

◦ 内向者常见表现:

- 将精力保存于内心世界, 使其他人难以理解并他们
- 专注于思考问题, 谈话前会犹豫半天
- 避开拥挤的人群, 小心翼翼地与人交往
- 如果没有足够的时间独处, 会变得焦虑不安
- 没有太多面部表情或反应
- 他们的能量来源于内部思想与精神

◦ 内向者更善于独立思考, 思维比较集中且更具有方向性和深度, 办事效率高, 耐力和毅力也很惊人; 能够把事情考虑清楚, 警惕性和危机意识比较强; 但他们的社交能力偏弱, 做事过于谨慎, 容易陷入纠结并错失很多好机会。

◦ DISC 人类行为模式:

- Dominance 支配型 - 领导者
- Influence 影响型 - 社交者
- Steadiness 稳健型 - 支持者
- Compliance 服从型 - 专家

} 偏外向, 主动权, 控制权

} 偏内向, 缺乏主动
细致认真

◦ 外向者 - 肾上腺素 \rightarrow 多巴胺

内向者 - 乙酰胆碱 \rightarrow 多巴胺

◦ 没有人能够完全脱离社会, 内向者需要做的是放下自己的戒备和抵触心理, 偶尔也要接受来自身边的援手 (马化腾干型思维)。

不排斥外来的帮助 \rightarrow 主动寻求外在的帮助 \rightarrow 积极与外界帮手互动