

高效能家庭的 7个习惯

THE **7** HABITS
OF HIGHLY
EFFECTIVE
FAMILIES

《高效能人士的7个习惯》作者的中文版又一力作

全球销量超亿册 被誉为20世纪美国家庭的圣经

史蒂芬·柯维 [著]
STEPHEN R. COVEY

美国NO.1畅销书作家

 中国青年出版社

在动荡的世界中建立美好的家庭文化

高效能家庭 的7个习惯

THE **7** HABITS
OF HIGHLY
EFFECTIVE
FAMILIES

史蒂芬·柯维(Stephen R·Covey)[著]

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效能家庭的7个习惯/(美)柯维著,葛雪蕾等译.

北京:中国青年出版社,2003

ISBN 7-5006-5294-1/G·1544

I. 高… II. ①柯…②葛… III. 家庭管理学
IV. TS976

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第076490号

The 7 Habits of Highly Effective Families

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1997 Franklin Covey Company

Published by arrangement with

St. Martin's Press, LLC

Franklin Covey and the FC logo and

trademarks are trademarks of Franklin Covey Co.

and their use is by permission.

高效能家庭的7个习惯

作者:[美]史蒂芬·柯维

译者:葛雪蕾、王建华、杨真、曹丽君

责任编辑:刘炜

文字编辑:张媛媛

美术编辑:张淑芳

责任监制:于今

出版:中国青年出版社

发行:中国青年出版社北京中青文
书刊发行中心 (010)65516875

制作:中青文制作中心

印刷:中国青年出版社印刷厂

版次:2003年9月第1版

印次:2003年9月第1次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:350千字

印张:14

京权图字:01-2003-6159

书号:ISBN 7-5006-5294-1/G·1544

定价:29.90元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目录

5 致读者

7 前言

13 序言——你在 90% 的时间里都会“偏离正确路线”，那又怎么样？

37 习惯 1：积极处世

成为改变家庭的动力

93 习惯 2：先定目标后有行动

建立家庭使命宣言

143 习惯 3：重要的事情要先做

在动荡的世界中家庭居首

215 习惯 4：双赢的想法

从“我”到“我们”

目录

259 习惯 5:先理解别人,再争取别人理解自己

通过移情沟通解决家庭问题

317 习惯 6:协作增效

通过庆祝差异建立家庭和谐

357 习惯 7:磨刀不误砍柴工

通过传统重建家庭精神

379 结束之前——

从生存……到稳定……

到成功……到有意义

444 高效能家庭的 7 个习惯

致读者

亲爱的读者：

在我的一生中，从未有过如此热情专注于我所撰写的这本书，因为家庭是我最在乎的，诸位读者想必也是如此。

将七个习惯的材料应用于家庭是相当自然的。因为适用。事实上，真正领悟后便无处不在。当你们读到不同家庭如何应用七个习惯的经历以及取得何种成果的故事之后，会感受到这一点的。

我也把我和我们一家的诸多事例拿出来与大家共享，告诉读者我们是如何努力应用七个习惯，也告诉大家我们是如何总结出这些经验的。每一个家庭的情况都是独特的和不同的。我们的家庭也是如此。但是在许多方面所有的家庭又是类似的。我们要解决许多同样的问题和日复一日的挑战。

我在写这本书时曾有过许多困难的选择，其中之一就是权衡要把我们这个家庭中的事例、错误和成就拿出多少来与人共勉。一方面，我不想让人感觉我们自认为拥有一切答案。但另一方面，我不希望隐瞒我的心之所在以及我是从哪里真正领悟七个习惯那非凡力量的。

我请求桑德拉和孩子们也参与进来，与读者共同分享他们的故事，无论是好的还是坏的。他们勇敢地在故事中使用了真名。也许有关我们的故事仅占五分之一。你可能与这些故事无关，但是我相信，你将与这些原则有关。我希望这些故事能引发对你的情况有作用的新观念。

最重要的是，我希望利用本书提供的所有材料逐渐灌输一种希望感，让这种思考方式对你真正有帮助，能起作用。我知道你们希望把家庭摆在第一位，而我则希望同你们一起分享如何要在我们这个喧嚣、动荡，经常不利于家庭的世界上做到这一点的最好方法。

