

职场实战图解

人际交往系列

发掘内向性格 迈向成功之路

〔日〕榎本博明 著

于广涛 译

无需改变自己，
学会扬长避短，
坚信天生我才必有用，
定会异军突起建奇功。

所以成功

内向



你内向，因为你羞于见人、害怕应酬，工作中不敢坦陈己见，生活中无法摆脱孤独；

你成功，因为你善解人意、谨慎务实、追求上进、善于反省，理性而不乏执著。



科学出版社

www.sciencep.com

职场实战图解

人际交往系列

内向

所以成功

发掘内向性格 迈向成功之路

〔日〕榎本博明 著
于广涛 译

科学出版社
北京

图字：01-2004-3377 号

内 容 简 介

“职场实战图解——人际交往系列”主要针对人们的工作和日常交际,点拨思维、行为和语言技巧。以提升个人的魅力、素质和修养为出发点,从思维和行为的细节入手,通过以轻松的文字和精美的图片,将为人处事的要诀娓娓道来,从而帮助读者具备犀利的眼光和独到的判断力,树立良好的人际形象。

本书是该系列之一,重点介绍内向所以成功。本书首先从具有内向性格的人内心所面对的各种烦恼入手,介绍了某些场合人们内心所表现出来的内向性的一面,然后提出了排除这些阻碍,激励人们积极向上的因素的办法,包括寻找自身的长处、客观的评价自己、对外向性格的人有一个正确的认识,从而开阔自己的眼界,树立信心,以更加卓越的表现,在工作和人际交往过程中展示自己强项,创造佳绩。

全书以深入细腻的笔触描绘了人们在面对问题时的内心活动,可以帮助读者客观认识自我,发掘自我的独特魅力,扬长避短,创造更加精彩的人生。

本书适合上班族、白领阶层和心理学及社会学专业的学生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

内向所以成功/(日)榎本博明著;于广涛译. —北京:科学出版社,2009
(职场实战图解——人际交往系列)

ISBN 978-7-03-023396-7

I. 内… II. ①榎… ②于… III. 内倾性格-通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177688 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任印制:董立颖 魏 谨

封面设计:柏拉图

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 1 月 第 一 版 开本: B5(720×1000)

2009 年 1 月 第一次印刷 印张: 17

印数: 1—5 000 字数: 161 000

定 价: 34.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新蕾〉)

序

身在职场的俊男靓女们,下面这组统计资料大家是否关注过?有统计资料显示统计:良好的人际关系,可使工作成功率与个人幸福达成率达85%以上;一个人获得成功的因素中,85%决定于人际关系,而知识、技术、经验等因素仅占15%;某地被解雇的4000人中,人际关系不好者占90%,不称职者占10%;大学毕业生中人际关系处理得好的人平均年薪比优等生高出15%,比普通生高出33%。

可以说,人际交往能力是对人的一生起着重要作用的基本素质,它直接影响着一个人的生活、学习和工作。在人与人之间联系密切的现代社会,仅靠一个人单枪匹马,单打独斗去建功立业已经是不现实的幻想了。只要我们稍做留意就能发现,我们身边的在人生和事业上都不如意的人,并不是因为他专业能力不强,也不是因为他学历不高和智力不足,而是因为他社交能力差,不会很好地与人相处,因而缺乏社会支持与认可,从而四处碰壁,举步唯艰。但有些人却正好相反,他们结交了一“帮”肝胆相照、智慧而真诚的朋友,构建了良好的人际关系,因而,朋友的智慧成了他们强有力的精神养分,朋友的能力为他们的生命提供了能量,并最终形成了一个良好的社会支持系统。我们人类有着爱和归属的强烈需求,我们正是在相互交往中寻求着归属、安

