

# 《内向者沟通圣经》

## 图书基本信息

书名：《内向者沟通圣经》

13位ISBN编号：9787550290504

出版时间：2017-2

作者：[美] 珍妮弗·康维勒（Jennifer Kahnweiler）

译者：魏瑞莉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《内向者沟通圣经》

## 内容概要

经典4P法引爆内向者的领导潜力  
世界500强正在实践的口碑之作

.....

### 编辑推荐

世界顶级人类资源开发专家为内向者撑腰，影响千万读者的福音之书！

珍妮弗·康维勒被誉为引爆无数内向者潜力的“务实博士”，被美国管理协会盛赞为“世界顶级专家”，她致力于内向者的领导力培训，服务于通用电气、美国航空航天局等著名机构，坚定了千万内向者的信心。

你的性格可以管理，只需4个步骤，内向者即可获取外向者的优势，逆袭职场！

本书首创简单实用的4P法，引领内向者走出舒适区，使其融合内向者和外向者的优势，从容应对职场中各种需要展示领导力的场面。堪称内向者的职场升级宝典。

再不改变就晚了，不要成为职场隐形人！比尔·盖茨、巴菲特、奥巴马都是内向者，他们是怎么做到的？

你不想说话，别人却以为你愚蠢孤僻

你爱倾听，别人却以为你优柔寡断

你只想安静，别人却以为你懦弱

不想打电话，只想用微信文字交流，如何更有效率地进行沟通

在外向者主导的职场，内向者的劣势显而易见，再不改变你就成了被误解的对象！事实上，在世界顶级机构的领导者中，内向者并不比外向者少，跟随本书的建议，你也可以拯救自己的职场！

.....

### 内容简介

不敢说“不”，长期超负荷工作，却得不到关注？商业交际中，别人总能谈笑风生，你却感到疲于应付？会议上，害怕发言，紧张到结结巴巴？喜欢安静，却被别人误解为“懦弱”？.....

如果你有以上问题，那么，你就是一个内向者，这本书就是为你量身定做的。毋庸讳言，外向者主导着职场，你若不敢打破自己内心的枷锁，很有可能成为一个职场隐形人。其实，内向者并非一无是处，调查显示，超过四成的商业领袖都是内向型人格，其中不乏巴菲特、比尔·盖茨这样的精英，内向者的优势一点儿也不比外向者逊色。那么，作为内向者的你怎样才能发挥自身优势，逆袭职场呢？翻开本书，被誉为“内向型人格之王”的作者，为内向者量身打造了简单易行的“4p”法——

—Preparation（准备）、Presence（展示）、Push（推动）、Practice（练习）。

通过这四个步骤，你将发掘出自身的优势，获取“安静的力量”，轻松搞定职场中的种种难题，让你的职场身价翻三番。

.....

### 名人推荐

很多非常高效的领导者是独立的“内部处理器”，然而他们也极其擅长追求结果。本书向你展示了如何最大化地发挥自己的能力和同时调动管理风格不同的其他人的能力。

——博恩·崔西，沟通大师、畅销书《吃掉那只青蛙》作者

内向者通常是低调的高成就者。他们的品质和贡献也许不会被人发觉或得到回报。如果你是个内向型领导者，害怕公众演讲，觉得与人相处费劲，这本书提供的实用指导可以帮助你成功应对这些不舒服的场景。它会让你变得更高效。

——傅萍，杰魔公司（Geomagic）董事长兼首席执行官、《弯而不折》作者

我已经从事高管培训十五年了，却还是对这本书相逢恨晚，可惜我的很多内向型客户没能早些看到这本书。珍妮弗的四步过程法清晰具体，并且以结果为导向，能够帮助那些“不太吵闹”的领导者们避免职业受阻，获得成功。如果你是个内向者——或者你在训练、指导或者领导内向者——这就是你在苦苦寻觅的那本书。买下来，好好读，然后付诸实践！

——雪伦·乔丹·埃文斯，《管理之道：爱你的员工，不然就会失去他们》合著者

这是一本对内向者和外向者同等重要的书。外向者会更深刻地了解内向者的思想。内向者则会学到接纳自己的内向以及他们为效力的组织带来的真正价值。康维勒介绍的技巧和工具能够帮助内向者在外

## 《内向者沟通圣经》

向者占主导的商业世界扬帆起航。嘘，听到了吗？那是你的自信心增长的声音！  
——比尔·特雷热，飞跃咨询创始人、《带着勇气去工作》作者

# 《内向者沟通圣经》

## 作者简介

珍妮弗·康维勒（Jennifer Kahnweiler），美国著名职场人力资源开发专家，激发无数内向者潜能的“务实博士”，畅销书作者，被誉为“内向型人格之王”，曾荣获美国职业发展协会“年度最佳从业人员奖”。作为内向者领导力的思想领袖，她擅长把深奥的领导理论转化为实际操作方法，通过极富魅力的演讲、培训，让成千上万的内向者坚定了信心。此外，她还为数百家政府机构和著名企业提供咨询服务，包括通用电气（GE）、美国航空航天局（NASA）、美国有线电视新闻网（CNN）以及美国疾病控制中心（CDC）等。

