



中资海派
经典管理

Networking

for

内向者不必成天约饭局、想话题、发名片也能轻松拥有好人脉！

People

Q: 为什么你就是抗拒社交应酬、抵触拓展人脉?

- a. 因为这浪费时间，毫无价值。
- b. 天生就不喜欢。
- c. 你就是办不到，如此而已。

A: 一点没错！这种反感深植在你的基因里，请翻开这本书……

Who

欠缺人脉、面对陌生人手足无措的害羞一族，总觉得难以让外界认清你的专业价值吗？

欢迎来到零压力社交体验营！

帮你挖掘内向性格的宝藏，给你不纠结的零压力社交生活。

Hate

**第一本为占人口总数 70% 的内向者量身打造的社交书
美国白宫培训管理人员的人脉术**

零压力 社交

内向者的轻松人脉术

[美] 德沃拉·扎克 (Devora Zack) ◎ 著
孙寒寒 韩冰 ◎ 译



Networking



深圳出版发行集团
海天出版社

零压力社交

内向者的轻松人脉术

德沃拉·扎克 © 著

孙骞骞 韩冰 © 译

Networking for People Who Hate Networking

A Field Guide for Introverts, the Overwhelmed, and the Underconnected



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零压力社交：内向者的轻松人脉术 / (美) 扎克著；
孙骞译. — 深圳：海天出版社，2011.7

ISBN 978-7-5507-0156-4

I. ①零… II. ①扎… ②孙… ③韩… III. ①人际关
系学—通俗读物 IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 094301 号

版权登记号 图字：19-2011-046 号

Networking for People Who Hate Networking: A Field Guide for Introverts, the
Overwhelmed, and the Underconnected

Copyright ©2010 by Devora Zack

Simplified Chinese copyright © 2011 by **Grand China Publishing House**

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers arranged with Andrew Nurnberg
Associates International Limited

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written
permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权海天出版
社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者许可，不得以任何方式抄袭、复制或节
录本书中的任何部分。

零压力社交 (LINGYALI SHEJIAO)

海天出版社出版发行

(地址：深圳市彩田南路海天大厦 518033)

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

订购电话：0755-25970306, 83460397

执行策划：桂 林 黄 河

责任编辑：许全军

责任技编：梁立新

特约编辑：涂玉香

版式设计：谈志佳

封面设计：安宁书装 谈志佳

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

开 本：787×1092mm 1/16 印张：12

字 数：155千字

定 价：28.00元

海天版图书版权所有，侵权必究

海天版图书凡有印刷质量问题，请随时向承印厂调换。

中资海派

中资出版全球智库 为精英阅读而努力

My dear Chinese friends,
It is my great honor and
privilege to contribute to your
personal, professional, and
international networking success!
I look forward to visiting
your beautiful country and
working with you directly.
With all my very best wishes,
Devora Zack ☺

亲爱的中国朋友：

能够帮助你们取得社交成功是我莫大的荣幸！我渴望有机会访问中国并与你们面对面探讨关于社交的话题。

献上我最真诚的祝愿

德沃拉·扎克



作者介绍

德沃拉·扎克的二三事



康奈尔大学 MBA

美国农业部“年度商业女性奖”获得者

ONLY 人际关系咨询有限公司创始人

美国政府“总统管理人员培训计划”主管

获 NLP 以及 MBTI 测试的执业资格

德沃拉·扎克生性内向，但在工作中看起来又挺外向的。童年的德沃拉阅读了大量的书籍，喜欢一个人玩游戏。她以优异的成绩毕业于宾夕法尼亚州立大学，做过演员、DJ、酒店女招待、踢踏舞演员，热线咨询师以及调查记者。在这些工作中，她与别人的交流都是很少的。

德沃拉拿到了康奈尔大学（约翰逊管理学院）全额奖学金，并获得了 MBA 学位。她还数次获得美国农业部专门授予的“年

度商业女性奖”，而且乐于争取更多奖项。

德沃拉喜欢注意不同个性的细微差别。同时，她也喜欢咨询顾问这个职业（这是谁也预料不到的），并在1996年创办了ONLY人际关系咨询有限公司（OCC），为许多在社交中不知所措和欠缺人脉的客户服务，并以此为乐。OCC现在每年都得到社会各界的大力推荐。

德沃拉在康奈尔大学MBA领导力技巧计划担任客座学者已有15年。她是门萨（Mensa，世界顶级智商俱乐部。——译者注）协会15周年年会的主讲人。此外，身为美国政府著名的“总统管理人员培训计划”主任，德沃拉的筹备与主持功力获得了该计划创办以来的最高评价。

