

柯维THE SEVEN HABITS OF **《与成功有约》续集**

HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES

私生活



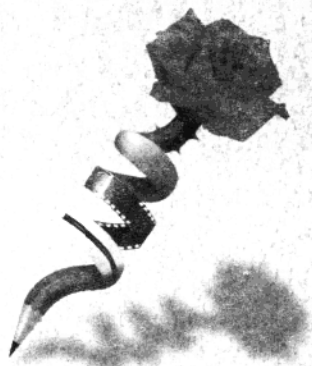
——幸福家庭的七个原则



柯维博士是全美 25 位最有影响力的人物之一，由于他的书对人类生活各个领域的杰出影响，已被《时代》杂志誉为人类生活潜能的导师。

柯维的《与成功有约》、《与领导有约》、《与时间有约》等著作已高居美国畅销书排行榜长达数年，被誉为“**永不沉落的畅销书**”。此书是介绍柯维跨入生活领域的最新著作《与幸福有约》的精髓，其原书初上市已突破 **500,000** 册。

柏桦 编著 / 远 方 出 版 社



我深深相信，人们若在生活的各个层面勤奋努力，独独忽略了私生活的幸福，社会将面临严重危机，这种作法与在将沉的泰坦尼克号上拼命修理甲板上的躺椅，没有什么两样。

——(美)史蒂芬·柯维



序：你可以乘浪而行

一个人的私生活常常是隐蔽的、自我的、个人化的，因而它似乎有些不可捉摸，无从把握。情感的潮汐时起时落，男女之间也有着难以说清的恩恩怨怨。然而，有一句谚语说得好：“你不能平息海浪，但可以学着乘浪而行。”乘浪而行的意思是学着驾驭海浪，让浪头载你前行。私生活的无常就像那不羁的海浪，但你最终仍可以驾驭它，只要你按照一个人说的去做，这个人就是史蒂芬·柯维。

惯于在工商企业界驰骋的史蒂芬·柯维，最近把视线暂时调开了他热衷的领域，投注到了人们的私生活上。一次，柯维对一群位高权重的企业家说：“公司若是分崩离析，你会晓得自己要怎么做，才能拯救公司。无论如何，你总会拿出一个办法。同样的道理也适用于私生活中。”

曾经帮助无数企业和工厂渡过危机的史蒂芬·柯维，这次开始为你的私生活出谋划策。作为一个有九个孩子的父亲，一个拥有五十多位家庭成员的一家之主，柯维对复杂的私生活的奥妙可谓了如指掌。这次他将现代企业管理的科学手段引入私生活，形成了一整套管理家庭和男女关系的绝妙理论。这一理论同以往任何有关家庭和男女关系的理论都不同，它将家庭视为一个组织、一个企业，以一个企业总裁的手段来应付家庭面临的挑战，以一个企业总裁的技巧来经营私生活与男女关系，因而它是强而有力的。这套理论的核心就是七个原则，只要你接受七个原则的说明，按照七个原则行事，你的私生活质量将大幅度提升，那些一度困扰着你的问题也将迎刃而解，你的家庭和男女关系将变得融洽美满。

我们以柯维的理论为重心的，再参考其他相关的最新资料，编撰

了《私生活》一书。此书重在阐释柯维提出的七个原则,它们是:

一、主动积极,成为家中推动变迁的舵手。

二、引领家人发挥禀赋,建立个人与家庭使命宣言。

三、凡事以家庭作为优先考虑。

四、鼓励家人考虑彼此的利益,采取双赢思维。

五、学习以同理心式倾听对方;再有效地向对方传达自己的想法。

六、尊重家人彼此的歧异,使全家的力量大于个人力量的总和。

七、个人与家庭应该力求不断更新,以增强家庭的效能。

柯维曾说,我坚信家庭是社会的基石,是内心充实的最大源头,人生最重要的事业在于家庭。为了使家庭美满,使私生活更上一层楼,让我们打开此书,共同分享那有惊人影响力的七个原则吧。

