

NEIXIANGZHE DE
QINGSHANG XIULIANSHU

内向者的 情商修炼书

陈思群 ⊙ 编著

智商高的人也许事业无成，但情商高的人却一定能表现非凡。

——哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼

如果你不懂EQ，从现在起，我们宣布，你落伍了！

——美国《时代》周刊



在成功的道路上，最大的敌人不是缺少机会，而是缺乏对自己情绪的控制。
愤怒时，不能制怒；消沉时，放纵自己的萎靡。

没有一个好心情，就不可能有一个好状态。所以说，情商低的人，即使智商再高，也难以取得成绩，甚至会葬送自己的聪明才智。

中国华侨出版社

NEIXIANGZHE DE
QINGSHANG XIULIANSHU

内向者^的 情商修炼书

陈思群◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

内向者的情商修炼书 / 陈思群编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2395-8

I. ①内… II. ①陈… III. ①情商-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第093296 号

内向者的情商修炼书

编 著 / 陈思群

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/259 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2395-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言



小时候,我们时常会遇到这种情形:当父母向别人介绍我们时,总喜欢这样说上一句:“这孩子比较内向,总不爱说话。”这其实多数来自父母的谦虚,他们并不知道,孩子在大人的世界里表现为不爱说话,并不意味着在他们自己的世界里同样不爱说话。比如,有些孩子在家里表现得很内向、羞涩,不喜欢说话,可到了学校和同学们却是滔滔不绝。

孩子如此,成年人也是如此。那些被贴上内向标签的人,只不过过于专注自己的思想,他们对那些不感兴趣的事情往往采取回避的态度。在他人看来,这些人就是不爱说话、性格孤僻、不合群。

逐渐地,人们把这种人与那些总爱滔滔不绝的人进行了一下性格分类,不爱说话的人就成了性格内向者,爱说话的人就成了性格外向者,于是人们对内向者有了偏见。

将内向者和外向者成功地分类要归功于瑞士的精神病学家荣格。荣格认为内向和外向是人类性格最基本的表现,而一个人到底是内向和外向,能够直接影响他的思想和观念。荣格偏重于喜欢内向思想,他说东方人的思想是内向的,西方人的思维是外向的。他的观点后来得到普及,被大多数人接受,到了后来,内向和外向的说法就用在了描述单个人的性格问题上了。

荣格还认为内向性格的人是把自己的心理能量向内释放的,这就决定了内向者的兴趣不在外部世界而在内心世界,也就是他们只对自己的观点、思想、情感、行为感兴趣,而外向者则把心理能量或者兴趣指向环境中的一切。所以,外向的人对环境的变化就比内向的人要敏感和关注得多。

据数据调查显示,世界上内向者与外向者在人数上的比例大概是 1:3。

在不少人的眼里,性格外向的人活泼开朗、比较擅长交际,因此招人喜欢,也被认为工作能力强、情商高、不易受挫折,而性格内向的人则笨嘴拙舌,甚至还被视为不良性格、情商较低、易受挫折、工作能力和适应能力都比较弱。因此,内向性格的人几乎每天都要承受来自外界的巨大压力。

内向性格的人每天承受“改变自己、适应社会”的压力,必须对外部世界做出顺从的反应,久而久之就显得更加与社会脱节了。

其实,内向性格并不是一个人的缺点,也更加不是不良性格,并且大多数的内向者都是优秀的。内向者虽然表现得不善言谈、不会说话,但他们其实也是希望被他人接纳、肯定和尊重的,只不过社会大多数人并没有正确地认识性格内向的人,更没有认真了解他们的思维和观念,而我们又的确生活在一个倾向外向性格的氛围中,并且我们的工作、生活都要求我们成为一个性格外向的人。

难道内向的人真的没有办法在外向的世界中畅行自如吗?当然不是。古今中外,许多鼎鼎有名的大人物都是“内向人群”,如企业家巴菲特、比尔·盖茨,等等;政界有拿破仑、普京等;科学界和文学界的就更加数不胜数了,如爱因斯坦、诺贝尔等,还有卡夫卡、尼采、鲁迅等。

