

世界500强员工人手一册

超级畅销书《高效能人士的七个习惯》的实践手册

HIGHLY EFFECTIVE  
PEOPLE

成为

高效能人士的

21天行动

韩咪咪  
李素芳  
著



谷歌 (Google) 全球杰出经理人  
商业合作部高级经理 惠普商学院讲师

李东朔

倾情作序

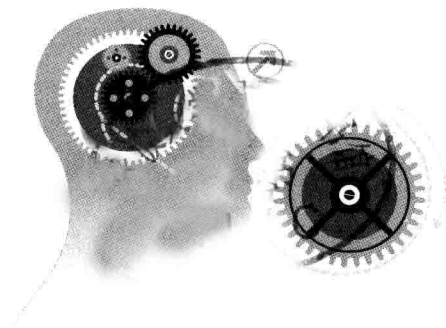


机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

韩咪咪  
李素芳  
著

成为

# 高效能人士的 21天行动



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

《高效能人士的七个习惯》是一本风靡全球的畅销书籍，在美国的发行量仅次于《圣经》。

本书告诉读者养成高效能人士的七个习惯需要 21 天行动，并说明这 21 天怎样做：每天读一段小故事，再看看高效能人士对于故事的点评，最后做 3 分钟的练习。读者每天抽出 10 分钟阅读本书，坚持 21 天的训练，将高效能人士的七个习惯养成。

本书是职场新人成为高效能人士的 21 天行动手册。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

成为高效能人士的 21 天行动 / 韩咪咪, 李素芳著.  
—北京: 机械工业出版社, 2014. 2  
ISBN 978-7-111-45799-2

I. ①成… II. ①韩… ②李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 026057 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)  
责任编辑: 任淑杰 版式设计: 张文贵  
插图: 刘贞汝  
保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2014 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷  
148mm×210mm·9.25 印张·1 插页·199 千字  
标准书号: ISBN 978-7-111-45799-2  
定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换  
电话服务 网络服务  
社服务中心: (010) 88361066 教材网: <http://www.cmpedu.com>  
销售一部: (010) 68326294 机工官网: <http://www.cmpbook.com>  
销售二部: (010) 88379649 机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>  
读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

# 序

---

韩咪咪是我在惠普多年的同事，也是一名非常优秀的培训师。在和她共事的过程中，我一直感受到韩老师身上优秀的品质，她极为用心努力地去工作，以极大的热忱和专业性去面对她的学员。印象最深刻的是，我第一次见到她的时候，她在惠普商学院内部的一个分享会上站起来做分享。当时她站起来之后，落落大方，面带微笑，把她的右手举起来，跟大家说：“下面有一段话要跟大家分享，有三个观点。第一个观点是……第二个观点是……第三个观点是……”她的手势和整个过程都非常专业，一看就是经过训练的。之后，我在课间跑过去找她，“韩老师，你一定在演讲方面受过专业系统的训练”。她说：“是的，这些都帮助我有一样的动作、一样的理念和一样的专业性。”

这是一个小故事，但是一直记在我的心中。在我看来，如果我们能在很多方面建立起一套专业的体系，让自己在一个很好的平台上、很棒的流程上努力地去工作，那我们就一定会有一个很好的结果，并赢得他人的尊重。《成为高效能人士的21天行动》恰恰解决了这样一个问题。通过对优秀习惯的了解、理解和培养，帮助每一位读者建立起一整套行之有效、非常专业的做事方法。可以像韩老师当时那样，让人一看就知道你受过专业、系统的训练。

