

# 内向者求生术



[内向者求生术\\_下载链接1](#)

著者:黄桥

出版者:南方

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787807609810

《内向者求生术》：一个有意思的内向者的共同点，就是总爱拿自己的短处跟外向者的长处比，结果越比越自卑，越比越失落，越比离成功越远，从而陷入焦虑的心态不能自拔。本书作者却认为内向者大可如此，作者从内向者自身出发，通过分析内向者与外向

者的不同之处，得出内向者本身也具有很多杰出之处，从而鼓励内向者摆脱自缚的阴影，勇敢地面对阳光。该书给予内向者的将是最给力、最直接的阳光引导。

作者介绍:

目录: 第一章 你是一个内向的人吗? 不自信, 还是不自信 外界让内向者容易紧张  
内向者更讲究完美 不太爱表现, 让内向者看似不自信 不能很快融入新环境  
内向者适应新环境时间长 面对突然的变化, 内向者调整不迅速 慢也是一种迷人的节奏  
不善交流。有“社交恐惧症” 什么是内向社交障碍 被无限放大的缺点是交际毒药  
内向者更期待他人的认可 喜欢独处, 逃避集体活动 享受独处的时光  
融入集体是一件难事 热闹让内向者不自在 容易陷入悲观消极的情绪中  
总是被挫折感左右 过于敏感的一颗心 在罪恶感和羞耻感的夹板中第二章  
内向者需要避开的常识误区和性格陷阱 误区一: 内向者就是失败者  
性格和品格是两个概念 谁说内向者不如外向者? 内向者一样可以获得成功  
误区二: 内向者没有朋友 重新审视朋友的概念 关系网里的人未必都是亲密者  
“刺猬理论”适用于所有的人 误区三: 内向者是怪人 弗洛伊德带给我们的偏见  
为什么内向的人容易被误解? 内向的人让外向的人感到不安 陷阱一: 内向+?=拒人千里  
内向+任性=拒人千里 内向+多疑=拒人千里 内向+自闭=拒人千里  
内向+过于敏感=拒人千里 内向+太过要强=拒人千里 陷阱二: 内向+?=自我放弃  
内向+自卑=自我放弃 内向+压抑=自我放弃 内向+悲观=自我放弃  
内向+追求完美=自我放弃第三章 做一个内向的人挺好! 内向者是天生的倾听者  
倾听是对他人的尊重 倾听使内向者的人脉得以扩充 倾听使内向者更容易赞美他人  
内向者更有同理心 同理心容易消除人际误读 同理心使内向者更具人际包容性  
同理心使内向者生活质感得到提高 内向者给人更大的安全边际 内向者不善变  
内向者更知心 内向者更可靠 内向者做事更细心 坚毅 谨慎细心是成功的保障  
沉着冷静是应变的前提 坚毅更能对抗挫折 内向者享有更广阔的心灵空间  
对外界的敏感让内向者“由外而内” 独处让内向者勤于整理“内务”  
喜欢深度让内向者“胸中有丘壑” 内向者源源不断的“灵力”第四章  
直面职场: 内向者也能游刃有余 与其投身外部竞争。不如倾力内部开发  
软能力所向无敌 内向者以思维取胜 给自己内省的机会, 提高人文修养  
内向者也不乏创业基因 谦逊之道永不过时 善思慎断才能立于不败之地  
自动自发让内向者备受信任 独处能力让内向者摆脱外界干扰  
内向者更容易成为不可替代型人才 内向者的先天优势  
内向者要敢于展示独一无二的魅力 内向者应该摆脱“宿命”, 敢于突破  
内向型管理者更受职员拥戴 有特性才有魅力 行动力带来追随者  
“以己度人”, 更有公信力 内向管理者更注重软管理 内向者低调管理得人心  
内向者要认清自己的优势和劣势 人人都有内向和外向两面性  
内向者相对外向者的先天优势 内向者被忽视的原因第五章  
打开天窗说亮话: 内向者也能成为交际花 行动起来, 让积累人脉不再是挑战  
多参加社交活动 要乐于助人 主动与不熟的人接触 学点幽默给交流添彩  
外形上不要输给任何人 第一印象很重要 打造赏心悦目的形象  
微笑与礼貌, 让自己优雅得体 微笑是最好的交流方式 友善比强势更有效  
礼貌让你备受关注 用心交流掌握方法, 内向者也能驰骋交际场 恰当地说话是一门艺术  
成为语言赞美的行家 少说易被人误解的话 适时用身体语言表达内心世界  
让内心充满热情第六章 有压力才有动力: 内向者解压大法  
与其否定自我, 不如否定言行 妄自菲薄者注定失败 可以默默无闻, 但不能墨守成规  
做一个不抱怨的内向者 做一只全力以赴的兔子 老板不是你的敌人 适当给自己减压  
避免千篇一律的“生活—工作”模式 一成不变最后只能一筹莫展 幸福生活需要多样性  
永远不变的只有改变 要有可以共享心情的至交好友 内向者需要知心的朋友  
友情可以弥补内向者的不足第七章 为爱而勇敢: 内向者的内驱动力  
“闷骚”型的人更有魅力 让沟通成为习惯 发挥善解人意的优点  
喜欢让内向者变主动第八章 内向者的智慧求生术 不要试图逃避现实, 要努力改变现状

