

Stephen R. Covey

**THE 7 HABITS
OF
HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES**

史蒂芬·柯维
管理经典

高效能人士的 7个习惯

人际关系篇

[美] 史蒂芬·柯维 著
李耘 译

史蒂芬·柯维广受欢迎的高效沟通心理课
全球销量超亿册，让无数人心智得到成长的自助读本

蔡康永私读倾力推荐

CSB 湖南文艺出版社 博集天卷
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE CS-BOOBY

高效能人士的 7个习惯

人际关系篇

[美] 史蒂芬·柯维 著
李耘 译

**THE 7 HABITS
OF
HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES**

Stephen R. Covey

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据



高效能人士的7个习惯. 人际关系篇 / (美)柯维(Covey,S.R.)著; 李耘译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2015.11

书名原文: The 7 Habits of Highly Effective Families

ISBN 978-7-5404-7361-7

I. ①高… II. ①柯… ②李… III. ①企业管理 - 人际关系学 - 通俗读物 IV. ① F270-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253320 号

著作权合同登记号: 图字 18-2015-096

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 成功励志·管理

The 7 Habits of Highly Effective Families

By Stephen R. Covey

Copyright © 1997 Franklin Covey Company

Simplified Chinese edition Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC

Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

高效能人士的7个习惯. 人际关系篇

作者: [美]史蒂芬·柯维

译者: 李耘

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

联合策划: 博集天卷

咪咕阅读

监制: 蔡明菲 潘良

选题策划: 李娜

特约编辑: 温雅卿 刘箏

版权支持: 文赛峰

封面设计: 主语设计

版式设计: 崔振江

营销推广: 李群

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/16

字 数: 384千字

印 张: 23

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7361-7

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

THE 7 HABITS
OF HIGHLY
EFFECTIVE FAMILIES

致读者

亲爱的读者：

在我的一生中，从未有过像写这本书一样的热情——因为家庭是我最在乎的，我想诸位读者也是如此。

把 7 个习惯应用于家庭是相当自然的，不但因为其适用，还因为家庭关系是一切人际关系的基石。事实上，一旦你厘清这其中的关系并真正领会了这些习惯，就可以将其运用于人际关系的各个方面。当你们读到这些精彩的故事，看到各种各样的家庭如何运用这 7 个习惯，并且了解其带来的效果，你们就会对此有所体会。

我也会把我和我们家庭的很多故事拿出来跟大家分享，告诉读者我们是如何努力运用 7 个习惯，以及在违背这些习惯时是如何总结经验的。每个家庭的情况都是独特的，我们的也是。但是从很多方面看，所有的家庭都是类似的。我想你们和我们一样，都曾经和同样的问题斗争，也都面对过同样的日复一日的挑战。

在写这本书时，我曾遇到过很多困难的选择，其中之一就是权衡要把我们家庭的故事、错误和成就拿出多少来跟大家分享。一方面，我不想让人们误会我们拥有所有问题的答案；另一方面，我也不想对我的内心感受以及在我从 7 个习惯的魔力中得到的收获有所保留。

我请求珊德拉和孩子们也参与进来，与读者分享他们的故事，无论是好的还是坏的。他们都勇敢地在故事里使用了真名。可能是我们太投入了，这些故事当中的五分之一都是关于我们自己的。但是这些故事只是基本原则的表现，因此也

是共通的。即使你们跟这些故事没关系，我相信你们也一定会跟原则有所关联。希望这些故事能在解决你们自身的家庭及人际关系问题时激发你们的灵感。

通过这些材料，我最希望的是能为你们灌输这样一种希望，那就是思考的方式真的能够有所帮助，并能对你们起到作用。在这个疯狂的、躁动的，很多时候对家庭关系不利、对人与人之间的交往设置了很多障碍的世界上，我希望能跟你们分享我所使用的方法，它不仅对家庭有益，更会在根本上改善你的人际关系。

