

职场实战图解 人际交往系列

无需改变自己，坚信天生我才必有用  
学会扬长避短，定会异军突起建奇功

# 内向 所以成功

发掘内向性格优势迈向成功之路



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

〔日〕榎本博明/著 于广涛/译



科学出版社  
www.sciencepress.com.cn

职场实战图解——人际交往系列

# 内向所以成功

〔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,以提升个人的魅力和素质指数为出发点,从思维和行为的细节入手,通过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。本书首先从内向性格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 and 人际交往过程中展示自己,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,创造更精彩的人生。

本书适合上班族,白领阶层,以及心理学、社会学专业的学生阅读。

### 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, 2004

(职场实战图解——人际交往系列)

ISBN 7-03-013817-1

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(2004)第 065118 号

责任编辑:张 敏 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨  
责任印制:刘士平 / 封面设计:红十月

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

北京东方科图图文有限公司 制作

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

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2004年9月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年9月第一次印刷 印张:7 1/4

印数:1—5 000 字数:130 400

定 价: 18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

NAIKOUSEI DAKARA UMAKU IKU

by Hiroaki Enomoto

Copyright © 2002 by Hiroaki Enomoto

All rights reserved

Original Japanese edition published by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Hiroaki Enomoto

through Japan Foreign-Rights Centre

**内向性だからうまくいく**  
**榎本博明 日本実業出版社 2002**

**著者简介**

榎本博明

1955年出生于东京。毕业于东京大学教育心理专业。其后在东芝公司市场调查科工作，辞去这一职务以后，进入东京都立大学研究生院学习性格心理学(博士课程中途退学)。1992~1993年间在加利福尼亚大学做助理研究员。现在为大阪大学副教授，学生会谈话顾问，心理学博士。

主要著作有《透视性格》、《e时代人际关系》、《工作与心理学》(以上由日本实业出版社出版)、《善于言谈便是善于倾听》(钻石出版社)、《性格的区分方法》(创元社)、《任由自己性格的心理学》(PHP研究所)、《展示自我魅力的心理学》(三笠书房)、《自杀——为了提高生存能力》(自然科学出版社)、《作为人类科学的心理学》(编著，劲草书房)、《接触心理学》(翻译，有斐阁)等。

# 前 言

有人认为自己性格内向,所以总吃亏。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,一旦遭到拒绝,就常常感觉是受到了莫大的伤害。

如果可以看作是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,在这样的社会中生活的人们不可避免经历多次工作调动、岗位调动以及搬迁等各种变化。交通工具和信息网络的发达,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,内向性格的人需要怎样做呢?

## 前言

首先要相信自己,即需要正当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,就不能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。内向性格的人由于对自我的严格要求和追求完美的性格,所以往往过分夸大自己的短处。所以,关键是要正确分析和认识自己的短处,正当地评价自己的长处。究竟是以不安的心态看待自己的短处?还是用相信自己的心态看待呢?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、按照符合自己个性的工作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希望什么样的生活和工作,又应该如何工作和生活。这样,才会涌现出工作和生活的动力,自己对自己的看法也会发生变化,就会在工作生活中焕发出自己的光彩,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理解,正确地评价内向性格的长处,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 说话没有魅力 ..... 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 ..... 21
- 11 不能体会社交礼仪的微妙之处 ..... 23
- 12 与他人相比缺乏自信 ..... 25
- 13 总想着一些消极的事整日愁眉不展 ..... 27
- 14 个人意识较强消耗自身精力 ..... 29

## 第2章 内向性格人的长处

- 1 扎实沉稳的工作秉性 ..... 34
- 2 内质的性格故有着强烈的上进心 ..... 36
- 3 不满足现状追求理想 ..... 38
- 4 培养起来的诚实丝毫没有掩饰 ..... 40
- 5 能够体谅他人的苦痛和缺点 ..... 42
- 6 谨慎稳重的态度更让人放松 ..... 44
- 7 自由膨胀的内在世界 ..... 46
- 8 不受常识所拘束的思维与想像力 ..... 48
- 9 不被信息所左右的集中力 ..... 50

