

【青年人格魅力修炼 42条】

QingNianRenGeMeiLi
XiuLian42Tiao

赵括 吕倡◎编著

青年 不可不知

一个人是否具有影响力是决定他能否成功的必要条件。拥有的影响力的大小，直接关系到其社会地位、号召力和知名度，是其社会地位和存在价值的重要标志。

Qingnian Buke Buzhi



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

【青年人格魅力修炼42条】

Qingnian Renge Wei Li Xun Lian 42 Tiao

青年 不可不知

赵括 吕倡◎编著

Qingnian Buke Buzhi



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑：傅德华 李红霞

封面设计：纸衣裳书装

图书在版编目 (CIP) 数据

青年人格魅力修炼 42 条/赵括, 吕倡编著. —北京:
中华工商联合出版社, 2006. 1

(青年不可不知)

ISBN 7-80193-367-2

I. 青… II. ①赵…②吕… III. 个人-修养-青年读
物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150541 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

网址: www.gslcbs.com.cn

北京市安泰印刷厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张: 8.5 181 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-367-2/Z · 110

定 价: 19.80 元



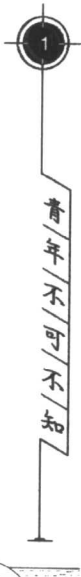
影响力是一门人际交往的学问，是一个人社会活动能力的体现和反映。一个人拥有的影响力大小，直接关系到其社会地位、号召力和知名度，是其社会地位和存在价值的重要标志。

是否拥有影响力，也是决定一个人能否获得人生成功的必要条件。古往今来，举凡成功者无一不是影响力巨大的人物；举凡积极追求人生成功者，无一不重视影响力的修炼。

青年时期是人生最重要的起步阶段，在这一时期能否拥有影响力，直接关系到人一生的发展前途，乃至结局。纵观古今中外名垂青史的伟大人物，除了极少数人属于典型的大器晚成之外，绝大部分都是在青年时期就拥有相当的影响力。比如，孔子、柏拉图、诸葛亮、苏东坡、圣女贞德、拿破仑、华盛顿、拜伦、周恩来、胡适、马丁·路德·金、比尔·盖茨等。青年时期的快起步，高起点，注定了他们在未来岁月里，会比同时代的其他一般人要走得更远，升得更高。

曼色尔说：“青年时期是要做一点什么事情及变成一个什么样的人的一种时机。”罗伯逊·戴维斯说：“一本真正伟大的书应该在青年时读。”易卜生说：“青年时种下什么，老年时就收获什么。”

因此，我们要获得自己人生的成功，实现自己人生





的最大价值，就要把握住青年时期这个可塑性最强的阶段打造自己的影响力，为成功的人生之路铺设一条良好的快车道。

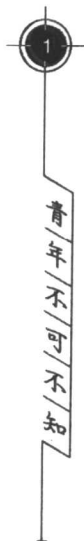


前言

上篇：影响力是人生成功的必备要素

影响力是个人在社会中获得成功所应具备的要素，你可以利用这些要素编织多彩的梦想，影响他人，创造属于你自己的成功。

1. 影响力与人生成功 / 2
2. 影响力之源——品格 / 5
3. 引领成功的光环——智慧 / 9
4. 影响力的沃土——学识 / 13
5. 聚焦能量的明镜——性格 / 17
6. 傲气之树——自信 / 22
7. 无法抗拒的力量——热情 / 35
8. 开路先锋——勇气 / 42
9. 驱动力的燃料——积极的心态 / 47
10. 控制他人的力量——自控 / 52
11. 滴水穿石的力量——忍耐 / 61
12. 摧毁失败的力量——毅力 / 65





13. 山巅上的旗帜——信念 / 70
14. 占尽上风的口才——语言表达力 / 76
15. 英明的决断——决断力 / 81
16. 自然的感化——感召力 / 86
17. 金属的光泽——魄力 / 88
18. 紧密的关系网——交际能力 / 91
19. 畅通无阻——沟通力 / 95
20. 智慧的园丁——宽容 / 97
21. “万有引力定律”——诚信 / 102
22. 动人心者的力量——情感投入 / 107
23. 影响力的刻度——风度 / 111
24. 展示的舞台——形象 / 115
25. 识别的标志——服饰 / 120
26. 弧线与声音——言行举止 / 125

