

<<内向性格能量書>>

图书基本信息

书名：<<内向性格能量書>>

13位ISBN编号：9789866138935

10位ISBN编号：9866138933

出版时间：2012-7-19

出版时间：菁品

作者：蘇明石

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>

## <<內向性格能量書>>

### 內容概要

內向者，你是自己的驕傲 你是不是屬於那種對周圍的人和事特別敏感？

你是不是在交際場合，特別容易坐立不安？

你是不是總是不敢嘗試新鮮事物，其實是怕失敗帶給自己的挫敗感？

..... 內向性格的人心理活動傾向於內部世界，珍視自己的內在情感體驗，對內部心理活動的體驗深刻而持久。

另外，感情比較深沉，待人接物小心謹慎，喜歡單獨工作。

這類人喜愛思考，常因為過分擔心而缺乏決斷力，對新環境的適應不夠靈活，但有自我分析與自我批評的精神。

在這個世界上，每個人都是獨一無二的。

作為內向性格的你，有可能成功嗎？

翻開本書，可以證明你客觀認識自我，發掘自我的獨特魅力，揚長避短，創造更加精彩的人生。

<<內向性格能量書>>

作者簡介

蘇明石 暢銷書《冷門知識我最在行》作者，中央民族大學心理學碩士，擅長寫字，誓與文字相守到老。

## <<內向性格能量書>>

### 書籍目錄

第一部分 你是一個內向的人嗎 內向的人和外向的人很不一樣，在聚會的場合，如果你不講話，很容易被眾人認為你性格內向。

這時就要好好地檢討自己，是不是表現得不夠自信？

是不是不適合這種熱鬧的環境？

是不是不善於跟大家交流？

如果這些問題都得到了肯定的回答，就說明你是個內向的人，但也不能說明你不適應這個世界，也不能說明你不如外向的人優秀。

要知道，每個人身上都是優點和缺點並存的。

一、內向性格說明書性格內向從本質上說是一種個性特徵。

它與害羞和具有孤僻的性格特徵不同，與疾病無關。

它也不是你能改變的事物。

但是你可以學著利用它，而不是對抗它。

性格內向形成的原因 正確對待與改變過於內向的性格 內向者也具有健康的性格 內向者，你是自己的驕傲 二、沒有宿命，也不相信宿命《心理學國際詞典》對“內向”的解釋是：“……一種主要的人格特質，其特徵是專注自我，缺少社交能力，以及較為消極被動。

”對“外向”的解釋是：“……性格外向的特點是對外部世界感興趣，具有高度的自信，社交能力強，敢說敢做，追求感覺和崇尚權威。

”語言學家將褒義詞彙贈與外向，而將中性和貶義詞彙全都放在了內向身上，內向的人容易遭到誤解。

佛洛伊德帶給我們的偏見 性格內向的人為什麼常被誤解 內向者不如外向者的謬論 性格改造的目標 三、內向性格的深度挖掘內向者想要提高自己群體地位的根本方法只有一條，那就是要充滿自信，堅定信心，努力壯大自己的實力。

而實力不是靠恩賜所能得到的，必須靠我們自己積極的努力去主動爭取，要克服自卑，盡力發揮出自己的智慧和才幹，最終你一定會在團隊中讓領導和同事們刮目相看。

人人都有內向和向外兩面性 內向者被忽視的原因 內向的人讓外向的人感到不安 內向相對外向的先天優勢 第二部分 困擾內向者的各種煩惱 內向者總是有各種各樣的煩惱困擾著自己，如何擺脫煩惱，一種有效的方法就是遇到任何事情首先要仔細地想一想，你所擔心的事究竟有多大的可能性會發生？

在你無數次的擔心經歷中有多少次你的擔心變成了現實？

其實，有些煩惱往往是缺乏冷靜的思考，只要冷靜下來，你就會發現有很多煩惱都是多餘的，完全不必要的。

一、不自信，就是不自信為什麼內向者比外向者看起來不自信？

因為內向者和外向者相比，對某一件事情容易退縮，看似不可能完成的任務，內向者不願意去挑戰，只喜歡沉浸在自己的精神世界，跟不上外界的變化。

但是，如果內向者想要具備取得成功的能力，讓自己變得更加有自信，達到自己期望的高度，就該擁有挑戰困難的勇氣。

與他人比，缺乏自信 外界帶來的緊張感 挑戰不可能的任務讓自己變自信 內向者比誰都講究完美 二、不能立刻適應新環境現實和環境總是客觀的，一個人要麼發揮自己最大的能力去改造環境，以求外界現實符合自己的主觀願望；要麼另擇目標或重選方法以適應環境，但絕不能選擇脫離或逃避現實，怨天尤人。