德沃拉讲授的课程有领导力、社交关系、演讲技巧、人际沟通、变革管理以及团队发展等。同时她也是一个相当成功的社交顾问，每年向成千上万的人发表演说，为私人行业、联邦政府和公共部门等领域的多个组织提供咨询顾问服务。她的客户包括美国在线、美国人事管理局、国际货币基金组织、华盛顿特区联队、租车公司、马里兰州州长办公室、国税局、ICF咨询公司、国土安全局、低收入住房基金、全国个人理财顾问协会、众多的黑人大学以及美国教育部等。

在工作之余，她仍旧喜欢独自进餐。在编辑们的一再要求下，德沃拉才在Facebook网站注册了ID。

德沃拉有神经语言程式（NLP）以及MBTI测试的执业资格。此外她还是美国大学优等生荣誉学会、美国培训与发展协会和门萨俱乐部的会员。

德沃拉与她极有耐性的丈夫和三个非常好动的儿子住在华盛顿特区市郊。他们家气氛喧哗热闹，犹如男生宿舍。



权威推荐

加拿大前国务卿

霍恩·沃尔特·麦克莱恩 (Hon. Walter Mclean)

职场的交际应酬向来有如野战丛林，但作者却相当高明而幽默地道出悠游其中的技巧。我迫不及待要来尝试她建议的社交小秘诀。

《纽约时报》畅销书榜首《自成百万富翁》(The Automatic Millionaire) 作者

戴维·巴赫 (David Bach)

德沃拉·扎克了解社交，而且用她的语言让这件事情变得很有趣而容易，这在她书里的每一页都有体现。

我讨厌社交但我喜欢这本书！

万豪国际酒店全球税款研究与规划副总裁

霍华德·威纳 (Howard Wiener)

针对令人胆怯的主题，《零压力社交》提供了具体的、可行的指导。德沃拉与读者手拉手，让幽默和商业结合，毫不费力地在社交的世界里畅游了一圈。

时代华纳投资集团执行董事、高级副总裁

雷切尔·拉姆 (Rachel Lam)

还记得社交什么时候是有趣和有效的吗？不记得了？我也是。但是有了这本《零压力社交》，就不担心社交的问题啦。

康奈尔大学约翰逊管理学院院长

乔·汤姆斯 (Joe Thomas)

抗拒它不如面对它，你一定得社交的。作者的创新技巧帮助内向者成功打入人群，而且轻松自在，再也不紧张了。

德勤企业管理顾问有限公司总裁

杰夫·威伦斯 (Jeff Weirens)

你绝对不必游走人群，汇集一张又一张的名片。本书作者证明了你可以展露真实自我，但依然能建立新的人际关系，在专业与人际上绽放光芒。

CSC (全球领先的信息科技服务商) 人力资源部副总裁

杰夫·马丁 (Jeff Martin)

我强烈郑重推荐这本出众的、让人轻松愉快的、对内向型的人具有实践指导意义的书。这就像是面对一个你信任的朋友，她教你一步一步变成一个成功的社交者。

沙宾特公司 (全球领先的咨询和技术服务公司) 副总裁

彼得·波顿 (Peter Borden)

阅读这本有趣的书，是一件乐事，这种快乐仅次于听德沃拉·扎克在你耳边低语。她通过一系列亲身实践过的事教导你，然后给你时间自己想明白。你将会得到冒险的勇气和自信。

电影许可公司主席

P.J. 凯珀 (P.J.Kuyper)

你将会爱上阅读这本书! 德沃拉·扎克和读者的联系不同于我遇见过的任何一个商业作家。

ICF (国际教练联合会) 顾问公司 技术总监

戴维·迈斯吉尔 (David Meisegeier)

《零压力社交》这本明智的、具有显著实践意义的作品真的很管用, 今天就阅读它吧!

美国政府“总统管理人员培训计划”项目负责人

凯·布赖萨克 (Kye Breisath)

在怎样才能成为恒星般的社交者这个问题上, 德沃拉撒下了一道新的耀眼的光芒。聚焦于质量和真诚上而不是数量和琐碎、无聊的小事上, 她教我们如何建立一段坚固的、持久的关系。

亚马逊读者五星级评论



比绝大多数讲销售的书都深刻

2011年4月3日 网友名流

我推荐这本《零压力社交》是因为它写得非常好，它告诉我们要顺应自己的天性，也提供了很多非常实用的社交方法。想要做个成功的销售，你不一定非得是传统的外向性格不可。

这本《零压力社交》解决了一直困扰我的难题

2011年2月19日 网友感恩者

一些性格上的问题困扰了我好多年，可它们究竟是怎么回事，我自己也说不清楚，只是偶尔会有些闪念。这本《零压力社交》让我能够客观地审视自己：做那些擅长的事情时，我是怎么做的；为什么我会觉得某些场合更为棘手。我是个内向型的人！我真是太感激这位作者了，因为这本书真的帮我改变了自己。

