

渡瀨謙——著 林妍蓁——譯

放不開，想太多，這樣的你也可以很好

開始喜歡自己的不完美

善用天賦特質，把「弱點」變「強項」，
活出自信自在的人生



暖心推薦

王意中心理治療所所長、臨床心理師 **王意中** | 人生設計心理諮商所所長 **許庭韶** | 臨床心理師 **蘇益賢**
國立台灣大學醫學院名譽教授、精神健康基金會董事長 **胡海國**

渡瀬謙——著 林妍蓁——譯

開始喜歡 自己的不完美

善用天賦特質，把「弱點」變「強項」，
活出自信自在的人生

「内向型の自分を変えたい」と思ったら読む本

台方言文化

開始喜歡自己的不完美

善用天賦特質，把「弱點」變「強項」，活出自信自在的人生

「内向型の自分を変えたい」と思ったら読む本

作者 渡瀬謙

譯者 林妍蓁

副總編輯 鄭雪如

責任編輯 俞品聿（一版）、李與真（二版）

業務部 葉兆軒、陳世偉、林姿穎、胡瑜芳

企劃部 林秀卿、李燕妮

管理部 蘇心怡、陳姿仔、莊惠淳

封面設計 張天薪

內頁排版 莊恒蘭

發行人 鄭明禮

出版發行 方言文化出版事業有限公司

劃撥帳號 50041064

電話 / 傳真 (02) 2370-2798 / (02) 2370-2766

法律顧問 証揚國際法律事務所 朱柏璵律師

二版一刷 2023年7月26日

ISBN 9786267173794 (EPUB)

'NAIKOU-GATA NO JIBUN WO KAETAI' TO OMOTTARA YOMU HON

Copyright©2017 by Ken WATASE

First published in Japan in 2017 by Daiwashuppan, Inc. Japan.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

Traditional Chinese translation copyright ©2023 BABEL Publishing Co.

与方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan

（原書名為《放不開，想太多，這樣的你也可以很好》）

自序

找到自我定位，感受嶄新蛻變

這是我一直放在心底的願望，也是從小到大跟著我大半輩子的心願。關於我靦腆的個性，我會本書詳加說明，在此就先不贅述。但無論我到了幾歲、在何時何地，都是公司、學校或是團體裡最安靜、老實的那一位，也可說是極度消極的人。長期受這樣的性格所苦，使自己的工作、人際關係處處受挫，那時的我不敢奢望談戀愛或結婚，每天被壓力壓得喘不過氣。

好想擺脫這樣的自己

整個求學階段，每到一個新環境，我都會充滿期待、下定決心：「這次一定要給人活潑、開朗的印象。」並鼓起最大的勇氣，踴躍舉手發言。然而，這樣的努力都沒有持續太久，我的性格很快就原形畢露——有違本性的演技，終究會露出馬腳。

「什麼嘛！我還以為渡瀨你是位很幽默的人呢！真是無聊。」當身邊的人出現這樣的反應時，在不知不覺間我又開始故態復萌，再度成為團體之中最安靜的那一個，而諸如此類的情形，並沒有隨著年紀增長或踏入社會而有所好轉。

「好想擺脫這樣的自己……」我不禁覺得，總是期望改變卻只能原地踏步的自己，真是很窩囊，簡直無藥可救！

但是這麼性格退縮的我，如今早就將壓力一掃而空，過著自在舒坦的每一天，而從前那段渴望脫離的悲觀日子宣告結束。現在的我，完全不會再和自己的個性過不去，我不再苦於應付人際關係，也不再為此煩惱。現在，我結了婚，工作也一帆風順。

這一切究竟是怎麼回事？我真的擺脫了嗎？

答案我會在書中一一為各位說明，在此恕我先略過。但有一件事我能篤定地告訴各位，你一定也能從這樣的苦海中，徹底解脫——

- 你能輕輕鬆鬆和所有人侃侃而談；
- 你能不畏旁人眼光，散發自信光芒；
- 你不需再感到自卑。

這些你一定也辦得到，不止是出現一點起色，而是有讓人耳目一新的嶄新蛻變。與過去自己相比，現在的我就像實現遙不可及的夢想。

「要下很大的工夫才能達到這種境界吧？」其實出乎意料地簡單，本書所介紹的方法，就連榮登「無可救藥」冠軍寶座的我也都辦得到。至今，我卻能開設相關諮詢課程，並教授這些技巧。以下節錄參加者的真實心聲與回饋——

- 至今無法釋懷的事馬上就豁然開朗，神清氣爽；
- 聽了讓人不禁大讚言之有理，覺得「真的就是這樣」；
- 讓我重拾信心，對自己的未來又重燃希望；
- 老實說，還是對自己沒什麼把握，但我想鼓起勇氣挑戰看看；
- 讓我從「反正我就是這麼廢……」的錯誤觀念覺醒！

剛開始演講，我看到很多在座聽眾表情凝重、低頭不語，然而隨著講座結束，他們也漸漸抬起頭來，雙眼閃爍著光芒；像是動不動就被上司指責：「給我打起精神！」、「講話再大聲一點！」業績也不見起色的業務員，之後卻能搖身一變，成為頂尖業務的成功案例也不勝枚舉；也有很多人寫信向我報告近況，字裡行間透露著喜悅與滿足——

- 我不再害怕走入人群，真的輕鬆多了；
- 我的工作表現越來越好，讓上司和同事不能沒有我；

- 由衷感謝這一切，讓我能獨立創業；
- 我不再像以前一樣，也更加確立自己的一席之地，找到自我定位了！

我更希望讓你知道——不要灰心，本書的方法會助你一臂之力。當然，我不是心理學家，本書介紹的內容也不是唯一的解決之道，除了我的方法外，一定還有其他方式。至少，這是我的親身體會，身邊也有很多人因此受到啟發，這些都是讓我提筆寫下這本書的信心來源與事實根據；我深切明白所帶來的煩惱與困擾，也真切體會在問題解決後的那種雀躍與感動，也曾體驗人生的煥然一新、前所未有的美好滋味。

由衷希望你也能透過本書，親自感受嶄新蛻變的每一天！

日本超人氣諮詢講師 渡瀨謙

序 章

不改變自己,但改變 看待自己的方式

想改變自己，卻無能為力，不斷重蹈覆轍。但向大家展現自己真實的性格後，不但迅速拉進彼此的距離，心情也得以沉澱，從此不再惶惶不安。

有些人外表與他人無異，但內心始終悶悶不樂、有股揮之不去的無形壓力，無時無刻處在精神緊繃的狀態。他們拙於人際互動、有著強烈自卑感、對於他人目光以及旁人言語異常畏懼……。這些性格退縮的人才有的困擾，我比誰都了解，而「不敢在眾人面前開口」更是共通的一大煩惱，即使向人尋求解決辦法，得到的回應往往都是「你就放膽開口嘛！」或是「習慣就好了！」等不痛不癢的答案；「這些我都知道啊！但就是做不到才這麼痛苦……，為什麼就是沒有人懂？」這些念頭，曾在我腦海中出現過無數次。

這輩子注定只能這樣嗎？

小學時，老師都會在課堂上問同學：「這一題會的人舉手！」想當然耳，就算知道正確答案或是再怎麼有把握，我也不會舉起手。不過老師偶爾也會指名，對著雙手垂低低的我喊道：「這次就叫渡瀨同學吧！」讓我因此而慌了手腳，驚魂未定的我總是緩緩起立，回答老師的問題，語畢後便默默坐下，但也太過緊張導致我全身冒汗、面紅耳赤，有一小段時間我連臉都不敢抬起來。沒錯，我有極度嚴重的對人恐懼症。

還有一次，當我獨自走在學校樓梯間，後方有幾個學生跑上來，從我身邊呼嘯而過，在經過樓梯中間的平台時，老師大發雷霆，命令那些學生站成一排，「不是說過不准在走廊和樓梯間奔跑嗎？」剛才跑過我身旁的人，全都被迫立正站好，正當我打算從旁悄悄溜走，老師卻抓住了我的手臂，把我拉進排排站的隊伍裡，接著就從頭到尾一個一個賞我們耳光，連站在最邊邊的我也躲不掉。而我是無辜的，從來沒有在樓梯間奔跑過；可是懦弱的我沒能替自己辯解，只能忍氣吞聲地白白挨打，當我又回到一個人時，眼淚也跟著奪眶而出。

沒錯，靦腆的個性使我不敢表達自己真實的想法，即使在出社會

後也並沒有好轉，甚至還更加嚴重；我的個性常出現在以下幾種狀況

- 人一多就會怯場，緊張到臉紅發燙、全身飆汗；
- 容易讓場子冷掉，使對話馬上以句點收場；
- 很難逗人開懷大笑；
- 無法和剛認識的人（尤其異性）好好說上幾句話；
- 對壓力太敏感，動不動就胃痛；
- 口語表達能力不足；
- 非常害怕犯錯與失敗；
- 老是看自己不順眼。

當然，這只是其中一小部分。各位能想像到的特質我一個都不缺，我就是如此靦腆。無論私底下還是職場上，無時無刻都被壓力緊追不捨，與其說對別人不耐煩，不如說是對自己心生厭倦——想改變自己，卻無能為力。同樣情形不斷重蹈覆轍，我常為此心浮氣躁，也希望自己能夠釋懷——「算了，就這樣吧！」卻仍舊無法看開；「我這輩子大概就註定這樣了吧……，我的人生還真是空虛啊！」一直以來都低調度日，但內心深處，還是一直迴盪著難以言喻的不甘；猛然回首，已過了不惑之年……。

幫自己重啟人生的另一扇門

隨著年紀增長，也摸索出一套自己的處世方法。小時候，讓我束手無策的事，長大後或多或少也知道該如何應對，這沒什麼好炫耀，但面對陌生人時，我已經能試著開口擠出幾句話來，但我心頭的積鬱始終難消，也遲遲無法敞開心懷。這時，發生了一件事，讓我猶如大夢初醒！也讓我對未來的絕望與焦慮，徹底煙消雲散。

那是發生在我四十三歲時的事。當時我正運用過往的職場經驗，為各大企業開設「沉默業務」的培訓課程。這份工作才剛起步，我就出了一本書，而這就是一切的開端。為何會選擇當業務？成為講師的契機是什麼？又為何有出書的機會？這其中的前因後果與答案，有我許多想表達的重點，會在後面章節繼續來說明。那麼，就從決定出書的那一刻說起吧！

出版一本書並不容易，得費盡一番心血才能付梓。而且那本書和我原先構思的內容完全不一樣，我自信滿滿的構想，並不被編輯所採納。當時我們的對話如下——

「渡瀨先生，您小時候是個怎樣的孩子？」編輯詢問。

「就是個安靜、聽話的小孩。」我回答。

「有多安靜呢？」

「大概是班上最不說話的那種。」

「這樣啊，那下課休息時間也都不講話的嗎？」編輯仍持續詢問著。

「是的……」我默默地回覆。

比起這本書的企劃構想，編輯似乎更想知道我小時候的事情；不斷挖掘不願想起的那些「痛苦回憶」，當下的我覺得真是夠了！被迫說出自己不堪回首的過去，情何以堪？然而對方還不顧我的感受，繼續窮追猛打……。

最後，他才心滿意足地對我說：「渡瀨先生，就這麼決定了！」

「什麼？」我驚訝地看著他。

編輯肯定地說，「這就是性格容易退縮的特質！」

「……，這到底是什麼意思？」

那時的我不認同地只想著：「這個人到底知不知道自己在說什

麼？」、「個性退縮哪有什麼可取之處？還要我把這些事寫成書公諸於世，我不想做這種蠢事！」而編輯給我的理由，因市面上已經有滿坑滿谷關於業務技巧的書籍，我們得凸顯自己的與眾不同，就要做跟別人不一樣的。這確實有理，但哪有人會對我這種無名小卒寫的書感興趣呢？這點我心裡很清楚。而且把性格的醜陋面（當時的我還是抱持這種悲觀心態）全寫進書裡，真的會賣嗎？幾經掙扎，曾一度想拒絕編輯的想法；但後來又覺得無論如何，我仍想把這些內容以文字來出版，最後還是點頭答應了。

接著，上市的日子終於來臨。

已經到了這個節骨眼，我還是很忐忑。因為，整本都在講作者有多恐懼與人相處的書，而現在正陳列在全國書店的架上；於是內心不斷地上演著各種小劇場——「笑死人了，這傢伙寫的東西簡直爛透了！」、「渡瀨是這種人啊？以後不想再接近他了。」不止是我身邊的人，還有可能成為全國上下鄙視的對象……，當想到這裡，我就不由得心慌起來，深怕自己的真實面貌被攤在所有人面前。

但這一切的發展，簡直出乎我意料！

這本書一上市，旋即改變了我原有的生活。電視與雜誌的採訪蜂擁而至；各大企業的工作委託找上門；也有人問我什麼時候要出下一本。這本書為我帶來了很多工作機會；而且每天都會收到一些讀者的來信，信中內容不外乎，「謝謝您，寫了這本書……」等感言。說實話，這一切讓我受寵若驚，但讓我更震驚的是親友們的態度。

我以為出書後身旁的人會因此和我疏遠，但正好相反，卻是更加親近、關係更緊密了。為何會有這樣的轉變？原因會在後續章節中說明；不過在向大眾展現自己真實的性格後，迅速拉進了彼此的距離。從那時起，我總算察覺到，勇敢說出：「我是位靦腆的人！」是件很棒的事。事業隨著這本書的暢銷漸漸步上軌道，但更讓我覺得震撼——這樣

的個性竟能被眾人所接納，這件事也徹底影響我，讓多年以來的苦悶與糾結獲得解脫。

轉換視角，開始喜歡自己個性

出書前，我總是無法擺脫「好想改掉自己個性退縮」的執念。為了加強表達能力與口才，我還上說話課；會選擇當業務，也是為了讓自己更活潑開朗、更不怕人群。由此可見，想擺脫這種個性的想法，打從我懂事以來就已經根深蒂固；在我遇過的人之中，從來沒有一位因「個性靦腆而感到自豪」，甚至還很厭惡自己；四十三歲前的我是一直這麼認為。

但是現在的我已不同於以往，我打從心底深深喜歡自己的個性，之前曾多次抗拒參加熱鬧的聚餐與應酬，現在也能處之自若；長期困擾著我的人際煩惱全都一掃而空；事業上也已站穩一席之地；那些糾結已久的煩悶也一一隨風而逝。眼前的理想生活，是從前的我難以想像的。而且現在的我能完全忠於自己，不強求任何改變。

我不再要求自己說話井井有條、能言善道；不再練習從容面對人群；也不再設法讓自己變得陽光開朗。我的表達技巧突飛猛進了嗎？其實，並沒有。我仍然患有對人恐懼症；一樣喜歡獨處；性格照樣孤僻，一切沒有任何改變。只有一件事和以前不同——我能以不同的視角看待自己的性格。

以前的我，總認為「性格退縮＝缺點」，覺得自己勢必要努力改掉這種個性。但不管再怎麼努力都是白忙一場，不斷責備自己：「我就是這麼窩囊！」我的人生因此不斷重複這種惡性循環。其實，這裡有個重要關鍵，後面我會再慢慢解釋；只要換個想法，告訴自己：「靦腆＝一種性格」，就能不同於以往的嶄新視角看待自己。當然，我也不會要求你要馬上改變原有的想法，這太強人所難，像我都活到四十歲，還

是很厭惡這樣的自己；但是為了「改變」而虛擲了大把光陰和心力，這也是不爭的事實——「這種麻煩個性，害我無法做好人際關係，改掉這種性格應該就能順利多了。」我總是這麼想，就逼自己去做那些不擅長的事，給自己製造一堆壓力，每天與這些壓力為伍；現在想想，簡直在白白浪費自己寶貴的人生。

寫這本書的初衷，就是想告訴大家，為了改變性格而「付出龐大代價」的人——

- 你可以不需再煩惱人際關係；
- 不需再被工作壓力逼得快窒息；
- 換個角度，就能揮別那些性格所帶來的困擾；
- 整體而言，你的人生會往好的方向前進。

是不是讓人想要躍躍欲試？如果都能成真，不是很棒嗎？其實這些全都垂手可得，並不是遙不可及的妄想。只要跟著本書介紹的步驟，放不開的你也能活得充實自在。

現在的我與妻子、四隻貓和一隻烏龜，在一個前有潺潺小溪、四周有蓊鬱樹林的地方生活著。大部分時間，我都待在家寫稿，有時則受邀前往東京、大阪等地演講；而我的骨子裡還是喜歡獨處、不愛與人交際，但在工作方面基本上都是獨立作業；幸虧如此，我日子過得很愜意，白天閒暇時還會跑去釣魚，這正是我嚮往已久的生活。

如果我說：「能如此過著理想中的生活，這全都要歸功於自己的靦腆性格！」你會願意相信嗎？換作是以前的我，是絕對不會相信這樣的說法，但這一切都是事實。我得到的不是名聲、地位，也不是更多的金錢，而是來自於精神上的自由。

六步驟解開內心枷鎖，你做得到

自從擺脫了「受性格所苦」這個巨大枷鎖，出現在我眼前的是一片前所未見的明亮燦爛。我的心情得以沉澱，不再惶惶不安，身體狀況也出現改善，壓力不再，從小跟著我多年的頭痛與肩膀僵硬，都幾乎不藥而癒。我到底是怎麼辦到的？當然，要達到這樣的境界並非一蹴可幾，但也不至於難如登天。

為了讓大家了解，我試著將過往心路歷程，整理成六大項——

- 步驟一，面對「真實的自己」；
- 步驟二，喜歡「自己的不完美」；
- 步驟三，學會「自我表達」；
- 步驟四，鞏固「自我特質」；
- 步驟五，運用「專家的天賦」；
- 步驟六，認同「自我無可取代」。

看到這裡，你會覺得「這也太難了！」但請不需要擔心，只要一步一步來，自然能順利達標，就連總是班上最安靜、最不擅言辭的我都辦到了，你不會想試試看嗎？眼前這一刻，一定會成為你人生中重要的轉捩點；即使一向沉默寡言又優柔寡斷的我，也敢信心十足向各位保證——曾因個性而在工作、人際關係或人生中吃盡苦頭與遭遇的難題，都可以迎刃而解，光明、美好的未來就在不遠處等著你。

