

<<内向性格能量书>>

图书基本信息

书名：<<内向性格能量书>>

13位ISBN编号：9787511213983

10位ISBN编号：7511213987

出版时间：2011-10

出版时间：光明日报出版社

作者：苏明石

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<内向性格能量书>>

内容概要

你是不是属于那种对周围的人和事特别敏感？

你是不是在交际场合，特别容易坐立不安？

你是不是总是不敢尝试新鲜事物，其实是怕失败带给自己的挫败感？

…… 内向性格的人心理活动倾向于内部世界，珍视自己的内在情感体验，对内部心理活动的体验深刻而持久。

另外，感情比较深沉，待人接物小心谨慎，喜欢单独工作。

这类人喜爱思考，常因为过分担心而缺乏决断力，对新环境的适应不够灵活，但有自我分析与自我批评的精神。

作为内向性格的你，有可能成功吗？

翻开本书，可以帮助你客观认识自我，发掘自我的独特魅力，扬长避短，创造更加精彩的人生。

<<内向性格能量书>>

作者简介

苏明石，畅销书《冷门知识我最在行》作者，中央民族大学心理学硕士，擅长写字，誓与文字相守到老。

<<内向性格能量书>>

书籍目录

第一部分 你是一个内向的人吗一、内向性格说明书性格内向形成的原因正确对待与改变过于内向的性格内向者也具有健康的性格内向者，你是自己的骄傲二、没有宿命，也不相信宿命弗洛伊德带给我们的偏见性格内向的人为什么常被误解内向者不如外向者的谬论内向性格改造的目标三、内向性格的深度挖掘人人都有内向和外向两面性内向者被忽视的原因内向的人让外向的人感到不安内向相对外向的先天优势第二部分 困扰内向者的各种烦恼一、不自信，就是不自信与他人比，缺乏自信外界带来的紧张感挑战不可能的任务让自己变自信内向者比谁都讲究完美二、不能立刻适应新环境适应新环境需要时间面对新环境，精神难松弛不能迅速调整突然的变化内向者的慢节奏是把双刃剑三、克服社交恐惧症突破内向的社交障碍数来数去，朋友就那么几个要和陌生人说话内向者更需要拓展人脉四、缺乏协调性，逃避集体活动只喜欢一个人的时光融入集体，难上加难不做自怜的孤独者经历后才能变圆融五、容易陷入悲观消极的情绪中想着悲观的事愁眉不展总是被挫折感控制拥有一颗敏感的心消除内向者的紧张感第三部分 面对生活，内向者也能游刃有余一、内向者带给身边人的安全感与生俱来的诚实给人好感有一颗能够宽容他人的心懂得倾听他人，给予尊重知心不善变让人安心二、内向者做事谨慎有条理小心谨慎，危机难靠近沉着冷静是应变的前提内向者敏锐的洞察能力内向者的字典里没有“冲动”三、内向者广阔的心灵空间精力集中，不受外界信息干扰独处能力让内向者摆脱外界干扰内向者追求内心的“深度”内向者源源不断的灵力感四、内向者极具隐藏的优势坚韧性是克服困难的利器前进步伐中的好胜心+进取心脚踏实地稳获成功信任感强，身边人都会相信你第四部分 内向性格的具体问题具体解决一、爱情：内向者抓住幸福的招数适合内向者的爱情军规要记牢给内向者的爱情建议爱情面前，面子重要吗鼓起勇气，爱他就要大声说出来二、社交活动：你是主角还是配角去或不去，是个难题得体的拒绝要会说社交策略有重点社交中的谈话技巧聚会的“逃跑”计划对抗电话恐惧症三、解决朝九晚五的工作问题工作中，主动打倒被动共同合作才会共同进步勤奋也要靠展示学会取悦你的老板喜爱自己的工作才是重点第五部分 内向者如何创造“正好合适”的生活一、发展内向者的天性热情是内心强大的力量提升人格魅力精力的保存与利用创造利于发展的空间二、开阔自己的眼界走一走陌生的街大自然中获灵感读书的重要性用心交朋友三、做一个内向者挺好最优秀的人其实就是你自己凭借自己的力量前行内向者不争不计较面对外部世界的重要策略附录：内向者性格的测试菲尔测试内外向性格测试性格类型测试你是否存在恐惧心理测测你的犹豫程度

