蘇明石 編著

內向性格

自我改造書



INTROVERT

性格內向從本質上說是一種個性特徵。
它與害羞和具有孤僻的性格特徵不同，

與疾病無關。它也不是你能改變的事物。
但是你可以學著利用它，而不是對抗它。
翻開本書，

可以讓你客觀認識自我，
發掘自我的獨特魅力，
揚長避短，創造更加精彩的人生。

Tabla de contenido

la cubierta
Parte 1 ¿Eres introvertido?
1. Manual de personalidad introvertida
2. No existe el destino, ni creo en el destino
3. Excavación profunda de la personalidad introvertida
Parte 2 Los problemas que plagan a los introvertidos
1. No confiado no es confiado
2. No puede adaptarse al nuevo entorno inmediatamente.
3. Superar la ansiedad social
4. Falta de coordinación y evita actividades grupales
5. Es fácil caer en emociones pesimistas y negativas
La tercera parte se enfrenta a la vida, incluso los introvertidos pueden manejarla con facilidad.
1. Los introvertidos brindan una sensación de seguridad a quienes los rodean.
2. Los introvertidos son cautelosos y organizados
3. El vasto espacio espiritual de los introvertidos
4. Los introvertidos tienen grandes ventajas ocultas
La cuarta parte resuelve específicamente los problemas específicos de la personalidad introvertida.
1. Amor: cómo los introvertidos agarran la felicidad
2. Actividades sociales: ¿Eres protagonista o secundario?
3. Resuelve el problema de trabajar de nueve a cinco
Quinta parte Cómo los introvertidos crean una vida "perfecta"
1. Desarrollar la naturaleza de los introvertidos
2. Amplia tus horizontes
3. Es bueno ser introvertido
Apéndice Pruebas para la personalidad introvertida
La página de derechos de autor

蘇明石 編著

內向性格自我改造書



INTROVERT

性格內向從本質上說是一種個性特徵。
它與害羞和具有孤僻的性格特徵不同，
與疾病無關。它也不是你能改變的事物。
但是你可以學著利用它，而不是對抗它。
翻開本書，

可以讓你客觀認識自我，
發掘自我的獨特魅力，
揚長避短，創造更加精彩的人生。

Parte 1

¿Eres introvertido?



Los introvertidos son muy diferentes a los extrovertidos, si no hablas en una fiesta, es fácil que todos piensen que eres introvertido. En este momento, es necesario que te revises detenidamente ¿No tienes la confianza suficiente? ¿No es adecuado para este ambiente animado? ¿No eres bueno para comunicarte con todos? Si estas preguntas se responden afirmativamente, significa que eres introvertido, pero no significa que no estés adaptado al mundo, ni es que no seas tan bueno como un extrovertido. Ya sabes, todo el mundo tiene fortalezas y debilidades.

1. Manual de personalidad introvertida

La introversión es esencialmente un rasgo de personalidad que, a diferencia de la timidez y los rasgos de personalidad retraídos, no tiene nada que ver con la enfermedad. No es algo que puedas cambiar, pero puedes aprender a trabajar con ello, no en su contra.

Causas de la introversión

La introversión es esencialmente un rasgo de personalidad y es una manera fácil de diferenciar los tipos de personalidad. Fue propuesto por primera vez por el psicólogo Jung,

quien creía que este es un tipo de personalidad que puede conducir a una orientación egocéntrica y al dominio de la percepción subjetiva y la cognición que rodea el mundo interior personal. Ahora, generalmente se cree que el interés y el enfoque de los introvertidos se dirigen hacia ellos mismos y su mundo subjetivo; a excepción de los amigos cercanos, no es fácil contactar con otros de manera casual y parecen indiferentes a la gente común; son reservados, taciturnos, serios. , y sensibles; carecen de confianza en sí mismos y coraje de acción; aficionados a la fantasía; actividades emocionales relativamente estables; les gusta la vida ordenada.

Si bien la introversión no se puede cambiar, puedes aprender a usarla en lugar de luchar contra ella. Como dice el refrán, solo conociéndote a ti mismo y al enemigo puedes salir victorioso en cien batallas. En primer lugar, entendamos:

¿Cuál es el mundo interior de un introvertido?

Según la encuesta de introvertidos, la mayoría de ellos no están interesados en otras cosas que no sean ellos mismos; sienten que el mundo exterior es demasiado difícil para ellos, y el momento más feliz de alivio todos los días es cuando regresan a casa de la oficina. ;Durante las vacaciones, a menos que sea necesario, debes quedarte en casa; tienes miedo de contactar con la gente, te sientes inferior y no eres tan bueno como los demás. Para evitar que te comparen con los demás, debes evitar el contacto con los demás tanto como sea posible. ;No le gusta hacer preguntas o expresar sus propias opiniones, tiene miedo de que los demás se rían de ellos por no ser lo suficientemente inteligente, lo que eventualmente conducirá a un conocimiento a medias de muchas cosas en el trabajo y la vida. es solo una persona a medias, por lo que es más cauteloso y mantiene cierta distancia con cualquiera; se siente seguro solo cuando se esconde en su “mundo unipersonal”, pero al mismo tiempo se siente solo, por lo que también anhela para algunos buenos amigos más. Espero no tener tanto miedo de contactar a la gente, espero poder entender cuidadosamente mi trabajo y mi entorno de vida, y espero poder realmente disfrutar de la vida... Pero al final, Todavía no se atreve a dar el primer paso, y este círculo vicioso continúa.

¿Cómo se desarrollan los introvertidos?

1. Debido a la sensibilidad de la autoconciencia, hay "estrés" y "fobia" hacia las personas. Por ejemplo: mientras algunas personas estén en contacto con el sexo opuesto, estarán

demasiado conscientes de que la otra parte es del sexo opuesto, lo que provocará una tensión emocional excesiva y la pérdida de saber qué hacer, y ambas partes caerán repentinamente en una situación embarazosa.

2. El factor principal que causa la introversión suele ser el entorno familiar. La mayoría de los padres de los introvertidos son personas que no son buenas para expresar sentimientos o tienen sentimientos relativamente indiferentes. Ellos creen que los hijos deben obedecer a sus padres y obedecer sus arreglos en todo. Como padres, deben mostrar la majestad de sus padres. Algunos padres tienen que mantener cierta distancia con sus hijos. La mayoría de los introvertidos tienen esta experiencia: desde la infancia, los padres nunca han satisfecho la fuerte curiosidad de sus hijos, descartaron las preguntas planteadas por sus hijos o les recordaron que se mantuvieran al margen de sus propios asuntos y que hicieran bien su trabajo. La mayoría de los padres de introvertidos no alientan a sus hijos a hacer amigos o participar en actividades extraescolares, ya que creen que tales actividades son una "distracción" para sus hijos y no contribuyen al aprendizaje normal. Por lo tanto, antes de que los niños ingresen a la sociedad, solo hay dos puntos y una línea en su círculo de vida: la escuela y el hogar. Los niños que crecen en un entorno que carece de comunicación con los demás ignoran las habilidades sociales generales, lo que lleva a que los niños carezcan de experiencia social cuando ingresan a la sociedad por primera vez para hacer cosas, y accidentalmente ofenden a algunas personas y mueren. Lo sé. El disgusto mostrado por estas personas hizo que estos niños no se atrevieran a intentar comunicarse con los demás, y al mismo tiempo se replegaran por completo a su propio mundo personal, resistiéndose al contacto con los demás.

3. La experiencia es también una condición para la formación de una personalidad introvertida. El entorno de vida de los introvertidos, específicamente, es la familia, la escuela, el trabajo y otros lugares.El proceso de desarrollo de la relación entre las personas y el entorno es la experiencia. Una vez que algunas personas encuentran contratiempos y las cosas no van bien, se clavarán en los cuernos o escaparán.Este círculo vicioso forma una personalidad introvertida.

Tratar y cambiar correctamente una personalidad demasiado introvertida

Para tratar y cambiar una personalidad demasiado introvertida, podemos partir de los siguientes aspectos.

eliminar el complejo de inferioridad

1. Conócete correctamente y mejora tu autoevaluación. La razón más importante para la formación del complejo de inferioridad es la incapacidad de comprenderse y tratarse correctamente, por lo tanto, para eliminar el complejo de inferioridad, debemos comenzar por cambiar nuestra comprensión. Sea bueno para descubrir sus propias fortalezas, afirmando sus propios logros, y no vea a los demás como perfectos ni se rebaje a sí mismo como inútil. "No hay oro, y nadie es perfecto". Debes saber que otras personas también tienen defectos y tú también tienes ventajas en ti mismo. Solo mejorando la autoevaluación podemos aumentar la confianza en uno mismo y superar el complejo de inferioridad.

2. Comprender correctamente las ventajas y desventajas del complejo de inferioridad y mejorar la confianza en sí mismo para superar el complejo de inferioridad. Algunas personas consideran el complejo de inferioridad como una enfermedad incurable con desventajas pero sin beneficios, por lo que se sienten pesimistas y desesperanzadas. Esta es una comprensión incorrecta. No conduce a la eliminación del complejo de inferioridad, sino que lo agrava. Los psicólogos creen que las personas con baja autoestima no solo deben comprender correctamente sus propias ventajas en todos los aspectos, sino también ver correctamente su propio complejo de inferioridad. Las personas con baja autoestima suelen ser muy humildes, buenas para comprender a los demás, no compiten por la fama y la fortuna con los demás, pacíficas y tranquilas, buenas para pensar y cautelosas al hacer las cosas. junto con ellos Señalar estas ventajas del complejo de inferioridad no es mantenerlos inferiores, sino hacerles entender que el complejo de inferioridad también tiene sus ventajas. No se desespere por el complejo de inferioridad. Conocer estas ventajas puede aumentar la confianza en la vida y en la vida. una base psicológica para eliminar el complejo de inferioridad Base.

3. Llevar a cabo una autosugestión y un autoestímulo positivos, y creer que todo está hecho por el hombre. Cuando te enfrentes a una determinada situación y sientas que te falta confianza en ti mismo, es mejor que te animes a ti mismo: "¡Lo lograré, lo haré!" O bien podrías preguntarte: "Todos pueden hacerlo, ¿por qué no puedo yo?". ¿No soy un ser humano?" Si con la mentalidad de "luchar". Para participar en sus propias actividades, sin experimentar las emociones del fracaso con demasiada antelación, poco a poco desarrollará la confianza en sí mismo.

4. Para los introvertidos que tienen miedo de las "personas", primero debemos guiarlos para que se interesen en las cosas del entorno que los rodea. El método específico es: después de salir del trabajo todos los días, no vaya a casa inmediatamente, vaya a un lugar animado para quedarse por un tiempo, y luego vaya a casa y registre lo que ha observado. El propósito de esto es sacarlo de su mundo personal, sumergirlo en situaciones en las que antes temía estar y hacer observaciones detalladas de ellas. Después de un período de tiempo, gradualmente se interesa por las cosas con las que ha estado en contacto pero a las que nunca ha prestado atención, y su deseo de permanecer afuera también aumenta, y el tiempo que permanece aumenta naturalmente.

superando las barreras interpersonales

Los introvertidos tienen diversos grados de barreras interpersonales, por lo que deben hacer un plan para ellos mismos para hacer amigos. Los requisitos en la etapa inicial son relativamente bajos y las tareas son relativamente simples y la dificultad aumentará gradualmente en el futuro. Por ejemplo:

Durante la primera semana, chatee con un colega (o vecino, pariente, compañero de cuarto, etc.) durante diez minutos al día.

Durante la segunda semana, hablen entre ustedes durante 20 minutos al día y con uno de ellos durante 10 minutos adicionales.

En la tercera semana, mantenga la cantidad de tiempo que dedicó a hacer amigos la semana pasada y busque un amigo para tener una conversación informal sincera sin tiempo.

En la cuarta semana, mantenga la cantidad de tiempo para hacer amigos la semana pasada, encuentre algunos amigos para tener una pequeña reunión el fin de semana, converse de manera informal, tenga una cena familiar o salga.

En la quinta semana, mantenga la cantidad de tiempo que pasó haciendo amigos la semana pasada y participe activamente en varios intercambios ideológicos, intercambios académicos, intercambios técnicos, etc.

En la sexta semana, mantenga la cantidad de tiempo que pasó haciendo amigos la semana pasada y trate de socializar con extraños o personas que no conoce bien en lugares públicos.

En términos generales, las tareas de escalera mencionadas anteriormente parecen fáciles, pero no es una tarea fácil hacerlo en serio. Lo mejor es buscar un supervisor, dejar que

evalúe la ejecución y animarlo a perseverar. De hecho, la tarea de la sexta semana ha superado los hábitos de vida de la gente común, pero es adecuada para aquellos que cambian su personalidad introvertida para superar la vida rutinaria en términos de intensidad. Al comienzo de la tarea de la escalera, puede que le resulte difícil o poco interesante, y estos deben superarse en la medida de lo posible para lograr buenos resultados.

Los introvertidos también son saludables.

"Hay más de cien personas, todas de diferentes colores." La personalidad es un factor importante que hace que las personas sean diferentes. Pero la personalidad en sí misma no es buena o mala, los extrovertidos tienen sus fortalezas y debilidades, y los introvertidos tienen fortalezas y debilidades. Una personalidad sana no se mide por ser extrovertida o introvertida, siempre que se puedan maximizar las ventajas de la propia personalidad y superar las debilidades, se considera una persona con una personalidad sana.

Los introvertidos quieren tener una personalidad sana, deben cumplir las siguientes dos condiciones:

Aceptate a ti mismo

Una persona con una personalidad sana puede experimentar el valor de su propia existencia. Se conocen a sí mismos, son conscientes de sí mismos y están felices de aceptarse a sí mismos, mientras que algunos introvertidos siempre están insatisfechos consigo mismos. Debido a que las metas e ideales determinados no son realistas, la distancia entre lo subjetivo y lo objetivo es demasiado grande, lo que hace que los introvertidos se culpen a sí mismos, se culpen a sí mismos y se sientan inferiores. Por ejemplo, algunas personas tienen baja autoestima por algunos de sus defectos físicos, como su apariencia mediocre o fea, su estatura es demasiado baja, su cuerpo es demasiado gordo y no esbelto, etc. Algunos psicólogos sugieren que aceptarse a sí mismo comienza con aceptar su cuerpo. Si no le gustan ciertos aspectos de su cuerpo, entonces también podría hacer una lista de estos primero y luego ver cuáles se pueden cambiar y cuáles no. Si tiene sobrepeso, puede cambiarlo comiendo alimentos bajos en grasas y calorías y haciendo ejercicio. En cuanto a aquellas características físicas que no se pueden cambiar, como tu propia apariencia, altura y voz al hablar, debes estar dispuesto a aceptarlas, porque estas características son innatas y no se pueden cambiar.

En cuanto a las características psicológicas, se debe tener una comprensión objetiva de las propias habilidades, temperamento y personalidad. El nivel de inteligencia y el temperamento de una persona tienen una mayor relación con la herencia innata y, en general, no es fácil de cambiar. Pero la personalidad de una persona se forma después del nacimiento y se puede cambiar a través de las propias habilidades. Si eres un estudiante con una inteligencia mediocre, pero puedes sacar buenas notas trabajando duro. Por lo tanto, debemos adoptar tal actitud que debemos esforzarnos al máximo para perfeccionar aquellas características físicas y psicológicas que se pueden cambiar, y adoptar una actitud de aceptación y aceptación de aquellas características físicas y psicológicas que no se pueden cambiar.

complacer a los demás

Bueno para llevarse bien con personas con personalidad sana, dispuesto a comunicarse con los demás, dispuesto a aceptar a los demás, relación interpersonal armoniosa, capaz de integrarse en grupos, y siempre tener actitudes más positivas que negativas cuando se lleva bien con los demás. Y algunos introvertidos a menudo están fuera del gregarismo, se separan del grupo y no pueden llevarse bien con los demás de manera armoniosa, lo que inevitablemente conducirá a defectos de personalidad.

El psicólogo Gerald señaló: Ser capaz de abrir tu corazón a las personas que te valoran es una característica importante de una personalidad saludable. Al mismo tiempo, para tener una personalidad sana, abrir el corazón a los demás es la mejor manera.

Por lo general, la mayoría de las personas tienen que reprimirse a sí mismas en gran medida para satisfacer las diversas necesidades de la sociedad y no entrar en conflicto con la sociedad. Esto es necesario en la vida social, pero si se reprime en exceso, provocará discapacidades físicas y mentales. Entonces Gerald enfatizó que incluso las personas que se reprimen con frecuencia en la vida social deben tener al menos un lugar donde puedan confiar y desahogar su depresión e insatisfacción, esta es una de las condiciones necesarias para una personalidad sana. Sin embargo, la apertura de uno mismo no es cuanto más alta, mejor.

En la comunicación entre personas, si una parte tiene grandes expectativas, pero la otra parte cierra la puerta del corazón, los dos no podrán comunicarse e interactuar. Por lo tanto, abrirse es la condición básica para desarrollar una amistad cercana. Sin embargo, si

confía demasiado en sus emociones delicadas y complicadas en una reunión o en público, sólo puede confundir y abrumar al oyente. Por lo tanto, la apertura personal debe depender de la ocasión y debe ser moderada para cultivar un carácter saludable.

Es un proceso largo para que un introvertido desarrolle una personalidad saludable, lo que requiere las siguientes tres habilidades:

Una es la capacidad de súper autocontrol. Los introvertidos quieren cambiarse a sí mismos, de hecho es un proceso de lucha, competencia, arduo y de largo plazo consigo mismos, si no pueden controlarse, no hay forma de hablar de eso. Si eres una persona propensa a la ira y quieres cultivar un carácter tolerante y de mente abierta, entonces cuando estés a punto de enojarte, debes reprimir tu ira con fuerza. Una vez que no puedas controlarla, no podrás desarrollar una personalidad sana durante mucho tiempo carácter.

El segundo es el método científico. La personalidad en realidad está relacionada con muchos factores, como la fisiología de una persona (como el tipo de sangre, los genes), los hábitos, el entorno familiar, etc. trastorno compulsivo) o enfermedades físicas. En la vida real, debemos darnos cuenta de que el desarrollo del carácter no es algo que se pueda lograr de inmediato. Debemos establecer la idea de pelear una guerra prolongada. En términos de métodos, debemos comenzar de lo fácil a lo difícil y paso a paso. Empezar con los fáciles. Cuando pruebes el dulzor, fortalecerás tu confianza. Debemos paso a paso, sentar una base sólida y evitar la repetición.

El tercero es el autoconocimiento objetivo. Los introvertidos necesitan reflexionar profundamente o reflexionar sobre sí mismos, y tener una comprensión objetiva de sí mismos, de modo que cuando determine sus objetivos y métodos, será muy específico, y simplemente copiar la experiencia de otros a menudo provocará el fracaso.

Hay un dicho que va bien, “Lo más difícil del mundo muchas veces no es derrotar a los demás, sino conquistarte a ti mismo”, sino “Donde hay voluntad, hay un camino”. Cree que eres introvertido y tendrás éxito.

Introvertidos, sois vuestro orgullo

Los introvertidos a menudo sienten que parece haber algo mal con ellos, envidian la personalidad y el estilo de vida de los extrovertidos, y también quieren usar la llamada "forma correcta" de hacer las cosas. Pero vivimos en un mundo extrovertido, por lo que la "manera correcta" no siempre es para los introvertidos. No tienes que admirar a los

extrovertidos, como introvertido, también tienes tu propio mundo y puedes vivir tu propio esplendor. Tienes un capital del que estar orgulloso y debes encontrar tu propia confianza en ti mismo.

Vivimos en un mundo comunicativo que sí valora y honra los rasgos extrovertidos. Pero, de hecho, los extrovertidos también obtienen energía de los demás para enriquecerse y mejorar, por lo que no se puede decir que sea su propio beneficio. Los introvertidos tienen la capacidad de concentrarse, tienen habilidades de observación más agudas, tienen la fuerza de voluntad para tomar decisiones inusuales y tienen el potencial de ralentizar el mundo exterior.Estas son buenas cualidades que los extrovertidos no poseen, pero son capitales y ventajas de los introvertidos.

La característica más llamativa de los introvertidos es su fuente de energía: los introvertidos extraen su energía de su mundo interior de pensamientos, emociones e ideas. Son buenos para conservar energía, pero el mundo exterior los estimula fácilmente y experimentan una sensación incómoda de "demasiada estimulación". Esta sensación puede ser como hormigas en una olla caliente, o pesadez y entumecimiento. En cualquier caso, necesitan limitar sus interacciones sociales para no agotarse. Por supuesto, los introvertidos necesitan equilibrar el tiempo que pasan a solas con el mundo exterior, o perderán muchas oportunidades y relaciones. Los introvertidos son como pilas recargables, muchas veces dejan de gastar energía y se detienen a descansar para recargarse. Los introvertidos con energía equilibrada tienen la resistencia y la capacidad de pensar de forma independiente, concentrarse intensamente y trabajar de forma creativa.

En comparación, a la mayoría de los extrovertidos les gusta participar en actividades externas y les gusta trabajar en un entorno con muchas personas, actividades y cosas que los harán sentir como en casa. Sin embargo, contrariamente a lo que la mayoría de la gente cree, los extrovertidos no son necesariamente sociables o más animados que los introvertidos. Los introvertidos no son necesariamente callados o retraídos, solo que su enfoque está en ellos mismos o en sus mentes. Necesitan un lugar tranquilo y contemplativo donde puedan pensar las cosas y recargarse. Muchos de los diplomáticos más destacados del mundo no son extrovertidos. Sin embargo, esto no les impide convertirse en diplomáticos profesionales que tienen requisitos extremadamente altos para las habilidades de comunicación. Además, su porte profundo, conversación elegante,

pensamiento agudo y juicios agudos e incisivos les han agregado una personalidad infinita. encanto.

Los extrovertidos tienen una amplia gama de intereses y tienen muchos amigos, o tienen suficiente experiencia social ellos mismos, por lo que saben una o dos cosas sobre todo, y son personas que dominan muchos aspectos del conocimiento. Pero cuando procesan su experiencia, lo que saben del mundo exterior no necesariamente expande su mundo interior. Los introvertidos, por otro lado, son todo lo contrario. Los introvertidos aman la profundidad, limitan las experiencias que vienen del exterior, pero experimentan cada experiencia más profundamente. Quizás, los introvertidos suelen tener menos amigos, pero tienen una relación más cercana con estos amigos. Les gusta profundizar en los problemas y explorar un determinado problema en profundidad en lugar de ampliamente. Por eso limitan su pensamiento a uno o dos problemas, de lo contrario se estresan. Los introvertidos toman información del mundo exterior, la piensan y la desarrollan. Y lo volverán a pensar después de haberlo tenido por un tiempo.

Los introvertidos también tienen una alta densidad de atención enfocada. De hecho, puede ser difícil sacar a los introvertidos del pensamiento concentrado.

Los introvertidos tienden a tardar más en responder a las preguntas, pero esto no es un defecto de los introvertidos, significa que piensan más profundamente. Como resultado, las respuestas de los introvertidos a las preguntas fueron más informativas. Esta ventaja de los introvertidos hará que los extrovertidos necesiten mucha energía para compensarla.

Los introvertidos tienden a tener un poco de ego, que también es una fortaleza típica, porque no están acostumbrados a juzgarse a sí mismos por las opiniones de otras personas. Por el contrario, pueden ver claramente sus logros diarios, por lo que están llenos de motivación todos los días.

Los introvertidos también tienen ventajas en el trabajo, y vale la pena aprender su moderación natural para todos. Muchos jefes califican a los empleados introvertidos como tranquilos, organizados y reflexivos. Los introvertidos no tienen una fuerte tendencia a ser impulsivos y piensan en sus acciones y en las opiniones de los demás en lugar de actuar de manera imprudente. Después de escuchar claramente lo que la otra parte quiere expresar, los introvertidos resumen sus ideas de forma independiente y realizan una reflexión

continua. Todas estas buenas cualidades ayudan a los introvertidos a tener éxito en el trabajo.

En este mundo, cada uno es único. Por lo tanto, los introvertidos tienen una razón para mantener el borde de su individualidad. Mientras haga un buen uso de sus propias ventajas, definitivamente brillará y se convertirá en un talento indispensable.Al mismo tiempo, también puede sentirse orgulloso y orgulloso de sí mismo.

2. No existe el destino, ni creo en el destino

El Diccionario Internacional de Psicología define "introversión" como: "... un rasgo predominante de la personalidad caracterizado por el ensimismamiento, la falta de habilidades sociales y una relativa pasividad". La definición de "extroversión" es: "... Un extrovertido es caracterizado por un interés en el mundo exterior, un alto grado de confianza en sí mismo, fuertes habilidades sociales, atrevimiento para hablar y actuar, una búsqueda de sentimientos y admiración por la autoridad." Los lingüistas otorgan palabras dignas de elogio a la extroversión, mientras que las palabras neutrales y Todos se colocan en los introvertidos, y los introvertidos se malinterpretan fácilmente.

El prejuicio que nos trajo Freud

Trabajando juntos a principios del siglo XX, los psicoanalistas Freud, Alfred y Jung notaron algo desconcertante. Cuando Freud y Alfred estaban discutiendo el mismo caso, sus puntos de partida y preocupaciones eran completamente diferentes, por lo que desarrollaron teorías casi completamente opuestas. Jung comparó los resultados de su trabajo y, después de pensarlo, también presentó su propia teoría.

Como Freud era extrovertido, se preocupaba por las personas, los lugares y las cosas del mundo exterior y creía que el objetivo del desarrollo psicológico era encontrar satisfacción en el mundo exterior. Muchas de las teorías de Freud se desarrollaron a partir de discusiones con colegas. Esta es una personalidad extrovertida típica. Y Alfred es una persona introvertida, por lo que su teoría e investigación se centran en la curva de las actividades del pensamiento y la ocurrencia emocional dentro del individuo. Alfred propuso el "complejo de inferioridad", que influyó en muchos psicólogos más tarde.

Debido a los diferentes entornos en los que vivían estos tres maestros, había diferencias obvias en la teoría, y finalmente llegaron al punto en que se enfrentaron entre sí. Los tres dejaron de comunicarse y comenzaron a establecer los suyos. Fue entonces cuando Freud

comenzó a utilizar la introversión como un concepto negativo, cambiando el concepto de introversión de saludable a no saludable, formando un concepto erróneo que permanece hasta el día de hoy. Los introvertidos de hoy en día tienen mucha confianza en sí mismos, se puede decir que tiene mucho que ver con la teoría de la introversión de Freud. Debido a que es extrovertido, define introvertido como un término neutral o incluso despectivo.

De hecho, la teoría de Jung puede ser más razonable, Jung supuso que los humanos nacemos con una cierta personalidad que nos coloca en un cierto punto en el continuo entre muy introvertido y muy extrovertido. Reconoció que encajamos mejor en la sociedad si somos capaces de movernos libremente en el continuo de la introversión y la extroversión cuando sea necesario. Más tarde se confirmó esta conjetura de que los seres humanos exhiben dos rasgos, "extrovertido introvertido" e "introvertido extrovertido", y las personas con estos dos rasgos son más capaces de adaptarse a la sociedad.

Lo que los introvertidos deben saber: si Freud era introvertido, entonces probablemente también consideró la extroversión como un concepto negativo, y dejó que el extrovertido se encontrara con la vergüenza y la incomprensión del introvertido en este momento. O si Alfred puede lograr una mayor fama, también pondrá a los extrovertidos en una posición difícil. Piénselo, antes de Freud, no debería haber disputa entre introversión y extroversión en el mundo humano, ¿verdad? Quizás muchas personas ahora piensen que los introvertidos tienen fallas porque están influenciados por las ideas de Freud. Ahora es el momento de desechar este punto de vista, y los introvertidos también pueden relajarse y no estar sujetos a los ojos extraños de otras personas.

análisis junguiano

La introversión y la extroversión son los conceptos más importantes en la psicología de la personalidad.

La introversión y la extroversión fueron propuestas por primera vez por el famoso psicólogo Carl Jung en sus propios trabajos psicológicos, y luego evolucionaron gradualmente hasta convertirse en las palabras más fáciles de entender para describir la personalidad.

Jung propuso por primera vez los conceptos de "introversión" y "extroversión" desde la perspectiva de la teoría del psicoanálisis. Según la tendencia de las personas a percibir o responder a los estímulos externos, los atribuyó a dos actitudes opuestas: la introversión y

la extroversión. La introversión se refiere a la energía de las actividades espirituales dirigidas al pensamiento y los sentimientos internos del individuo; la extroversión se refiere a la energía de las actividades espirituales dirigidas a los demás y al mundo exterior. En opinión de Jung, cada individuo humano tiene dos actitudes, introversión y extroversión, pero solo una se volverá dominante y guiará el comportamiento y la conciencia del individuo, mientras que la actitud no dominante afecta el comportamiento del individuo a través del inconsciente. Es decir, todos en realidad tienen dos personalidades: introversión y extroversión, pero la extroversión es dominante en los extrovertidos y la introversión es dominante en los introvertidos, ambas pueden moverse libremente en el cuerpo conector de introversión y extroversión. Esto también demuestra, en un aspecto, por qué aquellos que han logrado un éxito extraordinario muestran una actitud menos dominante que la persona promedio.

Por qué los introvertidos son tan a menudo malinterpretados

Todos pueden ser incomprendidos por los demás, y es más probable que los introvertidos sean incomprendidos que los demás debido a su personalidad. Cuando alguien se ve a sí mismo a través de lentes de colores, los introvertidos deben encontrar la manera de revertir esta situación desfavorable, que les obliga a mostrar siempre su lado positivo y saludable.

De hecho, en este mundo, los extrovertidos representan el 75 por ciento y los introvertidos solo representan el 25 por ciento restante. Por lo tanto, la personalidad extrovertida se vuelve dominante, mientras que la personalidad introvertida parece ser mucho más débil. Para los introvertidos, siempre es pasivo compararse con los extrovertidos, lo que conduce a emociones negativas hasta cierto punto. Muchos introvertidos son malinterpretados por el mundo exterior en diversos grados, por lo que estarán ansiosos, angustiados e incluso se sentirán inferiores.

El Diccionario Internacional de Psicología define "introversión" como: "... un rasgo predominante de la personalidad caracterizado por el ensimismamiento, la falta de habilidades sociales y una relativa pasividad". La definición de "extroversión" es: "... Un extrovertido es caracterizado por un interés en el mundo exterior, un alto grado de confianza en sí mismo, fuertes habilidades sociales, atrevimiento para hablar y actuar, una búsqueda de sentimientos y admiración por la autoridad." Los lingüistas otorgan palabras

dignas de elogio a la extroversión, mientras que las palabras neutrales y Todos se colocan en los introvertidos, y los introvertidos se malinterpretan fácilmente.

Además de los conceptos tradicionales profundamente arraigados, las características espirituales de los propios introvertidos pueden hacer que los demás se malinterpreten fácilmente. Incapaces de obtener mucha energía de las actividades externas, los introvertidos necesitan un espacio privado para refrescarse y tienden a parecer reflexivos y cuidadosamente elegidos antes de hablar. De hecho, muchas personas no entienden correctamente el verdadero carácter de los introvertidos, y algunas personas no están acostumbradas a su comportamiento y tienen prejuicios. Muchos introvertidos, por timidez y disculpa, no están dispuestos a entender por qué se han vuelto así, o tienen una comprensión equivocada, pensando que son una persona así, lo que provoca demoras en aclarar malentendidos.

Para dar un ejemplo obvio, en algunas situaciones sociales, los introvertidos no parecen ser activos o entusiastas, de hecho, suelen ser participantes activos, como siempre pensando en lo que la gente está hablando, tratando de seguir el ritmo de la gente. de la conversación Los introvertidos también quieren más atención, por lo que muchos estereotipos sobre los introvertidos son unilaterales.

Como introvertido incomprendido, veamos el ejemplo de Einstein.

En el libro de Denis Brian "A Life of Einstein", el autor habla de lo difícil que fue para Einstein la escolarización en Alemania a finales del siglo XIX. “Era callado y retraído, un espectador.” Debido a su incapacidad para aprender de memoria y su comportamiento errático, se lo consideró mentalmente discapacitado o “retrasado”. Nunca dio una respuesta rápida y hermosa a una pregunta como otros estudiantes, sino que siempre vaciló y vaciló. De hecho, si hubiera permanecido en la escuela en Alemania, nunca se habría convertido en un físico destacado. Afortunadamente (e irónicamente) la falta de perspicacia comercial de su padre llevó a la familia a Italia. La hermana mayor de Einstein, Maja, se sorprendió por los cambios dramáticos que había visto en solo seis meses. "Nervioso, soñador retraído convertido en un joven amable, simpático, sociable y con un agudo sentido del humor. ¿Fue el aire italiano, la gente de buen corazón o su escape de la miseria?", le pareció un poco inconcebible.

Más tarde, cuando Einstein asistió a la escuela secundaria en Suiza, inicialmente temió que hubiera un ambiente sofocante como el de Alemania. Pero "a Albert le gusta mucho el ambiente relajado allí. Allí, los profesores y los estudiantes discuten libremente sobre temas controvertidos, incluso temas políticos, lo cual es inimaginable en las escuelas secundarias alemanas, y los alientan a diseñar y operar sus propios experimentos químicos. En mis propios experimentos químicos, hay muy pocos accidentes." Einstein dijo más tarde en su vida: "No es lo inteligente que soy, es solo que tengo más tiempo para pensar en los problemas".

Las personas introvertidas solo pueden mostrar sus talentos en un entorno adecuado, si el entorno no es adecuado, es probable que las personas introvertidas se conviertan en personas extrañas a los ojos de la gente común. Debido a esto, los introvertidos a menudo son malinterpretados.

El mito de que los introvertidos son peores que los extrovertidos

Algunas personas dicen: los introvertidos no tienen tanto éxito como los extrovertidos. A los ojos de la mayoría de las personas, los extrovertidos tienen ventajas inherentes: son entusiastas y desenfrenados, y siempre son el foco de la fiesta, la figura central del tema y la estrella bajo los reflectores. Los introvertidos son todo lo contrario, son retraídos, reticentes, no buenos para expresarse, no están dispuestos a ser el centro de atención y no pueden disfrutar la sensación de estar rodeados de estrellas. Por lo tanto, hay un dicho que dice que los introvertidos son inferiores a los extrovertidos, lo que hace que la mayoría de la gente dé por sentado que los introvertidos no tienen ninguna ventaja sobre los extrovertidos.

De hecho, la diferencia entre introversión y extroversión no es tan grande como la gente imagina, y en esencia no hay mucha diferencia entre los dos. No hay distinción entre el buen y el mal carácter, no es igual a la personalidad, el carácter es un tipo de naturaleza humana, diferentes personas tendrán diferentes reacciones psicológicas al mundo, este tipo de reacción es difícil de controlar y controlar para las personas, pero podemos pensar Siendo capaces de aprender, podemos utilizar el conocimiento para construir el concepto correcto de lo correcto y lo incorrecto, para controlar las reacciones psicológicas generadas por la personalidad y realizar comportamientos correctos. En pocas palabras, es la interrelación entre sensibilidad y racionalidad.

El famoso psicólogo Eysenck se ha comprometido a estudiar la naturaleza biológica del cerebro y planteó un punto de vista: la naturaleza biológica del cerebro conduce a la diferencia entre introversión y extroversión.

Debido a que la corteza cerebral de los introvertidos es muy sensible, incluso si no se trata de estímulos externos muy fuertes, como luz, sonido, etc., el cerebro producirá una respuesta fuerte. Por tanto, los introvertidos evitarán el mundo que les rodea para reducir la estimulación y el consumo de energía que reciben en contacto con el mundo exterior. La situación de los extrovertidos es la opuesta: su corteza cerebral es relativamente menos sensible que la de los introvertidos, por lo que necesitan recibir más estimulación del entorno externo para superar el embotamiento de su propia corteza cerebral. En otras palabras, el mundo exterior hace que el introvertido consuma energía y el extrovertido obtenga más energía.

Las diferencias de personalidad entre introvertidos y extrovertidos son innatas, pero las personas están en constante cambio con ciertos factores externos como el entorno. Debido a que los introvertidos están en desventaja en el mundo exterior, en el entorno y el comportamiento adquirido, por un lado, necesitan esconderse y, por otro lado, tienen que transformarse para adaptarse a esta sociedad, lo que hace que los introvertidos puedan ser mejor que los extrovertidos en algunos aspectos se desempeñó mejor. Como dijo Eysenck: "Los introvertidos son 'más inteligentes y más sensibles' que los extrovertidos".

En el campo de la ciencia del éxito, la visión tradicional es que los extrovertidos tienen más ventajas competitivas que los introvertidos, como si todas las características de los extrovertidos estuvieran preparados para el éxito, mientras que todas las características de los introvertidos solo los alejarían más del éxito. Pero estos puntos de vista tradicionales no pueden resistir la prueba de la práctica. De hecho, muchos introvertidos han logrado un gran éxito, ya sea que se convirtieron en el jefe de la empresa o se convirtieron en la estrella del mundo del espectáculo. Los introvertidos tienden a ser más asertivos y creativos, con excelente lógica y juicio, pero son reticentes pero sorprendentemente elocuentes. Las personas con personalidades extrovertidas y activas a menudo parecen estar bien en todos los aspectos al principio, pero pueden tener dificultades más adelante y es difícil alcanzar la cima que esperan.

Aunque muchos introvertidos tienden a mostrar pesimismo y poca confianza en sí mismos, no es necesario que los introvertidos piensen que son inferiores a los extrovertidos. Debes saber cómo usar tus fortalezas, maximizar tus fortalezas y evitar las debilidades, y vivir tu propio estilo. La fe es un gran poder, mientras creas que todo es posible, mientras tengas el coraje de superarte a ti mismo, los introvertidos también pueden convertirse en estrellas brillantes. En comparación con los extrovertidos, los introvertidos no nacen en desventaja, los introvertidos no son peores que nadie, los introvertidos están aún más cerca del éxito. Deseche la noción tradicional de que los introvertidos son inferiores a los extrovertidos, es una falacia.

¿Eres introvertido? Al vivir en un mundo extrovertido, a los introvertidos se les recuerda constantemente que la introversión es un defecto de carácter y que los introvertidos no son tan buenos como los extrovertidos. ¿Es realmente tan malo?

De hecho, la introversión y la extroversión están completamente determinadas por los genes humanos. Los extrovertidos pueden responder rápidamente a los cambios en el mundo exterior debido a su corto camino de pensamiento; los introvertidos son todo lo contrario. Una reacción a menudo lleva mucho tiempo. En situaciones sociales, los extrovertidos siempre pueden encontrar rápidamente temas de interés mutuo y convertirse en favoritos sociales, mientras que los introvertidos siempre son lentos para responder y taciturnos, como si no fueran adecuados para situaciones sociales.

La ventaja de la introversión se refleja precisamente en esa lentitud, el llamado "pensar dos veces antes de actuar", ya que los introvertidos reaccionan lentamente, tienen tiempo suficiente para pensar las cosas con claridad y profundidad. Por lo tanto, las personas introvertidas son más capaces de formar previsión, resistir la tentación y soportar la soledad, y solo aquellos que soportan la soledad pueden tener una vida maravillosa.

Al final del día, los introvertidos no son tan buenos como los extrovertidos, y esta es una afirmación unilateral. Los extrovertidos tienen algunas ventajas sobre los introvertidos, pero también hay algunas áreas en las que los introvertidos tienen una ventaja sobre los extrovertidos. Como dice el refrán, "la regla es corta y la pulgada es larga", los introvertidos deben seguir su propio camino y vivir su propio esplendor.

Objetivos de la modificación de la personalidad introvertida

Algunos introvertidos sienten que no tienen forma de cambiar, por lo que se comprometen con el destino. De hecho, si desea transformar el carácter de los introvertidos, puede aprender de los siguientes objetivos.

Meta de transformación 1: Mejorar la capacidad de juicio

No importa si el juicio es lento, porque a veces hacer un juicio rápido puede no ser lo más correcto y no necesariamente obtener buenos resultados. Sin embargo, si siempre está indeciso e incapaz de emitir un juicio y tomar medidas, también es muy desventajoso. Por lo tanto, después de un análisis detallado, investigación de datos relevantes y conclusiones teóricas, se debe tomar una decisión. Cuando no se pueda hacer un juicio final sin importar cuán cuidadosamente se haya investigado, analizado y discutido, no retroceda y tenga miedo de seguir adelante, pero debe moverse en cierta dirección. Hay que ser precavidos, pero no podemos ser precavidos y no hacer nada. Aunque hay riesgos al juzgar los resultados, si no haces juicios y no actúas, las posibilidades son cero.

Meta de transformación 2: hacer más amigos positivos

La mayor debilidad de los introvertidos es que son extremadamente negativos sobre las actividades de comunicación. Algunas personas de este tipo solo se comunican con unas pocas personas íntimas y tienen muy poca relación con la gente común, algunas personas piensan que la comunicación es problemática, por lo que muestran una actitud de evitar, temer, rechazar u odiar a los demás. Por lo tanto, este tipo de persona es considerada incompetente, arrogante, fría, insensible y aburrida, o hace que las personas se sientan irracionales, inexplicables, desagradables e incluso incomprendidas como una persona peligrosa, lo que trae muchas desventajas. Por lo tanto, incluso si los introvertidos no están dispuestos a comunicarse, deben intentar mantenerse activos. Además, uno debe empatizar y resonar con tantas personas como sea posible en lugar de aislarse.

Meta de transformación 3: Haz las cosas con tu propio estilo

Los introvertidos deben ser activos en la comunicación, pero eso no significa que deban imitar los métodos de comunicación de los extrovertidos. Explota al máximo tus puntos fuertes, como la honestidad, el rigor y la prudencia, y apégate a tu propio estilo. Para los introvertidos, la velocidad de la toma de decisiones y el trabajo duro generalmente no es rápido, pero la prisa genera desperdicio. Recuerda practicar a tu propia velocidad de una manera realista, y no caigas en un sentimiento de inferioridad ni te culpes por tu baja

velocidad. Para aprender el espíritu de la tortuga en la tortuga y la raza de la liebre, para no quedarse atrás, tener confianza en sí mismo y una fuerte creencia en ponerse al día.

Objetivo de renovación 4: la inquisición debe ser moderada

Algunos introvertidos tienden a completar o aclarar las cosas a fondo, y odian hacer las cosas de manera superficial y vaga. Este es un personaje que vale la pena aprender y debe mantenerse. Pero si te apegas demasiado a una cosa, no prestarás atención a las cosas que te rodean y, de esta manera, fácilmente no tendrás tiempo para ocuparte de otras cosas. Cuando averigües algo en particular, no lo persigas ciegamente hasta el final. En términos de relaciones con la gente, si pides demasiado, serás considerado prolijo y descortés. En el trabajo, responsabilizar demasiado a alguien por sus fallas, errores y responsabilidades a veces puede generar resentimiento. No es que el hábito de indagar sea malo, es solo que debe hacerse con moderación. Por lo tanto, no sea demasiado estricto y duro con los demás. Si persigue incluso las sutilezas, se convertirá en "recoger la raíz". Por lo tanto, debe prestar más atención a esto y tratar de evitar preguntar el resultado final.

Retrofit Goal 5: Juega con un estilo único interno

Los introvertidos suelen tener un estilo interior único. Muchos introvertidos tienen características como la dulzura, el humor, la elegancia, la meticulosidad, la inocencia e incluso el misterio, y se debe prestar atención para aprovechar al máximo estas características. Debes darte cuenta de que estas características internas de ti mismo son una riqueza preciosa, y debes apegarte a tu propia forma de vida para tener una fuerza humana real.

Desarrollar conscientemente ideales internos y reflejarlos en la vida real. Los introvertidos no deben estar satisfechos con un estado inconsciente vago y confuso, sino que deben esforzarse por concretar sus ideales internos, combinarlos con la vida real y tratar de hacerlos manifiestos en la vida real.

Meta de transformación 6: se debe practicar la imaginación en la creación

Los introvertidos pertenecen al "tipo meditativo", que se caracteriza por entregarse a la meditación o la fantasía. Este tipo de persona debe tratar de enfrentarse a la realidad y usar su creatividad en lugar de solo soñar o soñar despierto. El ser humano inventó los aviones porque soñaba con “lo maravilloso que sería volar por los aires como un pájaro”, haciendo realidad la imaginación. Se puede ver que la imaginación es la madre de la creación. En la

vida diaria, las personas tendrán todo tipo de ideas infinitas. Por ejemplo, cuando trabajan, las personas pueden tener ideas saltantes, y estas ideas deben expandirse en la dirección de la creatividad. Al mismo tiempo, los introvertidos son muy ricos en sensibilidad, si esta sensibilidad profunda, aguda y novedosa puede ser desarrollada en la dirección de la creación y aplicada efectivamente a la vida real, sin duda será más valiosa.

Meta de transformación 7: encontrar una carrera adecuada para la personalidad introvertida

Los introvertidos son aptos para carreras sólidas con objetos (libros, máquinas, animales y plantas, naturaleza, etc.) como objetos.

Especialmente para trabajos que requieren paciencia, los introvertidos son mejores para aprovechar sus puntos fuertes. Los extrovertidos se aburren rápidamente y dejan el trabajo, pero pueden hacer un buen trabajo, lo que requiere un trabajo cuidadoso y meticuloso, un trabajo regular, un trabajo simple y repetitivo, todo adecuado para los introvertidos. Específicamente, los trabajos adecuados para los introvertidos incluyen académicos, investigadores, técnicos, contadores, bibliotecarios, etc.

Las ocupaciones que se enfocan en relaciones interpersonales complejas, o que están bastante relacionadas con la complejidad del mundo, no son adecuadas para personas introvertidas. Por ejemplo, si bien son aptos para ser excelentes economistas, no son aptos para ser gerentes de empresas, ni son aptos para la industria de servicios. Sin embargo, debido a las ventajas de la honestidad, el rigor, la honestidad y la paciencia, los introvertidos a veces pueden tener un éxito sorprendente en las relaciones interpersonales.

3. Excavación profunda de la personalidad introvertida

Solo hay una forma fundamental para que los introvertidos mejoren su estado de grupo, y es estar llenos de confianza en sí mismos, fortalecer su confianza y esforzarse por fortalecer su propia fuerza. La fuerza no es algo que se pueda obtener con dones, sino que debe adquirirse mediante nuestros propios esfuerzos activos. Debemos superar el complejo de inferioridad y hacer todo lo posible para dar rienda suelta a nuestra sabiduría y talentos. Al final, impresionarás a tus superiores y compañeros en el equipo.

Todo el mundo tiene un introvertido y un extrovertido.

Jung planteó la proposición de la introversión y la extroversión, y creía que hay dos tipos de introversión y extroversión en la personalidad de una persona. Solo uno de ellos suele ser dominante y se convierte en una actitud consciente, y el inferior se incluye en la "inconsciencia personal". . Para los extrovertidos, el "yo" es extrovertido y la "inconsciencia personal" es introvertida; para las personas introvertidas, el "yo" es introvertido y la "inconsciencia personal" es extrovertida. Esto es un poco confuso, pero es fácil de entender con un ejemplo: Algunos introvertidos a menudo tienen preguntas: "¿Por qué puedo hablar elocuentemente en ciertas ocasiones, pero en otras ocasiones estoy nervioso y tartamudeo?" Una ocasión usa algo en un lado. , en otra ocasión usa algo del otro lado.

La introversión y la extroversión a menudo coexisten armoniosamente

Muchos introvertidos están en su mayoría insatisfechos consigo mismos y desearían poder ser más extrovertidos y activos. No saben que hay muchos extrovertidos que no están satisfechos consigo mismos y esperan que haya una buena manera de hacerlos más estables, pacientes y maduros.

El famoso psicólogo británico Eysenck tiene una teoría de la latitud de la personalidad. Él cree que un extremo de la latitud de la personalidad es la extroversión y el otro extremo es la introversión, por lo que hay muchos grados entre las latitudes. Él cree que los introvertidos extremos y los extrovertidos extremos son una minoría, y la mayoría de las personas son comprensivas, ya sea más introvertidas o más extrovertidas, y la personalidad puede moverse en latitud.

Las personas pueden cambiarse a sí mismas, la clave es cómo adaptarse al entorno y ajustarse. Por lo tanto, no importa de qué tipo seas, no tienes que preocuparte por la calidad de tu personalidad.

De hecho, cada personalidad tiene sus propias ventajas y desventajas. Los introvertidos también tienen muchas ventajas, como la seriedad en hacer las cosas, la constancia, etc. Los introvertidos quieren estar alegres, los extrovertidos quieren estar tranquilos. Pero estas no son características de extrovertidos o introvertidos, son solo apéndices de extroversión o introversión.

Siendo ese el caso, los introvertidos tienen que romper un punto de vista inherente del mundo: los introvertidos no son tan buenos como los extrovertidos. Los introvertidos y los extrovertidos no son comparables, solo lo son sus apéndices. Además, estos apéndices no

son exactamente atribuibles a los introvertidos o extrovertidos. Dado que la personalidad puede moverse a través de las dimensiones, oscilando entre la extroversión y la introversión, estos apéndices también pueden trasplantarse. Por lo tanto, a través del trabajo duro, los introvertidos también pueden tener algunas características sobresalientes de los extrovertidos, como las habilidades de comunicación. A través de sus propios esfuerzos, los introvertidos superan la timidez y progresan continuamente, y también pueden convertirse en maestros sociales.

Razones por las que se descuida a los introvertidos

Los introvertidos no son buenos con las palabras y no saben cómo presentarse de manera integral a todos. Como resultado, generalmente no tienen estatus en el grupo, tienen poco que decir en el proceso de distribución de beneficios y solo pueden esperar pasivamente los arreglos de la organización o de otras personas.

Solo hay una forma fundamental para que los introvertidos mejoren su estatus grupal, y es trabajar duro para fortalecer su propia fuerza.

Cuando se acercaban las vacaciones de verano, Freddy, estudiante de secundaria de diecisiete años, le dijo a su padre: "Papá, no quiero pedirte dinero todo el verano, quiero encontrar un trabajo". sorprendido a Freddy Diga: "Está bien, Freddie, intentaré encontrarte un trabajo, pero me temo que no será fácil, porque el mercado está bajo en este momento, hay muchas personas buscando un trabajo, y eres muy introvertido, así que estoy preocupado por ti." Además, incluso si soy introvertido y el mercado es malo, todavía puedo conseguir un trabajo, algunas personas siempre pueden conseguir un trabajo." "¿Quién?" preguntó el padre, perplejo. "Los que usan su cerebro para pensar", respondió el hijo.

Así que Freddy fue a una empresa a aplicar, pero llegó tarde y ya había una fila de veinte personas frente a él. Freddy frunció el ceño e inmediatamente escribió una nota, pidiéndole a la secretaria sentada en la puerta que se la entregara al jefe que estaba a cargo de la entrevista. El secretario no pudo evitar sonreír después de leer la nota, inmediatamente se puso de pie, entró a la oficina del jefe y puso la nota en el escritorio del jefe. El jefe se rió cuando vio la nota, porque decía: "Señor, soy el 21 en la fila, por favor no tome una decisión hasta que me entreviste".

Freddie, naturalmente, consiguió el trabajo que quería. La razón por la que pudo sobresalir entre un grupo de solicitantes que no carecen de personas inteligentes y capaces, y rápidamente atrajo la atención y el favor del jefe es inseparable de su actitud proactiva y sus habilidades estratégicas para buscar trabajo.

Si una persona demasiado introvertida quiere establecer su propia posición en el grupo, debe hacer un cambio fundamental en su forma de pensar y tratar con el mundo. Inspiramos a los introvertidos para facilitar la rápida realización de esta transformación, para que los introvertidos dejen de ser el fondo de la sociedad, ni las personas más olvidadas.

Los introvertidos están básicamente en una posición poco apreciada en el grupo, tienen poca influencia real y es difícil sobresalir como líder. Las condiciones de vida de los introvertidos son inseparables de algunas características básicas de ellos mismos.

Primero, los introvertidos no son buenos para usar algunas habilidades y medios. Estas personas no saben cómo usar ciertas habilidades y destrezas, y están más que apegados a los principios al tratar con varios asuntos, pero no son lo suficientemente flexibles.Es difícil para ellos establecer su propio prestigio, y no es fácil para ellos ser bienvenidos por los demás.

En segundo lugar, los introvertidos no son buenos para expresarse. Mis propias fortalezas y habilidades a menudo son desconocidas para los demás, y la impresión que dejan en los demás es muy común. No tengo ninguna habilidad especial y solo puedo hacer cosas que cualquiera puede hacer. Esto es fácil de subestimar y es difícil de reutilizar.

Tercero, los introvertidos tienen malas relaciones interpersonales. Mientras esté en un equipo, se enfrentará al problema de la relación interpersonal. Maneje su relación con su jefe y colegas tan bien como hace su propio trabajo. Y algunos equipos tienen relaciones complejas, y no todos son honestos y amables, por lo que debes tener más cuidado. Si no eres bueno actuando y usando tus talentos, es muy probable que te sientes en el banquillo.

En cuarto lugar, los introvertidos no son buenos para planificar y luchar activamente por su propio desarrollo a largo plazo, y su capacidad real no puede mantenerse al día. Aunque tengan sus propias opiniones, es difícil que ejerzan influencia. En un equipo, cada uno tiene tanta voz como fuerza. Esta es la ley más básica en todos los comportamientos diplomáticos de los seres humanos. Además, los introvertidos no tomarán la iniciativa de unirse a ningún

grupo de interés y carecerán de la capacidad de brindar beneficios a los demás, pero aquellos que no pueden brindar beneficios a los demás estarán en una posición que no se valora en toda la cadena de relaciones de interés.

Quinto, la mayoría de los introvertidos se preocupan por salvar las apariencias. Si cometes un error y haces que la empresa sufra pérdidas, pero no tomas la iniciativa de admitirte o revisarte, esto hará que tu jefe y compañeros pierdan la confianza en ti. Por supuesto, es imposible que todos cometan errores en el trabajo, pero si hace que la empresa sufra demasiadas pérdidas y no toma la iniciativa de admitir o revisarse a sí mismo, esto hará que el jefe y los colegas ya no confíen. y te reutilizan, y tienen miedo de correr riesgos. Es un riesgo mayor, así que tengo que dejarte de lado por un tiempo, y tal vez te despidan al final.

De hecho, hay muchas razones por las que se ignora a los introvertidos, y no puedo enumerarlas todas aquí. Lo que debe enfatizarse es que después de que algunos introvertidos enfrentan reveses, son propensos a quejarse y deprimirse. A menudo no piensan detenidamente las razones de esto. Si las cosas continúan así, en realidad se dañarán a sí mismos. Por lo tanto, en lugar de sentarse en el banquillo quejándose y desconfiando, es mejor ajustar su mentalidad, probarse ante los demás con acciones y dejarse brillar nuevamente.

Solo hay una forma fundamental para que los introvertidos mejoren su estado de grupo, y es estar llenos de confianza en sí mismos, fortalecer su confianza y esforzarse por fortalecer su propia fuerza. La fuerza no es algo que se pueda obtener con regalos, sino que debe adquirirse mediante nuestros propios esfuerzos activos. Debemos superar el complejo de inferioridad y hacer todo lo posible para mostrar nuestra sabiduría y talentos. Al final, impresionarás a tus superiores y colegas en el equipo.

Los introvertidos inquietan a los extrovertidos

Los introvertidos a veces se sienten alienados del mundo exterior, como si su nave espacial aterrizara accidentalmente en la tierra, no podemos dejar de analizar por qué nos sentimos así: los introvertidos muestran menos de sí mismos y de su comportamiento, más distantes e incomprensibles. Además, esta sociedad todavía respeta y alaba las ventajas de la extroversión. Muchos extrovertidos miran a los introvertidos con recelo. No creen en los introvertidos y sienten que los introvertidos han hecho muy poca contribución a esta

sociedad. Lamentablemente, incluso los introvertidos a menudo dudan de si están contribuyendo a la sociedad.

Veamos algunas de las características de los introvertidos que pueden hacer sospechar a los extrovertidos. Mientras revisa la siguiente lista, tenga en cuenta: los introvertidos pueden ser más confusos ellos mismos; cuando se agotan, es posible que no sean consistentes. Un día, cuando están llenos de energía, se muestran muy habladores y sociables; otro día, cuando están exhaustos, apenas pueden pronunciar una palabra; esto puede ser confuso y desconcertante para quienes los conocen.

Los introvertidos son más propensos a:

Mantenga la energía en el mundo interior, es difícil que los extraños entren en sus corazones y los entiendan.

Cuando se concentra en pensar en los problemas, parece estar completamente aislado del mundo exterior.

Vacilar antes de hablar con la gente.

No me gusta la multitud bulliciosa, buscando tranquilidad en todas partes.

No prestar atención ni preocuparse por lo que hacen los demás.

Tenga cuidado con las personas y solo participe en actividades selectas.

No está dispuesto a expresar sus propios puntos de vista u opiniones, y los demás nunca las dirán a menos que se lo pidan.

Si no pasa suficiente tiempo solo o sin distracciones, puede volverse ansioso e inquieto.

Pensar o actuar de manera cuidadosa y deliberada.

No muestra mucha expresión facial o reacción.

Mirando los elementos enumerados anteriormente, es fácil entender por qué los introvertidos hacen muchas cosas que inquietan a los extrovertidos. Los extrovertidos piensan que hay dos grandes diferencias entre los extrovertidos y los introvertidos: los extrovertidos actúan con energía y rapidez; los introvertidos actúan con lentitud y con cuidado.

Los extrovertidos pueden pensar y hablar al mismo tiempo, y cuando hablan en voz alta, sus pensamientos serán más claros. Los introvertidos, por otro lado, necesitan algo de tiempo para reflexionar sobre la pregunta antes de hablar tranquilamente. Desde la

perspectiva de los extrovertidos, los introvertidos son demasiado cuidadosos. Cuando los introvertidos dudan en hablar, los extrovertidos se impacientan.

Cuando los extrovertidos se encuentran con introvertidos como este, siempre se preguntan: ¿Por qué son tan inseguros? ¿Cómo se activan exactamente? Los extrovertidos no confían en los introvertidos, sienten que no son lo suficientemente rápidos y tienen reservas sobre todo.

Muchos introvertidos no saben que están irritando a los extrovertidos, y los extrovertidos no entienden por qué no soportan a los introvertidos. De hecho, esto se debe a diferentes formas de hacer las cosas, así que no te lo tomes demasiado en serio.

Los introvertidos son más misteriosos y naturalmente más atractivos que los extrovertidos, porque sus emociones no se muestran a menudo; los introvertidos pueden ser inconsistentes al hacer las cosas porque su energía se agota rápidamente, lo que afecta su entusiasmo y concentración; eligen estar solos, parecen tranquilos y reservados; más importante aún, los introvertidos hablan de manera completamente diferente a los extrovertidos, estas son las razones por las que los extrovertidos sienten que los introvertidos son misteriosos.

No importa qué concepto un extrovertido defina a un introvertido, lo que tiene que hacer un introvertido es creer en ti mismo, ser tú mismo, afirmarte y darte más espacio y más tiempo para volverte más y más fuerte.

