

<<一个人的狂欢>>

图书基本信息

书名：<<一个人的狂欢>>

13位ISBN编号：9787508629858

10位ISBN编号：750862985X

出版时间：2011-11

出版时间：中信出版社

作者：【美】萝莉·海尔格

页数：259

译者：李雪峰,严正坤

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：<http://www.tushu007.com>

<<一个人的狂欢>>

前言

你如果没去过魔时舞场，兴许也在电影里见过。

通常是在热闹的音乐夜总会里或是音乐会上，一帮人挤在一块儿，身贴身边舞边互相使劲撞。

偶尔会有人从舞台一头钻进来，在众人高举的胳膊上“冲浪”。

“魔时舞”最刺激的地方在于你要能够尽量挤到乐队的跟前而不被人踩到。

保安们时刻注意着以防有踩踏事件发生，“魔士”们自己也说“场子里”是个危险的地方。

…… 最后一部分更进一层，把关注点从内向的复位转向内向的新生。

我们要对社会抱有一种主人翁的态度，教育而不是道歉，要带着内向者完善而健全的人格做事，而不是事事顺着别人或者保持冷漠，要用自己的方式表达我们的丰富内涵。

我们要考虑外向何时对我们来说是自然的，本性内向的我们何时能放弃那种曾经禁锢我们自由的防御者姿态。

我们得开始在魔时舞场里沉思，当我们这样做的时候，舞场就变成了思考的殿堂，外向的撞击再也不能让我们失去平衡，内向和外向的节奏在新的舞姿中相辅相成、相得益彰。

<<一个人的狂欢>>

内容概要

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。

<<一个人的狂欢>>

作者简介

罗莉·海尔格（Laurie Helgoe），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www.introvertpower.com可以获取与本书相关的新闻和更新。

<<一个人的狂欢>>

书籍目录

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 为了人际关系而表现出来

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

<<一个人的狂欢>>

章节摘录

版权页：酗酒的父母、波动的婚姻等问题并没有被处理，但是家中那个内向的、把这些问题都放在内心考虑的孩子却变成“有病”的了，需要去接受心理治疗。

把其他人的病态都扛过来对内向的人来说是个极大的风险，这个问题我们在后面的章节再讨论。

我自己是个心理治疗师，我发现来接受治疗的都是家里心理最健康的成员，因为他乐于正视自己实际当中存在的局限，而且敢于冒险进行改变。

放弃内心世界尽管内向的人也许对心理学更为好奇，但是心理学却对我们的内心生活越来越不感兴趣了。

在20世纪早期，美国心理学从业者都在寻求更客观的标准来评估人们的心理健康状况，激进的行为主义理论所带来的全新潮流迎合了这种需要。

忽然之间，人们不再关注内心所隐藏的东西——这本应是心理分析的研究范围——行为主义抛弃了任何不能被观察到的东西。

我们只需要知道进来的是什么（刺激），又发生了什么（反应）。

所以，心理治疗师的关注焦点从当事人感情的透露转移到了外部量度之上，比如一个人在聚会上微笑的时间、次数。

（这是我研究生训练内容中的一个实际的例子！

）考虑一下这对于一个内向的当事人来说意味着什么。

她承认感觉到了背负的重担并寻求帮助，乐于接受对她内心关注焦点所作的诊断，但是她却被剥夺了从内心寻求解决办法的机会。

她的“治疗”需要把她的关注焦点转移到外部现实——而这是她最不擅长的。

<<一个人的狂欢>>

编辑推荐

《一个人的狂欢:内向性格的力量》：写给喧嚣世界中内向、安静的你，写给喜欢一个人吃饭、旅行的你，写给安守当下、独自静默的你，发现内向性格优势，挖掘无限成功潜能。

内向并非某种不足，更不等于孤僻、不合群，当你满心接纳自己的内向，它就会成为你独特的优势，是你的无价宝藏，——这不是在为内向性格唱赞歌我们只是要认清自己，做回自己，因为，内在的生命力正是我们力量的源泉，不管这个世界想把我们带到哪里，内心深处的静土始终是我们最自由的家。

<<一个人的狂欢>>

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:<http://www.tushu007.com>