

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 HABITS

7个习惯

OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS

★★★
精英版
附最全面实用的
实践方法



[美] 肖恩·柯维
SEAN COVEY

美国杰出青少年训练计划

美国中小学生学习成长必读书
美国升学考试必考科目之一

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



7 The HABITS of Highly Effective TEENS



杰出青少年的 七个习惯

肖恩·柯维 (Sean Covey) 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中信文库

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的七个习惯：精英版 / (美)肖恩·柯维著；陈允明等译。

—2版。—北京：中国青年出版社，2016.6

ISBN 978-7-5153-4267-2

I. ①杰… II. ①肖… ②陈… 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148416号

Chinese translation Copyright © 2002 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1998 FranklinCovey Company

The 7 Habits of Highly Effective Teens.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trademarks of

FranklinCovey Co. and their use is by permission.

杰出青少年的七个习惯：精英版

作者：[美]肖恩·柯维

译者：陈允明 王建华 葛雪蕾 杨真 宋彩平

责任编辑：韩文静 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39次印刷

开本：660×940 1/16

字数：310千字

印张：22.5

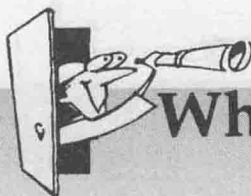
京权图字：01-2011-1188

书号：ISBN 978-7-5153-4267-2

定价：39.00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。



What's Inside

目 录

第一部分 准备就绪

第一章 养成习惯 / 020

习惯不是造就你，就是毁掉你

我的训练计划 / 028

第二章 思维定式和原则 / 031

你怎样看世界，你也就得到怎样的世界

我的训练计划 / 050

第二部分 个人的成功

第三章 个人银行账户 / 058

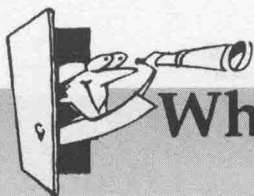
从镜子里的自己做起

我的训练计划 / 075

第四章 习惯一：积极处世 / 082

我就是力量

我的训练计划 / 107



What's Inside

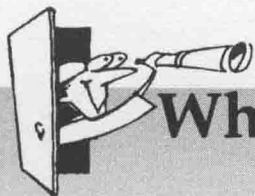
第五章 习惯二：先定目标后有行动 / 116
把握你自己的命运，不然别人就要越俎代庖
我的训练计划 / 150

第六章 习惯三：重要的事情要先做 / 158
抑制力和意志力
我的训练计划 / 185

第三部分 公众领域中的成功

第七章 关系银行账户 / 194
生活的组成要素
我的训练计划 / 208

第八章 习惯四：双赢的想法 / 216
生活就像一顿各取所需的自助餐
我的训练计划 / 237



What's Inside

第九章 习惯五：先理解别人，再争取别人理解自己 / 242

你有两只耳朵，却只有一张嘴

我的训练计划 / 263

第十章 习惯六：协作增效 / 272

“高明”的方法

我的训练计划 / 297

第四部分 恢复和更新

第十一章 习惯七：磨刀不误砍柴工 / 308

该是“我自己的时间”了

我的训练计划 / 349

第十二章 不要放弃希望 / 357

孩子，你能搬动大山

我的训练计划 / 359

7 The HABITS of Highly Effective TEENS



杰出青少年的 七个习惯

肖恩·柯维 (Sean Covey) 著

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的七个习惯：精英版 / (美)肖恩·柯维著；陈允明等译。

—2版。—北京：中国青年出版社，2016.6

ISBN 978-7-5153-4267-2

I. ①杰… II. ①肖… ②陈… 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148416号

Chinese translation Copyright © 2002 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1998 FranklinCovey Company

The 7 Habits of Highly Effective Teens.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trademarks of

FranklinCovey Co. and their use is by permission.

