

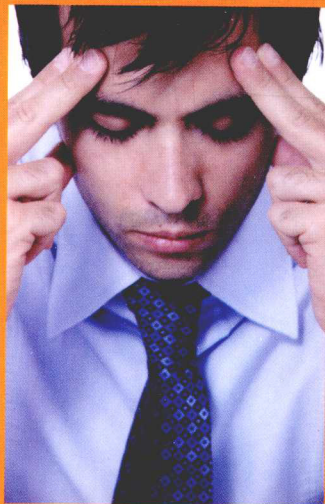
NEI XIANG ZHE
QIU SHENG SHU

内向者 求生术

——黄桥◎著——

在使用著名的**邓石元·明基维**调查问卷对**1000**名社会**成功人士**进行的随机调查中发现，有**64%**的成功人士为显性或隐性的内向性格，心理学家指出，**内向者**也可以大大提高获取成功的几率，只要做出有针对性的改变！

南方出版社



NEI XIANG ZHE
QIU SHENG SHU

內向者
求生術

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内向者求生术/黄桥著. —海口: 南方出版社,
2011.1
ISBN 978-7-80760-981-0

I. ①内…II. ①黄… III. ①内倾性格—自我完善化—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第231804号

书 名: 内向者求生术
作 者: 黄桥

出 版 人: 赵云鹤
出版发行: 南方出版社
地 址: 海南省海口市和平大道70号
邮 编: 570208
电 话: (0898) 66160822
传 真: (0898) 66160830
经 销: 新华书店
印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司
开 本: 690×960 1/16
印 张: 15.5
字 数: 180千字
版 次: 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80760-981-0
定 价: 28.00元

第一章 你是一个内向的人吗？

不自信，还是不自信	3
外界让内向者容易紧张	3
内向者更讲究完美	6
不太爱表现，让内向者看似不自信	8
不能很快融入新环境	10
内向者适应新环境时间长	10
面对突然的变化，内向者调整不迅速	12
慢也是一种迷人的节奏	14
不善交流，有“社交恐惧症”	17
什么是内向社交障碍	17
被无限放大的缺点是交际毒药	19
内向者更期待他人的认可	21
喜欢独处，逃避集体活动	24
享受独处的时光	24

融入集体是一件难事	26
热闹让内向者不自在	29
容易陷入悲观消极的情绪中	31
总是被挫折感左右	31
过于敏感的一颗心	33
在罪恶感和羞耻感的夹板中	35

第二章 内向者需要避开的常识误区和性格陷阱

误区一：内向者就是失败者	41
性格和品格是两个概念	41
谁说内向者不如外向者？	43
内向者一样可以获得成功	45
误区二：内向者没有朋友	48
重新审视朋友的概念	48
关系网里的人未必都是亲密者	50
“刺猬理论”适用于所有的人	52
误区三：内向者是怪人	54
弗洛伊德带给我们的偏见	54
为什么内向的人容易被误解？	56
内向的人让外向的人感到不安	58

陷阱一：内向 + ? = 拒人千里	60
内向 + 任性 = 拒人千里	60
内向 + 多疑 = 拒人千里	61
内向 + 自闭 = 拒人千里	63
内向 + 过于敏感 = 拒人千里	64
内向 + 太过要强 = 拒人千里	66
陷阱二：内向 + ? = 自我放弃	68
内向 + 自卑 = 自我放弃	68
内向 + 压抑 = 自我放弃	69
内向 + 悲观 = 自我放弃	71
内向 + 追求完美 = 自我放弃	73

第三章 做一个内向的人挺好!

内向者是天生的倾听者	77
倾听是对他人的尊重	78
倾听使内向者的人脉得以扩充	80
倾听使内向者更容易赞美他人	82
内向者更有同理心	84
同理心容易消除人际误读	84
同理心使内向者更具人际包容性	86
同理心使内向者生活质感得到提高	88

内向者给人更大的安全边际	90
内向者不善变	90
内向者更知心	91
内向者更可靠	93
内向者做事更细心坚毅	96
谨慎细心是成功的保障	96
沉着冷静是应变的前提	98
坚毅更能对抗挫折	99
内向者享有更广阔的心灵空间	102
对外界的敏感让内向者“由外而内”	102
独处让内向者勤于整理“内务”	104
喜欢深度让内向者“胸中有丘壑”	105
内向者源源不断的“灵力”	107

第四章 直面职场：内向者也能游刃有余

与其投身外部竞争，不如倾力内部开发	111
软能力所向无敌	111
内向者以思维取胜	113
给自己内省的机会，提高人文修养	115
内向者也不乏创业基因	118
谦逊之道永不过时	118