编 者

1998年8月

目 录

目 录

序：作可以乘浪而行	柏 桦	1
-----------------	-----	---

第一章 变迁的舵手——原则一：主动积极	1
---------------------------	---

·让原则掌控你的私生活	3
·选择回应，影响刺激	12
·主动积极与四项禀赋	15
·小丑心情	19
·有福同享，有难同当	23
·无限影响力	26
·为情感建立一个账户	32
·若要弯腰，就弯得低些	38
·情感账户中的最高额存款	41
·去原谅一个罪人，就像他没有犯罪一样	46
·接受对方并不代表饶恕对方	53
·培养其他原则的关键	59

第二章 把每个终点当成起点——原则二：以终为始	61
-------------------------------	----

·你现在做的什么事，一定可以保证将来失败	63
·原则二：以终为始	65
·幸福生活的清单	69

·夫妻使命宣言·····	74
·三人以上的使命宣言·····	86
·家庭生活的 DNA ·····	99
第三章 第一要务——原则三：要事第一 ·····	103
·家庭，生命中最真实丰盈的宝藏·····	105
·孩子第一，事业、发展第二 ·····	115
·大家庭危机 ·····	120
·家庭必须回应挑战 ·····	131
·对策一：每周的家庭时间·····	133
·你应有一部家庭宪法 ·····	137
·对策二：温馨的夫妻时间·····	138
·对策三：夫妻共同成长·····	142
·对策四：携手打拼胜过单打独斗·····	143
·对策五：避免金钱磨擦·····	145
·赖利和黛安的经济僵局 ·····	147
·寻求满意的中间地带 ·····	150
·私生活中的时间原则 ·····	152
·当外遇发生以后 ·····	155
·安然度过外遇曝光后的每个阶段 ·····	159
·重建之前的反思 ·····	166
·度过家庭危机 ·····	168
第四章 让人人成为胜者——原则四：双赢思维 ·····	173
·这是一个激烈竞争的时代 ·····	174
·夫妻间的输赢战 ·····	180
·如何解决争端 ·····	187

目 录

·双赢——柯维的解决之道	189
·失败,椎心沥血的体验	202
·损人利己与损己利人	207
·我们可以找到更好的方法来解决问题,使每个人都 获胜	207
·“我们”心态,家的心态	209
·双赢案例:他们如何赢得圆满	214
·开创两性双赢新局面	218
·双赢浪潮,势不可当	226
第五章 了解与回应——原则五:知彼解己	231
·了解的意义	233
·“鸡同鸭讲”	237
·知道你关心我,我才会在乎你了解我多少	243
·以对方认同的语言示爱	250
·聆听是一份关爱	252
·同理心式倾听	257
·解己	263
·成功回馈技巧	265
·回馈只能使情感账户丰裕,而不是从中提款	269
·确定别人听到你的声音	274
第六章 男女大协作——原则六:统合综效	279
·统合综效——扭转男女僵局的新策略	281
·统合综效的关键:珍惜歧异	287
·俩人若意见一致,其中一人就变得不必要了	293
·让合作凌驾于竞争之上	293

·一套沙发的争执	301
·家庭的免疫系统	303
·互补式的统合综效	305
·让统合综效来到男女之间	307
·一试身手	311
第七章 日新又新——原则七：不断更新	313
·所有的事物都需要关注、经营与呵护	315
·个人四个领域的更新	317
·多方面接触才是最丰富巨大的人生资产	321
·私生活与公生活	327
·磨练才智优势——心智领域的更新	331
·心怀虔敬	334
·冥想	335
·在静默中徜徉	337
·拥有自己的圣地	342
·家庭四个领域的更新	343
·传统之外	361
·爱就是允许自己的灵魂去探触另一个灵魂	365
·让性关系更臻善境	371
·达到彻底圆满的高潮	379
·父母、姻亲及其他家属	387
·运用原则，应付挑战	398

第一章

变迁的舵手

——原则一：主动积极

透过你的领导才能和以身作则，你可以成为幸福生活创造力的源头，也就是变迁的舵手。这些原则会成为一个罗盘，一种内心指引，在你往目的地前进的同时，它们会让你的家庭留在轨道上。即使在最恶劣的气候下，它们也会给你力量，让你找到最恰当的行动，并且努力实践。

1. 让原则掌控你的私生活

每个人都有自己的私生活,每个人也都特别看重自己的私生活,私生活主宰了一个人一生的幸福,也注定了一个人一生的命运兴衰。在快速变动、充满商业气氛的今天,人们的私生活也随着社会经济结构的改变而受到了更多的冲击。在私生活中,新的快乐、满足和欲求降临了,而新的烦恼、焦虑和危机也随之出现。时下的人们应该怎样掌控自己的私生活?应该如何经营自己的私生活呢?

