

<<内向者静争力>>

图书基本信息

书名：<<内向者静争力>>

13位ISBN编号：9787229042189

10位ISBN编号：7229042186

出版时间：2011-8

出版时间：重庆出版社

作者：珍妮弗·康维勒

页数：204

译者：朱力

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>

## &lt;&lt;内向者静争力&gt;&gt;

## 前言

内向这件事是可以管理的当你无法和你的思想和平共处之时，你开始说话；当你无法安居于内心的孤独时，你便开始活在双唇之间，声音成了一种消遣。

（卡里·纪伯伦）有人说，如果不用面对人群，工作将是一件很棒的事。

谁不曾这样想过呢？

但是，职场上的成功不只在一起专业技能，你和他人的关系一样重要。

如果你是个外向的人，那建立这种互动的人际关系对你来说可能是一件乐事。

但如果你是天生气质比较安静的内向人士，在现在这种提倡外向、开放的企业文化中，可能会感到被排挤、忽视和误解。

你的安静自持可能被误解为不乐意、傲慢甚至缺乏智慧。

也许你已经发现由于人际技能的不协调，你的事业已经停滞不前。

你可能会错失职场关系将为自己事业带来的发展，同时，你的公司也会失去你的满腔才华和专业技能。

但幸运的是，内向这件事是可以管理的。

你只需要一点技巧与训练就可以让安静、内敛成为你的行事作风，同时又适应鼓励外向的企业文化。

本书会向你证明，成千上万的人就是这么做的，并且他们因此获得了卓越的成就。

本书为谁而写？

也许你是一位需要经常激励员工的管理者；也许你是某个项目的负责人；也许你是一个希望承担更大责任，面对更大挑战，但却习惯单打独斗的员工；如果你是从事技术、科技和财经等领域的专业人士，你很可能是一位天性比较沉静的人，你可能不像主管销售和管理的同事那样受过专门的人际关系训练；也可能你是一名在男性主导领域中努力生存的女性，或是在企业中时常面临挑战，需要有人听见你声音的员工。

也许，你觉得自己只不过是“偶尔内向”。

内向也分好几种层次，而在应付让人不自在的人际互动时，即便那些“侃爷”也会手足无措。

也许你是一位充满企图心的中层管理者或经理人，你的团队中很可能存在内向的人，本书会帮助你了解他们，指导他们，并且让他们的贡献发挥到极致。

我有什么资格来谈这些？

我承认，我是个超级外向的人，总是把内心的想法大声说出来。

读到这里你也许会问，这个“唾沫横飞”的家伙对内向者的内心世界知道多少？

请允许我与你分享一下我的背景。

我担任企业咨询师、演讲师和培训师超过25年，曾为各类企业的成千上万领导者提供训练和咨询，在这个过程中我发现内向的客户对于本书中的工具和技巧反馈极佳。

他们在最后都会主动提供案例，阐述他们如何运用相关技能为自己和企业带来积极的改变。

我很高兴听到这些成效，也将在本书接下来的内容中与你分享这些案例。

作为《老年杂志》（AARP The Magazine全球发行量第一的杂志。

——译者注）、人力资源学会（The Society of Human Resources）和《亚特兰大宪章报》（Atlanta Journal Constitution）的专栏作家，我深入研究了各种领导者的特质及其相关成就，包括内向型领导者。

而读者的评论和提出的问题也让我更深入地了解了此类领导者面临的挑战和他们成功的原因。

最后，我和一位内向型领导者35年的婚姻让我对内向者充满了理解和钦佩。

我学会了欣赏丈夫比尔沉静的行事作风和他对生命的不同看法：透过他的眼睛，我领会了沉静的价值。

。我写这本书采取的方法我的一个同事介绍我认识了汤姆。

他是个20来岁的市场经理，对我的研究很有兴趣。

他的一个建议我一直记在心里：“别听那些大声嚷嚷的人所说的话，他们总希望引导你，让你变得更像他们，那是因为他们根本不懂内向人的处境！”

