

高效能家庭的 7个习惯

[美] 史蒂芬·柯维——著 李松——译

Stephen R. Covey

The 7 Habits
of Highly
Effective Families

全球销量
破千万

——史蒂芬·柯维 管理经典——

CTS
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社

高效能家庭的7个习惯

作者：【美】史蒂芬·柯维

译者：李 耘

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：

2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友

或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道

为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个

电子书下载网站，网站的名称为：周读 网

址：www.ireadweek.com



Booky New Media

博集新媒

目 录

[版权信息](#)

[致读者](#)

[前言](#)

[序言 你在90%的时候都会“偏离轨道”，那又怎样？](#)

[习惯1：积极主动 成为改变关系的动力](#)

[习惯2：先有目标再行动 建立使命宣言](#)

[习惯3：要事第一 在动荡的世界中建立人际关系](#)

[习惯4：“双赢”的想法 从“我”到“我们”](#)

[习惯5：首先理解别人，再寻求别人的理解 通过移情建立沟通](#)

[习惯6：协作 通过庆祝差异改善关系](#)

[习惯7：把锯子磨利 通过传统重建家庭精神](#)

[结束之前 从生存→到稳定→到成功→到辉煌](#)

[后记](#)

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书

小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com

自行下载

备用微信公众号：一种思路



致读者

亲爱的读者：

在我的一生中，从未有过像写这本书一样的热情——因为家庭是我最在乎的，我想诸位读者也是如此。

把7个习惯应用于家庭是相当自然的，不但因为其适用，还因为家庭关系是一切人际关系的基石。事实上，一旦你厘清这其中的关系并真正领会了这些习惯，就可以将其运用于人际关系的各个方面。当你们读到这些精彩的故事，看到各种各样的家庭如何运用这7个习惯，并且了解其带来的效果，你们就会对此有所体会。

我也会把我和我们家庭的很多故事拿出来跟大家分享，告诉读者我们是如何努力运用7个习惯，以及在违背这些习惯时是如何总结经验的。每个家庭的情况都是独特的，我们的也是。但是从很多方面看，所有的家庭都是类似的。我想你们和我们一样，都曾经和同样的问题斗争，也都面对过同样的日复一日的挑战。

在写这本书时，我曾遇到过很多困难的选择，其中之一就是权衡要把我们家庭的故事、错误和成就拿出多少来跟大家分享。一方面，我不想让人们误会我们拥有所有问题的答案；另一方面，我也不想对我的内心感受以及在我从7个习惯的魔力中得到的收获有所保留。

我请求珊德拉和孩子们也参与进来，与读者分享他们的故事，无论是好的还是坏的。他们都勇敢地在故事里使用了真名。可能是我们太投入了，这些故事当中的五分之一都是关于我们自己的。但是这些故事只是基本原则的表现，因此也是共通的。即使你们跟这些故事没关系，我相信你们也一定会跟原则有所关联。希望这些故事能在解决你们自身的家庭及人际关系问题时激发你们的灵感。

通过这些材料，我最希望的是能为你们灌输这样一种希望，那就是思考的方式真的能够有所帮助，并能对你们起到作用。在这个疯狂的、躁动的，很多时候对家庭关系不利、对人与人之间的交往设置了很多障碍的世界上，我希望能跟你们分享我所使用的方法，它不仅对家庭有益，更会在根本上改善你的人际关系。

总之，我坚信家庭是社会的基石，是我们的

最大成就所在。而且，我相信我们最重要的事业也存在于家庭之中。前第一夫人芭芭拉·布什曾向卫斯理学院的毕业生们优美地讲述：“你们将成为医生、律师或商业领袖，然而，同你们所肩负的责任同样重要的是，你是人类的一员，人与人之间的关系——和你的配偶、孩子、朋友的关系是你要进行的最重要的投资。因为当生命走到尽头，你绝不会因又一次考试失利、又输了一场官司或丢了一桩生意而悔恨；你会为自己没花时间与丈夫、孩子、朋友和父母在一起而后悔……一个家庭的幸福感、一个社会的幸福感并不取决于白宫发生的一切，而在于你自己家里所发生的一切。”

我确信，如果我们的社会在生活的其他领域全力以赴，却忽视了家庭，忽视了人与人之间真诚有效的交往，那将无异于在“泰坦尼克”号上只关心甲板上的椅子是否摆放整齐。

史蒂芬·R.柯维

前言

在儿子的篮球锦标赛决赛时，我跟另外一位妈妈一起去观看。她说：“这真让人惊讶，每次乔舒亚打比赛的时候你丈夫居然都会到场。我知道他很忙——又要写书，又要做咨询，跑来跑去，他是怎么办到的？”第一个在我脑子里出现的答案是因为他有一个特别棒的妻子以及一个全职助理，但是我把那个念头放在一边，说：“因为他把家庭放在了第一位。”他的确是这样做的。

有一次，史蒂芬告诉一些位高权重的商人说：“如果你们的公司岌岌可危，你们知道自己一定会尽你们所能去挽救公司，然后不管怎样你们都会找到出路。同样的逻辑也可以适用于你们的家庭关系和人际关系。”我们大部分人都知道该做些什么，但是我们真的想做吗？

史蒂芬跟我都拥有愉快的童年，我们希望自己的孩子也能如此。我们童年时的生活比现在单纯得多。我还记得孩童时期在那些长长的夏夜，自己跟邻居的孩子们玩夜晚的游戏：踢罐子、躲

猫猫等。父母坐在草坪或走廊上，望着我们，聊着天。爸妈常常手挽手走到芬屋冰激凌店，买一个蛋筒冰激凌。孩子们则躺在清凉的草地上，看云彩在天空作画。有时我们看着银河中成千上万的星星，在外面就睡着了。这些画面在我的头脑中，是幸福的、无忧无虑的理想生活。

史蒂芬常常跟我讨论我们希望创造的家庭和家庭生活。随着家庭不断扩大，生活越来越紧张忙碌，也更加复杂，我们意识到成功的家庭是不会凭空出现的，它需要你的每一分精力、才能、渴望、远见和决断。你真正在乎的事情需要投入时间、思考、计划和优先权。你得为之努力并做出牺牲，你得为你所想要的付出代价。

支撑起一个大家庭是一项艰巨的任务。我向往简单的生活，就像我自己的童年那样，但是史蒂芬提醒我，我们两个人的生活不会是那样的。我们的生活更复杂，压力更大。世界已经变了，过去的日子一去不复返了，虽然很多往事仍然在记忆里珍藏。

因为史蒂芬在咨询、演讲和写作方面有所成就，他不得不常常出差旅行。这意味着必须提前做好计划，以防错过孩子们的足球比赛、学校活动和高中舞会。不管他在哪里旅行，晚上都会打

电话回来跟每个孩子说话。

而当他在家的時候，他会全身心投入家人身上。他深深融入孩子们的生活，我想，没有人会留意到他曾经离开。史蒂芬是一个伟大的倾听者，一个孜孜不倦的学习者，一个坚持不懈的学生。他总是在问问题——他对别人想法的渴求就像老饕在大快朵颐感恩节的最后一块火鸡，他希望了解与自己不同的观点。他肯定差异的价值。我佩服他能够把自己的观念付诸实施，他真的对自己所教授和信仰的原则身体力行。他有一种超乎寻常的谦逊，能够感动、改变和软化他人的心灵，让我也希望照样去做。

当我们按照我们的信仰去生活，向正确的方向努力时，我们的孩子就会接受我们的价值观，其他人也会对我们保持高的接纳度。我们的心灵和意图是好的——我们拥有远见和渴望——但我们常常会弄砸。我们的情绪让我们处于一种尴尬的状态，而骄傲则让我们更加难以自拔。我们有时也会走偏，但总是能回到正轨。

我记得我们的大女儿辛西娅3岁时发生了一件事。当时我们刚搬进我们的第一所房子——一所崭新的有三个卧室的房子，虽然不大，但我们都很喜欢。我喜欢自己动手做装饰的工作，所以

很努力地想把房子弄得迷人而有吸引力。

我的文学小组要来我们家聚会，所以我花了好几个钟头来打扫，希望每个房间看起来都完美无瑕。我很想带朋友们到处看看，以图给他们留下好印象。我把辛西娅放在楼下，希望当朋友们来看她的时候她已经睡着——当然了，他们会注意到她可爱的房间有着和窗帘颜色相配的亮黄色被子，我还在墙上挂了一些可爱的彩色动物。但是，当我打开门给朋友们展示她的房间时，我惊恐地发现她爬出了小床，从玩具筐里翻出她所有的玩具，扔得满地都是。她还把衣服从抽屉里全部弄出来，也扔了一地。盒子里的小工具、拼图和蜡笔也都被倒了出来——而所有这些还依然在进行中！她的房间像遭了灾，仿佛刚刚被一场龙卷风袭击过。而在一团糟之中，辛西娅抬起头，脸上带着淘气的笑容，甜甜地说：“嗨，妈咪！”

她没有按我的话去做，还爬出了小床，这让我非常抓狂。而且她的房间乱成一团，一点也看不出曾经被装饰得多么可爱，这也让我烦恼。同样让我恼怒的还有她让我在朋友们面前丢脸了。

我骂了她，还在一时冲动之下打了她的屁股，再把她放回床上，并警告她不许再起来。她的小嘴瘪起来，吃惊地看着我的反应，眼睛里都

是眼泪。接下来她开始抽泣，明白自己做错了事情。

我关上了门，立刻觉得自己的过激反应非常糟糕。我对自己的行为感到丢脸，并且意识到让我失态的并非是她的过失，而是我自己的虚荣心——想让自己在朋友们眼里显得更完美。我很生气自己如此不成熟和虚荣。我很确定自己毁了她的生活。多年以后我问辛西娅是否还记得此事，当她回答说“不”的时候我大大地松了一口气。

如果现在再次面对这样的情况，我知道我的反应将是哈哈大笑。“你说起来容易！”女儿这样对我说，此时她也在跟她的小宝贝做斗争。但是对我来说，一度曾重要的事情已经改变，我也成熟了。

我们都经历过那个阶段。注重外表，希望给人留下好印象，和人比较，讨巧逢迎，野心勃勃，渴望赚大钱，试图得到认可和重视，力求建立自身的形象——而当你的责任感和个性发展成熟以后，所有这些都会渐渐褪色。

生活的考验将使你得到净化，真正的友谊会给你支持。如果你能坚持独立、真诚、正直、诚

实地面对问题，那这些就会在你试图提供援助、施加影响、接触生活、创造不同、成为榜样，以及做正确的事情时为你提供帮助。当你努力成为一个好人时，你会更加动力十足。

经历了所有这一切，我明白了为人父母基本上就是一种牺牲，而父母与孩子之间是一种最基础的人际关系。在厨房里，我写了一张字条来提醒自己：“懦弱的人当不了母亲。”和孩子一路走来，你要经历的事情太多了，有教训，有实践，有眼泪也有怒火，有心灵的创伤也有胜利的喜悦。你要关注孩子的家庭作业、餐桌礼仪、青春期、驾驶执照、打架斗殴和打情骂俏。

但是最终你不会记得痛苦（就像生孩子一样）。你能记得的只会是为人父母的喜悦，以及为你全身心爱护的优秀子女付出的担心和牺牲。你会记得多年来孩子们的表情——当他们穿上某件特殊衣服时的样子。你会记得他们的成功带给你的骄傲，以及他们的艰苦奋斗带给你的忧虑。你会记得那些美妙的时刻，尤其是当你静静地注视着你怀中的婴儿，作为父母并照顾一个家庭时，这会让你对自己的职责和成就充满了敬畏和惊奇。

你们每个人都会具有非常不同、各具特色的

家庭生活。你们可能已经像我一样发现家庭生活一点都不简单。社会不支持那种旧式的家庭，生活变得更有技巧、更便捷、更复杂，也更让人害怕。

本书中提出的理论和原则并不是史蒂芬首创的。他只是注意并进行了观察，而且把这些原则整理得有条理以供操作。这些都是普遍适用的原则，你们内心早就笃信的原则。这就是为什么它们看起来似曾相识。在行动中你会看到这些原则，会看到它们如何在你的生活中起作用，甚至可能你已经使用过它们了——而且是常常使用。

然而，本书的有益之处就在于，它为你提供了一种思考的框架和一种认识你们自己的特殊情况并找到解决办法的方式。它是一个起点，也是一种检验你目前所处位置并发现前进方向的方法，将会帮助你抵达目的地。

几年前，我最好的朋友卡罗尔得了癌症。经过几个月的放射治疗、化疗和手术，她明白了自己的命运将会如何。但是她从来不问：“为何是我？”她一点也没有辛酸或是绝望的感觉。她对人生的整个态度转变了。“我没有时间考虑那些我不在乎的东西，”她告诉我，“我知道什么比较重要和应该把重点放在哪儿。”当看到她改善自

己和丈夫、孩子以及其他她所爱的人的关系时，我被她的勇气打动了。她最后的愿望是服务和奉献并因此显现出了她的与众不同。她的离去让所有爱她的人都希望变得更好、更强，更愿意去爱、去关照、去奉献。从某种意义上来说，她是在临终时写下了自己对生活使命的宣言。你也可以从现在开始写下你的。

没有人能真正明白你的处境和你的独特之处，也不能理解你所背负的负担，以及你所追求的梦想。从本书中，你可以找寻自己，找寻正确的感觉。有的故事或例子可能会切中要害，你可以退后一步，拉开距离，反省你自己的生活状态，远观你和家人、朋友、客户、老板或者下属们的关系，从而得到更深刻的认识和想法。

对于那些认为自己犯过错误的人，那些认为自己不够重视家庭和人际关系并因此长期受到影响的人，甚至那些失去孩子或者和最亲密的朋友绝交的人，我们希望能为他们提供帮助。你可以想办法挽回孩子或朋友的心，这永远也不会太晚。你绝不要放弃，不要停止尝试。

我深信，本书将帮助你看到变化，帮助你创造不同的人生。

衷心祝福你每一次的努力都能获得回报。

——珊德拉·茉莉·柯维

序言 你在**90%**的时候都会“偏离轨道”，那又怎样？

和睦的家庭——甚至是典范式的家庭——也有**90%**的时候偏离轨道！关键在于他们确切地知道目标所在。他们知道“轨道”在哪儿，因此总能一次又一次地回到轨道上来。

这就像飞机航行一样，在飞行之前，飞行员总是有一个飞行计划。他们明确地知道目的地所在，并且按计划行事。但是在飞行的过程中，风雨、气流、空中交通、人为错误和其他因素都会作用于那架飞机。飞行员会根据这些因素做细微的调整，因此大部分时候飞机都不是在计划的轨道之上的！但是除非是真正严重的偏离，一般来说飞机最终都会到达目的地。

那么这一切是怎么发生的？飞行中，飞行员会收到各种各样的反馈。他们收到来自环境监测仪器的数据，来自指挥塔的指示，他们也收到来自其他飞机的信息——有时甚至来自卫星。根据这些反馈，他们不时做出调整，并保证最终回到飞行计划上来。

我认为飞机飞行就是最好的家庭生活和人际关系处理方式的比喻。如果我们偏离我们的既定目标，甚至于生活一团糟都没有什么关系。关键在于我们具有构想和计划，也有坚持重回正轨的勇气。

肖恩（我们的儿子）：

总的来说，我得承认在我们成长的过程中，我家和别人家一样会吵吵闹闹。

我们也都有一样的问题。但是，我确信因为我们能够革新、道歉和重新开始，这让我们的关系更加紧密。

比方说，家里出去旅游的时候，爸爸有一个计划，让我们早上5点起床，然后吃早饭，在8点的时候准备好出门。问题是那天早上所有人都很困，没有人愿意帮忙。爸爸很生气。到我们真正出门的时候，离计划的时间已经过去12个小时了，没有人敢跟爸爸说话，因为他正气得要命。

但是，我记得很清楚的是爸爸总是在道歉，总是。看到他为自己发脾气而道歉，这令人难为情——尤其是，你深深知道自己就是那些惹恼他的人之一。

家庭关系的处理与人际关系的处理在很多地方不谋而合，而在我们家，正是因为父母两个人总能回到正确的方向上来，并坚持不懈——即使在我们做得太过分的时候，即使在好像他们为家庭会议、目标和杂务制订的所有计划和系统绝对不会生效的时候，这一切使得我们看似与别人不同。

你可以看出，在家庭文化和人际关系处理上，我们并无例外。首先，我要让你们相信的是，不管你的情况如何——即便是你有很多困难、问题和弱点——达到你的目标仍然有无穷的希望。关键是要有目标、飞行计划和指南针。

这个和飞行有关的比喻将会贯穿全书，以说明建立美好的家庭文化和人际关系的理念所带来的充满希望、令人兴奋的感觉。

本书的三个目的

我写这本书的心愿是帮助你们把希望放在头脑和心灵的首位，并帮助你们拥有让自己的家庭和人际关系走上正轨的三件法宝：目标、飞行计划和指南针。

- 1.对你的目标有清楚的认识。我知道，你们

看这本书的时候在家庭和人际关系方面都面临各自的情况和需求。你可能正在为了保持婚姻完整或者建立一个家庭而奋斗。或许你已经拥有美满的婚姻，但还希望好上加好——希望拥有让你更加满意和满足的婚姻。或许你是一个单身父亲或母亲，在残酷的现实和压力面前不知所措。或许你有一个不服管教的小孩或青春期的叛逆少年，他们正受到帮会、毒品或社会上其他的不良风气的影响。或许你正试图让两个同等重要的家庭成员和平相处。

或许你希望孩子们能高高兴兴地完成家务和作业，而不需要提醒。或许你在家中既要扮演父母的角色，也要扮演法官、陪审团、看守和朋友的角色，要把这些显然互相矛盾的角色融为一体充满了挑战性。或许你在严格要求和溺爱之间摇摆不定，不知道怎么管教孩子才好。

或许你只是在努力让结果符合目标。或许你正在“拆了东墙补西墙”。经济负担已经耗掉你全部的时间和感情，以至于没有什么精力留给家人和朋友。或许你要打两份甚至更多的工，和你所爱的人就像夜晚的航船一样擦肩而过。建立美妙的家庭文化和人际关系的想法因此显得遥不可及。

或许你对家庭的感觉就是吵吵闹闹，家里总是有人在争吵、叫骂、要求、咆哮、中伤，等等。或许孩子长大以后就再也不会回到家中，仿佛再没有什么自然的感情存在。或许你感到婚姻已经死亡或正在死亡，你感觉空虚孤独。或许你全心努力去改进你的生活，却一点进步都看不到。你筋疲力尽，觉得无能为力，你想“这有什么用”？

或许作为祖父母的你非常关心孩子，很想帮忙他们却不知道怎样才能不帮倒忙。或许你跟儿子儿媳的关系不佳，表面相敬如宾，实际上却不时会有冷战爆发。或许你是父母或婚姻虐待的受害者，你需要决定要结束那样的恶性循环，但是找不到学习的榜样，而总是重蹈你所憎恶的覆辙。或许你渴望有个孩子却不能得到，感觉婚姻的甜蜜正在开始消失。

可能你正不只体验着一种压力，而且完全看不到希望。不管怎么样你都不要拿自己的家庭和别人的比较，这至关重要。没有人可以完全理解你的情况——除非有人完全理解，否则他们的建议都是没有价值的。同样，你也不能完全理解别人和别人家庭的情况。一般来说，我们总是倾向于把自己的情况加在别人的身上，并因此臆测什么对别人来说是正确的。但是，我们从表面上看

到的只是冰山一角。很多人在自己的家庭四分五裂的时候，总是觉得别人的家庭完美无瑕。实际上，每个家庭都要面对内部的挑战，家家有本难念的经。

值得庆幸的是，愿景比包袱更重要。这句话的意思是对未来的展望——更好的状况——比过去累积起来的痛苦和正在经历的现状要强大得多。

因此，我要给你们介绍一种方法，全世界的家庭都在用它来建立一种共同的愿景和价值观，这个办法就是创制一份“家庭使命宣言”。我会向你展示这个使命宣言如何帮助你团结和强大你的家庭。一份家庭使命宣言可以变成你的家庭的独特的“目标”，而且为你提供指引。

对更幸福有效的家庭的展望可能由你开始，但要让其发生作用，还需要其他家人的投入。他们必须协助塑造这种愿景，至少他们应该明白并涉足其中。理由非常简单。你有没有玩过或看过别人玩拼图游戏？你知道在头脑中形成整体的画面有多重要？参与游戏的人都形成这个整体画面有多重要？如果没有共同的远见，不同的人会根据不同的标准来做出决定，结果将会一塌糊涂。

家里所有的人都要有共同的愿景。当目标明确后，你们才总能回到原来的飞行计划上来。事实上，航行就是目标的一部分，它们是密不可分的。航行和最终的目标一样重要。

2.飞行计划。要有一个以目标为基础的飞行计划，这也是非常重要的。下面我们要讲一个故事来说明这个道理。

我的一个好朋友曾经跟我吐露他对他儿子的忧虑，他说他儿子“反叛”“麻烦”“没良心”。

“史蒂芬，我不知道怎么办，”他说，“已经到了这种地步，我进屋跟儿子一起看电视，他就会关掉电视起身离开。我尽我可能地接近他，但是根本没有用。”

那个时候我正在大学里教7个习惯的课。我说：“干吗不来我的课上看看呢？我们正要谈到习惯5——如何在你要试着表白自己以前倾听他人。我猜你儿子可能觉得你不了解他。”

“我当然了解他，”他回答说，“而且我还知道，如果他不听我的话，一定会出问题。”

“我们先假设你完全不了解你的儿子，先从

一张白纸开始吧。倾听他，不要做任何道德评判。来我的课上，学学怎么做到这一点，怎么从他的角度去倾听他的感受。”

结果他来上课了。仅仅一节课他就觉得自己懂了，于是回家去对儿子说：“我想听听你的看法。可能我并不了解你，可是我想了解。”

他的儿子回答：“你从来都不了解我，从来都不。”然后就走开了。

第二天我的朋友说：“史蒂芬，那没用。我已经尽力了，可是你看看他是怎么对我的！我真想说：‘你这个笨蛋！难道你看不到我已经做了什么，看不到我正在做什么吗？’我真不知道是否还有希望。”

我说：“他只是在考验你的诚意。结果你看他发现了什么？他发现了你并不是真正想了解他，你只是想让他乖一点。”

“他应该那样，自命不凡的小子！”他回答，“他当然知道自己在干什么蠢事。”

我告诉他：“看看你现在的想法。你很生气，也很沮丧，并且对他下了评判。想想你能不

能用些基本的倾听技巧来让他敞开心扉？你能不能在跟他谈话或看着他的时候，摒弃内心深处的成见？你应该在自己的想法方面多下功夫。你最终会学会无条件地爱他，而不是除非他改变否则就不再爱他。你要学习从他的角度听听他的想法，而且有必要的話，还要为你做出的评判和过去的错误道歉。”

我的朋友听取了我的建议。他试着去实践一些浅层的技巧，但是不够真诚，也没能坚持，而真诚和坚持才是真正管用的。

结果他又回到我的课堂，并从自己的感觉和动机入手。很快他就对自己有了新的认识，对儿子的态度也变得比较温和、敏感和开放。

最后，他说：“我准备好了，我要再试试。”

我说：“他会再次考验你的诚意的。”

“没关系，史蒂芬，”他回答说，“这次我感觉他可以反对我提出的任何建议，这都没有关系。我会坚持的，因为那样做才对嘛，而且我的儿子值得我那样做。”

那天晚上他坐到儿子身边，说：“我知道你

觉得我没有试过去了解你，但是你要知道我想了解你，也会坚持下去。”

那个孩子再一次冷冷地说：“你从来没有了解过我。”他站起来走开。当他走到门口的时候，我的朋友说：“在你离开以前，我想说那天晚上我在你朋友面前让你丢脸了，我非常抱歉。”

他的儿子突然转过身说：“你根本不知道那有多丢人！”他的眼睛里开始涌出泪水。

“史蒂芬，”后来朋友对我说，“所有你给我的训练和鼓励，都没有看到他开始流泪那一刻那样让我印象深刻。我甚至不知道他那么在乎，那么脆弱。第一次，我真的想听听他的想法。”

他的确那样做了，孩子也开始逐渐敞开心扉。他们交谈到深夜，后来他妻子进来说：“该睡觉了。”他儿子迅速回答：“我们还想谈谈，是不是，爸？”他们一直谈到凌晨时分。

第二天，在我办公楼的走廊上，我的朋友含着眼泪对我说：“史蒂芬，我重新找回了我的儿子！”

就像我的朋友已经发现的，在人与人的交往中有一些基本的原则，遵循这些原则或自然法则对拥有高质量的家庭生活与和谐的人际关系非常重要。例如，在我朋友的案例中，他所违反的基本原则是尊重。他的儿子同样也违反了这个原则。但是，我的朋友最后选择了遵循那个原则——真正设身处地地倾听和理解他的儿子——这极大地改善了整体状况。就像如果你改变一个化学元素，整个事物就会随之改变一样。

履行尊重这个原则，真正设身处地倾听他人，是高效能人士的习惯之一。你能想象一个高效人士不能尊重、赞赏他人，不能倾听和理解他人吗？顺便说一句，这也可以判断你是否找到了一种普遍的（处处适用）、永恒的（时时适用）、不证自明的（意味着任何争论都显而易见是愚蠢的，例如那种关于无须尊重就能建立长久关系的争论）原则。想想反其道而行之将会多么荒谬。

7个习惯都是基于那些普遍的、永恒的、不证自明的原则的，这些原则是人类关系世界中的真理，就像物理世界的重力原理一样。这些原则支配着生活的全部，是成功人士、家庭、组织和社会的一部分。这些习惯绝不是什么小窍门，不是什么捷径，也没有一张“待办事项”清单。它们

就是习惯——已经建立起来的思考和行为的方式——那是所有人与人相处的共通之处。

违反这些原则，一定会带来家庭和其他人际关系相关方面的失败。就像托尔斯泰在他的史诗小说《安娜·卡列尼娜》中所说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”不管我们说的是双亲健全的家庭还是单亲家庭，不管有10个孩子还是一个都没有，不管是有忽视或虐待的历史还是有爱与忠诚的传统，事实是幸福的家庭都有一些始终如一的特征。这些特征都被包含在7个习惯之中。

我朋友发现的另外一个重要原则和改变自身有关——所有真正的持续的变化都是从内到外的。换一句话说，与其改变周围的环境或者他的儿子，还不如改变自己。而正是他自己内心深处发生的变化最终改变了周围的环境和他的儿子。

这种由内而外的方法正是7个习惯的核心所在。通过坚持不懈地实践这些习惯，你会给所有关系和情况带来积极的变化。你会成为变化的使者。而且，比起把重点仅仅放在行为上，把重点放在原则上会给行为带来更深更远的影响。这是因为那些原则其实已经为人们所直觉并内化，寻求对原则的理解会让人们更加了解自己的真正本

质和可能性，并释放他们的潜力。

由内而外的方法现在如此重要的另外一个原因是，时代已经大大改变了。过去，“由外而内”地成功经营一个家庭和处理人际关系比较容易，因为社会会提供支持和源泉。模范、榜样、媒体宣传、有利的法律和支持系统随处可见，这些都有助于婚姻、家庭和其他人与人之间关系的维系。即使内部关系发生问题，仍然有来自外部的成功婚姻、家庭生活和人际处理模式的支持。因为这些原因，你可以“由外而内”地成功经营一个家庭和处理各种各样的关系。成功不过是“随大溜”的事情。

但是，飞行气流已经极大地改变了。现在要“随大溜”只能导致家庭内部与外部的关系都陷入僵局。

在家庭内部，即使我们受到鼓励，努力回到“家庭价值”上，现实却是在过去的30到50年中，社会趋势已经发生了从家庭型向反家庭型的根本转变。我们在一个混乱的、对家庭不利的环境中艰难航行，猛烈的逆风很容易让家庭偏离轨道。

在过去的30年中，家庭所处的环境已经发生

了很大很深刻的变化。看看以下这些情况：

- 非婚生子女的出生率提高了400%。

- 单亲家庭的百分比是原来的3倍以上。

- 离婚率增加了1倍以上。很多人估计，有大约一半的新婚夫妇最终会走向离婚。

- 青少年的自杀率增加了300%。

- 所有学生的学习水平测试（Scholastic Aptitude Test）下降了73分。

- 目前，美国女性所面临的首要健康问题来自家庭暴力。每年有400万名女性遭到伴侣殴打。

- 在从高中毕业以前，有1/4的学生感染过性病。

1940年以来，公立学校的首要问题不再是嚼口香糖或在教室中横冲直撞，而是青少年怀孕、强奸和暴力攻击。

公立学校老师的首要问题

1940 年	1990 年
随便说话	吸毒
嚼口香糖	酗酒
吵闹	怀孕
在教室里乱跑	自杀
插队	强奸
违反穿着礼仪	抢劫
乱扔垃圾	暴力攻击

除此之外，白天家中至少有一个家长陪伴孩子的家庭比例从66.7%下降到16.9%。孩子平均每天有7个小时的时间在看电视——而跟父亲在一起的时间却只有5分钟！

在家庭外部，人与人之间的关系也变得比以前更为复杂。

伟大的历史学家阿诺德·汤因比（Arnold Toynbee）告诉我们一个可以处理一切问题的技巧：如果应付挑战的措施和挑战相当时，就能获得成功。但是，如果挑战发生了改变，原有的回应也就失去了作用。

挑战已经发生了变化，我们必须形成与挑战相对应的回应。只有建立紧密家庭和形成美好人际关系的愿望是不够的，因为即使是好的愿望，也成事不足。我们还需要新的观念和新的技巧。

7个习惯会提供这样的观念和技巧。通过本书，我会告诉你，即使身处混乱的环境，很多人也通过运用7个习惯的原则，来使家庭保持正确的方向并把在家庭中的技巧运用到所有需要处理的人与人之间的关系当中。

我尤其要建议你每周划出一段特别的“家庭时间”，不管有什么突发或意外的事情，也要坚持不懈。这段时间要用来交流、做计划、进行道德教育，或者一起玩玩。这样做可以有力地帮助你和家人保持在正确的轨道之上。我也要建议你跟每一位家庭成员要有一对一的固定时间——这种时间的安排通常要由对方决定。如果你做到了这两件事，我可以肯定你的家庭生活质量将会大幅提高。

但是，为什么要有家庭使命宣言？为什么要有特别的家庭时间？为什么要有的一对一的时间？那仅仅是因为世界发生了深刻的变化，而且变化的速度本身也在变，也在加快。没有新的方式和思路，家庭就会偏离轨道。

就像阿尔弗雷德·诺斯·怀特海德（Alfred North Whitehead）所说：“积极运用常识性原则的习惯，是一种终极智慧。”你不需要做无数次新的练习，你不需要寻求更新更好的技巧。你所需要的，不过是可以适用于一切情况的基本原则体系。

7个习惯将建立这样的原则体系。7个习惯的最大潜力并不在个别习惯上，而是存在于所有的习惯和它们之间的关系之中。通过这套体系，你可以判断和弄明白所有的问题，这些问题可能发生在任何你能想象的家庭环境和人际关系之中。而且，你会发现第一个步骤是改进它。数以百万计使用过真正的7个习惯的人都可以证明这一点。这些习惯不会告诉你怎么做，而是教给你思考的方式，通过那种方式你可以知道该做什么，什么时候做。怎么做则要用技巧，那需要练习。

一个家庭的成员说过：“有时我们觉得很难运用这些原则，但是如果不用则会难上加难！”任何行动都会带来结果，而不根据原则行事则会带来不好的结果。

因此，我写此书的第二个目标，就是不管你有什么特殊情况，我都会给你说明7个习惯体系将是多么有用的工具，可以帮助你对自己的情况

做出判断，并且为你带来由内而外的积极转变。

3.指南针。7个习惯体系让我们确信你就是自己生活的创造力，而且通过你的榜样和领导作用，你可以成为家庭内部和外部关系的创造力——也是变化的使者。因此，本书的第三个目标就是帮助你认识和发展自己拥有的四种独特的天赋能力，这可以让你成为关系中变化的使者。这些能力就像指南针，是一种内在的指引，在你和家人、朋友向着目标前进的途中，它可以让你们保持方向。这些能力可能让你意识到家庭生活中的普遍原则，并让自己的生活符合这些原则——即使在纷乱的社会大气候之下——它们可以给你力量，来决定并采取最合适、最有效的达到目标的行动。

如果你可以抛开我或其他作者、抛开咨询专家或其他所谓的建议者，独立判断自己的情况，或向其他你认为合适的对象寻求帮助，如果本书能达到上述目的，是不是更好？

再说一次，没有人像你那样了解自己。你才是驾驶舱的主宰者。你才是那个要面对气流、天气和其他让你与他人的关系偏离轨道的情况的人。你才是那个应该了解家内外需要发生什么和让什么发生的人。

你需要有能力把原则适用于你自己的情况，而在别的情况下行之有效的技术和实践远远不够。

远东地区有一个说法：“授人以鱼让人一日受益；授人以渔让人终身受益。”这本书并不是要授你以鱼。即使里面有很多例子，来自不同的情况不同的人，说明他们怎么把7个习惯运用到他们的生活中去，但本书的重点是教你如何钓鱼。通过讨论一系列能让你认识到自己独特情况的原则，可以达到上述目标。因此，要看到那些故事的言外之意，要在其中发现原则。可能这些故事不符合你的情况，但我敢肯定原则和体系一定符合。

先定目标后行动：美妙的家庭文化

本书是关于高效能人士的人际关系处理的，而人际关系中对于7个习惯的应用，是共通的。在家庭关系中，也需追求一种“高效能”。那么，什么是家庭的“高效能”呢？我觉得可以用这几个字来表示：美妙的家庭文化。

我所说的“文化”是家庭的灵魂——感情、共鸣、化学作用、家庭氛围。那是家庭的特征——人与人关系的深度、质量和成熟度。那是家庭成

员之间的关系和感情，那是从以家庭互动为特征的行为方式中滋生的精神或感情。所有这些，就像露出水面的冰山一角，体现了表面之下潜在的共同信仰和价值。

当讲到家庭文化时，我意识到所谓的“美妙”对不同的人不同的家庭有不同的意义。但是，我会以此来形容一种家庭成员深刻地、衷心地、真正地享受彼此相依的时光的文化，他们拥有共同的信仰和价值，他们行动和互动的方式行之有效，这种文化扎根在一种支配全部生活的原则之上。我所谈论的文化是从“我”到“我们”的。

家庭本身是一种“我们”的经历，“我们”的思维。不得不承认的是，从“我”到“我们”——从独立到共存——可能是家庭生活中最有挑战性、最艰难的方面。但是就像罗伯特·弗罗斯特（Robert Frost）的诗歌中所描述的“少有人走的路”，正是这条路使得以后的一切相差千里。虽然美国文化总是把个人自由、短期成就、效率和控制放在首位，但没有哪条路像丰富多彩而互相依存的家庭生活一样，充满了快乐和满足。

如果你的快乐主要来自他人的快乐，那么你就知道自己已经从“我”走向了“我们”。这时所有解决问题和抓住时机的过程都改变了。但是除非

家庭真正成为最重要的事情，否则转变往往不会发生。那种情况下，婚姻不过是变成两个独立的人在一起生活，因为从独立到相互依存的改变并未发生。

美妙的家庭文化就是“我们”的文化，它反映了那种转变的过程。这种文化是让你们能够一起行动，选择并致力于共同的目标，做出贡献，带来与众不同的结果——在社会上与众不同，或者与某些家庭有所区别。这也会帮助你对抗那些可能让你脱离轨道的强力——包括飞机外的狂风暴雨（例如经济危机或突发疾病等你所不能控制的问题）或驾驶舱内的骚乱气氛（争论、缺乏沟通，以及批评、抱怨、比较和竞争的不良倾向）。

现在就让全家参与

我建议，如果可能的话，你从一开始就要尽量让家庭成员都参与进来。如果你们能一起探索 and 分享，我能保证你们的学习会更加深入，关系会更加紧密，了解会更加透彻，所得到的快乐也会更加显著。此外，共同参与也能让你和你的配偶或子女拥有同样的新鲜认识和对改变的渴望。我知道很多人在阅读家庭自助书籍后，就开始评判他们的配偶，他们的标准会非常严格，以至于

有一天他们“理所当然”地选择了离婚。

共同学习是一种强大的力量，可以帮助你建立“我们”的文化。因此一定要一起看这本书，甚至大声地为对方朗读；还要一起讨论其中的故事和观点。可能一开始你只是在餐桌上给大家讲那些故事，可能你还想要更深入地讨论和运用。在每一章的结尾处，我都在本章所提供的材料基础上给出了一些初步的建议，你可以用来帮助家人或学习小组学习和参与。要有耐心，慢慢来，尊重每个成员的理解能力。要记住贪多嚼不烂的道理，而且当你和家人共同努力时，“慢”就是“快”，“快”就是“慢”。

大家一起参与——一起阅读、一起讨论、反复商议，得到新的理解和认识——这将毫无疑问变成一个真正让人激动的过程。其主旨在于每个人都平等地联系在一起：“我不是完美的，你也不是，我们要一起学习和成长。”当你在共同学习中保持虚心的心态，而不是“塑造”别人时，就会让别人也解除给你贴上的标签和做下的判断，让情况变得“安全”和包容，让你得以继续成长和转变。

我要说的是，如果一开始你的努力遭遇抗拒，不要丧失信心。要记住，任何时候当你开始

新的尝试时，都会遭到反对：

“那我到底做错了什么？”

“改变到底有什么了不起的？”

“我饿了，咱们先吃饭吧。”

“我只有10分钟，就这样吧。我得走了。”

.....

保持微笑并继续向前。我向你保证：努力是值得的！

竹子的奇迹

最后，我要建议的是不管你要对你的家庭做什么，你希望与人形成什么样的关系，都要记住竹子的奇迹。当你播下这种神奇植物的种子时，什么都不会发生，什么都不会，在头四年里你只能看见小小的芽。在这4年中，所有的成长都在地底下大量发生，竹子的根系在土壤深处大范围地扩张。但是，到了第5年，竹子会一下子长到8英尺高！

人与人关系中的许多情况都和竹子一样。你

努力投入时间和精力，你尽可能地促进成长的发生，可是有时你经年累月也看不到任何成效。但是，如果你耐心地继续努力和培养，“第5年”就会到来，那时你会惊喜地看到成长和变化的出现。

耐心就是忠于你的行动，是情感的努力付出，是乐于忍受痛苦以促进他人的成长。耐心是爱的表现，会为你带来理解。即使那让我们体会到爱的痛苦，也会让我们了解自己，了解自己的弱点和动机。

因此，想想温斯顿·丘吉尔的话吧：“永远，永远，永远不放弃！”

我们每个人内心深处都深深向往一个“家”，向往一种丰富多彩的、让人满意的家庭关系和互动。而且，我们应当永不言弃。不管我们在岔路上走得有多远，都要采取措施纠正方向。我强烈建议：不管你的子女看起来和你有多疏远，你也一定要坚持，永远不要放弃。你的孩子是你自己的亲骨肉，不管从血缘上看还是从感情上看，他们始终和你所献身的家庭紧紧连在一起。最终，他们会像浪子一样回头。你终将重新得到他们。

就像关于飞机的比喻所告诉我们的，目标触手可及，而航行的过程可以是多姿多彩和令人愉悦的。实际上，航行的过程正是目标的一部分，因为家庭和人生一样，旅行的过程和到达的目的地一样重要。

正如莎士比亚所写道的：

人生于世，也有潮汐涨落，

把握住涨潮的时机，便可导致成功；

失去良机，一生的航程

必定触礁搁浅，终身颠沛。

我们现在正漂浮在满潮的大海上；

我们必须顺流前进，

否则将要一败涂地。

我们必须现在就抓住这次潮汐，因为不管社会的大趋势是什么，家庭总是超级重要的。我们最大的快乐和最大的痛苦都和家庭生活有关。俗话说“孩子不快乐，母亲就不会快乐”。我们要做正确的事情，我们内心深知这样的快乐是一个家

庭可能拥有、自然会拥有，也应该拥有的。但是，当我们发现对幸福美满家庭生活的向往和日常生活存在差距时，我们会感觉偏离了轨道。我们很容易受到打击，感到无望——感到没有办法拥有我们所期望的家庭生活。

但是的确存在希望，而且是很大的希望！关键在于我们要坚持由内而外的努力，并在偏离轨道的时候坚持回到正确的轨道上去。

我希望你们幸福。我也知道你的情况跟我的不同。可能你经历了离婚或丧偶，倾向于独立抚养孩子；可能你是看到孙辈长大的祖父母；可能你刚刚结婚，还没有孩子；可能你是叔叔阿姨或兄妹、表兄妹……不管怎样，你都是家庭的一分子，家庭之爱有自己的同盟。如果家人之间关系和睦，生活质量就会提高。我的希望就是7个习惯可以帮助你创造美妙的家庭文化，并与他人形成良好的互动关系，让生活真正美妙。

跟成年人和青春期的孩子一起分享本章内容

家庭生活就像一次飞行：

●重新阅读关于飞行的描写。问问你的家庭成员：家庭生活在哪些方面像一次飞行？

●问一问：什么时候让你感觉家庭“脱轨”了？回答可能包括：在压力之下；在有争吵、指责和批评这样的冲突时；在感觉孤独和不安的痛苦中。

●问一问：什么时候让你感觉家庭“走上正轨”了？回答可能包括：在我们一起散步、谈话、放松、去公园、旅游，或者有特殊聚餐、“工作”聚会、家庭野餐、烧烤活动的时候。

●鼓励家庭成员想想自己脱离轨道的情况。问一问：那是怎么造成的？你还能想起什么别的对你产生消极影响的经历吗？

●再次阅读“我重新找回了儿子”的故事。问问家庭成员：我们是怎么回到正轨上的？答案可能包括：一对一的时间、征求反馈意见、倾听、原谅、道歉、不再骄傲、谦虚、负责任、反省自己的想法、关注重要的事情、尊敬他人、考虑后果。

●再次阅读肖恩的故事“父母总是回到正确的方向上来”，讨论一下家庭成员怎样才能更有效地纠正自己的方向。

共同学习：

●问问家庭成员：作为一家人的，我们应怎样共同学习、互相分享？回答可能包括：一起读故事、听音乐和旅游，一起享受新鲜事物，收集家人照片，分享家人的故事。问题：这些对我们的生活有多重要？

永远都不会晚：

●想想竹子的奇迹。问问家庭成员：这些会如何影响我们对家庭和面临的挑战的看法？是否有某些特殊的领域或关系需要投入时间来让其发展？

跟儿童一起分享本章内容

玩游戏：

●蒙上一个家庭成员的眼睛，带他/她到某个房间、院子或附近的公园，如果要从这些地方回去，看不到的话会有点困难。但回去的路一定要安全，没有台阶或其他障碍物。

●让这个成员转几个圈，告诉他/她要靠自己找到之前的出发点。

●让这个人回去，过一会儿问问他/她是否需要帮助或提示。

- 让别的家庭成员帮他/她回去，给他/她“左转、直走、右转”这样的提示。

- 在这个人安全回去以后，问问他/她如果既看不到也没有提示，找到回去的路是否很难。每个孩子都要做一次这样的尝试。

总结这个游戏：

- 帮助孩子了解家人们要一起生活，而且任何人都看不清未来。为了到达目标，一个人往往需要来自家庭的建议或帮助。

- 讨论讨论有家人可以依靠是件多么好的事情。

- 帮助孩子了解，一个家庭的“飞行计划”因为得到了帮助而变得多么强大而快乐，就像当他/她被蒙上眼睛找回路时，能得到帮助是非常重要的。

行动：

- 家庭成员每周聚会一次，并讨论你们的飞行计划。说说你们可以如何互相帮助、互相支持，如何一起度过愉快的时光，并一辈子都保持

密切的关系。

- 这周，在各种地方放上下次聚会的提示条。

- 做一些有趣的活动，例如拜访某个不住在家中的家庭成员，一起去吃冰激凌，做一天运动，或者分享那些说明你如何重视家庭，或作为父母如何把家庭放在首位的故事。

习惯1：积极主动 成为改变关系的动力

很多年前我在夏威夷休假的时候，某天在大学图书馆的书堆中转悠，一本书引起了我的兴趣。翻阅过程中，我的视线最后落在其中的一段上，那段话如此吸引人，以至于让我永生难忘。

在那段话中，这三个句子蕴含着一种有力的思想：

在外界刺激和回应之间，存在着一个空间

我们的回应就存在于这个空间之中

我们的成长和幸福蕴含在我们的回应中

我不能描述那种想法对我的影响，只是完全被它折服，我再三反思。我为其带来的自由陶醉不已，并把这种观念加于自身：无论在我身上发生什么，在这些事情和我的回应之间都有余地。在那余地之中我有自由和力量做出回应，在我的回应之中有我的成长和幸福。

越是深思，我越意识到我所选择的回应应该能影响到外界的刺激本身，我可以成为一种自然的力量，这是我的权利。

有一件事让我不可避免地又想起那天的经历。一天晚上，我的拍摄正进行到一半，接到字条说珊德拉打电话来要跟我说话。

“你在干吗？”她的声音有点不耐烦，“你知道的，今晚有客人要到我们家吃晚饭。你在哪儿？”

我知道她生气了，但是情况已然如此，那天我整天都在忙着拍摄山景。当我们进行到最后一个镜头时，导演坚持说最后应该有太阳从西方落下，为了那种特殊的效果，我们不得不等上将近一个小时。

因为耽误了时间，我心里也憋着火，因此不客气地回答说：“珊德拉你看，你安排的晚餐又不是我的错，这儿晚了我也没办法。你得想办法处理家里的事，我没法离开。而且，我们越是啰唆，我回去得越晚。我还得工作，完了才回去。”

当我挂了电话向摄影机走去的时候，我突然

意识到自己对珊德拉的回应太消极了。她的质问是合情合理的，因为她正处于一场社交危机中。她期待回应，而我却全无反应。而且我不但不理解她，还一心只想着自己而做出了粗暴的回复，这无疑只会让情况越来越糟。

我越想越觉得自己的行为太离谱，这可不应该是我对待妻子的方式，我也压根不想我们的关系中出现这样的龃龉。如果我的表现有所不同，如果我更耐心、更体贴、更善解人意——如果我表现出来的是对她的爱，而不是当时的压力，那么结果会完全不同。

但问题是打电话的时候我没有想到这个。我只是根据当时的感觉做出回应，而不是那些我知道能够带来积极结果的原则。我的心灵完全被当时的情绪所吞噬、占据、消耗，以至于我的双眼被蒙蔽，看不到内心深处的感觉和需求。

幸运的是，我们很快就结束了拍摄。开车回家的路上，我想着的一直都是珊德拉，而不是拍摄。我的怒气已经过去，而满怀对她的理解 and 爱。我打算道歉，而最终她也表达了歉意。事情解决了，我们之间重新恢复了亲密。

设置“暂停键”

做出反应是如此容易！在你自己的生活中难道没有这种情况？那一刻你邪火附体，说一些不该说的话，做一些让人事后后悔的事。你会想：“唉，如果我能不那么想，一定不会做出那样的反应。”

显然，如果人们行为的出发点是更深刻的价值观，而非一时的冲动或为环境所迫，整个家庭生活将愉快得多。我们所需要的只是一个“暂停键”——那可以让我们在所发生的事情和我们的反应中暂停片刻，来选择我们自己的回应方式。

我们自己就可以发展暂停的能力，而且也可以在家庭文化之中心建立一种习惯，学会暂停和做出更聪明的回应。如何设置“暂停键”——如何摆脱基于一时冲动和环境做出的反应，而将我们的回应建立在以原则为中心的价值观的基础之上——这就是习惯1、习惯2和习惯3的重点内容。

4个独特天赋

习惯1：积极主动。这个习惯是这样一种能力：我们的行动建立在原则和价值观的基础之上，而非一时冲动和为环境所迫。这种能力来源于动物所不具备的、人类才拥有的四种独特的天赋。

我们来看看一个单亲妈妈怎么改变她的家庭，这可以帮助你了解这些天赋。她说：

多年来，我老是跟孩子们吵个没完，孩子们彼此之间也是这样。我总是去评判他们、批评他们、骂他们。家里总是吵闹不休，而且我也知道我的唠叨伤害了孩子的自尊。

我一次又一次地试图改变，但总是回到消极的老路上去。整个情形让我厌恶自己，并把怒气发泄到孩子身上，那又给我带来新的内疚。我觉得自己陷入了一个从童年时期就开始的恶性循环之中，并且无能为力。我知道得做些什么，但不知道从何下手。

最后，我决定针对我的问题进行深思熟虑和虔诚的祷告。渐渐地，对于我为何会有那些负面的、严厉的行为，我得出了两点认识。

首先，我自己的童年经历对我的态度和行为有所影响，对此我有了更多的认识。我开始了解到成长给自己留下的心理创伤。小时候，我的家庭生活支离破碎。印象中父母从来不在一起讨论他们的问题和困难，他们要么恶语相向，要么采取冷战措施。有的时候这样的情况会延续数日，最后父母的婚姻以离婚告终。

因此，当我需要处理我自己家庭的类似问题时，我不知道怎么办好。我没有榜样或例子去仿效。我也没有去寻找一个榜样，或者试图自己建立榜样，我只是把自己的沮丧和困扰转嫁到孩子身上。我发现自己对待孩子的方式正好是父母对待我的方式，虽然我非常讨厌那样的方式。

第二个认识是，我试图通过孩子的行为，来得到人们对我的肯定。我希望人们因为孩子的杰出表现而喜欢我。我总是担心孩子们会让我丢脸，而不是得到肯定。因为对孩子缺乏信心，我会给他们建议，也会恩威并施地让他们的行为符合我的设计。我开始意识到由于我自己对得到他人肯定的渴望，孩子们不能学会成长和承担责任。实际上，我的所作所为造成了我所担心的结果：不负责任的行为。

这两点认识使我明白，我应该着手处理自己的问题，而不是通过改变别人来解决问题。痛苦而困惑的童年让我有消极的倾向，但我并非注定如此。我可以做出不一样的回应。因为自己的困境而责备父母或环境，那无济于事。

说服自己接受这些想法非常痛苦，那以前我花了很多年的时间来积累自信。但是当我一点一点地服下这剂苦口良药，我发现了一种绝妙的自

由感——我能控制自己的生活，我能选择更好的方式，我可以对自己负责。

现在，当我遭遇挫折的时候，我会停下来，检查自己的情绪，从相反的角度来考虑问题。我会避免冲动的话语或者将事情搞砸，我总是努力寻求洞察力和控制力。

在这个努力的过程中，我常常向自己的内心寻求独自解决问题的办法，并且力图了解自己真正的目的所在。

这位女士能在发生的事情和她的反应之间设置暂停键。在这个空间她可以行动而不是反应。那么她是怎么做到的？

要注意她是如何退后一步并反省自身的——关注自己的行为。这就是人性的第一个独特天赋：自我意识。作为一个人，我们可以拉开和生活的距离并观察生活。我们可以观察我们的思想，然后着手做出改变和进步。这个妈妈就是这样做的，并且这样做给她带来了深刻的洞察力。

她使用的第二个天赋是“是非观”。注意她的是非观——道德伦理观念或“良心”——是如何让她了解自己对孩子的粗暴态度会带来伤害，并会

让自己和孩子都堕入痛苦的恶性循环。是非观念是又一个独特的人性天赋，它能让你判断自己在生活中的表现。用计算机来打比方，是非观念就像计算机的“硬件”，但是因为我们所选取的社会文化的“软件”，以及我们对道德这种独特天赋的误用和忽视，我们会跟这种自然本性失去联系。是非观带给我们的不只是道德观念，还有道德的力量。它让我们具备我们高贵本性中最深、最好的原则。世界上主要的六种宗教虽然方式不同、语言不同，但传授的都是同样的基本观念。

现在，注意她所使用的第三个天赋：想象。正是这种展望未来的能力让她和过往经历划清了界限。她能够展望或想象一个更好的回应，这个回应可以作用于目前和长远的未来。当她说“我能控制情况，能选择更好的方式”的时候，她意识到了这种能力的存在。借助于她的自我意识，她可以检验自己的本能倾向，并发现那和一个更好的未来背道而驰。

那么第四个天赋是什么？是自由的意志，即采取行动的能力。再看看她所说的话：“我会避免冲动的话语或者将事情搞砸，我总是努力寻求洞察力和控制力。”还有“在这个努力的过程中，我常常向自己的内心寻求独自解决问题的办法，并且力图了解自己真正的目的所在”。看，她的

意志和行动多么坚强有力！她在逆水行舟——即使面对的是根深蒂固的不良趋势。她掌握了生活的主动权，那就是她所想要的，并且达到了目标。当然这不是轻而易举的事，却是幸福的本质所在：把自我的短期需求放在长远需求之后。通过意识、是非观和想象力，这位女士让自己的报复冲动、辩解、好胜和满足自我的要求统统放在次要的位置，因为她所最终追求的家庭精神比以往的短期自我满足伟大得多，也有力得多。

“第5个”人性天赋

当我和珊德拉回顾多年来我们的家庭生活，我们会得出这样一个结论，用一句话说，就是存在第5个人性天赋：幽默感。把幽默和自我意识、想象力、是非观和自由意志放在一起很容易，但是这只是第二层的天赋，因为必须把后面四种天赋融为一体，幽默感才会产生。幽默感的拥有需要自我意识，这种能力能让人发现事物中的讽刺性和悖论，才能让人坚信什么是真正重要的。幽默感也是从想象中产生的，这种能力能把事物以真正新鲜有趣的方式组合起来。真正的幽默还应关乎是非观念，这种观念让人向上，而避免空洞的嘲讽和贬低他人。幽默感的进化还需要意志力——不是被动反应，也不会不知所措。

虽然幽默感是第二层次的天赋，但在建立美妙的家庭文化上也非常重要。其实，我想说在我的家中，保持家庭生活健全、有趣、团结、有吸引力的基本因素就是“笑”——说笑话、关注生活有趣的方面、戳穿自大的外衣，或者干脆一起找找乐子。

我记得，在儿子史蒂芬还很小的时候，我们去一家奶品店买冰激凌。一个女人急匆匆地走进来，慌忙地经过我们身旁。她抓起两瓶牛奶，冲向收银台。因为动作太猛，瓶子撞在一起，玻璃和牛奶撒了一地。当时店里变得很安静，所有的视线都集中在她身上，而她的情形狼狈不堪。没有人知道该做什么或说什么。

突然，小史蒂芬叫起来：“笑一笑，女士，笑一笑！”

她和所有人都爆发出笑声，事故变成一场喜剧。从那以后，每当有人对小事反应过度，都会有人说：“笑一笑！”

笑声是一种强有力的紧张情绪疏解器。它能在大脑中产生胺多酚或其他创造替代情绪的化学物质，带来愉悦的感觉，缓解不良情绪。幽默也在人与人的关系中带来人性和平等的因素。不仅

如此，幽默还意味着很多很多。幽默感正好反映了那样的态度：“我们偏离了轨道——那又怎样？”它让我们从正确的角度看问题，而不会小题大做。它让我们在一定程度上明白没有什么大不了的。它让我们避免把自己看得过重，总是紧张、压抑、苛刻、夸大其事、行为不当、不平衡和挑剔计较。它让我们免于过度纠缠于道德或受陈规陋习的束缚，而忽视了人性的因素和我们的现实情况。

如果一个人能对自己的错误、愚蠢和粗鲁进行自嘲，那么他会比那些沉浸在负罪感中的完美主义者更迅速地回到正轨。除了沉浸在负罪感中的完美主义者的期望，和放任自流的无所谓的生活方式，还有幽默感这样的第三种选择。

和其他事情一样，幽默也会过分。那可能会导致嘲弄和伤害性的讽刺文化，而且如果总是吊儿郎当也会导致头脑轻浮。

但真正的幽默不是轻浮的头脑，而是轻松的心灵，是美妙的家庭文化的要素之一。如果周围有快乐的人，他们总是充满希望，有很多好故事和好幽默，那正是把人与人聚集在一起的条件。那也是积极进取的关键所在，因为它给了你一种正面、向上、主动地对付日常生活的起起伏伏的

回应。

“爱”是一个动词

我在一个研讨会上讲述积极进取的理论，一个人走过来说：“史蒂芬，我欣赏你所讲的，但是每个人的情况都不同。看看我的婚姻，那真让我担心。我太太跟我不再拥有以前的感觉。我想我已经不再爱她，她也不再爱我。我们该怎么办？”

“不再有感觉了？”我问。

“对，”他肯定地说道，“我们三个孩子，而且我们都很爱他们。你有什么建议吗？”

“去爱她。”我回答说。

“我告诉过你了，我们已经没有感情了。”

“去爱她。”

“你不明白，爱的感觉已经没有了。”

“那么去爱她。如果感情已经不在，那正是去爱她的理由。”

“但是，如果你已经不爱了，怎么去爱？”

“朋友，‘爱’是一个动词。爱——这种感觉——是爱这个动作的结果。所以去爱她，去做出牺牲，去聆听，去同情，去感激，去给她信心。你愿意这样做吗？”

好莱坞所描绘的故事让我们相信爱是一种感觉。人与人的关系是一次性的。婚姻和家庭是合同和权宜之计，而不是承诺和忠诚。但是，这些信息所提供的是对现实的严重歪曲。回到飞行的比喻上，这些信息就像从指挥塔电台发出的干扰飞行方向的静电，并让很多很多人偏离航线。

看看你的周围——甚至你自己的家庭。任何经历了离婚，跟配偶、孩子、父母关系疏远，或有任何破裂关系的人都知道那种感觉是多么痛苦和让人恐惧。而且还有好莱坞不会告诉你的长久的影响。因此，即使暂时看起来很“容易”，事实上从长远来看，割断关系比治愈它要困难和痛苦得多——尤其是涉及孩子的时候。

就像M·斯各特·派克（M Scott Peck）所说：

对爱的渴望并非只有爱……爱是把意愿付诸行动——即既是意愿，也是行动。意愿通常也意

味着选择。我们不是被迫去爱，而是选择去爱。不管我们有多么想去爱，如果不付诸实施，那就是不爱，因为我们选择了不去爱，因此不管有多么良好的意愿，也没有爱。反过来说，如果我们的确致力于精神的成长，那就是因为我们已经选择了爱。我们已经做出了去爱的选择。

我有一个朋友，他每天都在运用自己的天赋，做出积极进取的选择。他下班回家时，总是把车停在车道上，坐在车中，设置自己的“暂停键”。他让自己的生活停顿一下，做出正确的判断，想想在家中生活的家人的情况。他在考虑当自己走进家中时，要给家人带来什么样的氛围和感觉。他对自己说：“我的家是我生活中最快乐、最有趣的部分，我要进去，感觉我的爱，并把我的爱传递给家人。”

当走进大门时，他不会挑刺或批评，也不会只顾着自己的放松和需求，他可能会夸张地大叫：“我回来了！你们得控制住自己，别抱我，也别亲我！”然后他会到处转转，跟每个家庭成员打招呼互动——亲吻他的妻子，跟孩子们在地上打滚，或者做任何能带来快乐幸福的事情，可能是倒垃圾、帮忙完成一项任务或只是简单的倾听。通过做这些事情，他超越了工作带来的疲劳、挑战和挫折，也避免了挑剔和对家庭失望的

趋势。他成为家庭文化的有意识的、积极的创造力。

想想这个人所做出的积极选择以及对家人的影响！想想他所建立的良好关系，以及那给家庭生活带来的长期影响，那也许会影响到家中的好几代人！

任何幸福的婚姻和家庭都需要付出努力。那不是偶然，而是努力的结果，需要勤奋和牺牲。我们需要知道——“不管顺境还是逆境，不管生病还是健康，在你的一生中”——爱是一个动词。

拓展你独特的人性天赋

除了有智力障碍而缺乏自我意识的人以外，我们所说的四个独特天赋对任何人都是一样的。但是，拓展这些天赋需要有意识的努力。

就像肌肉练习一样。如果你做过锻炼肌肉的练习，就知道关键是你拉伸肌肉纤维，直至断裂。然后身体为了修补这些断裂的组织，自然会加倍进行补偿，结果肌肉纤维会在48小时内变得更加有力。可能你还知道调整训练的重要性，因为你需要运动最弱的部分，而不是只上上没有什么

么挑战性的课，或者只运动那些已经得到发展也比较强壮的肌肉。

生活也是这样。我们都有运用自己所擅长的能力而让软弱的部分得不到发展的倾向。有的时候那没问题，如果我们能有所控制，并不让自己的弱点影响到他人的能力。但是，大部分时候那样做是有问题的，因为能力的全面发挥需要战胜我们的弱点。

我们独特的人性天赋也是如此。当我们跟外在环境、他人和自身天性发生互动时，总是需要面对我们的弱点。我们可以选择忽视，也可以选择打破界限，达到能力和力量的新水平。

仔细思考下列问题，并考虑如何拓展你自己的天赋：

建议：看看左边的问题，选择最符合你的一般行为和态度的项。（**0**=从不，**2**=有时，**4**=总是这样）

自我意识：

1.我是否能够旁观我的想法和感觉，并做出改变？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

2.我是否能意识到我的思考方式，以及其对我生活的态度、行为和结果的影响？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

3.我是否了解自己的生理、遗传、身体和社会描述和我自己内心深处的想法有所不同？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

4.当别人对我的反应——有时是我自己的——挑战我对自己的看法时，我是否能根据深层的自我认识反复考量那种反馈，并有所收获？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

是非观：

1.我是否有来自内心的动力，告诉我应该做某事或不应该做某事？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

2.我是否能意识到所谓的“社会观念”——社会给我的价值——和我自己的内在趋势有所不同？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

3.对于那些真正的普遍法则，例如正直和信任，我是否有内心的认识？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

4.我是否从人类的体验——大于我所处的社会——中认识到让这些原则的现实性得以生效的方式？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

想象力：

1.我是否具有前瞻性？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

2.我是否从目前的生活中看到未来？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

3.我是否运用远见来确认和实现目标？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

4.我是否寻求新的、有创造性的方式来解决不同的生活问题，并能肯定他人的不同观点？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

独立的意志：

1.不管是对自己还是他人，我是否能许下承诺并信守承诺？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

2.我是否能把我真正的内在需求付诸实践，即使那意味着逆水行舟？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

3.我是否发展了自己建立和达到生活中有意义的目标的能力？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

4.我是否把责任放在情绪之前？

从不 有时 总是这样

X—X—X—X—X

0 1 2 3 4

现在，合计你的四个天赋的总分，用以下标准考察你的分数：

0～7天赋不活跃

8～12天赋活跃

13～16具有高度发展的天赋

我给成千上万不同背景的人做过无数次这个问卷调查，压倒性的结果是：最被忽视的天赋是自我意识。可能你听说过这种说法：打破陈规去思考，也就是说摆脱思考的一般方式，摆脱我们所惯常运用的范式。那也是运用自我意识的另一种表达方式。除非我们养成自我意识的天赋，否则对是非观、想象力和意志力的运用将总是处于“陈规”之中——也就是说，处于我们自己的生活经历或当下的思考方法和范式之中。

因此，自我意识在四个人性天赋中起着制衡的作用，那是因为如果你有打破陈规思考的能力——去检验你的假想和思考的方式，和自己的思维保持距离来进行考量，去考察你的某一种思想、感觉，甚至情绪——这样你就拥有了以全新的方式运用想象力、是非观和独立的意志的基础。你实现了超越，超越自身，超越你的背景、你的历史和心理负担。

这种超越是获得生命之力的基本条件，能帮助我们释放变化、成长和发展的趋势。那在我们跟他人的关系和建立美妙的家庭文化中也是基本的条件。一个家庭越是拥有共同的自我意识，越是能了解自身和发展自身：做出改变，选择不同于以往的目标，建立达到超越社会成见和陈规陋习的目标的体系和计划。

古希腊名言“自省”非常伟大，因为它反映了自我意识是其他一切知识的基础这种认识。如果我们对自己没有了解，我们所做的一切事情不过是把自己暴露在生活和其他人之前。于是我们用动机来评判自己，而用行为来评判他人。除非我们了解自己，并把自己从他人以及社会环境中独立开来——除非我们能和自己保持距离，以观察我们的倾向、思想和需求——我们就不能建立了解和尊重他人的基础，更不要说为自己带来改

变。

要做到积极进取，拓展这四种天赋是至关重要的。你不可以忽视其中任何一种，因为四种天赋是相辅相成的。例如，希特勒就是一个有强烈的自我意识、想象力和意志力的人，但是他没有是非观，因此最终以毁灭告终，并以悲剧的方式改变了世界的很多方面。另外一些人受到准则和良心的驱使，但缺乏想象力和见识。他们是好人，但是好在什么方面？会带来什么结果？还有一些人意志力坚强，但没有远见。他们会重复地做某事，而脑子中没有任何有意义的想法。

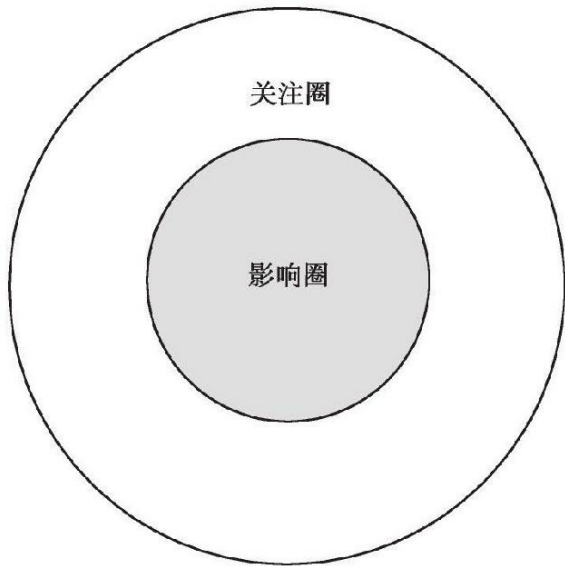
对一个完整的家庭来说也是如此。对四种天赋的整体感觉——四种天赋之间的关系，个人与家庭之间的关系——可以让家庭向着成就、价值和贡献的更高层次发展。关键在于要培养个人和家庭文化中的四种天赋，这样才有更强的自我和家庭意识，更成熟和敏感的个人和共同的是非观，这样才能从创造性灵感向共同洞见发展，发展和运用个人和社会意志，帮助我们完成任务、实现梦想和发挥作用。

影响圈和关注圈

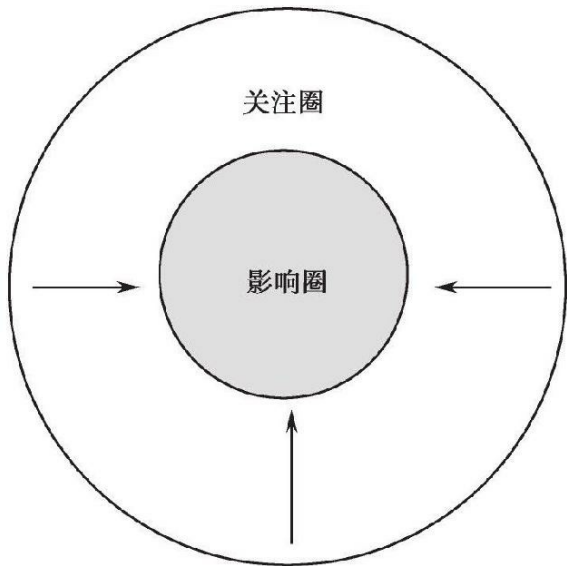
积极主动和运用四种独特天赋的本质，存在

于担负起责任和主动性来集中关注生活中我们的确能有所作为的事物。就像圣徒弗朗西斯在《宁静的祷文》中所写：“上帝让我平静地接受我不能改变的事物，也给我改变的勇气，并赐予我分辨二者不同之处的智慧。”

