

CHENGGONG JINLU

史蒂芬·柯维 的成功金律

给年轻人的15条人生准则

舒天戈◎编著



*Gei Niangqingren de 15tiao
Rensheng Zhunze*

这是一个人人渴望创造成功奇迹的时代，
也是一个人人都能创造成功奇迹的时代！
本书15条放之四海而皆准的成功金律，
是任何一个追求成功者须臾不可偏离的人生准则。

中国商业出版社

CHENGGONG JINLU

史蒂芬·柯维 的成功金律

给年轻人的15条人生准则

舒天戈◎编著



*Gei Nianqingren de 15tiao
Rensheng Zhunze*

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

史蒂芬·柯维的成功金律——给年轻人的 15 条人生准则/舒天戈编著. —北京: 中国商业出版社, 2005.2

ISBN 7 - 5044 - 5112 - 6

I. 史... II. 舒... III. 成功心理学—青年读物
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 013551 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

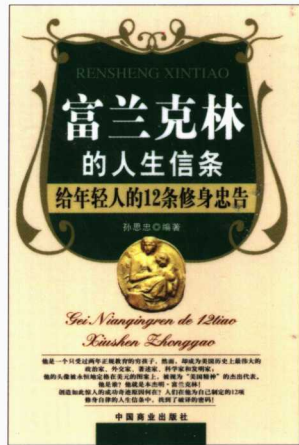
640 × 960 毫米 16 开 15 印张 230 千字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

※※※※

(如有印装质量问题可更换)



责任编辑：孙锦萍
封面设计：杨群

这是一个人人渴望创造成功奇迹的时代，
也是一个人人都能创造成功奇迹的时代！
本书15条放之四海而皆准的成功金律，
是任何一个追求成功者须臾不可偏离的人生准则。

前 言



PERFAGE Stephen R. Covey

成功！成功！！成功!!!

这是一个人人渴望创造成功奇迹的时代。

成功，成为人们谈论的焦点话题，成为每个人心中执著的梦想。因为成功意味着名宅华服，意味着香车宝马，意味着物质生活的丰足自由，意味着精神的闲适和心灵的安宁，更意味着身分地位和备受尊重……试问在当今，除了成功，你拿什么让别人来承认你？我们惟有创造成功，才能实现自身的价值，才能无愧于上帝赐予我们的生命。

这是一个人人都能创造成功奇迹的时代。

市场经济的浪潮每天都为人们提供数以千万计的创造成功的机遇，一切现行的政策、法律、制度，都鼓励和保护当今的中国人怀揣着的成功愿望，去奋斗，去创造。特别是中外许许多多杰出人士的成功实践，为我们提供了有效的成功指南和成功范例。所以，你只要有信心，咬定成功的目标锲而不舍，就一定能够创造成功的奇迹！

正因为成功是如此地令人瞩目，如此地撩人心魄，于是，在当今世界，特别是经济发达的西方国家，一批睿智的成功学大师应运而生：戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、斯宾塞·约翰逊、阿尔·哈伯德、约翰·马克斯韦尔、史蒂芬·柯维……正是他们精妙的学说，撼人心魄的语言，激励着一代又一代人在寻找成功的旅程中前赴后继，造就出一批又一批百万富翁。

前 言

PERFACE

Stephen R. Covey

在当前,随着《高效能人士的七个习惯》风行全球,最有影响力的成功学大师应该首推美国史蒂芬·柯维博士了。

拥有哈佛大学企业管理硕士、杨百翰大学博士学位的史蒂芬·柯维,曾被美国《时代》杂志誉为“人类潜能的导师”,并入选为“影响美国历史进程的25位杰出人物”之一。

他是一位赢得国际声望的领导才能权威专家和导师,也是柯维领导才能中心的创办人。

他是为企业和个人提供培训和管理咨询的世界顶尖级公司富兰克林——柯维公司的联合主席,该公司与世界500强企业中的80%以上的公司有着合作伙伴关系,更与上万家中小型企业及政府职能部门都有着建设性的合作关系。

他在杨百翰大学教授商业管理和组织行为学长达20多年,在领导学、家庭与人际关系、个人管理等领域久负盛名。

他的《高效能人士的七个习惯》一经问世,便高居美国畅销书排行榜长达7年之久,在全球70多个国家以28种语言发行共超过1亿册。他的超级畅销著作还有《领导者准则》、《高效能家庭的七个习惯》、《要事第一》、《生命中最重要》、《与成功有约》、《实践七个习惯》等。

