

如果你是一个性格内向的人，在外向的世界茕茕孑立，  
那么本书将提供一个全新的视角，让你对自己有更深层次的全新了解，  
内心从此更加豁达，更加强大。

# 别让内向性格 阻碍你

孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单  
送给所有内向者的心理能量书

骆川  
著



中國華僑出版社

内向者会受到内心的思考与感受的吸引，外向者会受人与活动等外在生活的吸引。内向者专注于他们理解的周围事物的意义，外向者扎入事件本身。内向者通过独处充电，外向者在社交不足时需要充电。

——心理学家 卡尔·荣格

别让内向性格阻碍你：  
内向者的能量修习课

骆川 著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让内向性格阻碍你:内向者的能量修习课 / 骆川著. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3897-6

I. ①别… II. ①骆… III. ①成功心理-通俗读物  
②内倾性格-通俗读物 IV. ①B848.4-49 ②B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第190360号

别让内向性格阻碍你:内向者的能量修习课

---

著 者 / 骆 川

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3897-6

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



人不论是内向性格还是外向性格，实则都没有优劣之分。

内向是一朵含苞待放的花。内向性格的人一般喜欢安静的环境，离群索居，能够在一个人的空间里尽情地享受，在自己的世界里独舞，安静地发挥想象力。内向者在独处中拒绝与外界接触，喜欢与他人保持一定的距离。

内向性格形成的原因错综复杂，内向的人很容易陷入社交的烦恼，害怕人际关系，害怕失败。然而，这样的人日常生活有规律，做事严谨、可靠，但多少有一些悲观、焦虑、紧张、抑郁的情绪，同时也有着强大的心理能量，比如，他们善于思考，有着坚强的韧性和耐力，做事十分专注，有较强的上进心。因此，别让内向性格阻碍了你，只有发展好自身的内向力量，让心灵成为快乐的源泉，外向的个性才能慢慢地伸展开来。

你是内向型性格吗？作为一个内向者，你有什么特别

的优势？本书对内向人群进行了全新审视和深入剖析，向读者全面地展示了内向性格的优势特质，通过发掘内向性格的众多优势，进而克服在工作、恋爱、社会场合中的种种不适应，可以让你更好地发挥性格优势，在了解自身个性的基础上创造并享受美好的生活，走出适合自己的成功之路。

# CONTENTS



## 上篇

### 内向性格阻碍了你的成功

你是内向性格的人吗？是不是在社交场合总是看到别人绽放光彩、春风得意，自己总是默默无闻？内向性格的人容易产生恐惧、害羞、自卑、孤独等心理，严重阻碍了社交能力的发挥，从而影响自己的人生。发挥内向性格的优势，别让它阻碍了你的成功。

<b>第一章 恐惧 禁锢心灵的毒草</b>	社交恐惧，只是因为你惧怕 .....	002
	不要害怕自己的恐惧 .....	005
	良好的表达能力，让你远离“社交恐惧” .....	008
	用勇气抗拒恐惧 .....	011
	只有自己才是自己的镜子 .....	014
	悲观情绪，是禁锢心灵的枷锁 .....	017

<b>第二章 害羞 羁绊自己的绳索</b>	每个人都不完美，轻松面对“出丑”瞬间 ……	019
	战胜羞怯，落落大方与人交往 ……	022
	别让害羞成为你的心理负担 ……	025
	学会释放内心世界的压力 ……	028
	别让沉默助长害羞的火焰 ……	031
<b>第三章 自卑 伤害自己的荆棘</b>	找到自己的太阳 ……	034
	树立自信，走出自卑阴影 ……	038
	从此，不再自卑 ……	041
	对于小过错，不必耿耿于怀 ……	044
	把自己的生命当成无价之宝 ……	047
<b>第四章 孤独 封闭内心的牢笼</b>	打破孤独，才能免于孤独 ……	051
	懂得团结协作 ……	055
	笑容，是善意的信使 ……	057
	伸出手，传递善意和真诚 ……	060
	孤独是一朵绝美的花 ……	062



## 下篇

## 内向者的 12 堂能量修习课

内向性格的人可以通过提升情商，来发挥强大的潜能，从而承受“改变自己、适应社会”的压力，走出自己的世界，在生活和工作中的变得更勇敢、更坚强、更开放，成为一个外向性格的人。

<b>第一章 内向者如何 自信社交，主动接近他人</b>	不做现代社会的“隐士” .....	066
	抛开藩篱，走进人群 .....	069
	克服对人群的恐惧 .....	072
	做你心底的一朵“解语花” .....	075
	不应只懂回答，也要提问 .....	078
	微笑，从心底开出花来 .....	081

