

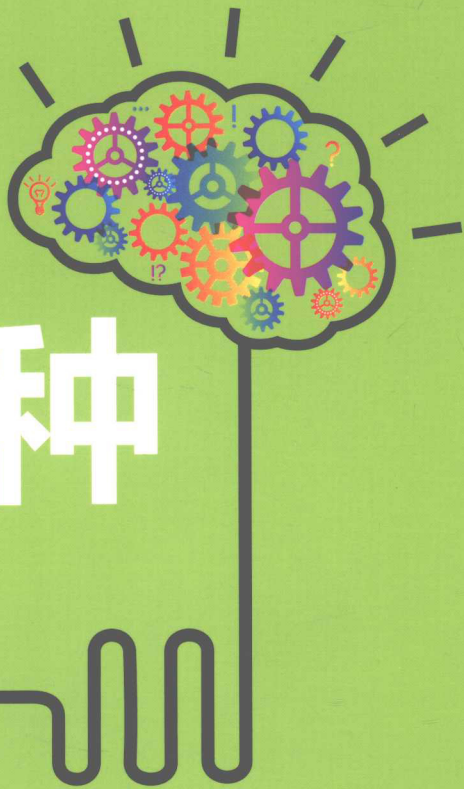
重新认识性格分类，发挥内向者的十大优势

[德]西尔维娅·吕肯 著

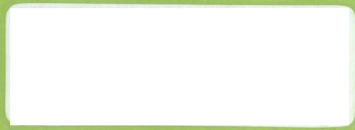
刘志佳 译

Leise Menschen-Starke Wirkung

内向 也是一种 优势

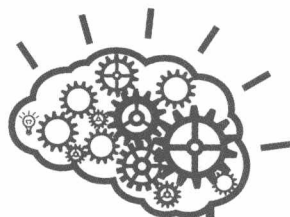


让内向者发掘自己的无限潜力，让外向者发展更多成功的性格要素

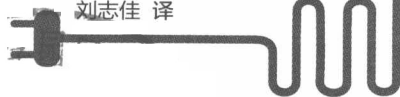


Leise Menschen-Starke Wirkung

内向 也是一种 优势



[德]西尔维娅·吕肯 著
刘志佳 译




图书在版编目 (CIP) 数据

内向也是一种优势 / (德) 吕肯著 ; 刘志佳译 . --
南京 : 江苏人民出版社 , 2015.6
ISBN 978-7-214-15299-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 066242 号

Published in its Original Edition with the title
Leise Menschen - starke Wirkung: Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden
Author: Sylvia Löhken
By GABAL Verlag
Copyright © GABAL Verlag
This edition arranged by Himmer Winco
© for the Chinese edition: Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co.,Ltd.

本书中文简体字版由北京文化传媒有限公司独家授予凤凰含章文化传媒 (天津) 有限公司全书文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-441

书 名 内向也是一种优势

著 者 [德]西尔维娅·吕肯
译 者 刘志佳
责任编辑 刘 焱 王 旭
特约编辑 褚宇恒
装帧设计 凤凰含章
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏人民出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jspph.com>
<http://jspph.taobao.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710mm × 1000 mm 1/16
印 张 15
字 数 185 千字
版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-15299-2
定 价 35.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

序 言



本书内容独特，讨论的是我们日常生活中经常忽视的一个人群——少数安静的人。

我与本书作者西尔维娅·吕肯在一次主题为“大声对自己说”的职业教育大会上相识。这次大会由德国演讲者协会举办，经过三天吵闹之后，我在会场出口遇到了西尔维娅。我顺利地完成了这次会议。我知道，我不仅顺利度过了外界“超刺激”，还成功应对了外向者的优势。此时，我几乎精疲力竭。西尔维娅很快就理解了我，她只说了一两句话我便知道，在这个外向人所沉迷的世界中，我并不是那么孤单。

