

全球金牌畅销书

入选团中央中国青少年必读书目  
教育部中小学图书馆推荐目录

成长版

THE **7** 杰出青少年的**7**个习惯

[美] 肖恩·柯维 Sean Covey

HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS

美国杰出青少年训练计划

美国中小学成长必读书

美国升学考试必考科目之一



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中国文存



卓越教师网

成长版

THE

# 7 杰出青少年的习惯

HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS

[美] 肖恩·柯维 Sean Covey



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文文艺



卓越教师网

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

杰出青少年的7个习惯 ( 成长版 ) / ( 美 ) 柯维著 ; 陈允明等译 .

—北京 : 中国青年出版社 , 2015.8

书名原文 : The Habits of Highly Effective Teens

ISBN 978-7-5153-3515-5

I. 杰… II. ①柯… ②陈… III. ①习惯性 - 能力培养 - 青少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第163920号

Chinese translation Copyright © 2002 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1998 FranklinCovey Company

The 7 Habits of Highly Effective Teens.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trademarks of

FranklinCovey Co. and their use is by permission.

## 杰出青少年的7个习惯 ( 成长版 )

作 者 : [ 美 ] 肖恩 · 柯维

译 者 : 陈允明等

责任编辑 : 周 红

美术编辑 : 李 甦

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65516873/65518035

公司网址 : [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址 : [zqwts.tmall.com](http://zqwts.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制 作 : 中青文制作中心

印 刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版 次 : 2015年9月第1版

印 次 : 2015年9月第1次印刷

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 139千字

印 张 : 13

京权图字 : 01-2011-1188

书 号 : ISBN 978-7-5153-3515-5

定 价 : 29.00元



卓越教师网

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

# 目录 Contents



## 第一部分 准备就绪 / 014

### 第一章 养成习惯 / 016

习惯不是造就你，就是毁掉你

### 第二章 思维定式和原则 / 024

你怎样看世界，你也就得到怎样的世界

## 第二部分 个人的成功 / 036

### 第三章 个人银行账户 / 038

从镜子里的自己做起

### 第四章 习惯一：积极处世 / 049

我就是力量

### 第五章 习惯二：先定目标后有行动 / 067

把握你自己的命运，不然别人就要越俎代庖

### 第六章 习惯三：重要的事情要先做 / 097

抑制力和意志力





### 第三部分 公众领域中的成功 / 118

#### 第七章 关系银行账户 / 120

生活的组成要素

#### 第八章 习惯四：双赢的想法 / 131

生活就像一顿各取所需的自助餐

#### 第九章 习惯五：先理解别人，

再争取别人理解自己 / 149

你有两只耳朵，却只有一张嘴

#### 第十章 习惯六：协作增效 / 165

“高明”的方法

### 第四部分 恢复和更新 / 182

#### 第十一章 习惯七：磨刀不误砍柴工 / 185

该是“我自己的时间”了

#### 第十二章 不要放弃希望 / 205

孩子，你能搬动大山



成长版

THE

# 7 杰出青少年的习惯

HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS

[美] 肖恩·柯维 Sean Covey



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文文艺



卓越教师网

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

杰出青少年的7个习惯 ( 成长版 ) / ( 美 ) 柯维著 ; 陈允明等译.

—北京 : 中国青年出版社 , 2015.8

书名原文 : The Habits of Highly Effective Teens

ISBN 978-7-5153-3515-5

I. 杰… II. ①柯… ②陈… III. ①习惯性 - 能力培养 - 青少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第163920号

Chinese translation Copyright © 2002 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1998 FranklinCovey Company

The 7 Habits of Highly Effective Teens.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trademarks of

FranklinCovey Co. and their use is by permission.

## 杰出青少年的7个习惯 ( 成长版 )

作 者 : [ 美 ] 肖恩 · 柯维

译 者 : 陈允明等

责任编辑 : 周 红

美术编辑 : 李 甦

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65516873/65518035

公司网址 : [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址 : [zqwts.tmall.com](http://zqwts.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制 作 : 中青文制作中心

印 刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版 次 : 2015年9月第1版

印 次 : 2015年9月第1次印刷

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 139千字

印 张 : 13

京权图字 : 01-2011-1188

书 号 : ISBN 978-7-5153-3515-5

定 价 : 29.00元



卓越教师网

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

## 赞誉之辞

肖恩·柯维的《杰出青少年的7个习惯》是给予“青少年心灵”的一份真正的礼物。无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量。