魏瑞莉，北京外国语大学硕士，擅长文学、传记翻译。已出版译作《设计冲刺》《克莱尔的抉择》《阅读的乐趣》《美国中情局教父》等。

## 书籍目录

序言 内向者的逆袭之道

前言 内向性格是可以管理的

引言 什么是内向型领导者

1 内向者的四大致命陷阱

2 解锁成功之道，把拦路石变成垫脚石：4P法

3 内向者，唤醒你心中的狮子

4 告别公众演讲恐惧症

5 内向者如何做领导

6 内向者如何做好项目管理

7 上司是用来管理的

8 不做会议隐形人

9 内向者如何建立自己的人脉网

10 提升内向者的竞争力，只需4步

11 下一步走向成功

致谢

出版后记

# 《内向者沟通圣经》

## 精彩短评

- 1、。
- 2、准备、展示、推动、练习。在这个酒香也怕巷子深的社会找到适合内向者的方法。
- 3、没有干货，没有鸡汤，没有理论分析，没有逻辑
- 4、内向是一种偏好，是一种性格，不是一个问题。
- 5、听书。4P法则 (Prepare, Presence, Push, Practice)；与人沟通三点：倾听，记住对方名字，介绍自己的职位；三段式公式自我介绍：介绍职业职位，工作内容，最后举个例子。
- 6、领导力提升，认识自我性格；针对个人盲点，给出精确解决方案；值得借鉴，认真实践！
- 7、4P
- 8、从此告别职场隐形人
- 9、营销大于内容的书。
- 10、速读过
- 11、克服内向并没有什么秘诀，但是我们可以采取一些实际的步骤来应对挑战，并且将之转化为机会。4P法是一个简单易记的指南，可以用来优化我们的表现。准备(Preparation)、展示(Presence)、推动(Push)、练习(Practice)，这四个步骤可以应对内向者面临的四大陷阱：压力；你眼中的自己远逊于别人眼中的你；不懂经营“关系”，职业发展受阻；成为职场隐形人。
- 12、扣一星，是因为感觉干货部分的内容，虽然没有明确重复，但是大体上来看，是差不离的。
- 13、美国
- 14、人生最大的成长，就是不再与自己的性格为敌
- 15、性格管理，不错的议题。
- 16、学不到什么东西，都是大路货。以后尽量不买畅销书
- 17、已购。和预想完全不同，这本书应该叫内向者职场晋升指南，而我内向到只想成为职场隐形人。
- 。。
- 18、听书
- 19、超越表象，释放安静的力量，一定程度上，内向的人是有分量优势的。
- 20、有用
- 21、作为一个自我管理类的书，针对职场的内向者人士，很有针对性。
- 22、说得就是内向型人通过不断练习，挑战自己来成为外向型人，那么劣势就变成了优势。总的来说，两种性格的人没有谁比谁有优势，想要获得好的成绩，必须同时具备内向和外向。
- 23、对于不想打电话，只想用微信文字交流的我，非常有帮助！有效率地进行沟通对工作非常有帮助
- 。
- 24、都是我一直在做的事，其实没有说的那么好听，不是把缺点变优点了，而是改正内向带来的缺点，让自己的优点更好地显示出来，在改正缺点的同时，自己也越发强大了 17.4.3
- 25、我是内向的人，想了解学习沟通技巧，而这本书讲的是领导力。我觉得这本书应该换个名字，叫内向领导者的沟通圣经。
- 26、在外向者主导的职场，内向者的劣势显而易见，再不改变你就成了被误解的对象！事实上，在世界顶级机构的领导者中，内向者并不比外向者少，跟随本书的建议，你也可以拯救自己的职场！
- 27、这本书是实践性的内向者操作书籍，重要的还是按图实操。

