# 演讲与口才:4种让害羞者的口语能力突破

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-03-10

*对许多自认“性格内向”、“不善交际”的专业工作者来说，一旦从“做事”走向“带人”的管理职，有时意味的未必是好运，反倒可能是一种灾难。但是也有许多害羞内敛的“shy professional”，仍然能成为非常好的。他们是怎么做到的？ 　　台湾...*

对许多自认“性格内向”、“不善交际”的专业工作者来说，一旦从“做事”走向“带人”的管理职，有时意味的未必是好运，反倒可能是一种灾难。但是也有许多害羞内敛的“shy professional”，仍然能成为非常好的。他们是怎么做到的？

　　台湾爱普生科技董事兼副总经理李隆安，高兴时有张圆圆的笑脸。在爱普生17年，他不仅是公司决策核心，大小员工都昵称他一声“李桑”的李隆安，更是部属喜欢吐露心事求教的大家长。

　　如果不是出自李隆安自己口中，任谁都不会把“闷骚”、“内向”、“害羞”这些形容词跟他联想在一起。

　　然而从小被教育“小孩子有耳无嘴”，台湾工业技术学院毕业的李隆安，年轻时确实很为不擅沟通的个性所苦。1985年，他进入爱普生，公司上下不过30个员工，每个人都被他骂过，个个对他感冒至极。更糟的是，当他好不容易升上小主管，带领手下5名干部，正要有所做为时，竟然4个人先后离职，整个团队濒临瓦解。

　　事实上，李隆安对工作求好心切，忙起来经常睡在办公室。他的专业深受上司赏识，但是得不到部属支持，挫折感一样挥之不去。

　　他不能理解，明明自己没有恶意，旁人眼中，他却既严肃又不近人情，“不用扮就是黑脸”。

　　直到有一回，李隆安独自赴日本受训，碰巧坐骨神经痛发作，异地生病格外凄凉，才触动他认真思考：“我在干什么？为什么自己累，别人也不开心？”

　　当年李隆安心中的困惑，如今你是否也似曾相识？

　　对许多自认“性格内向”、“不善交际”的专业工作者来说，一旦由专业职被擢升为管理职，从“做事”走向“带人”，有时意味的未必是好运，反倒可能是个人的一种灾难。

　　四分之一的害羞人口

　　这种生涯转换的瓶颈，在技术导向的科技界又更明显。

　　“我很害羞，我能领导吗？”许多30岁上下，面对专业与管理两条不同升迁管道的工程师，在抉择时，都因此倍感犹豫与困扰。

　　其实，当初选择专业职投入，而非与人广泛接触的业务或行销，某种程度已经反映出个性的倾向。“就是喜欢机械、数字、工程；喜欢专注，”华邦电子人力资源处处长范祥云观察。

　　独立作业的工作型态，当然更强化这种特质。凌阳科技技术资料室课长林建荣，先前当过5年工程师，他描述生活经常是：“两、三天都在一个技术问题上打转，跟着吃饭吃不好，睡觉睡不好，”自然没有心力投注在其它事情上。

　　这样几年累积下来，一下子要扮演管理的角色，处理各种与人相关的问题，当然难免措手不及。

　　根据美国非正式的研究，大概有四分之一的人口，属于“内敛型”人格。这些害羞的专业人士（shy professional），喜欢思考更甚于社交；善于独力完成工作，更甚于与人建立关系。也因为在工作上表现优异，他们经常是老板得力的助手，很容易进入行政体系。

　　然而，撇开升迁带来的成就感，从专业走向管理，既要适应角色转变，又要克服性格框架，确实是个如人饮水，冷暖自知的难题。

　　1、从与人互动开始改变

　　首先要面对的压力，从最简单的跟人互动开始。

　　一家电子公司，刚升上法务室主任的女性主管就说，以前她进办公室，总是笔直朝自己的座位走去，不喜欢东张西望。现在她不但会刻意环顾四周，还会跟每个同仁找话题寒喧，好拉近距离。

　　短短一段路，走得战战兢兢，她诚实地说，实在很不习惯。但她也不希望同事对她继续停留在“独来独往”的印象。只是，“自己难免变得很敏感，更羡慕起别人能那么轻松自在”。

　　而念兹在兹，随时提醒自己改变习以为常的沟通模式，几乎是免不了的日常功课。

　　凌阳科技技术资料室课长林建荣，今年2月才离开工程部门，改接内部技术文件管理。这不但是林建荣第一次当主管，而且一口气就要带领部门中4位女将。

　　即使大学在旧金山攻读信息科学，比起一般工程师，林建荣已经多出丰富的国外生活经验，但对这个新职务，他还是丝毫不敢大意。

　　以往跟工程师谈产品规格、开发，不管用的语言、定义，彼此都很清楚。现在业务牵涉到跨部门协调，“用字遣词都要很小心，”他笑着说。有时候担心对方误解，回头还要“赶快用e-mail再沟通一次”。跟女性相处，太太更成为当然的谘商专家。

　　毕竟，“做事是科学，带人是艺术，”李隆安说。当年他就深刻尝到个中痛苦。工作能力再强，若是少了与伙伴良好互动，“无法分享，知识变得很有限”、“成果也不会被重视，”他一语道破。

　　所以他从日本回来，下定决心改头换面。李隆安不但自掏腰包，花了3万多元参加卡内基的沟通课程，又开始接触佛法，还在家里浴室的镜箱贴上一张微笑的脸，每天学着对镜子微笑。

　　如此“内外兼修”，才练就他今天的亲和力。

　　乍看之下，要顺利由专业职转换到管理职，似乎并不容易。终究人的个性不是橡皮筋，很难有无限拉扯的弹性。

　　但是换个角度看，透过改变的过程，很多人也因此发掘出连自己都意外的潜力。

　　2、相信自己的潜力

　　套句成语，就是“不经一事，不 长一智，”巨有科技总经理赖志贤笑着比方。

　　虽然站在浪头上，投入的是台湾下一波最有竞争力的产业——ic设计服务，但是赖志贤看起来就像路上最普通的工程师，说话说到兴起，还会不自觉地摇摇手，跟着露出腼腆的笑容，完全没有当了十几年老板的架势。

　　尽管小时候想过要当企业家，但真正从工程师到ceo，对赖志贤却完全是偶然。他本来在合德半导体（合泰半导体前身）工作，但后来公司要迁去新竹，不愿跟着南下的赖志贤，就起了创业的念头。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！