

《内向所以成功》

图书基本信息

书名：《内向所以成功》

13位ISBN编号：9787030138170

10位ISBN编号：7030138171

出版时间：2004-9-1

出版社：科学出版社

作者：(日)夏本博明

页数：232

译者：于广涛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《内向所以成功》

内容概要

内向所以成功：发掘内向性格优势迈向成功之路，ISBN：9787030138170，作者：（日）榎本博明著；于广涛译

《内向所以成功》

作者简介

榎本博明，1955年生于东京，毕业于东京大学教育心理学专业。其后在东芝公司市场调查科工作，曾在东京都立大学研究生院进修博士课程。著有《趣味人际关系心理学》、《夫妻·亲子心理学》、《平淡无奇而又不可思议的心理学》（以上由日本实业出版社出版）、《好辩手·好听众》、《展示自我魅力的心理学》（三笠书房）等。

《内向所以成功》

书籍目录

- 第1章 内向性格人的各种烦恼
 - 第2章 内向性格人的长处
 - 第3章 不羡慕外向型的人
 - 第4章 激发干劲
 - 第5章 建立良好的人际关系
 - 第6章 理顺自己与公司的关系
 - 第7章 机智地与压力打交道
 - 第8章 再努力一下吧！
 - 第9章 开阔自己的眼界
 - 第10章 改换思路坚强地工作生活
- 译者跋

《内向所以成功》

精彩短评

- 1、怪了 手机点不上 有用
- 2、外向，时间管理.....都是工业文明在浸入原先个人的领地。
- 3、我迷恋孤独安静的状态，虽然很多时候我很憎恶它。我厌倦以及不屑世俗里的那种可以量化的成功，虽然我也为了利而疲于奔波。我更向往一种安定，安定的心灵，不一定会把那种“安”称之为快乐幸福，但是，能保持自己的心不乱，能够自己施予自己爱和慈悲，也算是这一辈子最大的修为了。孤独怪癖寂静常常有，可是“安”难求。
- 4、比想象中的好看一些。不是一般意义上的励志书，而是换个思路让自己生活得更加充实和喜悦。
- 5、一本励志系列书，不过还可以呢。只是匆匆浏览翻过，觉得里面还是有些可取的建议的。比如做某件事压力较大时，可以考虑做点别的事转换下注意力~
- 6、
- 7、两端的性格，希望他们能在对的时间对的地点闪现
- 8、2011.1.29/8.9-14
- 9、只看目录就行的书。
- 10、外向者通过征服世界而成功，内向者通过征服自己而成功! 哈哈这文好
- 11、我在看这本书。满好的。
- 12、日本人写的这类书籍,简介有趣也有效
- 13、有亮点
- 14、可操作的建议几乎没有 鸡汤乱炖
- 15、在这个竞争激烈节奏快速的商业社会，“内向是不健康的”成了一种普遍观念，内向者往往缺乏自信，这种观念让他们更不自信，陷入恶性循环。这本书提供的最关键思路就是颠覆了这种观念，而且认为内向外向是所有人都有的两个属性，只是内向者有更多的内向而更少的外向。不仅如此，本书还列举了内向的种种优点，对于深受“自己心理不健康”想法荼毒的内向人民，此书能起到消毒的作用。而且这本书所描述的“内向”，与我的符合度达到90%以上。当时正在郁闷中，读了此书忽然感觉找到知己，不仅能理解我的各种想法和苦衷，还提出很多办法，心情马上就阳光灿烂起来了。

以下把此书的观点整合+篡改了一下，掺进了我的想法，仅供参考。

内向导致的很多“问题”其实是源于内向者们具有更强的自我意识，而自我意识恰恰是人所以区别于其他动物的关键不同，但当他们自我意识太强而缺乏现实感，在社会中便不能顺遂。他们很容易变得理想化、完美主义，这有时就妨碍了他们在现实世界中的行动；他们自命清高、过于较真、坚持自我主张而拒绝妥协，难以容忍价值观异于自己的人，所以常常和别人搞不好关系；他们任性、珍视自己内心世界的完整，所以对外界的入侵感到反感；他们要求自我一致，不愿伪装、不善应变，所以不能适应场合频频变化的人际交往，这往往使他们孤独；他们对自己要求太高，因此觉得自己很差，人们普遍的倾向是在出错时推脱责任，他们却倾向自我归因，常常有自罪感，常常感到自卑，自卑则使人变得消极。

内向性格的另一个元素是孤独，孤独可能来自于童年生活的状态。孤独的处境让内向者更多的关注内心世界，喜欢思考，多愁善感，更容易受到文学艺术的影响而不是社会的影响。孤独增强了他们的自我意识，使他们不习惯与外在世界合作，又加强了孤独，结果这孤独便成了人生中无法摆脱的一部分。人独处才能沉静下来认真思考，这是他们在孤独中收获的好处，但作为人本性又是不愿脱离群体的，所以他们感到不安。如果淹没在人群中，人自然可以感到安全，但他们自我意识太强，感到自己不属于群体。然而客观上他们身处社会中又在群体之中，他们感觉自己成了混进狼群的羊，害怕自己与大众有什么偏差，惟恐被人排斥，总是与人反复对比，形成了自卑的心理。

消极是内向的第三个成分，或者叫做悲观。内向者可能有过一些挫折的经历，这伤害了他们的希

《内向所以成功》

望，使他们不相信自己对外界的控制力，凡事采取退缩的态度，非常害怕失败，害怕负面评价，使他们自卑。他们会从外部世界退向内心世界，变得孤独。而长期处在孤独的状态的人，心情低落也是常有的，这反过来又会使人消极。

承认自己内向，内向不是错误或毛病，发挥内向的优势，也能生活得幸福。

外向者将自己与外在世界的脉搏联系在一起，内向者则拥有丰富的精神世界，并无优劣之分，能够同时发展两者，当然最好，如果不能，也不是什么问题。不要勉强自己装作外向的人，那样反而弄巧成拙，心里也会很不舒服。

不会客套，就不要假装巧舌如簧，真心实意的表达；不愿伪装，就不要假装八面玲珑，诚恳面对别人，社交时的笨拙反而让人觉得老实可靠；不愿违背自己的主张，就不要强迫自己随波逐流，有时候真理掌握在少数人手里。

内向者的优点还有：

更谨慎更踏实。

对自己要求高，能够促使自己进步。

安静的思考使内向者能够用心钻研一种学问或技术。

内向者拥有的亲密朋友比外向者广泛而淡薄的人际关系更有人情味。

内向者需要注意的：

不要拿自己的弱点跟别人的强项去比。

不要在乎一些完全不相关的人的看法。

积极思考、开拓眼界。

相信努力能取得回报。

不要逃避现实。

经常放松一下，善于转换不好的心情。

要学会宽容看待别人、看待不同的观点。

不要过分关注后果，要注重享受过程。

16、question & answer

17、作者对“内向”的种种有十分深入的分析，而我性格也属内向，因此读的时候，有不少的共鸣。

但总的来说，这本书属于刺激型的。

前两天看了罗永浩的《我的奋斗》，罗就讲到自己买了一堆励志、成功学的书，每本书都像一阵兴奋剂，让他保持两三天的亢奋，得以继续发奋。

《内向可以成功》就属于这堆书一类的。

18、正确认识自己的性格特点，成功和内向外向不是什么必然的关系，而是找到最契合自己气质和性情的路径，坚持不懈的走到最后的人。每种性格都有优势和劣势，以前还是过于自卑自责，可能是现在的世界更欢迎外向的人吧，因此看起来总是外向的人如鱼得水，然而有所得必有所失全面看问题，最大的发挥自己的优势

19、接受自己，爱自己

有目标就去做，不要让任何胡扯和借口成为阻碍

多坚持一下，多努力一点，多勤快一些

本书对于内向性格的描述准确切合实际，能够激起共鸣，但是后面三章落入俗套，变成老套的励志演说。

20、又是日本人写的啦，但是这本书写的真的好。

21、感觉标题很精练透彻，不过内文就说着说着不知道在说什么了。比喻前面内容讲内向的人表现的，穿插的解释和方法一类的。大杂烩。都不知道作者在干什么了。还写书？

22、因为内向，所以爱看书

《内向所以成功》

因为内向，所以容易自寻烦恼
因为内向，所以成功起来更不容易~~

本书教会了我们这些内向的人如何调整好心态，迎接成功~~~

- 23、有点道理！
- 24、内向总而言之就是慢热
- 25、作者的思考很具有独立性，我们往往被社会逼迫着感知自己，却因此借用了错误的标杆，读后很有启发：摒弃外界的干扰，用内心的标尺，再一次认识自己
- 26、随便看看吧。
- 27、纠结小事劳心费神，精神性太强耗费精力；人为什么一定要有目的，活着的最终目的难道不是开心度过每一天么；操纵人心的能力是虚幻的；人性比能力更重要；接受真实的自己，对自己的弱点一笑了之；有可以共享世界的老友
- 28、不太喜欢把人标签化，不过还是想看一下
- 29、从来不看成功学的书，因为一个人的成功无法用别人的眼光来衡量。这本书对我的启发很大，在我最困难的时候帮了我
- 30、说的太虚
- 31、内向者的职场指导
- 32、对于我来说，这本书让我了解自己，接受自己，尝试对自己的内向欣然接受。坏的换一种方式想就能变成好的，本来也没有什么绝对的好坏，用这种方式，我可以过得舒坦得多。
- 33、良药的意思明白，那三对关系还需要理解。谢谢分享
- 34、讲的每一点都太短了，而且太泛泛，很少有实例，我感觉帮助不大。
- 35、以前比较排斥看成功学的读物，现在能细细聆听人家对自己性格的批判，接受并决心改变，不得不说是蛮大的收获。承认自己，再多一些新的努力吧。
- 36、内向的看看不错
- 37、重复解读，降低成功的标准，不会是外向型人的阴谋吧，哈哈，这一定是我内向型的怀疑论
- 38、心理方面给了我不少安慰，可是似乎没有什么实践性可言呐。
- 39、内向性格人黑夜里的一盏明灯，因为内向所以独特
- 40、生活还是要自己体会
- 41、看第一二章节的时候不自觉就对号入座了，发现自己是内向外向八二开。认识自己，接受自己，得悉外界之衡后不忘内心之尺。身外之物得过且过，生命本质继续较真。俺觉得俺应该脸皮锻炼的厚一些
- 42、先说为什么读这本书。