下篇：在青年时期打造自己的影响力

如果你有信心，你完全可以让自己更具影响力。不要说你已成为不了有影响力的人物，那是你根本没有有效地用你自己潜在的力量去打造自己的影响力

27. 没有别人，你即是一座孤岛 / 133
28. 影响力测试 / 135
29. 挖掘隐藏的资本——自信 / 144
30. 唤醒深埋的自信 / 152
31. 运用勇气的力量 / 160
32. 培植“莲花”——锻炼口才 / 163
33. 人际关系经营——提高交际能力 / 179



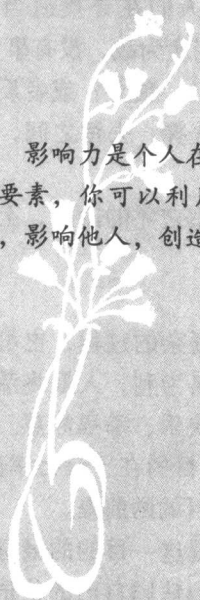
- 34. 经营友谊——提高交友能力 / 194
- 35. 培养积极的心态 / 204
- 36. 拒绝悲观的法门——调动自己的热忱 / 206
- 37. 本性可移——完善性格 / 208
- 38. 把握命运的钥匙——改变性格 / 215
- 39. 培养良好习惯 / 222
- 40. 领袖的特质——培养领导力 / 233
- 41. 魅力四射——形象设计 / 247
- 42. 保持影响力 / 256
- 结束语 / 261
- 参考资料 / 263



上篇

影响力是人生成功的必备要素

影响力是个人在社会中获得成功所应具备的要素，你可以利用这些要素编织多彩的梦想，影响他人，创造属于你自己的成功。





影响力与人生成功

人类天性中最深刻的冲动就是如何成为重要人物的欲望。

——戴威

20 世纪伟大的成功励志学大师戴尔·卡耐基在他的成功学里写下了他的人生观：

20 岁——从学校到社会。人们在寻找适当的立足点，所面临的是事业危机：与制度为敌，没有事业。

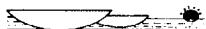
30 岁——在众人中突出自己。独立？或者反抗？从个人努力到团队合作。专业的抉择，去留之间，更换工作。

40 岁——落伍的恐惧。不惑之年的困惑，上下夹攻的压力，忍受心灵的寂寞。

50 岁——寻求接班人。

人的一生可以是一个错综复杂的过程，也可以说是一个简单的循环过程。不管为名为利，人最终活着的目的应该是怎样使自己过得怡情快乐、幸福如意。正如欧文所说的：“人类的一切努力的目的在于获得幸福。”而成功自然是实现“幸福”这一目的的前提。

但是单纯的成功还不是实现这一目的的最基本的前提，更为重要的是让人们由衷地认同自己的价值。这种价值是个人内在的最为本质的特质，即个人品格、能





力、知识、魅力等方面的一种综合体，概括起来就是个人的影响力。如果一个人运用其自身的影响力去影响了他人并使自己成功了，那么，不仅他人认同了自己，自己也认同了自己。这是一种平衡状态的成功，人生最有价值和意义的快乐与幸福感会因此油然而生。

40岁之前，人们有足够的精力培养自己各方面的能力，有足够的条件去选择自己喜欢的工作。但是40岁之前，犹如生长之木，如不注意修剪则易树无定向，横枝乱丫，最终不能成为可塑之才。这时，你应该及早行动，从各方面修炼自己，形成自己的影响力。在这一过程中，你将会发现自己的素质和能力在不断提高，被人认同的范围不断扩大，从而感到快乐和满足。有了这一基础，当你进入不惑之年后，对事业和生活，你就会举重若轻，得心应手。60岁之后，你就可以骄傲地对自己说，我这一辈子没有虚度。

不管你承认与否，在人的普遍意识里，人生的快乐之源就是在某个领域实现了自己的价值，并取得他人的肯定和认同。这不是虚荣，而是出于人们古往今来乐于社会聚居的天性。

人类社会从来是一个具有组织特性、充满竞争的社会。你不能控制他人，就要受他人控制；你不能影响他人，就要受他人影响。而领导者从来就是控制他人，影响他人的人。拿破仑·希尔曾经说过：“在别人的影响下生活着，就等于不属于自己，就等于被别人的意志给俘虏了，这样的人即使再优秀，也不会登上领导者的宝座。”

可以肯定，这个世界上，没有人愿意一生被别人所左右，尤其是正处在青年时期的人们，心中都有创下一





一番事业的雄心壮志，渴望在某一领域实现自己的价值，希望自己的价值能够得到社会的认可，在一定的领域形成自己的影响力。

青年人如果想在一定的领域里有所成就，就要有主宰自己命运的力量。但是，不管多么优秀的个人，其力量从一定的程度上说，就如千千万万条小溪之一，永远不能如大海那样能卷起狂风巨浪。那么，大海为什么会有这样的力量呢？那是因为它汇集了无数河流、湖泊、无名小溪的力量，汇集的数量越大，它的力量就越大。

