

《引爆你的正能量-内向人的成功法》

图书基本信息

书名：《引爆你的正能量-内向人的成功法则》

13位ISBN编号：9787563935208

10位ISBN编号：7563935207

出版社：张笑恒 北京工业大学出版社 (2013-07出版)

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

《引爆你的正能量-内向人的成功法》

前言

人们常说“性格决定命运”，一个好的性格将预示着一个人的成长高度。因此，很多内向人特别在乎自己的性格会给自身带来哪些好处或弊端。其实，人的性格并非是单一的，而是多元化的。只不过在不同的环境中，有些人偏内向，有些人偏外向。这也是内向人常感到疑惑的地方：为什么自己明明很内向，可有时候却非常开朗活泼。不过，内向人并非就不如外向人，这两种性格是无法比较孰重孰轻的，它们各有各的优势。性格并没有好坏之分，最主要还是在内向人怎么去理解、运用或改善，才能成就一个好性格，成就好的人生。生活中，内向人很羡慕外向人的那种洒脱和奔放，也常常想着去尝试改变。然而，这种改变充满艰难与勉强，不仅将自己搞成了四不像，还显得做作。事实上，内向人没必要去模仿别人，只需要了解并认可自己，就会发现自己身上也有令他人羡慕并奢望得到的长处。人无完人。内向人做事虽慢，却脚踏实地，懂得勤能补拙。内向人虽不善交际，却善用实际行动来证明自身的实力，这比千万句语言更有说服效果。内向人虽适应能力较弱，却心思缜密。内向人虽总保持沉默，但话不多不是缺陷，反而容易建立起较强的信誉度。内向人最大的优势就是擅长倾听，如果内向人懂得如何利用自身的这一优势，不仅可以获得社交上的成功，还能在倾听中获得更多的知识和阅历，是一箭双雕的美事。本书是一本专门针对内向人的书籍，它将告诉你，内向人的字典中不应该有“自卑”二字。恰恰相反，内向人应该活得更有自信、更外向、更有朝气，才会显示出内向人应该具备的独特魅力。本书也将告诉内向人如何发现自身的缺陷，并给予正视而非排斥或改变。内向人不需要改变自己，只需要改善自己。

《引爆你的正能量-内向人的成功法》

书籍目录

第一章内向是你独特的个性 / 1 1.内向与外向没有好坏之分 / 2 2.别为自己的内向性格而自卑 / 4 3.不需要改变自己的性格,只要认可自己 / 7 4.无须冒充外向人,做自己最重要 / 10 5.内向人一样具有性格优势 / 13 6.人人都有内向和外向两面性 / 16

第二章内向人如何提升适应能力 / 19 1.尽快度过毕业后的“心理断乳期” / 20 2.充足的时间是从容应对的保障 / 23 3.勤向别人请教,缩短适应期 / 25 4.观察别人的兴趣,寻找共同话题 / 28 5.遭遇突发事件时要从容不迫 / 31 6.适应需要过程,给自己一点时间 / 34

第三章内向人的优势 / 37 1.内向人更容易建立信任感 / 38 2.内向人要善于利用自己倾听的优势 / 41 3.人人都喜欢内向人的善解人意 / 44 4.与生俱来的诚实给人好感 / 47 5.巧用肢体语言,拉近彼此的距离 / 49 6.冷场了,找话题一点也不难 / 52 7.赞美的话不在多,而在真诚 / 55 8.真实的你更有吸引力 / 57

第四章内向人如何与人交往 / 59 1.不做自恋的孤独者 / 60 2.刚开始不要给自己压力 / 62 3.偶尔主动邀请别人 / 64 4.多参加一些你喜欢的活动 / 66 5.结交新朋友,功利性不要太强 / 69 6.和陌生人说话,只需要一点点勇气 / 71 7.如何消除与陌生人相处的紧张感 / 74 8.迈出一小步也值得庆贺 / 77

第五章内向人也能争取到爱情 / 79 1.内向人有一颗真诚的心 / 80 2.不要因爱情而丧失自我 / 82 3.传达爱的方式有很多 / 84 4.爱情中,冷战是最愚蠢的解决方式 / 86

第六章内向人如何面对职场 / 89 1.你的错不是内向,而是直接 / 90 2.内向人更适合去哪种公司 / 93 3.不要人云亦云,学会发出自己的声音 / 96 4.内向人更需要展示自己 / 99 5.努力+用心,内向人才完美 / 102 6.裁员和你的内向无关 / 104

第七章内向更易成就卓越的领导 / 107 1.下属不听你说,只看你做 / 108 2.不急于发号施令,让下属了解你的做事方式 / 110 3.懂得倾听的领导更有魅力 / 113 4.话不在多,实用最灵 / 116 5.深思熟虑再开口 / 118 6.内向人给他人平和、自信的感觉 / 120 7.内向人善用非语言的沟通渠道 / 122

第八章内向人如何应对冲突 / 125 1.一味忍气吞声未必是真理 / 126 2.求同存异,避免矛盾积累 / 129 3.坚守和平主义,也别太委屈自己 / 132 4.职场遭遇抢功,不能哑巴吃黄连 / 135 5.遭遇批评也不要失望 / 138 6.面对>中突要冷静 / 140 7.要学会释放>中突产生的负面情绪 / 142 8.内向人更需要学会拒绝 / 144

