

刘华清 编著

我们的优势不在于改变，而在于发现！

# 零压力社交

破解性格密码、颠覆传统观念，给你不纠结的0压力生活



## 内向人的成功心理学

首部描写内向性格的心理图解绘本，带你打开内向性格的宝藏

掌握超级社交法则，内向人也能获得成功

人要看、外向人更要看——成功人生的心理根源



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 零压力社交

## 内向人的成功心理学



刘华清 编著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 ( C I P ) 数据

内向人的成功心理学 / 刘华清编著. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2011. 5  
(零压力社交)  
ISBN 978-7-5084-8557-7

I. ①内… II. ①刘… III. ①内倾性格—通俗读物②成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 6-49②B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第075354号

丛 书 名 : 零压力社交

书 名 : 内向人的成功心理学

作 者 : 刘华清 编著

---

出版发行 : 中国水利水电出版社 ( 北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038 )

网址 : [www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

E-mail:sales@waterpub.com.cn

电话 : ( 010 ) 68367658 ( 发行部 )

企 划 : 北京亿卷征图文化传媒有限公司

电话 : ( 010 ) 82960410、82960409

E-mail:sales\_bookexplorer@163.com

经 售 : 全国各地新华书店和相关出版物销售网点

---

印 刷 : 北京世汉凌云印刷有限公司

规 格 : 145mmx210mm 32开本 6印张 222千字

版 次 : 2011年 7月第 1版 2011年 10月第 2次印刷

定 价 : 25.00元

---

凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

## 前言

在一个“外向”的世界中，似乎“内向”这个词只与寡言、害羞、自卑、胆怯、懦弱等词汇有关，也让很多人有意无意的不愿承认自己是一个内向人，即使是有85%的国人都在不同程度上具有内向的性格。

并非外向好于内向，而是中国含蓄的传统文化塑造了内向的集体人格。实际上绝大多数内向人都坐在了一个装满人生财富的百宝箱上，不仅没有找到打开宝箱的方法，甚至根本没有意识到“内向是上天赐给内向人最好的礼物”！内向人更善于思考、善解人意，并且做事认真、追求完美、有强烈的上进心，所以内向人更容易成功。

本书将从心理学角度出发，深入分析内向性格的各种表现及其背后的原因，从理论、图例，到案例分析，教会内向者如何去利用而不是对抗自己的性格特点。读完本书，你会突然醒悟，内向人的优势在于发现，而不在于改变。

内向性格只是一种表面现象，掩盖在它下面的是不能接纳和肯定自己。如果你是内向人，那么本书可以让你不再做社交和职场上的隐形人，在职场上大放异彩，在情场上春风得意！在内向的环境中，外向人更应该阅读本书。你可以从一个全新的视角，了解真实的内向人，透过沉默寡言的表象进入他们丰富多彩的内心世界。还可以掌握如何与内向的朋友、伴侣、同事、上司、下属打交道的诀窍。

本书是一本融合内向感性与外向理性的心理绘本书，插图中的主人公是一个身穿黄衣的憨厚面包人。也许你也像他一样感受过内心的孤独和迷茫，或像他一样遭遇过一些尴尬事。这些插画好比一面镜子，能让你看到真实的一面，从中学习到如何在工作与生活中与人零压力相处。

本书献给所有内向人和渴望了解内向人的外向人。希望内向人能够发现自己的优势，开放自己的人生，让自己的心灵和生命更富足！

编者



# 目 录

## 前言

■ 你是内向的人吗(测试)	8
---------------	---

## Part 1 内向人速画像

1 内向者的个性和行为	4
2 内向者的兴趣与爱好	6
3 与人交往时会如何	7
4 内向人的工作和生活	9
5 遇到问题时会如何	10

## Part 2 为什么我是内向人

6 我天生就性格内向吗	14
7 谁在对我发号施令	15
8 谁都有一些小毛病	17
9 谁都有一些难堪的往事	18
10 内向是对内向者的保护	20
11 难道我是火星人	21
12 也许你是假内向	23

## Part 3 我们都是内向的人

13 不会说话的“话痴”	26
14 行动比思考慢两拍	27
15 孤独总是无止境	29
16 “死心眼”、“一根筋”	30
17 心里有一个自己的王国	32
18 不能适应新环境	34