Las ventajas inherentes de los introvertidos sobre los extrovertidos

Los extrovertidos confían en el mundo exterior para obtener energía, y los introvertidos siempre confían en sí mismos. De hecho, la única persona en la que realmente pueden confiar es en ellos mismos. Mientras aprovechen su potencial, descubran sus muchas ventajas y encuentren cosas que deben resolverse de forma independiente, los introvertidos se sorprenderán de ser una persona tan poderosa. A los introvertidos les gusta vivir en su propio mundo, les gusta explorar su mundo interior y les gusta pensar en los problemas. Se sienten enriquecidos en el pensamiento, pueden hablar con otros después de pensar y pueden lograr logros extraordinarios, tienen una gran capacidad analítica en la percepción y una alta precisión de los sentimientos, son buenos para el pensamiento independiente en el pensamiento y su pensamiento está relativamente concentrado. Direccional. También les gusta comunicarse con la gente, pero prestan

atención a la elección del objeto de la comunicación y no están dispuestos a perder tiempo y energía en charlas informales con los demás.

Es cierto que los introvertidos tienen muchas ventajas significativas, para cada individuo específico, el desempeño de las ventajas será diferente, pero en la mayoría de los casos, los introvertidos tienen muchos desempeños comunes, tales como: ser bueno para pensar, ser sensible a los problemas Experiencia profunda y investigación profunda; capacidad de concentración alta; creativo e imaginativo; serio y responsable, hará lo que prometas hacer; bueno para observar, sensible a los estímulos; bueno para escuchar (esto es importante en la comunicación interpersonal) son obviamente importantes); tener , amistades duraderas con amigos, tener el coraje de tomar grandes decisiones, etc.

En conclusión, las ventajas no son exclusivas de los extrovertidos, los introvertidos también tienen ventajas innatas obvias, y estas ventajas pueden ayudar a los introvertidos a tener éxito en la vida y en los estudios.

Como se mencionó anteriormente, los introvertidos extraen su energía de su mundo interior de pensamientos, emociones e ideas. Son buenos para conservar energía, pero el mundo exterior los estimula fácilmente y se sienten incómodos con "demasiada estimulación". Este sentimiento los vuelve inquietos y, a veces, aburridos. En cualquier caso, necesitan limitar sus interacciones sociales para no agotarse.

La fuente de energía para los extrovertidos es el mundo exterior. Son derrochadores de energía a los que les cuesta sentirse emocionados por largos períodos de aislamiento, contemplación, soledad o simplemente estar con otra persona. Como resultado, son más expresivos socialmente: se expresan fácilmente, se enfocan en el resultado de las actividades y les gustan las personas y las actividades.

Generalmente se considera que la lentitud es una carencia, pero esto hay que verlo en dos partes, la premisa es ver qué fuerza y qué se emplea. La diferencia en la fuente de energía da a los introvertidos una ventaja única sobre los extrovertidos: la insensibilidad.

El término "fuerza insensible" proviene de Junichi Watanabe, un maestro de la "literatura de amor" japonesa moderna. Según la propia explicación de Watanabe Junichi, "fuerza contundente" se puede traducir literalmente como "poder lento", es decir, enfrentar con calma los contratiempos y dolores de la vida, y avanzar con firmeza hacia la propia dirección. Es "el medio y los medios para ganar". una vida mejor. "sabiduría".

Las cinco leyes de hierro de la insensibilidad:

1. Olvida rápidamente las cosas desagradables.
2. Determine la meta y continúe desafiando incluso si falla.
3. Enfrentarse a los chismes con calma.
4. Sea agradecido por los celos y el sarcasmo.
5. Frente a los elogios, no se esfuerce demasiado, no se deje llevar.

Las personas que han logrado el éxito en sus carreras deben tener una maravillosa insensibilidad escondida en lo profundo de sus corazones. El Dr. Tonegawa, Premio Nobel de Fisiología o Medicina, dijo una vez: "Tengo una especie de torpeza y solo puedo ver vagamente cosas que son obvias para todos". de sentido común en el mundo, logró inesperadamente un "descubrimiento mundial".

La insensibilidad se manifiesta en personas introvertidas que parecen torpes, pero la mayoría de las veces es una especie de torpeza de pensadores. Darwin era estúpido en el estudio de las matemáticas, pero brillante en el estudio de la biología; Edison era muy olvidadizo, pero bueno inventando; Chen Jingrun no era bueno en la enseñanza, pero bueno en la investigación científica...

La llamada insensibilidad también se puede explicar de esta manera. Un extrovertido piensa, siente y actúa de acuerdo con el objeto y pone el objeto primero, por lo tanto, este tipo de persona se restringe fácilmente por la influencia del objeto. Por el contrario, un introvertido no se preocupa por el objeto, dando prioridad al sujeto. Su pensamiento, acción y sentimiento provienen todos del sujeto, y el objeto tiene solo un valor secundario.

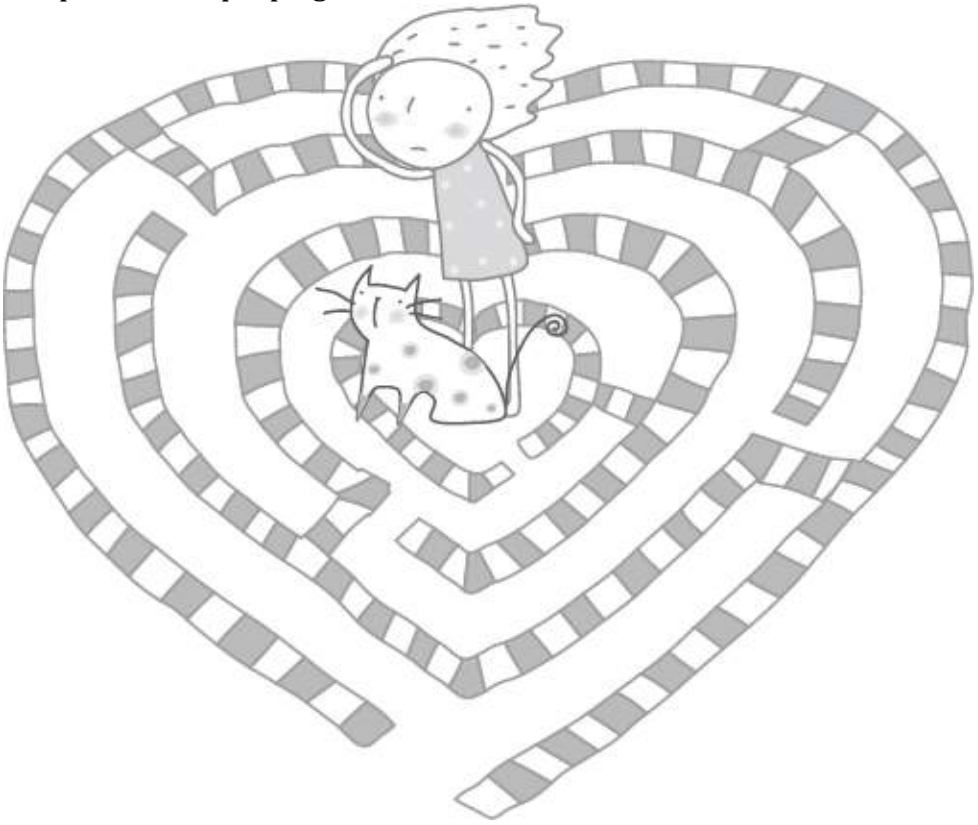
Por ejemplo, en contacto con extranjeros, los extrovertidos tienen una gran curiosidad, están muy interesados en los extranjeros y luego los imitan y absorben, e incluso se pierden en casos severos. Los introvertidos reflexionan sobre su propia forma de vida, percepciones y sentimientos sobre las cosas a través de la socialización, y revisan las fortalezas y debilidades de los chinos.Si hay algún cambio, debe ser para mejorarse a sí mismos.

Un psicólogo de la Universidad de Hawái en Estados Unidos señaló: La confusión "limitada" es beneficiosa para estimular la creatividad personal, lograr el éxito profesional y establecer buenas relaciones interpersonales. De hecho, uno de los secretos importantes de muchas personas exitosas es "rara vez se confunde".

Los psicólogos han descubierto que hay más de 400 fortalezas de carácter en los seres humanos. Todo el mundo tiene talentos únicos y fortalezas únicas formadas por esos talentos. Como introvertido, debe saber cuáles son sus fortalezas, y luego lo que debe hacer es aprovechar sus fortalezas y evitar las debilidades, y basar su estudio, vida y trabajo en esta fortaleza, para que pueda tener éxito y fácilmente. hazte insustituible.

Parte 2

Los problemas que plagan a los introvertidos



Los introvertidos siempre tienen todo tipo de problemas que les molestan, cómo deshacerse de los problemas, una forma efectiva es primero pensar cuidadosamente sobre lo que te preocupa, ¿qué probabilidad hay de que suceda? De las innumerables veces que ha tenido experiencias preocupantes, ¿cuántas veces sus preocupaciones se han hecho realidad? De hecho, algunos problemas a menudo son causados por la falta de calma en el pensamiento.Mientras te calmes, encontrarás que muchos problemas son superfluos y completamente innecesarios.

1. No confiado no es confiado

¿Por qué los introvertidos parecen menos seguros que los extrovertidos? En comparación con los extrovertidos, los introvertidos tienden a retroceder ante ciertas cosas. Los introvertidos no están dispuestos a desafiar tareas que parecen imposibles. Solo les gusta sumergirse en su propio mundo espiritual y no pueden mantenerse al día con los cambios en el mundo exterior. Sin embargo, si los introvertidos quieren tener la capacidad de tener éxito, de volverse más seguros y alcanzar las alturas que esperan, deben tener el coraje de desafiar las dificultades.

Falta de confianza en sí mismo en comparación con los demás.

Los introvertidos siempre sienten que "soy inferior a los demás", y así caen en baja autoestima. Especialmente los introvertidos, porque no pueden "sensacionalizar" como los extrovertidos, siempre sienten que no se les toma en serio. Suelen hablar, siente que no es tan bueno como los demás en el trato con los asuntos y acciones sociales.

Los introvertidos a menudo no se comparan con la gente común. Lo que ven son personas extremadamente buenas. Si se comparan con estas personas elocuentes, obviamente se sentirán inferiores y perderán la confianza en sí mismos.

Entonces, ¿por qué las personas se comparan con los demás? Puede entenderse como una mentalidad compleja formada por introvertidos en la adaptación a la sociedad.

Aunque entienden mejor sus pensamientos internos, los introvertidos no entienden los pensamientos de otras personas y no siempre pueden mantenerse al día con los cambios en el mundo exterior, por lo tanto, son indiferentes a lo que sucede afuera y tienen fuertes sentimientos sobre si se desvían del entorno exterior. , muy preocupado por lo que piensen los demás.

Cuando una persona no tiene un estándar claro para medir si tiene razón, tiende a compararse con los demás para determinar si tiene razón o no. Pero debido a que toda la sociedad admira a esas personas con personalidad expuesta y las toma como un marco de referencia, esos modelos a seguir y estándares de valores parecen ser justo lo opuesto a ellos.

Por lo tanto, los introvertidos deben establecer su propia confianza en sí mismos y salir del atolladero del complejo de inferioridad.

La Sra. Miller ya era una autora publicada a una edad temprana, pero todavía se comportaba de manera extraña y, a menudo, se sentía inferior. Es un poco gorda, por lo que

siempre piensa que la ropa le queda mejor a otras personas. Se vestía durante horas antes de ir a una fiesta, pero tan pronto como entraba en el salón del banquete, se sentía como un desastre y siempre sentía que todos la juzgaban y se reían de ella por dentro.

Una noche, la Sra. Miller iba nerviosa a una fiesta con una persona desconocida y se encontró con otra joven afuera de la puerta.

"¿Vas a entrar también?"

"Probablemente", hizo una mueca, "he estado dando vueltas tratando de reunir el coraje para entrar, pero tengo miedo. Siempre soy así".

"¿Por qué?" La Sra. Miller la miró en el umbral iluminado y pensó que era hermosa, mucho mejor que ella misma. “Yo también estaba asustada.” Confesó la Sra. Miller, y todos se rieron, y ya no estaban tan nerviosos. Caminaron hacia el lugar ruidoso e impredecible que tenían delante. Nació la psicología protectora de la Sra. Miller.

"¿Estás bien?", preguntó en voz baja. Por primera vez en su vida su mente no estaba en sí misma sino en otro. Se ayudó a sí misma, comenzaron a hablar con otras personas y la Sra. Miller comenzó a sentirse parte del grupo, no una extraña.

Mientras se ponía el abrigo y se iba a casa, la Sra. Miller y su nueva amiga hablaron sobre cómo se sentían.

"¿Cómo te sientes?"

"Me siento mejor que antes, señora Miller".

"Yo también, porque no estamos solos".

La Sra. Miller pensó: ¡Esa es una declaración verdadera! Solía sentirme aislado y pensaba que los demás tenían confianza, pero ahora conozco a alguien que tiene la misma baja autoestima que yo. Antes me dejaba comer por la inseguridad y no pensaba en nada más. Ahora tengo otra revelación: ¿Habrá muchas personas que parecen estar animadas y hablando y riendo, pero en realidad también están inquietas?

La Sra. Miller pensó en el grosero editor del periódico local que parecía ser indiferente con ella todo el tiempo, haciéndole preguntas, y él solo respondía secamente. La Sra. Miller sintió que sus ojos nunca se encontraron con los suyos. Siempre sintió que él no se gustaba a sí misma. Ahora la Sra. Miller se preguntaba si tenía miedo de que no le agradara.

Cuando fue al periódico al día siguiente, la Sra. Miller respiró hondo y le dijo al editor: "Hola, Sr. Anderson, ¡encantado de conocerlo!".

La Sra. Miller miró hacia arriba con una sonrisa. Antes, solía dejar el manuscrito en su escritorio y susurrar: "No creo que te guste". Esta vez, la Sra. Miller cambió de tono: "Realmente espero que te guste este manuscrito, tu trabajo debe ser muy bueno". agotador."

"Es realmente difícil", suspiró el editor. La Sra. Miller, en lugar de salir corriendo como de costumbre, se sentó. Se miraron el uno al otro. La Sra. Miller descubrió que no era un editor agresivo, sino un hombre medio calvo, anodino, de hombros anchos, con una fotografía de su esposa e hijos sobre su escritorio. La señora Miller preguntó por ellos y el editor sonrió, suavizando su boca severa y ligeramente triste. La Sra. Miller sintió que ambos estaban mucho más tranquilos.

Helen Keller dijo: "Para aquellos que están por encima del destino, la confianza es el amo del destino". La esperanza de compararse con los demás es una expresión psicológica general de los seres humanos, que es el último recurso. Los extrovertidos son muy diferentes, pero no es correcto tener un complejo de inferioridad por eso. La inferioridad es una especie de experiencia emocional de autodesprecio provocada por una abnegación excesiva, es una especie de autoconciencia que piensa que uno es inferior a los demás en algunos aspectos y una psicología negativa que uno se menosprecia a sí mismo. por razones subjetivas y objetivas. Las personas que han estado envueltas en un complejo de inferioridad durante mucho tiempo, por un lado, sienten que son inferiores a los demás en todos los sentidos y, por otro lado, temen que los demás los menosprecien. La inferioridad los hace temerosos de tomar la iniciativa para comunicarse con los demás, temerosos de hablar en público, enfrentar pasivamente el trabajo y el estudio, y no ser emprendedores.

Obviamente, es una desventaja compararse con otros en áreas en las que no se es bueno salvo en el reconocimiento de los propios valores, es decir, comparar las propias deficiencias con las fortalezas de los demás. Por lo tanto, no le prestes demasiada atención, en lugar de preocuparte por estas cosas aburridas, es mejor enriquecer tu vida y la vida en el campo en el que eres bueno.

tensión desde afuera

Los psicólogos creen que la tensión es un mecanismo de alerta temprana y una preparación psicológica para hacer frente a los estímulos y dificultades externas, con esta preparación, los individuos pueden reunir el poder que puede resolver los problemas. Por lo tanto, una

tensión moderada no es necesariamente algo malo. Tanto los introvertidos como los extrovertidos se sentirán nerviosos ante los estímulos y dificultades externas. Es solo que la tensión afecta a extrovertidos e introvertidos de manera diferente debido a sus diferentes fuentes de energía y métodos de recuperación. Los extrovertidos sentirán la estimulación del desafío debido al nerviosismo y estarán más ansiosos por intentarlo, por lo que las personas se sentirán enérgicas y seguras. Para los introvertidos, la escala de tensión es difícil de controlar y, a menudo, se convierte en "la gota que colma el vaso". En esta situación, los introvertidos suelen mostrar una confianza en sí mismos muy baja.

La tensión constante puede ser un peligro para la salud de los introvertidos, ya que pone al cuerpo en un estado de hipersensibilidad. En el estado de hipersensibilidad, muchos factores que no deberían provocar reacciones de tensión y estrés se han convertido en barreras que hay que traspasar día a día. Por ejemplo: ser criticado por los superiores, perder un cliente, reprobar un examen, etc., se han convertido en estímulos viciosos que amenazan la reputación y el futuro. De esta manera, los órganos importantes del cuerpo están bajo el ataque de su propia reacción fisiológica de "autodefensa". Con el tiempo, el sistema inmunológico humano se dañará y varias enfermedades se aprovecharán de ello. El estrés estimula la secreción de hormonas y también actúa sobre los sistemas digestivo y respiratorio humano, provocando úlceras y asma. El estrés estimula el peróxido producido por el metabolismo, que puede dañar los vasos sanguíneos y el revestimiento del corazón e inducir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por lo tanto, la tensión excesiva y la respuesta al estrés son toxinas que ponen en peligro la salud de las personas.

Profundizando en los efectos de la tensión en los introvertidos, resulta que dado que la tensión es una emoción, y los introvertidos están acostumbrados a sacar su energía de dentro de sí mismos, lo que naturalmente incluye emociones (tensión), por lo tanto, son vulnerables a los efectos negativos de la tensión. . La tensión se acumula automáticamente y se magnifica en un estado constante de hipertonicidad. Para los introvertidos, este nerviosismo a menudo no es un motivador para la acción, sino una excusa para retirarse. Por lo tanto, solo en términos de desempeño externo, los introvertidos parecen tener menos confianza que los extrovertidos, entonces, ¿cómo pueden los introvertidos eliminar la tensión causada por el mundo exterior?

sentido del humor

Los introvertidos deben vivir una vida más relajada, sobre todo cuando están en la adversidad, deben aprender a despegarse, el llamado “el futuro será largo”, y deben ver el lado bueno de la vida, para poder estar despreocupados. y relajado

Respetar a los demás

Si tratas a los demás con cortesía, te tratarán con cortesía, es decir, "compasión de corazón", lo que ayuda a aliviar la tensión mental. A veces, un "gracias", una sonrisa o una cortesía pasajera pueden hacerte sentir bienvenido. Recuerda que la forma en que los demás te tratan refleja en parte la imagen que tienes de ti mismo.

confiar en ti mismo

La confianza en uno mismo que se menciona aquí no es arrogante ni santurrón, sino aprender a controlarse. Hay un dicho que dice así: "Si no confío en mí mismo, ¿quién soy? Si solo pienso en mí mismo, ¿quién soy? Si no lo pienso ahora, ¿cuándo seré?". Si solo espera que los demás hagan las cosas, o esperar que los demás hagan las cosas, puede colocarlo en una posición pasiva y también puede convertirse en una víctima de las circunstancias. Por lo tanto, para hacer cualquier cosa, primero debes creer en ti mismo, confiar en ti mismo y no depositar tus esperanzas en los demás, de lo contrario perderás la oportunidad, causará frustración y aumentará la tensión mental.

tomar una pronta decisión

Aferrarse a una meta desesperada aumenta el estrés y la tensión psicológica, tanto para usted como para quienes lo rodean. Una vez que una persona astuta tiene la intención de realizar una determinada tarea, debe tomar una decisión de inmediato y ponerla en acción. Cuando se da cuenta de que ha tomado una decisión equivocada, inmediatamente debe encontrar otra manera. La indecisión aumentará la carga mental.

aprende a vivir

El camino de la vida nunca será demasiado suave. Establecer amistad con las personas que te rodean puede aumentar el apoyo y la ayuda del mundo exterior, lo que reduce la tensión mental. No tenga miedo de expandir su alcance social para ayudarlo a encontrar nuevas vías para emergencias.

fortalecer la comunicación

Establecer buenas relaciones interpersonales que te ayuden a tener éxito en tu carrera y reducir tus contratiempos es muy importante para mantener un buen estado competitivo.

No necesitamos amigos que le digan a la gente "Escucha, deberías hacer esto" Necesitamos amigos que nos alienten a pensar creativamente y nos apoyen en nuestro camino hacia el éxito. Escuchar las opiniones de los demás con una mente abierta y ser bueno organizando el tiempo es una de las formas importantes de mejorar las relaciones interpersonales.

Desafía tareas imposibles para sentirte más seguro

¿Por qué los introvertidos parecen menos seguros que los extrovertidos? En comparación con los extrovertidos, los introvertidos tienden a retraerse de ciertas cosas. Los introvertidos no están dispuestos a desafiar tareas que parecen imposibles. Solo les gusta sumergirse en su propio mundo espiritual y no pueden mantenerse al día con los cambios en el mundo exterior. Sin embargo, si los introvertidos quieren tener la capacidad de tener éxito, de volverse más seguros y alcanzar las alturas que esperan, deben tener el coraje de desafiar las dificultades.

Hay un dicho famoso en Occidente: "Los pensamientos de una persona determinan el destino de una persona". promovido. Si desea llevar su rendimiento al siguiente nivel, si desea ascender al punto más alto de su carrera, vaya a trabajar con un corazón desafiante.

La Institución Brookings de los Estados Unidos es famosa por cultivar vendedores destacados en el mundo. Tiene la tradición de diseñar una pregunta de práctica que pueda demostrar mejor la fortaleza de un vendedor cuando cada estudiante se gradúa y permitir que los estudiantes la completen. Durante la administración Clinton, la sociedad lanzó un tema: Por favor, venda un par de calzoncillos al presidente actual.

Durante ocho años, innumerables estudiantes se devanaron los sesos por esto, pero al final todos regresaron sin éxito. Después de que Clinton dejó el cargo, la sociedad cambió el título a: Por favor, venda un hacha al presidente Bush. Y, la Institución Brookings promete, quien pueda hacerlo, le dará una bota de oro grabada con el mejor vendedor. Muchos estudiantes no tienen confianza en esto, e incluso piensan que al presidente actual le falta todo, y aunque falte, no necesitan comprarlo ellos mismos, y es imposible venderle el hacha al presidente.

Sin embargo, lo hizo un vendedor llamado George Herbert. El vendedor pensó que sería posible venderle un hacha al presidente Bush, Jr., porque el presidente Bush tenía una granja en Texas en la que crecían muchos árboles.

George Herbert le escribió una carta a Bush Jr. con confianza. La carta decía: Una vez, tuve el honor de visitar su granja y descubrí que hay muchos árboles de aciano, algunos de los cuales están muertos y la madera se ha vuelto blanda. Creo que debes necesitar un hacha pequeña, pero a juzgar por tu físico actual, el hacha pequeña obviamente es demasiado liviana, por lo que necesitas un hacha vieja que no esté muy afilada. Ahora tengo una aquí. La dejó mi abuelo. Para mí, genial para talar árboles muertos...

Más tarde, George recibió una remesa de quince dólares del presidente Bush y obtuvo una bota de oro grabada con el mejor vendedor.

¿Eres ese introvertido cauteloso que teme a lo desconocido? Debemos entender que solo cuando tenemos el coraje de desafiar las tareas "imposibles" podemos encontrar la fuerza de la confianza en nosotros mismos.

Lo mismo es cierto en el trabajo, la mayoría de los introvertidos creen que si quieren mantener sus trabajos, deben mantener sus puestos, para esas cosas difíciles, es mejor mantenerse alejado. De hecho, si siempre permite que este tipo de pensamiento cobarde en el lugar de trabajo llene su mente, entonces está destinado a participar solo en algunos trabajos mediocres de bajo nivel para siempre.

Al describir a su empleado ideal, un jefe dijo: "Los talentos que necesitamos urgentemente son aquellos que tienen un espíritu emprendedor y el coraje para desafiar las tareas 'imposibles'. Por lo tanto, atrévanse a desafiar las tareas 'imposibles'. Los "guerreros del lugar de trabajo" que tienen desafíos en el trabajo y los "cobardes del lugar de trabajo" que buscan la estabilidad en todo tienen posiciones completamente diferentes en la mente de los jefes.

En el diccionario de las personas exitosas nunca ha existido la palabra "imposible". A sus ojos, cuanto más imposible es hacer algo con éxito, más probable es que tenga éxito. Porque solo atreviéndote a desafiar esas tareas que otros no pueden completar, puedes realmente destacar y convertirte en un verdadero "héroe del lugar de trabajo".

Lucy conduce un programa de entretenimiento en una estación de TV. En su segundo año de trabajo, el director de repente le dio una tarea. Resultó que Lucy estaba a cargo de la coordinadora del programa para este día de año nuevo. Lucy siempre ha sido concienzuda como anfitriona, pero es una persona introvertida que solo hace su propio trabajo y nunca presta atención al trabajo de sus compañeros. Coordinar es un gran trabajo de mayordomo,

que no es de alto nivel pero tiene mucho que ver, necesita mantener la relación con los anunciantes y seleccionar proveedores calificados. Lucy estaba preocupada de no poder hacerse cargo del trabajo de coordinación, por lo que le informó repetidamente al director: "Mi experiencia no es suficiente, me temo que no podré hacer el trabajo de coordinación de la fiesta de Año Nuevo". fiesta de víspera".

Como resultado, el director no tuvo más remedio que secundar al presentador del departamento de noticias para que fuera el maestro de ceremonias de la edición del Día de Año Nuevo. Al final del año, la evaluación de fin de año de Lucy por parte del director fue "capacidad de trabajo promedio, y no he visto a Lucy hacer un proyecto impresionante". Más tarde, en cada proyecto importante, el director reemplazaría a Lucy con otra persona.

Si los introvertidos quieren lograr algo en el trabajo, deben cambiar esa tímida mentalidad de timidez. Todo el mundo tiene un gran potencial. Cuanto más creas en ti mismo, más trabajo podrás realizar y mejor lo harás.

Satisfaga su confianza en sí mismo desafiando tareas aparentemente imposibles, que también es una forma de expresarse. En el mundo real donde dominan los extrovertidos, mostrar esta confianza a través de una flexibilidad moderada puede ser beneficioso para los introvertidos sin causar daño.

Los introvertidos son más perfeccionistas que nadie

La búsqueda de la perfección es un deseo normal de los seres humanos, pero la perfección es solo un estado ideal y no existe en la vida real. Porque el nacimiento de la palabra "perfecto" en la vida real estuvo originalmente acompañado de deficiencias. No existe nada perfecto en el mundo. Si envuelves ciegamente el capullo de la búsqueda de la perfección capa por capa, eventualmente caerás en esta trampa. arriba los grilletes

Tanto los introvertidos como los extrovertidos persiguen la perfección en diversos grados. Se puede decir que ser capaz de hacer las cosas perfectas puede ser la meta escondida en el fondo del corazón de todos, pero es más probable que los introvertidos se dejen seducir por la perfección que los extrovertidos, ellos establecerán una meta cercana o incluso perfecta en sus corazones. y luego no escatimar esfuerzos para avanzar hacia este objetivo. En el proceso de perseguir objetivos, la "perfección" se ha convertido en una carga pesada que debe llevarse en la vida. Sin embargo, este objetivo es difícil de lograr. La enorme presión del anhelo por el éxito y la frustración después del fracaso hacen que los

introvertidos tengan aún menos confianza. Por lo tanto, en el viaje de la vida, los introvertidos nunca deben llevar la carga de la "perfección" en el camino, de lo contrario, siempre caerán en contradicciones de las que no pueden librarse.

Los introvertidos suelen ser perfeccionistas porque se centran en su mundo interior. La ventaja de este tipo de examen es que los introvertidos se conocen mejor a sí mismos y la desventaja es que establecen metas más altas para su propio desarrollo, y también tienen estándares altos y requisitos estrictos para planificar las cosas. Una vez que prestan demasiada atención a la perfección, los introvertidos se han llevado a sí mismos a un callejón sin salida, porque los duros requisitos de las cosas les han ejercido una gran presión, haciéndolos sentir siempre ansiosos y con dudas.

El primer ministro británico, Winston Churchill, dijo célebremente: el perfeccionismo equivale a parálisis. Ilustra brillantemente el daño de los perfeccionistas.

En una ciudad lejana, vino un anciano. Se podía ver al anciano como un viajero de un lugar lejano, llevaba un paquete en mal estado, su rostro estaba cubierto por el clima y la escarcha, y sus zapatos tenían varios agujeros debido a la caminata prolongada.

Aunque el anciano se ve avergonzado, tiene un par de ojos penetrantes, ya sea que esté caminando o acostado, siempre observa con cuidado y atención a las personas que van y vienen.

La combinación de la apariencia del anciano y sus ojos formaron una imagen extremadamente inconsistente, que atrajo la atención de muchas personas, y la gente susurró: este no es un viajero común, debe ser un buscador especial.

Pero, ¿qué es exactamente lo que busca el anciano?

Algunos jóvenes curiosos no pudieron evitar preguntarle: "¿Qué estás buscando?".

El anciano dijo: "Cuando tenía tu edad, prometí encontrar a la mujer perfecta y casarme con ella. Así que comencé a buscar en mi ciudad natal, una ciudad tras otra, un pueblo tras otro, pero siempre no encontré a la mujer perfecta". mujer hasta ahora".

"¿Cuánto tiempo has estado buscándolo?" preguntó un joven.

"Lo he estado buscando durante más de sesenta años", dijo el anciano.

"¿No has encontrado una mujer perfecta durante más de sesenta años? ¿Podría ser que no hay una mujer perfecta en este mundo? ¿Entonces no puedes encontrar una mujer perfecta aunque la encuentres?"

"¡Sí! Realmente hay una mujer perfecta en este mundo, y la encontré hace treinta años", dijo el anciano con firmeza.

"Entonces, ¿por qué no te casas con ella?"

"Una mañana, hace treinta años, realmente conocí a la mujer más perfecta. Su cuerpo exudaba un brillo extraordinario, como un hada que desciende de la tierra. Era gentil y comprensiva, delicada, considerada y amable. Y pura, inocente y majestuosa, ella..."

Mientras el anciano hablaba, cayó en profundos recuerdos.

El joven se puso aún más ansioso: "Entonces, ¿por qué no te casas con ella?"

El anciano lloró con tristeza: "Le propuse matrimonio de inmediato, pero ella se negó a casarse conmigo".

"¿porque porque?"

"¡Porque, porque ella también está buscando al hombre más perfecto de este mundo!"

Muchas personas en la vida son como este anciano, buscando la pareja más perfecta, un trabajo perfecto y una vida perfecta toda su vida, y luego pasan los días en esta búsqueda. La perfección es una pagoda en tu corazón. Puedes anhelar por él, moldeadlo y alabadlo en vuestro corazón, pero no debéis considerarlo como una existencia real, lo cual sólo os hará caer en contradicciones de las que no podréis salir.

De hecho, buscar la perfección en todo y tratar de hacer todo bien es algo bueno en la superficie, pero te paralizará en una especie de vida. Hasta cierto punto, esperar la perfección es en realidad una especie de inercia, de hecho, cuando una persona se marca unos estándares de perfección, ya significa que no intentará nada, porque sólo cuando es perfecto se puede ejecutar, y no hay perfección. , claro que no para ejecutar. Es imposible que las personas sean perfectas, pero necesitan buscar y aceptar constantemente la perfección. Pero en el proceso de búsqueda, las personas deben salir del malentendido de la perfección, tratar a los demás y a sí mismos con amabilidad, reconocer sus fortalezas y debilidades y no ir a los extremos, para disfrutar de un día relajado y feliz.

Los introvertidos deben saber: no hay personas y cosas perfectas en este mundo, persiguiendo ciegamente la perfección, además de someterte a una tremenda presión todo el tiempo, es imposible obtener la aprobación de las personas que te rodean.Si las cosas siguen así , solo te hará desconfiar.

Test: ¿Eres demasiado perfecto?

1. ¿Se siente arrepentido porque no logró la meta esperada?

2. ¿Debería ser culpado si usted u otros no logran los objetivos deseados?

3. No importa cuánto te esfuerces, no puedes lograr la meta esperada. El trabajo duro es simplemente inútil.

4. No importa lo que haga, lucho por la perfección.

5. Por muchas cosas, si no puedo cumplir con el estándar ideal, prefiero rendirme antes que dejar que lo que hago sea defectuoso.

6. No rebajaré las exigencias de la calidad de las cosas por la consideración de problemas prácticos.

7. Creo que todo puede ser perfecto si te esfuerzas al máximo.

8. No me perdonaré fácilmente los pequeños errores.

Análisis de prueba

R. En absoluto

B. Ocasionalmente

C. A menudo

D cada vez

Para cada pregunta, obtienes 1 punto por elegir A, 2 puntos por elegir B, 3 puntos por elegir C y 4 puntos por elegir D.

Sume las puntuaciones de los ocho ítems para obtener una puntuación aproximada del perfeccionismo personal. La puntuación total está entre 4 y 32 puntos. Si la puntuación total supera los 20 puntos, significa que tienes tendencia al perfeccionismo; si la puntuación total supera los 30 puntos, entonces eres un perseguidor perfeccionista en toda regla.

2. No puede adaptarse al nuevo entorno inmediatamente.

La realidad y el entorno son siempre objetivos, una persona debe usar su mejor habilidad para transformar el entorno para que la realidad externa se ajuste a su deseo subjetivo, debe elegir otra meta o elegir un nuevo método para adaptarse al entorno, pero nunca debe elegir escapar o escapar.Realidad, culpar a todos y a todas. Enfréntate a la realidad con una sonrisa y una actitud jocosa, adáptate al entorno y lleva una vida sencilla, serás como un pino verde enraizado en las grietas de las rocas, mostrando tu esplendor en un mundo.

Lleva tiempo adaptarse a un nuevo entorno.

El entorno en sí mismo no perdona, pero también es justo, y trata a todos por igual. Aunque el ambiente no depende de la voluntad del hombre, el hombre tiene iniciativa subjetiva hacia el ambiente. Todos podemos esforzarnos por cambiar el entorno, en un momento dado la adversidad también puede convertirse en prosperidad, es decir, las personas también pueden obtener oportunidades de éxito frente a la adversidad.

En cuanto a la adaptación a un nuevo entorno, la capacidad y la velocidad varían de una persona a otra. Los extrovertidos se adaptan fácilmente a nuevas situaciones, mientras que los introvertidos progresan lentamente. Tome el trabajo en el lugar de trabajo como ejemplo, los extrovertidos pueden integrarse con todos dentro de unos días después de ingresar a la empresa, mezclarse con todos e incluso hacer bromas, mientras que los introvertidos no pueden aliviar su tensión interna de manera efectiva incluso después de unas pocas semanas. , día tras día, incluso después de un mes o más, todavía demasiado nervioso para relajarse.

En términos generales, a las personas introvertidas les lleva cierto tiempo adaptarse al nuevo entorno. Son naturalmente dependientes del antiguo entorno y necesitan hacer grandes esfuerzos para adaptarse al entorno familiar. Esta familiaridad no es fácil. Los introvertidos muestran signos de esto en la infancia. Por ejemplo, cada vez que se cambia de clase, un niño introvertido siempre se muestra solo, dando a las personas un sentimiento de impotencia, o incluso de estar fuera de lugar, y lleva mucho tiempo integrarse completamente al grupo. Durante este período de transición, los niños introvertidos trabajarán arduamente en silencio para superar sus inseguridades e intentarán adaptarse al nuevo entorno, pero el tiempo no se acortará de manera efectiva. Aunque está muy claro que el asiento de al lado es un niño de la misma edad, también caerá en serios problemas por las dificultades de comunicación.

Sienten mucha envidia de esos niños extrovertidos, porque estos niños pueden tomar la iniciativa para entablar una conversación con los demás y pueden convertirse rápidamente en buenos amigos con otras personas.

De hecho, un largo período de adaptación no es gran cosa, el tiempo puede resolver este problema. Después de un cierto período de tiempo, los introvertidos pueden adaptarse al nuevo entorno y encontrar nuevos amigos.

Las personas introvertidas también se encontrarán con el problema de no poder adaptarse a nuevos trabajos rápidamente después de crecer. Por ejemplo, algunas personas a menudo sienten que siempre son torpes cuando se comunican con los demás. Se puede decir que este también es un problema que necesita tiempo para ser resuelto. Pero a diferencia de la niñez, los adultos ya tienen una cierta cantidad de experiencia de vida y desarrollarán una mayor conciencia y comprensión de este problema.

De hecho, es más probable que un extrovertido que pueda integrarse rápidamente en el entorno aproveche la oportunidad y la aproveche. Por ejemplo, frente a la sociedad moderna, la cantidad de cambios como transferencias de trabajo, cambios de posición, promociones laborales y expansión de socios comerciales ha aumentado considerablemente, lo que requiere que los empleados se adapten a los nuevos trabajos.La gente se siente muy angustiada.

Los introvertidos a menudo se quedan atrás de los extrovertidos porque no pueden hacer frente al cambio de manera oportuna. Sin embargo, las personas introvertidas eventualmente serán ampliamente afirmadas y reconocidas por el público en virtud de su propia prudencia y tenacidad de esfuerzos continuos. Un extrovertido puede aumentar la vigilancia de los demás debido a su adaptabilidad; la torpeza de un introvertido a veces puede generar una sensación de confianza en los demás.

Los introvertidos han pasado por ese entrenamiento muchas veces y en realidad han formado un patrón fijo de adaptación al nuevo entorno inconscientemente, seguirán este patrón y completarán la adaptación al nuevo entorno dentro de un cierto período de tiempo. Los psicólogos han descubierto un fenómeno interesante: cuando los introvertidos se adaptan a varios entornos desconocidos, la cantidad de tiempo que pasan es aproximadamente la misma, pero el efecto variará debido a la actitud del nuevo entorno hacia él.

Aunque los introvertidos no puedan adaptarse rápidamente al nuevo entorno, no significa que no puedan adaptarse. Quizás la lentitud se considerará una desventaja de los introvertidos. De hecho, aquí también hay una ventaja oculta. Como introvertido, lleva más tiempo adaptarse a un nuevo entorno que como extrovertido, lo que también da como resultado que se noten más información y detalles durante el proceso de adaptación.Esta

información y detalles hacen que los introvertidos sean más adaptables una vez que se adaptan al nuevo entorno.

Además del entorno, las personas introvertidas suelen ser un poco estúpidas en términos de adaptabilidad a las cosas. Para los extrovertidos, aunque también son los primeros en contactar u operar algo, pueden operar libremente siempre que dominen el método de uso; frente a ellos, los introvertidos tienen que averiguar por qué tal operación tiene tal resultado. Siempre les gusta llegar al fondo de las cosas, de lo contrario no pueden sentirse a gusto. Si no pueden explicarlo correctamente, investigarán hasta que finalmente encuentren una respuesta con la que estén satisfechos. Es precisamente por esta personalidad persistente que los expertos en muchos campos son introvertidos.

Frente al nuevo entorno, el espíritu es difícil de relajarse.

Los introvertidos generalmente se enfrentan a nuevos entornos, les cuesta relajar el ánimo y no son buenos para cambiar de roles según la situación. Si una persona puede adaptarse al nuevo entorno, algunos se deben a dificultades objetivas, algunos se deben a problemas subjetivos y más se deben a aspectos tanto subjetivos como objetivos. Incluso cuando los introvertidos se ven obligados a adaptarse a diversas situaciones, siempre tienen problemas para hacerlo. Esto requiere que los introvertidos tengan una fuerte adaptabilidad social.

La fuerte adaptabilidad social significa que una persona puede ajustar constantemente su comportamiento físico y mental de acuerdo con las necesidades del entorno objetivo y lograr un estado armonioso de vida en armonía con el entorno objetivo. La adaptabilidad social se manifiesta principalmente en los siguientes tres aspectos:

1. Fuerte adaptabilidad interpersonal. Ser capaz de tratar, manejar y coordinar correctamente varias relaciones interpersonales es el factor clave y central para medir y juzgar la adaptabilidad social.

2. Gran capacidad de adaptación al entorno natural. Para ciertas necesidades, cualquier persona mentalmente sana, especialmente los jóvenes, debe tener la capacidad de sobrevivir en diversos entornos naturales. Los introvertidos deben tener especial cuidado.

3. Fuerte capacidad de adaptación a diferentes situaciones. En términos generales, la situación se refiere al entorno y la atmósfera reales en los que se produce el comportamiento individual, y se puede dividir en situación estrecha y situación general.

Situación en sentido estricto se refiere al lugar y ambiente donde ocurren las actividades y comportamientos psicológicos individuales, actitudes y emociones del objeto de negociación, tales como valoraciones, discursos y otras ocasiones; situación en sentido amplio se refiere al proceso social e histórico macroscópico , situación internacional, etc. La situación estrecha se ve afectada y restringida por la situación amplia.

Lo mejor para los introvertidos es poder mantener el equilibrio de su estado mental en diferentes tiempos y espacios y en diversas situaciones, y aprovechar al máximo su potencial y ventajas psicológicas personales.

En resumen, es realmente difícil para los introvertidos. Por supuesto, muchas cosas no necesitan ser tan reacios, y no hay necesidad de tomar la iniciativa o atender deliberadamente ciertas cosas, y cambiar deliberadamente para el nuevo entorno.

A los introvertidos les cuesta mucho esfuerzo poder enfrentarse al nuevo entorno como pez en el agua. Mientras pueda mantenerse en buen contacto con el nuevo entorno, no será tan difícil o repulsivo adaptarse, y podrá ejercer su mayor potencial para enfrentar el nuevo entorno hasta cierto punto, de modo que la realidad satisfaga sus deseos subjetivos. ; Bajo ciertas circunstancias, los introvertidos pueden elegir otro objetivo o volver a seleccionar métodos para adaptarse al nuevo entorno.

Lo más tabú es que los introvertidos se desapeguen de la realidad o escapen de la realidad. Pueden tener hermosos ideales, pero no pueden evaluar correctamente sus habilidades e ignorar las leyes objetivas, por lo que sus ideales se convierten en castillos en el aire. Así que los introvertidos se quejarán o se compadecerán de sí mismos y escaparán de la realidad.

En el nuevo entorno, es difícil para los introvertidos relajarse, y las personas que los rodean pueden señalarlos, pero los introvertidos siempre deben recordar que debemos tener el espíritu de "caminar por nuestro propio camino y dejar que otros hablen de ello". sigues a la multitud, perderás tu autonomía, y la ansiedad también surgirá de esto. La gente vive en la realidad, y nadie no es juzgado por los demás. La boca es de otra persona, no puedes controlarla. El llamado "carácter" de "carácter" es de tres bocas. En un entorno con una atmósfera poco saludable, el buen o mal carácter a menudo lo determinan las personas, por lo que debe tener sus propios principios en la vida. Si siempre piensas en preguntas como "¿Lo siento por los demás?" "¿Qué pensarán los demás de mí?" y otras cuestiones, me

perderé. Haz las cosas según la cara del jefe y habla según la cara de los amigos. Si quieres complacer a todos, puedes acabar asediado por todos lados.

Pero por otro lado, los introvertidos también deberían prestar atención a los consejos de sus amigos. Cuando el espíritu no pueda soportar la incomodidad que trae el nuevo entorno, encuentre un amigo con quien hablar a tiempo.

Cuando a los introvertidos les resulta difícil relajarse, también podrían revelar algo de la naturaleza de los niños de vez en cuando, es decir, el llamado regreso a la infancia, que es más efectivo para comunicar la comunicación de corazón a corazón de las personas, y puede lubricar las relaciones interpersonales. Incluso si todavía no sonrío, después de todo, todos están dispuestos a aceptar a las personas que se han esforzado en esta área. Si pueden comunicarse al mismo nivel, pueden cambiar más o menos su estado.

La realidad y el entorno son siempre objetivos, una persona debe usar su mejor habilidad para transformar el entorno para que la realidad externa se ajuste a su deseo subjetivo, debe elegir otra meta o elegir un nuevo método para adaptarse al entorno, pero nunca debe elegir escapar o escapar.Realidad, culpar a todos y a todas. Enfréntate a la realidad con una sonrisa y una actitud jocosa, adáptate al entorno y lleva una vida sencilla, serás como un pino verde enraizado en las grietas de las rocas, mostrando tu esplendor en un mundo.

No puede adaptarse rápidamente a los cambios repentinos

A los introvertidos les llevará mucho tiempo adaptarse al nuevo entorno, pero la presión que ejerce sobre los introvertidos no es particularmente grande.Después de todo, se suele reservar una cierta cantidad de tiempo para adaptarse al nuevo entorno. Los introvertidos pueden adaptarse al nuevo entorno con calma y a su propio ritmo, sin necesidad de compararse con los extrovertidos. Pero ante los cambios repentinos, los introvertidos no pueden adaptarse rápidamente, lo que directamente les hará sufrir mucho.

Por ejemplo, cuando llega un introvertido a una nueva empresa, o se ajusta la posición de la empresa, o el proyecto cambia repentinamente, etc., no hay tiempo suficiente para que te adaptes lentamente, debes responder a tiempo, al menos para no hacer errores En este momento, el introvertido debe iniciar un modo de respuesta de emergencia, deje que su propio pequeño universo estalle súper energía para resolver este problema. Los adultos introvertidos ya han dominado una cierta cantidad de experiencia de vida y resolverán

problemas especiales de maneras especiales. Esto es lo que la gente suele describir como "parece ser una persona diferente".

De hecho, es más probable que los extrovertidos tomen la iniciativa y aprovechen estos problemas inesperados. Debido a la alta movilidad de las personas en la sociedad actual, se ha incrementado mucho la necesidad de enfrentar nuevos entornos como traslados laborales y cambios de trabajo, y cada cambio hará que los introvertidos se sientan muy angustiados, ante esta situación, enseña a los introvertidos los siguientes puntos para prepararse Un día lluvioso.

1. Ante un cambio repentino, pase lo que pase, lo más importante no es sentirse inferior y retroceder, esperando pasivamente que los demás se preocupen por ti, sino tener una actitud de estar dispuesto a tomar la iniciativa para" únete a la diversión". Puedes apreciar, otros chatean, puedes escuchar y luego buscar oportunidades para unirte.

2. Observe los temas e intereses comunes de todos, y aprenda algo de sentido común y habilidades usted mismo. Solo cuando se divierte en común con los demás puede compartir la felicidad. Es decir, deberíamos hablar primero de lo común y luego buscar la individualidad, en lugar de hacer lo contrario.

3. En el nuevo entorno, busca personas cuyos valores sean más cercanos a los tuyos para hacerte buenos amigos y formar tu propio círculo social.

4. A algunos introvertidos simplemente no les gusta la gente que los rodea y no quieren comunicarse con los demás porque no pueden acostumbrarse a ellos. Esto hace que mi círculo social sea cada vez más pequeño y mi personalidad se vuelva cada vez más retraída. Todo el mundo quiere ser una persona que guste a los demás. Sin embargo, hacer que otros agraden y agraden a otros es una causa y efecto mutuos.Si no te agradan las personas que te rodean, debes ser odiado por las personas que te rodean. Por lo tanto, cambia tu actitud y aprende a querer a los demás primero. Mientras trates a los demás con amabilidad y sinceridad, definitivamente descubrirás el encanto de los demás. Aprecie y elogie a los demás de buena fe, y habrá ganancias inesperadas.

Con estas habilidades en la mano, los introvertidos pueden volverse receptivos ante un cambio repentino. Tal vez los introvertidos sean a menudo inferiores a los extrovertidos en este aspecto, pero todo tiene sus ventajas, y los introvertidos aún pueden ser ampliamente

reconocidos por la empresa en virtud de su prudencia y persistencia. A veces, la lentitud que muestran los introvertidos puede ser un talismán para sus carreras.

Los psicólogos compararon las respuestas de extrovertidos e introvertidos a los cambios y encontraron que: los introvertidos generalmente optan por adaptarse de manera ordenada frente al cambio, mientras que los extrovertidos ejecutan su comprensión vigorosamente. Por extraño que parezca, los introvertidos se adaptan lentamente pero son productivos a largo plazo, mientras que los extrovertidos se adaptan rápidamente pero a menudo salen mal. Los introvertidos son mejores para interpretar el cambio, pero esta ventaja no es igual a la ventaja inicial de los extrovertidos.

Esto tiene mucho que ver con vivir en un mundo extrovertido. Lo que defienden los extrovertidos es que puedes cometer errores, pero no puedes procrastinar. Frente a los cambios, el ajuste rápido de una persona es lo que otros están felices de ver. En cuanto a si cometerán errores, es otra cosa. Para esta ley, los extrovertidos la entienden. Saben que solo moverse es el único requisito de ellos en el mundo. La lentitud de los introvertidos se convierte en una especie de "no cooperación" en el mundo de los extrovertidos, lo que conduce directamente al trato injusto de los introvertidos.

Ante el cambio, los extrovertidos se adaptan tan rápido que ni siquiera saben por qué tienen que adaptarse tan rápido al nuevo entorno. Pero los introvertidos son como la mimosa, una vez estimulados por los cambios en el mundo exterior, se reunirán y se envolverán fuertemente.

Sin embargo, como introvertido, debes tener claro que ante el mundo que cambia rápidamente, debes ajustarte para adaptarte rápidamente a los cambios repentinos. Aunque se necesita mucho tiempo y energía para adaptarse, esta es una desventaja propia que debe verse correctamente. En este caso, es necesario utilizar la ventaja para compensarlo.Si no se puede aumentar la velocidad, puede utilizar "lento" para aumentar el efecto de ajuste.

Dé tiempo a los introvertidos, creo que entregarán una boleta de calificaciones diferente.

La lentitud de los introvertidos es un arma de doble filo

La mayoría de las personas generalmente entienden "lento" como un defecto, y las personas también tienen reservas sobre "lento". La definición de lento en el "Diccionario de

Oxford" es: "fácil de entender, lento, aburrido, difícil de aprender, tedioso, perezoso, lento". introvertido, aunque seas más o menos así.

Los introvertidos siempre son más lentos que los extrovertidos cuando se acercan a un nuevo entorno o se adaptan al cambio. No importa cuánto lo intente el introvertido, siempre parece haber una brecha insuperable entre "rápido" y "lento", y el introvertido solo puede mirar la "zanja" y suspirar. Con el tiempo, los introvertidos sentirán que, dado que no pueden ser rápidos, es mejor que trabajen despacio y con cuidado.

De hecho, hay algunas cosas que no se pueden apresurar, como el bordado, la pintura en seda y otras artesanías delicadas, que deben completarse paso a paso, y no hay necesidad de preocuparse por el trabajo fino y el buen trabajo. Aquí, "trabajo lento y trabajo meticuloso" contiene una actitud positiva con un fuerte sentido de responsabilidad. La palabra "bien" refleja el alto nivel de trabajo, y la palabra "lento" significa la ley general de logro.

Sin embargo, la comprensión de "trabajo lento y trabajo meticuloso" no puede ser sesgada. En la vida, algunas personas piensan que el "trabajo delicado" proviene de la "lentitud", incluso utilizan la "lentitud" como "talismán" y "escudo" para evitar el trabajo, pensando que "la lentitud es el enfoque responsable". Este tipo de pensamiento se refleja en la acción, que muestra que el trabajo no es eficiente y el estilo es procrastinado. El trabajo que se puede completar en un día debe retrasarse de tres a cinco días, y el trabajo que se puede completar en una semana debe completarse en diez días y medio mes.

La razón principal de estas situaciones es que algunos introvertidos equiparan el tiempo con las tareas, pensando que la tarea se completará cuando se acabe el tiempo y que habrá logros después del proceso. En la superficie, este es un problema de métodos de trabajo, pero en realidad es un problema de personalidad. En el análisis final, es una irresponsabilidad con el trabajo y los colegas.

Al hacer cualquier trabajo, debemos enfatizar la calidad y esforzarnos por obtener productos de alta calidad, pero también debemos enfatizar la eficiencia y valorar los beneficios. Cuando sea el momento de ser "lento", debe trabajar "despacio" y no apresurarse por el éxito; cuando pueda "ayunar", bajo la premisa de garantizar la calidad del trabajo, debe actuar con vigor y vigor. De hecho, no existe una relación causal necesaria

entre "trabajo lento" y "trabajo lento". "Trabajo lento" no necesariamente produce "trabajo lento", y algo de "trabajo lento" no necesariamente proviene de "trabajo lento".

Por lo tanto, los introvertidos deben darse cuenta de que en la actual cultura de consumo de "más rápido es mejor", la aceleración se ha convertido en una segunda naturaleza para los seres humanos. El psicólogo británico Guy Claystone cree: "Gradualmente hemos formado un estado mental interno de velocidad, ahorro de tiempo y máxima eficiencia, y esta mentalidad aumenta día a día". Cuando las personas se quejan de que están muy ocupadas y no tienen habilidades, tal vez sea en secreto. engreído: "Mira lo importante que soy y lo enérgico que soy".

Y la energía se usa a menudo en los extrovertidos. Sin embargo, cuando se trata de enfoque y poder de permanencia, los introvertidos se destacan más. Hacer las cosas rápido es más como un comportamiento de estrés, pero lento es una especie de control tranquilo. La velocidad rápida muestra una mentalidad de entusiasmo por el éxito rápido y el beneficio instantáneo, y la actitud de hacer las cosas es más fácil de aceptar por el mundo extrovertido. El slow performance es una especie de filosofía, que enfatiza los efectos y el disfrute, esta forma de entender el mundo está más en línea con la esencia de la vida.

Lento es un ritmo de vida más fascinante que rápido. Si persigues ciegamente la emoción provocada por la velocidad rápida, solo te traerá una mayor presión psicológica. En este momento, la única forma de deshacerse de la presión es deshacerse de la presión. Trate de reducir la velocidad y llegar al estado de "caminar lentamente y disfrutar del hermoso paisaje a lo largo del camino".

Como forma de hacer las cosas, la velocidad en sí misma no es correcta o incorrecta. Si la velocidad se considera una medida de éxito o fracaso, es incorrecta. Lo más importante es hacer las cosas bien y alcanzar la perfección. El Dr. Savett dijo: “La mentalidad de ser más rápidos que los demás nos llevará a un atolladero.” La rapidez no necesariamente trae el éxito, y la lentitud no significa nada.

De hecho, ignorando el problema de la velocidad y solo mirando el resultado final, los introvertidos pueden lograr resultados sorprendentes paso a paso debido a su lentitud. El ejemplo de la tortuga y la liebre bien puede explicar que aunque la tortuga es lenta, puede llegar con éxito a la meta en virtud de su propia "lentitud".

Los introvertidos deben saber: si está acostumbrado a apresurar y ralentizar las cosas, debe evitar la procrastinación. No importa si es lento, siempre que pueda completarlo dentro del tiempo especificado, también es digno de reconocimiento. Los introvertidos no deben competir con los extrovertidos. Por un lado, no tiene sentido comparar la velocidad en la etapa inicial, lo más importante al hacer las cosas es el resultado. Déjame preguntarte, las personas inteligentes son más capaces de sopesar qué es lo más importante para ellos, entre un comienzo rápido y un buen final.

3. Superar la ansiedad social

La fobia social solo afectará a tu vida y trabajo, debes afrontarla con valentía, solucionar tus problemas cuanto antes y dejarte salir de la sombra del miedo. Los introvertidos deben darse cuenta claramente de que todos encontrarán barreras sociales, y solo superando esta barrera podrán comunicarse con los demás normalmente.

Rompe las barreras sociales de la introversión

tienes fobia social

La siguiente prueba mide principalmente su nivel de ansiedad social, responda seriamente:

1. Te sientes mal cuando te sonrojas frente a la gente.
2. Tienes miedo a las fiestas y algunas actividades sociales.
3. Miedo a hablar delante de personas importantes.
4. A menudo evitas las conversaciones con personas que no conoces.
5. Evitas todo lo que se centra en mí.
6. Dejar que otros hablen es algo que no quieres hacer.
7. No puedes hacer cosas mientras otros están mirando.
8. Tienes miedo de hablar en público.
9. Cuando ves extraños, no puedes evitar temblar y ponerte nervioso.
10. Soñaste con sentirte avergonzado al hablar con otros.

análisis de puntuación

Hay cuatro grados para esta pregunta, que son "nunca o rara vez", "a veces", "a menudo" y "siempre". Elija "Nunca o Rara vez" para obtener 1 punto, "A veces" para obtener 2 puntos, "A menudo" para obtener 3 puntos y "Siempre" para obtener 4 puntos. Por favor, calcule la puntuación total.

1 a 9 puntos: No sufres de fobia social.

10~24 puntos: Ya tiene síntomas leves y puede ser malo si continúa así.

25~35 puntos: Ya estás al borde de un paciente moderado con fobia social. Si tienes tiempo, debes ir al hospital para que te ayude un psiquiatra.

36~40 puntos: Desafortunadamente, usted ya es un paciente con fobia social severa, vaya a un psiquiatra en busca de ayuda, él lo ayudará a salir del problema.

El deterioro social no significa que solo los introvertidos tengan esta situación, los extrovertidos también pueden tener deterioro social. En términos generales, las barreras sociales de los extrovertidos no son obvias y es fácil ser como pez en el agua en situaciones sociales. Pero los extrovertidos también pueden desarrollar fobia social después de grandes reveses.

Debido a que los introvertidos están acostumbrados a centrarse en sus propias actividades internas, ponen menos energía en el mundo exterior, tienen barreras sociales más obvias y es más probable que sufran de fobia social. La fobia social de los introvertidos es de adentro hacia afuera, y la fobia social ya se ha formado antes de tener contacto con el mundo exterior.

Solo cuando los introvertidos reconocen verdaderamente su propia situación pueden "prescribir la medicina adecuada" y resolver el problema de manera fundamental.

La fobia social se caracteriza por un miedo marcado y persistente de que el comportamiento o el nerviosismo de uno cause humillación o vergüenza en presencia de extraños o en situaciones sociales o de desempeño donde los demás pueden ser examinados.

Hay dos tipos principales de fobia social.

1. Fobia social general

En cualquier lugar, en cualquier situación, tendrás miedo de ser el centro de atención. Descubrirá que todos los que lo rodean lo observan y observan cada uno de sus pequeños movimientos. Tiene miedo de que le presenten a extraños, o incluso de comer y beber en lugares públicos, y evita en la medida de lo posible los centros comerciales y los restaurantes. Nunca te atreviste a discutir con tu jefe, compañeros ni nadie, y mucho menos defender tus derechos.

2. Fobia social específica

Si tienes fobia social específica, tienes un miedo particular a determinadas situaciones o situaciones. Por ejemplo, tienes miedo de hablar en público o actuar en público. Aun así, no te sientes intimidado en otras situaciones sociales. Vendedores, actores, profesores, músicos, etc., suelen tener fobias sociales específicas. No hay nada anormal en ellos en la comunicación general con los demás, pero cuando necesitan actuar en el escenario o hablar en público, sentirán un miedo extremo, a menudo tartamudearán e incluso se congelarán en el acto.

