

<<内向孩子的潜在优势>>

图书基本信息

书名：<<内向孩子的潜在优势>>

13位ISBN编号：9787538558265

10位ISBN编号：7538558268

出版时间：2011-9

出版时间：吉林出版集团 北方妇女儿童出版社

作者：【美】马蒂·兰妮

页数：280

译者：赵曦,刘洋

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>

<<内向孩子的潜在优势>>

前言

准备出发内向的孩子：重视内心感受我是苹果堆里的一只梨。

——电影《Funny Girl》台词我们先来认识一个孩子，她和我见过的内向孩子有很多相似之处。

她的年纪很小，但却常常被生日聚会这类能让小孩子兴奋异常的活动搞得无精打采。

去别人家时，凳子还没坐热，小家伙就开始拽妈妈的袖子，硬是要回家。

在幼儿园里，她喜欢看着别的孩子玩，如果想加入进去一起玩，她就会先观察一阵子。

在照片当中，她的表情好像有些疑惑，有时甚至像要哭了一样，或者像是要躲到旁边的门里或树丛里一样。

对她来说，上学意味着离开温暖的家，然后到一个巨大的、嘈杂的、充满恐惧和困惑的地方，活像一个琳琅满目的大马戏场。

她听不清老师说话，甚至无法思考。

她知道她在家里的时间安排，可是一旦要当着同学的面把它讲出来，她的大脑就一片空白了。

她讨厌聚集的人群，害怕被老师提问。

到了二年级的时候，她想出了一个在课堂上减轻焦虑的好办法：当老师在班上找人回答问题时，她就用掉东西来“打掩护”，她先是“一不小心”地掉了一根铅笔，然后又钻到桌子下面“苦苦”地寻找，当某位思维敏捷的同学回答完问题时，她又会神奇般地找到铅笔，然后坐起身来。

