

<<外向性格能量书>>

图书基本信息

书名：<<外向性格能量书>>

13位ISBN编号：9787511213990

10位ISBN编号：7511213995

出版时间：2011-10

出版时间：光明日报出版社

作者：孟宁

页数：227

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>

## <<外向性格能量书>>

### 内容概要

外向性格的人常将自己的想法不加考虑地说出来，即思维外向，这类人心直口快、活泼开朗，善于交际、感情外露、待人热情、诚恳，且与人交往时随和、不拘小节，适应环境的能力较强。由于比较率直，因此缺乏自我分析与自我批评的精神。

《外向性格能量书》注重实用性和操作性，让外向性格的人深入地剖析自我，洞悉自我，从而在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。

## &lt;&lt;外向性格能量书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 外向性格的自我说明书清楚深刻地认清自己为自己的性格会诊外向性格形成的决定因素外向者与内向者的区别外向者与血型的关系外向者性格改造的目标第二部分 外向性格成功的筹码，优势在哪里外向者擅长社交放松压力，享受生活雍容雅量的胸怀独特的幽默风趣懂得推销与展现自己鲜花让给领导戴荣誉不独享，功劳归大家凡事要做必然做到最好设身处地为他人着想会将“怒火”扼杀在摇篮里第三部分 运用外向优势，成功触手可及能屈能伸的“弹性”品质优秀的表达能力敢想敢做，果断行事专于自己的长项与内向者和谐共处拿捏准最佳距离天生的感染力与传染力潜能是外向者潜在的宝藏对生活充满乐观外向者强大的自信心第四部分 阻碍外向者成功的天生劣势过于自负的性格是进步路上的绊脚石骄傲狂妄，小心人气下降不注重细节会让你因小失大锋芒太露也会吃尽苦头做人太精明被人当活靶凡事都自己来，大错特错外向者做事太爱急不能沉着冷静的急切会误事“死要面子”活受罪第五部分 重新定位——明晰你的内在世界为目标义无反顾地努力相信自己的眼光，不被他人干扰富有挑战性的领域更适合你做“鸡头还是凤尾”要好好考考虑理性估算“跳槽”的成本适合自己的就是最好的困难是外向者最好的老师换个思路，天地更宽广在热情过去之前赶紧行动承认不足，才能获得更大的进步第六部分 利用激情——走“外向式”成功无所畏惧地向成功挺进行动起来才是巨人点燃激情才能超越平庸选定了目标就要坚持到底将分散的热情集中到一个点上要敢干而不是蛮干发挥创新才能，做别人做不到的事虚心学习前人经验，成功路上不停歇坚定自己的工作信念非常时刻，藏起受伤的自己第七部分 社交策略——保持“开放式”状态信义，一笔潜在的财富做不到的事，不要轻易说会社交更要懂礼貌巧妙保住他人的面子善于倾听是社交的秘诀退一步，路更宽以宽容的胸襟待人与人为善助人为乐的魅力套近乎才能更热乎体察和理解他人的性格第八部分 外向者的幸福——不以物喜，不以己悲调整心态，无欲则刚顺其自然，凡事不强求人生在世，难得糊涂舍得，先舍而后得放下贪念，让幸福飞扬欲望越多，幸福越远人生莫为世俗累忘掉失去的，珍惜拥有的追求一份宁静豁达的心境原来，我们都很富有第九部分 外向者一生受益的忠告你将成为你想成为的人爱心胜过一切交际手腕即便遭受欺骗，也要更加积极地面对生活幸福是对彼此性格的包容和接纳像经营事业一样经营家庭拥有权力也不要膨胀保持生活的平衡养成终生学习的习惯别把不修边幅当个性生活，平平淡淡才是真第十部分 七分外向力，三分内向心恒心+耐心=成功后的甘甜情绪+理性=内向的沉稳圆滑处世一捕获信任言多必失一深思熟虑克制冲动一内心自制力外向依赖一内向独立优化性格一马到成功附录 完善外向者性格的测试你了解自己的个性吗脱衣服与性格测试你的升级指数有多高责任在你心中有多重要你的心胸狭窄还是宽阔你离完美还有多远检测最近的精神状态解读你最真实的性格

## &lt;&lt;外向性格能量书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：了解独一无二的自己世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两块石头，更没有完全相同的两个人。

每个人从出生到这个世界上，都带有自己的使命，更是独一无二的个体。

没有谁能取代你，只要你意识到自己的独特性、与众不同，才能理解人与人之间的差异，才会懂得不断完善自己。

没有谁希望自己的人生是失败的，但成功除了离不开机遇与自己的拼搏外，首先要做和必须要做的，不是战胜外在，而是战胜自己；不是了解别人，而是了解自己。

了解自己主要还是指性格方面：自己的性格是外向还是内向，是封闭还是开朗，是自卑还是自信，是懒惰还是勤劳，是虚荣还是朴素，是偏执还是随和，是狭隘还是心胸宽广，是贪婪还是懦弱或者多疑……不管是什么样的性格都不要惧怕，因为性格是可以塑造的。

