

普  
华  
经  
管

BOOK  
超级职场力系列

# influence 超级影响力

★ 高效能的习惯图形化，超专业的讲解不废话★

超强的行为规律图解，超全的自我提升方法和工具

| 由内而外散发魅力，迅速提升人际关系 |

刘柏华◎编著

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

013046083

ISBN

B848.4  
717

# 超级影响力

刘柏华◎编著



B848.4

717



北航

C1654262

人民邮电出版社  
北京

80230310

## 图书在版编目 (C I P) 数据

超级影响力 / 刘柏华编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013.6

(超级职场力系列)

ISBN 978-7-115-31634-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第072238号

### 内 容 提 要

本书从打造形象力、提升知识力、增强感召力、修炼攻心力、修炼人格力、重塑吸引力六个方面解读影响力的奥秘, 祝您成功打造超级影响力。

本书不仅适合职场老手阅读, 也适合即将走上工作岗位的职场新人使用, 还可作为企事业单位的培训用书。

超级职场力系列

超级影响力

◆ 编 著 刘柏华

责任编辑 王飞龙

执行编辑 赵雨思

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市潮河印业有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 4

2013年6月第1版

字数: 70千字

2013年6月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-31634-9

定 价: 29.00元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

## 目录

### 第1章

#### 提升风范，打造形象力 ... 11

##### 1.1 | 由内而外管理形象 ... 12

##### 1.2 | 别小看55387定律 ... 14

##### 1.3 | 着装恰当，妆容得体 ... 16

##### 1.4 | 行为遵循社交礼仪 ... 18

1.5 | 绽放笑容，增添魅力 ... 20

1.6 | 色彩搭配暗藏玄机 ... 22

1.7 | 巧搭配饰，品位升级 ... 24

## 第2章

充实自己，提升知识力 ... 27

2.1 | 海纳百川，见贤思齐 ... 28

2.2 | 严格自律，自我管理 ... 30

2.3 | 心无旁骛，集中火力 ... 32

2.4 | 善假于物，高效学习 ... 34

2.5 | 出奇制胜，塑造差异 ... 36

2.6 | 拓宽视野，激发潜力 ... 38

2.7 | 从不放弃，超越自己 ... 40

### 第3章

升华情感，增强感召力 ... 43

3.1 | 话要说到对方心坎里 ... 44

3.2 | 用眼神增强说服力 ... 46

3.3 | 自信能够感染他人 ... 48

3.4 | 细节拉近彼此的距离 ... 50

3.5 | 激情演说，鼓舞士气 ... 52

3.6 | 结果导向，无往不利 ... 54

3.7 | 以身作则，同舟共济 ... 56

## 第4章

掌控心理，修炼攻心力 ... 59

4.1 | 互动效应：双向交际 ... 60

4.2 | 蝴蝶效应：由此及彼 ... 62

4.3 | 优先效应：印象升级 ... 64

4.4 | 曝光效应：展现自己 ... 66

4.5 | 权威效应：借力使力 ... 68

4.6 | 幽默效应：缓冲调剂 ... 70

4.7 | 累积定律：从小事做起 ... 72

4.8 | 暗示效应：深信不疑 ... 74

4.9 | 共生效应：利他利己 ... 76

4.10 | 超限效应：过犹不及 ... 78

## 第5章

培养品格，修炼人格力 ... 81

5.1 | 标准要高，姿态要低 ... 82

5.2 | 为人处世信誉第一 ... 84

5.3 | 关键时刻拿出魄力 ... 86

5.4 | 适当时候牺牲自己 ... 88

5.5 | 忠诚责任，第一要义 ... 90



