

SHI LI
LIZHI

心理励志

与成功有约

全面造就自己

柯维著

顾淑馨译

人人渴望成功，
但非人人都能如愿。
有的人获得了成功，
但却没有意识到他失去的更多。
问题出在哪里？

● 真正的成功是全面的成功。
本书将帮助您打开自内而外的“改变之门”，
告诉您实践和谐、圆满人生目标的七大原则。
——操之在我，确立目标、掌握重点、
利人利己、双向沟通、集思广益、均衡发展。



心理励志

与成功有约

全面造就自己

柯 维著

顾淑馨译

生活·读书·新知 三联书店

图书在版编目(CIP)数据

与成功有约：全面造就自己/ (美) 柯维 (Covey, S. R.) 著；顾淑馨译. - 北京：生活·读书·新知三联书店，1996.10

(心理励志系列)

ISBN 7-108-00867-X

I. 与… II. ①柯… ②顾… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 02185 号

责任编辑 夏 谦
封面设计 宁成春
出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京通县冕子店印刷厂
版 次 1996 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.875
字 数 160 千字
印 数 00,001—10,000 册
定 价 14.20 元

目 录

前 言 如何善用本书

第一篇 重新探索自我

第 1 章 由内而外全面造就自己 3

第 2 章 为圆满人生作准备 33

第二篇 个人的成功：从依赖到独立

准则 1 第 3 章 掌握“选择的自由” 49
——操之在我的力量

准则 2 第 4 章 锁定生命的坐标 80
——确立目标、全力以赴

准则 3 第 5 章 忙要忙得有意义 112
——掌握重点的个人管理

第三篇 人际关系的成功：从独立到互赖

- 第 6 章 你不是一座孤岛 141
- 准则 4 第 7 章 大家都可以是赢家 155
——利人利己的人际观
- 准则 5 第 8 章 做个“双向传播”的聆听者 175
——设身处地的沟通原则
- 准则 6 第 9 章 脑力激荡、威力无比 193
——集思广益的合作原则

第四篇 全面观照生命

- 准则 7 第 10 章 最佳的“自我投资”策略 213
——均衡发展的成长原则
- 附 录 一、你是哪种类型的人？ 229
——生活重心面面观
- 二、第四代时间管理 237
——高效率经理人的一天

第一篇

重新探索自我



第 1 章

由内而外全面造就自己

你希望在工作上享有更多自主吗？
那么先作个更负责尽职的员工吧！
你希望获得信任吗？
那么先作个值得信任的人吧！
阿斯匹灵式的建议只能暂时解决问题，
唯有反求诸己，从观念与品德作起，
由内而外全面造就自己，
才能使你在人生各层面表现出众。

真正卓越的人生，少不了正直的生活。

——美国生物学家及教育家乔登

(David Starr Jordan)

二十五余年来，我在商界、大学与担任家庭婚姻顾问的工作经验中，接触过形形色色表面上事业有成，内心却感到匮乏的人。他们渴望过着和谐、圆满的生活，并享有不断开展的良好人际关系。我相信他们所面临的问题，也是你我所关切的：

● 我曾为自己定下许多目标，也都一一达成。我的事业十分成功，但却牺牲了个人与家庭。不但与妻儿形同陌路，甚至不知道还认不认识自己？我究竟在追求什么？不禁扪心自问——这值得吗？

● 我上过无数教导主管如何有效管理的课程，对员工的期望甚高，也想尽办法善待他们，希望维持彼此良好的关系。可是总觉得员工毫不忠心，有一天我若是生病在家，他们一定会终日无所事事闲嗑牙。为什么他们不能独立又有责任心？为什么我始终找不到这种员工？

● 我要做的事太多了，可是总感到时间不够用。每天都觉得神经紧张、匆匆忙忙。一个星期七天，天天如此。我参加时间管理研讨会，也尝试过不下六种规划时间的办法，虽然不能说没有帮助，但是仍觉得无法过着理想中既充实又自在的生活。

● 我希望养成子女勤快的习惯，但是每次要他们作

点事,都得时时刻刻在旁监督,还得忍耐他们不时发出的怨言,不如自己动手来得简单。为什么孩子们不能自动自发、快快乐乐的料理自己的事呢?

