

让你克服害羞、保守等弱点，自然而然地学会与人相处，轻松掌控绝对优势。
不晦涩，不枯燥，贴近生活，针对内向者“量身定做”的绝佳交际策略。

别让内向 毁了你

人际交往中有效的心理策略

墨 非◎编著



台海出版社

别让内向 毁了你

人际交往中有效的心理策略

墨·非◎编著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让内向毁了你 / 墨非编著. —北京: 台海出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5168-1352-2

I. ①别… II. ①墨… III. ①内向性格—通俗读物
IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065835 号

别让内向毁了你

编 者: 墨 非

责任编辑: 王 萍

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 香河利华文化发展有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 182 千字 印 张: 15

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1352-2

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

很多年轻人曾经踌躇满志地走向社会，准备大展拳脚，做出一番属于自己的事业。结果两三年之后，这些人往往失去了自己当初的信心，并没有做出什么像样的成绩，每天安心地与平庸为伍。

总结他们的教训，我们或许会认为他们缺少了理想，缺少对理想的坚持；或者是缺乏成功的手段，更缺乏成功的经验；也有人把原因归结到没有碰到机遇，没有遇见能帮助自己的人。其实，这些都不是问题的关键与重点，决定一个人能否卓越的关键所在是这个人在成功面前拥有怎样的性格。性格内向是成功的大敌，这样的人往往因为不够勇敢，而与机遇失之交臂。

性格内向的人，往往有懦弱、自卑的特点。要知道，人人都不缺理想，能够坚持的人不是因为天赋，而是因为勇敢；成功的经验不是与生俱来，能够成功的人是用自信代替了自卑；机遇遍布这个世界的每一个角落，关键是在你遇见它们的时候是否敢于走上前去，作一个自信得体的自我介绍。

由此看来，很多理想破灭、甘于平凡的人是误在了自己内向的性格之中。这样的人缺少自信，成功当前却不敢大步走上人生的巅峰；他们时常害羞，遇见自己心爱的人也不敢表达情感；他们生性懦弱，即使做了领导也还是优柔寡断；他们内心封闭，长此以往就毁掉了身体和心灵的健康。所以，内向的性格误了他们的成功，内

向误了他们的爱情，内向误了他们的事业，内向误了他们的健康。

内向，是我们人生中的敌人，我们并不是对其束手无策。美国石油大王洛克菲勒曾经在自己的事业最为鼎盛时说道：“如果与人交往的能力也是一种可以购买的商品，像糖或者咖啡那样的话，我会十分愿意付钱去购买这种能力，因为，它比世上任何别的东西都更有价值。”其实，这种能力不但可以得到，而且不用花费一分钱，只需要改变的决心、细心的指点和不懈的坚持，这些足以把任何一个“不好意思”的人变成勇敢自信的成功者。

而本书，正是为了帮助那些一直被内向的性格挡在成功门外的朋友，让他们克服害羞，变得开朗大方；踢开自卑，带着自信大步前进；砸碎懦弱，勇敢地面对每一次挑战；走出自闭，用真诚去拥抱这个世界。

为了更好地帮助每一位读者，本书结合了心理学和行为学上的一些研究成果，同时用历史上或者生活中的一些生动的例子，帮助大家改变心态，迎接成功。同时，书中有许多具体的指导方法，让每一位想克服自卑、懦弱的朋友，在有理可依的同时，有法可循，只要按照书中的方法去做，每个人都可以在克服自卑、懦弱的路上事半功倍。

希望大家可以在本书的帮助下，砸碎“内向”的心锁；根据书中的方法和技巧成为职场达人，从此在人生路上获得幸福与成功。

人生其实处处精彩，只要我们不再被“内向”所误；成功其实并不困难，只需我们从现在开始改变。愿所有的读者都找到自己的幸福，同时也感谢大家对本书的支持与喜爱。



目 录

CONTENTS

第一章 内向是人生的一堵墙

1. 害羞的人难以登上成功的舞台 /2
2. 不要被自卑遮住双眼 /4
3. 不要因为懦弱而给自己判“死刑” /6
4. 别让自闭挡住内心的阳光 /8
5. 别让害羞掩盖了你的天赋 /10
6. 自卑让人与成功擦肩而过 /12
7. 懦弱的人成不了领袖 /14

