

性格自我管理

轻松

# 突破内向

性格内向型人的生活艺术

每天突破一点点，就能收获精彩的人生。  
你的烦恼、人际关系和工作热情，会由此而改善。

王蔚 编著

中国纺织出版社

性格自我管理

轻松

突破内向

性格内向型人的生活艺术

王蔚 编著

中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

轻松突破内向/王蔚编著. —北京:中国纺织出版社,2004.7

ISBN 7-5064-3025-8/B·0097

I. 轻… II. 王… III. 内倾性格-自我完善化-通俗读物  
IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 059178 号

---

责任编辑:苏广贵 特约编辑:方博昌  
责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行  
地址:北京东直门南大街6号  
邮政编码:100027 电话:010-64160816  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销  
2004年9月第1版第1次印刷  
开本:889×1194 1/32 印张:10.25  
字数:215千字 印数:1—6000 定价:24.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

## 前 言

首先必须承认内向性格并非一无是处,外向也并非一定会导致积极的结果。用一分为二的眼光看,如果用内向代表着阴,外向代表着阳,突破内向,则意味着阴阳的平衡。

每一种性格都包含积极因素和消极因素。巴甫洛夫认为,性格是先天与后天的合金,性格受于祖代遗传,在现实生活中不断改变、完善。

突破内向,只是对性格中的消极因素进行抑制,并且把该性格中的积极因素释放出来。

也许下面这则小幽默并不能证明内向性格是多么的消极,但至少可以说明在某些时候,内向确实不利于实现我们的愿望,比如爱情。

女儿问母亲:爸爸从前内向吗?

母亲:要是他不内向,你的年龄比现在至少要大四岁!

让我们从现在开始,轻松地突破内向吧。

编 者

2004年7月

# 目 录

## 第一章 为什么受伤的总是我

——内向者的生存现状·····	1
一、播种性格,收获命运·····	1
二、改造你的内向性格·····	3
三、人“善”被人欺·····	7
四、总处于一种被动地位·····	9
五、被人忽视的总是我·····	11
六、朋友就这么几个·····	15
七、有困难时谁能帮我·····	18
八、赚钱为什么这么难·····	21
九、我总是受伤害·····	23
十、常为小事所累·····	25
十一、别人总对我有看法·····	29
十二、机会从来不垂青于我·····	30
十三、总是末等公民·····	33
十四、花落别家无人知·····	35
十五、被爱情遗忘的人·····	37

## 第二章 笼罩心头的阴云

——内向者的心态实录·····	41
一、“他们都不理我”·····	41

二、“他们肯定在议论我”	44
三、“我能做好吗”	47
四、“我不敢走出这个圈子”	50
五、“这可怎么办呢”	54
六、“你说该怎么办就怎么办吧”	57
七、“那多没面子啊”	61
八、“我就要比你强”	63
九、“是不是自尊心过强了”	68
十、“不能让他超过我”	71
十一、“别人老是瞧不起我”	75
十二、“我不敢那样做”	79
十三、“我肯定做不好那件事”	82
十四、“我不敢去见他”	85
十五、“这事有盼头吗”	88
十六、“我烦,我郁闷”	91
十七、“我要把它做得十全十美”	96
十八、“我太深沉了”	97
十九、“他们都不如我”	100
二十、“他们都不满意我”	103
二十一、“我这是怎么啦”	106
<b>第三章 这不是我的本意</b>	
——内向者的行为实录	109
一、不会搞人际关系	109
二、不爱表达自己	112
三、不爱搞应酬	115

四、总是拖延行动 .....	118
五、对别人要求过高 .....	121
六、不敢和陌生人说话 .....	124
七、总是胆小怕事 .....	127
八、一直牢骚不断 .....	131
九、带着有色眼镜看人办事 .....	135
十、说话办事总伤人 .....	137
十一、害怕冒风险 .....	142
十二、为人处事太偏激 .....	145
十三、经受不住失败的打击 .....	148
十四、拒绝改变 .....	151
<b>第四章 把阳光注入心中</b>	
——突破内向从心灵开始 .....	153
一、解开束缚心灵的绳索 .....	153
二、肯定自己,突破内向 .....	156
三、做心理上的巨人 .....	159
四、让自卑走开 .....	163
五、走出羞怯的低谷 .....	167
六、从内心驱除多疑 .....	170
七、远离嫉妒 .....	174
八、把郁闷埋葬在心底 .....	176
九、把勇气植入心中 .....	179
十、做一个真正的自己 .....	182
十一、长存宽容之心 .....	186
十二、用乐观开辟道路 .....	190

