

《性格与爱情》

图书基本信息

书名：《性格与爱情》

13位ISBN编号：9787539259505

10位ISBN编号：7539259507

出版时间：2011-2

出版社：江西教育出版社

作者：马蒂·奥尔森·莱尼 迈克尔·莱尼

页数：303

译者：晏卿

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

《性格与爱情》

内容概要

世界由1/4的内向者和3/4的外向者组成！

当外向性格的人与内向性格的人相遇，最容易产生出爱情的火花。

想想看，你和你的恋人是属于内向性格还是外向性格呢？

本书将颠覆你对内向和外向的固有看法！

相爱容易相处难。有时候，摩擦是因为误会，误会是由于不理解。

而理解，需要的不仅仅是态度，还需要一些科学的认知。

《性格与爱情》这本书集合了莱尼博士15年关于性格的研究成果，以及她和丈夫40余年的幸福婚姻心得，涉及到有关性格、人际关系学、神经科学等多个领域。尽管传授的是严谨的科学知识，但全书形式活泼，语言诙谐，内容精练实用。它将帮助我们更清晰地认识自己、理解他人。读了这本书后，你会发现：那些复杂晦涩的情感问题，瞬间，变得简单明朗起来……

《性格与爱情》

作者简介

书籍目录

目录	
鸣谢.....	1
引言	
内向者和外向者可不是肚脐形状的差别.....	1
1、性格相反的人彼此钟情	
你知道自己的性格是内向还是外向吗？.....	15
2、爱情的双人舞	
你们属于怎样的性格组合？.....	27
3、成为“双语人”	
学会沟通，掌握内向者和外向者两种“语言”.....	57
4、去，还是不去？纠结中	
内向者和外向者的社交偏好.....	83
5、枕边夜话	
那些关于性的小秘密.....	119
6、人体的蓄电池原理	
释放压力，重获能量平衡.....	143
7、身处瞬息万变的世界	
携手应对生命中的变化.....	173
8、当针尖遇上麦芒	
如何解决性格不同带来的冲突.....	201
9、善用你们的优势	
协力合作，生活更美好.....	223
附录	
并非所有人的大脑都一样	
内向者和外向者的大脑硬线系统.....	253
参考文献.....	295

《性格与爱情》

编辑推荐

世界由1 / 4的内向者和3 / 4的外向者组成！ 当外向性格的人与内向性格的人相遇，最容易产生出爱情的火花。 想想看，你和你的恋人是属于内向性格还是外向性格呢？ 《性格与爱情：内向者和外向者的恋爱密码》将颠覆你对内向和外向的固有看法！

《性格与爱情》

精彩短评

《性格与爱情》

精彩书评

章节试读

1、《性格与爱情》的笔记-d whole book

C6——人体的蓄电池原理

我们天生被固定在了能量连续体到某个位置上，只有在自己到舒适区域内，即固定位置到附近区域，才能表现得最好。如果离开舒适区域太久，我们会感受到压力并消耗过多能量。精疲力竭到内向者需要更长时间才能补回损失到能量，因此他们需要避免过多压力，不致陷入精力耗尽到窘境。而外向者有一个似是而非到难题。事实上，压力能让外向者获得过多到能量，所以他们行动，行动，再行动——失控地旋转。虽然外向者到精疲力竭常常是由于缺少外界刺激造成的，但如果没有休息和放松，他们的身体也会受到损害。

迷走神经刹

我们体内的减压器叫做“迷走神经刹”，能调整我们的身体对不同程度的压力作出反应。迷走神经刹会关闭神经系统消耗能量的（交感神经）一侧，而打开储存能量（副交感神经）的一侧。...关闭应急系统，阻止能量燃烧。它由乙酰胆碱控制（内向者大脑最钟爱的神经递质）。当人们需要冷静时，它就打开“休息和消化”功能，开始储存能量。于是大脑和身体放松下来，对威胁进行评估。如果没有一个反应敏捷的迷走神经刹，人们就会时刻处于紧张状态。在高度紧张或受到威胁的情况下身体会释放出肾上腺素，透支体力。过一段时间后，“休息和消化”功能开启，神经系统储存能量的一侧开始修复体力。