杰出青少年的七个习惯：精英版

作者：〔美〕肖恩·柯维

译者：陈允明 王建华 葛雪蕾 杨真 宋彩平

责任编辑：韩文静 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39次印刷

开本：660×940 1/16

字数：310千字

印张：22.5

京权图字：01-2011-1188

书号：ISBN 978-7-5153-4267-2

定价：39.00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。

赞誉之辞

THE 7 HABITS

of Highly Effective Teens

“七个习惯”这种育人的学问影响了三代人，并让每一代人都健康成长，这是真正令人信服的教育。

——孙云晓，中国青少年研究中心副主任，中国青少年研究会副会长

渴望成功，是每个人内心的梦想！走向成功的最关键因素是要具备良好的行为习惯——这就是很多人讲“习惯决定命运”的主要原因。通过循序渐进的行为训练，一步一个脚印、一天一个好习惯，最终能成就杰出的青少年！《杰出青少年的七个习惯》告诉我们：杰出与平庸的背后其实就是习惯！

——柯中明，广州市番禺区市桥实验小学校长

《杰出青少年的7个习惯》对培养孩子的行为习惯有很大帮助，孩子越早读越受益。书中每个部分的内容，都有很好的激励效果。不光是青少年读，就连我们这些成年人读也是很有益处的。

——一位北京小学生家长

我们帮助孩子为未来做好准备的方法多种多样，但最好的方法莫过于向他们强调人际交往、团队协作、积极主动和个性自我的重大价值。

——史蒂芬·柯维，《高效能人士的七个习惯》作者

大人们都很熟悉《高效能人士的七个习惯》一书。现在，肖恩·柯维对青少年说的话既风趣又发人深省。他为青少年勾勒出一幅通向成功未来的地图。我大力推荐此书。

——保罗·霍斯顿，美国学校管理协会执行董事

肖恩·柯维的《杰出青少年的7个习惯》是给予“青少年心灵”的一份真正的礼物。无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量。

——杰克·坎菲尔德和金伯利·基贝尔格，《青少年心灵鸡汤》作者

这本书易读易懂，有趣的故事贯穿全文。柯维所讲述的当众表演而感到胆怯的亲身体验，让我感同身受，因为我是个小提琴手。我相信全世界的青少年也会对此产生共鸣。

——艾米莉·井上，14岁

肖恩·柯维对青少年说的话既风趣又发人深省。他为青少年勾勒出一幅通向成功未来的地图。我强烈推荐此书。

——约翰·格雷，《男人来自火星，女人来自金星》作者

《杰出青少年的7个习惯》让你从新的视角去理解获得巨大成功的意义，它使我们懂得，为了实现梦想而拟定目标并坚定不移是非常重要的。

——皮卡博·斯特里特，美国滑雪队队员，奥运会金牌得主

肖恩给出了适用一生的价值观和原则，早用早受益。这些价值观和原则能够丰富青少年的生活，让他们受用长久——太棒了！

——米克·香农，儿童奇迹网络公司董事长兼总裁

读肖恩·柯维的《杰出青少年的7个习惯》如同橄榄球赛中的一次触地得分！越早形成良好而又持久的习惯，生活效率就越高。这本书恰恰能帮你做到这一点。

——史蒂夫·扬，全美橄榄球联盟最有价值球员

《杰出青少年的7个习惯》是现实生活的指南，它能帮助青少年做到最好。设定并写下自己的目标是我们能做到的最重要的事情之一。将既定目标牢记于心，始终瞄准目标，磨砺坚持到底的耐力。如果能做到这些，你就能实现任何目标。

——塔拉·利平斯基，美国花样滑冰冠军，1998年冬奥会金牌得主

肖恩·柯维是在效仿他的父亲，把他少时的经历以一种“柯维”模式拿出来与大家分享，浓缩进《杰出青少年的7个习惯》这本书中。他从亲身经历中领悟的经验教训使这本书成为年轻一代寻找方向的独特罗盘。

——弗朗西丝·赫塞尔宾，德鲁克基金会会长兼首席执行官，
美国女童子军协会前主席

无论是沉溺于自哀自怜还是畅游在知识的海洋中，都是我们在生活中必须要作出的抉择。现在有了一本青年写给青少年的出色指南，让生活更加丰富多彩。

——阿伦·甘地，圣雄甘地的孙子，甘地研究所创办人

在生活中收获甘甜果实的最好方法，是从少年时就作出正确的选择。有所为，有所不为。《杰出青少年的7个习惯》让青少年认识到自己就是他们生活中的主宰，无论背景和出身。

——斯特德曼·格雷厄姆，《你能做得到：成功的九个步骤》作者，
美国运动员反毒品组织的创建人

《杰出青少年的7个习惯》如金科玉律。我在进入奥委会之前曾担任教练，我喜欢和年轻人一起工作，一起学习，并从他们身上体会到怀揣梦想、为实现梦想设定目标以及庆祝胜利的重要意义。肖恩·柯维的这本书也印证了这一点！