总之，我坚信家庭是社会的基石，是我们的最大成就所在。而且，我相信我们最重要的事业也存在于家庭之中。前第一夫人芭芭拉·布什曾向卫斯理学院的毕业生们优美地讲述：“你们将成为医生、律师或商业领袖，然而，同你们所肩负的责任同样重要的是，你是人类的一员，人与人之间的关系——和你的配偶、孩子、朋友的关系是你要进行的最重要的投资。因为当生命走到尽头，你绝不会因又一次考试失利、又输了一场官司或丢了一桩生意而悔恨；你会为自己没花时间与丈夫、孩子、朋友和父母在一起而后悔……一个家庭的幸福感、一个社会的幸福感并不取决于白宫发生的一切，而在于你自己家里所发生的一切。”

我确信，如果我们的社会在生活的其他领域全力以赴，却忽视了家庭，忽视了人与人之间真诚有效的交往，那将无异于在“泰坦尼克”号上只关心甲板上的椅子是否摆放整齐。

史蒂芬·R. 柯维

前 言

在儿子的篮球锦标赛决赛时，我跟另外一位妈妈一起去观看。她说：“这真让人惊讶，每次乔舒亚打比赛的时候你丈夫居然都会到场。我知道他很忙——又要写书，又要做咨询，跑来跑去，他是怎么办到的？”第一个在我脑子里出现的答案是因为他有一个特别棒的妻子以及一个全职助理，但是我把那个念头放在一边，说：“因为他把家庭放在了第一位。”他的确是这样做的。

有一次，史蒂芬告诉一些位高权重的商人说：“如果你们的公司岌岌可危，你们知道自己一定会尽你们所能去挽救公司，然后不管怎样你们都会找到出路。同样的逻辑也可以适用于你们的家庭关系和人际关系。”我们大部分人都知道该做些什么，但是我们真的想做吗？

史蒂芬跟我都拥有愉快的童年，我们希望自己的孩子也能如此。我们童年时的生活比现在单纯得多。我还记得孩童时期在那些长长的夏夜，自己跟邻居的孩子们玩夜晚的游戏：踢罐子、躲猫猫等。父母坐在草坪或走廊上，望着我们，聊着天。爸妈常常手挽手走到芬屋冰激凌店，买一个蛋筒冰激凌。孩子们则躺在清凉的草地上，看云彩在天空作画。有时我们看着银河中成千上万的星星，在外面就睡着了。这些画面在我的头脑中，是幸福的、无忧无虑的理想生活。

史蒂芬常常跟我讨论我们希望创造的家庭和家庭生活。随着家庭不断扩大，生活越来越紧张忙碌，也更加复杂，我们意识到成功的家庭是不会凭空出现的，它需要你的每一分精力、才能、渴望、远见和决断。你真正在乎的事情需要投入时间、

思考、计划和优先权。你得为之努力并做出牺牲，你得为你所想要的付出代价。

支撑起一个大家庭是一项艰巨的任务。我向往简单的生活，就像我自己的童年那样，但是史蒂芬提醒我，我们两个人的生活不会是那样的。我们的生活更复杂，压力更大。世界已经变了，过去的日子一去不复返了，虽然很多往事仍然在记忆里珍藏。

因为史蒂芬在咨询、演讲和写作方面有所成就，他不得不常常出差旅行。这意味着必须提前做好计划，以防错过孩子们的足球比赛、学校活动和高中舞会。不管他在哪里旅行，晚上都会打电话回来跟每个孩子说话。

而当他在家的時候，他会全身心投入家人身上。他深深融入孩子们的生活，我想，没有人会留意到他曾经离开。史蒂芬是一个伟大的倾听者，一个孜孜不倦的学习者，一个坚持不懈的学生。他总是在问问题——他对别人想法的渴求就像老饕在大快朵颐感恩节最后一块火鸡，他希望了解与自己不同的观点。他肯定差异的价值。我佩服他能够把自己的观念付诸实施，他真的对自己所教授和信仰的原则身体力行。他有一种超乎寻常的谦逊，能够感动、改变和软化他人的心灵，让我也希望照样去做。

当我们按照我们的信仰去生活，向正确的方向努力时，我们的孩子就会接受我们的价值观，其他人也会对我们保持高的接纳度。我们的心灵和意图是好的——我们拥有远见和渴望——但我们常常会弄砸。我们的情绪让我们处于一种尴尬的状态，而骄傲则让我们更加难以自拔。我们有时也会走偏，但总是能回到正轨。