● 看到别人有所成就,或获得某种肯定,表面上我会堆出一张笑脸,热忱的恭贺他们。可是,心底却难过得不得了。为什么会有这种感觉?

● 我的婚姻已变得平淡无趣。我们并没有恶言相向,甚至大打出手,只是不再有爱的感觉。我们请教过婚姻顾问,也试过许多办法,可是仿佛就是无法重新燃起往日的爱情火花。

这些都是很沉痛的问题,而且不是一天两天就能解决得了的。

几年前我与内人珊德拉就陷入类似的煎熬中。我们的儿子在学校出了问题,他的学业成绩惨不忍睹,连考卷上的答题说明都看不懂,更甭想拿高分。在运动场上,他身材瘦小,又不灵活。打棒球时,往往球还没投出就已挥棒,每每招来同学的讪笑。

珊德拉和我想尽办法帮助他。我们总以为,若要作个“十全十美”的人,当然也得作个完美的父母。于是我们改变自己的态度与行为,也设法影响儿子的态度与行为,企图用积极的方式激发他的自信心。例如鼓励他:“加油,孩子,你可以办得到!我们知道你可以。把棒子握高一点,眼睛看着球,等球快到面前再挥棒。”只要稍有进步,我们一定忙不迭的称赞,加强他的信心。

如果孩子受到讥笑,我们一定斥责对方:“不要笑,让他自己来,他还在学习。”可是儿子并不领情,坚持自己永远也学不好,更何况他根本就不喜欢棒球。

所有的努力似乎都徒劳无功,那时我们真是忧心如焚,看得出来这一切努力反而对他的自尊是个打击。一开始我们尽量鼓励、协助、肯定他,可是一再失败之后,终于放弃了。只有试着从另一角度来看这件事。

当时我的主要工作是为全美各地的客户设计领导力训练课程。由于这个机缘,我每两个月要为国际商业机器公司(IBM)做主管进修计划,讲授有关沟通与认知的课程。

在准备教材的过程中,有关观念的形成、观念如何影响观点、观点又如何左右行为,在在令我深感兴趣,因而进一步研究相关的理论。这才发现,每个人的观念是多么根深柢固。并且了解到,认知不仅是认识外在世界,更与我们向外看所透过的“镜片”有关,因为这镜片(即观点)往往左右着我们对外界的诠释。

我跟珊德拉谈到这些观念,并借此检讨本身所遭遇的困境。终于体认到,我们对儿子往往言不由衷。反躬自省后,我们承认在内心深处,的确觉得儿子“不如人”。所以不论态度与行为表现得多么愿意帮助他,效果都有限。因为表面的言行终究掩饰不住真正传达的讯息,那就是:“你不行,你需要父母的保护。”

此时我们才觉悟,要改变现状,就得改善自己;要改善自己,先得改变我们看待外界的观点。

品德与个人魅力孰重

正巧在当时，我潜心研究自一七七六年以来，美国所有讨论成功因素的文献。我阅读或浏览过的论著不下数百，主题遍及如何提升自我、力争上游以及大众心理学等等。对于爱好自由民主的美国人民所公认的种种成功之钥，算得上了如指掌。

从这两百年的作品中，我注意到一个令人诧异的趋势。那就是过去五十年来讨论成功的著作都很肤浅，其中充斥着塑造社会形象的技巧与成功的捷径。但往往是头痛医头、脚痛医脚的特效药，治标而不治本。

相形之下，前一百五十年的作品便呈强烈对比。这些早期论著强调“品德”为成功之本，包括正直、谦虚、诚信、勤勉、朴实、耐心、勇气、公正、己所不欲勿施于人等等。富兰克林(Benjamin Franklin)的自传就是这个时期的代表作，内容主要描述富兰克林如何修养品德。