内向者在神经系统储存能量的一侧占主导，这一侧控制着迷走神经。内向者感到威胁时分泌的肾上腺素让他们坐立不安或僵硬发冷——或者两种感觉兼有（就像同时踩下刹车和油门）。对大部分内向者来说，肾上腺素的激增是非常痛苦的。他们会释放出乙酰胆碱，作为对肾上腺素和皮质醇激增的回应，于是他们的迷走神经刹关闭了。在这一过程发生一段时间之后，所有这些化学物质才能被分解掉，而且内向者补充能量的过程中被用掉的化学物质需要更长时间才能恢复。

当外向者感到受威胁而释放肾上腺素时，肾上腺素的激增对外向者而言不那么难受，有时外向者还会沉溺于这种快感之中。外向者像火柴，容易被点燃，于是他们又倾向于急躁易怒。当外向者释放皮质醇时，迷走神经刹不会被迅速激活，这又解释了为什么外向者很难冷静下来。然而，如果外向者已经使用了神经系统消耗能量的一侧，却从不转到储存能量的一侧，那么他们的身体可能会受到损害。

内向者专注于内心思考时，会产生能量，良好的感觉和满足感。接触外面的世界会消耗内向者大量的能量。如果他们暴露在外部世界太久，他们的大脑会一片空白。他们需要一个刺激较少的环境以恢复精力。

外向者在与人，事物和活动的交流中产生能量，快乐和幸福感。当他们面向内心时，情绪就低落下来，因为缺乏外部刺激，他们的能量无法生成。他们需要继续采取行动以充电。

荣格：“平衡”并不意味着我们在连续体的两侧拥有均等的能量，而是指大部分时间你都在舒适区域中徘徊。一个好方法是，在休息，发展兴趣和工作以外的活动中使用你神经系统中不占主导的一侧。

“脑能量”指两样东西：受内外向性格影响的智力能量，以及由左脑或右脑主导优势带来的情绪能量。

左脑占优势的外向者：大脑的左半球由多巴胺主导。左脑占优势者通常比右脑占优势者拥有更多智力能量，更少情绪能量。

消耗物：左脑优势的外向者在刺激物面前会感到无助，混乱，做出不合理的行为，失去控制（对自己和他人），苛刻，对未来的期待模糊，行动急躁。感觉受到威胁，愤怒等情绪。在受到压力时，平日处于关闭状态的情绪会突然爆发，然后他就变得疯狂，苛刻而蛮横。尽管他通常理性，但当他受到压力时，就会很主观地看问题，感觉到自己不受重视，继而为自己辩护。当他怒火爆发时，他可能会对自己和他人的情绪做出过分的反应。他会感觉失去控制，脆弱。

《性格与爱情》

刺激物：对他们来说情绪是主要的刺激物。其他人的情绪，包括他们伴侣的情绪，都会使外向者感到他们自己的价值被轻视了。当他们对自己顾影自怜时，就会被负面情绪所淹没。由于他们难以管理和表达他们的感觉，他们可能会突然爆发，或者变得顽固，孤僻或盛气凌人。在强大的压力下，他们会误以为自己不受他人喜欢。如果长期处于压力之下，他们的情绪可能会以疾病的形式表现出来。

卸下包袱：左脑占优势的外向者在冷静情绪，运动或重新估计他们的能量状况时，压力逐渐减轻。他们如果知道自己并非那么无助，而是有很多选择，那么他们会觉得更有控制力。通过认识他们的感觉，向信任的伴侣或朋友倾诉情绪等方式，他们可以重获能量的平衡。他们可以学着安抚自己的情绪，把它们看作是有益的信息。发展自我意识，利用他们天生的思考才能有助于提高他们的社交能力。锻炼身体可以缓解他们的焦虑。在行动和存在之间找到平衡能够帮助他们增加能量，减少对肾上腺素的依赖，拓展人生。

