

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE PERSONAL WORKBOOK

史蒂芬·柯维著

《高效能人士的七个习惯》销量超亿册

培养高效能人士 7个习惯的方法

[美] 史蒂芬·柯维 / 著

Stephen R. Covey

美国公司员工人手一册的书

美国政府机关公务员人手一册的书

美国军队官兵人手一册的书

中国青年出版社

培养**高效能人士**

7七个习惯的方法

[美] 史蒂芬·柯维 / 著

Stephen R. Covey



THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE
PERSONAL WORKBOOK



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

培养高效能人士 7 个习惯的方法 / (美)柯维著;
陈允明译. —北京: 中国青年出版社, 2005
ISBN 7-5006-6102-9/B·96

I. 培… 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(2004)第 139544 号

The 7 Habits of Highly Effective People Personal Workbook
Chinese translation Copyright © 2005 by
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE
Copyright © 2003 by Franklin Covey Co.
Franklin Covey and the FC logo and
trademarks are trademarks of Franklin Covey Co.
and their use is by permission.

培养高效能人士 7 个习惯的方法

作 者: [美]史蒂芬·柯维

译 者: 陈允明

责任编辑: 刘 炜

文字编辑: 葛建亭

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
书刊发行中心 (010)65516875

网 址: www.antguy.com
www.guy123.com

制 作: 中青文制作中心

刷: 北京新华印刷厂

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6

京权图字: 01-2005-0712

书 号: ISBN 7-5006-6102-9/B·96

定 价: 18.00 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

关于本书	5
第一部分：思维模式和处世原则	
思维模式	9
处世原则	13
七个习惯——概论	18
第二部分：个人的成功	
习惯一：积极主动	29
习惯二：以终为始	45
习惯三：要事第一	67
第三部分：公众的成功	
阶段性小结	91
习惯四：双赢思维	99
习惯五：知彼解己	111
习惯六：统合综效	129
习惯七：不断更新	145
第四部分：现在又该如何	
现在又该如何	181
结束语	186

关于本书

ABOUT THIS PERSONAL WORKBOOK

在这个充满挑战的年代里,情况瞬息万变。有些变化是积极的,迫使我们随之改变自己的生活方式和思维方式。但是,另一些却让我们感觉不安、困惑和无能为力。《高效能人士的7个习惯》提供了一个可以锚定我们生活的港湾——让我们在多变的世界中有一种稳定感,因为这些习惯的基础是普遍、永恒、不证自明、提高效能的原则。

这本实用手册是《高效能人士的7个习惯》的伴侣,向你提供了各种实用练习,让你记录自己的想法、给自己评估打分、回答专门设计的问题以激发你的灵感、鼓励你更深入地理解各种阅读资料。在每章的开始,会要求你重新阅读《高效能人士的7个习惯》的某些特定章节。这两本书的设计本来就是相互补充的。

如果你愿意付出必要努力以真正理解并应用这两本书所教导的习惯和原则,你将收获巨大。你将发现自己的时间和活动越

来越由自己掌控，而你的生活也变得更丰富、更快乐、更有成就感。你将注意到自己的发展和改善在加速，还会发现自己的感情力量和自我约束力也在加强。你将看到自己的人际关系的质量和效能在每个方面都在改善。

我们希望，你对本书所提倡的提高效能的永恒原则的反复学习，既提高了你的能力，又让你感觉乐在其中。给自己一次机会，深入探索这本实用手册所提供的素材。与他人分享自己的学习心得时，要对自己坦诚，也对他人坦诚。让本书给你最大的帮助吧！

第一部分

思维模式和处世原则

PARADIGMS AND PRINCIPLES

开始阅读本节之前，请先读一下《高效能人士的7个习惯》的第
11 - 54 页。

思维模式

PARADIGMS

↑

我们的思维模式，无论正确与否，是我们的态度与行为的根本，归根到底，是我们的人际关系的基础。

——史蒂芬·柯维

某个商店经理听到手下的售货员对一个女顾客说：“已经好几个星期没有了，未来一段时间看来也不会有。”经理听了，大吃一惊，就在那个顾客出门之前赶了过去说：“会有，马上就有了！”但她只是投来古怪的一瞥，径直推门而去。经理对售货员说道：“永远别对顾客说我们没有，如果当时没有，就说我们已经订了货，而且马上就会到。那么，她想要什么？”

售货员回答：“雨。”

你有过多少次，像那个经理一样想当然地做出推测？这种事情经常发生，因为我们看问题的观点各不相同。我们有不同的思维模式或参考系，就像我们赖之以观察世界的眼镜。我们看到的世界并非客观世界本身，而是我们在条件限制之下所看

到的世界。

我们越能意识到自己的思维模式或推测能力的局限，意识到我们在多大程度上受到自己过去经验的影响，我们就越能直面自己的思维模式，用现实来检验它们、测试它们、必要时改变它们，而且心胸开阔，乐于听取他人的意见。

显然，如果我们只想让生活发生相对较小的变化，我们可以把注意力集中于自己的态度和行为。但是，如果我们想让生活发生实质性的变化，我们必须关注自己的思维模式——我们观察自己和周围世界的方式。

你是否有过这种经验，做出推测时发现自己的判断过于匆忙？请对这种经验加以描述。

你当时做出的推测是什么？

想一下你做过的其他推测。本周你将对其中某一项采取什么行动？

检验你的思维模式

你曾经到过其他国家,或本国其他地区吗?你觉得哪些事情是陌生的或奇怪的?

