

<<安静的力量>>

图书基本信息

书名：<<安静的力量>>

13位ISBN编号：9787564076122

10位ISBN编号：7564076127

出版时间：2013-7-1

出版时间：北京理工大学出版社

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>

## <<安静的力量>>

### 内容概要

唤醒内心沉睡的力量，内向者的“静”争力，《安静的力量：内向者的竞争力》对内向者进行全方位剖析，从如何认识内向、接纳内向到发掘内向性格的优势特质；从职场中自由地表达自我、积极向上，到生活中乐观自信、轻松地面对生活.....

《安静的力量：内向者的竞争力》将告诉你：外向者更深刻地了解内向者的内心并因此获益，无需改变性格，快速熟练掌握零压力社交法，如何在内省和独处中，获取成功的正能量，快速消除对内向的偏见，正确认识内向的特质优势，超越性情，让你的人生更加精彩。

## <<安静的力量>>

### 作者简介

杜子建，河北大学文学学士，广西大学文学硕士，参与并完成课题研究项目：董传策《奇游漫记》校注。

已发表相关学术论文多篇，现从事编辑工作，有丰富的图书编校工作经验，已经编辑出版多本图书，并取得了良好的市场影响。

## <<安静的力量>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识自己：你内向吗

##### 第一节 看，这就是内向者

- 一、强调个人意识
- 二、喜静不爱凑热闹
- 三、不易适应新环境
- 四、比谁都讲究完美
- 五、不自信，很容易紧张
- 六、慢节奏是把双刃剑
- 七、与人交往处于被动
- 八、沉默寡言谨慎稳重
- 九、强烈的自我反省能力
- 十、缺乏灵活性，不懂得变通

##### 第二节 你是真的内向性格吗

- 一、小测试：你是否属于内向性格
- 二、你是外向、内向，或是伪装

##### 第三节 内向者，你在为自己的性格烦恼吗

- 一、你为自己的性格烦恼吗
- 二、做你自己
- 三、成也性格，败也性格
- 四、乐于接受自己

#### 第二章 正确认识内向性格：内向可以形成劣势也可以制造优势

##### 第一节 你的内向是怎样形成的

- 一、内向性格形成的决定因素
- 二、内向者的生理说明书
- 三、为什么我是内向人

##### 第二节 你对自己的内向存在误解吗

- 一、弗洛伊德带来的偏见
- 二、人们对内向者的误解
- 三、内向、外向，哪个更好
- 四、不是无话可说，只是不说废话

##### 第三节 内向者的潜在优势

- 一、人人都有内向和外向两面性
- 二、精力集中，在喧嚣中保持专注
- 三、永不磨灭的进取精神
- 四、没有最快的速度，却更为坚毅
- 五、正视自己，脚踏实地
- 六、追求人生的“深度”

#### 第三章 唤醒内心沉睡的力量：内向者的“静”争力

##### 第一节 正视内向性格的优势与劣势

- 一、内外优劣之争
- 二、无论内外，悦纳才是好态度
- 三、内向者，找到你的优势
- 四、内向者，发挥你的优势

##### 第二节 发掘内向性格的“静”争力

- 一、冷静，应对困境的最好办法

## <<安静的力量>>

- 二、独处，静心升华的良药
  - 三、谨慎，运筹帷幄的关键
  - 四、迟钝，以不变应万变
  - 五、缄默，大隐隐于市的潜藏
  - 六、自制，征服世界前先战胜自己
  - 七、忍耐，以退为进的人生哲学
  - 八、保守，白保实力以求东山再起
  - 九、诚实，智慧之书的第一章
  - 十、深思，难以比拟的敏锐与洞彻
- 第三节 内向性格绽放的起点——树立自信心
- 一、决心即力量，信心即成功
  - 二、接纳自己，从自卑走向自信
  - 三、超越自己，挑战不可能的任务
  - 四、没有天生的外向精英，也没有注定的内向平凡
- 第四章 零压力社交：内向者的轻松人脉术
- 第一节 记住，内向不是社交的大敌
- 一、善藏锋者成大器
  - 二、社交障碍，只因惧怕
  - 三、没有缺点，只有特点
  - 四、用一颗平常心成功交际
- 第二节 如何在社交陷阱中利用好自己天生的保护网
- 一、善于倾听：三思而后言
  - 二、真诚，给人天然的信任感
- 第三节 无须改变性格的零压力社交法
- 一、人际交往要亲密有间
  - 二、控制自己的负面情绪
  - 三、谦虚低调的处世之道
  - 四、感情投资要细水长流
  - 五、尽量避免和转化冲突
- 第四节 你也可以构建属于自己的人脉圈
- 一、内向者如何拓展人脉
  - 二、多和陌生人交谈
  - 三、保持得体的后续联系
  - 四、主动优先，处处留心皆人脉
- 第五章 不做职场隐形人：内向者在职场如何脱颖而出
- 第一节 面试，你该用什么打动面试官
- 一、化被动为主动，成功自我推销
  - 二、修正自我缺陷，凸显性格亮点
  - 三、展示自身的专长
- 第二节 发挥内向者的沉稳与韧劲儿，自求上进
- 一、锋芒毕露容易成为众矢之的
  - 二、来日方长，说话做事有所保留
  - 三、彰显才华适可而止
  - 四、这是一个可以自由跳槽的时代
- 第三节 内向性格帮你远离办公室政治
- 一、办公室关系处理靠智慧
  - 二、让同事成为自己的好帮手

## <<安静的力量>>

三、别触碰上下级关系的雷区

四、优秀的下属让你如虎添翼

第四节 抓住机会，让自己的“亮相”一鸣惊人

一、抓住机会，博得上司的赏识

二、秀出自我，不坐“冷板凳”

三、学会与上司沟通

四、争取更好的工作平台

五、借力使力，助你升职加薪

第六章 超越性情：让自己的人生更加精彩

第一节 内向者的自我解压

一、机智地与压力打交道

二、接受真实的自我

三、任重道远，努力改变现状

四、乐观面对失败，重新上路

第二节 开阔眼界，轻松面对生活

一、打开心灵的窗户

二、运用好自己的想象力

三、开阔视野，关心社会动态

四、最优秀的就是你自己

<<安静的力量>>

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>