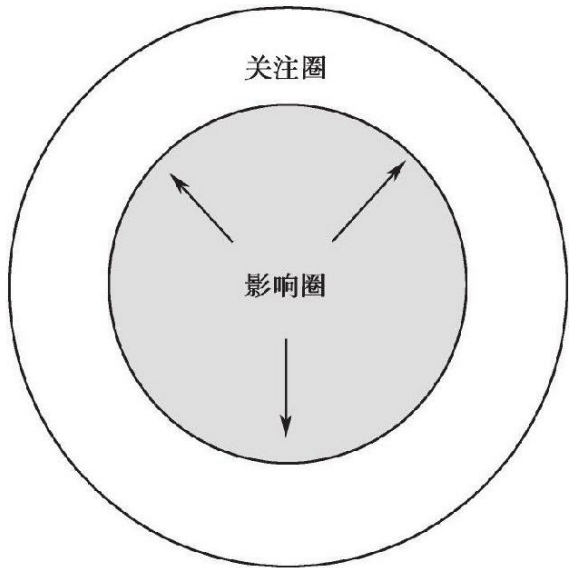
更清楚地了解不同之处的一个办法，就是以我称之为影响圈和关注圈的方式来对待我们的生活。关注圈是一个很大的圈，包括生活中所有你关注的事物。影响圈则比较小，包含在关注圈之中，是那些你可以有所作为的事物。



被动反应的趋势是把重点放在关注圈上，这样只会造成其内部影响圈的缩小。把太多精力放在关注圈上过于消极，而且如果把那种消极的力量和对影响圈的忽视结合在一起，影响圈不可避免地会越来越小。



而积极进取的人则会把重点放在影响圈上，
结果就是，圈子扩大了。



看看一个男子在决定致力于他的影响圈之后的结果：

在20来岁的时候，我注意到父母对彼此越来越苛刻。他们有时会争吵甚至哭泣，他们会说互相伤害的话，而且很明白自己在说什么。他们也会掩饰，显得“什么都很好”。但是随着时间的流

逝，争吵加剧了，伤害也更深。

在我21岁的时候，他们终于分居了。那个时候我记得自己产生了一种强烈地想要帮他们“修复关系”的责任感和愿望。我想，那是孩子的本能反应，他们想尽一切努力。

我跟父亲说：“为什么你不去告诉妈妈‘对不起，我知道我做了很多伤害你的事情，但是请你原谅我。我们一起努力，我发誓我会那样做的’。”而他会说：“我办不到。我不想那样袒露自己的内心，结果再次受到伤害。”

我也跟母亲说：“看看你们共同拥有的一切，难道那不值得你去珍惜吗？”她则说：“我做不到。我没有办法处理跟这个男人的关系。”

他们两个人都有深深的不快、痛苦和愤怒。而且，爸爸妈妈都尽其可能地让我们孩子觉得自己才是对的，而对方是错的。

当我最终知道他们决定离婚时，感觉难以置信。我内心感到深深的空虚和痛苦。有时我只能流泪，因为我生活中最坚实的东西已经消失。于是我开始关注自己，这些事为什么发生在我身上？为什么我不能做点事情帮帮他们？

我有一个特别好的朋友，他告诉我：“你应该应该怎么做吗？你应该不要为自己感到伤心。看看你，这不是你的问题，虽然那和你有关系，但毕竟还是你父母的问题，而不是你的。不要再为自己难过了，你该看看自己可以做什么，你可分别爱你的爸爸或妈妈，因为他们从来不像现在这样需要你。”

当朋友对我说那些话时，我的内心被触动了。突然我意识到自己并不是一个受害者。我的内心告诉我：“你最大的责任是分别去爱你的爸爸和妈妈，并且规划你自己的人生，你要对发生在你面前的事实选择你的回应。”

那是我生活中影响深远的一刻。那是选择的一刻。那是一种认识，说明我并不是受害者，也说明我能有所作为。

于是，我把重点放在关爱和支持父母双方，并且不偏不倚。父母不太喜欢我的态度，他们觉得我太过中立，没有立场。但是一段时间以后，他们开始尊重我的看法。

当我回顾我的生活时，那个时候我好像突然能够置身事外地看待我自己、我的家庭体验和父母的婚姻，并且从中学到东西了。我知道有朝一

日我也要结婚成家，因此我问自己：“布伦特，这对你意味着什么？你会从中学到什么？你想要什么样的婚姻？你希望抛弃哪些从父母那里继承来的弱点？”

我发现自己真正想要的是一种坚定的、健康的、成长的婚姻。而且，我还发现如果你能采取那样的解决问题的方式，就能拥有在困境中应对困难的持久的力量——不要伤害别人的感情，要道歉和从头来过，因为你确信有什么东西比一时的情绪更加重要。

另外一个解决问题的方法是要记住团结比争个孰是孰非或自行其是重要得多。争吵中取得的小小胜利只会带来更大的裂痕，那会剥夺你在婚姻关系中的满足感。我把那作为从生活中学到的最大收获。因此，我决定，如果我想要的东西和妻子想要的不同，或者我做了傻事而在我们二人之间形成隔阂（即使在那个时候，我也知道自己会不时犯这样的错误），我不应该容忍那样的情况，甚至任其发展，而应该表示歉意。我一定要说“对不起”，向她重申我的爱意和承诺，并付诸实践。我一定要尽我所能，但不必追求完美——我知道那是不可能的——我只要一直尝试，一直努力。

这做起来并不容易。有时如果涉及重要的事件，需要付出很多精力。如果我没有经历过父母离婚带来的痛苦，我相信我不会找到这种体现了孰重孰轻的解决方法。

想想这个人的经历。对他来说世界上最重要的两个人——多年来他从这两个人那里获得了身份和安全感——而他们的婚姻却解体了。他感觉自己身处背叛和危险之中。他对婚姻的看法和感觉都受到威胁，处在深深的痛苦之中。后来他说那是他生命中最困难、最艰苦的一段时光。

通过朋友的帮助，他了解了父母的婚姻是在他的关注圈中，而不是在他的影响圈中。他决定变得积极进取。他认识到自己不能修复父母的婚姻，但还是可以做些什么的。他的内心给他以指引，于是开始关注自己的影响圈。他开始关心和支持父母双方——即使不那么容易，即使父母做出负面的反应。他获得了那样的勇气：在原则的基础上行动，而不是根据父母的情感反响做出回应。

他也开始思考自己的生活，自己的婚姻。他开始认识到自己所希望的跟未来妻子的关系中什么才是重要的。结果就是，他能够心中有数地开始他的婚姻。他所拥有的洞察力会让他平安渡过

婚姻危机。那给了他道歉和重新开始的力量。

现在你能不能发现把重点放在影响圈上带来的不同？

再看看另外一个例子。我知道一对父母，他们认为他们的女儿行为和道德非常败坏，以至于把她留在家中会影响他人。有一天，父亲决定等女儿一回家，就告诉她必须做出选择，要么做点什么，要么第二天就搬出去。于是他坐在家中等她。在等待中他拿出一张3×5的卡片，列出女儿为了留下必须做出的改变。当他完成列表时，他知道自己感觉只有那些经历过类似痛苦经历的人才能理解。

但是在他继续等待女儿的痛苦过程中，他把卡片翻了过来，那一面是一片空白。他决定在这一面写下如果女儿同意改正，他应该做出的那些改进。当发现自己的列表比女儿的更长时，他眼中泪光闪烁。因此，当女儿回家时他亲切地跟她打了招呼，他们进行了一次长时间的、有意义的交谈，而且是从卡片上有关他的一面开始。他选择了自己那一面，这个决定让一切都有了不同——由内而外的。

现在考虑一下“责任感”这个词，它的意思是

可以选择你自己的责任。那就是积极进取的感觉，就是我们可在自己的生活中有所作为。有趣的是，当你把重点放在影响圈上并使之扩大时，你也给他人起了个好头。他们也会开始致力于自己的内在圈子。有的时候人们因为愤怒可能会做出相反的事情，但是如果你真诚而坚持不懈，你的榜样作用就会生效，并影响到每一个人的精神世界，让他们也变得积极进取，从而在家庭文化中更主动，更有责任感。

倾听你自己的语言

区别你是处于影响圈还是处于关注圈的最好办法之一就是倾听你自己的语言。如果你处于关注圈，你的语言将充满指责、控诉和消极反应。

“我简直不能相信孩子们会做出那样的事情！他们都快把我逼疯了！”

“我的爱人简直太不体贴了！”

“为什么我爸爸是个酒鬼？”

如果你处于影响圈中，你的语言将是积极进取的。那反映了你对自己力所能及的事情的重视。

“我可以帮忙建立家中的规则，让孩子们了解行为的后果。我也可以找机会来教会和鼓励积极的行为。”

“我可以体贴一点。我可以展示我希望在婚姻中存在什么样的爱心互动关系。”

“我可以从爸爸和他的酗酒行为中吸取教训。我也可以试着去理解他、爱他和原谅他。我可以选择自己的不同的人生道路，并以此教育和影响我自己的家人，让他们免于受到不良影响。”

为了对你的积极或消极程度更有深入的认识，可以做做以下实验。可能你也需要请你的配偶或其他人参与并给你反馈。

- 1.确定你的家庭文化中的一个问题。

- 2.向别人讲述这个问题（或者写下来），要用完全消极的描述方式。把重点放在你的关注圈上。要尽力讲述，看看你能在多大程度上让别人确信那不是你的过错。

- 3.用积极的方式来描述这个问题，把重点放在你的责任上。讲一讲你能对你的影响圈做些什

么，让别人确信你能改变那种状况。

4.现在，想想两种描述方式的不同。哪一种更接近你通常用来讲述家庭问题的习惯方式？

如果发现自己所使用的是绝对消极的方式，你可以马上开始用积极的词汇和句子来代替那种方式。正是这种让自己面对自己所使用的语言的行动，将帮助你了解自己的消极习惯，并开始加以改变。

教会孩子们使用负责任的语言，是一种对小孩子也能起作用的拥有习惯1的办法。

科琳（女儿）：

最近，我试着帮助我3岁的女儿学会更有责任的语言。我跟她说：“在这个家里，我们不会说‘讨厌’‘闭嘴’或‘你很傻’这样的话。你得注意跟别人说话的方式。你得负责任。”我时时刻刻都会提醒她：“不要叫别人的名字，埃里卡。要在你说话或做事的方式上负责任。”

因此，一天我不小心说：“哦，我讨厌那部电影！”埃里卡马上说：“妈妈，别说讨厌！你是个负责任的人。”

现在，埃里卡就像家里的秘密警察一样，她周围的每个人说话的时候都得留意自己的语言。

建立情感银行账户

如果要理解并运用积极进取的精神和关注影响圈的由内而外的方法，一个办法就是拿情感银行账户来打个比方。

情感银行账户反映了你和他人的关系的品质。就像真正的银行账户一样，你可以通过采取积极的行动建立相互信任的关系来“存款”，或者也可以通过消极的行为减少信任来“取款”。任何时候，这个信任账户的“余额”都反映了你跟他人的沟通程度，以及你解决问题的能力。

如果在某个家庭成员的情感银行账户中，你有很高的余额，那说明你们的信任程度很高，你们的沟通是开放和自由的。即使你犯了什么错误，“情感储备”也会做出弥补。

但是，如果账户余额比较低，甚至已经透支，那么就没有什么信任可言，进而也没有什么真正的沟通。就像在地雷阵上走路一样，你必须步步留心。你必须权衡自己说出的每一句话，甚至你的好意也会受到误会。

回忆一下我的朋友“重新找回儿子”的故事。你可以说那个父亲和儿子之间的关系已经透支了100块、200块，甚至10000块。他们之间没有信任、没有真正的交流，也没有一起解决问题的能力。而且父亲越是着急，情况越是糟糕。但是，后来我的朋友做了一些积极的事情，情况就大有不同。通过由内而外的努力，他成为改变的使者。他不再跟儿子对着干，因此在孩子的情感银行存进去大量的存款。他倾听，认真地、深入地倾听，于是那个孩子突然之间感到自己得到了认可、信任和理解，就像一个重要的人物。

在很多家庭文化和人际交往中，最大的问题之一是那种持续取款而非存款的消极趋势。看看下面的列表，我的朋友格伦·C.格里芬（Glen C.Griffen）博士来说明什么是一个10多岁孩子的典型的一天。

一个青少年一天得到的信息

6: 55AM	起床，否则就要迟到了。
7: 14AM	但是，你得吃早饭。
7: 16AM	你看起来像个小流氓，穿上体面的衣服。
7: 18AM	别忘了把垃圾带出去。
7: 23AM	穿上外套，你不知道外面很冷吗？这种天气你不可能就那样走到学校去。
7: 25AM	我希望你放学后能直接回家，在出去以前写完作业。
5: 42PM	你忘了丢垃圾。多亏了你，否则我们不会在垃圾堆里住一周。
5: 46PM	把这些滑板拿开，它会绊倒人，摔断人的脖子。
5: 55PM	来吃晚饭。为什么每次吃饭我都得去叫你？你该帮忙摆摆桌子。
6: 06PM	晚饭好了，我得跟你说多少次？
6: 12PM	你非得戴着耳机来吃饭吗，还要听那些你称之为音乐的讨厌的噪声？你就不能听听我在说什么吗？把耳朵里的东西取出来。
6: 16PM	这儿不能这么乱糟糟的。你的房间都乱成一团了，你得开始干自己的家务活儿了，可没有什么用人在等着为你服务。
6: 36PM	关上游戏，把洗碗机里的碗拿出来，把脏的放进去。我像你这么大的时候，我们都没有洗碗机，我们得自己用热肥皂水洗碗。
7: 08PM	你在看什么？依我看，看电视可不是什么好事，而且对你写作业一点帮助都没有。
7: 32PM	我告诉你了，在写完作业之前不能开电视。还有，为什么那些鞋子和糖果袋子扔在地板中央？我跟你说了多少次了，现在做比晚点做好。你要我冲你嚷嚷吗？
9: 59PM	音响太大声了，吵得我头昏脑涨。去睡觉，否则明天又要迟到了。

在情感银行的账户余额上，这样的交流——日复一日地——会造成什么样的影响？

记住，爱是一个动词。积极主动最大的益处就是你能选择存款，而不是取款。不管情况如

何，为了改善关系你都可以做出努力。

一个大家庭的父亲讲述了他自己这样的经历：

我一向认为自己是一个诚实努力的男人。我在工作和跟妻子孩子的关系中都很成功——除了我们15岁的女儿塔拉。

我试过很多次，去修复我跟她的关系，但是每次努力都以让人沮丧的失败告终。她压根儿不相信我。而且每次当我试着调整我们之间的不同之处，最后都会让情况变得更糟。

于是，我学习了情感银行账户的方法，而且碰到一个对我来说非常难以回答的问题：“问问你自己，是否你的存在让家人更加快乐和善良？”

我不得不做出的回答是：“不，我的存在让我女儿更加糟糕。”

那个发现差点让我心碎。

最初的震惊过后，我意识到如果这个让人难过的现实必须改变，就得从我自己的变化开始，从我改变自己的想法开始。我不仅要对她有不同

的态度，而且要做到真正爱她。我得停止对她的批评和指责，得停止认为是她导致了我们的糟糕的关系。我也不能再把我自己的意志强加于她。

我知道除非我马上把这些想法付诸行动，否则就来不及了，于是我决定那样去做。我想自己承诺，要在30天内每天都在塔拉的情感银行账户中存“5块钱”——并且绝不取款。

我首先想到要去找她，告诉她我学到了什么，但是判断力告诉我现在还不是用话语来教育她的好时机。这只是开始存款的时候。那天晚点的时候，塔拉回家了，我给了她一个亲切的笑容，并且打招呼说：“你怎么样？”她粗鲁地回答：“关你什么事！”我忍住自己的脾气，假装什么都没听见。我笑着回答：“我只是想知道你今天过得好不好？”

接下来的几天我努力实现我的诺言。我把提醒自己的“字条”贴得到处都是，包括车上的后视镜。我一直不回应她挑衅的话语，那对我来说并不容易，因为以前我总是会奋起反击。种种经历让我了解我们之间的关系多么具有讽刺性。我开始意识到，以前我总是期待她做出改变，而我自己却没有首先让情况得到改善。

当我把重点放在改变我自己的感觉和行为上，而不是去改变她，我开始从一个全新的角度来认识塔拉。我开始肯定她对爱的强烈渴望。并且当我持续不断地无视那些消极的方面，我这样做的动力就越强，不再有内心的抵触，而有更多的爱。

轻而易举地，我发现自己开始为她做一些小事——一些我知道不是非做不可的好事。当她学习的时候，我会轻轻地走进去帮她把灯光调亮。如果她问：“你为什么要这样做？”我会说：“我只是想亮一点对你的阅读更好。”

终于，两周以后，塔拉疑惑地看着我说：“爸爸，你有点不一样。你怎么了？发生了什么？”

我说：“我刚意识到我自己的一些方面需要改变，就是这样。我很感激可以向你表达我的爱，而且我一向都应该用那种方式对待你。”

我们在家待在一起的时间越来越多，只是谈话和倾听对方。现在已经过去两个多月的时间了，我们之间的关系大大改善，也更加积极。那并不是完美的，但已经有一些进步。痛苦的阶段过去了。我们之间的信任和爱每天都在增加，都

是因为这样一个深刻的道理：在情感银行账户里只存款不取款——并且要做到坚持和真诚。当你开始这样做的时候，就会对他人产生不同的看法，并且用利他的动机取代利己的动机。

我确信，如果现在你问我女儿对我有什么看法，她会马上回答：“我爸？我们是朋友，我相信他。”

你可以看到，这个父亲怎么用积极进取的方式改变了自己跟女儿的关系。注意他是怎么运用四个人性天赋的。看看他的自我意识有多强。看看他是怎么独立于自我之外，独立于他女儿之外，独立于整个情况之外并看看发生了什么。注意他是怎么比较正在发生的事情和他的是非观告诉自己正确的事情的。通过想象力，他能预见到什么是不同的。还要注意他怎么运用意志力来行动。

在他使用四个天赋时，看看什么开始发生。事情开始有戏剧性的变化——不仅仅是他们的关系，还包括他怎么看待他，以及他的女儿怎么看待他。那就好像用疗伤的药水冲洗有害病菌。那就是他所做的事情。他摆脱了只看到他人弱点的习惯，而把重点放在自己的影响圈上——放在那些他能有所作为的事情上，因此存了很多存款。

他真的是一个改变的使者。

请记住，一旦你把自己的情感生活建立在别人的弱点之上，你也就把自己的力量——也就是你独特的人性天赋——交给了他们的弱点，于是你的情感生活就成为他们如何对待你的结果。这样你就削弱了自己的力量，增强了别人的弱点。

但是当你把重点放在影响圈上，并重视你在建立情感银行账户上的努力——去建立具有信任和无条件的爱的关系——你就大大提高了以积极的方式影响他人的能力。

让我告诉你一些特别有用的观点，一些你可以在自己的家庭中存下的“存款”。通过这些实用方法，你可以开始在家中运用习惯1。

善良

多年以前我跟两个儿子过了一个特别的晚上。那是一种父子之间的有计划的活动，包括运动、摔跤游戏、热狗、橘子汁和电影——就像一种工作。

电影演到一半的时候，当时4岁的肖恩在椅子上睡着了。他6岁的哥哥史蒂芬还醒着，我们

一起看完了剩下的一半电影。电影演完以后，我把肖恩抱起来走出电影院，把他放在汽车后座上。那天夜里非常冷，因此我脱下外衣，轻轻地盖在肖恩身上。

到家以后，我很快地把肖恩带进房间，并把他塞进被子里。然后等史蒂芬换上睡衣，刷完牙，我躺在他身边跟他聊那天晚上的事。

“史蒂芬，你喜欢今天晚上吗？”

“不错。”

“好玩儿吗？”

“好玩儿。”

“最喜欢哪个部分？”

“我不知道，可能是蹦床。”

“那很不错对吧？那样在空中翻筋斗。”

他没怎么说话，我发现总是我在说。我开始想为什么史蒂芬有点不愿意说话，因为一般来说他碰到令人兴奋的事情就会很愿意说。我有点失望，也觉得有什么事情不对劲：他在路上和准备

睡觉的时候太安静了。

突然，史蒂芬翻过身面对着墙。我撑起身子，刚好能看见他的眼睛里涌出眼泪。

“怎么了，宝贝？发生了什么？”

他转过来，我能感觉到他为流泪的事情感到不好意思，而且他的嘴唇和脸颊都有点哆嗦。

“爸爸，如果我也冷，你会把衣服给我裹上吗？”

那天晚上发生了很多事情，但是最重要的是一点点善良的行动——一点点的、无意识的对他弟弟的爱的表示。关于善良的重要性，那对我来说是多么有力而直接的一课啊！

和小事相关的是大事。一位女士在这样的家庭中长大，家中厨房的墙上挂着一块饰板，上面写着：“坚持细心为小善，是为大善。”

小小的善举会帮你在建立信任和无条件的爱的关系上前行。想想家人中互相说“谢谢”“请”“对不起”“你先来”“我能帮忙吗”这样的话时，会有什么影响。或者提供一些让人意想不到的帮助，例如洗碗碟、带孩子去买他们需要的东西。或者下

班的路上打电话回家问问需不需要从商店带东西回去。或者发现一些表达爱意的小办法，例如送花、在饭盒或公文包上贴个小条，或者在一天中打电话说“我爱你”。或者表达你的感激或赞赏之情。或者给予别人真诚的赞美。或者显示你的认可——不仅是在别人取得成功或生日这样的特殊的日子，更多是在平时，原因只是他们是“他们”。

每天12个拥抱——那是人们所需要的。拥抱包括身体上的、语言上的、视觉上的和环境的。我们每天都需要12个拥抱——这有不同的方式，包括来自别人的感情上的滋养灌溉，可能也包括来自冥想或祷告的心灵营养。

我认识一位女士，她在贫穷和竞争中长大，但是她认识到家庭的善良和礼貌有多么重要。她在工作的地方学会这些——那是一家很有声望的饭店，所有员工都有一种对每一位客人都彬彬有礼的文化。她知道当人们享受到尊敬的时候感觉有多好，也意识到对别人善良有礼的时候她自己感觉有多好。一天，她决定也这样对待自己的家人。她开始对家人做出小小的善行，开始用正面的、温柔善良的语言跟家人说话。例如，她在做早餐的时候也像工作的时候一样，说一声“是我的荣幸”。她告诉我那改变了她跟家人的关系，

并开始了——一个代代相传的良性循环。

我哥哥约翰和嫂子琼，在他们的家庭中每天早上要做的一件事情就是互相表扬。家庭成员轮流表扬别人，那带来了很大的不同！

善良最重要的方面就是表达赞赏的感情。这是家庭中可以做出的——并且是可以教给别人的——重要的存款！

道歉

如果要测试我们积极进取的能力，恐怕没有什么比对他人说“对不起”更有用。如果你的安全感建立在自己的形象、地位和正确性的基础之上，那么道歉就会摧毁你的自我。那会让你感觉筋疲力尽，并且把你的每一种人性天赋推向极限。

科琳（女儿）：

几年前，马特、我以及全家人去乡下小屋过圣诞节。我不记得是什么原因，只记得因为什么事第二天我得开车送妈妈去盐湖城。我听到那个消息的时候，已经有了别的不得不做的安排，因此没有办法答应。爸爸看到我的反应，彻底爆发

了，他完全失去了好脾气。

“你太自私了！”他说，“你真的应该去送妈妈！”他无意中还说了很多难听的话。

看到他那么强烈的反应，我感到很吃惊，并且开始哭泣。我觉得受了很大的伤，因为我已经习惯了爸爸总是理解和体贴的态度。实际上，我一辈子只看过两次他对我发脾气，因此那真让我吃惊。我没想到我冒犯了他，但是我的确冒犯了。最后，我说：“好吧，我送。”我知道爸爸根本不会听我的辩解。

于是我跟丈夫回家了。“今晚我们不回来了，”我说，“我也不在乎会不会错过圣诞夜的家庭聚会！”回家的路上，我感觉自己坠入了坏心情的深渊。

我们刚到家不久，电话铃就响了。马特接了电话，他说：“是你爸爸。”

“我不想跟他说话！”我说，还是觉得很受伤。但实际上我想跟他说话，因此最后接了电话。

“宝贝，”他说，“我道歉，我那样对你发脾气

一点道理都没有。但是，让我告诉你我们的情况。”父亲告诉我他们刚开始建房子，手头有点紧张，而且公司的财务状况也不太妙，而圣诞节所有家人都会聚在他们的家，因此给他很大的压力，结果我就成了首当其冲的出气筒。“所以我就冲你发火了，”他说，“对不起，我道歉。”我也表达了我的歉意，因为我知道自己的反应也有点过头。

爸爸的道歉在我的情感银行账户中存下一大笔钱，从此我们的关系非常和睦。

那天晚上马特和我回到父母的家，我重新安排了第二天的日程，并且把妈妈送到了盐湖城，好像什么都没有发生一样。如果说的确发生了什么，那就是爸爸跟我的关系更亲密了，因为他愿意马上道歉。我想，他为了能从一旁客观地看待当时的情形，并很快道歉，一定付出了很多。

即使我们发脾气的时间在生活中只占微乎其微的比例，但如果我们不为此负责任和道歉，那就会影响到所有其他时间的生活质量。为什么呢？因为人们永远不知道他们什么时候会刺激我们的神经，因此他们总是发自内心地感到忧虑，并通过预测我们的行为，以及控制他们自己自然的、自发的、本能的反应来保护自己。

我们越早学会道歉越好。世界各地的传统都证明了这个道理。远东有一句至理名言非常适用，意思是说，如果你要鞠躬，就鞠得深一点。

毫无疑问，我们可以通过一些办法把这些建议运用于我们的生活之中，其中一个办法就是：任何时候如果我们不同意他人的看法，我们都要很快地“达成一致”——重点不在我们所不同意的事情上（那会降低我们的完整性），而是在有不一致的权利上，那样可以从他们的角度去看问题。否则，别人为了保护自己，会把我们关进他们自己头脑中的精神或感情的“监狱”。在我们还清欠债之前，在我们变得虚心并了解不让他们有拥有不同观点的权利是个错误之前，我们不会得到释放。而且，我们这样做的时候，也万万不能这样说：“如果你道歉，我才道歉。”

我们时常会发脾气，换句话说，我们会偏离航道。这种时候，我们应该坦率地承认，虚心地了解并真诚地道歉。

宝贝，我很抱歉在你的朋友面前让你丢脸。那是我的错，我要向你和你的朋友道歉。我再也不会做那样的事情了。我在对你的态度上太自我了，对不起。希望你能再给我一次机会。

亲爱的，我很抱歉那样打断你的话。你在跟我讲一些你深有感触的事情，而我只顾想着我自己的事，没有顾及你的感受。你能原谅我吗？

再看看在这些道歉的话语中，如何运用了四种天赋。首先，你意识到了发生的事情。其次，你向自己的是非观寻求答案，并让自己的道德感发挥作用。再次，你对可能发生的事情——更好的事情——有感觉。最后，你在其他三个天赋的基础上做出了行动。任何一种天赋被忽视的话，都会达不到你想要的结果，结果你会拼命抗拒、辩护、解释，或者在某种程度上掩饰你的对抗行为。你可能也会道歉，但只是表面的，并不真诚。

不要在背后说人是非

如果家人之间互不忠诚，互相在背后批评或传播谣言，那会发生什么？如果家庭成员对其他家人或朋友做出不忠的评价，会对家庭关系和文化起什么影响？

“我丈夫真是个守财奴！他心疼我们花的每一分钱。”

“我妻子总是喋喋不休，她偶尔也该闭上

嘴，让我插上的一句话。”

“你听说我儿子那天做的事了吗？他跟老师顶嘴。他们从学校打电话给我，太丢脸了！我不知道对那个孩子该怎么办，他总是给我惹麻烦。”

“我简直想不到有我岳母这样的人！她什么都管。我不懂为什么我妻子不能摆脱她的控制，结束这种情况。”

这样的评语相当于从银行取出一笔巨大的存款，不仅对说话的人是这样，对听话的人也是这样。比方说，如果你发现某人对你也下过这样的评语，你会有什么感觉？你可能觉得被误会、冒犯，觉得受到了不公正评价和不公平对待。在你和那个人的关系中，这会在多大程度上影响你们的信任度？你能感觉到安全和信任吗？难道你认为你可以向那个人吐露心声吗？你觉得你的隐私会受到尊敬吗？

在另一方面，如果某人这样向你说别人的事，你会有什么感觉？可能你一开始会觉得高兴，因为某人“信任”你。但是，你会不会也开始担心：同样的这个人，在一个不同的场合，会不会向别人同样对你做出负面评价？

除了道歉，一个人可以存下的最难也是最重要的存款之一是不是在家人不在的情况下说他们的是非，整个家庭都可以把这作为一个基本的价值准则和承诺。换一句话说，要像他人在场一样谈论他们。那不是说你不能注意到他人的弱点，或者像鸵鸟一样把头埋在沙子里不正视问题。而是说你应该多注意到积极的方面，而不是消极的方面——而且如果你的确要谈论别人的问题，应该以一种负责的、有建设性的方式，而且不要担心别人会无意中听到你的话。

我的朋友有一个18岁的儿子，他让他已经结婚的哥哥姐姐以及他们的爱人非常苦恼。当他不在家的时候（他常常不在家，因为他大部分时间都跟朋友待在一起），他们会谈论起他。家人们讨论的热点问题是他的女朋友、他晚睡的习惯、他要妈妈听命于自己。我朋友参与了这些关于他儿子的流言蜚语，因此相信他儿子的确是个不负责任的人。

一件事情让我朋友认识到了所发生的事情，以及他在其中扮演的角色。他决定对家人忠诚，即使他们对他的儿子不忠诚。于是，当家人们再次开始这样的交谈时，他会巧妙地插进去，把话题引向他所观察到的儿子身上积极的方面。对于其他人可能做出的负面评价，他会举一些好故事

来做反证。很快，大家的交谈会变得不再那么尖刻，而转向其他更有趣的话题。

我的朋友说他很快就发现家人们开始和家庭忠诚的原则发生联系。他们开始意识到他们在他们不在场的情况下可能也会为他们辩护。而且不可思议地——可能是因为他开始用一种全新的方式看待他的儿子——这种变化也增加了他在儿子的情感银行账户的存款，虽然儿子根本没意识到家中有那样的交谈。底线是：你处理任何家庭关系的方式，最终会影响到那些家庭关系。

在这里也要注意，应该怎样以积极的态度运用这四种天赋。为了拥有自我意识，你必须忠诚，必须要有是非观，也就是关于孰是孰非的认识。你也必须要对什么可能发生、什么更好有所判断。你还要有发自内心的坚韧来做出行动。

不在别人背后说是非明显是一个积极进取的选择。

做出承诺，信守承诺

多年来，人们很多次问我，有没有什么办法最能帮助人们成长，并帮助他们处理问题、抓住机会、让人生获得成功。我总是给出一个八个字

的简单回答：“做出承诺，信守承诺。”

虽然这看起来太简单，但我对此却有深刻的认识。实际上，你可以发现，前面三个习惯都可以由这句话来体现。如果所有的家庭成员都能培养出信守承诺的习惯，由此将会产生无数美妙的事物。

辛西娅（女儿）：

当我12岁的时候，爸爸答应我在他出差去旧金山的时候带上我。我太兴奋了！我们谈论那件事谈了足足3个月，我们要在旧金山待两天一夜，而我们提前计划了所有的细节。爸爸第一天忙着开会，所以我就在饭店里转转。会议结束后，我们要打车去唐人街，然后吃我们最喜欢的中国菜。然后去看电影，然后坐坐有轨电车，然后回到饭店，看电视，并且在饭店房间里吃牛奶软糖圣代。我真是想得不得了！

那天终于到来了，我在饭店等待的时间过得好慢啊。6点到了，而爸爸还没出现。最后，6点半的时候，他跟另外一个人一起出现了，那是他的好朋友，也是生意上的重要的熟人。当我听到那个人的话时，我记得自己的心都凉了，他说：“史蒂芬，真高兴你在这儿。今天晚上，露

易丝和我要带你们去渔人码头，吃一顿丰盛的海鲜，然后你们可以从我家看看海景。”爸爸说我也在，那个人就说：“当然了，她也可以去，我们很高兴看到她。”

哦，这倒好！我想，我讨厌鱼，而且我讨厌坐在汽车后座上，听着他跟爸爸高谈阔论。我眼看着自己的所有希望和计划都在渐渐化为泡影。

我失望得不得了。那个人极力邀请，而我想说：“爸，这是我们俩的时间！你说过的！”但是我只有12岁而已，只能忍气吞声。

我永远忘不了听到爸爸说这句话的感觉，他说：“老天！比尔，我很高兴能看到你们俩。但是这是我跟我的小姑娘的特殊时间，我们每一分钟都安排好了。你能邀请我们太好了。”我看得出那个人很失望，但是也很神奇，因为他看起来完全能理解。

我们做了计划中的每一件事，一件都没落下。那可能是我这一生中最幸福的时刻。我想没有哪个小女孩像我那天晚上一样爱我的父亲。

我告诉你，很难有什么事情像做出并信守承诺一样能带来更多的“存款”。想想吧！做出承诺

会带来多少兴奋、期待和希望？而我们对家人做出的承诺，通常是最重要的，也是最温柔的承诺。

我们对另外一个人所做出过的最基本的承诺是婚姻的誓约，那也是终极誓约。同样重要的还有对孩子做出的承诺——尤其是在他们年幼的时候——我们将照顾他们、抚养他们。那也是为什么离婚和抛弃是让人受伤的“取款”。被卷入其中的人会认为连终极誓约也被打破了。因此，当这类事情一旦发生，最重要的是在重建信任和亲密关系的桥梁上投入新的“存款”。

一次，在某个特殊的项目上帮助过我的一个人，给我讲述了他刚刚经历的糟糕的离婚。但是在讲述中，他的自豪感逐渐增加，因为他做到了对自己和对妻子许下的诺言，那就是不管发生什么，也不讲对方的坏话，尤其是在孩子们面前，他总是以一种肯定的、鼓舞人的、正面的方式提到他的妻子。这些都发生在法律上和感情上的争执时期，他说那是他碰到过的最难做的事情。但是，他那样做是因为那会带来不同的结果，因此他心存感激——不管情况如何，那不仅让孩子们对自己有不同的感觉，也让他们对父母和对家庭有不同的感觉。他简直说不完因为遵守诺言而让他有多么高兴。

即使诺言曾经被破坏，你也可以做一些事情来让当时的情况变成一种存款。我记得，有一次某人没能实现对我许诺的事情。后来他问我能不能做点别的来弥补，我说不用了。根据我过去的经验，我觉得他不一定能做到什么事情。

但是他对我说：“以前我没有做到，我已经了解。当时我没有全力以赴，那是我的错。你能再给我一次机会吗？这次我不仅做得到，而且还要改变我的为人处世的方式。”

我同意了，而他的确做到了，并且做得非常好。在我的眼中，他比第一次就信守诺言的人地位更崇高。他的浪子回头的勇气，他以一种体面的方式处理难题和错误的勇气，让他在我的情感银行账户中存下了大笔存款。

原谅

对于许多人来说，积极进取带给人最艰苦的考验就是原谅。事实上，除非你能原谅，否则就永远都是一个受害者。

一个女人讲过这样一个故事：

我来自一个非常团结的家庭，我的家人总是

在一起——孩子、父母、兄弟姐妹、叔叔阿姨、表兄弟姐妹、祖父母——我们深深爱着对方。

当父亲追随母亲离我们而去以后，我们非常悲伤。我们4个孩子聚在一起分配父母留下的东西。那次聚会上发生的事情让人产生一种意料之外的震惊，让我们觉得永远也难以承受。我们全家人都有点感情冲动，偶尔会有不一致的时候，甚至会发生争吵和互相讨厌。但是这次，我们的争吵不同于以往所有的经历。我们的争吵非常厉害，最后我发现我们在互相嚷嚷。我们开始情绪激动地对着对方哭泣。我们没有办法达成一致意见，最终都声称要找律师来代替自己，在法庭上见。

大家离开聚会以后，都感觉愤愤不平。我们不再去对方家串门，连电话都不打。我们也不再在生日或节日的时候聚会。

这种情况持续了4年，那是我生活中最难的考验。我时常感觉到，孤独痛苦和愤怒、指责这样不原谅的感觉分裂着我的心灵。当我感觉痛苦的时候，我会想，如果他们真的爱我，他们会给我打电话。他们有什么毛病？为什么不给我打电话？

后来，我了解了情感银行账户的观念。我意识到对兄弟姐妹的不原谅是一种消极的反应，而且，爱是一个动词、一种行动，我必须做点什么。

那天晚上，我独自坐在房间里，电话看起来好像在呼唤我。我聚集起所有的勇气，拨了大哥的电话号码。当我听见他好听的声音说“喂？”时，眼泪涌了上来，我激动到几乎不能说话。

当他弄明白是谁打的电话时，他的感觉跟我是一样的。我们两个争着说：“对不起。”我们的交谈变成爱、表达原谅和对往事的回忆。

我也给其他兄弟姐妹打了电话，那差不多花了整整一个晚上。每个人的反应都像我的大哥一样。

那是我一生中最美妙、最辉煌的一个晚上。4年来第一次，我感觉到了完整。那些静静存在了多年的痛苦消失了——而且被原谅和和平的快乐取代。我获得了重生。

注意在这次出色的关系修复中，四种天赋是如何发挥作用的。看看这位女士对所发生的事情

的深刻认识。观察她是如何跟自己的是非观、道德感联系上的。也要注意情感银行账户的观念如何产生出能察觉到可能性的远见，以及这三个天赋如何共同创造了原谅和与他人重建联系的意志力，还有体验这种感情团聚带来的幸福。

另外一位女士讲过这样一个故事：

我记得小时候的感觉是幸福和安全。我对全家去野餐、在客厅中玩游戏、一起做园艺活儿有温暖的记忆。我知道父母很相爱，同样他们也爱我们这些孩子。

但是，在我十几岁的时候，情况改变了。爸爸总是出差，他常常工作到深夜，有时周六也要上班。他和妈妈的关系看起来比较紧张，也不再花时间跟家人待在一起。一天晚上，我从打工的饭馆下夜班回来，看见爸爸也在那个时候回家，我意识到他整个晚上都不在家。

最终，父母分居并离了婚。那对我们所有的孩子都是一个沉重的打击，尤其是我们知道爸爸对妈妈不忠以后。我们后来了解到他的外遇开始于一次因公出差。

几年后，我跟一个好男人结了婚。我们相

爱，而且都把对婚姻的誓约看得很重。什么都很顺利，直到有一天他告诉我他要因公出差几天。突然，所有的痛苦重新向我袭来。我记得，爸爸就是在出差时开始对妈妈不忠。我没有什么理由去怀疑我的丈夫，我的恐惧完全没有道理，但是我就是恐惧——深深的、痛苦的恐惧。

我丈夫不在的时候，大部分时间我都在哭泣和胡思乱想。当我试图向他解释我的痛苦时，我想他并不能明白。他对我非常忠诚，根本不把出差当回事。当时从我自己的角度去看，我觉得他好像不知道为什么自己应该时时警惕。我感觉他对这样的情况根本没有什么认识，因为他家里没有什么人做过我爸爸做过的事。

接下来的几个月我丈夫又出了几次差，我尝试着对他有更积极的态度。我努力控制自己的思想和感觉。但是每次他离开的时候，我都会感觉恐慌。这样的恐慌越来越严重，以至于每次他走以后我都寝食难安。而且不管我怎么努力，情况也没有任何改善。

结果，经过好几年跟这种痛苦的较量，我终于能够原谅我的父亲了。我可以客观地看待他的行为，那就是他的行为。他曾经深深地伤害了我们，但是我发现我能原谅他、爱他，并且让那些

恐惧和痛苦消失。

这成为我生活中一个重要的转折点。突然，我发现婚姻中的紧张因素消失了，我可以说出：“那是我爸爸做的事，不是我的丈夫。”我发现我可以在丈夫出差的时候跟他吻别，并在他回来之前做我想做的事情。

我的意思是，并非所有的事情都会在一夜之间好转。对父亲的多年的厌恶造成了根深蒂固的习惯，但是在那次关键的经历过后，偶尔当那些想法或感觉浮出水面时，我能够认识它、处理它，并保持向前。

再说一次：除非你能原谅，否则就永远都是一个受害者。当你真心实意地宽恕他人时，也就为信任和无条件的爱疏通了渠道，那会净化你自己的心灵。你也扫清了让人转变的障碍——因为你不肯原谅，别人也无法改变，你还把自己放在了别人和他们自己的良知之间。如果你不肯原谅，就会成为改变之路上的障碍，人们不会把精力放在依良知而做的内心活动上，而会把精力用来反抗和为自己辩护。

在你和其他家庭成员的关系中，你能存下的最大一笔存款——也会让你自己的生活高质而丰

富——就是原谅。记住，被蛇咬过的伤口并不可怕，但是追赶毒蛇却会造成蛇毒攻心。

爱的第一法则

在这一章中，我们要看一看你能在家庭成员的情感银行账户中存入的五笔巨款。这些存款之所以可以在家庭文化中造成不同凡响的结果，原因在于爱的第一法则——这个法则反映了最纯洁的爱是无条件的。

有三条此类的法则：接受而非拒绝，理解而非评判，参与而非操控。执行这些法则是一种积极的选择，其基础并非建立在别人的行动或社会地位、教育水平、健康、声誉或其他因素之上，而是建立在人性内在的价值之上。

这些法则是美妙的家庭文化的基础，因为只有我们把爱的第一法则付诸实施，我们才能遵守生活的第一法则（例如诚实、负责任、正直和奉献精神）。

有时，一个人跟他所爱的人苦苦挣扎，希望让那个人走上他所认为正确的道路，他们很容易会掉进“次要的”或虚假的爱的法则的陷阱——评判、拒绝和操控。他们对自己想象的结果的热

爱，超过了他们对那个人的爱。他们的爱是有条件的。或者说，他们很喜欢操纵和控制。结果就是，其他人会抗拒，并拼命要保持原样。

但是，当你彻底地接受他人本来的样子，你事实上在鼓励他们变得更好。接受一个人并不是原谅他的弱点或同意他的意见，而只是在肯定他们的内在价值。你知道他们在思考或感觉上有特殊的方式。你感觉他们需要反抗、保护和维持自己。因此，与其让他们浪费精力来保护自己，还不如把重点放在让他们发挥自己的道德感、释放自己的成长潜力上。

通过无条件地爱一个人，你会让他释放出自己的内在潜力，变成一个更好的人。而只有在你把你所看到的行为和一个人无形的潜力区分开时，才能达到上述目的。

想想这个看法多么重要，当你把它运用到你的家人身上——尤其是孩子——他们有的时候有负面的能量，或者在一段时间内偏离了轨道。如果你不根据孩子目前的行为给他们贴上标签，而是肯定他们无形的潜力，并给他们无条件的爱，那又会怎样？歌德曾经说过：“按一个人现在的情况来对待他，他就会停留在这个状态。按一个人可能和应该的状态来对待他，他就会成为他可

能和应该成为的人。”

我有一个朋友，他主管一家卓有声誉的学校。他计划了多年，也为此积蓄了多年，以让他的儿子上他的学校，可是时候到了那个孩子却拒绝去那儿上学。父亲为此颇感焦虑，因为从那所学校毕业将会成为儿子的一笔财富。而且，那也是他家的传统，到这个孩子，已经有三代人从那里毕业了。父亲又是说服，又是敦促，又是恳求。他也试着听孩子的想法并去理解他，而他做这一切的同时都想着让孩子改变自己的想法。

他会说：“儿子，你看不出这对你的将来有多大影响吗？你不能凭一时的感情冲动做这样一个影响深远的决定。”

儿子则会回答：“你不懂！这是我的生活，你就想让我按照你要的方式去生活，而我都不一定想上大学。”

而父亲会回敬道：“当然不是，儿子，你才不懂。我只是想给你最好的东西，别再犯傻了。”

在这样的交流中，有着细微的有条件的爱的意味。儿子感觉父亲把需要他去上那所学校的念

头，看得比他作为一个人和儿子的价值还要重要，那非常可怕。结果就是，儿子努力维护自己的身份和完整，他因此更加确定自己不去上那所学校是一个合理的决定。

经过努力地探索自己的内心，父亲决定做出妥协——他决定放弃有条件的爱。他知道儿子可能做出和自己不同的选择，但是，他和妻子决定无条件去爱他们的儿子，不管他的选择是什么。因为儿子所受到的教育的价值对父母如此重要，而且他们自从孩子诞生起就计划着送他去那所学校并为此付出了精力，所以他们能做到无条件去爱极其困难。

那对父母经历了一段非常艰难的时期，他们积极运用4种天赋来努力理解无条件的爱的本质。最终他们从内心深处有了认识，他们告诉儿子他们的决定和为什么做这样的决定。他们告诉他，不管他要怎么做，都不会影响到他们对他的无条件的爱，这是他们真实的想法。他们不会操纵他的生活，让他按照自己的想法去生活。他们这样做也是因为他们迫切希望自己的个性也得到成长。

那个孩子并没有做出很多反应，因为父母无条件的爱在他的心灵和头脑中扎了根，所以他并

不认为父母的所为有什么不妥。大概一周以后，儿子告诉父母他决定不去上学。父母已经做了充分的准备，因此他们仍然表现出对他的无条件的爱。尘埃落定以后，生活继续向前。

过了不久，一件有意思的事情发生了。现在那个孩子不再感觉到有为自己辩护的需要，因此他开始更深刻地反省自己的内心，并发现其实自己需要受教育的经历。他申请了大学，然后告诉了父亲，父亲对儿子的决定再度表现出无条件接受。我的朋友很高兴，但是表现得并不过分，因为他已经真正理解了不带条件地去爱。

因为这对父母在生活中运用了爱的第一法则，他们的儿子可以探索自己的内心，并且选择和第一法则和谐相处，那也包括了成长和教育。

很多人从来没有受到过无条件的爱，也没有建立过对人性价值的认识，他们终其一生都在努力追求肯定和认可。为了弥补他们内心的空虚贫乏感，他们向权力、地位、金钱、财富、资历和名声寻求帮助。他们往往会变得自恋，只能从自己的角度看待问题。而他们的行为无聊得让人排斥，这无疑是在火上浇油。

那就是为什么这些爱的第一法则如此重要。

它们强化了个人的基本价值。而且，如果一个人得到了无条件的爱，那会让他们有机会通过自己内在的指引去提高他们自身的力量。

每个问题都是存款的机会

我们将要进一步讨论别的习惯，注意这些习惯都来源于爱的第一法则，也会建立起情感银行账户。积极进取带来的存款是我们任何时候都可以做到的事情。实际上，关于情感银行账户最有力和最让人兴奋的方面，就是我们可以选择让家庭中的每个问题都有机会转化为存款。

- 一个人的“坏日子”可以变成表达善意的机会。
- 一次冒犯可以变成道歉和原谅的机会。
- 一个人的流言可以变成表达忠诚的机会，静静地维护那个不在场的人。

如果头脑或心灵中有情感银行账户的概念，问题和环境就不会成为前进路上的障碍，而是途径。每天与别人的互动都是建立爱和信任的机会。那些挑战会成为帮助整个家庭提高“免疫力”的疫苗。每个人都从内心深处知道，存这些

存款将在家庭关系的质量方面带来不同。那来源于我们的良知，来源于我们和影响着我们全部生活的法则的关系。

你能发现积极进取、发自内心地选择存款（而非取款）是如何帮助你建立美妙的家庭文化的吗？

想想以下情况如何在你自己的家庭中带来不同：	
取款，通过——	存款，通过——
说话不礼貌，轻视别人，行为方式粗鲁无礼	善良
从来不说“对不起”，或说得不真诚	道歉
在别人不在时批评、抱怨，或以消极的方式谈论他人	不在人后说是非
不做承诺，或做了却不遵守	做出承诺，信守承诺
很容易触怒别人，怨恨，对别人过去的错误斤斤计较，并满腹牢骚	原谅

回想竹子的故事

开始存款以后，你几乎马上就可以看到结果。但是更常见的情况是需要一段时间，但是如果你想想竹子的奇迹，就会发现坚持存款很容易。

我认识一对夫妇，他们在妻子父亲的情感银行账户中坚持存款多年，但是看起来一点效果都没有。那个丈夫在跟妻子的父亲一起工作了15年

之后，决定换个工作，这样他星期天才有时间跟家人待在一起。这对妻子的父亲来说是一种很深、很伤人的裂痕，因此他变得满怀怨恨，几乎不跟女婿说话，甚至假装不认识他。但是那对夫妇都没有想办法维护自己，他们仍然无条件地付出他们的爱。他们常常驱车60英里去父亲的农场。当妻子进去看父亲时，丈夫就在车中等着，有时一等就是一个多小时。妻子常常给父亲带去自己烤制的糕点，或者其他她认为父亲会喜欢的东西。她跟父亲一起过圣诞节、他的生日和其他有意义的日子。她从来不给父亲压力，甚至不会要求他让自己的丈夫进屋来加入。

只要父亲进城，妻子就会离开跟丈夫一起工作的办公室，去陪父亲购物或吃饭。她做了自己能想到的所有事情来表达对父亲的爱和感谢，她的丈夫则一直支持妻子这样做。

后来，一次她又去农场看父亲，父亲突然看着她说：“如果让你丈夫也进来，你是不是轻松一些？”

她屏住了呼吸，眼泪汪汪地说：“哦，是的，当然会！”

“那，”父亲慢慢地说，“去叫他进来吧。”

从那时候起，他们可以进行更好的爱的存款了。这个女人的丈夫帮助她父亲打理农场的事务。几年后，因为那位父亲的头部出了一些问题，丈夫的帮助更可贵了，这是一笔更大的存款。父亲在生命最后的阶段，了解到自己跟女婿关系那么亲密，他就像自己的亲生儿子一样。

付出努力的时候，记住就像竹子的故事一样，你可能好几年都看不到结果，但是不要失去信心。不要被那样的话打消了积极性：“没有用，也没有希望。你做不了什么，太晚了。”

你当然可以做点什么，永远不会太晚。只要继续致力于你的影响圈。做一盏灯，而不是一个法官；做一个榜样，而不是一个批评家。对最终的结果要有信心。

我多年来跟很多丈夫和妻子交谈过——他们大都是我的朋友——他们来找我都是因为爱人给他们带来挫折感，他们之间的距离太大。通常这些人都认为自己是正确的，而他们的配偶则缺乏理解力和责任心。他们进入了这样一种循环，一个人总是在评判、说教、批评，并做出感情上的惩罚，另一方则总是在通过忽视来反抗、顽固地坚持，并且对自己受到的每一种待遇都进行评判。

对那些总是在评判的人，如果他们向我咨询（他们总是夫妻双方中来找我的人，希望我能“改变”他们的配偶，或者肯定他们离婚的理由），我的建议总是要做一盏灯，不要做法官——也就是说，停止改变配偶的企图，而做点事情来改变自己，摆脱评判的想法，不要再试图控制他人或有条件地爱人。

如果人们能听进我的建议，并采取虚心的态度，如果他们有信心、能坚持，而且不再去试图控制别人——即使在被激怒的情况下——一种甜蜜的温柔会重回他们的心中。无条件的爱和由内而外的改变将变得让人难以抗拒。

当然也有例外的时候，比方说遭遇真正的虐待，这时这些建议是不合适的。但大多数情况下，我发现这些建议都能带来建立幸福的婚姻生活的内在智慧。积极主动是一种榜样，并且耐心地以无条件的爱来存款可以带来令人吃惊的结果。

习惯1：通向其他习惯的关键

积极主动这个第一习惯是打开通向其他习惯大门的钥匙。事实上，你会发现那些总是拒绝负责任和采取主动的人，不能完全培养其他的习

惯。实际上，他们会处于自己的关注圈之外——因为自己的情况而责备批评他人，因为如果一个人没有真正的是非观，他们会把罪责推到他人身上。大部分的愤怒都是罪恶感的过分发泄。

习惯1体现了我们作为人所具有的独特天赋：选择的力量。除了生命本身，是否有更伟大的天赋？真相是解决问题的基本办法，这深处于我们的内心。我们不能逃避事物的本性。不管你喜不喜欢，相不相信，原则和良心也深处于我们的内心。就像教育家、宗教领袖大卫·O.麦凯（David O McKay）所说的：“生活中最大的战争就是每天在灵魂中进行的不为人知的战争。”在错误的战场上进行的战争于事无补。

决定在生活中富有创造性，这是最基本的选择。是成为一个变革的人的关键，也是成为转变的使者的本质。就像约瑟夫·辛克（Joseph Sinker）所说：“（一个人可以发现）不管他现在的情况如何，他都是他的目标的创造者。”

不仅个人可以做到积极进取，全家都可以。在几代同堂或其他大家庭中，一个小家可以成为变革的家，也可以给其他跟他们有关系的家人带来改变。而且4种独特的人性天赋应该综合利用，因此你会拥有家庭意识而不只是个人意识，

拥有社会价值观而不是个人的是非观，拥有共同的远见而不是个人的想象和洞察力，拥有社会的意志力而不只是个人的意志。这样的话，所有的家人都可以用自己的话来说：“这就是我们。我们是有是非观和远见的人，我们也是运用意识来看到什么正在发生和什么应该发生的人。”

这种改变如何发生，积极进取的能力如何发展并以神奇的方式得到运用，请看习惯2：先有目标再行动。

跟成人及青春期孩子一起分享本章

提高我们积极进取的能力

- 和家庭成员讨论：什么时候你感觉自己最积极进取？什么时候你最消极？结果是什么？

- 回顾4个人性天赋的材料。请问：我们如何提高自己积极进取的能力？

设置暂停键：停一停、想一想，做出选择

- 讨论暂停键的观念。

- 请家人在家庭中选择某事来设置暂停键。可以是一个肢体动作，例如手势、跳跃或挥动手

臂；也可以是一种行为，例如开关灯；也可以是一种声音，例如吹

哨子、响铃，或模仿一种动物的叫声；也可以是一个词。每次做出这样的表示，家中的每个人都知道是摁下了暂停键。所有的活动，包括交谈、争吵、辩论等等都应该告一段落。这种表示可以提醒家人停下来、想一想，并且考虑如果继续他们目前的活动会带来什么后果。一起说说运用这个暂停键如何给家人机会，把当时看来重要的东西（如在争论中取胜、达成自己的目标、成为“第一”或“最好”的）放在次要地位，而把真正重要的东西（如拥有亲密的关系、拥有幸福的家庭、建立美妙的家庭文化）放在首位。

致力于你的影响圈

- 让家庭成员讨论某件跟他们没有直接关系的事情，例如其他人的想法或行为、天气、季节，或自然灾害。帮助每个人明白虽然有的事是我们没有办法影响的，但的确有很多事是我们可以施加影响的。讨论把精力集中在那些我们可以影响的事情上是多么有效。

- 请家人问答：我们可以做哪些事情来保护身体不受疾病侵害？

●谈一谈你们在建立家庭情感银行账户上可以做什么。鼓励家人在接下来的一周中，努力存款，减少取款。在一周结束的时候讨论那一行为带来的不同之处。

跟儿童一起分享本章

建立是非观：获得财富

●选择一种人人都喜欢的“财富”，确保每个人都能分到一份。

●选一个安全的地方把财富藏起来，确保每个人都能找到。

●设计一些寻找财富的线索。参加者必须回答一些跟是非观有关的问题，才能得到那些线索。积极的回答会让他们更加接近财富，消极的回答则会拉开他们和财富的距离。可能包括这些例子：

问题：在上学的路上，你发现前面的男孩丢了一张5块钱的钞票，你会怎么做？积极的回答是：捡起来还给他；告诉老师来处理。消极的回答是：到小店里花掉那5块钱；嘲笑那个男孩。

问题：一个人偷了下一周数学考试的答案，

给了你一份，你会怎么做？积极的回答是：拒绝接受并继续学习；鼓励那个人做诚实的人。消极的回答是：接受，你需要一个好成绩；告诉每一个人，让他们都喜欢你。

理解情感银行账户：

- 到当地的一个银行开一个账户，向孩子解释什么是存款和取款。

- 建一个你自己的“情感银行账户”箱，让孩子们来装饰箱子。把箱子放在一个人人都会注意到并能碰到的地方。用一张3×5的纸做一个“存款条”，鼓励孩子们在这一周中在别的家庭成员的银行账户里“存钱”。例子包括：“爸爸，谢谢你带我去看高尔夫，爱你。”“布鲁克，这周我看到你叠衣服叠得很好。”“今天约翰帮我整理了床铺，而且我并没有让他那样做。”“妈妈每周都带我去踢足球，她真好。”找个时间讨论一下“存款”，利用这个机会让家人们说说，对他们来说，什么算是“存款”。

习惯2：先有目标再行动 建立使命宣言

一位男士讲了这样一个关于他的妻子如何积极处理儿子的难题的故事：

有一天我下班回家，我3岁半的儿子布伦顿在门口迎接我，他脸上发着光，说：“爸爸，我是一个努力劳动的男子汉！”

后来我知道当我妻子在楼下的时候，布伦顿从冰箱里拿出一瓶1.5加仑的水，并将大部分倒在了地上。我妻子的第一反应是冲他嚷嚷并打他的屁股。但是她控制住了自己，耐心地说：“布伦顿，你想做什么？”

“我想做个能帮忙的男子汉。”他骄傲地说。

“那是什么意思？”她问。

“我帮你洗了盘子。”

的确，厨房餐桌上放着一些洗过的盘子，用的就是瓶子里的水。

“那，宝贝，为什么从冰箱里拿水呢？”

“因为我够不着水龙头。”

“哦！”她看了看四周，“那下次你觉得怎么做才可以弄得不这么乱？”

他想了几分钟，然后抬起头：“我可以在浴室里做！”他叫着。

“在浴室洗会打坏盘子的，”她回答，“你看这样做行不行？下次你来叫我，我帮你在洗碗槽前放个凳子，这样你可以站在上面洗盘子。”

“好主意！”他高兴地叫起来。

“那现在我们怎么处理这些水？”她问。

“嗯，”他深思了一会儿，“我们可以用很多纸巾来擦掉！”于是她给了他一些纸巾，自己则去拿拖把。

当妻子告诉我这些事情时，我意识到她在外界的刺激和回应之间控制住了自己，那非常重要。她做出了积极的选择，而且她之所以能够做到这些是因为她事先在头脑中有了目标。在那种情况下，重要的不是干净的地板，而是培养孩

子。

她用了10分钟的时间来打扫地板。如果她采取的是消极的反应，擦地板还是需要10分钟的时间，但结果却是不同的，布伦顿会在迎接我的时候说：“爸爸，我是个坏孩子！”

想一想，那位女士不是在被动回应，而是在主动行动，那带来多大的不同！那个小男孩可能从这次事件中感到内疚、丢脸和羞耻，而他实际上得到却是肯定、感谢和爱。他会由此发展好的动机和帮助别人的愿望，他也学会了如何更有效地进行帮助。通过这次互动，他对自己的态度，和对帮助家人的态度，都受到了有益的影响。

那位女士把一件非常让人沮丧的事变成了小男孩的情感银行账户中的存款，她是怎么做到的？她的丈夫看得很清楚，她在头脑中清楚地知道什么是最重要的：不是干净的地板，而是培养孩子。她的目标比问题更重要，而且在发生的事情和她的回应之间的一刹那，她跟自己的目标联系上了。她是先有目标后有行动。

你头脑中的结果：“目标”

习惯2——先有目标再行动——就是要创造

一种清晰的、令人振奋的关于你自己和你的家庭的远见卓识。回到飞行的比喻上，习惯2明确了你的目的地。而且头脑中有清楚的目标，会影响过程中的每个步骤。

习惯2的基础是远见这个原则——远见有非常大的作用！这个原则让战俘生存下去，而且研究表明那也是孩子成功的动力，更是成功人士和团队前进的动力。远见比“负担”更重要——包括过去的负面体验和现在所累积的包袱。利用远见可以帮助你减轻你的包袱，并了解什么是真正重要的东西。

在家庭文化中，有很多办法可以运用远见这个原则——开始在行动之前确定目标。你可以开始在头脑中有一年、一周甚至一天的目标，也可以在开始某项家庭活动之前在头脑中有一个目标。在开始一个阶段的舞蹈或钢琴课、做一顿特殊的家庭大餐、造一所新房子、找一个家庭宠物之前，你也可以先在头脑中有一个目标。

但是在这一章中，我们将把重点放在运用家庭生活中最深刻、最精彩、影响最深远的“先有目标再行动”的习惯上——建立一个“家庭使命宣言”。

家庭使命宣言是每个家庭成员所共有的、综合的表述，说明你们的家庭是什么——你想做什么和成为什么样的人——也是大家选择的用来处理家庭生活的原则。它的基础思想是所有的东西都会被创造两次，第一次来自思想，或曰精神的创造；第二次来自现实，或者说是具体的创造。它是建造房屋之前的蓝图，演出戏剧之前的剧本，飞机起飞之前的航行计划。就像木匠一样有这样一个规矩：“量两次，锯一次。”

你能想象相反的情形吗，也就是说在行动之前没有目标？

想象一下，你到一个工地去问那些建筑工人：“你们在修什么？”

“不知道。”其中一个回答。

“那你们的图纸上有什么？”你问。

工头回答道：“我们也没有什么图纸。我们感觉只要我们有高超的技术，最后就会有一个漂亮的建筑出现。我们必须得回去工作了，否则完不了工。可能一会儿我们就会知道要建造什么东西。”

或者回到飞行的比喻上，想象你是一个飞行员，有人问你：“今天要去哪儿？”

你会不会这样回答：“我真不知道，我们没有飞行计划。我们只要让乘客上飞机，然后起飞。天上总是有非常多的气流，每天都有不同的方向。我们只要顺着那个最强的气流飞行，然后能到哪儿就是哪儿。等我们到了那个地方，就知道我们的目的地了。”

在我的职业生涯中，在我跟某个特定的组织或顾客工作时——特别是那些高层领导——我通常会让他们用一句话来回答这个问题：“这个团体最本质的使命或目标是什么？为了实现这个使命或目标，有什么重要的策略？”然后我让他们互相大声读出他们的答案，他们常常会为彼此做出的不同答案而感到震惊。他们简直难以相信他们之间有那么大的不同，尤其是涉及如此重要的问题时。有时即使公司的使命宣言就挂在墙上，这样的情况也会发生。

你也可以考虑一下在家里做做同样的试验。就在今晚，去问问每个家庭成员：“我们的家庭目标是什么？我们的家庭到底是什么？”问问你的配偶：“我们的婚姻目标是什么？要维系这样的婚姻最重要的理由是什么？什么是我们婚姻的

首要目标？”你得到的答案可能会让你大吃一惊。

目标的重要性在于统一——要向一个大家都认可的目的地前进。让驾驶舱的所有人知道他们在向同一个目标前进非常重要，决不能让飞行员认为飞机在飞往纽约，而飞行工程师则认为目的地是芝加哥。

正如谚语所说的：“没有远见的人一无所有。”在一个家庭中，习惯2的相反做法就是在头脑中毫无创造性，对未来毫无预见能力——随波逐流，追随社会价值和潮流，而没有远见和目的性。那样只是简单地按照生活给你的蓝图活着。实际上，那不是真正的生活，而只是“被生活”。

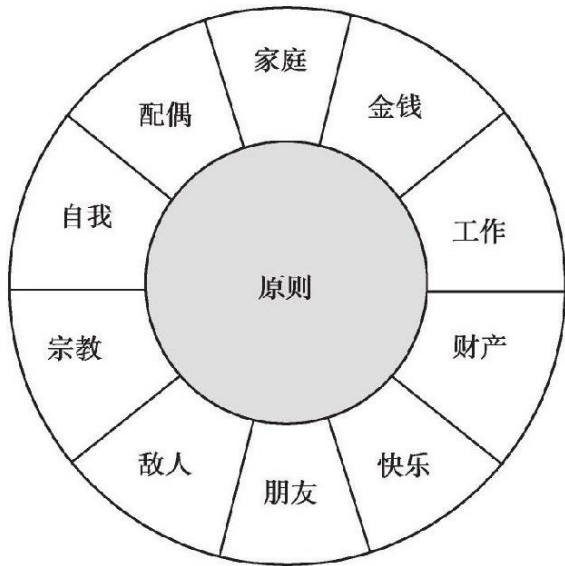
因为所有的事物都被创造两次，如果你不主动创造第一次，别的人或别的事物就会掌握那个权力。建立一个家庭使命宣言就是掌握了第一次创造的主动权。那决定了你希望家庭成为什么样子，并且确定了什么方法可以帮助你实现目标。这个决定会为你其他所有的决定提供基础，那会成为你的目标。那会像一块巨大的磁铁，吸引你向它的方向前进，并让你保持按轨道前进。

建立我们自己的家庭使命宣言

我希望你能原谅下面出现的大量的我个人的经历，但是，我们的学习并非通过阅读、观察、教育或写作，而是通过行动。请相信这是一些充满信任的个人和家庭生活的分享，反映了我们深层次的价值观和信仰。可是也要知道我们理解并推崇尊重所有人这个原则，包括尊重那些有不同信仰的人。

如果你问珊德拉和我：“什么是你们生活中最有转变性的事情？”我们都会毫不犹豫地回答那就是建立我们的家庭使命宣言。我们第一份使命宣言的建立，是在41年前我们神圣的结婚典礼上。第二份使命宣言是在15年以后，我们已经有几个孩子了。这些使命宣言建立了关于家庭目标的基本观念，也建立了实现目标所采取的态度，那体现了社会意志和文化。而且不管直接还是间接、有意识或者无意识，几乎我们其他所有的事情都从那个目标中来。

我们结婚那天，婚礼刚结束，珊德拉跟我在一个叫纪念林的公园里散步。我们坐在一起，讨论婚礼的意义，还有我们要如何在婚姻生活中体现那种意义。我们讨论着各自不同的家庭，以及我们希望接下来的新生活是怎样的，还有我们希望哪些事情有所不同。



我们也确信我们的婚姻不仅仅是一种合同关系，而是一种契约关系。我们给对方的承诺是完全的、彻底的、永远的。我们也意识到我们的契约不只是跟彼此有关，也跟上帝有关。我们都认为如果我们爱上帝，就会更爱对方。

因此，我们决定把原则放在我们自己和家庭

的前面。而且我们感觉是因为一种决定，而不是某个孤立的因素，让我们有道歉、原谅、善良、总是回到轨道上的勇气。我们发现我们越是能把原则放在中心位置，就越能接近智慧和力量——尤其是在那样的情况下：生活很容易被工作、金钱、财产，甚至家庭本身这样的中心所控制。我们知道如果没有那样的决定，我们将更依赖于他人的情绪，也依赖于我们是否受孩子欢迎带来的安全感，而不是拥有自身的完整。

把原则放在首要位置，也会给其他一切事物的先后顺序以正确的感觉。那就像给我们一副观察生活的眼镜，可以给我们一种“乘务员”的感觉——一种我们在处理任何事务时都负责任、可信赖的感觉。而且，那让我们认识到生活本身就是一种原则——一种普遍的、永恒的、不证自明的原则。

那天，我跟珊德拉坐在纪念林公园，也开始讨论我们将会拥有的孩子。我们认真考虑了美国政治家丹尼尔·韦伯斯特（Daniel Webster）的话：

如果我们用大理石雕刻，总有一天它会破碎。如果我们用黄铜雕刻，总有一天岁月会磨蚀它的表面。如果我们建起教堂，它也免不了坍塌

化为灰烬。但是，如果我们致力于精神世界，并将原则灌注其中，那将成为不朽的丰碑，岁月不能磨蚀它，它将历久而弥新。

我们开始确定一些在养育孩子时适用的原则。所以，接下来的几年，当孩子出生时，我们总会问自己：“当孩子们长大后，需要哪些力量和能力来帮助他们成功？”通过讨论，我们归纳出10件最重要的能力——我们感觉孩子们长大独立以后，开始他们自己的家庭生活，他们需要这10件事。那包括工作、学习、交流、解决问题、后悔、原谅、奉献、崇拜、野外生存、娱乐游戏的能力。