第二章 内向是心门的一把锁

1. 害羞心理：心灵在胆怯 /18
2. 自卑心理：生活总被阴影笼罩 /21
3. 懦弱心理：把心泡在苦水里 /24
4. 自闭心理：一碰就碎的自尊心 /28

第三章 内向性格的七大克星

1. 勇敢地迈出第一步 /32
2. 微笑是最美的符号 /35

3. 眼睛是心灵的窗户 /38
4. 让你的声音有吸引力 /41
5. 举手投足间展现魅力 /45
6. 用幽默打破尴尬 /49
7. 想象最坏的结果 /54

第四章 从羞于与人打交道到应对自如

1. 在说话之前，先学会倾听 /60
2. 学会引导话题 /63
3. 赞美是融洽的催化剂 /67
4. 幽默的谈吐为魅力加分 /70
5. 把握说话的尺度 /74
6. 学会含蓄 /80
7. 把话说进人心里 /83
8. 善意的批评能让人心怀感激 /88
9. 轻松说服别人 /93
10. 说“不”的最好方法 /99
11. 谈判桌上的秘密 /103
12. 演讲其实很简单 /106

第五章 从羞于交际到社交达人

1. 第一印象很关键 /112
2. 做一个诚信的人 /115
3. 只有双赢才能长久 /121

第六章 从羞于谈情说爱到情场达人

1. 当火星人爱上金星人 /128

2. 女人、男人都要哄 /133
3. 爱要大声说出来 /140
4. “安慰”是一剂爱情灵药 /146
6. 浪漫不是浪费 /151
7. “吃醋”也有学问 /161
8. 没有丑女人，只有懒女人 /167
9. 包容是爱情持久的秘诀 /171

第七章 从内向到职场达人

1. 面试其实很简单 /178
2. 快速和同事打成一片 /182
3. 小电梯里有大学问 /188
4. 集体活动攻略 /192
5. 怎样向领导汇报工作 /195
6. 怎样向上司提意见 /199
7. 你会用手机吗 /202

第八章 从心开始，与内向告别

1. 给心灵开一扇窗 /210
2. 认清自己的价值 /212
3. 成功之门是虚掩着的 /215
4. 自信是成功的第一秘诀 /217
5. 改变心态才能创造奇迹 /219
6. 有亲和力才有魅力 /222
7. 只有照亮别人，才能照亮自己 /225
8. 每个人都是上帝的孩子 /228

第一章

内向是人生的一堵墙

生活在今天这样一个瞬息万变的信息世界里，无论是在家庭、学校还是社会中，我们都行驶在快车道上。有些人勇敢地追寻属于自己的梦想，并把梦想变成现实。而更多的人则是处于人生的深深迷茫之中，在梦想面前变得缩头缩脚。这些人大多是因为拥有内向的性格，这些人中有的会因为害羞而手足无措，没办法登上成功的舞台；有的会因为自卑而畏首畏尾，遮住了希望的双眼；有的会因为懦弱而一事无成，注定成就不了辉煌人生；有的会因为自闭而浑浑噩噩，挡住了自己内心的阳光。

这样的人总是被内向的性格束缚着，他们迈不开步子，找不到人生的出路。那么，究竟是哪些内向的性格在我们的人生中垒起围墙的呢？它们又是怎样让我们与成功失之交臂的呢？这些问题都将在这一章中找到答案。



1. 害羞的人难以登上成功的舞台

一个站在人生舞台上光芒四射的成功人士，一定是一个积极自信、举止大方的人。至于那些因为害羞而不敢展示自己的长处，不善言辞的人，则往往失去了成功的机会。所以，如果我们想要站在成功的舞台上演绎自己的人生，一定要远离害羞。因为，人生的成功无法与害羞同台。

许多明星在成功之前虽然才华横溢，但也一直是默默无闻，原因就是他们的性格比较害羞。周杰伦就是这样的例子：他从小就是个性害羞的孩子，与人说话都会觉得不好意思。再加上他本来是家中独子，没有兄弟姐妹可以一起玩耍、聊天，所以一直把自己封闭在一个人的世界里。后来，他的父母离婚了，这让他幼小的心灵很受打击，性格也变得更加孤僻。在学校里，小周杰伦是个不爱讲话、比较自闭的孩子。他几乎没有什么朋友，一次，老师让同学们回忆小时候记忆最深刻的事，小周杰伦居然说是外婆家里养的大狗。因为，这只大狗是他童年唯一的玩伴。

