

<<內向者求生術>>

图书基本信息

书名：<<內向者求生術>>

13位ISBN编号：9789866272080

10位ISBN编号：9866272087

出版时间：2010

出版公司：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：瑪蒂．蘭妮

页数：384

译者：楊秀君

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>

<<內向者求生術>>

前言

還記得當我們還是孩子的時候，大家互相比較著自己的小肚臍？

在那個時候，我們都認為「內」比「外」好。

沒有人希望自己的小肚臍向外突出，所以我為自己的小肚臍是向內凹陷而感到很高興。

後來，當「內向」在我的腦中意味著「性格內向」而「外向」意味著「性格外向」時，情況就相反了：性格外向是「好的」，性格內向是「不好的」。

無論我如何努力地嘗試，我也無法具有那些外向的特質，所以我認為自己是不是什麼地方有問題。

我不理解自己的許多事情：為什麼在其他人感覺很興奮的環境中，我卻會感到壓力太大？

為什麼我參加外界的活動回來後，卻感覺自己快要被悶死了？

為什麼我覺得自己像一條離水之魚？

為什麼我們的社會推崇外向性格？

我們的文化重視並推崇外向的特質。

我們重視行動、速度、競爭和魄力。

所以，人們會排斥內向的個性並不奇怪。

我們生活在一種對反省和獨處持否定態度的文化之中。

「走出去」和「做就對了」是人們的理想。

在《追尋幸福》（The Pursuit of Happiness）一書中，社會心理學家梅爾（David Myers）博士指出，快樂需要擁三種特質：自尊、樂觀和外向。

梅爾博士的結論是建立在那些「證明」性格外向者「比較快樂」的研究之上的。

這些研究要求受試者指出自己同意還是不同意一些陳述，如「我喜歡與其他人待在一起」和「我喜歡有人跟我在一起」。

性格內向者不是以同樣的方式描述自己的快樂，所以他們被認為是不快樂的人。

對他們來說，像「我瞭解自己」、「我非常喜歡自由的生活」或「我有追尋自己的道路的自由」這樣的句子才是讓自己感覺滿意的標準。

但是他們沒有被問及對這類陳述的反應。

當外向被人們理所當然地認為是健康發展的自然結果時，內向的個性就成了「讓人敬而遠之的另類」了。

在某種程度上，性格內向者未能實現應有的社會生活。

他們命中註定要承受孤獨和不快樂。

歐圖·克羅格（Otto Kroeger）和珍納·蘇森（Janet Thuesen）是使用MBTI（Myers-Briggs）人格特質量表（後面將更多地提及）的心理治療師。

在《16種性格透視》（Type Talk）一書中，他們討論了性格內向者所處的困境：性格內向者與外向者在數量上大約是一比三。

結果，他們必須在生活中發展額外的應對技能，因為他們會承受很大的「改變自己、迎合社會」的壓力、要像這世界上其他人那樣地行動。

性格內向者每天幾乎是從清醒的那一刻開始，就承受著巨大的壓力，需要對外在世界做出反應並且順從外界的要求。

我認為生活應該更公平一些。

性格外向者得到了大多數的好的讚譽。

現在，該是讓性格內向者認識自己是多麼的獨特，也是我們的文化該對內向性格加以認可的時機了。

我們應該停止嘗試適應外向的文化並停止「改變自己」。

我們需要欣賞自己與生俱有的個性。

本書的目標就是幫助大家實現這一夢想。

在本書中，你將學到三件基本的事情：一、如何判斷自己是否是一個性格內向者（你會為此而大吃一驚）；二、如何理解並欣賞你內向性格的優勢；三、如何運用書中大量有用的提示和工具來培育你很有價值的天性。

<<內向者求生術>>

我沒有什麼問題，我只是性格內向而已 「最終發現獨處並不孤單寂寞，這是多麼意外的驚喜啊

」 - - 名演員 / 艾倫·波士汀 (Ellen Burstyn) 在我三十多歲的時候，我的職業從兒童圖書管理員變為心理治療師 (你可能注意到了，這兩種職業都是內向的，但卻需要社交技能)。儘管我很喜歡身為一名圖書管理員的很多好處，但是我更希望從事一個較個人化、更私密地與別人交流的職業。

