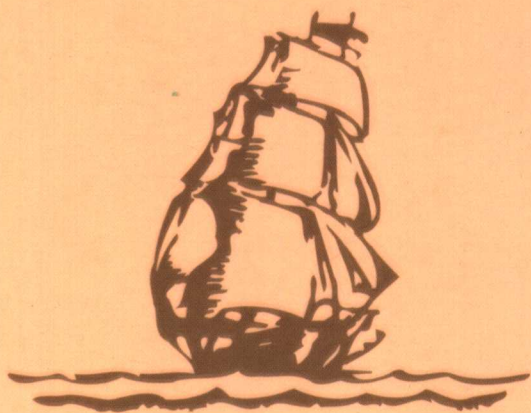
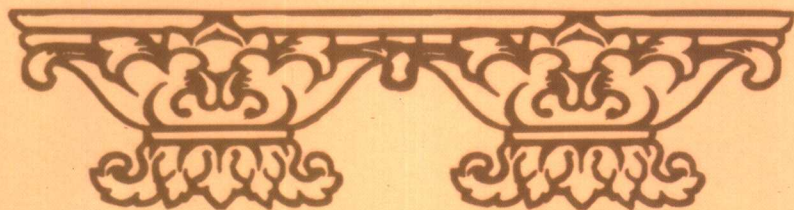




赢在习惯

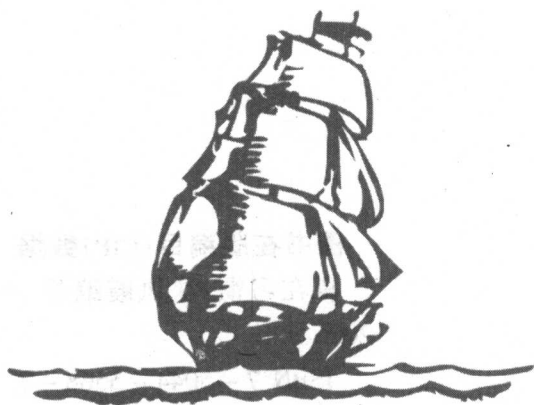
Win at habit

成就一生的 8 个习惯



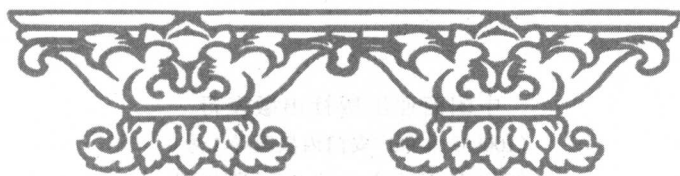
——沈凤霞 / 编著——

每一个人都希望赢得成功，希望走出平庸，成为高效能人士。然而要成为一个高效能人士，第一步要完成思维方式的转变，第二步就是立即行动！高效能并非杰出人物的专有权利，每一个人只要按照本书的引导去做，都能够立即成为高效能人士！



赢 *Win at habit* 在习惯

成就一生的 8 个习惯



—— 沈凤霞 / 编著 ——

图书在版编目(CIP)数据

**赢在习惯/沈凤霞编著. —北京:中国商业出版社,
2006.1**

ISBN 7 - 5044 - 5568 - 7

I . 赢… II . 沈… III . 成功心理学 IV .B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130003 号