最后一点，我坚信家庭是社会的构件块，我们最伟大的任务就在于此。我还相信，我们要做的最重要的工作是在家中。前第一夫人芭芭拉·布什曾向韦尔斯利女子学院的毕业生对家庭做过完美的解释：“你们将成为医生、律师或商业精英，然而，同你们所肩负的责任同样重要的是，你们首先应学会做人，人与人之间的关系——与配偶、子女和朋友之间的关系是你们要进行的最为重要的投资。因为，在走到生命的尽头时，你们不会后悔没能再多通过一次考试，不会后悔没能再多打赢一次官司，不会后悔没能再多签一份合同。你们会后悔没有把时间用来同丈夫、子女、朋友以及父母亲一起度过……作为一个社会，我们的成功不取决于白宫的作为，而是取决于你们家庭的作为。”

我确信，如果作为一个社会的我们在生活的其他方面不懈地努力奋斗，却忽略了家庭，无异于躺在“泰坦尼克”号的甲板躺椅上。

史蒂芬·柯维

前言

在我们的儿子参加的篮球赛结束后，我遇到了一位母亲。她说：“我很惊讶，只要有乔舒亚参加的比赛，你丈夫几乎场场必到。我知道他很忙，要写书，咨询，还要旅行。他是如何办到的？”我脑中首先想到的就是他有一个好妻子兼全职助手。不过把它放到一边，我回答：“他把这件事放在首要位置。”他是这样做的。

史蒂芬曾向一些事业有成的企业家说过：“如果你们的公司出了问题，你们都知道如何去拯救。无论如何你们都能想出办法来。同样的推理，你们的家庭也适用。”我们大多数人都知道自己需要做些什么，但是我们去希望去做吗？

史蒂芬和我都有幸福快乐的童年，也希望我们的孩子同样有幸福快乐的童年。那时的生活要比现在简单得多。我还记得，在夏天长长的夜晚，一个小孩和一群邻里少年快乐地玩儿着夜晚的游戏：踢罐头盒，捉迷藏，打海盗……我们的父母坐在草坪的椅子或者门廊上看着我们玩儿，闲聊，互访。我的父母经常手牵着手走到附近的食品店买一个双层夹心三明治。孩提时代的我们常常躺在凉爽的绿草坪上，望着天空上的云彩不断变幻。夏夜，我们好奇地看着银河数不清的星星，有时候就睡在屋外。这幅画面一直在我的心中，是一个幸福可靠的家庭的理想。

史蒂芬和我常常讨论我们想要建立的家和家庭生活。随着家庭的扩大，生活越来越紧张忙碌，也更加复杂，我们意识到，成功的家庭不是凭空出现的。要花费所能积聚起来的每一滴心血将所

有的精力、才智、愿望、观念以及决心结合在一起,才能实现。真正关注在意的事情需要花费时间、思考、计划和排列优先次序。必须在这方面下功夫并做出牺牲,一定要有这样的渴望并付出代价。

抚养一个大家庭是一项艰难的工作。我曾希望生活简单一些,就像我记忆中自己童年的生活那样,但是史蒂芬不断提醒我,我们在一起的生活绝不会和那时的生活相同。生活会更加复杂,会有更大的压力。世界已经变了。过去的日子已经一去不复返,尽管仍在我们的记忆中珍藏着。

史蒂芬作为咨询专家、演讲家和作家已颇有名气,难免要四处旅行。这意味着要提前做好计划,以免错过孩子们的足球赛、学校演出和大学舞会。每次外出,他都会在晚上打电话回来和每一个孩子说话。

当他回到家后,就会全身心地投入家庭。他深深地融入孩子们的生活,我想,没有任何一个孩子记得他曾不在家。

史蒂芬始终是一个好的听者,一个不懈的学习者,一个永远的学生。他总是提出问题,拼命汲取他人的知识,好像在吞吃感恩节火鸡,希望能听到与自己的观点不同的意见。他非常看重不同意见。我欣赏他那种努力身体力行的做法。他是真的努力在按照他所教授和相信的所有原则在生活。这样做很不容易。他是一个不会耍诈的人。他有一种非同寻常的谦虚感,这种感觉触动、改变并软化了他的心,让我也希望能照样去做。

当我们试图按照我们所信仰的那样生活,努力奋斗并朝着正确的方向前进时,我们的孩子们通常会接受我们的价值观。我们的心和意图是好的——我们有构想和愿望,但是我们经常把事情搞砸了。我们的情绪可能会把我们置于一种尴尬的境地,而我们的骄傲可能让我们深陷其中拔不出来。我们常常脱离正确的航线,但是我们总是会回到原来的航线上来。