——杰克·坎菲尔德和金伯利·基贝尔格，  
《青少年心灵鸡汤》作者

这本书易读易懂，有趣的故事贯穿全文。柯维所讲述的当众表演而感到胆怯的亲身体验，让我感同身受，因为我是个小提琴手。我相信全世界的青少年也会对此产生共鸣。

——艾米莉·井上，14岁

肖恩·柯维对青少年说的话既风趣又发人深省。他为青少年勾勒出一幅通向成功未来的地图。我强烈推荐此书。

——约翰·格雷，  
《男人来自火星，女人来自金星》作者

《杰出青少年的7个习惯》让你从新的视角去理解获得巨大成功的意义，它使我们懂得，为了实现梦想而拟定目标并坚定不移是非常重要的。

——皮卡博·斯特里特，  
美国滑雪队队员，奥运会金牌得主

我们发现你看到这本杰作的时候，我的儿子已经21岁了；我们用这本书构筑了一种新的父子关系，一直持续到今天——已经7年了。如果时光能倒流，回到他15岁的时候，这本书将改变那无法沟通、愁眉苦脸和挫败失意的6年。嗨！天下的父亲，这本书是你的机遇，也是你孩子们的机遇！

——克莱德·费斯勒，  
美国哈利-戴维森汽车公司商业开发副总经理



肖恩给出了适用一生的价值观和原则，早用早受益。这些价值和原则能够丰富青少年的生活，让他们受用长久——太棒了！

——米克·香农，  
儿童奇迹网络公司董事长兼总裁

读肖恩·柯维的《杰出青少年的7个习惯》如同橄榄球赛中的一次触地得分！越早形成良好而又持久的习惯，生活效率就越高。这本书恰恰能帮你做到这一点。

——史蒂夫·扬，  
美国旧金山49人队橄榄球四分卫，  
全美橄榄球联盟最有价值球员

《杰出青少年的7个习惯》是现实生活的指南，它能帮助青少年做到最好。设定并写下自己的目标是我们能做到的最重要的事情之一。将既定目标牢记于心，始终瞄准目标，磨砺坚持到底的耐力。如果能做到这些，你就能实现任何目标。

——塔拉·利平斯基，  
美国花样滑冰冠军，1998年冬奥会金牌得主

肖恩·柯维是在效仿他的父亲，把他少时的经历以一种“柯维”模式拿出来与大家分享，浓缩进《杰出青少年的7个习惯》这本书中。他从亲身经历中领悟的经验教训使这本书成为年轻一代寻找方向的独特罗盘。

——弗朗西丝·赫塞尔宾，  
德鲁克基金会会长兼首席执行官，美国女童子军协会前主席

无论是沉溺于自哀自怜还是畅游在知识的海洋中，都是我们在生活中必须要作出的抉择。现在有了一本青年写给青少年的出色指南，让生活更加丰富多彩。

——阿伦·甘地，  
圣雄甘地的孙子，甘地研究所创办人

在生活中收获甘甜果实的最好方法，是从少年时就作出正确的选择。有所为，有所不为。《杰出青少年的7个习惯》让青少年认识到自己就是他们生活中的主宰，无论背景和出身。

——斯特德曼·格雷厄姆，  
《你能做得到：成功的九个步骤》作者，  
美国运动员反毒品组织的创建人

《杰出青少年的7个习惯》如金科玉律。我在进入奥委会之前曾担任教练，我喜欢和年轻人一起工作，一起学习，并从他们身上体会到怀揣梦想、为实现梦想设定目标以及庆祝胜利的重要意义。肖恩·柯维的这本书也印证了这一点！

——迪克·舒尔茨，  
美国奥林匹克委员会执行主席

书中的例子是我们大多数青少年每天都会遇到的，贴近我们的生活。这些令人鼓舞的事例启发我作出了许多至关重要的决定。我向全世界青少年强烈推荐这本书。

——杰里米·萨默，19岁

对青少年而言，《杰出青少年的7个习惯》是一本带来突破的书。它使青少年认识到怎样才能通过制定引导他们实现梦想的目标，来获得个人领域的成功。

——亨利·马什，  
《突破因素》作者，曾四次参加奥运会

青少年今天面临着他们的父辈根本想象不到的问题和困难。他们在努力寻找答案，而《杰出青少年的7个习惯》告诉他们要从自己身上找答案。在满怀爱心的父母、老师和朋友的帮助下，我们的青少年会健康快乐地长大成人，为社会做出应有的贡献。

