

<<内向者的能量>>

图书基本信息

书名：<<内向者的能量>>

13位ISBN编号：9787511321305

10位ISBN编号：7511321305

出版时间：2012-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：穆秋月

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;内向者的能量&gt;&gt;

## 前言

内向是指对生命的一种朝向内心世界的取向，外向则是指一种朝向外部世界的取向。虽然你可能会同时拥有内向性格和外向性格，但是这两种取向当中的一个通常会让你感觉到比另外一个更舒服、更有趣、更让人无拘无束和精神振奋。

可是，人们在提到内向和外向的时候，总是习惯性地、简单地把它们人为地分为好或不好。

在生活中，我们认为内向的人都是沉默寡言、离群索居、独来独往的，安静而且有些冷淡。

我们总是轻易断定一个人的内向是因为压抑、焦虑或者是不健康的倾向。

其实我们并不了解内向型性格到底是什么样子，即使自己本身就是内向的人也意识不到这一点。

我们必须承认这是一个外向者占优势的社会，我们教育我们的孩子都是：你要多去争取，你要大胆发言，你要把你的想法说出来，你要学会表达……我们每个人都希望自己的孩子是一个善于表达的外向型性格的人，因为外向型性格已经成为这个社会的主流文化。

但是如果内向者没有存在的价值和意义，那么又为什么能够在这个崇尚外向的社会中一直延续不绝呢？

那就是内向者有内向者的优势和意义。

外向者善于表达，但是不擅长积累，善于沟通却不善于思考。

换句话说，人类的文明和各种发明往往都是由耐得住寂寞的内向者创造出来的。

所以当我们得知激励大师卡耐基、大科学家爱因斯坦和居里夫人、微软老板比尔·盖茨、投资大师沃伦·巴菲特等都是内向者的时候，你丝毫不应该感觉到惊讶，甚至美国的历任总统中，有相当一部分都是内向者。

了解自己的性格可以帮助你认识到自身的天赋、基本需求、核心价值观和主要的动力来源。

它让你知道你在面对生活和工作的時候是不假思索，还是先在附近的角落里悄悄观望，然后再决定什么时候去探险。

仅仅这一点，就可能对你产生深远的影响。

这本《内向者的能量》对内向人群进行了重新审视和深入剖析，说明内向性格的优势特质——坚强的韧性，强大的思考能力，持久的耐力和专注，强烈的上进心，以及在内省和独处中获取力量的能力。

同时提出了内向者的生存法则：如何正确地认识自己；如何拓展自己的交际能力；如何在职场中游刃有余；如何把握住爱情的真谛；如何发挥自己的优势，做真实的自己；如何用积极的姿态创造最适合自己的生活。

如同我们既需要理智的头脑，又需要丰富的情感一样。

我们需要从具有不同才能的人那儿学习，需要各种类型的个性的力量来实现世界的平衡。

所以《内向者的能量》一书不仅适合内向者，也适用于外向者。

外向者同样可以通过这本书更深刻地了解内向者的内心并因此获益。

## <<内向者的能量>>

### 内容概要

这本《内向者的能量》对内向人群进行了重新审视和深入剖析，说明内向性格的优势特质——坚强的韧性，强大的思考能力，持久的耐力和专注，强烈的上进心，以及在内省和独处中获取力量的能力。

## <<内向者的能量>>

### 书籍目录

#### 第一部分 认识你自己——你是怎样的人

##### 你是内向的人吗

1. 内向型性格的形成
2. 给你的性格做个检测
3. 你是真的内向，还是伪装
4. 你的性格能改变吗
5. 你有必要改变自己的性格吗

##### 内向人的烦恼

1. 行动总是慢半拍
2. 不能立刻适应新环境
3. 没信心，就是不自信
4. 喜欢独处，爱逃避集体活动
5. 容易陷入悲观消极的情绪中
6. 凡事不懂得变通

##### 正确认识内向者

1. 对内向者的误解
2. 性格内向者的生理说明书
3. 内向并不意味着失败
4. 不多说话 说话障碍
5. 内外优劣之争
6. 内向者先天的优势

#### 第二部分 如何做一个社交能力强的人

##### 内向者更需要拓展人脉

1. 内向不是交际的障碍
2. 用一颗平常心对待社交
3. 把握爱心与勇气的平衡
4. 重视自己给人的第一印象
5. 提高亲和力，让大家都喜欢你

##### 你的社交你做主

1. 你可以对聚会说“不”
2. 选择适合自己的社交场所
3. 找到话题别冷场
4. 巧妙借用肢体语言
5. 把自己树为专家

##### 做足你的人脉资本

1. 人脉关系网：1000个还是10个
2. 不妨与名人交个朋友
3. 建立人际关系连接点
4. 不要害怕冒险
5. 增加自己的曝光率
6. 微笑，让自己阳光灿烂

