



中资海派
经典管理



《财富》500强企业人力培训专家，
为内向者量身打造的完美计划。

内向者的 “静”争力

The Introverted Leader
如何在职场中脱颖而出

[美] 珍妮弗·康维勒(Jennifer B. Kahnweiler) ◎ 著
朱力 ◎ 译

如果连股神巴菲特和比尔·盖茨都很内向，
你，还有什么拒绝成功的借口？



你相信吗，内向，能让你笑傲职场，轻松做精英！

重庆出版集团  重庆出版社

内向者的“静”争力

如何在职场中脱颖而出

(美) 珍妮弗·康维勒 ©著
朱力 ©译

重庆出版集团  重庆出版社

内向者的“静”争力

如何在职场中脱颖而出

(美) 珍妮弗·康维勒 ©著
朱力 ©译

重庆出版集团  重庆出版社

认清自身优势，你也能轻松应对职场！ 内向者笑傲职场必读书！

真相 1：全世界高达四成的领导者与企业高管，都很内向！

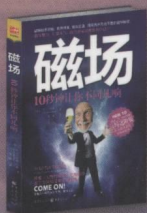
研究显示，全世界竟有高达四成的领导者与企业高管包括股神巴菲特、微软创办人比尔·盖茨、雅芳集团 CEO 钟彬娴等人，都是内向者！说明内向者也具备在喧嚣忙乱的外向型商业文化中领导组织所需要的素质。他们究竟是怎样做到的？

真相 2：只要 4 个简单步骤，就能让内向的你职场身价翻三番！

《财富》500 强企业知名人力训练专家结合 25 年来的扎实教学与实战经验，帮助内向者击破职场上面临的各种障碍，并提出一套独特的 4P 实践心法，用来协调上下级关系和同事关系，处理项目管理和公开演讲等情况。

作者提供了大量实际案例和相关技巧，也提到许多情境式的职场难关与应对方法。本书还会教导你接受自己天然的工作风格，激发你的潜能，从而推动你的事业发展。为你所在的企业创造价值。

阅读延伸



《磁 场》

定价：28.00 元



《从读心到攻心》

定价：29.80 元

中资海派策划
为精英阅读而努力



中资海派·策划

GRAND CHINA HAPPY BUSINESS MANAGEMENT LTD.

<http://blog.sina.com.cn/zzhpsz> szmiss@126.com

Tel: 0755-25970306 Fax: 0755-25970309

随时为您热线服务：18926056206 18926056062

史蒂夫·鲍尔默

他(比尔·盖茨)是一个比较内向的小伙子,不太爱说话,但浑身充满了活力,尤其是一到晚上就活跃起来。当时的情况是,经常在我早上醒来时,他才准备睡觉。

沃伦·巴菲特

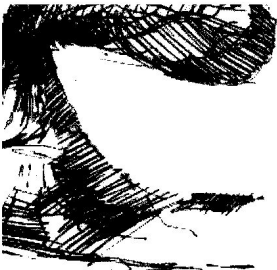
我在社交上是很无能的,我非常害怕演讲。

邓榕

我的父亲性格内向,沉默寡言,50多年的革命生涯,使他养成了临危不惧、遇喜不亢的作风,特别是在对待个人命运上,相当达观。

邓小平

我认为,过分夸大个人作用是不对的……我很怕有这样的东西,名誉太高了是个负担。



谁是珍妮弗·康维勒？



咨询和企业发展专业博士

纽约城郊长大，打小喜欢看漫画（绝对的内向者爱好），幻想有一天能拥有漫画主角的力量和聪慧。后西行至华盛顿大学深造，主修社会学。受助人为乐精神的影响，博士专业为咨询和企业发展，并对职场发展和团队引导非常感兴趣。

培训师

学成之后，珍妮弗成立了第一家公司——康维勒公司，为宝洁等公司提供培训课程，同时她还为各种大型重组活动担任咨询，主要项目有美国东方航空公司的结业培训、IBM的第一次裁员、美国教育部的国家学习中心的培训等。她还是通用电气的内部培训咨询师，负责向新进管理者提供创意、管理发展和六西格玛训练方面的课程。

