

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Пролог	13
Введение	17

Часть 1. Первые шаги к успеху на рабочем месте

Глава 1. Непростая жизнь работника-интроверта	25
Глава 2. Расширение горизонтов за счет проникновения в культурное поле экстравертов	33
Глава 3. Трагедия языкового барьера	39
Глава 4. Главные различия между интровертами и экстравертами на рабочем месте	47
Глава 5. Какая работа подходит интровертам?	57
Глава 6. Как адаптироваться в новой среде с минимальным стрессом	69

Часть 2. Интроверты в межличностном взаимодействии

- Глава 7. Главное — не количество, а качество 85
- Глава 8. Никто не любит межличностные конфликты, но 95
- Глава 9. Как не поддаваться влиянию чужих эмоций 105
- Глава 10. Инструменты коммуникации: выбирать с умом,
использовать эффективно 119
- Глава 11. Хладнокровие и собранность
за столом переговоров 129
- Глава 12. Советы интровертам, часто путешествующим
по работе 137
- Глава 13. Интроверты в мультикультурной рабочей среде 141

**Часть 3. Встречный удар: поведение интроверта
на светских мероприятиях**

- Глава 14. Качества интроверта, которые помогут
превратить светское мероприятие
в «домашнее поле» 157
- Глава 15. Идти или не идти? 167
- Глава 16. Подготовка к светскому мероприятию 173
- Глава 17. Как освоиться на светском мероприятии:
практические советы 179
- Глава 18. Выход на сцену 185

Глава 19. Означает ли молчание, что вы не участвуете? 203

Глава 20. Выбор подходящей социальной платформы. 207

Часть 4. Покажите свои природные таланты!
Самопродвижение для интровертов

Глава 21. Интроверт и ореол суперзвезды 219

Глава 22. Гармония в разношерстном коллективе 225

Глава 23. Совместная работа с людьми, находящимися
на противоположном конце спектра 231

Глава 24. Взаимодействие интроверта с руководством 245

Глава 25. Годится ли интроверт на роль
руководителя команды? 259

Глава 26. Как интроверту стать хорошим менеджером 265

Заключение 273

Выражение признательности 275

Об авторе 279

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ИНТРОВЕРСИЯ — НОВАЯ СУПЕРСИЛА»

Джилл — живое доказательство того, что интроверты способны блистать и в своей профессии, и в разных культурных сообществах. Ее книга позволит читателям со всего мира присоединиться к «тихой революции» интровертов. На примерах из реальной жизни Джилл показывает, что интроверт может добиться успеха в карьере — и стать ценным активом для своей организации, — сохраняя верность себе и находя оптимальное применение своим природным талантам и особенностям своего темперамента. Эта книга обязательна к прочтению для сегодняшних «тихих воинов».

*Сьюзан Кейн,
автор бестселлеров «Quiet» и «Quiet Power»,
сооснователь медиа-ресурса Quiet Revolution*

Быть интровертом на сегодняшнем рынке труда — непростой путь, но эта книга научит вас уверенно в нем ориентироваться, опираясь на свои природные способности. Ее автор Джилл Чан обладает профессиональным опытом как спортивный менеджер, международный консультант по фандрайзингу, наставник. Она интересно описывает свои сложности и успехи в карьере с точки зрения специалиста-интроверта. Читатели найдут на этих страницах и практические советы, и вдохновение.

*Дженнифер Канвайлер,
доктор философии,
автор книг «The Introverted Leader»,
«Quiet Influence» и «The Genius of Opposites»*

Эта книга содержит важное послание для нас, интровертов: мы можем добиться успеха — своим путем. Джилл предлагает много вдохновляющих примеров и разумных стратегий, подтверждающих достоверность ее послания.

*Сильвия Лёкен,
доктор философии,
автор книг «Intros und Extros» и «Leise Menschen — starke Wirkung»*

Многие интроверты не могут адаптироваться в трудовом коллективе, потому что не знают, как найти точки соприкосновения между своим характером и офисной политикой, включая необходимость самопродвижения. Джилл Чан предоставляет надежные стратегии, помогающие таким интровертам засиять без лишнего шума и суеты.

*София Демблинг,
автор книг «The Introvert's Way» и «Introverts in Love»*

Я прочитала много руководств о том, как интроверту вести себя на рабочем месте, но книга Джилл Чан другая. В ее изложении успех выглядит легко, потому что именно легкости она учит. Под ее чутким и последовательным руководством читатель постепенно сбрасывает с себя «тяжелую броню» экстравертности, которую его заставляет носить общество, и пробует комфортно себя чувствовать в шкуре интроверта. Сама Джилл, под началом которой сейчас работает команда из представителей разных стран, служит живым доказательством возможности такого комфортного успеха. Это бесценный источник знаний и опыта.

*Лори Хелго,
доктор философии,
автор книги «Introvert Power»*

Джилл написала книгу, больше похожую на разговор с близкой подругой: она учит, приободряет, дает ценные советы. Она помогает интровертам посмотреть на себя в зеркало и увидеть в нем свои лучшие качества и предлагает много полезных советов, как осознать и принять свою силу. Вы найдете в ее словах тепло, юмор и мудрость, которые наполнят вас энергией для максимальной реализации своего интровертного потенциала!