——迪克·舒尔茨，美国奥林匹克委员会执行主席

书中的例子是我们大多数青少年每天都会遇到的，贴近我们的生活。这些令人鼓舞的事例启发我作出了许多至关重要的决定。我向全世界青少年强烈推荐这本书。

——杰里米·萨默，19岁

对青少年而言,《杰出青少年的7个习惯》是一本带来突破的书。它使青少年认识到怎样才能通过制定引导他们实现梦想的目标,来获得个人领域的成功。

——亨利·马什,《突破因素》作者,曾四次参加奥运会

青少年今天面临着他们的父辈根本想象不到的问题和困难。他们在努力寻找答案,而《杰出青少年的7个习惯》告诉他们要从自己身上找答案。在满怀爱心的父母、老师和朋友的帮助下,我们的青少年会健康快乐地长大成人,为社会做出应有的贡献。

——罗伯特·舒勒博士,《能梦想就能做到》作者,
克里斯特特大教堂的神父

我对家庭、学校活动、朋友以及放学后该做的事情一直持玩世不恭的态度,直到我看了《杰出青少年的7个习惯》。它帮助我成为更有条理的人。书中的漫画让我对那些故事和事例记忆深刻。

——乔伊·迪恩威利斯,18岁

《杰出青少年的7个习惯》激励青少年摒弃平庸、努力出类拔萃。所有的青少年都能实现自己的目标和梦想,只要他有勇气为达到成功一步一个脚印,坚持不懈地做好每一件该做到的事。这本书以显明的实例告诉青少年如何才能做到这一点。

——戴夫·切基茨,麦迪逊广场花园总经理兼总裁

我们这个世界的青少年今天应该有所突破!肖恩·柯维的《杰出青少年的7个习惯》告诉各地的青少年如何做到勤勉刻苦、正直坦诚、回报家庭与社会。这本书凸显出我们的青少年一代完全有希望构筑一个更美好的世界。

——迈克尔·昆兰,麦当劳公司总裁兼董事长

今天的青少年是家庭、社会和国家未来的领袖。《杰出青少年的7个习惯》教他们懂得勤奋工作的价值,教他们如何制定并实现目标,如何负起责任和采取主动,所有这一切都是优秀领导人的标志。

——迈克尔·莱维特,美国犹他州州长,全美州长协会副主席

《杰出青少年的7个习惯》教给青少年人生的基本原则，帮他们筑牢人生的基石，为他们迎接生活中一个个艰巨的挑战提供支持。全世界青少年需要这本书。最重要的是，书中对信仰上帝及其助人意愿的人提出了要求，那就是祈祷。

——西奥多·赫斯伯格神父，美国印第安纳州圣母大学退休荣誉校长

这本书是一个不可多得的智慧宝典，可以帮助那些在20世纪90年代的迷惘中成长起来的青少年作出正确选择。我真希望在我们成长的60年代能有这样一本书！

——坎达丝·莱特纳，反对酒后开车母亲组织的创办者

《杰出青少年的7个习惯》就是胜者！在我给青少年当教练的那些年里，我们一起懂得了只要全力以赴、制定目标并抱有明确的梦想，就能使我们成功，即使沿路也会有失败。

——洛·霍尔茨，圣母队（1988年全国冠军）前橄榄球总教练，哥伦比亚广播公司（CBS）《今日大学橄榄球》栏目体育评论员

肖恩在书中列举的“能做到”的例子，提醒我充分利用已有的条件是何等重要。我虽然个头不高，但是仍参加多项体育运动。这本书帮助我认识到，如果我要达到我的目标，必须依赖我的速度和灵活性。

