

励志文库

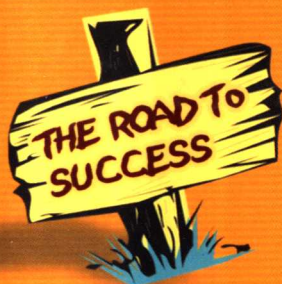
Encouraging Books

高效能人士的
Seven habits

7 种习惯

从平凡到杰出

[美] 奥里芬·柯维 / 著
李 涛 张 弘 / 编译



这是给予渴望杰出的心灵的一份真正礼物。

书中充满聪明的点子、伟大的格言和令人惊异的人生经验。

无论你在生活中遭遇什么难题。

这本书都能带给你希望、梦想和战胜挑战的力量。

*The Seven
Habits of highly
effective people*

通向成功未来的完全地图

远方出版社

励志文库

高效能人士的七种习惯

从平凡到杰出

[美]奥里芬·柯维／著

李 涛 张 弘／编译

远 方 出 版 社

责任编辑：苏那嘎

封面设计：陈小牧

励志文库

编 著 者	张书森等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京星月印刷厂印刷
版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	160
字 数	1050
印 数	1—1000 套
标准书号	ISBN 7 - 80595 - 905 - 6/G · 294

定 价 400.00 元 (全十六册)

目 录

第一章 时刻拥有乐观的精神状态 (1)

保持乐观的心态 (2)

人类成功最坏的敌人，便是思想的不健康，便是以悲观的心情来怀疑自己的生命。

让生活变得快乐起来 (6)

世界上没有任何一事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

乐观永远是最好的选择 (10)

一个快乐的心灵里，隐藏的是怎样的财富呀！喜悦的天性是如何享用不尽的遗产呀！它能到处投射阳光，消散阴影，放松满载悲哀的心，又常常输送喜乐给绝望的人。

第二章 充分发掘你心理的力量 (14)

把弱点转化为优点 (15)

大多数有自卑感的人总是把注意的焦点放在自我身上，也就是将目光放在弱点上。对不重要的事也以自我为中心来考虑，以为每个人都在注意这些事，其实并不是如此。

冲出自己编织的“心理牢笼” (20)

不要完全相信你听的一切，也不要因他人的议论而鄙视自己，否则就会陷入自卑的“心理牢笼”。

不再失败 (24)

困难，特别吸引坚强的人。因为他只有在拥抱困难时，
才会真正认识自己。

多利亞輪和威爾琴輪為什麼會沉沒 (29)

人的心理所能構思和相信的東西，人就能用積極的心
態去完成它。

第三章 習慣一：善於運用你的金錢 (33)

金錢不是萬惡之源 (34)

那些為了金錢而犧牲了家庭、榮譽、健康的人，一生
都是失敗者，不管他們可以聚斂多少錢財。

養成儲蓄的習慣 (49)

在這個講求物質文明的時代里，一個人就像是一粒沙
子，隨時會被環境中的狂風吹得不見踪影，除非他是躲避
金錢背後的力量。

他山之石，可以攻玉 (56)

銀行家是你的朋友，這一點是很重要的。他可以幫助
你，因為他是那些渴望見到你成功的人中的一個。

第四章 習慣二：合理安排你的時間 (66)

惜時如金 (67)

你最寶貴的財產是你手中的時間，好好地安排時間，
不要浪費時間，請記住浪費時間就等於浪費生命。

善於利用閒暇時間 (72)

凡在事業上有所成就的人，都有一個成功的訣竅：變

“闲暇”为“不闲”，也就是不偷清闲，不贪逸趣。

合理安排时间 (74)

成功的秘诀就是：抓住现在，不要沉湎于过去。

找出隐藏的时间 (92)

时间管理技巧是一种既可独乐也可众乐的比赛，每个人都是赢家。根本不肯参与的人，才是真正的输家。

第五章 习惯三：积极地迎接挑战 (105)

碰到难题 (106)

发展变化是一条无情的自然规律。对你来说，重要的是：成败决定于你的心态。

用积极的心态迎接变化的挑战 (108)