*Бет Л. Бьюлоу,
автор книги «The Introvert Entrepreneur»*

Спасибо Джилл Чан за появление на китайском рынке первой книги об интровертах в профессиональной среде. Пусть эта книга поможет интровертам разглядеть и использовать свои таланты, а экстравертам — научиться больше ценить своих скромных, но от этого не менее компетентных коллег.

*Нэнси Энковиц,
тренер по карьерному росту и презентациям,
автор книги «Self-Promotion for Introverts»,
преподаватель Нью-Йоркского университета*

Джилл Чан написала воодушевляющее подспорье для тихих, серьезных и добрых — и порой наиболее недооцененных — работников. Сама будучи интровертом, она проливает столь необходимый свет на их невероятные способности и возможность принести огромную пользу своему коллективу и работодателю. Искренняя и чудесная книга, выпускающая на свободу вашего внутреннего интроверта.

*Дорис Мэртин,
доктор философии,
автор книг «Leise gewinnt», «Smart Talk»
и «Words Don't Come Easy»*

*Посвящается всем интровертам
и каждому, кто дает нам возможность
спокойно сиять на своем месте*

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВСЕГДА ПРИЯТНО ПОЛУЧАТЬ обратную связь от читателей. Особенно если они пишут, чтобы поблагодарить.

Одним чудесным вечером два года назад, когда я уже закончила работу и хотела выключать компьютер, на экране выскочило уведомление о новом электронном письме, прочитав которое я испытала нечто большее, чем просто признательность. Автором письма была Джилл Чан, начинающий писатель-интроверт и специалист по фандрайзингу, которая как раз собиралась выпустить свою первую книгу о личном опыте в роли тихого лидера. «Я решила написать вам, чтобы рассказать, как меня вдохновили ваши книги и статьи в блоге. Скоро (и наконец!) выйдет первая на традиционном китайско-говорящем рынке книга об интровертах в профессиональной среде, — написала она, — и мне повезло быть ее автором. Я взяла на себя смелость опередить главного редактора и написать вам, потому что вы сыграли столь важную роль в моем собственном профессиональном

становлении, и мне захотелось воспользоваться случаем и выразить искреннюю благодарность».

Затем Джилл скромно попросила меня написать небольшой отзыв в ее поддержку, и, хотя книга еще не была переведена на английский язык, я без колебаний согласилась. Мне кажется, мир сейчас в полной мере переживает «восхождение интровертов», и очень важно, чтобы молодые голоса во всем мире разносили весть о том, что нам пора отдать должное таким «тихим» суперспособностям, как умение глубоко анализировать, тщательно готовиться, внимательно слушать. Впервые пообщавшись с Джилл, я поняла, что она моя сестра по духу. (Примечание: ее книга стала бестселлером на Тайване, а она сама теперь знаменитость.)

Мы с Джилл начали общаться посредством электронной почты и видеоконференций — и постепенно подружились. Джилл даже удалось организовать командировку в Джорджию, в мою родную Атланту, где мы устроили чудесный обед в южных традициях и обменялись историями из своей жизни, как старые друзья. Она сразила меня своей неподдельной искренностью, скромностью и чувством юмора. Нельзя было не улыбнуться или не посмеяться над ее точными аналогиями — например, когда она сравнивала конференц-зал с минным полем или США — с экстремальным спортом!

Читая эту увлекательную книгу — отчасти мемуары, отчасти пособие по профессиональному развитию, — вы поймете, что Джилл не стесняется обсуждать сложности, с которыми сталкивается интроверт в традиционно экстравертных областях, таких как спортивный маркетинг или фандрайзинг. Что мне особенно понравилось

в ее книге — то, как она делится личными историями сражений и триумфов. Читатель становится чуть ли не свидетелем ее ежедневных попыток казаться тем, кем она не была. И сочувствует, когда она с горечью пишет о том, что каждый выход из дома для нее равноценен выходу из зоны комфорта.

Когда Джилл приводит примеры из реальной жизни и дает советы о том, как высказываться на совещаниях или выступать с презентациями, ты как будто слушаешь тренера, который поддерживает тебя и искренне желает тебе успеха. Она хочет, чтобы вы встали во весь рост и заявили о себе. Ее межкультурный опыт обучения и работы в Азии и США тоже наделяет эту книгу особой ценностью — глубоким и обширным пониманием того, как интроверту преуспеть в этих столь разных мирах.

Я счастлива, что издательство Berrett-Koehler выпускает первое издание данной книги на английском языке. История Джилл как лидера, тихо и спокойно покоряющего своей силой, теперь сможет послужить вдохновением для еще более широкой аудитории. Как сказала мне сама Джилл, она не хочет, чтобы интроверты чувствовали себя такими одинокими. Думаю, вы согласитесь, что она добилась своей цели и превзошла ее.

