

肖恩·柯维是全球销量超亿册《杰出青少年的七个习惯》的作者

培养杰出青少年 7个习惯的方法

——美国杰出少年训练计划

美国中小學生人手一册的书
美国升学考试必考科目之一

7 The
HABITS
of Highly Effective
TEENS

Personal Workbook

[美]肖恩·柯维 著

SEAN COVEY



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

The 7 HABITS of Highly Effective TEENS



Personal Workbook



培养杰出青少年

7个习惯的方法

[美]肖恩·柯维 著

· SEAN COVEY



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

培养杰出青少年 7 个习惯的方法 / (美)柯维著;
吴学华等译. —北京: 中国青年出版社, 2005
ISBN 7 - 5006 - 6103 - 7 / B · 97

I. 培… II. ①柯…②吴… III. 习惯—青少年读
物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139555 号

The 7 Habits of Highly Effective Teens Personal Workbook
Chinese translation Copyright © 2005 by
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE
Copyright © 2004 by Franklin Covey Co.
Franklin Covey and the FC logo and
trademarks are trademarks of Franklin Covey Co.
and their use is by permission.

培养杰出青少年 7 个习惯的方法

作 者: [美]肖恩·柯维
译 者: 吴学华 洪漫 朱丽 殷欣
责任编辑: 刘 炜
文字编辑: 彭 丹
美术编辑: 王玮婧
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
网 址: www. antguy. com
www. guy123. com
制 作: 中青文制作中心
印 刷: 中国青年出版社印刷厂
版 次: 2005 年 1 月第 1 版
印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 880 × 1230 1/32
字 数: 180 千字
印 张: 7
京权图字: 01 - 2005 - 0713
书 号: ISBN 7 - 5006 - 6103 - 7 / B · 97
定 价: 19.90 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

欢迎

5

培养习惯

9

思维定式和原则

15

个人银行账户

29

习惯一：积极处世

45

习惯二：先定目标后有行动

69

习惯三：重要的事情要先做

95

感情关系账户

113

习惯四：双赢的想法

127

习惯五：先理解别人，再争取别人理解自己

143

习惯六：协作增效

163

习惯七：磨刀不误砍柴工

187

不要放弃希望

220

欢 迎

你或许纳闷：“我怎么会拿起这本书？难道学校里布置的功课还不够多？”

你这样想毫不足怪。我在你这个年纪也有同样的感受。我先作一下自我介绍。我叫肖恩·柯维，是这本书的作者，它是与《杰出青少年的7个习惯》一书配套的参考书。你看，虽然我已不再年轻，但青少年时期的感受仍记忆犹新。老实说，那时候我的情绪也经常有剧烈的大起大落。回首往事，不能相信自己竟然挺了过来。然而，今天的青少年压力更大。对他们来说生活不再是无忧无虑的乐园，而是一块蛮荒丛林。我最近同一些青少年聊天，问他们：“你们最大的难题是什么？”他们回答说：

“学习好。”

“与父母融洽相处。”

“对自己感觉良好。”

“适应环境和结交朋友。”

“处理约会和性问题。”

“对饮酒、抽烟和吸毒的问题作出正确的选择。”

他们还提到了其他很多难题，但这些似乎是主要问题。这正是我写《杰出青少年的7个习惯》和这本书的原因。我写它是为了帮助你克服那些困难，穿越那片丛林——不仅仅是活着，而且还要更好、更强。

这本书考虑到了你们的特点。它里面充满了有趣的活动、个人智力测试、自省的问题，不一而足。但是，不要担心，它不会使你有

做功课的感觉。它更像一本个人杂记，帮你对生活进行深刻思考，发现自身的优点与不足。（如果你不想别人读它，那就不让他们看。）它将帮你看清人生方向。它将对你提出挑战。它将帮你确定你可能会在什么地方误入迷途，它还将帮你自我更新。它将要求你记下你某些最隐秘的感觉和愿望。总之，它会帮你养成良好的习惯——为了追求更幸福的生活。

如何从这本书中获得最大裨益

给你几点提示，它会使阅读这本手册成为一段不寻常的经历。

- ◎ 作记号！不要害怕拿出彩笔或记号笔，标出你想记住的内容。可以在页边的空白随意写画。针对自己的情况作笔记。书本和练习册本来就是让人在上面写东西的。想怎么用就怎么用吧，尽情寻乐。
- ◎ 写，写，写。试着做做那些活动与练习。写得越多，你的自我就会更多地显现。你可能会惊讶地发现你自己从不知道的某些全新的方面。
- ◎ 找出你最喜欢的名言。这本书中有不胜枚举的名人名言。找出你最欣赏的，将它们抄下来，贴在你能看见的地方，如镜子或橱柜里。
- ◎ 将这七个习惯应用于“你的”日常生活当中。别做书中劝诫你的事情：“要是我的朋友有这本书那该多好。”或者“啊，这或许适用于我爸妈！”相反，应该一心只想你能如何改进“你自己”，并且将这些忠告用以解决你自己的难题。
- ◎ 与他人交流心得。与一个亲密朋友，或者父母，或者监护人、或者任何对你很特别的人讨论你最赞成的想法。告诉他们你所作出的保证，以及你想如何实现改变，并寻求他

