

# 让内向成为一种优势

孙平◎著

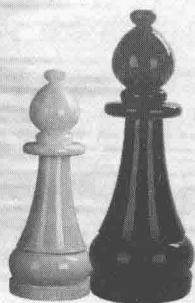
害羞？脸皮薄？  
不好意思？

别让自己活在主观想象中，  
别因为内向而与成功擦身而过


 中国纺织出版社

# 让内向成为一种优势

孙平◎著



别让自己活在主观想象中，  
别因为内向而与成功擦身而过

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

你是聚会中滔滔不绝，活跃气氛的中心人物，还是因激烈的摇滚乐让你眩晕，而只能默默坐在角落里咬吸管，对热闹无多大兴趣的那类人？你是一个内向的人吗？你了解内向性格吗？

本书通过罗列这些年我们因为性格内向所吃的亏，从而深入剖析出内向性格是如何形成的，给予真心想要改变自己的内向性格者一些建议，目的在于激发内向性格者自身潜在的能量。

### 图书在版编目（CIP）数据

让内向成为一种优势 / 孙平著. —北京：中国纺织出版社，2017.12（2018.3重印）  
ISBN 978-7-5180-4172-5

I. ①让… II. ①孙… 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252020号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版 2018年3月第3次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：231千字 定价：38.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 前言

这些年，你是否吃过很多亏……

这些年，因为太内向，不管是在学生生涯，还是职场，常常会错过许多自我发展的机会。

社交场合，性格内向的人不受欢迎，只能一个人在角落里偷偷观察这个世界。面对他人的请求，从来说不出一个“不”字，哪怕自己真的有非常不得已的原因，或者其实内心很不乐意，但依然会不由自主地应承下来，成为别人口中的“老好人”；做任何事情，总是很要面子，特别在意别人对自己的评价，结果死要面子活受罪；每当朋友聚会、同事聚餐，都会尽量找借口推脱，人群狂欢的背后却只剩孤独的背影；甚至，有可能患上社交恐惧症，害怕交际，更不愿意去陌生的地方、见陌生的人。

职场中无法成功升职加薪。哪怕每天工作勤勤恳恳，但苦于口才不够，只能原地踏步，当所有跟自己同时进入公司的同事都升职加薪，而自己依然拿着微薄的薪水、挂着“基层人员”的牌子在奔波。对某个工作项目，尽管自己很有想法，但是却犹豫不决，只能成为唯唯诺诺的平庸员工。身边的同事都欺负到自己头上了，但却因为不好意思生气，还是忍耐着。所以，你成为了一位平凡的员工。

情感上一直受挫，爱在心里口难开。喜欢女孩子多年，却一直保持不咸不淡的朋友关系，不敢把爱说出口，害怕失去这个朋友。可能就在你犹豫不决的



时候，别人已经捷足先登，而你却自己一个人在深夜流泪到天明。

这些年，我们确实吃过太多亏，而都是因为太内向了。

内向与外向，类似黑与白，每个人都有内向和外向两种态度，和任何其他对立力量一样，内向与外向是一种彼此互补的关系。当然，在这个世界，并非只有你一个人是内向的。内向者因其自身的性格特点，由于不善表达，不懂得如何让别人听到自己委屈、反抗的声音，所以比较吃亏。

本书通过剖析内向者在职场、社交的各种表现，探究其在情感、情绪上的症结点，全面展示内向者的性格特点及形成原因，并引导出如何改变内向性格行之有效的方法。希望能给予每一位内向者以实质性的帮助，促使其走出自我，拥抱世界！

编著者

2017年7月



## 上篇 你为什么会吃亏

### 第01章 总是吃亏？还是因为你太内向 / 002

自卑，经常错过许多自我发展的机会 / 002

羞怯，无法充分表达自己的思想感情 / 005

孤僻，享受自我而不愿参与群体活动 / 009

猜疑，人为地制造交往的阻力和障碍 / 011

焦点，你并不是人群关注的中心 / 014

### 第02章 交际内向者——没人欣赏你的拘谨 / 018

总是不好意思，都是“内向”犯的错 / 018

内向者如何建立人脉？ / 020

内向者总是死要面子活受罪 / 023

老好人总是不好意思拒绝 / 025

放下清高，送礼并不庸俗 / 028

别不好意思承认错误 / 031



### 第03章 职场内向者——谁偷走了你的升职机会 / 034

- 你总是默默无闻不受关注吗? / 034
- 别埋头苦干, 适时展现自我 / 036
- 别总是唯唯诺诺, 凡事有主见 / 038
- 对虚伪同事不能过分忍让 / 041
- 升职加薪, 坦然追求“职场规则” / 043
- 职场休克, 时刻保持新鲜感 / 045