我们对未来的一个想法是在一天结束的时候，一家人聚集在晚饭桌旁，分享白天的经历，一起欢笑和沟通，用哲理讨论价值观的问题。我们希望孩子们能互相欣赏和感激，能一起做事，能喜欢彼此在一起的感觉。

孩子们长大以后，这样的远见为家庭的讨论和活动带来方向。那让我们为每个夏天、每次假期、每一段闲暇时光做出计划，帮助我们实现我们的梦想。比如说，10件事之一是在艰苦的环境下生存，为了帮助孩子们培养这种能力，我们报名让全家参加了一个生存项目。我们接受训练，

在野外待了几天，什么都没有，只能靠我们的智慧来支撑自己。通过我们的本能，以及了解哪些可以吃或喝而哪些不能，我们学会了生存。我们学会了在冰冻、极度炎热或没有水的环境下生存的技能。

另一件是关于教育的价值问题。我们希望孩子们在学校中学习，尽量多学到一些东西，而不是通过什么捷径得到成绩和文凭。因此我们会在一起阅读。我们也在家中开辟了一块让孩子做作业的地方。我们开始对孩子们学习的东西感兴趣，并给他们机会教给我们他们学到的东西。我们把重点放在学习上，而不是成绩，而且我们几乎不用催促孩子去写作业。我们很少看到A-以下的成绩。

多年来，这样或那样的“脑子里的目标”给我们家庭前进的方向和家庭文化上带来了很多不同凡响的地方。然后，在大约20年前，我们在家庭团结和协作共进上迈进到一个新的高度。那个时候，我们开始建立和整理7个习惯的材料。我们开始认识到所有成功的组织都有使命宣言。有的非常严肃，并成为所有做出的决定的动力；有的则只是为了巩固关系的目的而写。我们也开始了解，最新的调查表明：那些严肃的使命宣言绝对是一个组织是否高效的至关重要的因素——那不

仅是一个组织的产出和成功的基础，也是为其工作的人满意和快乐的基础。

我们认识到一个家庭即使有过神圣的结婚仪式（表达了某种程度上的“先有目标再行动”），但在大多数情况下，家庭并没有一个严肃的可以带来有计划的成功的使命宣言。而家庭是这个世界上最重要的、最基础的组织，是社会的基石。如果家庭崩溃，没有什么社会可以存在，没有什么别的组织可以实现家庭的重要目标。但是，大多数家庭对于他们的意义和目标，都没有共同的想法。他们没有为了发展共同的想法和价值体系——家庭特征和文化的本质——而付出。

因此，我们坚信我们应该有一个“家庭使命宣言”。我们得创造一种关于我们希望家庭是什么样的、我们会按什么来生活、我们拥护什么的想法，并为此付出一生。那应该是一种所有的家人都拥有的想法，而不只是我们两个人才有。

于是我们开始创造的过程。每周全家人都聚在一起讨论，我们有有趣的活动，帮助孩子们利用他们的人性天赋，并让他们提出自己的意见。我们一起经历头脑风暴。在聚会之前我们会自己先对此深思熟虑，有的时候我们会有一对一的讨论，也会把话题带到餐桌上。有一天晚上当我们

聚在一起的时候，我们问：“你们希望我们怎样才能成为更好的父母？在哪些方面我们可以有所进步？”（接下来的20分钟，我们被孩子们自由的表达一通狂轰滥炸，最后我们说：“好，我们觉得我们有主意了！”）

逐渐地，我们开始进入到更深刻的话题。我们问家庭成员：

我们希望我们成为什么样的家庭？

你希望请你的朋友去什么样的家？

我们的家什么地方让你觉得丢脸？

在家里，什么让你感觉舒服？

什么让你想要回家？

什么让你觉得作为父母的我们具有吸引力，从而愿意受到我们的影响？

什么让我们愿意接受你们的影响？

我们希望被人记住什么？

我们让所有会写字的孩子写下对他们来说重

要的事物的清单。一周后他们交来他们的答案，我们在一起讨论那些事物为什么那么重要、那么必不可少。最后，所有的孩子都写下了他们的使命宣言，关于那些他们认为重要的事物，和那些事物为什么重要的理由。我们一起朗读和讨论每一份使命宣言，每一份都是深思熟虑而又特殊的。当我们读到肖恩的宣言时，都忍不住笑了。十几岁的肖恩满脑子都是橄榄球，他写道：“我们家真不赖，我们能头球入门！”有点孩子气，但是恰如其分。

我们大概花了8个月时间来建立家庭使命宣言，而且每个人都参与其中，甚至包括我的妈妈。现在，我的孙辈们也加入了，因此一共有4代人都参与了这个家庭使命宣言。

目标和指南针

我几乎不能描述家庭使命宣言给我的家庭带来多大的影响——直接的或间接的。也许描述这种影响的最好的办法是用飞行的比喻：建立一份家庭使命宣言等于是给了我们一个目标和一个指南针。

家庭使命宣言本身就给了我们作为一个家庭要到达的清晰的、共同的对目标的构想。现在，

那已经给予我们15年的指引，我们把它挂在房间的墙上，常常看看它并自问：“对于我们做出的决定，我们遵守得怎么样？我们的家庭真的是一个能听到爱的声音的地方吗？我们嘲讽他人或对人苛刻吗？我们的幽默是否伤人？我们是否互不理睬互不交流？我们是否只获取而不给予？”

当我们拿自己的行动和这个使命宣言比较时，就能得到反馈，了解我们是否偏离了轨道。实际上，就是这个使命宣言——目标的感觉——让那些反馈变得有意义。如果没有的话，我们得到的认识只能造成困扰，带来相反的结果。没有什么办法可以看出有什么关系，没有什么可以衡量我们的行动。但是一种共同的远见让我们可以考核我们所做的事情，并持续不断地纠正我们的航向，最终让我们到达目标。

我们的目标感也让我们更好地了解我们目前的情况，并认识到目标和手段是密不可分的，换一句话说，目的地和旅行的方式是相互作用的。当目标显示出家庭生活的质量以及家人关系中的爱，你能想象目标和达到目标的途径能分开吗？事实上，目标和手段——目的地和旅途——是同一件事。

当然我们的家庭也不能免于遇到问题，但是

至少在大部分时候，家庭成员都认为我们的家庭是一个有忠诚、秩序、真理、爱和幸福并能够放松的地方。我们努力做到既能个人独立负责又能有效地相互支持。我们力图为有社会价值的目标做出贡献。当看到我们已经结婚并有自己的家庭的孩子建立了他们自己的家庭使命宣言的时候，我们总是心怀感激。

建立家庭使命宣言的过程也让我们把4个独特的人性天赋转化为指南针，帮助我们保持按轨道运行。我们意识到一些我们希望遵守的原则——例如那些在习惯1的情感银行账户中提到的原则——但是，当我们全家人聚在一起讨论这些原则时，我们在理解和遵守这些原则方面达到一个全新的高度。

在我们的互动中，个人意识转化为家庭意识——那是一种把我们看作一个家庭的能力。是非观转化为家庭是非观——家庭中的每个人所共有的道德感，并通过一起讨论而变得更加明晰。当我们一起讨论并得出每个人都能接受的观点时，想象力就会转化为一种创造性的协作共进。而且，当我们一起努力并达到目标时，个人意志就会转化为相互意志或社会意志。

这些都是建立家庭使命宣言的过程中最为激

动人心的部分——建立社会意识，一种“我们”的感觉。这是我们的决定，我们的目标。这是我们所决定的，决定我们希望成为什么样的人、做什么样的事。那反映了综合的意识、综合的道德感、综合的想象力，它们相辅相成创造出综合的使命宣言，这是综合的承诺或综合意志的表达。



参与到协作共进和相互影响的过程，形成社会意志并让其流行起来，对每个人来说，没有比这更有结合力和约束力的了。如果创造了一种社

会意志，那比一些个人的意志集合在一起的协作共进力量更强。而且这给协作开辟了一片全新的领域。协作共进不只是产生了第三种解决问题的选择性，而是产生了第三种精神上的选择性——家庭的精神。

在我们的家庭中，通过这种方法把我们独特的人性天赋结合在一起，我们可以创造一个家庭指南针来帮助我们决定方向。那个指南针提供了一个内在的指引系统，让我们清楚地看到目标，并向着目标前进。那也能让我们了解反馈的意义，帮助我们能时时回到正确的轨道上来。

建立你自己的家庭使命宣言

我们自己的家庭经历——加上来自全世界成千上万个家庭的经历——让我们得出建立家庭使命宣言的三个重要步骤。

步骤一：探索你的家庭是什么样的

这一步的目的是让每个人都拿出他们的感觉和意见。根据你自己的情况，你可以在不同的方式中选择一个来行动。

两个人的家庭使命宣言

如果你的家中目前只有你和你的配偶，那么去一个你们两个可以单独待几天或几个小时的地方。享受在一起放松的时间。在恰当的时刻，你们可以开始仔细考虑在未来10年、25年、50年中，你们希望你们的关系有怎样的发展。也许通过回忆在婚礼上你们说过的话，你可以得到一些启发。如果你已经不记得了，那就留意你在出席亲朋好友的婚礼时听到的话。你可能会听到这样的话：

忠于对方，排除他人。

遵守属于神圣婚姻的法则、约定和责任。

互相爱护、尊重、珍爱，直至生命结束。

享受天伦之乐。

一生幸福相依。

如果这样的话语在你的心中产生共鸣，那它们就能成为家庭使命宣言的坚实基础。

或许你能从其他话语中找到启发。珊德拉和我就在贵格教派的格言中找到了灵感：“那升华了我的我也将升华他/她，我们将共同向上。”

你们也可以一起讨论下列问题：

我们希望成为什么样的生活搭档？

我们要如何对待对方？

我们要怎么处理彼此的不同之处？

我们要怎么处理经济问题？

我们想成为什么样的父母？

我们希望教给孩子什么样的原则，为他们的成长做好准备，让他们拥有负责任的、关爱他人的生活？

我们还要怎么发展每个孩子的潜力？

我们想要给孩子什么样的管教？

我们要扮演什么样的角色（赚钱养家的、管理财务的、照顾家庭的等等）？

我们怎么跟每个人的家庭保持良好关系？

我们从各自家庭带来什么样的传统？

我们希望能保持并创造什么样的传统？

我们喜欢或不喜欢两代人之间的特点和趋向是什么？如何改变？

我们希望如何向对方让步？

不管你用哪种方式，都要记住过程和结果同样重要。一起度过一段时间，建立情感银行账户，在这些问题上深入互动，要确保最后的结果能真正反映你们两个人的头脑和内心世界。

一位女士曾经讲过：

20年前当我跟我的丈夫认识时，我们都害怕人与人之间的关系，因为我们都被失败的婚姻伤害过。但是，查克一开始就给我留下了深刻的印象，因为他真的把他从婚姻中想要得到的东西列出一张清单，并把那张清单贴在冰箱门上。每个到他家的女性都可以对那张清单发表自己的看法：“呀，这真是我想要的。”或者“不，我可不要那个。”查克的想法真的很清楚，并且毫不隐瞒。

于是，一旦我们有机会共同整理那张清单，我也加上了一些对我来说重要的东西，而且我们

一起努力实现我们在婚姻关系中共同的目标。我们会说“我们对对方毫无保留”“对于我们的要求，我们要向对方完全坦诚”等。

这样做在我们的婚姻中带来极大的不同。现在那些话语已经写在我们的心上了。我们不需要再说“哦，这个人没有遵守这个或那个”，因为无论什么时候当我们感到生气，或者感觉不喜欢事情的发展趋势时，我们都会马上告诉对方。而这都是从我们当初都认可的行为方式中产生的。

使命宣言在婚姻中如此重要，是因为没有哪两个人是完全相同的，总是有不同的地方。而当你把两个人放在一种叫作婚姻的最为温柔、敏感和亲密的关系之中时，如果你不花时间来探索那些不同之处，进而创造一种共同的想法观念，那么那些不同会导致两个人最终分开。

如果你认真考虑人们在婚姻中遇到的问题，你就会发现，几乎在所有的情况下，冲突都是由人们对夫妻所扮演的角色的期望存在差异而造成的，而他们采取的解决问题的不同策略还会加剧那些问题。一个丈夫可能认为应该由妻子来处理家里的经济问题，因为在他自己的家中，是母亲在做那件事。而妻子则认为那是丈夫的责任，因为在她长大的家庭中爸爸担负起了那个任务。这

一开始还不是什么大事，直到他们开始着手处理问题，而且拿出他们的处理方案。他属于“消极的进攻型”，内心受着煎熬，表面上什么都不说，但他一直会做出评判，并最终被激怒。而她则是“积极的进攻型”，她希望打开天窗说亮话，要扫除问题。他们进入一种互相计较的、互相索取的状态——他们需要找到彼此的缺点来证明自己的观点是对的，使自己的观点成立。他们互相贬低，因此，小问题就变成了大问题，小土堆变成了大山，甚至会变成“山脉”，因为解决问题的策略上的冲突会包含着各种各样的问题，并放大彼此的不同。研究一下你自己婚姻中遭遇的挑战和难题，看看它们的来源是否是对夫妻角色的期望存在的冲突，而且也包含着由于采取不同的解决方案而造成的冲突。

解决方案上的冲突通常在两个密切相关的方面表现出来，而“自我意识”这个天赋是了解那两个方面的关键所在。第一个方面是价值和目标或者事物应该具有的样子；第二个方面则是对事物已经具有的事物的设想。这两个方面是有关系的，因为我们通常用事物应该具有的样子来判断它实际具有的样子。当我们说有问题的时候，实际上我们的意思是事情不像它应该有的样子。对夫妻中的一个人来说，那可能是个悲剧，但对另外一个人来说，那问题根本不存在。

夫妻中的一方可能认为家庭就是血缘关系密切的“核心家庭”，或者说是只包括孩子、父母两代人的家庭。而另一方则认为一个家庭是包括好几代人的，包括非常大范围的交流、互动，包括跟叔叔阿姨、侄女外甥、祖父祖母等等的交往。可能一个人认为爱是一种感觉，而另外一个人则认为爱是一个动词。一个人可能通过争吵和闪躲来处理问题，而另外一个人则希望通过交流来解决问题。一个人把差异看作缺陷，另一个则把差异看成力量。当人们遇到这些问题的时候，他们自己的家庭生活经历会给他们很大的影响，在任何一个婚姻中，这些事情都需要讨论和解决。

把它们——角色期望、解决问题的方案、对彼此关系的看法和价值观等综合在一起，在这些方面分享和达成一致，被称为“共同使命”。换句话说，就是使命或目标的综合和结合。那把两个人结合在一起，让他们有共同的目标。那力量超越了“你的方式”或“我的方式”，而创造出一种新的、更高的方式——“我们的方式”。那让婚姻中的两个人一起致力于发现彼此的不同，并用建立情感银行账户和带来积极效果的方式来解决为题。

这种共同使命在夫妻关系和整个家庭中非常

重要，也非常有影响力，你会发现——就像我们已经发现的一样——即使你已经有一个涉及孩子的“家庭使命宣言”，你还是希望有一个反映了你们独特的夫妻关系的“婚姻使命宣言”。

在你们夫妇渐渐变老，而孩子已经长大以后，你可能会问一些不同的问题，例如：

为了促进子女和孙辈的成长和幸福，我们可以做什么？

他们需要我们在哪些方面提供帮助？

在处理跟他们的关系时，我们需要使用哪些原则？

我们应该如何恰当地参与他们的生活和家庭？

我们可以如何帮助他们建立自己的家庭使命宣言？

在宣言的前提下，我们如何鼓励他们面对自己的挑战和问题？

我们如何帮助他们做出回报？

你可能也在考虑并计划建立一个三代人的家庭使命宣言。想想有什么活动可以让三代人都参加——比如假期、闲暇时间和生日。记住，任何时候向你成长中的孩子付出充满智慧的父母关爱都为时不晚，他们总是需要你们，他们一辈子都需要你们。当你抚养孩子的时候，你也在抚养你的孙辈，你们的方式会延续下去。事实上，当你帮助第二代培养第三代时，你也是在间接地培养你的第二代。

三人以上的使命宣言

在有了孩子以后，家庭使命宣言的重要性会更加明显。那个时候有人需要有归属感，需要你的教育和训练——一个人在成长的过程中会在很多不同的方面受到影响。如果没有什么共同的想法和价值观，人们就会处处碰壁，因为他们没有家庭认同感和目标。因此，家庭使命宣言再一次变得尤为重要。

在孩子们小的时候，他们一般来说都愿意参加家庭使命宣言的建立过程。他们喜欢提出自己的观点，并乐于帮忙建立某种能帮他们找到家庭认同感的事物。

凯瑟琳（女儿）：

在我跟丈夫结婚以前，我们讨论过希望我们的家庭是什么样子，尤其是在有了孩子以后的样子。我们的家庭是否应该有趣、轻松、有文化……？我们也讨论我们多么希望在我们的关系中坚持诚实和完整，我们多希望我们的爱一直延续下去，永远不会变化或消失。正是基于这些讨论，我们写下了我们的家庭使命宣言。

现在我们已经有了3个孩子了，但我们的使命宣言基本上还是一模一样的，只由于每一个孩子做过小小的改动。第一个孩子把我们完全拴住了，所有的事情都围绕着她。等我们有了第二个孩子时，我们就有更多的想法，并且能够退后一步思考，知道我们怎么才能一起更好地抚育我们的孩子——我们希望他们在社会上正直的人，为他人奉献的人，等等。

孩子们也会为家庭使命宣言加入新的内容。我们最大的孩子才6岁，她说我们应该在家里讲更多的笑话，因此我们得为了她和另外一个3岁的孩子加进那个内容。

每次新年夜，我们都聚在一起讨论使命宣言，写下我们未来一年的目标。我们发现孩子们对整个过程中感到非常兴奋。然后我们把使命宣言贴在冰箱上。孩子们总是不断地提到那个宣言。

他们说：“妈妈，你不应该提高声音。记住——我们家中要有快乐、轻快的声音。”那真是一个重要的提醒。

对于孩子来说，知道自己的想法和意见是有价值的，他们在家庭中起着重要的作用，他们在提高家庭生活质量方面扮演了重要的角色，这是一种多么美妙的经历啊！

当十几岁的孩子也参与进来时，这个情况就变得有些复杂了。实际上，最初阶段你会遇到一些反抗。在家庭中，你会发现一些大一点的孩子起初对这个活动不太感兴趣。他们总是急急忙忙，希望尽早完事。他们不知道花时间讨论这项重要的使命有什么必要。但是，如果我们能找到显示其重要性的方法，能坚持回到这项任务上，他们的兴趣就会增长。

肖恩（儿子）：

我记得是在我上高中时我们建立家庭使命宣言的。当时我并不是很在意家庭使命宣言，但是在制定家庭使命宣言的过程中，我了解到父母的远见和目标，这使我有安全感。我感到一切都敲定了，父母把所有的问题都解决了，而我们成了被关注的中心。

如果你的家中有孩子，你可能会想召集一个“家庭会议”来介绍使命宣言这个想法，并开始建立你们的宣言。如果你想这样做，就要做得有趣。如果孩子还小，可以用一些彩笔和贴纸，再提供一点小吃。要记住，小孩子的注意力能够集中的时间有限，每周花一段时间在一起，然后坚持几周，这比进行一次长时间的耗体力的讨论要好。

大一些的孩子可能更喜欢参与讨论，但是也要做得有趣。可能那需要连续进行几周。或许你应该在手边准备好笔和纸，或者在大家讨论的时候让一个人记录。不管用哪种方式，都要让每个人感觉舒服，并愿意自由地参与。

如果你觉得有的大孩子可能对这件事有抵触心理，可以在饭桌上随便谈谈什么是重要的事情，不用直接提到家庭使命宣言。或者你也可以跟家庭成员们私下交谈一下，一对一地交谈——你可以利用你们一起做某件事情的时机。你也可以跟家人单独谈一下他们对家庭的看法，以及希望家中发生什么变化。这样你可以让家人开始考虑你们的家庭，有意无意地把家庭使命宣言的观点灌输到他们头脑中去。要有耐心，一个一个的谈话可能要花上几周的时间，待时机成熟后你才可以召集所有家人一起讨论这件事。

当你的确感觉时机成熟时，就可以把所有家人聚集在一起开始讨论。那一定得是让你感觉合适的时间，而且要确信其他家庭成员也感觉合适。不要在你觉得疲惫不堪、筋疲力尽或生气的时候讨论，也不要你的家庭存在某种危机的时候做这件事。再说一次，你也可以在某次晚餐或外出度假时做这件事。花上一些时间，要做得有趣。如果你感觉别人非常抗拒，那不妨暂停，可以改天再做。要有耐心，要对家人和这个过程有信心。给自己一些时间。

在你觉得家人可以开始这个过程的正确时机，要清楚明白地表明你希望在家中建立一份家庭使命宣言，以对家中的每个人都产生一种统一的、有推动力的影响。为了帮助家人们运用他们所有的人性天赋，问他们这样一些问题：

我们家的目标是什么？

我们希望成为什么样的家庭？

我们希望拥有什么样的东西？

我们希望家中有是什么样的感觉？

我们希望彼此之间有什么样的关系？

我们希望如何对待家人，如何交流？

对于我们家来说，什么是真正重要的？

我们首要的目标是什么？

家庭成员独特的天赋和能力是什么？

我们对家人有什么责任？

我们希望能遵循什么样的原则和指导方针？

谁是我们的英雄？我们为什么喜欢他们，希望向他们学习什么？

哪些家庭鼓舞了我们？为什么？

我们全家如何为社会做出贡献？如何更加以奉献为重？

当你们讨论这些问题时，可能会听到很多不同的答案。记住，家中的每个人都很重要，每个人的想法都很重要。你得处理各种或者消极或者积极的答案，不要妄下判断，要尊重他人。让大家都有自由表达的权利。不要试着去摆平一切。这个时候你所做的一切都是为了让家人准备好去反思。换一个说法，可以说你在耕耘土地，播下

种子，不要就急着收获。

如果你建立起3个基础原则，可能会发现讨论会进行得更好：

步骤一，满怀尊重地倾听。

确定每个人都有参与的机会。记住在这个过程中参与和结果同样重要。除非人们意识到他们有某种形式的远见和价值观在管理他们和指导他们，否则他们不会提出自己的意见。或者说，“没有参与就没有承诺”。因此要让每个人都确切知道他们的看法有人倾听，而且会受到重视。帮助小孩子学会在别人说话的时候表示尊敬。让他们确信在他们自己发表意见的时候，别人也会同样尊重他们。

第二，准确复述，以表示你听明白了。表示尊敬的办法之一就是复述他人的观点，让他们满意。然后让别的家庭成员都来复述别人的观点——尤其是在有不同意见的时候——直到让他人满意。当家庭成员们这样做的时候，相互之间的理解会软化他们的心灵，并释放出创造性的能量。

第三，考虑把各种观点记下来。可能你希望

请一位家庭成员做书记员，问问谁愿意记录大家表述的观点。不要评价这些观点，不要下判断，不要比较不同观点的相对价值。那将是以后要做的事情。现在只是让每个人的意见都“摆到桌面上”并让大家看到。

接下来是精炼的过程。你会发现建立一个家庭使命宣言最难的部分就是发现最重要的目标 and 价值——换句话说，就是确定什么是最高的目标和最高的价值，什么是次重要的目标和价值。这将是一个艰难的过程。

对于如何有效地处理这个问题，我所观察到的一个办法是让大家写下他们最看重的前5件事，然后一次淘汰一件，直到剩下最后一件。通过这个办法，人们开始考虑什么才是真正重要的。这本身就是一个学习的过程，因为人们会同时发现正直比忠诚更重要、荣誉比情绪更重要、原则比价值更重要、使命比包袱更重要、领导比管理更重要、效果比效率更重要，还有想象力比有意识的意志力对行动更有效。

这个过程还有一个作用，那就是发现所有家人都能对家庭文化做出他们巨大的贡献。使命宣言的重点是可能性，而不是局限性。你们不会为你们的缺点而争论不休，而是讨论你们有什么可

能性，你们能预见什么。你所为之争论的最终会成为你自己的一部分。注意所有伟大的文学、电影和其他艺术品——那些真正能为人带来鼓舞和启发的作品——都必然重视了预见性和可能性，并且运用了我们最尊贵的动机和本能，也就是我们最高的自我。

想想情感银行账户的影响！即使我们在这个过程中不能得出别的结果，至少那些聚在一起的时间、互相倾听对方的想法、在如此深的层次上息息相关，这些都让我们在情感银行账户中存下了一大笔存款。想想跟家人一起在个人价值观上的交流，以及他们的观点有多大的价值。

这个过程也是非常有趣的。一开始可能会有一点不舒服，可能会让人们稍稍离开他们的安全领域，因为他们从来没有跟别人做过如此深刻的、深思熟虑的讨论。但是一旦他们投入其中，就会开始产生一种兴奋感。交流会变得非常真诚，人们之间的联系会非常深入。慢慢地，可能让人难以察觉地，家庭成员的心中头脑中已经开始重视使命宣言的真正意义。

步骤二，记录家庭使命宣言。

等大家的意见都摆上桌面，你应该请家庭中

的某个人来将之加以提炼，把这些意见汇总出来，这个汇总要反映所有参与者心中的感觉。

在某种意义上，把这些看法落实到纸上极其重要的。这个记录的过程让想法更加明晰，也会把人们获得的知识和见识变成文字。记录会在人们的头脑中留下深刻印象，并深化学习的内容，也会让家里每个人都能看到别人的想法。

从另一个方面看，纸上记录不像在家庭成员心中留下的印象那么有力。但是这两种方式并不是互相排斥的，而是相辅相成的。

我要强调的是你们一开始得出的成果只是一个初稿——还可能只是初稿之一。家庭成员们需要阅读它、思考它、使用它、讨论它，并做出调整。人们应该不断做出调整，直到大家都这样认为：“那就是家庭的真正含义，就是我们的使命。我们认可它，并打算做出承诺实践它。”

下面这些例子是关于建立家庭使命宣言的过程的——第一个就是我们自己的例子。就像你们所了解的，每个宣言都是独特的，都反映了那些写下宣言的人的价值观和信仰。所以并不是你的使命宣言的模板，你的宣言应该反映了你自己的希望、价值观和信仰。

可能你感觉——我们也如此——对那些愿意跟我们分享他们的使命宣言的人，你会有深深的敬意和感激。

我们的家庭使命是建立一个有信念、秩序、真理、爱、幸福、轻松的地方，并且为每个人都成为有责任感、独立、能有效互动的人提供机会，这样我们可以为社会做出有益的贡献。

我们的家庭使命是：

肯定我们和他人的诚实。

创造这样一种环境，每个人在实现他/她的目标时都能得到支持和鼓励。

尊重并接受每个人独特的个性和才能。

鼓励为社会做出贡献的家庭行为。

用理解来保有耐心。

要解决彼此之间的冲突，而不是心怀愤懑。

努力发现生活的财富。

我们的家庭使命是：

彼此相爱.....

彼此帮助.....

彼此信任.....

理智地运用我们的时间、才能和资源来造福他人.....

彼此尊重.....

到永远。

我们的家庭应该是一个家人、朋友和客人都能感到快乐、舒服、和平和幸福的地方。我们应该追求并创造一种整洁有序、宜于居住的舒适环境。我们在家中选择吃什么、看什么、读什么和做什么的时候都应该发挥我们的智慧。我们想要教会孩子去爱、学习、欢笑，以及使用并开发他们的潜力。

我们一起度过快乐时光。

我们都有安全感和归属感。

我们用自己可见的或潜在的能力全心全意地互相支持。

我们是一个家庭，在这里我们的头脑、身体、情商和精神都能得到持续不断地成长。

我们讨论并发现生活的方方面面。

我们善待不同的生命形式，保护环境。

我们这个家庭不仅相互奉献，也为社会做出贡献。

我们是一个整洁有序的家庭。

我们相信人种和文化的多样性是一件礼物。

我们感谢上帝的恩典。

我们希望家庭的力量和重要性能成为宝贵的遗产。

要记住一份使命宣言不必是一份大篇幅的正式的文件。它甚至可以是一个字或一段话，或者是某些特别有创意的事物，例如一幅画或一件有象征意义的东西。我也知道有的家庭会写一首歌来表现他们最关心的事情，也有家庭用诗歌或其他艺术品来表现他们的看法。我还知道有的家庭用几段话来写他们的使命宣言，每段话都围绕他们姓氏中的一个字母。我甚至看到一个家庭用一

根4英尺长的手杖来加深家人对使命宣言的印象。那根手杖大部分是直的，然后在一端突然变得弯曲多节，那可以给家人这样的提醒：“如果你选择了手杖的这一端，也就选择了另外一端。”换句话说，你的选择会带来不止一个结果，因此要谨慎选择。

所以你看，没有必要一定要有某种隆重的文字表述。唯一的标准是那要代表家中每一个人的意愿，而且能激发你们，把你们团结到一起。而且不管你的使命宣言是一个字还是一页纸、一个文件、一首诗、一篇散文、一曲音乐或其他艺术形式，如果它能抓住并综合表达所有家庭成员的想法，它就会能激励人、给人力量，并以一种神奇的方式团结所有的家人，为了相信，你应该首先去实践。

步骤三：用宣言来坚持正确的方向。

使命宣言并非你用来检查自己的做事清单，而是我们家庭生活的章程。美国的宪法已经经历了两百多年的历史，有时还遭遇混乱的时期，和宪法一样，你的家庭章程也应该作为团结你的家庭的基础而在未来的数十年——甚至几代人——中延续下去。

在习惯3中，我们要更多地讲述如何把你的家庭使命宣言变成家庭章程。现在，我只想通过一个来自大家庭的父亲如何使用这3个步骤的故事，来向你说明这个步骤三，以及对所有步骤做一个总结。那位父亲说：

我们花了几周的时间建立家庭使命宣言。

第一周，我们把4个孩子叫到一起，说：“你们看，如果我们发展的方向不同，如果我们总是互相争执，事情不会那么顺利。”我们告诉孩子们，如果我们有同样的价值观，事情会容易得多。然后我们给每个人5张3×5的纸，“在每张纸上，写一个你会用来形容这个家庭的词”。

然后我们把纸张收集起来，去掉重复的，得到28个不同的词。第二周，我们让每个人说明他的词是什么意思，这样我们就明确知道每个人的真实想法。例如，我们8岁的女儿写了一个“酷”字，她希望有一个“很酷”的家庭。于是我们鼓励她解释一下一个很酷的家庭应该是什么样子的。最终每个人的想法都被澄清了，我们都有了更深的理解。

第三周，我们做了一个很大的表，上面有所有的词。每个人都有10票，如果愿意，他们最多

可以投一个词3票，但总票数不能超过10票。投票结束后，我们大概有10个对每个人来说都很重要的词。

接下来的一周我们进行了第二次投票，而且把范围缩小到6个。然后我们分成3组，每组都对其中两个词写上一两段话来说明那两个词的确切含义。然后我们再聚在一起，向彼此朗读自己写下的话。

第五周，我们讨论那几段话，弄明白它们的意思，确保它们所表达的的确是我们的想法。我们也做了语法上的修改。就这样，把它们变成了我们的使命宣言。

我们的家庭使命：

保持善良、尊敬，彼此支持，

相互之间做到诚实和开放，

保持对家的感觉，

互相付出无条件的爱，

对拥有快乐、健康和充实的生活负责，

把这所房子变成我们想要回来的家。

我们从头到尾都参与了这个过程，那真是奇妙。这个使命宣言就是我们的词、我们的句子，我们都能看到。

我们把这份宣言精心装裱起来，挂在壁炉的上方。我们说：“好了，现在谁能记住这份宣言，谁就能得到一块他/她想要的糖果。”

每周，我们都有一些故事，关于某一个词或某一段话对某一个人意味着什么。那只会花几分钟的时间，但却让我们的使命宣言鲜活起来。我们建立的目标都围绕着这个使命宣言，那是我们生活的中心。

这个建立宣言的过程对我们来说有莫大的帮助。在一个普通的家庭中你通常能预计到某些行为。但是当你把家人放在一起考虑时，你会首先提出两套抚养孩子的想法。我们的使命宣言的确给了我们一些结构、一些共同的价值观和共同的努力方向。

给头脑留下印象的两种最有效的方法是写下的东西和看到的東西，二者都包含在建立使命宣言的过程之中。如果这些活动是有意设计的，活

动的内容会迅速自己转化为下意识的思想，存在于心灵的深处，帮助你坚持正确的方向。

这两个过程都能帮助人们澄清他们的想法。并且如果两种感官都在这一过程中得到运用，那么这个澄清的过程将极为有效。体现在写下来的或被看到的東西中的内容，会在人们的头脑中留下深刻的印象。这会让你把使命转化为生命中的每个瞬间。

家庭使命宣言的力量

很多家庭都说过家庭使命宣言如何给他们的孩子带来深刻的影响——尤其是如果他们的灌输受欢迎，并且对家庭的前进方向有普遍的影响。

而且，那对父母来说也有深刻的影响。通过适当地参与建立使命宣言的过程，你会发现自己能够战胜为人父母的恐惧，并且能拥有决策力。你不会再掉入试图赢得孩子们欢心的陷阱。你也不会因为过分依赖孩子的认可，而采取反抗或拒绝的态度。你也不会像很多父母一样，为了安抚自己的心灵，为了让别人相信是那些淘气鬼而不是他们自己的错，而想办法寻找友好的、有同情心的“同谋”。

如果对共同的想法和价值观有清楚的认识，你在遇到有关准则的问题时就会有非常高的要求。你有勇气让孩子们变得负责，让他们体会自己行动的结果。出人意料的是，因为你尊重每个孩子的个性，让他们自我管束，在他们的眼界和经验范围内做出自己的决定，你也会对他们更加充满爱意和同情。

另外，家庭使命宣言也会在父母和孩子之间、夫妻之间建立更紧密的纽带，除非没有共同的想法和价值观，那种纽带才不会存在。就像钻石和炭精一样，二者都是由同样的材料组成，但钻石是最硬的物质，而炭精则很容易破碎。差异来源于原子之间的紧密程度。

一位父亲告诉我们这样的经历：

一段时间以前我开始考虑自己作为父亲所扮演的角色，并思考自己希望留给孩子什么样的印象。于是，当我做暑假计划时，我决定运用家庭构想原则。我们为此建立了一个家庭使命宣言。我们称之为“史密斯团队”，那描述了当我们共同旅行时所要拥有的理念。

我们每一个人都在建立这个史密斯团队中担当起特别的角色。我6岁的女儿选择做团队中的

啦啦队队长。她的目标是赶跑家人之间的争论，尤其是当我们共同乘车旅行时。她创作了几句开心口号，每当出现问题时，她都会使用其中之一：“史密斯！史密斯！一路向前行！我们在一起，谁也不能赢！”不管我们喜欢不喜欢，都得跟她一起欢呼，而这在可能已经存在不快的时候非常有助于驱散坏情绪。

我们还有共同的T恤。有一次我们到一个服务区去，那里的伙计一开始没有注意到我们，后来他抬头看见我们穿着一样的T恤站在他面前，忍不住一再打量并说：“嘿，你们看起来像一个团队！”那是一种家庭黏合剂，我们互相打量着，情绪高涨。我们回到车上，摇下车窗，开大音响，孩子们甚至忘掉了手中的冰激凌，我们是一家人！

大概3个月后，我们结束假期回到家中。我3岁的儿子被诊断患了白血病，那几个月全家面临着巨大的挑战。有意思的是不管什么时候，当我们送儿子去医院接受化疗时，他都会问是否可以穿上他的T恤。可能那就是他和团队取得联系和得到支持的方式，也是那次全家旅行经历的纪念。

在第6次治疗以后，他受到严重的感染，经

历了两周的强化治疗。我们差点失去他，但他挺过来了。那些天他几乎天天穿着那件T恤，上面已经满是呕吐物、血液和眼泪的痕迹。当他最终熬过去并回到家中时，我们全家都为他穿上了T恤。我们都希望跟那些假期中创造的使命感有所联系。

这种史密斯团队的想法帮助我们度过了家中所遭遇的最大挑战。

在上面的例子中，留意共同的构想和价值观是家庭受到重视并成为一体的力量——即使是在困难之中。那就是家庭使命宣言的力量，它成为家庭生活的DNA。就像细胞中的染色体，描绘了整个身体运作的蓝图。在一定意义上，这些DNA就是整个身体的全息图。而且DNA不仅显示了一个细胞的功用，也显示了跟其他细胞的关系。

建立共同的想法会创造紧密的联系，那是一种有意为之的统一感，它是如此有力，如此具有凝聚性和推动力，它强大得能超越一切障碍、日常生活中的挑战和过去曾经历的阴影，甚至能超越目前生活中累积的包袱。

“爱”是承诺

那么，为什么家庭使命宣言有那样的力量呢？一个43岁才结婚的女人说：

对我而言，家庭使命宣言在了解什么是爱上给我一种实际的、具体可行的角度。爱当然是玫瑰、外出晚餐和浪漫的旅行。但是，爱也是拥抱，也是为对方拿浴衣和晨报、煮咖啡或者喂养宠物。爱在大处，也在小处。

我想使命宣言正是让承诺成真的途径。我也认为实践的过程跟得到的结果一样重要，因为正是一起努力才创造并实现了构想，而这种构想体现、提升和生成了爱。

我们要再一次记住：爱是一个动词，也是一种承诺。一份家庭使命宣言明确说明了承诺的意思。

我们在习惯1中已经知道，我们对他人做下的最基本的承诺就是对家人的——在我们的婚姻誓约中，在我们不言自明的照顾和抚养孩子的誓言中。通过家庭使命宣言你可以让孩子们知道，你对他们的承诺贯穿他们的出生到成年，那样的纽带从来不曾也永远不会断裂。你可以对他们说：“我的承诺不会取决于你们的行为、态度或你们对我的承诺，而是彻彻底底、永永远远的。

你会永远在我心中，不离不弃。不管你怎么样，我都会真诚对你。我希望你知道这些，而且还会通过我的话语和行为来说明。我的承诺是彻底的，我的爱是无条件的。”

如果孩子们能感受到这种程度的承诺——并且这种承诺通过语言和行为得到表现——他们就愿意有节制地生活，愿意接受责任，并对自己的行为结果有所估计。但是，如果不付出代价就做出这些包括在家庭使命宣言中的决定的话，做父母的就会因为社会力量，因为一向不愿承担责任、互相依赖的倾向、维护某种家庭标准、实施某种有违孩子意愿的决定，而轻易背离了自己的承诺。

建立一个家庭使命宣言可以让你和你的家人去检验、澄清和刷新那些承诺，并且让那些承诺不停地重现，以至于深深刻在你的脑海和心上，并影响到你每一天的生活方式。

巩固大家庭

就像你已经从上面的故事中了解到的，家庭使命宣言给各种各样的家庭带来力量和方向——双亲家庭、单亲家庭、再婚家庭等等。宣言也会给大家庭和几代同堂的家庭关系带来目标和力

量。

如果你对自己的目标、角色和机会有清楚的看法，那么你会为家庭带来无尽的好处。举个例子，想想祖父母可以做点什么。祖父母可以成为连接孩子和孙辈的黏合剂。当我哥哥约翰和嫂子简建立他们的家庭使命宣言时，他们既是父母又是祖父母。他们的孩子都结婚了，住在全国各地。他们用了一年半的时间，通过各种渠道跟家人沟通。最后，他们得出一句话，体现了他们的想法和感觉的本质：“没有空椅子。”

这短短的几个字却有着深刻的意义，因为它们不过是源代码，背后却折射出家人之间无条件的爱和承诺精神的许多次深入讨论和相互影响。“我们要互相帮助，互相支持，互相原谅。我们不会嫉妒，不会冲突。”

想想这个团结的家庭所做出的是什么样的承诺！想想那些词语会给阿姨、叔叔、表兄弟姐妹这样的家人带来多大的影响，并让他们成长！

但是，不是只有父母或祖父母才可以建立一份大家庭的使命宣言，长大的孩子们也可以成为改变的使者。

现实情况是这一切都取决于你，取决于你促成家庭文化时脑海和心灵中会出现什么主意和你所做出的积极处世的选择。

我永远不会忘记在美国东海岸跟一些为人父母者的经历。这些父母也是公司的负责人，他们带着自己的配偶和孩子来参加家庭研讨会。这个为期3天的会议的目的就是学习如何建立家庭使命宣言。

在前面的一天半中我们的重点都放在如何建立关系上。我们学习互相倾听，并以确定和展示他人价值的方式表达自己，我们不会贬低别人或让别人难堪。

第二天的下午，我开始把重心移向如何建立家庭使命宣言。他们在会议之前已经做了大量的准备，阅读了大量的材料。但是在问答环节开始的时候，我还是能发现他们有所纠结。

他们是聪明人——非常聪明。他们都非常有能力有天赋，在工作中取得了很大的成就。但是，他们也有潜在的问题：不管他们表面上反对与否，他们都不把婚姻和家庭放在生活中优先的位置。他们对工作方式有根深蒂固的忠诚，而家庭只是次要的。他们来参加这个研讨会，只是为

了找到一种捷径，以重建家庭关系和美妙的家庭文化，让他们把“家庭”这一项从“未完事项”的清单上划掉，这样他们就可以更好地把精力集中于事业之上。

我试着跟他们以不同的方式来进行沟通。我面对他们的态度强势而直接，我的问题是：“假设有一种你觉得很有前途的新产品，你希望把它推销到全国市场。你会觉得兴奋吗？你会想要做什么来达到目的？如果你有一个竞争者插手进来并夺走一部分市场，你又会怎么做？你会马上想办法补救吗？或者，如果你的某项服务或产品受到异乎寻常的欢迎，而你有两年的时间领先于你的竞争对手，那会不会激发你的潜能和精力？你会如何尽你所能处理那样的局面？”

每个人都知道该做什么——即使不知道，也会说他们马上就会知道。那是非常重要的事务，人们会集中精力去做任何帮助他们达成目标的事情。他们会做出牺牲，把不太重要的事情放在一边。他们也会请其他人给予帮助，为了达到目的，他们会竭尽所能，运用自己的全部能力、专长、经验、技术、智慧，并专心致志。

于是，我把问题改成和他们的婚姻及家庭有关，如果以前他们还有疑虑，那么现在也荡然无

存。事实很清楚——对在场的人来说简直清楚得让人羞愧——其实对他们来说，几乎所有最根本的问题都是因为他们从来没有真正把家庭放在个人生活的首要位置。

人们冷静下来开始深思。他们在家庭生活中的失败促使他们重新审视他们的个人生活。这样，他们认识到家庭并非次要的东西，而是有着极大的重要性。而且，他们也意识到在生活的这一部分获得“成功”不能依靠技巧，也没有捷径，而是建立在一种控制着生活方方面面的长期原则之上。

这个时候，整个会议的风格改变了。他们开始真正把自己的天赋和创造力运用于他们的婚姻和家庭生活。他们开始寻求坚实的、长期的原则，而不是用来解决问题的捷径和技巧。他们开始考虑着手于真正重要的事情。

注意在这次建立使命宣言的经历中，这些人家庭生活上的失败如何驱使他们回到自己的内心。在直接从内心寻找优先性以前，他们在有效处理家庭生活的问题上无能为力，他们内心的胜利让他们的家庭取得胜利。

在习惯2中没有捷径可走，正如在其他促进

家庭生活的过程中也没有捷径一样，成功是由内而外的。你会发现在制定家庭使命宣言时，你会被驱使重建自己的个人使命宣言，因为从内心来看，那正是解决你人生问题的关键所在。就像谚语所言：“让心灵保持勤勉，因为所有人生问题都来源于此。”

一种清醒的个人认识，即使是其他家庭成员，包括孩子的认识，都能在了解并着手真正重要的事情方面给你莫大的帮助。

我认识的一位顾问给我讲了一个故事，关于他如何运用家庭使命宣言处理有严重行为问题的9岁男孩的情况。那个孩子认为他可以通过欺负人得到任何他想要的东西。他在操场上摔别的孩子，还给其他孩子和家长带来很多麻烦，那些人理所当然地对这个男孩的行为感到不快。

但是那位顾问没有直接告诉孩子应该怎么做，而是教给他积极进取的原则。他开发了那个男孩的独特天赋，他让孩子建立一个个人的使命宣言，说明自己希望如何度过自己的一生，希望做些什么。目标感和对未来的构想在那个9岁孩子的生活中产生了有力的影响，他发生了180度的转变。他可以从更高的角度看待问题，也能看到自己的行为如何影响到他人。几个月之后，那

位顾问说男孩已经变成了一个“模范公民”。

正如本杰明·富兰克林以优美的辞藻描述的那样：

每一天、每一小时、每一分、每一秒，我们都站在选择的十字路口。我们选择了允许我们思考的想法、让我们感觉的热情、让我们从事的行动。每一个选择都来自于我们选择用来管理我们生活的价值体系。在选择这个价值体系的时候，我们真真正正地在做出了生活中最重要的选择。

总的来说，你会发现建立家庭使命宣言的挑战会促使你转向内心，让自己的想法和价值观更加清晰。你还会发现这样的挑战也会让你反思自己跟另一半的关系——这是家庭最基本的关系，其他所有关系都发源于此。如果你跟别人没有共同的构想和价值观，那么建立家庭使命宣言将非常困难。因此，也许你跟你的配偶也想建立一份“婚姻使命宣言”，以确保你们在向着相同的目标前进。

三个“注意”

在制定家庭使命宣言时，你会希望把三个“注意”时刻记在心中：

1.不要“宣布”。让所有的人都参与进来需要时间和耐心。你可能忍不住想要自己或跟配偶一起建立一份使命宣言，然后向孩子们宣布。但是不要那样做！如果家庭成员认为那份宣言不代表他们的观点，他们就不会提供支持。就像一位母亲所说：“每个人对使命宣言都要有主人翁的感觉。否则，就像你问一个人：‘你什么时候洗过你租来的车？’如果那车不是你的，你才不在乎。”因此，要花费时间来让每个人都参与，都做出承诺。除了很小的孩子，记住：“没有参与，就没有承诺。”对于小小孩来说，归属感（情感纽带）比参与更有力量。

2.不要着急。如果你催促家人制定使命宣言，那他们就会让你按你的方式行事，然后他们好去做别的事情。但是那份宣言并不反映他们的感觉，也得不到他们的拥护。再说一次：过程和结果一样重要。需要深入地、真正地参与，互相倾听，共同努力，以让每个参与者的想法和感觉都在使命宣言中得以体现。

3.不要忽视。记住，“先有目标再行动”是一种高效能家庭的习惯，而不只是在一件事务中运用。将家庭使命宣言付诸笔端只是一个开始。只有当你把使命贯穿到家庭生活的种种细节，贯穿到日复一日的日常生活中，才会看到丰硕的果

实。那需要你使命时时放在眼前，时时用来对照，并在家庭生活中运用。你可能想要把宣言打印出来，每个人都给一份，或者放在你的钱包里，或者装裱起来挂在墙上。一个家庭为此做了一个匾，放在家里的门铃上方，上面写着：“在这个房间里充满爱的声音和奉献精神。”人们进进出出，那块匾就总是提醒家人他们为之奋斗的是什么样的家庭。

记住竹子的故事

你也会希望记得竹子的故事。一位父亲和他的妻子花了几年的时间对付他们的问题女儿，他跟我们分享了家庭使命宣言和7个习惯如何带来不同的故事。

大概5年前，我们聪明的音乐天才女儿刚刚进入7年级。她开始跟一些留级孩子外出鬼混，并开始吸毒。那个时候，我们希望她能接受家庭使命宣言，但是毫无结果。

为了帮她，我们让她离开公立学校，进入一家天主教学校上8年级。我们不让她跟以前学校的孩子外出，甚至搬到另外一个小镇。但是不管老师和父母多么努力让她对自己的行为负责，她的成绩还是每况愈下。她开始跟老同学联系和见

面，还对她母亲极不尊重。我们用了各种办法，恩威并施，但都没有作用。最后，我们送她去跟一些当地教堂负责的孩子在一起。

这段时间我跟妻子写了一个婚姻使命宣言。我们每天花些时间来倾听对方的想法，而且也对我们的个人宣言严肃对待。我们总是回过头来审视我们的选择原则和核心价值观——不管怎样也要跟女儿在一起。

当她拒绝进入私立高中时，我们从得州搬到了新泽西，那儿有我们的亲戚。我们从一个城郊的社区，搬到了一个富裕的乡村环境中，那儿有非常棒的公立学校，而且很少有毒品问题。她开始上9年级，而且很快就在学校出了问题。因为“做得不够”带来的压力，我们试了很多种的“强硬的爱”，但是收效甚少。我们的女儿开始自残，并威胁说要离家出走或自杀。

学校建议女儿加入一个由学校顾问带领的团体，在那儿她很快就找到了有酗酒、吸毒和性滥交问题的朋友。她变得很有破坏性，我的妻子担心她的安全。我们让她进行心理治疗，但是也没有积极的效果。

10年级的时候，她处处碰壁。她拒绝接受治

疗，并被开除出学校的顾问团体。她开始跟男朋友待在外面。妻子和我觉得我们已经山穷水尽。我们不想让她离家出走，也不想叫警察，但我们知道应该试试别的办法。

这个时候，我们觉得应该忠于原则，而不是尝试我们听到的各种流行方法。我们坚持每天交流，即使我出差的时候很多，也不落下任何一天。我们把自己的问题和女儿的问题分开，并且相信我们可以做出比我们能看到的更多的不同。

我们把重点放在由内而外上。我们非常希望自己值得信任。不管女儿做什么，都不能成为我们打破诺言的借口。我们重视在跟她的关系中建立信任关系。我们表现出对她的无条件的爱，同时也明确表明那些行为违反了我们的价值观，其后果将是什么。

我们一丝不苟地坚持影响圈带来的所有结果。当她离家出走，我们不会去找她，但一旦她打电话我们就会去接她。我们会表现我们的爱、关心，并通过倾听来理解，但那不会影响我们的计划和生活，也不会向亲戚隐瞒她的行为。我们不会无条件地信任她。我们告诉她——她和我们一样——要自己赢得信任。

我们把她当作一个积极进取的人去对待。我们确信她的天赋，并认为她的创造力和可信度有同样的水平。

虽然没有她的参与，我们也建立了一个家庭使命宣言。那只包括我们认为她也相信的东西。我们常常审视我们的回报、做决策和交换信息的正常或非正常的体系。根据她的要求，我们送她进入学校的ALC班（另类学习中心，Alternative Learning Center），我们每周跟她见一次面，并和学校的关键人员进行交谈。

到了11年级，她开始比较负责，但仍跟她的朋友一起碰碰毒品。她开始尊重我们在家中不允许有毒品的规定，只在学校使用，家中的生活有了戏剧性的进展。

第二年，我们的关系紧密多了。我们开始更加了解对方，并在一起用晚餐。她的“朋友们”开始来我们的房子并在周围转悠，而当他们在的时候我们也总是在场。毒品仍是她生活的一部分，而我们也坚持对此表示失望，并且在涉及毒品的场合对她没有信任感。

她怀孕了，虽然我们并不支持，但允许她自己选择了流产。我们仍然承认她的天赋，并表现

出无条件的爱，当她需要我们时，我们总在她身边——跟她的“朋友们”恰恰相反。

12年级的时候，她因为毒品身体出了问题，第一时间给她妈妈打了电话，妈妈送她进了医院。她突然停止了吸毒和酗酒，并且开始在学习上取得进步。

一年以后，家庭关系的进步超出了我们最大胆的想象。她开始希望表现自己的责任感。她回到高中重读了半年，第一次每科成绩都取得了A。她找到一个兼职工作，并尽力负担自己的生活。她问我们可不可以再在家中住两年，进入社区大学，最终得到进入大学的资格。

妻子和我知道还不能完全松一口气，但是我们都感到把正确的原则运用于生活，让我们极大地增加了改造女儿的机会。7个习惯给了我们寻找原则的框架，并且不管结果怎样，我们终于可以在夜晚安睡，可以在一起生活。最出乎意料的是，我们自己都获得了成长，而且也改变了女儿，即使不是太多。

让孩子、家人的关系和所有良好的事物“成长”需要时间。有时，那些让我们偏离轨道的力量非常强大——即使那力量来自家庭内部。

我认识一些家长——尤其是来自再婚家庭的——他们说在建立家庭使命宣言时会碰到处于青春期的孩子的抗拒。孩子们会说：“这个家庭不是我选择的，那不是我的主意。为什么要我配合？”

对于这些家长（所有碰到抗拒的家长），我要说的是：你最大的力量将来自坚守你的个人使命宣言和婚姻使命宣言。青春期中少年可能会在家庭中感到混乱和缺少安全感，他们可能会碰壁。你应该是他们生活中真实并坚实的东西。如果你有明确的方向和原则，并且你一贯根据这些方向和原则做出回应，他们就会渐渐感受到坚定的核心。即使你在原则优先的道路上遭遇风暴，也会感觉到其中的力量。

我还要说的是：不要放弃家庭使命宣言。做做可行的事，会让你们成为一个家庭。对那些青春期中孩子，一对一地做你能做到的事。坚持不懈地在他们的情感银行账户中存款，坚持不懈地致力于对你自己和孩子的实践。最终，你会得出这样一份家庭使命宣言，那反映了那些合作的、总是向他人敞开心扉的人的心灵和头脑。

假以时日，那些叛逆的孩子的心会软化。即使现在很难看到，但是我的确一次又一次地目睹

过。擦亮你的眼睛，在原则的基础上行事，付出无条件的爱，孩子们就会逐渐信任那种以原则为中心的方式和无条件的爱。

几乎总是这样，目标和指南针的力量会帮你超越——只要你对自己所知保持耐心和忠诚，并保持正确的航线。

和成人及青春期孩子分享本章

所有事物都被创造两次

●讨论以下句子：“因为所有的事物都被创造两次，如果你不主动创造第一次，别的人或别的事物就会掌握那个权力。”提出问题：我们是如何进行第一次创造的？

●谈论第一次和第二次创造的例子（在修建房屋之前先有蓝图，在飞行之前先有飞行计划）。在日常生活中，哪些精神创造是需要的：工作中？学校？家里？运动中？做园艺时？做饭时？

远见的力量

●回顾第一章中关于飞行的比喻。发现飞行拥有明确目标和指南针的好处。

●讨论在“建立我们自己的使命宣言”中涉及的远见和明确的目标的重要性。以家长的身份讨论：为了让他们长大以后获得成功，我们希望孩子们拥有什么能力？

●弄清楚远见带来的好处。可能包括这些方面：对目标和意义更深入的看法，对未来的希望，看重机会而不是困难。

建立你自己的家庭使命宣言

●讨论并运用本章提出的3个步骤。

●讨论3个建议的指导方针和注意事项。

●明确4种人类天赋。讨论如何建立家庭使命宣言，同时发展这些天赋。

跟儿童一起分享本章

计划让情况得到改善

●提问：如果我们明天去旅行，你会收拾哪些东西？不要告诉家庭成员要去哪儿、要去多久。当大家打好包或做好清单以后，问问如果你们要去的是北极，要在因纽特人的小冰屋里住上

一个月，情况会有什么不同？

●提问：如果脑子里没有样式，缝衣服有意义吗？如果没有菜谱或计划，做饭有意义吗？如果没有蓝图，修房子有意义吗？帮助家人明白家庭也需要计划才能成功。

●问问孩子们希望自己的未来是什么样的。帮助他们把想象转化为文字或图画挂在墙上。这种想法的表达，将在你建立家庭使命宣言时大有帮助。

发现每个孩子

●留出一段时间，让每个家庭成员说说他发现某个特定孩子具有什么力量。记下来，在建立家庭使命宣言时心中有数。每个人都要有这个机会。

●鼓励孩子为家庭使命宣言做出贡献。给孩子们3×5的白纸，让他们写或画出他们留意到的家中让他们快乐并乐于跟家人互动的事物，或者他们观察到的别的家中让他们喜爱的事物。在建立家庭使命宣言时保留这些纸张。

●在晴朗的夜晚到外面去，看看星星，并讲

讲宇宙的故事。或者在地图上找到家的位置，讨论世界的大小。说说作为一个人类的家庭有什么意义。想想每个人、每个家庭可以做出贡献的方式。问问家人他们可以为了帮助世界而做些什么。写下来，并在建立家庭使命宣言时心中有数。

●设计一面家旗，选择一句家庭座右铭，或者写一首家庭之歌。

习惯3：要事第一

在动荡的世界中建立人际关系

好吧，我知道你会听到人们说“我们没有时间”。但是，如果一周中你没有时间跟家人聚上一个晚上，至少一个小时，那么家庭就不是你的首要之事。

——奥普拉·温弗瑞

这一章中，我们要看看两种组织机制，它们将帮助你在如今混乱的社会中把家庭放在首位，并且把你的使命宣言变成家庭的章程。

机制之一是每周一次的“家庭时间”。正如电视节目主持人奥普拉·温弗瑞在节目中跟我讨论这本书时对她的观众所说的那样：“如果一周中你没有时间跟家人聚上一个晚上，至少一个小时，那么家庭就不是你的首要之事。”

机制之二是和家中的每位成员有个一对一的时间。我认为这两个机制会帮助你让家庭成为首要之事，并坚持“要事第一”。

如果首要之事不在首位

世界上最糟糕的事情，就是当你发现生活中的首要之事——包括你的家庭——被放在第二位、第三位，甚至更低的位置。而当你发现结果如何的时候，感觉会更加糟糕。

我还清楚地记得在芝加哥某宾馆的一个晚上，当我上床睡觉时的痛苦感觉。那天我14岁的女儿科琳进行了“西区故事”的最后一次彩排，她没有被选上做A角，而是做候补演员。而且我知道以后的大多数演出——也许是全部演出——她都没有机会做A角。

但是这是她的夜晚，她是当夜的明星。我给她打电话希望她一切都好，但心里却感到深深的遗憾。我真想跟科琳待在一起。而且，虽然不总是这样，但我那次可以另做安排而去参加她的彩排。但是不知道为了什么，科琳的演出被工作的压力挤出了我的日程安排。结果就是，我独自一人在这个300多英里以外的地方，而我女儿却在向不包括她爸爸在内的观众唱出她的心声。

那天晚上我学到两件事情。第一，重要的不是你的孩子是否成为A角，是否加入了合唱团或者四重奏。重要的是你跟他们在一起。当科琳在

合唱团的时候，我去过几次，肯定她，赞美她，而我知道她为此感到高兴。

但是，我学到的第二件事是，如果你真的把家庭放在首位，就应该提前做出安排，并坚持你的计划。只说说家庭“很重要”是不够的，如果家庭真的是首要之事，你就不得不“坚持、忍耐，让它发生”。

另外一天晚上10点钟，我在电视上看到一个常常看到的广告。内容是一个小女孩走近爸爸的桌子，爸爸正忙得不可开交，桌子上摊满了纸，他在写一份计划。小女孩站在旁边，没人注意到她，最后她说：“爸爸，你在做什么？”

父亲头都没抬地说：“哦，别担心宝贝，我在做一些计划。这些纸上写着的都是我要跟他们谈话的人的名字，以及我要做的事情。”

小女孩犹豫了一会儿，问道：“那我的名字也在上面吗？”

歌德说过：“最重要的事情是永远不要为最不重要的事情抱歉。”如果我们不把家庭放在生活的首要位置，那我们永远也不会家庭生活方面成功。

这就是习惯3的内容。在某种程度上，习惯2中告诉我们什么是“首要之事”。习惯3则跟我们的原则有关，并跟承诺做到那些事情有关。习惯3可以检验我们的承诺是否深刻以及我们是否有统一性——我们的生活是否真正统一于原则周围。

为什么要把首要之事放在首位

大部分人都把家庭放在首位，有的人在某种情况下甚至把家庭放在自己的健康之前。他们把家庭放在自己的生命之前，甚至会为了家庭牺牲生命。但是，如果让他们真正审视自己的生活习惯，看看自己把时间、主要的注意力和重点放在什么地方，你总是会发现家庭被放在了一边，让位于其他的价值——工作、朋友和个人爱好。

我们对超过25万人进行过调查，习惯3总是所有习惯中人们给自己评分最低的部分。大多人都认为他们的生活方式和对他们来说最重要的事情（包括家庭）之间存在鸿沟。

这是怎么发生的？产生鸿沟的原因是什么？

一次演讲之后，我跟一位男士一起参观。他说：“史蒂芬，我真的不知道自己的生活是否快

乐。我不知道我达到的目标是否值得我付出代价。现在，我可以做公司的管理者，但是我不知道那是否是我想要的。我已经五十好几了，几年以前就可以坐那个位置，但那真的会耗尽我的精力，我不知道代价有多大。

“我最常想到的是当我的子女还小的时候。那时我不跟他们在一起，而且即使在一起，我也不真的‘在’那儿。我的心和脑子都在别的地方，我知道我的时间不多，所以想更好地利用，但总是会分心，会迷惑。我甚至试过通过给孩子们买东西或提供有趣的经历来补偿，但我们之间从来就没有过紧密的联系。

“而且孩子们也感到极大的失落。就像你说过的，史蒂芬，我爬上了成功的阶梯，但是当我爬上去以后，却发现梯子放的不是地方。我对家庭从来没有过那种感觉，那种你所说的美妙的家庭文化的感觉。但我感到那才是一片肥沃的土地，那不是金钱、地位，而是家庭关系。”

然后他打开自己的公文箱，“我给你看点东西，”他一边拿出一大张纸一边说，“这才让我提起了精神！”他大声说，把纸张在我们之间展开，那是一份他修建的房子的蓝图。他把那所房子称为“三代同堂屋”。房子的设计可以让子女和

孙辈来玩一玩，并享受跟亲戚在一起的快乐时间。他把房子建在佐治亚州的海边。他跟我讲他的计划，并说：“最让我高兴的是这也让孩子们高兴。他们也觉得好像失去了跟我在一起的童年，他们怀念童年的感觉，他们需要那种感觉。”

“在这个三代同堂屋，我们有一些共同的事情要做。当我们做这些事情时，我们会想到他们的孩子，我的孙子孙女。在某种意义上，通过他们的孩子我跟我的孩子建立了联系，而且他们也喜欢这个状态。我的孩子们希望我能跟他们的孩子有良好的关系。”

他把蓝图卷起来，放回公文箱，说：“那对我太重要了！史蒂芬，如果我接受了新的工作，意味着我就得搬家，不能真的有时间跟孩子和孙子孙女待在一起，所以我已经决定回绝那份工作了。”

注意，多年来“家庭”都不是那位男士生活中的首要之事，他跟家人因此失去了很多珍贵的家庭经验。现在他终于认识到了家庭生活的重要性，他决定辞去一家国际公司的领导人职务——那不过是“成功”的阶梯之一。

很明显，把家庭放在第一位并不意味着你必

须买所新房子或者放弃某个工作。但是，那确实意味着你要“实践你的诺言”——你的生活要真正反映并培养家庭的首要性。

在压力之下——主要是工作或事业的压力——人们会对家庭的重要性熟视无睹。但是想一想吧，你的工作只是暂时的，如果你从一个商人、银行家、设计师的职位上退下来，马上有人会顶上，公司还会继续运作。当你从那种文化中退出时，你的生活会有大的改变，并马上失去对自己工作和才能的信心。

但是你在家庭中扮演的角色永远不会结束，没有人可以替代你。你的影响和对你的影响的需求永不消失。即使你离开人世，你的孩子、孙辈、重孙辈还是会把你看作家中的父母或长辈。家庭身份是生活中为数不多的永久身份之一，可能也是唯一的。

因此，如果你生活中总是围绕着临时身份转，而让你的永久身份持续荒芜，那么就是放任自流，你就会被剥夺生命中最丰饶的事物——那种只有家庭生活能给予的深刻的、持续不断的满足感。

最后，生活告诉我们什么是最重要的，那就

是家庭。当人们就要离开人世时，家庭中未竟的事务是最让人遗憾的。临终关怀医院的志愿者们说，那些未竟的事务——特别是跟家庭成员有关的——往往让人迟迟不愿离去，直到有了解决的方法——得到某个消息、原谅和道歉——才会给临终者带来安宁和解脱。

那么，当我们第一次为某人所吸引，当我们刚刚结婚，当我们的孩子还小时，为什么我们不能想到家庭的重要性？为什么当大限来临，我们才能记起家庭的重要性？

对于很多人来说，生活就像泰戈尔描写的那样：“我要唱的歌，直到今天还没有唱出。每天我总在乐器上调理弦索。”生活是忙碌的，令人难以置信的忙碌。我们好像永远不能等到生命的歌声响起的刹那。

家庭：穿插表演还是首要演出？

可以在习惯2中找到我们不重视家庭的第一个原因。我们没有真正跟自己的重点联系起来。还记得上一章中那些商人和他们的配偶在建立家庭使命宣言时碰到的困难吗？想想他们在真正地、发自内心由内而外地把家庭放在第一位之前，如何不能在家庭生活中取得成功。

很多人都认为家庭应该是第一位的，他们可能真的希望把家庭放在第一位。但是除非首要之事真的存在——并且我们对此做出承诺，这种承诺强过其他所有在我们的生活中起作用的力量——否则我们不能真的把家庭当作首要之事。相反，我们会在其他力量的驱使下偏离方向。

1997年4月，美国《新闻与世界报告》发表了一篇看法尖锐的文章，题目是《父母告诉自己为什么要工作的谎言》，那真能提醒人们应该在这个方面严格审视自己的内心和是非观。作者香农·布朗利（Shannon Brownlee）和马修·米勒（Matthew Miller）认为很少有什么事跟找到抚养孩子和工作之间的平衡一样重要，包括那些自欺欺人的事情。他们列出家长们在做出工作优先的决定时，让其决定合理化（合理的谎言）的5个谎言。总的来说，他们的发现包括：

谎言1：我们需要更多的钱。（但是调查显示，越是富裕的家庭越把基本需要当成工作的理由，比例比那些接近贫困线的更高。）

谎言2：儿童看护非常好。（由4所大学的研究者们最近做出的综合研究表明，15%的儿童看护非常好，70%一般般，15%非常糟糕。那些得到中等看护的孩子虽然身体健康没有危险，但在

得到的情感支持方面有所不足也不连续，而且很少得到智力方面的激发。）

谎言3：公司不灵活是主要的问题。（事实是有利于家庭的公司规定比比皆是，但往往遭到忽视。很多人愿意在办公室多待一段时间，“家庭生活越来越像虽然有效但无趣的工作区域，而真正的工作区域则因为其在权力下面和团队方面的新动态，而变得更像一个家”。）

谎言4：如果妻子能赚更多的钱，做父亲的会很乐意待在家里。（事实上，很少有男人认真思考过这件事。“男人和女人的不同并不在于运动能力或者性方面的主动权，而在于谁能为家庭提供更多的收入”。）

谎言5：高税率迫使我们都去工作。（即使税率降低，也会让那些手头宽裕的夫妻涌向就业市场。）

我们很容易对工作环境中的刺激和某种生活水平上瘾，也很容易把其他的生活方式方面的决定建立在夫妻都要工作这个设想的基础之上。这样，人们很容易成为那些谎言的牺牲品，他们认为真的没有别的选择而违背了自己的良知。

首先，我们不能认为工作是毫无商量余地的，而要想家庭才是毫无商量余地的。这样会为我们打开一扇新的大门，看到各种有创造力的可能性。

心理学家玛丽·皮弗（Mary Pipher）在她的畅销书《彼此的庇护》（The Shelter of Each Other）中，讲述了一对夫妇的繁忙生活。夫妇俩工作的时间都很长，努力实现他们的目标。他们感觉没有时间用在自己的兴趣、对方和3岁的孪生子身上。让他们苦恼的是，是托儿所阿姨见证了孩子的第一次行走、第一次说话，而现在孩子们出现了一些问题。那对夫妇感觉他们失去了爱的能力，而且妻子还为未能帮助身患癌症的母亲而分心。他们觉得自己掉进了无能为力的深渊。