内向者的求生智慧：掌握低头术 内向者的求生智慧：适度赞美的技巧  
内向者的求生智慧：自我保护不是闭关锁国 内向者的求生智慧：爱憎一念间  
· · · · · (收起)

[内向者求生术\\_下载链接1\\_](#)

标签

心理

内向

生活

成长

精神

心灵

当当读书

当代文学

评论

看过心情稍微好一些，但基本等于啥都没说。

-----  
大都是平常的内容,没什么新的发现

-----

感觉只是讨好内向者而已

只喜欢第一章，后面就越来越像励志版的高考作文了。其实真的没必要反复申明内向者有多优秀，更没必要告诉我们如何去逢迎这个外向的世界。做人而已嘛，何必要苦苦追寻别人眼中的成功？不负渣心就好了啊，误解什么的，于我又有何干系呢？

将自己的优势逐渐扩大，将自己的劣势尽量隐。

一本帮助内向者洞悉自己内心的佳作，一部帮助内向者树立正确心灵灯塔的上品，一只帮助内向者开启潜力巨门的钥匙。对内向者而言，不论愿意与否，生活已经进行并将长期地进行下去。这生活如此令人失望：总有忧愁环伺周围；这生活如此充满希望：总有力量自拔流俗。接受自己，善待自己，表扬自己，幽默自己

[内向者求生术\\_下载链接1](#)

## 书评

先是被这书名吸引，想看看内向者到底有多悲观，结果发现内向者本该因为拥有内向特质而引以为傲：外向的人更易获得通常意义上的成功，然而，那些有大成就的人，却往往是工作努力的内向者。  
另外，在这里我收获了三个感动了我的小故事，我都讲给同事听，我想也同样感动了她们。收...

### 故事三

一个猎人带着他的猎狗去打猎。猎人一枪击中一直野兔的后腿，野兔不顾伤痛拼命地跑，猎狗在主人的指示下飞奔去追赶野兔。追着追着，野兔忽然不见了，猎狗只好回到猎人身边。猎人气得大骂：“你真没用，连一只受伤的野兔都追不上！”猎狗听了很不服气：“我尽力而为了呀！ ...

### 故事二

卓别林在电影《城市之光》中，不用语言，只依靠动作表情就巧妙地描绘出了人性的温柔。流浪汉查理爱上了一位双目失明的卖花女，但是他将爱意锁在心间，从未表白过。

为了让卖花女能重见光明，他四处奔波，拼命地赚钱，费尽口舌地向他人借款。皇天不负有心人，他终于凑足了...

-----  
[内向者求生术 下载链接1](#)