<<内向性格能量书>>

章节摘录

一、内向性格说明书 性格内向从本质上说是一种个性特征。它与害羞和具有孤僻的性格特征不同，与疾病无关。它也不是你能改变的事物。但是你可以学着利用它，而不是对抗它。

性格内向形成的原因 性格内向从本质上说是一种个性特征，是一种用于区分人格类型的简单方法。

最早由心理学家荣格提出，他认为这是一种可能导致以自我为中心定向以及围绕个人内在世界的主观知觉与认识占优势的人格类型。

现在一般认为，内向者的兴趣与专注力意指向自身及其主观世界；除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠；待人含蓄、沉默寡言、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定；喜欢有秩序的生活。

虽然内向不可改变，但是你可以学着利用它，而不是对抗它。正所谓知己知彼才能百战不殆。

首先我们先了解一下：性格内向者的内心世界是什么样的呢？

通过对性格内向者的调查得知，他们大多数对自己以外的事情没有兴趣；觉得外面的世界对自己来说太难应付了，每天最开心感到解脱的时刻就是由办公室回到家里的时候；放假的日子，除非迫不得已，否则一定要留在家里；怕跟人群接触，觉得自己低人一等，什么都比不上别人，为了逃避与别人比较高低，在尽可能的范围之内都避免与别人接触；不爱提出问题或者说出自己的见解，怕被人嘲笑自己不够聪明，最终导致工作上及生活上有许多事都一知半解，明知道这种做法不对，但还是得过且过；怕别人看穿自己知识不够丰富只是个半吊子，因此加倍谨慎，与任何人都保持一定的距离；躲在自己“一人世界”里才觉得有安全感，但同时也觉得孤独，因此也会向往能多几个好朋友，希望自己不要这么怕与人接触，希望可以仔细地去了解自己工作及生活的环境，希望可以真正地享受人生...但最终还是不敢迈出第一步，这个恶性循环一直在继续。

内向性格是怎样形成的？

1. 由于自我意识敏感而产生对人的“紧张症”、“恐惧症”。

譬如有些人只要与异性接触，过分强烈地意识到对方是异性，造成情绪紧张过度，手足无措，双方顿时陷入尴尬局面。

2. 造成内向性格的主要因素往往是家庭背景。

内向者的父母大多数属于不善于表达感情或者感情较为淡漠的人。

他们认为，孩子就该服从家长，一切听从家长的安排，身为父母应该拿出父母的威严，有家长的样子，也必须与子女保持一定的距离。

大多数内向者都有这样的经历：从小开始，父母从来不能满足孩子浓厚的好奇心，他们对孩子提出的问题不屑一顾，或是提醒少管闲事，做好分内的事。

大多数内向者的家长不鼓励孩子去结交朋友，或参加任何课余活动，他们认为这类活动会使孩子“分心”，对正常的学习没有任何帮助。

所以孩子在踏入社会之前的生活圈子只有两点一线——学校及家里。

在缺乏与人沟通的环境里成长的孩子，对于一般社交技巧可以说是一无所知的，这就导致孩子在刚踏入社会做事时，缺乏社会经验，无意之中得罪了一些人而不自知。

而这些人所表现出来的反感，使这些孩子从此不敢再尝试与别人沟通，同时完全退缩到自己的个人世界，抗拒与人接触。

3. 经历也是内向性格形成的条件。

内向者的生活环境，具体地讲，就是家庭、学校、工作等，人与环境关系发展的过程便是经历。

有些人一旦遭遇挫折，事情变得不顺，就会钻牛角尖或者逃避，如此恶性循环便形成了内向性格。

正确对待与改变过于内向的性格 对待与改变过于内向的性格，可以从以下几方面着手。

消除自卑感 1. 要正确认识自己，提高自我评价。

<<内向性格能量书>>

形成自卑感的最主要原因是不能正确认识和对待自己，因此要消除自卑心理，须从改变认识入手。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得完美无缺，把自己贬得一无是处，“金无足赤，人无完人”。

