

全球销量超1亿册


7 杰出青少年的7个习惯

The 7 HABITS
of Highly Effective
TEENS

—— 美国杰出少年训练计划

美国中小學生人手一册的书
美国升学考试必考科目之一

肖恩·柯维 SEAN COVEY [著]

 中国青年出版社

B848.4

553

The 7 HABITS 杰出青少年的七个习惯

of Highly Effective TEENS

美国的强大是从培养杰出高效青少年开始的。
本书是一个密集的训练计划,在美国青少年中最具影响力,它直接影响着美国青少年的素质。

书中充满聪明的点子、伟大的格言和令人惊异的人生经验,对于年轻人来说,这是一本不可或缺的好书;对于青少年的父母、老师以及足以影响青少年的任何一位成年人来说,本书也是必备读物。

谈到青少年的适应与成功,在美国本书是最重要的一本著作。

“肖恩·柯维的《杰出青少年的七个习惯》是给予‘青少年心灵’的一份真正的礼物。无论你在生活中遇到什么难题,这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量。”

——杰克·坎菲尔德和金伯利·基贝尔格,《青少年心灵鸡汤》的作者

“肖恩·柯维对青少年说的话既风趣又发人深省。他为青少年勾勒出一幅通向成功未来的地图。我大力推荐此书。”

——约翰·格雷,《男人来自火星,女人来自金星》的作者

“我们这个世界的青少年‘今天应该有突破’!肖恩·柯维的《杰出青少年的七个习惯》教给各地的青少年如何做到勤勉刻苦、正直坦诚和回报家庭与社会。这本书凸显出我们的青少年一代能够成为构筑一个更美好世界的希望。”

——迈克尔·昆兰,麦当劳公司总裁兼董事长

“如何度过一生基于我们所信仰的价值观。这本书以非常实用的方式帮助青少年为将要仰仗的价值观打下一生的基础。”

——唐纳德·瑟德尔奎斯特,沃尔玛百货公司副董事长兼首席运营官

ISBN 7-5006-4908-8



9 787500 649083 >

ISBN 7-5006-4908-8/G · 1410

定价: 19.90 元

7 The HABITS Of Highly Effective TEENS



杰出青少年的 七个习惯

肖恩·柯维(Sean Covey) 著

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出青少年的七个习惯/(美)柯维著; 陈允明译.
北京:中国青年出版社,2002
ISBN 7-5006-4908-8/G·1410

I. 杰… II. ①柯…②陈… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 086153 号

Chinese translation Copyright © 2002 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1998 FranklinCovey Company

The 7 Habits of Highly Effective Teens.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trademarks of franklinCovey Co. and their use is by permission.

杰出青少年的七个习惯

作者:〔美〕肖恩·柯维

译者:陈允明 王建华 葛雪蕾 杨真 宋彩平

责任编辑:易小强 刘炜

文字编辑:阳春

美术编辑:尚丽

责任监制:于今

出版:中国青年出版社

发行:中国青年出版社北京中青文
书刊发行中心 (010)65516875

印刷:北京二二〇七工厂

版次:2003年3月第2版

印次:2004年3月第5次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:200千字

印张:9

京权图字:01-2002-5088

书号:ISBN 7-5006-4908-8/G·1410

定价:19.90元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

青少年和大人如何评价

杰出青少年的 七个习惯

“肖恩·柯维的《杰出青少年的七个习惯》是给予‘青少年心灵’的一份真正的礼物。无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量。”

——杰克·坎菲尔德和金伯利·基贝尔格，《青少年心灵鸡汤》的作者

“这本书易读易懂，有趣的故事贯穿全书。柯维讲述的在众人面前表演感到胆怯的亲身体验，让我感同身受，因为我是个小提琴手。我相信全世界的青少年也会有同样的感受。”

——艾米莉·井上，14岁

“肖恩·柯维对青少年说的话既风趣又发人深省。他为青少年勾勒出一幅通向成功未来的地图。我大力推荐此书。”

——约翰·格雷，《男人来自火星，女人来自金星》的作者

“《杰出青少年的七个习惯》让你从新的视角去理解获得巨大成功的意

4 杰出青少年的七个习惯

义,它使我们懂得,为了实现梦想而拟定目标并坚定不移是非常重要的。”

——皮卡博·斯特里特,美国滑雪队队员,奥运会金牌得主

“什么?肖恩·柯维写书?别开玩笑!”

——肖恩的高中英语教师

“肖恩给出了适用于一生的价值观和原则,早用早受益,青少年一旦采纳,就会丰富他们的生活,让他们受用长久——太棒了!”

