

《安靜，就是力量》

图书基本信息

书名：《安靜，就是力量》

13位ISBN编号：9789573270676

10位ISBN编号：9573270676

出版时间：2012-10-1

出版社：遠流

作者：Susan Cain / 蘇珊．坎恩

页数：368

译者：沈耿立,李斯毅

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

《安靜，就是力量》

內容概要

忠於自己的本性，才能改變你的人生。

世界上有1/3以上的人是內向者，他們屬於不容易被注意到的族群。

本書是第一本首度針對內向與外向性格所做的全新探索。

以大量實例探討內向、外向在不同文化、家庭裡的表現，在學業與職場的發展，更教導內向者如何將自己獨特性格轉化為優勢。

在這個強調競爭、高調與張揚的現代社會下，

內向者喜歡傾聽，少說話，喜歡閱讀，不喜歡參加派對，

經常有創新的好點子，但不願自吹自擂，

他們怯於推銷自己，喜歡獨立作業，不習慣跟著一群人腦力激盪，

作者逐一舉證，從古至今許多安靜的人，因為知道如何善用自己的長處，

因此發揮出無比巨大的力量，改變了整個世界，

日子要過得好，秘訣就是要把自己放在正確的舞台上。

《安靜，就是力量》幫助你思考：運用你的性格特質，找到正確的生命舞台

本書告訴你：

如果沒有內向的人，這個世界就不會有：萬有引力、相對論、夜曲、追憶似水年華、小飛俠、一九八四、史努比、E.T.、第三類接觸、Google、哈利波特

內向者和外向者該如何溝通

內向者如何建立社群關係，如何教養內向的小孩建立自信

內向者如何找工作、伴侶，解決家庭、婚姻中的衝突

內向者在商場談判的秘訣

《安靜，就是力量》

作者簡介

Susan Cain 蘇珊．坎恩

畢業於普林斯頓大學和哈佛法學院，曾在華爾街擔任律師多年，專長領域是公司法。目前為商業諮詢顧問，客戶多為大型企業及律師事務所，諮詢項目主要為談判策略和個人專業形象

譯者簡介

沈耿立

台大外文系畢，師大翻譯所碩士班。現任內政部警政署筆譯能力培訓班、英語能力培訓班講師。譯有《蒼蠅王》、《Apple Design: i 設計魅力全解剖1997-2011》等書。

李斯毅

台灣大學新聞研究所碩士，美國Boston University企業管理碩士及財經法學碩士。喜愛閱讀、寫作，譯有《心靈消費》、《終局之局》等書，並曾改寫《旋風管家》、《絕對達令》、《女孩壞壞》等影視小說

