

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《内向者求生术》

内容概要

《内向者求生术》：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。

《内向者求生术》

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 面对突然的变化，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际 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间 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“胸中有丘壑” 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。不如倾力内部开发 软能力所向无敌 内向者以思维取胜 给自己内省的机会，提高人文修养 内向者也不乏创业基因 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 内向者应该摆脱“宿命”，敢于突破 内向型管理者更受职员拥戴 有特性才有魅力 行动力带来追随者 “以己度人”，更有公信力 内向管理者更注重软管理 内向者低调管理得人心 内向者要认清自己的优势和劣势 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，让自己优雅得体 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 恰当地说话是一门艺术 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 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至交好友 内向者需要知心的朋友 友情可以弥补内向者的不足

第七章 为爱而勇敢：内向者的内驱动力 “闷骚”型的人更有魅力 让沟通成为习惯 发挥善解人意的优点 喜欢让内向者变主动

第八章 内向者的智慧求生术 不要试图逃避现实，要努力改变现状 内向者的求生智慧：掌握低头术 内向者的求生智慧：适度赞美的技巧 内向者的求生智慧：自我保护不是闭关锁国 内向者的求生智慧：爱憎一念间

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。就拿就新环境来说，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》

精彩短评

- 1、感觉只是讨好内向者而已
- 2、大都是平常的内容,没什么新的发现
- 3、给内向者的心灵鸡汤 让内向者尝试相信内向者也有他们独有的优势
- 4、只喜欢第一章，后面就越来越像励志版的高考作文了。其实真的没必要反复申明内向者有多优秀，更没必要告诉我们如何去逢迎这个外向的世界。做人而已嘛，何必要苦苦追寻别人眼中的成功？不负渣心就好了啊，误解什么的，于我又有何干系呢？
- 5、一本帮助内向者洞悉自己内心的佳作，一部帮助内向者树立正确心灵灯塔的上品，一只帮助内向者开启潜力巨门的钥匙。对内向者而言，不论愿意与否，生活已经进行并将长期地进行下去。这生活如此令人失望：总有忧愁环伺周围；这生活如此充满希望：总有力量自拔流俗。接受自己，善待自己，表扬自己，幽默自己
- 6、将自己的优势逐渐扩大，将自己的劣势尽量隐。
- 7、看过心情稍微好一些，但基本等于啥都没说。

1、故事二卓别林在电影《城市之光》中，不用语言，只依靠动作表情就巧妙地描绘出了人性的温柔。流浪汉查理爱上了一位双目失明的卖花女，但是他将爱意锁在心间，从未表白过。为了让卖花女能重见光明，他四处奔波，拼命地赚钱，费尽口舌地向他人借款。皇天不负有心人，他终于凑足了数额庞大的手术费，卖花女也书案例地恢复了视力。然而，查理的生活却更加贫困潦倒。有一天，查理站在街道的拐角处，默默地注视着卖花女。善良的卖花女看到一个可怜的流浪汉呆呆地望着她，便走上去，想送给他一束花。当她拉起查理的手时，立刻就知道，他就是曾经百般帮助过自己的人。这一刻感动了无数的人。一种体会，只是读读就让我落泪，太触动我的心灵。一个只有内向者才能做出的过程，内向的人更具有持久的守护心中的爱的惊人能量，这种能量让人怦然心动。

2、故事三一个猎人带着他的猎狗去打猎。猎人一枪击中一直野兔的后腿，野兔不顾伤痛拼命地跑，猎狗在主人的指示下飞奔去追赶野兔。追着追着，野兔忽然不见了，猎狗只好回到猎人身边。猎人气得大骂：“你真没用，连一只受伤的野兔都追不上！”猎狗听了很不服气：“我尽力而为了呀！”再说野兔回到洞里，他的兄弟们都围过来，惊讶地问它：“那只猎狗那么凶，你又带着伤，怎么跑得过它？”野兔答道：“它是尽力而为，我是全力以赴呀！它没追上我，最多挨一顿骂，而卧若不全力地跑，我就没命了呀！”一件事情能否取得成功，关键就看你是选择做一只“尽力而为”的猎狗还是做一只“全力以赴”的兔子！

3、先是被这书名吸引，想看看内向者到底有多悲观，结果发现内向者本该因为拥有内向特质而引以为傲：外向的人更易获得通常意义上的成功，然而，那些有大成就的人，却往往是工作努力的内向者。另外，在这里我收获了三个感动了我的小故事，我都讲给同事听，我想也同样感动了她们。收集这些故事，讲给更多的人听，努力变成一个会讲故事的人：)。故事一一个从越战归来的士兵，从旧金山打点好给他的父母：“爸妈，儿子回来了，我有个不情之请，就是想带个朋友同我一起到家”。“好啊！当然很好，”士兵的父亲回答，“我们会很高兴见到你的朋友。”原来士兵的这位朋友在越战里受了重伤，少了一条胳膊和一条腿，现在走投无路想找个安身之所。“儿子，我很遗憾，像他这样残障的人会对我们的生活造成很大的负担。”就在此时士兵挂上了电话，他的父母再也没有他的消息了。几天后，这对父母接到了来自旧金山警局的电话，说她们亲爱的儿子已经坠楼身亡了，请他们去认领儿子的遗体。那的确是他们的儿子没错，但令人惊讶的是，他们的儿子居然只有一条胳膊和一条腿。在电话中，士兵口中说的战友其实就是他自己。

《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：www.tushu000.com