

SEAN COVEY

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

THÓI QUEN của bạn trẻ thành đạt

The **7** HABITS
of Highly Effective
TEENS

OVER
2 MILLION
COPIES
SOLD



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Mục Lục

[Lời giới thiệu](#)

[Tao thói quen](#)

[Vậy tôi - Thói Quen, là gì mà quan trọng đến thế?](#)

[Những quan niệm và nguyên tắc sống](#)

[Đặt trọng tâm vào bạn bè](#)

[Đặt trọng tâm vào vật chất](#)

[Đặt trọng tâm vào việc học hành](#)

[Đặt trọng tâm vào bố mẹ](#)

[Đặt trọng tâm vào những điều khác](#)

[Lập tài khoản cá nhân](#)

[Khởi sự với chính bản thân mình](#)

[Những dấu hiệu của một tài khoản “giàu”:](#)

[Những dấu hiệu của một tài khoản “nghèo”:](#)

[GIỮ LỜI HỨA VỚI BẢN THÂN](#)

[LÀM NHỮNG VIỆC TỐT](#)

[HÃY ĐỐI XỬ TỐT VỚI BẢN THÂN](#)

[HÃY TRUNG THỰC](#)

[HÃY TƯ LÀM MỚI BẢN THÂN](#)

[ĐÁNH THỨC TÀI NĂNG CỦA MÌNH](#)

Tài khoản quan hệ

GIỮ LỜI HỨA

NHỮNG CỬ CHỈ TỐT BỤNG

LÒNG TRUNG THÀNH

BIẾT LẮNG NGHE

BIẾT NÓI LỜI XIN LỖI

TẬP TÍNH RÕ RÀNG, BỎ THÓI ĐÃI BÔI

SỰ THÁCH ĐÓ

GIỮ LỜI HỨA

CÓ NHỮNG CỬ CHỈ TỐT BỤNG

TRUNG THÀNH

CHỊU LẮNG NGHE

THÓI QUEN 1

Có thái độ sống tích cực

THÓI QUEN 1: Có thái độ sống tích cực

Tích cực hay tiêu cực... là do bạn chọn

HÃY TRỞ THÀNH TÁC NHÂN CỦA SỰ ĐỔI MỚI

THÓI QUEN 2

Biết định hướng tương lai

THÓI QUEN 2: Biết định hướng tương lai

VÒNG XOAY CUỘC ĐỜI

LẬP BẢN NHIỆM VỤ CHO BẢN THÂN

KHÁM PHÁ TÀI NĂNG CỦA BẢN THÂN

BA ĐIỀU CẦN CẢNH GIÁC

THÓI QUEN 3

Việc hôm nay không để ngày mai

THÓI QUEN 3: Việc hôm nay không để ngày mai

LÊN KẾ HOẠCH

Kế hoạch tuần

THÓI QUEN 4

Tư duy cùng thắng

THÓI QUEN 4: Tư duy cùng thắng

TÔI THẮNG - BẠN THUA

TÔI THUA - BẠN THẮNG

CẢ HAI CÙNG THUA

CẢ HAI CÙNG THẮNG

THÓI QUEN 5

Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu

THÓI QUEN 5: Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu

Lơ đãng

Giả vờ nghe

Nghe có chọn lọc

Chỉ nghe lời nói

Nghe một cách chủ quan

Nghe một cách xét đoán

Nghe và khuyên bảo

Nghe và thăm dò

THÓI QUEN 6

Có tinh thần hợp tác

THÓI QUEN 6: Có tinh thần hợp tác

THÓI QUEN 7

Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng

THÓI QUEN 7: Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng

QUAN TÂM ĐẾN CƠ THỂ

Dinh dưỡng cho cơ thể

QUAN TÂM ĐẾN TRÍ ÓC

QUAN TÂM ĐẾN TRÁI TIM

QUAN TÂM ĐẾN TÂM HỒN

Trở về với thiên nhiên

Viết nhật ký

Những bữa ăn tinh thần

Rèn luyện cơ thể

Dành cho trái tim

Dành cho tâm hồn

Dành cho trí óc

Lời giới thiệu

Bạn đọc thân mến,

Bước vào tuổi mới lớn, bạn sẽ bớt đi sự ngây ngô, hồn nhiên của trẻ thơ nhưng cũng chưa có được sự chững chạc, trải nghiệm của người đã trưởng thành. Trước mắt bạn, giờ đây cuộc sống mở ra trăm ngàn nẻo đường khác nhau. Có con đường bằng phẳng, êm ái.

