

与咨询师谈谈，”她解释说，“他在网络上初步诊断了一下自己，他认为自己有社交焦虑。”当 Cameron 进来时，他谈论自己的生活状况，几分钟后，我便了解到他有许多朋友——邀请他出去玩的朋友。“告诉我，你为什么认为自己有社交焦虑呢？”我说道。“噢，”他说，“我讨厌如此多的平常的活动——去沙滩以及去演唱会，午餐时到处是人，以及在同学面前开玩笑。我总是觉得我不适合这样的群体。我要么觉得被忽视，要么就成为了众人瞩目的焦点。”Cameron 没有意识到问题的原因，但是他很了解自己。

性格内向的人可以通过与人一对一地谈论他们感兴趣的话题而感到很有活力，而且他们可以通过复杂的讨论，彼此都认真地思考对方的观点，从而获得充沛的精力。我认为这种交谈是有创造力的交谈，因为它可以不停地产生新的观点。这种发展性的谈话的节奏对性格内向的人来说比较合适，因为他们可以坐着慢慢地谈。（站着似乎需要更多的精力，并会增加暴露自己的感觉。）他们也可以听得比说得多，在进入谈话前先停顿一下，并体验到较少的干扰。（如果他们想要减少刺激）他们可以眼睛看着其他地方而不会失去与对方的联系。微笑不是很重要了，让人尴尬的个人问题也不是一个问题了（他们可以回答也可以不回答），而且他们不会感到自己似乎得到太多或太少的关注。在一对一的交流中，他们更有可能被请求发表意见。而且，如果一个性格内向的人没有任何序言就开始评论某个问题，对方通常可以请他发表关系更紧密的观点。如果产生了讨厌的大脑锁定，您可以没有任何问题地说：“啊，我想说的事情从我的脑海中逃跑了。”当说到使性格内向的人发生社交困难的问题时，不难理解为什么大多数人，甚至是大多数性格内向的人，将它和害羞相混淆了。

个性的困惑

让性格内向的人感觉很迷惑的是，有时候他们也很喜欢参加闹哄哄的、四处都是人的、一群一群站着谈论的社交活动，而且也感到很有精力。而下一次他们可能又感到那样的活动太耗费精力。是什么给予他们精力呢？因为大多数性格内向的人感到他们应该享受交往的乐趣，他们想知道为什么自己不能经常充满活力。（当性格外向的人感到有内倾的趋势时，他们会将这种情况理解为“我只是需要一些休息”。因为他们感到交往让自己很舒服，他们几乎不会去想筋疲力尽的感觉。这似

乎不会让他们有什么不安——也不会让他们感觉很迷惑。)实际情况是,我们是生来就具有外倾或内倾的身体机能。而且,如果条件合适(我们未必认识到其原因),我们的身体和大脑也渴望一些外倾。确实,我们会有喜欢某一次闲聊或在某次聚会上表现很活泼的时候。然而,如果您处于个性连续体的较为内向的那一端,您的更为普遍的体验是在社交活动后需要休息。

去或不去,难解之题

无所事事毫无快乐可言,快乐在于忙里偷闲。

——Mary Wilson Little

性格内向的人经常为是否要去参加某次社交聚会而进行剧烈的思想斗争。我们满脑子都是我们应该做什么,而忘记了考虑我们想做什么。很显然地,在某些场合,我们没有任何选择的余地——例如,某些与工作有关的活动、家庭聚会,或您的最好的朋友的婚礼。但是也有很多的时候,我们可以选择。

尽管大多数关于害羞的书都建议,您不需要参加即将来临的每一次活动。但在另一方面,如果您逃避全部的活动,结果您会感到很孤独。而且,您会认为自己是个害怕参加社交活动的人,就不用说您会错过多少美妙的时光了。

对于生活中的大多数事情,都有折衷的办法,那通常也是最好的选择。所以学着对一些即将来临的社交活动问自己一些具体的问题,这可以帮助您全面地思考您是否应该去。可以用几天的时间来保持中立的态度。这意味着您有两个很好的选择。对您自己说:“到星期三,我将决定是否去并告诉 Hannah 我的想法。”如果您不去参加,您可能会后悔。但那也没有关系。这并不意味着您做了一个错误的决定。如果您练习给自己一些选择,您会开始发现有的时候您的确想出去。

当您试图决定是否去参加一次聚会时,以下是您可以用来问自己的一些问题:

- ★ 这次活动对我的事业或我的伴侣的事业有益吗?
- ★ 这次活动对我来说很重要吗——我信任的慈善机构的资金筹集活动或我支持的政党的资金筹集活动,或是我的一个好朋友举办的聚会?
- ★ 这次活动我会成为大家关注的焦点吗——会被邀请用麦克风讲话或为其他

人作介绍吗？

- ★ 这是只有一次的机会还是不久又将举办的活动？
- ★ 会是我讨厌的活动——如电影首映、烤肉野餐会、拍卖活动、将要喝很多酒的活动吗？
- ★ 那里会有较少的、中等的，还是很多的人？
- ★ 我认识参加活动的很多人、一些人，还是一个也不认识？
- ★ 如果我不参加这次活动，会伤害到我在意的某个人的感情吗？
- ★ 最近我外出参加的社交活动是太多，还是太少了？

有时，可以同意您自己扩大一些社交活动，锻炼一下自己的社交能力。例如，如果那种社交场合对您或您的伴侣的职业生涯很重要，可以考虑参加一会儿。与您应该见面的人，比如说与您的领导谈谈话，然后再离开。浅尝辄止是非常可以接受的选择。如果您发现自己玩得很开心，您呆的时间可以稍微长一点。

反对和赞同

我测验过许多性格内向的人，问他们害怕什么样的社交聚会以及哪一些社交活动他们觉得较为有趣而不让人觉得厌倦。这些列表反映了个人的偏爱。思考一下您对以下提到的不同的活动有什么感觉。属于反对类别的有鸡尾酒会、慈善活动、招待会、人多的活动、公司的野餐活动、烛光/野餐聚会、野营、沙滩聚会、大型运动会、震耳欲聋的演唱会，以及作为正式场合列队欢迎客人的主人或主宾等。请注意有多少活动是要求站着的。

而表示赞同的活动类型有博物馆展览（特别是有录音向导和凳子的）、讲座、有导游陪伴的小型旅游、郊游野餐、音乐会、向孕妇或新娘赠送礼物的送礼会（如果您不是准妈妈，也不是新娘，那么关注的焦点不会在您的身上）、小型的晚餐聚会、家庭聚会、电影欣赏、班级聚会、与一个朋友散步、与一个朋友乘车旅游，以及个人的运动。

得体的拒绝

得体的关键在于不要尖刻。

——Colleen Carney

性格内向的人经常因为不想出席某种社交场合而感到内疚或困窘。结果,当他们在拒绝邀请时,即便他们对邀请非常在意,也可能表现得非常的草率、不客气或不在意。有时候,他们试图通过不给予答复而避免说“不”。这使问题变得更糟。

学习得体地说“不”,这对大家都有益无害,可以使男主人和女主人都不会感到受到轻待。合适的做法是对他们的邀请表示感谢,如果愿意,表明很乐意得到他们的再次邀请。

逐渐放松自我的束缚

许多性格内向的人是用性格外向的人的标准来确定自己的社交规则的。这些年,我了解到的这类例子如:我必须去参加自己受到邀请的所有活动;我必须在那里呆完全部的时间;我必须和很多的人说话;我必须让自己看起来玩得非常开心;我必须适应;我必须不要表现得很紧张。

有益的做法是,抛弃那些僵硬而苛求的期望,并试着发展一些充满情趣且可以变通的行事指南。例如,在彩色的指示卡上写一些“允许”以便您在以后的日子里使用。把它们放在一个小盒子里面,以便您能反复地使用它们。以下就是一些可能发生的事情。

给我自己:

- 允许开车到聚会附近,看一看而不进去。
- 允许去参加聚会并在十五分钟、一小时、两小时,或您希望的任何时间离开。
- 允许去参加聚会,吃一个抹有巧克力的草莓,然后再离开。

- 允许去参加聚会并只和一个人谈话。
- 允许去参加聚会并只是看看别人的表现(我最喜爱的一种方式)。
- 允许去参加聚会并可以感觉紧张。
- 允许去参加聚会并只和十岁以下的小客人说话。

记着,必要的时候,说个小小的谎言也是可以的。许多性格内向的人倾向于一丝不苟地展现自己的诚实,而这并不总是对自己最好的方式。例如,如果您在拒绝参加某个聚会的邀请时说:“我没有精力。”邀请您的男主人或女主人肯定会多心了。正如 Jane Austen 向我们指出的,在社会上生活,意味着我们必须在人与人之间的互动中不时地加点“润滑油”。否则,关系就僵住了。

以下是一些简单但很得体的说“不”的方式:

- ★ “我非常高兴您能想到要邀请我。遗憾的是,我来不了。”(您不一定总是要给出一个原因。)
- ★ “我真的希望我们能来参加你们的聚会,但是我们那天已经有安排了。非常感谢您的邀请。”
- ★ “噢,亲爱的,我们那天不能来参加,但是我们非常愿意下一次来参加。”
- ★ “非常感谢您的邀请。我们只能来一会儿,因为我们还得去另外一个地方,但是我们不想错过这次与您见面的机会。我们能带一些什么东西来吗?”

精力的保存

想一想蕴藏在橡树果实中的惊人的能量吧!

您将它埋葬在土地之下,而它迅速长成一棵巨大的橡树!

——George Bernard Shaw

在您某天晚上要出去玩之前,重要的是要储存精力。就像大坝积蓄水流以利

用它的能量一样,您应该积蓄精力以应对在外面的消耗。以下是可能对您有帮助的一些提示:

- ★ 在同一个星期不要安排太多的社交活动。
- ★ 在聚会前散步、阅读、小睡一会儿,或坐一会儿。
- ★ 当您对聚会感到焦虑时,多喝一点水并做做深呼吸。
- ★ 在您离开家以前,吃一些富含蛋白质的食物以增加您的精力。
- ★ 让帮着照看小孩的人早一点到,这样您就可以不受干扰地做好准备。
- ★ 在去聚会的路上听一听让人放松的录音带或让人平静的音乐。
- ★ 留出第二天早上的时间来恢复精力。

预先的考虑

担忧是在问题真正到来之前所付出的利息。

——William Ralph Inge

许多性格内向的人倾向于在事前有太多的担心。他们提前就在思考什么会出错,或是回忆自己上次出去后是多么的疲倦。这会增加对社交活动的担忧。如果您头脑中想象着自己洒了一些调味酱在衬衣上,或是想象着自己疲惫地从婚礼上回家的场景,请试着改变您的焦虑。

- ★ 与您的伴侣谈谈您的担心,并一起小小地幽默它一下。
- ★ 暗示您自己:“我将玩得很开心,我能应对将发生的一切。”
- ★ 如果您总是在想着一些让您困窘的事情,请告诉您自己:“我不需要想那些事情。”
- ★ 设想您自己是在自己非常喜欢的社交场合上。
- ★ 期待遇见一位会来参加这次活动的朋友。
- ★ 暗示自己:我能调整好自己的精力。

姓名标签

大多数性格内向的人都不喜欢姓名标签,因为它们会带来自己

不希望受到的关注并增加暴露的感觉,但是在某些场合它们却是需要的。以下是使标签更幽默好玩的一些提示:

- 将您的姓名的每一个字母都用不同的颜色来书写。
- 画一张可爱的图画来代替您的姓名或画在您的姓名旁边。
- 将标签戴在一个不太引人注意的地方。
- 不要佩戴姓名标签。

到达的策略

当您到达社交场合时,您可以通过意识到自己不需要像一个性格外向的人那样进入聚会的场所而减少一些心理压力。您需要像一个性格内向的人那样走进去,通常是用一段时间先观察一会儿。慢慢地使您自己适应聚会的氛围——就像深海潜水员控制他向水面的上升一样,从二百英尺,到一百英尺,等等——以减少社会的“压力”。逐步地放松并融入到聚会之中。

- ★ 别忘了,当您到门口时可能会感到紧张(提醒自己感到不安也没有关系)。深深地吸两大口气,然后按门铃。
- ★ 您一进去就选择一个可以休息并可以观看整个房间的位置(例如坐在火炉旁边、坐在沙发的边上)。
- ★ 找到女主人,打个招呼,并问是否可以帮忙做点什么(能够帮忙通常可以让人感觉自己身处其中)。
- ★ 如果他或她不是很忙碌,可以请求男主人或女主人带领参观一下他们的房屋——或仅仅是四处走走、看看他们的相片。
- ★ 从您的观察位置上,注意自己的感触如何。您开始适应这里的氛围了吗?
- ★ 当您开始有点适应这里的氛围时,注意看看是否有另外的“可以休息的地方”,找一个可以谈话的朋友或是加入某个谈话的人群。
- ★ 有一些人喜欢在整个聚会的过程中都和自己认识的人呆在一起;而另一些

人喜欢认识新的朋友。您可以自己加以选择。

七项非正式的社交策略

做好准备就意味着胜利了一半。

——Cervantes

一旦我们进入社交的场合，我们就准备着与人们有一些交往，但是如何交往呢？我们中的大多数人会走与朋友相处的捷径——即与自己认识的人呆在一起。但是如果我们一个人也不认识，或我们的朋友非常地忙碌，或我们想结识新朋友呢？以下的一些策略可以使结识新朋友更为容易一些。

策略 1：做一个海葵

Patrick 是一个性格内向的人，他在华盛顿参加一个会议时进入了一个只有站立的人群的房间。他一个人也不认识。被许多推来搡去的商人包围着，Patrick 开始感到整个身体和胃部都很不舒服。幸运的是，他事先就知道如何面对这样的情境，所以他深深地吸了一口气——并走出了那个房间。他随意地走到楼上的阳台，那里有一些空着的松软的椅子。他坐进其中的一把椅子，观看楼下热闹的场景。过了一会儿，另外几个从下面拥挤的人群中逃跑出来的人也上来了。很快地，他们也都坐下并以性格内向的人的节奏攀谈起来。

这就是我称之为海葵的策略，也是我在参加大型聚会时最喜欢的一个策略。海葵是一种将自己附着在岩石上的生物，它们的触须随着海水四处摆动。当漂浮物带来一些可以吃的东西时，海葵的触须就将它们抓住。

当我在聚会上寻找座位时，我总是有这样的感觉。找个位子坐下，固定在我的“岩石”上，比在房间里走来走去让我感觉舒服许多。我非常确信的是，或早或迟，总会有人来到旁边。我只要友好地稍微笑一笑，他们通常就会停下来愉快地与我进行交流。一些人暂时呆在那儿，而一些人离开。很快，又会有另外的人走过来聊上几句。

策略2：“好像……”地行动

当我在研究生阶段学习做一名心理咨询师时，老师教我们要“好像……”地行动。这是一种方式，可以帮助您尝试一种新的技能或新的角色直到它成为您的一部分。假装知道您要做什么并且很有信心，您将开始相信您可以做那件事情。在您真的能做某事前，假装会做这件事情，是您学习做事的另外一种方式。最初，我对教授的这种教法感到非常恼怒——他是在开玩笑吗？我怎么能够假装会做这么重要的工作？很快，我就意识到作为一名没有什么经验的心理咨询师，“好像会……”地行动是我有的一切。它是一个有力的工具，而且它很有作用。

许多性格内向的人都非常重视成为一个可靠的人，我也一样，所以我总是提醒自己与我的“行为”紧密地联系在一起的有哪些真正的特性。以下是我提出的一些：

- ★ 首先，我知道我能够很好地倾听。
- ★ 第二，我知道我能够反思我所听到的事情。
- ★ 第三，我知道最终我得说点什么，即便是简单地说一句“我非常希望下星期能听到更多这方面的消息”。
- ★ 第四，我的目的是能够有所帮助。

所以，在心理咨询的过程中，我会自然进入倾听的模式中。很快地，就像是儿童骑着自行车一样，并没有意识到帮助训练的车轮已经离开地面，我开始感到没有那“好像”作为“帮助训练的车轮”，我也可以作一名咨询师了。

这种体验可以怎样转变到社会生活中？当您进入一次宴会或聚会场合时，让您的举止“好像”是一个自信的性格内向的客人一样。想象您自己看起来很镇静。回忆某一次您与人交往时态度很自信。采纳“我将假装会做，直到真的会做”的态度。对陌生人微笑。看着人们，并对他们保持一种好奇心。提醒自己：尽管您可能感到不安，但是您看起来很平静。

您的计划与您的感觉是不同的。提醒您自己，您有很多有趣的事情可以说。使您的目光与某人相接触，然后加入他们那个群体。您可以倾听人们正在说什么，您可以对他们的说法加以评论，而且您可以补充一些观点。在几分钟后，换到另外的一个群体中。很快，辅助您的“车轮”将离开地面，而且您将感到非常的放松。这些体验不会一直都是很好。您可能一开始会体验到讨厌的、极度紧张不安的感

觉——焦虑到了极点——以及您可能有一些尴尬的时刻。但是,总的来说您的表现会“非常好”。而且,您的举止越是“好像”很有把握,您就将变得越自信。特别地,自从您学着从秘密的技巧发展到与人交往的这些技能,“好像是”的您,已经成为您的一部分了。那就是没有一点恐惧的您。

策略 3: 利用装饰品

我的一位性格内向的朋友教了我一个很好的技巧。当她去参加聚会时戴上一个装饰品——通常是她的一条陶瓷的项链,上面有很小的画像。一个是有造型活泼的猫的装饰品。另一个是有一些精神抖擞、舞姿翩翩的人腾跃着、环绕着的一条项链。它们看起来是让人幻想无穷并容易激起人好奇心的。人们问她这些奇妙的图像。它们是什么?她是从哪里得到这条项链的?谈话就开始了。其他参加社交活动的人也因有东西可以关注和评论而感到放松。

起初,您可能以为戴上一些装饰品会将太多的注意力吸引到您的身上,并使您感到压力更大。但是我的来访者发现这种情况几乎不会发生。装饰品的作用是将大家的注意力吸引到装饰品,而不是您本身。

戴一个饰针、一个古老的政治徽章、装在小盒里的微型图片、滑稽的帽子、不寻常的头发装饰品,或一只特别的戒指或手表等都是很有趣的。我有一只小熊维尼的手表(小熊从蜜蜂那儿跑开),而且居然有人告诉我,“噢,我知道如果您戴着一只小熊维尼的手表,您不会太糟糕。”我也有一双滑稽的袜子,而且我总是很惊奇居然有那么多的人注意到它们在我宽松的裤子下偷偷地看着人们。我喜欢穿镶嵌有精致的亮晶晶的装饰品或人造钻石的鞋子。它们通常会获得一次或两次评价。至于领带, Mike 有很多上面有活泼的图案的领带。人们见面后总是会马上就开始与他谈论上面那些可爱的卡通图案。如果您只想得到某些人的评论,选择一些精致的饰品。如果选择正确了,您的装饰品将吸引那些您想和他们谈话的人。我喜欢有幽默感的人,所以当我戴着我的 Groucho 眼镜^①或有着松软耳朵的小猎犬的袜子,我通常喜欢那些笑它们的人。而且人们会因为我的装饰品而认为我挺好。当我对小孩子进行心理咨询时,我总是在第一次面谈时挎上我的米老鼠腰包。孩子们马

^① 译者注:连有眉毛、髭须和假鼻子的眼镜,通常用于化妆舞会等场合。其来源可能与美国三四十年代喜剧明星 Groucho Max 有关,此人典型形象为浓眉、髭须、大鼻子并戴眼镜。

上就对它和我都感到很兴奋了。

宠物和孩子是很好的装饰品(而且,当然远不止这些)。另外的很好的装饰品是照相机。通常都是在社交场合感到最尴尬的人在为别人照相。许多处于公众注意中心的性格内向的人——Tipper Gore 就是一个很好的例子——发现帮别人照相是件很舒服的事情。他们使用内向的能力从一定的距离观察——在闲谈“之外”,但又在群体“之内”。这是调整他们受到的刺激的非常聪明的方式。

策略4:友好的面孔

如我在本章开始处所提及的,对性格内向的人来说,在社交场合与陌生人见面的时候,有一些事特别地成问题,比如说眼神的交流、随便的闲谈、知道什么时候该微笑,以及应付一些尴尬的时刻(如忘记一个朋友的姓名)。应该记住的是,与不认识的人在一起,即便是性格外向的人也会有尴尬的时候。

眼神的交流:眼神交流会增加刺激,所以我们性格内向的人倾向于逃避它。为了减少刺激而将眼神移开是可以的。秘诀就是要知道什么时候可以眼睛看着旁边。在此,有一些建议:

- ★ 当人们和您谈话时,您应该直视对方的目光。
- ★ 当您在谈话时,您可以看着旁边,并似乎仍然在谈话“之中”。
- ★ 使用眼神交流来突出重点。专注地看着某人以增强您说话的影响力。
- ★ 眼睛可以不用字词就表达大量的意思,所以练习扬高您的眉毛(噢,真的?)、眨眼(哎哟!)、转动您的眼珠(我不相信!),以及睁大您的眼睛(您在开玩笑!)来扩充您的非言语的表达。

您的蒙娜丽莎式的微笑:人类微笑和展示自己的表情的原因是要加入其他人。性格内向的人专注于内在世界,而且他们通常不期望来自外部世界的反应。结果他们倾向于有一张平静的面孔,没有表情,也没有笑容。无意识地,他们知道表现得更活泼一些可能带来更多的刺激和分心。但是,那些社交聚会的常客们通常是拼命地寻找友好的面孔,缺少表情对他们来说会是无吸引力的,甚至是让人望而却步的。同时,如果您到了另一个极端,笑得太多,您可能感到这对其他沉默的或害羞的人又太冒犯了。您想变成一只动不动就露出牙齿嘻嘻笑的讨好人的“柴郡猫”(Cheshire Cat)吗?

所以,学习一下微笑的艺术。首先是笑不露齿。在您感到与某人在一起比较舒服时,微笑时可以露出一点点牙齿。顺便说一下,研究表明我们能够通过微笑提高自己的情绪——它影响我们大脑中的“使情绪高涨”的化学成分。

策略 5: 随便的闲谈

许多性格内向的人没有认识到随便的闲谈是每个人都可以学会的。随便的闲谈由四个部分组成:开始、维持、过渡和结束。

开始。做好准备是童子军^①的座右铭,而且它对宴会上的交谈也很有用。在您参加一次会议、宴会,或其他聚会之前,读一本杂志或一份报纸,或是看一期流行的电视节目或一场电影来寻找一些谈话的素材。回想最新的政治话题,并准备一些评论、观点或问题。如果您想加入一个正在谈话的群体,研究表明最好的进入方式是问一个与大家正在讨论的话题相关的问题。不要进入一个群体就转移到一个新的话题。这个群体会觉得受到威胁。

开始的问话是开放式的、中立的问题,有助于邀请其他人来与您交谈,所以写下几行您可以说的关于您自己或这个聚会的话语。就好像上正菜前所上的开胃小菜一样,这几行话语可以激起大家的兴趣。它们可以给其他人一个开始说话的机会。在镜子面前或与一个朋友在一起时练习说几句这样的话。以下是一些例子:

★“嗨,我叫 Marti。您是怎么认识这位主人的?”

★“嗨,我很喜欢他们正在演奏的音乐。您知道这个曲子的名字吗?”

★“嗨,我叫 Marti, Jim 是我的老板。这个家很漂亮,对吗?”

★“这些吃的很可口,对吧?”

★“我很喜爱这个后院。”

维持。学会发表一些评论,使谈话得以继续下去,也可以用一些启发性的问题来维持彼此的谈话。“维持”是要问人们的观点或评价。如果话题是最新的票房记录者或流行的电视节目,以下是一些维持谈话的问题:

★“您看过那部电影吗?”

★“它是关于什么的?”

① 译者注:美国的一种儿童训练中心。

- ★“您觉得它怎么样?”
- ★“那部电影有什么寓意?”
- ★“您觉得他们表演得怎么样?”
- ★“我想知道为什么那个节目那么受欢迎,您认为呢?”

过渡。性格内向的人在大家闲谈时常常会感到手足无措。如果交谈开始有点无话可说了,或开始有点不舒服或太个人化了,他们会感到更加的局促不安。比较好的办法是记着您有控制话题的能力。使用它来使谈话在“触礁”和解散之前就转到安全的地方。将谈话引导回前面所谈论的某件事情上通常是个很好的主意。例如:

- ★“您说您曾经是一名教师。您是教几年级的呢?”
- ★“您提到你们的假期,我在想你们去了哪里呢?”
- ★“刚才您说您有个儿子。他有多大了?”

谈话中让人不舒服的时刻也可能意味着到离开的时间了。记着,如果谈话不仅是无话可说而且是行将完结,那么就不要再尝试维持它。如果您意识到那个问您个人问题的人太爱打听别人的隐私而又不理会您的暗示,那么就别再尝试维持彼此的谈话。或者,如果是你们两人中有人想要休息了,那么就休息一会儿。您可以采用下面的一条建议来结束大家的谈话。

结束。社会研究发现,站着聊天的群体平均可以持续 5 到 20 分钟,30 分钟是最多的了。所以,如果有人走到另外的群体时,请不要生气。这似乎是动物的本性。“我不想离开这个有趣的谈话,但是我看见 Jake 在那边而我需要过去和他说点什么。”如果您真的很喜欢与某人谈话,您可以以后再找机会与他或她谈谈。如果您愿意,您可以在离开之前向对方索取电话号码或名片说:“我想什么时候能与您一起喝杯咖啡。我可以给您打电话吗?”

当您准备离开一个一对一的交谈或是离开谈话的群体时,重要的是要说点什么。不要像一个鬼魂一样无声无息地就离开了。告别的话应该简单明了。这几行话语可以帮助您从谈话中脱开,所以请练习它们——而且,如果某人对您说了这些话,请不要主观臆断。

- ★“很抱歉,我需要去给我的杯子加点水。”
- ★“我很喜欢与您的谈话,但是我看见我的老板在那边,我得过去打个招呼。”

- ★ “很抱歉,但我约好这会儿给我的孩子打个电话。”
- ★ “很抱歉,我现在要去拿点饮料。我非常愿意一会儿再与您谈话。”
- ★ “请问卫生间在那边吗? 非常感谢。”
- ★ “噢,那是 Sam。我得去跟他打个招呼。”
- ★ “很抱歉,但是我答应了女主人要去厨房帮忙做几分钟事情。”
- ★ “我想我现在要去拿点吃的了——排队的人似乎少了很多。”

如果您是那个要被“抛弃”的人,只需要说一些简短但亲切的话并让对方离开:

- ★ “很高兴与您谈天。”
- ★ “我很高兴遇见您。”
- ★ “我很喜欢我们的谈话。”
- ★ “祝您晚上玩得开心。”

策略 6: 应急策略

如果您练习这些使闲谈变得顺畅的策略,但是,尽管您做好了充分的准备,您还是失败了,头脑一片空白,开始坐立不安,那么您能采取一些什么措施来“急救”? 以下是陷于困境时的一些应对方式。它们可以帮助您减少“刺激太大”的感觉并减少您的焦虑。

- ★ 做几个深呼吸。这通常都是很有效的方法。
- ★ 离开。找一个新的位子来坐着或站着并四处看看。
- ★ 到卫生间休息一会儿。在额头上放一个湿毛巾并将眼睛闭上几分钟。
- ★ 提醒您自己“那与我无关”。如果您想解开心中的疙瘩,就反复地说。告诉您自己,您很快就没事了。
- ★ 邀请一位朋友或您的伴侣与您一起出去一会儿。
- ★ 四处走走并轻轻哼唱(这似乎可以转变您的情绪)。
- ★ 如果您要出去并准备离开,要让您的同伴知道。如果您提前给出一些暗示,会比较有帮助。

当您的情绪还没有到危机状态,观察一下其他人是怎样应付自己对“新鲜空气”的需求的。如果您问问您的一些朋友,您会惊讶地发现他们有着各种各样的应急的休息方式。

策略 7: 圣烛节

经常是在聚会上发生了一些令人心烦的事情之后,我们就会在脑海中一遍又一遍地回想那件事情:我们说了些什么,其他人又做了些什么。[有点像电影《圣烛节》(Groundhog Day)中,Bill Murray 反反复复地回味、重温相同的一天一样。]

当然,那是我们自己内在的批评,为任何可能的错误而责备自己——我们说话太少、说话太多、没有足够多的微笑、感到太不舒服。那是一种痛苦的折磨,需要将它打断。

我曾经有一个来访者,Lori,她是一名物理学教授。她有着非常严厉的内在评价,批评她的每一步行动。在治疗的过程中,Lori 和我努力地减轻她那审判的力量。Lori 头脑中的图像开始是保守的、面孔严肃、头发灰白、穿着黑色长袍的妇女,她重重地敲打着她的小木槌,并向 Lori 大声疾呼。慢慢地,她头脑中的图像变成了穿着夏威夷衬衫的从容不迫的教师。这一新的、面带微笑的、善于接受的“劝导者”啜饮着热带冰茶,茶里漂着一朵伞状小花。她还说着话,如:“嗨,放松些,您做得棒极了,和我喝杯茶吧。”

如果您在社交聚会之后,意识到有一些否定的话语一直在您的脑海中盘旋,试着想象那批评您的“法官”的样子。首先,告诉他或她:“别讲话。”然后,转移注意力去想一些愉快的事情,比如说海滩、露营、下雪或下雨的日子等。最后,用较亲切、柔和、充满鼓励的话语如“您做得很棒”来取代那批评的声音。如果这些都不起作用,那么想一想某个友善的人,他可能是您在生活中、电影中或电视上所听说过的人物,并让他或她来鼓励您。或许,您可以想象在《绿野仙踪》(Oz)中鼓励 Dorothy 的善良的 Glenda,或帮助灰姑娘的仙女教母,或(坚定、公平的前 UCLA 篮球教练) John Wooden,他期望他的队有好的成绩,但是他也知道每个人都有失误的时候。

这是我的聚会, 只要我愿意,我可以大喊大叫

如果聚会、表演或会议是在您的房子里,情况会怎样? 您可能会感到刺激太大,并总是想着人们在您的家里穿梭的样子,而这种想象会浪费掉您大量的精力。因此,尽量使这种场合变得容易、方便一些。使它简单一些。选择那些您可以提早

作准备的菜肴、外卖或是吃便餐。对性格内向的人来说,既要烹调饭菜又要招待客人通常比较困难。邀请客人时,确定一个开始和结束的时间。如果由您负责决定请哪些客人,那么坚持请那些您喜欢的人。要保证对您和您的家来说,客人的人数不是太多。看一看您是否可以对每一个性格外向的人邀请至少两位性格内向的人。

试着想出一种活动来鼓励人们相互聊天。以下是我曾经安排过的一项活动。在门厅的桌子上,我放了一个装满高尔夫球、夹子、椒盐卷饼、骰子或弹珠的巨大的广口瓶。这些东西的种类越多,效果越好。然后,我让每一位客人在一张小纸片上写下他或她的姓名,并写下广口瓶中估计有多少种东西。当客人们在相互讨论时,这就为他们提供了一些谈资。稍后,在聚会的过程中,我宣布获胜者并分发逗人高兴的奖品。

打破坚冰

我喜欢安排一些可以鼓励人们相互交流的游戏。我最喜爱的一个游戏是将著名人物(或动物)的姓名别在客人的背上。(我通常是让我的孩子或一个朋友来做这件事情。)那些姓名可能来自电影、文学作品或体育运动,只要是最适合我的团体的就好。

这一安排是用来客人们彼此问“是”或“否”的问题,以试着判断他们的背上别的是谁的姓名。“我现在仍然是活着的吗?”“我曾获得奥斯卡奖吗?”“我有尾巴吗?”“我的运动是团队运动吗?”我总是发现“猜测著名人物或动物的名字”的这个游戏对所有年龄的害羞和安静的人们来说都是一个很好的“破冰船”,它可以使气氛变得非常融洽。能够正确猜到自己背上的名字的客人可以获得很好玩的小礼物。

