

实践七个习惯

怎样运用7个习惯

解决问题、克服困难、

勇于改变自己的生活。

[美] 史蒂芬·柯维 / 著

Stephen R. Covey

改变

——生活中的七个习惯

Author of *The 7 Habits of Highly Effective People*

《高效能人士的七个习惯》作者的最新作品

LIVING THE 7 HABITS

中国青年出版社

七个习惯

THE 7 HABITS

习惯一：积极处世 (BE PROACTIVE)

积极处世即采取主动，为自己过去、现在和未来的行为负责，并依据原则和价值观，而非情绪或外在环境来决策。积极处世的人是改变的催生者，他们扬弃被动的受害者角色，不怨天尤人。他们这样做的时候发挥了人类四项独特的天赋——自我意识、良知、想像力和独立意志，同时以由内而外的方式来达成改变的目的。他们选择做自己生活的主人，这是任何人所作过的决定中最基本的决策。

习惯二：先定目标后有行动 (BEGIN WITH THE END IN MIND)

所有事物都经过两次创造——先是脑海里酝酿的心智的创造，然后才是实质的创造。个人、家庭、团队和组织在从事任何项目或工程时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来。他们从不苟且度日而没有任何清晰的目标。他们全身心投入到自己最重视的原则、价值观、人际关系以及目标，并对此做出承诺。对个人、家庭或组织而言，使命宣言可以说是最高形式的心智的创造，它是主要的决策，主宰了所有其他的决定。领导作用的核心就是在共享的使命、构想和价值观的背景之上创造出一种文化。

习惯三：要事第一 (PUT FIRST THINGS FIRST)

要事第一即实质的创造，是围绕心智的创造（你的目标、构想、价值观以及重要事务的优先顺序）进行组织与实践。次要不必放在首位，要事也不能放在第二位。无论紧迫性如何，个人与组织的关注焦点均是要事，首要任务是将要事放在首要位置。

习惯四：双赢思维 (THINK WIN/WIN)

双赢思维是一种基于互敬、寻求互惠的思考和心智的框架，目的是更丰盛的机会、财富及资源，而非匮乏的心态以及敌对式竞争。双赢既非损人利己（我赢你输），亦非损己利人（我输你赢）。我们的工作伙伴和家庭成员要从互赖式的角度去思考（“我们”而非“我”）。双赢思维鼓励我们解决冲突，并协助个人找到互惠的解决方案。它是资讯、力量、赞誉以及报酬的分享。

习惯五：先理解别人再争取别人理解自己 (SEEK FIRST TO UNDERSTAND, THEN TO BE UNDERSTOOD)

当我们以寻求理解为宗旨去聆听别人，而不是以回答问题为宗旨，这样便开启了真正的沟通，建立了真诚的关系。对方获得理解之后会觉得受到尊重与认可，进而卸下心中的防线。于是双方坦然而谈，对方也就更自然、更容易理解自己。理解别人需要仁慈心；争取别人理解自己需要勇气，平衡两者则可大幅提升沟通的效率。

习惯六：协作增效 (SYNERGIZE)

协作增效谈的是创造第三种选择——既非按我的方式，亦非遵循你的方式，而是第三种远胜你我一孔之见的办法。它是互相尊重的成果——不但是理解彼此的差异，甚至是称许彼此的差异，欣赏对方解决问题以及把握机遇的手法。个人的力量是团队和家庭协作增效得以实现的基础，协作增效能使整体获得一加一大于二的成效。这样的人际关系和团队会扬弃敌对的态度（ $1+1=1/2$ ），不以妥协为目标（ $1+1=1-1/2$ ），也不仅止于合作（ $1+1=2$ ），他们要的是创造性的合作（ $1+1=3$ 或更多）。

习惯七：不断更新 (SHARPEN THE SAW)

不断更新谈到的是，如何在生活的四个基本领域（身体、社会/情感、智力和精神）里不断使自己获得更新充电。这个习惯提高了其他六个习惯的实施效率。对机构而言，习惯七促进了机构

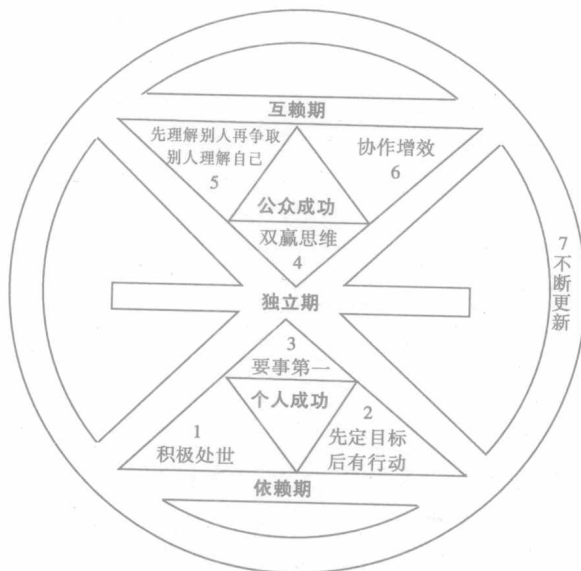
的构想、更新以及不断的改善,使机构不至呈现老化及疲态,并迈上新的成长途径。对家庭而言,习惯七通过定期的个人及家庭活动使家庭效能升级,例如建立使家庭日新月异的传统。

