

3分钟
成功


影响力

权力的本质就是影响力



INFLUENCE

[日] 源赖朝◎著 詹姆斯·丹尼斯◎编
东靛◎译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

影响力 / (日) 源赖朝著; (美) 丹吉尼斯编; 陈靓译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5104-3866-0

I. ①影… II. ①源… ②丹… ③陈… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012355号

影响力

作 者: [日] 源赖朝

编 者: [美] 贝·丹吉尼斯

译 者: 陈 靓

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 108 千字 印张: 7

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3866-0

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

编者的话

这是一本介绍源赖朝人生哲学的书。源赖朝位列日本历史上最伟大的三位政治家之一。作为镰仓幕府的创始人、皇权统治的革新者和武士政治的开创者，这位功勋卓著、英明神勇的幕府将军崛起于纷乱的年代，在人心唯危、士气低落的局势下力挽狂澜，平反战乱，把祖国从动荡的泥潭中解救了出来。1186年，源赖朝在镰仓建立政权，组建了一个与当时白河法皇执掌的京都朝廷在权力结构和统治方式上都极其类似的行政机构。

观其一生的政治生涯我们不难看出，这位杰出的幕府将军无疑对效忠他的臣民产生了深远的影响。由此可以推知，掌握影响力的艺术是他成功的

关键。同时，这位伟大的智者也坚信，一个人的精神能够产生源源不断的力量，就像花朵能让周围的环境充满持续的芬芳一样。但是，如同花朵并不知道芬芳将飘往何处，所以我们也不确定自己到底能够产生多大的影响。记得有个作家曾经说过：“影响无处不在。”一个动作、一种情感、一个眼神、一句话语都能产生或正面或负面的影响，给人带来快乐或者痛苦。

贝·丹吉尼斯（B.Dangennes）先生对源赖朝的作品进行整理后编辑而成的12堂宝贵的人生课程，将在本书中逐一呈现给读者。书中同时也介绍了发挥影响力的方法和实践技巧。其中，第1课介绍如何扩大和增强心灵的力量以唤醒我们的自身潜能；第2课阐述如何通过说服和建议而发挥影响力；第3课着重讲解理性思维形成的价值观；第4课旨在探讨人类眼神的影响力以及如何培养它；第5课是关于榜样的力量；第6课谈到了毅力的重要性，强调通过坚持不懈的努力能够获得伟大的成就；第7课的重点是专注的力量以及专注力的训练方法；第8课详述促膝谈心的强大影响力，这种影响力甚至能帮助减轻身心的烦恼；第9课从严于律己，为别人做榜样引出卓越追求提高自己的品德修养；第

10课主要说一个人如果能够做到对事物或活动的专注，必会成功；第11课则为人们展示出心灵的助推器——信心的重要性；第12课把同情心提点出来并进行了最后的总结。

源赖朝认为“信心是勇气的基石和行动的源泉”。著名散文家爱默生(Emerson)也有句格言，“信赖换取忠诚，诚恳获得真诚”。我们要学会敞开心扉、真诚待人，即使遭到背叛，也不应该虚情假意、欺骗隐瞒。在高尚的人心中，世界充满了正义和善良，而他努力从善，也对世界产生积极的影响。本书提供了大量的建议、实例和练习以帮助读者全面了解影响力的艺术，并掌握如何对人产生影响的诀窍。



前言

如今，人们对日本幕府时代的武士有着极其浓厚的兴趣。效忠信仰、为信仰而战的武士道精神不仅在幕府时代产生了深远的影响，对于当今社会的我们也同样具有积极的意义。

武士道精神极富传奇色彩，既显得崇高伟大，又近乎冷酷无情。如同一望无际的绿色山坡上，珍奇娇艳的花朵总是掩映在参差不齐的粗犷橡树丛中，褪去武士道精神的神秘面纱，我们才能发现其中隐藏的珍宝。因而，怀着喜悦的心情和严谨的态度，我整理出这位著名领袖和精神导师的思想和教导，并用通俗易懂的语言再现在广大读者面前。

长期以来，人们对武士道精神的诠释和误解，

给它披上了一件灰色的外衣，而使之显得黯淡无光。为了打消心中的疑虑和困惑，我开始重读源赖朝的手稿。从他鼓舞人心的语言文字中，我感受到一股强大的说服力，一种坚信不疑的真诚。我渐渐发现，自己不知不觉中已被它独特的魅力所吸引。这些文字传达的人生哲学从源赖朝的时代开始就已经产生了影响，并逐渐扩大成为对整个世界的影晌。我开始着迷，沉浸在他的精神世界和生活信念中，内心的敬佩之情与日俱增。这正是影响力！

所有这些都完美诠释出它不可思议的力量。

影响他人的能力是上天恩赐的一份厚礼。所有拥有这种不可思议的力量的人，他的人生必将能够获得成功。在通往成功的道路上，源赖朝或许曾身处与世隔绝、孤立无援的境地，或许曾经历不被人理解的痛苦，或许曾饱尝种种艰辛。但是，他的意志总是像钢铁一般刚强。他的字典里没有恐惧，也没有痛苦和怀疑。因为，他对自己的身心拥有完美的控制能力。生活中的不幸和磨难从未将他打倒在地。他早已作好了准备，懂得如何渡过难关。

