

<<内向者求生术>>

图书基本信息

书名：<<内向者求生术>>

13位ISBN编号：9787807609810

10位ISBN编号：7807609818

出版时间：2011-2

出版时间：南方

作者：黄桥

页数：237

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>

## <<内向者求生术>>

### 内容概要

一个有意思的内向者的共同点，就是总爱拿自己的短处跟外向者的长处比，结果越比越自卑，越比越失落，越比离成功越远，从而陷入焦虑的心态不能自拔。本书作者却认为内向者大可如此，作者从内向者自身出发，通过分析内向者与外向者的不同之处，得出内向者本身也具有很多杰出之处，从而鼓励内向者摆脱自缚的阴影，勇敢地面对阳光。该书给予内向者的将是最给力、最直接的阳光引导。

## <<内向者求生术>>

### 作者简介

黄桥，资深心理学家，职场人力资源顾问，二十余年人力资源从业经验。对性格成功学有深入研究、独到的见解。  
《内向者求生术》为其总结二十余年经验，撰写而成的内向者成功励志书。

## &lt;&lt;内向者求生术&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 你是一个内向的人吗？

不自信，还是不自信外界让内向者容易紧张内向者更讲究完美不太爱表现，让内向者看似不自信不能很快融入新环境内向者适应新环境时间长面对变化内向者调整不迅速慢也是一种迷人的节奏不善交流，有“社交恐惧症”什么是内向社交障碍被无限放大的缺点是交际毒药内向者更期待他人的认可喜欢独处，逃避集体活动享受独处的时光融入集体是一件难事热闹让内向者不自在容易陷入悲观消极的情绪中总是被挫折感左右过于敏感的一颗心在罪恶感和羞耻感的夹板中

第二章 内向者需要避开的常识误区和性格陷阱

误区一：内向者就是失败者性格和品格是两个概念谁说内向者不如外向者？

内向者一样可以获得成功

误区二：内向者没有朋友重新审视朋友的概念关系网里的人未必都是亲密者

“刺猬理论”适用于所有的人

误区三：内向者是怪人弗洛伊德带给我们的偏见为什么内向的人容易被误解？

内向的人让外向的人感到不安

陷阱一：内向+？

=拒人千里内向+任性=拒人千里内向+多疑=拒人千里内向+自闭=拒人千里内向+过于敏感=拒人千里内向+太过要强=拒人千里

陷阱二：内向+？

=自我放弃内向+自卑=自我放弃内向+压抑=自我放弃内向+悲观=自我放弃内向+追求完美=自我放弃

## 第三章 做一个内向的人挺好！

内向者是天生的倾听者倾听是对他人的尊重倾听使内向者的人脉得以扩充倾听使内向者更容易赞美他人内向者更有同理心同理心容易消除人际误读同理心使内向者更具人际包容性同理心使内向者生活质感得到提高内向者给人更大的安全边内向者不善变内向者更知心内向者更可靠内向者做事更细心坚毅谨慎细心是成功的保障沉着冷静是应变的前提坚毅更能对抗挫折内向者享有更广阔的心灵空对外界的敏感让内向者“由外而内”独处让内向者勤于整理“内务”喜欢深度让内向者“胸中有沟壑”内向者源源不断的“灵力”

第四章 直面职场：内向者也能游刃有余与其投身外部竞争，不如倾力软能力所向无敌当众演说，展示自我给自己内省的机会，提高人文修养谦逊之道永不过时善思慎断才能立于不败之地自动自发让内向者备受信任独处能力让内向者摆脱外界干扰内向者更容易成为不可替代型人才内向者的先天优势内向者要敢于展示独一无二的魅力内向者不相信宿命，敢于突破善于独处的管理者更得人心职场急需精神不阳痿的管理者内向管理者更注重情商内向者低调管人得人心人人都有内向和外向两面性内向者相对外向者的先天优势内向者被忽视的原因

第五章 打开天窗说亮话：内向者也能成为交际花行动起来，让积累人脉不再是挑战多参加社交活动要乐于助人主动与不熟的人接触学点幽默给交流添彩外形上不要输给任何人第一印象很重要打造赏心悦目的形象微笑与礼貌，让自己优雅微笑是最好的交流方式友善比强势更有效礼貌让你备受关注用心交流掌握方法，内向者也能驰骋交际场恰当的说话是一门艺术成为语言赞美的行家少说易被人误解的话适时用身体语言表达内心世界让内心充满热情

