

<<内向者优势>>

图书基本信息

书名：<<内向者优势>>

13位ISBN编号：9787561757819

10位ISBN编号：7561757816

出版时间：2008-1

出版时间：华东师范大学出版社

作者：Marti Olsen Laney

页数：247

译者：杨秀君

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>

<<内向者优势>>

前言

幸福快乐的首要之点 就在于一个人愿意成为他自己。

——Erasmus 在成长的过程中，我常常对自己感觉很困惑。

我总是充满了各种各样让人很糊涂的矛盾。

我是一个古怪的家伙。

我在一年级和二年级时表现很差，我的老师都希望我重读。

但是，到了三年级的时候，我就表现得很优秀了。

有时候，我非常活泼且健谈，言谈干脆利落且有见地。

事实上，如果是我熟悉的话题，我就可以滔滔不绝地说个没完。

也有些时候，我想要讲话但头脑中一片空白。

或者是我要在班上说点什么并举起了自己的小手——我的心怦怦地跳着，我可以提高占总成绩25%的基于课堂表现的成绩了——但是当我被老师叫到时，我想说的话却又跑到九霄云外去了。

我的内心世界陷入了黑暗之中。

我简直想钻到座位下面去。

后来，我又出现了几次回答时犹犹豫豫、不清不楚，表现出比我实际差很多的情况。

当老师扫视全班想请一位同学起来回答问题时，我就发展了各种各样的方法来躲避老师的目光了。

我不能够信赖自己，我不知道自己会有怎样的反应。

更让我感到困惑的事情是，当我的确是在大声地表达自己的观点时，人们常常告诉我说我善于表达、言简意赅。

而其他的时间，我的同班同学将我视作智力有缺陷似的。

我认为自己并不笨，但是我也认为自己不是一个非常机敏的人。

我的大脑的工作方式让我大为困惑。

我不清楚为什么自己总是在事情发生之后才有那么多的想法。

当我对过去发生的某事发表自己的观点时，老师和朋友们总会以一种不悦的语调问我为什么以前不说。

他们似乎认为我是故意隐瞒自己的想法和感情。

我发现自己的想法就像是遗失的航空行李，它们迟了一段时间才到达。

当我长大之后，我开始认为自己是一个神秘的人，沉默寡言、深沉、不喜欢抛头露面。

许多次，我准备说点什么，但是没有任何人有反应。

后来，另外的某个人可能说同样的事情，而他或她却会得到大家的响应。

我在想，是不是我说话的方式有问题。

在另外的时间，当人们听我谈论或宣读我所写的什么东西时，他们会用一种震惊的表情看着我。

这种情况发生了很多次，我都对那种“表情”非常熟悉了。

它似乎是在说：这些是衍写的？我对这些反应感到心情很复杂：我喜欢受到认可，但是我又会因大家的关注而感到压力太大。

社交活动也会让我感到迷惑。

我喜欢人们，而且人们似乎也喜欢我，但是我常常害怕外出。

对于是否要在某次聚会或公共活动上抛头露面，我也会犹豫不决。

我认定自己是一个害怕社交的人。

有时候，我感到很尴尬和不舒服；但在另外的时间，我又感觉很好。

即便是我玩得非常开心，我也总是眼睛盯着门口，幻想着穿着睡衣裤蜷缩在床上的情景。

让我感到痛苦和挫败的另外一个来源是我不济的精力。

我会非常容易就感觉疲惫。

我似乎没有我的朋友和家人那么多的精力。

当我疲倦的时候，我走路很慢，吃东西很慢，讲话很慢，在与人谈话时也是时断时续。

另一方面，如果我休息好了，谈话时我可以妙语连珠，从一个想法跳到另外一个想法，和我谈话的人

<<内向者优势>>

都会感到难以应对。

事实上，一些人会认为我是一个精力充沛的人。

相信我，我过去不是那样的人(而且现在也不是)。

然而，即便我的步调很缓慢，我最后也实现了生活中人无数的梦想。

我用了很多年的时间才发现，所有令我感到困惑的矛盾实际上都有其意义。

我是一个正常的性格内向的人。

这——发现让我如释重负!