如果有人受到他话语的鼓舞或者他榜样力量的影响，遵循他的教导逐渐净化心灵，让自己拥有高尚的情操和完美的品格，他应该备感欣慰吧。他懂

得发挥自己独特的人格魅力，吸引大批幕僚追随并效忠于他；他也懂得通过影响幕僚而让自己的精神和力量不断地延续和发展。

总之，他独特的精神和力量使他超群绝伦，拥有非凡的魅力和影响。日本有句古老的谚语，正好是他的写照：“他在胆怯的葬身之地建造起成功的殿堂。”源赖朝的精神和力量源源不断地释放出光和热，让我的内心也开始有了某些微妙的变化。和其他作家相比，源赖朝对影响力的见解更加独到深入，而他生动丰富的语言也更具说服力，甚至能让人的内心产生巨大的转变。

学会影响别人并不意味着要扮演独裁者的角色而把个人的意志强加于别人身上。相反，这是通过引发人们对生活的思考和对心灵的探索，帮助人们在心中确立正确的人生信仰。影响力难道不是上帝的眷顾和恩赐吗？正面的影响能帮助我们发现痛苦和焦虑的根源，为内心带来安宁喜悦甚至超越幸福的安全感。即使我们不可能完全战胜内心的阴暗，至少我们已经踏上通往幸福和快乐的光明旅程，生活也因此变得更加美好。

我满怀激情地再次品读源赖朝的教导，并在编辑整理后最大程度地向读者展现这位智者的传奇人生。

所有真理都是对外在世界的客观反映。我相信本书和以前出版的有关武士道精神的书籍一样，能够引起读者对武士道精神的浓厚兴趣，吸引读者走进古代武士的精神世界，去探究他们根植于心的信仰魅力。

贝·丹吉尼斯

第01章 心灵的潜能/001

潜藏在生命最深处的各种能量，在大多数时候都处于被人遗忘的状态。只有当我们转向内心，有意识地培养生命的积极品质，才能正确引导并释放心灵的潜能。培养内心的品质、开发心灵的力量，是塑造个人影响力的第一步。

第02章 积极的劝说/021

说服力有两种完全不同的形式：一种就像温柔的双手带来的抚慰，让心灵滋养出美德和品质；另外一种像是从非洲沙漠吹来的狂风。在生活中，我们既要避免给别人以消极的影响，更要避免受到别人消极话语的影响。

第03章 眼神的影响力/037

当我们尝试用眼神去影响他人时，一定要小心谨慎，尽量表现得自然而真诚，不要让对方察觉我们的企图、怀疑我们的动机。一旦他有所察觉，就会采取防御和排斥的态度，从而让我们所有的努力都付诸东流。

第04章 语言的影响力/051

要成为一个能够打动听众、让人信服的演说者，首先必须反复构思自己的演说内容，做到重点突出、层次分明；其次，在帮助听众在心中建构出演讲的提纲要领后，用光影笔触一点点丰富填充内容，直到把听众心中的轮廓变成一幅完美的图画。

第05章 榜样的力量/065

如果能在好的榜样的鼓励之下，坚持锻造自己的心灵、提升自己的精神境界，同时对自己严格要求，做到自律、自爱，那么，你就能成长为一个真正有影响力的人，为别人的心灵注入源源不断的活力，成为众人之中的领袖人物。

第06章 心灵控制术/081

最简单有效的催眠方法，就是借助语言、眼神、动作等媒介的引导，刺激催眠对象在心中形成关于某个事物或场景的具体画面，并使其将全部注意力固定在心中出现的画面上。如此，他就会进入一种恍惚的、类似熟睡的冥思状态。

第07章 决断力的训练/097

有决断力的人，在经过深思熟虑后能当机立断，坚定自己的前进道路，不会被中途碰到的、不知道通往何处的小道迷惑。只有学会为自己的人生指引一条通坦的道路，你才能影响周围的人，周围的人也才会愿意接受你的影响。

第08章 梦想能照亮世界/113

真正有影响力的人，能够运用自己的信念感召别人，鼓励大家点燃生命激情的火光，照亮踏上梦想征程的道路，与他一起不断超越自我、实现生命中的每个目标。他们能够赢得人们的信任和支持，成为人类真正的精神导师。

第09章 坚持是影响力的保障/133

持之以恒的精神是一种综合的能力，既要求具备积极主动的能力，又要求具备克服消极因素和战胜挫折的忍耐力。如果缺乏韧性，遇到困难就轻言放弃，你就很难赢得别人的信任，你之前建立起的影响力也会因此而全部坍塌。

第10章 专注的魔力/149

如果要成功地影响别人，首先必须懂得影响自己，帮助自己的心灵培养高度专注的能力，这样才能具备敏锐的洞察力和精准的判断力。许多巫师也能够达到浑然忘我、心念高度集中的状态，因此也很容易影响别人。

第11章 人们相信自信者/171

一个坚信自己的人宣扬的一切就像一条流淌在听众心间的欢快小溪，为他们带来渴望已久的清凉。人们只会相信那些拥有强大信心的人，因为你说的话若是连自己都不相信，又怎么能指望别人相信你呢？

第12章 拥有绝对影响力/191

交互影响是人类的一种本能。我们无时无刻不在接受别人影响，同时也在影响别人。人与人之间正是通过互相学习、互相感染，才逐渐形成了自己的思想观点和生活模式。拥有绝对影响力，你才能掌控自己的人际小环境，掌控自己的工作 and 生活。

第 01 章 心灵的潜能

潜藏在生命最深处各种能量，在大多数时候都处于被人遗忘的状态。只有当我们转向内心，有意识地培养生命的积极品质，才能正确引导并释放心灵的潜能。培养内心的品质、开发心灵的力量，是塑造个人影响力的第一步。