

<<内向者无敌>>

图书基本信息

书名：<<内向者无敌>>

13位ISBN编号：9787111286974

10位ISBN编号：7111286979

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业

作者：胡邓

页数：200

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>

<<内向者无敌>>

前言

关于性格的研究由来已久，但关于职场性格的研究，则是一个新领域，尤其结合心理、人性和职场去综合分析。

我发现这是一个有趣的课题，并把它纳入我的课堂和咨询当中，如今已结出了丰硕的成果，我希望和大家一起分享《内向者无敌》和《外向者优势》这两颗完全不同，却又同样精彩的果实。

在这个领域，先辈大师荣格早就对性格作出划分：内向者和外向者。

在大众的眼中，外向者在各种场合挥洒自如、游刃有余，他们得到更多艳羡的目光。

因为外向往往代表着有很强的社交能力，代表着圆润的人际关系，代表着快速适应社会的能力。

相比来说，内向者则显得孤单寂寞，他们不善言谈，不够被人理解，活在自己的心空下。

其实，事实却未必如此。

在这个社会中，那些政界、科学界、文化界的成功者，几乎是清一色的内向者。

看看下面的人，你就知道内向者还是蛮厉害的：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、华为总裁任正非、搜狐CEO张朝阳、新东方创始人俞敏洪、巨人集团史玉柱……

其实，性格内向者有很多显著的优势，对每一个具体的人来说，优势的表现会有不同，但在大多数情况下，性格内向者具有很多共同特征，如：善于思考，对问题体验深刻、钻研深入；高度集中的注意力；富于创造性，富于想象。

<<内向者无敌>>

内容概要

本书主要从心理的角度来谈性格和成功人格，通过与外向者作充分比较，从社交、职场、爱情、家庭等多个角度阐述内向者完全可以凭借自己的能力，走出适合自己的成功之路。最终帮助内向者树立正确的观念，发挥自己的特长，规避缺点，生活得更好。

本书为性格内向者指明了方向和道路，提炼出很多重要观点、建议和方法，让内向者学习、参照、实践。

全书以深入细腻的笔触描绘了内向者在面对问题时的内心活动，可以帮助读者客观地认识自我，释疑解惑，发掘自我的独特魅力，扬长避短，创造更精彩的人生。

本书加入了作者在心理咨询过程中遇到的具体案例，观点新颖独到，具有一定的励志性，语言通俗易懂，注重实用性和操作性，让内向者洞悉自我，让他人破译内向者的性格密码，从而在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。

<<内向者无敌>>

作者简介

胡邓博士，中国人民大学心理咨询中心主任、副教授，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会委员，中国心理学会会员，中国首批接受国际精神分析协会（IPA）三年专业培训的精神分析师。

中央电视台《健康之路》（CCTV-2）、《心理访谈》（CCTV-12），中国教育电视台《

<<内向者无敌>>

书籍目录

前言

第一章 内向决定不了命运

- 一、内向者低人一等吗
- 二、没有宿命，也不相信宿命
- 三、内向是一朵含苞待放的花
- 四、人人都有内向和外向两面性
- 五、相对外向者的先天优势

第二章 克服社交恐惧症

- 一、朋友就这么几个
- 二、社交障碍，只因惧怕
- 三、多和陌生人说说话
- 四、彬彬有礼更受欢迎
- 五、经历了自然圆融
- 六、内向者需要扩展人脉

第三章 绽开事业的万花筒

- 一、事业出路注定很窄吗
- 二、内向者的创业基因
- 三、贵人无处不在
- 四、“垂帘听政”的内向者
- 五、内向者的财富人生
- 六、条条大道通罗马

第四章 职场不是内向者的地狱

- 一、为什么被忽视的总是我
- 二、面试就是推销自己
- 三、不让升职机会悄悄溜走
- 四、学会开口为自己加薪
- 五、有了压力不要硬扛着
- 六、关键时候会说“不”

第五章 内向者的唯美爱情及幸福生活

- 一、不需要为爱情而丧失自我
- 二、拿幽默当化妆品
- 三、“闷骚”型的人更有魅力
- 四、选择互补的那一抹阳光
- 五、婚姻不能只是承诺
- 六、让沟通成为习惯

