

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



杰出青少年的

THE MOST IMPORTANT

6

个决定

DECISIONS YOU'LL EVER MAKE

[美] 肖恩·柯维
SEAN COVEY

美国杰出青少年领导力训练计划

哈佛大学青年领袖导师成功六定律
《杰出青少年的7个习惯》姊妹篇

★★★
领袖版

附最全面实用的
训练计划



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

[美] 肖恩·柯维 (SEAN COVEY) 著

杰出青少年的

THE MOST IMPORTANT

6 个决定

DECISIONS YOU'LL EVER MAKE



图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的6个决定：领袖版 / 肖恩·柯维著；王军、王亦兵、王建华译。

—2版. —北京：中国青年出版社，2016.6

ISBN 978-7-5153-4265-8

I. ①杰… II. ①肖… ②王… ③王… ④王… III. 成功心理 - 青少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第148417号

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make

Chinese Translation Copyright © 2006 by China Youth Press

Copyright © 2006 Franklin Covey Company

Franklin Covey and the FC logo and trademarks and trademarks of

Franklin Covey Co. and their use is by permission.

杰出青少年的6个决定：领袖版

作者：[美]肖恩·柯维

译者：王军 王亦兵 王建华

责任编辑：周红

美术编辑：夏蕊

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：010-65518035/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com 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：2016年6月第2版

印次：2016年6月第10次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：260千字

印张：19

京权图字：01-2006-5747

书号：ISBN 978-7-5153-4265-8

定价：28.00元

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

前言 是选择塑造了你 / 009
如何使用本书 / 017

7个习惯速成课

习惯要么成就你，要么毁了你！ / 025

改变你的思维定势 / 026
原则像灯塔要放在首位 / 026
杰出青少年的7个习惯 / 028

第1个决定

我该如何对待自己的教育问题 / 043

关于学校，你应该了解的10件事 / 044

教育态度小测验 / 047

坚持就是胜利 / 048

☆棉花糖故事的启示 / 048

☆现实给辍学者敲响警钟 / 050

☆打破恶性循环的怪圈 / 052

获得学习动力拿高分 / 053

☆勇敢面对挑战 / 054

☆把自己的缺点变成优点和长处 / 061

拿高分的7个秘诀 / 069

☆秘诀1 相信自己，能行 / 069

☆秘诀2 展现自己 / 070

- ☆秘诀3 重视加分作业 /070
- ☆秘诀4 给老师留个好印象 /070
- ☆秘诀5 在红色区内一定不能松懈 /071
- ☆秘诀6 调动一切能够动员起来的力量 /071
- ☆秘诀7 培养良好的学习习惯 /072

成功上大学 /075

- ☆上大学是不是值得 /075
- ☆不低头不认输 /076
- ☆选择合适的大学 /078
- ☆准备报考大学 /079
- ☆准备标准化考试 /080

提前做好职业规划很重要 /080

- ☆多选课广泛尝试，找到兴趣点 /082
- ☆发现自己最擅长的 /084
- ☆深入思考自己到底想要什么 /085
- ☆完成你一生的使命 /086
- ☆人是有巨大潜力的 /088
- ☆找到属于你自己的声音 /089

我的训练计划 /090

第2个决定

我选择什么样的朋友，自己又是怎样的朋友 /097

- 关于朋友，你应该了解的10件事 /098
- 朋友关系自我测验 /100
- 选择什么人做朋友 /101
 - ☆我的生活重心是什么 /102
 - ☆出名也有烦恼 /103
 - ☆做社交女王、模仿者还是γ女孩 /105
 - ☆包容怪癖和小毛病 /106

- ☆直接面对流言蜚语和爱欺负人的人 / 107
- ☆在友谊中，竞争不应存在 / 109
- ☆你怎么老是没有时间和我们在一起 / 111
- 交到好朋友的7个要素 / 112
 - ☆要素1 不要急于下结论 / 112
 - ☆要素2 努力从我做起 / 113
 - ☆要素3 建立关系银行账户 / 114
 - ☆要素4 让你自己更可爱 / 116
 - ☆要素5 要有包容一切的胸怀 / 117
 - ☆要素6 以德抱怨 / 119
 - ☆要素7 互相提携 / 119
- 正确对待来自同伴的压力 / 121
 - ☆建立应对同伴压力的防御机制 / 122
 - ☆做真正的朋友 / 127
- 我的训练计划 / 129**

