

高 效



LEADING
YOU™

[美] 布伦达·本斯 (Brenda Bence) ◎著

信任◎译



领导力

新时代领导力突破的15个关键

花旗、微软、宝洁、通用等500强企业

领导力教练 布伦达·本斯

创新之作

台海出版社

高 效

↑↑
**LEADING
YOU™**

〔美〕布伦达·本斯（Brenda Bence）◎著

信任◎译



领导力

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效领导力 / (美) 布伦达·本斯著; 信任译. --
北京: 台海出版社, 2018.6

书名原文: Leading You ? : The Power of Self-
Leadership to Build Your Executive Brand and Drive Career Success
ISBN 978-7-5168-1928-9

I . ①高… II . ①布… ②信… III . ①领导学 IV .
① C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110995 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-2934

Leading YOU™

Copyright © 2017 by Brenda S. Bence

All rights reserved.

Published by Global Insight Communications LLC.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC.

(www.ca-link.com)

高效领导力

著 者: [美] 布伦达·本斯

译 者: 信 任

责任编辑: 刘 峰

装帧设计: 异一设计

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180 千字 印 张: 14

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1928-9

定 价: 49.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

[美] **布伦达·本斯** (Brenda Bence)

布伦达·本斯是一位和世界上数十家知名公司的700多位高级领导者共事过的高管教练，她曾被评选为世界25大独立培训师/教练之一。

她不仅在哈佛商学院获得了MBA学位，而且她在宝洁、百时美施贵宝等公司拥有真实的管理经验，对当今全球工作环境的挑战拥有全面了解。在过去的15年中，布伦达一直经营着自己的布伦达商业品牌发展国际有限公司。

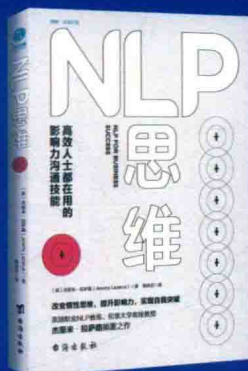
布伦达还是一位作家，出版过一系列个人品牌书籍，并荣获30多个国家和地区的图书大奖。

责任编辑：刘 峰

策划编辑：李佳妮 张其欣

封面设计：异一设计 QQ: 164085572

推荐阅读



团购电话：010-82561773

团购邮箱：standwayvip@163.com

投稿邮箱：standway@vip.sina.com

本书在全国各大新华书店、书城、网络书店、
淘宝商城均有销售

斯坦威官网：www.standway.com

豆瓣小站：http://site.douban.com/140978

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

赞誉

“你可能很擅长管理别人，但除非你先管理好自己，否则你的职业生涯很可能会陷入停止。《高效领导力》是一本必读书籍。”

——皮特·沃克 (Peter Walker)，
蒂森克虏伯电梯公司亚太地区首席执行官

“我推荐所有领导者以及渴望成为领导者的人阅读此书。当我审视我自己和其他人时，我可以看到布伦达·本斯是正确的：我们中的大部分都缺少自我领导力。在我职业生涯的关键时刻，布伦达曾带给我宝贵的经验，帮助我将我的角色与我的愿景真正结合起来。10年后，我依旧将布伦达与我的合作视为我职业生涯中真正的突破性时刻。”

——安德鲁·帕杜凡诺 (Andrew Padovano)，
花旗银行纽约董事总经理

“身为高管，我们经常学习领导他人的技巧，但是布伦达·本斯明确表示，领导我们自己更重要。《高效领导力》强调了自我领导对持续成功的重要性。这本书将激励你采取行动，做出积极的改变。”

——安吉拉·瑞恩 (Angela Ryan)，
群邑集团亚太地区首席人力资源官

“多么具有启发性的一本书！这本书中十分实用，可以帮助你反思自己的自我领导行为。在《高效领导力》一书中，你能够发现很多立刻应用到自己生活和工作中的技巧。务实、实用。”

——史蒂文·B. 宾德 (Steven B. Binder)，
史赛克公司副总裁兼首席财务官

“身作为一名领导者，我们很容易陷入对团队领导的专注，以至于忽视自身的自我领导。但在《高效领导力》一书中，高管教练布伦达·本斯清楚地告诉我们，要优先进行自我领导。非常宝贵的见解，绝对值得一读。”