如果是一个小型聚会,我喜欢安排群体的活动或是包括我的所有客人的活动:将爆米花穿成串、剥玉米粒、布置圣诞树、切香蕉片或收集每个人做的比萨等。

从聚会上离开:最精彩的部分

在您穿过河流之前,千万不要冒犯河中的短鼻鳄鱼。

——Cordell Hull

在您参加聚会之前,先要考虑好逃跑的计划。在头脑中确定一个具体的离开的时间。用这种方式您可以知道自己的精力有保证。提前与您的伴侣讨论这个问题。如果您愿意,您可以呆得时间长一点。(如果这样的情况的确发生了,回忆并欣赏这一时刻。因为想要多呆一会儿的美好的感觉不会经常出现。)

无论是什么时候,只要可能就安排好自己的交通工具。在这种情况下,您可以在想要离开的时候就离开,而不必被迫呆到聚会结束。虽然您和您的伴侣分别开车去赴宴的想法看起来有点奇怪,但从长远来看这很有好处。当你们感到已经做好准备后可以分别地离开,这可以避免当您不得不等着一起走或是被迫早早地就离开而可能产生的愤恨。

而且,到走的时候,不要忘记对主人说声“再见”。有时候,性格内向的人太迫不及待地想要离开,以至于忘记了说声“谢谢”。

当您准备离开时,以下是一些屡试不爽的、很可靠的道别的话语:

- ★“我已经是精疲力竭了,所以我打算走了,但是今天过得真的很开心。”
- ★“我今天玩得非常开心,很抱歉我现在得走了。”
- ★“我答应过要在不是很晚的时间回家,所以我们现在得走了。”
- ★“我们今天过得真的很高兴。看见了每一个人,真的很棒。非常感谢您能邀请我们。”
- ★“不好意思,我明天早晨很早就要从家里出发。今天的聚会非常好。很快又会见面再聊。”

如果您感觉自己一次会面都不能再忍受了,那么不要说再见就离开,但是一定要在第二天打个电话、发个电子邮件或邮寄一个表示感谢的卡片。记着,对性格内向的人来说,有很多的方式都可以帮助您不需要通过电话或面对面的谈话而维持很有意义的人际关系并保持自我。

过节：上了身不由己之路？

命运是您唯一的礼物。

——Ralph Waldo Emerson

节日是高度浪费精力的时候。对性格内向的人来说，可能刺激太大。即便是性格外向的人也可能感到太忙乱了。寻找不太拥挤和喧闹的方式来庆祝。许多家庭年复一年地计划庆祝的方式，而没有问一问自己那是否的确就是自己希望的方式，也没有相互讨论一下新的庆祝方式。为什么？因为“那是我们一贯的庆祝方式”。

从过节的“机械模式”中走出来。稍微想一想做点其他不同的事情的可能性。问家庭中的其他成员，什么对他们来说最有意义。并问您自己同样的问题。如果每个人都喜欢以前的庆祝方式，那么就像以前那样庆祝吧。如果他们愿意试一试一些新的方式，那么大家一起来尝试。

比如说，如果你们在一天里得去走访两家的亲戚，这对性格内向的人来说刺激太大了——无论是孩子还是大人——那么，将这走亲戚分作两天去进行。或者考虑只呆两小时——而不是半天——在一个地方。或者，安排大家一起外出，去一些安静的地方。

不是像传统的方式那样大家围坐在琳琅满目的餐桌前过感恩节，我的一个朋友和她的家人选择去红杉林野餐，大家漫步在松软的松针上，还吃了一顿包括火鸡三明治的盛宴。然后，他们躺下倾听阵阵松涛声。

也许您喜欢开始一种新的家庭惯例，就像在沙滩上比赛寻找复活节彩蛋，或是去收容所提供食物之类的活动。我的一个来访者从当地的大学邀请了一位外国大学生到家里来过节。

尽您所能使节日过得丰富多彩但又简便。抛弃那些您不能做的或您不喜欢的庆祝方式。对节日的期盼会很快用光您的精力，所以请记着经常给您自己提供充足的选择。

电话恐惧症

在我分发给性格内向的人询问其内向体验的问卷中，有很多人提到电话恐惧

的问题,所以我决定在这一章将它单独作为一个部分。

以下是大多数性格内向的人对电话的看法:电话是一种干扰,会耗费精力并分散内在的注意力,而您过一会儿又不得不来重新积聚这些注意力;打电话是边说边想,需要马上作出决定,所以它会耗费很多的精力;打电话不能给性格内向的人带来快乐感。性格内向的人在一天里有太多的地方都需要花费精力,所以他们不能一有电话就接,以免消耗精力。

如果您也有电话恐惧症,以下是一些建议:

- ★ 让您的应答器帮您回答,然后等您准备好讲话时再去回复那些电话。我的一个来访者 Matt 是一个售货员,他说如果在每一个电话打进来时就亲自接电话,他可能会被累个半死。所以他有一个回电话的时间,然后给自己一个奖励:在那天后面的时间里一个电话也不打。
- ★ 简短地通电话,除非那是与某个您非常想和他进行深入交流的人在谈话。当您在谈话时,保持呼吸顺畅,如果您有一个无线的或用电机的电话,在您谈话时可以踱踱步。在结束电话时,可以说一些话如:“我本来还想和您再说一会儿的,但是在下一位客人来之前我还得打好几个电话。再见。”
- ★ 对没有马上接电话,不要有罪恶感。这是您的特权。不要对“打电话捉迷藏”(甲打电话给乙,乙不在,甲留言;等到乙回电话给甲,甲又不在,乙留言)感到尴尬。我发现对“打电话捉迷藏”颇有微词的人,往往是打电话很难找到的人,但是他们希望他们打电话时您是容易找到的。
- ★ 不要因为您不喜欢接电话就责难自己。这不是性格缺陷。这样会有助于您理解为什么您不喜欢它。
- ★ 尽量使用电子邮件。

我保证,这是我对社交活动的最后的奉告

在这个世界上,每个人都梦想并需要的一件事就是友爱。

——William E. Holler

研究表明,性格内向的人在社交场合通常很难将注意力分配到几件事情上。

他们非常专注于管理他们不安的情绪,并要花费精力于与其他人进行交流,他们通常没有意识到其他人对他们有怎样的反应。例如,性格内向的人通常没有注意到其他人挺喜欢他的这一事实,所以这种关系似乎并不是很愉快。换句话说,他们可能没有注意到某人以肯定的方式来回应他们的一些社交信号,如微笑、身体倾向他们,以及寻找他们等。(相反地,性格外向的人通常马上就捕捉到这些信号了。)研究者将这种情况描述为社交暗示的解码困难。当性格内向的人离开某一活动时,这种情况常常就发生了——他们不能确认这一活动是否值得参与,而且他们没有体验到那种确信人们很喜欢自己的快乐感。所以,当您下一次离开快乐的聚会时,提醒您自己有很多人喜欢与您呆在一块儿。事实上,我发现大多数性格内向的人在社交场合非常受欢迎——毕竟,那些性格外向的人需要很好的倾听者!

思考点

- ★ 社交活动是会消耗精力的事情。
- ★ 在参加社交活动之前要养精蓄锐。
- ★ 计划好如何进入和离开社交场合,以及如何开始与人交谈。
- ★ 允许您自己作为一个性格内向的人那样去参加社交活动。
- ★ 仔细设计自己的策略;这样做,您会喜欢很多的社交活动。
- ★ 休息并调整所受的刺激。这没有任何问题。

第七章

工作：朝九晚五的危险

当工作呈现在我的面前，奖励也就蕴涵在其中了。

——震教徒箴言

对性格内向的人来说，工作场所充满了许多可能发生的危险。应对此类危险需要各种各样的技巧，这对他们来说完全是勉为其难。这就是性格内向的人为什么常常独自工作，或在家里工作，或在有较多自由的项目中工作的原因。但是，并不是所有性格内向的人都能被安排到非常适合的工作环境之中，所以对于他们来说很重要的事情就是要知道如何避免朝九晚五之间所潜藏着的危险。

几年前，一个当地的公司请我与他们的两名员工谈谈，因为他们俩总是彼此误解。他们希望我能帮助 Jack（性格外向的管理者）和 Carl（他的性格内向的员工）解决彼此之间的矛盾。

我首先和 Carl 谈话。“Jack 用很多的问题来质问我。我想告诉他，停一停、讲话慢一些、给我一分钟的时间。但他不给我思考问题的机会。他根本不听我的意见。他只是说了很多，然后就决定用他的方式去做事情。结果我是头晕目眩、胃部滞胀。我开始在晚上失眠了。”

然后，我去找 Jack 谈话。“我气愤得简直肺都要炸了。Carl 是如此的孤僻。他整天就藏在办公室里。在会议上他一句话也不说，没有一点建议。我认为他简直不是一个团队的成员。”

我马上就意识到，这两个人一直攻击对方的原因很显然就是一个是性格外向的人，而另一个是性格内向的人。因为他们俩都不理解对方，结果就彼此责怪。创造适合的工作环境几乎就是不可能的事情了。

在《工作中的类型论》(*Type Talk at Work*)一书中, Otto Kroeger 和 Janet Thuesen 讨论了性格内向和外向的人在工作中的差异:“与将个性展露无遗的性格外向的人不同,性格内向的人通常较为谦逊。对性格外向的人来说,您能通过观察了解到一切。而对性格内向的人来说,您所看到的只是他们个性中的一部分。他们内向个性中最丰富多彩、最值得信赖的部分并不一定会与外在世界分享。需要经过一定的时间、彼此相互信任,并且在一些特定的环境中,他们才会慢慢地开始展现自己的个性。”

为什么性格外向的人得到了所有的赞誉?

谦逊的人通常都是值得钦佩的——

如果大家了解了他们。

——Ed Howe

很容易理解,为什么在办公桌前埋头苦干的性格内向的人,不会表现得像性格外向的人那样“机灵”。Jane,是一位性格内向的编辑,她告诉我说:“当我最终向大家展示某些观点时,我总是在人们的脸上看见同样惊讶的表情。他们为我在学科领域上所知道的东西而感到震惊。我很安静并不就意味着我一无所知。”

性格外向的人从他们的办公桌后走出来,与人见面、互致问候。他们喜欢随时了解公司的内幕,喜欢在下班后或在周末时与公司同事一起去参加社交活动。他们待人热情、笑容满面。他们喜欢谈论自己的成就,也不介意成为大家关注的焦点。实际上,他们可能非常希望引人注目。在会议上,他们勇于发表自己的观点;他们在群体面前滔滔不绝、妙语连珠;而且他们喜欢在电话上聊天。他们喜欢很多事情都有自己的一份,而且,他们常常会从一个地方赶到另一个地方,看起来非常匆忙又非常重要。他们做决定非常迅速,是活跃的头脑风暴者,而且一点点“言语上的小问题”对他们不会有什么干扰;实际上,他们可能认为辩论非常有趣。他们是天生的自我推销者和组织者。他们是自己的最好的宣传员。

不同的发光方式

性格外向的人就像是灯塔,将他们的光芒射向四方。而性格内向的人更像是灯笼,在自己的内部发光。性格内向的人在如何集中其火焰(即精力)和将注意力分配于什么地方与性格外向的人的差异,可能导致他们在做几乎每一件事情上都有困难。但是正如 Carl 的例子所表明的,这可能在工作中特别成问题。

Carl,与工作场所中的许多性格内向的人一样,为人非常谦逊,丝毫不露锋芒。而 Jack,与工作场所中的许多性格外向的人一样,误解了 Carl 的风格(没有将他看作是团体的一员),也未能欣赏 Carl 的重要的才干和技能。而 Carl,因为他内向的天性,没有意识到 Jack 并没有看到他所作出的贡献。这是相互误解的常见的例子。在本章的后面,我将再来讨论 Carl 和 Jack 如何解决彼此之间的矛盾。

尽管您的发光方式与性格外向的人大为不同,但是您仍然可以对工作场所中大家对您的看法产生影响。在下面的“不露锋芒”一节,我将讨论您在会议中可以怎样散发自己的光芒,为自己(稍稍地)吹嘘一下,并且保护自己的节奏不受太多的干扰。在之后的“共同创造”部分,我将提出一些建议,帮助您提高自己的言语技能以使那些性格外向的雄辩家们也来听听您的言论。在最后面的“消除过分的紧张”部分,我将讲述对性格内向的人来说,最常见的四种压力及其应对方式。最后,是关于性格内向的领导方面的内容。这些话题中的一些内容,不仅适合于工作方面,而且适合于您生活中的其他方面。

记住,很重要的事情是要让您的同事和领导正确地了解您的重要价值。

不露锋芒

千万不要抛弃您自己擅长的领域。

走自己的路吧,您最终会获得成功的。

——Sydney Smith

性格内向的人常常很惊讶地发现,自己在做出相当多的贡献后并没有受到应

有的重视。而且,如果他们再三地未被注意或受到忽视,他们可能会产生憎恨。但他们仍然对事情为什么会这样而感到迷惑不解。工作环境,就像是社会竞技场,需要与性格内向的人的天性相反的能力。他们的大脑机制使他们倾向于以会使自己受到忽视的方式行事。让我们来看一看产生困难的最大的三个来源吧——不愿意

每一个性格外向的员工都应该了解的 性格内向的人的特点

当(占大多数的)性格外向的人与(占少数的)性格内向的人在工作中纠缠不休时,双方都应该了解对方的特点是什么。

性格内向的人

- 喜欢安静以集中精力做事情。
- 关心他们的工作和工作场所。
- 可能在交流方面有困难。
- 知道的东西可能比所显露出来的要多。
- 看起来可能安静又疏远。
- 需要被问及他们的意见和想法(不会坦白地主动说出来)。
- 喜欢解决复杂的需要长期考虑的问题,善于注意问题的细节。
- 在做某事时需要确切地了解做该事的原因。
- 不喜欢别人闯入和干扰自己。
- 在讲话和行动前需要思考和反省。
- 对独立工作感到很满足。
- 可能不愿意被委托去做什么。
- 宁愿呆在办公室或小隔间里而不愿去参加社交活动。
- 不喜欢吸引别人的注意力。
- 在没有什么监督的情况下也能认真地工作。
- 可能较难回忆起别人的姓名和面孔。

在会议上大胆地表达自己的意见,不能够为自己说两句话、吹嘘一下,以及工作节奏很慢——并看一看为什么在这些方面有问题,以及如何加以改善。

为什么性格内向的人不愿意在会议上大胆地表达自己的意见?一个原因是当性格内向的人处于很大的团体之中时,他们常常会发现既要吸收所有新的信息又要形成相应的观点是件很困难的事情。他们需要从会议上离开,用一些时间来对

每一个性格内向的员工都应该了解的 性格外向的人的特点

正如性格外向的人需要了解性格内向的人的特点一样,性格内向的人如果能记着性格外向的人的以下这些特点则能相处更为融洽。

性格外向的人

- 善于与人沟通,喜欢与同事参加社交活动。
- 喜欢了解公司内幕。
- 对别人的要求反应很迅速,往往是不假思索就采取行动。
- 喜欢打电话,将打扰看作是受欢迎的消遣。
- 当工作费事且有重复时容易变得不耐烦和厌倦。
- 通过相互交流和讨论而发展自己的观点。
- 善于推销自己。
- 喜欢身体有大量的活动,宁愿外出四处走动。
- 在思考的同时就可以讲话。
- 有非常优秀的言语技巧,喜欢唇枪舌剑,问许多的问题。
- 喜欢成为大多数观点中的一部分,没有管理者的支持时感觉很孤立。
- 欣赏并喜欢别人的关注。
- 容易被其他性格外向的人所吸引。

信息进行整理和分类。其次,他们需要回想并加入自己的思想和感触。在不受人干扰的环境中,他们可以将各种信息混合在一起,提炼出初步的观点和建议。但这需要时间。(还记得他们大脑中那长长的神经传导通路吗?)这就像是酿酒或烘烤面包。这不是一个可以仓促行事的过程。

第二个原因是,性格内向的人必须花费额外的精力来专心听会议上所讲的事情。对他们来说,将精力集中于外部世界就像是驾驶一部多用途箱式跑车(SUV):它是一个浪费精力的东西。所以,他们几乎就没有什么精力来讲话了。通过大胆地发表自己的意见而吸引大家的注意力无疑会使他们精疲力竭。如果他们的确是发表自己的意见了,也可能是低声的、没有眼神的交流,并表现得犹豫不决。同事们可能就不会注意他们的讲话或认为他们讲的东西没有什么意思。

第三,大胆地讲出自己的意见通常会增加性格内向的人处于团体情境中时可能感到的紧张。这使他们很难语音清晰地表达出自己的观点。性格内向的人通常不能从容地讲话,除非他们感到很放松和很舒服。如果因为其他的一些什么原因,团体中有冲突或刺激太大,他们的“大脑封闭”状态会更加严重:他们搜肠刮肚但就是找不到自己想说的字词。这样的事情发生几次之后,他们就会担心那种可怕的感觉,并变得不愿意在会议上发表自己的观点了。

第四,当性格内向的人在会议上发表一个可能和当时发生的事情不同步的意见时,他们通常就会提前做非常多的思考。或者,因为他们的不同的思维风格,他们陈述的可能是已经经过部分思考的观点或者就是他们最后的想法。在他们意识到自己所说的内容并不适合团体当时的情况或有一点让人们迷惑不解之后,他们常常就断定是自己没有很好地表达自己的想法并可能马上停止全盘地讲出自己的观点。

怎样让同事知道您在开会时积极地参与其中

- ★ 在开会前到安静的、没有人的地方去做五分钟的深呼吸以好好地放松。
- ★ 在同一天尽量不要安排太多的会议;在会议之间休息一会儿。
- ★ 当您走进时,向房间里的其他人问好并微笑;在离开时注意说再见。
- ★ 当您到达时,寻找一个策略性的位置坐下来(靠近门便于迅速出去休息)。
- ★ 做笔记。这可以帮助您集中精力思考而减少外界的刺激。
- ★ 使用非言语的信号,如点头、眼神的交流和微笑来使其他人知道您在认真听讲。

- ★ 说点什么——问一个问题、重述其他某个人说的话。
- ★ 通过以一种坚定的嗓音说出一句开场白：“我想补充一些……”或“我的想法是……”，来吸引人们的注意力。
- ★ 使您的观点有一个开始、中间和结尾。
- ★ 如果您知道您的想法与大家不同步，可以说：“我想对您几分钟前所讲的问题作点补充，Stan。”
- ★ 让人们知道您将继续思考某一话题：“对这个问题我想再考虑一下，然后再告诉你们我的想法。”
- ★ 在会议结束时，对主持人、发言的人或部门领导表示感谢。
- ★ 如果您发言了，无论情况怎么样，都要祝贺您自己。
- ★ 第二天，通过电子邮件、便条或备忘录给出您的意见。问问别人对您的观点有什么反馈：“您认为怎么样？”

“如果我告诉了您，我将不得不杀了您”

如果您不将自己的脚放在困境之上，您将永远不能跨越那道鸿沟。

——Liz Smith

我的来访者 Samantha 非常的沉默寡言，通常需要我去问她：“对那个问题您可以再说点什么吗？”有一天，我戏谑地对她说：“您今天是在为 CIA^① 工作吗，您不可以对我暴露任何个人的事情吗？”她看着我，眼里泪光闪闪地说：“如果我告诉了您，我将不得不杀了您。”我们都笑了；我们都理解，在大多数时间里她都感到是多么的暴露于外和刺激太大——即便是和她的心理治疗师在一起。不难设想，她向同事泄露自己的任何事情时肯定会是多么的困难。

为什么性格内向的人不能向外界更多地展示自己或使自身环境有所改善呢？如我在前面的章节所提及的，性格内向的人有个人空间的要求。他们喜欢自己的空间。他们保持个人空间属于自己的一个方式就是提防自己向外界展示了什么，

① 译者注：美国中央情报局。

从而减少向外消耗的能量并限制来自外界的刺激。

性格内向的人不愿意分享他们知道的事情的另外一个原因就是，他们经常并没有意识到自己知道的所有事情。他们认为自己那丰富多彩的情绪的、智力的和富于想象的生活是理所当然的事情。除非是朋友碰巧提出了一个特别的话题，比如说航行，否则，性格内向的人不会知道自己在哪个方面具有那么丰富的资源。或者是他们可能知道自己对某个神秘难懂的话题很感兴趣，比如说大熊猫是怎样繁殖的这个问题，但是他们认为其他没有谁也会对这个问题感兴趣。

同时，性格内向的人经常感到自己没有必要告诉其他人自己正在做着的事情——特别是工作——因为，如果他们是领导，他们会留意谁投入了多少的时间和精力。性格内向的人没有意识到，性格外向的人不会像他们那样关注同样的行为。性格外向的人需要更详细地被告知性格内向的人在工作中的所作所为，否则，他们会以为没有什么事情发生。

性格内向的人不愿意暴露自己的内心世界的最后一个原因是他们并没有在寻找外界的认同。尽管他们也希望自己的成就受到欣赏，但是受到大众的关注会让他们觉得痛苦和/或不舒服——就像是听到指甲在黑板上划过一样：尖锐刺耳、让人烦躁不安。

所有的这些因素加起来使性格内向的人表现得冷淡、不配合，或者是最糟糕的情况，表现得筋疲力尽。

如何在不感到过分“暴光”的情况下来点自我吹捧

- ★ 提醒自己说，如果自己与一个同事分享个人信息，自己就经常有权利结束一次闲谈或巧妙地回避个人方面的问题。
- ★ 让您的领导知道您对哪种类型的工作、项目和任务感兴趣。
- ★ 您自己发动一次会议——选择时间、地点、长度、议程和参与者——如果您在一个团体项目上做事。
- ★ 在您感兴趣的话题上，为公司业务通讯写一篇简短的文章。
- ★ 告诉您的领导您的某个成就：“我解决了那最后的一个问题，我明天就将报告交给您。”
- ★ 以一种从容、放松的方式与您的同事分享个人的信息。比如说，在等待使用复印机或传真机时，与他们聊一聊您的爱好。

- ★ 学习接受别人的赞美,并说“谢谢您”或“非常感谢您对我说这些”,这可以鼓励人们承认您并对赞扬您感觉很开心。
- ★ 对其他同事给予赞美和认可。
- ★ 在公司郊游野餐时或为一个生病的同事买花收钱时,主动提供帮助;其他人将把您看作是团队的一员。

三思而后行

性格内向的人通常比性格外向的人动作慢一些。这是他们可能表现得疏远和冷漠的另一个原因。他们需要分期分批地花费自己的能量储备,在预期的增量范围内合理分配他们的能量。否则,他们就会耗光自己的能量,而感到疲惫不堪、精疲力竭。在工作进行的过程中,他们希望有时间来全面地考虑问题,并保持对它的评估。在紧张的工作环境中,性格外向的人可能会认为,因为性格内向的人动作较慢,所以他们不机灵、对工作不热心,或是难以胜任工作。

因为性格内向的人倾向于慢吞吞地讲话,中间还会停顿较长的时间,所以他们可能表现得对自己的观点很犹豫或不确定。实际上,他们对自己的观点可以说是深思熟虑。而且,因为他们重视问题的含义,他们希望做到言辞准确,要选择正好恰当的字词来表达自己的意思。但是这几乎会使性格外向的人着急得要发疯了。痛痛快快地讲出来吧,他们会这么想。

此外,性格内向的人非常乐意考虑其他人观点的价值如何。但是,他们自己的观点中实际表现出的意思却会被错误地理解为缺乏说服力。如我前面所提及的,性格内向的人通常不会麻烦地告诉其他人自己的思维过程。可以预料,这会导致相当多的误解。

如何让同事知道,尽管您的节奏很慢, 但您常常能取得最后的胜利

- ★ 对您的节奏持幽默的态度。
- ★ 在一天中,很早就分配好任务;不要让他们来抓住您做事,浪费精力。
- ★ 如果某事出人意料地发生了,不要很慌张。在您采取行动前,做几个深呼吸,并提醒您自己说,当这个紧急事件处理好后,您很快就又能够回来按自己的常规进行工作了。

- ★ 偶尔表达一下自己的情绪反应：“Erin,知道了您的想法让我感觉很兴奋；它们真的很棒。”
- ★ 告诉您的同事,当您沉默时,您是在思考问题。“那是一个很好的观点,让我来想一想。”
- ★ 如果您所在团体的其他成员在您前面走了,不要让自己受到伤害。可以请他们为您留一个座位。
- ★ 当您知道将讨论某个具体的话题时,可以准备一些评论(在纸上写下来),以便您到时能够迅速地做几个简短的评述。
- ★ 让人们知道您在关注*他们的*项目:“我帮您想过您的方案,Bill,而且我有一些想法。如果您愿意,我可以发电子邮件给您。”
- ★ 向您的领导解释为什么您需要一些时间,以协商完成任务的最后日期。
- ★ 问其他人对您提供的想法有什么意见。

路途上的时光

利用您上下班在路途上的时间,用一些肯定的想法来激励您自己。

- 提醒您自己您那天完成了些什么。
- 为您所练习的任何健康的习惯而祝贺自己。
- 回忆愉快的交谈和您得到的赞美。
- 回忆您提出的任何新的想法。

为什么您应该散发自己的光芒

您是一名优秀的员工,重要的是您不要忘记自己作出的贡献。每天提醒您自己您所带到人们中的杰出的品性:专注力、忠诚、深思、坚持性、坚定的意志、创造性、新颖的想法、有远见和渊博的学识等,随便就可以提出几个性格内向的优势。性格内向的人通常是那些每天安静地工作、改善工作场所环境的人。他们有能力既做出困难的决定又给予同事一些空间。他们发展持久的一对一的关系,即便没

有严密的监督也会认真地工作。性格内向的人倾向于体谅人、为别人着想,并且希望与别人通力合作。他们是认真的倾听者和有耐心的教导者。每一天都在您自己前进的方向上散发一些夺目的光芒吧。

共同创造

世界的变化源自于人与人之间的创造性互动。

——John Gardner

谈话可以实现“工作交流”。不同的交流风格有利于形成资源丰富且有创新性的工作环境。现在,我将讨论在以下五个领域,通过合作创造可以使我们调和彼此的风格,实现个人独自工作难以达到的结果。当员工们精通于非言语的交流,有较强的冲突解决技能,有能力参与辩论、参加头脑风暴,以及直接地提出自己的要求等,成功的公司便不断地成长并维持着自己的发展。在这些领域强化交流技能,可以创造出一种让其中每一个人都能获得成功的工作场所文化。

对话中的左右为难

所有的工作场所都会因人们相互交流的方式而增强或削弱自己的实力。在性格内向和外向的人之间没有任何事情会比他们的交流风格更容易产生较大的差异,也没有任何事情,如我前面所提到的,会更可能引起误解。

每一种形式的交流都需要消耗精力。言语交流涉及我们如何谈话、我们关注什么、我们听到了什么以及我们如何反应。正如我们所看到的,对性格内向的人来说,谈话通常是有一点成问题的事情,因为它要求充沛的精力。性格内向的人在讲话前需要有十足的精力,因为相互的交谈和寻找适当的字词来回应对方的话语会很快消耗光他们的精力。

实际上,研究表明我们所展示的超过一半的自我——比如说,我们是友好还是敌对,合作还是疏远——不是通过我们的言语加以传递的。它是通过我们的身体语言如微笑、皱眉、叹气、触摸、敲动我们的手指、眼神的交流等加以传递的。与您的同事通过书面(或通过电子邮件)的形式进行交流,是表达您的观点并让大家了

解您的另一种方式。因为这些“微交流”正如它们的名称,只消耗较少的能量,对性格内向的人来说,它们是在工作中改善交流的最好的方式。您可以炫耀您丰富的学识,但是要以一种不要太张扬的方式进行。您可以让您的同事对您了解更多,并能保存您大多数的“内在精力”来应对那些最为必要的交谈。

跨越内向/外向交流的鸿沟

与性格内向的人进行交流时,最可靠的办法是:

- 同一时间只谈论一个话题。
- 询问,然后倾听。
- 给每个人充足的反应时间。
- 任何人在讲话时,都不要随意打断。
- 如果可能的话,用书面的形式进行交流。

与性格外向的人进行交流时,最可靠的办法是:

- 口头交流。
- 让他们谈话并通过大声谈话进行思考。
- 涉及多种多样的话题。
- 期待立刻的反应。
- 保持话题的生动。

如何谈话较少但交流较多

- ★ 用微笑的方式来向您的同事或领导打招呼。
- ★ 在会议上或团体中,向发言者点头或与之保持眼神的交流。
- ★ 将身体转向发言者,以表示您对他或她所说的事情很感兴趣。
- ★ 认可身体空间的差异。例如,您可以说:“让我们使中间的椅子空着,以便我们都能够使身体活动得开一些。”
- ★ 向和自己相同的员工问好和说再见(似乎如此显而易见,但有时候我们会

忘记)。

- ★ 寄送感谢信、电子邮件或电子音乐卡给同事,祝贺他们的一个成功或告诉他们您很欣赏他们做的某些事情。
- ★ 复印一篇您认为某个同事或领导会感兴趣的文章,并附上一张便条送给对方。
- ★ 如果您的工作环境适合,可以送生日卡或节日卡。
- ★ 在您的所有成果上都署上您的姓名。

如何建设性地解决矛盾

在有相反的需要时,矛盾在任何时间都可能发生。一些人(通常是性格外向的人)热衷于观看火星四溅,而另一些人(通常是性格内向的人)却是竭力避免矛盾。他们愿意做任何事情而不愿意面对矛盾。矛盾会耗光他们的精力,所以他们尽力避免与人发生矛盾。但是,忽视矛盾通常也是一种错误。一方面,矛盾不会消失。另一方面,性格内向的人的身体会承受问题没有解决时的压力——实实在在的压力。他们会体验到头痛、胃痛,和一种抑郁、萎靡不振的感觉。因为矛盾很容易就会扩大化,所以学习在矛盾初期就处理好它们是一个很好的办法。

请练习以下步骤,以便您在需要时可以采用:

解决矛盾的步骤

1. 明确问题的实质并对之形成一致的意见。
2. 了解您的内向的性格和其他人的外向的性格对问题会有怎样的影响。
3. 试着从您的同事的角度看问题。
4. 在头脑中以性格内向/外向的角度来解决问题。

那么,在本章开始处我曾提及的两个人,Carl 和 Jack,怎样来解决彼此的冲突呢? 他们可以采取哪些步骤来跨越彼此那交流很困难的鸿沟呢? 依照上述的方法,我建议 Jack 和 Carl 首先明确引起争论的地方,并在彼此有争议的地方达成一致。Jack 和 Carl 解释说他们总是误解对方。其次,我们讨论他们之间的不同,性格内向/外向风格上的不同——不是正确或错误,而仅仅是不同——以及这会对他们的交流产生什么影响。第三,我建议他们站在对方的立场上看问题。Carl 是否意识到 Jack 非常希望听到他的意见但发现他很保守,从而感到非常受挫? Jack 是

否理解在会议上 Carl 承受了多么大的压力,以及让他讲话是多么的艰难? 第四,我要求他们不要对彼此的行为持有偏见,以便顺利地解决问题。

结果是 Carl 认识到他应该尽量远地离开办公室那忙乱的节奏。所以他提出请求并得到 Jack 的批准,可以在一个与这些活动隔开的地方办公。Jack 了解到 Carl 不喜欢马上回答问题,并同意在会议的前一天就将会议的议程告诉 Carl。通过这种方式,Carl 可以在没有压力的情况下思考自己的(很好的)观点,并有充足的时间来斟酌自己的想法。

Jack 决定给 Carl 分配一些需要花费很多时间并很枯燥的项目,那些他自己很讨厌并从来没有想到其他任何人会喜欢的项目。而 Carl 也认识到需要让 Jack 更多地了解自己的才能,这可以牢固地确立自己在公司团体中的地位。

有时候,与同事直接地解决问题不大可能。比如说,我的一位性格内向的来访者 Danielle 发现她自己就处于这样的一种情况之中。当她被要求与一位非常喜欢说话的、性格外向的同事 Ina 分享一个小隔间时,矛盾就出现了。整天与 Ina 在一起度过——Ina 喋喋不休地对着她、对着自己、对电话中的人或对任何碰巧路过的人说着话——这使 Danielle 的神经紧张得几乎要崩溃了。而且,这大大地妨碍了她集中精力做工作。但是,当她去向领导要求换到另外的一个小隔间去时,领导却不同意。原因是什么呢? 他希望 Danielle 安静的举止和优秀的工作习惯可以感染 Ina。Danielle 不知道该怎么办才好。她不想与 Ina 发生冲突,特别是因为她们都处于同一个小隔间里面。“我感到很无助。”她告诉我说。

Danielle 不得不自己寻找解决问题的办法。她知道 Ina 是不可能改变她那“好闲谈”的个性的,特别是她们的领导已经与 Ina 谈过此事。Danielle 和我共同商议并提出了几个方法来帮助她改善这个情况而不用离开或变得神经紧张。

Danielle 告诉 Ina 说,在安静的、“像公园一样的”环境中,她能工作得好一些,所以她们在中间放了一排叶子很多的绿色植物将小隔间分隔开来。这看起来有野外的风味,而且也不会那么明显地表现出对 Ina 的排斥。Danielle 戴着耳机听着轻音乐工作,这样她就不会听到 Ina 的自言自语了。我们商定 Danielle 可以偶尔地与 Ina 说说话,但只有在 Ina 直接地与她说话时才说。如果 Ina 是在很随意地自言自语,Danielle 就不去搭理她。如果 Danielle 需要集中精力做事,她可以使用耳塞或请求 Ina 在具体的某一段时间内少说一些话。Danielle 现在感到不那么疲惫了,而

且她和 Ina 相处非常愉快。

不是避免矛盾,而是尝试创造性地解决矛盾。您可能会惊讶地发现,自己可以在改善工作生活的同时,处理好工作中的关系。

展现自我

在某些时候,几乎我们所有的人,都会发现我们自己无论是喜欢与否都不得不在团体中讲话。以下是一些帮助您尽量表现得好的提示:

- 接受发言者会产生的焦虑的事实——每个人在发言时都会焦虑。
- 分析您的听众,使您的讲话有针对性。
- 了解您的话题。
- 做一些练习,直到您感到舒服为止。
- 在您发言前的一个星期,设想您自己感觉很自信。并设想一位认真的听者。
- 在发言时,寻找一些友好的面孔,并看着他们。
- 讲话比您平常响亮一些。
- 使用您那天生的幽默。
- 记着每一次发言并不一定都要十全十美。
- 结束时祝贺自己!

