



The Impact Code :Live the Life You Deserve

[英] 奈杰尔·里斯纳尔 (Nigel Risner) 著 景芳 译

找到你心灵向往的房间

点燃一根小蜡烛

照亮你灰暗的人生!



東方出版社

The Impact Code :Live the Life You Deserve

[英] 奈杰尔·里斯纳尔 (Nigel Risner) 著 景芳 译

找到你心灵向往的房间

点燃一根小蜡烛

照亮你灰暗的人生!

東 方 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

点燃一根小蜡烛/ (英) 里斯纳尔 著; 景芳 译. —2 版. —北京: 东方出版社, 2009
书名原文: The Impact Code
ISBN 978-7-5060-3776-1

I. 点… II. ①里… ②景… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 243885 号

Nigel Risner. The Impact Code: Live The Life You Deserve-ISBN: 978-1-84112-716-3

Copyright © 2006 by Nigel Risner.

Published by Capstone Publishing Ltd. (A Wiley Company)

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Oriental Press.

All Rights Reserved.

Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Ltd.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons 公司授权出版
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2007-4723 号

点燃一根小蜡烛

作 者 [英] 奈杰尔·里斯纳尔
译 者 景 芳
责任编辑 姬 利 燕霜玉
出 版 东方出版社
发 行 东方出版社 东方音像电子出版社
地 址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码 100706
印 刷 北京智力达印刷有限公司
版 次 2009 年 1 月第 1 版
2010 年 3 月第 2 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
2010 年 3 月第 2 次印刷
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 13.25
字 数 139 千字
书 号 ISBN 978-7-5060-3776-1
定 价 32.00 元
发行电话 (010) 65257256 65245857 65276861
团购电话 (010) 65230553

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

序

我很高兴能够向大家推荐这本书。对于那些渴望得到鼓励作出改变或“不断进步”的人来说，这本书正是一个良好的开始。多年来，我曾多次听过奈杰尔的演讲，并且见证了他在学院成员中所创造的影响力（IMPACT）——他展现了强大的力量，使个人以及整个组织的状况都有所转变。

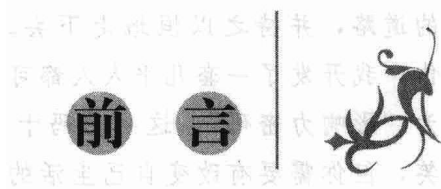
奈杰尔的影响力演讲已经受到了成千上万人的欢迎。现在，这本书将帮助更多的人，使他们获得这种简单而强大的力量，从而创造一定的影响力。这一简单的哲学理念正在全世界创造积极的变革。对于那些想使自己的生活“值得去过”的人来说，他们需要借助某种信仰的力量来实现跨越，因此他们恐怕要永远感激奈杰尔的恩德了。

我认为，生活的确需要我们多付出一些努力。有了奈杰尔的帮助，你就能在自己的生活中创造一种真正的影响——就在今天，现在，此刻。

我相信，本书即将成为一本畅销书。

布赖恩·谢尔奈特

首席执行官学院有限公司创始人兼 CEO



你已经选定了这本书，眼光不错。

不过，你还想继续保持你以往的生活方式吗？

那可是毫无意义的。

或者……给自己一个新的机会，去拥有你值得拥有的生活？

你的选择需要你自己来做，这是一条亘古不变的真理。

无论你是自己买下了这本书，还是别人把它当作礼物送给了你，将本书拿在手中就意味着，你可能正在寻求拥有更美好的生活。有些人说他们想变得“快乐”，其他人则说“我只想实现更多的梦想”。

每个人都是各不相同的——或者至少看上去是这样的。实际上，我们都在寻求得到“更多”。不过，我们每个人在这方面的向往程度不同，特色各异，有多有少，有强有弱。

好消息是，得到更多并不难实现；而坏消息则是，这将是你所经历过的最艰难的旅程之一。多年来，与我合作过的人成千上万，他们每个人都在不同程度地为自己的生活而打拼。大家在情绪上所具有的一个共同点就是，他们的生活中都有一个“不好处理的不完美之点”——那种无论他们怎样做都无法做好的事。你完全可能处理好自己日常生活中几乎所有的方面，然而，要想在某一有必要做到完美的领域有所突破，你就不免

