

独家中文版权



改变你一生的 EPOD 方案

● [美] 大卫·约霍 杰弗里·P·戴维森 合著

非同寻常的方案
它正引导千百万人走

how
to
have
a
good
year
every
year



天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

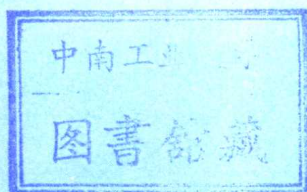


0843601

改变你一生的 EPOD方案

● (美) 大卫·约霍 杰弗里·P·戴维森/合著

● 敏文/译



改变你一生的 EPOD 方案

(美) 大卫·约霍 著
杰弗里·P·戴维森 译
敏 文

天津人民出版社

How to Have a Good Year

Copyright ©1991 by Dave Yoho & Jeff Davidson

©1997 中文简体字版专有权属天津人民出版社

Published by arrangement with the authors

Copyright licensed by Arts & Licensing Internationald, Inc.

版权所有,不得翻印

著作权合同登记号:02-97-840

改变你一生的 EPOD 方案

大卫·约霍
(美) 杰弗里·P·戴维森 著
敏 文 译

*

天津人民出版社 出版

(天津市张自忠路 189 号)

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 毫米 1/32 开本 7.5 印张 150 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-201-03062-0

G·1280 定价:18.00 元

有关该书书评

“一本了不起的书，智慧，富有启发性、指导性…它帮了我很大的忙，我相信它也一定会对你有所帮助。”

——诺曼·文森特·皮尔

“简单，易于操作，富有说服力”。

——南希·瑟蒙德夫人

参议员斯托姆·瑟蒙德夫人

“大卫毫无保留，他把那些其他人称为秘密的方法公之于众。”

——杰克·拉·雷恩

“不论你是与别人合作还是作为一个独立企业家，都请你按照大卫教你的方法去做，已经证明，它们确实行之有效。

——埃德·弗拉纳根

“大纽约”销售部经理

“大卫是我所知道的最生机勃勃，最令人兴奋的演说家，任何一个人读过他的书后都会获益匪浅”。

——特伦斯(特里)·J·麦卡恩

“国际演讲者”组织董事长

“当我听过他的演说后我就理解了什么叫做‘精力充沛’，当我看完他的书以后，我又知道了什么叫做‘教育家’”。

—— 玛丽琳·范·德伯

演讲家、作家、前美国小姐

“智慧而富有活力！”

—— 迈克尔·阿吉拉尔

松下电器公司副总裁，技术部经理

“大卫·约霍作为一个演说家有一种神奇的本领，能够把语言化为行动；在他最近的书里，作为作者的大卫，证明他有一种同样神奇的本领，能够把行动化为语言。”

—— 杰弗·南丁格尔

伯士顿—马斯特拉副总裁

“在今后的二十一天时间里，把本书的方案应用到你的生活里，你会有很大的收获。”

—— 奥格·曼迪诺

快打开这本书，从今天开始向成功迈出重要的一步……

专职演讲家兼咨询师大卫·约霍的思想对当今世界许多著名的大公司都产生了重要的影响，诸如 IBM 公司、柯达公司和通用电器公司。现在大卫把他的四因素 E-POD 方案呈现给您，相信它一定会帮助您更合理地筹划生活、提高利润，让你的事业充满活力。许多经理在遇到挫折时总是喜欢强调外在的问题，而约霍则强调的是个人素质中的四个关键因素，了解了并掌握了它们就等于拿到了一把通向成功的金钥匙。

EPOD 方案

1. 活力 (Energy) —— 告诉你该如何提高活力，使你每天热情自信、活力充沛
2. 说服力 (Persuasiveness) —— 告诉你如何掌握说服和促动的艺术
3. 乐观 (Optimism) —— 如何用乐观的态度得到积极的结果
4. 自我约束力 (Discipline) —— 如何合理地安排你的活力、运用你的天才，让它们在有限的范围内发挥最大的魅力