促進個體的成長和發展，幫助他們生活得更為滿意，這似乎是一個令我感到滿足的生活目標。

在研究生階段，我再次瞭解到內向是一種顯著的個性或風格。

作為我的課程作業的一部分，我做了一些人格測驗，而且，在其中的幾個測驗中，結果都表明我是一個性格內向者。

我非常驚訝。

當我的教授與我討論這一結果時，他解釋說內向和外向處於「能量連續體」(energy continuum) 相反的兩端。

我們落入那連續體的什麼位置，決定了我們獲得自己生活精力的方式。

處於連續體偏內向那一端的人，傾向於向內以獲得精力；而處於連續體偏外向那一端的人，傾向於向外以獲得精力。

我們在生活重心上的基本差異，會表現在我們日常所做的每一件事情上。

教授強調了每一種個性都有它積極的一面，並明確地指出每一種個性都很好——只是彼此有一些不同而已。

不同的能量需要這一觀念讓我一見如故。

我開始理解自己需要獨處以恢復自己的精力。

我不再對自己想離開孩子們休息一會兒而感到很有罪惡感。

我漸漸明白，自己沒有什麼問題，我只是性格內向而已。

當我開始瞭解內向性格的優勢和缺陷後，我就很少感到羞愧了。

當我知道性格外向者和內向者的比率是三比一時，我認識到自己是生活在一個為那些「性格外向者」所建造的世界之中。

難怪我感到自己像是一條離水之魚 - - 我生活在外向的海洋之中！

我也開始理解到當我在諮商中心還是一名見習治療師時，為什麼會那麼討厭每星期三傍晚都要參加的那種規模很大的會議。

我理解了為什麼自己很少在群體中發言，以及為什麼當我處於一間人稍微多一點的房間時，我的腦子經常就會堵塞打結。

一個性格內向者生活在一個為性格外向者準備的世界中，其生活中的各方面都會受到影響。

心理學家榮格發展了內向和外向的理論，並認為我們會受到相反一方的吸引，以幫助加強和實現我們每個人所缺少的成分。

他認為內向和外向就像是兩種化學物質，當它們結合在一起時，每一方都會因為對方而發生變化。

他也將這看作是我們欣賞彼此互補的特質的一種自然發展。

這一觀念並不一定適合於每個人，但在我自己三十八年的婚姻生活中，的確證明所言不虛。

起初，我的丈夫麥可並不瞭解我內向的個性，而我也不理解他外向的個性。

我記得新婚後，我們倆一起去拉斯維加斯。

我在賭場裡搖搖晃晃地走著，腦子裡一片麻木。

四處都是彩燈閃爍的舞蹈，耀眼的光線刺痛了我的眼睛；吃角子老虎贏家的硬幣翻滾進金屬錢斗時發出的叮噠聲敲打著我的神經。

我不停地問麥可：「到電梯還有多遠？」

」（拉斯維加斯賭場的設計非常狡猾，讓你非得通過迷宮一樣地經過各種閃閃發光的機器，穿過瀰漫在整個空間的香菸煙霧，才能到達電梯回到自己的房間——那安靜的避難處。

）我的丈夫，那個性格外向者，卻是隨時準備著搖滾。

他面頰潮紅，眼睛發光——所有的這些噪音和活動使他處在興奮的狀態。

<<內向者求生術>>

他不理解為什麼我要直奔房間。

我臉色蒼白，感覺自己就像是一條我以前在魚市場見過、躺在碎冰上的虹鱒一樣。

至少，那條鱒魚是躺著的。

後來，當我從睡夢中醒來，我的周圍已經擺滿了麥可贏來的、銀光閃閃的二百多枚錢幣。

很顯然，性格外向者很有魅力。

而且，他們對我們內向的性格類型來說是很好的平衡。

他們幫助我們走出去四處活動，而我們幫助他們減慢匆匆的步伐。

我為什麼寫這本書 「融入多姿多彩的生活之中吧，讓天性為你引路。

」 - - 英國詩人 / 威廉·華滋華斯 (William Wordsworth) 有一天下午，一位性格內向的諮商者茱莉亞，和我一起腦力激盪討論她該怎樣管理一個即將來臨的訓練營。