——米克·香农,儿童奇迹网络公司董事长兼总裁

“读肖恩·柯维的《杰出青少年的七个习惯》如同橄榄球赛中的一次触地得分!越早养成良好固定的习惯,生活的效率就越高。这本书恰恰能帮助你做到这一点。”

——史蒂夫·扬,美国旧金山49人队橄榄球四分卫,全国橄榄球联盟最有价值球员

“《杰出青少年的七个习惯》是现实生活的指南,能帮助青少年做到最好。制定并写下自己的目标是我们能做到的最重要的事情之一。将既定目标牢记在心,始终瞄准目标,锻炼坚持到底的耐力。如果能做到这些,就能实现你制定的任何目标。”

——塔拉·利平斯基,美国花样滑冰冠军,1998年冬奥会金牌得主

“我们发现《杰出青少年的七个习惯》的时候,我的儿子已经21岁了;我们用这本书构筑了一种新的关系,一直持续到今天——已经7年了。如果我们能让时光倒流,回到他15岁的时候,这本书能让我们免掉无法沟通、愁眉苦脸和挫败失意的6年。嗨!做父亲的,这本书是你的机会,也是你孩子们的机会!”

——克莱德·费斯勒,美国哈利-戴维森汽车公司商业开发副总经理

“肖恩·柯维是在模仿他的父亲,把他少年时的经历以一种‘柯维’方式拿出来与大家分享,体现在《杰出青少年的七个习惯》当中。从他亲身经历中

得到的经验教训使这本书成为年轻一代人寻找方向的独特的指南。”

——弗朗西丝·赫塞尔宾，德鲁克基金会会长兼首席执行官，前美国女童子军协会主席

“在生活中‘行必果’的最好方法是在少年时作出正确地选择。《杰出青少年的七个习惯》让青少年认识到自己就是他们生活中的主宰，而不论他们有什么样的背景或者属于哪个阶层。”

——斯特德曼·格雷厄姆，《你能做得到：成功的九个步骤》的作者，美国运动员反毒品组织的创建人

“《杰出青少年的七个习惯》如金科玉律。我在进入奥委会之前担任教练，我喜欢和年轻人一起工作，一起学习，并从他们身上认识到了拥有梦想、为实现梦想制定目标以及庆祝胜利的重要性。肖恩·柯维的这本书强化了这一要旨！”

——迪克·舒尔茨，美国奥林匹克委员会执行主席

“书中列举的实例都是取自现实生活中像我这样的青少年每天都要遇到的问题，以及他们的经历和环境，这些令人鼓舞的实例助我作出了许多救命的决定。我向青少年全力推荐这本书。”

——杰里米·萨默，19岁

“我们这个世界的青少年‘今天应该有突破’！肖恩·柯维的《杰出青少年的七个习惯》教给各地的青少年如何做到勤勉刻苦、正直坦诚和回报家庭与社会。这本书凸显出我们的青少年一代能够成为构筑一个更美好世界的希望。”

——迈克尔·昆兰，麦当劳公司总裁兼董事长

“对一位职业运动员而言，打赢篮球赛是重要的，但是在生活的赛场上获胜更为重要。《杰出青少年的七个习惯》为青少年提供了一项竞赛规划，教会在生活中如何与队友、家庭和朋友建立团队协作关系，提供了如何成为一个更全面发展和如何提高个人技能战略。”

6 杰出青少年的七个习惯

——谢莉尔·斯沃普斯,女子职业篮球运动员

“今天的青少年是家庭、社会和国家未来的领袖。《杰出青少年的七个习惯》教他们懂得勤奋工作的价值,教他们如何制定并实现目标,如何负起责任和采取主动;所有这一切都是优秀领导人的标志。”

——迈克尔·莱维特,美国犹他州州长,全国州长协会副主席

“《杰出青少年的七个习惯》教给青少年打下坚实基础的基本原则,支持他们迎接生活中最艰巨的挑战。大多数青少年需要这本书。最重要的是,书中对信仰上帝及其助人的意愿——我们必须做的——提出了要求。那就是祈祷。”

——西奥多·赫斯伯格神甫,美国印第安纳州圣母大学荣誉退休校长

“我对家庭、学校活动、朋友以及放学后该做的事情一直玩世不恭。直到我看了《杰出青少年的七个习惯》之后,它帮助我成为更有条理的人。我用许多漫画来记住那些故事和实例。”

——乔伊·迪恩威利斯,18岁

“史蒂芬·柯维肯定为他的儿子肖恩感到骄傲,肖恩明智地吸取了父亲的经验教训。如果有人希望避免受毒品(包括酒精)的诱惑和摧残,最好能明智地按照《杰出青少年的七个习惯》去做。不久前自己也是青少年的肖恩为青少年写的这本书是一件不可或缺的工具,它帮助那些在20世纪90年代的迷惘中成长起来的年轻人作出正确选择。我真希望在我们成长的60年代能有像这样的一本书!”

