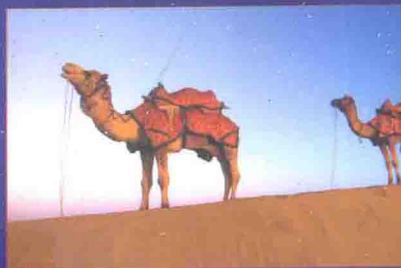


成功人士必备的三大素质

影响力 意志力 创新力

姚映帆 主编



震慑人心的影响力改变世界

坚韧不拔的意志力成就卓越

令人惊叹的创新力创造人生

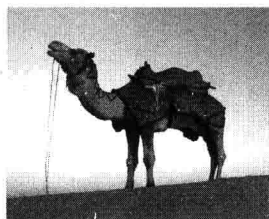


外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

成功人士必备的三大素质

影响力 意志力 创新力

姚映帆 主编



震慑人心的影响力改变世界
坚韧不拔的意志力成就卓越
令人惊叹的创新力创造人生



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

影响力 · 意志力 · 创新力 / 姚映帆主编. —北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-08048-2

I . ①影… II . ①姚… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262874 号

总 策 划: 杨建峰
责任编辑: 史 敬
装帧设计: 松雪图文
印刷监制: 高 峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010—84853028 联系人: 松雪

影响力 · 意志力 · 创新力

主 编: 姚映帆
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 北京新华印刷有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-08048-2
定 价: 59.00 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)

前言

P R E F A C E

一项对各领域成功人士的研究表明,虽然他们通往成功的道路千差万别,但大多数都具备三个起决定性作用的内在素质,即十分强大的影响力、坚忍不拔的意志力和源源不断的创新力。

影响力是环绕在人周围的无形磁场,人的影响力越大,对外界的支配力也就越大;意志力是强者与弱者的分水岭,通过提高意志力,可以创造人生奇迹,成为不平凡的人;创新力是变化的艺术,是化腐朽为神奇的灵丹妙药,是成功人生的不竭源泉。所以说,影响力、意志力、创新力对成功起决定性的作用。

影响力是一种独特的魅力,是一种出色的个人能力和综合素质,是一个人在群体中价值的集中体现。人们对影响力的运用存在于社会的每个角落,政治家运用影响力赢得选举;企业家运用影响力赢得市场;明星们运用影响力打动观众;推销员运用影响力顺利推销……有影响力的人可以在社会上赢得广泛的尊重和认可。

世界上没有任何东西能够取代意志力——机遇、智慧、财富、社会背景都不能。成功者或许都有这样那样的缺陷或弱点,但非凡的意志却是他们的共同特征。意志力是人格的重要组成因素,是自我引导的精神力量,对人生的成败起着超乎寻常的决定作用。有意志力的人才能在追求事业时勇往直前,百折不挠,最终赢得成功。

在这个优胜劣汰、竞争空前激烈的社会,创新力是制约个人、企业、社会的生存与发展的诸多因素中最关键的一个。个人能否在职场竞争中出类拔萃,企业能否在市场洪流中立于不败之地,社会能否在历史浪潮中阔步前进,从根本上讲都取决于有没有创新力,以及创新力的高低。创新力是方法、技术、理念创新的能力,是突破现状、独辟蹊径并不断超越的能力,是一种不走寻常路的魄力。有创新力的人才能够与时俱进、随机应变,永远走在时代的前列。

《影响力·意志力·创新力》在总结众多成功人士经验的基础上,全面、深入地揭示了影响力、意志力和创新力的内涵和现实意义,为政治、经济、管理、行政、职场等不同领域和不同层次的人们详尽地介绍了发掘和提升影响力、意志力和创新力的有效方案和途径,旨在帮助人们在生活实践中打造强大的影响力,锤炼坚忍不拔的意志力,培养良

好的创新习惯和创新思维,充分挖掘和发挥自我潜能,从而更有效地应对纷繁复杂、竞争激烈的时代,更顺利地拓展事业和生活空间,更快捷地实现人生目标,更美满地成就辉煌事业和美好人生。同时《影响力·意志力·创新力》也为企业和组织扩大社会影响、革新现状、突破困境、应对危机和挑战,在激烈的竞争大潮中立于不败之地,提供了积极有效的参考和指导。希望能帮助读者在前进的路上无往不胜,成就辉煌!