但是，通过咨询，他们开始做出一些改变和不同来。他们开始把每个周日的晚上留出来跟家人在一起，把注意力放在彼此身上——互相交流，用语言表达感情。丈夫跟公司说他不能再在周六上班，母亲干脆辞去工作，在家里照顾儿子。她还让母亲搬来与自己同住。他们节衣缩食，丈夫跟别人拼车上班，除了生活必需品，不买其他的东西，也不再外出吃饭。

玛丽·皮弗说：“这个家庭做出了一些艰难的

选择。他们意识到他们想要更多的时间和金钱，但不能同时拥有这两样东西。他们选择了时间。”那给他们的个人和家庭生活质量带来深刻的变化，他们更加快乐、充实，更加有爱心，而不那么紧张了。

当然了，这不能解决所有的繁忙家庭的问题。但是，重点是我们可以有选择，有别的可能性。你可以考虑削减开支、改变生活方式、换工作、把全职改成兼职、通过延长工作时间来减少工作天数最终减少交通时间，或者选择更近的工作地点、跟别人分担工作，甚至在家中开一个工作室。底线是不要成为工作是你生活的首要之事这个谎言的牺牲品。把家庭放在首位可以促使你找到其他的可能性。

为人父母：独一无二的职责

多赚一点钱可以为你和你的孩子带来更好的生活方式，这毋庸置疑。孩子们可以有更好的学校、教育环境和更好的医疗。而且最近的研究也表明如果父母留在家中照顾孩子，会对这种生活充满怨恨，还不如不在家中。

但同样毋庸置疑的是，父母的角色是独一无二的，是神圣的生活管理者。那是培养一个交到

他们手上的“人”的潜能，不管从社会的、精神的、感情的，甚至是经济的角度看，还有什么工作比这个更有价值吗？

没有什么能代替父母和孩子之间的特殊关系。有的时候我们想要相信有，比方说当我们送孩子去托儿所时，我们希望那样也不错，于是就真的如此认为。如果有人态度积极，善于照顾人，我们就理所当然地认为那样的性格会帮助我们抚养孩子。但是就是因为非常渴望，才会轻易相信。事实是大多数儿童看护都不怎么样。儿童发展专家尤里·布朗芬布伦纳说：“父母能无偿为孩子做到的，花多少钱都不能从别人身上买到。”即使再好的儿童看护都不能做得像父母那么好。

因此，在对工作做出承诺之前，父母应该对他们的孩子——对他们的家庭——做出承诺。如果他们必须要让别人带孩子，那他们应该比买一所房子或一辆车谨慎得多。他们需要考察那个人的履历，看他是否具有那些素质和能力，那样被考察者才能通过测试——父母在有关照顾孩子的问题上有一种本能和天生的敏感。他们应该跟照顾孩子的人有良好的关系，这样良好的预期和信任才能建立起来。

仅有忠诚是绝对不够的。好的动机永远不能弥补坏的判断。父母应该付出信任，但同时他们也需要判断能力。有的人可以信赖，但是他们只是没有能力——缺乏知识和技巧，而且他们常常意识不到自己缺乏能力。或则他们有能力却性格不合适——成熟和统一性、全心地照看，以及善良和鼓励的能力。

而且即使有好的照看，父母还是会问：“让别人在多大程度上照看孩子是合理的？”珊德拉和我的一些朋友认为，当孩子还小的时候，他们觉得自己有很多机会和自由去做他们想做的事情。孩子们依靠他们，而他们在愿意的时候可以选择托儿所或由他人来照顾孩子。因此他们被很多其他事情分心。现在，孩子长大了，他们却开始收获苦涩的果实。他们没有良好的关系，孩子们拥有破坏性的生活方式，父母则感到危机重重。“如果能重来一次，”他们说，“我们会把家庭，把孩子放在生活的首要位置，尤其是在孩子年幼的时候。我们会有更好的处理方式。”

约翰·格林利夫·惠蒂尔（John Greenleaf Whittier）写道：“我们所写的所说的最辛酸的话就是‘如果不是这样’。”

另一方面，我们也有朋友说：“在我抚养孩

子的那几年中，我的其他兴趣——工作的兴趣、发展的兴趣、社会的兴趣——都变成了次要的东西。最重要的是我的孩子，我把自己投入到那个关键的舞台之上。”她说因为自己有那么多的兴趣和能力，那个选择是非常困难的，但是她始终忠于自己的诺言，因为她知道那有多么重要。

这两种情况有何不同？首要性和承诺——有清醒的认识和忠于自己的承诺。因此，如果我们真正把家庭当成首要之事，那么首先应该到习惯2中寻找答案：我们的使命宣言真的足够深刻吗？

“当基础改变时，整个世界都在动摇”

如果我们已经做好了习惯2的工作，要做的第二步是观察我们身处其中的混乱环境。

我们在第一章中大致讨论了几个主要趋势。现在，再仔细看看我们生活的社会。让我们看看在过去四五十年中发生的4个方面的变化——文化、法律、经济和技术——看看这些变化给你和你的家庭带来什么影响。我们讨论的这些材料来源于在美国所做的调查，但是那反映了全世界范围内的趋势。

流行文化

在20世纪50年代，一般来说孩子们不看或很少看电视，而且他们在电视上看到的是双亲家庭的父母互相尊敬。现在，孩子们每天看7个小时的电视。到高中毕业的时候，他们已经看了8000个小时的谋杀和数十万小时的暴力内容。而这段时间他每天只花5分钟时间跟父亲在一起，20分钟时间跟母亲在一起，而且那些时间大多数是在吃饭或看电视的时候。

想一想：7个小时的电视，5分钟跟父亲在一起。真是令人难以置信！

他们也有很多渠道接近色情、性变态和暴力的录像和音乐。我们在第一章中已经看到，他们来到学校，那里的问题已经从嚼口香糖和在大厅跑来跑去变成吸毒、青少年怀孕、自杀、强奸和斗殴。

除了这些影响，很多家庭已经开始具有工作场所的基调。社会学家阿莉·霍克希尔德（Arlie Hochschild）在她的开拓性著作《世代相传》

（The Time Bond）中指出，对很多人来说，家庭和办公室是如何交换位置的。家庭生活变为了提前完成任务而进行的紧张演习，人们为了看足球

比赛而匆匆花15分钟的时间打发晚餐，为了不浪费时间而在睡前只花半个小时。而在工作中，你可以在休息室进行社交和放松。比较之下，工作就像避难所——一个成熟的拥有社交关系、能力和相对自由的天堂，结果就是有的人甚至容忍工作时间的加长，因为他们对工作的喜爱超过了家庭。霍克希尔德写道：“在这种新的家庭-工作生活模式中，疲惫的父母会逃避没法解决的争吵和尚待洗涤的衣物，而转向能提供可靠的秩序、和谐和能控制的愉悦的工作。”

这不仅仅是家庭环境基调的改变。工作还可以提供巨大的认同感，那里有很多外来的奖励——包括承认、奖金和升职——那给我们带来自我价值和快乐，有力地让我们远离家人和家庭。那为我们提供了一个富有诱惑力的不同的目标，一种田园牧歌式的、温暖的乌托邦，包含努力工作带来的满足感——通过繁忙的工作完成难以对付的计划和需求，我们因此忽视了真正重要的东西。

另一方面，来自家庭的奖励则都是内在的。在当今世界上，社会不再为你所扮演的父亲或母亲角色而给你肯定和鼓励。你做什么都得不到报偿，没有人为你的角色而欢呼。作为父母，你所得到的报偿来自你在别人的生活中发挥了积极的

影响作用，而且没有旁人可以取代。这种积极的选择只能来自你自己的内心。

法律

流行文化的变化在政治意图和随之而来的法律上都造成了深刻的变化。例如，所有时候“婚姻”都被看成一个稳定社会的基础。几年之前，美国高级法院说婚姻是“社会的基础，没有婚姻就没有文明和进步”。那是三种团体——男人、女人和社会——之间的承诺和契约。很多时候，那也包括第四个团体：上帝。

作家和教师温德·贝里（Wendell Berry）说过：

如果人们只考虑自己，那么爱人们就没有必要结婚，但是他们必须考虑其他人和其他事。他们说他们的誓言不仅针对对方，也针对社会，而社会则在他们身边倾听并祝福，祝福他们也祝福社会本身。社会之所以这样做是因为它知道这种结合有多么必要、令人快乐和令人害怕。这些爱人向对方立下终身誓言，他们把自己置之度外，没有什么法律或合同能让他们这样结合。这些爱人让自身“消失”，而加入一个团体，就像另外一些灵魂“消失”后加入了上帝。于是，在这些联系

在—起的生活—中，我们找不到像在—市场上出售的商品—一样的东西，而能找到伟大的付出。如果这样的结合不能保护这种付出，那它就什么都不能保护……

婚姻让两个相爱的人结合了彼此、结合了祖先和后—代、结合了社会、结合了天空和大地。那是基本的联系，没有它什么都不能存在，而信任是基本的要求。

但是，现在婚姻往往已经不是一种契约或承诺，而只是两个相互憎恶的成年人之间的一纸合约——一种有时被认为没有必要的合约，在不合心意时可以被轻易撕毁，有时甚至在缔结合约时就通过婚前协议做好了毁约的准备。社会和上帝甚至不再是其中的一部分。法律体系不再提供支持，在某种程度上甚至会阻挠婚姻，因为它惩罚负责任的父亲，并鼓励领取福利的母亲不去结婚。

结果，根据普林斯顿大学著名的家庭历史学家劳伦斯·斯通（Lawrence Stone）的说法：“20世纪60年代以来婚姻的尺度已经崩溃，据我所知这在历史上还是前所未有的，看起来非常特殊……过去2000年，甚至更长的历史中没有什么跟这个情况相似。”温德·贝里也说过：“如果你贬低婚姻

的神圣性和严肃性，不将其看作两个人的结合以及跟前辈和后人、邻居的结合，那么你就为离婚大潮、孩子的被忽视、社会的堕落以及孤独做好准备吧。”

经济

从1950年以来，媒体的收入增加了10倍，而平均的家庭支出则增加了15倍，通货膨胀率达到600%。这样的变化迫使父母出门寻求更多的收入以达到他们想要的生活水准。在一篇对《世代相传》所做的严肃的书评中，贝奇·莫里斯（Betsy Morris）对霍克希尔德的这个观点提出了反驳：家人在工作中找到的乐趣比在处理家庭生活的挑战中找到的多得多。她说：“家长们为了维持工作而付出的艰辛，更像一种自杀行为。”

为了维持生活——包括实现某种生活方式的需要——父母一方工作一方跟孩子待在一起的家庭比例已经从1940年的66.7%下降到1994年的16.9%。现在，10,460万儿童生活在贫困中，其中90%来自单亲家庭。现在父母在孩子身上花的时间更少，事实是，对很多人来说，家庭已经成为第二位的事情。

我们身处其中的社会经济情况已经发生了变

化。当政府为了应付经济大萧条，而承担起照顾老人和穷人的责任时，家人几代之间的纽带已经断裂。这还在其他的家庭关系中造成影响。经济复苏了，而当几代人之间的经济纽带断裂以后，这种情形也会割断家人之间的其他联系，包括人际关系上的和精神上的。因此，一个短期的解决方法变成了一个长期的问题。在大多数情况下，“家庭”不再是几世同堂的大家庭，能自己照顾自己，而变成一种只包括父母和孩子的核心家庭，现在甚至连那样的家庭也会受到威胁。政府成为家人们寻求帮助的首要对象，而不是最后一个。

我们现在生活的世界，更重视个人的自由和独立，而不是责任和互助——很多设施为我们提供了独立和隔绝环境的舒适性（尤其是电视）。社会生活被割裂了，家庭和个人都变得越来越孤立。逃避责任轻而易举。

技术

技术的变化加剧了其他方面的变化。除了全球化的沟通和迅速得到大量有价值的信息，现在的技术也提供即时的、图像化的，而且常常是未经过滤的、影响力巨大的视觉图像——包括色情和暴力图像。通过广告的宣传和渗透，技术给我

们带来过剩的信息，这给我们的预期带来巨大的变化。当然，技术让我们增进了跟他人联系的能力，包括家人也包括来自世界各地的人，但也减少了我们以真正有意义的方式跟家庭成员互动的机会。

我们可以指望研究来找到答案，但是也许还有更好的途径。你的心灵告诉你，电视给你和你的孩子带来什么影响？看电视会让你变成一个更好、更有思想、更有爱心的人吗？会帮助你在家中建立更好的关系吗？还是让你感觉麻木、疲惫、孤独、迷惑、苛刻、多疑？

当我们考虑媒体对我们的家庭的影响时，一定会意识到它会影响我们的家庭文化。为了弄明白媒体上有些什么（罗曼史、滥交、机器人战争、多疑的关系、打仗和暴力），我们必须采取“暂缓怀疑”的态度。我们必须暂缓自己作为成年人对其不信任的态度——为了加深我们的智慧——而去花上30分钟到一个小时的时间，来看看我们对其到底有多喜欢。

结果发生了什么？我们开始相信即使是电视新闻也代表了正常的生活！孩子当然更会相信。例如，一个孩子看了6个小时的新闻之后，问她的母亲：“妈妈，为什么人们总是在杀来杀

去？”那个孩子认为她看到的是正常的生活！

的确，电视上有一些好的内容，好的新闻以及有意思的、提升情绪的娱乐节目。但是对我们大多数人和家庭来说，那就像从一大堆垃圾中找到一点点可口的沙拉。可能那些沙拉是可口的，但很难把它跟垃圾、脏东西和谎言分开。

潜移默化的、渐进的污染能降低我们对污染的敏感度，也会降低我们对自己付出代价的敏感度。电视花掉了我们大量的时间，这些时间本来可以用来跟家人一起学习、相亲相爱、工作和共同享受。

一个《美国新闻与世界报道》的调查说，90%的美国人认为这个国家正在滑向道德的底线。而62%的人认为电视对他们的道德和精神价值不利。那么，为什么那么多人还在看电视？

随着犯罪、吸毒、性愉悦和暴力这些社会指标不断上升，我们不应该忘记在所有社会中最重要指标是承诺爱、抚养和指引我们生活中最重要的人——我们的孩子。孩子们得到的重要教育不会来自电视节目中，而是来自一个陪伴他们阅读、谈话、活动和倾听的充满爱的家庭。当孩子们感觉到爱，真正的爱，他们就会茁壮成长。

想一想：你生命中最值得留恋的是什么？假设你将要离开人世，你真的会希望在电视面前花更多的时间吗？

在《生命之时》（Time for Life）一书中，社会学家约翰·罗宾逊（John Robinson）和杰弗里·戈比（Geoffrey Godbey）报告说，普通的美国人每周的闲暇时间是40个小时，他们花掉其中的15小时来看电视。这两位认为可能我们并非我们想象的那么“忙碌”。

玛丽莲·弗格森（Marilyn Ferguson）在她的著作《宝瓶同谋》（The Aquarian Conspiracy）中说：“在我们选择工具和技术之前，我们首先应该选择梦想和价值观，因为有的技术能为此服务，有的则让它们变得遥不可及。”

越来越明显的是，综合结构的动摇使方方面面都换了位置。公司需要革新和重组来变得更有竞争力。全球化、技术和市场不仅威胁着公司的生存，也威胁到政府、医院、健康福利和教育系统。所有的组织——不仅是家庭——都受到前所未有的影响。

这种变化表现在基础设施的动摇，那是一个社会的基本框架。斯坦利·M.戴维斯是我的朋友

和多种研讨会的伙伴，他说：“当基础改变，整个世界都在动摇。”这种综合结构的变化就像一个大齿轮的运作，使一个小齿轮带动另一个小齿轮，最后又将另一个小齿轮带动着飞速旋转起来。每一个组织都受到影响——不只是家庭。

在秋千上飞得更高……而且没有安全网！

基础的改变给我们的家庭带来个人生活的深远的影响。现在经营一个家庭，就像在高空秋千上玩杂技——一种需要极高的技术和无可比拟的互动才能做出的壮举，而且我们没有安全网！

过去曾经有过安全网。那个时候法律 and 媒体都支持家庭的稳固，社会以家庭为荣，而反过来家庭也为社会稳定做出贡献。现在却没有这样的安全网了，文化、经济和法律都要拆散家庭，技术的进步则加速了事态的恶化。

很多变化都是逐渐发生的，因此有的人甚至没有注意到。就像作家和评论家马尔科姆·马格里奇所讲的那个故事，把青蛙放进锅中慢慢加温，那么它们至死都不会反抗。一般来说，如果把青蛙放进开水里，为了活命它们马上就会跳出来。但是那些温水锅里的青蛙则不会跳出来，甚至都不会反抗，为什么？那是因为它们刚被放进去时

水还是温的，然后慢慢变成热的……烫的……最后变成开水。这个渐变的过程使它们改变自己去适应新的环境，直到一切都已经太晚。

这完完全全就是我们的社会的情况，我们开始变得习惯，并找到让自己安乐的区域——不管那些变化是否会杀死我们和我们的家庭。亚历山大·蒲柏说：

罪恶有可怕的面容，

人所憎恶，不愿一看；

但熟视到熟悉她的面容；

我们就从容忍、同情，变成欣然接受。

那是一个持续“脱敏”的过程。这也正是当我们渐渐把原则屈从于社会价值的过程。这些强有力的文化力量从根本上动摇了我们本来正确的道德伦理观。我们甚至把社会价值当作原则，是非颠倒。我们失去了道德底线。脏东西污染了无线电波，我们无法从控制塔那儿获得清晰的信息。

再用一次飞行的比喻，我们还遭遇了眩晕。这是一些飞行员在不借助仪表飞行，并穿过云层

时的反应。他得不到来自地面的消息，也不能凭借本能（肌肉或关节中的神经末梢做出的反应）或耳内的微小器官来判断方向，而那些反馈系统都得依靠对地心引力的正确定位。因此，当大脑没有正常视力所带来的线索，还要努力尝试破解感觉提供的信息时，就会得出错误的甚至是互相矛盾的结论。那也就是被称为“眩晕”的头晕目眩和旋转的不知所措感。

在生活中也同样如此，当我们遭遇强大的影响源，例如社会文化、强势人物、团体行动，我们都会体验一种良知和精神上的眩晕。我们变得迷失方向。我们的道德指南针失灵了，而我们可能还没有意识到。在不怎么混乱的世代，指针很容易指向“北方”——也就是指导生活的原则——而在受到强磁场干扰的时候，指针就会受到巨大干扰。

指南针的比喻

在我的教学过程中，为了演示这种现象——为了表现其中的五个要点——我会站在听众面前，并让他们闭上眼睛。“现在，不要偷看，指出北方。”他们几乎会毫不犹豫地指出北方。

然后我让他们睁开眼睛，看看周围的情形。

那个时候总会爆发出笑声，因为人们发现大家指着不同的方向，甚至有人指着头顶上方。

然后，我拿出一个指南针，指出正确的北方，并且告诉他们只有一个北方，永不会改变，那反映了自然界的磁场。我在全世界不同的场合做过这个演示，包括在大海上的船只上，甚至包括通过卫星广播为成千上万的来自不同地方的人做过这个演示。那是我所发现的用来演示“磁场北”这个东西的最有力的方法。

通过这个演示我得出了第一点：就像有“真正的北”——一种超越我们的真理并永不改变——一样，世界上也有永不改变的自然法则和原则。这些原则控制着所有的行为及其结果。这一点中我用“真正的北”来比喻原则或自然法则。

然后我说明“原则”和行动之间存在的差异。我在上方悬挂一个透明的指南针，以让观众看到指示北方和代表行动方向的箭头。我移动指南针，人们看到指示行动方向的箭头转动，而指示北方的则不会转动。所以，如果你要向东走，可以把箭头放在指北针右侧90度的地方，然后沿着那个方向行走。

接下来我用一种有趣的方式来解释“旅行方

向”，因为那体现了人们的所作所为；换言之，人们的行为来自他们的价值观或他们认为重要的事物。如果向东走是他们所赞成的，他们就会向东走，以此类推。人们会按照自己的需要和意愿行动，但是向北的指示跟他们自己的需要和意愿完全没有关系。

这样我得出了第二点：原则（真正的北）和我们的行动（旅行方向）之间存在差异。

这个演示为第三点提供了基础：自然体系（基于原则）和社会体系（基于价值观和行为）之间存在差异。为了说明这一点，我问：“有多少人在学校里死记硬背过？”所有的人都举起了手。我接着问：“有多少人从中受益？”又是几乎所有人举起了手。也就是说，“死记硬背”起作用了。

我再问：“多少人在农场干过？”大概百分之十到二十的人举了手，我接着问：“多少人在农场死记硬背过？”观众中总会爆发出笑声，因为他们立刻意识到你不能在一个农场死记硬背。你很难忘记应该在春天播种、夏天耕种，然后期待秋天有一个美好的收获。

我问：“为什么在学校死记硬背可以，而在

农场就不可以呢？”人们开始思考，意识到农场是一个由自然法则控制的环境，而学校则是一种社会体系——一种社会的发明——那是由社会法则和价值观所控制的。

我问：“有没有这种可能，不接受教育而在学校之外得到好的成绩和文凭？”几乎每个人都知道那是可能的。换一句话说，也就是如果让自然法则来管理你的头脑，那么农场的法则将比学校的法则管用得多——用自然的法则而不是社会法则。

然后我把分析发展到其他跟大家有关的领域，比方说身体。我的问题是：“你们有多少人无数次试过减肥？”不少人举了手，然后我又问：“那成功的关键是什么？”结果，每个人都发现为了达到永久性的和健康的减肥，你必须让你的旅行方向——你的习惯和生活方式——遵循能带来成功的自然法则，例如适当的饮食和经常运动。而社会价值体系可能推荐一些快速减肥计划，例如节食什么的，但是最终身体会打败头脑的策略。它会放慢新陈代谢的速度，而打开脂肪调节器。最后，身体又回到原来的样子——有可能还更坏。这样，人们开始看到不仅农场受到自然法则的控制，身体和头脑也是如此。

接着我再把这些问题用于人际关系。我的问题是：“从长远来看，人与人的关系是由农场还是学校的法则控制的？”所有的人都知道那是由自然法则控制的，也就是说，自然的法则高于社会的价值观。换句话说，你不可能依靠自己的话语使自己摆脱自己的行为，而且除非你值得信任，否则你也不能制造信任。听众开始了解信任、统一性和诚实是长时间以来人际关系的基本原则。人们可能在一段时间内可以假装，或者给别人留下错误的印象，但终究会原形毕露。违反原则会对信任产生损害。而且，如果你用心经营人与人之间、组织之间，甚至是社会和政府之间的关系，那的确会带来不同。最终，将会有一种道德法则或道德感——一种内在的认知，一种无时无刻不存在的不证自明的原则——来掌控一切。

我再把这种想法适用于我们的社会。我的问题是：“如果我们认真对待医疗改革，首先应该注意到什么？”几乎所有人都意识到我们应该注意预防——纠正人们的生活方式，他们的价值体系，他们应该遵循自然的法则去旅行。但是社会价值观不关心健康——那是根据社会法则来确定旅行方向的——它们更在乎诊断和对疾病的治疗，而不是通过改变人们的生活方式来预防疾病。事实上，大量的金钱都用于在最后几周维持

病人的生命，而不是在他们的一生中预防疾病。这就是社会价值观，是它让药物扮演那样的角色。那就是为什么每一块钱都用在了对疾病的诊断和治疗上。

然后，我再把这些想法运用在教育改革、福利改革和政治改革上——实际上我把它运用于所有的社会运动。结果人们得出了第四点：快乐和成功的本质是让旅行方向遵循自然的法律和原则。

最后，我向听众说明，巨大的传统、潮流和文化价值如何影响到我们的真正的北自身。我指出，我们身处的建筑本身也具有磁场，因此能影响指南针的方向。当你走出大楼到自然的环境中去，指针的方向会稍有不同。我把这种现象跟更大的自然力量相比——综合的传统、潮流和文化价值会影响到我们的感知，除非我们走到更大的自然中去，在那里“指南针”才能真正起作用，而我们才能放慢脚步、反思，进入我们内心的更深处去倾听我们的良知。

我把指南针放在投影仪上，显示指针指向北的样子，因为投影仪本身也有磁性。我把这个现象比作一个人的亚文化——也许是家庭、商业组织、团体或朋友圈的文化。亚文化有多个层次，

用投影仪导致指针指向变化清楚表明了其影响。我们很容易就能看到，人们如何丧失了他们的道德底线，如何由于对认同和归属感的渴望而失去了根基。

我再拿出我的钢笔，把笔放在指南针上，给大家演示我是如何让指针四处跳动的，我是如何让指针彻底改变方向，把北方当作南方。我用这个实验来表明由于人们所接触的某个性格特别突出的人或者某段感情经历（例如受到虐待或出卖），人们是如何颠倒是非黑白的。这样的痛苦可能具有极大的震撼力和破坏性，因此摧毁了人们的整个信仰体系。

我用这样的演示得出了第五点也是最后一点：我们内心深入的认知意识——我们自己对自然法律和原则的道德伦理观——可能会发生改变、被贬低甚至被蒙蔽，那是由于传统或者对自身良知的反复背叛。

不管我们建立怎样的家庭使命宣言，如果我们不能将其内化到我们的头脑、心灵和我们的家庭文化之中，来自文化的力量便将会给我们带来困惑和干扰。那些力量将会压倒我们的道德感，这样的“错误”只在被抓住时才算错误，做的时候则不算。

这也是为什么飞行员需要学习使用仪表盘的原因——不管他们是否真的在使用仪表的情形下飞行。那也是为什么孩子们被训练使用工具的原因——这里“工具”指的是让人们坚持轨道的4种人类天赋。这可能是为人父母者最重要的工作。要比告诉孩子怎样去做花更多工夫的是，让孩子们跟他们自己的天赋建立联系——这样他们就会受到良好的训练，而且能马上就取得保持轨道和正确路线的救生连线。如果没有这些救生连线，人们就会遭遇失败，他们将会受到文化的引诱。

从根部着手

我曾经参加过一个名为“宗教界联合抵制色情”的研讨会，入会的宗教组织、妇女团体和各种民族团体的领袖和教育家聚集在一起，联合对抗这种主要对妇女和儿童造成伤害的罪恶。情况很明显，尽管有违于人们的正统观念和道德意识，尽管人们不愿意对此加以讨论，但他们知道这个问题必须得到讨论，因为那就是我们文化中的现实问题。

会上播放了一些在街上采访群众，包括年轻男女和夫妇的片段。他们不是黑帮分子，也不是吸毒者和罪犯，他们只是普通人，把色情看作娱乐的路人。有的人说他们天天看这样的内容，甚

至一天看几次。我们看这些采访片段时，很清楚地知道在如今年轻人的文化中，色情内容已经打上了深深的烙印。

我做了一个关于文化变革的演讲，然后参加了一场由妇女领袖主持的会议。她们的议题有关“母亲反对酒后驾驶”这个组织（MADD）如何成为社会中的强大动力，因为当时许多妇女已经对酗酒的问题有所警觉，所以她们的参与对美国社会的文化模式产生了重大影响。她们向大家散发手册，里面描述了而不是直接展示了目前存在的色情作品，在我的阅读过程中，我感到非常恶心。

在我的第二次和最后一次讲座时，我讲述了这段经历，并确信文化变革的关键是让人们全身心地投入现实中，以真正感受它对人们头脑中的伦理道德本质产生的负面影响，以及对我们整个社会的影响。关键是让人们产生和我一样的不适感，让他们充分了解情况，直到他们彻底感到厌恶并做出决定，最终则要给予他们希望，让他们参与制订解决方案并了解在其他地方成功的经验。在运用想象力和意志之前，先要运用意识和是非观。先把前面两种人性天赋调动起来，然后再发挥后两种的作用。接下来，共同寻找能产生积极影响的榜样和提供指导的人士或组织，制定

鼓励向善并保护无辜的法律。

但是，巩固家庭超越了法律，也超过了其他所有为影响文化而做出的努力。就像亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）所说：“一千个人在砍掉罪恶的树枝时，一个人则在拔除罪恶的根茎。”家庭就是根茎。正是在家庭中人们得到道德的支持，来对付科技带来的罪恶影响，并让技术变成某种能在整个社会中维持好的道德、价值观和标准的东西。

为了让法律可行，还需要社会意愿来支持这样的法律。伟大的社会学家埃米尔·迪尔凯姆（Emile Durkheim）说：“当别的东西足够，法律就没有必要。当别的东西不够时，法律就无法实施。”如果缺乏社会意愿，就总是会有法律的漏洞，从而导致违犯法律。孩子们会迅速失去他们的纯真，变得麻木，受到侵蚀——他们心存怀疑、愤世嫉俗，很容易成为犯罪分子的猎物，很容易进入一个给予接受和社会认同的新式“家庭”。因此，关键是要培养孩子内在的4种天赋，让他们跟信任和无条件的爱建立联系，这样你才能以一种以原则为中心的方式影响你的家庭成员。

有趣的是，这次研讨会带来的另外一个成果

是各种宗教领袖之间关于文化和感觉的改变。在仅仅两天之中，因为一项共同的超越一切的使命，人们建立起对真正的爱、深刻的统一性、开放的真正的交流的崇高敬意和交流的乐趣。就像所有与会领导发现的那样，在这个危急时刻，我们必须重视那些团结我们的东西，而不是那些分裂我们的东西。

谁会把我们的孩子抚养成人？

如果跟4个人性天赋之间缺少联系，也没有强烈的家庭影响，那么我们在这一章中所描述的那种文化——由科技支持的文化——会给我们的孩子什么样的影响？如果认为孩子们每天在电视面前度过7个小时的时间，还能对谋杀和暴力有抵抗力，那样的想法现实吗？电视节目的导演说有科学的证据表明社会中的暴力和不道德行为跟他们在荧屏上提供的画面没有关系，而且用强有力的科学证明说明他们放映的20秒钟的广告有良好的影响，那样的说法我们能相信吗？一个暴露在充满性内容的电视大餐前的年轻人，他们长大以后还可以对创造良好的、长期的关系和幸福的生活有实际的完整的感觉，这样的想法合理吗？

在这样一个纷扰的世界，我们怎么才能相信家中还会一切照旧？如果我们不建立起更好的家

庭，就需要建立更多的监狱，因为不负责任的家长会培养帮派分子。社会语言中将充斥着毒品、犯罪和暴力的内容。监狱和法院将拥挤不堪。“抓捕和释放”将成为日常生活的秩序。在情感方面得不到满足的孩子将会变成愤怒的成人，在生活中苦苦寻求爱、尊重和成功。

在一份史诗历史学研究中，世界最伟大的历史学家之一爱德华·吉本定位了5个导致罗马文明衰亡的原因：

- 1.家庭组织的崩溃。

- 2.个人责任的虚弱感。

- 3.赋税、政府控制和干涉的过重。

- 4.对享乐的追求变得越来越无节制、暴力和不道德。

- 5.宗教的衰落。

他的看法提供了一种激发性的、建设性的角度，我们可以以此看待现在的文化。这给我们提出了一个关乎我们的未来和我们子孙的未来的问题：

谁将把我的孩子抚养成人——

是如今让人警觉的破坏性文化还是我自己？

就像我在习惯2中提到的那样，如果我们不首先有所行动，就会有别的东西来操控。那些“别的东西”就是目前强大的、杂乱的、不道德的、不利于家庭的环境。如果你没有行动，那些东西就会取而代之来塑造你的家庭。

“由外而内”不再有用

我在第一章里已经说过，40年前你很容易“由外而内”地经营一个家庭。但是现在这种做法不再有用。我们不能像以前那样依靠社会来维持家庭。我们必须由内而外才能成功，因此我们可以也必须成为支持家庭稳固的中坚力量。我们必须高度积极，必须有创造性，必须能够创新。我们不能再依靠社会及其组织。我们必须依靠新的飞行计划，我们必须超越气流的干扰，找到“真正的北”。

想一想这几页讨论的家庭文化和环境的变化带来的影响，想一想这些变化给你自己的家庭带来的影响。现在和过去的比较并非建议我们回到40或50年代的理想状态，而是为了让我们认识到

既然发生了这么大的变化，既然在家庭中产生了如此惊人的影响，我们应该面对挑战做出相应的回答。

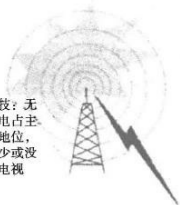
历史清楚地证明了家庭是社会的基础，那是每一个国家的基石，是文明的源泉，是所有的事物联系起来的纽带。而且，家庭也是每一个人最基本的原则策源地。

但是，传统的家庭环境和以前家庭所面对的挑战已经过去。我们必须比任何时候都了解，父母的角色是绝对重要而不可替代的。我们不再能够依靠社会提供的道德典范来教会孩子控制着生活方方面面的真正原则。我们必须给家庭提供典范，我们的孩子完全依靠我们。他们需要我们的支持和建议，他们需要我们的判断和经验，我们的力量和决定能力。他们比从前更需要我们对家庭的领导作用。

那么，我们应该怎么做？我们要如何以一种充满意义并有效的方式重视家庭、引导家庭？

四五十年以前的家庭文化是怎样的？

科技：无线电占主要地位，很少或没有电视



学校：



教师受到肯定；最高原则问题：口香糖、噪声、穿衣、扔垃圾和在大厅嬉闹 来源：国会季刊



青少年犯罪：低于1.61% 来源：制伏犯罪报告

孩子在父母双全的家庭长大的概率：80%；来源：儿童法庭数据库



离婚率：20% 来源：国家健康统计中心



家庭活动：家庭晚餐、家庭聚会、很少或没有电视



邻居：通常互相熟识并信任



工作的父母：



一周40小时；20%以下的孩子因为父母工作的原因需要日托 来源：劳动统计中心



宗教：70%的人认为宗教在美国人的生活中越来越有影响 来源：民意调查



大家庭：住得更近、联系更多 来源：美国人口普查局

现在你的家庭文化是怎样的？谁在把你的孩子抚养成人？



创建家庭组织

重温一下斯坦利·M·戴维斯的话：“当基础改

变时，整个世界都在动摇。”

科技和其他方面巨大的变化已经对我们社会的各种组织都产生了影响。大多数组织和职业都是新兴的或经过了重组，以适应新的现实生活。但是类似的改变却尚未发生于家庭之中。虽然存在这样让人惊讶的现实：由外而内的影响不再起作用，父亲工作、母亲在家、双方都无既往婚史的“传统”家庭只占百分之四到六，但是大多数家庭还是没有做出应有的调整。人们要么还采用老办法——那些用来应对以往挑战的法子——要么采用跟创造快乐的、永恒的家庭关系原则不和谐的新办法。总的来说，家庭没有上升到应对当前挑战的新高度。

我们必须创新。成功应对组织性变化的唯一途径在于组织结构。

当考虑“组织”这个词的时候，仔细想想你的反应。这个时候，要注意你正在经历一种环境，其中的流行文化反对组织，因为组织对人有所局限。

但是，问问你内心的指南针。想想温斯顿·丘吉尔所说的：“在我人生的前25年中，我向往自由。在接下来的25年中，我向往秩序。而再以后

的25年中，我认识到秩序就是自由。”正是婚姻和家庭组织带来社会的稳定性。在由外而内的年代，一位父亲在一个受欢迎的电视节目中说：“有的男人把婚姻法规看作监狱，另外一些快乐的人则把那看作包围着他们所热爱的事物的界线。”对组织有所承诺才能建立信任关系。

想一想，如果你的生活一团糟，你会说什么？“我得整理一下，把东西理出个头绪。”这意味着要建立组织和优先性，或者说建立顺序。如果你的房间一团糟，你又会怎么办？你会开始整理房间，把东西放进橱柜或抽屉。你会在组织的结构内整理东西。如果我们说一个人“头脑清楚”，又是什么意思？基本的意思是他分得出轻重缓急，知道什么是重要的。当我们告诉一个生命垂危的病人：“整理一下你的事务。”我们想说的是：我们想说的是：“要保证你的财务、保险、人际关系等事务得到处理。”

对一个家庭而言，组织意味着家庭是第一位的，其他的都井井有条，以体现家庭的优先性。从大的方面看，习惯2（建立家庭使命宣言）为由内而外地处理家庭问题提供了基本的组织结构。另外，还有两种主要的有条理的组织或过程可以帮助你日常生活中以一种有意义的方式把家庭放在首位：一周一次的“家庭时间”和一

对一的时间。

著名的婚姻和家庭治疗师威廉·多尔蒂（William Doherty）说：“现在加于家庭之上的力量太过强大。最终，我们必须决定是自己掌握航向还是随波逐流。成功掌握航向的关键是专门计划我们的家庭活动。”

每周家庭时间

除了缔结和尊重基本的婚姻誓约，我认为可能最能帮助你建立家庭优先性的办法是每周给你的家庭留出一段特别的时间。你可以把它称为“家庭时间”“家庭小时”“家庭会议”或“家庭之夜”，随你喜欢。不管怎么叫，意思都是在一周中找一段时间来把焦点放在家庭上面。

从一开始，每周的家庭之夜就是我们家庭生活的一部分。孩子年幼时，我们用这段时间进行深入交流和制订夫妻计划。等孩子们渐渐长大，我们用这些时间来教导他们或一起玩耍，并让他们参与到有趣的、有意义的活动和家庭决策中去。可能有的时候我们夫妇中的一个或某个孩子不在现场。但是，我们总会让大多数人留出一个晚上的时间来作为家庭时间。

一般来说，家庭之夜我们会检查我们的日程，看看最近有什么事情要做。然后我们会召开一个家庭会议来讨论有关问题。我们给出彼此的建议，并做出决定。我们还常常有一个特长秀，让孩子们表演一下他们在音乐课或舞蹈课上的成果。然后我们会开展一次简短的学习，搞一次家庭活动，吃点小吃。我们还会一起祈祷并唱全家最爱的歌曲——约翰·休·麦克诺顿（John Hugh McNaughton）的《家庭之爱》。

这样我们完成了我们所认为的成功的家庭时间的4个主要元素：计划、教育、解决问题和乐趣。

看看这样的组织结构能如何实现4个需要——身体的、人际关系的、头脑的和精神的——还有那如何成为家庭的重要组织因素。

但是家庭时间不用在一开始就如此完备。如果你愿意，可以从一顿家庭晚餐开始，运用你的想象力，让其过得愉快。过一段时间，家庭成员们可以发现他们不仅从晚餐中汲取了营养，也从别的地方得到益处，但是有更完备的家庭时间也很容易。人们尤其是小孩子渴望让他们感觉彼此亲近的家庭经历，他们希望有一个家人们表现得彼此在乎的家庭。再说，你在家中做这些事情的

时间越多，做起来就越容易。

而且，你无法想象那将给你的家庭带来多少积极的影响。我的一个朋友在做他的博士论文，内容就是关于家庭聚会如何给孩子以影响。虽然他的论文已经认为那会带来积极的影响，但是出乎意料的令人惊讶的结果是这样的聚会也给父亲带来积极的影响。他告诉我，一位父亲一开始认为自己不能胜任，也不愿意组织这样的聚会。但是3个月后那位父亲说：

在成长的过程中，我的家人彼此缺乏交流，除了互相贬低和争吵。我是最小的孩子，好像每个人都说我做不了什么正确的事情。我觉得他们是对的，所以在学校几乎什么都不做。我变得不去尝试任何要动脑子的活动。

我不想有什么家庭之夜，因为我觉得自己没法应付。但是我妻子组织了一次，然后女儿也组织了一次，之后我决定试试。

开始总是需要勇气，但是一旦开始，我感觉自己内心有什么东西松动了，那种东西自打我年幼的时候就一直给我带来痛苦的束缚。话语从我心底喷涌而出。我告诉孩子们为什么我很高兴做他们的父亲，而且我知道他们会在自己的生活中

做正确的事情。然后我还做了一生中从未做过的事情，我告诉他们，一个一个的，自己有多爱他们。第一次我感到自己是一个真正的父亲——那种我一直期望拥有的父亲。

那天晚上以后我跟妻子和孩子的关系更紧密了。很难讲清我的感觉，就好像很多扇门对我打开，家中的事情看起来不再一样。

每周家庭时间为当前家庭面临的挑战提供了有力的、积极的回应。这为把家庭放在首位提供了积极的方式，这个时候承诺自身告诉孩子们家庭有多重要。家庭时间为你带来回忆，建立情感银行账户，帮你建立家庭安全网，也帮助你实现几个基本家庭需要：身体的、经济的、人际关系的、头脑的、审美的、文化的和精神的。

我传授这个点子已经超过20年，很多夫妇或单亲父母都说家庭时间是一种非常有价值的、实际可行的好点子。他们说在家庭的优先性、亲密程度和乐趣方面，这是他们所听说过的有最深远影响的点子。

通过“家庭时间”把家庭使命宣言变成家庭章程

家庭时间为建立家庭使命宣言提供了绝佳的

机会。而且如果你已经建立了家庭使命宣言，家庭时间还可以帮助你用一种实用的方式把宣言变成家庭章程，并且实现4种日常需求：精神的（计划）、头脑的（教育）、身体的（解决问题）和人际关系的（乐趣）。

珊德拉：

一次家庭之夜中，我们讨论在家庭使命宣言中提到的我们希望我们有什么样的家庭。我们讨论奉献和彼此奉献的重要性——对家人、邻居和社会的奉献。

因此，我决定为下一次的家庭之夜准备一节关于奉献的课。我们租了《天荒地老不了情》（*Magnificent Obsession*）这部电影的录像带。这部电影讲述了一个花花公子卷入一场车祸之中，导致一个姑娘双目失明。他对此产生深深的罪恶感，并意识到自己的过失如何永远地改变了别人的生活。他希望做出补偿，帮助姑娘应对新的情况，于是向一位艺术家朋友咨询，那位朋友教他向别人提供匿名奉献和帮助。一开始，他有过挣扎，因为不了解自己为什么应该这样做。但是，最终他了解了如何发现他人的需要，并进入他人的生活，默默地创造积极的变化。

讨论这部电影的时候，我们谈到我们所居住的社区是多么优秀——人们关心他人并且有责任感，我们为此心存感激。我们都觉得我们希望别人知道我们对他们的看法，而且我们也想为他们做出贡献和服务。我们建立了一个“影子家庭”。在大概3个月内，每次家庭之夜我们都做一些特别的东西——爆米花、糖果或类似的东西。我们选择一个家庭，把那些东西放在他们家的门廊上，并留一个字条，表达对他们家庭的敬意和感谢。字条最后写着“影子家庭又行动了！”我们按下门铃，然后迅速闪开。

我们每周都做同样的事情，从来没有被发现过。只有一次有人报告了警察，因为他们以为我们要破门而入！

小区人们很快就开始谈论影子家庭。我们假装对此一无所知，做出也想知道影子家庭到底是谁的样子。但是人们最终开始起了疑心，一天晚上我们也收到一张字条，上面写着：“给影子家庭——你们多疑的邻居敬上。”

这些秘密策划、戏剧性和神秘性的行动带来一场大冒险。同时，我们也学到更多默默奉献的原则，并把我们的家庭使命宣言更多地跟生活结合在一起。

我们已经发现家庭使命宣言中的每一条都为家庭时间的讨论和活动提供了基础——那让我们把使命转化为家庭生活的行动。因为我们让那些活动变得有趣和令人兴奋，每一个人在学习的同时也得到了享受。

通过建立和遵循家庭使命宣言，家庭可以在生活中建立更大的自主性。换句话说，原则被植根于家庭组织和家庭文化之中，每个人都能了解到原则是家庭的中心，是让家庭更加强大、更团结并忠于其使命的关键。这样使命宣言就像美国宪法一样——是每一种法律法规的基础。作为根基的原则，以及作为其源泉的价值体系，创造了充满道德伦理权威的社会意志。

做计划的时间

一位又是父亲又是丈夫的男士讲了这个故事：

几年以前我和妻子发现我们在夏天的时候越来越忙，我们不像我们希望的那样能跟放假的孩子们度过比较多的时间。于是假期一开始，我们就利用一次家庭时间询问孩子们夏天最想做的事情是什么。他们说了各种各样的事情，包括像游泳和吃冰激凌这样每天做的小事，以及需要全天

时间的事情，例如去附近的小山徒步或去水上公园什么的。那很有意思，因为他们每个人都说出了他们真正喜欢做的事情。

我们在桌子上写下所有的事情，然后开始精简那个单子。很明显我们不可能完成所有的事情，于是我们找出所有人都认为有趣的事情。然后我们列了一大张日程表，安排了做那些事情的时间。我们留出一些周六的时间来做全天的出游，而用一些工作日的夜晚来做不需要太长时间的事情，还专门计划了一周的时间用来让全家去一个湖泊旅游。

孩子们看着我们真的打算去做他们喜欢的事情，感到非常兴奋。而我们也发现这在给他们和我们夫妇带来快乐的方面形成了很大的不同。他们也不再询问什么时候会做什么事，因为他们知道我们真的会做。这是一个家庭的日程安排，而且我们实现了我们的计划，因为这在我们的生活中是首要之事。它帮助我们建立起一个共同的承诺，而且这种承诺的感觉给我们力量，让我们更加团结。

这个计划也让我产生了变化，让我做了一些我一向愿意做而在以往迫于压力没有做成的事情。有的时候我忍不住想加班完成某项工作，但

是总会想到如果没有遵守我的承诺，那将是我家庭生活中的大退步。我必须遵守诺言，而且我的确做到了。并且那不会让我对工作产生内疚，因为我要做的事是早就计划好的。

就像这位男士所发现的那样，家庭时间是一个用来计划的好机会。每个人都有机会参与，你们可以共同做出决定，这样所有人都知道将会发生什么。

很多家庭都利用家庭时间来做计划。一位母亲说道：

计划是我们每周家庭时间的重要组成部分。我们试着谈论每个人的目标和活动，并将其贴在门上的磁板上。这让我们有机会制订家庭计划，并了解其他人在做什么以提供支持和帮助。这也给我们提供了信息，让我们安排好交通工具和照顾孩子的事情，并解决时间冲突的问题。

关于这个日程安排，最好的方面跟电话有关，如果有人打电话来找人，我们就可以说：“哦，她现在不在，她在训练呢，可能5点回家。”我们了解家庭成员在什么地方，并且在他们的朋友打电话来时可以更好地交流，那让我们感觉很好。而且知道孩子们也能有效地回复我们

的电话，也让我们感到高兴。

有一个家庭计划也让家人能够一起计划宝贵的时间，包括每周家庭时间和一对一的时间。那还能帮助所有家庭成员投入到家庭生活中去，并非只有爸爸或妈妈来制订日程，那反映了家中每个人的重要性和决定。

每周都留出特定的时间，你会感到心灵的平静。你知道生活最重要的方向是什么。你可以把自己全身心投入家庭——同时也做好工作等其他事情，因为你知道你已经为生命中最重要的事情留出了时间。所有这些都来自一个简单的挂在墙上的日程安排和一段常规的家庭聚会时间。

教育的时间

我们也发现家庭时间是教授生活原则的好时机。珊德拉跟我利用很多美妙的家庭时间来教给孩子们7个习惯后面的原则。

珊德拉：

几年前盐湖城附近开了一个巨大的商城。通过提供良好的购物环境和剧院、饭馆以及其他设施，这家商城希望能吸引更多的顾客。在一个家

庭之夜，史蒂芬说他要去那里见一位建筑师，他建议我们都去那家商城看看，那位建筑师可以为我们讲解那个巨大的建筑。

建筑师带我们到连接两个部分的天台上，从那里我们可以观察到那个建筑的大小。我们对其规模、规划、视野、技术和建筑专家所取得的进步大感敬畏。那位建筑师说明了行动以前先有目标的想法，每一件事都被创造两次。他还要去跟别的建筑师见面，因此只简单介绍了建筑的规模、每一层的空间、功能、设计、目的和花费。

当他在一个电视屏幕上向我们显示各个地方有什么时，我们都屏住了呼吸。然后我们进入一间放着几百张蓝图的房间，有的是供暖和空调系统的，有的是内部和外部灯光的，有的是楼梯、出口、电梯、线路、混凝土、柱子、窗子、声音系统等等。

接下来他向我们讲解内部设计——关于绘画、墙纸、颜色、地板、瓷砖和氛围。那些细节、远见、想象力和计划让我们觉得不可思议。

到了傍晚时分，城市在光和影的衬托下变得鲜活。我们可以分辨出周围的地标和熟悉的地点。这个时候史蒂芬和我找到了机会，向孩子们

解释“行动之前先有目标”这个原则如何适用于我们的生活，我们应该在日常生活中做出计划。

例如，如果想上大学，就先得上小学中学。我们必须学习、准备考试、交文章、学会用文字来表达思想、完成课程。如果我们想成为音乐家，就必须要有那样的欲望和天赋。我们必须练习，必须放弃别的东西以一心一意得到进步。要在体育方面有所擅长，必须发展我们天生的力量。我们必须练习，参加体育夏令营。我们必须激励自己，相信自己，承受痛苦，欣赏成功时也要从失败中吸取教训。我们说事情都不是偶然的。你要提前看到目标，描绘蓝图，算算你要付出的代价，最终付出并实现你的目标。

那天晚上是一个绝佳的机会，让我们跟孩子们分享一个重要的原则。那是一个我们将会记住的夜晚。

家庭时间也是一个让孩子学会现实的竞争的机会。一位女士有过这样的经历：

我们的孩子记得最清楚的一次家庭时间，是我们玩了一个游戏来教会他们处理财务问题。

我们在房间里的几个地方放了一些标志，例

如“银行”“商店”“信用卡公司”和“慈善机构”。然后我们给孩子们一些东西，代表他们可以用来赚钱的工具。我们8岁的女儿有几条可以握在手里的手巾，10岁的那个有一把用来扫地的扫帚，每个人都得工作来赚钱。

游戏开始的时候，每个人都开始“工作”。几分钟以后，我们摇铃，每个人都得到“工资”。每次我们给孩子们10个10美分的硬币，他们决定他们要怎么花这笔钱。他们可以把钱存起来，也可以捐给慈善机构，还可以在“商店”里买东西，我们准备了一些色彩鲜艳的气球，上面写着玩具的名字和价钱。而且，如果他们非常想要某件玩具而又没有足够的钱，他们还可以到信用卡公司去借钱来买玩具。

我们重复了几次这样的过程：工作、挣钱、花费；工作、挣钱、花费。然后我们吹响哨子，“利息时间！”我们说。存钱的得到利息，而借钱的则要支付利息。几个回合以后他们很快明白存钱比花钱更聪明。

游戏过程中，那些捐钱给慈善机构的孩子也了解到他们可以帮助世界上别的人得到食物、衣服和其他生活必需品。当我们吹哨子说明“利息”时间到了时，也会刺破一些气球，孩子们就

会明白我们努力工作甚至借贷得到的很多东西是不会长久的。

当我们询问孩子哪一次的家庭时间让他们印象深刻时，他们都说是这一次。当他们长大，收到那些标明“现在购买，以后支付”的空洞许诺的邮件时，他们将做出明智选择。在我们4个已经成家的孩子中，没有一个有需要支付利息的信用卡账户。他们只会借钱来支付房子、交通工具和教育费用。

想一想，这些孩子在家中学到的一些基本的财务原则给他们带来的变化——尤其当财务问题是造成离婚的主要原因之一时。

家庭时间也是教授和家庭本身有关的理念的好时机。社会上发生的巨大变化让家庭教育变得尤为重要。如果我们不教育孩子，社会会取代我们，那么孩子们——还有我们——就需要承担后果。

解决问题的时间

家庭时间是解决问题的好时机。那个时候我们可以清楚我们基本的需求并找到办法来达到目的。这给我们这样的机会，所有的人都参与到解

决问题的活动中去，因此我们所有人都能理解和感觉到解决的办法并做出我们的承诺。

玛丽亚（女儿）：

我记得在一次家庭之夜，父亲列出一张表，写着我们为了家庭应该负担的所有责任，然后他根据列表问我们每一个人愿意做到哪些事情。

他说：“好吧，那谁想赚钱养家？”没有人自告奋勇，于是爸爸说：“好吧，可能我应该负起这个责任。那谁来缴税？”还是没有人自告奋勇，于是爸爸又说他可以做，“谁来喂养最小的宝宝？”嗯，妈妈是唯一合格的人选。“那谁想来打理草坪？”

他一条一条地询问那些需要做的事情，很明显他和妈妈都为家庭付出了很多。这也是给我们孩子分配工作的绝佳办法，让我们意识到每个人都参与到家庭事务中的必要性。

我们认识一位妇女，她领养了好几个社会上认为已经“无可救药”的孩子。他们有各种各样的问题，大都有过跟警察打交道的历史。这位女士发现家庭时间是一个把问题摆出来并共同讨论的好机会。她说：

我们多年来照顾这些领养的孩子和我们自己的孩子，因此深知孩子们的确需要密切的关系。这样的关系可以在家庭时间中培养，他们真的需要参与感。他们喜欢负一点责任——例如游戏、小吃或者活动。而且他们很高兴有机会在一个“安全”的环境中表达他们的意见。

最近我们收养了一个问题非常严重的男孩，他的问题包括感情上的、心灵上的，也包括头脑中的。在他住院的时候，我们用家庭时间来讨论其他孩子对他回来后的预期。孩子们担心他的行为——他总是欺负人——因此我们让大家公开他们的看法。我们让他们放心大胆地说，那让他们变得比较放松，而不那么害怕。一个孩子甚至说不想让他回来，我们知道这些情况以后，就更知道该如何处理问题。

建立一个家庭论坛，这样问题可以得到公开的讨论，并建立起相互信任的关系，加强家庭解决问题的能力。

享受乐趣的时间

珊德拉：

我想家里每个人都喜欢的家庭之夜，是那些

我们进行系列冒险的时候。史蒂芬通常不会告诉我们活动的内容，我们任何人对此都一无所知。可能是先在后院打排球，然后去高中运动馆游泳，然后去吃比萨。也有可能是去高尔夫球场打球，然后去看电影，最后回家再吃点可口小吃。也有可能是打一场迷你高尔夫，接着玩玩后院的蹦床，天黑之后讲点鬼故事，然后在后院露营。或者，还可能是跟另外一家人一起去旅游，生篝火烤棉花糖吃，然后去打保龄球。有时候，我们也去参观博物馆——美术馆、科学馆、恐龙馆什么的。还有的时候，我们也租录像带，在家里看看电影，吃吃爆米花。

夏天的时候，我们去游泳或漂流，冬天则滑雪、坐雪橇、打雪仗或在湖上滑冰。我们永远不知道将有什么样的冒险等着我们，那正是娱乐的一部分。

有的时候别的家庭成员，叔叔阿姨表兄弟姐妹什么的加入我们。那么我们就会有一个整天的马拉松式比赛，包括掷马蹄铁游戏、射箭、乒乓球、网球和篮球。

在所有的家庭时间中，最重要的因素之一是娱乐。这是联系家人的纽带，是让家人一起创造快乐的办法。一位父亲说：

家庭时间给我们机会做那些在繁忙中常常被忽视的事情——简单地和家人一起娱乐。好像生活中总有那么多事情可做——办公室的工作、家中的工作、做晚饭、让孩子们准备上床——你可能不会花时间来仅仅跟家人一起娱乐。而娱乐是如此重要，尤其是在压力之下。

我们已经发现跟孩子们一起打闹、开玩笑和放声大笑具有很好的治疗作用，那给孩子和父母创造了互相逗乐的机会。

如果家里的气氛总是很严肃，我想孩子们会疑惑：“爸爸妈妈真的喜欢我吗？他们真的想跟我们在一起吗？”而当我们有那些轻松的时间并感到开心，他们就会了解我们真的喜欢跟他们在一起。他们会把“被喜爱”跟娱乐联系在一起。

而且好像这些家庭时间的结果可以帮助我们——给我们时间——变得主动。孩子们比谁都更盼望家庭时间的到来。因为我们在一起那么快乐，他们总是那些确保活动会如期举行的人。

做出承诺

可能你还记得（或者最近看过）关于阿波罗11号登月旅程的电影片段。那些见证了这段历史

的人都被震惊了，当我们看到人类在月球上行走，都很难相信我们的眼睛。那些诸如“太妙了”或“难以置信”这样的评语都无法确切形容那个重要的时刻。

在那个宇宙之旅中，你认为主要的能量都花在了什么方面？是穿越25万英里去到月球吗？回到地球？围绕月球飞行？登月舱和指挥舱的脱离和对接？从月球起飞？

不，不是其中任何一个，甚至也不是它们的总和。更多的能量都花在了从地球起飞的那最初的几分钟——从地球起飞的最初的几英里——而不是其后的25万英里。

最初几英里的地球引力非常强。地球大气层的压力也非常大，如果要冲破地球引力和大气层的阻力，最终进入轨道，内在的推动力必须比二者之和更大。但是，一旦冲破那些阻力，完成其他所有的活动都耗费不了多少能量。事实上，一位宇航员曾被问及，登月舱和指挥舱分离、降落在月球之上并展开勘探，花费了多少能量，他的回答是：“轻过婴儿的呼吸。”

月球之行提供了一个有力的比喻，说明要摆脱老的习惯，建立新的习惯（例如家庭时间）需

要花费多少精力。地球引力可以用来比喻根深蒂固的旧习惯、代代相传的倾向、环境、父母和其他主要因素。地球大气压力可以用来比喻大文化和社会中纷杂的不利于家庭的环境。这是两种强大的势力，为了实现“起飞”，你所有统一的社会意志必须比那两种势力更加强大。

但是一旦“起飞”，你会发现那将给你和你的家人带来巨大的自由。在起飞的过程中，宇航员没有自由也没有力量，他们只能启动程序。但是在他们摆脱地球引力和大气层以后，他们所体验的将是一种令人难以置信的自由，而且他们将拥有非常多的选择。

就像伟大的哲学家和心理学家威廉·詹姆斯（William James）所建议的那样，如果你想要做出某种改变，你要拿出深刻的解决方案，并且在开始的时候掌握先机，不给自己任何借口。最重要的是让自己做出承诺：“一周一次，无论发生什么，我们都要有一个家庭时间。”如果可以，留出一个特别的时间，在家庭日程上做出安排。如果真的发生了什么极其重要的事情，你可以偶尔改变这个日程，但必须马上另做安排。如果你一周留出一个特别的夜晚，那么你的安排可以更有规律性。另外，你需要在孩子们还年幼的时候就告诉他们一个特殊的家庭时间的重要性，要在

孩子们进入混乱的青春期的前。

而且不管在家庭聚会上发生什么，你都不要垂头丧气。在我们的家庭聚会中，发生过9个孩子中的两个（当然是青春期的儿子）在沙发上睡着了，其他孩子在爬墙的情况。我们也有过由争吵开始最后由祈祷结束的家庭聚会。我们还有过这样的家庭聚会，孩子们非常吵闹而且没有礼貌，以至于我们只能说：“好了，我们受够了！等你们准备好了再来找我们！”然后我们愤而离场。通常他们会请我们留下来，而如果我们真的离开，其后也会回来并道歉。

我想说的是：那并非总是那么容易，也并非总是那么方便。有时你会担心孩子们是否真的从中得到什么。实际上，你可能好几年也看不到结果。

但是就像圣路易斯的铁路工人偶尔从铁轨上移动几英寸的轨道，结果就是本来要去新泽西州纽瓦克的火车却到达了路易斯安那州的新奥尔良，那是1300英里的偏移。如今方向上的任何变化——即使是微小的变化——都会在前方道路上造成巨大的不同。

一对一时间

可能你见过那些有着壮丽山景的海报，下面写着：“让这座山拥有你一天。”壮丽的自然风光吸引着我们，我们感觉到更加放松、平静、怡人和自在。

同样的情况也发生在当你跟另一个人在一起时的人际关系中。可能我们应该把那句话改成：“让你的爱人拥有你一天”或者“让你的孩子拥有你一个下午”，或者“让你的青春期孩子拥有你一个晚上”。在那种放松的情绪条件下，让别人以他们自己的方式跟你相处。我的意思不是拿原则问题来做出妥协，或者对别人一时的低级趣味做出软化、让步或纵容。我的意思是要“完完全全”地属于他人，要超越你自身的兴趣爱好、恐惧、需要和自我，全身心地跟你的丈夫、妻子、儿子女儿在一起，允许别人表达并着手于他们的兴趣和目标，把你自己放在他人之后。

这样的时间充满意义而且非常重要，我可以毫不犹豫地说，家庭组织中第二个极为重要的就是建立一对一的时间。这样的一对一时间让很多家庭事务得到处理，也让心灵和灵魂得到滋养，还带来美妙的分享、深刻的教育和紧密的联系。

前联合国秘书长达格·哈马舍尔德说：“把自己完全奉献给一个人，比为大众而辛勤工作更加

高尚。”一对一时间就给了你把自己完全奉献给一个人的机会。

夫妻间的一对一时间

我无法描述跟珊德拉在一起的时间有多么可贵。很多年来，我们每天都有时间共同度过，如果我们都在城里，就会一起开着我们的本田汽车去兜兜风。我们一起度过一些远离孩子、电话、办公室和家庭的时间，远离那一切会影响我们让我们分心的人和事。我们开车到山脚下，只是为了交谈，分享生活中正在发生的事情。我们讨论所有关心的问题，讨论我们在家中所扮演的角色。即使我们不能在一起的时候，我们也会通过电话交流，有的时候一天几次。足够的沟通和密切关系创造并加固了我们的婚姻，我们在家中对方抱有深深的爱和尊敬，而且那带给我们的一体感让我们的家庭走向团结而不是分裂。

我们的一些朋友以不同的方式享受着他们的一对一时间。他们每个周五的晚上都把孩子交给别人照顾，而花上几个小时来建立二人之间的良好关系。他们出去吃晚饭、看电影或戏剧，或只是在山上散散步，给野花拍照片。他们这样做已经差不多有30年了。他们也在一两年来一次“休养”，利用航程累计得到的机票飞到加州，

在沙滩上赤足漫步，看着海浪，回顾他们的婚姻使命宣言，想一想来年的计划目标。然后他们重新回到被刷新并有新目标的家庭生活中。他们觉得这样的一对一的时间如此有价值，有的时候他们会帮他们的孩子照顾孩子们的孩子，这样孩子们也有时间去享受他们的二人世界。

这样的“休养”时间对婚姻和家庭至关重要。对于一对夫妻来说，他们非常需要有时间坐下来，仔细计划，而且在一定程度上从精神和思想上创造他们的未来。计划并不容易，那需要思考，而我们很多人都杂务缠身，被琐碎的计划、没完没了的电话和层出不穷的小麻烦困扰着，很长时间都没有机会跟丈夫或妻子进行深入的、有意义的交流。但是，计划是生活中非常重要的任务，而且肯定是最重要的任务：那关乎成功地经营一个家庭。那一定扮演着非常重要和核心的角色，因为它带来非常大的益处。如果夫妻在目标相同的前提下来共同处理问题，尤其是孩子的问题，那将带来同心协力、洞察力和更好的解决方法。人们的看法会更加深入，解决问题的办法也更加实际可行，整个过程会让人与人的关系变得更加团结。

在为这本书进行研究的过程中，我发现很多夫妇为特别的、有意义的一对一时间找到了不同

的方式。一位孩子已经长大的母亲跟大家分享这个故事：

每周有三四个晚上孩子们不用我们照顾。我们在他们上床前的一个小时回到我们自己的房间。那个时候我们都很放松，有时听听音乐或看看电视，我们交流交流工作的事情，讨论家中的事务。我们帮助对方调整状态。

这些时间给我们的家庭生活带来很大的变化。当我们下班回家后，我们不再用自己的需要来取代孩子的需要。我们完全忘了自己，因为我们知道在10点半以后，我们还有完全属于自己的时间。于是，我们把注意力都放在家庭生活上，我们收拾房间、洗衣、喂狗，因为我们知道在一天的最后，我们还有一些在一起的好时光。

孩子们也理解且不会在那段时间打扰我们，除非发生非常重要的事情，否则他们绝对不会来敲我们的门。他们也不会来叫我们，不会想要进我们的房间，不会有抱怨，因为他们知道这些时间是属于我们夫妇的。而且他们知道如果我们是稳定的夫妻，就会有稳定的家庭。

对我们来说，这种办法比出去吃饭同时又受到打扰好得多——比方说服务员、碰到的熟人等

等。那不是一种约会，而是对基于每天的生活的团聚的一种承诺，那让我们再次明白我们为什么在一起，为什么爱上对方、选择对方。

我想你应该提醒自己每一天都是你可以给予爱人的最好的礼物。你有按部就班的生活，你事务繁忙，你重视各种各样的事情，以至于留意不到随着时间流逝你失去了什么。但是像这样的在一起的时间让你们聚在一起，并提醒你你所忽视的东西。

那么你就不会忽视重要的东西，一定不会。

我发现我自己跟珊德拉的一对一时间对整个家庭都起了很大的稳定作用。有人说过：“你能为孩子做的最重要的事情是爱你的配偶。”夫妻关系的牢固给整个家庭带来稳定的感觉。这是因为家庭生活最重要的关系就是夫妻的关系，夫妻关系的好坏控制着家中的其他关系。即使夫妻关系出现问题或裂痕，重要的是他们仍要相敬如宾，尤其是不能在孩子面前攻击对方，也不能在孩子背后说坏话。孩子们的第六感会有所感应，他们会感觉到——尤其是在他们年幼敏感的时候。

孩子大部分的安全感来自父母对彼此的态

度。因此，建立良好的婚姻关系会给整个家庭文化带来重要的影响。

跟孩子的一对一时间

跟每一个孩子都有一对一的时间也很重要，而且应该由孩子来决定时间。这意味着是父母和一个孩子相处，记住，一旦有第三个人介入，情况就会改变，而这样的改变可能是不合适的。可以父母一起跟一个孩子有一段时间，或者是两个孩子跟父母之一。但是一般来说，基本的建立良好关系的时间是一对一的。这件事办好通常会触及兄弟姐妹之间的竞争根源。

跟孩子的一对一时间包括个别见面、个别约会、个别教育，感情和人际关系之间的机能都得到深化，还会产生无条件的爱，产生永不改变的积极的评价和尊重。这样的亲密时间让人确信即使有麻烦和问题，人与人的关系仍然是值得信任和依靠的。那有助于建立一种永恒不变的核心——并伴以永恒不变的原则——让人们可以在来自外界的持续变化中生存下去。

凯瑟琳（女儿）：

我记得自己10岁的时候非常喜欢《星球大

战》，那对我来说就是一切。有一次是我跟爸爸的一对一时间，我想看《星球大战》，虽然我已经看过4遍了。

当时我脑子里有一个问题，就是估计爸爸宁愿拔他的牙也不愿意看科幻电影。但是当爸爸问我我们要做什么的时候，那是指我的决定而不是他的。“我们可以做任何你想做的事情，凯瑟琳，”他说，“这是你的夜晚。”

对一个10岁的孩子来说，这简直是一个梦想成真的时刻：跟爸爸一起过一个晚上，再看一遍最喜欢的电影。于是我告诉他我的计划，我能感觉到在他微笑着说话之前有过一丝犹豫：“《星球大战》！太好了！你可以给我解释解释。”

然后我们出发了。

我们坐在电影院的椅子上，手里拿着爆米花和糖果，那个时候我感到自己对父亲来说是如此重要。当音乐响起，灯光暗下去，我开始轻声解释。我告诉他“原力”是什么和为什么那么重要，也告诉他帝国是什么以及它有多么邪恶，还告诉他这是关于这两种神奇力量的永不停息的战争传奇。整部电影中，我都在解释那些星球、生物和飞船——所有在我爸爸看来奇怪陌生的东西。他

安安静静地坐着，点着头听着。

电影结束后，我们一起去吃冰激凌，我还在热情洋溢地给爸爸讲解，并回答爸爸问的问题。

那天晚上结束的时候，爸爸说谢谢我跟他一起出去，并为他打开了一扇科幻电影的大门。而我在上床睡觉的时候，也感谢上帝给我这样一个爸爸，他关心我、聆听我，并让我感觉到自己的重要性。我从来都不知道他是否像我那样爱《星球大战》，但是我确切地知道他爱我。那才是最重要的。

