第一图书网, tushu007.com

<<外向者优势>>

图书基本信息

书名：<<外向者优势>>

13位ISBN编号：9787111289807

10位ISBN编号：7111289803

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：胡邓

页数：200

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

<<外向者优势>>

前言

不得不承认，这是一个外向者当道的时代。
外向者善于社交，容易和陌生人打成一片，他们EQ较高，是大小圈子中当仁不让的中心人物。
外向者属太阳，阳光灿烂，热情开放；内向者属月亮，清冷高雅，只求“盛开”在晚上。
天性乐观的外向者，乐于交往，纵情欢歌，精力充沛，好像没有困难和烦恼，是许多人羡慕的对象。
胆大的外向者喜欢冒险的生活，相信冒险能为生活增添情趣。
面对陌生环境，内向者懦懦自问：我该怎么适应它？
外向者阳刚自问：我如何去影响它？
内向者在大庭广众面前容易发窘，外向者往往是天生的演说家。
外向者越是在人多的地方似乎越高，他们擅长秀自己，推销自己，让别人很快感受到快乐……外向者的优势咄咄逼人，所以他们很“凸”很“雷”，比得内向者很“凹”很“囿”。
“一种性格是人生的开端”。
在林肯很小的时候，母亲经常教导他说：“孩子，有两件事一定要记牢。
第一是命运，那是你无法控制的；第二是性格，那可是在你掌握之中的。
你可以失去一切，包括你的生命和财富，但是你绝不能失去你的性格，因为它是掌握在你自己手中的。
”母亲的这番话在林肯成长的道路上起到了十分关键的作用，帮助他后来登上美国总统宝座。
格森说：“我们的性格即我们的自身。
”这句话有力地告诉人们，性格对我们一生有着非常重要的影响。
正如安东尼·罗宾所说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们的性格。
”

第一图书网, tushu007.com

内容概要

外向者是时代的宠儿，他们热情大方，活泼开朗，是人人羡慕的对象。
他们工作积极主动，乐观进取，合群，擅长交际；生活上轻松自在，过得有滋有味，好像没有压力；家庭氛围很好，与人和睦相处，亲和友善。
外向者具有很多优势，是众人喜欢的对象，很多人尤其是内向者都渴望把自己改造成一个外向者。

然而，外向者在工作和生活中也有突破不了的“天花板”，其优点也是缺点，限制了他们最大程度地取得成功。
本书从心理和职场的角度，充分发掘外向者的人格因子，对外向者性格优势作详细分解，在血型、属相、星座、九型人格方面，全方位与内向者进行对比，以帮助外向者最大限度地发扬自己的性格优势，改进性格缺陷，享受属于自己的自由天地。

本书加入了作者在心理咨询过程中遇到的具体案例，观点新颖独到，具有一定的励志性，语言通俗易懂，注重实用性和操作性，让外向者洞悉自我，让他人破译外向者的性格密码，从而在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

胡邓，博士，中国人民大学心理咨询中心主任、副教授，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会委员，中国心理学会会员，中国首批接受国际精神分析协会（IPA）三年专业培训的精神分析师。

中央电视台《健康之路》（CCTV-2）、《心理访谈》（CCTV-12），中国教育电视台

第一图书网, tushu007.com

<<外向者优势>>

书籍目录

前言
第一章　海豚一样的外向者
　一、像海豚一样认清自己
　二、外向性格形成的决定因素
　三、比内向者优秀在什么地方
　四、中间型的性格倾向
　五、丑小鸭向白天鹅的转变
第二章　高人一筹，优势在哪里
　一、外向者擅长社交
　二、放松压力，乐享生活
　三、强者，更会推销自己
　四、常给领导添彩
　五、能更快地融入团队
　六、敢为天下先的闯劲
第三章　性格地图，找到自己的位置
　一、外向者的脑部特征
　二、外向者的气质类型
　三、外向者与血型的关系
　四、外向者与星座的关系
　五、外向者的九型人格
第四章　心性成长，人格因子深度透视
　一、16种人格因子分析
　二、心理健康的人格因素
　三、专业而执著的人格因素
　四、创造力强者的人格因素
　五、新环境中的人格成长
第五章　外向内看，踏入内向的船
　一、有恒性不高-制订计划
　二、情绪第一倾向-理性沉稳
　三、圆滑印象-信任捕获
　四、巧舌如簧-金玉良言
　五、行动过敏-精力储存
　六、外场依赖-向内独立
第六章　优势运用，更为广阔的天空
　一、发现潜能，赢在起跑线上
　二、走捷径，选择最适合自己的职业
　三、真心相待，与内向者和谐共处
　四、人际关系中的最佳距离原则
　五、外向者，处理情感的风筝效应
　六、外向者，勇敢展开创业的翅膀

