

· 宋璐璐◎编著 ·

《时代周刊》评其为“影响美国历史进程的25位人物”之一，《经济学人》推举其为“最具前瞻性的管理思想家”

# 史蒂芬·柯维

写给年轻人的高效工作秘笈  
精选史蒂芬·柯维最核心的思想和方法 彻底改变人的思维方式和行为方式



成就堪与卡内基、德鲁克、韦尔奇并肩的“思想巨匠”

## 史蒂芬·柯维

[人类潜能导师]

《财富》杂志100强中的90%和世界500强中的75%是其受教者

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# 史蒂芬·柯维

写给年轻人的高效工作秘笈



· 宋璐璐◎编著 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

史蒂芬·柯维写给年轻人的高效工作秘笈/宋璐璐  
编著. —北京:中国铁道出版社,2012.7

ISBN 978-7-113-14556-9

I. ①史… II. ①宋… III. ①工作方法—青年读物  
IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 074424 号

书 名: 史蒂芬·柯维写给年轻人的高效工作秘笈  
作 者: 宋璐璐 编著

---

责任编辑: 靳 岭      电话: 010-51873457      电子信箱: wnx31@sohu.com  
编辑助理: 曹 旭  
封面设计: 王 岩  
责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)  
网 址: <http://www.tdpress.com>  
印 刷: 三河兴达印务有限公司  
版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷  
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 12.5 字数: 192千  
书 号: ISBN 978-7-113-14556-9  
定 价: 26.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

# 前言

## *Preface*

现代社会，人与人之间、企业与企业之间竞争异常激烈。每个人都力争上游，取得自己的成功。在这样的环境下，只有提高自己的工作效率，并且始终保持高效能的状态工作，才能够脱颖而出，实现自己的目标，取得成功。

没有谁生来就是职场上的胜利者，也没有谁天生就是职场上的失败者。职场上的胜利者，通常是那些注重效率的人。我们可以看到，这样的人往往清楚自己的目标，也了解自己的能力和精力，无论做什么事情，都是对自己的目标有益的，一步一步地接近目标。他们的时间和精力一点都没有浪费，全都在为自己的提升做出努力。这样的人，就是效率专家史蒂芬·柯维所说的高效能人士。

对于初入职场的年轻人，如何才能提高自己的工作效率，也成为这样高效能的人士呢？有的人不懂得把握自己的命运，他们把一切都归咎于运气。这些人，在获取知识时，通常不投入自己的全部精力，而寄希望于运气和捷径来得到一张成绩证明。在工作的时候，不知努力提升自己，提高自己的竞争力，反而在看到别人取得了很好的业绩，获得了提薪、升职等待遇时，感到嫉妒和不满，觉得自己受到了不公平的待遇。这些人，没有很强的进取心，可想而知，他们只为完成任务而工作，工作的效率自然也很低。

伟大的心理学家和哲学家威廉·詹姆士曾经这样说过：“播种一个行动，你将收获一种习惯；播种一种习惯，你将收获一种性格；播种一种性格，你将收获一种命运。”所以，我们自己要成为什么样的人，是掌握在自己手中的。提高自己的工作效率，也是有秘诀的。

效率并不只是一个冷冰冰的名词，它代表了一种重要的力量。成功的人善于利用它，失败的人往往忽视它。如果我们能很好地对效率加以利用，我们会大有收获，但是如果失去了效率，就会像电量严重不足的电池。在本书中，我们汲取了著名的效率专家史蒂芬·柯维有关高效能工作方法的精髓，结合现实状况，一一为读者做出了解答。

史蒂芬·柯维（Stephen R Covey）曾经被美国《时代周刊》誉为“人类潜能的导师”。他是美国学术界公认的“思想巨匠”，并入选“影响美国历史进程的25位人物”。《经济学人》推举他为“最具前瞻性的管理思想家”。他是世界500强企业众望所归的新智慧学家，是世界备受推崇的领导工作权威，企业组织顾问。史蒂芬·柯维在关于“高效能工作”方面的见解与观点已经得到了全世界很多同仁的认可与赞同。他的“积极主动”“以终为始”“要事第一”“双赢思维”“知己知彼”“完人思维模式”等理念博大精深，鞭辟入里，已经扎根于很多人的内心，帮助他们高效工作，迅速成功。在这里，我们就这些理念加以提炼与总结，从职场工作的角度阐述其真谛；从企业和员工的角度叙述其内涵。如果你能够掌握这些秘诀，那么，就会懂得如何更好地利用自己的资源，更好地营造良好的人际关系，从而在竞争中求合作，于工作中求高效，最终成为一位名副其实的高效能成功人士。

同时，掌握了这些秘诀，也有助于我们始终保持高效率，并实现自我突破。每个人在职场上的目标应该是做到更快、更好。优秀的跨栏选手，不仅希望自己百米跑得快，而且希望不要碰到栅栏。