言语争论

研究发现,性格内向和外向的人其争论问题的方式不同。性格外向的人经常以一种非赢即输的方式进行争论。他们强调正确与否。有时候,这使另外的人(经常是性格内向的人)感到受冤枉。许多性格内向的人以一种双赢的风格来争论问题。他们希望每个人的观点都为大家所知。总之,性格内向的人倾向于多询问而少批评。他们很少局限于自己的角度,而倾向于考虑所有的有价值的观点。

在工作中与性格外向的人进行言语上的争论会非常地浪费精力。记着不要对性格外向的人那更好胜的风格持有偏见。以下是一些补充的提示,可以帮助您提高口头表达的技能。

- ★ 保持镇定,并保持正常的呼吸。
- ★ 提前思考对您的观点可能提出的反对意见。在您发言时,陈述这些可能的反对意见,以及您的对策。
- ★ 在其他人的提出之前,就尽量地包括各种可能的反对意见。
- ★ 如果某人提出了一个意料之外的反对意见时,注意认真地倾听。重述这个反对意见,并问对方您总结得是否正确。(这可以给您一些思考的时间。)
- ★ 如果这个反对意见很有价值,以一种惯用的方式赞美这个人:“您是对的,我们需要找到一个办法来解决那个问题。”
- ★ 如果总是有人提出反对意见,问:“您认为我们怎样才能达成一个可操作的解决办法?”
- ★ 记着您有着非常有价值的观点以及有表达不同意见的权利。

头 脑 风 暴

头脑风暴的目标是产生许多的想法。这里的想法无质的要求,只有量的需要。脱口说出各种各样的想法可以将您大脑中的东西唤醒,使您勇于创新,并帮助您在如今变化多端的市场中保持竞争力。性格外向的人讲出头脑中的想法是很自然的事情,因为他们是通过活动而获得旺盛的精力,而且他们可以在思考的同时就没有任何困难地发言。而另外一方面,为了不受约束并不引人注目,性格内向的人需要有安全感和归属感。因为他们的观点倾向于较为“格格不入”,他们需要确信自己不会受到别人的批评。对他们来说,比较有益的方式是当其他人在提出各种各样的想法时,他们只是倾听,然后第二天再告诉大家他们的意见。这给了他们夜间“咀嚼”(反思)的时间,以消化所吸收的信息并产生一些新的想法。

如果是您在负责组织头脑风暴活动,以下有一些您可以采纳的步骤,以确保创造一种畅所欲言的气氛:

第一阶段

- ★ 解释说将请大家来随意地但详尽地讨论某一个问题或概念,任何人都可以

提出任何的观点或联想。

★ 解释说某一些人将只是听,然后第二天再汇报他所听到的观点及自己的想法。

★ 写下所有的观点和联想。

★ 向大家明确指出,所有的观点都很好。没有正确和错误之分。

★ 明确地告诉大家不允许有任何的批评!

★ 表示非常愿意收到有补充意见的电子邮件。

第二阶段

★ 将所有的想法和联想纳入不同的主题之中。

★ 根据公司的目标对不同的主题进行排序。

★ 讨论结果。

★ 选出最好的三个解决方案。

★ 选出最合适的一个方案。

提 出 要 求

如果您是一名性格内向的员工,有很多时候您需要向您的领导提出您的要求。很多性格内向的人在此有一些困难。向别人提出要求,不仅将他们放到了大家关注的焦点之上(这是他们天生就不喜欢的事情),而且也会消耗他们大量的精力。许多性格内向的人担心自己的大脑将变得一片空白,或会忘记自己想说的事情。或者,他们担心自己在会议上不能正常地思考问题。如果您也有这样的问题,请试一试下面的某一条策略:

★ 在纸上写出您想要提出的要求。尽量具体一些。

★ 预期您的领导可能提出的反对意见,也把它们写下来。迅速地写下您将对之加以反驳的证据。

★ 在镜子前或在伴侣或某个朋友面前练习讲话。(在一些可能引发焦虑的发言之前,性格内向的人如果已经先演习过了,他们通常会表现得比较好。)

★ 不管结果怎么样,都祝贺您自己敢于提出自己的要求。如果您没有获得成功,记着您永远都可以回去再次提出您的要求。看一看您是否能再考虑一下您的谈话方式,并提出更多的方法来消除您的领导的担心。

消除过分的紧张

我发现对性格内向的人来说,在工作场所中有四个方面是特别地成问题。第一个是让他们感到很恐怖的最后期限。随后我就将谈及应对最后期限而又能保持冷静的一些策略。第二是干扰。其实,只需要用一些方法您就可以轻松对付那些性格外向的人突然冲进来并问您“就一个小问题”的场合。第三,如果您担心回忆不起姓名或面孔,这里有一些技巧可以帮助您将它们牢牢地固定在您的记忆之中。最后,作为一名性格内向的人,您在工作中偶尔会感到压力太大——所以,我将提出一个五步的计划,用来帮助您在需要时减少那些让您感到害怕的“火烧眉毛般”的感觉。

应对最后期限的五个策略

正如我前面所讨论过的,性格内向的人在最后期限问题上常常会有一些困难。他们会担心,如何能有足够的精力来完成这个任务,并要在没有失败的阴影笼罩的情况下来思考自己手头的事情。他们可能需要对领导解释为什么自己需要额外的时间来完成这个工作。出乎意料最后期限是最成问题的事情。这种感觉有点像“突然死亡”(sudden death,这是来自体育的一个术语,用于当两个队打得不分胜负的情况下,一方为了获胜必须得分第一^①)。如果您与一位性格内向的领导共事,最后期限可能是较早就会讨论的问题。试着让他或她确定的最后期限有弹性一些。说您已经认识到最后期限不可能总是很宽松的,但是您越早知道最后的期限,您的工作会越好。

无论最后期限是什么时候,着手工作时就将任务分解成小的部分。对性格内向的人来说,这是最有益的方式。它有助于您减轻焦虑、头脑不清和无助的感觉。

★ 将最后期限写在您的台历上。然后将您的任务分解成一小部分一小部分的。明确如果按时完成任务,您应该做些什么工作。

★ 在您的日历上写下您每天应该完成的事情。留出您精力最旺盛的时间用于

^① 译者注:特别地,在此段时间内,若一方得分领先,即决定胜负,比赛立即结束。

您的项目。(例如,我确定除了星期天,每天上午从六点钟到十点钟都用于做某事。)

- ★ 在时间表上留出一定的空间以防有意外的工作和干扰。
- ★ 如果您在某一天不能够完成计划要做的每一件事情,请不要批评您自己。只要在后面几天重新将工作分配成较大的部分并完成它们就可以了。
- ★ 经常对您自己所做的事情给予一些奖励——买一本新书、看一场电影、吃一个小甜饼,或玩一场电子游戏。

如何避免别人的“就一个小问题”和其他的干扰

除非是正在期待着别人的来访或当时的精力非常充沛,否则对性格内向的人来说,干扰是十分糟糕的事情。这常常会使他们莫名其妙地感到心烦意乱。而另一方面,性格外向的人很容易从一件事情转到另一件事情上。他们往往就是因计划之外的偶然的事情而获得成功的。而且,他们真的很不明白,为什么您不喜欢他们突然走到您的桌前并举着一个手指说:“就一个小问题。”

为什么干扰是让许多性格内向的人感觉难以应付的事情,这有一些生理上的原因。首先,您可能正在深思,很难从注意力高度集中的问题中走出来去谈另外的话题——这通常被性格外向的人理解为反应迟钝的过程。这可能需要您用上一两分钟来打断高度集中的注意力,所以您可能感到有点困惑或不能马上就理解那些言辞伶俐的性格外向的人对您所说的话。您不得不理解新的话题。转变思考的问题要花费精力。在应对别人的干扰之后,您得用更多的精力才能回到您先前思考的“位置”和高度集中精力的状态。有时候,您可能好多天都不能回到您当初的“状态”。

我有一对夫妻来访者,他们也是一个法律公司的合作者。Zoe 的性格内向,而 Ethan 的性格外向。如果她正在写一篇辩护状,当有人——即便是 Ethan——打开她关闭的房门时,她会变得焦虑和烦躁不安。Ethan 喜欢跑进她的办公室问这问那,结果对她的冷淡感到非常恼火。我向他们解释了为什么他们各自是以不同的方式去看待别人的干扰。当我解释了其中原因之后,Ethan 说:“在我看来,这非常奇怪;因为我常常是在与别人谈话后感到活力十足。”Zoe 开始变得活跃起来并说:“能认识到干扰使我感到如此烦躁的原因,你不知道这让我有多么兴奋。因为我从

来不知道为什么我讨厌别人的干扰。”

以下是一些策略,可能可以帮助您减少或转移别人的闯入和干扰:

- ★ 在您的门上挂一个写着时间的牌子,说明可以来找您的时间。
- ★ 设计您自己的“请勿打扰”的牌子。尽力让它充满幽默。例如,可以画一个卡通图像或一个姿势像雕塑“思考者”(The Thinker)那样的图像。
- ★ 将您办公室的椅子上放满各种各样的纸张、文件,或更进一步地将多余的椅子从您的办公室搬走。
- ★ 说:“我现在不能接待您,但是我到十点钟就有空了。您可以那个时候再来吗?”
- ★ 通过站着谈话并逐渐移到门口而使谈话变得简短,说:“对不起,我的工作的最后期限要到了,我得回去工作了。”
- ★ 对每一次谈话都限定一个时间:“让我们星期三谈 15 分钟。这个时间够了吗?”
- ★ 挡回不速之客。可以通过走到您的小隔间或办公室的门口,并说您正好要去参加另一场会议或去休息室,并提议:“我们可以边走边说。”
- ★ 如果您需要“逃走”了,可以保持点头但停止谈话,并时而看着其他地方或看看手表。
- ★ 寻找一个隐蔽的地方来思考问题——卫生间、员工休息室或饭厅的安静的角落——当所有的其他方法都失败了的情况下。

四种恢复记忆的方法

当我年轻的时候,我能够回忆起任何事情,指出它是否发生过。

——Mark Twain

Marta 告诉我说,当她被介绍给一个新的顾客,然后只是几分钟后她就不能回忆起那人的姓名了,自己是多么的尴尬。“我简直想藏到桌子下面去。”她说。

研究表明,许多性格内向的人在面孔和姓名认知方面有困难。事实上,有一些研究者推论说,难于认知熟悉的姓名和面孔,增加了性格内向的人对在社交和工作场合中与人碰面的焦虑。如果这些问题也发生在您的身上,以下是一些可以帮助

您将一个姓名或面孔牢牢记在您的脑海之中的技巧。

- ★ 寻找不寻常的特征——一道伤疤或一颗痣、嘴唇的形状、插满发饰的头发、眼镜,或头发的颜色等。
- ★ 将这个人的姓名与生动的形象联想在一起。例如,“Karla”让我想起一辆红色的运动车。“Glenda”让我想起英国的长满青苔的峡谷。
- ★ 当您打招呼的时候重述这个姓名:“嗨,Karla。”
- ★ 当您在这个房间四处走动时,看几次那个人。在您的脑海中,将对方的姓名与您所建立的联想放在一起。

如果您的确是忘记了某人的姓名或面孔,让您自己休息一下。每个人不时都可能头脑变得一片空白。

减小“压力”的五步计划

当我们感到刺激太大或压力太大时,我们不能思考、缺乏创造性,工作也没有绩效。学习一些让自己平静下来的方法就显得非常之重要。

第一步:

弄清楚您的身体的状况

放松——减小“过大的压力”——其第一步就是将您的“精神状况”与您的“身体状况”分离开来。我知道这是说来容易做起来难,但是您可以学着做一做。作为一名心理治疗师,如果我的某位来访者是因压力太大而来,我总是通过要求这个人(让我们就叫她 Cassandra 吧)舒服地坐在可以滑行的椅子上而开始咨询。然后,我要求她描述身体的感觉怎么样:“告诉我您的身体感觉怎么样,Cassandra。”如果她在回答这个问题上有困难,我就问:“您的手臂感觉怎么样? 您的手有刺痛感或感到麻木吗? 它们绷得紧紧的嗎? 感到很沉重吗? 耸耸您的肩,看看它们感觉很紧张吗?”通常这些问题可以使人进入正常工作的状态,来访者开始描述自己体内的焦虑(有刺痛感、紧张、有想要离开的冲动)或压抑(沉重、疲倦、行动迟缓、缺乏活力)。您让自己或其他人越清楚您的身体的状况,您就越能够学习如何帮助自己。

第二步:

深呼吸,并喝一杯水

第二步就是吸入一些氧气。请注意呼吸的过程。大多数人在刺激过大的情况

下会屏住呼吸。所以,来个腹式呼吸并将腹中浊气吐出。在您的呼吸变深之后,绷紧您的身体肌肉并维持一分钟。注意感觉较放松和感觉紧张之间的差异。喝一杯冰水。研究表明,即便是轻微的脱水也会对注意力的集中、思维、新陈代谢和神经递质的运动产生影响。在《精力充沛地生活》(*High Energy Living*)一书中,Robert Cooper 博士指出,水可以“刺激并增加您全身的精力,并能增加您的大脑和感官的机敏度”。

第三步: 注意您在头脑中对自己说着些什么

减小过大的压力感的第三个步骤是注意您的大脑在想些什么。当我们的身体感到有某种感觉,往往就赋予了它某些含义。我们甚至还不知道这一切在发生着。当我们还只是孩子的时候,这一过程就开始了,所以当我们长大之后,它就变成自动的了。它像这样在起作用:您的胃部感觉紧张。您的无意识的反应就是害怕。害怕意味着危险。危险意味着一些很糟糕的事情正要发生。而随后会发生什么通常是有意识的。您的大脑中有一个声音在说:我不能那么做,我会失败的。这个声音强化了您最初的害怕,于是您感到丧失勇气。还记得在第三章,我谈到了性格内向的人,其大脑中有一种在压力过大时减少刺激的机制吗? 来访者可能以一种惊慌失措的嗓音对我说:“我不能思考问题。我不能回答我发言过程中的一些问题。”

请注意您大脑中的那个声音,并听一听它在说些什么。学习将它变成平静的声音,这有助于减少您的恐惧。“我只是感到有点焦虑,但一切都会好起来的。”“我感到有点紧张。但这并不意味着会发生一些糟糕的事情。我会好起来的。”

第四步: 回忆往昔……

第四步是回忆您曾经应对过的其他有压力的情境。当我们压力太大时,我们会忘记自己知道的事情。我的一个来访者,Allie,对自己将要主讲的一个讲座充满恐惧。我便问她在其他的发言中她能够回答一些问题时,当时的情况怎样。“噢,是的,”她说,“我想起来了,我曾经应对过那样的情况,对吗?”“如果您的大脑变得一片空白,您会怎么做?”我问道。她回答说:“我可以,让我考虑一下那个问题,或者我会问是否有哪一位曾经碰到过这样的问题。他是怎么做的? 我不用亲自回答所有的问题。”“并且,请记住,”我说,“您可以经常这么说,我在开车回家的路上

会帮您想出一个好主意,但是现在我还没有什么想法。”请提醒您自己:您能够学着调适您的思想和身体中压力过大的感觉。您曾经那样成功地应对过,您能够再次成功地应对。

第五步: 认识到压力的“积极”的作用

感到压力过大是内向的一个部分。请不要批评您自己。这是您的一种无价的品质。请记住,它意味着您吸收了大量的信息,而且您的大脑非常活跃。

与领导的工作配合

许多性格内向的人是领导,知道这个事实可能会让您感到很惊讶。他们通常展现出优秀的领导才能:正直,优秀的判断力,决策的能力,幽默感,旺盛的求知欲,看问题时能充分考虑过去、现在和将来的能力。尽管为一位性格内向的领导做事在许多方面都非常容易,但也可能会出现这样那样的问题。性格内向的领导可能会忘记与员工交流一下对工作的期望,可能没有给予相应的权力,也可能没有意识到对做得很好的工作加以表扬或奖励的重要性。

在我的职业生涯早期,我为一位性格内向的领导工作过一年多的时间。对我来说,很幸运的是我不会受到很多的监督,因为我看见 Trisha 本人也就只有两次——大多数时间,她用书面的方式与我交流。她在我总结的培训材料上写下简略的评语,以及给我一些便条谈及我的学生给我的评价。仅此而已。对性格外向的人来说,这种管理风格会是非常恐怖的。他们可能希望能有更多的合作,有更多工作上的反馈,以及更多的会议。我记得我们一整年都没有开过一次会。

无论您是一位性格外向还是内向的人,如果您学会通过电子邮件、便条和备忘录等形式让他们知道要做什么事情,您就能够与这样的领导和谐相处。如果您想要有更多的反馈,可以提出自己的要求。性格内向的领导可能没有想到您需要那些反馈。因为他们自身一般不依赖外界的激励,所以他们没有认识到许多员工还需要鼓励和给予权力。

研究表明,性格内向的人处于管理岗位时,对员工的授权不如性格外向的领导那样容易。如果您是一位性格内向的领导,请注意以下所列的要点并记着性格外

向的员工比性格内向的员工更需要有各种各样的激励。

交流您的期望

- ★ 讨论工作中的期望,并用书面的形式将它们写下来。
- ★ 问一问您的员工的反馈。
- ★ 给他们一些反馈,在您看来他们有哪些优点,以及有哪些地方需要改进。

提示语

我的一位性格内向的来访者 Anna 最近开始了一份新的工作。她告诉我说:“Marti,您不会相信,我的新领导是一位性格非常内向的人,但她在机构中处于非常繁忙的位置,要承受大量的干扰。她在桌子上贴了一块巨大的牌子,上面写着‘集中精力做事’,以帮助她集中精力。她在脖子上系一条橙色的有标记的缎带,以让人们知道她当时的情绪怎样——她是否想与同事谈话或是否只想专心于工作。”我请求 Anna 给我写一张那些提示语的清单。当我们看着时,我们都笑了。“您的领导真的很了解她自己。她是您的很好的模范。”我说道。以下就是她在办公室系着的标记:

- 请勿打扰!
- 请过来吧,我已准备好回答问题。
- 休息中,请不要谈论工作。
- 请勿打扰,我正在赶工作。
- 对不起,我情绪正糟。

授 权

- ★ 授权,以增加员工的责任感。
- ★ 让您的员工知道您是如何地信赖他们。
- ★ 询问建议、主意和解决办法;对其中的一些给予赞美。

- ★ 支持您的员工；对好的计划给予鼓励。

使员工保持积极的动机

根据大多数的研究,激励员工的一个最有效的方式就是对他们以赞同或欣赏的表示加以承认。这比仅仅是给予一些加薪和晋级复杂很多。这意味着要发现符合他们个性的奖励。性格内向的人与性格外向的人乐于接受的激励是不同的。性格外向的人容易受到激励的是一些外部的强化,如表扬、奖励的机会、公共场合的称赞(像获得“本月最佳员工”之类的称号),和竞争性的比赛等。与之相反,性格内向的员工,喜欢处在大家关注的焦点之外。他们发现成为大家关注的对象是一种痛苦而不是一种快乐。这并不意味着他们对认可和反馈没有反应。只要这些认可和反馈没有太大的压力,他们也会有反应。我推荐大家读一读 Bob Nelson 的《激励员工的 1001 种方式》(*1001 Ways to Reward Employees*)这本书。在书中,他讨论了以赞同或欣赏的方式对员工加以承认的几个主要的方面。

- ★ 弄清楚每个人的工作动机是什么。
- ★ 想出适合个人的激励方式,它应该是让有关人员都觉得有趣且有价值。
- ★ 报酬与个人相匹配。
- ★ 报酬与成就相匹配。
- ★ 奖励应适时并明确。

喜爱您的工作

我越想做某事,就越少将它视为工作。

——Richard Bach

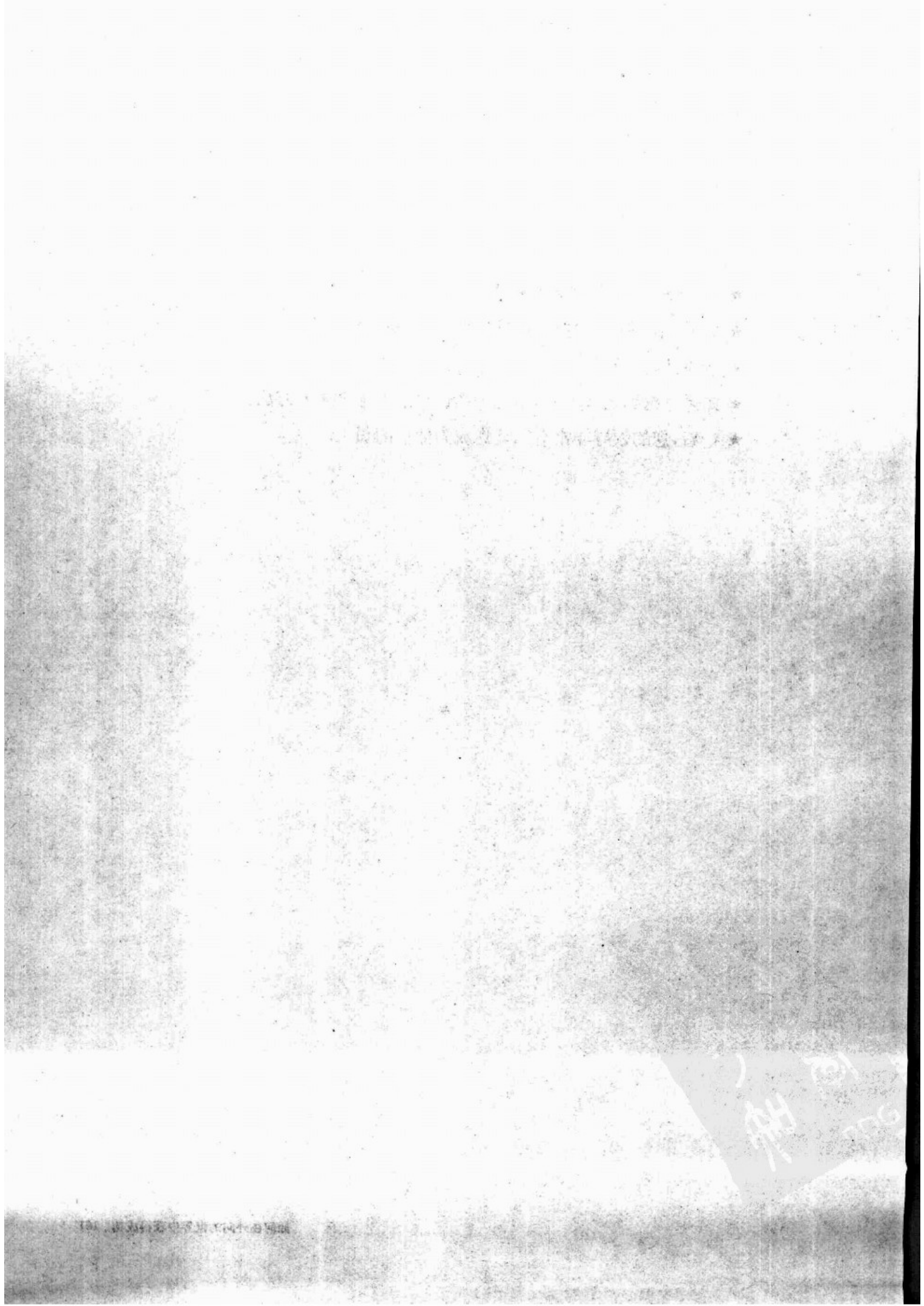
本章集中于性格内向的人朝九晚五所面临的危险。但是,尽管有这么多的危险,性格内向的人还是喜爱他们的工作,而工作也是他们生活中的重要的一部分。事实上,最近牛津大学的一项关于“快乐”的研究表明,快乐的性格内向的人比快乐的性格外向的人更喜爱工作。如果性格内向的人能够学习与人互动而在一天结束时不会感到精疲力竭,他们就能够使用自己“内在的能量”为公司带来惊人的利益。

所以,不要忘记用一种使您感觉很舒服的方式来“炫耀您那丰富的学识”。毕

竟,您值得让人们认识并欣赏您那很有价值的贡献。没有任何组织能够在没有性格内向的人的情况下稳步前进。性格外向的人需要我们,即便他们并不总是很清楚这一事实。您可以让他们明白。

思考点

- ★ 在工作获得认可要花费一些努力。
- ★ 每天,用一些小的技巧,进行一些巧妙的自我提升。
- ★ 避免精疲力竭。
- ★ 如果您感到焦躁不安,学习一些让自己平静下来的方法。
- ★ 记着,您的领导非常有幸让您成为他们的员工。



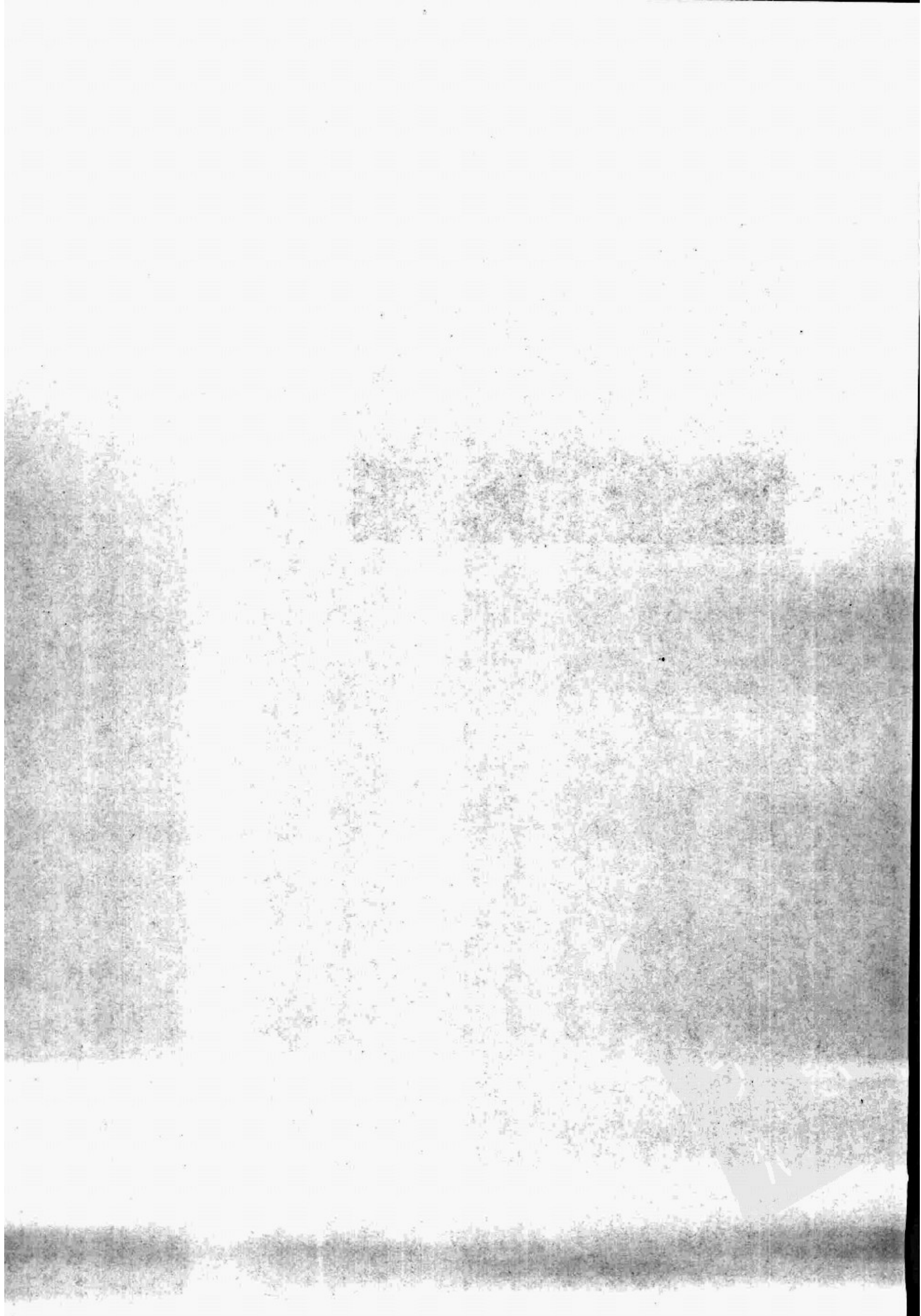
第三部分

创造“正好合适”的生活

宏伟的规划既需要有飞翔的机翼，也要有降落的起落架。

——C. D. Jackson





第八章

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

我的力量大小取决于我的决心有多坚定。

——Louis Pasteur

在第三章,我谈论了我们内向个性的生理基础。因为我们特殊的生理构造方式,我们需要特别的关心和照顾。我们需要合理利用我们的精力,需要保持恰当的生活节奏,需要在保护内在资源的同时实现自己的目标。在这一章,我将谈论三个 P——个人的节奏、个人优先考虑的事情和个人的边界——有助于您应对内向个性的三个概念。个人的节奏,指学着确定您自己的步调,即既能够让您完成想做的事情而又不会感到压力太大或精疲力竭的生活、工作速度。个人优先考虑的事情,指您需要考虑什么目标对您最有意义,以便您能将精力主要用于达成那些目标。个人的边界帮助您创造一种界线以将刺激保持在“正好合适”的范围内——既不要太多也不要太少。当您学会利用这些建议,您将发现自己能够获得一种更加满意和完美的生活。

