

内向者的优势

写给内向者的职场进击指南

张瀨仁 著


江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING

内向者的优势

张瀚仁 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING

图书在版编目（CIP）数据

内向者的优势 / 张瀚仁著. -- 南京：江苏凤凰文艺出版社，2021.12

ISBN 978-7-5594-6344-9

I. ①内… II. ①张… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 213603 号

原书名：《安静是种超能力》

作者：张瀚仁

本书中文简体版由方舟文化经光磊国际版权经纪有限公司授权果麦文化传媒股份有限公司在全球（不包括台湾、香港、澳门）享有专有使用权。

ALL RIGHTS RESERVED

Copyright © 2018 by 张瀚仁

内向者的优势

张瀚仁 著

出版人 张在健
责任编辑 王青
特约编辑 房静
装帧设计 吴偲靛
出版发行 江苏凤凰文艺出版社
南京市中央路 165 号，邮编：210009
网 址 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 天津丰富彩艺印刷有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 7
字 数 156 千字
版 次 2021 年 12 月第 1 版
印 次 2021 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—28,000
书 号 ISBN 978-7-5594-6344-9
定 价 49.80 元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误，可向出版社调换，联系电话：025-83280257

献给所有内向者，和所有让我们内向着长大的一切

目录

- 前言 我有多内向，说给你听 1
- 测试 内向或外向？MBTI 职业性格测试 5

Chapter 1

内向者的职场进击之路

- 01 内向上班族的纠结人生 12
- 02 闯进外向文化圈长见识！ 16
战场好像总不利于内向者？
- 03 内向加上语言障碍，根本是悲剧 19
内向者不是只有劣势 / 用更多努力、更长时间来被看到
- 04 职场上，内向、外向大不同 24
个性差异造就的内向、外向特征 / 了解内向者的特质

05 适合内向者的工作有哪些? 31

通过内在思考,找到自己的核心价值与目标 /
现在的工作适合我吗?

06 零压力的新环境适应法则 38

从交一个朋友开始 / 利用复习,脱离办公室内的“脸盲”困境 /
越清楚自己的需求,便越容易获得帮助 /
说不出漂亮话,但可以通过分享表达想法 /
比起被动点名,不如充足准备后主动出击 / 别怕,大家都一样

Chapter 2

内向者的人际攻防战

01 重质不重量的内向者人际关系 48

闲聊得先“准备好” / 关于“朋友”,我说的其实是..... /
难以拓展的工作人际关系 / 职场是超棒的交友场所

02 不想面对人际冲突,可是..... 54

立场不同、意见不合时该怎么做? / 面对面其实没那么可怕

03 甩开他人气愤、悲伤或情绪化的影响 60

试着抽离,并拉长战线 /
分析情况之余,也要照顾自己的情绪 /
内向者真的不会生气吗? / 你可以跟我不熟,但你会相信我

- 04 如何优雅地自卖自夸? 68
拉近距离 / 对成就心存感激 / 加些自我调侃 /
“假抱怨，真自夸”只会招来白眼 / 找个队友吧! /
适度展现幽默 / 准备简短的自我广告词 / 一切都是营销
- 05 有效率地使用沟通工具 75
讲电话的勇气 / 开视频会议
- 06 谈判场上的冷静杀手 81
充满野心的内向者 / 目标是征服主将
- 07 远程工作是内向者的王道? 86
集中办公的沟通效率 / 你适合远程工作吗? /
远程工作的疑虑 / 常见的远程沟通方式 /
没有完美，只有适合与否的工作方法
- 08 给需要频繁出差的内向者的建议 94
精心分配能量，减少能量消耗 / 打造可以带着走的舒适圈
- 09 跨文化职场中的内向者 98
内外向是互补，而不是对立 / 拥抱不同文化
- 10 将内向的优点表现在工作上 104
内向者面对的职场挑战 /
反手拍不行，就把正手拍和速度练到无人能敌

Chapter 3

内向者的社交场合大逆袭

- 01 运用内向特质，把公开场合变主场 110
精选战场 / 做好准备 / 往前坐，站上台
- 02 前进社交活动 114
如何决定要不要去？ / 秉持正面的心态 / 预先设立目标 /
轻松驾驭 / 有效率的追踪 / 不要怕！
- 03 站上台吧！不会比闲聊更可怕 126
会紧张是正常的 / 惯例的力量
- 04 上台前的准备 133
“被注意”是种优势 / 面对每一场不同的观众 / 接受自己的风格
- 05 不讲话等于没贡献？ 138
选择适合的社群平台 / 用完整、有深度的文字表达想法 /
保留私人空间 / 有策略性地使用社交媒体
- 06 话不多，但大家都会听你说 145
在会议上创造有利于自己的情势 /
有意义地刷存在感，被看见才有机会被重视 /
为下次会议创造战场优势