很多人都说，习惯决定命运。习惯是由一系列可以重复的行为构成的。在我看来，如果你刻意地去做一件事情，那会很消耗你的心理能量。很多时候我们不去做一件事情，恰恰不是因为不会做，而是觉得今天干不动了，不是体力上的不足，而是心理能量上的不足。在这个过程中，我们也看到，养成一种做事习惯的重要性。习惯的意思就是你能够下意识地去做这件事情。如果能够不假思索地去按照一套行之有效、非常专业的行为体系去做这件事情，那么你一定能够获得非常好的结果。在这个过程中，你也不会因为今天心理能量是否充足来决定今天做还是不做。而习惯的养成不是仅有意愿就可以的，科学证明需要一个刻意的练习才能让你形成下意识的行为，即习惯。所以在这个过程中，如果我们看到一个可以模仿、借鉴，可以按照对方讲的方式按图索骥去进行练习的体系，那将是非常有意义的。《成为高效能人士的21天行动》恰恰可以帮助我们按图索骥，帮助我们用刻意练习的方法去形成一种好的习惯，帮助我们每日的工作更加有效。

很多时候，我们都会觉得：说起来简单，做起来难。而韩老师恰恰是身体力行、知行合一的典范。不但她自己做到了高效能人士的七个习惯，学习了大量的相关知识和技能，有极为积极、优秀的态度和品格，而且她还结合自身经历，以及成长、成功的心路历程，跟大家做有益的分享。

韩老师来自于一个普通的家庭，也成长于一个普通的环境。恰恰是因为她的努力，因为她的这套体系，帮助她走向

了不普通，帮助她激励了更多的人，帮助她赢得了更多人的尊重。我相信，也祝愿每一位读者都能从本书中体会到韩老师的良苦用心，用 21 天养成高效做事的习惯，去获得更多的成功。感谢韩咪咪老师为我们的读者献上了这样一本精彩的书籍。

谷歌 (Google) 全球杰出经理人

商业合作部高级经理

惠普商学院讲师

李东朔

## 自序

---

我出生于一个普通家庭，1999年大学毕业，来到上海打拼。从事过很多职业，推销过玫琳凯，做过记账员，还做过广告业务推销员，但都成绩平平。2003年非典期间，我还曾一度失业。

2003年非典过后，惠普在上海扩充其电话销售团队，我有幸加盟了惠普公司。我当时的职位是基层电话销售业务员，虽然是给惠普打工，但是因为惠普招聘编制有限，所以劳动关系隶属于上海市对外劳务公司。

因为编制的问题，所以在待遇上和正式员工是有一些不同的（注：2005年惠普进行了人力资源改革，此问题已经不复存在）。当时，我有两个选择，愤然离职或者是发愤图强争取转正。经过激烈的思想斗争，我选择了后者。我开始暗自努力，不断学习，不管做什么工作都争取做到最好。我听过一句话：“当你可以挑别人，而不是别人来挑你的时候，你再跳槽！”

我想，既然来了，就要好好干，公司给我的工资只能“吃”一个月，但是工作上学到的本领才能“吃”一辈子。

做电话销售的时候，别人都是白天给客户打电话，打完之后就开始填写报价单。而我不是，我白天拼命打电话，利用晚上的时间来输入报价单。因为，我发现这样可以节约两个小时的时间出来接触更多的客户。当时我孤身一人在上

海，公司在金桥开发区。我就在开发区附近和别人合租了一套两居室，一个月房租 600 元，晚上到家大概 9 点，我就在家门口买一碗兰州拉面或者一份麻辣烫填肚子。两年的时间就这样一晃而过，有一天我低头洗头的时候，一起身忽然感到腰部剧疼，到医院一检查，腰椎间盘突出，那时我只有 27 岁。不过幸运的是我的辛苦付出得到了回报，2004 年我获得了惠普“全国最佳销售”的殊荣。

为了能够转正，我一直不停地留心惠普内部的招聘机会。终于在 2005 年，凭借在销售岗位出色的表现，我获得了一个很不错的职位——客户服务部区域管理专员。这个位置压力不大，没有销售指标的考核，有些同事在这个岗位上做了十多年，风平浪静。虽然看起来很好，但是我始终有一种忧患意识。我觉得这份工作不可能干一辈子，我一直在想下一站会是哪里，我如何才能平稳地过渡到下一站。

