

心理励志

# 与成功有约

## 全面造就自己

柯维著

顾淑馨译

人人渴望成功，  
但非人人都能如愿。  
有的人获得了成功，  
但却没有意识到他失去的更多。  
问题出在哪里？

● 真正的成功是全面的成功。  
本书将帮助您打开自内而外的“改变之门”，  
告诉您实践和谐、圆满人生目标的七大原则。  
——操之在我、确立目标、掌握重点、  
利人利己、双向沟通、集思广益、均衡发展。



心理励志

# 与成功有约

全面造就自己

柯 维著

顾淑馨译

生活·读书·新知 三联书店

## 图书在版编目(CIP)数据

与成功有约:全面造就自己/(美)柯维(Covey, S. R.)著;顾淑馨译. -北京:生活·读书·新知三联书店, 1996.10

(心理励志系列)

ISBN 7-108-00867-X

I. 与… II. ①柯… ②顾… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第02185号

责任编辑	夏 谦
封面设计	宁成春
出版发行	生活·读书·新知三联书店 (北京市东城东美术馆东街22号)
邮 编	100010
经 销	新华书店
印 刷	北京通县兔子店印刷厂
版 次	1996年10月北京第1版第1次印刷
开 本	850×1168毫米 1/32 印张 7.875
字 数	160千字
印 数	00,001—10,000册
定 价	14.20元

## 如何善用本书

在正式讨论追求圆满成功的七大准则之前，建议读者先建立两个新观念，这将使你阅读本书的收益大为增加。

首先，我建议各位不要对本书等闲视之，大略读过便束诸高阁。当然，你不妨从头到尾浏览一遍，以了解全书梗概。不过我希望在你改进自我的成长过程中，本书能时时与你为伴。本书的编排方式分成几个段落，便于读者随时参阅并付诸行动。即使你已对书中的原则观念得心应手，还是可以不时翻阅，或许会有更多的体会与收获。

其次，我建议你改以老师的身分来阅读，除了吸收还要发表。在阅读过程中，应有心理准备，预计在四十八小

时以内，与人分享或讨论读书心得。

我相信心态不同，阅读的成效也会两样。现在你就可以假定今天或明天，要趁记忆犹新之际，把本章最后一节的主旨告诉家人、朋友或同事。然后试着比较一下，感觉有何差别？

我保证，这种阅读方式可以增强记忆、加深体会、扩大视野，而且会有更强烈的动机去应用书中所提原则。同时，开诚布公的与人分享读书心得，可以改变形象，赢得友谊，甚至为你带来一群实践七大准则的同好。

## 敞开“改变之门”

最后我要借用美国作家佛格森(Marilyn Ferguson)的一段话：

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，不论动之以情或说之以理，我们都不能替别人开门。

倘若你已决定打开“改变之门”，接纳本书所阐扬的观念，那么我保证，你会得到以下的收获。

首先，你的成长过程虽是渐进的，效果却是革命性的。前三项有关个人成功的准则，可以大幅提高你的自信。你将更能认清自己的本质、内心深处的价值观以及个人独特的才华与能耐。凡是秉持自己的信念而活，就能产生自尊、自重与自制力，并且心安理得。你会以内在的价值标准，而不是旁人的好恶或与别人比较的结果，来衡量自己。这时候，事情对错的尺

度已无关乎是否会被揭发。

你还会意外的发现,当你不再介意别人的观感时,反而会去关心别人对自身、所处环境以及与你的关系有何看法。你不再让别人影响情绪,反而更能接受改变,因为你发现有一些恒久不变的内在本质,可以作为支柱。

至于追求人际关系成功的三项准则,能够帮助你重建以往恶化,甚至于断绝的人际关系;原本不错的交情则更为巩固。

第七项准则可加强前面六项准则,时时为你充电,达到真正的独立与成功的互赖。

不论你的现况如何,天下没有改不了的习气。因此只要有心,我都鼓励大家敞开改变的大门,培养新的习惯,学习不同的行为模式。虽然这需要长时间下工夫,但是必定值回票价。诚如美国开国初期政治思想家潘恩(Thomas Paine)所说:

得之太易者必不受珍惜。唯有付出代价万物始有价值。上苍深知如何为其产品订定合宜的价格。

# 目 录

## 前 言 如何善用本书

## 第一篇 重新探索自我

第 1 章 由内而外全面造就自己 ..... 3

第 2 章 为圆满人生作准备 ..... 33

## 第二篇 个人的成功:从依赖到独

准则 1 第 3 章 掌握“选择的自由” ..... 49

——操之在我的力量

准则 2 第 4 章 锁定生命的坐标 ..... 80

——确立目标、全力以赴

准则 3 第 5 章 忙要忙得有意义 ..... 112

——掌握重点的个人管理

### 第三篇 人际关系的成功：从独立到互赖

	第 6 章	你不是一座孤岛 .....	141
准则 4	第 7 章	大家都可以是赢家 .....	155
		——利人利己的人际观	
准则 5	第 8 章	做个“双向传播”的聆听者 .....	175
		——设身处地的沟通原则	
准则 6	第 9 章	脑力激荡、威力无比 .....	193
		——集思广益的合作原则	

