

如何突破内向

● 重建一个充满信心的自我 · 姜倩怡 编译

● 开拓者丛书 ● KAITUOZHECONGSHU

KAITUOZHECONGSHU

● 开拓者丛书 ● KAITUOZHECONGSHU

开拓者丛书 ● KAITUOZHECONGSHU

ONGSHU

开拓者丛

● 开拓者丛书 ●

如何突破内向

● 重建一个充满信心的自我 姜倩怡 编译

如何突破内向

——重建一个充满信心的自我

姜倩怡 编译

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4.5印张 2插页 86千字

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—15,000

ISBN 7-80533-290-8

C·31

定价：1.80元

目 录

第一章 我曾经藐视自己	1
1. 没有富裕的家境，必须自食其力.....	2
2. 我曾是坏学生.....	3
3. 我是孤独国之王.....	4
4. 名字对我而言一无是处.....	5
5. 我终于学会善用“艾玛”.....	6
6. 我如何有效的利用内向性格.....	6
7. 偶然间我学会出奇制胜.....	7
第二章 天下无难事，只怕有心人	9
1. 从书中发现救星.....	9
2. 谈话前须先打腹稿.....	11
3. 社交场合亦然.....	11
4. 工欲善其事，必先利其器.....	13
5. 异曲同工之方——先礼后兵.....	13
6. 如何能扣人心弦.....	14
7. 无人可以孤军奋战.....	15

第三章 广结人缘之妙方	17
1. 克服畏缩的方法.....	18
2. 要学习闭口的技巧.....	23
第四章 “我以你为荣”	25
1. 以己度人.....	26
2. 洗耳恭听可收意外效果.....	27
3. 竟有这种公司.....	27
4. 小小瑕疵弥足怜惜.....	28
5. 忠告天下有情人.....	29
6. 以退为进的常理.....	29
7. 胆量可以磨练而成.....	31
第五章 造成个性内向之原因	32
1. 过于理智往往顾忌太多.....	33
2. 如何控制情绪.....	34
3. 乐观与悲观.....	35
4. 色彩能影响情绪.....	36
5. 失败为成功之母.....	38
第六章 其实你并非真的怯弱	40
1. 请更加和善些.....	41
2. 把内向当成优点.....	42
3. 言为心声.....	43

4. 千万不可重复单调之词	44
5. 知己知彼百战百胜	45
6. 宽厚的本心	45
7. 如何使你高朋满座	47
第七章 “贫穷”与“一文不名”	48
1. 安松尼·阿司特的故事	49
2. 阿萨·马雷的故事	50
3. 柯达彩色软片的故事	51
4. 有志者事竟成	53
5. 詹姆士·H·兰德的故事	53
6. 穷则变，变则通	54
第八章 如何克服怯场	56
1. 如何能临危不乱	57
2. 其他人如何克服怯场	58
3. 如何使人尽其才	59
4. 天涯何处无芳草	61
第九章 成功的关键	63
1. 她是管家婆	64
2. 推销墓地的女孩	64
3. 所谓“门当户对”	65
4. 推己及人，彼此相辅相成	67
5. 择善固执	67

6. 你的家庭生活·····	68
7. 克服身体的不幸·····	69
第十章 建立信心之要诀·····	71
1. 建立信心之十大要诀·····	71
2. 由“小弟”所得到的启示·····	77
第十一章 自我宣传之必要与作法·····	79
1. 箭头的方向·····	79
2. 让记录说明事实·····	80
3. 自我宣传之必要·····	81
4. 随时吹响你的喇叭·····	81
5. 先培养实力，再作宣传·····	82
6. 海市蜃楼终为幻影·····	83
第十二章 愉快的旅行·····	85
1. 旅行三原则·····	85
2. 如何受人欢迎·····	87
第十三章 请问尊姓大名·····	88
原则一：请问尊姓大名·····	89
原则二：复诵对方名字·····	89
原则三：运用联想力·····	90