<b>第二章 内向者如何 提高情商，转化压力为动力</b>	内秀于外，一秀到底 .....	084
	用内敛和安静，传达你的善意 .....	088
	在独处中放空自己 .....	091
	讷于言而敏于行 .....	094
	善用优势，一鸣惊人 .....	097
<b>第三章 内向者如何 摆脱抑郁，走出心灵陷阱</b>	别让自己陷入抑郁的泥潭 .....	100
	借助心理咨询，还自己一片晴朗的天 .....	103
	适当放松自己，舒缓压力 .....	106
	来一场心灵大“扫除” .....	109
	别让烦恼在心里纠缠 .....	112
<b>第四章 内向者如何 掌控情绪，赶走负面能量</b>	赶走负能量，心灵才不会枯萎 .....	115
	学会自控，不被坏情绪所左右 .....	118
	不悲观消极，就能更靠近阳光 .....	121
	修身养性，用冷静代替暴躁 .....	124
	不要因幻想而忘记现实 .....	127
	走自己的路，也听听别人怎么说 .....	130

## 第五章 内向者如何 远离消极，展现性格优势

- 将自卑感清出心扉 ..... 133
- 发挥内向性格的力量 ..... 137
- 要做成功者，就要积极地表现自己 ..... 140
- 不为自己的心灵设限 ..... 143
- 不卑不亢，是一种积极向上的人格 ..... 146

## 第六章 内向者如何 自我激励，坚强乐观生活

- 在自我激励中摆脱自卑 ..... 149
- 虚荣是心灵的毒瘤 ..... 152
- 不要把自己放错了位置 ..... 155
- 每一天都是进步 ..... 158
- 自信，永远是你成功的动力 ..... 161

## 第七章 内向者如何 洞见自我，聆听内心世界

- 过于敏感，是一种脆弱 ..... 164
- 要有自己独立的价值观 ..... 168
- 不要总是盯着别人 ..... 171
- 把握好自己的决定权 ..... 174
- 人生就是承受的过程 ..... 177
- 忘记悲伤，坚强才属于自己 ..... 180

<b>第八章 内向者如何 放弃依赖，收获独立人格</b>	释放自我，放大快乐光芒 ·····	183
	拒绝他人并不难 ·····	187
	表明自己的立场和态度 ·····	189
	放弃依赖，独立自我人格 ·····	192
	认识你自己 ·····	195
<b>第九章 内向者如何 感知外界，拉近外界距离</b>	懂得听他人的弦外之音 ·····	198
	学会倾听，也要懂得让人倾听 ·····	202
	破解情绪密码，了解他人的内心 ·····	204
	会听，也要会做 ·····	207
	了解他人情绪，提高感知能力 ·····	209
<b>第十章 内向者如何 感受内心，开启他人心锁</b>	内向者，是天生的倾听者 ·····	212
	用真诚敲开他人紧锁的心门 ·····	215
	与同样内向的人成为朋友 ·····	218
	面对冲突，善意化解 ·····	221
	了解别人的需要 ·····	224

<b>第十一章 内向者如何 开放心态，走出自我世界</b>	把“笼子”打开，让心灵自由 .....	227
	信任，就要消除猜疑心理 .....	230
	告别你的性格偏执 .....	233
	与人交际，通往外界的桥梁 .....	236
	改变自己，从适应他人开始 .....	239
<b>第十二章 内向者如何 打破孤僻，与外向世界同行</b>	要长于思辨，也要增加阅历 .....	242
	有外向意识，外界才能与心相融 .....	245
	不因自己的喜恶评判外界 .....	248
	要乐观，也要有清醒的头脑 .....	252
	好心态比什么都重要 .....	255

上 篇

## 内向性格阻碍了你的成功

你是内向性格的人吗？是不是在社交场合总是看到别人绽放光彩、春风得意，自己总是默默无闻？内向性格的人容易产生恐惧、害羞、自卑、孤独等心理，严重阻碍了社交能力的发挥，从而影响自己的人生。发挥内向性格的优势，别让它阻碍了你的成功。