最近对自己的性格很是烦恼，于是很想找这类写内向性格的书来看看。无奈图书馆就这么几本书，于是随便挑了这本来读，发现标题虽然很俗，但是内容却算是精准，有启发性的。

但是还是和许多经管类图书一样，看完所有标题就几乎已经把内容都说完了，正文内容都是标题含义的不断重复。

再说说内向性格。

第一章讲内向性格的缺点，对于我来说几乎全中。尤其是这三点：

1. 容易与人对立，警戒心过重。

2. 无论什么时候都不能太松弛，总是过于严肃当真，结果就是让别人感到累，自己也更累，自身精力都在剧烈的自我意识活动中消耗掉了。

3. 缺乏自信，因为总是明明身在起点，却已经想到了很高很远的地步，于是看现状也就总是差

《内向所以成功》

强人意了。

之后的2-10章可以总结为一个改善发、扬内向性格的三步计划：

首先，认识内向性格的长处，努力发扬自己的长处

之后，认识外向性格的缺陷，于是内向的你也就不需要每天天人交战，总是懊恼自己为什么就不能变得像身边社交圈里的那个万人迷一样了。

最后，是除了发扬内向优势之外的改善建议。每个人的身上都兼有内向和外向两种精神气质，适当的自我调整，使自己身上的两种精神气质都能够发挥正面的作用。

总的说来，针对内向性格的缺点有两味良药：

第一，乐观。面对很多无解的难题，乐观与幽默总能起到意想不到的效果。有意识的给自己和他人找点乐子，内向人性格中的沉重部分也能被稀释很多。

第二，激情。内向不等于消极。由于内向人总是格外看重内心世界，有的人也许可以为了努力而努力，为了有钱有地位而努力，为了外在压力而努力，但是内向人无论做什么事情，都需要一个合理的精神层面的内在动因，不然就难以投入。那么就先不要急着苛责自己为什么不能像别人一样做到那么多事情。用心发掘自己内心深处的追求和动力，内向的人也会很有激情，并且这样的激情更加深刻，更加持久。

内向性格的人还需要提醒自己时刻分清三对关系：

微不足道的生活细节 VS 意义重大的生命事件

我的视角 VS 他人的视角

即刻发生的当下 VS 需要长期规划的未来

把这三对关系区分开，也许就能够在日常生活中少了很多紧张感，自己少了许多压力，别人也感到你更加可亲。

我认为这本书最重要的就是第一章。其实你不需要被教导说内向的人如何才能成功，有的事情，尤其是让一个人成为他自己的那些特性，是不可改变的。有的问题不需要被解决，只需要被理解。那些给你带来难题的性格特点，当你了解了每个情形背后的深刻心理原因的时候，你也就释然多了，“它们”也就不再是令人烦恼的难题了。

内向所以成功，后面应该接下一句作者没有特意指明的一句话，所谓成功不是要变成另一个人，而是可以自由完全的成为真正的那个自我。

43、好吧，我看的是txt格式的。。。。没有感觉

44、老觉得做事没激情，原来是这样："内向人无论做什么事情，都需要一个合理的精神层面的内在动因，不然就难以投入。那么就先不要急着苛责自己为什么不能像别人一样做到那么多事情。用心发掘自己内心深处的追求和动力，内向的人也会很有激情，并且这样的激情更加深刻，更加持久。"说得太准了，以前只是隐约感觉到而已。

45、看看

《内向所以成功》

46、这本书真的很不错，特别对于我这种性格内向但不甘沉寂的人，对我的帮助很大，性格内向并不是缺点，有时候反而有优势，距离成功更接近，只是暂时你还未认识到这点。

47、深呼吸，把气慢慢的吐出来，再吸一次，这次注意听呼吸的声音。把意识从现实中拉回来，回归本我。

这样会帮助看清周围的东西~

有时候这样停下来，给自己一点空间，可以让心安静下来~

48、仅仅读了其中感兴趣的章节。虽然走马观花，感觉还是收获很大！

49、深刻的讲述内向性格的特征，也有启发心灵的叙述，引导走出心灵阴影，值得一读。

50、好奇怪怎么会看的人这么少，书写的很通俗，像是论文一样，完全不像本书，没有写出开一些具体的建议，通篇都是在夸夸其谈，取悦读者，看看即可，不必太放在心上。

51、我是内向的人，所以读了这本书。内向就是要向内省，在目下偏重外向的社会里，内向反而显得珍贵了。

52、做自己想做的事，不用羡慕人家好工作；说不出奉承的话，就要学着真诚地赞美他人。

- 1、感觉标题很精练透彻，不过内文就说着说着不知道在说什么了。比喻前面内容讲内向的人表现的，穿插的解释和方法一类的。大杂烩。都不知道作者在干什么了。还写书？
- 2、先说为什么读这本书。最近对自己的性格很是烦恼，于是很想找这类写内向性格的书来看看。无奈图书馆就这么几本书，于是随便挑了这本来读，发现标题虽然很俗，但是内容却算是精准，有启发性的。但是还是和许多经管类图书一样，看完所有标题就几乎已经把内容都说完了，正文内容都是标题含义的不断重复。再说说内向性格。第一章讲内向性格的缺点，对于我来说几乎全中。尤其是这三点：1. 容易与人对立，警戒心过重。2. 无论什么时候都不能太松弛，总是过于严肃当真，结果就是让别人感到累，自己也更累，自身精力都在剧烈的自我意识活动中消耗掉了。3. 缺乏自信，因为总是明明身在起点，却已经想到了很高很远的地步，于是看现状也就总是差强人意了。之后的2-10章可以总结为一个改善发、扬内向性格的三步计划：首先，认识内向性格的长处，努力发扬自己的长处之后，认识外向性格的缺陷，于是内向的你也就不需要每天天人交战，总是懊恼自己为什么就不能变得像身边社交圈里的那个万人迷一样了。最后，是除了发扬内向优势之外的改善建议。每个人的身上都兼有内向和外向两种精神气质，适当的自我调整，使自己身上的两种精神气质都能够发挥正面的作用。总的说来，针对内向性格的缺点有两味良药：第一，乐观。面对很多无解的难题，乐观与幽默总能起到意想不到的效果。有意识的给自己和他人找点乐子，内向人性格中的沉重部分也能被稀释很多。第二，激情。内向不等于消极。由于内向人总是格外看重内心世界，有的人也许可以为了努力而努力，为了有钱有地位而努力，为了外在压力而努力，但是内向人无论做什么事情，都需要一个合理的精神层面的内在动因，不然就难以投入。那么就先不要急着苛责自己为什么不能像别人一样做到那么多事情。用心发掘自己内心深处的追求和动力，内向的人也会很有激情，并且这样的激情更加深刻，更加持久。内向性格的人还需要提醒自己时刻分清三对关系：微不足道的生活细节 VS 意义重大的生命事件 我的视角 VS 他人的视角 即刻发生的当下 VS 需要长期规划的未来把这三对关系区分开，也许就能够在日常生活中少了很多紧张感，自己少了许多压力，别人也感到你更加可亲。我认为这本书最重要的就是第一章。其实你不需要被教导说内向的人如何才能成功，有的事情，尤其是让一个人成为他自己的那些特性，是不可改变的。有的问题不需要被解决，只需要被理解。那些给你带来难题的性格特点，当你了解了每个情形背后的深刻心理原因的时候，你也就释然多了，“它们”也就不再是令人烦恼的难题了。内向所以成功，后面应该接下一句作者没有特意指明的一句话，所谓成功不是要变成另一个人，而是可以自由完全的成为真正的那个自我。
- 3、接受自己，爱自己有目标就去做，不要让任何胡扯和借口成为阻碍多坚持一下，多努力一点，多勤快一些本书对于内向性格的描述准确切合实际，能够激起共鸣，但是后面三章落入俗套，变成老套的励志演说。
- 4、因为内向，所以爱看书因为内向，所以容易自寻烦恼因为内向，所以成功起来更不容易~~本书教会了我们这些内向的人如何调整好心态，迎接成功~~~
- 5、在这个竞争激烈节奏快速的商业社会，“内向是不健康的”成了一种普遍观念，内向者往往缺乏自信，这种观念让他们更不自信，陷入恶性循环。这本书提供的最关键思路就是颠覆了这种观念，而且认为内向外向是所有人都有的两个属性，只是内向者有更多的内向而更少的外向。不仅如此，本书还列举了内向的种种优点，对于深受“自己心理不健康”想法荼毒的内向人民，此书能起到消毒的作用。而且这本书所描述的“内向”，与我的符合度达到90%以上。当时正在郁闷中，读了此书忽然感觉找到知己，不仅能理解我的各种想法和苦衷，还提出很多办法，心情马上就阳光灿烂起来了。以下把此书的观点整合+篡改了一下，掺进了我的想法，仅供参考。内向导致的很多“问题”其实是源于内向者们具有更强的自我意识，而自我意识恰恰是人所以区别于其他动物的关键不同，但当他们自我意识太强而缺乏现实感，在社会中便不能顺遂。他们很容易变得理想化、完美主义，这有时就妨碍了他们在现实世界中的行动；他们自命清高、过于较真、坚持自我主张而拒绝妥协，难以容忍价值观异于自己的人，所以常常和别人搞不好关系；他们任性、珍视自己内心世界的完整，所以对外界的入侵感到反感；他们要求自我一致，不愿伪装、不善应变，所以不能适应场合频频变化的人际交往，这往往使他们孤独；他们对自己要求太高，因此觉得自己很差，人们普遍的倾向是在出错时推脱责任，他们却倾向自我归因，常常有自罪感，常常感到自卑，自卑则使人变得消极。内向性格的另一个元素是孤独，孤独可能来自于童年生活的状态。孤独的处境让内向者更多的关注内心世界，喜欢思考，多愁