<<内向者优势>>

内容概要

如果事情太多，您就会变得头昏脑涨吗？您需要独处而恢复充沛的精力吗？在会议中，您需要别人询问才谈及自己的看法和主张吗？您倾向于注意到别人容易忽略的细节吗？您所推崇的庆祝方式是少数几个人的聚会，而不是大型的宴会吗？您经常感到自己像一只周围全是“野兔”的“乌龟”吗？那好，您是一个性格内向的人。

但更令我们喜出望外的是，通过对“性格内向的人”的内在的优势和独特性的深入探讨，《内向者优势》一书为性格内向的人以及那些深爱他们的性格外向的人指明，如何利用(而不是对抗)他们的个性来创造并享受美好的生活。

书中内容涉及婚姻关系、为人父母——包括养育性格内向的孩子、社交活动和工作，书中有应对的策略、管理精力的策略及几百条很有价值的技巧。

该书不仅有助于您在外向的世界里很好地生存，而且有助于您获得真正的成功。

<<内向者优势>>

作者简介

作者：(美)莱利 译者：杨秀君

<<内向者优势>>

书籍目录

译者序序前言第一部分：离水之鱼 第一章 什么是性格内向？

您也是性格内向的人吗？

第二章 为什么性格内向的人容易被误解？

第三章 脱颖而出的脑图：我们天生就是性格内向的人吗？

第二部分：航行于外向的水域 第四章 婚姻关系：和着音乐，翩翩起舞 第五章 为人父母：他们已经做好准备了吗？

第六章 社交活动：您是聚会上的“傻子”，还是聚会上的“疯子”？

第七章 工作：朝9晚5的危险第三部分：创造“正好合适”的生活 第八章 三个P：个人的节奏（PersonalPacing）、个人优先考虑的事情（PersonalPriorities）和个人的边界（PersonalParameters） 第九章 发展您的天性 第十章 外倾：将您的光芒洒向四方主要参考书目和推荐读物

<<内向者优势>>

章节摘录

第一章 什么是性格内向？

您也是性格内向的人吗？

例外能反证规律。

——谚语性格内向从本质上说是一种个性特征。

它与害羞和具有孤僻的性格特征不同，与疾病无关。

它也不是您能改变的事物。

但是您可以学着利用它，而不是对抗它。

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，但他们容易受到外部世界的刺激，并体验到不舒服的“刺激太多”的感觉。

