

A Guide for Making Things Happen

at Work, at Home, and in Your Community, 3rd Edition

你能影响任何人

无障碍沟通、高效率合作、强有力执行

[美] B·金·巴恩斯 (B. Kim Barnes) ◎ 著

陈阳 ◎ 译

开启有效影响力之门
改变思想、引领观念，并付诸实践

**EXERCISING
INFLUENCE**



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

你能影响任何人

无障碍沟通、高效率合作、强有力执行

[美] B·金·巴恩斯 (B. Kim Barnes) ◎ 著
陈阳 ◎ 译

EXERCISING INFLUENCE

A Guide for Making Things Happen
at Work, at Home, and in Your Community, 3rd Edition

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

B. Kim Barnes: Exercising Influence: A Guide for Making Things Happen at Work, at Home, and in Your Community, 3rd Edition

ISBN: 978-1119071587

Copyright © 2015 by B. Kim Barnes

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Century Wave Culture Development Co-PHEI and is not the responsibility of John Wiley & Sons, Inc. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of John Wiley & Sons International Rights, Inc.

Simplified Chinese translation edition copyrights © 2016 by Century Wave Culture Development Co-PHEI.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体字版经由 John Wiley & Sons, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2015-7323

图书在版编目(CIP)数据

你能影响任何人: 无障碍沟通、高效率合作、强有力执行 / (美) 巴恩斯 (Barnes, B.K.) 著; 陈阳译. —北京: 电子工业出版社, 2016.5

书名原文: Exercising Influence: A Guide for Making Things Happen at Work, at Home, and in Your Community, 3rd Edition

ISBN 978-7-121-28690-2

I. ①你… II. ①巴… ②陈… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 092175 号

责任编辑: 丁沛岚

印刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.5 字数: 132 千字

版次: 2016 年 5 月第 1 版(原书第 3 版)

印次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254199, sjb@phei.com.cn。



译者序

在社交媒体渗透于生活各个角落的今天，人们似乎忘记了社交媒体影响力只是影响力在信息时代的化身。虽然大数据、数据挖掘及分析技术不断发展，但目前要使用评估工具准确预测任何一种社交媒体影响力的持续走向仍然只是一种可能。因为影响力本身不仅有广度和深度，它背后更隐藏着难以预测的复杂心理活动。

相信大部分读者都能识别出一篇专业论文所吸引到的志同道合者与微信朋友圈下面的几十个赞相比，哪一方更具影响力。影响力产生的地方，如师生之间、家人之间、同事之间，以及左邻右舍，不仅有各种社交媒体

助力，更有面对面的现实情境。

通过阅读本书，读者可以拨开现实的迷雾，直指影响力的核心。在本书中，你将跟随作者深入剖析影响力本质、周密设计发挥影响力的实用方案，并学会抓住发挥影响力过程中的关键点。严格意义上说，这不是一本关于概念的专著，而是一本讨论如何更好地发挥影响力的实用教学指南。当然，如果对使用社交媒体发挥影响力感兴趣，您也将在阅读本书后面找到答案。

细读书中的影响力案例、模型及其实施方案，尤其在领会作者提出的大量实用训练建议后，你可能已等不及，或独自，或与伙伴一起踏上影响力训练之旅。

这正是本书的魅力所在。

陈 阳

前言

影响人人皆能为之，但它需要一系列技能和几乎不能通过传授获得的理解力。自 1994 年我们在“影响力健康”项目中推出影响力系列书籍以来，参与者一直期待更深入的体验。而本书正如其名所示，是一本独立于训练之外的，用来发展积极影响力的实践指南。

从本书中能得到什么

使用本书提供的方式，你可以反思自己影响他人时所使用的方法。本书同时也提供了案例、观念、工具及有助于你更有效地实施影响的技能训练契机。看完本书

后，你会更关注日常生活中的众多影响契机，并通过影响交际使生活与工作更加顺利和富有意义。你可以通过以下方式使用本书。

- 作为一本大众读物进行整体阅读。
- 作为某个影响力观点的参考来源。如果用这种方式，你或许想读第一部分，然后将其余部分作为参考资料。
- 作为影响力训练及实施指南，通过有意识的、循序渐进的方式来提高影响力技能。
- 作为延伸阅读或相关课程的参考用书。

本书的组织结构

本书分为 3 部分。第 1 部分“发挥影响力”聚焦于发展技能和对高效影响者的解读。第 2 部分“影响力计划”从某一现实影响契机出发，就准备、实施和反馈方面提供了科学建议。第 3 部分“影响力注意事项”探索了影响力实施过程中的重要问题，以及影响力技能的特别运用。这部分中每个章节都涵盖了与生活各方面有关的影响力领域。本书最后是带有补充材料的附录部分。