### 第四篇 全面观照生命

准则 7	第 10 章	最佳的“自我投资”策略 .....	213
		——均衡发展的成长原则	

附 录	一、你是哪种类型的人？ .....	229
	——生活重心面面观	
	二、第四代时间管理 .....	237
	——高效率经理人的一天	



## 第一篇

# 重新探索自我



## 第 1 章

---

# 由内而外全面造就自己

你希望在工作上享有更多自主吗？

那么先作个更负责尽职的员工吧！

你希望获得信任吗？

那么先作个值得信任的人吧！

阿斯匹灵式的建议只能暂时解决问题，

唯有反求诸己，从观念与品德作起，

由内而外全面造就自己，

才能使你在人生各层面表现出众。

---

真正卓越的人生，少不了正直的生活。

——美国生物学家及教育家乔登

(David Starr Jordan)

二十五余年来，我在商界、大学与担任家庭婚姻顾问的工作经验中，接触过形形色色表面上事业有成，内心却感到匮乏的人。他们渴望过着和谐、圆满的生活，并享有不断开展的良好人际关系。我相信他们所面临的问题，也是你我所关切的：

● 我曾为自己定下许多目标，也都一一达成。我的事业十分成功，但却牺牲了个人与家庭。不但与妻儿同陌路，甚至不知道还认不认识自己？我究竟在追求什么？不禁扪心自问——这值得吗？

● 我上过无数教导主管如何有效管理的课程，对员工的期望甚高，也想尽办法善待他们，希望维持彼此良好的关系。可是总觉得员工毫不忠心，有一天我若是生病在家，他们一定会终日无所事事闲嗑牙。为什么他们不能独立又有责任心？为什么我始终找不到这种员工？

● 我要做的事太多了，可是总感到时间不够用。每天都觉得神经紧张、匆匆忙忙。一个星期七天，天天如此。我参加时间管理研讨会，也尝试过不下六种规划时间的办法，虽然不能说没有帮助，但是仍觉得无法过着理想中既充实又自在的生活。

● 我希望养成子女勤快的习惯，但是每次要他们作

点事,都得时时刻刻在旁监督,还得忍耐他们不时发出的怨言,不如自己动手来得简单。为什么孩子们不能自动自发、快快乐乐的料理自己的事呢?

● 看到别人有所成就,或获得某种肯定,表面上我会堆出一张笑脸,热忱的恭贺他们。可是,心底却难过得不得了。为什么会有这种感觉?

● 我的婚姻已变得平淡无趣。我们并没有恶言相向,甚至大打出手,只是不再有爱的感觉。我们请教过婚姻顾问,也试过许多办法,可是仿佛就是无法重新燃起往日的爱情火花。

这些都是很沉痛的问题,而且不是一天两天就能解决得了的。

几年前我与内人珊德拉就陷入类似的煎熬中。我们的儿子在学校出了问题,他的学业成绩惨不忍睹,连考卷上的答题说明都看不懂,更甭想拿高分。在运动场上,他身材瘦小,又不灵活。打棒球时,往往球还没投出就已挥棒,每每招来同学的讪笑。

珊德拉和我想尽办法帮助他。我们总以为,若要作个“十全十美”的人,当然也得作个完美的父母。于是我们改变自己的态度与行为,也设法影响儿子的态度与行为,企图用积极的方式激发他的自信心。例如鼓励他:“加油,孩子,你可以办得到!我们知道你可以。把棒子握高一点,眼睛看着球,等球快到面前再挥棒。”只要稍有进步,我们一定忙不迭的称赞,加强他的信心。

如果孩子受到讥笑，我们一定斥责对方：“不要笑，让他自己来，他还在学习。”可是儿子并不领情，坚持自己永远也学不好，更何况他根本就不喜欢棒球。

所有的努力似乎都徒劳无功，那时我们真是忧心如焚，看得出来这一切努力反而对他的自尊是个打击。一开始我们尽量鼓励、协助、肯定他，可是一再失败之后，终于放弃了。只有试着从另一角度来看这件事。

当时我的主要工作是为全美各地的客户设计领导力训练课程。由于这个机缘，我每两个月要为国际商业机器公司（IBM）做主管进修计划，讲授有关沟通与认知的课程。

在准备教材的过程中，有关观念的形成、观念如何影响观点、观点又如何左右行为，在在令我深感兴趣，因而进一步研究相关的理论。这才发现，每个人的观念是多么根深抵固。并且了解到，认知不仅是认识外在世界，更与我们向外看所透过的“镜片”有关，因为这镜片（即观点）往往左右着我们对外界的诠释。

我跟珊德拉谈到这些观念，并借此检讨本身所遭遇的困境。终于体认到，我们对儿子往往言不由衷。反躬自省后，我们承认在内心深处，的确觉得儿子“不如人”。所以不论态度与行为表现得多么愿意帮助他，效果都有限。因为表面的言行终究掩饰不住真正传达的讯息，那就是：“你不行，你需要父母的保护。”