《内向所以成功》

善感，更容易受到文学艺术的影响而不是社会的影响。孤独增强了他们的自我意识，使他们不习惯与外在世界合作，又加强了孤独，结果这孤独便成了人生中无法摆脱的一部分。人独处才能沉静下来认真思考，这是他们在孤独中收获的好处，但作为人本性又是不愿脱离群体的，所以他们感到不安。如果淹没在人群中，人自然可以感到安全，但他们自我意识太强，感到自己不属于群体。然而客观上他们身处社会中又在群体之中，他们感觉自己成了混进狼群的羊，害怕自己与大众有什么偏差，惟恐被人排斥，总是与人反复对比，形成了自卑的心理。消极是内向的第三个成分，或者叫做悲观。内向者可能有过一些挫折的经历，这伤害了他们的希望，使他们不相信自己对外界的控制力，凡事采取退缩的态度，非常害怕失败，害怕负面评价，使他们自卑。他们会从外部世界退向内心世界，变得孤独。而长期处在孤独的状态的人，心情低落也是常有的，这反过来又会使人消极。承认自己内向，内向不是错误或毛病，发挥内向的优势，也能生活得幸福。外向者将自己与外在世界的脉搏联系在一起，内向者则拥有丰富的精神世界，并无优劣之分，能够同时发展两者，当然最好，如果不能，也不是什么问题。不要勉强自己装作外向的人，那样反而弄巧成拙，心里也会很不舒服。不会客套，就不要假装巧舌如簧，真心实意的表达；不愿伪装，就不要假装八面玲珑，诚恳面对别人，社交时的笨拙反而让人觉得老实可靠；不愿违背自己的主张，就不要强迫自己随波逐流，有时候真理掌握在少数人手里。内向者的优点还有：更谨慎更踏实。对自己要求高，能够促使自己进步。安静的思考使内向者能够用心钻研一种学问或技术。内向者拥有的亲密朋友比外向者广泛而淡薄的人际关系更有人情味。内向者需要注意的：不要拿自己的弱点跟别人的强项去比。不要在乎一些完全不相关的人的看法。积极思考、开拓眼界。相信努力能取得回报。不要逃避现实。经常放松一下，善于转换不好的心情。要学会宽容看待别人、看待不同的观点。不要过分关注后果，要注重享受过程。

6、我觉得这两种完全矛盾，谁能帮我解释一下...1，内向人对周围的人和事漠不关心，却为自己得不到周围的关心而抱怨，即他们自己不关心周围的人反而抱怨说，“工作单位的同事都非常冷淡，没有知心的人，谁都不把自己当回事。”2，内向性格的人对其他人的心理活动明察秋毫比较敏感，他们能够体察因烦恼而沉默寡言人的心情，恰如其分地进行心与心接触，正因为如此，他们才能了解他人心里的伤痛，能够同情和帮助他人。内向性格的人由于自己内心的问题烦恼过，所以能够对他人的痛苦和弱点产生同感，可以与人进行心与心的交流。

章节试读

1、《内向所以成功》的笔记-第1页

不会说奉承话更好

2、《内向所以成功》的笔记-全书

一、内向人的烦恼

1, 总是不能在会议等场合发言；

表现：内向人一般在需要发言时考虑的事情过多，因而丧失了发言的时机。事后却又会因为没有办法更漂亮地发言而后悔不已。

提醒：没必要固执追求什么真知灼见，那种能够铭刻在他人头脑中的发言是不多见的，大多数的发言说完就过去了，所以想说什么就说什么。即使需要马上陈述意见，经常也只是从简单的内容开始说起。被要求发言的人，大多数只是归纳一下主要问题点，或者换个说法强调一下问题的艰难。也就是说，这些发言实质上并没有什么特别之处。

2, 动不动就与人对立，不能积极得与周围人取得协调；

表现：内向人把自己的不安投射到周围环境，周围的人很容易把他们看成是难斗的人。

3, 不善于直言不讳地谈个人意见；

表现：担心自己让对方感到不痛快。

提醒：其实不能充分用言语准确表达心情，在他人看来一切等于零。还有，率直地表达自己心情本身就有释放愉快的效果。不妨做一些练习，使自己说客套话时能够表达出自己的感情，说“不要紧吗”这句话的时候，不要只是把字面的内容传达给对方，这里面应该包含更多的含义，如“有什么需要我帮助的吗？”“希望你早点康复，我们一起去打球！”。如果经常练习，那么即使是相同的话，你也会在不知不觉中根据相应场合以及当时的心情，自如地说出充满感情色彩的客套话。

4, 总是很紧张，无法放松下来；

表现：内向人的心理倾向是很在意别人怎样看待自己。

提醒：什么都非常在意的话，可能会让人觉得太累。如果对方是一个不值得自己重视的人，你根本没必要在意与自己生活环境完全不同的人对自己有什么评价。

5, 没有朋友甚感孤独；

表现：内向人把人际关系看得很复杂，因而会觉得淡薄的人际关系比较好，不与周围的人接触可能更好，人与人之间就不会有更多的猜疑。由于认识到自己不善于交际，所以内向人一般不思考如何果敢地与他人打交道，从而实现自己的突破，头脑中一直被会不会被对方拒绝、自己的行动会不会与对方的期待相反这样的事情所困扰。

提醒：越是这样不主动与人交往、不善于建立人际关系的内向性格的人越容易走向孤独。在保持自由人际关系之余和保持一两个稳定的亲密关系是比较自然合理的要求。抛掉不安的心情把。因为总觉得自己是不能与大家融洽地在一起的人，担心对方觉得自己是很无聊的人，自己主动说话恐怕会被对方拒绝，这些顾虑和想法造成对人际关系的一种恐惧认识，从而错失了与他人建立亲密关系的良机。

6, 说话没有魅力；

表现：让不擅长交际的内向人开个玩笑、以轻松的说话方式与别人交谈恐怕有点难。特别是内容空洞的滑稽只不过是哗众取宠，使小聪明不适合内向人；

提醒：与其磨练自己的说话方式，不如首先努力使自己成为人品号、能力强的人，这才是最重要的。每个人应该学会发挥自己的个性魅力，妙趣横生在游戏场合可以带来快乐，质朴诚恳可以给人安心和信赖。还有，只注重说话技巧，没有充实内容的话，也很糟糕。

《内向所以成功》

7, 无论在什么场合都不能太松弛, 表情僵硬严肃;

表现: 内向人一般不善于随机应变地转变角色, 而外向人则可以根据各种场合的要求适时地变化自己的角色。内向人不善于对此进行调整, 他们认为单调的模式应对各种场合一般不会出现什么差错, 所以不论什么场合他们都会表现出认真的态度。

提醒: 放轻松, 放轻松。

8, 缺乏协调性不喜欢集体行动;

表现: 固执己见, 感觉自己做的事很漂亮, 自己做得更好, 那还要和别人一起做么。

提醒: 融入集体并不是说凡事都是以集体伦理为优先, 多数派也并非永远争取, 不参与到无聊的派系争斗中, 以为自己摆脱了世俗偏见唯我独尊就能够超脱, 其结果只能远离集体。这可以说是信念造成的孤高。

9, 缺乏灵活性凡事不懂变通;

表现: 过于拘泥于小事, 必须按照现实要求优先实施, 固执。

提醒: 人还是需要有意志把自己、把现实提高到良好状态。平时需要自己积极地以独特视点思考问题抓住事物本质, 同时以自己的观点相对地分析问题。可以通过读书或者看电影接触各种思维方式和生活方式。在读书或看电影的同时, 要学习揣摩人的思维方法和生活方式, 这样你会逐渐认同各种价值观。

10, 不能体会社交礼仪的微妙之处;

表现: 讨厌世事和世俗琐事。内向人不善于观察各种场合的气氛, 不懂那些不会得罪人的恰当的拒绝方法以及接受别人建议的方法, 会别人觉得不知趣。

11, 与他人相比缺乏自信, 总觉得自己比别人差;

12, 总想着一些夏季的事情整日愁眉不展;

13, 个人意识较强消耗自身经历, 总担心露馅暴露自身的弱点;

提醒: 并不是什么事情都考虑到伦理上的意味。

二、细节转变

1, 爱内省

表现:

苛刻的自我评价;

自责 折磨自己;

劣等感 过大看待自己的劣势和弱点;

太拘泥于自己的“错事;”

改进:

使内省与积极的生活意识结合起来;

反思“错事”时从自我责备转变成看能不能改进;

找短处, 更要发现长处;

把对自己劣等感的疑惑变成进一步使自己成长的契机;

2, 理想主义

表现:

不能容忍现实矛盾 看到的不是眼前的现实, 而是内心的理想 遇到事物时, 首问“应该是怎么样”, 然后再按照思想试图改变现象;

为改造社会的意识以及自我改革的意识所烦恼;

把按照自己的价值尺度追求完美的私生活看得很重, 不能很好地融入都周围人的小集团中, 与成为集团核心的那些焕腾乱跳的人感性不同, 容易产生趣味相异不是一路人的感觉;