十三、拥有一颗平常心 .....	194
十四、从此不再后悔 .....	197
十五、勇于挑战挫折 .....	199
十六、发挥自信的力量 .....	203
<b>第五章 再也不能这样过</b>	
——用行动的力量突破内向 .....	207
一、主动向别人问好 .....	207
二、借助外人的力量 .....	209
三、精心打造自己的形象 .....	213
四、用幽默为自己开道 .....	219
五、让微笑挂在脸上 .....	223
六、大胆地走出去 .....	227
七、勇于改变自己 .....	230
八、不妨发一次脾气 .....	232
九、要看到自己的长处 .....	234
十、要学会随机应变 .....	237
<b>第六章 成功就这样被你征服</b>	
——突破内向争取成功 .....	241
一、突破职场的自我 .....	241
二、突破交际的自我 .....	259
三、突破爱情的自我 .....	284
四、突破事业的自我 .....	304



# 第一章 为什么受伤的总是我

## ——内向者的生存现状

### 一、播种性格，收获命运

英国作家萨克雷有句名言：“在诸多的成功因素当中，性格是最重要的。”

许多人都认为一个人成功需要很高的智商，但是一个人的成功，其实更大程度上取决于他的情商。很多人的文凭并不是很高，也不是智力超群，但是他的为人处事特别到位，特别能够把握机会，他经常能够遇到一些别人遇不到的机遇，这看起来很偶然，但是所有偶然的产生都是必然的。健康的性格，是具有较高情商的一个重要标志。

如果你的性格是健康的，你的人生也会是快乐的、幸福的；如果你的性格是病态的，那么你的人生也会是痛苦的、忧伤的。如果你想改变你的世界，创造你的辉煌，就必须改变你不良的性格。

青年诗人顾城制造的惨绝人寰的悲剧，就是一个典型的例子。他杀妻后自戕其身，就是因性格孤僻，心地狭窄，而最后发展到畸变、扭曲、精神崩溃。

著名性格分析专家杨滨先生认为：人的性格可以表现出不同的心理特征，呈现出不同的行为倾向。一个人以何种态度为人处事，以何种速度求得成功，其性格本身的因素会起着非常关键的作用。从某种程度上讲，一个人的性格会主宰一个人的命运。

在每个人的成长过程中，性格对人的发展和前程会起到很重要的影响作用；在人们的日常生活中，不同的性格也会给人带来酸、甜、苦、辣等不尽相同的内心感受。

那么，不同类型的性格，对人的工作和生活会产生哪些具体影响呢？

性格本身实际上并无好坏之分，但性格对人的家庭生活、情绪状态、人际关系、发展前景却有着比较重要的影响。既然性格是决定命运的关键因素之一，那么，人们要想取得更大的成功，针对自己的性格特点扬长避短是非常必要的。

木桶定律告诉我们，一只木桶盛水的多少，并非取决于最高的那块木板，而恰恰取决于桶壁上最短的那块木板。所以要想各方面取得更大的成功，或者各方面得到更多的收获，应该把最低的木块整理好，要有更多的东西才能够有更多的收获。换句话说，扬长避短这句话没有错，但是扬长补短比扬长避短更有用。发现自己的弱势的时候要去提高它，可以让自己以后在社会当中游刃有余。

大哲学家罗素说得好：“你的性格决定你是坐骑还是骑师。要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。”

## 二、改造你的内向性格

当今的时代,是一个竞争时代,是一个崇尚积极主动的时代,人际交往空前的加强,人与人的接触日益频繁。然而,这一切对于不善交往的内向性格的人来说,是一个巨大的冲击,使他们处于十分不利的境地。

内向的人不喜欢甚至是害怕和人交往。如果他将参加一个集会的话,他会紧张得过了头,在集会开始前几个星期都不得安生;或者为了学校里五分钟的口头发言,他会三天三夜不睡觉;或者有两个人在身边,你就不能集中注意力。内向的人,一旦觉得自己可能受到别人的注意和观察,就会感到极端紧张,表现形式可能是一阵突然的恐怖感袭来,伴随着强烈的不适,出现心跳加快、心跳间断、发抖、出汗或者脸红等体征。这些体征有时可能不大明显,但持续的时间会更长。比如,有的人为了参加一个婚礼时的衣着或是送小礼物的问题,能提前担心几天、几个星期,甚至几个月。

18岁的杰弗瑞,家庭条件很好,成绩也不错,数学成绩尤其出色。他身材高大,相貌英俊,可是他自己不这么想。他只有几个在小学认识的朋友,仅此而已。他从不参加舞会,也没有和女孩子约会过,尽管他对女孩子有兴趣,而且希望有约会。

杰弗瑞对公开演讲有种恐惧心理,如果哪门功课要求演讲,他不选这门课,从他13岁脸上突然长出许多“青春痘”时,他就开始这样了。他很在意自己的外表,尽量不在人多的场合露