那么,这些内向性格的大人物是怎样在这个越来越倾向外向性格的世界中获得斐然成绩的呢?答案是,他们每个人都有一个很高的情商。他们虽然少言寡语,但懂得什么时候该说、什么时候不该说;他们看似不善交际,但总能找到那些对他们的成功十分有利的人物,并与他们成为互帮互助的朋友;他们懂得在关键时刻调整情绪,使自己的行为不受其所扰;他们看似自卑,却懂得如何从自卑中获得力量;内向者看似敏感脆弱,但都有一个强悍的独立人格,他们能够悄悄地洞悉大多数人所忽略的东西,因此能够更深刻地感知外界;他们虽然孤僻,但并不孤独,只要他们打开心扉,将获得更强大的力量。

《内向者的情商修炼书》一书告诉广大读者:内向者并不是天生的弱势,他们具有强大的潜能亟待开发。本书旨在从各方面提升内向者的情商,让他们变得更勇敢、更坚强、更开放,从而更自如地畅行在这个由外向性格引领的世界中。

第一篇

内向者不会说话怎么办

——内向者的敢说会说修炼课

寡言,是内向者的普遍特点。内向者对说话有本能的紧张,他们不是处在一种“不敢说话”的状态,就是一种“不会说话”的境地,还会常常遇到“说错话”的窘迫场面,这种尴尬让内向者更加不安,更不愿意参与人们的议论、发出自己的声音。

沟通,是现代人必备的技能之一。现代社会,不会说话的人在各种场合都会受到限制:不能清楚地表达自己的观点,就不会被别人理解,也就无法与人交流。内向者要在语言沟通上锻炼自己,才能克服紧张的情绪、流利地表达自我。不必多嘴多舌,但要敢说、会说。

第一章 大声发出属于自己的声音

语言是一种力量,语言是一种态度,语言是人与人联系的纽带。在这个充满声音的世界里,发不出声音的人会被人群埋没。高智商的内向者注重语言的作用,他们不会喋喋不休,但一定会培养自己的语言技巧,让自己在任何场合都不露怯、不失声。

发出属于你的声音 / 2

为什么一说话就紧张 / 6

开场5分钟很重要 / 8

没话也要找话说 / 11

主动和陌生人打招呼 / 14

三思而后说 / 17

第二章 不仅要敢说,还要能说会说、说出技巧

不敢说话的内向者常常觉得憋屈,他们不是没有想说的话,却像个被堵住口的瓶子,什么东西也倒不出来。堵住他们口的并不是他人,而是他们内向的性格。

其实,语言本来就有不少种类,说出来才最重要,内向者欠缺的只是表达自己的勇气和适当的讲话技巧。

不敢说,是因为语言积累得还不够 / 21

敢说话不代表会说话 / 24

学会用语言技巧打动对方 / 27

练技巧,要从遣词造句上下工夫 / 30

语言温暖你,温暖我 / 32

身体语言也能助你一臂之力 / 35

第二篇

内向者害怕交往怎么办

——内向者的人际关系修炼课

羞涩,是内向者与人交往时的一大难题,内心的不安让他们在面对他人时紧张无措,他们一方面渴望被人了解,另一方面害怕与人交往。对待人群,只能保持一种“观望状态”,想靠近而不能靠近,也不知道如何靠近,所以,他们常常形只影单。

人际交往是现代人必须面对的挑战。人际关系一向让内向者犯怵。

现代社会是一个资源社会,也是个人情社会,不懂交际的人无法建立起人际关系的大网。内向者只有克服性格上的害羞与软弱,主动接近人群,才有可能改变自己闭塞的状态,进而走向顺利的沟通。

第三章 勇敢一点儿,内向不是社交的大敌

在交际问题上,内向者常常会觉得自己不够勇敢,他们时而为自己找借口,说自己不需要交际;时而又向他人吐苦水,说自己不懂得如何交际。其实,交际没有那么困难,只需要懂得基本的礼貌,再加上一些简单的技巧,就能让你成功地交到朋友。

现代社会不需要“隐士” / 40

远离人群,只会让你更孤立 / 43

克服“人群恐惧症” / 46

要当“解语花”,不做“含羞草” / 48

要回答,也要提问 / 51

对所有你看到的人微笑 / 54

第四章 高情商,零压力,内向世界也精彩

江山易改,本性难移,内向是一种性格特质,不是一种心理疾患,如果这种性格让你备感压力,你可以用提高情商的方法试着改造它,让它成为你的优势。高情商的人能够将压力化为动力,把孤芳自赏变为自娱自乐,把内向的心灵变做吸引他人的花园。