我记得我们的大女儿辛西娅3岁时发生了一件事。当时我们刚搬进我们的第一所房子——一所崭新的有三个卧室的房子，虽然不大，但我们都很喜欢。我喜欢自己动手做装饰的工作，所以很努力地想把房子弄得迷人而有吸引力。

我的文学小组要来我们家聚会，所以我花了好几个钟头来打扫，希望每个房间看起来都完美无瑕。我很想带朋友们到处看看，以图给他们留下好印象。我把辛西娅放在楼下，希望当朋友们来看她的时候她已经睡着——当然了，他们会注意到她可爱的房间有着和窗帘颜色相配的亮黄色被子，我还在墙上挂了一些可爱的彩色动物。但是，当我打开门给朋友们展示她的房间时，我惊恐地发现她爬出

了小床，从玩具筐里翻出她所有的玩具，扔得满地都是。她还把衣服从抽屉里全部弄出来，也扔了一地。盒子里的小工具、拼图和蜡笔也都被倒了出来——而所有这些还依然在进行中！她的房间像遭了灾，仿佛刚刚被一场龙卷风袭击过。而在一团糟之中，辛西娅抬起头，脸上带着淘气的笑容，甜甜地说：“嗨，妈咪！”

她没有按我的话去做，还爬出了小床，这让我非常抓狂。而且她的房间乱成一团，一点也看不出曾经被装饰得多么可爱，这也让我烦恼。同样让我恼怒的还有她让我在朋友们面前丢脸了。

我骂了她，还在一时冲动之下打了她的屁股，再把她放回床上，并警告她不许再起来。她的小嘴瘪起来，吃惊地看着我的反应，眼睛里都是眼泪。接下来她开始抽泣，明白自己做错了事情。

我关上了门，立刻觉得自己的过激反应非常糟糕。我对自己的行为感到丢脸，并且意识到让我失态的并非是她的过失，而是我自己的虚荣心——想让自己在朋友们的眼里显得更完美。我很生气自己如此不成熟和虚荣。我很确定自己毁了她的生活。多年以后我问辛西娅是否还记得此事，当她回答说“不”的时候我大大地松了一口气。

如果现在再次面对这样的情况，我知道我的反应将是哈哈大笑。“你说起来容易！”女儿这样对我说，此时她也在跟她的小宝贝做斗争。但是对我来说，一度曾重要的事情已经改变，我也成熟了。

我们都经历过那个阶段。注重外表，希望给人留下好印象，和人比较，讨巧逢迎，野心勃勃，渴望赚大钱，试图得到认可和重视，力求建立自身的形象——而当你的责任感和个性发展成熟以后，所有这些都会渐渐褪色。

生活的考验将使你得到净化，真正的友谊会给你支持。如果你能坚持独立、真诚、正直、诚实地面对问题，那这些就会在你试图提供援助、施加影响、接触生活、创造不同、成为榜样，以及做正确的事情时为你提供帮助。当你努力成为一个好人时，你会更加动力十足。

经历了所有这一切，我明白了为人父母基本上就是一种牺牲，而父母与孩子之间是一种最基础的人际关系。在厨房里，我写了一张字条来提醒自己：“懦弱

的人当不了母亲。”和孩子一路走来，你要经历的事情太多了，有教训，有实践，有眼泪也有怒火，有心灵的创伤也有胜利的喜悦。你要关注孩子的家庭作业、餐桌礼仪、青春期、驾驶执照、打架斗殴和打情骂俏。

但是最终你不会记得痛苦（就像生孩子一样）。你能记得的只会是为为人父母的喜悦，以及为你全身心爱护的优秀子女付出的担心和牺牲。你会记得多年来孩子们的表情——当他们穿上某件特殊衣服时的样子。你会记得他们的成功带给你的骄傲，以及他们的艰苦奋斗带给你的忧虑。你会记得那些美妙的时刻，尤其是当你静静地注视着你怀中的婴儿，作为父母并照顾一个家庭时，这会让你对自己的职责和成就充满了敬畏和惊奇。

