

# 内向者如何成为沟通高手



[内向者如何成为沟通高手\\_下载链接1](#)

著者:迎刃

出版者:清华大学出版社

出版时间:2020-1-1

装帧:平装

isbn:9787302541226

相信不少人都遇到过这样的问题: 不善于沟通，说话常被他人误解，不知道怎么和陌

生人讲话，甚至畏惧与陌生人交流，气场也弱，这使得我们在生活、职场中越来越被动，错失了不少良机。我们想改变，但又不知道从何处入手。本书正是从内向者的角度出发，制定出了一系列沟通训练的方法，采用这样的训练方法，可以让一个因为“后天因素”变得内向，同时有强烈改变意愿的人，慢慢变得自信，直至会沟通社交，更受他人欢迎，同时还可以兼顾内向者和外向者的双重优点。

作者介绍:

迎刃，自信沟通教练，微信公众号：迎刃；

分享自信人际交往、高效能成长干货！

知乎热门作者；

豆瓣、百度签约作者；

喜马拉雅精品课讲者；

千万阅读写作者，文章常被被多个知名大号转载。

出版书籍《自信社交》《你不是不努力，而是不会努力》。

目录: 第一章 你确定是先天内向的人吗 8

第一节 内向的原因 8

第二节 你可能不是内向，而是中向性格 18

第三节 过度吹捧内向优势是另一种矫枉过正 23

第四节 内向者要不要、能不能改变性格 31

第五节 内向性格测试 34

第六节 内向者自信沟通力自测量表 36

第二章 内向者如何建立沟通自信 39

第一节 内向者不自信的原因 39

第二节 自信的真正来源 42

第三节 有钱又帅又美就不自卑了吗 49

第四节 内向者如何克服社交焦虑 56

第五节 内向者转变的关键是能量管理 64

第三章 内向者如何改变人际交往能力 72

第一节 别把拒绝无效社交当成逃避社交的借口 72

第二节 内向者如何选择适合自己的社交圈 76

第三节 内向者如何做好自我介绍 79

第四节 内向者易受他人影响，如何应对 83

第五节 三种逻辑说话套路提升你的表达力 88

第六节 三种沟通公式让你说话有分寸 92

第四章 内向者如何在职场受欢迎 96

第一节 如何克服职场沟通的紧张情绪 96

第二节 提升职场临场表达力 100

第三节 职场就是战场，三个沟通技巧可保护你 105

第四节 在职场如何应对心直口快或嘴贱的同事 108

第五节 如何避免成为职场背锅侠 110

第六节 如何成为“甩锅侠” 112

第七节 如何维持与离职同事的关系 114

第八节 职场上受到委屈该怎么面对 115  
第五章 内向者如何在情场受欢迎 120  
第一节 内向自卑者也能追求到自己喜欢的人 120  
第二节 利用下班后的黄金8小时找到爱情 123  
第三节 如何委婉知道对方是否单身，是否喜欢自己 127  
第四节 如何介绍自己的男女朋友而不招黑 130  
第五节 异地恋如何维系，对方最需要你时如何安抚 132  
第六节 女生同意和你一起旅行，就是同意和你滚床单吗 135  
附录 实践案例：学员心得分享 138  
· · · · · · ([收起](#))

[内向者如何成为沟通高手\\_下载链接1](#)

## 标签

沟通技巧

正能量

内向者

## 评论

再次无耻的为自己的新书做广告（狗头）

-----  
谢谢迎刃老师的书。学习了

-----  
读完收获颇多。内向不等于不善于沟通，而是缺乏沟通技巧。只要你想改变，永远都可以改变自己。

-----  
你内向吗？你是不是读过很多关于沟通的书却总是没有改变，那是因为你没有遇到这本书，这本书能真正懂你。

-----  
[内向者如何成为沟通高手\\_下载链接1](#)

## 书评

每个人的性格不同，外向性格和内向性格相比，无论在职场还是人际关系上都是外向性格占据优势的。相信很多内向者想要改变自己，但是又无奈没有方法。《内向者如何成为沟通高手》这本书给作者迎刃大家分享了很多具体实用的方法。内向者是可以改变的，改变程度需要看内向者是否有...

-----  
[内向者如何成为沟通高手\\_下载链接1](#)