La causa raíz de las barreras psicológicas sociales de los introvertidos es que a los introvertidos les gusta analizarse y reflexionar sobre sí mismos. Cuando el análisis y la introspección son demasiado fuertes, dudarán de su desempeño social. Siempre están preocupados por hacer el ridículo frente a los demás, y antes de ir a cualquier reunión social, sentirán una ansiedad extrema, e imaginarán cómo harán el ridículo frente a los demás. Cuando están realmente con otras personas, se sienten aún menos naturales y ni siquiera pueden decir una palabra. Cuando termine la fiesta, revisarán las tomas de ahora en sus mentes una y otra vez, revisarán cómo manejaron cada detalle y qué deben hacer para estar en lo correcto.

Todo el mundo quiere tener un desempeño perfecto frente a los demás, y los introvertidos no son una excepción. Los introvertidos están ansiosos por tener un buen desempeño, pero debido a sus propias características de personalidad, tienen miedo de tener un desempeño deficiente, lo que genera un círculo vicioso. Es este tipo de comportamiento lo que hace que los introvertidos desarrollen una serie de psicologías como el complejo de inferioridad, la sospecha y el miedo en la interacción social.Esta psicología hace que los introvertidos formen una barrera con los demás en la comunicación y afecten hasta cierto punto la comunicación interpersonal normal.

Entonces, ¿cómo corrigen los introvertidos sus defectos? Los psicólogos dan los siguientes consejos para los introvertidos:

1. No te niegues, sigue diciéndote "soy el mejor" y "nací para ser útil".
2. No te exijas, puedes lograr lo que puedas, mientras hagas tu mejor esfuerzo, no importa si no lo logras.
3. No recuerdes el pasado desagradable, deja pasar el pasado, nada es más importante que el presente.

4. Sea amable con los demás, ayudar a los demás es la base de la felicidad, puede olvidar sus propios problemas al ayudar a los demás y, al mismo tiempo, demostrar su propio valor.

5. Encuentre un confidente de confianza y asegúrese de hablar cuando tenga problemas. Tal vez otros no puedan ayudarlo a resolver el problema, pero al menos puede permitirle desahogarse.

6. Date diez minutos para pensar todos los días y resúmete constantemente, para que puedas enfrentarte constantemente a nuevos problemas y desafíos.

7. Vaya a lugares concurridos, deje que la multitud pase frente a sus ojos e intente hacer sonreír a la gente.

La fobia social solo afectará a tu vida y trabajo, debes afrontarla con valentía, solucionar tus problemas cuanto antes y dejarte salir de la sombra del miedo. Los introvertidos deben darse cuenta claramente de que todos encontrarán barreras sociales, y solo superando esta barrera podrán comunicarse con los demás normalmente.

Contando y contando, solo hay unos pocos amigos

Adiós al "Llanero Solitario"

Muchos introvertidos siempre dirán: "Cuando esté de mal humor, tome su teléfono móvil y mire la guía telefónica y descubra que solo tiene unos pocos amigos y no puede encontrar a nadie con quien chatear". Por lo tanto, los introvertidos siempre envidio a los extrovertidos que tienen muchos amigos y muchas fiestas, los extrovertidos envidio siempre pueden hablar libremente y hablar libremente, y no hay tiempo para el silencio.

Los estudios realizados por expertos en psicología han demostrado que los introvertidos absorben energía de los pensamientos e imágenes de su mundo interior, y si se quedan con otras personas durante mucho tiempo, sentirán que la energía se agota. Los extrovertidos, por otro lado, obtienen su energía de las personas y las cosas del mundo exterior.Si están solos por mucho tiempo, los extrovertidos pueden impacientarse.

Los extrovertidos se sienten atraídos fácilmente por personas y cosas externas, y necesitan motivarse a través de la interacción con las personas, por lo que no tienen resistencia a los temas, entornos y personajes desconocidos, y están más interesados en ellos. Por lo tanto, los extrovertidos tienen excelentes habilidades sociales, mientras que los introvertidos son todo lo contrario. Dependen más de extraer energía de la reflexión interna y la meditación

profunda. Para mantener su concentración, rara vez se comunican con el mundo exterior y, a menudo, son socialmente cerrados. .

Entonces, si los introvertidos quieren cambiar este status quo, necesitan hacer más amigos.

El ingenuo panda Apo en la película "Kung Fu Panda", la razón por la que finalmente se convirtió en el envidiado "héroe de la generación" a los ojos de todos, no solo se debe a su arduo trabajo, sino también a sus hermanos y hermanas mayores. Ellos, sin su ayuda, se estima que la "Generación de los Héroes" habría sufrido un fiasco al final.

Los sentimientos humanos son fríos y cálidos, el mundo es transitorio, muchos amigos tienen muchos caminos. Los seres humanos buscan comodidad, valor y protección en la interacción mutua, y es esta relación repleta de estrellas la que evita que las personas luchen solas contra el mundo.

Si un introvertido insiste en mantener el statu quo, tiene algunos amigos y ocasionalmente quiere ser un "llanero solitario", ¿crees que esa vida tendrá éxito? Incluso Apo en la historia sabe que "la edad de un héroe solo" ha pasado, y si quiere derrotar al enemigo, debe prestar atención a la "unidad y cooperación". ¿y tú? ¿Deberías aprender también del inteligente Po? Después de todo, la era del "Llanero Solitario" ha llegado a su fin.

Como dice el refrán: "Si quieres aprender a hacer las cosas, primero debes aprender a ser un ser humano". La llamada vida es participar en las interacciones sociales y ser bueno en el manejo de las relaciones interpersonales en el círculo social. . Al mismo tiempo, si quieres lograr algo en tu vida, debes ampliar tu círculo de contactos.

Algunas personas dicen: En este mundo, todos son una isla aislada, la razón es que todos solo saben cómo sobrevivir en su propio mundo, pero no saben cómo cruzar el área del mar adyacente. Sí, si siempre hemos sido una persona tan errática y no sabemos cómo comunicarnos con los demás, entonces siempre serás solo una gota en el vasto océano, cuidando el océano hasta que envejezcas.

En la sociedad fuerte y cooperativa de hoy, ya no estarás solo en el "río y el lago". Después de todo, este "río y lago" en la sociedad tiene profundidades y aguas poco profundas, y es impredecible. Si quieres ganar solo, se puede decir que las posibilidades son muy pequeñas. Por lo tanto, si quieres crear tu propio mundo, debes encontrar a la persona que caminará contigo, para que la isla solitaria también pueda florecer hermosas flores.

De hecho, si desea obtener más en la vida, debe comprender que, después de todo, la fuerza de una persona es limitada, incluso si usa el 100% de su fuerza, al final no es suficiente para ganar. Y si varias personas contribuyen con un poco de poder cada una, entonces la victoria se puede ganar fácilmente.

Mucha gente piensa que caminar solo es una especie de "jugar a ser cool", de hecho, han distorsionado el significado de "cool", "llanero solitario". Todos sabemos que en el círculo empresarial, la mayoría de los empresarios generalmente otorgan gran importancia a la cooperación, porque cuanto más prestan atención a la cooperación, más pueden obtener el doble del resultado con la mitad del esfuerzo. Esta es también una ley común en el círculo empresarial. .

Por lo tanto, si desea sobrevivir en la era cada vez más desarrollada y eficiente de hoy, diga adiós a la era de "ir solo", porque este en sí no es un escenario para que las personas muestren sus habilidades solo.

El poder de un amigo radica en que cuando tienes dolor, depresión y quieres desahogar tu depresión, él vendrá a ti incondicionalmente. Un verdadero amigo es un compañero en el camino de la vida. Si quieres tener un amigo así , debes ser honesto contigo mismo.

como hacer amigos de verdad

Es bueno tener una amplia gama de relaciones interpersonales, pero si no puedes convertir la "cantidad" en "calidad", entonces puedes caer en la situación de "conocidos en todo el mundo, y cuántas personas puedes conocer". . Por lo tanto, es importante tener una amplia gama de relaciones interpersonales, pero es aún más importante encontrar entre ellas a tus amigos clave.

A menudo vemos un patrón en el que una persona tiene dos amigos importantes de la infancia, dos amigos adultos importantes, y de aquellos con los que entra en contacto, está particularmente apegado a uno o dos. Aunque el número de relaciones sociales de este tipo es pequeño, sin duda son muy profundas, son todas personas que pueden ayudarse a sí mismas en momentos críticos, lo que es más beneficioso que una gran cantidad de conocidos casuales.

Un pequeño número de amigos cercanos tiene un gran efecto en el éxito de una persona. Difícilmente se puede lograr nada sin ellos. La mayoría de las personas eligen a sus amigos sin cuidado, o no les importa en absoluto, pensando que los amigos aparecerán solos;

muchas personas eligen a los amigos equivocados, o eligen demasiados amigos, pero no los usan de manera efectiva. Solo eligiendo cuidadosamente amigos sobre la base de una buena comunicación interpersonal puede lograr sus objetivos.

Entonces, ¿cómo elegir el amigo clave?

Si tiene un pequeño éxito en su carrera, enumere las diez personas que más lo han ayudado hasta ahora. Clasifíquelos según el nivel de su beneficio y puntúelos. La puntuación total de diez personas es 100 puntos.

En general, es probable que las personas que más lo ayudaron en el pasado lo ayuden en el futuro. Pero no pase por alto que algunas personas en la lista que no le ayudaron mucho antes pueden tener el potencial de convertirse en sus amigos clave debido a la mejora de su estado y condiciones. Luego haga otra lista, reorganice y vuelva a puntuar según el potencial de los amigos, y la puntuación total sigue siendo de 100 puntos. De acuerdo con estas dos tablas, puede encontrar amigos importantes que sean más beneficiosos para usted.

Además, las relaciones con amigos clave deben basarse en los siguientes cinco atributos:

1. amarse unos a otros

Este es el más importante de los cinco atributos. Si no te gusta la otra persona, no puedes tener una relación cercana con ella y, de la misma manera, no puedes gustarle a ella. Demasiadas personas pasan demasiado tiempo con personas que no les agradan y es una completa pérdida de tiempo. La socialización falsa es incómoda, agotadora, costosa y quita tiempo para cosas importantes.

2. Tener un gran respeto por las habilidades de los demás.

Si simplemente te gusta una persona y no valoras sus habilidades, definitivamente no desarrollarás una relación más profunda con él. Asimismo, si quieres que alguien te ayude profesionalmente, debes darle confianza en tus capacidades.

3. Comparta las experiencias de los demás

Compartir experiencias, especialmente las dolorosas, puede ayudar a acercarnos unos a otros. Si está trabajando en un trabajo difícil, puede intentar que la relación sea profunda y fructífera invitando a alguien que le guste y que tenga grandes habilidades para que se una

a usted en su trabajo. Si no estás sufriendo en este momento, encuentra a alguien con quien compartir y haz de él un gran amigo.

4. Bendecido por compartir

Los amigos necesitan compartir las bendiciones, y ambas partes a menudo deben pagar el uno por el otro.Este tipo de dedicación viene del corazón, no sobre la base de sopesar los pros y los contras. En el trabajo, muchas personas se olvidan de compartir sus bendiciones y pierden muchas oportunidades de fortalecer las relaciones y guardarlas para el futuro.

5. Confianza mutua

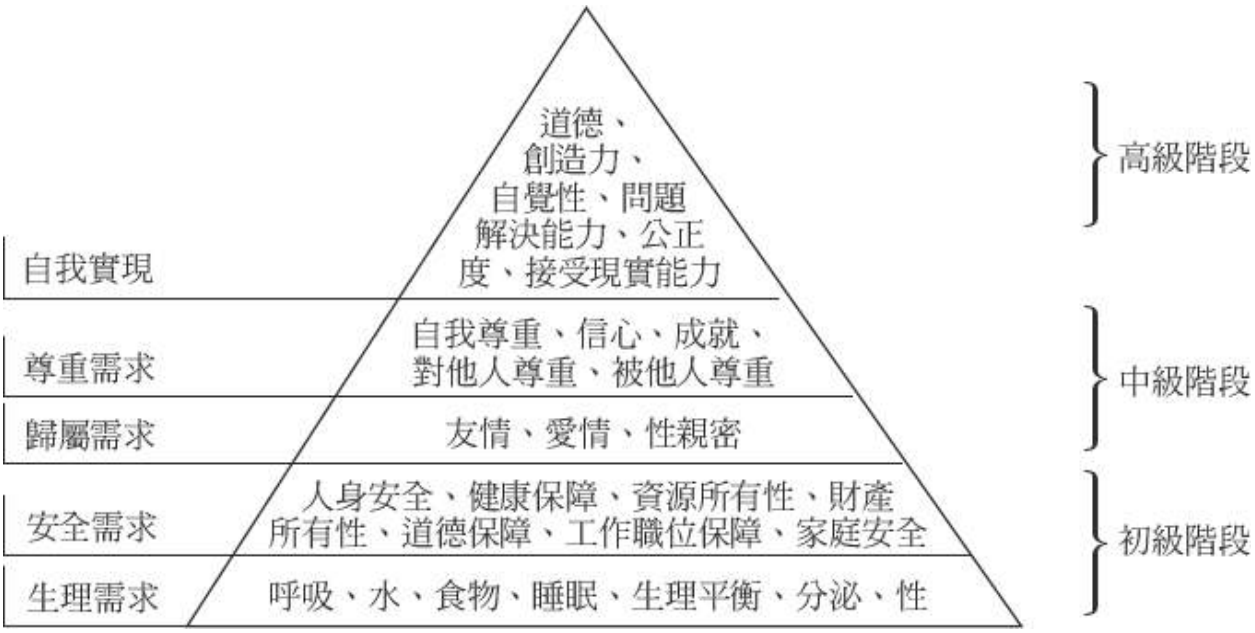
Si no puedes confiar en alguien, no intentes aliarte con él, porque una alianza en la que no se puede confiar no durará mucho. Si quieres que confíen en ti, debes ser siempre sincero, si la otra parte duda de tu sinceridad, el sentido de confianza desaparecerá.

Recuerden, introvertidos: las conexiones sociales pequeñas pero profundas son mejores que las amplias y superficiales, tanto en la vida cotidiana como en el lugar de trabajo. Asegúrese de elegir cuidadosamente a sus amigos importantes y recuerde siempre: es más beneficioso tener unos pocos amigos cercanos que tener muchos conocidos casuales Este es el principio social de la comunicación interpersonal.

hablar con extraños

En la vida, casi la mayoría de las personas no estarían dispuestas a tomar la iniciativa de hablar con un extraño irrelevante. Esto es cierto para los extrovertidos, pero especialmente para los introvertidos. De hecho, muchas veces, los amigos pasan de ser desconocidos a familiares paso a paso. Y una persona que puede hablar libremente con extraños y encontrarse como viejos amigos, entonces su popularidad definitivamente no será mala.

La teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow, un famoso psicólogo estadounidense, es una de las teorías clásicas de la ciencia del comportamiento y divide las necesidades en cinco categorías: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales (necesidades de pertenencia), necesidades de estima y necesidades de autorrealización. Dispuestos de nivel inferior a nivel superior.



Las necesidades fisiológicas se refieren a las necesidades relacionadas con el funcionamiento normal de funciones fisiológicas como la respiración, el agua, la alimentación, el sueño y el equilibrio fisiológico.

Las necesidades de seguridad se refieren a la seguridad personal, la protección de la salud, la propiedad, la seguridad familiar, etc.

Las necesidades sociales se refieren a la amistad, el amor, etc. Maslow cree que todos quieren recibir cuidado y atención mutuos, y las necesidades emocionales son más detalladas que las necesidades físicas, que están relacionadas con las características físicas, la experiencia, la educación y las creencias religiosas de una persona.

Las necesidades de respeto se refieren a la autoestima, la confianza, el logro, el respeto por los demás y el respeto por los demás.

Las necesidades de autorrealización incluyen la moralidad, la creatividad, la autoconciencia, la justicia y la capacidad de aceptar la realidad, que es el nivel más alto de necesidades.

Entre ellos, las necesidades sociales están en el medio, que es una etapa necesaria para que las necesidades humanas pasen de un nivel bajo a un nivel alto. Todos tendrán necesidades sociales después de satisfacer sus necesidades fisiológicas y de seguridad, es decir, después de que puedan comer lo suficiente y dormir bien, y su seguridad personal esté garantizada, y los introvertidos no son una excepción.

Los introvertidos suelen ser más tímidos que los extrovertidos, por lo que ante todo tipo de extraños están más acostumbrados a envolverse en la indiferencia. Si los introvertidos quieren mejorar sus habilidades sociales, primero deben aprender a ponerse en contacto con extraños.

El famoso periodista Addis dijo una vez: “No hay extraños en el mundo, solo amigos que aún no se han conocido.” Pensándolo bien, ¿cuál de nuestros amigos no es un extraño? ¡Quizás tu encuentro con un extraño se convierta en una amistad para toda la vida!

Hay tal descripción en el trabajo cómico de Jimmy "Go Left, Go Right": La mayoría de las personas en la ciudad nunca se conocerán en su vida, pero viven juntas todo el tiempo. Se puede ver que todos no pueden evitar tratar con extraños. Al mismo tiempo, en los encuentros de vida de todos, puede haber más o menos oportunidades con extraños.

Los introvertidos pueden pensar que hay varias dificultades y riesgos impredecibles para familiarizarse con extraños. Después de todo, no lo conocemos, y si no lo conocemos, simplemente subimos y saludamos precipitadamente, lo cual es una inversión arriesgada. .

Pero amigos introvertidos, deben saber que hacer amigos con extraños requiere cierta visión. No significa que todos los extraños sean dignos de nuestro contacto activo. El punto clave es que debes aprender a hacer amigos con aquellos "más familiares". extraños" en diferentes industrias".

Entonces, ¿cómo nos hacemos amigos de los llamados extraños "familiares" en diferentes industrias?

Primero, traten de conocerse inicialmente.

El presidente Roosevelt de los Estados Unidos fue un buen diplomático. Antes de postularse para presidente, en un banquete donde se reunía gente importante, encontró a un reportero que conocía, y de él, le preguntó el nombre y la situación de la persona que quería conocer, y luego tomó la iniciativa de llamarlo como un viejo amigo. Nómbrelos y comience a hablar con ellos rápidamente. Indudablemente, tales acciones permitieron a Roosevelt ganar fuertes partidarios durante las elecciones.

De hecho, somos iguales en la vida y en el trabajo, hay que saber filtrar. Hay muchas veces, tal vez no vamos allí con un propósito, pero hay que entender la verdad de discernir la cuenta. Algunos extraños son recursos potenciales en sí mismos, así que antes de hacer amigos, asegúrese de averiguar el nombre y la situación preliminar de la otra parte.

En segundo lugar, el saludo debe ser "inteligente".

Muchas personas se sienten un poco abrumadas cuando conocen a extraños, después de todo, en la primera conversación, nadie parece saber con qué tema empezar. Por lo tanto, trate de evitar esas palabras malsonantes o específicas, y comience a chatear con un tema ligero. Por ejemplo, "¿Cómo va tu trabajo todos los días?" "Escuché..." Recuerde, no diga nada muerto, como "Hace bastante buen tiempo, ¿no es así?" De esta manera, la otra parte le dará la afirmación con una oración, entonces es poco probable que la conversación continúe.

Además, evita hablar de temas desagradables. También puede tratar de comenzar con algunos temas que puedan atraer el interés de la otra parte, y el lenguaje es amable y amigable.

Tercero, intenta interrumpir lo menos posible y saber escuchar.

Cuando su tema ha logrado despertar el interés de los demás, es muy importante no interrumpir a los demás cuando están de buen humor. Después de todo, interrumpir a alguien es lo más grosero que se puede hacer. Además, aprender a escuchar también es un muy buen arte.

Cuando hable con alguien nuevo, mírelo, escúchelo con atención y anímelo a seguir hablando. De esta manera, la escucha no es pasiva, sino activa, y está constantemente explorando hacia adelante. La conversación significativa, a diferencia de la charla ociosa, se trata de descubrirse y conocerse.

Por lo tanto, para los introvertidos, solo cuando aprendes a saludar a los extraños de manera proactiva, puedes ganar más buena popularidad. Tomar la iniciativa de chatear con extraños no solo puede agregarle más amigos, sino también mejorar en gran medida sus habilidades de comunicación.

Los introvertidos necesitan más conexiones

El magnate petrolero estadounidense Rockefeller dijo una vez con emoción en su apogeo: "Si la capacidad de llevarse bien con la gente se puede comprar como el azúcar y el café, pagaré más por esta capacidad".

Cy Jensen dijo que si un hombre no tiene cuidado de hacer nuevas amistades a lo largo de su vida, rápidamente se sentirá solo. Maslow señaló una vez: Si una persona es abandonada por otros o rechazada del grupo, se sentirá sola, su espíritu estará deprimido y, en casos

severos, se sentirá impotente, sin esperanza e incluso se suicidará. En su libro "Teoría Tridimensional del Comportamiento Interpersonal", su alumno Schutz proponía tres tendencias básicas en la comunicación interpersonal: tolerancia, emoción y control. Estas tres necesidades atraviesan todo el proceso de la vida.

Uno debe enriquecer constantemente la amistad con los demás. Entonces, ¿cómo expanden los introvertidos su red?

Introvertidos, si quieres obtener buenas conexiones y hacer más amigos, lo primero que debes hacer es aprender a construir relaciones con las personas, para que puedas atraer más buenas conexiones. Como dice el refrán: "El olor a vino también le teme al callejón profundo". Solo cuando das tus propios pasos primero, puedes atraer la atención de los demás, para que puedas dar el primer paso al hablar con los demás.

Por supuesto, cómo construir una "relación" con las personas también es una ciencia. Si es demasiado entusiasta, generará sospechas y malentendidos; si no es lo suficientemente audaz, solo verá pasar buenas oportunidades para establecer contactos. Por lo tanto, cuando desee explorar las relaciones, puede consultar las siguientes tres técnicas, que pueden ayudarlo a comunicarse rápidamente con las personas.

1. La gran sabiduría también es un tipo de sabiduría.

A la hora de relacionarnos con las personas, debemos tener en cuenta cómo y de qué hablamos. Algunas formas de mostrar sabiduría solo harán que la otra parte no pueda renunciar y, al mismo tiempo, malinterpretará que usted es muy arrogante. Tal vez solo querías tener una conversación con la otra persona, pero no esperabas que fuera contraproducente. A veces, revelar deliberadamente la "torpeza" de uno para hacer que la otra parte tenga un moderado sentido de superioridad traerá resultados inesperados.

Por ejemplo: cuando estás en una fiesta, no necesitas ser elegante. Tal vez pienses que esto creará una imagen encantadora y hará que todos se sientan bien contigo. Como todos saben, esto solo hará que todos piensen que eres grandilocuente y, naturalmente, se sentirán disgustados contigo. La apariencia de un introvertido con una imagen simple y directa no solo hará que la otra parte sienta que eres sencillo, sino que inmediatamente tendrá una buena impresión de ti. Por lo tanto, debemos entender el principio de "tomar una pequeña pérdida y obtener una gran ventaja".

2. Haz clic en el tema para acercarte

Al pedir ayuda, debe comprender el principio de "tirar ladrillos para atraer jade". No abra la puerta y hable sobre el trabajo, solo alejará a la gente. Es mejor dejar de lado el tema por un rato, hablar de "tarea", hablar de temas que les interesen a ambos o hablar de algunas cosas triviales de su vida diaria. En un tenso discurso de campaña para la presidencia, Kennedy dijo a la ligera: "Lo siguiente que quiero decirles es que aunque mi esposa y yo ganamos las elecciones a la presidencia, esperamos tener otro hijo". resuene con todos, y será fácil ganar la atención de la otra parte.

Además, si los introvertidos quieren acortar la distancia entre colegas, pueden sacar a relucir temas que a todos les interesan durante la hora del almuerzo o después del trabajo, y de vez en cuando hablar con colegas sobre asuntos privados sin importancia, para que todos puedan sentirse al aliento de la vida. , esto puede mejorar la intimidad entre ellos. Por supuesto, los asuntos privados mencionados aquí no significan privacidad. Si revela su privacidad a voluntad, algunas personas con malas intenciones pueden atraparlo y lastimarlo a voluntad.

3. Aprende a ser un buen oyente

Una persona que usa sus oídos todo el tiempo es mucho más agradable que una persona que solo usa su boca. Cuando te comuniques con la gente, no hables sin parar, busca maneras de dejar que los demás hablen más y toma en cuenta los sentimientos de la otra persona, esto también hará que la gente piense que no eres una persona a la que le gusta hablar y comentar.

Alguien dijo una vez: "Escuchar todas las direcciones puede hacernos seguir el ritmo de los tiempos; aceptar las palabras de los demás puede mantenernos lúcidos; ser modesto y prudente puede hacernos aumentar nuestros conocimientos y talentos. Y aprender a escuchar es Una de las habilidades básicas que debemos practicar para lograr los objetivos anteriores.” Por lo tanto, aprender a ser un buen oyente es mucho mejor que jactarse.

Por supuesto, escuchar no se trata solo de respetar a la otra parte, sino también de hacer que la otra parte sienta que eres una persona educada. Preste atención a sonreír en el momento adecuado y asentir con la cabeza, para evitar dar a las personas la sensación de superficialidad.

Mientras los introvertidos desarrollen y administren sus propios recursos de red, mantengan sus relaciones interpersonales, trabajen duro y se traten con sinceridad, no solo

contribuirán a su carrera, sino que también desempeñarán un papel vital en el desarrollo profesional con la ayuda de contactos. .importante impulso.

4. Falta de coordinación y evita actividades grupales

Nuestra sociedad no acoge a los que escapan, pero los que tienen el valor de afrontar la realidad y aceptarse a sí mismos, y los que tienen el valor de afrontar las dificultades y los contratiempos, son lo que la sociedad necesita. Por eso, debemos ser una persona que tiene el coraje de enfrentar la realidad, porque se puede escapar por un tiempo, pero no se puede escapar toda la vida.

solo me gusta el tiempo a solas

Antes que nada, hagamos una pequeña prueba: la siguiente pequeña prueba puede analizar si tiene el "potencial" para que solo le guste estar solo, por favor responda con seriedad.

¿Cuántas personas crees que la nube de salto mortal de Monkey King puede sentarse como máximo?

R. Solo una persona puede sentarse y no puedes forzarla.

B. Tiene capacidad para dos personas.

C. Cuatro o cinco personas están bien.

D. Depende del esfuerzo del hombre, incluso diez personas pueden hacerlo.

Análisis de prueba

Opción A: siempre piensas que la nube de salto mortal solo puede acomodar a una persona, y eres del tipo al que le gusta estar solo y no ser molestado por otros. Por lo tanto, a los ojos de los demás, eres una persona con tendencia al "autismo", ¡tal vez te conviertas en un anciano solitario!

Opción B: Crees que la nube del salto mortal puede transportar a dos personas, aunque eres más introvertido, necesitas un compañero en tu corazón, un buen amigo que pueda hablar sobre tus pensamientos. Piensas que no necesitas muchos amigos, solo un confidente es suficiente.

Opción C: crees que la nube de salto mortal puede acomodar a cuatro o cinco personas, pero básicamente eres una persona a la que le gusta estar animada y jugar con un gran grupo de amigos.

Opción D: Creo que eres una persona "profesional". Odias estar solo y tienes miedo a la soledad. Para ti, los amigos y amantes son "indispensables".

En la vida social moderna, es muy poco práctico estar aislado del mundo y estar solo en una habitación.La relación interpersonal es como una lámpara que te guía a la prosperidad de otro pueblo cuando la vida es pobre. Entonces, ¿cómo podemos salir del tiempo en que solo nos gusta una persona? El siguiente entrenamiento se puede llevar a cabo paso a paso:

El primer paso: la formación inicial.

Después de salir del trabajo todos los días, no tenga prisa por irse a casa de inmediato, pero vaya a las tiendas departamentales, mercados tradicionales y otros lugares concurridos para quedarse por un período de tiempo, guíese para interesarse en las personas y las cosas en el entorno que lo rodea, y luego vaya a su casa e informe lo que ha observado. Todo queda registrado.

Si al principio no le gustan los lugares con mucha gente, puede comenzar con un entorno con poca o ninguna gente. Además, el tiempo de permanencia al aire libre también debe seguir el principio de corto a largo.

El segundo paso: la formación a medio plazo.

1. Leer algunos libros y artículos sobre habilidades básicas de comunicación, como saludar a la gente, cómo iniciar una conversación con la gente, etiqueta en la conversación, etc.
2. Vaya a una tienda por departamentos y pregunte sobre el precio de un producto.
3. Pedir direcciones a extraños, incluidas personas mayores, más jóvenes y más jóvenes del mismo sexo o del sexo opuesto. En particular, es necesario completar una vez preguntando direcciones a un sexo opuesto joven, guapo y hermoso, y una vez preguntando direcciones a alguien que no parece amable.
4. Compre un artículo y devuélvalo. Da igual si te retiras o no, lo importante es que te atrevas y puedas exponer tus motivos a la tienda.

Nota: Después de completar cada uno de los pasos anteriores, debe anotar sus impresiones, analizar cómo usa las habilidades de comunicación que ha aprendido antes y resumir sus fortalezas y debilidades. Para las fortalezas, debemos persistir en las acciones futuras, y para las deficiencias, debemos corregirlas mediante "ejercicios complementarios" nuevamente hasta que sean básicamente superadas.

El tercer paso: post-entrenamiento.

1. Haga a sus colegas una pregunta comercial sobre la empresa todos los días hasta la segunda semana.

Al principio, puedes elegir a aquellos compañeros que sean más amables y tolerantes (como los antiguos compañeros de clase), y luego elegir a los que tienen mal genio y parecen difíciles de tratar.

Al preguntar, debe mantener una actitud de pedir consejo con humildad y escuchar con atención. Los ojos siempre deben estar fijos el uno en el otro (pero no siempre mirándose fijamente), y usted debe responder (como asentir con la cabeza para demostrar que comprende). Si es posible, encuentre a alguien que sea más accesible y paciente para que le dé consejos.

2. En tu tiempo libre en el trabajo, toma la iniciativa de participar en los chats con tus compañeros, puede que no seas muy bueno hablando al principio, pero está bien, solo necesitas escuchar con paciencia.

Después de un período de tiempo, también puede expresar sus propias opiniones a su debido tiempo. Para tener más éxito, debe "prepararse para la batalla", como ver un partido de fútbol preparado la noche anterior o escribir un caso interesante del periódico y usarlo para participar en el chat al día siguiente.

3. Invite a sus colegas a ir de compras juntos, tomar una comida ligera, ver una exposición, etc.

Espero que puedas perseverar por completo en este proceso de formación, para entonces te librarás de la soledad, ampliarás tu círculo vital y te harás feliz.

Difícil integración en el grupo.

Keith Collins dijo: "Enciérrate, el viento y la lluvia se han escapado, pero el sol no puede brillar". Los introvertidos rara vez se integran al grupo, piensan que es algo muy difícil y prefieren aislarse del mundo exterior. Abiertamente, hay pocas o ninguna actividad social y, salvo el trabajo, el estudio y las compras necesarios, la mayor parte del tiempo se encierran en casa y no interactúan con los demás.

De hecho, integrarse en un nuevo grupo no es fácil para todos. Como grupo, definitivamente hay una vibra única que existe dentro del grupo. Cualquiera que trate con un grupo sentirá más o menos una sensación invisible de rechazo. Los extrovertidos son más capaces de ignorar este sentimiento, mientras que los introvertidos pueden sentir dudas o incluso retroceder. De hecho, en la medida en que se rompan estas barreras, será más fácil integrarse en el grupo.

De hecho, es difícil para los introvertidos integrarse en un grupo, pero los introvertidos no deben tener una mentalidad de escape debido a esto, o incluso comenzar a rechazar el grupo, lo que solo empeorará el problema. Solo cuando los introvertidos se integran al grupo y se convierten en miembros de este, no pueden ser rechazados por el grupo.

Los introvertidos pueden tener una comprensión equivocada de estar integrado en un grupo, pensando que estar integrado en un grupo significa ser uno con el grupo como un extrovertido, y dando prioridad a la teoría de grupos en todo. Esta percepción hace que los introvertidos se sientan incómodos. De hecho, integrarse en el grupo no significa que todo esté basado en la teoría de grupos, y la mayoría no siempre es correcta.

Los introvertidos no son buenos para observar a las personas que los rodean y no pueden captar con precisión la atmósfera de varias ocasiones. Siempre piensan que todos solo ven sus propias deficiencias, por lo que se sienten muy dolorosos y luego tienen una sensación de rechazo por parte del grupo.

De hecho, como grupo maduro, tiene requisitos diferentes para cada miembro. Si eres introvertido, no requerirá que hables como un extrovertido, pero sí que te comuniques con los demás en el trabajo. Todos cooperan tácitamente, tienen un sentido de responsabilidad, y trabajan juntos para hacer las cosas lo mejor posible. El grupo es muy inclusivo, es una combinación de introvertidos y extrovertidos. En los grupos, tanto los introvertidos como los extrovertidos pueden encontrar su lugar bastante bien, pero solo si el introvertido se permite encajar y formar parte del grupo.

Introvertidos, por favor acumulen coraje y enfrenten las dificultades, solo así podrán abrirse camino e integrarse al grupo sin problemas.

sin autocompasión solitarios

Los introvertidos deben tener este sentimiento: las emociones solitarias los hacen sentir alienados y aislados de otras personas. Cuando tienes este sentimiento, significa que tienes más contacto con las personas, especialmente en términos de compatibilidad espiritual con las personas.

Una vez que los introvertidos se sienten solos, estarán mentalmente deprimidos, lo que no solo conducirá a su propio desequilibrio psicológico, afectará su inteligencia y talentos, sino que también provocará una serie de cambios psicológicos y emocionales, como depresión,

depresión mental, etc. Lentitud, pérdida de entusiasmo por la carrera y la confianza en la vida.

No te pongas bajo el control de la soledad y caigas en una tristeza sin límites, solo saliendo valientemente de la sombra de la soledad podrás saborear la dulzura de la vida.

Había un hombre solitario apoyado contra un árbol para tomar el sol, estaba vestido con harapos y estaba apático, bostezando débilmente de vez en cuando. Un hombre sabio pasó y preguntó con curiosidad: "Joven, con un sol tan bueno, una estación tan rara, no haces lo que debes hacer, pero tomar el sol perezosamente, ¿no es una pérdida de un buen tiempo?" tiempo?"

"¡Ah!", suspiró el hombre solitario, "No tengo nada en este mundo más que mi cuerpo. ¿Por qué debería molestarme en hacer algo? Tomar el sol todos los días es todo lo que hago".

"¿No tienes casa?"

"No. En lugar de llevar la carga de la familia, es mejor no tenerla en absoluto", dijo el hombre solitario.

"¿No tienes tu amor?"

"No."

"¿no amigo?"

"No. Es mejor no tener amigos que ganar y perder".

"¿No quieres ganar dinero?"

"No quiero, mil piezas de oro van y vienen, ¿por qué molestarse en mover tu cuerpo?"

"Oh", pensó profundamente el sabio, "parece que tengo que ayudar a Ming a encontrar una cuerda rápidamente".

"¿Buscas una cuerda? ¿Qué estás haciendo?", preguntó el hombre solitario con curiosidad.

"¡Cuélgate!"

"¿Ahorcarte? ¿Quieres que muera?", el hombre solitario estaba asombrado.

"Sí, las personas nacen y mueren. En lugar de nacer y morir, es mejor no nacer en absoluto. Tu existencia en sí misma es superflua. ¿No está en línea con tu lógica ahorcarte hasta la muerte?"

"Las orquídeas nacen en el valle, y no son fragantes porque nadie las usa; da la vuelta y niégate a ir. ¿Qué es más, gente? "Después de que el sabio terminó de hablar, se alejó.

La soledad es originalmente la naturaleza de los seres humanos. Pero la soledad extrema o la soledad crónica, que se aísla de los demás, lleva al fracaso de las características de personalidad de los introvertidos.

La formación de la personalidad solitaria de los introvertidos es causada por el aislamiento de la vida y la distancia de la vida real. Un hombre que se distancia de la vida real se corta completamente de los contactos básicos de la vida. El introvertido suele vivir en un círculo vicioso, porque se siente aislado, por lo que el contacto con los demás no le hace feliz e incluso puede hacerle sentir más solo.

La mayoría de las personas con sensación de soledad no son aquellas que están dispuestas a vivir aisladas y solas. Algunos de ellos se encontraron con un dolor desgarrador en el camino áspero y difícil de la vida, por lo que lamentaron las dificultades de la vida, se quejaron de la dureza del destino, u odiaron la frialdad del mundo y maldijeron la hipocresía de los corazones de las personas; , y por lo tanto no quieren entender a los demás, es mejor estar solo en un rincón; algunas personas se desprecian a sí mismas, no creen en sí mismas y ven a otros en la multitud como elegantes y conocedores, por lo que se sienten avergonzados y pesimistas. sobre su mediocridad y poca inteligencia, atreverse o no querer comunicarse con los demás... La situación es diferente, y el resultado es más o menos el mismo: ponerse bajo el control de la soledad y caer en una tristeza sin límites.

La verdadera soledad a menudo surge de aquellos que no tienen comunicación emocional e ideológica con el mundo exterior. De hecho, no importa dónde estés, mientras no comprendas todo lo que te rodea y no puedas comunicarte con el mundo exterior, tendrás que beber el vino amargo de la soledad.

Los seres humanos son seres sociales. Sin vida social y comunicación interpersonal, el carácter humano se distorsionará y deformará, lo cual es muy aterrador. Entonces Rohm dijo: "La necesidad más fundamental del hombre es superar la separación y liberarse de su prisión de soledad".

Introvertidos solitarios porque no entienden que el amor y la amistad no vienen del cielo. Si una persona quiere ser acogida por los demás, o ser aceptada por los demás, debe pagar mucho esfuerzo y precio. Se necesita un poco de esfuerzo para que la gente nos quiera. El amor, la amistad o los momentos felices no están definidos por un contrato.

Por lo tanto, los introvertidos necesitan desarrollar la conciencia de la interacción social y la apertura de sí mismos. La comunicación puede mejorar y perfeccionar gradualmente la capacidad de pensamiento y las funciones vitales de las personas, enriquecer las emociones de las personas y mantener la salud mental de las personas. La altura del desarrollo de una persona depende del grado de apertura y autoexpresión. Para superar la soledad, debemos abrirnos a las personas con las que nos relacionamos. Es necesario no solo comprender a los demás, sino también dejar que los demás te comprendan a ti mismo, confirmar tu propio valor en las interacciones sociales, lograr tus objetivos de vida y convertirte en una persona fuerte en la vida.

Las cosas tienen altibajos, y las personas tienen vida y muerte. Conformarse a la naturaleza, salir de la sombra de la soledad, vivir con entrega, creer en las propias capacidades y darse cuenta del mayor valor de uno mismo son las actitudes que uno debe adoptar en la vida.

Solo después de la experiencia podemos volvernos suaves.

Mejora sutilmente la primera impresión

Nadie puede nacer siendo un maestro de la comunicación, para los introvertidos, solo la práctica continua y la preparación suficiente pueden hacerte lucir tu propio estilo en el proceso de conocerte por primera vez.

La primera impresión que das cuando conoces a alguien por primera vez es muy importante, entonces, ¿cómo mejorar sutilmente la primera impresión? Los introvertidos tienden a entrar en pánico, sonrojarse e incluso retorcerse por miedo. De hecho, mientras los introvertidos ajusten sus emociones y dominen algunas rutinas básicas para ganar una buena impresión, su puntaje de impresión a los ojos de la otra parte definitivamente no será bajo.

1. Expresión

Cuando esté en contacto con la gente, debe recordar que lo primero que debe hacer es sonreír, si las expresiones de los ojos y las comisuras de la boca pueden revelar una sonrisa, causará una buena impresión en las personas.

La calidad de la primera impresión está determinada por la primera impresión cuando te encuentras por primera vez, y cuando las personas se conocen por primera vez, la expresión facial es el factor más importante que determina la calidad de la impresión. La psicología cree que "sonreír" es una señal de "aceptación y amabilidad", es decir, cuando

sonríes, equivale a decirle a la otra parte "me gustas mucho" y "espero ser tu amigo". " Si no hay una sonrisa o una cara inexpresiva cuando te encuentras por primera vez, la otra persona se sentirá asqueada y pensará que eres un arrogante, lo que dificultará acercarse a ti.

Para los introvertidos, siempre que las comisuras de la boca estén levantadas y los ojos sonrientes, es una señal de buena voluntad. Cuando miras a la otra persona con una sonrisa todo el tiempo, puedes disipar la vigilancia de la otra persona.

2. Ropa

No pienses que el descuido es un tipo de personalidad, y el descuido solo puede mostrar la ignorancia y la falta de modales de una persona. Como una persona elegante, no importa en cualquier momento y en cualquier ocasión, prestará mucha atención a la limpieza de su ropa y prestará atención a sus palabras y acciones, porque este es el estilo de un caballero y una dama.

Hay un viejo dicho: "Si no barres una casa, ¿cómo puedes barrer el mundo?" Especialmente para un hombre, si ni siquiera puedes hacer la limpieza básica tú mismo, ¿cómo puedes ser cuidadoso y concienzudo en tu trabajo?, ¿en serio? ¿Cómo puedes sentar las bases para tu gran causa?

Se dice que las mujeres están hechas de agua y los hombres de barro, por lo que las mujeres de agua deben ser refrescantes y placenteras, y los hombres de barro deben ser pulcros y fuertes. Puedes vivir sin ropa elegante, y puedes vivir sin un esmoquin elegante, pero no puedes vivir sin una apariencia limpia y fresca. Por lo tanto, no malinterprete más el significado de "personalidad".

Solo usando ropa similar podemos acercarnos unos a otros, si hay demasiadas diferencias, la distancia se formará naturalmente.

3. Honorífico

Las palabras honoríficas son un signo del autocultivo de una persona. Especialmente en situaciones sociales, si usa los honoríficos incorrectamente, se avergonzará mucho. En la vida diaria, usamos "palabras honoríficas", que en realidad pueden acercar a todos.

Como dice el refrán: "Una buena palabra calienta el invierno." Parece que el lenguaje cortés no solo puede hacer que la relación entre las personas sea más armoniosa, sino que también te hace más respetado por los demás en la vida.

Por supuesto, los honoríficos también deben usarse adecuadamente, de lo contrario, se puede obtener el efecto contrario. Los hábitos se manifiestan realmente en tiempos ordinarios, mientras desarrolles el hábito, el respeto por los demás se revelará de forma natural. Por ejemplo: cuando su jefe le pide que tenga algo que hacer, no necesita usar honoríficos, solo asiente con una sonrisa natural y pregunta: "¿Qué pasa?" Entonces su respeto se mostrará naturalmente.

De hecho, el lenguaje es la ropa del pensamiento, que puede mostrar la elegancia o la vulgaridad de una persona. Si los introvertidos quieren conectarse con el flujo caliente de la emoción y hacer que la interacción social no se vea obstaculizada, deben usar palabras educadas y modestas de manera apropiada. Porque muchas veces, un lenguaje humilde y educado puede hacer que las personas se sientan felices.

La suave elocuencia gana todo

Los introvertidos pueden pensar que la elocuencia no es importante. Esto puede deberse a su personalidad o no son buenos para hablar. Los introvertidos a veces dicen fácilmente algunas palabras presuntuosas. También hay personas que no hablan mucho porque son tímidas, por lo que dan la impresión de que son "altruistas y no es fácil acercarse a ellos". Aunque estas personas son muy poderosas en el trabajo, no son muy populares porque no son buenas para hablar.

Desde la perspectiva de los requisitos del desarrollo social, la elocuencia se ha vuelto gradualmente ubicua y juega un papel cada vez más importante. Especialmente en el ámbito laboral, la calidad de la elocuencia incide directamente en nuestra comunicación diaria, desempeño laboral, promoción y muchos otros aspectos, por lo que la formación de la elocuencia se ha convertido en un tema que valoran los profesionales.

Xiaoli trabaja como administradora de una agencia estatal, es introvertida y no le gusta hablar mucho. Pero cada vez que se le pide su opinión sobre algo, sus palabras siempre "pican" a las personas, y sus palabras siempre exponen las "deficiencias" de los demás.

Una vez, un colega de su departamento usó un vestido nuevo y otros lo elogiaron como "hermoso" y "adecuado", pero cuando la gente le preguntó a Xiaoli cómo se sentía, Xiaoli respondió directamente: "Eres demasiado gorda para caber". Incluso dijo : "Este color es un poco brillante para que lo uses, no es adecuado para nada".

Tan pronto como salieron las palabras, la persona en cuestión estaba muy enojada, y las personas a su alrededor que elogiaban lo bien que estaba la ropa también estaban avergonzadas. Porque, parte de lo que dijo Xiaoli es cierto, por ejemplo, el colega está relativamente hinchado. Aunque Xiaoli a veces lamenta que las palabras que dijo no sean del agrado de los demás, muchas veces todavía dice cosas que son inaceptables. Con el tiempo, los colegas la excluyeron del grupo y rara vez buscaban su opinión sobre un asunto. Aun así, si necesita escuchar su opinión por casualidad, todavía no puede controlarse y dice lo que a los demás no les gusta escuchar. Ahora, casi nadie en la empresa toma la iniciativa de hablar con ella.

Es inevitable que tengamos algo que decir con nuestros compañeros y superiores todos los días. Qué decir, cómo decirlo, qué se puede decir y qué no se debe decir debe ser "exquisito". Se puede decir que "hablar" en el lugar de trabajo también es un arte. Muchas veces, algunas personas sufren porque no pudieron controlar su boca.

Capte los puntos clave al hablar, mantenga la historia corta, no hable con palabras vacías, no pierda el rumbo y no repita lo que otros han dicho o clichés conocidos, que es una estrategia de argumentación para ganar a los demás. favor. Los sermones prolijos, los clichés y los discursos sin sus propios puntos de vista únicos solo molestarán y cansarán a los oyentes.

Todo el mundo tiene un área privada y no quiere ser molestado, por lo que cuando hablamos, debemos prestar atención a la ocasión y la expresión de la persona con la que estamos hablando. A veces, también tratamos de explorar el mundo interior de la persona con la que estamos hablando, para ver si hay algo mal con nuestras palabras.

Cuando ya tenemos la fuerza para mostrar nuestras ambiciones, ¿qué debemos hacer para hacer de nuestra elocuencia las "alas" que puedan volar hacia el cielo de la vida grupal? Aquí hay algunos consejos para mejorar sus habilidades para hablar.

1. Trate de decir lo menos posible sobre lo que no debe decir.
2. Cuando quiera interrumpir, debe comprender el tema de la otra parte.
3. Si desea cambiar de tema, intente ser lo más sutil posible.
4. Al hablar con la otra parte, la humildad es siempre la máxima prioridad.
5. Antes de hablar, trata de ser neutral y objetivo.

6. Da más ánimos y elogios a los demás, y trata de evitar las críticas, las acusaciones y las quejas.

7. Aprende a escuchar.

8. Siempre preste atención a la distinción entre usted y su jefe, y el tono debe ser amable e indiferente.

9. Habla sobre lo que otras personas quieren cuando puedas.

10. Asegúrese de respetar la privacidad de la otra parte, y mucho menos entrometerse a voluntad.

Si los introvertidos quieren tener una buena relación interpersonal, necesitan ir paso a paso. Recuerda captar los puntos clave. Lo más importante es decir el tema del que quieres hablar. Hay muchas habilidades en la comunicación interpersonal, no solo una o dos veces Se puede dominar enfocándose en el aprendizaje.Mientras haya progreso y mejora en la comunicación interpersonal, los introvertidos son dignos de reconocimiento y elogio.

5. Es fácil caer en emociones pesimistas y negativas

Un médico hizo un experimento como este: les dio a los pacientes un placebo. Estos medicamentos en realidad están hechos de agua y azúcar. Cuando algunos de los pacientes creen en el poder de la medicina, el efecto terapéutico es mayor. Si el médico también cree en esta prescripción, ¿será más significativo el efecto curativo? Esto ha sido confirmado por experimentos.

Este es el poder del optimismo. El pesimismo y el optimismo son dos tendencias psicológicas típicas del ser humano, que afectan todos los aspectos de la vida de las personas. En lugar de dejar que el pesimismo domine y retrase el "efecto curativo", es mejor dejar que el optimismo domine y crear una vida feliz.

Pensando en cosas pesimistas y frunciendo el ceño.

Pon a prueba tu nivel de pesimismo:

La siguiente prueba psicológica puede probar el grado de pesimismo de una persona.

Llegas a un resort, te registras en tu habitación de hotel, tomas un respiro e imaginas lo que verás cuando abras la ventana.

A. Piscinas de hoteles y multitudes.

B. Afuera de la ventana hay un gran balcón con flores y plantas de colores.

C. La playa y la gente que juega allí.

D. Una isla en la distancia.

eligen A son ligeramente pesimistas. En términos generales, las piscinas de los hoteles y similares están junto a las ventanas, y esta sensación de distancia se transforma en el paso del tiempo. Desde una perspectiva a largo plazo, siento que el futuro es imposible de comprender y me siento un poco pesimista. .

Elegir a la persona B es un pesimista serio. ¡Eres muy pesimista viendo solo cosas tan cercanas! Hay pocos pensamientos optimistas.

eligen C son optimistas. La sensación de distancia que puede ver las cosas fuera del hotel muestra que tiene una pequeña visión para el futuro a largo plazo. En términos generales, esto es pensar que el futuro de uno es muy optimista.

eligen D son ultraoptimistas. Si puedes ver una distancia tan larga, ¿no es tu futuro feliz y despreocupado? Aún así, es mejor estar alegre que estar melancólico.

Una niña con el ceño fruncido entró por la puerta de la sala de asesoramiento psicológico y contó todos los problemas de los últimos días: "Mi novio se ha ido al extranjero y no he llamado en mucho tiempo. Me preocupa que haya cambiado de opinión; el préstamo de la casa no ha sido pagado, el trabajo no ha pagado. Para completar la tarea, pero también para ser culpado por el jefe... Estoy tan deprimido todo el día, y siento que el cielo tiene un solo color: gris . ¿Qué tengo que hacer?"

El famoso psicólogo estadounidense Seligman cree que los pesimistas tienen diferentes puntos de vista sobre el fracaso de las personas optimistas. Los pesimistas tienen tres características al ver el fracaso:

Primero, en términos de dificultad de tiempo, los pesimistas interpretan el fracaso como permanente, mientras que las personas optimistas tienden a pensar que un fracaso es temporal y que será mejor la próxima vez.

En segundo lugar, desde la dimensión espacial, las personas pesimistas interpretan el fracaso como universal, si un objetivo falla en un determinado momento, pensarán que fracasarán en todos los objetivos. Por otro lado, las personas optimistas no generalizan el fracaso y piensan que no se ha logrado una determinada meta, simplemente significa que necesitan más esfuerzos en esa área, que no tiene nada que ver con la meta.

En tercer lugar, las personas pesimistas tienden a explicar los fracasos como razones personales y creen que solo ellos son totalmente responsables de los fracasos. Las personas

optimistas creen que aunque existen razones personales para el fracaso, no son solo razones personales, a veces algunas fuerzas irresistibles y la suerte también afectan el éxito o el fracaso. La teoría de Seligman nos recuerda que mientras cambien sus puntos de vista sobre el fracaso, tendrán la confianza para enfrentar la realidad nuevamente y establecer metas de aprendizaje y de vida.

En la vida, hay muchas personas con todo tipo de estados de ánimo depresivos. Cuando un rincón de la vida no va bien, piensa inmediatamente en toda la vida como insatisfactoria. Especialmente cuando la confianza en uno mismo es baja, aumentará la "tasa de aparición" del pesimismo, que también es el principal factor de su malestar, pero al mismo tiempo también entorpecerá las acciones y hará que las personas duden sobre el futuro.

Se puede decir que no hay un momento de paz en las actividades psicológicas de las personas, de repente están emocionados y felices, a veces deprimidos y negativos. Las personas optimistas también tienen desgracias y problemas, pero son buenos para disiparlos. También hay personas que pasan la mayor parte de su vida ocupadas en emociones negativas, o en lamentos y arrepentimientos, o llenas de quejas, y no son buenas para deshacerse de ellas. Para deshacerse de este estado de ánimo pesimista, se requiere un ajuste psicológico positivo.

1. Haz una "tabla de comparación optimista y pesimista"

Los introvertidos que son propensos al pesimismo pueden desear hacer una "tabla de comparación optimista y pesimista": dibuje una línea vertical en un papel blanco grande, divídala en columnas izquierda y derecha, escriba optimismo a la izquierda y pesimismo a la derecha, y luego pégalo en la cabecera de la cama. Antes de acostarse todos los días, escriba los sentimientos optimistas y pesimistas en su corazón con sinceridad en las columnas izquierda y derecha del reloj. Después de escribirlos todos, tache las partes pesimistas una por una con un bolígrafo negro y extráigalas. los sentimientos pesimistas de tu corazón al mismo tiempo. Luego mira la parte optimista y dilo en voz alta una vez. De esta forma, el corazón será tan optimista como esta mesa.

Aunque a veces encontrarás que los factores pesimistas son mayoría, pero no importa, mientras tengas el coraje de tacharlo, puedes superarlo y aumentar tu confianza en ti mismo al mismo tiempo. Una vez que hayas dominado el truco, no importa si no lo escribes en un papel, pero también es efectivo en tu cabeza y corazón.

2. Risoterapia

Intenta reírte a carcajadas tres veces al día. El método es ver comedias, escuchar conversaciones cruzadas, etc., y pronto te sentirás menos pesimista.

3. Aprende a evitar contratiempos

Cuando no puede cambiar sus emociones, es mejor que las evite por un tiempo. Solo una pieza musical te llevará al mundo de los sueños. Si puedes tararear junto con las canciones alegres y golpear tus manos y pies, no hay duda de que tu alma se derretirá con la música en pureza. Del mismo modo, ver una película o salir a caminar puede llevarte a otro mundo emocional.

El mayor efecto de este método es que cuando te sientas inquieto, el optimismo y el pesimismo a menudo aparecerán alternativamente, si puedes dividirlos claramente, tendrás un espectro en tu corazón. A veces encontrará que los factores pesimistas son mayoría, pero está bien, siempre que tenga el coraje de tacharlo, puede superarlo y aumentar su confianza en sí mismo al mismo tiempo.

siempre controlado por la frustración

La vida inevitablemente encontrará reveses, y una vida sin fallas no es una vida completa. Sin la limpieza del lecho del río, no habrá brillo de diamantes; sin la prueba de los reveses, no habrá personalidad inquebrantable. Es por los contratiempos que hay guerreros y cobardes. Recuerde: "El cielo enviará una gran misión a la gente, y primero deben sufrir sus mentes y mentes, trabajar sus músculos y huesos, pasar hambre a sus cuerpos y pieles, vaciar sus cuerpos, caóticas sus acciones y enriquecer su incompetencia".

Para algunos extrovertidos, los contratiempos menores en el trabajo se pueden digerir de inmediato. Sin embargo, las personas introvertidas se dejan llevar fácilmente por la frustración, siempre obsesionadas con sus propios errores y no pueden dejarlos ir por mucho tiempo. Las personas con una personalidad extrovertida tienden a ser extrañas, por lo que se dejan influenciar fácilmente por el mundo exterior. En comparación con ellos, los introvertidos son buenos para la autorreflexión, se ven afectados fácilmente por los contratiempos y es difícil recuperarse de los contratiempos en un corto período de tiempo.

Balzac dijo: "La frustración y la desgracia son las etapas de promoción para los genios, el agua del bautismo para los creyentes, el tesoro invaluable de las personas capaces y el abismo sin fondo de las personas débiles". funciones Puede hacer que las personas

maduren y logren logros, o puede destruir el propio futuro.La clave está en cómo enfrentas los contratiempos.

Los introvertidos tienen que ser reales con los contratiempos, no evasivos ni retraídos. Lo más importante es mantener la cabeza despejada ante los contratiempos y tratar esta existencia real con objetividad y calma.

El desequilibrio psicológico después de la frustración no solo afecta el trabajo y la vida de las personas, sino que también afecta gravemente la salud de las personas. El desequilibrio psicológico a largo plazo no solo causará varias enfermedades, sino que incluso causará la muerte. Para evitar la psicología negativa de los introvertidos después de sentirse frustrados, se proporcionan los siguientes métodos de ajuste.

1. Método de denuncia

Se trata de contarles a otros sobre tu dolor psicológico. El método de confianza es un método para tratar el desequilibrio psicológico que ha sido defendido por la medicina psicológica en los últimos años. Si bloquea la decepción y la ansiedad en su corazón después de sentirse frustrado, se condensará en una especie de fuerza fuera de control, que puede destruir el funcionamiento normal del cuerpo y conducir al crecimiento de toxinas en el cuerpo. Confiar con moderación puede transformar gradualmente la fuerza fuera de control con la confianza del lenguaje.

2. Comparación de ventajas

Cuando un introvertido se siente frustrado, a veces es difícil encontrar un objeto adecuado en quien confiar, por lo que debe tratar de equilibrar sus mentes. El método de comparación de ventajas requiere pensar en aquellos que están más frustrados, más difíciles y peor que usted. Al comparar el grado de frustración, transforme gradualmente sus emociones fuera de control en calma. Además, busque y analice los aspectos en los que no se siente frustrado, es decir, descubra sus propias ventajas, fortalezca su sentido de las ventajas, mejorando así su tolerancia a la frustración, y comprenda la dialéctica de la transformación mutua de las cosas. La frustración también contiene poder. La estimulación de la frustración puede estimular el potencial, y el uso correcto de la estimulación de la frustración puede aprovechar el propio potencial.

3. Reorientación

La frustración interfiere con la vida original de uno y rompe la meta original, es necesario encontrar una nueva dirección y establecer una nueva meta, este es el método de la meta. El establecimiento de objetivos requiere pensamiento analítico, que es un proceso de convertir la psicología negativa en pensamiento racional. Una vez que se establece la meta, es como si se encendiera una luz brillante en el corazón, las personas tendrán la creencia y la fuerza de voluntad para regular y controlar sus nuevas acciones, y se esforzarán por alcanzar la meta. El establecimiento de la meta es el intermediario de la transformación de la conciencia interna a la acción externa, y es la etapa inicial de la mirada subjetiva desde la objetiva, y el salto del conocimiento a la práctica. El establecimiento de la meta marca que las personas han comenzado el siguiente paso para luchar por un nuevo éxito. El método de la meta no solo puede suprimir y prevenir la psicología y las acciones de las personas que no están en línea con la meta, sino también inspirar y empujar a las personas a participar en las acciones necesarias para lograr la meta, a fin de alentar a las personas a superar las dificultades.

Ostrovsky lo dijo bien: "La vida humana es como una inundación, y es difícil levantar hermosas olas sin encontrar islas y arrecifes".

En el camino de la vida, cuando nos encontramos con contratiempos, debemos pisarlos, o aprender a doblar una esquina, tomarlo como un punto de inflexión en la vida, elegir nuevas metas o explorar nuevos métodos, y tomar los contratiempos como un nuevo punto de partida para el éxito. .

