

七个习惯

高效能人士的

在美国，此书影响力仅次于《圣经》

美国公司员工 / 政府机关公务员 / 军队官兵装备书

[美] 史蒂芬·柯维 © 著

THE
7 HABITS OF
HIGHLY
EFFECTIVE
PEOPLE

钻 石 版

Stephen R. Covey



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒



「美」史蒂芬·柯维◎著

七个习惯

高效能人士的

THE
7 HABITS OF
HIGHLY
EFFECTIVE
PEOPLE

钻石版

常州大学图书馆
藏书章

Stephen R. Covey



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的七个习惯：钻石版 / (美) 史蒂芬·柯维著；

高新勇，王亦兵，葛雪蕾译。

—3 版。—北京：中国青年出版社，2018.6

书名原文：The 7 Habits of Highly Effective People

ISBN 978-7-5153-5062-2

I. ①高… II. ①史… ②高… ③王… ④葛…

III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044127 号

The 7 Habits of Highly Effective People

Copyright © 1989, 2004 by Stephen R. Covey

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trade-marks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

Chinese Translation Copyright © 2018 by CHINA YOUTH PRESS

高效能人士的七个习惯：钻石版

作 者：〔美〕史蒂芬·柯维

译 者：高新勇 王亦兵 葛雪蕾

责任编辑：周 红

美术编辑：李 甦

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：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2002年11月第1版

2018年6月第3版

印 次：2018年6月第147次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：169千字

印 张：16

京权图字：01-2015-5672

书 号：ISBN 978-7-5153-5062-2

定 价：49.90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。



The
7 HABITS
of Highly Effective People

• • •
目 录

013 序 言 / 吉姆·柯林斯

021 前 言
变化的世界 不变的原则

029 如何使用本书

033 七个习惯的简要定义与架构图

037 第一部分
思维方式与原则

第一章 由内而外全面造就自己 · **039**

第二章 七个习惯概论 · **059**

071 第二部分
个人领域的成功：从依赖到独立

第三章 习惯一 积极主动——个人愿景的原则 · **073**

行动建议 · **091**

第四章 习惯二 以终为始——自我领导的原则 · 093
行动建议 · 121

第五章 习惯三 要事第一——自我管理的原则 · 123
行动建议 · 143

145 第三部分
公众领域的成功：从独立到互赖

第六章 人际关系的本质 · 147

第七章 习惯四 双赢思维——人际领导的原则 · 157
行动建议 · 175

第八章 习惯五 知彼解己——移情沟通的原则 · 177
行动建议 · 191

第九章 习惯六 统合综效——创造性合作的原则 · 193
行动建议 · 208

209 第四部分
自我提升和完善

第十章 习惯七 不断更新——平衡的自我提升原则 · 211
行动建议 · 225

第十一章 再论由内而外造就自己 · 227

235 附录一
第四代时间管理——办公室的一天

243 附录二
你是哪种类型的人——生活中心面面观

247 附录三
制订你的周计划

012



高效能人士的
七个习惯

「美」史蒂芬·柯维◎著

THE
7 HABITS OF
HIGHLY
EFFECTIVE
PEOPLE

钻石版

Stephen R. Covey

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的七个习惯：钻石版 / (美) 史蒂芬·柯维著；

高新勇，王亦兵，葛雪蕾译。

—3 版. —北京：中国青年出版社，2018.6

书名原文：The 7 Habits of Highly Effective People

ISBN 978-7-5153-5062-2

I. ①高… II. ①史… ②高… ③王… ④葛…

III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044127 号

The 7 Habits of Highly Effective People

Copyright © 1989, 2004 by Stephen R. Covey

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trade-marks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

Chinese Translation Copyright © 2018 by CHINA YOUTH PRESS

高效能人士的七个习惯：钻石版

作 者：〔美〕史蒂芬·柯维

译 者：高新勇 王亦兵 葛雪蕾

责任编辑：周 红

美术编辑：李 甦

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：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2002年11月第1版

2018年6月第3版

印 次：2018年6月第147次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：169千字

印 张：16

京权图字：01-2015-5672

书 号：ISBN 978-7-5153-5062-2

定 价：49.90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。

《高效能人士的七个习惯》在中国移动有着非凡的影响力，使我们的团队充满着激情和澎湃的动力。

——徐达 | 上海移动 董事长、总经理

《高效能人士的七个习惯》的学习，令人们在工作、人生方面都有颇多受益。非常好。

——叶健 | 中国惠普有限公司
全球副总裁、企业集团中国区总经理

自2006年以来，宜信所走过的改革创新道路的背后，都是“七个习惯”成就的。“七个习惯”已经成为3万多宜信人血液里的坚持与信仰。

——唐宁 | 宜信公司 创始人、CEO

《高效能人士的七个习惯》已经成为了华泰保险集团所有领导、教练和员工的必修。

——吕通云 | 华泰保险集团股份有限公司
助理总经理兼首席人才官

到目前为止，西门子中国有4000多员工上过《高效能人士的七个习惯》培训课程。“七个习惯”对员工个人发展，及对支持西门子战略的人才发展方面，都起到了非常积极的作用。