第九章脚踏实地,内向人更容易出成就 / 147 1.内向人往往具有超强的韧性 / 148 2.欲速则不达,内向人能脚踏实地 / 150 3.不怕起点低,就怕不努力 / 152 4.甘于做小事,才能做大事 / 155 5.成功就是重复做简单的事情 / 157 6.内向人做事不贪多 / 160 7.成功是熬出来的 / 163 8.内向人耐得住寂寞 / 165

第十章内向人更有内涵 / 169 1.独处也是一种能力 / 170 2.释放自己,享受自由 / 172 3.底蕴的厚度决定你的高度 / 175 4.爱读书是内向人受益一生的好习惯 / 178 5.会思考让你获胜 / 181 6.内向人要主导自己的命运 / 183 7.反思是成功的一个重要因素 / 186

第十一章内向人不会轻易受外界影响 / 189 1.内向人有很强的责任感 / 190 2.成功路上,内向人的坚持不是坏事 / 193 3.寻找与自己性格匹配的工作 / 196 4.不要在意别人说什么 / 199 5.不要过于谨慎 / 201 6.发现机遇,该出手时就出手 / 204 7.做自己比什么都重要 / 207 8.精神集中,不受外界信息干扰 / 210

第十二章内向人不要消极悲观 / 213 1.不要陷入消极悲观的情绪 / 214 2.有坏情绪是正常的 / 216 3.内心不要太敏感脆弱 / 218 4.不要被挫折感控制 / 221 5.不要让坏情绪停留太久 / 224 6.告别抑郁,做情绪的主人 / 227 7.内向人要走出自卑的阴影 / 230 8.把“我不可能”埋葬 / 233

第十三章完善自我,扬长避短 / 237 1.只有承认不足,才能弥补不足 / 238 2.扬长避短,让自己臻于完美 / 241 3.把内向的拦路石变成垫脚石 / 244 4.唤醒你体内沉睡的力量 / 247 5.针对弱点制订训练计划 / 250 6.挑战不可能的任务,让自己变自信 / 253 7.内向人有敏锐的洞察力 / 256

《引爆你的正能量-内向人的成功法》

章节摘录

版权页：外向人的精力多来自外部世界，一旦独处或外部气氛过于冷清，就会很难激起他们的激情与活力。内向人的精力多来源于内心世界，只要想做便可在瞬间爆发出超强的精力。同时，内向人更善于储存精力，对于无足轻重的事情，不会去随意消耗精力。很多内向人对外界的刺激很敏感，时常对未知感到惶恐不安，甚至会形成一种思维迟钝。内向人通常将这种迟钝视为缺点。事实并非如此，出现思维迟钝不是头脑不灵光或木讷笨拙，而是内向人独有的一种慢性承受力催化过程，也就是人们常说的坚强。这种思维迟钝会缓解压力或困境带来的冲击感，容易使内向人更容易接受随之而来的苦难，慢慢会从思维意识中排除困难对自身的影响，增加面对现实的勇气与奋勇直前的觉醒。诺贝尔生理学和医学奖得主利根川进博士曾说过：“我带有某种迟钝，只能依稀看到对大家来说显而易见的东西。”生活太过嗜杂，世事太过叨扰，这种“迟钝”的性格恰恰能摒弃那些浮躁的牵扯。人们常说：“内向人就是认死理、死脑筋，全是不撞南墙不回头的主。”“一根筋”似乎是对内向人最大的批判，但却是最荣耀的赞赏。所谓“一根筋”，其实是不拐弯抹角、坦率、扎实，若将这些精神专注于一项事物上，将会获得最大的成功。做事贵在精力集中，内向人认定一件事情就会竭尽全力去完成，有很强的责任心、持久性、耐性与毅力，通过借鉴与独自思考启迪智慧。因内向而感到自卑的人是相当愚蠢的。你的精力不应该消耗在如何表现自己或改变自己，或者为一些已经发生或正在发生的事情耿耿于怀。你应该思考的是如何利用自身的性格优势获得别人的认可与最终的胜利，展现性格上的优势。内向人的侧重点不仅仅是事物的宽度，而是深度。内向人善追求完美，并认为任何事物没有完美只有更完美，从而对自身要求很高，会从外部吸收有用的经验，取其精华去其糟粕。在人际交往上，内向人虽然朋友较少，关系却十分密切，并且不容易被事物的表面化蒙蔽双眼，喜欢深入研究问题，对某一问题深入性的探讨甚于宽泛的追寻。正是如此，成就了“呆头呆脑”的达尔文、非常健忘的爱迪生、不谙于教书的陈景润等伟大的人物。

《引爆你的正能量-内向人的成功法》

编辑推荐

《引爆你的正能量:内向人的成功法则》将教会你：正确地认识自己，在对话中创造自己的空间，自由地表达自我，拓展自己的交际能力；在职场中游刃有余，把握住爱情的真谛，应对干扰你的人，发挥自己的优势，用积极的姿态创造最适合自己的生活。性格的内向或外向并没有好坏之分，最主要的是你如何去理解它，怎么去运用或改善它。

《引爆你的正能量-内向人的成功法》

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