# 第一章 恐惧

## 禁锢心灵的毒草

### 社交恐惧，只是因为你惧怕

每当周围有人说某某有“社交恐惧症”，我们会立刻想到一个内向、害羞的形象，而那种活泼开朗、大大方方的“帽子”则只能给外向者戴。

事实上也的确如此，社交恐惧症更容易“青睐”内向者，这是为什么呢？

从心理学上看，社交恐惧产生的原因是过于看重和顾忌他人的评价。乍看起来，社交恐惧体现为对外界人和事物的排斥，但实质是对自己的排斥，他们惧怕别人眼中的自己，怕别人对自己持有否定的看法，也怕遭到别人的拒绝，怕自己的形象在别人看来不够完美，等等。而这些正是符合了内向者专注于自己的思想、兴趣只在自己的内心世界而非外界的思想和行为模式。

这一观点的提出主要应归功于瑞士精神病学家荣格。对于心理学的分析，荣格的影响仅次于精神分析学派的创始人弗洛伊德，甚至有这样的说法：在丰富人们关于人性的认知方面，荣格所做的贡献比弗洛伊德的还要大。

那么，在荣格眼里，内向者具备什么样的特征呢？“把自己的心理能量向内释放”是一句简洁而全面的概括。具体来说，内向者最感兴趣的并不是

缤纷多姿的外部世界，而是他自身丰富多彩的内心世界，也就是他自己的观点、思想、情感和行为。与内向者不同，外向者更容易对外部环境中的一切产生兴趣。

从具体表现上来看，由于内向人的兴趣与关注点是放在自身及其主观世界的，所以他们通常不会随便与人接触，对除了亲朋好友之外的人显得冷漠；在待人接物上，他们也较为含蓄、沉思、严肃、敏感；同时，他们往往缺乏自信与行动的勇气；喜欢生活中的一切都按秩序进行，不希望有过多变动。

也正是由于这些特征，使内向者在与外界打交道的时候会不自然、不情愿，甚至很不喜欢。这样一来，社交恐惧症就更容易找上门来。

如果你对自己是内向者还是外向者还不太确定，那么请看一下下面这个测试，它能够帮你分析你的性格特征，或许能为你更顺利地参与社会交往有所助益。

请阅读下面的每一条特征，根据你的第一感觉做出选择，看看哪条更符合你。

- 1.喜欢有口袋的衣服，让手有个放置的地方，否则觉得很别扭；
- 2.会莫名地产生孤单情绪，无法抗拒内心的恐惧感；
- 3.平时不爱说话，即使说话也老爱低着头，或者一说话就容易脸红；
- 4.有心事不会说出来，而是有一个只属于自己的精神世界；
- 5.习惯了怀疑，却总是要把人往好处想；
- 6.虽然不相信童话，但是却总是期待会有个真正懂得自己、保护自己的人出现；
- 7.很羞涩，爱一个人不会直白地表达出来，而是暗恋对方，而且全心全意；
- 8.经常会感觉世界上的每一个人都不可靠，可即便这样，还是愿意选择相信别人；
- 9.有求于人的事一般不会去做，宁肯自己走弯路，也不会主动请他人帮忙，属于死要面子活受罪型的人；
- 10.喜欢把事情付诸行动，而不是语言，认为用行动证明自己才有说服力，而做之前就说自己能够如何如何，会让自己觉得“不靠谱”。当取得优异的成绩后，也不会向别人炫耀，而是喜欢让别人说自己低调、谦虚；



11.容易自卑，很容易忽视自己的优点而太在乎自己的缺点；

12.对于别人的看法会非常在乎，导致其遇事容易优柔寡断、拿不定主意，有时候为了迎合别人而失去了自己。

在上述种种特性中，如果你具备三条以上，那么就可以说你是个内向性格的人。

既然内向者更容易对社交产生恐惧心理，那么就要采取一些办法来缓解或者避免这种恐惧心理。其实，大多数性格内向的人可以通过自我调适来缓解，如果调适不过来，甚至严重到影响正常的工作和生活，那么就要寻求心理医生的帮助。关于自我调适，我们可以通过以下三点建议来进行。

1.不过多思考，让大脑变得“简单”些

无论大事还是小事，一个长时间处于思考状态的人更容易伤心、苦恼。

2.别对自己太过苛刻，允许自己犯点儿小错

与人交往中，不怕说错话，并能够以冷静的态度战胜他人对自己的“嘲笑”。

3.锻炼自己积极的意志，形成旺盛的进取精神

其实，内向的人并非没有主见，他们的内心也并非冰冷世界，只不过他们为了更好地自我保护而不去过多地“暴露”自己。内向者的内心从来都是丰富的。

如果你身边有内向性格的亲人或朋友，或者你本人就是性格内向者，那么你可以尝试用上面的方法帮助他人或者自己。请相信，拒绝社交恐惧，你也许不会觉得自己有多么优秀，但肯定会有更多的人认为你很优秀。