Las personas que son buenas para controlar su propio destino son las personas más felices, tal como dijo Kant: "Ya me he comprometido con lo que estoy decidido a mantener, y seguiré mi propio camino, y nada podrá impedirme seguirlo". “¡Sigue tu corazón, asegúrate de tener razón, cabalga el río de los contratiempos y sigue adelante!

tener un corazón sensible

Los introvertidos son más sensibles que la gente común, en términos de personalidad, se puede considerar que prestan demasiada atención a los sentimientos y cambios provocados por los detalles y son buenos para amplificarlos y luego responder en consecuencia. Las personas sensibles tienden a angustiarse fácilmente por cosas pequeñas, y también estarán inexplicablemente felices por una cosa pequeña por un tiempo. Para decirlo sin rodeos, es más fácil para las personas sensibles tomarse las cosas en serio. Al

mismo tiempo, las personas sensibles son más delicadas y reflexivas, y tienen una percepción más profunda.

Zhang Nan trabaja como editor en la oficina de un periódico. No ha recibido mucha educación y una casualidad la hizo aceptar este trabajo, siempre ha tenido la sombra de la inferioridad en su corazón, por lo que es muy sensible a las personas y cosas que la rodean. Durante el Festival del Medio Otoño, la agencia decidió enviar a cada miembro del personal una caja de pasteles de luna y dos botellas de vino tinto como regalos navideños. Cuando el regalo fue enviado a Zhang Nan, ya no estaba. El comprador admitió que fue su error y compró uno menos, dijo que lo recuperaría mañana y expresó sus disculpas repetidamente. Zhang Nan estuvo de acuerdo en la superficie, pero no podía soportarlo en su corazón. Pensó que todos la veían con poca educación e incompetencia, por lo que se le pidió que hiciera todas las cosas grandes y pequeñas, y ella no tenía una parte en la distribución de regalos.. Se sintió muy agraviada. Lloró mucho cuando llegó a casa esa noche.

Zhang Nan también comprende que es demasiado sensible, lo que no es bueno para su trabajo ni para llevarse bien con los demás, pero no puede evitar pensar demasiado, sospechar que los demás tienen motivos ocultos y se siente muy adolorida. su corazón.

Al igual que Zhang Nan, que está angustiada, los introvertidos también están preocupados por su propia sensibilidad. No sé si alguna vez has tenido esta experiencia: cuando varios compañeros se reúnen para cuchichear, sientes que hablan mal de ti, después de contarle un secreto a un amigo, te seguirás preguntando si te lo contará. Otros escuchan ; el jefe señaló algunos malos fenómenos en la empresa en la reunión, y te preguntarás si está dirigido a ti; recientemente un colega te ha tratado un poco más frío, y sientes que puede tener opiniones sobre ti... Si Si tiene estas condiciones, entonces se puede decir que tiene una fuerte psicología sensible. Las personas sensibles suelen ser muy espirituales y creativas, pero si son demasiado sensibles, especialmente cuando interactúan con los demás, necesitan encontrar una manera de controlarlo. Porque la sensibilidad es muy dañina.

Algunas personas prefieren tomar algunas palabras sensibles en sus propios asientos y, como resultado, están pidiendo problemas, dañando su salud física y mental, destruyendo la unidad, afectando su propio futuro e incluso causando tragedias irreparables. Las

personas que son demasiado sensibles viven en un estado de "defensa" todo el día, lo que solo hará que se agoten y no tengan energía para trabajar y estudiar.

¿Tienes sensibilidad en las relaciones? La siguiente prueba evalúa principalmente la sensibilidad de las relaciones interpersonales. Elija la mejor respuesta en su mente:

Un día viste a una amiga que llevaba un bolso que a ti también te gustó mucho y pensó que era muy adecuado para ti, al regresar a casa no podías olvidarlo todo el tiempo ¿Cómo lidiarías con tu fetiche y mal de amores?

A. Pregunta directamente a tus amigos dónde puedes comprarlos.

B. Pregunte, compre en secreto y evite que los amigos lo vean.

C. Reprimir el deseo de tener, olvidar esa cosa.

D. Encuentra una manera de preguntarle a un buen amigo.

análisis de puntuación

R. No tienes intrigas. No imaginarás el estado de ánimo de otras personas, a veces las personas sensibles te malinterpretarán, pero tus nervios ásperos rara vez son sensibles, y sigues tu propio camino y actúas según tu intuición.

B. Prestas atención a los detalles y no quieres ser grosero, por lo que eres muy educado al tratar con personas y cosas, pero hará que las personas se sientan un poco artificiales, lo cual es contraproducente. De hecho, relájate un poco y sé menos rígido, para que puedas acercarte a tus amigos sin barreras.

C. Para ti, la sencillez de la vida es lo más importante. Esperas vivir en paz y no tener nada que ver con el bien y el mal. Si alguien te provoca deliberadamente, también pretenderás ser un trozo de madera, para que la provocación de los demás no funcione en absoluto.

D. Eres muy popular Con tu buena amistad con los demás, a menudo recibes ayuda de personas nobles y siempre estás trabajando. Pero todavía tengo que trabajar duro para enriquecerme, y todavía tengo que confiar en mi fuerza para mantenerme en el futuro.

Hay muchas razones para la sensibilidad, por lo que debemos tratar con las partes específicas de una manera específica. Aquí hay algunos métodos específicos:

1. Relaja tus nervios sensibles

El método consiste en tensar los músculos, respirar hondo, liberar los pensamientos actuales, prestar atención al número de latidos del corazón, etc., sentir el estado de tensión y relajación y comparar las diferencias entre ellos. Esto relajará gradualmente sus nervios

sensibles. Este método requiere que las partes tengan la mente tranquila y la mente despejada.

2. Concéntrese en sus propias fortalezas y cultive la confianza en sí mismo

Cree que puedes manejar bien las relaciones interpersonales con las personas que te rodean y dejarás una buena impresión en los demás. De esta manera, cuando llevamos a cabo el trabajo y la vida con confianza, no tenemos que preocuparnos por nuestro propio comportamiento, y no sospechamos casualmente si los demás nos encontrarán defectos o nos avergonzarán.

3. Comunicarse a tiempo para resolver dudas

No hay personas en el mundo que no sean incomprendidas, la clave es que tenemos la capacidad y los métodos para eliminar los malentendidos. Por lo tanto, si es posible, lo mejor es tener una conversación abierta y honesta con el objeto de su "sospechoso" para aclarar la verdad y aclarar el malentendido.

4. Aprende a consolarte

Si sientes que otros dudan de ti, debes consolarte para no enredarte en los chismes de otras personas y no preocuparte por las opiniones de los demás, esto no solo te liberará a ti mismo, sino que también logrará una pequeña victoria espiritual, y las dudas desaparecerán naturalmente. desaparecer.

Como introvertido, es difícil darse cuenta de que sensible es una palabra muy debatida porque se cree ampliamente que ser sensible significa que es difícil llevarse bien con él. De hecho, sensibilidad es una palabra muy creativa, si a muchos artistas les falta sensibilidad, no crearán obras exquisitas. Pero en la gente común, el grado de sensibilidad debe ser controlado, y trate de no dejar que su sensibilidad haga que la otra persona se sienta incómoda.

Saca la tensión de los introvertidos

La tensión es un fenómeno de las actividades mentales de las personas, y es un cambio de emergencia fisiológico y psicológico causado por una cierta presión que moviliza en gran medida el potencial interno del cuerpo humano para hacer frente a la presión. La tensión moderada ayuda a las personas a estimular su potencial interno, pero la tensión excesiva hace que lo simple sea complicado y lo complicado complicado.

Primero hagamos una prueba para ver si te pones nervioso con facilidad.

1. A menudo dudas de si los demás están realmente interesados en lo que dices o haces.
2. Tus nervios son frágiles y te estremecerás a la menor estimulación.
3. A menudo te sientes exhausto cuando te levantas por la mañana.
4. En uno o dos incidentes recientes, se sintió inocentemente involucrado.
5. Eres bueno controlando tus expresiones faciales.
6. En cierto estado de ánimo, quedará atrapado en un sueño debido a la confusión y pondrá su trabajo en espera.
7. Rara vez usas un lenguaje vergonzoso para apuñalar los sentimientos de otras personas.
8. A menudo se siente inquieto e inquieto antes de acostarse.
9. Te pones nervioso cuando alguien te acosa.
10. Después de discusiones o casi accidentes, a menudo se siente demasiado agotado para continuar trabajando cómodamente.
11. A menudo te molestan las pequeñas cosas que no tienen sentido.
12. Preferirías vivir en un área céntrica ruidosa que en un suburbio apartado.
13. Nunca tomas medicamentos sin el permiso del médico.

análisis de puntuación

2 puntos por "sí", 1 punto por "no estoy seguro" y 0 puntos por "no".

La puntuación es de 16 a 26 puntos: a menudo está preocupado por la tensión, impaciente, inquieto, sobreexcitado; a menudo se siente cansado y no puede deshacerse de él para tener paz. En los grupos hay falta de fe en las personas y en las cosas. Tiemblo todos los días y no puedo controlarme. Puedes analizar cuidadosamente las causas de la tensión psicológica. Si es externa, trata de superarla; si es interna, debes aprender a "escabullirte mientras estás ocupado", cultivar varios intereses y relajar tus cuerdas tensas.

La puntuación es de 9 a 15 puntos: usted tiene una tensión moderada, lo que es propicio para completar sus propias tareas de estudio o trabajo, y puede hacer que su vida sea satisfactoria; ocasionalmente siente una tensión alta, que puede controlarse y ajustarse activamente.

Puntuaciones de 0 a 8: Está tranquilo, generalmente contento y es capaz de mantener el equilibrio interior. Pero a veces demasiado perezoso y falta de iniciativa. Tienes que mejorar tu agresividad y no ser demasiado complaciente con el status quo.

El nerviosismo acompaña al nuevo siglo como una enfermedad prevalente de la civilización. Los introvertidos son especialmente serios, la tensión excesiva no solo conducirá a una enfermedad mental grave, sino que también oscurecerá una buena vida. Sólo aliviando la tensión y relajando las cuerdas del alma se puede avanzar en el camino de la vida.

El estrés en la vida es inevitable, y ¿quién no tiene problemas? Ahora que entiendes este punto, debes aprender a "descomprimirte", levantar el peso como si fuera liviano y resolver la tensión. Aquí hay algunas formas inteligentes de eliminar la tensión, con la esperanza de ser beneficiosas para los introvertidos que todavía están nerviosos.

1. Además de un intenso estudio y trabajo, participa en tus actividades culturales, deportivas y sociales favoritas para desviar tu atención, relajar tus emociones y ampliar tu mente. Por ejemplo, puede disfrutar de una música ligera hermosa y lírica o un aria de drama favorita, también puede ir al teatro o bailar, también puede ir al campo de deportes para correr y jugar a la pelota. Si eres tranquilo por naturaleza, también puedes leer algunos libros alegres e interesantes, o dar un paseo por las avenidas de la calle o entre las flores y plantas del parque.

2. Cuando encuentre dificultades en el trabajo o deba completar tareas urgentes, no se preocupe ni se preocupe, y no se apresure por el éxito, de lo contrario estará en el caos. En primer lugar, debe estar tranquilo y hacer algunas autosugerencias relajantes, "La ansiedad es inútil" y "La prisa hace el desperdicio", para que se relaje y elimine los problemas para completar la tarea. Y una vez que tenga éxito, formará un estímulo benigno, que lo relajará aún más.

3. Cuando la vida no sea satisfactoria, no se olvide de sus amigos, es una buena opción hablar con ellos. Cuando encuentra cosas insatisfactorias o disputas en su vida, que lo llenan de tristeza o enojo, puede hablar francamente con un amante razonable o un confidente de ideas afines, y no solo puede expresar sus dificultades o desahogar su enojo, pero también obtén comprensión y aliento, apoyo, consuelo e iluminación.

La famosa novelista Vicky Baum tuvo esta experiencia cuando, de niña, se cayó y se lastimó las rodillas y las muñecas, y un anciano que había sido payaso de circo la recogió y le quitó el polvo. dolido es porque no sabes cómo relajarte. Tienes que relajarte como un calcetín viejo. Ven aquí, y te enseñaré cómo hacerlo". El viejo le enseñó a Vicky y a otros niños Cómo

caer, cómo para rodar hacia adelante y hacia atrás. Siguió exhortándolo: "¡Piensa en ti mismo como un calcetín viejo y suelto, y definitivamente te relajarás!"

Los introvertidos deben comprender que en una sociedad moderna donde la competencia se vuelve cada vez más feroz, el ritmo es cada vez más rápido y la presión aumenta, si quieren vivir una vida más relajada, deben relajarse. cuerdas de la vida, reducir su presión y dejar que el dinero Las búsquedas como la dignidad, el estatus y los logros den paso a "la vida de la gente común".

La tercera parte se enfrenta a la vida, incluso los introvertidos pueden manejarla con facilidad.



En la vida, los extrovertidos son más dominantes, pero esto no niega que los introvertidos estén perdidos de por vida. Los expertos nos dicen: los introvertidos en realidad tienen una ventaja. Es posible que los introvertidos no conozcan a muchos amigos y que enfrenten dificultades de comunicación durante el trabajo, pero tienen

ventajas que los extrovertidos no pueden igualar en el trabajo. En comparación con los extrovertidos, las personas introvertidas y tímidas tienen más actividad en ciertas áreas del cerebro cuando procesan información y parecen prestar más atención a los detalles. Siempre que los introvertidos estén dispuestos a dedicar mucho tiempo a pensar, centrarse en un objetivo y trabajar para alcanzar sus sueños firmes, las posibilidades de éxito aumentarán considerablemente. Por lo tanto, frente a las pequeñas cosas de la vida, los introvertidos también pueden hacer un trabajo con facilidad.

1. Los introvertidos brindan una sensación de seguridad a quienes los rodean.

Muchos introvertidos quieren ser más extrovertidos, pero es importante querer ser perfecto. Pero, de hecho, los extrovertidos también tienen sus propios defectos de personalidad y también envidian a los introvertidos. Nadie es perfecto, y cada personalidad tiene sus propias ventajas y desventajas. Los introvertidos también pueden brindar una sensación de seguridad a quienes los rodean, como la honestidad, el cariño, la tolerancia, etc.

La honestidad innata da una buena impresión a las personas.

No debes perder tu integridad en la vida, y no debes perder tu confianza en hacer amigos, este es el principio de la comunicación entre amigos. La honestidad es la cualidad básica del ser humano, y es la piedra Acer para la confianza mutua y los intercambios amistosos entre las personas. A todos les gusta tratar y socializar con personas honestas y decentes. Porque esto puede hacer que los amigos se sientan seguros y no tengan que tener dudas.

Y los introvertidos tienen este tipo de buena voluntad que hace que las personas que los rodean se sientan cómodas, y su sentido innato de la honestidad les agrega mucho encanto. Los introvertidos se tratan con sinceridad cuando interactúan con amigos, dicen la verdad, hacen cosas prácticas y son personas honestas, casi nunca fingen ser falsos con sus amigos y no tienen duplicidad, tienen una afinidad muy fuerte.

¿Por qué la gente tiene que ser honesta?

En primer lugar, la honestidad ganará la confianza de la gente. Los pensadores antiguos creían que la honestidad es la base del crédito, el crédito proviene de la sinceridad y la deshonestidad significa falta de confianza. Esto es integridad. La integridad no es solo el código de ética más básico que todos en la sociedad deben cumplir, sino también el criterio

para manejar la relación entre las personas. Tratar a las personas con sinceridad puede conmover a los demás, pero las palabras no cuentan, engañando a los demás en todas partes, incluso en la puerta de casa, es difícil moverse un centímetro. En segundo lugar, la honestidad hará que las personas se calmen en el corazón, mientras que la mentira, la falsedad y el engaño torturarán la conciencia, dejándolos en un estado de ánimo sombrío, inquieto y tenso. Este tipo de autotortura es el resultado inevitable de la deshonestidad.

Dado que los introvertidos tienen la ventaja única de la honestidad, deben usarse para su beneficio. En la vida y en el lugar de trabajo, la honestidad también es la piedra angular de la red. Estableció una red de relaciones, amplió la red de relaciones, ¿cómo mantener su propia red de relaciones? La mejor manera es considerarte como miembro de la red de relaciones, mantener una actitud honesta en todo momento, elogiar a los demás sin ser tacaños y saber amar más a los demás.

Mucha gente cree que hacer trampa, mentir, es una ventaja, y piensan que vale la pena usarla. Por lo tanto, muchas tiendas con buena reputación a menudo tienen que encubrir las deficiencias y defectos de sus productos y publicar varios anuncios engañosos. Algunos incluso piensan que el engaño es tan necesario como el capital en los negocios. Creen que es difícil ser honesto en palabras y hechos y, al mismo tiempo, lograr un gran éxito en los negocios.

Desmotivado, desinteresado, honesto en palabras y hechos en todas las situaciones: esta es la virtud de los introvertidos. Entienden que el valor de la honestidad es mil veces mayor que el beneficio obtenido con el engaño.

Sin un carácter sólido y una lealtad absoluta, esa persona es muy peligrosa en la sociedad. Pueden estar dispuestos a estar del lado de la integridad en tiempos normales, pero cuando se trata de momentos críticos, dejarán la integridad, dejarán de hablar sobre la integridad y dejarán de hacer las cosas con integridad.

Los introvertidos son honestos en sus palabras y hechos, saben que tienen la justicia y los axiomas detrás de ellos, por lo que pueden enfrentar el mundo sin culpa y sin miedo. Tienen el espíritu de "no retrocedas cuando te encuentres con ellos, aunque miles de personas lo hagan", pero una persona que es deshonesta en palabras y obras escuchará esta voz en su corazón: "Soy un mentiroso, Soy una persona que lleva una máscara..."

Cuando una persona deja la verdad, pierde sus cualidades para ser un ser humano, es un triste fenómeno que jugará su personalidad y reputación para obtener algunas pequeñas ganancias y apodos.

En la red de relaciones, como en todas las relaciones con las personas, si traicionas la verdad, caes en el abismo.La red de relaciones puede tolerar el uso mutuo, pero nunca puede tolerar el engaño mutuo.

Las personas que no son buenas para las bromas y tienen una personalidad introvertida algo aburrida, aunque relativamente amateur en establecer nuevas relaciones con las personas, tienen una profunda amistad con los amigos cercanos, por lo que no tienen más angustias en sus corazones, sino que se dedican a en una relación.

La honestidad descarada que se desarrolla en relaciones tan estrechas e íntimas puede hacer que los demás sientan la profundidad y la intimidad de un introvertido más que la retórica.

En esta sociedad, mientras seas honesto y trates a tus amigos con sinceridad, al mismo tiempo, cuando un amigo interactúa sinceramente contigo, se preocupa por ti y te ama, debes devolverle a tu amigo con la misma sinceridad, o incluso más. palabras y hechos sinceros. La bondad del agua que gotea debe ser correspondida con manantiales.Este tipo de intercambio de corazón a corazón, la amistad entre amigos debe estar profundamente arraigada y frondosa.

Tener un corazón que pueda perdonar a los demás.

Los introvertidos suelen tender a centrar su atención en sí mismos, y cuando encuentran una debilidad en su personalidad, fruncen el ceño, temiendo que los demás no los entiendan y no sean capaces de darse la suficiente tolerancia. Pero solo porque podemos reflexionar sobre nuestras propias deficiencias, esta experiencia puede desempeñar un papel en la comprensión y el perdón de lo que hacen los demás.

Una pareja cuyas actitudes hacia su entorno suelen ser diametralmente opuestas, e incluso las cosas que encuentran juntos se ven de forma tan diferente que cuesta creer que estén hablando de lo mismo.

Por ejemplo, fueron a una cena y cuando dos personas describieron la situación de la noche, sus evaluaciones y sentimientos fueron obviamente diferentes.

La esposa contó en detalle la cena "terrible" a la que habían asistido, quejándose de la mala comida, los invitados aburridos, el descuido del anfitrión y la velada aburrida.

Su esposo también les contó a sus amigos sobre la cena vívidamente. Estaba eufórico, hablaba y gesticulaba, y lo que decía era exactamente lo contrario de lo que había descrito su esposa. "Estaba tan feliz", le dijo a su amigo sonriendo, "Fue una gran cena. ¡Fue increíble! Fue muy divertido, la comida fue excelente y los anfitriones fueron muy atentos".

¿Están hablando de la misma cena? Obviamente, las actitudes de la pareja hacia el entorno que los rodea son diferentes, por lo que hay una diferencia dramática en los sentimientos sobre el mismo evento. Uno de ellos concentra su energía en su insatisfacción con el entorno, y pasa una noche haciendo todo lo posible para quejarse y encontrar fallas en todo lo que lo rodea, por lo que todo lo que ve es incorrecto; muy feliz.

El maestro literario francés Víctor Hugo dijo una vez: "Lo más ancho del mundo es el océano, cuanto más ancho que el océano es el cielo, y cuanto más ancho que el cielo es la mente humana".

Viajando a través del vasto mar de personas, frente a un pequeño error, a menudo es una leve sonrisa, una disculpa amable, que puede traer tolerancia y comprensión, que es la tolerancia; en la vida de una persona, a menudo por una pequeña cosa 1. Una palabra desatenta hará que la gente no entienda ni sea de confianza, pero no seas exigente con nadie, disciplínate con el corazón de los demás, perdona a los demás con el corazón del perdón, esto también es tolerancia. El llamado "no hagas a los demás lo que no quieres que te hagas a ti mismo" también es cierto para esto.

Algunas personas piensan que la tolerancia es un símbolo de debilidad, pero no es cierto. La tolerancia que se sospecha de debilidad no puede llamarse tolerancia verdadera en absoluto. La tolerancia es un buen estado raro en la vida, un estado que debe practicarse y practicarse para lograrlo.

Los psicólogos señalan que la tolerancia moderada es beneficiosa para mejorar las relaciones interpersonales y la salud física y mental. Este tipo de tolerancia se refiere a adoptar una adecuada "política de vergüenza" por las faltas y faltas de los niños o de otros en la vida, el trabajo y el estudio, evitando efectivamente que la situación se amplíe y agrave los conflictos, y evitando consecuencias graves. Una gran cantidad de hechos han demostrado que si no toleras a los demás, también te traerás un desastre a ti mismo. Las

personas que son demasiado exigentes con los demás o consigo mismas deben estar en un estado de tensión. La dificultad para deshacerse de los conflictos internos o las crisis emocionales puede conducir fácilmente a una disfunción endocrina en el cuerpo, como la secreción excesiva de catecolaminas: adrenalina y norepinefrina, lo que provoca una serie de cambios fisiológicos y químicos malignos en el cuerpo, lo que resulta en un aumento de la presión arterial. Ritmo cardíaco acelerado, disminución de la secreción de jugo digestivo, disfunción gastrointestinal, etc., y puede estar acompañado de síntomas como mareos, insomnio, somnolencia, fatiga, falta de apetito y malestar. La estimulación del nerviosismo afectará la función endocrina, y el cambio de la función endocrina a su vez aumentará el nerviosismo de las personas, formando un círculo vicioso y dañando la salud física y mental. Algunos radicales incluso pierden la cabeza y provocan desastres, provocando graves consecuencias. Y una vez que perdones a los demás, experimentarás una gran transformación y purificación psicológica, lo que traerá un nuevo punto de inflexión en las relaciones interpersonales, y muchas preocupaciones y depresiones podrán evitarse o eliminarse.

Para aprender a ser tolerantes, primero debemos ser tolerantes con nosotros mismos. Sólo aquellos que son tolerantes consigo mismos pueden ser tolerantes con los demás. La mitad de los problemas de las personas se originan en ellos mismos, lo que se llama pintar el suelo como una prisión y encerrarse en un capullo. Aunque la comedia de situación estadounidense "Growing Pains" habla de problemas, su tolerancia hacia sus hijos y vecinos finalmente convirtió los problemas en carcajadas.

El proceso de tolerancia es un proceso "complementario". Si otras personas tienen tales errores, si pueden hacerles frente y criticar y ayudar de manera adecuada, pueden evitar grandes errores. Si has cometido errores, no tienes que desanimarte y deprimirte, también debes ser tolerante y aceptarte a ti mismo, y tratar de aprender de ellos, aprender de ellos como una advertencia, aprender de las fortalezas de los demás, compensar tus propias debilidades, y volver a izar las velas del trabajo y de la vida.

La tolerancia es el olvido, la paciencia y la perspicacia. Mira el mundo con ojos tolerantes, y la vida estará llena de sol y felicidad. Aprender tolerancia no solo es beneficioso para la salud física y mental, sino que también es necesario para ganar amistades, mantener la armonía familiar, un matrimonio feliz e incluso una carrera exitosa. Por lo tanto, en la vida

diaria, debemos tener un amor tolerante por los hijos, los cónyuges, los ancianos, los estudiantes, los superiores, los colegas, los clientes y los pacientes. Tolerancia, a menudo refleja la experiencia de tratar con las personas, el arte de tratar a los demás y el buen autocultivo. Para aprender tolerancia, necesita absorber varios "nutrimentos" por sí mismo, y necesita concentrarse constantemente en mejorar su propia estructura espiritual y calidad psicológica. De lo contrario, un "niño deforme" que carece de la luz del sol de la civilización moderna será despreciado y descartado por la gente.

Por supuesto, la tolerancia no es una magnanimidad sin principios, sino una tolerancia moderada basada en la confianza en uno mismo, ayudando a los demás y beneficiando a la sociedad, y debe acatar las leyes y las normas morales. Para la gran mayoría de las personas que pueden ser bien educadas, es aconsejable adoptar un método que combine el perdón y la moderación; pero para aquellos que son irrazonables y no se arrepienten después de repetidas advertencias, no debes ser blando. En este sentido, “principio en las cosas grandes, estilo en las cosas pequeñas” es la actitud que se debe adoptar.

Tolerar a los demás no es de ninguna manera débil, y de ninguna manera es indefenso frente a la realidad. En el corto lapso de la vida, aprender a ser tolerante significa que tu mente es más feliz. La tolerancia se puede describir como una filosofía en la vida.

Saber escuchar a los demás y dar respeto.

El famoso escritor Powell dijo una vez: "Lo que tenemos que escuchar es el significado de las palabras, no las palabras. Al escuchar con sinceridad, podemos penetrar en las palabras y descubrir el corazón de la otra parte".

Algunos extrovertidos tienden a hablar interminablemente en situaciones sociales, ignorando los sentimientos de quienes los rodean, dando a las personas una sensación de arrogancia. Las personas verdaderamente sabias no hablan mucho, pueden transmitir sus pensamientos correctamente y saben cómo escuchar a los demás.

Aprender a escuchar correctamente no es solo una forma de respeto por los demás, sino también una forma de autoexpresión. Cuando quieres ser una persona popular en situaciones sociales, solo hay un camino, y es aprender a escuchar a los demás primero, escuchar más y hablar menos. Los introvertidos se desempeñan muy bien en este aspecto, lo cual es una ventaja que los extrovertidos son difíciles de captar. Al conversar con los demás, los introvertidos se convertirán en un oyente silencioso. Aunque esto es causado

por el mecanismo psicológico de los introvertidos, pero el resultado de escuchar es que los introvertidos puede comprender con mayor precisión los puntos clave de la conversación de la otra parte y aprender las ventajas de pensamiento mostradas por la otra parte en la conversación.

En toda la sociedad, la mayoría de las personas exitosas son buenas para escuchar. Por supuesto, en el proceso de escuchar, no "entran con el oído izquierdo y salen con el oído derecho", sino que escuchan con el corazón. En el proceso de escuchar, siga recopilando los intereses y pasatiempos del hablante, comprenda el temperamento del hablante y luego presente algunos puntos de vista pertinentes en el momento apropiado. Este enfoque suyo ha ganado el favor de los demás y, por lo tanto, ganó el aprecio y el reconocimiento de los demás.

Especialmente cuando hable con superiores, preste atención al hecho de que el lenguaje del superior es el más especulativo. Por ejemplo, poco tiempo después de que llegaste a una empresa, tu jefe vino a hablarte: "Tú no tienes mucho tiempo en la empresa y tu desempeño laboral es bueno. ¿Cuáles son tus planes para el futuro?". oración muy simple, pero contiene las intenciones especiales del jefe. Te está examinando. mentalidad de trabajo. Si expresas con franqueza tus ideales y aspiraciones, tu jefe pensará que eres demasiado ingenuo y que careces de habilidades para la ciudad; si hablas de tus ideales profesionales que no tienen nada que ver con la empresa, tu jefe entenderá que solo estás usando la empresa. como trampolín Si ve una oportunidad, se irá volando, sin ningún plan para el desarrollo a largo plazo de la empresa.

En resumen, escuchar es la premisa de hablar, y la escucha efectiva es un puente para comunicar los corazones de ambas partes. Solo escuchando efectivamente podemos entender el significado de los demás, descubrir sus pensamientos y rasgos de personalidad, y luego recetar la medicina adecuada. decir lo que a los demás les gusta oír.

¿Cómo pueden los introvertidos agregar a las ventajas que ya tienen, para que puedan escuchar de manera efectiva y escuchar la voz detrás de las cuerdas?

1. Presta atención y escucha

Los introvertidos son más tímidos, pero cuando no tienes tiempo o no quieres escuchar a alguien por otras razones, es mejor preguntar cortésmente: "Lo siento, me encantaría saber de ti, pero tengo dos más". cosas que hacer hoy. Hay cosas que hay que hacer." Si en

realidad no quiere escuchar pero se obliga a sí mismo a escuchar, o finge escuchar, es posible que se desvíe inconscientemente, por ejemplo, mientras escucha, hojea un libro o hace o pensando en otras cosas. Sus acciones no pueden escapar a los ojos del hablante, y el hablante estará muy insatisfecho con su actitud.

2. Sea paciente y escuche

Espere o anime al orador a terminar la oración hasta que se entienda el significado completo. El lenguaje de algunas personas puede ser esporádico o confuso, pero si eres lo suficientemente paciente, cualquiera puede aclarar las cosas.

Cuando encuentre puntos de vista que no puede aceptar, o incluso algunas palabras que hieren sus sentimientos, debe ser paciente y escucharlas. No tienes que estar de acuerdo con el punto de vista de la otra persona, pero puedes mostrar comprensión. Debes tener paciencia, e incluso encontrar la manera de dejar que el hablante termine de hablar, de lo contrario no podrás lograr el propósito de escuchar.

3. Expresar comprensión y alentar a su debido tiempo

Una persona sabia entiende que al escuchar, mire hacia el orador y escuche en silencio y con atención. Mire a los ojos o los gestos del hablante y haga pleno uso del lenguaje corporal del hablante. Al mismo tiempo, debe usar palabras cortas como "sí", "sí" y "realmente así" en el momento adecuado, complementadas con acciones como asentir con la cabeza y sonreír para alentar oportunamente a expresar su comprensión o resonancia. Asegúrese de hacerle saber al orador que ha estado escuchando atentamente y que comprende lo que tiene que decir.

4. Evita ciertos malos hábitos

Tenemos que evitar algunos malos hábitos de escucha. Por ejemplo, intercalar casualmente, cambiar el pensamiento o el tema del orador, comentar y expresar una posición arbitrariamente, arrastrar el tema a los asuntos propios, etc., son todos malos hábitos comunes.

Escuchar es el mayor arte de la conversación. Escuchar nunca traicionará tu debilidad y aprender a escuchar puede aumentar tu popularidad. Hacemos muchos más enemigos por lo que decimos que amigos por lo que hacemos. Muchas personas preferirían encontrar a alguien que sea bueno escuchando sus problemas, en lugar de un compañero de chat que se divierta mucho. La mayoría de las veces, buscar a alguien con quien charlar no es más que

el deseo de encontrar un oído que sepa escuchar, para que puedas desahogar tus infelicidades y agravios internos, por lo que los introvertidos deben saber utilizar sus propias ventajas, porque eres un oyente natural.

La confianza es voluble y tranquilizadora.

La confianza de los introvertidos

Una persona necesita un amigo cercano en su vida. Un amigo íntimo es alguien en quien puedes confiar cuando estás triste, un compañero que quiere compartir la felicidad, un saco de boxeo cuando estás enojado y alguien de quien nunca quieres deshacerte; un amigo íntimo es un espejo que siempre puede reflejar el verdadero tú; un amigo íntimo es Una pajita que salva vidas siempre aparecerá cuando más la necesites; un amigo cercano es una estación en el viaje de la vida para que descanses; un amigo cercano es un puerto donde puedes estacionar.

Los amigos íntimos son muy importantes y raros. Aunque los extrovertidos tienen muchos amigos en la superficie, no hay muchos que realmente puedan ser íntimos. Para los extrovertidos es fácil conocer a los demás, pero es difícil ir más allá en la relación, porque son más volubles, por lo que la otra parte está siempre en guardia y no puede abrirse del todo.

Los introvertidos son reticentes y no les gusta mostrar su agudeza, también son buenos para escuchar y rara vez pierden las palabras. Como resultado, tienden a escuchar la verdad más fácilmente que los extrovertidos que hablan rápido. Por lo tanto, la mayoría de los introvertidos tienen una buena reputación y los amigos que hacen suelen ser amigos cercanos. Además, los introvertidos tienen más tiempo para observar y pensar con más calma, objetividad y profundidad. Tienden a tener una comprensión más original de los problemas que los extrovertidos y una imaginación más fuerte.Cuando las personas que los rodean tienen preguntas o problemas, es más probable que busquen ayuda de los introvertidos. Por lo tanto, en las relaciones interpersonales, siempre que los introvertidos puedan escuchar con atención, estar de acuerdo con las opiniones correctas de los demás y afirmar las fortalezas y los logros de los demás, serán muy populares. Con unas pocas palabras simples como "está bien", "está bien" y "por supuesto", los introvertidos pueden llamar a la puerta de las relaciones interpersonales y hacer amigos cercanos. Si un introvertido puede aprovechar al máximo sus ventajas en la comunicación interpersonal,

complementado con algunas habilidades de comunicación apropiadas, entonces puede convertirse en una persona exitosa con buena cultura, encanto y muchos amigos cercanos.

La volubilidad del introvertido

En la comunicación interpersonal, las personas tienen más miedo de tratar con personas volubles, tales personas siempre harán que las personas se sientan perdidas y perdidas. De hecho, la volubilidad también traerá un mensaje negativo, lo que reducirá la confianza de todos en ella. A la larga, hará que la gente sienta que las personas volubles son inseguras.

Una persona voluble hará que todos se mantengan alejados. Cambiar caras es más rápido que cambiar el cielo, cambiar actitudes de repente, obedientemente obedientemente y negativamente contradictorias, esto traerá presión a las personas. Como dice el viejo refrán: los que son volubles son villanos. Una vez que el villano gane poder, cambiará su rostro, girando su rostro más rápido que girando un libro, haciendo que todos se sientan inseguros.

Si una persona cambia muy poco desde el principio hasta el final, entonces todos se sentirán naturalmente cómodos con él, pensando que la otra persona es una persona con los pies en la tierra, y todos lo recibirán por eso. Aunque las emociones de los introvertidos fluctúan mucho, una vez que se forman los puntos de vista, rara vez cambian, lo que permite que los demás obtengan una mayor sensación de seguridad al interactuar con los introvertidos.

Los introvertidos no están acostumbrados a tener demasiado contacto con el mundo exterior, y no están muy dispuestos a interactuar activamente con los demás, están más inclinados a mirar hacia adentro. Por lo tanto, las conclusiones y opiniones que extraen rara vez cambiarán debido a cambios en el mundo exterior, a diferencia de los extrovertidos que cambian de opinión a cada paso. Los introvertidos son más capaces de mostrar su lado asertivo y también pueden convertirse en la columna vertebral en los momentos críticos.

Los psicólogos señalan que las personas volubles estarán en desventaja en situaciones sociales. Aunque los extrovertidos prosperan en situaciones sociales, su variabilidad reduce esta ventaja.

Aunque los introvertidos no son tan buenos como los extrovertidos en situaciones sociales, su lado "pegajoso" les otorga puntos extra en la comunicación interpersonal. Los

introvertidos también tienen una ventaja en la comunicación interpersonal, es decir, el lado "inmutable", lo que hará felices a muchas personas para adaptarse a la introversión de los introvertidos, y están dispuestos a acercarse a los introvertidos y comenzar intercambios amistosos.

Ser confiado y no voluble es una gran ventaja de los introvertidos. Esta cualidad brinda una sensación de seguridad a las personas que los rodean. Ser realista es la sabiduría de ser un ser humano, y también es el signo de ser un ser humano. . Solo de esta manera los demás pueden confiar en usted, y puede obtener oportunidades si confían en usted, y puede mostrar y ejercitar sus habilidades cuando tenga oportunidades, y puede lograr una carrera al mejorar sus habilidades.

2. Los introvertidos son cautelosos y organizados

El famoso psicólogo Eysenck señaló que al hablar de la diferencia entre introversión y extroversión, desde una perspectiva puramente fisiológica, los introvertidos son más cuidadosos y persistentes que los extrovertidos. Por lo tanto, para los introvertidos, si quieren tener éxito, deben desarrollar su confianza y coraje, aprovechar al máximo sus propias ventajas, y solo entonces podrán cosechar los frutos del éxito.

Ojo, la crisis es difícil de abordar

Yao Chong de la dinastía Tang dijo una vez en "Admoniciones de la boca": "El cielo no se jacta, pero parece extremadamente alto; el ciruelo no habla y la audiencia es interminable". A partir de esto, se puede ver que solo las personas modestas y prudentes pueden ser amadas por los demás. Hablar por sí mismo ha atraído a los demás de manera invisible durante mucho tiempo. Las personas que trabajan incansablemente y no se preocupan por el tamaño de su crédito cuando terminan su trabajo, por lo general le dan a la gente una sensación de solidez. Este tipo de persona, sin importar dónde se encuentre, será apreciada por los demás.

Presumiblemente, todos conocen a Han Xin y Xiao He. Una razón importante por la que Xiao He está en una mejor situación que Han Xin es que Xiao He comprende el principio de ser cauteloso al hacer las cosas mejor que Han Xin, para que pueda evitar que se acerque una crisis. .

Xiao He es el subordinado más experimentado de Liu Bang. Ha estado siguiendo a Liu Bang desde que el condado de Liu Bangpei comenzó su ejército y estaba a cargo del suministro

logístico del ejército. Liu Bang fue derrotado repetidamente y regresó. Liu Bang confiaba y admiraba mucho la habilidad de Xiao He. Una vez dijo en persona: "No soy tan bueno como Xiao He cuando gobierno el país, acaricio a la gente, doy recompensas y sigo alimentando el camino". El temperamento de Liu Bang está muy bien, muestra una mirada un poco mimada.

Después de que Liu Bang usó la estrategia de Xiao He para deshacerse de Han Xin, recompensó enormemente a Xiao He y envió a un capitán con 500 soldados como guardia de Xiao He. Este no es el tipo de tratamiento que cualquier ministro puede recibir, Xiao estaba muy feliz por eso y preparó vino en la mansión para celebrar ese día. Mucha gente vino a felicitarlo, pero un hombre llamado Zhao Ping vino a presentar sus respetos con ropa y zapatos blancos. Al ver esto, Xiao He estaba furioso y le pidió a su sirviente que agarrara a Zhao Ping y le preguntara agresivamente por qué hizo esto.

Zhao Ping le dijo a Xiao He: "Xiangguo, su catástrofe es inminente. Su Majestad vive en el viento y duerme al aire libre. Ha permanecido en la capital durante muchos años. No tiene un servicio meritorio ni un mérito especial. El Emperador sellará y equiparte con guardias. Es porque el Marqués de Huaiyin se rebeló en Beijing recientemente, y él también sospecha de ti. Organizar guardias para protegerte no es para adorarte, sino para prevenirte. Espero que renuncies a tu recompensa y dona toda tu propiedad privada al ejército. Tus sospechas ". Después del recordatorio de Zhao Ping, Xiao He inmediatamente se dio cuenta de que el entorno ahora es diferente y que debería cambiar su estrategia, por lo que renunció al premio de Liu Bang y estabilizó temporalmente el corazón de Liu Bang.

En el otoño del mismo año, Yingbo se rebeló y Liu Bang dirigió personalmente al ejército para conquistar. Cada vez que Xiao He enviaba gente a entregar raciones militares al frente, Liu Bang preguntaba: "¿Qué está haciendo Xiao Xiangguo en Chang'an?" El enviado respondió que Xiao Xiangguo amaba a la gente como a un hijo, y además de comprar suministros militares. , no hizo más que hacer cosas para apaciguar y cuidar a la gente. Liu Bang guardó silencio después de escuchar esto, y el enviado regresó y le dijo a Xiao He, pero Xiao He no vio las intenciones de Liu Bang.

Una vez, Xiao He habló sobre este asunto con un portero por casualidad, y el portero dijo apresuradamente: "¡Mi señor, pronto serás ejecutado por toda la familia!" Xiao He se sorprendió y preguntó por qué. El portero dijo: "Como primer ministro, usted es el primero

en un servicio meritorio. ¿Puede tener una recompensa mayor que esta? Además, se ganó el amor de la gente tan pronto como ingresó a la aduana. Ha sido más que diez años ahora, y toda la gente te apoya". Tú, todavía estás haciendo todo lo posible para hacer cosas por la gente para apaciguar a la gente. La razón por la que el emperador te preguntó sobre tu vida diaria varias veces es porque tienes miedo de que ¡Harás algo mal si te aprovechas de la popularidad en el pase! Ahora, solo tienes un precio barato Compra por la fuerza granjas y casas privadas, deja deliberadamente que la gente te regañe, te moleste y cree una mala reputación, para que el emperador se sentirá aliviado cuando vea que eres impopular.

Aunque Xiao He no estaba dispuesto, pero para protegerse, no tuvo más remedio que hacer deliberadamente algunas cosas malas para malversar la riqueza de las personas del festival del estigma. Liu Bang no tardó mucho en saber estas cosas. Reprendió severamente a Xiao He y le pidió que admitiera sus errores ante la gente y compensara el precio de la tierra, pero no hubo castigo adicional después. Xiao He finalmente disipó las sospechas de Liu Bang sobre él.

La precaución es muy importante en la vida diaria y en el trabajo. Al tratar las cosas, debemos ser lo más cautelosos posible, pensar en los puntos clave del problema desde diferentes ángulos y no tratar las cosas solo sintiendo, de lo contrario no podremos hacer las cosas bien y no seremos capaz de obtener resultados efectivos.

Los introvertidos son más cautelosos que los extrovertidos. Debido a que los introvertidos son introvertidos, prestan atención a sus palabras y acciones, generalmente lo piensan dos veces antes de actuar y actúan con cautela. Piensan en los problemas de manera más reflexiva y profunda, por lo que cometen menos errores y tienen más probabilidades de tener éxito.

La cautela, como rasgo de personalidad, está en efecto íntimamente relacionada con el temperamento innato. Es por eso que los introvertidos tienden a parecer cautelosos, mientras que los extrovertidos tienden a parecer descuidados. Aquellos que son introvertidos y cautelosos no se demoran en hacer las cosas, sino que vigilan los entresijos de las cosas mientras se ocupan de ellas. Esto a menudo puede lograr el doble de resultados con la mitad del esfuerzo, y también hace que sea difícil para los introvertidos acercarse a las crisis.

La calma es el requisito previo para la tensión.

Durante la carrera negociadora del exsecretario de Estado estadounidense Kissinger, el presidente egipcio Sadat fue un oponente más abierto. Una vez, al comienzo de las conversaciones, Sadat le pidió a Kissinger que expresara su actitud sobre un tema clave.

Obviamente, es difícil discutir temas espinosos que son difíciles de comprometer para todas las partes desde el principio, pero el rechazo total también puede dañar la relación de cooperación que las dos partes han establecido. Kissinger respondió: "Antes de hablar sobre el asunto en cuestión, ¿podría el presidente decirme cómo logró llevar a cabo ese asombroso ataque sorpresa el 6 de octubre? Fue un punto de inflexión, y lo que estamos haciendo ahora es, en un sentido, una consecuencia inevitable de ese punto de inflexión".

Sadat entrecerró los ojos, dio otra calada a su cigarrillo y sonrió. Renunció a pedirle a Kissinger que respondiera la pregunta, pero siguió la solicitud de Kissinger de contar la historia. Porque fue esta guerra que Sadat restauró el debido honor y dignidad de Egipto y liberó a Egipto de la vergüenza de negociar desde una posición débil.

La respuesta de Kissinger no solo evitó la confrontación entre las dos partes, sino que también elevó a la otra parte, haciéndola feliz de aceptar nuevos temas. Al mismo tiempo, también muestra que la calma de Kissinger es la fuente de la respuesta ingeniosa. Hay muchas cosas que parecen ser confusas y complicadas. Cuando no estamos seguros, es mejor que nos calmemos y ordenemos las pistas. Tal vez la respuesta siga y el problema se resuelva.

Cómo estar tranquilo y calmado, también puede usar métodos fisiológicos científicos para lidiar con eso. También podrías sentarte y recostarte. Lavarse la cara con agua fría baja la temperatura de la piel, lo que también puede calmarlo y aliviar la tensión. Trate de hablar con la mayor delicadeza posible y se relajará más.

Si no sabes cómo estar tranquilo, ciegamente impulsivo o enojado, te causará tensión muscular en el cuello y los hombros y te provocará dolores de cabeza. En este momento, automasajearte la cabeza o las sienes durante unos diez segundos puede ayudar a reducir la ira y el dolor. aliviar la tensión muscular. , déjate calmar.

Ante estímulos externos, es posible que pierdas el control, no puedas lograr la calma y no tengas forma de lidiar con situaciones repentinas, en este momento puedes utilizar los siguientes métodos para enfrentarlo.

1. Evita los estímulos

Hay muchas cosas en la vida diaria que pueden hacer que las personas no se calmen. Si te encuentras con una situación así, trata de evitarla tanto como sea posible, o evítala temporalmente, para no intensificar el conflicto. Esta es una forma negativa de controlar enojo.

2. Estímulo de transferencia

Cuando las personas no están calmadas o enojadas, a menudo hay un punto de fuerte excitación en la corteza cerebral, y se extenderá a los alrededores. Por esta razón, es necesario ser bueno en el uso de la razón para desplazar conscientemente el centro de la excitación antes de que la "ira" todavía "apresure a la corona". Por ejemplo, evita intencionalmente las "minas terrestres" que están a punto de explotar, es decir, el objeto de la pelea, el escenario de la ira, e ir a otros lugares para hacer otras cosas. En ese momento, cambiamos el objetivo y establecimos otro centro de excitación en la corteza cerebral, que debilitó y contrarrestó el centro de excitación original. Este método es relativamente positivo. Cambie su forma de pensar rápidamente, escuche música, cante canciones, lea periódicos e imagine algunas situaciones relajantes y placenteras, como el clima soleado, el paisaje de montañas verdes y aguas hermosas, la sensación de cantar pájaros y flores, o cierre los ojos durante unos segundos para liberarse gradualmente del conflicto, calmar sus emociones excitadas y la ira desaparecerá naturalmente.

Encuentre la salida adecuada. Es mejor desahogar tu ira que dejar que se estanque. Golpear algunos objetos insignificantes puede ventilar efectivamente, o gritar al aire para aliviar el impulso. Puedes correr escaleras abajo si quieres, y luego subir las escaleras, dando dos pasos a la vez, y correr escaleras arriba es aún mejor. La actividad física intensa agotará su exceso de energía, dejándolo sin "fuerza" para volver a enojarse.

Todos encontrarán cosas que no les convienen en la vida, si no mantiene la calma y controla su comportamiento impulsivo en este momento, pagará el precio por ello. Como una persona que aspira a sobresalir, uno no debe dejar que el impulso lo controle a sí mismo, sino que debe controlar las malas emociones por sí mismo y convertirse en el maestro de las emociones. Solo estando tranquilos y calmados podemos hacer juicios correctos sobre las cosas y lidiar con las cosas en constante cambio. Algunas personas a menudo se irritan por las pequeñas cosas, y algunas personas a menudo son impulsivas y

no tranquilas.Estas malas emociones afectan directamente la vida y el trabajo de las personas.

En resumen, debe estar tranquilo y calmado al hacer cualquier cosa, los introvertidos se desempeñan muy bien en este sentido y deben hacer esfuerzos persistentes para mantener esta ventaja.

Finalmente, tanto los introvertidos como los extrovertidos deben recordar que el impulso y la emoción ciegos a menudo conducen a consecuencias insoportables y graves. La serenidad y la racionalidad deben ser nuestros principios de vida, usarlos como guía para hacer las cosas muchas veces nos conducirá al éxito paso a paso.

introvertidos gran perspicacia

Los introvertidos no son buenos para hablar y, a veces, viven en su propio mundo, lo que los hace buenos para pensar y tener una gran perspicacia.

"El mundo no carece de belleza, sino de ojos para descubrir la belleza." De hecho, en esta sociedad caótica y compleja, ser bueno en la observación, descubrir problemas a partir de la observación, encontrar soluciones y aprovechar las oportunidades es imprescindible para todos los que tienen éxito. gente una habilidad. Por lo tanto, los extrovertidos deben aprender esta habilidad de los introvertidos, y los introvertidos deben continuar manteniendo esta ventaja.

En la vida, el logro representado por un gran evento es siempre más impresionante que el logro representado por un pequeño evento. Sin embargo, si podemos resolver un gran problema en un asunto pequeño, creo que todos nos elogiarán aún más. Por lo tanto, debemos aprender a ser buenos para ver los grandes problemas a partir de las cosas pequeñas y capturar información beneficiosa del océano de información para tener éxito.

Durante el período de los Tres Reinos, aunque Sun Liang, el rey de Wu, era introvertido, su pensamiento era muy activo, lo cual es convincente. Sun Liang ha sido extremadamente inteligente desde que era un niño. Cuando crece, su capacidad para analizar y percibir las cosas es muy profunda y meticulosa. A menudo puede penetrar esas cosas difíciles y sacar conclusiones correctas, lo cual está más allá del alcance de la gente común.

Un día, Sun Liang quería comer ciruelas crudas, así que le ordenó a Huang Menguan que fuera al almacén y trajera ciruelas empapadas en miel. Este funcionario de Huangmen es un villano malvado y de mente estrecha al que le gusta guardar rencor. Tiene una queja de

larga data con el funcionario de tesorería a cargo de la tesorería y, a menudo, tienen conflictos cuando se encuentran. Debido a que guardaba rencor, había estado esperando una oportunidad para tomar represalias, pero esta vez, tuvo la oportunidad de aprovecharla. Entonces, después de tomar ciruelas de miel del funcionario del tesoro, secretamente encontró algunos excrementos de rata y los puso, y luego se los dio a Sun Liang.

Como esperaba el oficial de Huangmen, Sun Liang encontró excrementos de rata en la miel antes de tomar algunos bocados y se puso furioso en el acto: "¿Quién es tan atrevido para intimidarme? ¡Es todo lo contrario!"

El funcionario de Huangmen, que estaba lleno de fantasmas, se arrodilló apresuradamente y dijo: "El funcionario del Tesoro siempre ha sido desleal a sus deberes. A menudo holgazanea y deambula. Es un crimen imperdonable dañar su salud, por favor castíguelo y ¡Dale una lección!"

Después de escuchar la declaración de Huangmen, Sun Liang convocó de inmediato a los funcionarios de tesorería para interrogarlo y obtener más información sobre los excrementos de rata. Sun Liang preguntó: "¿Huangmen te quitó ciruelas de miel en este momento?"

En ese momento, el funcionario de Hacienda ya estaba pálido de susto, y se inclinó como un ajo machacado, y tartamudeó y respondió: "Sí... sí, pero cuando se lo di..., por dentro... por dentro. Definitivamente". nada de excrementos de rata".

El oficial de Huangmen tomó la iniciativa y dijo: "¡No! ¡El tesorero está mintiendo, los excrementos de rata ya están en la miel!"

Posteriormente, los dos discutieron sin cesar, diciendo que lo que decían era cierto.

A Diao Xuan y Zhang Fang, los sirvientes, se les ocurrió una idea: "Dado que la disputa entre el funcionario de Huangmen y el funcionario del tesoro es infructuosa y no está claro quién es el responsable del crimen, es mejor encarcelarlos a ambos y castigarlos". ellos juntos."

Sun Liang reflexionó un momento, luego sonrió y dijo: "En realidad, es muy simple averiguar quién puso los excrementos del ratón. Solo necesita abrir los excrementos del ratón".

Luego, Sun Liang les pidió a las personas que cortaran los excrementos de los ratones en público. Después de que todos miraron con cuidado, vieron que el exterior de los

excrementos del ratón estaba cubierto con una capa de miel, que estaba muy húmeda, pero el interior estaba seco. Sun Liang explicó con una sonrisa: "Si las heces del ratón ya habían caído en la miel y se habían empapado durante mucho tiempo, deben haber estado empapadas. Ahora están secas por dentro y mojadas por fuera. Es obvio que los Huangmen oficial simplemente lo puso. ¡Es realmente escandaloso enmarcarlo!

En este momento, el funcionario de Huangmen estaba asustado, se arrodilló en el suelo y confesó todos los delitos de incriminar al funcionario del tesoro y engañar al rey.

A todos les gustan las personas con un pensamiento agudo, y las personas agudas e inteligentes definitivamente podrán establecer sus propios grandes logros. En esta era de la jungla, siempre debemos recordarnos a nosotros mismos que debemos cultivar una visión aguda para perfeccionar un yo más inteligente. En la sociedad moderna, las cosas tienden a volverse cada vez más complicadas y difíciles de distinguir, pero mientras observes cuidadosamente, analices y razones exhaustivamente, y no te dejes confundir por fenómenos superficiales o intimidado por la dificultad externa de las cosas, podrás ser capaz de comprender correctamente los fenómenos de las cosas y la esencia.

"Los corazones de las personas son como las caras, y son diferentes". Las personalidades y los estados psicológicos de las personas son tan diferentes que es difícil de entender de un vistazo. La forma de lograr una percepción aguda generalmente se puede lograr a través de los siguientes métodos.

1. Cuida tus palabras

Aunque el estado psicológico de las personas esté oculto, siempre se expresará de cierta forma. Cada movimiento de una persona, cada palabra y acción refleja su personalidad y psicología desde un cierto aspecto. En términos de apretón de manos, en términos generales, un apretón de manos suelto expresa una etiqueta superficial, un apretón de manos apretado expresa sinceridad y felicidad, un apretón de manos activo y entusiasta expresa deseos amistosos y un apretón de manos casual expresa desinterés en la otra parte. Las personas que consideran el apretón de manos como una rutina generalmente carecen de sinceridad, son descuidadas y poco confiables; las personas que dan la mano con las palmas sudorosas son impulsivas, a menudo en un estado de tensión y ansiedad; las personas que frecuentemente dan la mano a extraños en público tienen un deseo de autoexpresión muy fuerte. En términos de postura para caminar o sentarse, en términos

generales, una persona con la cabeza bien alta, pasos firmes y ojos profundos indica que esta persona es resuelta y segura, y se atreve a asumir responsabilidades. Este tipo de persona no es fácil de hacer concesiones en las negociaciones, pero cuando los objetivos de las dos partes son cercanos, a menudo pueden tomar decisiones decisivas y llegar a un acuerdo. Por el contrario, si la cabeza está caída, la mente está en trance, los ojos miran alrededor, los ojos están desconfiados y perdidos, muestra que la persona carece de confianza, voluntad débil y falta de espíritu pionero. Este tipo de persona siempre es desconfiada e indecisa en las negociaciones, y le gusta decir "no" pero no puede decir "sí". Además, también se pueden aprender algunas pistas de la psicología del oponente a partir de la ropa y las expresiones faciales.

2. Pide direcciones

Las manifestaciones mentales que se observan sólo en el exterior suelen ser superficiales y probablemente poco fiables. Especialmente para aquellos veteranos que están ocultos, es difícil para ti obtener una idea de su mundo interior a partir de su desempeño externo. En este momento, también podría arrojar piedras y pedir direcciones, atrayendo al oponente para que revele su psicología, carácter o intención. Puedes hacer algunas preguntas que ya conoces bien y dejar que la otra parte las responda, esto se llama "preguntar a sabiendas", y ver cómo responde tu oponente a estas preguntas. O bien, primero pídale al oponente que hable, lo que se llama "sacar a la serpiente del agujero". Puede comprender su psicología y personalidad a partir de su discurso.

3. Freno con estática

Al comienzo de la negociación, es mejor que no muestre su rostro, mantenga su rostro y mire primero la postura de la otra parte. O rechazar deliberadamente algunas de las sugerencias de la otra parte, o ser tibio con respecto a sus sugerencias y ver cómo reacciona la otra parte. A través de la reacción de la otra parte, puede tener una comprensión más clara de la psicología del oponente.

Por supuesto, hay muchas más formas de obtener información sobre la psicología del oponente además de estas, y no se limitan a estas, lo que requiere que los introvertidos desarrollen aún más sus ventajas originales, acumulen experiencia en la práctica y exploren otros métodos.

No hay "impulso" en el diccionario de introvertidos

Los introvertidos tienen una personalidad amable y son en su mayoría introvertidos, la palabra "impulso" no existe en su diccionario. Este tipo de efecto desde las profundidades del personaje, si se maneja bien, obtendrá resultados sorprendentes.

En 1915, Rockefeller Jr. era una figura oscura en Colorado. En ese momento se produjo la huelga más violenta de la historia de la industria americana, que se prolongó durante dos años.

Los mineros enojados exigieron salarios más altos de Colorado Fuel Steel Company, que Rockefeller Jr. estaba administrando. En la furia de la multitud, la propiedad de la compañía fue destruida y se llamó al ejército para reprimirla, causando derramamiento de sangre.

Tal situación provocó el resentimiento público. Sin embargo, Rockefeller Jr. más tarde se ganó la condena de los huelguistas ¿Cómo lo hizo?

Rockefeller Jr. pasó semanas haciendo amigos y hablando con representantes de los huelguistas. Esa conversación puede llamarse inmortal No solo sofocó la ira del público, sino que también ganó muchos elogios para mí. El contenido del discurso es el siguiente:

Este es el día más memorable de mi vida, porque es la primera vez que tengo el honor de reunirme con los representantes de los trabajadores de la empresa, así como con los ejecutivos y gerentes de la empresa.

Puedo decirles que estoy muy feliz de estar aquí y nunca olvidaré esta reunión mientras viva. Si esta fiesta se hubiera celebrado dos semanas antes, yo habría sido un extraño para ti y solo habría conocido algunas caras.

Desde la semana pasada he tenido la oportunidad de visitar campamentos en las minas del sur y he hablado en privado con la mayoría de los representantes. He visitado sus hogares y he conocido a sus familiares, así que ahora no soy un extraño sino un amigo. Basado en esta amistad mutua, estoy muy feliz de tener esta oportunidad de discutir nuestros intereses comunes con usted.

Esta conferencia está compuesta por representantes de la gerencia y de los trabajadores, y puedo estar aquí gracias a su amabilidad. Aunque no soy accionista ni trabajador, me siento profundamente conectado contigo. En cierto sentido, también representa capital y trabajo.

Que discurso, el arte de convertir a un enemigo en amigo.

Si Rockefeller Jr. fue impulsivo y no estaba tranquilo en una escena tan extraordinaria, tuvo una acalorada discusión con los mineros, los regañó con palabras feas y usó varias razones

para probar la culpa de los mineros, ¿piensa en el resultado? Sólo provocará más resentimiento y violencia.