个体的小溪是否永远无法拥有大海那种惊人的能量？其实能够拥有，只要你具有大海那样宏大的影响力。在历史上，就不乏“登高一呼，四海响应”的具有伟大影响力的人物。在现实生活中，也是如此。很多时候，你应该可以感觉到，生活中一些出类拔萃的人总是有一股无形的力量牵引着周围的人不自觉地形成一种趋势，强大的趋势是他达到目的的巨大推动力。用一个人的能力去引导众人奔向同一个目标，这是一种无形的强大力量，这就是人的影响力，而这种人历来都是成功者。

如果你有想成为领导者，或成为公众明星的雄心壮志，就应该首先在自己力所能及的范围内形成自己的影响力，并把这种影响力折射到其他领域，逐步使自己形成更强大的影响力。能够如此，成功自然水到渠成。

那么，刚刚步入社会，开始自己职业生涯的青年，或者已经小有成就的青年，要使自己成为有影响力的人物，应该怎样去做，影响力有哪些必备要素呢？在下面的章节中，我们列出了与此有关的重要要素。



影响力之源——品格

“品格就是力量，就是影响力；因品格可以获得友谊与财富；因品格可以获得支持与帮助；品格可以把我们引向通往财富、荣耀和幸福的健康大道。”

——哈维希

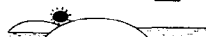
高尚品格所产生的影响力是无法比拟的，这是影响力之源。

查尔斯·萨姆纳临死前躺在床上时，他说了这样一句话：“品格就是一切。”

品格作为人的起码标准，是人立足社会的必备条件。当加菲尔德总统还是一个孩子时，他说：“首先，我必须使自己成为一个人，如果这一点我无法做到，那么我肯定不会有其他任何成就。”

在今天，人们对品格强调得越重要，就越使得一些年轻人觉得“品格”听起来是那么的陈腐，于是有意无意间会对它表现出轻蔑，同时也可以说这是一种逃避。

出现这种情况，一方面是由于“品格”似乎只是适合于远离我们这个时代那些既有学问又有品德的人物，如唐初的贤相魏征、当代的开国总理周恩来等。与这些人物相比起来，自己作为一位普通的青年对此觉得可望而不可即。另一方面，社会的变革与节奏的加快使得人





们对物欲的追求越来越强烈，“品格”有时候似乎成为一种不经济也不实惠的东西。还有一方面，一些人出于不可告人的目的，对品格这样崇高的东西也不惜弄虚作假，混淆了这一概念。其实，真正高尚的品格是无价的，虽说人们无法像看到现钞一样，立刻知道它的价值，但是，人们一旦拥有它，就可以得到巨大的声誉、地位或者财富。

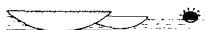
孔子、苏格拉底、诸葛亮、林肯、马丁·路德·金等众多在历史上闪光耀眼的人物，他们的巨大影响力无一不与他们的高尚品格有关。

相反，无论多么出色的具有影响力的大人物，倘若在品格上出了问题，后果就如一粒老鼠屎坏掉一锅好粥，不仅原先的影响力荡然无存，甚至永远在人们心中留下不好的影响。西汉末年，汉元帝的侄子王莽，以“谦恭下士”为时人所推崇，攫取了巨大的声望和地位；但是，最后他出于个人野心，毒死汉平帝，篡位称帝，最后落得身败名裂。汪精卫年轻时投身革命，凭借其过人的才华和牺牲精神获得了极大声望，成为当时国内青年向往和崇拜的青年领袖和偶像，最终却因为投靠日本侵略者而身败名裂，成为遗臭万年的大汉奸。他们都曾拥有过人的个人魅力，也曾在一时间里拥有极大的影响力，然而他们的品格出了问题，其结果是前功尽弃。

在影响力的诸要素中，虽说个人魅力是吸引他人的首要因素，但健全优良的个人品格才是个人影响力的决定性因素，是影响力产生和发展的土壤。

要树人，先“立品”。如何才能“立品”呢？

首先，不要把品格看成是一种对人性抽象的归纳，而是一种可以化为具体的行为体现，并尝试去实践，





如：脚踏实地做事，而不是夸夸其谈；一字一句地落实自己的每个承诺；严格地遵守每次的约会时间，同时尊重别人的时间安排；用自己的智慧去帮助应该帮助的人们；把自己的名声看成是无价之宝，觉得全世界的人们都在关注自己的一举一动，因此站在真理和正义的一边，寸步不离。其次，时时刻刻审视自己，约束自己，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，对他人的批评建议，持“有则改之，无则加勉”的态度。