目 录

C O N T E N T S

第一篇 影响力

第一章 神奇的影响力

第一节 需要影响力的理由	2
品读影响力之内涵	2
自身影响力的含义及其指导意义	3
领导者影响力的作用	4
第二节 非权力影响力	6
非权力影响力能体现个人能力	6
树立专家式影响力	7
第三节 影响力的进阶	9
提高影响力的基础——良好的人际关系	9
积极主动才能更好地拓展人脉	11
时刻保持良好形象	12
给对方留下好印象	13
第四节 树立个人品牌意识	14
个人品牌定位的目的——提高个人影响力	14
理性延伸个人品牌影响力	16
个人品牌影响力的重要性	16
打造个人品牌,规划成功人生	17
让自身身价升值	18

第二章 形象决定影响力

第一节 好形象带来更大的影响力	20
好形象是一种潜在资本	20
做一个看起来就很有影响力的人	21

打造适合自己的形象	22
第二节 第一印象尤为重要	23
第一印象犹如童贞	23
良好的教养至关重要	24
做个令人难忘的人	25
第三节 没有人喜欢不修边幅的人	25
没有良好的外表就很难有影响力	25
让得体的服装为你加分	26
搭配着装的技巧	27
着装注重稳健	28
轻便服装帮你放松心情	28
通过细节表现品位	28
第四节 尽情挥洒个性魅力	29
播种个性,收获命运	29
善待“对手”亦是人生智慧	29
助人即助己	30
做人应心怀宽容	31
第五节 用热情感染他人	32
热情——影响力的催化剂	32
热情可以影响人生	33
热情也是一种力量	33
热情能激活每一个细胞	34
有热情才会有收获	35
第六节 卓越的品质提升影响力	36
切忌空谈	36
做事果敢决断	37

第三章 先影响自我,再影响他人

第一节 表现出你的实力	39
你就是天生的领袖	39
努力增加自己的曝光率	40
懂得装神秘	41
学会为自己“造热”	42
入乡随俗	44
第二节 注重学习	45
不学习的人会被时代“抛弃”	45

决战之时,学会“偷艺”	46
挤一挤,时间总会有的	47
适者生存——人生的法则	47
第三节 积累阅历	49
阅历重于学历	49
把握影响力需积累社会经验	50
积累职业经验提升影响力	50
第四节 赢得赞同	51
苏格拉底的影响力秘诀	51
勇于承认错误	52
请他人与你合作	53
第五节 打动他人	54
笑出善意	54
热情叫出对方的名字	55
以己之长克他人之短	56
学会尊重他人	56
以自嘲化解尴尬	57
第六节 了解他人	58
了解他人的工作风格	58
了解他人的人格模式	59
了解他人的关爱策略	60
第七节 说服对方	60
选定说服氛围	60
选择说服时机	61
把握说服距离	62
运用说服表情	62
采用说服姿势	63
谨记说服手势	64
掌握说服声调	64
应该对症说服	65

