

史蒂芬·柯维

百年励志文丛

高效能人士的七个习惯

Gao Xiao Neng Ren Shi De Shi Ge Xi Guan



你的心理状态决定你的能力。你能做多少，要看你想做多少。成功都是留给那些具有“我能把事情做得更好”的态度的人。

董 艺 / 编著

珍藏本

没有什么事可以像乐观的心境那样，有助于自己的健康和快乐。

当心境乐观平衡的时候，各种器官和机能，就会按部就班地工作，整个人的身心平和又健康。

一个人在乐观时所做出来的事，常常是稳健而牢靠的，这是一个具有悲观心境的人所无法做到的。

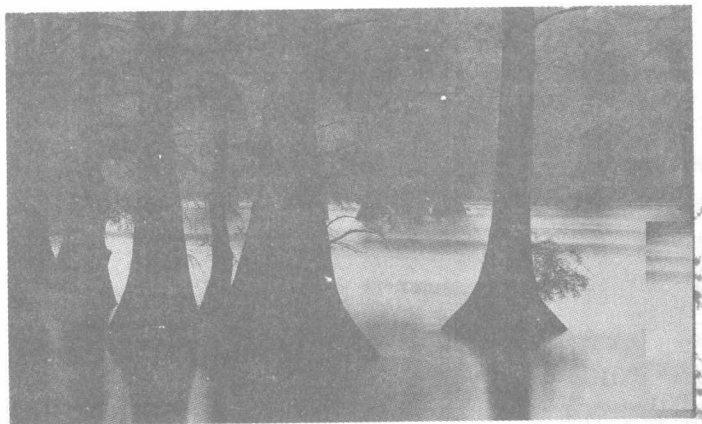
远方出版社

百年励志文丛

史蒂芬·柯维

高效能人士的七个习惯

Gao Xiao Neng Ren Shi De Di Ge Xi Guan



你的心理状态决定你的能力。你能做多少，要看你想做多少。成功都是留给那些具有“我能把事情做得更好”的态度的人。

董 艺 / 编著

GAOXIAONENGRENSHIDEGEYIXIGUAN
远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效能人士的七个习惯 / 董艺编译. - 呼和浩特: 远方出版社, 2007. 8
(百年励志文丛)

ISBN 978-7-80723-261-2

I. 高… II. 董… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4—49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117814 号

588

百年励志文丛 (全 10 册)

高效能人士的七个习惯

编 译: 董 艺

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 北京珞珈文化

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471-4919981(发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

字 数: 2380 千

印 张: 188

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5000

标准书号: ISBN 978-7-80723-261-2

总 定 价: 298.00 元(单册定价 29.80 元)

前言

成功,从字面的意思解释,即成就功业或获得预期的结果,达到既定的目的。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值,并赋予个人相应的酬谢,如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值,从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来,各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义,认为只有在获得社会的承认、赢得他人的尊敬,才是成功。事实上,成功是人的一种积极的主观感觉,是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足心态。

成功学是一门新兴的学科,它的出现只有不到100年的时间。成功学是以社会中各种成功现象为研究对象,从中发现规律并指导人们走向成功的一门学问。成功学始于心理学的研究,心理学是研究行为发生规律的科学,而成功则正是人类文化中最璀璨的行为。研究心理学的最终目的是进行心理治疗、发掘潜力、完美人性,与成功学的目的完全一致。

英国19世纪著名的社会改革家塞缪尔·斯迈尔斯(Samuel·Smiles)可说是最早的成功学家。斯迈尔斯一生阅历十分丰富,先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、公众道德家、演说家。这种丰富的人生阅历使他能够深刻地观察人性的优劣、观察人生成败得失的原因。塞缪尔·斯迈尔斯一生写过20多部著作,其中最受人喜爱的是有关人生成功与幸福,有关良知、信仰、道德、自由与责任等领域的随笔作品,其中的《自助》被视为西方的成功学发轫之作。他的这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界许多国家近、现代道德文明的发展产生了巨大的影响。