个人的节奏

人们很少注意到,多少点点滴滴的成功就伴随着多少的彷徨和苦痛。

——Annie Sullivan

还记得经典的寓言“乌龟和野兔”中所展现的性格特征吗?野兔对在比赛中可

以击败乌龟是非常的自信,所以它在路边停下并打了个盹儿。而乌龟,沿路跋涉,缓慢但很坚定,在野兔还在惊慌失措地追赶的时候就已经到达胜利的终点了。

我为写作本书而面谈过的几位性格内向的人将他们自己称作海龟或土龟。他们经常意识到自己宁愿生活节奏慢一些。因为我们生理上的原因,性格内向的人可能比性格较外向的人吃饭慢一些、思维慢一些、工作慢一些,以及走路和谈话也慢一些。尽管我们中的一些人可能在整个一生中都会尝试作一只“兔子”,但是我们可能没有意识到,如果能使自己的生活节奏慢一些,我们会感到多么的自在。

比如说我吧,我走路很慢。我最好的朋友 Val,“一只野兔”,常常在我们走路时大踏步走到我的前面。我不能够走得快一点。我在她到达后几分钟也到达了我们的目的地。通常,她已经了解那里的情况并给我一些提示。我曾经试图赶上人们,但现在我不会了,事实证明此举完全正确。

我吃饭也很慢。我学会了准备好应付想要拿走我的盘子的侍者。如果他们靠近我,我就随时准备好将他们赶走。“我还没有吃好呢。”我嘴里蹦出这句话,他们就撤退了。我讲话很慢,我的来访者都习惯了等着我终于讲完一句话。我的一生可能都是埋头苦干,但是我的确做了相当多的事情。这就是生活的节奏。性格内向的人就像是 Timex 表^①——它们“一点一点、少量地工作,但是可以一直滴答滴答地运转”。

节奏意味着确立您自己的步调,然后继续前进。当您这么做的时候,您将自己的精力与系统的要求加以平衡,所以您最后不会变得精疲力竭。节奏也是将活动分解成较小的部分。因为您不可能一生中精力充沛,重要的是要知道您自己的高潮和低潮——什么时候您工作最有效率,在各个项目上分配多少时间等。您的生活节奏可能与其他人不同。接受您自己内向的自我是非常重要的事情。

如果您没有按照自己的节奏生活,最后您会感到紧张和压力太大,以至于什么事都干不成。如果您继续拖延,情况会变得更糟。“减速中枢”应该发挥作用了。然后,您的焦虑和压抑就会减少。焦虑可能使您陷入狂乱之中,使您变得健忘,丧失集中精力的能力和思维的能力。而压抑会将您拖进疲惫和倦怠的泥潭之中。

确定您个人的节奏,其价值在于它能使您做很多事情且又不会疲惫不堪。计

^① 译者注:Timex(天美时)是美国钟表业第一品牌。自 19 世纪 50 年代创建以来,在全球保持着自己价廉物美的竞争优势,并且一直稳居美国市场领导品牌地位。

划一下您能做什么而不是您必须做什么,然后确定您自己的步调。保持工作直到完成。如果您为自己的生活确定了适当的步调,您就将能够避免工作的停顿,此外还能够避免陷入抑郁和焦虑。它对您的生活的各个方面都非常有益。

以下是一些有助于您明确自己的节奏的策略:

- ★ 注意您的高潮和低潮。在您的精力最为充沛的时候去做最重要或最困难的工作。当您精力不济的时候,就只做一些简单的工作。
- ★ 确定目标要实际。我们生活中的文化告诉我们,我们每个人都能够做很多事情,但这只会给性格内向的人带来很大的压力。将精力集中于那些您在正常情况下能够完成并且很喜欢的事情上,而这肯定不会是所有的事情。
- ★ 选择您如何使用您的精力。记着您只有这么一些精力。
- ★ 将工作分解成小的部分。

适应变化

研究者发现,性格内向的人(“乌龟”)对生活中的变化,如衰老、退休、生病或受伤等的适应比性格外向的人(“野兔”、“赛马”)要好。赛马习惯于疾驰,因为它习惯于获胜并积聚大量的战利品。结果,它们在应对较慢的节奏时经常就会出现问题。而在另一方面,乌龟习惯于分配自己的精力,它们比较容易适应生活中的变化。

高峰和低谷

对您来说,很重要的问题是要注意自己身体的节奏,即您的精力什么时候达到高峰而什么时候落到低谷。问一问您自己以下这些问题:

- ★ 早晨我是感到精神饱满还是疲惫不堪?
- ★ 傍晚,我是感觉紧张还是放松?
- ★ 晚上,我是仍然劲头十足,还是疲倦到了极点?

- ★ 我喜欢在什么时候锻炼身体和/或做一些体力的工作?
- ★ 我在什么时间最能够集中精力做事——早晨、下午或午夜?
- ★ 我的大脑什么时候似乎是最为疲惫不堪和/或充满了“静电干扰”?
- ★ 一天中的什么时间我最喜欢与人们呆在一起?

如果这些问题的答案不能马上出现在您的脑海之中,试着用一两个星期的时间记录并注意您的精力变化。每天,迅速地写下当您醒来时的感觉。记录您的高潮和低谷(加上有趣的标签来表现您的情绪)。早晨,您是精神饱满还是睡眠朦胧?上午十点钟,您是精力衰退还是进入精力的高潮?到了中午,您是感到头昏脑胀、渴望离开,还是刚刚清醒过来?傍晚,您是头昏眼花,还是感到充满了活力?晚餐后,您是想要与孩子们玩游戏还是准备上床休息?

既然您已经对自己的精力的节奏有所了解了,试着安排好您的一天,以便您能够在精力的高峰时段做最重要的工作而在低谷时段参加一些较不费力的活动。尽管我们都有某种节奏,但精力的情况也会有一些改变,所以您得保持评估,以便在需要时加以调整。

我为写作本书而访问过的一位艺术家和心理治疗师,Jill,就有着她个人进行科学研究的节奏。她多年都关注自己精力的模式,并发现在连续三天,即星期一到星期三,接见她的来访者会工作效率较高。这就给了她四天的时间在她那赏心悦目的英式花园里玩耍或画画。她也确切地知道在感到社交带来的不适之前,自己还可以参加多少社交活动。我访问过的另一位女士 Courtney 告诉我说:“周末我们将出去看电影,所以这个星期我只有另外一次活动的机会了。两次外出活动是我所能够承受的兴奋和刺激。”Courtney 也非常地了解自己精力的高峰和低谷。

不足之处

真正要紧的是您尽己所能做了些什么。

——Shirley Lord

我们在一个推崇“拥有一切”,“做所有的一切”而不加以限制的社会中长大。但是,事实是,我们每一个人都有自己的不足之处——对性格内向的人来说尤为如

此。我们并没有无穷的精力。我们的精力是有限的,我们需要认真地思考如何利用这些精力。这可能是不能不做的苦事。然而,它也可能使我们的生活变得更加的可贵。当我们有意识地作出选择时,它使我们真正地欣赏我们所能做的事情。

我为本书而访问过的许多人都基于事实一致地认为,他们不可能像性格外向的人那样有那么多的朋友,做那么多的工作,或是做那么多的事情。但是他们的友谊更为深厚,他们做富有意义的工作,而且他们欣赏生活中虽然较少,但非常安静、也非常珍贵的时刻。您越能够欣赏作为一位性格内向的人的优势,您就越能够接受您有一些不足的事实。这并不意味着您有些什么问题。有一些不足不是一个问题。而是我们对不足所赋予的含义给我们带来如此多的痛苦。看看您是否能更为积极地看待您那天生的特质。对您自己说:“我的精力较为有限,但这是我天性的一部分,而且我仍然能完成那些对我很重要的工作。”不要让那些您不能改变的事情使自己陷入一种困境之中——一旦您接受了这个事实,您就释然了。并请记着,每个人都有他的不足之处,即便是活泼的性格外向的人也一样。

我们希望自己拥有某件东西,但是却没有——我们对此能加以接受的一种最为迅速有效的方式就是认可那种缺失。许多人希望自己能跨越这一步。这可以称之为否认。但是如果您假装自己并不介意没有一个精力充沛的身体或没有巧妙应对的能力,您可能在内心私下里几乎要发疯——对自己吹毛求疵,或感到自己有严重的缺陷。而且,您可能不断地期望自己与众不同。我们天生就有一种情感,以帮助我们好好地过完一生。没有超强的精力的确让人有些失望。但如果您让自己感受到这种缺失,悲哀将不复存在。在此基础上享受您的确拥有的有效的精力。

较慢的节奏

我有时候在想,性格内向的人是为历史较早时期而创造出的人。我有一个鞋盒装满了浪漫的、词藻华丽的信件。那是我的祖父母在他们 1896 到 1899 那三年约会期间写给对方的信件。

我的祖父是一名桥梁承包商,他建造桥梁的行程遍及美国的整个

中西部。在他与未婚妻分别的时候，他总是在傍晚邮寄出一封信讲述自己的一天——他的商业会议以及他从火车窗户向外所看到的事物。而她也会在薄薄的香草纸上用蓝墨水写下优美的字迹，写她所演奏的音乐、她一起喝茶的朋友，以及她休憩的花园的美景。生活的节奏很慢很慢。

信中掉落出一张请柬唤起了我对祖母一个世纪前的回忆：我将在星期天下午两点到四点收信。

在那令人愉悦的时代，社会礼节可以帮助估计人们的节奏。一段时间用来四处游访，然后是一段长时间闭门谢客。这对性格内向的人来说真的很完美。

折衷选择

即便是精力最为充沛的性格外向的人也不能做完所有的事情。对每个人来说，折衷选择是很重要的事情。我们都不得不进行交换或妥协。特别是性格内向的人必须做好调整，因为他们有限的精力要求他们减少活动。如果您能学会轻松地进行折衷选择，它将帮助您感到能控制自己的生活，并能使您在忙乱的事情中保持一种平衡。它可以减少任何倾向于以为自己是受害者的感觉。“我不能”转变为“我可以做这件事情，但是我得去做那件事情”。您可以选择生活中的一些美味的餐肴——一小点这种和一小点那种——而不要感到被剥夺了某些权利。

比如说，如果我在周末将要参加社交活动，那么我在这一星期就不再安排其他的社交活动。下一个星期，如果在我的日程安排中已经有两顿午餐，那么我就不会再安排其他的社交约会。我认为它们就像是卡路里。如果我下个周末要去参加一次特别高级的晚宴，我将在那个星期减少外出的活动，为那重要的场合保存精力。如果我在周六要参加我外孙的生日宴会，但我又有女朋友邀请我周日共进午餐，我就将考虑一个折衷的办法。我可能安排与朋友只是吃点甜点或只是去看一看她

们。或者,我可能决定稍微晚一些去参加生日宴会,而且主要是在旁边看着而不是去尽情地参与。或者,我可能主动去给他们拍照。在不可同时得兼的两者之间加以平衡使您能控制自己的生活;您可以如您所愿地行动快一些或慢一些。

一只鸟接一只鸟地写

当您停止进行理性的思维,并又提供一定的空间时,
您就能找回自己的直觉。

——Anne Lamott

在一本有趣的写作进阶指南《一只鸟接一只鸟地写》(*Bird by Bird*)中,作者 Anne Lamott 回忆了儿童时代她的兄弟做一份关于鸟儿的报告的往事。他有三个月的时间来写作,但因为一些事情的耽搁,第二天就到截止日期了。“他坐在餐桌旁,几欲落泪,周围放满了活页纸和铅笔及没有打开的关于鸟儿的书,面对着艰巨的任务,一动也不能动。后来,我的父亲走到他的旁边坐下,拥住我兄弟的肩膀,并说:‘一只鸟接一只鸟地写,Buddy。就一只鸟接一只鸟地写吧。’”

我记得当我 1994 年阅读这本书时,这句话对我的影响有多大。我在想,如果我一天写一页,到年底,我就能写出一本书了。一页接一页地写。一只鸟接一只鸟地写。这似乎很有可能。

通过将任务分解成极小的步子,几乎任何事情都可以完成。Sark 是一名擅长奇思异想的作家,她的读者都是些有创造性的人。在她的《创造力指南:如何放飞您创造性思维》(*A Creative Companion: How to Free Your Creative Spirit*)一书中,她指出:“细微的移动是很小、很小的步子,使我们沿着某条道路前进。”(她肯定也是一名性格内向的人,因为她主张多打几个盹儿。)小步子的最好的作用是,它们马上就减小了人们的压力。它们使我们不断前进。当性格内向的人在面对一个困难的任务时,他们马上会考虑将要花费多少的精力。逐步靠近的方法立刻就可以减少他们对没有足够精力的担忧。微小移动给了我们必要的鼓励,这样,我们的大脑就不会停止工作,我们也不会变成我在第一章曾提到的那种呆滞的表情。而最有趣的事情是——一旦您走了几小步,您就真的想再多走几步。

我的一位性格内向的来访者,Dru,在用了几年的时间想要弄明白为什么自己选择的人总是不能够走到一起之后,准备重新开始约会。她一想到要会见新的搭档,就感到巨大的压力和恐惧。我们谈论了“一只鸟接一只鸟”的策略。在她作出决定后的第一个星期,Dru选了份《洛城周刊》(*L. A. Weekly*)。在这种报纸上,一般会列举洛杉矶所有的“重大事情”,包括单身族的活动。她圈出了一些感兴趣的_{活动}。第二个星期,她去了一个书店,寻找约会指南。《沉默者约会指南》(*Dating for Dummies*)吸引了她的视线,她买下了那本书。在第三周,Dru报名参加了Sierra俱乐部为单身族举办的徒步旅行。我们约定,如果她愿意,她可以开始与某人交谈——或者,她也可以只是徒步旅行。与另一位徒步旅行者谈话可能是在第四周开始的。寻找工作、找房子、做修理工作、参加聚会、装饰——事实上,任何活动都可以分解成切实可行的小步子。

假设您不得不研究为您的家筹集资金的信息——大多数人都不會喜爱的一项任务。让我告诉您,您可以怎样将它分解成容易操作的部分。一旦您打定这个主意,您就可以修改具体的方式以适合您个人的情况。您可以着手开始的第一个微小的步骤是什么呢?

慎微地思考

- ★ 将这个项目的名称“筹集资金”写在文件夹上。
- ★ 只是想—想您可以去哪里寻找信息:图书馆、互联网或贷款经纪人。
- ★ 给一位最近筹集过资金的朋友打电话,听—听他或她的意见。
- ★ 确定一个您打算结束这个任务的宽大但现实的最后期限。

关键是要保持逐步前进并提醒自己您能完成。例如,决定为这个事情连续五天都每天打一个电话。小步子地做事,是性格内向的人进行工作的最好的方法。

以下是另外的一个例子。我们家的房子需要保持整洁,因为我们既在那里生活又在那里工作。我的办公室在楼上,所以每一次我上楼或下楼的时候都顺便拿一些东西。我将我的项链拿到楼上大厅的柜子里。稍后,如果我进卧室去,我就去那儿拿它。当天晚上或第二天早上,我就将它放进珠宝盒里了。用这种方式,我们的房屋保持比较整洁,而我也不会感到这个任务的压力太大。对任何的事情我都分阶段地做。我了解自己的_{生活节奏}。

现在是最精彩的时候了。纵容一下您自己。在您确定好对该项任务需要多少

步骤之后,喝几杯充溢着泡沫的酒、点上蜡烛听听音乐,或看一场足球比赛。在完成一些步子之后,可以看您最喜爱的老电影(Cary Grant 主演的任何电影我都很喜爱)。在完成 20 个步子后,吃点软软的小甜饼,感觉棒极了。在您结束整个项目后,为自己买一本一直都想买的书。在本书中,自始至终我都在强调,重要的是要找到您自己的生活节奏。使用这种小步子的策略,确定好最适合您的节奏。

个人优先考虑的事情

在您的想象中您能够紧紧抓住的任何事物,
最终都能够为您所拥有。

——William James

当您学会欣赏自己的个性并能够安排适当的步调时,那么您就可以进入下一步——确定优先考虑的事情。在 James Fadiman 的《放飞您的生活》(*Unlimit Your Life*)一书中,他指出:“让我们从最初的地方开始吧。确定目标意味着为您的生活确定一个行动的方向。”对性格内向的人来说,这是一个非常重要的、有决定性意义的任务,因为我们需要管理我们的精力并将它用于最有意义、对我们最有价值的事情上。确认的优先考虑的事情可以帮助我们达成目标——从日常生活各方面最小的决定到重要的生活选择,如选择一个职业、选择伴侣或决定要养育多少个孩子等。

它对您的意义何在?

大多数性格内向的人关注事情的意义所在。想一想您的生活中有哪些领域,领域中有哪些东西对您很重要。生活的意义就在于是什么使您具有活力、使您在早晨急切地想要起床去做。它可能是 X,也可能是 Y。我有一位在电影行业上班的来访者,Pam。她在电影行业的各种工作中,选择了一个过渡的位置,即做一名行政秘书。她说:“我得寻找一些目标。我不能够只是去我的新办公室整天打字而已。我开始设想如何使整个办公室运转得更为流畅。我将我的想法告诉了我的领导,而他让我负责重新设计各个部门。现在,我感觉好了很多,因为当我离开这里

的时候,所有的一切都会变得更有成效。”对 Pam 来说,工作的意义就在于使组织的功能更完善。这使她曾向我描述过的“灰蒙蒙的、阴暗的”体验变成了“彩虹般的、鲜亮的”体验。

生活的意义,对我来说,就是帮助人们继续追求生活的目标——即成长。我所有的职业——护士学校的教师、图书馆管理员、训练员、心理治疗师和作家——都体现了这个目标:帮助人们成长。

弄清楚什么对您来说具有重要的意义,一个最快的方式就是思考您自己的死亡问题。试着简短地写下您愿意在您的讣告中包括的一些主要的方面。像一名新闻记者那样想象一下您的生活。什么很杰出? 什么是您最为自豪的? 您最关注的是什么? 您生活中哪些时刻对您最有意义?

现在,请列出一些事情:您还没有学会的、没有体验过的,或没有完成的。写下您在生命结束前愿意完成的事情。任何事情都可以,不要限制您自己。迅速地写下您头脑中产生的任何的想法。您可以在一个月或一年里不断地加以调整。这个列表不会刻在您的墓碑上。记住这是您的列表——是您自己想要做的——而不是其他人期望您做的。

以下是我的来访者想出的一些例子:最后自我感觉很舒服。感到走的是自己的道路并学会了很好地了解自己。画画。为某日报每隔几天写点东西。买一套宝石用具。学习弹钢琴。参加航海课程班。到英国旅游。乘坐明轮的船去密西西比河旅游。减少一些焦虑和恐惧。批评自己少一些。对经济问题感到更轻松。为一家慈善机构做事。发展新的人际关系。吃得更好一些,并更加关注自己的身体健康。

将目标写下来似乎是一件让人气馁的事情。恐惧可能突然就占满了您的身心:假设我没有完成它们,或者它们不是正确的选择,或者我不能想出任何事情。那么,您选择像鸵鸟那样将头钻进沙子里的策略可能会更好。忘却整个的主题,盲目地希望您将实现所有想要的事情。但是当您这么做的时候,这通常意味着一件事情:您没有引导自己的生活。将头埋在沙子里的方式就像是在您自己的车子旁边跑步而由另外的人来驾驶您的车辆一样。

确定您真正想要的是什么

1. 了解自己要过什么样的生活,其第一步就是在以下的一些领域写下您的目

标(可以在您有想法的时候写一些):

- ★ 您的健康
- ★ 您恢复精力的时间
- ★ 您的家庭生活
- ★ 您个人的成长
- ★ 您的婚姻生活或朋友关系
- ★ 您的职业
- ★ 您的友谊
- ★ 您的创造力
- ★ 您的社会生活
- ★ 您的精神自我
- ★ 您的爱好或娱乐
- ★ 您的_____
- ★ 您的_____

2. 根据您的目标,确定您总体上优先考虑的事情。
3. 写下您为完成优先考虑的事情而可以采取一些步骤。
4. 列出您这个星期可以采取的四个步骤。记着使这些步子小一些,一小步接着一小步。
5. 问一问您自己,是哪些因素阻碍了您完成自己的目标。
6. 您将如何跨越那些障碍?
7. 重新评价您准备优先考虑的事情。您仍然很想做您在表中列出的所有事情呢,还是要稍微加以调整?
8. 为取得的任何一点进步而奖励自己。

性格内向的人具有的一个优势就是我们通常都非常地了解自己。通过考虑什么对我们具有重要的意义,以及什么是我们最大的障碍,我们可以将精力主要集中于自己真正想要做的事情。

以下是我遵循以上八步的一个例子:

1. 在健康方面,我的目标是什么?

保持身体健康,以便尽可能地感到精力充沛;通过充足的睡眠、吃营养丰富的

食物和坚持锻炼,来维持能量的流动。

2. 我总体上优先考虑的事情是什么?

对我的身体给予更多的关注。吃好、锻炼有规律以及睡眠更充足。

3. 为了达到我的目标,我可以采纳指向我优先考虑的事情的哪些步骤?

★ 一个星期散步四次。

★ 避免吃我最喜爱的油炸圈饼。

★ 每天晚上至少睡七个小时。

★ 安排时间下个月做瑜伽。

4. 这个星期向健康的小步迈进:

★ 这个星期散步一次。

★ 吃两餐有利于健康的食物,即便它让我很痛苦。

★ 有一个晚上在十点钟关上电视。

★ 观看三盘瑜伽的磁带并选择一盘我喜欢的。

5. 可能的障碍:

★ 没有锻炼的时间。

★ 讨厌逛食品杂货店,所以晚餐缺乏有利于健康的食物。

★ 喜欢夜间休闲地欣赏电视节目。

★ 不想下定决心在时间表中安排适合练习瑜伽的时间。

6. 下个星期可能的解决办法:

★ 在日历上用有趣的标示注明锻炼的时间(所以我将注意到它们)。

★ 和 Mike 确定逛商店的时间。在去商店的路上哼唱一些老歌。买一本杂志作为奖励。

★ 在晚上十一点钟关电视。打开音乐并点上蜡烛。

★ 拿出瑜伽的磁带,做一次瑜伽。注意自己的感觉怎么样。

7. 重新评价优先考虑的事情:

★ 边散步边听有声读物(这比较容易一些)。

★ 讨厌逛商店,但与 Mike 一起会好一些;喜欢买吃的。

★ 当我睡眠多一些时,感觉休息得好一些。

★ 喜爱瑜伽,但是还不确定自己是否想让它成为自己现在优先去做的事情。

再做一次,看看情况怎么样。

8. 奖励:

- ★ 在跟随磁带做了两次瑜伽之后,买一本我一直都想要的书。
- ★ 祝贺自己向目标前进了一些。
- ★ 在一个星期内绕湖散步四次之后,为自己买一份低脂的酸乳酪刨冰冷饮。
- ★ 在三个星期都小步前进之后,可以去做一次按摩推拿。

好,您已经知道怎么做了。选择您生活中的某个方面,并确定自己的目标、优先考虑的事情、障碍和解决的办法;然后在一两个星期之后重新评价您优先考虑的事情。您可以只是解决一个问题、两个问题或三个问题,或是加上我没有包括的问题,如经济问题。您也许希望像 Scarlett O'Hara^① 那样,第二天再来考虑这些问题。无论您选择什么,请记住这个方法会是多么的有效。

循序渐进

主,请给我如种子破土而出般的坚定的力量和坚强的决心吧。

——Leon R. Walters

请记住,这永远都是一个不断发展的过程。如果您失败了也没有关系。重新开始就可以了。重新评估是很重要的。经常思考一下什么对您很重要以及什么对您很有意义。在您取得一些进步之后,看看您的感觉怎么样。如果您没有完成您列表中的一些安排,考虑一下您是否真的想做这些事情。它是您认为自己应该做的事情,还是其他什么人认为您应该做的事情。(记着,最后能成长为一个成熟的人的一个很重要的方面就是能够作出选择。)它是您害怕的什么事情吗?(如果它是,非常微小地向这优先考虑的事情迈进一步,看看您的感觉怎么样。)即便您很害怕,您也想做它吗?您是想等以后再去尝试吗?是恐惧之外的其他什么因素阻止了您的行动吗?

我的另外一位来访者 Carol 说,她不仅用这种小步前进的方法来确立长期的目

① 译者注:世界文学名著《飘》中的主人公郝思嘉。

标,而且也用来确立短期的目标。“我知道,每个周末我都需要对我的精力的储备和消耗加以平衡。”她告诉我说,“我真的需要理智地利用时间,所以我在星期五晚上就要确定自己的目标和优先考虑的事情。我会考虑自己的感受怎样,这个周末有什么安排,以及我的家庭有什么安排。”Carol 又继续说道,“我自己在想,当我星期一回顾这个周末的时候,做的哪些事情让我感觉很美妙?这种方式通常帮助我将问题看得长远一些。”

“然后,我就确定我们周末的目标。我总是试着包括各种类型的活动。例如,我可以分别从娱乐、健身、家庭活动和恢复精力的种类中选择一种。然后,我迅速地写下自己想做的事情,以免我变得太疲惫而不能够想起这个周末想做什么。我的笔记可能有这么一些内容:我女儿 Beth 和我帮对方涂抹手指甲油和脚趾甲油;让 Beth 为我们选择一个大家一起观看的录像节目;星期六晚上所有家庭成员一起准备晚餐并收拾餐桌。我和丈夫一起来核对我们的日程安排,并对较大的差异进行协商——我们经常将我们的一些活动换到下一个周末。这个周末,只要我能够有一些休息的时间及陪 Beth 玩耍的时间,我就感觉很好了。”记着,发展您的目标和优先考虑的事情,有利于您将精力安排去做生活中能够带给您最大收获的事情。

个人的边界

生活的一个秘诀就是在坎坷中开辟出前进的通途。

——Jack Penn

既然您已经确定好了恰当的生活节奏并知道自己想要实现的梦想是什么,接下来就应该为自己确定合适的边界。确定边界意味着,在您的周围安排一个界限——比如说,如果您现在不想通电话,您可以说:“对不起,我现在不能够讲话;我过一会儿给您打过来。”或者,如果您已经有太多的安排,您可以说:“我下个星期很忙,但是我非常愿意在后面一个星期再与你们聚会。”

我们性格内向的人常常会因不能够在时间和精力允许的范围之外做更多的事情而体验到罪恶感,所以我们屈服于别人对我们的任何要求,根本不设立什么边界。或者,我们不能够精确地评估自己的精力状况,从而使设立的边界要么太死

板,要么太随意。我们需要对外部活动加以调整,以便我们能够参与它,但同时又不会使它侵害到我们或使我们感到压力太大。许多人不理解我们对个人时间和空间的需要。让一位朋友失望,或对希望您马上就去做某一项目的领导说“不”,或拒绝您的孩子的教师的电话邀请作为班级旅游的志愿者等,这些都是很粗暴且很困难的事情。通常较为有益的办法是进行其他的一些提议。告诉那个人,您不能做什么,但您能做什么。对您的朋友说:“我今天不能去吃午饭,但是下个星期一起去喝咖啡,好吗?”对您的领导建议说:“这个下午我能完成报告的第一部分,而您可以用几天的时间来检查它。然后,后天我再交第二部分。”如果可以且有帮助的话,找一个代替的人(祖父母或一个朋友或亲戚)帮您到您的孩子的学校去,对老师说:“我不能参加野外郊游到天文馆去的活动,但是 Jonah 的祖父非常乐意去参加。”

保护您自己

为什么我们需要在自己的周围创造个人的界线并竖起停止的标志:

- 保护我们自己。
- 减少刺激。
- 给自己一些空间来恢复精力、实现责任和实现自己的目标。
- 产生步入外向世界的精力。

模糊的边界
活着就会有一些风险。

——Harold Macmillan

人类生来就与父母有着牢固的联系,所以无论发现自己处于怎样的家庭情境之中,他们常常都会去适应。如果性格内向的人在一个其他家庭成员的性格都很外向的家庭情境中长大,或是在父母虽然性格内向但感到不应该内向的家庭情境

中长大,孩子们就会体验到要作为一个“性格外向、好交际的人”所带来的巨大压力。性格内向的孩子因为需要独处或喜欢独处,而可能被批评、被羞辱或被迫体验到罪恶感。Cara 是一位教师,她告诉我说:“我的母亲可能走进我的房间,从我的手中拿走我正在看的书,并让我出去和家里的人呆在一起。我根本不能自己一个人好好地休息。我很奇怪,为什么大多数的时间我都感到非常的疲惫并感到压力很大。我需要和他们分开一会儿,但我的家人认为我是在逃避或退缩。”像许多性格内向的人一样,Cara 受到她父母的影响,并认为自己不应该想要独处而应该想要和大家在一起。她不理解,也没有将自己不济的精力与缺乏个人的时间相联系起来。

未能感受到别人接纳的孩子可能会走向下面两条道路中的一条。他们决定忽视自己的感受,将自己置于一个非常卑微的位置,并任由其他人对自己产生很大的影响,他们不停地修正和改造自己以达到其他人的期望和需要,就像是电视节目《深空九号》(*Deep Space Nine*)^①中的改变个性一样。或者他们决定假装他们的家庭根本就没有影响到自己。成人通常认为这些应对机制是小孩子的把戏,而没有认识到那是小孩子下意识的反应。

我在第三章讨论过,右脑占优势的性格内向的人因为吸收了很多无意识的信息,所以他们需要大量的可以起保护作用的研究和整理的时间。如果没有个人的时间,他们最后可能会感到大脑中一片混乱和支离破碎的感觉。左脑占优势的性格内向的人也需要恢复精力的时间,但是他们即便未能得到那些休息的时间,也不会变得头昏脑涨的,但他们可能会变得非常的退缩。

如果您没有自己的安静空间,当您压力太大时,您在身体上或是心理上可能就会:

- ★ 感到心烦意乱,精力不能集中。
- ★ 感到呆头呆脑的,缺乏动机。
- ★ 感到压力过大、头昏脑涨,或没有活力。
- ★ 感到自己是牺牲品。

^① 译者注:美国电视节目中的科幻剧《星际旅行:深空九号》(*Star Trek: Deep Space Nine*),共7季,获得了3项艾美奖。该剧主要描述了在“深空九号”太空站周遭所发生的事件,是科幻娱乐界最受欢迎的节目之一。

- ★ 感到被别人忽视,但是表现得软弱无力、优柔寡断。
- ★ 容易自我批评并听到内心里刺耳、严厉的声音。
- ★ 有一种失控的感觉——处于巨浪翻滚的情绪之舟上。
- ★ 感到胸口发闷,并感到焦虑。

当您发现以上的任何一种危险信号,请停下来并思考一下,扪心自问一下:是否需要为自己设一些限制?您是否感到很惶惑不安和不确信?边界模糊不清的人们,其内在的恐惧感就是:如果他们不做其他人希望的事情,他们就将会被抛弃。当他们真的需要放手离开并少做一点事情时,他们还经常感到自己似乎应该为其他人做更多的事情。有时候,他们认为其他人从他那里要求太多,他们感到自己像是一个牺牲品。