第十四章 改变命运的幽默话题	91
1. 自我解嘲之必要.....	92
2. 幽默以交豪杰之士.....	92
3. 令人扫兴的恶习.....	93
4. 打断话题的人.....	94
5. 礼多人不怪.....	95
第十五章 牡丹虽美，亦须绿叶陪衬	97
1. 路易士的新型“捕鼠器”.....	97
2. 美的服膺者.....	98
3. 杉木公园的奇迹.....	99
第十六章 内向个性之形成	102
1. 内向的起因.....	102
2. “我快崩溃了”.....	103
3. 内分泌腺的作用.....	103
4. 关于荷尔蒙.....	104
5. 非医学性的良方.....	105
6. 密切注意内分泌腺.....	106
7. 紧张限度何在.....	106
8. 平衡感情的方法.....	107
第十七章 截长补短，发挥优点	109
1. 我不是理论家.....	109

2. 你必有过人之处·····110
3. 卖布娃娃的姑娘·····110
4. 如何消除闷气·····111
5. 如何发掘长处·····112
6. 其他成功秘诀·····112
7. 请在周围找机会·····115
8. 交朋友贵在知心·····116

第十八章 交友之益处·····117

1. 如何测验你的交友能力·····118
2. 不可妄自尊大·····118
3. 请切记本章忠告·····119
4. 内向者的护身符·····119
5. 常保健康之九法·····120

第十九章 左右逢源高朋满座之妙方·····122

1. 为了获得优势不妨一试·····122
2. 细微处，应多忍让·····123
3. 大交易之得失·····124
4. 旗开得胜外一章·····125
5. 二选一之魔力·····126
6. 强调好处，隐瞒坏处·····127
7. 不使对方困惑·····127

第二十章 急功心切者注意事项.....129

1. 脚踏实地方有成功之日129
2. 牺牲享受，享受牺牲130
3. 孤注一掷与稳扎稳打131
4. 过犹不及132
5. 大胆主义133

第一章 我曾经藐视自己

——一些事情的发生，让我彻底由畏缩蜕变为积极之过程

有一天早上，我突然发现所有的长裤都穿不下了，对于这种现象，我感到十分惶恐，因此我开始研究减肥术，但是并没有什么效果。后来我发现与其说我是发福，不如承认自己的胆小羞涩。我之所以不断向横的方向发展，实在是因为害羞的缘故。

也许你认为是无稽之谈，因为心宽才会体胖啊！如果你以为所有的胖子都开朗，那真是大错特错了。

至少“肥胖非福”这点，医生会同意我的说法。有些胖子背着重重的躯体，举步维艰，实在不是一个幸福的人。有些人甚至常被指指点点，顽皮的小鬼模仿其姿态，喜欢说长道短的人总是取笑他们，不断的笑话中，也许胖子的自尊随着体重之增加而成反比，甚至消失殆尽。渐渐地，这些圆脸凸腹的家伙也变成内向行列之人了。

原来我也不知道内向的后遗症，但当我渐渐放宽腰带，以除紧勒的现象时，深深发觉到静坐独处的结果，只有让卡路里一点一滴的累积，最后化为身上的赘肉。所以看起来我是“发福”，其实只是自卑感作祟。

1. 没有富裕的家境，必须自食其力

我知道许多人反对我的看法，因为一个内向的人，有时候竟能掩人耳目，做出漂亮的成果。事实上我也花了好长一段时间，才相信性格内向者，也能有一番大作为。

我请教了几个医生、心理学者，并由有相当经验的社会人士那里知道：高声谈话可驱除害怕心理，打个大领带可以掩饰羞怯。这种情形好比一个其貌不扬的人，若装扮合宜，知道戴顶羽毛饰的帽子可以掩饰部分缺点，以转移他人的注意力，其从容不迫的神态，简直让人忽略了他的丑貌。

