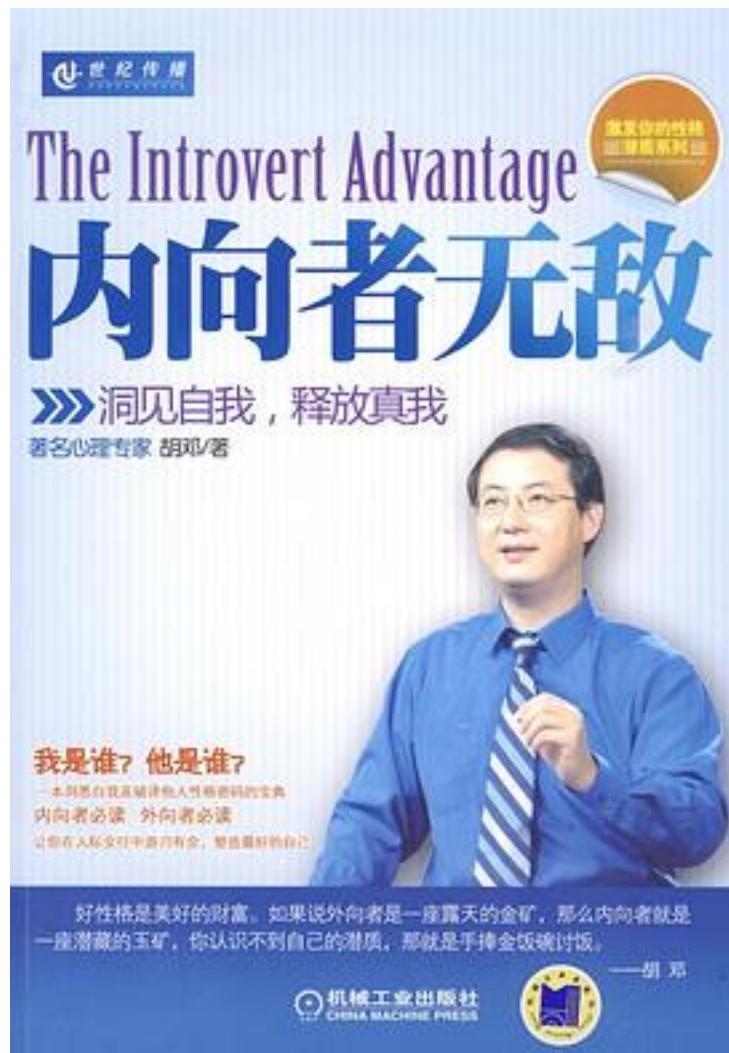


内向者无敌



[内向者无敌 下载链接1](#)

著者:胡邓

出版者:机械工业

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787111286974

《内向者无敌》主要从心理的角度来谈性格和成功人格，通过与外向者作充分比较，从社交、职场、爱情、家庭等多个角度阐述内向者完全可以凭借自己的能力，走出适合自己的成功之路。最终帮助内向者树立正确的观念，发挥自己的特长，规避缺点，生活得更好。

《内向者无敌》为性格内向者指明了方向和道路，提炼出很多重要观点、建议和方法，让内向者学习、参照、实践。全书以深入细腻的笔触描绘了内向者在面对问题时的内心活动，可以帮助读者客观地认识自我，释疑解惑，发掘自我的独特魅力，扬长避短，创造更精彩的人生。

《内向者无敌》加入了作者在心理咨询过程中遇到的具体案例，观点新颖独到，具有一定的励志性，语言通俗易懂，注重实用性和操作性，让内向者洞悉自我，让他人破译内向者的性格密码，从而在人际交往中游刃有余，塑造最好的自己。

作者介绍：

胡邓，博士，中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任，著名情感专家、心理专家，中央电视台和北京电视台常任情感栏目嘉宾、特约主持人，素有“红粉杀手”之称。

中央电视台《健康之路》(CCTV-2)、《心理访谈》(CCTV-12)心理专家；

中国教育电视台《师说》(CETV-1)、《情感方程式》、《父母大人》(CETV-3)心理专家；

北京电视台《生活广角》、《心灵密码》(BTV-7)、《谁在说》、《情感部落格》(BTV-8)，《生命·生育·生活》(BTV-3)心理专家。

国内著名心理公益热线—中国青年报“青春热线”资深督导、专业咨询员，志愿服务自1993年6月至今。

著有畅销书《不做天使，做幸福女人》、《内向者无敌》、《外向者优势》、《人际交往，从心开始》，译有《青春读本》、《心灵鸡汤——爱是一切的答案》、《心灵鸡汤——每天都是一份礼物》等100万余字。