《内向所以成功》

改进：

谁都不完美，社会也不可能完美，与其批判社会 and 他人，不如集中精力争取实现自我成长；
把自己面对现实出现意识差异转变成为反骨精神，使之成为生活创造的原动力；

3, 特立独行

表现：批判现状，抵挡其中的内容，不愿受社会约束，带梦想或理想追寻非现实；

改进：

遵守最低限的社会规则，履行自身的义务，人际关系即使消极也一定要保持顺畅；
正确地掌握发挥独创能力的方法，内心人就能发挥出独创性；

4, 社交能力

表现：

社交中认真严谨，不善于玩弄技巧，有点木讷；
自己很坦诚，追求心地交流，注重交到坦诚相见的知心朋友；
渴求跟每个人交情都很深
经常担心说出的话不合适 话不投机扫兴，但自己又不善于说些有趣的话；
慢热；
不善于圆滑地表达自我主张，往往采用沉默的态度；

改进：

改变交友观，没必要以建立人际关系而进行社交，与各种人认识，但不需要跟每个人交情深，结交几个谈得来的好朋友就足够；
内心人只有熟悉了新的场合之后才能发挥出真正的价值 交往时间越长，对内心人越有利；
多一点解放自己外向性格的一面，尊重那种很随便的亲密关系，在这种氛围中培养属于另一个性格特点的自己；
有时需要表明自我主张，不能接受的事物要善于反驳；

5, 生活笨拙

表现：

捕捉周围动态的“天线”的灵敏度较低；
对现实生活有点粗心大意，结果在升迁、获得经济实力等方面吃亏；
喜欢在头脑中进行逻辑操作及自由遐想，喜欢培育内在世界，从而造就了他们的人生价值；

改进：

针对一件事情从各种角度进行分析，扎实稳步地推进工作取得进展；
自己要有自己的价值取向和取舍标准，要清楚自己需要的东西和不需要的东西，以及符合自己兴趣、生活和不符合自己兴趣、生活的人；
凭着挑战精神以及好奇心扩大自己的内心世界，根据自己的需要学习，业余时间以副业或者兴趣爱好的形式充实自己的世界；
把目光关注自己思考和行动的积极的一面，积极地描绘出自己所希望的形象，采用形象训练法，即把自己状态最好的时候的动作姿势等灌输在头脑中反复地形象化后使其固定下来，“自己”反复得练习形成自己的习惯与形象；

6, 对成功和失败的思考模式

表现：

总是担心失败的后果，因而踌躇不前；
认为理想的自己与现实的自己的差距是失败人生的证明 对现实的自己不满；

改进：

出现差距很自然，理想的自己就是为了提高现实的自己；
降低标准表扬自己；
把失败的原因归结为行为而不是自己 把引起失败的行为和自己划分清楚；

《内向所以成功》

改变对失败的思考模式 成功加一分，失败为0，大不了回到解放前；
自己要有衡量自己成绩的尺度；

7, 谨慎小心

表现：

做什么事情都会先制定周密计划，开始做了一段时间后就会想着还剩余多少工作量，结果怎样，从而心情沉重起来；

做事之前喜欢考虑周到，无论是工作还是游玩，有了什么主张不会立刻实施，而是首先分析讨论，这样过于谨慎思考会错过良机；

改进：

注重眼前脚踏实地地努力，不要想结果；

凡事首先要试着做一下，适不适合或者对自己有什么帮助这类问题只有做了之后才能知道，也许没有什么帮助，也许扩展了自己的视野，但不要舍不得自己行动的能量；

只要自己不下决心痛改目前的生活状态，“等有时间的话……”，你永远也不会有自己的时间；

把“反正不行”的想法改成“试一下”；

8, 过敏性、不稳定性

表现：

在处理人际关系和职业方面费心劳力；

对现实自己的弱点和矛盾非常敏感；

不太懂人情世故，内心有各种矛盾、纠葛； eg：对工作产生不了热情而烦恼的同时，怀疑职业意义和公司的方阵，为不能与上司和下部搞好关系而发闹骚，另一方面又对世俗的处世哲学和公司组织制度持批评态度，对把精力放在处理单位人际关系上表现出抗拒的姿态。

改进：找到自己值得干的事情，自己的能量就可以从无力状态迸发出来；

三、社交法

1, 觉得把自己本来面目展现给大家并没有什么不妥，那么自己也就不会有所顾虑。

2, 要认识到无论谁都不能百分百被其他人接受。

3, 不要勉强把自己乔装打扮成社交行家，不如用心关心他人更好。

4, 如果自己不善于言辞的话，那么就不要再勉强滔滔不绝地说话，而是想办法让对方多说话填满交谈中的空白不至于冷场，也就是说你要扮演一个好的听者让对方心情舒畅地说。

5, 广泛地接触最近文化、风俗习惯、社会问题和体育等相关领域消息，或者再深入一些关心一下专业以外的科学技术、思想、文学、艺术等报道，这不仅有助于提供杂谈的话题，而且还可以为扩展视野使自己不至于总是关心身边事的一种训练手段。

6, 不要因为客气，怕对对方失礼的担心而留下疑问 省去那些不必要的客气，把含糊不清的地方确认清楚。

表现：与他人交谈时，因为不留神有些地方没听清楚，但怕失礼而不敢请求对方重复一遍，结果使问题留了下来；有时即使怀疑对方错误理解了自己的意思，或者认为说明还有点不够，但由于担心打断别人说话特意确认一下比较失礼，所以该说的话也没能表达出来；或者即使难以满足对方要求的时候，虽然可以找到机会拒绝，但是由于不善于应对，所以不能清楚地表达意思，尽管比较含糊但让对方觉得自己还是答应了对方的，最后再拒绝别人时，经常会引起格外的麻烦；

7, 不要计算要用心周到，但人际关系需遵守礼节和规则。

表现：缺乏对他人关心、不能表现出天生的细致周到的一面，例如当有人心灰意冷的时候，一般人都会问：“不舒服吗？怎么回事呀？”，这样会立刻让对方感到受到关心，多少会打起一点精神。然而很多内向人却不注意这些细节甚至连一句安慰话也不会说。

《内向所以成功》

改进：一个人可以不必非要读懂他人内心深处心理状态按照对方心思行事，你也可以对这种耍小聪明的做法表示不喜欢，但是关心他人看一看对方有什么想法还是需要的，这不是利用，而是为了理解进行心灵的接触。你可以不喜欢表面吹捧、形式主义表面一套背后一套的做法，但是你不要忘记人际关系又一定的规则需要遵循。在工作关系上能否事事细致入微体谅别人往往在很大程度上影响以后的人际关系，比如约会时间提前一点、避免使用刺激的话给别人台阶下、接到来信后及时回复、有录音电话时必定自己主动与对方联系，做这些事虽然理应如此，但是有不少人却觉得不必拘泥于形式请时候这些做法。

8，降低对他人的标准。

表现：内向人有要求完美的癖好，回头看看自己时因讨厌自己而烦恼的倾向很强，但是由于他们用同样的观点观察他人，因此对他人往往也非常严格。

9，不要对自己要求过高，会逐渐丧失自信，使自己自认为没出息、没魅力，顾虑重重就会产生消极态度，错过与人亲近的机会，不妨以“我就是我，也有一些可爱的地方，怎么样？咱们交往一下如何？”的姿态面对大家。

10，交友过程中一开始就以老友的口吻说话的话，反而会引起对方警戒感。既然是朋友，在这个程度上只要大家有共同朋友的情况、兴趣和工作话题以及最近共同感兴趣话题就足够了，实际上这些话题层出不穷。

11，表面上的形式也有其意味。第一印象就是表情、说话、用词、服装等特别由表面要素构成的印象。

表现：内向人非常关心自己内在一面，倾向于强调事物的本质性而批判性地轻视表面形式上的事物。

四、减压法

1，知道引起自己精神上应激状态的因素是什么，如酒精、噪音、寒暑气候、饥饿、维生素不足、过分疲劳、睡眠不足、与人发生纠葛以及个人生活环境的变化等。

2，平时不想一些不愉快的事。

3，到环境的周围转一转，熟悉熟悉。

4，要有可以共享世界的老朋友。

表现：内向人接触应激状态的方法有两个方面，这两个方面区别使用极为重要，一个是自己单独地消除应激状态，不被其他的人和事分心一个人发呆地坐着就可以，或者专注于自己的爱好中。另一个是让自己在好友面前把自己本来面目暴露无遗使精神放松下来。

5，要有与工作没有直接关系的兴趣爱好。即这个爱好不是你工作的延伸。

6，回到家里要改换角色。把时间分开使用，一部分用于获得报酬充填生活费，另一部分时间用于组自己喜欢的事情充实度地度过。

7，偶尔脱离一下规律的日常生活。其实你并不需要每时每刻都有所作为，人需要从执行职业性的任务以及目的性的行为中脱离出来，度过一段无目的的闲暇时间，在休息日或者短假期忘记时间。

8，要有善待奢侈的宽容心。不要有丢掉浪费时间就是罪恶这个思维习惯。

9，选择合理的时间管理法。通过调控自己使自己每天的所有行动都用于职务执行这一单一目的，这不是充实的生活方式。

10，把“应该……必须……”之类的思维模式转换成“最好……但是不理想也没有关系……”这种思维模式。这样的话，我们思维更加自由，结果也会出现好的转机。

11，更换服装放松一下心情。

12，思虑过多而疲惫时，最好放弃任何思维活动，把自己的精力放到行动中。我们需要把集中于思考

《内向所以成功》

的时间和不思考任何事情单纯地运动身体的时间进行有机的交替，通过交替使心情爽快头脑清晰更容易处理事情。为此，自己要针对性研究出适合自己的锻炼手脚和提高良好嗓音说话的方法。

