

THE 7 HABITS  
OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES

# 高效能家庭的 7个习惯

STEPHEN R. COVEY

〔美〕史蒂芬·柯维 著 李耘 译

《高效能人士的七个习惯》作者力作！

荣登《纽约时报》畅销书排行榜！

唯有家庭美满，才能享受真正快乐的人生！

南海出版公司

THE 7 HABITS  
OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES

# 高效能家庭的 7个习惯

〔美〕史蒂芬·柯维 著 李耘 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

高效能家庭的7个习惯/[美]柯维著;李耘译.-  
海口:南海出版公司,2010.6  
ISBN 978-7-5442-4737-5

I. ①高… II. ①柯…②李… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第059761号

著作权合同登记号 图字:30-2009-210

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES  
by STEPHEN R. COVEY  
Copyright © 1997 BY FRANKLIN COVEY COMPANY  
This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC.  
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Simplified Chinese edition copyright © 2010 by Thinkingdom Media Group Ltd.  
Franklin Covey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey  
Co. and their use is by permission.  
All Rights Reserved.

## 高效能家庭的7个习惯

[美] 史蒂芬·柯维 著  
李耘 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典文化有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店  
责任编辑 杨雪枫  
装帧设计 蔡阳阳  
内文制作 北京文辉伟业  
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
开 本 700毫米×990毫米 1/16  
印 张 24.5  
字 数 387千  
版 次 2010年6月第1版  
印 次 2010年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-4737-5  
定 价 29.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

新经典文化有限公司  
www.readinglife.com  
出品

## 高效能家庭的 7 个习惯

### 习惯 1：积极主动

家庭成员对自己的选择负责，他们选择的自由建立在原则和价值的基础上，而不会基于一时的情绪和情况。他们发展并使用 4 个人性天赋——自我意识、是非观、想象力以及自由意志，用由内而外的方法来创造改变。他们不会选择去默默承受、被动反应或者指责他人。

### 习惯 2：以终为始

家庭成员拥有愿景，不管事情大小都先确立目标，家庭可以依此建立起自己的文化。家人们不会没有目标地过日子，建立目标的最好方式是全家讨论或建立家庭使命宣言。

### 习惯 3：要事第一

全家商量并决定家庭事务的优先性，然后写进他们的个人使命宣言、婚姻使命宣言以及家庭使命宣言里。他们拥有每周家庭时间和一对一时间，依照共同的目标行动，而不会被琐事和压力牵着鼻子走。

### 习惯 4：双赢思维

家庭成员依据共同利益来考虑问题，互相支持，互相尊重。他们不再单单考虑“我”——而是考虑“我们”——来达成双赢协议。他们不再想自己赢（赢-输模式），也不会妥协让别人赢（输-赢模式）。

### 习惯 5：知彼解己

家庭成员会诚心地聆听和理解别人的想法和情绪，然后再寻求别人对自己的理解和共鸣。通过互相理解，他们建立了深深的信任和互爱的关系。他们给出有帮助的反馈，不会被动反应，也不会急于让自己先得到理解。