专栏作家

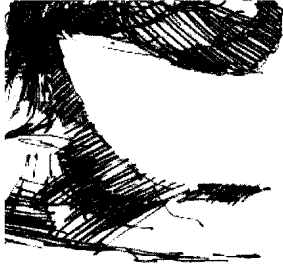
她的身影频频出现在欧洲的人力资源专家会议和日本的商业女性活动中；她的发言经常被《华尔街日报》和《纽约时报》所引用，她还是《首席执行官》和《人力资源学会》的专栏作家，TBS 电视节目《装修一新》(Movie and a Makeover) 的专家组成员之一；她是美国职业发展协会 (The National Career Development Association) 年度最佳从业人员奖的获得者，女性领导交流协会的创始人之一。

公司总裁

珍妮弗还是“关于你”有限公司的总裁，公司通过训练、演讲和指导项目培训出优秀的领导。她的客户包括美国管理协会、特纳广播集团、第一资本金融公司、葛兰素史克制药、AT&T 和杜克能源。

两个孩子的母亲

在如此众多光环的笼罩下，珍妮弗自称她最珍视的角色是“母亲”。她享受和爱人比尔以及两个女儿林赛和杰西在一起的家庭欢笑；她喜欢在英国维珍岛放松，喜欢练习瑜伽。至今她仍然希望能和儿时的漫画英雄一样，继续过充满冒险的生活，直到永远。



权威推荐

《吃掉那只青蛙》(Eat That Frog!) 作者 博恩·崔西

许多高效的领导人都是自敛的“内在处理器”，但他们都极有能力。本书将告诉你如何从自己及其他管理风格迥异的人士身上发掘出最大潜力。

加拿大梅里亚动物保健有限公司总裁 莉莉安娜·德·凯萝古恩

康维勒认为我们应该意识到，芸芸众生中有许多有想法、专注度高、安静的内向型人，他们是人群中灼灼发光的“珍珠”。如果你也是内向型人，请阅读此书。

杰魔软件公司总裁兼 CEO 傅萃 (被 Inc. 杂志评为年度企业家)

内向的人常常是低调玩命地干活，他们的能力和贡献未必会被发现和认可。如果你是个内向型管理者，惧怕公开演讲，感到与人相处困难，本书的实用指导会帮助你掌控种种令你不自在的场面，使你变得更高效。

UCB 制药有限公司总裁 法布里·艾格洛斯

珍妮弗·B.康维勒十分了解，在全球化市场中，内向型领导者面临的挑战和机遇。如果你是内向型领导人或管理着内向型员工的领导者——或两者兼有——请阅读本书。身为资深咨询师，作者从工作的第一手经历中提炼出了行之有效的内向型人成功4步法。是的，内向者也能赢！

《成功的产品包装》(Pop!)、《舌功》(Tongue Fu) 等书作者

萨姆·霍恩

和同事同处一室一起工作是否让你想逃跑？好消息是，你无须成为社交明星，也能成为好领导。运用本书的技巧，你将成为自信、威严而富有人情味的领导，收获你渴望和应得的尊敬、忠诚和成功。阅读本书并取得回报吧。

《用人新道》(The New Art of Managing People)、《白金法则》(The Platinum Rule) 合著者 东尼·阿列山德拉博士

本书介绍了如何在艰难的职场中提升自己、占得一席之地并最终成为出色的内向型领导人。珍妮弗成功地培训了许多内向型领导人，她的成绩在这本迷人而实用的书中展现无遗。

《26个策略留住核心员工》(Love 'Em or Lose 'Em) 合著者

沙伦·乔丹-埃文斯

我已经做了超过15年行政人员培训，但愿我能早些读到这本针对内向客户的书。珍妮弗的4步法清楚具体、注重结果，能

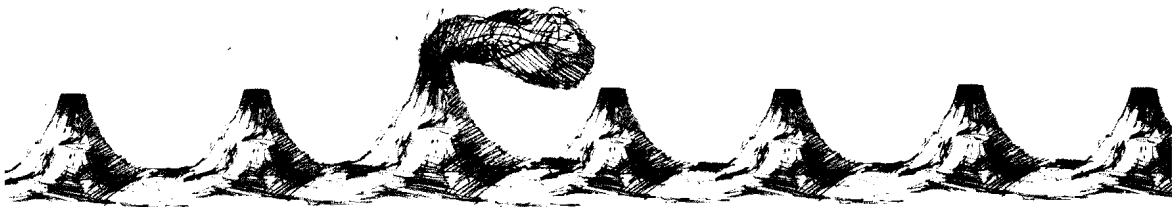
帮助“不那么喧闹”的领导者打破职场瓶颈，取得成功。如果你或你的培训客户、学生或下级是内向者——那这就是你们最需要的书。请购买阅读本书，并将其应用于实践吧！

