

《内向人和外向人的自我说明书》

图书基本信息

书名：《内向人和外向人的自我说明书》

13位ISBN编号：9787510408649

10位ISBN编号：7510408644

出版时间：2010-4

出版社：新世界

作者：高志鹏

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《内向人和外向人的自我说明书》

前言

大千世界，芸芸众生，每个人都有自己不同于其他人的性格特征。尽管人们的性格表现千差万别，多种多样，但是，归纳起来无非可以分成两大类型：内向性格或比较倾向于内向性格、外向性格或比较倾向于外向性格。外向的人对环境的人和事物，反应积极。他们关心外界，容易受外界影响，也能影响外界。对陌生的或新的环境也不畏惧，总能和大家维持良好的关系。内向的人对环境的人和事物，反应消极。凭内心的主观因素做决定，不容易受外界影响。不关心外界，不喜欢受外界影响，也不愿意影响外界，因此变得狭隘而缺乏社交活动，多半倾向自我反省。人们习惯把外向的人和乐观、开朗、热情、自信、进取联想到一起，把内向的人和保守、压抑、退缩、不安、胆怯、不合群联想到一起。然而，无论是内向性格还是外向性格都既有优点，又有不足。外向性格并不一定就是优良性格，内向性格也并不一定就是不良性格。那种认为只有性格外向、口若悬河的人才会具备较强的交际能力，而“性格内向”与“不善交际”之间应该画等号的观点，不仅在理论上是错误的，而且与客观事实也是不相符的。尽管性格类型对交际状况会有这样那样的影响，但它对交际能力的强弱却起不到决定性的作用。你是内向性格吗？还是外向性格？它们是天生的吗？作为一个内向者或是外向者，你有什么特别的优势？有什么方法可以帮助你挖掘自己的资本，实现人生的飞跃？性格是一个人内在的东西，想要改变它很难、很难，但是想要利用它却相对容易多了。该书为性格内向的人以及外向人，指明了如何在了解其个性的基础上创造并享受美好的生活，让他们能真正爱上自己的性格，并学会凭借自己的性格在事业、爱情上两面开花。我们一直都相信：最健康的心灵状态，是达到个人与自己的内心、个人与外在世界的和谐相处。因此，内向的人要适度关注外部世界，练习与人相处，逐步改善自己对外部世界的了解和影响力。而外向的人，也应适当增加独处的时间，通过阅读、思考、写作等方式，练习深入了解自己的内心世界，增强对他人和自己情绪的感受能力。我们一直都相信：成功的标准是多种多样的，而且要看你说的是哪一方面的成功，不同的事情，需要不同的性格去做。不是内向就不好，是要看你做的事情需要什么样的性格，只有将自己的性格和自己要做的事结合起来，才能把事情做得更好。本书将分为上下两篇，上篇为《内向人的成功指导手册》，下篇为《外向人的成功指导手册》。让你能够更加准确地把握内向人和外向人的特质，更好地实现自我。不仅如此，每个人的周围肯定都有着内向的人和外向的人，通过对本书的阅读你能更好地了解他们，懂得该怎样和他们打交道。本书涉及了成功的方方面面——从认识自我的成功资本开始，剖析自我劣势，学会因势利导自我的思维习惯，并且给予大家登上事业巅峰、实现财富自由以及抓住爱情幸福的指导。本书的最大价值体现在它的实用性上，它摒弃了单纯说教的方法，使用了大量的例子，用深入浅出的语言，让大家在享受阅读的同时了解自身，同时也能更好地对待他人。

《内向人和外向人的自我说明书》

内容概要

《内向人和外向人的自我说明书》将分为上下两篇，上篇为《内向人的成功指导手册》，下篇为《外向人的成功指导手册》。让你能够更加准确地把握内向人和外向人的特质，更好地实现自我。不仅如此，每个人的周围肯定都有着内向的人和外向的人，通过对《内向人和外向人的自我说明书》的阅读你能更好地了解他们，懂得怎样和他们打交道。《内向人和外向人的自我说明书》涉及了成功的方方面面——从认识自我的成功资本开始，剖析自我劣势，学会因势利导自我的思维习惯，并且给予大家登上事业巅峰、实现财富自由以及抓住爱情幸福的指导。《内向人和外向人的自我说明书》的最大价值体现在它的实用性上，它摒弃了单纯说教的方法，使用了大量的例子，用深入浅出的语言，让大家在享受阅读的同时了解自身，同时也能更好地对待他人。

