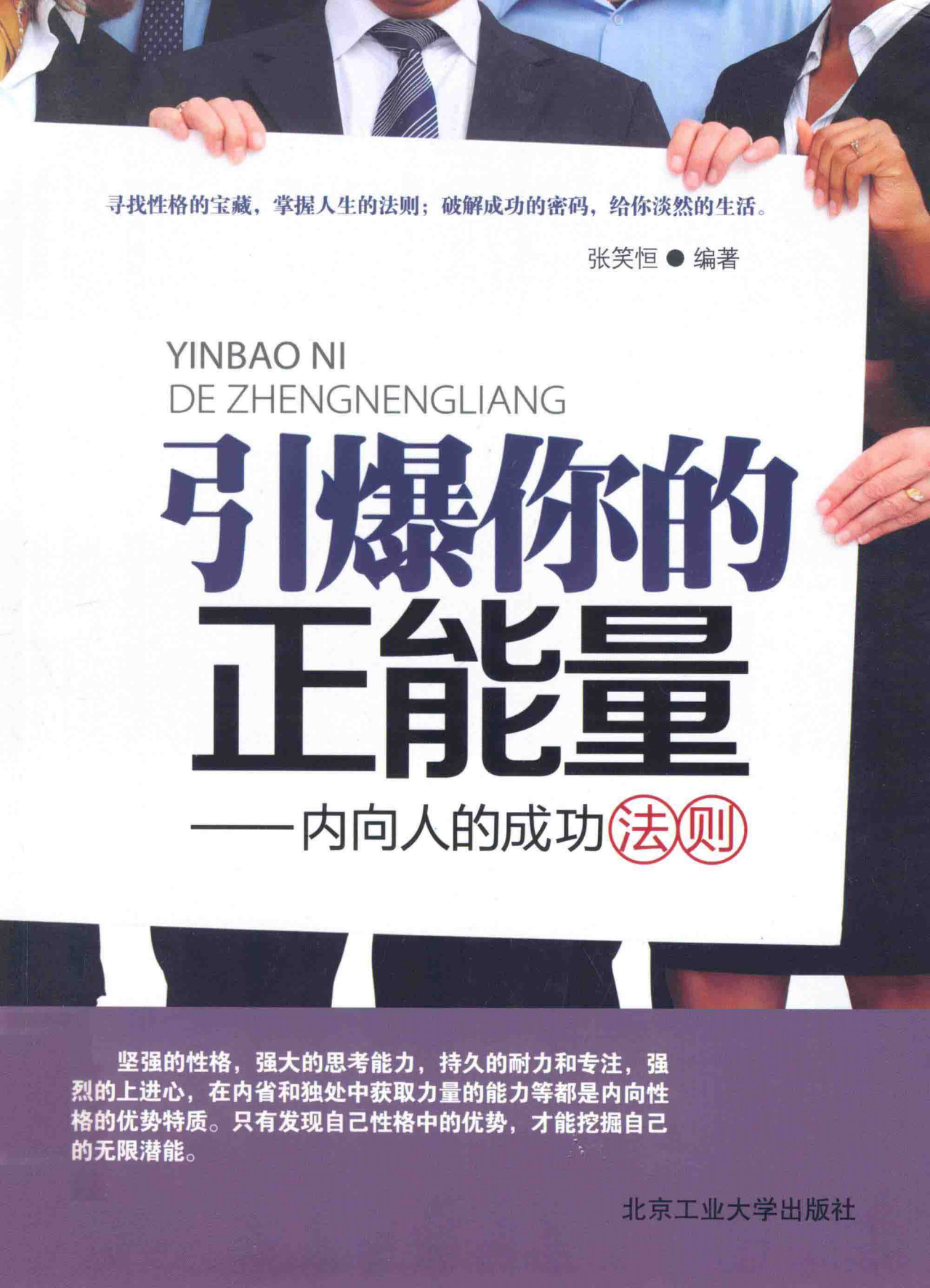




寻找性格的宝藏，掌握人生的法则；破解成功的密码，给你淡然的生活。

张笑恒 ● 编著

YINBAO NI
DE ZHENGNEGLIANG

引爆你的 正能量

——内向人的成功(法)(则)