要知道，他人也会有不足之处，自己身上也有优点。

只有提高自我评价，才能增强自信心、克服自卑感。

2. 要正确认识自卑感的利与弊，增强克服自卑感的自信心。

有的人把自卑心理看做是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，这是一种不正确的认识，它不仅不利于自卑心理的消除，反而会加重。

心理学家认为，自卑的人不仅要正确认识自己各方面的优点，而且要正确看待自己的自卑心理。

自卑的人往往都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事谨慎，一般人都较信任他们，并乐于与他们相处。

指出自卑者的这些优点，不是要他们保持自卑，而是要使他们明白，自卑感也有其有利的一面，不要因自卑感而绝望，认识这些优点可以增强生活的信心，为消除自卑感奠定心理基础。

3. 要进行积极的自我暗示、自我鼓励，相信事在人为。

当面临某种情况感到自信心不足时，不妨自己鼓励自己：“我一定会成功，一定会的！”

”或者不妨自问：“人人都能干，我为什么不能干？”

我不也是人吗？”

”如果怀着“豁出去了”的心理去从事自己的活动，事先不过多地体验失败后的情绪，就会慢慢地培养起自信心。

4. 对于怕“人”的内向性格者，首先要引导他们对周围环境里的事物产生兴趣。

具体方法是：每天下班之后，不要马上回家，而是要到一个热闹的场所待一段时间，然后回家将所观察到的事物记录下来。

这种做法的目的是将他从个人世界里拖出来，让他投入到以前不敢置身的环境，并对这些环境作出详细的观察。

过一段时间后，他对接触过而从来没有留意过的事物逐渐产生兴趣，想逗留在外的愿望也随之加强，逗留的时间也自然地增多。

克服人际交往障碍 内向性格的人都存在着不同程度的人际交往障碍，因此必须给自己制订一个交朋友的计划。

起始阶段的要求比较低，任务比较简单，以后逐步加深难度。

例如： 第一周，每天与同事（或邻居、亲戚、室友等）聊天10分钟。

第二周，每天与他人聊天20分钟，同时与其中某一位多聊10分钟。

第三周，保持上周的交友时间量，找一位朋友做不计时的随意谈心。

第四周，保持上周的交友时间量，找几位朋友在周末小聚一次，随意聊天，或家宴，或郊游。

第五周，保持上周的交友时间量，积极参加各种思想交流、学术交流、技术交流等。

第六周，保持上周的交友时间量，在公共场所尝试与陌生人或不太熟悉的人交往。

一般说来，上述梯级任务看似轻松，但认真做起来并不是一件轻松的事。

最好找一个监督员，让他来评定执行情况，并督促坚持下去。

其实，第六周的任务已超出常人的生活习惯，但对于改变内向性格者在强度上超出常规生活是适宜的。

在开始进行梯级任务时，你可能会觉得很困难，也可能觉得毫无趣味，这些都要尽量设法克服，以取得良好的效果。

内向者也具有健康的性格 “人上一百，各样各色。”