書籍目錄

前言

內向外向大不同

第一篇 外向是主流

1外向的崛起：外向性格為什麼會變成文化理想

2魅力領袖的迷思：當代強調個性的文化

3團隊合作扼殺創意？「新團體迷思」的興起

第二篇 性格是天生的嗎？還是可以自己決定？

4性格天注定？天性、後天與蘭花理論

5掙脫性格的束縛：自由意志的角色

6政客總統，良心夫人：「酷」特質被高估了

7內向外向想法不同：華爾街的賠與巴菲特的賺

第三篇 全球文化裡的內向觀

8軟實力：亞裔美國人與典型的外向性格

第四篇 內外向大結合--愛情與麵包

9內向的人何時該表現外向？

10跨越溝通障礙：如何和另一種人對話

11如何在紛擾的世界裡教養內向小孩

結論 美好世界

後記一 獻給我的爺爺

後記二 關於內向和外向這兩個詞

《安靜，就是力量》

精彩短评

- 1、看10分钟，就笑了3次。内向和外向是相对平衡的宇宙关系，因此，不要害怕成为真正的自己
- 2、相见恨晚，让我更了解自己的性格，也找到了目前生活之所以让我精疲力竭的原因！
- 3、内向者需要在洪流般的偏见中找到自己立足点，更深沉的了解自己来对抗所谓的偏见。兰花型儿童需要父母更多的引导，假若没有这样的父母，需要自己反省，找出自己能接受的方式，在需要外向的时刻戴上假面具。
- 4、严谨，优秀的著作。平实，用事实说话，理论依据翔实，观点令读者信服。
其中太多值得记住的内容，作为一个典型的内向者，除了帮助了解自己之外。更多的是给自己带来信心，认可自己的自然属性，发觉性格优势项目。
另外，对于判断孩子的性格类型，帮助孩子自如的应对人生，亦如教科书般受用。
- 5、完全為我背書啊哈!!
- 6、改变还是要靠自己的
- 7、感觉没有什么内容，举了一大堆例子证明内向人应该静，个人社交还是会出问题。只有一个很好，内向人只对自己感兴趣得话题发表言论
- 8、最近看了很多心理学方面的书籍，感觉真的很受启发。人的心理真的是很奇妙的存在，以前自己也有很多的困惑和问题，读了这些书后对自我也有了更为深入的了解。
- 9、这绝对是我看过的最棒的书之一。我从没有像现在这样能这么自豪地坦承：是的，我是一个内向的人，但这又如何
- 10、相比TED演讲的提纲挈领，这本书就显得过于絮叨了，只选了几个章节看。豆瓣上有几个专栏也是面向内向者的，在评论里发现受此困扰的人远比想象的多，这应该也算是某种程度的幸存者偏差吧。
- 11、看了太久，差点以为要弃书了，还好强撑着看完了。看完后有一定程度的纾解，不过路漫漫还得自个儿走。
- 12、性格是天生的,后天改变的空间有限,我们无法做出太大改变.内向性格的人应该好好认清楚自己承受压力的极限,平衡一下压力,要了解自己到底在什么环境和情况下才会享受工作.不是说无法承受压力就代表无能,而是我们太敏感承受不了太多压力.也不要太急着成功,好好的把事情一个一个的完成打好基础,虽然花的时间比较多,但是成功的机率也非常大.另外要好好思考什么样的人生最适合自己,要不然一辈子都会过得很痛苦.
- 13、内向和外向；即使成人以后人的性格还是可以改变！
- 14、作为内向者，看完书后还是深有感触的。接受自己先天的性格，不忘本性，提高自己的社会适应能力，你一样可以在这个复杂的社会立足。觉得书中的不足就是性格也不简单的是内向外向来区分，能加些更细致的论证就好了。
- 15、台湾排版，终于读完。还是很棒
- 16、對自己的認識更深了~:)
- 17、喜歡內向者細膩的情感
- 18、现在是外向理想性时代，对于内向性格特征的人来说，竞争力体现在能够监视自己表现出来的显性性格并且会调节自己的性格表现以适应环境的变化。

所谓性情是与生俱来的个人内在性格特征，而性格是可以后天锤炼的社会化概念。性情是人的本性，在多数时候人们都应该遵从自己的本性，过适合自己的生活。性格调节是一种技巧，在与性格迥异的人相处时需要同存异的智慧。

内向与外向的区别在于对外界刺激源的敏感程度不同。内向者从独处中汲取力量，应对外界刺激时消耗能量。而外向者能够从这些刺激中获得能量，因为外界的刺激给与他快感和满足。

内向者通常都是高应激程度的人，外向者是低应激程度的人。内向者把很多外界事物看成刺激源，敏感性格使他们不敢尝试。

- 19、其实，我觉得自己骨子里非常内向。

《安靜，就是力量》

《安靜，就是力量》

精彩书评

1、一本寫關於內向者特質的書，內容以心理分析與人格特質為核心，它並非那類帶著深奧心理學口吻的學院派理論，而是採用許多實證案例的報導文學式作品，文字平易近人，淺顯易懂，推論合理。我必須誠心這麼說：這本書寫得很不錯。因為作者也是位內向的人，才能將內向者的各個面向表達得如此適切，貼近其本質。這本書讓我自己確認，自己也是位偏內向的人~喜歡安靜、思考、深度溝通、沉溺閱讀，愛好藝術與美，僅交往少數朋友，不喜歡嘈雜的人聲與喧嘩的活動；但我也有些外向的特質~不敏感、不害羞、放得下且情緒穩定。它讓我在閱讀中能自我審視，並從中學習許多，便證明這本書是值得肯定的。若有朋友與我一樣，是偏內向、或根本就是很內向的人，請讀這本書吧。畢竟，這人生要過得好的秘訣，就是理解自己，並將自己放在正確的舞台上，才能盡情演出啊！