那麼，就讓我們開始吧！

第 1 章

理解真正自己， 抹去煩惱的開端

一旦問題沒獲得解決，內心就無法真正的舒坦；其實所有問題都能迎刃而解，只要理解哪些事情會感到排斥、棘手和不擅長的地方在哪？就不會再為難自己！

步驟一

面對
真實的自己

誠實面對自己，不用在乎別人看法

我相信已經讀到這一頁的你，內心也清楚自己是屬於這類性格的人（當然，也有人覺得自己並不是「百分之百」）。不過這類型的人格也會因人而異，不能一概而論。例如，沒有對人恐懼症，也能和人維持正常互動，只是不愛說話等，依據各式各樣的特徵組合，呈現出的行為模式也是百百種，自認怕生，但他人並不這麼認為（反之亦然），這樣的例子也不少；而且所謂的「不擅表達」也有很多種解釋，到底不擅表達到何種程度？又或是真的完全不敢開口？這也都會因人而異。再說，我們也很難以同一種標準劃分「擅長與否」，畢竟每個人的狀況不盡相同，由此可見這類人格的定義其實相當複雜。因此，在本書所使用的定義如下——「認為自己本來就是性格退縮」的人。

無論呈現給人的是多麼活潑開朗的形象，但內心仍自認很退縮，那麼就算是了。而與其把重點放在繁瑣的文字定義，我更希望能著重——在日常生活中常因個性吃悶虧、對自己不滿、總有悲觀負面等想法，並隨時處於壓力狀態的實際問題面。因此，我將列舉這類人格的各項特質，不妨一起來確認，看看有哪幾項符合現在的你。

這樣做，為的就是以客觀角度看待自己真實的面貌，回答時也請記得無需在意別人的眼光。

「壓力源」特質，你有幾項？

這是我念中學時所發生的事。

當時在學校做性向測驗，發下來的題目卷上出現了「你屬於積極還是消極的人？」這種問題，讓我不知如何作答。如果回答「消極」，不就等於承認自己的懦弱膽怯了嗎？那時候的我這麼想。但在別人眼中的我，想必也是個被動又悲觀的人，我又無法坦率面對自己，在幾經掙扎，最後才選了「消極」這個選項，這都是出於不敢正視自己的彆扭心態作祟。

而類似的情形不止這一次。

你若是也和從前的我一樣，怯於勇敢面對自己，那麼現在就請試著好好正視自己的內心，你符合哪幾項？其中也加入我從小到大的親身經驗做為例子——

❶ 容易悲觀，想太多

凡事都習慣往壞的方面想，做任何事都會預設「最糟的情況」。當其他小朋友在公園玩爬格子，我只顧著擔心「沒踩好摔下來怎麼辦？」，呆呆站在旁邊看。長大後，工作上經常要拜訪客戶，我總會逕自設想「出包被客戶痛罵」的情形，也就是總先看到壞的一面，而事情進展通常也真的不如預期，往往更讓人意志消沉，就這樣一直重蹈覆轍。

→行為表現——無時無刻都很悲觀，容易為一點小事就灰心喪志。

❷ 在乎別人眼光，容易緊張

小時候和朋友一起玩，只要大家忽然往我這邊看，我就會緊張到臉紅發燙，汗如雨下。因此，我覺得這樣的自己真的很丟人現眼。還在念

書時，就連旁邊的女生要和我借課本看，都會緊張到臉頰發燙；出了社會，遇到向大家自我介紹的場合，在我的記憶裡從來沒有一次是順利的，尤其是當前面那位說得越精彩，我的表現就越糟；當我渴望「好好表現」，就越容易繃緊神經，等到好不容易講完，而我早已滿頭大汗。

→行為表現——非常在意別人的眼光，一旦感受到他人視線，就會異常緊張。

③ 不擅長和人相處

比起跟朋友打棒球，我更喜歡自己跑去荒郊野外抓昆蟲。以前，曾被迫加入童軍社，也曾經在露營時太想家，自己躲在帳篷裡邊哭邊睡著；每天上班我也都趕在最後一分鐘才打卡，太早進辦公室勢必得和人寒暄個幾句，而我只想避開這一切；午休時間會找理由單獨去吃飯；我也不擅長團體行動，和大家聚餐喝酒時，也從來不曾覺得開心，只落得一身筋疲力盡，每次都以「快點結束吧！」的這樣心情祈禱著。

→行為表現——獨處是補充能量，交際是種負擔。

④ 與異性互動，壓力大

小時候，我總是「不敢和女生講話」，也完全沒有主動跟女同學說話的印象。偶爾會有女生找我說話，但這就夠讓我一片混亂了，我會漲紅著臉語無倫次，只想趕快逃離現場，以前的我面對異性時總是特別不知所措。稍微長大之後，即使身邊同儕都嚷著：「好想交女朋友！」我也只是跟著附和而已。

老實說，要是真有了女朋友反而更讓我害怕，約會見面不知道該聊什麼；講個電話可能只會支支吾吾；在一起時，就緊張兮兮、累得半死.....，交女友對我而言，根本就是不可能的事。但我是異性戀，喜歡女生，而她們對我來說，如同是一種不知該如何接近的未知生物。

那時候，心目中理想女性的條件是，只要兩個人能靜靜地在一起，

什麼話都不用說就好。

→行為表現——人際關係中，最頭痛的就是異性間的相處。

⑤ 太在意別人臉色

當上課時，若是老師說了什麼想逗我們笑，我會先瞄一下班上帶頭的同學，再決定自己要不要跟著笑，因為太介意別人的眼光，做什麼事都總是綁手綁腳。「講這種話會惹人厭吧？」、「那樣做會被人當白痴。」老是活在別人的目光之中，每天過得戰戰兢兢；職場上，也盡量避免引起爭端或糾紛，選擇保持低調，我會時時留意上司的情緒和同事的一舉一動，話能少說就少說。尤其，對那種大嘴巴的人或是公司的高層要角，更是如此小心。

→行為表現——對人言聽計從，絕不主動妄為。

⑥ 沒有幽默感

看著當時班上最幽默風趣的Y同學，在情人節收到了滿滿一大袋的巧克力，讓我受到了不小的震撼。我羨慕地想著，「如果也能像他一樣有趣就好了。」但我從來不記得，自己有哪次讓人開懷大笑過；長大後，我還是沒有完全放棄想逗人開心的念頭，認真研讀〈冷笑話全集〉，在大家面前小試了一下身手，結果卻被人以詫異的表情問道：

「你幹嘛突然講這些？」這讓我學會了一件事——沒有前面的鋪陳，就突然講笑話是不會成功的。

→行為表現——無法放下矜持，放膽耍寶、逗人發笑。

⑦ 總是悶不吭聲

身處人群就會渾身不自在，但就連和人獨處時也一樣。倒不如說，一對一的時候更有「不得不說點什麼」的壓力，反而更讓人窒息，不是故意要沉默，而是不知道該說什麼。念中學時，我會和附近的同學一起

走路上學，但整整三十分鐘我們幾乎一句話也沒說，自己走自己的路，我總是一副若無其事的樣子，心裡其實很浮躁，反而自己一個人走路輕鬆多了。我並不討厭對方，只是覺得還要費力找話題很麻煩；剛進公司當業務時，我還無法輕鬆自在地和客戶聊天，「說這種話會冒犯別人！」、「要是亂講話惹毛客戶就玩完了！」等，老是想東想西，最後還是沒吐出半句話，我不喜歡氣氛一片沉默，但也害怕多說多錯。

→行為表現——過度謹慎言辭，反而更開不了口。

⑧ 經常游移不定

行事不夠果斷的我總是晚別人一步。腦中一向處在高速運轉的狀態，但沒有表現出來，在別人眼裡才會老是像在放空。

這也都是出於小心謹慎的特質所致。當班上在分配值日生工作，其他同學都一一排好順序、挑好工作，我通常只能撿剩下的做（好比一大早的掃除），還好我並不排斥枯燥、低調的工作，對此並沒有什麼怨言。

然而隨著年紀增長，我越來越厭惡自己的反應遲鈍；連平常和人說話時，即使能理解對方的意思，回話時也可以猶豫半晌，這也是造成不擅言詞的主因；就連被問到「晚餐要吃日式料理？還是西餐？」這種二選一的問題，我也可以遲疑半天。隨便挑一個不就得了？但我還是經常拿不定主意。

→行為表現——習慣凡事都穩穩來、有依有據，不敢順從直覺。

⑨ 不願多表示意見

班會時間大家在討論校慶的表演節目時，我也不會想開口發表意見，打從心底覺得自己「不是該發言的人」，就這樣坐在台下，從未積極參與討論，也不會清楚表明自己的想法與立場，更別提要站上講台，

最好都不要有人注意到我。

一直以來我都讓自己不要太引人注目；我也從未在公司會議上主動發言，向來只是默默聽別人說話，即使偶爾被點到，便以一句「我沒有其他意見」通常就可以全身而退。

→行為表現——害怕成為討論目標或眾人的焦點。

⑩ 總覺得自己不如人

小時候的我很瘦弱，尤其不想被人看到我骨瘦如柴的手腳，即使夏天仍穿著長袖、長褲，還會請假躲游泳課；比別人不敢說話、比別人更容易緊張、比別人被動、聲音也比別人小.....，我就是什麼都比不上別人；當上業務後，我也堅信「一定要比別人更努力克服自己的弱點才行！」，沒日沒夜地練習說話；和大家聊天時，我也總是對談吐幽默的人投以羨慕眼光。

→行為表現——眼裡只有自己的缺陷與不完美，成天妄自菲薄、裹足不前。

⑪ 嚴以律己，也嚴以待人

課堂上從來不曾舉手發言的我，不想成為大家目光焦點的另一個原因，是沒有十足把握就不敢回答問題。比他人還要害怕失誤，形成了凡事小心翼翼、不敢衝動行事的作風。出社會工作後，我不僅對自己要求嚴格，看待別人也是高標準；對方出了什麼小差錯我就會放在心上，往往只看到壞的一面，也不太會誇獎別人；這樣的性格，讓一些部屬對我敬而遠之。

→行為表現——說好聽一點是謹言慎行，其實就只是膽小怕事。

⑫ 太在意枝微末節

在他人看來芝麻蒜皮的小事，也會讓我緊張不已。以前讀書時，期

末考前我一定會拉肚子；背地裡被人稍微說了幾句，就會一直耿耿於懷，每想起一次胃就跟著痛一次；對他人給的負面評價特別敏感，平時則盡可能保持良好形象；長大後，還想給人率性、不拘小節的形象；和朋友約好時間卻故意姍姍來遲，當下的我，罪惡感仍舊隱隱作祟。

→行為表現——多慮多疑的敏感個性，使自己經常悶悶不樂、對小事放不開。

以上，就是以自身經驗所彙整的幾項個性特質，就連說明都能舉出滿滿負面例子，這也是我性格上的過人之處吧。

「弱點」之下，往往藏有「優勢」

就好比同一張臉分別從正面和側邊看，呈現的樣貌也不盡相同；這是由於人的臉部構造立體且複雜，同時兼具明亮處與陰影，也就會以各種角度呈現截然不同的模樣。不妨想想，其實人的性格也是如此，同樣擁有立體有致、形形色色的輪廓，你就會發現，觀看同一件事物的角度變得更多樣化了。譬如，「木訥」這個詞怎麼看都偏向貶意，其實反過來正是「不囉唆、不多嘴」，就是「穩重可靠」的正面形象；而「不擅交際」也代表你適合獨立作業、能一個人按部就班把事情做好，甚至可以說，你具備了「一旦埋首鑽研，就能把一件事做到盡善盡美、誰也模仿不來」的能力；「一體兩面法則」是我在講座上經常強調的，細節內容我也會在後續為各位說明；重點就在於——任何事情從來不會只有一種面向，正反兼具才顯獨一無二。

- 口才不好，但文筆很出色；
- 不擅長應付人際關係，但精通某個領域；
- 不太會做簡報，但對數字特別敏感。

像這樣結合了正反面特質，更能突顯你的不可取代。雖然，所具備的負面特質也許比別人來得多，但其中只要有某個表現特別突出，原本的負面特質反而更能襯托這個亮點。「可是，我根本沒有什麼特別厲害的地方啊！」也許你還是會這麼想，以前的我也是如此，非常了解這種心情——就是這種凡事都拿來跟別人比較、求好心切的完美主義性格所致。只要自己的表現還不夠好，便很難發自內心肯定自己。我會在後續章節告訴你解決的辦法。

每種個性都會有令人滿意和差強人意的一面，如果懂得妥善運用，

它就不再只是差強人意，而是你最厲害的強項，並能助你一臂之力。

壓抑自己符合別人期待，對嗎？

前面有提到，我的人生有大半時間都被「退縮的個性」所影響，因此總是盡全力來掩飾自己真實的性格，不想讓他人察覺。有時只想單獨靜一靜，但一被找去聚餐喝酒還是無法推託，只能呆坐在那不斷想著「好想回家」、一邊忙著應付現場的熙熙攘攘。老實說，勉為其難出席真的非常痛苦，更遑論有什麼樂趣。但當時的我只怕給人「陰沉又難相處」的形象（我以前都這麼認為），不敢拒絕別人、擺臉色給人看，總是壓抑自己的本性，勉強擠出笑容迎合別人——「我這種個性不想辦法改掉就會被人當笨蛋，否則我真的不知道日子該怎麼過下去。」從小到大我一直都這麼認為。

到底為什麼會有這種想法呢？現在回想起來，大概和當時所受的學校教育脫不了關係。小學時，每次通知單上都會被老師寫上同樣一句話：「要再多積極一點！」即使升上高年級、換了班導師，仍沒有一次例外。我也希望自己能更加油一些，但向來都以自己的方式在努力，最後還是沒有任何進展，怎麼做都不對，不知不覺間越來越消極喪志——「都被老師這麼說了，還做不到.....，我真的沒救！」、「其他同學都能自然而然開口，就我辦不到，真想挖個洞鑽進去.....，既然做不到，就只好把缺點藏起來免得被發現。」結果就變成這副德性了；我當然也明白，老師是為了我好才這麼說。不過這反而讓我畫地自限，逼得我越來越內縮；那時候的「從眾教育」教我們學會服從、讓我們害怕與眾不同，太突出反倒變得不完美。你不能特立獨行，也不允許低於標準。讓我長久都無法正向看待自己的原因，也許就出在這裡。

做自己，你可以擁有全新視野

如果你的成長經歷也和我相似，那麼要看清自己的本質也許並不容易；至今仍不敢正視自己的性格，這種心情我很懂，能解決這項難題的也只有你自己，只要問題沒解決，你的心就無法獲得真正的自在與舒坦，這會讓你心裡莫名的不快與疙瘩，而永遠無法消除，你也是為了替自己的問題找出解決辦法，才會打開這本書、翻到這一頁的，對吧？

我就直接告訴各位——所有問題都能迎刃而解。

透過上述第一個步驟，坦然面對「真實的自己」並擁有正確觀念是非常重要的。「我擁有內斂型才有的某些特質」只要明白這一點，第一關就算通過了，是不是很简单？一直以來不願面對的「真正的自己」，如果透過上述步驟，還是忍不住覺得「我的個性果然無藥可救」那也無妨，這也正是最純粹、最真實的你。其實，只要能理解哪些事情讓自己感到排斥、棘手，並知道自己弱點何在，看待事物的觀點就會不一樣。

像我以前在面對不想去的邀約，總會勸自己「忍一下就過」，現在我會改變想法，和自己說「也許還有其他辦法，可以不用勉強自己。」這看似微不足道的想法，卻能徹底改寫我的人生，只要知道讓自己畏懼的癥結在哪？就能更坦然面對。從今以後再也不用硬著頭皮處理事情來「為難自己」。

沒錯，往後當你遇到不想面對的事情時，可以有更多不同的選項和做法，不知不覺間，你也會發現自己正在慢慢改變——「從小我就不愛講話。」、「我個性很細心。」、「我的優柔寡斷可能就是來自這種謹慎的個性。」這樣想就很OK！恭喜你順利過關了。只要捫心自問就夠了，並不會太難（可能會有點掙扎或猶豫）。接下來就要進入下一個步驟，喜歡「自己的不完美」。為此，我們需要有其他入當範本參考，也就是去了解自己的「與眾不同」；通過了這個階段，自卑感會減緩很多（最終能完全擺脫這些負面的想法），並活得更從容自在。事不宜

遲，一起邁向步驟二吧！

祕訣①

為自己留一個私密基地

我雖然曾經待過幾家公司，不過有一件事我很堅持的，那就是——給自己一個專屬的「祕密基地」。

我會尋找藏身於巷弄裡的老舊小小咖啡館。通常，我會獨自點一杯香醇的咖啡，在品嚐之餘，也讓自己的心情慢慢沉澱，然後思考著一些事情或是整頓心中糾結的情緒。

當然，我不會讓任何人知道這個「祕密基地」，也不會帶其他朋友一起來，這裡就像是我專屬的私房去處。如果你工作的地方沒有這類寧靜的咖啡館，也沒有關係，可以找像是頂樓、附近小公園的某張長椅等，總有個角落可以让你光待著就能感到「放鬆」的地點，因為整天在擠滿人群的職場工作，有時也會想抽離一下緊張的工作壓力。這時，不妨就為自己轉換一下場景吧！

對我來說，有個環境能讓我靜下心來，並集中精神研讀資料，效率反而會更好，有時候也能夠當作是自己的避難所。所以，若是當你換到一個新環境的時候，其實可以先找個「讓自己安靜獨處」的私房角落，這樣就能減緩每天可能帶來的壓力感。

第 2 章

「和別人不一樣」 是你天生的優勢

人的性格是天生註定，不會說變就變，性格也沒有優劣好壞，只有差異存在；即使是靦腆的人，同樣也能創造出漂亮佳績，不會因此而無法成事。

步驟二

喜歡自己的
不完美

你有自己的好，無須比較

請放心，我不會只講些不切實際的空泛理念。當我自己實際完成這些階段的任務後，眼前便倏地一片光亮，一想到也能讓各位親自體驗這種神奇的感受，就非常期待；我不斷強調，個性退縮的人對任何事都抱有一種不如人的自卑情結，總是拿自己和旁人比較，每天都被「這也做不好」、「那也辦不到」等，一事無成的想法綁架。努力了一番，終於達到和別人一樣的程度，結果卻又發現了其他比不上別人的地方，這樣子永遠也無法擺脫自貶與不滿。你是否也一直無法跳脫這樣的循環呢？或者明明每天都安分守己，內心卻經常有揮之不去的罪惡感。

沒辦法像別人一樣輕鬆地開口說話是我的錯；不擅長和人相處也是我的錯；不夠活潑開朗都是我的錯；被人嫌無趣更是我的錯，退縮、悲觀的人總是習慣把任何事都歸咎到自己頭上。猶如前一章所提到，這就與「被人要求表現再主動一點就一蹶不振、並對無能為力的自己感到挫敗」是同樣的道理；我認為深受其擾的陰影，正源自於這些罪惡感和自卑。如果，能徹底根除這些壓力源不是很好嗎？