尽管她在学校非常安静，但回到家里以后，她就能把妈妈的耳朵磨出茧子来。

她自己也不明白，为什么自己有时候话多得像只麻雀，有时却一句话也说不出，就像被女巫夺去声音的美人鱼一样。

我怎么知道这么多关于这个小女孩的故事呢？

因为她就是曾经的我。

我跟大多数性格内向的孩子一样，习惯按自己的节奏做事情，而不善于跟外部世界打交道，那会把自己搞得筋疲力尽的。

这种对外部世界的不同体验使我对自已产生了很多看法。

因为别的孩子玩的时候我总是不敢加入进去，所以我觉得自己是一个奇怪的人。

因为我虽然懂但当时却回答不出，所以我觉得我的记忆力有问题，或者我的脑子不太好使。

因为和别人在一起的时候我总是不说话，所以我觉得我的存在好像没有价值。

很多性格内向的孩子都会得出类似的看法，而这也是我想帮他们做出改变的地方。

从我自己的经历和我二十多年的临床实践中认识到，内向的孩子没有任何智力或记忆力方面的缺陷。

他们不需要把自己贬低为难以为社会和学术做出贡献的人。

实际上，他们的贡献非常大。

只是，内向的孩子确实需要父母和他人的支持和帮助来充分展示自己的才能。

我们要认识到，我们生活在一个变化迅速的、充满各种刺激的纷繁世界当中，它更适合外向孩子的节奏。

不过，只要理解了内向性格的特点，老师、家长和其他家庭成员就能帮助性格内向的孩子充分利用他们出色的脑力和其他方面的优势。

继续讲我小时候的事情。

那时我虽然不怎么爱讲话，但却破天荒地跟许多老师交了朋友。

我们一起聊时下热门的事情、班里的事情，还有课堂上学的东西。

我也询问他们的生活经历，然后听他们怎么回答。

有的老师带我去看《西区故事》，有的带我去听歌剧。

那位带我去听歌剧的老师还送我《阿依达》的唱片，这是我的第一张歌剧唱片，拿在手里，心情非常激动。

回首往事，我想，这几位老师可能就是内向的人，他们把我看成了他们的同类。

不过，更为重要的是，我从这些坚实的友谊当中得出了下面的结论：当我和他人一对一交往的时候，

<<内向孩子的潜在优势>>

世界将会为我呈现出无限的精彩。

内向性格的另一面是注重深度、自我意识和亲密的友谊。

性格内向的人比较专注，随时准备倾听，能够很好地理解他人。

小时候，没有人逼迫我非得像外向的孩子那样去玩耍。

我有我自己的节奏，我接受我自己，所以我能健康成长。

对父母来说，把孩子的环境改变一下非常容易，但是对孩子来说，改变则有可能意味着从烦恼转变为接纳，乃至欢喜。

<<内向孩子的潜在优势>>

内容概要

这是一本全方位协助教养内向孩子的书，可以具体帮助你：

- 判断孩子是否为内向性格
- 学会理解与欣赏内向性格孩子
- 让孩子学会与外向者相处并感到自在
- 提供具体步骤培育内向孩子的优势与自信
- 让孩子增强自信心，建立创造未来美好生活的动力

本书作者以智慧和科学并用，将内向孩子从零岁到青少年，从家庭、学校到社交生活之间，所遇到的种种教养问题，提出最细腻完整的实用对策。

现在，就让玛蒂·兰妮博士帮助你发现内向孩子的优势，这些优势包括：喜欢学习新知、有同理心、创造力强、灵活性好、具有高情商、注重细节、善于分析、清楚自己的情绪、愿意花时间去感受周围事物、能跟同伴愉快相处，且值得信赖、坚持不懈、不爱慕虚荣等等。

每位父母或是教育工作者，都可以从本书中找到具体详细的步骤，让内向的小孩发现其内在力量，创造出一个和谐的家庭，以帮助他们的内向孩子成长为心理成熟、事业成功的人。

<<内向孩子的潜在优势>>

作者简介

马蒂·兰妮博士 (Marti Olsen Laney
Psy.D.)

心理学博士，教育学家，作家，心理临床医师和演讲家，美国当前最重要的内向个性研究权威专家之一，在美国与加拿大都举办过多次演讲与专题讨论会，录制过200多个电台和电视节目。她的第一本书《内向者优势》受到业内人士的一致好评，被翻译成15种语言。本书是她的第二本书，专门写给内向孩子的家长，同样畅销多年，获得了学校老师、顾问、临床医学家和父母的广泛好评。