史蒂芬·柯维曾使无数企业在生死攸关的时刻起死回生,使无数普通平凡的个人采摘到了沉甸甸的成功果实。他的成功学理念和方法,散见于他的众多著作、演讲和培训教材之

前 言

PERFAGE

Stephen R. Covey

中。因此，一般读者想把握其实质，就如同沙里淘金，既耗时又费力。

有没有一种既能把握史蒂芬·柯维成功学的精髓，又能省时省力的事半功倍的妙法呢？

回答是肯定的。本书就是这种有益尝试的成功之作。编著者从史蒂芬·柯维的论述中提炼出了 15 条放之四海而皆准的成功金律。这 15 条金律即是：

- (1) 用高效能的习惯创造高效能的人生；
- (2) 积极处世，为自己的行为负责；
- (3) 先在头脑中拟出愿景和目标，然后据此塑造出成功的未来；
- (4) 享受用思考创造成功的无穷乐趣；
- (5) 追求人性中最光辉灿烂的东西；
- (6) 不懂得付出的人，决不会有收获；
- (7) 专心致志：一心一意做好一件事；
- (8) 要事第一，做时间的真正主人；
- (9) 善于沟通，搭建良好的人际关系网；
- (10) 协作增效，用创造性的合作实现双赢；
- (11) 建立情感账户，与爱和友谊为伴；
- (12) 自动自发地学习，不断地更新自我；
- (13) 保持身心健康，使成就事业的本钱不断增值；

前 言

PERFAGE Stephen R. Covey

(14)带着一颗轻松的心向明天进发；

(15)永葆进取之心，追求成功到永远。

可以说，这 15 条金律是任何一个追求成功者须臾不可偏离的人生准则。

我们的努力还不止于此。我们还对每条成功金律的内涵和要义，运用富有民族特色的语言进行了多角度、多层面的诠释和解析；并且，我们还征引了大量生动鲜活的成功案例，对史蒂芬·柯维博士的每条金律进行了印证，使读者一看自明。总之，在我们的努力下，使海底黄金般的柯维博士的成功准则，更加熠熠生辉，更加通俗易懂，使国内广大的渴望成功的读者朋友们易学好用。

渴望成功的朋友们，请捧读本书吧！在这个创造成功奇迹的千载难逢的时代，让我们与您同行，使您与成功相约，实现卓越的人生。

舒天戈

2005 年元旦

于北京

目 录



CONTENTS

目 录

准则 1 用高效能的习惯创造高效能的人生

- 放之四海而皆准的成功原则 (2)
- 每个人都应当具备的好习惯 (4)
- 让你的坏习惯先你而死 (9)
- 改变旧习惯, 创造新习惯的 5 个步骤 (10)

准则 2 积极处世, 为自己的行为负责

- PMA: 成功者的心理法宝 (14)
- 坚信自己一定能成功 (16)
- 积极冒险中蕴藏着成功 (18)
- 不停地梦想, 不懈地追求 (21)
- 用积极的心态对待别人 (24)
- 战胜和超越消极的心态 (25)

准则 3 先在头脑中拟出愿景和目标, 然后据此塑造出成功的未来

- 理想和志向: 成功者的灵魂 (28)
- 目标: 激发生命潜能强大动力 (30)
- 认准目标是成功者的第一要务 (32)

CONTENTS

- 成功的尺度在于看目标的达成 (33)
- 分解目标，逐步付之行动 (34)

准则 4 享受用思考创造成功的无穷乐趣

- 正确地思考，使你转败为胜 (38)
- 看清事实，才能使思考方法正确 (40)
- 重点思维：善于抓住主流和重心 (41)
- 深度思维：多想几步，高人一筹 (44)
- 想像力：发掘无限创意的魔方 (47)
- 批判力：使你脱颖而出的利器 (51)
- 相信第六感觉，挖掘潜意识 (53)

准则 5 追求人性中最光辉灿烂的东西

- 让自己的人格熠熠生辉 (56)
- 品格：人生的桂冠和荣耀 (58)
- 比自由更重要的是良心 (59)
- 把尊重别人放在第一位 (62)
- 没有什么比诚信更重要 (65)
- 保持一颗感恩之心 (67)

准则 6 不懂得付出的人，决不会有收获

- 天下没有免费的午餐 (70)
- 成功只青睐愿付出的人 (71)
- 不要斤斤计较回报 (73)
- 付出：一盏照亮你前程的灯 (76)
- 机会属于那些乐于付出者 (78)
- 坚持付出，就会赢得成功 (80)

CONTENTS

准则 7 专心致志：一心一意做好一件事

- 打开成功之门的“神奇之钥” (84)
- 与其什么都要，不如咬紧一处 (85)
- 调控注意力：实现专心的关键 (87)
- 培养注意力高度集中的好习惯 (89)
- 集中你的全副精力于重点工作 (91)
- 学会摆脱周围的一切无聊的干扰 (93)

准则 8 要事第一，做时间的真正主人

- 时间就是金钱，时间就是生命 (96)
- 化繁为简，提高时间的使用效率 (98)
- 时间管理的秘诀：先做重要的事情 (100)
- “帕累托法则”使你成为时间的主人 (102)
- 办理大事和要事的时间运筹法则 (104)
- 化零为整：有效地利用零碎时间 (106)
- 防范“窃贼”：减少你浪费掉的时间 (107)

