

<<內向心理學>>

图书基本信息

书名：<<內向心理學>>

13位ISBN编号：9789865956110

10位ISBN编号：986595611X

出版时间：2013-5

出版时间：漫遊者文化

作者：Marti Olsen Laney

译者：楊秀君

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>

<<內向心理學>>

前言

自序幸福快樂的首要之點，就在於一個人願意成為他自己。

/——Erasmus 在成長的過程中，我常常對自己感到很困惑。我是一個古怪的傢伙，總是充滿了各種各樣讓人搞不清楚的矛盾。我在一年級和二年級時表現很差，我的老師都希望我留級重讀。但到了三年級，我卻開始表現得很優秀。

有時候，我非常活潑健談，言談乾脆俐落且有見地。

事實上，如果是我熟悉的話題，我就可以滔滔不絕地說個沒完。

而有些時候，我想要講話但腦袋卻一片空白。

或者，當我要在班上發表意見並舉起了自己的小手——我的心怦怦地跳，想到這樣就可以提高佔總成績百分之二十五的課堂表現分數——但等我被老師叫到時，我想說的話卻又跑到九霄雲外，我的內心世界陷入一片黑暗，我簡直想鑽到座位下面去。

後來，我又出現了幾次回答時猶猶豫豫、不清不楚，表現出比我實際差很多的情況。

當老師掃視全班想請一位同學起來回答問題時，我就發展出各種各樣的方法來躲避老師的目光。

我無法信賴自己，我不知道自己會有怎樣的反應。

更讓我感到困惑的是，當我確實在大聲表達自己的觀點時，人們常常會說我善於表達、言簡意賅。

但其他的時候，我的同班同學都將我視作好像智力有缺陷似的。

我認為自己並不笨，但是我也不認為自己是一個非常機敏的人。

我的大腦的工作方式讓我大為困惑。

我不清楚為什麼自己總是在事情發生之後才有那麼多的想法。

當我對過去發生的某事發表自己的觀點時，老師和朋友們總會以一種不悅的語調問我為什麼之前不說。

他們似乎認為我是故意隱瞞自己的想法和感情。

我發現自己的想法就像是遺失的班機行李，它們遲了一段時間才到達。

當我長大之後，我開始認為自己是一個神祕的人，沉默寡言、深沉、不喜歡拋頭露面。

許多次，我準備說點什麼，但是沒有任何人有反應；後來，有某人可能說了同樣的事情，而他或她卻會得到大家的回應。

我在想，是不是我說話的方式有問題。

在另外有時候，當人們聽我談論或宣讀我所寫的什麼東西時，他們會用一種震驚的表情看著我。

這種情況發生了很多次，我都已經對那種「表情」非常熟悉了。

它似乎是在說：「這些是你寫的？」

我對這些反應感到心情很複雜：我喜歡得到別人認可，但是我又會因大家的關注而感到壓力太大。

社交活動也會讓我感到困擾。

我喜歡人們，而且人們似乎也喜歡我，但是我常常害怕外出。

對於是否要在某次聚會或公共活動上拋頭露面，我也會猶豫不決。

我認定自己是一個害怕社交的人。

有時候，我感到很尷尬和不舒服；但有的時候，我又感覺很好。

即便是我玩得非常開心，我也總是眼睛盯著門口，幻想自己已經穿著睡衣蜷縮在床上的情景。

讓我感到痛苦和挫敗的另外一件事就是我的精力不濟。

我會非常容易感覺疲憊。

我似乎不像我的朋友和家人有那麼多的精力。

當我疲倦的時候，我走路很慢，吃東西很慢，講話很慢，跟人談話時斷時續。

但如果我休息夠了，談話時我可以妙語連珠，從一個想法跳到另外一個想法，和我談話的人都會感到難以應對。

事實上，有些人會認為我是一個精力充沛的人。

<<內向心理學>>

但相信我，我過去不是那樣的人（而且現在也不是）。

然而，即便我的步調很緩慢，我最後也實現了生活中大多數的夢想。
我用了很多年的時間才發現，所有令我感到困惑的矛盾實際上都有其意義。
我是一個正常的性格內向者。
這一發現讓我如釋重負！

<<內向心理學>>

內容概要

本書一推出就收到各界讀者熱烈的迴響，獲得Amazon上超過一百多則讀者好評。
頂尖心理學家告訴你，別再誤會內向的人，他們其實很優秀：內向者不是孤僻或害羞，他們只是喜歡跟比較親密的朋友在一起！

內向者不是故作神祕或不發表意見，他們習慣深思熟慮後才發言！

內向者是最佳的傾聽者，遇到自己熟悉的話題時，也能侃侃而談！

內向者的精力就像充電電池，一旦耗盡，就要徹底休息才能恢復！

內向者討厭爭執與競爭，他們注重細節，更具有創造力與想像力！

第一本全方位探討內向性格的專書，可以具體幫助你：判斷自己或他人是否為內向性格
學會理解與欣賞內向性格的優點 學會與外向者相處並能截長補短 提供具體步驟培育內向者的優勢
增強信心打破常規創造美好生活別再對內向抱持偏見，內向是你的特質也是優點
長久以來，重視行動、速度、競爭和魄力等外向性格者的優勢，成了社會的主流價值，也讓性格內向者承受了莫大的壓力。