## &lt;&lt;内向者静争力&gt;&gt;

励志演讲是一个价值百万美元的产业，但它建立在那些自信的外向者努力让人们相信做自己是错误的基础上。

你要从那些受到过内向困扰的人那里寻求建议。

”我决定接受他的建议，因此我亲自采访并收集了来自各行业100多位内向人士的资料。

其中一些是准备好问题的采访，另一些是在对方公司走廊的谈话，还有些则是在飞机上和邻座旅客闲聊的结果。

同时，我也以新闻采访者的眼光观察团队会议、研讨班讨论和培训课程，寻找内向型领导者如何掌舵的具体案例。

我写满笔记本的观察内容随后被纳入本书中。

我发现在网站发帖提问常常可以引起热烈的回应。

许多人都喜欢用文字和我交流。

他们提供了丰富多样的建议。

另外，本书也采用了一些学术界和商界思想家的独特观点。

本书结构总览本书将来自各种渠道的信息，整合成一种便于读者应用于现实的结构。

第1章，我们谈到内向职场人士面临的四大挑战，列举了当你放任自己低效的内向行为时，将会遇到的挑战。

在本章中，你会发现在养成领导力的过程中，面对的压力，内向者和外向者之间的认知落差，内向者事业发展的瓶颈，变成职场隐形人等问题，以及他们会造成哪些影响。

第2章，把拦路石变为垫脚石：4P法。

本章介绍了一种目标明确且实用的方法，让你可以突破现状、有效管控自己的内向性格。

4P法，事先准备（preparation）、专注现在（presence）、向前推进（push）和持续练习（practice）4个步骤，将它作为你的行动蓝图，就能帮助你在各种需要领导力的情境中制定出合适的策略。

你也能用该方法来分析自己计划中的行为哪些有效，哪些无效，借此保持不断进步。

在这一章里，你将会学习到：（1）事先准备意味着，面对人际交往的各种情况，你心里都要有一套相应的准备策略，以及需要采取的步骤；（2）关注现在意味着，你要能够全情投入于此刻此地；（3）向前推进意味着，你愿意冒险把自己推出安全区域；（4）持续练习意味着，你必须持续练习这些有影响力的行为，直到它们成为你惯常行事风格的一部分。

第3章，内向者，唤醒你体内沉睡的力量。

这一章阐述了内向者的优势和劣势，这里面还包括了一份《内向型领导者技能测试》，这份揭示性的测试会协助你在成为领导者的过程中，找到你已经充分掌握了哪些技能，以及还要加把劲才能游刃有余的领域。