如果你想说明孩子和跟孩子的关系有多么重要，最好的表达方式就是把时间用在他的身上。

一位女士告诉我她最美好的童年记忆就是每隔一周她父亲都会带她去麦当劳吃早餐，那持续了差不多10年的时间。早饭以后他会把女儿送到学校，然后自己去上班。

你可以在家庭日历上安排许多一对一的时间，不过这位女士告诉我们你不可能总能提前计划出高质量的一对一时间。

除了我们的一对一时间，如果我丈夫或我发

现我们的一个儿子有点出格，我们也会花些额外的时间。作为父母，我们试图解决问题并找到时间来讨论。一般来说，戴夫会带他去钓鱼，而我则带他出去吃饭。我们总是轮流来，因为不想一起出现在孩子面前，让他觉得我们要联合起来对付他。

如果孩子们感觉自在，他们就会说出自己脑子里想的东西。有的时候是某个他们不喜欢的兄弟做的事情，有的时候是学校的事——例如他们觉得某个老师不喜欢他，或者老拖作业，而且不知道如何赶上进度。

我们总是说：“你想回家讨论这个问题吗？你想让我们帮你解决这个问题吗？”那是他们的决定。我们知道他们需要学会做出决定，来解决自己的问题。但是我们也知道，每个人都需要有倾吐的对象，也需要更多的角度和帮他们找到别的选择。

这些都不是你能提前计划的，那需要你多用心。如果你是一个关心孩子的好家长，能看到孩子有不对劲的地方，需要你通过一对一的时间来提供帮助，这些时机就会自然而然地出现。

最重要的是，家庭是第一位的，不管情况如

何。我们都确信如果我们把家庭放在第一位，就不会有需要经年累月去解决的问题。我们会在问题刚刚出现时就把它消灭在萌芽状态。

注意即使出现意料之外的情况，家庭的优先性总是一个思路。要时时记得家庭的重要性，在这个原则的基础上行事，而不是头疼医头、脚疼医脚。

“我不管你知道多少，除非我知道你有多在乎”

我永远不会忘记跟一个女儿一起度过的一对一时间。她看起来非常恼怒，对她碰到的每个人都是那样。当我问她发生了什么时，她回答：“没有，没什么。”

珊德拉跟我有一个一对一时间的原则，就是永远让孩子们说他们想说的东西。他们可以发牢骚，说出心中的抱怨，而我们不能做出评价，除非他们要求。换一句话说，作为父母的我们只寻求理解。

所以，我当时只是听着。后来这个孩子成年了，当她回顾那件事情的时候，她这样写道：

辛西娅（女儿）：

在我5岁的时候，父母搬到爱尔兰的贝尔法斯特住了3年。我从儿时玩伴那里学会了爱尔兰的口音，因此当我回美国上3年级的时候，我说话有很重的爱尔兰口音。

因为在爱尔兰长大，我也不会玩一些美国孩子的游戏，比方说踢罐子、棒球和跳绳等等，我觉得自己是个外人。我能发现班上的孩子们因为不了解我而觉得我奇怪，而我好几年都不会跟他们玩那些美国游戏。

我的老师让我练习发音来消除爱尔兰口音，也帮我补上落下的功课。我的数学课问题最大，而且我害怕承认自己不懂很多基础的东西。我不想在学校显得与众不同，而且非常渴望被别人接受，并找到朋友。

但是在数学上我没有找人帮忙，而是发现作业题的答案就写在教室后面的卡片上，我偷偷拿到那些卡片抄上面的答案。看起来我的问题都解决了，虽然我内心知道那是不对的，可是好像不管用了什么手段，有结果就好。因为作业完成得好，我开始受到老师和同学们的注意。而且，我还被选为模范生，因为我学习努力、功课完成得很快，还总是班上的最高分。

一段时间之内，我变得受欢迎，很多孩子都喜欢我，那感觉真是美妙。但是我的良心并不好受，因为我知道我背叛了自己和父母一向教育我的关于诚实的信念。我想要停止，并为欺骗行为感到深深的羞耻。但是，现在已经骑虎难下，我不知道如何才能既停止作弊，又不会大大丢脸。现在因为老师的美好期待，我不得不继续作弊。我感觉非常糟糕，而且对一个8岁的孩子来说，我遇到的困难是永远都无法克服的。

我知道应该告诉父母发生的事情，但是因为我是老大，那让我觉得非常难堪。我开始在家中随便发脾气，因为独自处理这样的压力真是太难了。父母后来告诉我他们知道我出了问题，但是不了解详情。

在爱尔兰的时候，我们家开始了一个月跟父母之一有一个“个别见面”的传统。这个时候我们可以说任何我们想说的事情，抱怨家务活儿太多或不公平，谈论朋友或我们感兴趣的事情，提出活动的想法，说说自己的问题等。规则是父母只能听——不能批评，不能提出建议，除非我们要求。我们都很期待那样的个别见面时间。

在这样的一次见面中，父亲让我说出我觉得父母对自己不公平的地方，而没有为他自己做出

辩护，也没有生气。他知道那不是我真正的问题所在，但是他只是让我发泄。最终，当我感到他能接受而不会批评我时，我稍稍透了一点风声来观察他的反应。他问我学校的情况怎么样，我在那儿是否高兴。我为了自卫而爆发了：“如果你知道，你会觉得我糟透了！我不能告诉你！”

他用了几分钟时间说明对我有无条件的爱和接受，我能感觉到他的诚意。我已经开了个头，但是没有受到责怪，那么我觉得我可以信任他，告诉他可怕的事实。

突然，我发现话语从我口中喷薄而出，我叫起来：“我在数学上作弊了！”我倒在他的臂弯中，说出了事实，那真是一种解脱，虽然我还找不到解决问题的办法，也害怕随之而来的后果。我告诉了父亲我可怕的秘密，但是还能感觉到他的支持和爱。

我记得他说：“哦，你把这件事埋在心里这么长的时间，那太糟糕了！你应该早点告诉我，让我帮你。”他问我是否能叫妈妈参与进来，然后我告诉他们整个的故事。我根本找不到解决办法，但是神奇的是他们帮忙找到了一个不会让我丢脸的办法。我们一起去见了老师，我找了一位6年级的同学来辅导我的数学。

他们向我确定他们了解我的情况，直到今天我仍然能感觉到当时的解脱感。没有人知道，如果我一直欺骗下去，我的生活将是怎样，我将走上什么样的道路。但是我那时能够跟父母讲这件事情，因为他们早已跟我建立起信任的关系，以及坚持爱和鼓励的轨道。他们在我的情感银行中已经存了很多存款，因此我的巨大亏空并不能让我马上破产。相反，那一天我还收获了利息。

我也常常回想那天的情况，并且不知道如果我匆匆忙忙地要去赴一个约会，或者在做某件“更加重要”的事情，因而不能抽出时间去倾听，事情将会怎样。女儿将会经历什么？她会做出什么样的不同选择？

在那个情况下我们有时间走在一起，把重点放在我们的关系上，这让我心存感激。那次一对一时间给我们彼此的生活都带来了长远的影响。

为人父母最重要的机会之一，是能够教给孩子们对他们一生的快乐和成功都有影响的原则。但是，如果没有良好的关系，你就不能做到。“我不管你知道多少，除非我知道你有多在乎。”

一对一的时间给你建立良好关系和情感银行

账户的好时机，这样你才可以对孩子进行教育。珊德拉和我都注意到当我们跟一个孩子单独在一起时，我们跟孩子之间会有隐私，孩子得到全部的关注——我们全身心投入——那个时候我们发现，教育、训练和交流变得极有效率，那真是令人惊叹。但是如果因为时间紧迫或实际的需要，我们在有他人在场的情况下对其进行教育、训练和责令其改正错误时，其效率之低下令人惊讶。

我很确定很多孩子都知道他们应该怎么做，但是他们心中还没有决定去做。人们的行为并不代表他们的理解，他们的行为只代表他们以为他们理解的东西。如果他们对自己和别人的关系都感觉不错，他们才会真正按照自己的理解去行动。

先放大石头

在处理家庭基本需要、建立情感银行账户和创造家庭文化方面，这些每周家庭时间和一对一时间都很重要——也很基础。

那么你要怎么做？为了安排每周家庭时间和与每个家人的有意义的一对一时间，你要如何处理你的日程？

我想请你们试着发挥你们的想象力。想象你站在一个桌子前，桌子上放着一个装满了小石子的广口瓶，瓶子外面是几块大石头。

现在假设那个广口瓶就是你下周的时间，小石子是你每周要做的常规事务，大石头代表像每周家庭时间和一对一时间这样的对你来说非常重要的事情——例如训练、制定家庭使命宣言或者仅仅是一起玩一玩。让这些大石头代表你从内心深知应该做的事情，但是那很难“塞进”你的日程。

想象你站在这张桌子前，你的任务是把尽量多的大石头放进瓶子里。你开始工作。你尽可能地往里面塞石头，但是只能塞进去一两块。因此你把那些石头再拿出来，你看着它们，观察他们的大小和形状。你想可能选择形状合适的石头，就可以把更多的石头放进瓶子。然后你再试一次，重新安排石头的位置，这次你可以放3块进去。你努力尝试，但结果不过如此。

你有什么感觉？你看着那个瓶子，它装得满满的，而你还有那么多重要的事情——包括家庭——还没有处理。每周的情况都是这样，可能是时候想想别的办法了。

设想一下，你把3块大石头拿出来，设想一下你另外拿一个容器，然后把那些小石头倒进新的容器中。然后你在瓶子里先放进大石头！

现在能放进几块大石头？当然要多得多。然后你把小石子倒进那个放着大石头的瓶子中，它们填进了大石头的缝隙里。再看看现在可以放进多少东西！

重点就是：如果你不先把大石头放进去，那就根本放不进去多少大石头！关键是先放大石头。

辛西娅（女儿）：

我长大的时候爸爸常常出差，但是我们在一起的时间比大多数家庭都要多。我跟爸爸的一对一时间比那些父亲朝九晚五上班的孩子还要多。

我想那有两个原因。一个是父亲总是提前做出计划。他相信要积极进取，要实现承诺，要先有目标再行动。在每个学年的开始，他总是想知道：“男生橄榄球比赛什么时候开始？女生活动的计划是什么？”而且他很少错过任何重要的东西，也不会在家之夜出差。周末的时候他总是在家，那样我们可以一起做活动或者去教堂。

有的时候人们会说：“哦，你爸爸又不在家！”可是那些朝九晚五上班的爸爸回家以后只会看电视，根本不跟孩子交流。

我现在能明白那些家庭时间所需要付出的精力——包括那些家庭礼拜、家庭祈祷和家庭活动。有繁忙的工作和9个分别在5所学校上学的孩子，父母必须付出极大的努力，但他们确实做到了。底线是家庭对他们来说是非常重要的，因此他们努力找到了解决问题的办法。

我想第二个原因是原则。周日你哪儿都不能去——那是家庭时间，也是教堂时间。一定不能错过周一的晚上——那是家庭之夜。我们也在周末的一个晚上进行家庭活动，那是大家要求的。我们小的时候偶尔会有点抗拒，但那就是家庭文化的一部分，过一段时间以后我们就不再反对了。

我早些年因为错过了孩子的演出或比赛以及其他重要的活动，那造成的遗憾让我形成一种把大石头首先放进瓶子的习惯。每一次学校开学的时候，珊德拉和我都会要一份学校的校历，以了解那些有我们的孩子或孙辈参加的活动。我们非常重视计划和孩子们的事务。我们也鼓励孩子们参加彼此的活动，我们的家庭有差不多50人（包

括儿女、他们的配偶和孩子），我们不能参加所有的活动。但是我们尽量参加，并让孩子们了解他们的事对我们来说有多么重要。我们甚至提前两三年或者四年计划家庭活动，而且家庭时间和一对一的时间在家中一向有神圣的地位。

我们发现没有什么能跟把家庭放在首位带来的幸福相比。因为生活中充满了压力，要做到并不容易。但是，不那样做会难得多！如果你不给建立良好关系和团结家人预留时间，那么之后你需要更多的时间来修补破碎的关系、挽救婚姻，或者挽救那些受到家庭之外的社会势力影响的孩子。

有人说：“我们没有时间来做这样事情！”对于那些说这样的话的人，我要说的是：“你没有时间不去做！”关键是要提前计划和坚持计划。“有志者事竟成。”

当你真的开始把那些有关家庭的大石头首先放进瓶子，你会开始感觉到深深的心灵的宁静。你不会再在家庭和工作之间左右为难，你会发现你甚至有更多的精力用于其他方面。

坚持遵循家庭机制，给你的生活带来家庭生活效率的原则。那会带来美妙的家庭文化，让你

不受流行文化系统的外在好处的诱惑。如果你身处外沿，而不能真正体会这种美妙的家庭文化，就会很容易受到诱惑，偏离正确的轨道。但是，如果你身处其中，那么你唯一的问题就是：“还有什么能比这更好？”

围绕职责进行组织

珊德拉跟我不是选择要做的事情，而是找到一个把生活中的大石头放在首位的办法，那就是围绕我们最重要的职责——包括家庭中的职责——来进行组织，我们每周都建立这些职责的目标。有的时候，一两个职责需要花费太多的精力，于是我们决定不建立其他职责的目标。例如，如果珊德拉要花一周的时间来帮助我们的一个女儿照顾她的新生儿，那就意味着这周她不会进行任何公共演讲、社区服务或家庭中的额外活动。但是，这是一个有为之的决定，所以她知道下周她需要为了每个职责重建她的目标，并感觉冷静。我们发现通过使用这种“职责和目标”的办法，我们的生活更加均衡。每一种职责都会被考虑到，我们就不太会被那些日常压力所打倒。

快速回顾和前瞻

在进入后面的内容之前，我们花上一点时间

回顾并从大处考虑一下习惯1、习惯2和习惯3。

习惯1——积极进取——是最基础的决定。那决定了你是一个负责任的人还是一个受害者。

如果你要做一个负责任的人——有创造力，成为你生活的创造者——那么你所面临的最主要的决定就是你生活的目的是什么。这就是习惯2——先有目标再行动——也就是建立家庭使命宣言。这就是所谓的战略决定，因为它控制着其他所有的决定。

习惯3——把首要之事放在首位——就变成了第二位和战术性的。那有关如何实现首要之事。在这个“由外而内”作用已经失效的社会，我们要重视两个主要的结构性干预措施：家庭时间和家庭成员之间的一对一时间。在由外而内起作用的时候，这样的干预是没有必要的，因为那都是自然而然的事情。但是，当社会越来越偏离其自然本性，全球化的技术越来越改变着整个经济情况，文化的世俗化越来越背离原则，遭到侵蚀的法律和社会意志越来越影响到政治意愿，选举日益成为基于语言感染力和上镜机会的受欢迎程度的较量——我们就越是要在建立和运用新的机制来让我们在保持方向方面更加坚定和果断。

当在你考虑在家中实现这些习惯的时候，我要在此提醒你，你才是你的家庭专家，你自己最了解你的情况。

我最近访问了阿根廷，跟来自拉丁美洲的很多父母一起参加了一个研讨会。我向他们询问关于本书的意见，他们的意见都非常积极而有帮助。但是这些父母不用在家中规定家庭时间和一对一时间，因为他们生活在一种非常有利于家庭的文化中，几乎每个夜晚都是“家庭时间”和一对一时间，那是他们日常生活自然的一部分。

但是对于另外一些家庭，建立家庭使命宣言和创造一种全新的有关每周家庭时间和一对一时间的机制，则完全超出了他们的接受范围。他们不希望在自己的生活中有任何条条框框。可能他们会对他们已经在生活中拥有过的机制产生愤怒或反抗的情绪——他们觉得那些机制会给他们的自由和独立感造成压迫。他们的机制充满负面的能量和判断，从而影响到其他的机制。他们有更多的社会包袱和精神包袱。

如果你就是这个情况，但还是希望能把家庭放在首位，你可能已经意识到家庭使命宣言和有关机制有一定的好处，但是目前要真正做到却还难以接受。那没关系，做你力所能及的事情。如

果你还没有准备好向这个方向前进，不必为了你所做不到的事情而自责。

你可以从仅仅把一些简单的原则运用于你的生活开始。或许你感觉自己能做的无非是做出某种承诺并坚守承诺，或者选择一些简单的目标来努力。这对你来说已经足够。接下来，可能你会觉得可以选择其他更大一点的目标或任务来努力。最终，由于坚持了你的诺言，你的自豪感会超越你的情绪或随身携带的包袱。然后你会发现你的生活进入了一个新的阶段——包括开始着手于那些相互关联的行动，例如建立家庭使命宣言、组织家庭之夜、开始一对一时间等等。

关键是了解你目前的情况，做你能做的事。在学代数之前你不会做微积分，在学会走路之前也不会跑步。有的事情就是会发生在其他事情之前。要对自己有耐心，甚至要对自己的耐心有耐心。

现在，你可能会说：“但是我的情况太特殊了！那太难了，太有挑战性了。我没有办法做到！”如果这样，我建议你想一想詹姆斯·B.斯托克代尔（James B Stockdale）将军在《越南往事》一书中所写的经历。他在越南当过几年的战俘，被单独监禁，长期无法与他人接触，但美国

战俘们所形成的一种强烈的社会意志，让他们能按照自己的规则、模式和交流程序创建自己的文化。在无法进行语言交流的情况下，他们通过敲打墙壁和使用电线建立了彼此的交流，甚至能把这种交流的办法教给刚刚入狱、还不知道密码的新囚犯。

想一想，他们连见上一面都很难。但是这些囚犯通过对4个天赋的杰出运用，建立了一种文明——那是一种令人难以置信的社会意志带来的强大文化。他们建立了一种社会责任感和职责感，以互相帮助度过艰难的岁月。

“有志者事竟成”，这句话中包含了极大的真理。

即使我们的情况不是那么极端，也可以想一想如何在家庭中利用家庭时间和一对一时间建立牢固的联系。

凯瑟琳（女儿）：

我妈妈热爱艺术，因此她喜欢组织我们去观看城里上演的芭蕾舞、交响乐、戏剧等演出。买演出票非常重要，钱往往都花在这些方面，而不是在电影、垃圾食品和闲逛上。那个时候我记得

自己抱怨过从这些活动中得不到好处，但是现在回想起来，我知道自己错了。

我永远也不会忘记跟妈妈一起做过的一件事，那永远地改变了我。当时在我们的小区附近有一个莎士比亚节，有一天妈妈宣布说她给我们每一个人都买了《麦克白》的票。那个时候这对我一点意义都没有，因为我只有11岁，根本不知道莎士比亚是什么。

那天晚上，我们都挤进车子里去看演出。我清楚地记得我们发了不少牢骚，说太累了，根本没有办法集中注意力。我们说：“为什么不去看电影呢？”

但是，妈妈微笑着耐心地向前开车。她心里很明白，莎士比亚的惊人才华会证明她的判断。事实的确如此！我不记得有别的时候像那天晚上一样，人世间的种种感情如此惟妙惟肖地表现在我面前。整个表演中，麦克白夫妇的黑暗秘密紧紧抓住了我，我再也不是年幼无知的儿童。只有莎士比亚能带来的理解和顿悟打开了我的心灵之门，那个时候我知道自己的生活永远改变了，因为我发现了某种深深打动我的心灵的东西，而且即使我愿意，我也不能扭转它带来的影响。

在坐车回家的路上，我们都沉默不语，而我说不清那是什么样的沉默。我妈妈对世界上美好事物的热爱传给了我和我的孩子，对她给予我的这份美妙礼物，我怎么感谢都不够。

想想这种联系、这种社会意志的创造力和家庭中的“我们”观念的强大力量！如何进一步发展“我们”的观念，将在习惯4、习惯5和习惯6中着重讨论。

跟成年人和青春期孩子一起分享本章

把家庭放在首位

●问问家庭成员：家庭对我们来说有多重要？上周我们花了多少时间来进行

家庭活动？我们感觉如何？我们怎么做才能把家庭放在首位？

●回顾本章的大部分内容，一起讨论：社会上哪些势力可能会破坏家庭？我们如何战胜这些势力？

●讨论对家庭时间和一对一时间的想法。问题：家庭时间对我们有什么帮助？家庭时间会如何促成计划、教育、解决问题和一起娱乐？讨论

如何承诺坚持家庭时间。一起设计家庭时间的一些活动。

- 讨论一对一时间。鼓励家庭成员们谈谈他们跟别人有过的一对一时间。考虑一下：你希望跟配偶有什么样的时间？跟孩子呢？

- 重新阅读“大石头”实验，跟你的家人一起试试这个实验。讨论对某一个家庭成员和整个家庭来说，“大石头”意味着什么。

进一步的思考

- 讨论这个观点：“这可能是为人父母最伟大的角色：帮助孩子们跟他们自己的天赋建立联系——尤其是是非观。”你能如何帮助你的孩子跟他的4种天赋建立联系？

跟儿童一起分享本章

一些有趣的活动

- 一家人坐下来，计划下一个月甚至下两个月的家庭活动。计划一下这样一些事情：拜访某位家庭成员、假期活动、家庭成员的一对一时间、进行体育活动或你希望全家一起看演出、去公园游玩。一定要让孩子们贡献出他们的意见。

●拜访一位亲戚，说明认可大家庭成员的价值有多重要。在去的路上，讲一些关于在你长大的过程中跟家人一起度过的快乐时光的故事。

●让孩子们帮你制作一个表格，提醒他们有什么家务活要做，也表明每周会有什么有趣的活动。

●给孩子们做一次大石头的实验，让孩子们想清楚什么是他们生活中的大石头——那周他要做的最重要的事。那可能包括足球训练、钢琴课、游泳、参加朋友的生日聚会或者做功课。你可以用核桃或棉花糖来代替大石头，而用小软糖来当作小石子，或者孩子们也可以用他们找到并装饰过的真正的石头。

●做一个家庭成员相片簿。

●对家庭时间、计划好的聚会和活动日做出承诺。如果你回顾已经过去的一周，发现完成了计划好的活动，并要为下一周做出计划，孩子们在这样的家庭中会有更大的快乐和自豪感。

●教会写字的孩子在某种计划中写下如何坚持轨道。还要让他们计划留出一部分时间来做有

利于加强关系的某种特别的活动或服务。提醒他们一定要把自己的计划带到家庭聚会上来。

- 弄明白大家喜欢什么样的一对一时间的活动。每周跟每个孩子都做出一对一时间的计划。你可以把那叫作“苏珊日”或者任何能让那一天变得特殊的叫法。

- 回顾“影子家庭”的故事，找到一个可以为邻居或朋友服务的聪明的、有创造性的办法。

习惯4：“双赢”的想法 从“我”到“我们”

在开始这一章之前，我要就习惯4、习惯5和习惯6给大家一个概括的介绍。可能你会问：“为什么我们在习惯4刚刚开始的时候，就需要知道习惯5和习惯6？”那是因为这3个习惯高度相关，而且它们所共同创造的进程将会为你实现我们所讨论的所有目标提供巨大的帮助。实际上，我通常会首先传授这几个习惯，因为一旦你抓住了过程的精髓，也就抓住了齐心协力解决任何问题、到达任何目标的关键。

为了说明这个过程，让我们一起来看看我在传授这些习惯的时候会使用的一种示范活动。我一般会从听众中挑选一位，他年轻、高大、强壮而且明显很健康。我会邀请他到台上来跟我进行一场掰手腕示范活动。当他上来的时候，我会告诉他自己还从来没有输过，这次当然也不会。我还会说他一定会输，并且已经准备好输了。等到舞台上以后，我贴近他的脸把那些话重复一次。我看起来非常厉害、有攻击性和令人讨厌。很明显我有点夸张，不过我让他在几秒钟之内就

觉得自己一会儿就会四脚朝天躺在地上。我看着他腰带，说我的是黑带，而他的不过是棕带，那完全不可同日而语。我说即使他的块头比我大一倍，我也会把他打趴下。不可避免地，这样的当面挑衅会挑起那个男人的好斗心并决定将我打倒。

然后我询问第一排的观众是否愿意为了这次示范活动出资，如果我赢了，我得到10美分，如果我的对手赢了，也得到10美分。那些观众一般来说都会同意。我再请一位观众充当裁判，因为每次有人取胜，他都会得到10美分。我让裁判给我们30秒的时间，然后发出开始的指令。接着我抓住那个男人的右手，站在他的对面，在等待示范活动信号的时候脸上露出威胁的鬼脸表情。

这个时候我的对手已经跃跃欲试了。当示范活动信号一发出，我的胳膊马上松了劲，对手一下子将我掰倒。对手往往会想办法把我按住，对我如此不堪一击感到困惑不解，这时他会让我把胳膊抬起一点来，然后再次掰倒。我会马上让他做到这一点，然后再挣扎着再抬起胳膊，于是开始新一轮的竞争。当我们都把胳膊抬高时，他再次将我掰倒。

这个过程往往会持续几秒钟的时间，然后我

会跟他说：“你看，我们为什么不能双赢呢？”于是对手听到后也会让我赢他几次。但是我们依然显得非常认真，全力以赴。这时我会放松，再一次让他把我掰倒。几秒钟之后我们重新开始示范活动，但都没有真正用力气——只是快速前后移动手臂，把对方掰倒。

接下来，我看着前排的观众说：“好了，现在你们欠我们多少钱了？”每个人都看明白了，然后开始发出笑声。

你能看出在示范活动的开始和结尾有多么大的不同吗？开始时的感觉完全是敌对的，是一种“输赢”游戏，“我赢，你输。”那个时候没有为了理解和合作做出的努力，也没有寻求对双方都有利的解决方法。只有竞争和取得胜利、让对方失败的想法。你能否发现这种“输赢”活动带来的紧张情绪在家庭中有什么表现吗——配偶之间、父母和孩子之间、大家庭成员之间的争吵？

但是，在示范活动后来的部分，想法发生了很大的改变。不再是“我赢，你输”，而是“嘿，我们可以都取得胜利，更大的胜利！通过互相理解和有创造性的协作，我们可以做点完全不同的事情，让我们双方都得到好处，大大超过一方取得胜利而得到的好处”。如果用这样的办法来解决

家庭问题，你是否能发现其带来的自由、创造力、团结和共同成功的感觉？

在一定程度上，我们都会有像示范活动开始时那样的家庭关系，但是如果我们能发展出某种创造性的、共同进步的互动，让每个人都得到成功，那么我们的家庭文化就会更加美妙、更加有效。

我常常会把这3种习惯看作根源、途径和结果。

●习惯4——“双赢”的想法——是根源。那是寻求共同利益，或曰“黄金法则”的基本范式。是潜在的动机，从中会产生理解和协作的态度。

●习惯5——首先理解别人，然后得到理解——是途径。那是通向相辅相成的互动的方法和道路。那是走出自我，真正进入他人头脑和心灵的能力。

●习惯6——协作——则是结果。那是最终的产品，是你的努力所得到的报偿。那是超越一般的第三选择，不是“你的方式”也不是“我的方式”，而是更好的、更高的方式。

这3个习惯共同构成的过程让家庭产生最为明显的神奇变化——带来一种能力，通过共同努力找到新的想法、新的解决方法，比家庭中任何成员单独想到的点子都要好得多。而且，通过形成互相尊重、互相理解的原则，以及给家庭的组织、系统和活动过程带来创造性的协作，这还会在家庭文化中建立道德权威。这样的方式超越了家庭成员的善良和他们的关系质量。在把原则融入准则、道德观和文化本身的传统方面，这还带来了永恒性、内化和制度化。

这带来多么大的不同！回到飞行的比喻上，我们可以说，虽然有来自外部的干扰对到达目的地造成挑战，但飞机内部的干扰会带来更大的困难——当飞行员、机组成员或控制塔之间发生了争执、吵闹、攻击、抱怨或指责时。

在驾驶舱内建立良好的气氛就是习惯4、习惯5和习惯6的重点。而必要的是让家庭成员问一个问题并做出一个承诺。

问题是：你能不能找到一个比我们现在提出的更好的建议？

承诺是：“让我先听听你的”或者“帮我弄明白”。

如果你能保证、有能力并愿意做到这两件事，并且有诚意、能坚持，那么你就能够拥有习惯4、习惯5和习惯6。

这个过程的大部分都存在于你的影响圈中。回到掰腕子的示范活动，注意，改变整个情况的关键是其中一个人开始考虑双赢——不是两个，只是其中一个。极为重要的一点是，大部分人在别人愿意的情况下也都愿意双赢，但是需要一个比较积极主动的人有深刻的想法，并真诚地希望找到一个真正能带来双赢的解决方法。你应该有双赢的想法——而不是你死我活——即使在别人没有想到的情况下，即使在别人不愿意的情况下。

那也只需要其中一个人去寻求理解别人。在掰手腕的例子中，那表现在马上松劲，以及找到对方的利益。在生活中，那则表现在首先考虑别人的利益，理解别人的需要、要求和关心的东西。

因此，习惯4和习惯5都可以由一个积极主动的人来完成。

但是习惯6——协作——需要双方的参与。那是一种令人兴奋的冒险，是一个跟他人一起进

行的创造新事物的过程，而且来源于习惯4和习惯5带来的双赢想法和互相理解。关于协作的神奇之处在于那不仅带来新的选择，还因为你们为了某事共同努力而带来无限的团结。那就像父母共同创造新的生命，孩子因而成为连接父母关系的纽带，让他们成为一体。那给他们带来共同的联系、共同的视野和共同的兴趣、方向，超越并让其他事情居于其下。你能发现这是如何建立联系，如何建立情感银行账户的吗？

这三个习惯代表了“家庭”的本质——深入的、内在的由“我”向“我们”的转化。因此，让我们对这些习惯有更深刻的了解，从习惯4开始——“双赢”的想法。

没有人愿意失败

一位父亲与我们讲了他的这段经历，关于他如何明白了为什么儿子们总是闷闷不乐：

我的两个儿子之间的关系充满竞争，因此常常发生口角。在老大12岁，老

二10岁的时候，我们有过一次期待已久的旅行。正在我们享受旅行的时候，他们之间的冲突达到了顶点，每个人的情绪都坏到极点。我觉得

哥哥更应该受到批评，因此跟他出去散散步，好跟他谈一谈。当面对我对他行为的批评时，他突然宣布：“你根本不了解，我就是受不了弟弟。”

我问为什么，他说：“他总是说一些让我很烦的话。这个假期不管在车上还是在别的地方，我们总是在一起，我觉得已经受不了跟他在一起了。我希望你给我买张汽车票，我自己坐车回去，这样就不用看见他了。”

他对弟弟有这么大的反感，这让我非常震惊。我说什么都不能让他改变想法。

我们回到营地的帐篷边。我让小儿子跟我们一起去走走，当他发现哥哥也要去时就表示不愿意跟我们一起，同时大儿子也不愿意去散步。我鼓励他们两个尝试一下，我们一起爬到附近山脊的顶上，坐下来开始谈话。

我跟老大说：“你说了一些跟弟弟有关的话。现在他就在这儿，我希望你能当面对他说。”

他马上开口说：“我讨厌这次旅行，我想回家，这样就不用跟你在一起。”

这些尖刻的话伤了小儿子的的心，他眼里很快涌出了泪水。他看着地上，轻轻地说：“为什么？”

他哥哥迅速地、毫不留情地回答：“你总是说一些让我生气的话，我不想跟你在一起。”

小儿子叹了口气说：“那只是因为每次玩游戏你都赢。”

“哦，当然我会赢了，”大儿子很快地说，“因为我比你棒。”

听到这些，小儿子说不出话来。但是过了一会儿之后他开始从内心深处回答：“是，但是每次你都赢，我都输。我就是受不了每次都输，所以说一些话让你生气……我不想让你回家。我喜欢跟你在一起，我就是受不了每次都输。”

这些眼泪汪汪的表白触动了哥哥的心，他的口气软化了，说：“好吧，我不回家。但是你能不能停止说傻话、做傻事让我生气？”

“好吧，”弟弟说，“那你能不能不要觉得自己总是得赢？”

这简短的交谈挽救了那次旅行，虽然不算完

美，但让孩子们学会了体谅。我想大儿子永远也忘不了弟弟的话：“我就是受不了每次都输。”

我想我也永远忘不了小儿子的话。每次都输或者老是输，会让我们说傻话、做傻事去让别人生气，也让我们自己生气。

没有人愿意失败——尤其是在家庭关系中。但是我们常常陷入一种“输-赢”的思维模式中。很多时候我们甚至没有意识到。

很多人成长的家庭中充满兄弟姐妹之间的比较和竞争。学校里也是如此，有人得A，就有人得B或者C。我们的社会充满了“输-赢”——等级体系、学校分配、体育比赛、工作机会、政治竞争、选美比赛、电视节目，以及法律诉讼。

我们的家庭中也是这样。我们的学龄前儿童争取自立、青春期少年争取认同、兄弟姐妹争取关注、父母争取维持秩序和规定、夫妇争取按自己的方式行事，这些时候我们自然而然采取了赢-输的行为模式。

“赢-输”模式的结果

我还记得有一天回家参加女儿3岁的生日，

发现她在前屋的一个角落里，紧紧抓住自己所有的礼物，不愿意让别的孩子碰她的东西。我留意到的第一件事是别的家长也看到了这个情况。我觉得很丢脸，因为我在全世界范围内教授关于人与人关系的课程。我知道，至少能感觉到，其他家长对我有所期待。

屋里的气氛很紧张。孩子们围着我的小女儿，伸出双手要求玩一玩他们刚才送出的礼物，而我女儿坚决不肯。我告诉自己：“我当然应该教孩子学会分享，那是我们所相信的最基本的道德。”

一开始，我只想把事情简单化：“宝贝，你想不想跟这些送你礼物的小朋友一起玩玩具？”

“不！”她断然拒绝。

我的第二个办法是讲点道理：“宝贝，如果在你自己家里的时候，你跟大家一起玩玩具，那你去别人家的时候，别人也会让你玩他们的玩具。”

这次还是一个飞快的“不”！

我觉得更尴尬了，因为很明显我没有什么影

响力。第三个办法是行贿，我温和地说：“宝贝，如果你跟别人一起玩，我就给你一块口香糖。”

“我不要口香糖！”她爆发了。

这个时候我开始恼羞成怒，我的第四个办法是威胁：“如果不给别人玩玩具，你就没有好果子吃！”

“我不管！”她叫起来，“这些是我的！我不给别人玩！”

最后，我只有采用武力。我干脆把玩具抢过来，塞给别的孩子：“给，孩子们，玩儿去吧。”

从这个生日晚会开始，珊德拉跟我都经历了一个长长的阶段来了解孩子们会有一个成长的过程。现在我们知道指望五六岁以下的孩子知道分享是不现实的。即使过了这个年龄，由于疲劳、困惑或某些所有权的特殊之处，分享仍然不是一件容易的事。

但是当你处于那样一种状态中——包括那样的情绪和压力——那就总是很困难！你感觉自己是对的，你知道自己就是对的，你也知道自己更

年长、更强大，那么看起来采取你自己的“赢-输”的方式将会容易得多。

但是在人际关系、在情感银行账户方面，那会有什么结果？如果你坚持赢-输的道路，将会发生什么？如果赢-输是你通常的反应，又将发生什么？

我认识一位男士，他工作的领域对他太太来说完全没有意思。她不喜欢他所做的事和接触的人，他们根本就“不是她那一型的”。当他的同事计划举行一次圣诞晚会的时候，他满怀希望同时也满腹怀疑地邀请她同往。她很干脆地拒绝了，说自己绝对不会参加一个都是让自己厌恶的人的活动。他只好独自参加晚会。她赢了，他输了。

两个月以后她的社交圈子发起了一个演讲，一位有名的人物将发表演说。开始之前将会有有一个招待会，而她是女主人，她以为丈夫会跟她一起去，但是让她震惊的是他说他不会去。妻子恼怒地问：“你为什么不去？”丈夫冷淡地回答：“我不想跟你的朋友们在一起，就像你圣诞节的时候也不想见我的朋友一样。”他赢了，她输了。

那天下午当丈夫回家时，妻子没有跟他讲话，在离开家去参加招待会的时候，她也没有跟

他告别。而那位丈夫则独自在房间里打开电视，看了一场橄榄球比赛。

那么，如果一段婚姻充满自私的战争，夫妻只想按照自己的方式行事，而不考虑彼此的关系，会有什么影响？难道真的有人“赢”了吗？

输-赢方式的后果

那么，如果通常的情况是输-赢，又会发生什么？

一位女士有如下经历：

我在学校里非常成功——辩论小组的头儿、年报的编辑、首席竖笛手。在我参加的活动中，我看起来总是非常优秀。但是上大学以后，我知道自己其实不想要什么事业，做妻子和母亲才是我真正想要的。

大学一年级以后我就跟史蒂夫结婚了，从14岁起我开始跟他约会。作为超级优等生小姐，我在很短的时间内生了好几个小孩。那些我疲于应付好几个孩子带来的繁重家务的日子，至今仍历历在目。

最糟糕的是，我丈夫几乎帮不到我。他上班

需要花很多时间在路上，而即使他在家，他最根本的想法也是他是养家的人，而照顾孩子和操持家务则完全是我的责任。

我的想法完全不同。我想我们是作为一个团体在发挥作用，虽然我理解我需要在家照顾孩子，满足他们所有的物质需要，但是我也认为在决定应该有什么样的家庭方面，我们作为妻子和丈夫应该共同努力，而情况却根本不是那样。

我还记得自己是如何度过那些日子的，我会看着钟表想：“好吧，现在9点钟，接下来的15分钟我可以处理完这件事，而且要有个不错的态度。”我只能一刻钟一刻钟地安排自己的生活，否则如果想到整整一天的时间，那会让我感到无法应付。

我丈夫对我的预期非常高，他希望我是完美的家庭主妇、完美的大厨、完美的母亲。在他出差一周后回到家中时，他希望看到房间里一尘不染，孩子们都乖乖睡觉，而我可以给他一块自己烤制的樱桃派。那是他最喜欢的派，他会坐下来，看着点心，说：“你知道吗？皮有点焦了。”我觉得自己很没用，是个失败者。不管我做得多么成功，好像永远都不够好。从来没有人拍拍我的背称赞我，我得到的总是没完没了的批

评，后来甚至是辱骂。

他变得越来越暴力，甚至开始有婚外性关系。出差的时候，他会专门去一些地方寻花问柳。后来我发现他在全中国8个城市的此类俱乐部有会员身份。

一次我请他跟我一起去做咨询。他最终同意了，但是没有什么真正的兴趣。有一天我们去的时候，他非常生气。当我们进入咨询师的办公室坐下来，咨询师问我丈夫：“今晚你看起来非常生气，你有什么想法吗？”

我丈夫说：“是的，我烦透了在所有人之后打扫卫生，那让我恶心。”

我心里一片冰凉，这么多年来我付出那么多精力来维持一个完美的家。我自己动手做窗帘、枕头和孩子们的衣服。我烤面包，把房间收拾得非常非常干净，洗衣服的也永远是我。难道我少做了什么吗？

咨询师对史蒂夫说：“那你不能具体地说说在他人之后你收拾了什么？”很长时间的沉默，我们都看得出史蒂夫在思考。他想啊想啊，最后猛然嚷出来：“今天早上我洗澡的时候，有

人没有盖上洗发水瓶的盖子！”

我记得我坐在那儿，觉得自己变得越来越小，什么事好像都不对劲，就是不对劲。

然后咨询师问了另一个问题：“史蒂夫，今天你还有什么事情要做？”又是长长的沉默，我们都能看出史蒂夫在思索，最后他回答：“嗯，那就够了！”

就在那个时候，当我感觉自己无比渺小，我意识到了不管我做什么，他都会不停地批评和厌恶。我第一次明白了那是他的问题，而不是我的。

这些年来我经历了很多内心的挣扎，我花了大量的时间来取悦他、改正自己。我甚至跑到医院急诊室要求他们收治我，当他们问我为什么要去医院，我说：“我给自己的问题找到了一个答案，那个答案非常可怕！”

他们说：“什么答案？”

我回答：“我决定去买一把枪，等孩子们从学校回家时就杀死他们，然后我再自杀，因为我再也不能忍受生活了。”那个时候我认为世界又

大又邪恶，而我能为孩子们做的最好的事就是让他们跟我在一起。当我发现自己的决定是什么时，真把我吓坏了。幸运的是，我还能保持清醒，并到医院告诉人们：“我决定了那样做，我也有工具和计划那样做，但是我知道那是不对的，请帮帮我。”

现在当我回忆这件事时，我发现有意思的是我居然没想过杀掉他。是我的错，总是我的错。

最终，这位女士在认识到那是她丈夫的问题的方面时表现出极大的主动性。她最后取得了大学学位，搬到一个新的地方，开始了没有“史蒂夫”的新生活。但是，也要看看那些年当她采取一种“输-赢”的态度，并依赖她那极端大男子主义和不负责任的丈夫时所带来的后果。

对于大多数人来说，“输-赢”的态度就是：“我是殉道者，踩着我向前吧，让我按你的方式行事，别人也要这样。”在人际关系中，这样的态度带来什么样的结果？这样可以建立丰富的、长期的信任和爱的关系吗？

双赢——唯一可行的长期选择

真的，唯一可行的长期选择就是双赢。实际

上，那是美妙的家庭文化的本质所在。“赢-输”和“输-赢”模式都会最终导致双方的失败。

如果你已为人父母，习惯性的“赢-输”模式将会导致情感银行账户的破产。你会在短期内实行你的模式，尤其是在孩子还小的时候。你更年长、更强大，更能推行你的方式。但是当孩子们进入青春期以后，又会发生什么？他们是否会成为思维明确的成人，只致力于自己的成功？或者他们是否会为了得到认可被动挣扎，在人际关系中如此看重“赢”，以至于无法真正跟他们的独特天赋取得联系，也不会向你寻求帮助？

相反，如果采取“输-赢”的模式，你可能会在短期内受到欢迎，因为你不会坚持己见，而持续不断地容忍他人的方式。但是你没有远见、准则，也得不到尊重。由于没有目光长远的父母的指导，自己又缺乏经验和判断力，孩子们也会变得目光短浅。毫无疑问，如果孩子成长的环境缺乏以原则为基础的道德体系和父母之间互相尊重的关系，那将给他们带来长期的损失。如果人际关系的基础是操控力和受欢迎程度，而不是信任，那么孩子和父母都会有损失。

那对婚姻又有什么影响？如果婚姻双方总是为了自我而发生争执，总是更在乎谁是对的而不

是什么是对的，这对他们的关系会造成什么影响？如果婚姻的一方变成受气包、牺牲品，那又有什么影响？那根本没有胜利，实际上家中的每个人都失败了。

现在，我研究7个习惯已经有20年的时间，尤其是在关于家庭生活的问题上，很多人都问过我，双赢的想法是否总是适用。我的经验是尝试创造双赢的关系总是适用的，但是并非所有的决定或协议都有必要双赢。

有的时候，你会对一个孩子做出一个“赢-输”的不受欢迎的决定，因为你知道那样才是聪明的做法。例如，你知道孩子们不去学校、不接种疫苗、在街上而不是在操场上玩并非他们的胜利，即使他们那样认为。你可以向孩子们解释这个不受欢迎的决定，让他们感觉到自己并非不受尊重，这个决定也不会半途而废。如果你的决定极其重要，那你需要更多的时间来理解和解释，这样孩子们——甚至包括你——即使不喜欢那个决定，也会感觉到双赢的精神。

有的时候你需要采取“输-赢”的模式，因为当时的压力，也因为事情只是外在的、第二位的，而人才是中心和最重要的。原则是：对别人重要的东西对你也很重要，其重要程度与那个人对你

的重要程度相同。换一句话说，从内心深处你了解：“我如此爱你，我们的快乐密不可分，如果你不快乐，尤其是在感觉强烈的时候，那么即使按我的方法行事也不能让我感到快乐。”

可能有人会说这样做的话你就放弃了、投降了或妥协了。事实并非如此。你只是把重点从某个特定事宜或决定，转向了你所爱的人，和跟那个人之间的关系。而且这样做的话，表面看起来是“输-赢”，实际上却是双赢。

在其他情况下，对别人重要的事可能对你也很重要，你们需要齐心协力——去寻求一些让你们团结的更高目标和价值，让你们释放能量来找到更好的办法实现价值、达到目标。你可以看到，所有情况下的精神和最终结果都是双赢。

双赢绝对是有有效的家庭互动中唯一坚实的基础，也是建立长期的信任和无条件的爱的唯一的思维和互动方式。

从“我”到“我们”

一位男士有这样的经历：

几年前的一天，我妻子和我得知我的母亲和

继父在空难中丧生，都很难过。全家人从各地聚集起来参加葬礼，然后面对着处理他们所有的遗物的任务。

在处理的过程中，很明显有的兄弟姐妹非常想得到某些东西，而且他们会毫不犹豫地明确表示。

“你是谁啊？凭什么得到那个衣柜？”

“我不敢相信他觉得他该得到那幅特别的画！”

“看看她有多贪心，她不过是儿媳妇！”

我发现自己也卷入了这种批评之中，也意识到分配遗产会分开家庭，并留下深深的伤害和孤独。为了防止这种情况发生，我决定以一种积极的方式把注意力放在我能影响的事物上。

首先，我建议大家留出一段时间——几周甚至几个月——之后再来决定谁该得到什么。这段时间所有的东西都要放在仓库里。

第二，我建议大家想出能团结家人、加强联系的办法来分配遗物，这样的办法同时也能让我们得到我们想要的东西，那些东西会让我们怀念

妈妈和约翰。看起来每个人都接受并同意这个建议。

但事实并非轻而易举。接下来的几个月中，我还是很容易有这样的想法：嘿，等一下！我也想要那个。但是，我总是想起最终的目标，我想：“好吧，最重要的是什么？是我们的关系，是最后的结果。那我们应该怎么做？”我坚定不移地认为我们需要想出让每个人都高兴的办法。

最后我们列出一张所有遗物的清单，这样每个人都知道有哪些东西。每个人都得到一张清单，上面还写着我们作为一家人的目标。我们写道：“你能否看完这张清单，列出你最想要的5件东西？同时请考虑其他的家庭成员，因为我们希望每个人都快乐。”

我们请所有人都参与其中，这样如果有人不好意思提出要求，那么别人就会注意到，并让那个家庭成员提出他的要求。

分配遗物的日子到来时，我意识到虽然我们有好的动机，但还是有出现紧张局面的可能。为了重申我们的目标，我说：“请记住，我们到此的原因是因为我们爱这两个人，也互相喜爱，我们希望这个过程是愉快的。我们希望接下来的几

个小时会让妈妈和约翰高兴，如果他们也在的话。”

接下来我们一致同意：“除非我们所有人都彼此感觉愉快，否则我们不会结束。”我们发掘了每个人心中的爱，这种爱不仅是针对其他人的，也是针对在家庭成员中保持爱、善良和关怀的精神的。

每个人都说明了他们在清单上选择的物品，并解释了原因。我们分享了对那些物品的回忆，发现那也是一种对妈妈和约翰的怀念。我们开始笑、开始开玩笑，都很喜欢那种在一起的感觉。

当我们都说完以后，发现其实很少有重合的东西。当两个人表达他们对同一件物品的需要时，其中一个会说：“老天，那也在我的单子上。不过我看得出那对你有多重要，我希望那件东西能属于你。”

最后，我们更加彼此相爱，也对妈妈和约翰有了更多的爱和感激。那几乎像是一次向他们表示敬意的活动。

注意这个人如何成为家庭的转变者。注意他如何做出积极主动的选择，把家人的利益当作自

己的首要之事。这位男士的确有双赢的想法。

在这种情况下，大多数人都有一种“匮乏心态”，他们会想：“只有一张饼，如果你拿了大的那块，我就只能拿小的。”因此所有的事情都是“赢-输”的模式。

但是，这位男士却创造了一种“充足心态”，认为有供所有人分配的物质，而且一定有第三种解决问题的办法，那也是更好的解决问题的办法，可以让每个人都赢。

充足心态就是“家庭”的精神，“我们”的精神，也是婚姻和家庭的本质。

有的人可能会说：“结婚、生孩子最难的部分就是那会完全改变你的生活方式，你再也不能把焦点放在自己的计划和自己的重要性上。你得做出牺牲，得考虑满足他人的需要，并让他人感到快乐。”

这是事实，好的婚姻和家庭需要奉献和牺牲。但是，如果你真的爱着别人，并跟他人有共同的超越一切的创造“我们”的目标——例如养育孩子——那么，所谓牺牲也就是放弃微不足道的事情，转而追求更重要的目标。牺牲带来真正的

充实。正是从“我”到“我们”的转变创造了家庭，家庭！

就像J.S.柯特利（J.S.Kirtley）和爱德华·博克（Edward Bok）所说：

如果一个人带着错误的心态进入婚姻状态，并且带着自私的想法或坚持自私的想法来看待婚姻，那么他会发现婚姻生活是让人烦恼、难堪、难以忍受的……他在进入婚姻生活时遵循了一种会破坏整个生活的原则。对他来说，婚姻的目的是获得，而不是付出，那从开始就是错的……“如果夫妻把个人的快乐当作目标，婚姻生活就无法成为它应当成为的样子。”

为每个人着想，并通过爱和牺牲去实现，这就是双赢的精神。

事实是——不是不管这些挑战，而是正因为这些挑战——婚姻和家庭是一种严峻的考验，从中可以产生真正的快乐和满足。就像迈克尔·诺瓦克所看到的：

婚姻是对孤独的、极端的自我的冲击，是对顽固的个人的威胁。婚姻的确会带来让人疲惫、让人卑微、难以对付的且让人沮丧的责任。但

是，如果一个人可以把这些事情看作真正自由的前提，那么婚姻就不再是成年人道德发展中的对手。恰恰相反……

婚姻和孩子教给我的东西让我难忘，让我深深感激。大部分是关于困难和忍耐的教育，大部分我强迫自己去学习的东西都不太愉快……我作为人类的尊严可能大部分建立在丈夫和父亲的身份之上，而不是我应该做的工作。我跟家庭的联系（更多来自我的妻子）把我从各种机会中拉开。可是这些并不让我感到受束缚。我知道，那其实是我的自由。那驱使我成为一个不同的人，在这个方面我想要、也应该受到驱使。

婚姻一开始让人兴奋，有着来自社会的支持和美妙浪漫之处，然后开始变质，最后变得让人心酸、愤恨和分裂，虽然家人们彼此之间曾经那么温柔和密不可分，但看到这个过程仍让人震惊和难过。

仔细想想，两个人并没有那么大的改变。改变的是从独立到互相依靠——这最终会改变外部的环境。随着孩子和责任的到来，感情上、脑力上、社交上、精神上互相依靠的严格要求远远超过了蜜月期的理解和想象。如果夫妻双方共同成长，持续增加的责任和义务会把他们以一种更深

刻的方式联系在一起。否则，那最终会造成他们关系的破裂。

值得注意的是，在婚姻破裂的情况下，总是有对立的双方，而且他们都认为自己是正确的，对方是错的。一般来说，他们还认为自己基本上是个好人，没有多大的变化。但是，孤立的思维模式在需要互相依靠的关系和环境中起不了作用。婚姻和家庭绝对是精神进修的“研究所”。

一位30岁成婚的男士讲道：

当我刚刚结婚时，我认为自己是最有奉献精神、善良、大方、开朗和无私的人。但是接下来我认识到自己是最自私、自我和固执己见的人之一。我从小被教育不要那样做，因为那必然会遭遇挑战：做我知道自己应该做的事，还是做短期内我想要做的事。

下班回家后，我非常劳累，我想要做的就躲进我的小窝，我想要逃避。我一点都不想跟其他人或其他事发生联系，我只想让自己沉浸在某件不需要动脑子的兴趣和活动中。

但是，我知道自己应该在妻子身上花点有价值的时间，重视跟她的关系。我应该知道她也有

需要和梦想，我应该听她说说话。

30年来我的生活就是我，但现在再也不是这样。我已经结婚，我知道我的生活中不能只有我。这是我们的生活。如果我真的想要我们的婚姻，就应该做到我的承诺：“我的生活不只是我，我的生活是我们。”当然我还是需要个人的发展和个人的时间，但也有人与人的关系，如果那对我来说很重要，我就必须投入精力和时间——即使在我不想要的时候，即使在我疲倦或心情不好的时候。

在《幸运的爱：快乐夫妻的秘密和他们的婚姻为何成功》一书中，作者凯瑟琳·约翰逊（Katherine Johnson）说明了她研究发现的让婚姻快乐并持续下去的因素。在这些因素中，她强调了其中两个美妙的想法：

- 1.夫妻双方要从内心深处放弃单身，变成已婚人士。他们的灵魂合为一体，而且都视对方为自己最好的朋友。

- 2.比起谁赢谁输，他们更关心的是彼此的关系是否健康。他们有自我意识，而且可以从对方的角度来倾听和评价自己。

这种牺牲和奉献需要升华为一种美妙的家庭文化，在个性和满足方面为那些付出爱和得到爱的人创造最终的“胜利”，这就是双赢的精神。事实上，那是三方的胜利——个人的胜利、婚姻和家庭的胜利，以及社会从个人的成功和家庭的稳固中得到的胜利。

如何培养双赢的精神

有双赢的想法意味着你要在所有的家庭互动活动中都有这样的精神。你总是要考虑什么对所有人来说都是合适的。

作为父母，你知道有的时候孩子们想做的事情对他们没有好处。很多年少的、缺乏经验的孩子都趋向于做他们想做的事，而不是他们应该做的事。而照顾他们的人更加成熟、有经验、聪明，希望孩子们重视应该做的而不是想要做的事。因此，父母常常做出不受欢迎的决定，而且看起来很像是“赢-输”的决定。

但是父母没有必要满足每个孩子的需求和一时的兴致。不管当时孩子有什么要求，父母都要做出真正双赢的决定。

随时记住，为人父母基本上是一项“吃力不

讨好”的工作。对父母来说，这需要高度成熟和忠于承诺，才能认识到这一点并相应调整自己的预期计划。记住，让孩子快乐并不是不让他们做不快乐或不满意的事情。例如，缺乏空气让人不满意，并非空气让你不满意，但是一旦缺乏空气你就会极端不满意。家庭中的“空气”就是父母所能提供的理解、支持、鼓励、爱和坚持。没有这些东西就会让人不满，没有它们，孩子们就不会快乐。但是有的话也不一定就能让孩子快乐，因此父母需要相应调整自己的预期。

弗雷德里克·赫兹伯格（Frederick Herzberg）在“卫生诱因理论”中首度提出了满意/不满意的观点，这对父母来说有令人惊讶的含义。

1.不要期待能从孩子们那儿得到很多肯定和感谢。如果有的话，那也只是蛋糕上的一点点糖霜。不要对此有所指望。

2.要保持愉快情绪，并尽可能地消灭不满意的事情。

3.不要为了孩子给满意下定义，你不能干预自然的程序。

作为父母，你要处理各种各样来自孩子的不

满。但是要记住，你做出的每一分努力都给孩子的快乐和安全感打下基础，即使他们没有说过。因此，不要认为孩子的抱怨代表了你作为父母付出的努力的价值。

关键是人与人的关系。如果别人信任你，知道你真的关心他，就会让你处理他们真正需要的事情，而不是他们想要的事情。因此如果你不管什么时候都尝试培养双赢的观念，孩子们就会容易理解那些决定，即使那看起来是“赢-输”的决定。有几种方法：

你可以让他们在小事上赢一把。孩子们小的时候，他们百分之九十的事是小事。在我们自己的家中，如果孩子想在屋里放个秋千、出去玩、把自己弄脏、把玩具堡垒扔在家里一周，我们一般都会让他们去做。那是他们的胜利，也是我们的胜利，会加固孩子跟我们的关系。一般来说，我们会区分原则性事务和喜好性事务，并且只在事情确实重要时保持原则立场。

你可以跟他们在重大事情上互动。这样他们会知道你心中有他们的位置，而不是只看重你自己的兴趣。你能接受他们的影响。你要尽可能地跟他们一起解决问题，一起找到解决的方法。他们有可能会有比你的方法更好的意见，也有可能

通过互动来团结协作，能找出一种比父母或孩子一方的办法更好的选择。

你可以找到办法来抵消竞争带来的紧张。有一次我去看孙女的足球比赛。她踢得很不错，我们都很兴奋，因为那是代表两个城市的球队之间的顶级比赛。比分咬得很紧，双方的家长都全身心投入其中。最后，比赛以平分结束——对我们的教练来说，那即使不是真正的失败，也差不多了。

比赛结束以后，双方球员一边握手一边机械地说：“踢得好。”但是我们这一方的球员分外沮丧，从她们脸上都看得出来。教练试着缓和气氛，但他自己的情绪也好不到哪儿去。最后，所有人都垂头丧气地走过操场。

当他们走过观众席时，我站起来，热情洋溢地说：“好啊，孩子们！真是一场精彩的比赛！你们本来有5个目标：尽你所能、得到乐趣、团队协作、学习、取得胜利。现在你们实现了4个半。那是百分之九十！太厉害了！恭喜你们！”

你能发现他们的眼睛亮了起来。不久以后孩子和父母都开始庆祝这4个半的胜利。

一位十几岁的女孩有这样的故事：

高二的时候我是高中篮球女队的球员。在我那个年龄，我打得非常好，个子也够高，完全可以进入大学篮球队，虽然我还只是个高二学生。我的朋友帕姆也是一个高二学生，她也有机会进入大学篮球队。

我比较擅长从10英尺外投篮，并开始在比赛中有四五次这样的投篮，也得到了大家的认可。不久，帕姆很明显不太喜欢我受到那么多注意，她有意无意地不传球给我。不管我身边有多大的空档，帕姆就是不传球给我。

一天晚上，我们经历了一场可怕的比赛，帕姆总是不传球给我，我跟以前一样生气。我和父亲谈了好几个小时，说了所有的事情，表达了对化友为敌的帕姆的愤怒，她太讨厌了。经过长时间的讨论，父亲说他能想到的最好的办法就是每次都把球传给帕姆——每一次。我觉得那是父亲提过的最愚蠢的建议。他说那会起作用，然后把我一个人留在厨房的餐桌旁思考。但是我没有多想。我认为那是一个傻父亲的建议，并把它丢在脑后。

接下来的比赛中，我做了打算，决定弄砸帕

姆的比赛。在我第一次拿到球的时候，我听到父亲的声音压过了别的嘈杂。他的嗓门特别洪亮，因此即使我在比赛时非常专心致志，也会听到他的声音。当我拿到球的时候，父亲叫道：“把球给她！”我犹豫了几秒钟，然后做了自己认为正确的事情。虽然我自己有个空档，但还是把球传给了帕姆。她当时非常惊讶，然后转身投篮，得了两分。

当我退回后场防守时，我有一种从未有过的感觉：那就是真诚地为了别人的成功感到快乐。而且，那让我们的比分领先了。胜利的感觉真好，我继续在前半场中传球给帕姆，每一次都是这样。后半场中也是这样，除非轮到我罚球或者身边的空档非常大。

我们赢了那场比赛。而在后来的比赛中，帕姆开始像我给她传球一样传球给我。我们的团队协作越来越紧密，我们的友谊也是如此。我们在当年的比赛中取得了大部分的胜利，并且成为一个传奇的二人小组。当地报纸甚至发表了一篇文章，描写我们如何传球给对方和意识到对方的存在，那就像我们能读懂对方的思想。总的来说，我从来没有赢得过像那年那么多的分数。当我得分时，我能感到她为我感到由衷高兴。而当她比我赢得更多时，我也从内心感到快乐。

即使在像体育领域这样的“赢-输”的情况下，你也可以找到双赢的精神，并突出双赢的前因后果。在我们自己的家庭中，我们发现如果我们能得到“团体”分，我们就能得到更多的快乐。

创造双赢的办法很多——即使在孩子们还非常年幼的时候。就像我们女儿的生日派对所显示的，孩子们会经历成长的阶段，包括在愿意分享之前对玩具的占有欲。如果为人父母的我们了解了这些情况，我们就能帮助孩子实现双赢。

“为什么要哭？哦，看看，约翰尼感觉很难过。你觉得他为什么难过？你觉得那是因为你拿走了他的玩具吗？这是你的玩具，都属于你。你觉得我们怎么做可以让约翰尼高兴，同时你也从心底感到高兴？你想跟他分享你的玩具？那真是个好主意！现在你们两个都很高兴！”

建立双赢协议

在家庭中，最大的存款和取款有的时候要看你如何处理人们的预期。有的时候人们对于人际关系会有一些想法，他们不会说出来，但是的确存在想象和预期。而当这些预期没有得到满足时，情感银行账户就会受到损失。

关键是提前建立清晰的预期，家庭“双赢协议”会帮你做到这一点。一位女士有这样一个故事，关于她如何与正在走下坡路的女儿建立双赢协议：

我有一个非常喜欢社交活动的女儿。她对各种形式的活动都有兴趣，总是参加像舞会、啦啦队、运动、戏剧和音乐这一类的活动。

进入中学后，她好像找到了天堂，因为有那么多机会跟别人交往——特别是可以认识那么多男孩子。但是很快她的成绩就开始下滑，家越来越像一个旅馆。我们觉得她的想法有问题，她太急于让自己成为“真实世界”的一部分。

我们非常担忧，因为眼看着一个非常聪明的女孩开始走上不健康的、没有创造力的道路。一天晚上，我们坐下来交谈，告诉她双赢协议是怎么回事，如何起作用。我们请她想想这件事，第二天再建立一个大家都能接受的双赢协议。

第二天我们聚在起居室，然后拿出自己的笔记本。我们问她想要什么，她想要的很多：更多的自由、参加更多的活动、更少的约束、跟男孩一起开车的许可、参加舞会的钱、在她想要提高的方面上补习课、更好的衣服、父母更多的理解

而不是“老脑筋”等等。我们听着，知道在她的这个阶段，这些东西都非常重要。

然后我们问她是否能表达我们的担心——我们真的很担心。我们也说了不少内容，我们说了什么样的成绩是可以接受的、对未来的打算、帮忙做家务、遵守回家时间的规定、有一定量的阅读、对她的兄弟姐妹好一点、跟她一起出去的孩子应该有良好的价值观和习惯。

当然了，她对我们提出的很多内容有抵触情绪。但是情况是我们组织了一次聚会，我们记下所有的内容而且看起来很有条理，我们的态度表明我们真的想找到每个人都满意的解决方法，这些都给她留下了积极的印象。我们因此可以建立一个双赢的协议，其中包括她生活的方方面面。双方都有所付出也有所收获。女儿坚持在上面签字，让我们也签了字，她还把协议放在她的房间里，作为我们之间的约定。

从那个时候开始，她完全放松了，她不再需要证明自己已经变得成熟，需要新的界限。她也没有挑战某个情况以证明自己的观点的必要。

她好几次引用协议的条款——因为我们忘了我们答应过什么。那给她带来平静，因为她知道

自己的立场。而我们愿意去协商、去改变、去尝试理解她目前生活中的情况，这也给她留下了深深的印象。

一位离婚的母亲讲述了以下这个故事，关于她如何跟吸毒的儿子建立双赢协议：

儿子16岁的时候，他爸爸跟我离婚了，这对我儿子来说非常难以接受。他遭遇了巨大的痛苦，这使他染上毒瘾和产生了其他问题。

当我有机会参加7个习惯的课程时，我请儿子跟我一起去，他同意了。那给他的整个生活带来根本性的转变。

通过运用这些习惯他把自己从持续堕落的深渊中拉了出来。我们一起建立了双赢协议，其中一条是我要帮他买一辆他非常想要的车，其余的费用由他自己负担。因为有经济问题，他没办法拿到借款，可是我可以。他还要参加戒毒治疗。我觉得协议中的五六项值得特别注意，他也同意。他写完了协议，我们都签了字。我们都对接下来应该发生什么有清楚的认识。

他的情况非常不妙，面对的挑战也很大，但是他开始对自己的过去负责，并勇敢地走上截然

不同的道路。他遵守自己做下的每一个承诺。在3个月的时间内他已经能够完完全全地改变自己的生活。

他现在做得很好，并且打算去上大学。他也是班上最好的学生。他希望成为一名医生，而且完全回到正确的轨道上，这在以前看起来都是他永远也达不到的目标。

你是否能发现在这些情况中，协议如何培养了家庭文化中的双赢精神？

你是否还能发现协议如何帮助我们建立情感银行账户？那是建立在相互理解的基础上的，并有助于产生共同的观点，能厘清预期。协议还包含着承诺，建立信任关系，那是所有参与其中的人的胜利。

让协议做主

一位母亲的故事告诉我们她如何通过协议从孩子的重任中得到解脱，并让他们学会负责任：

当孩子们还小的时候，总是我来给他们洗衣服、叠衣服、放好衣服。等他们长大一些，我教他们如何洗衣和收拾。但是等他们十几岁的时

候，我们觉得到了给他们方向，让他们真正知道如何对自己的衣物负责任的时候了。于是，在开学前的一次家庭时间，我们讨论了这个话题。我们一起找出一个对他们对我们都有好处的解决方法，建立了一个双赢的衣物协议。

我们同意每周给他们一些“衣服津贴”，让他们可以买衣服和补衣服。作为回报，他们得每周洗、叠，并收拾好他们的衣服，让放衣服的抽屉和柜子整洁有序，而且不能把衣服随便乱扔。我们还设了一个“废物箱”来放他们乱扔的东西，每放一件东西都会从他们的衣服津贴中扣除25美分。

我们还同意每周有一次清算会，他们可以提交一份清单，上面列出他们因为做家务活而应得的津贴，也有供他们查询是否做了洗衣工作的记录。

开始的时候情况令人振奋。我们教孩子如何使用洗衣机，他们也很高兴有零钱可以买衣服，最初几周他们的衣服洗得干干净净、叠得整整齐齐。但是当他们的学校活动越来越多时，他们就开始有一搭没一搭地对待衣服的事。直到他们不管衣服的时间比管的时间还要多。

很容易为了这些事去不断敦促他们，有时我就是这样做的。他们总是会道歉，说打算做得好一点。一段时间以后，我意识到是我给了他们这个责任，然后却又收回。只要我去提醒他们，那就成了我的责任，而不是他们的。

于是我闭上嘴，让协议自己生效。每周我都高高兴兴地坐下来，看他们的记录。我把他们挣得的津贴交给他们。如果他们洗了衣服，我就给他们钱。如果没有，就不给。几周以后他们开始面对自己的行为后果。

没有多久，他们的衣服穿完了，鞋子也小了。他们开始嚷嚷：“我真的需要新衣服了。”

“好啊！”我说，“你们有自己的衣服津贴。你们想我什么时候带你们去买东西？”

现实突然摆在面前。他们意识到自己分配时间的办法可能不是最好的。但是他们不能抱怨，因为他们在第一时间自己签订了那个协议。不久以前他们还对自己洗衣抱有很大的兴趣。

协议带来的经历中最好的部分就是它帮助我冷静下来并让孩子们学到了东西。他们做了选择，就要承担由此而来的结果。我付出了爱心和

支持，但我并没有干预他们。如果他们说：“妈，给我买件新衣服。”或者“能不能去商店给我买条新裤子？”我会不为所动。是协议在做主。孩子们知道他们不能到我面前要求拿钱买衣服。

看看这位母亲是如何让双赢协议主导他们的关系的。你能否发现当发生问题时，协议是如何让她摆脱被动局面的？协议给她带来安全感，她没有向孩子们的一时兴致和央求投降，孩子们因此产生问题时，协议让她不会因为自己的慈爱而心软。

你能否发现这样的方法是如何建立情感银行账户的？因为有协议存在，人与人的关系就不会变成力量的较量。那位女士做的是协议所规定的，她让孩子们从自己的选择带来的后果中学到东西，而当孩子们面对他们不喜欢的结局时，她可以摆脱慈爱和同情带来的折磨。

还要注意的是，这位女士如何通过双赢协议教会孩子一些重要的原则。她给他们树立了良好的榜样：孩子们一向有干干净净、叠得整整齐齐的衣服。她给了他们所需要的教育和训练：她教会他们如何收拾衣物和使用洗衣机。她也通过协议建立起孩子们的责任感，并坚持不将之收回。