Las emociones impulsivas son en realidad las emociones más impotentes y las emociones más destructivas. Muchas personas hacen cosas de las que se arrepienten cuando son emocionalmente impulsivos, por lo que se deben tomar algunas medidas activas y efectivas para controlar sus emociones impulsivas. Los introvertidos dan sus consejos:

En primer lugar, moviliza la razón para controlar tus emociones y calmarte. Al encontrarse con fuertes estímulos emocionales, debe esforzarse por calmarse, analizar rápidamente la causa y el efecto del asunto, y luego tomar la "estrategia del retraso" de expresar emociones o eliminar impulsos, y tratar de no caer en impulsivos, imprudentes, simples. y situaciones pasivas precipitadas. Por ejemplo, cuando otros te satirizan y ridiculizan, si de repente te enojas y respondes, es probable que cause disputas entre las dos partes, y la ira se hará cada vez más fuerte, lo que no ayudará en el asunto. Pero si puede recordar calmarse en este momento y tomar contramedidas racionales, como usar el silencio como arma para protestar, o usar solo unas pocas palabras para expresar positivamente que ha sido herido, acusando a la otra parte de ser aburrida, la otra parte se sentirá avergonzada en su lugar.

En segundo lugar, use pistas y desvíe la atención. Las cosas que te enojan suelen tocar tu dignidad o intereses vitales, y es difícil calmarte de golpe, por eso cuando sientas que tus emociones están muy agitadas y parecen estar fuera de control, puedes tomar indirectas y desviar tu atención. atención a tiempo Utilice otros métodos para relajarse y anímese a refrenar su impulso. Las señales verbales como "No seas víctima de los impulsos", "Me ocuparé de esto más tarde, no es gran cosa", etc., o cambiar a algo simple, o ir a un ambiente tranquilo y pacífico, son muy efectivo. Las emociones de las personas a menudo solo necesitan unos segundos o minutos para calmarse. Pero si las malas emociones no se pueden transferir a tiempo, se volverán más intensas. Por ejemplo, cuanto más piensa una persona triste en estar triste, más siente que tiene muchas razones para preocuparse; cuanto más piensa una persona enojada en estar enojada, más siente que su ira está justificada.

Después de calmarse, piense si hay una solución mejor. Cuando te encuentras con conflictos, contradicciones y cosas insatisfactorias, no puedes simplemente evitarlas a

ciegas. También debes aprender a lidiar con los conflictos. Generalmente, se adoptan los siguientes pasos:

1. ¿Cuál es la causa principal del conflicto claro? ¿Dónde está la clave de las diferencias entre los dos bandos?
2. ¿Cuáles son las formas posibles de resolver el problema?
3. ¿Qué soluciones son inaceptables para una de las partes del conflicto?
4. ¿Qué soluciones son aceptables para ambas partes del conflicto?
5. Encuentra la mejor solución y toma acción para acumular experiencia gradualmente.

Una vez más, por lo general puedes hacer un entrenamiento específico para cultivar tu paciencia. Puede combinar sus intereses y pasatiempos y elegir algunas cosas que requieren meditación, cuidado y paciencia para hacer, como practicar caligrafía, pintar, hacer artesanías finas, etc., no solo cultivar su temperamento, sino también enriquecer su vida de tiempo libre.

El éxito requiere oportunidad y habilidad, pero lo que más se necesita es constancia y trabajo duro. Las personas más introvertidas, no necesitan sentirse inferiores y angustiados por no ser tan apasionados y agresivos como los extrovertidos. En el camino hacia el éxito, tus ventajas de no ser impulsivo y saber frenar tu impulso se convertirán en tu éxito en cualquier momento.

3. El vasto espacio espiritual de los introvertidos

Estar solo es un momento hermoso y una experiencia maravillosa en la vida. Aunque un poco solitario, hay una especie de satisfacción en la soledad. Estar solo es un espacio necesario para el crecimiento del alma, cuando estamos solos nos retiramos de las relaciones interpersonales complicadas y de los asuntos complicados y volvemos a nosotros mismos. En este momento, nos enfrentamos a nosotros mismos solos y entablamos un diálogo con nuestra propia alma y con el poder misterioso del universo. Toda vida espiritual, en rigor, se desarrolla en la soledad.

Concéntrate y no te molestes con información externa

Al mirar las cosas que nos rodean, todo tipo de información nos llega en oleadas a través de todos los medios, como la televisión, Internet y las revistas. El rápido progreso de la sociedad de la información es asombroso. La información genera información sin fin.

Para gestionar todo tipo de información, la clave es tener tu propia orientación de valor y juicio de criterios de selección, tener claro lo que necesitas y lo que no necesitas, lo que conviene a tus intereses y lo que no. .

Los extrovertidos que son muy sensibles a la información tienen un sentido muy agudo de las cosas que los rodean. Pueden capturar toda la información. Si pueden organizar y analizar bien la información de varios campos, entonces pueden sentirse como pez en el agua. Sin embargo, el hecho es que muchas personas se ven abrumadas por una gran cantidad de información, no saben cómo organizar y analizar la información y no pueden avanzar o retroceder, lo que eventualmente los obliga a abandonar.

En este momento, los introvertidos que no son buenos para difundir los motores de búsqueda de información pueden tener dificultades para captar la información más reciente, pero en cambio, pueden concentrarse en sus áreas de especialización sin ser molestados por el mundo exterior.

No importa lo que hagan los extrovertidos, se verán estimulados o atraídos por la información nueva y atractiva uno tras otro, quedarán deslumbrados y no podrán concentrarse en una sola cosa, pero el resultado no significa necesariamente el éxito.

Los introvertidos son menos sensibles a captar la dinámica del entorno, por lo que la información no los perturbará, por lo que la información más reciente tendrá menos impacto en los introvertidos, porque pueden sumergirse en su propio mundo.

Los introvertidos centran toda su atención en un problema y se sumergen en él por completo. La capacidad de concentración a un alto nivel, especialmente para problemas de difícil comprensión, implica ciertamente factores innatos, pero en cierta medida, también es un problema técnico que se puede adquirir con la práctica.

El biólogo francés Georges Cuvier dijo: “La genialidad, ante todo, es la atención.” Si los introvertidos quieren maximizar sus propias ventajas, también pueden adquirirlas a través del entrenamiento sobre la base original. Entonces, ¿cuáles son las formas de entrenarte para concentrarte y mejorar tu calidad de concentración?

Método uno: aprovechar el poder de los objetivos positivos

¿Cuáles son las implicaciones de este enfoque? Es decir, cuando te fijas el objetivo de mejorar conscientemente tu capacidad de concentrarte y concentrarte, encontrarás que tu capacidad de concentración se ha desarrollado y cambiado rápidamente en un período de

tiempo muy corto. Para lograr este progreso en el entrenamiento, el objetivo es mejorar la concentración ahora que en el pasado. No importa lo que haga, es muy importante poder hacerlo rápidamente y sin molestias una vez que esté dentro. Por ejemplo, si tiene este requisito para usted hoy, básicamente memorizaré el contenido de este capítulo de una vez con un alto grado de concentración. Cuando tenga un objetivo de entrenamiento de este tipo, su propia atención estará muy enfocada y bloqueará las distracciones.

Método 2: Cultivar un interés en la calidad de la concentración

Con este tipo de interés, se establecerá una gran cantidad de temas de capacitación, métodos de capacitación y métodos de capacitación. También habrá un salto cualitativo en la capacidad de concentración en un corto periodo de tiempo.

Método 3: tener confianza en la calidad de la concentración

No acepte malas sugerencias de usted mismo y de los demás. Los introvertidos son mejores para concentrarse, siempre que tengan confianza en sí mismos más allá de sí mismos, crean que pueden mejorar rápidamente la capacidad de concentración y pueden dominar el método de concentración, pueden tener esta cualidad. Mientras se decida a evitar la interferencia y eliminar la interferencia, definitivamente puede lograr un alto grado de concentración.

Método 4: bueno para eliminar interferencias externas

Es necesario entrenar la capacidad de eliminar interferencias en la eliminación de interferencias. Con el fin de entrenar su capacidad de concentración, algunas personas alguna vez establecieron un tema de entrenamiento de este tipo para sí mismos, yendo a las puertas de la ciudad y lugares llenos de tráfico para estudiar. ¿para qué? Es entrenar tu habilidad anti-interferencia. Algunos estrategas militares excelentes, incluso bajo fuego de artillería pesada, aún pueden juzgar la elección y orientación de la estrategia y las tácticas en el centro de mando con mucha calma y con una gran concentración de atención.

El peligro de vida o muerte pende sobre la cabeza, pero es necesario poder eliminar la interferencia de este peligro en uno mismo, para juzgar cómo desplegarse en el ejército. Esta capacidad de resistir las perturbaciones ambientales requiere entrenamiento.

Método 5: sé bueno eliminando la interferencia interna

Lo que hay que eliminar aquí no es la interferencia del entorno, sino la interferencia del corazón. Los introvertidos pueden envidiar la velocidad con la que los extrovertidos

reciben información y puede haber una conmoción en sus corazones, una actividad emocional que interfiere con ellos mismos. Para todo tipo de actividades emocionales, debemos ser buenos para sofocarlas y eliminarlas. Si quiere tener éxito, debe tener la calidad y la capacidad de concentrar su atención cuando algo es inminente, y ser bueno no solo para poder eliminar la interferencia del entorno en varios entornos, sino también para poder eliminar la interferencia. en tu propio corazón.

Método 6: limpia tu cerebro

El cerebro es un contenedor con muchas cosas apiladas en él, los introvertidos deben guardar todo tipo de emociones, pensamientos e información irrelevantes que están activas en sus mentes en este momento, y dejar espacio para cosas nuevas.

Los introvertidos pueden analizar un asunto desde varios ángulos y progresar constantemente en su trabajo, esta habilidad es invaluable.

De hecho, no importa cuándo, dónde o qué suceda, todos necesitan aislarse temporalmente del mundo exterior y concentrarse en su mundo interior. Para sobrevivir tenazmente y mejor en el ajetreo y el bullicio de la sociedad moderna, la capacidad única de concentración de los introvertidos es simplemente un tesoro invaluable, y también es un lugar que vale la pena aprender para todos.

La capacidad de estar solo libera a los introvertidos de las distracciones externas.

Cada una de nuestras experiencias de vida es única, y aunque los elementos básicos que componen el cuerpo humano son los mismos, cada uno de nosotros vive una vida maravillosamente única que nunca es igual a la de los demás. Para madurar, primero debemos comprender y aceptar este hecho, porque es la base de nuestra comunicación con los demás. A menos que veamos verdaderamente a otras personas como individuos, tal como somos, es difícil tener relaciones verdaderamente significativas con ellos.

Para cada individuo, comunicarse con los demás y estar solo son necesidades espirituales, y las dos son indispensables. Sin embargo, en esta sociedad que valora los sentimientos humanos y el rápido desarrollo económico, la comunicación interpersonal es muy importante y la capacidad de estar solo se ve desafiada sin precedentes.

De hecho, dedicar tiempo a estar solo todos los días es propicio para una mayor comprensión de nosotros mismos, para romper las ataduras de los hábitos, para descubrir qué es lo que más nos satisface en la vida y para perseguirlo con entusiasmo e ilusión.

El sociólogo David Lisman propuso en su libro "The Lonely Crowd" en 1950 que el concepto de "yo" en la cultura estadounidense está experimentando una transformación de "introversión" a "heterotropía". Sin embargo, lo que no esperaba era qué tipo de nuevo clímax impulsaría el desarrollo tecnológico posterior al "heterotropismo". La psicóloga Cheri Turk realizó entrevistas con más de 400 encuestados sobre los hábitos de uso de las redes sociales y el teléfono móvil y concluyó que está surgiendo una cultura performativa, en la que la autorreflexión narrativa y analítica es cada vez menos común. Esta cultura elimina la distinción de Goffman entre estados de "primer plano" y "fondo", y todos los momentos son "primer plano", e incluso "tu estado mental es también una especie de actuación".

El yo interior tiende a desaparecer por completo después de perder la capacidad de estar solo, dejando solo un yo exterior diferente. En un nuevo nivel, Cheri Turk ha vuelto a etiquetar a los estadounidenses como "masas solitarias".

Las personas a menudo consideran la comunicación como un tipo de habilidad, pero ignoran que estar solo también es un tipo de habilidad y, en cierto sentido, es una habilidad más importante que la comunicación. Por otro lado, ser poco sociable es ciertamente una lástima, pero impacientarse con la soledad también es una especie de desastre espiritual.

La capacidad de estar solo no es para todos. Una persona que puede dejarse estar sola, o es buena para estar sola, y puede encontrar la paz y la plenitud en la soledad, es una persona que se encuentra a sí misma. Estas personas pueden deshacerse mejor de la interferencia externa y acercarse a sus objetivos. Hay tres estados en la soledad. Uno es el pánico, sin pistas, sin nada de qué preocuparse, tratando de escapar de la soledad. La segunda es acostumbrarse gradualmente a la soledad, asentarse, establecer un orden en la vida y usar la lectura, la escritura u otras cosas para expulsar la soledad. La tercera es que la soledad misma se convierte en un suelo poético, una oportunidad para la creación, que induce a pensar y experimentar profundamente sobre la existencia, la vida y el yo.

Estar solo es un momento hermoso y una experiencia maravillosa en la vida. Aunque un poco solitario, hay una especie de satisfacción en la soledad. Estar solo es un espacio

necesario para el crecimiento del alma, cuando estamos solos nos retiramos de las relaciones interpersonales complicadas y de los asuntos complicados y volvemos a nosotros mismos. En este momento, nos enfrentamos a nosotros mismos solos y entablamos un diálogo con nuestra propia alma y con el poder misterioso del universo. Toda la vida del alma, estrictamente hablando, se desarrolla en la soledad. Hablar sobre el pasado y el presente con otros, citando los clásicos, es charlar y discutir; solo cuando te sumerges en las obras maestras de los maestros del pasado y del presente, puedes tener una verdadera iluminación espiritual. Viajar por las montañas y los ríos con otros es solo turismo; solo cuando te enfrentas solo a las vastas montañas y al mar puedes sentir verdaderamente la comunicación con la naturaleza.

Desde un punto de vista psicológico, la razón por la que las personas necesitan estar solas es para una mejor integración interna. La llamada integración consiste en colocar la nueva experiencia en un lugar adecuado en la memoria interna. Sólo a través de este proceso de integración puede el ego digerir las impresiones externas, y el ego puede convertirse en un sistema independiente y en crecimiento. Por lo tanto, la capacidad de estar solo está relacionada con si una persona realmente puede formar un mundo interior relativamente autosuficiente, lo que a su vez afecta su relación con el mundo exterior.

Nadie en el mundo puede soportar la soledad absoluta. Sin embargo, la persona que absolutamente no puede soportar la soledad es una persona con el alma vacía. Hay gente así en el mundo, lo que más temen es estar solos, y dejar que se queden solos un rato es simplemente una especie de tortura para ellos. Mientras estén libres, deben encontrar un lugar para divertirse. En la superficie, sus vidas son muy animadas, pero en realidad sus corazones están extremadamente vacíos. Todo lo que hacen es buscar formas de evitar verse cara a cara.

Ya sabemos que los introvertidos son mejores para estar solos y recargar su energía en soledad. Pero cuando los introvertidos están solos, no solo recuperan energía, también pueden deshacerse de la interferencia externa cuando están solos, reexaminar sus planes, contratiempos y peligros potenciales, para que puedan hacer su trabajo con facilidad.

La capacidad de estar solo es muy importante, saborea el sabor con cuidado. Aunque es silencioso, te permite ver mejor la vida y mantener una sabiduría clara y previsora frente a los altibajos de la vida.

Los introvertidos buscan la "profundidad" interna

A los extrovertidos les gusta buscar la amplitud de la vida. Enriquecen su conocimiento y les dan a las personas un sentimiento de omnisciencia. Esto también les permite encontrar fácilmente temas en cualquier ocasión y hacer que la atmósfera del chat sea activa. Pero los extrovertidos han pasado por alto un tema importante: cuando hablan libremente, tienden a procesar experiencias del mundo externo, otorgan importancia a los sentidos y estímulos externos, y rara vez los discuten en el mundo interno. Es posible que desees experimentar a los amigos extrovertidos que te rodean. La mayoría de ellos son personas olvidadizas que son optimistas. Siempre están listos para hacer lo siguiente, por lo que muchas cosas son anticlimáticas, centrándose en el principio y despreciando el final. Aparentemente, la diversidad es el sello distintivo de un extrovertido.

A los introvertidos les gusta la profundidad y prestan atención a los sentimientos internos. De hecho, el ritmo de vida es rápido, y los desordenados no deberían ser el ritmo de nuestros corazones. Debemos mantener la profundidad de nuestros corazones y la profundidad de nuestras almas. Aunque los introvertidos tienen pocas experiencias externas, tienen una experiencia más profunda de cada experiencia. Les gusta profundizar en el problema y explorar el problema en profundidad en lugar de ampliamente. Es por eso que limitan su pensamiento a unas pocas preguntas, porque si hay demasiadas preguntas, su energía se dispersará y la sensación de estrés aumentará en consecuencia.

Cuando los introvertidos reciben información del mundo exterior, no solo la aceptan toda, sino que la piensan y la desarrollan. Y lo volverán a pensar mucho después de haber adquirido la información, y no dejarán de pensar hasta que se sientan seguros. Se puede decir que debido a que los introvertidos están interesados en pensar, sus corazones se vuelven más profundos y más amplios, lo que los convierte en un modelo a seguir para que la mayoría de las personas aprendan.

Algunas personas siempre quieren mostrar su propio valor, pero la profundidad del corazón no se mide por el valor. Por ejemplo, algunas personas persiguen la riqueza toda su vida y siempre quieren demostrar cuánta riqueza material y dinero poseen en esta sociedad, pensando que cuanto más riqueza tienen, mayor es su valor. Algunas personas buscan el estatus toda su vida y siempre quieren demostrar qué tan alto es su estatus en esta sociedad. En comparación con otros, piensan que cuanto más alto es su estatus, mayor

es su valor. Algunas personas persiguen la fama y la fortuna toda su vida, siempre queriendo demostrar que pueden ganar más fama y fortuna en esta sociedad, pensando que mientras más fama y fortuna ganen que otros, mayor será su valor. En resumen, estas personas siempre consideran cuánto poseen en la sociedad como moneda de cambio para medir sus vidas. Sin embargo, estos no son deseables.

El escritor León Tolstoi dijo: “El valor de la vida no se mide por la riqueza, sino por la profundidad.” Por lo tanto, la “profundidad” es el verdadero significado de la vida.

Las personas introvertidas siempre son buenas para cultivar un rico mundo interior, por lo que pueden convertirse en talentos con originalidad y rica imaginación. Muchos inventos y creadores han creado sus grandes carreras en el proceso de perseguir su mundo interior. Esto es cierto tanto en casa como en el extranjero. Por ejemplo, los inventores de la escritura, la imprenta, la pólvora, la brújula, el tratamiento médico, la astronomía y la geografía, la ingeniería de control del agua, etc. inventados en la antigüedad en mi país, así como las máquinas de vapor extranjeras, la electricidad, los trenes, los aviones, la tecnología de energía nuclear, armas convencionales, inventores y creadores de cultura, literatura, arte, etc., todos tienen su propia "profundidad" en sus vidas. En todo el mundo, la razón por la cual las personas seleccionan y elogian a los ganadores del Premio Nobel refleja plenamente el deseo urgente de la gente y la demanda de abogar por la "profundidad".

Kafka puede considerarse como el más fascinante en la búsqueda de la "profundidad" interior. Kafka es, sin duda, un típico introvertido, está dispuesto a utilizar la forma de creación para tener una comunicación especial con los familiares en la realidad. Nervioso por estar con su prometida, canalizó sus ardientes sentimientos en sus cartas, incluso en su novela "El castillo". "La fortaleza sitiada" de Qian Zhongshu creó la relación matrimonial de "la gente en la ciudad quiere salir, la gente fuera de la ciudad quiere entrar". En palabras de Kafka, la gente fuera del castillo quiere entrar. Sin aprobación, surgió una nueva ansiedad. . Otro ejemplo es la relación con su padre, que debe ser la carga de Kafka, quien escribió sobre este tipo de contradicción entre padre e hijo en "El juicio" y "La metamorfosis".

Aunque es introvertido, esto ayudó en cierta medida a la creación literaria de Kafka, y también nos dio la suerte de ver las palabras raras en un siglo. Los ojos penetrantes pero confusos de Kafka son del agrado de la mayoría de los lectores, son un par de ojos

encantadores e introvertidos, lo que él ve no es el mundo exterior, sino nuestro mundo interior.

Deje que los extrovertidos busquen la diversidad traída por el mundo exterior, mientras que los introvertidos deben reflejar su propio valor y encanto a través de la profundidad interior.

Los introvertidos tienen un flujo constante de inspiración.

Los psicólogos han descubierto a través de la investigación que la característica más llamativa de los introvertidos es la fuente de su energía: los introvertidos obtienen su energía de su mundo interior, como pensamientos, emociones y conceptos. Los introvertidos son buenos para conservar energía, pero el mundo exterior los estimula fácilmente y experimentan sentimientos de "demasiada estimulación" que los hacen sentir incómodos. Este sentimiento los inquieta.

En cualquier caso, los introvertidos limitan sus interacciones sociales para evitar distracciones externas que puedan conducir a la infelicidad. Sin embargo, los introvertidos necesitan equilibrar la soledad y la socialización, o perderán muchas oportunidades y relaciones en la vida real. Cuando los niveles de energía están debidamente equilibrados, los introvertidos pueden ser pensadores independientes, hiperenfocados y creativos.

A fines del Período de Primavera y Otoño, hubo un importante estadista, pensador y diplomático llamado Yanzi.

Una vez, cuando Yanzi estaba comiendo, llegó el enviado enviado por Qi Jinggong. Así que Yanzi compartió su comida con el enviado, como resultado, el enviado no estaba lleno, y tampoco Yanzi.

Después de que el enviado regresó al palacio, le contó al duque Jing sobre esto, y el duque Jing dijo: "¡Ay! La vida de Yanzi es tan pobre. No sé nada. ¡Es mi culpa! "Entonces envió a los funcionarios que le dieron a Yanzi miles de yi (una antigua unidad de peso, veinte taels, uno decía veinticuatro taels) de oro e impuestos de mercado para que los usara para entretener a los invitados, pero Yanzi se negó a aceptarlo.

Después de que Qi Jinggong se enteró de esto, envió personas a enviar dinero a Yanzi una y otra vez, pero Yanzi aún se negó y dijo: "¡Mi familia no es pobre y ahora estoy viviendo una vida feliz! Su recompensa y favor, mi señor, Ya he cubierto el dinero". Mi familia de padre, madre y esposa se ha extendido a mis amigos. Además, tengo dinero extra para ayudar a la

gente, por lo que se puede ver que las recompensas que me ha dado el rey son muy generosas. !"

"He oído que si recibes demasiada propiedad del rey y la das al pueblo, eso es gobernar al pueblo en lugar del rey. Un ministro leal no puede hacer esto. Si recibes demasiada propiedad del rey y Si no beneficia a la gente, entonces se convertirá en una caja de bambú para almacenar dinero. Una persona amable no hará tal cosa; primero aceptará la propiedad del rey, luego ofenderá a los eruditos y transferirá el dinero a otros después de su muerte. Otros recolecta dinero, la gente inteligente no hará este tipo de cosas. Ropa áspera de plebeyo, un frijol (una unidad de medida antigua, cuatro litros son un frijol) de grano, suficiente para que mi familia viva.

Después de escuchar las palabras de Yan Zi, el duque Jing de Qi le dijo: "Mi predecesor, el duque Huan, recompensó a Guan Zhong con quinientas comunidades (comunidades, una especie de organización residente en la antigüedad, con veinticinco familias que formaban una comunidad) , y lo aceptó sin ninguna objeción. ¿Y por qué quieres agradecerme mi recompensa?

Yanzi dijo: "Escuché que un sabio cometerá un error si piensa mucho, pero un tonto ganará mucho si piensa mucho. Creo que lo que Guan Zhong cometió un error puede ser lo que hice bien, así que agradezco de nuevo y no me atrevo a aceptar tu recompensa." Después de escuchar esto, el duque Jing de Qi no dijo nada más, pero admiraba a Yan Zi aún más en su corazón.

Las personas en la vida siempre tienen muchos requisitos para la vida, y su búsqueda de cosas materiales nunca termina. La gente está en una búsqueda interminable de los atractivos universalmente aceptados del mundo exterior: casas más grandes, autos más lujosos, ropa de moda, amigos de estatus, deslumbrante éxito profesional, etc. Si bien puede ser gratificante de alguna manera, lo que estas cosas terminan brindándonos es preocupación, estrés y un caos agotador.

Sin embargo, mientras las personas llevan una vida compleja, su mundo interior pierde gradualmente su paz original. Es posible que desee mirar a nuestro alrededor, es fácil encontrar que la mayoría de las personas están ocupadas ocupadas. Además, este tipo de ajetreo es un ajetreo inexplicable. Muchas personas no saben por qué están ocupadas. Todos estamos rodeados de tareas caóticas, tareas, especialmente bajo pensamientos que

distraen, y nuestros corazones están impulsados por cosas mundanas. , Envuelto, a la deriva. con la marea como la lenteja de agua, pues entonces no hay lugar para el alma.

Para los introvertidos, no necesitan perseguir demasiadas cosas mundanas, esos sentimientos son demasiado emocionantes para ellos y su energía se consume más rápido; solo eligen descansar solos, sumergirse en lo más profundo de sus corazones y sacar provecho de allí. Hay un flujo constante de "poder espiritual" en el propio mundo y, en el proceso, los introvertidos pueden mantener suficiente concentración en los eventos, a diferencia de los extrovertidos, que siempre están perturbados por las cosas que los rodean. Debido a este rejuvenecimiento, los introvertidos son más felices y logran resultados impresionantes.

4. Los introvertidos tienen grandes ventajas ocultas

Los introvertidos no son "tentados" por el mundo exterior, y solo se enfocan en su propio mundo. No importa lo que hagan, hacen todo lo posible y siempre tienen una gran capacidad de recuperación. Tal vez fracases, pero aun así te pondrás de pie con una gran sonrisa y luego seguirás adelante con mayor determinación.

La tenacidad es un arma para superar las dificultades

Todo el mundo ha oído la historia de la tortuga y la liebre. El conejo es como un extrovertido y la tortuga es una introvertida. Para los extrovertidos, son agresivos y agresivos En este sentido, los introvertidos pueden no ser tan rápidos como ellos, pero cuando se trata de dureza y resistencia, los introvertidos son definitivamente los más fuertes. Muchas veces, los introvertidos ganan en virtud de su gran dureza.

No hay nada más en el mundo que pueda tomar el lugar de la tenacidad: ni la educación, ni el legado de los padres y el favor de los poderosos, y menos aún el destino. En ciertos momentos difíciles, la mayoría de los introvertidos son más propensos a mostrar este tipo de tenacidad.Este tipo de dureza de alta resistencia les da a los introvertidos una gran capacidad para soportar dificultades y dificultades.

¿Qué es la tenacidad? Es una persona que lo supera todo para poner en práctica una decisión con perseverancia indomable y espíritu indomable. Inquebrantable frente a tareas difíciles o amenazas y tentaciones, y con perseverancia alcanzar las metas establecidas. La súper tenacidad de los introvertidos no solo los hace sentir mejor, sino que también ayuda a mantener el compromiso de los introvertidos y aumentar la confianza mutua. La

tenacidad de los introvertidos beneficia no solo a las organizaciones sino también a los individuos, especialmente a aquellos que enfrentan reveses y dificultades.

Ella ha sido "diferente" desde que era una niña, debido a la polio, sin mencionar que salta y corre feliz como los demás niños, ni siquiera puede caminar normalmente. Era muy pesimista y melancólica, incapaz de moverse un centímetro. A medida que crece, su melancolía y su complejo de inferioridad se vuelven cada vez más graves, e incluso se niega a que todos se le acerquen. Pero hay excepciones: el anciano discapacitado de la casa del vecino es su buen compañero. El anciano perdió un brazo en una guerra, pero es muy optimista y a ella también le gusta escuchar al anciano contar historias.

Un día, un anciano en silla de ruedas la empujó a un jardín de infantes cercano y los atrajo el hermoso canto de los niños en el patio. Cuando terminó una canción, el anciano dijo: "¡Vamos a aplaudirlos!" Ella miró al anciano con sorpresa y le preguntó: "No puedo mover el brazo. Solo tienes un brazo. ¿Cómo puedes aplaudir?" El anciano le sonrió, sonrió, se desabotonó la camisa, expuso su pecho y se palmeó el pecho con la palma de la mano...

Era una mañana de principios de primavera y todavía había un poco de frío en el viento, pero de repente sintió una corriente cálida en su cuerpo. El anciano le sonrió y dijo: "Mientras trabajes duro, una bofetada es suficiente. ¡Definitivamente podrás ponerte de pie!"

Esa noche, le pidió a su padre que escribiera una nota y la pegara en la pared: "¡Puedes dar una bofetada!" Desde entonces, comenzó a cooperar con el médico para hacer ejercicios. No importaba lo difícil y doloroso que fuera, apretó los dientes y persistió. Se hizo un pequeño progreso, y persiguió un mayor progreso con mayor tenacidad. Incluso cuando sus padres no estaban en casa, tiró el soporte e intentó caminar, y el dolor de la transformación afectó sus músculos y huesos. ¡Ella persistió, creyendo que podía caminar y correr como los demás niños!

A la edad de once años, finalmente tiró el soporte y comenzó a trabajar hacia otra meta más alta: practicar baloncesto y participar en atletismo.

En 1960, en la final de los 100 metros femeninos de los Juegos Olímpicos de Roma, cuando cruzó la línea por primera vez en 11,18 segundos, hubo un estruendoso aplauso. La gente se puso de pie y la vitoreó, vitoreando su nombre al unísono: "¡Wilma Rudolph! Wilma Rudolph !"

En esos Juegos Olímpicos, Wilma Rudolph se convirtió en la mujer más rápida del mundo en ese momento, ganó tres medallas de oro y también fue la primera campeona olímpica femenina negra de 100 metros.

La súper tenacidad de los introvertidos les ayuda a encontrar su fuerza frente a la adversidad. Cuando surgen dificultades, la mayoría de los introvertidos querrán encontrar el coraje para superar las dificultades, recordando experiencias pasadas para animarse.

Algunas personas ven un fracaso como el Waterloo de Napoleón, pierden el coraje y nunca se recuperan. Sin embargo, a los ojos de los introvertidos duros, Waterloo no existe. Mientras pienses en la victoria y estés decidido a tener éxito, incluso si fallas, no terminarás con un fracaso temporal, continuarás luchando, te levantarás de nuevo después de cada fracaso y trabajarás más duro que antes con más determinación. El propósito nunca se resigna.

Los introvertidos no son "tentados" por el mundo exterior, y solo se enfocan en su propio mundo. No importa lo que hagan, hacen todo lo posible y siempre tienen una gran capacidad de recuperación. Tal vez fracases, pero aun así te pondrás de pie con una gran sonrisa y luego seguirás adelante con mayor determinación.

Todas las grandes empresas del mundo están en manos de gente dura. Cuando los extrovertidos comienzan a darse por vencidos y ya no pueden hacerlo, aún continúan haciéndolo con firmeza. Las personas que realmente tienen una gran perseverancia siempre trabajan duro hasta que tienen éxito.

Muchos extrovertidos están llenos de entusiasmo cuando hacen las cosas, pero por falta de tenacidad y perseverancia, se rinden a la mitad antes de terminarlas. Los introvertidos son como el grupo de hormigas con super dureza, nunca les importa la cantidad de veces que fallan, y nunca les importan las dificultades y contratiempos que les rodean, su perseverancia y progreso continuo los acercan cada vez más al éxito.

La tenacidad es una herramienta aguda para superar las dificultades, y es la premisa y la base para que una persona tenga éxito. Sin tenacidad, no importa cuán fuerte sea la capacidad, es difícil que una persona logre una carrera. En la vida de una persona, todos quieren vivir vigorosamente y con éxito. Este es el sueño de todos, pero la clave para la realización de este sueño depende de si uno tiene una perseverancia y tenacidad

extraordinarias. La súper dureza de los introvertidos es una ventaja absoluta para que los introvertidos tengan éxito.

Competitividad + agresividad en el ritmo de progreso

Los estudios han demostrado que los introvertidos tienden a tener un sentido más fuerte de competitividad y agresividad que los extrovertidos.Este tipo de poder que está contenido en el corazón y abre la puerta al éxito a través de la precipitación continua puede ser una habilidad que los extrovertidos envidian y no pueden lograr.

Nobel nació en Estocolmo, Suecia, el 21 de octubre de 1833. Mi padre era ingeniero de la construcción al que le gustaba estudiar química y fabricar explosivos. No mucho tiempo después de que naciera Nobel, su familia sufrió un incendio que causó grandes pérdidas. Debido a la vida difícil, su padre salió solo, primero a Finlandia y luego a Rusia. Mientras estuvo en Rusia, se valoraron algunos de sus inventos en maquinaria y explosivos, y Nobel Sr. abrió una fábrica allí. Cuando la situación financiera mejoró, mi padre se mudó con la familia a San Petersburgo, Rusia.

Cuando Nobel tenía ocho años, ingresó a una escuela primaria en Estocolmo. Solo asistió a la escuela primaria durante un año, y la vida escolar primaria de este año fue la única educación escolar formal que recibió Nobel en su vida. Se dice que la escuela una vez envió un aviso a su familia: "Su hijo Nobel es débil y a menudo se marea en clase. Excepto en dos materias, aritmética y dibujo, reprobó el resto y tiene una naturaleza extraña. Por favor, comience desde el el próximo semestre. A partir de ahora, mándalo a otra escuela".

Después de que Nobel fue a la escuela primaria durante un año, ha estado estudiando por su cuenta en casa. Después de llegar a Rusia, debido a la barrera del idioma y la mala salud, no volvió a ir a la escuela. Su padre contrató tutores de ruso para él y sus dos hermanos mayores. Además de enseñar ruso, inglés, francés, alemán y otros idiomas, también enseñaba a menudo algunos conocimientos de ciencia y tecnología. Nobel estaba muy interesado en estos conocimientos. Cuando tenía quince años, su padre le pidió que hiciera un trabajo en la fábrica que abrió. Nobel estaba aburrido de la rutina de la fábrica, pero disfrutaba ayudando a su padre a desarrollar torpedos y explosivos.

En 1850, Nobel fue a París para estudiar química. Un año después, su padre lo envió a los Estados Unidos para estudiar mecánica. Durante los cuatro años de estudio, visitó muchas fábricas y aprendió muchos conocimientos de ciencias naturales. Tras salir de Estados

Unidos, también viajó a Alemania, Dinamarca, Italia y Francia. En ese momento, ya tenía una base sólida en ciencias naturales y tecnología de la ingeniería.

En 1855, dos profesores de la Universidad de Petersburgo visitaron la fábrica de Nobel: uno era el Dr. Nikolai Genin, un famoso químico y antiguo tutor de Nobel, y el otro era Yuli, un farmacéutico, el Dr. Trapp. Le imploraron al padre de Nobel que desarrollara una dinamita más poderosa, que casualmente estaba siendo investigada por Nobel. El Dr. Jining estaba muy feliz de ver a sus alumnos progresar tan rápido. Sacó una pequeña botella de la maleta, que contenía un líquido aceitoso, Nobel supo de un vistazo que era nitroglicerina, no mucha gente había visto esta sustancia inflamable y explosiva en ese momento. Su inventor, el Sr. Sobrero, resultó gravemente herido debido a una explosión durante el experimento, después de eso, nadie se atrevió a continuar con la investigación, pero Nobel no temía las penalidades y dificultades, y estaba listo para continuar con la investigación.

Su padre accedió a la solicitud del Dr. Jining y, desde entonces, Nobel ha formado un vínculo indisoluble con la nitroglicerina.

Debido a la derrota de Rusia en la Guerra de Crimea, la fábrica Nobel quebró porque no pudo recibir órdenes de producción de los militares. En 1859, después de que el padre de Nobel dejara San Petersburgo y regresara a Suecia, estableció un pequeño laboratorio en Heleneborg, en las afueras de Estocolmo, preparándose para estudiar explosivos más potentes.

En 1863, Nobel fue llamado de regreso a Suecia por su padre para estudiar nuevos explosivos junto con su padre. Pero el pensamiento de Nobel y de su padre era exactamente el opuesto, él usaba nitroglicerina como cuerpo principal del explosivo, y usaba pólvora negra solo como factor auxiliar para la detonación.

La investigación e invención de explosivos es el trabajo más peligroso, y Nobel pagó mucho por esta investigación. El 3 de septiembre de 1864, se produjo un fuerte "boom" en el laboratorio donde Nobel estudiaba la nitroglicerina líquida. En este accidente, cinco de los asistentes de Nobel y su hermano menor murieron en el acto, y el propio Nobel escapó del desastre, pero uno de sus oídos también quedó sordo por el fuerte ruido.

Ante el fracaso, Nobel no se inmutó, sino que reforzó su determinación de perseverar hasta el final. Eligió el sitio experimental en un bote de fondo plano en el lago Mara en las afueras y trasladó todo el equipo allí para continuar con su trabajo de investigación.

Según su investigación, Nobel finalmente inventó un detonador lleno de rayos para detonar explosivos. Sin embargo, la práctica ha demostrado que la nitroglicerina se descompone después de estar almacenada durante mucho tiempo y también detona cuando se somete a una fuerte vibración. Nobel estaba decidido a desarrollar explosivos más confiables y seguros, con riesgo y éxito. Finalmente, un día, hubo un fuerte "boom", que sacudió los cielos y la tierra. El laboratorio quedó envuelto en una nube de humo y los escombros volaron.

Mucha gente se apresuró a escuchar el sonido y gritó horrorizada: "¡Se acabó el Nobel! ¡Se acabó el Nobel!".

Justo cuando la gente todavía estaba en estado de shock, Nobel salió a rastras de los escombros humeantes, solo para verlo cubierto de polvo y goteando sangre. Se puso de pie de un salto, señalando con sus dedos ensangrentados las ropas rotas, con lágrimas de alegría brotando de sus ojos.

Gritó: "¡Lo logré! ¡Lo logré!"

Esta es la primera invención histórica completada por Nobel en 1863, la "Dinamita Patente Nobel", también conocida como dinamita de nitroglicerina. Esta invención ha obtenido certificados de patente de Suecia, Dinamarca, el Reino Unido y otros países.

En octubre de 1866, después de cientos de fallas, Nobel finalmente fabricó un explosivo sólido amarillo llamado "Dana Dynamite". La palabra "Dana" significa "poder" en griego. Realizó experimentos públicos con dinamita en las afueras del este de Berlín con gran éxito. Posteriormente, con su espíritu inquebrantable, Nobel desarrolló e inventó varios explosivos, como los explosivos de mercurio, los explosivos de seguridad y los explosivos sin humo, lo que hizo grandes contribuciones a la humanidad.

Nobel dedicó toda su vida a la investigación de explosivos, obtuvo un total de 355 patentes de invención técnica y abrió unas 100 empresas y fábricas en 20 países de los cinco continentes, incluidos Europa y América, acumulando una enorme riqueza.

Una persona con espíritu competitivo y emprendedor debe prestar atención a las ventajas ocultas en las dificultades, usar activamente su cerebro y encontrar activamente formas de usar su energía. Dondequiera que mire el ojo, se alcanza el éxito.

De hecho, no hay mucha diferencia entre las personas.La clave del éxito radica en si tienes el coraje de desafiarte a ti mismo y si puedes hacer cosas que otros no pueden. Los

introvertidos competitivos y emprendedores a menudo se atreven a desafiarse a sí mismos, lo que estimula directamente un potencial ilimitado y logra mayores logros.

Introvertidos, den rienda suelta a su deseo de ganar y triunfar. Sé valiente para luchar y luchar. Desafíate valientemente a ti mismo, desafía tu potencial, toma una decisión y hazlo con determinación. Podrás enfrentar diferentes situaciones, pero siempre debes recordar: luchar por tus sueños. Si tienes la confianza para tener éxito, tendrás éxito, porque hay un gran potencial en ti. Si eres valiente, retrocederás ante las dificultades; si eres cobarde, las dificultades te intimidarán aún más. Si eres valiente, puedes tener éxito; si eres cobarde, seguramente fracasarás.

No importa dónde se encuentre en la vida, siempre que tenga un espíritu competitivo y emprendedor, puede crear riqueza. En el camino hacia el éxito, los introvertidos mostrarán su espíritu competitivo y agresividad, ¡y serán abrumadores!

Éxito con los pies en la tierra

Los pies en la tierra son una cualidad excepcionalmente buena que tienen la mayoría de los introvertidos. Probablemente no se hayan dado cuenta de qué tipo de beneficios les traerá esta ventaja. Sin embargo, a lo largo de los siglos, solo aquellos que tienen los pies en la tierra pueden dar un paso sólido, y tener los pies en la tierra es la clave para hacer cualquier cosa. Esta cualidad sin prisas y con los pies en la tierra es compartida por cualquiera que haya logrado un gran éxito.

Hoy en día, muchas personas suelen ser pretenciosas, poco dispuestas a mantener los pies en la tierra, y también les gusta comportarse en el mundo con una actitud desafiante, pensando que esto puede demostrar lo grandes que son. De hecho, hacerlo solo hará que la gente piense que eres arrogante.

Debemos entender que hay muchos efectos negativos de un alto perfil. El resultado más peligroso es que las personas se vuelven ciegas, ignorantes y más vanidosas. Además, tu postura te hará ganar enemigos en todas partes. Por lo tanto, también podríamos bajarnos un poco al posicionarnos, para obtener buenos resultados en su lugar.

Zhou Feng es un estudiante talentoso que se graduó con un doctorado Después de numerosos obstáculos en la selección de carrera, decidió buscar trabajo de otra manera. Guardó todos sus certificados de grado, bajó su estatus y se puso con los pies en la tierra para encontrar un trabajo.

El resultado fue inesperado: entró fácilmente en una empresa de informática y se convirtió en programador al nivel más básico. No pasó mucho tiempo antes de que sus superiores descubrieran que era lo suficientemente brillante como para señalar errores en la programación. En ese momento, sacó su certificado de licenciatura, por lo que su jefe lo cambió a un trabajo similar al de licenciatura.

Zhou Feng no tardó mucho en sentirse cómodo en su nuevo puesto, en ese momento mostró su maestría y el jefe lo promovió nuevamente. A partir de ese momento, el jefe comenzó a prestarle atención y descubrió que aún era más que suficiente para hacer frente al trabajo actual, por lo que volvió a hablar con él. En ese momento, sacó su certificado de doctorado y explicó las razones para hacerlo, solo entonces el jefe entendió lo que estaba pasando, y se deshizo en elogios por su sencillez y modestia. Por supuesto, Zhou Feng fue reutilizado en esta empresa.

En el caso de Zhou Feng, no es difícil ver que mientras tenga los pies en la tierra y acumule mucho dinero, las cosas saldrán naturalmente. Los introvertidos tienen ese rasgo de personalidad.

Tener los pies en la tierra no significa que eres peor que los demás, sino que comienzas desde un nivel bajo, paso a paso, y haces un progreso constante. Eres más fuerte que otros, y hay otros que son más fuertes que tú, tienes ventaja sobre esos graduados de licenciatura, pero detrás de ti están los estudiantes de posgrado, y detrás de los estudiantes de posgrado están los estudiantes de doctorado. En resumen, hay montañas fuera de las montañas y edificios fuera de los edificios. ¡En un equipo de personas fuertes como las nubes, no es fácil ganar!

La vida tiene que atravesar muchos umbrales, las puertas abiertas no son del todo adecuadas para nuestro paso normal, a veces incluso hay obstáculos artificiales, podemos seguir chocando con las paredes o caminando por el suelo. Si te niegas a mantener los pies en el suelo y caminar hacia adelante con los aires sobre los hombros, no solo serás rechazado por los demás, sino que también serás golpeado con sangre en la cabeza.

Un entrenador de tenis preguntó a sus alumnos: "Si una pelota de tenis cae en el pajar, ¿cómo debemos encontrarla?" Alguien respondió: "Empezar desde la línea central del pajar". Alguien respondió: "Empezar desde la parte más cóncava del pajar". pajar. Buscar." Alguien dijo: "Debes empezar a buscar desde la hierba más larga." El entrenador anunció la

respuesta correcta: “Buscar desde un extremo de la hierba hasta el otro extremo paso a paso”. manera de encontrar el éxito—desde el principio Al final, hágalo paso a paso con los pies en la tierra.

Cuanto más realista eres, más inteligente eres. Cuando muestra un sentido de practicidad y hace que la otra parte confíe plenamente en usted, ya se ha beneficiado mucho, lo que será muy beneficioso para su trabajo o vida futura. Si eres agresivo, la otra parte se disgustará fácilmente contigo, lo que dificultará la comunicación. Para ganar más amigos y hacer que tu carrera funcione sin problemas, es mejor que mantengas los pies en la tierra.

Durante la "Guerra Chu-Han", Liu Bang y Xiang Yu tenían cada uno un ejército, y ambos bandos querían dominar el país. De hecho, en comparación con las personalidades de Liu Bang y Xiang Yu, Liu Bang es más introvertido y realista. Cuando Xiang Yu confió en sus artes marciales de clase mundial, fue extravagante y engreído, prendió fuego a Afang y extorsionó a la gente con fuertes impuestos, lo que hizo perder en gran medida el corazón de la gente, el realista Liu Bang lo hizo de manera diferente. : hacer todo bien con los pies en la tierra, y hacer todo con todo su corazón; La gente es indulgente con el castigo y los impuestos bajos, y exigen lo mejor de sí mismos ... Al final, la concubina Yu la acuchilló espada, y los cachorros gritaron brutalmente. Sin embargo, Liu Bang se convirtió en el emperador fundador de la dinastía Han, conocido como "Han Gaozu" en la historia.

Fue precisamente porque Liu Bang tenía los pies en la tierra que ganó la batalla entre Chu y Han, mientras que Xiang Yu se convirtió en un hueso de huesos en el fondo del río Wujiang. Se puede ver que mientras los introvertidos hagan todo lo posible para hacer todo bien con los pies en la tierra, el éxito siempre llegará.

Siempre hay altibajos en la vida. Solo aquellos que tienen los pies en la tierra pueden superar las dificultades y avanzar sin problemas, y solo aquellos que tienen los pies en la tierra y de todo corazón pueden tener éxito. Los introvertidos Hope suben la escalera del éxito con los pies en la tierra.

Fuerte sentido de confianza, las personas que te rodean creerán en ti.

¿Qué es un sentido de confianza? La confianza es la confianza y la buena voluntad que tus palabras, hechos y acciones traen a los demás. Esta es una cualidad que falta cada vez más en la sociedad moderna y, por lo tanto, se ha vuelto extremadamente preciosa.

Sabemos que la capacidad del introvertido para centrarse en el mundo interior y reflexionar sobre los sentimientos y las experiencias le permite comprender mejor el mundo exterior y las cosas aparentemente egocéntricas de los demás, que es precisamente la capacidad de comprender la situación de otras personas personalmente. Capacidad. Al mismo tiempo, los introvertidos también brindan un sentido natural de confianza a quienes los rodean, lo que los convierte en un gran capital potencial para el éxito.

Debido a que los introvertidos siempre interpretan las cosas externas de acuerdo con el significado asociativo asociado a su propio estado mental específico, están más acostumbrados a sumergirse en su propio mundo espiritual.Con el tiempo, gradualmente desarrollan una calma y los pies en la tierra, como para pensar, paciente y cauteloso, accesible y otros rasgos de carácter, y tales rasgos de carácter a menudo pueden ganarse la confianza de los demás.

Wang Xiao es el recepcionista de cierta empresa. Es el típico introvertido. No tiene poder, ni dinero, ni antecedentes. Simplemente hace su trabajo y muchas cosas extra a conciencia todos los días. Sin embargo, inesperadamente, tiene muchos amigos, incluidos ejecutivos de la empresa, y su amistad con Wang Xiao también es muy profunda. ¿Por qué? El amigo de Wang Xiao dio la respuesta: todos suelen estar en un lugar de trabajo lleno de intrigas y engaños, y siempre se dan aires, lo que a menudo los agota física y mentalmente. Pero cuando estaba con Wang Xiao, el sentimiento era completamente diferente y toda la persona se relajaba, porque aunque Wang Xiao no hablaba mucho, cada palabra que decía era muy simple, dando a las personas una sensación de serenidad. La personalidad cautelosa y constante de Wang Xiao también hace que muchos colegas se sientan muy relajados cuando se llevan bien con ella, por lo que muchas personas la consideran una confidente y dicen algunas palabras de confianza.

Del cuerpo de Wang Xiao, no es difícil ver que los introvertidos son reticentes, no les gusta ser el centro de atención, tienen una boca estricta, saben escuchar y rara vez pierden las palabras. Por lo tanto, a menudo es más probable que se ganen la confianza de los demás que los llamados extrovertidos que hablan rápido y hablan más, y todos están más dispuestos a decirle a los introvertidos lo que tienen que decir. Por lo tanto, la mayoría de los introvertidos tienen una buena reputación y la mayoría de los amigos que hacen son amigos cercanos.

Además, a los introvertidos por naturaleza no les gusta correr, por lo que tienen mucho tiempo para observar y pensar con más calma, objetividad y profundidad. Su comprensión de los problemas tiende a ser más original e imaginativa que la de los extrovertidos. Si los introvertidos pueden aprovechar al máximo sus ventajas en estas áreas, entonces es absolutamente posible convertirse en una persona radiante y encantadora y, al mismo tiempo, tendrán muchos amigos.

Siempre nos encontramos con vendedores en el camino, en circunstancias normales, los que hablan sin parar deben ser extrovertidos, y siempre evitamos a esas personas; sin embargo, si nos encontramos con alguien que habla con sinceridad y se comporta de manera constante, debe ser introvertido, y podemos detenernos. y escucharlo.Este es el sentido de confianza que los introvertidos usan su personalidad para llevar a las personas.

De hecho, ser introvertido es solo una forma de expresar la personalidad de uno. Mientras uno pueda usar sus propios factores de manera razonable y efectiva, los introvertidos aún pueden convertirse en maestros del marketing. Los introvertidos tienen una gran ventaja en los puntos de impresión para clientes desconocidos. Porque la primera impresión de los introvertidos es que son honestos, honestos, amables y confiables, con un sentido de seguridad y confiabilidad. Por lo tanto, los extrovertidos con un fuerte deseo de expresar, debido a su excesiva capacidad expresiva en la conversación, darán a los clientes desconocidos una sensación de desconfianza y frivolidad. Si desea que su negocio tenga éxito, lo primero que debe hacer es convencer a sus clientes y ganarse su confianza primero. Sin confianza como base, nadie está dispuesto a hacer negocios contigo Desde este punto de vista, no es difícil ver que los introvertidos tienen una ventaja obvia.

Anthony es propietario de una empresa de informática y promete a los clientes la entrega el mismo día para los pedidos del mismo día.

Un día, un usuario necesitaba urgentemente accesorios de computación, pero se encontraba en una zona de desarrollo a 40 kilómetros de la ciudad. Después de que Anthony se enteró, quiso enviar a alguien a entregarlo, pero todos los empleados se fueron después de salir del trabajo, por lo que decidió entregarlo él mismo.

En el camino, hubo un aguacero repentino, el río creció, el tráfico estaba atascado y el auto de Anthony ya no podía moverse. Según el sentido común, en esta situación especial, Anthony tenía una buena razón para regresar, pero no se dejó intimidar. por el hambre y

las penurias. , sigue avanzando con valentía, utilizando inteligentemente un par de patines que se colocaron originalmente en el automóvil para deslizarse hasta el destino. Por lo general, solo toma cuarenta minutos en automóvil, pero se ha convertido en una caminata de cuatro horas.

Después de que Anthony llegó a la ubicación del usuario, independientemente de su fatiga, alivió rápidamente las dificultades del usuario, lo que lo conmovió mucho.

En la vida, los introvertidos están más dominados por otros para hacer cosas, de hecho, esto también es una manifestación de confianza. En circunstancias normales, los introvertidos también aceptarán felizmente y completarán mejor el trabajo asignado por otros, ganándose así la confianza de los demás. La diferencia con los extrovertidos es que los extrovertidos usan palabras para comunicarse y decir palabras agradables, los introvertidos usan acciones prácticas. Por el contrario, es más probable que los introvertidos se ganen la confianza de los demás.

Al mismo tiempo, la personalidad de los introvertidos determina que sean más leales que los extrovertidos, por lo que es más fácil ganarse la confianza de los demás y tendrán más oportunidades de demostrar su valía.

Por lo tanto, los introvertidos deben aceptarse a sí mismos y reconocer sus propias ventajas, y mostrar a los demás su lado realista, y pueden ganar más confianza. A la larga, los introvertidos pueden usar sus fortalezas en el trabajo y la vida. Para que puedas moverte hacia el éxito que anhelas más rápidamente.

La cuarta parte resuelve específicamente los problemas específicos de la personalidad introvertida.



"Fábulas de Esopo" dijo: "Cuando Prometeo creó al hombre, dejó que todos colgaran dos bolsillos en su cuerpo, uno para las deficiencias de otras personas, colgando de su pecho; el otro para sus propias deficiencias, colgando de su espalda. Como resultado, todos solo necesita inclinar la cabeza para ver las deficiencias de los demás, pero es difícil ver sus propias deficiencias ". Las personas mismas vienen a este mundo con deficiencias, y varios problemas esperan que los resolvamos. defectos y convertirse en una persona perfecta.

1. Amor: cómo los introvertidos agarran la felicidad

El "amor" es en gran medida un proceso de establecimiento de amor mutuo, y también es un proceso de adaptación mutua. Si puede remodelar a la otra parte oa usted mismo, si puede adaptarse a la otra parte, puede continuar; si no puede, inevitablemente se separará. Por lo tanto, adaptarse el uno al otro en carácter es el primer elemento para una relación exitosa.

Se deben tener en cuenta las reglas militares del amor aptas para introvertidos.

En el mundo del amor, hay demasiadas cosas que los introvertidos pueden no tener la oportunidad de entender. Estas reglas del amor son ampliamente elogiadas por todos al igual que las normas militares. Aquí están las diez trampas más famosas para los introvertidos.

Primera regla militar: cita a ciegas

1. Puedes ir a una cita a ciegas, pero no importa cuán introvertido seas, debes averiguar el nombre de la otra persona con anticipación. De lo contrario, vestirse bien durante tres fines de semana consecutivos, seguir tímidamente a diferentes casamenteros para encontrarse con el mismo hombre, eso sería demasiado dramático...
2. Después de la primera reunión, la otra parte acordó llamarte pero no te llamó, no es que olvidó o perdió su número, pero no quería llamar.

Catch-2: Citas

1. Si el plan de trabajo entra en conflicto con la designación del TA, abandona el primero, aunque olvides al primero, no te olvidará a ti.
2. Si te gusta TA, díselo a la otra persona con generosidad, incluso si a la otra persona no le gustas, aún te apreciará por tus verdaderos sentimientos.
3. Si no te gusta el TA, debes dejar claro que no dudes en tener miedo de lastimar a la otra parte, la indecisión es el mayor daño.

Tercera regla militar: ir de compras

1. Al ir de compras, a TA le gustan las faldas del mismo estilo y de tres colores, y le dice a TA que se las pruebe todas.
2. Al volver a casa después de hacer las compras, aprenda a mirar el juego con un ojo y probarse ropa nueva con el otro.
3. Las cosas que ella preparó para ti, te las entregó con indiferencia, no debes ser indiferente, porque en realidad las preparó con mucho cuidado. Lo que sea que te prepare, no importa cuán feo o barato sea, debes atesorarlo, porque es su corazón.

Catch-4: Teléfono

1. Ella al otro lado del teléfono a veces cuelga tu teléfono deliberadamente. Tienes que entender que ella solo quiere actuar como un bebé contigo. No discutas, solo convéncela, se emocionará más y te amará. más. Los hombres también pueden tener su propio

temperamento, que se reprime solo porque te aman. No siempre seas obstinado, a veces sus decisiones tienen sentido.

2. Nunca cuelgue el teléfono antes que la otra parte, si ama a TA.

Captura 5: SMS

1. Envíe mensajes de texto a la otra parte y dígale "Te amo" de vez en cuando, y definitivamente se emocionará mucho.

2. Siempre envíe otro mensaje de texto después de que ella le envíe un mensaje de texto para hacerle sentir su amor.

Ponerse al día seis: Di no

1. Ella derramó lágrimas por ti, no te disculpes, no la consueles, solo abrázala fuerte y dile que estás aquí. No te vayas culpándote a ti mismo, porque ella te necesita más en este momento.

2. Si derramó lágrimas por ti, entonces realmente te ama mucho, aprecia cada lágrima que tiene, no te disculpes, no lo consueles, solo toma su mano y seca las lágrimas por él.

Ponerse al día siete: enviar flores

1. Envíe una flor cuando tenga escasez.

2. Cuando sea rico, envíe una flor, pero cuando no esté seguro de enviar flores con regularidad, no envíe ninguna.

Catch-8: Mentiras

1. No tienes que confesar tu pasado a tu nuevo novio, especialmente si lo amas.

2. Para confiar en TA, si TA te ama, nunca te mentirá, aunque haya una mentira real, es para que tu amor nunca se vaya.

Catch-law Nueve: Actitud

1. No pierda los estribos con la otra parte. Incluso si tiene una queja, debe decirla claramente. La expresión discreta de un introvertido no resolverá ningún problema.

2. TA es frío contigo, no creas que es inexplicable, ¿ha sido negligente últimamente? ¿Cuánto tiempo hace que no contactas con ella? No tiene que ser mensajes de texto todo el tiempo para rastrear a dónde ha ido la otra parte o con quién se ha encontrado, simplemente dígales que los esperará.

Catch-10: Casarse

1. No te cases por ser responsable Debes saber que casarse con la otra parte sin amar a la otra parte es lo más irresponsable.
2. No importa la edad o la edad que tengas, no importa cuánto te pidan tus familiares y amigos, no trates el matrimonio con indiferencia. El matrimonio no es un juego de cartas, y reorganizar las cartas tendrá que pagar un precio muy alto.
3. No importa si te enamoras de alguien que tiene muchos hábitos de vida diferentes, pero debes tener cuidado al casarte y pensar si puedes tolerar las diferencias del otro por mucho tiempo.
4. No renuncies al plan a seguir porque no eres tan bueno como la otra parte. La apariencia es solo una impresión temporal. La decisión real de casarse depende principalmente de las personalidades de las dos partes.
Con estas diez reglas militares, ¿tiene usted, un introvertido, suficiente confianza para captar el amor y la felicidad?