<<外向者优势>>

章节摘录

第一章 海豚一样的外向者　　海豚是天生的外向者和乐观者，它们的脸上永远挂着满足的笑容，却具有令人惊奇的好斗本性，然而如此好斗的海豚也喜欢和解；海豚热情乐观，天性喜欢在大海自由游弋；海豚十分乐意与人交往亲近，有着先天性乐群倾向和沟通天分，它们能在瞬间识别敌友；海豚的适应及学习能力都很强，天生具备免疫困境和穿越艰难的能力；海豚擅长作秀，高飞高跳展现舞蹈，偶尔发出嘹亮诱人的叫声，吸引同类……如果你是外向者，那么你能从海豚身上看到自己的天性吗？

一、像海豚一样认清自己　　苏格拉底年轻时争强好胜，喜欢表现自己，每天总是天不亮就起床，匆匆蘸着酒吃几片面包，然后穿上长袍，披上粗布斗篷，溜出家门去寻找一个店铺或一个庙宇，一位朋友家或一个公共浴池，哪怕是大街上一个熟悉的角落也好，只要那里有辩论可以让他参加。
当苏格拉底看到雅典德尔斐神庙金顶上刻着的“认识你自己”的格言后，顿生感悟。
他说，这才是人生的至理名言，从此开始努力提高自己。

世界上最陌生的容貌，其实是自己的脸。
面对镜子或照片中的自己，常常会疑惑：这就是自己吗？
大多数时候，人们真实的脸其实在别人眼中，在别人的评价中。
所以，每当听到有人在回忆自己过去的某些片段的时候，我们都会侧耳倾听，以期找回自己。

我要说，只有真正清醒地认知了自己，才可能获得成功的人生。
而认识自己，却是一件非常难做到的事。
为什么最难认识的是自己？
我们又怎样才能真正认识自己呢？
这是千古以来一个最难解决的命题。
在西方的神话寓言体系里，这被表述为著名的“斯芬克斯之谜”。

狮身人面兽斯芬克斯每天都在问过往的行人一个问题：“有一种动物，它在早晨的时候四条腿，在中午的时候两条腿，在晚上的时候三条腿，那么这个动物是什么呢？
”过往的人答不上来，就被狮身人面兽吃掉了。

年轻的阿狄浦斯在路过的时候，说出了最终的答案：“这个动物就是人。
”斯芬克斯大叫了一声，就跑到悬崖边跳下去了。

究竟有多少人清楚地了解自己的性格类型？
调查数据显示，有41.55%的人认为“非常清楚自己的性格类型”；还有5.54%的人表示，即使不是十分清晰，也“大概了解”；而不了解自己个性类型的人只有2.91%。
这个数据表明，还有半数以上的人对自己认识不是很清楚。

米开朗基罗在雕塑大卫像之前，花了很多时间挑选大理石。
因为他知道——他可以改变石头的外形，但无法改变石头本身的质地和纹理。
正如美国著名宗教界人士德维格•穆迪所言：性格是一个人看不见的本质。
-也许，一个人只有像米开朗基罗那般熟稔，才会真正了解自己的质地和纹理，明白自己最有可能成为什么样的人才。
性格是一个复杂的东西，即便我们简单地一刀切下去，粗糙化为内向和外向，但是，又有几人清楚自己到底是内向还是外向呢？

