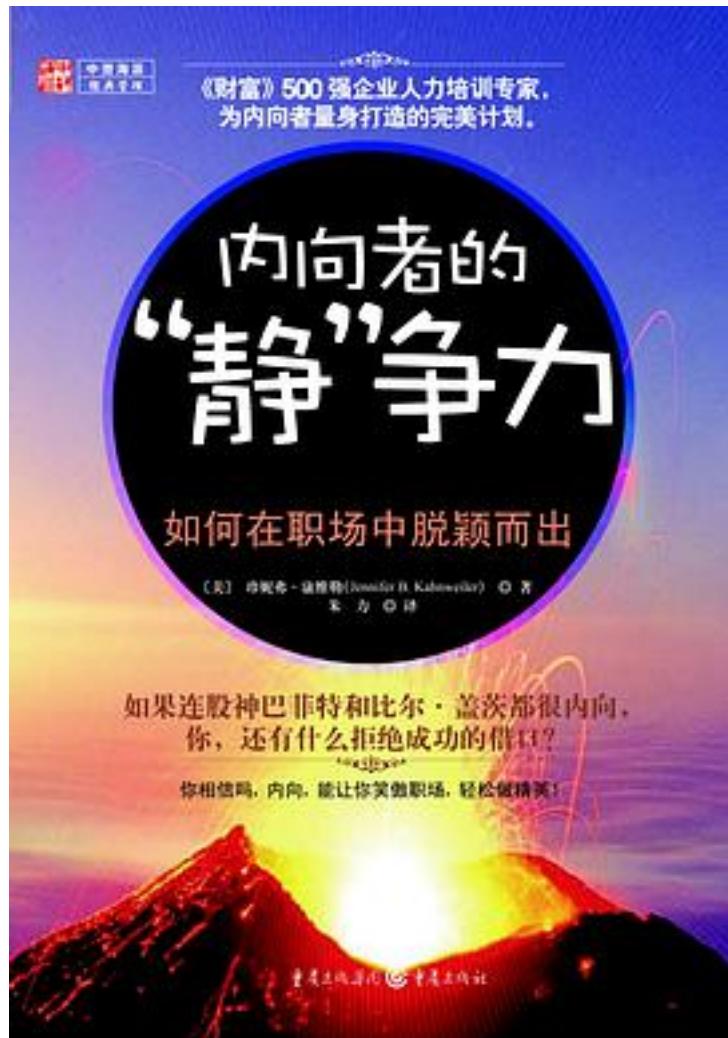


内向者静争力



[内向者静争力 下载链接1](#)

著者:珍妮弗·康维勒

出版者:重庆出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787229042189

具有神奇功效的四个简单步骤，助你提升职场竞争力

真相1：全世界高达四成的领导者与企业高管，都很内向！

据研究调查显示，包括股神巴菲特、微软创办人比尔·盖兹、雅芳集团CEO钟彬娴等人，全世界竟有高达四成的领导者与企业高管都是内向型的人！很可能，巴拉克·奥巴马总统也是内向型的。这说明了什么？说明不仅外向者，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翻！

《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，帮助内向者在职场上面临的各种障碍一一击破，并提出一套独一无二的4P实践心法，用来应对上下级关系、同事关系、项目管理、公开演讲等众多情况。

书中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其应付方式，例如，以下内向工作者常会遭遇到的职场困境，都能获得解决之道：

——电梯里巧遇将改变你一生的贵人，却无话可说？

——重要前辈的退休酒会上宾主尽欢，只有你谁都不认识？

——毫不熟悉的新任主管，准备分配你的工作预算？

——你主办的重要项目会议，总是只有一半受邀者愿意出席？

本书会教导你接受自己天然的工作风格，从而推动事业发展、激发同事潜能，为你所在的企业创造价值。

认清自身优势，你也能轻松应对职场！

内向者职场必读本！

作者介绍：

珍妮弗·康维勒

美国知名的职场人力资源开发专家

被美国管理协会盛赞为“世界顶级专家”

荣获美国职业发展协会“年度最佳从业人员奖”

女性领导交流协会的创始人之一

她擅长把艰深的领导力理论转换为实际的操作方法，并透过极富吸引力的演讲、培训和操作性辅导计划，协助了成千上万的内向人士培养出坚定的信心，并将领导力理论转化为实际行动。