2、有聲書評收聽網址：http://v.youku.com/v_show/id_XNTU5NTY2MTY4.html1/3以上的人是內向者，他們屬於不容易被注意到的族群。在這個強調競爭、高調與張揚的現代社會下，內向者喜歡傾聽，少說話，喜歡閱讀，不喜歡參加派對，經常有創新的好點子，但不願自吹自擂，他們怯於推銷自己，喜歡獨立作業，不習慣跟著一群人腦力激盪，作者逐一舉證，從古至今許多安靜的人，因為知道如何善用自已的長處，因此發揮出無比巨大的力量，改變了整個世界，日子要過得好，秘訣就是要把自己放在正確的舞台上。

3、这本书让我改变了很多对自己对他人的了解观念。更加客观的描述内向者和外向者的性格区别，只是里面举得例子，对于成长在中国的好多内向孩子，不太符合。美国的家庭教育大部分尊重孩子的想法，而在中国，内向的孩子则是伴随着更加彻底绝望的否定中成长的，他们需要破除童年阴影造成的局限信念，才能倾听到自己内心的声音。不说整体这本书还是十分有价值的，就像是作者作为一个同为内向者的知心大姐姐，娓娓的告诉你：其实你是很棒的，只是你要找到适合自己的方式生活。

章节试读

1、《安靜，就是力量》的笔记-第32页

卡内基从農莊男孩成為業務高手，又成為公眾演說的偶像，這個蛻變的過程就是“外向理想”的起源。他的故事反映了社會的文化演進，到了二十世紀初剛好達到轉折點，徹底改變了外賣的個性、偶像、我們求職面試的舉止、我們希望僱傭什麼樣的人、我們如何向伴侶示愛以及如何撫養小孩。文化歷史學巨擘華倫·蘇思曼認為，美國社會從強調品德的文化轉變成重視個性的文化，也打開了潘多拉的盒子，釋放出每一個人的焦慮，大家從此都無法完全恢復。同時期另外一位評論家則哀歎美國人對藝人的癡迷，他抱怨：“雜誌上到處都是舞台表演和相關的報道。”如果從二十年前“重視品德的文化”的觀點來看，當時的人會認為這類主題很粗俗，但現在卻佔了社會生活中很大的一部分，社會里從上到下的人隨時都在討論這樣的主题。

卡内基的名字在像是某一天突然占据了几乎所有书店的畅销书书架。可是直到今天我才意识到他是一位出生在19世纪的人。也是直到今天我才意识到有可能就是他改变了整个美国大陆的价值体系。而我们当今的生活就好像近一个世纪之前的大洋彼岸那个似乎总是被神化而又总是被效仿的国度。主流舆论的声音被画好了色彩绚烂而又精致无比的妆容，看不到里面是什么，热烈而又光鲜的话题从来不会消弭。

不知道是该对自己从来没有看过这位一个世纪以前的老人的书感到欣慰还是惋惜，总觉得我们今天的每一步都在重蹈覆辙，可是在蹈谁的辙或者这个车辙会把我们带去哪里，我却说不清楚。就像面对着一个狭小玻璃钟罩，明明知道只有那么大，一眼可以看清每个角落，只是，我是被罩在里面的。

2、《安靜，就是力量》的笔记-第63页

Studies have shown that, indeed, introverts are more likely than extroverts to express intimate facts about themselves online that their family and friends would be surprised to read...The same person who finds it difficult to introduce himself to strangers might establish a presence online and then extend these relationships into the real world.

3、《安靜，就是力量》的笔记-第26页

要再度吐槽一下台湾版本跟内地版本的装帧设计~！！

“原书共列举近五百处注释”，一个章节看下来，这明显是研究学者做了相当丰富的调研，不知道研读了多少著作，翻了多少文献资料写出来的书，不知道后面发展下去会不会还是学术著作的节奏，可是内地版本愣是给包装成了心灵鸡汤的模样，那个蓝色朦胧的泡泡是什么情况...?!那么多人推荐之后每次看到那个封面色调装帧都实在是没勇气打开，臣妾做不到啊~！！

借书卡上的第一个印记，可惜不像小时候边边还会写上自己的名字，想起某部日剧还是动画什么的，男女主角总是会看同一本书，然后会努力让自己的名字出现在对方之前什么的...为什么现在就木有这个惯例了呢？~

《安静，就是力量》

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