人们的行为是否如你预期?你对他们的行为有何看法?

回想你的旅游经验,你认为当地人对你的看法如何?你是否认为他们对你的看法与你对他们的看法可能很类似?

如果你有机会在旅途中认识当地人,你对他们的看法或推测会有什么改变?

转换你的思维模式

回想一下通往你的工作场所或你的家的不同途径。是否有些途径比其他的更复杂？是否有时其中一条比其他的更方便？为什么方便，为什么不方便？

你是否发现过一条你以前不知道的新途径？走不同途径的新鲜感又是什么？

现在想一下你与他人打交道的方式。与他们打交道是否有好几种途径？你还有可能会尝试哪些新的方式？

处世原则

PRINCIPLES



我们不可能冲破规则。我们只能在规则面前撞得头破血流。

——塞西尔·B·德米尔

爱因斯坦四岁时就注意到罗盘的指针，他认为“每件事情背后必有深深埋藏其中的某种原因”。这也同样适用于生活的其他范畴。原则是普遍适用的——即原则可以应用于不同文化和不同地域。原则也是永恒不变的，它们从不改变——诸如公平、善意、尊重、正直、诚信、服务人群、有所贡献。不同的文化可能将这些原则翻译为不同的实践，而且随着时间的流逝，由于自由的滥用可能使这些原则变得模糊不清。但是，原则确实存在。它们就像万有引力，总是在起作用。

原则也无法论证，它们是不证自明的。例如，你不可能自身缺乏可信赖性而仍能赢得别人的长期信任。这就是规则。

自然规律(如引力)和原则(如尊重、正直、诚信、善意以及公

平)决定了我们所作抉择的后果。正如不断破坏环境就只能忍受污染的空气和水源一样,当你总是待人粗暴、不讲诚信,信任(人际关系的粘合剂)就必然受到破坏。

还记得伊索寓言“生金蛋的鹅”吗?这个寓言的道理也有现代版的应用。真实的效能有两个要素:一是产出(金蛋),一是产能(鹅),也即生产的资产或本领。就像那个愚蠢的农夫,我们常常强调了短期的效果,却以牺牲长期繁荣为代价。

效能在于平衡:产出与产能必须平衡(P/PC 平衡)。P 代表你希望获得的产出——金蛋。PC 代表生产能力——生产金蛋的资产或能力。

尽管存在着平衡 P 与 PC 的必要,我们经常忽视甚至滥用自己的物质资源、财务资源或人力资源。例如,我们经常不注意维护自己的身体、环境或有价值的物质财富。同样重要的是,我们经常忽视人际关系,忘记和蔼可亲、礼貌待人。

另一方面,产能的投资,例如锻炼身体、适当饮食、增长技能、改善人际关系,都有助于圆满的生活。人际关系改善了,财务状况更让人放心了,身体也更健康了。

请反思伊索寓言“生金蛋的鹅”。花几分钟写下有关你自己的寓言。关于你的产出和产能,你想在哪些方面去改善其平衡呢?下面的例子有助于你的思考。

一个才能出众的女人,既是妻子、母亲,又要干事业。她希望家庭幸福、公司发达。她工作非常努力,很快别人就认识到,不管在家还是在公司,她都能高效、高质量地完成任务。于是任务逐渐堆积如山;她刚回家就得赶紧服侍孩子上床了。她的生活质量越来越差,她总是觉得疲惫不堪,最后觉得自己被利用了、简直受到了虐待。

七个习惯的中心是在个人、人际关系、管理以及组织机构方面都极其有效的普遍而永恒的原则。下面列举了七个习惯赖以养成的原则。

1. 不断学习、继续教育的原则——这个原则推动我们为了自己的价值观而努力。今天的世界要求不断学习,它让我们觉得自己在人际关系方面强而有力,在工作中有成就感。今天的技术日新月异,我们很多人会在退休前涉足五个不同的工作领域。你愿意落在时代的后面吗?

学习的真谛在于:突然理解了过去已理解的问题——但是以一种全新的方式来理解。

2. 奉献、服务、帮助他人成功的原则。

服务人群是美妙的,但只有当你是满怀喜悦、自觉自愿、全心全意去服务的时候才如此。

3. 积极处世,乐观向上,活力四射,避免四类情感癌症(挑剔、抱怨、攀比和竞争)。

生活,乐观地生活的真谛是保持童真,相信更美妙的际遇还在后面。

4. 肯定他人的原则——把他们当作具有巨大潜力的个人来对待。

与他人打交道的时候,就好像他们已经是完美的人;这样你就在帮助他们成长为较完美的人。

5. 平衡的原则——正确识别我们在生活中的各个角色、对所有重要的角色分配相应的时间并给以足够的重视。在某个生活领域内的成功并不能弥补在其他领域内的失败。

每个人都是一所房子,分为四个房间:身体、智力、情感和精神。你应该每天都拜访这四个房间,哪怕仅仅是让它们换换新鲜空气,否则你无法成为一个完整的人。

6. 自发和偶然发现的原则——抱着冒险、激动和新鲜感来体验生活而不是过分追求严肃的生活真谛的能力。

快乐的真谛就在于自发。

7. 在生活的四个方面(身体、智力、精神和社会/情感)不断更新、自我完善的原则。

这就是我们对自己的生活所能做的最有力的投资——投资于我们自己、投资于我们用于安排生活、做出贡献的惟一资产。

请列出影响你的日常生活的五个原则。它们以怎样的方式影响你?它们是以积极的,还是消极的方式影响你的生活?

1. _____

2. _____
