

影响力、意志力、创新力是对成功最具决定性的三大能力
影响力改变世界 意志力成就卓越 创新力创造人生

超值白金版

29.80

影响力

有影响力的人在社会上赢得广泛的尊重和认可，一言九鼎，人人信服；有意志力的人在追求事业中勇往直前，百折不挠，不达目的不罢休；有创新力的人随机应变，花样迭出，永远走在时代的前列。若能三者皆备，则将无往不胜，必成大业。

意志力

影响力是环绕在人周围的无形磁场，影响力越大，对外界的支配力也越大；意志力是强者与弱者的分水岭，通过提高意志力，你可以创造人生奇迹，成为不平凡的人；创新力是变化的艺术，是化腐朽为神奇的灵丹，是成功人生的不竭源泉。

创新力

邢群麟 胡宝林 编著

中国华侨出版社

影响力改变世界 意志力成就卓越 创新力创造人生

人们对影响力的运用存在于社会的每个角落，政治家运用影响力赢得选举；企业家运用影响力赢得市场；明星们运用影响力打动观众；推销员运用影响力成功推销……即使你的朋友和家人，不知不觉之间，也会把影响力用到你的身上。

世界上没有任何东西能够取代意志力——机遇不能，智慧不能，财富不能，社会背景也不能。在人类历史上，依靠意志比依靠权势获得成功的人要多得多。所有伟大的成功者，也许都有这样那样的缺陷或弱点，但具备“杰出非凡的意志”却是他们的共同特征。

在这个优胜劣汰、竞争空前激烈的现代社会，创新力就是制约个人、企业、社会的生存与发展的诸多因素中最关键的因素，是促进组织或个人成功的最有力工具。个人能否在职场竞争中出类拔萃，企业能否在市场洪流中立于不败之地，社会能否在历史浪潮中阔步前进，从根本上都取决于有没有创新力，以及创新力的高低。

责任编辑：文 蕾
封面设计：王明贵

SD 盛大文学
中智博文

ISBN 978-7-5113-0472-8



9 787511 304728 >

定价：29.80元

影响力 意志力 创新力

邢群麟 胡宝林 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响力 意志力 创新力 / 邢群麟, 胡宝林编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5113-0472-8

I. ①影… II. ①邢… ②胡… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 107267 号

影响力 意志力 创新力

编 著: 邢群麟 胡宝林

责任编辑: 文 蕾

封面设计: 王明贵

文字编辑: 潘 静

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 54 字数: 970 千字

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0472-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

P R E F A C E

对众多成功人士（科学家、企业家、思想家、政治家、艺术家）的成功过程及其成功素质的研究表明，成功的途径虽然千差万别，但大多数成功者都具备一些相同的内在素质，其中有三个决定性素质是基本一致的，那就是强大的影响力、坚忍不拔的意志力和源源不断的创新力。成功人士一般都至少具备其中的一种素质，一些非常杰出的人，可能具备其中的两种甚至三种。实际上，成功的过程同时也是成就一个人自身的过程，人自身成功到什么程度，事业就能成功到什么程度。

影响力是一种独特的魅力，时时刻刻影响着周围的人，并且给予对方一种神奇的力量，甚至可以影响身边人的终生。影响力也是一种出色的个人能力和综合素质，是一个人在群体中价值的集中体现。拥有影响力的人，往往也是社会上最具成功素质的人士。

人们对影响力的运用存在于社会的每个角落，政治家运用影响力赢得选举；企业家运用影响力赢得市场；明星们运用影响力打动观众；推销员运用影响力成功推销……即使你的朋友和家人，不知不觉之间，也会把影响力用到你的身上。有一些人清楚地知道影响力的武器在哪里，而且经常熟练地驾驭这些武器来达到自己的目的。同样一个要求，从一个没有影响力的人口中说出，你可能会毫不理会，但如果从一个具有强大影响力的人口中说出，你可能立即与之积极合作。这就是影响力的威力。有人说，影响力本质上就是一种控制力。更确切地说，影响力是一种让人乐于接受的控制力，它与权力不同，影响力不是强制性的，它发挥作用是一个很微妙的过程，以一种潜意识的方式来改变他人的行为、信念和态度。没有人能够抗拒它，因为它来得悄无声息，等你察觉时，早已经被它虏获了。

社会中人与人之间的竞争，常常是他们影响力的较量，只有影响力大的人，才能成为生活的强者，才能取得人生的成功。其实，成功者的秘密就在于他们知道怎样提出请求，知道怎样利用身边存在的这样那样的影响力武器来武装自己。