史蒂芬·柯维是闻名全球的成功学大师,他的成功技法为许多在冥冥中挣扎奋斗的人指点迷津。《与成功有约》、《与时间有约》、《与领导有约》都是不可多得、成效非凡的成功学宝典。现在,柯维暂时离开了他一向偏爱的工商界,将目光投注到了人们的私生活上,写出了《与幸福有约》这一讨论人类私生活的巨著。

关于如何提升自己的私生活,改善夫妻关系、家庭关系,柯维都有一套自己的看法和心得,这些看法和心得被总结为美满家庭的七个标准。企图改善自己私生活的人们应该首先从这七个原则入手,在书中柯维也反复阐明了这七个标准的重要。他说:

在人际关系的世界里,立足于普遍、永恒与不证自明的七个原则,就像是物理世界的地心引力原则那般真实。这些原则基本上掌管生活的每个层面。它们是古往今来成功的个体、家庭、组织和文明的一部分。这些原则不是戏法或技巧,也不是捷径。它们不是练习方法或执行清单。它们是一种思考和做事的完整模式,所有成功的家庭都有这些特质。

在家庭生活或其他的互赖情境中,违反这些原则的人必会遭

到挫败。诚如俄罗斯文豪托尔斯泰在小说《安娜·卡列尼娜》中所言：“快乐的家庭都是一样的，不快乐的家庭却各有各的悲哀。”无论是双亲家庭或是单亲家庭；无论父母有十个小孩还是膝下犹虚；无论家人是彼此忽视虐待或爱护信任，快乐的家庭总有若干可长可久的特质。这些特质都含在七个原则中。

柯维有一个朋友，曾向他讲述他对自己儿子的担忧。他说：

“史蒂芬，我不知道该怎么办。情况糟透了。我若走进房间跟他一起看电视，他会立刻关掉电视，起身离去。我尽力跟他沟通，却没有用。”

当时柯维在大学教授有关七个原则的课程。他说：“你何不跟我到课堂上看看？我们就要解答第五个原则——知彼解己。它教你在说明看法之前，先运用同理心倾听的想法。我的推测是，你儿子觉得你不了解他。”

“我早就了解他了。”他答道：“要是他不听我的话，我可以想到他会碰到什么问题。”

“我建议你先假设自己对他一无所知，就像一张白纸。听他讲，不作任何道德的评估或论断。来上我的课，学习这种态度，学习从他的思考结构里倾听。”

他来了，上完一堂课，他觉得自己已经懂了。他对儿子说：“我要听听你的看法。或许我不了解你，但是我想了解你。”

他儿子答道：“你从来没有了解过我，从来没有！”话一说完，儿子拂袖而去。

第二天，这位朋友对柯维说：“史蒂芬，这法子不管用。我这么努力，他却这样对我！我真想说：‘你这个白痴！难道你不明白我为你所做的一切？看不出我正在努力吗？’我真的不觉得还有希望。”

柯维说：“他在考验你是不是真心的。他发现了什么？他发现

第一章 变迁的舵手

你不是真的想了解他。你只是要他变成一个规矩的年轻人。”

“他本该如此，这个傲慢的小家伙！”他答道：“他完全知道自己在做什么，他把事情搞砸。”

柯维回答：“反省你的情绪。你用气愤、挫折的心理在判断他。你能否运用初级的倾听技巧，帮助儿子打开心门？跟他说话或看着他时，你能否不传达内心认定的负面讯息？你必须努力改变自己的理智或感情。最后，你将学会无条件地爱他，而不是等他变得循规蹈矩，你才肯爱他。在学习的过程中，你将学会从他的角度听他说话。如果有必要，你要为了自己的论断和过去所犯的错误向他道歉，尽全力挽回彼此的感情。”