我还记得我们的大女儿辛西娅3岁时发生的一件事。那时我

们刚刚搬进我们的第一个家，一座新建的有三个卧室的屋村住宅，虽然不大但是我们非常喜欢。我喜欢自己动手干装饰工作，希望让这个家充满魅力和吸引力。

我的文学俱乐部要在我们的家里聚会，所以我花了几个小时打扫，让每个房间看起来都完美无暇。我急切地想向朋友们展示我的家，希望能给他们留下好印象。那个晚上，我把辛西娅独自留在屋里，心想当朋友们悄悄进来看她时她会在睡觉——当然也会注意到她美丽的房间，看到亮黄色的被子以及与之相配的窗帘，还有我自己制作并挂在墙上的那些可爱的、五彩缤纷的小动物。但是当我推开女儿的房门炫耀我的女儿和她的房间时，却惊慌地发现辛西娅爬下了床，把所有的玩具都从她的玩具箱中拉出来，铺了满地。她把自己的衣服全部从衣橱抽屉里翻出来，也丢在地板上。她的拼插玩具、拼图和蜡笔混在一起，她还在上面踩来踩去！她的房间简直就是一场灾难，看上去好像龙卷风刮过。而辛西娅就在这一团混乱中间，脸上带着天真的微笑，甜甜地叫道：“嗨，妈咪！”

我发狂了，因为她不听我的话从床上爬下来；我心烦意乱，因为她的房间乱七八糟，谁也看不出曾经装饰得有多么可爱；我气坏了，因为她让我在朋友面前尴尬万分。

我厉声责备她，不由自主地打她的小屁股，把她放回床上，警告她不准再起来。她的下嘴唇开始颤抖，看上去被我的反应吓坏了，眼睛里充满了泪水。她开始哭泣，不明白犯了什么错。

我关上了门，立即为自己的反应过度感到可怕。我对自己的行为感到羞愧，意识到是我的骄傲让我失控发火，而不是她的行为。我对自己如此不成熟的反应和浅薄生气。我担心会就此毁了她的生活。多年以后我问她是否还记得这件事，直到她说不记得了我才松了一口气。

今天如果再面对同样的场面，我想我的反应会是大笑。“你说得倒容易！”这是我的女儿们在对付她们蹒跚学步的孩子们时的反

应。但是一度对我似乎非常重要的东西已经改变了，成熟了。

我们全都经历过那个阶段。注重外表，希望给人留下好印象，讨好逢迎，拿自己和别人相比，毫不掩饰自己的野心，想要挣大钱，渴望被承认、被注意，试图证明自己……随着责任感和人格力量的不断增强，所有这一切都变得云淡风清了。

生活的考验会锤炼你。真正的友谊会支持你。如果你保持自然和真诚、拥有正义感和公平地面对问题，那么，当你试图伸出援手、施加影响、触摸生活、树立榜样和做正当的事情时，是会有帮助的。你将变得动力十足，因为你努力要成为更好的人。

经历了所有这一切，我懂得了为人父母基本上是一种牺牲奉献的生活。我在厨房贴了一张警言提醒自己：“懦弱的人当不了母亲。”和孩子们一路走来，你要经历的事情太多了，有教训，有实践，有眼泪也有发火，有创伤也有成功的喜悦，要关注孩子们的家庭作业、餐桌礼仪、青春期、粉刺、上学期间早恋、驾驶执照问题、打架和讽刺嘲笑。

但是到了最后（就像分娩一样），你不会记得那种疼痛。你记得的只有成为父母的喜悦以及为了那个你全心爱着的儿子或女儿担忧和牺牲的喜悦。无论过去多少年你都会记得孩子们脸上的表情以及他们身穿某件特殊的礼服或套装的样子。你会记得他们取得成功时你的骄傲和他们挣扎时你的痛苦。你会记得，当你凝视着你要照料的小婴儿、心中对成为父母和抚养一个家庭的新工作和如何完成这项工作充满了敬畏和迷惑的时候所有过的美好时光、开心之处以及那种体会亲情关系的静谧时刻。

你们每一个人都会有非常不同、各具特性的家庭生活。你们可能已经像我一样发现生活一点儿都不简单。社会不支持那种旧式的家庭。生活要更有技巧，更快捷，更复杂，也更令人惶恐。

本书提出的理论和原则不是史蒂芬发明的。他注意到这些理论和原则，观察它们，并把它们汇集在一起，便于运用和操作。这些

都是普遍的原则,你们已经在心中笃信的原则。这就是这些原则为什么那么熟悉的原因。你们看到这些原则在起作用,在你们自己的生活中发挥着作用。你们自己甚至经常使用这些原则。