意志力是一种发源于内心的、自我驱动的力量，是对于自己所选择的目标抱有的坚定信念。顽强的意志力是每个成功人士都拥有的最主要的精神特质，它决定了一个人的成功之路可以走多远。成就一番伟业，需要经历一个相对漫长的连续奋斗的时期，其间会遇到许多意想不到的困难，推进一个事业，需要长年累月大量地劳动。没有一项事业是一蹴而就、轻而易举地完成的。这种长期的艰苦劳动，对于许多意志薄弱的人来说，是一件生命不能承受的重负，但对于成功者来说，这恰恰是乐趣的来源。

人的意志力好比充电电池，其放电能量的大小取决于它的容量和它的疏导系统。它可以积聚很多的能量，在恰当的操作下可以释放出强劲的电，在某个事件或者某种特殊的情况刺激下产生能量。因而，一个能自觉修炼自我意志的人，将获得无比巨大的力量。这种力量不仅能够完全地控制一个人的精神世界，而且能够引导人的心智达到前所未有的高度——意志力会帮助他克服各种困难，并最终到达成功的彼岸。

世界上没有任何东西能够取代意志力——机遇不能，智慧不能，财富不能，社会背景也不能。在人类历史上，依靠意志比依靠权势获得成功的人要多得多。所有伟大的成功者，也许都有这样那样的缺陷或弱点，但具备“杰出非凡的意志”却是他们的共同特征。无论遭遇什么样的挫折，身处怎样恶劣的环境或是承受多么巨大的灾难，都无法消磨他们奋发向上的决心，阻止他们勇往直前的步伐——他们唯一在做的就是——前进，前进，再前进！意志力对于人类确实具有非比寻常的意义，因为它往往能够决定一个人的命运，甚至它的影响要远远大于智商的影响。因此，我们务必要重视训练和提升自己的意志力。

创新力是人类能力中层次最高的一种能力，它是一种对现状的突破力，是一种不走寻常路的魄力，是一种勇于超越的能力。在这个优胜劣汰、竞争空前激烈的现代社会，创新力就是制约个人、企业、社会的生存与发展的诸多因素中最关键的因素，是促进组织或个人成功的有效工具。个人能否在职场竞争中出类拔萃，企业能否在市场洪流中脱颖而出，社会能否在历史浪潮中阔步前进，从根本上取决于有没有创新力，以及创新力的高低。虽然创新力的高低在不同的环境下形式和内容各不相同，但不论对个人、对社会，还是对国家而言，创新力越高，其所拥有的竞争力就越强，所占有的优势就越明显。美国和日本，因为拥有世界上数量最多的创造发明者，因此，它们拥有强大的创新力，所以它们一直走在世界的前列。

很多人误以为创新力是少数天才人物才具有的特殊天赋，实际上，我们每个人都拥有无穷无尽的创新潜能，它可以随时随地在我们的生活、工作和学习当中迸发出创意的火花。创新力是每个人与生俱来的潜力，然而能真正把这种天性发挥得淋漓尽致的人却极少。永远不产生疑问，永远不思考，创造力的齿轮就会自然而然地生锈。而善于把握日常所有的机会去磨练思维，吸取经验，创新力就会毫不羞怯地延伸发展，成为永不枯竭的财富。创造潜能就像埋藏在后花园的宝石，需要你拥有一个善于发现的头脑和一种正确有效的方法去挖掘它。

总之，影响力、意志力与创新力是人们在现代社会获取成功的最重要的三大能力。本书在总结众多成功人士经验的基础上，全面、深入地揭示了影响力、意志力和创新力的内涵和现实意义，为政治、经济、管理、行政、职场等不同领域和不同层次的人们详尽提供了发掘和提升影响力、意志力和创新力的有效方案和途径，帮助他们在今后的生活实践中，打造强大影响力，锤炼坚忍不拔的意志力，培养良好的创新习惯和思维，从而有效应对纷繁复杂和竞争激烈的时代，拓展事业和生活空间，实现人生目标，成就辉煌事业和美好人生。同时本书也为企业和组织扩大社会影响，革新现状，突破困境，应对危机和挑战，在激烈的竞争大潮中立于不败之地，提供了积极有效的参考和指导。