「我想起來就害怕。

」她告訴我。

我們發展了幾個策略來幫助她克服困難，當她起身要走時，她低頭專注地望著我。

「我還是討厭夸夸其談，妳知道嗎。

」她說。

好像她認為我期望她成為一個社交高手一樣。

「我知道，」我說，「我自己也還是很討厭社交活動。

」我們以彼此瞭解的方式一起歎著氣。

當我關上辦公室的門時，我想到自己在內向性格上所進行的鬥爭。

我的腦海中浮現出這些年來我所諮商過的所有性格內向的諮商者的模樣。

我在想，一個人一旦形成了某種程度上的內向或外向的性格，那麼他生活中的每一方面就都會受其影響。

我不停地聽到諮商者抱怨自己並不喜歡與生俱來的特質。

我也在想：噢，我希望他們能認識到自己其實並沒有什麼問題。

他們只是性格內向而已。

我記得當我第一次冒險地對一位諮商者說「我認為你是一位性格內向者」時，她驚訝地瞪圓了自己的眼睛。

「妳為什麼會這麼想？

」她問道。

然後，我向她解釋內向性格是我們天生就具有的一些特質的組合。

它既不是不喜歡與人共處，也不是害羞。

她看起來十分寬慰。

「妳是說我這樣是有一些原因的？

」她說。

讓人驚訝的事情是，有那麼多的人性格內向但自己卻不知道。

當我與其他治療師討論我關於性格內向的觀點時，我很驚訝地發現，許多人並沒有真正地理解內向的理論淵源。

他們是從病理學的角度而不是個性的角度來看待這問題。

當我為心理分析專業博士學位提交了我的博士論文後，我為自己得到的難以置信的迴響而感動得流出了眼淚，而且我為來自許多同事的評論而激動不已。

「我現在是根據性格內向 / 外向連續體的觀點來看待我的每一位諮商者了，」一位同事說，「而且這真的有助於我理解他們，並不再用病理學的觀點來看待那些性格內向者。

我意識到我是在從外向性格的角度看待他們。

」我知道，當作為一個性格內向者的羞恥感消失後，這對人會有多麼大的影響。

停止嘗試去扮演不是自己的角色，那是多麼大的一種解脫啊。

一旦我建立了這樣的聯繫，我就領悟到自己必須寫一本書來幫助人們認識性格內向這個問題。

自序 幸福快樂的首要之點，就在於一個人願意成為他自己。

<<內向者求生術>>

- - Erasmus 在成長的過程中，我常常對自己感到很困惑。我是一個古怪的傢伙，總是充滿了各種各樣讓人搞不清楚的矛盾。我在一年級和二年級時表現很差，我的老師都希望我留級重讀。但到了三年級，我卻開始表現得很優秀。有時候，我非常活潑健談，言談乾脆俐落且有見地。事實上，如果是我熟悉的話題，我就可以滔滔不絕地說個沒完。

而有些時候，我想要講話但腦袋卻一片空白。或者，當我要在班上發表意見並舉起了自己的小手 - - 我的心怦怦地跳，想到這樣就可以提高佔總成績百分之二十五的課堂表現分數 - - 但等我被老師叫到時，我想說的話卻又跑到九霄雲外，我的內心世界陷入一片黑暗，我簡直想鑽到座位下面去。後來，我又出現了幾次回答時猶猶豫豫、不清不楚，表現出比我實際差很多的情況。當老師掃視全班想請一位同學起來回答問題時，我就發展出各種各樣的方法來躲避老師的目光。我無法信賴自己，我不知道自己會有怎樣的反應。

更讓我感到困惑的是，當我確實在大聲表達自己的觀點時，人們常常會說我善於表達、言簡意賅。但其他的時候，我的同班同學都將我視作好像智力有缺陷似的。我認為自己並不笨，但是我也不認為自己是一個非常機敏的人。

我的大腦的工作方式讓我大為困惑。我不清楚為什麼自己總是在事情發生之後才有那麼多的想法。當我對過去發生的某事發表自己的觀點時，老師和朋友們總會以一種不悅的語調問我為什麼之前不說。

他們似乎認為我是故意隱瞞自己的想法和感情。

我發現自己的想法就像是遺失的班機行李，它們遲了一段時間才到達。

當我長大之後，我開始認為自己是一個神祕的人，沉默寡言、深沉、不喜歡拋頭露面。許多次，我準備說點什麼，但是沒有任何人有反應；後來，有某人可能說了同樣的事情，而他或她卻會得到大家的回應。