致 谢

这本书是因为他们才成为可能的：

我的父母、我的姐妹、我的祖父母使我来到这个世上。

我的顾问艾伦·雅各比，比尔·麦克格兰和我的妻子卡罗尔帮我做了许多基础工作。

我的众多顾客和生意合作者帮我提供了资料。

我的孩子，大卫，阿德勒，特雷西和布拉德是我一贯的支持者。

杰弗，我的合作者，总是以耐心和富有远见的精神与我合作。

莉莲·卢齐卡，加布丽拉·毕肖普和卡罗尔·安·迈尔，我的秘书们，不辞劳苦地为我听写，编辑、再编辑。

当然，还有你，读者，愿意买这本书，并按照书中写的去实现你们个人的目的。

献给卡罗尔，没有她，生命和爱将不会是这样。

目 录

导言：关于 EPOD 方案 (1)

关于 EPOD 方案

四个基本要素

一个有用的工具

当你在想和说的时候

保持一个良好的状态

你今天想做什么？

如何利用这本书？

关于书中的例子

第一章 活力 (Energy) (9)

营造一个令人兴奋的购物环境

一个能够把自己的活力传递给顾客的公司

在问候顾客之外

第 88 个例子：在银行的经历

你也许富有活力，但你能够传达给别人吗？

最重要的是人而不是物

充沛的活力要靠你的努力

生命的活力迸发自内心

第 17 个例子：你的心理会影响你的活力
选择的能力
对自己要有信心
你的想法会影响你的生活方式
食物与活力之间的联系
从士气低落到活力充沛
左脑与右脑
乐于释放你的活力
让 BK 法来帮助你
营造一个充满活力的工作环境
测试一下你的活力水平
你把握着自己
EPOD 方案

第二章 说服力 (Persuasiveness) (29)

让你的语言更具有说服力
闪烁其辞是无济于事的
一种没有说服力的语言
第 40 个例子：坚决还是强硬？
要为说服做准备
每次机遇的潜在可能
关心顾客需要什么，而不是你有什么
说服力是服务部门工作的关键
第 56 个例子：艾丽斯出色的说服技巧
你是否具有说服力
EPOD 方案

第三章 乐观 (Optimism) (44)

乐观是一种选择
合作才会成功
你對自己感觉如何?
从内心中获取力量
一切不会自动好起来
如何过好每一天
让乐观注入你的生活
与顾客建立长期的联系
一个乐观者的故事
你是否乐观?
EPOD 方案

第四章 自我约束力 (Discipline) (58)

第 6 个例子: 通过自律自学成才的人
第 55 个例子: 遇到困境时, 要保持自律和头脑清醒
生意中的关键
一些基本规则
第 9 个例子: 子继父业
自我约束力和外在约束力
第 1 个例子: 要么约束自己要么被约束
第 3 个例子: 通过自我约束来减肥
第 57 个例子: 体育明星的诞生
自我约束力是如何获得的
你是否具有自我约束力?
EPOD 方案

如何经营好你的生意 (73)

第五章 有效的计划 (75)

第一要义：计划

每个人都需要一个有力的计划

计划会助你成功

把计划分成若干可行的步骤

为成功做准备

有力的财政计划

为有钱时订计划

七十二定律

第 3 个例子：不论你挣的钱有多少

要为长远做打算

把你的“心理收入”放入计划内

自我约束与计划

EPOD 方案

第六章 改变规则 (90)

第 298 个例子：他改变了命运

第 2 个例子：赢得自己的独立

改变商业中的游戏规则

今非昔比：改变规则的结果

第 138 例子：让商场变得友好起来

我是一个不断改变命运的人

第 12 个例子：谁占了上风？

每个人都可以改变常规

第 235 个例子：用充沛的活力改变常规

第 20 个例子：坐无虚席的教室

用乐观改变常规

第 310 个例子：队伍中的第四个

第 179 个例子：掌握知识，掌握命运

通过自我约束力改变常规

第 6 个例子：鱼肚白混合色

EPOD 方案

第七章 销售之路 (106)

销售现状

关于推销的六条公理

第 23 个例子：没有交流便做不成生意

顾客需要什么样的汽车？

第 11 个例子：一次不愉快的买车经历

第 77 个例子：从拒绝到采纳

ACID 测试

EPOD 方案

第八章 在谈判中立于不败之地 (123)