### 第04章 情感内向者——爱在心头口难开 / 048

- 对父母, 爱需要说出口 / 048
- 对孩子, 适时嘘寒问暖 / 051
- 甜言蜜语, 爱他就大声说出来 / 053
- 多沟通, 少猜疑 / 056
- 内向者, 别在爱情里保持沉默 / 058
- 对于感情, 要拿得起放得下 / 060

### 第05章 情绪内向者——谁制造了抑郁 / 063

- 内向者往往太过情绪化 / 063
- 负面情绪是压力交织的后果 / 065
- 你总是常常感到很无助吗? / 067
- 别让紧张打扰内心的宁静 / 070
- 当理想触礁现实, 便产生消极情绪 / 072
- 爱生闷气如何调节? / 075

### 第06章 内向者性格心理的测试 / 078

- 菲尔测试 / 078
- 你属于内向还是外向性格? / 082



- 你属于哪种性格类型? / 085
- 你的情绪属于哪种类型? / 089
- 你是否常常感到忧郁? / 093
- 心理健康测试: 你有心理疾病吗? / 094

## 中篇 内向性格如何形成

### 07章 内向者的胆怯——惧由心生, 逃避现实 / 098

- 你的恐惧感从何而来? / 098
- 内心胆怯, 才会唯唯诺诺 / 100
- 因为内向, 怯于公开讲话 / 103
- 用微笑抚平内心的紧张感 / 105
- 放松身体, 肌肉紧绷让神经更紧张 / 107
- 为什么对社交充满恐惧? / 109

### 第08章 内向者的害羞——自设框架, 束缚自己 / 112

- 请别害羞, 大胆秀出自己 / 112
- 别因害羞而沉默不语 / 114
- 摆脱害羞, 从打招呼开始 / 116
- 越害怕拒绝, 就越不敢拒绝 / 119
- 别怕改变, 乐于接受新生活 / 122

### 第09章 内向者的自卑——妄自菲薄, 封闭自己 / 125

- 你为什么会感到自卑? / 125
- 别不好意思, 欣赏自己吧 / 128
- 有多少不足, 就有多大潜力 / 130
- 扬长避短, 抓住自己兴趣的砝码 / 133





太在意别人的想法，容易迷失自己 / 136

告别悲观心理，让阳光照进心底 / 138

## 第10章 内向者的孤独——举世皆醉，唯我独醒 / 141

只有在独处时，才成为自己 / 141

战胜孤独，获得更好地自我 / 143

孤独于世，唯我独醒 / 146

不够优秀，因为你不够孤独 / 148

要么“忍辱”，要么庸俗 / 150

那些孤独时刻成就了自己 / 153

## 第11章 内向者的愤怒——自生自气的怪圈 / 156

内向者心理脆弱，所以容易被激怒 / 156

保持内心平静，不被怒火传染 / 159

万气自生，你的气从何而来 / 161

即使犯错了，也别太苛求自己 / 164

内向者要学会有效释放压力 / 166

## 第12章 内向者的心理——天生性格的作祟 / 170

内向性格如何形成的呢？ / 170

内向者更容易获得成功吗？ / 172

内向性格真的不好吗？ / 175

沉默对内向者而言是一种睿智 / 178

内向者有哪些优点？ / 180

内向者与众不同吗？ / 182



## 下篇 如何改变内向的性格

### 第13章 智慧策略——挖掘自己，追逐成功 / 188

- 总是缩手缩脚，不勇敢怎么能行 / 188
- 一切皆有可能，随时为自己喝彩 / 190
- 大胆创业，即使失败也可以重来 / 192
- 不逼自己，永远不知道自己有多优秀 / 194
- 因为平凡，所以只能更努力 / 196
- 勇于创新，不断超越自己 / 199

