

别因“不好意思”而委曲求全，
别让“害羞”阻碍你前进，
别总活在“自卑”的阴影中。
掌握心理调控方法，让自己更优秀，让人生更精彩！

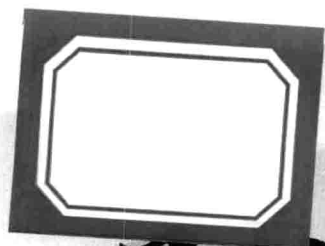
别让太过内向 误了你

最有效的心理调控法

墨 非◎编著



中国华侨出版社



别让太过内向 误了你

最有效的心理调控法

墨 非◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让太过内向误了你 / 墨非编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5113-4684-1

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 (2014) 第 112458 号

● 别让太过内向误了你

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 高晓华

装帧设计 / 倪 捷

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 186 千字

印 刷 / 大厂回族自治县德诚印务有限公司

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4684-1

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



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成功面前拥有怎样的性格。性格过于内向是成功的大敌，这样的人往往因为不够勇敢，而与机遇失之交臂。

性格过于内向的人，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过于内向的性格之中。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，即使做了领导也只能任人摆布；他们内心自闭，长此以

往就毁掉了身体和心灵的健康。所以，过于内向的性格误了他们的成功，过于内向误了他们的爱情，过于内向误了他们的事业，过于内向误了他们的健康。

过于内向，是我们人生中的最大敌人，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过于内向的性格挡在成功门外的朋友，让他克服害羞，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。

为了最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“过于内向”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“过于内向”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 过于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 /9
5. 别让害羞掩盖了你的天赋 /11
6. 自卑让人与成功擦肩而过 /13
7. 懦弱的人成不了领袖 /14

第二章 过于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 /36
3. 眼睛是心灵的窗户 /38
4. 让你的声音有吸引力 /42
5. 举手投足间展现魅力 /46
6. 用幽默打破尴尬 /50
7. 想象最坏的结果 /55

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 /62
2. 学会引导话题 /65
3. 赞美是融洽的催化剂 /69
4. 幽默的谈吐为魅力加分 /73
5. 把握说话的尺度 /77
6. 学会含蓄 /83
7. 把话说进人心里 /86
8. 善意的批评能让人心怀感激 /92
9. 轻松说服别人 /97
10. 说“不”的最好方法 /103
11. 谈判桌上的秘密 /108
12. 演讲其实很简单 /111

第五章 从羞于交际到社交达人

1. 第一印象很关键 /118

2. 做一个诚信的人 /121
3. 只有双赢才能长久 /126

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 /134
2. 女人、男人都要哄 /139
3. 爱要大声说出来 /146
4. “安慰”是一剂爱情灵药 /152
6. 浪漫不是浪费 /158
7. “吃醋”也有学问 /169
8. 没有丑女人，只有懒女人 /175
9. 包容是爱情持久的秘诀 /179

第七章 从过于内向到职场达人

1. 面试其实很简单 /186
2. 快速和同事打成一片 /191
3. 小电梯里有大学问 /197
4. 集体活动攻略 /201
5. 怎样向领导汇报工作 /204
6. 怎样向上司提意见 /209
7. 你会用手机吗 /212

第八章 从心开始，与过于内向告别

1. 给心灵开一扇窗 /222
2. 认清自己的价值 /225

- 3. 成功之门是虚掩着的 /228
- 4. 自信是成功的第一秘诀 /230
- 5. 改变心态才能创造奇迹 /232
- 6. 有亲和力才有魅力 /235
- 7. 只有照亮别人，才能照亮自己 /238
- 8. 每个人都是上帝的孩子 /241

第一章

过于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过于内向的性格，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。

这样的人总是被过于内向的性格而束缚着，他们迈不开步子，找不到人生的出路。那么，究竟是哪些过于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，成为了一名著名歌手。

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

性格过于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！”

出乎意料的时，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，强大的自信才是觉得成功的关键。

所以，面对不如意十常八九的人生，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，那么自己就真的就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，不要輕易地给自己判“死刑”。