

解析内向者的心理和性格 给你自我改变的技巧法则

改变心态 淬炼性格 自我突破

每天学点 内向者心理学

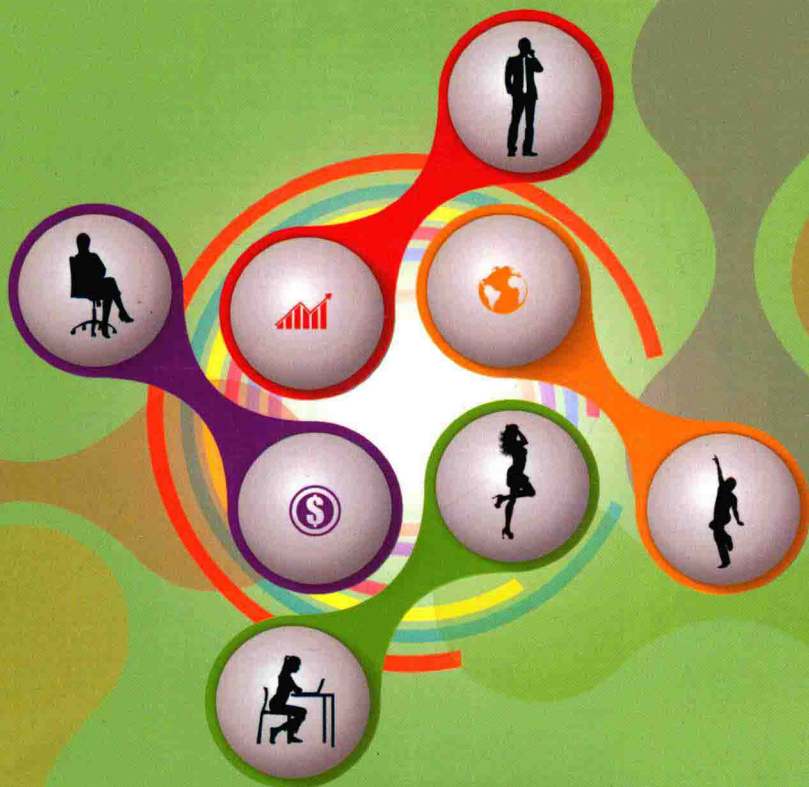
内向，常常被人们与胆小、自卑、懦弱相关联；内向，似乎成了很多人成功路上的拦路虎；