目录: 前言第一章 内向决定不了命运
一、内向者低人一等吗
二、没有宿命，也不相信宿命
三、内向是一朵含苞待放的花
四、人人都有内向和外向两面性
五、相对外向者的先天优势
第二章 克服社交恐惧症
一、朋友就这么几个
二、社交障碍，只因惧怕
三、多和陌生人说说话
四、彬彬有礼更受欢迎
五、经历了自然圆融
六、内向者需要扩展人脉
第三章 绽开事业的万花筒
一、事业出路注定很窄吗
二、内向者的创业基因
三、贵人无处不在
四、“垂帘听政”的内向者
五、内向者的财富人生
六、条条大道通罗马
第四章 职场不是内向者的地狱
一、为什么被忽视的总是我
二、面试就是推销自己
三、不让升职机会悄悄溜走
四、学会开口为自己加薪
五、有了压力不要硬扛着
六、关键时候会说“不”
第五章 内向者的唯美爱情及幸福生活
一、不需要为爱情而丧失自我
二、拿幽默当化妆品
三、“闷骚”型的人更有魅力
四、选择互补的那一抹阳光
五、婚姻不能只是承诺
六、让沟通成为习惯
第六章 光芒四射，野百合也有春天
一、开阔眼界，外面天地真大
二、打开心门，让阳光照进心房
三、转换观念，将短板变成长板
四、内向外倾，用热情融化坚冰
五、敢于期待，想到才能做得到
· · · · · (收起)

[内向者无敌](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

内向者

认识自己

自信

沟通

心理

心理学人格与性格

生活

评论

都会说

一般的励志书三颗星。终于有本书不说外向人俾内向人好多一颗星。

关于职场的一段，做了读书笔记，受教了

开头还不错

2011-2012

堆砌

看了一晚上这本书 得出的结论是我都不知道自己到底是哪种性格了
励志书还是不喜欢看

kindle

大概是研一下学期或研二之前的那个暑假，在生活街上的学人书店站着看完的一本书。
当时读的时候，书中的很多段落和词汇都带给我了强烈的心灵震撼。由此也知道了胡邓
老师。

南北配的我兼具内外向的性格特点，皆唯我所用，真棒~

汇集无数激励内向者的道理，帮助内向者认识和调整在社会关系、职业发展、人生路向
等等问题上的心态，从而利用性格优势，减弱性格弱点，好好正面地生活~~~

书里有很多小故事，寓言，名人轶事，还挺耐读的。有收获

内向也是一种性格~没有好与不好~选择适合自己的处事方式~走属于自己的精彩人生

推荐看看《内向者优势》。

五不谈1、不能训斥别人2、不能挖苦别人3、不要纠正对方4、不随便质疑别人5、不要随便去补充别人 公众我、秘密我、盲目我，潜能我 扩大公众我，打破内向格局

内向者的慰藉

呵呵~一看书名就知道了~内向的人如何面对自己，以怎样的态度对待人生~很有用的一本书，是本人从头到尾看了两次的一部作品~

2010.1.28

一本讲述内向者心理学的书籍，给内向者在职业和生活上提供一些建议！

**364616

[内向者无敌 下载链接1](#)

书评

http://www.ebusinessreview.cn/c/book_detail-layoutId-38-id-229732.html 内容介绍
本书主要从心理的角度来谈性格和成功人格，通过与外向者作充分比较，从社交、职场、爱情、家庭等多个角度阐述内向者完全可以凭借自己的能力，走出适合自己的成功之路。最终帮助内向者树立...

一本介绍内向者心理的书籍，从内向者在生活中和工作中遇到的一些问题提出了分析和建议，值得一读，在内向者迷茫的时候，可以给出一些指导！！

前几天听了个广播，正好是这个节目邀请了胡邓，胡邓详细的介绍了两本书，昨天就买了这两本书，我深信这本书可以让我在迷茫的时候清醒着。。。

本书主要从心理的角度来谈性格和成功人格，通过与外向者作充分比较，从社交、职场、爱情、家庭等多个角度阐述内向者完全可以凭借自己的能力，走出适合自己的成功之路。最终帮助内向者树立正确的观念，发挥自己的特长，规避缺点，生活得更好

[内向者无敌 下载链接1](#)