有一次，我要给一群同事做一个培训，结果主持人介绍我时称我是一个“腼腆的人”。我讨厌别人说我腼腆，因为我根本就不腼腆。如果我无话可说，我宁愿不说话。

——珍妮弗

根据我的经历，在别人眼里，我根本没有那么聪明。因为聊天时，我基本不参与，只是在一旁静静聆听和观察。

——邦尼（Bonnie）

作为一个内向的人，我面临的最大误解就是别人认为我不内向！生活中的许多人都不知道我其实有社交焦虑，正因为如此，我在公共场合才会努力地表现得很外向。我可以做到侃侃而谈、声音洪亮、全身心投入，但所有这些都源于我因社交产生的恐惧、焦虑和压力。当我能真正做自己的时候，我其实非常安静寡言。

——艾丹 (Aidan)

我们并不是讨厌他人，只是喜欢把精力放在某些事情上，不喜欢肤浅的互动而已。我们也会闲聊，但是如果可以选择，我宁愿做其他有意义的事。

——嘉美子 (Kamiko)

有的人认为，只要是内向的人就一定与社会脱节，我很不喜欢这种误解。内向者也是人，也有社交需求。

——内利亚 (Nelia)

有人说：“你这么健谈，不可能是一个内向的人！”我做过很多工作，大部分都要求我必须充满激情。正因为如此，我知道要如何闲聊，而且能够聊得热火朝天。但其他人看不到我回家后的样子。我会把自己完全封闭起来，有时长达1个小时，充分给自己充电，这样我才能完成家里的工作。很长一段时间后才意识到，仅仅擅长聊天并不代表我就是个外向的人（在别人眼里，我确实像个外向者）。我还意识到我需要独处来给自己充电。了解了这些后，我改变了工作习惯，获得了健康的内在生活。

——丽贝卡 (Rebecca)

我经常遇到的问题是午休时的社交。我喜欢与人打交道，很容易交到朋友，但我不喜欢毫无意义的社交活动。因此，我喜欢独自吃午饭，嘈杂的闲聊会让我感到疲惫，我需要在午休时间理清思绪，这样下午才能继续工作。大多数同事都能理解，但有一些人就是不理解！

——劳伦斯 (Lawrence)

因为我很安静，不怎么说话，所以总是受到轻视。他们不知道，我喜欢在一旁观察，不喜欢站在聚光灯下。我喜欢幕后工作，喜欢低调行事。我懂的东西比他们想象的多得多，我也希望这样保持下去。

——埃米莉 (Emily)

我是个内向的人，成长过程中最糟糕的事是人们认为我不希望自己内向。当你课间坐在树下看书时，人们就认为你是想和漂亮的女孩们一起编辫子，或者和坏孩子们一起抽烟，但实际上你就是想安静地看看书而已。

——阿利森

误解3：内向者缺乏激情

人们经常指责利安娜·查普曼（Leanne Chapman）缺乏激情。她在“亲爱的内向者”发布的一篇文章中写道：“你有没有参加过这样的研讨会，演讲者跳上舞台大喊：‘你们激动吗！’在某些派对或社交聚会上，有人也会激动地问同样的问题。如果你像我一样内向，你可能会觉得这个问题难以回答。我可能会对某件事感到激动，但我不会表现出来——熟悉我的人都能看得出来。我很内向，生性安静，所以对这个问题的回答，我通常会简单说一句‘是的’，然后一笑而过。”

我对利安娜遇到的问题深有体会。生活中很多时候，由于我缺乏外在的激情而引发了许多问题。例如几年前，成年后的我开始约会，但是约会对象都以为我不喜欢他们。有时的确如此——第一次约会之后，我就不想和那个人联系了。但有时，我的脑海中会响起帕拉摩尔（Paramore）乐队的《唯一的例外》（*The Only Exception*）那首乐曲，然后便会陶醉其中，与约会对象一起规划我们的未来。但我不会以典型的外向者方式表达我的感受——我不会滔滔不绝，也不会唉声叹气，更不会咯咯傻笑。事实上，好像我越喜欢一个人，表现得就越沉默，结果却适得其反。

虽然我和利安娜都不是参加啦啦队的料，但这并不代表我们缺乏激情。不能仅仅因为我们看起来没有那么激动，就断定我们没有兴趣。内向的人和外向的人一样充满激情，只是我们通常会把大部分激情隐藏在心里。如果我们今天过得很糟糕，有同事过来问我们“你怎么了”时，我们可能不想说。《不可抗拒的内向者》（*The Irresistible Introvert*）一书的作者迈克拉·钟指出：“内向者就是这样：我们会把内心的凌乱隐藏起来，不让他人看到。”除非你真正地¹了解内向者，否则你不可能懂得。

最终，利安娜学会了不去在乎别人认为她没有激情。“如果有人说我缺乏激情或太安静，我就会微笑着告诉他，这就是我的天性，”她写道，“我没有必要为自己辩护，也没有必要和那些人长时间纠缠，因为他们总是会让我对自己产生怀疑。虽然那是无心的，但是对我也没有任何好处。”

“许多人不知道的是，内向者的内心深处其实很丰富。”她继续写道，“只是内向的人不喜欢通过说话或闲聊直接表达，而是喜欢通过行动主义²、写日记、绘画、创作音乐、种花养草，为一些特殊事业而奋斗，以及适当的沉默来表达。”

误解4：内向者讨厌其他人

美国诗人查尔斯·布可夫斯基（Charles Bukowski）在半自传体电影剧本《酒鬼》（*Barfly*）中写的一句台词，几十年后成了内向者的赞美诗。这句话在内向者圈子中很流行，也许你也听说过。在这部剧中，与主角亨利（Henry）同居的女人旺达（Wanda），问亨利是不是讨厌其他人。亨利是个孤独的酒鬼，表面上看，他似乎讨厌其他人，但实际上并没有，只是一个人让他感觉更好。然而遗憾的是，像亨利一样，许多内向者都被误认为从内心深处讨厌其他人。只因为我们喜欢独处，我们的朋友和亲人就认为我们不喜欢其他人。但实际上，大多数内向者并非如此。相反，有的内向者非常喜欢与他人打交道，甚至会选择需要“外向”性格的职业，迫使自己每天与他人互动。虽然工作耗尽了他们的全部精力，但他们认为这是为他人服务而做出的牺牲，是值得的。许多内向的人是社会工作者、教师、顾问、医生、项目经理等。比如凯伦（Karen），她在医疗行业担任信息科技（IT）项目经理已经超过35个年头了。她告诉我，工作中最让她开心的事就是帮助人们学习如何使用技术。还有瓦妮莎（Vanessa），她作为一位社会工作者已有10载。她喜欢这份工作，因为她能从中真正了解他人，倾听他们的故事。不过交流过

程中她会略过闲聊，直接进入有意义的正题。最后还有玛丽（Mary），她是制造行业的一名顾问，虽然工作中会受到过度刺激，但是能够通过自己的技能帮助他人，她认为十分值得。她说，看到客户发展业务，实现梦想，她感到很开心。

误解5：内向者都腼腆

内向者都腼腆，是对内向者的另一个误解。事实并非如此。内向和腼腆是两回事。如果你腼腆，就会担心别人对你做出负面评价；社交中，你会感到局促不安、羞怯、紧张、没有安全感，还会有一些身体反应，比如脸红、颤抖、呼吸困难。然而，如果你内向，你只是喜欢平静、低调地生活。腼腆的人可能不愿意参加宴会，因为一想到要和陌生人闲聊，他们就会感到害怕和焦虑，而内向的人不喜欢参加聚会，是因为他们感觉在家独处会更放松、更愉悦。

也就是说，你可能内向但不腼腆，也可能外向但很腼腆。微软的联合创始人比尔·盖茨（Bill Gates）就是一个内向的人，但他一点也不腼腆。在《今日心理学》（*Psychology Today*）网站的一篇博客文章中，苏珊·凯恩形容他书呆子气、安静，能够平心静气地对待他人给他的所有评价。而美国歌手芭芭拉·史翠珊（Barbra Streisand）——一名具有传奇色彩的音乐偶像，却很有可能是一位腼腆的外向者。大多数人都不知道，她其实一直有舞台恐惧症。1967年，史翠珊在中央公园的一次演出中由于极度恐慌，忘记了一首歌的歌词，此后的几十年里，她一直都在尽量避免现场表演。

当然，你也可能是一个腼腆的内向者。如人们所料，心理学家发现腼腆和内向具有一定重叠性，也就是说某些内向的人会表现得腼腆，而一些腼腆的人也很内向。正如凯恩所说，其中一个原因是有些人天生就有“高反应性”气质，这导致他们既腼腆又内向。此外，腼腆的人可能会随着时间的推移越来越内向，因为社交生活会让他们越来越焦虑，从而让他们逐渐发现独处的乐趣。此外，内向的人可能会经常收到来自同龄人、老师和家长的反馈，认为他们有问题，从而变得腼腆。

了解腼腆和内向之间的区别很重要，因为如果你特别腼腆，你可以想办法克服自己的腼腆。我就做到了。从小我就特别腼腆，但近年来，我就不怎么在意别人对我的看法了——我也感到了前所未有的自由。然而，我们的社会对这两种人格都存在偏见。根据凯恩的书，有研究表明，与说话语速慢、相对安静的人相比，人们认为语速快、说话频繁的人更随和、更能干、更聪明。这才是真正需要消除的误解。一个人即使腼腆或内向，也并不代表他们的能力或智力就差。

误解6：内向者领导能力差

管理他人、成为公众焦点、能够承担风险——提到这些特质，我们往往会联想到领导者、外向者。这是否意味着内向的人领导能力就很差？完全不是。内向者在社会的各个领域（无论是商业领域、政治领域还是技术领域）都扮演着至关重要的角色。事实上，据《今日美国》（*USA Today*）报道，40%的高管都是内向者。在我们这个时代，一些著名的领导人也是内向者，比如比尔·盖茨。他认为内向的人完全可以成为优秀的领导者。2013年，他在一个订婚仪式上说，内向有一个好处，那就是内向的人有一种独特的能力，可以连续几天不与他人接触，而是深入思考问题，阅读相关资料，从与众不同的角度思考问题。

雅虎的首席执行官玛丽莎·梅耶尔（Marissa Mayer）也是一位性格内向的领导者。在接受时尚杂志 *Vogue* 采访时，梅耶尔提到，每次参加聚会她都有一种想要逃跑和躲藏的冲动，就连在自己家举行的派

对也不例外。那么，她应对这种社交回避倾向的秘诀是什么？她会看看手表，告诉自己在某个时间点之前不能离开。另外，她也向自己保证，如果到了那个时间点她仍然感到不舒服，就可以离开。结果她发现，如果她能强迫自己待上一段时间，她就能克服自己的社交回避倾向，而且还能玩得很开心。

还有一位著名的内向领导者，那就是美国前总统巴拉克·奥巴马（Barack Obama）。《纽约时报》（The New York Times）记者迈克尔·D·希尔（Michael D. Shear）说，奥巴马任总统期间几乎每晚都要独处四五个小时。与妻子和女儿用完晚餐后，他就会回到私人办公室，练习演讲、阅读简报、查阅信件。此外，奥巴马还有自己专有的充电模式：看娱乐体育电视网的节目，读小说，在iPad上玩填字游戏。内向者时常被指责高傲无礼，奥巴马也不例外，他也曾因看似冷漠而受到了批评。但也正是因为他所具有的内省特质和沟通能力，他成为一位强大的领导人，并且因为与国会山许多人的领导风格不同而世界闻名。

误解7：内向者不懂娱乐

弗吉尼亚·米尔（Virginia Miel）生活在墨西哥，那里的人们经常举行大型聚会。弗吉尼亚是一个内向安静的人，所以家人和朋友们经常说她不懂娱乐。这一天，有一位朋友宣布要举办生日派对，于是弗吉尼亚发誓要改变自己。以前每次参加完聚会，她都感到无聊、疲惫和急躁。她在“亲爱的内向者”发表的一篇文章中写道：“每次聚会都像在提醒我，做真实的自己就是‘错’的，我感受到的乐趣几乎为零。”

这一次，她做好了准备。“为了参加朋友的生日聚会，我花了整整一周的时间做准备。”她写道，“我专门在网上查了各种聊天方法，想象自己在聚会上尽情跳舞、和陌生人聊天、开怀大笑的场景。我发誓我要和其他人一样开心地娱乐。我应该喜欢这该死的活动。”

生日派对开始了，每个人都玩得都很开心，唯独弗吉尼亚不知不觉中又躲到了客厅的一角。深夜，一位平时不怎么喜欢弗吉尼亚的朋友走到她跟前。“和许多人一样，她问我是不是玩得不开心。”弗吉尼亚写道，“我说我挺开心的，就是不太喜欢嘈杂的地方。”说完她立刻就后悔了，因为这并不是真心话。她玩得并不开心，这一点显而易见。那位“朋友”有些刻薄地说她自己很懂娱乐。“等我长大了，”那位“朋友”一边玩着小刀一边说，“回忆起年轻时的日子，至少知道自己玩得很开心。”

弗吉尼亚遭遇的就是人们对内向者持有的一种常见误解。外向者想当然地认为，只要他们觉得有趣的事，对内向者来说也应该有趣。虽然我们偶尔也喜欢聚会，但我们对乐趣的定义有所不同。我们认为理想的周六晚上应该是待在家里，裹着睡衣，边吃外卖边看网飞电视剧；或者玩在线游戏、看书、写漫画小说、涂色、写歌；又或者是和我们最喜欢的朋友一起吃晚饭，说一说我们脑海中想到的一切。

现在，弗吉尼亚不再在意其他人对她“无聊的娱乐方式”的看法。“我和其他人一样懂得如何娱乐，只是方式不同而已，”她写道，“我就喜欢周六晚上待在家里。即使有人邀请我参加最棒的派对，我也可能会谢绝。是的，我有我自己的娱乐方式。”

结语

希望现在你对内向已经有了充分的了解，或者说，对什么不是内向有了一定的了解，这一点更重要。如果有人因为知道你是一个内向的人而感到惊讶，那可能是因为他们不明白内向究竟是什么。大胆地与这些误解作斗争。内向者不是躲在黑暗卧室里的隐士，内向的人也会娱乐、欢笑和爱。

第四章

“内向者宿醉”确实存在

好像每个人都想和肖娜·考特（Shawna Courter）聊几句。她刚刚成为未婚夫大家庭中的一员，感觉有成百上千个人一个接一个过来和她打招呼。夜幕降临时，周围的噪声越来越大，人们也越来越有活力，但内向的肖娜却感到身心疲惫，难以继续在脸上挤出笑容。她再也承受不了了。她在“亲爱的内向者”发表的一篇文章中写道：“我像小偷一样悄悄溜走，蹑手蹑脚地在房子里寻找一个安静的地方。”终于，她找到了一个半明半暗的房间。只见她未来的姐夫一个人坐在里面，凝视着窗外。

肖娜知道，他应该也是一个内向的人，因为这里也是她逃离的理想之地。她走到房间的另一侧坐下，双臂抱膝。“我记得当时我还担心他会不会认为我闯入了他独处的空间。放松下来后，我的思绪逐渐淹没了楼下喧闹的笑声，几个深呼吸后，我才感觉紧张情绪逐渐消失。”她写道，“不知道过了多久，现在的丈夫才来找我。我记得很清楚，他在发现两个内向的人竟然都跑到这里寻求庇护时，忍不住大笑了起来。”

直到今天，肖娜和姐夫都没有再提起过那个晚上。肖娜认为没有必要，因为他们内心深处都了解对方正在经历什么：过多的社交活动导致的“内向者宿醉”。

“过度紧张时，我会感到身体不适”

肖娜在“亲爱的内向者”发表了一篇文章，题为《“内向者宿醉”确实存在》（*Yes, There Is Such a Thing as an "Introvert Hangover"*）。她在文章中分享了自己的经历，很快这篇文章就在网上引起热议，《公司》（*Inc.*）杂志和《纽约》（*New York*）杂志等主流媒体也开始讨论这一话题，评论“内向者宿醉”的症状，探讨这一现象背后的诱因。记者杰西·辛格尔（Jesse Singal）在《纽约》杂志“我们的科学”板块发表了一篇题为《内向者宿醉真的很难受》（*Introvert Hangovers Can Be Really Rough*）的文章，描写了自己对“内向者宿醉”的看法：

“内向者宿醉”更像是焦虑感和焦躁感，这时内向者很难与他人闲聊，特别希望独处；大脑也开始封闭，难以继续假装真诚地进行社交互动（与和自己认识、喜欢的一小群人聚会相比，与不认识的人聚会更容易如此）。

越来越多的人参与到了这个话题中。肖娜文章下面的评论区也炸开了锅。一个人看完文章后写道：“派对结束后，我就有一种宿醉的感觉——头痛、恶心、疲惫。整个过程难受极了，需要一整天的时间充电。”另一个人也表示赞同：“我经常要到第二天才能恢复，所以我尽量不安排连续两天的社交活动。而且我过度紧张时，就会感到身体不适。”

肖娜分享自己的经历时，没有想到这个话题能引起这么多内向者产生如此深刻的共鸣。事实证明，有“内向者宿醉”经历的并非只有肖娜一人。“内向者宿醉”真实存在。

“内向者宿醉”是什么感受

“内向者宿醉”又称“社交倦怠”或“社交宿醉”。无论名称如何，“内向者宿醉”都不好受，有些内向者会因此出现身体不适的症状。肖娜说：“首先是对过度刺激产生的身体反应，如耳鸣、视线模糊、呼吸急促，可能还会手心出汗。”

此外，你还会变得易怒。凯拉（Kayla）与未婚夫及其家人在环球影城主题公园度过一天后，身体就出现了上述症状。虽然这次游玩很有趣，但她很快就出现了“内向者宿醉”的症状。“我感到很累，不仅身体累，精神也累，脾气变得暴躁。你知道当一个小孩想睡午觉却不能睡时，会有多暴躁吗？我当时就是这样的。我需要精神上的午觉！”

除了上述症状，你的大脑也可能会停止工作。布伦达·诺尔斯是一个内向的博主，她就遇到过这种情况。布伦达在网站BrendanKnowles.com上创建了博客“生活空间”（Space2live），在博客上她发表了一篇名为《内向者自白：为什么我们爱你却要远离你》（*Introvert Explained: Why We Love You But Need to Get Away From You*）的文章。她写道：“并不是所有的内向者都像个隐士一样，只喜欢待在落满灰尘的家里看书撸猫（虽然看书撸猫也没有什么错）。”内向的人也会“出去寻找乐趣”，但玩到一定程度后就需要回家。如果他们不这样做，就会感觉像吃了一块烤过头的牛排，又干又柴，大脑里一片混沌，说话时语速变慢，时不时地就会停顿一会，甚至可能还会流泪或咒骂，或者两者兼有。最重要的是，当你经历“内向者宿醉”时，就会产生一种强烈的独处欲望。博客“内向者的春天”（Introvert Spring）的建立者迈克拉·钟写道：“不同于大众看法，我们内向者其实喜欢社交。”在一篇名为《内向者：如何治愈社交宿醉》（*Introvert: How to Cure a Social Hangover*）的帖子中，她写道：“和外向者一样，我们也有自己的伙伴，对生活也充满激情。有的喜欢跳舞，有的喜欢喝酒，有的喜欢调情、大笑、追逐日落，还有的会一天内把上述所有事做一遍。当然，我们也要为之付出代价。”这时“你不想和任何人说话。只想关上门，独处一段时间，不过持续时间不会太长。就像四季会有更替，真人秀节目也会过时一样”。

每个内向者对“内向者宿醉”的体验略有不同。可能你不会像肖娜那样手心出汗，也不会像凯拉那样脾气暴躁。有的人在社交结束20分钟后可能会出现“内向者宿醉”，而有的人可能两天后才会出现；有的人出现“宿醉”后可能只持续几分钟，而有的人可能会持续几个小时。你出现的症状和持续时间取决于几个因素：社交环境本身、自己的内向程度、在社交活动中投入精力的多少，以及事后休息的质量。

其他人的反应

不幸的是，当你出现“内向者宿醉”已经感到身心俱疲时，还有其他问题需要你应对。别人发现你很疲惫前来安慰你，只会让事情变得更糟。他们会问：“你还好吗？”或者“你为什么这么安静？”这些问题都是善意的，因为他们希望你在派对上玩得开心，担心你不愉快。只是他们不知道，这样的关心对你不仅丝毫没有帮助，反而会让你感到不好意思，致使你加倍努力做到“外向”。这会消耗你更多的社交能量，导致你的症状愈加严重。

更糟的是，有的人还会指责你扫兴，破坏派对气氛。他们会不断地说：“放松一下，快来玩吧。”或者“难道你不会玩吗？”

如第二章所述，内向者之所以会出现“宿醉”，是因为内向者的多巴胺奖励系统没有外向者的活跃。

如果你的朋友知道你是个内向的人，知道你会因为社交而感到疲惫，他们可能可以理解你的“宿醉”，甚至可能会帮你找到一个安静的地方充电，不会让你因为想早点离开而感到内疚。问题是，当你经历“内向者宿醉”时，你的感受似乎不合逻辑。你身边的每个人都玩得很开心，丝毫没有社交倦怠的迹象，为什么只有你会有这样的感受呢？

还有一个问题，当你感到疲惫、脾气暴躁时，最不想做的事就是把仅剩的精力用来进行没完没了的解释。当然，如果让他人了解内向者及多巴胺的情况，对你来说不是没有好处，但是当一个人的大脑已经昏昏沉沉时，谁还愿意给别人做一场科学讲座呢？所以你会选择把感受埋在心里。但这时别人又会说你没意思、不会玩，最终让你忍不住对别人发脾气、怒目而视。最糟糕的是，你会更加疲惫，甚至身体出现不适。

致外向者：识别“内向者宿醉”的症状

如果你身边有内向的人，那么懂得识别“内向者宿醉”的症状至关重要。每个内向者都会经历社交倦怠，只是方式不同，所以他们可能会产生以下（或其他不同）常见症状：

- 走神、做白日梦或目光呆滞
- 十分安静
- 易怒、急躁、脾气暴躁
- 说话语速慢，停顿时间较长
- 显得疲惫不堪或精力不足
- 做决定时紧张慌乱
- 感到身体不适
- 感到焦虑、沮丧或抑郁
- 想要远离人群，渴望独处

内向者往往自我意识强，但奇怪的是，有时我们却意识不到自己的感受和身体感觉。有时明明已经很疲惫了，我们却意识不到；有时我们莫名其妙地就变得咄咄逼人、无精打采抑或优柔寡断。尤其是当我们习惯过度消耗自己时，就会经常产生“内向者宿醉”的体验。如果你身边有内向的人，注意观察他们是否疲惫。问问他们，或者看看他们是否需要独处。对你的关心照顾，内向者一定会十分感激。

治疗“内向者宿醉”的唯一方法

治疗“内向者宿醉”只有一种方法，这种方法与治疗酒精引起的宿醉一样。不过，我指的不是服用阿司匹林或吃一个油腻腻的汉堡（但是，如果这样真的可以抚慰你的心灵，尝试一下又何尝不可呢）。我指的是用时间进行治疗——针对“内向者宿醉”，指的就是独处的时间。

独处，对于每个内向者来说都是一个有效的处方。乔纳森·劳赫（Jonathan Rauch）在《大西洋月刊》（*The Atlantic*）上发表了一篇热门文章《关爱内向者》（*Caring for Your Introvert*），他把自己的需求用一个精确的公式表示了出来。在社交中“活跃”了一两个小时后，他逐渐感到疲惫，需要远离人群，重新充电。大致来说，与人相处一个小时，他就需要两个小时的独处时间来恢复。这并不是抑郁症或“不合群”的行为，相反，独处于他而言，是精神和情感层面的食粮，就像吃饭和休息对身体的意义一样。

并非所有独处时间的效果都一样。你独自在私人办公室里回复电子邮件，或者在高峰时段独自开车，虽然都是“独自”一人，但这样的独处时间可能无法让你恢复精力。虽然周围没有其他人，但你没有得到真正的放松。真正的恢复性独处时间中，你的思绪能够自由漫游，不用关注外界事物，只注重自己的内心；不用考虑日程安排，也不用考虑其他人；你想做什么就做什么——在网飞上看节目、听音乐或者看书，怎么放松就做什么。

还记得凯拉吗？那个与未婚夫一家在环球影城主题公园度过一天的内向者。尽管她产生了“内向者宿醉”的感觉，但她不能离开，因为全家人都在，她只能等游玩结束再离开。有一阵她感觉自己已经完全超负荷，于是独自离开了一段时间，最终没有扫大家的兴。值得庆幸的是，她的未婚夫（现在的丈夫）也是一个内向的人，所以他能理解。

此外，独处并不代表完全只是一个人。当凯拉独自在公园中漫步时，周围都是人。尽管如此，她还是恢复了些许能量，因为这段时间她没有与任何人互动。同样，对许多内向者来说，与另一半共处的休闲时间也属于“独处”。你只需消磨时间、放松自我，不需要做任何事。你可以穿着睡衣在家里转来转去，躺在沙发上看书，而你的伴侣就坐在附近玩电子游戏。虽然你们在一起，但是彼此都没有说话。你们属于“在一起独处”，这就像真正的独处一样，有助于你恢复精力。

独自一人也快乐

当你出现“内向者宿醉”的体验时，能够独处就是一件快乐的事。安静！不用闲聊！没有人要求你做任何事！当我还是一名教师时，一到放学时间我就关上教室的门独处一会儿，享受那安静的时刻。特别是放学后如果没有任何计划，我可以直接回到我那空荡荡的公寓，我的心情就更好了。一旦感到超负荷了，我就会躺在沙发上，两眼盯着天花板。这种情况下就不适合再去看网飞电视剧、读书或听播客，那样会徒增更多精神刺激。我需要的是彻底放松。

对于独处，我最清晰的记忆是在大学里。记得当时我报名去西班牙留学一个学期。作为一个腼腆的内向者，我以前连明尼苏达州都没有离开过，出国留学对我来说算是很大的挑战。行程的前两天特别煎熬。从圣保罗到马德里，我周围无时无刻没有新认识的人。更糟的是，这些人素未谋面，却似乎彼此立刻就能成为朋友。当我正在安抚我那受到过度刺激的精神时，他们却在一旁开怀大笑，让我既有一种被攻击的感觉，又有一种被冷落的感觉。

终于到达了酒店，同学们立即制订了去酒吧的计划。有一个同学邀请我一起去。我想，机会来了，终于可以融入他们的朋友圈了！但这种想法很快被另一种想法所取代：我太累了，大脑一片混沌，新人、新食物、新语言、新体验……我真有点应接不暇。我的精神系统已经超负荷了，一想到要再加一项，我就备感焦虑。

最终，我没有去，我确实没有那个精力。我知道留在酒店就意味着要错过交朋友的机会，也意味着对这座新城市的探索，我要比他们晚一步。但我决定接受事实。于是我回到酒店房间（我和另外两个人合住），爬上床，却睡不着。我躺在床上，享受这份安静和独处的时光。慢慢地，我感觉身体开始复活，身心不断放松，于是我开始消化今天遇到的所有新事物，就好像前两天我不停地把各种想法塞进一个罐子里封住，现在罐子打开了，所有的想法一瞬间全部释放了出来。只有把这些想法释放出来，我才能深入理解。

如果说第二天见到同学们从酒吧回来时我没有丝毫遗憾，那并非实话。他们虽然疲惫不堪，但关系变得更亲密了，不停地聊着前一天晚上发生的事，而我却像个局外人；他们说的内部笑话，我根本听不懂。在后面的旅行之中，我从未真正融入他们的核心圈子。但最终，我认为我的选择没有错。回想起来，对于我这样低调、内向的人来说，可能就不适合与那些经常参加派对、精力充沛的人做朋友。再说，第二天我们参观美术馆、教堂和其他地方时，我精力充沛，也十分享受整个过程。

不知该不该选择独处时

对于内向的人来说，做选择总是很困难，就像我在马德里时纠结要不要和朋友去酒吧一样。虽然要付出疲惫和过度刺激的代价，我们是否还是应该抓住机会体验新事物、享受乐趣，建立社交关系？还是冒着可能错过这一切的风险，待在家里积蓄能量？有时我们很难选择。

雷切尔·金德（Rachel Ginder）也是一个内向者，存在选择困难症。她与一群20多岁的年轻人一起在欧洲期间，途经德国时参加了当地的啤酒节，这是世界上最疯狂、最著名的狂欢节之一。在前往啤酒节的路上，雷切尔不由得开始担心起来。她是一个喜欢安静地看书放松的人，在家都很少喝酒。但她又自我劝解可能是自己反应过度了，她如此年轻，正在体验一场终生难忘的旅行，此外为了到这里来，她花费了一大笔辛苦积攒的积蓄，如果不去尽兴，就等于浪费了自己的钱。

可是，雷切尔加入人声鼎沸的啤酒节派对后，就产生了感官超载的体验。“现场的声音震耳欲聋，和旁边的朋友说话都不得不对着耳朵大喊。”她在“亲爱的内向者”发表的一篇文章中写道：“我紧紧抓住朋友的衣服袖子，生怕被人群分开，但是我被挤过来挤过去，很快就与她失散了。”

雷切尔感觉挤了几个小时后才挪了几十米，终于到达最近的啤酒篷下。“虽然啤酒篷下的人群不那么密集，但是挤进去后，我就感到焦躁不安、浑身颤抖，还有点头晕。”她写道：“这不像是肾上腺素刺激的快乐反应。”直觉告诉她必须赶紧离开。

于是雷切尔需要做一个艰难的决定。她应该放弃这次一生难得的经历吗？还是应该坚持到底，或许能玩得开心。毕竟，是她主动选择了这次旅行，她也希望自己的人生中能留下一些激动人心的回忆。

不过最后，雷切尔还是选择了离开。和她同行的人中还有一个内向者也玩得不开心，于是两人一起离开了。雷切尔后来才知道那个女孩的名字，但在啤酒节的混乱中，彼此存在的社交倦怠将她们团结在了一起。她们一起找到了最近的出口，回到了酒店的房间。

回到酒店，雷切尔感觉好多了，然而她也意识到，离开啤酒节是有损失的。“我想告诉你们，回到

酒店后我睡了整整8个小时精力才得到恢复，我完全不后悔离开啤酒节。可惜的是，事实并非完全如此。第二天早上，朋友们都意犹未尽地谈论着前一天发生的事：有人在桌子上跳舞啦，偶遇外国帅小伙啦，等等。我的内心再一次纠结起来，一方面我希望自己能够随性洒脱，另一方面我也知道，仅仅是出国这一件事就已经远远超出了我的舒适区。”

不过，最终雷切尔认为自己的决定是正确的。“对我来说，很难在筋疲力竭的情况下完成一次旅行。为了保持心理健康，某些活动即使我心里想参加，也不得不拒绝。”她写道，“对我来说，拒绝只是让我在精神上感到有些痛苦，但不会有损身体健康。就好像我拒绝了一块可能会让我胃痛的蛋糕，或者拒绝了可能会导致宿醉的啤酒节啤酒。一个人根据身体健康情况所做的决定，任何人都不应该评判，所以我为了自己的心理健康而做出的决定，也请其他人不要评判。”

然而，保持心理健康不像保持健康的饮食或合理的运动那样有固定的原则。每个人都需要根据自己的内向或外向程度找到适合自己的方法。“方法因人而异，”雷切尔写道，“关键是，不要按照别人的理解程度，而应该根据个人情况量力而行。我还在努力寻找这种平衡关系。我自己的舒适区经受的考验越多，我就越清楚自己的界限。说不定下次我会考虑在桌子上跳舞；也许我会在家里跳舞，毕竟家里的灯光柔和，音乐节奏适中。”

是去还是留？

就像雷切尔在德国的经历以及我在西班牙的经历一样，有时，究竟应该留下在家还是出去和朋友玩，实难选择。可能你需要决定的不是要不要参加一次千载难逢的旅行，而仅仅是朋友的生日派对。一方面，你不想让朋友失望。而且说不定这次派对会很有趣，如果不去，不就错过其中的乐趣了吗？可是另一方面，如果你去了，就有可能因为过度受刺激而精疲力竭。一般情况下，事情还没有发生，我们不可能知道这件事会对我们产生怎样的影响。

我个人的原则是，如果我认为自己能够容忍因社交产生的疲惫，而且互动可能有意义，我就选择去。但是，如果这一周我工作的时间本来就长，而且已经完成了许多社交义务，现在身心俱疲，我就会选择留在家里。如果要参加的活动没有什么有意义的互动，我也会选择留在家里。我拒绝参加这类活动并不是因为我无礼，毕竟那又不是我爷爷90岁生日的寿宴，也不是我最好朋友的婚礼——如果真是这种情况，我会忍一忍，准时参加。

我们很难预测要参加的聚会是否存在有意义的互动。有一次，我参加了一个朋友的生日聚会，大家先是一起享用了一顿丰盛的晚宴，然后又去一家夜总会（也是一个电动游乐场）狂欢。我出现了感官超载的问题——耀眼的灯光、拥挤的人群、刺耳的噪声！狂欢进行到一半时，我和另一个内向者坐在一起，他也正在犹豫要不要离开。我们聊了一整晚，就我们两个人。我们坐得远远的，看着人们在舞池里扭动，一边开玩笑一边讽刺他们。不用说，这个晚上出乎意料地令我感到有趣和难忘。

有的时候，我本以为会是有趣的活动，结果却事与愿违。谁也无法保证社交活动一定会按某种方式发展，重要的是学会接受存在不完美的决定。无论你（无论你是内向者还是外向者！）做什么决定都有得失。你需要做的就是做出决定，无论接下来发生什么，自如应对即可。如果你到达目的地不到半小时就产生了想回家的念头，则无须勉强自己。

如何防止“内向者宿醉”

有时对于某个活动，你明明知道自己会产生“内向者宿醉”的体验，但还是特别想参加。贾克斯（Jax）是个内向的人，他喜欢玩角色扮演。一年一度的亚特兰大“龙之会”角色扮演盛会即将开始，为期5天，每年有7万多人参加。每到这时，贾克斯就面临选择困难。“那里简直就是人山人海，”贾克斯告诉我，“没完没了的派对、小组讨论、竞赛活动。即使是外向的人，也可能会精力透支。”

好在贾克斯和朋友们研究了一套策略，这样他们既可以享受活动的乐趣，又能避免“内向者宿醉”。首先，他们会确保同行的人中内向者和外向者的人数相当。这样，当内向的人不想交流，需要避开人群时也就有了支持者，同时，外向者总能找到同样外向的人交谈。他们分别订了几个房间，这样每个人都有个安全又安静的地方休息。不仅如此，他们还在房间里准备了慢炖锅和小冰箱，谁要是累了想回来放松，还能做点吃的。这样他们至少不用在饥肠辘辘的情况下排队买食物，否则太折磨人了。最重要的是，盛会结束后，贾克斯安排了大量独处时间恢复精力。

如何应对过度刺激，每个内向者都有自己独特的技巧。以下是一些内向者使用的方法。无论你身在何处，这些方法都可以帮助你避免出现“内向者宿醉”。

无论去哪，我都坚持自己开车。如果我感到累了就可以随时离开。

——布兰登（Brandon）

每次我都会制定一个逃离计划。比如，我会事先想好提前离开的正当理由，需要时，就拿出来用。

——凯拉

尽可能提前做好充分准备。如果活动现场是我以前没有去过的地方，我会在地图上提前查询好路线。我还会提前把要穿的衣服熨烫好，提前出发，留出足够的时间。如果我决定参加活动，就会决定参加的时长。活动前后我都会安排好独处的时间。

——弗朗西斯（Frances）

我会玩手机。当我不愿参与交流时，就会拿出手机玩，这是忽视周围人的最佳武器。

——安格（Angge）

我会休息一会，看着其他人聊天。只要不用参与社交，周围有人也没关系。我会找一个地方坐下来喝点饮料，看着其他人交流，以这种方式充电。

——香农（Shannon）

每隔20分钟我就休息5分钟。我会找一个安静的地方，沉浸在独处时光中。

——诺厄（Noah）

我会在手机上设置闹铃，和别人互动超过1个小时后，闹铃响起，我就溜走独处一会。为了预防“内向者宿醉”，每周我会留出一整天时间独自待在家里，避免过度刺激。这是我神圣的休息日，谁都不能打扰。