他在狱中学会了用积极的心态去解决他的个人问题，终于把他的世界改造成成为适合生活的更好的世界。

笑对失败，激发成功 (111)

成功是由那些肯努力的人所取得的，并为那些积极而不断努力的人所保持的。

对自己提问题 (115)

真正忠诚的模范包括亲切的行动和对他的同胞的热爱，绝非仅仅死记形式上的祈祷文。

第六章 习惯四：营造有利于你的人际氛围 (119)

设法让别人对你感兴趣 (120)

深入人们内心的最佳途径，就是对那个人讲他知道最多的事物。

站在对方的立场上看待问题…………… (128)

只要你能帮助他人解决问题，这个世界就是你的。

不轻易批评指责别人…………… (138)

当别人遭到失败的时候，不要去责备他，因为他已经
在自己心里责备自己；相反，在此时给予他鼓励和赞赏，
那将是对他最大的安慰。

诚信待人是良好人际关系的基石…………… (146)

“诚实守信是成大事者的最大关键。”一个人要想赢得
大家的信任，一定要下极大的决心，花费大量的时间，不
断努力才能做到。

人与人的交往，是建立在诚实守信的基础上的。成功
者信守承诺，珍视这合作的基础，以诚实取信于
人。

学会宽容地待人接物…………… (154)

如果你老是抬杠、反驳，也许偶尔能获胜；但那是空
洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。

第七章 习惯五：对事业有正确的思考方法…………… (164)

培养正确的思考方法…………… (165)

一个人若能养成把其注意力转移到重要事实上的习惯，
并根据这些重要事实来建造他的王国殿堂，那他就已为自
己获得了一种强大的力量。

你能想到第几步…………… (175)

在现实生活中，多想几步，即远见卓识将给我们的生
活带来极大的价值。

发挥想象力..... (185)

灵魂的创造力，是每个人自己的财富，是你在这个世界上唯一能够绝对控制的东西。

第八章 习惯六：具有良好的工作习惯..... (199)

用良好的工作习惯防止疲劳和忧虑..... (200)

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。

效率、工作和健康哪个更重要..... (206)

工作的时候便努力工作，放松的时候便完全放松，是效率、快乐和健康三者合一的最好的公式。

找到适合你的方式..... (211)

如果你在需要休息的时候，如果知道如何休养自己，遇到严重的情况时，你也就会知道如何完全使自己休息，以保持旺盛的精力了。

分清事情的轻重缓急..... (214)

要养成这种喜爱的态度——为找快乐而去做一件事——当一个人工作完毕之后。

第九章 习惯七：勇于肯定自己的选择..... (219)

要有成功的信念..... (220)

每个人一生的经历都是最宝贵的财富。不同的是，有的人只将经历视为实现未来目标的障碍，有的人则利用经历作为实现目标的法宝。

自信可以克服万难..... (226)

一个不“信”任自己“心”灵力量的人，不懂爱护自己，未能推己及人，徒然耳能听目能见，也不会有什么成就。

恐惧是意志的地牢..... (231)

我们的恐惧中，有很多是年幼时，当某种价值观受到威胁后，所产生的后遗症。

自卑是自信的绊脚石..... (239)

一个人的真正价值，首先取决于能否从自我设置的陷阱里超越出来，而真正能够解救你的这个人——就是你自己。

如何建立自信心..... (249)

不管他的外表长得如何，或是他所从事的是什么工作。你们之中的每一个人，都和其他任何一位具有相同的价值。

第十章 保持你高度的自制力..... (256)

自制是一种美德..... (257)

你所接触到的每一个人都是一面心灵的镜子，你可以从这面镜子里清楚地看出你完整的心理态度。

成就、财富都始于一个意念..... (265)

伟大的枪手跟渺小的枪手之间的主要的差别，就在于伟大的枪手是一位继续练习的渺小的枪手而已。

控制情绪创造新境界..... (275)