### 第14章 执行能力——立即行动，分秒必争 / 202

- 别总把忙和没时间当借口 / 202
- 想做就做，为什么不呢？ / 204
- 做事果断，别总是思前想后 / 207
- 与其坐而言，不如起而行 / 209
- 与其抱怨，不如积极行动 / 211
- 知行合一，行动之前要思考 / 213

### 第15章 进取能力——你若盛开，蝴蝶自来 / 216

- 改变自己，才能改变世界 / 216
- 在人生的关键处鞭策自己 / 219
- 做自己人生的建筑师 / 221
- 适合自己的，才是最好的工作 / 223
- 想成功要先花90%的时间想失败 / 226
- 选对方向，你的努力才有价值 / 228



让内向成为一种优势

## 第16章 竞争能力——坚持到底，世界就是你的 / 231

- 用心做好每天的事情 / 231
- 成功从善于推销自己开始 / 234
- 追求极致，精益求精无止境 / 236
- 做事情应当善始善终 / 238
- 沉下心来，人生会越来越平稳 / 241
- 有目标的人往往走得更远 / 244

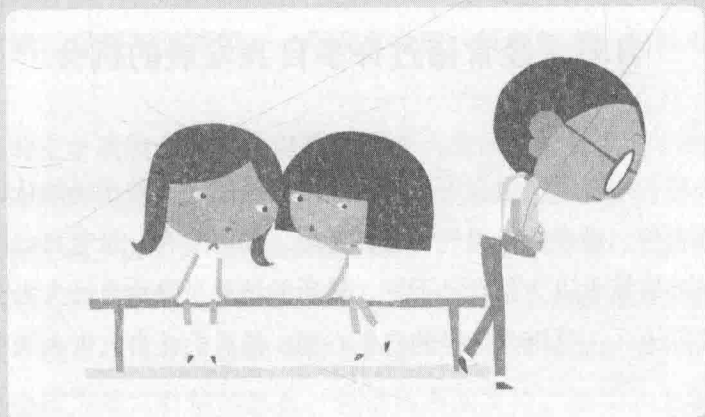
## 第17章 沟通能力——口生莲花，赢得信任 / 246

- 开口第一句，给对方留下深刻印象 / 246
- 说好寒暄话，拉近彼此距离 / 248
- 善于赞美，激发可口可乐效应 / 250
- 把话说到对方心坎儿上 / 253
- 聊对方感兴趣的事，容易赢得好感 / 255
- 话不在多，但要注意时机 / 257

## 参考文献 / 261

上篇

## 你为什么会吃亏



在日常生活和工作中，很多人总是莫名吃亏，他们自卑、羞怯、孤僻、多疑、寡言、冷漠，所以在做事、做人方面难免会不引人注目，注定成为一个被忽视的人物。而他们有一个共同的名字——内向者。

## 第01章 总是吃亏？还是因为你太内向

你为什么总是吃亏？还是因为你太内向。内向的个性，导致其不能将自己的想法如实地以别人可以理解的语言和可接受的态度表达出来。不仅仅是交际、工作上，和家人相处，这一点都是相当重要的。所以，内向者往往更容易吃亏。

---

### 自卑，经常错过许多自我发展的机会

自卑心理，用科学的语言可以解释为对自己缺乏一种正确的认识，在人际交往中缺乏自信，做事缺乏勇气，畏首畏尾，随声附和，没有自己的主见，一遇到有错误的事情就以为是自己不好，最后的结果是导致自己失去交往的勇气和信心。实际上，正是因为这样的自卑心理，最后会让自己失去展现自我价值的机会。

自卑，是一种不能自助和软弱的复杂情感。那些有着自卑心理的人总容易轻视自己，认为无法赶上别人。在这里，自卑心理主要表现为两个方面：一是一个人认为自己或自己的环境不如别人的自卑观念为核心的潜意识欲望、情感所组成的一种复杂心理；二是一个人由于不可以或不愿意进行奋斗而形成的文饰作用。自卑心理是因为婴幼儿时期的无能状态和对别人的依赖而引起的，对人有普遍的意义，能驱使人成为优越的正能量，不过又是反复失败的结果。当然，自卑心理，是可以通过调整认识和增强自信心并给予支持而消除的。

