

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

СЬЮЗАН КЕЙН

ИНТРОВЕРТЫ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОСОБЕННОСТИ
СВОЕГО ХАРАКТЕРА



MYBOOK

Евгения Чупина
Краткое содержание
«Интроверты. Как
использовать особенности
своего характера»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203483

Интроверты. Как использовать особенности своего характера:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Интроверты. Как использовать особенности своего характера». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Сьюзан Кейн в своей книге рассматривает трудности, с которыми сталкиваются интроверты в современном мире – в обществе, где стереотипы людей предрекают экстравертам большую вероятность успеха. Сегодня многие воспринимают эмоциональную сдержанность, низкую коммуникабельность и стремление к уединению как патологию. В результате интроверты стараются подстраиваться под требования социума, переделывая свой характер, постоянно испытывая дискомфорт, что ведет к

печальным последствиям. Автор указывает на необходимость учитывать особенности темперамента во всех областях жизни. Акцент на сильных сторонах личности позволит добиться успеха интровертам и экстравертам. Материал содержит ряд приемов для снижения эмоциональной нагрузки на людей, если они работают в нетипичном для себя режиме; повествует об особенностях воспитания застенчивого ребенка; рассказывает о правилах общения лиц с противоположными темпераментами. В этой книге каждый найдет что-то для себя: даже если вы не интроверт, то такой человек присутствует в вашем окружении.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»

Содержание

Введение	5
Идеальный экстраверт	8
Как экстраверсия стала культурным идеалом	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Интроверты. Как использовать особенности своего характера

Введение

На жизнь влияет множество факторов, которые даны нам от природы, – пол, цвет кожи, характер. Тип темперамента оказывает воздействие на многие сферы: выбор профессии и успехи в работе, социальные контакты, тактика поведения, склонность к риску и физической активности, возможность быть лидером. Все это определяется индивидуальностью нервной системы.

Экстраверты и интроверты – два типа темперамента, встречающиеся не только у человека, но и в животном мире. В обществе традиционно экстравертивные черты предпочтительнее интровертивных. Исследования выявили, что интроверты составляют до 50 % населения земного шара, но многие из них скрывают свой тип характера из-за неодобрительного отношения окружающих.

Автор этой книги сама сталкивалась и прошла через ис-

пытания, которые возникают на пути интровертов. Она доказывает, что люди с таким темпераментом не глупее, не слабее, не ленивее и потенциально имеют равные с экстравертами шансы на успех, если не ломать их внутреннюю натуру.

Термины «интроверсия» и «экстраверсия» в 1921 году ввел Карл Юнг в своей фундаментальной работе «Психологические типы».

Согласно Юнгу, экстраверты – люди, уделяющие особое внимание окружающему миру, испытывающие дискомфорт при длительном отсутствии социальных контактов. Они легко вливаются в происходящие события.

Интроверты предпочитают концентрироваться на внутреннем состоянии, своих переживаниях, мыслях и эмоциях, для восстановления сил им необходимо одиночество. Перед включением в действие они сначала оценивают событие.

Темперамент определяет особенности трудовой деятельности. Экстраверты сразу начинают работу, уверенно принимают решение (не всегда верное), могут одновременно выполнять несколько задач, ориентированы на карьерный успех и деньги, склонны к риску.

Интроверты тщательно обдумывают задачу, действуют осмысленно, концентрируются на одном деле, полностью погружаются в работу. Они меньше стремятся к славе и богатству.

Отличить интроверта от экстраверта можно по поведению в социуме. Для последних характерно доминирование в ком-

паниях, разговорчивость (иногда излишняя), уверенность в себе, легкое включение в беседу. Они не боятся конфликтов, избегают одиночества.

Интроверты отдают предпочтение близким друзьям и семье, быстро устают от незнакомой компании. Они больше слушают, чем говорят; выражают мысли на бумаге успешнее, нежели устно; избегают «легких» диалогов, предпочитая глубокое обсуждение темы; стараются не попадать в конфликтные ситуации.

Большинство интровертов сенситивны: они сильно реагируют на приятные и неприятные сигналы из внешней среды. От прекрасной музыки этот тип людей получает больше удовольствия, чем остальные, а к несправедливости относится гораздо восприимчивее. В детстве они очень стеснительны, а во взрослой жизни смущаются, если им или их трудам начинают давать оценку.

Идеальный экстраверт

Как экстраверсия стала культурным идеалом

Во время активного развития земледелия в США преобладало агрокультурное общество. Люди жили на уединенных фермах и в небольших населенных пунктах, общались с ограниченным кругом друзей.

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.