她耐心地、充满爱心地让孩子们学习到东西。

双赢协议的5个要素

几年以前，珊德拉跟我经历了一些有意思的事情，那在如何与孩子建立双赢协议方面教给我们很多东西。其中最重要的可能就是：如果由你来监督别人的行事方式，那你永远也别指望别人能承担起责任。

下面这个故事是我所讲过的最受欢迎的故事。实际上，不同团体的研讨会都是在这个故事的基础上进行的。当你阅读的时候，注意在其中起作用的双赢协议的5个要素——愿望、指导、资源、职责和结果。

翠绿和整洁

我们的小儿子史蒂芬自告奋勇地要打理院子。在把工作真正交给他之前，我对他进行了一场彻底的培训。

（在下面几段中，注意我们是如何定义“愿望”的。）

我希望他脑子里对打理得很好的院子有一个清楚的认识，因此带他到隔壁的院子去看

看。“看看，儿子，”我说，“看看邻居的院子是多么翠绿、多么整洁。那就是我们以后的目标：翠绿和整洁。再来看看咱们的院子，看见那些混杂的颜色了吧？那不对，那不是翠绿。翠绿和整洁是我们想要的东西。（注意我们如何做出“指导”）现在怎么做到翠绿是你的事情，你可以按照你的想法去做。但是我可以告诉你如果是我的话，我会怎么做。”

“爸，你会怎么做？”

“我会打开喷水装置，你可能会用水桶或水管，或者会整天吐口水来浇他们，对我来说那没有什么不同。我们关心的只有绿色，知道吗？”

“知道了。”

“现在我们来谈谈什么是‘整洁’，整洁就是附近没有垃圾——没有纸张、绳子、骨头、树枝，没有任何弄乱这个地方的东西。我告诉你现在我们可以做什么，我们只要打扫干净一半的地方，就可以看看有什么不同。”

于是我们拿出两个纸袋收拾地上的垃圾，我们收拾了院子的一半。“现在看看这一边，再看看那一边，看出有什么不同了吗？那就叫整

洁！”

“等等！”他叫道，“我看见那边的树丛后面还有纸。”

“哦，好啊！我没看见那儿还有几张报纸，好眼力，儿子！”

“现在，在你决定是否接受这个工作以前，我要先告诉你几件事情——因为一旦你做了这个工作，我就不会再说了。这是你的工作，我们称之为‘职责’，职责的意思就是‘带有信任的工作’。我相信你能做，你就会做到。”

“现在，谁会做你的老板？”

“是你吗，爸？”

“不，不是我。是你，你就是自己的老板。你喜欢妈妈跟我总是唠叨你吗？”

“不喜欢。”

“我们也不喜欢，那有的时候给人感觉不好，是不是？所以你是自己的老板。（注意我们如何让他明白自己的资源。）现在，猜猜谁可以帮你。”

“谁？”

“我，”我说，“你是我的老板。”

“我？”

“对啊。但是我能帮忙的时间有限，有的时候我要外出。不过我在家的時候，你可以告诉我你想让我帮什么忙，我会做你要我做的事情。”

“好啊！”

“猜猜谁会评判你的工作？”

“谁？”

“你评判你自己的工作。”

“我？”

“对。（注意职责的建立）我们可以一周两次围着院子走走，你可以向我说明你的判断。你会用什么来评判？”

“翠绿和整洁。”

“对了！”

我用那两个词培训了他两周，然后觉得他可以开始他的工作了。最后，那重要的一天到来了。

“咱们达成协议了？”

“达成了。”

“你的工作是什么？”

“翠绿和整洁。”

“什么是翠绿？”

他看着我们已经渐渐好转的院子，然后指着隔壁：“那是他们院子的颜色。”

“什么是整洁？”

“没有垃圾。”

“谁是老板？”

“我是。”

“谁是帮手？”

“你是，如果你有时间。”

“谁是裁判？”

“我是。我们每周两次围着院子转，我会告诉你为什么那样评判。”

“我们的目标是什么？”

“翠绿和整洁。”

那个时候，我并没有给他像零花钱这样的外在的报酬，而把重点放在帮助他理解努力工作带来的内在的满足和自然的结果上。（注意关于结果的认识和解释。）

两周，两个词。我觉得他已经准备好了。

那天是周六，他什么都没做。周日，没做。周一，还是没做。周二当我把车开出车道时，我看着枯黄、凌乱的草坪在7月炽热的阳光照射下。“他今天一定会收拾吧。”我想。我可以理解他为什么周六没有工作，因为那天我们刚刚有协议。我也能理解周日那天是用来做别的事情的。但是我不能理解周一，而现在已经是周二了。今天他当然得收拾草坪了，这是夏天，他还有什么事情要做？

一整天我都急不可耐地想要回家看看是否有什么不同。但当我转过屋角，看见的是和早上离开时相同的景象。我儿子则在街对面的公园里玩儿。

那让人难以接受。两周的训练和承诺，结果儿子的表现让我的幻想破灭，我感到难过。我们在这片草坪上投入了很多努力和时间，并为此自豪，但是现在我看得出它正在干枯。同时，我邻居的草坪却整齐漂亮，那样的对比真是让人难为情。

我都准备好过去做个领导了：“儿子过来，马上把这些垃圾收拾了！”我知道我可以得到鸡蛋，但这就像杀鸡取卵一样。那会对他内在的承诺感造成什么影响？

于是，我挤出一个笑容，向街对面喊道：“嘿，儿子，今天怎么样？”

“不错！”他回答。

“院子怎么样？”我知道这样说已经破坏了我们的协议，那不是我们建立协议的方式，也不是我们商量的方式。

因此他也不认为自己不履行协议有什么错：“不错，爸。”

于是我闭上嘴，等到晚饭结束，我说：“儿子，让我们按协议做事。我们一起围着院子走一圈，你可以告诉我你是如何履行协议的。”

我们从门口走出去的时候，他的双颊开始发抖，眼睛里涌出泪水。当我们终于站在院子中间时，他开始小声哭起来。

“太难了，爸。”他说。

什么太难了？我心里想，你什么事情都没有做！但是我知道什么事情最困难——自我控制、自我监督。于是我说：“我能帮你什么忙吗？”

“你愿意吗，爸？”他吸着鼻子说。

“我们的协议是什么？”

“你说如果你有时间可以帮我。”

“我有时间。”

他跑回房间拿来两个袋子，把其中一个交给我，“你能收拾那些东西吗？”他指着上个周六晚

上烧烤留下的垃圾，“那些东西让我恶心。”

我做了他让我做的事情。从那个时候起他把协议真正写在了心中，那变成了他的院子，他的职责。

整个夏天他只让我帮了他两三次，他一直照顾那个院子。他让院子更加翠绿、更加整洁，比我做得更好。如果他的兄弟姐妹把糖纸扔在草坪上，他甚至会批评他们。

要履行我们达成的协议非常困难！但是我了解了履行协议带来的力量——以及包含有5种要素的双赢协议带来的力量。事实上，你迟早要面对这5种要素。如果你不在开始的时候抢占先机，就会在走下坡路的危急关头被迫面对：

“哦，我应该做那个吗？我没想到！”

“呃，你为什么不告诉我我不应该那么做？”

“我不知道工具在哪儿。”

“你从来没说过我今天一定要做。”

“你说我晚上不能出去是什么意思？你从来说过我没做完就不能出去。莎伦没有做完作

业，但是你让她出去了！”

开始的时候，看起来好像建立5种要素需要花很多时间。情况的确如此。但是记住：磨刀不误砍柴工。

大照片——双赢想法的关键

显然，双赢的想法是“家庭”含义的核心。但是我在本章开始的时候已经说过，如果你陷入一时的情绪和行动之中，那就非常非常困难。因此，在发生的事情和我们做出的回应之间，暂停就变得尤为重要。

在我自己的生活中，珊德拉跟我发现运用习惯4最关键是暂停，跟大照片建立联系。

几年前，珊德拉把家里从地面到天花板的墙壁都贴上了家人们在各个阶段的照片。有我们的父母、祖父母、曾祖父母的家庭照片，我们刚结婚时的黑白照片，我们9个孩子婴儿时期和上学时的照片、他们还没长牙的时候的照片、长满雀斑时的照片、长青春痘或带牙箍时的照片、高中时的照片、上大学时的照片、传教时的照片、婚礼的照片。有家庭的集体照，也有一整墙的孙子孙女的照片，甚至还有好多年前我还有头发时的

照片！

为了让家庭成员像她所看到的那样看到彼此，珊德拉把墙上贴满照片。比方说，当她看到我们34岁已经结婚的儿子时，同时也会看到一个4岁的孩子，跑来找一张创可贴处理他摔破的膝盖，也会看到一个12岁的恐惧地面对中学第一天的孩子，也会看到一个17岁的四分卫在输了锦标赛前半场以后试着重振士气，也会看到一个19岁的青年将要离家到陌生国度度过两年的时间，也会看到他在23岁的时候拥抱他的新娘，在24岁的时候抱着他的第一个孩子。

你看，对珊德拉来说，比起我们在某一刻所看到的，她能看到的要多得多。因此她希望别人了解，希望别人也能欣赏她对她所爱的人们的认识。

珊德拉：

每个来到我家的人都会马上被照片吸引，那感觉真好。他们会注意到家人之间的相似性，并指出一个孩子跟他的父母小时候长得很像。我们的孩子和孙子孙女会聚集在一起。

“哦，我记得那件粉色裙子——那是我最喜

欢的。”

“你妈妈很漂亮是不是？”

“看，我也得戴牙箍。”

“这张照片是在我们赢了州里的橄榄球冠军赛时拍的。”

“那是我当选为男孩节女王时穿的衣服。”

有一张儿子们在码头上的照片，当时他们因为滑水肌肉都鼓鼓的，当我给他们抓拍这张照片时他们都很兴奋。我把那张照片变成一张大海报，在圣诞节的时候送给他们。他们很自豪地展示给他们的儿子看。

“看看我的肌肉有多发达！”

那个时候他们有着古铜色的皮肤，在阳光下闪着光。

“那就是你爸爸，”他们告诉自己的孩子，“我练了3年的肌肉才变成那个样子。”

不管什么时候我看着我的孩子们，都不只看到他们现在的样子和行为。我的脑子里会涌现出

他们以前的表情和他们喜欢穿的衣服。婴儿、蹒跚学步、学前班、青春期、小大人——所有的画面都涌到我面前，我看到了已经完成的作品。我记得他们不同时期的长相、笑声、眼泪、失败和成功。

浏览这些照片就像在几秒钟内浏览你的一生。我被大量的记忆、思念、自豪、快乐和希冀所包围。我有很多剪贴簿，我也喜欢那些剪贴簿。但这是包围着我的我们的家庭——我们的生活，因此我也喜欢这些照片。

我常常希望那面墙能扩大，也贴上未来的照片——能看到10年、20年甚至50年以后我们自己、我们的配偶、我们的孩子的样子。如果我们能看到他们将要面对的挑战、他们会形成的个性的力量、他们可以做出的贡献，那将会给心灵带来什么样的感受！如果我们的眼光能超越目前的行为，那又将给我们之间的互动带来多大的不同——家人可以成为什么样的人、我们可以帮助他们成为什么样的人，我们可以从这样的角度去看待他们，而不是他们在某个时刻碰巧在做什么。

从那样的角度去行动——而不是一时的冲动——会给父母之道带来很大的不同。举个例子，关于规范孩子这个重要的问题。珊德拉和我

从“大照片”想法中学到的重要一点就是惩罚和训诫的差别。或许我可以举把孩子关进“休息室”的例子来说明这一点。

很多人都把犯了错的孩子送进“休息室”，直到他安定下来。如何使用休息室体现了惩罚和训诫的差别。惩罚是说：“好，你到休息室去待半小时。”训诫则说：“好，你需要去休息室待着，直到你决定按我们说好的做。”孩子们在休息室里待一分钟还是一个小时都不是关键，只要他们在做正确的事情上有必要的主动性。

例如，如果儿子淘气，那他就应该进休息室，除非他认识到自己的错误。如果他继续淘气，那就说明他还没有认识到，因而这个问题还应该继续讨论。关键是你尊重并确定孩子有权利选择跟协议中的原则一致的行为。原则不是感性的，而要以一种直接的、现实的方式来处理，要体现事先达成的协议的结果。

在孩子犯错误的时候，记住习惯2（先有目标再行动）很重要，要清楚地知道你要做什么。你头脑中为人父母的目标是帮助孩子学习和成长，培养他们的责任感。遵守原则是为了帮助孩子养成内在的责任——即使在外界的影响下也要做出正确的选择。

有鉴于此，你所能做的最重要的事情之一就是让孩子能接受的程度上引入习惯1（积极进取），让他拥有“负责任”的能力。要明确表示对事不对人。要承认、而非否认孩子做决定的能力。你也可以通过让孩子自主发展他们做正确选择的能力。那样通过他们自己的参与和对是非观的培养，他们可以发展他们自身的独特人性天赋。你也可以运用习惯4来建立和原则以及结果有关的双赢协议。

珊德拉和我发现，当孩子们运用这些原则的时候，他们自己会产生全新的精神世界。他们会把精力放在自己的是非观上，而不是在我们身上。他们会变得更加开放和孺子可教。而且实际上原则常常会有助于建立情感银行账户。在人际关系中会产生良好的意愿，而不是抗拒和反感。孩子们仍然会做出错误的选择，但是他们对原则和以原则为中心的环境会产生信任的感觉。

看到“大照片”的能力给所有的家庭互动关系带来极大的不同。可能当我们看着家中所有人（包括我们自己）的照片时，我们会看到他们都穿着一件T恤，上面写着：“耐心点，我们还没完呢。”我们应该总是对他人抱有良好的愿望。如果我们坚信他人能尽他们所能做到最好，就可以有能力帮助他们发掘最好的自己。

如果我们坚持认为每个人都是在变化、成长中，信任他们能做个好人——而且我们能在头脑中坚信我们的目标——我们就有动力并能承诺永远坚持双赢的道路。

与成人和青春期孩子分享本章

学会“双赢”的想法

- 讨论一下掰手腕演示活动。为什么腕力比赛中的双赢想法对家庭关系有好处？

- 讨论一个有双赢态度的人能如何为情况带来改变。

- 问问家庭成员：为什么内部的对立情绪会比外来的干扰给家庭造成更大的伤害？

相互依靠是目标

- 问问家庭成员：如果要共同寻找的解决问题的办法，比某人单独得出的更好，需要做什么？“一个问题，一个承诺”的想法有什么作用？

- 讨论“赢-输”和“输-赢”的想法有什么后果。问题：你能找出一个这样的想法比双赢结果更好的情况吗？

从“我”到“我们”

- 重温葬礼的故事，思考通过一个人的远见和计划，一种敏感的情况如何变成所有人都取得胜利的情况。讨论在你自己的生活中，你如何在某种情况下建立双赢的态度并起到了模范作用。

- 讨论“匮乏”和“充足”心态的区别。找出一个生活中充足心态能给你带来好处的情况。试试在一周中培养充足的心态，然后说说那给你的生活带来什么不同。

跟家人达成双赢协议

- 讨论这一章中关于建立家庭双赢协议的故事，说说那给父母和孩子带来什么不同。试着跟某个家庭成员建立双赢协议，实行一周，再讨论那带来什么好处以及会面临什么挑战。

- 讨论惩罚和训诫的不同。问题：我们如何能不用惩罚来训诫？

- 讨论大照片的含义。如果一个家庭成员有不同意见，把眼光放长远能如何帮你拥有双赢的想法？

跟儿童一起分享本章

人人有份

- 跟孩子们度过一个阳光下午。找一个类似沙滩、公园、山坡这样的地方，跟他们说说阳光有多美，而且人人有份。指出不管是一个人还是100万人，都不能把阳光带走。爱也像阳光一样充足，爱一个人并不意味着不能爱别人。

- 玩一个游戏。告诉孩子们这一次“胜利”意味着让每个人都赢。提出一些新的规则，说明对他人友善和体贴比得到更多的分数更重要。看看会发生什么。孩子们可能会决定放弃一轮比赛、跟他人分享游戏币或糖果、为了全队的得分而努力、提出能提高成绩的建议。游戏结束后，让孩子讨论帮助别人的感受。帮助他们理解这个世界可以有更多的胜利者。

- 邀请全家人参加一次球赛，提醒大家活动的目的是让大家留意什么是赛场上最“好”的表现——不仅对自己的球队来说，对对手来说也是这样。比赛结束后，比较大家的心得，让大家说说他们观察到的好事。让家庭成员们分享他们的看法和感觉。

- 讲那个兄弟俩的竞争关系让他们无法愉快

相处的故事。讨论一下他们做出的双赢的努力，如何在你家中也能解决孩子们之间的关系问题。

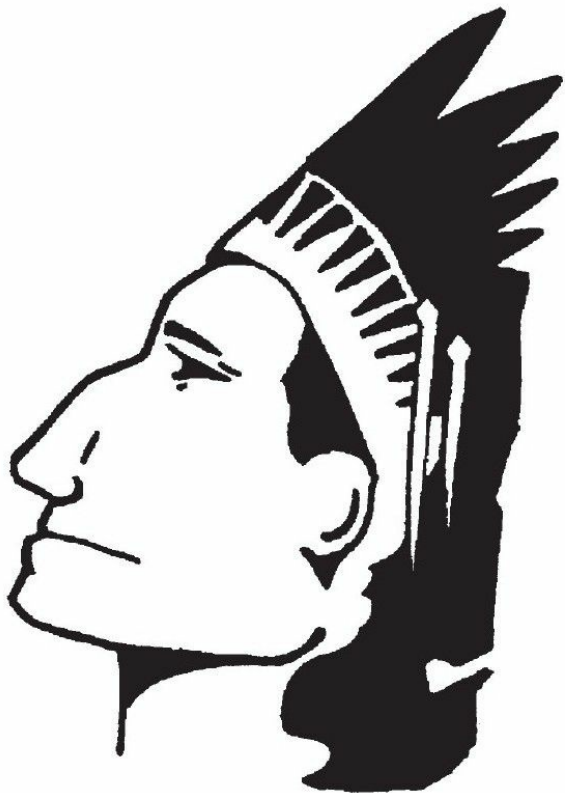
- 讨论你和孩子之间的斗争。那可能是他们非常想要一个秋千、参观一个休闲公园，或者做一些你不太想要他们去做的事情。坐下来讨论，把卡片放在桌上，述说什么才能让每个有关的人都取得胜利，得出双赢的解决方案。在你觉得目标已经达到的时候再一起讨论。

- 在你的家庭中，选择需要额外的协作、团队和特别好的态度的事情。把这些事情写在字条上，把字条放进一顶帽子里。让孩子们从帽子里一次抽一张字条，让他们说说他们在那个情况下如何实现双赢。

习惯5：首先理解别人，再寻求别人的理解 通过移情建立沟通

学会首先理解别人，再寻求别人的理解，为我们敞开了一扇通往心灵相通的家庭生活的大门。就像《小王子》一书中的狐狸所说：“这就是我的秘密，很简单：只有用心才能看得清，实质性的东西，用眼睛是看不见的。”

开始这一章之前，我要请你做一个试验。请用几秒钟时间看看这幅画：



现在再看看这幅画，仔细说说你看到了什么。



你有没有看到一个印第安人？他什么样？他穿什么样的衣服？他的脸朝着什么方向？

你可能会说那个印第安人有突出的鼻子，他戴着一顶羽毛帽子，他的脸朝向左方。

我会说你看错了。我要说你看到的是一个因纽特人，他穿着带帽子的衣服，他手上拿着一支矛，他的脸背着你朝向右边的方向。

哪一个才是对的？再看看那幅画，你能看到因纽特人吗？如果不能，再试一试。你能看到他的矛和带帽子的衣服吗？

如果我们能够面对面地在一起，我们可以讨论这幅画，你可以告诉我你看到了什么，我也会告诉你我看到了什么。我们可以一直讨论，直到我们向对方说明自己看到的東西。

因为没有那样的条件，那么请你翻到上面的图片。然后再回头看看本页的图片，你现在看到因纽特人了吗？在你继续阅读本章以前，把这幅画看清楚很重要。

多年来我一直使用这类的感知图片，让人们

明白你看待世界的方式，不一定是别人看待世界的方式。事实上，人们看待世界的方式并不客观，他们只按照自己的方式去看——按照他们所接受的方式。

这种感知体验总会让人们变得更加谦虚，更加懂得尊敬，对理解他人抱有更开放的心态。

在我教授习惯5的时候，我总会走到听众席上去，摘下一位听众的眼镜，劝说另外一位听众戴上它。我一般会告诉听众们，我将要采取几种受人类影响的方法来让那个人戴上眼镜。

当我把眼镜戴在某个人的脸上——例如一位女士——一般来说她会闪躲，尤其是如果那副眼镜的度数很高。于是，我会激发她的动力，说：“再努力点试试。”她会躲得更厉害。或者，她感觉到一定的威胁，会在表面上很合作，但内心其实有些抵触。这时我会说：“嗯，我感到你有些反感，你有意见。你应当更积极一点，更积极地思考。你肯定能行。”于是，她会露出笑意，但那根本没有用，而且她自己也明白这一点。她通常会说：“那根本没有用。”

因此，我会试着制造一点压力来强迫她。我用家长惯用的方式说：“看着，对于你母亲和我

为你做出的牺牲——我们为你所做的事，我们牺牲自己为你提供的帮助——你有概念吗？现在你却采用这样的态度！戴上它！”有时那样的话会激发更强的抗拒心理。然后我采用老板的态度，从经济方面制造压力：“你的简历究竟有几分属实？”或者制造社会压力：“你希望成为这个团队的一分子吗？”或者诉诸她的虚荣心：“你戴上这副眼镜很好看！大家看看，她是不是看起来更漂亮了？”

我的方法涉及了动机、态度、虚荣心、积极和社会压力，我做出威胁，让她有负罪感，我让她有积极的想法，更努力地去尝试。但是这些影响方式都没有效果。为什么？因为这些都是我的角度，不是她自己的独特的视角。

这告诉我们在寻求影响力之前先尝试理解别人的重要性，那就像一个验光师在开单子之前要先诊断一样。如果没有理解，你的话不过是耳旁风，没有人会听你的。你的努力会暂时满足你的自我，但是不会有什么真正的影响。

我们每个人都通过自己的眼镜看世界——我们的“眼镜”来自我们自身的背景和特别的经历，它形成我们自己的价值体系、我们自己的观点以及对于世界是怎样的和应该是怎样的我们自己内

在的期望。想一想这一章开头的印第安人/因纽特人的试验，第一幅画影响了你的思维，从而你会以相似的思维去“审视”或理解第二幅图画，但是，还有另外一种正确的审视图画的方式存在。

沟通障碍的主要原因之一就是人们对同一件事有不同的理解，那是由于他们不同的天性、背景和经历使然。如果他们在互动中没有考虑到这些不同之处，就会对对方做出评判。例如房间温度这样的小事，墙上的温度计显示为华氏75度（约24摄氏度）。一个人抱怨道：“太热了。”因此打开了窗子。另一个人则说：“太冷了。”因此关上了窗子。谁是正确的？到底是太热还是太冷？实际上他们两个都是正确的。从逻辑上说如果发生争论，一方是正确的，那另一方就是错误的。但是这并不是逻辑，这是心理逻辑。两个人都是正确的——他们都有从自己的角度产生的看法。

如果把我们自身的经历诉诸外在的世界，我们认为自己在客观地看待世界。但事实并非如此。我们只是从自己的角度看待世界——或者从我们所接受的角度。除非我们掌握走出自我的能力——摘掉我们的眼镜，真正从他人的角度去看待世界——否则我们永远不会也不能建立深刻的、真正的人际关系，也不能拥有积极影响的能

力。

这就是习惯5将涉及的内容。

误解是家庭伤害的核心

几年前，我经历了一些影响深远的，甚至是震撼人心的事件，以一种强有力的令人羞愧的方式教会我习惯5的实质。

当时我正跟家人在夏威夷一起度过15个月的公休假，珊德拉跟我已经开始了一些活动，那将成为我们生活中最重要的传统。在中午以前，我会带上珊德拉骑着一辆老旧的红色三轮车，我们会带上两个四五岁的小孩，一个坐在我们中间，一个坐在我的左腿上，然后我们会把车骑到办公室外的甘蔗田去。我们会慢慢地骑上一个小时，聊聊天。通常我们会在一片无人的海滩停下来，放好车，走200码到一个安静的地方野餐。孩子们可以跟海浪嬉戏，我们则非常深入地讨论各种事情，几乎无所不谈。

一天，我们开始讨论对彼此都非常敏感的话题。珊德拉非常迷恋“北极牌”的家电，那让我非常烦恼。她看起来完全被那个牌子迷住，根本不考虑别的牌子，对此我很难理解。即使我们刚刚

开始家庭生活，手头还不宽裕，她也坚持要开车50英里到一个卖北极牌家电的“大城市”去买东西，因为那个时候在我们小小的大学城还没有哪家商店卖那个牌子。

让我感到烦恼的并非她对北极牌的热爱，而是她坚持做出在我看来毫无逻辑也站不住脚的决定，一点也不管情况如何。只要她能承认她的反应是不理智而情绪化的，我想我就能找到解决问题的办法。但是她的理由非常让人苦恼。事实上就是这么一件小小的事情让我们不停驱车前进，推迟到达沙滩的时间，我觉得我们都不敢正视对方的眼睛。

但是我们的宗旨是要敞开心怀。我们开始讨论在夏威夷用的家电，我说：“我知道你更喜欢北极牌。”

“对啊，”她说，“但是这些用起来也不错。”然后她开始敞开心扉，她说当她还是个小姑娘时，就知道父亲为了维持家庭而工作得非常努力。他在中学做了多年的历史老师，后来为了维持生活，他又开始做家电生意。他的小店里卖的主要的家电品牌就是北极牌。每天，当父亲做了一天的老师，晚上还要去商店上班，当他深夜回家时就会躺在沙发上，而珊德拉则会挠他的

脚，唱歌给他听。那是很多年中他们共同度过的美妙时光。父亲常常会谈谈他对生意的担忧，而且也会告诉珊德拉自己有多喜欢北极牌。在一次经济不景气中，他遭遇了严重的财政危机，而生意能够维持下去的唯一原因，就是北极牌家电可以赊账进货。

当珊德拉讲完这些事情时，我们之间有长长的沉默。我知道眼泪涌进她的眼睛，这对她来说是非常动感情的事。父女之间的交流是非常自发而自然的。也许珊德拉已经完全忘记了那些事情，直到我们之间有了这种安全的交流，直到我们之间也能如此自发自然地交流。

我的眼睛也湿润了，我终于开始理解。我以前从来没有给她倾诉的安全感，我从来没有试着去同情，我只是让我自己的逻辑、建议和责备放任自流，而从来没有去努力做到真正的理解。但是就像布莱士·帕斯卡（Blaise Pascal）所言：“心灵有其自身的理由，对此，理智毫不知情。”

我们在甘蔗田中度过了很长的时间，当最终到达海滩时，我们有了全新的感觉，觉得彼此离得如此之近，更加珍惜我们之间的关系，我们只是握着彼此的手，甚至不需要说话。

没有真正的理解，就不可能有丰富的、有益的家庭关系。那样的关系是肤浅的，能起作用，但是不能带来改变——和深层的满足——除非关系建立在真正的理解的基础之上。

事实上，误解是真正的家庭伤害的核心。

不久以前，一位父亲给我讲了一个故事，关于他如何惩罚自己的儿子，因为儿子总是不听自己的话，在街角跑来跑去。每次儿子那样做，父亲都会惩罚他，告诉他不要在街角跑。但是孩子总是犯同样的错误。有一次，又受到惩罚以后，孩子眼泪汪汪地看着父亲，问道：“爸，‘街角’是什么意思？”

凯瑟琳（女儿）：

很长一段时间我都不明白为什么我3岁的儿子不愿意去朋友家玩儿。他的小朋友每周都来我们家几次，大家玩儿得很好。他们都邀请我儿子去他们的后院，那儿有大沙坑、秋千架、树木和很大一片草坪。每次儿子都同意去，但总是在走到一半的时候，哭着跑回家。

后来我试着去听他的话，弄明白他到底在害怕什么。他开始告诉我他所害怕的是朋友家的卫

生间，他不知道卫生间在哪儿，所以害怕会尿裤子。

我牵着他的手，一起去到朋友的家。我们找到朋友的妈妈，她指给我们看卫生间的位置，还告诉我们如何开门。她也会在我儿子需要帮助的时候提供帮助。儿子大大地松了一口气，决定留下来玩儿，那以后就再也没有类似的问题了。

我们的一个邻居讲述了跟他上小学的女儿的一段经历。他们其他的孩子都非常聪明，学习对他们来说非常容易，因此这个女儿一开始数学不好让他非常惊讶。当时学校正在教减法，那个女孩儿看起来完全不懂。她回家的时候总是垂头丧气而且眼泪汪汪。

那位父亲决定花一个晚上的时间跟女儿待在一起，弄清楚到底出了什么问题。他详细地解释了减法的概念，并且让女儿做了几道题。但是女儿还是做不对，她就是不明白。

父亲耐心地把9个闪亮的红苹果排成一排，拿走其中的两个。女儿的脸马上发起光来，好像她的内心都被点亮了，她叫起来：“哦，没有人告诉我那就是拿走东西。”没有人意识到她不明白“减法”就是“拿走东西”。

从那个时候起，女儿明白了什么是减法。对于小孩子，我们得了解他们的背景和想法，因为他们自己不能用语言来解释。

我们对孩子、配偶和其他家人犯下的大部分错误都不是来源于坏的动机，而只是因为我们的误解。我们对对方的心灵没有深入的认识。

如果我们能——如果整个家庭都能发展出我们所讨论的那种开放心态，超过百分之九十的困难和问题都能得到解决。

大批的见证者

人们已经开始认识到大部分家庭的伤害都来自误解。如果你看看超市出售的任何一本家庭畅销书，都会明白这种伤害和人们的意识有多么强烈。

就像德博拉·坦嫩（Deborah Tannen）的《男女亲密对话——两性互动必修课》和约翰·格雷的《男人来自火星，女人来自金星》这样的书已经变得极为畅销，因为它们触及了这类的痛苦。这两本书在认识这类问题方面达到了顶峰，此外还有一些作家，包括卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）、

托马斯·戈登（Thomas Gordon）以及哈伊姆·吉诺特（Haim Ginott），他们都意识到并力图解决此类问题。在说明理解别人的重要性方面，他们是大批的见证者。

这些书籍、课程和运动都有持久的价值，那说明了人们有多么需要理解。

围绕着预期目标的满足感和评判

也许这些材料做出的最大的贡献就是帮助我们了解人和人之间的差异，我们可以把这些差异纳入考虑的范围，并相应地调整我们的预期目标。上述材料大部分都着重于性别的不同，但还有很多别的方面也会造成差异，例如人们过去和目前在家庭生活和工作中的不同经历。通过理解这些差异，我们可以相应调整我们的预期目标。

从根本上说，我们的满足感来源于预期目标。如果我们清楚自己的预期目标，就能做相应的调整，而且也确实能调整我们的满足感。比如：我知道一对夫妇在步入婚姻殿堂的时候带着完全不同的预期目标。她希望生活充满了阳光、鲜花和“从此以后快乐地生活在一起”。当遭遇婚姻生活的现实时，她把大量的时间都花在了失望、沮丧和不满上。而他则恰恰相反，预期到必

须面对婚姻和家庭生活的挑战。对他来说，每个快乐的时刻都是一个美妙的惊喜，他因此深深感激。

就像杰出的领袖人物戈登·B.欣克利（Gordon B.Hinckley）所指出的：

当然并非所有的婚姻生活都是天赐之福，暴风雨会袭击每一个家庭。整个过程不可避免地会带来莫大的痛苦——身体上的、精神上的和感情上的。也会出现很多压力和争执、恐惧和担忧。对大多数家庭来说，还有永不停息的经济斗争，似乎永远没有满足家庭需要的足够的钱。疾病也给个人造成打击，并时有发生。死神之手总会到来，以令人畏惧的神秘带走我们所爱的人。但是，所有这些都是家庭生活的组成部分。没有人不会拥有其中的经历。

理解现实——并相应调整预期目标——在很大程度上是控制我们自己的满足感。

我们的预期目标也是评判的基础。例如，如果你知道六七岁的孩子有很强的夸张的趋势，你就不会做出过激的反应，因为你了解。正是出于这个原因，要理解成长的阶段和没有得到满足的需要，同时也要了解外界所发生的事情如何激起

情感的需要从而导致某种特殊的行为。大部分儿童专家都同意几乎所有的“发泄行为”都可以解释为成长的阶段、没有得到满足的情感需要、外界的变化、被忽视，或者各种因素的综合影响。

那是不是很有趣？当你理解了，就不会去评判。我们甚至会告诉对方：“哦，只要你知道，就不会评判。”那就是为什么智慧的、古老的所罗门王要祈求一颗理解的心，为什么他要写道：“尽你所能，得到理解。”智慧来源于理解，没有理解的行为是不智的，即使从人们自己的角度来看，觉得自己的行为带来了不错的感觉。

我们评判的目的是为了保护自己。我们不需要跟那个人打交道，只要跟贴上的标签打交道就可以了。而且，如果你没有预期目标，也就不会失望。

但是评判或贴标签的问题是你开始从支持你的评判的角度理解你得到的信息。这就是所谓的“偏见”。例如，如果你觉得一个孩子行为不端，那么你就会下意识地寻找他行为的证据来支持你的评判。而另外一个人却会把那个孩子的行为看成值得感谢和赞赏的证据。而且，如果你的行为的基础是要确定你的评判，那问题就更复杂了——那会带来更多类似的行为，那会成为自我

实现的预言。

举一个例子，如果你给孩子贴上懒惰的标签，而且你的态度也建立在那个标签的基础之上，那么你的孩子也可能认为你盛气凌人、跋扈和苛刻。你的行为本身就会激起孩子的抗拒反应，而那些反应又会进一步成为你的证据——那会让你更加盛气凌人、跋扈和苛刻。那形成了一个向下的螺旋，一种自我助长的相互依存和关联的关系，最终双方都确定自己就是正确的，而且需要对方的错误行为来证明自己的正确性。

那就是为什么评判的趋势是健康关系的主要障碍的原因。那让你为了支持自己的观点而理解获得的信息，而且在这种关联所包含的情感危机的作用下，之前所存在的任何误解都会被放大10倍。

交流中的两个主要的问题是角度，或者说人们如何理解相同的信息以及语意，或者说人们如何判断同样的话语。通过发自内心的理解，上述两个问题都能得到克服。

试着理解别人——基本的储蓄

思考下面的故事，它关于一位父亲如何寻求

对女儿的理解，以及那如何深刻地影响到他们两个人：

在16岁左右的时候，我女儿凯伦开始对我们非常不礼貌。她会说很多尖刻的话，而且这样的行为开始蔓延到她的弟弟妹妹身上。

我没有采取什么行为，直到一天晚上事情发展到让人忍无可忍的程度。当时我妻子跟我以及一个女儿在我们的卧室，而凯伦又在说一些非常不合适的话。我觉得受够了，于是说：“凯伦，听着，让我们来告诉你在這個家里应该怎么生活。”于是我开始了一个长长的、专断的发言，要她明白对父母应该有礼貌。我提到她最近过生日的时候我们为她做的所有事情。我说了我们为她买的裙子，也提醒她我们如何帮她拿到驾照并让她开车。我说啊说啊，列出了相当多的事实。在结束的时候，我差不多期望凯伦能跪下来赞美她的父母。可是，她只是挑衅地说：“那又怎样？”

我非常恼怒，说：“凯伦，去你的房间，我跟你妈要讨论一下，然后告诉你有什么结果。”她冲回房间，摔上了门。我气坏了，在家里走来走去，满怀愤怒。但是，突然我明白了，我没有做任何理解凯伦的事。这个想法在我的思

路和我对凯伦的看法上带来深远的改变。

几分钟后我去了她的房间，我做的第一件事是为自己的行为道歉。我没有给她的行为找借口，但是为自己的行为道歉，非常直接地说：“我知道你有什么事情，但不知道到底是什么。”我让她知道我希望去理解，也最终创造了一种让她乐于倾诉的氛围。

虽然有点犹豫，她还是开始说自己作为高中新生的感觉：她努力要取得好的成绩、结交新的好朋友。她说她也在想开车的事，那对她来说是一个全新的体验，但是不知道是否安全。她开始做一份新的兼职工作，想知道老板怎么看待她的表现。她在上钢琴课，还要教学生弹钢琴，她的日程非常繁忙。

最后，我说：“凯伦，你都透不过气来了！”就是这样，成功了！她感到了被人理解。她被各种事情压得透不过气来，她的尖刻话和对父母不礼貌不过是为了引起注意。她想说：“嘿，你们谁，听听我说话！”

因此我对她说：“那我们要求你对我们有礼貌，是不是像又一件要你去完成的工作？”

“就是！”她说，“就是另外一件要我做的工作——而我已经应接不暇了。”

我邀请妻子也参加这个谈话，我们三个一起想办法让凯伦简化她的生活。最后，她决定不再上钢琴课，也不再教钢琴课，她为此感到非常高兴。在接下来的一周，凯伦就像换了一个人。

通过这次事件，她对自己在生活中做出选择的能力更有信心。她知道父母理解自己，也会支持自己。不久以后，她决定辞去工作，因为那不是她想要的好工作。她在别的地方找到更好的工作，并升到了经理的职位。

回忆这件事的时候，我觉得她的自信主要是因为我们没有说：“好，你的行为没有任何借口，你不准……”相反地，我们愿意花时间坐下来，尝试理解。

注意凯伦的父亲如何留意到她外在的行为表现，并试图理解她内心深处的情況。只有做到这一点他才能真正开始解决问题。

凯伦和父母之间的争吵只是表面的，凯伦的行为隐藏了她真正的忧虑。如果父母只注意到她的行为，就不能了解真正的问题。但是，她的父

亲摆脱了法官的角色，而成为一名真正关心她、信任她的倾听者和朋友。当凯伦感觉父亲真的想要理解自己时，她就能安心地敞开心扉，跟父亲进行更深层次的沟通。在找到一位愿意倾听并给自己机会发泄的对象之前，凯伦可能自己都没有意识到自己真正担忧的东西。在情况明了、她感到真正被理解的时候，凯伦就会希望得到父母可以给予的指引和方向。

只要我们还处于法官和陪审团的角色之中，我们就不能拥有我们希望拥有的影响力。可能你还记得本书第一章里的一个故事，关于一个男人如何“重新找回他的儿子”。你还记得他们的关系有多么紧张，他们是多么缺乏真正的沟通吗？那也是一个父母与子女之间有难以解决的、让人难过的问题的例子，而且他们之间也没有真正的交流。只有当父亲停止评判，而真正试着去理解儿子的时候，才能开始在他们的关系中创造不同。

在这两个例子中，父母都能给情况带来彻底的转变，因为他们给情感银行账户存入了最重要的储蓄：他们试着去理解别人。

创造“心理空气”

理解之所以成为首要的也是最重要的储蓄，

原因之一就是那给其他人带来“心理空气”。

想一想当你被大风袭击，拼命想呼吸的时刻，那个时候还有什么重要的？还有什么比得到空气更重要？

那样的经历说明为什么试着去理解别人非常重要。试着理解在感情和心理上和找到空气一样重要，当人们努力呼吸——或寻求理解——时，别的事情没有什么重要的，完全没有。

记住“我不管你知道多少，除非我知道你有多在乎”。在人们努力寻找心理空气时，他们不在乎你说了什么，得到理解才是他们的首要目标。

想一想为什么人们冲对方嚷嚷？他们想得到理解，他们实际上要说的是：“理解我！倾听我！尊重我！”问题是大喊大叫这种方式太情绪化了，而且对他人也不尊重，从而会带来对抗和愤怒——甚至是心怀怨恨——因此形成了恶性循环。如果这种循环继续下去，愤怒会被加深加强，结果就是人们之间完全失去了沟通。人与人的关系受到伤害，以至于我们需要更多的时间来处理大喊大叫带来的问题，还不如一开始就采用习惯5的方式：首先带着足够的耐心和自我控制

去倾听。

除了生理上的生存，我们最强的需求就是心理上的生存。人类心理方面最大的需求是被理解，因为理解包含了对一个人内在价值的肯定、认可、承认和赞赏。当你真正倾听别人的谈话时，也就对这种最迫切的需求给予了承认和回应。

了解是什么会在你的账户中持续“储蓄”

我有一个婚姻美满的朋友。多年来她丈夫一直对她说“我爱你”，还会时常送她一朵玫瑰。她为这样特殊的爱的表达感到高兴，那是在她的情感银行账户中的存款。

但有时对于丈夫没能完成家中需要的事情，她也有受挫感：例如挂窗帘、粉刷墙壁、做一个杯子架什么的。当丈夫最终完成了这些事情的时候，她的反应是好像他在自己的账户中存进了100美元，相比之下，丈夫送玫瑰的举动则是存进了10美元。

这样的情形持续了好几年，他们谁也不明白到底发生了什么。直到一天晚上他们聊天的时候，她开始回忆她的父亲，她的父亲总是在干家

务活儿，修理损坏的东西、粉刷油漆，或者做些能为家中添彩的东西。当她说到这些事情时，突然明白对她来说，父亲所做的那些事情传达了他对母亲的爱。他总是在为她做事、帮她的忙、做一些漂亮的东西来取悦她。父亲不会给母亲买玫瑰，而是在家中种植玫瑰。提供服务就是他的爱的表达。

我朋友把这样的表达方式的重要性也引入了她自己的婚姻生活，但是自己却毫不自知。当她丈夫没有马上做家务活时，那就成为一笔巨大的、没有被意识到的取款。而那些“我爱你”和玫瑰虽然对她也很重要，但还不能让账户收支平衡。

当他们发现了这些情况后，她开始注意到自己以前的家庭文化对自己的影响。她从新的角度运用自己的是非观和创造性的想象来看待自己目前的情况。她运用自己独立的意志，来给丈夫的表现以更高的评价。

同样，她的丈夫也开始运用自己的四种人类天赋。他意识到自己多年来认为可以进行大笔储蓄的行为对她来说比不上那些小小的服务。他开始用一种全新的“语言”来更频繁地跟妻子交流。

关于为什么理解别人是你能做出的首要的和最重要的储蓄，这个故事说明了另外一个原因：除非已经理解了一个人，否则你不可能知道什么在他的账户中才算是存款。

我们很容易把自己的感觉和动机强加到别人身上。“如果这个对我有意义，那对别人也会有意义。”但是，除非你知道别人到底重视什么，否则你不可能知道该如何储蓄。每个人都生活在这个世界上。你的要务可能只是别人的小事，那对他来说一点都不重要。

因为每一个人都是独特的，每一个人都希望以某种独特的方式被爱。因此，储蓄的关键就是去理解——去表达——用那个人的爱的语言。

一位父亲有这样一个故事，关于理解——而不是“纠正”——如何在他的家中起到作用：

我10岁的女儿安柏爱马胜过了其他一切。最近，她的祖父邀请她去骑一天马，她非常兴奋。让她极为高兴的是除了能一整天骑马以外，也包括她会跟同样爱马的祖父待上一整天。

出发的前一天晚上，我下班回家发现安柏躺在床上，感冒了。我问她：“你觉得怎么样，安

柏？”

她看着我说：“我很难受！”然后开始哭泣。

我说：“哦，你的情况真的很严重。”

“不是因为那个，”她吸着鼻子说，“我不能去骑马了！”然后又哭起来了。

我在脑子里过了一遍这样的事情，知道一个父亲可能会说：“哦，没事，你可以以后再骑，我们可以做点别的。”但是我没有那样说，而是坐下来，默默地抱着她。我想起自己感到深深失望的那些时刻，于是只是抱着女儿，为她难过。

就像大坝决堤一样，她号啕大哭。我抱着她，而她哆嗦了好几分钟。然后一切都过去了，她亲了我的面颊，说：“谢谢你，爸。”就是那样。

我又想了想那些我可以说的好的话，可以提出的好的建议。但是那都不是她所需要的，她只是需要有人说：“如果受伤也没有什么，如果你觉得失望就哭出来吧。”

注意在上面的例子中，人们如何在情感银行账户中存入大笔存款。因为他们努力去理解，因

此就能用他们所爱的人的语言表达爱。

人们的内心非常柔软而脆弱

几年前，有人通过匿名邮件跟我分享了一段美丽的话语。把这段话慢慢地大声朗读出来会给听众带来深深的感动，那段话抓住了为何习惯如此重要的本质。我建议你慢慢地、仔细地读出这段文字，努力构想一个能让你所爱的人真正敞开心扉的安全环境：

不要被我迷惑，不要被我所戴的面具迷惑。因为我戴着面具，我戴着上千个面具——我害怕摘下那些面具——而没有一个面具是真正的我。伪装是一种艺术，是我的第二天性。但是，不要被我迷惑。

我表现出安全的样子，所有的一切都充满阳光和宁静，我的内心如此，外在也如此。自信是我的名字，沉着是我的游戏；沉静如水，一切在我掌握中，我不需要任何他人。但是，请不要相信我，不要！

我看起来平和无瑕，但那只是我的面具——我的始终变化、始终伪装的面具。表面之下则没有那么体面、冷静和满足，表面之下才住着真正

的我——困惑、恐惧、孤独。但是这些都被我隐藏，不希望被任何人看到。我恐惧于被人发现我的弱点，因此疯狂地制造用来伪装的面具。让一张冷漠、世故的脸来帮我伪装，让我躲开发现的目光。但是那样的目光才正是我的救赎——我唯一的救赎。我知道。那才是唯一的途径，能让我摆脱自身、摆脱自身修建的监狱、摆脱我努力建造的樊篱。但是我没有告诉你。我不敢告诉你。我害怕告诉你。

我担心那注目不能带来爱和接受。我担心你会因此看低我，你会嘲笑，你的嘲笑会毁灭我。我担心从内心深处我什么都不是，我不是好人，你会发现并拒绝我。因此我只能玩我的游戏——我的绝望的伪装游戏——外表强大，内心软弱。于是面具之行开始了，那些闪闪发光又空无一物的面具。我的生活只剩表面。

我文雅地与你进行着空洞的闲聊。我告诉你的事情不值一文——根本不是我内心的呼唤。因此，当我进行着例行谈话时，不要被我的话语迷惑！仔细倾听，倾听我没有说出口的话语……我希望我能说出口……为了生存我应该说出口，但是我不能。我不喜欢伪装，真的。我讨厌玩那些肤浅的语言游戏，我真心渴望真诚。

我真心渴望真诚、自然和本色，但是你必须帮助我。你要伸出你的手，即使表面上我并不需要。每一次你表现出善良、温柔和鼓励，每一次因为你的在乎而去努力理解，我的心灵都会长出翅膀——小小的翅膀、还很虚弱的翅膀，但那的确是翅膀。因为你的敏感和同情、你的力量和理解，我能做到。你为我注入生命。那对你来说并不容易。因为长期坚持认为自己没有价值，我已建立起坚实的墙壁；但是爱比墙壁更加坚实，我的希望因此而来。请试着用你有力的双手摧毁墙壁，但也要用温柔的双手，因为孩子是非常敏感的，而我就是孩子。

你可能会想，我是谁？我是你非常了解一个人。因为，我就是每一个男人、每一个女人、每一个孩子……我就是你所遇见的每一个人。

所有的人都非常柔软而脆弱。有的人从他们的脆弱中学会了保护自己——通过掩饰、伪装和戴上“面具”。但是无条件的爱、善良和善意通常会刺穿这些伪装。它们在别人的心中找到家的位置，别人也开始做出回应。

这说明了为什么在家中创造充满关心和友爱的环境非常重要——对于脆弱和开放的心灵都很安全。事实上，几乎所有婚姻和家庭关系、儿童

发展领域的专家的共同认识就是创造这样一种温暖、关怀、支持、鼓励的环境，这可能也是你可以为你的家庭所做的最重要的事情。

这不仅仅针对小孩子。还意味着针对你的配偶、孙子孙女、叔叔阿姨、表兄弟姐妹、侄子侄女——每一个人。那创造了一种文化——关于无条件的爱和关爱的感觉——那比所有别的事情加在一起还要重要。从非常实际的意义讲，建立一种关爱文化等同于其他所有一切的总和。

处理消极包袱

有的时候创造这样的文化非常困难——尤其是当你正在遭遇过去带来的消极包袱以及现在的消极情绪时。

一位男士有过这样的经历：

在我遇到我未来的妻子简的时候，她有一个6个月大的儿子杰瑞德。当简跟她的前夫汤姆结婚的时候他们都非常年轻，不管从哪方面看都没有为婚姻生活做好准备。婚姻生活的现实和压力给他们很大的打击。他们之间发生了家庭暴力，在简怀孕5个月的时候汤姆离开了她。

当我遇到简的时候，汤姆已经签署了离婚文件，并对他从来没见过的孩子负有监护责任。那是一种艰难的、复杂的情况。有很多辛酸的感觉。简和汤姆之间没有任何交流。法官的判决大大地偏向简。

简和我结婚以后，我换了一份工作，因此得搬到别的州居住。每隔一个月汤姆都要来看望一次杰瑞德，而我们则要每隔一个月把杰瑞德送往加州一次。

表面上看，情况稳定了下来。但是我不得不成为简和汤姆之间的传话筒，如果汤姆打电话过来，大概有三分之一的时候简会不接电话。一般当汤姆来看杰瑞德的时候，简则会选择外出，由我来送杰瑞德出门。有的时候汤姆会打电话来说：“我是应该跟你说呢，还是跟简说？”那种情形让我很不舒服。

今年春天的一天，汤姆打电话说：“嘿，杰瑞德8月就满5岁了，他可以自己坐飞机了。我不想住到你们那儿的旅馆里，没有汽车也没有朋友，干脆让我掏钱让杰瑞德飞到我这儿来好了。”我告诉他要跟简谈谈。

“没门！”她断然说，“绝对不行！杰瑞德还是

个小孩子，他连怎么在飞机上上厕所都不会！”她根本不愿意跟我讨论——更别说汤姆了。有一次她说：“你别管了，我来处理。”但是几个月过去了，情况没有丝毫改变。最后，汤姆又来电话了：“怎么样？杰瑞德能坐飞机来吗？有什么结论？”

我知道简和汤姆之间还有好的可能。只要他们都能把重点放在为杰瑞德好上，他们就能交流、理解并找到办法。但是他们之间有那么多私人的怨恨和辛酸的感觉，因此他们看不到自身以外的世界。

我试着鼓励他们去沟通。我告诉他们一定要有严格的界限来防止语言上的互相攻击和类似的事情。他们都相信我，也同意那样做。但是我变得越来越紧张，因为我担心自己无法促成这样的讨论，因为那与我的关系太密切了。我希望他们两个能够不因为这个那个的原因讨厌我。有的时候我尝试跟简讨论这件事，我希望自己的立场能够客观，但是简会因此责怪我站在“他”那一边。另一方面，汤姆也认为我跟简是一伙的，我不知如何是好。

最后我决定打电话给亚当，他是我的朋友和同事，也提倡7个习惯。他同意跟他们两个人谈

一谈，他告诉他们移情式倾听的原则。他告诉他们如何把自我放在一边，而真正倾听对方所表达的语言和感情。在简说了她的一些想法后，亚当问汤姆：“汤姆，简告诉了你什么？”他说：“她怕我。她怕我有一天会大发脾气殴打杰瑞德。”简的眼睛睁大了，她意识到汤姆可以听出她的弦外之音，她说：“那就是我内心深处的感觉。我担心有一天这个男人会发脾气，伤害杰瑞德。”

在汤姆说出自己的想法后，亚当问简：“汤姆刚刚说了什么？”简回答：“他说‘我害怕被拒绝，我害怕孤独，我害怕再没有人关心’。”虽然简跟汤姆已经认识了15年，但她第一次知道了汤姆在很小的时候就被父亲抛弃，因此他发誓不会那样对待杰瑞德。她没有想到自从离婚以后他感到被她的家庭排斥。那对汤姆来说是又一次被抛弃，她开始理解汤姆在过去5年中是多么孤独。她也开始知道了几年前汤姆因为破产而不再拥有信用卡，因此每次来看望杰瑞德都不能租车。他独自一个人待在旅馆中，没有朋友也没有交通工具。她还意识到，我们只是把杰瑞德送到那里就完了。

当简和汤姆开始互相理解，并继续讨论，他们发现在他们各自的清单上，没有什么是对方不想要的。他们交谈了三个半小时，根本没有涉及

看望的事情。后来他们两个都单独对我说：“你知道，那其实不是杰瑞德的事，而是我们之间是否信任的问题。我们一旦解决了这个问题，杰瑞德的事也就迎刃而解了。”

跟亚当见面以后，气氛轻松和谐多了。我们一起去一家饭馆，简对汤姆说：“你知道，如果有孩子在场，有的事不太好谈。不过下个月我带孩子去看你的时候，我们得抽点时间来谈谈。”

我想，这是简说的话吗？以前我从来没听她说过类似的话。

当我们把杰瑞德放在汤姆的旅馆时，简问：“明天什么时候我们来接杰瑞德？”

他说：“嗯，我要坐的去机场的大巴下午4点出发。”

“我们送你去机场吧。”她说。

“太好了，如果你们愿意的话。”

“没问题。”她回答。

我又在想，哇！这真是一个大转变。

两周以后，简带孩子去看汤姆。她以往对汤姆最大的不满是他从来不知道自己对简做了什么，但是他们交谈以后，他第一次对每一件事做出了道歉。“对不起我扯了你的头发，对不起我滥用了药物，对不起我抛弃了你。”这让她也说：“嗯，我也很抱歉。”

接下来在汤姆对我们的拜访中，他开始说“谢谢”。他以前对很多事情都不说谢谢，而现在的谈话则充满了感谢。在他离开以后一周，简收到一封这样的短信：

亲爱的简：

我觉得有必要写下我对你的感谢。我们曾经有过那么多痛苦的回忆，但是上周六我们为了解决问题所迈出的第一步值得留下记忆。因此……谢谢你。

谢谢你让我跟亚当见面。谢谢你让我知道你的想法。谢谢你倾听我的想法。谢谢你的爱，我们因此创造了我们的儿子。谢谢你成为他的妈妈。

无比真诚的汤姆

同时他还写了另一封信：

亲爱的麦克：

我要郑重地向你致谢，因为你让我和简一起与亚当会面。这大大改变了我对跟杰瑞德和简的关系和态度，那无法用笔墨形容……

无论现在还是过去，你所做的正确的事都值得称道。没有你的帮助，我和简之间将发生丑恶的事情……

致以我深深的谢意。

汤姆

当收到这些信时，我们感到非常惊讶。后来他们还通了电话，简说：“我们就像两个上小学的傻孩子一样聊天。”理解、忘记、原谅，带来心灵的释放。

现在发生了那么多美好的事情。简甚至对我说：“可能下次汤姆来的时候，我们可以让他使用我们的车。”这个念头我早就有了，但是不敢提出来，怕简又觉得我站在汤姆一边。我猜她会说：“你怎么能那么想？你怎么能给敌人提供好处？”但是现在是她提出了这个建议，她还

说：“你看让汤姆住我们的客房怎么样？那样可以让他省钱。”我想，这真的是简吗？真是一个180度的大转变。

我相信前方还会有障碍，但是也相信我们已经打下了良好的基础。我们有良好沟通的工具。我看到简和汤姆之间以及和我们的孩子之间有着对彼此深深的尊重和真诚的关心。

当时那是一个大的挑战，但是通过这段经历，我清楚地知道了，即使并非太过严重的事情，也会给每个人的生活造成灾难。

注意汤姆和简如何超越了憎恨、羞辱和指责。他们能够化解冲突，在原则的基础上行事，而不是被动地做出反应。他们是如何做到的？

在试着理解他人的过程中，他们都找到了心理空气。那让他们停止争吵，而转向内在的天赋，尤其是是非观和意识。他们变得开放而脆弱，他们开始了解彼此在当时的情况中所负的责任，他们开始道歉和原谅。这让他们得到治愈和释放，为他们开启了真正关系的大门，让他们能团结协作为他们的孩子、为他们自己、为每一个有关系的人创造更好的环境。

就像你在这个故事——这一章的每一个故事——中能够发现的，不去理解导致评判（往往是错误的评判）、抗拒和操纵。尝试去理解带来理解、接受和参与。很明显，只有一种途径是建立在创造高质量家庭生活的原则之上的。

克服愤怒和反感

在所有的原因中，让家庭偏离轨道和协作的首当其冲的因素是消极情绪，包括愤怒和反感。坏脾气给我们造成问题，而骄傲则让我们不能摆脱问题。就像C.S.刘易斯（C.S.Lewis）所说：“骄傲天生带有竞争性。骄傲并不产生于拥有，而只会产生于比别人拥有更多……竞争带来骄傲：快乐来自比别人优越。一旦失去竞争因素，也就失去了骄傲。”骄傲最常见也最有损害性的方式就是需要成为“正确”的，要让事情按自己的方式进行。

再说一次，要记住：即使在百分之一的时间内，只有十分之一的愤怒表露出来，那也会破坏其余的时间，因为没有人知道什么时候这样的紧张情绪会再次出现。

我认识一位父亲，他大部分时候都很快乐也很随和，只有一次表现出了他的坏脾气。但是这

影响到所有其他的时间，因为家庭成员们必须时时绷紧弦，以免他的脾气再次发作。他们不得不回避社交场合，以避免带来恐慌和丢脸。他们整天都像走在地雷阵中，要小心地不去触动某根神经。他们没有办法真诚和敞开心扉。家人们从来不敢给他真实的反馈，因为他们担心会引发他更大的愤怒。没有这样的反馈，这位男士跟家庭中的真实情况完全处于隔阂的状态。

如果家中的某个人大发脾气、失去控制，结果会非常有害并造成威胁，超过了其他人的承受能力。他们要么会反抗，那样只会使事态恶化；或者投降，向那种赢-输精神屈服。这种情况下即使妥协也是不可行的。最有可能的结局是家庭会分裂，人们会走上各自的道路，在任何有意义的事情上都拒绝沟通。他们试图通过独立来获得满足，因为互相依靠看起来那么艰难，那么遥远，那么不现实。并且也没有人有那样的头脑和技巧去实现互相依靠。

这说明了在形成了这样的文化之后，人们为什么需要挖掘内在的自我。那样他们在发现自己消极的趋势时才能有所行动，去克服困难，去道歉，去经历这样的过程：逐渐让标签消失并对基本的结构和基本的关系重新开始建立信心。

当然，最重要的内心修炼包括预防的工作。那包括牢牢记住不要说或做会触怒别人的事情，并学会克服我们的愤怒，或者在一个更合适的时候以更合适的方式来表达。我们需要坦白承认并认识到大多数愤怒都是因为自己的弱点被他人抓住而造成的内疚反应。我们也要记住不要被别人激怒。采取反击是一种选择。我们可能受到伤害，但在受到伤害和采取反击之间有很大的不同。受到伤害是让我们的感情被刺痛——而且那种刺痛会持续一段时间——而反击则是反向实施那样的伤害、获得平衡、弃之不理、抱怨他人，或评判那个“对手”。

大部分时候，反感都不是有意而为的。即使是有意的，我们也要记住原谅——就像爱一样——是一个动词。那是从被动转向主动的选择，去获得主动权——不管你是在反感别人还是对自己反感——去寻求和解。那也是培养和依靠来自自身的安全之源，这样我们就不会在外界的打击面前不堪一击。

首要之事是把家庭放在首位，认识到家庭的重要性而避免让家庭成员彼此隔阂，避免在长大的兄弟姐妹中产生事端，避免几代之间和大家庭之间纽带的削弱或断裂，因为那纽带带来很多力量和支持。

互相依靠并非易事。那需要极大的努力、持续的努力以及勇气。短时间内在家庭中保持独立则容易得多——只做你自己的事情、按自己的方式行事、只关注自己的需要、尽量少地跟他人发生联系。但是那样会失去家庭真正的幸福。如果孩子们在这样的环境中长大，他们会认为家庭就是那样的，会开始新一轮的循环。循环往复的此类冷战和短兵相接一样会造成巨大的伤害。

处理这种消极的经历也很重要——讨论、解决、彼此同情、寻求谅解。不管什么时候发生这样令人不快的事情，你都要通过感同身受地倾听，了解他人的看法和对此的感受，进而了解自己所负的责任，这样你才能让情况解冻。一句话，通过现身说法表明你自己脆弱的方面，你也能帮助他人了解他们的脆弱。在这种共同的脆弱中会在你们之间产生最深的纽带。你会把心灵和社会的伤痕弥合到最小，而且为团结协作扫清道路。

做一个“忠实的翻译者”

真正地聆听并进入他人的内心，就是所谓的“移情”式倾听。那是带着同情的倾听，是力图透过他人的眼光看世界。在五种倾听方式中，这是唯一进入了别人的参照标准体系的方式。

你可以忽视别人，可以假装倾听，可以选择性地倾听，也可以全神贯注地倾听。但是除非你移情，否则你还是处于自己的参照标准体系之中。你不明白如何给别人带来“胜利”，也不真正知道他们如何看待世界、如何看待他们自己、如何看待你。

5 移情式倾听

进入别人的参照标准体系

4 聚精会神地倾听

3 选择性倾听

2 假装倾听

1 忽视

没有自己的参照标准体系

有一次我在印尼的雅加达教授移情式倾听，当我看到大部分听众都戴着耳机时，我想到一个点子。我说：“如果你想要清楚了解什么是移情式倾听，就想一想现在你们的耳机为你们所做的翻译工作。”当时的翻译是同声传译，那意味着翻译者必须听清楚我说的每一句话，同时重复我刚才说过的话，那需要付出很大的努力和集中注意力，也需要两位翻译一前一后工作，因为他们很容易疲劳。那两位翻译者事后都来找过我，说我所说的话对他们来说是莫大的恭维。

即使你跟某个特别的人在进行情感的交流，你也要按下暂停键，如果你改变了对自己扮演的角色的看法——如果你认为自己是一个“忠实的翻译者”。这时你的工作是翻译和与人沟通，你要采取一种新的语言来反馈他人给你传递的根本的意思（包括字面的和更深层次的）。这样，你就不只是一个被动的听话者，而是在对别人所说的话做出反馈。

心理学家和作家约翰·鲍威尔（John Powell）说：

对话中的倾听是更多地留心意义而不是文字……在真正的倾听中，我们能触及话语背后的含义，看到显现出来的人的真实一面。倾听是寻找从话里话外显现出来的人们的真实宝库。当然，那会存在语意上的困难。同样的话语对你和对我有着不同的含义。

因此，我告诉你的不会是你所说的，而总是我所听到的。我得向你重述你所说过的话，并跟你核对，以保证这些从你的头脑和心灵进入我的头脑和心灵的话完好无损，没有受到歪曲。

如何做到：移情式倾听的原则

现在，让我们进入下一个阶段，那会帮助我们到达理解的核心——或曰“忠实的翻译者”——回应。

想象一下这样的情况，几天来你发现自己青春期的女儿闷闷不乐。当你问她有没有问题时，她回答：“没事，我好好儿的。”但是某天晚上，当你们一起刷碗时，她突然开口了。

“我在长大以前不能约会这个家庭规章让我丢脸死了。我所有的朋友都在约会，他们总是谈论这个。我觉得很落伍。约翰老是想约我出去，而我总得告诉他我还不够大。我刚知道他要约我去参加周五的晚会，如果我再说不，他就不会再理我了。凯洛和玛丽也是这样，人人都会议论我。”

你会做何回应？

“宝贝，别担心，没有人会不理你。”

“走你自己的路，别管别人怎么说怎么想。”

“告诉我他们说你什么。”

“如果他们那样议论你，实际上他们是非常佩服你的坚定。你所感受到的不过是正常的不

安。”

这些都是典型的回答，但没有一个含有理解的成分。

“宝贝，别担心，没有人会不理你。”这是基于你自己的需要和价值观的评判。

“走你自己的路，别管别人怎么说怎么想。”这是从你自己的角度和需要而来的建议。

“告诉我他们说你什么。”这是在刺探你自己认为重要的信息。

“如果他们那样议论你，实际上他们非常佩服你的坚定。你所感受到的不过是正常的不安。”这是按照你自己的看法来解释你女儿的朋友以及她自己的想法。

我们大部分人首先都希望被理解，而且即使我们尝试理解别人，我们也常常边“听”边准备回应。因此我们从自己的角度去评判、建议、刺探和解释。这些都不是理解别人的回应，而是统统来自我们的自我、我们的世界和价值观。

那么，什么才是理解别人的回应？

首先，要尝试对女儿的感觉和说法做出回应，让她觉得你真的理解。例如，你可以说：“你看起来心里有点纠结。你早就知道家里关于约会的规定，但是还是因为别人可以约会而你只能说不而感到丢脸，对吗？”

接下来她可能会说：“对，那就是我的意思。”然后她会继续说，“但是我真正担心的是在开始约会以后不知道如何跟男孩子相处。其他人都有机会学习，而我却不能。”

再一次，你要做出理解的回应：“你为那个时刻的到来感到担忧，不知道怎么办才好。”

她会说是，然后进一步深入表达自己的感受，她可能会说：“嗯，也不一定，我真正的意思是……”然后她会试着更清楚地向你表达她的感受和所面临的问题。

现在回头看看，你会发现没有哪个答复像理解的回应一样带来这样的结果。当你做出一个理解的回应，你跟你的女儿对她的感受都有了更深刻的认识。你让她对敞开心扉有安全的感觉。你让她自如地开发自己的内在天赋去处理问题。你跟她建立起良好关系，在将来会给你们带来莫大的帮助。

我们再举一个例子来说明典型的回应和移情式回应的不同。思考一下在辛迪（大学啦啦队队长）和她妈妈之间的两段对话。开始的时候，辛迪的妈妈寻求的是被理解：

辛迪：哦，妈妈，我有个坏消息。玛姬被啦啦队开除了。

妈妈：为什么？

辛迪：她在学校操场上她男朋友的车里被抓到，而她男朋友正在喝酒。如果他们发现你在学校喝酒，就会有大麻烦。不过，那不太公平，因为玛姬并没有喝酒，只是她男朋友在喝。

妈妈：好啦，辛迪，我觉得玛姬是咎由自取，谁让她结交坏朋友呢。我已经警告过你人们会根据你的朋友来判断你，我都说过无数次了，不知道你和你的朋友为什么就是不懂这个道理。我希望你从中吸取教训，即使你不跟那样的朋友出去，生活都已经够麻烦的了。她为什么没上课？我希望这件事发生的时候你在上课。你在吗？啊？

辛迪：妈，行了！放松点，别那么着急。那不是我，是玛姬。天哪，我不过是想告诉你一点

别人的事情，结果却被教训了10分钟坏朋友的问题。我要去睡觉了。

现在，看看如果辛迪的妈妈首先尝试去理解，会有什么不同：

辛迪：哦，妈妈，我有个坏消息。玛姬被啦啦队开除了。

妈妈：嗯，宝贝，你看起来很难过。

辛迪：我就是觉得很难过，妈妈。那不是她的错，是她男朋友的错，他是个讨厌鬼。

妈妈：嗯，你不喜欢他？

辛迪：当然不了，妈。他总是惹麻烦，玛姬是个好女孩，可是她男朋友总是拖她的后腿。那真让我难过。

妈妈：你觉得他对玛姬有不好的影响，而且因为玛姬是你的好朋友，因此你也觉得受伤害。

辛迪：我希望她能甩了这个男孩，找个更好的。糟糕的男朋友会给你带来麻烦。

注意这位母亲尝试理解的愿望如何在对话的

回应中得到体现。那个时候她没有急于讲述自己的体验和观点——即使她的观点很有价值。她没有评价、刺探、建议和解释，即使她对女儿所说的话有不同看法，她也没有咄咄逼人。

她所做出回应的方式帮她弄清楚辛迪到底要说什么，并进行充满理解的沟通。而且由于辛迪不必跟母亲进行“赢-输”模式的交流，她也能发掘自身的4种人性天赋，来意识到自身的问题。

冰山一角和冰山山体

为了移情，不一定要用语言来回应某人的话语或感觉。移情的核心是明白人们的看法和感受，以及理解他们所说的话的本质。不要模仿，也没有必要总结，甚至没有必要在所有场合都做出回应。你没有必要说什么，有时只用一个表情就可以说明你的理解。要点是你不需要采用某种回应的技巧，而应该把重点发放在真正的移情上，让真正的、诚挚的情感驱动你的反馈技巧。

问题在于人们认为技巧就是移情。他们模仿，重复使用同样的话语，以技巧娴熟甚至带有侮辱意味的方式重复别人的话。就像那个军人和牧师的故事，军人向牧师抱怨自己有多么讨厌军队生活。

牧师回答：“哦，你不喜欢军队生活。”

“对，”军人说，“还有那个指挥官！我一点也不相信他。”

“你觉得你一点都不能相信那个指挥官。”

“对。还有食物——太没有味道了！”

“你觉得食物没有味道。”

“还有那些人，他们太没水平了。”

“你觉得人们没有水平。”

“对……见鬼，我说话的方式有什么不对吗？”

练习此类技巧可能有好处，可能还会有越来越多这样的需求。但是记住，移情式倾听的技巧只是冰山一角。深层的、真心的对理解的需要才是冰山的山体。

那样的需要最根本的基础是尊重，那让移情式倾听最终跟技巧区分开来。

如果没有对理解的真诚的需要，那么移情式

倾听的努力就只会是娴熟而没有诚意的。“娴熟”意思是即使使用了技巧，真正的动力也被隐藏了起来。如果人们感觉娴熟，他们实际上并没有全情投入。他们可能会说“好”，但实际意思却是“不”——那在他们过后的行为中会表现出来。变色龙最终会露出它的本色。如果人们感觉被糊弄，会成为情感银行账户的取款，而你的进一步努力——即使是诚心诚意的——也会被理解为娴熟技巧的又一次使用。

如果你愿意正视方法背后的真正动机，那么真心诚意就会取代娴熟的技巧。就算别的人不同意或者不配合，但你至少做到了坦诚。如果一个人没有简单、坦诚的态度，而满怀诡计和矫饰，没有什么比这个更让对方迷惑的了。

在尊敬和真诚的需要的基础上的回应，而不是“被动的回应”，也会变成感情的移入。如果有人问你：“卫生室在哪儿？”你不应只是回答：“你真是伤得不轻。”也有这样的時候，如果你的确理解了，你知道别人其实希望你进行深究。他们需要你的问题建立在更多的角度和洞察力之上。这就像去看医生，你希望医生进一步询问你的症状。你知道那些问题的基础是专业知识，而且给出恰当的诊断是必要的。因此在这种情况下“刺探”变成一种移情，而不是控制和自我强调。

当你感觉到某人的确需要你帮上一把，你可以考虑问问这样的问题：

你担心什么？

什么对你来说真正重要？

你最想保有什么样的价值？

你最迫切的需求是什么？

在这种情况下什么对你来说是最重要的？

这个计划带来的最有可能的预期结果是什么？

这样的问题可以结合反馈式的陈述，例如：

我觉得你潜在的担心是.....

