

内向者心理学



[内向者心理学_下载链接1](#)

著者:[美] 马蒂·O.兰尼

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2014-5

装帧:平装

isbn:9787567520158

这是美国内向性格研究权威马蒂·O.兰尼博士的一本书，它不仅是写给内向者的书，也写给外向者和模糊性格者。内向者，自卑于自己的内向，羞怯、胆小、敏感、宅，却看

不到自己冷静多思、谨慎专注、善于倾听、独立而有领导力；外向者，你以为外向，很可能是错误判断，因为每三人中至少有一个内向者——即便外向，你也需具备内向者的成功因素；模糊性格者，你对自己的个性浑然不知，怎么能找到让自己舒适生活、事业成功的方式？

不用怀疑，领导力、影响力和创造力，内向者本该更擅长，只要懂得发挥内向的优势！

本书通俗好读，随意翻开一页，都会让读者找到共鸣。作者用大量精彩的故事、通俗的语言，教会内向者放松身心、管理精力，并学会在婚姻关系、亲子教养、人际关系、工作职场等方面都能自如应对，扬长避短，发挥内向性格弥足珍贵的优势。

作者介绍:

马蒂·O.兰尼，美国心理学博士，教育学家，作家，演讲家，心理临床医师。美国当前最重要的内向个性研究权威专家，在美国及其他国家举办过多次演讲与专题讨论会，录制过200多个电台和电视节目。本书出版后受到业内人士及读者的一致好评，被翻译成15种语言。她擅长以其精神分析的专业，探索内向性格的议题，并以谘商对象及自己与外向性格丈夫的相处作为范例，多方研究内向者在外向社会中的生存模式与发展优势。

目录: 自序 当一个人愿意成为TA自己	
前言 这不只是一本献给内向者的书	
第一部分 神秘还是误解：早该被世界了解的内向性格	
第一章 性格判定 内向者和外向者的差别 //	003
小结：悦纳天性 //	017
第二章 指责与误解 那些内向的公众人物 //	021
第三章 基因与性格 天性的秘密 //	046
小结：您是哪种内向性格 //	077
第二部分：婚姻、亲子、社交、职场：内向者的坚持与改变	
第四章 婚姻关系：从认识个性差别到缔造完美婚姻	
小结：婚姻需要积极的改变 //	110
第五章 为人父母：你们做好准备了吗？	
小结：帮孩子成为他自己 //	14
第六章 社交活动：您是聚会上的“傻子”还是“疯子”？	
小结：社交场合，内向者更受欢迎 //	169
第七章 职场内向者：走出朝九晚五的困境	
小结：职场不能缺少内向者 //	201
第三部分 优越天性：内向者更容易成功	
第八章 个人的节奏、个人优先考虑的事情和个人的边界	
小结：欣赏您的内向天性 //	233
第九章 发展您的天性	
小结：内向者，请神奇绽放 //	264
第十章 将您的光芒洒向四方	
小结：内向的力量 //	297
告别辞 //	298
致谢 //	300
主要参考文献和推荐物 //	301
• • • • •	(收起)

[内向者心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

励志

内向

心灵

想读！

性格

健康

评论

读这本书最大的收获不是找到些解决问题的答案，也不是从此知道了后面的路该怎么走，而是终于明白自己并不是病，这本书给了我最大的共鸣，三十条的内向者特点我直接能占三十条，我终于可以坦然地接受自己而不为性格如此而自卑，我也终于可以在理解自己的基础上学习和思考如何能在这个复杂但又精彩的世界里好好的存活下去。我期待着之后我的变化。

你没病，你就是有点内向而已。

这本书豆瓣没有一篇笔记就可以看出来多么的缺少干货

让内向的人更了解自己。

几年前看的，补分。

论一个内向偏外向者的自我修养。。

就是《内向者优势》，新瓶装旧酒。文案有抄袭嫌疑。

190511回望过去。 当年自己在寻找成熟的世界观，以便自己走上自认为还算正义且舒适的道路。当年大三下（被迫需要准备司考）依然没有人生方向也不懂作有效的求助、更别提有效的帮助。只能无头苍蝇一般乱找书寻启发。这书显然是不够格的。他们也让我知道了什么是不够格的书
14-05-15：关于内向的一切。进化心理学。深刻体会到了影响力里谈及的拿人手软。以后绝不拿赠书写书评。

