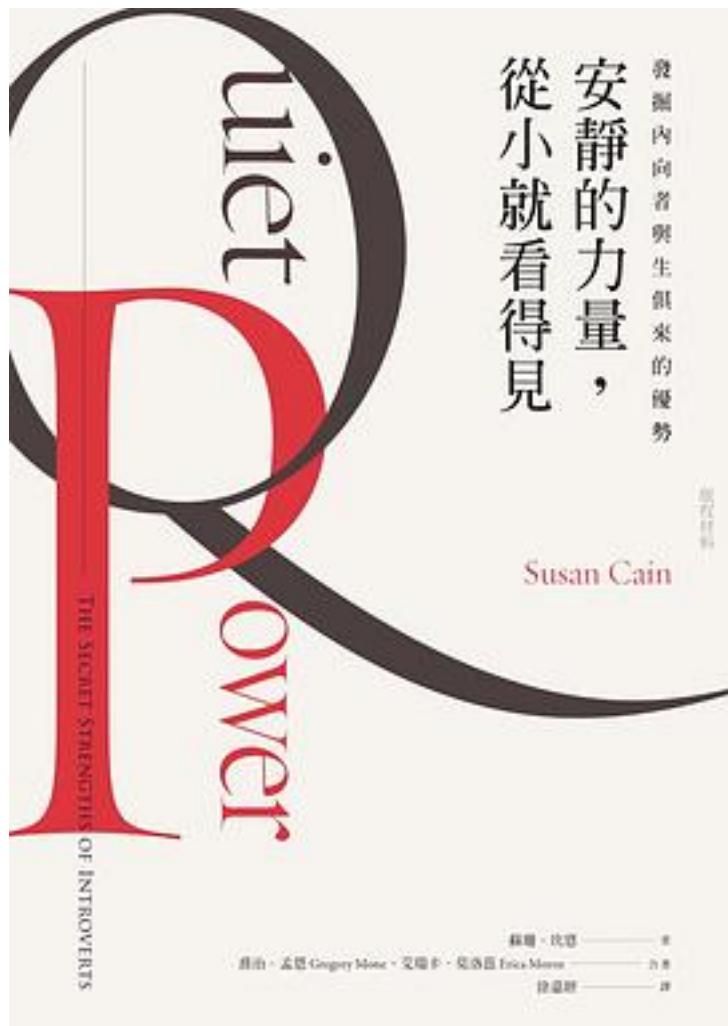


安靜的力量，從小就看得見



[安靜的力量，從小就看得見](#) [下载链接1](#)

著者:Susan Cain

出版者:商周出版

出版时间:2017-1-7

装帧:平装

isbn:9789864771646

也許我太害羞而不能說出內心想法，但我希望你們知道：

老師，只要給我多一些時間思考，我可以講出條理清晰的言論
爸媽，別擔心，我只是需要空間獨處，充電後就能再面對人群
教練，相信我，我能夠忍受漫長孤獨的訓練，只為了追求完美
同學們，分組討論時觀察敏銳、思考謹慎的我，會是個好領袖
未來的我，不要等長大了以後，才發現自己身為內向者的優勢！

蘇珊坎恩的前作《安靜，就是力量》引發全球討論。在她發人深省的作品裡，她改變了我們對內向者的看法，也改變了他們對自己的看法。蘇珊原本著眼在職場生活，但她深深覺得迫切需要一本關於孩子及青少年的討論。本書涵蓋的場域包括學校、課外活動、家庭生活和同儕友誼。你會讀到孩子的真實故事，看到他們如何面對自己不夠外向的挑戰，看到他們如何以自己的方式令人刮目相看。書中引了許多內向性格的名人故事，從碧昂絲、籃球明星賈霸到愛因斯坦，讀者會讀到蘇珊自己的故事，也可以嘗試每一章後面的建議。書末也有提供給家長和老師的指導。