你们每个人都会具有非常不同、各具特色的家庭生活。你们可能已经像我一样发现家庭生活一点都不简单。社会不支持那种旧式的家庭，生活变得更有技巧、更便捷、更复杂，也更让人害怕。

本书中提出的理论和原则并不是史蒂芬首创的。他只是注意并进行了观察，而且把这些原则整理得有条理以供操作。这些都是普遍适用的原则，你们内心早就笃信的原则。这就是为什么它们看起来似曾相识。在行动中你会看到这些原则，会看到它们如何在你的生活中起作用，甚至可能你已经使用过它们了——而且是常常使用。

然而，本书的有益之处就在于，它为你提供了一种思考的框架和一种认识你们自己的特殊情况并找到解决办法的方式。它是一个起点，也是一种检验你目前所处位置并发现前进方向的方法，将会帮助你抵达目的地。

几年前，我最好的朋友卡罗尔得了癌症。经过几个月的放射治疗、化疗和手术，她明白了自己的命运将会如何。但是她从来不问：“为何是我？”她一点也没有辛酸或是绝望的感觉。她对人生的整个态度转变了。“我没有时间考虑那些我不在乎的东西，”她告诉我，“我知道什么比较重要和应该把重点放在哪儿。”当看到她改善自己和丈夫、孩子以及其他她所爱的人的关系时，我被她的勇气打动了。她最后的愿望是服务和奉献并因此显现出了她的与众不同。她的离去让所有爱她的人都希望变得更好、更强，更愿意去爱、去关照、去奉献。从某种意义上来说，

她是在临终时写下了自己对生活使命的宣言。你也可以从现在开始写下你的。

没有人能真正明白你的处境和你的独特之处，也不能理解你所背负的负担，以及你所追求的梦想。从本书中，你可以找寻自己，找寻正确的感觉。有的故事或例子可能会切中要害，你可以退后一步，拉开距离，反省你自己的生活状态，远观你和家人、朋友、客户、老板或者下属们的关系，从而得到更深刻的认识和想法。

对于那些认为自己犯过错误的人，那些认为自己不够重视家庭和人际关系并因此长期受到影响的人，甚至那些失去孩子或者和最亲密的朋友绝交的人，我们希望能为他们提供帮助。你可以想办法挽回孩子或朋友的心，这永远也不会太晚。你绝不要放弃，不要停止尝试。

我深信，本书将帮助你看到变化，帮助你创造不同的人生。

衷心祝福你每一次的努力都能获得回报。

—— 珊德拉·茉莉·柯维

序 言

你在 90% 的时候都会“偏离轨道”，那又怎样？

和睦的家庭——甚至是典范式的家庭——也有 90% 的时候偏离轨道！关键在于他们确切地知道目标所在。他们知道“轨道”在哪儿，因此总能一次又一次地回到轨道上来。

这就像飞机航行一样，在飞行之前，飞行员总是有一个飞行计划。他们明确地知道目的地所在，并且按计划行事。但是在飞行的过程中，风雨、气流、空中交通、人为错误和其他因素都会作用于那架飞机。飞行员会根据这些因素做细微的调整，因此大部分时候飞机都不是在计划的轨道之上的！但是除非是真正严重的偏离，一般来说飞机最终都会到达目的地。

那么这一切是怎么发生的？飞行中，飞行员会收到各种各样的反馈。他们收到来自环境监测仪器的数据，来自指挥塔的指示，他们也收到来自其他飞机的信息——有时甚至来自卫星。根据这些反馈，他们不时做出调整，并保证最终回到飞行计划上来。

我认为飞机飞行就是最好的家庭生活 and 人际关系处理方式的比喻。如果我们偏离我们的既定目标，甚至于生活一团糟都没有什么关系。关键在于我们具有构想和计划，也有坚持重回正轨的勇气。

肖恩（我们的儿子）：

总的来说，我得承认在我们成长的过程中，我家和别人家一样会吵吵闹闹。

我们也都有同样的问题。但是，我确信因为我们能够革新、道歉和重新开始，这让我们之间的关系更加紧密。

比方说，家里出去旅游的时候，爸爸有一个计划，让我们早上5点起床，然后吃早饭，在8点的时候准备好出门。问题是那天早上所有人都很困，没有人愿意帮忙。爸爸很生气。到我们真正出门的时候，离计划的时间已经过去12个小时了，没有人敢跟爸爸说话，因为他正气得要命。