内向者也是内秀者 / 57

安静地向世界传达你的善意 / 60

把沉默当做一种优势 / 63

在独处中恢复精力与活力 / 66

讷于言而敏于行是一种奋进的方式 / 69

做“潜力股”,期待一鸣惊人 / 71

第三篇

内向者心情不好怎么办

——内向者的负面情绪修炼课

抑郁,是内向者常常遭遇的心理问题。在现代社会,内向者长于思考、富于感性,有持之以恒的耐力和不低调、不张扬的气质,这些都是他们的优点,但是,当人们提起内向者还是忍不住会抱有一丝怀疑和一丝忧心,因为内向者的性格中有很多负面因素,常常导致他们心情不好。

改变负面情绪是现代人的抗压法宝,要提高自己的情绪掌控能力、降低负面情绪所带来的风险、常常为自己的情绪“把把脉”。现代社会生活繁忙,高情商的人需随时警惕“情绪炸弹”,绕过心理健康雷区,让自己的心灵一直沐浴在阳光中。

第五章 摆脱负面情绪,走出内向的心灵陷阱

人的思想就像一棵树,情绪就是上面的枝丫,那些良性情绪应该是主干,不良情绪只是枝节,如果一个人能够保持自己的主干,常常修剪上面的杂枝,就能保证树木挺拔成长、直至参天;如果不去修剪,枝丫就会夺走主干的养分,导致树木的畸形。

大仲马说:“人生是一串由烦恼串成的念珠。”内向者经常被无穷无尽的烦恼折磨,因此产生了诸多负面情绪。高情商的人明白负面情绪大多是心理上出了小问题,他们会选择用合适的方式排遣压力、调整状态,让自己重新恢复奕奕的神采。

警惕从内向到抑郁 / 76

调节心理状态,摒弃负面情绪 / 79

心理医生,新时代的精神维护者 / 81

有压力,就要适当休息 / 84

给心灵进行一次大扫除,给“不如意”列一个清单 / 87

别把烦恼看得太重 / 90

第六章 掌控情绪,好情绪缔造美好人生

当一个人沉浸在消极的情绪中无法自拔,就要提醒自己做出心理调整,以此适应环境、摆脱烦恼。个性成熟的最好表现是能够克制自己的负面情绪。在生活中,一个人能够掌握好自己的情绪,善于排解、疏导、利用情绪,就是高情商的最直接体现。

接纳负面情绪,赶走负面能量 / 93

掌握情绪的密钥,做自己的主人 / 96

消极悲观,不如给心灵洒点儿阳光 / 99

暴躁易怒,不如养精蓄锐 / 101

警惕幻想,不要因幻想而迷失现实 / 104

固执己见,不如听听他人怎么说 / 107

第四篇

内向者消极自卑怎么办

——内向者的自我激励修炼课

自卑,是内向者摆脱不掉的心理阴影。自卑的人看不到自己的优点,只盯着别人的长处,这就造成他们对自己有一种不公正的轻视、对他人有一种不客观的崇拜,把成功归结为突来的幸运,把失败当做必然的结果,如此一来便体会不到进取的快乐。

自我激励,是现代人锻炼心智的最好方法。不要等待别人来发现你,更不要依靠别人的鼓励才鼓起勇气。要克服自卑,做自己的主人,为自己心灵的每一个正面转折而欣慰。当你消极的时候,激励就是最好的加油站,激励你抖擞精神、重新出发。

第七章 内向不等于消极自卑

内向者常常觉得自己是人群中的丑小鸭,他们自怨自怜,感叹自己不够优秀、不够完美,在各方面都与他人有差距。他们把这种状况归结为自己的内向性格,认为外向的人都是白天鹅,在天空自由地飞翔。其实,决定飞翔的是能力,而不是性格。

内向不等于消极,也不应该导致消极。外向者并非无所不能,内向者更不是一无是处。内向者容易产生消极和自卑心理,但是不代表他们没有优势、没有能力。高情商的内向者能够正视自己,和外向的“天鹅”们相比,他们用另一种方式飞翔,毫不逊色。