「哪有你說得容易？」但我是認真的，並非空口說白話，換作是以前的我，也會立刻否定，但現在的我不會這樣想！

本章所介紹的步驟二——喜歡「自己的不完美」正是為此所安排。

彌補弱點？最終是「虛擲生命」

無論運動、興趣或是念書，從事自己拿手的事，任何人都能樂在其中。「擅長」意謂著優於他人，也不會有任何自卑情緒產生；在我高中時，也曾有過一段整天埋首於吉他的時期，我不斷地重複聽著日本民謠之父吉田拓郎與三人民謠組合輝夜姬的黑膠唱片（那時還沒有CD），一邊跟著旋律彈奏，這是我當時非常熱中的興趣。不是為了彈給誰聽，更不是為了站上舞台表演，純粹是出於自身的「成就感與滿足感」。而且我很喜歡那段暫時脫離現實的時光；但一回到學校，就又要面對那些不得不想辦法克服的問題。

也就是說，我還是得設法解決「無法好好和人說話」這個問題。

沒有課本指引，也沒有人教，全都得靠自己摸索。為此我找了說話技巧相關書籍、笑話大全以及各種五花八門的讀物來看，看完馬上找人練習，成效依然不彰，然後就這樣畢了業、踏進了社會。選擇當業務的原因容我稍後再解釋；總之，身為業務員的我，認為有必要儘速提升自己的說話能力。

我無法從容面對客戶、不會隨機應變，也不懂得如何盛情招待客人。於是被逼急的我開始上起說話課，但我的說話技巧沒有絲毫的進步。「對別人來說，是輕而易舉的事，我卻怎樣都辦不到，我想要有所改變。」這樣的思緒占據整個腦袋。我的口才究竟為什麼這麼差？當時的我也想不出個原因，只覺得自己差人一等，無法否定，的確如此。不過有個更重要的事實擺在眼前。

那就是「為了改善自己的弱點，花了太多寶貴的時間」。

我過了大半輩子才發現這個事實。比別人遜色，就代表為了和一般人站在同個起跑點上，你得付出更多，但別人花一份力氣就能辦到

的事，我花十倍心力也不見得能達成。回頭才發現，在我過往的人生中，付出與回報不成正比的例子太多，要讓自己熟悉原本就不擅長的事物，本來就吃力不討好，滿懷熱忱能夠讓人樂此不疲，但不見成效的訓練只剩下折磨。

努力彌補自己的弱點固然是好事，但你也必須知道，為了改善這些不完美所投入的時間和心思，其實遠比你想像中的還要多。

追求「零缺點」，回報會是「零」

自認的缺點往往不會只有區區一、兩項。至今同樣也有很多事讓我心生排斥、感到苦惱，克服一項弱點就要花上不少心思，而就算成功戰勝了這個，後面還有千千萬萬個，你不得不一個個將它們解決掉。我也曾上完說話課後，做了很多嘗試；為了讓自己談吐更幽默，立刻讀了單口相聲相關書籍和笑話全集；為了見識更廣博，也大量接觸各種讀物；為了提升文化素養，我還去找經典電影的錄影帶來看，這些我都曾經試過。原以為溝通能力不好的原因出在自己見識淺薄，大家視為常識的事我一概不知，才想出以上這些補救辦法，希望能以這種方式，修正自己的缺點。

可是，得到的回報卻是「零」。

學到的新知當然或多或少有點好處，不過若要說進步與否，老實說我並沒有感受到任何改善或成長。回想起來才發現，我的生活似乎不斷重複著「找到缺點，解決它」的循環，消滅一個又會冒出另一個。簡直就像電動遊樂場的打地鼠遊戲機，永遠沒完沒了，只有一種「看不見盡頭」的無力感。

那你呢？是不是也和我一樣，整天與自己的缺點硬碰硬？你的心一定也無法獲得喘息，壓力只會有增無減。這樣的日子很累吧？「我也沒辦法……不這樣做，那股自卑感會永遠纏著我不放。」你說得沒錯。可

是，當自卑感消失，一切就圓滿無憾了嗎？當你把所有的缺點粉碎得一乾二淨，真的就完全解脫了嗎？我會在下一個段落告訴你答案。

完美帶不來「人生圓滿」

自我評斷的人，往往都有著想要「改掉缺點」的強烈執著，而我一直以來都弄錯了一件事——

「現在的我這麼鬱鬱寡歡，再不修正這樣的個性，一生就只能繼續過這種日子了……。」

因此我們會認為，只要改掉缺點，所有問題就不再是問題。但請冷靜想一想，就算那些讓自己排斥害怕的事物全部歸零，也不代表往後的日子裡就永遠不會再有煩惱。就算從此口才流利、能言善道，也不保證從此就沒有其他人際關係上的問題，異性緣也不見得會跟著大增……。的確，想改進自己的缺點並非壞事。然而戰勝了所有缺點，就能得到你真正想要的快樂嗎？

我會打上一個大大的問號。

說真的，我不知道。也許真有人如此，但像我這樣徒勞無功的一定大有人在；不過有一件事我可以很確定，那就是「缺點歸零」與「人生圓滿」並不能畫上等號。若改掉所有缺點就能保證人生從此無往不利，花再多時間也值得，但投入大量心血在一件是否有回報、仍是未知數的事情上，這風險太高。就我個人的經驗來看，成功案例也是寥寥無幾，幸好我後來發現這個事實，要是當時沒有警覺而一直持續下去（直到現在），光想就覺得不寒而慄，那樣的人生想必依舊枯燥乏味，和現在的生活有著天壤之別吧！

想同樣「耀眼」，卻讓人「翻白眼」

各位是否曾體會過餓肚子的感覺？不是平常微微感到空腹的程度，而是好幾天輾轉難眠的飢餓狀態。

我高中時曾因腎臟出問題，住院長達三個月，那段時間讓我徹底體會到什麼叫做飢餓。腎臟疾病患者的飲食內容須經嚴格限制，這導致我營養不良並且嚴重失調，手臂血管都凹陷了。在我心神恍惚、半睡半醒之際，彷彿看到自己在狂啃一整條白吐司，那完全是飢不擇食的狀態，什麼都想放進嘴裡，當下只想趕快填飽肚子。仔細想想，這就和迫切想將心中這股「難耐的自卑」驅除一樣，才會盲目堅持「至少要像別人一樣」，這也是積壓在我心底已久的執念。這時，有個想法讓我的心境產生了變化——

「就算經過一番努力，我終於能夠和別人一樣了，然後呢？」

我突然感到困惑。在那之前，我都是以改善缺點、以達到平均水準為目標而努力，這樣就不會再感到挫敗了吧？但就如我再三強調的，為此我必須付出比別人更多的代價，甚至就這樣虛度了整個人生。「我努力了大半輩子，結果仍然只是個再普通不過的一般人？」瞬間一陣空虛感襲來。

小時候，我總是遠遠望著班上最陽光開朗的孩子，一邊羨慕著「要是我也能那樣就好了……」看著課堂上踴躍舉手、積極發言的同學，總讓我內心浮現「如果我的個性也那麼活潑外向該有多好……」的念頭。說穿了，我所嚮往的不過就是班上表現最亮眼的那一群；我當然也明白這是何等奢求，然而我只希望能和大多數的人並駕齊驅。

也有人會覺得「你連普通程度的邊都構不到，還敢奢望那麼多？」但現在回頭一想，當時我的視線的確都落在班上表現最耀眼的同學身上，連我曾經喜歡的女生，都是同屆裡面最漂亮、人緣最好的類型；我當然不可能有勇氣告白，只敢遠遠望著，我就是容易受和自己不同世界的人吸引，而不敢放手一博，只希望命運總有一天會幫我一把，我曾是這樣的人。

而隨著時間過去，都來到一定的年紀了，才發現自己所有努力換來的只是成為一個「普通人」，當下就連呼吸都覺得空虛。「每一天都如此平淡無奇.....不管未來如何，我這輩子註定只能這樣庸庸碌碌，毫無作為吧.....為了這種人生努力到底有什麼意義？」我不禁茫然起來。

錯誤的努力，比不努力更可怕

口語表達是我最傷腦筋的部分，加強溝通能力也占去了我最多時間。其實，這只不過是把我原先嚴重落後的進度，想辦法讓它正負相抵的一連串過程，但這對我來說已經算是相當浩大的工程。經過一番努力，總算勉強接近一般人的程度；大學畢業後當了業務員，我的口語表達訓練仍持續在進行。

開口說話對一般人而言，根本不需要經過任何努力就可以做到，而願意砸時間練習，讓自己更勇於開口的人我想也不多；若要比喻，就像是其他人已經遙遙領先一大段距離，我卻剛在起跑線上站穩腳跟。當那些和我同期進業務部的一些同事，在為了獨當一面努力充實自己時，我卻整天把時間花在練習說話上，反觀工作必備的重要技能與知識卻遠遠落後他人一截。當我還在為自己的慘淡業績不知所措時，其他業務早已闖出一番輝煌成績、交出漂亮的業績數字，這之中的差距正是如此懸殊，再這樣下去，別人對我的評價就只剩下「不太會講話」、「工作能力不怎麼樣」這幾個壞印象，我也很難繼續在這間公司待下去，這就是好不容易改進缺點後要面對的現實。

當我終於認清，就算一心希望至少跟其他人一樣，也不代表出了社會後就從此一帆風順。但就在這時，有個巨大的轉機來臨了.....。

弱項很可能是優勢，只是你不會用

我始終受限於「必須改掉自己個性」的執念，甚至不疑有他，將這個觀念視為「常理」，還讓它盤據在我內心多年。不過在我的業務員時代發生了一件事，而這件事讓我有所轉變。

我大學畢業後的第一份工作是在一間精密測量儀器公司上班，隸屬於業務部門。當時的我，認為自己「完全不是跑業務的料，也無法勝任銷售工作」，為此還向上級表明轉調部門的意願，希望能把我派至工廠做內勤。但事與願違，我仍在業務部待了四年，而讓我萌生辭意的主因，是客戶對商品的大量投訴；實際上公司的商品賣得越好，客訴也越多，後來我才知道，產品本身就有瑕疵，要賣這種品質堪慮的東西，對業務員來說也很兩難，我的個性是無法昧著良心、靠話術伎倆矇騙顧客，也不想把這種東西推到客人面前，最後還是遞出了辭呈。

「夠了，我已經沒辦法繼續做這份工作。可是，這真的代表我不適合當業務嗎？」需要不斷跟人接觸的業務工作，本來就讓我很頭痛。但我並沒有完全下定決心放棄，內心仍猶豫不決；於是我找了朋友商量。

「也許真的有我做得來的銷售工作，賣什麼倒是其次。」我很想知道自己到底適不適合這份工作；「如果還是沒有答案，就放棄業務早點改行吧！」我這麼想。這也是我唯一的一次想法這麼正面積極，自己都覺得意外。而這項決定真的改變了我往後的人生，連我都嚇了一大跳；後來透過朋友介紹並通過面試，順利進入了日本最大人力仲介公司

——Recruit。

但一進去沒多久我就後悔了！

營業分部裡非常吵雜，聚集一堆興高采烈、嘰嘰喳喳的人們，整個職場氣氛就像高中校慶前夕。

這間公司全是些和我性格完全相反、積極主動的一群人。

我在這裡完全格格不入，但仍努力調整好自己的心態，我告訴自己「來這裡不是要和大家交朋友，而是為了找到適合自己的工作。」並把精神專注在工作上。而圍繞在我身邊的全是些陽光開朗、能言善道的人，業績表現也都相當出色，我也沒有氣餒，盡力拿出最好的表現，但業績卻遲遲不見起色。由於個性關係，本來和大家有著一道隔閡的我擔心著——工作上再不拿出點成績，就只是個可有可無的存在了；就這樣六個月過去。說真的，這段時間過得很痛苦，可能是顧慮到我的心情，其他人平常也不太會跟我說話，這種讓人無法喘息的日子，已讓我瀕臨崩潰。「我果然不是業務的料，差不多該離開這裡另謀他職了……。」正當這麼想時，業務代表叫住了我。

「你最近狀況好像不太好，明天要不要和我一起去趟客戶那邊？」他很關心地问著。主動找我一起拜訪客戶，雖然開心，但內心不免又開始悲觀——「我雖然很樂意同行，可是就算讓我親自見識你的銷售技巧，大概也無濟於事……。」這位業務代表是相當隨和開朗的人，業績也是全國數一數二。「即使讓我跟在他旁邊見習，我也沒那個本事學得來。」雖然心裡這麼想著，但隔天我們還是一起出發了。

驚人的震撼教育，我醒了

當親眼見過，我才發現，他的銷售方式完全出乎我的預料，他沒有侃侃而談炒熱氣氛，反而擺出正經八百的嚴肅臉孔，一句玩笑話也沒說，沒有死纏爛打的推銷，也很少在介紹自家產品，最後還成交了。我們跑了三間客戶，他拿到三份訂單，我無法理解原因何在，但這樣就夠讓我震驚！回程路上，他還對我說了句更震撼、足以改變我未來的話。

「做業務不能只光靠一張嘴，你其實真的很適合當業務喔！」他很肯定地跟我說。「……。」我完全啞口無言。

這還是我頭一次被人說「你適合做業務」，而且還是被一位優秀前輩一本正經地提點。從那一天起，我重新看待自己的業務工作。當時，還不明白業務代表的推銷方式何以處處制勝，但我弄懂了一件事——不需強裝開朗、無需口齒伶俐，同樣能勝任業務工作。

我不再逼自己言不由衷，也不再勉強擠出笑臉，結果客戶的反應與以往大不相同。這半年來業績不振的我，情況也有所好轉，四個月後，我甚至拿到業績達成率全國第一的殊榮。當然，這背後我也做足了功課，不是安安靜靜就沒事的。不僅是蛻變為頂尖銷售員，「不擅長交際的性格，同樣可以創造出漂亮業績」的這個事實，更帶給我一次極為強烈的震撼教育，這次的經驗也顛覆了我內心「因個性而成不了事」的刻板觀念。

真正的常理是「忠於你自己」

多年來，我一直盲目相信「再不改掉這種個性，不僅人際關係受阻、工作表現也比不上別人。」然而就在我踏入職場、歷經轉職來到Recruit，並成為頂尖業務員後，這曾讓我深信不疑的觀念逐漸開始崩解——「不擅交際，真的有那麼糟嗎？」

一般人通常會認為口條流利、擅長帶動氣氛炒熱場子、性格活潑的人才適合做業務，意即——業務是給外向的人當的，但就連個性和外向南轅北轍、生性靦腆的我都能當上王牌業務，我才體會到業務銷售這個工作並不是開朗外向者的專利，這也是讓我不再墨守成規的一大契機，「世俗常理也會有例外。」當然，常理是常理，正因它往往具有充分的事實根據及實例佐證，不必因一己之見就否定一切，但我也因此看見了黑暗中的微微曙光。

「總會有屬於我的處世方法吧？說不定從今以後，不再這樣左右為難了。」不禁讓我這麼想。至少，在工作上能夠盡情展露自己真實的一

面，不需要再遮遮掩掩，我不再要求自己說話非得滔滔不絕；也不再逼自己當別人的開心果，就算不這麼做，也能把業務工作做好；不止這樣，我還發現「忠於自己」能過得更快活、更輕鬆，面對客戶時，我也能處之泰然。

以前的我只有和家人相處時才能真正放鬆。若不改變自己、維持一貫的性格，人生也能如此順遂，那簡直就像做夢一樣，我隱約有這種感受。

性格沒有好壞，只有差異

總會有適合自己性格的辦法，我終於明白了這件事。不過在內心深處還是有著一股難以言喻的不安與茫然，我還是無法大聲和自己說「就保持這樣」。從小到大如詛咒般纏著我不放的那句：「你要再更積極一點！」仍在隱隱作祟。言下之意，正是「你就是個消極被動的人，一定要改掉這項不好的缺點！」我始終這麼理解。換言之，我會認為「就是不好」，即使了解有這樣性格的好處，還是無法敞開心胸、發自內心感到釋懷，可見在我心底某個角落還是有著一股罪惡感。

我試著提出一種假設情境——把小學六年級學生全體依照身高，由低到高排成一列。老師通常不會特別對體型嬌小的學生說：「把背挺直站好！」，同樣也不會刻意要求個子高大的學生「蹲低一點」，這也是理所當然，再怎麼踮腳或駝背，身高也不會說變就變。接下來我們試著依照個性，從安靜到活潑來改變排列順序。這時老師就會認真地對個性木訥的孩子說：「再表現得活潑一點。」一般人都會覺得「個性是可以靠努力改變的！」改變不了，就是你自己不夠努力。無法否認，的確有人能夠靠著一己之力改變個性，沒有人會自願成為班上最木訥、陰鬱的那一位。我相信這樣的孩子，一定也曾想過「可以的話，我也想變得開朗一點！」也有以自己的方式嘗試改變。然而這樣的努力卻不見得有所

回報，這不是一句「你還不夠努力！」就可以簡單帶過的，我自己就是過來人。

一個人的性格，不是靠別人的一句話，就能輕鬆改變的。

這是我的實際經驗。基於自身經歷，我才進行了上述的假設，我認為不應該要求性格木訥的孩子改掉這種「不好的個性」，就像我們不會對矮小的孩子說：「你的身高是不對的喔！」是一樣的。

人的性格並無絕對的好壞，只會有「個體之間的差異」。

因為這只不過是成千上萬性格的其中一種，只因我們擁有的性格與外向的人相異，這之中沒有所謂優劣或對錯之分，這個想法成了我的信心支柱——「這只是眾多性格的其中一種而已」只要這麼想，心中的無所適從也就跟著消失得無影無蹤，改變想法，就足以讓我迎向人生的轉機。

自己的天賦，何必放棄？

這個世界上，每個人都有自己獨特的個性與外貌。仔細想想不難明白，這是恆常不變的真理；就像你我外表各異，人的性格也有著多采多姿的面貌，這讓我想起一段過往回憶。

高中時，家裡庭院來了一隻貓，我每次都會餵牠喝牛奶，不知不覺間這隻貓咪和我越來越親近；後來牠開始自由進出屋內，有時會直接睡在棉被上。過了約莫一年，有天我發現這隻貓懷孕了，沒多久就生下四隻小母貓，在完全相同的環境與條件下成長；隨著牠們日漸長大，也逐漸產生了一些變化，我慢慢能從中發現每隻小貓的行為差異；爬樓梯一向爬最快的、吃飯衝第一的，當然也有不管做什麼都比其他姐妹慢一步的小貓；就連撒嬌方式也不一樣，有的會直接跳上來，窩在腿上和人撒嬌；有的一看見你伸出手就嚇得逃之夭夭，每一隻都有自己的性格。