「在以下的篇章，你們會遇到安靜的青少年們，他們在傳統上被認為屬於內向者的活動當中表現優異，例如寫作和藝術。但你們也會看到內向者成為班長、競選總部發言人、運動員、演員和歌星。這些角色看起來並不適合內向者，而一開始他們也往往裹足不前，但基於對那份工作的熱情，他們驅策自己接受挑戰。這個堅定執著的熱情是許多內向者的共同特性。我希望你們也能在自己身上發現這個熱情。透過和你們一樣的年輕人的故事和經驗，我會探討許多內向者都會有的疑問。你們怎麼爭取到屬於內向者的揮灑空間？你們怎麼讓自己不被忽視？當你們無法鼓起信心侃侃而談時，你們怎麼交到新朋友？」

在這本書裡，會談到我們內向者如何和周遭人們相處，朋友、家人和老師。我們會談到我們如何追求自己的興趣和嗜好，也會談到如何和我們自己相處。我希望透過這本書，你們會學習接受且珍惜自己，你們真正的自我。世界需要你們，而你們有許多方式可以讓你們的安靜性格大聲說話。把這本書當作指導手冊。它不會教你們怎樣變成另一種人，而只會教你們如何善用已經在你們心裡的、令人嘆為觀止的性格。」

或許長大後的你會覺得，在成長求學階段不敢當眾發言、在團體中怯場、喜歡獨處更勝於從眾的自己，早已不復存在，也不需回顧；但其實，那個被內向性格困住的年少自我，一直留在我們心中——是時候跟他說說話，將他帶出困惑的牢籠了。

只要保有一顆堅持做自己的初心，發現安靜的力量永遠不嫌晚。

作者介紹：

蘇珊．坎恩 | Susan Cain

畢業於普林斯頓大學和哈佛法學院，曾在華爾街擔任律師多年，創立「寧靜革命」公司，並擔任革命長。2012年她寫了《安靜，就是力量》，為內向者發聲。該書在全世界造成廣大迴響，獲獎無數，更被翻譯成40種以上的語言。

為了宣揚內向者的力量，蘇珊曾受邀至Microsoft、Google、財政部、美國海軍學院、哈佛大學等處進行上百場演講，比爾蓋茲更曾公開盛讚她在TED的演講，該演講影片創下了逾1500萬次的網路點閱數。蘇珊並獲頒哈佛法學院思想領導獎、美國國際演講協會金槌獎（Golden Gavel Award）、美國Inc.雜誌票選全球前50大領導管理人士等榮譽。目前她與丈夫及兩個孩子居於哈德遜河谷。

想了解更多蘇珊的經歷，請上「寧靜革命」公司網站：Quietrev.com.

譯者

徐嘉妍

國立臺灣師範大學翻譯研究所畢業，曾任翻譯公司編輯，現為金融公司譯者。譯有《種子哪裡來》、《神聖的平衡》（修訂版合譯）、《琥珀蜻蜓》下冊、《永續的一餐》。

同屬世界上那三分之一的內向人口，翻譯本書很高興發現會躲入廁所放鬆的同類。書中許多描寫都打入內向者的心坎，小技巧也有效實在，真正能喚醒內向者沉靜的力量。

目錄:序言

第一篇：安靜的學校生活

學生餐廳；教室；小組討論；當領袖

第二篇：安靜的課外活動

交朋友；參加派對；#社群網路；內外拍檔

第三篇：安靜的興趣嗜好

創作；運動訓練；去探險；改變世界；上台表演

第四篇：安靜的家庭生活

療癒角落；家人相處

結語

教室裡的寧靜革命：給老師的後話

給家長的指引

• • • • • (收起)

[安靜的力量，從小就看得見](#) [下载链接1](#)

标签

独处

自省

胆怯

突破

思维

心理学

内向

健康

评论

[安靜的力量，從小就看得見](#) [下载链接1](#)

书评

中午在公司读这本书，旁边一个刚进公司的新人说她以前看过Susan的TED视频。很巧，她说Susan的观点一度让她开始喜欢上了自己的一些优点，对自己很有启发。这本书的论理非常简单，作者用了很多实证例子，也运用一些研究理论来证明。有学生、有名人，她希望通过这些人，在读者心...

[安靜的力量，從小就看得見](#) [下载链接1](#)