就连小孩子也是如此吧！许多儿童想扮成公主王子的模样，为了表现与众不同的特质，喜欢装模作样地吸引别人，不是同样道理吗？

我没有百万富翁的父亲，非但如此，连起码的温饱还得靠父亲血汗挣来。在直觉上，我认为童年环境助长了本身的自卑性格。

首先，在基本意识里，我认为其他小孩所拥有的东西，我都没有；因此自觉不如人而畏畏缩缩，不敢在别人面前有所表现。所以常常跟着人家后面，想玩而不敢放纵地享受，此外更得打工求学，减轻家里负担。

翻开以前发黄的老照片，我看到自己戴着印第安人的头饰，手插在腰上，格外引人注目。就是如此既想排除羞涩心理，也想隐藏内向性格，我一生为此吃尽苦头。

2. 我曾是坏学生

当我还是小学生的时候，就是一个沉默寡言的人。从不主动举手回答老师的问题，也未曾在同伴面前挺身而出，表现自己的勇气，甚至老师指名发问时，也是战战兢兢、缓慢而羞怯地站起来，涨红了脸却不知所云。

然而我的内向，并未因此而成为憾事。由于内向，从未被女孩子注意；男孩子们也不爱跟我玩；我也知道老师、同学们都说我是个害羞小孩，只是他们未当面说出来而已。

而那些爱耍小聪明，每问必答的同伴们，经常表现出一副“天才”模样，他们常让老师头痛。对我而言，那些问而无答、答无谬误者，都自以为是，极叫人讨厌。喜欢出风头的人，并非天生有才气，当时我总想到“小时了了，大未必佳”这句话，多年后回想此事，却觉得自己忌妒他人出风头的心理太重了。

直到步出校门，当了记者，开始闯出自己的事业后，我才用尽心力克服内向与畏缩的缺点。为了使与生俱来的两大特点，改头换面而成社交、事业上的两项利器，我饱受折磨。那情形就像爱迪生绞尽脑汁不断地实验，他明白电气不能满足他的理想，因而想尽办法让电气受他摆布，终于他发明了电灯及无数造福人类、也成就他自己的新产品。

我就象那反复试验的爱迪生，一个念头之生，让我尝试许多前所未有的行动，也让自己知道居然可以胜任那么多意想不到的事物。为了要出人头地，为了要在社会占有一席之地。

地，我也努力学会如何管理公司，成为大公司的首脑，这是过去连做梦都想不到的事。

现在姑且让我慢慢道来，由痛苦到解脱的历程。

3. 我是孤独国之王

有人曾说，我的内向性格是与生俱来的，也许是童年以来，一切环境都促使我封闭自己的结果吧！而且若你的家族有孤僻的倾向，相信你也在所难免的，因为个性多少会受遗传的影响！但我确信自我锻炼，可使情况改观。

回顾过去，物质生活极度贫困，身为穷人家的小孩，我始终自卑而不乐，所以使我的个性愈趋内向。

此外，我这张平凡的面孔，短小的身材，都令我自以为差人一截。如果我有阿兰德龙的面貌，或有劳勃瑞福的才气，或仅仅是奥玛雪瑞夫那对慧黠的双眼，我就心满意足了，但奇迹未曾出现。

我在自己的世界里，自封为国王，是个连跳舞都没个伴的孤独国之王。从来就没有人愿跟我跳舞，即使有也只是我的男同学或男同事。

在我未曾学会自我排遣时，我懦弱至极，那勉强的神态，使嘴唇颤抖，在公共场合中，我总象舞台上的小丑，丑态百出。

往往，我喜欢坐着，因为坐着比较舒服也不易敏感，且令我不知所措的双脚有了可以屈伸之处，而我更喜欢跷二郎腿欣赏众人，那感觉比舞池中与美女跳舞，还来得轻松踏

实。

正因为如此，除了开同学会，或特殊的宴会，没有人会请我列席。离开大学后，我也不曾参加任何社团，自忖内向如我，恐怕无人欢迎我入会吧！想想那些参加俱乐部或各种聚会的人，他们吞云吐雾地高谈阔论，而我却老是躲在一角，抽着烟斗，没人理会我，自己也觉得格格不入，自讨没趣。