但是，我记得很清楚的是爸爸总是在道歉，总是。看到他为自己发脾气而道歉，这令人难为情——尤其是，你深深知道自己就是那些惹恼他的人之一。

家庭关系的处理与人际关系的处理在很多地方不谋而合，而在我们家，正是因为父母两个人总能回到正确的方向上来，并坚持不懈——即使在我们做得太过分的时候，即使在好像他们为家庭会议、目标和杂务制订的所有计划和系统绝对不会生效的时候，这一切使得我们看似与别人不同。

你可以看出，在家庭文化和人际关系处理上，我们并无例外。首先，我要让你们相信的是，不管你的情况如何——即便是你有很多困难、问题和弱点——达到你的目标仍然有无穷的希望。关键是要有目标、飞行计划和指南针。

这个和飞行有关的比喻将会贯穿全书，以说明建立美好的家庭文化和人际关系的理念所带来的充满希望、令人兴奋的感觉。

本书的三个目的

我写这本书的心愿是帮助你们把希望放在头脑和心灵的首位，并帮助你们拥有让自己的家庭和人际关系走上正轨的三件法宝：目标、飞行计划和指南针。

1. 对你的目标有清楚的认识。我知道，你们看这本书的时候在家庭和人际

关系方面都面临各自的情况和需求。你可能正在为了保持婚姻完整或者建立一个家庭而奋斗。或许你已经拥有美满的婚姻，但还希望好上加好——希望拥有让你更加满意和满足的婚姻。或许你是一个单身父亲或母亲，在残酷的现实和压力面前不知所措。或许你有一个不服管教的小孩或青春期的叛逆少年，他们正受到帮会、毒品或社会上其他的不良风气的影响。或许你正试图让两个同等重要的家庭成员和平相处。

或许你希望孩子们能高高兴兴地完成家务和作业，而不需要提醒。或许你在家中既要扮演父母的角色，也要扮演法官、陪审团、看守和朋友的角色，要把这些显然互相矛盾的角色融为一体充满了挑战性。或许你在严格要求和溺爱之间摇摆不定，不知道怎么管教孩子才好。

或许你只是在努力让结果符合目标。或许你正在“拆了东墙补西墙”。经济负担已经耗掉你全部的时间和感情，以至于没有什么精力留给家人和朋友。或许你要打两份甚至更多的工，和你所爱的人就像夜晚的航船一样擦肩而过。建立美妙的家庭文化和人际关系的想法因此显得遥不可及。

或许你对家庭的感觉就是吵吵闹闹，家里总是有人在争吵、叫骂、要求、咆哮、中伤，等等。或许孩子长大以后就再也不会回到家中，仿佛再没有什么自然的感情存在。或许你感到婚姻已经死亡或正在死亡，你感觉空虚孤独。或许你全心努力去改进你的生活，却一点进步都看不到。你筋疲力尽，觉得无能为力，你想“这有什么用”？

或许作为祖父母的你非常关心孩子，很想帮忙他们却不知道怎样才能不帮倒忙。或许你跟儿子儿媳的关系不佳，表面相敬如宾，实际上却不时会有冷战爆发。或许你是父母或婚姻虐待的受害者，你需要决定要结束那样的恶性循环，但是找不到学习的榜样，而总是重蹈你所憎恶的覆辙。或许你渴望有个孩子却不能得到，感觉婚姻的甜蜜正在开始消失。

可能你正不只体验着一种压力，而且完全看不到希望。不管怎么样你都不要拿自己的家庭和别人的比较，这至关重要。没有人可以完全理解你的情况——除非有人完全理解，否则他们的建议都是没有价值的。同样，你也不能完全理解别

人和别人家庭的情况。一般来说，我们总是倾向于把自己的情况加在别人的身上，并因此臆测什么对别人来说是正确的。但是，我们从表面上看到的只是冰山一角。很多人在自己的家庭四分五裂的时候，总是觉得别人的家庭完美无瑕。实际上，每个家庭都要面对内部的挑战，家家有本难念的经。