1、这里是米妈亲身亲历走心用心的育儿分享这几天在今日头条和知乎上受邀回答类似这样的问题：“若妈妈性格内向不喜欢社交，不爱交朋友，会影响到孩子的社吗？”“如何帮助害羞的宝宝在幼儿园里大胆登台表演？”“孩子有些内向，怎么才能鼓励孩子登台演讲呢？”……姐姐也发来微信求助，家里的两宝贝幼儿园要求他们登台表演诗歌朗诵，小朋友第一次独自登台表演，不仅孩子不知道该怎么准备，就连家长心里也没底，不知怎么帮忙无从下手。没当妈妈时觉得这都不是事儿，小孩子嘛随便糊弄糊弄就过去了，可是现在我却不那么想了。回想一下从幼儿园开启求学之路直到大学、研究生毕业，我们有过无数次地课堂发言、登台表演、当众演讲的机会，找工作时需要我们沉着应对面试官的“咄咄逼人”，工作岗位上，我们还得面临着竞聘演说、工作汇报、主持召开大小会议……这样看来，公开“讲话”成为了我们工作生活的必备技能，而这项技能在当下变得越来越重要，是个人能力的一个重要展现。面对孩子这方面的需求，只有我们自身在这个领域的能力提升，才能更好地帮助到孩子，给他们提供有用的信息和建议。为了回答以上的问题，米妈将提供一个切实的案例给宝爸宝妈们，帮助孩子顺利完成公开演讲登台表演。结合《内向者沟通圣经》这本书中给出的超实用方法，宝爸宝妈们当然也可以把“4P”法巧妙地运用到职场和生活中，促你在职场中抓好公开展示自己能力的机会。首先有两个认识家长们需要重新思考：第一，内向的孩子或者生活中大家认为害羞不善社交的小孩，真的无法在公众面前说话，登台表演吗？实际上，并非如此。每个孩子都有其独特的性格特征，每个内向者都有其专属的“静争力”，作为家长不需过多干涉或用言语指责，反之我们需要去保护孩子这种在“独处时就能获得能量”的生活方式。内向的孩子并不意味着胆小怕事，不能独当一面，内向的孩子大多对生活有着极强的观察力，对问题有更加深入的思考，在面对这些特殊的任务时，家长只需给予内向的孩子们恰当的引导和协助，孩子就能很好地将内心的想法和思考展现出来，更好地表达自己。第二，幼儿园乃至小学的很多作业真的是老师为难父母，无需重视这些作业吗？很多时候家长们会任务老师布置的作业都“太难”，父母必须参与和孩子一起才能完成，但很多父母没时间嫌麻烦，我们在抱怨老师布置作业“不切实际”的时候，也可换个角度想一想。如果我们足够重视这些学习任务，孩子和父母一起构思、动手、制作、创意共同完成作业的这个过程，这个过程的真正意义在此，比作业的最终结果呈现更加重要。为什么家长要重视和鼓励孩子独自登台表演，公开发言这样的机会，并非为了给家长挣面子，更不是让孩子去争第一，而是因为这项技能已成为我们生活中越来越重要的能力，通过一些技巧性地训练我们可以帮助孩子轻松地习得这项技能。当我们把焦点聚集到陪孩子准备内容、练习演讲、克服心理障碍、不畏困难最后完成登台表演的过程，那么在这个过程中孩子获得的学习能力、心理调试能力、适应力、自信心和公开“演讲”的能力，将为孩子今后的学习生活带来更多机会和可能性。《内向者沟通圣经》其实是一本帮助内向者如何在外向者主导的世界轻松突围“逆袭”的职场读本，但这本书中提出的“4P”训练法却适用于我们日常工作生活中的面临的种种“任务”，尤其适用于帮助我们、帮助孩子告别公众演讲的恐惧。如果在孩子学习的过程中，早些学会这种有效高效解决问题的方法，在今后学习中多次运用实践，定会在孩子成长路上助其一臂之力。改变人生的“4P”训练法4P：分别是准备（preparation）、展示（presence）、推动（push）、练习（practice）。第一步，准备。准备是整个循环的第一步，准备工作会带给我们应对任何突发状况的信心。第二步，展示。在当下定位自己，让自己积极参与其中。第三步，推动。最好准备，学会展示方式后，推动自己离开舒适区，推动自己战胜恐惧才是提高和巩固这些技能的有效保障。第四步，练习。利用每一次机会来练习新的行为方式。结合实际展现给宝爸宝妈们一个案例：幼儿园要求家长帮助孩子准备故事，新年联欢时孩子们要进行讲故事比赛。面对学校的类似任务，我们可以试着用上述的“4P”法进行来进行实践：1. 准备：准备的过程，家长记住，主角永远是孩子，而我们只是协助者。分享的故事可以有几类：绘本书上的故事、电台里面的故事、或者小朋友日常生活中自己的故事。可和孩子一起搜寻几个适合来演绎的短小故事，把决定权交给孩子，让她来选定自己将分享哪个小故事。幼儿园的宝宝适合选择短小、易记，最好是自己亲身经历的小故事，这样孩子分享的时候会觉得很熟悉：“小朋友们好，我今天给大家讲一个自己的故事。我特别爱吃冰淇淋，可是妈妈总和我说冰淇淋太凉，吃多了会拉肚肚的，所以每次都不让我多吃。有一天，妈妈不在家，我偷偷吃了好多冰淇淋，可是到了晚上，我的肚子真的开始疼了，那天晚上我全身好难受，我一直哇哇大哭，我以后要听妈妈的话，不能再贪吃那么多的冰淇淋了。希望你们喜欢我的故事，谢谢大家！”类似这样的日常小故事，孩子记忆起来讲起来会容易很多，内容确定好了，父母就需要陪着孩子开始排练，预演



是整个准备过程的最后环节，整个过程最需要家长的耐心和鼓励，需要帮助孩子缓解紧张的情绪，战胜内心的恐惧，越充足的准备就越有足够的信心。2. 展示：展示环节孩子所穿的衣物、道具、音乐等等都要让孩子自己选择和决定，家长只需提供建议即可，强迫孩子选择不喜欢的衣物和道具会让孩子闹情绪影响展示效果。记住：整个过程，让孩子不要去担心结果在意成绩，只需去享受在这个过程中自己所感受到的快乐即可。乐在其中，玩在其中，学在其中。3. 推动：推动是4P法中非常关键一步，当孩子参加完幼儿园的故事分享后，“训练”并非结束，这才刚刚开始。如果家长察觉到孩子在整个过程中保持着非常兴奋专注投入的状态时，那么恭喜，先不去说孩子在这方面是否有天赋，只是家长可以借着此次机会推孩子一把，让其在这个领域内更进一步，更深入一些。这个时候家长可以多鼓励孩子参加一些课外表演培训班，故事演绎课堂、配音录制节目等等多元化地兴趣课程，寻找更多机会参加演讲比赛、故事接龙等活动，这样的推动让孩子在这个领域内接触到更多好玩有趣的内容，兴趣培养的同时也让孩子获得今后这方面的展现能力。4. 练习：此时的练习和参与比赛前的练习不一样，这个练习指的是日常生活中的“练习”，也就是将习得的这些技巧运用到生活中去，在生活中将“练习”变成常态，不断运用强化将公开“说话”这个能力内化为“与生俱来”，让当众分享如同张口说话般轻松。如日常生活中：晚上给宝宝讲故事时，可让宝宝自己来演绎故事内容；平时可“扔给”孩子一些机会，让她用学到的这些技巧来进行解决，如“宝宝，爸爸今天又贪杯了喝了这么多酒，你能不能给爸爸讲讲你的那个贪吃冰淇淋的故事，好好劝劝爸爸呀？”。这样的“4P”训练法是一个非常完整的良性循环模式，这样循环训练一到两次，孩子将在公开“说话”、登台演讲这个领域内取得极大的进步，那么今后如再次遇到类似的表演任务时，孩子就不再需要你的协助，自己也可以独立做好。随着孩子学习能力的提高，我们可以引导他们自己将“4P”训练法运用到平日生活学习中去，当需要提升自己某一方面的技能时，巧妙地运用这个训练法可在短时间内有效高效地帮助孩子取得进步。愿每一个孩子都敢于表达自己用简单、朴实、真诚的话语分享属于自己的小故事宝妈绘生活小米妈带给你不一样的育儿感受