然而,本书的有益之处在于为你提供了一种思考问题的框架和一种方式,让你认真观察自己所处的特殊环境,找到因应的方式。它是一个起点,是检验你现在身处哪里和你要去向何方的方法,还提供了许多可能有助于你到达目的地的方法。

几年前,我最好的朋友卡罗尔得了癌症。经过数月的放疗、化疗和手术,她清楚地认识到自己未来的命运。她从来不问“为什么是我?”从她身上丝毫看不出绝望的痛苦或感觉。她对生活的看法发生了巨大的变化。她对我说:“我没时间耗费在无关紧要的事情上。我知道什么事是重要的,知道如何区分轻重缓急。”她的勇气打动了,我看着她改善与丈夫、孩子和所爱的人之间的关系。她最后的愿望是服务、贡献并以某种方式显示出不同。她的逝世让我们所有爱他的人都希望变得更好、更强,更愿意去爱、去关照和服务。在某种意义上说,她是在临终时写下了她的生活使命宣言。你可以从现在开始写下你的使命宣言。

没有任何人能真正了解你的处境和你的独特性——你背负的大石头或包袱或者你追求的理想。你可以从这本书中选择你觉得是对的、愿意尝试的内容。有些故事或者事例可能切中要害,你可能会退后一步,拉开一定距离,审视自己的生活,从而得到顿悟或客观地看待问题。

许多人认为自己犯了不少的错误、办砸了事情,或者没能把家庭作为优先要事和感觉到对其决定的反弹;甚至有人可能在前行的路上失去了一个孩子,我们希望这本书能给他们带来希望。你可以找回丢失的孩子。永远不会为时过晚。你绝不应该放弃或停止尝试。

我相信这本书将帮助你成为变革的先锋——能给家庭带来不

同气氛的过渡者。

衷心希望你们的努力得到回报。

桑德拉·梅里尔·柯维

你在 90% 的时间里都会 “偏离正确路线”，那又怎么样？

和睦的家庭——甚至典范式的家庭——在 90% 的时间里都会偏离正确路线！关键在于，他们有一种目标意识。他们知道“正确路线”是怎样的，他们能够不断回到这一路线上来。

这就像一架飞机在飞行。飞机起飞之前，飞行员制定了飞行计划。他们清楚地知道自己将前往那里，并且按照计划启程。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对飞机产生影响。这些原因使得飞机略微向其他方向发生了偏移，所以在大部分时间里，飞机甚至没有按照预定线路飞行！在整个旅途中，总会出现稍稍违背飞行计划的情况。天气系统或者异常繁忙的空中交通可能甚至会导致重大偏差。但是，除非出现太过严重的问题，否则飞机还是会抵达目的地。

那么，原因何在？在飞行过程中，飞行员经常得到反馈。他们通过标示环境的仪表来获取信息，通过指挥塔台、其他飞机、有时甚至是星象来获取信息。他们根据这些反馈加以调整，所以他们能一次次恢复应遵循的飞行计划。

我认为，这架飞机的飞行过程就是对家庭生活的贴切比喻。在涉及我们的家庭时，我们偏离目标亦或搞得一团糟都没有关系。关键在于我们具有构想、计划和一次次重新走上正确路线的勇气和希望。

肖恩(我们的儿子):

总的来说,我觉得在我们成长的过程中,我们家的争吵不比其他家庭少。我们也有自己的问题,但我深信,由于我们能重新开始、认错并从头来过,所以我们的家庭关系非常稳固。

例如,当我们全家外出旅行时,老爸会为我们制定周密计划——早晨5点起床,吃早饭,8点准备好上路。问题在于,当那一天到来时,我们都赖着不起床,谁也不愿帮忙。老爸大发脾气。当我们最终启程时,已经比预定时间迟了大约12个小时。谁都不愿跟老爸说话,因为他气得发疯。

但是,我记得最清楚的是,老爸总是会道歉。总是会。看着他为自己发脾气而认错真是令人感到羞愧——尤其是因为你在内心深知,你是惹他恼火的人之一。

回想往事,我觉得我们家的不同之处在于:老妈和老爸总是会回到正确路线上来,总是不断尝试——即使我们偷懒闲荡,即使他们为家庭聚会、家庭目标和家务劳动拟定的所有新计划和新制度丝毫不奏效也不例外。