同时，她还是《老年杂志》《亚特兰大宪章报》《首席执行官》和《人力资源学会》的专栏作家；她的发言经常被《华尔街日报》和《纽约时报》所引用；她是美国TBS知名电视节目《装修一新》专家组成员之一。

目前，珍妮弗是“关于你”(ABOUT YOU)公司的总裁，这家公司通过训练、演说与项目指导方式，协助企业打造出强有力的领导人才。

目录: 谁是珍妮弗·康维勒

权威推荐

心理测试 你是内向的人吗?

前言 内向这件事是可以管理的

引言 什么是内向型领导者

“内向的人也可以成为领导者吗啊？我做得到吗？”

“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

“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

“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

“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，就会发掘出前所未见的潜力。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

“我该怎样克服站在台前的恐惧，发表一场打动人心的公开演讲？”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

“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

“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

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

“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

“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

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

“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

• • • • • (收起)

[内向者静争力](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

内向

人际交往

人际

管理

经管

社交

生活

评论

作者是外向者，写的内向者建议，看看也罢……

总之就是事先准备 临场还靠厚积薄发

主要是沟通的技巧

内向者不是不好，是缺乏表现的动机和能力（外向者可能空有能力没有实力），但当表现动机足够强时（大多是外驱的动机），表现的能力是可以训练的。

兜了好大一圈，基本核心思想还是如果你内向，就要想办法让自己看起来不那么内向

4P法有点意思，其他的内容较一般。社交类法则的关键还在于运用。

2013.3.5 我居然是个内向者，嗨，真难想像。（工作）

排除，不读

就很一般 随便翻了翻

没用

[内向者静争力 下载链接1](#)

书评

心理学把人类气质性格分成很多种类，其中最能够得到大家认同的就是内向和外向这个区分方法。我就是一个内向的人，不过我必须承认我对内向和外向的区别并不是特别清楚，当我读完了一本书《内向者优势》的时候，我才弄明白，内向和外向的本质区别到底在什么地方，我才非常...

1920年瑞士著名的心理学家荣格提出了人格理论，划分出“内向/外向”的心理动能方向，荣格的这一心理学理论是人类第一个系统划分人格类型的理论，奠定了观察和分析个人性格类型的基础。20世纪40年代，美国人伊莎贝尔·迈尔斯同其母亲凯瑟琳·布里格斯，在研究了荣格的《心理类型》...

“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？”封面这句提示语，给内向者一剂强心针，想想巴菲特和比尔·盖茨这样的成功人士，都是内向性格，我们还怕什么？读着宣传语，我信手打开书页，随着珍妮弗·康维勒女士的目光探寻内向者职场之旅。...

本书的英文名字叫《The Introverted Leader》即《内向型领导者》，所以根据英文名称，本书的目标人群主要在管理层；不过作者也在书中表明，本书不仅针对管理者或项目负责人，还针对一般基层员工，而书中内容的确对基层员工也有较大的指导意义。所以窃以为，本...

“贴标签”常常用来比喻对问题、个人不作具体分析，只根据教条对人或事物生搬硬套地加上一个名目。在职场中，屡见不鲜的就是某些领导故作高深莫测状地评价某某人“行”或者“不行”，于是常常就有根据领导拍脑袋得出的结论进行啼笑皆非的人事安排，正所谓“说你行，你就行...

生性内向的我，曾经一度认为，自己的性格会在很大程度上制约我的发展。不管是和上级还是同事打交道，或是在对外联系，都很难做到轻松释然。对别人而言很轻松的一次评审汇报，我却需要半夜三点爬起来，打着电筒对着PPT练习一遍又一遍，因为我了解自己的内向和放不开，也知道当我...

“人的命，天注定。”的说法显然有失公允，每个人的命运都掌握在自己手中，而性格因素在决定人的一生命运中的影响比重颇大。在工作生活中，外向的人善于交际，总能成为焦点，内向者则显得与众格格不入，成功，似乎是外向性格人士的专属名词，内向者唯有转型为外向型性格才...

[内向者竞争力](#) [下载链接1](#)