们的帮助。

- ◎ 跳跃阅读。你不必从头到尾依序阅读。信手翻阅,想什么时候做那些活动就什么时候做。这样反而会更有趣。

参照《杰出青少年的7个习惯》

要想从这本训练手册中获得最大的收获,你最好准备一本《杰出青少年的7个习惯》做参照。本书为你提供写这七个习惯的背景和解释,还有很多精彩的故事,这样,一切全都清楚了然。在这本书中,我给你指出书中的页码,便于你迅速查找参照。

想想你希望学到什么

最后,花几分钟浏览一下这本书,了解一下它的主旨概念。现在,写下你个人的期望——根据以下的要点:

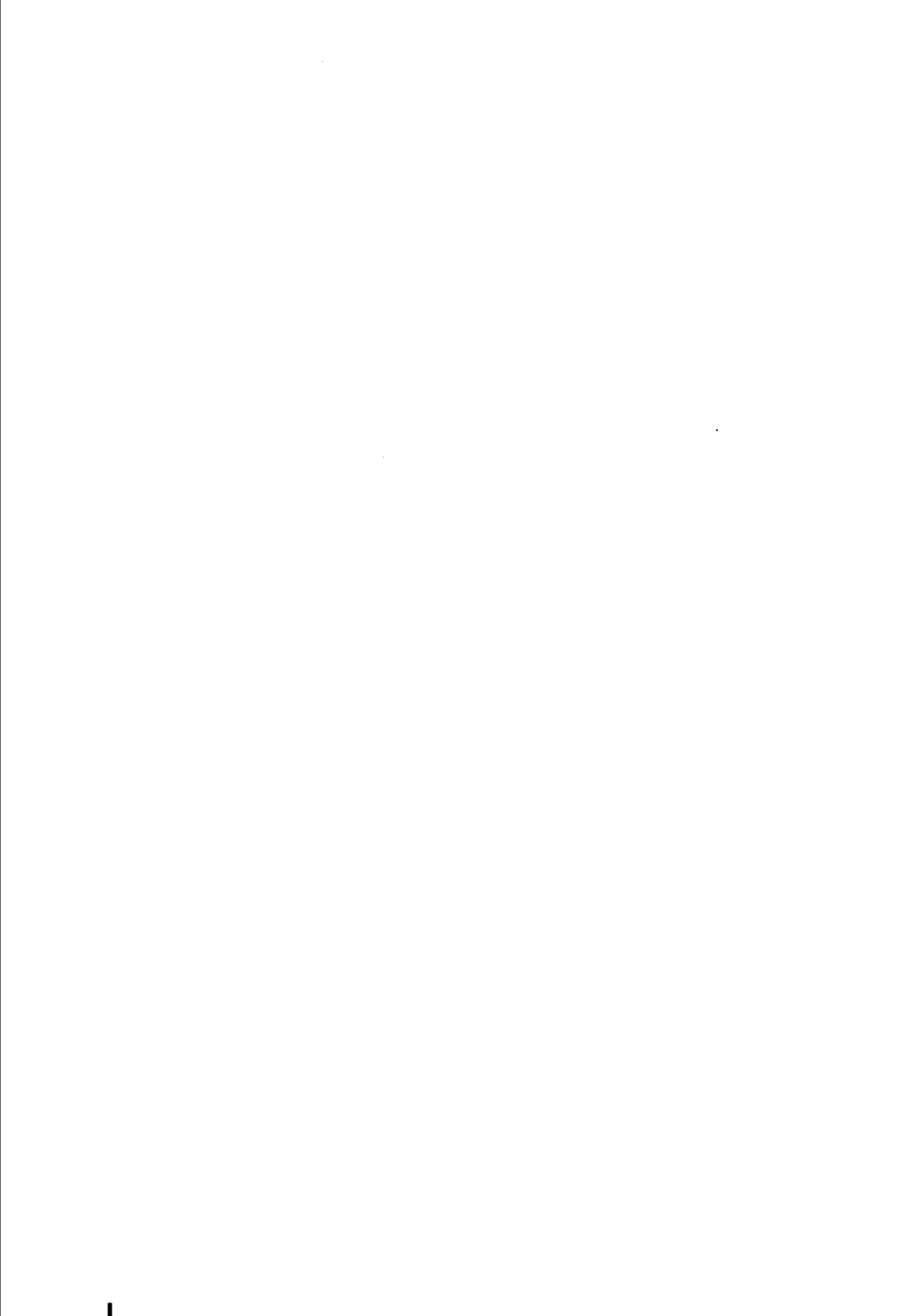
读完这本书,我希望学到:

我现在面临的最大困难是:

这本书可在以下几个方面帮我克服那个困难:

愿你把个人在此书中的旅行当作一种享受。

旅途愉快!