——罗伯特·舒勒博士，  
《能梦想就能做到》作者，克里斯特尔大教堂的神父

我对家庭、学校活动、朋友以及放学后该做的事情一直持玩世不恭的态度，直到我看了《杰出青少年的7个习惯》。它帮助我成为更有条理的人。书中的漫画让我对那些故事和事例记忆深刻。

——乔伊·迪恩威利斯，18岁

《杰出青少年的7个习惯》激励青少年摒弃平庸、努力出类拔萃。所有的青少年都能实现自己的目标和梦想，只要他有勇气为达到成功一步一个脚印，坚持不懈地做好每一件该做到的事。这本书以显明的实例告诉青少年如何才能做到这一点。

——戴夫·切基茨，  
麦迪逊广场花园总经理兼总裁

我们这个世界的青少年今天应该有所突破！肖恩·柯维的《杰出青少年的7个习惯》告诉各地的青少年如何做到勤勉刻苦、正直坦诚、回报家庭与社会。这本书凸显出我们的青少年一代完全有希望构筑一个更美好的世界。

——迈克尔·昆兰，  
麦当劳公司总裁兼董事长

今天的青少年是家庭、社会和国家未来的领袖。《杰出青少年的7个习惯》教他们懂得勤奋工作的价值，教他们如何制定并实现目标，如何负起责任和采取主动，所有这一切都是优秀领导人的标志。

——迈克尔·莱维特，  
美国犹他州州长，全美州长协会副主席

《杰出青少年的7个习惯》教给青少年人生的基本原则，帮他们筑牢人生的基石，为他们迎接生活中一个个艰巨的挑战提供支持。全世界青少年需要这本书。最重要的是，书中对信仰上帝及其助人意愿的人提出了要求，那就是祈祷。

——西奥多·赫斯伯格神父，  
美国印第安纳州圣母大学退休荣誉校长

这本书是一个不可多得智慧宝典，可以帮助那些在20世纪90年代的迷惘中成长起来的青少年作出正确选择。我真希望在我们成长的60年代能有这样一本书！

——坎达丝·莱特纳，  
反对酒后开车母亲组织的创办者

《杰出青少年的7个习惯》就是胜者！在我给青少年当教练的那些年里，我们一起懂得了只要全力以赴、制定目标并抱有明确的梦想，就能使我们成功，即使沿路也会有失败。

——洛·霍尔茨，圣母队（1988年全国冠军）前橄榄球总教练，  
哥伦比亚广播公司（CBS）《今日大学橄榄球》栏目体育评论员

肖恩在书中列举的“能做到”的例子，提醒我充分利用已有的条件是何等重要。我虽然个头不高，但是仍参加多项体育运动。这本书帮助我认识到，如果我要达到我的目标，必须依赖我的速度和灵活性。

——布伦特·库伊克，15岁

动机只是生活竞赛的一部分。自律和自制是将梦想变为现实的关键。这本书为希望在生活中夺冠的青少年提供了所需的心灵给养。

——米娅·哈姆，  
美国女子国家足球队队员，年度最佳女运动员

决定如何度过一生基于我们所信仰的价值观。这本书以非常实用的文字帮助青少年为形成至关重要的人生价值观打下牢固的基础。

——唐纳德·瑟德尔奎斯特，  
沃尔玛百货公司副董事长兼首席运营官

每一位祖父母都应该读一读肖恩·柯维的这本书，都应当把这本书列入送给孙辈的礼物清单，使孙辈们的生活发生巨大的变化。

——柯克·斯特龙伯格，  
美国退休人员协会战略规划与发展部主任

《杰出青少年的7个习惯》让青少年有了一个实现梦想的伟大计划。柯维用非凡的洞察力来帮助父母培养孩子实现最高的目标，克服可能遇到的任何障碍。

——里克·皮蒂诺，波士顿凯尔特人队教练，  
《成功是一种选择》作者

这本书有影响力但又不似父母的说教，与其说是对青少年的忠告，倒不如说是传达了一个个重要的信息，为生活在这个复杂而又充满挑战的青少年提供了正确的指导。柯维的建议可靠，而又经得起时间的考验，同时不像是说教，也不像是父母的唠叨……这本亲切友好又平易近人的书饱含着无可置疑的智慧，能激发信心，鼓励青少年跟随自己的心走，而不仅仅是随大溜。