——桑妮（Sunny）

我会找一个愿意和我一对一交流的人来互动。

——玛丽亚（Marija）

结语

肖娜发表了第一篇关于“内向者宿醉”的文章后，又与丈夫的那些爱社交的亲戚参加了多次家庭聚会，“虽然我感到有些应接不暇，”她写道，“但是，显然当我嫁给他时，就知道这是我生活的一部分。”现在，事情对她来说越来越容易了。她懂得了倾听身体的信号，明确了自己作为内向者的需求。“我对个人的时间和空间提出了明确的要求，”她写道，“对一个内向的人而言，若想避免‘宿醉’，适度是关键。”

第五章

内向者并非不合群——只是社交方式不同

内向的人并不讨厌社交，只是我们社交的方式与外向者的不同而已。例如，虽然我不喜欢热闹非凡的大型聚会，但我很喜欢和好友（也是一个内向的人）一起吃饭聊天。我们想到什么就聊什么，这样的社交总是非常美好。虽然我们聊了几小时，但离开餐厅时，我仍感觉精力充沛，没有疲惫之感。这是因为我们之间的对话是内心世界和内心世界的交流。我和朋友喜欢分享彼此的思想、见解和想法，还有我们的心理景观^[8]，所以我们关注的是内在。外向者也有思想上的交流，只是彼此之间的互动本身更重要，思想只是伴随着交流而产生的，外向者更关注的是外在。

本章我们将探讨内向者和外向者社交的不同方式。如果你在生活中错失了那些能够滋养灵魂的内心世界对话，请继续阅读。本章结尾时，我会给你一些建议，让你开始有意义的对话，结交真正了解你的朋友。

广度与深度

说到友谊，外向者喜欢广交朋友，他们交往的朋友像自助餐一样多种多样；而内向者更注重质量，更喜欢主厨那无可挑剔的拿手好菜。换句话说，通常情况下，外向者在社交中追求的是广度，而内向者渴望的是深度。例如，我认识两个脱口秀喜剧演员，他们的人格截然不同——米沙（Misha）外向，而奥斯汀内向。表演结束后，他们都会到大厅里与朋友和粉丝交流，但是方式完全不同。米沙穿梭于整个大厅，活力无限，一会儿和这个人聊两句，一会儿和那个人聊两句，每次交流基本不会超过几分钟。正因为如此，在我所认识的人之中，他的社交关系最广（过生日时，他邀请了300多人参加派对，由于人太多，不得不租下一家剧院！）。相比之下，奥斯汀基本就待在一个地方与少数人交谈，并建立了有意义的关系。当然，有的时候，两个人也会打破各自的常规行为模式，奥斯汀会四处走动与多人交流，而米沙只和一个人长谈。但总的来说，他们之间的交流方式存在广度与深度的差别。

但这并不代表奥斯汀不愿与人交往。他是一个有爱心、热情的人，还是一个志愿者，担任英语老师。但是如果他和米沙交换一下，让他和所有粉丝逐个聊天，他很可能会陷入“内向者宿醉”的状态。

像奥斯汀一样，内向者的社交圈往往较小，因为他们喜欢深入交流。丹尼尔·平克尼（Daniel Pinkney）在他的博客“平克先生”（MisterP.ink）上写道，“这属于‘要么就做好朋友，要么就不做朋友综合症’。要和他人形成亲密和自由的关系，需要花费大量的时间和精力，这就是问题所在。如果我有一个朋友或伴侣，我会希望把我的一切都给他们，而这个小圈子之外的所有人都只是‘熟人’。如果我不能把最好的给一个人，我宁愿什么都不给。”

不管别人怎么说，如果你只有几个亲密朋友，那也没有关系，把大部分精力留给自己真正喜欢的人并没有错。作为内向的人，我们的能量只够分享给那几个人。只要投入一段关系，我们就希望这段关系能够独一无二。

学会平衡

内向的人社交圈很小，这没关系，只要你能确保社交圈不是零就可以了。有趣的是，有研究表明，每个人（包括外向者和内向者）社交后都会更快乐。研究员威廉·弗莱森（William Fleeson）及其同事做了一项调研，对一组人进行了为期两周的跟踪调查，每隔3个小时记录一次他们在该时间段的所作所为及感受。结果发现，那些表现得“健谈”和“自信”的人更有可能在当下感受到积极的情绪，如热情和激动。不过无论受试者是内向者还是外向者，每个人都说，与他人交流后“幸福感大增”。

这是不是说，如果一个内向的人过生日，也要租一个大剧院，邀请300个人参加？不是。内向的人确实会因为社交而疲惫，那是因为我们更注重互动的质量。但我们也需要一定程度的社交活动，问题是如何平衡。我们无法做到整个周末都参加派对，但我们也不会像美国女诗人埃米莉·迪金森（Emily Dickinson）那样把自己关在家里，一连好几年足不出户。你需要找到适合自己的方式——和最好的朋友共进晚餐，给姐姐写一封深情的电子邮件分享你这一周的生活，或者给网友留言。重要的是按照自己的方式进行社交。你可能会发现，如果你主动与人互动，你对互动的控制力就更强，就能防止社交时智慧枯竭。

与内向者交友的法则

内向的人也需要朋友。不过我们都不得不承认，驾驭友谊是一件棘手的事。你会对一段关系的发展有所期望，你的朋友也一样，但是你们的期望并不一定总是一致。这就可能导致你们之间的感情变质。因此，为了世界各地的内向者及其朋友，我在此分享一些交友法则。

使用方法建议：若无其事地向朋友提及这些法则，说一说哪些能引起你的共鸣，哪些不能。强烈不建议：把本书翻到这里，然后放在你朋友能看到的地方让他看，如果他没有遵守书中所提到的法则，你就像交通警察惩罚违规者一样，给他开罚单。

与内向者交朋友的14条法则：

1.如果你想深入了解我们，请与我们一对一地交流。你有没有想过让一个内向者消失？那就让他参与一大群人的社交，很快，他就会成为背景人物，好像根本不存在似的。但是如果你单独和内向者交流，情况就不同了。在相对亲密的环境中，因为只和一个人交流，我们只需要注意一个人的话语、肢体语言、说话的语气，这在很大程度上降低了我们受刺激的水平，所以我们可以做到侃侃而谈。此外，在一对一的交流中，人们更容易谈论有意义的事。相比之下，多人交流时往往谈论的都是一些“安全”的话题，比如新闻、笑话以及春假的墨西哥坎昆之旅中那些纯洁到可以告诉奶奶的内容。内向的人喜欢与他人分享观点，真诚地探讨有意义的事。

2.如果说聚会时只有我们两个人，就不要再邀请其他人。如果我们感觉自己只是你那一群外向同伴中的一员，多少会有些伤感。我们希望我们对你来说是一个重要的人，因为如果我们是朋友，你对于我们来说一定很重要。此外，我们只期待与你交流，如果还有其他人而我们没有为此做好心理准备，互动时就会感到不舒服。如果你需要邀请其他人，请提前告知我们。我们可能完全可以应对（如果有精力的话），也可能无法应对。不管怎样，希望你能尊重我们的喜好。

3.我们宁要瞬间的真诚情感联结，也不选几个小时的礼貌性闲聊。你好吗？你在想什么？不要只是告诉我们你的周末过得很好；你可以告诉我们，你已经从前任造成的复杂情绪中走了出来，所以现在很

好；你也可以告诉我们，随着年龄的增加，你感觉还有很多事情没有做，所以产生了一种生存危机感。我们希望了解的是你的内心，你正在经历的事，而不是你努力想要展示的精致外表。我们希望探讨的是你的思想、观点和感受有什么变化。

4.有时我们需要鼓励才能敞开心扉。虽然内向者喜欢有意义、真实的交流，但我们很难主动迈出这一步。事实上，我们倾向把自己的想法、观点和感受留在心里，当我们面对不熟悉的人时尤其如此。例如有好几次，我被一些心事困扰，很想找人聊一聊，但是又担心会给周围的人带来不便（或许只是我不知道该怎么表达），所以最终没有向任何人提及。随着年龄的增长，我越来越善于为自己说话了，但有时敞开心扉还是很难。如果你发现新交的内向朋友有些心神不定，那可能是他有什么心事，但不知如何开口。试着问他一些善意的、非窥探性的问题：“你今天好像有点心不在焉。想谈谈吗？”当然，如果他说不想谈，就不要逼他。只要你在意我们，主动鼓励我们交谈，对我们来说就是很大的帮助。

5.当发生冲突时，我们一般不会与你对抗。就像我们不太容易敞开心扉一样，在冲突面前我们表现得也很腼腆。当然，并非所有内向者都是如此。我认识一些内向者，他们和外向者一样直率，敢于对抗。总的来说，内向的人不喜欢找麻烦。还记得前面提到的那项研究吗？生气的目光对内向者而言就是一种威胁。与之类似，愤怒、严厉的言辞对于内向者来说可能都是过度刺激。我们容易对伤害性的评论念念不忘，把事情想得更糟。如果一个朋友越界了，我们可能不会立即指出来，也不会当场爆发（除非情况真的很糟糕）。相反，我们会回家思考朋友所说的话或所做的事，过一两天后才告诉对方（或者给对方发一封电子邮件——毕竟对我们来说，把想法写下来比说出来更容易）。

6.我们可能会沉浸在自己的内心世界里。内向者的内心世界丰富而生动。这个世界与我们周围的现实世界一样真实，我们的五官能感受到其中的一切。所以我们容易做白日梦，沉浸在自己的思绪中。一起出去玩时，如果我们偶尔思想开了小差，不要对我们说“嘿，你想什么呢？”或“喂！回到现实来！”这样会让我们感到很难为情。不用担心，我们只是在自己的思想领域进行了一次短暂的旅行，很快就会回来。

7.我们沉默时，其实是在消化信息。可能我们正在和你交谈，但突然就沉默了。这时我们其实是在消化你所说的信息。给我们一点时间整理自己的思想（我们喜欢先思后言），然后你就能感受到我们内向者的智慧了。

8.我们也喜欢聊天。我有一个非常外向的朋友，只要有机会，她就会滔滔不绝地讲述自己的生活，20分钟过去了，我几乎插不上嘴。虽然我喜欢倾听，理解她，但是和所有内向者一样，我也有自己的限度。请记住，尽管内向的人都善于倾听，但我们也喜欢聊天。可惜的是，许多人通常会把我们的沉默（以及我们没有打断别人的行为）解读为我们是在默许别人继续说话。与安静的内向者交流时，请给他们一些表达心声的机会。

9.与外向的朋友相比，我们不会那么频繁地给你打电话或发信息。但这并不意味着我们心里没有你。相反，不在一起时，我们的脑海中总是会浮现你的身影。但是因为知道我们很快就会见面，所以我们更希望以一种有意义的方式表达情感：面对面地喝咖啡，一对一地交流心声。

10.出去玩之前，请给我们一些时间做心理准备。随性的确有趣，也有其好处。通常情况下，如果要出去玩，请不要在出发前10分钟才给我们发信息。我们需要时间为社交做好心理准备——哪怕是和好朋友出去玩。每个内向者需要的心理准备时间不同，我一般喜欢至少提前一天做准备。

11.虽然我们很爱你，但请勿不请自来。我们的家是我们最神圣的空间，是我们（希望）可以安静

充电的地方。归根结底，还是“交际前，我们需要做好心理准备”这个问题。

12.你给我们发的短信、电子邮件或脸书信息，如果我们没有立即回复，请不要误认为我们忽视了你。我们其实是在思考如何回复。通常情况下，我看到信息后不会立即回复，因为我需要时间思考最好的回复方式。也有可能我们正处于内向者充电模式——不与人交流、不回信息、不打电话。有时为了心理健康，我们需要完全与他人隔离。

13.虽然昨天和你玩得很开心，但今天有可能我们就不想出去了。即使玩了一天，你可能依然精力充沛，但我们会感到疲惫（即使你们玩得很开心）。给我们一些时间应对“内向者宿醉”，我们很快就会和你见面。

14.如果我们说想待在家里，就是真的只想待在家里。我们不会欺骗你。这完全不是什么“不想再和你做朋友”的消极对抗信号。我们可能只是需要一些独处时间自我充电。

如果你想交更多朋友

要是每个周末你都待在家里，不是因为你需要充电，而是因为你没有人可以一起玩怎么办？肖娜·考特（没错，就是写了“内向者宿醉”文章的那个人）就经历过这样的事。“过去的10年里，我最大的遗憾之一就是没有努力交朋友。”她在“亲爱的内向者”社群中的一篇文章中写道，“我把时间都花在了工作、婚姻和照顾家人上。”当她收拾行李准备搬离洛杉矶的家时，才意识到虽然在那里生活了5年多，但她认识的人并不多。“我为什么没有出去多参加一些活动，认识更多的人？说实话，那是因为我害怕。我心里总是有各种假设：要是我参加了活动，没有人和我说话怎么办？要是我说了或做了一些尴尬的事情怎么办？要是……要是……，怎么办？正是这些恐惧，让我失去了出去交朋友的勇气。”

当肖娜开车来到异地的新家时，她意识到自己不能再被恐惧控制了。她挑战走出自己内向的舒适区，结识了许多朋友。现在，她在新的城市生活两年多了，最终过上了自己想要的生活。

找到“懂你的人”很难。作为一个成年人，你会去哪里结识新朋友？你如何与一个刚认识的人聊天？如果和不熟悉的人交往，会让人感到很累；此外，你不想随便交朋友，也就是说每个周末聚会上认识的那些又健谈又外向的人未必能成为你的闺蜜。你需要的是一个能理解你的朋友——一个能与你合拍的人。

那么，内向的人该如何找到这样的朋友呢？下面的9种方法，或许能帮助你找到真正懂你的人：

1.想想你已经认识的人。不是只有在聚会或社交活动中才能交到新朋友，也许你希望成为朋友的人已经出现在你的生活中了。问问自己，你的哪个熟人比较有趣，那就有意识地多和这些人交流。

2.主动迈出第一步又何妨。许多内向者（包括我自己）都习惯于等着别人主动来和我们交流，这是因为我们担心被他人拒绝。“要是我邀请她下课后一起喝咖啡，她拒绝了怎么办？”更糟的是：“要是他了解我后，不喜欢我怎么办？”正如肖娜的经历一样，结交新朋友的过程会让一个人充满自我怀疑。如果你是一个内向的人，经历过他人无情的拒绝（我们很多人都有这样的经历），你可能会因此而气馁，不愿主动尝试交友了。

在交友过程中过于被动，让我在大学时得到了惨痛教训。离开家、离开儿时的朋友来到学校，我感到很孤独。环顾四周，我想知道其他人是怎样做到在如此短的时间里交了这么多朋友的。最终，我意识到是我自己没有主动去了解其他人。那些专为大一新生组织的社交聚会和宿舍活动，我全部躲过了。在我眼里，课堂只是学习的机会，但实际上它也可以是结识新朋友的机会。我误以为交朋友是顺其自然的

事，自己不用主动采取任何行动就能水到渠成。这并不是要求你必须把自己变成一个外向的人，但至少你可以允许自己“主动”。

3.摘下面具。有些内向者喜欢把自己的想法和喜好埋藏在心里，原因是担心别人会评判他们。因为担心别人对自己有不好的看法，所以他们不愿意展示真实的自己。可是这样建立的关系并不真诚，你可能会与那些并不了解你的人成为朋友。当你遇到一个想结交的朋友时，勇敢地向他展示真实的自己，坦诚表达自己真实的想法和感受，即使他可能会不赞同或无法理解，你也要真诚。你可以试着循序渐进地展示真实的自己，不需要像洪水一样倾泻而出。学会巧妙应对。当你摘下面具时，你就没有那么强的防御心理，这样才能与他人建立真实的情感联结。

4.勤问问题。在人际交往中，内向者都有一种超能力——倾听。其实你也可以问一问对方的情况：他的生活中发生了什么新鲜事？他最想从事的职业是什么？你可以利用自己强大的倾听能力，深入了解对方。同时，当你以提问的方式把话语权交给他时，注意力就从你身上转移到对方身上了。

5.关注自己的感受。和新朋友出去玩后，你是否仍然精力充沛？还是筋疲力尽，想躲在卧室里休息几天？对于内向者而言，与新朋友相处后感到疲惫很正常（毕竟，勇敢地摘下面具也需要耗费宝贵的精力）。总的来说，如果是懂你的朋友，你应该会感觉轻松舒服，而不是精疲力竭。关注自己的感受，让感受指引自己与新朋友的互动。

6.警惕潜在的不健康关系。内向的人经常会陷入单方面或不健康的关系。在一次采访中，《教堂中的内向者》一书的作者亚当·S·麦克休说：“我们给了人们表达自己的空间，这既是对我们的恩赐，也是对我们的诅咒。在我们身边，人们感到有安全感，愿意开诚布公地与我们分享他们生活的点滴，因为他们知道我们不会打断他们，也不会抢夺注意力。别人如何塑造我们之间的对话，我们都没有意见。”换句话说，如果交流中你始终是那个平静的、富有同情心的倾听者，那么你们之间建立的可能是一段不健康的关系。因为那些在情感上需要倾诉的人通常缺乏自我意识，他们甚至可能意识不到自己在这段关系中一直处于主导地位。他们经常把话题转移到自己和自己的问题上，将自己的痛苦作为控制友谊的因素。

所以在人际交往过程中，设定界线很重要。如果你不设定界线，就很容易在不健康的关系中迷失自己。“无论你属于何种人格，若要避免不健康关系，关键是要培养强烈的自我意识。”亚当说，“如果你没有自我意识，就很容易与人建立单方面的不健康关系。”亚当所做的最有意义的一个改变就是，他会确保在一段关系中，他不会是唯一主动的人。他所说的“主动”不仅指是否主动发短信或邀请对方喝咖啡，而是是否对对方的生活提出问题，对对方的回答是否真正感兴趣。他告诉我：“这样的人才值得投资友谊。”

7.记住，尴尬会随着时间的推移而消失。内向者往往会把自己最好的东西藏起来，比如独特、有趣的个性。只有和某人在一起让他们感到舒服时，他们才会展现真实的自己。如果刚开始你和新朋友在一起时感到有些尴尬，不要自责。也许你和他们相处的时间越久，就会越舒服。坚持下去。

8.定期与朋友见面。请你的新朋友（也可以多邀请几个）每周出去玩一次。每周六一起吃顿早午餐，或者每周四下班后一起喝一杯。有了固定的“朋友约会日”，你就不必花那么多精力计划见面，毕竟具体的安排都是现成的。此外，常规生活让我们这些内向者对将要发生的事心中有数，这往往会让我们感到更舒适。

9.放慢节奏。真正的友谊需要时间的滋养。如果你急于结交许多朋友，结果建立的可能都是肤浅、令人不满的关系，最终会因为缺乏真正的情感联结而破裂。请让关系自然发展。

如何摆脱闲聊

如果你是一个内向者，渴望有意义的互动，那么下面这个发现对你而言就不足为奇了：心理学家马塞厄斯·梅尔（Matthias Mehl）及其团队发现，快乐和有实质意义的对话之间存在一定联系。他的研究结论刊登在了《心理科学》（*Psychological Science*）杂志上。受试者是一群大学生，研究员为他们每人佩戴了一个电子记录仪，并在衬衫领子上装了一个麦克风，每隔12分半钟就记录一段长度30秒的对话片段，持续4天。实际上，这就像是记录了他们一天对话的日记。之后，研究员对这些对话内容进行分析并分类为闲聊（谈论天气、最近的电视节目等）或具有实质性内容的对话（谈论哲学、时事等）。研究员很仔细，不会自动以某种方式标记某些话题，例如，如果说话人分析的是一个电视节目中的角色及其动机，那么这次对话就被归为实质性对话。他们还发现，有些对话并不完全属于这两类，而是讨论实际问题的，比如谁来倒垃圾或家庭作业是什么。最后，研究员发现，大学生的谈话中大约1/3是有实质性内容的，1/5属于闲聊。研究员还研究了说话人的幸福程度，数据来源于受试大学生填写的生活满意度报告以及学生生活中其他人的反馈。

梅尔及其团队发现，在这项研究中，最快乐的人进行的实质性对话次数是最不快乐的人的2倍，而闲聊次数只有最不快乐的人的1/3。最快乐的人的3句话里有2句都是有实质性内容的，约占一天对话量的46%；而最不快乐的人只有22%的对话有实质性内容。同样，最快乐的人的闲聊量只占总对话量的10%；而最不快乐的人，其闲聊量是最快乐的人的3倍（约占他自己总对话量的29%）。

这方面的研究仍需进一步深入，因为现在尚不明确的是，人们是进行了实质性的对话才快乐，还是他们本来就快乐，所以选择了实质性对话。但有一点显而易见：快乐和有意义的互动是相关的。梅尔在接受《纽约时报》的采访时，讨论了他认为实质性对话与幸福有关的原因。他说，首先，人类需要在生活中创造意义，而实质性对话可以帮助我们做到这一点。此外，人类（无论内向还是外向）都是社会动物，需要与他人建立真诚的情感联结。实质性对话有助于人们建立情感联结，但闲聊却不能。

你想进行实质性对话吗？以下5种方法可以帮助你摆脱闲聊。

1. 引导对方讲故事。闲聊通常很无聊，所问的问题通常用一两个词就能回答。例如“你好吗？”（“很好”）或“今天过得怎么样？”（“挺好的”）。为了摆脱闲聊，你可以问一些开放性的问题，比如：“今天工作中发生了什么有趣的事？”这样的问题能够引导对方给你讲一个故事。

不要问：

你好吗？

周末过得怎么样？

你来自哪里？

你做什么工作？

试着这样问：

你有什么打算？

周末最开心的事是什么？

给我说说你家乡的趣事。

是什么吸引了你从事现在的工作？

2.充满好奇。作为内向者，你可能天生就有好奇心。你对这个世界充满好奇，对人本身也充满好奇。与他人交谈时，发挥你本能的好奇心。以好奇的心态，了解更多对方的信息。你可能会发现，对话时你听得越专注，你的肢体语言就会表现出你的投入，你也就更容易想出能够推动对话继续下去的问题。此外，对他人充满好奇是一种极具吸引力的品质，能够立即让人对你产生兴趣和亲切感。

3.用“为什么”而不是“什么”提问。用“什么”提问是对开放式问题的一种曲解。与其问事实（“什么”问题），不如问人们为什么做出某些决定。例如，当你问过“你在哪所大学上学”这个问题之后，就可以问“你为什么选择那所大学”。

4.分享关于自己的细节，看看什么内容能推进你们的对话。这对内向者来说可能很难，因为我们通常不喜欢谈论自己，这会把别人的注意力引到我们身上，让我们缺乏安全感。结果，我们就陷入了思想麻木的闲聊循环中，既没有谈到自己，也没有获得关于对方的有意义的信息。这样的闲聊不利于关系的良性发展。

为了避免这种情况，交谈中你可以分享一些关于自己的细节，看看有什么内容能推进你们的对话。如果你去上班或上学，每天可能有许多人问你好几遍“你好吗？”与其给出标准的回答（“我很好，你呢？”），不如扩展内容，说一说一天中的某些细节。你可以说：“很好，今天早上我起得很早，去了最喜欢的咖啡店喝了一杯咖啡。”然后，观察对方的反应：他是问了你一个后续问题（“真是美好的早晨！你最喜欢的咖啡店叫什么名字？”），还是只是点了点头，对你的话题不怎么感兴趣？如果对方不感兴趣，就再说说别的细节，直到找到一个能让你们继续交谈的话题。比如：“昨天的作业太难了。真不明白教授想要我们学什么。你知道怎么做吗？”

5.敢于诚实表达自己的想法。有时为了礼貌，我们往往不会表达自己的真实想法和感受。但与人交往时坦诚以待，其实能够体现你的真诚和魅力。在《不可抗拒的内向者》一书中，迈克拉·钟提到可以通过以下话语将对话推向更深层次：

- 老实说，我不经常参加聚会，因为我总是会感到不知所措。
- 我不怎么健谈，但我喜欢倾听。
- 我不喜欢露营，一点也不喜欢。
- 我为此感到十分骄傲。
- 这让我感到很尴尬。
- 对此我感到很伤心。
- 我不想去，我想待在家里，享受独处的时光。

注意不要过于极端。如果你过度冒犯了对方，可能就会让对方远离你。然而，如果你说得恰如其分，哪怕只有过一次真诚的袒露，也能让你们迅速建立亲密关系，因为诚实最具吸引力。

如果朋友渐行渐远

建立有意义的情感联结并非易事，失去一个亲密的朋友，会让你感觉特别痛苦。马勒里·塞维尔（Maleri Sevier）就遇到过这样的情况。她无意中和一个人成了新朋友，新朋友是她研究生时的同学，人人都喜欢她，用马勒里的话说，她就像“席卷世界的一股力量”。但是马勒里却是一个安静的内向者。让她没想到的是，她们每天都会花几个小时在一起学习，分享故事，探讨有意义的内容。马勒里以前从未如此坦诚地向朋友敞开心扉。

毕业后，两人去了不同的城市，从此她们俩的友谊也渐行渐远。最后一次谈话中，马勒里指责朋友没有把她放在第一位。她承认当时自己的言辞过激，但她也是想要维持这段对她来说极其重要的关系。自从那次争吵之后，她们就再也没有理睬过彼此，她感觉她们的友谊已经无法修复。

失去了这份友谊，马勒里非常痛苦，因为很少有人像这位朋友那样懂她。“我很少与人建立真正的友谊，很少感觉到有人能真正理解我，一旦有了这样的友谊，我很难放手。”马勒里在“亲爱的内向者”社群发表的一篇文章中写道，“能够找到一个趣味相投，彼此包容的朋友，是上天恩赐的一份礼物，能够真正被他人接受真是一件三生有幸之事。”

你失去过好友吗？当失去一段友谊时，你会不断反思你们之间所发生的事情，思绪混乱，很难自拔吗？马勒里写道，连续数个小时，她都在幻想若是她们没有吵架，现在的结局会如何——然而事已成定局，她无法改变过去，反复胡思乱想只会耗尽她的精力。马勒里发现，把自己的感受写下来，再与另一个好朋友聊一聊，让她感觉好多了。理清思绪后，她就能更好地消化发生的事，并打破不断胡思乱想的恶性循环。

如果你刚刚失去了一段友谊，就利用这段时间来维系其他友谊吧。可能你和其他人的关系没有那么深厚，但你身边一定有一群爱你的人。“当我沉浸在失去友谊的悲伤中时，那些陪伴在我身边的朋友们，永远不会知道他们对我的帮助有多大。”马勒里写道，“他们的行为让我对他们产生了信任，也能够对他们敞开心扉，在内心深处信任他们。”

为了防止毁灭性的打击再次发生，问问自己在建立关系时是否以互惠为原则。建立关系需要互惠原则，这样双方都有需要履行的责任。如果一段关系仅仅是单方面的友谊，最终你们彼此都会憎恶对方。当然，我们在生活中的不同时期，有时对朋友的关爱需要得多一些，这也正常；但如果这种需求不断失衡，你们可能就称不上是好朋友。如果事事都是你主动，每次都是你安排见面时间，每次都是你主动发送短信等，你们的关系可能就是单方面的。同样，双方都要从关系中“有利可图”。也就是说，双方关系中不能总是只有一个人说、一个人听，一个人总有帮不完的忙，或者一个人总是依赖另一个人获得情感支持。“给予和索取”应基本等量。

最后，要认识到，有时你会与有些朋友关系越来越紧密，而有时又会与他们渐行渐远，这都是正常的。通常情况下，当彼此有共同点时，友谊就诞生了，比如在同一所学校上学，在同一间办公室工作，或者住在同一个街区。然而，当我们失去了彼此的共同点（例如，你换了工作，就不可能每天看到你的同事兼朋友），你们之间的友谊可能会发生变化。但这不是你的错。

当然，仅仅因为你的生活或朋友的生活发生了变化，并不意味着你一定会失去这段关系，只是你可能需要付出额外的努力来维持友谊。本章开头我提到的那个内向好友曾经是我的大学室友。而现在，我们的生活与大学时的生活相比发生了很大变化，虽然我们的住所相距一个小时的车程，但我们每周都会

在两个城市之间的某个地方见面，吃饭叙旧。

结语

内向的人如果接到邀请参加聚会，可能会产生退缩的念头。我们真希望朋友们不要发邀请信息，能让我们独自待在家里。诚然，某些社交活动的确会消耗我们的精力，但内向的人也需要朋友。由于我们“与人交际”的能量有限，所以我们不会轻易让任何人走进我们的生活。但是，一旦成了朋友，我们就会珍惜彼此间的友谊。如果你进入了我们的核心圈，就知道你对于我们来说有多么重要。

第六章

请勿打扰我

雷切尔·金德（是的，就是那个逃离啤酒节的雷切尔）决定开启自己梦想中的社交生活。她在社交网站Meetup上创建了一个账号，加入了一些社交小组。此后的几个月，只要一有时间她就出去社交。“周五或周六只要有社交活动，我都会参加。”她在“亲爱的内向者”社群的一篇文章中写道，“甚至工作日的晚上，偶尔我也会出去。如果实在没什么活动，我就强迫自己一个人出去看电影，以期有机会和友好的陌生人交流。”

她在Meetup上加入了一个小组，里面都是一些二三十岁的女性。她们一周要聚好几次。她写道：“周四晚上大家刚刚一起看完一场比赛（一直持续到晚上11点），两天后又组织一个早午餐和/或一场持续到晚上的购物活动。”

理论上，这正是雷切尔期望已久的理想社交——她结交了很多朋友，而且经常走出家门。但事实上，这却成了她最可怕的噩梦。很快，她就被折磨得筋疲力尽了。“晚上回家后，我通常需要缓上几个小时才能入睡，”她写道，“虽然社交结束回到家，我的身体已经疲惫至极，但是大脑并没有停止运转，只有把所发生的一切都消化后，大脑才能得到休息。只可惜，熬夜‘消化’信息却不能成为次日早晨上班迟到的借口。无论这些集体活动组织得多么有序或者安排得多么到位，最终我都是拖着疲惫的身体回家。”再者，在一场15人或15人以上的小组活动中，不可能获得一对一的、高质量且有意义的交谈。她说：“如果没有这样实质性的交流，晚上的活动无论多么精彩，我都无法得到情感上的满足。”

雷切尔和这群“梦想中”的朋友相处了大约两个星期。一天晚上，她们喝完最后一杯酒时，有人问雷切尔要不要共度下一轮欢乐时光。这一次她拒绝了，借口说还有很多工作没有完成，搪塞过去。其实她是想悄悄回家，一边看网飞电视剧，一边自我充电。雷切尔又转头问那个人想不想离开，对方说：“不想，反正我没有其他事可做。”雷切尔听了心里一惊：“问题就在这里。因为我发现每次我出来玩，心里总想着其实还有其他许多事可做。”她一直梦想着过上外向者的生活，却忽视了自己真正喜欢又能给予自己满足感的事。“在我的家里，堆满了从图书馆借来的书（都逾期了还没有读完），还没完成的写作任务，还有我从创意图库Pinterest网站上学的食谱，都没有时间尝试。我甚至开始怀念那些无聊的事情，比如边叠衣服边看新闻。”

在努力强化社交能力的过程中，雷切尔发现自己的生活反而比以前更加失衡，也不如以前快乐。她没有足够的独处时间自我充电，也正因为如此，她很痛苦。她意识到，不能再强迫自己继续参加这些无意义的社交活动了。她已经有6种兴趣爱好，足够她忙的了。“一个真正忙碌的人根本没有时间每天晚上出去吃饭，每个周末去酒吧潇洒，因为她要去健身房、做手工、为自己做晚饭。”她写道，“为此拒绝社交活动完全合理，这样你的生活才更健康、更平衡。”

现在，每个周五晚上她会去杂货店购物，然后回家做晚饭。吃过饭，她一边叠衣服，一边尽情地观看《老友记》(Friends)。“有时我会在这一天把所有家务都做完，这样周六就可以与新交的朋友一起出去玩，或者带一本书坐在咖啡馆里享受独处时光。”她写道，“不管哪一种情况，我的周末都过得很充实。”

众所周知，独处是内向者的精神食粮。本章我们将探讨内向者对独处的钟爱，为什么独处能改善生活，以及如何获得更多独处时间。

内向者独处时最喜欢做的事

独处时，无论是看书、玩电子游戏还是安静地做白日梦，内向者都能从中获得能量。采访时，我问内向者独处时最喜欢做什么事，他们告诉我：

读书、看电影、上网，单纯放松。

——索菲娅

画画、撸猫、看书、躺在床上思考问题，一躺就是几个小时。

此外，如果家里太乱的话，我喜欢收拾房子。

——卡迪莎（Kadisa）

我喜欢听TED演讲，了解别人如何生活、如何应对和解决问题，从中学习。

——格兰特（Grant）

我喜欢在互联网世界畅游，看看他人的近况，发几封电子邮件，读读新闻等。在这个世界里，我可以按照自己的节奏行事，不必与人进行眼神交流，不必参与烦人的闲聊，只要我不愿意，就不必与任何人互动。

——凯拉

放松、喝茶、听音乐。

——埃米莉

玩电脑游戏、看电影《星际迷航》（*Star Trek*），基本是逃避现实者喜欢做的事。只要是与科幻有关的事，我自我充电的速度就能快10倍。

——史蒂夫（Steve）

做园艺工作、独自游泳、安静冥想、反锁房门做剪贴簿。

——奥罗拉（Orola）

独处时是写作的黄金时间，而在现实世界中，每5分钟就有人毫不留情地把我从想象的世界中拉出来。

——埃里克（Eric）

独处时，我喜欢尽情观看最喜欢的电视节目。

——考特尼

我喜欢读书、浏览脸书、看电影、撸猫、思考人生。

——托马斯（Thomas）

独处确实能改善生活

诚然，我们的社会重作为而轻存在。如果你没有任何**实际作为**，难道不是在浪费生命吗？盯着窗外、陷入沉思、想想自己做了些什么，这并不是有所作为。其他人也有同样的认识，认为休息就是无所作为。你的配偶可能会说：“你一个下午什么都没做！”你的朋友可能会说：“你今晚就待在家里什么都不做？”但是对于内向的人来说，“什么都不做”才是真正重要的事。

休息并非浪费时间，相反，独处能够有效地改善你的生活。首先，独处有助于解决问题。你是否经历过这样的事：你需要做一个重大决定，比如，现在的工作快把你逼疯了，你迟迟拿不定主意，是否应该辞职换一份低薪但舒心的工作。于是，你和一个又一个朋友聊了自己的心事，每个朋友的观点都有令人信服的地方，于是你对自己的判断摇摆不定。最后，你反而比一开始更加迷茫了。于是你决定独处一段时间，独自面对自己的问题，再结合他人所给的建议，最终找到了解决办法。

心理学家艾丝特·布荷姿（Ester Buchholz）在《今日心理学》网站的一篇博客文章中写道，这是因为我们的潜意识需要独处的时间来处理和解决问题。远离他人和令人分心的事，有助于你理清头绪、集中注意力。因此，每当布荷姿的患者遇到问题时，她给出的建议似乎都有些违反常规。她总是建议对方独处一段时间，先不要正面关注某个问题。一旦有了独处的时间，大脑通常就能自动为他们解决问题。

独处有助于改善人际关系。如布荷姿给患者的建议一样，这听起来似乎也有些违反常规，因为独处时是一个人，何谈人际关系？但是，当你与生活中的人分开后，你会发现下次再见到他们时，你会更加喜欢他们。这就验证了那句老话：久别情更深。此外，当你内向的电池充满电之后，你才能以更好的面貌出现在他人面前。

独处时，大脑不用再进行多任务处理。哈佛大学教授丹尼尔·吉尔伯特（Daniel Gilbert）及其研究生贝萨尼·布鲁姆（Bethany Burum）的研究表明，哪怕只是和一个人相处，都会分散大脑的一部分注意力，从而增加大脑中一些任务的难度。利昂·内法赫（Leon Neyfakh）在《波士顿环球报》（*The Boston Globe*）上发表了一篇题为《孤独的力量》（*The Power of Lonely*）的文章，研究员让两个人背靠背地坐在一个房间里，分别面对电脑屏幕。有时，两位受试者被告知任务不同（一个人看图片，另一个人听声音）；有时，两位受试者被告知任务相同，如都是看图片。电脑上显示的图片都是日常物品，如时钟、吉他或一截木头。几天后受试者返回时，研究员要求他们说出所看图片中物品的名字。布鲁姆发现，在得知身后的人的任务与自己的任务不同的情况下，受试者对图片的记忆效果更佳。换句话说，当认为只有自己在做某件事时，人们形成的记忆更强。布鲁姆认为，这是因为与他人分享一段经历会导致分心，因为我们必须花精力思考对方的经历以及他的反应。尽管这些只是初步调研结果，但确实能说明他人会分散人的脑力。