## Part 4 内向人的心灵密码

19 总觉得自己不够好	38
20 自卑+食物=生存	39
21 你可以不害羞	41
22 你在害怕什么	42
23 学会释放压力	44

24	为什么如此敏感	46
Part 5 不用羡慕外向人		
25	内向外向大比拼	50
26	内向外向无所谓好坏	51
27	不用扮演不是自己的角色	53
28	外向人也有他们的烦恼	55
29	外向人觉得我们很神秘	57
30	别让外向人打扰你思考	58
31	崇尚外向是躁动文化下的病态	59
Part 6 内向人的优势		
32	为什么容易被误解	62
33	不要把什么烦恼都归咎于内向	63
34	不是自闭,只是喜欢独处	64
35	不是自我中心,只是喜欢反思	64
36	不是无话可说,只是不说废话	65
37	内向≠失败	67
Part 7 释放潜在的能量		
38	慢工出细活,要的就是完美	70
39	真正的高手,都是大智若愚	71
40	不争,故天下莫能与之争	73
41	不鸣则已,一鸣惊人	74
42	惊天动地的想象力	76
43	洞察一切的读心术	77
44	老实人值得信赖	78
45	强烈的上进心	80
46	在喧嚣社会中集中精力	81
Part 8 不可不知的心理效应		
47	别给自己贴标签	84
48	正视自己的不足	86
49	接纳自己,劣势可以变优势	87



50	超越自己,成长伴随阵痛	88
51	专注事情本身,不患得患失	90
52	忍辱负重才能飞黄腾达	92
53	敢于期待,你可以得到更多	93

## Part 9 建立良好的人际关系

54	内向不是交际的障碍	98
55	克服社交恐惧症	99
56	让初次见面不再紧张	102
57	如何插话、如何表达	104
58	克服演讲恐惧症	106
59	用心交流才能建立亲密关系	107
60	不善言辞就做一个善于倾听者	109
61	不会拍马屁更好	111
62	没有心计,但可以用心周到	112
63	成不了社交高手,就做一个专家	114
64	如何与内向人沟通	115

## Part 10 拥有甜蜜幸福的爱情

65	“闷骚”型的人更有魅力	120
66	第一次约会	121
67	把心中的爱说出来	124
68	浪漫其实很简单	125
69	三种爱情舞步	126
70	不要让猜忌破坏爱情	130
71	不做爱情的乞丐	131
72	内向男孩做爱情“绩优股”	133
73	不会甜言蜜语,就装酷	135
74	魔鬼搭讪法	136
75	内向女孩能守也要能攻	138
76	如何打动暗恋的人	140
77	如果你的男朋友是内向人	141
78	如果你的女朋友是内向人	143

## Part 11 在职场上大放光彩

79	内向人适合做什么工作	146
80	内向人是最好的销售员	147
81	如何在面试中做自我介绍	149
82	不做职场隐形人	150
83	如何争取更好的工作机会	152
84	如何在团队中表现自己	154
85	抓住升职的机会	156
86	学会要求加薪	157
87	给压力一个出口	159
88	关键时候要说“不”	161
89	如果你的同事是内向人	162
90	如果你的上司是内向人	163
91	如果你的下属是内向人	164

## Part 12 内向者更容易成功

92	内向人更适合创业	168
93	让天性为你引路	169
94	明确自己的目标	170
95	做一个幕后高手	171
96	内向的名人	172

## 附录 给内向人的生活建议

97	偶尔脱离一下规律的日常生活	176
98	要有可以谈心的好朋友	177
99	要有自己的兴趣爱好	178
100	保持充足的睡眠	178
101	迅速恢复精力的魔法	179
102	练习微笑,让自己阳光灿烂	180
103	做冥想,给自己积极的暗示	182
104	发呆吧,享受内在的宁静	183



23. 扎在书堆里学习，不容易受到外界的干扰。（是；不确定；否）
24. 喜欢体育运动，看球赛的时候激情澎湃。（是；不确定；否）
25. 办事拖拖拉拉，总是比别人慢半拍。（是；不确定；否）
26. 不管有没有时间，总是匆匆忙忙。（是；不确定；否）
27. 在嘈杂热闹的环境中，很容易感到疲惫。（是；不确定；否）
28. 很容易厌倦单调乏味的工作。（是；不确定；否）
29. 常常为几天以后的事情做好计划。（是；不确定；否）
30. 常常丢三落四，忘记把东西放在哪里。（是；不确定；否）