面。他不能不上学,于是他就总是坐在教室最后,中午休息的时间或者放学以后,也不和同学们在一起玩。

到18岁的时候,杰弗瑞的自我封闭还是非常强烈。他承认自己不单非常注意外表和举止,而且还怕引起别人的关注,总是担心自己会说出或者做出什么尴尬的事。因此他总是找借口尽量不在课堂上发言。他专门选那些只有笔头作业而不做口头汇报的课程。不能选择的时候他就请病假,或者要求老师允许他交笔头报告。只要有可能,他总是在小组活动里担任幕后工作,比如做调查、写报告、画图或者打字,而让别的同学上台表演。

现在杰弗瑞不得不好好想想他的出路问题了,也就是说,他要不要上大学。父母当然急切地盼望着他能考上一个好的大学,老师也认为他有这个能力,成绩也不成问题。但是他拿不定主意。他知道,要想在大学里取得成绩,必须得面对众人讲话。而且,他必须得走出原来舒适的小社交圈子,结识新人。

杰弗瑞觉得自己做不到这一切。他觉得别人没法理解他面对全班回答问题时心里的那份恐惧,没法理解他只要一想到接近一个有吸引力的女孩时,就会浑身冒汗、瑟瑟发抖的感觉。他觉得没人能理解他为自己的软弱无能而感到的羞愧和痛苦。

不用说,杰弗瑞的内向性格已经到了极端的程度,而且也成为他生活中的一个大难题。往往在社交活动之前他就开始紧张,而且尽量不去参加。这一切使他自己也深感困惑,经常自怨自责。他对交往的恐惧态度不仅已影响到他目前的学业,也影响到他将来的深造和择业。

他的内向已经达到了十分严重的程度,甚至到了非正常状

态,这是一种无谓的担心和害怕,会给自己带来严重的负面后果,它能使人的活动能力大大下降,我们不难理解内向性格给人带来的伤害是多么的巨大。

内向的人往往面临着更严重的生存危机,如果他们不能针对现今社会的需要和自身存在的弱点作出适应性调整,那么很可能又会成为新一轮的、更加残酷的社会竞赛的落伍者,更加吃不开,也就会处于更加被动的地位。

所以,我们要对人的不同性格有一定的了解,进行必要的性格分析,这就需要帮助每个人充分地了解自己。

首先,每种性格都有自己的两种相反的发展倾向。

每个人不同的能力、气质、个性的独特结合,构成了一个人不同于其他人的心理风貌和性格特征。

有些人最大的优点是无论在小卖部里,还是在非洲刚果,他都能与人愉快的交谈,这是令其他人羡慕的;但如果过了头的话——这些人总是不停地说,独霸整个谈话,于是打断别人,并且常常信口开河——则只会引人厌烦。

有些人充满分析的思考是其天生的优点,他们常常会得到头脑简单者的敬重;但思虑过分的话,就会容易钻牛角尖,并表现得情绪低落。

有些人的领导才能在现代生活中被广泛需求;但过分的话,会使这种人表现得独断专横,喜欢操纵一切。

有些人的个性使他们在任何环境中都能游刃有余;但过分的话,这种人会让人觉得做什么事都毫不在乎,漫不经心,毫无主见。

在一定条件下,一种性格的两种相反倾向可以相互转化。例如,生活中常常有这样的情况,一些原本开朗大方的男青年,在他们的恋人面前往往表现得有些忸怩不安,像一个未见过世面的人。这时候,他性格中的另一方面就表现出来了。