性格是造成人们差别的重要因素。

但性格本身没有优劣之分，外向的人有其长处也有其不足之处，内向的人有优点也有“毛病”。

健康的性格并不以外向、内向来衡量，只要能最大限度地发挥自己性格的优势，克服自己的弱点，就算是一个性格健康的人。

内向者要想具有健康的性格，必须具备以下两个方面的条件： 悦纳自我 一个性格健康的

<<内向性格能量书>>

人能够体验到自己存在的价值。

他们了解自我，有自知之明，乐于接受自己。

而有些内向者却总是对自己不满意。

由于所确定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远，造成内向者自责、自怨、自卑。

比如有的人对自己生理方面的一些缺陷存在自卑，诸如自己的长相平平或长相丑陋，自己的身高过矮、体形过胖不苗条等。

有的心理学家建议，悦纳自我应该从接受自己的身体开始。

如果你对自己身体的某些方面不喜欢，那么你不妨先将这些内容列出来，然后看哪些是可以改变的，哪些是不能够改变的。

若身体过胖，就可以通过进食低脂肪、低热量食物，通过锻炼身体来改变。

而对于那些不能改变的身体特征，如自己的长相、身高、说话声音，则要乐于接受，因为这些特征是先天的，无法改变的。

关于心理特征方面，自己要对自己的能力、气质和性格有客观的认识。

一个人的智力水平、气质同先天遗传的关系较大，一般而言是不易改造的。

但是人的性格则是后天形成的，是可以通过自己的能力改变的。

如果你是一个智力平平的学生，但是你可以通过刻苦勤奋的努力来取得好成绩。

所以，我们应该采取这样的态度，对那些能够改变的生理和心理特征，我们要尽量地去完善，对那些不能够改变的生理和心理特征，则要采取接受、悦纳的态度。

悦纳他人 善与性格健全的人相处，乐于与人交往，乐于接纳别人，人际关系和谐，能与集体融为一体，在与人相处时，积极的态度总是多于消极的态度。

而有些内向者则往往不合群，脱离集体，不能与人和谐地相处。

这样势必会造成性格的缺陷。

心理学者杰拉德指出：能将内心对重视你的人敞开是健康性格的重要特征。

同时，要拥有健康的性格，向别人开放自己的内心是最好的办法。

通常，为了适应社会的各种需求，不与社会发生冲突，大部分人都必须相当程度地压抑自己。

在社会生活上这是必需的，只是若压抑过度就会产生身心障碍。

所以杰拉德强调，即使在社会生活中频频压抑自己的人，至少也要有一处可以倾诉、发泄胸中的郁闷和不满情绪的地方。

这是拥有健康性格的必要条件之一。

但是，自我开放并非越高越好。

人与人之间的交往，若一方抱着很高的期望，另一方却关起心灵的大门，两人便无法沟通和交往。

所以，敞开自己是发展亲密朋友关系的基本条件。

然而，一见面或在公开场合过度吐露自己细腻复杂的心情，怕只会令听者大惑不解、不知所措。

所以，自我开放必须看场合，而且要适度，才能培养健康的性格。

内向者培养健康性格是一个漫长的过程，需要具备以下三种能力： 一是超强的自控能力。

内向者想要改变自己，确实是一个与自己斗争、较劲的、艰苦的、长期的过程，如果不能控制自己，则无从谈起。

如果你是一个容易发怒的人，而你想培养一种豁达、宽容的性格，那么在你要发火的时候，你一定要强行压制怒火，一旦你不能控制，再长的时间也培养不出健康的性格。

二是科学的方法。

性格其实与人的生理（比如血型、基因）、习惯、家庭环境等诸多因素有关，方法不科学，往往适得其反，严重的还会引发心理（比如强迫症）或生理疾病。

实际生活中要认识到性格培养不是立竿见影的事，一定要树立打持久战的思想，方法上要从易到难，步步为营，先从容易的做起，当尝到甜头后，就会增强信心，要一步一个脚印，扎实打好基础，切忌反复。

三是客观的自我认识。

<<内向性格能量书>>

内向者要对自身进行深刻的反思或反想，对自己有个客观的认识，这样你在确定目标和方法时就会有针对性的，简单地移花接木式的照搬别人的经验往往会导致失败。

有一句话说得好，“世界上最难的往往不是战胜别人，而是战胜自己”，但“有志者事竟成，百二秦川关终属楚”。

相信，内向的你一定会成功的。

内向者，你是自己的骄傲 性格内向的人经常感到自己似乎有什么地方不对劲，他们羡慕外向者的性格与生活方式，也想着用所谓的“正确方式”来做事情。

但我们生活在外向的世界之中，所以“正确的方式”并不总是适合性格内向的人。

不必崇尚外向者，内向的你也有属于自己的世界，也能够活出自己的精彩。

你有值得骄傲的资本，更应该找到属于自己的那份自信。

我们生活在注重沟通的世界里，确实重视并推崇外向的特征。

但事实上，外向的人也是从别人身上获得能量来充实自己，让自己变得更优秀，不能因此说这就是属于他们自己的优势。

性格内向的人拥有能够高度集中注意力的能力，观察力更为敏锐，有做出不寻常决定的意志力，以及使外界放缓脚步的潜力，这些好品质，是外向者不具备但却是内向者的资本和优势。