我在书中使用几个隐喻为影响力这一复杂话题进行了类比。发展影响力技能正如健身训练，准备过程好比

一场旅行，影响力实践经验好比即兴剧场，而成为有效影响者的过程就是一场终身旅行。为了在新人的旅途中提供指导，我选择了拉尔夫·沃尔多·爱默生的引言，他的智慧跨越 180 年依然熠熠生辉。艾默生的文章，大部分写于 19 世纪三四十年代，对于那些试图通过影响力建立关系及达成结果的人来说仍然具有特别的建设性价值。在 1844 年的一篇文章中，艾默生写道：“这就是我们所谓的性格——一种含蓄的力量，出现时便直接表现，而非借助手段。”这便是对我们要寻找的影响力的最佳定义。

目 录

● 第一部分 发挥影响力

第 1 章 影响力失败情形 / 2

应对生活 101

第 2 章 什么是影响力 / 9

利与弊

第 3 章 影响力模型 / 24

建立关系与达成结果

第4章 表述性影响 / 34

表达想法，产生能量

第5章 接受性影响 / 44

引发观点，激发行为

第6章 影响行动 / 59

无限可能的世界

● 第二部分 影响力计划

第7章 制订影响力计划 / 66

影响力机遇的设计思维

第8章 确立影响目标 / 71

怎样才算成功

第9章 聚焦关系 / 79

影响的双面效应

第10章 聚焦对象 / 84

个人

第11章 聚焦环境 / 93

系统、组织、文化与时间

第 12 章 聚焦主体 / 99

自身

第 13 章 聚焦问题 / 104

什么利害攸关

第 14 章 通过影响达成目标 / 109

如何获得方法

第 15 章 落实计划 / 118

把意外当成机遇

● 第三部分 影响力注意事项

第 16 章 影响力的伦理标准 / 128

赠人玫瑰手有余香

第 17 章 网络影响 / 134

即时交流的奇迹与边界

第 18 章 通过社交媒体进行影响 / 144

扩展影响范围

第 19 章 运用影响力 / 150

促成事情发生

第 20 章 间接影响 / 158

跨领域影响

第 21 章 影响你的团队 / 165

从一到多

第 22 章 影响中的大脑 / 168

科学可以告诉我们的那些事

结语 成功的悖论 / 184

附录 A 训练伙伴 / 187

附录 B 影响计划 / 191

附录 C 促进有效影响的会议过程 / 197

附录 D 句子启动器 / 204

附录 E 影响场景 / 208

附录 F 自我评估 / 224

第一部分

发挥影响力

第1章

影响力失败情形

应对生活 101

浅薄之人更信命。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

下列情形你是否似曾相识?

- 现在是下午5点,从早上6点开始你一直在伏案工作,除了回家你无处可去。明天经理与你有个会议,而且你应该完成报告。若其他参与人员已做好分内之事,报告本应完成。然而,其他小组负责提供数据的同事拖延了,本小组的同事有更重要的事而不能帮你准备数据。行政人员非常忙,也无法帮你准备一份像样的报告。或许可以向经理提出延期,但你又不想显得工作毫无进展,所以你决定独自承担。可能要通宵奋战。
- 孩子选择休假1年去旅行与“发现自我”。你们对这个决定有过几次激烈的争论。你告诫她,当她旅行归来,你无法确保将为她提供大学学费。而她则回应自己完全有能力自食其力,并打算上一所费用低廉的学校。你劝她选择好大学对未来意义重大,但她毫不领情。同时,你也担心她只身前往别处旅行时的人身安全。
- 你是位高级管理人员,负责两家公司合并后的管理工作。其中一家公司的管理层认为这是收购而非合并行为,因此他们故意拖延公司体制的整合进程。他们提出貌似合理的托词,实际却在拖延。为完成

工作，你备感压力。按照计划，新的公司体制本应建立并开始运作。你感到沮丧和愤怒。

- 你志愿为孩子的幼儿园筹划主持年度募捐活动。你勉强答应，担心如以往一样不得不事必躬亲。在前几次会议上，筹划委员会还会积极响应，有几个成员还自愿承担具体任务。现在距离活动还有两周，仍有几个重要事项悬而未决。人人都有不履行承诺的苦衷。你明白大家对你寄予厚望，并且你也不想让别人失望。这种经历使你感触良多，然而作为领队你又不想半途而废、袖手旁观。你急火攻心，又感到失望至极。
- 几年来你一直酝酿着关于工作的一个想法。你坚信它可以通过对现有技术的应用来对市场产生极大的影响。尽管它需要一定的资源投入，但回报会相当可观。问题在于那个项目并不在你目前的职责范围之内，实际上可能还会与其他小组正在运作的项目有竞争之嫌。经理曾表态你最好去其他地方筹备该项目资金，而你怀疑其实那只是再明显不过的推托之词。尽管你心怀希望，相信迟早会有人意识到它的潜在价值并大力支持，但仍难掩失望。
- 公司最近为你提供了令人振奋的新职位，它提供 3