其实，很久以前，我就意识到自己是一个偏于内向的人。我的职业是禅修冥想师，崇尚安静、祥和以及内心的力量。我好奇的是，我的行为究竟受到了“安静的人”多少影响。安静的人的思想、行为和外向人的不太一样，因此，即使他

们规矩地、智慧地而且安静地工作时，也常常被外向的人低估。

在我们的文化中，有很多关于自我提升方面的专业书籍，这些书多从美国引进，都是针对那些能成功地进行自我判断的外向者所写的。正如西尔维娅·吕肯所说，针对的是那些能够自我实现的外向者、公共关系专家和健谈的人。而对于内向者而言，读这些书，就像一只鹰与鸭子一起学游泳，无论鹰多努力最终都只会一知半解。但是，如果鹰一早就知道自己会飞，它就会理所当然地成为空中的王者。安静的人也是一样，即使读过许多关于交际方面的书籍，收益却微乎其微。其实他们根本不需要通过长篇大论来学习如何倾听，因为他们本身就善于倾听。令他们费解的是，为什么别人都不能认真地听他们说话。

本书正是致力于解决这些问题。作者从内向者的优势出发，给出建议，告诉读者怎么样更好地利用这些优势。安静的人在谈判的过程中，握有一手好牌。只是很多人不知道他们会如何或者何时打出这张牌。在一次吵闹的会议上，安静的人会怎样表现呢？头脑风暴的测试方法怎样才能适合内向者的需求，促使整个团队事半功倍？领导者和团队负责人如果能了解内向者的这些优势，胜算一定会更大。

本书并不只是写给安静、内向的人，相信内向者的同事、朋友、父母和上司在读过本书后也会大有裨益：怎样处理与内向同伴的关系？为什么他们的表现和你总是不太一样？他们需要长时间思考？他们不会一直说话？他们喜欢独处？

西尔维娅·吕肯的这本书能够居于畅销榜前列，这对一本“安静的”书是最大的鼓舞。

维也纳禅修冥想中心负责人，培训讲师，作家

芙勒·萨库诺·沃恩斯博士

导 论



外向与内向：合二为一的两个世界

我是西尔维娅·吕肯，一个性格内向的人。也许你会觉得不太习惯——内向的人应该像个书呆子一样，每天坐在电脑前，做个杀毒软件，胡子拉碴地吃着披萨，键盘上满是披萨碎渣。书呆子的形象只是人们通常认为的内向者，其实，人与人之间总是各不相同。我喜欢和人打交道，这是我的工作，也是我的职责。但经过喧闹的一天后，我希望有独处的时间，为自己充电，这和我喜欢做的事情无关。我不能像那些性格外向的同事一样，在与同学、听众或教练进行生动紧张的工作中就能为自己充电。为什么这样一本关于沟通的书会拿内向者的生活作为主题呢？我也为此思考了好久，事情大概是这样的：

继续教育对于我的工作而言，是必不可少的。但我有时对沟通方面的训练不

是很感兴趣，这并不是因为训练内容，我觉得人与人之间的交流很有趣。我只是很抵触我的教练，也就是我的同事们。他们大都太吵了，而且太过于浮于表面。我很清楚，这是我自己的问题。我不断地思考（内向性格的人通常喜欢思考，而且是不停地思考），我到底不喜欢我同事的哪点？前面讲话的那些人，不一定要比我强或者弱吧？但他们的行为和我都不太一样，至少有一点：他们常常会忽略我的需求。他们中的很多人都认为自己是精英：什么第一名啊，领导者啊，最棒的人啊。我一直认为这些有些言过其实。在继续教育的过程中，我常常会得到一些提示，这些提示证明了我的行为与别人的不同。他们认为我应该表现得更加突出，语言更加犀利，自我介绍也应该更加充满激情。