看一看您自己的行为。您忘记了自己的需要了吗?您试图做超出能力许可范围的事情吗?您机械地为其他人做什么事情而没有想过自己是否真的能做或真的想做吗?开始思索一下您需要为自己设立怎样的边界。在本章的后面,我将讨论创造个人边界的一些提示。确立边界是恢复自己的正常生活的一种有效的方法。

严格的边界

一些性格内向的人对所成长的家庭环境感觉非常不好,他们觉得自己受到父母的虐待或是没有得到任何关爱。在这种类型的家庭中——通常是酗酒的、疏忽的,或辱骂虐待的——孩子决定将这些东西堵在外面,就像是在自己的周围挖了一道深深的护城壕沟一样。我的一位来访者四十多岁了还没有结婚,他对我说:“当我做了某些我母亲不喜欢的事情时,她就会好几天都不和我说话。我就到后院去,爬到我最喜爱的胡桃树上。我愿意在那里呆到天黑。”当他们成人之后,就学会了保护自己,让自己的领地固定不变——常常表现为逃避或退缩,这限制了他们与周围世界互动的能力。

左脑占优势的性格内向的人(在第三章提到过)常常也设定严格的边界。他们认为理智比情感和人际关系都更为重要。他们就像是《星际旅行》(*Star Trek*)中的Spock先生一样,过度地控制自己的感情,并总是依赖自己的逻辑思维。这样的个体使用独立的风格来管理自己的生活,不因任何人而改变。但是,这也会使他们错过许多重要的事情:人们相互联系的“粘合剂”——感情。具有严格的边界的其他

一些结果是：

- ★ 感到婚姻关系是一种索取或侵害。
- ★ 感到无助和无望。
- ★ 感到被限制并看不到希望。
- ★ 情感不能够正常地成长。
- ★ 喜欢控制别人，可能被其他人认为是“肛门人格”^①。
- ★ 表现得自我专注和吹毛求疵。
- ★ 拒绝他人。

如果您倾向于具有较为严格的边界，您可能会感到孤独或容易对生活中的其他人发怒。您可能认为是他们在制造麻烦。而且，您可能很难将您所体验到的孤独和您所设立的边界联系起来。您可能没有意识到自己是如此地排斥他人。

思考一下您和朋友、家人、同事是怎样相处的。问一问您信任的一些人，他或她是否感到您倾向于对人疏远和吹毛求疵。想一想在您的童年时代，您是否需要退缩以感到安全。如果您确定上述特质描述了您的特征，请不要感到绝望。有很多方法可以减少您担心受他人侵犯或蔑视所带来的恐惧。您可以发展一些策略来保护自己而不需要退缩。当您学会与其他人更多地相互交往，您将会发现生活是如此的丰富多彩，并且朋友越来越多。您将会发现，您感觉自己充满活力、斗志昂扬，并且对自己想在哪里和想如何花费自己的精力更为清楚和明白。这是非常值得您做的事情。

创造个人边界的一些提示

设定边界不是一件难事，只需要习惯成自然。有难度的是要将您的边界重置意识保持在较高的水准，以便您能够设定合适的边界——既不太严格，也不太宽松。下面的这些提示有助于您为自己设定新的边界。

提示 1：或许或许

我们最好既不要以太模糊的（太灵活），也不要以太严格僵化的（太不灵活）的边界来应对周围的世界，而是以一种保护层来起作用。这种保护层可以根据情境

^① 译者注：以过分整洁、贪得无厌、吝啬、自我惩戒、卖弄学问和顽强固执为特征的人格类型。

的要求从可渗透转变为不可渗透。就像我们身体上的皮肤那样——我们的毛孔将一些东西阻在身体外面而让另一些东西进入。

发展更有弹性、更灵活的边界的一种方式就是展开我们的想象。Susan Patron 是一名儿童图书的管理员,也是著述甚丰的作家。其中一本非常有趣的儿童读物就是《或许是,或许不是,或许或许》(*Maybe Yes, Maybe No, Maybe Maybe*)。作为一名性格内向的人,她理解生活中的“或许或许”。我曾经听她谈到过她需要离开,回到她和丈夫在沙漠中的小屋,在那里她可以认真地思索自己想要做什么。在她的书中,Susan 让最大的姐姐通过说“或许”一词而给每一种情境都赋予一些新的变数。“或许”意味着这个世界不是截然的黑和白——它是朦胧的灰色。

性格内向的人经常感到自己在作决定时,似乎应该像性格外向的人那样,不要在感觉上浪费太多的时间,而应基于自己的理解和冲动迅速作出决定。但是,“或许”使我们的世界更为宽广,并使我们在作决定时有更多的预期、观点和选择。说“或许”的很有价值的另一益处在于,它给了性格内向的人对某事慢慢作出反应的时间。对所有性格内向的人来说,迅速作出反应都是很困难的事情。我们通常不能(因为我们感受到的压力太大)或不应该(因为我们需要通过我们长长的大脑神经通路全面地思考问题)对问题作出迅速的反应。对性格外向的人来说,看起来非常明显的事情——比如说,在哪里可以迅速地吃上一点东西——而对头昏脑涨、疲惫不堪的性格内向的人来说,似乎就是要作出重大的决定。性格内向的人需要由“或许”所带来的空间。

我记得当我十多岁的时候,一个朋友和我在电话中谈论时间表的问题时,她说:“让我思考一下那个问题,然后我会再给你打电话的。”我感到非常的惊讶。哇,先思考一番某事,然后再回来也是可以的。这给我留下了非常深刻的印象,因为我经常对自己想要做的事情没有明确的认识。当我周围都是其他人的时候,我感到精神分散、压力很大,难于思考问题。有时候,我会在同一天安排几次社交活动,最多的一次是在一天晚上赴三场宴会。

当我远离人们、感到刺激较小的时候,制定计划便较为容易。我可以用一点时间来仔细考虑适合我的是什么。

说“是的”是非常有力的。如果您想要做某事,就说“是的”。说“不”也是非常有力的。如果您不想做某事,就说“不”。如果您想考虑作出什么回答,就说

“或许”。

提示 2: “模糊地回答, 并再次尝试”
(魔术球的回答)

还记得那些在中学时代玩的柚子大小、黑色的魔术球吗? 在我的办公室里就有一个。您先问它一个问题。然后您翻转它, 一个小的三角的答案就会漂到球底部可观看的圆圈处。如果它是感到外向的, 答案就是“是的”、“不是”或“没有怀疑”。有时候, 它以较为内向的方式回答, 如: “现在还不能预测。集中精力重新问。”或“现在最好不要告诉您。”

有一天, 它触动了我: 我的字词回忆的过程就像是那魔术球一样。我感到自己似乎是在等待那带着答案的三角漂出来。我越是焦虑, 我的脑海中就越是一片空白, 我就得等待越长的时间。由此, 我知道了耐心一些是多么的重要。我几乎可以感到那些字词实际上就要进入我的意识中了。我的大脑需要一些时间来截获一些字词并将它们与一些相关的信息联系起来。现在, 我可以放松了。练习这种停顿和等待, 而那些字词就会在您头脑中出现。学会信任您的大脑。然后, 您就可以确立自己的边界了。

提示 3: 夜间思考

大多数性格内向的人在形成一个想法或作出一个决定之前, 会先吸收大量的信息并在许多不同的水平上进行加工。在决定是否承担某事之前, 他们经常喜欢等到第二天早晨。现在, 我们知道了为什么情况是这样的。乙酰胆碱是性格内向的人使用的主要神经递质, 同时也是帮助他们在 REM(做梦的状态下) 睡眠阶段在长时记忆中储存信息的神经递质。因为性格内向的人比性格外向的人更多地使用长时记忆, 他们需要在彻夜考虑后再作出决定, 以便从他们加工信息的方式中获益。

我听到电影导演 Mike Nichols 在接受采访时谈到过这种无意识的过程。他说他学会了睡眠时想问题, 并将它指作是“一种很好的懒惰”。

我们经常受到性格外向的人迅速回答问题所带来的压力。请不要掉进那个陷阱。对某些观点、任务或任何涉及复杂思考的问题, 都要采取彻夜考虑的方式。如果我不得不作出一个决定, 我会提醒自己说问题的利弊会在第二天早晨更加清楚。有时候, 我甚至想象, 对于某个特别艰难的问题, 我的大脑会通宵达旦地工作, 简直

会让我从睡梦中惊醒。

给您自己一点时间和空间

- 让您自己思考一下可以选择的事情——几乎总是会有两个以上的选择。
- 告诉人们：“这个问题听起来很有意思，让我想几分钟。”或“我不知道。”或“我担心的问题是……”
- 不要为自己具有矛盾的情感而担心——它是精神健康的标志之一。
- 让您自己在彻夜思考后再作出决定；性格内向的人的大脑在夜间思考问题。
- 让您的答案从您的魔术球中漂出来。
- 不要因性格外向的人能迅速给出问题的答案而感到有压力。
- 信任您的大脑。

提示 4：试着说“是的”

正如我在前面讨论过的，严格的边界通常是在生活早期因感到自己作为性格内向的人不是很好而发展起来的。在下定决心之前，您应该用一些时间来平静一下您那受到过很大刺激的感情。人们的第一反应是说“不”，这可能是因为在儿童时代感到受了侵犯或感到压力过大，结果，他们为了保护自己就发展了一种不假思索就说“不”的模式。他们挖了一道深深的边界并从不跨越它。但是，经常说“不”会在您和其他人之间创造起一道鸿沟。请练习说“是的”。不是要放弃说“不”，而是在这里或那里偶尔地说几次“是的”。作为一个成人会具有许多的优势，其中的一个优势就是，我们可以作为一个性格内向的人并对更多的机会说“是的”。我们可以接受外界很多的刺激，而不会受到伤害、不会感到羞耻或罪恶。如果某人伤害到我们，我们可以大声地加以反击。如果某人让我们感到羞耻，我们可以说：“您可能很难理解，但我需要用几分钟的时间来作出决定。”我们可以应付侵入的人们而

直接回答说：“嘿，您踩着我的脚了。”说“不”，并不是获得安全的唯一方式。说“是的”，可以打开您紧紧关闭的门，并将很多美好的事物带到您的生活之中。

控制自己不要马上就说“不”的非常坚实有效的第一步就是，用一个星期的时间来观察您自己，并注意：说“不”是否是您对大多数事情所采取的第一反应。如果是这样的，停下来，做一个深呼吸，并考虑您的感觉怎么样。您可能是焦虑、害怕或紧张。您内心的“CD”可能在演奏着“不要进入我的领地”。

您没必要从害怕转变到机械地说“不”。提醒自己您可以用一分钟的时间来考虑作出怎样的选择。允许有一些自由呼吸的空间，告诉自己，您可以说：“让我想一想这个问题。”（因为您用一点点时间来思考问题的答案就感到很急躁的人，就是您应该对他说“不”的人。）设想一下说“是的”的后果。它真的就那么让人害怕吗？试着说几次“是的”并看看情况怎么样。记着，您可以经常根据您的需要来安排事情：“我不能够在下班后就立即与您见面，但是稍晚一会儿我就可以过来。”并请不要忘记，您随时都可以改变您的想法，并说“不”。

说“不”

- 语调愉快但坚定地说“不”，不需要道歉或说一大堆解释的话语。
- 让您自己的计划处于优先考虑的地位：“我很想去，但是我得完成这篇文章。”
- 答谢对方：“我很感激您的邀请。您为医院做了如此多的好事，但遗憾的是现在我不能去。非常感谢您想到了我。”
- 如果您必须同意，可以考虑有所限制：“我可以帮助做烘烤食品销售，但是我不能做电话营销。”
- 要认识到您没有必要接受所有好的提议；还会有其他的好机会。
- 偶尔不经过太多地思考就说“是的”和“不”，在一些无关紧要的事情上，只注意它的主要方面。

提示 5: 试着说“不”

如我所解释过的,我们中的一些人说“不”说得太快了,但也有一些人发现自己几乎根本就不会说“不”。在成长的过程中,我们学会了将说“不”与冲突联系起来。冲突会使我们感到焦虑,因为它增加了我们刺激太多的感觉。所以,我们避免说“不”。但是,因为我们需要保存我们的精力,所以学会说“不”也很重要。我们需要将自己有限的精力用于最需要和最想做的事情上面。如果您不设立一些边界,人们可能就不会认识到他们需要考虑我们的情况。他们就会很轻易地忽视我们的感受。

开始发展更加坚定的边界,用一个星期的时间来注意您对大多数事情的第一反应是不是“是的”。停下来,并做一个深呼吸。问一问您自己,您真正想做的事情是什么。注意您是否感到害怕。是您的恐惧占了优势并推动您机械地说“是的”吗?您可能感到疑惑、有压力以及焦虑,以至于不得不马上作出反应。在您作出回答之前,先思考一番。提醒您自己,给自己一点时间是可以的;说“我还不确定”也是可以的。考虑一下您被问及的问题究竟是什么。考虑一下,如果您说“不”,对您会有怎么样的影响。说几次“不”,并看看情况怎么样。心智健康的人将不会远离您。如果他们真的这样,就对他们说更多的“不”。

在您用一个星期左右的时间来注意自己的模式之后,您就完全可以在没有任何提示的帮助下继续进步了。练习 186 页表格中的一些策略。当您需要作出答复时,它们可以供您马上使用。

为什么您需要特别的关爱

一个人的首要责任就是关爱自己。

——Henry Winkler

在《更好的边界》(*Better Boundaries*)一书中,Jan Black 和 Greg Enns 指出:“形成合适的边界是一个自然的过程,最初是要您善待自我,接下来需要您逐步掌握控制自己的生活并保护它。”确定您自己的边界意味着您决定让谁或哪些事物进入,而将谁或哪些事物排斥在外。这是一个有意识地进行分类和整理的过程。性格内

向的人需要个人的静居,时不时地也需要能保护自我的藩篱。

您越是能欣赏自己内向的个性并享受它,您就越能够保护自我、理解自我并茁壮成长。如果您感到作为一个性格内向的人既有能力又有魅力,您就能够确定自己的边界。

您是一个独特的个体。过去,没有任何的基因像您那样组合在一起,将来也不会有。这真是一个绝妙的想法。您是“独一无二”的,请善待您自己。

思考点

请记住三个 P:

★ 个人的节奏

- ★ 接受您的不足之处
- ★ 注意您的精力的周期性
- ★ 将事情分解成小步子

★ 个人优先考虑的事情

- ★ 认识到您有多种多样的选择
- ★ 选择对您有意义的事情
- ★ 持续评估您的选择对您来说是否合适

★ 个人的边界

- ★ 保护您内向的自我
- ★ 通过说“是的”、“不”和“或许”来确定自己的边界
- ★ 用一些时间来考虑作出怎样的决定

第九章

发展您的天性

即便是在非常陌生的环境之中，
独处都将成为您的依赖和庇护所。
从那里，您能寻找到自己的生活之路。

——Rainer Maria Rilke

忙忙碌碌地参加一个又一个的活动，与许许多多的人交往互动，这些是在许多社会受到高度重视的追求。但是这些活动对性格内向的人来说，却不是很适当。当我们试图维持这些活动时，我们会发现自己过度地消耗了自己的精力，而且很快就精疲力竭了。没有用一些恰当的方式来恢复精力，我们可能会忽略自己独特的天性及其所需要的发展。然而，为了正常地工作和生活，对我们来说极为重要的就是要创造必需的环境，安排即时的休息，以及保证必要的独处，以恢复充沛的精力。否则，生活就会变成一种疲惫不堪的漫长的历程。

请设想人们试图开动一辆汽油已经用光的汽车的场景。让它移动的唯一方式就是下车去推。性格内向的人在生活中经常这样试着推自己。这就是为什么他们经常抱怨感觉精疲力竭的原因。在努力尝试要像性格外向的人那样活力四射的时候，性格内向的人有时候会发怒（它刺激肾上腺素）、焦虑（它增加心率、血压和血糖，并促进荷尔蒙的分泌），并使用咖啡因（它刺激阀门全开系统）或药物（人们通常喜欢可卡因，它可以促进身体系统的活动）。如果性格内向的人没有意识到自己承担了太多的任务，他们就可能会病倒。直到他们的身体因为过度焦虑和肾上腺素的过多分泌而垮掉，他们才可能意识到问题的所在。

培育您的天赋

与存在于我们内心的事物相比，
身外之物都只是些小问题。

——Ralph Waldo Emerson

培育您自己，意味着给您自己提供个性化的、特定的关心。在《情感植物学》(*The Botany of Desire*)一书中，Michael Pollan 指出：“郁金香是花丛中性格内向的一种。”郁金香每年开花都开得比较好，但是只有在每年都有储备能量的避寒期后，它们才会开花。它们也需要阳光、水分和肥料；需要种植在泥土中适当的深度；以及将正确的那边朝上种植！在本章中，我将讨论您茁壮成长所需要的独特的条件。

就像那优雅的郁金香一样，您的天性有一点矛盾。这没有什么需要感到羞愧的。只要具备了适当的条件，郁金香会比其他许多花都坚强而且花期更长。但是，如果条件不合适，它们就根本不会开花。性格内向的人也是这样。

为什么您的天性需要特别的条件？正如我在第三章所讨论过的，与我们的生理相联系的是神经系统中休息—消化的那一端，即阀门关闭系统，所以我们身体的每一个部分都会尽力帮助我们储存能量。我们天生就会沉思和休眠。我们的大脑产生较少的“感觉良好”的快乐感。移动我们的肢体需要更多有意识的思考。我们倾向于表现为低血糖、低血压、呼吸较浅、睡眠有困难、紧张性头痛，并偶尔感到疲惫和心烦意乱。

因为我们倾向于精力较为不济，所以必须学习不时地补充自己的体能。而且，我们必须通过保全自己的精力来使自己充满活力。我这么做的一种主要的方式是平息外部的刺激并创造休息的时间。然而，许多性格内向的人对于自己天性中隐藏不露的那一部分感到很羞愧，他们没有给自己留下一些时间来有效地恢复精力。现在是改变这种局面的时候了。

水城的问题

在水城会有一些问题,它开始于 T(trouble)而终结于 C(crime)。

——Harold Hill“教授”

在 20 世纪初期拍摄的音乐剧《音乐人》^①(*The Music Man*)中,Harold Hill“教授”告诉城镇的居民在城里有一些“不良现象”,并劝说城镇的居民为他们的孩子买乐队制服和乐器。而那不良现象是什么呢?孩子们有太多的空闲时间。在无所事事、游手好闲的时间里,男孩儿和女孩儿们很容易就变坏。

相比之下,而今相信无所事事是罪恶的根源并催促孩子们忙忙碌碌地做事,可谓有过之而无不及。但是,用于思考和衡量的时间对性格内向的人来说不仅很有益而且很必要。而且,正如 Anthony Storr 在他的《独处》(*Solitude*)一书中所指出的:“独处的能力也是情绪成熟的一个方面。”过去被认为是问题或不利之处的那些特性,实际上是心理健康的一种标志。

充分利用您的精力

精力是我们用于创造美好生活的能源。近期的研究为我们提供了关于如何使自己的精力保持在一个最佳水平的很有价值的研究结果。管理好我们的精力的第一步就是了解它处于高潮和低谷的状况和原因。

我持续谈及能量问题的真正意图是什么?能量是我们周围的一切。它通常是看不见的,但是它能促使事物的发生。所有活的东西都要求不断地消耗能量。没有任何东西能够在不使用能量的情况下生存、移动、工作或改变。能量产生于许多的形式,包括动能、电、热、声、光和核能。尽管我们不能将它紧握于手中,但当太阳温暖地照耀着我们的时候,我们能感受到它的能量并享受明媚的阳光,而且我们能从呼啸的狂风中和震耳欲聋的瀑布声中听到它的力量。在饥饿和疲倦之后,当

① 译者注:也有译为《欢乐音乐妙无穷》。

我们美美地享用着营养丰富的食物时，我们能感受到我们的精力和体力在恢复。

热力学是物理学中关于能量的一个分支。热力学的第一定律就是能量是可以转换的，但是它不能够被创造和消灭。第二定律就是，当我们使用或转换能量（称之为“自由能量”）时，它变得杂乱无章（称之为“熵”），而且在它再次被组织起来之前我们不能重新使用它。它是一个连续的循环。结果，能量持续地从一种自由能量的状态转变到熵并再次循环回来。性格外向的人通过在外部世界四处活动而将杂乱无章的能量转变为自由的能量。性格内向的人通过安静地呆着而将杂乱无章的能量转变成自由的能量。（当您感到自己具有表格“能量危机”中所列的任何症状时，它是您的精力处于杂乱无章状态的一个标志——它是您确实可能感到的，好像是静电通过您的大脑和身体。）

能量危机

您给了自己足够的休息时间了吗？当您的能量储备很低时，您可能在睡眠和进食上有一些问题，经常感冒、头痛、背痛或厌食。您也可能体验到以下所列的一些症状和信号。这些危险信号是在告诉您，您处于能量的危机之中了。如果您体验到以下一些感觉，请用一些时间来恢复自己的能量。

- 焦虑、容易激动、容易发怒和暴躁。
- 不能够正常思维、不能够集中精力或不能作出决定。
- 头脑一片混乱，好像是在糊里糊涂地从一件事冲向另一件事。
- 感到受限制，不清楚生活的意义是什么。
- 失去活力、疲倦、感到被人利用和精疲力竭。
- 与自己分离。

上苍给了人类许多的方式将分散的能量转变成有组织的能量：我们可以锻炼身体、让自己吃营养丰富的食物、关注自己的五种感觉、练习冥想和瑜伽、做按摩推

拿、度假,以及创造有利于恢复精力的环境。我们可以与家人和朋友进行联系,将精力集中于生活中的目标,通过信仰和脱俗获得心灵的平静。我们天生就被赋予了多种自我发展的方式。

点燃能量之源

能量有许多表现形式:精神的能量、警觉的能量、恢复精力的能量、保持平静的能量、生命的能量、活跃的能量、爱的能量、感觉的能量和创造的能量,这里提及的只是一部分。尽管我们都使用许多类型的能量,性格内向的人持续需要的主要有两种:保持平静的能量和警觉的能量。保持平静的能量让我们在收集思想和情感资源时使繁忙的大脑归于平静。警觉的能量在我们感到疲倦和压力太大时给我们提供帮助。

休息分类

休息十五分钟的一些建议:

- 闭上您的眼睛;放松您的身体;想一想沙滩、湖泊或阵阵的松涛声。
- 短暂地散散步。
- 伸伸懒腰、打打哈欠;打个小盹儿。
- 喝一杯咖啡或一杯滴有几滴柠檬汁的水。
- 凝视某个地方并且什么也不想。
- 绷紧您的肌肉然后放松;感觉一下这二者的差异。
- 将您的脚抬高,并用一块冷毛巾或热毛巾敷额头。
- 想一想让您微笑的某次记忆(关于我外孙的任何事情都可以填满这页纸)。
- 浏览有趣的网站。
- 打一场计算机游戏,做一做填字游戏,浏览一本杂志,读一本喜剧的书,读一本旅游的小册子。

- 在杂志上随便地写上几行字。

- 玩一玩您孩子的某个玩具。

休息三十分钟的一些建议：

- 小睡一会儿。

- 散步。

- 阅读杂志上的一篇文章。

- 从目录中定一些东西。

- 选择风景优美的上班路线。

- 计划给您的孩子或伴侣一个惊喜。

- 通过网络查询一位老朋友。

- 打破您的常规，做一些相反的事情

(有时候，我喜欢先吃我的甜点，Mary Poppins^① 的风格)。

休息两个小时的一些建议：

- 去逛一趟书店，浏览一下您以前从来没有去看过某一区域。

- 到一处风景美好的地方去吃一顿午餐并看一会儿书。

- 参观博物馆或历史性建筑。

- 到公园、花园或其他风景优美的地方去坐一会儿，做一个白日梦。

- 徒步旅行去观看日落。

- 和您的伴侣交换着做一做脚部、背部和颈部的按摩。

- 用面膜、眼部凉敷及听柔和的音乐来放松自己。

- 做一些小甜饼，带到办公室或送到您的孩子的班上。

- 玩拼板玩具。

- 计划您下一次的度假。

- 看一看老相片或家庭电影。

① 译者注：迪士尼在1964年出品的音乐剧《欢乐满人间》(Mary Poppins)中的一个角色，即仙女扮演的可爱的保姆。

- 在您从窗户看出去能看到的位置上种一些花。
- 打一场高尔夫球。
- 出去放风筝。

适时休息,恢复平静

对急性子的最好的治疗方法就是走走远路。

——Jacqueline Schiff

基因方面的研究表明,当人们精疲力竭时,性格内向的人比性格外向的人要花更多的时间来恢复充沛的精力。原因是什么呢?性格内向的人的神经末梢对神经递质的反应较慢。换句话说,性格内向的人需要更多的休息时间来恢复精力。

作为一名性格内向的人,避免使自己变得疲惫不堪的方法就是不时地安排一些休息——即便是您还没有感觉到自己需要休息。在您的日历上写下这些休息和小睡。使用颜色明亮的笔写下您的“休息”——每两个小时休息 15 分钟,然后附在您的时间表上;用一两个星期的时间来坚持这些休息,并看看感觉怎么样。

我访谈过的一位性格内向的动画片导演, Ted, 说:“我过去常常是等到自己不能正常工作了,才休息一阵。我似乎从来就没有补足过睡眠。现在,我在时间表中安排了短暂的休息时间,我发现自己再也没有像以前那样因过分劳累而疲惫不堪了。”

如果您知道如何很好地休息,那么,休息就是创造保持平静的能量和警觉的能量的最好的方法。请看一看上一节表格“休息分类”中的一些建议。

小小的放假

因为自己缓慢的节奏,性格内向的人经常感到自己似乎不能够完成自己的工

作,结果,他们不允许自己多休息一会儿。当我给来访者建议说,让他们在周末用一天的时间穿着睡衣裤躺在床上,除了随便翻翻书、看电视和懒洋洋地靠着之外,其他任何的事情都不做。他们通常怀疑地看着我,并说:“在床上呆一整天,这可以吗?”如果他们尝试一番并不要感到太有罪恶感,他们经常会惊讶地发现自己感觉好了很多。做一些完全不同的事情也会使您精神百倍。例如:

- ★ 租三部老电影,在观看的过程中安排几次散步休息。
- ★ 参加一整天的音乐节的活动。
- ★ 去泡一天温泉并享受全方位的服务。
- ★ 乘火车去另外一个城镇,吃一顿午餐,再乘火车返回。
- ★ 与一两位朋友呆上一天,大家叙叙旧。
- ★ 到您所在的城镇或城市的一家旅馆去度过一个夜晚。
- ★ 徒步旅行去野花盛开的地方,野餐并拍照。
- ★ 驾车去较远的地方旅游,边听您最喜爱的 CD 边唱歌。

呼吸的重要性

您一整天都在吸气和呼气,但是,我敢打赌,您好几天、好几个星期,甚至好几个月都没有注意到自己的呼吸情况了。氧气是生活中基本的要素。它通过为您的肌肉传送至关重要的补给,使您的大脑保持清醒,并维持您的幸福感而提高您的精力水平。您身体中的每一个细胞都需要它。当您呼吸的时候,氧气进入身体,二氧化碳呼出。如果我们没有进行足够的深呼吸,我们的氧气水平减低而二氧化碳增加,我们血液中的酸性增加,就会导致头昏脑涨、眩晕的感觉和焦虑的增加。

让自己处于生活中阳光的一面

无论您相信与否,科学家已经发现我们早晨起床的方式会影响到我们一天的感觉。理想的状态是,我们在夜间进入深度睡眠,当早晨来临的时候,我们转入较浅的睡眠。如果我们是被嘟嘟的闹铃声

惊醒的,用咖啡让自己清醒,在出门前才在屋里匆忙地收拾东西,我们会使自己的身体一整天都处于紧张的状态。如果我们早晨是非常轻松愉快地醒来,我们的身体便处于最佳的状态,感到精力充沛、心情放松。请用几个早晨的时间来试一试以下的一些步骤,并看一看您的感觉如何。

- 将您的闹钟设置得尽量早一点,以便在早晨可以给自己留出一点时间。
- 用收音机中柔和的音乐将自己唤醒。
- 慢慢地坐起来,移到床外。
- 从窗户眺望外面美丽的远景并做深呼吸。
- 用五分钟的时间做一些简单的伸展运动。

不要对自己吹毛求疵,注意一下自己平常的呼吸方式。您的呼吸是浅浅的还是深深的?(性格内向的人通常是以浅浅的方式进行呼吸,因为他们是会使呼吸减慢的阀门关闭系统占优势的人。)您的吸气很有规律,还是吸气比呼气多?当您呼吸时,您的胸部上升吗?您在屏住呼吸吗?您经常叹气吗?