因此，独处有助于深入思考，而与他人互动时，人很难产生细致入微、内容丰富的想法。著名诗人鲁米（Rumi）曾说过：“独处的价值，胜过一切。”特别是在学习的过程中，独处时效果更为突出。如果你是一个即将参加一场大考的学生，你最好独自复习。社会学教授理查德·阿鲁姆（Richard Arum）和乔斯帕·洛科萨（Josipa Roksa）通过研究发现，与通过小组学习的学生相比，独自学习的学生知识掌握得更加牢固，考试通过的比例也更高。这是因为独立思考的学生注意力更加集中。

另外，并非只有和其他人在一起时才能有快乐时光。丽贝卡·拉特纳（Rebecca Ratner）教授与丽贝卡·汉密尔顿（Rebecca Hamilton）教授共同进行的一项研究发现，与他人一起互动时所做的许多有

趣活动，独自一人同样可以做。他们采访了美国大学校园里的一些人（分为两组，一组是独自一人的个体，一组是几人一起的群体），问他们是否有兴趣参观附近的艺术展。通常，独自一人的受访者对此兴趣不大，但研究员还是鼓励他们去参观。参观完展览后，他们分别调查了两组人的参观情况，结果发现每个人都很开心。所以，当你最喜欢的乐队来演出时，如果你找不到人陪你一起去，你就自己去。独自一人不好的方面就是你可能害怕别人会用异样的眼光看你：看到你连个陪伴的人都没有，他们会不会认为你很失败？如果你能摆脱这种担忧，不在意别人对你的看法，那么独自做事未尝不是一种快乐。布鲁姆的研究表明，这类经历将会成为你最生动的记忆。

独自一人时，你可以随心所欲；而与他人在一起时，你总是需要做出某种程度的让步。他们想吃意大利菜，可你想吃中国菜怎么办？你想去逛街，可是他们想去徒步怎么办？事情不可能总是如你所愿，总有人要做让步。然而，一个人的时候你想怎样就怎样，即使你躺在床上一边吃糖醋鸡一边网购也没人管。

特别是，如果你是一个内向的人，独处的时间可以让你自我充电，保持精力充沛。所以，独自一人在家穿着睡衣、裹着毯子、蜷在沙发上又何妨，你需要这样的独处时间来积蓄能量。

独处有助于发现自我

独处还有一个好处，那就是可以帮助你发现自我。安德烈·索罗（正是那个通过制订计划提升社交技能的安德烈·索罗）就通过独处发现了自我。年轻时，他梦想着去旅行，但是他的父母非常务实，让他现实一点，因为旅行花销太大了。最后，他想到自己不必非要坐飞机去旅行，他完全可以在自己力所能及的范围内走遍美洲大陆。于是，二十几岁时，他辞掉了无聊的办公室工作，开始骑自行车旅行。他从密西西比河的源头出发，到目前为止已经骑行到达过墨西哥的最南端。他是一个内向者，整个旅程基本是独自完成的。他说，那次旅行迫使他走出舒适区，学习野外生存和自行车修理等新技能。他每天要骑6~9个小时，这对体力也是极大的考验。独自一人也就意味着没有人可以依靠，只能完全依靠自己。

安德烈发现，通过最初几周的旅行，他对自己有了更深的了解。“我的一些宗教观和人生观发生了改变，”他告诉我，“同时我也改变了看待自己与他人的方式。无论走到哪里，我都会关注别人的优点。每遇到一个新朋友，我都会更加友好、开朗。”一路上，他没有听音乐或播客，而是在独自思考。因此，在旅行中，他一直在思考人生。他说：“我进入了一种深思状态。”

他还在独自旅行的过程中明确了自己的人生目标。安德烈骑自行车旅行的这段时间，一直以为客户撰写营销文案作为经济来源。但是在旅途中，他发现自己喜欢上了写作。他说：“我想创作出一些伟大的文学作品。”此后，他开始写短篇小说，并出版了中篇小说《卢纳萨的日子》（*Lúnasa Days*）。

想要了解自己，并非只有骑行4700英里^[9]这一个途径。你可以选择周末独自在家休息，一个人去吃饭或看电影，或者做一些通常不会独自做的事情。你会发现，独自一人时，你做出的选择可能会有所不同。你也许会发现说唱音乐并非你之所爱；你也许会发现，与周围的人相比，你自己更能给予自己力量。有了强大的自我感知力，它就会对生活的方方面面产生影响，改变你待人接物的方式。

科学实验

独处并非只对内向者有益，外向者同样也能从中受益。只不过，外向的人通常不得不忍耐独处，而内向的人却渴望如此。如前所述，内向者喜欢独处的原因之一与我们的多巴胺奖励系统不太活跃有关。独处时，我们可以将接受刺激的水平降到合适程度。

有一项研究揭示了内向者不太主动寻求他人陪伴的另一个原因。索尔克生物研究所的茵娜·菲什曼（Inna Fishman）及其同事招募了28名不同年龄的参与者，有内向者也有外向者。研究员向他们展示了一些人物和物体（如花朵）的照片，同时通过脑电图记录他们的脑电活动，评估大脑的P300活动情况。当一个人突然经历环境刺激时，大脑中就会产生P300活动，这种大脑活动因能够持续300毫秒而得名。

有趣的是，菲什曼及同事发现，外向者和内向者看到图片时，大脑的反应不同。受试者在外向性测试中得分越高，对人脸的P300反应就越大；而内向者对人脸和对物体的P300反应非常相似。这一结果说明，外向者比内向者更重视与人的互动，这可能也可以解释为什么内向的人愿意在周五晚上穿着睡衣窝在家里看网飞剧吧。

内向者独处时间统计

研究独处问题时，我便在想，内向的人平均有多少独处时间？他们的独处时间够吗？如果不够，是什么原因没有获得足够的独处时间？为了找到答案，我进行了一次问卷调查，邀请那些自称内向者的人（大多是“亲爱的内向者”的读者）回答。我收到了499条回复。

我的第一个问题是：“一周中你平均能有多少恢复性的独处时间？即你独自一个人、身心放松、沉浸于自己爱好的时间。”结果如下：

不足1小时	2%
1~3小时	11%
4~6小时	18%
7~10小时	17%
10~14小时	17%
超过14小时	35%

事实证明，许多内向者（35%）平均每天有超过2个小时的恢复性独处时间。然而，有些内向者（13%）每周只有3个小时或以下的独处时间。这真是扎心了。

我的第二个问题是：“总的来说，你觉得自己有足够的恢复性独处时间吗？”结果如下：

不够，我希望能有更多的独处时间	44%
够了，我的独处时间刚刚好	46%
我的独处时间非常充足	10%

有意思！46%的受访者表示，他们的独处时间刚刚好，而44%的受访者则希望能有更多的独处时间。

出乎意料的是，一些内向者竟然认为他们的独处时间太多了（没错，即便是好事也得有个度）。

当内向者回答说他们希望有更多的独处时间时，我会再问他们一个问题：“是什么原因使你没有获得足够的独处时间？”原因可以有多个。以下是他们的回答：

我的日程安排得太满了，没有时间独处 60%

我不好意思告诉朋友、家人或伴侣我想独处 49%

我的责任太多，不可能有足够的独处时间 62%

我没有可以独处的安静空间 28%

我未有意识地努力寻找独处时间 16%

我还请他们写出了一些自己的答案，情况如下：

即使已经产生社交倦怠了，我还是无法拒绝与家人和朋友互动。

我是一名家庭护理员，不可能抛下需要照顾的人去享受独处时光。

我的丈夫不喜欢我独处。

我的家人总是会不请自来，占据我的独处时光。

我有一个室友，只有她不在的时候，我才能独处一会。即使我们不在一个房间，只要她在，对我而言也不算独处。

有了工作，就不可能有足够的独处时间。

我总是担心这、担心那，把独处时间都浪费了。

我的独处时间总是不够。

有些朋友让我做事，我总是不好意思拒绝，从而没有时间独处。

如果你是一个内向者，却没有足够的独处时间，不必焦虑。存在这种情况的并非只有你一人，事实上，这种情况很常见，请继续阅读。针对内向者在独处时间方面面临的常见问题，我们将探讨内向者获得独处时间的解决方法。

如果肩负的责任太多

J.李·黑兹利特（J.Lee Hazlett）一直是一个责任感很强的人。高中时，她是学生会成员，积极参与了好几个学生组织，还是一个学生组织的创始人；忙完各种社团的事后，她要去当地社区大学夜校兼职，每周工作20小时；此外，她还要抽空完成大学先修课程的家庭作业。她的生活安排得满满当当，不过这些都是她自己的选择。

“我之所以会有这么多事情要做，主要是出于自己的责任感。”她在“亲爱的内向者”社群中的一篇文章中写道，“虽然模拟联合国会议不会给中东带来和平，但讨论世界政治是优秀公民应该做的事。这对我申请大学也有好处，几乎参加过社团的人都上了顶尖大学。我立志要考入顶尖大学，因此我的责任感就更强了。”

你可以想象她留给自己的时间还剩多少。她只能见缝插针地抓住短暂的独处时间，在课间休息时看

看书，在工作中主动承担需要独立完成的任务。就连家也不是她能独处的港湾：她要做家务，还要承担其他一些家庭责任。她写道：“我感到痛苦、疲惫，迫切需要一些安静的独处时间。”

尽管如此，她还是坚持了下来。“既然我已经选择了，”她写道，“就要坚持下去。每当想放弃时，我就会想到父母失望的眼神；或者想一想如果我多参加一项活动，就离进入常春藤盟校更近一步的场景。我要参加俱乐部会议，轮班工作，我还患有支气管炎，每天睡眠不足。”就连脚踝扭伤了，她都不休息，为了准备6天后的返校活动，她把拐杖都扔掉了，而按要求她还应该继续用几个星期。“现在回想起来，我根本不记得每次比赛谁获得了冠军，也不记得我当时所谓的重要任务是什么，只记得每次我要奔赴下一处时，由于脚伤没有完全恢复，我只得一瘸一拐地以最快速度跑出大厅，前往目的地。”

首先要学会说“不”

J.上了大学，后来又考上研究生，但她的日程安排问题依然如旧。她参加了各种社团，有丰富的课外活动，还做了一份全职工作。她不敢在任何一件事上掉以轻心，结果，她感到压力重重、精疲力竭。

最终，J.意识到自己必须做出改变。她在心里把生活中所有重要的事情列了一个清单，逐个精减，最后只剩下3件事——工作、追求写作梦想、和丈夫共度美好时光。现在，她每天致力做的只有这3件事。结果，她独处的时间增多了，也变得比以前更快乐了。

一个如此自律的人能够鼓起勇气说“不”，绝非易事。“以前每当有事需要我去做时，无论是让我去当志愿者还是参加朋友家里的聚会，我的第一反应就是答应。”她写道，“好像我那强烈的责任感左右着我非要说‘是’似的。各种筹款活动、投书运动，还有我那外向朋友们举办的宴会，就算我明知道自己去了可能不会开心，我还是觉得应该参加。我认为这是我的责任，如果拒绝，我就会感到内疚。”

过去的经历让她明白：对他人说“不”所产生的内疚感比食言所产生的内疚感要轻得多，而且持续的时间也短得多。“如果你的日程安排得过于繁忙，说‘不’是你需要迈出的第一步。我们每个人的时间都是有限的，把那些对你来说不重要的事情都抛到脑后吧。如果你把每一分每一秒都安排得满满当当，你就不可能有时间专注于你真正在意的人和事、你真正的使命或者你自己。归根结底，照顾好自己才是你最重要的责任。”

不要因说“不”而产生内疚感

如果你和我的性格一样，那么拒绝他人时你总会产生一种内疚感。但实际上，你不应该因为对他人说“不”而产生内疚感。内疚是我们做错事时产生的一种情绪，如果你伤害了他人，你应该感到内疚，但拒绝参加邻居举办的辣椒烹饪比赛不会伤害到任何人。虽然你的邻居需要重新调整活动（没有你的情况下），但你不会给他们带来伤害。同样，如果你拒绝给他人帮忙（比如照顾他们的孩子），这也不是伤害。他们只需要调整安排，寻求他人的帮助即可。

我们对他人说“不”后可能会感到内疚，并不是因为我们伤害了对方，而是因为我们担心因此产生的后果。我们错误地认为，**他会因此而恨我，或者她会因此而生气**。我们情不自禁就会想到最坏的情况。但是如果我们退一步，其实还有其他许多可能性。最大的可能是，短时间里对方会感到失望，但稍后他们就会明白，没有你的参与并不代表世界末日的到来。想一想，如果有人拒绝你的要求，你会有什么样的反应？你不可能因此而勃然大怒，然后把那个人从你的生活中剔除出去。既然如此，你对自己拒绝他人为什么要采用不同的标准呢？当你说“不”时，你应该期望别人也做出和你一样的反应。总之，理智

应对。

如何提高说“不”的技巧

史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）曾经说过：“若要专注，就要学会说不。”而我认为，说“不”也是获得足够独处时间的关键。以下6个技巧有助于你勇敢说“不”：

1.果断说“不”。不要等过了几天或几周后，你才告诉他人，你不想在办公室圣诞派对上扮演驯鹿的角色，或者你不想加入某个委员会。越早说越好。当你果断说“不”时，你就会给对方留出重新调整的时间，比如他们可以让别人带蛋酒，或者把你的职务换成财务主管。此外，你越早给出坚定的答案，就能越早停止过度思考。

2.先恭维，再说“不”。在说“不”之前，你可以说一些恭维的话缓和气氛，比如：“非常感谢你为我着想！你真好。”或者“感谢你给我这个机会。谢谢你能想到我。”

3.简短说明原因。“周末我太忙了”或者“我打算今天休息一下”。有时不需要解释，但是如果你要拒绝身边的人，解释一下原因也是不错的选择。

4.表现出同理心。肯定他人的努力付出或者认可正在进行的任务具有挑战性。例如：“你帮着姐姐策划婚礼真是辛苦了。我真希望能帮你分担一些工作，只是我现在实在抽不开身。”

5.提出替代方案。你可能不想参加朋友举办的盛大生日派对，但你可以事后邀请他们喝咖啡，就你们两个人。或者，你虽然拒绝了帮助朋友写简历，但是他们写完后，你可以找时间帮助他们校对。不过要确保你的替代方案也是你真正想做的事；如果不是，你又会不知不觉地寻找借口，等到该履行诺言时退缩。

6.不要让步。有些人会纠缠你，或者不停地请求你，缠到你答应为止。对待这样纠缠不休的人，你不必怯懦，也不必让步。你仍然可以对他们表现出同理心，提出一个替代方案，但切记不要把“不”字变成“也许”，然后变成“好吧”。

把独处列入日程（这是摇滚明星的做法）

最近，我有幸与内向的独立摇滚歌手杰里米·梅瑟史密斯（Jeremy Messersmith）进行了交谈。他曾上过戴维·莱特曼（David Letterman）主持的《深夜脱口秀》（Late Show）节目，还为美国前总统巴拉克·奥巴马和当时的副总统乔·拜登（Joe Biden）表演过。《时代》（Time）杂志将他列为2014年最具影响力的14位艺术家之一。他的表演安静而有力，歌词意境深远，充分体现了他善于思考的天性。

和所有内向者一样，杰里米也喜欢独处；和许多内向者一样，他对独处的热爱始于幼年。他告诉我，他还是个孩子的时候，就像超人一样在自己卧室的门上钉了一块牌子，上面写着“孤独堡垒”4个字，防止兄弟姐妹入侵他的独处空间。十几岁时，家人外出度假，他独自一人在家待了好几天。当时他都做了些什么？他直接就去音像店租了几十部电影录像带，尽情观看（当时没有网飞）。他告诉我：“当时我很快乐。”

现在杰里米及其乐队经常旅行演出，为各地观众表演。即便如此，他仍然喜欢独处。独处时，他会创作新歌，尝试新想法，放松身心，做真实的自己。“独处时，你不必为任何人做任何事情，”他告诉我，“你无须进行任何心理建构，不必考虑如何做好‘配偶’、如何做一名‘美国公民’，如何当一名

‘音乐人’，你只需要做真实的自己。”

他的妻子是一个外向的人，每当他想独处时，妻子总是会感到些许伤心。不过杰里米想到了一个解决方法：他在彼此共同的日程表上定期安排了多次独处时间。这样，他的妻子就能知道他什么时候会独处，不会再感到伤心了。专门安排独处的时间，能够让他的妻子接受他独处的行为，也保证了他独处的时间。

他对内向者的建议？他说，要表达自己需要独处的意愿。“很长一段时间里，我都不知道我可以表达想独处的意愿，”他说，“甚至不知道我自己想要独处。”

独处并非针对他人

布伦达·诺尔斯告诉女儿，她不能帮她举办三年级的情人节派对了。她在自己的博客Space2live上写道：“女儿听后伤心极了，睁大双眼，一脸茫然。”但布伦达确实力不从心了。“上周她生病的时候，5天里我有4天都在家照顾她。这段时间我们之间的感情加深了，彼此都很快乐。但这周她弟弟得了流感在家待了两天，我又照顾了他两天。（返校后）我又带他们去学校参加全国历史日的活动，晚上还要管他们的家庭作业，满足他们的各种需求。我只是想要一个完全属于自己的下午。但是当时我没有表达清楚，我之所以需要独处，并不是针对她，只是迫切需要自我深省。”

有时候，对自己所爱的人（如孩子或配偶）说“不”是最难的事，因为他们可能会认为你对独处的需求是针对他们，但实际上并非如此。为了不让他人伤心，你可能会放弃对独处的需要。然而，你这样做对谁都没有好处。对你而言，你错过了利用独处时间充电的机会；而对你所爱的人而言，他们面对的只是一个面容疲惫、心不在焉的你。

布伦达慢慢学会了向孩子们解释她需要独处的原因。她向他们保证，她需要独处并非针对他们。“我告诉他们，这就是我的天性，”她说，“我说我对独处的渴望就像失眠的人对睡眠的渴望一样，难以抗拒。”她向生命中所有“重要的人”——好友、家人及重要的另一半——保证，独处后就会回到他们身边。“独处后，我会更有耐心，精力充沛，因此独处的时间对我而言十分宝贵。”她说，“如果没有通过独处恢复精力，我的能量就会消耗殆尽，最终甚至可能会与他人发生冲突。”

以下表达方式，可以帮助你向朋友和爱人解释你对独处时间的需求：

- 今晚我真的需要一些独处的时间。
- 我知道这件事很有趣，但今晚我需要休息。
- 累了一天，我需要一些时间看看电视，放松一下。
- 改天可以吗？今晚我想安静地度过。
- 如果我现在离开，你不会生气吧？我现在只想好好休息。
- 我保证下次有精力了一定陪你做这件事。
- 我喜欢和你们在一起，只是今天我没有精力了。

致外向者：独处是自我照顾的一种方式

致阅读本书的外向者，我懂你的感受。周五晚上你想邀请好友出去玩，但是她却选择独自待在家里，你一定有一种被拒的感觉。这种感觉我懂。当你的伴侣宁愿玩电子游戏也不愿和你说话时，你很痛苦，感觉他像是在针对你个人似的。这种感觉我也理解。但我向你们保证，事实并非如此。这只是内向者自我照顾的一种方式。就像外向者需要新体验、结识新朋友和社交一样，内向者也需要时间调节受到的刺激。给内向的人一些独处的时间，当他们回归时，你会惊讶地发现他们是多么专注、多么充满活力。

独处者不是蛰居族

日本有一个词“蛰居族”（网络上又称“家里蹲”），专门形容那些退隐社会的年轻人。这些年轻人不学习、不工作，在家一待就是几个月甚至几年，不与朋友和家人联系；他们自称压力过大、生活痛苦；他们也想做一些“正常”的事情，比如和朋友出去玩、约会，但又因为对社交的深深恐惧而退缩。蛰居族几乎整天都待在家里，通常就窝在卧室那狭小的空间里，白天看电视、上网或睡觉打发时间。

我之所以在此提到蛰居族，目的是区分恢复性独处和蛰居族之间的不同。内向者对独处时间的需求不同于蛰居族。健康的独处是为了重新获得能量而暂时远离他人，内向者只需要几个小时或者最多几天的独处，就会回归正常生活。如果你长时间退隐或切断与他人的所有联系，你就需要反思了。试着找一个信任的人帮助你。相信你的生活会变得越来越好、越来越幸福。

当独处变成孤独

离婚后的几年里，我一直独自生活。在某种意义上，这样的生活其实很美好。我一个人住一套公寓，有充足的个人时间，经常躺在沙发上看书，一看就是几个小时。有时，我穿着睡衣彻夜沉浸在我最喜欢的电视节目中。在这种情况下，独处的确是一种享受。

然而有的时候，我独自一人时也会感到孤单。离婚时我刚20多岁，那时我的大多数朋友都忙于事业或谈恋爱，周末没有几个朋友能陪我。我也在约会，但约会过的人都知道，好伴侣可遇而不可求。因此有些夜晚，我也感到非常孤独。

作为内向者，我们喜欢独处，但是如果说我们不需要任何人的陪伴，那就是在说大话了。但是独处也有弊端：对于许多内向者而言，独处慢慢就演变成了孤独。还记得我的调查中，有10%的人说他们独处的时间太多吗？

孤独时，你不仅会感到痛苦，这种感觉也会有损身体健康。大量证据表明，孤独会导致高血压，这会侵蚀你的动脉，导致学习能力变差、记忆力减弱。一些研究表明，孤独甚至可能导致早逝。这是因为人类（无论是内向者还是外向者）都是群居动物，在进化过程中为了生存，我们形成了相互依赖的关系。只要我们的社交需求得到了满足（无论是与1个好友还是与300个），我们都能处于最好的状态。许多研究发现，牢固的人际关系是获得幸福、健康生活的重要因素。据美国生命科学网报道，与那些没有优质友谊的人相比，拥有优质友谊的人能更好地应对困难（如与癌症做斗争或应对学校霸凌），体内炎症水平更低，患高血压的风险也更低。对于老年人而言，经常与朋友交流能够预防阿尔茨海默病。2012年在荷兰进行的一项针对65岁及以上人群的研究发现，在研究过程中，孤独的参与者患阿尔茨海默病的

可能性，是没有报告感到孤独的参与者的1.64倍。拥有强大的社会关系，实际上可能会增加你的寿命。2010年的一项研究现状综述表明，对于健康而言，拥有优质友谊比锻炼的效果强2倍，与戒烟的效果相当。

如果你是一个内向者，并且感到孤独，请不要担忧，有这样感受的人并非只有你一人。我建议你今天就主动联系一个人——只联系一个人。如果你不愿意面对面地交流，可以给他发短信。你可以参考第五章的内容，重温那些关于如何结交更多朋友和进行深入交流的小贴士。与人交流，关乎你的健康和幸福。

结语

如果你是一个内向者，独处对你而言很重要。独处时，你能够思考人生、恢复活力；没有时间独处，你会感到精力不足、思想枯竭、身心俱疲，对自己失去信心，对生活失去信念。独处并不仅仅是为了自己，有了充足的独处时间，你才能以更好的精神面貌面对他人。最重要的是，独处时你能获得能量，也能更好地回馈世界。

第七章

让我们一起尴尬吧——内向者的约会

我走进喧闹的酒吧，立刻找到了我要找的那个人。他看起来和资料中的不太一样（矮了一点，肌肉也没那么发达），不过，交友资料又有几份是真实的？他也立刻认出了我，我顿时感到有点不自在，心想，会不会我本人和他看到的照片也有差异？

他礼貌地拥抱了我一下，热情地对我笑了笑，然后我们便开启了闲聊。“你今天过得怎么样？你喜欢做什么？你在哪里长大的？”他一个问题接一个问题地问我，我尽力快速一一回答——不能让他感觉我不够热情。

整个晚上都是这样一问一答，很快我就感到力不从心了。大脑停止了工作，舌头好像打了结似的，说话含糊不清，就像嘴里含着一块糖一样。

我的样子完全没有逃过约会对象的眼睛。“你才喝了一杯就醉了啊！”看我话都说不清的样子，他笑了。的确如此。只不过并不是酒精让我思维迟钝，而是我到了“内向者宿醉”的边缘。他的高能量以及所有的“新鲜感”（一家我从未去过的酒吧，一个我从没见过的人）都让我感到过度兴奋。

最后，我们尴尬地相互道了别，离开了酒吧。没过多久，我收到了他发来的一条短信：“感觉有点尴尬，是吧？我看出来你累了。这个星期五我们再约一次吧？”

看着他写的“尴尬”两字，我感到有点不好意思。于是周五，我穿着一件粉色短裙再次来到咖啡店。这次我决定要打扮得性感一点，让自己有趣一些。这家伙不就是我的理想型吗？他有创造力，有吸引力，人也很有趣；他白手起家，成了一位电影制作人。老实说他长得也不错，真的很帅。不能让内向的性格影响我，我要抓住这次机会。

我们去附近的一个公园散步，之后又一起吃了冰淇淋。虽然我玩得也很开心，但是和第一次约会一样，我仍然产生了社交倦怠情绪。他把我送回公寓时，我赶紧从车里逃离，冲进家（我可以安静独处的地方）门，躺在沙发上静静充电。

我们就这样持续了几个星期。他每周都要约我四到五次，而且约会地点总是选在喧闹的餐馆、酒吧或音乐厅。“我不喜欢待在家里！”他告诉我。我们经常一下班就见面，一直约会到晚上。第二天早上我又必须早起上班，开始一天的工作。每次我们约会时，都是我先提出要回家，因为我太累了。他还调侃，说我“不会玩”。有一次，我提出我们低调一点，一起在家吃顿饭，但约会时他看上去很无聊，好像只是为了迁就我才勉强同意的。

这段关系持续了大约两个月，最终以失败告终。现在回想起来，约会中我几乎总是受到过度刺激，从来都没有展现出最好的自己。其实最初的几次约会中，我的身心反应就已经暗示我，虽然我很喜欢他，但是我们并不合适。我需要的不仅是一个愿意在夜晚安静陪伴我的人，更应该是一个能够享受安静夜晚的人，一个即使不需要聊天也能建立情感联结的人，一个无论是语言还是本身的存在都能给我力量的人，而不是耗尽我的精力。

不过，请不要误会我的意思，我并不是说内向者就不能和外向者建立感情。我也和一些外向的人约会过，在一起的时光也很快乐。我之所以与大家分享这个故事，是因为我从中吸取了一个难忘的教训：无论是内向还是外向，只有适合的才是最好的。

如果你是一个内向的人，此时单身，正在约会，我非常能理解你正在经历的一切。多年来，我经历了很多次尴尬的初次约会，毫无结果的调情、单相思，甚至严重的心碎。一方面，单身约会的时光是我一生中最愉快也是最有意义的个人时光。不知不觉中，我待人接物的方式发生了改变，结识了许多新朋

友，也积累了新的社交经验。但同时，那段时间也是我一生中最孤独、最困难的时期。我总是担心内向的性格会拖我的后腿；我怕别人认为我太古怪了，不值得被爱；我担心我的标准太高，注定孤独一生。

写这一章内容时，我采访过的许多内向者，他们都与我有同样的感受。他们也担心在约会中，内向的性格更有可能是一种缺点而不是什么优势。如果你也有同样的感受，请继续阅读。其实，你不必为了寻找自己的“真命天子”而改变自己。

内向者理想的伴侣

内向者理想的伴侣是什么样的？为了找到答案，我采访了一些内向者，并让他们描述理想伴侣的特质。我得到了200多个答案，每一个都很独特，但有几种特质许多受访者都提及过。内向者理想的伴侣如下：

- 能够与他们进行有意义的对话
- 懂得倾听
- 尊重他们对独处时间的需求
- 理解他们，能够容忍他们的一些小毛病
- 有思想（能够彼此“思想交融”）

以下是一些受访者的原话：

经历了一段痛苦的婚姻后，我单身了近3年，此时我已经做好了约会的心理准备。我开始在交友网站上寻找约会对象，不过并不指望能找到理解和欣赏我的人。第一次约会时，我认为必须展现自己外向、热情的一面（平时我大约有1/4的时间可以做到这一点，但需要许多自我充电时间）。我幻想着那个人能让我展现出这一面，同时尊重我对安静和孤独的需求，包容我的敏感。

——克莱尔（Claire）

我喜欢内向的人。原因之一是内向的人平静温和，我能够与他的能量同步；而我和外向的人在一起时，他们身上似乎总有一股不安的能量与我格格不入，和他们在一起时，我总有一种逆流而上的疲惫，却没有随波逐流的那份轻松。如果你是我的朋友，性格外向，无论在一起的时间有多久，我都能应对。但是，就潜在的伴侣而言，如果拥有这种不安、外向的能量，我可能难以应对，而且两个人容易产生许多摩擦。此外，平时我喜欢做的事是看书、写作、思考哲学以及与三五个好友相聚，我不喜欢人多的场合，这一切都源于我的内倾型人格。与一个性格爱好完全相反的人在一起生活，将会是巨大的挑战。话虽如此，我也不希望找一个和自己一模一样的人作为伴侣，那样的话彼此都会无聊。我希望有人能带着我走出我的舒适区，让我接触到新的思想和体验。当然，这并不是说外向的人就不能喜欢阅读、写作或其他内向者喜欢的活动。所以我认为，还是要找到那个最合适你的人。

——贾斯廷

我只注重内在品质，不太在意外表。由于我个人看重的是一个人的内在，所以我期望找一个能够了解我内心世界的人。我希望他能够把我对独处时间的需要，变成我渴望的“二人世界时间”，在一起的时候我能够做真实的自己，无须掩饰自己的内向特质。

——安杰莉卡（Angelica）

我喜欢思想深刻的人，能够和他进行深入交流。

——塔哈（Taha）

我希望找一个能够为感情真心付出的人。真心付出胜过一切。

——迪安（Dean）

对我而言，我认为最重要的品质是善良。那些真心关爱他人、有原则的人对我来说最有吸引力。

——杰莎（Jessa）

你对伴侣的品质有什么要求？如果你正在寻找一位长期伴侣，想想你期望另一半有什么样的品质。不要过于在意他有没有幽默感、喜不喜欢旅游、身高有没有一米八，而要看他情绪是否稳定，人品是否正直，是否有同理心，是否可靠亲和。为什么？因为研究表明，无论人们期望找到什么样的伴侣，婚姻最幸福的夫妻，最终都是那些具有优秀人格特质的人。从长远来看，约会对象的体重比你预期的多了几千克，或者他不像你一样痴迷于韩国流行音乐，这些都不重要。如果他们情绪稳定，能与你配合，几十年后，你会发现这份感情一定是你的幸福源泉。

为什么约会对内向者来说比较困难

无论喜欢什么样的人，约会都不是一件易事——无论你的性格是内向、外向或是其他情况。在哪儿约会？约会时说什么？如果我被拒绝了怎么办？约会对于内向者来说尤其具有挑战性。首先，约会时我们不像外向者那么自如。大多数晚上，我们更喜欢待在家里放松，或者和几个好友出去玩；外出社交时，我们并不太愿意与陌生人交谈。尴尬的闲聊？被拒绝的担忧？还是算了吧，我们宁可养3只猫，永远独自生活。

如果你是一个内向的女性，你面临的问题更多。最大的问题可能就是，你担心自己与人们刻板印象中的女性不一样。电视和电影里的女人都是有情调、前卫又有趣的形象，比如《老友记》里的雷切尔和《摩登家庭》（*Modern Family*）中的格洛丽亚（Gloria）。这些女性性格外向、魅力四射，她们健谈、有情调，又因为是在演电视，表现就更惊艳了。如果把自己和如此外向的人相比，你就会感觉自己没那么迷人和自信了。

同样，如果你是一个内向的男性，约会时，就我们社会的期望而言，你应该主动迈出第一步，但这一步同样不容易迈出。我采访过史蒂文·扎维拉（Steven Zawila），他主要为“魅力内向者”（Charming Introvert）博客的读者提供约会建议。他说，约会时由男士主动迈出第一步可能是内向型男性面临的最大障碍。“我们缺乏这种自信，”他告诉我，“大多数关系中，人们总是期望男性主动。我们要主动约女生出来，主动争取初吻，主动夸赞她有多么特别，主动说‘我爱你’。这其实挺恐怖的，因为我们可能会面临被真心喜欢的人拒绝的风险。”

最后，无论你喜欢什么样的人，可能都有过这样的感受：人人都劝你试试网恋，但你感觉这样的情感很不真实，于是你很犹豫，因为你讨厌这种肤浅的社交活动。“我觉得网上交友有点像工作。”贾斯廷说，“你要展现‘最好的自己’，要外向、聪明、有趣等，压力太大了。对于像我这样的内向者来说，我们渴望真实的社交互动，只有当相互之间能够谈论自己的梦想、希望和恐惧时，彼此才能建立情感联结。网上交友对于我们来说过于空洞。”

内向者都太挑剔了吗？

凯特（Kate）今年29岁了，从来没有谈过恋爱。她说：“我也相过亲，但是他们都没有达到我的要求。”到目前为止，她只遇到过一个真正喜欢的人，然而可惜的是，他已经有女朋友了！“我的家人经常说我太挑剔了，但我的好朋友说：‘找伴侣就像找匹配的指纹一样，只要你耐心寻找，总能找到合适的。’我相信，总有一天我能找到我的真命天子。”

卡特（Kat）也是单身，她性格内向，正在寻找伴侣。她知道自己在感情方面有些挑剔。她说：“如果我随便凑合，最终生活得一定很疲惫，不幸福。”不过，她也开始怀疑自己可能永远也遇不到合适的伴侣。“已经5年了，我一直没有遇到自己心仪的人。男人很多，但是却没有一个能点燃我的爱情火花。”卡特30多岁了，看着其他人结婚生子、生活安定，她的内心也挺痛苦的。“偶尔我也会自怨自艾，也渴望有个安定的家，”她说，“但是我无法将就，我会继续寻找。”

有没有人说过你对约会对象太挑剔了？你的标准那么高，怎么可能找到合适的人？真要有人这样说你，也不要怕，美国心理学家罗姆·布莱福曼（Rom Brafman）说，对感情挑剔是一件好事。挑剔的过程能避免选择不适合自己的人。

布莱福曼在《今日心理学》网站的一篇博客文章中写道，人们选择安定成家，主要是出于以下一个（或全部）原因：

- 孤独：“我太孤独了，希望能与一个特别的人共同生活。”
- 时间压力：“别人都结婚成家了，我的年龄也越来越大，浪费不起时间了！”
- 机会成本：“如果我和他分手，可能就再也找不到比他更好的人了。”

这些原因都是基于内心的恐惧，因此都不是着急约会的好理由。如果你做出决定是基于恐惧，那么你考虑的就不再是和谁约会，而是你会失去什么。如果你是带着恐惧的心理约会，那么无论约会对象与你是否合适，只要他对你感兴趣，你可能就会接受。对此，我感到很难过，因为这感觉有点像“饥不择食”。

约会不应该是为了找到一个能“凑合过日子”的人，而是为了找一个能让你心动的人，一个能让你给予你激情的人，一个你期盼着与之约会的人。你越挑剔，说明你對自己越重视。找到真命天子需要时间和耐心，但这些等待都是值得的。

黛比比较内向，经常有人说她“太挑剔了”。“朋友们总说我，如果我不给这些‘好男人’们一些机会，最终我会孤独终老。”她告诉我，“但是，即使我知道他们是好人，我也无法让自己就这样将就。”虽然她当时孤身一人，但她相信那个适合她的人一定在等着她。“幸亏我当时没有将就，因为现在我找到了他，更确切地说，是他找到了我。”她说，“他虽然性格外向，但是他懂我，能够完全接受我。”现在，黛比拥有了一段幸福的婚姻，在此，她鼓励那些被指责过于挑剔的内向者：“我向你们保证，挑剔不是无理取闹，只要耐心寻找，总有一天那个人会出现在你的身边。”

