

[美]塔玛拉·罗葳 (Tamara Lowe) ◎著

王怡文 庄安琪 谢绮蓉◎译

Get  Motivated

激励

突破自我，奋进团队
让你的成功提前10年！

6大激励因子，8种激励类型
5分钟找出你的激励模式，启动超级马力

激励大师塔玛拉·罗葳逾20年研究成果
美国总统班底人手一册的“桌边书”

图书在版编目 (CIP) 数据

激励 / (美) 罗葳 (Lowe, T.) 著 ; 王怡文, 庄安祺, 谢绮蓉译. — 长沙 : 湖南文艺出版社, 2011. 2

书名原文: Get Motivated

ISBN 978-7-5404-4766-3

I. ①激… II. ①罗…②王…③庄…④谢… III.

①成功心理学 - 通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256044 号

著作权合同登记号: 图字 18-2010-322

上架建议: 励志 · 成功心理学

GET MOTIVATED by Tamara Lowe

Copyright©2009 by Tamara Lowe

Published by arrangement with Tamara Lowe c/o Solow Literary Enterprises, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright©2011 by Beijing Booky Publishing Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

激 励

作 者: 【美】塔玛拉·罗葳 (Tamara Lowe)

译 者: 王怡文 庄安祺 谢绮蓉

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 徐小芳

策划编辑: 庄丹霞

版权支持: 辛 艳

版式设计: 风 箏

封面设计: 张丽娜

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 8

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-4766-3

定 价: 26.80 元

(若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换)

Get  motivated

激励

[美] 塔玛拉·罗威 (Tamara Lowe) © 著

王怡文 庄安祺 谢绮蓉 © 译

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

Get Motivated

激励

推荐序 成功属于获得激励的人 / 鲁道夫·朱利安尼

PART ①

没有无法被激励的人

人为何会缺乏动力/014

- ◇从毒虫到激励大师
- ◇动力是成功的汽油
- ◇解开动力密码
- ◇四大激励定律
- ◇三个简单的指标
- ◇六大激励因子
- ◇让你发光发热的成就区

激励类型的自测与他测/036

- ◇激励DNA量表
- ◇八大激励类型

进驻成就区的秘密/050

- ◇有动力的人更健康、更富有
- ◇激励所有人的六项因子
- ◇帮助你达成目标的三个诀窍
- ◇危急情况也能利用激励DNA

如何有效激励他人/070

- ◇动力就等于获利
- ◇聘用有动力的人，激励被聘用的人

- ◇ 四种常见的激励模式
- ◇ 择你所爱，爱你所选
- ◇ 如何激励他人
- ◇ 人人都容易了解的激励DNA
- ◇ 三种方法找出他人激励类型

PART ②

六大激励因子

面对任务导向型时直接一点/090

- ◇ 任务导向型的“A型”人格
- ◇ 乐观主义的思考模式
- ◇ 对事对人都冲、冲、冲
- ◇ 给任务导向型的建议
- ◇ 如何与他们沟通
- ◇ 职场中的坦克
- ◇ 任务导向型如何影响他人
- ◇ 任务导向型眼中的自己

请多与关系导向型说说话/105

- ◇ 关系导向型的顺从天性
- ◇ 集思广益的思考模式
- ◇ 永远的和事老
- ◇ 给关系导向型的建议
- ◇ 如何与他们沟通
- ◇ 职场中的工蜂
- ◇ 关系导向型如何影响他人
- ◇ 关系导向型眼中的自己

提供偏好稳定型够多的事实/118

- ◇ 偏好稳定型的高精准度
- ◇ 严谨清晰的思考模式
- ◇ 如何与他们沟通
- ◇ 职场中的纠察队

- ◇延后玩乐、天生慢熟
- ◇偏好稳定型如何影响他人
- ◇给偏好稳定型的建议
- ◇偏好稳定型眼中的自己

擅长图像沟通的偏好变化型/133

- ◇偏好变化型的洒脱性格
- ◇如何与他们沟通
- ◇变化多端的思考模式
- ◇职场中的未来派
- ◇喜爱刺激、追求乐趣
- ◇偏好变化型如何影响他人
- ◇给偏好变化型的建议
- ◇偏好变化型眼中的自己

重视感觉与价值的精神奖赏型/148

- ◇精神奖赏型的大我精神
- ◇如何与他们沟通
- ◇探究到底的思考模式
- ◇职场中的精神领袖
- ◇乐于奉献的义工
- ◇精神奖赏型如何影响他人
- ◇给精神奖赏型的建议
- ◇精神奖赏型眼中的自己

