

給內向者的職場進擊：4 招駕馭社交場合

作者：張靜仁

同事覺得你很安靜、老闆覺得你沒想法、家人覺得你沒朋友；內斂、慢熟的人，
你可以怎麼做？

駕馭社交場合的 4 個技巧

TIP1：慢慢融入

不需要強迫自己非得光芒四射地出現在會場中（這通常由青春電影裡女主角負責）或到處寒暄握手（這任務屬於總統候選人）。你只需要用自己感覺舒服的節奏，慢慢地用一個微笑、一句招呼或關心問候融入會場，逐步熟悉氣氛、環境，便可以減少能量消耗。

TIP2：準備好口袋話題

作家唐·蓋伯（Don Garber）在《話怎麼說》一書中建議：「先準備好一些自己聊得來的話題，例如最近在看什麼書、去過的好餐廳或放假時發生的趣事。對商務人士來說，出差經驗（如異國的天氣與食物）、工作心得、產業現況都是不錯的話題。」記住，這些都是墊檔用的口袋話題，妳可以從開放式、最好可以帶出共同話題的輕鬆主題下手，像是：「你怎麼知道今天這個活動的？」或先聊些自己的事，讓對方順著接話。

TIP3：主動幫忙

可以主動詢問主辦單位或主人有什麼可以幫忙的，像是裝設電腦、測試投影片、協助報到或準備飲料等，「幫忙」永遠是我最喜歡的參與方式。

另外，可以試著不要把焦點放在自己身上，與其一直想「好無聊、好痛苦、好想走」，倒不如注意會場中、談話圈中的賓客都舒服盡興，並盡量用微笑、點頭、眼神接觸表示支持與傾聽，也許還可以順便解救另外一個內向者。

TIP4：聚焦在小組對話

一對一到一對三是最適合內向者的人數，與其在一大群中找到自己的聲量，小團體的對話更適合內向者。如果想加入一個已經在進行的對話，不要貿然插入，只要慢慢地靠近談話的小圈圈，大家通常會自動讓出位子給你，此時再找時機自我介紹或表示意見即可。

記得，你的重點應該放在「建立有意義的連結」，而不只是在這幾小時內收集到幾張名片。顧問 Ilise Benun 提醒內向者應該在氣力放盡離開前，並記得在離開前說：「謝謝您的分享，今天很開心認識您，讓我們保持聯絡。」畫下優雅句點。

有效率的追蹤

最困難的部分來了，如果你事先做好準備，場合中也舉止得宜，真的很不錯，但大部分的人最容易失敗的部分在於「事後」什麼都沒做！

我遇到過的政治人物，無論在什麼場合，只要交換過名片，之後會不時接到他們的信件、簡訊問候。當然，一般人不需要、也沒有力氣如此鋪天蓋地追蹤，對我們來說，有效掌握關鍵人脈比增加通訊錄裡的人數還要重要。那麼，我們是

應該寫封有禮的電郵給對方說：「很高興認識你」嗎？通常百分之九十五的人不會回信，另外百分之五的人可能會回，但也就這麼一次。

請注意，我們要有系統的持續性效果，在往返過程中持續增加對方對你的熟悉度和信賴感，這不是每個禮拜分享笑話或好幾個月以後突然發信給對方說：「我們公司的某某產品現在特價，你可能會有興趣！」能辦得到的。約翰·科爾科蘭在著作《靠人脈增加收入》提到幾個方法可以達成有效的後續追蹤。

社交活動後，3 個聯繫技巧

TIP1：建立追蹤行程表

對內向者來說，書面聯繫比正面社交容易一些，最困難的部分都過了，沒道理在這關放棄。建議活動結束後，馬上將名片分門別類整理好，根據對方的產業、職位、與自己職涯的相關度、說話投緣程度等，設定多久要與對方聯絡一次，以及如何聯絡。

TIP2：介紹互相認識

這是一個不用想話題的絕佳方法！把自己人脈中相關的人互相介紹，通常你和對方的關係就會持續升溫；簡單來說，就是提供自己的價值。如果還可以幫對方宣傳，例如分享對方單位所舉辦的研討會或推薦對方公司最近的優惠活動，效果會更好。

TIP3：積極使用社交媒體

部落格可以讓對方快速了解你的成就與能力；LinkedIn 則是強大的職場社交工具，盡量加入團體和聯絡人，「圈圈」越大越有影響力；還有台灣人常用的臉書，雖然有人覺得比較不正式，但如果運用得宜，多分享產業相關訊息，少放些個人情緒內容，其實可以當作快速拉近彼此距離的方法，放上照片也可以幫助對方記得你的長相。

說到分享有用的文章，雖然容易，但要小心操作，不然很容易有反效果。CNN 曾調查指出上班族平均一天會收到八十五封電郵，如果不確定你分享的資訊是對方會感興趣的，還是三思吧。

～ 人事室 關心您 ～

文章摘自 Cheers 雜誌/方舟文化

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。