善思慎断才能立于不败之地	120
自动自发让内向者备受信任	121
独处能力让内向者摆脱外界干扰	123
内向者更容易成为不可替代型人才	125
内向者的先天优势	125
内向者要敢于展示独一无二的魅力	127
内向者应该摆脱“宿命”，敢于突破	129
内向型管理者更受职员拥戴	132
有特性才有魅力	132
行动力带来追随者	135
“以己度人”，更有公信力	137
内向管理者更注重软管理	139
内向者低调管理得人心	142
内向者要认清自己的优势和劣势	145
人人都有内向和外向两面性	145
内向者相对外向者的先天优势	147
内向者被忽视的原因	149
第五章 打开天窗说亮话：内向者也能成为交际花	
行动起来，让积累人脉不再是挑战	155
多参加社交活动	155



要乐于助人.....	157
主动与不熟的人接触.....	159
学点幽默给交流添彩.....	161
外形上不要输给任何人.....	163
第一印象很重要.....	163
打造赏心悦目的形象.....	165
微笑与礼貌，让自己优雅得体.....	168
微笑是最好的交流方式.....	168
友善比强势更有效.....	170
礼貌让你备受关注.....	172
用心交流掌握方法，内向者也能驰骋交际场.....	175
恰当地说话是一门艺术.....	175
成为语言赞美的行家.....	176
少说易被人误解的话.....	177
适时用身体语言表达内心世界.....	178
让内心充满热情.....	181

第六章 有压力才有动力：内向者解压大法

与其否定自我，不如否定言行.....	187
妄自菲薄者注定失败.....	187
可以默默无闻，但不能墨守成规.....	189



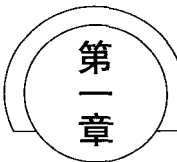
做一个不抱怨的内向者	192
做一只全力以赴的兔子	192
老板不是你的敌人	194
适当给自己减压	195
避免千篇一律的“生活—工作”模式	198
一成不变最后只能一筹莫展	198
幸福生活需要多样性	199
永远不变的只有改变	201
要有可以共享心情的至交好友	204
内向者需要知心的朋友	204
友情可以弥补内向者的不足	206

第七章 为爱而勇敢：内向者的内驱动力

“闷骚”型的人更有魅力	211
让沟通成为习惯	214
发挥善解人意的优点	217
喜欢让内向者变主动	220

第八章 内向者的智慧求生术

不要试图逃避现实，要努力改变现状·····	225
内向者的求生智慧：掌握低头术·····	228
内向者的求生智慧：适度赞美的技巧·····	231
内向者的求生智慧：自我保护不是闭关锁国·····	233
内向者的求生智慧：爱憎一念间·····	236



第一章

你是一个内向的人吗？

内向的人和外向的人很不一样。“你的性格比较偏内向吧。”当一个人这样评价你的时候，也许你身上确实体现出了一些内向者的表征，比如不够自信、不能够快速适应环境、不善交流、容易情绪化等。但是，这些只能说明你是个内向者而已，并不能说明你不适应这个世界，也不能说明你不如外向者优秀。有一些表现确实像实验试纸一样，能证明你是一个内向的人，但这也没什么大不了的，像外向的人一样，内向的人身上也是优点和缺点并存。



不自信，还是不自信

和外向者相比，内向者会显得不是很自信。很多时候，一个犹豫的人会被认为是内向者。其实，内向者和外向者尽管有区别，但自信与否并不足以区别他们。每个人都可以表现得自信或者不自信，只是带上外向者或内向者的个性，自信或不自信也就表现得更加明显。但这只是表象，其实内向者完全可以做到和外向者一样自信，内向型自信甚至比外向型自信更接近自信的本质，因为外向型的自信常有夸大的嫌疑，而内向型的自信则深深地建立在对自我的了解上。内向型的人关注内心，可以洞察自我，他们的自信更名副其实。外向型的人难免虚浮，无法有效内省，他们的自信就可能有夸张的成分。

但是，为什么内向者更容易表现出不自信呢？

外界让内向者容易紧张

心理学家认为，紧张是一种预警机制，是应付外界刺激和困难的一种心理准备。有了这种准备，个体便可聚集可能解决问题的力量。因此，适度的紧张并不见得是一件糟糕的事情。内向者和外向者面对外界的刺激和困难，都会产生紧张的心理。只是，外向者和内向者由于精力来源和恢复方式的不同，所以紧张感对他们的影响也有所不同。外向者会因为紧张而感觉到挑战的刺激，会变得更加跃跃欲试，因而让人觉得其意气风发，异常自信。而对于内向者来说，紧张的尺度很难控制，常