如果，你的工作效率处于低迷状态，那么这本书将为你指点迷津，告诉你如何振作精神高效工作；如果你已经在职场中成为高效工作的典范，那么这本书将告诉你如何让“高效”以加速度增长；如果，你的工作效率已达到个人顶峰无法继续改进，那么这本书将会为你打破现有的尴尬局面……打开这本书，高效工作的秘诀跃然纸上。

# 目录

## Contents



### 秘笈一

#### 积极主动——创造有利环境

史蒂芬·柯维告诉你什么是“积极主动”	2
不要等着“贵人”来找你	6
主动出击,才见成效	8
拒绝说“我办不到”	12
不要让“情绪”阻碍行动的步伐	15
做一个着重于“影响圈”的员工	19
别让难题制服你	23
“自己”才是成败的关键	27
不怕犯错,就怕有错不改	31
诚信可以帮你完成任务	34



### 秘笈二

#### 以终为始——掌握真正的愿景

史蒂芬·柯维告诉你什么是“以终为始”	38
任何工作都应经过“两次创造”	41
“以原则为重心”才能保持冷静	44
运用“心灵演练”来应对工作压力	47
善用你的全部大脑	51

制定准确无误的“组织使命宣言” .....	54
只有参与,才会有认同 .....	57



### 秘笈三

#### 要事第一——最有效的“自我管理”

“独立意志”创造“高效能”的先决条件 .....	62
如何分辨工作中的轻重缓急 .....	65
别让琐碎小事阻碍工作效率 .....	69
对次要事物大声说“不” .....	72
第四代时间管理理论 .....	75
说说“执行程序”的问题 .....	78
授权——高效能的秘诀 .....	81



### 秘笈四

#### 双赢思维——于“合作的舞台”之上

史蒂芬·柯维总结出的人际关系模式 .....	86
利人利己才能获得高效能的成功 .....	89
利人利己要素一:双赢品德 .....	92
利人利己要素二:双赢人际关系 .....	94
利人利己要素三:双赢协议 .....	96
利人利己要素四:双赢制度 .....	99
利人利己要素五:双赢流程 .....	102



### 秘笈五

#### 知彼解己——将心比心才能获得高效回报

有效交流才能获得认可,找到联盟 .....	106
倾听,可以为行动提供准确的解读 .....	109

必不可少的“沟通诊断”.....	113
知己知彼,在“互惠互利”中合作 .....	116
表达自己是谋求双赢之道的要素.....	118



## 秘笈六

### 统合综效——要有分歧才有收获

博采众议,敢于创新 .....	122
统合综效中找到共识.....	125
史蒂芬·柯维告诉你什么是“消极协作”.....	128
尊重差异才能有效合作.....	131
化阻力为动力,离高效回报更进一步 .....	135
集体的成功,重在员工的积极配合 .....	138



## 秘笈七

### 不断更新——获得更多的动力

更新之一:体能更新 .....	142
更新之二:精神的更新 .....	145
更新之三:心智的更新 .....	148
更新之四:社会情感的更新 .....	151
工作与企业都需要均衡发展.....	154



## 秘笈八

### 完人思维模式——发挥自身最大的潜能

史蒂芬·柯维告诉你一个新路径.....	158
在工作中找到满足感.....	161
遵循自己内心的选择.....	164
理解自己的真正天性,开发隐性才能 .....	168



找到最有效的击球点·····	171
集中精力关注最重要的工作·····	174
树立有督促作用的记分牌·····	177
将抽象的目标转为具体的行动·····	182
融合心声,取得信任,获得双赢·····	185



## 结语

由内而外将自己造塑造成“高效能人才”

# 秘笈一

积极主动——创造有利环境

## 「史蒂芬·柯维告诉你什么是“积极主动”」

史蒂芬·柯维认为，只有积极主动的人才能把握好自己的工作，不受外界的影响，坚定地实施自己的计划，从而提高工作效率。

“积极主动”是人们为人处世的态度，也是帮助其走向成功的法宝。积极主动的人往往会受到成功女神的青睐，荣登成功的殿堂，成为世人瞩目的幸运儿；而与之相对应的消极被动的人，常命运多舛，一生当中往往“磨难不断”。那么，积极主动与消极被动的人究竟有什么不同，何以让他们的人生有如此之大的区别呢？

如果一个人是积极主动的，那他就会明白每一个人必须要对自己的人生负责。积极主动的人知道，是他们自己的选择决定了他们的命运，而不是外界的环境。他们会主动地去寻求自己的人生目标，并不会让别人的说法、外界的条件来改变自己追求目标的决心。一个积极主动的人，是他们自己内心的价值观引导他们来作出适合自己的选择。