这种感觉有点像热锅上的蚂蚁，或是迟钝麻木。

无论是哪种情况，他们都需要限制自己的社会交往，以免被弄得精疲力竭。

然而，性格内向的人需要对他们独处的时间以及在外界活动的时间加以平衡，否则他们会失去很多的机会和人际关系。

精力平稳的性格内向的人具有独立思考、高度集中注意力、创造性地工作的毅力和能力。

性格外向的人的最明显的特征是什么？

他们的精力的来源是外部世界——如各种各样的社交活动、形形色色的人们、不同的场合和事物。

他们是精力的挥霍者。

长时间置身事外、沉思、独处，或是只与另一个人呆在一起，难以使他们感觉兴奋。

然而，性格外向的人需要对做事的时间及休息的时间加以平衡，否则，他们会在多种多样令人焦急的活动中迷失自我。

性格外向的人对社会的展示较多——他们很容易表达自己的想法，他们将注意力集中于活动的结果，他们喜欢人群和活动。

性格内向的人就像是充电电池。

他们需要停止花费精力，并停下来休息，以便再次充电。

对性格内向的人只需要提供刺激较小的环境。

他们善于储存精力。

这是他们天生就具有的功能。

性格外向的人就像是太阳能电池板。

对性格外向的人来说，独处，或是沉思，就像是生活在沉重的乌云之下。

太阳能电池板需要太阳来再次充电——性格外向的人需要到外部世界去四处活动以获得充沛的精力。

像性格内向一样，性格外向也是一种个性特征。

它不能被改变。

您可以学着利用它，而不早对抗它。

性格外向和性格内向的主要差别欣赏您的独特性。

——Captain Kangaroo性格内向和性格外向的人，其最为显著的差别是精力的恢复。

但在此，还有两个根本的不同，即他们对刺激的反应，以及他们对知识和经验的接近方式。

性格外向的人因多种多样的刺激而获得这样或那样的成功，而性格内向的人却会觉得那样的刺激太多了。

类似地，性格外向的人在积累知识和经验时，一般会将网撒得很开，而性格内向的人喜欢进行窄一点、深入一点的研究。

精力的恢复让我们再来谈一点关于精力的话题。

如我前面所说，性格内向的人与性格外向的人，其主要的差别在于他们怎样为自己的“电池”充电。

性格外向的人从外部世界获得活力。

大多数性格外向的人喜欢与人交谈，喜欢参加外界的活动，喜欢在人多、活动多、事情也多的环境中

<<内向者优势>>

工作。

然而，与我们大多数人的认识相反，性格外向的人并不一定就比性格内向的人好交际或更活泼。但是，他们重视外部世界。

性格外向的人自由地挥洒自己的精力，但很难使自己慢下来。

他们可以通过与外部世界的互动而非常容易地使自己恢复精力，特别是在如今，外部有如此多可供选择的事物。

性格外向的人如果没有与他人或外界相联系，就可能体验到孤独和精力耗尽的感觉。

他们可能是那些在晚会之后很少立即离开的人，他们还会问：下面我们还要做什么？

对他们来说，较为困难的事情是放松和让身体休息一会儿。

而性格内向的人，他们是从自己的内部世界——如思想、观念和情绪中获得精力。

与我们对性格内向的人的刻板印象相反，他们并不一定就是安静或孤僻的，但是他们的注意力在自己的头脑内部。

他们需要一个安静的、适于思考的地方，在那里全面地思考问题，并使自己恢复充沛的精力。

“嗨！

遇上Bill真棒，但我很高兴晚会终于结束了！”

