

改变中国企业及员工观念的一本革命性作品

在行动中提升你的能力

# 高效能 人士的七个习惯

中国行动版

THE 7 HABITS  
OF HIGHLY  
EFFECTIVE PEOPLE

于反 著



中国工人出版社

# 高效能 人士的七个习惯

中国行动版

THE 7 HABITS  
OF HIGHLY  
EFFECTIVE PEOPLE

**图书在版编目 (C I P) 数据**

高效能人士的七个习惯 / 于反著. —北京:

中国工人出版社, 2004.12

ISBN 7-5008-3427-6

I. 高... II. 于... III. 习惯—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120783 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62045450 (编辑室)

发行热线: (010)62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 7

定 价: 18.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

谁也无法说服他人改变。我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情还是说之以理，我们都不能替代别人开门。

美国作家弗格森 (Marilyn Ferguson)

(引自史蒂芬·柯维《高效能人士的七个习惯》)



# 序

*The 7 Habits of Highly Effective People*

这是一本将带给你革命性改变的书，也许你改变的过程是渐进的，但只要你按照书中的方法去实践，你一定会有激动人心的体会和收获。一定不要对本书等闲视之，它不但教给你什么是高效能的习惯，而且教你怎样去培养这些习惯，我们知道，有正确的方法远比知道什么是正确的事要重要得多，因为最终带领你走向成功的总是这些方法。

你很快将看到高效能的人士是怎样做事的，他们有哪些习惯。如果你想成为他们那样的人，你就要拥有同样的习惯。习惯决定着你的命运，这不是危言耸听。当然，我们这里说的习惯不仅仅是你星期五晚上洗淋浴、观看话剧时吃蜜饯这样无关紧要的生活小节，这些无所谓好不好的习惯也许不会给你造成什么影响，但如果你在追求个人的成功或是在公众领域的成功时有

高效能人士的

7个习惯



7个习惯





一些不良的习惯，那将大大阻碍你走向成功的进程。比如，你有拖拉的毛病，一小时的工作你总是要拖到两个小时来完成，那你的工作可能就会面临危机了。

习惯有着潜移默化的力量，在一定程度上，它既可以成就你，也可以毁灭你。它让你不知不觉间就会沿着一条老路走下去，惯性的力量甚至可以让你忍受许多痛苦而不思改变。本书就是为了让你向高效能人士的习惯看齐，让你重新认识自己，发掘出自己从未正视过的潜力，用你内在的价值标准来衡量自己，不但取得个人的成功，而且改善你的人际关系，使你成为一个别人羡慕的神采奕奕、无所不能的人。

你如果认真阅读本书，你会发现，你走向高效能的过程是循序渐进的，就像在攀一级级的台阶，走上一级，才能迈向第二级。在养成这些习惯的过程中，你就可以达到真正的独立和成功。

学习改变，尝试新的行为模式，也许对于你是一项全新的功课，但是，变化是永恒的，你下了功夫，就会有让你兴奋的收益。行动起来，让这些习惯成为你实践一生的样板，你就能成为你曾经羡慕的人。



## 如何在中国实现 高效能人士的七个习惯

### 习惯一：让自己变得积极主动

在这个世界上，有两种人：积极处世和被动反应的人。积极处世的人勇于为自己的生活负责，他们主导自己的生活，而被动反应的人总是在埋怨别人，他们只能被生活所牵引。积极处世的人可以掌控自己的生活，他们是自己生活的主人，他们能决定自己的快乐。

### 习惯二：设立自己的目标

我们知道人生目标的确立基础是选择自己的价值观。所谓价值观就是对你来说很重要的事物是什么。你往往会围绕着你认为最重要的事物来决定自己的行为。价值观明确的人比不太清楚自己的价值观的人有更高的成功机率。

### 习惯三：把重要的事放在第一位

在习惯二中，我们已经知道哪些事是重要的事，而习惯三就是把那些事放在第一位。事情从来都是说起来容易做起来难。我们当然可以列出详细的清单并制定严密的计划，但困难在于把这些付诸实施，真正把最重要的事放在第一位。要真正做到这一点，即考验我们的意志力，又要求我们有抑制力。我们既要能为先做重要的事打开方便之门，又要敢于对不太重要的事和各方面的压力说“不”。

#### 习惯四：建立双赢的人际关系

在人际关系中，人们凭借信任和相处时的安全感建立亲密、积极的关系，需要关系中的各方表现出礼貌、诚实、仁慈与信用。而一旦表现出破坏关系的粗鲁、轻蔑、威逼与失信等，就会为人际关系亮起红灯。