正如你看到的那样,我们家并非例外。我也并非例外。我想从一开始就申明,无论你的处境如何——即使你面临着诸多困难、问题和挫折,向目标迈进的巨大希望都依然存在。关键是要有目的地、飞行计划和罗盘。

关键是
要有目的
地、飞行计
划和罗盘。

本书中将不断运用这个关于飞机的比喻,以表达建立美好家庭文化的概念引发的满怀希望和兴奋的感觉。

本书的三个目的

我写这本书是为了帮助你把这种满怀希望的感觉放在心目

中的首要位置，帮助你获取有助于你和你的家庭坚持正确路线的三个要素——目的地，飞行计划和罗盘。

1. 关于目的地的明确构想

我意识到，阅读本书的你有着独特的家庭处境和独特的需求。你也许在努力维系自己的婚姻，或者在谋求加以修复。或者，你也许已经拥有幸福的婚姻生活，但希望能锦上添花——能达到极为美满的境界。你也许是个单身母亲（父亲），你所要面对的没完没了的苛刻要求和沉重压力令你不知所措。你也许在艰难地抚养一个倔强的孩子，或者是一个受到流氓团伙、毒品或其他社会消极力量控制的反叛少年。你也许在竭力把两个“漠不关心的”家庭融为一体。

也许，你希望孩子不必别人提醒就愉快地完成自己的任务和家庭作业。或者，你试图在家庭生活中扮演多个（显然是相互矛盾的）角色——比如家长、法官、陪审员、狱卒和朋友，因而感到大为头痛。或者，你在严厉和放任之间动摇不定，不知道应该怎样管教孩子。

你也许只是在为了糊口而挣扎。你也许在“拆东墙补西墙”。你的经济困扰也许几乎令你难以承受，耗尽了你所有的时间和感情，以至剩不下多少精力去关注人际关系了。你也许在从事两份以上的工作，你和你所爱的人就像黑夜里航行的船只一样彼此擦肩而过。建立美好家庭文化的想法也许看似遥不可及。

也许你的家庭中存在着争吵不休的气氛和环境。家庭成员争吵、打架、高喊、尖叫、提出苛刻要求、大吼大叫、恶语相向、嘲笑讥讽、相互指责、挑剔批评、出走、摔门、彼此忽视、拒人于千里之外，或者其他种种。也许有些年龄比较大的孩子甚至不回家，与生俱来的感情似乎荡然无存。也许你婚姻生活中的感情已经不复存在，或者正日渐消失，或者你感到空虚而孤独。或者，也许你竭尽全力让

一切完美,但局面全然没有改观。你精疲力竭,你产生了徒劳的感觉,感到“这又有什么用?”

或者,你也许是一位极为关心子女的祖父(祖母),但却不知道怎样做才能有所帮助,而又不至于使局面变得更糟。也许你与儿子或儿媳的关系很不和睦,只剩下表面的礼貌和内心的冷战,而这种冷战有时会爆发为激烈的冲突。也许你多年来(在成长过程中或婚姻生活中)一直受到虐待,你热切地下定决心要终止这一循环,但你似乎找不到可以遵循的模式或榜样,总是会恢复自己所厌恶的那种倾向和行为。或者,也许你们是一对迫切想要生育子女、但却无法如愿以偿的夫妇,你们觉得婚姻生活中的甜蜜意味开始冲淡了。

你也许甚至承受着以上的多种压力,你感觉不到任何希望。无论你的处境如何,最重要的就是不要把自己的家庭与其他任何家庭加以对比。任何人都绝对不可能了解你的处境当中的所有实际情况,除非你觉得他们能无所不知,否则他们的建议就一钱不值。同样,你绝对不可能了解其他家庭或其他人的家庭处境中的所有实际情况。我们的共同倾向就是把把我们自身的处境安在别人身上,试图为他们提供正确的妙方。但是,我们在表面上看到的通常只是冰山一角。许多人认为,别人的家庭近乎完美无缺,而自己的家庭却行将破裂。然而,每个家庭都面临着自己的挑战,都存在着自己的问题。

妙的是,构想比包袱的力量大得多。也就是说,相对于过去积聚的所有痛苦经历或目前面对的所有处境而言,你对未来的构想(更好的处境,更好的生存状态)具有更大的威力。

因此,我想向你讲述,通过拟定“家庭使命宣言”,世界各地的家庭以怎样的方式形成了共同的构想和价值观。我会告诉你,你怎样才能拟定这样一份宣言,以及宣言怎样才能团结并巩固你的家庭。家庭使命宣言会成为你们全家的独特“目的地”。它所包含