对挑剔者的一点告诫

挑剔虽然是件好事，但在此，我想提出一些告诫。无论出于什么原因，如果一直没有约会的机会，你可以考虑一下这个策略：暂时放下挑剔的盾牌，试着和你稍微感兴趣的人约会。朋友生日聚会上，那个找你要电话号码的帅小伙怎么样，为什么不试一下呢？你们班上那个约你出去喝咖啡的漂亮女生怎么样？试一下又没有什么损失。你可以和对方约会一次或两次，但第三次则需慎重决定。

这一点很重要，千万不要大意了（我就大意过一次，导致一段我不太喜欢的关系持续时间太久）。约会时，注意自己对对方产生的感觉。你的思想、心灵和身体对他/她有什么反应？他/她让你感到疲惫无力还是精力充沛？交谈中，他/她让你的脑海中浮现出许多有趣的想法，还是让你备感无聊？他/她的样貌吸引你吗？充分利用你那内向的“超能力”，对约会情况进行反思和分析。不要忽视自己的身心反馈。讽刺的是，我们这些内向者既可以做到高度内省，也能做到高度适应周围的人，所以如果我们不能有意地认真反思，就很难明确自己的偏好和感受。

如果约会对象无法激起你内心的火花，就不要继续和他/她约会。有了与各种各样的人约会的经验，你就会成为这方面的专家，知道自己想要什么样的伴侣，同时，你也成了自己的专家。

此外，约会还有一个好处——有助于提高社交能力。你可以把每次约会都当作一次机会，更深入地了解这些被称为人类的“疯狂”生物。把每次约会都当成一次小型研讨会，借此提升自己的社交能力。你可以实践一些策略，缓解约会前的焦虑，学习如何轻松地谈论自己，掌握通过提出有趣的问题继续互动的技巧。每次约会结束后问问自己：“这次约会，我还有没有需要改进的地方？”不要过度分析，而是深入自己内心自然的愿望，挖掘改善和优化事情的潜力。

还记得本章开头，我说约会有助于我的个人成长吗？我就是用了这个策略不断提升自己的。在我的“约会生涯”中，我经历了很多不愉快又尴尬的失败。但随着经验的不断积累，我越来越能坦然接受自己，约会效果也有了很大改善。

当你认为已经清楚自己想要什么样的伴侣时，再举起你那挑剔的盾牌。只和那些你认为自己真正愿意长相厮守的人约会。这个阶段，你可能会错过很多人，不要着急，耐心等待。

如果你对感情投入太快

莉兹（Liz）性格内向，做事谨慎。“如果约会对象不能立即让我感觉愉悦，我就换下一个，”她告诉我，“有几个男人，我是真的很喜欢，但我对感情投入‘太快’，把他们吓跑了。是不是我太乐观了？”莉兹有过一段“畸形但超级亲密的关系”，这段关系持续了9年。大约1年前，她结束了这段关系。之后她和几个人约会过，但最终都没有成功。“人们都告诉我，谈对象时不要那么快投入感情，我要是能做到就好了。可能是因为我很难得遇到对的人，所以很快就投入进去。”然而经历几次失败后，她已经到了想要放弃、不再谈感情的地步。“不谈感情虽然很孤独，但至少我不会再受伤或失望。”

这样的经历并非只有莉兹一人独有。许多内向的人告诉我，他们只是不喜欢一夜情、放纵或玩弄感情。在感情中太随意，在内向者眼里都是肤浅、无意义的行为。他们一旦找到心仪之人，就会全身心投入。

当你期望寻找一个伴侣结婚成家时，认真并非坏事。至于一夜情和放纵，都是每个人的个人选择

(无论你的立场如何，这都是一个无法评判的领域)。我完全理解莉兹所说的对感情投入太快的情况，因为我也经历过。我曾经遇到过一个人，我对他一见钟情。当时有一屋子人，他独自坐在一张桌子旁，好像在思考什么。我们的目光在对视的一刹那，便锁定在一起无法移开，就像电影里的情节一样。我们聊了起来，话题深入而有意义，一直聊到深夜。终于遇到了一个懂我的人！我第一次感觉与他人之间建立了如此强烈的情感联结，所以对他越来越迷恋。我满脑子想的都是他，虽然我们才刚刚认识。现在回想起来，当时我对他产生的幻想蒙蔽了我的判断力，没有发现其实他并不适合我。虽然我们之间有强烈的情感联结，但是他脾气暴躁、情绪不稳定。他并不是我的理想伴侣，但是当我们的关系破裂时，我还是崩溃了。

如果你发现自己迷恋上了一个刚认识不久的人，就需要谨慎。内向的人很容易把潜在的恋爱对象理想化。因为我们的脑子里充满了想象，所以我们可能会用想象来填补对恋爱对象未知的部分，并很快迷恋上一些并不真实的东西。

如果你迷恋一个人

几年前，“魅力内向者”博客的博主史蒂文·扎维拉也经历了类似的事情。他爱上了一个女人——我们就叫她乔伊斯(Joyce)吧。“她优雅美丽，我非常喜欢她。”他在亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“她对我非常友好。”于是史蒂文开始幻想两个人在一起的情景。他幻想着乔伊斯和他谈恋爱，成为他的女朋友。“只要能看到她，和她说话，我就会开心一整天。如果几天见不到她，我就会情绪低落，甚至茶不思饭不想。”

这种情况一开始持续了几个星期，后来是几个月，最后持续了一年多。他写道：“人们都劝我，说‘天涯何处无芳草’，但我就是听不进去。”虽然被她迷得神魂颠倒，但史蒂文从来没有主动约过她。“因为我害怕被她拒绝。这几个月来我对她朝思暮想，真要是被她拒绝了，我一定无法接受。对我来说，我更愿意生活在我所幻想的世界里，幻想和她在一起情意浓浓的场景。我不愿面对现实世界，因为她有可能会拒绝我。”

然而有一天，史蒂文得知乔伊斯要搬走了，自己以后可能再也见不到她了，于是他下定决心约她。“那时，我对她的期望已经太高了，”他写道，“我对她过于迷恋，没有女人能一下子接受。她自然是拒绝了我，我只得垂头丧气地离开了。那天晚上，我把自己关在公寓里，哭着睡着了。”

不过最终，史蒂文还是熬过了那段痛苦时期，但那次拒绝对他来说就是一颗难以下咽的苦果。一年多来，他把所有的希望都寄托在一个女人身上，最终自然是绝望收场。“别像我一样，”他写道，“不要过于迷恋任何一个人。”

致外向者：与内向者的约会

如果你性格外向，正在和一个内向的人约会，那么了解以下内向者约会时的一些情况，对你可能有所帮助：

我们喜欢慢节奏。如果说外向的人喜欢野兔的速度，那么内向的人就喜欢乌龟的速度。与外向的人相比，内向的人一般不会那么快向新朋友敞开心扉。我们可能也不会那么快采取行动（比如立即约你出去或者和你有肌肤之亲）。感情中的每一个里程碑（第一次说“我爱你”或求婚），我们可能都需要慢慢过渡。这是因为我们在做每个决定之前，都会仔细考虑事情的方方面面。我们需要时

间消化所经历的一切，还需要时间反思。感情也不例外。

我们不太擅长谈论自己。我没有开玩笑。如果内向者和你约会，尤其是第一次或第二次约会时，当你问起他的情况，他可能会结结巴巴。内向者就像一个洋葱，有多层个性，若要发现这些个性，尤其是隐藏在核心部分的，需要一定的时间。内向者比较保守，在完全信任你之前，不会透露最私密的个人情况。

你真的想和内向者建立情感联结吗？那就聊一聊自己的思想或其他有意义的话题。时机成熟时，试着通过一些问题深化聊天内容。如：“最让你引以为豪的事是什么？”“你有没有从没和别人说起过的梦想或目标，或者你认为不可能实现的梦想或目标？”“你有没有因为读某本书而改变自己的生活？”这样的问题会让你那内向的约会对象充满激情。

我们调情的方式与外向者不同。我们的动作比较含蓄，不会那么大胆开放。可能是一抹微笑，可能是意味深长的凝视，可能是认真地倾听，问一些有深度的问题，也可能是向你敞开心扉，袒露内心世界的秘密。我们通常不会抛媚眼或毫无顾忌地谈论性问题。

只想待在家里

每次看到脸书上的某个表情，我都忍不住地笑出声。表情上配文：“我知道我一直单身的原因了。我连门都不出，谁能看到我啊。”这个表情获得了很多点赞和转发，这个表情里的文字确有道理：内向者很难遇到潜在伴侣，就是因为他们的社交太少。如果你不去嘈杂的酒吧或人群聚集的俱乐部，又怎么会有机会遇到他人？好消息是，你不必这么做。我的意思是，你还是需要走出去与他人互动，但是可以以自己的方式交友。以下3种方式有助于你找到潜在的约会对象：

1.通过自己的兴趣爱好。选一项你喜欢的活动或想做的事，然后寻找有其他人也在进行这种活动的地方。例如，如果你一直想学习烹饪，那就去报一门烹饪课。如果你喜欢帮助他人，就去做志愿者吧。在这些活动中遇到的人和你有共同的兴趣，互动起来也会更容易。人们在这类活动中比在酒吧里更容易接受与陌生人交谈。

2.通过朋友交友。问问你的朋友是否认识你可能感兴趣的人。记住，外向的人喜欢交友，而且关系网很广。如果你的朋友是个外向的人，很有可能他们认识的人有许多你根本就没有见过。有一个熟人“暖场”，可以帮助你避免一段新关系开始时的很多尴尬。

3.试一试网上交友。我知道你的朋友和家人已经告诉过你这种方法了。在网上浏览他人的个人资料有点像购物而不是谈恋爱，但是网上交友对内向的人有一定好处。你可以先通过兴趣爱好和性格进行筛选，然后再决定是否进一步和对方交谈。而且你可以躺在自己的卧室里舒舒服服地和对方聊天。对于内向的人而言，何乐而不为？

不知聊什么

与许多内向的人一样，遇到心仪的约会对象时，史蒂文也不知道该聊些什么。他在“亲爱的内向者”发表的一篇文章中写道：“若要内向的人表现得外向，他们会有很大的压力。《安静：内向性格的竞争力》一书的作者苏珊·凯恩称之为‘外向型理想’。由于内向的性格，长期以来我一直认为自己有问题，不会吸引女性的注意。我有一个朋友，他的性格与我截然相反，总有约不完的会。无论什么时候，他的身边总是围着一群人。他和女性聊天时，总能侃侃而谈，而且很快就能聊到性方面的话题。”

但这完全不是史蒂文的风格。他内向、矜持、温和。“看着朋友和女性聊得热火朝天，我真有点担心，如果不改变自己的性格，我很可能连女朋友都找不到。”他曾一度试图学着像朋友一样，然而，哪怕他的言行举止和朋友完全一样，仍然没有任何效果。他写道：“我觉得自己像一个演员，演着与自己性格完全相悖的角色。”

史蒂文做错了什么吗？很快，他就知道了问题所在：“那是因为女性能够感觉到我的不真实，因而对我产生反感。”就约会而言，史蒂文总结了以下3点，它们或许对你有所帮助：

1.做最真实的自己。换句话说，就是做朋友和家人都喜欢的那个你。你在他们身边是如何表现的？他们喜欢你什么？在潜在的浪漫关系中，尽量展示真实的自己。

2.倾听对方的兴趣所在。约会时，也要关注对方的兴趣爱好，听一听他如何谈论自己。这表明你对约会对象的价值观、经历和信仰感兴趣，你对真实的他感兴趣。倾听本就是内向的人擅长之事。关注约会对象热衷谈论的事，记得问一些开放式问题，多问“为什么”。

3.谈论你感兴趣的事。如果对方对你感兴趣，一定会想了解更多关于你的信息以及你感兴趣的事。他有没有问一些关于你的开放式问题？如果问了，就代表“我想深入了解你”。对他说说你感兴趣的事，比如你的工作，你的一个冒险故事，或是你最近读过的一本书。内向的人通常不善于谈论自己，但是在这样的场合下，你必须推自己一把，慢步走出舒适区。你不必向他讲述你的整个人生故事，也不必透露那些私密或尴尬的细节，但起码，你分享的信息要足够他了解真实的你。

切勿假装外向

和感兴趣的人聊天时，应该表现得友善，甚至可以走出舒适区，突破自己的社交局限。但不要刻意假装自己十分外向。虽然假装自己比实际更擅长社交，可能更能俘获约会对象的芳心，但最终你会自食其果。虽然在几次约会中你可能成功，但是对方最终会发现。本以为自己交往的是一个外向的人，而事实并非如此，对方会因此感觉在这段感情中受到了欺骗。而你也会对对方永无止境的期望感到疲惫，他们会不停地要求你主动、主动、主动，不停地说、说、说。

因此，做真实的自己就好，内向就是内向，无须隐藏。趣味相投的人，总会相互吸引。也许未必人人都喜欢你，但那又如何？终有一天，会有人被真实的你吸引。

如何展现安静的魅力

不是只有外向的人才具有吸引力，内向的人自有其内向的魅力。《不可抗拒的内向者》一书的作者迈克拉·钟提到以下方法，能帮助你释放安静的魅力：

● 真实地表达自己。表达自己真实的想法和感受。有些内向的人不敢表达自己的想法，所以只会谈论“安全”话题，对能够让他人了解真实自己的事则绝口不谈。其实，有了真实的表达，才有机会与适合自己的人建立情感联结。

● 说到表达，并非话越多越好。“少即是多，这对于内向的人来说无疑是好事。”迈克拉写道，“我们不必为了引起他人的关注而过度表达自己。其实，我们的安静也是一种表达方式，而且是最具魅力的表达方式。我见过许多人恨不得把自己的每一个想法、每一种情绪都表达出来。时间久了，这样的表达就平淡无奇了。当所有的话语和表达都融合在一起，那就像看不到头的冗长句子。”

● 接受自己所处的状态。假如你正在参加一个聚会，无休无止的社交已经让你感到疲惫了，那就礼貌地为自己开脱，获取一些独处的时间。当你独自坐在宽大的沙发椅上，静静地观察房间里的人时，有趣的事情发生了：人们开始对你产生好奇了。他们心里会想：这个人是谁？他在想什么？迈克拉称之为“离场的力量”（power of the push）。不做人们期待你做的事，反而会激发人们的好奇心。

● 心境自如。想象自己身处一个舒服的地方，比如自己的家。观察自己的肢体语言、言行、心境是否有所变化。

● 感受当下。内向者的思想经常脱离当下，天马行空。这时，我们的脸上会露出茫然的神情，给人一种心不在焉的感觉。为了防止“心不在焉”，你需要充分发挥感官的作用，从各方面体验当下，用嗅觉、触觉、视觉还有味觉感受环境中的丝丝快乐。走神时，就通过各种感官把思绪拉回当下。

我会找到真爱吗？

采访中，当谈论到内向者的约会和爱情情况时，我经常听到这样的描述：

我已经不相信我能找到爱情了。

我感觉即使到了生命的尽头，我可能都不会结婚，原因与美国作家路易莎·梅·奥尔科特（Louisa May Alcott）所说的一样：“我从未坠入爱河。”

我遇到的情况，要么是我单恋他，要么是他单恋我。我从未遇到过两情相悦的情况。

过去的两年里，我一直没有遇到能擦出爱情火花的人。

我还要等多久才能遇到让我心动的人？

一个性格内向的单身汉要寻找爱情确实不易。你可能每天都会怀疑自己，可能每天都在孤独之中，担心找到不懂你的人。人们总是说：“别着急，会找到的。”但你却感觉自己一定会孤独终老。你的感受是真实的，有这样的感觉也是正常的，因为多年来我也一直有这样的感觉。最终我想，该来的终究会来。若是命里没有，我也不强求（剧透：我的爱情最终还是来了）。你的感受是真实的，无须怀疑，但我想和你分享一段贝姬（Becky）的话，希望有一天你也能如她所说。贝姬说：“我内向、理智、冷静、愤世嫉俗，因此很难找到一个能与性格互补的伴侣。我需要一个外向的人，能陪我聊天，偶尔带我走

出舒适区，但又不能太外向，过多的社交活动会让我筋疲力尽。我需要一个聪明的人，能始终让我兴趣盎然，同时又不会被我的思想或说话方式吓倒；我需要一个情感丰富的人，他能与我分享他的感受，引导我分享我的感受，但这样的男性屈指可数；我需要一个能接受我那些愤世嫉俗言辞的人，并能积极正向地引导我，不至于让我走向极端。”

贝姬过去一直认为，世界上根本不存在这样的人。“但我真的找到了，他甚至还有其他很多优点。”她说，“遇到他之前，我所有的约会都是失败的，甚至是不公平的。我感觉我怎么做都不会成功，甚至一度绝望，觉得自己在把时间和精力投入一段明显没有结果的感情之中，而且一点也不快乐。但现在我很幸福，历经了种种磨难，我终于找到了他。孤单一人有时确实不那么好受，但为了找到真正的爱情，等待是值得的。”对正在寻求爱情的内向者，她的建议是：“随心，从心，终有果。”

结语

我现在拥有的感情让我感到很幸福。和贝姬一样，经过多年的情感磨砺后，我遇到了内向的他。我们之间有许多共同之处。我们经常在电话里聊到深夜，始终舍不得挂断电话。一次在公寓里和他共进晚餐后，我发现我终于找到了一个懂我的人，也真正获得了一份真诚的情感。后来的事无须赘述，我希望你也如此。

第八章

让我们一起安静吧——内向者的爱情之路

亚历克斯·利德宁（Alex Lidnin）报名参加了暑期地质学速成课程的学习，但是很快就后悔了。看着周围的人一一进行自我介绍，她感觉好像建立友谊能为他们赢得“我最喜爱的同学”或“人缘最佳者”的称号似的。亚历克斯在“亲爱的内向者”上发表的一篇文章中写道：“我至今还记得当我意识到参加暑期露营课程（也称轻松学分课）可能是我做过的最糟糕的决定之一的那一刻。”

那两周是她在大学生涯中最厌恶的一段时期。她写道：“基本上一天24个小时我都不得不和15个人一起徒步、露营、洗澡、做饭，最恐怖的是每个人都不停地和我聊天。”虽然当时她十分恐惧那样的场合，但几年后，她说她已经忘记了大多数尴尬场面。现在想一想，她肯定那些尴尬都是她自己想象的。“至少，每每那些尴尬的事浮现在我的脑海里，以至于凌晨3点都无法入睡的时候，我就这样安慰自己。”

但是有一天晚上发生的事改变了她的生活。那天，她正坐在篝火旁独自看书，突然有一个同学走过来，坐在她旁边的椅子上。亚历克斯写道：“我顿时思想无法集中，眼睛一直盯着书中的一个段落，脑海里不停地进行思想斗争，究竟我和那个人谁更没礼貌：是我，因为我没有放下书和他搭讪？还是他，因为他以为我会把书放下？”最后，她鬼使神差地放下了手中的书，和那个同学交谈起来。没想到，他们聊了一整夜，太阳落山了，篝火熄灭了，同学们都回到帐篷里了，他们仍然意犹未尽。那个同学性格外向，和他聊天让亚历克斯感到很轻松。“电影、音乐、书籍，不管什么，只要我提到的话题，他都能侃侃而谈，而且激情澎湃，这是我永远也做不到的。”渐渐地，亚历克斯发现自己越来越喜欢“他这种善意又有些幽默的聊天方式”。当营地静得只能听见两人的聊天声时，他们漫步来到河边，一边走一边聊，一直聊到瞌睡得睁不开眼睛了才回去。

5年后，亚历克斯和那个外向的他订婚了。她写道：“我们的家、我们养的猫、我们的生活，都建立在相互理解的基础之上。可能他想和我聊天的时候，我不会立即放下手中的书，但是只要他愿意等，我总能和他聊点什么。”

对这个在她读书时勇于打扰她的外向者，亚历克斯永远心存感激。要是早知道必须与其他学生进行如此之多的互动，她就不会报名参加那门暑期露营课程；但要是没有参加那个活动，她可能会像往常一样一个人去听音乐会，同时揣测着有没有人和她一样“品味如此特别”。“生活中本就充满崎岖坎坷，我都挺过来了，甚至越战越勇。”她写道，“我永远感激敢于尝试未知之事的自己，但我更要感谢我那外向的未婚夫。他主动坐在那个腼腆的女孩旁边，耐心等她开口说话。”

和亚历克斯一样，许多内向的人都是在鼓起勇气迈出自己的舒适区后，遇到了那个特别的人。和亚历克斯一样，他们发现，虽然经历了内心的忐忑不安、心跳加速的尴尬，但最终这一切都是值得的。本章将探讨内向者在爱情之路中经历的各个阶段，为什么内向的人会成为了不起的伴侣，以及内向的人应该和内向者成为伴侣，还是和精力充沛的外向者成为伴侣？答案可能会出乎你的预料。

为什么内向者会成为了不起的伴侣

人们对内向者的典型印象通常都是保守、孤僻，甚至没什么活力。听起来，内向的人应该不懂什么激情和浪漫，对吧？但事实上，内向的人能够成为了不起的伴侣。我们内向者有很多优点，最重要的一点是我们懂得倾听。我们会努力理解伴侣所说的话，思考他们说这些话的缘由，然后再做出回应。这有益于双方的关系，因为毕竟覆水难收，说出去的话必然会留痕。内向的人懂得语言的力量，更深知恰当的沉默同样有力。

由于我们愿意在各种社交场合中倾听、观察，所以我们会把展示的舞台交给伴侣。如果我们的另一半性格外向，那么这样的互补关系更有价值。当伴侣成为他人关注的焦点时，我们不会设法夺走聚焦在他们身上的注意力。

我们的优点还有很多。我们会把家营造成适宜自我充电的神圣空间，有助于平静伴侣的心境。还记得“有意义的互动”吗？与内向的人建立感情，你会体验到前所未有的情感深度和亲密度。我们是一种对所有事情都感到好奇的生物，喜欢深度挖掘，了解人或事物的本质，对你，我们也会产生同样的好奇。假如我们是科学家，你就是我们千载难逢的研究主题，我们会努力破解你的好恶与爱憎，让你感觉从来没有人像我们一样了解你、关注你、理解你。

最后，内向者成为你的伴侣时，你用于维系情感所需要付出的成本最低。内向者不想也不需要你一天24个小时的全身心关注。如果你爱的人是一个内向者，那你的生活会更自由，个人空间也更大。

从数字看内向与外向

内向者能够成为了不起的伴侣，那么内向者应该找一个内向的伴侣，还是一个精力充沛的外向者做伴侣？换句话说，你应该选择物以类聚，还是选择互补？为了找到这个问题的答案，我做了一项调查，邀请我的推特粉丝回答。我的第一个问题是：如果你是一个内向者，现在的爱人是一个内向者还是一个外向者（或者没有恋爱）？我收到了770条回复，统计结果如下：

爱人是内向者——27%（208人）

爱人是外向者——26%（200人）

目前没有恋爱——47%（362人）

由此可见，内向者与外向者建立感情的数量和内向者与内向者建立感情的数量相当。此外，有近一半的人目前没有恋爱关系（47%的人单身，53%的人有恋爱关系）。

接着，我想了解内向者在感情中的幸福水平，于是我做了一个更正式的调查。我请恋爱中的内向者对他们的幸福水平评分，分值为1~5分，1分表示“不幸福”，5分表示“非常幸福”。我要求他们判断恋爱对象是内向者还是外向者。你认为结果会如何，内向的人是和安静的伴侣在一起更快乐，还是和一个能带他们走出舒适区的外向者更快乐？我收到243名内向者的回复，结果可能令你吃惊：

内向者—内向者型情感关系中，“幸福感得分”平均为3.8分（满分5分）

内向者—外向者型情感关系中，“幸福感得分”平均为3.7分（满分5分）

难以置信！这两种情况的“幸福感得分”竟然如此接近，只相差了0.1分。这说明，内向的人无论

是与内向的人在一起，还是和外向的人共同生活，都能生活得很幸福。

最后，我想知道我们和什么样性格的人在一起会更快乐。为了找到答案，我邀请了单身的内向者回答：“对你未来的伴侣，你希望他是什么性格？”选项有内向、外向、没有偏好。我收到了212条回复，结果非常有趣。

喜欢内向者——46%

喜欢外向者——24%

没有偏好——19%

还有11%的人选择了“其他”，具体情况有：想要一个兼具内向和外向两种性格（中间性格）的伴侣；需要一个“成熟的人”“理解我的人”；等等。

这些数字说明了什么？内向的人可能认为，与自己脾性相近的人在一起应该更幸福。但是，“幸福感得分”的数据说明，我们未必能准确地预测自己的幸福。这也说明在寻找伴侣的过程中，我们不能因为他人的性格而将其排除在选择之外。如果你正在寻找伴侣的路上，就内向或外向的性格而言，你可能总有一种“这山望着那山高”的感觉，但实际可能并非如此。

懂你的伴侣：内向者—内向者型情感的优势

数据显示，内向的人与哪一种人格的人都能幸福地生活。但是，内向者和内向者的结合与内向者和外向者的结合，还是存在很大差异。接下来探讨内向者与不同人格的人结合存在的优势和需要面对的挑战。首先了解内向者与内向者结合的利弊。

埃米今年30多岁，性格内向，她与同样内向的埃里克订了婚。“我们之间的感情非常美好。”她告诉我。他们初次见面就坠入了爱河，和埃里克在一起时，她从来没有感到过疲惫。“我慢慢发现，这是因为即使我俩同处一室，也会给对方一定的空间。”他们在一起生活后，仍保持着这种彼此舒适的互动方式。“我们下班回家后都会享受一段独处时间，放松身心。我一般会看书、看电视、放松心情；而埃里克会戴上耳机使用电脑。”他们从来没有谈论过要给彼此空间的事，然而作为内向者，他们可以心照不宣地达成一致。独处一段时间后，他们一起做晚饭，短暂互动。最后，他们又给予彼此各自的空间。埃米说：“我喜欢和内向的人约会，这样你永远不必解释什么时候需要独处，为什么有时你会关上卧室的门，把世界拒之门外。”

布兰登和雷切尔都是性格内向的人，已经结婚5年多了。他们在一起很幸福，因为彼此的能量水平和兴趣爱好相近。雷切尔说：“社交聚会后，我们都会给对方独处的时间，相互尊重。”布兰登补充道：“我们的兴趣爱好基本一致：一起在床上看书，一起去泡吧。”最近，他们还一起去了波多黎各度假，旅途很愉快。布兰登说：“我们经常出去玩，放松心情，我俩都不喜欢闲聊、聚会、瞎逛。”

内向者和内向者在一起还有其他好处。如果你现在的约会对象是一个内向者，你无须为约会而忙忙碌碌。你们都喜欢待在家这个相对平静的空间里。此外，你那生性安静的爱人不仅不会像外向者那样给你施加互动的压力，相反，他会与你一样喜欢安静。想象一下：你俩一起长途徒步旅行，参加有趣的哲学讨论，夜晚窝在沙发上一同看最喜欢的节目。外向的人可能也喜欢这类活动，但他们很快就会对这样的活动感到厌倦。一个晚上或许可以，如果连续两个晚上都待在家里，他们可能就受不了，想出去社交了。

内向者—内向者型情侣面临的挑战

内向者与内向者的感情生活中，并不全是最喜欢的外卖和网飞节目，你们的生活也面临着各种挑战。首先，你们对独处时间的需求并不总是一致。“我经常忘记，我完成了自我充电和自省，并不意味着埃里克也完成了。”埃米说。“我独处后，会径直走进他的办公室和他交谈、问他问题等，没有意识到他可能还需要继续独处。”

此外，内向者—内向者型情感中，双方可能面临被孤立的风险。“我们还面临一个比较大的问题——可能许多内向型夫妻都存在这个问题，那就是我们很少外出，也很少参与活动。”埃米说，“我们都喜欢待在家里，喜欢独处，所以我们需要经常提醒自己走出家门，去结交朋友，善待彼此。”有好几次，埃米和埃里克都买了票准备去听他们都喜欢的音乐会。可是这一天到来时，他们又很快说服对方留在家里不出门了。他们实在不喜欢噪声、人群还有拥挤的交通。“漫长的一周即将结束时，我们很少参加聚会或游戏之夜，更愿意选择独处，恢复精力。”埃米说，“我们会制订很多约会和郊游计划，但是如果这一周太累的话，就会取消计划。”

就像埃米和埃里克一样，如果家里已经有人可以依偎了，你可能很容易与朋友失约，选择待在家里。但你需要小心，别与自己的社交圈失去联系。伴侣无法满足你所有的社交和情感需求——这也是我们需要朋友的原因。不为别的，如果你的感情出现问题，至少你还有朋友可以依靠。尤其在恋情发展的初期，一定要把你的另一半带给朋友认识。作为旁观者，他们能站在客观的立场上看待你的新欢，甚至可能发现你忽视的潜在问题。在内向者—内向者型情感关系中，有一种方法能够有效地避免社交孤立，那就是你们轮流扮演外向者，轮流全权负责安排聚会，鼓励对方参加。

此外，内向者—内向者型夫妻彼此在一起的时光可能相对较少。内向者往往比较独立，喜欢追求个人兴趣，独自从中获得乐趣。但是如果你和伴侣都如此独立，彼此的生活就有可能相背而驰。所以，你们中必须有一个站出来扮演外向者，把伴侣拉回你们的世界。

布兰登和雷切尔也面临着一些挑战。“有时候为了满足对方的独处时间，另一方就要做出让步。”布兰登说，“有时即使我并不是很情愿，但我也会在周末早上或下午去咖啡馆，目的就是给雷切尔一些独处的时间。当然，我需要独处时间时，她也会为我做类似的事。”

布兰登有魅力、风趣，只不过是以内向者的方式展现的；但在人群中，他就比较低调。雷切尔说：“以前，我姐姐对我丈夫的看法一直困扰着我。当家里只有我和丈夫两个人的时候，我们可以做真实的自己，因为没有人看到我们。但是在家庭聚会上，我能感觉到姐姐不怎么喜欢他，因为他又安静又严肃。事实证明，他也没有那么喜欢她。可惜姐姐看不到他在家时的样子。”

但是，内向者—内向者型情感中最大的问题，可能是他们谁都不愿意迈出发展感情的第一步。内向的杰夫（Jef）和一个性格外向的人订婚了。他说自己在和内向者约会过一两次后，就再也不想找内向者了。“可能是因为我不知道如何与内向的人发展感情！”他告诉我，“既然我一个人独处的时候很快乐，为什么还要找一个也喜欢独处的内向者呢？”

精力充沛的伴侣：内向者—外向者型情感的优势

戴尔德丽（Deirdre）性格内向，贾森（Jason）性格外向，两人约会了大约一年时间。“和他在一起最美好的事，就是他总是会带我去冒险。”她告诉我，“只要我说想做点什么，他总能带我实现。”例如，戴尔德丽喜欢鬼故事和流行文化。历史频道播放过一部纪录片，介绍了全国各地最精彩的万圣节聚会之地，其中之一就是马萨诸塞州伍斯特市的一家大型万圣节用品商店。她一直想去看看。当她把自己的想法告诉贾森后，他立即开上车带着她就出发了，完全不需要她多费口舌，也不用甜言蜜语。

和外向的人在一起有许多好处。首先，外向者通常有固定的社交圈。他们的朋友很多，也会把朋友介绍给你认识。外向的人往往以行动为导向，所以通常都会言出必行。他们有想法、有活力，对走出家门与他人社交有着强烈的需要。你会发现，你那外向的伴侣会把你从如蚕茧一般舒适的家里唤醒，带你体验一种你从未有过的生活方式。

性格内向的杰夫与一个外向者订婚了。他说，这段关系中最美好的部分是，他不再生活在自己的小空间里，不再是一个十足的“隐士”。他告诉我：“有人在我身边，愿意（甚至渴望）与我聊天做事，这种感觉很好。比如单位组织的活动，我通常都害怕参加。但是有未婚妻在，她总能主动与他人攀谈。仅从她与我同事的对话中，我了解到的同事的信息都比我以前知道的多。”

克里斯蒂（Christy）正和一个外向的人交往，她也有类似的感受。“外向者与内向者相辅相成，”她说，“他们不仅能帮助我们摆脱内向者常有的‘隐士’生活，而且在一些公共场合，当我们不想与他人互动时，他们可以帮助我们解围。所以有他们在，我们能够保存一些能量。”

最后还有一个好处就是，外向的人敢于向你袒露心声。外向者善于表达自己的想法（他们恨不得把每一个想法都向伴侣分享，这有时也会让内向者感到苦恼）。好消息是，与外向的人在一起，你不用去猜测他们的心思，他们想什么就说什么，不会像内向者那样压抑自己的感受。外向的人如果想要什么或者感到难过了，他们都会直接告诉你。

内向者—外向者型情侣面临的挑战

戴尔德丽告诉我，和贾森约会也有缺点——你或许能猜到是什么。“他喜欢参加派对，”她说，“可我不喜欢在派对上待太久。每次，我都迫不及待地想回到他的住处，和他依偎在一起看电影。”

杰夫也说过类似的话。“我们面临的一个挑战是，我要和她协商才能获得独处时间。我相信，要是完全让她制订计划，我们的日程表中一定有参加不完的社交活动。周一与某人共进晚餐，周二与朋友共度欢乐时光等。几年下来，她总算同意周日不安排活动，我也只有这一天可以休息，看报纸、做饭，不用制订任何计划。制定计划也是一种挑战：对于社交，我更喜欢自然而然，比如突然拜访某人制造愉快的惊喜，而不是计划好本周六我们要与谁一起做什么。这样的计划只会让我提前找借口不参加。”

外向的人不光会出去和朋友聚会，还会把社交活动带回你的客厅！“他们随便就会邀请他人到家里来，甚至都不会提前给你打个招呼，因为在他们眼里这根本没什么大不了的。”克里斯蒂说。“如果你正好需要独处，或者在家里有事情要做，这真有点可怕——毕竟你们住在一起！”我们对独处时间的需求“在他们看来可能就是懒惰的表现，而且极为无聊”。

遗憾的是，外向的伴侣不可能生来就能理解你对独处时间的需求，他甚至会把你独处的需求视为

针对他的行为。如果你对独处的需要伤害了他的感情，你就只得选择减少独处时间。但这毕竟不是解决问题的方法，因为最终你会由于没有独处时间而对伴侣心生不满。没有充足的休息时间，你会变得疲惫、劳累、脾气暴躁、头脑不清醒；你可能莫名其妙地就会对伴侣、孩子或其他人发脾气。好在内向者给自己充电（以及对伴侣产生积极感情）的时间并不长，有时只需要独处一晚就够了。要是可以自己独处的房间也行，最好把门关上。

与外向者一起生活还有一个挑战，那就是你不得不强迫自己多说话。让别人猜你的心思或猜你想要什么，你会感到不好意思。学会表达自己的需求很重要，尤其是当你与外向者交往时，如果你不说，他可能无法直观地理解你对某些东西的需要。学会以一种清晰而又充满爱的方式表达自己的想法。

致外向者：如何去爱一个内向者

也许你的那个她，是派对上躲在人群之后、安静坐着的那个人，但她好像并非无所事事。从她的眼神可以看出，她正在观察，一切尽收眼底。当你与她交谈时，她不会肤浅地与你谈论她的周末是怎么过的，而是会和你谈论有意义的内容。也许你的那个他，是办公室里安静坐在你旁边的那个人。虽然每次都是你主动说话，但这些努力都是值得的。他机智聪明（不落俗套），你很快就能感受到他独特的人格魅力。不管你是如何遇到你那内向的另一半的，有一件事可以肯定：一定是他或她那安静的人格吸引了你，所以你们才走到了一起。

无论你是否与内向者约会过一次还是几百次，与内向者交往时，应注意以下几点：

内向的人不喜欢成为关注的焦点。所以，不要在大型比赛期间站在超大屏幕前向他求婚，也不要拥挤的人潮中让服务员给他唱生日快乐歌。你要是真那样做的话，你那内向的恋人恐怕早就钻到桌子底下了！

内向的人不可能参加所有聚会或家庭活动。也许你性格外向又喜欢聚会，但是要和内向的人一起生活，你就必须接受这一点，尊重他的选择，因为这一点是他不可能改变的。当然，作为你的伴侣，他也会尊重你，陪你参加一些社交活动，只是待的时间不会太长，因为他总是会被别人“挤”出去。请记住，嘈杂的环境、频繁的社交活动会耗尽他的精力，因为他的多巴胺奖励系统不如你的活跃。彼此让步，彼此尊重。