此时我们才觉悟，要改变现状，就得改善自己；要改善自己，先得改变我们看待外界的观点。

## 品德与个人魅力孰重

正巧在当时，我潜心研究自一七七六年以来，美国所有讨论成功因素的文献。我阅读或浏览过的论著不下数百，主题遍及如何提升自我、力争上游以及大众心理学等等。对于爱好自由民主的美国人民所公认的种种成功之钥，算得上了如指掌。

从这两百年的作品中，我注意到一个令人诧异的趋势。那就是过去五十年来讨论成功的著作都很肤浅，其中充斥着塑造社会形象的技巧与成功的捷径。但往往是头痛医头、脚痛医脚的特效药，治标而不治本。

相形之下，前一百五十年的作品便呈强烈对比。这些早期论著强调“品德”为成功之本，包括正直、谦虚、诚信、勤勉、朴实、耐心、勇气、公正、己所不欲勿施于人等等。富兰克林(Benjamin Franklin)的自传就是这个时期的代表作，内容主要描述富兰克林如何修养品德。

品德成功说强调，圆满的生活与基本品德是不可分的。唯有修养自己具备品德，才能享受真正的成功与恒久的快乐。

然而一次大战后不久，人们对成功的基本观念改变了。由重视品德转而强调个人魅力，即成功与否取决于个性、社会形象，以及维持良好人际关系的圆熟技巧。这种思潮朝两大方向发展：一是着重人际关系与公关技巧；一是鼓吹积极进取心态。由此衍生出的行为准则，有些的确是金科玉律，例如：“态度决定成败”、“微笑比皱眉赢得更多友谊”及“有志者事竟成”等等，但却也毫无避讳的鼓励利用、欺骗他人。例如运用技巧

以赢得好感，伪装自己以套取情报，或虚张声势，甚至以威胁手段达到目的。

这类论著中，有些固然承认品德是成功的要素之一，但多半不十分重视，只是聊备一格。对作者而言，品德不过是用来装点门面，要紧的还是速成的技巧与捷径。

两相比较下，我终于了解，过去我与珊德拉潜意识里都受到这种速成观念的影响，才会对小儿采取上述作法。其实，我们那么作是为了自己的社会形象。在我们心目中，这个孩子有失颜面，我们重视如何扮演模范父母以及维持形象，更甚于对孩子的关切。这种心态或许也影响到孩子对自己的看法。的确，在面对与处理这个问题时，我们被许多因素所蒙蔽，反而忽略了儿子本身的幸福。

珊德拉和我愈深入的探讨，愈惭愧的发现，我们本身的品格、动机与观点是如何强烈影响着孩子。因为好面子，使我们对孩子的爱有了条件，造成他的自我评价低落。所以我们决定从自身下工夫，不讲究技巧，而着重调整内心真正的动机与对孩子的看法。我们不设法改变他，转从客观的角度去了解，找出他独特的个性与特质。

经过一番努力，我们终于发现这孩子也有不同凡响之处与无尽的潜能，只要顺其自然，必可发挥无疑。于是我们决定不再插手，让他自由发展，只是从旁肯定、重视，并且分享他的一切经验。另一方面，我们也作了一番心理建设——勿凭借孩子良好的表现来肯定自我。

一旦摆脱了过去的心态，顿时感受到一股新气象。我们不再拿儿子与旁人比较，把固定的社会模式强加在他身上，反



而能够平心静气的与孩子相处。我们相信他有能力应付人生的种种挑战,也就不亟于保护,使他不受嘲笑。

可是孩子已习于接受保护,因此一开始表现得相当退缩。他向我们求援,我们虽然倾听,但不一定如他预期的反应。这无形中传达了一个讯息:“父母不必保护你,你不会有问题的。”

几个月过去,他渐渐有了信心,也肯定自己的价值,终于以自己的速度与步调发挥潜能。不论在学业、运动场与社交场合上,他的表现以一般社会标准来衡量,都是相当杰出的。这一切都在一念之间,一旦观念改变,便豁然开朗。后来他曾经当选学生社团领袖、州代表队选手,拿回家的成绩单科科甲等。同时培养出诚恳热心的个性,走到哪儿都能与人相处融洽。

珊德拉与我相信,这个孩子“足以傲人”的成就,出于自动自发的因素要多过外在的影响。这是前所未有的经验,对我们教养子女以及扮演其他角色颇具启发作用。也使我们体验到,凭借品德及依恃个人魅力而成功,其间的差距何其大。

## 光有技巧还不够

教养儿子的经验,以及研究人们的认知能力、阅读讨论成功因素的著作,三者心得相互激荡之下,我突然间认清了个人魅力说无与伦比的影响力。也体会到自小所学且深植于心灵深处的价值观,与现在四处弥漫的速成哲学之间的矛盾,而这种细微的差异经常被人忽略。多年来我传授他人的若干准则,