这本《零压力社交》是不可多得的珍宝

2010年11月18日 网友月亮女神

我的性格比较内向，我一直像躲瘟疫一样躲避社交场合。可德沃拉·扎克这本《零压力社交》让我明白了，原来问题并不是出在社交本身（好多像我这样的人都觉得社交这回事又别扭又吓人），而是出在我们对待它的方式上。如果我们打算照搬那些外向型的朋友和同事的做法，那就必败无疑。但是，如果我们好好发挥自己的长处，在社交过程中照顾好自己，我们就会成功——这真是太妙了。感谢作者给予我们这么重要的提醒和指导！

教我们搭建一个对工作和生活都有好处的社交圈

2010年11月14日 中西部书评网

《零压力社交》是一本内容充实又实用的行动指南，告诉我们如何运用社交来实现自己的目标。无论你是属于内向型还是外向型，这本书会教你塑造出符合自己个性和气质的社交风格。这本书读起来轻松愉快，它教会我们如何搭建一个对工作和生活都有好处的社交圈，也让我们理解到，每个人对生活的看法是不一样的。我大力推荐此书。

每个想把公司做的更好的人，都必须要看这本《零压力社交》

2010年10月23日 网友蟋蟀

这本《零压力社交》写得很有趣，读起来很轻松；作者德沃拉·扎克重新定义了社交这个概念，改变了我们的传统观点，

她提出了切实可行、符合个人喜好的行动方案。她反对那种演戏式的虚伪做法，主张“你越是真诚，建造起来的社交网络就越牢靠、越有价值”。多么伟大的想法啊——做你自己，好好发挥自己的天赋。这本书里的建议让生活更轻松了，也让社交变得更有效率。

买一本送给自己，也送给别人吧

2010年10月21日 丽贝卡·马津

我是在酒店房间里读完这本《零压力社交》的，那天晚上，我刚刚在一个洲际大会上做完演讲。第二天我就开始使用书中的建议和方法。身为一个自由顾问，多年来我的社交一直做得挺成功，也挺自如的。德沃拉·扎克在书中提出的真知灼见会帮助我做得更好，也让我更有自信去收获成果。我已经把这本书当做礼物送给了好多人，你读过之后也会这样做的。

不单是写给内向性格看的

2010年10月14日 丹尼斯·贝克

扎克把黄金法则（你想受到怎样的对待，就去怎样对待他人）升级成了白金法则（别人想受到怎样的对待，你就怎样对待他），真是天才啊。这本书不仅仅是为性格内向或不喜欢社交的人写的。正如扎克女士在书中说的，这世上有两种迥异的文化，待人处事的方式截然不同。内向型的人和外向型的人都会从这本书中得益。看过这本书后，两种人都会对对方的做事方式有更多了解，这会帮他们找到与对方有效互动的新方法。

写给讨厌社交的人看的社交书

2010年9月17日 塔米·布雷迪

我读过的谈内外向性格的书中，绝大多数讲的都是些陈词滥调。内向型的人总是害羞、冷漠、不够机智；外向型的人则被视作派对的灵魂，风趣又喜欢社交。内向型和外向型之间的确存在着极大的差异，但这两种性格都各有长处和局限。当我们认识到这个事实，开始发挥自己的长处的时候，我们就会发现，就算是社交也没想象中那么糟嘛。

怀着真诚的心去社交

2010年8月6日 拉埃尔·施瓦茨

对于那些对社交很焦虑的人来说，这是一本必读的好书。内向不再是毛病，一些常识性的错误受到了挑战。这本书提供了很多很实用的方法，教人如何与他人真诚地交往，如何设定以结果为导向的目标，而且作者扎克用很聪明的方式，把原本艰深的概念讲得简单易懂。

一本为内向者量身打造的社交知音书



目 录

	致中国读者信	1
	作者德沃拉·扎克二三事	2
	权威推荐	4
	亚马逊读者五星级评论	7
	前言 内向者必读	17
第 1 章	首先，认识你自己	23
	内向 or 外向?	24
	实例笔记：你喜欢独自进餐吗?	24
	极端内向者	25
	性格评估	26
	到底有多内向?	28
第 2 章	内向不是社交的大敌	31
	内向 ≠ 不善社交	32
	内向 ≠ 社交恐惧	34
第 3 章	没关系，你抗拒社交是有原因的	37
	社交猛于虎?	38
	实例笔记：控制内心的潜台词	40
	运用积极的自我对话	41
	实例笔记：你好！请先别烦我！	43