

ЕКАТЕРИНА КОРОЛЕВА

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ

«ПРЕИМУЩЕСТВА

ИНТРОВЕРТОВ»

Екатерина Королева
Краткое содержание
«Преимущества интровертов»
Серия «КнижкиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27360382

Библиотека «Главная мысль»; 2017

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Преимущества интровертов». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Интровертность – это не просто застенчивость или замкнутость, это тип темперамента, данный от рождения. Если вы «внутренник» (интроверт), бесполезно воспитывать в себе экстравертные качества. Переступая через себя, заставляя себя общаться и вступать в многочисленные контакты, вы почувствуете опустошенность. Интроверты черпают энергию из уединения. Ученые еще спорят о том, почему нам достается тот или иной тип темперамента. Ответ, скорее всего, скрыт в генах. Наша задача – научиться с этим жить, и по возможности, извлекать пользу из особенностей своего внутреннего уклада.

Считается, что экстравертом быть лучше, чем интровертом. Современная культура приветствует энергичность,

общительность, умение быть душой компании. Те люди, которым не присущи данные качества, незаслуженно чувствуют себя ущербными. Однако особенности психики интровертов, их вдумчивость, основательность и умение глубоко анализировать события, имеют не меньшую ценность, чем экстравертные качества.

В нашем обзоре книги Марти Лэйни, влиятельного американского специалиста по интроверсии, вы найдете советы, как наладить отношения с людьми разных темпераментов в семье, на работе и в кругу друзей. А также:

- [ul]определите, к какому типу вы относитесь;
- осознаете свои преимущества;
- перестанете комплексовать и перевоспитывать себя.[/ul]

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги «Преимущества интровертов». Марти Лэйни

Автор обзора: *Екатерина Королева*

«Внешники» и «внутренники»: особенности психики и общения

Считается, что экстравертом быть лучше, чем интровертом. Современная культура приветствует энергичность, общительность, умение быть душой компании. Те люди, которым не присущи данные качества, незаслуженно чувствуют себя ущербными. Однако особенности психики интровертов, их вдумчивость, основательность и умение глубоко анализировать события, имеют не меньшую ценность, чем экстравертные качества.

В нашем обзоре вы найдете советы, как наладить отношения с людьми разных темпераментов в семье, на работе и в кругу друзей. А также:

- определите, к какому типу вы относитесь;
- осознаете свои преимущества;

– перестанете комплексовать и перевоспитывать себя.

Биографическая справка

Марти Лэйни – доктор психологических наук, исследователь, педагог, писатель и психотерапевт. Влиятельный американский специалист по интроверсии. Читает лекции и ведет семинары в США и Канаде.

Как понять, «внешник» вы или «внутренник»?

Интровертность – это не просто застенчивость или замкнутость, это тип темперамента, данный от рождения. Если вы «внутренник» (интроверт), бесполезно воспитывать в себе экстравертные качества. Переступая через себя, заставляя себя общаться и вступать в многочисленные контакты, вы почувствуете опустошенность. Интроверты черпают энергию из уединения. Ученые еще спорят о том, почему нам достается тот или иной тип темперамента. Ответ, скорее всего, скрыт в генах. Наша задача – научиться с этим жить, и по возможности, извлекать пользу из особенностей своего внутреннего уклада.

Семь признаков, что вы – интроверт:

- Вы предпочитаете расслабляться в одиночестве или в узком кругу друзей;
- Друзьями считаете только тех, с кем сложились глубокие отношения;

- Нуждаетесь в отдыхе после какого-то занятия, даже если развлекались;
- Кажетесь спокойным, уравновешенным, любите созерцать;
- Сначала думаете, а только потом действуете;
- Чувствуете пустоту в голове, находясь в группе людей или в состоянии стресса;
- Не любите быть перегруженным работой.

Вы экстраверт, если:

- Любите находиться в гуще событий;
- Предпочитаете разнообразие, одно и то же вам быстро надоедает;
- Знакомы со многими людьми, считаете их друзьями;
- С удовольствием болтаете с людьми ни о чем, даже с чужими;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.