杰克·韦尔奇出生在一个典型的美国中产阶级家庭，父亲在铁路公司工作，每天早出晚归，因而，培养孩子的任务就主要落在了母亲的身上。与其他母亲不太一样的是，她对韦尔奇的关心更主要体现在提升他的能力和意志上。



母亲是一位非常有权威性的人，她总是让韦尔奇觉得自己什么都能干，教会了韦尔奇独立学习。每当韦尔奇的行为有所不妥，母亲总是以正面而有建设性的意见唤醒他，促使韦尔奇重新振作，母亲虽然话不是很多，但总令韦尔奇心服口服。

母亲一直抱持着这样的理念：坦率的沟通、面对现实、主宰自己的命运。她将这三门非常重要的功课教给了韦尔奇，使得韦尔奇终生受益。母亲告诉韦尔奇：“要掌握自己的命运就必须树立自信。”尽管韦尔奇到了成年还是略带口吃，但是母亲安慰韦尔奇：“这算不了什么缺陷，只不过想的比说的快些罢了。”正是母亲给予的这份自信，让口吃不再成为阻碍韦尔奇发展的绊脚石，而且成为了韦尔奇骄傲的标志。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔对韦尔奇十分钦佩，甚至开玩笑说：“他真有力量，真有效率，我恨不得自己也口吃。”

韦尔奇的中学成绩应该是可以保证他进入美国最好的大学，但是，由于种种原因，他最后只进了麻州大学。刚开始，韦尔奇感到十分沮丧，但进入大学以后，沮丧变成了庆幸。他后来回忆这段经历，这样说道：“如果当时我选择了麻省理工大学，那我就会被昔日的伙伴们打压，永远没有出头的一天，然而，这所较小的州立大学，让我获得了许多自信，我非常相信一个人所经历的一切，都会成为建立自信的基石，包括母亲的支持，运动，上学，取得学位。”韦尔奇的大学班主任威廉这样评价他：“是他的双眼，他总是很自信，他痛恨失败，即使在足球比赛中也一样。”1981年，韦尔奇成为了历史上最年轻的CEO，他是通用电气公司董事长。而自信成为了通用电气的核心价值观之一，韦尔奇这样说：“所有的管理都是围绕自信展开的。”

生活中，大部分人总是受自卑心理所驱使，无形之中把自己当做一个失败者，从而让自己失去表现自我的机会。事实上，每个人都有自己的优点，比如韦尔奇，他有口吃的毛病，不过，他却擅长唤醒内心沉睡的巨人，从那些成功经验中得到启发，进而增强自己的信心。

自信、执着，会让你握有一张人生之旅永远的坐票。那些不愿意主动寻找自己，最终只能在漂泊无依中一直流浪到老的人，他们其实就是在生活中安



于现状、不思进取、害怕失败的自卑者，最终，他们永远滞留在没有成功的起点。

在现实生活中，曾经见到过这样的自卑者，或许自己也曾经是他们中的一员。他们不敢大声说话，不苟言笑，都是独自一个人在某个角落里默默注视着他人，实际上他们心里也渴望得到别人的关注，就是因为自卑的心理，让他们抬不起头来。因此，他们的内心世界一片黑暗，他们很少交到真心朋友，就这样自卑地活着。其实，自卑心理是可以用实际行动来克服的，而克服自卑心理最好的办法就是付诸行动，去做自己害怕的事情，直到获得成功。

那么，如何才能克服自卑心理呢？

### 1. 尽可能坐在最前面的位置

心理学家认为，坐在前面可以建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。时间长了，这种行为就会成为习惯，自卑也就在潜移默化中转变为自信。而且，坐在比较显眼的位置，就会放大自己在公众视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。所以，从现在开始就尽量往前坐，虽然坐前面会比较显眼，但通常情况下有并成功的一切都是显眼的。

### 2. 走路的姿势

从行为心理学角度分析，一个人行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。若一个人步伐缓慢、步履懒散，那表示其情绪低落；若一个人抬头挺胸、快步走，那表示其信心十足，他们稳定的步伐仿佛在告诉人们：“我即将去一个很重要的地方，去做很重要的事情”。

