

沟通力导师
兆民 / 著

内向者的 沟通课

— 把性格转化成优势 —



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

— 把性格转化成优势 —

内向者的 沟通课

沟通力导师
兆民 / 著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

内向者的沟通课 / 兆民著. —北京: 北京联合出版
公司, 2018.6

ISBN 978-7-5596-1947-1

I. ①内… II. ①兆… III. ①心理交往—通俗读物 IV.
①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第075933号

内向者的沟通课

作 者: 兆 民
责任编辑: 郑晓斌 徐 樟
特约监制: 高继书
出版统筹: 谭燕春
封面设计: 介 桑
装帧设计: 刘龄蔓

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数: 200千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 10

2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1947-1

定价: 42.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

就算内向，也可以默默发光

推荐序

Preface
The Introverted Leader

我和兆民兄认识很久，深知他是个内向的人。原来他不喝酒还能讲点话，喝了酒几乎就不说话了，沉默在自己的世界中。这种日子持续了很久，直到某一天。

我们在北京的文化圈厮混着，参加各种局，见着各种人。北京的文化局有个特点，就是文字和语言的比拼，大家不是比谁的“包袱”好笑，就是比谁的“钩子”有趣。整个晚上，总能“金句”频出，头脑风暴。而早期的兆民，是一个没什么存在感的文人。

忽然有一天，我发现他变了。一晚上“金句”频出，弄得许多人招架不住，只好频频举杯，我更是不停地举杯干掉，只希望他不要在美好的夜晚夺了我的风头。

果然酒精还是靠谱，很快，他不再多说了，可是，他依旧止不住话语，永远说得恰到好处，时而惹人发笑，时而令人深思。

我们有一个群，在这个群里几乎都是沟通高手，随着他逐渐开挂，大家都败下阵来。

终于，我率先发明了一个大招，为了不让他继续说话，刻意打断他说：“你说个金句。”

这句话的厉害之处在于，“金句”必须在不留神间随口而出才厉害。刻意说出的“金句”总令人尴尬，感到做作。

所以，往往对方说不出来，会心一笑，然后喝去杯中酒。这其实是因为接不住这句话。

我们的生活就是如此，总是很难接住别人的话，用微笑缓解尴尬。

可是，兆民还是破解了。有一次，他借着酒说：“一寸光阴一寸金。”

朋友刚想笑，他继续解释着：“这句话带‘金’，而且是金句。”

从那之后，我们彻底服了。

兆民兄是个很努力的人，虽然内向，却苦苦钻研如何讲话这个领域；他喜欢读书，心理学、哲学、文学的书从来没少读。他说，自己想帮助那些和自己一样，内向的人。

2017年夏天，他为第一本书举办发布会，我帮他站台。当时他的羞涩盖过了能力，内向正在夺去他的光彩。可是，不出两个月，几乎是在同一地点的活动中，他的表现直接秒杀另一位主讲

嘉宾。

我在饭桌上夸他，说他的沟通能力进步得快要逆天。他挠了挠头，脸红了，说：“别这么说，我是个内向的人。”

现场有第一次见他的朋友，都以为他在开玩笑。但熟悉他的人都知道，他说的是真的。

这个世界很有趣。虽然内向人偏多，但这世界却掌握在外向人手里。大城市的速度太快，节奏太频，人们没时间静下来去听一个内向者的阐述、独白和心跳。

外向人，像是带着先天的优势，牢牢占据着每个人的注意力。其实，我们可以让自己发光，通过光芒吸引更多的人，但我们必须要知道，不是每个人，都是那种可以默默发光的人。

好在，兆民告诉了我们另一条路：我们完全可以提高自己的交流水平，成为一个会说话的内向者。

要知道，会说话的人，也可能是内向的人。

只不过，他们通过刻意练习，会说话了而已。兆民写这本书，我是服的。他是从骨子里内向的人，但好在，他又是非常努力的人，用他的方法论，改变了每个聚会的夜晚。

于是，他有了这部作品《内向者的沟通课》。

这看似讲沟通的书，其实是在讲人生。

这看似写给内向者的话，其实是写给每一个说不出“金句”的人。

这看似是本工具书，其实是写给每个接不住别人话的内

向者。

在语言面前，我们永远是孩子，而兆民，却通过努力，长成了大人。

好在，他够体贴，告诉你长大的方法。

所以，这本书，我推荐你去学习。

作家、导演、考虫联合创始人 **李尚龙**

无须改变性格，也能成为沟通高手

自序
Preface
The Power of Introverts

一直以来，我都为这三件事感到遗憾：

没做成音乐人；在北京少买一套房；没法变成外向性格。

第一件事让我的生活始终缺少一些质感，因为玩音乐的乐趣是其他娱乐很难替代的。

第二件事给我造成的局面是，今后我只能依靠勤劳致富了，没办法利用杠杆让资产快速升值，因为房价暴涨的年代很难重现。

第三件事给我造成的损害最大。我自打生下来就是个内向的人。我会在很多场合感到害羞、不知所措，丧失主动性。回顾过去三十年，说话这件事带给我的快乐少得可怜，我更喜欢沉默，喜欢听别人侃侃而谈。不管我内心多么渴望，仍一次次与展现自我的机会擦肩而过，相当长一段