要作出一番拼搏了。

我曾听说，要想实现更多的梦想，我们必须遵循一条清晰的道路，并持之以恒地走下去。经过多年来与广大客户的合作，我开发了一套几乎人人都可以采用的简单步骤，我将其称为“影响力密码”。这一密码十分简明易懂，甚至可以引人发笑，但你需要有改变自己生活的坚定意志和勇气。此外，我的这一模式虽然看似简单，但其中却隐藏着其使命的本质——创造影响力、实现更多梦想，并最终拥有你值得拥有的生活。

我的生活也并不总是一帆风顺的。实际上，有几次我走到了离自己的“温室”很远的地方，我甚至怀疑自己还能否找到回来的路。我的事业在早期曾几度达到巅峰状态，随之又接连陷入了（各种）不尽如人意的低谷。因此，我绝不会将自己的生活形容成完美的，但我的生活却是丰富多彩的，我真的为此感到自豪。

我一直坚定地从自己的每一次经历中汲取最好的经验，确保我所拥有的是自己想要的生活，是值得我拥有的生活——即使放弃是我面对失误时最明显的选择，我仍会一如既往地坚持自己的原则。我会告诉自己，我总有做不好的时候，谁都一样。然而，我们一定要记住的就是不要放弃，继续坚持下去。牢记这一模式的6个关键原则，然后像实现任何重要计划那样去追求你想要的生活。

我想帮你至少达到我曾取得的那种成功水平——这是非常重要的——要获得真正快乐起来的感觉。我希望你爱上自己的生活，就像我热爱我的生活那样。

那么，为什么要这样做呢？为什么在生活中创造影响力值得你一试呢？和你一样，我也曾购买过好多现代大师们所著的“自助书”，他们每个人都会承诺带你进入各自独特的理想国。

而和你有所不同（我这里只是猜测）的是，我把每本书都通读了一遍，然后才放到我的书架上。虽然这些书是我应当去读的，但我仍然发现其中的内容很琐碎。如果你发现这类书中有些很难读懂，或者其中的那种“闲谈”几乎毫无意义，那么你不是唯一这么觉得的人。遗憾的是，“自助书”的功能仅仅相当于你自身的准备工作，除非想帮助你的是你自己，否则什么（谁）也帮不了你。

因此，我们假定，你想在自己的生活中实现更多，而且也假定你同意，创造影响力可能是一条能够引领你到达福地的路径。现在的你应该打开自己的思路，采取一种新的思考方式。如果你还没准备好这样去做，那么就先把这本书放下。如果在尝试了其他所有方法之后，你仍未实现自己的梦想，到那时再重新拿起这本书。对于一种状态不佳的生活来说，这本书并不是即刻见效的良方，而你自己才是你生活所需的唯一良方。

所以，你还在犹豫什么？为什么还不去创造你的影响力，为什么还不让那股积极的动力开始发挥作用呢？

其实，对于我们大多数人来说，答案就是……你在犯懒。

“这么说有点过分吧，”你可能会说，“确实是那些书里的方法没用嘛。”

好吧，我们应当承认这个事实，你以前曾经读过或听过的那些东西并没有发挥作用。不然的话，为什么你还在寻找？你生活的某些领域一定还需要你去关注，否则你怎么还会读这么多页，一直读到前言这里呢？

我们将一起去做、去想，并在你的生活中创造更大的影响力。这个任务将是费力而又艰难的，有时甚至还会很不顺利。如果你不能忍受，那么事情就难办了。如果你正在寻找一种立竿见影的方法，那是根本不存在的。因此，不要再异想天开，

好好努力工作吧。有时，这或许看上去就是一项“异常艰辛的任务”，但事实本该如此。

最终的成果是值得你付出时间和精力。如果你不相信我，那么就去仔细读我在书中附加的那些案例，看看普通人（常常是在面临极度逆境的时候）怎样改善了他们的生活，以及怎样由此而获得了巨大的成功，并对自己周围的世界产生了巨大的影响。此外，哪位杰出人士不曾努力工作，不曾为自己的“艺术”而苦干，或不曾洒下坚毅的泪水，如果你能找到这样的人，我可以马上给你现金奖励。要想在“努力”（work）的前面找到“成功”（success），恐怕也只有在字典中才有可能！