Nhưng cũng có con đường quanh co, khúc khuỷu. Làm sao bạn chọn được con đường tới đích bình an mà vẫn có thể tránh được những mối nguy rình rập bên đường?

Cuốn sách này chính là kim chỉ nam giúp bạn tìm ra con đường đó. Với phong cách viết tươi vui, dí dỏm, ngắn gọn... cuốn sách đã được đón nhận nồng nhiệt trên khắp thế giới và được xếp vào những cuốn sách được bạn trẻ yêu thích nhất với số lượng phát hành lên đến hàng triệu bản trong một thời gian ngắn.

First News và NXB Trẻ trân trọng giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách được xem như một quyển cẩm nang quý giá đưa bạn đến thành công, giúp bạn đạt được ước mơ của mình, xứng đáng với sự tin yêu của bạn bè, người thân, gia đình và xã hội.

Chúc bạn thành công!

First News - Nhà Xuất Bản Trẻ

“Những giá trị và nguyên tắc sống của Sean rất cần thiết cho sự trưởng thành và trải nghiệm của giới trẻ ngày nay. Bạn càng sớm xây dựng những thói quen tốt thì bạn càng sớm thành đạt. Chính những ý tưởng trong cuốn sách này sẽ giúp bạn làm được điều đó.”

- Mick Shannon

Giám đốc điều hành Children's Miracle Network

“Cách tốt nhất để biến ước mơ thành hiện thực là có được những thói quen đúng đắn ngay từ thời niên thiếu. “7 thói quen của bạn trẻ thành đạt” giúp mọi người hiểu được rằng chính những thói quen, suy nghĩ và tầm nhìn là nền tảng chủ yếu tạo nên thành công cho dù quá khứ hay hiện tại của bạn có thể nào đi chăng nữa.”

- Stedman Graham

Tác giả cuốn *“You can make it Happen”*

Tạo thói quen

1 tháng 1

Tôi luôn đồng hành cùng với bạn. Tôi có thể trở thành người trợ giúp đắc lực cho bạn, nhưng cũng có thể là gánh nặng cho bạn. Tôi có thể đưa bạn đến thành công nhưng cũng có thể biến bạn thành kẻ thất bại. Tôi luôn làm theo ý muốn của bạn.



Hãy cho tôi biết chính xác bạn muốn ứng phó một vấn đề nào đó ra sao, rồi sau một vài lần thực hiện, tôi sẽ tự động thực hiện đúng như vậy. Với những người vĩ đại, tôi cùng họ tạo nên những điều vĩ đại. Với những ai chủ bại, tôi sẵn sàng đẩy họ đến đường cùng, điều mà chính họ cũng không hề hay biết.

Vậy tôi - **Thói Quen**, là gì mà quan trọng đến thế?

2 tháng 1

Đầu tiên, tôi chỉ là một **suy nghĩ** hoặc là một hành động tình cờ của bạn,

Rồi tôi trở thành một thói quen của bạn,

Và cuối cùng, tôi là người điều khiển bạn!

3 tháng 1

Thói quen là những việc làm thường xuyên lặp đi lặp lại và đôi khi bạn không ý thức được điều đó.

Có những thói quen tốt như tập thể dục điều độ, lên kế hoạch trước khi hành động, tôn trọng người khác... nhưng cũng có những thói quen xấu như nói xấu người khác, suy nghĩ tiêu cực, tự ti... Một vài thói quen khác vô thường vô phạt như tắm đêm, ăn trễ, đọc báo ngược từ trang cuối đến trang đầu...

Tùy theo thói quen nào mà nó có thể giúp bạn nên người hoặc hủy hoại bạn.

4 tháng 1

Gieo suy nghĩ, gặt hành động;
Gieo hành động, gặt thói quen;
Gieo thói quen, gặt tính cách;
Gieo tính cách, gặt số phận.

- Samuel Smiles

5 tháng 1

May mắn thay, con người lại mạnh mẽ hơn thói quen và do đó chúng ta có thể thay đổi được thói quen. Tuy sẽ có những thói quen rất khó thay đổi nhưng không phải là không làm được.

Vào bất cứ lúc nào, ***bạn hoàn toàn có thể thay đổi một thói quen xấu bằng một thói quen khác tốt hơn - nếu muốn.*** Tập được những thói quen tốt sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.