Chapter 4

发挥天赋吧！内向者的自我提升

- 01 内向者与明星光环 152
影响力不一定来自镁光灯

- 02 我刚刚表现得还可以吗？ 156
大部分人都兼具内向与外向两种特质 /
你是“证明自己”，还是“发展自己”？

- 03 创造自己“零的领域” 160
刻意安排安静时间

- 04 混搭至上的团队合作之道 165
了解团队成员 / 开诚布公地讨论、沟通 /
弹性设计工作时间与方式 / 鼓励内向者发言，鼓励外向者倾听

- 05 如何与不同性格的人合作？ 169
外向者的观点 / 内向者的观点 / 主管的观点

- 06 内向者的向上管理 176
了解主管的行事与沟通风格

- 07 不懂表现、不会邀功怎么办？ 180
好好准备，对症下药 /
设身处地去了解主管的动机和目标 / 当责态度

- 08 内向者适合领导团队吗? 187
内向者的独特领导个性 / 可以“一秒变外向”的内向者
- 09 当个内向好主管 190
创造独特的内向领袖魅力
- 10 没有人要你变成外向者 194
迷思一：别耍孤僻，凡事说“YES” /
迷思二：人人都该跨出舒适圈 / 迷思三：内向者保守、胆小 /
迷思四：斜杠时代 VS. 专准主义 /
迷思五：演久了就是真的 / 迷思六：内向者不擅长团队合作
- 11 建立爆棚的自信，不能只是看起来 204
敏锐容易有罪恶感，责备导致羞耻感 / 找到自己的自信方程式 /
适度地放下完美主义 / 跨出第一步 /
建立自己的有求必应网和优先顺序清单 /
评估自己需要的是能力、练习，还是自信 /
自我监控只能达到短期效果
- 后记 211

前言

我有多内向，说给你听

一个阳光灿烂的夏日午后，我和一群女大学生坐在办公区的咖啡店里，空气中传来手冲咖啡的香味，大片落地窗看出去是绿意盎然的台北街景，配合上班族忙碌的步伐，充满活力。

我们坐在这里是为了一个竞赛，通过筛选的学生可以自选有兴趣的职业去访问该行业的“前辈”，这群女生里有文科生，也有理科生，小我十几岁的她们早早到场，正经八百地等我入座。那一天，我开口的第一句话是：“可以帮我一个忙吗？你们不要这么紧张好不好，这样搞得我压力很大。”她们顿时绽开笑容，接着我们一同度过了一段愉快的交谈时光。事后阅读她们充满温度的手写回馈卡片，我很惊讶，她们觉得此行收获最多的居然不是职业经验分享或任何关于竞赛的事，而是“内向者怎么面对职场挑战”，我想，这应该就是这本书最初的开始吧！

我是个不折不扣的内向者，走进电梯一定马上按关门键，免得这 0.01 秒有其他陌生人进来；洗碗和倒垃圾我永远都会选前者，

因为倒垃圾要出门，很可能会遇到认识的人。这些只是我内向的几个小例子，若要认真讲起，我想可以拍成比《速度与激情》还长的系列电影。而内向者的人生也确实像“速度与激情”般，随时充满刺激。

我天秤座的外向弟弟常笑我：“遇到邻居会怎样，打个招呼就好了啊，不然就不要理他啊！”外向者无法体会内向者心里的纠结，就像有大气层保护的地球没办法体会整天被陨石攻击的痛苦。社会新闻中常见记者通过邻居、师长、同事的话来描绘事件主角的样貌。“如果是我，邻居一定会说我老是深居简出，把我形容成一个孤僻、不好相处的人吧！”我总是这样想，但也没有太多力气去管别人的想法了。内向人生就是一部惊悚的恐怖片，外表看起来风调雨顺，实际上暗潮汹涌、雷电加交的小剧场可是从没停过。

然而，从学校到职场，许多时候需要“外向性”，大家都喜欢活泼开朗、见人会热情打招呼的孩子，嘴甜脸笑马上有赞美，至于害羞、不开口的小孩就会被认为个性孤僻、没礼貌、教养不好，甚至连爸妈也要承受压力。

因为职务需要，几乎每份工作，我都像在内向者的地狱里：曾在正式晚宴上因为压力太大导致荨麻疹发作，医生边打点滴帮我抑制，边惊讶从没见过这么严重的症状；也曾顾不得路人眼光，在信义区的高级百货公司旁边沮丧到掉眼泪。尽管如此，职业生涯前半段，我仍不服输地想尽办法，让自己变成大家都喜欢的职场胜利者的模样。

我想当那种可以随意跟人称兄道弟、舌灿莲花、讨人开心的

人；我费力打造了一副盔甲，盔甲上焊满“理想中”的标签——活泼、开朗、讨喜、积极、充满活力、人见人爱等等。盔甲越来越重，但因它能保护我，而且是大家喜欢的样子，我总是辛苦地扛着。直到某一回前往马来西亚旅行，旅程中将苏珊·坎恩《安静：内向性格的竞争力》读了三遍。在此过程中，我必须不时强迫自己中断阅读，抬头深呼吸。书中所言震撼了我——原来我不是不如别人，而是因为**我本来就不是那样子的人**。