深思熟虑之下，我开始重新规划我的职业生涯（我建议大家尽早开始规划，而不要像我这样走了很多弯路之后，到 30 岁再开始考虑）。要想做好职业规划，首先要知道自己的性格特点。于是，我做了 MBTI 的职业性格测试，得出结论我是 ENFP 型人格，外向（E）+ 直觉（N）+ 情感（F）+ 知觉（P）。此类性格的人群被认为是健谈热诚，友善的；聪明好奇，爱玩的；关心体贴，温柔敏感；富有想象力，颇具创新精神；智慧乐观，适应能力强。但有时做事无条理。最适合的职业是企业培训师和人力资源经理。

于是，我未雨绸缪，在做客服工作的时候，我就不停地寻找与培训师和人力资源相关的内部机会。因为我没有培训技能，所以我向内部培训师请教要成为培训师需要准备什



么。他们告诉我需要上 TTT - 培训师培训这门课程，但是惠普内部的培训要等机会，还是个未知数，怎么办呢？我不放弃，就开始到互联网上搜索，强大的百度让我找到了很多类似的信息和光盘，学习的第一步就是模仿。我当时的偶像是余世维，于是我就买了他全部的光盘回家看，看他是怎么讲课的。我发现余世维大部分时间都是在讲故事和案例，于是我开始有意识地背很多故事，收集很多案例；我模仿他的手势和肢体语言，在家请家里人给我提意见；后来我开始联系大学生培训机构，去那里给大学生讲职业生涯规划和面试与简历制作等实用性课程。一方面帮助了大学生，另一方面也提高了自己的演说水平。后来反响很好，我在南京的十几所大学都讲了很多场次。有一次在南京财经大学讲课，一下来了几百人。我当时才 30 岁，看起来很年轻，好多学生都以为我是刚毕业的，对我投来了将信将疑的目光，我当时非常紧张，不过立刻开始使用 TTT 课程里面教授的克服紧张的方法，迅速调整了状态。后来越讲越顺，赢得了在场学生的掌声和好评。这么多的公益培训锻炼了我的培训能力，也让我越来越喜爱上了培训师这份工作。

当时我做这些都是利用业余时间进行的，公司并不知道。但渐渐地，同事和领导们发现我有语言表达方面的特长，就开始关注我，给了我更多的机会，让我做公司内部一些大型会议活动的主持人。再后来，公司还让我给新人进行一些业务知识的讲解和培训。

时机差不多成熟了，我开始和我当时的老板海宇沟通，希望他支持我加入惠普商学院。惠普商学院是惠普内部的一个高端培训机构，主要对外培训，里面的老师都很厉害。我

有一个信念，想要成为什么样的人，先和这个人待在一起。所以，我立志要加入惠普商学院。我告诉他我希望在 35 岁的时候能够成为一名职业培训师，同时我和他讲了这些年我所做的努力。海宇是一个非常棒的老板，他主动联系了商学院的负责人，并安排我去面试。

经过一番准备和面试现场的精彩表现，同时也得益于商学院老师的抬爱，我最终成功地加入了惠普商学院。

感谢商学院林家澍老师和郭广文老师的大力培养，还有我的商学院同事李东朔的鼎力支持。经过几年的磨炼和不断地授课，我从一个非常青涩的教师成长为一个比较老练的讲师。

在惠普的十年，是我蜕变的十年，我积累了丰富的销售、服务、培训经验，我自己编写的零零散散的课件就有几十个。这些课件如何传播出去，如何让更多的惠普同事知道呢？我想到我需要更多的人来成为讲师，我把这些课件教会给他们就可以让更多的人受益。

于是我联系了老板，谈了想法，当时我的老板虞踊非常支持。2011 年，在惠普金牌服务大学的平台上启动了“燎原计划”，取意“星星之火，可以燎原”。通过讲师的招募、筛选、考核和培训等一系列工作，在一年时间内，“燎原计划”培养了 30 名讲师，开发了服务礼仪、服务心态、投诉处理和店经理 MBA 课等 8 门课程，每门课程都拍摄了大量的教学视频，撰写了几万字的讲稿，以确保所有讲师教学内容的一致性。2011 年，在全国开展 100 多场的培训，参训人员达到 2 000 多人。这算是当时事业上的一个小小高峰了吧，现在回想起来还觉得挺有成就感的。