有助于健康的深呼吸开始于您的腹部(就在您的腹部最下部),而不是您的肺部。提高您的意识,并试一试下面的一些练习,看看您是否感到更有精力。在小垫子或地毯上找一个舒适的地方躺下,在头下放一块折叠好的毛巾,在膝下放一个枕头。将一只手放在腹部,另外一只手放在胸部胸骨上面。现在深深地吸一口气。哪一只手升得较高,而哪一只手降得较低?我们的目标是让您放在腹部上的那只手升得高一些。

通过练习,您将能够学会用您的腹部进行深深的呼吸,并让它变得自动化一些。当您继续吸气的时候,您的腹部充满空气。而在您的腹部收缩时呼气。想象您的胃是一个气球,在您吸气和呼气的时候扩大或缩小。有节奏地从您的鼻子吸气及呼气。起初,这会有点奇怪,但随着练习,您会变得擅长于进行腹式呼吸。从

只是让空气充满您的肺叶转变到腹式呼吸,可以使您更有精力和更为平静。您的身体将感谢您。

在一天的任何时间,您都可以通过进行深呼吸的练习而迅速使自己警觉。闭上您的眼睛。用您的鼻子深深地吸入一口气,坚持4秒钟。用您的嘴呼气6秒钟。重复几次。注意您的身体的感觉。

创造利于发展的空间

您的神圣的领地就是您能够不断地发现自我的地方。

——Joseph Campbell

我经常听说性格内向的人不关注自己周围的环境。我认为实际情况刚好相反。他们中的大多数人都有非常敏感的意识,所以他们自动地将注意力仅集中于少数几件事情上,以减少感受到的刺激。为了弄明白一整天所吸收的信息,性格内向的人需要安静和平静。否则,他们就不能进行思维。想象您站在新泽西州主干道的中间并试图要决定去哪里度假。周围的噪声、疾驶而去的汽车、充满压力的环境,都使您不可能集中精力。如果您受到的刺激太大,您的大脑不能够加工信息。我的一位来访者将这称之为她大脑中的“Philco 静电干扰”。全都是噪声,不能清晰地接收。

您的性格越是内向,您就越是需要宁静的环境来加工受到的刺激并恢复精力。为什么加工的时间如此的重要?如果没有它,您就将负荷过重的信息。新吸收的信息落在前面吸收的信息的顶端,突然地,到了您的阈限,您就暂时关闭信息的接受了。脑中的信息相互碰撞,线路堵塞,大脑一片麻木。

许多人对这种现象有一些误解。让我来解释一下。我为许多性格内向的人做过心理咨询,他们认为自己不是非常聪明。但非常有讽刺意味的是,大约有60%的智力上的天才是性格内向的人(Silverman, 1993)。真正的问题在于,他们的整个一生都处于一种超负荷的状态。他们认为自己的大脑中“什么也没有”,而实际上是大脑里面的东西“太多”了。如果他们没有意识到需要给自己一些用于研究、整理和沉思的时间,他们可能就会感到不能进行思维。或者,更糟的情况是,他们认

为自己的大脑一片空白。

为什么会发生这种情况呢？将您内向的大脑想象成一台巨大的银行用的计算机。一整天，它都在接受大量的存款、提款，还要处理成千上万的顾客的其他各种事务，将这个信息存在这里，将那个信息存在那里。到了夜间，银行的职员用他们称之为“整批加工”的方式来处理这些事务。这就是为什么在您的银行报表上，您的存款要到第二天才会在银行结算余额上反映出来，而且是在早晨。可不是！您的存款在您的账户上出现了。（充满希望地。）

如果那银行计算机在夜间不操作，会出现什么情况呢？严重的“货物”充斥和积留。账户可能不正确，您的余额可能太高或太低。您任何事情都不能够弄清楚。人类也是一样的。如果您没有时间处理所接收到的信息，您的大脑就会积压并充斥着太多的东西。您就会感到头昏脑涨或大脑一片空白。

性格内向的人需要没有干扰的时间和空间来整理自己的思想和情感，并考虑事情的利弊。只有经过反思，他们才能够弄明白自己对某事的真正的感觉是什么，也才能够接近那些自己在无意识中所摄取的信息。“那个想法突然出现在我的脑海之中”——在来访者们学会给自己更多的休息时间之后，他们会这么对我说。

在加工信息的时间之后，一些性格内向的人喜欢对某位善于倾听的人谈论自己的想法和感受。他们可能不需要任何的反馈。如果他们确实喜欢一个反应，那通常只是有助于总结他们所说的话。用这种方式，他们可以进一步认识自己的思维过程，并使之更加清楚明白。他们开始相信，自己能想出有用的观点并能想出创造性地解决问题的办法。信任您的思维过程是非常重要的。

开辟藏身之处

当性格内向的人花了太多的时间与其他人呆在一起，只是因为彼此身体的接近，都会使他们感到疲惫。在人群中，根本就没有与任何人谈话，他们也会感到疲倦。创造出的身体空间给了他们重新组合的宽广的空间。大多数性格内向的人需要他们自己个人的空间，因为他们倾向于拥有自己的“领地”。他们需要实际的一块地方来与自己对话。这给了他们对自己精力的一种控制感。

用于恢复精力的空间需要能让人感到安全和舒适，没有人群、干扰、响亮的噪

声和各种各样的要求。如果它不是具有保护性的和舒适的空间,它将消耗人们的精力而不是给予人们精力。

想象一下,什么类型的空间能让您感到温暖而舒适并适合于自己的发展。您需要哪种类型的环境以沉思——对各个问题进行反复的思索、沉浸于想象、回味过去的事情?我的来访者 Emma 喜欢在房里四处漫步,为她的波士顿蕨类植物修剪黄叶,重新布置小装饰品,欣赏因自己走动使地毯在抛光的硬木地板上摩擦而发出的柔和的声音。当您处于放松的状态时,您就减少了外部的刺激并再次恢复您充沛的精力。

另外一位来访者喜欢陷在一堆柔软的羽毛枕头中专心地阅读推理小说而使自己恢复精力。我的来访者,David,他要完成带四个孩子的繁忙的家务活,而且他还有一位特别外向的妻子。“只要我能离开那些事情去车库呆上一个小时,我就感觉很好了。”他说。我的一位朋友在她的阁楼上做了一个很小的禅宗^①壁龛,她在那里坐在褥垫上,点上蜡烛,看着富有意义的图画,并闻着独特的香味,陷入沉思之中。

当您要创造一个特别的藏身之处时,以下几点需要考虑:

- ★ 您是想呆在一个室外的还是室内的地方?我的一位来访者仍然渴望他的林中小屋。许多人喜爱在凉爽的树荫下懒洋洋地躺在吊床或沙发上的感觉。而其他人较喜欢舒适的家具上那柔软的枕头和温暖而舒适的床罩。
- ★ 您喜欢哪一种类型的光线,以及喜欢多么明亮的光线?大量的自然光线?蜡烛的光线?柔和的灯光?或是较暗的光线?
- ★ 什么颜色能增强您的幸福感?
- ★ 您希望完全的安静吗?有一点音乐?听听大自然的声音?泉水的叮咚声?记着,您可以使用耳塞、耳机等。
- ★ 您想要宠物呆在您身旁吗?(您可以从猫那儿学习,它可是恢复精力的专家。)

如果您没有自己的专门房间,那么,用一块折叠式的隔板、几盆花或一个书架来创造一个空间。即便是一块地毯的区域也可以给您一种与别人分隔开的感觉。

① 译者注:佛教的一个派别,强调默坐专念。

当我的来访者 Rochelle 上五年级的时候,她就用挂一块绒线床单的方式将她和姐姐共享的卧室分隔开。那是她试图拥有自己的空间。到初三的时候,她仍然要求拥有自己的空间,她便搬到了餐厅小屋里。她得时不时地爬到床上(小床几乎占据了整间小屋),但那里是属于她的。而我的另外一位来访者是在一个小房间里为自己安排了一处小小的阅读室。

记着,您在不同的时间里可能需要不同类型的空间。如果您已经在室内呆了太长的时间,您可能需要室外那美好的感觉;然而,在另外的时间里,您可能想呆在温暖而舒适的火炉边。有很多的方法可以在这世界上创造个人的空间。

我常常建议来访者当他们感到这个世界侵犯了自己,他们可以想象在自己的周围有一个可以起到保护作用的半圆罩或力量场。可以保护自己不受外界刺激的感觉为他们增加了无穷的精力。

光线和温度

性格内向的人的身体与温度的升降、日夜的轮回似乎特别地节奏一致。我们的系统常常比性格外向的人的系统更难于在早晨清醒过来(又是那阀门关闭系统在起作用)。我们需要自然的光线,特别是早晨明亮的阳光,来帮助我们清醒。在哈佛大学,研究者们研究了光线和机敏度之间的关系。结果发现,当人们在早晨醒来至少有十五分钟的时间能处于明亮的光线下时,他们便会感到一整天都精力非常充沛。自然光对我们所有的人都很重要,但是对性格内向的人来说尤为重要,因为他们的神经系统中是精力较为缺乏的那一端在占优势。自然光可以调整一种叫做降黑素的类似荷尔蒙的物质的水平。而降黑素对情绪、睡眠和生殖系统都有着非常大的作用。不充足的光线会导致降黑素的聚集,从而导致压抑和昏睡无力的感觉。在冬季,这种情况会变得非常严重,并成为一种实际的病症,即“季节性情感紊乱”(SAD)。

有很多方式可以增加您对光线的吸收。在家里或工作的时候,坐在窗户边。为了最有效地发挥您的能力,还要注意避免荧光的光线(光线中最不自然的一种形式)。到室外去感受自然光以休息。如果您生活在北半球,注意使用全光谱的灯泡或模拟日光的灯。如果您的办公室只有一个光源,则另外带一个灯去工作。

您可能觉得有趣的是,性格内向的人体温较低并容易感到寒冷。他们的正常体温通常平均在华氏 98.6 以下。他们的阀门关闭系统使血液从四肢流向身体内部,以帮助内部的器官消化食物,所以他们的手部和脚部只有很少的温暖的血液。如果性格内向的人感到太冷了,这可能使他们更难于离开房屋走到室外。同时,因为他们可能不像性格外向的人那样容易出汗——出汗是人类调节身体过热的主要方式——所以,性格内向的人在太热时也不能很好地工作生活。每一种身体运动都减慢到几乎是爬行,思维也陷于停滞。

性格内向的人只有相对较窄的能感觉很舒服的体温范围。为了确保最大限度地发挥自己的功能,一些很好的方法是:

- ★ 穿几件衣服,以根据气温的变化随时添减。
- ★ 带一件毛衣或茄克,即便您认为不是很必要也这么做。
- ★ 在口袋里放一个暖手器。
- ★ 在厚袜子里面穿一双薄袜子,以便您在脚部很暖和时可以脱下它。
- ★ 带一个轻便的取暖器或扇子去上班以平衡房间里的温度。每天至少开一会儿窗户以保持空气的流通。

您的鼻子知道

与我们的其他感觉不同,我们感受嗅觉的鼻子与大脑之间的神经通路非常的短。您曾经吹过口香糖吗?童年的一次记忆是否浮现在您的脑海之中?我们对香味具有迅速的反应,因为它们在大脑的情绪中心和记忆中心几乎都得到了即时的加工。

因为我们的嗅觉关联着我们大多数的基础系统,所以它也会影响我们的阀门关闭系统。当闻到我们喜欢的香味时,我们便进行又慢又深的呼吸,这样,我们就吸入了更多的氧气。如我们所见,这两种过程提高了我们的精力水平。有证据表明,香味也可以提高我们的注意力和学习能力。在一项研究中,两组被试被要求做连点游戏。然后,其中一组马上闻一种香味。之后,两组被试要求重新做这个游戏。结果,闻了香味的那个组以快了 30% 的速度完成了游戏。在另一项压力反应的研究中,让观看过压力信号的被试闻了闻有香味的苹果。结果,其 α 脑电波增

加,这显示了一种放松的警觉状态。

在美国之外,香味疗法应用于多种医疗和非医疗的状况。例如,在大不列颠,香味疗法涉及将熏衣草用于治疗失眠,将茉莉用于治疗焦虑。在一项研究中,当减肥者选择了一种自己最喜爱的香味来闻时,他们真的更轻松地减轻了一些体重!在日本,一些办公楼里通过通风装置散布柠檬香味以提高工作效率。

您可以通过几滴您反应最好的香精油来享受香味疗法的益处。放几滴在您的浴缸或淋浴器中,或在按摩推拿和修指甲的时候使用。在一块手帕上喷一些香水,一天闻上几次。或点燃几支香精油蜡烛,让香味充溢您的家。

试验一下各种香味,如香水、科隆香脂、辛香料^①和食物等,以确定它们对您的情绪和警觉感的作用怎样。一旦您发现哪种最有作用,您就可以使用这种特别的香味来创造一种您希望的情绪。训练您的鼻子将某一种香味与某一种情绪相联系。例如,每次您处于放松和警觉的状态时,您就闻红桔的香味。不久之后,每次您闻到红桔的香味时,它就将您唤醒到一种警觉和放松的状态。

使人精神振作、充满活力的香味

使人精神振作的香味

- 熏衣草
- 玫瑰
- 春黄菊
- 天竺葵
- 檀香
- 香草
- 新割的青草

使人充满活力的香味

- 胡椒薄荷
- 留兰香
- 柑橘属果实(如橘子、柠檬、莱姆等)
- 桉树
- 柏树
- 迷迭香
- 橙花

^① 译者注:如胡椒、肉桂、生姜和丁香等。

感受音乐的时刻

音乐能表现您的体验、思想和智慧。

——Charlie Parker

从古代开始,音乐就在各种文化中用于帮助转变心情、提高情绪状态。研究表明,许多人发现它比性交还使人兴奋。它可以让我们充满活力、身心放松,并激励我们运动。音乐影响我们呼吸的频率、血压、肠胃收缩和荷尔蒙的水平,而这些反过来又会影响我们的免疫系统。我们的心率随着音乐的节奏而减慢或加快,它可以增加氧气并改变我们的脑电波(想一想我前面提到过的放松时的 α 脑电波)。

有几项试验表明,音乐偏爱是其个性化的问题。对一个人来说是镇静性的对另一个人来说却可能是刺耳的。您在音乐上的偏爱随着时间的推移也会有变化。有时候爵士乐让您感到放松,而有时候它又让您感到烦躁。密切关注您对各种类型音乐的不同反应。注意是否有某种特别的风格使您感到高兴或悲伤、放松或充满活力。如果您陷入抑郁的状态,尝试找一些合适的音乐来配合您那低调的心情,逐渐地转变到节奏较为欢快的曲子——如黑人福音^①、摇摆舞音乐、摇滚乐、芮盖音乐^②、新一代、枪战手歌谣,或新奥尔良爵士乐等——您会感到自己的忧郁在慢慢地消失。

因为性格内向的人有时候难于从困境中解脱出来,音乐可以帮助您“破茧而出”。音乐也可以帮助您获得愉快的感觉并放松心情。它可以帮助您从大脑中喋喋不休的让人感到很不舒服的声音和痛苦的记忆中走出,它还可以帮助您改善低落的情绪。当您放松之后,您的精力储备就可以转变成有用的能源。

用一点时间走出去欣赏大自然中的声音。大自然的音乐可以让您耳目一新、精神百倍和心情宁静。我喜欢听大自然声音的一盘CD——是山林中的暴风雨的声音,它充满了呼呼的风声、哗哗的雨声和闪电划过后隆隆的雷声。在听过之后,我感到自己充满了活力。或者,您可以在您的窗户外放一个喂鸟的盘子,就可以倾

① 译者注:黑人宗教音乐的一种,具有圣歌、怨歌、爵士音乐的特色。

② 译者注:源于西印度群岛结合黑人怨曲成分和强烈跳动的节奏的流行音乐。

听各种各样的吱喳鸣叫声了。在海边漫步、在森林中行走,或是绕着湖泊散步,集中精力倾听大自然演奏的生动的乐曲吧。

研究表明,哼唱声、唱歌声和口哨声也能够给予我们精力。它们可以使我们改善心情,提高意识水平,并降低焦虑水平。想一想有多少父母自然地对着他们的婴儿轻轻哼唱吧。唱歌可以增加氧气的吸入,并且似乎可以影响神经递质,所以在淋浴时或在开车时唱歌,或者如果您足够地认真,可以去参加一个歌咏队。注意,唱歌可以让您感到有多么的轻松愉快?而且,不要忘记吹口哨。它是一种被人们逐渐忘却的艺术——您只要缩拢您的嘴唇并吹气,就能将它找回来了。我相信您会感到自己更加的活力四射。

倾听您身体的声音

一个人的心情就像是一首交响乐,
血清素就像是乐队指挥手中的指挥棒一样。

——James Stockard

如我们前面所谈过的,乙酰胆碱、血清素和多巴胺是我们大脑在许多重要的心理和生理机能上发挥作用的神经递质,它对将供给维持在最佳的水平上有着至关重要的作用。我们控制神经递质的方法,除了药物,就是保持我们身体的健康。我们的大脑和神经递质受到营养、睡眠、压力水平和锻炼的影响。

营养丰富的小吃
吃是人类的本性;消化,则是上帝的事情。

——Charles T. Copeland

因为神经系统组织的方式,性格内向的人的新陈代谢很快,摄入的食物转变成能量后很快就用光。这使我们难于保持稳定的葡萄糖水平,因而我们要在一天里有规律地吃东西,持续获得丰富的营养来保持血糖的稳定。零食,正如其名称所指,时不时地吃一点,可以防止心情大起大伏和头痛,以及想睡的感觉。(想一想在

某次盛大的假日大餐之后,您是多么的昏昏欲睡吧。)

在《令人惊奇的大脑》(*Your Miracle Brain*)一书中,受到人们高度尊重的医学作者 Jean Carper 指出:“关于大脑的工作原理和人们可以怎样用食物和补给品来影响思维和行为的一些最令人兴奋的发现,来自于神经递质系统的活动方面的新认识。”她还指出:“基本的结论是:您的神经细胞吸收和释放的神经递质的类型和它们在大脑中的最终命运在很大程度上取决于您吃了些什么。很显然地,这使食物成了大脑的一个非常重要的调节器。”我猜想,当她们在说“人如其食”时,她们不是在开玩笑。

以下是一些对神经递质有重要作用的营养元素:

乙酰胆碱是性格内向的人的重要神经递质。它可以改善学习、记忆和运动神经的协调,它也可以保护我们免受阿尔茨海默氏病(即早老性痴呆)的烦扰。雌性激素可以使乙酰胆碱增多,所以在更年期因为雌性激素缺乏、乙酰胆碱水平降低,女性倾向于在记忆方面出现一些问题。增加乙酰胆碱的最好食物来源是鱼(大麻哈鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼等)、蛋黄(优良的来源)、小麦胚芽、肝脏、肉、奶、干酪、花茎甘蓝、卷心菜、花椰菜和卵磷脂。

血清素可以帮助我们恢复平静。它的关键成分是氨酸色氨酸,它通过摄入碳水化合物而形成。碳水化合物是糖分,它们包含在食物中,如淀粉、精制谷物、豆类、蔬菜和多种水果。它们来自于两种形式——快速释放和慢速释放——而且,它们以不同的方式影响您的血糖和血清素。A Milky Way^① 是快速释放的碳水化合物。它快速地分解,提高您的血糖并增加血清素。您的精力水平很快升高然后又快速降低。您可能在吃了某种东西之后马上感到精力充沛,然而一小时后,您感到自己的 IQ 似乎又降落了五十点。低脂肪的酸乳酪是缓慢释放的碳水化合物。它逐步地分解,就像是缓释胶囊那样逐渐地提高您的血糖和血清素。在一天中恰当的时间内进食慢速释放的碳水化合物可以使您心情平静,因为血清素那时候正在逐渐地被释放出来。在傍晚的时候进食慢速释放的碳水化合物可以帮助您处于平静的状态,而在睡前吃一点则可以帮助您的睡眠。读一些书籍,了解碳水化合物是怎样起作用的以及哪些是最适合吃的东西。在参考文献中,我收录了一些营养方

① 译者注:条状巧克力品牌。

面的优秀书籍。

多巴胺可以提高您的机敏度并使您感到不是很饿。它的关键成分是氨基酸酪氨酸,当您进食蛋白质时,它释放到血液之中。蛋白质很快就使大脑充满活力并使我们产生饱足感,所以聪明的吃法是在每餐的开始时就吃一些。鱼、肉、蛋、乳制品、花生酱、某些豆类和坚果都富含蛋白质。蛋白质还来自瘦肉或脂肪。您只需要进食少量的瘦肉类型的蛋白质,就可以维持一天的机敏度。

对于水只有两个字:喝它。您的身体的每一个部分都需要水来维持其机能。您的身体中至少有 60%都是水,而且体液也建立在它的基础之上。整天您都在丢失水分,而且,如果您脱水了,您的精力就会消退。所以,要保持小口小口地喝水。营养学家建议,一天要喝 8 杯水。您的身体会从中受益的,而且您可以使您所有的细胞都保持美好和“丰润”。

保持必要的睡眠

医学和哲学博士 William Dement 是斯坦福大学医药学院睡眠障碍医疗中心的主任。他指出:“相当多的美国人,很可能还是大多数,每一天都因睡眠问题而引起官能障碍。”缺乏睡眠会使人容易发怒和出差错、感觉迟钝、注意力减退。最重要的是,它妨碍了 REM 睡眠,即我们做梦的状态。在 REM 睡眠阶段,我们将日常的信息储存到长时记忆之中。如果没有获得足够的睡眠,我们在这一重要机能上就会产生巨大的损失。然后,性格内向的人的恐惧,即他们的大脑一片空白,真的就变成现实了。

性格内向的人在睡眠上有问题的一个原因是,他们的大脑非常的活跃。他们流向大脑受到刺激的区域的血流量比性格外向的人多,而且他们还会持续地受到各种各样的刺激——来自内心世界和外部世界的刺激。他们不能够让自己的大脑停止工作,不能够将周围的世界关闭在外,也不能够让内在的声音平息下来。这就经常使他们很难平静下来、放松,并达到专家说的他们所需要的七八个小时的睡眠时间。

以下是一些有助于我们抓住瞌睡虫的提示:

- ★ 性格内向的人通常对咖啡因非常敏感,所以在早晨要限制您喝咖啡的量。
- ★ 在您的卧室窗户上安装不透明的窗帘,使用耳塞来阻断噪声。

- ★ 将电视机搬出卧室。
- ★ 发明一种提供安慰的就寝仪式并上床睡觉,每天在同一时间起床。
- ★ 保持卧室的凉爽。
- ★ 如果您不能入睡,就做做深呼吸,并告诉自己您是在自我爱护。

保持匀称的身材

性格内向的人比性格外向的人更习惯于久坐。他们没有做大量运动的动机,许多性格内向的人不喜欢锻炼身体。但是,找到一种方式来保持身材的匀称是非常重要的事情。锻炼身体的一个重要原因是它可以增加大脑的氧气。较多的氧气可以使您的神经递质和记忆都能较好地发挥作用。而且,如果肌肉有一点紧张,您的身体也会更加健康并有较好的忍耐力和弹性。最后,锻炼可以使您的心肺更加有力并提高您整个人的精力水平,您会感到精力更加充沛。对于锻炼,我的建议是找到一种或几种您喜欢的锻炼方式,并在您的日历上写下您与自己约定的“健身”日子。然后,像 Nike 公司的广告词所说的那样,“想做就做”(Just Do It)吧。我发现,一些性格内向的人喜欢群体活动,但是大多数更喜欢个人的运动。瑜伽、做操、游泳、格斗术、适度的举重、跳舞、溜冰、骑自行车或滑着车轮上有霓虹灯的滑板车等都是非常有益于健康的运动。我喜欢边散步边听磁带上放的故事。而性格内向的英语教授 Manny 则喜欢带着他的两只小狗 Keats 和 Shelley 散步,它们看起来就像是两个小毛球在人行道上滚动一样。其他来访者喜欢划船或打高尔夫。

要调节好自己的节奏。一个星期进行三次 30 分钟的锻炼,比两个星期进行一次几个小时的锻炼要好。很重要的是要坚持下去,因为我们太容易停止锻炼了。不幸的是,这是在很多人身上会发生的事情。因为大多数性格内向的人不能像性格外向的人那样从锻炼中得到那么多的精力,而且从锻炼中得到的快乐感也较少,他们一旦停下来就很难再恢复进行身体的锻炼。记住您为什么要锻炼身体,您是想要改善您的身体和大脑的状况。当您完成了一次锻炼,就奖励自己一次——一本新书、冲一次热水澡、打一场计算机游戏或看一场电影。

多交一些朋友

性格内向的人经常感到与人很疏远,有时候还会感到很孤单。如我所解释过

的,这有着许多复杂的生理和心理的原因。但是,有一种解释我们不能忽视:我们中的许多人只有较小的朋友圈。不像性格外向的人那样将自己认识的几乎每一个人都视作自己的朋友,我们相信所有真正的友谊都必须是“深厚”而“富有意义的”。但是,将更多的熟人看作是自己的朋友,并认可那些令人满意的关系既可以深也可以浅,这将使您感到这个世界更为友好。同时,有更多的朋友也会增加我们生活中的乐趣。

要有多种多样的朋友的另外一个原因就是可以获得足够多的支持。如果某一个朋友不能提供帮助,搬家了,或死亡了,或由于某种原因友谊结束了,我们可以不会有太多的情绪障碍而离开。当我们年老的时候,这会显得特别的真实。我们需要有人来一起谈论我们喜爱的或认为有意义的话题。我们需要有能几个小时无所不谈的朋友,也需要只谈一些事情的朋友。我们需要一起谈论书的朋友和交换想法的朋友,我们可以安静共处的朋友,我们可以在他们面前随心所欲地表现自己的朋友,可以一起去做一些事情的朋友——如旅游、逛商店、看电影等。我们需要各种年龄阶段的朋友,从小孩到年长的人都需要。我们需要性格内向的朋友,也需要性格外向的朋友。我们需要那些能了解性格内向的人的朋友。

如何在朋友圈中获得成功

- 向您性格外向的朋友解释自己内向的性格,这可以避免伤害彼此的感情。告诉对方,您在有精力的时候会给他们打电话或发电子邮件,如果他们几个星期都没有您的消息也不要主观地猜疑。
- 向您性格内向的朋友解释内向的性格,因为他们对自己的个性可能并没有太多的了解。
- 安排与某位朋友每两个星期共进一次午餐。
- 偶尔请一个朋友来聚聚,要清楚地表明开始和结束的时间。
- 离开那些有害无益的所谓的朋友。

精神上的成长

我们不是要追求超凡脱俗,而只是希望有精神的存在。

——Jacquelyn Small

对许多性格内向的人来说,精神的成长是很重要的事情。我们的个性倾向于喜爱和平和诚实,所以许多信仰的教义反映了我们所重视的事物。而且,我们中的许多人想要理解生活的意义。我们可以从一些小的视角来看待生活。精神上的信仰可以帮助我们具有更长远的目标,并使我们的内在世界与更宽广的人类世界相平衡。信仰可以减少压力,因为它给我们应用性的引导并告诉我们如何实现更加完美的生活。如果自己觉得机会很多,那么就能够帮助我们改善压抑和无助的感觉并给予我们充沛的精力。我们精神上的信仰还有另外的益处,就是使我们能够在有组织的环境中体验友情和归属感。

精神上的实践可以提供乐观、良好应对的方式、和平的感觉和一种整体上的幸福感。如果您现在没有进行任何精神上或信仰上的实践空间,但您认为它值得一试,或者您想扩展一种萌芽中的兴趣或增加您的投入程度,那么可以尝试以下的一些活动:参观一个教堂或会堂并考虑加入其中。每天早晨阅读一篇祷告或当您望着窗外时简短地祈祷一次。参加一个教堂唱诗班。参加一个讲解世界宗教的课程班。每天为某个人做一件好事并不要告诉任何人。在晚餐前全家握住手并祷告。阅读 M. J. Ryan 的《感恩的态度》(*Attitudes of Gratitude*)一书,它可以提醒我们要善于发现生活中点点滴滴的奇迹。观察生活中特别的时刻,写下您每天感激的三件事。主动帮他人,在假日为小孩子买玩具,成为一个大哥哥或大姐姐,或在暑假送一个贫困的孩子去参加野营。这些只是奉献出您的时间、钱财和精力的多种多样的方式中的一些方式而已。您自己检查一下,看看您是否因这些活动而感到充实了许多。

在《成功的生态学》(*The Biology of Success*)一书中,Bob 博士指出:“科学的研究,而不是趣闻,现在表明,祷告对健康有很好的作用。美国国家健康研究中心发现,科学期刊中关于精神的 300 项研究中,75%的研究表明信仰和祷告对健康有积

极的作用。”如果这是您为了充实生活而想要培育的人格的一个方面，那么您可以在生活中培养一些精神方面的习惯。

陈述自己的目标

我们都必须明确的是，我们怎样去实现自己的价值，
而不是我们的价值如何。

——Edgar Z. Friedenberg

是什么给您的生活赋予了意义？您想要怎样来使自己与众不同？每个人生来就有着自己的生活目标。想到自己没有一个目标或不能想出一个目标，这可能会让您感到惊慌失措——但是您实际是有目标的，而且您能够想出自己的目标。许多性格内向的人想知道自己在这个地球上生存的原因。（它不一定要拯救这个世界。）它帮助他们将自己内在的力量指向最能使自己获得满足感的事情。一个明确的目标为我们提供了前进的方向，从而给生活赋予了意义并使我们充满活力。它有助于我们规划自己的生活，感到更有动力和更为满意。

因为性格内向的人可能不会像性格外向的人那样有那么多精力去参加“外界”的活动，所以对他们来说特别重要的是要集中精力做那些对他们最有意义的事情。而且，因为他们非常容易因生活中每日的需要而感到压力太大，他们可能不会去想自己真正想要的是什么。

也许您已经非常明确自己的目标。如果还没有，而且您想要设定并向人们宣布自己的目标，那么请跟随以下的指导。它们会非常有用。记着，您的目标不一定是固定不变的；它可以随着时间的推移而改变。

以下是您开始陈述自己的目标时的五个问题。（如果您想到了其他相关的问题，那很好。也可以使用它们。）迅速地写下您的回答，尽量抓住您产生的第一想法。重视突然出现在您脑海中的想法。（它也有助于返回去参照您在第八章中所设立的目标和优先考虑的事情。）

不要自寻烦恼。如果想让自己活得快乐一些，那么就好好想一想，有哪些事情特别能让您感觉幸福快乐。然后用一小段文字写下您的想法。将它在那里放几

天,然后再一次审视它。记着,您所写的东西并不是就刻在石头里了;您在任何时间都可以对它加以扩充或修改。

1. 生活中的什么事情对我最重要?
2. 我想为这个世界奉献些什么?
3. 在这一生中,我希望_____。
4. 我怎么来实现这些目标?
5. 谁是我想在自己的人生旅途中与之相伴的人?