《内向人和外向人的自我说明书》

作者简介

高志鹏，天津大学管理学学士，上海财经大学金融学硕士，中国注册心理咨询师专业资格。

曾组织实施各级各类培训上百场，对运用培训手段配合企业目标的实现有着深刻理解。曾经在玛雅集团担任人力资源总监，有丰富的处理员工复杂心态、梳理员工情绪经验。

在人性化沟通、沟通心理学、执行力、高级思维技术、解决问题和决策技术等方面有深入研究。

《内向人和外向人的自我说明书》

书籍目录

上篇 内向人的成功指导手册第一章 内向人极具潜力的成功资本——找到优势，成功就近在咫尺 内向人，请为自己感到骄傲 你的速度可能不是最快，但韧性绝对是最强 好胜心+进取心，没有人能阻挡你前进的步伐 可以无需修饰，任何人都会相信你 脚踏实地的你终能将成功揽入怀中 冲动很少在内向人的字典里出现 小心谨慎的性格，使危机很难向你靠近第二章 阻碍内向人成功的天生劣势——尽早发现并改正你的缺点 不主动适应环境，你就会被环境排斥 不能抓住第一印象是你失去机遇的重要原因 别让孤独吞噬你的光芒 天生的自我隐藏欲会使你的才能难以施展 笨拙的语言表达，总会让人误解你 消极的情绪是让你幸福感不断下降的罪魁祸首 你越是远离朋友，朋友也就越会疏远你第三章 内向人思维习惯的常见倾向——在属于你的地方绽放光芒 一切从实际出发，积极地扬长避短 内向人顺利求职的面试攻略 选择正确的职业会让你的光芒无限延伸 开发你的想象力，用好你的好奇心 勿要盲目从众，内向人也需要个性 内向不是障碍，交际绽放光彩 消除上次失败的阴影，收拾好心情重新再来第四章 内向人该如何登上事业巅峰——踏实与沉稳就是你的王牌 发挥沉稳的性格优势，大海的前身是小河 认真思考多一些，成功几率大一些 优柔寡断，你只能与机遇擦肩而过 主动而恰当地展现自己，才能博得老板的赏识 改变工作思路，从现在开始就为自己打工 激发干劲儿，向自己的工作献出100%的热情 主动寻求合作伙伴，不要总是孤军奋战第五章 内向人通向财富自由的路径——谨慎理财你就决不会亏本 胃口大一点，将“拥有亿万资产”作为奋斗目标 谨慎投资，不要被突如其来的风险卷进去 节俭的理财习惯能帮你牢牢地守住财富 培养细心习惯，每一块钱都应用到点上 按期储蓄，与“月光一族”彻底决裂 不要满足于每月只拿一份固定工资 击败胆量劣势，你就能走上财富自由之路第六章 内向人抓住幸福的爱情招数——用体谅与细心将对方感动 鼓起勇气，爱TA就大胆说出来 爱情面前，面子没那么重要 不要总是疑神疑鬼，试着努力去相信对方 内向人，告诉你爱情的10条军规 给内向人的爱情建议 内向男孩，4招占得情感“牛市” 内向女孩，能守也要能攻 下篇 外向人的成功指导手册第七章 外向人极具潜力的成功资本——找到优势，成功就近在咫尺 强大的自信心总让你拥有无穷的力量 天生的感染力，天生的领导者 敢想又敢做，成就梦想的实践者 乐观开朗的性格使你充满干劲儿 一颗勇敢的心，一个锦绣的前程 “结果重于过程”的忠诚卫道士 过人的表达能力是你成功的有力工具第八章 阻碍外向人成功的天生劣势——尽早发现并改正你的缺点 过于自负的性格是制约进步的最大障碍 唯我独尊的狂妄，人气就会一直提不上去 三心二意与粗心大意终有一天会让你失意 锋芒太露有的时候会让你吃尽苦头 生活总有不平事，不妨看淡些 再沉着冷静一些，你就能接近完美 凡事都自己来就错了第九章 外向人思维习惯的常见倾向——在属于你的地方绽放光芒 选对方向，你的热情才会有价值 在富有挑战性的领域，你必能大展拳脚 鸡头还是凤尾，你需要仔细考虑 问自己，这次“跳槽”的价值到底有多大 最适合的工作才是最好的工作 给外向人的求职建议 不在失败中崛起，就在失败中灭亡第十章 外向人该如何登上事业巅峰——开朗与热情就是你的王牌 将你分散的热情集中到一个点上 发挥创新才能，做别人做不到的事 改掉光说不练的毛病，用行动去证明一切 不要让汲取经验的脚步稍有停歇 将目光放长远些，放弃一片叶子去猎取整片森林 切莫虎头蛇尾，选定了就要坚持到底 调动自己的好胜心，每天进步一点点第十一章 外向人通向财富自由的路径——大胆投资誓成为亿万富翁 唤醒你的勇气，追逐与风险对等的利益 豁达的财富态度将使你走得更远 摒弃跟风投资，大众的观点往往是错误的 学着小气一点，大手大脚会耗干你的钱袋子 给你的贪心画上休止符，否则你会赔得很惨 先少后多，小钱是大财富的必经之路 击败粗心的劣势，你就能走上财富自由之路第十二章 外向人抓住幸福的爱情招数——用热情与活力将对方感动 想要爱情幸福，把握性格是关键 洋溢的笑容总是能让别人为你着迷 赶快认真起来，否则你只能眼睁睁看着爱情溜走 不要再以自我为中心，爱情需要用理解去维护 不要绑住外向人的翅膀，否则TA迟早会从你身边飞走 制造浪漫氛围，给恋人一个惊喜 经得起璀璨，经得起平淡