如果我想错了就告诉我，但是我觉得.....

我觉得你说的是.....

你感觉.....

我觉得你的意思是.....

在合适的情况下，上述问题都会表现出你努力去理解和移情。关键是需要的态度必须事先培养。技巧则是次要的，处于需要之后。

移情：一些问题和指导

当你运用习惯5时，你可能对其他人多年来常问的一些问题的答案有兴趣。

移情总是合适的吗？回答是：“对！”毫无例外，移情总是合适的。但是被动的反应、总结和模仿有时则是极为不当而侮辱人的，那甚至会被理解为娴熟的操纵。因此要记住对理解的真诚的需要是核心。

如果其他人没有敞开心扉，你可以做什么？记住百分之七十到百分之八十的交流都不需要语言，这种情况下你没有办法交流。但是如果你真的能移情，真的有理解的需要，你就可以读懂那些语言之外的暗示。你会注意到身体语言和面部表情、说话的语气语调和上下文。声调和语气可以在电话中透露真正的内心，你会希望能了解别人的思想和内心，但是不要催促。要有耐心。你可能觉得自己需要道歉或为错误做出补偿。要在理解的基础上行事。换一句话说，如果你觉得情感银行账户中的存款正在流失，你就要在理解的

基础上行事，并进行储蓄。

除了如实反应、总结和被动反应的技巧，还有哪些方式可以表达移情？答案又是让冰山主体来告诉你——你对对方的理解、你的需要和当时的情形会指引你前行。有时完全沉默是移情。有时问问题、运用专业知识表达概念上的理解是移情。有时点点头和简单的一句话是移情。移情是一种真诚的、非技巧性的、灵活的、谦虚的过程。你要意识到自己身处庄严的位置，你面对的人甚至比你还要脆弱。

下面这些指导可能对你也会有所帮助：

- 信任的程度越高，你就越容易在移情式回应和基于自身经验的回应之间自由出入——尤其是反馈式回应和探究式回应。负能量和正能量（虽然并非总是如此）常常是信任程度的指标。

- 如果信任的程度非常高，你们之间就会非常坦诚。但是，如果你要重建信任，或者你们的关系有点动摇，而对方无法再承受打击，那你就需要在移情的方式上倾注更多的时间和耐心。

- 如果你不确定自己是否理解，或者不确定对方是否感到被理解，那么说出来，再试一次。

●就像你潜入水中看到冰山的山体一样，学会倾听对方内心深处的想法。换一句话说，要把重点放在言外之意上，在对方所说的话中，那些部分才体现了更多的想法和感情。用眼睛倾听，用“第三只耳朵”——心灵——倾听。

●关系如何可能是决定什么行为合适的最重要的因素。记住家庭中的关系需要长期的关注，因为感情上对培养和支持的预期也是长期的。这也是人们遇到麻烦的原因——他们把别人，尤其是他们所爱的人的感情看成理所当然的，对他们的态度还不如对一个门外的陌生人的态度。家庭中，应该总是有道歉、请求原谅的尝试，总是能表达爱意、欣赏和对对方价值的肯定。

●注意环境、背景和文化，以确保你所使用的技巧不会被误解。有的时候你要非常明确：“我试着去理解你所说的意思，我不会去评价、同意或否定。我不是想要‘帮你弄清情况’，我只想理解你希望我理解的东西。”只有当你理解“大照片”时，才会理解别人。

如果你能真正地移情，也就理解了你们的关系和交流的本质中发生了什么变化——并非只是那个人所说的话语本身。除了对方所谈的话语，你还对整个背景产生了移情。你的行为会建立在

更大的移情式理解的基础之上。

举个例子，如果以往的关系是一种判断和评价的历史，那么要在这个背景下进行移情的努力。要改变你们的关系，就需要道歉，并且确保你的态度和行为与此一致，同时对展示理解的机会保持开放和敏感的心态。

我记得有几周我和珊德拉在处理我们儿子的功课问题。一天晚上，我们问他是否愿意跟我们一起吃一顿特别的晚餐。他说他要问问还有没有别人愿意参加。我们说：“不用别人，就是我们之间的特别晚餐。”

他说他不想要。我们跟他谈了话，但不管我们如何努力表达出理解，他都无动于衷。晚饭快结束的时候我们开始谈论某件跟功课没有直接联系的事情，情感的力量让我们开始接触敏感的话题，并给所有人都带来不好的感觉和更深的抵触情绪。后来，当我们道歉的时候，他说：“那就是为什么我不想参加的原因。”他知道我们会再次给他评判。我们花了一段时间才再次在他的情感银行账户中存款，再次建立起信任的关系让他敞开心扉。

这件事给我们最大的教训是吃饭时间应该总

是享受食物的愉快时光、交谈有趣的事情、学习的机会——即使有时是关于知识或精神的严肃话题，但绝对不是训诫、纠错和评判的时间。如果人们很忙，他们跟家人只有一起吃饭的时间，他们可能因此希望处理一些重要的家庭事务，但是总会有其他更合适的时间来处理这些事务。如果吃饭时间愉快而没有评判和建议，人们就会更期待一起分享这样的时间。那值得我们用心计划和考虑保持吃饭时间的愉快和惬意，让家人们能放松地、心情自在地享受跟彼此在一起的时间。

如果家庭关系良好——所有人都能真正地理解——那人们之间能迅速拥有超乎寻常的坦诚交流。有时只是一个简单的点头或几声“嗯”就足够了。这种情况下，人们能迅速交流大量的信息。而一个不了解情况的外人，却看不到理解和移情，只能看到无动于衷的倾听，而那实际上是有深度的移情和极高的效率的。

珊德拉跟我在那次夏威夷的公休中就达到了这种程度的交流。多年来，有的时候我们的关系也有反复，但是通过努力我们总是能迅速重获那样的交流。因此，问题在很大程度上取决于感情的强度、问题的本质、一天中的时间、我们自己的疲劳程度和我们的精神重点在何处。

很多人为了达到移情的冰山主体付出了很多精力，因为那并不像提高技巧那么容易。那需要更多的内心修炼，需要更多的由内而外的努力，而要提高技巧则只需要反复练习。

习惯的另一半

“首先理解别人”的意思并非只包括主动去理解，并不是说你要放弃教育和影响别人的任务。那只是说你要首先倾听和理解。而且就像你在那些例子中已经发现的，那其实是影响别人的关键所在。如果你对他们对你产生的影响敞开心扉，就会发现你自己也能对他们产生巨大的影响。

现在我们进入习惯的另一半——“寻求别人的理解”。这要通过分享你看待世界的方式、给予反馈、教育你的孩子、勇敢地面对爱来得以实现。当你开始做这些事情时，就会发现首先理解别人有一个非常现实的原因：如果你确实了解别人，那么分享、教育和面对爱就会容易得多。你知道如何用别人能理解的话语来交流。

给予反馈

我认识一个人，大家一般来说都觉得他很随和，容易接受他人。有一天他的妻子说：“咱们

已经成家的孩子说你在跟他们的关系上太强势了，他们在很多方面崇拜你，但是他们讨厌你试图控制他们的行为和时间的的方式。”

这个男人感觉糟透了。他的第一反应是：“他们凭什么这样说？你知道那是胡说，我从来没有试图干预他们的事情。这样的说法太可笑了，你跟我一样知道得很清楚！”

“但是，那就是他们的想法，”他妻子说，“我有的时候也会注意到，你的确会让他们做你认为最好的事情。”

“什么时候？啊？我什么时候做过那样的事情？你举一个例子看看。”

“你真想听吗？”

“不，我不想听，因为那都是胡说。”

有的时候“被理解”意味着给予其他家庭成员反馈。这非常难，因为家人们常常不想听到反馈。那不一定跟他们自己对自己的想象吻合，而且他们也不想听到别人对自己的评价低于自己对自己的想象。

每个人都有“盲点”——一个人所看不到但是

需要改变和进步的方面。因此，如果你的确爱某人，你需要非常小心地面对——你的方式要充满积极的能量和尊重。你反馈的方式应该能在情感银行账户中存款，而不是取款。

当你反馈的时候，下面这5个要点可能有所帮助：

1.你要坚持问自己：“这些反馈的确对他有帮助吗？还是只可以满足我自己的坦率面对他人的需要？”如果那个时候你心怀不满，可能不是你给予反馈的适当时机。

2.首先理解别人。理解什么对那个人是最重要的，你的反馈会如何帮助他达到自己的目标。坚持用那个人的爱的语言来交流。

3.就事论事。我们要坚持永远不要评判别人。我们可以批评那种行为违反了标准和原则，我们可以说明自己的感觉和那种行为造成的后果，但一定不能给别人贴上标签。不要给一个人贴上“懒惰”“愚蠢”“自私”“强势”“大男子主义”的标签，而要说明我们所观察到的这类行为的结果，以及由此带来的我们自己的感觉、担忧和看法。

4.对盲点有足够的敏感和耐心。那些方面之所以成为“盲点”，是因为它们太敏感以至于很难进入人们的意识领域。除非人们已经知道自己应该在哪方面有所进步，否则告诉他们这些盲点的信息只会带来威胁感和反作用。同样，也不要告诉人们他们无能为力的事情。

5.传递“我”的信息。当你给出反馈时，重要的是要记住你是在分享你自己的感受——你看待世界的方式。因此，要传递“我”的信息，“这是我的观点”“我担心的是……”“我是这样看的”“我是这样想的”。如果你传递的是“你”的信息——“你太自我中心了”“你造成那么多麻烦”——这个时候你就在扮演上帝，你在对对方做出终极评价，好像那就是那个人的样子。那会带来存款的大量流失。对人造成最大伤害的行为——尤其是他们的动机正确而行为错误时——就是他们被贴上了标签、被纠正、被归类、被评判。他们已经无可救药。而“我”的句式更能说明人与人的平等。“你”的信息则传递出由上而下的感觉，说明一个人比对方更加优秀和有价值。

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）是交流领域的一位真正伟大而深刻的研究者和作家，他创造了一种“一致性”模式，可以教会我们在自我意识和在与他人的交流中表现这种意识的重要性。他说如

果人们没有意识到自己内在的感情，就不会获得内在的一致。然后，他们会产生推理和比较的倾向，或者不自觉地把自己的动机投射给他人。而别人会察觉到这种内在的不一致性，因而产生一种虚假、肤浅和无聊的交流——就像宴会上的琐碎交谈。

但是他也提到，即使人们有内在的一致——也就是说，他们意识到自己的感觉——但是否认这种感觉，且拒绝表达和按其行事，那么那种外在的不一致则是不真诚的、矫饰的和虚伪的。

两种形式的一致性都决定了彻底倾听他人的能力，那就是为什么内在修炼很重要——既包括自我意识的培养，也包括有勇气真正表达你的感觉和想法，通过传递“我”的信息，而不是做出评判。

我们在面对他人时要非常小心。跟他人发展稳固而深入的关系的关键，是跟他们保持平等，说出爱的真相——不屈从于他们，也不放弃他们。那需要时间和耐心，也需要巨大的勇气和知道何时和怎样尊重而熟练地传递“我”的信息的技巧——即使有的时候需要压力和尖锐。有的时候对一个人真正的爱意味着给他当头一棒——让他们明白自己在做什么——然后表现出更多的爱，

让他们明白你真的关心他。

回顾多年来我教过的学员，那些跟我关系最为深入、对我的感激最为强烈的人，都是恰当的时间和地点跟我真正“平等”的人。我可以帮助他们了解自己的“盲点”以及那可能到来的后果，并让他们解决问题，走上成长的道路。

乔舒亚（儿子）：

有哥哥姐姐的一个好处是他们能给你反馈。

当我参加完高中的篮球或橄榄球比赛回家的时候，爸妈会在门口迎接我，把比赛中我的一举一动都谈一遍。妈妈会热烈讨论我的运动能力，爸爸则说正是我的领导才能让我们的队取得了胜利。

当珍妮也来厨房参加讨论时，我会问她的感觉，她说我的表现很一般，而且如果我还想保住自己的明星球员地位，最好多努点力，她还说希望我下一次打得好一点，别让她丢脸。

看看，这就是反馈！

无论你何时做出反馈，都要记住你跟他人的关系——在情感银行账户中的信用度——决定了

你们的交流程度。还要记住，“我”的信息才能建立账户。那是一种肯定，尤其是在你用“我”的最佳信息表达你的建设性反馈的时候：“我爱你，我知道你是那个绝对值得我爱的人。我知道这样的行为只是你的小小瑕疵，而我爱的是整个的你！”

毫无疑问，那三个充满魔力的字“我爱你”，是人们极力追求的信息。我记得有一天晚上出差回家，我飞行了数百英里，穿过拥挤的机场，经历了堵塞的交通，到家时已经筋疲力尽。

当我到家的时候，碰到了我的一个儿子，他已经花了整天的时间来打扫工作室。那项工作很辛苦——要搬东西、清理东西、扔掉没用的垃圾。他还是个小孩子，但是由于我给他的教育，他已经知道哪些值得留下，哪些应该扔掉。

在我回家看到他的成果时，我的第一反应是消极的：“为什么你要这样做？为什么你不做那个？”现在我都不记得他到底没做什么了，但是我永远不会忘记的是看见他眼中的光芒渐渐消失。他本来非常兴奋，对自己所做的事情极为高兴，也非常期待我的肯定。在他做那些工作的时候，好几个小时中他都怀着那种美好的希望。而现在，我的第一反应却那么消极。

当我注意到他眼中光芒的消失，马上意识到我犯了错误。我试着道歉和解释，试着说明他所做的好事，试着表达我的爱和对他的感谢，但是整个晚上那种光芒再也没有出现。

直到几天以后，我们在此讨论那天晚上的事情时，他才表达出自己的感受。这件事告诉我，如果人们在尽其所能地做事，事情的结果不管是否达到你的标准都没有关系。那个时候要给予他们肯定和鼓励。如果别人完成了重要的任务，他们所完成的事情需要极大的努力，那你一定要表达你的敬佩、肯定和赞赏。永远不要做出消极的反馈——即使事实如此，或者你有良好的动机，希望建设性的意见能帮别人做得更好。要在那个人做好准备以后再给出你的建设性意见。

但是在那个时候，要做出赞赏的反应。赞美他的价值，赞美他的个性在工作中的体现。在进行这样的鼓励、赞美和肯定的时候，你并非在做出妥协。你只是更重视某种更重要的东西，而不是追求完美。

培养习惯5的文化

和其他习惯一样，习惯5不能在你跟某人的一次心心相印的对视中就一蹴而就。那是一种习

惯——需要你在日常生活的互动中长期坚持不懈地寻求理解别人和被人理解。在家中培养习惯5，有几种方法。

一位女士跟我们分享了这个故事：

几年前，我家的两个十几岁的儿子总是吵闹不休。在我们了解了习惯5以后，我们觉得那是给家庭带来和平的好办法。

在一次每周的家庭时间中，我们给孩子们介绍了这个想法。我们教给他们移情式倾听。我们进行了角色扮演，扮演两个人意见不一致时，其中一个如何放弃评判，从而找到重点，试着去理解。然后，当那个人完全理解的时候，另外一个人也会做出同样的选择。我们告诉儿子们，如果这一周他们再发生争执，我们会把他们放在一个房间内，直到他们找到解决的办法，确信自己理解对方。

因此在他们争吵的时候，我让他们待在一个房间里。我让他们坐下，说：“好了，安德鲁，你跟大卫讲讲你的感受。”他开始说话，但是还没说两句，大卫就打断了他：“嘿，事情根本就不是那样的！”

我说：“等一会儿！还没轮到你呢。你现在只要听安德鲁说了什么，并且解释他的意思，直到他满意为止。”

大卫翻了翻眼睛，我们继续。

几句话以后，大卫又跳了起来：“不对！”他叫道，“你才没有——”

“大卫！”我说，“坐下，就快轮到你了。但是在你说之前得告诉我安德鲁说了什么，直到他相信你真的理解了。你得坐下好好听，你可以不同意他说的话，但是你得理解他到底说了什么，直到他满意。在你说你自己的观点以前，你必须完全明白他说了什么。”

大卫坐下了。几分钟后他开始对安德鲁说的话哼哼着表示不满。但是他知道自己现在除了听不能做别的，他开始试着去理解。

每次当他说自己理解了，我都会让他向安德鲁重复他所说的话，并问：“是这样吗？安德鲁，那是你的意思吗？”

每次安德鲁都会回答“是这样的”或者“不对，那不是我的意思”，然后我们再继续。最后，大

卫能完全说出安德鲁的意思，而安德鲁也感到满意了。

接下来该大卫说了。这次当他表达自己的观点时，他的感觉有所变化，注意到这个现象非常有趣。他的确对事情有不同的看法，但是当他想到站在安德鲁的角度来看时，不能不感到没有那么理直气壮。而安德鲁感到自己真的被理解了，因此也更愿意倾听大卫的看法。在两个人的感觉都表达出来以后，他们觉得找到一个让双方都满意的解决办法其实也没有那么难。

初次尝试花了我们45分钟的时间，但是我们都觉得很值得。以后再发生类似的事情时，我们都知道该怎么做了。我们的这种做法保留了多年，有的时候真的不容易。有的时候会涉及紧张的情绪和深刻的问题，有的时候他们甚至会又要开始吵架，但他们会马上停下来，意识到与其去跟朋友厮混，花上半个小时跟家人在一起解决问题更加重要。

作为父母，我最好的感觉来自几年后当他们离开家以后。他们一个住在另外的州，一个住在外国，好几年都没有见面。有一次他们到我住的地方来拿祖父留给他们的东西。他们的关系非常友爱，他们一起欢笑，非常喜欢在一起的感觉。

最后当他们开始决定谁拿什么东西的时候，他们非常为对方着想，“这个你用得上——给你吧。”“我知道你想要这个，你拿走。”

注意这位女士如何耐心地利用家庭时间来教会孩子们移情倾听。注意她在其后的日常生活中如何继续让孩子们坚持原则，注意多年以后努力带来的丰硕成果。

在我自己的家庭中，我发现了一个在文化中奠定移情倾听的地位的非常简单而有力的基本规则：不管存在什么样的差异和争执，人们在弄清楚他人的意思并让他人满意之前，不可坚持自己的立场。那真的非常有用。如果你发现人们一旦下定决心要对着干，开场白就非常重要，例如“我们要讨论一下大家都关心的事情，为了帮助交流，我们先达成一个大家都同意的简单的基本规则吧”。然后说出规则。一开始，这个行动看起来会拖延进程，但是从长远来看，会节约10倍于此的时间，也会减少紧张情绪，有助于关系的改善。

我们在做事时也讲究条理，这样每个人都知道在家庭会议上他们的事务会得到讨论。通过家庭会议，我们还发展出一种解决问题的方式：那个关心某件事或有某个问题的人有责任组织家庭

会议来解决那个问题。我们在冰箱上贴了一张纸，谁有什么问题、希望和计划都可以把他的提议和名字写在纸上。这张纸帮我们决定家庭会议讨论的内容。把提议写在纸上的人则有责任组织会议、解决问题，并做任何需要做的事情。

我们发现如果形势总是有利于那些率先发言和行动的人，别人就会觉得他们永远也没有机会。他们会逐渐变得低沉，总是处于边缘，从不开口表达。而那些没有被表达的想法永远都不会消失，它们只会被暂时埋葬，在以后以一种糟糕的方式发泄出来——以过激的评论、愤怒、语言甚至身体的暴力、精神上的病态、冷战、极端的声明和判断，或者仅仅是其他破坏性的行动。

但是，如果人们知道自己有机会——也就是说，他们有机会充分地表达并体会别人对此的反应——他们就会放松。他们不需要表现得不耐烦或行为过激，因为他们知道自己被倾听和理解的时间就会到来。这会驱散负面的力量，帮助人们养成内心的忍耐和自我控制。

这就是习惯5的伟大力量之一。如果你能形成一种家庭文化，其中习惯5在处理事件中位于中心的位置，那么每个人都会感到有自己发言的一天。这会让人们把当他们觉得没有人倾听时的

种种愚蠢、冲动的反应减到最少。

但是，不得不承认的是，即使我们努力让家中的每个人都有被倾听的机会，还是需要人们极大的积极主动性才能实现。

珍妮（女儿）

在一个有9个孩子的家庭中长大，有的时候得到我想要的关注不是一件容易的事。家中有那么多事情发生，总是有人在谈论或做某事。因此，为了得到关注，我得示意父母过来，我得低声说出我的想法。我得让自己的声音低低的，那样他们必须全神贯注才能听清楚，而且还得让别的人闭上嘴。那真的管用。

让你自己的观点被倾听——以及被理解——是习惯5另外一半的内容。

理解发展的阶段

在你的家庭中运用习惯5来尝试理解孩子的另外一个办法就是采用他们看待世界的角度，并因此意识到他们的“年龄和阶段”。

成长以大自然的普遍原则为基础。一个孩子学会翻身、坐起、爬行，然后是走路和奔跑。每

一个阶段都非常重要，哪一个都不能被忽略。有的事情必须在其他事情之前发生，这是必然的。

这些道理在孩子的身体发育方面是确切无疑的，同时在感情和人际关系方面也存在这样的真理。但是身体方面的发育是可见的，有大量的证据支持，而心理方面则是不可见的，证据也不够直接或者是苍白无力的。然而，我们不仅要理解身体的发育，也要了解精神的、情感的和心理的发展阶段，而且永远也不要试图走捷径，不要违反或绕过这个过程，这至关重要。

如果我们不努力去理解孩子的发展阶段，并在他们能接受的程度上跟他们交流，我们常常发现自己对他们有不切实际的预期，并且在希望落空的时候感到沮丧。

我记得，有一天因为小儿子在自己房间的地上把衣服扔成一堆，我批评了他。我说：“你不知道不该这样做吗？你知不知道会有什么结果？知不知道你的衣服会弄得又脏又皱？”

儿子没有顶嘴，没有反抗，他接受了我的批评。我甚至感觉到他想做我希望的事情，但是几天之后，他又把衣服扔得满地都是。

最后，我想到他可能只是不知道怎么把衣服挂起来，他还只是个小孩子。于是我花了半个小时的时间教他如何挂衣服。我教他怎么把周日穿的西服裤子从裤脚那边挂起来，挂在衣架下面的横梁上，再把衣架挂在衣橱下面的一层。我们也练习了如何把衬衫的扣子扣上，翻过来，两边各向中间掖进三分之一，然后把袖子折起来，最后把衬衫放进抽屉。

他非常喜欢那些练习。实际上，在那个过程中我们把他所有的衣服都从衣橱里拿了出来，再挂了回去，我们都觉得很有趣。我们之间有良好的感觉，而且他也学到了东西。他可以自己叠衣服了。

当我发现儿子这个问题的时候，我觉得这不是他不知道挂好衣服的重要性，也不是他不想做挂衣服这样的事，而是他没有那个能力，他根本不知道怎么做。

几年以后，这个儿子十几岁了。这个时候他又有问题了，不过这次的问题不是能力，而是动机的问题。那则需要用动机方面的办法来解决问题。

在处理有关训练的问题时，首要之事是正确

的对话。如果你的脚有病，不应该去看心脏科大夫，如果天花板漏了也不应该叫水管工。因此，如果要处理能力的问题，也不应该采用价值或动机问题的解决方法，反之亦然。

如果我要某个孩子完成某项家庭任务，我发现问以下3个问题会有帮助：

应该让这个孩子做吗？（价值问题）

这个孩子能做吗？（能力问题）

这个孩子想做吗？（动机问题）

根据答案，我们可以更有效地知道努力的方向。如果是价值的问题，解决方法通常是建立情感银行账户和教育。如果是能力的问题，答案通常是训练。教育和训练之间大有不同。教育意味着“引发”——在这种情况下，要提供进一步的、准确的解释来引发孩子“我应该做”的感觉。训练则是“输入”——在这个情况下，给孩子输入如何完成任务的知识。教育和训练都很重要，你要选择哪个取决于问题的性质。如果价值问题涉及进行比较的“应该”——“我应该做完我的家务还是参加朋友的晚会？”——那么关键在于关系的质量、性格和家庭文化。

如果是动机问题，那么答案就存在于强化所需要的行动，不论那是外在的还是内在的，甚至是二者的结合。你可以用外在的好处（例如零用钱、表扬或某种特权），也可以用内在的驱动（那种内心的平静和满足，因为人们做了正确的事情，他们听从并遵循了良心的指引）。你也可以二者都做。确定问题的性质是习惯5的内容（首先理解别人，再寻求别人的理解）。

多年来，在理解孩子们的发展阶段方面，珊德拉带来无穷的启迪和智慧。她从大学毕业的时候得到一个儿童发展的文凭，并在整个生活中都进行此类的研究和实践。因此，她对倾听你自己的内心和了解孩子的自然发展阶段方面有相当深刻的洞察力。

珊德拉：

有一天我在一个杂货店里，看见一位年轻的妈妈为她2岁的孩子忙个不停。她静静地试着去安慰安抚他，也试着跟他讲道理，但他就是不听——他摇晃着身体、尖叫着、抽泣着、憋着气直到向他又丢脸又绝望的妈妈大发脾气。

作为一位母亲，我的心能体会她如何想掌控当时的局面。我希望能告诉她所有浮现在我脑海

中的有条有理的想法：不要太个人化。要就事论事。不要鼓励这样的行为。不要让孩子在这种情况下得到好处。提醒自己一个2岁的孩子还不能处理复杂的感情（焦虑、坏脾气、压力等），因此他们会爆发出来，把事情搞得一团糟。

如果你有过几次经历，就会明白孩子们之所以采取那样的行为方式，是因为他们正处在某个成长阶段。发展有阶段性，并以一种可以预见的方式发生。我们常常听到这样的说法：“可怕的2岁”“信任的3岁”“烦人的4岁”，以及“可爱的5岁”，这些说法都是用来形容不同阶段的行为的——通常预言了偶数岁的情况会比较糟糕，而奇数岁则比较顺利。

所有的孩子都是独特的，跟别人不同，但是所有的孩子都遵循相似的发展途径。独角戏会融入群众戏中去。这些有着自己的玩具和语言的小人儿，最终会在成长和成熟中通过跟别人一起游戏而学会互动。同样，一个孩子在学会分享以前需要一种拥有感，就像他在走路之前要会爬、说话之前要能听懂一样。我们了解这个过程很重要——去留意、去阅读、去学会认识到我们的孩子及他们的同龄人成长的方式和阶段。

这样，你就不会因为孩子大发脾气而把这看

作个人的失败，对自己说“不”来否定自己，还试图把他看成一个独立的人。而且，如果你的4岁的孩子说脏话来引起你的注意，或者在一个自信、有能力的孩子和一个好斗的、爱抱怨的孩子之间摇摆不定，你就不会做出过激的反应。你就不会眼泪汪汪地给妈妈打电话，告诉她你6岁的孩子为了得第一而骗人、说谎或偷东西，或者你9岁的孩子因为你常常超速行驶或被发现说了善意的谎言，而认为你不诚实、没有信誉。你更不会以成长为借口来解释不负责任的行为，或者以出生顺序、社会经济地位或智商来给孩子定性。

每个家庭都可以通过使用这些最佳知识、洞察力和直觉来学会理解和解决自身的问题。这可能包括向自己默默重复这样的话：“这也会过去的”“在她走的时候保持冷静”“从容应付困难”“有一天我们会对此发出笑声”，你也可以屏住呼吸，在做出回应以前数到10。

关键是顺序

记住，习惯5的关键在于顺序。不仅仅是做什么，也是为什么做和什么时候做。习惯5帮助我们深入倾听并且表达。它也为我们开启了通往我们将在习惯6中讨论的美妙的家庭协作的大门。

与成人和青春期孩子分享本章

首先理解别人

- 回顾印第安人/因纽特人的体验。体会这样的想法：人们并非按照世界本来的样子去看待世界，而是从他们自己的角度，或者他们所接受的角度去看待。

- 一起讨论：真正的理解和同情对每一个家庭成员有多重要？我们到底有多了解家人？我们是否知道他们的压力、他们的脆弱之处、他们的需要、他们对生活和对自我的看法、他们的希望和预期？我们如何才能更好地理解他们？

- 问问家庭成员：我们是否看到了家中相互不理解所造成的后果，例如对不清楚的预期的困惑、判断、摔门、羞辱和指责、粗鲁、糟糕的关系、悲伤、孤独、哭泣？

- 提出一些你处理家庭交流的想法。讨论4种主要的以自我为基础的回应——评价、建议、刺探和解释。一起练习一下如何做出理解的回应。

寻求别人的理解

- 重读本章内容。讨论为什么首先理解别人

是得到理解的基础。那将如何在用对方的语言交流上给你帮助？

●一起考虑你们可以如何在家中培养习惯5“理解的文化”。

跟儿童一起分享本章

●和孩子一起看印第安人/因纽特人的图片，让他们明白看一件事情有两个甚至两个以上的角度，而且别人看世界的方式不一定跟你一样。鼓励他们讲一些他们觉得自己被误解的经历。

●拿出几副眼镜，可以是近视镜，也可以是太阳镜。让孩子们戴上不同的眼镜看同样的物体。可能他们会说那东西看起来不清楚、发暗、染上了蓝色或者很清楚，那要看他们戴的是什么样的眼镜。给他们解释这代表人们看待生活也有不同的方式。让他们交换眼镜，以了解别人如何看待同样的事物。

●准备一个“样品”盘，里面放上各种口味的食物。让每个孩子将各种食物都尝一尝。比较大家的反应，谈谈有的人很喜欢某种食物，例如酸腌菜，而其他人则觉得那不好吃或者太苦。指出这说明了每个人对生活都有不同的感受，而且理

解他人的感受跟自己不同非常重要。

●去拜访家中的一位长辈，请他跟孩子们讲一讲他们生活的经历。回家后，大家一起讨论所听到的内容，让孩子们明白在那位老人年轻的时候情况是怎样的。“你知道雅各布先生年轻的时候是一位又高又帅的警察吗？”“祖母是整个小镇馅饼做得最好的人。”讨论对一个人的了解如何让你们把他看得更清楚。

●邀请一位可以跟大家分享某件事情的人，例如有音乐才能的人、最近外出旅游的人，或者有某种有趣经历的人。讨论从倾听以及理解中我们可以学到什么。

●通过更多的倾听和观察，承诺成为更加互相理解的家庭。教会你的孩子如何倾听——不仅仅通过耳朵，还要通过眼睛、头脑和心灵。

●玩“情绪猜谜游戏”。请孩子们表演某种情绪，例如愤怒、悲伤、快乐或失望，让别的人猜他们在表演什么。指出仅仅通过他人的表情和肢体语言就能发现很多。

习惯6：协作 通过庆祝差异改善关系

我的一位朋友告诉我一个他跟他儿子的故事。在阅读这个故事的时候，想一想在那种情况下你会做何反应。

训练了一周以后，我儿子说他想退出高中篮球队。我告诉他一旦他放弃了篮球，在他的一辈子中就总是会放弃。我告诉他当我年轻的时候也想过放弃某件事，但我没有，那给我的生活带来很大不同。我也告诉他，他的哥哥们都参加了篮球队，那种艰苦训练和团队合作给他们带来很大帮助。我相信那对他也会有所帮助。

儿子看起来根本不想理解我所说的话。他压抑着自己的情绪，说：“爸，我不是我的哥哥。我打不好篮球，也不想老是被教练羞辱。除了篮球以外我还有别的爱好。”

我生气地走开了。

接下来的两天中，每次想到这个儿子的愚蠢

和不负责任的决定，我就觉得灰心。我跟他的关系一向不错，但是在这件事上我觉得他一点都不考虑我的感觉，那让我很不舒服。我好几次想跟他谈一谈，但是他看起来根本不听。

最后，我开始想知道到底是什么原因让他放弃篮球。我决定找到原因，一开始他根本不想谈，因此我只好问问其他事情。他只是简单地回答“是”或“不”，但不会涉及更多的内容。最后，他含着眼泪说：“爸，我知道你觉得你理解我，实际上你不理解，没有人知道我的感觉有多糟糕。”

我回答：“那很难，是不是？”

“就是很难！有时我都不知道是否值得那样做。”

他的眼泪倾泻而出，他告诉我很多以前我不知道的事情。他告诉我，他总是被拿来跟哥哥比较让他有多受伤，他的教练希望他打球打得跟哥哥一样好。他感觉如果自己走上另外一条路，那样的比较就会结束。他觉得我更喜欢他的哥哥，因为他们更让我有面子。他也说了他不安全的感觉——不仅来自篮球，还来自生活的方方面面。还说他觉得我跟他之间在一定程度上有所隔阂。

我得承认他的话触动了我，我感觉他所说的拿他跟哥哥们比较是真实的，那让我感到内疚。我对他感到抱歉，并满怀感情地请他原谅。我告诉他如果他愿意，家人们和我都可以团结起来帮他把事情做好。他带着耐心和理解听着我的话，但是退出篮球队的决定没有丝毫改变。

最后，我问他是否喜欢篮球。他说自己很喜欢，但是不喜欢高中篮球队带来的所有压力。在我们的交谈中，他说自己更希望为教区篮球队打球。他解释是自己更喜欢玩一玩，而不是征服世界。在他说这番话的时候，我越来越高兴，虽然我还是有一点遗憾他不能参加校队，但是也很高兴他最终还是愿意打篮球。

然后他开始讲教区队队员的名字，我发现他真的很兴奋，也很有兴趣。我问他他们什么时候打篮球，那样我就可以去看看。他说他还不确定，然后又加了一句：“不过我们需要一个教练，要不都没有办法玩儿。”

那个时候，就像中了魔法一样，一个想法同时出现在我们的脑子里，我们几乎同时说出：“我/你就可以做教练！”

那个时候我真是太高兴了，因为我想到可以

训练那支球队，而且球员还包括我的儿子，那一定非常有意思。

其后的一周是我的运动生涯中最快乐的时候，那也给我带来一些作为父亲的最美好的记忆。我们的篮球队只为了快乐而打球，哦，当然了，我们也希望胜利，也的确打赢了几场球，但是没有人感受到压力。而且我的儿子虽然以前非常讨厌教练冲他嚷嚷，现在却很乐意听到我嚷嚷：“跑起来，儿子！跑起来！好球，儿子！打得好！”

那个篮球季改变了我跟儿子的关系。

这个故事抓住了习惯6的本质——协作，以及通过习惯4、习惯5和习惯6实现协作的这一过程。

注意，开始的时候那对父子如何被固定在“赢-输”的模式之中。父亲希望孩子打篮球，他的出发点是好的，他认为那会给孩子带来长远的好处。但是儿子的看法却不一样，打篮球对他来说不是成功，而是失败。他总是被人拿来跟哥哥们比较，而他并不喜欢这种压力。那就像“你的方式”和“我的方式”一样，不管最后的决定是什么，都会有人失败。

但是，接下来父亲转变了他的想法。他试着去理解为什么那对儿子来说不是成功。通过交谈，他们能够摆脱自己的立场，而讨论事情本身。他们一起找到了更好的方法，那是一种对双方都有利的方法。那就是协作的意义。

协作——所有习惯的至高之善

协作是所有习惯的至高之善，或者说是最丰硕的果实。那是一种魔法，让一加一等于三——甚至更多。发生这样的奇迹是因为在双方的关系中，那种关系也自成一方，它可以影响双方的互动。那来源于互相尊重（双赢）和互相理解，以创造出全新的事物，而且不需要做出妥协。

拿身体做比喻可以很好地了解协作。身体不只是把四肢、头、胃和心脏等加在一起，而且要靠各个不同的部分一起运作才能变成神奇的、协作的整体。比方说，两只手一起可以做的事情比分别可以做的事情要多得多。两只眼睛一起使用的话，可以看得更清楚、层次更深，比两只眼睛单独起的作用要大得多。两只耳朵一起工作可以马上分辨声音，而单独作用则达不到这样的效果。整个身体能做到的事情，比各个部分分别能做到的要多得多。

因此，协作也是各部分之间的事。在一个家庭中，那就是人们之间的关系的质量和性质，可能是夫妻之间的互动，也可能是父母和孩子之间的互动，协作就存在于那些关系之中。有创造力的头脑，或者说能创造新的选择的头脑，会带来不同的办法。

你甚至可以把那一方看作第三个人。婚姻中“我们”的概念带来超过两个人的感觉；正是那种两个人之间的关系创造出第三方。父母和孩子之间也是如此，他们的关系所创造的另外一个“人”就是家庭文化的本质，如果那种家庭文化有其深厚的业已建立的目标和以原则为中心的价值体系。

因此通过协作，你们不仅拥有共同的脆弱之处，共同的视野、价值观、新的解决问题的方法、更好的选择，你们也会拥有一种共同的可信赖的准则和价值观。同样，这也会给文化带来伦理道德的权威。那鼓励人们更诚实、更坦白、更有勇气处理难题，而不是试图逃避和忽视，或者为了减少面对难题的可能性而避免跟人接触。

那个“第三方”变成一种更高的权威，体现了共同的是非观，共同的眼光和价值观，社会和文化的道德准则。那让人们远离不道德和权力欲，

远离从地位、文凭或性别中寻求力量。只要人们意识到这种更高的权威，他们会把诸如地位、权力、特权、金钱之类的东西看成他们的“代管工作”的一部分——他们信任这个第三方，对它负责任并做出承诺。但是如果人们的生活不与这个更高的权威保持一致，而是各行其是，那么这种“第三方”的感觉将不复完整。人们变得疏远，为自我所束缚。文化则变成独立的，而不是互相依靠的，协作的魔力消失了。

关键最终存在于文化的道德权威中——每个人都要负起责任。

协作是风险投资

由于进入了未知的世界，创造协作的过程有的时候会出现混乱。你脑子中的目标只是你的目标，你的解决方法。从已知的世界进入未知的世界带来全新的情况，在这个过程中会产生人际关系和能力。因此你不要去寻找自己的方式，你不知道最终会有什么结果，只知道会带来比你现有的好得多的结果。

这是风险投资，是一种冒险。这是暴露共同脆弱的神奇时刻，你不知道将要发生什么。你在冒险。

这也说明了为什么前三个习惯是基础。那让你能够建立起内在的安全感，以给你进行冒险的勇气。可能这听起来有点矛盾，但做到谦虚的确需要极大的自信。当人们有某种基于内在的安全感的自信和原则时，那会给人们带来谦逊并承认自己的弱点，于是他们不会再以自我为准绳，而会带来交流的洞察力。在这种交流中会释放出创造性的力量。

的确，在人际关系中没有什么比一起创造更加令人兴奋并带来团结。习惯4和习惯5会告诉你如何做到团结的观点和技巧。你要有双赢的想法，你要首先理解别人，再寻求别人的理解。你要学会用第三只耳朵倾听，创造第三个头脑，发现第三种选择，换句话说，你要以足够的尊重和同情进行心对心的倾听。你要清楚在第三方进入，使交流的双方变得充满创造力，并创造出之前双方都没有考虑到的选择之前，双方都愿意接受影响，都是可教化的，都是谦逊而脆弱的。这种程度的相互依靠需要双方意识到在某个情况、问题或需求上的互相依赖的性质，因此他们愿意尝试这样的互相依靠，以实现协作。

的确，习惯6是所有习惯的至高之善。那并非简单的相互作用，带来一加一等于二的结果。也不是做出妥协的合作，一加一等于一点五。更

不是针锋相对的交流或负面的合作，在那种情况下一半的精力都被用来争吵和自我辩护，以至于一加一的结果小于一。

协作是一加一至少等于三，是人们互相依靠达到的最高、最有创造性、最令人满意的程度，是树木结出的最丰硕的果实。如果那棵树木没有得到良好的栽培和足够的营养，并长大成熟，就不会结出那样的果实。

协作的关键：拥抱差异

创造协作的关键在于肯定甚至拥抱人们之间的差异。回到身体的比喻上，如果一个人身上都是手、心脏或脚，那永远也不能运行自如。正是差异让身体拥有能量。

我们大家庭的一位成员讲了这样一个故事，关于她如何开始肯定跟她的女儿之间的差异：

我11岁的时候，父母给了我一套经典故事书。我非常喜欢看那些书，当我看到最后一页时，忍不住哭了，好像我生活的一页也翻过去了。

我很小心地保留着那套书，希望有一天能把

它们传给我的孩子。当凯茜11岁的时候，我把那套书送给了她。她一开始很高兴有这份礼物，勉强看了前面两章，然后就把书扔到了书架上，再也不碰一下。我觉得很失望。

基于某种原因，我一直希望我的女儿像我。我希望她也喜欢看我做小女孩的时候看的书，或者她的某种性格像我，喜欢我所喜欢的东西。

“凯蒂可爱、活泼、爱笑，有点小淘气。”她的老师告诉我。“她兴趣很广。”她的朋友说。“她对生活很感兴趣，喜欢到处找乐子，她也比较敏感。”她爸爸说。

“我真的受不了了，”有一次我对丈夫说，“她动个没完，总是要去‘玩儿’，没完没了地笑和开玩笑，那超出了我的限度。她一点都不像我。”

阅读才是我像她那么大的时候最喜欢的事。我的脑子告诉我对她的不同之处感到失望是不对的，但是心灵的某个角落就是忍不住这样想。在某种程度上来讲，凯茜对我是个谜，我讨厌那样。

这种未经言传的感觉很快会传递给凯蒂。我知道她可能会知道，并且会受到伤害，虽然目前

还没有发生。我对自己的小心眼感到恼怒。我知道自己的失望非常愚蠢，但是即使我非常爱这个孩子，那还是不能改变我的心。

一个又一个夜晚，所有人都睡了，我在黑夜中祈祷获得理解。然后某天清晨很早的时候，发生了一件事。就在一刹那，我看见自己跟成年的凯茜坐在一起，那个画面闪过我的脑海。我们是两个成年的女人，手挽着手，微笑着看着对方。我想起了我的姐姐，也想起我们有多么不同，但是我从来没有希望过让她像我一样。我意识到有朝一日我跟凯蒂也会是两个成年的女人，就像姐姐跟我一样。而亲密的朋友没有必要彼此相像。

那些话语在我心底响起：“你怎么能把你自己的性格强加在她身上？为你们的差异感到高兴吧！”虽然只是一刹那，但那种闪光、那种警醒改变了我的心灵，别的做什么都没有用。

我的感激又回来了。而且我跟女儿的关系也开始了更加富饶和快乐的篇章。

注意一开始那位女士如何希望女儿像自己。注意这样的期望如何带来灰心失望，如何让她对女儿宝贵的独特之处视而不见。只有当她能够接受女儿本来的样子，并拥抱她们之间的差异的时

候，她才能建立自己想要的富饶的、彻底的人际关系。

家庭中的任何关系都是如此。

某一天，我在佛罗里达的奥兰多组织一个关于左右脑的差异的研讨会，学员来自一家公司。我把那次研讨会命名为“管理来自左脑，领导来自右脑”。休息的时候，那家公司的总裁走过来跟我说：“史蒂芬，这个话题非常有趣。但是在考虑这些资料的时候，我想得更多的是我的婚姻，而不是公司。我妻子跟我的交流真有问题，你能不能跟我们一起吃顿午饭，看看我们是怎么谈话的？”

“好，让我们试试。”我回答。

我们三个坐在一起的时候，首先寒暄了一番。然后那位男士转向他的妻子，说：“哦，亲爱的，我邀请史蒂芬过来，是想看看他是否能帮助我们解决交流的问题。我知道你希望我做一个更加敏感和体贴的丈夫。你能不能更具体地说一说你希望我做些什么？”他控制性的右半脑希望得到事实、数据、细节和不同的部分。

“嗯，我已经跟你说过了，没有什么特别

的，我只是对优先性有一种整体的感觉。”她控制性的右半脑则在作用于感觉、整体性和各部分之间的关系。

“你说的‘优先性的整体感觉’是什么意思？你想让我做什么？告诉我一些具体的，我好知道该怎么做。”

“嗯，那就是一种感觉，”她的右半脑在处理想象和直觉，“我就是认为我们的婚姻对你来说，不像你告诉我的那样重要。”

“我怎么做才能让婚姻更重要？告诉我一点具体的事情。”

“那很难用语言说清楚。”

这个时候，他翻了翻眼睛，然后看着我，好像在说，史蒂芬，你能想象你自己的婚姻中也有这样让人无言的情况吗？

“那只是一种感觉，”她说，“一种很强的感觉。”

“亲爱的，”他说，“那是你的问题，也是你妈妈的问题，实际上那是所有女人都有的问题。”

然后他开始审问她，好像那是一起法律事务。

“难道你住的地方不符合你的理想吗？”

“不是那么回事，”她叹了口气，“根本不是那么回事。”

“我知道，”他强压住心中的不耐烦，“但是既然你不肯告诉我你想要什么，那么就告诉你不需要什么。你住的地方符合你的理想吗？”

“可能吧。”

“亲爱的，为了帮助我们，史蒂芬也在这儿。赶快给我一个痛快的‘是’或者‘不是’。你住的地方是你想要的吗？”

“是的。”

“好，那问题就解决了。你得到你想要的东西了吗？”

“是的。”

“太好了，你做的事情是你想做的吗？”

这样过了好一会儿，我发现自己完全没有起到帮助作用，就打断他们的对话，说：“你们的情况一向如此吗？”

“一向如此，史蒂芬。”他说。

“这就是我们的婚姻故事。”她说。

我看着这两个人，然后明白他们是生活在一起的两个只有半个脑子的人。“你们有孩子吗？”我问。

“有，两个。”

“真的吗？”我难以置信地说，“你们怎么办到的？”

“你什么意思，我们怎么办到的？”

“你们在协作！”我说，“一加一一般来说等于二，而你们则做到了等于四。那就是协作。总体大于部分之和。所以，你们怎么办到的？”

“你知道我们是怎么办到的。”他回答。

“你们一定很欣赏彼此的差异。”我惊呼。

现在再拿这个故事跟下面这个故事比较，这是我们的朋友的故事，他们的情况差不多，但是角色却颠倒了。那位妻子说：

我丈夫跟我的思维方式完全不同。我倾向于更强的逻辑性和有条有理——属于“左脑型”。他则是“右脑型”的，更容易从全局的角度来看待事物。

我们刚结婚的时候，这种差异给我们造成一些问题。他总是看得很远，寻找新的办法和可能性。一旦发现了新的途径，他很容易在中途改变方向。我则更加喜欢细心和精确。一旦我们确定了明确的方向，我就会找出细节，深入行动并坚持轨道，不管发生什么都是如此。

当我们一起做出建立目标、购买东西或教育孩子的决定时，这样的差异带来不少挑战。我们忠于对彼此的承诺，但是同时又坚持自己的立场，因此要我们一起做决定真不是一件容易的事。

我们试过一段时间之内分开彼此的责任。例如在做预算的时候，他会负责长期的计划，我则会做记录。事实证明这个办法有帮助。我们都对婚姻和家庭以各自的力量做出了贡献。

但是当我们发现如何运用我们的差异来进行协作时，我们的关系进入到新的高度。我们发现我们可以轮流倾听对方的意见，并对看待事物的新角度抱着开放的心态。我们能一起努力，用共同的、更强的理解来解决问题，而不是从“对立”的角度。

这给我们敞开了解决所有问题的大门，也让我们在一起行动时产生美妙的感觉。当我们最终意识到我们的差异是一个伟大的整体的部分，我们开始寻求让这些部分以新的方式团结起来的可能性。

我们发现我们喜欢一起写作。他的右脑告诉他如何产生大的想法，整体的概念。我跟他一起应对这些想法，整理内容，并进行写作。我们都很喜欢！这把我们的创作提上了新的高度。我们终于发现利用我们的差异比忽视它们要好得多。

注意这对夫妇如何处理左右半脑的差异问题。一开始的时候，这样的差异带来挫折、误解和疏离。接下来，差异则带来团结的新高度，以及人际关系中更丰富的内容。

第二对夫妇是如何得到那种积极的效果的？

他们学会了如何肯定差异，并利用差异来创造新的事物。结果就是，比起各行其是，他们能更好地协作。

就像我们在习惯5中已经说过的那样，每个人都是独特的。那种独特和差异正是协作的基础。事实上，一个家庭的生物创造的基础就是男女之间的生理差异。这种生理差异也可以用来比喻其他差异所能带来的好处。

在家庭中，仅仅容忍差异是不够的。你不能只是接受人与人的不同，你不能仅仅为了处理不同而划分家庭的功能。为了获得我们所谈到的创造性的魔力，你必须真正拥抱差异。你必须真诚地说出：“在我们的关系中，我们对事情的不同看法是一种力量——而不是弱点。”

从仰慕到恼怒

具有讽刺意味的是，两个人一开始总是被彼此的差异所吸引，一种让人愉悦的、快乐并兴奋的不同之处。但是当他们的关系进一步发展的时候，他们的仰慕则或多或少变成了恼怒，一些差异更成为苦恼之源。

我记得有一天晚上回家，那个时候我已经两

三天没有跟孩子们进行有意义的交流了。因为这种交流的缺乏，我感觉到一定程度上的内疚。而我如果有了内疚的心理，就会变得对孩子有点纵容。

因为我常常出差，珊德拉为了弥补我的纵容不得不表现得比较强硬。她的强硬则让我更加软弱，而我的软弱又造成她的进一步强硬。这样，我们家中的规范体系有的时候是由我们之间的政治关系决定的，而不是由创造美妙的家庭文化的基本原则而来的。

那天晚上我到家的時候，走上台阶，大声叫道：“孩子们，你们在哪儿？今天怎么样？”

最小的一个儿子从大厅跑出来，抬头看着我，然后回头冲他哥哥叫着：“嘿，肖恩，他还不错。”（意思是：“他看起来心情很好。”）

我所不知道的是一般来说在这个时间他们应该已经上床睡觉了。可是他们利用任何一个能找到的借口来逃避上床。那已经到了我妻子忍耐的极限，最后她把孩子们都弄上床，并且命令他们：“现在你们都给我在床上待着，否则走着瞧！”

因此，当他们看到爸爸的汽车灯光穿过窗户，感觉又有一线希望诞生了。他们想，让我们看看爸爸的情绪怎么样。如果他情绪不错，我们就又能玩一会儿了。所以他们就等着我进屋，“嘿，肖恩，他还不错”就是他们的暗号。我们在前面的屋子里扭打成一团，玩儿了个不亦乐乎。

然后妈妈出来了。她的声音里混合着沮丧和生气，大声说：“孩子们还没睡觉吗？”

我马上回答：“我最近有一段时间没见到他们了。我还想跟他们再玩儿一会儿。”不用说，她不喜欢我的回答。我也不喜欢她的。而孩子们则眼看着父母就在他们面前争吵。

问题是我们在这个问题上没有协作，也没有得出我们两个都愿意实施的解决方案。我太服从于自己的情绪和感觉，而且不能始终如一。我对孩子们应该已经上床并待在床上这个事实不够尊重，不过我也的确有一段时间没见到孩子们了。问题是“上床时间的规定到底有多重要”？

解决这个问题的办法不是马上产生的，但是最后我们意识到上床时间的规定在我们的家庭中不是那么重要——尤其是当孩子们十几岁以后。

我们发现对很多家庭来说很重要的睡觉时间在我们家是重要而有趣的家庭时间。孩子们会坐在一起聊天、吃东西、欢笑——尤其是跟珊德拉在一起，因为我睡得比较早。最后带来这个协作性解决办法的原因，就是意识到存在的差异，并允许我们所有人去做我们自己和大家都感觉重要的事情。

有时容忍差异的存在，并欣赏彼此的差异是件困难的事情。我们希望按我们自己的设想去塑造别人。如果我们从自己的观点中得到安全，却从别人那里——尤其是像配偶或子女这样亲近的人——听到不同的意见，我们的安全感就会受到威胁。我们希望他们能同意我们的话、像我们一样思维、履行我们的想法。但是就像某人所说的：“如果每个人想得都一样，说明大家都想得不够多。”或者：“如果有两个观点都差不多，那么其中一个就是没有必要的。”没有差异，也就没有协作的基础，没有创造新的办法和机会的选择。

关键在于把人们最好的部分混合在一起，创造出全新的事物。如果没有各种各样的材料，你就做不出美味的大炖菜。没有各种水果，也做不出杂果沙拉。正是多样性带来了乐趣和风味，并由各种不同的事物的最好部分创造出新的混合

体。

几年之后，珊德拉跟我意识到我们婚姻最美妙的部分来自我们的差异。我们有共同的包罗万象的承诺、价值观和目标，而其中我们又有巨大的差异。并且，我们热爱这种情况！绝大部分时间都是如此。我们在做出判断的时候也考量对方的不同角度，帮助我们做出更好的决定。我们利用对方的长处来弥补自己的不足。我们借助彼此的不同来为我们的关系增加色彩。

我们知道彼此在一起比孤立好得多。我们也知道其根本的原因就在于我们的差异。

行动的过程

协作不只是团队和合作，而是创造性的团队和创造性的合作。那会创造出前所未有的新事物，而且必须拥抱差异才能创造。通过深入的移情式倾听和勇敢地表达、创造出新的见解，才能诞生第三种选择。

现在，通过习惯4、习惯5和习惯6，在任何家庭情况下都能创造出新的第三种选择。实际上，我希望你去尝试一下。

我要跟你分享一种真实生活的情形，并请你运用自己的4种天赋来找出解决问题的办法。在讲述故事的过程中我会给出一些问题，这个时候你可以按下暂停键，仔细想一想你可以如何运用自己的天赋、可以做些什么。我建议你在继续阅读之前，花一些时间来深入思考每个问题的答案。

我丈夫的收入不算多，但是最终我们还是能买一所小小的房子。我们非常高兴能有自己的房子，虽然房价很贵，我们的收入只能勉强解决我们的财务问题。

住进去一个月以后，我们觉得前屋看起来太寒酸了，因为那儿放着他母亲送给我们的破旧沙发。我们想要一个新沙发，虽然我们还不能负担那个费用。我们驱车到附近的一个家具商店去看沙发。我们发现了一个早期美国式的沙发，那正是我们想要的东西，但是高昂的价格让我们惊讶。即使是最便宜的沙发也比我们的想象高出一倍。

售货员询问我们的房子的情况。我们告诉了他，而且骄傲地说我们有多么喜欢那所房子。然后他问：“那个早期美国式的沙发摆在你们家会怎么样？”

我们告诉他那会非常棒。他说下周三可以给我们送货上门，我们问他没钱怎么办。他说那没有问题，因为他们可以让我们延期两个月付款。

我丈夫说：“好。我们买吧。”

（暂停：利用你的自我意识和是非观。假设你是那位女士，会怎么办？）

我告诉售货员我们需要更多的时间来考虑。（注意这位女士如何运用她的习惯1“积极进取”，来设立她的暂停键。）

我丈夫回答：“为什么还要考虑？我们马上就需要这个沙发，而且我们可以以后再付款。”但是我告诉售货员我们还要四处看看，可能以后再回来。我知道丈夫很生气，于是挽着他的手臂走开了。

我们到了一个小公园，坐在长椅上。他从离开家具店以来一句话都没说，一直很生气。

（暂停：再次运用你的自我意识和是非观。你如何处理这样的情况？）

我决定让他了解我的想法，并知道我理解他的感情和想法。（注意习惯4“双赢的想法”和习

惯5的运用。)

最后，他告诉我只要有人来我家，不管是什么情况，我们的旧沙发都让他觉得丢脸。他说自己勤奋工作，但是不明白为什么还是赚不了大钱。他觉得他的兄弟们比他挣得多很不公平。他还说有的时候他认为自己很失败，而一个新沙发让他觉得自己还不错。

他的话让我情绪低落，差一点就同意回去买那个新沙发。但是接下来我问他是否愿意听听我的想法。（注意习惯5的第二部分的运用。）他说愿意。

我告诉他我为他感到骄傲，对我来说他就是世界上最成功的人。还告诉他有的夜晚我不能安睡，因为担心不能支付我们的账单。我告诉他如果我们买了那个沙发，就要在两个月内付款——而我们不可能在两个月内付款。

他说虽然他知道我说的都是事实，但是就是不能忍受周围的情形。

（暂停：运用你的想象力。你能找到第三个解决问题的办法吗？）

然后我们开始讨论如何不买新的东西也让前屋比较有吸引力。（注意他们开始使用习惯6“协作”）我提到当地的二手货市场可能有我们能负担得起的沙发。他笑起来：“他们可能有比我们刚才看到的早期美国式还要早期的美国式沙发。”我伸出手去握住他的手，我们坐了很长时间，只是看着对方的眼睛。

最后，我们去了那个二手货市场。我们发现一个木头沙发，坐垫是可拆卸的，已经非常破旧了。但是我觉得那不是问题，因为我可以和一些布料做新的坐垫，并且能跟我们墙的颜色搭配。我们花了13.5美元买了那个沙发回家了。

第二周，我参加了一个室内装修班。我丈夫修了沙发的木头部分。3周以后，我们有了一个可爱的早期美国式的沙发。

很多时候，我们坐在金色的坐垫上，手拉着手微笑。那个沙发是我们经济复苏的象征。（最后，注意有什么结果。）

在你的阅读过程中，你有什么样的解决办法？当你运用你的天赋，可能会得出更好的办法，比那对夫妇发现的办法更好。

不管是什么样的办法，想一想那给你的家庭生活带来的不同。想一想这对夫妇在他们的生活中创造的协作。你能发现他们如何运用4种天赋的吗？他们如何按下暂停键，做出回应而不是被动应付？你是否能发现他们如何经过了运用习惯4、习惯5和习惯6的过程，并得出一种协作的第三种解决办法？当他们一旦发觉自己的潜力，共同做出美妙的创造，你能看到那给他们的生活带来的价值吗？当他们每次看到这个新沙发，或者某件用现金和共同劳动而不是贷款和每月偿还利息带来的物品时，你能想象那给他们带来多大的不同吗？

一位女士用下面这些文字形容她在生活中如何运用这些习惯：

通过习惯4、习惯5和习惯6，我和丈夫总是在寻求对方的潜力。就像两只海豚的美妙共舞——那是一种非常自然的共同行动。那有关互相之间的尊重和信任，这些习惯在日常生活的每个决定中都起着作用——无论是像婚后买房子这样的大事，还是晚餐吃什么这样的小事。这些习惯本身已经成为我们之间的习惯。

家庭免疫系统

这种协作是美妙的家庭文化的终极表达——那样的家庭文化是创造性的、有趣的，充满差异性和幽默感，对每一个人、每一个人的不同兴趣和目标都有深深的尊敬。

协作会释放巨大的能量，创造新的观点。给你们带来更多维的新的渠道，在情感银行账户中存下大量存款，因为跟他人一起创造新事物会在你们之间建立极为牢固的纽带。

那还有助于建立这样一种文化，在这个文化中你能成功应对你可能会面对的各种挑战。事实上，这种由习惯4、习惯5和习惯6建立的文化可以被比喻为身体的免疫系统。那决定了家庭应付各种挑战的能力如何。如果犯了错误，或者受到某种完全出乎意料的身体、财务或社交方面的问题的攻击时，那会保护家庭成员，让他们不会被轻易击倒。家庭有能力去忍受和超越、去适应、去处理生活带来的任何问题，利用并从中学习，经受那个过程并保持乐观的态度，让家庭更加强大。

有这样的免疫系统，你就会对所谓的“问题”有不同的看法。有的问题可能会成为某种疫苗。那会激发你的免疫系统产生抗体，因此不会得上致命的疾病。你可以应对任何问题——婚姻

中的问题、青春期孩子的问题、失业问题、跟关系疏远的哥哥姐姐的问题——并且把那些问题看成一种疫苗。毫无疑问那会带来一定的伤害，甚至会留下小伤疤，但是也会激发你的免疫反应，产生更强的战胜病毒的能力。

因此，不管面对什么样的困难，免疫系统都会包裹住那些困难——那些挫折、失望、深深的疲倦，或者任何对家庭有害的问题——并将其转化为成长的经验，让家庭更富创造力、更加团结协作、更有解决问题的能力，来处理你可能面对的任何挑战。因此问题不会击败你，而会鼓励你发展出更高的效率和免疫力。

把挑战看成疫苗，可以给你新的角度来看待即使是最麻烦的孩子带来的问题，那会为你甚至为整个家庭文化带来力量。实际上，家庭文化的关键就是你如何对待那些最麻烦的孩子。如果你对最麻烦的孩子都能表现出无条件的爱，其他人就知道你对他们的爱也是无条件的。这样的看法会带来信任。因此要尝试感谢那些麻烦的孩子，了解那样的麻烦会为你和家庭文化带来力量。

当我们开始了解家庭免疫系统后，就开始把小问题看成家庭这个身体接种的疫苗。这些小问题让身体起反应，通过适当的沟通和围绕问题的

协作，家庭能产生更强的免疫力，以避免其他疾病的爆发。

艾滋病之所以如此可怕，就是因为它摧毁了身体免疫系统。人们并不是因为艾滋病而死亡，而是因为免疫系统不工作而产生的其他疾病。家庭也不会因为某个问题而崩溃，而是因为他们的免疫系统停止工作。在那种情况下，情感银行账户已经透支，而且作为家庭基础的自然法则也没有有组织的过程来得以形成制度——或曰进入家庭生活的日常过程和方式。

一个健康的免疫系统能帮助你对抗对家庭生活有致命影响的4种“癌症”：批评、抱怨、比较和竞争。这些癌症跟美妙的家庭文化背道而驰，而且如果没有健康的免疫系统，它们负面的消耗性能量会蔓延到家庭生活的所有方面。

“你有不同的看法。不错！帮我弄明白。”

了解习惯4、习惯5和习惯6的另外一个办法是通过飞机这个比喻。我们开始说过可能百分之九十的时候我们都会偏离航道，但是我们可以接收反馈并回到正确的方向上。

“家庭”的内容就是关于在生活中学习，而反

馈则是学习的自然而然的一部分。问题和挑战就是反馈。一旦你意识到每个问题都在要求一种回应，而不是激发一种被动的反应，那么你就已经在开始学习了。你们变成学习的一家人。你们能够迎接那些考验你们的能力和协作精神的问题，并以更高层次的个性和能力做出回应。你会碰到差异，但是你会说：“你有不同的看法。不错！帮我弄明白。”你也会利用每个家庭成员的共同的是非观、道德伦理本性。

但是要达到这个目的，你首先要超越指责和归咎他人。你要超越批评、抱怨、比较和竞争。你要有双赢的想法，首先理解别人，然后寻求别人的理解，你要协作。如果不能，最多你会得到一定的满足，而不是完美；一点合作，而不是创造；妥协，而不是协作；而最糟糕的情况则是永远的争吵和争斗。

你也需要运用习惯1。一位男士曾经说：“这个过程太神奇了！所需要的只是个性。”的确如此。当你跟爱人对购买什么样的车有不同的想法时，当你2岁大的孩子想要穿粉色裤子和橘色上衣去杂货店时，当你十几岁的孩子想要早上3点回家时，当你的婆婆想要重新布置你的家时，需要想想人们个性的差异。当你以为自己了解别人的想法时（而事实并非如此），当你确信自己对

问题有最佳答案时（事实并非如此），当你必须在5分钟内去参加重要的约会时，也需要考虑到个性的差异，才能跟家庭成员一起创造出家庭文化中协作的感觉。

那说明了为什么积极进取是基础。只有当你在原则的基础上做出回应，而不是基于一时的情绪和环境做出被动反应，只有当你意识到家庭的首要地位并把其作为行动的中心，你才能付出必要的代价，创造强大的协作。

一位父亲有过这样的经历：

当我考虑在家中运用习惯4、习惯5和习惯6时，我感觉需要处理跟我7岁女儿黛比的关系。她常有情绪化的反应，如果事情没按她的要求发展，她就会跑回自己的房间哭泣。好像不管我跟妻子怎么做，都不能让她满意。

她的坏心情也给我们带来坏心情。我们发现自己总是在对她做出反应，总是在说：“安静下来！别哭了！到你自己的房间去，直到你能冷静下来！”这样的负面反应甚至会导致她更加糟糕的行动。

但是某一天当我想到她的时候，一个有深度

的想法出现了。我意识到她的情绪化的性格是一种非常特殊的天赋，能成为她生活中的强大力量。我常常发现她对小弟弟有着超乎寻常的爱。她总是希望每个人的需求都能得到满足，没有人例外。她有一颗善良的心和表达爱的极佳能力。当情绪正常的时候，她的快乐在家中就像触摸得到的明媚阳光。

我意识到她的“天赋”可以成为有益于她一生的能力。而如果我继续这种批评的、负面的方式，就有可能扼杀那种强大的力量。问题是她不知道如何处理自己的情绪。她所需要的是一个不妥协、信任她、能给她帮助的人。