读了三十多页，对于性格的内向外向的认知和对自己性格中的谜题如醍醐灌顶、豁然开朗，开心！

重新认识内向的自己。

好像很久没有特别认真地读书了。同事姐姐借我看的书，关于内向者的心理学。做了其中的测试，一共30条内向者特征占据了25条。其实还挺怀疑自己究竟有多内向的。阅读这本书最大的意义，大概是我终于可以接受自己的反应慢、不太知道自己喜欢并不是巨大的问题。我可以慢慢接受它并想办法分配好自己的精力，按自己能够接受的方式过好自己的生活。

更倾向于使用乙酰胆碱 1.
放松的时候，你是不是喜欢一个人，或者只跟少数几个好朋友在一起？ 2.
你是不是经常觉得累？尤其是外出活动回来之后，通常都需要休息一下？ 3.

你经常都不是侃侃而谈的那个，而是个倾听者？ 4.
你总是在说话办事前先琢磨一番吗？ 5.
在群体中会让你感觉不自在吗？你常常因为紧张而大脑短路吗？ 6.
你是不是不喜欢匆忙行事？

没有过多深入的探讨，部分观点给了我启示，为此做了一期沙龙

看完接纳了自己的内向...

内向本身並不是一件壞事，他們有著獨特的性格優勢！比如，保持冷靜思考、謹慎專注，在與人溝通時善於傾聽，這些都是難得的優秀品質。

其实关于这类的书基本上都差不多，内向是T型的一竖，善于深入思考，才自身获取满足；’外向的人T型的一横，爱好广泛，从外部获取快乐。内向者要节约精力，合理分配资源。内向和外向的不同来源于不同的生理结构，一个是快乐的多巴胺，一个是平和安静的乙酰胆碱。

一般般。缺少科学推断。只触及到行为，很难触及到思维。当下有感触，关书就忘，鸡汤而已

补记2014

我觉得这本书还是很值得一读的，写得非常详细，思路清晰，条理通顺，对于在心理学和自我管理方面缺少研究的人非常实用。另外，作者对待外向者和内向者的态度非常公允，对比之后讲的多是如何解决冲突和矛盾的方法，可以帮助人们更好地了解自己和他人。

书评

幸福快乐的首要之点，就在于一个人愿意成为他自己。
《内向者优势》是一本很温暖的书 作者Marti用很亲切的笔调
细致地描述了内向性格的种种特点和优势
并鼓励内向者从心底里认识、认同、欣赏和传播自己的特质
从而——在外向的世界中获得成功 这也是本书的副标题 这是一个独特...

这个内向者与外向者比例仅为1:3的世界给了外向者太多的好评，而内向的性格却一直不怎么受待见，就算你有了什么了不起的成就，人们提及你的内向也经常评价为"古怪"，比如爱因斯坦。而其实内向者我们懂彼此，只是一直以来受到误导。
这本书的作者是一个自身内向的心理...

2014年读的第一本书是《内向者优势》，是我的友邻小得向我推荐的一本书，我受益匪浅。
小得是一名自由插画师，她认为这职业符合自己的内向个性。在我的日志“小图的羞怯”里小得建议，对于小图的内向倾向不要介意，顺其自然。
其实，小图是否真的内向，我还不能判断。但是，...

《内向者优势》这本书买了两年，看了差不多有5遍以上，实在是太喜欢的一本书。不仅仅是内容的精彩，更重要的是作者的笔法非常出色。
和克里希那穆提等专业严谨抽象的文风相比，这本书作者仿佛是一位智者，用她的经验和感受温暖的触及读者心灵深处，在介绍内容同时，给与了...

这是一本不读已经知道答案的书，因为在此之前我已经完整理解掌握了MBTI的理论结论及性格修炼的要素。但是还是一本要用心凝练与推荐的好书。特别是对于内向的朋友。
记得年少时我最烦恼的是寒暑假，父母总是催促我与小朋友们玩耍，但我更愿意从父母单位的图书室里去借阅回家一本...