五、更进一步

- 1, 为了与外界的联系，第一步就是丢掉书籍，放弃思索，到陌生的街道走一走，而且要用自己的肌肤亲身感受这个街道的气息。
- 2, 为了不使内向性的思考把自己引向恶性的孤僻状态中，要停止对主观印象进行反复斟酌，冷静地分析讨论事实关系，例如你觉得“被憎恨”、“被当成傻瓜”、“生意做不成了”的话，你应该把证明这些想法的事实具体地罗列出来，看是不是能够让自己信服。
- 3, 为了克服在工作以及与人交往中经常感到的信息匮乏的意结，可通过每天花费半个小时时间了解社会动态，浏览一下当天报纸的内容。
- 4, 内向人对周围的人和事漠不关心，却为自己得不到周围的关心而抱怨，即他们自己不关心周围的人反而抱怨说，“工作单位的同事都非常冷淡，没有知心的人，谁都不把自己当回事。”尝试把内向的视线向外界转移一下，把关心多给他人一点，那么对方也会关注自己的。
- 5, 过于关注自己的话，相反自己都看不清自己，以他人为镜子，通过与他人的关系，把自己的性情等全面进一步展示给其他人，这样在与其他人加深关系的过程中，也会使自己得到改变。要从自我欣赏的约束中解放出来，使自己真正地长大。
- 6, 通过书籍见识各种形形色色的人。最好是凝聚着作者思想和人性的书，但没必要找一些深奥难懂的哲学书，以轻松笔触就日常生活的思考以及身边事、交友关系等的随笔和小品文以及自传体小说类的书籍就非常合适。
- 7, 研究成功经验轻松面对生活。
- 8, 关于对“时间”认识的转变：时间不是朝向目的地行走的单纯手段，不妨可以把它认为是为兴致而忽视的、使自己感到充实的方法；
- 9, 关于对“成功”认识的转变：让我们改变只把职业成功视为成功的想法。所谓人生成功应该是最大限度实现自我可能性；
- 10, 关于对“弱点”认识的转变：对于弱点付之一笑，世上没有性格完美的人，乐观地接受原本的自己、真实的自己即可。
- 11, 不要走极端。

3、《内向所以成功》的笔记-第77页

孤独培育起来的是厚实

4、《内向所以成功》的笔记-第121页

我们不认为有理想主义倾向的内向性格的人能够从心底完全适应以追求利润为宗旨的企业伦理。

有的人看到别人表示谦逊态度后以为自己比较优越突然间脸色一变傲慢起来。对于这种蛮横态度的人没有必要与他斗气，因为同情这样寂寞可怜的人不会失去什么。

有地位的人并不是具有特别的能力或者人格魅力，有些甚至可以说是不择手段爬到这个职位上的。

当一个人没有坚强的行动信念的话，那么他的思想比较容易受他人所左右。处世技巧和成功经验谈这样的书之所以有市场就是因为现实中有很多这样内心不安的人。

根据文明史学家阿尔维·特弗拉说，产业革命后的大众教育隐藏着一个目的，那就是教育学生严守时间和绝对服从，让他们对机械式反复作业产生麻痹失去抵抗。但是从现代教育和考试体系来看，可以明显的发现这种教育方式依然存在着培养学生毫无抵抗地融入到组织中的人才的痕迹。

5、《内向所以成功》的笔记-第77页

如果能够把自己的行为和自己区分对待的话，那么你就会把失败的原因归结为行为而不是自己。

对公司工作缺乏激情麻木不仁、视竞争升迁为不净的人，并不自卑认为自己是掉队的人，他们怀着反骨精神度过自己作为异类的人生。他们把按照自己的价值尺度追求完美的私生活看得很重。虽然用不着去当诗人，但是每个人无论干什么都不要失去自己个性不放弃追求自己的目标。

发现缺点-劣等感-能量储备-爆发（补偿）-自我进步

没有必要因现实和理想的自己的差距而自寻烦恼、自残自己，只要头脑中时刻想着如何缩小差距即可。

一方面为不能与上司部下搞好关系而发牢骚，另一方面又对世俗的处世哲学和公司组织制度持批评态度，对把精力放在处理人际关系上表现出抗拒的姿态。

像这样内向性格的人其实有他们的优点，据说越是不能融入周围环境的人越有创造力。

6、《内向所以成功》的笔记-全书

一、内向性格人的各种烦恼

不仅是环境，在对待事物的适应性方面，内向性格的人也经常略显愚笨。例如，计算机对于外向性格的人来说，尽管他们不懂得计算机的工作原理，但是，只要他们掌握了使用方法后，就能操作自如；与他们相比，性格内向的人无论如何都要搞清楚为什么通过这样的操作才有这样的结果。他们总爱刨根问底，否则就不能心安理得。如果不能恰如其分地解释，他们就会埋头钻研，直到最终找到自己满意的答案，正是因为这种执着的个性，很多领域的专家都是性格内向的人。

不过，无论是在职场上还是在朋友圈中，一旦内向性格的人适应了这里的环境，把它变成自己熟悉的大本营的时候，周围的人不知不觉中就会成为自己强有力的伙伴。这确实也有些不可思议。希望提醒大家注意的是，在自己熟悉的圈子里，对自身本性的暴露是内向型个人的另一特征。

他们总是在头脑中不停地寻思着，“我这样说的话，会不会给对方带来不利影响”，“我的意思能否准确地传达给对方”，结果往往延误了表达的最佳时机。

例如，在上班的电车中发觉眼前站的人一副非常疲劳的样子，于是自己心里很过意不去，打算给他让座。但是这种心情难以转化为行动，因为头脑中总是在想这样做是不是多此一举，或者反而冒犯对方呢？如果对方拒绝，海要不要坚持让座给对方呢？所以精神上很苦恼，到了最后还是做出旁观的决定，“算了吧，这次就免了吧”。

如果能够把自己的所思所想表达成同情的语言，或者采取亲切的行动的话，那么你会感到心情舒畅，这是可以不必在乎对方是怎么想的，率直地表达自己心情本身就有释放愉快的效果。

那么，如果因为自己没有任何掩饰而被别人小看的话，怎么办呢？把自己的本来面目展示出来，如果没有得到别人正面的评价的话，很可能对方是个缺乏眼力的人，或者是与自己价值观完全不同的人。

总之，可以说对方是一个不值得自己重视的人，因为你根本没有必要在意与自己生活环境完全不同的人对自己有什么评价。

性格内向的人不善于对此进行调整，他们认为以单调的模式应对各种场合一般不会出现什么差错，所以不论什么场合他们都会表现出认真的态度。其实很多事情没有必要那么勉强，不需要主动扮演小丑，放下包袱在旁边听大家说话就可以了。

有一些看地老实认真的人却有着强烈的犯罪动机。当他们犯罪被捕后，比较了解他们的人都会感到意外，觉得这样老实的人怎么能够犯罪，在他们看来“这样老实认真的人，甚至连玩笑都不会，怎么能够做出犯法的事情呢？”

这种心理不经意间经常发生作用，结果容易把任性造成的孤立错误理解为孤高，摆出一匹狼的姿态，

《内向所以成功》

让别人难以接近。忽视自己的人性和迟钝，把周围人看成是小笨蛋。

太完美主义、不能允许模棱两可的人，不会接受与自己价值观相违背的事物，对于不符合自己标准的人和事他们闭上眼睛不屑一顾，这样他们就很难与未知的事物以及超过过去自己视野范围内的事物相遇，并且也不能从相遇中吸收新知识，这种做法无助于提高自己志向。

为此，工作生活中要注意与具有不同生活背景的各种类型的人打交道，也许这对内向性格的人来说比较困难，如果感到有困难，可以通过读书或者看电影接触各种思维方式和生活方式。总之，在读书或者看电影的同时，要学习揣摩人的思维方法和生活方式。这样的话，你会逐渐认同各种价值观。

(39页)

性格内向的人离不开别人审视的眼光。如果发现自己纠缠利害关系的问题上生气的话，那么他们会立刻觉得不舒服。外向性格的人则不会与采取行动的自己发生分裂，他们可以改变眼睛颜色不假思索地进行自我主张，而且不在乎自己的丑陋行径，可以集中精力解决现实问题，这就是他们总能在食宿问题上取胜的原因。

例如，内向性格的人即使看到似曾相识的人，因为担心认错了觉得不好意思，所以往往错过打一声招呼的几回，同时若真是相识的人而不打一声招呼又怕被对方误认为自己架子大。有的人与人初次见面时一想到今后还要见面从而感到紧张，出一身汗，在拥挤的店铺内，因被哪些满不在乎的人的声音压倒，故没有机会与店员搭话，结果什么也没买到无功而返。

一个人性格上总是拘泥于小节恐怕会非常；劳心费神，可是通过对问题的思考，才能够体验到哪些稍纵即逝的机会。如果只是想采取有效的行动，那么机器人就可以完成了。对于各种事情从心里体会其曲折欺负，这种能力是内向性格的人所独有的东西。从外界看只是单调平常的琐事，由于自我意识的驱使在内向性格的人那里往往能够显现得跌宕起伏。

第二章、内向性格人的长处

1、扎实沉稳的工作秉性

2、内质的性格故有着强烈的上进心

例如，黄金周自驾车旅行途中。自己车子陷入长达几十公里的堵车长龙中，不能动弹。面对这样的情景，他罚倾向的人会说：“道路这么拥挤，早间新闻为什么不预报一下？警察和媒体都吃干饭了！”“日本人毛病真多，连黄金周旅行也都挤到一块，步调一致性真是没治了！”等。他们往往不顾自己的行为，只知道攻击他人。面对同样问题，自罚倾向的人则会说：“想到可能会很拥挤，可是自己还是认识不足！”“去年同样遇到堵车，为什么没有引以为鉴，自己太浅薄了”。。。。。。。表现出对自己的责罚。