然而内向，它并不是一个贬义词……


内向者，往往有着专属于自己的优势：

细心、谨慎、沉稳、敏锐、乐于倾听……

金岩 韩双桥◎编著



打破常人认知中外向者更有能力的假相，发挥内向者的本来优势；
教会内向者建立自信、扬长避短、改善自我、迎接成功。

 中国纺织出版社

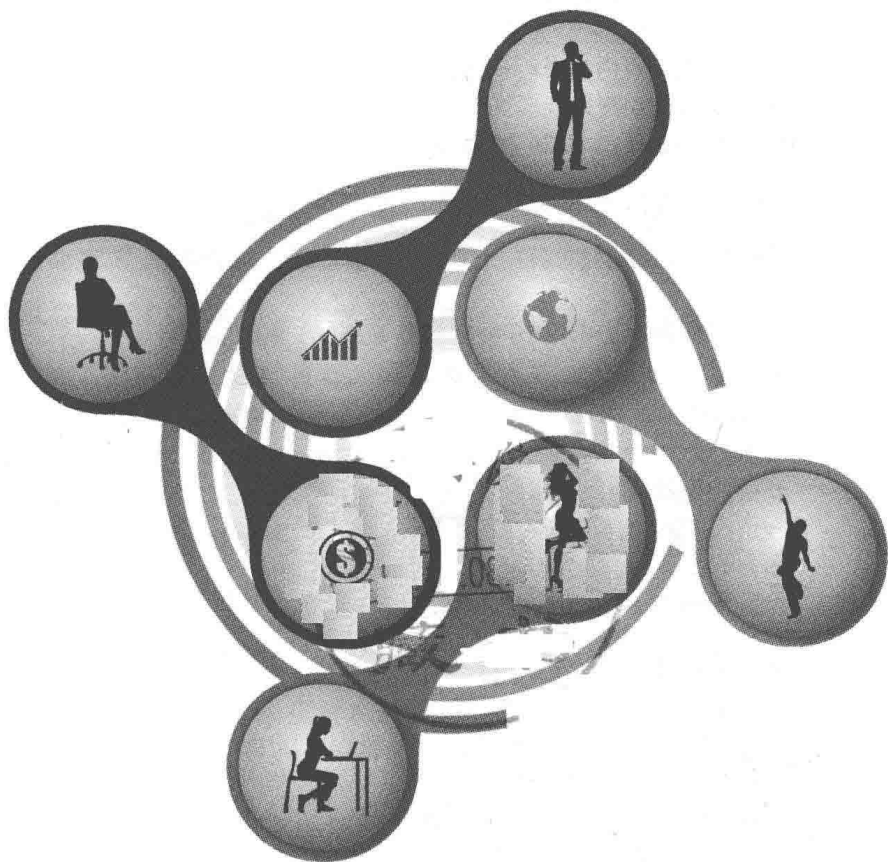
解析内向者的心理和性格 给你自我改变的技巧法则

改变心态 淬炼性格 自我


每天学点 内向者心理学

内向，常常被人们与胆小、自卑、懦弱相关联；内向，似乎成了很多人成功路上的拦路虎；然而内向，它并不是一个贬义词……
内向者，往往有着专属于自己的优势：
细心、谨慎、沉稳、敏锐、乐于倾听……

金岩 韩双桥◎编著



打破常人认知中外向者更有能力的假相，发挥内向者的本来优势；
教会内向者建立自信、扬长避短、改善自我、迎接成功。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

许多人性格内向，不善言辞，在生活和工作中错失了許多机会，但他们的冷静、专注、独立等优点又让他们很快找到属于自己的位置。对于内向者而言，一定要坚信自己的闪光点，发挥出性格的优势。

本书通过生动形象的故事，通俗易懂的语言，为您全面展示内向者的性格优势及心理特征，让内向者能够从中感受到共鸣。同时，通过日常交际中的人际关系、职场、家庭、婚姻方面的具体案例，引导内向者放松身心、管理情绪、扬长避短，发挥自身的优势。

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点内向者心理学 / 金岩，韩双桥编著. --北京：中国纺织出版社，2017.5
ISBN 978-7-5180-3347-8

I. ①每… II. ①金… ②韩… III. ①内倾性格—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第035692号

责任编辑：闫 星

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>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：284千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



2012年，青海公务员考试第一名，被以“性格内向”为由拒录的事件引起热议。一时之间，众多性格内向的同学不禁人人自危。实际上，大可不必有这样的想法，毕竟内向并非全是劣势，内向也有许多优势。

通常外向者比较热衷于人际交往，他们热情活泼、喜欢说话，充满自信、喜欢交友，他们在社交聚会中感到快乐，比如宴会、社区活动等。外向者比较愿意与他人共处而不是独处，他们崇尚冒险精神且常常表现出领导才能。

内向者通常都是安静的、低调的、深思熟虑的，很少参加相关的社交活动。内向者在独自的活动中感到快乐，比如阅读、写作、绘画、看电影、发明、设计、编程和打电脑游戏。当然，许多艺术家，比如作家、雕刻家、作曲家以及发明家都是非常内向的。内向者大多数时间愿意独处而不愿意与他人共处，在生活中，他们通常是三思而后行。

基于内向者与外向者之间的特点，在许多人看来，外向者有着先天的优势，站在人群中，他们热情开朗；走在路上，他们也是魅力非凡。而内向者与外向者有天壤之别，即便站在人群中，他们也会在角落里；走在路上，他们好像穿着“隐形衣”。但根据著名心理学家艾森克的观点，内向者在后天的行为，不仅懂得保护自己，而且善于调整自己，在追求成功的路途中，内向者比外向者更明智。

有这样一个故事：有一天，国王来到牢房对所有的死囚说：“假如你们中间有谁能从这间牢房里从容不迫地走出去，我不但赦免他死罪，而且赐良田百顷。”所有的囚徒，你看看我，我看看你，再看看这间坚不可摧的牢房，纷纷摇头表示自己无能为力。这时，一个性格内向的囚徒站起身向牢门走去，他只是用手试了试，最后抓住锁门的铁链条轻轻一拉，门一下子就被打开了，原来牢房是由铁链条虚挂着的。