1848年,奥里森·马登(Orison·Marden)出生于美国的一个农民之家,自幼贫困,他边学习边工作,获得了哈佛医学博士学位。对马登一生影响最大的是他结识了塞缪尔·斯迈尔斯,这位英格兰励志作家成为马登的引路人,马登立志要成为美国的斯迈尔斯,他真的做到了,他被奉为美国的成功学运动的先驱。自奥里森·马登之后,美国这个崇尚英雄、崇尚成功的新兴移民国家出现了学习、研究成功学的热潮,相继又出现了戴尔·卡耐基(Dale·Carnegie)、拿破仑·希尔(Napoleon·Hill)、史蒂芬·柯维(Stephen·R·Covey)、安东尼·罗宾(Anthony·Robbins)、奥格·曼迪诺(Og·Mandino)等一大批著名的成功学家,在以后100年的人类发展史上写下了光辉灿烂的一笔。

成功学成为一门学科,虽然仅仅只有百年,但却是几千年人类挑战自然、挑

战自我的经验的凝聚和升华,是人类不屈不挠的伟大精神的总结,是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。本套丛书聚集了成功学100年的发展史上最著名的7位成功学家的10部代表性巨著,是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的圭臬。

史蒂芬·柯维 (Stephen·R·Covey),1932年出生在美国犹他州首府盐湖城,1950年毕业于犹他大学,紧接着又取得哈佛大学工商管理学硕士、杨百翰大学博士学位。柯维毕业后留校任教,在杨百翰大学期间,任校长助理以及组织行为和企业管理学教授。他还是柯维领导中心创始人,1997年,该机构与富兰克林公司合并,成立了富兰克林—柯维公司,史蒂芬·柯维出任联合主席,曾协助众多企业、教育单位与政府培训领导人才。柯维博士曾被《时代》杂志誉为“人类潜能的导师”,并入选“全美二十五位最有影响力的人物”之一。在领导理论、家庭与人际关系、个人管理等领域久负盛名。

《高效能人士的七个习惯》是史蒂芬·柯维博士的成名之作。在这本书中,强调品德修养的同时,还系统地介绍了为人处世的技巧,堪称经典。

事实上,有很多道理或许大家都了解,但有时就是做不到。其实这正是关键问题。已经失败的人和已经成功的人之间,唯一不同之点,在于他们不同的习惯。良好的习惯,是一切成功的钥匙。坏的习惯,是通向失败的敞开的门。因此,在我们奔向成功的路上,要遵守的第一个法则就是:要养成良好的习惯,全力以赴去实行。当我们还是小孩子的时候,会为感情而冲动。在你一生过去的行为当中,你的行动受俗念、情感、偏见、贪婪、恐惧、环境、习惯所支配,而这些因素里,最坏的就是习惯。中国有句话叫:“习惯成自然”。习惯的力量其实是很惊人的,因此,如果决定要全心全力服从习惯的话,一定要全心全力服从良好的习惯。必须将坏习惯全部摧毁,准备在新的田畦播下新的种子。那么,我们应该养成哪些良好的习惯呢?哪些习惯会帮助我们克服成功路上的艰难险阻,助我们到达成功的彼岸呢?史蒂芬·柯维博士会为我们解答这些问题。

可以说,《高效能人士的七个习惯》为我们解决了由想法到行动的问题:如何养成良好习惯的问题,养成哪些良好习惯的问题,如何运用良好习惯的问题……读了这本书你会明白如何由想法到行动,如何由梦想到成功……