3、不满足于现状，追求理想。

相反，内向性格的人不能直接接受现实，他们看到的不是眼前的现实，而是内心的理想。因此，不能容忍现实矛盾。他们遇到新生事物时首先要问“应该是怎么样？”然后再按照思想师徒改变现状。与毫无条件地融入到周围环境中的外向性格的人相比，可以说社会适应能力自然就比较差了。

4、与生俱来的城市，给人深交的好感

在以建立人际关系网为目的的人当中，没有用处的人也许被人忽视。其实这不如说是天赐良机，因为这样正好可以是那些情投意合的、追求心地交流的人走在一起，难道这不是一件幸运的事情吗！

5、能够体谅他人的苦痛和缺点

这样就不能与他人进行深入的心与心的交流，从事心理疾病治疗的心理学者及心理医生大多数内向性比较强，因为本性不明快、性情外向的人无心通过交谈打开别人的心扉，消除烦恼。最多只能谈一些工作上事，很难进行心灵交流。

6、谨慎稳重的态度更让人放松

说道这里不免让人想起企业招聘员工时进行面试的人事部门工作人员的话，据他们说，由于担心面试时间只有10分钟左右使那些善于短时间发挥的人被录用，所以他们每次面试时一对一地与面试者交谈30分钟以上。这样一来，就可以发现那些“热身”时间比较长，经过20-3-分钟后才能显现出个性的人，这样的人才是靠得住的人。

对于内向性格的人而言，这话无疑是强心剂。与迅速适应新的场合的外向性格的人不同。内向性格的人只有熟悉了新的场合之后才能发挥出真正的价值，这是他们的性格特征。因此，交往时间越长，对内向性格的人就越有利。

只要铭记交往时间越长就越有利，不急不躁心态摆正，扎扎实实地与客户建立良好关系的话，终有一

《内向所以成功》

天双方会建立起互信关系，这就是内向型个人不可思议的魅力所在。

7、自由膨胀的内心世界

内向性格的人在于培育丰富的内心世界，无论是思想家你猜、荣格，还是科学家爱因斯坦、爱迪生，以及日本作家夏日懒石、芥川龙之介、荻原朔太郎、立原道造，正式追求自己个人内心世界的过程造就了他们伟大的事业。

8、不受常识拘束的思维与想象力

对此，不但地批判现状、抵抗其中的内容，带着梦想和理想追寻非现实的内向性格的人不由得采取与世对决的姿态，因此容易被人们视为不合时宜的人。但是，正是这种针对现实与自我追求理想之差距所产生的强烈意识才可能成为产生具有独自个性创造的动力。

不被常识性的条条框框所束缚，即所谓作为规格品是不合格的内向性格的人必须注意，如果太过拙笨的话，你将被视为奇人怪人被大家所疏远。因此，你要遵守最低限度的社会规则，履行自身的义务，人际关系即使消极也一定要保持顺畅。只要按照自己的追求前进的话，那么就有机会容易开创出独创的、富有韵味的人生。

9、集中精力，不受信息左右

只要他们热衷于某个事物就难以受周围影响，有时聚精会神的程度甚至连旁人说话都不知道，这种倾向也许就是伸向外面的“天线”灵敏度比较低的缘故。

(77页)

第三章、不羡慕外向型人

1、谁都有外向和内向的两面向

即使内向性格的人有时也想快活滑稽地开个玩笑。可是他们很难在众人面前采取那些可能损坏自己认真稳重形象的行为，结果他们的行动总是受到这种形象的压迫，拘谨的让人窒息。

2、生性开朗是现代躁动文化下的一种病态

3、被迫疾驰快跑的适应性人才的悲剧

4、仓促应付创造性时代的适应性人才

5、关系网广和关系亲密概念不同

6、与他人争斗还是与自己斗争？

(92页)

7、孤独培育起来的是厚实

心理医生弗兰克尔说，今天人们为了避免面对自己的空虚内心世界，沉迷于能够忘记自己的具有离心力的闲暇中，这样他们很少有时间集中精力思考自己的事情，也没有时间真实地感受自己的心情。

外向型的活跃分子能够与各种各样的人交谈，其中很多人如果一旦闲下来的话，立刻回觉得不安。尽管口头上不断说着“忙死了、忙死了”的，但是丝毫没有像闲下来的意思，假日游玩和休息也安排活动，他们一心只想着把活动安排得满满的，就好像蹬自行车，担心一旦停下来就会摔倒。

在这一点上，性格内向的人容易与孤独亲近，由于不善于社交，所以担心被孤立。内向性格的人不能忍受一直混在人群中，他们希望能够有自己的时间独自度过，这难道不是没有任何阻力就能够在孤独中度过有价值的沉默时光的么！着一定可以给干涸的日常生活带来滋润。

第四章、激发干劲

1、不掩饰好奇心，扩展自己的内心世界

2、在自己内心中时刻有个尺度

3、加一减零的思维方式

所以能不能丢掉成功加一分，失败减一分这种简单地逻辑思维很重要，如果能有成功了加一分，失败了不减分这种想法的话，那没就能轻松面对任何事情。

7、这种性格的人大体上在成长过程中适当地掌握一些待人处世的窍门的话，表面上是可以与人相处的。但是他们内心深处的失衡感轻易不能消除，自己的整个生涯一直被这个问题纠缠着。

“回想学生时代，至今仍然心寒不已，因受到大家的憎恶以至于那时对于其他学生和老师我都想采取同样的手段对抗，自己成为大家孤立的人，现在想起来过去自己从小学到中学的时代简直就是自己生涯中令人诅咒的阴暗的时代，简直就是噩梦的回忆”。

对公司工作缺乏激情麻木不仁、视竞争升迁为不净的人并不自卑认为自己是掉队的人，他们怀着反骨精神度过自己作为异类人的人生，只要趋同公司这个社会中的价值，就不能洗刷掉中途败北者的意识

。他们把按照自己的价值尺度追去完美的私生活看得很重。虽然用不着去当诗人，但是每个人无论干什么都不要失去自己个性不放弃追求自己的目标。

8、劣等感可以激发不达目的不罢休的士气

9、用理想的自己提高现实的自己

10、把用于纠葛的精力转化成热情

这些不稳定性和过敏性同时妨碍了他们适应以人际关系为主的社会，也成为使他们烦恼的罪魁祸首，歌德也指出天才与病态脆弱性的关联，天才的人之所以能从事非凡的工作，因为他们有着纤细的性格，这个性格很容易受到世间以及与自然的纠葛妨碍受到伤害。

从小就不能融入人群中，一直受到矛盾和葛藤纠缠的内向性格的人，他们的能量能充分储存，正因为与周围的偏差及自我矛盾而烦恼，所以他们的能量的导演所储存起来。

只要性格内向的人找到了他们值得干的事情，那么在积蓄的能量上点燃火的话，那么他们就会执着地燃烧，他们不会像外向性格的人那样朝三暮四，相反能够坚韧不拔地坚持到底，他们的心底总能够有永不熄灭的火焰。

第五章、建立良好的人际关系

6、给不善于胜任交谈人的建议

第六章、理顺自己与公司的关系

第七章、积极地与压力打交道

1、引起精神上应激状态的因素是什么？

持续性的应激状态会给深信带来各种障碍，即所谓的应激病。身体病症中的胃溃疡，十二指肠溃疡、过敏性大肠炎、神经性呕吐、月经不畅、圆形脱毛症等。作为心理上的症状，经常可以引起生气、不安、急躁、疲劳感、失眠等，严重的时候则会陷入忧郁状态。

4、要有可以共享世界的老朋友

5、培养工作以外的兴趣爱好

例如，某家制造企业的男性员工喜欢古典音乐，一年几乎每天都要加班而且休息日也要加班，每天十一二点回家，然而回家后以及早上起床后的一个小时时间里从不忘记欣赏音乐。他说若为了确保睡眠节省早晚听唱片的时间的话，那么它会一整天无精打采，工作也干不好。

6、善于变换角色

12、不过多想事情，注意力放在行动上

人类拥有自我意识是自然界的特殊存在，是既有思维又有肉体的动物，尽管开动脑筋从事脑力劳动非常重要，但是有时也需要关闭自我意识的锁，是自己度过自然生活的时间。内向性格的人似乎不善于控制自我意识的恶性循环，但是当集中精力从事某项运动，比如全身心投入到游泳中或者跑步运动中或者球技活动中的话，他们却比较善于从自我意识中解放出来。

我们需要把集中于思考的时间和不开心的任何事情单纯地运动身体的时间进行有机的交替，通过交替使内心爽快头脑清晰更容易处理事情。为此自己要针对性的研究出适合自己的锻炼手脚和提高良好嗓音说话的方法。

第八章、在努力一下吧

1、使自己更具有行动力

内向性格的人在做事之前喜欢考虑周到，无论是工作还是游玩，有了什么主张他们不会立刻实施，而是首先从各个角度分析讨论。我们常说做事应该慎重、避免轻率的举动，但是过于谨慎的话，又错过了良机，犹豫中导致无所事事，时间流逝。

例如，有一个对报纸刊登的初级时装设计班广告比较感兴趣，每周一次或者每周二次每次1-2个小时，这非常有益于心情转换，如果是公共团体举办的话，这种培训班的费用通常很低，不会成为大家的经济负担，所以先参加这类学习班体验一下就可以了，然而到了要报名的时候性格内向的人各种顾虑就会表现出来，比如“都会有什么样的人参加这个培训班呢？”“对时装设计一窍不通的人没有问题吗？”“有什么帮助吗？”“适合自己吗？”“恐怕自己很难能够坚持下去”。