大量事实证明，内向者比外向者更具有潜能，只是他们尚待发掘而已。在生活中，许多内向者最后都成了老板或领导者，因为他们比较有主见，

有创造力，逻辑和判断能力都非常强，经常会给人严肃的印象，看起来非常威严，言语不多却见解独特，具有极大的影响力。而性格外向的人尽管各方面都发展得不错，却不容易攀登到最高峰。

所以，你还在为自己是内向者而感到自卑吗？假如你还不够自信，不妨阅读一下本书，它将帮助你寻找到内向者潜藏的力量，使自己成为优秀的内向者！

编著者

2016年6月

目 录

CONTENTS

上篇 解码内向者的心理特征

第 1 章 内向者心理特点	3
你为什么内向	4
如何改变过分内向的性格	6
请为内向者喝彩	9
内向者总是默默无闻	12
内向者的沉默有时是一种智慧	15
内向者先天的优势特点	16
第 2 章 内向者的心理劣势	21
与外向者相比，内向者太自卑	22
紧张的心境是一大难关	25
喜欢逃避人群，变得孤僻	28
受挫能力比较弱	30
容易受消极情绪影响	33
第 3 章 内向者的心理优势	37
内向者心思缜密，行事谨慎	38
不浮躁，稳重成大事	40
忠诚的倾听者，更容易获得信任	42



深藏不露的大智慧	45
内向的糊涂虫与外向的出头鸟哪个活得更长久	48
善于思考，敢于创新	50
第4章 内向者的恐惧：困住心灵的枷锁	53
社交障碍是源于内心的恐惧	54
内向者第一次公开讲话	56
善用微笑来缓解自己的紧张感	58
一个招呼，拉近彼此之间的距离	60
勇敢走出自我，与陌生人成为朋友	63
参加有价值的社交活动	66
第5章 内向者的害羞：绊倒自己的石头	69
羞怯，禁锢内心情感无法表达	70
别害羞，大方作自我介绍	73
消除羞怯心理，坦然与陌生人沟通	76
轻松应对“窘迫”场景	78
沉默有时不是那么珍贵	81
第6章 内向者的自卑：扎伤自己的花刺	85
为自己贴上自信的标签	86
你，就是独一无二的自己	88
找准自己的位置，大胆展现自己	91
犯错没什么了不起，学会宽容自己	94
摆脱自卑，播下自信的种子	97
第7章 内向者的孤独：禁锢内心的牢笼	101
内向者，勇于战胜孤独	102
阳光心态，驱散内心的孤独	105



适当地孤芳自赏	107
无私的爱，可以战胜孤独	109
走出孤独，从学会分享开始	112
第 8 章 内向者完善自我的心理策略	115
陌生环境，在适应中感受快乐	116
总会改变，学会接受新鲜生活	118
走入大自然，找寻心灵的庇护之所	121
热忱是内向者的强大力量	123
随时为自己加油	125
做更好的自己	127
第 9 章 内向者的性格心理的测试	131
菲尔测试	132
内外向性格测试	136
性格类型测试	140
你是否存在恐惧心理	143
测试你的情绪类型	146
测试你的忧郁指数	151

下篇 激发内向者的心理潜能

第 10 章 内向者摆脱抑郁的心理策略	155
当心被抑郁吞噬	156
避免压抑情绪，懂得接纳和调整自己	158
向朋友倾诉，疏通不良情绪	161
寻找适合自己的放松方式	163
听音乐或看电影，释放压力	166



今天的你，没必要为明天的烦恼埋单	168
第 11 章 内向者掌控情绪的心理策略	171
缓解压力，赶走负能量	172
给负能量找个出口	174
抱怨的情绪不可有	177
内向者学会打开心门，接纳自己	179
学会掌控情绪，心灵才会健康	181
内向者，悲观抑郁不属于你	184
第 12 章 内向者远离消极的心理策略：避开性格劣势	187
内向者不必过分执着	188
别为琐碎事情而烦恼	190
抑制愤怒，让自己变得安静	192
你可以缔造命运的辉煌	195
别总和自己较劲	197
过度的自我反省只会陷入自责的怪圈	199
第 13 章 内向者自我激励的心理策略	203
摆脱心理设限，释放自我	204
激励自己，摆脱自卑心理	206
内向者的成功取决于他的信心	209
勇敢挑战不可能的事情	211
相信自己，一切皆有可能	213
别质疑自己，勇敢证明自己	215
第 14 章 内向者感知外界的心理策略	219
听懂音色里隐藏的性格	220
善于听懂对方的“弦外之音”	222



