

改变自己从改变自己的行为开始

心理学认为，一个人如果改变了自己的行为，是完全可以改变自己的心理素质的，如果你内向而又软弱，那么就从改变自己的行为开始！

1.做好表情管理，喜怒哀乐不形于色，眼神淡然，尤其是没事不要傻笑，底气不足的那种，一眼就能让人看穿，别人对你笑，你才笑，平时不笑几乎可以给你解决50%的性格上软弱给你带来的问题。

2.不管你在什么场说话，都要保持语辞，语速，语气，语调之间的调整，话语和话语之间要适当的保持沉默的阶段，不要急不可耐的去讲话，不要滔滔不绝，这样会让人感觉你的逻辑思维很混乱，抢话也很容易乱了自己的方寸，贵人语迟，说出来的话才会有分量。语气也要自然一点，平和一点，不要低声细语，不要低头害羞。俗话说温和而又有力量，语气过冷不行，过热也不行。

3.走路抬头挺胸，目光平视前方，感觉你的头上好像有一条无形的线在时刻来扯着你，走路慢一点，沉稳一点，千万不要驼背，不要垂头丧气，不然整个人的气场就会很弱。

4.坚定有力，大大方方的拒绝别人，拒绝之后，不要过度的解释，你有拒绝的权利，别人命令要求你或者道德绑架你都是变相的请你帮忙，别服软。

5.要有自己的主见，想做什么就去做什么，不要去询问别人的意见，主见是形成自我的第一步，即便是你是错的，那也没关系，想想生活中有谁没犯过错，犯错也比应声虫强！

6.不要主动去帮助别人，不要主动去为别人考虑，不要主动去给别人提建议，别人并不一定需要，并不一定买账，反而你的好意在别人看来可能会成为讨好，然后看低你，所以在帮助别人之前先动动脑子。

7.不要拿自己的糗事去逗别人开心，不要说贬低自己抬高别人的话，不要炫耀自己，不要过度示弱，也不要硬碰硬，说话不要夸张，宁可说的保守一点，也不要夸张，过犹不及。

8.不要随便赞美别人，性格软弱的人夸奖别人，只会让人觉得谄，非常尴尬。