品德成功说强调，圆满的生活与基本品德是不可分的。唯有修养自己具备品德，才能享受真正的成功与恒久的快乐。

然而一次大战后不久，人们对成功的基本观念改变了。由重视品德转而强调个人魅力，即成功与否取决于个性、社会形象，以及维持良好人际关系的圆熟技巧。这种思潮朝两大方向发展：一是着重人际关系与公关技巧；一是鼓吹积极进取心态。由此衍生出的行为准则，有些的确是金科玉律，例如：“态度决定成败”、“微笑比皱眉赢得更多友谊”及“有志者事竟成”等等，但却也毫无避讳的鼓励利用、欺骗他人。例如运用技巧

以赢得好感，伪装自己以套取情报，或虚张声势，甚至以威胁手段达到目的。

这类论著中，有些固然承认品德是成功的要素之一，但多半不十分重视，只是聊备一格。对作者而言，品德不过是用来妆点门面，要紧的还是速成的技巧与捷径。

两相比较下，我终于了解，过去我与珊德拉潜意识里都受到这种速成观念的影响，才会对小儿采取上述作法。其实，我们那么作是为了自己的社会形象。在我们心目中，这个孩子有失颜面，我们重视如何扮演模范父母以及维持形象，更甚于对孩子的关切。这种心态或许也影响到孩子对自己的看法。的确，在面对与处理这个问题时，我们被许多因素所蒙蔽，反而忽略了儿子本身的幸福。

珊德拉和我愈深入的探讨，愈惭愧的发现，我们本身的品格、动机与观点是如何强烈影响着孩子。因为好面子，使我们对孩子的爱有了条件，造成他的自我评价低落。所以我们决定从自身下工夫，不讲究技巧，而着重调整内心真正的动机与对孩子的看法。我们不设法改变他，转从客观的角度去了解，找出他独特的个性与特质。

经过一番努力，我们终于发现这孩子也有不同凡响之处与无尽的潜能，只要顺其自然，必可发挥无疑。于是我们决定不再插手，让他自由发展，只是从旁肯定、重视，并且分享他的一切经验。另一方面，我们也作了一番心理建设——勿凭借孩子良好的表现来肯定自我。

一旦摆脱了过去的心态，顿时感受到一股新气象。我们不必再拿儿子与旁人比较，把固定的社会模式强加在他身上，反

而能够平心静气的与孩子相处。我们相信他有能力应付人生的种种挑战,也就不亟于保护,使他不受嘲笑。

可是孩子已习于接受保护,因此一开始表现得相当退缩。他向我们求援,我们虽然倾听,但不一定如他预期的反应。这无形中传达了一个讯息:“父母不必保护你,你不会有问题的。”

几个月过去,他渐渐有了信心,也肯定自己的价值,终于以自己的速度与步调发挥潜能。不论在学业、运动场与社交场合上,他的表现以一般社会标准来衡量,都是相当杰出的。这一切都在一念之间,一旦观念改变,便豁然开朗。后来他曾经当选学生社团领袖、州代表队选手,拿回家的成绩单科科甲等。同时培养出诚恳热心的个性,走到哪儿都能与人相处融洽。

珊德拉与我相信,这个孩子“足以傲人”的成就,出于自动自发的因素要多过外在的影响。这是前所未有的经验,对我们教养子女以及扮演其他角色颇具启发作用。也使我们体验到,凭借品德及依恃个人魅力而成功,其间的差距何其大。

光有技巧还不够

教养儿子的经验,以及研究人们的认知能力、阅读讨论成功因素的著作,三者心得相互激荡之下,我突然间认清了个人魅力说无与伦比的影响力。也体会到自小所学且深植于心灵深处的价值观,与现在四处弥漫的速成哲学之间的矛盾,而这种细微的差异经常被人忽略。多年来我传授他人的若干准则,

自信十分有效，却与流行的思潮不尽相同，现在我终于对个中原因有了深一层的领会。

我并非暗示，个人魅力论所强调的重点，如追求个人成长、训练沟通技巧、培养积极思考及发挥影响力，不具效用。它们有时确实是成功的要素，但是却非最根本的而只是次要的优点。或许我们循着前人的轨迹开创前程时，太过重视造就自己，忽略了前人所奠下的基础；也或许我们习于坐享其成，已遗忘了自己必须耕耘。