2、文/林小白在如今这个以外向者主导的世界，内向者确实有很多不便。这是事实。因为，我就是一名被“频频误解”的内向者。内向者是很容易被误解的，不好相处、高冷傲慢、沉默寡言、懦弱无能等等。“你知道吗？我们原先都觉得你特别高傲。”我的高中同学在跟我同桌半个月后这么说道。“喂，原来你这么厉害！昨天那个课堂演讲说得真好啊。”同个论文小组的同学突然这么说。“没想到你挺好相处的啊，我原先一直不敢跟你说话。”我的同事，在一次聚会上如是说。……我是内向，但不代表我做不到一些事情。当大家知道我独自一人出门旅行的时候，都惊呆了；当大家看着我自信地站在台上演讲的时候，他们都无法把正在侃侃而谈的我和平时寡言害羞的我联系起来；当大家知道我主动申请一些公开活动的分享人的时候，大家都觉得，这不是一个内向者会做的事啊。这个世界上，对内向者的误解太深了。是的，我们也许不善言辞，我们也许在人的时候总是不自在，但我们在一些场合依旧能表现地很棒，甚至成为一名优秀的领导者。那你要问我是有什么秘诀吗？算不上秘诀，但是有方法。简言之，就是要做好准备，勇于推动自己去做。《内向者沟通圣经》一书对内向者在这个外向者主导的世界应该如何展现，提出了更系统的方法，它涵盖了我一直采用的准备与推动，简称为4P法：准备（Preparation）、展示（Presence）、推动（Push）、练习（Practice）。准备

（Preparation）作为一名内向者，我在公开场合演讲过，在镜头前采访过，独自一人旅行过，并且表现得还不赖，而我之所以能做到，主要是因为事先做了充分的准备。4P法是相辅相成，构成一个正循环的，而准备则是这个循环中的第一步。对内向者而言，要参与到人员较多或需要领导能力的场景中时，准备工作会给我们带来应对任何突发状况的信心。哪怕是一点点准备，都可以缓解你的紧张情绪，并且，准备得越充分，应对就越自如。我在演讲前，甚至是在做线上分享前，我都会一遍遍地演练，一是熟悉内容、把控时间，二是设想大家可能会提哪些问题，然后提前写下答案。所以，不论内向者面对的是怎样的场景，如果想要表现自如，那就要做好充足的准备。你可能会遇到哪些人？可能会和他人聊起哪些话题？通过提前准备，组织语言，让自己在面对场景的时候更加地从容。展示

（Presence）《内向者沟通圣经》中对“展示”给出了它的定义：指的是你在当下如何定位自己。关注当下能够帮你缓解紧张情绪，消除认知差异，给人留下正面印象。而做好展示，能让别人知道你是参与其中的，也就是说，你在这个场景中，你是以什么身份出现的？但不论你是以leader的身份还是普通参与者的身份出现，你都应该让别人知道你的存在。在会议中，我们往往会发现内向者充当着会议隐形人的角色，在会议中从不发言，而且坐在角落里，等会议结束后，压根没人知道原来他也有参加。我在早期的时候就是如此，后来意识到，更多地让别人认识到你的存在，其实也是一种赢得好感的



技术。所以，即便你在一些公共场合不发言，那么可以在会议或活动开始前，主动和一些人寒暄，而寒暄的话题提前做好就好。除此之外，还可以展现积极的形象，即开会尽量往前排坐，参加活动有互动机会时牢牢把握住。推动（Push）Push的力量是很大的，有的内向者可能已经做好了准备，但就是迈不出那一步，这时要学会自己推自己一下。正如爱默生说过的那样——要去做你最害怕做的事——要勇于走出舒适区。推动的回报是什么？推着你自己走出黑暗角落的一个重要好处，就是让你能够受到更多人的注意。推动自己战胜恐惧是你提高和巩固之前两项技能的最佳方法。当Push成功后，你会发现，你只要按照你准备的来，基本效果都是不错的，而这会给予你很大的信心。内向者并不是不会交谈，只是我们不太懂得闲聊。这个事情在我当电视记者的时候，感受愈发深刻。在正常采访过程中，我总是能很好地进行，但是采访结束后需要补录镜头的时候，我都觉得非常尴尬，因为我该说的都说完了，这时候不知道说什么了。所以我非常害怕采访结束后的补录。后来，我努力找了两个对谁都适用的小话题，专门用在这时候说。慢慢地我发现，往往话题还没聊完，摄像就说镜头够了。这种直面自己最恐惧的事情后带来的成效，给了我极大的力量，后来的采访从头到尾我都十分自如了。所以，内向者们，适当地迫使自己发挥潜能离开舒适区域，推动自己克服不适感，会让我们更好地适应这个世界，也能让赋予我们更多的信心，让他人看到我们更多的潜力。练习（Practice）大家都熟知“一万小时理论”，实际上，这强调的就是练习的重要性。当我们知道了准备、展示、推动的技巧后，就要利用每一次机会来练习新的行为方式。要知道，伟大的冠军选手们每天都在做的事情就是练习。而作为一名内向者，只有不断地练习，才能适应这个社会。通过不断练习，会让你精通在这个外向者主导的社会表达自己的能力。练习，能让你更快地成长。除了4P法，你还需要知道的1.不再逼自己变得外向我相信，每个内向者，包括我，都很渴望能变得更外向。我一直以来最羡慕的就是那些三分钟和某个人就能特别熟络、很擅于人际交往与维护的人。当然，这些人都很外向。逼迫自己去改变是很痛苦的，所以，我们应该学着接纳自己。内向不是错，内向也不意味着不好，它只是一种性格偏向，这是每个内向者需要正视的问题。我们完全可以在遇到新朋友的时候，就直言不讳地说“我比较内向”，并且懂得表达自己的想法。因为他人不会读心术，我们需要告诉他们我们在想什么，有什么样的感受，这能大大为我们免去一味适应他人的风格而忍受扭曲误解的痛苦过程。2.你确实需要有意识地努力正如前面提到的那样，在这个以外向者主导的社会里，内向者确实需要有意识地付出努力，不断循环练习4P法，才能增强自身的技能组合。这是一个过程，大家都要经历的。我能做到，你也可以。3.内向性格是可以管理的4P法侧重的也是让我们更好地以一个内向者的身份在这个世界里游刃有余。这样，我们可以在保持安静、喜欢思考、独处的同时，适应一个推崇“外向”和舞台展示的文化。我们仅仅是需要自我管理，并不是要彻底转变。—END—