<<内向孩子的潜在优势>>

书籍目录

引言：准备出发

内向的孩子：重视内心感受

第一部分：了解差异

第1章：你家烟囱里掉下个内向小孩吗？

内向什么样？

外向又是怎么样？

第2章：内向、外向的生理基础

大脑的生理结构创造了内向和外向的气质

第3章：性格内向的优势

挖掘孩子的潜在天赋

第二部分：用根基和希望养育内向孩子

第4章：让情感坚韧起来

密切亲子联系，让孩子体会到一个安全的大后方

第5章：内向孩子的看护和饮食

给予内向孩子能量的习惯做法，促使他们茁壮成长

第6章：玩 谈话和休闲的艺术

鼓励日常闲聊、有创意地玩、分步骤决定和抗压能力

第三部分：家庭的差异性

第7章：家庭气质探戈

通过肯定和欣赏每个成员的舞步增进家庭和睦

第8章：改善兄弟姐妹的关系

鼓励理解、明确界限及缓解竞争

第9章：延伸的家庭树

培养与祖父母、其他家庭成员、朋友和看护人员的亲密关系

第四部分：挖掘潜质

第10章：课堂上的内向孩子

一旦了解了内向孩子的最佳的学习方式，你就能帮助他畅游学业生涯

第11章：学校和运动场上的内向孩子

协助老师工作，帮助孩子学习、完成家庭作业、预备上大学和参加体育运动

第12章：内向孩子的社会交往

内向的孩子如何看待友谊？他们会怎么做？

第13章：鼓励孩子强化社交技能

通过练习，即使面对困难的处境，也能够让孩子做到沉着和自信。

第14章：社交困境

帮你的孩子面对冲突、欺侮等困难处境。

结论：思考

附录：容易与内向性格引起混淆的疾病和异常

致谢

<<内向孩子的潜在优势>>

章节摘录

【小测试：你的孩子内向吗？

】你的孩子在内向-外向性格连续体中处于哪个位置？

（你又在哪个位置？

）对下列陈述，请以“对”或“错”作答（“对”指该项陈述在大体上符合你的情况，“错”则相反）。

计算答“对”的数目，参考分析便可知道你的孩子的气质类型。

我的孩子：1. 一个人待在自己的房间或者待在她喜欢的地方能让她觉得精力充沛。

2. 如果一本书或一个课题让他感兴趣，他就会全身心地投入其中。

3. 说话时讨厌被打断或者做课题时被打扰，极少打扰别人。

4. 喜欢细心观察一番后才参与游戏。

5. 周围拥挤或者长时间地与人同处会让他暴躁不安，疲惫时尤其如此。

6. 倾听时很专注，也与人有很好的眼神交流，但说话时倾向于不与人对视。

7. 会保持身体静止，表情不变或者面无表情，尤其是在疲惫或置身于一大群孩子中时。

8. 有时反应迟缓、犹豫或比较低调。

9. 需要时间思考才能回答问题，回答前可能还要先在心里复述将要说的话。

10. 与人交流时听的比说的多，除非对话题有特别的兴趣——在这种情况下，尤其是环境又让他感觉自在，他就会放开话匣子侃侃而谈。

11. 不夸耀自己的学识或成就，他可能懂得的比表露的多。

12. 密集的日程安排会让他无所适从，而不是充满干劲。

13. 常轻声说话，说话时有停顿，边说边想词儿。

14. 对自己的感知和想法、思想和情感以及内在的反应非常敏感。

15. 不喜欢成为大家注意的焦点。

16. 可能会让人有不可捉摸的感觉：在家或在其他舒适的环境里活泼健谈，在别处却闷闷不乐；第一天还精力充沛，第二天就萎靡不振。

17. 同班同学对他的感觉可能是安静、沉着、内敛、含蓄，或者冷漠。

18. 善于观察，有时能发觉别的孩子甚至是大人都没有注意到的细节。

19. 喜欢稳定一致，否则需要充足的适应期才会有上佳的表现。

20. 课题或测试的截止日期让他紧张。

21. 感觉周围发生的事太繁复时会走神；看电视或打游戏时会走神22. 可能认识很多孩子，但只有一两个好朋友。

23. 喜欢创造性地表达和安静地、充满想象力地玩耍。

24. 从聚会或集体活动回来后，即使玩得很开心，也觉得非常疲惫。

<<内向孩子的潜在优势>>

后记

你的内向孩子需要你对世界而言，你可能只是一个人；但是对有些人来说，你就是整个世界。——Mac Anderson和Lance Wubbels在如今这个纷繁冷漠的世界，你可能会感到自己无足轻重。如果你幸运地拥有了一个内向的孩子，记住这一点：至少对他而言，你就是整个世界。对所有的孩子来说，这点都不假，但是对内向的孩子尤其如此——因为虽然他们未必会表露出来，但是他们极其依赖与家人的情感联系。