人们从出生到死去，整个人生都在经历着歧视和被歧视的阶段。人对人、人对某一群体

甚至群体对群体的歧视，这种涵盖不同范围和激烈程度的非理性关注往往会造成悲剧。在各种心理学行为当中，外向型性格成员对内向者的歧视似乎是无处不在的。父母要求孩子必须进行的社交活动，其他...

敬告那些不是真正的内向者的读者，请你们远离这本书，不要用4星3星来拉低这本书的评价，误导后来者。

如果你不是一个真正的内向者，如果你没有过因自己的性格产生深深的苦恼，如果你没有做过极大的努力去改变自己的性格却收效甚微并因此对自己产生过深深的自责和怀疑，那么，这...

首先谢谢小K童鞋的推荐。对于一个I90，有时候一天不说十句话的人，我是应该看看这本书了。内向者的一些特点（优点）：

他们独立的工作、斟酌作出决定、搞得创造性、富于想象、有智慧和善于体贴人。他们是观察者。他们的工作经常影响到许多人，他们有说不寻常事情的勇气和远...

对一个男生表白被拒之后，忽然觉得今后没有他的日子将会暗淡无光，生活该怎么继续？于是我开始自我反思自我救赎。足不出户好多天想啊想啊想，总结出来还是得靠自己生活自己闯荡啊。有他的日子里我觉得我的生活都被他点亮了。我以后得做到不依靠任何人都能自己过好日子，自己做...

在这个崇尚外向开朗，崇尚能呼群引伴的社会里，我常常感到困惑。我能感受社会也向我传达着外向更容易成功的概念。他们开朗幽默，口若悬河，人见人爱。初中一位我十分敬重的老师有天郑重的跟我说“女孩子还是要开朗一点才能吃得开。”这句话成为了我好几年的奋斗目标。甚至很多...

如果你问我看完之后的感受，我的回答便是：“毕竟是舶来品，还是有水土不服之处”。这话怎么讲，让我们来慢慢分析。

首先，这书是以美国社会为原型，所以有些东西需要站在美国社会角度思考。美国是个商业立国的国家，所以这个国家信仰一种外向、擅长沟通的行事方式，也就是无...

“我渐渐明白，自己没有什么问题；我只是性格内向而已。”

看书的初衷是希望从中找到一点优势，如作者所写，希望明白，自己没什么问题。有一点点失望，作者似乎没有给出什么特别的优势。不过书中有一些描述让我们看清自己的迷茫，有助于内向者了解自己。我想，如果这本书叫做...

Marti Olsen Laney

这位了不起的美国心理学家在她的书中告诉我们，内向和外向是有基因决定的性格，他们只是在补充能量的方式上有所不同，而没有优劣之分。在这个外向占主导地位的社会，内向的人要学会了解和认清自己，摆脱世俗的偏见，树立应有的自尊和自信，发挥自己性格的优...

看书后的感受是，即使你是一个内向者还是要：1.尽量温和的调整自己，逐渐的外倾
2.寻找适合自己的领域和团体，有归属感，受到接纳和承认。

其实这个世界还是一元的、外向的。书中举的那些成功的内向者例子，即使那些人真是内向者，也只能说明，他们是克服了内向的固有特点，...

曾经有段时间，我非常的排斥读书。

他们说读书使人明智，可是我的愚木脑袋一点没长进；他们说读书修身养性，可是我总觉得自己太安静了不活跃就是因为以前读书太多了；他们说看过书以后有各种各样有趣的故事可以给大家分享，可是我每次都想不起来刚看的书里到底讲了些什么，更...

“我会非常容易就觉得疲惫，我似乎没有我的朋友和家人那么多的精力。

当我疲倦的时候，我走路很慢，吃东西很慢，讲话很慢。另一方面，如果我休息好了，谈话时我可以妙语连珠，从一个想法跳到另外一个想法，和我谈话的人都会感到难以应对。一些人会认为我是一个精力充沛...

内向的人应该多关爱自己 多给自己一些时间和空间 多给自己一些选择

不要给自己太多压力 让自己的天性在无忧无虑的状态下自由发展

自信应该来自于我们内部 而不是来自于我们在外部所做的事情 这些话普通而中肯提醒我们最重要的是做真实的自己 ...

[内向者心理学_下载链接1](#)