他们会如释重负般地说。

对性格内向的人来说，恢复精力不是一件容易的事情，特别是在如今生活节奏变快的社会里。

对性格内向的人来说，需要用比性格外向的人更多的时间来恢复精力，而精力的消耗却又比性格外向的人更快。

性格内向的人需要计算某件事情将消耗多少精力，他们需要保存多少精力，并相应地加以计划。

比如我的来访者Sandra。

她是一名售货员。

在她要开着车去洛杉矶一个地方一个地方地叫卖之前，她留出安静的一天来做一些几乎不受外界干扰的文书工作。

她早早地上床睡觉，并且在上路之前美美地吃上一顿早餐。

在这一天里，她也注意安排一些休息时间来独自呆上一会儿以使自己恢复精力。

以这种方式，她计划好如何使用自己的精力，从而不会被弄得精疲力竭。

刺激——是好还是不好？

性格内向与性格外向之间的第二个差别是他们如何体验外部的刺激。

性格外向的人喜欢体验大量的外部刺激，而性格内向的人喜欢对自己所体验的事物了解较多。

性格内向的人有很高的内心活动水平，从外部世界进入其大脑的任何事物都会使他们的紧张水平迅速变高。

这有点像搔痒——感觉开始是美妙并有趣，但很快就变成了令人不舒服的“刺激太多”的感觉。

性格内向的人通常在没有意识到为什么的时候就试图整理有限的外部刺激所带来的体验。

我的来访者Katherine想在后院里开辟一片花园。

她是一名教师，她的工作占去了她大多数的注意力和精力。

在花园这个问题上，她坐下阅读《周末园艺基础读物》（Basic Book of Weekend Gardening）。

在阅读时，她慢慢地弄清楚了这个项目需要做的事情。

她将需要学会为植物遮荫、测量土壤的pH值、用土护住植物的根部、浇水、控制虫害，以及日照的安排。

她预见了在眩目的阳光下去苗圃拔起植物的复杂性，以及需要投入的精力——太多需要加以整理的选择。

她考虑到了以下事情需要花费的时间：平整地面、种植、清除杂草、杀灭害虫、捕捉蜗牛，以及每日的浇水等。

她的乐趣慢慢地减少。

在此，有太多需要知道、需要去做的事情，她开始感到这些事情似乎将会太多。

她的头开始发晕，感到压力太大。

<<内向者优势>>

她决定只是在后院的很小的一片地方种一些花。

在没有压力，只集中于一两个问题的时候，性格内向的人喜欢复杂的事情。

但如果他们有太多的项目时，则容易感到不安。

在后面的章节，我将和大家一起讨论如何对刺激过多的体验加以管理。

对性格内向的人来说，仅仅是处于人群中就会让他们感觉刺激太多。

在人群中，或是在任何喧闹的、具有攻击性的环境中，他们的精力很快就会被用光。

他们可能很喜欢与人交流，但是与任何人交谈之后，他们通常都会感觉需要离开、休息一会儿、呼吸一点新鲜空气。

这就是我在前言中提到的汽塞体验的原因。

当感觉刺激太多的时候，性格内向的人的大脑会暂时地关闭，也就是说，请不要再输入更多的信息。它关闭了。

性格外向的人也需要休息，但其原因不同。

如果他们去图书馆，他们只会花很短的时间于学习（内部的加工）上，然后他们需要围着书架走几圈，需要去贩卖机买点什么或是去与管理人员交谈一番。

他们喜欢“有活动的”、活泼的环境。

性格外向的人觉得内部刺激不够，而渴望“加油”。

但是正如“休息”可以增加性格外向的人受到的刺激一样，休息可以减少性格内向的人受到的刺激。

当性格内向的人在学习时，他们可能接受很多的信息而感到压力太大，这正如Katherine规划花园的那个例子。

海洋有多深，天空有多宽？

性格外向与性格内向的第三个差别涉及宽度和深度这两个概念。