慰、友情、价值和保护,正是由于这种星罗棋布的人际关系,才使得我们每个人不至于独自面对风云多变的自然界和错综复杂的人世间。可以说,人正是依靠彼此的互助才得以生存的,无论是生活还是事业,我们都需要他人的理解和支持。马克思有恩格斯的理解和支持,列宁有斯大林等的理解和支持,即便是流落到荒岛上的鲁滨逊,也还有一个叫“星期五”的亲密伙伴,更何况是身处竞争日益激烈、社会关系纷争复杂的现代社会中的我们这些凡夫俗子。

其实,几乎每一个人人都知道处理好人际关系的重要性,但往往不是方法不得当,就是囿于性格的障碍,不知道该如何与人交往。其实,保持良好人际关系的方法很简单,只要我们用心去学习,生活中处处是学问。

为此,我们精选了这套职场实战图解——人际交往系列,希望这套书能给大家的人际交往带来一些帮助,让我们的人际交往更加顺畅,让我们在顺畅的人际交往中完善自我、摆脱忧愁、乐享人生!



前 言

有人认为自己性格内向，所以总是吃亏。你有过这种想法吗？

有时你会感到顾虑重重，不能直述其言，常常招致别人的误解；开会时如果不善于捕捉发言的时机，就会被他人认为无能。对于外向性格的人来说，人际交往是一件轻松愉快的事情；可是对于内向性格的人来说，却是极为痛苦的事。内向性格的人，如果不是跟特别亲密的朋友在一起，他们总会感到很拘谨，并为此苦恼。由于在与人交往方面缺乏自信，所以就不能激发自身的主动性，为为处事时，一旦遭到拒绝，就常常感觉是受到了莫大的伤害。

如果我们认为内向性格的人和外向性格的人各占总人口的一半。那么，整个世界就有二分之一的人会因为这样一些问题，而受到心理上的折磨。

现代社会被称为是流动性的社会，生活在这个社会中的人们不可避免地会经历多次工作调动、岗位调动以及搬迁等各种变化。便捷的交通工具和发达的信息网络，使每个人每天交流的对象数量呈级数增加，对于那些适应能力强、社交能力强、能够敏感地觉察周围变化，以及捕捉信息价值，并加以应对的外向性格的人来说，就有了更多展现自我的机会。而内向性格的人在羡慕的同时，肯定在自己的

心里暗下决心“决不能再这样下去了”、“必须有所行动”。

那么，内向性格的人应该怎样做呢？

首先要相信自己，即需要正确地评价自己性格上积极的一面。没有自信的人有如戴上了不安的有色眼镜，无法正确地对现实加以解释。那种认为自己不行、没有魅力的人，会产生出受害者意识，容易把周围的人看作是对自己有威胁的、可怕的敌人。这种想法则会使自己心理萎缩，在与人交往方面踌躇不前。如果在人际关系方面继续沉沦下去的话，那么，对自我价值的认识会一天不如一天。

因此，首先需要对内向性格予以正确认识，分析其长处和短处。内向性格的人往往自我要求严格、追求完美，所以很容易过分夸大自己的短处。因此，要克服性格上的缺陷关键是要正确分析和认识自己的短处，正确而客观地评价自己的长处。

究竟是以不安的心态看待自己的短处？还是用自信的心态看待自己呢？这在很大程度上影响周围人对你的看法。如果知道自己是内向性格的话，那么，树立起发挥这些性格特点的、按照符合自己个性行事的生活观就显得非常重要。

对自己性格的长处和短处了如指掌之后，我们就需要经常思考一下自己想要什么样的生活和工作，又应该如何生活和工作。这样，才会涌现出工作和生活的动力，自己对我的看法也会发生变化，进而，就会在生活 and 工作中焕发出迷人的光彩，甚至会让周围人对你刮目相看。