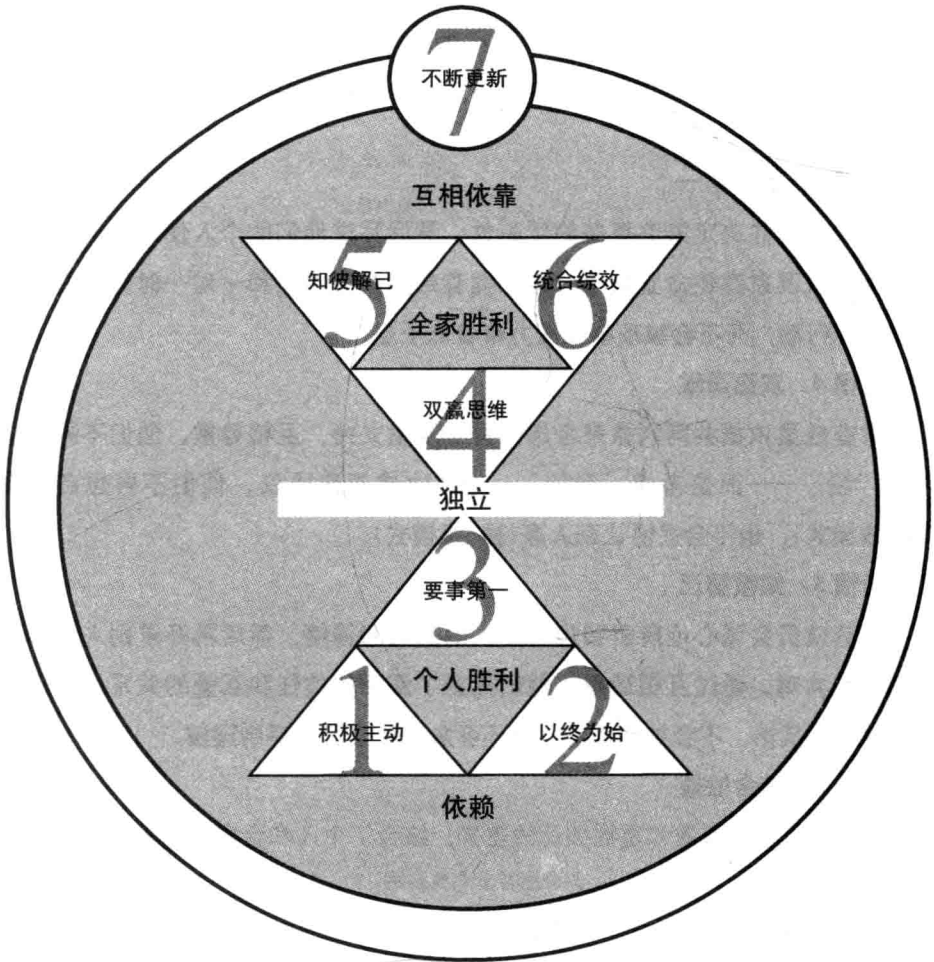
### 习惯 6：统合综效

家庭成员通过尊重和重视彼此的差异，综合了个人和全家的力量，从而使综

合的力量比各个人简单相加的力量总和大。他们建立一种共同解决问题、抓住机遇的家庭文化，一种乐于爱、学习和奉献的家庭文化。他们不会追求简单的折中（ $1+1=1/2$ ）或仅仅是力量合并（ $1+1=2$ ），而是创造了统合综效（ $1+1=3\cdots\cdots$ 或更多）。

**习惯 7：不断更新**

个人和家庭在日常生活中不断更新人生的 4 个方面：身体、社会 / 情感、精神和心理，家庭能提高效率。他们建立家庭的传统来不断滋养家人的更新精神。



## 目 录

---

## CONTENTS

致读者 .....	1
前 言 .....	3
90%的时候你都会“偏离轨道”，那又怎样 .....	9
习惯 1：积极主动	
成为改变家庭的动力 .....	27
习惯 2：以终为始	
建立家庭的使命宣言 .....	71
习惯 3：要事第一	
在动荡的世界中家庭第一位 .....	117
习惯 4：双赢思维	
从“我”到“我们” .....	177
习惯 5：知彼解己	
通过移情式沟通解决家庭问题 .....	211

## 习惯 6：统合综效

通过拥抱差异凝聚家庭力量 ..... 259

## 习惯 7：不断更新

通过传统重建家庭精神 ..... 291

从生存……到稳定……到成功……到辉煌 ..... 331



## 致读者

---

### A PERSONAL MESSAGE

亲爱的读者：

在我的一生中，从来没有过像写这本书时这般热情——因为家庭对我来说是最重要的，我想对你们来说也是这样。

把7个习惯应用于家庭绝对是自然而然的，因为它的确适用。事实上，一旦你真正领会了这些习惯，就可以在很多方面使用。当你们读完这些精彩的故事，看到各种各样的家庭如何运用7个习惯，了解7个习惯的效果后，你会对此有所体会。

