

<<零压力社交>>

图书基本信息

书名：<<零压力社交>>

13位ISBN编号：9787508485577

10位ISBN编号：7508485572

出版时间：2011-6-13

出版时间：中国水利水电出版社

作者：刘华清

页数：184

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>

## <<零压力社交>>

### 内容概要

在一个“外向”的世界中，似乎“内向”这个词只与寡言、害羞、自卑、胆怯、懦弱等词汇有关，也让很多人有意无意的不愿承认自己是一个内向人，即使是有85%的国人都在不同程度上具有内向的性格。

并非外向好于内向，而是中国含蓄的传统文化塑造了内向的集体人格。实际上绝大多数内向人都坐在了一个装满人生财富的百宝箱上，不仅没有找到打开宝箱的方法，甚至根本没有意识到“内向是上天赐给内向人最好的礼物”！

内向人更善于思考、善解人意，并且做事认真、追求完美、有强烈的上进心，所以内向人更容易成功。

本书将从心理学角度出发，深入分析内向性格的各种表现及其背后的原因，从理论、图例，到案例分析，教会内向者如何去利用而不是对抗自己的性格特点。读完本书，你会突然醒悟，内向人的优势在于发现，而不在于改变。

内向性格只是一种表面现象，掩盖在它下面的是不能接纳和肯定自己。如果你是内向人，那么本书可以让你不再做社交和职场上的隐形人，在职场上大放异彩、在情场上春风得意！

在内向的环境中，外向人更应该阅读本书。

你可以从一个全新的视角，了解真实的内向人，透过沉默寡言的表象进入他们丰富多彩的内心世界。还可以掌握如何与内向的朋友、伴侣、同事、上司、下属打交道的诀窍。

本书是一本融合内向感性与外向理性的心理绘本书，插图中的主人公是一个身穿黄衣的憨厚面包人。

也许你也像他一样感受过内心的孤独和迷茫，或像他一样遭遇过一些尴尬事。这些插画好比一面镜子，能让你看到真实的一面，从中学习到如何在工作与生活中与人零压力相处。

本书献给所有内向人和渴望了解内向人的外向人。希望内向人能够发现自己的优势，开放自己的人生，让自己的心灵和生命更富足！

## <<零压力社交>>

### 作者简介

刘华清

心理学教授，心理治疗科主任医师，中国心理卫生协会心理治疗专业委员会委员。中央电视台、北京电视台、上海电视台心理健康栏目客座嘉宾；《北京青年报》、《父母必读》杂志心理专栏作家；出版教育、社会、人文等多领域的畅销著作十余种。

曾经为微软、IBM、联想等世界500强企业提供专业的EAP服务。

## &lt;&lt;零压力社交&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

你是内向的人吗（测试）

## Part 1 内向人速画像

- 1 内向者的个性和行为
- 2 内向者的兴趣与爱好
- 3 与人交往时会如何
- 4 内向人的工作和生活
- 5 遇到问题时会如何

## Part 2 为什么我是内向人

- 6 我天生就性格内向吗
- 7 谁在对我发号施令
- 8 谁都有一些小毛病
- 9 谁都有一些难堪的往事
- 10 内向是对内向者的保护
- 11 难道我是火星人
- 12 也许你是假内向

## Part 3 我们都是内向的人

- 13 不会说话的“话痴”
- 14 行动比思考慢两拍
- 15 孤独总是无止境
- 16 “死心眼”、“一根筋”
- 17 心里有一个自己的王国
- 18 不能适应新环境

## Part 4 内向人的心灵密码

- 19 总觉得自己不够好
- 20 自卑+食物=生存
- 21 你可以不害羞
- 22 你在害怕什么
- 23 学会释放压力
- 24 为什么如此敏感

## Part 5 不用羡慕外向人

- 25 内向外向大比拼
- 26 内向外向无所谓好坏
- 27 不用扮演不是自己的角色
- 28 外向人也有他们的烦恼
- 29 外向人觉得我们很神秘
- 30 别让外向人打扰你思考
- 31 崇尚外向是躁动文化下的病态

## Part 6 内向人地优势

- 32 为什么容易被误解
- 33 不要把什么烦恼都归咎于内向
- 34 不是自闭，只是喜欢独处
- 35 不是自我中心，只是喜欢反思
- 36 不是无话可说，只是不说废话
- 37 内向 失败

## &lt;&lt;零压力社交&gt;&gt;

## Part 7 释放潜在的能量

- 38 慢工出细活，要的就是完美
- 39 真正的高手，都是大智若愚
- 40 不争，故天下莫能与之争
- 41 不鸣则已，一鸣惊人
- 42 惊天动地的想象力
- 43 洞察一切的读心术
- 44 老实人值得信赖
- 45 强烈的上进心
- 46 在喧嚣社会中集中精力