责任编辑 刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

中国电影出版社印刷厂印刷

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开 13.5 印张 200 千字

定价:29.80 元

*** * * * ***

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

无论是个人，还是组织，无论是中高层人士，还是大多数的基层人士，我们都希望能够赢，这也许是大家最为关注的问题。

我们都希望赢得成功，都希望赢利，希望赢得竞争，赢得合作，赢得消费者的支持，赢得下属的支持和配合，赢得上级的信任和授权。

然而，快节奏的生活让我们无暇学习，无暇自我更新。即使勉强抽出一点时间读书，又被没完没了的技巧和细节搞得头错脑胀。

我们都希望从迷知的状态中迅速找到一种从根本上解决燃眉之急的、实用的、立竿见影的关于成功的地图。

这正是本书的使命所在！

我们吸收了史蒂芬先生和古今中外智慧者的思维精髓，并推演出真正符合中国现代人士的行动纲领和习惯体系。

在你和大师的高深、抽象的理论之间找到最快的接口，在理论和行动之间找到最实用的接口。

必须推崇的是：史蒂芬·柯维先生的确是真正的思想巨匠、新智慧学家和人类潜能的导师！

他关于成功的八个习惯，不但从习惯层次，而且从原则和道德层次为我们提供了真正实用，可立即掌握实践，并立竿见影的成功之道；他不但给我们描绘出了成功的步骤和先后次序，而且提示了这些步骤和次序之间内在的联系！

他第一次真正给我们展示了一幅关于成功的真实的地图！

史蒂芬·柯维的成功之道是一个真正反映人类成功规律的严密的逻辑体系！而不只是一些散乱的观点、散乱的技巧的堆积！他真正理清了成功之道的内在的环节和联系！

只有找到成功之道的内在的环节、关键点，并理清它们之间的

关系，明白它们之间的结构，才能够真正地掌握、运用那些习惯。

许多励志书都未能从深层次提示出成功之道，更未找到、理清数不清的技巧、规则之间的关系和结构！只是停留在问题的表面。于是，我们总觉得像是老生常谈而缺乏新意。

史蒂芬·柯维先生真正从哲学层次上，从原则、道德层次上，从习惯层次上，为我们理清了成功之道。

而我们接触的古往今来的关于成功之道的描绘，还是是语言符号上的不同，表述的不同而已，从内核上来说，所有真正的成功之道，都应该是一致的。正所谓，天下归一。

史蒂芬·柯维先生真正做到了这一点！

读了史蒂芬的书，许多杂乱的励志书可以完全抛在一边。

他提出的八个习惯，包括习惯的定义，远远超出了我们一般意义上对习惯的理解。他认为习惯是意愿、知识和技巧的交叉的部分，真正发现了习惯的秘密！

然而，他那严密、深邃的理论，虽然耀人，但却让人感到过于抽象，不好着手。他的思想的深度，已经超越我们顺利阅读的水平，不少地方甚至显得言语晦涩。也许是他太专注于理论体系本身的深度和结构的完美了，这必然增加了我们理解、掌握、实践、运用的难度！

毕竟“行胜于言”，再完美的东西，如果没有运用，也毫无价值，正所谓“有用时千金难买，无用时粪土不值”，这也正是他本人的观点。

所以，我们一定要学以致用，边学边用，学了马上用，用完了再学，从用的角度来学，用和学反复进行，才能真正、逐步、到位地理解和掌握这些成功之道。而这一切也正是我们每一个读者真正迫切的需要！