内向的人对冲突比较敏感。许多内向的人都害怕直面冲突，因为争吵会让他们遭受过度刺激，造成压力倍增。为了避免冲突，他们会压抑自己的情绪，采取取悦他人的行为，如果冲突在所难免，他们会选择沉默不语。面对冲突，他们通常委婉以对。一些内向的人会写下自己的感受或用暂时避免冲突的方式处理问题。如果他们需要短暂的时间来独自冷静，请不要将其视为针对个人的行为。

日程安排太满、没有休息时间，会耗尽内向者的能量。外向者通常渴望活动丰富的周末，但这对于内向者来说却很难承受。一周结束之际，他们的内在能量已经耗尽，需要在安静的空间里自我充电。有时他们需要完全独处，有时也欢迎你的加入，和他们一起安静地独处。

没有绝对的内向或外向。换言之，大多数人并非绝对地非此即彼。就像你有时喜欢安静一样，内向的人有时也喜欢社交，只是程度不同而已。所以，当你去参加聚会时，不要想当然地以为你那内向的伴侣不喜欢聚会，就有意把他留在家里。同样，如果你那内向的伴侣想要举办派对时，你也不要感到惊讶。内向的人也会感到孤独，也会主动举办派对，他们可以按照自己的方式社交。

内向的人希望能和你独处。也就是说，内向的人希望只和你在一起，没有朋友、家人或孩子的参与。人多时，他可能很安静，但单独和你在一起时，他会很主动。共处的这段时间里，他将与你建立真切的情感联结。

请寻找能满足两种能量水平的消遣方式。去俱乐部跳舞，时间久了，内向的人可能会感到疲惫，就像你在家低调地度过一个夜晚后会感到无聊一样。折中一下。一起去逛街、散步、旅行、玩电子游戏或做其他两人愿意一起做的事，探索两个人都喜欢的活动。

如果感情破裂

无论你与内向者还是外向者交往，都有可能出现感情破裂的情况。这也是十分痛苦的经历。“我们会无情地质疑自己的一切，导致情绪消极、茫然若失。”奥特·波特（Aute Porter）在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“此生我将注定孤身一人吗？是我太腼腆了吗？是我太无聊了吗？是我太笨了吗？”惨遭拒绝（不是甩了别人，而是被甩）时，“一个人的自尊将直线下降到最低点。通常，我们都会试图彻底忘记这个人以缓解痛苦，但可惜永远也做不到。我们只会把自己的负面情绪再降到新低。天啊……我这是怎么了？”

内向者和外向者对各种情况的反应往往不同，对感情破裂的反应也不例外。外向的人失恋后可能会外出和朋友在一起，分散心痛的感觉；而我们内向的人会远离他人，长时间独处，反思所发生的一切。此外，与外向的人相比，要重新开始一段感情，内向者需要的时间更长。发表在《社会与个人关系杂志》（*Journal of Social and Personal Relationships*）上的一项研究发现，外向者离婚后比内向者离婚后再婚更快。

你是否刚刚经历了情侣分手或离婚？此时的你可能非常难过，甚至对生活失去了希望。但是请振作起来。时间能治愈一切，一切都会好起来的。这话听起来有些老套，但事实就是如此。发表在《积极心理学杂志》（*Journal of Positive Psychology*）上的一项研究表明，71%的年轻人分手后大约11周后就能走出阴霾。换句话说，人们在不到3个月的时间里就能克服分手带来的痛苦。当然，一段婚姻结束时，情况会有所不同。一家交友网站对50岁以上的人进行的一项民意调查发现，离婚后，人们平均需要18个月的时间才能回到正轨。其他研究表明，离婚后人们需要大约1年的时间才能走出极度痛苦和消极的阶段，3~5年后才能完全恢复。请记住，治愈的过程有很多影响因素，所以你所需要的时间可能有所不同——这也没关系。

重要的是，以尊重自己内向特质的方式，开始治愈。请谨记以下几点：

● 想哭就哭。你的情绪都是自然且正常的。想哭的时候就哭出来，哪怕用完全部纸巾。哭出来，至少能让你在一段时间内好受一些。荷兰蒂尔堡大学所做的一项研究发现，参与者表示，哭了大约90分钟后，虽然不会立即感到宽慰，但比哭之前感觉好多了。至于为什么会这样，目前尚不清楚，可能是因为眼泪会释放内啡肽（这是我们身体里的天然止痛药）。此外，由强烈的情绪引发的眼泪能够释放激素，清除身体中积累的毒素。

● 当你准备好敞开心扉时，找最亲密的朋友倾诉所发生的事。内向的人喜欢把感受和经历都埋在心里，但现在不是压抑痛苦的时候。研究员马修·利伯曼（Matthew Lieberman）及其同事发现，虽然敞

开心扉后未必能得到什么高见，但是把自己的愤怒或悲伤的情绪发泄出来，也能有所帮助。这是因为把负面情绪表达出来会激活右腹外侧前额皮质（大脑中管理冲动控制的部分）。利伯曼说，倾泻负面情绪能够抑制杏仁核的反应（杏仁核是大脑中负责恐惧、恐慌和其他强烈情绪的区域）。你和朋友之间的对话甚至不必多么深入和有实质性（当然，能深入最好），简单地把自己的感受表达出来，就能产生积极的效果。

● 可以沉湎于过去，但时间不要太久。设定一个时间限制。普遍的观点认为，悲伤期应该是恋爱时长的一半，也就是说，如果你和某人约会了6个月，那么你大约需要3个月的时间才能治愈。这个时间不一定适合你，你可以根据自己的情况确定适合自己的时长。重要的是，悲伤过后，即使你没有心情，也要对生活做出积极的改变。

● 忍住不要查看前任的社交媒体信息。虽然浏览前任的脸书信息看似没什么害处——你只是想看看他们的近况而已，但这样做对你造成的实际伤害会比你想象的严重。尤其是你还没有从悲伤中走出来，却看到他们已经快速把状态从“恋爱中”改成“单身”，这将对造成严重伤害。设法屏蔽或取消关注前任所有的社交媒体，不要去了解他的近况。即使几个月后，你基本从痛苦中走出来了，但是看到一张前任与新恋人在一起的性感照片就足以毁掉你的一天或几天的心情（这种情况我也经历过）。前任这些看似无害的最新动态，又会让你再次流泪，陷入悲伤和自我厌恶的情绪之中。

● 独处一段时间，消化自己的想法和感受。但是要克制，不要一连几天或几周都待在家里不出去。当然，也没必要去酒吧和俱乐部（外向的朋友可能会劝你这么做）。但是要走出家门，到户外去。遛狗、徒步、骑自行车；拍拍照，观察那飘落的秋叶、晶莹剔透的雪花；去公园找一张长椅，坐在阳光下看看书。置身于大自然中能帮助你减轻压力，阳光和运动能帮助你调节情绪。

单身也挺好

不谈恋爱又能怎样？对许多内向的人来说，单身也是一种慎重的选择。有些人很难接受与他人共处一室；有些人不希望感情侵占他们工作、爱好或独处的时间；还有一些人遇到过自己的灵魂伴侣，步入了婚姻殿堂，共同生养了孩子，始终恩爱，但是对方不幸去世，因此他们不希望曾经拥有的美好被他人取代。

《单身社会》（*Going Solo*）一书的作者埃里克·克里南伯格（Eric Klinenberg）说，单身生活实际上是一种不错的选择——很多人都做出了这种选择。美国约有50%的成年人保持单身，有3270万人（也就是每7个成年人中就有1个人）过着独居生活。虽然可能没有统计数据，但我敢打赌，很多单身成年人都是内向的人。因为对于内向者而言，单身有很多好处。“单身时，你会更加独立，更加依赖自己，”内向的迪安告诉我，“发生争吵和冲突的可能性也更小。”兰斯（Lance）认为，单身更自由。他说：“你可以想做什么就做什么。”雷纳托（Renato）说，单身最大的好处就是“当你想独处时，没有人会打扰你”。洛拉（Lora）说：“单身时，家里安静舒适，没有争吵。简言之，我能做真实的自己，不必因为我所热爱的生活方式向任何人道歉。”卡舒亚（Kashya）说，单身的美妙之处在于“不必总是努力让自己处于‘活跃’状态”。

研究表明，单身确有好处。克里南伯格通过研究发现，与已婚人士相比，单身的人更愿意参加志愿者活动，朋友更多，与左邻右舍互动更频繁，甚至在事业方面更具潜力。所以，无论你是暂时单身还是终身单身，都要用心生活。单身也很美好。

如果你单身，你就有足够的时间和精力专注于自己。如果你无法专注于自己，就与生活中有趣的人多接触、多交朋友。拥有牢固、亲密的纯友谊，可以时刻提醒你，自己从来都不是孤独一人。另外，空闲时间做自己喜欢的事。阿梅莉亚·布朗（Amelia Brown）在“亲爱的内向者”发表了一篇关于单身的帖子，她写道：“恋爱时，我们有时无法以自己的方式消遣，因为我们需要为爱人做出一定的让步。单身时就不存在这样的顾忌，你可以自由地做自己想做的事，充分利用闲暇时间。去旅行，去上烹饪课，或许你的下一段姻缘就在这些过程中诞生了。此外，在这些过程中你会对自己的能力更具信心，不仅能拥有有趣的新体验，也能丰富与人交流时的谈资。”

结语

内向的人能成为了不起的伴侣。坠入爱河时，我们的感情真挚而强烈，因为找到一份真情对我们而言并不容易。然而即使深爱着伴侣，我们也不会以典型的外向者方式表达我们的情感。我们可能不像外向者那样滔滔不绝，不会喜极而泣，也不会与他人谈论自己的新恋人。但我们会以其他方式表达爱：向你投来理解的眼神，为你书写情意浓浓的情书，入睡前在你耳畔低声赞美你。我们虽然没有那么浪漫，但非常务实，想让我们的伴侣生活得更轻松一些。例如，有一天早上，我那内向的男朋友自豪地告诉我，他为我规划了一条新的上班路线，可以节约3分钟的通勤时间。当我不以为然时，他温柔地提醒我：“这就是我表达爱的方式。”

第九章

梳理感情问题

他试探性地朝布伦达·诺尔斯伸出那只温暖又温柔的手，但她却退缩了。她在自己的博客上写道：“我只想在思想的海洋中多享受一会儿这美好的清晨。我需要这朦胧的空间，在那里编织梦想、天马行空，在那里自由呼吸，情不自禁地微笑。我需要这个只属于我自己的空间。”这是她在博客上发表的一篇帖子中的内容，帖子题为“抱歉为了拯救自己伤害了你：内向者埋在心里的真实感受”。

他转身背对着布伦达，盯着天花板，无奈地眨着眼。叹了一口气后，他从床上爬起来走开了。“我很抱歉。”布伦达心里说，“现在不能满足你。我很抱歉。”

这是布伦达婚姻结束时的场景。“看起来我好像有些自私冷漠，但你们不知道的是，多年来，性格内向的我一直在外部因素的驱使下如陀螺一般生活，不断遭受过度刺激，身心受尽折磨，以至于连爱人最温柔的手我都无法忍受。”她写道，“我每天要满足3个孩子的各种需求，有做不完的家务，还要为了融入周围生活而参加各种活动。”

布伦达感觉自己永远无法放慢脚步，因为身边人的节奏都如快马一般。“我必须全面照顾到每一个人和每一件事。”她写道，“我非常渴望能够有时间独处内化，疗愈这些年所积累的伤口和伤害，让我的生活再次步入正轨。”布伦达对生活感到麻木，充满焦虑，有时甚至不想起床。她的丈夫不知道如何应对这种情况，她自己也不知道。最终，布伦达和丈夫之间的感情破裂，选择了离婚。

不过现在，布伦达的情况好多了。她一边从事写作，一边抚养孩子，还创办了个人咨询工作室，专门帮助内向者。她的家既是办公室，更是避风港，每天她都会在自己最喜欢的房间度过安静的独处时间。此外，她也开始约会了。“我对自己更加了解，懂得了如何去爱和被爱。”她在博客上写道，“我喜欢恋爱这一冒险旅程。”

如果你也像布伦达一样，因为伴侣对亲密的需求和你对空间的需求之间存在矛盾，从而感到痛苦不已，你要知道，并非只有你存在这样的情况。本章我们将探讨内向者在感情中遇到的问题。如果你正在恋爱，我希望阅读完本章后，你的感情能够更加深入、美好；如果你现在还没有恋爱，但准备进入一段感情，我希望本章内容能帮助你为这一天做好准备。

为什么内向者情路坎坷

感情并非全是一边喝着红酒一边你依我依的浪漫场景。如果你性格内向，谈感情并非易事，甚至非常痛苦。关于内向者在感情中遇到的挑战，我采访了一些人，他们的回答如下：

内向的人向伴侣表达内心，分享感受，交流想法，是一件很难的事。珍妮弗告诉我：“我通常不会与人分享我的感受。我认为感受是个人的，应该自己应对，但这却被人误解为我不够热情体贴。对他人的攻击性行为和愤怒，我有自己的应对方式。我不会谈论自己的感受，而是沉默不语，在自己心里消化一切。”亚林（Yarin）也对自己的问题进行了总结：“我无法让她走进我的心里。”

内向的人会牺牲独处时间。即使你们属于内向者—内向者型情感关系，也不能保证你就一定有独处的时间，或者很容易就得到独处时间。埃里克性格内向，妻子也是一个内向的人，但他告诉我：“我们都需要独处的时间，也需要适量的互动，但很少能同步。我比你更内向，所以我需要的独处时间更多，而她需要的互动更多。我们既要满足彼此不同的需求，又要保证不耗尽自己的精力，这对我们而言是一大挑战。”

遇到冲突，内向的人可能会选择回避。许多内向的人不喜欢对抗，我们只是不喜欢惹麻烦。尼娜

(Nina) 说：“我不愿意争吵，也不愿意谈论遇到的冲突。有时我会用一句‘好吧’应付了事。”

内向的人担心自己的内向会让伴侣（尤其当他是一个外向者）感到厌倦。法耶（Faye）说：“我觉得自己是个无聊的人，很少出去社交。”

内向的人期望与爱人过二人世界，但有可能被对方视为无礼或黏人。克里斯汀（Kristyn）描述了她大学和男朋友在一起时的尴尬境地：“我男朋友和室友住在一起。我住在罗得岛州，而他在波士顿上学，所以周末我会去他那里和他相聚。他的室友认为我不好相处，因为我不愿意和他们在客厅里聊天，只想待在男朋友的房间里。我告诉男朋友：‘我不是来找你室友的，我是来找你的。我整整一个星期都没见到你，所以只想和你在一起。’不过好在这段感情并没有持续多久。”

内向的人安静时，伴侣可能会误认为他在生气或者不开心。斯诺（Snow）说：“当我静静思考事情时，我的伴侣经常以为我在生气，而我又总是在安静时板着脸。”

选择适合自己的伴侣

也许内向者在感情中面临的最大问题就是如何选择适合自己的伴侣。可你怎么知道什么时候能找到适合自己的人？或者说，你能早点知道谁**不适合**你吗？

安德烈·索罗总是遇到不适合自己的人。“最初的几段感情都不适合我，但是我都没有及时止损。”他在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“即使感情已经到了伤害彼此的地步，我仍心怀希望。我特别期望对方就是那个对的人，部分原因是我真的不知道谁才是适合我的人。”

成长过程中，他一直不太善于社交，尤其约会时，他感觉自己就像一个乞丐，没有理由挑三拣四。“我就是人们刻板印象中的‘书呆子’，长得也不英俊。”他写道，“20岁出头时，我的自尊陷入了最低谷。因此，我不敢接近喜欢的女性。相反，无论是谁，只要愿意和我在一起，我就会急切地与之建立关系，就算我们无法擦出爱情的火花，又能怨谁呢？”

一年夏天，他爱上了一个魅力四射的外向者。安德烈写道：“我们有共同的兴趣，都喜欢冒险，但我们的耐力有很大差异。”他的爱人像一只娇艳的蝴蝶，每周晚上都会策划活动。“她好像从来不知疲惫。但是对我来说，连着3个晚上参加活动就感到很累了，所以我总是会找各种借口从活动中独自溜走。夏季才过了一半，我就已经筋疲力尽，每天昏昏沉沉得好像被人下了蒙汗药似的。”

有过几次这样的感情经历后，安德烈才明白什么是健康的感情。他也认识到过去自己在感情中的问题。现在，他终于找到了适合自己的感情。

及早发现危险信号

没有人会在第一次约会时在胸前贴警告标签。如果你性格内向，准备开始一段新的感情，就要注意发现感情中的危险信号。如果发现了危险信号，你就需要在感情发展的过程中谨慎。这并不意味着你必须分手，但是如果危险信号又红又亮，就说明你和爱人之间的问题较多。

再次申明，感情开始之初，一定注意寻找危险信号，这一点至关重要。《寻找满足》（*Search for Fulfillment*）一书的作者、心理学家苏珊·克劳斯·惠特伯恩（Susan Krauss Whitbourne）在《今日心理学》网站博客上的一篇帖子中解释，这是因为一段感情持续的时间越长，当你在情感上得不到满足甚至出现危险时，想要抽身离开就越难。分手的确令人痛苦，但是想一想，共同生活了一年多的人和只约会了几个月的人，对哪个说“再见”相对更容易？如果你们有孩子，有共同的房子，分手就更难了。

此外，在断绝一段感情时，内向的人比外向的人更困难。他们迟迟无法从中走出来，花费数周（甚至数年）时间分析自己的情况，但也分析不出个所以然来。因为他们很少出门，社交圈子小，他们担心再也找不到爱他们的人了，并被这种恐惧深深困扰。

如果你能有意识地寻找危险信号，就会迫使自己主动地选择是否进入一段新的感情。惠特伯恩认为，你从一开始与某人交往时越谨慎，就会更加努力地维持这段感情。如果你发现新的感情存在风险，但是你决定忽略这些危险信号继续发展，那么即使以后真出现了问题，你也能够为之做好准备。例如，想一想买房前你会做出怎样的考量。你可能发现这座新房子有一些问题（比如只有一个浴室，或是需要重新上漆），但你还是决定购买，接受自己为之付出的代价。你会发现，买入后（尤其是当你认为自己比较满意时）你会努力把这座房子打造成自己喜爱的样子。感情也是如此。尽管伴侣有其不完美之处，但你还是愿意为之努力，那么感情就能朝美好的方向发展。

内向者在感情中应注意的危险信号

以下是内向者应该注意的一些重要危险信号，虽然不够全面，但应引以为鉴：

你的家人或朋友不喜欢你的新男友或女友。旁观者清，他们总是能更客观地看待人和事物。如果你信任的人给予你许多负面反馈，最好听听他们的意见。

感情发展速度太快。在你准备好之前，爱人便做出承诺，并向你施压，要求你做出同样回应时，就需谨慎了。持久的感情，往往开始时不徐不疾。

你倾慕的对象几乎没有朋友。内向的人往往社交圈很小，不过在此我指的并不是这一点。我指的是那些在生活中无法容忍他人或者不愿意接近他人的人，这表明你的伴侣缺乏建立亲密关系的能力。

伴侣不尊重你对独处时间的需求。你会为了争取几个小时的独处时间而与之斗智斗勇。从长远来看，一个黏人或需要持续关注的伴侣不适合内向的人。

为了避免争吵，你不得不经常屈从伴侣的要求。你已经很疲惫了，但晚上还要和朋友出去玩？好吧，你勉强答应。但是这样的生活会让你感到疲惫并心生不满。

你和伴侣没有足够的二人世界时间。朋友和亲戚总是喜欢到你家里来凑热闹。当你向伴侣提出自己的不满时，他却会指责你太不懂事。

不知不觉中你经常说“一切都好”，但事实并非如此。每天你都如履薄冰，但又无法向伴侣表达自己的担忧。你担心一说出来你们就会吵架。

伴侣无法接触你的内心世界。你不愿意对伴侣敞开心扉，所以把最真实的想法和感受都埋藏在心里。结果，他并不了解真实的你。如果他能真正了解你的内心，一定会非常震惊。

即使伴侣在身边，你也时常感到孤独。这说明你们之间的关系未能满足你的情感需求。当人们想要一份感情却找不到合适的人时，就会感到孤独。最终，你会选择用其他方式满足自己的情感需求。

你的爱人从来不在社交媒体上提及你们之间的关系。内向的人比较注重个人隐私，他们可能不会在网上分享生活中的所有细节。但是，如果你的伴侣发帖的频率都赶上卡戴珊（Kardashian）了，却对你们的关系只字未提，那就是一种危险信号。如果你们已经结婚，而伴侣仍然隐瞒自己的婚姻状态，从来不发布你们的合照，那他可能还想以单身的身份示人，这也是一种危险信号。那些感情幸福的夫妇通常都愿意与家人和朋友分享自己的快乐——至少会在一定程度上分享，而不是遮遮掩掩。

伴侣总是严厉批评你。如果伴侣只是以开玩笑或调侃的语气批评你，忍一忍也无妨；但如果他冲破了道德底线，习惯性挑你的毛病、批评你，那就是危险信号。

伴侣存在药物滥用或酗酒行为。酗酒或药物滥用行为表明，你的爱人可能存在较为严重的心理问题，这样的问题日后仍将持续甚至恶化。

请记住，这些危险信号本身并非破坏感情的因素。如果只是看到了危险信号，并不意味着一定要放弃这段感情，但你需要认真考虑是否继续。

感情幸福的迹象

怎样知道什么时候找到了幸福的感情？有过多年的感情经历后，安德烈才懂了什么是真正幸福的感情。他在“亲爱的内向者”发表的文章中提到了5种迹象。如果有这5种迹象，说明你的感情很幸福：

1.对方被你的身体吸引。从这个角度谈论感情似乎有些肤浅，但是身体吸引力是健康爱情关系的重要部分，内向的人可能会忽视这一点。内向的人思维深刻，富有创造力，所以期望寻找一个能理解我们内心世界的伴侣。这没有错，但爱情不可能只建立在对一方的理解和包容之上。

身体产生的化学反应是维系感情的重要因素。心理学家认为，如果一开始你在对方眼里就没有身体吸引力，以后也不可能有。不幸的是，缺乏身体吸引力甚至会导致感情破裂，因为缺乏化学反应可能会影响到彼此的性生活。性生活不和谐，是已婚夫妇离婚、同居情侣分手的重要影响因素。

每个人的身体吸引力都不同，无论是你还是伴侣，并非一定要符合社会审美标准。只要你们相互吸引，感情就会更幸福、更持久。

2.总的来说，和伴侣在一起时你感到精力充沛。和有些人在一起会让你感到疲惫，这是内向者常见的困境。但内向的人还是会遇到一个能让你感到精力充沛的人，只是这种情况比较罕见。这个人理解你，给你时间表达自己，愿意与你进行低调的、一对一的互动。这个人可能内向，也可能外向。第一次约会后，问一问自己：见到他的感觉如何？如果他能让你感到精力充沛，让你期望有更多时间和他在一起，那就是一种好兆头。

3.你与伴侣之间充满有意义的互动。内向的人不喜欢闲聊，然而可惜的是，在有些关系中，闲聊就是一种社交。每段感情中或多或少总会有一些闲聊，从第一次约会中问“你在哪里上班”到日常生活中

问“你今天怎么样”，闲聊在所难免。但是如果你和伴侣之间的大部分交流都是闲聊，那就有问题了。如果他对有意义的深层次对话不感兴趣，那你很难在这份感情中得到情感上的满足。当然，有意义的互动并非一定表现为语言表达。情侣之间建立情感联结的方式多种多样，如一起玩电子游戏，为彼此做一顿饭，策划一场特殊的郊游，精心准备一个约会之夜。感情深厚的夫妻会形成自己独特的相处模式，拥有彼此才懂的笑话。这对内向的人来说尤其重要，因为他们不喜欢肤浅的关系，而是期望有意义的关系，尤其是与伴侣之间建立深层的情感联结。

4.彼此相互尊重。尊重是所有关系的基石，但人们说到自己的梦中情人时，却很少提到相互尊重。尊重和爱是两回事。虽然都是积极的情感，但尊重是指欣赏对方的品质和能力。即使你对某人感到不满，也可以不失尊重。有了相互尊重，夫妻双方就能克服最艰难的问题。心理学家认为，在某些情况下，维系一段感情的过程中，尊重可能比爱更重要。

在一段感情中，检测自己是否受到尊重具有重要作用。与让你深感被尊重的人约会也同样重要。问问自己：假如你和伴侣之间不存在浪漫关系，你还会对他们投以赞赏的眼神吗？如果答案是肯定的，说明你们拥有健康的感情基础。

5.需要独处时，伴侣不会让你感到内疚。这一点至关重要。对于内向者而言，良好、健康的独处时间是自我充电的最佳方式。有的伴侣对此能够理解，也有的不理解。但这并非内向者与外向者之间的区别。有些内向者也善于社交，而有的外向者也能理解（或者能逐渐学会理解）你对独处的需求。但并非每个人都能接受。

有冲突很正常

在感情中，冲突在所难免，这太正常了。如果你和伴侣之间很少争吵，说明你们其中一方或双方都在努力避免冲突。这种情况通常在内向者—内向者型之间较为普遍。出现问题，内向的人通常不会小题大做，而是会选择躲避问题。但这种行为往往会导致对方不满，产生被动攻击，最糟糕的是导致感情恶化。最终，你会感到和伴侣在一起并不快乐。

争吵不一定会破坏感情。实际上，对于夫妻而言，争吵有时反而能够拉近彼此之间的距离。关键在于当问题出现时，你和伴侣如何处理问题。心理学家约翰·戈特曼（John Gottman）对婚姻成败的原因颇有研究，他发现，夫妻处理冲突的方式会预示彼此的感情能否长久。如果你能公平地处理冲突，你和爱人之间的关系通常就能够长久。

《感情长久的七个关键》（*Seven Keys to Long-Term Relationship Success*）一书的作者普雷斯顿·倪（Preston Ni）说，冲突管理能力差的夫妻通常会陷入“吵架—逃避—心灰意冷”的行为模式。“吵架”阶段，夫妻双方都会伤心、愤怒，有时甚至多年后仍对彼此耿耿于怀。“逃避”阶段，夫妻双方对重要问题都闭口不谈，忽略问题的存在，期望问题自然消失。经历无数次无休无止的争吵之后，夫妻双方在情感上对彼此“心灰意冷”，不再交流。如果进入这一阶段，感情就会越来越差。对感情心灰意冷的人，表面上可能会勉强应付，但内心已经不再在意对方。你有过这样的经历吗？我就经历过。

感情幸福的夫妻则具有解决问题的能力。他们不会攻击对方，而是专注于问题的解决。即使他们对伴侣很生气，也会想办法维系亲密关系，如以幽默化解愤怒。争吵结束后，他们会选择原谅对方并忘记不愉快。最重要的是，他们懂得通过冲突深入了解自己和伴侣，进一步加深感情。

内向者与外向者对待冲突的不同方式

内向者对待冲突的方式与外向者不同。发生冲突时，外向者通常会选择当即处理，一通语言和情绪宣泄后，问题就解决了。而内向的人需要时间消化受到的伤害。冲突出现之初，他们往往会选择撤退而不是争吵，因为他们需要时间和空间思考所发生的事。

两种处理方式虽然不同，但没有好坏之分。然而，如果伴侣不了解对方应对冲突的方式，就会出现**问题**。首先，在内向者—外向者型情感中，内向者可能无法接受外向者强烈而突然的发泄，就像被车灯突然照射到的小鹿，会慌乱到不知所措。为了避免更大的冲突，他们只得选择向伴侣妥协（“好吧，我和你一起去参加生日聚会！这件事就这样过去可以吗？”）。外向者无知地以为自己吵赢了，便按自己的方式行事，然而他们根本没有意识到，自己的胜利并不真实，反而在伴侣心中埋下了怨恨的种子。

而内向的人只得内化自己的痛苦。他们不会再提及这件事，而是独自烦恼忧伤（我经常为此感到难过）。而他们的伴侣并不知道自己越了界，所以会重复这样的行为，最终将内向的那个人逼到崩溃（“我正为这个想法感到激动呢，你就对我指指点点，我讨厌你，你为什么要这样？！”）。这种反应让伴侣大吃一惊，因为他们不知道内向的伴侣什么时候产生了这样的想法。但对于内向者而言，痛苦一直都真实存在，可能会沉淀几天，也可能几个星期甚至几年。

最后，伴侣之间可能会采取被动攻击的行为（“我没有生气，只是希望这一次你能考虑一下我的需求。”）。如我所说，这种情况往往发生在内向者—内向者型伴侣之间。因为两人都不想谈论问题，都选择忽视，都期望问题能够自动消失。然而，感情中的冲突几乎不会自动消失。相反，如果不能从根源上得到解决，问题还会反复露头。

如何恰当地处理冲突

如何避免对伴侣大喊大叫或沉默不语？这并非易事，需要不断练习。以下几个小贴士可以帮助你更好地处理冲突：

- 吵架之前，与对方讨论你处理冲突的方式。你是一个内向者吗？进行有意义的交流前需要时间冷静和思考吗？如果是，记得与伴侣讨论你处理冲突的方式。

- 不要加深冲突。暂时逃避没有关系，但不能成为不解决问题的借口。当你做好了心理准备，就必须努力去解决问题。如果无视问题的存在，这些问题、怒火还有伤害，都会日益严重。

- “预约”伴侣谈心。与伴侣产生矛盾时，问问他们能否谈一谈。不要贸然直接谈。尤其当你的伴侣是一个内向的人时，更要“预约”，内向的人需要一定时间做心理准备。试着这样问：“现在可以谈谈吗？”

- 戈特曼指出了一条：可以发牢骚但不要责怪。无论你的伴侣把厨房弄得有多乱，都不要指责和批评，因为毫无意义。这时需要一定技巧。与其责怪伴侣，如：“你说烤完饼干后会打扫厨房，可厨房怎么还是乱糟糟的？！”不如试着简单地发发牢骚：“你看柜台上到处都是面粉，水槽里还有一堆脏盘子。你答应过会清理干净，对此我有点失望。”如果你能克制住对伴侣的猛烈抨击，他们更有可能考虑你的意见，你也极有可能得到自己想要的结果。

- 争论中很容易固执己见，就好像你被气愤蒙蔽了双眼，固执地坚信只有自己才是对的。但实际

上伴侣也有他的理由。为了避免固执己见，学会激发自己的同理心，换位思考，将自己置身于伴侣的位置。想想他现在有什么感受，目前的情况对他有什么影响。然后对伴侣说出你认为的他此时的感受。他可能会认同，也可能会解释。

● 明确表达自己的需求或想法。用一两句话说明你的需求——用肯定句。不要说“你就不能按时到吗?!”而要说“下次吃饭你要是来不及了，提前打个电话告诉我”。

● 表达对伴侣的感激之情。例如，对他们说“谢谢你的倾听”，或是赞美他们。关注彼此的优良品质，会让你们重温恋爱时的感觉。感情出现问题时，关注对方的优点也能治愈糟糕的心情。

● 感情中出现冲突是正常现象，但不能冲突不断。如果你和伴侣经常吵架，最好考虑寻求专业咨询师的帮助。经验丰富的专业人士会教会你们如何公平地吵架。

如何应对那些恼人的姻亲

如果你已经结婚或处于热恋中，就知道感情牵扯的不仅仅是两个人，还有两个家庭。每家都有家庭成员或姻亲，有时有的姻亲对内向的人并不友好，导致两人的关系紧张。

伊薇特（Yvette）丈夫的家人都十分外向。“他们聚在一起时总是很热闹，说话声音大，人又多，一直让我有点无法忍受。”伊薇特告诉我，“他们想到什么就说什么，说起话来也是滔滔不绝，我几乎插不上嘴。由于我很少和他们互动，也不会和他们一聊就是几个小时，他们就说我态度傲慢。我并不是不喜欢他们（实际上我喜欢!），但是在和他们‘相聚’之前，我需要休息并自我充电。”但是他们不理解。“订婚时，我未来的婆婆告诉我，我是她见过的最冷漠的人。哎哟！这话还是有点伤人的。之后，我们相处了很长一段时间，但她从来没有真正了解过我的性格。”

有时，伊薇特感觉这些亲戚很霸道。这种感觉她很早就产生了，甚至在婚礼上也不例外。伊薇特是典型的内倾型人格，因此希望把婚礼办得低调一些，但是最后，她被迫邀请了丈夫一方所有的亲戚，很多她甚至都不认识。她说：“为了取悦他们，我确实邀请了他们家所有的亲戚，这也没什么问题。但是从这时起，我意识到在那些对我来说很重要的事情上，我必须坚持己见。”

洛丽也有类似的经历。她丈夫的家人“总是喜欢同时说话”，她觉得“听着太累了”。她还担心，如果她不能出席每一次的家庭聚会并且始终表现出热情，他们就会生气。有时，她为了让他们开心，把自己搞得疲惫不堪。

不过伊薇特也学会了在重要的事情上坚定自己的立场，只是很少这样做。她说：“与他们交流时，我必须学会直言不讳，否则他们根本不会理解我的感受。”为了自我充电，有的家庭活动她就不参加或提前离开了。这是一种“健康”的自私行为。

如果你的姻亲性格外向，令你烦恼，你只要记住一点：过自己想要的生活，无须别人的认可。对自己的需求，你要坚持己见。当然，一开始与姻亲沟通时应该礼貌。但是如果过于礼貌（害怕给人留下傲慢或霸道的印象），你就无法表达自己的意见，之后你就会因此而痛苦了。而且，过于礼貌还可能导致他们缺乏重要的边界感。换句话说，友好是应该的，但不能为了礼貌而弱化自己的需求。

结语

对我而言，感情顺利时，生活也顺利；但是遇到问题时，比如与伴侣发生争吵时，我立即就会感到不适，还会出现睡眠问题。愤怒的情绪分散了我的注意力，毒害了我的身心，甚至偷走了我的快乐和效

率。因为内向的天性，我通常会压抑自己的想法，不过，我现在正在学习如何以公平、高效的方式表达自己的想法，如何像伊薇特一样更加坚定自己的需求。我能做到，你也可以做到。

第十章

明天还要重复这些事吗？ ——内向者追求事业之路

性格内向的凯拉·穆勒（Kayla Mueller）坐在办公桌旁，正在处理桌子上的文件。和所有内向者一样，她全神贯注地投入工作。“当我专注做事时，整个大脑完全沉浸在探索的海洋中，”她在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“我无法同时处理多个任务，因为这样思想需要不时地从一个任务切换到另一个任务，根本无法深入。无论做什么事，我要么就不做，要做就要全身心地投入。”

正在这时，一个性格外向的同事走进办公室，问了她一个问题。“我缓缓抬起头，看见她站在我的对面盯着我，等着我回答，”凯拉写道，“我的思想此时正从探索的海洋游向岸边，根本不知道她说了什么。当我的思想终于浮出水面深呼吸时，我才意识到，她在问我问题。问题很简单，我也知道答案，但我还是没能回答，因为我的思想仍然在海水中，正在急切地寻找答案所在的那片陆地。”

凯拉的同事站在原地，有点不耐烦。凯拉试着先稳住她：“好的，呃，不……等等，好的。”同事听了扬起眉毛，哼笑了一声。

最终凯拉还是说出了完整的答案，同事窃笑着离开了。“这位同事能说会道，又喜欢八卦，可能一会儿就会把刚刚发生的事情告诉所有人。”凯拉哀叹道，“她的问题那么简单，而我却目瞪口呆、支支吾吾了半天。”

凯拉既没有口吃，也没有精神障碍。事实上，上大学时她就获得过奖学金，并以优异成绩毕业。她写道，她唯一“做错”的地方就是太内向了。内向的人回答问题之前需要时间来思考和反省。

“可是，为什么我总能听到那些低沉的窃笑声、尖锐的问题，以及评判的眼神呢？”凯拉在文章中写道，“我的同事和周围人并不理解我的行为。他们看不到我大脑中活跃的思想，看不到我需要打开挂锁才能提取过去记忆的过程，也看不到新信息传递到大脑中的传感器时，我脑海中的小闪电。他们只能看到我呆呆地坐在那里，一脸茫然。”所以几乎每次，他们都会误会凯拉。“他们以为我听不懂他们说的话，或者认为我反应迟钝。”

在工作中，你有没有感觉自己作为内向者，能力被低估了？如果你有这种感觉，请继续阅读。我们将在本章探讨内向者在工作中的优势，以及内向者要如何选择一份能发挥这些优势的工作。