**飞越咨询公司创始人《勇敢去工作》(Courage Goes To Work) 作者
比尔·特雷热**

这是一本对内向者和外向者都很重要的书。外向者会更深刻了解内向者的内心并因此获益。内向者可以学到自己的内向和对组织带来的真正价值。作者提供的贴士和技巧则为内向者在外向的企业界护航。嘘，听见了吗？是你的自信在增长！

人才连线有限责任公司的创始人 汤姆·达罗

珍妮弗·康维勒和许多著名企业的成功合作经验，证明了这第一本针对内向领导而写的著作，值得一读。通过本书，那些躲在幕后的内向者将学会如何在走出幕后的同时保持自己的个性。



目 录

谁是珍妮弗·康维勒	2
权威推荐	4
心理测试 你是内向的人吗?	11
前 言 内向这件事是可以管理的	15
引 言 什么是内向型领导者	22

“内向的人也可以成为领导者吗？我做不到吗？”

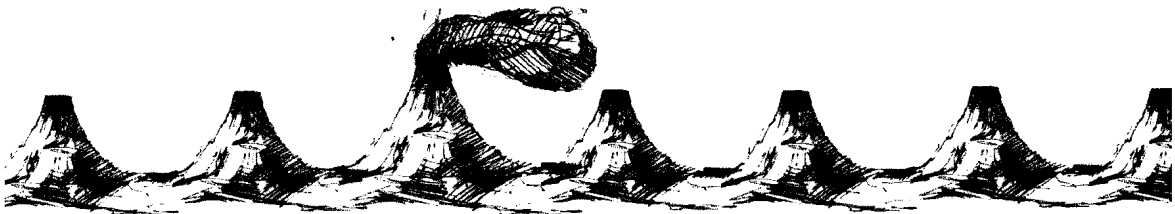
他们有着“令人印象深刻的谦逊，不爱出风头，而且极为低调”，吉姆·柯林斯这样描述每一家成功企业里的领导者。

第1章 内向者前进路上面临的四大挑战 29

“难以拒绝别人，造成自己工作负担太大，上级又不理解，我该怎么办？”“内向的我，在职场承受着哪四大压力呢？”

第2章 把拦路石变成垫脚石：4P法 43

“4P法”是什么？我该如何利用这个方法展开改变呢？4P法包括了四大步骤：事先准备(Preparation)、专注现在(Presence)、向前推进(Push)和持续练习(Practice)。



第3章 内向者，唤醒你体内沉睡的力量 51

“怎样评估我自己的领导力，并看穿我存在的症结？”

内向者一旦有机会掌舵，就会发掘出前所未有的潜力。他们强而有力的领导往往超越了那些多话健谈的同事。

第4章 内向者与公开演讲 63

“我该如何克服站在台前的恐惧，发表一场打动人的公开演讲？”巴菲特曾经说过，公开演讲要么是我们最宝贵的资产，要么是我们最严重的负债。

第5章 内向者的管理与领导艺术 81

“怎样将我的内向性格，化为我领导与管理上的助力？”

内向和外向的人都天生具备成功领导者的某些特质，而对于内向者来说，更容易展现某些特质，例如善于倾听。

第6章 内向型领导人如何进行项目管理 105

“你所主持的项目会议，总是只有一半受邀人士愿意出席，怎么办？”“个性内向的领导者，该如何展现幽默感？”

第7章 内向的人如何管理上司 125

管理大师彼得·德鲁克说过：“你不必喜欢或崇拜你的上级，你也不需要痛恨他。但是，你必须要管理他，让他成为你达成目标、有所成就且能获得个人成功的助力。”