我们需要真正有威力的实用的理论！

我们需要在他那抽象和理论和实践之间找到一架桥梁！这就是本书的使命！

正像史蒂芬先生所言：

信息不是智慧，知识也不是智慧，只有建立在原则和目标基础

之上的知识才是智慧！

我们再补充一点，那就是只有建立在原则和目标基础之上，直接指导行动，真正解决我们面临的普遍的核心问题的知识才是智慧！

智慧时代不会自行到来，除非这个社会的主流群体已经意识到智慧比信息和知识更有力量！

这也正是本书的使命！

本书将帮助和引导你一步步从平庸迈向高效能，再从高效能迈向卓越！同时，你将完成从依赖到独立，从独立到人际成功的根本转变。

有了本书，你将不再为他那晦涩的文字感到头疼，将不再为抽象和行动之间的跨越感到心烦。

无论一套理论多么复杂！其核心和原理总是简单的！

参天大树总是起始于一粒小小的简单的种子！

从简单的要领入手，从行动入手，从史蒂芬·柯维先生的成功之道入手，你将从此找到成功的捷径和精髓！

这样之后，当你再阅读其他励志书，你将发现不过是语言表述不同而已。

直接阅读本书，将为你省下大量为了找到理论和实践之间的桥梁而不得不费去的大量的时间。

书到用时不需多，只需要找到有用的！所谓书到用时方恨少的感叹，不过是因为未对寻找有用的图书而已。

有用就是要在精髓的理论和行动之间找到接口！从简单、简化、简便的理论和行动之间找到接口！

本书不但可以用来心灵演练，更可以直接用来实际演练！如果你这样做了，你将立即收到立竿见影的效果，你将立即认识到本书的价值和力量！

反复阅读，反复练习，你将不断地从平庸走向高效能，从高效能走向卓越！

反复实践，形成习惯，是你赢取一切的最可宝贵的资本和财富！

这些习惯，比高文凭宝贵，比金钱宝贵，比地位宝贵，比大量的信息、知识和经验宝贵！

这些习惯将使你逐步赢得高效能和卓越，赢得你最醉心的财富、名誉和地位，还有那真正让人满足的快乐！

编者

目 录

1

前言 1

由内而外敞开改变之门 1

高效能人士的思维方式和处世原则 3

什么在决定我们的未来? 5

思维转换:从平庸到高效能 11

以品德为基础 以原则为

中心的习惯体系 15

思维与行为习惯的力量 17

培养遵循原则——理性思维的习惯 20

总说八个习惯 23

全面提升你的自信 27

习惯1:积极主动 为自己开创前景 29

现在停止抱怨 31

选择的权利永远在自己 33

- 获取“积极性”的自由 37
- 如何扩大自己的影响圈 41
- 辨别可以改变的人事并主动改变 44

习惯2: 以终为始 及时为自己确立

- 新的目标 49
- 及时反思自己的愿景 51
- 如何制订自己的工作使命宣言 52
- 如何明确自己的角色和目标 55
- 如何实现长期目标 60

习惯3: 要事第一 才能行动有力 65

- 我们将时间都花费在了哪些事务上 67
- 花费时间的最明智的方式——关注重要
 - 不紧急的事务 70
- 你将时间都用在了重要但不紧急的事务上了么 72
- 你明确自己的职业目标吗 72
- 你的职业价值观是什么 74
- 如何在不同的职业角色中平衡 76
- 知所先后 则近道矣 77
- 让要事成为要事 79