目 录

CONTENTS

第一章 成就自我	1
理想与梦想	3
做任何事都要抓住机会	6
机会可能不会第二次光顾	10
机会面前要勇于决断	13
在寻求各方支持中获益	17
消极的人抓不住机遇	21
第二章 养成良好的习惯	25
良好的习惯是成功的基础	27
好坏习惯都有巨大的力量	37
良好的习惯是成功的钥匙	42
第三章 好习惯的前提是乐观的精神	47
保持乐观的心态	49
让生活变得快乐起来	51
乐观永远是最好的选择	54
别让弱点拖你的后腿	57
勇敢地冲破“心理牢笼”	60
做个坚强的人	62
别让困难绊住手脚	66
第四章 第一个习惯：相信自己	69
你认识自信吗	71
信心是塑造自我的力量	73
敢想，敢做	75
抛开自卑的束缚	76
消极的信念会害了你	80
速成的自信	84
自信地迎接挑战	85
恐惧是意志的地牢	89

第五章 第二个习惯：明确目标	95
成功的机会在哪里	97
有目标是成功的第一步	102
长期目标至关重要	103
目标是构筑成功的砖石	107
如何设定目标	117
化目标为现实的步骤	122
第六章 第三个习惯：充满热忱	129
热忱的力量	131
用热忱感染他人	134
热忱能转危为安	137
热忱是如何起作用的	139
毫无热忱的人不受欢迎	140
永远有颗热忱之心	143
低谷时别灰心	153
第七章 第四个习惯：持续创新	159
创新的含义及特点	161
潜力无穷的创新精神	164
创新是成功的捷径	171
创新赢得胜利果实	174
创新路上不畏艰难	183
第八章 第五个习惯：珍惜时间	187
真正认识时间的可贵	189
合理安排时间	193
不要浪费时间	205
提高时间利用的质量	222
做一个守时的人	224
第九章 第六个习惯：勇于自制	229
自制是一种美德	231
有自制力才能抓住成功的机会	233
培养自制的七步骤	236
成功始于意念	237

提高自我意识的诀	241
控制情绪创造新境界	245
正确对待失败	254
在失败中崛起	260
只有放弃才会失败	264
毅力可以克服障碍	266
做自己的对手,战胜自己	267
勇气使人立于不败之地	269
不要在心里制造失败	272
第十章 第七个习惯:经营健康	273
健全的心灵寓于健康的身体	275
健全的心理有利于身体健康	282
体力和精力为成功之基石	292
消除心理压力	294
相信你自己能够健康长寿	298
思想对健康和身体的影响	305

第一章

成就自我

- * 理想与梦想
- * 做任何事都要抓住机会
- * 机会可能不会第二次光顾
- * 机会面前要勇于决断
- * 在寻求各方支持中获益
- * 消极的人抓不住机遇

在强烈的信念背后蕴藏着巨大的力量，它将帮助我们最终实现自己的梦想和雄心壮志。坚信所有的事情都不会向坏的方向发展，坚信一切都会好起来；坚信不会有失败，胜利将最终来临；坚信无论发生什么事，我们都将快乐。如果我们能够拥有这样的思想、胸怀和态度，那将是再好不过的了。



理想与梦想

你真正的信条是你的雄心壮志，是你的神圣梦想，而不是你的祈祷。当灵魂学会了期待，学会了渴望，它才能成为真正的灵魂。心灵的期待以及灵魂的渴望并不仅仅是想像与梦想的夸大，而是一种预测，一种前兆，预示着某些事情可能在不久的将来成为现实。他们甚至能够衡量我们目标的高低以及能力的大小。

我们所迫切期望并努力争取的东西将最终成为现实。我们的理想为我们展现了现实的轮廓，而现实的本质就隐藏在理想的背后。一位哲人清楚地告诉我们，所有人的梦想不是想像本身，而是将自己的理想变为现实。

当我们全身心地渴望得到一件东西时，我们首先会考虑我们的能力以及所能持续的时间，从而判断我们是否能够最终实现自己的愿望。但是问题在于我们总是生活在现实当中，而往往忽略了自己的理想世界。我们应当时刻铭记自己所要实现的理想，活在自己理想的精神境界中。生活在理想当中的好处在于，它可以消除自己生理、心理以及道德上不完美的地方。理想激发了我们对完美的渴望以及追求完美的信念，因为我们总会本能地感受到理想世界中的某