后来，周杰伦考上了台北淡水高中的音乐科，他开始沉迷于五彩斑斓的音乐世界，其他的科目则成绩很差。周杰伦的高中英文老师就曾经以为他有学习障碍：“他脸上表情很木讷，我以为他笨笨的。这孩子无法专心上数学、科学课，就连英文作业也做不完。但周妈妈叶惠美却注意到这个安静又害羞的小孩，从小就对西洋流行乐或古典音乐特别敏感。他在学会走路前，就对音乐很敏锐。”所以，高中毕业后的周杰伦无法找到一份理想的工作，最后只好应聘

到一家餐馆，当了一名服务生。有时，因为客人太多，传错了菜，周杰伦不仅要听顾客的抱怨，还要被老板扣发薪水。这时的周杰伦还是十分害羞，他反应迟钝，甚至有点自闭了。

那么，究竟是什么挽救了害羞的周杰伦，使他成为一名成功的歌手的呢？这还要从一个叫作“超级新人王”的台湾偶像征选节目说起。当时，是一位学妹帮周杰伦报了名，当该节目制作人要周杰伦参赛表演时，周杰伦还以为是他们搞错了。知道了真相后，周杰伦只好硬着头皮去了。但是，他不敢独唱，而是帮一位想当歌手的朋友钢琴伴奏。当时节目主持人是吴宗宪，他一直想通过这个节目寻找新人。但是，眼前这个紧张的钢琴伴奏者和歌声像乌鸦叫的歌手，吴宗宪并没有将他们放在心上，因为他们的表演实在是很差。但是，后来吴宗宪说：“我从裁判的肩膀后头看了一眼乐谱，结果惊为天人，非常地复杂，做得很棒。”

录完影后，吴宗宪走到后台找周杰伦，并与他签约，让他专职写歌。吴宗宪回忆当时的场景说：周杰伦当时戴着一顶棒球帽，帽子压得很低，几乎盖住整个眼部。我对他的第一印象，就是他很安静、很害羞，我觉得他应该是属于内心很自闭的一类人。

一年半后，吴宗宪给了周杰伦一个机会，让他自己在一个月之内写出50首歌，如果成功，就帮他出自己的专辑。于是周杰伦，废寝忘食地工作，在演出时努力克服自己的害羞，最后终于得到了老板和歌迷的肯定，从幕后走向台前，成为了一位著名歌手。

有些内向的周杰伦曾经被同学忽视，被老师质疑，被老板责骂，但是，他没有放弃自己的梦想，终于用自己的努力克服了害羞，走上了成功的舞台。周杰伦的故事，是无数拥有梦想但内心害羞的普通人的故事，也是无数克服了害羞而且实现梦想的成功人士的故事。在人生的舞台上，究竟是选择平凡还是成功，完全由我们

自己决定。但是，在坚持梦想的同时，我们需要记住：只有战胜了自己的害羞心理，我们才能在成功的舞台上展示自己的才华。因为，成功永远无法与害羞同台演出。

2. 不要被自卑遮住双眼

性格内向的人往往把谦虚视为自己的美德，但是谦虚不是自卑。谦虚与自卑的区别就在于，谦虚的人很清楚地知道自己的价值，而自卑的人往往被别人的意见遮住了双眼，看不清自己的价值。如果一个人自己都无法肯定自己的价值，那么这个世界自然也会觉得你一文不名。

没有哪个英雄是天生的，几乎所有成功人士都曾经有过自卑。比如法国伟大的启蒙思想家、文学家卢梭就是一个孤儿，在他没有战胜自卑之前，他就曾经因为自己从小流落街头而自卑；而法国第一帝国皇帝、政治家、军事家拿破仑则身材矮小，当拿破仑没有成功之前，只是一个懦弱的年轻人时，他曾经为自己的身材和家庭的贫困而自卑；再比如法国著名作家，存在主义哲学家萨特，一岁多时丧父，再加上他的右眼斜视，经常受到小伙伴的嘲笑，没有成功之前的萨特曾产生了极重的自卑心理；美国英雄总统林肯则出身农庄，九岁时失去了母亲，只在学校读了一年书就被迫辍学，在林肯走向坎坷的从政道路之前，他也曾深深为自己的身世而感到自卑；又比如日本的“经营之神”、著名企业家松下幸之助，他四岁时家里因为生意上出了问题而倾家荡产，九岁时不得不辍学谋生，十一岁时他的父亲又离开了他，这些都让他一度抬不起头来，深深感到