为什么应该雇用更多内向者

无论在办公室、工厂、商店、董事会，还是在学校的工作，内向者都能成为了不起的员工和领导者。首先，我们喜欢独自工作，因此具有解决问题的能力，并能提出独特的想法。我们就是那些安静地坐在办公桌前，在脑海中对每一个想法细斟慢酌的那群人，但我们不愿在嘈杂的会议室里发表意见。这种性格有其好处。独自一人时，内向者可以理清思路、集中注意力深入思考，从而提出新颖的解决方案，产生绝妙的想法。所以，别说头脑风暴作用有多大——这种做法的效力可能被高估了。华盛顿大学-圣路易斯的心理学家基思·索耶（Keith Sawyer）在接受《华盛顿邮报》（*The Washington Post*）的采访时说，有研究表明，头脑风暴小组所激发的想法，远远不如同数量的人独立创造出的想法加起来的数量多。

就解决问题而言，内向者通常都很执着。我们花在处理问题上的时间往往更长，其他人可能早就开始解决另一个问题或下班回家了，而我们还在琢磨。杰出的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦提出了著名的相对论，他也是一个内向的人。他有一句受人广泛引用的话：我并不认为自己是天才，我之所以取得成功，秘诀仅仅在于花在处理问题上的时间比其他入长。

不要武断地认为内向者不适合团队合作。事实上，有研究表明，从长远来看，安静、神经质的内向者比外向者更适合团队合作。加州大学洛杉矶分校安德森商学院教授科琳娜·本德斯基（Corinne Bendersky）和内哈·帕里克·沙哈（Neha Parikh Shah）发现，虽然外向者通常能够给人留下良好的第一印象，但团队合作时，他们往往会令人失望。本德斯基和沙哈进行了两项研究，一项研究了员工对性格外向者和神经质内向者的行为，另一项研究观察了MBA学生的行为。他们发现，外向者在工作中的感知价值和在同事中的声誉会随着时间推移而下降。换句话说，由于外向者热情、外向、自信，因此老板通常对他们的期望更高，但遗憾的是，他们往往很难实现这些期望。此外，本德斯基接受《今日美国》的采访时说，通过研究他们发现，受试的外向者往往不擅长倾听，虽然他们乐于社交，但在实践中合作精神并不强。

而内向者，尤其是那些在大五人格测试中“神经质”得分较高的人，长远来说，可能都能成为优秀的员工。尽管神经质的人通常会焦虑，容易出现负面情绪并且易怒，但神经质的人往往非常在意别人对他们的看法。正因为担心同事对他们的看法，因而他们可能会在团队合作中表现得更加努力，不想让别人以为自己没有尽全力。外向性格的人可能会在面试中给人留下良好的印象，但老板们也要注意核查外向者对期望的满足情况——合群并不意味着结果一定好。

此外，在应对工作中发生的激烈风暴时，内向者往往表现得沉着冷静。当公司出台新政策，人人都对此感到焦头烂额，聚在休息室里发泄愤怒，或者在会议上义愤填膺时，内向的人已经在思考调整方法了。无论外面的世界多么嘈杂，内向者始终能保持沉着冷静。

最后，内向者往往精通己之所长。我有一个内向的作家朋友，可以说，他就是一本行走的凯尔特神话百科全书。倘若你问他神话中的英雄库·丘林（Cú Chulainn）的故事，那他不仅知道这位英雄的死因，就连他驾驶什么样的战车都一清二楚。听他讲故事时，我心里不禁感叹：“哇，他对自己的专业真是太精通了！”这是因为内向者喜欢钻研，通过钻研，他们能不断地丰富自己的专业知识。因此他们往往能成为某个领域内的专家。

从数字看内向者与工作快乐感

研究内向者的工作时，我不禁想：工作中的哪些方面会给内向者带来快乐感？哪些方面又会让它们感到不快乐？有没有什么典型的适合内向者的工作？为了找到答案，我再次调查了那些自称内向的人（“亲爱的内向者”平台的读者）。我共收到了416份回复。首先，我要求他们对自己的工作满意度打分，分值范围为1~5分。然后我问了一个问题：“你的工作是什么？”这些内向者从事的工作简直包罗万象，有教师、航天工程师，有纯素烘焙师，有一个说他在一个蠕虫和蟋蟀养殖场工作，负责饲养巨大的面包虫（来，大声喊出来，蠕虫大师！）。

你可能会以为，对工作满意度较高的内向者应该是图书馆管理员、作家或卡车司机（典型的“内向者工作”），因为他们可以有充足的独处时间。但事实并非如此。就工作而言，没有明确的界线划分出哪些工作一定能让内向的人感到快乐，哪些不能。出人意料的是，许多对工作满意度较高的内向者，从事的都是与人打交道的工作，如心理治疗师、护士、教师、家庭保健工作者、经理等。事实上，约有一半内向者从事的是典型的“内向者工作”，如会计师、簿记员或作家；另一半从事的则是需要与其他人直接互动的工作。而后者对自己的工作满意度评价通常都是“非常棒”或“非常好——再好不过了”（分值都为4~5分）。

我的第二个问题是：**什么原因导致你喜欢或不喜欢自己的工作。**虽然我收到了形形色色的答案，但

还是归纳出了一些规律。对自己的工作感到满意的人之所以喜欢这份工作，大致原因如下：

- 我喜欢帮助他人，希望能为他人的生活增添光彩。
- 工作中与他人的互动量不多也不少——恰到好处。
- 工作中我经常独自一人，因此可以做到长时间注意力集中。
- 老板尊重我，不会对我进行微观管理。
- 工作具有灵活性，我有自主权。
- 我能在工作中发挥创造力。
- 我有机会接触新事物。
- 我喜欢与我共事的人。
- 我们公司重视员工的发展。
- 我主要通过电子邮件与客户打交道，很少有面对面的互动。
- 我可以选择在家工作。

内向者对工作不满意，会有哪些原因呢？同样，并没有什么具体工作让内向者感到不快乐。事实上，被有些人列入“快乐感很强”的工作，正是令其他一些人感到不快乐的工作，如老师、作家、经理、IT顾问、图书管理员等。你没看错，确实对于有的内向者来说，置身于书海之中也没有快乐感！他们之所以不喜欢自己的工作，是因为他们必须和别人共用一间办公室，没有机会发挥自己的创造力，而且对自己的时间也没有太多的控制权。这不恰恰扼杀了一个内向者对工作的幻想吗？

不过，确实有一些工作显然不适合内向者。受访者表示这些工作让他们感到“痛苦”或“不快乐”（快乐感分值为1~2分）。这些工作有：

- 零售业员工
- 接线员
- 客服代表

我认为这些工作之所以会让内向的人感到痛苦，是因为他们不得不在工作中经常与他人进行无意义的互动。一位从事零售业工作的内向人士写道：“我必须一直表现出开心愉快的样子。”一位接线员写道：“即使对方辱骂我，我也不能挂电话，还要表现得态度友好。”另一位零售业员工叹息道：“我不得不与那些根本不关心你的人打交道。”无论是零售业、客服还是其他方面的工作，内向者不喜欢自己的工作，还有以下原因：

- 重复性工作，枯燥又乏味。
- 工资太低。
- 压力大，工作繁重。
- 没有足够的自由和自主权。
- 办公室人员流动频繁。

- 工作文化不健康，办公室闹剧多。
- 老板采取微观管理方式。
- 非激情所在。
- 没有足够的休息时间。
- 需要不停地接打电话。
- 需要不断结识新朋友，逼自己走出舒适区。

虽然我的研究并不算全面，但能为内向的人提供一些重要启示。首先，内向者并非只能从事孤独的工作。一些工作快乐感最强的内向者，他们在工作中每天都会与他人直接互动，只要确保工作中能以有意义的方式与人互动即可。在话务中心解决愤怒客户的账单问题，或者假装愉快地向顾客介绍新产品的情况，不算有意义的互动。那些对工作感到满意的内向者，他们的感觉与《金发姑娘与三只熊》中金发姑娘的感觉有些相似——这碗粥太烫了，那碗粥太凉了，这碗粥恰到好处！这些快乐的内向者在工作中有与他人互动的时，也有独处的时。他们需要安静时，可以关上办公室的门，或者偶尔回家工作。总的来说，他们能够平衡工作和个人的需求。工作中，他们不必一直保持热情；感到社交疲惫时，他们可以提前离开，避免出现“内向者宿醉”。

此外，寻找工作时，不要只考虑薪酬和主要职责，还要考虑是否能与同事相处愉快，老板是不是那种进行微观管理的控制狂。为了了解公司文化及同事的大概情况，你可以在面试过程中见一见他们中的一些人，与他们进行简短交流。交流之后，你有什么感觉？你能与他们合拍吗？你那内向者的工作风格会与他们的工作方式格格不入吗？此外，面试中可以问一问，需要你进行多大程度的团队合作工作，你甚至可以问一问整个部门的特点：工作期间同事之间是否经常闲聊，工作之余同事们是否经常社交？还是大多数情况下都是各忙各的？

最重要的是，在面试过程中一定要问清楚，你需要多久接打一次电话。经常接打电话是那些不喜欢自己工作的内向者抱怨最多的情况。如果这份工作要求你经常给不熟悉的人打电话，它可能就不适合你。

如果工作中经常感到疲惫

科琳·斯威尼（Colleen Sweeney）性格内向，却找了一份不适合自己的工作——在一家大型家居用品店从事零售工作。假期是零售店最忙的时候，她不能休息。她在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道：“从第一次面试过程中经理的个性来看，我就知道这份工作不会让我快乐。经理属于典型的外向型：非常外向，从不接受否定的回答，也根本不了解内向的人。在后来的几周时间里，了解了其他经理后，我发现我的性格和他们都很难相融。”

在零售业工作，她必须向每一位顾客推销商店的礼品卡，并且“只要顾客没有表现出不友好的态度，就要一直不停地推销”。作为一个内向的人，她很难做到这一点，她讨厌强迫别人做那些连她自己都不喜欢的事情，而且遭到客户的频繁拒绝也让她不好受。即使这样，她仍不得不重复每天的工作，因为老板正通过摄像头盯着她和其他员工呢。通常，只要顾客拒绝一次，她就不会再坚持，而是转向下一个顾客推销。老板最终发现她根本没有礼品卡销售记录，于是找她谈话，这更让她感到不悦。

她必须在店里转来转去，不断向顾客推销礼品卡，这是最让她感到焦虑的时刻。“我的口袋里装着5张礼品卡，还有一些薄荷糖，一看到那些想买礼品的顾客，我就要凑上去询问他们是否需要购买礼品

卡。”她写道，“我们还要给客户打电话推销礼品卡，不过这比在店里面对顾客推销要容易一些。我知道有几个经理正监视着我的一举一动。我确实主动向一些顾客推销了礼品卡，只是没有成功。有一次，一个经理走到我面前询问我的销售情况。我没有撒谎，对她实话实说，结果她像训小孩子一样训我，还暗讽我等着被炒鱿鱼吧。”

那天，科琳坐在休息室里失声痛哭。并不是因为她担心失去工作——她已经决定假期过后就离开，她痛哭是因为这份工作让她非常不快乐。试用期结束前一周，她就选择了离职。她写道：“坦白说，我一点也不后悔离职，因为收到离职通知的那一刻，我的心情立即有所改善。”

现在她换了一份工作，但她希望零售业能够有所改变。“在零售行业里，没人关心你是不是内向者。”她写道，“他们只要求你去销售，不会在乎你工作愉悦与否。”她知道销售是零售业的重要工作，但是这个行业完全可以做出一些改变，让每个人都能工作顺心。首先，对那些不受欢迎的工作，比如在大厅里向顾客推销礼品卡，完全可以建立一份志愿者名单，让喜欢从事这项工作的人去做。其次，在分配任务时，负责人可以考虑一下员工的性格。“在家居用品店工作之前，遇到过有个经理知道我不喜欢试衣间的工作，就把我的名字从那个区域的名册中去掉了。”她写道，“在此，我并不是说要让经理们给员工提供特殊待遇，而是要意识到，如果员工在工作中不快乐，他们就不会充分发挥自己的潜力。”

“我希望人们能把内向的人视为正常人，不要因为他们喜欢安静，有时不想社交而将他们当作怪人。”她接着说，“有时顾客十分没有礼貌，对我造成了严重影响。也因为我太安静了，遭到了大家的排挤。”

选择适合的职业领域

怎样才能选择适合自己的大学专业或职业之路呢？为了回答这个问题，我求助了居住于纽约的演讲和职业培训师南希·安科维茨，她也是《内向者自我提升》一书的作者。安科维茨在采访时告诉我，择业时首先应当进行一些自我反思，想一想什么样的工作能帮助你发挥潜力。她说：“作为一个内向的人，你可能更喜欢能给予你足够安静时间的研究、思考、写作和数据分析类工作，而不是那种需要参加大大小小的会议的工作。”

其次，想一想你想在一个组织中扮演什么样的角色。你更喜欢充当个人贡献者、团队合作者还是人员管理者，又或是这些职位的任意组合？例如：想当个人贡献者，你可以做自由撰稿人；想当团队合作者，你可以做社交媒体策略师；想当人员管理者，你可以做项目经理或零售店经理。安科维茨说：“通过自我反思，注意哪些工作能够发挥你的能量，哪些工作会消耗你的能量，你就知道什么工作能让你展现最好的自己了。”如果你是学生，目前工作经验有限，那就反思你在学校或志愿者工作中的经历。

再次，也是最重要的，你要想一想什么样的奖励能对你起到激励作用。你喜欢经理和客户对你的赞誉？钱？智力满足感？你喜欢学习新技能、帮助他人还是为事业做贡献？即使你的职位或工作环境并不理想，只要有良好的工作动机，你也能获得继续努力的情绪能量。

最后，多参与信息访谈，在你感兴趣的领域里向专业人士请教，有机会的话还可以去实习。这样你在选择工作之前，就已经知道工作后的生活如何了。你可能会惊讶地发现，图书管理员竟然也需要与他人进行大量互动，记者也需要接打许多电话。

最适合内向者的10类工作（按薪资排名）

托尼·李（Tony Lee）是求职网站CareerCast.com的出版商，自20世纪80年代以来，一直从事与职

业有关的写作工作。每年，他都会评出最佳工作和最差工作。2014年，他与两位学者合作，为内向、腼腆的人编制了一份清单，列出了最适合内向者的10类工作（李之所以把腼腆与内向归为一类，是因为他认为他们都想要那种能避免每天与他人进行大量互动的工作）。李及其同事将那些既能发挥内向者的优势又能确保有安静独处时间的工作按薪资高低进行了排序。

以下是最适合内向者的10类工作。李表示，所有薪资信息均来自美国劳工统计局。

- 1.天文学家——薪资：96460美元
- 2.地球科学家——薪资：90890美元
- 3.社交媒体经理——薪资：54170美元
- 4.电影/视频编辑——薪资：51300美元
- 5.法院书记员——薪资：48160美元
- 6.档案管理员——薪资：47340美元
- 7.工程机械修理工——薪资：46920美元
- 8.财务文员——薪资：36850美元
- 9.病历管理员——薪资：34160美元
- 10.动物保育员——薪资：（护理员）19970美元；（培训师）25270美元

可以穿着睡衣在家做的工作（没开玩笑）

谋生并不一定就得干朝九晚五的工作。许多内向者走的是自由职业的道路，原因可以理解：我们喜欢创业，我们独立，我们有远大的理想。此外，如果能够自行控制自己的工作方式，我们就不会感到那么疲惫，每天都能省出一些精力与亲友互动。以下是一些适合内向者的自由职业：

- 平面设计师或网页设计师
- 程序员
- 社交媒体顾问
- 作家、撰稿人、文案作家、技术作家或博客作者
- 简历写手
- 摄影师
- 音乐课私教
- 商业或生活教练
- 在线教师

内向者需要有意义的工作

你是否和我一样，看完这份职业建议虽然感到有一定帮助，但阅读完薪资等方面的信息后，还是感觉缺少了些什么？这是因为许多内向者需要的不仅仅是薪资，他们还需要工作的意义。

他们渴望的是一份能够展示真实自我的工作——发挥他们的兴趣特长和技能，符合他们的价值观和个性。换句话说，他们想“做真实的自己”。实际上，内向者在生活中的各个领域都感觉不到完整，除非他们的外在生活能够体现他们的内心世界。如果其他人无法看到真实的他们（他们内心的秘密世界），他们就会感到生活不完整，从而对生活产生不满情绪。

主要根源在于内向者对独处时间的需求，以及我们有限的社交精力。你可能把大部分时间花在了工作上——如果你从事的是全职工作，每个工作日仅上班时间就要花掉你大约50%的清醒时间。因此，你在工作中花的时间可能比你 and 爱人相处的时间、独处的时间或花费在兴趣爱好（如写小说）上的时间更多。如果你需要花费如此之多的时间和精力去做一件事，你当然希望这件事有意义。内向者的社交圈往往比较小，但都是亲密朋友，同理，当我们把有限的时间和精力投入某件事时，我们也希望将其做到极致，包括每天的工作。

对内向者而言，一份有意义的工作有可能让你的内心世界与之交融。如果你是一个内向者，首先，你需要了解自己的本性，只有这样你才能开创能展现自己特性的事业。但是，你可能需要很长时间才能发现真实的自己，有时需要几年甚至几十年。通常，在没有掌握完整信息的情况下，你可能不会轻易采取行动（内向的人喜欢三思而后行）。可能你感觉自己只是为了支付各种账单，迫不得已才做了某份工作。但实际上，你期望有一天能在工作中展示真实的自我，并做真正有意义的事。不幸的是，为了安定生活而从事的工作通常很难令人满意。每天做着琐碎的事，你会感觉自己的天赋和技能都白白浪费了，不甘心人生如此碌碌无为。

内向者与外向者对待事业的侧重点不同。当为了生活寻找事业方向时，外向的人往往注重外在，他们可能会问自己：现在哪些工作比较“热门”？我的才华和技能是否适合现在的环境？什么工作薪资较高？而内向者在找工作时更注重内在：我们希望做能体现真实自我的事情，希望能在自己内心世界的指引下工作，而不是随波逐流。因此在找工作时，我们考虑的可能不是哪份工作薪资更多、地位更高，能否让我们再买一辆车、换更大的房子。记住，与外向者相比，内向者通常不会受到奖励机制的激励，选择工作时也是如此。

内向者希望自己的工作能体现自己的内心世界，在我们进行创作如写作、创业或创作艺术作品时，尤其如此。如果把我们创作的作品货币化，这会让我们感到不舒服，因为我们创作艺术作品或写博客文章，是为了表达自己的内心。同样，我们不愿对自己的作品或服务进行营销，因为我们讨厌成为他人关注的焦点。此外，我们也不愿在办公室里或课堂上炫耀自己。我们不会自吹自擂，大喊“看我多牛”，我们更愿意彻底且安静地解决客户的问题。考试时，我们会努力做到每门课都得A，即使除了老师没有其他人在意我们的成绩。

当你找到适合自己的工作

对于内向者而言，找到一份有意义的工作并非易事，但并不是不可为。安（Ann）是一个内向者，在一个特殊教育学校当老师，从教已有40载。她认为，这就是最有意义的工作。“我爱我的学生！”她告诉我，“我喜欢挑战，喜欢探索帮助他们学习的方法。”作为一个内向的人，她能够利用自己的长处深入学习。她说：“我会在网上、图书馆或书店里查找我需要的信息。”与普通课堂的教师不同，作为一名特殊教育的教师，她不用管理那么多学生。“我的学生主要是个人或小团体，这也是我最能发挥自己潜力的原因。”

白天工作的时间比较长。她可以应付在学校工作时间内的忙碌，但放学后要是还要留下来开会，她就会感觉劳累，需要安静独处一会。“回到家，家里没有多余的噪声——我家里没有收音机、电视或电脑，”她说，“有的时候，工作一天已经让我感到筋疲力尽，所以周末我会留出时间自我恢复。如果需要在回家的路上买杂货或做其他跑腿的活，我会避开大型商店，因为那些地方会让我感官超载！”

安说，虽然工作很累，但是这是她最喜欢的工作。“这份工作不仅有趣而且充满挑战，”她说，“我从2001年踏入特殊教育这个行业，就再也没有回过头。”

对于那些正在寻找事业的内向者，她能给予什么建议？她说，如果现在的工作不能满足你的需求，就大胆换工作。此外，可以通过个性评估表或职业测试量表明确自己的优势。“你还可以去社区大学进行职业偏好测试。”她说，“我在高中时做过一次这个测试，从教后又做过一次。进入特殊学校后，我的同事都在盘算还有多久能提前退休，而当时的我努力获得了两张特殊教育证书。3年后，我攻读了研究生，几年后，又获得了两张证书。现在，我有5个领域的证书。你可以性格腼腆或安静，但这并不影响你努力工作。”

蒂娜是音乐爱好者社区“每日音乐”的创始人。她把这份工作视为自己要为之奋斗的事业，因为她小时候每天都会听音乐。“当时我并不懂什么音乐技术，只知道自己很喜欢音乐，而且想进一步深入探索音乐的海洋。”她告诉我，“可以说，我从小就开始了自己的职业生涯。每当回首往事，这一事实总能激励我前行。我知道我还需要继续努力，但是能朝着自己创建的目标努力，我就很开心。”

不仅如此，这份工作对她而言还有很多好处，最好的一点就是她可以在家工作。她说：“我不必每天早早起床去挤纽约的公共交通。”此外，她还能把对音乐的热爱与写作结合起来。再者，她能做到“自己的规则自己制定，自己的时间自己做主”。作为一个内向的人，灵活性尤为重要。

对寻找事业方向的内向者，她的建议很简单：“什么工作能让你充满活力，就大胆尝试。”

6个问题帮助你确定事业方向

还没有确定自己的事业方向？问问自己以下6个问题：

1.你想与这个世界分享什么信息？每个人的一生都是由自己的经历组成的，每个人都有自己独特的信息要与这个世界分享。了解了自己内向的特质后，我要分享的信息就是：“做一个内向的人又何妨。”如果你能在时代广场租一块广告牌，你会在上面写什么？换句话说，你最希望这个世界知道和了解的是什么？

2.离开这个尘世后，你希望留下什么印记？没有人愿意思考自己死后会发生什么，但纵观全局能帮助你更理智地看问题。假如你过完了充实、富足的生活，现在准备为你爱的人和社会留下一些东西，你会留下什么遗产？离开人世时，你希望他人具有什么样的品质、想法或哲学思想？在未来的几年或几十年里，你会以什么样的方式让世界变得更美好？

3.小时候，你幻想着长大后成为什么样的人？小时候，是什么激发了你的想象力？你喜欢什么样的工作？幻想成年后的生活时，想象中的自己是怎样的？其实，许多志向在童年时就已经产生了。

4.对你来说，什么样的任务感觉轻松得不像工作？想想你现在的工作（如果你还在上学，就想想自己作为学生的经历）。是不是有些任务你每天必做，但感觉完全就是一件苦差事；是不是也有一些任务做起来轻松得不像是在工作？后者对你来说简单容易，完成后还会得到他人的称赞。你可以根据这些让你充满活力的任务来确定自己的事业方向。

5.有哪些工作是无无论给你多少报酬，你都不会再做的？理清自己绝对不能接受的工作，可以缩小选择范围。什么样的工作你无法忍受？

6.有谁正在做你梦寐以求的工作？你能从他们身上学到什么？想想生活中的人。谁的事业令你羡慕？不要把目光局限于自己认识的人身上——你有没有在书里读到过或听说过某个“名人”所做的正是你希望拥有的工作？向他们学习，沿着他们走过的路前行。这项工作对证书或学位有要求吗？这个领域是否对技能或人脉有所要求？了解这些名人一步一步取得今天成就的过程。

结语

我这一生中从事过很多工作。第一份工作是在一个家具店的样品室里做清洁。我每天要除尘、吸尘，最糟糕的是还要打扫厕所。之后，我做过家教、记者、编辑、营销助理、教师，现在是作家兼出版商。有些工作真的很糟糕，那时晚上上床睡觉时我就会想：“明天我必须起床，把今天做的事再做一遍吗？”当工作让你感到痛苦，它就会变成一剂慢性毒药，不仅当下让你感到痛苦，以后也会一直如此——因为我们内向者往往热衷于思考和反思。这些工作吸干了我的全部精力，让我几乎没有社交的欲望，也无暇顾及自己的兴趣爱好，比如读书和写作。我太累了。

我能给你的最好建议是：选择那些让你充满活力的工作，而不是那些把你折磨得筋疲力尽的工作。你的工作能否发挥你作为内向者的才华？工作中能做你真正擅长的事情吗？同事和主管看到你的价值了吗？最重要的是，你为自己的工作感到骄傲吗？世界上没有完美的工作，因此无论你怎么选择，都要权衡利弊。如果工作让你感到身心俱惫，也许你就该做出改变了。只要是生活中的积极改变，什么时候都不晚。你可能会发现，换一份工作，生活可能就变得更更好了。

第十一章

梳理工作中的问题

又到了交租日，但办公室里人手不足。这是J·李·黑兹利特（就是那个在学校参加了许多活动的J·李·黑兹利特）目前在工作中面临的问题。即使对她来说，这份工作也不见得有多容易。“来交租的居民太多，还有打不完的电话、层出不穷的问题，”她在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“即使哪次比较幸运，有两个租屋中介帮忙，不用我操心太多，下班回到家时我也筋疲力尽了。交租日工作太多，节奏太快，环境太嘈杂。”

每到这一天，整个公寓的居民都蜂拥而至前来交租。有些人一边等着J办理收租手续，一边还找她聊天。“他们扯着嗓子和我闲聊，而我只能强忍着内心的绝望。”她写道，“真想让他们输完个人信息，拿着收据就赶紧离开。”还有些人把两三周内需要维修的问题列成清单交给我。“我虽然理解他们，但是心情非常烦躁。”她写道，“我需要把一堆堆修理通知单一个一个地录入电脑。眼睁睁地看着他们从柜台后面递过来一张张清单，把我本可以独处充电的珍贵时间一点点剥夺，我内心充满绝望。”更糟糕的是，在这个最忙乱的收租日，办公室里唯一的另一名员工竟然还是个新手，她有无数个问题，J不得不一一回答。“而且她还着急得不得了，因为4015房间的某太太不停地用她那长着长指甲的手敲着柜台，不怀好意地嘲笑我俩。”

办公桌上的文件越堆越高，电话一个劲地响个不停，房客们不断进进出出。即使这样，她还要强行挤出笑容面对租客，脸都笑僵了。“此时此刻我真想好好独处1个小时、2个小时，可能20个小时都不够。然后，我才可以（不是愿意而是可以）应对这嘈杂的闲聊、无休无止的维修清单。”很快，她脸上的笑容就只剩下露出的几颗牙齿了，她急切地盼着午休到来。“我就像一个小学生，不停地看着时钟，坐立不安地等待课间休息，心里默默倒数还有20分钟、15分钟、10分钟，终于可以撤了。这时候我可不想再听到一点外界的声音，也不会出去伸展筋骨。我只想抱着一本书静静地吃饭，假装外界的一切全部消失。这1个小时，我只想待在我内心世界的天堂中。”

虽然这份工作看似很糟糕，但J并不讨厌她的工作，其中也有她喜欢的方面。“做年度预算时，我喜欢把各个数字汇集到一起的过程；租赁合同中的法律术语让我着迷；不忙的时候，我甚至会坐下来和员工闲聊。但是只要一到交租日，就会节奏太快根本没有休息的时间，即使有那么一点休息时间，我也忙着喘息，无暇细细品味。”

这一天下来，她已是头昏脑涨，毫无耐心；但她还要强颜欢笑，目送着房客们离开。“我不能把我的情绪疲惫归咎于他们，毕竟这就是我的工作，再者他们也没有做错任何事。”她写道，“只是大多数情况下，他们不理解为什么每到收租日，我就会如此疲惫。”

总算熬到了5点，J终于可以下班了。“我真想飞奔回家，只可惜早已没有力气。我拖着沉重的脚步，一步一步地挪回家。一到家我就倒进沙发里，倚着靠背，静静地感受灯芯绒沙发带来的抚慰。宁静，安全，解脱，如释重负……我就好像一部只剩1%电量的手机，即将自动关机之前及时地接上了电源。我需要整整一个平静安宁的夜晚，才能充满电，才能再次面对这个世界。毕竟下一个糟糕的收租日至少还有一个半月才到。”

你在工作中有过这样的经历吗？如果有，请继续阅读。本章我们将探讨并解决内向者在工作中遇到的问题。

周末迟迟不来

虽然内向者在工作中有种种优势，但其工作过程并不轻松。我对内向者在工作中面临的挑战进行了调研，归纳总结如下：

不得不全天充满“活力”。肖恩（Shawn）说：“我在当地一家医院做仓库管理员，需要不停走动、送货。每天我要在大厅里接待形形色色的人，和每个人进行眼神交流，确认他们的身份，我感到非常疲惫。我希望有一份85%的时间都能独自工作的工作。”

必须与同事友好相处。简（Jane）说：“我在一所学校当簿记员，说话时必须微笑、温柔，还必须说好话。我从小接受的教育要求我诚实、正直，可是工作中却要与之背道而驰，真是难做。”

容易沉浸于自己的思想世界。肖恩说：“我整天沉浸在自己的思想世界中，思考各种创意项目，却忘了该微笑时对别人微笑。”

到处是闲聊，无聊的闲聊。雷文（Raven）说：“我是一名司机，负责接送有特殊需求的孩子。只要和孩子们在一起，我都能良好应对。但是只要和同事在一起，我那内倾型人格就会浮出水面。我愿意照顾那些不幸的孩子。但是与其他人互动，我总感到很疲惫。和他们总要有聊不完的天，一点实质内容都没有！还有没完没了的政治活动！天哪，太疯狂了。和那些残疾的孩子在一起，我才感到工作有意义。大多数人喜欢聊的内容，我都不喜欢。某某名人怎么怎么了，谁又出名了，这些和我有什么关系？”

不懂为自己发声。米歇尔（Michelle）说：“我说话温柔，不喜欢与人发生冲突，所以同事们讨论问题时，我一般不会发表意见。我也不会站起来为自己发声。我就摆出‘高姿态’，任由他们自由发表看法，而我不做任何反应。”

必须与他人频繁合作。萨莉（Sally）说：“老板要求团队协作，这一点对我来说有点难。我的脑子会一片空白，十分焦虑，结果证明，团队合作中我的贡献比我独自工作时小得多。团队合作时，我感觉自己又蠢又笨；但是独自工作时，我就能大放异彩，工作效率比在团队中高多了！”

无休无止地汇报工作，无法进行实质性工作。罗伯特（Robert）说：“我讨厌小组汇报。我对自己的材料很熟悉，但我讨厌每周开会。我会认真工作，但是讨厌向其他人介绍自己的工作进展。你想了解的一切，在我发给你的电子邮件中一目了然，为何还要多此一举？”

为了推销不得不接触陌生人。“我在一家广告通讯社工作，需要进行电话销售。每天我都害怕去上班。之所以没有立即辞职，唯一的原因是这份工作的工资很高。不过最终我还是辞了职，搬到了新城市，一下感觉自己自由了！”萨莉告诉我。

不得不推销自己。梅丽莎（Melissa）说：“别以为工作出色就能得到认可，管理层很容易被外向者的表象所蒙蔽，外向者会说话，知道怎么表现自己，而内向的人不会到处推销自己。”

开放式办公室容易分散注意力。阿德里安（Adrian）在开放式办公室里办公，他说：“周围到处都是人。他们声音嘈杂，大部分时间并没有专心工作。我根本找不到一个安静的地方。”阿德里安的公司采用的是“办公桌轮用制”，员工多、办公桌不够用时就采取这种方式，迫使员工相互交流并建立新的关系。这听起来简直就是内向者的噩梦。阿德里安比较幸运，一直用的是同一张桌子，也没有人和他共用。尽管如此，他说：“如果是在小办公室，哪怕和外向者共用，我的工作效率也会很高。如果能专心做事，我做得也开心。但是在开放式办公室里，噪声太大，我根本就无法完全集中注意力。”

单位要求和同事成为朋友。阿丽扎（Alyzza）说：“让我和同事建立友谊，对我来说有点难。并不是因为我不喜欢他们，只是大部分时间我都喜欢独处。有时我会比同事们早一点去吃饭，慢慢享受我的午餐。”

独处了几分钟，同事就会认为你不合群。贝萨尼（Bethani）说：“我是一名老师，教二年级。有时下课休息时，我会关灯关门。教研室的其他老师（都是二年级的）就抱怨过我的这一行为，认为我不合群。”

必须假装外向。弗朗西斯科（Francisco）说：“我在执法部门工作，所以有些情况下，我必须表现得外向、强势。这完全超出了我的舒适区，但我学会了适应。有趣的是，一下班我就完全不同了，又回归内向的人格。”

时常迫使自己走出舒适区。克里斯蒂娜（Kristina）说：“我的工作领域竞争很激烈。入门难，进修难，得到的反馈都是要求我在集体面前积极发言。这与我的天性完全不符，也超出了我的舒适区。但是如果我想融入，获得进修的机会，就必须这样做。我非常想要这份工作，所以我都做到了！”

容易产生社交疲惫。布里妮（Bryony）说：“前不久，我在一所学校做接待员，8个小时中要与许多人互动，真的很累。”

内向者害怕的面试

可能内向者找工作时面临的最大困难，就是面试。研究空缺职位的情况对你来说很容易，思考如何用个人的技能为公司服务你也没问题，写一份语法正确、内容详细的简历和求职信更不在话下，然而一旦进入面试环节，你那内倾型人格的优势似乎就发挥不了作用了，反而突然成了最大的负担。

通过面试是一回事，在面试官一个又一个问题的轰炸下推销自己，给人留下深刻印象，并大放异彩，这完全又是另一回事。“在面试中大放光彩的，往往是那些在充满挑战的社会环境中仍能精力充沛的人，”海利·斯坦顿（Hayley Stanton）在“亲爱的内向者”发表的一篇文章中写道，“对于内向者来说，在面试这样的高压环境中，一方面要经受陌生人评判，另一方面还要紧张地期待结果，委实压力太大。受到过度刺激时，内向者的大脑就会停止运转，以至于有可能连一句话都说不完整。”简言之，内向者往往无法在面试中展现出最好的一面。

若要在面试中表现出彩，就要学会自我推销，而这对于许多内向的人来说并非自然而然的事。自我推销对我们来说之所以困难，是因为推销中必须谈论自己，而我们的性格往往偏好把自己的想法和感受埋在心里。另一方面，内向的人可能更愿意推销他人，因为这样不需要与他人分享自己的个人情况，只需要对自己以外的人和事物发表意见。

为了提高自我推销能力，首先，我们要把这些技能看作自己可以学习和练习的技能。就像学习一门新语言或一种新乐器一样，自我推销能力是可以习得的。第一步，想一想自己的优势和取得的成就。作为内向的人，你的优点可能是做事谨慎、考虑问题全面、工作认真。你可以在面试中介绍自己的这些优势，从积极的角度描述自己内向的特质。与其说“我喜欢独处”，不如说“如果能在一个允许我安静思考的环境中工作，我就能最好地发挥自己的能力”。

了解自己的喜好，如最适合什么样的工作环境。虽然对潜在雇主谎称你喜欢团队合作和协作可能是加分项（因为你认为这才是他们想听的），但最好还是诚实地告知自己的真实想法。告诉面试官，你愿意在团队中发挥自己的力量，但是作为内向的人，你也需要一些独处的时间。明智的雇主会欣赏你的诚

实。

托比·史密斯（Tobie Smith）在最近的一次面试中，就尝试了诚实地展现自己。“在准备回答自己喜欢怎样的工作方式时，我先想到了标准答案‘我真的很喜欢团队协作’，然后就没了。”她在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“但是考虑了一会儿，我又把答案改为：‘如果可以在一个能让我有机会安静思考的环境中工作，我能最大限度地发挥自己的能力。’”当她在第一轮面试中紧张地这样回答后，结果让她非常吃惊。“其中一位面试官不仅称赞我回答得有深度，还告诉其他面试官，作为一个内向的人，她能感同身受。”这让托比感到无比自信！最棒的是，她得到了这份工作。