——布伦特·库伊克，15岁

动机只是生活竞赛的一部分。自律和自制是将梦想变为现实的关键。这本书为希望在生活中夺冠的青少年提供了所需的心灵给养。

——米娅·哈姆，美国女子国家足球队队员，年度最佳女运动员

决定如何度过一生基于我们所信仰的价值观。这本书以非常实用的文字帮助青少年为形成至关重要的人生价值观打下牢固的基础。

——唐纳德·瑟德尔奎斯特，沃尔玛百货公司副董事长兼首席运营官

每一位祖父母都应该读一读肖恩·柯维的这本书，都应当把这本书列入送给孙辈的礼物清单，使孙辈们的生活发生巨大的变化。

——柯克·斯特龙伯格，美国退休人员协会战略规划与发展部主任

《杰出青少年的7个习惯》让青少年有了一个实现梦想的伟大计划。柯维用非凡的洞察力来帮助父母培养孩子实现最高的目标，克服可能遇到的任何障碍。

——里克·皮蒂诺，波士顿凯尔特人队教练，《成功是一种选择》作者

这本书有影响力但又不似父母的说教，与其说是对青少年的忠告，倒不如说是传达了一个个重要的信息，为生活在这个复杂而又充满挑战的青少年提供了正确的指导。柯维的建议可靠，而又经得起时间的考验，同时不像是说教，也不像是父母的唠叨……这本亲切友好又平易近人的书饱含着无可置疑的智慧，能激发信心，鼓励青少年跟随自己的心走，而不仅仅是随大溜。

——帕特里克·奥布赖恩，作家，让大学有价值组织创办人、主席

这本书包含着许多积极向上、激发灵感和促成改变的战略，帮助青少年开发出自己所有的潜能。

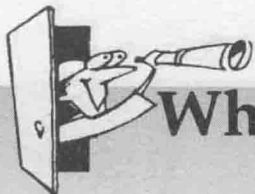
——劳拉·施莱辛格，哲学博士，《女人搅乱自己生活的十件蠢事》作者

我们发现你看到这本杰作的时候，我的儿子已经21岁了；我们用这本书构筑了一种新的父子关系，一直持续到今天——已经7年了。如果时光能倒流，回到他15岁的时候，这本书将改变那无法沟通、愁眉苦脸和挫败失意的6年。嗨！天下的父亲，这本书是你的机遇，也是你孩子们的机遇！

——克莱德·费斯勒，美国哈利-戴维森汽车公司商业开发副总经理

10年前，我参加了柯维博士为成人开设的“7个习惯”研讨班，多数学生是公司上层。当我环顾教室看到每个人如此地热切渴望时，禁不住想：“为什么要等到成年才教这些方法？”很快我就在我的学校里讲“七个习惯”，先是员工后是学生（年龄最小的只有5岁）。10年来成效惊人。我在教育领域工作36年，从未见过有什么对学生表现、教师业绩和家长满意度影响这么大。让我振奋的是，现在《杰出青少年的7个习惯》让全球不同学校的学生都能学习这些强大的习惯。

——穆丽尔·托马斯·萨摩斯，美国名校AB寇姆磁石小学校长



What's Inside

目 录

第一部分 准备就绪

第一章 养成习惯 / 020

习惯不是造就你，就是毁掉你

我的训练计划 / 028

第二章 思维定式和原则 / 031

你怎样看世界，你也就得到怎样的世界

我的训练计划 / 050

第二部分 个人的成功

第三章 个人银行账户 / 058

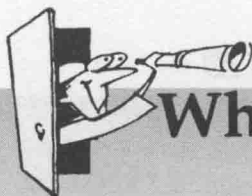
从镜子里的自己做起

我的训练计划 / 075

第四章 习惯一：积极处世 / 082

我就是力量

我的训练计划 / 107



What's Inside

第五章 习惯二：先定目标后有行动 / 116

把握你自己的命运，不然别人就要越俎代庖

我的训练计划 / 150

第六章 习惯三：重要的事情要先做 / 158

抑制力和意志力

我的训练计划 / 185

第三部分 公众领域中的成功

第七章 关系银行账户 / 194

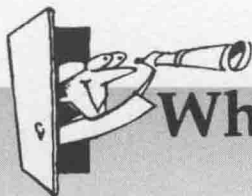
生活的组成要素

我的训练计划 / 208

第八章 习惯四：双赢的想法 / 216

生活就像一顿各取所需的自助餐

我的训练计划 / 237



What's Inside

第九章 习惯五：先理解别人，再争取别人理解自己 / 242

你有两只耳朵，却只有一张嘴

我的训练计划 / 263

第十章 习惯六：协作增效 / 272

“高明”的方法

我的训练计划 / 297

第四部分 恢复和更新

第十一章 习惯七：磨刀不误砍柴工 / 308

该是“我自己的时间”了

我的训练计划 / 349

第十二章 不要放弃希望 / 357

孩子，你能搬动大山

我的训练计划 / 359