如果你开始去这样做，并逐步做到了这些，那么，你就会体会到什么是品格，就会获得人们的高度信任，从而获得影响力。

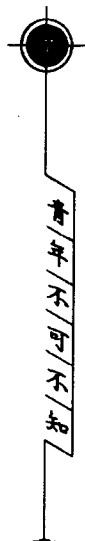
品格高贵的影响力巨人林肯

亚伯拉罕·林肯是美国继华盛顿之后又一位伟大的总统，他一生最大的贡献就是解放了黑奴和实现了美国的国家统一。林肯为什么会成为美国历史上最伟大的人物之一，并长久地为人们所敬仰呢？

亚伯拉罕·林肯的父亲是托马斯，是美国早期的“拓荒者”之一，一年到头就是砍伐森林，垦殖土地。出生在这样的环境里的林肯有着朴素、勤劳、善良、诚实、坚毅、节俭的品格。他曾因为弄湿了从别人那里借来的《华盛顿传》一书，而自动到别人的田里干了三天活。

16岁的时候，林肯用一只木头做成的平底船出去做生意，花了相当的力气才赚到一块钱。他却平和地说：“只要老老实实拼命地工作，就一定会有公平的回报。”

21岁时，林肯开始了独立的生活。当他在大街上看到黑人奴隶像牲口一样被贩卖时，他的正义与同情让他





下定决心一定要改变这种悲惨的景况。

林肯和朋友合伙做生意时，他们的财产被别人给骗走，他的合伙人在这个时候也死去了，他独自一人背负了一笔 1200 元的债务。这个数目相对于林肯来说，可以用“债台高筑”来形容。当时，在美国新开垦土地的地区，有一个规则，就是当店铺宣布破产时，所有的债务是可以不偿还的。可是，善良、诚实的林肯却果断地背负起这个债务，他前后总共用了 15 年的时间来还清这笔债。

当他经过 20 多年的自修，成为有名的律师后，他成了乡下人心目中维护公理的好律师。有人找他为一件诉讼中明显理亏的一方作辩护，林肯回答说：“我不能这样做！如果我这样做了，那么出庭陈词时，我就会不知不觉地高声说：‘林肯，你是个说谎者，你是个说谎者。’”

林肯的这些高尚品格一直伴随着他的一生。在他亲眼目睹黑人奴隶的悲惨生活后，这种品格就上升为一种道义，使得他对民主政体抱着坚定的信念，他提出“民治、民享、民有”的政体模式，直至今天仍然有着很大的影响。

在南北战争的艰苦年代，林肯以超人的胆识、坚强的意志和强大的影响力，顶住了战况不利、人心动摇等种种压力，最终平定了叛乱，解放了黑奴，实现了美国南北统一，从而得以顺利发展。

在他被刺杀后，人们深感林肯是历史的奇迹，新国家领导人的楷模。人们给予林肯高度的评价，这些评价大多数针对了他伟大的品格：“这个‘对任何人无不怀恶意，始终以慈悲为怀’的伟大的平民总统，就这样被怀



恨的南部暗杀团刺杀了!”

托尔斯泰说：“由于林肯具有独特的精神力量和伟大的人格，他已经成为全世界人民心中的传奇人物。”

伟大的马克思则说：“他是一个不会被困难所吓倒，不会为成功所迷惑的人；他不屈不挠地迈向自己伟大的目标，从不轻举妄动，他稳步向前，从不后退；他既不因人民的热烈拥护而冲昏头脑，也不因人民的情绪低落而灰心丧气；他用仁慈的心灵缓和严峻的行动，用幽默的微笑照亮为热情所蒙蔽的事态；他谦虚地、质朴地进行自己宏伟的工作，绝不像那些天生的统治者们那样做一点点小事就大吹大擂。”

林肯，是一位无论自己是一个平凡人物，还是一位处于国家权力殿堂的领袖，都能保持自己优良品质的罕有人物。无论何时，在所有平民面前，他都是那么的谦逊、亲切、正直。这也就是为什么全世界的人们都认为他是一位英雄，时至今日仍旧在人们心目中拥有巨大影响力的原因。



引领成功的光环——智慧

“没有智慧的头脑，就像没有蜡烛的灯笼。”

——托尔斯泰

智慧犹如人头上闪亮的光环，不仅为自己照亮了前