这一切都让我感到很不舒服。就我自己而言，我从未在演讲台上做过大的、夸张的手势，没有过无理的谈判，也没有强势地表达过自己的观点。但到现在为止，这并没有给我带来什么损失。相反，一些内向的同事或同组的人（通常比较安静，举止含蓄，愿与他人合作，委婉），他们更需要我的帮助。我认为我的顾客都是经过深思熟虑的，而且思维很有逻辑性。当我描述我最欣赏的顾客时，我的教练（一个外向的人）对我说：“哈哈，你喜欢安静的人啊！”没错，他说得对。根据我的经验，在我作为学员的时候，每当做一些复杂且劳累的工作时，我喜欢和一些与我步调一致的人一起工作。在此期间，我注意到，现在还没有针对我们这一类人（我最喜欢的顾客或我自己）的专门的训练，没有为内向者专门制定的训练，来发掘他们的优势与需求。

我写本书的目的就是要填补这方面的空缺。本书特意为性格内向的人撰写，对他们在讨论课、演讲以及训练时的表现进行指导。成功的交际（这一直是我的出发点）和一个人的个性有关。无论在演讲、谈判、社交网络抑或是私人生活中，只有认清自己是什么样的人，才能正确地处理与己、与人的关系。一个性格内向的人究竟是什么样的？以前我总是研究自己，研究自己的沟通习惯。后来我

在英语的文学导论和心理学课程上终于发现，其实没有完全“正常的”内向者（既不羞涩，也不高度敏感）。现在，我会用特别的，就像想要认识我的顾客一样的兴趣去观察内向性格的人。

结果很出乎意料：我发现了内向者交际时的一些特点。你可以很容易地将这些特点划分为优势或障碍。当然，只是绝大部分的内向者具有这些特点。下面我们来研究研究这些特点。

优势就是优点，这是毋庸置疑的。其实，障碍在某种程度上也可以成为优势。试想，假如我知道了自己的弱点是什么，那我就清楚了自己的需求。这自然要比那些不知道自己弱点在哪儿的人要好得多。以前，每当我和家人、朋友相处时，若有了突然想逃避的想法，我就会在很长一段时间里都认为自己是个不擅社交的人。但现在我知道“逃离”只是一种正常的需求，它可以在我疲惫的时候帮我重新获得能量。我不应该把这称为“弱点”。外向的人很少有这种障碍，因为他们没有内向的人那么依赖于“逃离”。

现在，我诚挚的邀请你——我的朋友：请你认清自己的优势和弱势。把它们当作生活中形影不离的朋友。这样的话，你就可以轻松地影响环境，让它去适应你，成功的交流也就水到渠成了。

下面的两个问题适合于不同类型的人群：

- 1.内向者在遇到这样的情况时，该利用哪些优势？
- 2.在此类情况下，他们该注意什么？

读完本书，你一定可以找到想要的答案，还可以将这些答案运用到你的日常生活中。

你能在书中读到什么？你该怎样去读这本书？

这两个问题的答案，在接下来的内容中会不断地被提到，内容也涉及了生活

中的方方面面：工作与生活；出于工作或者私人的原因；人与人之间的距离；演讲抑或是谈判。亲爱的读者，如果你也是内向性格的人，本书将会帮你更好地适应嘈杂的社会。更重要的是，能够助你成功。本书所有章节都是从内向者的角度出发的。

如果你是一个外向者，你也可以通过本书了解身边的内向者，从而珍视他们的优势，不论他是你的同伴、家人、朋友、同事、老板、工友，抑或是讨论课上你同组的人。

如果你现在还不清楚自己是不是内向的人，没关系，第一章里有一个测试，能帮你判断自己的性格。本书中的很多事例都是我们平日里会遇到的问题。如果能将不断出现的问题一一化解，那你一定会获益匪浅。抓住这次机会，你不但能了解自己，还能在与别人的交谈中获益。

