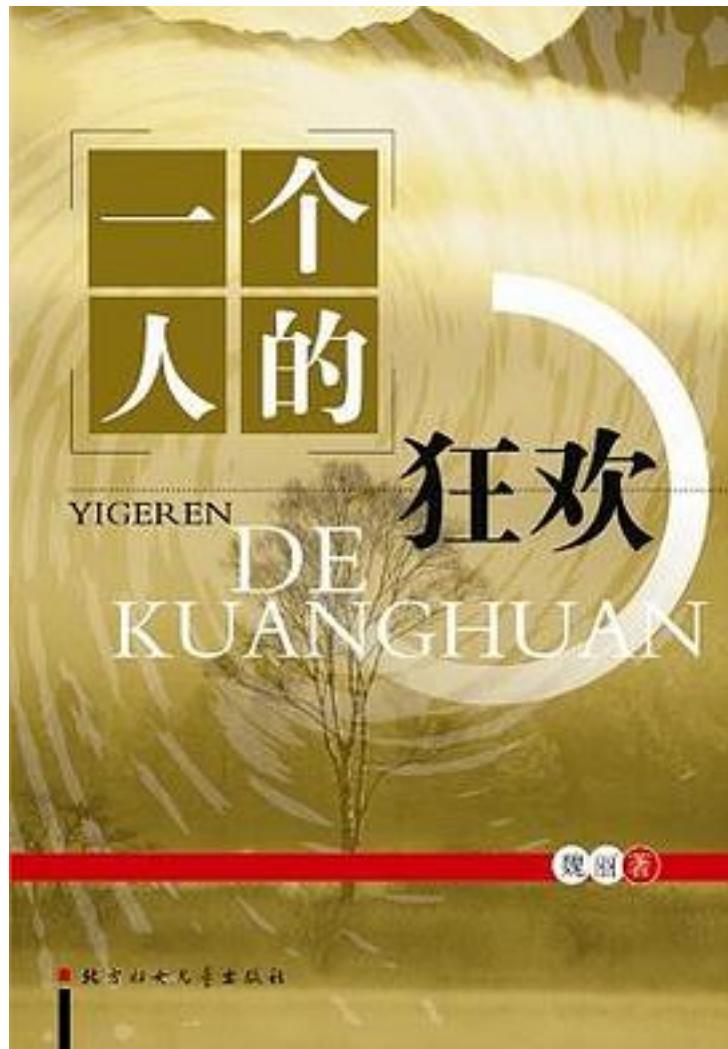


# 一个人的狂欢



[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，尊重清净、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种如此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](#)