时间里，我都在职场、友情和爱情中找不到存在感，那种悔恨的滋味真不好受！所以在我看来，内向几乎等于失败。

或许你不认为内向会导致失败，但如果你是个内向人，应该对以下这些状况非常熟悉——心里经常很矛盾，一方面不擅长和人打交道，排斥人多的社交场合，另一方面又因为无法和想认识的人快速建立好感而感到苦闷。可如果选择沉浸在自己的世界里，又会被别人议论：“这人特别不合群。”这还不是最糟的，内向人慢慢发现，不论感情、职场还是日常社交，很多好机会都被能言善道的人抢了先，留给自己的选择少得可怜，于是开始埋怨自己，或愤世嫉俗，久而久之，便真的认为自己是与好机会无缘的人，身上的气场也就一点点被消磨掉了。

难道要一直这样下去吗？

我看到，身边有不少朋友去学习演讲，训练说话的胆量，可是他们又会发现，胆子是大了一些，但日常社交的场景是多变的、复杂的，自己仍然不会应对。我看到，有的内向者真的很想改变自己，他们硬着头皮做一些看上去积极的展示，说些“言不由衷”的话，但效果并不理想；有时想要显得幽默，却说不到点儿上，弄巧成拙。

成为沟通力讲师后，每周我都要和线上线下的学员切磋各类问题，有位互联网行业的女学员让我印象深刻。

那是2016年春天，她来找我做咨询。我至今记得那天她的脸色很难看，询问得知她刚刚被公司开除，而她强调说自己是个优秀的产品经理。是不是优秀的产品经理我不知道，但我确信

她是带着几分自卑的内向者。她像个影子，在公司从来不和别人闲聊，也不知道该怎么闲聊，同事和上司对她都很陌生，而她也很有委屈地问我：“在公司就是工作的，为什么要聊工作以外的事？”“我不喜欢和他们说话，浪费时间”“再说他们也没主动和我说话呀”，可是当她参与的项目出现差错时，第一个被开掉的就是她，换我是老板或许也会这么做。

两年后的今天，我吃惊地发现，找我咨询的学员中性格内向的越来越多，占比超过八成。他们是会议室中喜欢坐角落的人，常年在公司被边缘化；他们是朋友聚会上永远做陪衬的人，显得无趣和多余；他们是被女朋友投诉不爱说话也不会说话的人，被认为情商很低……他们要么缺乏勇气顾虑太重，要么缺乏具体的操作方法，在生活和职场上总是处于被动。

我反复地问自己，人的性格能改变吗？究竟有什么办法让不爱说话的内向人也能成为谈话高手呢？

作为资深内向者，我在自己曾经做记者的7年时间里，找到一部分答案——虽然工作中我无法跟对方自来熟，无法全程高能、热情洋溢地表达，但是我善于给予对方一种舒服的对话状态，让对方在短时间内就愿意信任我、愿意敞开心扉。可以说，善用“巧劲儿”的方法同样可以捕捉到有价值的新闻，甚至我会额外收获不少触动人心的细节。

从那时起，我开始重新审视内向带给我的“馈赠”——内向的优势，是不露锋芒的敏锐，是思考缜密的从容，是饱含善意的

真诚，是恰到好处的温暖。

说真的，这个发现让我兴奋不已。我意识到，如果我把散落在其他内向人身上的闪光点汇集起来，通过验证和理论分析，总结出一套行之有效的说话方法，是不是可以让更多内向人受益呢？

我怀着激动的心情，用 300 天完成了这本书。你会在书中看到 33 个真实的生活场景，故事的主人公全是内向者（用了化名），除此之外还有 13 封来信，写信人有我的听众也有学员，他们同样也是被性格短板困住的内向者。

我试图通过“生活场景”+“认知转变”+“应对方法”的结构，直面生活中经常出现且令人棘手的沟通难题，每个场景都给出了我和其他“高手”的应对方法，但它并不是唯一的，因为我最大的心愿是当你读到某个方法时，能联想到更出色的选项，期待你用自己的智慧去超越它。

令我欣慰的是，这本书还未出版就已经在影响越来越多的内向朋友了。其中一些文章以不同形式在喜马拉雅 FM、蜻蜓和“分答”平台上传播，获得了上千万的收听量和络绎不绝的暖心评论：

有的网友说自己“不再为内向感到焦虑，而是考虑怎样发挥安静的力量”；

有的说自己“变得不一样了，在朋友聚会上自己越来越受欢迎”；

有的学员说自己“生气时不再把话憋在心里，学会了表达需求”；

还有的说“女朋友夸我越来越会说话了，以前笨嘴笨舌的，

总惹她生气”；

.....