第3个决定

我和父母将形成什么样的关系 / 131

- 关于父母，你应该了解的10件事 / 132
- 父母关系小测验 / 136
- 建立关系银行账户 / 137
 - ☆了解对他们来说什么是重要的 / 138
 - ☆讲真话 / 138
 - ☆了解需要，并加以满足 / 139
 - ☆牢记小事 / 139
 - ☆敞开心扉 / 140
 - ☆选择最重要的词句 / 141
- 好烦啊，怎么办 / 143
 - ☆父母总是拿我跟别的孩子作对比 / 144

- ☆父母老是不满意 / 145
- ☆父母真让人没面子 / 146
- ☆父母老是爱得过头 / 147
- ☆父母老是吵个没完没了 / 149
- ☆对待父母离婚 / 149
- 缩小与父母的代沟 / 151
- ☆代沟确实存在 / 151
- ☆设法了解父母 / 152
- ☆改变关系的技巧 / 155
- ☆只需一句话就能解除父母的武器 / 164
- ☆避免常犯的两个典型错误 / 165
- ☆怎样把坏消息转达给父母 / 167
- 如果你不得不拯救父母 / 168
- ☆必要时寻求外界帮助 / 168
- ☆用爱和宽恕作为回报 / 169
- ☆打破恶性循环, 传递良好习惯 / 170
- ☆父母是对你影响最大的人 / 172
- 我的训练计划** / 175

第4个决定

我要和谁约会, 在两性关系上我怎么选择 / 177

- 有关约会和两性关系, 你应该了解的10件事 / 178
- 约会和两性关系小测验 / 180
- 明智的约会 / 181
- ☆有关约会的6个普遍问题 / 182
- ☆明智约会的6项指导原则 / 194
- 关于两性关系的四大误区 / 201
- ☆误区1 每个人都在做这件事 / 202
- ☆误区2 你的性冲动很强, 你难以克制自己 / 204

- ☆误区3 安全的性行为是存在的 / 207
- ☆误区4 没有什么了不起的 / 214
- 爱情可以等待 / 217
 - ☆等待——为了孩子 / 218
 - ☆等待——为了两性关系 / 219
 - ☆等待——为了自由 / 222
 - ☆守候真爱 / 225
- 我的训练计划 / 227

第5个决定

我如何对待吸烟、喝酒、吸毒、色情作品和其他不良嗜好 / 229

- 关于上瘾，你应该了解的10件事 / 230
- 不良嗜好问题测验 / 234
- 三个残酷的现实 / 235
 - ☆第一个残酷现实：它们比你更强大 / 235
 - ☆第二个残酷现实：不仅仅是你一个人的事 / 238
 - ☆第三个残酷现实：毒品毁灭梦想 / 239
 - ☆剖析不良嗜好的真相 / 241
- 事实，所有的事实，只有事实 / 242
 - ☆关于酒的事实 / 242
 - ☆关于烟草的事实 / 243
 - ☆关于俱乐部毒品的事实 / 244
 - ☆关于色情作品的事实 / 245
- 斩草除根 / 246
 - ☆三知 / 248
 - ☆五不 / 249
 - ☆让你的声誉代你说话 / 251
 - ☆战胜毒瘾 / 251
 - ☆远离色情作品 / 253

☆摆脱网瘾、手机控等不良嗜好 / 253

我的训练计划 / 255

第6个决定

发现精彩的自我 / 257

关于自我价值，你应该了解的10件事 / 258

自我价值观小测验 / 261

如何看待别人的评价和真实的自我 / 262

☆别人的评价不一定是真实的 / 264

☆真实的暗示给自己力量 / 265

构建良好的品德与才能 / 267

☆建立自尊的凯旋门 / 268

☆养成高尚的道德品行 / 269

☆发扬天赋才能 / 272

☆明智的决定是自尊之门的拱顶石 / 278

战胜你自己 / 279

☆如果我认为自己相貌不佳，我如何建立自尊 / 280

☆如果我的身材不苗条，我要怎么做 / 282

☆当我被人呼来唤去、羞辱和奚落时，我该怎么办 / 283

☆如何摆脱消沉忧郁的心理 / 283

☆钻石就在你家后院 / 286

☆所有的孩子生来都是天才 / 287

☆拥有健康自尊是你每天的选择 / 289

我的训练计划 / 291

结语 坚守信念，它值得你为之奋斗 / 293

附录 柯维家经典电影 / 296

帮助台 / 297

致谢 / 298

[美] 肖恩·柯维 (SEAN COVEY) 著

杰出青少年的

THE MOST IMPORTANT

6 个决定

DECISIONS YOU'LL EVER MAKE



图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的6个决定：领袖版 / 肖恩·柯维著；王军、王亦兵、王建华译。