——梅丽莎·瑞斯 (Melissa Ries)，
Skillsoft 亚太地区副总裁兼总经理

“几乎所有领导者都专注于如何领导他人。布伦达表明，自我领导力同样重要——甚至更重要，因为它是所有领导力的基础。这本书的重点是，用一份有价值的、实用的自我领导清单帮助你‘更好地成长’，进而激励你自己和你周围的人！”

——戴尔·A. 马丁 (Dale A. Martin)，
西门子匈牙利首席执行官

“《高效领导力》是独一无二的。书中展示了许多自我领导成功和失败的实例，它既是一面镜子，也是一幅地图。强烈推荐！”

——利昂娜·谭 (Leona Tan)，
瑞银集团亚太地区社区事务与多元化与包容部常务董事

“在阅读完《高效领导力》之后，我意识到自我领导是高管发展中最受忽视的领域之一。它确实是成为一名优秀领导者的关键，同时也能提高你的生活质量——无论是在工作里还是在生活中。这里讨论的话题不只是理论，还有布伦达·本斯与业内顶尖领导者们一起实践过的经验与内容。

——阿吉特·瓦盖塞 (Ajit Varghese)，
Maxus 亚太地区首席执行官

“高管教练布伦达·本斯身处一个可以看到企业领导者们最好与最差表现的位置。这一独特的高管世界鸟瞰视角，让她能够帮助公司高层团队走出旧有模式。我将此书推荐给各层级的领导者，以及想成为领导者的所有人！”

——琳达·尤恩森 (Linda Eunson)，
芝加哥大学布斯商学院 (University of Chicago Booth School of Business)
亚洲校友/企业关系及职业管理部门主管

“布伦达的书十分实用，非常接地气，你可以立刻应用她分享的建议。此外，这也是她的一对一高管培训方式的完美体现。《高效领导力》值得一读！”

——克里斯托夫·库尔特 (Christoph Kurth)，
瑞银集团亚太地区财富管理总顾问

“我喜欢布伦达的书，因为它们非常实用，而且很容易上手。她不会给你太多理论，那样虽然读起来很好，但却很难应用。在《高效领导力》一书中，你会发现很多可以在日常工作中应用的技巧。非常实用、务实。

——杰夫·艾姆斯 (Jeff Ames)，
WEX 公司亚太地区董事总经理

“感谢布伦达的新书，我寻找到一种新的领导方式——自我领导。《高效领导力》将帮助你成为他人的模范与榜样。我特别欣赏那些并非自吹自擂的自我推销技巧，以及关于思想管理的实用建议。当我们改变我们作为领导者的思维，我们就可以改变其他任何事。享受阅读本书吧！”

——帕特里克·外朗（Patrecia Valone），
武田亚洲发展中心新加坡 / 上海临床发展业务地区主管

“多么明智、实用的书啊！我现在才意识到，忽视自我领导行为对任何人的职业生涯都是一种严重阻碍。在本书中，布伦达带领你一步一步了解如何避免潜在的自我领导陷阱。这本书为领导者们带来了令人激动的愿景！”

——安吉利亚·凯（Angelia Kay），
卡勒克密封技术公司亚太地区总监

前言：自我领导，一切都是关于“你”

在《高效领导力》一书中，资深高管教练布伦达·本斯揭示了 15 种最具破坏性的自我领导行为。随后，她提供了许多实用技巧，可以帮助你矫正或改善这些行为。

本书包含来自全球各地的领导力培训案例研究，可以帮助你：

- 提升你的领导风度，打造出色的领导力品牌
- 远离自己是工作、时间或“系统”受害者的心态
- 利用强大的思想管理技巧停止这些破坏性行为
- 学习如何“向上管理”老板和“平级管理”同事们
- 不吹嘘地宣传自己，帮助你获得知名度和你想要的职位
- 成功影响他人，即使你没有相应头衔与权威

布伦达·本斯明确表示：伟大领导力的重点是自我领导，以及如何在管理他人的同时管理好自己。这是一本伟大的书籍！

——菲利普·袁，德勤东南亚首席执行官

获得哈佛商学院 MBA 学位后，屡获殊荣的作家布伦达·本斯担任过数家跨国公司的高管，在四大洲几十个国家打造、管理商业品牌。现在，作为一名资深高管教练，她已经指导 60 多个国家数百名领导者转型成长并获得成功。她深受全球众多知名公司的信任，并在全球领导力培训领域处于领先地位。