此外，你也可以把这套测试结果作为基准线，以此衡量你进步的程度，并和上级以此为出发点进行讨论。

从第4章到第9章，你将会学到如何利用4P法处理工作中的常见情况。

我将会提供大量工具、典型例子和实用小贴士，告诉你如何具体操作。

第4章，内向者与公开演讲，在这里我们会教你如何掌握向团体或个人发表演讲的技巧。

第5章，内向者的管理与领导艺术，我会与你分享一些成功的内向型领导者的锦囊妙计，以此赢得属下的尊重。

第6章，内向型领导人如何进行项目管理，这一章的重点放在项目管理中的人际互动上面。

你将会学到成功的内向型领导者该如何激励项目成员，并取得理想的成绩。

第7章，内向的人如何管理上司，也就是如何在与高层沟通时也能进退自如。

我们会准备好各种范例和工具，让你和上级的关系更加深入。

第8章，内向者的会议赛局，书里会提供各种方法，让众人听见你的意见，把你的参与度提升到更高的层次。

第9章，内向者如何建立人脉网，我们会谈到，内向人士如何在公司内外建立人脉网，以及在这个过程中将要面对的问题。

如同前面的章节一样，在这里，你也会学到如何利用自己天生内向的特质，将其转化成成功领导

## <<内向者静争力>>

者必备的专注力和创造力。

第10章，打造你的内向竞争力只需4步，当你找到自己内向的优势，并从阴影中走出来时，你和你的公司都将受益匪浅。

第11章，我进行了总结，“下一步迈向成功”本章焦点是你接下来要走的路。

学习调整自己的行为绝对不是一朝一夕就可以做得到，这是一个持续不断的流程，如酿酒一般，你对自我的提升会在时间的洗礼下更为香醇芬芳。

你会在本书当中找到一份发展计划，设定一个可以实现的行动目标，让你在现在以及将来都能进一步巩固你的领导地位。

## <<内向者静争力>>

### 内容概要

具有神奇功效的四个简单步骤，  
助你提升职场竞争力

真相1：全世界高达四成的领导者与企业高管，都很内向！

据研究调查显示，全世界竟有高达四成的领导者与企业高管包括股神巴菲特、微软创办人比尔·盖兹、雅芳集团CEO钟彬娴等人，都是内向型的人！

很可能，奥巴马总统也是内向型的。

这说明了什么？

说明不仅外向者，内向者也具备在喧嚣忙乱的外向型商业文化中领导组织所需要的素质。

他们究竟是怎样做到的？

真相2：只要4个简单步骤，就能让内向的你职场身价翻三番！

《财富》500强企业知名人力训练专家结合25年来的扎实教学与实战经验，帮助内向者在职场上面临的各种障碍一一击破，并提出一套独一无二的4P实践心法，用来应对上下级关系、同事关系、项目管理、公开演讲等众多情况。

书中作者提供了大量实际案例和相关技巧，也提到许多情境式的职场难关与其应付方式，例如，以下内向工作者常会遭遇到的职场困境，都能获得解决之道：

- - 电梯里巧遇将改变你一生的贵人，却无话可说
- - 重要前辈的退休酒会上宾主尽欢，只有你谁都不认识
- - 毫不熟悉的新任主管，准备分配你的工作预算
- - 你主办的重要项目会议，总是只有一半受邀者愿意出席

本书会教导你接受自己天然的工作风格，激发你的潜能，从而推动事业发展。

为你所在的企业创造价值。

认清自身优势，你也能轻松应对职场！

内向者笑傲职场必读书！

## <<内向者静争力>>

### 作者简介

珍妮弗·康维勒 美国知名的职场人力资源开发专家

被美国管理协会盛赞为“世界顶级专家”荣获美国职业发展协会“年度最佳从业人员奖”女性领导交流协会的创始人之一

她擅长把艰深的领导力理论转换为实际的操作方法，并透过极富吸引力的演讲、培训和操作性辅导计划，协助了成千上万的内向人士培养出坚定的信心，并将领导力理论转化为实际行动。

同时，她还是《老年杂志》《亚特兰大宪章报》《首席执行官》和《人力资源学会》的专栏作家；她的发言经常被《华尔街日报》和《纽约时报》所引用；她是美国TBS知名电视节目《装修一新》专家组成员之一。

目前，珍妮弗是“关于你”（About YOU, Inc.）公司的总裁，这家公司通过训练、演说与项目指导方式，协助企业打造出强有力的领导人才。

## <<内向者静争力>>

### 书籍目录

谁是珍妮弗·康维勒

权威推荐

心理测试 你是内向的人吗？

前言 内向这件事是可以管理的

引言 什么是内向型领导者

第1章 内向者前进路上面临的四大挑战

第2章 把拦路石变成垫脚石：4P法

第3章 内向者，唤醒你体内沉睡的力量

第4章 内向者与公开演讲

第5章 内向者的管理与领导艺术

第6章 内向型领导人如何进行项目管理

第7章 内向的人如何管理上司

第8章 内向者的会议赛局

第9章 内向者如何建立人脉网

第10章 打造你的内向竞争力，只需4步

第11章 下一步——迈向成功

致谢

## &lt;&lt;内向者静争力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：当内向者被迫不断同众人周旋后，他们通常会感到非常疲惫。这种疲惫和不耐烦的感觉可能在他们参与社交活动之前就已经浮现了，内向的人必须紧咬牙关才能熬过这些聚会。

我有一位性格内向的同事曾早早离开了一次聚会，因为和一大群“喜欢长篇大论、兴高采烈的人”在一起让他感觉很累；另一位则问我有没有听过这个笑话，一位内向的经理宁可坐在家里读一本已经读烂的书，也不愿出来应付这些要命的鸡尾酒会。