总的来说，性格外向的人喜欢宽度——许多的朋友和经验，对任何事情都知晓一点，是一个通晓多方面知识的人。

当他们对体验进行加工时，他们从外部世界了解的事物并不一定就能扩展其内在世界。

他们随时都准备着做下一件事情。

正如一位性格外向的朋友告诉我的：“我喜欢在聚会上走过来走过去，了解每一群人谈话中的最重要的部分。

”她不想错过任何事情。

对性格外向的人来说，生活就是积累经验。

他们将这个世界看作周日（早点和午餐并作一顿吃的）早午餐。

他们可以在宴会上吃饱各种美味可口的东西，并在肚皮快要撑破的时候才离开。

他们想抓住生活中每一点能抓住的刺激。

多样性是刺激和精力的源泉。

性格内向的人喜欢深度，他们限制从外部进入的经验，但对每一经验都体验较深。

他们通常都只有较少的几个朋友，但与这些朋友的关系都较为密切。

他们喜欢深入地钻研问题，对某一问题深入性的探讨甚于宽泛性的追寻。

这就是为什么很有必要将他们思考的问题限制为一个或两个，否则他们会感到压力太大的原因。

他们从外部世界吸收信息，思考它并发展它。

而且他们会在获取这些信息很久以后还再次地思考它——这有点像牛反刍食物。

除了性格内向的人，谁会有那样的耐心去研究南非舌蝇的配对模式？

这也是性格内向的人憎恨被打扰的原因。

我在后文还将对此加以讨论。

要将性格内向的人从集中精力的思考中拉出来是件很困难的事情，他们想要再次达到那种集中精力的状态要花费大量额外的精力，而这些额外的精力往往是他们所不具备的。

不同的人有不同的方式我的丈夫Mike和我对度假的决定的不同，是性格外向和性格内向的人之间差别的一个很好的例子。

正如我前面所提到的，Mike是一个性格外向的人，而我是一个性格内向的人。

<<内向者优势>>

我们对有趣的、令人满意的假期的看法全然不同。

因为我们对最喜欢的度假方式的看法非常不同，所以我们只好轮流选择度假的目的地。

某一年由我选择，下一年由他选择。

有一年，Mike选择了“九国九日游”，第二年我选择了去科罗拉多州Leadville历史采矿区考察。

在那儿的第一个下午，我们在旅馆里坐在暖气炉边欣赏商会的一页广告传单，看看在Leadville可以看看些什么。

我激动不已，Mike却在打瞌睡。

自从我看过电影《不沉的茉莉布郎》（The Unsinkable Molly Brown，也有译《琼楼飞燕》）后，我一直都很想看到Horace Tabor是在哪儿找到的银子。

Leadville有Tabor歌剧院、遗产博物馆、盛名在外的国家矿业厅，以及独一无二的矿业博物馆，更不用说去Leadville铁路和矿区的实地旅行有多么的精彩了。

谁还会另有所想？

Mike却说：“看起来，我们将在Leadville呆上两天，然后我们去哪儿呢？”

“我计划每天参观一处有趣的地方。

我想感觉一下，一个世纪之前矿工是如何生活的。

Mike却说：“看，我们距离亚斯本只有59英里了，我们明天下午可以开车去那里。

”“不行，”我说，“无论如何，这次度假该由谁选择呢？”

”Leadville之行确实是最喜爱的一次旅行。

我愉快地忍耐了Mike多年的埋怨说在科罗拉多州的四天对他来说就像是四年。

“喔，你这不是很幸运吗？”

”我说，“并不是每一个人都能使自己对时间的感觉扩展许多，特别是在旅行时。

”Carl Jung的内向和外向理论——心智的钟摆在意识和无意识之间摆动，而不是在正确和错误之间摆动。

——CG Jung在20世纪初期，精神分析学者Carl Jung与另两位倡导精神分析的理论家Sigmund Freud和Alfred Adler在一起工作，并注意到一些令人困惑的事情。