第六章 有压力才有动力：内向者解压大法与其否定自我，不如否定言行妄自菲薄者注定失败可以默默无闻，但不能墨守成规虚其外表，实其内心做一个不抱怨的内向者做一只全力以赴的兔子老板不是你的敌人适当给自己减压避免千篇一律的“生活—工作”模式一成不变最后只能一筹莫展幸福生活需要多样性永远不变的只有改变要有可以共享心情的挚交好友内向者需要知性的朋友友情可以弥补内向者的不足

第七章 为爱而勇敢

## &lt;&lt;内向者求生术&gt;&gt;

## 章节摘录

不能很快融入新环境 内向者要花费更多的精力来适应新环境，如果这个新环境比较喧闹嘈杂，比如庆功宴会、生日宴会之类，内向者会很容易感到疲倦，这个时候他就会选择一个偏僻的安静角落，静静地恢复元气。

工作环境也是一样，内向者会花费更长的时间来适应新公司的文化。

如果期间公司出现项目调整之类的变动，内向者很难及时作出相应的调整。

但是，不要把这些表现视同为“梦游”，因为内向者从来不会注意力不集中地去做一件事。

内向者的专注度是外向者难以企及的，也许正因为如此，内向者从来不求急求快，而是非常求稳。

内向者适应新环境时间长 适应新环境的能力和速度因人而异。

外向的人很容易和新环境里的人事打成一片，而内向的人则进展缓慢。

拿就职新环境来说，外向的人进入新公司，用不了几天就能够与同事们融为一体、打成一片，好像认识了很久，显得很自来熟；内向的人即使过了几个星期，内心的紧张感依然不能得到有效舒缓，像一只受惊的松鼠一样。

一般来说，内向性格的人适应新环境需要更长的时间，他们对旧环境天生有一种依赖，因为那是他们做了很大努力才适应的，这种熟悉感不可能说丢弃就丢弃。

内向的人在儿童时期就已经表现出这种征兆，比方说，每次换班级时，内向的孩子一开始的时候总是显得格格不入，要花很长时间才能完全融入集体。

在这段过渡期，内向的孩子会默默地努力克服自己的不安，尽量去适应新环境，但时间并不会有效缩短。

内向的人经过多次这样的磨炼，其实已经在不自觉中养成了适应新环境的固定套路，他会遵循这样的套路，在一定时间内完成对新环境的适应。

心理学即发现了一个有趣的现象，内向的人在适应几个不同的陌生环境的时候，所付出的时间是大致差不多的，而效果则会因为新环境对他的态度而异。

其实，适应期长并不是什么大不了的事，经过一定的时间后，内向者就可以适应新环境，并找到新的朋友了。

内向者必知：内向者不能很快适应新环境，这是事实。

不能很快适应，不代表不能适应，这也是事实。

如果强行让自己快速适应新环境，欲速则不达，才有可能造成真正不能适应新环境的恶果。

关于内向者和外向者孰优孰劣的争论，似乎从来没有停息过。

心理专家告诉我们，内向者以前确实收到过职场性格歧视，被戴上不善沟通、做事拖沓的大帽子。

但现在越来越多的用人单位已经摆脱这种陈旧的用人观念，内向者不再处于明显劣势。

现在一般公司都会对新员工有一个试用期，一般是一到三个月不等，在这段时间里，内向者完全可以既做到适应新环境，也能够体现自己的优势面。

在和外向者的直接PK中，不到最后一刻，胜败仍是未知之数。

内向者适应新环境较慢，几乎被看成内向者的先天劣势，其实这里面还有一个隐性的优势，一直没有受到大家的关注。

作为内向者，你知道自己为什么适应新环境的时间比外向者更长吗？

因为你在适应的过程中注意到了更多的信息和细节，这些让你一旦适应了新环境后，就更有适应力。

而那些外向者，他们只是做到了在表面上融入了新环境，对环境深层次的东西却一无所知，只有等到有些东西浮出表面才恍然大悟，但那个时候可能一切都迟了。

## <<内向者求生术>>

### 编辑推荐

在使用著名的斯塔克·哈塞维调查问卷对1000名社会成功人士进行的随机调查中发现，有64%的成功人士为显性或隐性的内向性格，心理学家指出，内向者也可以大大提高获取成功的几率，只要做出有针对性的改变！

<<内向者求生术>>

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>