一个成功者，他也许一直都有些紧张的情绪：但之所以成功，是因为他已经学会了如何控制紧张。

第一章

时刻拥有乐观的精神状态

保持乐观的心态

人类成功最坏的敌人，便是思想的不健康，便是以悲观的心情来怀疑自己的生命。

在生活中，有许多人经不起困难的折磨，总以为自己的能力不够，或者没有什么强项可言。因此，常常心灰意冷，毫无进取的斗志，在悲观的境地中无法自拔。然而，一个身处逆境却依旧能含着笑的人，要比一旦陷入困境就立即崩溃的人，获益更多。身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜质，而要比一般人为强。有好多的人往往一经历逆境，就立刻会感到沮丧，因此达不到他们的目的。

在社会上，绝没有郁郁不乐者、忧愁不堪者或陷于绝望者的地位。如果一个人在他人面前总是表现出郁郁不乐，就没有人愿意同他在一起，人们都要远而避之。

人类的天性就喜欢与和谐乐观的人相处，当人们看那些忧郁愁闷的人，正如同看一幅糟糕图画一样。一个人不应该做情绪的奴隶，一切行动都受制于自己的情绪，人应该反过来控制自己的情绪。无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人

有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面便不会有阴影了。

人类成功最坏的敌人，便是思想的不健康，便是以悲观的心情来怀疑自己的生命。其实，生命中的一切事情，全靠我们对自己有信仰，全靠我们对自己有一个乐观的态度。惟有如此，方能成功。然而一般人处于逆境的时候，或是碰到沮丧的事情之时，或是处于充满凶险的境地时，他们往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱，便丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。有很多人如同从井底向上爬的青蛙，辛辛苦苦向上爬，但是一旦失足，就前功尽弃。

柯维认识一个聪明能干的年青人，他自创了一番事业，但他有一种不好的习惯，就是喜欢和人谈论他自己的事业不好，成天活在悲观之中，只要有人问起他的事业状况时，他总是说：“糟糕得很，没有生意上门，什么都没得做，仅能马虎度日；没有钱赚，我经营这种生意是我极大的错误；如果光是领薪水生活，我应该可以过得很好。”

久而久之，此人养成了悲观的习惯，就算营业状况很好，但他发散出使人丧气的空气，说出使人丧气的话，使人觉得疲乏与厌烦，以为有这样的希望与可塑性的青年，竟会这样绝灭自己的前途，压抑自己的雄心壮志。这样的习惯对一个雇主而言，更是十分的不幸，它会传染、摧毁员工们对他与事业的信仰。人们都不愿替一个悲观者工作。在乐观的氛围中，一切都欣欣向荣，并且会比在一个丧气、阴郁环境中，能做出更多与更好的工作成绩。没有任何一个人，可以一方面说着消极话，而又能奋发向上的。误用想象是人们最

厉害的敌人之一。人们的生活之所以永远不快乐与不舒服，是因为他们常想象自己是为人忽视、轻蔑、谈论的对象。总觉得自己是各种恶行的标记，猜忌、嫉解和各种不良意志的目的。事实上，这些意念大多是幻妄且毫无根源的。

有这种思想的人们，就永远会使自己为四周的悲观主义的气氛所苦，他们总戴着墨镜，使他们身边的一切为阴暗所笼罩；除了黑暗外，就再也看不到别的东西，在他们一生中所有的音乐，都是低沉的调子。

有时候，由于一个愤恨不快的人出现，使整个家庭都沾染上那样的气氛，所有的平和安详就此瓦解。如此落落寡合的人，又常和他所处的环境无法相处，他本身毫无快乐可言，还得尽其所能，去阻止他人争取快乐。这样的心境会诱发疾病。

柯维博士说：“在忧虑的心理上，不论其困难何在，对于身体上的影响总是相同的。每种感官都因此而削弱了。如果在沮丧的心境下，身体上的器官就退化了。任何衰弱或阻碍的情形混合，将立刻引出真正的疾病来。”

事实上，一个人在精神上受了极大的挫折或感到悲观时，需要暂时的安慰。在这个时候，他往往无心思考其他任何问题。当女子们受到了极大痛苦或失望后，她们竟会决定去嫁给自己并不真心爱着的男子，这就是一个很好的例子。