自卑。

但是，这些人最终都获得了成功，成为了世界知名的成功人士。那是因为自卑并没有把他们打倒，反而成为了他们前进的动力。也正是因为找到了自信，他们才有了日后的成功。

小泽征尔是日本著名的交响乐指挥家，他在音乐界的地位举世闻名。有一次，小泽征尔参加了世界优秀指挥家大赛。他一路过关斩将，最终来到了决定胜负的决赛环节。

当小泽征尔按照评委会的乐谱指挥演奏时，他发现了乐队里发出的不和谐音符。刚开始，他以为是乐队的乐师在演奏时出了错误，于是他就停下来，耐心地重新指挥演奏。但是，不和谐的音符还是一再出现，这时，小泽征尔觉得是乐谱出了问题。当他把自己的意见告诉评委会时，在场的作曲家和评委会的权威人士都显得十分诧异，他们一边坚持说乐谱绝对没有问题，一边对这个异国选手表示质疑，他竟然敢怀疑评委会给的乐谱。面对这些音乐大师和评委会的权威人士，小泽征尔一时也失去了自信。当他思考再三之后，他终于再次鼓起勇气，斩钉截铁地对大家说：“我很肯定，一定是乐谱错了！”

出乎意料的是，小泽征尔的话音刚落，评委席上的评委们就纷纷起立，用热烈的掌声祝贺小泽征尔取得了这次比赛的冠军。原来，这本错误的乐谱正是评委们精心设计的，他们想通过这样的环节，检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士质疑和反对的情况下，能否拥有足够的自信，继续坚持自己的正确主张。

在这次世界优秀指挥家大赛中，小泽征尔因为自信而摘取了赛事的桂冠。其他进入决赛的指挥家，在指挥技巧和音乐知识上并不比小泽征尔逊色，他们虽然也发现了乐谱的错误，但是却因为不够自信，随声附和权威们的意见而最终被淘汰。可见，在人生的关键

时刻，知识和技巧有时候只排在第二位，强大的自信才是取得成功的关键。

所以，面对“不如意事常八九”的人生，哪怕质疑和失败摆在我们面前时，我们也不必怀疑自己，让自卑占据了我们的内心。因为，只有战胜自己内心的“不好意思”，用自信为自己的人生开路，我们才能真正地看清自己，真正地看清这个世界。

3. 不要因为懦弱而给自己判“死刑”

这个世界上没有什么事情能够把我们打倒，除非我们自己选择懦弱。而一个内心装满了懦弱的人，就像一个易碎的玻璃杯，无法承受生活的敲敲打打。所以，与其选择因为懦弱而“不好意思”，在困境面前判自己死刑，倒不如勇敢地面对挑战，也许事情并没有我们想象的那么糟糕。

英格丽·褒曼出生在瑞典，她曾出演过《卡萨布兰卡》《爱德华大夫》《东方快车谋杀案》等影片，先后三次获得奥斯卡金像奖。有一次，一位记者问她人生中感触最深的事情是什么，她回答说：“有一件事影响了我的一生，让我的人生得到启发，让我学会永远不要过早地宣判自己。因为转机随时都有可能发生，一切都有可能改变，一切都有可能是另一个样子！”

在英格丽·褒曼很小的时候，她的母亲就去世了，是她的叔叔抚养她长大。15岁时，在一次学校的演出中，她发现了自己的表演才华，在心中为自己确定了成为一名优秀演员的理想。但是，她的叔叔是个很保守的人，并不支持英格丽·褒曼的梦想。在叔叔的眼

里，当演员没什么出息，他觉得自己的侄女应该找个售货员或秘书之类的职业。

十八岁时，英格丽·褒曼想报考斯德哥尔摩的皇家戏剧学校，但是首先要征得叔叔的同意。当她向叔叔说明了自己的想法之后，英格丽·褒曼的叔叔对她说：“我只给你这一次机会，如果考不上，你就得按照我的安排去做。”她十分高兴地答应了，因为叔叔能够给她一次机会，已经做出了很大的让步。于是，英格丽·褒曼开始精心地为考试作准备，自己在家反复排练，甚至连做梦时都在练习自己的节目。

考试的日子终于到了，英格丽·褒曼早早地来到了考场。当轮到她上台表演时，她发现自己只演了一半，台下所有的人就开始不停地相互议论，同时用手指指点点，根本没注意她的表演。这让英格丽·褒曼很焦虑，她觉得自己失去了唯一的机会，做演员的梦想肯定没戏了。正在慌乱的时候，评判团的主席对她说：“谢谢你的表演，现在请下一个人上来表演吧。”

