习惯一：积极主动

采取行动，为自己过去、现在及未来的行为负责，并依据原则及价值观，而非情绪或外在环境来下决定。（理智）

习惯二：以终为始

个人、家庭、团队和组织在做任何计划时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来，全新投注于自己最重视的原则、价值观、关系及目标之上。（使命信仰）

习惯三：要事第一

要事第一即实质的创造，是梦想（你的目标、愿景、价值观及要事处理顺序）的组织与实践。（条理）

习惯四：双赢思维

双赢思维是一种基于互敬，寻求互惠的思考框架与心意，目的是更丰盛的机会、财富及资源，而非敌对式竞争。鼓励我们解决问题，并协助个人找到互惠的解决办法，是一种资讯、力量、认可及报酬的分享。（合作）

习惯五：知彼解己

知彼需要用心聆听别人，充分了解对方能大幅提升沟通的效率。（移情）

习惯六：统合综效

统合综效是创造第三种选择——即非按照我的方式，亦非遵循你的方式，而是第三种远胜过个人之见的办法。（1+1>2）

习惯七：不断更新

四个基本生活方面中（身体、精神、智力、社会/情感），不断更新自己。（修炼）

摘取书中具有哲理性的段子——

* 没有正确的生活，就没有真正卓越的人生。
* 产出与产能平衡的原则是效能的精髓。
* 最令人鼓舞的事实，莫过于人类确实能主动努力以提升生命价值。
* 人性最根本的原则，即在刺激与回应之间，人有选择的自由。
* 由于个人的成熟度不同，对尚处在情绪依赖阶段的人，不必期望太高，但至少可创造有利的气氛，逐渐培养他的责任感。
* 在所有进步的社会中，爱都是代表动作，但消极被动的人却把爱当做一种感觉。而事实上，任由感觉左右行为是不负责任的做法。积极主动的人则以实际行动来表现爱，而爱必须通过行动来实现，爱的感觉由此而生。
* 影响圈的核心就是做出承诺与信守诺言的能力，承诺也是成长的精髓。
* 做出承诺与信守诺言正是培养高效能习惯的根本力量。
* 我们要对独立意志的天赋善加利用，对自己的效能和幸福负责，对身边的环境负责，这是后面每一个习惯的基础。
* 对于别人的缺点，不要一味指责。别人是否履行职责并不重要，重要的是自己的态度。
* 和内在力量相比，身外之物显得微不足道。
* 若要集中精力于当急的要务，就得排除次要事务的牵绊，必要时，应该不卑不亢地拒绝别人，在急迫与重要之间，知道取舍。
* 没有信任就谈不上友谊，没有诚实也就谈不上信任。
* 速战速决是不切实际的，建立和维护关系都需要时间。如果因为他反应冷淡或者不以为然就不耐烦起来，那就是前功尽弃。
* 为一个人完全奉献自己，胜过为拯救全世界而拼命。
* 良知的声音如此微弱，可以被轻而易举地淹没；但有如此清晰，不可能被错误地解释。

成熟模式图——

依赖期 — 独立期 – 互赖期

生理上独立的人可以自食其力；智力上独立的人可以有自己的思想，兼具想象力、思考、创造、分析、组织与表达的能力；情感上独立的人信心十足，能自我管理，不因他人好恶而影响自我价值评价。

一个能做到互赖的人，既能与人深入交流自己的想法，也能看到他人的智慧和潜力。但只有独立的人才能选择互赖，尚未摆脱依赖性的人则无此条件，因为他们无论在品德还是在自我把握方面都尚有欠缺。

我们面对的问题可以分为三类——

可直接控制的问题：可以通过培养正确的习惯来解决；

可间接控制的问题：可以通过改进施加影响的方法来解决，如采取移情方式而不是针锋相对，以身作则而不是口头游说。

无法控制的问题：我们要做的就是改变面部曲线，以微笑、真诚与平和来接受现实。泰然处之才不至于被问题控制。

个人使命宣言——对于个人来说，基于正确原则的个人使命宣言也同样是评价一切的标准，成为我们以不变应万变的力量源泉。确立了个人使命宣言之后，我们随机应变而不必带着成见或偏见来对事态妄加推断，也不必因循守旧地给各种事务定性分类，这样自然能保持一份安全感。

个人使命的思想观念根源图示：

管理方法六标准——

和谐一致：个人的理想与使命、角色与目标、工作重心与计划、欲望与自制应当和谐一致。

平衡功能：管理方法应有助于生活平衡发展，提醒我们扮演不同的角色，以免忽略了健康、家庭、个人发展等重要的人生层面。

围绕中心：作者认为，最有效的方法是以一星期为单位制定计划，不要就日程表订立优先顺序，应就事件本身的重要性来安排行事历。

以人为本：行事固然要讲求效率，但以原则为中心的人更重视人际关系的得失。因此有效的个人管理偶尔须牺牲效率，迁就人的因素。

灵活变通：管理方法需要视个人作风与需要而调整。

便于携带：以便随时可供参考修正。

个人管理四步骤——

确认角色、选择目标、安排进度和每日调整。

七种主要的投资方式——

理解他人，注意小节，信守承诺，明确期望，正直诚信，勇于致歉，无条件的爱

让他人理解自己以及有效表达自己的精髓——

即品德第一，感情第二，理性第三。

自我提升和完善的四个层面——

身体层面：

* 耐力 源于有氧运动，如快走、跑步、骑车、游泳、越野、滑雪和慢跑。
* 韧性 源于伸展运动，有氧运动前后要注意肌肉的“预热”和“慢停”。
* 力量 源于持久的肌肉运动，如简单的柔软体操、俯卧撑、引体向上、仰卧起坐和举重。

精神层面：

精神层面是人的本质、核心和对价值体系的坚持，是生活中非常私人而又至关重要的领域。它能够调动人体内具有激励和鼓舞作用的资源，把你同所有人类的永恒真理紧紧联系在一起。

如：欣赏优秀的文学、音乐作品、与自然交流，或者像作者一样认真阅读和思考《圣经》。内心深处始终保持着坐禅时的那种安详心境。藉此获取无尽的力量。

智力层面：

智力层面的更新主要靠教育，借此不断学习知识，磨砺心智，开阔视野。

* 养成定期阅读优秀文学作品的习惯是拓展思维的最佳方式；
* 通过不断记录自己的想法、经历、深刻见解和学习心得，我们的思路就会更加明晰、准确和连贯。如果能够在写信的时候与他人深入交流思想、感受和理念，而不是肤浅地停留在事务表面，也有助于我们提高思考、推理和获取他人理解的能力。
* 组织和规划：运用大脑的想象力和逻辑力，事先预见到结果和过程，即便无法预见到具体步骤，至少也能预见到主要途径。

社会/情感层面：

重点在于习惯四五六，围绕着人际领导、移情交流和创造性合作的原则。增进内在安全感的方式包括：坚守原则，肯定自我；与人为善，相信人生不止输赢两种抉择，还有双方都是赢家的第三种可能性；乐于奉献，服务人群；燃烧自己，照亮别人。如果把工作当做一种奉献，再平凡的职业也会显得不同凡响。

更新中的统合综效——

越是积极主动，就越能在生活中有效地实施自我领导和管理；越是有效管理自己的生活，就能从事越多的第二类事务的更新活动；越能先理解别人，就越能找到统合综效的双赢解决方案；越是改善培养独立性的习惯，就越能在相互依赖的环境下提高效能；而自我更新则是强化所有这些习惯的过程。

【PS】修身励志无捷径