第四章 左右影响力的法则

第一节 蝴蝶效应	67
及时将微小漏洞堵住	67
注意微不足道的动作	68
从蝴蝶扇动翅膀到龙卷风	69

第二节 互惠效应 70

互惠原理蕴藏着巨大力量 70

最好的礼物就是回报对方 70

换位思考亦能带来影响力 71

懂得退让,学会尊重 73

第三节 破窗效应 74

窗破了应该及时修补 74

做个第一时间的修理者 76

别使自己失去影响力 76

第四节 瞬间效应 78

让他人看到你的光芒 78

通过影响力识人 79

第五节 社会认同原理 80

影响力促进成功 80

让自己看起来更像成功者 81

伟大的影响力胜过伟大的产品 81

发挥自身优势 82

第五章 提高影响力的艺术

第一节 学会真诚地赞美 85

赞美可令人心情愉悦 85

赞美要富有新意 86

赞美≠拍马屁 88

适当的赞美会带来好效果 89

以赞美策略处理棘手的人际关系 89

懂得欣赏和赞美他人 91

把握赞美的尺度 92

赞美也要讲究新意 93

赞美他人应注意赞词 94

第二节 运用幽默的力量 95

运用幽默来摆脱尴尬 95

幽默的谈吐是法宝 96

用幽默的语言渲染气氛 96

借幽默的语言来打动人心 99

以幽默的语言来解决麻烦 99

以幽默的方式解决争执 101

通过幽默拒绝他人	101
靠幽默的语言进行建议	102
第三节 让交谈回味无穷	104
如何让人一见如故	104
怎样成功地与他人交谈	104
讨人喜欢的说话技巧	106
避开谈话的禁忌	106
让语言表达得多姿多彩	107
按需使用奉承话	109
怎样提高交谈效率	109
第四节 掌握批评的分寸	110
使用比喻巧妙批评	110
以提问形式批评他人	111
批评时学会正话反说	111
解决问题之良方——自我批评	111
以建议替代批评	112
让玩笑引出批评	112
批评应当适可而止	113
第五节 演讲——提高影响力的秘密武器	114
怎样说好演讲开场白	114
演讲需把握好分寸	116
怎样发表说服力演讲	116
使用简洁有力的演讲语言	117
形成独有的演讲风格	118
如何吸引听众注意力	119
演讲时的注意事项	120
怎样挑选演讲材料	121
注意结尾的精心设计	124
演讲时巧用对比	127
使用通俗易懂的演讲语言	129
提高应变力与控场能力	130
 第六章 人脉影响力助你成功	
第一节 提升你的人气	132
给大家一个喜欢你的理由	132
学会积极地表现自己	133

做一个受欢迎的人	133
第二节 让人脉发挥关键力量	135
注重言行,提高交际影响力	135
在助人之中赢取影响力	136
朋友帮你提升竞争力	137
第三节 让你备受欢迎的捷径	138
真诚为你赢得人脉	138
微笑令你更迷人	139
信誉是人际交往之基础	141
别斤斤计较个人得失	142
第四节 拓展你的职脉	143
于职场中搭建黄金人脉	143
适当表现自己,赢得上级青睐	144
做事须留有余地	145
好汉也需有人帮	146

第七章 不同情境中的影响力

第一节 家庭影响力	148
如何使婚姻更美满	148
学会善待家人	149
第二节 办公室影响力	150
营造和谐的同事关系	150
以相互帮助提升影响力	150
做受欢迎的同事	151
第三节 领导者影响力	152
成为有影响力的传播者	152
提高影响力的金钥匙——权力	155
用话语去影响他人	159
第四节 谈判影响力	162
谈判的影响是双向的	162
巧妙化解对峙局面	162
成功的谈判能成就双赢	164
第五节 危机中的影响力	166
妥善处理危机	166
妥善处理与下属的冲突	167
妥善处理危机助你增强凝聚力	169
果断地处理突发事件	171

第二篇 意志力

第一章 奇妙的意志力

第一节 意志力是潜藏的神秘力量	174
意志力——自我引导的力量	174
意志力的作用	175
意志力的六大特征	176
意志力训练	176
第二节 意志力是无往不胜的神奇力量	179
成功的保障——意志力	179
坚强的意志力量无穷	181
不可估量的决心的力量	182
第三节 意志力的三重角色	183
意志力是掌控身体的主人	183
意志力是掌控心智的统帅	185
意志力是道德的导师	186
第四节 意志力的三个要素	187
有明确的目的	187
自觉地采取行动	189
克服遇到的困难	191
第五节 意志过程的三个阶段	193
下定决心	193
树立信心	195
保持恒心	196

第二章 从意志力到意志品质

第一节 何谓意志品质	198
意志品质有哪些基本内涵	198
良好的意志品质能促进成功的到来	200
第二节 培养自我独立性	202
抛弃身旁的拐杖	202
走出属于自己的道路	203
独立自主才能成为生活的主角	204

第三节 训练果断决策力	204
果断决策力助你成功	204
别当“犹豫先生”	206
做人绝不优柔寡断	207
第四节 强化自制力	208
提高自制力的方法	208
自我控制使人变得更强大	210
自制可以打造卓越的人生	211
第五节 锤炼坚韧性	212
坚韧不拔方能成功	212
点石成金需要韧性	214
克服困难的利器——坚韧	215

第三章 磨炼意志力

第一节 激发强烈的欲望	217
想成功,先立志	217
成功意识产生成功磁场	219
努力成为2%的成功者之一	222
第二节 树立明确的目标	222
确立一个目标作为人生奋斗方向	222
要成功,先选好目标	224
怎样制订可行的目标	225
目标尽可能崇高	226
第三节 跨越挫折的栅栏	226
成功的基石——挫折	226
挫折能使人进步	228
化挫折为动力	228
第四节 走出逆境的沼泽	230
学会努力改变困境	230
身处弱势不气馁	231
让困难成为磨炼坚强性格的磨刀石	232
努力跨越阻碍	233
第五节 扭转失败的困局	234
从失败中找寻正确方法	234
别错入失败者的行列	236
正确面对成败得失	236

