

<<影响力密码>>

图书基本信息

书名：<<影响力密码>>

13位ISBN编号：9787506033466

10位ISBN编号：7506033461

出版时间：2009-1

出版时间：东方出版社

作者：奈杰尔·里斯纳尔

页数：190

译者：景芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<影响力密码>>

前言

我很高兴能够向大家推荐这本书。

对于那些渴望得到鼓励作出改变或“不断进步”的人来说，这本书正是一个良好的开始。

多年来，我曾多次听过奈杰尔的演讲，并且见证了他在学院成员中所创造的影响力(IMPACT)——他展现了强大的力量，使个人以及整个组织的状况都有所转变。

奈杰尔的影响23演讲已经受到了成千上万人的欢迎。

现在，这本书将帮助更多的人，使他们获得这种简单而强大的力量，从而创造一定的影响力。

这一简单的哲学理念正在全世界创造积极的变革。

对于那些想使自己的生活“值得去过”的人来说，他们需要借助某种信仰的力量来实现跨越，因此他们恐怕要永远感激奈杰尔的恩德了。

我认为，生活的确需要我们多付出一些努力。

有了奈杰尔的帮助。

你就能在自己的生活中创造一种真正的影响——就在今天，现在，此刻。

我相信，本书即将成为一本畅销书。

布赖恩·谢尔奈特首席执行官学院有限公司创始人兼CEO

<<影响力密码>>

内容概要

《影响力密码》这本书十分简明易懂，它向我们展示了一个道理，即我们的所思所想与我们的行动是同样重要的。

不过，要是光去思考而不行动，那么也等于是在白白地浪费生命。

你需要开始关心一下自己了，至少要尽量实现自己的梦想和愿望。

诚实地对待自己和那些生活在你周围的人，这其实不难做到，不是吗？

在你的生活中创造影响力，并不一定要去制造翻天覆地的大变动。

有时，只要稍稍偏离常规一小步，你就会看到新的风景。

生活从来都不是完美的，你总能找到一些令人厌烦的老借口，解释你为什么总得不到自己想要的东西。

然而，只有当你开始挑战自我并走出自己的温室时，你的生活才会从真正意义上变得更为丰富与高效。

你当然可以继续抱怨自己的生活是多么糟糕，老天爷是那么不公平，但你同样也可以奋起改变一切。

如果你想多一分收获，那就应该为自己的将来承担起责任，不要再发牢骚，努力去工作。

记住，永远不要出让你的快乐。

人生虽说苦短，但奈杰尔和他的《影响力密码》会使你的一生变得更美好。

<<影响力密码>>

作者简介

作者：(英国)奈杰尔·里斯纳尔 (Nigel Risner) 译者：景芳奈杰尔·里斯纳尔曾荣获年度最佳演讲人的称号，这是首席执行官学院与执行委员会所授予的一种荣誉，而奈杰尔是欧洲唯一一位获此殊荣的激励式演讲人。

除此之外，奈杰尔还是一位令人尊敬的作家、电视嘉宾，以及非常受欢迎的演讲人。

他的讲话具有一定的权威性，因为他自己有时就会偏离那些简单的常规，这也曾给他的生活带来了一定的危险。

奈杰尔还认识到，一些不愉快的经历也可能会产生积极的结果；而正是在那些不为我们所熟悉，甚至不太顺利的情况下，我们所悟出的道理才常常是最有用的。

曾经作为伦敦一家财务公司中最年轻的CEO之一，奈杰尔不仅对商务了如指掌，他对生活也有着很深刻的理解。

而且最重要的是，他知道如何引领我们走向成功。

和其他的演讲人或顾问有所不同的是，奈杰尔能够将自己的经验转化为一种逻辑清楚、令人信服、激动人心的哲学理念，由此而产生快速而又神奇的效果。

这种能力使他成为了欧洲的主要演讲人之一，以及一些世界知名企业执行官的实力派专业教练。

目前，奈杰尔每年为英国国内外的许多大型公司和组织所开展的座谈会和演讲已超过150场。

旅行之外，他与自己的妻子和两个孩子住在赫特福德郡。

为什么不把奈杰尔请到你的组织中来，用他的影响力密码帮你提升你的业绩呢！欲知详情，请与奈杰尔联系：nigel@nigelrisner.com www.nigelrisner.com