#### 习惯五：有效交流的原则

高效能的人知道怎样使自己与他人的沟通有效，他们懂得倾听，总是在理解别人的基础上给出自己的意见。他们知道要想让别人理解自己，就要首先理解别人。也就是先听后说。这是一种好习惯，当你能够站在别人的角度想问题，再提出你自己的意见，你就会实现有效的交流，找到真正的理解。

#### 习惯六：协作增效的原则

自然界有它神奇的领悟力，永远懂得协作增效的奥秘：大雁总要过集体生活，它们排成队列飞行，减轻独自飞行的阻力，并相互鼓励，相互照顾，从而可以飞出比孤雁远得多的路程。许多种不同种类的植物生长在一起，因相互间的作用使土质得到改善，反而比单独生长时更为茂盛。在人类社会里也一样，多人携手合作，总能比单独任何一个人更好地解决问题。

#### 习惯七：平衡的自我更新

个人平衡的状态才是最佳的状态。古希腊有句名言：“适可而止。”中国也有“过犹不及”的说法。就是说明了保持平衡的重要性。在我们的生活中，身体、精神、情感、心智四个方面缺一不可。





# 目 录

序

**第一篇 追随梦想:成为高效能的人 / 1**

第一章 高效能并非遥不可及 / 3

第二章 种植高效能的习惯 / 15

第三章 从内心开始的改变 / 37

**第二篇 从内心到行动:对自己负责 / 45**

第四章:习惯一 让自己变得积极主动 / 47

第五章:习惯二 设立自己的目标 / 75



# 目 录

- 第六章：习惯三 把重要的事放在第一位 / 101
- 第三篇 从交往到合作：赢得社会支持 / 119
- 第七章：习惯四 建立双赢的人际关系 / 121
- 第八章：习惯五 有效交流的原则 / 147
- 第九章：习惯六 协作增效的原则 / 161
- 第四篇 自己-社会-自己：生命的自我反省 / 179
- 第九章：习惯七 平衡的自我更新 / 181
- 第五篇 立即去做：行动的力量 / 203

第一篇

追随梦想：  
成为高效能的人

*The 7 Habits of Highly Effective people*

7

The 7 Habits of Highly  
Effective people



七

## 第一章

# 高效能并非遥不可及

他无论对工作还是对生活都积极主动。他不管是在管理者的位置上，还是在被管理者的位置上，都不需要在别人的督促下工作，他永远在问题出现之前就开始行动起来避免出现破坏性的结果。在问题出现之后，他总能找出所有解决问题的有益方法。

刘梅是一家广告公司的业务主管。她是个忙忙碌碌的人，每天都像个旋转不停的陀螺。她总是神经紧张，似乎时间总不够用，一周七天，她恨得上八天班来解决问题。可是，无论她多忙，总觉得员工无所事事。她参加了无数研讨会和培训班，希望找到合理安排时间和有效管理的课程，可是结果总不尽如人意。她想尽办法善待员工，提高员工的待遇，希望培养出训练有素、忠心耿耿的员工，可是她总是失败。她不能休假，甚至不能生病，因为她总担心一旦她不在，她的业务部门会成为一个聊天室。

这样的拼命和紧张给了她一份时时会让她崩溃的工作，也给了她一个日渐疏离的家庭。刘梅的丈夫常常为她没完没了的加班表示不满。孩子也因为不能和她有更多的时间相处而与她形同陌路。刘梅常常陷入苦恼之中，她扪心自问：这是我要的生活吗？我这样做值得吗？到底有没有一种办法来平衡我的工作和生活？

刘梅最羡慕的人是她的邻居李先生。李先生是个迷人的绅士，他的妻子在国外，他独自一人在国内，养有四个孩子，脸上常挂着灿烂的笑容。就算是脾气最坏的人，看见他的笑也会在瞬间平静下来。他似乎永远从容不迫，看上去任何事情都可以手到擒来。更让刘梅羡慕的是，李先生开着自己的化妆品公司，有近百名雇员，但公司打理得井井有条。他甚

至有时间去参加每个孩子的比赛和表演秀。李先生被孩子们围在中间的样子就像一个教父。在刘梅看来，李先生简直有魔法，可以把一天变成25个小时。他甚至不知道什么是紧张和匆忙。