5.6 | 知恩图报，满怀感激 ... 92

5.7 | 言行一致，表里如一 ... 94

5.8 | 三重三轻，从我做起 ... 96

5.9 | 常说谢谢和对不起 ... 98

5.10 | 意志和勇气最给力 ... 100

## 第6章

规避禁忌，重塑吸引力 ... 103

6.1 | 自作聪明，一意孤行 ... 104

6.2 | 挟私报复，排除异己 ... 106

6.3 | 颐指气使，滥用权力 ... 108

6.4 | 个人风头盖过上级 … 110

6.5 | 斤斤计较蝇头小利 … 112

6.6 | 人云亦云，毫无见地 … 114

6.7 | 拒绝不当，令人误会 … 116

6.8 | 不敢分享，怕人抄袭 … 118

6.9 | 恭维不当，反成拍马 … 120

6.10 | 经不起诱惑，易被蒙蔽 … 122

## 前言

这是一本总结书。全书集精华与经典于一体，取众方法技巧之长，在求证的过程中纠正，在提炼的基础上提升。

这是一本创新书。本书打破了传统图书的写作风格和阅读模式，深入浅出，图文并茂；条分缕析，逐级增效。

这是一本图解书。全书采用“文字+图示”的模式，文字讲述直截了当，图解图示生动形象。理解更容易，阅读更轻松。

这是一本工具书。全书有原理，有技巧，有方法，有引导。既有高度，又立足实务。读者可读、可学、可用。

**这是一本您可以随时随地、随心所欲阅读的书。**

您可以用6分钟浏览全书，也可以用60分钟细细品读；您可以用600分钟消化重点，还可以用6 000分钟举一反三。

**我们尊重知识，也尊重您的时间。**

我们能做的是：简单，经典，有效。

您需要做的是：对比，使用，提高。

**这是不是一本好书，您读过就会知道。**

衷心希望您与我们分享您的宝贵意见和切身体验，我们将及时进行修订和完善。

在本书编写的过程中，毕春月、姜娣、聂俊珍、蔚星星、王涛、王海燕、肖杨、韩伟静、滕晓丽等人给予了大力支持和帮助，王玉凤、王建霞、廖应涵、赵莉琼、李苏洋、任玉珍负责各种图形的绘制，作者在此深表感谢。



# Influence

## 超级影响力

## 目录

### 第1章

#### 提升风范，打造形象力 ... 11

##### 1.1 | 由内而外管理形象 ... 12

##### 1.2 | 别小看55387定律 ... 14

##### 1.3 | 着装恰当，妆容得体 ... 16

##### 1.4 | 行为遵循社交礼仪 ... 18

1.5 | 绽放笑容，增添魅力 ... 20

1.6 | 色彩搭配暗藏玄机 ... 22

1.7 | 巧搭配饰，品位升级 ... 24

## 第2章

充实自己，提升知识力 ... 27

2.1 | 海纳百川，见贤思齐 ... 28

2.2 | 严格自律，自我管理 ... 30

2.3 | 心无旁骛，集中火力 ... 32

2.4 | 善假于物，高效学习 ... 34

2.5 | 出奇制胜，塑造差异 ... 36

2.6 | 拓宽视野，激发潜力 ... 38

2.7 | 从不放弃，超越自己 ... 40

### 第3章

升华情感，增强感召力 ... 43

3.1 | 话要说到对方心坎里 ... 44

3.2 | 用眼神增强说服力 ... 46

3.3 | 自信能够感染他人 ... 48

3.4 | 细节拉近彼此的距离 ... 50

3.5 | 激情演说，鼓舞士气 ... 52

3.6 | 结果导向，无往不利 ... 54

3.7 | 以身作则，同舟共济 ... 56

## 第4章

掌控心理，修炼攻心力 ... 59

4.1 | 互动效应：双向交际 ... 60

4.2 | 蝴蝶效应：由此及彼 ... 62

4.3 | 优先效应：印象升级 ... 64

4.4 | 曝光效应：展现自己 ... 66

4.5 | 权威效应：借力使力 ... 68

4.6 | 幽默效应：缓冲调剂 ... 70

4.7 | 累积定律：从小事做起 ... 72



4.8 | 暗示效应：深信不疑 ... 74

4.9 | 共生效应：利他利己 ... 76

4.10 | 超限效应：过犹不及 ... 78

## 第5章

培养品格，修炼人格力 ... 81

5.1 | 标准要高，姿态要低 ... 82

5.2 | 为人处世信誉第一 ... 84

5.3 | 关键时刻拿出魄力 ... 86

5.4 | 适当时候牺牲自己 ... 88

5.5 | 忠诚责任，第一要义 ... 90