目 录

CONTENTS

第一篇 影响力

第一章 走进影响力

第一节 你为什么需要影响力	3
品读影响力的内涵	3
你为什么需要影响力	5
测出你的影响力	6
第二节 非权力影响力——凝聚众人的能力	8
非权力影响力体现个人能力	8
非权力影响力——个人感召力	9
树立专家式影响力	10
有效发挥影响力的关键因素	11
第三节 影响力的进阶——人际关系处理艺术	12
良好的人际关系是影响力提高的基础	12
以主动铺开人脉	13
增强个人吸引力	14
第四节 个人魅力有助于影响力的提升	15
个人魅力有助于吸引他人	15
个人魅力有助于影响他人	16
个人魅力有助于增强自信心	16
第五节 树立个人的品牌意识	17
个人品牌定位的目的：提高你的影响力	17
个人品牌影响力的理性延伸和策略	18

第六节 让影响力铸就成功人生	19
追求终生的就业能力	19
让个人的身价升值	20
实现自己的梦想	21

第二章 你的形象决定影响力的高度

第一节 这是一两分钟决定命运的世界	23
第一印象犹如童贞	23
良好的教养很重要	24
做个让人一见难忘的人	25
表情是第一印象的素描	26
第二节 好形象是影响力的一种潜在资本	27
好形象是人生的一种潜在资本	27
拥有适合自己的形象	28
比尔·盖茨也不例外	28
看起来就要像个有影响力的人	29
第三节 没有人喜欢不修边幅的人	31
让得体的服装为你的影响力加分	31
没有良好的外表就没有影响力	32
补上香水这一课	33
发型修饰，打造时尚自我	34
佩饰物可以使你的影响力增值	35
第四节 你的风度决定影响力的高度	36
风度展现迷人的魅力	36
如沐春风的微笑使对方产生亲切感	37
知礼而行让你更具影响力	39
优雅的举止让你脱颖而出	40
第五节 尽情挥洒个性魅力	41
播种个性，收获命运	41
谦虚是提高影响力的一种大智慧	42
第六节 卓越的品质绽放心灵气质的芳香	42
诚实是提高影响力的绝对法则	43
勤奋是每一个有影响力的人的信使	44
宽容可以扩大影响力	44
第七节 用热情点亮魅力的焰火	46
热情改变和影响人生的机遇	46

在平凡中产生影响力	46
热情的心，热情的选择	47
热情——影响力的催化剂	48

第三章 从影响自我到影响他人

第一节 现在，表现出你的实力	49
能力为你的影响力作证	49
敬业带你走向影响力的领地	50
实力来自不断的成功	51
第二节 信奉信息时代的学习理念	52
注重学习能力的培养	52
用知识打造自我	52
做好终身学习的准备	53
求知使你富有影响力	54
第三节 阅历，是一种独特的财富	55
积累职业，提高影响力	55
积累社会经验，把握社会影响力	56
阅历比学历重要	57
第四节 操之在我，赢得美好结果	57
操之在我，获得美好人生	58
操之在我的应用原则	58
操之在我的情绪调控	59
灵活运用操之在我	61
第五节 像大人物一样思考	63
科学思维可以改天换地	63
创造性思考是成功的关键	64
训练你的思维	64
第六节 赢得他人的赞同，才能赢得影响力	65
苏格拉底的影响力秘诀	65
真诚尊重别人	67
勇于面对不愉快的事情	67
错了就承认吧	68
请别人跟你合作	70
第七节 让别人的思想追随你	70
让别人顺从自己的思路	70
引导别人的注意力	71

了解别人思考的内容	72
第八节 锁定需求，就是锁定影响力	73
了解他人的需求	73
尊重对方的需求	74
协助他人实现需求	75
第九节 影响别人，就要打动别人的内心	76
先说出自己的错误	76
没有人喜欢接受命令	76
超越自卑	77
让人们乐于做你希望的事情	78
鼓励人们成功	79
第十节 用心感知他人的认知模式和行为方式	80
了解别人的关爱策略	80
了解他人的人格模式	80
了解别人的工作风格	81
第十一节 从潜意识中说服对方	82
和对方达成相互理解	82
用理念说服对方	83
让对方改变对事物的看法	84
利用谈话寻找潜在价值	84
任何时刻都不宜争辩	85

第四章 影响力的本质：有效影响他人的艺术

第一节 让你的声音充满感染力	86
声音散发出的影响力	86
完美声音的三大原则	88
第二节 诚意的赞美，博得他人的称许	88
赞扬的力量	88
善意赞美，建立良好的人际关系	89
巧妙的赞美可以使人醒悟	90
真诚的赞美让人铭感肺腑	90
第三节 幽默，带来和谐与阳光	91
幽默也是一种能力	91
幽默创造了和谐的交往环境	92
幽默——摆脱困境的良方	93
运用幽默的力量	93