2013年2月，我正式开始了自由职业讲师的生涯。得益于惠普十年工作的背景，我在外部培训中也获得了一些机会。我认为，职业培训师需要比内训师更努力才行。我对待每一次授课都非常用心，从不马虎。每一次上课我都会精心准备，每一份学员反馈表我都会认真阅读并记录和改进。

内训师的好处是有企业平台的滋养，自由职业讲师缺少了这部分的内容，于是我也在外参加了很多心理学方面的课程来不断充实自己，包括对卓越的投资、NLP教练技术和完整的五个阶段的阿梵达课程等（阿梵达1987年起源于美国，是个人成长领域的一个顶尖课程）。

回想这十多年的培训经历，对我影响最大的培训还是要算《高效能人士的七个习惯》。

现在不自觉地，我做任何事情的时候，都会带有七个习惯的印记。

- 当我遇到任何困难时，我会把问题分成可控的、不可控的。对于可控的，全力以赴；对于不可控的，绝不把注意力放在上面。

- 挫折来临的时候，我告诉自己，是选择逃避还是选择勇敢面对，选择权在我。我可以用逃避的方式躲在舒适区里面，但是逃避也错过了最精彩的风景。

- 每年年初，我都会根据“以终为始”写下我的家庭目标、财富目标、事业目标、学习目标和休闲目标等，然后年底再盘点。

- 做事情之前，我会根据优先级别签名标注上A、B、C，然后再规划时间。

- 当我和人沟通的时候，我会问自己，他的需求是什

么，我该如何实现双赢。

这七个习惯确实给了我很多帮助，让我实现了从一个普通白领到金领的转变，实现了一穷二白到小康生活的转变，实现了孤家寡人到幸福一家人的转变。

一本书真的有这么神奇吗？

《高效能人士的七个习惯》这本书的作者柯维曾被美国《时代周刊》评为“人类潜能的导师”，“影响美国历史进程的25位人物”之一。他的这本书到现在为止已经被翻译成38种语言，发行过亿，书籍在美国的发行量仅次于《圣经》。很多500强公司都把《高效能人士的七个习惯》列为新员工入门的必修课程，可以说强大的美国和7个习惯的推广不无关系。

七个习惯究竟是什么呢？

### **1. 主动积极**

面对刺激主动选择回应，解决问题从自身出发，先改变自己再改变他人的习惯。

### **2. 以终为始**

确立个人目标、团队目标并进行自我领导的习惯。

### **3. 要事第一**

凡事分清轻重缓急，有效授权进行自我管理的习惯。

### **4. 双赢思维**

如何实现共赢，进行人际领导的习惯。

### **5. 知彼解己**

换位思考、将心比心的移情沟通习惯。

### **6. 统合综效**

创造性合作，集思广益的习惯。

## 7. 不断更新

心智、精神、生理和社会情感四个方面实现平衡发展的习惯。

目前，很多中国企业也把《高效能人士的七个习惯》列为新员工入职必读书籍。但是很多80和90后却反映读不懂，因为本书写于20世纪，而且是翻译过来的，书中的案例都是国外的，还伴有很多心理学方面的艰涩术语。对于普通中国读者来说，确实很难深刻领悟。

我觉得柯维博士的《高效能人士的七个习惯》在当今中国需要大力推广，《成为高效能人士的21天行动》是一本专门帮助大家轻松理解《高效能人士的七个习惯》的解读本。本书包含了大量的精美图片和我们两位作者亲身经历的故事，让大家轻轻松松，看看故事就完成了七个习惯养成的训练。