我也会跟你分享我和我家的很多故事——关于我们是如何运用这些习惯，以及如何灵活地改变这些习惯的。每个家庭都有所不同，我们家也是。但是从很多方面看，所有的家庭又都是相似的。我想你们和我们一样，都曾经和同样的问题斗争，也都日复一日地面对着同样的挑战。

在写作时，我所遇到的难题是：要在多大程度上和读者分享我家的故事、错误和成就。一方面，我不想让人们误以为我们能解决所有问题。另一方面，我也不想对我的内心感受和我从7个习惯的魔力中得到的收获有所保留。

我邀请桑德拉和孩子们贡献出他们的故事——包括好的部分也包括坏的部分。他们的故事都以楷体字来突出。可能是因为我们太投入了，本书的故事中

有 1/15 说的是我们自己。不过这些故事是基本原则的表现，因此也是共通的。即使你们跟这些故事没有关系，我相信你们一定会跟原则有关系。希望这些故事能在你们解决自身的问题时激发你们的灵感。

通过这些材料，我最希望的是能为你们带来一种希望，那就是思考的方式真的有用，并能对你有用。我知道你们都以家庭为重，在这个疯狂的、躁动的，而且往往不利于家庭关系的世界上，我希望能跟你们分享一种对家庭有益的高效方法。

我坚信家庭是社会的基石，是我们一生的最大成就所在。而且我相信，我们最重要的事业也存在于家庭之中。前第一夫人芭芭拉·布什向卫斯理学院的毕业生们优雅地讲道：“当医生、律师、商业领袖固然重要，但你首先是一个人，而人与人的关系——和你的配偶、孩子、朋友的关系——将是你可以作出的最重要的投资。在生命的尽头，没有通过更多的考试，没有打赢更多的官司，或者没有谈成更多的生意，这些都不会令你遗憾。令你遗憾的将是没有花时间跟丈夫、孩子、朋友或者父母在一起……我们的成就并不在白宫里面，而是在家庭里面。”

我确信，如果我们在社会的其他领域全力以赴，却忽视了家庭，那将无异于身在“泰坦尼克”号上却只关心甲板上的椅子。

史蒂芬·R.柯维

## 前 言

---

### FOREWORD

在儿子的篮球赛决赛时，我跟另外一位妈妈一起去观看。她说：“真让人惊讶，每次乔舒亚打比赛的时候你丈夫居然都会到场。我知道他很忙——要写书，又要做咨询，跑来跑去，他是怎么办到的？”第一个在我脑子里闪现的答案是因为他有一个特别棒的妻子以及一个全职助理。但是我把那个念头放在一边，说：“因为他把家庭放在了第一位。”他的确是这样做的。

有一次史蒂芬告诉一些位高权重的商人说：“如果你们的公司岌岌可危，你们一定会竭尽全力去挽救公司，不管怎样你们都会找到出路。同样的逻辑也适用于你们的家庭。”大部分人都知道该做什么，但我们真的想做吗？

史蒂芬跟我都拥有愉快的童年，希望我们的孩子也能如此。生活会因此单纯得多。我仍然记得孩童时期在那些长长的夏夜，跟邻居的孩子们玩游戏：踢罐子、躲猫猫等。父母坐在草坪上或走廊里，望着我们，聊着天。他们还常常手挽手走到芬屋冰激凌店，买几个蛋筒冰激凌。我们这些孩子则躺在清凉的草地上，看云彩在天空作画。有时看着银河中成千上万的星星，我们就在外面睡着了。这些画面在我的脑海中，代表着幸福的、无忧无虑的理想生活。