Consejos de amor para introvertidos

El amor se basa en el instinto reproductivo de la vida humana, y se produce a partir de la experiencia emocional integral y las actividades psicológicas de admiración mutua y deseo de unión entre hombres y mujeres.
Es instinto y derecho de todos anhelar y perseguir el amor.
El psicólogo estadounidense Fromm dijo: "El amor es la respuesta al problema de la existencia humana." También se puede decir que si eres una existencia bárbara o una existencia civilizada, una existencia enferma o una existencia sana, todo se reflejará en tu amor. vida media
El "amor" es en gran medida un proceso de establecimiento de amor mutuo, y también es un proceso de adaptación mutua. Si puede remodelar a la otra parte oa usted mismo, si puede adaptarse a la otra parte, puede continuar; si no puede, inevitablemente se separará. Por lo tanto, adaptarse el uno al otro en carácter es el primer elemento para una relación exitosa. Hay muchos factores externos que condicionan el grado de adaptación, por lo que depende de la suerte de la pareja. Algunas relaciones amorosas fracasan, no por malas personas, sino por un mal momento. Hay muchos tipos de tiempos, uno de los cuales es la etapa de desarrollo del carácter. El llamado "no somos adecuados" significa que no podemos establecer una relación interactiva mutuamente adaptable. Nos amamos, pero

aún así nos separaremos. Nadie sabe cómo enamorarse al principio, qué tipo de personaje lleva qué tipo de vida, qué tipo de personaje obtiene qué tipo de amor.

En un baile del campus, Chen Fei conoció a Xiaotong. Los dos se enamoraron a primera vista y rápidamente se enamoraron. Sus dulces figuras se pueden ver en el jardín del campus, el cine y la biblioteca. También son como todos los amantes, se aman, se aman, hacen votos para siempre.

Sin embargo, después de que una relación tan apasionada duró medio año, Chen Fei descubrió de repente que el deseo de monopolio y los celos de Xiaotong eran demasiado fuertes, y tenía que intervenir en todo, lo que lo dejaba sin aliento, y Xiaotong no podía soportar la masculinidad de Chen Fei. Ambos sabían desde el fondo de sus corazones que el amor no se puede abandonar fácilmente, después de todo, se aman profundamente.

Pero, ¿por qué desaparecieron los buenos sentimientos del pasado? Esto los confunde.

Tanto los hombres como las mujeres que han estado enamorados tendrán los sentimientos de Chen Fei y Xiaotong. Después de un amor emocionante, ambas partes a menudo sienten fatiga mental durante un período de tiempo y tienen una sensación de confusión y pérdida psicológica; Apasionadamente enamorados, pero se siente cada vez más perdido después de interactuar con el amante, siempre siente que el amante no parece tan lindo, el encanto ha disminuido mucho y hay una especie de mentalidad insatisfecha y perdida. Este tipo de psicología de los amantes se llama "psicología de meseta" en la psicología del amor.

La "mentalidad de meseta" puede hacer que ambas partes enamoradas hagan juicios erróneos el uno del otro. Si no pueden tratarlo correctamente, es posible "abortar" el amor originalmente feliz.

Entonces, ¿cómo evitar que la "psicología de meseta" afecte la relación entre amantes?

1. Mantener su propio espacio privado de actividad.

Después de enamorarse, las dos partes permanecen juntas todo el día, por lo que el espacio original se reduce relativamente y la forma de actividades cambia relativamente. Como resultado, la psicología de las personas está desequilibrada, causando malestar, sintiéndose deprimidas y pesadas. Por lo tanto, no deseche fácilmente su espacio de actividad original.

2. Ampliar el alcance de la comunicación

Antes de enamorarse, las dos partes tenían una amplia gama de interacciones sociales y una rica vida espiritual, pero después de enamorarse, por "lealtad" mutua o bajo las

limitaciones de conceptos como "especificidad del amor", redujo el número de contactos y estrechó el alcance de los contactos, lo que hizo que su vida espiritual sea relativamente pobre y vacía. Por lo tanto, haz más amigos, lo que inyectará algo nuevo en tu vida amorosa.

3. No esperes demasiado del amor

Los hombres y mujeres que se enamoran por primera vez imaginan que el amor es una panacea para deshacerse del dolor, la soledad y la búsqueda de la felicidad, por lo que sus expectativas de amor son demasiado altas, pero solo lo descubren después de enamorarse. poca resistencia psicológica, un poco desagradable se sentirá muy incómodo. Por lo tanto, ¿por qué no reducir sus expectativas para la otra parte y puede obtener sorpresas inesperadas?

Además, también debemos darnos cuenta claramente de que las personalidades complementarias también son muy importantes. Dos extrovertidos son propensos a los desacuerdos y peleas cuando están juntos. Dos introvertidos se sentirán menos habladores cuando están juntos. No hay pasión en la vida. En este momento, aprender de las fortalezas de cada uno y compensar las debilidades de uno será muy importante, y lo que falta debe llenarse. Los introvertidos pueden encontrar un extrovertido para ser su pareja. Por el contrario, los extrovertidos buscan una pareja que sea relativamente introvertida. Dos personas complementarias reducirán mucho la fricción en la vida posterior.

Los introvertidos serán muy tímidos cuando se enamoren, y sientan que no hay tema, cuando no hay tema, puedes crear un tema, nadie nace para ser un maestro del amor. Tal vez te preguntes, ¿qué debo hacer si no puedo encontrar un tema? Podéis contaros las cosas interesantes que os pasan todos los días, las tramas de las películas que habéis visto, el contenido de las novelas que os gustan, etc. Estos pueden convertirse en temas de vuestra cita. Introvertidos, no seas demasiado tímido. Si no puedes dejarlo ir, afectará tu comunicación con la otra parte. ¿Es este el resultado que quieres?

Asegúrese de tratar de comunicarse con la otra parte y pruebe áreas con la otra parte que no ha tocado. Intégrense en el círculo de vida de cada uno y poco a poco se darán cuenta de que tienen muchos temas.

Se recomienda que los introvertidos busquen una pareja con una personalidad relativamente extrovertida. Las posibilidades de éxito serán mayores. Puedes intentar

perseguirlos con audacia. Tal vez a la otra persona le guste tu personalidad estable y estable. Para su propia felicidad, introvertidos, ¡vamos!

¿Es importante la cara antes que el amor?

Algunas personas dicen: En mi visión del amor, la cara es mucho más importante que el amor. Puedes amar mucho a alguien, incluso si mueres por él. Pero si la otra parte no me ama, prefiero optar por irme con gracia, y nunca dar la cara para rogar por su amor. Estoy orgulloso, tal vez este orgullo me haga perder a la persona que más amo, pero realmente no puedo hacerlo humillándome.

Las personas enamoradas siempre son impulsivas, insatisfechas y quieren salvar las apariencias. Siempre me gusta pelear guerras frías cuando peleo, y obviamente espero con ansias su llamada, pero no tomaré medidas, ¡y al final solo puedo saborear la pérdida! Por el bien de la cara, no sé cuántas tragedias que no deberían haber sucedido.

Sun Nan y Liu Na son pareja y su relación siempre ha sido muy buena. Sun Nan es un chico muy inteligente, tiene un gran sentido del humor al hablar y siempre puede hacer feliz a Liu Na. Liu Na también es una chica muy considerada y ocasionalmente engañará a Sun Nan con malas ideas. Sus personalidades son todas optimistas y, naturalmente, serán felices juntos.

Sun Nan ama mucho a Liu Na y se preocupa mucho por ella. Por lo tanto, cuando pelee, dirá que no es bueno y que no debe hacerla enojar. Incluso si a veces no es su culpa, lo dirá para no enojar a su novia. Con unas pocas palabras dulces, Liu Na se emocionará mucho y los dos pronto se reconciliarán como antes. A veces, Liu Na fingía deliberadamente estar enojada para dejar que Sun Nan la hiciera feliz.

Dos años después, todavía están muy enamorados. Un fin de semana, Sun Nan originalmente quería salir con Liu Na, pero Liu Na dijo que estaba ocupada y que podría estar muy ocupada. Tan pronto como Sun Nan escuchó que tenía algo que hacer, descartó la idea. Se quedó en casa todo el día, temía que Liu Na estuviera ocupada, por lo que le daba mucha vergüenza molestarla, así que no la llamó en todo el día. Aunque Liu Na estaba ocupada, todavía estaba pensando en su novio, pero estaba muy enojada porque no recibió una llamada ni envió un mensaje de texto de él en todo el día. Después de regresar a casa por la noche, se enojó y no llamó a Sun Nan. Pensó: No me llamó en todo el día, así que no le hablaría. Después de un tiempo, Sun Nan le envió un mensaje de texto para invitarla a salir,

pero ella aún lo ignoró. Luego, Sun Nan la llamó de nuevo, pero ella aún no respondió. Sun Nan estaba muy ansiosa y llamó varias veces seguidas, pero nadie respondió. No pudo volver a comunicarse con su casa, y Sun Nan estaba aún más ansiosa, pensando que algo le había pasado, por lo que decidió ir a su casa. Ya eran pasadas las doce de la noche. A las 12:30, Liu Na volvió a recibir una llamada de Sun Nan. Liu Na pensó: "No viniste a verme, pero me llamaste. Simplemente no respondí. Tienes que venir aquí en persona". Así que no volvió a contestar el teléfono.

Esa fue la última llamada y Sun Nan no volvió a llamar a Liu Na en toda la noche. Al día siguiente, cuando Liu Na todavía estaba enojada, recibió una llamada de la madre de Sun Nan, que estaba llorando. Resultó que por la noche, para apresurarse a encontrarla, Sun Nan tuvo un accidente automovilístico en la carretera...

Al ordenar las reliquias, Liu Na de repente descubrió que el reloj de Sun Nan se había detenido, pero pudo ver claramente que el tiempo se había detenido alrededor de las doce y veinticinco. Y el registro de la última llamada en el teléfono móvil es su número de teléfono.

Liu Na entendió instantáneamente que la llamada telefónica hecha por Sun Nan después del accidente era suya, no la llamada de emergencia, pero no respondió porque estaba enojada. Tal vez ya no tenga fuerzas para hacer una segunda llamada, Sun Nan se fue con infinita nostalgia y culpa por su novia. Liu Na nunca supo cuáles fueron las últimas palabras que su novio quería decirle. Ella también entiende que tal vez no habrá una segunda persona que la ame más que este chico...

En aras de la hipocresía, entregó la felicidad de su vida con sus propias manos. Si ella no hubiera querido que él se disculpara personalmente con ella por enojo, la tragedia no habría ocurrido. El novio seguirá estando a su lado y la hará feliz, y aún pueden vivir una vida feliz. Sin embargo, es demasiado tarde para arrepentirse. Es imposible retroceder el tiempo, y es imposible para ellos volver al pasado.

"La cabeza se puede romper, pero el cabello no se puede despeinar. La sangre puede fluir, pero los zapatos de cuero deben estar aceitados". ¿Qué es la cara? ¿escena? ¿sentimientos? ¿decente? Para decirlo sin rodeos, es la cara. Los chinos están especialmente preocupados por salvar las apariencias. Desde el antiguo temor de ser "deshonroso para el caballero"

hasta el moderno "la gente tiene cara, un árbol tiene piel". La cara parece ser una cosa nacional, pero de hecho, es una naturaleza humana amar la cara.

Algunas personas dicen: la cara no es adecuada para el amor. Sin embargo, en las relaciones amorosas, hay un dicho que dice: "La gente inteligente deja paso a la gente tonta, la gente razonable da paso a los irrazonables. No hay razón para el amor. Si crees que tienes razón y él está equivocado, Entonces te niegas a hablar o disculparte primero. Si abres la boca, perderás la cara, pero si no abres la boca, perderás tu amor. Si este es el caso, debes abrir la boca primero, porque es su culpa. Abre la boca primero. para demostrar que eres generoso y amable. Has abierto la boca para dar a la otra parte un paso hacia abajo, la otra parte naturalmente lo entenderá; si crees que estás equivocado y sientes que disculparte te duele la cara, entonces eres aún más irrazonable Si tomas la iniciativa de admitir tu error, no solo no perderás la cara, sino que también obtendrás una mayor devolución de amor.

La razón por la cual la cara se llama cara implica una cuestión moral. Si la otra parte te pide que hagas algo que viola la moral, definitivamente te lastimará la cara, porque tienes que respetarte a ti mismo, y si no te respetas a ti mismo, cómo puedes esperar que los demás te respeten. Puedes amar a alguien, pero no puedes amar sin principios, es aún más difícil para una persona que se ha perdido a sí misma encontrar el amor verdadero.

Mucha gente no puede perder la cara cuando es joven, y nadie hará concesiones por cuestiones que no sean de principios. Así que hoy, N años después, muchas personas se reencuentran, lamentando la ignorancia y la prepotencia del principio, y es difícil tener ambas cosas en muchas cosas.¿Es importante ser autosuficiente y persistente, o una relación? Esta es una pregunta que siempre vale la pena reflexionar.

Todos sabemos que existe una costumbre de propuesta de matrimonio en Occidente.Cuando un hombre le propone matrimonio a una mujer, generalmente sostiene una rosa y se arrodilla sobre una pierna para decir las palabras del matrimonio. ¿Quién puede decir que todos los hombres que se proponen han perdido la cara?

Las elecciones a veces son frustrantes. Si no quiere enfrentar el dolor de la elección, debe aprender a comprender los principios y estándares de "amor" y "enfrentar". No deje que choquen entre sí, pero déjelos Conviértete en una convivencia pacífica.Buen amigo.

El amor es algo mágico. De repente, un día, descubrí que me enamoré de un amigo o colega a mi alrededor, pero no podía decirlo, porque tenía miedo de que la otra parte no estuviera de acuerdo y me sentía avergonzado. Piénsalo bien, ¿qué es más importante, la cara o el amor? Por el bien de la llamada "cara", ¿no sería demasiado malo perderse el amor? No importa si la otra parte lo acepta o no, todavía estoy estremeciéndome, pero estoy dañando mi corazón para salvar las apariencias, ¿es bueno?

El amor necesita ser manejado con cuidado. Cuando dos personas están juntas, es inevitable que haya fricción e incomodidad. Ponte en el lugar de la otra persona y piénsalo. No es gran cosa agachar la cabeza y admitir tu error. Después de todo, sigues siendo diferente de forasteros Si dos personas se entienden y se comunican bien, todo desaparecerá. Si obstinadamente pones el problema de la cara por encima del amor y pierdes el amor, ¿realmente serás feliz si mantienes tu cara?

El rostro es en verdad el orgullo de todos, y el que vive con rostro será justificado. Sin embargo, los introvertidos frente al amor, por favor, no presten demasiada atención a la cara del amor, tal vez en realidad no es muy importante.

Ten el coraje de decirlo en voz alta si lo amas.

No importa la edad o la edad que tengas, no importa cuánto te pidan tus familiares y amigos, el amor o el matrimonio no se pueden apresurar. Nadie trata el matrimonio a la ligera. El matrimonio no es un juego de cartas, y volver a barajar las cartas requiere un precio enorme. Debido a esto, los introvertidos son aún más reacios a expresar su amor con facilidad, tal vez tengan miedo de dar, tal vez no tengan el coraje. Así que he estado esperando, esperando a alguien que me ame en vez de a mí, así que la persona con la que te tomas de la mano al final no es la que amas. La vida eventualmente nos enseña que mientras esperamos y vacilamos, los años se desperdician, el período de floración se pierde y todas las cosas buenas se escapan en silencio.

Fan Lei es una mujer introvertida que puede chatear con amigos que conoce bien, pero es muy reacia a abrirse a otras personas.

Li Lie y Fan Lei solían ser compañeros de clase en la escuela secundaria. Se conocieron en una ciudad extraña muchos años después y casualmente estaban buscando un lugar para vivir al mismo tiempo. Naturalmente, vivían bajo el mismo techo y se cuidaban mutuamente. otro.

Todas las noches, antes de acostarse, Fan Lei se paraba en la puerta de la habitación de Li Lie y le preguntaba en voz baja qué quieres comer mañana. Y Li Lie, siempre que la computadora de Fan Lei falla o la bombilla hace un cortocircuito, palmea a Fan Lei en el hombro con orgullo: "No te preocupes, todo depende de mí". Fan Lei le dijo una vez a Li Lie en broma: "Yo lo estoy haciendo por ti". La futura almohada se encargará de tu vida diaria, y cuando aparezca, se hará cargo de tu vida".

Con Fan Lei regulando meticulosamente la vida de Li Lie, el vestido de Li Lie se ha vuelto cada vez más elegante, y su apariencia limpia y su conversación madura y divertida han atraído a más y más chicas. Li Lie se sentó en la sala de estar con un grupo de chicas jóvenes que conversaban y reían alegremente. Fan Lei se hizo a un lado. Le gustaba Li Lie, pero no tenía el coraje de decir que le gustaba. De esta manera, su relación gradualmente desviado

Fan Lei se alejó en silencio, pero Li Lie no sabía lo que estaba pensando.

Si te gusta alguien, solo hay dos formas de lidiar con eso: una es decírselo a la otra persona; la otra es no decir nada y mantenerte triste. Sin embargo, si eres introvertido, ¿alguna vez has pensado que si le dices a la otra parte, es posible que te rechacen, pero si no dices nada, la otra parte nunca sabrá que te gusta?

Los introvertidos deben aprender de aquellos que se atreven a amar, armarse de coraje y decirlo en voz alta cuando lo amas.

Cuando realmente te gusta la otra persona, no reprimas tus sentimientos, sino dile audazmente lo que piensas, y al menos escucha la respuesta de la otra persona, incluso si tu amor es rechazado. Si no tienes este coraje, ¿cómo puedes hablar de las cualidades del amor?

Cuando llega el amor, no debes evitarlo, acércate a él con valentía y expresa tu amor con valentía. Este es tu derecho a enamorarte de alguien. En cuanto a si la otra parte lo acepta o no, esa es su elección. Tu amor no tiene que ver con nadie, pero eres absolutamente responsable de ello. Quizás, cuando lo dices, no solo creas una oportunidad para ti de amar, sino que también le das a la otra parte la oportunidad de elegir. Si lo dice y la otra parte no puede aceptarlo, sufrirá un dolor a largo plazo en lugar de un dolor a corto plazo, y seguiremos siendo amigos. Otro punto, si la otra parte escucha su voz sincera, está interesada en usted y está esperando que hable, ¿no sería algo perfecto? Puede ser muy

difícil para ti decir el proceso antes de hablar, pero si amas a la otra persona sinceramente, debes tener coraje, tu coraje es suficiente para expulsar la timidez en tu corazón y dejar que tu amor llegue al corazón de la otra persona. corazón

¿Qué excita más al sexo opuesto? Eso es coraje. Sean valientes para acercarse, comprenderse y cuidarse; cuando llueva, sosténganse un paraguas; cuando sea cumpleaños, envíen bendiciones; cuando no estén contentos, escuchen atentamente. La valentía es en realidad sinónimo de excelente calidad psicológica, y el amor exige que comprendamos correctamente los contratiempos y los fracasos, y que tengamos un coraje indomable.

Cuando un introvertido se vuelve valiente, puede hacer muchos "no se puede": puede hablar bien, puede responder rápidamente, puede parecer confiado y no puede tener miedo. Al mismo tiempo, también demostrará plenamente las ventajas de los introvertidos: es más considerado, es más comprensivo y es más tolerante. Tal introvertido es absolutamente invencible.

Ahora que te encuentras enamorado de la otra persona, no lo dudes, reúne el coraje para expresar tu amor y espera poder alcanzar tu propia felicidad.

2. Actividades sociales: ¿Eres protagonista o secundario?

La mayoría de los introvertidos tienen excelentes habilidades sociales y todos tienen buenas relaciones con amigos y familiares. Sin embargo, vale la pena explorar la razón por la que los introvertidos no están dispuestos a socializar. La encuesta de la mayoría de los introvertidos muestra que: las actividades sociales consumirán mucha energía; la mayoría de los introvertidos necesitan integrarse gradualmente en situaciones sociales para adaptarse a situaciones sociales. Diversos estímulos en actividades. Estos consumirán mucha energía de los introvertidos, que es algo que no quieren hacer.

Ir o no ir, esa es la cuestión

¿Tu fiesta de rechazo es mentalmente seria?

1. El jefe quiere que usted organice un evento de identificación de la empresa, ¿cómo respondería?

A. aceptar con gusto.

B. Aceptó intentarlo, pero dudó.

C. Lo encuentro inimaginable y lo rechazo resueltamente.

2. Si participaras en el coro, ¿en qué fila te gustaría que te arreglaran?

A. El lugar llamativo en el medio de la primera fila.

B. Cualquier arreglo, siempre que no sea en el medio.

C. Hay posiciones de fila de atrás de otras personas junto a ellos.

3. Tu jefe te manda a recoger a alguien a la estación de tren y te dice el nombre y apariencia de esa persona, si vieras a esa persona en la estación de tren, ¿qué harías?

A. Inmediatamente se adelantó para preguntar y confirmar.

B. Agitar el letrero con el nombre de la otra parte a la vista para atraer su atención.

C. Hágase a un lado y espere hasta que los otros pasajeros hayan terminado de caminar, y luego saludarlo después de confirmar que es él.

4. En el baile de graduación, hay un atractivo sexo opuesto que no conoces pero te está observando todo el tiempo. ¿Qué harás en este momento?

A. Reciprocar o sonreír de la misma manera.

B. Miró a la otra parte y luego fingió no darse cuenta y lo cubrió.

C. Incline ligeramente la cabeza o gire la cara hacia otro lado.

5. ¿Qué hace si tiene una pregunta en un seminario con muchas personas desconocidas?

A. Tráelo a colación sin dudarlo.

B. Proponerlo al personal pertinente después de la reunión.

C. Espero que alguien pueda hacer esta pregunta por usted.

6. ¿Cómo te sentirías si un amigo del sexo opuesto te llamara por tu nombre en público sin añadir tu apellido?

A. Sentirse muy feliz.

B. Sentirse irrelevante.

C. Sintiéndose muy incómodo, impida que lo llame.

7. ¿Qué tan atractivo e influyente siente que es para los demás?

A. Muy atractivo e influyente en los demás.

B. Capacidad para atraer e influir en una minoría.

C. Incapacidad para atraer e influir en las minorías.

8. Si un amigo te pide que seas el padrino de su boda, ¿cómo lo enfrentas?

R. Me alegro de aceptar.

B. estaba muy nervioso, pero tuvo que aceptarlo.

C. Estará muy sorprendido y despedido.

9. ¿Qué harías antes de entrar en una habitación llena de extraños?

A. Entra sin dudarlo.

B. Fue bastante difícil, así que no tuve más remedio que morder la bala y entrar.

C. Sólo se atreven a entrar juntos cuando vienen otras personas.

10. Cuando conoces a una persona famosa, esperas obtener su autógrafo. ¿En qué circunstancias abrirías la boca y le pedirías que te pidiera un autógrafo?

R. Si es tu celebridad favorita, pídele que te firme un recuerdo.

B. Solo hazlo cuando alguien te pida el autógrafo de una celebridad.

C. No se atreva a pedir autógrafos a personas famosas.

11. ¿Cómo te comportarías en una fiesta privada con muchos extraños?

A. Habla y ríe con facilidad.

B. Un poco reprimido al principio, pero pronto se volverá libre y tranquilo.

C. Sentirse restringido todo el tiempo, temeroso de hablar, reír y actuar libremente.

12. Cuando buscas a alguien y la dirección no está clara, ¿qué haces primero?

A. Pregúntele a alguien que pueda saber y pida ayuda.

B. Infórmese en la comisaría correspondiente o en sus cercanías.

C. Ir a casa y volver después de tener la dirección exacta.

13. ¿Qué harías si en la fiesta de un amigo encuentras a un extraño y atractivo sexo opuesto y esperas conocerlo y comunicarte con él (ella)?

A. Toma la iniciativa de acercarte a él (ella) y presentarte generosamente.

B. Pida a los demás que se presenten.

C. Espero que él (ella) pueda notarse y comunicarse consigo mismo.

análisis de puntuación

Para cada pregunta, elija A para 1 punto, elija B para 2 puntos y C para 3 puntos. Calcule la puntuación total.

La puntuación total está entre 13 y 20: Eres una persona relativamente segura de sí misma, y eres activa y activa en el proceso social. Eres audaz, informal y te atreves a hablar y actuar, para que puedas capturar más oportunidades. Pero por otro lado, también debes prestar atención a la corrección, porque los extremos llevan a los opuestos.

La puntuación total va de 21 a 29: Tienes un grado moderado de rechazo a las reuniones de gente común, a veces esto traerá algunos obstáculos a tus acciones, por lo tanto, debes ser más activo y audaz en las reuniones.

La puntuación total está entre 30 y 39 puntos: muestra que tienes un serio rechazo a las reuniones, y eres más cauteloso en socializar, lleno de preocupaciones, miedo a meterte en problemas y falta de confianza en ti mismo. Por otro lado, puede ser cauteloso, reflexivo, educado y considerado con los demás. Por lo tanto, tienes que reconocer tus fortalezas y debilidades, animarte más y aumentar tu confianza en ti mismo.

Los introvertidos a menudo se involucran en violentas batallas ideológicas sobre si ir a una fiesta y están tan preocupados por lo que deberían hacer que se olvidan de pensar en lo que realmente quieren hacer. Obviamente, hay algunas ocasiones en las que no tenemos otra opción, por ejemplo, ciertos eventos relacionados con el trabajo, reuniones familiares o bodas de amigos. Pero también hay muchas veces, podemos elegir.

Algunas personas pueden decir, no vayas si no quieres ir, ¿por qué obligarte a hacer lo que no quieres hacer? Pero si los introvertidos lo han pensado, si usan tales excusas cada vez para evitar las reuniones, el resultado solo los hará sentirse más solos. Además, los buenos momentos se perderán por motivos como el miedo y la timidez.

Para la mayoría de las cosas en la vida, hay compromisos y, por lo general, son buenas elecciones. Por lo tanto, puede aprender a hacerse algunas preguntas específicas sobre algunas reuniones sociales próximas, lo que puede ayudarlo a pensar de manera integral sobre si debe asistir. Puede llevar algunos días pensarlo, lo que también significa que tengo dos opciones al mismo tiempo. Si no quieres ir, puedes arrepentirte más tarde, pero ¿y qué? Esta es tu propia elección. Agregue ejercicios más selectivos como este, y tal vez descubra que a veces todavía quiere ir.

Aquí hay algunas preguntas que debes hacerte cuando estés tratando de decidir si ir a cierto tipo de fiesta:

¿Qué significa para mí este encuentro?

¿Esta fiesta ha afectado mi carrera o mi vida de alguna manera?

¿Seré el personaje principal o un papel secundario en esta fiesta?

¿Es esta una oportunidad única en la reunión o es otro evento que se realizará pronto?

¿Me aburriré con esta actividad?

¿Habrá mucha gente en esta fiesta?

¿Cuánto sé sobre las personas en esta fiesta?

Si no voy a esta fiesta, ¿heriré los sentimientos de la persona que me invitó?

¿Ha tenido muy pocos eventos sociales últimamente?

A los introvertidos siempre les gusta sentarse en un rincón cuando participan en actividades sociales, con lo que no es fácil atraer la atención de los demás, y además pierdes la oportunidad de que los demás te conozcan. Para cambiar esta personalidad, los introvertidos deben ampliar su círculo social y ejercitar sus habilidades sociales. Cuando participe en actividades sociales, intente sentarse en el centro de la situación social y exponerse deliberadamente.

Practica superar tu introversión durante las conversaciones con los demás. Cuando hable con otros, trate de mantener la vista en la otra persona, hable más alto y trate de ser organizado y perspicaz. Si se encuentra con una situación en la que alguien no responde a su pregunta, repítala y no tenga miedo de ofender a la gente. Si los introvertidos corrigen su miedo a las fiestas y se divierten más, pueden quedarse un poco más. De esta manera, tarde o temprano, el introvertido se parará con confianza en el lugar con las luces más brillantes de toda la fiesta y saludará a los ojos de aprobación de todos.

Decir que no con gracia

Las personas introvertidas a menudo se sienten avergonzadas porque no quieren asistir a ciertas actividades sociales. Como resultado, cuando un introvertido rechaza una invitación, incluso si se maneja con cuidado, puede parecer precipitado y desdeñoso. A veces, un introvertido puede pensar que sería mejor no comprometerse, cuando en realidad solo empeorará las cosas.

Aprender a declinar es beneficioso e inofensivo para todos, y el invitado no se sentirá maltratado. Lo más inteligente que puede hacer es agradecerles por su invitación y estar felices de ser invitados la próxima vez si están dispuestos.

Hay muchos introvertidos que imitan los métodos sociales de los extrovertidos y usan esto como estándar para determinar sus propias reglas sociales. Esto también lleva a los introvertidos: exigirse a sí mismos participar en actividades a las que no quieren ir; insistir en completar el proceso aunque no les guste; hablar con muchas personas, cuando no

encuentran un tema, se estarán avergonzados y avergonzados, deben permitirse comportarse Sé muy feliz, no dejes que los demás vean lo nervioso que estás.

Las prácticas apropiadas para los introvertidos son:

1. No te preocupes demasiado por lo que los demás piensen de ti.
2. Trate de mezclarse con la fiesta tanto como sea posible, si realmente no puede acostumbrarse, puede irse cortésmente primero.
3. No tienes que estar en ambos lados, solo chatea con personas de ideas afines.
4. Observe el desempeño de otras personas en la fiesta.

Recuerden, introvertidos, si realmente no quieren ir al evento, está bien decir algunas mentiras inofensivas. Por ejemplo:

1. Estoy muy contento de que me puedas invitar, pero desafortunadamente, realmente no puedo ir por algo.
2. Tengo muchas ganas de ir a tu fiesta, pero ya tengo arreglos para ese día, muchas gracias por tu invitación.
3. Lo siento mucho, ese día no puedo ir por motivos de trabajo, ¿te gustaría invitarme la próxima vez?
4. Muchas gracias por tu invitación, pero solo puedo quedarme un rato, porque tengo otras cosas que hacer ese día, si no te importa, ¿está bien?

Al decir estas cosas, intente expresar arrepentimiento, de lo contrario, la relación con la otra parte se estancará, lo que es muy poco dispuesto a ver a los introvertidos.

Además, el rechazo decente también debe usarse adecuadamente en la vida y el trabajo. La "eficacia" del rechazo es en realidad mucho mayor que la de la aceptación. Las solicitudes de otros, la presión de los favores e incluso las confesiones de colegas pueden ser los culpables que afectan su trabajo. ¡Y todo lo que tienes que hacer es decir no a estas cosas que no te ayudan a vivir y trabajar mejor! Si puedes hacerlo, encontrarás que el mundo entero estará mucho más tranquilo.

Ya sea que se enfrenten a órdenes de sus superiores, solicitudes de clientes, solicitudes de colegas o cualquier situación inesperada en el trabajo, los introvertidos optan por soportarlo en silencio al final. Porque si ignoras o te niegas, puedes enfrentarte a una serie de problemas: insatisfacción del jefe, quejas de los clientes, rencores de los compañeros...

Los introvertidos sentirán que una situación tan embarazosa provocada por el rechazo no parece merecer la pena, y puede soportarlo Bueno, digiera lentamente por sí mismo.
Entonces, para no ofender a los demás, para que yo mismo sea menos obstaculizado en mi trabajo... Los introvertidos eligen no rechazar las quejas y quejas de todas las direcciones.
Simplemente, ¿es bueno para ti? ¿Es realmente correcto?
Después de graduarse de la universidad, Luo Bing y Chen Yu ingresaron en una empresa como pasante al mismo tiempo.Esta empresa es una empresa Fortune 5500. Poder ingresar a esta empresa es el sueño de muchos estudiantes, por lo que tanto Luo Bing como Chen Yu le dan mucha importancia a esta oportunidad de pasantía, ya que de acuerdo a la práctica habitual, esta empresa seleccionará a los mejores de cada lote de pasantes que se quedó uno de ellos. .
Antes de ingresar a la empresa, Chen Yu se estaba preparando activamente. Siente que si quiere permanecer en la empresa debe ser muy importante la recomendación de su jefe y el boca a boca de sus compañeros, mientras pueda “ganarse el corazón de la gente”, será el ganador. Por eso, tras su incorporación a la empresa, estuvo muy activo en todo, como ayudar a los compañeros con los recados, ayudar al ayudante del director a imprimir... estaba muy ocupado.
Al ver que el joven estaba tan entusiasmado, todos se volvieron gradualmente más descorteses: A le pidió que le trajera el desayuno, B le pidió que lo ayudara a escribir documentos... Enfrentando varias cosas que no tenían nada que ver con él, Chen Yu nunca se negó.
Pero Luo Bing era todo lo contrario. Cuando alguien le pedía ayuda, siempre se negaba con el pretexto de que no había terminado su trabajo. Poco a poco, cada vez menos personas le pedían ayuda. Por lo tanto, la evaluación de Chen Yu por parte de todos es cada vez más alta.
El tiempo de pasantía de tres meses terminó pronto y llegó el momento de anunciar los resultados finales en un abrir y cerrar de ojos. Mirando a Luo Bing, quien fue llamado a la oficina del gerente, Chen Yu se regocijó en secreto: "¿Quién te dijo que siempre rechazaras a las personas? El que puede quedarse debo ser yo".
Media hora después, Luo Bing salió de la oficina del gerente y comenzó a empacar las cosas en su escritorio con una expresión tranquila. Chen Yu estaba a punto de dar un paso

adelante para consolarlo, pero de repente se dio cuenta de que algo andaba mal. Resultó que Luo Bing no se fue después de empacar sus cosas, sino que las puso en otro escritorio equipado con una computadora, y ese escritorio estaba preparado para la persona que se quedó.

Justo cuando Chen Yu estaba aturdido, alguien le dio una palmadita en el hombro y le indicó que fuera a la oficina del gerente. Con temor, se acercó al gerente.

"Chen Yu, en los últimos tres meses, todos han visto tu desempeño. Eres muy entusiasta y tus colegas tienen una buena reputación contigo. Para ser honesto, desde el punto de vista de un amigo, realmente quiero conservarte. Pero , Desde la perspectiva de la empresa, lo que necesitamos son personas que puedan lograr logros en el trabajo. Durante este período de tiempo, lamento ver que su energía principal no se ha puesto en su propio trabajo. Por lo tanto, solo puedo Te deseo todo lo mejor en tu nueva empresa..."

Es importante aprender a “aceptar”, pero eso no quiere decir que no podamos negarnos en cualquier momento. De hecho, según la situación actual, decir "no" apropiadamente a las personas que te rodean te será más útil para realizar tu trabajo sin problemas. Es lo que debes hacer, y rechazar aquellas interferencias que no te hacen bien. Esto es la actitud correcta que debe tener una persona que realmente sabe trabajar!

Tal vez algunas personas no han descubierto que no entienden la psicología del rechazo y han comenzado a hacer que su trabajo sea estresante. Si no me crees, también podrías leer la siguiente narración y hacer un resumen de ti mismo basado en la situación real:

1. Los jefes e incluso los colegas a menudo le piden que haga cosas fuera del alcance de sus funciones.
2. Aunque ha hecho un plan adecuado para su trabajo, siempre se ve interrumpido por eventos inesperados.
3. No quieres rechazar a la gente porque tienes miedo de que los demás piensen en ti por eso.
4. De repente descubres que al sexo opuesto que te rodea le gusta molestarte, aunque te disgusta, no hay nada que puedas hacer al respecto.
5. Encuentra que las personas a su alrededor parecen estar muy relajadas, pero usted está muy ocupado.

6. Los colegas y amigos a menudo le confían sus penas e infelicidades, pero a usted no le gusta escuchar y no sabe cómo negarse.

7. Aunque quieras rechazar algunas cosas que no quieres hacer, otras te persuaden fácilmente.

8. Has tratado de decir que no, solo para empeorar las cosas con una técnica y un tiempo deficientes.

¿Cuántos de estos ocho puntos te suceden a menudo? Evidentemente estas situaciones surgen porque no sabemos decir que no, lo que dificulta cada vez más nuestro trabajo. Si el introvertido sientes que actualmente estás en este tipo de situación, ¡entonces este es el momento para que comiences a aprender a decir que no!

Enfócate en la estrategia social

Una vez que un introvertido ingresa a una situación social, debe estar preparado para socializar con las personas, pero ¿cómo? Aquí hay algunas estrategias sociales de las que los introvertidos pueden aprender.

Estrategia 1: encontrar personas de ideas afines

1. Encuentra personas con hábitos similares. Cada uno tiene su propia personalidad, aficiones y formas de hacer las cosas, relativamente hablando, personas con hábitos similares se pueden encontrar en todas partes, la pregunta es cómo encontrarlos y encontrarlos. En primer lugar, preste atención a las características, la edad, la ocupación, el origen social y el punto de vista de la vida de la otra parte. Si ambas partes pueden notar las similitudes, es fácil tener un lenguaje común y un sentido de resonancia.

2. Comprender la medida de las propias fuerzas. Si encuentra sus puntos fuertes que siempre son elogiados por los demás y los usa correctamente, podrá ganarse el aprecio de los demás y, naturalmente, la gente estará feliz de acercarse a usted. Sin embargo, si te desempeñas perfectamente, harás que las personas se sientan inalcanzables, si de vez en cuando expones algunas deficiencias personales, esto atraerá a todos hacia ti.

3. Preste atención a la apariencia y el temperamento, los introvertidos no son buenos para hablar, solo pueden dar a las personas una sensación de estabilidad, siempre que lo use un poco, ganará la buena voluntad de la otra parte hacia usted.

Estrategia 2: "Principios de Oro" en Redes Sociales

1. Sea siempre cortés en su actitud hacia las personas y siempre sonría cuando hable e interactúe con los demás.

2. Mantén siempre una relación amistosa con las personas que te rodean y busca oportunidades para hacer más por los demás.

3. Cuando alguien te presenta a un amigo, debes concentrarte en recordar su nombre. En futuras interacciones, si puedes decir su nombre tan pronto como te encuentres, la gente pensará que esta persona es muy cálida y cariñosa.

4. Haz tu mejor esfuerzo para comprender a los demás y ponte en el lugar de los demás cuando encuentres problemas. Hacer esto hará que tu amigo se sienta accesible, confiable y seguro.

Estrategia tres: una cara amiga

1. Cuando otros dicen palabras incorrectas o realizan acciones antinaturales en situaciones sociales, definitivamente se sentirá muy avergonzado, por temor a que la gente se ría de él y lo desprecie. En este momento, no debe mirarlo a la cara o desviar inmediatamente su atención después de echar un vistazo. De lo contrario, pensará que te estás burlando de él con sarcasmo.

2. En términos generales, ambas partes deben mirarse a los ojos oa la cara durante una conversación para mostrar respeto por los demás, sin embargo, cuando ambas partes están en silencio, dejen de mirarse a la cara todo el tiempo. Porque cuando las dos partes no tienen nada de qué hablar, hay un sentimiento de indiferencia y vacilación. Si mira fijamente a la otra parte en este momento, definitivamente hará que la otra parte se vea más avergonzada.

3. Los introvertidos se centran en el mundo interior, por lo que suelen tener un rostro tranquilo, si quieren integrarse rápidamente a las actividades sociales, deben enriquecer sus expresiones faciales. Practica levantar las cejas (¿en serio?), parpadear (¡ay!) y abrir mucho los ojos (¡ay!) para expandir tus expresiones no verbales.

Estrategia 4: "Cinco prohibiciones" sociales

1. Nunca te vayas sin despedirte de una fiesta.

2. No te pierdas las cosas prometidas.

3. No retrocedas ni te sientas inferior.

4. No toser, eructar, escupir, etc. descaradamente.

5. No desordenes, la etiqueta debe ser medida.

Estrategia cinco: ganarse el respeto

1. Hablar directo al grano, aclarando órdenes y expectativas.
2. Piense bien y explique todo razonablemente.
3. Resuelva los problemas de inmediato.
4. Elija cuidadosamente qué problemas abordar.
5. Exprésate sin ira.
6. Use miradas, pausas y gestos para mejorar el efecto y no repita la explicación.

Estrategia Seis: Etiqueta Social Básica

(1) Sea un invitado

1. Llamar a la puerta antes de entrar en la habitación. Si no está invitado, no entre, si no invita a sentarse, no se siente, los paraguas y otros artículos deben dejarse afuera o en el lugar designado por el propietario.
2. Si el dueño tiene algo que hacer, debe irse inmediatamente.
3. Si no ha visto al propietario, puede dejar una nota.
4. Cuando los clientes antiguos se van, los nuevos clientes deben ponerse de pie y despedirlos.
5. El horario de visita debe elegirse a conveniencia del propietario.
6. No recoja ni juegue con las cosas preciosas de la habitación sin el permiso del propietario.
7. Sentado debe prestar atención a la postura, prestar atención a lo adecuado y natural, si se sienta erguido, sin atreverse a moverse, se restringirá y el propietario se avergonzará, si se sienta sin postura, cruza las piernas y tiembla, aparecerá presuntuoso, y el dueño se avergonzará.
8. Cuando eres un invitado, no siempre puedes guardar silencio.

(2) Recepción

1. Cuando alguien llame a la puerta, debe responder "Pase por favor" o saludarlo en la puerta.
2. Cuando los invitados entren, deben ponerse de pie y saludarlos calurosamente. Si la casa no está limpia y ordenada y se ve desordenada, haga algunos arreglos necesarios y discúlpese con los invitados.

3. El servicio de té debe entregarse con ambas manos y colocarse del lado derecho del invitado. Si hace mucho calor en verano, pasa un ventilador o enciende un electroventilador.
4. Cuando tenga una comida, debe invitarlos cordialmente a comer juntos. Después de que los invitados hayan comido, deben enviar toallas de papel y cambiarlas por té caliente.
5. Al aceptar presentaciones de invitados, el nombre y la posición deben ser claros palabra por palabra, los jóvenes deben ser presentados primero a los mayores.
6. Cuando llega un invitado, si por alguna razón no puede acompañarlo, primero debe saludarlo, disculparse y hacer arreglos para que los miembros de la familia lo acompañen antes de ocuparse de sus propios asuntos.
7. Los invitados insisten en volver, no los obligues a quedarse.
8. Al despedir a los invitados, deben salir por la puerta y caminar detrás de los ancianos.
9. Al romper y decir adiós, debe decir "adiós" o "caminar despacio".

habilidades de conversación social

Otra razón principal por la que los introvertidos son reacios a participar en fiestas es que no son buenos para abrir temas en una conversación, no saben cómo iniciar una conversación con la otra parte y la atmósfera de no tener nada que decir hace que las personas se sientan incómodas.

En la conversación entre personas, siempre que haya un buen tema, la conversación puede ser a menudo armoniosa y cómoda. Un buen tema es el medio de una conversación preliminar, la base de una discusión profunda y el comienzo de una conversación indulgente. Los criterios para un buen tema son: al menos una de las partes está familiarizada con él y puede hablar sobre él, todos están interesados en él y les encanta hablar sobre él; La forma de encontrar un tema es:

1. Método de floración central. Elija un evento que a todos les interese. Alrededor del centro de atención de las personas, se dibuja la discusión de todos, lo que hace que las "flores del lenguaje" se dispersen, formando un "florecimiento central". Por ejemplo, "Kung Fu Panda 2" es muy hermoso, el efecto 3D es muy deslumbrante, las escenas de acción son animadas y compactas, y hay muchas bromas. El ángulo de visión de la cámara de película es muy flexible y cambiable, y es muy agradable visualmente. El uso de elementos chinos es perfecto. Estos son temas de conversación.

2. Método de introducción improvisada. Use inteligentemente ciertos materiales de ese momento, ese lugar y esa persona como tema para desencadenar conversaciones. Si alguien se encuentra con un cobrador de peaje de estacionamiento en un día caluroso y le dice: "Es un trabajo duro para usted estar de guardia afuera en un día tan caluroso", atraerá a la otra parte para hablar sin parar sobre las dificultades bajo el sol abrasador, y algunos son buenos para tomar prestadas las palabras de la otra parte. El lugar nativo, la edad, la ropa, la sala de estar, etc., temas que provocan improvisación, el efecto es muy bueno.

3. Pedir direcciones tirando piedras. Lanza una piedra al río, descubre la profundidad del agua y luego avanza, para que puedas cruzar el río con confianza. Cuando hable con extraños, primero haga algunas preguntas de "lanzamiento de piedras" y luego hable con determinación después de un poco de comprensión, para que la conversación pueda ser más especulativa. Si se encuentra con un vecino desconocido en un banquete, primero puede "tirar una piedra" y preguntar: "¿Usted y el anfitrión son un antiguo compañero de clase o un antiguo colega?" Luego puede seguir la respuesta de la otra persona y continuar la conversación. Si la otra parte responde que son "compañeros del pueblo", entonces la conversación puede continuar.

4. Siga el interés en el método de la pregunta. Pregúntense unos a otros sobre sus intereses y podrán encontrar temas sin problemas a través del interés. Porque las cosas que más le interesan a la otra parte son siempre las más familiares, las más interesantes para hablar y las más dispuestas a hablar. Si a la otra parte le gusta la fotografía, puede usar esto como tema para hablar sobre el encuadre de la fotografía, la elección de la película, las ventajas y desventajas de varias cámaras, etc. Si sabes un par de cosas sobre fotografía, podrás hablar muy bien. Si no sabes mucho sobre fotografía, también puede ser una revelación.

Hay muchas formas de sacar el tema, como "el método de hacer una pregunta a partir de un problema", "el método de ingresar una pregunta desde la emoción", "el método de hacer una pregunta fuera de la escena", etc. Dirigir el tema, de forma similar a "trazar el final del hilo" e "insertar una señal de tráfico", se centra en dirigir y el propósito es derivar las palabras de la otra parte.

Los introvertidos a menudo se sienten abrumados cuando todos están charlando. Se sienten cohibidos si la conversación comienza un poco mal, o si comienza a sentirse un poco incómodo o demasiado personal. Un mejor enfoque es recordar que tienes la

capacidad de controlar la conversación. "Quienes son buenos para preguntar pueden cruzar las montañas, pero aquellos que no son buenos para preguntar se pierden en los llanos". Los cuestionamientos deficientes durante las conversaciones a menudo conducen al fracaso de las conversaciones. Por ejemplo, si alguien le pregunta a un vecino: "¿De dónde eres?" "¿Cuánto ganas?" molesto. Entonces, ¿cómo hacer "buenas preguntas"?

1. Pregunta de aquí para allá. Evite las preguntas clave primero, comience con preguntas con las que la otra parte esté familiarizada y esté dispuesta a responder, analice la respuesta de la otra parte mientras pregunta y luego extraiga sutilmente las preguntas que realmente le interesan.

2. Pregunte de manera diferente de persona a persona. Para aquellos con una personalidad sencilla, es mejor que vaya directo al grano; para aquellos con un temperamento obstinado, sea tortuoso; para los compañeros o jóvenes, sea sincero y sincero; .

3. Pregunta con confianza. Para las conversaciones más importantes, piense en el orden, qué preguntar primero, qué preguntar después, qué preguntar al final, qué preguntar en general, tenga un espectro en mente, tenga una consideración integral y luche por el mejor efecto de haciendo preguntas.

4. Pregunta lo suficiente. Las preguntas y respuestas son actividades bilaterales y deben hacer que la otra parte esté feliz de responder. Después de hacer una pregunta, debe observar las palabras y expresiones y obtener información de las expresiones de la otra parte. Si la otra parte inclina la cabeza y no responde la pregunta, puede significar que no está interesado o no quiere responder, por lo que debe hacer otra pregunta de otra manera; si la otra parte muestra vergüenza o fatiga, debe dejar de perseguir él a tiempo. En general, no se tome la libertad de preguntar a los invitados sobre sus ingresos salariales, bienes familiares, currículum personal y otros asuntos.

5. Pregunta cortésmente. Usar apropiadamente honoríficos que expresen respeto, como "pregunta", "disculpa", "por favor, aconséjame", etc.; usa apropiadamente expresiones modestas que expresen humildad, como "gracias por recordármelo", "tus palabras me hacen sentir mejor". , "Te he causado problemas", etc. Cuando la respuesta de la otra parte se aleje demasiado del tema, use eufemismos para controlar el tema, como "Permítame interrumpir...", "Estas cosas que dijo son muy interesantes, me gustaría pedirle un consejo". el futuro, pero todavía espero volver a hablar de eso". La pregunta que hice al principio..."

Naturalmente, trajo el tema a primer plano. No ponga cara seria al hacer preguntas. Recuerde, cuando hable, asegúrese de sonreír, esto puede acortar la distancia entre ellos y hacer que su conversación transcurra sin problemas.

Un momento incómodo en una conversación también puede significar que es hora de irse. Recuerde, si la conversación no solo se está quedando sin cosas que decir, sino que está llegando a su fin, entonces no intente mantenerla. Si te das cuenta de que la otra persona quiere terminar con el problema, deja de intentar continuar la conversación.

Plan de "Escape" de la fiesta

Salir de fiesta es un desperdicio de energía, especialmente para los introvertidos, y es aún más irritante. Si un introvertido asiste a una fiesta de mala gana, no durará hasta el final, por lo que el plan de "escape" debe ser considerado con anticipación. Determina en tu mente un tiempo específico para salir, de esta forma podrás saber qué cantidad de tu energía puedes reservar.

Cada vez que "huyas" de la fiesta, debes informar cortésmente al anfitrión que te invitó, para asegurarte de que el anfitrión no tenga una mala impresión de ti si te vas temprano. A veces, los introvertidos están tan impacientes por irse que se olvidan de saludar, lo que puede ser perjudicial para futuras interacciones con la persona que invita.

Cuando te estés preparando para irte, aquí hay algunos dichos comprobados para decir adiós:

No me siento bien, tal vez jugué demasiado, así que me voy a ir, realmente disfruté mi día.

Olvidé que la empresa tendrá una reunión mañana por la mañana y ahora tendré que ir a casa y preparar materiales.

Le prometí a mi familia que no volvería a casa demasiado tarde y lamento tener que irme primero.

Está bastante lejos de mi casa y tengo que tomar el último autobús a casa.

Mi ropa todavía estaba en la lavadora y olvidé sacarla.

Si hace mal tiempo, también puedes usar el clima como excusa, por ejemplo: va a llover, y las ventanas de mi casa todavía están abiertas, voy a entregar paraguas a mi familia, etc.

Si el introvertido siente que realmente no puede adaptarse a la atmósfera de la fiesta, quedarse un segundo más es una tortura y no quiere saludar al anfitrión, entonces no se fuerce. Pero debe hacer una llamada telefónica para pedir perdón al día siguiente o cuando

se sienta tranquilo.Si no desea hacer una llamada telefónica, también puede enviar un correo electrónico u otros métodos, siempre que exprese su significado. manera de mantener relaciones y mantenerse a sí mismo.

Combate la fobia al teléfono

Como se mencionó anteriormente, las personas introvertidas pueden ser reacias a hacer llamadas telefónicas, ya que hay muchas cosas en la vida a las que las personas tienen miedo, como la oscuridad y los ratones. El teléfono, que es una herramienta de comunicación casi indispensable en la sociedad moderna, también se ha convertido en un objeto de miedo para algunas personas, cuando hacen una llamada telefónica, se sienten nerviosos y ansiosos, sin poder hablar, con miedo de contestar el teléfono y miedo de hacer una llamada telefónica.

La visión del teléfono del introvertido es: el teléfono es una distracción que consume energía y distrae la atención interna; el teléfono está hablando y pensando, y necesita tomar una decisión inmediata, lo que es doloroso para el introvertido; en un entorno social, Es más fácil tomar la decisión correcta, pero muchas situaciones no están claras por teléfono, hay menos factores controlables y la gente tiende a adoptar una actitud conservadora. Al otro lado del teléfono hay un "desconocido" cuya situación se desconoce. Por lo tanto, como la parte que espera activamente contactar por teléfono, habrá inquietudes y conjeturas sobre el entorno interpersonal desconocido, especialmente cuando la llamada se realiza a clientes importantes o superiores, esta preocupación potencial hace que las personas duden aún más, por temor a que el el tiempo no coincidirá en la boca.

Sra. Li, quien es la directora de la oficina: Tengo una resistencia instintiva a las llamadas de negocios. Algunos trabajos requieren comunicación telefónica, como reunirse con clientes, pedir opiniones a los superiores y coordinar las operaciones del departamento. En realidad, es muy conveniente hacer una llamada telefónica. Pero siempre puedo posponer las cosas. Coger el teléfono para llamar es algo sencillo. No parece difícil, pero ¿por qué estoy tan inactivo? Si quieres decir que mi actitud laboral es negativa, piénsalo. Soy creativa, popular y me gusta mucho mi trabajo. ¿Por qué siempre evito las llamadas de negocios?

Wang Hua, que suele ser relativamente introvertido, tiene más miedo al teléfono: cada vez que suena el teléfono, su corazón late. Tiene miedo de que sea una llamada de un amigo a medias. Me invitan a salir y no lo hago. sé cómo posponerlo; Es difícil de decir... Estoy indefenso en el teléfono todo el tiempo, así que paso más tiempo enviando mensajes de texto.

La más grave es Li Lu: ella lucha durante varias horas antes de hacer una llamada, incluso a sus padres. La lengua está atada y la pronunciación es muy mala. Después de terminar la llamada, colgué el teléfono sintiéndome exhausto y el latido del corazón se acelera...

Estos síntomas pertenecen a la fobia al teléfono, y solo enfrentándolo podemos resolverlo de manera fundamental.

En primer lugar, comprendamos que el miedo al teléfono puede no ser el miedo al teléfono en sí, sino que tiene sus razones internas. Así que ajuste su mentalidad, descubra la verdadera razón de su miedo al teléfono y luego comience desde la razón, dése confianza y trabaje duro para superar su miedo.

En segundo lugar, cada vez que llame a alguien, haga un borrador para usted y escriba en un papel lo que quiere decir, el propósito logrado, etc. Luego, después de la llamada telefónica, hable lentamente de acuerdo con lo que anotó.

También existe la terapia de sugestión comúnmente utilizada en psicología. El contenido de esta terapia psicológica es muy simple. En primer lugar, debe sonreír y mantener la sonrisa cuando está hablando por teléfono, de modo que el estado de ánimo se relaje naturalmente y el pensamiento se aclare. La incapacidad para hablar causada por el nerviosismo disminuirá. naturalmente sentirme aliviado Entonces tengo que seguir insinuando que puedo, aumentar mi confianza en mí mismo y decirme a mí mismo que puedo superar mi fobia al teléfono.

Si tiene una fobia grave al teléfono, aquí hay algunas sugerencias:

No evites el teléfono, enfréntalo, solo cuando enfrentas y tocas las cosas que te asustan, encontrarás que las cosas que temes y te preocupan no han sucedido, y gradualmente disiparás tu miedo a ellas. Date pequeñas recompensas cuando contestes o devuelvas una llamada.

Tal vez tengas mucho miedo de contestar el teléfono, por lo que también podrías hacer algunas actividades mentales para desviar tu atención. No te sientas culpable por las

llamadas no contestadas, es tu prerrogativa, no te culpes por no gustarte, no es un defecto de carácter y te ayudará a entender por qué no te gusta.

También es una buena opción utilizar el correo electrónico tanto como sea posible cuando no se está acostumbrado a contestar el teléfono. Los introvertidos no deben pensar que su fobia al teléfono es grave, siempre que lo enfrentemos positivamente, la mitad del problema puede haberse resuelto.

3. Resuelve el problema de trabajar de nueve a cinco

El lugar de trabajo es el lugar en el que confiamos para la supervivencia y el desarrollo, y también es la forma en que obtenemos una sensación de logro y felicidad. Si quieres ponerte en marcha y crecer rápidamente, entonces aprende a encontrar razones en ti mismo, en lugar de acostumbrarte a encontrar excusas y evadir responsabilidades.

Sepa dónde le falta y trate de compensarlo. Solo así podrás pasar de ser un "ganso estúpido" que participa en la formación de recién llegados a un "líder" que guía al equipo para superar las dificultades; de aceptar la primera tarea laboral con la mente en blanco, a convertirte con soltura en un talento indispensable para la empresa. .

En el trabajo, toma la iniciativa para vencer la pasividad

La prudencia y la prudencia son una gran ventaja de los introvertidos, sin embargo, si los introvertidos siempre se enfocan en la defensa y nunca toman la iniciativa para atacar, este tipo de firmeza se volverá indeciso y debemos prestarle atención.

El presidente de una empresa dijo: "Alguien me preguntó una vez qué tipo de empleado es competente. Dije, si el empleado todavía piensa en el trabajo y cómo hacerlo mejor cuando está descansando, entonces este empleado es proactivo y competente. Las empresas de hoy realmente necesito tales empleados".

Para todos los que trabajan de 9 a 5, el trabajo requiere iniciativa y entusiasmo. Solo cuando trabajamos duro y diligentemente podemos tener éxito en nuestras carreras. Tal vez su salario no sea demasiado alto al principio, pero mientras pueda persistir y trabajar duro, entonces, naturalmente, su salario se duplicará con su valor.

Tres personas postularon a una empresa de construcción y, después de volver a realizar la prueba, se destacaron entre muchos solicitantes de empleo. Aunque en las entrevistas anteriores, la empresa les dio a las tres personas un salario base muy bajo, pero el gerente de recursos humanos les dijo que el salario de la empresa aumentará con el crecimiento de

sus propias habilidades. El salario inicial de todos era muy bajo al principio, pero Mientras trabajes duro, subirás rápidamente.

El primer día de trabajo, el gerente no les asignó ninguna tarea sustantiva, sino que los llevó a un sitio de construcción donde había varias pilas de ladrillos y tejas colocadas en desorden. El gerente les dijo a cada uno que primero se hiciera cargo de una pila, que arreglara los ladrillos y las tejas cuidadosamente, y luego se fue ante los ojos desconcertados de los tres.

A dijo: "Hemos sido admitidos, ¿por qué nos piden que hagamos este tipo de trabajo? De todos modos, no hay nada importante que hacer, además, el gerente ya se fue, tomemos un descanso por un tiempo y espere al gerente pronto, entonces haremos un espectáculo". Después de terminar de hablar, A se fue a un lado a descansar, y B miró a A y se fue con A. Solo C se quedó atrás, trabajando duro y concentrado, y no solo arregló los ladrillos y las tejas ordenadamente, sino que también los clasificó en categorías.

De esta manera, cuando el gerente regresa, C todavía tiene más de una docena de yuanes por completar, y A y B han completado menos de la mitad. El gerente dijo: "Es hora de salir del trabajo, salgamos del trabajo primero y continuemos por la tarde". A y B tiraron los ladrillos en sus manos con alivio, pero C insistió en poner la última docena de ladrillos en orden. De vuelta en la empresa, el gerente les dijo solemnemente: "Esta vez, la empresa solo contrata a una persona. Fue el último examen justo ahora. Felicitaciones C, has sido contratado. No solo completaste la tarea de acuerdo con mis requisitos, pero también tomó la iniciativa de dividir los ladrillos y las tejas". Esta actitud es exactamente lo que nuestra empresa necesita".

Solo tomando la iniciativa podemos aprovechar la oportunidad. Introvertidos, intente preguntarse, ¿cómo se siente? ¿Sientes que cada día es un nuevo comienzo o cada día se siente como una repetición del día anterior? De hecho, tu psicología determina tu comprensión de ti mismo y de la sociedad. Nunca quieres tomar la iniciativa de contactar a la sociedad, por lo que tu vida carece de vitalidad. Solo al convertir lo pasivo en activo puedes recibir activa y fácilmente cada nuevo día.

La vida siempre nos presenta muchos riesgos insatisfactorios e inesperados, pero esto no es excusa para que los introvertidos no tomen la iniciativa de seguir adelante. No importa cuál sea su carrera, lo más importante en este momento es actuar ahora y ser proactivo.

