

招警考试心理素质训练：自信篇（五）克服害羞 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/183/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_183025.htm

（五）克服害羞经过前面的努力，自信的种子终于萌芽，但要破土而出还有一道难关要突破--害羞。害羞与自信是息息相关的。因为，如果一个人从来就没有失败过，那么他基本上是自信的，不害羞的。但是，人多少会遇到挫折，都会有失败的时候，而失败和挫折使人无法达到要求，人就会害羞。由此可见自信与害羞之间是此长彼消的关系，自信多一点害羞就少一点，反过来，自信少一点害羞就多一点。在现实生活中我们也可以发现这样有趣的一个现象：自信的人几乎不害羞，害羞的人往往不自信。因此克服害羞对培养自信十分重要。那么该如何克服害羞呢？可以试试以下几种方法：1、永远不要无缘无故把自己说得一无是处。也许你有做错事的时候，例如说错话，但这并不表示你是笨拙的，也许你有缺点，如小眼睛，但也没必要感觉自己目光短浅、丑陋。2、了解自己的优点和缺点。找些小卡片，把它们分成两种颜色：一种代表优点，另一种代表缺点，每张卡片写一个优点或缺点。然后检验一下哪个优点还没发挥，怎么去发挥这个优点；哪个缺点是你可以不在乎且可以忽略的，把这些可以忽略的、不在乎的缺点丢掉。这样做你就不会过分保护自己；然后你会发现自己的优点比缺点多。这样做能使你集中发挥自己的优点，克服自己的缺点。3、试着坐在人群的中心位置。害羞的人常喜欢舵在角落，免得引人注目。因为这样也就没有人注意到自己，因而证实了"没人关心自己"的想法。改掉这个习惯

，让别人有机会注意你、关心你。4、有话大声说。害羞的人说话都很小声，不妨把你的音调提高，你就会更加相信自己有权说话。5、别人跟你讲话时，眼睛要看着对方，害羞的人常常忘了这一点。当然不必瞪着对方，但至少要让对方知道你是在倾听。6、别人没有应答你的话时，要再重复一遍。不要替自己找理由说是别人对你的话不感兴趣。7、别人打断你的话时，要继续把话说完。我们讲话时常会被打断，而害羞的人有时还会用动作来造成别人打断他的话，就好像那正是自己所期望的事。有时对方插话也表示他对你说的话很感兴趣，所以下次不要把中断谈话当作借口而逃处人群。其实就这么简单--正确看待自己，大声说话，看着对方，让别人注意自己.....就象改变其它行为一样，刚开始时总觉得不好意思，觉得还是回到老样子舒服些。这时你不妨先将一切担心往好的方面想，最重要的是不要在乎那些害怕心理，慢慢地就会发现自己变成了另外一个人。一般人总认为是有了勇气才去行动，恰恰相反，对害羞的人来说是有了行动才会有勇气。因此，心动不如行动，只要去做，你就会变得越来越自信。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com