高薪是激励物质奖赏型的最佳手段/163

- ◇物质奖赏型的求胜心
- ◇如何与他们沟通
- ◇追求结果的思考模式
- ◇职场中的前锋
- ◇喜欢照顾人的老大性格
- ◇物质奖赏型如何影响他人
- ◇给物质奖赏型的建议
- ◇物质奖赏型眼中的自己

PART ③

好孩子是激励出来的

家有小野兽的两个时期/182

- ◇需要你保护、教导的婴幼儿期
- ◇需要你欣赏、肯定的童年期

家有小大人的两个时期/191

- ◇需要你倾听的青少年期
- ◇需要你友谊的青年期

培养出乐于学习的孩子/201

- ◇提升孩子学习力的五大关键

PART ④

规划自己的圆满人生

拟定目标/210

- ◇从结尾开始，规划未来
- ◇列出所有可用资源
- ◇找出可能会遇到的障碍
- ◇争取可以协助你的人和组织
- ◇一步一步来，勿躁进

贯彻到底/220

- ◇击败你心中的魔鬼
- ◇运用激励DNA才能维持动力

◇迈克尔·乔丹也曾一再失败

五大目标都要能登峰造极/229

◇登峰造极的秘密

◇事业生涯突飞猛进的七大关键

◇致富的五大关键

◇精神满足的三大秘密

◇维系关系的五种方法

◇完美健康的五大支柱

◇人生的后半场仍未结束

附录A 你的短期挑战计划/249

附录B 你的人生十大目标/253

Get Motivated 激励

推荐序

成功属于获得激励的人

在过去40年的公职生涯里，我有幸与世界上许多商界、司法界、娱乐界、学术界、慈善事业，以及政府单位里最伟大的领导者共事。他们的个性、见解和政治观点各不相同，但都有一个共通点，就是对于成功有着强烈动力。这些人不见得比别人聪明或更有才华，但是他们想致胜的决心，让他们比其他更有天分的同侪更早起、熬夜到更晚，甚至更为努力。借用《圣经》里《传道书》（*Ecclesiastes*）的一句话：“快跑的未必能赢，力战的未必得胜，智慧的未必得粮食，明哲的未必得资财，灵巧的未必得喜悦。”依我观察，成功和生命的重要成就，属于那些获得激励的人。

在我的成长过程中，父母和师长对我的勉励是，即使在最困难的时刻，也要诚信生活、服务他人、勇敢行动。而不论我担任市长，或现在身处商界和法律界，我不断寻找具备动力的人。我喜欢聘用这样的人，也愿意授权和培养他们，让他们有更多的能力改变周遭的世界。有动力的人会采取行动，并将梦想化为行动。事实上，动力是成就、改变和成功的核心。

正因如此，我很高兴可以为我的好友塔玛拉·罗薇的新书作序。如果要找最有资格出书谈激励的人，那人绝对非塔玛拉莫属，没有人

如她一样在公开的商业讲座中，激励过这么多人。塔玛拉召集了全世界最伟大的成功人士，说服他们排开繁忙的公事，与来参加讲座的商界和社群领袖分享见解。因为如此，智慧得以转移，也提供给商界更多活力、刺激我们的经济、帮助人们成功。塔玛拉和她的先生彼得，以及他们绝佳的团队，20年来在美国各主要城市不断创造出动力十足的论坛。

我初学高尔夫球时，有个朋友告诉我：“不要担心成绩，尽量挥杆，只要有所进步即可。”毫无疑问，要能不断自我精进，最好的方法就是不断练习。所以我找老师上课、买了几卷录像带、经常练习，结果球技快速进步。只要你能熟练塔玛拉在本书中提出的策略，必能大幅增进激励自己和他人的能力。这样的技能在生活顺遂时很重要，而在危急时刻更是关键。

我上任纽约市长后，立即推动几件事情，其中之一就是成立“紧急状况管理办公室”。我们从警局、消防队、公共健康单位，以及紧急事件处理机构中，调度人员，成立应变小组，针对毒气攻击、坠机、炭疽病毒和自杀炸弹攻击等状况，进行演习和沙盘推演。