是的，我们不必羡慕那些天生健谈开朗的外向人，我们的优势也同样明显，只是它被长久地遮盖了。事实也证明了这一点，历史上许多伟大的科学家、哲学家、商业领袖都是内向甚至偏执的人，他们凭借出众的专业能力、超群的艺术才华、敏锐的直觉和专注力成为各自领域的佼佼者。而这本书的作用，则是让内向人在专业技能之外，获得化解社交难题的方法，准确地说是捕获人心的技巧。捕获人心，不仅适用两性关系，让你更容易获得异性青睐，还适用于商业领域，它会帮助你在短时间内获得客户的信赖、从而赢得成功。

人和人交流的真正目的是什么呢？获取未知的信息，通过倾诉寻求理解，还是表达对某件事的主张？我特别钟爱日本生活美学家松浦弥太郎的观点，他说，沟通的目的很单纯，就是向对方表达自己的爱愿。

爱愿，绝不限于两性关系，不论对方是家人、朋友、同事还是合作伙伴，“没有一种关系能在不互相表示关爱的情况下成立”。在交流中，只要你能让对方切实感受到你的爱愿，就一定能创建美妙的人际关系，内不内向也就不重要了。

在这本书里，我也在努力传达爱愿，所以当你读过后会发现，原来走进一个人的内心没有那么难，原来走进人内心恰恰是

内向人的优势，而且内向人想要成为沟通高手，并不需要做出改变性格的努力，仅仅是通过转变谈话策略就可以实现。

现在，希望你能放下对自己的不满或担心，怀着喜悦的心情和我一起出发，来一场发现自我优势的旅途吧！

兆民

2018年1月28日北京

不要停下个人发展的脚步

所谓的精英，都是在正确的时间做正确的事情，一步步积累而成的。如果能少走弯路，你就已经比别人领先一步。

在这里，有一群人，他们走过你正在走的路，经历过你此时此刻的心境，有你不曾有过的经验，不曾达到的视野。他们是各行各业的精英，他们不能替你规划你的人生，但能给你提供持续成长的方法，让你看得更高，走得更远。

—— 个人发展学会

时代正在剧变，技术日新月异，企业渴求的人才早已发生变化，即将到来的人工智能浪潮，已经开始淹没人类的工作岗位……

未来，只属于持续的成长者。

我们每时每刻都能感受到成长的压力与焦虑，每个人都希望能跟上时代发展的脉搏，不被时代的骇浪所打倒，于是每个人拼命地学习，听大量的课程，接受海量的信息，最后却迷失在知识的海洋。

这个时代，人与人之间比拼的不是学与不学，不是学多与学少，而是认知的效率和水平。只有在正确的道路上，努力才是有意义的。

个人发展课堂： 让认知水平更高的过来人陪你升级

有的人高喊着“努力！奋斗！”的励志口号，埋头苦学，但是根本摸不到门道，深受“知识焦虑”的困扰。

如何挑选适合自己学习的内容？

如何更快地获得最有价值的知识？

如何与优秀者的大脑一起“联机进化”？

如何将学到的知识变成自己的能力，改善自己的处境？

如何快速成长，持续精进？

这些是我们想帮你解决的问题。

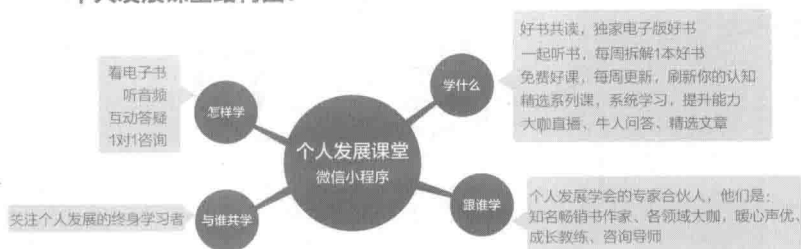
成功的学习者，都是能够抓住本质的聪明人。他们在学之前就想明白学什么、怎么学、有什么用和如何兑现价值，提升自己的认知效率。将时间和精力投入在最值得投入的内容上，从而得以享受时代红利，激发个体爆发式的成长。

未来如此精彩，我们当然不能置身局外。

愿你在这个不确定的世界，加速自己的个人发展，建立自己的确定性，活得精彩！

个人发展课堂： 微信小程序玩转指南

个人发展课堂结构图：



三步玩转个人发展课堂：

第一步：关注个人发展学会微信公众账号

扫此码即可关注：



点击左下角 发展课堂

三步玩转个人发展课堂：

第二步：进入个人发展课堂小程序



第三步：惊喜！赠送福利

扫此码 ↓↓↓