准则 9 善于沟通，搭建良好的人际关系网

- 良好的人际关系给你丰厚的回报 (114)
- 别忘了，好人缘是你最大的资本 (116)
- 真诚是人际交往最基本的要求 (117)
- 私欲太重是人际关系的腐蚀剂 (119)
- 学习和借鉴别人的长处和经验 (121)
- 沟通能力：太阳之下的无价之宝 (123)
- 把赞美的阳光送进他人内心深处 (125)

CONTENTS

准则 10 协作增效，用创造性的合作实现双赢

- 合作，是一种强大的生产力 (128)
- 合作，铸造成功的最好方法 (129)
- 合作首先要真诚地关心和尊重别人 (131)
- 使你的合作者感到想法是他自己的 (132)
- 将心比心，从对方的立场看问题 (135)
- 别因与合作者的争论耗时耗力 (137)
- 研究合作者，做到知己知彼 (139)
- 双赢——利己利人的人生智慧 (140)
- 双赢，使你充满快乐和安宁 (142)

准则 11 建立情感账户，与爱和友谊为伴

- 爱能铸就成功与财富 (148)
- 让爱情永葆青春 (150)
- 尽情品味真爱的情调 (152)
- 用温馨营造爱的安乐窝 (156)
- 别把工作和烦恼带回家 (158)
- 让祥和顺畅永驻家门 (161)
- 没有友情的人生黯淡无光 (164)
- 把自己的信赖寄予朋友 (166)

准则 12 自动自发地学习，不断地更新自我

- 学习，时代的第一选择 (170)
- 求知是迈向成功的第一步 (172)
- 自动自发地学习 (174)
- 不断地开发你的学习潜能 (176)
- 善于思考，思考，再思考 (179)

- 善于运筹你的读书时间 (180)
- 培养和建立良好的阅读习惯 (182)
- 读有害之书等于饮鸩止渴 (185)

准则 13 保持身心健康， 使成就事业的本钱不断增值

- 摒弃一切折损健康的东西 (188)
- 制定并实施身心健康计划 (189)
- 均衡营养，创造最佳健康 (192)
- 让忧虑和愤怒戛然而止 (193)
- 忘却烦恼，学会让自己快乐 (195)

准则 14 带着一颗轻松的心向明天进发

- 积极适应自己所面对的环境 (200)
- 以轻松坦然的心面对困境 (201)
- 面对挫折，换个角度去思考 (202)
- 努力控制自己的消极情绪 (205)
- 把自己从困境中独立出来 (207)
- 努力忘记昨日的悲伤和不幸 (208)
- 让自己在刺激中振作起来 (211)

准则 15 永葆进取之心，追求成功到永远

- 强烈的进取心将使你的潜能发挥到极致 (216)
- 面对困难的坚冰，进取心终能将它融化 (217)
- 强者的字典里永远没有“不可能”这个词 (219)
- 面对危机，进取心可以使你反败为胜 (222)
- 面对失败，进取心可以使你东山再起 (224)

准则 ①

用高效能的习惯创造 高效能的人生

一个人在工作上卓有成效,因为他的好习惯多于坏习惯;一个人在事业上一事无成,因为他的坏习惯多于好习惯。

——史蒂芬·柯维

在今天这个复杂、混乱、麻烦不断的世界里,习惯的作用越来越大。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。

——史蒂芬·柯维



□ 放之四海而皆准的成功原则



史蒂芬·柯维的成功金律

给年轻人的
15 条人生准则

史蒂芬·柯维经常向他的忠实的读者们推荐这样一句名言：“播下你的良好行为，你就能取得良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。”

这段话说明了个人行为、习惯、性格及命运之间的紧密关系。它出自英国 19 世纪的心理学家李得（Reade）之口。

何谓心理健康呢？一个人拥有很多良好习惯及很少不良习惯就是属于健康的；而拥有许多不良的习惯但很少良好习惯就是不健康的。

一个人在工作上卓有成效，因为他的好习惯多于坏习惯；

一个人在事业上一事无成，因为他的坏习惯多于好习惯。

人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战！要想创造高效能的人生，就要试着让自己好的思考习惯、行动习惯与情绪习惯的比例逐日增加，而坏的比例逐日减少。

被美国《时代周刊》誉为“思想巨匠”、“人类潜能的导师”，并入选影响美国历史进程的 25 位人物之一的史蒂芬·柯维所总结的“高效能人士的七个习惯”，是获得持久成功人士付诸实践的七个放之四海而皆准的、永恒的、不证自明的原则。

习惯一：积极处世

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达到改变的目的。他们选择做自己生



活的主人，把自己的命运牢牢地掌握在自己的手中。

习惯二：先定目标后有行动

所有事物都经过两次创造——先是脑海里酝酿的心智的创造，然后才是实质的行动的创造。高效能人士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，使命和目标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。

习惯三：要事第一

要事第一，在现实的行动过程中，围绕心智的创造（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。次要的事情不必放在首位，重要的事更不能放在第二位。无论个人还是组织，把关注的焦点都应该放在要事上，把最重要的事作为核心的工作。

习惯四：双赢思维

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。它是对资讯、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

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，进而拆除心中的防线。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。