坚强的性格，强大的思考能力，持久的耐力和专注，强烈的上进心，在内省和独处中获取力量的能力等都是内向性格的优势特质。只有发现自己性格中的优势，才能挖掘自己的无限潜能。

北京工业大学出版社

张笑恒 ● 编著

YINBAO NI

DE ZHENGNEGLIANG

引爆你的 正能量

——内向人的成功①②

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

引爆你的正能量——内向人的成功法则 / 张笑恒编著. —
北京 : 北京工业大学出版社, 2013. 7
ISBN 978 - 7 - 5639 - 3520 - 8

I. ①引… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 106203 号

引爆你的正能量——内向人的成功法则

编 著: 张笑恒

责任编辑: 李周辉

封面设计: 李尘工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 271 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3520 - 8

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010 - 67391106)

人们常说“性格决定命运”，一个好的性格将预示着一个人的成长高度。因此，很多内向人特别在乎自己的性格会给自身带来哪些好处或弊端。

其实，人的性格并非是单一的，而是多元化的。只不过在不同的环境中，有些人偏内向，有些人偏外向。这也是内向人常感到疑惑的地方：为什么自己明明很内向，可有时候却非常开朗活泼。不过，内向人并非就不如外向人，这两种性格是无法比较孰重孰轻的，它们各有各的优势。

性格并没有好坏之分，最主要还是在内向人怎么去理解、运用或改善，才能成就一个好性格，成就好的人生。

生活中，内向人很羡慕外向人的那种洒脱和奔放，也常常想着去尝试改变。然而，这种改变充满艰难与勉强，不仅将自己搞成了四不像，还显得做作。事实上，内向人没必要去模仿别人，只需要了解并认可自己，就会发现自己身上也有令他人羡慕并奢望得到的长处。

人无完人。内向人做事虽慢，却脚踏实地，懂得勤能补拙。内向人虽不善交际，却善用实际行动来证明自身的实力，这比千万句语言更有说服效果。内向人虽适应能力较弱，却心思缜密。内向人虽总保持沉默，但话不多不是缺陷，反而容易建立起较强的信誉度。内向人最大的优势就是擅长倾听，如果内向人懂得如何利用自身的这一优势，不仅可以获得社交上的成功，还能在倾听中获得更多的知识和阅历，是一箭双雕的美事。

本书是一本专门针对内向人的书籍，它将告诉你，内向人的字典中不应该有“自卑”二字。恰恰相反，内向人应该活得更有自信、更外向、更有朝气，才会显示出内向人应该具备的独特魅力。本书也将告诉内向人如何发现自身的缺陷，并给予正视而非排斥或改变。内向人不需要改变自己，只需要改善自己。

第一章 内向是你独特的个性 / 1

1. 内向与外向没有好坏之分 / 2
2. 别为自己的内向性格而自卑 / 4
3. 不需要改变自己的性格,只要认可自己 / 7
4. 无须冒充外向人,做自己最重要 / 10
5. 内向人一样具有性格优势 / 13
6. 人人都有内向和外向两面性 / 16

第二章 内向人如何提升适应能力 / 19

1. 尽快度过毕业后的“心理断乳期” / 20
2. 充足的时间是从容应对的保障 / 23
3. 勤向别人请教,缩短适应期 / 25
4. 观察别人的兴趣,寻找共同话题 / 28
5. 遭遇突发事件时要从容不迫 / 31
6. 适应需要过程,给自己一点时间 / 34

第三章 内向人的优势 / 37

1. 内向人更容易建立信任感 / 38
2. 内向人要善于利用自己倾听的优势 / 41
3. 人人都喜欢内向人的善解人意 / 44
4. 与生俱来的诚实给人好感 / 47



5. 巧用肢体语言,拉近彼此的距离 / 49
6. 冷场了,找话题一点也不难 / 52
7. 赞美的话不在多,而在真诚 / 55
8. 真实的你更有吸引力 / 57