我想起了這段往事，就算在一模一樣的環境與照料之下長大，性格

也大不相同；當時的我覺得很有趣，現在回想起來更感到不可思議，這讓我不得不認為性格也是先天註定的。人類不也是一樣嗎？

可以大膽假設——如同人的體質，我們的性格也是一出生就決定好的。如果說，個性是天生，不是靠後天環境或學習造成的，這代表什麼意思？我試著思考這個問題。不過這其實也只是我自己的假設，並沒有生物學上的根據，信不信由你，我是願意相信這樣的說法。隨後我也找到了另一項重大發現——如果說性格是渾然天成，要改變談何容易？

長期以來，我為了改變性格所付出的心血，原來都是建立在這個「不可動搖的大前提」之上；就像身高等先天條件，即使拼了命想改變，最後也可能只是白忙一場。真要是如此，就不必再為了改變而耗費精力與時間。不過聽我這麼一說，你也許會想「那我是否就註定一輩子這樣下去，永遠都改變不了嗎？」若上述假設成立，我會回答你：「是的。」但是也不需太過悲觀，如果加上「個性無關好壞，只有不同」這個結論，你是否也能從中看到一線曙光？

讓我把概念彙整如下——人的性格是天生註定且難以改變的。而性格沒有好壞、只有差異存在，就像你我有著截然不同的五官，如此而已。好不容易突破盲點的我，眼前忽然一片光明——我終於找到了屬於我的生存之道！

與眾不同是你的最強優勢

聽我一口氣說了這麼多，不知道你現在有什麼樣的想法？

「想法怎麼可能那麼簡單說變就變？」、「那是你個人的情況，我的煩惱比你複雜多了。」、「聽起來是沒錯，但我還是沒有辦法完全相信。」的確，每個人都有自己的看法，我也無法以一句話就概括所有性格靦腆、悲觀的人，也不敢說光憑這本書就能讓所有的煩惱都消失得一乾二淨，這一切也會因人而異。

但是，其中若有人能因此而獲得擺脫現狀的力量，我就覺得很欣慰了，這就不枉費我寫下這本書的初衷；而且像我這樣足足花了四十年以上的時間才想通，更能明白有些事情，不是讀幾個小時的書就能輕易理解、接受的。因此我不會要求你，對目前為止所說的內容一定得照單全收，況且現在才在步驟二呢。

不過我還是希望你能慢慢來，試著一點一滴接受這些觀念。「人的性格是天生註定、也不會說變就變，而性格沒有優劣好壞、只有差異存在，就像你我有著不同的外貌，就這麼簡單。」就算無法百分之百認同這個觀念，至少也請試著了解「不同的看法」，仍難以認同自己、還無法喜歡上現在的自己，這都有沒關係。

現階段我只希望你能知道，自己是與眾不同的。

只要了解這點，就算是從步驟二順利畢業，到目前為止，都是一個人就能完成的獨立作業。可是，光這樣還是無法完全解決問題，也該是時候採取「行動」，接下來會有所謂的練習對象。沒錯，我們要來練習學會「自我表達」。順利完成這個步驟，就能讓原本無法釋懷的人際煩惱消失殆盡，還能不畏他人目光，抬頭挺胸大步向前。

我相信你也嚮往成為這樣的人吧？不過也請放心，我不會莫名其妙請你立刻站在眾人面前拉開嗓門發表意見，也不可能提出這種連我自己都做不到的無理要求，請放輕鬆一起繼續看下去，我相信這難不倒你。

祕訣②

與人對答如流的聊天技巧

想要和人以「輕鬆」的方式聊天，對個性靦腆的人來說，這真是傷透腦筋的事。

若是平常的同儕、朋友，也許還能理解自己的性格因素；不過

一旦對方是客戶、長官或長輩時，除了不熟悉、不自在的感覺，彼此的共同話題也是少之又少，沒有什麼比這個還要尷尬、難熬的了，如此反而讓自己更想逃離現場……。

其實聊天可以不必這麼慌張，不需要由自己主動，而是讓對方自然而然地開口，這才是讓談話順利進展的主要關鍵。基本招術就是先讓對方回答你所提的問題，而且最好能以對方的「過去經驗或是已成定局的事情」來進行發問。

像是「您曾經在哪裡高就呢？」、「您以前是住在哪裡？」等，當問起別人的過往經驗時，因為是自己「熟悉」的事物，所以對方通常也不會吝於回應，慢慢地你也就能很順利往下開啟其他話題了。

另外在對方回覆的同時，除了要仔細傾聽，也要懂得適度應聲或是附和，不需要強迫自己硬擠出一些話來，聊天的過程中，適時留意說話的態度，不要到頭來就變成是自己一直在滔滔不絕地說著。

最後也請記得，由別人幫你說話就好，這樣就足以讓對方產生良好的印象囉。

第 3 章

連你都不喜歡自己， 別人如何喜歡你

當自己築起那道「高牆」時，就像對外宣示：「不要再靠近我一步！」但只要你展現最真實的本質，別人才會向你靠攏，這就是良好的人際互動模式。

步驟三

學會
自我表達

學會表達，掃除人際來往的焦慮

前陣子因緣際會和一位看起來不太好親近的朋友聊上幾句，起初他還悶不吭聲，板著一張臉，我也繃緊神經，一邊納悶：「他在生氣嗎？」於是他有點不好意思地打開手掌給我看，整個掌心濕答答的。

「我一和人講話就會緊張成這樣。」說完這句，他笑了。

緊張氣氛瞬間被解除，我們很快就聊開了。他說，對人有恐懼症（還附上鐵證。），我看著他，心想：「這個人還真是坦率又老實呢！」也覺得彼此之間更沒隔閡，這樣的互動是否也讓你感到舒服自在呢？其實這正是本章的主題。一旦遇到問題或煩惱時，往往傾向靠自己的力量解決、不會尋求他人協助，擅自在腦袋裡下結論，也因此經常不得要領，還白費一番工夫。

但是這樣的人能持續全神貫注在自己的事情上。例如獨處或學習接納自我等，然而一面對外界就顯得畏縮被動，即使現在的你已經能認同自己的性格，也減輕了不少心頭上的壓力，若決定在此就畫下句點，整體看來終究只是自我滿足。到頭來，自身的煩惱仍是和人際互動脫不了關係。

我們還是得踏出步伐，接觸外在的人事物；從順利融入社會與人群的那一刻起，才能算是真正戰勝這些庸人自擾的煩惱。

就開始從「向周圍表達自己的想法」做起吧！

解放真實自己，不可能的都變可能

目前為止，你曾主動讓身邊的人知道自己的真實個性嗎？我想這樣的人應該少之又少。

你會擔心，若向世人顯露「性格退縮的自己」會遭白眼以對。而現在的你，已不再是那個盲目認為「個性差」的自己了，相信讀到這裡，基本上也能理解「生性不活潑、放不開，絕非壞事」這個道理。

「可是，就只有我覺得『沒有錯』，一想到其他人還是會『存有偏見』，就怎樣都說不出口。」也許是這樣的不安讓你躊躇不前，這種心情我比誰都了解。

要把隱藏在心底已久的一面，輕易暴露在他人面前，並不是隨隨便便能做到的。如同序章所述，我也是藉由出書這個機會，才讓別人了解真正的我，而不是一開始就主動開口；剛剛舉的例子確實比較少見，但我還是希望不妨就大方讓人知道「這是我真正的樣子」。當時，我看見自己寫的書被擺在書店架上，擔心被讀者看透真面目的忐忑遠勝過出書該有的興奮之情，接踵而來的是排山倒海的恐懼——「努力掩藏至今的真實樣貌，要是被身邊的人知道了，不曉得大家會以什麼眼光看我；應該有很多人從此不想再和我扯上關係，搞不好從今以後就淪為孤單一人了。」這是我當下的想法，我甚至覺得「早知道會變成這樣，好想讓時間倒轉、重新來過。」

但是隨後，身邊的人漸漸透過那本書知道了我的真實性格，而我也感受到周圍的反應，那是完全超出我想像的反應。

如同我在前面提到的，他們不僅沒有鄙視我、討厭我、對我視而不見，反而還給予我讚美、認同，並且主動找我說話。老實說，我原本還以為是那本書的「內容」得到大家的肯定，結果我大錯特錯；後來才知

道，這些來自四面八方的正面回饋，其實全都源於我「毫不掩飾、坦白呈現自己最真實一面」的決定。

最有力的證明就是，比起書中內容，大家清一色提到是我的「性格」。

「渡瀨的確從小就很安靜耶！」、「你以前真的都不講話的，和書上寫的一樣！」、「我也有對人恐懼症，這本書真的寫進我心坎裡了！」我收到的都是像這樣真誠、懇切的回應。

原本還很難為情，自己都不知作何反應，但後來也不再彆扭，逐漸能享受這種成就感，而我也能以平常心向周遭表明真實的心聲；例如，「我不太愛熱鬧的地方，找間安靜一點的店吧。」或像是「我說話比較小聲，請借我一支麥克風。」這些對我來說是何等重大的改變。讓大家了解「真實的自己」所得到的收穫還不止如此——

- 身邊的人願意跟我更親近；
- 不必再提心吊膽，擔心哪天會被看見害羞怕生的一面；
- 能好好表達自己的想法；
- 人際關係壓力減輕了不少。

這只是其中的一小部分，但有一件事我可以很肯定地說——「勇於表現真實的自己，完全不會帶來任何損失。」

我也一直以為「讓別人知道我的本性，只會讓一切更糟」，然而實際發生在我身上的全都是好事，也沒有產生任何壞處。很不可思議吧？沒有什麼好懷疑的，你現在要做的，唯有下定決心放手一試而已。

在乎旁人怎麼看，只是自己亂想

以前還在為個性躲躲藏藏的我，有很多「敏感的禁語」。例如，「太聽話」、「都不吭聲」、「木訥」、「怕生」、「容易臉紅」、

「陰沉」、「神經質」、「畏畏縮縮」、「悲觀」、「被動」、「難相處」、「無趣」、「沉悶」、「面無表情」、「不知道在想什麼」、「沒反應」、「冷淡」、「緊張兮兮」等，以前的我絕對不會主動提及這些關鍵字，這些似乎在暗示自己性格的詞句、帶有貶義的單字等，我能不碰就不碰。

而當其他人對我講出這些詞彙，我猜自己應該也是一副反感的表情，等我發現時，對方也早已不再提及這些形容詞。不過這樣真的好嗎？說話的同時還得處處顧慮對方、注意不要踩到地雷或講出敏感詞彙，我覺得這種溝通模式很不自然，這樣子未免太緊繃了，我能想像整個對話氣氛凝結，接著無話可說，最後演變成所有人都不願跟我說話的難堪局面。實際上，我也曾有過比這更孤獨寂寥的感受，就如同替自己設下雷池，拒人於外。

一段正常且舒適的人際關係，本來就不該存在那些讓溝通窒礙難行的地雷或個人禁忌。我想這就是原因所在。

既然如此，就別再給自己埋下那些地雷，這樣做才能表現出自己「真實的原貌」。講個題外話，當時那本揭露出我的本性的書，文中的詞句還處處充滿著我的地雷。其實原本是相當抗拒，後來還是決定動筆，將自己的真實性格透過文字公諸於世，書出版後，眾人的反應就如同前面所述，光從字面上看這些「地雷」的確都是負面含意，然而這其實只是自己「先入為主」的以偏概全，這些都只是單純表現一個人性格與特質的形容詞罷了。那麼，為了讓周遭了解我的本性，為何要特地使用這些地雷詞彙呢？這其實不難理解，假設你告訴對方「我話很少」，你覺得情況會怎麼樣？

這些形容詞能單刀直入描述你的個性，能藉此讓對方一聽就懂，你也不必多費唇舌解釋。「人一多我就會怯場。」、「我很容易緊張，請盡量不要把視線集中在我身上。」、「我能很長一段時間都維持沉

默不語。」像這樣在言談中加入敏感詞彙（即單純形容人格特徵）讓對方了解自己的特質就可以了。當別人聽見你用一直以來很少提及的詞彙來形容自己，也許會跟著嚇一跳。不過我想他們馬上就能理解，這已經不再是你的地雷了，而且從今以後彼此能更加無話不談，不再擔心誤踩地雷，衷心希望各位能掙脫那些枷鎖，你會驚訝地發現，原來一切是這麼自由自在、無拘無束。

你的坦率，能博得更多好感

聽到你親口描述自己的個性時，旁人會有什麼反應呢？我想這應該是最讓人介意的，他們會嚇一大跳？還是心生抗拒？通常都會敏感多慮，於是替自己找藉口、逃避說實話。

附帶一提，當我終於鼓起勇氣主動向他人表示自己有多木訥時，對方竟然不以為意：「是喔？怎麼了嗎？」落差之大反而讓我有點洩氣。我以為是他沒聽清楚，又重複了一遍：「我其實很陰沉。」對方卻回覆：「我老早就知道了啦！」看我愣在原地，對方也露出一副「怎麼突然提起這個？」的困惑神情，原來從頭到尾就只有我一無所知。

一直以來小心翼翼掩飾的本性，其實早就被看穿了，仔細想想，會被發現也是當然的，就算裝得再怎麼活潑開朗，「陰沉個性」仍可以從我的表情與言行舉止之間表露無遺。

由此可見，就算坦承自己的性格，也不會造成多大的麻煩，大家其實早就能接受「這樣的我」，我的坦白不做作，大家願意打破隔閡與我更親近，沒有人想和整天裝模作樣的人相處，坦率直爽會讓人更願意向你靠近，希望也能藉著這本書讓你了解——大方提起那些曾視為禁忌的隻字片語，反而能搏得他人對你的好感。

為難自己，遷就別人，只會適得其反

世界上有太多讓內斂的人感到頭痛的事物或場合。他們喜歡正經八百、不習慣人聲鼎沸的地方、不愛起鬨湊熱鬧、不會任意表現情緒、害怕任何指責、行事低調、不敢在眾人面前說話……。他們的特徵若要列舉出來，大概寫也寫不完，委曲求全也是其中之一。

這樣性格的人經常為難自己、遷就別人。

只不過，這樣做就能保證討所有人歡心嗎？比如在某個聚會上來了些心不甘情不願參加的人，難免讓人覺得掃興，甚至礙手礙腳；我以前參加過一個聚會，那是朋友找我去的一場跨業交流活動，在場人士我幾乎都不認識。不過當時那份工作才剛開始，我想也許對自己的事業有幫助，就姑且參加了；會後我也參加續攤，大家一起去唱歌，但我完全無法融入，所有人都情緒高昂，一起唱歌跳舞好不熱鬧，而我完全沒辦法跟著放開心，只能一個人在旁邊陪笑、跟著節奏拍手，現場的狂歡氣氛對我而言，簡直如坐針氈、和地獄沒兩樣，那天回家路上我想了很多。

這場活動真的有為我的工作帶來任何幫助嗎？其他人對於放不開、逕自躲在角落不發一語的我，別說是好感，留下的可能只有負面印象。可想而知，這天所做的事對我的工作毫無助益，也沒有從中拓展任何人脈，特地花了金錢與時間讓自己的印象被扣分，還換來不愉快的回憶，怎麼想都是悔不當初，逼自己參加這種活動一點意義也沒有。

這時我才發現，勉強自己參加不擅長的活動，只會讓自己相形失色、埋沒原有的實力。

所謂不擅長，指的就是自己的罩門。在不拿手的領域裡又怎麼能發揮自己真正的價值呢？還可能因此降低外界對自己的評價；既然如此，就不要再為難自己。在那之後，如果遇到同樣找我去續攤唱歌的機會，

我也不會再以「等一下還有事」的藉口推辭，而是明講「我不太愛去KTV那種地方，不好意思！」清楚地拒絕，取而代之的是其他更適合自己的選擇。

我會問大家「如果要去咖啡店，有人要一起去嗎？」和唱歌的一行人道別後，我們幾個人就這樣前往咖啡店，安靜地坐下來邊喝咖啡、邊聊天。對我來說，這樣的時光有意義多了，如果你也和我一樣，每次都勉強自己去不想去的聚會，不如就從現在起表明自己的意願，並大方拒絕。

同時，試著用那些以前不敢多提的敏感詞句，讓對方知道——「這就是真實的我」。

「抱歉，我的個性不太愛熱鬧。」、「我不太會應付人多的應酬場合，那讓我有點不自在，因此我都盡量不參加。」、「我講話比較小聲，太吵的地方我待不慣。」婉拒他人的同時，還能順便表現出自己（曾視為地雷的）真實的一面，可說一舉兩得，以我自身經驗來看，坦率表現自己其實能讓人際關係進展更順利。

討厭的事就別勉強說喜歡，不擅長的事就勇敢說不會。

每個人都有自己的個性，不必強求和所有人一樣，委曲自己不見得能兩全，勉強配合別人並不能皆大歡喜，到頭來難受的只有你自己。

巧妙示弱，展現自己的特質

仔細回想，以前的我總是竭盡所能，不讓自己陰沉的一面被看見。念中學時，我常和同學一起打桌球；至今，仍保持一定的實力，卻不曾在他人在前提起過，我不希望別人藉由打桌球而認為我性格陰鬱（實際上當然沒有這回事）。上高中後，我一頭栽入了民謠的世界，但同樣擔心會給人性格沉悶、孤僻的印象，也閉口不提自己有這項興趣；然而無論桌球還是民謠都是很棒的運動、很出色的音樂，並不是什麼見不得人

的興趣。由於自己的被害妄想作祟、害怕被看作陰沉的人，就把這些興趣深深埋在心底、不見天日。現在想想真的後悔莫及，為什麼我要這麼做？說穿了，都只是出於「展現自己的喜好，就等同暴露出最真實赤裸的一面」的心態。

以自我介紹為例。「我的專長是保持沉默好幾個小時。」、「我最大的興趣就是一個人安靜地拼拼圖。」、「最近很熱中一個人去唱歌，並在包廂裡忘情唱著復古民謠。」如果這麼介紹自己，我想聽眾都會跟著會心一笑；這個社會對於這樣特質的人，往往有著負面印象。不過試著落落大方反其道而行，反而能漂亮地「幽自己一默」；換個角度想，其實在過往經驗當中，還能找到用不完的梗和題材呢！不知道該說什麼時，試著融入自己的特質，也許就能大功告成。