创造能量：学会接受人类非理性的一面，为自己设限，并珍视与别人的亲密关系。如：1.去了解你的伴侣，在放松的环境中向伴侣询问他（她）的想法和感觉，注意对方的情感表现和身体语言，根据对方的反应来调整自己的回应。2.站在亲人的角度考虑问题，采取行动之前询问他们的意见。

左脑优势的内向者：

获得物：专注于事实，程序中的步骤，以及他们自己的观点。由于左脑受多巴胺主导，左脑占优势的内向者通常比右脑占优势的内向者有更多体力。他们也不觉得找寻合适的词语很有挑战性，因为语言中枢就位于左脑中。他们通常冷静而客观地观察，具体地分析问题，认为批评和反对意见很有用，但他的客观批评会在不知不觉中得罪其他人。他会让人觉得他无情，漠然，有距离感，甚至傲慢。当他独立而集中地做一个项目时，只要他觉得有必要达到切实的结果，他就会精力充沛。他喜欢自己的专长和贡献得到欣赏和关注。

消耗物：左脑优势的内向者在严格的规定和管理下会感到压力。当他觉得要在工作中负责和信任那些他觉得能力不够，没有逻辑或处事不公的人时，他的精神就会受挫，甚至被彻底击垮。如果他经历了强烈的情绪体验，或独处的时间过少，或受到过多的外部刺激，或管理太多人，他的能量电池就会迅速耗尽。他需要设定限制，这样就不会有过多的社交时间消耗自己的能量。

刺激物：任何强烈的情绪都会刺激到左脑占优势的内向者。他们试图掩饰自己的情绪，于是产生了压力。在感到压力时，他们会觉得必须说出自己的观点。时间压力和他人的评价对这些内向者来说是巨大的刺激物。他们会倾向于主观地看问题，把别人的行为解读成在侮辱自己。他们会感觉自己与他人疏远。他们既需要情感支持，也需要独处时间。

卸下包袱：当左脑占优势的内向者意识到他们对别人的反应很敏感时，他们就能更好地处理紧张感。他们总觉得别人在跟自己作对，减弱这种观念能够减轻他们的孤立感。他们可以在独处中痊愈，再重新回到团队中，这样可以改善他们的状态。当他们认识到，每个人的生活都充满压力，而这些压力并不是他们的过错才造成的，这时他们就能找到一个更好的平衡。通过有意识地自我认知，左脑占优势的内向者能够增强处理压力和紧张感的信心。

创造能量：人类的行为是合理的，可解释的，左脑占优势的内向者需要了解这一点。情绪化表现对他们很有帮助，甚至能拉近他们与他人的距离。他们需要学习接受一个事实——自己无法永远掌握控制权。通过减少他们对自身社交表现的顾虑和焦躁，他们会更加喜欢社交。建议：1.想一些你的伴侣身上你非常欣赏的部分，并在一个私下的场合和他（她）进行讨论，让你的所爱之人知道他（她）改变了你多少。2.询问自己以下问题：情感关系中什么是对我最重要的？我就一定是正确的吗？我可以放弃些什么？如果我做出让步，我会有什么感觉呢？

愤怒是一种有价值的情感信号，它告诉我们需要设立一个界限。当我们的应激系统发生作用时，我们会感到愤怒或恐惧——有时两者都有，只不过恐惧通常会被愤怒所掩饰。Anathema：冷静，从1数到100；体育锻炼；转移注意力；然后挖掘这件事的积极面；写下不爽的事，然后把纸扔进壁炉里烧掉，把惹你生气的人的名字写在鞋底，“踩”他一整天。

抑郁：采取行动。

羞愧：羞愧会激发迷走神经刹，减慢速度，羞愧是一种难以捉摸的感觉，很多时候人们沉浸在羞愧的情绪中无法自觉，只是想撤退或逃避。内向者习惯于调到神经系统储存能量的一侧，而外向者相对更