史蒂芬常常跟我讨论我们希望建立什么样的家庭和有什么样的家庭生活。当孩子们逐渐长大，我们变得越来越忙碌和成熟，我们意识到成功的家庭不会

自动出现。它需要你的每一分精力、才能、渴望、远见和决断。你若真正在乎家庭，就要投入时间、思考、计划和优先权。你得为之努力并作出牺牲，得为你所想要的不断付出。

人们常常这样说我：“你有9个孩子，那多好啊。你一定很有耐心。”我总是闹不明白这话的逻辑，为什么我有9个孩子就应该很有耐心？为什么我不会因此发疯？也有人说：“既然你有那么多孩子，那多一个也没关系。”他们这样说是因为他们没有那么多孩子。

抚养大家庭是一项艰巨的任务。我向往简单的生活，就像我自己的童年那样，但史蒂芬提醒我说我们的生活不会简单了。如今生活更复杂，压力更大。世界改变了，过去的日子已经过去了——但依然被怀念和珍惜。

史蒂芬因为致力于咨询、演讲和写作，不得不常常出差和旅行。这意味着他必须提前计划好，才不会错过孩子们的足球比赛、学校活动和高中舞会。不管他在哪里旅行，晚上都会打电话回来跟每个孩子说话。

“谁去接电话？”你会听到这样的对话，“你知道那又是爸爸，昨晚我已经接过了，今天该你了。”“哎呀小弟，告诉他等电影完了再打！”“这样是不是对爸爸不够尊敬？”我们会问。

而当史蒂芬在家的時候，他全身心都扑在家人身上。他非常投入孩子们的生活，因此我认为没有人会感觉到他曾经离开。史蒂芬是一个伟大的倾听者，一个孜孜不倦的学习者，一个坚持不懈的学生。他总是在问问题——他对别人想法的渴求就像老饕在吃最后一块感恩节火鸡，他希望了解与自己不同的观点。他肯定差异的价值。我佩服他能够把自己的观念付诸实施，他真的对自己所教授和信仰的原则身体力行。他有一种超乎寻常的谦逊，这能够感动、改变和软化他的心灵，因此我也希望像他一样。

他是一个理想主义者（这既是福气，也是灾难）。他的理想主义激励和打动了我和他的学生和我们的孩子，让我们希望能提升自己和别人。他是一个奋斗者，我也是（我们大家都是）。

当我们按照信仰去生活，向正确的方向努力，我们的孩子就会接受我们的价值观。我们的心灵和意图是好的——拥有远见和渴望——但常常会搞砸。情绪有时让我们尴尬，骄傲则让我们难以自拔。我们有时也会走偏，但总能回到

正轨。

我记得我们的大女儿辛西娅3岁的时候，发生了一件事。当时我们刚搬进我们的第一所房子——一所小小的、崭新的三居室，我们都很喜欢这所房子。我很喜欢装修，努力把房子弄得迷人而有吸引力。

我的文学小组要来家里聚会，我花了好几个钟头来打扫，每个房间看起来都完美无瑕。我很想带朋友们到处看看，一心留个好印象。我把辛西娅放在楼下，希望当朋友们进去时她已经睡着——当然了，他们会注意到她那可爱的房间有着和窗帘颜色相配的亮黄色被子，我还在墙上挂了一些可爱的彩色动物布偶。但是，当我打开门给朋友们展示时，我惊恐地发现她爬出了小床，从玩具筐里翻出了所有的玩具，扔得满地都是。她还把衣服从抽屉里全部弄出来，也扔了一地。她也倒空了盒子里的小工具、拼图和蜡笔——而所有这些依然在进行！整个房间像遭了灾，仿佛一场龙卷风刚刚扫过。而在一团糟中，辛西娅抬起头，脸上带着淘气的笑容，甜甜地说：“嗨，妈咪！”

她没有按我的话去做，还爬出了小床，这让我非常抓狂。她的房间乱成一团，一点也看不出来曾经被装饰得多么可爱，这也让我烦恼。同样让我恼怒的还有，她让我在朋友们面前丢脸了。