这些东西就是我们现实生活中的一部分。时刻铭记自己的理想,及时扼杀那些不自信的想法。千万不要在自己的缺点、不足或失败中徘徊。保持强烈的信念并不断付诸努力,这样会有助于你早日实现自己的理想。

在强烈的信念背后蕴藏着巨大的力量,它将帮助我们最终实现自己的梦想和雄心壮志。坚信所有的事情都不会向坏的方向发展,坚信一切都会好起来;坚信不会有失败,胜利将最终来临;坚信无论发生什么事,我们都将快乐。如果我们能够拥有这样的思想、胸怀和态度,那将是再好不过的了。

这种乐观的态度对我们是很有帮助的,它可以使你摆脱悲观与无助的烦恼,并赋予你追求完美与幸福的动力。你相信一切美好的事情都会在你身上发生;你相信你的将来会充满美好与幸福;你相信你会拥有一个和谐的家庭,一幢漂亮的房子,这些美好的愿望都来自你乐观的态度,而这种乐观的态度将是你生活中最好的一种资本。尽管有些事情可能不会发生,但我们仍会坚持我们的信念与理想,而且将不断地为之努力。我们一再表达自己的愿望,希望有朝一日能够得以实现,不管我们是想获得充沛的精力,还是想拥有高尚的情操,或是想得到一份体面的工作,即使它最终没能实现,只要我们能够想尽一切办法去努力争取,我们所得到的结果将比什么都不做要好得多。

许多人让自己的愿望与期待任随时间逝去。他们不知道强烈的、持续的愿望是有助于我们实现梦想的。为保持这些愿望所做出的一切努力将会提高梦想实现的可能性。

也许我们的理想看起来很不切实际,但不管实现它的可能性有多么小,不管它离现实有多么远,也不管它的前景是多么的暗淡,只要我们能够尽可能地去想像它,使它形象化,并做出不懈而又顽强的奋斗去争取它,这些理想将渐渐地在现实生活中树立起来,并最终成为现实。如果我们只是空谈理想而不做出任何努力,或者对我们的理想漠不关心,那么它将永远不可能成为现实。

只有将理想付诸行动才是有效的,我们的理想才能变为现实。

伴随着强烈的决心,理想使我们更富创造力。理想与奋斗相结合,我们美丽的理想才能开花结果。是否能够提高效率,这取决于我们的思想、情绪以及理想。如果我们能够相信自己是完美的,那么我们所有的缺陷与不足都会在这种强大的自信心的控制下,得到增进或者是改正。

我们时刻所想的以及所说的都应当是我们所希望实现的东西。人们总是在为自己寻找借口。他们经常说太累了,已经精疲力竭了,或者说自己不在状态;抱怨自己有多么的不幸,说自己从来没有运气;埋怨命运对自己多么的不公平;总是对别人说,自己想变得富有可是却一直很贫穷;表示自己已经很努力地在工作、积极争取上进,可是结果却并不怎么样。事实上,他们并不知道,这样做是在为自己的将来绘制一幅暗淡的图画,这些想法是我们真正的敌人,威胁着我们的幸福甚至是我们的成功。这样的想法将会一步一步侵蚀我们的意识,占据我们的灵魂,渐渐地使我们相信,有朝一日这些可怕的事情将最终发生在自己的身上。永远不要想什么我们很虚弱,我们很没用,或是我们已经病入膏肓了这类的事情,除非我们故意想拥有这种体验,因为这样的想法将加重这些事情对我们的影响。我们本身是自己思想的产物。如果我们从思想上认定了某些东西,它们就有可能变为现实。如果我们每天都在想自己是天之骄子,我们来到这个世界是为了完成光荣的使命,相信自己会有机会施展才华,这样我们就会建立强烈的自信,自身的能力也会随之提高,在面临任何困难时,都会勇往直前。