非常遗憾的是，2012年7月16日，史蒂芬·柯维在美国逝世，享年79岁。

此书也献给我敬爱的人生导师柯维博士，祝愿他在天国安息！

又是深夜了，我已经记不清为了写这本书熬了多少个夜晚，一遍一遍地审阅，一字一句地修改。

现在终于完稿了，不免有一点点激动。

回想一下，这本书的写作历程虽然艰辛，但是我却觉得很幸福。

首先，我要感谢我的合著者李素芳。我们就像是战友，在爬一座高山，在互相搀扶和互相鼓励下，共同完成了这部书。

这本书的写成也要感谢我亲爱的老公：“如果没有你的爱，就不会有今天绽放的我。从当时任性骄傲的小女孩到现在成熟稳重的妈妈，我这一路走来，你给我的包容太多了。我想大声对你说：‘老公，我爱你！’”

我还要感谢我可爱的两个宝贝：“很高兴你们是我的宝贝，你们如此可爱、如此懂事，每次看到你们明亮的双眼，我的心中都充满着爱。妈妈永远爱你们！”

我还要感谢我的父母：“亲爱的爸爸妈妈，感恩你们给我生命，感谢你们从小对我的教育，这本书是我送给你们的礼物，因为书里很多内容都是你们教会我的！”

我还要感谢我的公公婆婆：“是你们给了我最大的支持和照顾，你们每次总是为我做好吃的。当我出差授课时，又帮我照顾孩子，真的非常感谢你们！”

我还要感谢刘贞汝：“你太有才了，你为这本书画了这么多精美的插图。希望你可以早日出版自己的画册！你一定会成功的！”

最后，还要感谢和我一起惠普工作过的同事——庄春爱、黄海宇、虞踊、刘伟、萧雨、李东朔、黄海涛、万克强、李治和李颖等。“书中的很多故事都来自于你们，你们才是真正的高效能人士啊！”

韩咪咪

2013/11/6 写于南京家中

# 前言

---

## 如何善用此书

实验证明，要养成一个好的习惯，需要 21 天的不断实践！

我们曾在惠普内部多次进行过《高效能人士的七个习惯》的分享和交流，发现那些在课后能够不断复习和实践的同学经过一段时间之后的心态会更好、行为表现更积极。当然，他们发展的机会也会更多，个人成长更快，人际交往更和谐，收入自然更高了。

所以，我们撰写了这本《成为高效能人士的 21 天行动》。我们将通过本书，和大家一起复习《高效能人士的七个习惯》的全部精华内容。

在这 21 天的旅行中，大家只需要每天花 10 分钟，看几个小故事，思考几个问题，就可以领悟 7 个习惯的内涵。因此，建议大家随身携带本书，在有空的时候拿出来翻看 10 分钟，巩固一下七个习惯。相信不久的将来，大家一定会成为高效能的人！

每个年轻人都像是未被开采的金矿，要想成为闪闪发光的金子，必须经过很痛苦的碾磨、冲刷、浸泡以去掉身上不好的杂质，杜绝那些恶习，然后还要经过成型、打磨和抛光等，这样，才能将 7 个习惯的精髓化为本人的优秀品质，使

自己成为含金量越来越高的 999 纯金！

高效能人士的 21 天行动，也是一个不断磨砺和精进的过程。这个过程只有起点，没有终点。我们始终行进在实践高效能人士习惯的路上。

我们也建议大家反复地复习《高效能人士的七个习惯》以及本书，当我们隔一段时间再次翻阅时，我们会有新的收获，看看之前做的笔记和练习题，我们会感觉自己真的在不断地提升和进步！

好了，下面就开始我们的 21 天实践之旅吧！



# 目 录

---

序

自序

前言 如何善用此书

<b>习惯一 主动积极</b> .....	1
<b>第1天：改变由内向外开始</b> .....	1
空杯心态 .....	1
心境不同，想法就不同 .....	5
第1天的知识点 .....	9
第1天的练习题 .....	10
<b>第2天：高效能的定义</b> .....	11
何为高效能 .....	11
高效能不等于高效率 .....	15
品格是效能的根源 .....	16
第2天的知识点 .....	17
第2天的练习题 .....	17
<b>第3天：打破思维设限</b> .....	19
事实不等于假设 .....	19
打破思维设限很简单 .....	23
架设桥梁信念 .....	26
第3天的知识点 .....	27