我在想，是不是我說話的方式有問題。

在另外有時候，當人們聽我談論或宣讀我所寫的什麼東西時，他們會用一種震驚的表情看著我。這種情況發生了很多次，我都已經對那種「表情」非常熟悉了。

它似乎是在說：「這些是你寫的？」

我對這些反應感到心情很複雜：我喜歡得到別人認可，但是我又會因大家的關注而感到壓力太大。

社交活動也會讓我感到困擾。

我喜歡人們，而且人們似乎也喜歡我，但是我常常害怕外出。

對於是否要在某次聚會或公共活動上拋頭露面，我也會猶豫不決。

我認定自己是一個害怕社交的人。

有時候，我感到很尷尬和不舒服；但有的時候，我又感覺很好。

即便是我玩得非常開心，我也總是眼睛盯著門口，幻想自己已經穿著睡衣蜷縮在床上的情景。

讓我感到痛苦和挫敗的另外一件事就是我的精力不濟。

我會非常容易感覺疲憊。

我似乎不像我的朋友和家人有那麼多的精力。

當我疲倦的時候，我走路很慢，吃東西很慢，講話很慢，跟人談話時斷時續。

但如果我休息夠了，談話時我可以妙語連珠，從一個想法跳到另外一個想法，和我談話的人都會感到難以應對。

事實上，有些人會認為我是一個精力充沛的人。

但相信我，我過去不是那樣的人（而且現在也不是）。

然而，即便我的步調很緩慢，我最後也實現了生活中大多數的夢想。

我用了很多年的時間才發現，所有令我感到困惑的矛盾實際上都有其意義。

<<內向者求生術>>

我是一個正常的性格內向者。
這一發現讓我如釋重負！

<<內向者求生術>>

內容概要

停止嘗試適應外向的文化，停止改變自己，你沒有問題，你只是內向而已！

長久以來，性格內向的人背負了許多不必要的誤會與偏見，他們被認為是害羞、孤僻、不善社交、不善表達意見。

而重視行動、速度、競爭和魄力等外向性格者的優勢，成了社會的主流價值，也讓性格內向者承受了莫大的壓力。

現在，讓頂尖心理學家告訴你，性格內向者獨具的特性與優勢，並且擬定具體可行的步驟，讓你的工作及生活都能自在成功，如釋重負。

這是第一本全方位探討內向性格的專書，可以具體幫助你：判斷自己或他人是否為內向性格
學會理解與欣賞內向性格的優點
學會與外向者相處並能截長補短
提供具體步驟培育內向者的優勢
增強信心打破常規創造美好生活
別再對內向抱持偏見，內向是你的特質也是優點

長久以來，內向的人背負了許多不必要的誤會與偏見，他們被認為是害羞、孤僻、不善社交、不善表達意見。

而重視行動、速度、競爭和魄力等外向性格者的優勢，成了社會的主流價值，也讓性格內向者承受了莫大的壓力。

現在，讓頂尖心理學家告訴你性格內向者獨具的特性與優勢，並且擬定具體可行的步驟，讓你的工作及生活都能自在成功，如釋重負。

停止改變自己，你的基因決定了你內向的性格。科學家發現，內向跟外向剛好是性格上的兩端，每一種個性都很好、都有積極的一面——只是彼此有一些不同而已。

內向性格的人，就像是充電電池，他們常常需要停下來休息，以便再次充電。

內向也是一種內在的氣質，它無法被改變。

你可以學著利用它，而不是對抗它。

欣賞自己與生俱有的個性，本書幫你實現夢想。《內向者求生術：內向者如何在外向的世界嶄露鋒芒》將提供具體的步驟及非常有價值的實用技巧，教你放鬆身心、管理自己的精力，並學會在婚姻關係、親子教養、人際關係、工作職場，都能與性格外向者和諧相處，截長補短。

當內向者找到最佳的性格對應方法，將能充分發揮獨立思考、高度集中注意力、投注創意於工作的獨特優點，找到內向者彌足珍貴的優勢。

來做個簡單的心理測驗：你是性格內向者嗎？

休息時，喜歡獨自一人或與少數幾個親密的朋友在一起。

只將關係較深的人視為朋友。

在外出活動（即便是喜歡的活動）之後，需要休息。

通常是一位傾聽者，但在談論對自己來說重要的話題時，能侃侃而談。

看起來是平靜的、沉默寡言的，並喜歡觀察事物。

在群體中或壓力大的時候感到頭腦變得一片空白。

如果你符合以上大部分敘述，你很可能就是性格內向者。

你知道嗎？

這些成功人士都是性格內向者：美國總統林肯、前華盛頓郵報發行人葛蘭姆女士、發明家愛迪生、微軟創辦人比爾蓋茲、籃球巨星麥可喬丹、名導演希區考克、電影明星哈里遜福特、蜜雪兒菲佛……