我骂了她，还一时冲动打了她的屁股。我把她放回床上，警告她不许再起来。她的小嘴瘪起来，吃惊地看着我的反应，眼睛里都是泪水。接下来她开始抽泣，明白自己做错了。

我关上了门，立刻觉得自己的过激反应非常糟糕。我对自己的行为感到丢脸，意识到让我失态的并非是她们的过失，而是我自己的虚荣心。我很生气自己如此的不成熟和虚荣。我恐怕自己毁了她的生活。多年以后我问辛西娅她是否还记得此事，当她回答说不能的时候我大大地松了一口气。

如果现在再次面对这样的情况，我知道我的反应将是哈哈大笑。“你说起来容易！”辛西娅这样对我说，此时她也在跟她的小宝贝作斗争。但是，一度对我来说重要的事情已经转移和蜕变了。

一度我们都站在舞台上。我们关心自己的外表，努力留下好印象，希望受欢迎，和别人比较，野心勃勃，渴望赚大钱，试图得到认可和重视，力求建立自身的形象——而当我们的责任感和个性发展成熟以后，所有这些都渐渐褪色。

生活的考验会净化你的心灵。真正的友谊会给你支持。如果你能坚持独立、真诚、正直、诚实地面对问题，那会就在你想提供援助、施加影响、接触生活、创造不同、成为榜样，以及做正确的事情时给你帮助。当你努力成为一个好人时，你会更加动力十足。

你需要一直努力。在把9个孩子抚养成人以后，我才认为自己刚刚开始收获了一些认识。很多时候我也会背道而驰，失去耐心，产生误会，在开始了解之前就作出判断。我会道歉，成长，改变我的价值观，意识到成长的过程，不再反应过激，手下留情，学会自嘲，减少规则，更加享受生活，并且认识到抚养孩子是一项艰苦的工作——不管是体力还是心理上都是这样。这样的工作会耗尽一个人的心血，同时也会成就一个人。晚上，你筋疲力尽地倒在床上，像郝思嘉一样喃喃自语：“明天又是新的一天。”噢，其实我只有小孩子想象的一半那么聪明，青春期孩子想象的一半那么愚蠢。

这些经历让我明白为人父母基本上就是一种牺牲。在厨房里，我写了一张字条来提醒自己：“懦弱的人当不了母亲。”跟孩子一起，你要经历功课和练习、轮流接送孩子和牙箍、眼泪汪汪和大发脾气、年龄和舞台、心灵创伤和胜利的喜悦、家庭作业、餐桌礼仪、青春期、驾驶执照、打架斗殴和打情骂俏。

但是最终你不会记得痛苦（就像生孩子一样）。最终你记得的会是为父母父母的喜悦，也是为你全身心爱护的优秀子女付出的担心和牺牲。你会记得多年来孩子们的表情——当他们穿上某件特别的衣服时的样子。你会记得他们的成功带给你的骄傲，以及他们的艰苦奋斗带给你的忧虑。你会记得那些美妙的时刻，尤其是当你静静地注视着你怀中的婴儿，作为父母来照顾一个家，这会让你对自己的职责和成就充满了敬畏和惊奇。

直到我们有了第七个孩子科琳，我仿佛才感觉自己真正成熟了。我最终学会了无关紧要的事情说不。我坐在摇椅上，望向窗外，给孩子喂着奶，对当时的状态感到高兴，享受着当下的时光而不是想着应该做点别的，一种愉悦、和谐的感觉充满我的内心。结果，我明白了对我来说这就是一切。

因此，我只记得那些快乐的时光。现在，我们的孩子中有7个已经结婚，家里还剩下两个。我们17岁的高中男孩儿乔舒亚常常提醒我们（一边挤眉弄眼）：“我们可能会破坏你们的生活。”