每一个生命都在不断地追随着自己的理想,并因为这些理想而变得丰富多彩。理想在引导着人们不断地进行变化并创造了人的个性,如果你了解一个人的理想,自然而然地,你就会知道他的个性。我们的理想是一个伟大的个性塑造师,它对我们生活的影响是十分巨大的。我们的想法或者说理想会自然地浮现在自己的脸上,并渐渐地成为现实生活中的一部分。我们是不可能把理想永远隐藏在自己心里的。

我们所期望的东西是最具创造力的前进动机。也许你想拥有一



个美好的家庭,也许你希望我们的国家能够变得繁荣昌盛,也许你想成为一个有影响力的人,成为某种事物的象征,或是想成为一个在社会中举足轻重的人物,对你的生活来说,这些想法,这些期望都将是 strongest 有力的,最具创造力的前进动机。

你的意识流应以你的生活目标为准则。人类文明中的所有奇迹都来源于我们的意识,我们的想法。我们应该拥有充满期待的灵魂,我们应当相信自己生命中的每一个元素都在不断地向更高更好的方向发展,并坚信通过明智的选择,通过富有创造力的思维,以及为达到目标而做出的不懈努力,更加伟大和美好的事物必将出现在我们的面前。

做任何事都要抓住机会

机会于我们每一个人都如同生命于我们一样重要。生命巨流中的黄金时刻转瞬即逝,我们如果不能抓住它,那么,在巨流之外除了沙砾,我们可能什么都见不到。抓不住机会,终使我们与成功失之交臂。

机遇与我们的事业休戚相关,机遇是一个美丽而性情古怪的天使,她倏尔降临在你身边,如果你稍有不慎,她又将翩然而去,不管你怎样扼腕叹息,她却从此杳无音讯,不再光顾了。

在商业活动中,时机的把握甚至完全可以决定你是否有所建树,抓住每一个致富的机会,哪怕那种机会只有万分之一。

美国人有一句俗谚:“通往失败的路上,处处是错失了的机会。坐待幸运从前门进来的人,往往忽略了它们从后窗进入的机会。”

你曾在爽朗的秋天,在小溪旁散过步吗?溪流上有很多随波逐流的落叶。有的飘忽而过,很快就看不见了,靠近河岸的落叶,却慢慢地飘荡着;有的被卷入漩涡里;有的飘到静水处,动也不动。

人生就像流水，有的在一个地方打转转，有的乘着急流往下游奔驰。你乘着这道流水，也许就在岸边飘荡，好几年才移动那么一点点，甚至完全静止不动。

随波逐流的落叶，只有听天由命，是无可奈何的。它的前途，完全由风向与流水片面决定。然而，你却可以自己决定前途，不必老呆在静止不动的静水处。你可以向流水中央游去，乘着急流，去寻找大的新机会，你所需要的，就是用自己的力量向着急流游去。

这话说来简单，实行却难。诚然，急流处似乎一切都很好，然而，你是不是能够游到中心处，就没有一定的保障了。因此你必将有前途渺茫之感。怎么办呢？抑或偏要到这安全的狭小天地呢？

这个游不游的问题，是每一个人在一生中总会碰到的，这时候，如果有自信心的人，必将挺身接受考验，毅然跳进未知的世界中，向中心处游去。

他们知道，只要肯冒险，必定可学到新的经验。懦弱的人、怕变化的人，只好躲在原来的安全地方，眼巴巴望着别人乘着急流往前直奔。

美国但维尔地方的商业巨子约翰·甘布士就是一个敢于冒险，善于冒险，最终乘着急流欢快地往下游驰去的勇敢者。

其实约翰·甘布士的经验之谈极其简单：“不放弃任何一个哪怕只有万分之一可能的机会。”有不少聪明人对此是不屑一顾的，其理由是：

第一，希望微小的机会，实现的可能性不大；

第二，如果去追求只有万分之一的机会，倒不如买一张奖券碰碰运气；

第三，根据以上两点，只有傻瓜才会相信万分之一的机会。

约翰·甘布士的看法却不同。有一次，甘布士要乘火车去纽约，但事先没有订妥车票，这时真好赶上圣诞前夕，到纽约去度假的人很多，因此火车票非常难买到。

甘布士夫人打电话去火车站询问：是否还可以买到这一次的车票？车站的答复是：全部车票都已售光。不过，假如不怕麻烦的话，可

以带着行李到车站碰碰运气,看是否有人临时退票。车站反复强调了一句,这种机会或许只有万分之一。甘布士先生提了行李,赶到车站去碰碰运气。

妻子关怀备至地问道:“约翰,要是你到了车站买不到车票怎么办呢?”