<<影响力密码>>

书籍目录

序前言如何解读IMPACT怎样使用本书第1章 IMPACT之I = 在房间里 (In the room) 如果你在房间里, 那么就留在那里 过去 从过去汲取有益的经验 人脑是什么样的 记忆痕迹的方块舞 小石块, 大波澜 E+R=O 回到那个房间里去 光阴似箭 实时影响力 练习第2章 IMPACT之M=模仿最好的 (Model from the best) 向最出色的偶像学习 寻求恰当的帮助 成功模仿的几项原则 组建团队 策划你的成功 设定你的目标 为什么要设定目标 选出你的团队 突破你的成果 练习第3章 IMPACT之P=热情+目标 (Passion& Purpose) 热情与目标 寻求你的热情, 而不是你的养老金 在全部热情之中找到目标 让自己周围充满热情的人 尽快说出所有实话 谁说你做不到 练习第4章 IMPACT之A=行动 (Action) 行动 准备行动 点燃一或两根蜡烛 小行动, 大变化 从自己做起 瞄准一只鸭子不代表你能打死它 遥远的海岸 理智与情感 练习第5章 IMPACT之C=快乐调味剂 (Comic relief) 快乐调味剂 获得你为之而努力的成果 那儿有一片丛林 认识你的动物 4种性格类型 笑一笑 患难之交 练习第6章 IMPACT之T=信任 (Trust) 信任 为你自己作出判断 信念 让自己信任别人, 相信你能做到 信任你自己 练习第7章 接下来做什么 激活密码 激活密码的6种方式 更多至理名言 更多练习附录 圆点 谜题答案 扩展阅读 致谢 关于作者——奈杰尔·里斯纳尔 奈杰尔·里斯纳尔受到的好评 奈杰尔·里斯纳尔的其他主题书籍

<<影响力密码>>

章节摘录

第1章IMPACT之I = 在房间里 (In the room) 如果你在房间里，那么就留在那里1.在你的房间里我知道你在想什么。

“这是我所听过的最愚蠢的事，如果我在房间里，我不就已经在那儿了吗……白痴！”

“你肯定是这么想的，对不对？”

这是可以理解的。

毕竟，除了你正站着的那块地方，你还能在其他什么地方呢？

不过，事情要是真的这么简单就好了。

在你生活的各个领域，如果你不“在房间里”，那么你就不在游戏之中。

这是循环性的道理。

我所谓的在不在房间里，指的并非身体上的，而是说你的心思是否在房间里，是否在它应该在的地方。

简而言之，你必须将心思放在你需要它所在的地方——你需要将注意力集中在某一时刻或某一机会上，充分利用其价值，并排除一切其他的因素。

“那很容易，”你会说，“如果要在我的生活中实现更多，而我所要做的就只是在开会时集中注意力，这不过是小事一桩！”

“希望你真的能做到，但任何事情都不会像表面上看起来那样简单。”