第六节 不断超越,不断进取	238
不断攀登更高的山峰	238
不断进取才能更好地实现自我价值	239

第四章 发挥意志力

第一节 意志力能激发生命潜能	241
让意志力激发潜能	241
充分调动你的潜能	242
学会释放潜能	244
第二节 意志力帮助智力发展	246
意志力能够促进智力发展	246
发掘并开拓创新能力	248
捕捉头脑中闪现的灵感	251
开发丰富奇妙的想象力	252
提高大脑的思考能力	253
打开记忆的宝库	256
第三节 意志力决定情商水平的高低	259
意志力可以决定情商水平	259
学会调控消极情绪	261
努力营造积极的心境	263
第四节 意志力提高个人效率	266
意志力可以提高个人效率	266
合理安排,提高效率	266
好钢用在刀刃上	272

第三篇 创新力

第一章 创新力铸就成功

第一节 走近创新力	278
什么是创新力	278
创新力是对现状的突破力	279
创新力即不走寻常路的魄力	280
第二节 创新力决定成败	281
创新创造奇迹	281
让创意开拓未来	284

想成功,那就换个角度看问题 285

创新不止,发展不断 286

创新改变命运 287

第三节 创新,时不我待 288

 无处不在的创新 288

 创新,突破困局的唯一出路 289

 要么创新,要么被淘汰 290

 当今社会是创新的社会 292

第二章 羁绊创新意识的思维定式

第一节 权威定式 294

 勇于挑战权威 294

 勇于质疑权威 295

 别被权威牵着鼻子走 296

 专家也会出错 297

第二节 经验定式 297

 跳出经验的框子 297

 做个不怕虎的初生牛犊 299

 别笃信所谓“经验之谈” 300

 经验也可能成为桎梏 301

 告别经验 302

第三节 书本定式 303

 书为我所用 303

 走出专业知识的浅滩 304

 尽信书则不如无书 305

 切莫读死书 306

 纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行 307

第四节 从众定式 308

 真理往往掌握在少数人手中 308

 枪未必会打出头鸟 310

 盲从的人注定被淘汰 311

 过分屈服扼杀创新力 311

 人云亦云未必是好事 312

第三章 激发创新潜能的三种情境

第一节 轻松氛围 314

 在冥想中创新 314

在舒缓的环境里轻装上阵	315
让音乐激发创新潜能	316
第二节 良性暗示	318
良性暗示可创造奇迹	318
积极的自我暗示帮你发掘自身潜能	320
他人的鼓励能帮你打开一片天地	321
第三节 逆境激发	322
学会利用绝境创新	322
在绝境中力求创新	324
通过逆境,发现隐藏的潜能	325

第四章 保持唤醒创新意识的心态

第一节 积极心态	327
积极——创新的动力	327
进取心——让创新遍地开花	328
主动——追赶创新的脚步	329
第二节 乐观心态	331
乐观——指引创新的明灯	331
让豁达捕获创新	332
于逆境遥望创新之光	333
第三节 执着心态	335
执着——令人坚守创新	335
坚韧——创新之脊梁	336
再坚持一下,你就能创新成功	338
第四节 空杯心态	339
空杯才能装更多的水	339
放低自己可收获更多创新成果	340
虚心求知,武装自己	341

第五章 把握提升创新力的能力

第一节 观察力	343
观察力是一种可以培养的力量	343
让观察揭开创新的面纱	344
勤于观察才能发现新意	346
“眼睛”——创新的窗户	346

第二节 想象力	348
想象力——创新之源泉	348
学会设置想象中的标靶	350
不会想象,则难以创新	351
第三节 思考力	353
思考力——创新力的核心	353
勤于思考,善于创新	354
创造性思考能够缔造奇迹	355
问题——创新的导师	357
第四节 多元思维能力	357
多元思维令你的创意层出不穷	357
多元思维使人触类旁通	359
灵活运用思维,成就创新大业	360

第六章 培养提升创新力的习惯

第一节 习惯是提升创新力的风向标	362
改变习惯,实现突破	362
好习惯可以推进创新	363
坏习惯将会阻碍创新	364
第二节 培养好习惯,助推创新力	365
用行动力来证明创新力	365
不满足于现状,才能不断创新	366
勤奋——创新力的“风火轮”	367
第三节 别让坏习惯消磨了创新力	368
安于现状“锁”住创新力	368
依赖使人难以创新	370
轻言放弃会使创新远离自己	371
懒惰会磨损你的创新力	372
第四节 养成主动创新的好习惯	373
将创新变成你的好习惯	373
“整天想着去发现”,创新就在身边	374
把创新当作第一“意焦”	376

第七章 形成提升创新力的思维导图

第一节 质疑思维	378
打开学习之门的钥匙	378