—2版. —北京：中国青年出版社，2016.6

ISBN 978-7-5153-4265-8

I. ①杰… II. ①肖… ②王… ③王… ④王… III. 成功心理 - 青少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第148417号

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make

Chinese Translation Copyright © 2006 by China Youth Press

Copyright © 2006 Franklin Covey Company

Franklin Covey and the FC logo and trademarks and trademarks of

Franklin Covey Co. and their use is by permission.

杰出青少年的6个决定：领袖版

作者：[美] 肖恩·柯维

译者：王军 王亦兵 王建华

责任编辑：周红

美术编辑：夏蕊

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：010-65518035/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com 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：2016年6月第2版

印次：2016年6月第10次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：260千字

印张：19

京权图字：01-2006-5747

书号：ISBN 978-7-5153-4265-8

定价：28.00元

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。

中青版图书，版权所有，盗版必究

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目 录

contents

前言 是选择塑造了你 / 009
如何使用本书 / 017

7个习惯速成课

习惯要么成就你，要么毁了你！ / 025

改变你的思维定势 / 026
原则像灯塔要放在首位 / 026
杰出青少年的7个习惯 / 028

第1个决定

我该如何对待自己的教育问题 / 043

关于学校，你应该了解的10件事 / 044
教育态度小测验 / 047
坚持就是胜利 / 048
☆棉花糖故事的启示 / 048
☆现实给辍学者敲响警钟 / 050
☆打破恶性循环的怪圈 / 052
获得学习动力拿高分 / 053
☆勇敢面对挑战 / 054
☆把自己的缺点变成优点和长处 / 061
拿高分的7个秘诀 / 069
☆秘诀1 相信自己，能行 / 069
☆秘诀2 展现自己 / 070

- ☆秘诀3 重视加分作业 /070
- ☆秘诀4 给老师留个好印象 /070
- ☆秘诀5 在红色区内一定不能松懈 /071
- ☆秘诀6 调动一切能够动员起来的力量 /071
- ☆秘诀7 培养良好的学习习惯 /072

成功上大学 /075

- ☆上大学是不是值得 /075
- ☆不低头不认输 /076
- ☆选择合适的大学 /078
- ☆准备报考大学 /079
- ☆准备标准化考试 /080

提前做好职业规划很重要 /080

- ☆多选课广泛尝试，找到兴趣点 /082
- ☆发现自己最擅长的 /084
- ☆深入思考自己到底想要什么 /085
- ☆完成你一生的使命 /086
- ☆人是有巨大潜力的 /088
- ☆找到属于你自己的声音 /089

我的训练计划 /090

第2个决定

我选择什么样的朋友，自己又是怎样的朋友 /097

- 关于朋友，你应该了解的10件事 /098
- 朋友关系自我测验 /100
- 选择什么人做朋友 /101
 - ☆我的生活重心是什么 /102
 - ☆出名也有烦恼 /103
 - ☆做社交女王、模仿者还是γ女孩 /105
 - ☆包容怪癖和小毛病 /106

- ☆直接面对流言蜚语和爱欺负人的人 / 107
- ☆在友谊中，竞争不应存在 / 109
- ☆你怎么老是没有时间和我们在一起 / 111
- 交到好朋友的7个要素 / 112
 - ☆要素1 不要急于下结论 / 112
 - ☆要素2 努力从我做起 / 113
 - ☆要素3 建立关系银行账户 / 114
 - ☆要素4 让你自己更可爱 / 116
 - ☆要素5 要有包容一切的胸怀 / 117
 - ☆要素6 以德抱怨 / 119
 - ☆要素7 互相提携 / 119
- 正确对待来自同伴的压力 / 121
 - ☆建立应对同伴压力的防御机制 / 122
 - ☆做真正的朋友 / 127
- 我的训练计划** / 129