幽默能巧妙地给对方台阶下	94
第四节 公众讲话，提高影响力的最好时刻	95
演讲的语言一定要具有影响力	95
精心设计开场白	96
不拘一格的结尾	97
以情感人	98
即兴演讲的影响力	99
第五节 巧妙地把握批评分寸，增强你的亲和力	100
学会批评和影响别人	100
批评见好就收	100
把握批评的技巧	101
第六节 用倾听搭起心灵的桥梁	103
用倾听抓住对方的心	103
用倾听创造自己的成功	105
悉心聆听能使你获得好人缘	105
第七节 制造回味无穷的谈话	107
满足对方的虚荣心	107
用对方感兴趣的话打动对方	108
谈话中选择恰当的措辞	109
仿效对方的谈话风格	110
掌控谈话的走向	111

第五章 赢在人脉影响力

第一节 提升你的人气指数	113
让别人喜欢是唯一的策略	113
充分地展现“理想的自我”	114
到什么山上唱什么歌	115
第二节 让人脉存折发挥关键力量	116
在为朋友办事中赢得影响力	117
让朋友感受到你真诚的关心	118
注重自己的言行，提高在交际中的影响力	119
与鲨鱼同游，才能成长得更快	120
第三节 受欢迎的四大途径	122
谈论他人感兴趣的话题	122
和不同的人接近	123
爱人者，人恒爱之	124

以友好的方式开始	125
第四节 拓展你的职脉	126
用人时可以透过现象看本质	126
把个人的影响传染给下属	127
在上传下达中影响领导	129
用实力影响同级	131
发展自我是最有影响力员工的生存方略	133
用工作证明你的影响力	135
第五节 让你左右逢源的三个关键细节	136
建立深厚友情的细节	136
机会来源于小小的细节	137
有效管理是保持影响力的技巧	138
第六节 赢得长久影响力的秘诀	141
配合对方的作风	141
不要自私自利	142
不要两面不讨好	143
讨人喜欢的原则	144

第六章 左右影响力的N个法则

第一节 蝴蝶效应：把你的影响力传染给别人	145
龙卷风的影响力	145
微不足道的动作，影响你的一生	146
堵住微小的漏洞	147
第二节 互惠效应：一个古老的原理，给予、索取……索取	148
互惠原理具有压倒性的力量	148
尊重他人，退一步海阔天空	149
换位思考带来的影响力	150
回报对方是最好的礼物	152
第三节 社会认同原理：从成功走向成功的捷径	153
成功是成功之母	153
名人的社会影响力超乎常人	154
发挥自己的优势	155
伟大的影响力超过伟大的产品	156
使自己看起来更像一个成功者	157
第四节 破窗效应：诱导的连锁反应	158
不要让自己失去影响力	158

别等窗破了再去补	159
做一个第一时间的修理工	161
第五节 木桶定律：团队影响力的软肋	162
用人需要短里取长	162
揭短，一个有影响力的人该做的事	163
缩小木板缝隙，提高团队影响力	164
超级团队的影响力	167
第六节 墨菲定律：一切皆有可能	168
接受不可避免的事实	168
犯错误一定是坏事吗	170
抓住万分之一的机会	172
走出阴霾见蓝天	173
第七节 瞬间效应：影响力的辐射作用	174
个人品牌的影响力同企业品牌的影响力一样重要	175
让别人看见自己身上的光芒	175
透过影响力识人	176

第七章 情境影响力

第一节 办公室的影响力	179
做一个受人欢迎的同事	179
提高你的能见度	179
在互相帮助中提高影响力	181
营造如鱼得水的同事关系	182
第二节 谈判中的双向影响力	183
成功的谈判，双方都是胜利者	183
彼此之间的推心置腹	185
化解对立局面	186
影响一定是双向的	188
第三节 危机中的影响力：学会做自己的公关人	189
妥善处理危机是维护领导者和单位形象的需要	190
妥善处理危机有助于增强组织的凝聚力	191
妥善处理与员工之间的冲突	192
果断地处理突发事件	194
第四节 家庭影响力：用“西施效应”提高你在爱人心中的影响力	195
生活中要经常赞美你的爱人	195
善待男人，赢得丈夫的爱	196