希望本书能够从多个方面帮助读者加深对内向性格的



人的理解,正确地评价内向性格的人的长处,善意地看待短处,并培养他们在这方面的识别能力。

本书的第一版已经拥有了众多的读者,为了符合当今社会环境的变化,借重版之际本书做了相应的补充和修改。

榎本博明

目 录

第 1 章 内向性格人的各种烦恼

- 1 总是不能在会议等场合发言 2
- 2 不能立刻适应新环境 4
- 3 动不动就与人对立 6
- 4 不善于直言不讳地谈个人意见 8
- 5 与人初次见面过于拘谨 10
- 6 没有朋友甚感孤独 13
- 7 语言缺乏魅力 15
- 8 无论什么场合都不能太松弛 17
- 9 缺乏协调性不喜欢集体行动 19
- 10 缺乏灵活性凡事不懂得变通 22
- 11 不能体会社交礼仪的微妙之处 24
- 12 与他人相比缺乏自信 27
- 13 总想着一些消极的事整日愁眉不展 30
- 14 个人意识较强消耗自身精力 33

第 2 章 内向性格人的长处

- 1 扎实沉稳的工作秉性 38

2	内质的性格故有着强烈的上进心	40
3	不满足于现状追求理想	43
4	与生俱来的诚实,给人深交的好感	45
5	能够体谅他人的苦痛和缺点	47
6	谨慎稳重的态度更让人放松	50
7	自由膨胀的内心世界	52
8	不受常识所拘束的思维与想像力	54
9	精力集中,不受信息左右	56

第3章 不羡慕外向型的人

1	谁都有外向和内向两面性	62
2	生性开朗是现代躁动文化下的一种病态	64
3	被迫疾驰快跑的适应性人才的悲剧	67
4	仓促应付创造性时代的适应性人才	70
5	关系网广和关系亲密概念不同	73
6	与他人争斗还是与自己斗争?	75
7	孤独培育起来的是厚实	77

第4章 激发干劲

1	不掩饰好奇心,扩展自己的内心世界	82
2	在自己内心中时刻有个尺度	84
3	“加一减零”的思维方式	86
4	即使否定言行,也不能否定自我	89



5	降低标准表扬自己	91
6	过于关注后果容易泯灭热情	93
7	把对现实的不协调感转化为反抗精神	96
8	劣等感可以激发不达目的不罢休的士气	99
9	用理想的自己提高现实的自己	102
10	把用于纠葛的精力转化成热情	105

第5章

建立良好的人际关系

1	让初次见面不再紧张	110
2	抓住要点,学会深入谈话的方法	112
3	不要勉强把自己乔装打扮成社交行家	115
4	用心交流才能有亲密的交情	117
5	如果不善言辞就学着倾听	119
6	给不善与生人交谈人的建议	121
7	不要因为客气留下疑问	123
8	不会说奉承话更好	125
9	不要算计,要用心周到	128
10	降低对他人的标准	130
11	在为不能交到朋友而叹息之前	132
12	表面上的形式也有其意味	135

第6章

理顺自己与公司的关系

1	给不满意现在公司工作人的建议	140
---	----------------	-----

2	公司生活价值根源	142
3	不要在意公司内游泳术	144
4	与其升迁不如立志成为职业中人	147
5	管理职务上的煎熬也是修行	149
6	掌握独立的与组织打交道的方法	152
7	要知道人心操纵术的虚幻性	154
8	磨炼自己,丰富内心世界	156
9	不要错误理解“成功”的意义	159
10	人性比有助于组织的能力更重要	161

第 7 章

机智地与压力打交道

1	引起精神上应激状态的因素是什么? ...	166
2	注意环境的变化	168
3	眷恋的情结可医治应激状态	171
4	要有可以共享世界的老朋友	173
5	培养工作以外的兴趣爱好	176
6	要善于变换角色	179
7	偶尔脱离一下规律的日常生活	182
8	要有善待奢侈的宽容心	184
9	不要被时间管理术所蒙骗	187
10	不要用“应该式的思考”束缚自己	189
11	泛读身边书籍	191
12	不过多想事情,注意力放在行动上	193
13	更换服装放松一下心情	195



第 8 章 再努力一下吧!

