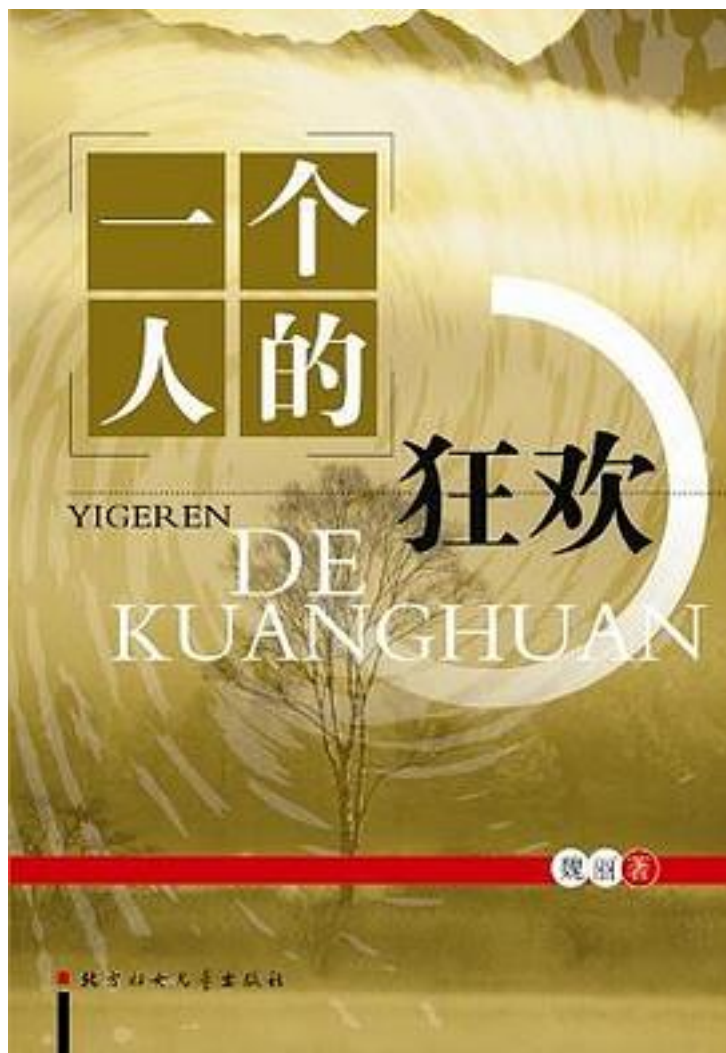


一个人的狂欢



[一个人的狂欢_下载链接1](#)

著者:【美】萝莉·海尔格

出版者:中信出版社

出版时间:2011-11

装帧:平装

isbn:9787508629858

《一个人的狂欢:内向性格的力量》内容简介：当今世界的快速变化、职场的残酷竞争、生活的巨大压力，让我们轻易断定：那些善于沟通、喜欢表达、朋友众多的外向型人更招人喜爱、更容易成功；而内向的人则常常和怪异、孤僻、难相处画等号。事实真的如此吗？成功者都是外向性格的吗？内向者就是角落里的少数派吗？实际上，这些都是根深蒂固的偏见。心理学家兼内向性格者罗莉·海尔格用风趣的语言、生动的案例，对内向人群进行了重新审视和深入剖析，说明内向性格的优势特质——驰骋的想象力、强大的思考力、持久的忍耐力和激情，以及可以在内省和独处中获取力量的能力。她同时提出了内向性格人的生存法则，告诉我们：

如何在对话中创造自己的空间；

如何对无聊的聚会说“不”又不会让人觉得古怪；

如何自由地表达自我；

如何应对工作中那些干扰我们的人；

如何与自己爱的人和谐相处，以及如何以主人翁的姿态投入生活。

作者介绍:

博士，作家，心理学家，业余演员兼模特——也是一个性格内向的人。她和丈夫、两个儿子，还有一条金毛猎犬住在美国西弗吉尼亚州的查尔斯顿。这是她的第五本书。登录可以获取与本书相关的新闻和更新。

目录: 前言 第一部分 反思：反社会、怪异，还是游离于社会之外？ 第一章 被误解的身份 第二章 独自一人并非是个贬义词 第三章 变成一个异类 第四章 打破谎言：内向不是少数派 第五章 内向部落：我们的精神家园 第二部分 回归：内向者的愿望清单 第六章 一间属于自己的屋子 第七章 思考的时间 第八章 隐退的权力 第九章 漫游者的自由 第十章 更多的理解和亲密 第三部分 坚守：在喧嚣的世界里做自己 第十一章 在对话中创造自己的空间 第十二章 你可以对聚会说“不” 第十三章 工作需要和人打交道怎么办 第十四章 亲密和独处我都要 第十五章 正视内向性格的不足 第四部分 新生：按你自己的方式狂舞吧 第十六章 不再为内向而道歉 第十七章 用黑暗照出光明 第十八章 敞开心扉，释放内心的能量 第十九章 顺其自然，不掩藏自己的外向 第二十章 内向性格的力量

• • • • • [\(收起\)](#)

[一个人的狂欢_下载链接1](#)