值得庆幸的是，**愿景比包袱更重要**。这句话的意思是对未来的展望——更好的状况——比过去累积起来的痛苦和正在经历的现状要强大得多。

因此，我要给你们介绍一种方法，全世界的家庭都在用它来建立一种共同的愿景和价值观，这个办法就是创制一份“家庭使命宣言”。我会向你展示这个使命宣言如何帮助你团结和强大你的家庭。一份家庭使命宣言可以变成你的家庭的独特的“目标”，而且为你提供指引。

对更幸福有效的家庭的展望可能由你开始，但要让其发生作用，还需要其他家人的投入。他们必须协助塑造这种愿景，至少他们应该明白并涉足其中。理由非常简单。你有没有玩过或看过别人玩拼图游戏？你知道在头脑中形成整体的画面有多重要？参与游戏的人都形成这个整体画面有多重要？如果没有共同的远见，不同的人会根据不同的标准来做出决定，结果将会一塌糊涂。

家里所有的人都要有共同的愿景。当目标明确后，你们才总能回到原来的飞行计划上来。事实上，航行就是目标的一部分，它们是密不可分的。航行和最终的目标一样重要。

2. 飞行计划。要有一个以目标为基础的飞行计划，这也是非常重要的。下面我们要讲一个故事来说明这个道理。

我的一个好朋友曾经跟我吐露他对他儿子的忧虑，他说他儿子“反叛”“麻烦”“没良心”。

“史蒂芬，我不知道怎么办，”他说，“已经到了这种地步，我进屋跟儿子一起看电视，他就会关掉电视起身离开。我尽我可能地接近他，但是根本没有用。”

那个时候我正在大学里教7个习惯的课。我说：“干吗不来我的课上看看呢？我们正要谈到习惯5——如何在你要试着表白自己以前倾听他人。我猜你儿子可

能觉得你不了解他。”

“我当然了解他，”他回答说，“而且我还知道，如果他不听我的话，一定会出问题。”

“我们先假设你完全不了解你的儿子，先从一张白纸开始吧。倾听他，不要做任何道德评判。来我的课上，学学怎么做到这一点，怎么从他的角度去倾听他的感受。”

结果他来上课了。仅仅一节课他就觉得自己懂了，于是回家去对儿子说：“我想听听你的看法。可能我并不了解你，可是我想了解。”

他的儿子回答：“你从来都不了解我，从来都不。”然后就走开了。

第二天我的朋友说：“史蒂芬，那没用。我已经尽力了，可是你看看他是怎么对我的！我真想说：‘你这个笨蛋！难道你看不到我已经做了什么，看不到我正在做什么吗？’我真不知道是否还有希望。”

我说：“他只是在考验你的诚意。结果你看他发现了什么？他发现了你并不是真正想了解他，你只是想让他乖一点。”

“他应该那样，自命不凡的小子！”他回答，“他当然知道自己在干什么蠢事。”

我告诉他：“看看你现在的想法。你很生气，也很沮丧，并且对他下了评判。想想你能不能用些基本的倾听技巧来让他敞开心扉？你能不能在跟他谈话或看着他时，摒弃内心深处的成见？你应该在自己的想法方面多下功夫。你最终会学会无条件地爱他，而不是除非他改变否则就不再爱他。你要学习从他的角度倾听他的想法，而且有必要的话，还要为你做出的评判和过去的错误道歉。”

我的朋友听取了 my 建议。他试着去实践一些浅层的技巧，但是不够真诚，也没能坚持，而真诚和坚持才是真正管用的。

结果他又回到我的课堂，并从自己的感觉和动机入手。很快他就对自己有了新的认识，对儿子的态度也变得比较温和、敏感和开放。

最后，他说：“我准备好了，我要再试试。”

我说：“他会再次考验你的诚意的。”

“没关系，史蒂芬，”他回答说，“这次我感觉他可以反对我提出的任何建议，

这都没有关系。我会坚持的，因为那样做才对嘛，而且我的儿子值得我那样做。”

那天晚上他坐到儿子身边，说：“我知道你觉得我没有试过去了解你，但是你要知道我想了解你，也会坚持下去。”