内向者最显著的特征是他们精力的来源：性格内向的人，从他们的内在世界，如思想、情绪和观念中获得精力。

他们善于保存精力，但他们容易受到外部世界的刺激，并体验到不舒服的“刺激太多”的感觉。

这种感觉大概像热锅上的蚂蚁，或是迟钝麻木。

无论是哪种情况，他们都需要限制自己的社会交往，以免被弄得精疲力竭。

当然，性格内向的人需要对他们独处的时间以及在外界活动的时间加以平衡，否则他们会失去很多的机会和人际关系。

内向的人就像是充电电池，他们很多时候停止花费精力，并停下来休息，以便再次充电。

精力平稳的内向者具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。

相比较而言，大多数外向者喜欢参加外界的活动，喜欢在人多、活动多、事情也多的环境中工作，这样会使他们觉得如鱼得水。

然而，与大多数人的认识相反，性格外向的人并不一定就比性格内向的人好交际或更活泼。

内向者并不一定就是安静或孤僻的，只是他们的注意力在自己的身上或心里。

他们需要一个安静的、适合思考的地方，在那里全面地思考问题，并使自己恢复充沛的精力。

世界上许多卓有成就的外交家，如新中国首任外长周恩来、联合国前任秘书长安南等人，都不是那种性格外向之人。

但是，这一点丝毫不妨碍他们成为对交际能力有着极高要求的职业外交家，而且，他们那深沉的气度、高雅的谈吐、敏锐的思想、一针见血的精辟论断，反倒给他们增添了无穷的个性魅力。