## Part 8 不可不知的心理效应

- 47 别给自己贴标签
- 48 正视自己的不足
- 49 接纳自己，劣势可以变优势
- 50 超越自己，成长伴随阵痛
- 51 专注事情本身，不患得患失
- 52 忍辱负重才能飞黄腾达
- 53 敢于期待，你可以得到更多

## Part 9 建立良好的人际关系

- 54 内向不是交际的障碍
- 55 克服社交恐惧症
- 56 让初次见面不再紧张
- 57 如何插话、如何表达
- 58 克服演讲恐惧症
- 59 用心交流才能建立亲密关系
- 60 不善言辞就做一个善于倾听者
- 61 不会拍马屁更好
- 62 没有心计，但可以用心周到
- 63 成不了社交高手，就做一个专家
- 64 如何与内向人沟通

## Part 10 拥有甜蜜幸福的爱情

- 65 “闷骚”型的人更有魅力
- 66 第一次约会
- 67 把心中的爱说出来
- 68 浪漫其实很简单
- 69 三种爱情舞步
- 70 不要让猜忌破坏爱情
- 71 不做爱情的乞丐
- 72 内向男孩做爱情“绩优股”
- 73 不会甜言蜜语，就装酷
- 74 魔鬼搭讪法
- 75 内向女孩能守也要能攻
- 76 如何打动暗恋的人
- 77 如果你的男朋友是内向人
- 78 如果你的女朋友是内向人

## Part 11 在职场上大放光彩

- 79 内向人适合做什么工作

## <<零压力社交>>

- 80 内向人是最好的销售员
- 81 如何在面试中做自我介绍
- 82 不做职场隐形人
- 83 如何争取更好的工作机会
- 84 如何在团队中表现自己
- 85 抓住升职的机会
- 86 学会要求加薪
- 87 给压力一个出口
- 88 关键时候要说“不”
- 89 如果你的同事是内向人
- 90 如果你的上司是内向人
- 91 如果你的下属是内向人
- Part 12 内向者更容易成功
- 92 内向人更适合创业
- 93 让天性为你引路
- 94 明确自己的目标
- 95 做一个幕后高手
- 96 内向的名人
- 附录 给内向人的生活建议
- 97 偶尔脱离一下规律的日常生活
- 98 要有可以谈心的好朋友
- 99 要有自己的兴趣爱好
- 100 保持充足的睡眠
- 101 迅速恢复精力的魔法
- 102 练习微笑, 让自己阳光灿烂
- 103 做冥想, 给自己积极的暗示
- 104 发呆吧, 享受内在的宁静

## <<零压力社交>>

### 章节摘录

内向的人比外向人更有耐心，比如排队等待的时候，他们比别人更加安静、淡然。内向的人不喜欢用攻击的方式来解决，遇到实在难以解决的问题，他们更倾向于选择沟通和解。有些内向的人太逃避冲突了，以至于他们觉得没有必要坚持己见，他们觉得坚持己见就等于攻击他人。

内向人表面上虽然沉默不言，内心却异常丰富。他们身体里潜伏着一只狮子，但是狮子是伺机主动出击的，而内向人却压抑了自己攻击的冲动。具有讽刺意味的是，这种对攻击性的压抑恰恰是对自己的攻击，很可能会对自己造成残酷的伤害。

把怒火和怨气压抑在心中，时间久了，会憋出病来的。情绪的压抑会导致身体上的不舒服，头疼、肚子疼、胸闷，你觉得自己快死了，但是到医院检查后，医生却说你没病。

这种情况在心理学上叫做“躯体化障碍”，抑郁症和人格分裂症往往是这种压抑得不到宣泄的结果。

难道性格内向的人真的一点脾气都没有吗？

俗话说“兔子急了也会咬人”。

内向人的忍让和妥协是有一定限度的。

当压抑超过限度的时候，他们就会表现出惊世骇俗的攻击性。

一旦爆发，就是毁灭性的，要么毁灭对方，要么毁灭自己。

这正是为什么，那些平时很听话的、很乖的人，经常会做出令周围人都难以理解的事情来。

当我们生气的时候，先想一想为什么这么在意这件事？

是不是自己神经过敏，误会了对方的意思？

如果确实是对方侵犯了我们的利益，那就要据理力争。

为了避免伤害自己和伤害别人，我们应该用恰当的方式把心中的郁闷和不满宣泄出来。

.....

<<零压力社交>>

编辑推荐

我们的优秀不在于改变，而在于发现！

首部描写内向性格的心理图解绘本，帮你打开内向性格的宝藏 掌握超级社交法则，内向人也能获得成功 向内人要看、外向人更要看--成功人生的心理根源。

破解性格密码、颠覆传统观念，给你不纠结的零压力生活。

不是自卑，只是喜欢低调 不是不合群，只是不喜欢随大流 不是冷漠的书呆子，只是更关注内心世界 不是害羞，只是习惯在谈话前反复思索 不是无话可说，只是不说废话 不是自闭，只是喜欢独处。



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>