练习自我推销的另一个方法，就是不要把自我推销视为说大话。相反，你只是在陈述事实。上一份工作中，你是否因为简化流程而为公司节省了时间和资金？说一说你做了什么以及结果如何。别忘了用具体的细节支撑自己的观点。把“我是一个优秀的作家”，改成“我已经在某杂志上发表过文章，很幸运成为某奖项的得主”。如果对于发生的事有细节支撑，你就不是在说大话。另一种自我推销的策略就是尽量不要使用第一人称，而是引用别人的话。不要说“我是一个优秀的网页开发工程师”，而要说“前任经理说，我是公司最优秀的开发工程师之一，首席执行官特别点名让我担任一个重要客户项目的首席开发工程师”。

最后，请记住，如果你不推销自己，没人会推销你！其他人都能矜功伐能（尤其是外向的人），你为什么不能？

致外向者：面试内向者时的注意事项

如果你是一个外向的人，负责面试求职者，请知悉以下有关内向者的情况。虽然在面试中大放异彩的往往是那些外向者，但请不要忽视那些安静的内向候选人。面试时请注意以下4点内容（选自海利·斯坦顿发表在“亲爱的内向者”的一篇文章）：

1.小组面试并非评估内向者优势的最佳方式。内向的人倾向在脑海中思考问题，发挥所长。如果我们给时间思考，我们就能提出成熟且他人易于理解的观点。我们中的许多人可能是完美主义者，所以我们不会说“还可以”这样的话。难道你不想雇用这样的员工吗？不过在面试中，尤其是小组面试中，内向的面试者可能无法引起你的重视。内向者在小组面试这样的高压环境中往往会感到不知所措。如果必须进行小组面试，至少提前告知求职者面试官的情况，让他们做好心理准备。

2.我们既不腼腆也不傲慢。我们只是性格内向。当与求职者第一次见面时，你一定会根据自己的认知对他们做出一些假设。但这种无意识的偏见，可能会导致你对求职者做出快速且不准确的评估。内向的人不太会闲聊，尤其是在工作面试这样的场合。我们给人的第一印象可能没有那么热情友好，了解我们往往需要一个过程。内向者首次与人见面时，最初几分钟可能会显得比较笨拙、不自在，而面试官有可能会因此误认为内向的求职者太腼腆或者没礼貌。他们可能担心内向者这样的性格很难在工作中有良好表现，但实际上，正是这种具有内向特质的求职者才是最具潜力的人。

3.我们属于思考型，所以需要时间思考。许多面试官问完问题后，不喜欢等待太久，想要立即得到答案。但对于需要思考的内向者来说，我们很难做到这一点。我们需要深入处理信息，而且信息在大脑各区域之间传递的速度较慢。我们的记忆主要是长期记忆，而不是工作记忆，因此被问到“举一个你……的时候的例子”这类问题时，我们很难提取相关的记忆。即使真的想到一个例子，要我们在面试官审视的目光中快速组织答案，也非我们所长，我们很难大声说出自己的想法。因此，

注意不要仅凭面试表现评判一个内向的人。不妨看看我们写的求职信，是不是很出彩？

4.是时候改变面试的形式了。亲爱的雇主，你希望招聘的员工具备怎样的素质？大多数岗位都不需要员工具备在高压下思维敏捷、能说会道的能力。可是，传统的面试考察的不正是求职者这方面的能力吗？想一想能否调整面试的形式，如何能让内向的求职者有机会大放异彩呢？例如：

- 有必要用一些稀奇古怪的问题突袭求职者吗？事先把问题告诉求职者如何？提前以电子邮件的方式把问题发给求职者，或者在他们到达时给他们一份问题大纲。

- 面试前设置一个任务，给予求职者展示自己能力的机会。例如，假如这份工作的职责之一是为产品编写营销文案，那么就让求职者写一个产品简介。

- 除了小组面试，还可以与求职者进行一对一的、轻松的谈话。

- 允许求职者跳过某个问题，稍后再回答，这样可以给内向的求职者思考的时间。

- 注意查看求职者的资料，这是评估他们工作能力的最好方法。

- 面试结束后，鼓励应聘者通过电子邮件与你进一步交流。

海利写道：“我所经历的面试中最好的一次是这样的：主面试官首先向我解释了这个面试的过程，最让我感到惊讶和高兴的是，如果一个问题我无法立即回答，我能选择跳过，继续下一个问题。”她可以稍后再回答那个问题。整个面试过程中，面试官提问时考虑周到，而她也表现较好，给出了更加全面的答案。

“之后，我和面试官进行了一对一的讨论，”她写道，“面试官说他感觉我在面试时比较紧张。我说，我性格内向、喜欢思考，而面试中却要求思维敏捷、回答流利，所以我无法发挥自己最好的一面。”他们坦诚地交流了各自的偏好，相互理解，最终海利成功获得了这份工作。

推销内向型技能时的谈话要点

面试中内向者遇到的另一个问题就是不知道说什么。例如，你如何既表达独自工作的意愿，又不至于给人留下不合群的印象？以下是凯蒂·麦克白（Katie McBeth）在“亲爱的内向者”的一篇文章中提到的4个谈话要点，可以帮助你推销内向型技能：

“作为团队领导，我能确保每个人都有发表意见的机会。”内向者不喜欢他人的关注，这导致他们应该得到表扬时却没有得到，或者错过应得的晋升机会。但是从领导技能的角度而言，他们不喜欢站在聚光灯下的性格反而是积极有利的一面：这说明他们具有团队合作精神，懂得倾听、吸纳建议，不会对项目进行微观管理或独霸舞台。这都是优秀团队领导者应有的技能。换句话说，内向者会确保发声的人不只他一人。

重点：在面试中提及一件团队合作中你满足其他成员需求的经历。你在团队中扮演什么角色？纵使取得的成就并没有被大多数人注意，你是否依然为自己感到骄傲？着重谈你对工作的热爱，想要努力成为企业和同事支柱的意愿；谈谈你希望企业能因为你的辛勤工作而成功的强烈意愿；谈谈即使不在聚光灯下，你仍然能发挥重要作用的能力。

“我有能力把潜在的负面情况变成积极情况。”情绪智慧，也称情商，并非人人都具备。情商高的

人需要兼具自知自省智力和人际交往智力。换句话说，要兼备理解他人情绪的能力，以及控制和管理自己情绪的能力。在商业领域，情商尤为重要，以至于在现在的招聘中，对情商的重视度比传统智商的重视度更高。

幸运的是，共感能力强的内向者了解自己的情绪，也懂得如何处理自己的情绪。对于有些内向者来说，做到这一点很容易，他们也能利用这一优势。沟通能力、管理能力和人际关系的处理都受情商影响。从本质上说，在他人情绪高涨时，你能够驾驭困难局面的能力对企业而言就是巨大优势。你的情商越高，就越有价值。

重点：面试过程中，举例说明前同事或客户情绪激动时，你是如何处理的。展示自己的同理心，叙述在同理心的作用下，你将负面情况转变为积极情况的过程。

“我认同企业的文化。”一家企业的文化最能吸引内向者，如果你发现企业文化与你的价值观一致，那么在面试中谈论企业文化，就犹如中了大奖。每家企业的文化各不相同，但它们都是培养忠诚员工和忠实消费者的基础，也是建立一家能够承受风雨的强大企业的基础。

重点：由于每家公司各有千秋，所以作为求职者应聘前，最好研究一下企业的相关信息。如果企业的文化与你的期望相符，一定要在面试中提出来，告诉面试官为什么这正是你梦寐以求的工作。

“我希望长期从事这份工作。”如果是在过去，稳定性并没有什么优势，但最近却成了招聘经理的关注点。“你想多工作几年？太好了！”

你可能属于千禧一代，而千禧一代目前是就业市场的最大群体，因平均两年跳槽一次而“臭名昭著”。不过，任何年龄段的内向者都有一个竞争优势，那就是稳定。找工作时，我们都希望能长期、持久。每个人应对变化的能力不同，但对于内向的人来说，大规模的变化（比如换工作）越少越好。

要点：告诉招聘人员，你正在寻找一份稳定、持久的工作。在目前就业市场中年轻员工流动性极强的情况下，稳定反而是一种难得的特质。

建立社交关系网络的内向者（是的，这样的内向者确实存在）

约翰（John）性格内向，但是经常参加社交活动。参加的次数取决于他的心情、日程安排和活动情况，有时他每周甚至参加5次。他常常西装革履出现在社交场合，看上去沉着淡定。

但强迫自己参加这些社交活动并非易事。他告诉我：“我在社交方面面临的最大挑战，就是要不断激励自己出去社交。我一直自认为是一个良好的倾听者，而不是健谈之人。我发现，社交中大家都在侃侃而谈，往往很难用到倾听技能。”另一个挑战就是应对主动与陌生人交谈时的焦虑。“有时候我真的觉得很累，但是逼着自己社交的次数多了，感觉也就越来越自然了。”

约翰是一名金融服务代表，从事对特殊需要的财政协助，通常情况下是帮助有残疾孩子的家庭规划未来财务。他说，建立社交网络最大的好处就是能够宣传他的工作，最终帮助他人。他说：“我的专业领域比较独特，了解的人不多，所以要是我不去宣传，人们就得不到相关信息或帮助。因此我需要广建社会网络，这一点对我来说很重要。”

卡特里娜·拉扎维（Katrina Razavi）也是一个内向的人，她的人际关系让她受益匪浅。几年前，她创办了一家公司。“应该这样说，”她在“亲爱的内向者”发表的一篇文章中写道，“我申请了一个域名，也有想法，但是我没有钱。要创办这个‘公司’，我就必须从投资者那里筹集资金。可是我一个投资者都不认识，又是第一次创业，甚至不知道创办公司意味着什么。”

很快，她了解到，如果想筹集资金，她就需要稳固的人脉，与他人建立合作伙伴关系，结交其他志同道合的企业家。于是她开始了一段令她恐惧但改变人生的旅程——参加当地的社交活动。她写道：“对于一个内向的人来说，在活动中一个人也不认识，却要一边收集他人名片一边推销自己和业务，委实耗费精力。”她总感到不好意思，还与环境有些格格不入。“首先，我是一名年轻女性，而参加活动的人通常都是年长的白人男性。其次，我总有一种自己是个骗子的感觉，经常感觉自己的想法和公司毫无价值，之所以能走到今天，纯属运气好。”

很快她就意识到，如果想实现创办公司的梦想，她就必须建立良好的人际关系网络。因此，她开始不断提高自己的社交能力。她写道，虽然读过一些关于提高谈话技巧的书籍，但尝试过程中的大部分时间里她都在试错。但是，她会认真观察那些“有魅力”的人互动的情况。“虽然这对我来说很可怕也很困难，但是坚持了几个月后，我便适应了。”当然，卡特里娜仍是内向者，这一点并没有改变。她写道：“我宁愿一个人一边喝杯咖啡一边工作，也不愿参加有一大堆陌生人的社交活动。”

后来，卡特里娜筹集了10万美元资金，公司最终被收购。“这次经历中我受益最大的一点是结识了许多人，并建立了社交网络，他们对我所热爱的事业同样充满热情。”她写道，“他们最终成了我的亲密朋友、啦啦队队长和导师。事实上，除了筹集到10万美元，几年后我还通过社交网络找到了一份工作，而且薪水涨了2万美元！”

建立社交网络，但不改变本性

卡特里娜在建立社交网络的过程中学到了许多，最重要的是，在建立社交网络时，她并没有改变自己的本性——她仍以自己内向的方式进行社交。关于如何建立社交网络，以下是卡特里娜的一些建议：

1.勿苛求完美。内向的人喜欢思考分析，因此我们很容易掉入这样的陷阱：“我不擅长社交，所以我要克制自己的想法和感受。”与其让完美主义妨碍你的社交，不如从小目标开始练习，比如与他人进行眼神交流，对别人微笑。其实，当你和某人互动时，他们记住的都是他们自己的感受，至于你的思想表达是否清晰，语言表述是否流畅，他们根本不会记得，他们只会记得你是否关心并倾听了他们所说的话。

2.发挥内向性格的优势。内向的人最擅长的就是倾听。倾听是内向者的一种特质，能让你更加专注和富有同情心，从而与他人进行深层次的交流。这样，当你需要与某人交流时就没有那么重的心理负担，因为你不用说那么多话。人们都喜欢谈论自己。如果你把舞台交给对方，让他们先开口说话，特别是让他们先谈论自己，你立即就能与他们建立融洽的关系。你只需要提出一些引导性问题就足够了。可参考以下问题：

- 你为什么有这种感觉？
- 事情发生时，你有什么感受？
- 接下来发生了什么？
- 告诉我更多信息。

3.建立适合自己的“繁荣环境”。社交不一定是一大群人，也不一定要结识一个又一个陌生人。内向的人喜欢小圈子和一对一的互动，所以你可以根据自己情况，量身定制适合自己的社交活动，甚至可以尝试自己举办小型社交活动。内向的人通常喜欢充当东道主，这样能更好地控制活动进展。每季度

举办一次社交活动，邀请你认识的人参加，人数控制在10人左右。你可以通过电子邮件或短信的方式与他人互动，甚至可以通过脸书平台举办活动（不需要打电话，也不用面对面交流）；可以邀请同事、朋友的朋友或熟人参加；你还可以邀请约会对象到你家喝葡萄酒、品尝小吃；如果不想在家里举办活动，就选择一家酒吧、咖啡店或餐厅，邀请5~8个人参加。这样的社交好过与陌生人闲聊，人数少，大家都更放松，交流也会更深刻。参加活动的每个人都经过了你的“审查”，所以大家都比较自在，也愿意彼此交流。

不用变成外向者，也能在工作中受人关注

如果我们生活在一个完美的世界里，那么无论你做了什么工作，都能不言自明——根本不需要进行自我推销。然而不幸的是，现实情况并非如此。你可能会发现，能够获得晋升的员工所做的不仅仅是完成工作；而且可悲的是，即使最优秀的老板也难免偏心，他们越喜欢一名员工，就越认为该员工有能力（也许事实并非如此）。

这对内向的人来说不是什么好消息。办公室政治虽然虚伪，坦率地说也不是我们内向者天生擅长的领域，但是就像社交一样，你同样可以通过发挥自己的内向优势，不必变成外向的人，也能让别人关注你。首先，确保建立坚实的一对一关系。无须让所在楼层的每个人都认识你，几个关键人物（比如你的主管）知道你的名字、欣赏你的工作就足矣。内向的人擅长与他人建立深入、持久的关系。

寻找一些可以主动去做的小事。如果你和我一样内向，那都会尽量避开聚光灯——但这样可能会使你在工作中比较被动。有没有什么任务是你的老板一直准备做，但是几个星期了都没有顾上落实的？团队里是否存在大家都忽视的某个问题？独自安静地把这些任务完成。这些事不一定是像自愿组织一个委员会那样的大事，你只需要发现一个问题，然后向老板提出解决方案就可以。甚至再简单一点，比如上班时间改为夏令时^[10]的时候，把墙上的时钟改为正确的时间（我发现基本上每到改时间时，每个办公室都没有及时调整钟表，造成不少麻烦）。只要是你主动做的工作（即使是很小的事情），你的老板和同事都会注意到。

主动做事的同时，不要忘记每天花点时间引起他人的注意。外向的人之所以引人注目，是因为他们总是在休息室或走廊里聊天，而内向的人往往喜欢把自己束缚在办公桌前（我们是来上班的，不对，是来工作的，不是来聊天的）。你不必像外向者那样做那些高能量的事情（那会耗尽你的能量），你完全可以做一些简单的事。首先，到公司后，不要径直走到办公桌前或工作区，而是在办公室里转一圈问候同事，面带微笑对大家说：“早上好。”每天与同事进行工作方面的交流时，不要再用电子邮件的方式，最好采用面对面的方式。不要总是和一个人互动，每天与不同的人交流，增加自己的曝光率。这样做最大的好处就是你有了与人交谈的理由，把说话重点放在他们在电子邮件中提出的问题或事情上，而不是闲聊。与漫无目的地闲聊相比，内向的人谈论任务或客观目标时，语言表达会更流畅。

最后，成为企业内部的专家。内向的人善于学习，会认真了解企业的发展历史、行业趋势、客户情况、企业协议等。如果你能做到有问必答，那必将是企业不可或缺的一员。

如果你讨厌在会议上发言，如何克服这一心理

我在市场营销部工作时，经常要参加长会，副总裁和其他重要人物也会出席。开会时，无论他们提出什么计划，我都会在心里找出计划的漏洞。但我很少发言，即使想法有很大价值，我也很少开口。是因为我太紧张了，再者，在想法成熟之前，我认为不宜开口。很多内向者的思想都落入了这个陷阱。如果你性格内向，就很难做到积极主动地发言。

光是整个会议室的人都把目光投向你，你就已经感到浑身不自在了，更不可能畅所欲言。但是只要做到以下几点，在会议上发言也不是难事。首先，提前准备会议内容（即使没有人要求你这么）。整理自己的思路，把发言要点记在笔记本上用于提醒自己。有了充分的准备，开会时你可能就有动力主动成为首批发言人了（尽管这不是你的风格）。总的来说，越早做好准备越好，因为就心理层面而言，你已经提前做好心理准备了。发言结束后，人们会直接就你的发言发表评论，这有助于你始终保持参与度。如果你迟迟不肯开口发言，就不可能有这样的结果。

其次，摒弃“想法不成熟就不宜发言”的思想。如果你不相信，那么开会时请注意观察身边的同事。无须我说你也会发现，即使想法并不成熟，有些人也能在会上滔滔不绝，而且也没人在乎想法成熟不成熟。另外，即使不成熟的想法，也可能很有价值。这些想法就像起跳板一样，推动团队向更好的想法跃进。允许自己的表达不那么完美，有几个“嗯”“啊”又能怎样？有了这样的心理，你就能更自由地表达自己的意见。

当你发言时，记住提高声音，偶尔打断一下他人的话也无妨。内向的人经常遇到的一个问题是，在集体讨论中，我们一句话都插不进去。我们是优秀的倾听者，讨厌别人在我们的思想还没有被完整表达出来前打断我们，所以我们通常也会等到对方把话说完，才接过话题。但在快节奏的集体讨论中，可能不会出现我们期待的自然停顿。你可以稍微提高声音分贝，盖过周围的人，但是切勿大喊大叫，比平时发言时的声音高一点即可。这就足以引起人们的注意，也能表明你要参与讨论的意愿。

最后，为自己争取时间。如果有人问了你一个问题，你不能立即回答也没关系。你可以说：“这个问题我想再考虑一下，一会儿再回复你，可以吗？”或者“这个问题可以暂时放一放吗？我还需要仔细考虑。”等你想到了答案，再与大家一起讨论。当然，对内向的人来说，写的方式往往比说话更容易，因此，你也可以事后以电子邮件的形式回复他们的问题。

结语

现在，我希望你已经能够内化这个秘密——不必把自己变成外向的人，也能在生活或工作中获得成功。作为一个内向的人，你的工作方式会与外向的人的工作方式不同——这没有关系。允许自己做一些能发挥自己内向性格优势，同时又能满足自己需求的事情。你同样能以自己的方式大放光彩。

第十二章

内向者的内心世界

当我还是个小女孩的时候，我的内心就如一部电影，而我就是电影里的女主角。当和妈妈吵架时，电影的镜头就对准了我的眼泪；当我躺在卧室里，凝视着窗外的星星时，镜头就停留在我脑海中浮现的各种问题和想法上。虽然生活在当下，我却总是思考着没有发生的事。走进教室时，我仿佛听到一个声音在我耳边说：“突然间，今天如此与众不同。”晚上骑自行车穿过街区时，这个声音又警告我：“你根本不知道黑暗中有什么。”我的电影里有美好、亲密的瞬间，同时也充满了戏剧性和幽默，经常还有各种悬念。每一幕，演员们都表演得那么真实自然。

只可惜，这是一部没人能看到的电影，整部电影只能在我的脑海里播放。我既是导演、制片人、旁白，又是明星演员。没有摄制组，没有化妆师，也没有编剧。整部电影里只有我，还有我那丰富的内心世界。

整个童年时期，我的精神都在另一个世界里游离（现在有时我仍是这样）。在那个世界里，一切皆有可能。那个世界里的小女孩可能有超能力，所有的动物都要听她指挥；视线之外的地方总是充满危险或者魔法；那个世界让人充满无限好奇，能够进行无尽的探索；那个世界也很好奇我的现实生活与他人生活之间存在的联系。但是我那平静的外表掩盖了内心发生的一切，这是一个只有我自己才知道的秘密。我有炙热的情感、丰富的内心独白，但却找不到合适的语言表达自己的想法。

你的内心世界是什么样的？本章我们将探索内向者的内心世界，探讨内向者的创造力，他们的苦瓜脸，以及过度思考等问题。

内向者的内心世界

我邀请了一些内向者描述他们的内心世界。他们的描述如下：

内心世界就是逃离现实的冒险之旅。“老实说，我的内心世界也在发生变化，”安德烈亚（Andrea）告诉我，“在我的内心世界里，我始终是中心，这是我逃离现实的方式。我在这个世界里经历了无数次冒险，有点像读一本情节跌宕起伏的书。”

内心世界是最舒适的港湾。“我的内心世界平静和谐，”加达（Ghada）说，“那里没有天马行空的想象，而是一个温馨平静的港湾。它就像是我现实世界的翻版，只是没有各种冲突……是一个舒适区。”

内心世界像一个废旧物品修理厂。“我觉得我的内心世界有点像一个废旧物品修理厂。”独立摇滚歌手杰里米·梅瑟史密斯告诉我，“我的任何想法都要在这里接受检查、拆解，我研究其运作情况。有的想法在此得以重组，有的直接废弃，有的则变成了艺术品。有时内心世界也很无情，但是我却无法将其关闭。”

内心世界就是探索真理、提高认知的世界。詹姆斯（James）说：“我的内心世界充满了黑暗的小巷，我在每一条小巷中探索，知其凶险。我一直在其中寻找人生之谜的答案。最终，我真正了解了更多的自己，而不是我自以为了解的那些东西。”

内心世界会对你周围的人进行分析。阿什利（Ashley）说：“我会分析身边的人以及他们生活的动力。我喜欢研究人性。我最喜欢思考的就是，虽然我们彼此的社会地位、生活区域、文化环境都不相同，但我们的人性是多么相似。”

内心世界是一部有多种结局的电影。妮科尔说：“我的内心世界演绎着许多场景，各自略有不同，有的在现实中从未发生过，有的有发生的可能性，但可能性不大。有时，想象中的世界激发的情绪过于

强烈，以至于我不得不停下来平复心境。此外，通常我对想象的结果几乎没有控制力，除非我能像电影《杀死比尔》(Kill Bill)的女主角那样全力以赴。”

内心世界会让你辩证地思考问题。比什鲁尔(Bishrul)说：“我的内心世界好像永远有两个意见不合的人在争吵。”

内心世界能激发创造力。“我的想象力能够转化为创造力，”凯莉(Kelly)说，“如果我想改造厨房，我便开始设计，几个小时后，我就‘看到’我安装好了新橱柜、橱柜门，以及用来放置垃圾、回收物和锅碗瓢盆的复杂设备。为了在墙上挂几件艺术品，我盯上了一座美丽的泰国山脉，并花了几个小时的时间学习鲍勃·罗斯(Bob Ross)的风景画技术，创作自己想象的作品。”

内心世界里有他人看不到情感。“我把情感都刻画在了内心世界的画布上，”布兰登说，“当然，外表上我不会如此激烈地表达这些情感，但我的内心世界情感丰富而生动。几十年来我一直在研究这些情感的细微差别，以至于一种情感刚萌芽，我就能注意到，然后看着它在我身上开花结果。”

内心世界总是在不断变化。“我的大脑总是在不停地编写故事，有无数个‘要是……会怎样？’这样的问题，”玛丽莎说，“有时我在设计下一个场景，有时我穿越到了仿佛《星球大战》(Star Wars)的宇宙中，有时我又在思考现实世界中的我应该做些什么不一样的事。我总是在寻找能够相互融合的模式和情节。有时，我觉得这就像一个陷阱，因为我的大脑会陷入绝望的情景和想象的世界，在那里，我最害怕的事情都成真了。”

内心世界的感觉和感受难以用语言描述。“有些人认为自己的思想就像一个个整齐的盒子，但我的思想更像是一片奔腾的水域，情感、记忆、思想和灵感都融为一体。”迈克(Mike)说，“有时很容易用语言描述，比如我专注于一段记忆或思考别人说的话时。然而有的时候，内心活动就很抽象，充满我无法全面描述的情绪，但这种情绪确实存在，而且很强大。我经常觉得一些唾手可得的東西或已经发现的東西会突然变得遥不可及。”

内心世界中充满了想象的人物和场景。作家吉尔说：“我在内心世界中想象的朋友（也就是角色），最后都会出现在我的书中。这些人物是如此生动真实，以至于有时我会用面部表情回应他们‘说的话’或‘做的事’。我甚至会想象一些疯狂的场景，比如遇到名人帅哥、上真人秀节目、赢得奥斯卡奖等。”

内心世界是信心的源泉。劳伦(Lauren)说：“在我的内心世界里，我就是一名角斗士。”

内心世界完全是另一个世界。阿梅莉亚说：“我的内心世界无限广阔。有时这个世界里的生活很惬意，我有一间舒适的小屋，周围绿树成荫，小动物们快活嬉戏；但有时我也会逃离到一个更虚幻的地方，那里神奇而美丽；有时候，我又会回到以前感到过快乐的地方。”

内心世界很难描述。杰西卡说：“我的内心世界有点复杂，很难用语言表达。”劳拉(Laura)说：“真希望有一台神奇的打字机，能把我的内心的所有想法都打出来！”

从数字看内向者与创造力

内向者擅长思考和分析问题，还爱做白日梦，这能让内向者富有创造力吗？为了寻求答案，我再次调查了那些自称内向的人。我收到了809份回复——参与的人比其他调查多得多（这是否意味着内向的人对创造力的话题非常感兴趣）！我的第一个问题是：“你认为自己是一个有创造力的人吗？”结果是：

是——81%

否——19%

难以置信！大约4/5的内向者认为自己富有创造力。看来我们大脑的活跃终有回报。

我的第二个问题是：“你喜欢什么类型的创造性活动？”我给了几个选择，可多选，也可以增加新内容。回复如下：

61%的人喜欢写作

42%的人喜欢绘画、平面设计或雕刻

16%的人喜欢音乐创作

61%的人喜欢思考新理念

29%的人选择了其他，包括编织、摄影、电影制作、木工、表演和软件编写。只有你想不到的，没有内向者做不到的。

我的第三个问题是：“你认为内倾型人格有益于发挥创造力吗？”结果是：

是——74%

否——4%

不知道——23%

大多数内向的人都认为自己安静、善于反思的天性有益于发挥创造力。

我的最后一个问题针对那些对上一个问题回答“是”的内向者：“为什么你认为内向有助于创造？”我共收到391份回复。内容有：

与那些总是外出社交的人相比，我用于思考的时间更多。

创作过程需要大量独处时间来思考、感受和消化，然后将这一切融入作品中。而内向的人最擅长这一点。

因为我内向，所以一般不会受到他人影响而分心。一般来说，我不怎么关心别人所做的事。

我认为创造力来自内在，而我们内向者天生注重内在。

作为一个内向的人，我不擅长用语言表达自己的感受，所以喜欢用艺术的方式表达我的内心。

我沉静如水，能够接受这个世界，接受人性及其本质，以内向者的方式消化一切，创造出能与所有人对话的艺术。我通过艺术展现我那丰富的内心世界。

内向者的创作过程

以上数字表明，一般来说内向的人是富有创造力的。那么，能否说内向的人比外向的人更有创造力？这个问题很难回答。我认识很多富有创造力的内向者，比如画恐龙漫画的安娜（Anna），还有开播客讨论死亡创意的布兰登；但我也认识一些富有创造力的外向者，比如米沙，她创建了一个网站，所有人可以在这里进行无货币交易，还有阿德里安娜（Adrienne），她专门为乐队拍摄。我个人认识的富有创造力的内向者和外向者数量相当，我也相信，内向者和外向者都富有创造力。只是内向者在这方面可能更具优势。心理学家米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）和格里高利·费斯特（Gregory Feist）通过研究发现，在特定领域中，最具创造力的人往往是内向者。虽然这些内向者找到了一种足够“外向”的方式与他人分享自己的想法，推进自己的项目，但他们仍然将自己视为不合群的个体。

也许推动内向者创作的最大力量，就是我们具有的独自工作的能力，不仅仅因为我们可以独自工作，更因为我们喜欢独自工作。孤独一直是引发创造力的源泉。巴勃罗·毕加索（Pablo Picasso）认为，艺术家只有在独自工作的情况下，才能认真进行创作。同样，心理学家一致认为，独处对于完成创造性工作至关重要。著名心理学家汉斯·艾森克（Hans Eysenck）曾指出，内向与创造力如影随形，因为独自工作能让人更好地专注于当前的任务；此外，与他人互动的时间越少，就越能节省精力进行创造性工作。与他人交流可能会给予内向者灵感，新的体验可能会激发我们的新想法，与他人建立关系可能会让我们更好地融入社会，然而，只有在独处的过程中，我们才能挖掘出隐藏在内心世界的财富。

伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校人类发展和家庭研究领域的教授里德·拉森（Reed Larson）发现，青少年独处时感觉相对放松。这也许并不奇怪。20世纪90年代，拉森教授做研究时给受试青少年每人配了一个传呼机，并全天随机与他们联系，要求他们记录自己所做的事、互动过的人以及当时的感受。拉森教授发现，这些青少年在刚刚独处的那一刻并没有感到快乐，但是独处一段时间后，感觉就好多了。此外他发现，青少年独自一人（没有同龄人的关注）时，感觉更放松。这种心态对创造性工作很重要，因为放松时更能激发我们的艺术灵感。如果你总是担心别人对你的看法，必然会分心，这样就无法产生新颖的想法，也无法真实地表达自己的情绪。

具有创造力还有一个关键：需要放飞思想。当你思想神游、做白日梦或者思绪乱飞时，研究员们有一个专业术语形容这种状态，叫作“创意孵化”。这个词的意思是，虽然你并没有有意识地思考一个问题，但你的大脑仍然在后台工作，就像智能手机上的应用程序，虽然你没有使用，但程序仍在运行。有时，当你洗碗或洗澡时，脑海中突然就会冒出一个想法——“啊哈！”就像电灯泡突然亮起来一样。谁更关注内心，更喜欢做白日梦，经常放飞思想？当然是内向者。

最后，内向的人往往善于观察。我们虽然话不多，但善于观察。朋友生日聚会，忘记邀请你们的一位共同朋友，当他发誓不是故意为之时，眼神中闪过的内疚之情虽然微弱，但逃不过我们的眼睛。和煦的阳光照在古老的石墙上，投下温柔的光影；森林中地面上覆盖的红色、棕色和金色的落叶——所有这些细致入微的观察在我们脑中奏出欢快清脆的乐曲，丰富了我们的思想。

富有创造性的著名内向者

● 珊达·瑞姆斯（Shonda Rhimes），《实习医生格蕾》（*Grey's Anatomy*）和《丑闻》（*Scandal*）的制作人。她在回忆录中写道，自己一直是一个内向的人，从不参加好莱坞派对。

- 戴维·莱特曼，《深夜脱口秀》前主持人。
- 哈里森·福特（Harrison Ford），演员。
- 格温妮丝·帕特洛（Gwyneth Paltrow），演员。
- 约翰·格林，《星运里的错》作者。
- 埃尔顿·约翰（Elton John），音乐家。
- 拉里·佩奇，谷歌联合创始人。
- 埃玛·沃森（Emma Watson），演员。
- 考特妮·考克斯（Courtney Cox），演员，自称“居家一族”。
- 史蒂文·斯皮尔伯格（Steven Spielberg），导演兼制片人。
- 费丽西娅·戴（Felicia Day），演员，自称内向者，在回忆录中写道，当不得不请人为她工作时，就会感到不知所措。
- 马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg），脸书创始人。
- 奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn），演员，常说“我是一个内向的人……喜欢独处，喜欢户外活动，喜欢和我的狗一起散步，喜欢观察树木花草和天空”。
- 梅丽尔·斯特里普（Meryl Streep），演员。
- 瑟斯博士（Dr.Seuss），作家。苏珊·凯恩提到过，他害怕因为自己太安静而不敢去见读过他的书的孩子，担心让他们失望。
- 弗雷德里克·肖邦（Frederic Chopin），作曲家，一生只有30次公开演出。
- Lady Gaga，音乐人，喜欢独处，喜欢专注自己的音乐，利用独处时间进行创作。

独处与创造力

认为独处有利于提升创造力，不仅仅是研究员和心理学家观点。著名的艺术家、作家和创新者都对此表示赞同。如J.K.罗琳，自称是一个内向的人，认为正是因为自己“腼腆”的天性，才创作出了《哈利·波特》。也许你听过下面这个故事。有一天她正坐在火车上，突然产生了创作这个系列的想法（我感觉这就是“创意孵化”）。当时她独自一人，身上没有带笔——由于太腼腆了，也不好意思向其他乘客借笔。不过她认为这也是一件好事。她没有把自己的想法写在纸上，而是坐着继续思考，火车行驶了大约4个小时，她就思考了4个小时。她脑海中浮现出一个“骨瘦如柴、黑头发、戴着眼镜的男孩”，他并没有意识到自己是个小巫师。罗琳在博客上说，如果当时她停下思考，把想法写在纸上，就可能会放慢速度，扼杀创意。

欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）是20世纪美国伟大的小说家，他也认为独处有益于创造。在1954年的诺贝尔奖获奖感言中，他说，如果一名作家的独处时间减少（即“孤独感”少）时，那么其作品质量就会下降。当作家协会组织作家交流会时，海明威很是怀疑这种做法是否真的有助于提高作

家的写作水平。

据说，苹果电脑公司的联合创始人史蒂夫·沃兹尼亚克（Steve Wozniak）也是一个内向的人。深夜独自工作时，他发明了世界上第一台用户友好型计算机。后来，他与性格外向的史蒂夫·乔布斯共同创立了苹果公司。沃兹尼亚克在回忆录中写道，工程师和发明家就像艺术家，和艺术家一样，他们独自工作（不是团队合作，不是在公司的办公室里，而是独自一人）时才能发挥最大潜力。

杰里米·梅瑟史密斯也是一个内向者。他的创造力源自“独自坐在电脑前”的时光。他告诉我：“艺术是我这个内向的人深入探索自己的一种方式。这就是自我探索。”最近，他花了整整一个夏天独自一人坐在露台上写歌。创作时，他会审视自己的个人经历，有时还会回忆童年的往事。他认为自己内向的人格有助于提高创造力。“提升创造力需要时间独处，审视自己、质疑自己。”他说，“我很喜欢美国诗人爱德华·埃斯特林·卡明斯（Eduard Estlin Cummings）的一句话——‘艺术家就是为了探索自己而忘记所学的人’。我认为内向者独特的人格尤其适合这种内在探索。”

“你没事吧？”——内向者的苦瓜脸

人们见到劳伦·扎扎拉（Lauren Zazzara）时总是会问：“你没事吧？”无论是朋友、家人还是同事，只要认识她的人，即使一切都好，都会问她这个问题。这是因为劳伦总是摆着一张苦瓜脸。你可能听说另一个差不多的词——“摆臭脸”，指人无意识地做出一种很生气或很苛刻的面部表情。劳伦看上去总是一副不开心的样子。

“只要我看上去没那么兴奋，别人就认为我情绪低落。”她在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“这让我觉得，要是我没有按别人的期望表现自己，我就做得不对。”

苦瓜脸（或摆臭脸）通常是走神或创意孵化的副产品。就算一个内向的人什么都不做，也可能会是一副苦瓜脸。每当劳伦专注于自己的内心时，她就会呈现出一张苦瓜脸。身边有人时，她需要表现出快乐和兴奋的样子，但这需要消耗许多能量。没人的时候，她就会专注于自己的内心世界。她说：“经常有人说，我生活在自己的世界里（所以，我经常撞到人或其他东西，不过这是另一回事）。”每每这时，人们就会问她“没事吧？”她知道人们是出于好意才这样问，但听多了也会觉得烦。

“人们总是让我保持微笑，这更令我懊恼。”她写道，“思考时我无法微笑，在我看来，要是在思考时咧着嘴傻笑，那才奇怪呢。思考时不就应该专注的表情吗？难道思考有错吗？为什么我一定要微笑呢？”