性格外向的人涉猎范围广，并且有很多的朋友或者本身拥有足够的社会经验，使得他们对任何事情都略知一二，是一个通晓多方面知识的人。

但他们对体验进行加工时，从外部世界了解的事物并不一定就能扩展其内在世界。

而性格内向的人则恰好相反。

内向者喜欢深度，他们限制从外部进入的经验，但对每一经验都体验较深。

也许，内向者通常只有较少的几个朋友，但与这些朋友的关系都较为密切。

他们喜欢深入钻研问题，对某一问题深入性的探讨甚于宽泛性的追寻。

这就是为什么他们要将思考的问题限制为一个或两个，否则他们就会感到压力太大。

内向者从外部世界接收信息，思考它并发展它。

而且他们会在获取这些信息一段时间后还再次地思考它。

内向者还具有高密度集中的注意力。

事实上，要将性格内向的人从集中精力的思考中拉出来是件很困难的事。

内向者往往需要较长的时间回答问题，但这并不是内向者的缺点，而是意味着他们思考得更深入。

<<内向性格能量书>>

因此，内向者对问题的回答内容更充实。

内向者的这个优势会让外向者需要花费很多的精力才能弥补。

内向者会有些许的自负，这也是很典型的优势，因为他们不惯于用别人的看法来评价自己。

相反的是，他们能清晰地看到自己每天的成就，因此每天都充满了动力。

内向者在工作中也具有优势，他们天生的克制能力非常值得每个人学习。

很多老板评价内向的员工——冷静，工作有规划，考虑周到。

内向者没有强烈的冲动倾向，他们会充分思考他们的行动和其他人的意见，而不是鲁莽行动。

内向者在听清楚对方想表达的问题后，再独立地归纳出想法，进行不断反思。

这些优良的品质都有助于内向者在工作中取得成功。

在这个世界上，每个人都是独一无二的。

因此，内向者有理由保持自己个性的优势。

只要好好利用自己的优势，一定会发光发热成为不可或缺的人才，同时，也能为自己感到骄傲和自豪。

内向者不如外向者的谬论 有人说，内向者就是不如外向者成功。

在大多数人看来，外向者有着先天的优势，他们热情奔放、勇往直前，永远是聚会中的焦点、话题的中心人物、镁光灯下的明星。

而内向者恰恰相反，他们孤僻不合群、沉默寡言、不善于表达自己，更不愿意站在聚光灯下，享受不了众星捧月的感觉。

因此，就有了内向者不如外向者的说法，也就让大多数人想当然地认为，内向者与外向者相比毫无优势可言。

其实，内向与外向的差异，并没有人们想象中的那么大，两者在本质上并没有多大的差异。

性格是没有优劣之分的，它不等同于人格，性格是人的一种天性，不同的人对待世界都会有不同的心理反应，这种反应是人自身很难驾驭和控制的，但是我们能够思考能够学习，我们可以通过知识来构建正确的是非观，以此来控制由性格所产生的心理反应，做出正确的行为。

简单地说就是感性和理性的相互关系。

著名心理学家艾森克致力于研究大脑的生物学性质，他提出一个观点：大脑的生物学性质导致了内向和外向性格的差异。

由于内向者的大脑皮层非常敏感，即使不是十分强烈的外界刺激，比如光线、声音等，也会使大脑产生强烈的反应。

因此内向者会逃避周围的世界，以减少自己与外界接触中受到的刺激和因此产生的精力消耗。

而外向者的情形则相反，他们的大脑皮层相对来说没有内向者那么敏感，反而需要从外界环境中获得更多的刺激，借以克服自身大脑皮层的迟钝性。

也就是说，外界让内向者消耗能量，而让外向者获得更多的能量。

内向者和外向者的性格差异是天生的，然而人都是随着环境等某些外在因素不断变化的。

内向者由于在外部世界中居于劣势，在后天的环境和行为中，一方面需要隐藏自己，另一方面又不得不改造自己来适应这个社会，这就使得内向者可能在某些方面比外向者表现得更为优秀。

正如艾森克所言：“内向者比外向者要‘聪而敏’一些。”

在成功学范畴里，传统观点认为外向者比内向者更具有竞争优势，好像外向者的所有性格都是为成功而准备的，而内向者的所有性格特征只会让他们和成功渐行渐远。

但这些传统观点却经不起实践的检验。

其实，很多内向者都取得了很大的成功，他们或是做了公司的老板，或是成为演艺界的明星。

内向者往往比较有主见、有创造力，逻辑和判断力也十分出色，沉默寡言却语出惊人。

而性格外向活跃的人往往在开始的时候各方面似乎都不错，之后可能会举步维艰，很难达到自己所期待的高峰。

虽然不少内向者会表现出悲观和不自信的倾向，但内向者没必要认为自己不如外向者。

要懂得发挥自己的长处，扬长避短，活出自己的风采。

信仰是一种巨大的力量，只要相信一切皆有可能，只要鼓起勇气突破自我，内向者同样可以成为闪耀

<<内向性格能量书>>

之星。

内向者和外向者相比，并不是天生就处于下风，内向者不比任何人差，甚至，内向者优势更为接近成功。

传统的内向者不如外向者的说法可以扔掉了，这是谬论。

你是一个内向者吗？

生活在一个外向的世界，内向者总是被时时刻刻提醒，内向是一种性格的缺陷，内向者不如外向者，情况真的有这么糟吗？

其实，内向和外向完全是由人的基因决定的，外向的人由于思考的路径很短，能够面对外界的变化迅速做出反应；内向的人恰恰相反，他们思考的反射弧很长，做出一个反应，往往需要很长时间。表现在社交场合，外向的人总是能够迅速找到对方感兴趣的话题，左右逢源，成为社交的宠儿；而内向的人却总是反应慢半拍，沉默寡言，好像和社交场合格格不入。