重建和改善自己的人际关系 81

习惯4: 利人利己是解决分歧的

- 最好出发点 83
- 双赢随智慧而生 85
- 在双方的利益间寻求平衡 87

换位思考是双赢的第一步 89

寻找双赢机会 92

如何找到双赢的方案 94

习惯5:先接受别人再让别人接受自己 97

不专心倾听全是因为只从自己出发 99

检讨自我式的反应 100

深入对方的参照系倾听 102

耳朵、眼睛和心灵 104

倾听技巧——提高设身处地倾听的能力 106

如何取得别人的理解 107

习惯6:凭借差异刺激创新 111

尊重彼此间的差异 113

差异是合作的基础,而不是合作的障碍 118

如何找到更好的方案 119

高效能的最高境界 123

习惯7:修己才能安人——自我更新的

均衡原则 125

工欲善其事,必先利其器——为什么要修身 127

工作压力需要你提升自己的健康 133

职业精神的修炼——平息内心的冲突以获得

精神上的安全感 144

工作中层出不穷的挑战需要学习 149

修己才能“治”人——你需要和别人协调合作 153

习惯8:找到自己内心的卓越 157

向自己寻找答案 159

每一个人都是完整的人 162

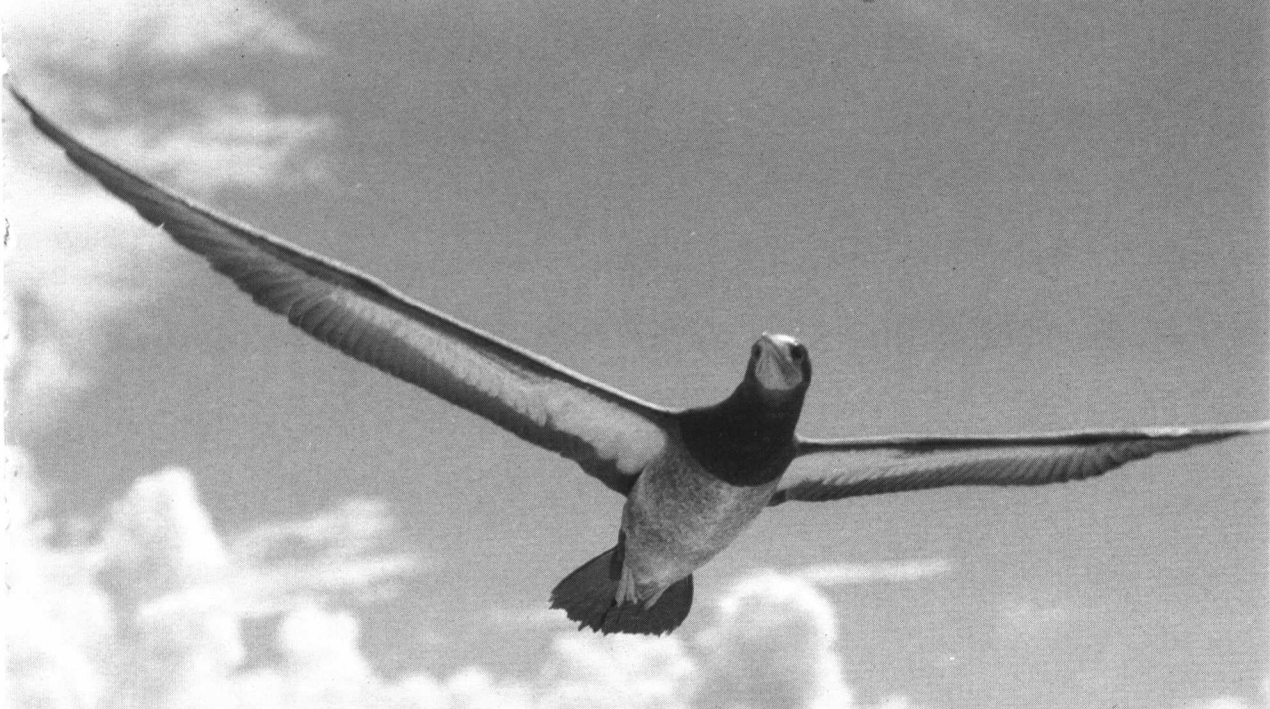
找到自己的心声——有待开发的天赋 172

表达自己的心声——开发自己的四项才能 184

激励他人去寻找自己的心声 196

用我们的心声为社会服务 199

从高效能迈向卓越 201



由内而外敞开改变之门

每一个人都希望赢得成功,希望走出平庸,成为高效能人士。然而,要成为一个高效能人士,第一步要完成思维方式的转变,第二步就是立即行动!

高效能并非杰出人物的专有权利,每一个人只要按照本书的引导去做,都能够立即成为高效能人士!

当你在工作中的某一个时点表现出高效能时,还不足以展现出你的魅力,当你坚持做下去时,你将成为职场的明星!

如果一个人需要改变,那只能从内部。每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门,不论用感情还是用真理,我们都不能替别人打开内心之门。

建议你逐部分、逐章地阅读、练习,因为前面的内容都是后面内容的基础。如果你喜欢跳跃式的阅读,你也能够立即有所收获和提高!