这将是一件艰苦的任务，尽管这种变化也许理解起来不难，但做起来却并不一定容易。任何不同的、困难的，或具有挑战性的工作看上去总是艰苦的。如果你想要放弃，并回到自己从前的老样子，那么请想想下面这个事实：你过去的所作所为造就了你今天的生活，而这种生活并不能完全令你满意。

紧锁于本书每一页中的密码正等待着你去开启，你将从中得到的好处比你能想象到的还要多。影响力密码将教会你坚定、顽强，而最重要的是，教会你承担责任。

我的一位朋友曾说过：“当人们说完并做完一件事时，说的总是要比做的多。”

在过去的7年中，我一直在与全世界成千上万的人们进行合作。从美国到尼日利亚，从迪拜到乌克兰，从匈牙利到以色列再回到美国。我在这一期间所认识到的一个现象就是，我们所有人都在面临着一些同样的问题。

在我所见过并培训过的人中，90%的人希望得到关爱、赏识与承认，而金钱常常是被远远地排在后面的。实际上，对于

想接受执行能力培训的大多数人来说，他们在自己的生活中并不存在金钱方面的问题，而只是在其他方面遇到了困难。全世界的人在责怪别人时都堪称能手——对于造成他们不快乐的原因，他们可以列举出各种自欺欺人的理由，这种现象一直都使我感到很惊讶。

我让他们分别列出一些可以去做的事情，这些事情要有助于实现他们自己的梦想。接下来，大多数人都漫无边际地大谈特谈起来，说别人可以做什么使他们的生活“值得”去过。每当我问起“那么，你会为了别人而做这样的事吗”的时候，随即我便会看到一丝“我干吗要那样做呢”的神情。甘地说过：“让你自己成为你想要创造的变化。”

维琴尼亚·萨提亚（Virginia Satir，美国家庭疗法史上的先驱。——译者注）说：“我们每个人都有4种基本需求——得到关怀、倾听、爱抚和相互尊重。”我们怎样才能满足自己的这些需求呢？只是读完这本书并不够，这不是说本书不会对你产生深刻的影响，而是说认清事实毕竟是实现真正变革的第一步。然而，我们从研究中得知，我们——满身缺点的人类——只能记得我们所听到内容的25%、所见所读内容（比如本书）的50%、所做事物的75%。但如果我们在做某事的同时将其传授给其他人，那么我们记住这件事的比例会高达90%。因此，不要让这些想法成为秘密，像本书所建议的那样去做——学会并传播这种知识。因此当别人问你碰到什么事了的时候，你也无须代表我去做宣传。我收到了成千上万份反馈，并由此而得知，这一影响力密码是有效的。最重要的是，我的生活因此而变得如此美好（即使那些烦人的点点滴滴也使我得到了意外的收获）。为了你自己而去参与分享，拥有你想要的生活；和别人一起去分享这种成果，你良好的行为方式就

会反复地得到加固。帮助别人也就等于帮助你自己。

我说过，只是去读关于影响力的内容并不会创造变化，因为你不会得到超出某一注解以外的东西。你必须尽快执行这一密码。为什么？因为关于人类心理学的一个事实就是，在初次学习某种新知识的情况下，如果我们学习后 48 小时之内不付诸实践的话，我们就将永远都不会去实践了。肯定不会吗？难道我们不能利用这个周末，再享受一下最后的舒服日子吗？不，如果到了该改变你生活的时候，那么你就该立刻去改变。否则，你就会遭受效果递减法则所产生的不良后果。如果你不相信我，那么回想一下你过去曾完成的那些课程和训练。毫无疑问，你记录了上百条注解，决定在一整天的训练之中争分夺秒地分类学习，结果一回家就将那些记录塞到了你书桌的抽屉里，再也不去理会它们。我的朋友，这就叫做书架演变现象。而我们在这里寻求的是针对此症的一剂良药，即自我演变这一经久不衰的解决方法。