其次,要防止每种性格向极端发展。

每个人都都有好坏两个方面——我们既有优点,也有惹人反感的一面;就是同个性,也有优劣之分,要视其程度而定,即所谓物极必反。

莎士比亚笔下的伟大英雄们,如哈姆雷特、马可巴斯、李尔王,还有亨利大帝,他们都是声名显赫的伟人,但他们都有导致失败的“致命缺点”。

英雄们的悲剧,是他们性格所造成,是其性格极端化发展的结果。

由于我们知道了性格的特点,就要注意平衡我们的性格,既不能走向极端,又要注意最大限度地发挥自己的优点,来优化你的性格,以促使我们走向成功。

气质是形成性格的基础材料,一般而言,有什么样的气质,就有什么样的性格。但是,后天的社会环境在很大程度上也会影响性格。比如,学校和家庭的教育。

人们完全可以通过改变心灵的方式来改变自己的人生。虽说是“江山易改,本性难移”,每个人都有不同的性格弱点,但这些并不是不可改变和不可战胜的。

每个人都能成功改造自己的性格、不断完善自己的性格及至重塑自己的性格。

它会帮助人们释放与生俱有的性格力量,最终达到超越自我。

我国赫赫有名的民族英雄林则徐,为了改掉自己急躁的性格,容易发怒的脾气,曾在书房醒目处挂起自己亲笔书写的“制怒”的横匾,以此自警自戒,陶冶自己的情操。

美国著名人士富兰克林,发觉自己有严重性格问题时,就在一张纸上列出了他所有让人讨厌的性格特点。他把它们一一列出来。他对这些特点进行编排,把明明有害的一个放在清单的第一位,然后依次排下来,害处最小的排在最后。他决定要一个一个地改掉这些讨厌的性格特点。每次他发现自己已经成功地改掉一个坏毛病的时候,他就把这个毛病从清单上划掉,直到清单上所有的坏毛病都画完为止。最终他成了全美国人格最为完善的人之一,也使他开创了辉煌的美国历史。

有的人在情绪低落时很容易行为偏激,甚至会走极端,以至说出类似世界是在越变越糟,而不是越变越好之类的话。一旦我们选择了主动改造自我性格的话,世界就会开始变得美好起来,我们会走向更加辉煌的明天。

### 三、人“善”被人欺

对于人类来说,虽然不会像动物们那样明目张胆的弱肉强食,但是也存在着欺负与被欺负的情况。在文明社会里虽然不会出现明显的欺负行为,但人都有利己的本能,有时也会在有意无意间流露出这种倾向。

内向性格的人一般被人家认为是胆小怕事。事实上内向型性格的人也大多安分守己,对人对事谨小慎微,不善于讲明自己的主张,更不会用活泼的性格感染他人,与他人进行沟通。这种人在组织里面,一定处境不会太好,没人肯干的工作大多是这种人去干,最有利于个人发展的事,必定与这种人无缘。道理很简单,上司要你做和不给你做,全是工作的需要,从不带一点私人恩怨,这只能怪你自己不善于沟通。

难免会有一些同事在与内向者合作时责任心不强,一旦有什么闪失,他会推卸责任,拉一个人替他“背黑锅”。这时,内向型性格的人若找不出有力的证据,也只能吃个哑巴亏了。

性格内向的人不善于表明自我保护的立场,难免会招来一些品格不高的人的侵扰。但是,大多数内向者仍固执地认为“人欺天不欺”,自我安慰地认为老天爷是公平的,它不会欺负老实人。还有的人认为:“吃亏是福”,虽然吃了小亏,以后有可能占到大便宜,所以还是可以补偿的,用阿Q的精神来自我安慰。为了息事宁人,总会持一种逆来顺受的态度。但是,任何事都害怕形成定势,一旦你在组织里成为受气包、人们的出气筒,对你的发展、升级都将会有影响,因为上司会认为你没有魄力,没有能力,连最基本的人际关系都处理不好,怎么能胜任主管的职位,又怎么能管理好一个部门,你就成了每一个人眼中的“末等公民”,处处受人欺负。

当你被别人欺负,看不起时,内向者大都不会也不敢主动去争取自己的“解放”,更不会去反击以改善自己的处境,久而久之,就会使不公平的行为逐渐演化为不公平的规则。世界上并



无绝对的、天生的规则，一切有关人类行为的规则，都是从人们的相互交往中演化出来的。也就是说，当同一种行为反复地发生以后，它就会变成一种具有约束力的行为模式，这种行为模式再经过长期地大范围地实行，就会成为一种新的社会规则，对人产生外在的强制力。性格内向的“老实人”不去争取自己的应得权利，而不应得者却大得其便，获利甚丰，这就构成一种行为模式。在以后的类似行为中，内向者可能仍旧不能获得自己的那部分正当利益，而不应得者再次从中获益，久而久之，不正常就变成了正常，不公平的东西则固化为游戏规则的一部分。这样，内向者的忍让和退缩，就不仅仅是一种不利于己的行为，而成了阻碍社会进步的行为。自然，在这其中，性格内向的“老实人”将成为更大的受害者。

因此，内向的人不要小看自己在工作中的表现，更不要成为大家眼中的“木头人”。当然，也不要成为人们的眼中钉，在办公室里事事处处表现出比别人强，时时锋芒毕露，这样很容易成为众人的攻击对象，不利于事业的发展。

现在年轻人因为人际关系的原因而辞职的绝非少数，因此，如何改变性格，既不成为别人眼中的“木头人”，也不要成为人们的眼中钉，也是现代白领员工需要掌握一门重要的学问。

#### 四、总处于一种被动地位

内向者往往成为某一群体或某种关系中的受害者，这也不能完全责怪别人，是其自身性格决定了他的人生际遇。