第一图书网, tushu007.com

<<安静>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

自2005年起，我开始正式致力于本书的写作，但书中的内容我已经准备很多年了。
我与成百上千的人通过面谈或书信的形式，探讨了书中所涉及的每个主题，与此同时，我阅读了大量的专著、学术论文、杂志、聊天室讨论课题以及博客。
部分内容在书中有所提及，而另外一部分则渗透到了我的字里行间。
本书的完成得益于前人的众多研究成果，尤其是从那些学者和研究者的工作中，我获益良多。
如果可以，我非常希望把所有的资料来源、导师和受访者的名字都写进书中，但是受制于可读性原则，我只能遗憾地将部分名字列在注释部分。
　也是基于以上的原因，本书对于某些引用没有进行标注，但经我修改后的句子在大意上与演讲者或作者的原意是一致的。
　我对有些故事中主人公的姓名和一些细节也作了修改，当然，我也会为我的故事负法律责任。
考虑到查尔斯·卡格诺演讲项目的部分参与者并没有被告知会被写入公开出版物，其隐私理应受到保护；另外，其中“夜校课堂部分”的故事也是基于多个事件的混合产物，因而，我在叙述的过程中融合众多的受访者，创作了一对同他们有着相似性格的主人公——格雷格和埃米莉。
记忆所限，多数的故事都是对事件本身或者他人讲述内容的复述。
我并没有翻查人们告诉我的这些故事是不是都真实地发生在他们自己身上，但书中提到的事件都基本属实。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这个世界，至少有三分之一的人是内向者。
相对于交谈，他们更喜欢聆听，相对于参加喧嚣的聚会，他们更倾向安静的阅读；他们致力于创造却不愿自我推销；他们宁愿一个人独立工作也不喜欢加入到小组的头脑风暴之中。
虽然，他们常常被贴上“安静”的标签，但我们必须承认，他们为社会作出了巨大的贡献——从梵?高的向日葵到个人电脑的发明等等。

《安静：内向性格的竞争力》充满激情，既有给人深刻印象的研究，也有深入人心的真人真事，它向读者们展示了内向者是如何戏剧性地被低估，揭示了在这个错误的过程中世界失去了什么。
作者带领读者从戴尔?卡内基的出生地到哈佛商学院，从托尼?罗宾斯的研习班到福音派大教堂，追溯20世纪外向理想型如何崛起，并探索其久远的影响。
作者还采访了那些张扬、热情的美国学校里格格不入的亚裔学生，她质疑美国商业文化的主流价值观，认为在这样的价值体系中，创造力会因强制性合作而被抹杀，内向者的领导潜质也会被忽略。
她运用了最前沿的心理学和神经科学研究成果揭示外向者和内向者之间的惊人差异。

也许，最鼓舞人心之处在于，她向我们介绍了那些“外向行业”里的内向成功者——从一个演说之后需要沉浸在孤独中为自己充电的大学教授，到沉静地构思有效问题、打破销售记录的推销员。
最终，她为每个人提出了中肯的建议，从如何处理内向者、外向者之间的“矛盾”，到如何引导一个内向的孩子在需要的时候做一个“伪外向者”。

《安静：内向性格的竞争力》拥有神奇的力量，可以改变我们对待内向者的固有看法，同样，也会让内向者重新审视自我。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

苏珊·凯恩
毕业于普林斯顿大学和哈佛法学院。
曾经是华尔街律师，现从事谈判、沟通技巧教育。
她在内向、羞怯等主题上的文章经常发表于《纽约时报》和《今日心理学在线》。

译者简介
高洁 生于山东，于香港城市大学获得传播与新媒体硕士；翻译爱好者，公关业中人。

书籍目录

自 序
引 言 南北性格
第一部分
外向理想型
第1 章 那群“不可一世又招人喜欢的家伙”的崛起
第2 章 魅力领导的迷思
第3 章 当合作扼杀了创造力
第二部分
你的生理学倾向是真实的自己吗？

第4 章 性情= 天生的命运？

第5 章 超越性情
第6 章“富兰克林·罗斯福是政治家，而埃莉诺却道出了良知”
第7 章 华尔街崩溃了，巴菲特成功了
第三部分
外向理想型充斥于所有文化传统中吗？