現在，讓頂尖心理學家告訴你性格內向者獨具的特性與優勢，並且擬定具體可行的步驟，讓你的工作及生活都能自在成功，如釋重負。

最新科學證據顯示，你的生理決定了你內向的性格 科學家發現，內向跟外向剛好是性格上的兩端，每一種個性都很好、都有積極的一面——只是彼此有一些不同而已。

內向也是一種內在的氣質，它無法被改變。

你可以學著利用它，而不是對抗它。

欣賞自己與生俱有的個性，本書幫你實現夢想 本書教你放鬆身心、管理自己的精力，並學會在婚姻關係、親子教養、人際關係、工作職場，都能與性格外向者和諧相處，截長補短，發揮內向者彌足珍貴的優勢。

你知道嗎？

這些成功人士都是性格內向者：美國總統林肯、前華盛頓郵報發行人葛蘭姆女士、發明家愛迪生、微軟創辦人比爾蓋茲、籃球巨星麥可喬丹、名導演希區考克、電影明星哈里遜福特、蜜雪兒菲佛..... (原書名：《內向者求生術》)

<<內向心理學>>

作者簡介

瑪蒂·蘭妮 Marti Olsen Laney 精神分析博士，著名婚姻及家庭治療師、作者。
著有《內向心理學》、《發掘內向孩子的天賦》(The Hidden Gifts of the Introverted Child)、《當內向的人愛上外向的人》(The Introvert & Extrovert in Love) 等暢銷書。
她擅長以其精神分析的專業，致力探索內向性格的議題，並以諮商對象及自己與外向性格的丈夫的相處作為範例，多方研究內向性格者在外向性格的社會中的生存模式與發展優勢，並曾將此研究成果應用於協助企業、大學等團體來管理、培訓員工。

<<內向心理學>>

書籍目錄

- 自序譯者序寫在前面Part 認識你自己的性格第一章 什麼是內向性格？
你也是性格內向者嗎？
1-1 外向和內向的主要差別1-2 榮格的內向和向外理論1-3 你是性格內向者嗎？
1-4 內向和向外皆有其價值第二章 為什麼性格內向者容易被誤解？
2-1 他們不是壁花2-2 容易跟內向混淆的專有名詞：害羞、精神分裂和高度敏感2-3 不要因別人的指責而產生罪惡感2-4 脫口而出2-5 為什麼內向者讓外向者感到猜疑？
2-6 責備和誹謗2-7 了解你的個性狀態第三章 脫穎而出的腦圖：我們天生就是性格內向的嗎？
3-1 個性的差異3-2 你的組成成分3-3 你的基因3-4 大腦的神經傳導通路研究3-5 神經傳導物質研究3-6 將閥門開大或關小3-7 縱覽全局3-8 大腦兩半球3-9 發揮你的優勢Part 航行於外向性格的水域第四章 婚姻關係：和著音樂，翩翩起舞4-1 以舞會友4-2 當人格類型相衝突時4-3 性格內向的男性與性格外向的女性：挑戰型夫妻4-4 性格內向的女性與性格外向的男性：相反的人相互吸引4-5 性格內向的女性與性格內向的男性：偌大的世界，就只有我們倆4-6 夫妻共舞4-7 閒談之上的智慧第五章 為人父母：他們已經做好準備了嗎？
5-1 你們的孩子是「性格內向」還是「性格外向」？
5-2 理解你那「性格內向的」孩子5-3 性格外向的父母 VS. 性格內向的孩子5-4 理解你那「性格外向的」孩子5-5 性格內向的父母 VS. 性格外向的孩子5-6 融入團隊之中：與你的孩子談論內省5-7 有天賦的和有才能的孩子5-8 父母的力量第六章 社交活動：想選擇「煞風景」還是「筋疲力盡」？
6-1 敏捷的對答 VS. 認真地交談6-2 個性的困惑6-3 去或不去，這是個問題6-4 得體的拒絕6-5 精力的保存6-6 預先的考慮6-7 到達的策略6-8 七項非正式的社交策略6-9 這是我的聚會，只要我願意，我愛怎樣就怎樣6-10 從聚會離開：最精彩的部分6-11 逢年過節：身不由己之路？
6-12 電話恐懼症6-13 我保證，這是我對社交活動的最後奉告第七章 工作：朝九晚五的危險7-1 為什麼性格外向者得到所有的讚譽？
7-2 不同的發光方式7-3 不露鋒芒7-4 「如果我告訴了你，我將不得不殺了你」7-5 共同創造7-6 消除過分的緊張7-7 與主管的工作配合7-8 喜愛你的工作Part 創造「正好合適」的生活第八章 三個P：個人的節奏、個人優先考慮的事情和個人的界限8-1 個人的節奏8-2 高峰和低谷8-3 不足之處8-4 折衷選擇8-5 按部就班：一隻鳥接著一隻鳥地寫8-6 個人優先考慮的事情8-7 循序漸進8-8 個人的界限8-9 為什麼你需要特別的關愛第九章 發展你的天性9-1 培育你的天賦9-2 水城的問題9-3 充分利用你的精力9-4 點燃能量之源9-5 適時休息，恢復平靜9-6 放個小假9-7 呼吸的重要9-8 創造利於發展的空間9-9 你的鼻子知道9-10 感受音樂的時刻9-11 傾聽你身體的聲音9-12 多交一些朋友9-13 精神上的成長9-14 陳述自己的目標9-15 讓你的天性自由發展第十章 學習一點外向的技能：將你的光芒灑向四方10-1 對舒適區的錯誤認識10-2 獲得自信10-3 一件就夠了10-4 讓娛樂與生活同在10-5 面對外向的七個策略10-6 燈塔指引你回家的路

<<內向心理學>>

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>