当Freud与Adler在讨论病人的同一病历时，却重视不同的信息。

而且，他们也发展了几乎完全相反的理论。

Jung认为他们帮抓住了一些有价值的东西。

Jung对此加以思考（猜一下Jung是性格内向还是性格外向的人），并提出了他自己的理论。

Jung认为，Freud是性格外向的人，因为他的个人倾向是外部世界的人物、地点和事物。

Freud的许多理论都发展于与许多同事的大量通信和讨论。

Freud相信心理发展的目标是在外部世界中发现满意的事物。

Jung认为Adler是性格内向的人，因为他的理论和研究重点都指向个体内部的思想 and 情感。

Adler的理论建立在征服无助感的内心斗争之上，这种无助感用他的术语来说叫“自卑情结”（inferiority complex）。

他将人们视作规划自己生活的有创造性的艺术家。

Freud与Adler、Jung的理论差异以痛苦的分裂告终。

他们三人停止交往并开始各立门户。

在那时，Freud在写作自恋方面的文章时，开始将内向用做消极的概念，指离开外界而指向内部。

这使得内向这一概念由健康转变为不健康，形成了一个错误的观念，并一直保持到今天。

Jung继续发展他的理论，并猜测我们天生就具有某种个性，使我们位于非常内向和非常外向的连续体之间的某一点上。

他相信这一倾向有其生理基础。

科学研究现在表明，他的直觉是正确的！

他认识到，如果我们在必要时能在内向和外向这一连续体上自由地移动，我们就能最好地适应这个社会。

然而他也认识到人们并不是如此表现：我们通常会偏向某一端，而远离另外一端。

<<内向者优势>>

他认为我们都有一个“自然的位置”，在那里能最好地实现自己的机能。

Jung也指出，远离任意一端，在连续体上的任意一个位置都是健康的。

Jung认为，将一个孩子推出他（或她）的个性的自然范围是有害的，并认为这会“破坏个体天生的倾向”。

实际上，他认为这也正是一些精神疾病的原因。

然而，他指出这连续体的其他方面对我们也是有价值的。

如果我们意识到这一问题，我们在连续体上移动的能力就可能提高。

例如，您可以学习保存精力，从而有一些能量的储备，使得您能够使用较不自然的那一端。

想～想用您不常使用的那只手写一天的字吧。

您的确能够这么做，但是您得花费更多的力气并集中更多的注意力在它上面。

Jung认为，这就像是在适合您的个性的适当位置之外起作用。

您的确可以这么做，但这将花费您额外的精力而不能带来任何新的精力。

<<内向者优势>>

媒体关注与评论

“书中的内容让人惊喜连连。

Laney博士的书将帮助成千上万的性格内向的人理解为什么自己容易被误解，并学会欣赏自己，在一度由性格外向的人起统治作用的世界里活出“自我的风采”。

——Paul D. Tieger，《做您自己》(Do What You Are) 合著者 中国的文化让中国人在情绪情感的表达方面表现含蓄，所以，在我的经验中，许多中国人就本质而言，颇有内向的特征，但社会的发展和激烈的竞争，又让人知道外向在社会生存和适应中可能更有优势，所以在一些行为方面，尤其是人际交往方面，个体会知道尽量要表现得外向些。

许多人也因此跑来咨询如何改变自己内向的性格，尽管这不是件容易的事。

相信这本书会给中国的读者一些有益的启示。

——叶斌，华东师范大学心理咨询中心主任，《心理咨询师对你说》作者 这本书虽然是美国人写的，读后你会觉得也是在讲今天的中国。

向市场经济转型后，习惯上羞涩腼腆的同胞一代之内就变得外向起来。

社会舆论也在高呼要血性、张扬、个性化！

内向在人们眼里完全成了弱点。

物极必反。

作为一种性格，内向永远有它存在的意义。

相信读过本书后，天性内向者可以在越来越外向的中国社会找到自己的位置。

——郑军，《心灵简札》作者 内向的人，你们有福了，因为这本书会带领你重新认识自己的“内向”宝藏，帮助你快乐积极地培育和发挥这份宝贵的天性。

外向的人，你们也有福了，因为这本书会带领你了解与自己不同类型的人，改善你与他们的关系，无论他是你的子女、员工、同事抑或伴侣；它还会帮助你“打开一扇门，提供一种全新的方式来思考内倾并发展自我反思的能力”。

——林紫，上海林紫心理咨询中心主任，上海心理咨询行业协会副会长 内向者如何充分发挥自己的优势？

如何优化工作、社交、生活等一生的功课？

如何成为你自己？

本书作者结合自己的经历为内向者打开了一扇新的窗户，引导生命大胆地盛开，绽放自然的精彩；本书也是一面温柔的镜子，帮助不同性格的人学习直面自己，幸运的话，你也许能从本书中发现自己独一无二的心灵宝藏。

——张亚，《催眠心经》作者

<<内向者优势>>

编辑推荐

《内向者优势》副题是"如何在外向的世界中获得成功"。

你是内向型性格吗？

内向是天生的吗？

作为一个内向者，你有什么特别的优势，有什么方法可以让你克服在工作、恋爱、社会场合中的不适应？

作为一个内向者的亲人，有什么方法可以帮助他（她）更好地发挥优势？

该书为性格内向的人以及那些深爱他们的性格外向的人，指明如何在了解其个性的基础上创造并享受美好的生活。

针对如何养育性格内向的孩子、怎样引导他们参与社交活动和工作，作者提出了应对的策略，并提供了几百条有价值的技巧。

<<内向者优势>>

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>