本书的结构大体可分为：内向者如何思考、怎样交际，内容由内向外逐渐发展延伸。首先从性格开始说起。第一部分是导论，第一二三章接着讲内向者的优势和障碍。阅读本书时，最好先读导论，这样可以对全书有一个基本的、整体的了解。第二部分是第四章和第五章，详细阐明了我们在日常生活以及工作中会遇到的问题——确定哪些对内向者有好处，哪些能有助于他们成功。第二部分重点还写了应该如何创造适合内向者的氛围。其后的章节构成了本书的第三部分。你能从中学到在交际中该怎样利用自己的长处，克服自己的缺点。与此同时，书中会提到，在建立关系、谈判、现身公共场合以及会议上，哪些优势或障碍最重要。看完第一章和后面的测试后，你应该能对自己做出一个评估，懂得在各种场合中，该如何利用自己的各种优势。

本书不同的章节中，提到了内向的讨论组成员和我们的教练，他们的故事（匿名）会为你生动地展示出不同情况下如何利用不同的优势。我希望他们的经历能让你们在阅读中充满勇气，有兴趣尝试更多的内向交际方式。

性格内向的人足以撼动世界

很多名人无论是过去还是现在都是内向性格，让我们来看看都有谁。

人名	职业	国籍
伊尔莎·艾兴格	作家（女）	奥地利
伍迪·艾伦	导演、作家、演员、音乐人	美国
兰斯·阿姆斯特朗	职业自行车运动员（曾获得七次环法自行车赛冠军）	美国
朱利安·阿桑奇	记者、维基解密创始人	澳大利亚
伦达·巴恩斯	食品制造商丽莎集团主席、首席执行官	美国
英格丽·褒曼	女演员	瑞典
沃伦·巴菲特	全球著名投资商、企业人	美国
卡考	德国国家足球队运动员	巴西裔德国籍
弗里德里克·肖邦	作曲家、钢琴家	波兰
玛丽·居里	化学家、物理学家、获诺贝尔物理学奖、诺贝尔化学奖	波兰
查尔斯·达尔文	自然科学家、进化论奠基人	英国
鲍勃·迪伦	音乐人、诗人、画家	美国
克林顿·伊斯特伍德	演员	美国
阿尔伯特·爱因斯坦	物理学家、获诺贝尔物理学奖	德国
莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地（圣雄甘地）	印度民族解放运动的精神领袖	印度
比尔·盖茨	微软公司创始人	美国
阿尔弗雷德·希区柯克	导演	英国
君特·雅赫	电视节目主持人、记者、制片	德国
弗兰兹·卡夫卡	布拉格德语作家	
伊曼努尔·康德	启蒙运动哲学家	德国

艾薇儿·拉维尼	歌手、作词人	加拿大
罗里奥特	喜剧大师	德国
安格拉·默克尔	联邦德国总理（女）	德国
艾萨克·牛顿	物理学家、数学家、哲学家、天文学家	英国
贝拉克·奥巴马	美国总统	美国
米歇尔·法伊弗	女演员	美国
克劳迪娅·希弗	模特	德国
乔治·索罗斯	投资人、慈善家	犹太裔美国籍
史蒂文·斯皮尔伯格	编剧、制作人、剧本作家	美国
史瑞丽·史瑞妮丝	时装设计师（德国斯增内斯公司）	德国
蒂尔达·斯文顿	女演员	英国
特蕾莎修女	修女、诺贝尔和平奖获得者	阿尔巴尼亚、印度
查尔斯·蒙巴顿·温莎	威尔士亲王、康沃尔公爵、英国王位继承人	
马克·扎克伯格	计算机研究家、美国社交网站“脸谱网”的创始人	美国

您看到了，很多成功人士、权威人士、天才、创造家、勇敢的人、聪明的人和风趣幽默的人，都是内向者。他们和外向的人一样能成功。重要的一点是：要坚信自己能行。这是一个神奇的名单。看到这些名字后，我想建议内向者，一定要相信自己，做自己愿意做的事情。你也会和他们一样，用你的优势来改变整个世界。正如多利·帕顿所言：认清你是谁，故意而为之。