另外告訴大家一件事，在久久參加一次的應酬餐會上，主辦人要我帶頭乾杯時，我最常用的口號就是——「今天大家齊聚一堂，（這裡要深呼吸）就讓我們盡情輕聲細語、安安靜靜喝個痛快吧！乾杯！」擺出正色凜然的樣子這麼說，一定很有趣。

但這有個前提，現場的人都知道自己是個性格靦腆的人才行得通。如果對剛認識不久的人這麼說，會讓氣氛有點尷尬，這點務必留意。總之，像這樣將自身言行舉止巧妙地融合，漸漸就能塑造出自己的形象，也就是自己的「招牌形象」，這麼做就能讓自己更加輕鬆自在，沒有什麼比身處人群，還能隨心所欲保持沉默，來得更棒了（詳細內容我會在下一章節繼續說明）。

推倒「無形高牆」，不再躲藏

由於不懂得如何跟人相處，你是否也認為原因出在「不敢主動接近他人」呢？不敢和人搭話、也不夠幽默風趣，人際關係才會處處碰壁.....。其實這些都只是你自己嚇自己，基於這樣的誤解，你第一個會

想到的是，要改掉自己的個性，越沒有成效，越會覺得是做得不夠多，鞭策自己加倍努力。最初只為了解決「人際關係上的問題」，但隨著你一步步地前進，原先目的已不復存在，取而代之的是「改變自我」這個終極目標。而這正是經常讓自己深陷其中、無法脫身的泥沼；當我向大家坦承自己的性格時，身邊的人卻反而更願意接近我，也因此讓自己的人際關係有了嶄新的改變。

這對我而言是個非常重要的轉捩點——「原來我也能和人相處得這麼自在！」這次的經驗也顛覆了我既有的認知。以前的我總認為「大概很難跟人再好好相處」，因此拼了命想改頭換面。但自從那天起，我看見「不改變自己，也能擁有良好人際關係」的可能性；現在的我，可以充滿自信地說——「這並不會影響你的人際關係。」

我也曾長期被不正確的觀念誤導。那麼，以前的我無法順利跟人相處，問題到底出在哪裡？

原因就來自於自己親手築起的那道「看不見的牆」。

這道高牆不斷向周圍宣示：「不要再靠近我一步！」的無聲警示。而且這道牆的本體，正好就是自己那「最真實的本質」，再怎麼想以這堵牆遮蔽「自己的本性」，旁人仍一目瞭然，即使費力躲藏，其他人想必早已把自己的底子看穿——「這人雖然不擅表達，還是裝出一副活潑的樣子。那我也跟著假裝沒發現好了。可是這樣我會很難找話題跟他聊，也不知道怎麼拿捏和他相處的分寸……；反正，對我也不會造成什麼威脅，就跟他保持適當距離吧！」對此，不擅言辭的人想法則是——「大家都不跟我說話，一定是我太安靜。

「我決定了！現在起就好好導正這種個性！」結果根本只是在原地打轉，這也正是擅與人交際互動的最大癥結。然而，不需主動出擊，別人也會向你靠攏，才是一種真正良好的人際互動模式，不需要刻意主動，你要做的就只有把眼前這道「無形的高牆」拆除，這樣反倒能為你開啟另一扇大門。

第三章就到此告一段落。各位覺得如何呢？無論坦率表露自己的本性，或是展現拒絕他人的勇氣，這些對以前的你來說，都是難上加難的挑戰。而只要你願意放膽一試，很快就能看見鼓起勇氣帶來的改變。不僅能拋下不必要的束縛，也能體會不再委屈自己、舒適自如的理想人際關係；到這裡為止，算是完成了一半。

相信大多數的煩惱也已經減少許多了。我們要把眼光放在更積極正面的方向；接下來要踏入正是全新領域，也就是「所擁有的無限可能」，我希望讓你知道，未來有多麼不可限量。

祕訣③

示弱溝通術，獲得更多信賴

由於個性的關係，比較喜歡獨立去解決問題，寧可用自己的力量解決一切，而非尋求其他人的協助；當「希望自己找出答案」，有更多時候，其實是出於一種「不想麻煩別人」的心態。這樣做並沒有不好，不過你也要知道，人都是有渴望被他人需要的心情。

以前在面對難以接近的主管時，我都會藉機請教「工作上的問題」，替自己製造和對方說話的機會，即使已經知道問題大致的方向與答案，但是我仍會「誠心誠意」向對方來請教，而對方也會願意放下姿態，一字不漏地詳細說明；同樣方法，也適於私下很少聊天或是不太熟的同事，先從工作上的事問起，總是會比較好開口的。

不管你是有多靦腆、多省話，在與人接觸時，勢必會有所交談的。此時，不妨藉由「請教對方問題」、給對方面子的同時，可以建立起彼此溝通的橋梁和良好的印象，這個小技巧無論在對上（主管）還是對下（部屬）都是非常有效喔。

第 4 章

如何在群體當中， 讓自己內斂卻出眾

巧妙結合優缺點與特質，找出自己的屬性，就能在重拾自信的同時，發現被忽略已久的價值，並意識自己的「正向特質」在哪？你就不會再感到迷惘。

步驟四

鞏固
自我特質

依循特質，找到自己最適合的角色

個性放不開的人，只要待在群體之中，就容易坐立難安，他們向來很在意外界與他人的眼光。尤其剛進入新的職場、來到新的團隊或部門，四周投來的好奇眼光與落在自己身上的視線，總讓人渾身不自在；相較於個性積極外向的人，從找人談話聊天、到請教工作方面等問題，都能主動出擊，但對這類型的人而言，並不容易。

以前和一群同事舉行烤肉大會，我總是不知道自己該在哪裡就定位，閒得發慌，只能在旁邊晃來晃去。看著周圍烤肉的人，專心處理食材的、負責生火的、飲料區的就負責分配大家的飲料，每個人都各司其職忙自己的事，就只有我無所適從。找不到自己所處的位置，會讓你在團體裡更顯突兀，曾如此徬徨的我，現在已經能掌握自己真正的定位與歸屬。

你我都是如此與眾不同，當然就會有各自的特質與專長。

這樣一想，就知道帶動烤肉大會氣氛並不是我該做的，有些事交給專業的來就好，不需刻意強迫自己和大家並肩作戰。在團體中，我要負責的就只有傾聽別人說話與適時微笑，想通這個道理，就能如釋重負。

你要確認自己在整個團體中，該扮演什麼樣的角色，而不是各別來看。

知道自己該做什麼，你的職場生活便能游刃有餘。我會在接下來的章節中，告訴你該怎麼做，才能擺脫外在眼光的束縛。

順從內心，能看見自己的不平凡

回想起小學時光，總會有幾個同學的面孔浮現在腦海。這些人不外乎是班上成績優秀、體型高碩、長相可愛或人緣好的同學，越是有著「鮮明形象」也就越容易讓他人留下深刻印象；也可以說，他們都有著自己的專屬定位、知道該扮演什麼樣的角色，在班級裡也能站穩自己的一席之地。

「可是，像我就沒有那種明確的形象可言……」會感到納悶的不是只有你一人，請放心，看著這本書的你，已經擁有一種別人所沒有的特質。

順從你的內心，展現你與生俱來的特質，就會看到自己的不同凡響。「但我還是不太喜歡這種靦腆的性格設定……」也許你還是會有點彆扭，但我希望你能想想看——其實，身邊的人幾乎都已經知道你的個性。這代表你給外界的形象早已確立，只是本人還不願意承認，才呈現這種不上不下的尷尬狀態，只要認同自己的個性並順其自然，就能為自己打造「內斂沉穩」的形象，確立自己的人格屬性，你就更能從容自處；從此以後，再也不需小心翼翼偽裝自己，也不需要再打腫臉充胖子。成為公司內最安靜穩重的人，其實沒有你想像中那麼糟，「可是我還是沒辦法放手去做……」沒關係，下面就為你介紹一些能輕鬆上手的小祕訣。

出眾來自長處，不是改善弱點

要知道，世界上每一個人同時具備了優點與缺點，每個人的個性都是由各種複雜的角度與面貌綜合而成，而個性容易退縮的人，通常會給人較多的負面觀感，這促使他們得不斷努力彌補自己的缺點；而我寫

這本書的目的就是希望這種現象可以到此為止，試著加強自己的長處並保留原有的缺點，情況會變得如何呢？

這樣能讓你的優點更顯出眾。

以我自己為例，「我是從前最不愛講話的Recruit 首席業務。」這就是我的慣用開場白。Recruit裡業績超群的優秀業務多得是，但曾在班上最安靜的，應該就只有我一個了；看似缺點的特質，反而會是你強而有力的後盾；多虧了這句招牌台詞，讓我行遍職場無往不利，既可在自我介紹派上用場，拉業務時也非常管用，這句話甚至能說是我事業的支柱。

這裡值得我們注意的，正是話中所夾帶的「負面意義」，一併揭露自己的不足之處，產生的對比更能映襯你的優勢與強項。上回分別考了八十分與零分的兩個人，這次考試誰拿下滿分會更讓人驚呼連連？可見優缺點之間的落差越大、對比越強烈，能讓你的長處越顯過人。因此，原本就有著一些自認性格缺點的你，其實很吃香。

「但我不覺得自己有任何值得一提的地方！」我知道有很多人會這麼想，請不要妄自菲薄。

只要把時間和心思集中在自己擅長的事物就好。

請將以前花在彌補缺點上的心力，全部改在充實自己的強項，你會驚覺一切竟能如此事半功倍。試著找出一項自己熱愛的事物或拿手絕活，不妨參考以下範例——

- 口才不是很流利，但我的提案通過率是公司內首屈一指；
- 我很怕生，但電腦領域是專業級的；
- 我不太愛說話，但擁有MBA工商管理碩士學位。

你也可以先決定好自己理想中的形象，再朝這個方向去努力，融合了優缺點，才能展現你的獨一無二，請多加利用自己原有的性格特質。

做不來的，要勇敢拒絕

勇於克服自己的弱點值得嘉許。尤其大家對於排除萬難、努力不懈的人，總是給予很高的評價，看著那些為理想而奮鬥的身影，不禁想為他們鼓掌喝采，因此半途而廢，更容易讓人感到強烈的良心譴責與愧疚。不過也請你想想，那些曾為了改進缺點而賠上的時間其實相當可觀，把心力都浪費在彌補劣勢上，也可能會影響到你該盡的本分，得不償失，寶貴的時間就應該花在你拿手的事物上，這樣才有意義。

再怎麼努力還是一樣，就代表你不應該繼續花那麼多時間與弱點苦戰，不如放自己一馬吧！

像這種「魯蛇式思考」也無妨，你是否也老逼自己去做不想做的事——

- 為了拓展人脈而參加一些交流或座談會；
- 身為業務，就必須開朗健談；
- 不敢拒絕他人，只好勉為其難赴約。

內斂的人總會極力避免任何招致他人反感的行為，他們的一舉一動都會顧慮到他人、不想讓人不开心，往往有著強烈的自我壓抑傾向；也可以說，這樣的人本來就生性拘謹、懂得自我約束，但逼自己做能力不及的事，等於是在陌生領域自曝其短，陷自己於難堪。

我學生時代第一次約會就是去海邊。在那個年代，不知道為什麼一說到「約會」就讓人聯想到「海邊」。因此我借來一輛車，載著女友去兜風。照理說，我們兩個人應該要在輕快的夏日歌曲之中，聊得不亦樂乎才對，結果完全相反，我們根本沒說上幾句話，氣氛也很尷尬；抵達目的地後，當然要下水游泳，旱鴨子的我，為了逞帥仍跑到離岸很遠的地方，還差點溺水，猛喝了好幾口海水，導致有點反胃，女友特地為我做的便當，連一口都沒吃，就這樣草草結束了第一次約會。這種戶外約

會行程原本就不適合我，有些事也將就不來，一直硬逼自己去做，怎麼可能做得好呢？

那天是我們第一次的約會，也是最後一次。

如果能挑個更適合自己的場所，結局就會完全不一樣，不需刻意聊天的電影院、能靜靜欣賞畫作的美術館等，應該要選這些對自己有利的地點才是明智之舉，勉強自己往往也無法盡如人意，不僅徒增壓力，也打擊自己的信心。「沒有熟面孔的派對絕對不去。」、「不前往嘈雜喧囂的地方。」、「不參與十人以上的休閒活動。」請勇敢拒絕這些場合，能讓你省去很多不必要的麻煩。畢竟，放過自己遠比為難自己還惹得一身腥要好過得多。

戴上面具裝別人，怎麼演也不會一樣

高中時，我們班為了校慶拍攝一部電影。由於所有人都要參加，於是我被分派演跑龍套的小角色；而我也從中發現自己完全不適合演戲，生性害羞讓我不斷NG；因此我被調去負責音控，退居幕後，待在後台讓我覺得自在多了。就算不是拍戲，生活裡也免不了要適時掩飾本性、戴上面具，從小到大早已習慣扮演另個「不像自己」的人，對很多人而言，戴上「面具」、裝成別人的樣子，早已經是家常便飯。由此可知，時常壓抑真實的自我，光待在人群或職場中，就已經筋疲力竭。

請忠於自己，大方地表現自己。

木訥、面無表情、沉靜少言.....請拿出自信，勇敢做自己。剛開始你甚至能夠說：「我現在要開始扮演自己！」這都沒關係。一直以來都在扮演別人，而這次你要演的正是「回歸本性的我」，這也是你最容易詮釋的角色。總是裝成別人的樣子，最終還是要回到最自在的模樣。我想，已經讀到這裡的你，絕對可以活出精彩的自我。

別因小事，全盤否定自己

「我很滿意現在的自己，我想就這樣保持下去！」能喜歡真正的自己，無疑是最自在、愜意的理想狀態。

以前的我即使早已成年，仍舊過著毫無自信的每一天，碰到任何挫折，便馬上懷疑起自己的能力、自尋煩惱。甚至因此食慾不振、搞壞了腸胃，一點小事就足以對自己全盤否定，我已經受夠這樣怯弱的自己，也想要一股「堅定不移的意志」。

我渴望能擁有一套自己的判斷標準，在面對任何狀況都能不為所動、從容應付，但從小就常逃避與人接觸的我，絕對沒有足夠的經驗去

建立自己的判斷基準。

- 如何應對人生中，各種突發狀況？
- 又該採取何種行動？
- 在哪些狀況下會失敗？又有哪些事情做了會讓人捶胸扼腕？

一般人都會藉由生活中與人的接觸、互動，自然而然懂得如何應對進退，但生性退縮的人往往缺乏這類經驗，因此經常為此迷惘、不知該如何是好。可是，要一個人馬上改變習慣走進人群，又談何容易？

「難道就沒有可以增進溝通技巧的辦法嗎？」我曾這樣擔憂地想著。

於是我決定大量閱讀，「看書就能接觸到更多不同的想法，藉由閱讀體會各種的人生，也許會對我的人際關係有所幫助。」這是我當時的想法。

這種囫圇吞棗、一整年閱讀量可達兩百本書的日子，就這樣持續了四年，而這些內容真的對我的溝通能力有所助益嗎？我覺得並不盡然，但也因此獲得了一項重要的附加價值——「廣泛閱讀」為我帶來了一點自信，這對我來說算得上是一次成功經驗。當然，世界上博覽群書的人不計其數。不過對於當時自認一無是處的我而言，這段大量閱讀的經驗，也成為未來競爭的籌碼之一。

找不到自己的定位、優柔寡斷又多慮、整天在意別人怎麼看你——全都是缺乏自信。

而這也和生性退縮有關。大多是從小就常被人指責個性上的缺點、不斷被要求改正自己原有的特質，總是只看到自己不如人的地方，就把目標放在補足這些缺點上。

這樣的孩子在長大成人後，反而不懂得「如何提升自己的長處」，到了一定的年紀還是不知道專長在哪？這也往往導致自信心不足。因此，我也希望你試著努力找出一項讓自己願意埋頭鑽研，甚至做得比別

人還要出色的事物，什麼都可以；就如我所提到的，巧妙結合優缺點與特質、找出自己的屬性，便能在重拾自信的同時，發現自己被忽略已久的價值。

意識自己的「正向特質」在哪？並充分發揮，你就不會再感到迷惘。

還能讓自己成為受人青睞的優勢，把以前修正缺點的時間，拿來充實自己的優點，你會發現一切更得心應手；你知道的，如此的專注力也是一流的，對吧！

在「群我關係」找到對應

再怎麼怕生、不擅交際，若無法融入社會，就無法賺取養活自己的收入。大多數人還是會選擇進入一般被稱為「公司」的組織裡，而這正是沒有自信心的人最大煩惱來源。

高中的時候，遲到和早退的次數誇張地多，我也不是什麼不良學生，只是覺得「能不要上學就不要上學」。不想去學校，還可以偶爾偷個懶，想辦法請假或翹課（實際上當然不能），但工作後就沒那麼好混了，這會直接影響到你的收入與經濟來源，想躲也躲不掉，不想去上班又不能沒工作，總讓人陷入痛苦的心理交戰，有關這樣的心情與工作規畫這個主題我會在下一章詳述。但是靦腆的性格，本來就很不適合組織裡的團體生活，我就是最明顯的例子。

工作本身並不討厭，痛苦的是必須長時間與一群人共處，這才是最讓我喘不過氣，就像其他人一樣，我每天努力工作、正常上下班，時間久了還是會產生「不想上班」的抗拒感，而且不曾消失過，這讓我一逮到機會就想偷懶。可想而知，這樣不僅無法把工作做好，也有損他人對自己的觀感。

畢業後工作沒多久，就覺得上班很痛苦，那時原本還以為是上司的

關係。不想看到上司討人厭的嘴臉，當然提不起勁上班，後來我也成為主管，需要管理部屬，但「不想上班」的念頭不減反增；原因就在於——我只想要「獨處」，這和上司、部屬是誰都沒有關係。我這才發現——原來我不適合與人共事，只要和別人一起工作就會很有壓力。

那麼我該如何面對這個問題？又該如何排解壓力？這正是不擅交際的人要在這個社會上生存，就一定得處理的課題。我也認為，本章的核心概念「找出團體裡的自我定位」，這是一道人生必經的程序。

生怕麻煩別人、也怕招惹麻煩，於是努力保持低調，這樣做只會讓你的生活永遠充斥著緊張與壓力。因此，為了身心健康著想，請努力邁出腳步，讓你的特質被看見、被肯定、被需要，試著減少無謂的壓力，否則只會讓你怠忽眼前重要的工作，若能好好磨練、發揮自己的專長，使其無可取代，未來你甚至能夠選擇獨立創業（像我就是如此）。請以自己喜歡的方式過生活，也不要放棄，跟著我一起朝下個階段前進。