适不适合自己或者对自己有什么帮助这类问题只有做了之后才能知道，也许没有什么帮助，也许扩展了自己的视野，同其他事情一样利弊五五分成，不！因为能够引起自己的兴趣，所以优点更多。

如果实在不适合自己的话，那么早早退出也不会有什么可后悔的，另外我们还可以像天线张开那样把自己的神经触角伸向各个方向寻找能够打动自己心灵的事物。一定拿发现自己在意的事情，就可以轻

装上阵。

2、不要逃避现实，要努力改变现状

如果把什么事情都寄托在“一旦有时间”的时候，那么你恐怕永远不能掌握自己的命运，改变自己的生活。这样只能造成你负义务感所追赶，一边带着被害者的意识，以便周而复始地重复着惰性的生活。

日本人到底知不知道生活的真谛呢？进入了小学之后拼命努力追赶着学生时代，因为他们认为前面还有着生活；毕业离开学校工作后，完成职业上的任务成为了他们的主要使命，因为他们认为前面也有所生活。那么再往前生活不复存在。

4、有时需要表明自我主张

很多内向性格的人在儿童的时候由于提出强烈的自我主张经常受到不恰当的对待，或者伤害了对方，经过了许多这些痛苦经历后使他们更加沉默，可以说这种沉默就是挫折所带来的消极态度。

缺乏对人交涉能力的内向性格的人，她们不善于圆滑地表达自我主张，因此采取沉默的态度。虽然自己很有想法但最终还是选择沉默，这不会不引起他们的苦楚，。正如喝了酒之后人像变了一样，有的人有强烈的自我主张欲望。你的身边恐怕就有这样的人存在。

5、公开自己的目标防止打退堂鼓

6、描绘自己理想的形象

人的性格很复杂，既有温柔的一面也有冷酷的一面，既有为人大方的一面也有神经质的一面，党认为是大胆的举动却又音乐有胆怯的表露，人类总是在自身表现着性质相反的性格。

第九章、开阔自己的眼界

1、到陌生的街道去走一走

外向性格的人适合在外面与人打交道，而内向性格的人适合在书斋中潜心与书籍为伴。

为了与外面的世界接触，第一步就是要丢掉书籍，还要放弃思索，到不知名的街道走一走。而且要用自己的肌肤亲身感受这个街道的气息。

2、重视现实数据

内向性格的人有时会陷入严重的沉思中，这在很大程度上是因为他们过于轻视现实数据的态度引起的。内向者他们往往重视个人形象以及感情而轻视事实，这在记日记的方法和读书清香中也可窥见一斑。

例如，就拿记日记和旅行记录来说，外向性格的人倾向于记录一些几点钟到达哪里、看到了什么、见到了谁等正确描述自己行动的事项；相反内向性格的人则善于抒发自己内心感受、自己的思考等之类的内在世界感情的变化，他们很难就有关事实作出准确的记述。读书的时候也是一样，内向性格的人不喜欢读那些纪实性小说。

然而即便如此一个人也不能忽视对事实的把握，如果现实数据不足，不能取得内外平衡的话，那么容易引起妄想症。现实认识淡薄的话，就容易陷入自我欣赏的深思中。

例如，有的人总是悲观的认为：“自己受到上司的憎恨”、“大家都把我当成傻瓜了”、“我的话好像伤了客户的自尊心，生意肯定做不成了”等，其实很多情况下这些都是没有根据的猜疑。如果你觉得“被憎恨”、“被当成傻瓜”、“生意做不成了”的话，那么你应该把证明这些想法的事实具体地罗列出来，是不是能够让自己信服。

3、关注社会动向

总之，内向性格人比较轻视这类信息，偏重纯粹的学问和艺术。但需要认识到，社会并不能只靠告上的事物运转。通过每天花费几十分钟时间了解社会动态，可以克服在工作中以及与人交往中经常感到的信息匮乏的意结。它还是人际关系的润滑剂，原厂时这些话题远比告上的学问记忆术评论有效现实的多，因此每天了解一些体育和政治等有关社会状况的消息和信息有时会有意想不到的好处。

(237页)

4、关心周围的人们

人际关系是交互的，如果不关心对方的话，那么别人也不会关心你。如果待人处事方面有什么问题的话，需要对平时自己的行为做一下检点。

当周围有人不像平时那样开朗，或者有的人看上去有心思的时候，你是否留意到这些变化了呢？你是否因为满脑子考虑工作上的事情，或者专心致志考虑事情对别人说的话心不在焉了呢？总之自己需要

《内向所以成功》

反省一下。而且，希望大家尽量关注一下周围人的举止变化和心里动态，也许其他人也期待着周围人的反应。

5、通过阅读书籍，见识形形色色的人

即使是外向性格的人，也并不能像读书那样遇见各种人生，因为通过读书，你可以广泛深刻地体会到各种人生，所以希望内向性格的人一定不要忘记与书交朋友。

6、研究成功经验，轻松面对生活

如果真是这样的话，那么你可以研究一下这个社会。通过研究后你一定会发现社会和人不足惧怕。

第十章、改换思路坚强地工作生活

1、比速度毫无意义

4、使出全力充实自己焕发活力

但是在复习考试时无论我们复习多么周到恐怕谁都不敢说自己万事俱备了。只要不是出题者谁都不会知道出什么题，只要不是提问者谁都不会知道有什么问题提出来，只要陷入凡事皆无这种思维方法中，那么他只能放弃胜负的角逐。从这一点来说，以便偷懒耍一边学习的学会少年宫恐怕心理更健康。我们可以努力掌握得到某种结果的手段，但是有些事情或者工作受到很多不确定因素的影响、有时工作非常繁杂、成功的概率也不高，越是这样的工作有时人们越会对工作的进度和成功与否比较在意，越容易产生焦虑和厌烦的心情。

5、与其对失败耿耿于怀不如空想成功

然而实际生活中不仅有这样正面积积极的内容，而且还会反复遇到负面消极的内容，对负面消极内容的咀嚼会使我们感到羞愧，并且自我感到厌恶，使人感到消沉。这不仅不会是人们坚强面对现实，反而使他们倒退为自己后悔不已。

6、相信能力，相信努力的结果

7、谁在工作生活中没有性格弱点

过分在意自己性格弱点的人，他们容易吧周围的人看成是成功的人，潇洒自如的人，可是这个世界上真的有性格完美的人吗？

8、自己的弱点应一笑了之

对自己的失手或者出洋相的样子一笑了之可以说是心胸度量比较大的表现，当然前提是你需要相距一定的距离来看待自己的失败，如果你不能把失败的自己与观看失败的自己分离的话，那么你很难能够坦然处置。

非可笑的弱点和失败将形成不良的心理状态，一旦形成这种不良心理状态，就不能直接面对自己。当然这种人既不想承认弱点，又没有一笑了之的肚量。包括弱点和失败在内，如果一个人能够接受自己，那么你就可以把自己作为一个自然体看待，生活就会轻松了。

9、烦恼是高级动物之作证

7、《内向所以成功》的笔记-第171页

人生意义的最高境界在于无条件的活着，无论做什么不为名也不为利，而是为自己在做事过程中自我感到满足。

8、《内向所以成功》的笔记-第1页

内向性格

9、《内向所以成功》的笔记-第160页

“必须让大家喜欢自己”这种观念改掉，换成“最好被别人喜欢，但是也不一定要人人都喜欢，尽量与他人建立起相互理解、相互信赖的关系，但是很遗憾自己尽管表示了相当的诚意但是依然得不到对方理解，或者价值观和生活方式完全不同，那么得不到认可也没有办法”这种思维认识，以此冲

《内向所以成功》

击一下自己的生活方式。

我们需要把“应该。。必须。。”之类的思维模式转换成“最好。。但是不理想也没有关系。。”

10、《内向所以成功》的笔记-第11页

1无论是在职场还是在朋友圈中，一旦内向性格的人适应了这里的环境，把它变成熟悉的大本营的时候，周围的人不知不觉地就会成为自己强有力的伙伴这确实有些不可思议。希望提醒大家注意的是，在自己熟悉的圈子里对自身本性的暴露是内向性格的另一特征。

2内向性格的人总是有奇怪的想法和种种顾虑，抑或是过于在乎后果。

3不能充分用言辞准确表达心理，在他人看来一切等于零，如果能够把自己的所思所想表达成同情的语言，或者采取亲切的行动的话，那么你会感到心情舒畅，这时可以不必在乎对方是怎么想的，率直地表达自己心情本身就有释放愉快的效果。

4内向性格的人不习惯把人际关系理解为利益关系。

5内向性格的人虽然希望与对方建立良好的人际关系，却不能采取主动行动。这里有抛弃不掉的不安心情。因为总觉得自己不能与大家融洽地在一起的人。担心对方觉得自己是很无聊的人，自己主动说话恐怕会被对方拒绝，这些顾虑和想法造成对人际的一种恐惧认识，从而错失了与他人建立亲密关系的良机。

6可以发现很多事例表明不轻易容易融入到集体中的人往往自我感觉良好，而且都有某种优越感。

7内向性格的人不善于观察周围的人，不能准确的把握各种场合气氛，总是认为大家只看到自己的缺点因而自我感到痛苦。所以在与周围发生摩擦时，希望有这些性格倾向的人能够听一下他人的意见，与他人共同分析一下原因。

8这种心理经常发生作用，结果容易把任性造成的孤立理解为孤高，摆出一副狼的姿态，让人难以接近。忽视自己的人性和迟钝，把周围人看成是小笨蛋。

9人还是需要有意志把自己把现实提高到良好状态。面对现实中的各种问题还需要自己的观点，具备这样素质的人，从周围人看来虽然顽固难以打交道，但从另一方面看也会对这样的人产生可以信赖的好印象。