培养习惯

它们能造就你,也能毁掉你

习惯究竟是什么?参阅《杰出青少年的7个习惯》第16-18页。杰出青少年的7个习惯是:



- 习惯 1: 积极处世——对自己的生活负责。
- 习惯 2: 先定目标后有行动——确定你的使命和生活目标。
- 习惯 3: 重要的事情要先做——排出优先顺序,先做重要的事。
- 习惯 4: 双赢的想法——抱一种人皆可赢的态度。
- 习惯 5: 先理解别人,再争取别人理解自己——真心诚意地倾听。
- 习惯 6: 协作增效——共同努力成就更好的业绩。
- 习惯 7: 磨刀不误砍柴工——定期休整和充电。

我们先形成习惯,
然后习惯支配我们。

——约翰

习惯是我们经常做的动作或事情。但大部分情况下我们根本没有意识到那些习惯,正所谓习惯成自然。习惯不同,结果迥异,既可造你成材,也可毁你一生。我们习惯怎样做,就会变成怎样的人。所幸你比习惯强。

让我们看看你现在有什么良好的生活习惯。(好习惯包括经常锻炼,忠于友谊或守时。)

想想你有哪些习惯

我有四个好习惯:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

我保持这些习惯的原因是:

每一个好习惯给我带来的好结果是:(例如:我有见人微笑的习惯,现在人们对我更友善。)

习惯并不总是积极的。实际上,它们可好可坏,也可不好不坏。我的一些中性习惯(无所谓好坏,只不过是习惯而已。)是:(例如:我总是穿一只袜子就穿一只鞋,然后再穿另一只袜子另一只鞋。)

现在让我们列出你不太得意的习惯。完成以下的陈述:

我目前最坏的习惯是:

造成这些坏习惯的原因是：

这些坏习惯已有(几天、几周、几年?)：

这些坏习惯给我带来的苦果是：(例如：上学总迟到，这意味着我错过了课堂讨论，操行评语上也有缺点。)

在上述坏习惯中，我最想改掉的习惯是：

改恶为良

在下表中填入你前面列出的习惯。在未来的一周里将它放在手边，时时提醒你改正坏习惯，培养好习惯。

我想改正的坏习惯

我想培养的好习惯

学习：

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

对家人：

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

对朋友：

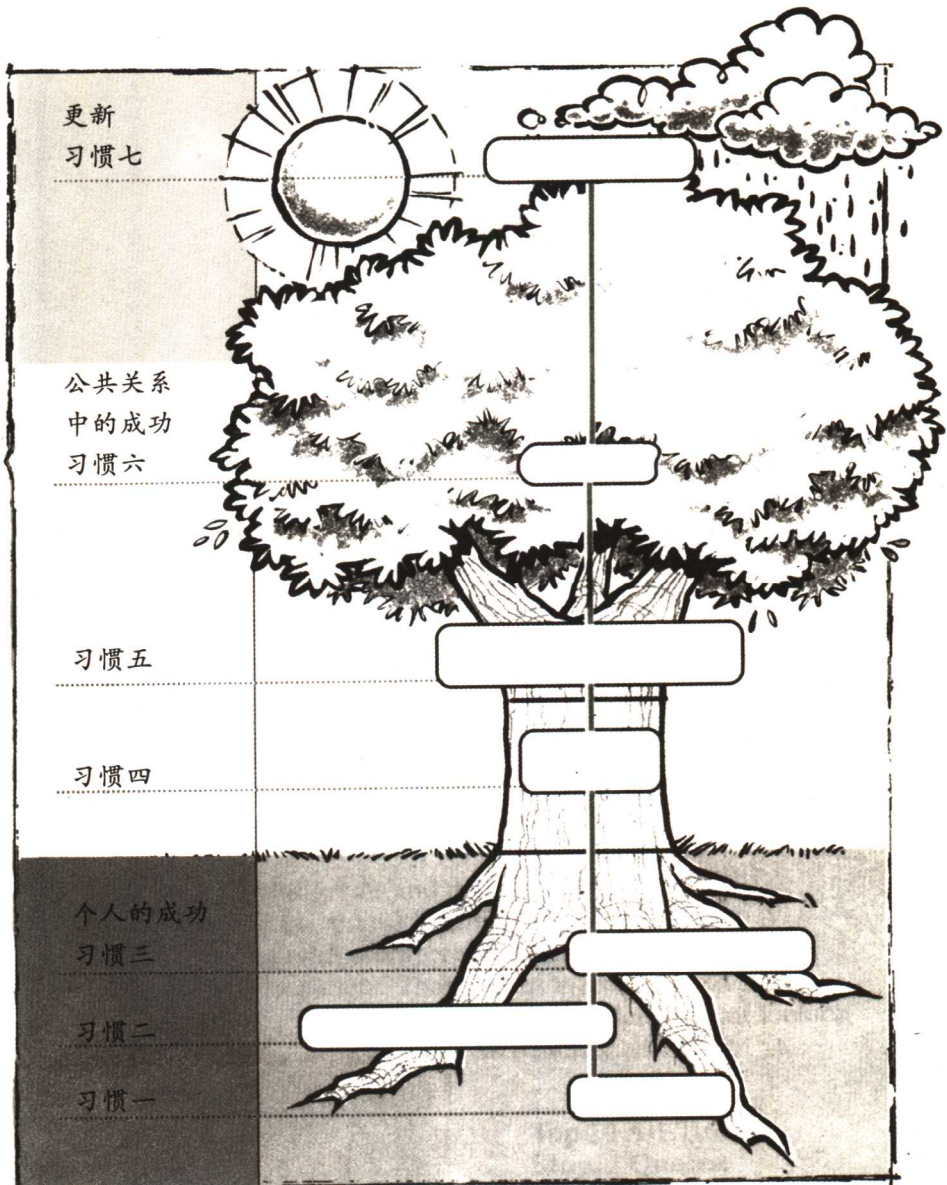
- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