以下是我的目标。(这只是一个例子,而不是正确的答案。)

我的目标

我的生活目标是每日清醒地活着,选择做那些能促进我自己和别人成长的事情。我希望我的工作能为人们提供更好地了解自己的方式,让他们对自己的人之本性有更多的热情和欣赏。我想创造富有意义的关系,建立在相互依存、乐趣和成长之上。我希望我留给他人的记忆是有趣的、感人的,及有智慧的。

试着写一下吧。它不一定要很完美、很深刻,也不一定要包括以上所有问题的回答。(您可能注意到我的例子中也没有。)它只是为您而“量身定做的”。您以后随时都可以对它进行修改和更新。有一个目标的陈述有助于您将自己的精力指向对您最重要的事情上,并有助于您使自己的生活建立在自己的价值和才能之上。它有助于使您感到充满活力。

让您的天性自由发展

幸福不是旅途的终点,而是我们旅途的过程。

——Margaret Lee Runbeck

想象您自己是本章开始处提及的郁金香。将您自己看作是一朵充满活力的、优雅、坚强、鲜艳和神奇的花。您需要特别的关注,只有您自己才能够提供的关注。认识到在您的余生,您得非常仔细地维护自己的环境,在某种程度上这是让人感到很艰难的事情。但从另外的角度看,您有力量照顾好自己也是让人兴奋的事情。

如果您偶尔未能很好地照顾自己,请重读这一章并返回到“培育花卉的园丁”的模式。无论何时,只要您需要,您可以做到这一点。

思考点

如果您有规律地全部或部分做了这些改善精力的工作,那么,您就可以从容应对生活之路上的任何障碍。好好地照顾自己,使自己更加的坚强、快乐,并能更好地接受内向的自我。您将感到自己不那么像离水之鱼了。

- ★ 培育您独特的天性。
- ★ 注意有哪些事情使您精神百倍而哪些事情让您疲惫不堪。
- ★ 当您体验到幸福感和心情的宁静时,您处在正确的轨道上。感到易怒和疲倦是您需要改变行为策略的信号。
- ★ 很小的变化都会带来不同凡响的结果。
- ★ 明智地利用您的精力。

第十章

外倾：将您的光芒洒向四方

害怕不可避免。而让害怕彻头彻尾地控制您则又另当别论。

——Katherine Paterson

您已经认可自己是一个性格内向的人，而且您以自己的方式舒适地生活着。现在是再次感受一点不舒服的时候了——但绝对有上佳的理由。停留在熟悉的范围以内是让人感觉很适宜的事情，但现实不会永远如此。在现实生活中有许多我们不得不做的事情，而它们都需要一些外倾的技能。例如，如果您想寻找一份新工作、为您的孩子换一位内科医生，或交新朋友，您就需要一些外向的技能。如果我没有冲破内向的藩篱，我就不能够写出这本书。因为我得咬紧牙关四处打电话、走出家门与人们面谈，以及在群体面前讲话。

为了实现我们的目标和梦想，我们时常都需要表现得外向一些。我们不得不努力走出自己那舒适的小圈子。但在事情做完之后，我们就可以迅速回到原来的生活轨道。

性格外向的人就像是灯塔，它将能量洒向外界。他们的注意力远离自我，不停地扫描着外部世界。在那里，性格外向的人获得充沛的精力，并从多巴胺的活动中获得快乐感。对性格内向的人来说，情况就不同了。我们就像是灯笼，柔和的光线照着内部。我们的注意力总是集中在自己的内心世界。当我们步入真实的世界，我们要以不同的方式来处理事情。我们需要减少我们内部的光，拨大另外的火苗，将自己的光芒洒向外界。

性格外向的人大步流星地投身于外部世界，大胆的态度中袒露出充分的信心。他们健谈、开放、主动性强，并且对任何事情都跃跃一试。正如他们需要从性格内

向的人那里学习一些技能一样,我们也需要学习他们的一些技能。

在本章,我将为您建议一些策略,使您尽可能轻松而又愉悦地实现外倾。您将学会采纳 E 态度(即外倾态度)的一些方式。那是生活中较为轻松、较为无忧无虑和自信的方式。慢慢地、一点一点地,您就可以按对您有利为原则,将它付诸实践。

对舒适区的错误认识

一旦我们以为自己已经攒足了一份舒适的生活,
我们就会发现自己在某些方面无所适从。

——Gail Sheehy

从幼年时期开始,我们就在熟悉的事物之中寻找安全感。所有个性的孩子都会带上一个毛绒玩具来帮助自己应对不熟悉的感觉。玩具上磨损的地方让他们想起家的温暖。这可以平息他们的恐惧和焦虑。到了成年的时候,我们继续寻找熟悉的感觉,因为它可以帮助我们调节压力太大的感觉。性格内向的人比性格外向的人更容易从熟悉的事物中注意并寻找到安全感。吸收外界新的信息则需要消耗精力。

性格内向的人可能在幻想着,如果自己永远都无所忧虑,那才是真正的幸福。但是,那种幻想是有限的。无论您如何仔细地建构自己的生活,您仍然会经历障碍、挑战、困难和不愉快的感觉,所以您需要有能力去应对它们。这需要尝试新的行为并要忍耐自己不大适应的陌生的感觉。

而且,成长意味着会感受到一些新的东西。一种与世隔绝的生活固然可以保护您免受不愉快的感觉的侵袭,但是它也限制了您积累经验和与人相处,而这二者都可以帮助您并为您带来您想都没有想到过的或曾经认为是不可能的快乐。

保持太舒服的状态导致我们丢失了人格中的某些方面。就像是肌肉不活动的时候不会获得力量一样,我们的人格如果没有经常地运用也不会有力量。而且,如果没有新的信息和挑战,您就会充满厌倦或沮丧。害怕被抛弃、被拒绝或失望的感觉也会增加,除非积极的外部经验提醒您这些恐惧不会总是存在于现实生活之中。

作为一个性格内向的人,您需要提醒自己:尽管当您向外活动的时候您的精力

很快就会被用光,但是您也从中获得了新的观点、结识了新的朋友并收获了新的经验。这个世界是一个让人激动的地方。与性格外向的人不一样,您不能将自己的光辉随意地洒向四周。但是,您可以将自己“外倾的”精力集中指向自己愿意的地方。

获得自信

性格来源于您一而再、再而三的尝试。

——James Michener

我们性格内向的人需要感受到,即便是在一个不适合我们天性的地方,我们也能依靠自己的能力来处理周围的事情。在一个难对付的同事面前站得住脚、到商店去调换东西、争取一次晋升、向您的孩子的学校提意见,或加入一个读书俱乐部等都是充满挑战性的事情。但是,挑战也意味着要去征服,对自己充满信心是一个良好的开始。记着,您可以像一个性格外向的人那样发出自己的光芒,然后在活动后减少自己的光辉并回到自己温暖的“灯笼”中去。当您向外活动时,要注意照顾好自己并适当休息。您的付出终将有所回报。

许多性格内向的人呆在他们舒适的小圈子里,因为他们不能确定自己是否能在“外向的世界”里应付自如。当他们走出去时,他们常常会感到压力太大并忘记了自己的能力。他们可能将自己与性格外向的人进行比较,并认定自己有缺陷。他们只好退缩以便不会对自己感觉太糟。性格内向的人也会受到我们文化中非常流行的观点的影响,即我们个人的价值在于我们做了什么——而不是我们是谁。

在《自信:寻找及依存》(*Confidence: Finding It and Living It*)一书中,心理学博士 Barbara De Angelis 指出:“当您将自信建立于自己是谁,而不是您实现了什么,您就创造了一些没有人或没有任何环境能够从您那儿拿走的东西。”(强调的标注是原文中就有的。)这对性格内向的人非常重要,因为我们的许多能力在外向的世界中并没有受到重视。

自信是一个常常被人误解的词汇。人们是以一种外向的方式来思考它的:做事很快、有充沛的精力和获得相当多的成就。但是如果这是正确的,那么就只有那

些像奥林匹克冠军之类的人物才会有内在的安全感。大自然并没有将宇宙设计成那样,否则大多数人都被遗漏了。再想一想那些似乎处于他们的行业顶端而且也非常有成就的人们,但他们却做出了一些自我毁灭的行动,如吸毒和酗酒。而且,如果您的自信是建立在您擅长的事情上的,那么您就难于尝试新的事情了。着手尝试新的活动,您得一切从头开始,并经历学习的曲折和笨拙的尝试。只是将自信建立在所取得的成就之上,将使您很难扩展和把握新的兴趣。

让我们来看一看 Sean,一位 20 刚出头的新的来访者。“我的大脑反应非常快,其他人根本跟不上我,而且,我还认识到,当我还非常小的时候,我就在智慧上胜过大多数成人了。”在我们第一次面谈的时候他这么告诉我,“我就像 Wile E. Coyote^①;我可以在众人之间游刃有余。”一些人听到 Sean 的夸夸其谈,就误以为他很有自信。实际上,Sean 容易受到惊吓、容易冲动,也缺乏主动性。他对自己几乎没有什么自信,且他的“自信”是建立在他的“敏捷”之上,并将这种“敏捷”与知识和智力相提并论。在他的职业生活中,Sean 难以与权威的专家融洽相处,他的工作陷于一种停顿的状态。他做了很多,但却没有多大进展。

如果您只有在参与一种您做得很好的活动中时才能够感到自信,那么,当您不参加那些活动的时候,会出现什么情况呢?如果您只有在为人父母时才能对自己的能力感到有安全感,那么,当您的孩子不需要您的时候,您又该怎么办呢?或者,如果您是从事于一种给人帮助的职业,那么,当您不给予其他人什么东西时,您对自己的感觉又如何呢?比如说,如果您生病了,因为您不能够实现任何事情,您现在就没有价值了吗?

建立在成就上的自信和建立在您内在品质上的自信是不同的。这就是为什么达到某个具体的目标,比如说从学校毕业、买了一辆特别优越的汽车、获得一次晋升,或在银行里有一定数量的存款,这会让您感觉很好,但这种很好的感觉会非常迅速地就烟消云散了。研究表明,从一次很大的晋升中得到的满意感最多能持续六个月。为了体验到自我确信,我们需要一些始终伴随着我们的东西。自信应该来自于我们内部,而不是来自于我们在外部所做的事情。

^① 译者注:美国华纳公司打造的对抗迪斯尼的系列卡通角色之一——威利狼。著名动画系列《乐一通》(Looney Tunes)中还包括诸多著名卡通角色,如兔八哥、达菲鸭、必必鸟等。威利狼总是想捕捉必必鸟,却总是惨败。

自信依赖于一种内在的保证。它是您与自己作出的一种约定,即为了达成目标去学习或做您需要去做的任何事情。它是您在学习新技能的时候,作出决定、保持旺盛的求知欲、容忍错误以及善待自己的能力。没有人能够从您那里将您的坚持性或任何类似的品质带走。

性格内向的人特别需要思考他们内在的能力,因为他们不像性格外向的人有那么多外在的成就可以依赖。与 Sean 不同,他们甚至还不能欺骗自己,让自己感到很有自信。以下是他们的确具有的一些优势:长时期高度集中注意力的能力、坚持不懈、能考虑到多方面的因素、善于接受新信息、努力做好工作、沉思、以富于想象的方式创新。我需要补充的是,这些只是给人深刻印象的列表中的一部分品质。通常地,如果我告诉来访者我从他们身上看到的一些品质,他们都非常惊讶。“我从来没有想过我的那些特点是有价值的。”他们通常这么说。

那么,您可以怎样来增强您内向性格的自信呢?它只需要一些您观察方面的技能。设想您为自信建立了一个银行账户。无论何时,当您采取某种行动使您往目标或优先考虑的事情迈进一步时,都存入一笔款子。想象您存了一些“自信的钱币”进您的账户。更好的做法是做一个自信的笔记,记录您的“存款”有多少。当您很害怕,但无论如何还是打了一个很艰难的电话时,就存入了一笔款子。无论何时,当您信任并重视您的情绪时,就又往您的账户上存入一些钱币。如果某人批评您,您能够客观地考虑他的反馈,而没有过于重视(他们是对的;我那么做是错误的)或轻视(他们的评价没什么;我是对的),那么,也存一些钱币进您的账户。当您想好如何应对那些批评,“我能够理解您的想法,但是我认为您误解了我;我的意思是……”您可以再存入一笔款子。当您有希望做好某事的时候,请放入更多的自信的钱币。如果您受到挫折了——您没有得到您的确非常想要的新工作——允许您自己用几天的时间来体验悲伤和沮丧。提醒您自己,那只是一个工作而已,当您寄出另外一份简历时,再往您的账户上大大地存入一笔钱。

设想如果您在每一次展示了自信的态度时真的都存入了钱,您对自己会有怎样的感觉。很快,您就将建立一个大量的账户。

现在,当您以外倾的方式出去时,您可以看一看您的笔记或想象您那巨额的“存款”。那笔巨额的“存款”可以永远地提醒您:您有能力追求自己想要的东西,您能够依赖自己。您充满活力。如果您需要,您可以寻求帮助,而且,在您经历了一

次障碍或挫折之后，您可以重新振作。

摆脱固有的模式

我面谈过的许多来访者当他们焦虑的时候就感到很紧张。他们的身体变得紧绷绷的，就像是乐队的定音鼓上绷着的羊皮一样。告诉他们停止焦虑根本不起作用；批评他们，也起不到什么作用，这只会使他们更加地紧张。所以，我建议他们用与平常相反的方式来尝试。例如，当我们的身体感到紧张时，我们通常会试图使自己放松，但常常没有什么作用。所以，我们可以改变这种模式。有意地绷紧整个的身体。然后，随着一声长长的叹气再放松。现在，像一只金色的猎狗在炽热的夏日跑过喷水车后那样地抖动自己的身体。抖动、抖动、抖动。想象水珠在您的身边飞溅。您现在的感觉怎么样了？

一件就够了

当您发现自己骑着的是一匹濒临死亡的马，
最好的策略就是从马上跳下来。

——达科达族人的谚语

一般来说，性格外向的人不会浪费太多的时间来固守常规。他们甚至还没有稍加思索，就已经起身离开。但是，对性格内向的人来说，摆脱常规就像是去爬珠穆朗玛^①。因为他们知道离开他们惯常的路线将花费额外的精力，他们不会因为身体的移动而获得快乐感的奖励，所以保持稳定不动更为容易一些。在面对熟悉的事物时，只需要较少的精力。而且，如果性格内向的人与外界联系的时间不够

^① 译者注：喜马拉雅山脉中的世界最高峰。

多,他们会以为自己比其他人有更多的问题,从而会强化他们固有的“自己有点什么问题”的想法。他们会感到更为羞愧,并更加地与世隔绝。性格内向的人通常没有认识到,生活中不可避免会有压力和紧张,每个人都以这样或那样的方式在奋斗着。

那么,如果性格内向的人已经习惯于墨守成规,他或她应该做些什么?这可能会使您感到惊奇。但是,只做一件不同的事情,的确就可以帮助您实现您所希望得到的改变。这就像是将一块石头扔入池水之中,荡起的阵阵涟漪竟全然改变了之前的一池宁静。可以尝试以下的方法:

- ★ 准确描述您想改变的模式。
- ★ 采用不同的方式来完成其中的任何一个部分。
- ★ 尝试一下您在另外的情境中成功使用过的一个解决办法。
- ★ 进行逆向思维。想一想您如果怎样做,会使这个问题变得更糟。新的解决办法就可能产生了。
- ★ 将您的注意力集中于您想要发生的,而不是已经发生的事情上。
- ★ 祝贺您自己取得的成功。摆脱常规地做某事会获得一些自由。

以下是这一技术用于实践的一个例子:我的来访者 Alex 每天下班回家就看电视,但是他想改变这一模式,在一个星期至少出去玩一次。(1)因为对他来说一旦安坐于家中,就很难让自己再走出去,所以我建议他下班后直接去其他某个地方——看一场电影或参观博物馆,与一位同事去喝咖啡,或是去逛购物中心。(2)然后,我要求他想象一下,如果他后面三个星期都不出去,他会有什么样的感觉。(3)这通常是一个让人感到惊奇的激励。它驱逐了恐惧。突然地,他可以想到许多自己想去的 places 了。随后,我鼓励他设想自己在射击场打一桶球,或是在他的计划中的另外一个有趣的地方,可以是在天文馆、书店或夜间艺术展。我要求他在一页命名为“周末活动”的纸上迅速地将所有的这些写下来,并放在工作的地方或汽车里,以便他能够随时记起自己的选择。(4)他事实上是去图书馆看书了,而且过得很开心。

许多性格内向的人在转变的过程中感到很焦虑,他们将这种转变的过程体验为不确定的阶段。当他们离开自己的家,他们变得尤为焦虑。他们在设想着哪里会出问题,而且他们知道这会消耗更多的精力。而且,他们担心着自己是否有足够

的能力应对不熟悉的环境。时常地，他们还担心自己会忘记带一些可能会用到的东西。例如，我的性格内向的来访者 Holly 告诉我说，当她准备好要出门时，她经常不能找到自己的钥匙和掌上电脑。或者，她会忘记各种重要的东西并不得不冲回家去好几次。所有的这些事情都使她非常地焦虑。Holly 和我谈论她如何才能改变这种状况。

我要求她在准备离开家时，注意自己做过的所有步骤。当她第二个星期再来时，她谈论了自己做错的所有事情。我问她曾经是否有出门的过程似乎较为流畅的时候。她便告诉我，她为去健身房是怎样做准备的：“我在房子里走了一圈；我拿上健身的衣服、随身听、水杯以及其他的工具，然后将它们放进健身包并放在前门边的皮包旁。然后，我还得做的事情就是检查这个包并出门了。”我问她在其他情况下是否也可以用上这些步骤。然后，她想了一个主意说在前门附近开辟出一个“整装待发区”。“在我准备出发的头天晚上，我可以在房子里四处看看，收拾我需要的东西”，然后告诉孩子们不要搬动那些东西。她认为这可以减轻她对遗忘重要东西的焦虑。最后，我要求她想象自己以一种精神非常放松的状态离开家，并提醒自己说已带上了需要的一切。Holly 报告说，在随后的几个星期她发现了更多的方法可以缩短她的“准备”，而且她对离家外出感到不那么疲惫了。

如果性格内向的人在做出门的任何例行准备工作时改变一下方式，就会提高他们的意识水平。这可以防止他们自动地进入焦虑的状态。

让娱乐与生活同在

性格外向的人通常被认为是喜爱娱乐的人，在外界四处走动对他们来说是一种享受。而另一方面，性格内向的人通常又过于严肃认真。对于孩子，他们可能因表现得傻里傻气的而被批评，所以他们就不再展示自己的那一面。同样地，因为性格内向的人其自我意识很强并且不喜欢受到别人的关注，他们可能将玩笑、娱乐与感觉很愚蠢、刺激太大和精疲力竭等感受联系起来。然而，玩耍和主动实际上能增加我们的活力，与人们建立亲密的关系，使生活更有意义，并能开阔我们的眼界。缺乏生活的乐趣，我们会变得过于严肃和感情淡漠。

游戏意味着给您自己一个任何事情都可能发生的空间。注意孩子们堆积木的

方式,他们努力地堆着,直到那些积木倒落在地,以一些不同的模式散布在地板上。孩子们兴奋极了。一些新的情况发生了。婴幼儿研究表明,父母和婴儿之间形成亲密的亲子关系的一种最重要的方式就是游戏。游戏是将人们联结在一起的黏合剂。游戏也可以减少紧张。它可以通过在各种观点之间创造新的联系而放松您的思维,而且它可以清理我们大脑中的糟粕积垢。

当我发表讲话时,我开始是感谢那个团体的邀请,然后,我说:“请等一分钟,老花眼了,你们知道的。”然后,我打开皮包搜索一番,戴上我的 Groucho Marx 眼镜。当我望向观众时,大多数人都在微笑或大笑。我们的精神提高了一些,而且我们感到了一种团体凝聚力。

尽管我们性格内向的人需要娱乐,但是一个可以率意而行的环境也会让人感到有危险,因为它意味着不确定。然而生活就是一种不确定,而且生活中的许多东西也正是来自那种不确定。许多事情产生于意外的发现。走一条新的路线,您可能就遇见了您未来的伴侣。外倾需要那些让自己变得快乐的能力以及欣赏生活中的意外的能力。

我发现大多数性格内向的人都有顽皮的一面,即便他们自己没有意识到。一种戏谑的态度可以帮助性格内向的人减少恐惧和精力的流失。为了帮助您抓住您那顽皮的一面,请将您心底总是想做的五件事情写下来——那些超出您的常规的事情。跳出常规,想一想。

以下是一些建议:

- ★ 在餐馆,点一份您以前从来没有尝试过的菜,比如说蜗牛(我指的是食用蜗牛!)
- ★ 星期六,在床上呆到很晚才起床,或非常早地起床,只要是与您平常不一样就行。
- ★ 欣赏一些您从来没有看过的古老的音乐影片:《雨中清唱》、《音乐人》、《俄克拉荷马》或《盲蜘蛛》。
- ★ 闭上您的眼睛,将一枚硬币扔进喷水池中,并许一个愿。
- ★ 和您的家人或一群亲密的朋友玩游戏,如“不许使用”、“旋转球”或猜字谜。
- ★ 在头脑中进行一次去尼泊尔、大溪地、俄罗斯或亚马逊河的旅游。想象那里的气味、感觉、景色和声音会是怎么样的。想一想在那里可能会吃的一种奇

怪的食物。烤蛇怎么样？想象它尝起来味道怎么样。

- ★ 做一件您在孩提时总是希望去做，但因当时太小或您的父母不允许或您不能负担而未能做的事。对我来说，就是拥有一间自己的玩具屋。使用这个经验去创造您希望自己拥有的事物。

您可以寻找一些幽默的方式来做日常的事情。我有一只粉红色的钢笔，当我用它写字时，它的顶端就会闪闪发光。我还有一只能摇动的橙色的胡萝卜笔。让我一直都觉得很惊奇的是人们的反应——即便是严肃的人们——当他们看到我那古怪的钢笔时，都会突然之间变得活跃起来。他们总是会大笑并问及我的笔。这为我的生活增加了趣味和活力——而且，我认为，也为他们的生活增加了趣味和活力。

用一点时间来娱乐，不要让生活总是那么严肃古板。欣赏您的优势的同时也要悦纳您的不足。欣赏您那从前没有留意的一面。

外倾的七个策略

您必须经常做那些您以为自己不能做的事情。

——Eleanor Roosevelt

通过增强您的信心，打破您的常规，以及学会放松娱乐，您将使自己做好准备面对外部的世界。以下的七条策略将使您的冒险更有所得。

策略 1：想说就说

性格外向的人喜欢与人谈话（结果听得也就比性格内向的人多）。性格外向的人不喜欢很长时间地倾听。如果性格内向的人讲话慢吞吞或犹豫不决时，性格外向的人可能就不再听他们讲话了。因为性格内向的人那柔软的声音和对一个问题看到两个方面的能力，让一些性格外向的人要么认为他们不是非常聪明要么认为他们优柔寡断、软弱无力。如果您多年都感到自己在讲话时被别人忽视或不受重视，或者如果您认为需要太多的努力才能吸引人们的注意力，这可能会使您对表达自己的想法感到非常气馁。这也可能让您感到非常孤立。令人惊异的是，一些简

单的技巧就可以带来很大的差异。连续三个星期,在您感到精力非常充沛的时候,每个星期尝试练习两次。记着,您只是需要偶尔进入性格外向的人的圈子,来点高谈阔论。

走出家门,与一两位陌生人谈话。抓住您身边的某个看起来很友好的人,并谈一点有关你们所处位置的话题。“枫树上那些鲜红的树叶实在是特别的漂亮,对吗?”“这儿的服務真的是太慢了。”“我就喜欢这家面包店里的蜂蜜小麦面包。”注意比您平常说得快一些,声音响一些。说简短的句子,只说一件事情。然后,就去做您要做的任何事情,如买东西、找个位子坐下或站到队列中去。看一看情况怎么样。注意您是否感到有一点激动不安。对许多性格内向的人来说,只是对陌生人讲话这一事情就已经是很大的刺激了。提醒您自己,您可能会感到情绪激动并仍然只是说一些简短的话语。想象您在轻松地说着话。

注意您说话的对象是否很容易地就加入你们的谈话并又对您说点什么。如果他们没有什么,那么,只是想他们也许是不太舒服。不要太主观地看待这种情况。如果是另一种情况,他们跟随您的话题开始闲聊,则提醒您自己简短的、愉快的一些交谈有助于我们感到和其他人有联系。这种体验会诱使您在想要接触其他人时多消耗一点精力。

在您练习与陌生人进行简短的交谈之后,便是聚集火力完成较大任务的时候了——一些让您感到有点气馁的事情,比如说让您感到很恐怖的退货。(性格内向的人通常都很讨厌退货。)如果退货对您来说不算太恐怖,那么就试一试其他的事情——如要求电话公司改正您账单中的错误或与清洁公司为地毯清洁问题讨价还价。选择一个可能引起高度焦虑的任务。性格内向的人通常很害怕这些事情所需要的很快的节奏,它们是不可预测的,需要当时就作出决定,而且在每一次言语的来回之间,冲突都可能发生。许多性格内向的人结果会感到非常的焦虑和难过,但不要被自己吓退了。

当您准备好要冒险的时候,先演习一下您想说的话——比如:“我想退掉这件毛衣。很遗憾,它不大适合我的女儿。这是我的收据。”在经历过一些实际的操练之后,您就熟悉此道了。

研究表明,如果人们讲话很快、音调较高,而且避免说俚语,会给人们留下很聪明的印象。无论您是在教室与孩子的教师讲话、在办公室会议上与同事讲话或是

在家庭聚会上讲话,注意以坚定、有力和清楚的嗓音说出一些简短、果断的句子,并与别人进行直接的眼神交流。如果您处于团体之中,经常作一些坚定、简短并有联系评论如:“我想补充……”或“正如 Jim 所说,我认为……”当您完成自己的任务之后,经常用一些小东西来奖励一下自己。

展现快乐的面容

微笑可以提高您的内在感受,改善您的情绪。活动您的面部肌肉可以对各种神经递质产生影响,指引血液在大脑中的流向。请试一试这个简单的试验。首先,扬起您的眉毛并咧开嘴儿笑,露出您的牙齿并保持这个姿势 30 秒钟。您的心中出现了什么想法或情感体验?现在,紧皱您的双眉、咬紧您的牙关。保持这种姿势 30 秒钟。现在,又是什么想法或情感体验涌现心头?如果您看起来较高兴,您也就可能感觉较高兴。所以,如果在必要的时候,不妨假装高兴一些,直到您的神经递质感受到这种快乐。

策略 2: 迅速平息内心的怒火

破产已经近在咫尺,
但是换个思路我的心就恢复了平静;
我也马上不用一直提心吊胆地防贼了。

——Gina Rothfels

让人心烦意乱的事情每天都会发生。您正在开车的时候塞车了;一场重要的会议您迟到了;计算机突然死机了;您被领导批评了;您想不起顾客的姓名;您溅洒了些什么在您最心爱的衬衫上……这样的事情数不胜数。

生活中这些让人恼怒的事情通常会让性格内向的人非常沮丧,而且这种沮丧的程度比性格外向的人要更为严重。因为他们对自己的内心世界较为敏感,所以

他们对压力的反应也更迅速、更强烈。当他们内在的不安上升后,就很难让他们镇定下来。(因为性格外向的人对自己的内心世界关注较少,所以坏消息在他们那儿常常就像是鸭子背上滚落的水珠一样非常容易地就滚落开去了。)

神经科学告诉我们,较好的方式是:当问题出现的时候,马上就采取反应,而不是等问题积聚起来后才来处理。在《精力充沛地生活》(*High Energy Living*)一书中,心理学博士 Robert Cooper 提出了一种方法,它可以让人在任何情境下都冷静下来。我将他的方法改编成了我称之为快速平静的方法。不像其他许多应对压力的技术那么烦琐,它只有五个步骤、只需要几分钟的时间,而且您在任何地方都可以练习。

快速平静的方法

1. 保持正常的呼吸。
2. 保持您的眼神平静并机警。
3. 消除您的紧张。
4. 注意问题的不同之处。
5. 唤醒您的聪明才智。

1. **保持正常的呼吸:** 当您感到有压力时,您常常会屏住呼吸。如果您不打破这种局面并开始正常地呼吸,您就会感到焦虑、愤怒和沮丧。呼吸可以增加指向大脑和肌肉的血液和氧气,这样就会减少紧张并增加您的幸福感。

2. **保持您的眼神平静并机警:** 在家里的镜子面前做这个练习。改变您的表情,面带微笑,使表情放松、机警,专注地注视某个地方。试着表现这样一种表情:陶醉于欣赏音乐或观看孩子们做游戏。对您自己说:“我现在处于机警的状态,我的身体很平静。”跟随您的指引,您的神经化学将随之改变,从而使您精神振奋。

3. **消除您的紧张:** 在压力之下,我们倾向于精力衰竭或心情紧张。注意您的姿势以及您身体的哪些部位很紧张。您的肩膀紧绷绷的吗? 您的胃部不舒服吗? 您的牙关咬得紧紧的? 将您的重量分配到两只脚上。轻轻地跳一跳,以确证您这么做了。现在,设想有人轻轻地从您的头部将您往上提。往上拔高一英寸了。将您的胸部打开并挺高。想象有一股让人放松的翡翠色的液体流经您的血管,很温暖、很舒适,并带走了您所有的紧张。

4. **注意问题的不同之处:** 当我们处于有意识和警觉的状态时,我们意识到所

有的情况都有不同之处。然而，我们的大脑喜欢将经验集中在一起再作出判断，并对问题给出初步的解决办法，以减少我们的焦虑。所以，不要马上将这次发生的事情归入熟悉的范畴——例如，“噢，我的妻子又批评我了”——而是用一点点时间注意这次的情况有哪些不同。“我的妻子是在关心我。她的嗓音听起来不像是批评；也许她只是试图通过她的评论来帮助我。”现在，您就可以对问题作出恰当的反应了。

5. 唤醒您的聪明才智：因为我们所有的聪明才智都存在于我们的内心，所以请依靠您内心的聪明才智。承认您在面对一个问题，让您的聪明才智提醒您：您曾在其他时间成功地处理过类似的情况。回忆您当时的感觉怎么样，并步入那种情感状态。这就像是在试穿自信的外衣。您越是依赖您的聪明才智，您就越能够相信在您需要时它就出现在您的身旁。（而且，请记住，如果您忽视一个问题或否定它的存在，它是不会自动消失的，而且通常还会越来越糟。）

策略 3：对自己宽容一些，不要作茧自缚

性格外向的人不会回顾他们说过的所有的话。事实上，他们常常不会对自己说的话稍加思考。而这也正是他们中的许多人都表现得无忧无虑的部分原因。而另外一方面，性格内向的人总是不停地评价自己所说的话。在他们的大脑中控制言语表达和言语理解的布罗卡区有着活跃的内部声音。它位于大脑中负责对反应进行评估，并对过去、现在和将来进行比较的区域的神经传导通路上。有时候，内心的这种声音还会变得吹毛求疵的。

性格外向的人在内心也可能有吹毛求疵的声音，但那更多地是集中于他们做了些什么而不是他们说了些什么。性格内向的人的内心的声音常常是专注于他们说了些什么，而这会产生让人遗憾的作用，使他们降低说话的音调。您曾意识到自己内心的声音吗？它是鼓励的？还是让人沮丧的？经常地，如果性格内向的人在冒险进入外向的世界后感到很糟糕，通常是他们头脑中的声音，而不是实际发生的事情，成为问题的根源。

我的来访者 Barry 就给了我一个这方面的好例子。他告诉我说，在他发言之后，他感到自己是非常的尴尬和愚蠢。当我问他听众的反应怎么样时，他承认人们喜欢他的发言，而且他也得到了挺多的赞美之词。但他仍然会感到很糟糕，因为当

时观众中有一位女士问他,他曾提及的某本书的书名,但那个书名从他的头脑中飞走了。当我们回顾他的体验时,他意识到是他头脑中的声音使他难以回忆。他需要让那批评的声音停下来。

想一想您头脑中那间罪似的噪音。在您走出自我进入外向的世界之前和之后,它们说了些什么?那些声音听起来像谁?如果那些信息是:“您应该与众不同,您应该更加外向一些。”您认为是谁会这么说?您的母亲?您的父亲?您的姐姐?您的祖母?您高中时代的男朋友?如果那噪音是在说:“这对您不应该有困难。”那又是谁?尽管您头脑中的噪音似乎很像您自己,但它们更可能是来自于过去希望您以某种方式行动的某人。而您知道吗?他们的贬低性评论来自于他们感觉不舒服的事情,而不是来自于您。

不幸的是,我们头脑中的声音会影响到我们在紧张、忙乱、充满花言巧语的现实世界中的应对能力。因为我们本身就不愿意冒险离开自己那舒适的小圈子,而且每一秒钟都在消耗着精力,那批评的声音让我们更加地疲惫和沮丧。

为了对您内心的声音获得新的认识,我建议您为自己寻找一张小时候的可爱相片。坐下并至少用五分钟的时间来看着它。对于孩子,特别是性格内向的孩子,这个世界通常就像是一个巨大的、让人感到害怕的地方。写下小孩子进入外向的世界时需要的五件事情。例如,我列举的有:

- ★ 他(她)需要牵着一只手。
- ★ 他(她)需要友好的、充满鼓励的声音。
- ★ 他(她)需要被提醒有时候会感觉不舒服。
- ★ 他(她)需要了解抚慰自己的方法。
- ★ 他(她)需要了解那些感觉总是会成为过去。

他(她)不需要的是批评。

下一次,当您又感到尴尬、不舒服的时候,试着不要评价自己说了些什么。只是让您内心那批评的噪音停下来。明确您不会去听。想象您自己是一个孩子,并告诉您自己您所说的所有的东西都很好。

策略4:带齐必需的物品

许多性格内向的人比性格外向的人对自己所处的环境和任何可能让人不高

兴、不舒服的事情都更为敏感。室外的环境会特别地具有挑战性,因为他们可能会因为一些刺激而感到得不到保护和受到攻击。一旦感觉受到刺激,精力的消耗就会像塞子拔开后水不停地流走一样。加上他们对食物的新陈代谢也比性格外向的人要快一些,这意味着他们的血糖非常容易就会降低。在这种情况下,性格内向的人在以外倾的方式行动之前,先储备一些能量就显得非常的重要。如果他们的生理需要都得到了满足,他们的应对能力就能提高。请看表中“性格内向的人的必需物品”中的一些项目,它们可以使外出更为容易一些。

性格内向的人的必需物品

带上您需要的东西,减少外界的侵袭,有时候可能会有精力充沛和疲惫不堪的天壤之别。以下的一些东西,也许您可以放在您的背包、钱包、公文包或汽车里:

- 耳塞,用以阻挡大街上的噪声。
- 零食(坚果仁、蛋白条,和其他富含蛋白质的零食)。当您感到血糖下降时,这些东西都可以让它恢复到正常水平。
- 瓶装水。记着经常喝点水。
- 一个随身听,用音乐抚慰自己。
- 一张卡片,在上面写上一些话,如“今天我将放松心情并欣赏发生的一切”。
- 有清新香味的棉球。当旁边有让您感到不舒服的气味时,就闻一闻那棉球。(八月,在纽约的大街上,这特别有用!)
- 晕车药。电影或意外的活动有时候会引起头晕。
- 一把雨伞或太阳伞。如果强烈的阳光让您心烦意乱,就可以使用它。童伞不像很大的伞那么烦人,而且它们也能够隔开一些喧闹的人群。许多人都评价说,在阳光充足的日子打着伞散步是非常好的主意。