单数题回答“是”记2分，“不确定”记1分，回答“否”记0分；双数题回答“是”记0分，“不确定”记1分，回答“否”记2分。

### ■ 50分以上：非常内向

你喜欢沉浸在自己的小天地里，嘈杂的环境会让你头疼。你的天性不适合与人打交道，与人交谈对你来说都是很大的挑战。遇到困难或心中不快的时候，向亲人或朋友倾吐对你是有利的。也许你会羡慕那些说起话来滔滔不绝的人，但是活泼不是你的性格，不如发挥自己沉稳的优势，偶尔提出一些深刻的观点。

### ■ 35~50分：较为内向

你喜欢在安静的环境中读书看报，不喜欢冒险，不喜欢太多刺激。你是脚踏实地的实干家，做事很有条理。但是在社交活动中，会有一种力不从心的感觉。如果你喜欢听别人讨论问题，不妨也发表一下自己的观点。不要太离群了，你的友善会为你赢得更多的朋友。

### ■ 25~35分：轻度内向

平时会和朋友们说说笑笑，但是也需要拥有一段独处的时光。一般能够轻松地表现自己，但是在重要场合也容易紧张。有时会觉得不被理解。你需要深入内心世界，感觉一下自己的真实需要。

### ■ 25分以下：外向

热情、开朗、有野心、喜欢竞争、充满活力，让你在工作 and 生活中很受欢迎。你能够很快交到朋友，在大庭广众之下，也能侃侃而谈。你需要培养耐心，学会控制自己，多考虑别人的感受。

如果真的有一个世外桃源可以  
躲避世俗的纷扰该多好啊！



内向的人往往在独处时感到自在，而在社交场合中感到不自在。他们更喜欢安静的环境，而不是嘈杂的聚会。他们通常更喜欢阅读、写作、听音乐等安静的活动，而不是参加派对、聚会等热闹的活动。

内向的人往往在独处时感到自在，而在社交场合中感到不自在。他们更喜欢安静的环境，而不是嘈杂的聚会。他们通常更喜欢阅读、写作、听音乐等安静的活动，而不是参加派对、聚会等热闹的活动。

内向的人往往在独处时感到自在，而在社交场合中感到不自在。他们更喜欢安静的环境，而不是嘈杂的聚会。他们通常更喜欢阅读、写作、听音乐等安静的活动，而不是参加派对、聚会等热闹的活动。



## Part1 内向人速画像

提到内向，人们就会马上想到安静、独处、内省、自卑、沉默寡言。在人群里，内向者是最不起眼的一个人，好像穿了隐身衣。内向确实给人际交往带来一定的困扰，但是内向有内向的独特魅力，只是这些魅力往往被人们忽略了。

《瓦尔登湖》的作者梭罗就是一个典型的内向人，他只不过是按照自己的性情选择隐居的生活，对大自然的热情和追求“简单些，再简单些的质朴生活”，这恰恰是他独特的人格魅力的体现。

### 喜怒不形于色

内向人面无表情，其实内心是有表情的，只是你们看不到。  
内向人总是一脸忧郁、一脸沉思，没错，他们的心思很重。

### 动作很轻

肢体动作不会太大，说话声音也不太大。  
因为他们特别不想麻烦别人或打扰别人。



## 内向人的行为

- ♥ 不爱表现自己，即使知道正确答案，也不举手发言。如果一定要发言，就得列好提纲，在没人的地方反复练习。但是，发言的时候还是紧张。
- ♥ 在舞场上，由于紧张而表情严肃，明明站在舞池边，却好像在说“别烦我，我讨厌跳舞。”
- ♥ 一定要穿有口袋的衣服，否则不知道手该放哪里。
- ♥ 有时，情绪会失控，别人会用奇特的眼神看你“你怎么了？”