《内向人和外向人的自我说明书》

章节摘录

你越是远离朋友，朋友也就越会疏远你。内向的人大多不善于交际，对于他们而言，可能并非不渴望朋友，只是当他们打算结交朋友的时候，性格使然，又会使得他们不由自主地后退、远离。内向的人，请停止这样的行为，你越是远离朋友，朋友也就越会疏远你。到那个时候，孤独寂寞将成为你的代名词，而在人生的路上你也会少了很多的关怀与支持。中国人深知“山不转人转”的道理，一方面力求不得罪人，以免冤家路窄；另一方面则广结善缘，以便随时、随地可以找到熟人，比较方便办事。同时，结交各行各业的朋友，不但可以扩大见闻，增长知识，而且能够随时请教，不至于问路无门。有研究证明：你和世界上任何一个人之间只隔着4个人，不管那个人身在何处，哪个国家，哪类人种，何种肤色。不用惊奇，你和布什或者拉登之间也只有4个人，而且构成这个奇妙6人链中的第二个人，绝对就是你认识的人，也许是你的父母、你的大学同学、更可能是在办公室里每天帮你抹桌子做清洁的阿姨……仔细想来，通过做清洁阿姨的关系网竟可以让你联系到布什，真的很奇妙！是的，朋友是重要的，但是，和朋友之间维持较为亲密的距离则更为重要。内向人不要总是担心自己会与朋友联络或交谈不好，就不联系。只有经常保持联系，朋友间才能维持良好的友谊。有个心理学家开过这样一个玩笑，他说，如果你想追一个女孩子，千万不要每天都给她写信，因为她有可能因此而爱上邮差。也就是说，我们要想与人建立亲密关系，需要主动与人多接触，多联系。每与人多接触一次，他人对你的印象就更深一点。对于性格内向的人来说，或许懂得这个道理，但是困难的是，有时他们不知道如何主动跟人联系，如何主动与人保持联络。曾经有相关机构做过调查，发现不管处于哪个年龄层的人，都认为“结交朋友”是人生最重要的课题。可有趣的是，人都有“惰性”、“怯性”，都习惯于待在一个“舒适区”里，而疏于主动结交朋友，也较少主动与朋友们联系；每个人都渴望认识好朋友，却吝于“先给予、先付出、先主动”伸出友谊之手。一般的人都会疏于和朋友联络而不知不觉间远离朋友，内向人则更容易因为各方面的原因而和朋友产生距离。在公司里，夏雨是个人人羡慕的角色：大学刚毕业就当上了“总秘”。成了离老板最近的人。“你的工作最接近高层，最容易得到老板的欢心，也最容易高升。”同事们的说法让夏雨着实兴奋了一阵。夏雨是在一个比较优越的环境下长大的，爸爸是一家企业的领导，妈妈是机关干部。因为父母的关系，身边的人对她都是客客气气的。从小学到大学，她在别人的赞扬声中长大并养成了内向的性格，不懂得如何和别人交谈，向来都是别人逗她说话，她却不知道如何在交谈中寻找话题。正因为如此，进入公司一个月后，她为如何与领导相处犯了难。不管怎样下决心，有很多话她都说不出口，哪怕是一些很正常的话，在她看来，那都是在讨好老板。一开始老板还对她问长问短，而她除了有问必答外，也绝不多说什么。渐渐地，她发现老板不太和她闲聊了，即使说话，也局限在工作范围内。工作刚开始没多久，她和老板的关系就陷入了僵局。和夏雨一样，大多数内向人都有自己的性格，都有自己的做事方式，但是，在适当的时候，也需要克服自己性格中阻碍自己发展的因子。如果内向人不学会主动亲近别人，不主动结交朋友，只等待“别人来发掘你的优点”，那么，由于你自己的远离，你的朋友将会越来越少，你的人际关系就很难突破！也许有些内向人会委屈地说：“我不是不想和朋友联络，我只是太紧张了！”或“我很好相处，只是不好意思找你！”的确，“紧张”、“不好意思”，都是内向人与朋友常联系的“心理障碍”，一定要把它除去。内向人之所以会不知不觉地远离朋友，除了自己的性格原因之外，还有一大部分原因是内向人的防备心理较外向人较重。是的，在生活中，我们每个人都会有一些设防心理。人与人之间在交往中有意或无意采取措施的设防行为就是设防心理。在两个人独处的时候，我们不时地会有些防范心理；在人多的时候，你会感到没有自己的空间，担心自己的物品是否安全；你的日记总是锁得很紧，这是怕别人夺走你的秘密。为了这些，你要设防。这种心理是很正常的。但是，如果内向人过于防御别人，则会对你的的人际关系起到负面作用，阻止自己与朋友间的正常交流，使自己融入不到朋友的圈子和世界里，从而产生距离感和无法亲近的感觉。内向人想要与朋友之间维持亲近的距离，首先要学会的就是主动而亲热地和朋友打招呼。小美十分受人欢迎，她一遇见认识的人，即使只是点头之交，有的甚至根本不太记得对方的名字，她都会朗声向对方打招呼问好。也许一开始跟她不甚熟悉的“普通朋友”会被她爽朗的招呼方式吓了一跳。但是一两次之后，无形中便拉近了彼此的距离。有时候，面对近期没有联系的人时，很多内向人会因为不知道说什么而不由自主地想回避，这种做法是错的。越是回避，彼此之间的关系就会更为生疏。除了在乎平时积极主动地和他人打招呼之外，内向人还应该学会在平时与朋友保持适当的联系。内向人要学会掌握不要与别人失去联络的原则，不要等到有麻烦时才想到别人。“关系”就像一把刀，常常磨才不会生锈。若半年以上不联系，就会变得生