祕訣④

壓力不積累的妙方

從小時候就對「壓抑自我」的情緒習以為常。長大之後，更是容易在不知不覺之間，累積了各種的壓力，遇到事情總是先忍下來再說，然後不斷地壓抑著自己，等到察覺壓力的存在，通常已經為時已晚，這樣只會對身心造成傷害。

如果你也是跟我一樣的人，我希望你在壓力尚未累積形成時，就想辦法先消除掉它。

要訣就在於，平時就適度放鬆自己（祕訣①的方法）；其他還可以固定在每週的某一天，事先安排一些活動或興趣，能讓自己重新充飽電的事物，像是我會固定一週一次的釣魚；當定期接觸自己

真正喜愛的事物，就能使身心維持在良好的平衡狀態了。

一旦你察覺到自己壓力太大，往往都已經瀕臨所能負荷的極限了，建議可以準備一些自己專屬的紓壓妙計，養成習慣並確實執行，就能讓你的生活更愜意、工作更有效率。

第 5 章

善用特質, 成為工作上 無可取代的行家

找出團體裡的自我定位，讓特質被看見、被肯定、被需要，否則只會讓你怠忽眼前重要的工作；好好磨練、發揮自己的專長，就能成為無可取代的人。

步驟五

運用專家
的天賦

觀念轉個彎，心灰意冷能加溫到熱情

對個性內斂的人來說，「出社會工作」和「人際互動」簡直可並列為人生中兩大難關。求職過程已經很艱辛，更別提上班的日子有多難熬、工作帶來的煩惱有多麼沒完沒了。至少「工作」對我而言就是這麼一回事，每天一睜開眼就想辭職。於是心中總想著——

「就是不想上班。」

「我覺得現在的工作不適合我。」

「這份工作無法讓我發揮應有的實力。」

但就算整天唉聲嘆氣，還是完全不知道自己究竟適合什麼、想做什麼，每天行屍走肉、悶悶不樂。這也是你的寫照嗎？那麼，本章節也許能帶給你一些不同的觀點與啟發；現在的我，很滿意自己的工作和生活，每天都很自在愉快，我才敢這麼有把握；說來好聽，但也是我的真心話，從前的我，連找個工作都可以心驚膽顫，即使上班也無法投入工作、真正想做的事也依然毫無頭緒，就這樣渾渾噩噩度日，甚至覺得自己前途堪憂。

毫無夢想與未來可言的我能有今天，到底是怎麼辦到的？

接下來我就要與你分享，我一路走來的點點滴滴，同時告訴你如何找到自己熱愛的工作，無論是即將踏入職場，還是已有穩定工作，都希望對你有所幫助。

人不對盤，工作合不來，怎麼面對？

我以前非常討厭學校。從小學到高中，從來沒有一次發自內心想去上學，一天到晚都在盤算怎麼樣能不用去學校。偶爾會聽到有同學說：「上學真好玩！」這簡直讓我難以置信；對我而言，學校就是一個人多嘈雜、精神緊繃、無聊死板、待著就累的鬼地方。

當時年紀小，還不太能理解何謂「壓力」，也不知道自己為什麼這麼不想上學、無時無刻只想趕快回家；直到上了高中，慢慢思考自己的出路，才對「即將出社會工作」的未來感到恐慌；學生時期，滿腦子只想著怎麼鬼混的我，實在不敢想像從早到晚關在公司埋頭工作的嚴峻現實。而且就算學校裡有討厭的人，只要忍個幾年就能解脫，但職場可不會讓你這麼好過。

如果不幸遇到合不來的上司，就只能永遠過這種苦日子了！

那簡直是人間煉獄。

高一成績全校墊底的我，開始認真念書，也只是為了多待大學這四年，讓自己不需那麼快接觸社會，所進行的拖延戰術罷了。然而學生生活總有結束的一天，我也不得不面臨「找工作」這個現實的考驗，各大企業進行校園徵才，讓我大吃一驚的是，絕大多數招募的都是業務人員。不過冷靜一想，我讀的是商學院，業務職缺會鎖定商科畢業生這也是理所當然。當時，只求有大學念就好，什麼科系都無所謂，才會造成今天不知道自己未來想做什麼的局面，而且業務員正是我最不想從事的職業。

想也知道原因何在，要我去拜訪陌生人推銷東西，完全是不可能的任務。於是我便找業務以外的工作，去了幾場面試，我仍舊感到迷茫、找不到方向，原本對求職就不怎麼積極，現在也無心認真找工作，但為

了過日子，我還是得想辦法謀生，況且我怎麼樣都不想給父母添麻煩，就這樣繼續搜尋公司企業的徵才訊息。

上班折騰，人際關係很煎熬

我始終認為「上班」無疑是種折騰。不僅是職場上的人際關係，在工作上面臨的問題也多到快把人壓垮，進公司的每一天就如同一次次的煎熬，你也許會有一樣的感覺。

大學畢業後，我在一間不起眼的精密測量儀器公司上班；而我終究還是踏上了業務這條路。以前明明那麼抗拒，為什麼還是選擇從事業務？理由很單純——我已經對找工作感到厭倦。即使不找業務工作，對於自己真正想做什麼也遲遲找不到答案，早已力不從心。

當身旁的同學，工作都已經有了著落，便悠哉玩樂，只剩下我獨自發慌，這逼得我只想「趕快從這種忐忑中解脫」寧可先求有再求好，甚至想著「算了，什麼都可以、業務也可以，重要的是趕快有工作！」說穿了，我不過就是想「逃避現狀」。然而還是選了一間看起來比較老實的公司，我不想整天和一群為了衝業績，汲汲營營的業務們共事；此外，倘若業務工作做不來，是否有轉調至其他單位的可能性，這點也在考量之內，於是我避開了一般貿易公司，盡量找包辦生產與開發的製造商。

「反正出了社會後，口語表達能力自然會進步的。」我天真地想著，還一邊期待「從事業務這個工作，交際應酬能力應該或多或少能有所提升。」記得當時正是日本泡沫經濟時期，即使像我這副德性，還是能挑一下公司。

一生懸命，就算離職也逃不掉

現實果然遠比想像中來得殘酷。現在回想起來，我進去的那間公司管理相當鬆散、可說是毫無制度。工作上與客戶應對的挫折也隨之而來。其中讓我避之唯恐不及的，就是在眾目睽睽下舉行的新品發表會，讓每位業務輪流負責商品發表，是這間公司的慣例。每當輪到自己，發表會的前一週就會神經性胃痛、食不下嚥。但我無法逃避，只有每天不斷練習、重複背誦那僅僅十分鐘的發表內容，直到那天來臨。

這是我有生以來，第一次站上講台對著群眾演講。當然，我要做的就只有背出講稿，大概是一心只想趕快解脫，我的語速變得比平常還要急促，念到一半，我停住了！

原本都記得牢牢的，我卻突然忘記了某個用詞。

就算突然忘詞，當場臨機應變都還有救，但那個關鍵詞我絞盡腦汁也想不起來，導致後面的內容也無從講起，我愣在講台上，望了一眼天花板，坐在最前排的人看到我這副模樣，忍不住噗哧一笑的神情，隨即映入我的眼簾。那個瞬間，足以把所有講稿內容忘得一乾二淨：「我不行了。」就這樣，默默垂下頭，走下講台。

沒錯，我落荒而逃了！

後來還是靠著上司前來收拾善後，才得以順利落幕，但在那個當下，我心裡已經萌生——「夠了，這工作我已經幹不下去！」的念頭。但是，這份工作我還是撐了四年才離開，這期間每天無不想著離職的念頭；後來重讀那段時間寫下的日記，能夠看出當時的我，每天都被壓力逼得無處可逃，根本就不適合在組織下生存，這點我從小就再清楚不過，也因此產生了一股近乎厭世的情緒，想到自己這輩子就只能這樣，便湧上一股絕望的空虛感，我不斷問自己：「到底為什麼活著？」

「好想辭職。」這個念頭不斷在我的腦海裡膨脹。

不合群不表示沒才華

以商品客訴過多為由離開第一份工作，以及為了測試自己的業務適性，轉而任職Recruit，這些來龍去脈，在前面章節都已經大致解釋過。我們都知道，換工作難免會伴隨著焦慮不安，又要在新環境和新同事共事.....，我得不斷向自己催眠「這都是為了測試自己的銷售能力！」同時也下定決心——「如果這次再不行，就去找別的工作。」所以，我拼了命、努力登上業績第一的寶座，這段過程我想大家應該也還有印象。

在那之前，我從未拿過任何第一。

以前，從來不知道拿第一名是什麼滋味。而我拿下業績第一，周遭可能出現的轉變，早已做好心理準備，但讓我訝異的是，公司氣氛幾乎沒有什麼變化；我原本以為「又不是變了個人，個性還是一樣的我，要馬上和大家熟起來應該也沒那麼簡單吧！」但是，那次的經驗大大改變了我的價值觀。

首先是關於業務這份工作。我已經了解到，業務並不是只有「活潑開朗、能言善道」的人才能勝任，在業績毫無起色的那半年間，我把練習說話看得比什麼都重要，每天努力再努力；我一心相信——把口才練好，就能帶動業績成長，但結果總是慘敗收場。放棄練習口語表達，反而為我的業務生涯帶來轉機；不再強裝活潑外向，並時時提醒自己要展現最真實的一面，業績反而越來越好，這是我心中最理想的一次失算。

我清楚明白，就算個性不活潑，也會找到最適合自己的那一份工作。再加上勝任了最不願從事的業務工作，這為我帶來了一股無比的自信。另外，我也能從不同於以往的角度，去看待自己的個性；從前的我總是半途而廢，學校社團或才藝，從沒有一項堅持到底，曾以為自己就是個做什麼都虎頭蛇尾、意志力薄弱的傢伙，直到成為業務王牌，我才發現問題並不是出在我沒有毅力，而是我本身就不適合被綁在團體裡，但離職的想法還是盤踞在腦海，並未因我的業績摘冠而消退。

我在公司待不下去，從來就和業績表現無關。

這樣就能合理解釋為何從以前到現在，去學校上課、參加公司應酬

聚餐等場合，都讓我如此頭痛。終於發現，原來自己是屬於「待在團體裡壓力就很大」的類型，而此時也已經三十歲，正準備迎向人生中另個巨大的轉折。

心之所向，才是對的人生路

活到三十歲才知道自己原來不適合團體生活，能面對自己的問題，也是從那個時候起。

因此，我的心境出現了某種轉變。我常在想，有沒有什麼辦法能讓我以最沒有壓力的方式待在公司裡；我總以為，所謂的「工作」就是選一間公司進去上班，但自從認清了自己的真實個性，無論到哪上班都一樣，最終還是無法逃離痛苦的團體生活，而這正是關鍵所在。

你願意為了換取安穩的生活，每天替公司任勞任怨、有苦只能往肚裡吞；還是說，寧可冒較大的風險，選擇成為自由工作者？

換句話說，除了成為公司組織的一員，你還有另一種選擇。「我哪來的本事離開公司，回家吃自己呢？」一定有很多人會這麼想；我也曾以為，沒有主動積極的個性，怎能脫離公司自食其力？但我也問了自己一個問題——到底哪一條路才是我該走的？

待過兩間公司，最後都是以瀕臨壓力極限、離職收場的我，光想到往後的日子也得這麼過，就覺得苦不堪言；慶幸的是，我身邊就有很多這樣的自由工作者；像是為客戶提供廣告刊登製作，也是Recruit的經營項目之一；辦公室也時常可以看到攝影師、設計師、文案撰稿等自由接案工作者進進出出；有時我也會和他們一起拜訪客戶，進行採訪拍攝，我會在搭車時順便問他們一些很直接的問題。比方，「為什麼決定做這份工作？」、「收入多少？」、「會有感到徬徨的時候嗎？」等，我把想知道的都問個清楚。於是，讓我覺得「也許自己很適合這種工作型態」，這也使我毅然決然踏上「獨立工作者」這條路。

我想，為了從痛苦萬分的組織束縛中逃離，並從事真正適合自己的工作，大概也只有這個選擇了。只是先理出個大方向，就足以讓我的心情變得無比舒暢、豁然開朗，如何找到最適合自己的工作？為此又要如何充實自己、做好準備？該去上課進修嗎？再者，要怎麼維持案源穩定.....。

這還是我人生中第一次這麼認真為自己的將來做打算。

如此躍躍欲試，連自己都感到意外。於是，我成為了一名自由接案的專職作家，不過這充其量也只是我個人的經驗，因極度不適合組織內的生活，迫不得已才選擇離開公司；我們所處的社會，畢竟是由大大小小的公司企業所組成，如果能待在那樣的體制下，當然是最理想的狀況。對於能夠習慣團體生活的人而言，在企業裡努力打拼、坐穩自己的位置，絕對比冒然辭職還來得正確。不過，如果你也和我一樣非常畏懼團體生活、喜歡獨來獨往，就能試著思考自立門戶的可行性（或是待在人數較少的小公司）。一人公司要面臨的問題當然也不少，好比財務管理、沒有職務代理人等，這些條件也都要由你自己斟酌、評估，做出對自己最有利的選擇。以我為例，至今還是很慶幸當初找到最適合自己的工作型態，只是剛起步時也曾入不敷出。

符合個性的就是「理想工作」

當你發現這份工作符合自己的個性，並能從容完成，它就是屬於你的完美工作；就算你待的是無人不知的知名企業，只要每天都被龐大壓力壓得喘不過氣，就該捫心自問這份工作適不適合自己，工作上拿不出成果，也有可能只是你與這份工作並不契合，而非能力不足。

建議在選擇工作時，除了薪資待遇，也別忘了將注意力放在職務內容、職場環境等條件，盡可能挑選與自己性格特質相符的工作，這樣就不會像我當初進Recruit時一樣，覺得來到一間格格不入的公司。如果當年就這樣認命，繼續當個「業績很爛的業務」就不會有現在的我了；不過有些事還是得等你實際進入公司才能真正了解，不能在一開始就把話說太滿。

但我相信，靦腆的人都擁有某些令人意想不到的天賦。

有些事其實並不如你想像中困難，也許經過嘗試還會發現自己資質還不錯。現在的我，正在開課指導別人如何當業務，也為各大銀行分行代表等社會菁英開設專門課程，講座有時可達上千名聽眾。以前的我，根本想像不到會有這一天，原本只想遠離業務這一行，現在竟然繼續從事相關工作，並且站在眾人面前分享自身經驗，連自己都難以置信，然而更驚人的還在後面。

當我做這份工作時，絲毫感受不到任何壓力。

甚至能樂在其中，這都是真的！而且還能引以自豪。無論是平常授課，或演講到精彩之處時，呈現在眾人面前的都是最真實的我，做自己，機會反而會更多，「平常心」是和人互動融洽的祕密武器——這是我一貫的主張，在銷售工作上更是如此。

我觀察過很多優秀的業務人員，他們的共通點就是常保平常心，當

你想另尋新職，就應該以自己能從容完成的工作為優先考量，其次再追求工作成績，這樣才能使你拿出最好的表現。

別自我設限，優勢藏於缺點中

為什麼現在的我能站在講台上教人如何當業務？這也是拜自己的特質所賜，請聽我娓娓道來。

我本來就很排斥和人群接觸，對業務銷售的工作根本一點興趣也沒有，但為了生計不得不硬著頭皮做，也讓我逐漸產生了以下想法——「真希望不需和人接觸就能成功接單。」、「我知道自己不太會講話，有沒有什麼不開口也可以讓人了解產品的方式？」、「好希望顧客主動上門……」對這份工作沒有動力，才會竭盡所能提高效率、希望速速解決。換言之，我滿腦子都在想怎麼做才會比較省事；換個角度看才發現，這些再正常不過的銷售手法，其實存在著很多的不必要。打個比方，我們常認為「身為業務就要把笑容掛在臉上」，如果你眼前的這個人每分每秒都笑嘻嘻的，反而會讓人覺得可疑，其實這樣更容易把客人嚇跑；真正出色的業務員會懂得視情況做表情，尤其對於剛認識不久的人，一直衝著對方笑反而會造成反效果。

像這樣以淺顯易懂的方式說明業務技巧，聽的人都會頻頻點頭表示認同，而生性內斂的人對自己的工作能力有挫敗感，原因就在於——別人那套「真理到處都適用」的做法，對自己而言並不管用。你要知道，找出最適合自己的做事方法，能讓你輕鬆就事半功倍，而且至少不會比別人遜色。不要害怕跌倒，就放棄踏出這一步，就算一路跌撞，再換個方法試試看就好。

我就是這樣一路走過來的。一開始就如願以償、績效斐然的人，比較不會主動去反思或分析自己的做法有什麼問題，而這就是讓人勝出的關鍵，如果我剛入行就輕而易舉達成業績，後來的我大概也無緣成為王

牌業務，也不會從事現在這份業務培訓的工作。

看似輸在起跑點上，其實你已更勝一籌。

我認為這也是內斂的人的一大優勢。不妨試著將眼光放遠一點，那些原以為不適合自己、連試都沒試的事情當中，說不定存在著無限的可能性，任何工作都充滿無限可能，甚至能喚醒你未知的潛能，說不定還能像我一樣從中發現自己的天職，這似乎和我先前提到的「放自己一馬」有所矛盾，但我認為，在工作方面自我設限是非常可惜的一件事，實際放手一博，也許能為自己開啟更多可能性，就勇敢這一次，走出自己設下的框架，你會擁有零壓力又自在的全新人生。

這麼做，發現真正個性最簡單

對個性放不開的人來說，應該很少有徹底讓精神放鬆的機會，在進入職場後更是如此。你知道嗎？其實我們每個人都曾有過一段最輕鬆愉快的體驗——時間點就在你我小學三年級。

這點我也常在講座上提到，正好藉此機會讓各位了解，我們會在某種程度上改造自己的個性，以便長期適應社會與團體生活。

小時候安靜木訥，長大後卻變得活潑外放，或者現在沉默寡言，和兒時開朗外向的個性完全相反者也大有人在，到底哪邊才是自己真正的個性？哪一種性格才是自己原本的模樣？有的人到現在還不知道答案，有個判斷標準，也許能幫助你找到解答。

試著回想——小學三年級時，你「喜歡」與「討厭」的事物是什麼？

一般來說，小學三年級是一個剛察覺自己與其他人不同的時期，這個年紀對未來職業的想像，也不會帶有太多現實層面的因素。升上高年級後可能就會想得比較多；例如會猶豫「對這個感興趣，但真要從事這個職業可能有點難」……。