合同就是合同

欺骗只能导致失败

第 67 个例子：有害无益的谈判方式

第 33 个例子：给与拿

第 37 个例子：你主动，你便得到了

注意谈判对方的价值观

第 98 个例子：信守诺言就是你最好的证明

世界上总有一块诚实的净土

第 302 个例子：关于价值的问题

欺骗会令你失去很多
通过自己的力量签署协议
第 25 个例子：时间拖得越长，事情就会越糟
如何雇一位好律师
让律师为你服务
第 14 个例子：不要用专业语言与客户交流
与会计师合作
如何与咨询师合作
EPOD 方案

坚定你的信心 (143)

第九章 社会的推动者 (145)

值得回忆的典范
第 18 个例子：给予就是获得
第 49 个例子：福特公司是如何走出困境的
如何向上攀登
第 13 个例子：每周工作计划
第 50 个例子：提问的艺术
充分发挥演讲的魅力
社会推动者与冒险
第 33 个例子：我们是如何改进一种体制的
对创新要有信心
女性管理——未开发的资源
EPOD 方案

第十章 EPOD 演讲的魅力 (165)

怎样使演说有力、难忘和动人

让你的演说富有说服力

第 14 个例子：老虎、鹰和狮子

恰如其分的语言就是一首动人的交响乐

第 159 个例子：把你自己融入演讲中

让你的演说充满乐观精神

约束力作用在演讲之前

演讲的魅力

引导你的听众

EPOD 方案

人的因素 (177)

第十一章 爱的语言与有效交流 (179)

语言的魅力

爱的语言与肯定效果

第 266 个例子：每个人都需要爱的语言

第 314 个例子：说爱的语言需要勇气

用问题来回答问题

有效的语言

第 77 个例子：用倾听来促进交流

第 414 个例子：有选择地塑造你的形象

抓住听众的兴趣

EPOD 方案

第十二章 是人改变了一切 (192)

第 432 个例子：是谁赢了

商业中的人与人

第 171 个例子：一个自我奋斗的人

第 331 个例子：没有人让他这样做
两家餐馆
公司的成功依靠人力资源的开发 (HRD)
发现合适的人选
如何评估人力资源
为不同的工作寻找不同的人
了解你的行为风格
第 23 个例子：帮助别人找到一个合适的位子
第 66 个例子：他们为何放弃待遇优厚的工作
第 148 个例子：爱的力量
EPOD 方案

第十三章 自我评价 (208)

第 23 个例子：优点发挥过头就成了缺点
第 216 个例子：自我意识膨胀导致的失败
自我中心与自我评价
行为树包含的信息
自我中心与自我评价
第 120 个例子：倾听别人的感受
赞扬背后的危险
如何做到自我认可
真正的力量是平静的
自我与比较
从接受自我认可到避免价值判断
EPOD 方案

结论：梦着你的梦 (223)

导言：关于 EPOD 方案

不要把简单的事吹成奇迹，而要把奇迹化约成简单的事。

—— 弗兰西斯·培根

今天，许多经理、企业主们和专业人员大都面临着一系列的事业问题。其中的许多问题似乎根本没有答案或很难找到答案，诸如：面对一群心不在焉的职员，如何做一个富有成效的领导？如何让我的职员充分利用每天工作的八个小时，怎样才能富有竞争力并且硕果累累？怎样才能定一个有效的长期计划并最终实现它？

一个人所面临的个人挑战也经常令人头痛：怎样才能让自己的事业蒸蒸日上？怎样才能提高个人的社交技巧？如何着手开始一项有效的计划或合同？怎样才能更快地实现目标？

在这样一个经济发展不均衡，竞争日趋激烈的世界，成功是一个诱人的字眼。因为对事业来说，成功意味着利润；对个人来说，成功意味着事业有成和自我价值的实现。作为一个富有经验的商业顾问，我发现，不论你追求什么样的成功，它都会大大地被人力资源所影响——或者是你自己的，或者是你事业中的。

想想在你的事业中所涉及的各种各样的人力资源：人与部门之间的交往；人与人之间的交往——诸如，销售商与顾客之间；以及商业策略中的种种问题——如何处理职员、顾客和公司之间的利益，这些人的因素可以关系到您的事业的成败。