感情账户 (EMOTIONAL BANK ACCOUNT)

感情账户用作比喻人际关系中的信任程度,如同银行里的账户,可供存款与提款。诸如先理解别人、待人和善、做出并信守承诺、忠于不在场人士等行为,都能增加信任程度;寡情薄义、食言而肥、在别人背后蜚短流长等,都会降低、甚至瓦解人际关系中的信任感。

思维模式 (PARADIGM)

这是每个人看待世界的方式,未必与现实相符。它是一份地图,而非领域本身。它是我们用以窥探万事万物的“镜片”,是由每个人的成长背景、积累的经验以及自己的选择打造而成的。



实践七个习惯

怎样运用7个习惯

解决问题、克服困难、

勇于改变自己的生活。

[美] 史蒂芬·柯维 / 著

Stephen R. Covey

改

变

生活中的七个习惯

Author of The 7 Habits of Highly Effective People

《高效能人士的七个习惯》作者的最新作品

LIVING THE 7 HABITS

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变——生活中的七个习惯/(美)柯维著;陈允明等译.
—北京:中国青年出版社,2005

ISBN 7-5006-5540-1/B·76

I. 改… II. ①柯…②陈… III. 习惯—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102596 号

Living the 7 Habits

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1999 FranklinCovey Co.

FranklinCovey and the FC logo and

trademarks are trademarks of FranklinCovey Co.

and their use is by permission.

改变——生活中的七个习惯

作者: [美] 史蒂芬·柯维
译者: 陈允明 王丙飞 王建华 曹丽君
责任编辑: 刘炜
文字编辑: 周铁羽
美术编辑: 夏蕊
责任监制: 于今
出版: 中国青年出版社
发行: 中国青年出版社北京中青文
图书有限公司 (010)65516875
网 址: www. antguy. com www. cyb. com. cn
制 作: 中青文制作中心
印 刷: 中国青年出版社印刷厂
版 次: 2003 年 12 月第 1 版
2005 年 5 月第 2 版
印 次: 2005 年 5 月第 2 次印刷
开 本: 880 × 1230 1/32
字 数: 225 千字
印 张: 10
京权图字: 01-2003-6829
书 号: ISBN 7-5006-5540-1/B·76
定 价: 25.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:
北京市版权局版权执法处
(010)84251190
中国青年出版社
(010)65516875
(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目录

CONTENTS

如何善用这本书 11
GETTING THE MOST OUT OF THIS BOOK

个人 17
INDIVIDUAL

勇于改变 19
Courage to Change

我岂能虚度光阴 20

搬到乡村去 23

改变从不嫌晚 26

为了今天而活 29

我的花店 35

我的噩梦 37

你很成功……但你快乐吗? 42

一个囚徒的故事 44

寻求平衡的生活 51

Seeking Life Balance

肿瘤临危病房 602 室 52

爸爸,我要你健康 55

星期三晚上:与母亲在一起的时间 59

我在镜子里看到一个控制狂 62

出其不意的拜访 66

斯蒂法妮的康复计划 68

家庭 73

FAMILY

抚养年轻的孩子 75

Raising Young Children

因为…… 76

他用头撞我 79

我能选择自己的生活 82

我们的家庭拼贴画 85

我再也不去上学了 88

爸爸,我要尿尿 92

上床去! 95

祖父的膝盖 97

私人记录 99

抚养十多岁的孩子 105

(或者被他们抚养)

Raising Teens (Or Is It Being Raised by Them?)