社会上的主流价值观通常倾向单一标准，某种长相才漂亮，某种身材才叫辣，达成某种条件才算成功，某种个性才叫作正常。我们都在追求成为那种“标准的人”，而忘了自己原本的样子。

后来，我决定放下旁人觉得很不错的工作，投入自己感兴趣的非营利组织，贡献于我觉得重要、有意义的事情。我决定不再隐藏自己的内向，与其千方百计地变外向，不如选择与自己相处，发掘自己的优点，截长补短。我现在有一套机能性盔甲，轻巧合身，有需要才穿，我甚至可以大方说出“我是内向者”却感觉轻松又平静。重要的是，我的工作表现并未因这些改变而受到影响，反而因为我找到了自己的内在动力、发挥专长，而在短期间内升职。可以在国际性组织上班，管理其他国家的事业单位，是我连做梦都没想到过的。

回想以前的自己，再看到眼前这群女大学生的迷惘与对职场的惶恐，她们说希望和我一样“充满勇气”且“温柔坚定”，我却只希望她们认识自己、做好自己，不要跟我一样，花了这么多力气，才找到老天爷一开始就帮我选好的路。

书中许多故事都是我亲身经验，对注重隐私的内向者来说，

如此开诚布公，真的需要很大的勇气。知道有些版本的书封会放上我的本名和照片，至今仍然让我觉得惊悚不已，但如果可以因此帮助到在职场中努力不倦的内向者，或是让更多人了解内向伙伴的特质，即使丢脸一点，好像也还好啦！

测试

内向或外向？MBTI 职业性格测试

凡是在职场上打滚过一段时间的人，都应该能够深刻体会职场中的第一号法则——要不就是找到适合自己的工作，要不就是把自己变成适合工作的人。

前者通过职业性格测试以及天时地利人和可以达成，后者则有赖正确的方向和努力才可能实现。只是我们也都知道，找到适合自己的工作有时比找到另一半还困难。职务空缺出现的时机、公司中的政治算计、人脉上的角力，我们能掌握的部分还真不多。

虽然本书也提及了内向者适合的工作类型，同时真心希望你找到合适的工作，但如果还是找不到，也别担心，本书大多数内容的焦点是“内向者如何在职场上生存”，以及“如何将自己打造成适合工作，至少成为有能力活下来的人”。

所谓适合的工作，或许是像麻省理工学院职业发展顾问所说的——将能力、兴趣、价值各画出一个大圆，三个圆圈交会之处就是理想的工作；或像连续创业家林明璋提出的三个衡量角度，

包括考虑内心的后悔指数、实务工作的快乐指数与现实世界的生存指数。但事实上，选择工作时，包括你喜欢的工作方式是较有弹性的或是步骤清楚的、通常会先注意细节还是方向，以及你的决策模式等，都与你适合什么样的工作有关。



我们如何选择工作

要找到适合的工作，第一步就是要先知道自己适合的选项有哪些。也许你面试时也曾做过这项广受大企业、教育界、领导者训练欢迎的 MBTI 职业性格测试，它主要用于测查、评估和帮助人们改善其行为方式、人际关系、工作绩效、团队合作、领导风格等，是一套以心理学为基础的工具，通过四个维度、八项指标，将工作者划分为十六种类型，每种类型都各有特征。

完整的 MBTI 测试在 The Myers & Briggs Foundation 网站上可以找到，测试时间很久，且需付 50 美金。简易版测试只要上网查“MBTI 测试”就可以免费受测，约花 20 分钟，就可以知道自己属于哪类的工作者。

测试完成后，你会了解自己所属的类型（如 ISFJ），以及每个维度的指标分数。要注意的是，这几项指标及测验结果都是相对的倾向，而非绝对的二分法。举例来说，如果你的测试结果是 80% 的 “I”，就表示你 80% 倾向内向，可能比 60% “I” 的人更内向一点，但这并不表示你是绝对内向（毕竟还有 20% “I” 的空间）。就定义来说，只要测验结果是 “I” 开头的类型，都是定义中的内向者。

MBTI的四个维度

<ul style="list-style-type: none"> · 内向 (I, Introvert) · 外向 (E, Extrovert) 	当事人与外界互动方式的偏好，以及从何处获得力量。
<ul style="list-style-type: none"> · 内向 (S, Sensing) · 外向 (N, Intuition) 	当事人获取资讯的方式，是偏向具体或抽象。
<ul style="list-style-type: none"> · 内向 (T, Thinking) · 外向 (F, Feeling) 	当事人做决策的方式，是偏向理性或感性。
<ul style="list-style-type: none"> · 内向 (J, Judging) · 外向 (P, Perspective) 	当事人喜欢的做事方式是属于有条理的，如判断，或是较弹性，如接收各方信息。

ENTP型人格（辩论家）