第8 章 软实力
第四部分
如何去爱，如何工作
第9 章 何时你该戴上外向的面具？

第10 章 沟通障碍
第11 章 鞋匠与将军
终章 仙境
注释一：贡献者
注释二：关于内向者和外向者

章节摘录

版权页： 20世纪中叶的大部分家长都认为无论是男孩还是女孩，沉默都是不被认可的，孩子们最理想的状态就是合群。
有些家长甚至还会劝阻自己的孩子远离那些个人主体性过强或过于严肃的爱好，比如古典音乐，因为他们觉得那些东西会让自己的孩子变得不合群。
孩子上学的年纪越来越趋于幼龄化，上学的主要任务就是学着接受社会化。
内向的孩子经常会作为问题案例的典型被挑出来（那种情形跟如今那些内向孩子的家长很相似）。
威廉·怀特在1 956年的畅销书《组织人》（The Organization Man）中，描写了家长和老师怎样协力去彻底扭转那些沉默孩子的性格。
“约翰尼在学校的表现不尽如人意。
”怀特复述了一位母亲告诉他的故事，“老师说他在课堂上表现得很好，但是他在交际协调性上就差一些。
他只会跟一两个朋友一起玩儿，还常常自娱自乐。
”怀特说那时家长们都乐于接受这样的干涉：“除了一部分固执的家长之外，大多数家长对于学校乐此不疲地抵制内向和其他不合群的习惯表示感激。
”父母们陷入这样的价值体系中不能自拔，这并不能表明他们无情或者愚钝，他们只是在为孩子进入“真实的世界”作准备。
随着孩子年龄的增长，到申请进入大学，再到他们的第一份工作，他们都要面对同样的合群准则。
大学的招生人员看重的不是那些卓越的申请者，而是那些最外向的学生。
哈佛大学的教务长保罗·巴克称，在20世纪40年代末，哈佛大学拒收那些“敏感、神经质”类型的学生和“过激的书呆子”，而中意那些“健康的外向型”男孩。
1950年，耶鲁大学的校长阿尔弗雷德·惠特尼·格里斯沃尔德则宣称，理想的耶鲁人不是那些“眉头紧锁只会搞学术的书呆子，而应该是一个成熟的人”。
另外一位院长则告诉怀特，他认为：“从各个高中里选拔学生，不应该只是大学想要的那种类型的人才，而应该是四年后，那些公司的招聘人员想要的类型。
而公司通常中意那种很合群、很主动的人，因此我们发现，在学校里平均分在80到85分、课外活动丰富的学生是最佳人员。
我们并不倾向于选择那些‘聪明’的内向者。
”

媒体关注与评论

那些珍视安静、慎思生活之人，在阅读了苏珊·凯恩为内向性格者所撰写的这部有理有据的颂歌之后，一定会感到压在心头重担的释然。
——米哈里·奇克森特米哈伊，克莱尔蒙特研究生院心理学和管理学杰出教授　优秀的调研，有深度的视角，引人入胜的文笔。
想要了解占人口数一半的内向者，本书不可或缺。
——格蕾琴·鲁宾，《幸福工程》作者　本书帮助人们从关于内向者的陈旧观念中解放出来。
苏珊的才智、对于研究领域的热忱以及散文化的文笔，让《安静：内向性格的竞争力》同马尔科姆·格拉德威尔、丹尼尔·平克的作品以及其他伟大的心理学专著一起跻身一流作品之列。
——特雷莎·阿马比尔，哈佛商学院教授　苏珊·凯恩详查了数十年来对于内向、外向和敏感等问题的复杂研究，从而完成了这部杰出的作品——《安静：内向性格的竞争力》将会成为那些性格内向又高度敏感人群的福音。
——伊莱恩·阿伦，《高敏感人》作者　一直困惑于作为一个内向者却常常要伪装成外向者的问题，在这本书中，我找到了具有揭示意义的信息。
根据神经科学研究和多个案例分析，苏珊·凯恩向我们展示了作为一名内向者，在一个喧闹的世界里保持安静与沉默的优势和潜在力量。
——安德鲁·韦尔，《健康老去》和《天生幸福》作者　这是一部极好的作品！
《安静：内向性格的竞争力》以扣人心弦的叙述方式向我们描述了外向理想型是如何塑造了我们的生活，以及这种价值观为何会让人不安。
基于一丝不苟的研究，本书将会开启一段关于性格以及我们该如何重视那些生性安静、沉思、敏感之人的讨论。
——布赖恩·利特尔，著名学者，剑桥大学社会与发展心理学系教授

编辑推荐

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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