我的第一次心碎 106

摔跤迷 108

沉默是金 114

我一生中最糟的比赛! 117

软尖顶的高尔夫鞋 120

破坏性少年 122

我几乎错过的交心谈话 126

你总是说不! 130

与沉默的孩子交谈 133

在草地上抚养十多岁的孩子 137

婚姻:尊重区别 141

Marriage: Valuing the Differences

体育节目 142

爱是一个动词 145

温室 148

我那无拘无束的丈夫 151

使命的融合 154

III

社区和教育 157

COMMUNITY AND EDUCATION

建立社区 159

Building Community

布依达·克劳斯·艾哈特,儿童希望基金会的创立者 160

斯通 167

挽救历史珍宝 171

南本德镇,让几代人一起创造一个更好的社区 176

回到学校 189

Back To School

面临悲剧 190

这间教室属于……我! 193

IV

工作场所 203

WORKPLACE

增加你的影响 205

Increasing Your Influence

90天 206

如果目光也能伤人 209

几个月来我一直想找你的茬儿 212

你不想在这儿干了吗? 215

热衷于说三道四 218

管理: 双赢思维 221

Managing: Think Win - Win

半个世纪的忠诚 222

一百万美元的难题 226

麻烦的雇员 229

寻找第三种替代方案 235

主要机构组织 243

Leading Organizations

皮特·博德罗, 硬石餐厅首席运营官 244

克丽丝·特纳, 施乐商业服务公司的学习者 251

杰克·利特尔, 壳牌石油公司总裁兼首席执行官 263

迈克尔·巴西斯, 奥利弗特学院院长 272

伍德·迪金森, 迪金森连锁电影院首席执行官 280

约翰·诺埃尔, 诺埃尔集团首席执行官 288

我被经常问到的问题 301

QUESTIONS I AM OFTEN ASKED

对影响进行衡量 311

MEASURING THE IMPACT

关于富兰克林 - 柯维公司 313

ABOUT FRANKLIN COVEY CO.



如何善用本书

Getting the Most Out of This Book

《实践7个习惯》一书讲述来自各行各业的人们，在事业、社团、学校、家庭或内心面临巨大挑战的时候，如何应用《高效能人士的七个习惯》书中的原则来迎接挑战并取得非凡的结果。这些故事对你有什么用？如果你已经熟悉这七个习惯了，它们将让你重温你对它们的理解和承诺；也许更重要的是激发你的新见识、领悟其他的创造性应用方式，以便成功解决你面临的挑战。

如果你还没读过这七个习惯，那么这些故事将让你重拾对自己的能力和智慧的自信心。我相信这些故事将像曾经触动我那样，让你着迷、赋予你灵感、令你激动，让你认识到自己的潜力、自由和力量。

在说下去之前，我也许应当先坦白，我从来不是个讲故事的高手。40多年来我妻子桑德拉听我讲过几百个故事，她总是劝我多用些故事、多用些例子来说明我所讲述的原则和理论。她总是这样说：“别那么沉闷严肃，多用一些与人们有关联的故事。”对于这些事她总有一种直觉，她从不犹豫，总是直截了当地说出来。

对于那些愿意与读者分享自己经验的人们，他们愿意讲述自己遵循放之四海而皆准的原则时的内心斗争，我向他们致以



崇高的敬意。他们都成熟而拥有巨大的精神财富,由于其努力、其成就以及所代表的方向而理应受到尊敬。他们的故事是深刻变化的卓越范例,面对他们的博爱人性我深感惭愧,深深感谢他们讲述的故事。

但是,本书不仅是一本故事书,因为渗透全书的是基于七个习惯的思想框架,而前者的基础则是永恒的、放之四海而皆准的、不证自明的原则。这里“放之四海而皆准”意味着它可以应用于任何文化、任何环境,它们属于六个主要世界性宗教,它们存在于所有真正成功的社会和制度。此处“永恒的”指的是它们从不改变,它们是永恒的自然法则,就像重力一样。这里“不证自明”指的是你无法反驳它们,就像你无法论证一个人可以缺乏可信赖性而仍能赢得信任一样。(为了方便查询,在本书的开始有这七个习惯的图解和简单定义。)

我相信所有高效能人士都遵循这七个习惯而生活,虽然这听起来可能有点武断。事实上,我相信,在今天这个复杂、混乱、麻烦不断的世界里,这七个习惯起的作用越来越大。要适应不断的变化,要在变化中获得最佳的结果,你需要恒久不变的原则。请听我解释一下。

首先,让我们定义效能为你获得所需的结果,而且所采取的方法让你能在未来取得更好的结果。换句话说,效能是持续的成功——可持续的、平衡的成功。

其次,这些习惯体现了原则,遵循原则而生活,直到原则成了习惯,几乎成了第二天性。无论我们是否知道、是否喜欢、是否同意,原则是支配我们的生活的自然规律,就像重力一样。我并没有发明这些原则,我只是把它们加以组织并用语言表达出来而已。