你们每个人都有与他人不一样的生活，不太可能雷同。可能你们也发现了，就像我发现的一样：生活不再简单。社会不再像以前那样鼓励家庭生活，现在的生活更加技术化、更加匆忙、更加复杂，也更加让人害怕。

这本书中提出的理论和原则并不是史蒂芬首创的。他只是关注了并观察了，而且还整理出可供操作的程序。这些普遍适用的原则你早就发自内心地认可，那就是为什么它们看起来似曾相识。在行动中你会看到这些原则，会看到它们如何在你的生活中起作用。甚至可能你曾用过它们了——而且是常常用。

但只要给你们一种框架，一种思考和认识你们自己的特殊情况并找到解决办法的方式，这会有所帮助。这就是出发点，也是一种检验你目前所处位置并发现前进方向的方法，将会帮助你抵达目的地。

几年以前，我最好的朋友卡罗尔得了癌症。经过几个月的放射治疗、化疗和手术，她明白了自己的命运将会如何。但是她从来不问：“为何是我？”她一点也没有心酸和绝望。她转变了整个人生态度。“我没有时间考虑那些我不在乎的东西，”她告诉我，“我知道什么比较重要和应该把重点放在哪儿。”当看到她拉近自己和丈夫、孩子以及她所爱的其他人的关系时，我被她的勇气打动了。她终极的愿望是服务和奉献，因而让自己与众不同。她的离去让所有爱她的人都希望成为更加善良和坚强的人——更加愿意去爱、去关心、去奉献。仿佛她在离开之前写下了她的使命。从现在开始，你也可以写下你的。

没有人能真正明白你所处的情况和你的独特之处，也不能理解你所背负的重担，以及你所追求的梦想。从这本书中，你可以找寻自己，找寻正确的感觉。有的故事或例子可能会正中你的要害，你可以退后一步，拉开距离，反省你自己的生活，从而得到更深刻的认识和想法。

对于那些认为自己犯了错的人，那些认为自己不够重视家庭并深受其影响的人，甚至那些失去孩子的人，我们希望能帮助他们。你可以想办法挽回孩子的心，这永远也不会太晚。你绝不要放弃，不要停止尝试。

我深信，这本书将帮助你看到变化，帮助你创造与众不同的人生。

祝福你的每一次努力！





## 90%的时候你都会“偏离轨道”，那又怎样

好的家庭——即使是伟大的家庭——90%的时候也会偏离轨道！关键在于他们确切地知道目标所在。他们知道“轨道”在哪儿，因此总能一次又一次地重回正轨。

这就像飞机飞行一样，在飞行之前，飞行员总是有一个飞行计划。他们明确地知道目的地所在，然后按计划行事。但是在飞行的过程中，风雨、气流、空中交通、人为错误和其他因素都会影响到飞机。飞行员会根据这些因素做细微的调整，因此大部分时候飞机都不在计划的轨道上！在整个飞行中，飞机会稍稍偏离计划中的航道，天气或者空中交通情况甚至会造成较大的偏离。但是除非是真正严重的偏离，一般来说飞机最终都会抵达目的地。

那么这一切是怎么发生的？飞行中，飞行员会收到各种各样的反馈。他们收到来自环境监测仪器的数据，来自指挥塔的指示，也收到来自其他飞机的信息——有时甚至来自卫星。根据这些反馈，他们不时作调整，确保最终回到飞行计划上来。

希望不是来自偏离，而是来自愿景、计划，以及重回轨道的能力。

我相信，飞机飞行就是家庭生活最好的比喻。就我们家来说，如果我们偏离既定目标，甚至生活得一团糟都没有什么关系。希望在于愿景和计划，也在于我们坚持重回正轨的勇气。

肖恩（我们的儿子）：

一般来说，我得承认在我们长大的过程中，我家和别人家一样会吵吵闹闹。我们都有一样的问题。但是，我确信我们能够改变、悔悟和重新开始，那让我