《性格与爱情》

容易受羞愧所伤。羞愧有时会披上愤怒的外衣。

...内向者大多难以将他们的内心展现出来，他们常常满足于纸上谈兵，却从来不采取实际行动，把他们的想法投入到外部世界中。对内向者来说，与人分享他们的工作，思想，解决方法，都是向成长迈出的一大步。外向者则会时常陷入死循环，在同一个圈子里打转。对他们而言，最好的成长就是先暂停，然后经过思考再执行下一步更复杂的行动。如果没有学习的能力，我们就无法从经历中成长，发展出更好的处理问题的技巧和维系情感关系的技巧。

不论对谁来说，有意识地行动都是一条通往生命力和智慧的捷径。

许多内向者喜欢默默表达或感受爱：发送或接受爱的留言，一起阅读，手牵着手散步，和伴侣一起去听一场有趣的讲座，安排心爱的人进行定期健康检查，收到鲜花和电子贺卡，倾听，看一场电影，或者一起讨论问题。左脑占优势的人倾向于用头脑思考，表达爱的方式有：送礼物，身体接触，做吃的，一同制定计划，解决问题，为他们的伴侣做些实际的事情，彼此分享自己的兴趣。

外向者的多巴胺路径较短：

1.网状激活系统（RAS）：RAS位于脊柱上方的脑干中，RAS收集并加强感官所输入的信息，并释放多巴胺。背面注意系统（BAS）是在大脑后部激活的，能让精力集中在任何引人注目的动作上。这就是为什么外向者很享受博览会，拥挤的商店，还去探寻任何能让他获得快乐感的环境的原因。运动，以及新鲜诱人的食物都会抓住他的兴趣，让他兴奋不已。

2.下丘脑

下丘脑主要管理身体的大部分基本功能，如口渴，体温和胃口。新接受的信息与过去的记忆以及其他信息在大脑顶叶混合，形成临时观念。这一快速系统对于行动和紧急情况非常有用，但是也会引起冲动。它渴望受到刺激，吸引注意力。这使外向者很难停下来休息放松。

这些临时观念打开了自主神经系统的能量消耗一侧，使身体能够充分应对高能量的活动：斗争，逃跑或行动。瞳孔会扩张以提高视觉能力；血压和脉搏会上升，帮助身体移动，肺中的氧气量也会增加，协助运动；肾上腺素，去甲肾上腺素以及葡萄糖会上升到躯干部分，为行动做好准备；身体内部的一些职能则被关闭，如摄取食物和排泄。

在压力或紧急情况下，外向者总能勇往直前，用快速行动来解决问题。实践让他精神振奋，刺激或压力释放了汇集多巴胺，肾上腺素，去甲肾上腺素，葡萄糖和氧气的能量库，产生了能量。活跃，快节奏的交谈，频繁的目光交流为该系统添加了燃料。倾听时则相反，在他一个人沉默或反思时，神经系统在保存能量，只有乙酰胆碱得到释放。乙酰胆碱带来的快乐感不够强烈，他几乎体会不到。如果长时间没有从高辛烷系统中得到刺激，他就会感觉精疲力尽，能量消耗殆尽。

3.丘脑

丘脑是接力站。感觉信息在这里被放大，并转送到大脑更高级别的相关区域。

4.杏仁核

杏仁核是情绪中心。在这里，恐惧焦虑痛苦或气愤等情绪在真实或想像的威胁下被激发。多巴胺随之被释放，来应对这些威胁。在这一过程中，只有预设的反应得到激发，更高层的思考并没有参与。大部分外向者在这一快速处理威胁系统的作用下，通常会对激动情绪作出自发的回应，很容易心急气躁。这一系统使他能够快速回应威胁或危险，但一个与他性格不同的人也很可能触发到该系统——这在某种程度上解释了为什么外向者通常彼此欣赏，又一致认为内向者很讨厌。

5.后脑岛

脑岛如今被认为是大脑的第五个脑叶。来自其他四个脑叶（前叶，颞叶，枕叶和顶叶）路径中的输入信息在这里得到整合。其中的两条感觉路径构成了大脑警报系统的一个重要部分，它们在脑岛中交汇并接受处理。这两条路径分别是有意识的，速动视觉路径核快速听觉路径。它们帮我们确定可能的威胁，事物或我们找寻的人的方位。这一报警系统能根据气味，噪音或阴影作出临时判断，并告诉主人是否采取行动。