下面九个图片代表不同的性格类型，找出你最喜欢的一张图片，凭着直觉选。
下面有答案，帮助你了解你的性格类型，认识你自己。

（1）无忧无虑，顽皮，愉快的人——外向者　　你喜欢自由自在、无拘无束的生活。
你的座右铭是：生命只能活一次，因此你尽量享受每一刻。
你好奇心旺盛，对新事物抱有开放的态度。
你向往改变，讨厌束缚。
你觉得身边的环境在不断变化，而且经常为你带来惊喜。

（2）独立，前卫，不受拘束——内向者　　你追求自由及不受拘束、自我的生活。
你的工作及休闲活动都与艺术有关。
你对于自由的渴求有时候会使你做出出人意料的事。
你的生活方式极具个人色彩；你永远不会盲目追逐潮流，相反的，你会根据自己的意思和信念去生活，就算是逆流而上也在所不惜。
（3）时常自我反省，敏感的思想家——内向者　　你对于自己及周围的环境能够比一般人控制得更好更彻底。
你讨厌表面化及肤浅的东西。
你宁愿独自一人也不愿跟别人闲谈，但你跟朋友的关系却非常深入，这令你的心境保持和谐安逸。
你不介意长时间独自一人，而且绝少会觉得沉闷。
（4）务实，头脑清醒，和谐——内向者　　你作风自然，喜欢简单的东西。
人们欣赏你脚踏实地，他们觉得你稳重，值得信赖。
你能够给予身边的人安全感，你给人一种亲切、温暖的感觉。
你对于俗气的、花花绿绿的东西都不屑一顾，对时装潮流抱着怀疑的态度。
（5）专业，实事求是，自信——中性者　　你掌管自己的生活，你相信自己的能力多于相信命运的安排。
你以实际、简单的方式去解决问题。
你对日常生活中所遇到的事物抱有现实的看法，并且能够应付自如。
人们知道你可担重任，因此都放心把大量工作交给你处理。
你那坚强的意志使你时刻都充满信心。
未达到自己的目标之前，你绝不罢休。
（6）温和，谨慎，无攻击性——外向者　　你生性随和，但处事谨慎。
你很容易认识朋友，但同时享受你的私人时间及独立生活。
有时候，你会从人群中抽身而出，一个人静静地思考生活的意义，并自娱一番。
你需要个人的空间，因此有时会隐匿于美梦当中，但你并不是一个爱孤独的人。
你跟自己及这个世界都能够和谐共处，而你对现状亦非常满意。
（7）具分析力，可靠，自信——中性者　　你对事物的灵敏度令你可以发现旁人忽略的东西。
这些就是你的宝石，你喜欢发掘这些美好的东西。
你的教养对于你的生活有很特别的影响。
你有自己高雅独特的一套，无视任何时装潮流。
你的理想生活是优雅而愉快的，而你也希望跟你接触的人都是高雅而有教养的。
（8）浪漫，爱幻想，情绪化——外向者　　你是一个感性的人，拒绝只从一个严肃、理智的角度去理解事物。
你的感觉也十分重要。
事实上，你觉得人生必须要有梦想才叫活得充实。
你不接受那些轻视浪漫主义及被理智牵着鼻子走的人，而且不会让任何事物影响到你那丰富的感情及情绪。
（9）精力充沛，好动，外向——外向者　　你不介意冒险，特别喜欢有趣的、多元化的工作。
相比之下，例行公事及惯例会令你没精打采。
你最兴奋的是可以积极参与任何比赛活动，因为这样你就可以在众人面前大显身手了。
　　海豚的外向特质　　法国著名启蒙思想家卢梭说：“研究个人须从近处看，研究人们则必须从远处看。
”我有一个有趣的发现，有时候动物就像是人的一面镜子，就像人们养宠物一样，主人情绪会影响到宠物的情绪。
心理学经过研究发现，在海豚身上发现很多外向特质，我拿这些特质与外向人做个比较。