3、2016年终的时候，领导给我的评语是，平时默默无闻的把事情都干了，但是适当的时候也要发出自己的声音，也就是说要把自己做的事情说出来，要不然别人根本不知道你做了哪些事情。换句话说，也就是让我能OPEN一点。所以从领导给我的意见中，领导对我的印象：我是一个内向的人，只知道干活，不知道表达。是啊，在长时间的做着设计这个工作，整天都在埋头的设计、画图，已经快忘记怎么和别人讨论、据理力争了。毋庸置疑，外向者主导着这个世界，每一个初入社会的年轻人，都会被语重心长的叮嘱：你要去争取，你要大胆发言，你要学会社交。是啊，只要我们活着这个社会上，在爱情中，你要争取；在工作中，你要争取；在社交中，你要争取。不可否认，在现代商业社会，外向者的性格更吃香。诚然，内向者有“内秀”的一面，比如，善于思考、长于计划，但其性格的缺点已然成为其职业发展的瓶颈。当我第一眼看到《内向者沟通圣经》这本书的时候，我就觉得我一定要看看，学学我这样的内向者应该如何改变。当我看这本书的名字的时候，我以为是叫我们如何变为外向者，但其实不然，而是告诉我们内向者有着自己的优势，我们要学着运用这些我们不知道的优势，而且还告诉我们内向者比外向者更有做领导的优势。这一点让我这个内向者更多了一点自信。内向者常常因正常的人际交往而疲惫不堪；因抗拒公开发言，而被视为“高傲，不合群”；因不敢说“不”，而被贴上“懦弱”的标签，事后只能自己生闷气。但是内向者并非没与逆袭的机会，有权威统计，全世界高达四成的领导者与企业高管是内向型的人才，其中包括巴菲特、比尔·盖茨等商业精英，甚至连美国前总统奥巴马都有可能是内向者，他们又是如何成功的呢？让我们看看珍妮弗·康维勒写的《内向者沟通圣经》这本书中，如何改变内向者的困境，将内向者的特质转变为“静争力”的“4P”法。什么是4P法？克服内向并没有什么秘诀，但是我们可以采取一些实际的步骤来应对挑战，并且将之转化为机会。4P法是一个简单易记的指南，可以用来优化我们的表现。准备(Preparation)、展示(Presence)、推动(Push)、练习(Practice)，这四个步骤可以应对内向者面临的四大陷阱：压力；你眼

中的自己远逊于别人眼中的你；不懂经营“关系”，职业发展受阻；成为职场隐形人。把4P法当作一个标记，用它来记录下你的进步，并且反思成功的和失败的人际互动中的经验教训。它还能帮你规划下次遇到类似情况时，你应该做出哪些改变。

一，准备：计划越充分，应对越自如准备是整个循环中的第一步，身为内向者却又不得不参与到需要领导能力的场景中时，准备工作会给你带来应对任何突发状况的信心。你是否为了准备一个棘手的面谈而预测可能会被问到的问题，并且写下你能想到的回答？当你做完这些准备，走入会议室时，你可能会感觉更加胸有成竹，更加自信。即使被问到之前没有准备的问题，你也可以回忆最近复习过的知识，然后组织语言，给出一个强有力的答复。如果这样做过，你就会明白提前准备会带来多么大的不同。朋友小A最近参加了一场重要的社交活动，他想办法拿到了座位图，并且认真研究了他在这个大型鸡尾酒会上可以联系的重要客户目标。准备工作对缓解他的焦虑非常关键，而且还帮助他成功的拿到了一个大客户。为人际交往互动做准备是你可以做最好的行动之一。我们经常以为自己可以在谈话、演讲或者面对富有挑战性的人物时“临场发挥”，但事实恰恰相反。这一最普遍的例子就是考试之前的临场发挥，如果没有之前准备充足的复习，那结果肯定不是自己想要的。如果用与规划项目同样的专注力和精力来规划人际交往互动，你将见证美妙的结果。压力减轻了，应对更加自如。珍妮弗·康维勒写的《内向者沟通圣经》这本书中，告诉我们准备意味着你要拿出一个通盘计划，因此你应该花时间独自为人际交往制定策略。观察那些擅长人际交往的人，将他们的方法融入到自己的风格当中，这样会产生很好的效果。