在十歲時，對於一件事喜愛與否，正展現了你天生的喜好標準。也可以說，是最接近原始性格的部分。以我自己為例，當時我最喜歡的事情有「獨處」、「在大自然中玩耍」、「抓昆蟲」等，討厭的則像是「待在人多的地方」、「引人注目」、「被逼著做某些事」……，那時只要做這些喜歡的事，就完全不會有壓力，再將這些事與現在的工作與生活對照，就會發現一切竟有如量身打造般契合。在過往的經歷中，我都盡可能避開自己不想做的事，才能讓我現在的生活過得如此如魚得水。

如果，還不太了解自己真正的模樣，不妨試試這個方法。

一無是處？只因你未找到天賦

同樣道理，在「專長領域」上也說得通。有的人會認為「自己一無是處」，但真的是這樣嗎？我希望你能試著回想，小學三年級時，有沒有被人誇獎、鼓勵而感到開心的經驗？其實那就是你的天賦所在。

我小時候寫的作文就曾被誇讚，而我現在的工作正是寫書。當然，不過是小時候被稱讚一下就自認有那方面的天賦，是有點誇張，會替自己帶來肯定、讚美，絕對都是能從中獲得成就感又不會有壓力的事，我覺得選擇能活用自身強項的工作，可說再適合不過。所謂天份或才華，指的就是幾乎不需刻意追求，就能輕鬆自如（甚至樂此不疲）並持續有揮灑空間的一技之長，像我就能不斷進行文字創作且不以為苦。我想，這就是讓我至今著作達二十五本的最大動力。

我認為，能讓人持續好幾年、甚至幾十年仍不亦樂乎的，就是「理想的工作」。而能持續不倦的關鍵，就在於沒有壓力，一旦背負著壓力工作，長期下來只會身心俱疲。我究竟適合什麼樣的工作？我到底該做什麼？答案其實就在你心底。

有心＋專注，任何性格工作都出色

運動比賽的轉播中常會聽到一個詞——「專注度」。專注代表的是選手正全心全意、聚精會神，表現出神入化的狀態，但這不是運動場上特有的現象，我自己偶爾也會有這種屏氣凝神的片刻。我在寫稿時，會把原稿稍微排版後列印出來，再進行紙本校對。除了在校樣上挑錯漏字，也會針對「內容的正確性」或「用法通順與否」等重點，再次修改確認；這時的專注程度往往非同小可，大腦會處在動力全開、高速運轉的狀態，工作也會大有進展。不過專注度與效率有時不見得成正比，周圍環境與他人的意見，會觸發既有的敏感神經，只要能在不受外界干擾的環境下工作，就能得心應手，而且工作效率，其實遠比你想像得出色；讓我們一起來回想看看，你是否也曾在安靜無紛擾的地方，專心投入過一件事？我也曾經自己關在房間裡，製作精細的模型，渾然不覺時間流逝。

也就是說，你如果能視周遭干擾於無物、在哪都能專心，就更所向披靡。只要運用先前介紹過的各種技巧，再加上一點自信，便能對外在影響更加無感，這樣就能集中發揮你的卓越腦力，這也就是優勢。

專注拿手事物，成功率最高

你曾想過嗎？如果將彌補缺點所花費的時間，拿來在自己熱中、拿手的事情上，一切會變成什麼樣子呢？我就親身體會過這種超乎想像的高效率。生性安靜絕非壞事、性格無分好壞、時間寶貴更應該拿來發揮自己的長處等，本書目前為止所寫的內容，我一直到四十三歲才真正弄懂。在那之前，我的眼裡只看得到自己的缺點，後來決定不再這麼做，把精神集中在真正值得努力的地方。

我把自己的經歷整理成時間軸如下——「業務銷售（二十三歲～）→廣告文案（三十歲～）→創立廣告設計公司（三十四歲～）→沉默業務培訓師（四十三歲～）」可以看出，我不斷在轉換職涯領域。經營廣告設計公司，是原先不在我的規畫之內，因拓展執筆工作並擴大事業規模，才設立了公司以取代個人工作室，直到我四十三歲，才將經營觸角伸及完全未知、毫無相關經驗的業務培訓領域；目前的顧問工作在當時可說是從零開始，至今約屆滿十年。

因此，我的個人履歷可以這麼寫——
沉默業務培訓師・Pict-works社長

自幼即相當怕生，學生時期為班級裡最安靜的學生。日本明治大學畢，隨後任職於某精密測量儀器公司。

因緣際會下轉職至Recruit股份有限公司，以其獨特的沉默推銷作風，到職後十個月隨即拿下業績達成率全國第一的榮譽。

一九九四年創立Pict-works有限公司，經營項目包括廣告規畫統籌，之後亦將事業版圖延伸至業務銷售指導——日本生命保險、三菱東京UFJ銀行、SMBC日興証券等知名公司；至今仍持續為各大企業提供研修、講座等顧問服務。

重新審視過往經歷，連自己都難以相信這些頂尖企業竟會自動找上門，請我擔任業務培訓。不過，這也是我將心力都集中在這份工作上的成果，不再把力氣浪費在彌補缺點與改善表達能力，換來的是更多寶貴的時間，能讓我好好發揮在全新事業上。過了不惑之年才決定在未知的領域闖蕩，就這樣過了十年，終於做出一番成績，這對我而言有如奇蹟，如果你也找到了自己的熱情所在，請放膽嘗試。

既然下定決心並有心去做，絕對能一鳴驚人。

這樣一來，成功自然指日可待。在這之前，無論你受過多少指指點點、面對過多少難題、繞了多少遠路，那些經驗都已經化為你的養分，

讓你成為今天的你、這樣的你；只要專注於自己的才能，未來勢必不可限量，有些事現在不做一輩子都不會做，為自己也為將來，請善用彌足珍貴的每分每秒。

成為別人眼中的「行家」

因為害怕成為眾人的目光焦點，不希望太顯眼也不願殿後，總是努力讓自己在團體裡保持一貫地平凡。某個程度上，也可說是一心追求「平庸」的人生。所以，不會特別渴望頂尖或卓越，很少有成為第一的經驗。就算有也只是湊巧，而非出於自願，對於被孤立的恐懼，也使得內心害怕異於常人。太過懦弱也可能淪為被欺壓的標靶，於是也經常提醒自己別太引人注目，綜合以上這些條件，就能夠知道為何極度抗拒成為團體中的異類。

融合了「不想低人一等」的自尊、「不願引人注意，以免害自己難堪」的排斥，以及「惹事生非可能會給自己帶來更多麻煩」的恐懼，其實心態是相當複雜。這樣看來，似乎與我接下來要提到的專家

（**specialist**）概念有所出入。但我們總會羨慕那些勇敢做自己的人，這也是無法否認的事實。無論如何，能不畏他人眼光、獨立自主、過著充滿自信的每一天，可說是最嚮往的生活態度。但我敢說，這樣性格的人其實更適合成為所謂的專家。不過，我並不是要各位從此「自立自強」，不依賴任何人，而是希望你能成為公司或團體裡難以取代的那一位，即無論你身在何處、從事什麼工作，都能保有自己獨一無二的不可取代性，這就是最理想的狀態；在你的內心深處，也存在著一股不為人知的表現欲，會在意別人的目光，就意味著心裡其實「想被別人注意到」。甚至可以說，我們不敢主動引人注意，卻也強烈渴望「獲得別人的注視、認可與讚美」，這些需求，能藉由成為團體中的「專家」予以滿足，你無需刻意鶴立雞群。

知難而退，也能成就卓越。

以我自己為例，現在也靠著靦腆的性格吃飯，還寫了許多相關書籍，要說是這類性格的專家也不為過。而能成為頂尖的人，則是我近期的努力方向，這些都是相對容易達成的目標，若你有極度嚴重的對人恐懼症，可能就代表著你天賦異稟、具備成為該領域專家的資質。例如，一提起你所擅長的事物，就能侃侃而談、展現豐富無窮的知識量。總之，不妨朝「成為大家眼中的專家」這個方向來努力；像是你精通電腦，但不打算刻意讓人知道，既然這是讓你廢寢忘食的興趣，其中隱藏的潛力絕對非同小可，只要大方展現你的長處，從今以後你就能成為公司裡的電腦專家，以後大家有電腦方面的問題「第一個就會想到你」，不僅是人際關係，你在公司內的評價也會大幅提升。像這樣的人很適合成為專家，甚至可以說，擁有這樣的特質完全是為此量身打造，讓人刮目相看，就是讓自己從龐大壓力獲得釋放的最快捷徑。

人生有更多選擇，決定在你

從選擇獨當一面，到成為大家眼中某個領域的強者，無論你有沒有意識過，這些靦腆性格在工作上的潛能，都已透過本章為各位一一解說完畢，即將在此告一段落，只有一件事我必須強調——工作的價值就在於持續不懈。

經驗要靠日積月累，能力也需要時間培養，穩定的工作亦能替你贏得一定程度的信賴與穩定的收入，我也曾數度轉換跑道，除了收入來源受影響外，一切都必須從頭適應，但這些對我來說都是「尋找自我」般必經的過程。無可否認，我也為此「付出了很多代價」。因此，我不會輕易要你「換工作」或「自己創業」，能穩定待在同一間公司當然是最理想的。不過，只把目光放在追求安穩，也不代表就萬無一失。為了保有穩定收入而承受日漸龐大的壓力、日復一日過著令人窒息的生活……，

這種情況應該也都不難想像。這時，就試著反問自己——有沒有什麼方法能減輕這股壓力？怎麼做才能讓工作效率提升？如果仍百思不得其解，就要將「離職」納入考慮範圍，若決定離職，就必須考量後續得面對的各種問題。

當初好不容易進了這間公司，現在卻要離職，難免會覺得可惜，但最重要的是你的感受，甘願承受壓力以求平穩，這也是一種選擇。不過你也要知道，人生除了吃苦耐勞還有其他選項，可能還會為你帶來意想不到的快樂，而你有權利為自己做出抉擇。其實，只要有「想走隨時可以走，我不是永遠只能被綁在這間公司」的觀念，就能活得更無拘無束。這份自在也能讓你遠離壓力、使你以更正面的態度去面對現在的工作。

人生其實能有更多選擇，而決定權就在你手上！請相信我，從今天起，你的工作觀將會產生意想不到的改變。那麼，本書也即將進入最後的階段。

祕訣⑤

安靜內斂，頂尖業務的特質

「業務」這個職業，可說是靦腆的人幾乎不會考慮從事的工作類別之一；但我要重申——以現今業界趨勢來看，木訥寡言的性格，業務的工作反而是更正確的選擇！

以前我們的觀念總是認為，只要聲音宏亮、朝氣十足的人，才是做業務一職的最佳人選。人們總會覺得，業務就必須靠著一股拼勁、死纏爛打的功力，無論客戶是否真的有需求……；但是，時代背景不同了，只要客戶不開心，就不可能讓你輕鬆成交，反而是認真、誠懇又實在的業務，才是未來最需要的銷售人才，老套的強硬

推銷或是咄咄逼人的手法，已經無法擁有好的業績表現。

實際觀察那些表現出色的業務員，你會發現他們的話都不多，心思也很細膩。再者，要評價一位業務員，最簡單的標準就是看「業績」，性格內斂的人很容易默默埋頭苦幹，也不太會主動表現自我，這會讓外界不知道如何評價你，然而業務工作看的就是「業績數字」，正好能藉由業績表現，讓他人看到你的努力與付出，靦腆的性格一樣能在工作上拿出好成績，也能成為公司內部不可或缺的優秀人才。

現在，要不要考慮將「業務」工作，也列入你的職涯規畫之中呢？

第 6 章

放不開, 想太多, 你的 人生也可以很好

你沒有必要強迫自己去配合別人；當變回原來自己的模樣時，真正有所改變，就只有「想法」而已，只要轉個念就能改變人生，讓心情輕鬆自在。

步驟六

認同自我
無可取代

轉念，你的人生開始不一樣

兒時的我，並不知道為什麼自己會活在這個世界上，只覺得生活中痛苦的事遠多於快樂的事。而現在的我卻覺得活著真好，能感受到自己被需要，也知道現在也有很多人和過去的我一樣，每天活在痛苦之中。

如果，你也是這樣，我希望能幫助你儘早脫離苦海，我想讓你了解，與其像我這樣活到四十多歲才想通這些道理，趁年輕時越早理解、接納自己的性格，會讓你往後的人生更加快樂順遂！

根除沒完沒了的煩惱

這就是我投身相關工作並寫下這本書的初衷，「這不正是我的天職嗎？」我總會這麼想。「為了完成這些任務，我才會天生靦腆。」這麼一想，就會覺得過去發生的每一件事都是必然而非偶然，曾因個性所吃的苦、受的委屈、在人際關係遇到的挫折等，全都是為了讓自己成為「現在的自己」。

你會來到這個世界上，一定有它的意義。現在讓你覺得痛苦難耐的事，都會化作未來人生所需的養分，沒有用不到的經驗，也沒有無意義的考驗。本章就是希望各位最終能達到「認同自己」的境界，當你學會了解自我、接納自我，就一定能看見重生般蛻變的自己。

世界上，沒有比那些始終無解的煩惱還要令人絕望的了。總是與自己這種「麻煩的個性」苦鬥，不僅毫無改善跡象，其他問題還接踵而來，讓我不得不宣告放棄，一想到我的人生可能就這樣沒完沒了，曾讓我頓失對未來的希望，但有一個想法拯救了深陷苦海的我。

認同自己，就是「自我肯定」。聽起來好像沒什麼大不了的，先前為了解決這些煩惱絞盡腦汁，兜了一大圈後，等待著我們的竟是這麼

不起眼的終點，但現在的我也認為那些繞過的遠路，實際上其實是捷徑也說不定。

「突然很滿意現在的自己」這對於活了四十多年來始終對自己「感到厭煩」的人來說，根本是不可能的事，要改變原有的想法，還是得經歷一些內心的轉折，當我忽然察覺自己似乎已經有所改變，回頭才發現，我早已在不知不覺間一一走過本書所介紹的每一道關卡。由此可知，這些看似多餘的過程其實並沒有白費。

一言以蔽之，「認同自己」就是本書的結論。

發現自己無可取代的價值

肯定自己，就能讓內心的煩惱全部煙消雲散，這並不誇張，不過我也明白，曾和我一樣「堅持改掉木訥的性格，才能解決問題」的人，可能無法接受這麼簡單的說法。「我本來就很受不了自己、想改掉這樣的個性，你現在卻要我肯定自己，這怎麼可能啊！」如果我是你，一定也會這麼想，我才會在本書中敘述我這一路走來的心境，讓你知道我也和你有過同樣的想法。當然，光靠我一個人無法導出結論；我彙整了講座上各位聽眾的親身經歷，才自然而然歸納出「認同自己」這個最終結論。

從面對「真實的自己」、接納「眼前的自己」，再試著慢慢表現出不假修飾的自我、到找尋能從容自處的一隅，最後發現自己無可取代的價值！

不難發現，整個過程中無處不見「認同自己」這個重點。

- ① 性格無分對錯，內斂是你的特色，也只是千百種個性的其中一種。
- ② 性格是渾然天成的，要改變並不容易。

當我想通這兩件事，也是我能夠認同自己個性的開始，我在這本書常用到「改變」這個字眼，實際上我還是一如既往。

正確來說，應該是「又變回原來自己的模樣」，真正有所改變的，就只有自己的「想法」而已。我也苦思了很久，希望讓各位了解我想表達的意思，但要是劈頭就寫著「給我立刻改變你的想法」，應該會惹毛所有正在看這本書的讀者；我敢說，換成以前那個「恨不得擺脫靦腆」的我聽到別人這麼說，同樣也無法接受。即便如此，我還是希望讓每個人都能明白——只要轉個念就能改變自己的人生，讓心情輕鬆自在。而且我希望能盡一己之力，讓同樣飽受性格所苦的人得到解脫，這是最真切的期望。

對得起自己比取悅別人，更重要

認同現在的自己，就等於接納自己所有的好與壞，任誰都會有一、兩個缺點。但有這些缺點，才能和優點交織成各式各樣獨一無二的個性，會想克服自己的缺點，就代表其實你還沒有完全接納自己的個性，試圖改變天生性格的一部分，就能夠證明這一點，我們一直以來為彌補缺點所做的努力，如同抹滅自己與生俱來的特質。我想讓你知道——將缺點放下就好，從今天起，別再對自己的不完美斤斤計較。

「可是，缺點最好還是改掉吧？」既然是缺點，就這樣擺爛似乎不太好，會這麼想的確無可厚非。那麼，就讓我們再一次回歸初心。

是什麼動力讓你想試圖改變自己的性格？

最主要其實還是想改善「人際關係」吧？「個性問題害我總是難以建立圓融的人際關係，也無法和人自在愉快地相處。盡早改掉這樣的個性才是上策。」這應該就是一切的出發點，而讓人際關係更順利的訣竅是什麼？

讀到這裡的你應該也已經知道，答案就是——真誠坦率地做自己。而缺點也正是你最真實一部分，隱藏自己的弱點，就如同戴著面具示人，反而會對良好的人際互動產生不良影響，從今天起請拿出自信，那些小缺點其實並不值得一顧。

一味討好他人，怎麼開心？

至今為止，你也總是處處顧慮他人的想法、為難自己迎合大家、討別人開心嗎？你可以不需再這麼做了，只要仔細想想，自己到底是為了什麼配合別人，答案自然呼之欲出——

❶ 如影隨形的自卑感。

「什麼都比別人弱，就得努力拉近和其他人的差距」這正是沒有自信的人自卑來源。只要能明白「自卑並不代表什麼，這只證明了每個人都有不同的個性」，就不會再這樣低估自己、看貶自己，你可以抬頭挺胸，不必妄自菲薄。

❷ 「不能和別人不一樣」的從眾壓力，只會造成無謂的心理負擔。

日本人原本就有很強烈的從眾習性與集體意識，不過我認為這部分學校教育也要負點責任，不知道是否人們往往視中庸之道為美德，才讓「對所有學生一視同仁、力求平等」成為老師的職責，這在我的過往經驗中尤其常見。這會讓學生產生「同樣一件事別人能做到，為什麼我辦不到？」的自責，把錯都怪到自己頭上；可想而知，這些孩子之中，又以性格放不開的人占多數，孩子們被灌輸這種觀念，就會習慣把自己拿來和他人比較，長大成人後亦然。當然，一定也有注重適性教育、因材施教的學校，以上只是我的一己之見，並非全然正確，但也有一說是，基於「戰場上慢人一步可能就會沒命」的道理，自古至今軍中的訓練都以為此為戒，要自己維持和大家相同的水準表現，繼而沿用至今，甚至遍及學校教育；無論如何，我還是要鄭重強調一個觀念。