常成为压垮骆驼的那根稻草。在这种情况下，内向者常常体现出很不自信的一面。

其实，分析外向者和内向者的精力来源，就可以明白紧张感对于两者各意味着什么。

外向者是从外部世界获取能量，会因为外界多种多样的刺激而获得成功。外界是外向者渴望的舞台，他们可以通过和外界的互动而恢复自己的精力。外向者会因为紧张感而兴奋起来，外界对他们的刺激越大，他们会越兴奋。

内向者则不然。内向者精力的来源是自己的内在世界，例如思想、情绪和观念。外界会过快地损耗内向者的精力，让他们感觉疲惫不堪，甚至产生拒绝和逃避的念头。因此，内向者并不喜欢外界带给他们的紧张感，他们会限制自己的社会交往，以免刺激太多，影响自己精力的恢复。

内向者是“敏于内”的人，越不受外界干扰越自如，所以他们喜欢幽静独处，不太喜欢人多和热闹的处所和环境。内向者也不善于处理和外界的关系，当他们感觉到紧张时，不适感会不断放大，从而影响他们的表现和判断力。

深入探究紧张对内向者的影响，可以发现，由于紧张是一种情绪，而内向者又习惯于从自身内部——这自然也包括情绪（紧张）——中汲取精力，因此很容易受到紧张的负面影响。紧张会自动地积累放大，成为持续的过度紧张状态，甚至会严重扰乱身体内部的平衡。对于内向者来说，这种紧张往往不是诱发行动的动力，而只是退缩的借口。因此，仅就对外界的表现来说，内向者确实显得比外向者不自信一点儿。

内向者必知：外界让你产生的紧张感，是一种身体和心理的正常反应，并不代表外界就是你的敌人。

在台湾，公司职员的流动非常少，有的岗位甚至是终身制的，因此用人单位在对应聘者的面试中要求也非常严格。对于求职者来说，面试是求职的重要途径；对公司来说，面试是寻找合适员工的重要手段。有些内向的面试者，在面试过程中会因为紧张而使自己的表现不尽如人意。作为面试者，不管是外向者还是内向者，首先要克服紧张感的负面作用，比如面试前精心准备、面试过程中适度减压等。其次是要意识到HR对自己是没有恶意的，他们的职责在于选拔人才，而内向或外向并不是人才的参考标准。

为了综合考察应聘者的素质，近年来HR们研究出了不少模型，补充了原先单一的以面试官与应聘者对谈为主的面试形式。赫耶缇多管理顾问有限公司HR钱江华先生就曾对内向者在面试中是否被歧视一事发表了自己的看法。钱江华先生认为，原来的面试官与应聘者面谈的方式，确实对内向者有影响，因为内向者很难在面试环境中对面试官侃侃而谈。针对这样的疏漏之处，现在在面试中增加了心理测评法、情景模拟法和培训观察法，即使是内向的面试者，也能全面展现自己的能力和特长。

钱江华先生给广大内向型面试者的提醒是：不要将面试官当成敌人，外界其实都是友善的，关键看自己的表现。尽量消除紧张感，内向者表现出来的自信其实更能打动面试官。

内向者更讲究完美

完美意指毫无缺陷，但它只是一种理想状态，在现实生活中并不存在。无论是内向的人还是外向的人，都会不同程度地追求完美。可以说，能将事情做到尽善尽美，也许是每一个人内心深处潜藏的目标，但是内向者比外向者更容易受到完美的蛊惑，他们会在内心预设一个接近甚至就是完美的目标，然后不遗余力地向着这个目标迈进。在追求目标的过程中，他们会显得异常保守和低调，当目标达成时，内向者会和外向者一样容光焕发，自信洋溢，让人敬佩。但是完美的目标是万难达到的，渴望成功的巨大压力以及失败后的沮丧感，让内向者越发自信不起来。

内向者很多时候是完美主义者，因为他们不喜欢征伐外界，更喜欢审视自己的内心世界。这种审视的好处是内向者对自己更了解，坏处是对自己的发展提出了更高的目标，对事情的规划也是高标准、严要求。一旦太讲究完美，内向者就把自己带进了逼仄的死胡同，因为对事物的苛刻要求给他们带来了极大的压力，让他们总是处于不安和怀疑之中。同时，完美主义也会给他人带来压力，因为别人总是担心自己不能让完美主义者满意，因而会产生疏远甚至对抗的心理，这也让完美主义者备感挫折。内忧外患，两相夹攻之下，导致完美主义倾向严重的内向者要么成为狂妄自大的人，要么成为非常不自信的人。

在现实生活中，人们提倡的是严于律己，宽以待人。其实对自己太过严厉，很难说有什么积极意义，反而会常常陷人对己对人都严厉到苛刻的地步。所以，不如降低标准，为自己和他人减少压力，生活和工作就会轻松很多。要求自己与他人 100% 的完美是不现实的，最好将标准降低到 70% ~ 80%，这样就不会给自己和他人造成太大的压力，效