Porque solo cuando conviertes lo pasivo en activo y pones todo tu entusiasmo en el trabajo, puedes experimentar verdaderamente la alegría del trabajo.

Además, para movilizar completamente su entusiasmo, debe hacer lo siguiente:

1. El espíritu de "espontaneidad" toma su lugar primero

No esperes pasivamente las instrucciones de los demás. Tome la iniciativa para encontrar lo que se debe hacer, como tratar las cosas en el trabajo, no para ser instado por otros, sino para actuar voluntariamente. Lo más importante es no postergar ningún problema en el trabajo. Piense en cómo mejorar su trabajo en cualquier momento, y trate de encontrar oportunidades para hacer mayores contribuciones a la empresa.

2. La "iniciativa" es el mejor mentor

En lugar de una serie de indicaciones o súplicas constantes de su jefe, tome la iniciativa para hacer las cosas. Esté un paso por delante de los demás en la comprensión de las necesidades de las personas que lo rodean, juzgue los requisitos de su jefe, los colegas que lo rodean y sus clientes, y ayúdelos activamente. Solo así podrás dejar una buena impresión en tu jefe y en los demás.

Las reglas y regulaciones de ninguna empresa son completas y detalladas, y es imposible estipular claramente lo que debe hacer cada empleado. A lo que la obra presta atención es a un proceso de finalización autoiniciado. Si la persona asignada siempre tiene esta idea: ¿por qué debo ir? No estoy específicamente a cargo de este trabajo.

Bueno, lo cierto es que es muy difícil para este tipo de persona preocupada y ansiosa tener éxito en cualquier empresa, sin mencionar que su salario aumentará.

Casi todos los perdedores en el trabajo tienen una enfermedad crónica, es decir, salen del paso y no tienen tensión. Si eres introvertido, si quieres que te asciendan, si quieres aumentar tu salario, explota el "pequeño universo" de tu trabajo, para que tal vez realmente puedas hacer una carrera en el lugar de trabajo.

Aprende a llevarte bien con las personas que no te gustan

En general, los introvertidos no parecen tan tranquilos, muestran indiferencia hacia las personas que los rodean y tratan de evitar las cosas que les causan problemas. indeseable de.

En nuestra vida diaria, estamos obligados a encontrarnos con algunas personas que nos hacen sentir asco. Algunas de estas personas pueden deberse a intereses en conflicto, otras

pueden deberse a una mala primera impresión o puede ser un mal hábito de la otra parte. En resumen, cuando vemos este tipo de persona, olemos este tipo de olor y escuchamos este tipo de sonido, tendremos un reflejo psicológico natural.

Sin embargo, los introvertidos necesitan entender que esta es una psicología muy irracional. Si esta persona nunca ha tenido ningún enredo de intereses con usted, es solo su conciencia subjetiva la que hace que rechace y se niegue a contactar a la otra parte; si la otra parte responde de la misma manera, causará hostilidad mutua. Creo que esto es lo que nadie quiere ver.

Por lo tanto, para no crear enemigos en todas partes debido a los "gustos y disgustos" irrazonables de alguien, debemos aprender a hacernos amigos de las personas que no nos gustan, e incluso tratar de abrazar al enemigo; esto es tolerancia, pero también mente.

Wang Zilong es empleado de ventas de una empresa y tiene tres años de experiencia. Se puede decir que ha crecido con la empresa desde que recién se graduó e ingresó a la empresa.

Pero recientemente, la compañía ha estado ocupada innovando talentos y ha reclutado a un grupo de élites. Y uno de ellos se convirtió en jefe y director de ventas de Wang Zilong tan pronto como asumió el cargo. Aunque Wang Zilong siempre había esperado poder sentarse en esta posición, solo pudo suspirar. Hasta que una vez, él y el director de ventas salieron a encontrarse con un gran cliente de la empresa, pero cuando llegaron allí, Wang Zilong descubrió que había un formulario de compra muy importante en la carpeta que había traído, por lo que regresó. Pero después de ver su descuido, el cliente sintió un poco de miedo persistente. El director criticó severamente a Wang Zilong frente a clientes y otros sin dudarlo. Wang Zilong también se sintió muy triste, así que salió solo.

Más tarde, en el trabajo, siempre descubrió que la otra parte le causaba problemas de vez en cuando. También se veía cada vez más incómodo e incluso comenzó a evitar al director. Al ver dónde estaba el director, Wang Zilong se sintió incómodo. Originalmente, Wang Zilong simplemente quería renunciar, pero al ver la dificultad de conseguir un trabajo, no tuvo más remedio que quedarse, pero ya no se tomaba el trabajo tan en serio como antes.

Si dices en tu corazón: "Nunca me haré amigo de la gente que no me gusta, me hará parecer débil", entonces solo tendrás que esperar para sufrir. Debido a su iniciativa, además de

reducir hasta cierto punto la hostilidad de la otra parte hacia usted, también puede evitar que exacerbe su hostilidad hacia la otra parte.

De hecho, aprender a entablar amistad con personas que no te quieren no es tan difícil como imaginas. Tus propios pensamientos son lo más importante. Mientras puedas superar los obstáculos psicológicos, no hay nada que no puedas hacer. Entonces, ¿cómo tratas a alguien que no te gusta? Los siguientes métodos se pueden utilizar como referencia:

1. Para aumentar las posibilidades de contacto, trátense mejor. Tal vez elija evitar a estas personas, pero un mayor contacto puede mejorar la relación.

2. No seas duro, solo haz lo que te gusta Si a la otra parte le gusta beber un poco de vino, invítalo a beber en privado, lo que puede mejorar la relación.

3. Animar activamente el ambiente Cuando todos se lleven bien, cuenten más chistes y diviértanse juntos, aunque puede que no sea fácil hacerlo.

4. Mantén una distancia adecuada. Cuando te lleves bien con personas que no te agradan, trata de no mostrar una sensación de disgusto. Una distancia adecuada puede evitar enemigos innecesarios.

5. Cuando la relación está estancada o se está deteriorando, debe tomar la iniciativa para expresar amistad y no interponerse en el camino de la cara o la vergüenza.

6. La tolerancia y la tolerancia son las más importantes. Incluso si tratas a la otra persona con amabilidad, la otra persona todavía te trata mal. Todavía tienes que mantener una actitud amistosa hacia la otra persona. Después de todo, incluso las plantas y los animales tienen sentimientos, ¿y mucho menos las personas? Mientras siga dando con buenos pensamientos en su corazón, la otra parte definitivamente cambiará.

Por lo tanto, solo cuando aprendas a llevarte bien con las personas que no te agradan, podrás ingresar a diversas ocasiones sociales y círculos de amigos sin problemas, y podrás convertirte en un maestro de la comunicación, incluso si eres introvertido.

Solo trabajando juntos podemos avanzar juntos

La mayoría de los introvertidos prefieren estar solos y les gusta confiar en sus propias fuerzas para resolver todo. Sin embargo, una cosa que debes entender es que la sociedad actual aboga por el espíritu de trabajo en equipo, si una persona quiere tener éxito en la sociedad, no puede hacerlo sola, solo trabajando juntos podemos progresar juntos.

Henry Ford, un famoso industrial estadounidense, dijo una vez: "Juntos es el comienzo; la unidad es el progreso; la cooperación es el éxito." La cooperación es el comienzo de aprovechar al máximo las ventajas del equipo y la mejor forma de todos los esfuerzos combinados. Desde individuos hasta grupos, desde un puesto hasta toda la empresa, todo esto requiere que tengamos un sentido de cooperación, porque el poder de "reunir arena en una torre" es enorme.

"Una gota de agua no puede hacer un océano, y un solo árbol no puede hacer un bosque". A menudo escuchamos a la gente decir que la unión hace la fuerza. ¿Qué es la unidad? Tiene que haber una especie de unidad entre las personas, y la cooperación también es igual a la unidad. No importa cuán poderoso seas solo, no es tan poderoso como el poder de la unidad y la cooperación.

San Mano es uno de los fundadores de San Mano-Pierre, una famosa tienda por departamentos en los Estados Unidos. La mayor fortaleza de su vida, y el factor más importante de su éxito, es que es bueno para cooperar con los demás.

Cuando San Mano inició su negocio, experimentó el sabor de "socios difíciles de encontrar". Hasta que una noche conoce a Pierre, un hombre que juega un papel clave en su carrera. Los dos se cayeron bien, y la "Compañía San-Mano-Pierre", que fundaron juntos, nació del abrazo. La cooperación ha traído nuevos recursos financieros y oportunidades, y San Mano se ha vuelto aún más poderosa. En el primer año, la facturación de la empresa aumentó casi diez veces en comparación con la de San Mano sola, alcanzando los 400.000 dólares estadounidenses.

En el segundo año de cooperación, la facturación de la empresa creció más rápido, lo cual fue inesperado para los dos. Después de que estaban visiblemente abrumados, Pierre sugirió: "¿Por qué no invitamos a alguien con talento a unirse a nuestro negocio?" Saint-Mano aprobó de todo corazón su propuesta: "Bueno, lo haremos por nuestro negocio". negocio."

Después de una serie de búsquedas y discusiones complejas entre San Mano y Pierre, finalmente se decidieron por Davis, el dueño del paño. Para devolver la bondad del conocimiento, Davis se dedicó a su trabajo y logró logros asombrosos. La reputación de San Mano-Pierre crece día a día. En diez años, su facturación se ha multiplicado por más de 600.

Tiene 300.000 empleados y sus ventas anuales son de casi 7.000 millones de dólares estadounidenses.

¡En el mundo empresarial cada vez más competitivo, la forma de cooperación ya se ha convertido en una fuerza poderosa! Por lo tanto, la forma más directa y efectiva de fortalecerse y destacarse es buscar y cooperar con personas exitosas. Una buena relación interpersonal puede generar un deseo de cooperación entre las personas, para que las cosas se hagan lo más rápido posible. Especialmente bajo la premisa de que la división profesional del trabajo es cada vez más detallada y la competencia en el mercado cada vez más feroz, la era de actuar solo ha pasado y la cooperación se ha vuelto cada vez más importante, lo cual ha sido reconocido y aceptado por cada vez más empresarios.

Las personas vivimos en un mundo universalmente conectado. La ciencia, la tecnología y las redes de información han integrado todos los rincones de la tierra en un todo. Se puede decir que el éxito ya no lo puede lograr una sola persona, sino que radica en si está Acostumbrado a comunicarse. y cooperar con los demás, capaz de utilizar la fuerza y la sabiduría de los demás para lograr su propio desarrollo profesional. Solo con la cooperación podemos complementar las fortalezas de los demás, aprender de las fortalezas de los demás, juntar cinco dedos, apretar los puños y formar una fuerza conjunta. Como bien decía Marx, la cooperación no sólo puede aumentar la productividad individual, sino también “crear una especie de productividad”, produciendo un efecto mágico de uno más uno más uno más dos.

No importa cuán duro trabaje una persona, todavía es débil. Tal vez puedas soportar el viento y la lluvia en tu vida, pero cuando llega la gran tormenta, ¿puedes seguir soportando tu cuerpo débil solo? La tormenta del lugar de trabajo acecha en todos los caminos sinuosos que tenemos por delante en cualquier momento, y solo cuando nos unimos para formar un bosque podemos resistir la tormenta.

Sadie dijo: "Si los mosquitos cargan juntos, los elefantes también serán conquistados". Konosuke Matsushita dijo: "Todos tienen una sabiduría diferente y un potencial ilimitado. Cuando todos entiendan esto y trabajen juntos para desarrollarlo. Cuando llegue el momento, traerá prosperidad. a la sociedad.” No importa cuán dura y diligente sea una persona, no puede construir una empresa por sí misma. Solo un buen equipo puede crear

una empresa de élite, y solo ejerciendo el poder de un buen equipo puede generar mayores ganancias.

Desarrollar buenos hábitos de cooperación está relacionado con tu futuro profesional. Los introvertidos deben aprender a cooperar con los demás si quieren ser geniales. La cooperación, por un lado, puede compensar las propias deficiencias y, por otro lado, puede formar una fuerza conjunta. En resumen, la cooperación activa con los demás es un requisito inevitable para lograr grandes cosas en la sociedad actual. Introvertidos, aunque puede que no seas muy bueno en esto, pero esto hay que aprenderlo. Recuerde, trabajar juntos hace progresar juntos.

La diligencia también depende de mostrar

Los introvertidos a menudo pueden tener tales dudas: por qué todos son básicamente iguales cuando trabajan en la misma empresa al principio, pero después de un período de tiempo, la situación de todos cambiará mucho: algunas personas se convierten en jefes. los salarios de algunas personas también se han incrementado, algunas personas básicamente han permanecido igual, y algunas personas todavía enfrentan el peligro de ser despedidas.

Solo hay una razón: los favorecidos son aquellos que el jefe piensa que se pueden cultivar, los que no son favorecidos son aquellos que el jefe piensa que estos empleados no son trabajadores ni motivados. Tal vez los introvertidos digan, solo necesito ser yo mismo, y solo necesito trabajar duro y conocerme a mí mismo. ¡equivocado! Tu diligencia no la defines tú mismo, sino que debe ser vista por el jefe. Solo cuando el jefe dice que eres diligente, eres diligente.

Entonces, ¿qué se debe hacer para mostrar "diligencia" y destacarse de la competencia? ¿Cómo puedes hacer que tu jefe se dé cuenta de que eres insustituible? Aquí hay ocho trucos para recordárselos a todos:

1. Toma la iniciativa para aceptar nuevas tareas

Cuando se trata de "diligencia", tenemos que decir iniciativa. Trabaja bajo la premisa de tomar la iniciativa, entonces definitivamente obtendrás más por ello. Por ejemplo, cuando tu jefe te proponga un plan, puedes recomendarte y pedirle que te deje intentarlo, por supuesto, tienes que sopesarte, no sea que tu jefe piense que estás abrumado. Cuando su jefe se da cuenta de su entusiasmo por el trabajo, naturalmente verá su actitud y capacidad de trabajo a través de estas tareas. En este momento, su "diligencia" le vendrá bien.

2. Demostrar apropiadamente la habilidad de uno

Al aceptar trabajos de baja categoría, no tiene que mostrarle a nadie sus calificaciones, solo dé a las personas una impresión de nivel de la tierra. Cuando tenga la oportunidad de asumir algunas tareas más importantes, es posible que desee mostrar sus logros de forma intencionada o no intencionada para aumentar su popularidad en la empresa. Esto es muy importante, porque si tu jefe te prestará atención a menudo se debe a lo conocido que eres en la empresa. Ocultar pequeños logros y exagerar los logros de tareas más grandes puede lograr el efecto de la fama y la fortuna.

3. Compare su corazón con su corazón y vea el "corazón del jefe"

Los antiguos decían: “El general está afuera, y la orden del rey no es aceptable.” Cuando se trata de un jefe mediocre, no te queda más remedio que adoptar una actitud de obediencia absoluta. Sin embargo, no a todos los jefes les gusta esto, especialmente a los jefes astutos y capaces, que prestarán atención a aquellos subordinados que sean un poco rebeldes pero que velarán por los intereses de la empresa.

Por esta razón, debemos aprender a "comparar nuestros corazones con nuestros corazones", ver lo que el jefe piensa en su corazón y luego hacerlo de acuerdo con los deseos del jefe. De esta manera, el trabajo no solo puede ser afirmado por el jefe. , sino también ganar más confianza del jefe. Cuando realmente atraes la "atención" de tu jefe, debes estar elaborando una estrategia en este momento.

4. Habla de tus logros con orgullo

En muchos casos, es posible que a los jefes no les gusten los subordinados humildes, y ser demasiado modesto resultará en desventajas. Cuando llevas a otros empleados a completar una tarea difícil y le reportas al jefe, debes poner tu papel en una posición destacada. No pienses que hay una manera de ser humilde y puedes ganar con virtud. Esta es la forma de empollones Si no lo dice usted mismo, los demás no lo mencionarán, por lo que es posible que su jefe nunca sepa lo que ha hecho.

Hablarle a su jefe con orgullo sobre sus logros laborales no solo puede mostrar su confianza en sí mismo, sino que también puede ser apreciado por su jefe. Porque a los ojos del jefe, la empresa carece de este tipo de personas seguras y, por lo general, estas personas tienen la capacidad de asumir grandes cosas.

5. Mantente energizado en todo momento

No pienses que si te apresuras a trabajar toda la noche y te ves cansado, ganarás el aprecio y la alegría de tu jefe. Por lo tanto, nunca hagas que tu jefe sienta simpatía por ti, porque solo los débiles pueden simpatizar contigo. Si tu jefe simpatiza contigo, ya ha demostrado que tiene dudas sobre tu capacidad. No importa en cualquier momento, mantén un buen estado mental constante frente a tu jefe, para que esté tranquilo y te siga confiando tareas más importantes. Por lo tanto, no debemos apresurarnos a trabajar a ciegas. Debemos saber cómo practicar, para que podamos cuidar de ambos y maximizar nuestra sabiduría.

6. Sigue el ritmo de los tiempos y sigue innovando

El sistema económico de mercado está en constante cambio, y la empresa también debe seguir actualizándose con los cambios de los tiempos, lo que más necesita la empresa en este momento es la conciencia innovadora de sus empleados. No solo debe hacerle saber a su jefe que usted es una persona muy dedicada a su trabajo, sino que también debe probar diferentes métodos para mejorar la eficiencia de su trabajo, de modo que su jefe pueda causar una profunda impresión en usted. Use su tiempo libre para aprender y mejorar continuamente sus habilidades, dominar las leyes de los cambios del mercado y la competencia, y ser una persona que sigue el ritmo de los tiempos, para que no se convierta en el próximo eliminado. Porque no importa dónde, una persona flexible y no rígida siempre llamará la atención.

7. Retrasa tus vacaciones adecuadamente

Si usted personalmente piensa que sería una lástima no disfrutar del mejor momento romántico de su vida, acorte el tiempo a una semana, ¡una semana como máximo! Para aquellos que quieran subir, tendrán que trabajar más duro que los demás en este momento. Si desea que su jefe lo valore, posponga sus vacaciones. Cuando la empresa más lo necesite, si puede adherirse a la empresa y luchar codo con codo con el jefe, su arduo trabajo y diligencia, naturalmente, serán vistos por el jefe por dentro.

8. Aprende a presupuestar cuidadosamente para la empresa

Incluso si no eres una persona financiera, si puedes darle a tu jefe algunas pequeñas sugerencias que pueden reducir los fondos, hará que te mire con admiración. Un experto en recursos humanos dijo: "Si puede pensar en una buena manera de ahorrar dinero, aunque esto puede causarle algunos inconvenientes, su jefe definitivamente pensará que usted es el empleado más valioso".

Por lo tanto, los introvertidos deben mostrar su lado trabajador al jefe. Solo cuando se muestra con éxito al jefe y deja que el jefe descubra su habilidad, puede tener la oportunidad de ser promovido y reutilizado. Solo de esta manera podemos aprovechar la oportunidad del éxito profesional.

aprende a complacer a tu jefe

Algunas personas dicen: No halagues a tu jefe, no halagues a tu jefe, porque confías en tu capacidad para ganarte la vida. Pero hay un proverbio judío: "Solo aquellos que elogian a los demás son verdaderamente dignos de elogio". En el lugar de trabajo, aprenda a halagar a su jefe sutilmente y podrá obtener muchos "beneficios".

Los introvertidos y los extrovertidos se acercan a sus jefes de manera muy diferente. Los extrovertidos piensan que su jefe es alguien que los explota, y ellos mismos son volubles, por lo que directamente optarán por irse cuando se sientan emocionales, mientras que los introvertidos tienen dificultades para adaptarse al entorno y no están dispuestos a "moverse" fácilmente. jefe es necesario para tener éxito en su campo de trabajo.

Fang Wei tiene una personalidad relativamente introvertida, ha trabajado en una empresa de comercio exterior durante muchos años y su jefe lo ha ascendido a director de departamento. Fang Wei tiene una gran capacidad de trabajo y es erguido, lo cual es muy elogiado por sus subordinados. Por eso, muchas veces insiste en su propia opinión frente a su jefe, y está muy orgulloso de ello. Además, él mismo es una persona que habla menos y hace más, por lo que nunca toma la iniciativa para comunicarse con su jefe. . A lo largo de los años, algunos colegas con capacidad promedio han sido promovidos, solo Fang Wei sigue en pie. Lo resumió y concluyó que la razón era que era demasiado introvertido y que a su jefe solo le gustaban los aduladores. Entonces, se volvió cínico.

De hecho, es inapropiado que Fang Wei le dé toda la responsabilidad a su jefe. Debería reflexionar sobre sí mismo, ¿se ha convertido en un "viejo revendedor" que solo sabe de trabajo? ¿Nunca te ha gustado expresarte frente a tu jefe? ¿Nunca lo elogió tanto que el jefe se olvidó de su existencia?

Si desea atraer la atención de su jefe, debe tratar de aprender a elogiarlo a su alrededor, decir algunas palabras halagadoras, "complacer" a su jefe, aprender a "elogiarlo" y atender su psicología. Pero en la oficina, los "piropos" de algunas personas siempre te hacen sentir mal, siempre parecen usar una máscara, independientemente de la ocasión y el momento, y

usan un lenguaje exagerado para ganarse el favor del jefe, lo cual es contraproducente. De hecho, la adulación debe ser un cumplido sincero del corazón, un acto natural de bondad, y no requiere que te devanas los sesos, que deliberas o que tengas cuidado.

Aquí hay algunos consejos para complacer a su jefe:

1. No hables mal de tu jefe

Si tienes una opinión negativa sobre tu jefe, no se lo cuentes a tus compañeros, espera hasta después de salir del trabajo para hablarlo con un amigo con el que no trabajes. Porque es muy probable que todas las opiniones negativas que expreses sobre tu jefe acaben por llegar a sus oídos, lo que te convertirá en un enemigo superior a ti mismo, lo que dañará gravemente tu carrera y tu reputación.

2. Conoce mejor a tu jefe

Si la cultura de su oficina permite una conversación más informal durante el día, busque oportunidades para visitar la oficina de su jefe para comunicarse más y encontrar temas de interés mutuo. Por supuesto, comenzar con estos temas también facilita la conversación. Conocer mejor a su jefe es una alegría y puede ser de gran beneficio para usted.

3. Aprovecha la oportunidad para enviar "piropos"

Los elogios deben ser significativos para que sean aceptados más fácilmente, por lo que los subordinados deben aprovechar la oportunidad para elogiar al jefe. Por ejemplo, al tratar con las quejas de los clientes, puede pedirle ayuda al jefe. El jefe tiene una rica experiencia en permisos, que no solo puede comprender las habilidades del jefe para manejar las cosas, sino también crear oportunidades para elogiar al jefe. Después de que el asunto llegó a su fin, lo elogié frente al jefe, "Es realmente digno de..." y así sucesivamente. Por supuesto, al jefe le gustará mucho este tipo de subordinado.

4. Pide consejo con mente abierta

Todo el mundo tiene la psicología de ser un buen maestro, y el jefe no es una excepción, si le pides consejo con humildad, puedes satisfacer su psicología y desarrollar una buena impresión de ti. Si tiene preguntas sobre su trabajo o carrera, pedirle consejo a su jefe le demostrará que confía en él y valora su opinión. Si sigues los consejos que te han dado y los sigues, tu jefe seguramente aumentará su simpatía por ti y profundizará su relación contigo.

5. Mantén una actitud positiva en el trabajo

Mantenerse positivo puede elevar la moral de su jefe y colegas. Hable sobre las partes de un proyecto que van bien y sea optimista sobre cómo superar las dificultades que enfrenta. A nadie le gusta alguien que siempre está preocupado y se queja de todo.

6. Mantenlo profesional

Está bien hacer que la oficina sea un poco más divertida de vez en cuando, pero mantenla profesional la mayor parte del tiempo. No seas demasiado informal en tu trabajo, porque cualquier trabajo debe tomarse en serio. Si utiliza un enfoque demasiado casual para hacer el trabajo, su jefe puede pensar que no le importa su carrera.

Todos en el lugar de trabajo esperan ser afirmados y reconocidos por el jefe, pero algunos introvertidos suelen ser como "viejos revendedores", que solo saben cómo trabajar duro, pero no pueden llegar al corazón del jefe. Por el contrario, aquellos que hacen menos trabajo y pasan todo el día alrededor del jefe para complacerlo, son constantemente promovidos.

Por lo tanto, sepa cómo aprender a observar a su jefe y decir algunas palabras para hacer feliz al jefe. Después de mucho tiempo, el jefe naturalmente lo recordará y, naturalmente, tendrá una parte de la promoción y el aumento de salario.

Amar tu trabajo es la clave

Este capítulo se centra en los peligros laborales a los que se enfrentan los introvertidos que trabajan de 9 a 5. Pero a pesar de todos los peligros, los introvertidos aman su trabajo, que es una parte importante de sus vidas. Un estudio de la Universidad de Oxford sobre la "felicidad" mostró que los introvertidos felices disfrutaban más del trabajo que los extrovertidos felices. Si los introvertidos pueden aprender a interactuar con las personas sin sentirse cansados al final del día, pueden usar su "energía interna" para un beneficio increíble para la empresa.

¿Cómo amas tu trabajo? El mayor secreto es encontrar alegría en tu trabajo. Russell explicó una vez cómo disfrutar del trabajo. Dijo que la mayoría de la gente piensa que solo los científicos destacados pueden sentir alegría por su trabajo, pero de hecho, la alegría del trabajo está abierta a todas las personas con talentos especiales.

Mientras una persona pueda obtener satisfacción del uso de sus conocimientos y habilidades, se sentirá feliz. Russell dio el ejemplo de un hombre cuyas piernas estaban discapacitadas desde que era un adolescente. Otros pensaban que su vida debía estar

acompañada de dificultades y tristezas. Inesperadamente, vivió una vida pacífica y feliz por el resto de su larga vida. Su felicidad provenía de escribir un tratado de cinco volúmenes sobre la plaga de las rosas. Dedicó toda su vida al estudio de las rosas y se convirtió en un experto en este campo, desde su labor profesional se satisfacían sus necesidades creativas y su corazón se llenaba de satisfacción y felicidad.

La alegría del trabajo no sólo está abierta a aquellos que se ocupan del conocimiento, las personas que dominan el uso de habilidades también pueden obtener felicidad en el trabajo.

Por ejemplo, algunos tipógrafos hábiles pueden escribir cualquier tipo de letra y cualquier manuscrito poco común, otros pueden pensar que su trabajo es aburrido, pero ellos mismos pueden obtener fácilmente la felicidad satisfaciendo sus instintos constructivos a través del trabajo.

Se puede ver que si puedes sentir felicidad por el trabajo o no, el tipo de trabajo no es importante, pero la actitud hacia el trabajo es importante.

Había un dueño de una pequeña farmacia que siempre despreciaba su trabajo, se levantaba todas las mañanas con la esperanza de que le llegaran nuevas oportunidades, para poder deshacerse del tedioso trabajo en la pequeña tienda y hacer un gran revuelo. .

Desafortunadamente, el sol sale y se pone todos los días como de costumbre, pero nunca sucedió un milagro. Siempre estaba deprimido y, a menudo, iba solo al jardín para relajarse, e ignoraba el negocio de la farmacia. cualquier mejora.

Un día, el dueño de la farmacia lo descubrió de repente: en lugar de esperar nuevas oportunidades y poner sus esperanzas en campos desconocidos, ¿por qué no animarse y trabajar duro en la industria farmacéutica con la que está familiarizado?

Después de cambiar su mente, toda su perspectiva mental era completamente nueva. Los clientes regulares que entraron a la tienda vieron a un entusiasta dueño de la tienda que entretenía a los clientes con amabilidad y hospitalidad y los recomendaba con entusiasmo. Los clientes que ordenaron medicamentos por teléfono experimentaron un servicio aún más sorprendente.

Cada vez que el teléfono está conectado, el propietario pregunta las necesidades del cliente y, mientras le hace gestos al chico, continúa encontrando algunos temas nuevos y continúa la conversación felizmente. Durante la conversación, el empleado empacó los

medicamentos que necesitaba el cliente lo más rápido posible, y el encargado de la entrega rápidamente tomó los medicamentos y salió a la carretera.

Después de un rato, el cliente le pidió al dueño que esperara en el teléfono y sonó el timbre. Cuando colgó el teléfono y caminó hacia la puerta, se sorprendió al descubrir que era el personal de entrega de la tienda parado afuera de la puerta. con la medicina

Con un servicio tan considerado, la reputación de la farmacia es cada vez mejor. En poco tiempo, los residentes de algunas calles de distancia vendrán a la tienda a comprar medicamentos. Incluso los propietarios de algunas farmacias grandes de la ciudad vendrán a la tienda pequeña. para aprender del nombre.

A medida que el negocio se vuelve cada vez más próspero, el propietario ha abierto sucesivamente sucursales en todo el país, ocupando el mercado minorista farmacéutico en los Estados Unidos a una velocidad asombrosa. En la industria farmacéutica estadounidense en ese momento, su empresa era la segunda más grande del país.

Esta es la historia de éxito de Charles Waegelin, y la razón por la que Waegelin pudo tener éxito es precisamente porque convirtió su trabajo de una tarea aburrida en un juego interesante, y lo ejecutó con toda su energía, ejerciendo así sus propios talentos. convirtiendo un trabajo discreto en una carrera notable, haciendo realidad el sueño de hacer un gran trabajo.

A mucha gente no le gusta el trabajo, pensando que los obliga a levantarse temprano y que el trabajo se trata de hacer cosas aburridas una y otra vez. Aquellos que tienen estos pensamientos, como Waglin antes, ocultarán su felicidad y engañarán su sabiduría, no solo deprimiéndose todo el día, sino también incapaces de mejorar su trabajo.

El trabajo ocupa una gran proporción en la vida de una persona, y odiar el trabajo equivale a llenar de neblina esta parte de la vida, y también es difícil traer nuevas esperanzas a la vida futura. Si puede cambiar a un trabajo que le gusta, sin duda es algo por lo que estar agradecido, pero si no hay posibilidad de cambiar su trabajo, entonces necesita cambiar su actitud hacia el trabajo.

Trate el trabajo como un juego, saque el entusiasmo, la vitalidad y la gran creatividad en su corazón, estudie cuidadosamente todas las reglas del juego y juegue este juego con todas sus fuerzas. Cuando uno adopta esta actitud, puede generar una energía asombrosa en su trabajo y hacerlo bien. Cuando los abundantes frutos del trabajo están frente a ti, puedes

sentir tu propio valor a partir de ellos, la felicidad echará raíces en tu corazón y aparecerán nuevas oportunidades una tras otra.

Los psicólogos creen que la fuerza interior proviene del espíritu de iniciativa. Adoptamos una actitud activa y cambiamos nuestro destino de manera proactiva en lugar de dejar que el destino nos manipule. Solo así la fuerza interior se hará cada vez más fuerte, lo suficiente como para llevar nuestras vidas a lugares más altos.

Desde el momento en que un hombre nace, es elegido para ser un jugador en el juego más grande de la naturaleza, el juego de la vida. En este juego, a veces estamos en ventaja, a veces en desventaja, y el destino es básicamente justo para todos. Si podemos tomar la iniciativa de unirnos al juego con alegría, considerar cada amanecer como una nueva llamada, considerar cada ascenso después de una caída como un nuevo punto de partida, y considerar todo lo que Dios nos regala como una oportunidad para esconder la buena suerte, lo lograremos. ser Debe ser capaz de atraer fuerzas positivas y llevar la vida a una situación mejor paso a paso.

Quinta parte

Cómo los introvertidos crean una vida "perfecta"



Por razones fisiológicas, los introvertidos pueden trabajar más lento que los extrovertidos, este es su propio ritmo de vida, lo que puede hacer que los introvertidos se sientan cómodos. El valor de mantener el ritmo es que te permite hacer mucho sin agotarte. Planifique lo que quiere hacer en lugar de lo que tiene que hacer, determine la

dirección de sus objetivos y mantenga la tonalidad constante hasta su finalización.Esta es la personalidad introvertida para crear una vida "perfecta".

1. Desarrollar la naturaleza de los introvertidos

Ocupado asistiendo a una fiesta tras otra, socializando e interactuando con mucha gente, estas son las áreas de comunicación que las relaciones interpersonales deben tocar. Pero estas actividades no son muy cómodas para los introvertidos. Cuando los introvertidos tratan de encajar en la sociedad en el molde que a todos les gusta, abusan de su energía y se agotan rápidamente. Solo cuando los introvertidos desarrollan plenamente su propia naturaleza pueden adaptarse enérgicamente al desarrollo de la sociedad.

El entusiasmo es la fuerza interior.

Los introvertidos no son buenos para expresarse, incluso si son apasionados por dentro, todavía parecen inusualmente tranquilos por fuera. Es hora de que los introvertidos desarrollen su propia naturaleza, solo expresando su entusiasmo y ayudando activamente a los demás pueden ser apreciados y reutilizados.

La historia de Rowan, el protagonista de "Carta a García", dará buena inspiración a los introvertidos.

Durante la Guerra Hispanoamericana, el presidente del gobierno federal necesitaba urgentemente ponerse en contacto con García, el líder de la revolución cubana, sin embargo, García se escondió en las montañas de Cuba, su paradero era secreto y nadie sabía de su paradero. .

En este momento crítico, alguien le sugirió al presidente que si hay alguien que pueda encontrar a García, debe ser Rowan.

Pronto, se encontró a Luo Wen. Cuando el presidente le entregó una carta dirigida a García y le explicó por qué, Rowan tomó la carta, la selló en silencio con un hule, la metió en el bolsillo izquierdo de su chaqueta y se fue sin decir una palabra.

Cuatro días después, llegó a la costa de Cuba de noche en un pequeño bote, se adentró en la selva, caminó por países enemigos y entregó con éxito la carta a García. Tres semanas después, regresó a las costas americanas.

De hecho, los introvertidos tienen este tipo de entusiasmo y espíritu responsable en sus corazones, pero no son buenos para expresarlo.

Si existe tal fenómeno: el jefe señala casualmente a un empleado en la oficina y le pregunta: "Por favor, consulte la enciclopedia y deme una breve introducción sobre la reproducción de plantas". algunas preguntas con una mirada de sorpresa, como "¿Reproducción de plantas?" "¿De qué enciclopedia está hablando?" "¿Dónde está la enciclopedia?" "¿Es esto urgente?" Después de que el jefe respondiera estas preguntas, el empleado iría a otros en busca de ayuda con toda probabilidad, o volver y decir que no pudo encontrar ninguna introducción sobre la reproducción de las plantas.

Este tipo de cosas suena difícil de creer al principio, pero quién puede garantizar que tal cosa no sucederá. ¿Y qué le pasaría a una persona así? Eso es ser despedido Incluso si tienen excelentes calificaciones, mientras no puedan completar activamente la tarea, no serán reconocidos por el jefe. Porque todos los jefes esperan retener talentos sobresalientes y proactivos como Luo Wen.

Las personas positivas tendrán mejores oportunidades de desarrollo, y sus deseos serán aceptados donde sea que estén, ya sea en la ciudad o en el campo, son personas que se necesitan. Y la persona negativa va por la calle en busca de trabajo de una empresa a otra, y finalmente choca contra las paredes en todas partes. El éxito no es casual, pertenece a aquellos que son activos y se atreven a provocar la carga de la vida.

Nadie pedirá incomodidad y hará que su vida esté llena de rechazo y fracaso, pero ¿por qué algunas personas son proactivas, pero algunas personas no pueden animarse y tienen que confiar en la insistencia de otras personas? superficial? Los psicólogos creen que la diferencia es el entusiasmo, y las personas positivas tienen entusiasmo, mientras que las personas negativas carecen de entusiasmo.

En cuanto a la formación de palabras, la pasión se compone de las raíces griegas "en" y "dios", que significa el dios en el corazón.

El entusiasmo no es ruido, no es gritar, el entusiasmo es una cualidad espiritual profundamente arraigada en el corazón humano, de adentro hacia afuera, que irradia de tus ojos, de tu rostro, de tu alma, de todo tu cuerpo, y te levanta el espíritu y te inspira. otros. El entusiasmo consta de dos partes: entusiasmo y confianza en sí mismo. Las personas con entusiasmo estarán llenas de interés en lo que hacen, por lo que tienen la capacidad de controlar las cosas y pueden llevar las cosas a la perfección de manera autónoma y consciente sin supervisión.

Una persona que desea tener éxito no necesita indiferencia sino entusiasmo. Más entusiasmo dará más ímpetu y, por lo tanto, más ganancias. Como dijo una vez Emerson: Cada gran momento es entusiasmo cuando triunfa.

El entusiasmo puede despertar el poder mágico en lo profundo de los corazones de las personas y hacer que las personas emitan una especie de resplandor divino lleno de calor.Este resplandor hace que una persona sea radiante y llena de encanto, y atrae e infecta a las personas que lo rodean. Una persona apasionada expresará naturalmente sus sentimientos internos, su ambición, sus intereses, su personalidad y temperamento se pueden expresar a partir de su postura al caminar, ojos y movimientos.

Una persona apasionada siempre puede hacer que las personas cambien el foco de su conversación hacia el tema que más les interesa. persona apasionada siempre hará que la gente a su alrededor se sienta muy feliz con él.

El entusiasmo puede producir tal poder mágico, mientras lo tengas, incluso si tienes otras deficiencias, los demás te perdonarán, porque mientras haya entusiasmo, todo se logrará. Por el contrario, incluso si está lleno de talento, mientras no tenga entusiasmo, eventualmente no logrará nada. Una persona sin entusiasmo es una persona que no tiene capacidad de control. Dejará sus emociones a merced de la multitud y seguirá la tendencia. Definitivamente no será responsable de lo que hace, y mucho menos seguirá mejorando, y su carrera será no florecer.

Cabe señalar que el entusiasmo debe provenir del corazón, los falsos sentimientos no se pueden engañar, y el entusiasmo excesivo y la complacencia deliberada incluso despertarán el disgusto de los demás.

El entusiasmo no es algo con lo que se nace, es algo que se desarrolla. La esencia del entusiasmo es descubrirse y mostrarse a sí mismo. El entusiasmo se puede estimular y controlar. Se puede transmitir de una persona a otra, por lo que podemos evitar tratar con personas negativas. Cuando los amigos y socios que lo rodean son entusiastas y seguros de sí mismos. -respetando a la gente, poco a poco irás teniendo entusiasmo.

Introvertidos, no sean tacaños y escondan su entusiasmo. El entusiasmo es como una señal de radio, que puede formar una fuerza poderosa y extenderse a todo el mundo. Cuanto más entusiasmo brindes a los demás, más corazones obtendrás. Tu pasión afectar gradualmente las almas de los demás. La pasión puede hacer milagros.

mejorar la personalidad

Los introvertidos envidian a los extrovertidos, pensando que tienen una personalidad muy encantadora, que les resulta difícil de superar, pero no lo son. En esta sociedad casi todo el mundo está deseoso de ganarse la confianza, comprensión y amistad de los demás, y de tener una relación armoniosa y armoniosa con las personas que le rodean, entonces, ¿cómo podemos ser agradables y dignos de confianza? Esto implica la cuestión del encanto de la personalidad.

Algunas personas dicen: “El carisma es la base del éxito.” En la sociedad actual, el punto básico de ser una persona es tener carisma. A menudo, el hecho de que una persona pueda ser bienvenida y tolerada por los demás está relacionado con su encanto de personalidad. Por el contrario, carece de encanto de personalidad.

Si desea que su "carisma de personalidad" se eleve a un cierto nivel, primero debe descubrir qué es la personalidad. La personalidad se refiere a la suma del carácter, temperamento, capacidad y otras características de una persona, y también se refiere a la calificación de la calidad moral y la capacidad humana de un individuo como sujeto de derechos y obligaciones. El carisma de la personalidad se refiere al poder muy atractivo de una persona en términos de carácter, temperamento, habilidad y calidad moral.

De vez en cuando, podemos ver que los extrovertidos parecen ser particularmente afortunados, son populares donde quiera que vayan, ¡y no es porque sean más guapos o más inteligentes! Mientras analicemos un poco a estos "afortunados", encontraremos que esto se debe a que tienen ciertas cualidades atractivas. Al mismo tiempo, es precisamente por este verdadero encanto de personalidad que tienen un extraño campo magnético que siempre puede atraer firmemente a otros a su alrededor.

El encanto también es una especie de recurso mágico, que puede hacer que un hombre con talentos mediocres obtenga una posición codiciada y hacer que una mujer ordinaria brille con un brillo conmovedor. Las azafatas de esos salones franceses no suelen ser muy jóvenes, pero su encanto personal puede hacer palidecer al rey que lleva una corona dorada. En muchas ocasiones, cuando las conversaciones de las personas están estancadas, esta inteligente mujer puede cambiar fácilmente toda la situación. Tal vez no sean hermosos o jóvenes, pero pueden atraer la atención de todos y convertirse en el objeto de búsqueda de todos.

Napoleón Hill señaló: "Una persona atractiva, a todos les encanta hacerse amigos de él", porque siempre es un placer llevarse bien con una persona tan atractiva. Son como el sol en un día lluvioso, ahuyentando las tinieblas. El buen carisma es un don asombroso que puede influir incluso en las almas más despiadadas.

Un conocido gerente de una tienda dijo una vez: "Algunas personas nacen con el instinto de interactuar con las personas. Ya sea que traten a los demás, a sí mismos o a las cosas, su comportamiento y forma de hablar son muy naturales y decentes, y pueden captar fácilmente la atención de los demás". y atencion. Pero algunas personas no tienen este talento, tienen que trabajar duro para conseguir la atencion y el amor de los demas. Pero ya sea que nazcan o trabajen duro, su resultado no es mas que ganarse la buena voluntad de los demas, y el forma de obtener buena voluntad y El método es el desarrollo de la "personalidad".

Por supuesto, el encanto de la personalidad no es del todo innato, sino que se puede obtener a través de la práctica adquirida. Primero, una forma de realzar su carisma es asociarse con personas atractivas. Por lo general, encontraremos que algunas personas pueden llamar nuestra atención incluso si solo las hemos visto de vez en cuando, para que podamos acercarnos a ellas y hacernos amigos sin saberlo. En este proceso, nuestra personalidad también se ha desarrollado de manera invisible.

En segundo lugar, sabemos que en el proceso de comunicación con las personas, lo más importante es la sinceridad, y solo la sinceridad puede cambiarse por la confianza y el amor de la otra parte. Por lo tanto, la "sinceridad y el desinterés" a menudo pueden agregar mucho atractivo interno a una persona que no es atractiva en el exterior.

En 1968, el psicólogo estadounidense Anderson desarrolló una lista de 550 adjetivos para describir a las personas y les pidió a los estudiantes universitarios que señalaran las cualidades que les gustaban. Los resultados del estudio muestran claramente que la cualidad de carácter que los estudiantes universitarios califican más alta es la "sinceridad". Sorprendentemente, seis de los ocho adjetivos mejor calificados (sincero, honesto, fiel, verdadero, digno de confianza y digno de confianza) estaban asociados con la sinceridad. Las cualidades peor calificadas fueron mentir, fingir y deshonestidad.

Las personalidades de las personas son muy diferentes, dominadas por factores genéticos por un lado y dictadas por el entorno de vida y el cultivo personal por el otro. Sin embargo,

esto no significa que la forma de una persona de su propia personalidad sea completamente natural. Por el contrario, para mejorar nuestra calidad de vida, debemos superar activamente aquellos factores de personalidad que nos son desfavorables, y encontrar una buena manera de sumar puntos a nuestro encanto personal.

El encanto de la personalidad de una persona, al igual que su inteligencia y nivel de educación, está estrechamente relacionado con su futuro. Por lo tanto, los introvertidos no deben desanimarse, siempre que dominen el método y se esfuercen por mejorar el encanto de su personalidad, pueden atraer la atención de los demás y tendrán perspectivas de desarrollo ilimitadas.

Conservación y utilización de la energía.

La energía es la energía que usamos para crear una vida mejor. Cómo hacer un uso completo de nuestra energía y mantenerla en un nivel óptimo es un tema que vale la pena estudiar. Los extrovertidos convierten la energía caótica en energía libre al moverse por el mundo exterior. Los introvertidos, al estar tranquilos, transforman la energía caótica en energía libre.

Los introvertidos quieren dedicar toda su energía a la vida o al trabajo. Pero, de hecho, todavía gastan mucha energía en muchas cosas pequeñas sin saberlo.

Algunas personas parecen envejecer a una edad temprana. También tienen un gran "capital" al principio, es decir, un poder mental, un talento y un físico preciosos. Gran capital despilfarrado. Este tipo de persona parece tener un futuro brillante y una gran esperanza. Tiene plena capacidad de liderazgo, lleno de energía y eterno optimismo. Pero poco después, se encontró con un enemigo exitoso: ¡el enemigo abrió su caja fuerte de energía! Como resultado, su cuerpo se volvió impotente y, después, su misterioso poder anterior para hacer cosas parecía haber sido saqueado.

El éxito de la carrera de una persona no se mide por cuánto deposita en el banco, sino por cómo usa su energía y habilidad internas y su dedicación al trabajo. Entonces, una persona que está ansiosa por tener éxito siempre tiene que pensar: cómo usar su propia inteligencia, energía y fuerza física es lo más eficiente. Muchos han derrochado y derrochado su intelecto, espíritu y cuerpo, como si estuvieran derrochando dinero.

Las personas inteligentes saben cómo gastar cada centavo donde vale la pena. Esto es como la energía. Debes saber cómo usar la energía para aprovechar al máximo tu ventaja

absoluta. Muchas personas agotan toda su fuerza física almacenada a la vez, desean desenterrar todo su poder mental acumulado, si esto continúa, ¿qué grandes cosas pueden lograr?

Si eres ingenioso, lúcido y entusiasta, seguramente te movilizarás y desarrollarás tu potencial al máximo. Al mismo tiempo, pensará que cada pizca de su energía, fuerza física, emoción y talento es muy valiosa, y no debe desperdiciarla casualmente, sino usarla en cosas significativas. Considerarías cualquier pequeño desperdicio como un pecado imperdonable, como un crimen contra ti mismo. Evitará la fuga de su propia energía y no permitirá ningún retiro innecesario de "capital exitoso". Al mismo tiempo, reunirás todas tus fuerzas para hacer las cosas de la forma más eficaz. Enfocas todas tus energías para dar lo mejor de ti y dar lo mejor de ti para hacer el trabajo. Si no vas a trabajar todos los días con un cuerpo sano, fuerte y vigoroso, y solo pones una parte de tu energía en tu trabajo, tus logros deben ser muy limitados.

¿Cómo conservan y restauran su energía los introvertidos? Los siguientes métodos se pueden utilizar como referencia:

1. Respira hondo

La respiración profunda ralentiza el ritmo cardíaco, reduce el tono nervioso y disminuye la presión arterial. Haz de diez a quince ejercicios de respiración profunda todos los días. Además, cada vez que te sientas tenso o estresado, respira profundamente. Deje que el aire llene su pecho y estómago, y luego exhale lentamente.

2. Meditación

Las personas a menudo se relajan a través de la meditación, y la meditación realmente puede ayudar a las personas a aliviar la fatiga y restaurar la energía. Encuentre un lugar tranquilo, luego siéntese cómodamente, relájese, cierre los ojos e imagine una palabra simple como "uno". Cuando surjan otros pensamientos, concéntrese y piense de nuevo en la palabra anterior.

3. Haz algunos estiramientos lentamente

Estirarse tiene el mismo efecto que respirar profundamente. Puede aliviar la tensión muscular, acelerar la circulación sanguínea en el cuerpo y ayudar a transportar oxígeno al cerebro, etc.

4. Respeta tu reloj biológico

Algunas personas tienen más energía por la mañana, mientras que otras tienen la mejor energía por la noche. Encuentre su propio "tiempo de oro" y guarde el trabajo más importante para su "período de tiempo de alta energía".

Como una persona común, aunque no puede exigirse estar lleno de energía todo el tiempo, si quiere involucrarse en un campo más amplio, también debe acumular energía para hacer que su vida sea colorida. paciente introvertido Los que también se sienten intolerables. Después de leer esto, los introvertidos deberían saber cuán importante es la energía para ellos mismos.

Crear un espacio propicio para el desarrollo.

La mayoría de los introvertidos tienen una mente muy sensible y se enfocan en algunas cosas para reducir la estimulación que sienten. Los introvertidos necesitan tranquilidad y calma para dar sentido a la información que reciben a lo largo del día. De lo contrario, no pueden pensar.

Cuanto más introvertido eres, más necesitas un entorno tranquilo para procesar tus estímulos y restaurar tu energía. ¿Por qué es tan importante el tiempo de procesamiento? Sin ella, los introvertidos no pueden digerir la sobrecarga de información. El verdadero problema es que los introvertidos están constantemente sobrecargados. Piensan que no tienen "nada" en sus cerebros cuando en realidad tienen "demasiado" en sus cerebros. Si no se dan cuenta de que necesitan algo de tiempo para la investigación, la organización y la contemplación, es posible que se sientan incapaces de pensar. O, por un tiempo, pensaron que sus mentes se quedaron en blanco.

¿Por qué está pasando esto? Piense en el cerebro del introvertido como una computadora de procesamiento de fondo gigante. A lo largo del día, acepta una gran cantidad de entradas y salidas de almacenes, y procesa miles de compras de clientes, almacenando información en diferentes archivos. Si la computadora en ejecución se suspende por un tiempo y no funciona, habrá una serie de problemas, como fallas graves del sistema, los clientes no pueden iniciar sesión, la información de la cuenta no es correcta, etc. Si no tiene tiempo para procesar la información que está recibiendo, su mente se atrasará y se abrumará con tantas cosas que se sentirá mareado o en blanco.

Los introvertidos necesitan tiempo y espacio sin distracciones para organizar sus pensamientos y emociones, y para considerar los pros y los contras de las cosas. Solo

después de pensarlo dos veces puedes descubrir lo que realmente sientes acerca de algo, y puedes acercarte a la información que has absorbido inconscientemente.

Después de procesar la información, a algunos introvertidos les gusta hablar sobre sus pensamientos y sentimientos con alguien que es bueno escuchando, por lo general, esta persona también puede ser introvertida. Probablemente no necesiten ningún comentario. Si les gusta una reflexión, generalmente solo ayuda resumir lo que dijeron. De esta manera, pueden volverse más conscientes de sus propios procesos de pensamiento y ser más conscientes de sí mismos. Llegan a creer que pueden generar ideas útiles y soluciones creativas a los problemas. Es muy importante que los introvertidos confíen en su propio pensamiento.

Cuando los introvertidos pasan mucho tiempo conviviendo con otras personas, incluso en proximidad física, puede ser agotador para ellos. Incluso si no hablas, no puedes quedarte quieto. La mayoría de los introvertidos necesitan su propio espacio separado porque tienden a tener su propio "territorio". Necesitan un lugar físico para respirar, y esto les da una sensación de control sobre su energía.

El espacio utilizado para restaurar la energía debe hacer que las personas se sientan seguras y cómodas, sin aglomeraciones ruidosas, sin interferencias externas... Si el espacio no puede brindar protección y comodidad a los introvertidos, consumirá energía en lugar de darla.

Para crear un espacio propicio para el desarrollo, se requiere un "secreto" especial. Se deben considerar los siguientes puntos:

¿Quieres estar en el interior o al aire libre? Los introvertidos no son lo mismo, algunas personas piensan que el entorno natural es bueno y les gusta estar al aire libre, mientras que otras personas piensan que el interior puede darles una sensación de seguridad.

¿Qué tipo de luz te gusta? ¿Luz natural? ¿Iluminación suave? ¿Luz más tenue? Qué tipo de luz coincide con su estado de ánimo y sentimiento es muy importante.

¿Qué color puede traerte felicidad? Esta sensación de bienestar puede derivarse de la disposición de los objetos en el hogar.

¿Te gustaría silencio total y sin ruido? ¿O un poco de música?

te gustan las mascotas Si quieres que las mascotas estén contigo, puedes hablar con ellas.

Si el introvertido no tiene una habitación propia, entonces crear su propio espacio por sí mismo, usar mamparas o armarios puede hacer que se sienta separado de los demás.

Pero tenga en cuenta que los introvertidos pueden necesitar diferentes tipos de espacios en diferentes momentos, y si ha estado en el interior durante demasiado tiempo, es hora de salir para tomar aire fresco y sentirse bien.

Si los introvertidos se sienten inseguros y sienten que su espacio ha sido violado, puedes imaginar que existe una cubierta misteriosa a tu alrededor que puede protegerte de los estímulos externos, en este momento sentirás que has aumentado infinitamente tu energía.

2. Amplia tus horizontes

Muchos introvertidos son demasiado adictos a su propio mundo y se niegan a salir, incapaces de adaptarse a la tendencia de los tiempos y, por lo tanto, se vuelven muy problemáticos. Aunque las personas no siempre pueden vivir en la cúspide de los tiempos, no pueden ignorar por completo la realidad de sociedad y correr en contra de ella.Abre tu mente y mira el mundo exterior.

Quizás, en cierta etapa, te sientas aburrido, es mejor dar un paseo por una calle desconocida. En la calle, escuche canciones desconocidas, mire paisajes desconocidos y luego descubrirá que su vida puede volverse tan rica en un momento involuntario.

caminar por una calle extraña

Los extrovertidos son buenos para tratar con la gente y los introvertidos son buenos para estudiar en el estudio. Sin embargo, en el mundo de hoy, donde la información estimulante está entrelazada y las noticias de entretenimiento inundan todo Internet, es realmente digno de reconocimiento poder calmarse, leer y pensar.

Sin embargo, muchos introvertidos son demasiado adictos a su propio mundo y se niegan a salir del armario, por lo que se vuelven incapaces de adaptarse a la tendencia de los tiempos y se vuelven muy problemáticos. Aunque las personas no siempre pueden vivir en la cúspide de los tiempos, no pueden ignorar por completo la sociedad real Para oponerse a ella, a veces es necesario abrir el corazón y echar un vistazo al mundo exterior.

Quizás, en cierta etapa, te sientas aburrido, es mejor dar un paseo por una calle desconocida. En la calle, escuche canciones desconocidas, mire paisajes desconocidos y luego descubrirá que su vida puede volverse tan rica en un momento involuntario.

Para ponerse en contacto con el mundo exterior, el primer paso es deshacerse del carácter que se restringe, dejar de pensar, salir a caminar por una calle extraña y sentir la atmósfera de la calle extraña por sí mismo.

Es posible que los introvertidos no puedan concentrarse cuando caminan, y aún pueden estar pensando en lo que les sucedió o en el contenido del libro, lo que solo retrasará ambos lados y no podrá observar ni sentir el mundo exterior y el mundo real. . Siempre que esté decidido a salir, debe observar con atención y poner toda su atención en disfrutar del paisaje.

Los introvertidos también podrían pensarlo de esta manera, una persona siempre tiene que tomar un camino extraño y hacer cosas que nunca antes se han hecho. De hecho, cada paso que alguien da en el río de la vida durante décadas nunca se ha dado antes; cada cosa que hace tiene un tiempo y un espacio diferente como telón de fondo. El llamado hecho no es más que un reflejo condicionado de la experiencia de supervivencia. Los estereotipos a los que me adhiero en realidad no son tan buenos. Las calles desconocidas por las que caminas tienen diferentes paisajes para ver. El impulso de caminar por esta extraña calle, el sentimiento, aún se recordará después de muchos años.

Para eliminar el estrés y liberarte de enterrar la cabeza en el pensamiento, aunque también puedes dar un paseo por lugares familiares alrededor de tu residencia para relajarte, pero para comprender mejor el mundo exterior, lo mejor es liberarse de los nervios tensos. y relajarte de una manera un poco relajada.Emociones, caminar por una calle que por el momento aún no te resulta familiar.

A través de este método de mirar el entorno externo, espero que los introvertidos puedan corregir su estado de ánimo demasiado introvertido, para que puedan absorber el poder del mundo exterior y lograr un mayor éxito.

Inspirado en la naturaleza

Los introvertidos ejercitan su coraje caminando por calles desconocidas y, al mismo tiempo, pueden salir a la naturaleza e inspirarse en ella. No hay nada más relajante que un bosque pacífico, porque resuelve los pensamientos desordenados de las personas.

Los introvertidos a los que les gusta estar solos también pueden navegar en kayak, pescar o cazar solos para acercarse a la naturaleza. Descubrirás que con el paso del tiempo, tus pensamientos se han ordenado inconscientemente. ¡Ese sentimiento es simplemente

maravilloso! Cuando un viaje de pesca o caza llega a su fin, los dolores de cabeza se resuelven y se determina un curso de acción. Esas contramedidas provienen de la intuición, un regalo de la naturaleza. Por lo tanto, nada tiene más éxito que la tranquilidad de la naturaleza. De hecho, la naturaleza es la mejor consejera de vida del mundo.

Al vivir en una ciudad de hormigón armado durante mucho tiempo, las personas se sentirán secas por dentro y no tendrán nada en lo que confiar. Subconscientemente, quieren volver a la naturaleza. Tener una conversación cara a cara con la naturaleza y absorber la energía de la vida en la naturaleza. .

Regresar de la ciudad a la naturaleza no solo significa la transformación del medio ambiente, sino que también significa que en el fondo del corazón de las personas se ha satisfecho el anhelo de un poder más alto, más grande y más ilimitado.

Quizás la contradicción más prominente en la sociedad moderna es la separación entre el individuo y la naturaleza. No sé cuándo, los edificios de gran altura han invadido el horizonte lejano, y estamos rodeados de ciudades artificiales construidas con cemento, ladrillos, acero y plástico. Los seres humanos nunca han estado tan alienados del suelo, la vegetación y la comunidad de vida de la naturaleza como lo están ahora.

Cuando se aplican pigmentos y conservantes artificiales a todos los aspectos de la vida, todo parece extremadamente delicado, pero el sabor original de la vida desaparece sin dejar rastro. La impetuosidad y el desasosiego inundan los rincones de la ciudad, y la alegría interior acaba convirtiéndose en un lujo esquivo.

Especialmente aquellos que compiten en la feria de la vanidad, sus ojos están cegados por la fama y la fortuna, y es difícil entender el verdadero significado de la vida. Creen que si quieren sobrevivir en el entorno de la selección natural, deben obedecer la guía de los deseos desnudos y perseguir todos los intereses posibles con ambición, intriga e intriga. La tranquilidad interior es un lujo inalcanzable para ellos, decían los antiguos que “la quietud produce sabiduría”, cuando la tranquilidad interior es sustituida por la inquietud, ¿cómo se puede captar la realidad de la vida?

El hombre, que vive en la tierra, proviene de la naturaleza y eventualmente regresará a la naturaleza. Solo la naturaleza es el hogar eterno de la humanidad. Regresar a la naturaleza se convierte en la única forma en que las personas pueden restablecer la comunicación con el suelo, la hierba y la verdadera fuente de vida. .

Cada vez que nos acercamos a la naturaleza, puede ser el mejor momento para que nos demos cuenta de la vida. Al pisar la tierra y contemplar el cielo azul y las nubes blancas, sentiremos con fuerza una especie de tranquilidad absoluta que brota de nuestro corazón. ¡Y en esta calma infinita, surge una fuerza vigorosa y mágica!