英格丽·褒曼不得不走下台来，她知道自己永远地失去了这个机会，于是懊悔和懦弱占领了她的内心，她想一死了之。当天晚上，她整理好了自己的东西，并写好了遗书。按照她的计划，她打算第二天去商店买一种药水来结束自己的生命，离开这个让她绝望的世界。

第二天早上，当英格丽·褒曼正要出门去买药水的时候，她遇到了邮差，并接到了一封来自皇家戏剧学校的信件。当她打开精美的信封时，摆在她眼前的竟是录取通知书。这一切都像是在梦里一样，为了弄清事情的真相，英格丽·褒曼拿着录取通知书就跑到了学校，找到了考试的那个评判团主席，问道：“我昨天表现得那么差，你们对我那么失望，可为什么今天还录取了我呢？”

评判团主席被她问得莫名其妙，回答说：“你昨天的表现相当出色啊！在昨天所有的考生中，你的表现是最好的，所以你上来演了没几分钟，我们大家便在下面纷纷议论，都认为你有出色的表演天赋，都为你高兴。当时，有个评委说，她有这样的能力就不用再演了，直接录取吧，于是我就让你停下，换下一个人上来。”

知道了真相的英格丽·褒曼内心又是惊喜，又是后怕。她想，如果自己因为懦弱而结束了自己的生命的话，那么自己就真的永远失去了这次机会！于是，从那以后，她彻底放弃了自己内心的懦弱。在学校时，她勇敢地尝试；毕业后到电影厂，她大胆地表演。凭着勇气和勤奋，她终于成为了光芒四射的国际巨星。

英格丽·褒曼差点因为自己的懦弱而失去了自己人生中最重要的一次机会，险些因为自己的懦弱付出生命的代价。其实，我们无须为一时的遭遇而懦弱，也无须为明天的事情而恐惧。因为我们的未来掌握在我们自己的手中。无论面对多少挫折，都不能代表人生的完全失败，除非我们自己判自己“死刑”；一切的懦弱和不好意思，都可以通过我们的努力去克服，只要我们在困难面前永不低头。所以，在困难面前，在恐惧面前，我们一定要战胜自己的懦弱，不要轻易地给自己判“死刑”。

4. 别让自闭挡住内心的阳光

不论我们的出身如何，不论我们的相貌美丑，无论从事怎样的工作，不论我们的收入多少，我们都无须感到“不好意思”，而应该挺起胸膛来面对这个世界。因为，这个世界上的每一个人都有自

己的生存价值，而每一个人的价值都因为自信而增加，因为自闭而减损。

一块石头，当它把自己自闭在深山里的时候，它只是最普通不过的石头；但是，如果它能够忍受石匠的雕琢，从自闭的世界走到珠宝市场上时，那么它就成了价值连城的工艺品。一块生铁，当它把自己自闭在仓库里的时候，它只是最普通不过的生铁；但是，如果它能够忍受铁匠的捶打，从自闭的世界走到将领的面前时，那么它就成了锋利的宝剑。所以，一个人的价值，并不取决于他天生的样子，或者别人的看法，而是取决于他自己的选择和是否愿意努力。

曾经有一个小伙子，凭着自己的努力，从一个落后的北方小城，考进了北京的知名大学。在开学的第一天，有同学问他：“你从哪里来？”他竟然不敢回答。因为，这个问题正是他内心最忌讳的一个问题。他不想因为自己出生于小城市，没见过大世面，而被同学们瞧不起。所以，他一个学期都不敢和同班同学说话，完全生活在自闭的世界里。一个学期结束后，很多同班同学都不认识他，认识他的人也觉得他是一个不愿意说话的人。

后来，他一直没办法克服自己的自卑，总是生活在自闭里。最明显的体现就是，每次集体照相的时候，他都要戴上一副大墨镜，以掩饰自己内心的恐慌。

曾经有一个年轻的北京姑娘，她顺利地考入了一所北京的大学。在学生时代的大部分日子里，她都在焦虑和自闭中度过。她总是觉得同学们在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看。所以，她不敢穿裙子，不敢上体育课，甚至因为不敢参加体育长跑测试而差点儿毕不了业。体育老师对她说：“只要你跑了，不管多慢，都算你及格。”她不敢在同学面前跑步，也不敢跟老师解释，只是一言