## 内向人的思想和情感

经常内省——真不该说那句话，真丢人！

经常思考——他们托着下巴，也可能在做白日梦。

很容易满足——得到别人的称赞，能高兴一整天。

很容易受伤——别人不经意的一句话，就会让自己情绪低落。

很容易感动——看一场悲情电影，哭得稀里哗啦……真的很容易被感动！



内向人的想象图，但却没有一个有勇气去做。

一个内向男人想面对面地对心爱的女孩表白，但是做不到，于是考虑打电话，还是做不到，终于决定写一封信，可是，没有勇气写上自己的名字。

## 2 内向者的兴趣与爱好

内向人最大的特点是喜欢安静。夜深人静的时候，静静地想一些事情。点一根烟，能够听到烟丝燃烧的声音；买一支含苞待放的百合花，静静地观察它，能够听到花开的声音；从窗口看向窗外，看蓝天白云，看车来人往……脑袋早已放空，不知道穿越到了哪个朝代。这些都是外向的人难以体会到的乐趣。

### 喜欢大自然

站在青青的草地上，站在高大的古树前，感受微风拂面，聆听清脆的鸟鸣和潺潺的水声，这种感觉无比惬意！如果这时遇到一个话痨在你身边唠唠叨叨就太煞风景了。

如果真的有一个世外桃源可以  
躲避世俗的纷扰该多好啊！



### 喜欢窝在家里

大部分内向人都是宅男宅女。他们可以窝在家里一个月不出门。电影、网

络游戏、漫画、零食，一个都不能少。

喜欢睡觉，一觉睡到大天亮

- ♥ 不喜欢和别人说话，但是有时会自言自语。
- ♥ 喜欢听轻音乐和伤感的歌。
- ♥ 喜欢看书，内向的人都有几分书卷气。
- ♥ 喜欢用文字表达情感。
- ♥ 喜欢画画，用色彩涂抹出自己的天空。
- ♥ 梦想有一个属于自己的书房，然后坐在摇椅上捧着喜欢的书慢慢地快乐死去。



### 3 与人交往时会如何

小时候，家里来了客人，不管是陌生人还是亲戚，就是不愿意和他们见面，躲起来，躲在壁橱里、床底下，或者把自己反锁在卫生间……还是自己一个人待着比较舒服，和他们呆在一起就是不自在，实在不知道说什么。



长大后，虽然不至于羞怯地躲起来，但是和一群人在一起的时候还是有点格格不入。

- ♥ 如果对话题不感兴趣，就会开小差了……“什么？你们刚才说到哪儿了？”
- ♥ 在人群中，不管多么想和别人交流，却总是插不上话。
- ♥ 心里有话要说，可是该不该说呢？算了，不说了，别人已经转移话题了。
- ♥ 更乐于独处或和另外一两个人在一起，而不是和一群人待在一起。
- ♥ 参加某个活动之前，先站在一边观察一会儿。
- ♥ 即使和大家聊得很开心，在社交活动之后也会筋疲力尽。
- ♥ 总是有不安感，不愿意开放自己的内心。
- ♥ 低调，再低调，不喜欢成为大家关注的焦点。

### 内向的人不爱打招呼

无数次被父母教导要会叫人，要向别人问好。但是，内向人就是不爱说“吃了没”、“到哪儿去”、“忙什么”之类的废话，干嘛打听那么多？他们有自己的打招呼的方式，点头、微笑、眼神的交流，总之他们在心里已经和你打招呼了。



## 很在意别人的看法

- ♥ 意外地被要求发表意见时，脑袋里会出现一片空白，不知道说什么。
- ♥ 被领导批评两句，就开始偷偷抹眼泪。之所以如此敏感，是因为太想取悦别人了。
- ♥ 对别人说的话很敏感，往往“说者无心，听者有意”。“在说我吗？哦，伤自尊了！”



## 4 内向人的工作和生活

在工作中，内向人不太显眼，那是因为他们全身心地投入到工作中，没有时间和别人谈天说地。对内向人来说处理复杂的人际关系是一件勉为其难的事情。如果可以选择，他们一定会选择独自工作、在家里工作或者有较多自由的工作项目。

工作中：

- ♥ 在团队合作中，内向人作为集体的一份子自觉性非常强。
- ♥ 在没有监督的情况下，也能认真工作。