著名的小说《鲁滨孙漂流记》中，鲁滨孙遭遇船难，独自一人生活在荒岛当中。但是他相信存活下来就是一种幸运，并没有被荒岛的可怕环境吓倒。他学会了用自己的双手建造房屋，获取食物，和野兽搏斗，也忍受住了生活的寂寞。鲁滨孙对待生活的态度是积极主动的，试想，若是他感情用事，在糟糕的处境下无法平复自己绝望失意的心情，无法采取积极的行动，也就不能生存下来了。

职场生存，更是如此。在职场中，我们常常会遇到很多挫折与困难，羁绊着我们前进的步伐。很多人就因为这样而自以为是地认为上帝对自

己不公,在刻意为难自己。于是,他们放弃了积极主动的权利,整日自怨自艾,破罐子破摔。于是乎,他们真的“如上帝所愿”,走向了失败的深渊。

这一切似乎都是上帝的错,上帝不应该故意捉弄他们。那么,为什么在同样的境遇下,成功者却没有倒下呢?他们为什么能够通过重重阻碍,最终赢得胜利的鲜花呢?因为他们懂得与其消极被动地被外界环境影响,使工作无法顺利进行,不如采取积极主动的态度,坚定自己的价值观,用强大的信念和意志力坚持下去。或许一些不可抗拒的阻碍仍然会让我们觉得工作的进度缓慢,但是与止步不前相比,效率已经大大得到提高。

心理治疗和身心潜能启发大师——艾瑞克森,身患青光眼并发症,常常会产生同心圆彩虹的视觉影像。但是,他并不为此感到悲伤痛苦,恰恰相反,他每天晚上想象自己漫步在彩虹上,看着“彩虹”入眠。艾瑞克森面对自己的缺陷,并不消极被动,反而积极主动地利用自己被命运赋予的东西,达到了一个尽量美好的效果。

艾瑞克森不仅积极主动地对待自己的缺憾,还言传身教,将自己这种积极主动的态度传输给他的学生。比如,他建议自己的学生自愿免费从事某项工作,等吸取了足够多的经验,成为雇主最出色的帮手以后,向老板辞职。这个时候老板通常会马上采取措施来挽留他们,付出比平常更高的薪水。

当我们遇到困难的时候,应该学会用一种更宽广的视角来看待周围的一切,用全新的观点来审视生命的意义。对困难的积极回应可以使我们的价值观有所升华。当我们意识到自己所做的事情具有很大的价值时,生命的效率就由此得到提高。

积极主动的人善于发现生活中美好的一面。在面对工作中的压力时,也能够用乐观的心情去对待,想办法化解压力。消极被动的人却常常抱怨命运的不公平,哀怨生活没有为他们创造有利的条件。其实,机会往往是由自己发现并把握的。很多事情从一方面看上去是一种阻碍,但是从另一方面来说或许却是一种机遇、一种好的可能性。换个角度想问题是积极主动的一种重要的思维。中国古代的寓言“塞翁失马”说的也正是这个道理。

大部分情况下,人们对于成功有一种成见,以为一定要具备什么样的

条件或者在什么样的时段才能发展什么样的事业。然而事实并非如此，只要你能够把握好自己现在拥有的，不管它们看起来是有利的还是不利的，不要放弃任何希望，也不要浪费任何资源，努力不懈地为自己的未来而奋斗，你就会发现，原来成功并不像自己想象的那么难。

电影《肖申克的救赎》(*The Shawshank Redemption*)讲述了银行家安迪被冤枉谋杀，判处了无期徒刑，在监狱期间，想尽办法逃脱并终于成功的故事。

故事中，很长时间以来，安迪几乎没有与任何人接触过。安迪入狱一个月之后，就请人帮他搞到一把石锤，藏在一本圣经里面，躲过了典狱长的搜查。之后他又在牢房的墙上贴上了一幅丽塔·海华丝的巨幅海报，而在那幅海报后面就是他为了逃走每天都挖的地道。

他凭借自己银行家的经验帮典狱长洗黑钱，并且为监狱狱警处理其他事项所需文件。因为他与典狱长和狱警们的这层关系，避免了许多搜查的危险。

一名小偷因为盗窃而入狱，很巧，他正好知道安迪案子的真相。得知这一消息的安迪非常兴奋，他立刻找到了狱长，希望狱长能够给予他帮助，还他一个清白。虚伪的狱长表面上答应帮助安迪翻案，暗中却使用计谋杀死了那个知道事实真相的小偷。因为他想让知道这个事实真相的人消失，这样，安迪就可以一辈子都留在监狱帮他做账了。

安迪得知真相之后，不再指望狱长，决定依靠自己的救赎来重新获得自由。于是，他利用那把小石锤挖的地道逃了出去，并且，将典狱长那些没有任何问题的钱，偷偷领走了。之后，他还将典狱长贪污受贿、谋杀小偷的证据一同寄给了某家报社。当案发之后，典狱长无奈地在绝望中自杀了。