——坎达丝·莱特纳,反对酒后开车母亲组织的创办者

“动机只是生活竞赛的一部分。自律和自制是将梦想变为现实的关键。这本书为希望在生活中夺冠的青少年提供了所需的全部工具。”

——米娅·哈姆,美国女子国家足球队队员,年度最佳女运动员

“无论是沉溺于自哀自怜还是畅游在知识的海洋中,都是我们在生活中

必须要作出的抉择。现在有了一本青年写给青少年的出色的指南，让生活更加丰富多彩。”

——阿伦·甘地，圣雄甘地的孙子，甘地研究所创办人

“《杰出青少年的七个习惯》激发青少年突破‘一般’的界限而出类拔萃。所有的青少年都能实现自己的目标和梦想，只要他们有勇气做到能把他们引向成功的事情；这本书以显而易见的实例告诉青少年如何才能做到这一点。”

——戴夫·切基茨，麦迪逊广场花园总经理兼总裁

“我们的青少年今天面临着他们的父母和祖父母根本想象不到的弊病。他们在寻找答案，而《杰出青少年的七个习惯》提供了让他们能在自己身上找到答案的工具。在满怀爱心的父母、教师和朋友的帮助下，我们的青少年会健康快乐地长大成人，作出贡献。”

——罗伯特·舒勒博士，《能梦想就能做到》的作者，克里斯特特大教堂的神甫

“每一位祖父母都应该读一读肖恩·柯维的这本书，所有的祖父母都应当把这本书列入送给孙儿女的礼物清单。今天的社会存在太多的代沟，而肖恩书中阐述的原则能跨越阻碍沟通的代沟。此外，他的指导方针能让每一代人学会关注长辈或小辈。祖父母们如果听从科威的忠告，帮助青少年在成长的道路上识别出自己的‘原则重心’，他们会使孙儿女的生活发生巨大的变化。”

——柯克·斯特龙伯格，美国退休人员协会战略规划与发展部主任

“肖恩列举的‘能做到’的例子提醒我充分利用我已拥有的条件是何等重要。我虽然个头不高，但是仍参加多种体育活动。这本书帮助我认识到，如果我要达到我的目标，必须依赖我的速度和灵活性。”

——布伦特·库伊克，15岁

“如果你希望在‘生活的竞赛’中获胜，得分是根本。《杰出青少年的七个习惯》让青少年有了一个实现梦想的伟大计划。柯维用非凡的洞察力来帮助

父母亲培养孩子实现最高的目标,克服可能遇到的任何障碍。”

——里克·皮蒂诺,波士顿“凯尔特人”队教练,《成功是一种选择》的作者

“如何度过一生基于我们所信仰的价值观。这本书以非常实用的方式帮助青少年为将要仰仗的价值观打下一生的基础。”

——唐纳德·瑟德尔奎斯特,沃尔玛百货公司副董事长兼首席运营官

“有影响力但不是父母亲——这本书与其说是忠告,倒不如说传达了一个重要的信息,为生活在这个充满挑战的复杂的世界上的青少年提供了正确的指导。柯维提供的指导可靠,经得起时间的考验,同时不像是说教,也不像是父母的唠叨……这本亲切友好又平易近人的书饱含着无可置疑的智慧,能激发信心,鼓励青少年跟随自己的心走,而不仅仅是随大流。”

——帕特里克·奥布赖恩,作家;让大学有价值组织创办人、主席

“这本书包含着许多积极向上、激发灵感和促动的战略,帮助青少年开发出自己所有的潜能。”

——劳拉·施莱辛格,哲学博士,《女人搅乱自己生活的十件蠢事》的作者

“《杰出青少年的七个习惯》就是胜者!在我给青少年当教练的那些年里,我们一起懂得了只要努力工作、制定目标并抱有明确的梦想,就能使我们成功,即使是失败的时候。”

——洛·霍尔茨,前圣母队(1988年全国冠军)橄榄球总教练,哥伦比亚广播公司(CBS)《今日大学橄榄球》栏目体育评论员

“对青少年而言,《杰出青少年的七个习惯》是一本突破性的书。它使青少年认识到怎样才能通过制定引导他们实现梦想的目标来获得自己个人的成功。”