我也经常遇到这种情况，我把我的表情称为“有事脸”。写这本书的时候，有两次我在公寓的公共区域工作，一个非常外向的邻居走到我身边问我：“你没事吧？”他打断了我的思路和注意力。“看你脸上的表情，我感觉你不高兴。”我不得不拿出我所有的耐心，心平气和地说：“我挺好的。”讽刺的是，他问我这个问题时，我正在写这本关于如何更好地理解内向者的书。

当你专注于自己的内心世界时，脸上是什么表情？如果你也像劳伦和我一样，表情严肃或紧张，那么欢迎你加入我们的队伍。

过度思考的折磨

不幸的是，走神、创意孵化和白日梦的极端更糟糕，那就是过度思考。著有《内心强大者不会做的13件事》（*13 Things Mentally Strong People Don't Do*）一书的心理治疗师艾米·莫林（Amy Morin）认为，过度思考存在两种破坏性思维模式：反复思考和忧心忡忡。反复思考是指你反复回忆过去发生的事（如，“我不应该那么说”），而忧心忡忡是指你对未来做出负面的，甚至灾难性的预测（“这次约会我肯定会很难堪”）。而且，过度思考者思考时不仅会用语言描述，还会想象出可怕的画面，如毁灭性的车祸、与伴侣发生恶性争吵。

过度思考时，你的大脑会一遍又一遍地播放一段画面，就像一首循环播放的歌曲。你会想：我真的那么糟糕吗？他做出那样的反应是什么意思？你就像侦探一样，想要通过反复查看证据来获取关键信息。你可能会想，要是所有的事情都换一种做法会如何。“我当时不应该那样说，而应该这样说。”“我为什么要选择这个大学专业？我要是选了别的工作会怎样？要是没有这段关系会怎样？”你的大脑始终沉溺于无法改变的过去。

阿什利告诉我，她之所以经常过度思考，缘于自我意识太强。“我太在意别人的看法了，”她说，“我总是担心别人的反应，因此无法集中注意力做自己想做的事。”克里斯蒂娜也告诉我，她会反复思考那些本可以做或已经做过的事，但她也意识到，这种行为只会适得其反。“这样做不仅什么问题都解决不了，还加重了我的焦虑感。”她说。

有时，你的想象简直就是天马行空。前一刻你还想象着开心的事，比如和伴侣一起悠闲地散步，下一秒，一个黑暗的想法可能会涌入你的脑海。吉尔说，她过度思考时，通常都是从小事开始，然后一发不可收拾，最终完全失控。“前一分钟我还在感受一首歌的美好寓意，下一秒脑海中的场景就变成我在商场与恐怖分子搏斗后英勇牺牲，开始制作自己葬礼上用的幻灯片。”

过度思考的感觉

每个人（包括外向的人）都会有过度思考的时候，但内向的人过度思考的频率更高。几个内向的人告诉我，过度思考对他们来说就是第二天性，有时他们甚至意识不到自己在过度思考。我问内向者：“如果你意识到自己正在过度思考，你会有什么感觉？”他们说：

过度思考时，就好像同时打开了无数个水龙头。

——蒂娜

当你不得不与一个人进行一场艰难的谈话，就算你在脑海中已经想象过成千上万种对话方式，你还是要面对现实，这感觉就像一记耳光把你打回现实。

——蒂芙尼（Tiffany）

过度思考的感觉就像一个黑洞，让我越陷越深。哪怕是一道选择题，我都会联想到无数结果或可能性。我总是担心自己做出的选择会对他人造成怎样的影响，或者对十年后有什么影响。

——朱莉（Julie）

过度思考时，我感觉自己就像身处迷雾之中，有时甚至会大声说出脑海中臆想的事。即使只有我一

个人，也很尴尬。

——妮科尔

过度思考时，我总感觉自己丧失了能力，无法做出决定。我适应能力强，做事讲策略，所以总是会考虑所有可能发生的情况，结果考虑过度，竟无从决定了。这让我的焦虑油然而生。我不光是在做决策时会过度思考，有时还会对人们说的话过度思考，因而导致焦虑。但实际上，他们的话并没有任何弦外之意。

——希拉里（Hillary）

我感觉，过度思考就像大脑处于一个繁忙的十字路口，红绿灯任意闪烁，大量信息任意穿梭，没有任何方向感。

——罗伯特

过度思考的伤害

如果你无法摆脱过度思考，就会陷入痛苦状态，严重影响健康。发表在《变态心理学杂志》（*Journal of Abnormal Psychology*）上的一项研究发现，沉溺于自己的缺点、错误和问题，会增加患上心理健康问题的风险，如焦虑症或抑郁症。如果心理健康存在问题，你更容易过度思考，从而形成恶性循环。伊莎贝尔（Isabelle）经常陷入过度思考，她深知问题的严重性。“过度思考导致我患上了焦虑症和抑郁症。有时感觉我看上去很冷漠、心不在焉。”她告诉我，“有时和别人聊天，聊着聊着我可能就走神了，没有听见他们在说什么。我感觉自己无论是作为朋友、姐妹还是伴侣都很糟糕，从而非常内疚，这又加剧了我的焦虑和抑郁。老实说，在我看来过度思考从来没有什么好结果。”

过度思考会影响你的工作效率。萨莉也是一个经常过度思考的人，她告诉我：“过度思考会让人不知所措，从而无所作为。”类似的，玛丽安娜（Marianne）说：“我陷入过度思考时就会产生很多压力，这让我精神崩溃，没有动力。”过度思考时，人会陷入一种无法做出决定（哪怕是小决定）的精神状态，无法完成家庭作业，也无法从不断增加的待办事项清单中划去一些事情。

最糟糕的是，过度思考总是在不合时宜的时候出现。你有没有过这样的经历：因为脑海里总是浮现出5年前犯的错误，半夜躺在床上无法入睡？过去发生的事你根本无法改变，而你无法入睡的问题，则是因为你的思绪没有停止。发表在《个性与个体差异》（*Personality and Individual Differences*）上的一项研究证明，过度思考和担忧都会导致睡眠质量下降、睡眠时间减少。因而，过度思考有百害而无一利。

如何停止过度思考

如何打破过度思考的恶性循环？完全打破并非易事，但是只要努力，还是可以做到的。以下方法可以帮助你摆脱低效的过度思考：

1. **观察自己什么时候会过度思考。**如我所说，许多内向的人都会无意识地过度思考，这对他们来说太正常了。所以首先，观察自己什么时候会过度思考，认识到这种思维模式毫无意义。

2. **理智地看待问题。**这一点说起来容易做起来难。工作中你说的那句不合时宜的话，当时的确影响不好，你可能因此认为自己会被解雇。但请在下结论之前，想一想自己是不是过于悲观了。换言之，你可能过于小题大做了。练习识别思维误区并改正，以免你又在凌晨2点陷入过度思考的疯狂状态。

3. **切换思维频道。**做一些可以切换思路的事。走出家门去散步——在阳光的作用下，大脑中天然的抗抑郁物质的水平就能提高；听听音乐；找人聊天，哪怕聊的内容与你当前的心事无关。只要是能切换你思维频道的事，都可以。

4. **深呼吸。**这是流行心理学中常用的方法，有一定道理，因为深呼吸确实有助于减轻压力。关键是要做腹式呼吸，尽可能多地吸入空气。可参考以下技巧：

- 背部挺直，坐姿舒适。一只手放在胸口，另一只手放在肚子上。

- 用鼻子吸气。肚子上的手能够感觉到肚子的膨胀，而胸前的手感觉不到太大变化。

- 用嘴呼气，尽量排出所有空气，与此同时，收紧腹部肌肉。呼气时，肚子上的手能感觉到肚子的收缩，而另一只手感觉不到太大的变化。

- 继续用鼻子吸气，用嘴呼气。使劲吸气，感受小腹的膨胀与收缩。呼气时慢慢数几个数。

- 想象自己放下了困扰自己的一切。

5. **采取行动。**陷入过度思考时，我们可能难以做出决定（这一点我很难过）。我们总是想寻找所谓的“完美”或“正确”的答案，然而生活中充满不确定性，我们很少能做出一个零权衡的决定。有时候，随便做个决定都比犹豫不决要强，尤其是一些“小事”，比如是否参加社交活动之类的。而对于“大问题”，如去哪所大学上学，是否应该继续与伴侣一起生活，就需要循序渐进，一步一步地解决。如果感觉选择有问题，可以及时做出改变。

结语

那个把生活看作电影的小女孩，同时也会在心里给自己讲睡前故事伴着自己入睡。她用彩纸写书，自己编游戏和亲戚家的兄弟姐妹玩。十几岁时，这个小女孩会在课堂上做白日梦，在数学作业本的空白处写诗。她凝视着窗外，思考着这个世界。最后，她把自己关心的问题写成书，以帮助他人。你可以说，我始终生活在两个世界，一个是现实世界，另一个是我的思想世界。我认为我永远都是一个内向的人，恐怕你也是这样。你的内心世界会把你带向何处？

第十三章

与其与内倾型人格抗争，不如坦然接受

戴夫·伦德尔（Dave Rendall）还是个孩子的时候，总喜欢逗别人笑。他非常活跃，喜欢受人关注，是典型的班级活宝。“可人人都说我是个坏孩子，”戴夫在著作《怪胎因素》（*Freak Factor*）中写道，“他们说我太淘气、不成熟、态度不好、缺乏自制力。因为我爱说话，就连我的父母都叫我‘马达嘴’。”总是听到这样的评论，戴夫对自己的未来失去了信心。他写道：“总是听到别人说你有问题，慢慢地，你就会认为自己真的有问题了。”

他的问题一直如影随形。在一家大型非营利组织工作仅仅几周后，老板和几个同事就开始找他谈话，对他颇有怨言。“他们说我没有征求他们的意见，还说我在会议上发言太多、太频繁、时间太长，没有给他们发表意见的机会。”他写道。老板告诉戴夫，如果不尽快做出重大改变，他就会失业。

看着墙上的标语，戴夫决定换一个岗位，然而情况并没有好转。他的工作风格总是与老板的意志产生冲突，因此他备感受挫，性情也越来越急躁。渐渐地，他的饮食习惯和睡眠模式出现紊乱，体重飙升，每天对他而言都是一场痛苦的斗争。戴夫的老板再次警告他：“要么改变，要么走人。”就在那一瞬间，他突然醒悟——他需要一种完全不同的改变方法。

戴夫本可以走传统的自我发展路线，即专注于改变自己的弱点；但与之相反，他选择了另一种改变自己的方式。“克服自己的弱点并没有让我得到改善，”他写道，“因为我没有从根本上改变自己。现在我通过忽视自己的弱点，找到了能够发挥缺陷中积极方面的环境，最终取得了成功。”

想一想——他没有改变自己，而是改变了自己身处的环境。

戴夫辞去了经理的工作，当起了大学讲师，在学校里教授他最喜欢的两门课：战略思维和管理变革。他还创办了一家咨询公司，为企业提供战略规划服务。他的客户十分认可他的战略思维，欣赏他纵览全局的能力。渐渐地，他从咨询行业转行培训，最后开始专业从事演讲。如今，他是一位成功的演说家和作家。他还给美国空军、澳大利亚政府，以及许多《财富》（*Fortune*）杂志评出的“世界500强”企业，如美国电话电报公司（AT&T）、美国州立农业保险公司、拉夫劳伦公司和英国葛兰素史克公司做过演讲。演讲时，他激情澎湃、热情洋溢，因此广受好评。他相信，有了激情，就能与听众建立情感联结。

戴夫喜欢这样的生活，身心都恢复了健康。“我开始减肥，还参加了马拉松、超长距离马拉松赛跑和铁人三项比赛。”他写道，“我感到有了前所未有的活力，对自己充满信心。工作给我带来了快乐和满足感，让我感觉真正找到了自己的使命。”

再也没有人批评戴夫的弱点了。但别误会。他一定会第一个告诉你，他过去所有的缺点仍然存在，只是这些缺点不会再对他造成影响了。

“失之东隅，收之桑榆”

我见过戴夫，他是一个非常外向的人，总是鹤立鸡群。他身高超过一米八，喜欢穿粉红色的衣服——粉红色的鞋子、粉红色的西装外套，只要是粉红色的东西，他都喜欢。他精力旺盛，只要一上台演讲，台下的人们都会安静地倾听。他的故事有些你可能难以想象（过于健谈、喜欢受人关注）。不管怎样，我还是想和大家分享他的故事。和许多内向的人对内向性格的感受一样，戴夫外向的人格中也有不理想的方面，甚至给他带来了许多麻烦。

我之所以分享戴夫的故事，是因为他在改变自我时，做了一些在大多数人眼里违反常规的事——关键是他成功了。他没有按照通常推荐的方法提高自己，也没有为了控制自己少说话而制定什么“五步计划”，更没有默念咒语：“冷静，别说话，冷静下来，别说话……”他并没有把精力放在如何克服自己的弱点方面，而是专注于自己擅长的事情。在工作中原本备受指责的他，换了工作后反而事业蒸蒸日上、备受赞誉。

戴夫的故事给我们所有人上了一课，值得我们深思。

不过，请不要误会我的意思，我并不是说不要去提升自己的能力，提升自己的能力当然有很大的价值。成为一名教师，让我慢慢适应了聚光灯下的生活；约会有助于我锻炼与人交流的能力。安德烈制订了提高社交能力的计划（第二章），肖娜决定搬到新城市后结交了更多朋友（第五章），卡特里娜设法提高自己的社交能力（第十一章）。只是在此我所说的自我提升，并不是指因为缺乏基本技能所要做的提升。

戴夫常说：“失之东隅，收之桑榆。我们的弱点也可能成为我们的长处。”换句话说，弱的另一面便是强。这个建议适用于任何人格或性格的人。在此，我想谈谈内向的人如何利用这一点。你很安静，总是不知道该说什么，是吗？但是在安静大脑的另一面，“便是强大的分析思维”。你比其他人更容易受到过度刺激，对吧？但是你可以在独处中解决问题、思考和创造。说话时你经常会“嗯”“啊”，是吗？但是你那擅长反思的思维能够帮助你进行深层理解。与其把内向的品质看作最大的缺点，不如坦然接受这些品质，使之成为你最强大的优势。

继续不断提高自己的能力，解决那些阻碍你前行的问题。你可以做到。但要确保纵览大局——通过发挥天生的优势解决问题。这样你就能不断前行，创建你真正想要的生活。就工作而言，找一份能够发挥你内向技能的工作，如社会服务、社交媒体、公司主管或创建自己的公司；就生活中的亲密关系而言，你需要的是能给你带来活力的人，而不是耗尽你精力的人，无论是好友还是伴侣，与他们在一起时，应该能让你感觉生活更丰富、更充实。你没有义务用心维持单向的友谊或不健康的情感。

内向者喜欢内化一切。当生活中出现问题时，我们会转向自己的内心，将矛头直指自己。为自己的行为负责并没有错，事实上，我相信如果每个人都能有强烈的个人责任感，世界一定会更美好。但许多内向的人在这方面做得太过了。当工作不顺心或感情破裂时，有的内向者第一时间想到的就是努力让自己适应。我们会屈从于别人的需要，忘记自己的需求。具有适应性并不是什么坏事，但适应性太强可能就不是什么好事了，这意味着你不得不在生活中伪装自己。如果你过于屈从他人，最后你可能会变得自己都不认识自己，始终生活在疲惫之中。

改变处境，改变生活。

你的需求与他人的需求同样重要

本书结尾之际，给大家3个重要建议。第一点是，你的需求和他人的需求同样重要。

几年前，劳伦·萨帕拉在一家小型初创企业上班。由于公司资金有限，所以劳伦不得不和其他10个人挤在一间狭小的办公室里办公。“坐在我旁边的女同事总是喷着气味浓烈的香水，和商场里卖香熏蜡烛的柜台味道一样，”她在“亲爱的内向者”的一篇文章中写道，“上午刚过去一半，我就开始头疼，到了下午下班时，就感到恶心想吐。”

这时候的劳伦还没有意识到自己是一个内向的人（也是一个高度敏感的人）。“我只知道我不喜欢强烈的气味、巨大的噪声或拥挤的地方。我很容易头疼和焦虑，有时就连闪光灯这样的东西都会让我受到刺激。”虽然这位女士喷的香水太浓并不是什么大事，但却严重影响了她的日常生活。

劳伦与另一位同事关系密切，两人性格相似——直观、敏感、在意他人的看法，不同的是，这位同事是一个外向的人，她对这位喷着浓烈香水的女同事采取的态度不同。当劳伦告诉她这件事时，她淡淡地问：“你为什么告诉她上班时不要喷香水？告诉她香水味让你很不舒服。”

劳伦听了十分诧异。“这样可以吗？”她写道，“就因为对我造成了不便，我就可以要求其他人改变吗？从道理上，我可以理解这一理念；但从情感上讲，我感觉我的整个世界都发生了变化。”

为自己的需求发声

内向的人，尤其是像劳伦这样敏感、直观的内向者，总是习惯于屈从他人的要求，很少为自己的需求发声。如果你是一个内向的人，你就会特别在意他人的一切：他们说话的语气、肢体语言、眼神、心里想说的话，还有他们对你的反应。只要他们稍有不悦，你就会注意到。如果你给他们带来不便，即使他们不说，你也能察觉。如果你是一个内向的人，有很强的同理心（就像许多内向的人一样），你总是会设身处地为他人着想。如果你让他们别再喷那么浓烈的香水，他们会有什么感觉？因为你会考虑别人的感受，所以你会尽量体谅他们。

如果总是把别人的需要放在首位，那么你的需求可能就会被忽视。人们甚至根本不知道忽视了你的需求，因为你总是在努力地掩饰自己的需求。你只希望他们能凭直觉读懂你的心思。作为内向的人，你生性敏感、观察细致，所以你自然而然地也希望别人像你一样体贴入微。遗憾的是，通常情况并非如此。就像劳伦所经历的一样，那位喷香水的女士根本不知道自己给劳伦的生活造成了如此大的影响。

劳伦写道，为自己的需求发声往往很难，因为这会牵扯过去的情感包袱。“我们大多数人一生都认为自己的个人需求会给他人带来不便。”她写道，“我们需要的空间和时间更多，我们的思维更复杂、更深入。因为他人往往无法理解这些需求，甚至可能会因为我们的需求产生一种被拒绝感，所以我们从小就学会了妥协。我们不再去设法与他人协商自己的需求，而是退回到内心世界去满足自己所有的需求——完全靠自己。”

有些人能够很自然地表达自己的需求。他们走路的样子、说话的语气，甚至看别人的方式都在表达自己的需求。霸道的人和情感脆弱的人都会对他们避而远之。然而，他们会将另一类人作为满足自己需求的目标——说话时只盯着自己鞋子看的人，即使没有错也会道歉的人，努力保持和气的人。无论他们需要什么，这些人都会牺牲自己的需求去满足他们。

当你为自己的需求发声时，别人未必能满足。但是真话的力量很强大。尽管人们可能满足不了你的需求，但你的诚实表明：你在意你们之间的关系，你愿意展示自己的脆弱和真实的需求。你可能会发现，当你为自己的需求发声时，人们会更加尊重你。这表明你重视自己，也相信自己值得尊重。当你认为自己是一个值得尊重的人时，别人就会尊重你。

如果想过自己理想的生活，你就要勇于为自己的需求发声。“你对自己的需求表达得越明确，就越容易识别哪些是自己的需求，哪些是他人的需求，懂得如何划清两者之间的界线。”劳伦说，“你会对生活充满激情，树立明确目标，发挥自己的力量。当看到镜子里的自己时，你就会对她产生无限尊重。”

如果你是一个内向的人，不习惯为自己的需求发声，请记住，你的需求和他人的需求同样重要。你也是“人人”中的一分子，你也同样重要。

无所畏惧地生活

2012年，苏珊·凯恩走上TED舞台发表了著名的演讲“内向者的力量”（“The Power of Introverts”）。演讲时她表现得轻松自如，她没有带任何笔记，以一个夏令营的故事开场，表演了夏令营时的场景。在1500名观众的面前，她指责当今社会总是偏爱那些喜欢受人关注的人。她的演讲大获成功，最后全场起立为她鼓掌。她所传递的信息至今仍能引起人们的共鸣，据TED.com报道，截至我写本书时，她的演讲在网上有近1600万次的浏览量。

然而，实际上做这场演讲对她来说并不容易。甚至在演讲前一天，她还在调整内容，重新记忆。在此之前，她加入了宴会主持人（Toastmasters）俱乐部，其会员每周都会一起练习公开演讲。此外，她还上了两个小时的速成课，TED的演讲教练教她练习发音和呼吸的方法。随着演讲日期的临近，苏珊紧张得连续几个晚上都睡不着觉。当时她感觉自己宁愿死也不想做这个演讲。

我犯了一个错误，问她演讲到来那一天是否紧张。“我紧张吗？紧张吗？”她说，“紧张。我当时完全处于一种恐慌状态。”她告诉我，之前，她在表演教练吉姆·法伊夫（Jim Fyfe）的指导下进行了为期一周的练习，教练情感敏感、善解人意，要不是有教练的帮助，她“真的不可能走上演讲的舞台”。“要是我还有其他选择的话，我肯定不会做这个演讲。但是谁能拒绝在TED演讲中谈论一个自己热衷的主题？更何况我刚刚用了7年时间完成了一本关于这一主题的书。所以我别无选择。我必须去！”神奇的是，在她进行TED演讲后的几个月和几年里，她对公开演讲的恐惧竟然奇迹般地消失了。她告诉我：“我还是有些紧张，不过是完全可控的。”

她是如何做到不再害怕公开演讲的？“关键在于，你必须逐步挑战自己害怕做的事情，在自己可控的范围内逐渐突破。”她建议，“不要在你的公共演讲生涯开始之初就进行TED演讲！首先，可以找两个最好的朋友，向他们介绍你晚餐吃了什么。就从这样的演讲开始，慢慢练习，一切都有可能！要是10年前，我一定会告诉你不可能做到，而现在我可以信心十足地告诉你，你能做到。”

音乐家杰里米·梅瑟史密斯也有相似经历。他的职业生涯始于咖啡店里的演出。“演出一场接一场，”他告诉我，“从小事开始，逐渐就有了变化。”当他在《深夜脱口秀》上为数百万观众现场表演时，他说他已经没那么紧张了。他已经做好了充足的准备。他说：“我感觉自己就像一名运动员，已经训练了很长时间，现在只需要放手一搏。”

你可能不需要去做TED演讲或在电视直播中表演，但每天你可能会面临很多其他事情，让你紧张或陷入恐慌之中，就像苏珊演讲前的情况一样。可能你想走出舒适区，交几个新朋友；可能你想和班里那

个可爱的女孩打个招呼；可能你有一些好主意想在员工会议上与大家分享。不管你想做什么，不要让恐惧成为你不去做的理由。就像苏珊和杰里米一样，你可以从小处着手，慢慢去克服你的恐惧。

我要分享的第二个建议是：无所畏惧地生活。当然，这并不意味着你不会感到恐惧，可能让你恐惧的事还有很多，但你永远不必屈服于恐惧。大胆发声，勇敢前行。记住，恐惧只是你的感觉，不要受到恐惧感的左右，要无所畏惧地生活。

做真实的自己

八年级的一天，和朋友在商场购物时，我看见一件蓝色T恤，上面印着“做真实的自己”几个字。这件T恤不是我的号，有点小了，但我还是强行套在身上，把身体裹得紧紧的。因为衣服有点短，我不得不时不时地扯着衣服往下拽，不然肚子就要露出来了。朋友们都劝我不要买。“你为什么一定要这件衣服？”他们笑着，十分不解。但我还是买下来了。那一年我一直穿着这件T恤，就连拍班级照我都没换。想象一下照片上的我：一个书呆子气的女孩，烫着糟糕的卷发，脸上长着粉刺，戴着眼镜，穿着一件紧身小T恤。但我的嘴角上有一抹微笑。照片里的我实在滑稽，但看着这张照片，我就知道自己取得了多大进步。

虽然当时我对那句话并不完全理解，但我就觉得那件T恤上的话蕴藏着生活的秘密。很多人都劝我“多与人交流”“别那么安静”，因为那时其他中学生都会相互之间开心地聊天，轻松地交谈。只要有社交的机会，他们才不会躲在卧室里写诗、读推理小说或是做白日梦。我想，那件T恤上的几个字正是我需要听到的信息，只是我花了很多年才破译了这句话里的秘密。

现在我仍然相信，那件小小的T恤衫蕴藏着生活的秘密。所以我给你的最后一个建议就是：做真实的自己。如果周五晚上你想待在家里，那就待在家里；如果你需要安静地独处，那就独处。不要因为你认为应该要外向，就戴上各种伪装的面具。如果总是戴着面具生活，你就很难获得满足感，也不会感到快乐，导致与真正的自我脱节。于是你可能会像我年轻时一样，认为自己存在严重的问题。与其与内向的天性作斗争，不如坦诚接受。

这个建议看似与我上一节提出的“无所畏惧地生活”矛盾，但事实并非如此。“无所畏惧地生活”是告诉你，不要让恐惧阻碍你去做你想要做的事情；“做真实的自己”则是允许自己安静地独处，允许自己做真实的自己，允许自己内向等。

致谢

衷心感谢每一位与我分享内心世界的内向者。我们之间的探讨无比珍贵，如果没有你们的分享，就不会有本书的问世。

感谢科林·德扬教授，他给我发了数封电子邮件耐心地回答我的问题。感谢苏珊·凯恩、南希·斯尼德曼博士、亚当·S.麦克休、南希·安科维茨、史蒂文·扎维拉、戴夫·伦德尔和乔纳森·奇克，他们为我撰写本书提供了丰富的资源。感谢编辑金·林（Kim Lim）对我的耐心指导。感谢杰里米·梅瑟史密斯，他在明尼苏达州的巴赫曼餐厅与我相见，我们一边喝咖啡一边交流，实现了我作为一个粉丝的梦想。

感谢我的父母史蒂夫·格兰尼曼（Steve Granneman）和玛吉·格兰尼曼（Marge Granneman）对我的精心培养，他们鼓励我读书、写故事，给予我自信，让我做自己想做的事，我才能实现今天成为作家的梦想。

感谢心理医生马蒂·奥尔森·莱尼，通过她的著作，我首次对内向有了全新的认识。感谢罗莉·海尔格、索菲娅·登布林、苏珊·凯恩、布伦达·诺尔斯、迈克拉·钟等通过自己的力量广泛传播内向者自爱和自我接受的信息。

感谢“亲爱的内向者”社群的每一位读者以及许多作者，他们勇于通过互联网分享自己最私人的想法和时刻。

感谢墨西哥克雷塔罗州iShop的技术人员。我无意中把饮料洒在了笔记本电脑上后，虽然我的西班牙语很糟糕，他们还是成功地恢复了电脑中我写的书稿。

感谢我的朋友们在我天天抱着笔记本电脑写作、调研的数月里对我的包容。感谢我的男友安德烈·梭罗鼓励我、相信我，支持我的作家梦。感谢我的小猫玛蒂（Mattie）和考姆斯（Colmes）安静地陪伴我写作。

前言

亲爱的内向者：

对于小时候的生活，我最早的一段记忆是爸爸把一个麦克风递到我嘴边，让我讲故事。当时，我想当然地认为这不是什么难事，因为那时我虽然不认字也不会写字，但是每天晚上入睡前，我都会在心里给自己讲故事。

闭上眼睛，我的脑海中便浮现出阳光明媚的蓝天下，马儿和朋友们在草地上自由奔跑嬉戏的景象。和许多内向的孩子一样，我的内心世界十分丰富。现实世界里我有疼爱我的父母、给我带来快乐的玩具，还有陪伴我的宠物，而我脑海中想象的故事与我周围的现实世界一样真实。马儿和朋友们准备来一场比赛，看谁跑得最快，它们冲过开满鲜花的田野，跃过一条波光粼粼的小溪。突然，一匹马儿展开一对隐形的翅膀，飞向天空……

正在这时，爸爸打断了我的思绪。“你要大声讲出心中的故事，”他指着麦克风说，“这样我才能把你想的故事录下来。”

我看了看麦克风，又看了看爸爸，不知如何应对。我一定要把内心所想说出来吗？可是仅靠语言又怎能描述我想象的生动画面，表达我因此而产生的感受呢？

爸爸感觉到了我的犹豫不决，于是再次鼓励我：“怎么想就怎么说。”好像这是世界上最容易的事似的。

可我就是做不到，只是默默地看着爸爸，我无法把内心的秘密世界用语言表述出来。爸爸有些不耐烦了，可能他没想到他唯一的女儿如此固执，如此缺乏创造力。但是事实上，我是不知道如何用语言表达我的内心世界。我甚至认为，以父亲卓越的智慧，他应该知道我想说什么。然而，他并不会读心术。此外，连接在这台20世纪80年代老式录音机上的麦克风也无法捕捉我内心世界的声音。最终，爸爸放弃了，把录音的东西都收了起来。

由于我的沉默而让他人感到不知所措、失望无语，这并不是最后一次。在我人生中的大部分时间里，我都感觉自己的内心世界与外在世界严重脱节。

如果你和我一样内向，那你的内心世界一定也有许多秘密，心中有一些想法无法用语言表达，可能还有一些他人想象不到的伟大创意。也许你的秘密就是虽然身处人群之中，却仍感孤独；也许你之所以会做某些事，以某种方式行事，都只是因为内心认为应该这样做；也许你的心里也渴望有人能看到真实的你，知道你所想。

本书旨在探索内向者的秘密世界，并告诉读者如何理解内向者。

感谢你加入我们的探索之旅。如果你的内心也有秘密，希望你读完这本书后，不再感到孤独。

致安静的你！

詹妮

版权信息

书名：I型人格：一本书全方位解析MBTI中的内倾型人格

作者：[美]詹妮·格兰尼曼

排版：GYM

出版社：中国友谊出版公司

出版日期：2024-07-01

ISBN：9787505758438

本书由杭州蓝狮子文化创意股份有限公司授权北京当当科文电子商务有限公司制作与发行。

—·版权所有 侵权必究·—

推荐语

詹妮·格兰尼曼是当今感情最为细腻、思想最为深刻的内向型作家……本书将每个内向者分享的经历展现在我们面前，鼓励我们在这个嘈杂的世界中坦然接受自己安静的天性。

——苏珊·凯恩（Susan Cain），安静革命（Quiet Revolution）公司创始人。

著有《安静：内向性格的竞争力》

（*Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking*）

内向者的内心隐藏着无数秘密，詹妮·格兰尼曼为我们打开了内向者丰富的秘密世界：内向者有着怎样独特的思想、愿望和感受，内向者的大脑是如何运作的，为什么内向者不喝酒也会“宿醉”，内向者如何驾驭感情和工作，内向者如何释放自我。本书细腻地展现了内向者的智慧，没有多余的介绍和闲聊。

——罗莉·海尔格哲学博士（Laurie Helge PhD），

著有《一个人的狂欢：内向性格的力量》

（*Introvert Power: Why Your Inner Life is Your Hidden Strength*）

阅读詹妮·格兰尼曼所著的《I型人格：一本书全方位解析MBTI中的内倾型人格》，就像与一个知心朋友坐在门廊上聊天，她知道你作为内向者所面临的一切；她支持你，温柔地引导你在这个嘈杂的世界中向前……格兰尼曼将真实的生活故事与最新的研究结合在一起，用事实说话，内容生动有趣。同时，她成功地完成了撰写本书的使命——告诉世界各地的内向者，做真实的自己。

——南希·安科维茨（Nancy Ancowitz），商务演讲和职业规划教练，著有《内向者自我提升》（*Self-Promotion for Introverts*）

本书有助于内向者本人及其亲友了解内倾型人格的本质，消除了许多关于内向的常见误解。本书如一本人生指南，深入剖析了内倾型人格的本质，让内向者知道自己并不孤单，同时也让那些不那么内向的人了解我们的优势、天赋和获得快乐的能力。

——布伦达·诺尔斯（Brenda Knowles），博客Space2Live博主，著有《内向者的悄然崛起：8种方法教你在嘈杂的世界中生与爱》（*The Quiet Rise of Introverts: 8 Practices for Living and Loving in a Noisy World*）

本书触动了我们这些表面平静但内心充满活力和生命力的人。就让詹妮·格兰尼曼向你展示隐藏在你内心世界的魔力，以及如何用你内在的力量默默为他人祝福。

——亚当·S·麦克休（Adam S. McHugh），著有《教堂中的内向者》（*Introverts in the Church*）和《聆听生活》（*The Listening Life*）

《I型人格：一本书全方位解析MBTI中的内倾型人格》是新时期内向者的指南，内容丰富翔实，引导你理解、包容和欣赏自己内倾型人格的特质。格兰尼曼在书中对内向科学进行了深入研究，同时融入了真实的个人故事以及独到的见解，令你禁不住大喊“说得太对了”（当然，是在心里大喊）。格兰尼

曼坦诚接受自己内向的天性，全面且深入地阐释了在这个偏爱外向的世界里，作为一个内向者面临的复杂境况。

——迈克拉·钟 (Michaela Chung)，著有《不可抗拒的内向者：在喧闹的世界中发挥安静的魅力》
(*The Irresistible Introvert: Harness The Power of Quiet Charisma in a Loud World*)

詹妮·格兰尼曼传递了作为内向者的美好和独特，引导我们度过生活中的困难时刻，努力接受自己安静的个性。

——黛比·董 (Debbie Tung)，著有《嘈杂世界中安静的女孩》(*Quiet Girl in a Noisy World*)，创作《我的泡泡去哪了》(*Where's My Bubble*) 漫画系列

无论你是内倾型人格还是外倾型人格，《I型人格：一本书全方位解析MBTI中的内倾型人格》都值得一读。从第一章开始，就能让那些忍受过难以融入环境、生活不完整或感觉自己像个怪人之痛的内向者产生共鸣……詹妮友好热情，与读者建立了良好的情感联结，本书可读性强、内容有理有据且鼓舞人心，值得一读。我喜欢这本书，你一定也会喜欢！

——亚伦·凯塞多-木村 (Aaron Caycedo-Kimura)，著有《发信息，不要打电话：内向生活图解指南》
(*Text, Don't Call: An Illustrated Guide to the Introverted Life*)

这是一本优秀的关于内向者需自强的书。在当今这个喧闹、繁忙、快节奏的世界里，每天有做不完的工作，生活空间人满为患，格兰尼曼无畏真诚地谈论内向者所面对的一切，正是我们这些曾经“太敏感”的人迫切需要的。我因此有了新的座右铭：“独处时便是自由人。”

——劳伦·萨帕拉 (Lauren Sapala)，著有《INFJ型作家》(*The INFJ Writer*)

本书如同破解内倾型人格的一个解码器。詹妮·格兰尼曼对内向者的经历进行了真实、充分的阐释，阅读时我不由得一边点头表示认同一边标出书中的重点。原来内向的我们虽然需要独处和安静，但是我们并不孤单。

——娜妮娅·霍夫曼 (Nanea Hoffman)，Sweatpants&Coffee创始人

《I型人格：一本书全方位解析MBTI中的内倾型人格》是为每一位内向者量身定制的好书。书中为内向者提供了丰富实用的建议，从浪漫关系到职业生涯，每一页的字里行间都流露出作者对内向的深刻见解。

——西娅·奥罗斯科 (Thea Orozco)，Introverology知名顾问

谨以此书纪念我的爷爷约翰·格兰尼曼 (John Granneman，1925年4月23日至2017年1月23日) 和叔叔戴维·格兰尼曼 (David Granneman，1949年4月12日至2017年2月25日)。爷爷约翰喜欢研究狂野西部，喝黑咖啡，看报纸，在厨房的桌子上自己卷烟。他是一个安静的人，不爱说话，曾告诉我他是一个内向的人。叔叔戴维喜欢优秀的阴谋论和有关不明飞行物的故事，如果你让他给你讲这方面的故事，他能讲几天几夜。他比较外向，还带一点传奇色彩。

[美] 詹妮·格兰尼曼 / 著
吕红丽 / 译

一本书全方位解析
MBTI中的内倾型人格

I型人格

The Secret Lives of Introverts



让I人坚信 **“做自己，就很好”**
让E人掌握 **I人接头暗号与相处之道**

I人≠社恐≠拧巴≠职场吃不开

社交准则、情感沟通方式、职场优势
全方位剖析内倾型人格的独特之处

超级畅销书

《安静：内向性格的竞争力》

作者

苏珊·凯恩

诚挚力荐

中国友谊出版公司