他不以为然地答道:“那没有关系,我就当拿着行李去散了一趟步。”

甘布士到了车站,等了许久,退票的人仍然没有出现,乘客们都川流不息地向月台涌去了。

但甘布士没有像别人那样急于回走,而是耐心地等待着。

大约距开车时间还有5分钟的时候,一个女人匆忙地赶来退票,因为她的女儿病得很严重,她被迫改坐以后的车次。

甘布士买下那张车票,搭上了去纽约的火车。

到了纽约,他在酒店里洗过澡,躺在床上给他太太打了一个长途电话。

在电话里,他轻松地说:“亲爱的,我抓住那只有万分之一的机会了,因为我相信一个不怕吃亏的笨蛋才是真正的聪明人。”甘布士先生就是这样一个敢于尝试、努力寻找机会的人。

有一次,但维尔地方经济萧条,不少工厂和商店纷纷倒闭,被迫贱价抛售自己堆积如山的存货,价钱低到1美金可以买到100双袜子。

那时,约翰·甘布士还是一家织造厂的小技师。他马上把自己积蓄的钱用于收购低价货物,人们见到他这股傻劲,都公然嘲笑他是个蠢材!

约翰·甘布士对别人的嘲笑漠然置之,依旧收购各工厂和抛售的货物,并租了一个很大的货仓来贮货。他妻子劝说他,不要把这些别人廉价抛售的东西买下来,因为他们的积

足以左右心志者必
能左右恐惧。

(美)海默斯汀

蓄很有限,而且是准备用做子女教养费的。如果此举血本无归,那么后果便将不堪设想。

对于妻子忧心忡忡的劝告,甘布士笑过后又安慰她道:“3个月以后,我们就可以靠这些廉价货物发大财。”甘布士的话似乎根本无法兑现。

过了10多天后,那些工厂贱价抛售也找不到买主了,便把所有存货用车运走烧掉,以此稳定市场上的物价。

妻子看到别人已经在焚烧货物,不由得焦急万分,抱怨起甘布士。对于妻子的抱怨,甘布士一言不发。

终于,美国政府采取了紧急行动,稳定了但维尔地方的物价,并且大力支持那里的厂商复业。

这时,但维尔地方因焚烧的货物过多,存货欠缺,物价一天天飞涨。约翰·甘布士马上把自己库存的大量货物抛售出去,赚了一大笔钱。在他决定抛售货物时,他妻子又劝告他暂时不忙把货物出售,因为物价还在一天一天飞涨。

他平静地说:“是抛售的时候了,再拖延一段时间,就会后悔莫及。”果然,甘布士的存货刚刚售完,物价便跌了下来。他的妻子对他的远见钦佩不已。后来,甘布士用这笔赚来的钱,开设了5家百货商店,业务也十分发达。再后来,甘布士成为了举足轻重的商业巨子了,他在一封给青年人的公开信中诚恳地说道:“亲爱的朋友,我认为你们应该重视那万分之一的机会,因为它将给你带来意想不到的成功。有人说,这种做法是傻子行径,比买奖券的希望还渺茫。这种观点是有失偏颇的,因为开奖券是由别人主持,丝毫不由你主观努力;但这种万分之一的机会,却完全是靠你自己的主观努力去完成。”

不过同时也得注意,要想把握这万分之一的机会,必须备具一些必须的条件:

一、目光长远。鼠目寸光是不行的,不能看见一看到树叶,就忽略了整片森林。

二、必须锲而不舍。没有持之以恒的毅力和百折不挠的信心是