

■职场心理

## 想要表现出色 内向的人一定得学着变开朗吗?

从小到大,大人总是告诉我们,内向不好,要多向活泼开朗的人学习;有很多内向的人,因为害怕社交,被贴上了不合群的标签。作为一个内向的人,你也一定听过不少类似的话:“别老在家闷着,多出去跟人交流交流”“不开心你就说出来啊,你不说出来我怎么知道在想什么”“看你的履历很认真,就是性格太内向了,我们这个岗位,需要更活跃一点的人”。

那些为了迎合他人的喜好而曲意逢迎的时刻,如今回想起来,连自己都讨厌那样的自己吧?很多人都劝:你该改一改你内向的性格了!

要搞清楚我们该不该改变自己的内向性格,首先要了解什么是内向性格。

### 01 什么是内向性格?

有的朋友会说:性格内向,就是不善言辞,不擅长和人打交道;性格外向,那就是口才好,表达能力强,很会跟人打交道。这种看法,其实是一个误区。

瑞士心理学家荣格在《心理类型》中首次提出内向的概念,他说:内向者会受到内心思考与感受世界的吸引,外向者会被人与活动等外在生活所吸引;内向者专注于他们理解的周围事物的意义,外向者扎入事情本身;内向者通过独处充电,外向者在社交不足时需要充电。分辨一个人性格的内外向,真正的判断依据并不在于“社交能力”,而在于“获取精力的方式”。内向的人,通过“独处”来获取精力,社交对他来说,是一种消耗;外向的人,通过“社交”来获取精力,独处对他来说,反而是一种煎熬。简言之:独处充电是内向,社交充电是外向。这是分辨内外向性格的依据。而“社交能力”呢,则是一种技能,即使性格内向的人,通过后天的训练,也可以具备社交这种技能。

### 02 内向性格不同于社交恐惧

很多性格内向、沉默寡言的人,其实并不是真的不懂得与人沟通的技巧和方法,而是他们更喜欢独处,有更深刻的思考,更喜欢徜徉在自己丰富的精神世界里。

内向的人不喜欢社交,并不是恐惧社交,而是他们根本不需要依托于社交建立社会关系,不需要通过社交获得满足感,他们同样可以拥有高质量的朋友关系、

深度交流机会。

美国社会心理学研究会曾经做过一项调查,结果显示:超过54%的人更喜欢和内向型人格的人做朋友,因为他们往往更为幽默,更贴心,更细腻,更重视友情。相比于外向的人来说,内向的人一般更为细腻,内心情感更加丰富,他们对细节的处理往往超乎人的想象。他们往往在身体行动之前,就已经确定了基本的计划方针。他们也更为独立,在繁重的工作之中,往往拥有敏锐的观察力和执行力。

### 03 内向是与生俱来的

发展心理学专家杰罗姆·凯根曾经测试了462位婴儿,并进行了长达十几年的追踪研究。研究结果惊奇地发现:在小孩四个月大的时候,就能预测出他的性格是内向还是外向。

在四个月时表现出手脚蜷缩、极度不安甚至大哭的小朋友,通常一到两岁时就会倾向于腼腆和内向,即使在他们长大到18岁,他们的性格还是内向的。这是与生俱来的神经化学特质使得小孩子有这样的表现。

孩子内向或外向,虽然后天会受到外界因素的影响,但正如美国著名作家苏珊·凯恩所说:后来努力可以带我们走得更远,却无法超越基因所划定的框架。内向和向外都是与生俱来的个性特征,本身并没有优劣之分,能定性的只有我们给这些性格贴上的标签。

### 04 内向性格有独特的优势

权威内向性格研究专家兰妮博



士概括出内向的人身上所具有的优点:具有更强的专注力和观察能力;拥有丰富的内心生活,乐于独处;热爱学习,深入思考,擅长创造性新思维和艺术创作;情商高,态度谦逊,会成为懂倾听的朋友;容易养成健康的习惯。

美国学者琳达·西尔弗曼经过长达30年对社会英才的研究发现,IQ越高的人,内向型性格的倾向越明显。成功者当中有将近70%的人属于内向者,比如乔布斯、爱因斯坦、莎士比亚、雨果、泰戈尔等人性格都偏内向。