隐藏在语调中的真实情绪	224
情绪密码，解析对方的真实意图	227
观察对方小动作，解密其真实心理	229
谨慎隐藏在声气里的心理暗示	232
第 15 章 内向者与人沟通的心理策略	235
与陌生人交流，开场白很重要	236
利用“同理心”，消除陌生感	238
适时美言几句，增进彼此好感	240
首因效应：留下难忘的第一印象	243
自我暴露，拉近彼此距离	245
以真诚态度，打开对方的话匣子	247
听懂对方心理，把话说到对方的心坎上	249
第 16 章 内向者也能吸引别人的心理策略	253
学会赞美会让你备受关注	254
小缺点，会让更多人亲近你	256
言语暗示，增加彼此的亲密度	258
关键时刻帮他一把，赢得朋友心	261
舍得吃亏，让对方占便宜	263
制造戏剧性话题，吸引对方注意	265
第 17 章 内向者获得对方信任的心理策略	269
设身处地地为对方着想，赢取信任	270
妙用移情效应，让对方知道你是可信的	272
以坦诚赢得对方信任	274
大胆自我营销，赢得对方信任	276
以诚信赢得对方的信任	278



第 18 章 内向者说服他人的心理策略	283
利用逆反心理，巧妙说服对方	284
避免争论，缓解对方抵抗的姿态	286
灵巧问话，让对方只能回答“是”	289
委婉地向对方提建议，更容易成功	291
让对方以为想法是他的	293
以谬制谬，说服强势的他	295
第 19 章 内向者轻松获得他人帮助的心理策略	299
用眼神和暗示鼓励对方	300
不好意思开口，巧把话说	302
主动示弱激起对方的同情	304
参考文献	307



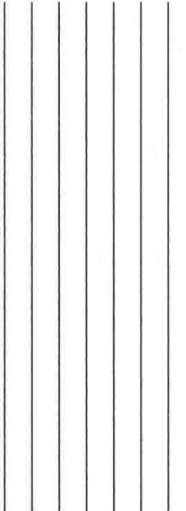
解码内向者的心理特征



第 1 章

内向者心理特点

内向是心理学上指气质中指向性的一种，艾森克个性问卷对典型的内向性格描述为：安静、离群、内省、喜欢独处而不喜欢接触人；平时做事喜欢有计划，倾向瞻前顾后；日常生活有规律；遵循伦理观念；比较悲观，容易抑郁。





你为什么内向

社会发展越来越快，人们反而更加缺少语言的沟通，变得越来越内向。在我们的周围，总存在这样一群人：安静、离群、内省、喜欢独处而不喜欢接触人，不善言辞，只活在自己的世界里。他们的行为特征反映出典型的性格特征，我们称其为内向性格。当然，性格并没有好坏之分，内向性格与外向性格都有其长处与缺点。从心理学角度来讲，性格指对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化行为方式，是人格的一个最关键的方面。而内向是一种用于区分人格类型的简单方法。

那么，内向者心理到底是如何形成的呢？

有个性格内向的人这样说：“我并不讨厌这个世界，不过我实在不知道活着是为了什么。我对身边的任何人和事物都不是特别喜欢，我希望可以独立存在一个空间，不必面对这个世界。

每天早上一睁开眼睛，我就觉得好难过，外面的世界对我而言太疲于应对了；而每天晚上回到家，我就觉得浑身轻松。平时休息时，除非有不得已的理由，否则，我一定坚持留在家里，不管怎样也不会出门。我在人们面前觉得自卑，我觉得自己什么都比不上别人，所以我根本不想跟他们进行比较，我尽量不与别人接触，这样就避免了比较高低的情况。