4. 名字对我而言一无是处

我名叫艾玛，我深信名字与我少年时代的内向有莫大关系。无论是谁，尤其是挑剔而机灵的女孩子，她们绝不愿把一个叫“艾玛”的男孩子，介绍给亲友；男孩子也不会在对街，高声叫着：“嗨！艾玛！要不要加入我们啊？”

“玛”的发音，真不象男性的名字，一点都没有男子气概，我总是把它联想到一大堆女孩子“玛莉”、“玛莎”等，随口叫来比比皆是。

好长一段时间，我用“文生”为笔名。男歌星唐·麦克林亦曾以“文生”为题，写一首纪念梵高的歌。这位生前不得志的画家，被我当做知己。他的怀才不遇正是我内心呐喊的讯息；他热情如火，而我也逐渐挣脱羞涩，试图表现内蕴的活力。

我几乎忘了“艾玛”的存在，但有一天一个小学同学在某宴会里看到我，他大叫一声：“你不是艾玛吗？”我如大梦初醒，鼓起勇气裂嘴一笑，于是许多人跟着笑了起来，但

他们大多数是为我们的奇异表情而发笑。

有时候我在想，为什么父母不替我命名为“威利”、“亨利”，或“杰克”、“汤姆”之类通俗的名字；我也曾用过一些通俗的笔名，可是有一天我猛觉这“玛”字有着吉祥、晶莹的意味时，我对父母的寄望有了更深的领悟，此际连“文生”都显得如此无足轻重了。

从此，我不再处心积虑的想笔名，我是“艾玛”，永远吉祥安和的艾玛！

5. 我终于学会善用“艾玛”

小时候我曾想象，如果我叫“乔治”、或是“彼得”、“马龙”，同伴们必会亲切的指名道姓要我参加一份，或是给我一个粗犷的外号……

左思右想，害羞的艾玛还是束手无策，改了名也未必妥当吧！或许更有人取笑：“名字那么好听，却扭扭捏捏的……”

后来由心理学、推销学上，我学到一桩重要事项，即迅速牢记对方。引申出来，便是不遮掩自己的缺点，并设法应用于有效方面。

用到战术上就是：让缺点暴露到敌人面前，出其不意的化缺点为力量，让敌方措手不及。

6. 我如何有效的利用内向性格

当我以推销谋生时，女秘书过来叫我“艾玛先生”而引

入会客室之际，她是否认为我只是个毛头小子？而该公司老板是否认为我只是未成熟的后生小辈？他们的表情告诉我，他们对我毫无戒心。

如果我的名字听起来很响亮，且仪表出众，或许我可以象别人一样，充满自信、昂首阔步地进去，递名片、称兄道弟地大声寒暄，然后威风凛凛地说：“让我们开始谈正事吧！”但是这种表现往往会引起被拜访的客户十分反感，似乎有点喧宾夺主的意味。

可是若是一个叫“艾玛”的恭谨青年进来，虽然貌不惊人，一副老实相，是不是让人懒得防备呢？每当此际，我展开强有力的推销攻势，出奇制胜，少有挫折。

7. 偶然间我学会出奇制胜

过去我曾曾在一家杂志社当广告员，与我搭配的同事竟然跟我一样害羞、内向，更不幸的是他竟然戴着助听器，而我们的任务却是向精明干练的商人招揽广告。

最初他也认为助听器会给他的工作带来阻碍，至少表面看来，他不会是个活跃分子。当他娓娓道出自己的经验时，我简直不相信竟有人将戴助听器之事，引以为豪。他在失败中吸取教训，终于想出一个策略：有人向他说“不”时，他就佯装没听见，对方给他肯定答复时，他马上做出已经由助听器得到信息的表情。

自从他发现自己的缺陷，竟然有利于自己时，简直就象脱胎换骨般，往日自卑的现象早已消失无形，现在的他正是