即使我可以运用手段使他人投我所好，为我赴汤蹈火，或对我产生好感，彼此同仇敌忾；然而只要品德有缺陷，尤其是言不由衷、虚情假意，终究成不了大器。因为言不由衷会招致怀疑，到时一切的所作所为都会被视作别有用心。任凭再冠冕堂皇，甚至于出发点再良善，如果不能获得信任，就算成功了也经不起考验。因此，唯有基本的品德能够为人际关系技巧赋予生命。

只重技巧就仿佛考前临时抱佛脚。纵使有时顺利过关，甚至成绩还不错，但未经日积月累的苦读，绝无法学得精通，也不能增进心智成长。

试想如果耕种也临时抱佛脚，岂不荒谬？春天忘了播种，夏日忙着享乐，秋天能够收成吗？要怎么收获，先那么栽种，没有捷径可抄，这是自然界的定律。

世事亦复如此。在人为的社会体制中，例如学校里，你或许能靠着一点小聪明，成功于一时。短暂的人际关系中，你也可凭借个人魅力畅行无阻，不但令人留下良好的印象，甚至会被视为知己。但对于持久的人际关系，这些次要的长处便英雄

无用武之地。倘若没有真诚的品德作后盾，日久见人心，真正的动机总会浮现，一时的成功便难以为继。

许多具备这些次要优点，也就是社会公认有才华的人，往往欠缺基本的品德。不论是同事、朋友、配偶或处于尴尬年龄的青少年，你的四周一定存在这种有缺陷的人。事实上品德才是沟通的利器。爱默生(Emerson)曾说：“大声喧哗反而难以入耳。”

当然，也有人品德修养不错，却拙于言辞，自然影响到人际关系的品质，但瑕不掩瑜。

由此可见，内在本质比外在言行更具说服力。这个道理人尽皆知，有人能获得完全的信赖，因为我们了解他的本性。所以不论他是否辩才无碍，或是否长于人际关系，我们依然信任有加，而且与他们合作无间。

文学家桥登(William George Jordan)曾说：

人性可善可恶，冥冥中影响着我们的一生，而且总是如实反映出真正的自我，那是伪装不来的。

决定行为与态度的心灵地图

本书汇集了追求圆满人生所不可或缺的七大基本准则，它们是长保快乐成功的不变真理，放诸四海皆准。不过，我们必须先了解人类的“观念”以及如何转移观念，才能真正认识这七大准则。

先前提到的品德成功论与个人魅力论就是两个典型的社

会观念。观念(paradigm)这个字来自希腊文,最初是一个科学名词,目前多半用来指某种理论、典范或假说。不过广义而言,是指我们看待外在世界的观点。我们的所见所闻并非直接来自感官,而是透过主观的了解、感受与诠释。

简言之,我们可以把观念比作地图。地图并不代表一个实际的地点,只是告诉我们有关地点的一些讯息。观念也是如此,它不是实际的事物,而是对事物的诠释或理论。

乍到一处陌生地方,却发现带错了地图,难免有行不得也之苦。同样的,若想改进缺点,但着力点不对,徒然白费工夫,与初衷背道而驰。或许你并不在乎,因为你奉行“只问耕耘不问收获”的人生哲学。但问题在于方向错误,“地图”不对,努力便等于浪费。唯有方向(地图)正确,努力才有意义。在这种情况下,只问耕耘不问收获也才有可取之处。因此,关键仍在于手上的地图是否正确。

我们每个人脑海中都有许多地图,大致上可分为两大类:一是关于现实世界的,一是有关个人价值判断的。我们以这些心灵的地图诠释所有的经验,但从不怀疑地图是否正确,甚至于不知道它们的存在。我们理所当然的以为,个人的所见所闻就是感官传来的讯息,也就是外界的真实情况。我们的态度与行为又从这些假设中衍生而来,所以说,观念决定一个人的思想与行为。

现在先来做一个小小的测验,请看图 1—1 与图 1—2。你认为图中是两位女士吗?她们大约几岁?长相如何?衣着如何?身分又如何?

或许你认为图 1—2 的女士是位妙龄女子,时髦、端庄又