男子们有时竟然会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

有很多人在感受着极度的刺激与痛苦时，他们竟会想到自杀。虽然他们明明知道，所受的痛苦是暂时的，以后必然能从中解脱出来。因此，当人们的身体或心灵受着极大痛苦

时，他们往往就失掉了正确的见解，也不会做出正确的判断。

在希望彻底断绝、精神极度沮丧的时候，要做一个乐观者，仍然能够善用理智，那是一件很难的事情，但就是在这样的环境里，才能真正的显示出我们究竟是怎样的人。

让生活变得快乐起来

世界上没有任何一事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

伊利诺州艾姆赫斯的维莉·戈登小姐，是一位女速记员，她的办公室里有四位速记员，每个人都被分派处理某些特定信件。有时候，她们会被那堆信件搞得头昏脑胀。一天，某部门的助理坚持要她把一封长信重新打出来，她不愿意。她告诉他，信根本不用重打，只要把错别字改正过来就可以。他却说，如果她不做，他照样可以找到别人去做！

她真气坏了，但不得不重新打字，因为她想到的是有一个人会乘机取代这个工作，而且公司是付了钱要她工作的。于是她觉得好过些，只好假装自己喜欢这个工作——虽然她假装喜欢自己的工作，那么，她真的就多少有点喜欢它了；她也发现，一旦她喜欢自己的工作，就能做得更有效率。所以现在她很少需要加班。这种新的工作态度，使大家认为她是个好职员。后来，某部门主管需要一名私人秘书，就选上了她——因为他说，“你总是高高兴兴地去做额外的工作！”这种心态的改变所产生的力量，实在是戈登小姐最重要的大

发现，也的确确实奇妙无比！

是的，世界上没有任何一事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

做一个快乐的思想家，要比一个抑郁、绝望的思想家更具有无穷的力量。虽然说他们的动力原来是相等的，但喜乐却是头脑的一个永久的加油站；它能驱除一切冲突、焦急、忧虑与可厌的事。

柯维博士说过，“要想保持健康，治疗疾病，喜乐是一个最重要的因素，它那和药一般有用的力量，不是人为的肌肉组织中的兴奋，接着跟来的反应作用和更大的耗费，就好似许多麻醉剂那样。可是，喜乐的功效的确是经过正常的途径，真正给予人生机，它到达身体的每一部分；它使我们的眼睛发亮，脸色红润，步履轻快，增进了支持生命的一切内在力量；因此，血液流通得更畅快了，氧气都重回细胞组织中去了，健康加强了，疾病也就被赶走了。

八、九年前，阿拉巴马有一个患肺病的农夫，一天，当他在耕田的时候，忽然吐血，失血很多。医生告诉他，他失血过多，就要不久于人世了。可是，他自己却不以为然。他说，他还不预备死。不久，他终于可以坐起身来。

面对身旁的事物，即使有些健全的人也找不出可以发笑的原因，而他却坚持自己疯狂的快乐，因此凯常地带给他气力；于是，他变得强壮而结实。他断定：如果不是不停地笑，他早已死了。

可是很确切地说，我们所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的惟一问题，就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以像阿拉巴马那个

患肺病的农夫一样顽强地活下去，就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些概括成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

不错，如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的尽是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

所以，在生活中一个人可以关心一些很严重的问题，但同时必须保持乐观的心态，这样做的方法之一不妨在衣襟上插着花昂首阔步。有一次汤姆森协助罗维尔·汤马斯主演一部著名影片，汤马斯那个穿插在电影中的演讲在伦敦和全世界都大为轰动。伦敦的歌剧也因此延后了六个礼拜，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦得到巨大成功之后，又很成大事地旅游了好几个国家。然而一连串令人难以相信的倒霉事件接踵而至，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。

当时，汤姆森正好和他在一起，他们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要是一位苏格兰知名的画家詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，他们甚至连那点菲薄的食物也吃不到。下面就是这个故事的要点：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务以及极度失望的时候，他很关心，可是并不忧虑。他知道，如果他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