- 1 使自己更具行动力 200
- 2 不要逃避“现实”,要努力改变“现状” 203
- 3 积极思考面对环境 205
- 4 有时需要表明自我主张 207
- 5 公开自己的目标防止打退堂鼓 209
- 6 描绘自己理想的形像 212

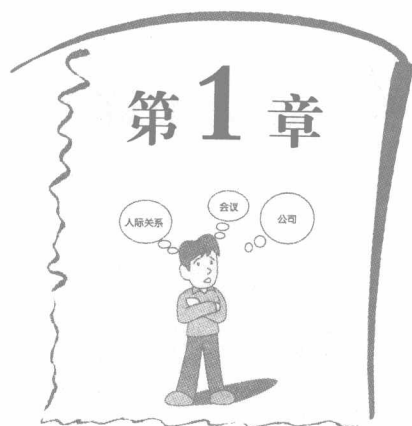
第 9 章 开阔自己的眼界

- 1 到陌生的街道去走一走 216
- 2 重视现实数据 219
- 3 关注社会动向 221
- 4 关心周围的人们 224
- 5 通过阅读书籍,见识形形色色的人 226
- 6 研究成功经验轻松面对生活 229

第 10 章 改换思路坚强地工作生活

- 1 比速度毫无意义 234
- 2 职业成功与自我实现 237
- 3 何谓节约时间? 239
- 4 使出全力充实自己焕发活力 241
- 5 与其对失败耿耿于怀不如空想成功 243

6	相信能力,相信努力的结果	246
7	谁在工作生活中没有性格弱点	248
8	自己的弱点应一笑了之	250
9	烦恼是高级动物之佐证	253
	译者跋	255



第 1 章

内向性格人的各种烦恼

1 总是不能在会议等场合发言

思前想后,顾虑重重……

一个人如果太紧张的话,就会全身颤抖,而且还伴有耳鸣、脸颊发热等现象。

开会陈述意见和面试答辩时,非常内向的人都会不由自主地表现出上述这样自觉性的反应。

内向性格的人一般在需要发言时考虑的事情过多,因而丧失了发言的时机。事后却又会因为因为没有能够更漂亮地发言而后悔不已。

如果不能发言是因为你没有理解大家说话的内容,或者跟不上讨论,那么问题出在你是否对业务熟悉。这时需要你重新学习业务知识,深入了解公司的内部情况。此外,归纳一下自己对当前社会问题的见解也是比较有效的。

然而,很多内向性格的人的烦恼似乎并不在这里,应该说他们是有话可说的,只是话在口中,尽管自己想说出来,但是总找不到发言的机会。

那么,为什么没有及时发言呢?这种心理状态表现出了非常典型的内向性格人的心理特征,那就是自我意识太



强以及过于强调完美。

因为内向性格的人不想讲一些毫无意义的话影响会议气氛,也不希望发言内容离题,或者因冒失的发言引起大家的反感。

要知道,人不能太过于考虑他人的想法,为什么呢?首先,会议讨论就是允许与会人员发表各自见解,若有完美的结论的话,那么没有必要开会讨论。而且发言过于严肃认真、锋芒毕露的话,容易让人产生距离感。稍带一点木讷的话,反而会给人亲切可爱的感觉。不难发现,在会议等公开场合下,“锋芒毕露”的发言实在是不多见的。

即使需要马上陈述意见,经常也只是从简单的内容开始说起。被要求发言的人,大多数只是归纳一下主要问题点,或者换个说法强调一下问题的艰难。也就是说,这些发言实质上并没有什么特别之处。

因此,根本没有必要攒着劲追求什么真知灼见、一针见血,那种能够铭刻在他人头脑中的发言是不多见的,大多数的发言说完就过去了,所以想说什么就说什么,当然没必要勉强。

也许有的人觉得,“在这样的会议上,没有必要坚持自己的意见”。如果是这样的话,可以不急于发言。本着虚心领教的态度倾听大家的讨论就可以了。因为自己的精力并未放在这些问题上,以轻松的姿态面对即可。