目录

Contents

序言 001

导论 001

第一部分 001

你是谁？

你能做什么？

你需要什么？

001 外向与内向：合二为一的两个世界

第一章 为什么这么安静 002

003 安静的内向者

008 外向型和内向型：发现与新见解

013 恰到好处

016 你是一个安静的人吗

020 外向——内向——图表

第二章 内向的优势——隐藏的珍宝 024

027 优势一：谨慎

028 优势二：看到本质

029 优势三：集中

030 优势四：善于倾听

031 优势五：安静

033 优势六：分析式思考

036 优势七：独立

目录 Contents

- 037 优势八：坚韧
- 038 优势九：用书写（代替言论）
- 039 优势十：移情能力
- 040 你的优势是什么

第三章 内向的需求——内向的障碍 045

- 047 障碍一：害怕
- 050 障碍二：太注重细节
- 051 障碍三：易受刺激
- 053 障碍四：被动
- 055 障碍五：逃避
- 056 障碍六：考虑太多
- 057 障碍七：自我否定
- 058 障碍八：死板
- 059 障碍九：避免接触
- 060 障碍十：害怕矛盾
- 061 您的障碍是什么

第二部分 067

怎样让自己家庭、事业双丰收

第四章 我的家就是我的城堡：塑造私人领域 068

- 069 内部社交圈
- 069 寻找伴侣

第三部分 123

如何展示和倾听

- 073 和伴侣一同生活
- 081 内向者一个人的生活
- 083 陪伴孩子

第五章 公共场合——通人情：塑造私人领域 095

- 097 团队的内向者
- 101 内向者的领导策略
- 107 让别人看到你的成绩
- 110 利用沟通渠道
- 117 因公出差

第六章 胆量测试：建立并维护关系 124

- 126 维护关系：利用网络关系
- 133 联络：内向人群的优势
- 144 联络：注重需求
- 150 舒适环境中的联系：Web2.0

第七章 人与事之间：谈判 155

- 156 澄清自己的立场
- 159 谈判的各个阶段
- 162 谈判中内向的优势

目录 Contents

165 谈判中内向的障碍

第八章 冷水：做一次报告 170

171 现身公共场合——一个重要的发展计划

172 报告什么时候才算成功

177 机会与保护：准备工作很重要

178 准备阶段的结构框架

184 做报告时克服困难

第九章 群体法则：在会议和讨论中的表现 193

194 全体会议：六条规则——以及内向者的六种结果

201 引导讨论：高级成员的会议

204 会议中对困难局面的处理、和与会人员的交流

成为安静的人：纵览内向性格充实的生活 211

211 内向者的生活——生活处处有深度

附录 215

后记 219

第一部分

你是谁？
你能做什么？
你需要什么？



1

第一章 为什么这么安静

约纳斯就读于一所著名的工科大学。他的专业是工程技术科学。他在学校里有两个要好的朋友，三人常常一起看电影和健身。约纳斯在Web2.0（Web2.0注重用户的交互作用，用户既是网站内容的浏览者，也是网站内容的制造者）上非常活跃，在“脸谱网”和“推特”上和老同学还有一些熟人也都保持着不错的关系，这些人都在不同的实习岗位上。这不，约纳斯也在德国一家著名的汽车制造公司应聘到了实习的职位。可一提到谈情说爱或浪漫的事，约纳斯可就不在行了。你瞧，他在上大学的时候就很少与女生交往，很少参加派对、音乐会这类的聚会。他觉得那里太吵闹，人还多，实在是应付不来。不过他倒是想过在交友网站上寻觅一个适合自己的女孩儿。

约纳斯在学习上一向非常优秀。到目前为止，他已经拿到了所有的证书。现在他正按部就班地准备大学里的闭卷考试呢！可在那么多同学面前做报告，他总会感到有些不自在，还有点儿小尴尬。自然，他对自己的口语考试也是忧心忡忡。平时呢，约纳斯喜欢慢跑。在跑步的过程中，他还发现了自己的另一个兴趣：摄影。他会拍一些桥或建筑物。在摄影的主题中，自然风光与现代科技完美地结合在一起，构造成了新的事物。