你也像刘梅那样生活一团糟吗？你也在盼望着有神奇的魔法把一天变作25小时吗？你也想成为李太太吗？他，李先生就是我们的明星——一个高效能的人。

## 高效能人士的素描图

一个高效能的人，就是一个拥有神奇魔法的人。你想知道他是什么样子的吗？那就让我们来为他画一副素描吧：

他无论对工作还是对生活都积极主动。他不管是在管理者的位置上，还是在被管理者的位置上，都不需要在别人的督促下工作，他永远在问题出现之前就开始行动起来避免出现破坏性的结果。在问题出现之后，他总能找出所有解决问题的有益方法。

他对自己的生活负责。美国管理培训集团总裁史蒂文·R·韦伯曾经说过：学会接受责任，然后为自己的行为承担责任是每个职业成功人士的标志。一旦学会了为自己的行为负责，你就走上了成功之路。高效能人士从来不会对别人指手画脚或横加指责，他勇于承担自己的责任，在出现了问题之后，他先寻找自己的毛病，他从来不说“这不是我的错”，他宁愿把时间花在解决问题上，而不是推诿责任上。

他知道怎样的时间安排可以让自己更有效率。他有完美的工作计划和时间安排，但有突发事件时，他也能够灵活地调整自己的行动。他将自己生活和工作中可能出现的事件

给以明确的划分，分出做事的优先顺序。当有事情出现时，他的头脑会迅速反应，将它划入不同紧急程度和重要程度的日程安排之中。对于那些可以放弃或委托他人去做的事，他不亲自动手。他明白放权和合理分配工作的重要性，他不充当“鸡妈妈”的角色，也不是随时可以冲上去的救火员，因为他知道哪些事对自己更重要。

他清楚自己的使命和生活目标。美国作家乔治·格林说过：大部分人都不清楚自己在做什么，其中很多人更是浑浑噩噩。这就像没有航向的船只，在茫茫水面上，只能任由自己原地打转。但高效能地人却清楚地知道自己的目标。他知道自己工作的意义。他们清楚地知道自我并不仅仅是靠寻找就能够发现，他们在很大程度上积极地创造着自我。他们在内心深处积极寻求着生活的意义和目标，跟随自己心灵的脚步，让自己的生活更有意义，更有目标。

他有自我发展的计划。他不像《艾丽丝梦游仙境》中的艾丽丝，去哪里都行，去哪里都无所谓。他清楚地知道自己的优点和劣势，他知道自己擅长的事业，他的生活和工作都有指南针，他的自我发展计划为他指引前进的方向。他不拿自己的发展进行人生赌博，他知道自己在做什么，要走向哪里。

在取得个人事务的成功基础上，他还懂得沟通的重要性。他真心实意和别人交流，并取得相互理解。他知道工作之所以出现问题，在很大程度上是因为成员之间没有良好的沟通。他采用多种方法来倾听合作者的心声，尽最大可能协调和各个部门之间的关系，以求在工作中提高效率。他凭借良好的沟通交流，为自己建立良好的人际关系。

他懂得团队合作的重要。他并不是孤胆英雄。他明白一



个协调运转的团队的力量。他能够和任何一个职位等级和自己有差距的人并肩作战。他明白一个优秀的团队，人们共同承担领导责任，相互合作，共同出谋划策，并努力解决彼此间的意见分歧，他没有任何官本位思想，或是唯我独尊的意识。他是一个合作的人。

他喜欢接受变化。他并不因为恐惧变化而极力抵制新事物。他敢于抛弃过去，敞开怀抱拥抱未来。他知道这世界惟一不变的东西就是变化。他在变化中调整自己，充实自己，让自己更好地适应变化。他从不坐等环境来适应他，他积极适应变化了的环境。这让他看上去更主动、更有活力。他永远是一个行动者。

对，以上就是一个高效能人士。在你的眼里，他是个无所不能的人。

### 你还在羡慕他吗？

你仍在羡慕你的邻居吗？他永远镇定自若、举止潇洒，似乎没有给什么事难倒过，他永远知道以正确的方式做正确的事，并且总能达到自己的目标。而你，让我们来看看你的生活中发生了什么？你永远手忙脚乱，却似乎有解决不完的问题，你总是筋疲力尽，可还是把生活弄得一团糟，你觉得你惹上了一个看不见的麻烦鬼，它缠着你，你一直尝试摆脱这种无休无止的纠缠，可好像总是力不从心。

你希望成为你的邻居那样的高效能人士吗？他就像一台永远性能良好的汽车，外表光鲜锃亮，运转起来如同脱弦之箭。令人欣慰的是，你摆脱琐事缠身、疲于应付状态的机会来了。你只要看清楚你距离高效能人士有多远，然后迈开