#### 第三部分 在朝九晚五的职场中大放光彩

##### 性格与职业选择

1. 为性格找准位置
2. 认识自我赢得先机

## <<内向者的能量>>

3. 初涉职场不要怕
4. 尽快融入同事圈子
5. 关键时候要固守底线

不做职场隐形人

1. 让上司知道你的存在
2. 争取更好的工作机会
3. 学会推销自己
4. 薪水也要靠谈判
5. 要学会与上司沟通

### 第四部分 感情世界的双人舞步

抓住爱情的招数

1. 散发“闷骚”的魅力
2. 内向人恋爱法则
3. 爱他就大胆地说出来
4. 失恋后的心理自救
5. 找好互补的朱砂痣
6. 提防恋爱高原心理

增强交流、珍惜拥有

1. 设身处地为对方着想
2. 让沟通成为常态
3. 不要苛求完美
4. 将浪漫进行到底
5. 别让感情毁于争执
6. 共同发现爱情价值观

### 第五部分 绽放自己的光芒

接纳自己：从自卑走向自信

1. 正视内向性格的不足
2. 接纳真正的自己
3. 塑造自信的态度
4. 做自己能做的事
5. 练习获得自信
6. 勇于开掘生命潜能

发掘隐藏的优势，按自己的方式狂舞

1. 没有最快的速度，却有最强的韧性
2. 内向能给人天然的信任感
3. 强烈的上进心和进取心
4. 在喧嚣中仍能保持专注
5. 喜欢深度让内向者胸中有丘壑

### 第六部分 享受“刚好合适”的生活

内向者自我解压术

1. 利用应激机制化解压力
2. 给压力一个出口
3. 给自己积极的心理暗示
4. 减少内心的“完成欲”
5. 放松，你会得到更多
6. 好好享受独处的时光

开阔眼界，让生活拈花而行

## <<内向者的能量>>

1. 到你心仪的地方去
2. 培养一种爱好和兴趣
3. 交到推心置腹的朋友
4. 活在今天的方格中
5. 把握好自己的节奏

## <<内向者的能量>>

### 章节摘录

版权页:第一部分 认识你自己 你是怎样的人—你是内向的人吗在现实中,每个人的性格表现千差万别,但是,归纳起来不外乎两大类:内向性格或者比较倾向于内向的性格、外向性格或者比较倾向于外向的性格。

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

他们善于保存精力,但是容易受到外部世界的刺激,并体会到不舒服的“刺激太多”的感觉。

他们需要限制自己的社会交往,以免被弄得筋疲力尽。

如果你符合这样的描述。

就说明你是一个内向的人,但这并不说明你不适应这个世界,也不意味着你要改变自己的性格。

要知道,性格内向从本质上是一种个性特征,它与孤僻、抑郁不同,与疾病无关,它也不是能轻易改变的,但是你可以学着利用它、优化它。

1.内向型性格的形成性格在心理学上是指对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化行为方式,是人格的一个最重要的方面。

内向和外向的概念,今天成了我们划分性格的最重要的维度之一。

大部分心理学性格测试包含“内向 外向”的内容。

另外。

我们也会通过“内向 外向”来定义身边的人,以及了解我们自己。

内向是一种用于区分人格类型的简单方法。

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

## <<内向者的能量>>

### 媒体关注与评论

许多高效的领导人都是自敛的“内在处理器”，但是他们都极具有能力。他们需要做的是如何从自己以及其他风格迥异的人士身上发掘最大潜力。

——博恩·崔西 他(比尔·盖茨)是一个比较内向的小伙子，不太爱说话，但浑身充满了活力，尤其是一到晚上就活跃起来。

——史蒂夫·鲍尔默 我在社交上是很无能的，我非常害怕演讲。

——沃伦·巴菲特 我是个比较沉默寡言的人，很内向。

跟我探讨严肃问题，我话特别多。

我可以从根本上解释许多问题。

在一些非正式场合，我就没话……老是觉得那部是废话。

——张朝阳



## <<内向者的能量>>

### 编辑推荐

《内向者的能量:内向人玩转外向世界的成功心理学》编辑推荐：了解自己的性格可以帮助你认识到自身的天赋、基本需求、核心价值观和主要的动力来源。

它让你知道你在面对生活和工作的时候是不假思索，还是先在附近的角落里悄悄观望，然后再决定什么时候去探险。

仅仅这一点，就可能对你产生深远的影响。

## <<内向者的能量>>

### 名人推荐

《内向者的能量:内向人玩转外向世界的成功心理学》一书不仅适合内向者，也适用于外向者。外向者同样可以通过这本书更深刻地了解内向者的内心并因此获益。

<<内向者的能量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>