标签

心理学

内向性格

一个人的狂欢

心理

成长

内向

励志

人际

评论

书是好书，一如既往，想砍了中信的翻译。

看了好久 终于看完了。其实很多内容 我想对于内向者来说 象废话一样的存在 但是它让我证实并敢于承认自己是个内向性格的人 这个意思更深远吧。

3.5星~~~另：作者长相很可亲的样子

鼓励内向，尊重清静、内敛。

难看

在外向的海洋里遨游，难怪你会觉得像无水之鱼。

这个世界随时都想把你变成别的模样，坚持做自己就是成功！

已试读。看来我内向得很典型呐，哈哈~ "内向"并不是一个贬义词。

有些还是蛮有道理的。发现自己的一些特点还挺内向的

从字里行间能看出来作者是个非常感性的人，写作充满情感，很容易抓住我的心，部分段落感觉像在读文学作品而非一本心理学著作，里面一些小TIPS很有启发。

整本书都绕来绕去都在说一句话

没营养。按照这样划分，美国会多出很多双子座。

一本可以用作自我治疗的书

抛开充斥全书的那些喋喋不休的说教，在一个下午翻完这本书的确让人时不时的会心一笑。

还行啦，对内向性格自卑的倒是不妨看下。本来就是不能理解那些外向的人，看完好像觉得内向挺让人自豪的嘛。里面关于内向和外向的对比挺全的，其他作者的某些感想，呃，读起来很怪

翻译太烂了，太烂了。原著废话也不少。

有可能是翻译问题也可能是外国人思维不同，两章可以写完的内容硬是撑死了20章…好无聊…更无聊的是我居然还看完了！

全文几句话就能说清 还在翻来覆去的说 让我想起了我的毕业论文

看完就更加肯定我身体里有强大的内向人格--

学会独处

[一个人的狂欢 下载链接1](#)

书评

没办法，这就是一个外向的社会，需要展示自己表达自己证明自己。光说不用在意别人的评价，不要理会别人的眼光，但人毕竟是社会动物，得要多么彪悍的内心才扛得住外界的七七八八。所以，揣着一套内向的脑袋嘴巴心脏行走在这个如此open的世界，强装淡定的外表下总是难免心绪跌荡...

很佩服作者的造句能力 能把一两个观点反反复复磨磨叽叽唠唠叨叨了260页
而且还没有什么实例论证 咱发几条短小精湛的微博行么？
非得凑成一本书洋洋洒洒就像一堆无边无际没着没落的梦话么？
比起翻看260页废话更可怕的是 有些部分不知所云 一勺心灵鸡汤兑一锅水 就这感觉
还是...

最近很奇怪，忽然很多身边要好的朋友都出游去了，也许11月对于很多景点来说是淡季，对于人来说，这是一个梳理的季节。而更神奇的是，我的这些朋友们，多半是独自出行，最多是两个好基友一起出去玩儿。
而我一个人流浪在这个小岛上，已经是第五天了，感觉却好像过了...

一个人也能狂欢？！在书中与文字狂欢，在瑜伽与冥想中狂欢，在一个人安静的独处时狂欢！！是，这才是属于我的狂欢形式。聚会？NO！聚会只会让我筋疲力尽，一个人我才真正能找回自我，为自己再一次的爆发积攒能量。原来，这种感觉不是我的个案，原来这是所有有着内向性格因素人...

读这本书的时候，有极大的共鸣，我就如作者所描述的那般存在。收获 1. 每个人有获取自己力量的方式，我的方式是安静，是看书，这让我恢复力量。 2. 内向性格只是不同的存在方式，无需自卑，无需改变，本身就是特别的存在。

感觉翻译有点怪……
不过确实从一开始读这本书就有很强的共鸣。不喜欢很多人的场合，觉得自己没话说，比较喜欢一个人呆着什么的。但是感觉整本书花了很多篇幅告诉你内向是没关系的，但是如何接受自己，内向的状态是不是也能被这个社会所接受似乎也没有讲的很清楚

N年前因为听到电台主播的推荐然后买了这本书，却一直没有看，直到最近一直在想一个问题，“我需要朋友吗”，年纪越大，越来越觉得周围的“朋友”并没有让我觉得很有意思或是很想出来碰碰头，除了亲人，我发现自己没有“闺蜜”或者“密友”，也许是因为很长时间没有联络关系，很...

始读：读完：2015.10.22 来源：电子书（Kindle）类型：美国/心理学/内向 1. 这个世界随时都想把你变成其他的模样，坚持做自己是一项伟大的成就。——爱默生 #225-226的标注 2015-10-25 15:24:05 2. 空言莫信。无论你由何处而得，也无论是何人所言，纵然是出...

在kindle的推荐书目中，偶然看到，开始阅读。我并没有花整块的时间一口气读完，而是利用零散时间，前后花了两个多星期读完了。这是一本有心灵引导作用又实用的好书。就原作者的内容来说，有理论上的讲解内向性格到底是什么，社会中的存在意义，内向性格人的特质，内向性格倾向...

这本书兜兜转转看了很久，却一直停留在30%的进度。由于又是在Kindle上看的，更是觉得很难坚持看完。所以，断断续续地写下笔记，免得自己又忘记了。
作者萝莉.海尔格，博士，作家，心理学家，也是一个性格内向的人。
第一部分，作者话了很大篇幅告诉读者， ...

[一个人的狂欢_下载链接1](#)