以微笑、幽默的心境面對現實，適應環境，保持簡單的生活，你將如紮根石縫的青松，在一方天地裡展現自我的精彩。

適應新環境需要時間面對新環境，精神難鬆弛 不能迅速調整突然的變化 內向者的慢節奏是把雙刃劍

三、克服社交恐懼症 社交恐懼症只會影響自己的生活和工作，一定要勇敢正視，儘快解決自己的問題，讓自己走出懼怕的陰影。

內向者要清醒地認識到，誰都會遇到社交障礙，只有越過這道障礙，才能正常地和他人交往。

## &lt;&lt;內向性格能量書&gt;&gt;

突破內向的社交障礙 數來數去，朋友就那麼幾個 要和陌生人說話內向者更需要拓展人脈 四、缺乏協調性，逃避團體活動我們的社會不歡迎那些逃避者，而那些勇於面對現實、接納自己的人，那些勇於與困難、挫折直面抗爭的人，才是社會需要的。

為此，我們要做一個勇於面對現實的人，因為，你逃得了一時，逃不了一世。

只喜歡一個人的時光 融入團體，難上加難 不做自憐的孤獨者 經歷後才能變圓融 五、容易陷入悲觀消極的情緒中有位醫生做過這樣的實驗：他們讓患者服用安慰劑。

其實這些藥是用水和糖配製的。

當患者中的一些人相信藥力，治療效果就較明顯。

如果醫生也相信這個處方，療效是不是更顯著呢？

這一點已用實驗得到了證實。

這就是樂觀的力量。

悲觀與樂觀是人類典型的兩種心理傾向，它影響著人們生活的方方面面。

與其讓悲觀當道耽誤“療效”，不如讓樂觀當家，營造快樂人生。

想著悲觀的事愁眉不展 總是被挫折感控制 擁有一顆敏感的心 消除內向者的緊張感 第三部分 面對生活，內向者也能遊刃有餘 在生活中，外向者比較佔優勢，但並不能因此就否定內向者對待生活手足無措。

專家告訴我們，內向者其實更有優勢。

內向者認識的朋友也許不是很多，在工作過程中也會面臨交流的窘境，但他們在工作上卻有著外向者難以企及的優點。

與外向者相比，內向害羞的人在處理資訊的時候，其大腦的某些區域更加活躍，他們顯得更注重細節。

只要內向者肯花大量時間思考，專心致志地鎖定一個目標，朝著自己堅定的夢想努力，成功的概率也會大大增加。

所以說，面對生活上的點滴，內向者也可以遊刃有餘。

一、內向者帶給身邊人的安全感很多內向者都想自己變得外向一些，想讓自己變得完美固然重要。

但其實外向者也有自己性格上的缺點，也有羨慕內向者的地方。

人無完人，每種性格都有各自的優缺點，內向者也可以帶給身邊人安全感，譬如誠實、知心、寬容等。

與生俱來的誠實給人好感 有一顆能夠寬容他人的心 懂得傾聽他人，給予尊重 知心不善變讓人安心 二、內向者做事謹慎有條理著名的心理學家艾森克在談到內向和外向性格的差異時指出，從純生理角度解讀，內向者比外向者更為細心堅毅。

因此，對於內向者來說，想要獲得成功，就要樹立自己的信心和勇氣，把自身的優勢發揮出來，成功的果實才能收入囊中。

小心謹慎，危機難靠近 沉著冷靜是應變的前提 內向者敏銳的洞察能力 內向者的字典裡沒有“衝動”

三、內向者廣闊的心靈空間獨處是人生中的美好時刻和美好體驗，雖則有些寂寞，寂寞中卻又有一種充實。

獨處是靈魂生長的必要空間，在獨處時，我們從複雜的人際關係和繁雜的事務中抽身出來，回到了自己。

這時候，我們獨自面對自己，開始了與自己的心靈以及與宇宙中的神秘力量的對話。

一切嚴格意義上的靈魂生活都是在獨處時展開的。

精力集中，不受外界資訊干擾 獨處能力讓內向者擺脫外界干擾 內向者追求內心的“深度” 內向者源源不斷的靈力感 四、內向者極具隱藏的優勢內向者不受外界的“誘惑”，只專注於自己的世界，他們不論做什麼都全力以赴，總是有著堅強的韌性。

也許會失敗，但還是會笑容可掬地站起來，然後下更大的決心向前邁進。

堅韌性是克服困難的利器 前進步伐中的好勝心+進取心 腳踏實地穩獲成功 信任感強，身邊人都會相信你 第四部分 內向性格的具體問題具體解決 《伊索寓言》中說：“當初普羅米修斯造人，讓每個人身上掛兩隻口袋，一隻裝別人的缺點，掛在胸前；另一隻裝自己的缺點，掛在背後。