10太完美主义，不能允许模棱两可的人，不会接受自己价值观相违背的事物。对于不符合自己标准的人和事他们闭上眼睛不屑一顾，这样他们就很难与未知的东西相遇，并且也不能从相遇中吸收新知识，这种做法不能提高自己的志向。

11面对很实际的人时，内向性格的人不得不采取旁观者的态度，结果即使自己的权限受到侵害，经济利益受到多少损失也不在意。如果可以不被卷入争权夺势的斗争中的话，他们在觉悟上多少也可以接受面临损失的现实。这种现实感迟钝的态度其实并不该否定，现在很多人开始认识到在当今这样的肉弱强食的社会中保持超然的心境是一件很高尚的事。

12尽管比较了解自己的内心思想，但是他们不了解其他人的想法，总是跟不上外界的变化，因此他们

《内向所以成功》

对外界事情无动于衷，而且对自己与外界环境有所偏差怀有强烈的不安，非常在意他人的想法。

13在自身价值认识之外的不擅长的领域与他人（把该领域作为自己实现人生价值的人）进行比较，也就是用自己的短处与他人长处进行比较，显然是没法比的，因此也没有必要在此太在意，与其对这些无聊的事情烦恼，不如在自身价值重点领域实现自己的生活和人生。

14人个各有长处和短处，为什么性格内向的人只知道反省自身缺点呢？这可以说是强烈上进心的表现，内向性格的人与其说是适应现实谋求生存，不如说是靠着理念生活，他们不轻易肯定现状，通常设定更高的目标否定现状并且不断地检查自己找出不足。

15内向性格的人有着强烈的反省能力和上进心，所以总是试图找出自己的缺点和不足，这样的人在不顺心的时候动辄就会陷入自我烦恼中讨厌自己的性格。总觉得自己是满身缺点的人，自责自己为什么这么无能。如果什么事都背负这样心理负重的话，那么神经上会出现差错。

16对于各种事情从心理体会其曲折起伏，这种能力是内向性格的人所独有的东西。从外界看只是单调平常的琐事，由于自我意识的驱使在内向性格的人那里往往能够显得跌宕起伏。

17内向性格的人与现实的成功相比，他们更看中内在的充实，所以即使因自我意识的存在遭受损失也义无反顾。放弃细致的内在生活以勾勒自己的外在现实，这样的生活模式不是高等生物所向往的追求的。从不趋炎附势追求现实的庸俗，一贯我行我素地按照内向性格的人生道路走下去，即使遇到难堪事，但是最终也可以在现实中结出成功的果实。

18内向性格的人太拘泥于这些事情，有时深深陷入其中不能自拔，不能绝对说这种性格吃亏，这种自我批判可以说是上进心的表现，与其若无其事地把自己的过错推向他人的人相比，是更高尚的品格。对个人来说，也许是不能接受的性格，但是因为这样能提高自己，所以也值得坚持。

19凡事即有短处又有长处，胆小与谨慎，神经质与细致，顽固与坚韧等出于同源是同一事物的两种认识，发现自身毛病，同样可以找到发于同源长处。

20不肯定自己就没有勇气面对生活，既然自己有强烈的反省能力，就应使之与积极的生活意识结合起来，否则不会有生活勇气。

21一个人不要否定自己固有的个性，同时还要经常鞭策自己。也就是说要不断努力超越眼前的自己，同时还要接受自己，这一点非常重要。

22与其带着批判的眼光看事情，不如得过且过在各种繁杂的世事中圆滑处世，忠实地执行公务，使自己成为大家公认有实力的人才。包容现状，因此才能最大限度扩大自我空间。

23有一点必须加以注意，就是在追求理想之余，往往不能宽容他人，在现实生活中的人无论是谁都不是完美的，他们可能有着脆弱的一面，不完美的一面，一个人自我反省一下的话，可以立即发现这些问题。

24为了不使自己拥有的现实理想的愿望落空，与其批判社会和他人，不如努力争取实现自我成长，因为使人类自己产生能动性的以及具有能动性的正是我们自己。

25换一个视角可以发现，现代人表面人际关系广，朋友也多，其实他们内心世界有着很强的孤独感，这些人有一种对超越工作上相互利用关系，没有算计和手段，有着坦诚相见的知心朋友的渴求。

26不善于玩弄技巧，有点木讷的内向性格的人尽管在与人建立新关系方面比较外行，但是与知心朋友

《内向所以成功》

有着深厚的情谊，所以他们内心中没有更多的苦恼，因此全身心投入到这份感情中就足矣。

27而且这种交际面容，交情深厚的关系中所培养起的毫无掩饰的诚实性与花言巧语相比，更能让人感到你的深情厚意，亲密无间。

28内向性格的人对其他人的心理活动明察秋毫比较敏感，他们能够体察因烦恼而沉默寡言人的心情，恰如其分地进行心与心接触，正因为如此，他们才能了解他人心里的伤痛，能够同情和帮助他人。

29内向性格的人由于自己内心的问题烦恼过，所以能够对他人的痛苦和弱点产生同感，可以与人进行心与心的交流。

30内向性格的人只有熟悉了新的场合之后才能发挥出真正的价值，这是他们的性格特征。因此交往时间越长对自己越有利。

31不善言辞尽管显出笨拙，但是谨慎诚实的态度相反更让人放心。

32内向性格的人在开始工作的时候也许受尽各种磨难，品尝了各种苦果，但是只要耐心诚实地对待这些苦难，工作上不哗众取宠，很有可能取得绝对的信赖。

33与根据外在条件确定自己生活的外向性格的人相比，能够自由自在地充实内在世界的内向性格的人不是更接近于幸福生活吗？

34不断地批判现状，抵抗其中的内容，带着梦想和理想追寻非现实的内向性格的人不由得采取与世对敌的姿态，因此容易被人们视为不和时宜的人。但是正是这种针对现实与自我追求理想之差距所产生的强烈意识才可能具有独自个性的创造力。

35能够立刻适应周围环境满足大家期待的人，他们的生活失去了自己的个性，从这一点去看，也许是不幸的。内向性格的人与社会成功相比，他们更看重自己内在生活的充实。对于具有这种价值观的人来说，也许稍许妨碍了他们适应社会，但是相反难道不是更好吗？

36对于人来说最重要的还是亲密关系，然而建立亲密关系的能力与社交能力是两码事，不善于社交的内向性格的人虽然与人建立新的关系的能力比较低，但是由于在加深关系方面不需要什么技巧，所以没有必要特别羡慕社交性的人。

11、《内向所以成功》的笔记-第94页

内向性格的人临到见面的时候还在考虑必须见面的事，所以他们非常累。

不要过分在乎自己，如果对方不能理解和接受自己的诚意那也是没有办法，对于无缘的事情谁还能勉强呢？只要不牵强附会就可以了。

因为自己想按照时间顺序详细把事情的来龙去脉说清楚，故说话拐弯抹角不得要领。因此说话时要舍去枝叶抓住重点。而且要不断强调重点，梳理出简单明快的讲话思绪。

结论 - 重点 - 细节

《内向所以成功》

一开始把自己定义为不善于社交的内向性格的人的话，那么把自然的自己放在别人面前会更能自然的与人交往。

内向性格的人大致上说话缺乏技巧，所以有时会异常的客气。

其实哪怕打扰一下别人说话，也要当场把事情说清楚不留任何模糊点，是非常重要的。省去不必要的客气，把含糊不清的地方确认清楚，这个习惯格外重要，希望大家务必养成这个良好的习惯。

即使不明确说出来也能让对方理解的想法恐怕是一己之见，不过是一种乐观的看法，以此来解脱自己。

内省能力发达，有强烈理想主义倾向的内向性格的人恐怕不会乱用人际关系使之成为自己成功的手段。那样的话，就不必顾忌因不会恭维而带来的损失，率直交往就可以了。

对周围的人品和能力总是不满，即使是一些谣传也不分青红皂白批评一通。外向性格的人不管对方是什么样的人，若无其事先交往再说；相反内向性格的人首先警惕的观察对方。因为带着戒备心观察人，所以发现的缺点总是多于优点。

只要关系并非亲密就要宽厚待人，首先要降低一下要求水准。

人是以貌取人的。

12、《内向所以成功》的笔记-第217页

把内向性的眼睛蒙住，张开双眼看一看街道，人和车流，商店门面和商店标牌，逛商店，看陈列的商品，观察购买商品的人群，街道行走人们的服装，听一听他们的说话声，商店播放的音乐，总之可以受到很多刺激。这是可以把全身调动起来充当眼睛，耳朵，感觉器官，例会感慨万千。

内向性格的人比较轻视实事，新闻的社会动态，偏重纯粹的学问和书，但需要认识到，社会并不能只靠高尚的事物运转，通过该每天花费几十分钟时间了解社会动态，可以克服在工作中以及与人交往中经常感到的信息匮乏的意结。

它还是人际关系的润滑剂，圆场时这些话题远比高尚的学问及艺术评论有效现实的多，因此每天多了解一些体育政治等有关社会状况的消息和信息有时会有意想不到的好处。

自己对周围的人和事漠不关心，却为自己得不到周围的关心而抱怨，这样做就是个人主义的任性表现。内向性格的人有时过于被自己所束缚，也并不是特别利己主义，大多数情况下实陷入自我讨厌，为与他人和工作的关系问题而烦恼，但有时也会因为自己的事情而付出艰苦的努力。把内向的视线向外界转移一下，把关心多给他人一点的话，那么动不动就自寻烦恼的内向性格的人正因为他们的性格才能深刻感受到其他人的心思。

《内向所以成功》

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:www.tushu111.com