二，展示：赢得好感的技术第二个步骤是展示，指的是你在当下如何定位自己，这一步骤能够让别人知道你是参与其中的。词典里将展示定义为“一个人的姿态和举止，尤其是在需要受到别人满怀敬意的注视时。”如果做好了准备，你就可以放轻松，“专注于当下”。专注于此刻、专注于和你在一起的人。展示领导力最好的方法之一就是让别人知道你的存在。让别人不再认为你是个冷漠的、不相关的人，而会把你当成一个拥有同情心、坦诚正直的人。想一想电影《当幸福来敲门》中的场景，威尔·史密斯在剧中扮演的是克里斯·加德纳，他无家可归，穿着破破烂烂的衣服去参加股票经纪人实习工作的面试。因为没有缴纳交通罚单，他前一晚是在监狱中度过的。他没有使用“准备好的回答”，而是权衡了当时的情况，决定实话实说。这个举动很冒险，但是却赢得了面试官的赞赏，并且最终给他带来了一个工作机会。珍妮弗·康维勒写的《内向者沟通圣经》这本书中，告诉我们具有展示能力的内向型领导者还会有意识地为意料之外的情况做准备。他们会想好谈话进行不下去时的备用话题。他们的嗓子眼里准备好了通用的开放式问题，并且会调动起减轻压力的技巧，例如面临挑战时要记得深呼吸。

三，推动：走出自己的舒适区整个过程的第三步是推动，这一步骤中，你要推着自己离开舒适区域，在做好了准备，学会了各种展示方式之后，推动自己战胜恐惧是你提高和巩固这些技能的最佳方法。爱默生曾经说过：“去做你最害怕做的事。”有很多作品是探讨我们应该如何推动自己战胜内心恐惧的。但是说起来容易，做起来难。不过还是有很多的内向型领导者权衡之后采取行动，将自己推出舒适区域，进入不舒适的人际互动领域。推动自己去冒险，你会让其他人看到你的潜力。推动自己会使你的职业发展回到正轨，而且让它加速前进。当小A推动自己拿到座位图，并且带着目标参加到活动中时，他赢得了一个重要客户。迫使自己发挥潜能离开舒适区域，最重要的一点是要设置这样的场景，可以是公共演讲，也可以是跟客户进行一场艰难的对话。一位内向型领导者为推动自己克服不适感提出了最好的理由，他说：“你毕竟想知道在这个世界上能做些什么。”

四，练习：创造机会，不断提高第四步是练习，指利用每一次机会来练习新的行为方式。伟大的冠军选手们每天都在做的事情就是练习。他们已经拿到了冠军，却依然持续不断地练习。练习能够让你不断尝试与人交往的不同方式，并且传递你的信息。练习还能让你具备根据不同情况调整方法和行为的能力。假设你习惯用右手，如果这时你的右手受伤了，你就会在日常工作中使用左手，一开始肯定会感觉很别扭，但是过了一段时间之后，你就会相当熟练了。那么你会进入自由自在、没有压力的状态吗？不会，因为你用的并不是你正常情况下使用的那只手。但是假以时日，你使用左手的动作会越来越流畅。如果你在工作中练习一些不太自然的行为，刚开始可能会让人觉得有些奇怪。但是通过有意识的重复练习，你可以消除认知差异，给别人留下你希望留下的印象。与同事、直属上司和老板之间的信任会增加。脱下隐形斗篷之后，你将会推动自己的职业向前发展。当你掌握了一种技能或者以个工具之后，4P法可以再次从头开始循环。珍妮弗·康维勒写的《内向者沟通圣经》这本书中，在4P方法论指导下，具体落实到职场上的各个问题情境中进行分析，包括公开演讲、领导下属、项目管理、管理上司、把握会议议程、建立人脉等。有的人看到书名，会以为这只是属于内向者的书，但其实不然，这是一本对内向者和外向者同等重要的书，外向者会更深刻的了解内向者的思想，内向者则会学到接纳自己的内向以及我们为公司带来的真正的价值。

# 《内向者沟通圣经》



## 章节试读

### 1、《内向者沟通圣经》的笔记-第3页

内向型领导者在工作中会遇到的四类主要挑战。它们是：（1）压力；（2）你眼里的自己远逊于别人眼中的你；（3）不懂经营“关系”，职业发展将受阻；（4）成为职场隐形人。

### 2、《内向者沟通圣经》的笔记-第166页

在积蓄安静的力量并且胜任领导者职位的同时，你并不需要改变你的性格。这意味着你会获得更多的自信和勇气走出阴暗的角落。你自己和你周围的很多人都会感谢你做出了改变。

### 3、《内向者沟通圣经》的笔记-第38页

用4P方法做一场公众演讲一、准备精心准备的材料，加上更为重要的一点，你的心态，二者叠加在一起，就是演讲制胜的无敌组合。1.做好材料的准备：记住你的目的，讲个故事，高倍念PPT2.做好自我准备：战胜恐惧，想象一个美好的场景，保持充沛精力，排练，提前到达演讲现场二、展示1.与观众建立联系2.让你的声音更富有磁性3.身体语言帮助你塑造形象三、推动1.认真提升技能，加入演讲者协会2.多加一点创意四、练习不断联系加上邀请朋友反馈

### 4、《内向者沟通圣经》的笔记-第56页

那些被认为内向的人经常会提到，比起面对多个人，他们在一对一的交谈中感觉更自在。别人也认为他们是很棒的聆听者，因为他们更注重谈话深度，而不是广度。通常情况下关键就在于开启对话的方式。你可以从一个小话题开始，询问别人的名字，或者问问他们是否有小孩或者宠物，用一些活跃气氛的话语开始交谈。一旦你找到对方深有所感的兴趣点或者关注点，谈话就会自然而然地展开。

### 5、《内向者沟通圣经》的笔记-第38页

在某种程度上，大部分人都知道采取哪些步骤可以帮助他们克服对公众演讲的恐惧。成功的关键，是训练加上耐克的广告语，“just do it”。正如销售专家理查德·埃尔姆斯所说：“今天的演讲会成就明天更精彩的演讲。”人生如此短暂，我们不应该被这种恐惧束缚了手脚。人们应该听到你的想法，为什么不给他们这个机会呢？

### 6、《内向者沟通圣经》的笔记-第130页

为建立关系做准备意味着你应该：（1）了解你的目的；（2）计划你能提供什么；（3）计划你需要得到什么；（4）利用社交网络做好准备；（5）战胜消极自我暗示。

### 7、《内向者沟通圣经》的笔记-第99页

你不必喜欢或崇拜你的上司，你也不必憎恨他。但是，你必须管理他，这样他才能够帮助你取得成绩、成就，以及个人成功。现代企业结构调整频繁，上司更换频率也很高，因此提出明确的问题就非常有益。以下是在开始正式合作之前，或者当你的工作方向不太明确时，你可以向上司提出的一些问题。这些问题主要分为三类：（1）角色和目标；（2）风格；（3）个人发展。

### 8、《内向者沟通圣经》的笔记-第3页

内向者领导者在工作中遇到的四类主要挑战：1.压力；2.你眼里的自己远逊于别人眼中的自己；3.