为增添夫妻感情费心思	197
促使婚姻美满的技巧	198
第五节 领导者的影响力:打造威信的光环	199
让自己成为一个有影响力的传播者	200
权力是提高影响力的金钥匙	204
用温馨的话影响他人	209
第六节 营销影响力:最有利可图的艺术是自我推销	213
让人欢喜让人忧:客户传播效应	213
用智慧提高你的影响力	213
留住顾客的心	214

第二篇 意志力

第一章 神奇的意志力

第一节 意志力是蕴藏在人体内的神秘力量	219
意志力是自我引导的力量	219
意志力的自由性	220
第二节 意志力是人类特有的	222
意志力是人脑的特有产物	222
人类的行为源于意志力	223
意志力的差异决定人的差异	224
第三节 无往不胜的神奇意志力	226
意志力是成功的向导	226
谱写生命的奇迹	227
第四节 意志力的三重角色	228
意志力是身体的主人	228
意志力是心智的统帅	229
意志力是道德的导师	231
第五节 意志力的三个要素	232
有明确的目的	233
自觉地采取行动	234
克服遇到的困难	235

第六节 意志过程的三个阶段	237
下定决心	237
树立信心	238
保持恒心	240
第七节 意志力在行动中的表现	241
动机冲突中的意志	241
目标确定中的意志	242
执行计划时的意志	243
战胜困难时的意志	244

第二章 提高意志力的基本方法

第一节 意志力训练提升个人素质	246
人需要培养意志力	246
操控你的意志力	247
第二节 意志力训练的基本原则	249
注意力是意志力提升的先决条件	249
运用自我激励的力量	251
严格地进行自我修炼	253
训练效果源自合理的安排	254
第三节 意志力提高的基本方法	255
用认知引导意志力	255
用情感激励意志力	257
借用榜样督促自我	258
在实践活动中锻炼意志力	259
在体育活动中磨砺坚强意志	260
第四节 消除不良的意志力	262
治愈病态的意志力	262
消除意志力的腐蚀剂	263

第三章 从意志力到意志品质

第一节 有意识地优化你的意志品质	267
意志品质的基本内涵	267
良好意志品质促进成功	269
第二节 培养自我的独立性	270
独立自主方可做生活的主角	270

走出自己的道路	271
抛开身边的拐杖	272
第三节 训练你的果断决策能力	273
果断是积累成功的资本	273
关键时刻善拍板	274
敢干而不蛮干	276
铸就果断的决策能力	277
第四节 强化你的自制能力	278
自制打造卓越人生	279
自我控制使人强大	279
自制营造幸福生活	280
第五节 锤炼锲而不舍的坚韧性	282
坚韧是克服困难的利器	282
点石成金需韧性	283
坚忍不拔终获成功	285

第四章 磨炼意志力

第一节 激发强烈的欲望	287
怀抱远大的雄心	287
在自我意象中体验成功	289
利用想象创造成功体验	289
第二节 树立明确的目标	292
目标是成功的助推器	292
确立目标的四大因素	293
设定人生的三大目标	295
达到目标的成功配方	296
第三节 步出逆境的冰河	298
逆境是强者的试金石	298
勇敢地面对逆境	300
第四节 跨越挫折的栅栏	301
挫折是把双刃剑	301
磨砺意志，披荆斩棘	302
第五节 扭转失败的困局	304
失败与成功同行	304
打破失败的禁锢	305
正视失败，主动出击	306

第六节 面对成功仍不断超越	308
不进取就会被淘汰	308
永不满足现状	310
扫除进取的障碍	311

第五章 发挥你强大的意志力

第一节 意志力引爆生命潜能	314
意志力激发潜能	314
释放“沉睡”的潜能	315
充分调动内在潜能	317
第二节 意志力提升与智力开发	319
意志力促进智力发展	319
打开记忆的宝库	321
增强大脑的思考能力	323
开发丰富的想象力	326
捕捉头脑中的灵感之光	327
发掘开拓创新能力	328
第三节 意志力提升与情商管理	331
意志力决定情商水平	331
营造积极心境	333
调控消极的情绪	335
第四节 意志力与个人效率提升	337
意志力提高个人效率	337
好钢用在刀刃上	338
合理安排出效率	341

第三篇 创新力

第一章 提升创新力，给成功插上飞翔的翅膀

第一节 认识创新力	349
创新力：一种对现状的突破力	349
创新力就是不走寻常路的魄力	350
创新力是一种超越的能力	351