自卑,纠缠心灵的毒草 / 112

看清内向性格的优势 / 116

及时扭转自卑倾向,没有什么值得你自卑 / 118

积极地在人前表现自己 / 121

可怜自己,不如对自己说“我行” / 124

不卑不亢,是人格的最佳写照 / 127

第八章 自我激励,做真实、快乐的自己

在一个外向的世界,多数内向者或多或少都有过自卑倾向。一些内向者希望拥有宝贵的自信,有时为了从别人那里得到赞许,他们会选择欺骗和攀比,他们以为这种行为能够实现自我价值,但是,假宝石就算发光,也会让人看穿,他们满足的终究只是扭曲的自尊。

只有自己才能成就自己。想要真实的快乐,首先要认可自己,把自己摆在正确的位置上。高情商的人不会贬低自己、抬高他人,他们会用客观的眼光看待人与人之间的差距,给自己定下目标作为激励,得到的成绩就是对自己最大的肯定,也是最真实的快乐。

自欺欺人只会害了自己 / 130

攀比行为不可取 / 133

把自己放在正确的位置 / 136

每一天都要进步一点 / 138

是做不到?还是不敢做 / 141

自我激励是心灵的糖果 / 144

第五篇

内向者敏感脆弱怎么办

——内向者的独立人格修炼课

敏感,是内向者的性格特征之一。内向的人抗压能力差,经不起打击,经常因为他人一句无意的话甚至一个无意的表情而沉思良久、悲观叹气,他们给身旁的人以巨大的压力,人们害怕自己的哪个举动会刺激到他们,所以,对过度敏感的人,人们总是敬而远之。

独立坚强是现代人的个性口号。不要把自己的价值建立在别人的眼光中,要注重自身的人格修炼。打磨自己的个性,变优柔为决断,变压抑为释放,了解自己、审视自己、欣赏自己,才能将最美的自己呈现在世人面前。

第九章 洞见自我,聆听内心的世界

从内在世界走向外向世界是内向者成长的必然,但并不意味着要放弃内在世界。内在世界才是灵魂的根本、思想的源泉。没有丰富的内在世界,人们会像躯壳一样在外在世界游荡,就算游荡得自由自在,又有什么意义?

要听别人的声音,也要听自己的声音。高情商的内向者不会整天琢磨别人在想什么,他们更愿意知道自己究竟需要什么。内心世界的精彩需要用心聆听,搬开压在心上的石头,看清那些心灵的脉络,加以抚慰、滋养,让它们茁壮成长,你会在不知不觉中变得坚强有力。

- 别人是否讨厌你并不重要 / 148
- 不要把自我价值附着在别人身上 / 152
- 别人的未必好,你的未必差 / 154
- 优柔寡断就是放弃决定权 / 157
- 再平的路也会有几块石头,改造敏感的神经 / 160
- 坚强是一种质朴而强大的力量 / 163

第十章 释放真我,收获一个独立的人格

敏感的人就像温室中的花朵,没有适宜的温度、精心的灌溉、及时的呵护就无法生长。但是,真正美丽的花朵会在任何环境下开放,就像真正独立的人在任何时候都不需要他人支撑一样,这种坚强无关乎内向或外向,只是一种心灵的选择。

- 不要把自己隐藏起来 / 166
- 拒绝他人要用对方法 / 169
- 越是内向,越要表明态度 / 172
- 放弃依赖,人格不需要拐杖 / 175
- 为自己画一张肖像 / 177
- 了解别人眼中的你 / 180

第六篇

内向者缺乏感知怎么办

——内向者的心理洞察修炼课

感知,是内向者求之不得的能力之一,他们太过关注自我世界,以致与外在世界产生隔阂,他们常常觉得无法理解他人的行为和话语,而自己本身的行为也常常被人误解,以致隔阂日渐加深。为此,内向者探索外

在世界的勇气一次次遭受现实的打击。

洞察力,是现代人感知能力的重要体现。感知是一种外向能力,要求人们不但要了解自己的心理,也要了解身边的人在想什么以及他们需要什么。内向者只有全面准确地接收到外界的信号,才能与外向世界和谐相处、共同进步。

第十一章 善于倾听,听出弦外之音

内向的人并不缺少魅力,尽管他们总是认为自己沉默黯淡,可沉静恰恰是他们的动人之处,如同空谷幽兰般引人向往。内向者可以少说话、不说话,但一定要学会倾听。倾听能够拉近内向者与外在世界的距离,以倾听为纽带,内向者能够建立属于自己的外在关系网。