不懂经营“关系”，职业发展将受阻；4.成为职场隐形人。我对领导者的定义很宽泛。如果你认识到你是需要通过与人写作才能取得成就的人，那么你就是个领导者，如果你不满足现状，想要优化流程，带来不同，那么你就是个领导者；如果你想要帮助他人，那么你就是个领导者。我把如何定义领导者的问题留给你自己。领导者必须确保工作完成，同时他们也需要通过变更规划、指导他人、与别人合作来取得成果。之前对领导者的定义过于狭隘，以为只有手底下长期管理者人的才算是领导者。却将领导者最为本质的定义，领导着人将工作完成，才算。即使只是临时的，即使可能被领导的只是自己，将工作完成，在他人的协助下完成目标，也是。这也算是符合内向者挑战的第二条，你眼里的自己远逊于别人眼中的自己。

### 9、《内向者沟通圣经》的笔记-all

1. 内向者的四大致命陷阱P. 3-4内向型领导者在工作中会遇到的四类主要挑战。它们是：（1）压力；（2）你眼里的自己远逊于别人眼中的你；（3）不懂经营“关系”，职业发展将受阻；（4）成为职场隐性人。P. 4-5对内向者来说，缺乏应对社交场合的自信不仅会影响他们的行为表现，更会损害他们的身体健康。带来问题的并不是压力本身（压力始终都在），而是我们面对压力的反应。2. 解锁成功之道，把拦路石变成垫脚石：4P法P. 204P法由四个部分组成：准备（Preparation）、展示（Presence）、推动（Push）、练习（Practice）。准备是整个循环中的第一步。身为内向者却又不得不参与到需要领导能力的场景中时，准备工作会给你带来应对任何突发状况的信心。第二个步骤是展示，指的是你在当下如何定位自己。这一步能够让别人知道你是参与其中的。整个过程的第三步是推动。在这个步骤中，你要推着自己离开舒适区域。在做好了准备，学会了各种展示方式之后，推动自己战胜恐惧是你提高和巩固这些技能的最佳方法。第四步是练习，指利用每一次机会来练习新的行为方式。P. 22展示领导力最好的方法之一就是让别人知道你的存在。如果听众认为你和他们在一起，那么认知差异，或者说你期望留给别人的印象与别人对你的真实印象之间的差距就会彻底消失。3. 内向者，唤醒你心中的狮子4. 告别公众演讲恐惧症P. 38-45准备：成功演讲的三重准备做好材料准备1. 记住你的目的你应该知道演讲的目的。是通知、说服、指导还是激励？你知道你想让别人做什么吗？他们为什么要在意你说的事情呢？你想强调的三个重点是什么？深入挖掘这三个重点，并配上大量例子。不要给听众填塞太多重点。你想让他们记住什么？这是你演讲的出发点。2. 给我讲个故事讲故事专家安妮特·西蒙斯说过：“在沟通中，人的存在和展示经常被那些试图让沟通变得清晰、简短和吸引注意力的各种标准所掩盖，但是这些标准实际上却会让沟通过于简化、断断续续，并且令人烦躁。这些‘次要目标’经常会混淆真正的目标：人与人的练习。如果没有个体独特性格作为背景，沟通就无法让人感觉到真诚。沟通时，你得在现场。真正的你，而不是经过粉饰的、理想化的那个你。大部分失败的沟通所缺乏的要素就是人情味。……为了在每次沟通中都融入人情味，你只需要讲更多的故事……你的沟通里就有了人的存在。”最有影响力的笑话还是来自我们的亲身经历，尤其是当我们自爆缺点时。正是通过这种时刻，我们才跟听众产生了深刻的共鸣。讲好故事需要遵照一个有效的模式。你想论证什么观点？在这个场景中发生了什么？将气味、图像和声音加进来，你就可以带领听众与你共同感受这个故事。3. 告别“幻灯片卡拉OK在幻灯片上最好只提示三点重要信息。听众通过记录最重要的内容，可以加强对这些信息的记忆，并且随后在网上资料中获取更多细节。做好自我准备1. 战胜恐惧2. 想象一个美好的场景3. 保持充沛的精力4. 排练是必不可少的5. 一定要提前到达演讲现场P. 45-47展示：如何在舞台上做出最好的表现（1）与观众建立联系；（2）让你的声音更富有磁性；（3）身体语言帮助你塑造形象。1. 与观众建立联系“大家都喜欢偷听别人说话，所以，看着听众中的某一个人，因为其他人都会留意听你在对那个人说什么……因此当你讲到重要观点时，选择一名众听，与他对视，然后还一个人，接着再还一个人，以此类推。”2. 让你的声音更富有磁性“呼吸过浅会让你说话带有气音，听起来很虚弱。颈部的紧绷会让声带变得僵硬、死板、反应迟钝，容易损伤。它会停止共振，缺乏弹性…采用腹式呼吸时，你的声音会更加饱满和浑厚，因为你的身体和声带可以自由振动。”在重要论点之前停顿一下，就能够抓住听众的注意力，让他们做好准备倾听接下来的内容。讲完重要论点之后停顿一下，可以让观众有时间消化内容。5. 内向者如何做领导P. 58-59准备：升值之前做好四项准备工作（1）了解自己；（2）了解你的团队；（3）提前准备激励方案；（4）看清大局。1. 了解自己六项重要指标，它们是经验、技能、特征、价值观、好恶和情商。P. 63-64展示：怎样提升自己的领导魅力成功领导者身上的关于展示的三个要素：（1）学会委派任务；（2）带着协调倾听；（3）读懂对方的表