——帕特里克·奥布赖恩，作家，  
让大学有价值组织创办人、主席

这本书包含着许多积极向上、激发灵感和促成改变的战略，帮助青少年开发出自己所有的潜能。

——劳拉·施莱辛格，哲学博士，  
《女人搅乱自己生活的十件蠢事》作者

10年前，我参加了柯维博士为成人开设的“7个习惯”研讨班，多数学生是公司上层。当我环顾教室看到每个人如此地热切渴望时，禁不住想：“为什么要等到成年才教这些方法？”很快我就在我的学校里讲“七个习惯”，先是员工后是学生（年龄最小的只有5岁）。10年来成效惊人。我在教育领域工作36年，从未见过有什么对学生表现、教师业绩和家长满意度影响这么大。让我振奋的是，现在《杰出青少年的7个习惯》让全球不同学校的学生都能学习这些强大的习惯。

——穆丽尔·托马斯·萨摩斯  
美国名校AB寇姆磁石小学校长

# 目录 Contents



## 第一部分 准备就绪 / 014

### 第一章 养成习惯 / 016

习惯不是造就你，就是毁掉你

### 第二章 思维定式和原则 / 024

你怎样看世界，你也就得到怎样的世界

## 第二部分 个人的成功 / 036

### 第三章 个人银行账户 / 038

从镜子里的自己做起

### 第四章 习惯一：积极处世 / 049

我就是力量

### 第五章 习惯二：先定目标后有行动 / 067

把握你自己的命运，不然别人就要越俎代庖

### 第六章 习惯三：重要的事情要先做 / 097

抑制力和意志力





### 第三部分 公众领域中的成功 / 118

#### 第七章 关系银行账户 / 120

生活的组成要素

#### 第八章 习惯四：双赢的想法 / 131

生活就像一顿各取所需的自助餐

#### 第九章 习惯五：先理解别人， 再争取别人理解自己 / 149

你有两只耳朵，却只有一张嘴

#### 第十章 习惯六：协作增效 / 165

“高明”的方法

### 第四部分 恢复和更新 / 182

#### 第十一章 习惯七：磨刀不误砍柴工 / 185

该是“我自己的时间”了

#### 第十二章 不要放弃希望 / 205

孩子，你能搬动大山



## 如何使用本书

欢迎，欢迎！每一个拿起这本书的青少年都在迈向杰出青少年的路上跨出了一大步，你可以由此开始脚踏实地地实践，让自己离杰出青少年的标准一天比一天近。

恭喜你开始思考自己，开始学习如何成为杰出青少年，并对自己进行习惯训练。

这是为你写的书，是在《杰出青少年的7个习惯》这本经典之作基础上精选内容的精华版。精选的全球青少年的真实故事，便于你更好地理解和学习这“7个习惯”，并运用到你学习和生活中的每个细节，更加健康成长。

从本书中，你可以了解到杰出青少年应该拥有哪些习惯，从而调整和改变自己的生活。阅读后，如果你想在生活中实践，切实培养自己的这些习惯，你可以从每章后面的“幼童学步”开始，尝试践行刚刚学到的习惯。照着做，你将获益匪浅。当然，对这个训练也不必亦步亦趋，你可以让训练更加个性化，因为这是你自己的训练计划。

相信通过阅读本书，你会真正了解杰出青少年所拥有的那些习惯，并反思自己，制定和实施自己的训练计划，让自己融会贯通地掌握和养成这些习惯，从而改变自己的人生，成为健康成长的杰出人才。



## 如何从这本书中获得最大裨益

给你几点提示，它会使阅读这本书成为一段不寻常的经历。

◎ 作记号！不要害怕拿出彩笔或记号笔，标出你想记住的内容。可以在页边的空白随意写画。针对自己的情况作笔记。想怎么用就怎么用吧，尽情享受阅读的乐趣。

◎ 写，写，写。试着做做那些活动并回答问题。写得越多，你的自我就会显现得越多。你可能会吃惊地发现你从未发觉的另一面。

◎ 找出你最喜欢的名言。这本书中有不胜枚举的名人名言。找出你最欣赏的，将它们抄下来，贴在你能看见的地方，如镜子上或橱柜里。

◎ 将这7个习惯应用于你的日常生活当中。别做大懒虫，想着：“要是我的朋友有这本书那该多好。”或者“啊，这或许适用于我爸妈！”相反，你应该专注改进你自己，并且将这些忠告用以解决你自己的难题。

◎ 与他人交流心得。与一个亲密朋友，或者父母、或者监护人、或者任何对你来说很特别的人，讨论你最赞成的观点。向他们承诺你准备做出的改变，并寻求他们的帮助。

◎ 跳跃阅读。你不必从头到尾依序阅读。信手翻阅，想什么时候做哪些活动就什么时候做。这样反而会更有兴趣。