第8章 内向者的会议赛局 143

“怎样才能说服我的公司让我接受培训，达成双赢的目标？”

“公司会议过程总是杂乱无章，缺乏重点，我可以做什么来改善这一状况？”



第9章 内向者如何建立人脉网 161

“想在客户招待活动中搞好关系，非得强迫自己一起去打高尔夫吗？”成功的内向型领导者会在进入社交场合之前，仔细规划自己将要提出的问题，并将一般的寒暄聊天引导为实质性谈话。

第10章 打造你的内向竞争力，只需4步 179

当你采用4P法后，能够脱颖而出的不仅仅是你自己。其他人也会因为和你分享心得、想法和潜力而获益匪浅。

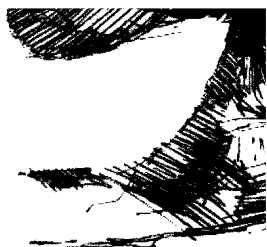
然而，过度运用4P法中的任何一项，都可能导致反弹，造成消极结果。

第11章 下一步——迈向成功 195

“怎样制订出适合我的4P行动计划？”

当你随着自己的内向优势而不断发展进步，并且能掌控好你的领导者角色时，你将不会再被要求改变自己的个性。

致 谢 202



心理测试

你是内向的人吗？

以下是 60 个测试题目，每个题都有“是”、“不能确定”、“不是”三种答案。请你以最快的速度回答完毕，并统计 A、B 卷的综合得分。

A 卷

1. 当你站在大庭广众面前时，你会感到不好意思。
2. 你宁愿一个人独处。
3. 与陌生人打交道，你觉得不容易。
4. 当你遇到不快乐的事情时，你能抑制感情，不露声色。
5. 你不喜欢社交活动。
6. 你不会把自己的想法轻易地告诉别人。
7. 对问题，你喜欢刨根问底。

8. 你凡事很有主见。
9. 会议休息时，你宁肯一个人坐着也不愿意与人交谈。
10. 当你遇到困难时，你非弄懂不可。
11. 你不善于和别人辩解。
12. 你时常因为自己的无能而沮丧。
13. 你常常对自己面临的选择犹豫不决。
14. 你喜欢把自己拿去和别人比较。
15. 你容易羡慕别人的成绩。
16. 你很在意别人对你的看法。
17. 在发现异常的情况时，你容易产生丰富的联想。
18. 你总是把家里收拾得干干净净。
19. 你做事很细心。
20. 你十分注意维护自己的信用和形象。
21. 你信奉“不干则已，干则必成”这一格言。
22. 拿到一本书，你可以反反复复地看几遍。
23. 你做事情多有计划。
24. 在学习时，不容易受外界的干扰。
25. 读书时，你的作业大多整洁，干净。
26. 一旦对人形成一种看法，你不会轻易改变。
27. 你不喜欢体育活动。
28. 在买东西前，你总是货比三家。
29. 在不愉快的事情面前，你不会生很长时间的气。
30. 你常常担心自己会遇到失败。

B 卷

31. 你总是对人一见如故。
32. 你喜欢表现自己。
33. 开会时，你喜欢坐在显眼的地方，方便被人注意到。
34. 你在众人面前总是能够爽快地回答问题。
35. 你愿意经常和朋友在一起。
36. 逛街时，你只要认为是好东西就会立即买下来。
37. 对别人的意见，你很容易接受。
38. 你喜欢高谈阔论。
39. 你是一个爽快的人。
40. 常常不等别人把话讲完，你就觉得自己已经懂得了。
41. 当遇到挫折时，你不轻易丧气。
42. 碰到高兴的事情时，你容易喜形于色。
43. 对别人的事情，你不太注意。
44. 你喜欢憧憬未来。
45. 你相信自己不比别人差。
46. 你不注意外表。
47. 即使做了亏心事，你也会很快遗忘。
48. 你自己放的东西，却常常忘了在哪里。
49. 对于别人的请求，你总是乐于帮助。
50. 你总是热情来得快，退得也快。
51. 你做事情注重速度而不注重质量。
52. 你不习惯长时间看书。