### 05 内向和向外,本质上并无好坏之分

当今社会中普遍被强调的沟通、协作和表达,并非不好,而要因人而异,不要被戴了有色眼镜的双标准,束缚住我们自己。我们更应该在让自己在舒适的环境和领域中发挥优势,而不是压抑天性,勉强自己去适应本不属于自己的圈子。

如果你自己或者你身边的人是内向型性格倾向的人,那么请告诉他:

1. 不要强迫自己为了适应环境而去适应环境。
2. 喜欢独处的你,并不奇怪,不要自我怀疑。
3. 独处时带给你的思维顿悟,可能会是你人生最宝贵的财富。
4. 不必在意外界施加给你的无形压力,只要做你自己就好。

湖南农业大学心理学讲师 吴芳雯

## “摆烂”一词火爆

专家:不可取 行动起来才是关键

作为网络用语,“摆烂”是指事情已经无法向好的方向发展,当事人心态也爆炸了,于是就干脆不再采取措施加以控制,而是任由其往坏的方向继续发展下去,意思大致为破罐子破摔。

“摆烂”词语最早来源于NBA联赛,在NBA大型联赛中一些球队通过故意输球的方式让排名尽量靠后,其目的是为了在第二年的夏天有更好顺位,当时就被称为“篮球摆烂”。而最近,一则摆烂式育儿视频在全网传播很广,视频中孩子哭归哭、闹归闹,家长态度就是放手不管,不做理会,任其哭闹。于是“摆烂”这个梗在网络上一度爆火。

近来,越来越多人的口头禅变成了“摆烂”“开摆”,年轻人口头禅的变化更多的是表达他们对当下生活的一种调侃。适度的“摆烂”也不是什么都不做,而是在巨大压力下放平心态,顺其自然地处事自如。也有人的“摆烂”是认为当前事情偏离了原航行轨道,他需要暂时停下脚步,去重新调整自己的心态。

然而,也有人在工作和学习中无时无刻不想着“摆烂”。他们往往会在“摆烂”的过程中变得懒惰与颓废,面对自己的本质工作也变得懒散、不再认真。最终在娱乐游戏中慢慢麻痹自己。这些行为,不仅会给人留下不负责任的负面印象,而且对自己的能力提升百害而无一利,也容易出现焦虑、暴躁易怒、自卑抑郁等问题。那么该怎么解决这个问题呢?有以下三种方式改变:

**一是端正态度** 有些人对于学习和工作没有端正的态度,他们觉得工作学习辛苦、压力很大,所以拒绝争取、逃避问题。想要减少“摆烂”,我们需要树立一个端正的态度,认真严肃地面对工作中的每一个小问题,尽心尽力去完成每一个任务。当态度重视起来了,加以行动,就能自然而然解决问题。

**二是树立目标** 也有人因为时常感到生活迷茫,不知道做些什么,或是面对一个巨大任务不知从何下手,从而直接选择“摆烂”,那么这时不妨试试树立些小目标。学着每天定个目标,比如:每天读10页书、每天背30个单词等等。面对艰巨的任务,不要怀着一口吃成大胖子的想法,可以将它拆成好几份,慢慢去完成。

**三是外界的帮助** 当自己督促不了自己时,也可以试试接受外界的帮助。让你的朋友、父母适当地提醒你什么时间该做什么,如果做不到,也可以小小的惩罚一下。外界的帮助,也有助于减少“摆烂”发生几率。

常州大学怀德学院  
心理健康教育中心 李婷 顾雨菲

■心理辞典

## 情绪定律

情绪定律,指人百分之百是情绪化的,任何时候的决定都是情绪化的决定。如何理解呢?

即使有人说某人很理性,其实当这个人很“理性”地思考问题时,也受到他当时情绪状态的影响,“理性地思考”本身也是

一种情绪状态;

兴高采烈的时候,看什么都顺眼,做什么都顺手;情绪一落千丈的时候,觉得自己做什么事都不顺心,什么都做得不好。

其实,这就是情绪的强大影响力。情绪的好与坏,与我们

自己的心态及想法密不可分。如果能够从根本上改变对一件事的看法,我们的情绪也就会得到很大的影响和改善。因此,我们应做自己情绪的主人,学会掌控它。

国家二级心理咨询师 孔自来