## &lt;&lt;內向性格能量書&gt;&gt;

結果，人人只需要一低頭就能看見別人的缺點，而對自己的缺點卻很難看見。

”人本身就是帶著缺點降臨到這個世界上的，各種各樣的問題等待著我們去解決，也等待著我們改掉自身的缺點，成為一個完美的人。

一、愛情：內向者抓住幸福的招數“戀愛”在很大程度上是相互建立愛情的過程，也是一個彼此適應的過程。

能夠重新塑造對方或者自己，能夠適應對方，就能繼續下去；不能的話，勢必走向分手。

所以性格上相互適應，是談戀愛成功的第一要素。

適合內向者的愛情軍規要記牢 給內向者的愛情建議 愛情面前，面子重要嗎 鼓起勇氣，愛他就要大聲說出來 二、社交活動：你是主角還是配角 大多數性格內向的人都有很好的人際交往技能，並且都與朋友和家人關係良好。

但是，內向者不願意社交活動的原因卻是值得探究的，經過對大多數內向者的調查顯示：社交活動會花費自己大量的精力；大多數內向者需要逐步融入社交情境之中，以便適應社交活動上的各種刺激。

這些都會消耗性格內向者的大量精力，這是他們不願意的事。

去或不去，是個難題 得體的拒絕要會說 社交策略有重點 社交中的談話技巧/聚會的“逃跑”計畫 對抗電話恐懼症 三、解決朝九晚五的工作問題 職場是我們賴以生存和發展的場地，也是我們獲取成就感和幸福感的途徑。

如若想旗開得勝，迅速成長，那麼就請學會從自身找原因，而不是習慣尋找藉口，逃避責任。

認識自己在哪些方面還有欠缺，然後盡力去彌補。

你才能從參加新人培訓的“呆頭鵝”，成長為帶領團隊克服困難的“領頭羊”；從頭腦空白地接受第一項工作任務，到駕輕就熟地成為公司不可或缺的人才。

工作中，主動打倒被動 共同合作才會共同進步 勤奮也要靠展示 學會取悅你的老闆 喜愛自己的工作才是重點 第五部分 內向者如何創造“正好合適”的生活 因為生理上的原因，性格內向的人可能比性格外向的人做事要慢一點，這是屬於自己的生活節奏，也許這樣會讓內向者覺得很自在。

確定自己的節奏，其價值在於它能使你做很多事情不會疲憊不堪。

計畫自己去做什麼而不是必須做什麼，確定自己目標的方向，保持調性一致直到完成，這就是內向性格去創造“正好合適”的生活。

一、發展內向者的天性 忙忙碌碌地參加一個又一個的聚會，與許多人交往互動，這些都是人際關係必須接觸的交際範疇。

但是這些活動對性格內向的人來說，卻感到不是很舒服。

當內向者試圖迎合這個社會來達到人人喜歡的模式時，就會過度地消耗自己的精力，並且很快筋疲力盡。

內向者只有充分發展自己性格的天性，才會精力充沛地適應社會的發展。

熱情是內心強大的力量 提升人格魅力 精力的保存與利用 創造利於發展的空間 二、開闊自己的眼界 很多內向者太沉溺於自己的世界不肯走出來，無法適應時代的潮流，從而變得很煩惱，雖然人不可能總活在時代浪尖上，但也不能完全不顧現實社會背道而馳，有時需要敞開心靈，看一下外邊的世界。

也許，在某個階段，你感覺沉悶了，不如走走陌生的街。

在街上，聽聽陌生的歌，看看陌生的風景，而後你會在某個不經意的瞬間發現，自己的人生還可以變得如此豐富。

走一走陌生的街 大自然中獲靈感 讀書的重要性 用心交朋友 三、做一個內向者挺好 外向者有自己的優勢，內向者也是一樣。

內向者就像是燈籠，柔和的光線照著四方。

內向者的注意力總是集中在自己的內心世界，當我們步入真實的世界，要以不同的方式來處理事情。

我們需要減少內部的發光，撥大外部的火苗，將自己的光芒灑向四方。

向四周的人大聲地說：做一個內向者也很好。

最優秀的人其實就是你自己憑藉自己的力量前行 內向者不爭不計較 面對外部世界的重要策略 附錄：

內向者性格的測試 菲爾測試 內外向性格測試 性格類型測試 你是否存在恐懼心理 測測你的猶豫程度

<<内向性格能量書>>

<<内向性格能量書>>

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>