那个孩子再一次冷冷地说：“你从来没有了解过我。”他站起来走开。当他走到门口的时候，我的朋友说：“在你离开以前，我想说那天晚上我在你朋友面前让你丢脸了，我非常抱歉。”

他的儿子突然转过身说：“你根本不知道那有多丢人！”他的眼睛里开始涌出泪水。

“史蒂芬，”后来朋友对我说，“所有你给我的训练和鼓励，都没有看到他开始流泪那一刻那样让我印象深刻。我甚至不知道他那么在乎，那么脆弱。第一次，我真的想听听他的想法。”

他的确那样做了，孩子也开始逐渐敞开心扉。他们交谈到深夜，后来他妻子进来说：“该睡觉了。”他儿子迅速回答：“我们还想谈谈，是不是，爸？”他们一直谈到凌晨时分。

第二天，在我办公楼的走廊上，我的朋友含着眼泪对我说：“史蒂芬，我重新找回了我的儿子！”

就像我的朋友已经发现的，在人与人的交往中有一些基本的原则，遵循这些原则或自然法则对拥有高质量的家庭生活与和谐的人际关系非常重要。例如，在我朋友的案例中，他所违反的基本原则是尊重。他的儿子同样也违反了这个原则。但是，我的朋友最后选择了遵循那个原则——真正设身处地地倾听和理解他的儿子——这极大地改善了整体状况。就像如果你改变一个化学元素，整个事物就会随之改变一样。

履行尊重这个原则，真正设身处地倾听他人，是高效能人士的习惯之一。你能想象一个高效人士不能尊重、赞赏他人，不能倾听和理解他人吗？顺便说一句，这也可以判断你是否找到了一种普遍的（处处适用）、永恒的（时时适用）、不证自明的（意味着任何争论都显而易见是愚蠢的，例如那种关于无须尊重就能建立长久关系的争论）原则。想想反其道而行之将会多么荒谬。

7个习惯都是基于那些普遍的、永恒的、不证自明的原则的，这些原则是人类关系世界中的真理，就像物理世界的重力原理一样。这些原则支配着生活的全部，是成功人士、家庭、组织和社会的一部分。这些习惯绝不是什么小窍门，不是什么捷径，也没有一张“待办事项”清单。它们就是习惯——已经建立起来的思考和行为的方式——那是所有人与人相处的共通之处。

违反这些原则，一定会带来家庭和其他人际关系相关方面的失败。就像托尔斯泰在他的史诗小说《安娜·卡列尼娜》中所说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”不管我们说的是双亲健全的家庭还是单亲家庭，不管有10个孩子还是一个都没有，不管是有忽视或虐待的历史还是有爱与忠诚的传统，事实是幸福的家庭都有一些始终如一的特征。这些特征都被包含在7个习惯之中。

我朋友发现的另外一个重要原则和改变自身有关——所有真正的持续的变化都是从内到外的。换一句话说，与其改变周围的环境或者他的儿子，还不如改变自己。而正是他自己内心深处发生的变化最终改变了周围的环境和他的儿子。

这种由内而外的方法正是7个习惯的核心所在。通过坚持不懈地实践这些习惯，你会给所有关系和情况带来积极的变化。你会成为变化的使者。而且，比起把重点仅仅放在行为上，把重点放在原则上会给行为带来更深更远的影响。这是因为那些原则其实已经为人们所直觉并内化，寻求对原则的理解会让人们更加了解自己的真正本质和可能性，并释放他们的潜力。

由内而外的方法现在如此重要的另外一个原因是，时代已经大大改变了。过去，“由外而内”地成功经营一个家庭和处理人际关系比较容易，因为社会会提供支持和源泉。模范、榜样、媒体宣传、有利的法律和支持系统随处可见，这些都有助于婚姻、家庭和其他人与人之间关系的维系。即使内部关系发生问题，仍然有来自外部的成功婚姻、家庭生活和人际处理模式的支持。因为这些原因，你可以“由外而内”地成功经营一个家庭和处理各种各样的关系。成功不过是“随大溜”的事情。

但是，飞行气流已经极大地改变了。现在要“随大溜”只能导致家庭内部与外部的关系都陷入僵局。