- 防晒油、护手霜和唇膏。许多性格内向的人都是敏感性肌肤。
- 一个使用电池的风扇、一个小的喷水壶,或者,两者相结合当然更好了。(它的好处就是可以引起大家的交谈。在炎热的天气下,排在长长的队伍之中或是在坐着观看棒球运动时,分享我的瓶子里喷出的液体,使我拥有了很多的好朋友。)
- 宽檐的帽子和太阳镜。
- 毛衣或毯子。
- 便携式暖手器。
- 御寒耳罩或色彩鲜艳的滑雪头带。如果凌厉的寒风让您的耳朵不舒服,可以用上它们。

让走向外部世界的过程尽可能地愉快和舒适一些。穿上柔软而舒适的鞋子。穿上几层衣服,以便您可以根据天气的变化而添减。在远足途中多体会自然而美丽的景色,使之如余音绕梁般美妙。到公园散步或去艺术展览馆走走。(当我去我们学院时,我总是在一个街区外就将车停下,以便我能够步行穿越那些美丽的住宅小区。)

如果您不是真的那么需要被找到,就关上您的手机或传呼机。在您的包里放一小本振奋精神的诗歌、格言或谚语,在您排队或工作休息的间隙可以读上一些。只要在可能的时候,都要调整光线以适合您的需要。在人群中,设想您的身边有保护罩或盾牌。如果您能好好地照顾自己,您就可以用更长的时间表现得外向一些。

策略 5: 恢复充沛的精力

向外活动非常浪费精力。性格外向的人的“能量箱”装满了葡萄糖和肾上腺素,所以,毫不奇怪他们不想在家里呆的时间太长。而另一方面,性格内向的人的精力可能大大地低于最适宜的水平。一旦您意识到这种精力的降低,就做一做下面的练习来提高您的精力的水平。

您即将开始一种充满幻想的旅程。您可以用一个关键词来开始。想一想与放

松的休息相联系的一个词,例如:夏威夷、花园、沙滩、池塘、森林。在您的头脑中想象一下那个地方。然后用上您的五种感觉。它看起来、闻起来、听起来、尝起来、感觉起来怎么样?我的来访者 Kelly 用的是峡谷这一单词。她那一小片开垦的土地有苔藓、有小草、有野花,环绕着成荫的绿树。小鸟婉转地唱着歌,空气清新无比。她想象自己躺在一条小溪边的草丛中,将脚伸进清凉的溪水中。温暖的阳光照耀着她。Kelly 能感觉到自己的身体非常放松而且充沛的精力又回来了。

在一天里,闭上眼睛想几次您选中的单词。想象您就在那里。对您的单词用上您的感觉。练习这一技巧,直到您能够想着某个词汇就能马上将自己送到那儿去。这是快速且很容易恢复精力的办法。

以下是快速恢复精力的其他一些方法:

- ★ 在您的手腕上浇一些冷水。或冷热交替,各 10 秒钟。
- ★ 将一个小喷雾器装上水并挤一些柠檬汁进去。用它时而喷一下您的脸。
- ★ 站立,弯腰使您的手臂尽量接触地面,眼睛望着膝盖。放松地呼吸几秒钟,慢慢地站起来。
- ★ 站立,下颌微收,头向前伸,轻轻地点头。在点头的过程中休息。一天重复几次。
- ★ 将灯光关闭,在黑暗中坐几分钟。
- ★ 望向窗外,看外面的人们,让您的思绪自由地飘飞。
- ★ 坐下,闭眼,头向后倾,想一想过去的一次有趣的经历。
- ★ 买一个热式的(或冷式的)护颈,放进微波炉(或冰箱),在您感到紧张的身体的任何部位敷上 5 分钟。

策略 6: 留在生活中的阳光一面

笑对自己的付出,这不会让您浪费什么。

——Mary Waldrip

当您步入外向的世界,不要忘记了自己的幽默感。幽默是我们保持远见、减少压力并使我们的身体坚强有力,增加每日生活中的乐趣以及和其他人保持联系的最迅速的方式。因为性格内向的人倾向于向内注意自己的体验,他们的视野有时

候便相对狭窄。有时候,他们以为那些让人愤怒的事情只是发生在自己身上。他们设想着,如果自己的性格适当地外向一些,所有的事情都会好起来。幽默帮助我们走出狭小的自我并从更宽广的角度来看待自己的生活。这就像是站在山顶观望您的生活。确认重大的标志是很容易的事情。幽默可以减少焦虑。它提醒我们,问题都将成为过去。它使我们不会为一些小事而心烦意乱,而将精力用于应对一些真正重大的问题——如关乎生死之类的大事。别忘了,您的精力是有限的,所以不要为一些小事抱怨而浪费任何的精力。Arnold Glasow 说:“笑是没有任何副作用的镇静剂。”

精确的表达

在此,是词典中对笑的定义。它“是气流从打开的声门呼出,振动声带而产生的有节奏的突发性的反射作用,常常伴随牙齿外露和一定的面部表情。”这听起来不是很好笑吗?

我的来访者 Alice 告诉我幽默感是怎样帮助她的。“每当一些让人心情非常沮丧的事情发生了,如到了冰天雪地的芝加哥,但我的行李却还没有到,我就不停地想:‘噢,就只有等了,我告诉朋友们,凌晨两点钟,站在这几乎要将人冻僵的飞机场,没带什么行李,穿的也就只是加利福尼亚棉质的卡普里裤。’”有讽刺意味的是,许多美妙的体验却产生于更糟糕的事情。Alice 继续说道:“就在那一次,有个家伙走过来说,他来芝加哥参加一个冰激凌会议,他的公司将在他们的摊点派发夹克衫,而他有多余的。问我想要一件吗?我说当然。他便从包里拉出一件巨大的夹克衫,上面印有黑白花纹的奶牛的头。奶牛目光阴沉地瞪望着外界。您几乎可以听见它在哞哞地叫着。在去旅馆的路上,我的印着奶牛的夹克衫让许多的陌生人哈哈大笑。处于心情不好的状态还大笑是不可能的。结果我整个周末都穿着那件印有奶牛的夹克衫,因为有很多的人都因为它而开始和我聊天。”

当婴儿大约 10 周大的时候,他们开始会笑,而在后面的 6 个星期,他们大约一

个小时咯咯地轻声笑一次。到他们4岁的时候,他们每4分钟就会咯咯地笑一次。但是,当我们成年之后,一些可悲的事情发生了。我们一天平均只笑15次(许多成年人甚至会更少)。我们失去了我们天生具有的减少压力的一些重要能力。

记得您在一阵舒心的大笑之后所感到的愉快感吗?一次尽情的大笑可以让您的面部、肩膀、横膈膜和胃部的肌肉都得到很好的运动。您的呼吸加快,当氧气经过您的血液时,您的血压和心率暂时性地升高。研究者推测,笑像慢跑一样,可以释放内啡肽。而内啡肽使人产生高水平的机警并减少疼痛。研究表明,笑可以减少压力并增强免疫力。在一项研究中,让被试先观看了滑稽可笑的录像带,然后要求他们解决难度逐渐增加的数学问题。(那无疑会引起应激反应。)观看滑稽可笑的录像带减少了被试的压力,但有趣的是,这只是对那些习惯于经常大笑的人如此。这似乎表明,为了从生理上得到笑带来的益处,您需要让您的幽默中枢运转正常。

另外一项研究发现,那些报告说自己经常运用幽默来应对压力的人们,其保护自己不受疾病侵扰的抗体基线水平较高。而且,另外一项研究表明,幽默感很强的人们,在暴露于压力时,其免疫反应并没有下降。甚至是那些只是偶尔使用幽默的人们,他们在观看风趣的录像带后,唾液中的抗体水平也较高了。

笑的益处

笑声可以拉近人们之间的距离。

——Victor Borge

除了有趣,笑还可以:

- 增加幸福感。
- 增加社交互动的乐趣。
- 增加氧气、内啡肽、抗体,并使疼痛的阈限升高。
- 减小压力。
- 减少焦虑、不安、沮丧、失望和愤怒。

我丈夫 Mike 的几个工作都给我们提供了旅游的机会。不幸的是,培养我们应对旅行中灾难的才干似乎是附加的奖励。我们将它称之为“黑云翻滚带来的灾祸”。一次,我们在美国联合航空公司的班机上刚刚系好安全带,感谢我们的幸运星,没有什么问题。然而。就在那个时候,飞行员通过扩音器不带任何感情色彩地说:“我们将延迟,因为一群蜜蜂攻击我们的后机轮。我们希望当蜂王离开后,其余的蜂群将飞走。我们将随时通知你们事情的进展。”我茫然地望着 Mike:“你认为他是在开玩笑吗?”Mike 迎视着我呆呆的眼神。机长没有开玩笑,这是我们该幽默的时候了。“没有人会相信居然会发生这样的事情。”我们说着,笑了起来。

以下的一些方法有助于将更多的笑声带到您的生活之中:

- ★ 您下一次与家人开车旅行时,收听一些幽默作家,如 Bill Cosby、Paul Reiser、Art Buchwald 或 Dave Barry 的有声读物。
- ★ 裁剪一些漫画、笑话和/或有趣的谚语,并将它们贴在您的家里或办公室里的四周。
- ★ 记着对其他人讲的笑话和有趣的故事都笑一笑。
- ★ 夸张地对待发生的某些事情。当来访者不停地抱怨并表现得非常无助时,我常常夸张地重述他们说过的话。“噢,上帝,这听起来糟糕透了。在这世界上我还能做些什么?”我不是想要取笑他们,但是,有时候这种方式有助于将问题看得长远一些,而且我们都会为之一笑。在一阵尽情的笑声之后,解决问题的办法就比较容易找到了。
- ★ 在紧张的情境中也适时幽默一下。有一个现在已经很有名的故事是,当 Reagan 总统被一个刺客枪击并送进医院时,他对他的妻子 Nancy 说:“亲爱的,我本应该弯腰躲避的。”

需要指出的是,并不是所有的幽默都有益于健康。嘲笑、讥讽、讥笑和鄙视起源于恐惧、愤怒和/或忌妒,而且,它们是会给人带来伤害的。如果某人对您发表了有敌意的意见,不要对着他笑——这只会鼓励他们。最好是说一些话,如:“哎哟,这真是风趣又尖锐。请等一下,让我将箭从我的胸口拿下。”然后在继续谈话时改变话题或问其他人一个问题。如果您发现自己在讽刺挖苦别人,想一想为什么面对您所讽刺挖苦的人时您会怒火中烧。在某人处于极度抑郁的情况下或正沉浸在失去爱人的悲哀之中时,不要使用幽默。在此类情境中,幽默有时候会遭到拒绝,

辨别什么会触怒别人并不是永远都那么容易的事情，即便是对亲密的朋友或亲人。

笑到最后

一只鸟停在一只龟的背上。龟正在哭。鸟问：“你怎么啦？”

“我是个失败者。”龟说。

“为什么？”

“我行动这么慢。”龟说。

“你本来就慢，你是一只龟，龟就是慢。”

“我希望我能快一点，”龟说。

“为什么？”

“野兔总是嘲笑我。”

“你的生命估计有多少年？”

“150 年。”龟说。

“——那么，野兔呢？”

“5 年。”龟说。

鸟从龟的背上跳开。

“喔，想一想吧，你有 145 年的时间来笑到最后。”

然而，幽默有助于我们应对悲惨的情境。有一个获奖的节目，“Mary Tyler Moore”秀(Mary Tyler Moore Show)，讲的就是 Mary 去参加 Chuckles 的葬礼——但他穿着史努比的服装——他被一头大象给踩死。那个节目是黑色幽默被搬上荧幕的最好例子。

策略 7：将您的光芒洒向外界

尽管性格内向的人在人群中会感到不舒服，但有讽刺意义的是，他们通常也渴望一种归属感。以全或无的观念来看待人与人之间的关系会妨碍他们创建自己的

朋友圈子。他们可能认为人们或者是在所有的时间都在全身心地忙于社交活动，或者是全然的孤立。但是您并不一定为了享有更多的友情就要成为一朵交际花。无论您是已婚的、单身的、要供养全家的，或即将退休的，您都可以有更多的人际关系。我的许多性格内向的来访者，他们想结识更多的人，通常却会说同样的一句话：“我不知道怎样开始。”

下面有一个方法：在一张白纸的中间，用彩笔写下您的姓名并画一个圈将它圈起来。现在，画出您近期的社交网络，用彩笔区别不同的群体。蓝色可以表示您最好的朋友，红色可以表示您的家人，橙色可以表示您工作中的朋友，而紫色可以表示任何其他的群体。想一想在您一生中，您与之交往的人和群体。注意那些您曾经喜欢，但现在却从您的生活中消失了的人。追忆往事，是否有一件您喜欢的往事（比如拍照）是您愿意重新开始的，是就将它加到您的列表中来。绿色可用于表示新建立的关系的好选择，因为它象征着成长。

思考一下下列的陈述，看一看是否有哪一条适合您。如果有，就开始考虑怎样将它组合进您的网络之中。也许已经存在于您的网络中的人能够给您一些帮助。

- ★ 我愿意与更多相处起来很愉快的人成为好朋友。
- ★ 我愿意加入或开始组织一个有着共同的兴趣、价值观、背景、职业、爱好、精神信仰或政治观点的团体。
- ★ 我愿意通过加入一个有着不同的背景、兴趣或观念的团体来丰富我的生活经验。
- ★ 我愿意参与一个对它的成员提供支持和帮助的团体，比如说为新近退休人员提供服务的团体。
- ★ 我愿意积极参与一些社区团体，比如说图书馆之友、学生家长和教师联谊会（PTA）、顾问组织如大哥大姐俱乐部^①，或地方博物馆的向导组织。
- ★ 我宁愿加入一个既定的团体。
- ★ 我不想加入任何团体。我宁愿只是扩大我的朋友圈子。

^① 译者注：Big Brothers Big Sisters，也有译为美国大哥大姐会、大哥哥大姐姐计划，是美国政府公布的 17 个最重要的非营利社会福利组织之一，主要工作是青少年义务辅导。通过专业的一对一辅导对儿童施加适当的影响，从而帮助他们发挥自己的潜能。作为美国历史最悠久、规模最庞大的青少年辅导组织，迄今为止辅导 5 至 18 岁儿童超过 225 000 人，服务遍及全美 50 个州的 5 000 余个社区。

现在,对性格内向的人来说是比较棘手的部分了:克服自己的恐惧、焦虑和抵抗。“我将感到不舒服和焦虑。”“我没有那么多的精力。”“我可能会受到伤害和拒绝。”“结果我将承担所有的责任。”这些是性格内向的人普遍具有的担心。

消除这些紧张的心情,试着弄清楚它们背后潜在的想法是什么。例如,您担心被人拒绝、感到尴尬或受到伤害吗?或只是对新的和不熟悉的事物的恐惧。然后,提醒您自己,恐惧的东西并不存在或并没有什么预示价值。它们只是一些您给它赋予了某些具体含义的生理电能而已。我们担心的大多数事情从来都没有发生。最后,下定决心无论如何都让自己高兴起来。

以下是五条有助于您大胆前进的策略:

1. 选择一个您愿意保持的联系或一个您想要在其中发展更多社交活动的团体,然后前进一步。例如,去参加一次单身聚会、参加一个 salsa^① 舞蹈班、参加地方树木委员会的一次会议、邀请一位朋友与您去参加一个书友会或做您孩子学校家委会的志愿者。开始时,步子小一些,并为您取得的任何进步而祝贺自己。

2. 与一个朋友定期每周约会一次或打一次电话。一个很好的主意是,可以通过请对方给出一个固定的时间而将这种关系确定下来。如果一个朋友不愿意,就邀请另外的一个朋友。

3. 邀请两个以上的朋友来讨论一个大家都感兴趣的话题。

4. 记着,罗马不是一天就建成的,所以外倾的尝试中不可避免会遭遇失败。这是预料之中的事情。如果您在一个新的团体或一个新认识的人那里尝试了几次而似乎都不是很顺利,那么,选择离开并尝试另外的联系。没有人适合所有的情況。最终,您将发现您喜欢的人和组织,并感到自己归属于其中,受其激励。

此外,请记住,网络社区也是性格内向的人与朋友和家人保持联系及与新朋友建立关系的好去处。虽然,当前有许多可怕的预言说,计算机如何导致人际的疏远、减少人际的互动、减少社区归属感,但实际上互联网似乎增加了性格内向的人们的人际交往。它也使那些生病的、孤独的、生活在地球另一边的,或不能亲自碰

① 译者注:萨尔萨舞(salsa)是一种拉丁风格的舞蹈,其热情奔放的舞风不逊于伦巴、恰恰,但却比它们更容易入门,学舞者不需要任何特殊的装束,也不需要任何舞蹈的基础。而与伦巴、恰恰等拉丁舞相比,跳萨尔萨舞的人也有更多率性发挥的空间,因此萨尔萨舞不仅风靡拉美地区,也受到世界其他地区人民的喜爱。

面的人们在一个稳定的平台上相互进行交流。而且,当您给某人发送电子邮件,在您点击发送或回复按钮之前,您可以给自己充足的时间来思考您想说些什么。并对所有您想修改的地方都进行修改。

我一直惊异于我进行研究的领域内,许多著名的作者或研究者会通过电子邮件给我发来信息并表示愿意提供帮助。这使我感到更多的人与人之间的亲近,而不是疏远。陌生人总是比我想象的更关心人和给出积极的回应。通常,我认为他们比面对面还更友好一些,因为他们感到安全和有控制感。

您可以通过互联网加入聊天室,与有共同兴趣的人们一起聊天,可以阅读公告板寻找各种组织的信息等。无论您相信与否,我所在的研究所的几位心理分析师和我的一些来访者都是在互联网上的(收费的)约会站点上找到了自己的伴侣。

应引起注意的是,英国心理协会 1998 年的一项关于网络成瘾的研究发现,大多数经常上网冲浪的人是 30 岁左右的性格内向的人,男性和女性都有,而且他们都有抑郁的倾向。所以,如果您呆在互联网上的时间比在生活中其他地方度过的时间都要多,如果朋友或亲人抱怨您在计算机前面呆的时间太长,而且您感到心情抑郁,那么就要考虑去找医生诊断一下。使用心理分析和药物治疗相结合,抑郁是一种非常容易治疗的疾病。

灯塔 指引回家之路

最重要的是:

做真实的自己……

——William Shakespeare

如果您知道自己有一系列的策略可以使用,而且如果您知道自己努力离家外出在时间上是有限制的,那么,考虑去节奏较快的外界闯荡一下就容易多了。您练习新技能的努力和勇气会为您带来新的朋友、选择职业的机会、浪漫的故事、别人的认可,以及——所有当中最重要的——对您自己内在的优势和力量所具有的坚定而实在的感觉。这个世界将获益于您所做出的一切。在家里度过的空闲的时光

也会感到加倍的生气蓬勃,因为您不会再体验到那么多的孤独或罪恶,也不会再逃避生活。这是您应有的心灵的宁静。

思考点

- ★ 有时候您需要锻炼您的社交能力。
- ★ 外倾不可能总是让您感觉很舒服。
- ★ 学习那些有助于外倾的策略,并付诸实践!
- ★ 做一个自信的性格内向的人。
- ★ 相信外向的世界将获益于您的贡献。

告别辞

在自然万物中,总会有些东西让您觉得不可思议。

——Aristotle

我希望本书能帮助您理解作为一位性格内向的人如何在外向的世界中生存。我相信,通过接受您内向的个性,您将能更好地关爱自己并减轻因自己是一个性格内向的人而可能具有的罪恶或困窘的心情。当性格内向的人感到作为自己很舒服并能走自己想走的路时,这个世界将更加美好。发挥您的优势,使生活中遇到的每一个人都更加快乐。告诉您的朋友、家人和同事,性格内向大有可取之处。

我非常愿意收到您的来信。我的地址是: Marti Laney, P. O. Box 8993, Calabasas, California 91372 USA。我的电子邮件是: martilaney@sbcglobal.net。欢迎访问我的网站: www.theintrovertadvantage.com。

给性格内向的人的一些话:

享受生活。

适当休息。

欣赏您的内心世界。
做一个真实可信的人。
珍视您的好奇心。
享受心境的和谐。
享受独处。
对生活充满感激。
做您自己。
记着,让您的光芒洒向四方。

主要参考文献和推荐读物

Prelude and Overture

- Aron, Elaine N. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Broadway Books, 1996.
- Jung, Carl G. *Psychological Types*. New York: Harcourt Brace & Company, 1923.
- Kroeger, Otto, and Janet M. Thuesen. *Type Talk: The 16 Personality Types That Determine How We Live, Love, and Work*. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1988.
- _____. *Type Talk at Work: How the 16 Personality Types Determine Your Success on the Job*. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1992.
- Myers, David G. *The Pursuit of Happiness: Who Is Happy — and Why*. New York: William Morrow and Company, 1992.
- Myers, Isabel Briggs, with Peter B. Myers. *Gifts Differing*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1980.

Chapter 1:

What's an Innie? Are You One?

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1997.
- Hirsh, Sandra, and Jean Kummerow. *Life Types: Understand Yourself and Make the Most of Who You Are*. New York: Warner Books, 1989.
- Segal, Nancy L. *Entwined Lives: Twins and What They Tell Us About Human Behavior*. New York: Plume Books, 1999.

Chapter 2:

Why Are Introverts an Optical Illusion?

- Brian, Denis. *Einstein: A Life*. New York: John Wiley & Sons, 1996.
- Bruno, Frank J. *Conquer Shyness*. New York: Macmillan Books, 1997.

Carducci, Bernardo J. *Shyness, a Bold New Approach*. New York: HarperCollins Publishers, 2000.

_____. *Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications*. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1998.

Zimbardo, Philip G. *Shyness, What It Is, What to Do About It*. Reading, Mass.: Perseus Publishing, 1989.

Chapter 3:

The Emerging Brainscape: Born to Be Introverted

Acredolo, Linda, and Susan Goodwyn. *Baby Signs: How to Talk with Your Baby Before Your Baby Can Talk*. Lincolnwood, Ill.: NTC/Contemporary Publishing Group, 1996.

Carter, Rita. *Mapping the Mind*. Berkeley: University of California Press, 1998.

Conlan, Roberta, ed. *States of Mind: New Discoveries About How Our Brains Make Us Who We Are*. New York: Dana Press, 1999.

Hammer, Dean, and Peter Copland. *Living with Our Genes: The Groundbreaking Book About the Science of Personality, Behavior, and Genetic Destiny*. New York: Anchor Books, 1999.

Hobson, J. Allan. *The Chemistry of Conscious States: How the Brain Changes Its Mind*. New York: Little, Brown & Co., 1994.

Kosslyn, Stephen M., and Oliver Koenig. *Wet Mind: The New Cognitive Neuroscience*. New York: Free Press, 1995.

Kotulak, Ronald. *Inside the Brain: Revolutionary Discoveries of How the Mind Works*. Kansas City, Mo.: Andrews and McMeel, 1996.

Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Touchstone, 1997.

Ridley, Matt. *Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters*. New York: HarperCollins Publishers, 1999.

Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Springer, Sally, and Georg Deutch. *Left Brain, Right Brain: Perspective from Cognitive Neuroscience*. New York: W. H. Freeman & Company, 1997.

Chapter 4:

Relationships: Face the Music and Dance

Avila, Alexander. *Love Types: Discover Your Romantic Style and Find Your Soul*

- Mate. New York: Avon Books, 1999.
- Emberley, Barbara. *Drummer Hoff*. New York: Simon & Schuster, 1967.
- Gottman, John M. , and Nan Silver. *The Seven Principles of Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press, 1999.
- Hendricks, Harville. *Keeping the Love You Find*. New York: Pocket Books, 1992.
- Jones, Jane, and Ruth Sherman. *Intimacy and Type: A Practical Guide for Improving Relationships*. Gainesville, Fla. : Center for Applications of Psychological Type, 1997.
- Tieger, Paul D. , and Barbara Barron-Tieger. *Just Your Type : Create the Relationship You've Always Wanted Using the Secrets of Personality Type*. Boston: Little, Brown & Co. , 2000.

Chapter 5:

Parenting: Are They Up from Their Nap Already?

- Bourgeois, Paulette. *Franklin the Turtle* series for children 4 to 8. *Franklin's New Friend*; *Franklin's School Play*; *Hurry Up, Franklin*; *Franklin Forgets*; and *Franklin in the Dark* are just a few of the books in this charming series that would be helpful for introverted children. They are also available in Spanish. New York: Scholastic Books.
- Brazelton, T. Berry, and Stanley I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn, and Flourish*. Reading, Mass. : Perseus Publishing, 2000.
- Galbraith, Judy, and Pamala Espeland. *You Know When Your Child Is Gifted When ... A Beginner's Guide to Life on the Bright Side*. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 2000.
- Greenspan, Stanley I. , with Jacqueline Salmon. *The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children*. Reading, Mass. : Perseus Publishing, 1995.
- Nolte, Dorothy Law, and Rachel Harris. *Children Learn What They Live: Parenting to Inspire Values*. New York: Workman Publishing, 1998.
- Swallow, Ward. *The Shy Child: Helping Children Triumph Over Shyness*. New York: Warner Books, 2000.
- Tieger, Paul D. , and Barbara Barron-Tieger. *Nurture by Nature: Understand Your Child's Personality Type — and Become a Better Parent*. New York: Little, Brown & Co. , 1997.

Chapter 6:

Socializing: Party Pooper or Pooped from the Party?

- Branch, Susan. *Girlfriends Forever: From the Heart of the Home*. New York: Little, Brown & Co., 2000.
- Dimitrias, Jo-Ellen, and Mark Mazarella. *Put Your Best Foot Forward: Making a Great Impression by Taking Control of How Others See You*. New York: Simon & Schuster, 2001.
- Gabor, Don. *How to Start a Conversation and Make Friends*. New York: Simon & Schuster, 2000.
- Garner, Alan. *Conversationally Speaking: Tested New Ways to Increase Your Personal and Social Effectiveness*. Lincolnwood, Ill.: NTC/Contemporary Publishing Group, 1997.
- Horn, Sam. *Tongue Fu: Deflect, Disarm, and Diffuse Any Verbal Conflict*. New York: St. Martin's Press, 1997.
- Stoddard, Alexandra. *Daring to Be Yourself*. New York: Avon Books, 1990.
- Stoddard has written many wonderful books with introverted hearts.

Chapter 7:

Working: Hazards from 9 to 5

- Balzamo, Frederica J. *Why Should Extroverts Make All the Money: Networking Made Easy for the Introvert*. Chicago: Contemporary Books, 1999.
- Cooper, Robert K. *High Energy Living: Switch on the Sources to Increase Your Fat-Burning Power, Boost Your Immunity and Live Longer, Stimulate Your Memory and Creativity, Unleash Hidden Passions and Courage*. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2000.
- Deep, Sam, and Lyle Sussman. *Smart Moves for People in Charge: 130 Checklists to Help You Be a Better Leader*. Reading, Ill.: Addison-Wesley Publishing, 1995.
- _____. *Smart Moves: 14 Steps to Keep Any Boss Happy, 8 Ways to Start Meetings on Time, and 1600 More Tips to Get the Best from Yourself and the People Around You*. Reading, Ill.: Addison-Wesley Publishing, 1990.
- Gelb, Michael J. *Present Yourself! Transforming Fear, Knowing Your Audience, Setting the Stage, Making Them Remember*. Torrance, Calif.: Jalmer Press, 1988.
- Kroeger, Otto, and Janet M. Thuesen. *Type Talk at Work: How the 16 Personality*

- Types Determine Your Success on the Job*. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1992.
- Morley, Carol, and Liz Wilde. *Destress: 100 Natural Mood Improvers*. London: MQ Publications, 2001.
- Murphy, Thomas M. *Successful Selling for Introverts: Achieving Sales Success Without a Traditional Sales Personality*. Portland, Oreg.: Sheba Press, 1999.
- Nelson, Bob. *1001 Ways to Reward Employees*. New York: Workman Publishing, 1994.
- Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. *Do What You Are: Discover the Perfect Career for You Through the Secrets of Personality Type*. New York: Little, Brown & Co., 2001.

Chapter 8:

Three P's: Personal Pacing, Priorities, and Parameters

- Black, Jan and Greg Enns. *Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications, 1997.
- Fadiman, James. *Unlimit Your Life: Setting and Getting Goals*. Berkeley: Celestial Arts, 1989.
- Lamott, Anne. *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life*. New York: Pantheon Books, 1994.
- Levine, Stephen. *A Year to Live: How to Live This Year As If It Were Your Last*. New York: Random House, 1998.
- Patrone, Susan. *Maybe Yes, Maybe No, Maybe Maybe*. New York: Orchard Books, 1993.
- Sark. *A Creative Companion: How to Free Your Creative Spirit*. Berkeley: Celestial Arts, 1991. Her other titles are great, too!
- Wildsmith, Brian, and Jean De La Fontaine. *The Hare and the Tortoise*. London: Oxford University Press, 2000.

Chapter 9:

Nurture Your Nature

- Arnot, Robert. *The Biology of Success: Set Your Mental Thermostat to High with Dr. Bob Arnot's Prescription for Achieving Your Goals!* Boston: Little, Brown & Co., 2000.
- Carper, Jean. *Your Miracle Brain: Maximize Brain Power, Boost Your Memory*,

- Lift Your Mood, Improve IQ and Creativity, Prevent and Reverse Mental Aging.* New York: HarperCollins Publishers, 2000.
- Carson, Richard. *Taming Your Gremlin: A Guide to Enjoying Yourself.* New York: HarperPerennial, 1983.
- Gardner, Kay. *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine.* Rockport, Mass.: Element Books, 1990.
- Lee, Vinny. *Quiet Places: How to Create Peaceful Havens in Your Home, Garden, and Workplace.* Pleasantville, N. Y.: Reader's Digest Association, 1998.
- Moore, Thomas. *Care of the Soul: How to Add Depth and Meaning to Your Everyday Life.* New York: HarperCollins Publishers, 1998.
- Pollan, Michael. *The Botany of Desire: A Plant's-Eye View of the World.* New York: Random House, 2001.
- Seton, Susannah. *Simple Pleasures of the Home: Cozy Comforts and Old-Fashioned Crafts for Every Room in the House.* Berkeley: Conari Press, 1999.
- Sobel, David S., and Robert Ornstein. *The Healthy Mind Healthy Body Handbook.* New York: Patient Education Media, Inc., 1996.
- Storr, Anthony. *Solitude: A Return to the Self.* New York: Ballantine Books, 1988.

Chapter 10:

Extroverting: Shine Your Light into the World

- Axelrod, Alan, and Jim Holtje. *201 Ways to Deal with Difficult People: A Quick Tip Survival Guide.* New York: McGraw Hill, 1997.
- Cooper, Robert K. *High Energy Living: Switch on the Sources to Increase Your Fat-Burning Power, Boost Your Immunity and Live Longer, Stimulate Your Memory and Creativity, Unleash Hidden Passions and Courage.* Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2000.
- DeAngelis, Barbara. *Confidence: Finding It and Living It.* Carlsbad, Calif.: Hay House, 1995.
- Freeman, Criswell. *When Life Throws You a Curveball ... Hit It! Simple Wisdom for Life's Ups and Downs.* Nashville: Walnut Grove Press, 1999.
- Shaffer, Carolyn R., and Kristin Anundsen. *Creating Community Anywhere: Finding Support and Connection in a Fragmented World.* New York: Tarcher/Putnam, 1993.
- Tieger, Paul, and Barbara Barron-Tieger. *The Art of SpeedReading People.* New

York: Little, Brown & Co., 1998.

Tourel, Stephanie. *365 Ways to Energize Body, Mind and Soul*. Pownal, Vt.: Storey Publishing, 2000.

Warner, Mark. *The Complete Idiot's Guide to Enhancing Self-Esteem*. New York: Alpha Books, 1999.