《内向人和外向人的自我说明书》

疏，所以主动联系显得十分重要。内向人可以在节假日或者周末试着经常打电话，有空的时候发一个E-mail，休闲的时候发一则问候的短信，或者在MSN上聊上几句都是简单有效的和朋友拉近距离的好方法。

《内向人和外向人的自我说明书》

编辑推荐

《内向人和外向人的自我说明书》编辑推荐：你是怎样的人？你有什么样的优点和缺点？改变你的性格很难，但是了解你的性格，改变你的命运却不难。你是内向型性格还是外向型性格？性格是天生的吗？br 作为一个内向人或是外向人。你有什么特别的优势，有什么方法可以帮助你挖掘自己的潜力，实现人生的飞跃？br 我们一直都相信，最健康的心灵状态，是达到个人与内心、个人与外在世界的和谐相处。想要达到这样的状态，你就需要阅读《内向人和外向人的自我说明书》。br 熟读《内向人和外向人的自我说明书》，你就能找到成功的突破口。性格决定一生，但内向人和外向人不同的性格有不同的成功之道。br 你该如何与不同性格的人相处？br 这些问题的答案全在《内向人和外向人的自我说明书》中！

《内向人和外向人的自我说明书》

精彩短评

- 1、看完了内向人的部分，有些话还是有激励作用的，让人自信总是没错的
- 2、值得一看，有一定的指导意义。
- 3、全书分为两部分——内向人的和外向人的。一直以来，在我的头脑中总有一种隐隐的概念：内向人是不好的，内向人一无是处，内向人就是比外向人逊色。但是读完这本书之后，我对内向人有了一种全新的观察角度，也从对内向人格的“怨念”中走出来了。总体来说挺不错的一本书。但是也有挺大的改进空间的，书中部分观点看起来是前后矛盾的，应该是借鉴了其他人的一些观点的缘故造成的。
- 4、挺不错的，许多对于内向人的特点叙述我都有切身感受
- 5、看完以后，觉得这本书写的还不错
- 6、内容一般，但也还能看，适合学生。毕竟只是个励志读物。

《内向人和外向人的自我说明书》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com