经常有人，特别是媒体，向我要例子、要论据。我已经给过很多了；但我发现最好的例子和论据的出现，是当我问道：“想想你曾经赞赏过其持久成功的人士、家庭、项目、机构，他们就是你的例子和论据。”他们本人是否了解七个习惯并不重要，他们都是遵循久经考验的原则而生活的。从来没有人认真反驳过习惯背后的任何一项原则。他们可能不喜欢这些习惯的语言描述，没关系。他们可能与这些故事毫无关联。事实上，他们可能在当时情况下想到的是那个原则的反面例子。但负责任的原则【习惯一】是不证自明的。有目标、有价值观的原则【习惯二】和遵照它们生活的原则【习惯三】也如此。相互尊重的原则【习惯四】、相互理解的原则【习惯五】、创造性合作的原则【习惯六】以及需要更新和成长的原则【习惯七】也是不证自明的。它们就像各种食物中的维生素和矿物质，它们可以浓缩、混合、按时序服用、做成胶囊而成为食物的补充。七个习惯也一样。被称为原则的基本要素是自然存在的，可以表达为各种形式。全球的千百万人士发现，七个习惯中平衡的各项原则做成按时序服用的胶囊是有用的。某些故事已经表明了“为何”和“怎样”。请为了这些原始营养而感谢大自然吧。

我的双重角色

纵观全书，我试图扮演两个角色——导游和教师。首先是导游；假如你是一个去尼罗河的旅游者，你也许需要一个导游；告



诉你去看什么以及这些胜地的意义。另一方面,如果你已经去过好多次,或者已经为旅行作好了准备,你可能更愿意自助旅游。这些故事也一样,由你自己决定是否需要导游。如果不需要,请忽略故事的前言。

其次是教师;每个故事有一个简短的后记,强调某个特殊的观点、角度或全新的思考方法以便加深你的理解和推动你以某种方式加以实践。这同样由你来决定。你可能选择自己来学习、得出结论并忽略后记,那也很好。

我相信重复是学习之母。如果你想帮某人增强能力,你应当不断重复类似的话语和观点,以不同的方式,从不同的角度讲述。这就是本书想做到的。因为它是讲述试图将七个习惯付诸实践的人们的故事,关于七个习惯的内容将不断在书中出现。讲故事的人经常在故事中直接标识所遵循的习惯。当他没有特别标识的时候,当这个习惯是个重要的领悟的时候,特别当我没有在故事前后直接讲述的时候,我有时会把故事所体现的习惯用括号给出,例如【习惯一:积极处世】。如果你由于某种原因感到不适,忽略它,继续读下去就是了。但我相信它将有助于大多数人更明确地意识到正在实践的是哪个原则,无论他们熟悉或不熟悉七个习惯。

在后记中我经常再次提到这些习惯,也许从其他角度或体验出发来讲述。请记住,本书的目的是帮助读者加深对于习惯中所体现的原则的理解并做出承诺。别让语言阻挠你的阅读,关键是这些原则是自然存在的,支配着所有行动的后果。还要记住,这些都是不证自明的原则。我只是利用语言来标识那些你的内心深处已经知道的真理而已。我试图直接而明显地表述它们,这样它们就能影响你的思考、决策和行动。因此,七个习



惯的表述只是原则的符号而已，它们就像打开通往生活意义的大门钥匙。

书中都是真实的故事，大部分情况都用当事人的真实语言。有些情况需要作一些剪辑，但这些努力都是为了保留当事人的原始语意、意图、语气及其精神实质。故事中的人名都作了改动，只有那些在标题中给出人名的是例外。

由内而外的奋斗

当你读着这些故事的时候，请注意他们大都采取由内而外的方式，通常要求个人的奋斗并抛弃自傲和偏见，经常是生活方式和工作作风的重大改变。这些改变几乎都需要痛苦的努力、耐心和坚持；通常都运用并锻炼了人类的四项天赋才能——自我意识、想像力、良知和独立意志，其中几乎总涉及有关可能和渴望的构想，也几乎总会产生美妙的后果。诚信恢复了，破裂的关系修复了。继续努力力求螺旋上升的个人道德威力是显而易见的。

与其他的相比，你可能对于某些故事更加觉得贴切。请思索它们给你的视觉形象，它们都是精心选择足以反映其特色的。当你为每个故事花费了心思，看到了所应用的普遍适用原则，你对自己的信心也增强了，知道自己能适应并应用七个习惯的框架来解决目前或以后面临的困难和挑战。你开始从问题中看到机遇，看到释放自己的创造性力量的机遇。当我们解决问题的时



候，我们摆脱了束缚；当我们创造的时候，我们给世界带来了一缕新风。具有讽刺意义的是，与一心想解决问题的思维模式相比，创造性的思维模式能更好地解决问题。你将在这些故事中一再看到这点。请欣赏这些故事，向这些故事学习并加以反思。这些故事会激发你的希望、增加你的自信并增强你对自己的创造力的信心。

可下载的个人使命宣言编写工具：

www.franklincovey.com/ms



GETTING THE MOST OUT OF THIS BOOK

试读结束：需要全本请在线购头：www.ertongbook.com