### 3. 微笑给予自己自信

当看到镜子里满面愁容、自卑的自己，不妨给自己一个亲切的微笑，告诉自己“一切都会好的”；当因为工作遭受挫折，不妨给自己一个微笑，给予自己充足的自信。微笑不仅能使自己充满自信，同时还能赢得别人的好感。

### 4. 学会正视别人


俗话说，眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。假如不敢正视别人，那就意味着自卑、胆怯、恐惧；



躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡的心态。当我们用眼睛正视对方，那就等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的，我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”所以，正视别人，反映的是一种积极心态，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

### 5. 学会当众讲话

在公众场合，自卑的人认为自己的意见可能是没价值的，如果说出来，别人可能会觉得自己很愚蠢，那最好什么也不说，而且，其他人可能比自己懂得多，内心其实并不想让别人知道自己很无知。于是，在这样的过程中一次次摧毁好不容易建立起来的自信心。从积极的角度来看，假如尽可能讲话，就会增加信心。因此，不管是参加什么样的活动，每次都要主动讲话。



#### 心理启示：

信心是获得成功不可缺少的条件，信心会引导我们走向成功的彼岸。有信心的人，他们遇事不畏缩，不恐惧，即使内心隐隐不安，最后也能勇敢地超越自我。有信心的人，他们浑身上下充满了活力，能解决任何问题，凡事全力以赴，最终成为最伟大的胜利者。

## 羞怯，无法充分表达自己的思想感情

羞怯心理，这是一种正常的情绪反应，一旦这种心理出现时，人体肾上腺素分泌增加，血液循环加速，这种反应往往导致大脑中枢神经活动的暂时紊乱，最后导致记忆发生故障，思维“混乱”，因此羞怯的人经常在人际交往中出现语无伦次、举止失措的现象。羞怯的人会过分考虑自己给别人留下的印象，总是担心别人看不起自己，无论做什么事情，总会有一种自卑感，总是质





疑自己的能力，过分夸大自己的缺点和不足，使自己长时间处于消沉的思想状态之中。同时，由于羞怯心理的阻碍，使得内向者无法表达自己内心的真实情感。

克里斯多夫·迈洛拉汉是一位心理治疗专家，他曾经有一个病人是30岁的单身女子，极其害怕与人约会。后来在迈洛拉汉的建议下，她写下了与约会有关的一系列事情：接电话，安排出门，在约会时说什么，关于未来又谈些什么，在将事情整个思考一番之后，她发现自己最担忧一个她并不喜欢的男人会爱上自己，她担心一旦出现这样的场面，自己不知道该如何去拒绝他。于是，迈洛拉汉帮她出了个主意，告诉她如果不想再见到约会的那个人，她该怎么样说，一旦她有了这样的准备，约会就变得轻松随意多了。

对此，迈洛拉汉总结说：“记日记是一种简易而有效的方法，我们对自身的认识也许比我们自以为知道的更多，当我们用文字将我们的害怕和焦虑梳理一番时，自己也会为之惊讶。”

羞怯心理产生的原因，是因为神经活动过分敏感和后来形成的消极性自我防御机制。通常情况下，过于内向和抑郁气质的人，尤其是在大庭广众下不善于自我表露，自卑感较强和过分敏感的人也会由于太在意别人对自己的评价而显得畏首畏尾，表现得很不好意思，浑身不自在。

伯·卡登思提出这样一个词：“社交侦察。”他说：“假如你要参加一个晚会，最好事先弄清楚哪些人会参加，他们将说些什么，他们的兴趣是什么。假如你要参加一个商业会晤，就应尽可能了解对方的背景材料。这样，当你与人交谈时，就有了更大的主动权。”比如，你可以先找一些与自己兴趣相同的人打交道，让他们帮助树立信心。

一位心理治疗专家曾帮助一名害怕与陌生人打交道的妇女战胜羞怯。他先是了解到这名妇女喜欢编织，于是，在这位心理治疗专家的建议下，这名妇女报名参加了一个编织学习班，在那里，她可以兴致勃勃地与那些新认识的人一起讨论感兴趣的编织问题。渐渐地，她的这种班内谈话慢慢使她交上了不少朋友，并将自己的社交圈子拓展到班级之外。最后，她终于可以与人轻松相处了，即便在公众场合也很少羞怯。