朋友恍然大悟。稍早的努力仅仅是运用表层的技巧，并未付出真心诚意、诚挚沟通的力量。

他回到课堂上继续学习，面对自己的感受和动机。不久他体会到，自己建立了新的态度。他对儿子的感觉变得更温柔、更敏感、更开放。

最后他说：“我准备好了。我要再试一次。”

柯维说：“他还是会考验你有没有诚意的。”

“没关系，史蒂芬，”他答道：“现在我觉得，他可以拒绝我的每一项建议。这都没有关系。我会不断提议，因为这样做是对的，因为他值得我努力。”

那天晚上，他坐在儿子身旁：“我知道，你觉得我没有尝试去了解你。但是，我希望你知道，我正在努力，而且会一直努力下去。”

男孩仍是冷漠地说：“你从未了解过我。”他起身准备离开。伸手开门时，朋友说：“你离开之前，我想说对不起。前几天晚上，我不该在你朋友面前让你没有面子。”

儿子突然转过身来：“你一点也不明白，当时我有多难堪！”男孩的眼眶充满泪水。

“史蒂芬，”稍后朋友对柯维说：“看见他落泪的那一刻，你的训练和鼓励都还没有发挥影响力。我晓得他在乎我，不知道这是如此珍贵。我头一回真心想听听他的想法。”

他做到了。男孩渐渐打开心门。他们聊到深夜，朋友的妻子进房提醒“上床时间到了”，儿子立刻道：“我们要聊聊。对不对，爸？”父子俩一直谈到清晨。

第二天，在柯维办公室的走道上，朋友含着泪说：“史蒂芬，我找回了儿子。”

就像朋友所发现的，人际互动有某些基本原则。与这些原则及自然法则和谐共存，对于高品质的家庭生活至为重要。前面的例子中，朋友违反的基本原则是设身处地、尊重他人。他的儿子也违反了这项原则。然而，父亲选择实践这项原则的作法——真心、同理地倾听儿子的话，去了解儿子，彻底改变了原来的亲子关系。在任何化学中改换一个元素，结果必定大不相同。

从朋友的经历中柯维又有了新的发现，他说：

这位朋友学到的另一项原则是变化的本质——所有真实、持久的改变都发自内心。换句话说，他并未致力改变儿子，而是改变自己。由于内心深处的努力，他终于改变了环境，也改变了儿子。

这种由内而外的作法正是七个原则的核心。借着持续应用包含的原则，你可以促使任何关系或情境往积极的方向改变，使自己成为变迁的舵手。再者，在改善问题方面，注意原则比注意行为效果更好。这是因为人们在本能上熟知原则，或是原则已深植心中。了解原则让人更明白真实的本性与可能性，进而激发潜能。

由内而外的作法日益重要的另一项原因是，时代正在剧烈地变迁。过去人们可以用“由外面内”的作法养育子女，因为社会是家庭的盟友和资源。人们身边围绕着角色楷模、典范、媒体的强固观念，以及有利家庭的法律与支援系统。这些助力使婚姻得以持

第一章 变迁的舵手

久,有助于建立稳固的家庭。即使家庭发生问题,仍有成功婚姻和家庭生活的观念加以支撑。这些因素使人们能由外至内的教养子女。成功就是“跟着潮流走”。

然而,时代的潮流方向已经产生剧烈的改变。今日“跟着潮流走”,就是把家庭带上死路!

即使社会重新重视“家庭观念”的趋势令人振奋,过去三十到五十年的大潮流,仍是从支持家庭走向反对家庭。我们试图驾驶飞机,穿越动荡不安、不利于家庭的环境。然而,强劲的逆风阵阵吹来,总是轻易地把许多家庭吹离轨道。

柯维最近参加了一项家庭学术会议。会中有位州长与大家分享了他的经验:

最近我和一位男士聊天。他是个好爸爸。他告诉我以下的事:

他七岁的儿子最近仿佛有心事。他说:“爸,我就是没法不去想它。”这位父亲猜想,它可能是个噩梦,或是儿子看过的恐怖电影。

经过多方地说服和哄劝,儿子终于说出,他看了恐怖、丑恶、赤裸裸的春宫照片。父亲问道:“你在哪儿看到的?”儿子说,是隔壁的九岁邻居带他从电脑上看到的。这位父亲对那个小孩一直很信任。“你看过几次了?”父亲问。答案是:“很多次。”