第四章 内向人如何与人交往 / 59

1. 不做自恋的孤独者 / 60
2. 刚开始不要给自己压力 / 62
3. 偶尔主动邀请别人 / 64
4. 多参加一些你喜欢的活动 / 66
5. 结交新朋友,功利性不要太强 / 69
6. 和陌生人说话,只需要一点点勇气 / 71
7. 如何消除与陌生人相处的紧张感 / 74
8. 迈出一小步也值得庆贺 / 77

第五章 内向人也能争取到爱情 / 79

1. 内向人有一颗真诚的心 / 80
2. 不要因爱情而丧失自我 / 82
3. 传达爱的方式有很多 / 84
4. 爱情中,冷战是最愚蠢的解决方式 / 86

第六章 内向人如何面对职场 / 89

1. 你的错不是内向,而是直接 / 90
2. 内向人更适合去哪种公司 / 93
3. 不要人云亦云,学会发出自己的声音 / 96
4. 内向人更需要展示自己 / 99
5. 努力+用心,内向人才完美 / 102

6. 裁员和你的内向无关 / 104

第七章 内向更易成就卓越的领导 / 107

1. 下属不听你说,只看你做 / 108
2. 不急于发号施令,让下属了解你的做事方式 / 110
3. 懂得倾听的领导更有魅力 / 113
4. 话不在多,实用最灵 / 116
5. 深思熟虑再开口 / 118
6. 内向人给他人平和、自信的感觉 / 120
7. 内向人善用非语言的沟通渠道 / 122

第八章 内向人如何应对冲突 / 125

1. 一味忍气吞声未必是真理 / 126
2. 求同存异,避免矛盾积累 / 129
3. 坚守和平主义,也别太委屈自己 / 132
4. 职场遭遇抢功,不能哑巴吃黄连 / 135
5. 遭遇批评也不要失望 / 138
6. 面对冲突要冷静 / 140
7. 要学会释放冲突产生的负面情绪 / 142
8. 内向人更需要学会拒绝 / 144

第九章 脚踏实地,内向人更容易出成就 / 147

1. 内向人往往具有超强的韧性 / 148
2. 欲速则不达,内向人能脚踏实地 / 150
3. 不怕起点低,就怕不努力 / 152
4. 甘于做小事,才能做大事 / 155
5. 成功就是重复做简单的事情 / 157



6. 内向人做事不贪多 / 160

7. 成功是熬出来的 / 163

8. 内向人耐得住寂寞 / 165

第十章 内向人更有内涵 / 169

1. 独处也是一种能力 / 170

2. 释放自己,享受自由 / 172

3. 底蕴的厚度决定你的高度 / 175

4. 爱读书是内向人受益一生的好习惯 / 178

5. 会思考让你获胜 / 181

6. 内向人要主导自己的命运 / 183

7. 反思是成功的一个重要因素 / 186

第十一章 内向人不会轻易受外界影响 / 189

1. 内向人有很强的责任感 / 190

2. 成功路上,内向人的坚持不是坏事 / 193

3. 寻找与自己性格匹配的工作 / 196

4. 不要在意别人说什么 / 199

5. 不要过于谨慎 / 201

6. 发现机遇,该出手时就出手 / 204

7. 做自己比什么都重要 / 207

8. 精神集中,不受外界信息干扰 / 210

第十二章 内向人不要消极悲观 / 213

1. 不要陷入消极悲观的情绪 / 214

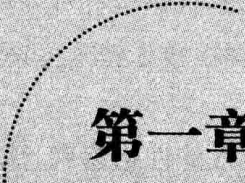
2. 有坏情绪是正常的 / 216

3. 内心不要太敏感脆弱 / 218

4. 不要被挫折感控制 / 221
5. 不要让坏情绪停留太久 / 224
6. 告别抑郁,做情绪的主人 / 227
7. 内向人要走出自卑的阴影 / 230
8. 把“我不可能”埋葬 / 233