这部电影曾经感动了许许多多的人，主人公在恶劣的环境下始终渴求自由的信念、坚定的意志给我们带来很大的启发。安迪在看似绝望的环境中，做了极限的努力，通过敏锐的观察力和聪明的策略，终于找到了一条生路。电影里安迪爬过暗无天日、臭气熏天的下水沟的毅力是常人难以想象的。他把过程中的挫折绝望视为动力，成就了超乎寻常人能力的事情。这也正体现了积极主动的态度，是成就人们日后成功的法宝。

因此,无论我们处于什么境遇之下,都应该谨记积极主动的真谛,千万不能自暴自弃,视自己为受害者,轻易地放弃自己所拥有的,否则,等待我们的只能是失败的痛苦。

积极主动地迎接一切外界的挑战,积极主动地运用周围的一切,所有的情况就尽在我们的掌握之中,从而获得高效率。

## 「不要等着“贵人”来找你」

史蒂芬·柯维曾经说过：“要在人际交往中不断寻求能帮助你的人，这样，你才能更加高效地完成你的工作。”他的意思是说，在工作中，我们应该善于主动地寻求“贵人”，而不是等待“贵人”来找你。

我们都知道，在日常工作中，要想高效地完成任务，自己的不懈努力固然很重要，但是，如果在必要的时候，能够有一个“贵人”出手相助，那么，便可以轻易地达到事半功倍的效果，我们的成功之路也将随之走得更加顺畅。

我们这里所说的“贵人”，主要是指那些在工作中能够给予我们很大帮助的人。然而，我们也清楚，几乎没有任何一个人会主动为你提供恰到好处的帮助。所以，寻求“贵人”，不仅仅需要在人际交往中把握机会，更重要的是要真诚地表达自己，向“贵人”表现你的能力、潜力和理想，让“贵人”深刻感受到帮助你值得的。

每一个人的背后都有着不容小觑的人脉资源，而那些有着我们工作上需要的人脉资源的人，如果我们主动争取，就很有可能成为我们的“贵人”，有他们的帮助将会使我们的工作效率大大提升。

1998年，在拍完张艺谋的电影《我的父亲母亲》之后，章子怡一跃成为中国影坛上一颗引人注目的新星。然而，成名后的她并没有因此沾沾自喜，而是通过主动推荐自己和请同行帮忙，与影视圈众多名人建立了友谊，在这些拥有丰富资源的“贵人”们的鼎力相助下，章子怡出好作品的周期越来越短，“贵人运”成为她工作效率不断提升的重要因素。

一个人能力强,并不意味着他就能高效率地开展工作。但如果一个人能力强,还有“贵人”相助,也就是有几个强有力的支持者做后盾,那么就有可能在有限的时间内创造出更多的财富和更大的价值。

然而,“贵人”们往往都是“很忙”的,一味地等待往往会让自己与“贵人”失之交臂,只有凭借自己的实力与努力,主动去赢得“贵人”的注意与信任,才能像史蒂芬·柯维说的那样,获得“贵人”的帮助。

要知道,一个人往往是在得到“贵人”相助之后,才能在短暂的人生中体会到事业成功的快乐的。



## 「主动出击,才见成效」

史蒂芬·柯维告诉我们,在工作当中,最有成效的做法是思考“我能做什么”,然后,毫不犹豫地主动出击。

在现实生活中,有很多人每天都只想着“我应该做些什么”,然后,目光就只盯着那些所谓的职责范围内的事情,对于其他的事情一概不闻不问。如果有人问其原因,他们则会理直气壮地告诉人们:“那又不是我职责范围内的事情,我为什么要管?”

的确,做好本职工作的想法并没有什么大错,但是,那样的工作仅仅是我们的义务,我们只是完成了应该完成的任务,所以,整个工作过程完全处于被动的状态。然而,如果我们懂得主动出击,主动去寻找自己能做的工作,那么,就能够迅速地提高工作效率,更好地吸引别人的注意,让别人看到自己的能力。这样,也可以为自己日后的成功赢得更广阔的舞台。

“主动出击”,无论对于管理者还是职员都是一种很珍贵的品质素养。对于普通职员来说,主动完成额外的工作,体现了他对工作的抱负和热情,对公司的责任感和忠诚。“比别人多做一点”有利于他从竞争中脱颖而出,有利于我们花费更少的时间来实现自己的职业追求。

对于管理者而言,主动关心顾客和委托人的利益,关心员工的权益,在和客户或员工相处时,多付出一点真心,主动地去做一些分内工作以外的事情,可以让他人更加信任公司,为公司赢得更好的声誉。

杜兰特公司的卡洛·道尼斯先生,刚到公司时候,其职务非常低,每天所从事的工作,只是整理一些材料、替别人打初稿等零碎活儿。然而,