## 第3章 不羡慕外向型的人

- 1 谁都有外向和内向两面性 ..... 54
- 2 生性开朗是现代躁动文化的一种病态? ..... 56
- 3 被迫疾驰快跑的适应性人才的悲剧 ..... 58
- 4 仓促应付创造性时代的适应性人才 ..... 60
- 5 关系网广和关系亲密是不同概念 ..... 62
- 6 与他人争斗还是与自己斗争? ..... 64
- 7 孤独培育起来的是厚实 ..... 66



## 第 4 章 激发干劲

- 1 不掩饰好奇心扩展自己的内心世界 ..... 70
- 2 在自己内心中时刻有个尺度 ..... 72
- 3 “加一减零”的思维方式 ..... 74
- 4 即使否定言行,但也不否定自我 ..... 76
- 5 降低标准表扬自己 ..... 78
- 6 过于关注后果容易泯灭热情 ..... 80
- 7 把对现实的不协调感转化为反抗精神 ..... 82
- 8 劣等感激发不达目的不罢休的士气 ..... 84
- 9 用理想的自己提高现实的自己 ..... 87
- 10 把用于纠葛的精力转化成热情 ..... 89

## 第 5 章 建立良好的人际关系

- 1 让初次见面不再紧张 ..... 94
- 2 抓住要点深入谈话的方法 ..... 96
- 3 不要勉强把自己乔装打扮成社交行家 ..... 98
- 4 用心交流才能有亲密的交情 ..... 100
- 5 不善言辞就成为一个善于倾听的人 ..... 102
- 6 给不善与生人交谈人的建议 ..... 104
- 7 不要因为客气留下疑问 ..... 106

## 目 录

- 8 不会说奉承话更好 ..... 108
- 9 不要算计要用心周到 ..... 110
- 10 降低对他人的标准 ..... 112
- 11 在为不能交到朋友而叹息之前 ..... 114
- 12 表面上的形式也有其意味 ..... 116

### 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 ..... 120
- 2 公司生活价值根源 ..... 122
- 3 不要在意公司内游泳术 ..... 124
- 4 与其升迁不如立志成为职业中人 ..... 126
- 5 管理职务上的煎熬也是修行 ..... 128
- 6 掌握独立的与组织打交道的方法 ..... 130
- 7 要知道人心操纵术的虚幻性 ..... 132
- 8 磨炼自己,丰富内心世界 ..... 134
- 9 不要错误理解“成功”的意义 ..... 136
- 10 人性比有助于组织的能力更重要 ..... 138

### 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? ..... 142
- 2 注意环境的变化 ..... 144

## 目 录

- 3 眷恋的情结可医治应激状态 ..... 146
- 4 要有可以共享世界的老朋友 ..... 148
- 5 要有与工作没有直接关系的兴趣爱好 ..... 150
- 6 要善于变换角色 ..... 152
- 7 偶尔脱离一下规律的日常生活 ..... 154
- 8 要有善待奢侈的宽容心 ..... 156
- 9 不要被时间管理术所蒙骗 ..... 158
- 10 不要用“应该式的思考”束缚自己 ..... 160
- 11 把身边的书籍一本本地泛读一遍 ..... 162
- 12 不要想任何事情注意力放在行动上 ..... 164
- 13 更换服装放松一下心情 ..... 166

## 第 8 章 再努力一下吧!

- 1 使自己更具行动力 ..... 170
- 2 不要逃避“现实”，要努力改变“现状” ..... 172
- 3 积极思考面对环境 ..... 174
- 4 有时需要表明自我主张 ..... 176
- 5 公开自己的目标防止打退堂鼓 ..... 178
- 6 描绘自己理想的形像 ..... 180