第十三章 完善自我,扬长避短 / 237

1. 只有承认不足,才能弥补不足 / 238
2. 扬长避短,让自己臻于完美 / 241
3. 把内向的拦路石变成垫脚石 / 244
4. 唤醒你体内沉睡的力量 / 247
5. 针对弱点制订训练计划 / 250
6. 挑战不可能的任务,让自己变自信 / 253
7. 内向人有敏锐的洞察力 / 256



第一章

内向是你独特的个性



1. 内向与外向没有好坏之分

当下社会,更多的人十分在意一个人的性格趋向,比如大多数企业招聘员工时,大都要求应聘性格外向、活泼开朗、善于交际等。仅凭这一点,便令无数的内向人颇感烦恼。

人们常说:“这孩子各方面都很优异,就是内向,很不好。”很多人更是认可“性格决定一生”的说辞。因此,很多性格内向的人为了生存,想尽各种方法改变自己,可结果却不尽如人意。外向的人真的就好吗,内向的人真的就低人一等吗?其实不然。

梁静茹现在被封为华语歌坛“情歌天后”。她在一次歌唱比赛中得奖,这首歌得到认可,被李宗盛邀到台湾滚石公司录制。她后来回忆:“我到台湾时是19岁,当时觉得那里生活节奏飞快,每个人都好像很难相处的样子,没有朋友。”

当梁静茹录制第一张专辑时,她听到公司有人议论她是那种不会讲话、很难包装、很难做出来的内向人。因压力较大,梁静茹又返回了马来西亚当起了歌手,但她并没有因此放弃自己的梦想。“半年后,我又重回台湾,那时才发现我又有了自信,可以完全出发了。”

爱唱歌却又性格内向的梁静茹一向沉稳、内敛,并没有像其他明星一样频繁跳槽。就是当初在滚石唱歌,其他公司以八位数的天价要和她签约,她都没有丝毫动摇,而是和东家再签了三年的合同。她说:“我是很念旧的人,我喜欢和熟悉我的同事工作,而且滚石给我很大空间。”

内向人同样可以拥有外向的自信,这不关乎个性的差异,只要有梦想,并朝着那个方向努力、不放弃,成功就将属于你。

上天不会因为你的性格内向或外向而对你广开门路或紧闭大门。常听一些人问“性格内向的人适合做推销员吗?性格内向的人适合客服人员吗?性格内向的人一定做不成记者或主持人。”性格的迥异真能决定一个人一生的成败吗?这绝对是没有根据性的定论,好比你去问数学家一加一为什么等于二,没有任何一个人可以给出清晰的答案。

性格开朗、活泼、健谈之人的确适应“适者生存”的社会趋势,无论环境如何改变,都能尽快适应并融入其中,在工作及人脉领域占着绝对的优势。这是无可厚非的,但这不能证明性格外向的人就一定吃香。有不少站在行业顶端的成功人士都是内向的人,比如爱迪生、爱因斯坦、李嘉诚,还有搜狐的CEO张朝阳等。

由此可见,人的命运与性格没有多大关系,之所以将人区分为这两种,完全是那些学者为了方便分析和比较人的性格,做出的模糊的定义。美国心理学家卡塔则把性格分成了十六个基本因子,即兴奋性、幻想性、世故性、乐群性、稳定性、实验性、聪慧性、恃强性、有恒性、敢为性、敏感性、怀疑性、忧虑性、独立性、自律性、紧张性。在这十六个基本因子中,内向人可以拥有稳定性、聪慧性、有恒性、敢为性、敏感性、独立性、自律性等,这些品质将是一个人的人生道路上不可或缺的助推器。

如果说性格外向的人像太阳能电池,那内向的人就好比充电电池,至于那些嘲讽味十足的不健谈、优柔寡断、胆小如鼠等印象完全是个人发展不健全、心理社交教育没跟上表现,与性格没有丝毫的关系,因此,用内向与外向来评定好坏是没有任何道理的。

别被外界的思维定式否定了你的个性,他人口中的畏缩、胆小、不健谈、封闭,正是你的谨慎、沉稳、内敛、成熟的表现。若你羡慕他人的幽默风趣、侃侃而谈,那么你的沉默将会提升你的信任感,你的稳重更给人安全感。