——刘雁 | 西门子（中国）有限公司
西门子管理学院院长

1989年，我第一次读《高效能人士的七个习惯》，当时我只是个年轻的程序员。多年来，我在生活和事业上都在使用“七个习惯”准则。

——汤姆·谢尔 | 联想
个人电脑开发部副总裁兼总经理

《高效能人士的七个习惯》对我影响深远。这本书，以及这个课程，值得向很多组织和个人推荐，我一直也是这么做的。

——郑云端 | 链家集团 CPO

愿《高效能人士的七个习惯》与我们常在！

——马成功 | 京东 京东大学执行校长

《高效能人士的七个习惯》已经成为一个遍布全球企业界、政界和非营利组织的普遍现象，并一直对组织的成功和个人的效能产生着深远的影响。

——陈俐同 | 富兰克林柯维（FranklinCovey）
新加坡和大中华区总裁

本书是企业人才梯队培养的必修课，也是建设和打造企业文化的不二法宝。

——梁冰 | 复星集团
人力资源部副总经理、复星管理学院副院长

出版30年来，《高效能人士的七个习惯》成为GE卓越领导力培训的明星课程内容，深刻影响着上千位GE领导人的管理理念，成为他们领导团队的行为标准和进行思想沟通的共同语言。

——郝晓莉 | GE医疗 中国企业大学校长

我是在1998年接触《高效能人士的七个习惯》的培训，那时我还很年轻，这门课程对我冲击很大。史蒂芬·柯维博士所倡导的这些原则，是人们一辈子都用不完、学不完的。

——凌震文 | 大众点评网 人力资源副总裁

15年前，我深深地被《高效能人士的七个习惯》所吸引。多年来，我始终乐意与朋友、同事们分享柯维博士的思想精髓。

——杨迅 | 上海移动 人力资源部副总经理

2001年，公司实施“七个习惯”训练项目，“七个习惯”帮助我们思考、与彼此合作并生活得充实。员工的效率大大影响了产品最终利润，结果公司成为过去十年“最佳雇主”，2012年成为“中国化妆品品

牌销量第一”。

——保罗·马克 | 玫琳凯（中国）化妆品有限公司 总裁

再读史蒂芬·柯维博士的《高效能人士的七个习惯》，仍像30年前出版时一样内容明确、与时俱进。这是一本必读书，更是这个时代最重要的商业书之一。

——凯文·特纳 | 微软 首席运营官

史蒂芬·柯维又一次让世界看到人类本性的力量：制定生活目标，寻求双赢和理解，围绕重心充实生活。照此，我们不仅会改变自己的生活，而且能因种种举动改变世界。

——米特·罗姆尼及夫人安·罗姆尼 | 美国政治家

柯维的经典著作，影响了数亿的读者，让世界变得更加和平、繁荣且目标明确。

——沃伦·本尼斯 | 世界领导力大师

我总会想起1987年的那一周，我参加了“七个习惯训练班”，当时史蒂芬·柯维是我的导师。这一次训练对于我的职业和个人生活产生了重大影响。

——彼得·施密特 | 好时公司 高级副总裁

我的职业和商界生活，无不深受史蒂芬·柯维本人及其著作《高效能人士的七个习惯》影响。作为一名

军队长官，当我实践这七个并不简单的习惯时，个人得到重塑，因此我一直与身边的人分享这本书的精华。

——约翰·斯坎伦 | 美国海军后备队 司令，
克利夫兰精英学校 首席运营官

迄今为止，《高效能人士的七个习惯》是能够长时间持续位居榜单的畅销书之一。

——美国《财富》杂志

无论是在大型公司还是小学，史蒂芬·柯维的理论都能重塑我们看待生活以及领导别人的方式。本书对全世界学生的影响将会在十年之内显现。

——丹尼尔·多梅内克 | 美国学校管理者协会 主任

《高效能人士的七个习惯》是史蒂芬·柯维留下的不可多得的财富。书的框架简单、基于原则，帮助读者成功应对生活和工作上遇到的挑战。

——莫奈尔·阿莫瑞姆 | 巴西阿布里尔教育出版集团
董事长兼首席执行官

《高效能人士的七个习惯》让组织成员凝聚一心。书中的智慧与企业文化完美结合，企业因此变得与众不同。

——贾娜尔妮·索乌罗 | 印度尼西亚万自立银行 高管

史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》是改变人生之旅的起点。在我心中，柯维的智慧毫无疑问地让世界上许多机构更加出色。我们的使命是传承这种智慧！