你是否忽略了领导力最重要的方面？

获得成功最重要的因素就是你的自我领导。缺少自我领导，你的职业生涯很可能会停滞不前。为什么？因为你领导自己的方式直接影响你领导他人的能力，此外，缺少自我领导会阻止你发挥全部的职业潜能。

目 录

C O N T E N T S

第一章

领导他人只是成功的开始



自我领导的重要性 / 003

对于训练管理者这件事，我到底知道多少？ / 005

行为模式 / 006

为什么要创建领导品牌？ / 006

品牌等于自负，没错吧？ / 008

“与你一起工作™”的体验如何？ / 009

“CCODE” 准则 / 011

从他人的错误中学习 / 012

我对你的承诺：我不会拐弯抹角 / 012

“真实自我”的陷阱 / 013

区分“什么”和“如何”的区别 / 015

第二章

领导力误区之一：

认为自己是工作的受害者



职场不就是残酷竞争之地吗？ / 019

感知就是一切 / 020

“你 VS 我”的心态 / 022

拳顶拳还是手扣手 —— 你的选择 / 023

将“手扣手”运用到实践中 / 025

第三章

领导力误区之二：

对失败的恐惧



负面思想的巨大影响 / 030

“所想即所得”金字塔模型 / 032

打造自己的“所想即所得”金字塔模型 / 033

第四章

领导力误区之三：

“非黑即白”的思考方式



为什么我们要使用非黑即白的思考方式？ / 037

不灵活的后果 / 038

“非黑即白”的思考方式测评 / 040

提高大脑的灵活性 / 041

在灰色地带中茁壮成长 / 042

第五章

领导力误区之四：

没有时间进行战略性思考



影响战略性思考的两大障碍 / 048

如何平衡“做”与“想”？ / 049

从战略角度看待问题 / 050

典型案例 / 051

战略性思考的关键是“我们”，而不是“我” / 052

第六章

领导力误区之五：

无视时间管理的重要性



控制时间——不要让时间控制你 / 056

你的时间被好好利用了吗？ / 060

最大的时间“浪费者” / 061

如何明智地利用你的时间？ / 062

创建“时间节省计划”的几个提示 / 065

一步一步地前进 / 068

第七章

领导力误区之六：

当你想说“不”时却总说“是”



为什么当我们想说“不”时却会说“是”？ / 071

从学会说“不”开始 / 072

尊重、机敏地说“不” / 075

不说“不”的最常见的、破坏性的例子 / 076

假期解决方案 / 077

伟大的自我领导者有明确的优先顺序 / 078

第八章

领导力误区之七：

逃避冲突



为什么争论可以成为一件好事？ / 082

专注的五个层级 / 084

积极处理冲突 / 090

第九章

领导力误区之八：

没有准备好迎接多元化工作场所的挑战



无意识的偏见 / 096

街头实验 / 098

减少偏见的三个步骤 / 100

职场中的偏见？ / 106

第十章

领导力误区之九：

只向下管理，很少进行向上管理或平级管理



积极的重要性 / 112

向上管理和平级管理 / 114

如何向上管理？ / 115

平级管理：你如何与他人“连接”？ / 117

你的“任务和人际关系”比率 / 118

社交成功的关键：闲聊中的大艺术 / 119

记住：自我领导力的影响是全方位的 / 122

第十一章

领导力误区之十：

忽视风度的重要性



风度到底有多重要？ / 125

“秘密酱汁”最重要的成分 / 126

保持稳定的自信水平 / 127

你的风度表现如何？ / 129

善用你的自我评估 / 131

第十二章

领导力误区之十一：

低估自我推销和可见度的重要性



自我推销就是自我领导 / 136

如何不自夸地进行自我推销？ / 137

这是你工作的一部分 / 138

适应你在组织内的可见度 / 139

你的可见度如何？ / 140

面对老板，你是否“只报忧不报喜”？ / 141

为可见度最大化做好准备 / 144

第十三章

限制自我领导行为之十二：

在艰难决策中痛苦挣扎



知道吗，你有三个大脑！ / 148

你的“动机自查表” / 150

扔硬币 / 151

第十四章

领导力误区之十三：

没有清晰的长期职业规划



带有愿景的职业生涯 / 155

一个令人印象深刻的管理案例 / 158