对于内向的性格,你需要的不是改变或克服,而是管理。罗曼·罗兰曾说:“一个人的性格决定他的机遇。如果你喜欢保持你的性格,那么,你就无权拒绝你的机遇。”内向也好,外向也罢,你要做的是更好地管理并合理利用自己的性格。成功的机遇从不躲开对自己敞开心扉、能够正视自己的人。



2. 别为自己的内向性格而自卑

性格内向的人,习惯上被人们定义为“不善交涉的闷驴”,而内向人在说话办事、应酬上总感觉技不如人,既没有幽默感,又不善“哗众取宠”。因此,看到那些乐观健谈的人大受欢迎,不由自主觉得矮人一头,从而对生活与工作心灰意冷,提不起劲头。

董建浩在一家图书公司担任编辑的工作,这虽然是一个闷头职位,却很符合他的性格。但公司内的气氛并非死气沉沉。周围的同事时常会讨论一些有趣的话题,甚至偶尔开个玩笑。董建浩虽然也想加入,但很怕说错话,被大家笑话。他在工作上也甚是小心翼翼,不敢创新,只知按照老套路做事,行事老旧、沉闷。因此,他的朋友不多,也没做出多少突出的业绩。

一次,老板开会,让大家对一项新项目提一些新点子、新创意。董建浩想到了新创意,却生怕有偏差,会惹怒了老板,只是坐在位子上发呆。这时,一位同事发表意见,内容竟与他的想法大同小异。老板听后拍手叫好,大夸特夸了那位同事,大家也都对他刮目相看。董建浩恨不得捶胸顿足,大骂自己无能、懦弱,但却于事无补。他一直认为是自己内向的性格害苦了自己,影响了自己的前程。越是这样想,他越是恨自己,也越加认为自己成事不足、败事有余。

若你因性格内向而感到自卑,实属自寻烦恼。既然与大家同坐在一间办公室内工作,足以证明你不比任何人笨。乐观人能言善语,若仅仅“金玉其外,败絮其

中”，也只能是争争嘴头上的快话，在世间生存靠的不仅仅是一张嘴。

正因内向，当别人绞尽脑汁讨好他人时，你正在踏踏实实、兢兢业业地工作，注意力更容易集中。你的拼劲来自实力，用实力证明一切会获得更大的成功。

唐代诗人白居易在闻名天下之前，已是满腹经纶、才华横溢，但却不被外人所知。白居易到达长安后，因为毫无名气，生活窘迫，于是硬着头皮毛遂自荐，到颇负盛名的顾况处求见。顾况一听是个名不见经传之人前来求见，嘲讽道：“长安物贵，居大不易（要在此地居住下来可不容易）。”

可当顾况读完白居易写的《赋得古原草送别》之后，对白居易刮目相看，这首诗令他拍案叫绝，立即召见白居易，并大力推举他，使得白居易短时间在长安名声大作。可若白居易当年没有主动向人展现自己的才华，纵他天纵奇才，也未必有出头之日。

可如何挣脱自卑的泥沼呢？正所谓“尺有所短，寸有所长”。内向人不应该仅仅注意自身的不足，要明白每个人都有优缺点，将注意力转移到优势上，取己之长补己之短。胆小懦弱并非出于你的内向，而是你缺乏尝试。别担心会出错，失败是成功之母。要知道，对方不担心你出的是坏点子，就怕你没点子；不怕你做不到，就怕你不肯扎扎实实去做。

吸引他人注意的方法有很多，谈恋爱不一定要幽默风趣，知心好友建立在会办实事、诚实可靠的基础上。内向人的忠厚朴实是吸引异性最大的优势，油嘴滑舌反而没什么安全感，你的一句话更能够取信于人。

一些内向人遇到强者就像泄了气的气球，不战而自降。他们在强者面前，无法逃离自卑感的侵蚀，产生心理障碍，恐惧社交，贬低自己，心底的阴影像条疯长的毒蔓，上面长满了“我不行”的刺。事实上，是这些人想得太多了。