优良的性格可以发扬，有缺点的性格可以克服。

有这样的名言：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

米开朗基罗创造了很多流传至今的杰作，他在雕塑大卫像之前，花了很多时间挑选大理石。

因为他知道，材料的质地将决定作品的美感，而当时米开朗基罗的最大心愿就是创造两件完全相同的作品。

为了这个心愿，他甚至从相同的大理石上切割另一块下来，试图找到两块完全相同的大理石。

可结果却是，雕刻出来的两件作品还是不能完全相同，总是会有一些细微的差别。

经过无数次的尝试，米开朗基罗发现让它们完全相同是不可能的，只能是相似。

作品不能完全相同，性格想必也一样。

人的性格千差万别，每个人都有与众不同之处，我们每个人天生就有与兄弟姐妹不同的组合特征，天生就有着自己的性情、自己与生俱来的特质。

虽然外界环境、智商、经济环境和父母的影响都能塑造一个人的性格，但内在的本质却改变不了，所以我们应该运用自己独特的天赋、性格和智慧，去冲刺人生的美好目标。

记住，你就是你，与众不同、独一无二的你。

观察自我在这个世界上，最了解自己的人只有自己。

认识自己，发挥自己的主动性，开辟属于自己的道路，根据自身拥有的特点，运用自己的主见，培养不同于其他人的特殊才能，就一定能迈向成功的彼岸。

每个人都有自己的性格，每一种性格都有自己的优点，但我们该怎样清楚并深刻地认清自己呢？

首先，通过别人对自己的评价来认识自己。

他人的评价比自己的主观认识具有更大的客观性，如果自我评价与身边人评价差距不大，表示自我认知能力还不错；反之，则表明自我认知有偏差，这时就该检讨。

同时，对待他人的评价，也要有认知上的完整性，不能只以自己的心理需要而单一注意某方面的评价，应该全面彻底听取，综合分析，恰如其分地对自己做出正确的评价。

其次，生活阅历也是了解自己的好方式。

大多数人通过别人的看法来观察自己，哪里该进取，哪里该改正，为此更能获得别人的客观评价。

但是，仅凭他人的一面之词，把对自己的认识建立在别人的身上，太在乎他人对自己的看法，就会面临严重束缚自己的危险。

我的人生自己做主，不要从别人身上找寻自己，应该经常自我反省并塑造完美的自我。

此外，还可以通过自我观察认识自己。

客观而中肯地评价自己要比正确地认识和评价别人困难得多。

要知道，能够自观自察的人，是聪明的人。

观察自我是自我动机与行为的审视与反思，用以清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康完善；是自我净化心灵的一种手段，通常情况下，情商高的人会善于通过自我观察来了解自己。

另外，通过观察自我，可以使个性心理健康完善，摆脱低级情趣，克服病态畸形，更有助于强化伦理人格的完善和培养良好的心理品质，同时也成为强者的特征之一。

## <<外向性格能量书>>

认清自己性格的重要性作家让·吉罗杜说过：从我们的幼年开始，每个人身上就编织了一件无形的外衣。

它渗透于我们吃饭、走路以及待人接物的方式之中。

这件外衣就是我们的性格。

正确地认识自己的性格，找出性格中的长处和缺陷；长处要保持，缺陷应克服。

只有这样，我们才能在生活和工作的各个方面获得成功。

每个人都是独立的个体，与众不同。

每个人的性格也各不相同，但没有谁是绝对的性格优越，也没有谁是绝对的一无是处。

同一种性格特征，从不同的角度看，可能会有不同的利弊结论，关键在于自己在确定目标后如何去发挥性格的长处和力量。

只有认清自己的性格，合理地利用性格优点，才能到达成功的顶峰。

性格的优点和缺点，就像一个硬币的两面，它们相互依存、相辅相成，谁也不可能离开谁。

“最大的长处所在，往往也是最大短处的根源；最大优势的发挥，常常暴露出最大的劣势。

”只有认清自己的性格，看清楚优点，明白自己的缺点，善待自己，不断地完善自己，才能取得成功。

为自己的性格会诊大多数人有过这样的感受，盯着一个字时间久了，仿佛不认识那个字了。

同样，面对镜子或照片中自己的脸，看得时间长一点就会疑惑：这是我吗？

我就长成这样吗？

大多数的时候，人们真实的脸其实在别人眼中，在身边人的评价中。

所以，每当听到有人在回忆自己过去的某些片断的时候，我们都会放慢呼吸，静静聆听，期望找回那个原始的自己。

只有真正清醒地认识了自己，才可能获得成功的人生。

而做到真正认识自己，却是一件非常艰难的事情。

为什么最难认识的是自己？

我们又怎样才能真正认识自己呢？

在西方的神话寓言里，这被表述为著名的“斯芬克斯之谜”。

斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子躯干、女人头面的有翼怪兽。

它每天都坐在忒拜城附近的悬崖上，向过路人出一个谜语：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”

”如果路人猜不出，就被狮身人面兽吃掉。

年轻的俄狄浦斯在路过的时候猜中了：“这个动物是人。”

”斯芬克斯大叫一声，羞惭地跳崖而死。

那么，究竟有多少人清楚地了解自己的性格类型呢？

也许有人会说，自己的性格自己最清楚了。

请看调查数据：41.55%的人认为“非常清楚自己的性格类型”；55.54%的人表示，即使不是十分清晰，也大概了解自己；而不了解自己个性类型的人有2.91%。

这个数据向我们表明，确实有半数以上的人对自己认识不是很清楚。

P2-5

## <<外向性格能量书>>

### 编辑推荐

《外向性格能量书》比你更了解你自己！

最独特的性格能量书，一扫陈腐的外向观念，揭穿外向人不为人知的那一面！

如果你是外向人，请借助能量书认证和表达自己；如果你不是外向人，请通过能量书来了解你身边的外向人。

让我们来一场关于性格的自助游！

更加了解自己，或者，更加懂得沟通。

<<外向性格能量书>>

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>