第六章 光芒四射，野百合也有春天

- 一、开阔眼界，外面天地真大
- 二、打开心门，让阳光照进心房
- 三、转换观念，将短板变成长板
- 四、内向外倾，用热情融化坚冰
- 五、敢于期待，想到才能做得到

<<内向者无敌>>

章节摘录

插图：内向与外向的差异，到底有多大？

我认为，从本质上没有多大差异，这只是一种性格的倾向，没有什么好坏之分，只是思考方式和行为表现稍有不同而已。

从专业上来看，著名心理学家艾森克从大脑的生物学性质上研究内向和外向性格的差异。

根据他的观点，内向者的大脑皮层非常敏感，即使是不太强烈的外界刺激，比如光线、噪声、别人的谈话，也会使他们产生强烈的反应，所以为了保护自我，他们会逃避周围的世界，控制自己的愿望或约束自己的行为，以减少自己与他在接触中产生的冲突和受到的伤害。

而外向者的情形则相反，他们的大脑皮层相对来说不那么敏感，所以他们需要从外界环境中得到更多的刺激，借以克服自身大脑皮层的迟钝性。

一个简单的例子，外向者能在嘈杂的肯德基餐厅中饶有兴致地看书，而内向者必须把自己关在一个安静的屋子里才能享受读书的乐趣。

艾森克的理论解释了不同性格的差异，这种差异更多的是天生的，与生俱来的。

如果从后天环境和周围影响来看，影响性格差异的原因就更多了。

人都是变化的，内向者在后天的行为中，一方面隐藏自己，另一方面又改造自己，在追求进步中他们像“乌龟比兔子更早实现目标”，于是有了另一个惊人的“观点”：内向者比外向者要“聪而敏”一些。

<<内向者无敌>>

媒体关注与评论

“成为自己”，是胡邓这本书最精彩的观点。

心理学认为任何人的成就都是受内心深处孤独感的驱使，内向的人对孤独敏感一些，成功的机会也大一些；外向的人做好自己，就很精彩！——著名心理医生、央视《心理访谈》节目心理专家 李子勋都说性格决定命运，本书显然颠覆了这一常规命题，著名心理专家胡邓的论述清晰而生动，为具有不同性格的读者解开了竞争的法宝，强烈推荐。

——央视著名影评人、《男人是野生动物，女人是筑巢动物》作者 曾子航性格是可以杀人的，我向来喜欢丢刀子，不是向别人，而是向自己。

我曾经是个深度的内向者，恐惧、忧虑、自卑，当我谋杀了自己的缺点，主动向世界开放时，现在跟我侃大山签大单的都是老板，我发现他们也是同一类人。

——北京奥运会会徽设计提名获奖者、知名出版艺术家 蒋宏好性格是美好的财富。

如果说外向者是一座露天的金矿，那么内向者就是一座潜藏的玉矿，你认识不到自己的潜质，那就是手捧金饭碗讨饭。

——胡邓

<<内向者无敌>>

编辑推荐

《内向者无敌》：我是谁？

他是谁？

一本洞悉自我及破译他人性格密码的宝典，外向者必读，内向者必读。

让你在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。

在现代竞争社会，很多人误以为，外向性格更好，表现得更活跃，在社会生存和适应中可能更有优势，因此想尽办法向外向性格转变，其实这种认识并不正确。

社会舆论和媒体。

尤其很多电视娱乐栏目，都在高呼要血性、张扬、个性化，内向性格在人们眼里完全成了弱点。

事实上，内向永远有它存在的意义。

而且绝不是坏事。

内向的人有自己的福气，只是你需要重新认识自己，发掘自己“内向”的宝藏，积极地培育和发挥这份宝贵的天性，你会发现在这个开放的社会里，内向者一样可以飞得更高，飞得更远。

中国的文化让中国人在情绪、情感的表达方面表现得含蓄和内倾，大多数中国人都是内向特征。

所谓江山易改，本性难移，你需要的是做好自己而不是去改变自己。

<<内向者无敌>>

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>