在2001年9月11日那天，没有任何人设想到，会有载满平民的飞机被劫持，最后演变为人潮最多的建筑物遭到攻击。但因为我们曾针对每一种想象得到的紧急状况预作准备，所以有了更多的应变能力。我相信，我们反映出来的应变能力，显示我们平日即准备充分，这不仅挽救了成千的性命，更开始向美国各地及全世界，展现出我们坚毅不摇的精神。

充分准备的价值不在话下，而塔玛拉提供的专业训练，正可让你

不论在平顺时期或艰困时刻，都能激发自己、家人、朋友、同事和客户达到最佳表现。“成就”有两大要素：大量信息和适当行动。比方说，在我担任纽约市长期间，这个城市的犯罪率已经失控。我们针对不同小区，逐一收集了大量的犯罪统计信息，之后更是立即采取行动，无论是增加该区的警力，或是修正战术，务求在问题扩大前嗅出端倪。结果成效显著，犯罪率快速下降，纽约从全国的犯罪之都，变成全美最安全的大城市。

我发现，我的成功之处，在于激励身边的人达到最佳表现。而塔玛拉的“激励DNA”的过人之处，就在于浅显易懂，且容易上手：人是因为竞争还是合作而产生动力？他们需要稳定还是变化的环境？他们渴望精神奖赏，还是物质奖赏？有了这些基本线索，我们就可以快速了解一个人；有了这些知识，便可以有效激励他人。我推荐你阅读这本开创性的书，并实践塔玛拉的指导原则。这会让你获得启发，就像我一样。

纽约市前市长 鲁道夫·朱利安尼

Get Motivated ▶ 激励

PART ❶

没有无法被激励的人

- 人为何会缺乏动力
- 激励类型的自测与他测
- 进驻成就区的秘密
- 如何有效激励他人

► 人为何会缺乏动力

28年前，当我还在吸毒和贩毒的时候，如果有人告诉我，我很快就会跟美国总统和世界各国的领导人一起工作，我一定会认为这些人跟我一样也嗑药了！

我在新奥尔良街头长大，那是个狂欢节（Mardi Gras）从不结束的地方。我10岁就开始吸毒，12岁开始贩卖毒品，随后不久就辍学，连八年级都没念完。之后发生的事情就像一团迷雾，整整10年的生活几乎毫无记忆。我只是经历了一次又一次吸食毒品的亢奋，生活得像行尸走肉。之后，我遇到了一次改变我人生的美妙体验，也因为这个体验而彻底改变，从此有了动力！我学习到了各种自我激励和激励他人的有力策略，也将在本书中和各位分享。

从毒虫到激励大师

我戒了毒、取得高中同等学力文凭、上了大学，开始计划以后

要帮助那些我最熟悉的人：毒虫、酒鬼、流浪汉、穷人和受虐者。然而，就像我人生中那些令人讶异的奇事一般，我发现我的合作对象竟是企业领导人、职业运动选手、政治家、国家领导人、乐界巨星、好莱坞名人，以及目前最有影响力的人士。

那天，当秘勤局带我坐进里根总统（五位我有幸为其效劳的总统之一）的座车时，我才惊觉我的生活已经完全改变了。身为顾问、私人教练和创业人士，我现在有能力激发许多人的动力，包括奥运金牌选手、企业领导人、中层管理及大学生。我和我先生创办的公司现在所举办的研讨会，规模是全世界最大的。借由“激励研讨会”，我们已经指导超过200万人提升职场地位、改善人际关系、赚进更多财富、达到自己的目标，并在生活中获得更大的成就感。

我们在美国举行的“激励研讨会”，参加人数高达数万人，可以把最大的运动场挤爆。我每年举办大约30场研讨会，分别在迈阿密、芝加哥、洛杉矶、亚特兰大、西雅图、达拉斯、丹佛，以及横跨美国东西两岸间的主要城市。

《华盛顿邮报》（*Washington Post*）将我们的研讨会描述为“成功致胜的超级杯”；《纽约时报》（*New York Times*）说我们“把业务员、创业者和主管人员的绩效表现，提升到了更高的层次”；《时代》（*Time*）杂志称呼我们是“激发动力的梦幻团队”；《华尔街日报》（*Wall Street Journal*）则称许我们的活动是“巡回演说界的世界大赛”。老实说，我听到这些赞美时简直无法相信。我以前是个毒贩，又在中学辍学，这种背景的人通常寿命不长，更不用说有机会经历这种层次的生活。我谦卑地感谢所有的一切。