在开始实行这一计划之前，我们有必要记住，你们将读到的内容是我所归纳出来的真理，但并不一定是唯一的真理。

如果你喜欢一个想法，那么就立即去实行，但一定要检查一下……这个想法感觉怎么样？如果不好（但其中存在你不喜欢的内容的概率很小），那么就像乔·卡洛威（Joe Calloway，美国著名。——译者注）常常说的那样——不要再去提它了。

然而，在抛弃一个想法之前，你或许应该先考虑一下，为什么你会讨厌这个想法。记住，你目前的状况来自于你过去的决定与行动。你取消某个计划的原因是什么呢？是因为它使你离开了自己的温室，还是因为你完全不认同它呢？如果你害怕遭遇困难，那么我只有三个字要告诉你——克服它！

你要认识到，你一路上都在作出选择，这决定了你生活质

量的高低。爱因斯坦说过：“你目前的状况是你以前思想水平的产物，它不会使你达到你所期望的新彼岸。”爱因斯坦真是一个聪慧过人的家伙。

简而言之，这就意味着，为了取得你想要的成果，你就要作出一些不同于以往的事。

在阅读本书的过程中，你将会看到我所钟爱的一些引语。你可以将它们复印下来，放到你能够随时看到的地方——学习并领悟其中所蕴涵的道理。同样，关于人类行为的研究也曾指出，除非我们将某些内容读或听5遍以上，否则我们是不太可能将其发展成一种习惯的。是的，你或许需要将本书读上几遍，这个要求并不过分。

整个记忆效果的现象随处可见，也正因为如此，你的孩子们似乎能记住他们所喜爱的流行歌曲的每句歌词；如果换做我的话，我们也就只会听1遍，然后巴望着能记下所有的词句。你不得不相信一个事实，即我们都是一种天性很懒的动物。打败懒惰的想法，坚持实行这一计划。我有很多策略，可以帮你学习各种积极的经验或者经历。你也可以开发你自己的策略，不过对于我来说，最有效的方法就是在书中做笔记。我常常用一支深色钢笔在主要段落上做标记，然后去读所有多次使我感到振奋的内容（实际上，有些书我已经读过了很多遍）。不要将你最喜爱的书借出去，给你的朋友买本新的。在本书的后面，我推荐了几本不错的书——你可以读一读，享受学习给你带来莫大乐趣。将你的任务设定好，那就是要作出积极的改变。

大多数人（我以为，既然你买下了这本书，那么你就应该不会是这样的人）都说自己想过上更美好的生活，但他们却并不准备为之付出必要的努力。注意，我并没有说巨大的努力。有

些任务本身并不难完成，但这种变化有时会让人感到十分不舒服，因此这些任务只是令人“感觉”很难而已。艾德·弗曼（Ed Foreman）——美国历史上唯一一位两次当选不同州的州议员的人——曾经说过：“赢家就是这样一些人，他们总是在做那些令输家们感到不舒服的事。”

所有的变化起初都会令你感到不舒服，但只要接受了这种变化，你就可以顺利踏上你的成功之路。我的责任就是教会你，在“经历”变化时——在变化期间、现状时期，甚至那种偶然的后退阶段中，怎样令自己感到舒服。

你还记得自己第一次开车时的情景吗？还记得你与初恋情人的第一次约会吗？你第一次骑自行车的经历是怎样的？起初，你一定很紧张，完全不知所措，心里感到害怕，而且你可能还把一切都搞砸了。你能想象一个孩子在学习走路时的态度吗？他所抱有的态度与我们成年人的生活态度一样。如果一个小孩子在第一次跌倒之后就放弃了，或者决定“不要再走了，我会受伤的”，那么我们现在就都只会在地上爬来爬去。如果我们当初真的放弃了走路，那么除了会弄脏自己的衣服、从而导致洗衣支出的增加之外，我们的生活究竟还会出现什么样的变化呢？我们起初都曾是出色的奋斗者，而越长大就变得越懒惰起来。

从根本上来说，在你的生活中创造变化也就意味着在其他人的生活中创造影响力。有些人总是灰心丧气的，他们认为自己无法创造哪怕是一丁点儿的影响力，这种想法是不正确的，绝对不正确。

阿尼塔·罗迪克女爵士（Dame Anita Roddick，美体小铺的创始人。——译者注）曾经说过：“如果你认为你自己渺小得无法制造任何影响，那么就在房间里有只蚊子的情况下去上