长期自卑会加剧心理健康的恶化，对生理健康有很大的威胁性，压抑、抑郁、气闷等负面情绪会引发身体各种器官疾病，例如高血压、消化性溃疡等。所以，自卑不会改变任何事情，只会令人颓废、危害身心。



要学会欣赏自己,一枚硬币尚有不同的两面,不要只看到反面。每个人都有自身的优势和潜质。即便内向,也有快乐的理由。保持甜美的微笑,提升自身的信心和力量,去尝试、发挥。当你跨出去一步,就会发现挫折或失败是人生的经验,再跨下一步,就会容易得多。人生的成败与性格无关,关键在于你如何看待自己,是否能正视自己。如果做到了,你就已经成功地屹立于人生的高峰。

3. 不需要改变自己的性格,只要认可自己

现今,大多数内向人想改变自身的性格缺陷,一致认为“巧妇难为无米之炊”:找到份薪酬不错的好工作,却因内向而不得志;平时总感觉与周围的人群隔层面纱;出席酒席与宴会,总是落寞孤寂得躲在一旁……内向人偏好安静、沉默,因此总觉得自己与现实格格不入,而如何改变这种性格,则令内向人大伤脑筋。

内向人为改变自身性格,不惜违背内心的意愿,勉强去做与性格背道而驰的事情,以求达到转型的目的,却往往事与愿违。事实上,幸福与不幸与性格无关,而在于能否正视自己。

罗杰·安德生在他的一本著作中写道:“为什么我们勤奋工作仍不能成功?你知道吗,世界上几乎有近一半的人正在从事着与自己性格格格不入的工作。尽管他们勤勤恳恳、任劳任怨,尽管他们不畏艰险、百折不挠。但是,平庸就像挥之不去的梦魇一样,依然伴随其左右,他们的脚步仍然无法踏向成功的大道。”

“为什么会出现这样的情况?因为他们走的是一条南辕北辙的路,他们越是在这条路上努力,成功离他们也就越遥远。他们背离了自己的天性、背离了自己的使命和归宿。每一个来到这个世界的人,上苍在赋予他使命和归宿的同时,也赋予了他相应的性格。顺着自己的性格,你就能寻觅到真正属于自己的成功之路。相反,抛弃了上苍馈赠的人,他们注定会平庸,注定会因碌碌无为而抱憾终身。”

“上苍对每一个人都寄予了厚望,他给了别人那样的天性,就一定会给你这样的天性;他让别人在这条路上成功,就一定会让你从另一条路走向



成功。上苍赋予人不同的性格，就是让人去完成不同的使命，这就是天命。而只有懂得了天命的人，他才能喜欢并接受自己的性格，也才能创造自己独一无二的人生。

“一个无法正视自己、接纳自己的人，无论做任何事情，都会带着消极的情绪，做事的出发点不是将事情尽量做好，而是如何能够达到改变自己的效果，精神原来不集中，又如此不择手段改变自己，压抑自身的天性，等于用纸包火，失败是迟早的事情。拿破仑曾说：‘我成功，因为志在要成功，我未尝踌躇。’”

8

洗星海认为：一朵成功的花是由许多苦雨、血泥和强烈的暴风雨的环境培养成的。请试着接纳并认可自己，内向不是不好的性格，也不等于不善于交际。说得天花乱坠不如一句经典，任何性格都有其优势和劣势，能否成功的关键在于能否准确识别并全力发挥其性格优势与天赋。

1998年，巴菲特和比尔·盖茨受华盛顿大学之邀，去进行演讲。在演讲过程中，有学生问：“你们是怎么变得比上帝还富有的？”

这是个很有趣的问题，巴菲特笑着说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。就像我说的，这里的每个人都完全有能力获得和我一样的成功，甚至超过我。但是有些人做得到，有些就做不到。做不到的那些人，是因为你自己阻碍了自己，而不是这个世界不让你做到；你自己压抑了自己的性格、扼杀了自己的天赋。一句话，自己挡住了自己的路！”

比尔·盖茨在一旁听得兴致勃勃，深表赞同，他只说了一句：“我认为他的话完全正确。”

人最重要的是接纳并关注自身的性格，才能不盲目、不盲从，不因社会的趋势