超音频

## 第 9 章 开阔自己的眼界

- |   |                      |     |
|---|----------------------|-----|
| 1 | 到陌生的街道去走一走 .....     | 184 |
| 2 | 重视现实数据 .....         | 186 |
| 3 | 关注社会动向 .....         | 188 |
| 4 | 关心周围的人们 .....        | 190 |
| 5 | 通过书籍见识各种形形色色的人 ..... | 192 |
| 6 | 研究成功经验轻松面对生活 .....   | 194 |

## 第 10 章 改换思路坚强地工作生活

- |   |                       |     |
|---|-----------------------|-----|
| 1 | 比速度毫无意义 .....         | 198 |
| 2 | 职业成功与自我实现 .....       | 200 |
| 3 | 何谓节约时间? .....         | 202 |
| 4 | 使出全力充实自己焕发活力 .....    | 204 |
| 5 | 与其对失败耿耿于怀不如空想成功 ..... | 206 |
| 6 | 相信能力,相信努力的结果 .....    | 208 |
| 7 | 谁在工作生活中没有性格弱点 .....   | 210 |
| 8 | 自己的弱点应一笑了之 .....      | 213 |
| 9 | 烦恼是高级生物之佐证 .....      | 215 |

译者跋 .....

219

# 第1章

## 内向性格人的各种烦恼



总是不给开会时替社会发言

内向性格的人如何应对……



# 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,就会表现出全身颤抖,而且还伴有耳鸣、脸颊发热。

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。事后却又会因为自己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内容,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使会议扫兴,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”的发言实在是少见。

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少见的,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。



## 2

## 不能立刻适应新环境

适应新环境的能力和速度因人而异。有的人进入公司后的第一天就能够与大家融为一体,打成一片,甚至开起了玩笑;而有的人,即使过了一个月依然精神紧张得不能放松下来。

一般而言,内向性格的人适应新环境需要一定的时间,他们在儿童时期就表现出这种征兆。比方说,每次换班级时,这种性格的人总是有孤独感,觉得失去了自己的空间。尽管十分清楚旁边座位坐的是同龄的孩子,但是也会因交往困难而陷入深深的烦恼之中。

他们非常羡慕那些外向型的孩子,因为这些孩子能够主动与他人搭话,并且很快能与其他人成为好朋友。

其实这并不是什么大不了的事,时间可以解决这个问题。经过一定的时间后,能够适应与不能适应完全是两码事。到了放暑假的时候,自然而然地就会结交到朋友的。

内向性格的人成年后,还会遇到不能很快适应新的工作岗位的问题。比如经常

事事显出笨拙





有人觉得自己在与他人洽谈业务时总是显得比较笨拙等。可以说,这也是需要通过时间才能得到解决的问题。但是与儿童时期不同的是,成年人已经有了一定的生活经验,他们会对这个问题的认识产生其他的认识和理解。

确实,能够快速融入环境中的那种外向性格的人,更容易抢得先机,占得便宜。比如,面对现代社会,调动工作、调换岗位、职务升迁、扩大交易伙伴等变化的次数大大增加,要求员工适应新的工作岗位的情况增多,而每一次变化恐怕都会令内向性格的人感到十分苦恼。

因为不能机敏地面对变化,所以内向性格的人常常落后于外向性格的人。但是内向性格的人凭借自身慎重和不断努力的特质,还是得到了广泛的认可。外向性格的人却可能因为他的适应能力,而遭别人的警惕;性格内向的人的笨拙有时却能够给别人带来信赖感。

不仅是环境,在对待事物的适应性方面,内向性格的人也经常略显愚笨。例如,计算机对外向性格的人来说,尽管不知道其中的原理,但是,只要他们掌握了使用方法后,就能操作自如;与他们相比,性格内向的人无论如何都要搞清楚为什么通过这样的操作才有这样的结果。他们总爱刨根问底,否则就不能心安理得。如果不能恰如其分地解释,他们就会埋头钻研,直到最终找到自己满意的答案,正是因为这种执着的个性,很多领域的专家都是具有内向性格的人。