6.扣带回

《性格与爱情》

扣带回是大脑各区域之间的一个重要交叉点。它有两条可选路径——外向者走进扣带回其中一条岔路，激活了各种派对技巧。情绪使舌头放松，并像下丘脑中的下级开关一样，从这里开启了类似于逃跑，打斗或惊恐时的能量释放开关。多巴胺释放对快乐的渴望，并提高对外部世界的注意力。外向者迅速扫描环境，并享受像鸡尾酒会聊天那样的快节奏刺激。这解释了为什么外向者喜欢社交性的聊天，还渴望延长派对时间。也正是出于这个原因，他喜欢丰富多样的事物和新鲜的体验，并在注意力集中或睡觉时需要把电视机关掉。

这条路径的另一条岔路穿过左中扣，位于前叶，称作“中枢系统的社交秘书”。当外向者停下来，关闭外部刺激转而关注内心时，他们就可以进入这一区域。现在，外向者可以集中注意力进行反思，构建复杂的观念了。当他慢下来全神贯注时，他进入了这一区域，在这里制定计划，分析思考和评估。然而，如果外向者长时间停留在这一受内向者青睐的区域，他们往往会变得坐立不安。

7. 颞叶

颞叶是外向者大脑活动的第七站，也是最后一站，感觉信息，学习和情绪在这里得到整合和处理。脑波在这里被激活，让人进入一种警觉状态。短期记忆在这里工作——这是外向者的特长，但别问一个外向者他一周前学了什么。那些知识可能没有储存进长期记忆，所以现在已经无影无踪了。然而，当外向者在为考试而奋战时，或需要迅速得出答案时，短期记忆会让他们在压力下也能表现良好。这一区域整合输入信息，决定有意识的行动，并指示运动区域活动身体的肌肉。外向者有较强的短期记忆能力和承受工作压力的能力，他们在面对截止日期，考试和演讲时能够轻松自如。因此，外向者通常在我们的学习和工作环境中都表现得极为优秀。可另一方面，他们可能会忘记伴侣刚才对他们说了什么，这就引起对方的不满。此外，在没有任何压力的情况下，外向者有时无法给自己动力。

内向者系统：

比起外向者，内向者的大脑血流量更多，内部活跃度也更高，因此他们通常都深思熟虑。当一个内向者的大脑活跃度提高时，他的一直系统就会把外部环境“调小”，减少外部刺激和多巴胺刺激。乙酰胆碱是大脑中影响最大的神经递质之一，在许多方面都影响着内向者——独自思考，讲话，注意力，亲密谈话和个人兴趣都“沐浴”在乙酰胆碱中。如果某项体验沾到了乙酰胆碱，它就被贴上重要标签，储存到长期记忆中去。内向者还从乙酰胆碱中获得温和到快乐感。此外，乙酰胆碱有助于帮助神经系统保存能量。

所有这些构成了内向者身上那些独特到能力，素质和行为。他们有更长到路径思考，会搜集更多细节，聚集更多无意识信息，所以他们需要更长时间来处理信息。内向者在获得信息输入之后也需要睡眠，因为信息和体验是在睡眠中存入长期记忆的。

内向者到记忆如大象一样庞大，问题是要怎样才能重拾这些记忆呢？重拾记忆有两种方式：第一种是通过感觉信息，如祖母厨房的香气或一张童年照片；另一种是通过关联性，通过某个“关键词”，一个人可以使他的大脑从一个想法跳到另一个想法，把过去到记忆连接在一起。这些过程使得内向者要花一些时间才能捕捉到回忆（就是反应慢呗）。

1.网状激活系统（RAS）这个区域在内向者的大脑中接受信息并将其减弱——和外向者大脑所做的恰恰相反。内向者若是被排山倒海的信息淹没，就会变得束手无策，因为他们的大脑已经很活跃了。事实上，在内向者寻找词汇表达自我时，他们时常转移视线来减少刺激。当前注意系统（FAS）发出“发现了一个有趣的东西”信号时，乙酰胆碱就被时放出来。……

《性格与爱情》

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