[赢在习惯]

高效能人士的思维方式和处世原则

如果我们只是关注我们的态度和行为——我们的处世原则,我们的成功就只能前进一小步;如果我们关注我们的思维方式,我们认识自身和外在世界的方式,我们的工作和事业就能发生实质性的变化,就能前进一大步。

如果你觉得自己平庸,那么,你首先需要考虑转换自己的思维方式。

什么在决定我们的未来

处世原则直接决定我们的未来，而思维方式从根本上决定我们的未来。人与人之间的根本差异在于思维方式。可以说，有什么样的思维方式，就会有什么样的人生。

成功培训专家易发久最早进入训练师这一行时是从进行销售技巧训练开始的。他当时发现，大部分销售员的业绩并没有在学完技巧后得到持续的增长，经过跟踪研究，他找到了问题的所在：销售人员业绩的创造 80% 不来源于技巧本身，而是出自对待销售的“心理状态”。

从技巧上掌握困难，从思维方式上掌握容易。

从技巧上掌握复杂，从思维方式上掌握简单。

从技巧上运用无从下手，从思维方式上运用一下就抓住了根本。

后来，易发久先生将训练集中在销售心理的训练上，结果效果立竿见影。这使他感悟到人与人之间的差别，一开始仅仅在于思考问题的方式不同。

人的改变会是遵循一定的轨迹，即：结果决定于行为（包括技巧），行为决定于态度，态度决定于信念（观点），信念决定于思维方式（观察、思考、分析问题的方式）。

有个太太多年来不断抱怨对面的太太很懒惰，“那个女人的衣服永远洗不干净，看，她晾在外院子里的衣服，总是有斑点，我真的不知道，她怎么连洗衣服都洗成那个样子……”

直到有一天，有个朋友到她家，才发现不是对面的太太衣服洗得不干净。细心的朋友拿了一块抹布，把这个太太的窗户上的灰渍抹掉，说：“看，这不就干净了吗？”

原来，是自己家的窗户脏了。

抱怨别人懒惰的太太，之所以产生抱怨（这里的抱怨是名词，代表结果），取决于她的行为——抱怨（动词，仪表行为），这种

抱怨的行为又取决于其态度（讨厌），而她的态度又取决于其观点（对方懒惰），而其观点取决于其思维方式（她只是简单地认为对方有问题，而没有想到问题出在自己身上）。

有什么样的思维方式，你就会选择什么样的信念，接着就会有怎样的处事态度以及什么样的行为，于是也就会产生什么样的结果。

人与人之间的根本差异在于思维方式，无论是西方人与东方人的差异，富人与穷人，还是不同地位的人，不同职业的人。所有的人又都可以分为高效能人士与平庸者，其差异同样在于思维方式的不同。

西方人与东方人思维方式的差异

比如一个美国人给日本人写信，日本人看美国人的信，他一看马上就上火。因为美国人在信的开头，将自己的要求放在最前面，开门见山，后面才讲些客套话。日本人为了保持心理的平衡，把美国人的来信先看后面。而美国人看日本人的信，开始越看越糊涂，不知道对方要说明什么问题，到信的末尾有几句才是他要说的内容，前面都是寒暄等等。美国人读日本人的信也是倒过来看。这种不同的写法反映出不同的思维方式。

西方人直率，更重视目的，更重视效率；东方人含蓄，更重视尊重和礼节的思维方式的差异。当然，西方人与东方人的差异不仅如此而已，不过根本的差异还是在于东西方思维方式的差异。

富人与穷人的思维方式的差异

穷人较少想如何去赚钱和如何才能赚到钱，认为自己一辈子就该这样，不相信会有什么改变；富人骨子里就深信自己生下来不是要做穷人，而是要做富人，他有强烈的赚钱意识，这也是他血液里的东西，他会想尽一切办法使自己致富。

穷人在家看电视，为肥皂剧的剧情感动得痛哭流涕，还要仿照电视里的时尚来武装自己；富人在外跑市场，即使打高尔夫球也不忘带着项目合同。