*Дженнифер Канвайлер, доктор философии.
Март 2020 года*

ПРОЛОГ

СЕНТЯБРЬСКИЙ ВОЗДУХ В ГОНОЛУЛУ наполнен ароматами островного лета. Я приехала сюда, чтобы выступить с речью в Гавайском университете. Гавайцы всегда поражали меня своей жизнерадостностью и свободомыслием. Закончив свое выступление, я заказываю такси через Uber: сейчас хочется посидеть на пляже и полюбоваться волнами.

— Куда можно сходить в Вайкики? — спрашиваю я у водителя.

— В доме отдыха «А» отличный клуб. В ресторане «Б» потрясающая живая музыка. Вечер пятницы — сегодня нужно отдыхать и расслабляться.

Водитель — его зовут Энтони — понимающе улыбается мне в зеркало заднего вида. Наверное, обратил внимание на мой деловой наряд.

Меня терзают сомнения. Начинаю анализировать свои мысли: «Почему-то в тех местах, где принято отдыхать и расслабляться, мне становится еще хуже... Интересно, я одна такая?»



У меня до сих пор случаются приступы тревожности и возникает чувство одиночества, но, несмотря на это, мне удалось преуспеть в жизни. В эту поездку популярность моей лекции побила все рекорды: в прошлый раз желающих послушать было вдвое меньше. Зал был заполнен, аудитория (преимущественно интроверты) на протяжении всего выступления вела себя тихо и спокойно. Многие посетители вежливо пропускали вперед пожилых и уступали места родителям с детьми. Во время автограф-сессии людей, приехавших издалека, пропускали вперед длинной, закрученной кольцами очереди, чтобы они не опоздали на свои обратные рейсы.

На пути интроверта постоянно встречаются люди, убежденные в том, что все любят отдыхать и расслабляться на вечеринках, вращаться в светском обществе. Если ты не такой, значит, окружающие тебе безразличны, рассуждают они. На протяжении большей части своей карьеры мне приходилось бороться с подобными стереотипами и прокладывать собственный путь в профессиональной среде.

Несмотря на скромное происхождение — я родилась и выросла на Тайване, — в моем послужном списке несколько должностей в областях с достаточно высокой конкуренцией: в индустрии профессионального спорта и в одном из правительственных учреждений США. В настоящее время я работаю региональным директором по Азиатско-Тихоокеанскому региону в международной организации и руковожу командами из двадцати с лишним стран. Мне понадобилось немало времени, чтобы

понять, что на дихотомию «интроверты-экстраверты» накладывается еще и культурологический аспект. Универсальный подход здесь неприменим. Под моим руководством работали совершенно блестящие люди, чьи способности недооценивались исключительно потому, что они не хотели громогласно себя рекламировать; мне встречалось множество азиатских или американских азиатского происхождения родителей, которые переживали, что они сами или их дети не смогут конкурировать на рынке труда, поскольку боятся, что их будут считать «какими-то тихонями».

В начале карьеры я сама была подвержена подобным мыслям и даже пыталась читать специальную литературу об интровертах, но она не очень помогала. Мне все равно было трудно научиться спокойно высказываться на совещаниях или уверенно выступать с речью на сцене, или изящно выстраивать коммуникацию в социальных ситуациях. Однако после десяти с лишним лет проб и ошибок я наконец овладела этим искусством. И сейчас я хочу поделиться с вами всем, что узнала. И прежде всего тем, что у интровертов есть возможность обнаружить и культивировать свои сильные стороны, чтобы не хуже экстравертов блистать в профессии и легко находить общий язык с представителями разных культур.

Все изложенное в данной книге основано на историях из моего опыта. Но рассказывать их было непросто: как и любому интроверту, мне тревожно выставлять на показ свои душевные терзания. Когда моя книга вышла на Тайване, люди стали узнавать меня на улице, в магазинах или в других местах, где я бывала по работе или по своим делам, вызывая у меня внезапные приступы

страха (хотя со стороны это, наверное, выглядело как удивление). Но через какое-то время я поняла, что бояться совершенно нечего. Каждый раз, когда такое происходит, я вижу благодарность в глазах людей. Я знаю, что являюсь частью мирового сообщества интровертов, которые без колебаний помогают друг другу. И если бы меня снова попросили написать эту книгу, я бы сделала это без раздумий.

Эта книга помогла многим людям в Азии и собрала немало положительных отзывов. Ищете ли вы свою нишу в профессии, или хотите научиться по-дружески разруливать конфликты на почве разности темпераментов, или вам, как и мне, приходится регулярно окунаться в разные культуры — я надеюсь, что мои советы и рекомендации окажутся информативными и полезными для вас.



А теперь вернемся к моей гавайской истории с водителем из Uber по имени Энтони. Привычно перечислив самые популярные бары и клубы, в конце он меня удивляет: оказывается, сам он в пятницу после работы больше всего на свете хотел бы улечься на свой уютный диван, открыть баночку пива и просто посмотреть телевизор. «А я-то думал, что вас интересует то же, что и остальных, — говорит он, когда я признаюсь в похожих желаниях. — Знаете, мы с вами не такие, как обычные люди. Мы суперинтроверты!» И я смеюсь, соглашаясь.