内向的优势恰恰体现在这慢半拍上，所谓“三思而后行”，内向者因为反应慢，所以留有足够的时间，能够把事情考虑清楚、考虑周全。

因此，内向的人更能够形成远见卓识，能够抵御诱惑，耐住寂寞，而只有耐得住寂寞的人生才精彩。

归根结底，内向者不如外向者，这是片面之词。

与内向者相比，外向者确实某些方面占有优势，但与外向者相比，内向者在某些方面也占有优势。正所谓“尺有所短，寸有所长”，内向者应该走属于自己的路，活出属于自己的精彩。

内向性格改造的目标 有些内向者觉得自己没办法改变，就向命运妥协，其实，想要改造内向者的性格，可以从以下目标学习借鉴。

改造目标1：提高判断能力 判断迟缓无所谓，因为有时迅速做出判断，未必是最正确的，也不一定收到良好的效果。

可是，如果总是犹豫不决，迟迟不能做出判断结果并付诸行动，亦十分不利。

因此，经过详细分析、研究有关资料，并在理论上做出结论之后，就应进行决断。

当无论怎样仔细地研究和讨论，也无法做出最后的判断时，不要畏缩、恐惧不前，而应朝某一方向迈进。

小心谨慎固然必要，但不能只慎重而不行动。

虽然判断结果会有风险，但如果不做判断、不行动则机会等于零。

改造目标2：多交积极向上的朋友 内向者的最大弱点是对交际活动极为消极。

这种类型中的人只同少数知心的人交往，同一般人关系很浅；也有的人认为，交际麻烦，为此而表现出躲避、恐惧、拒绝或讨厌别人的态度。

所以，这种人要么被视为能力低、傲慢、冷酷、薄情和枯燥无味，要么使人感到不可理喻、莫名其妙、令人不快，甚至会被误解为危险的人，从而带来很多不利因素。

因此，内向者即使不愿意交际，也应努力注意使自己活跃起来。

而且，应尽可能与更多的人产生同感、共鸣，而不要把自己孤立起来。

改造目标3：做事应有自己的格调 内向者交际应活跃，但并不是说，要模仿外向者的交际方法。

要充分发挥自己的长处，譬如诚实、严谨和稳重的长处，坚持自己的风格。

内向者，决断和实干的速度一般都不算快，但欲速则不达。

切记要踏踏实实地以自己的速度进行实践。

不要因为速度缓慢而陷入自卑感之中或者埋怨自己。

要学习龟兔赛跑中乌龟的精神，不甘落后，有一颗奋起直追的自信心与强大的信念。

改造目标4：刨根问底应适度 有些内向者做事有彻底完成或彻底弄清的倾向，讨厌做事敷衍了事、含含糊糊。

这是值得学习的品格，应该保持。

但如果拘泥于一事的太圆满，就不会注意周围的事情，这样，便容易产生无暇顾及他事。

在弄清某一件事时，也不要一味追究到底。

在与人的关系方面，如果过分刨根问底，就会被认为啰唆、不礼貌。

<<内向性格能量书>>

在工作上，如果过于追究某人的失败、错误和责任，有时也会招致怨恨。

不是说刨根问底的习惯不好，只不过要适度。

因此，不要对他人过于严格和苛刻。

如果连细微之处都穷追不舍，就会成为“抠根癖”。

所以，应该对此多加注意，尽量避免刨根问底。

改造目标5：发挥内在的独特风格 内向者常常蕴藏着内在的独特风格。

不少内向者具有温和、风趣、优雅、细致、纯真甚至神秘等特性，应注意发挥这些特性。

应认识到自己的这些内在特性是宝贵的财富。

应该坚守只属于自己的生活方式，才具有真正的人性力量。

有意识开拓内在的理想，并反映到实际生活中。

内向者不应满足于模模糊糊、朦胧的无意识状态，而应努力使自己内在的理想具体化，与实际生活相结合，尽量使之在实际生活中表现出来。

.....

<<内向性格能量书>>

编辑推荐

如果你是内向人，请借助能量书认证和表达自己；如果你不是内向人，请通过能量书来了解你身边的内向人。

让我们来一场关于性格的自助游！

更加了解自己，或者，更加懂得沟通。

<<内向性格能量书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>