这里有一个小测试：当你看到下面这句话时，你看出了什么？

OPPORTUNITY IS NOWHERE 好了吗？

你看出了什么？

opportunity is nowhere？

（机会是无处可寻的吗？

）opportunity is snow here？

（机会就是这场降雪吗？

）opportunity is now here？

（机会现在就在这里吗？

）（由于断句的不同位置，本句英文分别可以产生上述三种意思。

——译者注）如果你幸运的话，你会读出它试图告诉你的意思——机会就在这里。

然而，如果你像大多数人一样，那么你很可能会只读出“机会无处可寻”。

我想要阐述的道理是什么呢？

很简单，真的很简单。

鉴于本书的主题，只要你不时停下来仔细阅读，你就可能已经推断出了恰当的答案。

如果真是这样，那么对你来说将是大有好处的。

然而，我们大多数人都没有在必必要时集中注意力，因此我们可能都会以“消极”的眼光读完那句话。

为什么会这样呢？

我们为什么不在重要时刻集中注意力，并充分利用每一次机会呢？

因为我们是人类，原因就在这儿。

我们所有人都一样，要么就是一直沉溺于过去，要么就是过于担心自己未来的道路以及可能会发生的事。

就好像我们每个人身上都背负着大量的“行李”，这会令我们感到十分沉重。

而且，除了你压在自己身上的重担以外，没有什么更会阻碍你成功了。

2.解说员、教练和选手你是否曾经自言自语？

或许你刚刚还那样做过。

我认为，在一定程度上，我们都会自言自语。

然而，我们每个人心中都始终在进行着一种对话，这种对话控制着我们所做的几乎所有事情。

过去的各种经历逐渐在我们的头脑中形成了一种声音，除非我们训练自己去倾听另一种不同的声音，

<<影响力密码>>

否则我们的行为就会受到一定的影响，而这种影响并不一定有助于我们继续前进。

我们依据自己过去的经历作出选择，那些经历会强烈地影响到我们对于整个世界的看法。

当然，行为来源于经验，经验走向成熟则要感谢上天。

然而，你的头脑中其实一共有三种声音在与经验抗争：解说员、教练和选手。

你的目标就是成为一名成功的选手，而要实现这一目标，你就必须重新学会去倾听。

同任何其他的赛场解说员一样，你内心的解说员只能评论那些已经发生过的事——它就像是一位历史学家。

解说员并不直接参与一场比赛，那个声音代表你的过去。

“不要那样做，你可能会失败的，大家都会笑话你！”

“不要和他说话，你不认识他，他要是不喜欢你怎么办？”

“不论我们的年龄变得多大、人品变得多坏，我们在内心中都不过是一些大孩子而已。

我们害怕遭到拒绝，害怕经历失败与痛苦。

我们内心的解说员会向我们说明那种恐惧，并将我们拉回来，使我们不在房间里，或者更确切地说，使我们一直待在我们的“温室”之中。

另一方面，你心中还会有一个教练。

任何教练都会总结你过去的经验，并将其融入一项行动计划。

在你有可能遭受失败的情况下，教练会为你制定一种英勇的战略，一种实现你梦想与目标的途径。

你的教练不仅会将你带出“温室”，还会向你提出有价值的建议、支持和指导。

你心中的教练会说：“试着去做那件事，你以前做过的，虽说没能成功，但你已经从中吸取了教训，没有人会笑话你的。”

或者他会说：“试着去和那个人说话，你虽然不认识他，但他或许一样不认识这里的任何人——谁也说不准，说不定他会给你带来一次新机遇。

他会喜欢你的，因为你是个好人的。”

“你是否已经看明白了我的意思？”

当你在一个情境之中时，你是否真的在那里（作为一名比赛选手），还是说你一头缩进了过去之中，或者始终对未来充满恐惧？

我们必须学会忽略掉来自解说员的那些消极内容，并开始在我们心中树立起一位教练的形象。

解说员来自过去——你可以在他那里回顾重要的经验教训，但他无法帮助你继续前进。

教练会将你带入“房间里”，而解说员则会把你挡在门外，企图使你远离任何不利因素。

在日常生活中，团队选择的规则是无情的，它选择你去为你自己的生活而打拼，而就算这一进程异常艰难，也不可能有任何人前来替代你。

想想你大部分的时间是在哪里度过的——过去、现在，还是未来？

为了在比赛中保持领先地位，每一位优秀的选手都需要有一位自己的教练。

然而，选手们知道，胜利就意味着继续参加比赛，而失败则淘汰出局。

那么，请你思考一下，作为一位听从自己教练的选手，你怎样才能创造更多的影响力。

3. 欧洲杯决赛的启示这一点在1999年的欧洲杯决赛中得到了真切的证明，比赛双方为拜仁慕尼黑队与曼联队。

在这场90分钟的比赛进行到了第89分钟时，拜仁慕尼黑队已领先一球，从球迷及该队队员们的表情来看，他们已经准备好庆祝终场哨声的吹响。

然而，曼联队的主要优点之一就是——他们从不放弃，他们会始终竭尽全力地进行比赛，直到听到终场哨声为止。

而且，即使离终场只有40秒的时间，他们也仍然在全力拼搏。

就在比赛进入伤停补时阶段的前几秒，曼联队却出人意料地把比分扳平。

但是，比赛还需要继续进行2分钟，而对于拜仁慕尼黑队的球员、教练及替补球员们来说，他们对于局势的突然扭转毫无准备，因此对于剩下的比赛似乎也并不重视。

而另一方面，曼联队则比先前表现得更加精力充沛，队员们都在想，“让我们再搏一搏吧！”