——亨利·马什,《突破因素》的作者,曾四次参加奥运会



目 录

第一部分 准备就绪

第一章 养成习惯/14

习惯不是造就你,就是毁掉你

第二章 思维定式和原则/22

你怎样看世界,你也就得到怎样的世界

第二部分 个人的成功

第三章 个人银行账户/42

从镜子里的自己做起

第四章 习惯一:积极处世/60

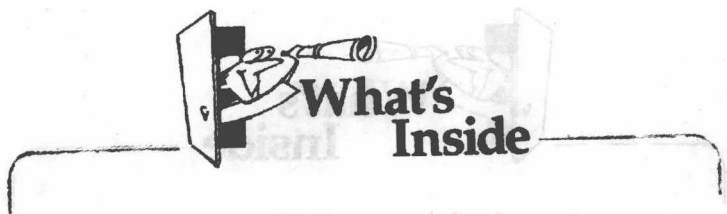
我就是力量

第五章 习惯二:先定目标后有行动/86

把握自己的命运,不然别人就要来把握

第六章 习惯三:重要的事情要先做/122

抑制力和意志力

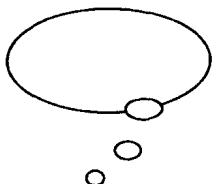


第三部分 公众领域中的成功

- 第七章 关系银行账户/150
生活的组成要素
- 第八章 习惯四:双赢的想法/166
生活就像一顿各取所需的自助餐
- 第九章 习惯五:先理解别人,再争取别人理解自己/188
你有两只耳朵,却只有一张嘴
- 第十章 习惯六:协作增效/210
“高明”的方法

第四部分 恢复和更新

- 第十一章 习惯七:磨刀不误砍柴工/238
该是“我自己的时间”了
- 第十二章 不要放弃希望/279
孩子,你能搬动大山



我是谁？

我是你不变的伙伴。我是你最好的帮手，也是你最沉重的负担。我能推动你向前，也能将你拖向失败。我完全听从你的支配。我做事情可以半途而废，你也可以完全交付给我，我能既快又好地完成它们。

我易于管理——但是你必须牢牢地控制我。准确地告诉我你希望某件事如何去做，在获得一些经验教训之后，我会自动地去完成。我是所有伟大人物的仆人，不幸，也是所有失败者的仆人。那些人之所以伟大，是我使他们伟大。那些人之所以失败，也是我使他们失败。

我不是机器，尽管我工作起来有着机器所有的精确性兼具人类的智能。你可以支配我获得益处，也可以操纵我身败名裂——对我而言没有什么不同。

接受我，训练我，牢牢地掌控我，我将把世界放在你的脚下。放任我自行其是，我将毁掉你。

我是谁？



第一部分

准备就绪



第一章

养成习惯

——习惯不是造
就你，就是毁掉你

The 7 HABITS
Of Highly Effective
HABITS

欢迎！欢迎！我叫肖恩，这本书是我写的。不知你是怎么得到它的，是妈妈望子成龙给你买的，还是书名的诱惑让你破费。不管是什么原因，很高兴它到了你手里。现在你所要做的就是开始阅读。

许多青少年都喜欢读书，但我不在此列（虽然我也读过某些世界名著的简译本）。如果你和我一样，很可能正想将这本书束之高阁。且慢，先听我道来。如果你答应读它，我保证这就像冒险一样好玩。为了有趣，我已经在书里塞满了卡通、奇思妙想、名人名言以及全球青少年的神奇故事……，还有其他惊喜。愿意试试么？

好吧，让我们回到本书上来，它的基础是我爸爸史蒂芬·科威（Stephen R. Covey）几年前写的《高效能人士的七个习惯》（*The 7 Habits of Highly Effective People*）。那本书居然成了畅销书。其成功

在很大程度上要归功于我和我的弟弟妹妹。他在我们身上进行了各种心理试验；你看，我们居然成了他的小白鼠了。虽然我得以幸免，但我弟弟妹妹至今患有情感障碍（当然，这只是个玩笑）。

为什么要写这本书？这是因为现在青少年的生活不再悠哉游哉了，生活就像是野蛮丛林。如果我写得还算及格，本书将像指南针一样帮助你穿越丛林。而且，不像我爸爸的书，那是为成年人写的（有时还真让人昏昏欲睡），而本书是专为青少年写的，趣味盎然。

虽然我已是退休的青少年，但是我清楚记得青少年的感受。我敢发誓，我经常尖叫着在过山车上过瘾。至今我还奇怪，居然能活下来。我也忘不了七年级时的初恋。当时我爱上了一个名叫尼科尔的小姑娘，就让铁哥们克拉尔去告诉她（不敢自己直接说，所以利用了翻译）。他完成任务回来说：“嘿，肖恩！我告诉尼科尔，你喜欢她。”

“她怎么说？”我笑着问道。

“她说，喔，肖恩，他好胖！”

克拉尔大笑，我真想钻进一个洞里永远不再出来。我发誓一辈子痛恨女孩。好在我的荷尔蒙起了作用，后来我又开始喜欢姑娘们了。

我想，我与其他青少年共同经历过的某些困惑对你也不陌生：