——康宁德 | TNT荷兰邮政 首席执行官

《高效能人士的七个习惯》是一本我会推荐给所有人的好书。我们公司已经把书的内容运用到了人才发展项目中。它能帮助我们获得更加清晰的目标和实现目标的高效方法。

——汉克·徐 | 新加坡交通银行
太平洋信用卡中心首席执行官

作为一名教授，我见证了《高效能人士的七个习惯》给学生本人及其学术发展带来的永久变化。能够遇到史蒂芬·柯维是我的荣幸！

——加布里埃尔·安东尼 | 博士，荷兰美素集团
青少年护理委员会 主席

《高效能人士的七个习惯》打破了我看待自己和别人的方式。我发自内心地承认，史蒂芬·柯维让我变成一个更好的人。更为重要的是，他让我变成了一个更好的教练。

——乔尔·斯科尔斯 | 比利时纽特尔公司 创办人

非常幸运我们能在公司内部运用“七个习惯”训练项目，并且成效显著——特别是帮助我们 从2011年

泰国严重的洪灾中迅速恢复生产。

——萨姆潘·西拉帕纳德博士 | 西点数据泰国子公司
副总裁

过去这四分之一世纪以来,《高效能人士的七个习惯》一直在我最喜欢的企业管理书单上。这本书是我的最爱。书中教授的人生经验让我受益无穷,值得随时思考。

——乔尔·彼得森 | 美国捷蓝航空公司 委员会主席

奥比康公司和富兰克林柯维(FranklinCovey)已经合作10年了。结果是我们公司确实养成了“好习惯”。

——贾斯珀·安德森 | 丹麦奥比康公司 首席执行官

本书萃取了史蒂芬·柯维人生哲学体系的精髓。我相信读过此书的人都会明白为什么柯维博士的指导会对我及其他人产生如此巨大的影响。

——约翰·白波 | 宝洁公司 前董事长

《高效能人士的七个习惯》已经影响了世界上数亿人,让他们在工作和家庭中都做到最好。本书历经时间的考验,是当代最重要的书。

——卢英德 | 百事公司 首席执行官

《高效能人士的七个习惯》发人深省、内涵丰富,深深地影响了我的领导模式、职业发展和生活习惯。

我在领导力方面获得的奖项和赞誉要归功于柯维博士的远见卓识。

——迈克·冯 | 美国沃尔玛超市集团 前首席运营官

我几乎从不推荐企业管理或大众励志类书籍，但《高效能人士的七个习惯》是个特例。事实上我不仅推荐，还要打最高分。我跟生意合作伙伴和亲戚朋友强烈推荐这本书。

——弗雷德·赖克哈尔德 | 贝恩公司
荣誉主任，《终极问题》作者

《高效能人士的七个习惯》为万豪国际集团在全球74个国家拓展分公司提供了成效巨大的指导。史蒂芬·柯维的洞见让我们在优质酒店管理上实现了突破。

——小马里奥 | 万豪国际集团 总裁、首席执行官

我非常荣幸能够推荐《高效能人士的七个习惯》。我的生活因为这本书而有所不同。

——朱安·博尼法斯 | 瓜地马拉智囊团公司
首席执行官

没人能永生不灭，但是书和思想却能保存下来。这本书和刚出版时一样，会继续焕发活力。史蒂芬·柯维的作品流芳百世。

——吉姆·柯林斯 | 世界管理大师，《基业长青》作者



The
7 HABITS
of Highly Effective People

• • •
目录

013 序言 / 吉姆·柯林斯

021 前言
变化的世界 不变的原则

029 如何使用本书

033 七个习惯的简要定义与架构图

037 第一部分
思维方式与原则

第一章 由内而外全面造就自己 · **039**

第二章 七个习惯概论 · **059**

071 第二部分
个人领域的成功：从依赖到独立

第三章 习惯一 积极主动——个人愿景的原则 · **073**

行动建议 · **091**

第四章 习惯二 以终为始——自我领导的原则 · 093
行动建议 · 121

第五章 习惯三 要事第一——自我管理的原则 · 123
行动建议 · 143

145 第三部分
公众领域的成功：从独立到互赖

第六章 人际关系的本质 · 147

第七章 习惯四 双赢思维——人际领导的原则 · 157
行动建议 · 175

第八章 习惯五 知彼解己——移情沟通的原则 · 177
行动建议 · 191

第九章 习惯六 统合综效——创造性合作的原则 · 193
行动建议 · 208

209 第四部分
自我提升和完善

第十章 习惯七 不断更新——平衡的自我提升原则 · 211
行动建议 · 225

第十一章 再论由内而外造就自己 · 227

235 附录一
第四代时间管理——办公室的一天

243 附录二
你是哪种类型的人——生活中心面面观

247 附录三
制订你的周计划

012