## 《内向者沟通圣经》

情。P. 69-70推动：不断提升自己的领导能力一些推动策略：（1）充满自信地和下属沟通；（2）多与员工交谈；（3）直面冲突；（4）更多地了解组织。1. 充满自信地和下属沟通在生活和工作中，值得推荐的方式是用直接、开放和坦诚的方式来要求你需要的东西。6. 内向者如何做好项目管理P. 79项目的核心就是能够影响那些不主动向你回报的人员，从而取得成果。作为一名强大的领导者，你需要有意愿跨出你的世界、在别人的地盘见面。P. 80项目管理技能一般包括培养社交技能、领导技能、技术技能和商业头脑。准备：项目经理必须的三项准备工作（1）必要的指导；（2）提升自己的信誉度；（3）清晰传达自己的要求。P. 89-901. 分享聚光灯作为新上任的或者现任的项目经理，你可以在团队完成里程碑目标时找机会称赞团队。认可做出贡献的个人也非常重要。这对大家来说是个激励，而且在更实际的层面上来说，这还是通向未来的升职加薪的机会。另外一种分享聚光灯的方法，是随着项目的进行，持续向项目相关人员提供最新项目进展信息，这将会展示你的能力。随时告知关键人物项目动态，这能够帮助你减少他们看不到你也想不到你时的认知差异。因此在你以安静稳定的方式带领团队的同时，别忘了也要表现自己。7. 上司是用来管理的P. 107SAR方法：首先描述具体情况（S），然后讲述你所采取的行动（A），以及这种行为产生的结果（R）。然后提供一个备选方案，以及这个备选方案会带来的结果。P. 109了解上司最优先考虑的三项任务可以帮助你管理自己的工作，帮助你决定集中精力完成哪些任务，以便尽最大努力支持你上司。按照他目标清单来工作可以让你们保持一致。8. 不做会议隐形人9. 内向者如何建立自己的人脉网P. 130为建立关系做准备意味着你应该：（1）了解你的目的；（2）计划你能提供什么；（3）计划你需要得到什么；（4）利用社交网络做好准备；（5）战胜消极自我暗示。10. 提升内向者的竞争力，只需4步11. 下一步走向成功

### 10、《内向者沟通圣经》的笔记-第58页

对大多数人来说，踏上领导岗位既让人害怕又让人兴奋。一方面，我们总是为自己的成就得到认可而高兴；另一方面，我们会怀疑自己能否胜任领导者职位要求，我们还会担心离开自己擅长的领域，进入一无所知的新领域。

斯图尔特·斯托克斯在一篇题为《信息系统管理最艰难的转换》（主要针对内向者）的文章中说得很好，“完成这场‘最艰难的转换’意味着：首先，你要放弃你熟悉的、喜欢的、以及能给你带来极大成就感和声望的事情。第二，它意味着承担一些你不熟悉、不确定你是否喜欢、而且也许不会（至少一开始）给你带来成就感和声望的事情。第三，它意味着告别确定、明确，甚至‘有正确答案’的任务。第四，它意味着开始面对那些似乎很模糊、不清楚，也许界定不清，而且最糟糕的是可能看起来无解的任务和挑战——至少短期内是这样。”

### 11、《内向者沟通圣经》的笔记-第20页

4P法由四个部分组成：准备（Preparation）、展示（Presence）、推动（Push）、练习（Practice）。准备是整个循环中的第一步。身为内向者却又不得不参与到需要领导能力的场景中时，准备工作会给你带来应对任何突发状况的信心。第二个步骤是展示，指的是你在当下如何定位自己。这一步能够让别人知道你是参与其中的。整个过程的第三步是推动。在这个步骤中，你要推着自己离开舒适区域。在做好了准备，学会了各种展示方式之后，推动自己战胜恐惧是你提高和巩固这些技能的最佳方法。第四步是练习，指利用每一次机会来练习新的行为方式。超级冠军们每天都在做的事情就是练习。当你掌握了一种技能或者一个工具之后，4P法可以再次从头开始循环。总有新的场景需要应对。

### 12、《内向者沟通圣经》的笔记-第41页

讲好一个故事需要遵照一个有效的模式。你想论证什么观点？在这个场景中发生了什么？将气味、图像和声音加进来，你就可以带领听众与你共同感受这个故事。现在我热衷于讲述工作中发生的故事，因此我随身带一个小本子，随时把回忆和观察到的事情记录下来。只要张开双眼，我就能发现好故事在等着去讲述。这个跟看到村上春树的《我的职业是小说家》有类似之处，将细致观察作为成为小说家的关键，将这些观察结果记录在头脑中的小格子里面，写作时，取出来就能用。只是村上春树

## 《内向者沟通圣经》

用的记忆方法，不用纸笔。对自己来说，还是随时带纸笔记录想法和见闻比较靠谱。

### 13、《内向者沟通圣经》的笔记-第99页

你不必喜欢或者崇拜你的上司，你也不比憎恨她。但是，你必须管理她，这样他才能够帮助你取得成绩、成就，以及个人成功。

# 《内向者沟通圣经》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)