判断自己是否内向的方法之一，就是看你和人接触后是否需要多一点时间给自己重新充电和减压。

《男人来自火星，女人来自金星》（Men Are From Mars, Women Are From Venus）的作者约翰·格雷把男性可以逃离女性的秘密基地形容为“山洞”。

许多内向者告诉我他们在被外向者包围得精疲力竭，需要暂时躲起来喘一口气时，也需要这样一个“山洞”来恢复元气。

我对他们的经历感同身受。

有一次，当我正享受轻松惬意的海边假期时，一位酒店的客人让我出现了这种压力反应。

在我们对话之初，他是一个温文有礼的绅士，但当他喋喋不休了45分钟，并多次无视我提问和发表看法的企图后，我觉得疲惫不堪，然后什么都听不到了。

我相信这是内向者每天都会经历的感觉。

有时候，遇见令人措手不及的事也会对内向者造成压力。

有着15年IBM项目经理经验的保罗·奥特告诉我，当他需要迅速答复别人但内心却毫无头绪时，他就会感受到压力。

他说，那感觉像“被人剥光一样”，他最害怕那种他称之为“狙击手”的人，这些人总是拿着零星片段资料就来质疑他的观点。

强迫自己成为众所瞩目的领导者也会让内向者产生压力。

作为一个领导者，希德·米尔斯坦必须表现得外向、健谈、投入。

但他发现这样的角色扮演（而不是与人讨论事务）让他筋疲力尽。

他告诉我：“要扮演这样的角色常常让我头痛，我需要一个人独处，好好想一想‘刚刚我究竟做了什么事’”。

这种感觉就像健身之后的筋疲力尽。

由于我还要继续扮演领导者，又不得不在人前掩饰我的压力，而这又让我的压力更加重了。

”长期来看，内向者要应对这个外向型社会会随着时间的推移而变得越来越容易，但那终究不是内向者的天性。

内向的人必须时刻自我提醒、不能松懈，而那又会耗费大量的精力。

P32-34

## <<内向者静争力>>

### 媒体关注与评论

《吃掉那只青蛙》(Eat That Frog!)作者 博恩·崔西 许多高效的领导人都是自敛的“内在处理器”，但他们都极有能力。

本书将告诉你如何从自己及其他管理风格迥异的人士身上发掘出最大潜力。

加拿大梅里亚动物保健有限公司总裁 莉莉安娜·德·凯萝古恩 康维勒认为我们应该意识到芸芸众生中有许多有想法、专注度高、安静的内向型人，他们是人群中灼灼发光的“珍珠”。

如果你也是内向型人，请阅读此书。

傅萃 杰魔软件公司总裁兼CEO，被Inc.杂志评为年度企业家 内向的人常常是低调玩命地干活，他们的能力和贡献未必会被发现和认可。

如果你是个内向型管理者，惧怕公开演讲，感到与人相处困难，本书的实用指导会帮助你掌控种种令你不自在的场面，使你变得更高效。

法布里·艾格洛斯 UCB制药有限公司总裁 珍妮弗·B·康维勒十分了解，在全球化市场中，内向型领导者面临的挑战和机遇。

如果你是内向领导人或管理着内向型员工的领导者——或两者兼有之——请阅读本书。

身为资深咨询师，作者从工作的第一手经历中提炼出了行之有效的内向型人成功4步法。

是的，内向者也能赢！

萨姆·霍恩 《成功的产品包装》(Pop!)、《舌功》(Tougue Fu)等书的作者 和同事同处一室一起工作是否让你想逃跑？

好消息是，你无需成为社交明星，也能成为好领导。

运用本书的技巧，你将成为自信、威严而富有人情味的领导，收获你渴望和应得的尊敬、忠诚和成功。

阅读本书并取得回报吧。

东尼·阿列山德拉博士 《用人新道》(The New Art Of Managing People)、《白金法则》(The Platinum Rule)合著者之一 本书介绍了如何在艰难的职场中提升自己、占得一席之地并最终成为出色的内向型领导人。

珍妮弗成功地培训了许多内向型领导人，她的成绩在这本迷人而实用的书中展现无遗。

<<内向者静争力>>

编辑推荐

<<内向者静争力>>

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>