于是,这位父亲去看邻居男孩的父母。男孩的父母为此感到惊慌。想到这两个孩子小小年纪就被这种照片污染心灵,他们感到恶心。他们把儿子叫来,问他是怎么回事。孩子濒临崩溃,放声大哭:“我知道这是不对的,可是我就是停不下来。”

他们担心是否有成人涉入此事。答案是没有。原来是一名六年级的孩子把网址交给邻居男孩,告诉他:“上网看一看,它真的很酷!”随后,这个网站便如同一场瘟疫,在社区里迅速传开来。

邻居男孩的父亲对我说,他们觉得应该鼓励孩子玩电脑,而且这个九岁的孩子对电脑也很在行。

他们把电脑放在楼下一个房间的门后。不料这个房间变成了春宫商店。

这种事是怎么发生的?我们的社会怎么会提供这种科技,让在这方面没有智慧、经验和判断力的孩童,沦为病态、引人上瘾、污染心灵的猥亵图片的受害者?

过去 30 年来,全球家庭的处境产生强大而剧烈的变迁。想想以下现象:

私生子出生率的增加幅度超过 4 倍。

单亲家庭的百分比增加 3 倍以上。

离婚率增加了两倍以上。据估计,新婚夫妇约有半数将以离婚收场。

青少年自杀率增加近 3 倍。

学生申请大学的学力性向测验成绩,平均降低了 73 分。

美国妇女今日排名第一的健康问题是家庭暴力。每年有 400 万名女性遭伴侣殴打。

1/4 的青少年在高中毕业前,便感染过一种性病。

伟大的历史学家汤恩比指出,我们可以用一个简单的观念,来概述人类的历史,那就是:没有任何事物比成功更容易消亡。换句话说,回应与挑战相当时,你就成功了。但当挑战改变,原有的回应便会失效。

挑战已经改变,我们必须培养顺应挑战的新方法。创造稳固家庭的意愿仍嫌不足,即使有好点子也还不够。我们需要新的想法和技术。挑战突飞猛进,若想有效作出回应,就得迎头赶上。

七个原则的结构代表这套想法和技术。柯维将一再说明,即使在骚乱不安的环境中,许多家庭仍能运用这个结构走上轨道,不

致偏离。

哲学家怀海德说过：“灵活运用自己充分了解的原则，这样的原则就是拥有终极的智慧。”你不必学习一百种新方法，也不必试着搜罗更新颖、更好的有用技巧。你只需要一个基本原则的结构，让你在各种情况下都能加以运用。

这七个原则创造出这种结构。七个原则最大的力量不在个别的原则，而在于合为一体，彼此效力。借着这个结构，你可以解决任何家庭情境的问题，为它开出解药。你可以找出改善或解决问题的几个步骤。学习七个原则的数百万人可以为它们作见证。这些原则不是告诉你该怎么做，而是提供一种思考、一种生命状态，使你逐渐明白该怎么做、在什么时候去做。有了技能，才可找到适合的方式；培养技能，则需要不断的练习。

有个家庭的成员一致表示：“有时我们觉得，实践这些原则实在困难。但是，不去努力比咬着牙做下去更困难。”一言一行都会导致后果，不顾这些原则的行动，势将带来不快乐的后果。

七个原则的结构强调，你是生活的创造力源头，透过你的领导才能和以身作则，你可以成为家庭生活创造力的源头，也就是变迁的舵手。所以，柯维帮助你认识并发展四项独特的禀赋。它们将使你成为家中变迁的舵手。这些禀赋会成为一个罗盘、一种内心的指引。在你往目的地前进的同时，它们会让你的家庭留在轨道上。它们让你认识自己的生活，把生活和原则结合在一起。即使在最恶劣的气候下，它们也能给你力量，让你找出最恰当的行动，并且努力实践。

没有人和你一样了解你的家庭问题。你是当事人。你必须处理乱流、气候变化，以及会把你和家人吹离航道的因素。你身上有装备，能够了解家里需要什么改变，并且促使它实现。

除了适用于各个情境的技巧和练习，你更需要采取一种作法，