乐群　　海豚喜欢过“集体”生活，少则几头，多则几百头。
据美国科学家研究发现，每一只处于群居状态的海豚其实都拥有自己的名字，并且，同一族群的海豚之间还能够分辨出对方“姓甚名谁”。
据说，海豚特别重视死去同伴的尸体，绝不允许其他海洋动物的撕咬吞噬。
当同伴死后，会有几十上百的海豚簇拥着它的尸体，像守灵一样长达10多天，直到尸体开始腐烂而不会被其他海兽啃啮为止。
　　这和外向性格的人也很相似，我们会发现，外向的人最喜欢往人多的地方扎堆儿，他们往往觉得身边有几个小兵才有热闹，在群体中他们才有发挥自己的舞台。
同时，这也是外向者的一个“天分”，外向者似乎都是自来熟悉的人，他们很快就会记住一帮人的名字，并且很快融人其中。
相反，内向者则需要很长时间才会记住一个人。
　　达观　　海豚的脸上永远挂着满足的笑容，它们看起来总是那么欢快，招人喜爱。
海豚十分乐意与人交往亲近，它们既不像森林中胆小的动物那样感觉不对劲就逃，也不像深山老林中的猛兽那样遇人就张牙舞爪，盛气凌人，海豚总是表现出十分温顺可亲的样子与人接近。
　　外向的人为什么能在人堆里迅速跳出来，站到最前面？
就是因为他们在第一时间表现出来的乐观、微笑、兴致勃勃，有时候这些特点就是一种致命的吸引力。
放得开，乐观与人相处的人，不正像海豚吗？
他们脸上总是洋溢着让人放松的微笑。
　　联络　　英美科学家研究发现，有些海豚表现出明显出众的社交能力，并且成为社交领袖。
英国阿伯丁大学生态学家戴维•吕索和美国密歇根大学物理学家马克•纽曼在新西兰研究海豚时意外发现，有一些海豚个体在不同的海豚群体之间似乎充当着“联络人”的角色，使得海豚群体间得以保持密切联系，这些海豚好像天生就是“组织者”、“社交能手”。
比如，两群相互之间有来往活动的海豚，一旦各自“联络人”暂时不在，两群海豚便会停止交往活动。
当两位“联络人”重新出现时，它们才会再回来聚到一起，玩得很欢。
　　……

媒体关注与评论

“成为自己”，是胡邓这本书最精彩的观点。
心理学认为任何人的成就都是受内心深处孤独感的驱使，内向的人对孤独敏感一些，成功的机会也大一些；外向的人做好自己，就很精彩！ ——著名心理医生、央视《心理访谈》节目心理专家 李子勋 都说性格决定命运，本书显然颠覆了这一常规命题，著名心理专家胡邓的论述清晰而生动，为具有不同性格的读者解开了竞争的法宝，强烈推荐。
——央视著名影评人、《男人是野生动物，女人是筑巢动物》作者 曾子航 性格是可以杀人的，我向来喜欢丢刀子，不是向别人，而是向自己。
我曾经是个深度的内向者，恐惧、忧虑、自卑，当我谋杀了自己的缺点，主动向世界开放时，现在跟我侃大山签大单的都是老板，我发现他们也是同一类人。
——北京奥运会会徽设计提名获奖者、知名出版艺术家 蒋宏 好性格是美好的财富。
如果说外向者是一座露天的金矿，那么内向者就是一座潜藏的玉矿，你认识不到自己的潜质，那就是手捧金饭碗讨饭。
——胡邓

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

我是谁？
他是谁？
一本洞悉自我及破译他人性格密码的宝典，外向者必读，内向者必读。
让你在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。
在这个需要与人打交道的社会，能否迅速融入集体和团队是衡量人才的一个重要标志，这对于外向者无疑是一个竞争优势。
外向者热情、乐观、好动，表现得很活跃，他们是人们眼里交际的宠儿。
无论在公共场合还是私底下，都不会孤独，走到哪里都受人欢迎。
外向者的优点多为显性，表里如一，活泼好群，活得也更为潇洒。
不过.克服自己的一些缺点同样很关键，一个人的优势是由缺点决定的。
在职场中，很多工作职位都要求职员具备外向性格，因为外向者更能承受工作的巨大压力，这是开放世界的需要。

第一图书网, tushu007.com

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