第3个决定

我和父母将形成什么样的关系 / 131

- 关于父母，你应该了解的10件事 / 132
- 父母关系小测验 / 136
- 建立关系银行账户 / 137
 - ☆了解对他们来说什么是重要的 / 138
 - ☆讲真话 / 138
 - ☆了解需要，并加以满足 / 139
 - ☆牢记小事 / 139
 - ☆敞开心扉 / 140
 - ☆选择最重要的词句 / 141
- 好烦啊，怎么办 / 143
 - ☆父母总是拿我跟别的孩子作对比 / 144

- ☆父母老是不满意 / 145
- ☆父母真让人没面子 / 146
- ☆父母老是爱得过头 / 147
- ☆父母老是吵个没完没了 / 149
- ☆对待父母离婚 / 149
- 缩小与父母的代沟 / 151
 - ☆代沟确实存在 / 151
 - ☆设法了解父母 / 152
 - ☆改变关系的技巧 / 155
 - ☆只需一句话就能解除父母的武器 / 164
 - ☆避免常犯的两个典型错误 / 165
 - ☆怎样把坏消息转达给父母 / 167
- 如果你不得不拯救父母 / 168
 - ☆必要时寻求外界帮助 / 168
 - ☆用爱和宽恕作为回报 / 169
 - ☆打破恶性循环, 传递良好习惯 / 170
 - ☆父母是对你影响最大的人 / 172
- 我的训练计划 / 175

第4个决定

我要和谁约会, 在两性关系上我怎么选择 / 177

- 有关约会和两性关系, 你应该了解的10件事 / 178
- 约会和两性关系小测验 / 180
- 明智的约会 / 181
 - ☆有关约会的6个普遍问题 / 182
 - ☆明智约会的6项指导原则 / 194
- 关于两性关系的四大误区 / 201
 - ☆误区1 每个人都在做这件事 / 202
 - ☆误区2 你的性冲动很强, 你难以克制自己 / 204

- ☆误区3 安全的性行为是存在的 / 207
- ☆误区4 没有什么了不起的 / 214
- 爱情可以等待 / 217
 - ☆等待——为了孩子 / 218
 - ☆等待——为了两性关系 / 219
 - ☆等待——为了自由 / 222
 - ☆守候真爱 / 225
- 我的训练计划 / 227

第5个决定

我如何对待吸烟、喝酒、吸毒、色情作品和其他不良嗜好 / 229

- 关于上瘾，你应该了解的10件事 / 230
- 不良嗜好问题测验 / 234
- 三个残酷的现实 / 235
 - ☆第一个残酷现实：它们比你更强大 / 235
 - ☆第二个残酷现实：不仅仅是你一个人的事 / 238
 - ☆第三个残酷现实：毒品毁灭梦想 / 239
 - ☆剖析不良嗜好的真相 / 241
- 事实，所有的事实，只有事实 / 242
 - ☆关于酒的事实 / 242
 - ☆关于烟草的事实 / 243
 - ☆关于俱乐部毒品的事实 / 244
 - ☆关于色情作品的事实 / 245
- 斩草除根 / 246
 - ☆三知 / 248
 - ☆五不 / 249
 - ☆让你的声誉代你说话 / 251
 - ☆战胜毒瘾 / 251
 - ☆远离色情作品 / 253

☆摆脱网瘾、手机控等不良嗜好 / 253

我的训练计划 / 255

第6个决定

发现精彩的自我 / 257

关于自我价值，你应该了解的10件事 / 258

自我价值观小测验 / 261

如何看待别人的评价和真实的自我 / 262

☆别人的评价不一定是真实的 / 264

☆真实的暗示给自己力量 / 265

构建良好的品德与才能 / 267

☆建立自尊的凯旋门 / 268

☆养成高尚的道德品行 / 269

☆发扬天赋才能 / 272

☆明智的决定是自尊之门的拱顶石 / 278

战胜你自己 / 279

☆如果我认为自己相貌不佳，我如何建立自尊 / 280

☆如果我的身材不苗条，我要怎么做 / 282

☆当我被人呼来唤去、羞辱和奚落时，我该怎么办 / 283

☆如何摆脱消沉忧郁的心理 / 283

☆钻石就在你家后院 / 286

☆所有的孩子生来都是天才 / 287

☆拥有健康自尊是你每天的选择 / 289

我的训练计划 / 291

结语 坚守信念，它值得你为之奋斗 / 293

附录 柯维家经典电影 / 296

帮助台 / 297

致谢 / 298