你沒有必要強迫自己去配合別人。

逼自己迎合別人，可能會扼殺你原有的特質，長期處於這種狀態，只會造成精神上的重擔。況且，委屈自己順從別人，同樣是一種抹殺自我性格的行為，接納自己的真實原貌，就能活出自我、不隨波逐流。

你就是你，不是別人。

這樣就足夠了！

時間要用來充實自己長處

缺點可以無視，但你的強項可不能被忽視。

我於本書一再地強調，你應該也已經知道發揮自己的優勢有多重要，不過，我還是要不厭其煩地再說一次——生命有限，應從長處著手。

還是感到迷惘、無所適從的人，就去找出自己的強項在哪？如果有一件事能讓你樂在其中、不以為苦，它很有可能就是你的專長。也可以參考前面第五章提到的——不妨回想看看小學三年級時曾讓你投入、熱愛的事物是什麼，也許就能找到答案。然而以前的我從未好好發揮過自己的優點，反而埋沒了專長。取而代之的是以盡全力去截長補短，每每想起自己竟為此耗費了大把光陰——對自己的個性不滿、想彌補缺點，就覺得自己真是做了不少傻事，如果現在的你還有充分的時間，來得及去發揮專長，請好好把握這樣的機會。「但我真的沒有什麼值得拿出來的強項……」每當被問起專長，以前的我也都不知該如何回答，大多數的人，都不太了解自己的資質何在。眼裡向來只有自己的不足，當然無暇顧及自己其他方面的長處，而強烈的自卑傾向，會讓人覺得自己老是「一事無成」，就算有某方面的特長，礙於極高的自我要求與完美主義使然，也無從察覺自己真正的潛力。如果你還沒發現自己的專長何在，請不需擔心。

試著拓展興趣範圍，多挖掘「讓自己躍躍欲試的事」，也許就能從中發現你的天賦。

只要保持這樣的想法就好。至少，你可以把時間留給那些更值得你花心思的事物上！

失敗經驗造就真本事

眼裡只容得下自己的缺陷，久而久之就會陷入「我只是個廢物」的消極想法……。還沒嘗試就輕言放棄「我這個樣子怎麼可能做得到啊……」不過，勇於嘗試也可能會為你帶來意想不到的收穫。

中學時某天體育課要進行壘球比賽，那對我來說是一次難忘的經驗，如各位所知，我一直都非常排斥團體運動，也沒有任何打擊經驗。第一打席開始了，當然，我揮空三振出局。但我不想輕易認輸，於是我觀察其他人的打擊站姿——「咦？雙腳似乎要站開一點。」

我這才發現自己剛剛雙腿併攏，像根木棒站得直挺挺地，來到第二打席，我試著將雙腳間距稍微拉開，這次終於打到球，卻是個滾地球，至少有進步了。於是，我繼續觀察其他更強的人的動作，從中發現了一件事——「雙腳站開一點還不夠，膝蓋也要微彎才行！」

接下來是第三打席。我站穩腳步、蹲低身子，再奮力一揮，竟然讓我揮出了全壘打！當下真的非常開心。

這是我為數不多的成功經驗，看到這裡，不知道你有什麼想法？這件事讓我學到——即使一開始很難上手，只要願意慢慢摸索、改進，就能看到成果。你是否也有類似的經驗呢？知道自己的不足，性格內斂的人本來就比較肯「下功夫」。而且，相較於僥倖獲得的成功，失敗經驗的累積才能造就一個人「真正的本事」。

就這點來看，其實是更容易培養出自己「真正的實力」。

業務員時期在商品發表會上緊張遁逃的經驗一度成為我內心的陰影，而現在的我，已經能以平常心站在眾人面前侃侃而談。

那次的表現當然不甚理想，我還是很常怯場、在講台上忘詞。但近年來，我在每年平均五十場的演講中，靠著反覆研究每場的錄影，一點一滴持續在進步，不過這也只是我個人的做法。起初，我也以為「身為講師就一定要談吐有致」，還請教了各方專家，但我也發現，對自己要求越高，就越容易搞砸。因此，我給自己訂了幾條規定——

- 不要求講得多完美；
- 出了小差錯也不需介意；
- 放鬆心情才是最重要的。

這些都是為了讓我表達更順暢而訂立的規則，不過實際執行後，聽眾們的反應也出奇地好，回饋問卷上的滿意度調查，也幾乎場場拿到滿分，曾患有對人恐懼症、不敢在人群前說話的我，竟能有這樣的改變。

祕訣就是——即便站在講台上，也沒有必要為此遮遮掩掩。

我深深相信，只要打從心底接納自己的個性，就能夠做到這點，原本毫無把握的事，在嘗試過後，也許就會對自己大為改觀。

你要對自己更有信心！

能勉強自己一輩子嗎？

近朱者赤，近墨者黑。

原本個性安靜的人在踏入社會、經過各種歷練後，也有可能變得活潑外向、八面玲瓏。不過人的性格真有這麼容易說變就變嗎？總是強裝出另一面示人，這種例子應該也不在少數，有的人總是強顏歡笑，心理壓力卻很大；也有人表面滔滔不絕，內心卻早已疲於開口。

我還是上班族時，常跟上司去小酒吧應酬。在場的女店員還會幫忙斟酒、帶動氣氛；但偶爾會從乍聽之下精神抖擻的「歡迎光臨！」中，感受到一絲牽強，這樣的人通常談吐也不怎麼吸引人。相反地，有些店員則是看似沉悶、默默不語在一旁做自己的事，也不會刻意炒熱氣氛，我反而能和這種人相談甚歡。由此可知，自然不造作的人更能博得周圍的好感。

人的性格早已在出生時就大致定型，而且不容易改變！

不知道提了多少次，我還是如此堅信。當然，我無法證明這百分之百正確，凡事也可能有例外，但這些都無所謂，你的想法就能決定一切。而這個信念也帶給我一些觀念上的轉變，既然性格是與生俱來而且改變不了的，索性就別再執著了；改變不了的事，就只能看開點並試著接受，我也是在此時才慢慢接納自己天生的特質。於是，我告訴自己

性格不會改變。既然生而為此，就一輩子與這樣的性格好好共處！

而我竟能坦然接受這個事實，有些事還有改變的餘地；然而再怎麼煩惱也束手無策的事，就只能轉念放下了。從那一刻起，我拋下了糾結已久的「改掉個性」的執念，不再去想任何有關改變个性的事，而我獲得了前所未有的痛快與舒暢。我這才發現，原來改變一個人的性格，竟是如此耗神的苦差事，不擅長與人互動、喜歡安靜、動不動就緊張.....。

這就是我，我就是這樣的個性。

這些特質改變不了，也沒必要改變，更不能勉強改變，就如同人的長相，性格有千百種。這個世界上不存在完全相同的兩個人。

你無法徹底變成另一種人。不需要和別人比較，以自己最自然坦率的模樣抬頭挺胸地活著，這才是最幸福的事。

不否定自己的美麗人生

終於要展開最後階段了。

回顧過往，一邊細想自己在每個重要的時刻做了什麼抉擇、有過什麼樣的想法，整個過程其實充滿著難以言喻的複雜情緒，我希望透過本書盡可能完整傳達自身的經驗與心路歷程，衷心期盼你在閱讀的同時能夠感同身受，有所共鳴。那麼，就再做一次總複習吧。

如前述，長期以來總是深受個性所苦，寫下了那些不願回首的往事，隨著年齡增長，我漸漸適應社會化，並學會了必要的應對進退。接著，提到了我從學生時期邁入社會、轉職，最後獨自創業的過程，包括外在環境與自身想法的轉變，這些都是我亟欲傳達給你的重點所在，我希望能讓你和目前所處的人生階段做對照。

「觀念的轉變」是我尤其看重的，那些曾讓自己深陷苦惱的難題，最後都是怎麼獲得解決的？當然，要解決這些問題絕非一朝一夕，靠的是經年累月的失敗經驗，重新分析自己曾有過的想法與行動，並加以彙整，便慢慢形成了本書的六大核心概念，這些都是我獨創的一系列步驟。其中，幾個重要的轉捩點，就讓我們一起來溫習一遍——

- 終於知道原來自己並不適合團體生活；
- 找到最適合我的工作；
- 透過出書，向眾人坦言自己的內斂本質；
- 了解到原來性格無分好壞，有的僅是不同性格間的差異；
- 相信個性是天生註定，而且再怎麼改變效果有限；
- 終於能坦然面對自己的性格。

每跨越一道關卡，我的內心就有如撥雲見日般重見光明，我相信，現在的你內心壓力與最初相較已經減輕了不少，以前那個班上最安靜、容易緊張怯場、只會讓大人操心「這孩子長大以後怎麼辦？」的自己，在一步步完成書中介紹的這六大步驟後，就能蛻變成一位獨當一面的

人！

現在的我，選擇在山川環繞、遠離塵囂與工作紛擾的鄉間，過著優遊自在的每一天，無須再為人際問題與工作壓力傷透腦筋，我不想、也不打算改變自己。

我已經徹底揮別所有的壓力來源，並從中解脫。

本書所闡述的只是我自身的經驗。但有許多人因這些建議，讓人生重獲改變，進而感到「未曾有過的釋懷」、「從日積月累的壓力中解放」或者「不再為個性煩惱」；這是無庸置疑的，這就代表，其實每一位都能夠擁有理想中的工作、自在的人際關係，並過著自己想過的人生。

這一切端看你能否認同「這樣的自己」。

若能坦然面對自己的本質，就不需再為個性耗心費神，無須再為性格差異感到忐忑或自卑，人際煩惱會跟著消失無蹤，你會找到讓自己一展長才的空間，就算身處團體組織也不會徬徨無措，你也能夠專心致志、鑽研自己拿手的領域，進而將一技之長發揮得淋漓盡致，只要找到你的畢生志向，「從事自己的理想工作」這條康莊大道會在你面前展開。不過，既然有像我這樣只能獨來獨往的極端例子，當然會有適合在組織下工作且如魚似水的人，這樣當然再好不過。當你決定轉換跑道，理由應該是「為了理想中的目標」而不是「逃離現狀」。無論如何，懂得隨時為自己的未來留有選擇的餘地，能讓心靈更踏實，也能防患於未然。

當你想要「有所改變」，就代表你已經能夠以不同的角度，重新看待自己擁有的特質。人生的轉變，就從認知到「靦腆的性格不過是種個性，而且並不糟」的那一刻起，連我都做到了。你一定也辦得到！從明天起，你唯一要做的，就只有好好做自己。

祕訣⑥

對群眾說話不緊張的訣竅

在一群陌生人面前說話，對靦腆的人來說是一大考驗！

尤其對於有「人群恐懼症」患者而言，更是避之唯恐不及，想立刻逃開；但生活中，還是免不了的必須在眾人面前，發表意見、做簡報之類的場合。下面就介紹幾個，讓你不再緊張並能從容應對的小技巧，不妨就試著對聽眾或對方「提問」。

我常在演講剛開始時，詢問坐在最後一排的聽眾「我聲音有點小，這樣的音量坐在後面的人，是否能聽得清楚嗎？」此時，馬上就能看到後方，有人以雙臂做出一個圓圈示意沒問題，這樣做就能

於一開始時，讓自己更加地放心；若現場人數較少，就可以先試著詢問：「今天，我想針對某某議題進行討論，各位還能接受這個主題嗎？」即使對方僅點頭回應，仍能產生一定程度的安心感。

如果至始至終，都只有自己一個人在說話，要不緊張也很難的，若能在發表過程中，適度穿插一些提問，就能為彼此製造出「自然的互動」，如此現場氣氛就可更加輕鬆自在；有機會遇到這樣的場合時，不妨可以藉此來試試看！

終 章

未來的你， 會感謝現在的努力

下定決心採取實際行動，並接納真實的自己、肯定過去的自己，就能發自內心喜歡現在的自己，你的人生也會跟著苦盡甘來，隨時可以扭轉命運。

我想對堅持到這裡的你說聲：「辛苦了。」能走到最後這個階段，相信你也費煞了不少苦心，我想這整個過程應該讓人耗盡了不少腦力。但我非常期待見到你能辛苦播種、歡喜收割。如果，以每個人人生階段的角度看了這本書，會有什麼感想？我試著想像了一下，大概會像這樣——

小學時的我

「這個作者小時候和我一模一樣耶！」

「這些話老師對我說過，簡直就在講我嘛！」

「他在工作上好像遇到了不少困難，最後還是可以過自己想過的生活，真厲害！」

「如果我能像他一樣就好了。」

高中時的我

「邊讀邊覺得內心隱隱作痛，卻伴隨著一股難以形容的親切感。」

「尤其作者有提到不知該如何跟異性搭話，看得我心有戚戚焉啊！」

「這也讓我鬆了口氣！就連這樣的人也能結婚，並過著自由自在的生活。」

「總算恢復一點自信了！」

二十歲的我

「這本書解救了正在煩惱未來出路的我。」

「同樣有過毫無目標的徬徨，讓我點頭如搗蒜，對對對，就是這樣！」

「我懂了，作者希望我們試著去找和自己個性契合的工作……。」

「就來試試看吧！」

四十歲的我

「當我感到迷惘、不知道這份工作該不該繼續時，幸好有這本書為我指點迷津。」

「原來還有這種方式！以壓力的程度為標準，選擇做得來的工作。」

「年過四十還有勇氣轉換跑道且小有成就，讀起來還滿勵志的。」

「我不能這麼快就放棄！」

寫這本書時，就像在為「過去的自己」而寫。我彷彿在告訴以前那個懵懵懂懂的自己，與他對話、甚至忍不住說教，而這次，我更深入自己的過往，我想起了那些塵封已久的痛苦回憶；喚醒了曾絕望到躲在棉被裡大哭的記憶。雖然，未多加著墨，我有過被人欺負的經驗，那些曾讓我恨不得「總有天要加倍奉還」的人，現在回想起來竟早已不痛不癢。

曾經的酸甜苦辣，現在看來竟是如此雲淡風輕。

「過去的累積，成就現在的自己」只要這麼告訴自己，就能將讓人不快的曾經視為人生最珍貴的養分，這些經歷都是我在講座上不能不提的重要過往。大部分的人都喜歡聽別人的不幸遭遇，現在所擁有的一切，都是我最重要的寶藏，這代表人往往背負著痛苦不堪的過去。如果，現在的你正處低潮，請相信這些苦一定不會白費。

未來的你，會感謝現在所做的付出與努力。

過去發生的一切是否有意義，就由你現在的態度決定。

肯定過去，接受現在的自己

這幾十年來我一直痛恨自己的一切，這是非常可悲的事，你連自己都看不慣。太貼近了，有時反而更讓人看不清「全貌」。

可以算是「當局者迷」吧。不過這也無妨，討厭過的東西就是討厭，無法硬逼自己喜歡，重要的是當下。你有發現現在的自己有什麼不同了嗎？你喜歡上現在的自己了嗎？「老實講，好像沒什麼感覺。」我欣賞勇敢說出真心話的人。

而且，恐怕這才是正確答案，原因就在於——還沒有產生真實感。

就算努力翻遍自己的腦袋、想理出一點頭緒，還是無從得知內心真正的聲音。因此，現階段的你只會有種「若有似無」的不確定感，願不願意相信其中的改變，當然是你個人的自由，是否要採取實際行動，是由你決定，我無法加以干涉，這是你自己的人生課題，不是別人能插手的。

但我有自信這麼說——只要接納真實的自己、肯定過去的自己，就能發自內心喜歡現在的自己，你的人生會跟著苦盡甘來，隨時可以扭轉命運。

不要埋沒自己才華

我曾不解「為什麼要把我生得這麼靦腆！」而怨恨過自己的父母，也曾經相當看不起自己，覺得「要是能再活潑一點該有多好」然而，現在的我卻對這一切充滿感激；如果，不是因為有這樣的性格，就不會對自己這麼鑽牛角尖，不會去煩惱怎麼跟人相處，不會在工作上吃這麼多苦，這樣絕對不可能會有「現在的我」。我不可能在喜歡的環境下從事自己熱愛的工作，過著零壓力的生活，這麼一想，便真心覺得太棒了！

即使放不開的個性，曾為我帶來很多煩惱，不過，這全都是為了造就「現在的自己」不可或缺的重要條件。我能出書、有工作上門，多虧了內斂所賜，既能做出自己的市場區隔，不需怕和人競爭，我創造了獨特的自我定位；最重要的是，教會我「理解並肯定『真正的自我』」重要性何在的，正是我曾經最鄙棄的個性。不要讓這樣的才華被埋沒，

我能預見，在不久的將來你會這麼說——「我引以自豪！」

後記

現在，該你上場了！

「真的好久不見了，我們多久沒碰面了？」

「應該有快四十年了吧……」

前不久，我參加了久違的中學同學會。在這之前，從未想過要出席，這次卻決定「就去一次看看吧！」以前的我總會擔心——「要是沒有半個人記得我怎麼辦？不想面臨落單的命運……」

因此，總是無法鼓起勇氣參加同學會，而實際情況並不如我想像中那麼糟，還是有同學記得我，也有很多人找我聊天。

「渡瀨，你以前真的很安靜！」

「現在也差不多啊！」我回答。

當下的我沒有強裝外向，沒有半點將就。在場的人之中，有從前風雲人物般的男同學，以及表現優秀又漂亮的女同學。而現在的我，已經不再畏畏縮縮、能主動接近這些以前覺得和自己不同世界的人，這真的很讓人開心。

那場同學會，讓我體會到學生時代，不曾有過的踏實與放鬆。當然，我的靦腆依然如昔，當其他人說話時，我同樣能當個安靜的傾聽者，不同之處只在於——現在的我，內心早已煥然一新，我已經不再對誰感到恐懼、不再害怕他人的目光，能理直氣壯地保持沉默。身旁的人似乎感受到了這股自適與自信。

「渡瀨，你是不是變了？」

「沒有啊，我完全跟以前一樣。」我笑著說。

「是嗎？感覺你以前比現在更難親近……。你一定有變吧？」

對我來說，這是我聽過最棒的讚美。比起「你好像更活潑了！」或是「你口才進步好多！」，現在聽到「你比以前更隨和了。」的稱讚，更讓我無比雀躍。能跟人從容交談、自在相處——「原來就是這麼一回事啊！」這些別人眼中不值一提的小事，我終於做到了，而這正是我們想要「擺脫木訥」的原動力。眼前的我，已經能和人面對面聊天，並且開懷大笑，我會好好珍惜這樣的每分每秒，我已經成為自己曾經「嚮往的自己」。

現在輪到你了！不要害怕，放心踏出這一步，從這一刻起，你無須改變，絕對能擁有全新的理想人生。

日本超人氣諮詢講師 渡瀨謙