















- 在说话时，他们面部表情及肢体语言丰富，爱打断他人讲话，音调高昂，话语中带着权威性并且口才极佳。
- 他们享受刺激感，积极参与各种活动，长于社交且无法忍受孤独。
- 他们认为很多人都是他们的朋友。
- 他们喜欢在聚会上闲聊不停。

## 最佳状态点

如下图所示，内向型（I）和外向型（E）人格在两极之间不断延伸，由此形成了：极端内向型人格和极端外向型人格。

E\_\_\_\_\_I

每个人生来都自带“最佳状态点”（我们机能运行最佳的点），这个点就在这两极之间（Bloom, Beal and Kupper, 2003）。当然，我们的状态总是在这条线上移动，但是总有某一方占据了主导地位。基因所致，我们每个人都会偏于内向或者外向，而不像使用左利手或者右利手那么绝对。在舒适区内，我们能够最大程度地发挥自身机能，这个区域就在我们的最佳状态点周围。内外向两极之间给了我们一定的空间，我们可以在一段时间内脱离舒适区，但是这过后，我们的身体和大脑就会倍感压力，在压力来袭之际，我们的能量会逐渐耗尽，因此就无法良好地运行。如果压力持续得太久，我们的健康和表现就会受到损害。所以，因为这个或者其他更多的原因，了解自己的性格



与最佳状态点（以及我们的伴侣）就显得极为重要。通过这种方式，我们就可以时时保持能量，尽可能地待在我们的舒适区并把压力保持在最低值。

所以你的最佳状态点在哪里呢？试着估算一下吧！如果你读完了这本书，那请再翻到这一页，看看你最初的预设是否准确。你会发现在看完这本书之后，你可能需要重新设定自己的最佳状态点了。

## 新奇的步法

基于各自不同的性格，夫妻之间形成了根深蒂固的相处模式。一段时间之后，你们会发现自己的行为已然固化。例如，你只懂得如何跳恰恰舞。你向前迈一步，他向后迈一步；他抓狂了，你也气得直跺脚，诸如此类的事情，道也道不清。要改变这些固化的行事模式是很难的，但是你们要相信自己可以做到。带着对性格的新认知，你和伴侣可以尝试一些新奇的步法。当你们更了解彼此的时候，可以一起合作，试试新的步法并创造出全新的组合。甚至，你们可以来点乐子，例如偶尔踩在对方的脚趾上，同时继续练习。学习新方法、与彼此互动可以增加信任感和适应性，减少冲突和压力，增强解决冲突的能力。希望你们能以一种全新的方式，享受接下来的阅读时间。