我不敢向别人提出任何问题，我怕别人说我笨，即便有不得已的问题，我也会在心里默默地试过很多遍才会付诸实践。于是，对于生活和工作中的一些事情，我只是一知半解，最后也只能得过且过了。我心里是极其矛盾的，我希望躲在自己的世界里，但同时我感到无比孤独；我希望有几个知心朋友，不过又害怕与这么多人接触；我希望自己可以真正地享受人生，又惧怕去了解生活中的琐碎事情。”

一般而言，内向者拥有这样一些心理特征：他们的兴趣与注意指向自



身及其主观世界；除了最亲近的朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人比较冷淡；含蓄、沉思、敏感、严肃；缺乏自信；喜欢幻想；喜欢有秩序的生活。

一般说来，内向性格的形成原因有以下四方面：

1.先天遗传因素

有的人天生就内向，从小就惧怕生人，对于别人的呼唤置之不理，这所有的行为都表现为内向性格特征。这样的人大多有先天遗传因素，比如，父母中一人性格为内向者，那孩子性格就有可能倾向于内向。

2.自我意识敏感

有的人是由于自我意识敏感而产生对他人的“紧张症”“恐怖症”。举个例子，有的青少年在与异性接触时，过分强烈地意识到对方是异性，结果造成情绪过分紧张，陷入窘境。这样的人不喜欢张扬，不喜欢表露自己内心的东西，结果导致自己性格内向。

3.个人经历

性格是一个人在现实生活实践中，在不同环境的相互作用中形成的。人的生活环境，具体而言，即人的家庭、学校、工作等，人与环境关系发展的过程就是经历。当然，经历也是形成性格的条件之一。

4.家庭成长环境

一位内向者说：“小时候父母从来不鼓励我，我提出的问题，他们觉得很好笑，总是严肃地告诉我‘这些事情跟你没关系，你只需要好好学习就行了’。”父母不鼓励孩子交朋友或参加活动，他们只希望孩子好好学习。所以，孩子在进入社会之前，他们的生活圈子只局限在学校和家里。

通常情况下，家庭背景往往是形成内向性格的主要因素。父母通常属于比较冷漠的人，他们坚信若使孩子绝对服从自己，必须与孩子保持一定的距离。结果在家里缺少与父母沟通的孩子，他们长大之后，也不敢尝试与别人沟通，完全将自己封闭起来，沉浸在个人世界里。

内向者心理启示：

内向者的内心世界是什么样的？这是一位内向者的独白：“我并不是



冷漠无情，我也希望自己能和其他人一样幸福地生活。然而，我最怕的是人，觉得自己什么人都比不上。”内向这个名称，最早由荣格所提出，他认为这是一种可能导致以自我为中心定向以及围绕个人内在世界的主观知觉与认识占优势的人格类型。

如何改变过分内向的性格

有位内向者很无奈地说：“我比较内向，我父母不喜欢我的性格，还说很多人都不喜欢我这样内向的人。我本来决定改变自己的性格，不过在改变的过程中却感觉很苦恼。现在我很矛盾，内向的性格真的不好吗？那到底怎样才能改变内向的性格呢？”

我从小就比较内向，而我在成长过程中遭遇的一些事情成为一种阴影，永远笼罩在我心上。我记得还在读幼儿园时，当其他的孩子都爬上树去摘叶子，我也在树下面捡了几片叶子，假装自己是他们中的一员。然而，当其他的孩子看到我是从树下捡的叶子，就不屑地指着我说：“这个白痴，哈哈……”我红着脸躲开了，从那以后我变得更内向了。小学毕业旅行时被同学捉弄，初中时被调皮的同学堵住教室后门不让离开教室，即便亲朋好友聚会时也不讨长辈喜欢……我甚至不敢直视别人的眼睛，即便我面对的是父母。

艰难地熬过高中三年，终于上大学了。因为我从许多人嘴里听说大学是很自由的地方，我以为内向的我应该会在大学里过得很安逸。但事实上，我错得比较离谱。大学很自由，同时个人展示的机会无处不在。而我只能悲哀地成为同学们嘲笑的对象，我遇到最大的挑战就是上台作报告，平时与同学说话都很困难了，更别说走上讲台。于是，当我战战兢兢走上讲台，憋红了脸，嘴里艰难地吐出几个字：“大家好……”下面的同学满脸笑容地望着我，有的甚至开始窃窃私语，我以为他们