La naturaleza es igual a la verdad visible, y hace que las personas nobles comprendan el verdadero sentido de la vida, les hace saber de dónde vienen y adónde van, y también se esfuerzan por las cosas mundanas, pero no creen que eso sea lo último. objetivo de la vida. Sus corazones son como arroyos claros, inspirados por el poder de la naturaleza, no extrañan los ríos al galope ni envidian la magnificencia de las cascadas. El dinero, la fama, la vanidad, la tentación, el odio, la incomprensión y el chismorreo no pueden perturbar su tranquilidad, para ellos la vida es seguir la guía del destino y cumplir su misión.

La tranquilidad de la naturaleza tiene un gran poder, lleva a las personas a la madurez, cubre la inquietud y la vanidad, y tiene una correcta comprensión de las personas y de sí mismos. Cuando ven claramente la esencia de la vida, no harán un escándalo, fruncirán el ceño, se sentirán incómodos o tristes, sino que siempre mantendrán una actitud tranquila y calmada.

Saben cómo controlarse a sí mismos en el mundo complicado, y se enfrentan a la injusticia del destino y la hostilidad de los demás con una mente pacífica. En sus cuerpos, hay un encanto conmovedor que permanece sin cambios antes del colapso del Monte Tai, y un alma excelente eventualmente atraerá una vida mejor.

La naturaleza humana está agitada por el fanatismo y la codicia desenfrenados, los altibajos por la tristeza incontrolada y devastada por la ansiedad y la duda. Pero aquellos que son buenos para sacar fuerza de la naturaleza pueden controlarse y guiarse a sí mismos, y pueden proteger sus corazones de los altibajos. Ponen sus manos firmemente sobre el timón del pensamiento, dirigen el bote del alma para desafiar el viento y las olas, y avanzan valientemente.

La importancia de leer

El punto de leer es aprender, tienes que aprender de los errores de otras personas, porque no tienes tiempo para experimentar todos los errores.

La importancia de la lectura es que, aunque vivimos en una sociedad pequeña y cerrada, aún podemos usar los libros para volvernos más inteligentes y experimentar el vasto mundo exterior.

A través de la lectura, no solo podemos obtener fácilmente la sabiduría de nuestros predecesores, sino también ampliar nuestros horizontes. Ya sea en el pasado o ahora, todos los seres humanos viven según su propia voluntad y formas en un determinado momento de la historia. Pero los libros nos permiten romper las limitaciones del tiempo y el espacio, nadar libremente entre el pasado y el presente, sentir todo lo que los sabios han sentido y permanecer en un trasfondo tan vasto de la cultura humana, encontraremos que nuestros problemas se han convertido en Si el problema es insignificante, con la ayuda de la perspectiva de un hombre sabio, habrá una solución para los propios problemas.

Cuando Lincoln se postuló para presidente, mucha gente lo criticó por su inexperiencia y falta de idoneidad para la presidencia. Pero a Lincoln no pareció importarle en absoluto esta opinión, no solo ascendió a la presidencia, sino que se convirtió en uno de los presidentes más destacados. El esfuerzo es una de las razones del éxito de Lincoln, pero la razón más importante es que cuando Lincoln tenía solo catorce años, leyó todos los libros de la biblioteca. Toda su vida ha leído libros y ha perfeccionado su sabiduría para comprender los asuntos mundiales, por lo tanto, aunque carece de experiencia práctica, también puede enfrentar varios problemas mundiales que nunca antes había experimentado.

Si queremos continuar el viaje de nuestra vida, primero debemos dar el primer paso, y luego paso a paso, y cada libro valioso que leamos puede guiarnos para dar un paso en la dirección correcta. Sin los libros, solo seríamos capaces de entender cómo otras personas se devanan los sesos para resolver problemas a través de la imaginación, pero los libros registran todo, permitiéndonos penetrar en el pensamiento de otras personas como si lo hubiéramos experimentado nosotros mismos.

Los libros aumentan nuestra sabiduría, amplían nuestras mentes, nos alientan a trascender la mediocridad de la vida y a pensar en las razones de la existencia, para que podamos luchar por una vida más ideal y mejor. Nos recuerda todo el tiempo, siempre No espérame, no pierdas tu tiempo.

Hay gente que lee mucho, pero es una pena que todo sean novelas, las novelas se pueden usar como pasatiempo en el tiempo libre, pero la verdad es que las novelas no te ayudan mucho. Muchas personas leerán libros útiles y profesionales y se sentirán felices y relajadas en los campos con los que están familiarizados. Hay tantas cosas que necesitamos aprender en este mundo, no pierdas tu tiempo solo leyendo novelas, porque solo estás admirando los sueños de otras personas.

Hablando de lectura, tiene un significado aún más inusual en nuestro tiempo. El rápido desarrollo de la arqueología desde el siglo XX ha permitido a las personas saber más acerca de los acontecimientos históricos. Las personas de nuestra época entienden mejor a sus predecesores que a sus predecesores; y el proceso de globalización ha hecho que los países del mundo se salgan de su propio camino. En el cuadro general con la tierra como fondo, destaca su sentido y tendencia de desarrollo como parte.

Por primera vez, la historia mundial está conectada vertical y horizontalmente. Podemos volver al punto de partida de la cultura humana sin problemas a través de una magnífica "Historia general del mundo"; Colección ", deambulando por el mundo sin obstáculos. La dirección de la historia nunca ha sido tan clara, y la sabiduría humana nunca ha sido tan accesible.Todas las habilidades, el conocimiento y las verdades que queremos se pueden encontrar en los libros.

No se puede exagerar la importancia de los libros. Desde un punto de vista práctico, la escritora japonesa Kazuyo Katsuma mencionó una vez su descubrimiento durante sus viajes de que las personas que toman clase de negocios leen libros en papel o estudian y trabajan en computadoras portátiles, y trabajan constantemente en la absorción y producción de conocimiento. por otro lado, las personas que vuelan en clase económica en su mayoría juegan videojuegos, ven películas y duermen.

En cuanto a cómo leer, Tomás de Aquino dijo: Cuidado con quien lee un solo libro. Tales personas son de mente estrecha. De hecho, académicos de todo el mundo abogan por la lectura extensiva.

En la historia, hay muchos ejemplos de convertirse en académicos universitarios debido a la lectura extensiva. Lu Xun mencionó una vez que los jóvenes deberían leer una amplia gama de libros. Dijo que los jóvenes a los que les encanta leer pueden leer libros más allá de su deber, incluso si no tienen nada que ver con sus carreras, deben leer mucho. Por

ejemplo, si estudias ciencias, quieres leer libros de literatura, y si estudias artes, quieres leer libros de ciencias. Una comprensión más profunda. Sobre la base de un amplio, uno debe elegir gradualmente uno o varios más especializados que uno ama."

Kangxi también era una persona que leía bastante. Incursionó en la retórica, la rima, el calendario, la rima, las ciencias naturales y otros campos. En sus últimos años, dijo que había gobernado el mundo durante más de 50 años, y había ninguna falla mayor Todo fue gracias a los libros.

El famoso físico Yang Zhenning también apreció la extensa lectura. Él tiene una comprensión única de esto y cree que dado que el conocimiento se interpenetra y se expande, el método para dominar el conocimiento también debe adaptarse a esto. Cuando nos concentramos en estudiar un curso o profundizar en un tema, si extendemos conscientemente nuestros tentáculos de sabiduría a campos de conocimiento adyacentes, podemos obtener nuevos descubrimientos inesperados en una de las cadenas de conocimiento familiares. También podría leer esos libros sobre carreras relacionadas. No importa si no puede leerlos por el momento. Algunas revelaciones valiosas a menudo se producen en la comprensión a medias. Los métodos de aprendizaje permeables ampliarán nuestros horizontes y activarán nuestro pensamiento, mejorando así la eficiencia del aprendizaje.

El escritor contemporáneo Qin Mu compara la lectura extensiva con "tragar ballenas" y la lectura intensiva con "masticar vacas". "Deglución de ballenas" se refiere a comer ballenas gigantes, tragando toneladas enteras de pequeños peces y camarones en sus bocas. La gente debería leer muchos libros como una ballena, si una persona quiere aprender algún conocimiento, si solo tiene lectura intensiva y no lectura extensiva, el conocimiento no se fortalecerá.

"Masticación de vaca" significa que una vaca vieja come pasto durante el día y, en medio de la noche, todavía mueve la boca, regurgita lo que comió durante el día y lo mastica bien. También deberíamos leer y pensar en las cosas que necesitan una lectura intensiva de esta manera muchas veces para absorber la esencia del conocimiento al máximo.

Al famoso matemático Hua Luogeng le gusta el método de lectura "grueso y delgado". Él cree que el primer paso en la lectura es leer libros delgados y gruesos. Es decir, es necesario leer detenidamente con los pies en la tierra y rastrear la fuente de cada concepto

y teorema para que quede completamente claro. De esta manera, un libro relativamente delgado se leyó más grueso debido a la adición de mucho contenido. El segundo paso, que también es un paso más importante, es analizar y resumir sobre la base del primer paso, captar la esencia, captar el todo y lograr el dominio. Recuerde la esencia que realmente necesita ser entendida, y estas cosas generalmente no son muchas, lo que hace que el libro grueso sea delgado. Después de tal proceso de lo grueso a lo delgado, el conocimiento del libro se internaliza verdaderamente en el propio conocimiento de uno.

Cada uno se basa en el aprendizaje de la experiencia anterior, y de acuerdo con sus propias características y hábitos para desarrollar un método de lectura que se adapte a ellos. No importa qué tipo de método de lectura adopte, el propósito no es leer por leer, sino dejar que el conocimiento del libro guíe su práctica y tome su propio camino para realizar sus ideales y una vida mejor.

hacer amigos con corazon

Los introvertidos a veces están demasiado atados a sí mismos, no son particularmente egoístas y, en su mayoría, están preocupados por el silencio, las relaciones con los demás y el trabajo. Las relaciones son mutuas, si no te preocupas por tus amigos, nadie más se preocupará por ti. Debes tratar a los amigos con el corazón y obtendrás verdaderos amigos con el corazón.

Confucio dijo una vez: "El que no tiene amigos no es tan bueno como él mismo." Esto significa: Debemos hacer amigos con estándares morales que sean similares a los nuestros o superen los nuestros. Porque a través de la crianza de palabras, hechos y otros aspectos de los buenos amigos, podemos guiarnos a ser amables y desarrollarnos en una mejor dirección, y alejarnos gradualmente de las debilidades humanas como el egoísmo, la despreciabilidad y la cobardía.

Hacer amigos es algo muy importante, ¿qué actitud tomas hacia aquellos que quieren hacerse amigos contigo? Lo más problemático es cuando alguien quiere ser tu amigo, pero no tienes ningún interés en él, no hay nada más vacío y aburrido que cultivar una amistad con alguien que no es atractivo, y la frustración es inevitable. Sin embargo, aun así, no puedes tratarlo con una actitud poco amistosa. Mientras esa persona realmente quiera hacerse amiga de ti, debe sentirse atraído por tu temperamento único, así que no creas que sus métodos no son lo suficientemente inteligentes.

Por supuesto, la premisa es que debemos asociarnos con personas decentes, y debemos hacer amistad con personas cuyos estándares morales sean similares a los nuestros o superen los nuestros, solo esos buenos amigos nos guiarán para ser buenos y desarrollarnos en una mejor dirección. , y alejarse gradualmente del egoísmo y el desprecio, la timidez y otras debilidades humanas.

No hay nada en este mundo que pueda hacer que las personas se sientan más felices que la reunión de tres o cinco amigos cercanos. Si alguien a quien admiras y respetas está dispuesto a entablar amistad contigo, te dará plena confianza en ti mismo, porque significa que te reconoce y aprecia, y te considera un buen compañero que puede entablar amistad contigo.

En la vida diaria, la sabiduría que podemos usar de manera flexible representa solo una pequeña parte de toda la sabiduría, y la mayor parte de nuestro potencial está inactivo, pero estar con esos amigos talentosos estimulará nuestra conversación y estimulará nuestra sabiduría, para hacer nuestra vida más. brillante.

La vida está llena de altibajos, la buena suerte y las decepciones son inevitables, pero tener algunos amigos cercanos puede hacer que las personas enfrenten la vida con calma, porque los amigos compartirán nuestro éxito y compartirán nuestro dolor. Hay muchos amigos que pueden compartir la adversidad en la vida de una persona, pero no muchos amigos que puedan compartir el éxito. No importa cuán cercana sea una amistad, una vez que enfrenta una gran brecha entre el éxito y el fracaso de una de las partes, se derrumbará instantáneamente. Entonces, un verdadero buen amigo es una persona que está sinceramente feliz por tu éxito. Esa persona no solo no estará celosa de tu éxito, sino que también te animará a estar a tu lado de vez en cuando. Una amistad que puede resistir la prueba del éxito. es una verdadera amistad.

No hay muchos buenos amigos, con cuatro o cinco en la vida es suficiente. Porque hay muy pocas personas aptas para ser amigos con buena personalidad, buena ética, sentido de la vergüenza, sentido del humor, coraje y confianza en sí mismo, y una vez que aparezcan, se convertirán en la búsqueda de todos para convertirse en el mejor candidato para un confidente

Una vez que tenga amigos, ¿cómo mantener una amistad estable y a largo plazo? La mayoría de los confidentes y amigos tienen gustos y aversiones similares. Todos tienen

características comunes, como la honestidad, la confiabilidad y el énfasis en la vida social. Sobre esta base, debemos tener una mente amplia y sinceramente compartir, confiar y ayudarnos mutuamente con los amigos. .

Entre estos tres elementos, ayudarse unos a otros es particularmente importante. Cuando un amigo tenga problemas, ayúdelo de manera oportuna; cuando un amigo cometa un error, dele consejos apropiados y aliente y elogie a sus amigos de vez en cuando.

La amistad es como una flor que necesita riego constante. Para mantener la relación entre amigos, debe extender sus cálidas manos, ser considerado y cuidar a sus amigos en su tiempo libre, incluso una llamada telefónica o una conversación hará que sus amigos sientan su amistad, profundizando así continuamente la amistad.

No solo las personas con las mismas opiniones pueden ser amigos. Diferentes puntos de vista pueden activar el pensamiento de ambas partes, modificar los valores de vida de cada uno y enriquecer la vida de ambas partes. La base importante para hacer amigos no es el mismo punto de vista, sino si respetas el punto de vista de tu amigo.

Los psicólogos sugieren que hay diez trucos para mantener la amistad.

1. La sinceridad y la determinación son la base de una persona. Esta es también la primera regla para hacer amigos. Una persona que quiere entablar amistad con todos puede que ni siquiera haga un verdadero amigo.

2. Evita mostrar tu nitidez. Incluso si te reúnes con amigos muy cercanos que hablan de todo, no puedes mostrar tu agudeza y sobreexpresarte. Incluso si eres superior a tus amigos en algunos aspectos, no puedes mostrar tu superioridad independientemente de la ocasión. , lo que dañará su autoestima.Lesión, tengo la idea de mantenerte a una distancia respetuosa.

3. Audaz y magnánimo. La generosidad entre amigos es tanto espiritual como material. No importa qué dificultades encuentre tu amigo, estás dispuesto a compartir con él, lo cual es generosidad espiritual. Cuando los amigos se reúnan y gasten dinero, no confíes ciegamente en ellos, incluso si la situación financiera de tu amigo es mejor que la tuya, trata de compensarla de otras maneras.

4. Distinguirse unos de otros. No importa cuán estrecha sea la relación entre amigos, no olviden "Hermanos, ajusten las cuentas con claridad".

5. Mantenga su palabra. Si te sientes difícil, no hagas promesas a tus amigos a la ligera. Una vez que hagas una promesa, debes cumplirla y no defraudar a tu amigo. Por el contrario, cuando un amigo tiene una situación similar, hay que ser tolerante con él, y no se le puede criticar, porque si pides un amigo sin defectos, no tendrás amigos.

6. Autocontrol moderado. Cuando te llevas bien con amigos, eres mucho más relajado que la gente común. Algunas personas serán demasiado presuntuosas, desenfrenadas e informales. Si las cosas continúan así, harán que los amigos sientan que no tienes comportamiento ni autocultivo. diluyendo o incluso borrando la buena impresión que tienes de ti.

7. Conocimiento e interés. Los amigos también tienen privacidad que no debe ser tocada. Aquellos que aprecian la amistad deben guardar los secretos de sus amigos y respetar su privacidad.

8. No fuerce. Todo el mundo quiere que los amigos estén allí cuando los necesitan. Pero cada uno tiene su propia vida y, a veces, este tipo de pensamiento puede no hacerse realidad, por lo que debes comprender a tu amigo, no lo culpes demasiado y no lo obligues a renunciar a lo que está haciendo. para cumplir con sus requisitos.

9. Cíñete a los principios. Cuando un amigo comete un error, no pretenda no verlo, pero señale o detenga el error de su amigo.

10. Juntos. Cuando un amigo se encuentra con la desgracia o la tristeza, debemos darle resolución y consuelo oportunos, y aliento y ayuda sinceros.

3. Es bueno ser introvertido

Los extrovertidos tienen sus puntos fuertes, al igual que los introvertidos. Los introvertidos son como linternas, con una luz suave que brilla en todas direcciones. Los introvertidos siempre están enfocados en su propio mundo interior, cuando entramos en el mundo real, tenemos que lidiar con las cosas de manera diferente. Necesitamos reducir el resplandor interno, magnificar la llama externa y difundir nuestra propia luz en todas las direcciones. Dilo en voz alta a quienes te rodean: también es bueno ser introvertido.

La mejor persona eres tú mismo

Muchos introvertidos permanecen en su zona de confort porque no están seguros de estar cómodos en el "mundo extrovertido". Cuando salen, a menudo se estresan y olvidan de lo

que son capaces. Pueden compararse con los extrovertidos y decidir que no son tan buenos como los extrovertidos. Esta es una percepción muy equivocada.

Cuando un erudito se estaba muriendo, sabía que se le acababa el tiempo, por lo que quería poner a prueba e iluminar a su asistente, que por lo general parecía muy bueno. Llamó a su asistente a la cama y le dijo: "Necesito al mejor heredero. No solo debe tener una sabiduría considerable, sino también una confianza plena y un coraje extraordinario... No he visto a un candidato así hasta ahora. , ¿me ayudarás? que busque y descubra uno, por favor?"

"Está bien, está bien", dijo el asistente con seriedad y firmeza: "Haré todo lo posible para encontrarlo, y estaré a la altura de su cultivo y confianza".

Entonces este leal asistente comenzó a hacer todo lo posible para encontrar un heredero para su maestro. Sin embargo, trajo uno tras otro, y todos fueron cortésmente rechazados por los eruditos. Una vez, un estudiante con una enfermedad terminal se obligó a sentarse, acarició el hombro del asistente y dijo: "Es un trabajo muy duro para ti, pero esas personas que reclutaste en realidad no son tan buenas como tú...".

Medio año después, el erudito está a punto de fallecer y aún se desconoce quién es el mejor candidato. El asistente estaba muy avergonzado, se sentó en el borde de la cama del hospital con lágrimas corriendo por su rostro y dijo con un tono pesado: "¡Lamento mucho haberte decepcionado!"

"Yo soy el que está decepcionado, pero tú eres el que lo lamenta". Cuando el erudito dijo esto, cerró los ojos con decepción, se detuvo por un largo tiempo y luego dijo con tristeza: "Originalmente, la mejor persona es mismo, pero no te atreves a Creer en ti mismo, entonces te ignoras, te demoras y te pierdes... De hecho, todos somos mejores, la diferencia está en cómo conocerte a ti mismo, cómo descubrirte y reutilizarte..." Antes Terminando de hablar, una generación de filósofos Dejó este mundo para siempre.

El asistente se arrepintió tanto que se culpó a sí mismo por el resto de su vida.

Los introvertidos pueden admirar a los demás, pero nunca deben ignorarse a sí mismos. Puedes confiar en los demás, pero la primera persona en la que debes confiar es en ti mismo. Si no estás dispuesto a ser mediocre y quieres ser la mejor versión de ti mismo, debes deshacerte del complejo de inferioridad y la duda. Todo el que anhela el éxito y no está dispuesto a perecer debe tener en cuenta que cada uno es la obra maestra más grande de el Creador y el resultado de su propia vida exitosa. En la vida de una persona, la

habilidad no es el factor clave que determina el éxito o el fracaso. Solo creyendo en tu corazón que eres excelente puedes dar el primer paso en una vida exitosa.

Avanza con tus propias fuerzas

Hay un tipo de planta en el mundo llamada vid sin raíces. Aunque la vid sin raíces no tiene raíces, se puede entrelazar en un árbol muy especial y crecer junto con el árbol. El árbol depende de su sistema de raíces desarrollado para mantener la vid sin raíces. y sus propias necesidades de supervivencia, pero las desarraigadas Las vides confían en sus tallos sinuosos para proteger la seguridad del árbol. Viven de esta interdependencia.

Un día, el árbol murió repentinamente, seguido por el marchitamiento gradual de la vid sin raíces Sin la fuente de supervivencia, ¿cuánto tiempo puede vivir la vid sin raíces? ¿Cómo evitar la tragedia de las vides sin raíces? ¡Confía en ti mismo, no seas una vid sin raíces!

Las vides sin raíces se usan de la misma manera en los asuntos de la vida.. Una persona primero debe confiar en sí misma. No importa qué tipo de problemas de vida enfrentes, qué tipo de dificultades necesites resolver, confiar en ti mismo y buscar la fuerza dentro de ti es siempre más importante que todo lo demás. Como dijo Emerson: "Aprovecha al máximo, utilízate, esta es la única riqueza que tienes".

"Tomarse a uno mismo como una lámpara y confiar en uno mismo" es en realidad una vida que cambia de estar "restringida por extraños" a "tener el control". Como sugiere el nombre, "ser controlado por el mundo exterior" significa poner la llave del éxito y la felicidad en el exterior y, como resultado, todo está controlado por el mundo exterior. Por el contrario, "depende de mí" se trata de convertirte en el dueño de tu destino.

El camino de la vida es áspero y largo, y no habrá muletas de vez en cuando en el largo viaje.El viento y la lluvia siempre llegarán inesperadamente, y el camino hacia el sueño es aún más accidentado. Incluso si alguien te ayuda en el barro, ¿cómo pueden otros acompañarte en todo el camino?

El famoso empresario japonés Konosuke Matsushita dijo una vez algo como esto: "Un león empuja deliberadamente a su cachorro a un valle profundo para que luche por sobrevivir del peligro. Esto es demasiado audaz. Aunque este estilo de trabajo es demasiado estricto, sin embargo, en este Bajo pruebas tan estrictas, el cachorro de león no se desanimará en la vida posterior. Después de caer por el arroyo de la montaña una y otra vez, trepa desesperadamente, con seriedad y paso a paso. Cuando suba desde el valle profundo. te das

cuenta del valor de "no confiar en los demás, sino confiar en tu propia fuerza". La majestuosidad de un león se cultiva de esta manera".

Cuando los introvertidos están indefensos, querrán confiar en que alguien se ayude a sí mismos, pero si la otra parte no está dispuesta, ¿tiene que quedarse avergonzado y esperar el "juicio"? No se siente bien pedir ayuda. A veces necesitas la ayuda de los demás, pero si consideras la ayuda de otras personas como una especie de dependencia, inevitablemente desarrollarás un hábito perezoso. Para una persona sobresaliente, su elección es: "Abandona la dependencia y lucha por tu cuenta".

Mirando alrededor, no es difícil encontrar que hay muchas personas que han salido de áreas azotadas por la pobreza sin el apoyo de familiares y amigos, y han logrado posiciones importantes y vidas envidiables. “La gente se avergüenza de sí misma.

Por supuesto, el apoyo externo y la confianza son a veces un tipo de felicidad. Después de todo, es más fácil confiar en los demás, confiar en los miembros de la familia para vivir, seguir a los demás y confiar en los demás para planificar que ganarse la vida y planificar por sí mismo. Es innegable que la "psicología de la dependencia" hace más daño que bien a las personas.

Las personas tienen que vivir solas, y deben vivir solas. En diferentes etapas de la vida, hacen todo lo posible para lograr el nivel de autosuficiencia que se debe lograr y tienen el correspondiente espíritu de autosuficiencia. Esta es la base fundamental para que las personas contemporáneas ganen un punto de apoyo en la sociedad, y también es la piedra angular de su propio "sistema de apoyo de supervivencia". Porque las personas que carecen de personalidad independiente y confianza en sí mismas ni siquiera pueden controlarse a sí mismas, ¿pueden hablar? sobre el éxito del desarrollo?

Los introvertidos no discuten

En la vida, a menudo podemos ver que aquellos a quienes les gusta preocuparse por todo siempre están hablando con los demás, mientras que los introvertidos nunca se preocupan por sus propias ganancias y pérdidas con nadie debido a su personalidad. Quizás, a los ojos de la mayoría de las personas, los introvertidos son personas mediocres, pero no se dan cuenta de que esta es la verdadera sabiduría. De hecho, nuestra vida no necesariamente tiene que lograr una carrera increíble, si podemos deshacernos de los grilletes de la fama y la fortuna mundana, podemos entrar en el reino de un sabio.

Zhang Shi'an era hijo de Zhang Tang, un famoso funcionario despiadado de la dinastía Han. Zhang Tang murió bajo la conspiración de otros debido a su estricta aplicación de la ley. El emperador Wu de la dinastía Han sintió mucha pena por esto, por lo que promovió a Zhang Shi'an. Zhang Shian es cauteloso, diligente en los asuntos políticos y nunca compite por la fama y la fortuna. Por lo tanto, pasó por las tres dinastías del emperador Wu, el emperador Zhao y el emperador Xuan, y participó en la toma de decisiones de muchos eventos importantes, como la abolición del emperador y el establecimiento del emperador. funcionarios de la corte.

Después de la muerte del gran general Huo Guang, Wei Xiangzuo, el censor, le pidió a Zhang Shi'an que fuera el general. Cuando escuchó la noticia, estaba muy preocupado. Con una posición tan alta como general, le imploro a Su Majestad. para mostrar misericordia y salvar la vida del veterano!"

El emperador Xuan se rió y dijo: "Qing es demasiado humilde. Si no puedes hacerlo, ¿quién más puede hacerlo?" Al final, no pudo renunciar.

La gente común en una posición tan alta definitivamente sería complaciente y monopolizaría el poder, pero Zhang Shi'an caminaba sobre hielo delgado y se volvió más cauteloso. Cada vez que discutía importantes políticas nacionales con el emperador, decía que no podría ir a la corte debido a una enfermedad. Cuando se promulgó el decreto, fingió estar sorprendido y ordenó a sus subordinados que fueran a la mansión del primer ministro para inquirir sobre los detalles De esta manera, nadie entre los cortesanos sabía que Él está involucrado en la toma de decisiones.

Es una de las responsabilidades de Zhang Shi'an recomendar talentos, pero nunca deja saber a las personas recomendadas que hay un hombre que ha hecho grandes contribuciones pero no ha sido promovido, por lo que le confiesa sus contribuciones a Zhang Shian. Zhang Shi'an dijo: "Has hecho una gran contribución con un paso, y el Señor Ming lo sabrá, ¡así que por qué presumir de eso!" Pronto, el funcionario de Lang fue ascendido, pero no sabía que era recomendado. por Zhang Shi'an. Cuando algunos recomendadores le agradecieron con un regalo, cerró la puerta y nunca más se asoció con esta persona, para no ser sospechoso de formar una camarilla para beneficio personal.

Zhang Shi'an causó algunos malentendidos porque no luchó por la fama y la fortuna, y mantuvo todo en secreto. Una vez, pidió consejo a sus subordinados, y el subordinado dijo:

"El general es el confidente de Su Majestad, pero no ha recomendado a una persona talentosa. Mucha gente no está satisfecha con esto". Zhang Shi'an no discutió sobre esto, pero dijo: " Un monarca sabio está arriba, quién es bueno y quién no, está claro de un vistazo, los ministros solo necesitan fortalecer su autocultivo, ¡para qué esperar a que otros recomienden!"

Las personas con altos cargos oficiales siempre quieren brindar algunos beneficios a sus familias, pero Zhang Shi'an no es así. Su hijo también era un ministro cercano de la corte imperial, estaba muy molesto porque padre e hijo estaban ambos en posiciones dignas, por lo que pidió que su hijo fuera trasladado fuera de la capital. Su hermano mayor, Zhang He, contribuyó a salvar vidas y criar al emperador Xuan de la dinastía Han, y su sobrino Peng Zu estudió con el emperador Xuan cuando era joven. Por lo tanto, cuando el emperador Xuan ascendió al trono y Zhang He murió, el emperador Xuan le otorgó póstumamente el título de marqués de Ende y Peng Zu el título de marqués de Yangdu. Por esto, Zhang Shi'an le agradeció una y otra vez, pero no podía dejarlo ir, por lo que solo aceptó su nombre pero no su salario, y entregó todo su salario a la corte imperial. Su salario en la tesorería ha llegó a varios millones.

Aunque es un príncipe y tiene decenas de miles de hogares, vive una vida sencilla y solo usa túnicas negras de seda gruesa ordinaria en casa. Hay 700 sirvientes en la familia, cultivando y fabricando, cada uno con sus propias fortalezas, y todavía tienen una fuente continua de riqueza y son muy ricos. Aunque el emperador Xuan de la dinastía Han estaba asombrado por Huo Guang, confiaba aún más en Zhang Shi'an en su corazón.

Tres años después de la muerte de Huo Guang, la familia colapsó, pero Zhang Shi'an fue amado por generaciones hasta el final de la dinastía Han.

En este mundo, uno debe dejar que la naturaleza siga su curso y anhelar ser libre y sin restricciones, en lugar de perseguir desesperadamente la riqueza y la magnificencia, solo de esta manera se puede vivir una vida de descuido, comportamiento ingobernable y vida sin restricciones. Por lo tanto, en la vida, solo podemos ganar libertad física y mental si primero despreciamos la fama y la fortuna, ya sea ideológica o racional.

De hecho, el arte de vivir es el arte de sopesar las ganancias y las pérdidas: para llenar una copa de primavera nueva, primero debes verter el agua vieja existente; para obtener una rosa, primero debes renunciar a la rosa que ya tienes. ; Si quieres vivir este tipo de

experiencia, primero debes acumular un poco más de trauma en tu mente. Del mismo modo, si queremos emprender nuestro propio camino de la vida, primero debemos renunciar a los caminos que no nos pertenecen. En este tipo de abandono, a menudo te sentirás feliz, porque una vez que te das por vencido, has ganado una vez, así que ríndete También es una especie de sabiduría.

En cierto sentido, rendirse a tiempo significa no luchar, y no luchar puede hacer que la vida sea más pacífica y natural. En la tranquilidad, nos es más fácil darnos cuenta del verdadero sentido de la vida.

Estrategias importantes para enfrentar el mundo exterior

De cara al mundo exterior, los introvertidos necesitan fortalecer su confianza, romper con la rutina, aprender a relajarse y entretenerse, y prepararse para enfrentarse al mundo exterior. Las siguientes estrategias harán que la aventura del introvertido sea más gratificante.

Estrategia 1: Di lo que quieras

A los extrovertidos les gusta charlar con la gente y no les gusta escuchar durante mucho tiempo. Si un introvertido habla lento o duda, el extrovertido puede estar impaciente por seguir escuchando. Si los introvertidos siempre sienten que son ignorados o ignorados por los demás cuando hablan, y que se esfuerzan demasiado por atraer la atención de quienes los rodean, pueden sentirse muy desanimados y aislados de expresar sus pensamientos.

Para resolver este problema, es necesario encontrar contramedidas. En este momento, también podría encontrar a alguien a su alrededor para iniciar un chat, y esta persona es alguien que está dispuesto a escucharlo y hablar con usted.

Estrategia dos: calmar la ira

Cosas inquietantes suceden todos los días. Por ejemplo, atascos de tráfico, llegar tarde al trabajo, fallas en la computadora, archivos que no se encuentran... estas cosas son innumerables.

Estas cosas irritantes de la vida suelen deprimir mucho a los introvertidos, y esta depresión es más grave que la de los extrovertidos. Los introvertidos son más sensibles en sus corazones y piensan que todo está en su contra.Después de que esta ansiedad se propaga rápidamente, no pueden detener sus pensamientos salvajes.

Cuando surge un problema, se deben tomar medidas de inmediato, en lugar de esperar a que el problema se acumule y luego solucionarlo. Una manera rápida de calmarse y calmar su ira es:

1. Mantenga una respiración normal;
2. Mantenga la mirada tranquila y mire hacia adelante;
3. Distráigase;
4. Preste atención a la diferencia en el problema;
5. Recuérdate a ti mismo que está bien.

Estrategia 3: Sé amable contigo mismo

Los extrovertidos no miran hacia atrás en lo que han dicho. De hecho, no piensan mucho en lo que dicen, que es una de las razones por las que muchos extrovertidos parecen despreocupados. A diferencia de los introvertidos, siempre resumen lo que han dicho y se critican a sí mismos.

La mente de un introvertido suele estar preocupada por lo que dice, y esto puede tener efectos lamentables. Si los introvertidos se sienten incómodos después de ingresar al mundo extrovertido, estarán tensos, ocupados y consumirán su energía cada segundo, cansándose y frustrados, y ya no estarán dispuestos a abandonar su pequeño círculo cómodo.

Por lo tanto, los introvertidos deben ser tolerantes consigo mismos, y cuando te sientas incómodo, no juzgues lo que has dicho. Tranquilízate imaginando que todo lo que has hecho y dicho es correcto.

Estrategia cuatro: el sentido del humor es importante

Cuando un introvertido entre en el mundo de un extrovertido, no olvide traer su propio sentido del humor. El humor nos conecta bien, reduce nuestro propio estrés y nos fortalece, agrega alegría a la vida cotidiana y es la forma más rápida de conectar con otras personas. Debido a que los introvertidos tienden a mirar hacia adentro a sus propias experiencias, su perspectiva a veces es relativamente estrecha. A veces, los introvertidos piensan que las cosas de enojo solo les suceden a ellos. Suponen que si son debidamente extrovertidos, todo estará bien.

El sentido del humor ayuda a los introvertidos a salir de sí mismos y ver sus vidas desde una perspectiva más amplia, y puede reducir la ansiedad al recordarnos que los problemas

son cosa del pasado. Evita que nos distraigamos con cosas pequeñas y, en cambio, enfoca nuestra energía en lidiar con algunos problemas realmente grandes.

Estrategia 5: Extiende tu propia luz al mundo exterior

Aunque los introvertidos pueden sentirse abrumados en una multitud, eso no significa que no quieran pertenecer, simplemente no saben cómo iniciar una nueva conversación, una nueva relación o una nueva vida. Para los introvertidos, el primer paso es superar su miedo, ansiedad y tensión, y tratar de descubrir qué es lo que quieren y cuál es su miedo a lo desconocido. Luego recuérdate que lo temido no existe o no tiene sentido. Descubrirás que lo último por lo que te preocupas nunca sucede, y te volverás valiente.

Para realizar sus sueños, los introvertidos también deben volverse más extrovertidos, combinar sus propias ventajas y difundir su luz al mundo exterior, dejando que la gente sepa que los introvertidos también tienen un lado radiante.

Apéndice

Pruebas para la personalidad introvertida



prueba de filo

1. ¿Cuándo te sientes mejor?

Una manana

B. Tarde y noche

c por la noche

2. Cuando caminas:

A. caminar rápido

B. Camine rápidamente en pequeños pasos

C. Infeliz, mirando al mundo

D. Infeliz, mantén la cabeza baja

E muy lentamente

3. Cuando hablas con la gente, tú:

A. De pie con los brazos cruzados B. Manos entrelazadas

C. Poner una o ambas manos en las caderas D. Tocar o empujar a la persona con la que está hablando

E. Jugar con las orejas, acariciarse la barbilla o pasarse las manos por el cabello

4. Mientras está sentado y descansando, usted:

A. Rodillas juntas B. Piernas cruzadas

C. Estirar ambas piernas D. Doblar una pierna debajo del cuerpo

5. Cuando te encuentras con algo que te hace reír, ¿cómo reaccionas?

A. Reír en voz alta B. Reír, pero no en voz alta

C. reír suavemente D. sonreír tímidamente

6. Cuando vas a una fiesta o evento social, tú:

A. Entrar muy fuerte para llamar la atención de los demás

B. Entra en silencio y busca a alguien que conozcas

C. Entrar muy silenciosamente y tratar de pasar desapercibido para los demás

7. Cuando estés muy concentrado en tu trabajo y alguien te interrumpa, tú:

A. darle la bienvenida

B. sentirse muy molesto

C. está entre los dos extremos anteriores

8. ¿Cuál de los siguientes colores te gusta más?

A. Rojo o naranja B. Negro

C. Amarillo o azul claro D. Verde

E. Azul oscuro o morado F. Blanco

G. marrón o gris

9. Unos minutos antes de dormirte, tu posición en la cama es:

A. Acuéstese boca arriba y enderece

B. prono, recto

C. Acostado de lado, ligeramente acurrucado

D. dormir con la cabeza sobre un brazo

E. Cubre tu cabeza con una colcha

10. El sueño que tienes a menudo es:

A. caer desde una altura

B. Pelear o luchar con otros

C. Encontrar algo o alguien

E. Vuela en el cielo o flota en el agua

E. Usualmente no sueñas

F. Tus sueños son todos placenteros

método de puntuación

La distribución de puntajes para cada una de las preguntas anteriores es la siguiente:

	a.	b.	C.	d.	MI.	F.	GRAMO.
1	2	4	6				
2	6	4	7	5	1		
3	4	2	5	7	6		
4	4	6	2	1			
5	6	4	3	5			
6	6	4	2				
7	6	2	4				
8	6	7	5	4	3	2	1
9	7	6	4	2	1		
10	4	2	3	5	6	1	

Analizar gramaticalmente:

Menos de 21: Pesimista introvertido.

Eres una persona tímida, neurótica, indecisa, siempre necesitas que alguien te cuide, siempre quieres que los demás tomen las decisiones por ti ante las cosas, no quieres tener

nada que ver con nada ni con nadie; Problema existencial persona preocupante, algunas personas pueden pensar que eres aburrido, pero aquellos que te conocen bien saben que no eres esa persona.

21 a 30 puntos: Una persona quisquillosa que carece de confianza.

Eres una persona cautelosa, cuidadosa, trabajadora, meticulosa, trabajadora lenta y constante. Si haces algo impulsivo o sin preparación, sorprenderás a los que te rodean. Porque piensan que examinará todo cuidadosamente desde todos los ángulos y aún así a menudo deciden no hacerlo. Piensan que esta reacción hacia ti se debe en parte a tu naturaleza cautelosa.

31 a 40 puntos: Un autoprotector que pelea ojo por ojo.

Eres sabio, prudente, pragmático, inteligente, dotado, capaz y humilde. No te harás amigo de los demás rápida y fácilmente, pero una vez que lo hagas, serás muy leal a tus amigos y, al mismo tiempo, exigirás que tus amigos te sean leales a ti. Aquellos que han tenido la oportunidad de conocerte de verdad sabrán que es difícil quebrar la confianza en un amigo, pero si se rompe, estarás muy triste.

41 a 50 puntos: Equilibrado en el medio.

Eres fresco, enérgico, encantador, juguetón, práctico y siempre interesante; eres amable, amable, reflexivo, comprensivo; siempre animas y ayudas a los demás; a menudo eres el centro de atención; pero también eres equilibrado suficiente para no dejarse llevar por ella.

51-60 puntos: aventurero atractivo.

Tienes una personalidad apasionante, muy animada, bastante impulsiva, eres un líder nato, una persona que toma decisiones rápidas, aunque no siempre acertadas. Eres audaz y aventurero, dispuesto a probar cualquier cosa al menos una vez; eres alguien que se arriesga y aprecia la aventura. A las personas que te rodean les encanta estar cerca de ti por la emoción que irradias.

Más de 60 puntos: Solitario arrogante.

A los ojos de los demás, eres engreído, egocéntrico y extremadamente dominante y controlador. Otros pueden admirarte y esperar ser más como tú, pero no siempre creerán en ti y dudarán y dudarán en tener una relación más profunda contigo.

test de personalidad extroversion

1. Habla con naturalidad frente a una gran audiencia.

A. Sí B. No C. No estoy seguro

2. Normalmente no me gusta mucho hacer amigos, una vez que hago amigos, es fácil generar confianza.

A. No B. Sí C. No estoy seguro

3. Cuando me siento y charlo con amigos, me gusta expresar mis opiniones.

A. sí B. no C. no estoy seguro

4. Cuando me encuentro con cosas desagradables en la vida diaria, siempre me siento aburrido en mi corazón y no me gusta decírselo a los demás fácilmente.

A. Sí B. No estoy seguro C. No

5. No me gusta quedarme solo en casa y sólo me siento feliz cuando estoy con amigos.

A. No B. No exactamente C. Sí

6. Me preocupa mucho lo que los demás piensen de mí A veces, cuando veo un grupo de personas hablando en voz baja, murmuro si están hablando de mí.

A. Sí B. A veces C. No

7. Ten confianza en ti mismo, aunque hagas las cosas mal, no te importa mucho, porque piensas que "el fracaso es la madre del éxito".

A. A veces B. Siempre C. No

8. Le gusta ser particular, a menudo ordena la habitación, presta atención a la limpieza de su ropa.

A. No estoy seguro B. No C. Sí

9. El interés no es a largo plazo, y a menudo pienso que puedo hacer lo que puedo hacer, y considero otros caminos si el progreso no es fluido.

A. No estoy seguro B. No C. Sí

10. Cuando voy a la tienda a comprar cosas, a menudo dudo en el mostrador, sin saber si comprar o no, cuál es mejor.

A. No B. No estoy seguro C. Sí

11. Lo que decides hacer no es fácil de cambiar.

A. Sí B. No estoy seguro C. No

12. Se frustra cuando hace algo mal y, a menudo, piensa que nació con mala suerte.

A. No B. No estoy seguro C. Sí

método de puntuación

	A	B	C
1	1	5	3
2	1	5	3
3	1	5	3
4	5	3	1
5	5	3	1
6	5	3	1
7	3	1	5
8	3	1	5
9	3	1	5
10	3	1	5
11	1	3	5
12	1	3	5

Si tu puntuación está entre 47 y 60, eres introvertido.

Estás dedicado al trabajo y al estudio, emocionalmente estable y tienes una gran capacidad de observación, por lo que es más fácil lograr logros sobresalientes. En el trato con la gente, eres delicado, paciente y sincero, y te gusta usar tu cerebro. Crees que es mejor hacerlo solo que tener a mucha gente cantando y sin hacer nada. En el amor, la forma de elegir a tu pareja es el amor de infancia, no el amor a primera vista; la forma de expresar el amor es una botella de agua caliente, no una bolsa de agua tibia. Su defecto es que tiene un rango estrecho de comunicación y es difícil adaptarse al entorno que lo rodea. Espero que hagas muchos amigos. Si es posible, lo mejor es elegir una amante apasionada del sexo opuesto. Ella (él) puede ayudarte a mejorar tu confianza y hacer que tu vida sea colorida.

Si tu puntuación está entre 12 y 22, eres extrovertido.

Emotivo, de espíritu libre, sociable y móvil, le gusta ser aplaudido y honrado. En la vida, es alegre y despreocupado, e incluso si encuentra cosas desagradables, las olvidará rápidamente. Eres un optimista envidiable, y tu ventaja en el amor es tu atracción por el sexo opuesto. Si eres un niño, serás el amor de una niña; si eres una niña, también serás la búsqueda de un niño. A lo que debes prestar atención es a la persistencia, para evitar "tres días de pesca y dos días de navegar por la red", no entablar fácilmente una relación amorosa, y no deshacerse fácilmente de la persona de la que se está enamorado

apasionadamente. tú. En términos de palabras y hechos, "piensa en decir las cosas, no te apresures a decirlas, haz las cosas después de pensarlas y no pienses en ellas después de hacerlas".

Si tu puntuación está entre 23 y 46, tienes una personalidad bidireccional.

Eres bueno para controlar tus emociones, tomas en consideración la situación general, eres razonable y te llevas bien con amigos y amigas. Te gusta ser particular con tu vida, pero no persigues la moda. Hay pocas formas de encontrar pareja y puedes enamorarte a primera vista. A menudo estableces amistad en los contactos comunes de compañeros de clase y colegas, y pasas de la amistad al amor.

prueba de tipo de personalidad

Hay 100 preguntas a continuación con cuatro opciones: A. Muy consistente, B. Relativamente consistente, C. Difícil de determinar, D. No consistente. Haga una elección franca de acuerdo con su situación real y luego complete su respuesta en el formulario a continuación.

1. No me gusta hablar interminablemente frente a todos.
2. Alegre y sencillo.
3. Sea cortés, sincero y considerado con los demás.
4. Me gustan las ocasiones animadas y grandiosas.
5. A menudo vacilante para hablar.
6. Capaz de distinguirse claramente de los demás.
7. Me gusta comunicarme y, a menudo, ayudar a los demás.
8. Realmente odio las palabras y los hechos casuales.
9. Vacilante y lleno de preocupaciones al hacer las cosas.
10. Siempre muy activa en las fiestas.
11. Me gusta estar solo en silencio, no me gusta estar animado.
12. Animado y activo.
13. Estar tranquilo y calmado cuando sucedan cosas, no impacientarse.
14. Al hablar con la gente, hay más lenguaje corporal.
15. Los movimientos son torpes e inflexibles.
16. Me gusta imaginar.
17. Me gusta aparecer en público.

18. Odiar las cosas inmorales y tener sentido de la justicia.
19. Deseo de ser reconocido y valorado por los demás.
20. Sensible.
21. A veces las personas se sienten inaccesibles.
22. Haz que la gente se sienta como un buen tipo en quien se puede confiar.
23. A veces la gente dice que están descerebrados.
24. A menudo se dice que es terco.
25. A menudo pienso que no soy lo suficientemente bueno y me siento inferior.
26. No es bueno con las palabras, no sonríe.
27. Un poco apresurado al hacer las cosas.
28. Hacer las cosas meticulosamente, muy meticuloso y reflexivo.
29. Confía fácilmente en los demás.
30. A menudo duda a la hora de tomar decisiones.
31. No me gusta decirle a la gente lo que pienso.
32. Sé amable en todas las cosas.
33. Obedecer el acuerdo y devolver el favor.
34. Las emociones, la ira, la tristeza y la alegría están más allá de las palabras.
35. Me preocupa que me malinterpreten y me gusta defenderme.
36. No le gustan los compañeros de trabajo o de clase que complacen a los demás.
37. A menudo hace cosas malas.
38. Ser capaz de empezar bien y terminar bien.
39. Cuando miras las cosas, normalmente ves el lado bueno de las cosas primero.
40. A menudo se siente nervioso.
41. A menudo sigue su propio camino, ignorando las opiniones de otras personas.
42. Aunque creo que mi punto de vista es correcto, no quiero discutir con otros al respecto.
43. Tiene una resistencia muy fuerte, rara vez se enoja, pero cuando se enoja, es muy fuerte.
44. Nunca admitas la derrota, una vez que pierdas, te sentirás muy triste.
45. Presta especial atención a los cambios en tu cuerpo y preocúpate por enfermarte.
46. Amo mucho la naturaleza y me gusta viajar.
47. A veces siento que la vida no tiene sentido y todo es aburrido.

48. Habla despacio.
49. Me gusta estar al día y no quiero quedarme atrás.
50. Haz cosas como la perfección.
51. No te preocupes por cosas que no tienen nada que ver contigo.
52. Le gusta salirse con la suya.
53. Sea persistente en hacer las cosas.
54. Los intereses son amplios pero cambian rápidamente.
55. Hacer las cosas con dificultad, sin perseverancia.
56. Les gusta ridiculizar a los demás y exponer sus cicatrices.
57. Nunca te detengas en el pasado.
58. Una vez decidido, no se cambiará fácilmente.
59. A menudo siento que me menosprecian.
60. Le gusta la retrospectiva cuando las cosas no van bien.
61. Me gusta la poesía, las novelas, la música y el arte.
62. Siempre ocupado, constantemente haciendo cosas.
63. No pienso bien acerca de las cosas, y siempre las extraño.
64. A menudo estoy inmerso en el mundo de las novelas y las películas, y pronto me encuentro incapaz de liberarme.
65. No soporta ningún ruido mientras lee.
66. No tener una vida ideal me angustia mucho.
67. Sea crédulo.
68. No quieras que otros usen tus propias cosas.
69. Preséntate inmediatamente cuando te encuentres con algo o alguien a quien odies.
70. Presta atención a los pequeños detalles y preocúpate por las cosas pequeñas.
71. Le gusta estar solo.
72. Parece alegre en la superficie, pero en realidad es melancólico por dentro.
73. Me gusta estar limpio y mis cosas muy ordenadas.
74. Me gusta la apariencia hermosa.
75. Cuanto menos dispuesto a pensar en las cosas, más persistente.
76. Demasiado sensible ya menudo malinterpreta a los demás.
77. Rico en conocimiento y fuerte sentido del humor.

78. Sé específico al hacer las cosas, comienza bien y termina bien.
79. Le gusta estar celoso de los demás.
80. Insomnio si no duermes en tu propia cama.
81. Los demás piensan que eres raro.
82. Hacer las cosas con imprudencia, arrepentirse a menudo.
83. Sé frugal y nunca desperdicies.
84. Le gusta ser halagado y fácilmente insinuado por otros.
85. Siempre pensando mal en las cosas, muchas veces preocupándose por nada.
86. Falta de empatía.
87. Fácilmente conmovido por malas palabras.
88. Odio a las personas que no siguen las reglas.
89. Adora a los ricos y poderosos.
90. La vida es muy regular y es incómodo cuando no hay regularidad.
91. Ignoro el ruido de las personas a mi alrededor cuando hago las cosas.
92. Incluso si alguien te hace enojar, no guardarás rencor por mucho tiempo.
93. Me gusta llegar al fondo de las cosas y descubrir los entresijos de las cosas.
94. Cuando encuentre dificultades, espere la ayuda de los demás.
95. Actúa con cautela, y no dejarás salida.
96. Negarse a perdonar a otros por sus errores.
97. Puede albergar disidentes.
98. Enciende un fuego e ignóralo.
99. Distinguir entre el bien y el mal, y ser francos en el trato con los demás.
100. Miedo a la enfermedad, miedo a las alturas.

método de puntuación

Elija A para obtener 3 puntos, elija B para obtener 2 puntos, elija C para obtener 1 punto y elija D para obtener 0 puntos.

Rellene el siguiente formulario con su elección.

Número de pregunta	A	B	C	D.	Número de pregunta	A	B	C	D.
1					51				
2					52				

3					53				
4					54				
5					55				
6					56				
7					57				
8					58				
9					59				
10					60				
11					61				
12					62				
13					63				
14					64				
15					sesenta y cinco				
dieciséis					66				
17					67				
18					68				
19					69				
20					70				
21					71				
22					72				
23					73				
24					74				
25					75				
26					76				
27					77				
28					78				
29					79				
30					80				
31					81				

32					82				
33					83				
34					84				
35					85				
36					86				
37					87				
38					88				
39					89				
40					90				
41					91				
42					92				
43					93				
44					94				
45					95				
46					96				
47					97				
48					98				
49					99				
50					100				

Analizar gramaticalmente:

El que tiene más puntos es tu tipo de personalidad principal. Si tiene dos o más puntajes máximos, puede considerarse una mezcla equilibrada de varias personalidades.

●Rasgos de personalidad de temperamento intrínseco:

No sociable, tranquilo, sincero, sin humor, poco agresivo, muy cauteloso, misterioso, excéntrico.

Tímido, tímido, tímido, nervioso, sensible y tímido, excitado.

Buen anciano, dócil, estable, tranquilo, reticente, insensible.

●Características de las personas con temperamento coherente:

Bueno para socializar, buen anciano, amable, honesto, gentil.

Alegre y animado, humorístico, impaciente.

Tranquilo y gentil, melancólico, no vivaz.

●Características de las personas con temperamento pegajoso:

Personalidad firme, entregada a las cosas, meticulosa y ordenada.

Insensible, pobre en comprensión, respetuoso, cortés, andándose por las ramas.

Explosivo, fácil de enojarse, obsesionado, desinteresado.

●Características de la personalidad que se muestra a sí misma:

El deseo de exhibición personal es fuerte, agresivo, infantil.

Egocéntrico, fácilmente influenciable por el mundo exterior y rendimiento emocional exagerado.

Como la fantasía, voluntad frágil.

●Características de la personalidad neurótica:

Hipersensibilidad a la irritación.

Reflexivo, cobarde, cauteloso, preocupado.

Falta de confianza en sí mismo, baja autoestima.

Fácil de fatigar, propenso a la embolia nerviosa obsesivo-compulsiva.

tienes miedo

Hay diez preguntas en total, y cada pregunta tiene tres alternativas. Elija una adecuada y complétela en diez minutos.

1. ¿Alguna vez ha tenido miedo o asombro de sus mayores, incluidos sus padres?

A. he tenido miedo de uno de ellos

B. A veces habrá

c no recuerdo

2. ¿Siempre te sientes impotente ante algo?

A. Cada vez que encuentre dificultades, me sentiré así.

B. Al encontrar algo que no puede ser manejado por uno mismo, habrá

C. Tengo mucha confianza y nunca he sido incapaz de lidiar con los problemas.

3. ¿Alguna vez ha temido perder su trabajo algún día?

A. A menudo me preocupo por eso.

B a veces

C. Nunca tuve esta preocupación

4. ¿Siempre te preocupas por lo que otras personas piensan de tu imagen?

A. Sí, es importante para mí.

B. Ocasionalmente

C. Lo que otras personas piensan no me afecta

5. ¿Cómo te sientes acerca de las personas con autoridad?

A. Siempre siento pánico y no quiero ver más.

B. Reacio a tener más contacto con él

C. no tener miedo particular de ellos

6. ¿Qué piensas de las mascotas de otras personas?

A. sentir miedo

B. Me hacen sentir incómodo

C. es lindo y nunca tiene miedo

7. ¿Te ha preocupado que algún día tu amante te deje?

R. De hecho, me he estado preocupando

B. a veces se preocupa

C. Tengo mucha confianza en mi relación con los demás.

8. ¿Cuál es su opinión sobre su propia salud?

A. He tenido miedo de tener alguna enfermedad incurable en un futuro cercano.

B. A veces me preocupo por mis enfermedades menores

C. Siempre he sido saludable y no tengo preocupaciones al respecto.

9. ¿Qué tipo de estado mental utiliza generalmente para tomar una decisión?

A. Siempre preocupado de que algo salga mal

B. Ocasionalmente tiene una sensación de inquietud física y mental.

C. Mucha confianza, creo que no habrá problema

10. ¿Eres responsable de todo lo que haces?

R. Básicamente no, la responsabilidad puede ser empujada

B. Si fuera mi responsabilidad, estoy dispuesto a asumirla.

C. Estoy dispuesto a asumir toda la responsabilidad.

Analizar gramaticalmente:

A, B y C representan 1 punto, 2 puntos y 3 puntos, respectivamente.

Puntuación entre 10 y 14: A menudo te perturba el miedo. Esto hará que tu vida sea menos tranquila y feliz, es posible que tengas un cierto complejo de inferioridad debido a algunos fracasos anteriores, y casi tengas miedo de hacer cualquier cosa desde entonces.

Puntuación entre 15 y 24 puntos: Tendrás miedo en algunos lugares clave o al enfrentar decisiones importantes. Esto también afecta tu vida hasta cierto punto.

Puntuación entre 25 y 30 puntos: Tu mente es sana y magnánima, y avanzarás sin miedo, y tu vida no se verá perturbada por el miedo.

Mide tu vacilación

De acuerdo con su situación actual, responda las siguientes preguntas con "sí" o "no".

1. Si supiera que sus propios puntos de vista son diametralmente opuestos a los de los demás, ¿seguiría siendo capaz de hablar con decisión?
2. ¿Puede adaptarse rápidamente a un nuevo grupo?
3. ¿Puede adaptarse fácilmente a nuevas reglas y métodos que son completamente diferentes de sus hábitos anteriores en su nuevo puesto de trabajo o estudio?
4. Si alguien le ofreciera un trabajo con un salario más alto, ¿aceptaría ir allí sin dudarlo?
5. Habiendo cometido un error, ¿va a negar que lo ha cometido y buscará una excusa adecuada para excusarse?
6. En general, ¿puede ser franco acerca de su verdadera motivación para rechazar algo sin encubrirlo con razones y circunstancias falsas?
7. Después de una discusión seria, ¿puedes cambiar tu opinión original sobre un tema determinado?
8. Si lee el trabajo de alguien (ya sea por encargo o por encargo) y el tema es correcto pero no le gusta el estilo de escritura del autor, ¿insistiría en cambiarlo a su gusto, o incluso en cambiarlo?
9. Si ves algo que te gusta en un escaparate, ¿lo comprarías aunque realmente no lo necesites?
10. ¿Cambiarías tu decisión bajo la disuasión de una persona muy influyente?
11. ¿Planifica sus vacaciones con anticipación en lugar de "jugar de oído"?
12. ¿Siempre has cumplido tu palabra?

Analizar gramaticalmente:

Una respuesta "sí" vale 3 puntos y una respuesta "no" vale 0 puntos.

0-9 puntos: Eres muy indeciso.

10-18 puntos: Eres cauteloso al tomar decisiones.

19-28 puntos: Eres bastante resolutivo.

Más de 29 puntos: La indecisión es un concepto completamente desconocido para ti, eres arbitrariamente independiente y solo te respetas a ti mismo.

Para aquellos que son indecisos, las estrategias de afrontamiento en las siguientes áreas son de gran valor:

1. No recopile demasiada información. Debe recopilar cierta información importante, pero es mejor limitar su cantidad. Recopilar demasiada información lleva mucho tiempo, es agotador y puede resultar confuso.

2. No te preocupes demasiado por lo que piensen los demás. Sus ideas y valores no tienen conexión con tus propias decisiones del día a día.

Pregúntese: "¿Para quién se toman estas decisiones, para ellos o para mí? ¿Les afectarán mis decisiones? No imagine que otros se rían de usted o hablen de usted a sus espaldas, incluso si lo hacen. Al hacerlo, debe darse cuenta que te estás juzgando a ti mismo, no a ellos.

3. Atrévete a asumir aquellas responsabilidades que tienes como adulto. ¿Por qué rehuir estas responsabilidades cuando finalmente tienes que asumirlas? Se necesita coraje para asumir las cargas que la vida te arroja, pero una vez que encuentres el coraje para asumirlas con decisión, te sentirás mejor contigo mismo.

4. No imites a tus padres. Recuerda, ellos son ellos y tú eres tú. Si son demasiado rígidos u obsesivos a la hora de tomar decisiones, esa es su forma de vida y no necesariamente funcionará para ti. No dejes que tus padres dicten tu vida, debes tomar tus propias decisiones.

5. Si eres una persona pensante, intenta utilizar el lado intuitivo de tu personalidad, lo que te hará sentir más relajado y confiado a la hora de tomar decisiones.

libro de auto transformacion introvertida

Autor: Su Mingshi

Editorial: Jingpin Cultura Co., Ltd.

Fecha de producción del libro electrónico: julio de 2021

Todos los derechos reservados