床睡觉。”

那么，你是否已经准备好创建自己的新生活，或者还是想继续抱怨生活没有给你带来你所值得拥有的一切？这完全要靠你自己来决定。如果你想多一分收获，那么就为你自己的将来承担起责任，不要再发牢骚，努力去工作。

我向你发出挑战，你要在自己的生活中获得更多的影响力。我希望，你对自己的爱足以使你去做对自己最有益的事。

永远不要出让你的快乐。人生苦短，让我来帮你，使你的一生变得更加美好。

你随时都可以去实现你早就该实现的目标。

——乔治·艾略特

衷心地希望你能获得成功。

——奈杰尔·里斯纳尔

如何解读 IMPACT ►

我说过，这一密码十分简单，我可没有开玩笑。IMPACT 这个单词中的每个字母都分别代表着某种重要的意义，它们传递着一种简单而又强大的信息。我着重解释了每一部分的“大想法”是什么，并在后面列出了有关这一密码要素作用的摘要，以及期望由此而实现的成果。也就是说，要想达到这一目标，你需要认真地阅读每一个细节。然而，我坚信，现在就是做这件事的最理想时间。你并不需要某一细节来立即开始思考某些概念。即使在第一次读完全书后，你也会惊讶地发现自己产生了一些新想法。只要你真诚地对待自己（这做起来并不像听上去那么容易），那么你就会打开思路，敞开胸怀，接纳一种新的思考及生活方式。

你需要将本书至少读上两遍，在第一次阅读的过程当中，你可能想要证明某种新理论是错误的，而你的理解也会因此受到一定的影响。我们心中的恶魔将竭尽所能地控制我们，不让我们离开那些使我们感到舒适的东西。而我所要说的就是，你的最初反应也许并不是认为我在说废话这种想法所导致的，而其实是来自于你内心对于变化的恐惧。

在读完本书两遍之后，如果你很喜欢这本书，那么就把它留下来，不要把它送给朋友，你可以给你的朋友再买本新的（这样你就真的帮了我大忙啦），把你自己的那本当作参考书。

你可能会做错事情，并忘记了书中的重要内容，这是极有可能发生的事情。拿出你画重点用的笔，开始将你想记住的内容画下来——如果有必要的话，你可以从头画到尾。买一个可爱的记事本或日记本，在上面记录你的进度。挑出对你有启发意义的文章，并将其记到日记本上面，写下所有使你感到自豪的字句；或者当你实现了某些你认为自己无法实现的事情时，把它们也记下来。你要养成记笔记、画草图的习惯。简而言之，开始记录自己所产生的变化。当你感到心灰意冷的时候，除了自己的“成功日记”之外，没有什么能够更快地使你振奋起来了。

努力发掘吧！

怎样使用本书 ►

你在赶时间吗？是坐在一架飞机上或一列火车里，还是在等你的孩子放学回家？或许你只是不够耐心，懒得去解开影响力密码这一谜题。那么，让我来帮助你。我将本书设计得非常适合快速阅读，其中包含了大量细致的见解与启迪内容。如果你想快速地感受一下这一影响力密码，那么你将看到，书中每一部分的结构都是相同的：

- 大想法；
- 密码要素的总结；
- 密码执行方法的细节；
- 帮助你执行密码的练习。

书中每隔一页便附上了一条引语——该引语不一定与这一部分的内容有关，但随着你反复地阅读本书，你就会发现，有些引语对你来说是十分有意义的。你应当把它们复印下来，装进你的头脑中，更重要的是，装进你的心里面。

目录

序	1
前言	3
如何解读 IMPACT	13
怎样使用本书	15

第1章 IMPACT 之 I=在房间里 (In the room)

如果你在房间里,那么就留在那里	004
过去	009
从过去汲取有益的经验	019
人脑是什么样的	020
记忆痕迹的方块舞	024
小石块,大波澜	027
$E+R=O$	028
回到那个房间里去	031
光阴似箭	032
实时影响力	034
练习	037

第2章 IMPACT 之 M=模仿最好的 (Model from the best)

向最出色的偶像学习	042
寻求恰当的帮助	053