他们需要你。

内向的孩子必然需要有意义的情感联系才能发展他们的天赋，和你之间良好关系对发掘他们的潜在天赋来说至关重要。

切记：你对你的内向孩子非常重要。

内向孩子到底需要什么？

如果明确了孩子的需要，你就能更轻松自信地为人父母。

知道重点在什么地方，该在什么方向上努力既节省精力，也能增强你的满足感。

另外，这也给你在平日生活里做决定奠定了一个坚实的基础。

从最广泛的意义上来说，你的爱和支持是孩子所需要的。

在这里，我们将进一步讨论能确保内向孩子茁壮成长的十个途径。

父母的陷阱无论你拥有一个内向的孩子还是一个外向的孩子，为人父母都要耗费许多精力。

让我来提醒你一下，你一定要保持自身的精力储备充足。

留出时间放松自己不是自私的表现。

事实上，如果没有恢复精力的休整时间，那么任何父母都无法保持良好的状态。

做出安排，用下述的方式自我调整：保持身体健康。

学习某种形式的肢体和心理放松技巧。

确保有自己的成年人社交圈。

纾解你的心情。

尝试在黑暗的房间内休息十分钟，冥想，读一本好看的小说或者其他能带给你愉悦的书籍，泡个温水澡或倾听舒缓的音乐。

保持生活有条理。

我知道这并非总是易事，但是杂乱无章一定让人萎靡不振。

让生活常有浪漫。

1. 时间对一个孩子而言，“爱”可以被解释为“时间”（“爱”的另一种拼法是“时间”）。

与你的内向孩子相处的时间是建立你们之间深厚情感联系的基本元素。

这里的所谓“时间”不可以是随随便便的，你必须要有意识地做计划与孩子共度一段时光。

抽出时间与孩子相处以使孩子保持联系的需求得到满足。

当然了，你很忙，要照顾的事情很多。

但是，与你的孩子相处的宝贵时光一旦失去了就无法挽回。

要把与孩子相处作为你生活中优先考虑的重点，这既是为了孩子，也是为了你不失机会了解一个如此出色的孩子。

2. 信任想到你对孩子的影响力只在于你自身的行为，这可能有些让人畏惧。

但事实的确如此，你是孩子行为的第一榜样。

如果你不诚实，就不要期待孩子有诚实的表现。

如果你不遵守对孩子的承诺，就不要期待他能学会恪守承诺。

我曾在工作中接触过太多的家长了，他们对自己的不诚实不以为然，却拼命抱怨自己的孩子撒谎——他们压根儿就没把这两件事联系起来。

相比外向的孩子，内向的孩子更依赖于你的表现。

他们不仅能辨识谎言，并且记挂承诺，所以诚实地对待他们极其重要。

谎言侵蚀感情，更使信任无从谈起。

<<内向孩子的潜在优势>>

3. 稳定内向的孩子需要稳定一致。

当你的内向孩子享受着可以预见的稳定环境时，日常生活必要的精力消耗就会相对减少。

孩子身处世界的稳定度和安全度由你决定。

如果你反复无常，孩子的生活就会变得杂乱无章。

如果孩子必须要担心你的情绪和你的去向，他就没办法集中足够的精力或注意力在他主要的任务，即成长上。

给孩子提供稳定的环境，以使他为自己的成长打下坚实的基础。

4. 对孩子的潜力充满信心做一名学生，去探究内向孩子的内心世界。

学着去观察、倾听和关注。

你能分辨出来他什么时候感到苦恼或疲惫吗？

你知道他下个星期要做一份报告吗？

他喜欢什么？

不喜欢什么？

此外，你还应当帮助你的内向孩子发掘他的兴趣和特长。

内向的孩子有很大潜力，你对孩子的深刻理解将帮助他开发自己的潜力。

5. 慢节奏如果不是为了你自己，你也要为了你的内向孩子而把你的生活节奏放慢。

除非内向的孩子感到自己身处一个无压力的地带，否则他们将无法思考或表达。

他们需要尽可能慢的节奏和尽可能多的耐心。

处于一个忙乱紧张的环境当中，他们会有窒息的感觉。

不要让你的生活被压力所支配。

当你放慢节奏，你就会注意到，你的内向孩子更愿意与你分享他的内心世界。

6. 坚持内向的孩子天性能坚持。