其他：

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

这七个习惯的妙处在于它们先后有序。这是一个循序渐进的过程——就像是先学数字然后再学计算、先学字母然后再学拼写，或者说先打下一个牢固的地基，再建一座 150 层的大楼。树也是这样生长的；它们首先在地下深深扎下根，然后树干才能生长，才能枝繁叶茂。

根据你到这时已经获得的了解，在这棵树上填进那些习惯。



更新
习惯七

公共关系
中的成功
习惯六

习惯五

习惯四

个人的成功
习惯三

习惯二

习惯一



思维定式和原则

你怎样看世界,也就得到怎样的世界

一种思维定式是你看问题的方式——你的观点、参考标准、或信念。也许你已注意到,你的思维定式有时正确,有时离谱,有时错误,有时片面。

你知道吗,从中世纪开始直到19世纪末,医生认为病人的血液也有病?医生会给一个病人“放血”,直到他们认为“病血”已被排尽。事实上,正是这种做法夺去了乔治·华盛顿的生命,却没有治好他的喉咙疼痛和发烧。

我们现在知道细菌可以侵入人体的不同部分,而且可以有不同的形态。因此,今天我们对症下药,以不同的方式治疗疾病,不再替病人“放血”,因为那是对治疗的一种不准确的和片面的看法。



古今十大愚蠢断言:

思维定式就像一副眼镜。如果你对自己或者生活没有完整的思维定式,犹如戴上一副验光错误的眼镜。这样的眼镜会影响你对一切事物的看法。

——肖恩·柯维

10 “没有理由让个人在家中配备电脑。”(1979年)——肯尼斯·奥
尔森,DEC(数字设备公司)奠基
人和总裁。

- 9 “飞机是有趣的玩具,但没有军事价值。”(1911年)——费迪南·福煦,法国陆军元帅,军事战略家,第一次世界大战指挥官。
- 8 “无论将来科学如何发达,人类都不可能登陆月球。”(1967年2月25日)——李·弗雷斯特博士,三极管发明人和无线电之父。
- 7 “(电视机)面世6个月之后,不可能还有市场。每晚盯着个三合板盒子,人们很快就会厌烦。”(1946年)——达里尔·柴纳克,20世纪福克斯公司总裁。
- 6 “我们不喜欢他们的声音。再说,吉他乐队也正在退出舞台。”(1962年)——英国德卡唱片公司拒绝了甲壳虫乐队。
- 5 “对于大部分人来说,吸烟是有益的。”(1969年11月18日)——《新闻周刊》援引洛杉矶外科医生伊恩·G·麦克唐纳博士的话。
- 4 “这个‘电话’缺点太多,无法作为通讯工具。这种玩艺儿对我们根本没什么用。”(1876年)——西方联合公司的《内部备忘录》。
- 3 “地球是宇宙的中心。”(公元二世纪)托勒密,古埃及天文学家。
- 2 “今天没发生什么重要的事。”(1776年7月4日,美国独立日)英王乔治三世。
- 1 “所有能够发明的,都已经发明了。”(1899年)查尔斯·杜埃尔,美国专利局局长。

历史上还有哪些已被证明是错误的或不全面的思维定式?(例如:地球是平的。)