1分钟之后，他们又进球了。

<<影响力密码>>

比这最后1分钟的进球更令人惊讶的是，拜仁慕尼黑队的几位队员还以为，比赛在2分钟之前就已经结束了。

其实，他们本可以继续拼搏，争取赢得点球决战的机会，但他们却没有那样做。

裁判员不得不从场外挑选一名拜仁慕尼黑队队员，并告诉他继续进行比赛。

谢天谢地，曼联队在1比0落后时并没出现这种情况。

那么，拜仁慕尼黑队的队员们当时在想些什么呢？

“哦，我们现在已经做得够好了，我们从不曾输在一场比赛的最后1分钟。

”每一位队员都不再听从他们心中的教练，并调大了他们心中解说员的声音。

教练会告诉他们：“小心防守，曼联队是一支强队，他们对胜利虎视眈眈，从不会浪费1分钟——在比赛结束之前，要继续全力抗击，如果努力尝试，你们仍然可以取胜，就算不能取胜，也要全力以赴，拿出最好的状态。

”从这场球赛中，我们可以吸取很多的教训。

我认为，关键的问题就是，如果这是你的梦想和热情之所在，你会轻易放弃吗？

我知道自己的答案是什么，那么你的答案又是什么呢？

拜仁慕尼黑队的队员以及很多人使我感到困惑的一点就是，为什么不尽自己所能地全力以赴？

他们为什么要有所保留？

你为什么要让自己有所保留呢？

只有将经验放到属于它的地方（过去），我们才能真正地获得帮助。

毕竟，我们都知道，过去是一个令你有所借鉴的地方，而不是一个值得你去留恋的地方！

我们有必要永远记住的就是，当你处于一个情境之中时，忘掉将来的事。

你能够停留的地方只有这里和现在，而你需要充分利用每一天的每一分钟。

过去1.学会原谅在现实生活中，我们要做的不仅仅是去除我们头脑中的消极声音。

过去成就了我们的现在，但它并不能代表我们的将来。

你无法改变过去，因此就把它留在那儿好了。

你要承认灾难、残酷、痛苦和悲伤，并理解你的各种经历怎样真实地影响着你的今天。

我们都会翻着眼皮想起，那些心理医生和精神病学家是怎样弄清楚了我们童年的情况，然后将我们成年后的各种缺点怪罪到我们的父母头上。

我知道我自己就曾想起过这种事，但我们都不曾看到的就是，那些医生和专家这样做是有一定道理的。

实际上，他们所做的就是试图赶走人们心中的恶、魔，并帮助他们建立一个更加积极的未来。

这听起来有点像陈词滥调，我也这么认为的，但那是因为，这对于我们每个人来说都是真实的经历。

事情只有在变得非常普遍时，才会像陈词滥调，因为它们不再使我们感到惊讶，但这并不表示它们是不重要的。

<<影响力密码>>

编辑推荐

《影响力密码:拥有你值得拥有的生活》把“想要”变成“拥有”，让梦想成为现实。如果到了该改变你生活的时候，那么你就该立刻去改变；如果你的感觉很，烦得不想去做任何事，那么就强迫自己微笑；想象成功的感觉是战胜你最初恐惧的灵丹妙药；记住，快乐存在于行动和追寻的过程之中，而不存在于拥有和占有之中。

《影响力密码:拥有你值得拥有的生活》是一条走向美好生活的捷径。

其中的方法之简单会使你突然意识到，原来你早就需要这样一条捷径了。

因此，现在你就该站起身来，开始为自己和自己的梦想而活。

奈杰尔·里斯纳尔的方法既直接又真诚，他的坦率之中还带着热情的鼓励。

如果你掌握了这一密码，你就会在自己及周围每个人的生活中看到并感受到一种变化。

你的生活正在等你来开始，而你所要做的就是开启这一“影响力密码”，让自己拥有一片崭新的天地！

你的选择需要你自己来做，这是一条千古不变的真理。

<<影响力密码>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>