眼睛是心灵的窗户,耳朵是灵魂的天线,不擅长说话的内向者可以通过倾听走进他人的世界。高情商的内向者能够通过表情、语言、动作,知道别人在传达什么,洞悉别人细微的情绪变化。做一个心理洞察高手,掌握他人的情绪密码,你也能成为交际高手。

弦外之音无处不在 / 184

有目的地听,有分寸地说 / 187

有些话,不要等别人说 / 191

会听,也要会看 / 193

会听,更要会做 / 196

合理利用别人的情绪 / 199

第十二章 用心感受,开启他人的心锁

内向的人与他人交往,很少运用技巧与寒暄,一切如涓涓细水,流入他人心田。如果他们愿意,他们便能够成为心灵的解读师,让他人说出自心底的话语,抚慰他人空虚而疲惫的心灵。

一把钥匙开一把锁,人的感知力就是打开他人心锁的万能钥匙,用最简单的话来概括,感知,是一种设身处地的能力。内向者不但要了解自己,也要了解他人,用心去感受他人的点滴、了解对方的需要,

才能以诚心换真心,推心置腹。

每个人都想找个倾听者,内向的人是最佳的倾诉对象 / 203

真诚胜过千言万语 / 206

留意那些和你同样内向的人 / 208

改善他人的情绪才能化解冲突 / 211

了解对方需要什么 / 214

第七篇

内向者封闭孤僻怎么办

——内向者的开放心态修炼课

封闭,是多数内向者的心灵状态与生活状态,当内向者因孤僻远离人群,他们以为自己得到了想要的自由,其实他们正在远离真实的生活,他们以为这是对自我性格的保护,殊不知,过度地封闷正在削弱他们的能力。

开放,是现代人应该具备的基本心态。活在自己的世界固然安全,但外面世界的风光更加令人神往。内向者害怕那些与风光并存的风险,但风险何尝不是一种宝贵的生命体验?生命应该是一条宽广的长河,不要让它 在封闭中发霉变质。

第十三章 内向者为何活在自己的世界

内向者的世界有它的精彩和富足,但是,长久地留恋在自我世界的内向者就像在没有观众的舞台上跳舞,即使舞步再美也无人喝彩,这种寂寞长久地跟随,使内向者的快乐没有明亮的色彩。如果无法走出自我世界,他们便永远无法看到真正的世界、体会真实的幸福。

爱自己,但不要宠坏自己 / 218

把“笼子”打开,让心灵自由 / 221

- 消除猜疑,信任是交往的前提 / 223
- 告别偏执,才能看到真实的世界 / 226
- 与人交际不需要太多盘算 / 229
- 适应他人就是提高自己的能力 / 232

第十四章 开放心态,与外向世界同行

外面的世界很精彩,作为一个孤僻而内向的“独居者”,如果你愿意打开心门,发现世界并不是你居住的小房子,而有更广阔的天地,你就会像终于睁开眼睛的婴儿,真正领略世界的面貌,从而让你想去更多的地方、学更多的东西、认识更多的人。

播下一种性格,将收获一种命运。面对外向世界,内向者需要的不仅是能力上的准备,还要有精神上的外向意识。

- 要深度,也要有广度 / 235
- 有外向意识,才能与时俱进 / 238
- 不要让喜恶决定你的接受能力 / 241
- 要有足够的警惕,也要有足够的乐观 / 244
- 对不同的人,要有不同的态度 / 247
- 创造一个良好的心境 / 251

第 一 篇

内向者不会说话怎么办

——内向者的敢说会说修炼课

寡言,是内向者的普遍特点。内向者对说话有本能的紧张,他们不是处在一种“不敢说话”的状态,就是一种“不会说话”的境地,还会常常遇到“说错话”的窘迫场面,这种尴尬让内向者更加不安,更不愿意参与人们的议论、发出自己的声音。

沟通,是现代人必备的技能之一。现代社会,不会说话的人在各种场合都会受到限制:不能清楚地表达自己的观点,就不会被别人理解,也就无法与人交流。内向者要在语言沟通上锻炼自己,才能克服紧张的情绪、流利地表达自我。不必多嘴多舌,但要敢说、会说。