通过在某件事上“坚持到底”，你可以向他展现如何运用这种宝贵的品质。

“好家伙，我的老板真让我感到灰心。

我都不想放弃了。

等两天以后，我们俩都冷静下来了，我们又谈了谈。

他终于理解了我的观点。

我很高兴我想到了另一种方法与他交涉。

”指出并表扬你孩子的决心：“我很欣赏你为了玩一轮秋千而要求了三次。

最后他终于让你玩了。

” 7. 鼓励孩子面对逆境帮助你的内向孩子认识到逆境是生活的一部分。

在他做出不明智的选择时，帮助他勇敢面对现实。

保持公平。

不要袒护他，让他对自己行为的后果负责，但是不要让他被打击得信心全无或者被苛刻地对待。

跟你的孩子谈谈你在生活道路中曾遭遇的障碍，你又是如何跳过、打通或绕过那些障碍的。

如果用一种“我们是一伙”的态度给内向的孩子讲述一些让他们产生共鸣的——所谓“我也是”的故事，他们就会受益匪浅。

如果你很好地从你的困难中恢复过来了，你的内向孩子也将能够做到。

8. 承认错误我相信你也明白人无完人。

承认错误，并为错误道歉，这么做了，你的榜样作用将会是留给孩子的一笔巨大的财富，但是内向的孩子尤其会让事情往心里去，也经常出了差错就埋怨自己。

因此，当孩子没有过错的时候，安慰他让他放心。

承认你自己的错误、失败和失意，以此使你的内向孩子明白人人都会犯错。

这就是我们学习的方式。

9. 鼓励内向的孩子需要感受到你的支持——不仅仅是在事情一帆风顺的时候，而是在每时每刻。

了解孩子重视的目标，并帮助他达成。

对他的努力表示关切，对他的成就表示支持。

<<内向孩子的潜在优势>>

帮助他认识他有哪些选择以及分清事情的轻重缓急。

生活中的满足感是需要通过努力来赢取的，所以帮助他找到能激发他思想的事物，鼓励他发展对他成长有帮助的关系。

把你的注意力始终放在一个目标上——把他培养成一个思想成熟的成年人。

10 快乐看到父母不能享受与孩子在一起的欢乐，我总会难过。

当然，我们每个人在生活的某些时候都会有厌倦所有人的感觉。

但是，在我看来，生活中没有什么能比得上这种喜悦：握着你孩子的小手，看着他入睡；朝他的眼睛望去，你看到了一个不同于你的独一无二的人。

所有的孩子都是非凡的创造。

由于内向的孩子有如此敏锐的知觉，他们能提出一些惊人的见解、幽默的看法和创造性的解决问题的方案。

内向的孩子喜欢你表现得不拘小节。

跟他们一起玩，让他们给你展示那些常常与你擦身而过的生活的奇妙。

即使你感到疲惫，也不要让孩子叫你听、看或要求与你分享什么的时候把他随便打发走。

真正的生活是由这样一个一个短暂的片段串在一起的，所以不要让那些重要的时刻溜走。

我愿意倾听你的想法最大限度地发挥孩子的独特之处。

——LaVonne Neff我希望在读过这本书后，你对你的内向孩子，也许对你自己和你家里的其他人都有了更好的了解。

<<内向孩子的潜在优势>>

媒体关注与评论

你有一个内向孩子吗？

内向是天生的吗？

内向孩子有什么特别的优势，有什么方法可以让他们克服在外部世界的不适应？

作为一个内向孩子的父母，有什么方法可以帮助他（她）更好地发挥优势？

该书为性格内向的孩子的家长指明了如何在了解其个性的基础上养育性格他们、引导他们参与社交活动，作者提出了实用的应对策略，并提供了几百条有价值的技巧。

该书不仅可以使您帮助孩子在外向的世界里很好的成长，而且有助于他们获得真正的成功。

这是一本引人入胜的、实用的、意义深刻的好书，我们推荐所有的家长来读。

——美国心理学会主席Philip Zimbardo博士

<<内向孩子的潜在优势>>

编辑推荐

<<内向孩子的潜在优势>>

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>