<<內向者求生術>>

作者簡介

瑪蒂·蘭妮 (Marti Olsen Laney) 精神分析博士，著名婚姻及家庭治療師、作者。著有《內向者求生術》、《發掘內向孩子的天賦》(The Hidden Gifts of the Introverted Child)、《當內向的人愛上外向的人》(The Introvert & Extrovert in Love) 等暢銷書。她擅長以其精神分析的專業，致力探索內向性格的議題，並以諮商對象及自己與外向性格的丈夫的相處作為範例，多方研究內向性格者在外向性格的社會中的生存模式與發展優勢，並曾將此研究成果應用於協助企業、大學等團體來管理、培訓員工。

<<內向者求生術>>

書籍目錄

- 自序譯者序寫在前面Part 認識你自己的性格第一章 什麼是內向性格？
你也是性格內向者嗎？
1-1 外向和內向的主要差別1-2 榮格的內向和向外理論1-3 你是性格內向者嗎？
1-4 內向和向外皆有其價值第二章 為什麼性格內向者容易被誤解？
2-1 他們不是壁花2-2 容易跟內向混淆的專有名詞：害羞、精神分裂和高度敏感2-3 不要因別人的指責
而產生罪惡感2-4 脫口而出2-5 為什麼內向者讓外向者感到猜疑？
2-6 責備和誹謗2-7 了解你的個性狀態第三章 脫穎而出的腦圖：我們天生就是性格內向的嗎？
3-1 個性的差異3-2 你的組成成分3-3 你的基因3-4 大腦的神經傳導通路研究3-5 神經傳導物質研究3-6 將
閥門開大或關小3-7 縱覽全局3-8 大腦兩半球3-9 發揮你的優勢Part 航行於外向性格的水域第四章 婚
姻關係：和著音樂，翩翩起舞4-1 以舞會友4-2 當人格類型相衝突時4-3 性格內向的男性與性格外向的
女性：挑戰型夫妻4-4 性格內向的女性與性格外向的男性：相反的人相互吸引4-5 性格內向的女性與性
格內向的男性：偌大的世界，就只有我們倆4-6 夫妻共舞4-7 閒談之上的智慧第五章 為人父母：他們已
經做好準備了嗎？
5-1 你們的孩子是「性格內向」還是「性格外向」？
5-2 理解你那「性格內向的」孩子5-3 性格外向的父母 VS. 性格內向的孩子5-4 理解你那「性格外向的」
孩子5-5 性格內向的父母 VS. 性格外向的孩子5-6 融入團隊之中：與你的孩子談論內省5-7 有天賦的和有
才能的孩子5-8 父母的力量第六章 社交活動：想選擇「煞風景」還是「筋疲力盡」？
6-1 敏捷的對答 VS. 認真地交談6-2 個性的困惑6-3 去或不去，這是個問題 6-4 得體的拒絕6-5 精力的保
存6-6 預先的考慮6-7 到達的策略6-8 七項非正式的社交策略6-9 這是我的聚會，只要我願意，我愛怎樣
就怎樣6-10 從聚會離開：最精彩的部分6-11 逢年過節：身不由己之路？
6-12 電話恐懼症6-13 我保證，這是我對社交活動的最後奉告第七章 工作：朝九晚五的危險7-1 為什麼
性格外向者得到所有的讚譽？
7-2 不同的發光方式7-3 不露鋒芒7-4 「如果我告訴了你，我將不得不殺了你」7-5 共同創造7-6 消除過
分的緊張7-7 與主管的工作配合7-8 喜愛你的工作Part 創造「正好合適」的生活第八章 三個P：個人
的節奏、個人優先考慮的事情和個人的界限8-1 個人的節奏8-2 高峰和低谷8-3 不足之處8-4 折衷選擇8-5
按部就班：一隻鳥接著一隻鳥地寫8-6 個人優先考慮的事情8-7 循序漸進8-8 個人的界限8-9 為什麼你需
要特別的關愛第九章 發展你的天性9-1 培育你的天賦9-2 水域的問題9-3 充分利用你的精力9-4 點燃能
量之源9-5 適時休息，恢復平靜9-6 放個小假9-7 呼吸的重要9-8 創造利於發展的空間9-9 你的鼻子知道9-10
感受音樂的時刻9-11 傾聽你身體的聲音9-12 多交一些朋友9-13 精神上的成長9-14 陳述自己的目標9-15
讓你的天性自由發展第十章 學習一點外向的技能：將你的光芒灑向四方10-1 對舒適區的錯誤認識10-2
獲得自信10-3 一件就夠了10-4 讓娛樂與生活同在10-5 面對外向的七個策略10-6 燈塔指引你回家的路

<<内向者求生術>>

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>