因此，以后她再发脾气的时候，我不会消极反应。当她内心的风暴平息下来后，我们会坐在一起，谈一谈怎样才能真正地处理问题，才能找到让大家都满意的解决办法。我认识到为了让她在这个过程中坚持下去，她需要几次成功的体验，因此我有意地让她明白协作真的能起到作用。这让她产生勇气并相信如果自己按下暂停键，不妥协气馁，就会看到成果。

我们还是有不顺的时候，但是我们发现她更愿意合作了，更愿意寻找解决问题的办法。而且我还发现在她自己努力的时候，如果我们也跟她

一起不妥协，不让她放弃，那情况就会好得多。我不会说：“别放弃。”而会说：“过来，让我们共同承受并解决问题。”

注意这位父亲对女儿的真正天性的洞察力和眼光，那帮助他肯定女儿的独特之处，并做出积极的行动。也要注意，即使是年幼的孩子也能运用习惯4、习惯5和习惯6。

在不同的情况下，你会发现自己在不同的时候有不同程度的积极进取。你所处的环境、危机的性质、你处理某个特定想法和观点的能力，你的健康状况、精神状况和情绪上的疲惫，以及你的单纯的意志力的强弱，都会影响你在某件协作事务中的积极程度。但是如果你能处理好所有这些因素并拥抱差异，你会发现能得到那么多的力量和创造性的智慧，那非常神奇。

你也要运用习惯2，这是领导性的工作。这是创造统一性，以给差异带来意义。你需要目标，因为目标会决定反馈。有的人说反馈是“冠军的早餐”。事实并非如此。眼光才是早餐，反馈则是午餐，自我纠正是晚餐。如果你在头脑里有了目标，那你就知道了反馈的意义，因为你知道自己到底是在朝目标前进还是已经偏离了轨道。而且，即使因为天气原因你不得不离开轨

道，最终也会重回轨道，到达目标。

你还需要运用习惯3。一对一的时间给你带来情感银行账户，并让你跟家庭成员协作。每周家庭时间则为协作互动提供了舞台。

你可以发现这些习惯是如何交织在一起的，它们是如何相辅相成建立了我们所讨论的美妙的家庭文化。

让有关成员参加，共同寻找解决办法

另外一个表达习惯4、习惯5和习惯6的办法来自一个简单的想法：让有关成员参加，共同寻找解决办法。

几年前在这个方面我们自己的家中有一段有趣的经历。珊德拉跟我读了很多关于电视给孩子带来不良影响的文章，并且开始感觉在很多方面那就像在家中打开了一条排污管。我们建立起规定，限制看电视的时间，但是好像总是有例外。规定总是在改变，我们总是处于分配特权和判断的位置，而且也对跟孩子们讨价还价感到厌倦。那好像变成了一场权力斗争，有的时候会让情绪向不好的方向发展。

虽然我们都认为存在问题，但是在如何解决上还没有达成一致。我希望采取一种强硬的措施，就像在我读到的一篇文章中提到的那样，那个人最终把电视机扔进了仓库！在某种程度上，那样戏剧性的行动代表了我的感受。但是珊德拉更倾向于某种以原则为中心的解决办法。她不希望孩子们憎恨这个决定，认为那是对他们取得的胜利。

我们通力协作，意识到我们的决定是应该让我们来帮孩子们解决这个问题，还是让他们自己去解决问题。我们决定在全家范围内运用习惯4、习惯5和习惯6。接下来的家庭时间中我们的主题是：“电视——看多久才算够。”这个话题每个人都有兴趣，并且马上得到了重视，因为那是一件涉及所有人的重要的事。

一个儿子说：“电视有什么不好的？那也有很多好东西。反正我也写完了作业，而且电视开着我也能写功课。我的成绩很好，别人也是。所以，电视到底有什么问题？”

一个女儿说：“如果你们担心电视对我们有坏的影响，你就错了。我们一般来说不看不好的节目，如果一个台有不好的内容，我们就换台。另外，那些让你们震惊的内容对我们来说没有那

么严重。”

另外一个则说：“如果我们不看某些节目，我们就落伍了。所有的孩子都看那些节目，我们在学校里每天都谈论那些节目。这帮我们了解世界的本来面目，这样我们就不会只被无聊的事情缠住。”

我们没有插嘴。对于为什么我们不应该对他们看电视的习惯横加干涉，他们都有自己的看法。通过倾听他们的想法，我们也发现他们对电视有多么深的认识。

最后，当他们的精力看起来都发泄完了，我们说：“现在看看我们是否真的了解了你们的想法。”我们开始复述我们所听到的和感受到的，然后问他们：“你们觉得我们真正了解你们的想法了吗？”他们都承认我们的确了解了。

“现在请你们理解一下我们的想法。”

他们的反应并不让我们乐观。

“你们就想告诉我们人们对看电视的那些负面看法。”

“你们想拔下插头，拿走电视，而那是我们

唯一的逃避学习压力的途径。”

我们充满同情地听着，并保证那不是我们的目的。“事实上，”我们说，“当我们重温那些文章以后，我们会离开这个房间，让你们自己决定看电视的事。”

“开玩笑吧？”他们叫起来，“如果我们的决定和你们的不一样怎么办？”

“我们会尊重你们的决定，”我们说，“我们想要的是你们所有人都同意你们对我们做出的决定。”从他们的表情看得出来他们喜欢这个想法。

接下来，我们一起读了我们为聚会准备的两篇文章。孩子们意识到这对他们将要做出的决定非常重要，因此他们听得非常认真。我们开始读出一些让人震惊的事实。一篇文章说对于1到18岁的人，平均看电视的时间是每天6个小时。如果有有线电视，那么时间会增加到8个小时。到一个美国人从高中毕业的时候，他们在学校花了13,000小时，而在电视机前花了16,000小时。在这段时间中，他们已经见证了24,000次杀人的场面。

我们告诉孩子们，当我们发现我们所看的电视变成社会上最强大的一种势力——超过了教育，超过了跟家人度过的时间，这个事实令我们感到恐惧。

我们也指出电视节目导演所说的话的矛盾之处，一方面他们说没有证据表明看电视和人类的行为有所联系，一方面又说他们20秒的广告会起到作用。然后我们说：“想一想你们看电视节目和广告时的不同感觉。如果是一个30到60秒的广告，你知道那是一种宣传，因而不会对你所看到或听到的东西太过相信。因为知道那是广告，因此你会心存戒心，那是在糊弄人，因为之前我们一次又一次地上过当。但是当你看的是电视节目时，你的戒备情绪降低了。你开始投入感情，变得脆弱，你让那些画面进入你的头脑，即使你都没有进行过思考。你只是在吸收。当然了，即使是有戒心，电视广告对我们也有影响。而我们对电视节目则采取一种接受的态度，因此你能想象一般的电视节目对我们会有多大的影响吗？”

我们又读了一些文章，并继续讨论这个话题。一位作者指出因为父母对孩子在看什么样的节目这方面不够谨慎，因此电视成了他们的孩子的保姆。他说没有约束地观看电视，就像每天都让一个陌生人在你的家中待上三四个钟头，让他

给你的孩子们讲述一个完全相反的世界，在那个世界要通过暴力来解决问题，一个人要得到快乐需要的仅仅是合适的啤酒、速度更快的车和很多的性。显然，在这些事情发生的时候父母并不在场，因为他们相信电视会让孩子们保持安静、给他们带来乐趣和娱乐。天天如此会造成巨大的伤害，带来无法改变的错误观念和无法解决的问题。

一项美国政府的研究显示，看电视让人们变得肥胖、不友好和情绪低落。在这个研究中，还发现比起每天只看一两个小时电视的人，那些看四五个小时的人里面，抽烟的会多出一倍，他们也更缺乏运动。

在说明看太多电视的负面影响之后，我们也提出在改变习惯之后可以做的一些积极的事情。一篇文章中提到家庭如果可以减少看电视的时间，就可以花更多的时间来进行交流。一个人说：“以前，爸爸在出门工作以前我们可以见到他。一般来说就是一起看看电视，然后说声‘晚安，爸爸’。现在，我们则把那些时间用来交谈，我们的关系密切多了。”

另外一篇文章提到，如果一个家庭把电视时间限制在两个小时之内，而精心选择一些家庭活

动，就可以看到家庭关系中会发生以下重要的变化：

- 价值体系会在家庭中得到教育和加强。家人们可以一起学习如何建立价值观和如何理性思考。

- 父母和孩子的关系会得到加强。

- 家庭作业和家务活比较容易完成。

- 人们之间的交流会有实质性的进展。

- 孩子的想象力会回到现实中来。

- 家里的每个人对电视节目都有选择的能力和判断力。

- 家长会重新成为家庭的领导者。

- 好的阅读习惯会取代看电视的习惯。

我们说完这些以后，就起身离开了那个房间，大概一个小时以后他们邀请我们回去听最后的判决。后来一个女儿详细地告诉了我们在那个重要的一小时内所发生的事情。

她说我们一离开那个房间，她就迅速被兄弟姐妹们指派为讨论主持人。他们知道她赞成看电视，因此希望迅速达成一致结论。

一开始讨论进行得很混乱。他们都想说话，快点让别人明白自己的观点，好得出一个书面的决定——可能只是稍微减少一点看电视的时间。为了让我们也满意，有人建议每个人都保证好好完成家务活儿，并自己写完作业。

但是最大的哥哥说话了，每个人都开始听他讲那些文章对他的影响。他说电视已经给他灌输了一些他不想要的观点，他因此感觉如果大量减少看电视的时间会有好处。他也认为家里的小孩子比他小的时候对事情开始有不那么好的看法。

然后一个小点的孩子也说话了。他告诉大家一个电视节目让他在上床睡觉时感到害怕。这个时候讨论的气氛开始变得非常严肃。当孩子们继续讨论这个话题，新的感觉出现了，他们开始有了不同的想法。

一个孩子说：“我觉得我们看电视看得太多了，但是我还不想完全不看。有一些节目我觉得很好，很想看。”其他孩子也说了他们觉得不错并还想继续看的节目。

另一个孩子说：“我觉得我们不应该规定每天看多少个小时，因为有的时候一整天都没有我想看的节目，有的时候我想看的却比较多。”于是他们开始讨论每一周——而不是每一天——看多长时间的电视是合适的。有的人认为20小时也不算多，有的却认为5个小时就够了。最后，他们觉得7个小时比较合适，他们让这个女儿来做监督员，保证决定得以实施。

事实证明这个决定成为我们家庭的转折点。我们开始有更多的交流和阅读。最后甚至在我们家里电视不再是一个问题。而现在——除了一些新闻、偶尔的电影和体育比赛——我们根本不看电视。

通过让孩子们参与解决问题，我们跟孩子一起找到了解决的方案。而且因为这是他们的决定，他们就会努力让其得以实施。我们也不用操心监督他们并让他们坚持正确的道路。

而且，通过跟他们一起了解过多的电视时间带来的危害，也把“我们的方式”变成了“他们的方式”。我们可以运用有关的原则，并发掘每个有关的人的共同道德意识。我们让他们明白了对双赢做出承诺，比暂时屈从于每个人的暂时的乐趣要好得多。那是对原则的承诺，因为解决问题的

方法如果不是以原则为基础的，从长远来看就不会给所有人都带来好处。

协作练习

如果你不知道如何在你的家庭中运用习惯4、习惯5和习惯6，或许可以试一试下面这个试验。

选择一些需要解决的问题，对这些问题人们有不同的看法和立场。尝试一下共同回答以下4个问题：

1.从不同的人的角度看，问题是什么？以理解为目的，仔细听听别人的看法，不要回答。每个人都要重述别人的想法，直到那个人满意为止。注意利益，而不是立场。

2.所涉及的最关键的问题是什么？在大家都表达了自己的意见，而且每个人对此都有深入的理解之后，大家一起看看并决定要解决的是什么问题。

3.什么可以带来可接受的解决办法？确定每个人都能满意的所有结果，提出标准进行提炼，并按优先顺序进行排列，让每个人都满意于自己

所表达的内容得到了体现。

4.什么样的办法能达到这样的标准？围绕创造性的新的解决方法进行协作。

当你经历了这个过程，那些新的方案、大家对这个问题的重视以及表现出来的兴奋，以及摒弃个性和角度而带来的满意结果，会让你感到不可思议。

一种不同的协作

到目前为止，我们讨论的协作都发生在人们有互动，了解对方的需要、目的和共同目标时，因而产生出比原先设想的更好的洞察力和选择。我们可以发现在思考的过程中有团结，并且由第三个头脑创造出协作的结果。我们可以把这个方法称为转换性的办法。按照原子交换的术语来说，你可以把它看成在分子水平协作创造出全新物质的一种协作。

但是，还有另外一种协作。那就是补偿的协作——在这个情况下，一个人的长处被利用，而他的弱点则由于他人的长处而被忽视。换一句话说，人们像一个团队那样工作，但是不用融合他们的思想，创造出更好的选择。这种协作被称为

交换相加式协作。再用原子交换的术语来说，就是一种物质基本的元素保持不变，而是另外一种程度上的协作。在交换相加式协作中，有关人员的协作，并非创造新的东西，才是关系的本质。

这种协作需要极强的自我意识。当一个人意识到某种弱点时，就会非常谦虚地寻求他人的长处来弥补自身的不足。这样弱点也成为一种优点，让补偿得以实现。但是如果人们没有足够的自知之明，认为自己足够强大的话，他们的长处也会变成他们的弱点——他们将在补偿方面一无所获。

举个例子，如果一个丈夫的长处在于他的勇气和动力，但是当时的情况所需要的是同情和耐心，那么他的勇气就变成了一种弱点。如果一位妻子的长处是敏感和耐心，而当时情况需要的是坚定的决心和行动，那么她的长处也变成了弱点。如果夫妻双方都能意识到他们的长处和弱点，并谦逊地保持团队互补合作，那么他们的长处都会得到利用，而弱点则无关紧要——协作产生了。

我一度与一位经理人合作，他有绝对积极的力量，但是他说他所服务的对象却充满消极的能量。我为此事向他询问时，他说：“我的责任是

找出我的老板所缺乏的事物，并做出补充。我的任务不是批评，而是弥补。”这位男士的选择是互相依靠，这需要极强的个人安全感和情感的独立性。丈夫和妻子、父母和孩子都可以以类似的方式行事。一句话，补偿协作意味着我们做一盏明灯，而不是裁判；做一个榜样，而不是批评家。

当人们对长处和弱点的反馈敞开心扉，并且有足够的内在安全感，这样的反馈不会在感情上伤害他们，而且也有足够的虚心看到他人的长处并乐于进行团队协作——那么就会产生奇迹。再回到身体的比喻上：手不能代替脚，头脑不能代替心灵，它们是相辅相成的。

这也是发生在伟大的运动员身上和伟大的家庭中的情形。与另一种协作相比，这不需要那么多的智力上的相互依靠，可能也不需要那么多感情上的相互依靠，但是需要极大的自我意识和社会意识、内在的安全感和谦虚。实际上，你可以说谦虚就是让补偿得以实现的“相加”的部分。交换相加式协作大概是创造性合作中最为普遍的模式，甚至连小孩子都能学会。

不是所有的情况都需要协作

不是所有的家庭决定都需要协作。珊德拉跟我通过协作，发现一种不需要协作也能非常有效的办法。我们可能只会简单地问问对方：“你在哪儿？”意思是：“如果分成从1到10的10个等级，你的感觉有多强烈？”如果有人说：“我在9。”另一个说：“我大概在3。”那么我们就知道对方的感觉有多强烈。如果两个人都说“5”，那我们就会迅速达成折中。为了让这种办法行之有效，我们必须保证向对方诚实地表达自己的感觉。

我们跟孩子也有这样的协议。如果我们都上了车，而大家想去不同的地方，有的时候我们就会问：“那对你有多重要？从1到10你打几分？”然后我们都会尊重那个感觉最强烈的人的意见。换一句话说，我们都努力培养一种民主精神，尊重一个人的观点所代表的深刻感情，因此他的意见占的分量更大。

协作带来无价硕果

这个包括习惯4、习惯5和习惯6的过程是一个解决问题的好办法。那也可以为建立家庭使命宣言和快乐的家庭时光提供巨大的帮助。因为这个原因我常常在教授习惯2和习惯3之前教授习惯4、习惯5和习惯6。习惯4、习惯5和习惯6包含了

一个家庭中实现协作所需要的全部因素——从每天的决定到你所能想象到的最深入的、最可能具有决定力的、最牵涉到感情的事务。

有一次，我在东部的一所大学训练两百名MBA学生，一些教职员和嘉宾也应邀出席。我们选择了最艰难也是最敏感的话题：堕胎。我请两个人走到教室的前面——一个重视生命，一个重视选择，两个人都各执己见。他们在其他两百名学生面前互动交流。我则坚持认为他们应该运用有效的互相依靠的习惯：有双赢的想法，首先要理解别人，再寻求别人的理解并且协作。下面的对话反映了交流的主要内容。

“你们两个都想要找到一个双赢的解决方法吗？”

“我不知道怎么能够做到，我不知道她——”

“等等，你不会失败，你们都可以成功。”

“但是那怎么可能？一个人赢了，另一个人就会失败。”

“你想找到一个你们两个都感觉良好的办法吗，那甚至比你们两个想的都要好？记住不要妥

协，不要让步，也不需要折中，只要更好。”

“我不知道那怎么能做到。”

“我理解，没有人做过。我们得来创造它。”

“我不会妥协！”

“当然，只能是更好的。现在记住，首先去理解。在你复述出他的观点直到他满意以前，你不能讲你自己的观点。”

然后他们开始对话，他们总是不停地打断别人。

“是，但是你没有想到——”

我说：“等一下！我不知道另外那个人是否得到了理解。你觉得对方理解你吗？”

“完全没有。”

“好，你不能讲你的观点。”

无法想象这两个人有多么着急，他们不听对方的意见。他们从一开始就在评判对方，因为他们有不同的立场。

大概45分钟以后，他们开始真的倾听对方，这对双方和听众——一个人的也是情感上的——都有深刻的影响。当他们以开放和同情的心态倾听对方在这个敏感话题上的潜在的需要、恐惧和感情时，交流的整体感觉改变了。两个人都对自己给对方下判断、贴标签、指责不同的观点而感到羞愧。教室前面的两个人眼睛里含着眼泪，下面的一些观众也是如此。两个小时以后，两个人都说：“我们以前对倾听意味着什么一无所知！现在我们明白为什么别人那样想了。”

底线是：除非在极端的情况下，否则没有人愿意选择堕胎，而所有人都对身处这种困境的人的迫切需要有深切的关注。因此他们都希望按照自己设想的最好的办法来解决问题，他们认为那个办法真的可以满足别人的需要。

但是这两个对话者放弃了自己的立场，他们真正倾听对方，理解对方所关心的事物和动机，他们能够一起努力找出能做的事情。从他们不同的观点中产生出令人难以置信的协作，而且他们为交流中所产生的这种协作感到惊讶。他们萌生出一些创造性的办法，包括一些关于预防、收养和教育的新观点。

如果你能运用习惯4、习惯5和习惯6，就没

有什么问题是不能通过协作交流解决的。你能看到互相尊重的、互相理解和创造性的合作。你也可以发现这些习惯有不同的层次。深入的理解带来互相尊重，那会带来更深层次的理解。如果你能坚持，随时敞开心扉，就会释放出更多的创造力，建立更强的联系纽带。

那些MBA学生所做的实验之所以能取得成功，是因为有观众的参与，因此给两个站在前面的当事人更高层次的责任感。如果家庭中的父母意识到自己在为孩子们建立基本的榜样，那么相同的情况也会发生。这种职责感让我们能够提升自己不那么有效率的本性或感觉而走上上坡路——去寻求真正的理解，并创造第三种选择。

创造协作的过程极有挑战性又令人兴奋，并且行之有效。但是如果你不能在短时间内解决最难对付的问题，不要气馁。要记住我们有多么脆弱。如果你面对最艰难和最伤感情的事务，可能你应该先把那些事情搁置一段时间，以后再回头处理。先处理比较容易的问题，小的成功会带来大的胜利。不要对过程和对方过于强求。如果有必要，从小处着手。

如果你现在所处的关系中，协作看起来是一个不可能实现的梦想，不要为此灰心丧气。有

的时候我发现当人们发现协作的巨大魅力时，他们会想，跟自己的配偶不可能也有这样的关系。他们会认为有这样的关系的唯一的办法是跟他人协作。但是，再想想竹子的比喻。发挥你的影响圈的作用，在你自己的生活中运用这些习惯。做一盏明灯，而不是一个裁判；做一个榜样，而不是一个批评家。分享你的学习经验。那可能需要花上几周、几个月甚至几年的耐心和忍耐，但是最终会看到成果，几乎毫无例外。

不要让金钱、财产和个人喜好取代丰富的、协作的关系，绝对不要。就像对年轻人来说，帮派会变成家庭的替代品一样，那些东西也会变成协作的替代品。但那是糟糕的替代品，只能提供一时的安慰，却永远不能带来深刻的满足。永远记住，快乐不会来源于金钱、财产或名声，而是来源于跟你所爱所尊敬的人的良好关系。

当你开始在家中建立创造性合作的模式时，你的能力也在增加。你的“免疫系统”将会更加强大。家人之间的纽带更加牢固。你的积极的体验将会带领你进入一个全新的世界，让你能处理挑战和机遇。有趣的是，你对这个过程的运用会更加有助于你表达一种最为宝贵的信息，尤其是对孩子们：“无论什么情况下我都不会放弃你，无论遇到什么挑战我都会坚持跟你在一起。”并以

一种独特的方式坚定这样的信息：“我无条件地爱你、重视你，你是无价之宝，无可比拟。”

真正的协作带来无价的硕果和纽带。

与成年人或青春期孩子分享本章

学习协作

●讨论“协作”的含义。问问家庭成员：你在生活中看到哪些协作的现象？可能会有这些回答：一起做事的两只手，两块木头放在一起比分开来能承受更多的重量，生物在环境中通过协作发挥作用。

●问题：我们的家庭有协作关系吗？我们能拥抱差异吗？我们如何能让情况得到改善？

●想一想你的婚姻。一开始是什么差异让你们受到吸引？这些差异是否变得让人恼怒，或者是否带来协作？一起讨论这个问题：在哪些方面，我们的结合比独自生活更好？

●讨论家庭免疫系统的观念。问问家庭成员：我们把问题看成难以克服的障碍还是成长的机会？讨论挑战会强化你的免疫系统这个观点。

●问问家庭成员：我们如何完善我们的四个基本需要——生活、爱、学习和留给后人遗产？我们在哪些方面还需要改善？

家庭学习体验

●回顾“不是所有情况都需要协作”那一段。找出一种能做出合作式的家庭决定而不需要协作的办法。全家一起复习“协作练习”那个部分。

●进行一些有趣的体验，说明比起一个人单独做，有他人的帮助会让事情更加容易。例如，试试做一张床、搬一个很重的箱子，或者用一只手搬起一张大桌子，然后让他人加入并提供帮助。发挥你的想象力，进行你自己的实验，说明对协作的需求。

与孩子一起分享本章

●假设你整整一个月都要待在家里跟家人在一起。问题：我们要建立什么样的家庭协作才能解决——甚至拥抱——挑战？列出每个家庭成员所能做出的贡献：

妈妈	爸爸	斯宾塞	萝莉	奶奶
会做饭	会修理东西	好伙伴	弹钢琴	会讲故事
会缝纫	喜欢给我们读书	喜欢运动	对孩子好	拉小提琴
喜欢艺术	会做游戏	有艺术气质	喜欢烤东西	做馅饼
喜欢爬山	会钓鱼	打猎	优秀的组织者	是一位护士

●进行一些能证明协作的力量的实验。比如：实验1，让你的孩子用一只手系鞋带。那不可能！然后让另一位家庭成员帮他。这样就行了！指出两个人合作比一个人，甚至比两个人单独做更有效。实验2，给孩子一根冰棍棒，让他们折断它。然后，给他们四五根冰棍棒，再让他们试着折断。这次可能就做不到了。利用这个实验说明家庭团结比一个人单干力量更强大。

●一起复习决定电视时间的故事。通过协作制定你的家庭规定。

●让孩子们合作为家庭做一张海报。

●让孩子们计划一顿饭。如果他们够大的话，就让他们一起做。鼓励他们做汤、水果沙拉和大炖菜这样的要混合不同的原料、做出完全不同的成品的菜肴。

●教会你的孩子：“如果分成从1到10的10个

等级，你的感觉有多强烈？”在不同的情况下跟你的孩子练习这种方法。

●计划一个家庭天赋之夜。邀请所有的成员分享他们的音乐或舞蹈天赋、体育能力、剪贴簿、文章、绘画、雕刻和收藏品等。指出他们都能提供不同的东西是一件美妙的事情，而学习欣赏他人的长处和才能正是创造协作的重要成分。

习惯7：把锯子磨利 通过传统重建家庭精神

一位离婚男士讲了这个故事：

在我们结婚的头一年中，我们花很多时间在一起。我们去公园散步、一起骑自行车、一起去湖边。我们度过了很多特别的时光，只有我们两个，那感觉非常棒。

当我们搬到另外一个地方，彼此都忙于自己的事业，情况发生了改变。她需要晚上上班，而我则白天上班。有的时候我们甚至一天都不能见面。渐渐地，我们的关系开始疏远。她开始建立自己的朋友圈，我也是这样。因为没有共同的朋友，我们越走越远。

熵

在物理学中，“熵”的意思是任何事物自身最终都会分解，直至达到最基本的形态。字典对这个字的解释是“系统或社会的平稳降解”。

这也发生在生活的方方面面，我们对此都有

所了解。如果忽视你的身体，身体就会受到损坏。如果忽视你的汽车，汽车会受到损坏。每时每刻都在看电视，你的脑子就会受到损坏。任何没有得到关注和更新的东西都会受到损坏，变得无序。“用进废退”是一句至理名言。

理查德·L.埃文斯（Richard L.Evans）这样说过：

所有事物都需要呵护和关爱，婚姻也不例外。婚姻不能被冷漠对待，不可受到伤害，也不能任其自生自灭。任何被忽视的事物都不能保持原样，而不可避免会发生衰退。所有的事物都需要关注、照顾和爱护，尤其是那些生活中人际关系里最敏感的方面。

在家庭文化中也是如此：为了保持现有的样子，你需要持续不断地向情感银行账户中存款，因为你所面对的是持续不断的关系和预期。除非这些预期得以实现，否则熵总是会发生。关系会变得越来越不自然，越来越平常和冷淡。为了改善关系需要新的创造性的存款。

想象一下，在来自外界的压力之下，在我们身处其中的变化无常的物质和社会气候影响之下，熵的作用会被怎样扩大。那说明了为什么每

个家庭都有必要投入时间来更新自身——在生活的4个关键方面：物质、人际关系、心理和精神方面。

想象这样一个时刻：你想要砍倒一棵树。你在锯着那巨大而粗壮的树干，你来回地拉着锯子，这样已经忙了一天了。有那么一刻你差一点想要放弃。你一直在工作、流汗，现在已经完成了一半。但是你已经感觉非常疲惫，不知道如何能再撑上5分钟。你停下来喘口气。

你向四周看看，看到另一个人也在砍树。让你几乎无法相信自己的眼睛的是，他已经快要结束工作了！他跟你开始的时间差不多，而且他的树也跟你的差不多一样粗，但是他每个小时都会停一下，而你则一直在辛苦工作。现在他快要砍完了，而你只不过进行了一半！

“怎么回事？”你疑惑地问，“你比我快得多，到底是怎么回事？你还没有一直干活儿，你每小时都歇一会儿。怎么回事？”

那个人转过身来笑了。“对，”他回答，“你的确看到我每个小时都停一下，但是你没看到每次我停下来的时候，都在磨我的锯子。”

把锯子磨锋利意味着在生活的4个方面给予持续不断的关注和革新。如果能正确地、经常地并且以一种均衡的方式磨利锯子，就可以在更新别的习惯的同时也培养那些习惯。

回到飞行的比喻上，这种习惯的完善也就是给飞机持续不断地加油和维护，以及给飞行员和乘务员不断升级的培训和技巧。

我最近有两个非常有启发性的经历——在F-15上飞行和参观阿拉巴马号核潜艇。对于有关人员所需要受到的培训量和培训程度，我感到非常惊讶。为了做到不落伍和有备无患，即使是最有经验的老飞行员和海员，也要坚持练习最基本的步骤，并接受新式技巧的训练。

在F-15飞行的前一天晚上，我参加了全程的救生演习。我穿上飞行服，配备了所有紧急情况下所需的装备。不管人们的经验如何，他们都要把每一个步骤都过一遍。在降落以后，还包括20分钟的装备飞机的训练。这样的训练显示了让人惊讶的技术、速度、独立和创新水平。

在核潜艇上，训练的常规性非常明显——不仅是基础的训练，还包括新技术和程序的革新。潜艇上的那些人长年累月接受升级训练和维护训

练。

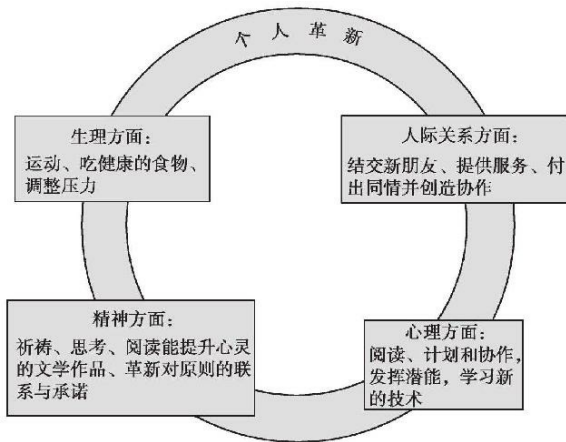
在革新上的投入让我坚信这种持续不断的训练让人们在必要时能做出快速的反应。也说明了先有目标再行动的重要性，其目标所带来的力量，超出了单一的重复行为。

因此，我要再次提出习惯7——把锯子磨利——的影响在生活的四个方面所具有的重要性。

独立革新的力量

有很多方法可以让你和你的家人“把锯子磨利”，包括独立的方法和互动的方法。

独立的方面，你所做的包括运动、吃健康的食物以及调整压力（生理方面）。你可以常常结交新朋友、提供服务、付出同情并创造协作（人际关系方面）。你可以阅读、计划和协作，发挥潜能，学习新的技术（心理方面）。你可以祈祷、思考、阅读能提升心灵的文学作品、革新对原则的联系与承诺（精神方面）。每一天都独立地做一些事情，可以帮助你提高自己的能力，同时激发在生活中运用习惯1、习惯2和习惯3的能力（积极进取，先有目标再行动，把首要之事放在首位）。



注意所有这些行为都是内在的，而不是来自外界，换句话说，没有什么行为需要建立在跟他人比较的基础之上。所有的行为都会产生一种内在的个人或家庭的价值观，独立于他人和外界环境——即使那需要跟他人和外界环境发生联系。也要注意每种行为都存在于个人或家庭的影响圈之中。

此外，在一个家庭中，任何一种革新行为如果由家人共同完成都会建立良好的关系。例如，一起行动的家庭成员不仅会建立个人在生理方面

的力量，也会通过生理方面的活动增强彼此之间联系的纽带。一起阅读的家庭成员通过讨论、协作和随之产生的看法，不仅学到了东西，也增进了联系。一起做礼拜和提供服务的家庭成员不仅有更强的信仰，也会增强对自身的信心。如果人们一起为了某件重要的事情祈祷，他们就会更加团结，关系更加紧密。

通过坚持跟配偶或孩子的一对一的时间，可以刷新你们之间的关系，想想你所使用的办法。正是因为这些时间中所倾注的协作和积极的能量——尤其是你还同时面临着许多其他的事务——那说明了他们对你的重要性。

想想夫妻之间的亲密关系。当亲密之处不仅仅表现在生理方面——还包括感情、人际关系、心理和思想——就会触及人性的各个方面，并会满足夫妻关系中更深层次的渴望，其他方法都无法达到这个目的。除了繁育后代，这是最核心的目标。那需要时间和耐心、尊重和仔细地考虑、真诚地交流甚至祷告。但是，那些忽视全面的关系革新而只注重生理方面的人，他们永远都无法理解只有全方位的发展才能达到那种更高层次的默契和满足。

珍惜周末的家庭时间，精心计划并积极准

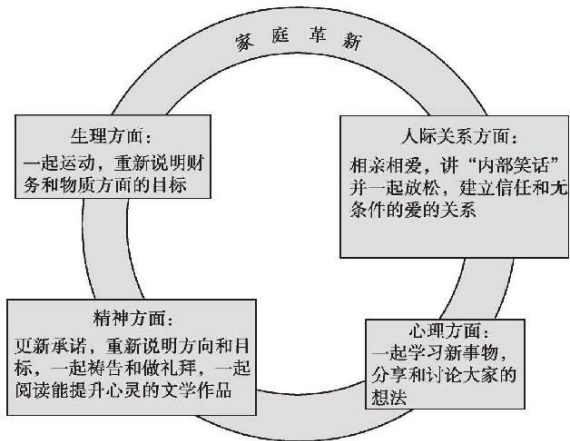
备，只要每个人都真心投入价值观的传授、有趣的娱乐活动、分享彼此的才能、祈祷、休闲等，那么所有的4个方面就会得到完善、表现和革新。

当这样的更新、关系重建、磨利锯子的活动发生时，家庭文化的整体活力就会得到提升。

家庭革新的关键：传统

你们知道，革新家庭成员之间关系的同时，家庭本身也在持续不断地培养共同的是非观、社会意志、社会意识和共同的认识。重要的是，这就是习惯7在家庭中的内容。这种家庭中重复性的革新就是传统。

家庭传统包括你为你的家庭所进行的仪式、庆祝活动和有意义的活动。那帮助你了解自己的身份：你是一个紧密联系的家庭的一部分，你们互相关爱、互相尊重、互相肯定，你们互相庆祝对方的生日和其他重要活动，你们对对方有着美好的回忆。



通过传统，你们的关系得到加强，你们会得到归属感以及被支持和被理解的感觉。你们相互做出承诺。你属于某种比自身更强大的东西，你们表现出彼此的归属感。你需要被需要，而且很高兴成为家庭的一部分。当父母和孩子们建立起对彼此都有意义的传统时，他们会时时向那些传统寻求情感力量的革新和跟以往的联系。

事实上，如果我们用一个词来说明在家庭的4个方面建立情感银行账户和磨利锯子的关键所在，那就是“传统”。想想每周家庭时间和一对一

的时间如何在4个方面都激发家庭的活力，并让家庭向前发展。

在我自己的家庭中，家庭之夜和一对一时间的传统——尤其是由孩子们订计划的情况——可能是多年来家庭生活中最为丰富多彩、最有新意和凝聚力的部分。那磨利了我们家庭的锯子，家庭文化的重心是增加乐趣、持续不断地刷新我们对重要价值观的承诺，以及深入的倾听和表达。

在这一章中，我们将看到其他用来磨利锯子的方法。我要告诉大家这些传统是我们认为对我们的家庭有意义的方式，我知道在你的家庭中可能有你们自己的传统，跟我们要谈的传统毫不相干。那没有关系，我不会教你我们的方式，或者说那就是最好的方式。我只是想指出在家庭文化中有一些常常革新的传统有多么重要，因此我要用一些我自己的经历来说明这一点。

你要了解什么传统真正代表你的家庭文化。重要的是革新家庭传统会帮助你培养美妙的家庭文化，那会让你保持正确的方向，并让家庭成员在飞行中总是回到航线上来。我们分享这样的观点，是希望它们能激发你做出决定，决定什么样的传统应该在你自己的家庭文化中得到建立和巩固。

家庭晚餐

我们都得吃饭，到达心灵、头脑和灵魂的道路常常要通过胃。虽然需要仔细考虑和做出决定，但的确有可能让吃饭时间变得有意义——不看电视，也不是狼吞虎咽匆匆结束。也不需要餐餐如此，尤其是在需要所有人都参与准备和清洗的情况下。

家庭聚餐很重要——即使你一周只有一次跟家人吃饭，那也是本周重要的家庭时间。如果吃饭时间有意义而且有趣，经过了精心的准备，那么家中的餐桌就会变成另外一个圣餐台，而不仅仅是吃饭的地方。

我知道这样一个家庭，他们把使命宣言贴在餐桌附近的墙上，以便全家人在共进晚餐时交流思想共同提高。他们在讨论当天遇到的困难的时候也讨论使命宣言的某些方面。相当一部分家庭通过餐前祷告进行精神充电。

很多家庭还用晚餐时间来分享当天学到的东西，以实现心理革新。我知道一个家庭在晚餐时间会进行“一分钟演讲”。他们给某个家庭成员一个题目——关于当天发生的任何事情——这个人要就此话题发表一分钟的讲话。那不仅带来有趣

的交谈、给每个人提供娱乐并常常“失控”，而且能提高人们的思维和语言能力。

另外一个家庭会在他们的餐桌上放一套百科全书。如果有人提出问题，大家就会在书中寻找答案。有一次他们接待了一位从特拉华州来的客人，他说自己的州很小。

“有多小？”有人问。于是他们翻开百科全书，发现特拉华州的面积是2000平方英里。

“那真的很小吗？”又有人问。于是他们开始查别的州，他们发现亚拉巴马州差不多有52,000平方英里大，是特拉华州的26倍，得克萨斯州则是特拉华州的131倍。但是也有比特拉华州还小的，罗得岛州就只有1200平方英里！

还有那么多需要了解的东西！哪个州被称为桃子州？是因为它出产的桃子最多吗？一只小鸟一天可以吃多少东西？那占它体重的多大比例？鲸鱼和大象比起来有多大？

知道每个州有多大可能对孩子们来说不一定很重要，但是让他们热爱学习相当重要。而当他们发现学习非常有趣，而且家里的大人也爱学习时，他们就会成为热忱的学习者。

为了把晚餐时间变成心理革新的时间，你可以做很多事情。你可以偶尔邀请有趣的人来参加你们的晚餐和交谈，也可以在吃饭的时候放古典音乐并讨论作曲家的创作和生平，你也可以每周从图书馆借一幅艺术品，挂在餐桌旁的墙上，讨论那位艺术家的创作。食物本身就会给你们机会来讨论餐桌礼仪、营养、不同国家的饮食习惯等等。

家庭假期

放松和娱乐是我们家庭使命宣言的一部分，而且据我所知，没有什么能像家庭假期那样有强大的革新力量。计划、参与和考虑这件事——同时谈谈上次假期发生的事情，为那些快乐的或无聊的时间发出笑声——在我们的家庭中是强有力的革新行为。每隔几年我们都要计划一次特别的假期。

任何家庭假期都可以成为革新关系的体验，而很多家庭——包括我们自己的家庭——都发现年复一年地故地重游，为家庭的充实更新增添了新的内涵。

不过，我想再次声明，去哪里没有那么重要，重要的是一起去，才能给家庭建立更紧密的

联系。这样的家庭传统给记忆带来永远的革新，就像一个人所说的那样：“让心灵的花园总有花开。”

生日

生日是一个表达爱并确认一个人在家庭中的身份的好时机——庆祝他们是这个家庭的一分子这个事实。而跟生日有关的传统有非常大的革新作用。

在我自己的家庭中，生日非常重要。多年来我们没有真正的“生日”，我们有的是“生周”。整个一周，我们都会让孩子们知道他们对我们有多重要。我们会用各种象征物或气球装饰房间，先是吃早餐时赠送礼物，然后为其举办“朋友”聚会，和父母出去吃一顿特别的美味佳肴，还要与亲属大家庭一起共进晚餐，最后送上“寿星”最爱吃的一道菜，最喜欢的蛋糕，并致以最美好的祝福。

庆祝一个人的生日就是对那个人的肯定。那是表达爱和认可，并在情感银行账户中存款的绝佳机会。

节日

人们对家庭传统的回忆和热爱主要集中在节日上，这可能超过了其他所有的事情。他们常常会从遥远的地方聚到一起来，有食物、有好玩的事情、有笑声、有分享，通常还有统一的主题和目标。

每个节日常常有不同的传统。感恩节有火鸡，新年有橄榄球比赛，复活节有找蛋的游戏，圣诞节有圣歌、分享才华和游行。不同的节日有不同的传统食品，也有来自不同的国家和文化的传统，有从很早以前流传下来的传统，也有人们结婚的时候创造的新传统。所有这些都给人们以稳定感和家庭身份感。

关键是节日为建立传统提供了理想的时机。每年都会有节日，很容易培养起参与和娱乐的感觉，同时也培养与之相关的意义和感情。

因为节日年年都有，所以那是一个很好的机会，让我们能享受传统，并刷新娱乐、团结的感觉和我们的感情。节日为家人的团聚和刷新家庭纽带提供了天然的、持续的良机。

大家庭和几代同堂的家庭活动

从本书的故事中，或许你已经发现，叔叔阿

姨、祖父母、表兄弟姐妹和其他大家庭的成员对家庭有很大的积极影响。很多活动都可以让大家庭的成员参与，尤其是感恩节、圣诞节和光明节的庆祝活动。其实几乎所有的活动都可以让大家庭成员加入进来。

几乎所有的事情都可以接纳大家庭和几代家庭成员的加入。多年来，珊德拉和我已经形成了一种惯例，就是请亲属家庭成员参加孩子们的终身大事、表演会及体育比赛。我们希望建立一个支持体系，以表达我们的关注，证明家庭中的每一个成员都受到了欣赏和关爱。我们总是向亲属家庭中能来参加活动的任何人发出开放式的邀请。珊德拉跟我也常常参加我们的兄弟姐妹以及他们的家庭成员的活动。

我们发现通过这样的几代同堂的活动，表兄弟姐妹们通常会成为非常好的朋友。通过对大家庭成员的认同，我们也感受到巨大的力量。我们确信这为我们在社会中建立了牢不可破的安全网。

一起学习

一个家庭有那么多机会可以一起学习和活动！这给家庭带来全方位的革新。

我们全家出去旅游的时候的传统之一是在车里一起唱歌。这样孩子们学会了很多美国民歌、露营时唱的歌、爱国歌曲（包括《星条旗高高飘扬》）、圣诞节歌曲，以及百老汇歌剧的著名唱段。你想想，就会发现孩子们真的需要某个人教会他们那些我们都熟知的老歌。否则，他们怎么才能加入大合唱？

另外一个学习的途径，就是分享某个家庭成员特别的爱好兴趣。大家都参与进来，了解这个习惯，读读书，加入社团，订阅杂志，吸收新的知识，把这个习惯当成一起谈论的焦点。

一起学习带来关系和心理上的革新。那给你们带来共同的兴趣和共同的话题，也带来共同发现和学习的乐趣。你们学会了一种新的运动或身体技能，这也是生理方面的革新。如果你学到的是掌控着生活各个方面的基本原则，那更是精神方面的革新。

一起学习可以成为家庭生活中最棒的传统并带来最大乐趣，并确保你在抚养孩子的同时也在培养你的孙子孙女。

一起学习的另外一个重要活动就是阅读，家人可以一起阅读。孩子们需要独自阅读，也需要

看他们的父母阅读。

几年前当我儿子乔舒亚问我是否看书时，我非常惊讶，我意识到他从来没有见过我读书的样子。我只在一个人的时候读书，实际上我一周差不多要看三四本书。但是当我跟家人在一起的时候，我的时间被他们填得满满的，基本上不阅读。

我最近看到一篇研究论文，说孩子们不阅读的第一原因是他们的父亲不读书。我想这是我多年来犯的一个错误，我希望自己能更多地公开阅读，让孩子们更多地看到我阅读，也希望我能更有意识地跟孩子们分享我所学到并为之兴奋的事物。

全家人一起学习不仅仅是一个传统，还是一种必不可少的需要。的确，在现今社会“除非你跑得够快，否则就会被抛在后面”，因为生活节奏和技术发展都非常之快。很多产品从出现之日起就被市场淘汰了，很多行业的生命周期只有寥寥数年，那真是让人震惊。因此对于一个家庭来说，坚持学习是非常重要的传统和文化。

一起做礼拜

根据乔治·盖洛普（George Gallup）报告，95%的美国人信仰某种神灵，而且人们如今感觉更加需要找到某种超越自助的精神帮助。研究也清楚地表明一起做礼拜往往是健康的、快乐的家庭的特征之一。那会给人们带来共同的背景、团结和理解——跟家庭使命宣言达到的效果一样。

此外，研究也表明宗教活动是心理和感情健康和稳定的重要表现，尤其是当人们受到内在的驱动时。如果他们受到的是外在的驱动——例如公共认同或一致性——那么就没有足够的仁慈。事实上，如果所培养的文化是极端严格的，而且有脱离现实的过高预期，那么感情上脆弱的人就更容易遭遇感情问题。

但是，如果周围的环境更重视的是以道德原则为基础，而不是那种强调严格规定的对完美的外在追求，人们就会有更加健康的心理。这样的文化允许人们容忍道德上的不完美，接受自己，并鼓励人们接受并遵循主宰全部生活的原则。

C. S.刘易斯讲述了他如何使内心的自我和众人面前的自我协调一致的切身体会：

当我每天晚上祈祷并思考当天所犯之罪时，我发现十有八九的罪恶都来自于没有行善：动

怒、讥笑、冷落或攻击他人。迅速出现在头脑中的借口是那种情绪来得如此突然和出乎意料，我放松了警惕，没有时间来控制自己.....实际上一个人在放松警惕的情况下所做的就是真实的自己。一个人在来得及伪装之前所呈现的就是事实。意外并不能产生邪恶，只能暴露邪恶。同样，突然的发作并不能造成我的坏脾气，而是暴露了我的坏脾气.....我不能通过直接的道德方面的努力来为自己创造新的动力。在开始的几个步骤之后.....我们认识到真正需要对我们的灵魂所做的事只有上帝能做到。

在我们家中，我们发现一起做礼拜能带来巨大的力量。多年来我们把一起为教堂服务放在重要的位置，并在为教堂和社区工作方面互相支持。我们发现那给我的家庭带来凝聚力，也给我们机会为某种高于自身的事业做出贡献。

我们也努力在家中坚持祷告，每天早上抽出哪怕几分钟的时间在一起，带着团结和启发开始新的一天。

每天祷告会带来重要的精神的、人际关系的和心理的革新。如果你要加上生理的方面，你还可以做一些仰卧起坐、散散步或打一会儿太极拳。不管做什么，你都会发现清晨是家庭革新的

好时机。那是开始新的一天的绝妙方式。

共同劳作

过去，为了生活家人们必须要一起工作，那让家人的关系更加密切。但是在现在的社会，“工作”常常拉开家人的距离。父母们常常为了工作而走向不同的方向，他们都不会留在家中。孩子们则并不是因为经济原因而工作，他们长大的社会环境把工作看成一种诅咒，而不是祝福。

因此，如今要建立一起劳作的传统的确实是一个由内而外的过程，但是也有很多实现的方法，并得到很多好处。就像我们已经看到的，家里有一个花园就是一种非常棒的“一起劳作”的传统——你可以享受劳动带来的成果。很多家庭在周六的时候一起做家务活，有的父母还让孩子们在暑假的时候给他们打工。

凯瑟琳（女儿）：

我们家里的传统之一是“十分钟活动”。如果我们开了一个盛大的晚会，留下一大堆有待收拾的东西，或者是我们从学校回家后把房间弄乱，爸爸就会站起来说：“好，让我们在上床睡觉以

前，来个‘10分钟活动’。”那意味着家里的每个人都得非常辛苦地花上10分钟时间一起收拾被弄乱的地方。我们都知道如果有18只手在厨房帮忙，一定比两只手快得多。因此我们知道那不会需要很多时间，这让劳动变得更轻松。

我们也有“工作派对”，这个说法看起来好像是矛盾的，但情况就是这样。我们会用两三个小时完成某项任务，一边劳动一边享受食物、笑声和交谈。劳动结束以后我们还会做有趣的事情，例如看电影，因此我们都很期待那样的机会。每个人都知道自己要工作，那是生活的一部分，但是如果在工作之后能得到这些小小的奖赏，那会让工作变得有趣得多。

共同服务

你能想象共同帮助他人，对别人提供便利服务这种传统具有多大的作用吗？它是精神上的充实革新，因为它关注的是高于自我的东西。这种传统也可以成为你们实现并丰富家庭使命宣言的一个组成部分。

根据为他人服务的自身特性，还可以带来精神和心理的革新。那可能包括发掘潜能、学习新观念和新技能，或者参与体力活动。其中也包括

巨大的人际关系方面的革新：你能想象还有什么比一起劳动实现某个真正有意义和有价值的目标，更加具有凝聚力并给人与人的关系带来更多活力的吗？

共同开心

也许左右传统中最重要的方面就是一起开心——发自内心地喜爱对方、享受家庭环境，把家建设成一个人生活中最快乐和温暖的地方。一起开心非常重要，可以成为别的传统的一部分，也可以单独成为一项传统，这种习惯可以以各种方式得到培养和体现。

在我们的家庭中，幽默的气氛建立了亲密无间的人际关系。例如，我们有一些“柯维热爱的电影”。那些电影令人捧腹，我们一起度过了很多快乐的时光，每个人都非常喜欢。我们学会了其中的一些对话，有的时候全家都会一个字一个字地模仿其中的片段来打趣。大家都在说笑，而外人则听不明白。

我们在习惯1中已经谈过，幽默可使人视野开阔，不跟自己较真。对那些可能引起家庭纠纷或者不和的小问题，你不必过于在意。有时候，一个人只要稍微来点幽默，就能使家庭充满欢乐

的气氛。只要稍微使用点幽默感，你就可能化解危机，并扭转整件事情的气氛。

培养革新精神

不管你为了建立家庭文化而拥有什么传统，你都会发现你可以在每天的人际互动中培养出革新的“精神”和感觉。

珊德拉：

多年来我们在家中培养的一个简单的传统是，在人们回家或离开时表现出热情。当孩子们放学回家时，只要花几分钟的时间就可以跟他们打招呼，问问他们当天的情况。当他们放下书包、脱下外套并放松下来的时候，我都会从自己的事务中抽身出来，把重点放在他们身上——问候他们，感觉他们的情绪和精神怎么样，一边谈话一边帮他们准备一些水果、饮料或小吃，我觉得那个过程相当好。在他们回来以前你很容易全神贯注于你自己的事情，而当他们回来以后把焦点放在他们身上会大大充实你们的关系——即使是跟着他们走进他们的房间问问题，也已成为他们的生活和日常活动的一部分。

人们容易感觉自己受到了忽视，因此如果回

家时有一个热情洋溢的问候，那会让你感觉自己真的是家庭重要的一分子。如果有人愿意倾听你的想法、询问你关心的事情、感觉你的情绪，而且愿意跟你待在一起，那会让你感觉满足。那只需要付出一点点努力，但是非常值得去做。

我记得有一次参加一个朋友的小型晚宴，有一位客人独自前来，她说她丈夫会在一个小时后到达。那位男士迟到了45分钟后才来，当他到达时，我的朋友萨布拉的眼睛和脸上堆满喜悦，她看到他时的微笑和兴奋的感觉传达出每一个人的关爱。很明显在大家不在一起的时候，他们还互相思念。

我想，那是多么温暖的问候！他真是一个幸运的人。大概一年后，那位男士，伍迪，得了急病，不到一周就去世了。每个人都感到震惊。而萨布拉每次都在他的到来和离开时表现得热情洋溢，我想她会高兴她已经表达出了她的爱。

我们也试着“收养”孩子们的朋友。

肖恩（儿子）：

高中的时候我有几个橄榄球队的朋友，他们有点不服管教。爸爸妈妈说要收养我的朋友。他

们几乎把我们的每场比赛都录下来，然后邀请我的队友来吃比萨。差不多一半的队友都会出现，我们一起看比赛的录像。我所有的朋友都喜欢我的父母，他们觉得我父母很酷，我也这样觉得。结果就是几乎所有的朋友都受到我的家庭的影响，而不是外面的环境。有的孩子还因此改变了他们的生活。

那些传统不管大小，都能给我们带来凝聚力和革新，并给我们家庭带来认同感。每个家庭都是独一无二的，因此每个家庭都要建立自己的传统。我们的孩子在成长中体验过很多传统，但是和其他人一样，他们也发现结婚以后，你会进入一种新的关系，你的同伴来自有着完全不同的传统的环境。这就是运用习惯4、习惯5和习惯6很重要的原因，你们要一起决定应该建立哪些习惯，才能真正反映你们希望家庭所成为的样子。

传统为家庭疗伤

随着时光流逝，传统成为家庭文化中最为强大的一种力量。不管你经历过或正在经历着什么，传统都会变成你能意识到的东西，传统培养于你自己的家中，也许还会传播给其他的人，他们从来没有在生活中得到过这样的革新所带来的好处。

我认识一位男士，他生长的家庭有一种充满怀疑的气氛。他后来娶了一位好女人，她帮他真正地了解自己，并发掘自己从未触及过的潜能。在他建立起自信之后，他越来越意识到过去的环境带来的坏影响，并更加认同妻子的家庭和她的父母。她的家庭也会遇到困难，但是他们的文化从根本上说，是培养、关心和给予力量。

对这位男士来说，“回家”就是走向他妻子的家——跟她的家人一起欢笑，跟她的父母一起谈天谈到深夜，而他们爱他、信任他、鼓励他。实际上，最近这位男士——他已经差不多40岁了——问他的岳父母自己是否能跟他们一起过一个周末，去到他们的家，住在他们的客房，跟他们一起吃饭。岳父母立刻回答：“你当然可以来了！”他就好像回到了自己的童年时代，并在“家”中治疗创伤。那次拜访之后，他说：“那就好像重新受洗、洗心革面一样——我战胜了我的青春期，并且找到了希望。”他拥有了力量，并在自己的家庭中成为榜样，帮助他自己的母亲重建家庭的稳定和希望。

在任何心理或生理疾病中，真正的治疗包括4个方面：生理方面（包括医药及其代替品领域所能提供的最好的技术条件，还包括强身健体），人际关系/感情方面（包括激发积极能量，

避免消极能量，例如批评、嫉妒和憎恨，也包括主要来自家人和朋友的支持，他们都会付出他们的忠诚、祈祷和支持），心理方面（包括了解疾病以及身体用来与之斗争的免疫系统）和精神方面（包括表达忠诚并诉诸那些高于我们自身的更高力量）。家庭革新让这4个方面的治疗对每个人来说都唾手可得，那让我们培养起习惯6中提到的家庭的免疫系统，人们可以据此来处理难题和棘手的事情，并提升生理上的、人际关系上的、心理和精神上的健康。

意识到革新的力量并革新传统，这在家庭中打开了通往互动和创造性的大门，可以建立美妙的家庭文化。事实上，“把锯子磨利”在生活中起到高度的杠杆作用，因为它给每一件事都带来很大的影响。那会革新其他的习惯，并在家庭文化中创造巨大的魔力，可以持续不断地让人们在飞行中保持正确的航线。

传统很重要，同样重要的是要知道不是所有的时候传统的效果都很好。例如在我们的家庭中，我们在圣诞节的早上准备好进入家庭活动室。大家按照年龄从小到大在楼梯上排着队，我们放着圣诞歌曲，打开录像机，然后说：“大家都很激动吗？好，开动！”但是，在一通乱跑中最小的孩子摔在地上哭起来，最后，还有很多人

挤在一起，而且有的时候还有人在吵架。

但是令人惊奇的是，人们记得的正是所有这些跟传统有关的事。这些事情把我们连在一起，给我们的家庭带来凝聚力和革新，它们从人际关系、心理、生理和精神上给我们革新。因为这些革新，我们每天都能重新振作起来，面对生活的挑战。

与成人和青春期孩子分享本章

家人的关系会渐渐疏远吗？

●阅读260-262的内容。问问家庭成员：“熵”是什么？讨论这样的观点：“所有的事情都需要关爱和呵护，婚姻也不例外。”问题：在什么情况下人际关系中的熵会变得很明显？

有什么办法来让家庭更加团结？

●讨论：对我们的家庭来说，什么传统最有效？答案可能包括家庭晚餐、生日庆祝会、家庭假期、节日或其他情况。

●问问家庭成员他们在别人的家中注意到哪些家庭传统。问问他们那些家庭的人员如何培养这样的传统。

●回顾265-273的内容。问问家庭成员他们喜欢什么样的几代人之间或大家庭的传统，或者他们希望建立什么样的传统。

●讨论如何革新——例如一起开心、一起劳作、一起学习、一起做礼拜或一起提供服务——实现生活基本的需要：生存、爱、学习、留下遗产和欢笑。

你如何培养家庭革新精神？

●讨论274-275的故事。问问家庭成员：我们“磨利锯子”了吗？我们在家中可以如何更好地实践革新的精神？

跟儿童一起分享本章

●给孩子们一张纸和一支笔芯断了的笔。让他们画一张画，当然他们没有办法画成。让孩子们用点力画，还是没有用。问题：现在应该怎么办？孩子们可能会说需要削削铅笔。现在给他讲讲砍树的故事，让他们看看生活中还有没有别的类似的事情，如果要做事就必须坚持维护和革新。问问孩子们如果我们忘了加油，忘了检查刹车，忘了买吃的，忘了庆祝母亲节、某人的生日

或其他对某人来说重要的事情，那会怎么样？

- 跟你的孩子一起运动、一起玩球、一起散步，让他们参加游泳、高尔夫或其他课程或活动。常常互相提醒坚持运动和健康的重要性。

- 教给你的孩子们你想让他们知道的东西。告诉他们工作、阅读、学习、完成家务的重要性。不要指望别人能教给孩子生活中最重要的事。

- 一起参加与年龄适宜的文化活动，例如戏剧、舞会、音乐会、唱诗班演出等。鼓励你的孩子参加这些活动，并开发他们的潜能。

- 跟你的孩子一起学些新东西，例如缝制东西、木工、做馅饼等。

- 让孩子参加家庭假期的计划工作。

- 一起决定如何举办一个特别的生日庆祝会。

- 谈论对你的孩子来说，什么样的节日才特别。

- 让孩子们加入你的精神生活。让他们跟你

一起去做礼拜，跟他们分享你对神的感情，如果你的宗教需要，一起祈祷、一起阅读。

- 每周的家庭服务活动也让孩子们参加。

- 计划家庭开心时间，例如一起去看球赛，在山上徒步，玩公园的秋千，玩迷你高尔夫，或者一起去吃冰激凌。

- 和孩子们一起让晚餐时间更加特殊。让他们轮流摆放和装饰餐桌、选择甜点，甚至选择讨论话题。坚持让你的家人聚集在餐桌旁，一起享受晚餐。

结束之前 从生存→到稳定→到成功 →到辉煌

我不知道你们的目标是什么，但是我知道一件事：你们之中能真正得到快乐的人，是那些寻求并得知如何付出的人。

——阿尔伯特·史怀哲（AlBert Schweitzer）

我们已经了解了所有的7个习惯，现在我想与你分享这种由内而外的努力带来的力量的“大照片”，并说明这些习惯如何共同作用带来成果。

开始以前，我们来看看一位女士的精彩描述，关于她所做出的由内而外的漫长探索。注意这个过程揭示了一颗积极、勇敢的心灵如何成为她自己的自然的力量。注意她的积极进取给她自己、她的家庭和社会带来的影响：

我19岁的时候离婚了，还有一个2岁的孩子。当时我的情况非常艰难，但还是希望尽我所能给孩子创造好的条件。我们的食物不够，实际

上，已经到了孩子有吃的而我没有的地步。我瘦得厉害，以至于一个同事问我是否生病了，最后我告诉了她我的情况。她帮我找到为有需要抚养孩子的家庭提供帮助的组织，那让我能够上社区大学。

那个时候我仍然有那样的想法，那个想法从我17岁怀孕的时候就有——我要上大学。但是我一点也不知道如何做到这一点，我17岁的时候连高中文凭都没有。但是，我所知道的是我要让他人的生活有所不同，也要照亮身处黑暗的其他人的生活。那个愿望非常强烈，让我能经受住任何事情——包括取得一个高中文凭。

进入社区大学以后，我还是看不到我如何实现我的目标。当我自己还在苦苦挣扎的时候，如何能帮助他人？但是，因为我的目标，也因为我儿子，我感到了动力。我希望他能有更好的生活，有吃的有穿的，有一个后院可以玩耍，并且受到教育。但是如果我自己没有良好的教育，就没有办法保证能给他这一切。因此我对自己说：“如果我得到文凭，找到工作，我们就可以过好一些的生活。”我进入大学努力学习。

22岁的时候我又结婚了——这次嫁给了一个好男人。我们生了一个漂亮的小女儿，我离开学

校回家照顾孩子。我们的经济情况还过得去，但是我仍然对饥饿心存恐惧。我不能遗忘那种感觉。因此当孩子们大了一点以后，我丈夫负责照顾孩子，我则去学校继续读书。

最终我取得了文凭，实际上我得到两个文凭，一个本科文凭，一个商务管理的硕士文凭。事实证明这非常有用，后来我丈夫失去工厂工人的工作时，我就帮助他去学校读书。我的学位帮助我们度过经济危机，后来他也得到了本科和硕士学位，并且已经做了好几年的顾问工作了。他说如果没有我的帮助，他不可能走到今天。

有一段时间我总是忙着工作，抚养我的家庭，我会想：我已经做到了。我得到了文凭，我有一个成功的家庭，我应该快乐。可是我意识到我的目标还包括帮助他人，那还没有成为我生活的一部分。因此，有一天一位校友会主席要请我在优秀毕业生之夜发表演讲，我同意了。我问她：“你们希望我讲点什么？”她说：“只要告诉他们你如何得到教育就行。”

说实话，在200个受过高等教育的女人面前，她们都因为在科学或数学方面的成就而成为优秀毕业生，站在她们面前演讲的确给了我一些压力。告诉她们我的过去这个想法并不让我感到

兴奋，但是那个时候我正好学习了家庭使命宣言，并自己制作了一个。我的宣言的基本点是说我生活的使命是帮助他人，并看到他们实现自己人生的辉煌。我想正是我的使命宣言给我勇气讲述我的故事。

我决定去做那个演讲，并且跟上帝达成协议：“好，我会做这件事，但是如果失败的话，我就再也不讲我的故事了。”从后来发生的事情看，那是一次成功的演讲。演讲之后，学校的一些女性教职员决定做一些事情来帮助需要接受救济的母亲，学校也因此设立了一个奖学金。那个奖学金以一位女士的名字命名，她相信如果让一位母亲受教育，那么不仅对她自己的生活有影响，还会影响到她的孩子的生活。

我对所发生的事情感到高兴，也很高兴看到我开始做一些帮助他人的事情。一段时间以后我参加了一个妇女发展课程，在那儿我有机会再次与人分享我的故事。一位女士认为我们应该为低收入妇女设立一个基金，我们都同意每年为这个基金捐款125美元。

那以后我付出了更多的努力，现在我为当地的一所妇女学院的奖学金董事会提供咨询。我也投身于为低收入而有潜力的妇女设立奖学金基金

的工作。这些事看起来没有那么了不起，但是我知道那会带来多大的不同。从别人做的“小事”那里我得到了巨大的帮助，现在我也希望通过小事来表达我对他们的感谢。

所有这些事情也给我的家人带来影响。我的儿子正在读他的硕士学位，同时他也有一份帮助残疾人的工作，他非常关心这些人和他们的福利。而我正在上大学一年级的女儿，则是一位义务的英语老师，她也非常关心贫穷人士。他们两个都对社会上的其他人负有责任感，他们对贡献和寻求贡献的重要性有很深的认识。而我的丈夫，作为一名咨询师有很多机会从私人的角度为别人提供服务。

我想自己从来没有真正这样想过，但是如今当我观察我们的情形，可以发现我们全家都在为社会做出贡献。那让我感觉我的目标已经实现，以一种范围更广也更完整的方式，这是我一开始没有想到过的。

我想，帮助他人是一个人可以在生活中做出的最大的贡献。我们都尽到了自己最大的努力，对此我满怀感激。

想一想因为这位女士的积极进取精神，她给

她自己的生活、她的家人的生活，以及所有从她的努力中受益的人的生活带来多大的不同。她没有让自己所处的环境战胜她，而是坚持自己的目标，并最终让那些目标成为动力，驱使她战胜自己的环境。

注意在这个过程中，她和她的家庭如何经历了本章题目所提到的4个层面。

生存

一开始，这位女士关注的只是对食物的基本需求。她很饿，她的孩子也很饿，她生活的重点就是找到足够的食物喂饱孩子和她自己，免于饥饿。这样的需要非常纯粹和基本，也非常重要，以至于在她的情况好转以后，她仍然“对饥饿心存恐惧”，并且“不能遗忘那种感觉”。

这代表了第一个层面：生存。很多家庭和婚姻都在为此奋斗，不仅是经济上的，也是心理、精神和人际关系上的。这些人的生活充满了不确定性和恐惧感，他们挣扎着熬过那些日子。他们生活的世界混乱不堪，没有可以遵循的原则，没有可以依靠的组织和计划，没有人知道明天将会怎样。他们常常感觉自己是由他人的不公正所造成的环境的牺牲品。他们就像被推进急诊室进行

紧急抢救的病人：他们的生命体征仍然存在，但是非常不稳定，前景难以预料。

最终这些家庭的生存技能会得到磨炼。他们在所付出的努力和生存之间或许能得到喘息的机会，但是他们日复一日的生活都是为了生存。

稳定

回到故事，你会发现通过那位女士自己的努力和别人的帮助，她的生活终于从生存进入了稳定的层面。她得到了食物和基本的生活必需品，甚至有了稳定的婚姻。虽然她仍然需要治疗来自“生存”时期的创伤，但她的家庭已经运转起来。

这代表了第二个层次，很多家庭和婚姻都在为此奋斗。他们没有生存的问题，但是不同的工作计划和不同的习惯模式让他们甚至很难一起讨论什么会让家庭和婚姻更加稳定。他们的生活没有条理，他们不知道该做什么，而有一种无能为力的感觉，并处处遭遇障碍。

但是人们一旦有更多的了解，就会有更多的希望。如果他们运用自己的知识，开始为交流和解决问题做出更多的计划，带来更多的条理性，

就会有更多的希望产生。希望会战胜忽视和无力感，家庭和婚姻都会变得稳定、可靠和可以预见。

他们变得稳定，但是还不够“成功”。他们的生活有一定程度的稳定，因此能得到食物，支付账单，但是他们解决问题的办法还局限在“不是回避就是争吵”的阶段。为了处理最迫切的问题，人们不断做着蜻蜓点水式的尝试，但从来没有真正深入交流。人们常常发现自己对家庭不满，“家”只是一个能让你进去的地方，非常无聊。相互依靠非常难，没有大家共同努力的目标，也没有真正的快乐、爱、开心和平静。

成功

第三个层次，成功包括实现有价值的目标。这样的目标有经济方面的，例如得到更多的收入，或者更好地管理目前的收入，同意减少支出，把更多的金钱用在教育或假期活动上。也可以是心理上的，例如学到新东西，或者得到学位。你会发现这位女士的故事中反映的大部分目标都跟这些东西有关，涉及经济上的成功和教育。但是成功也可以是人际关系上的，例如跟家人更多地待在一起，有良好的交流或建立传统。成功也可以是精神上的，例如建立共同的目标和

价值观，以革新人们的信念和共同的信仰。

在成功的家庭中，人们能建立并实现有意义的目标。“家庭”对人们来说很重要，家人在一起会带来真正的幸福，家庭带来兴奋感和满意感。成功的家庭计划并进行家庭活动，组织完成各种各样的任务。重点在于更好地生活、更好地爱、更好地学习，并通过有趣的家庭活动和传统来革新家庭。

但是即使在很多“成功”的家庭中，也还有一个方面被忽视了。再回头看看这位女士的陈述，她说：“有一段时间我总是忙着工作，抚养我的家庭，我会想：我已经做到了。我得到了文凭，我有一个成功的家庭，我应该快乐。可是我意识到我的目标还包括帮助他人，那还没有成为我生活的一部分。”

辉煌

第四个层次是辉煌，意思是一个家庭参与到超越自身的活动中去。他们不仅仅满足于自身的成功，还对人类大家庭负有责任感，同时对那样的职责承担起义务。家庭使命包括留下一些宝贵的遗产——包括接触那些面临危机的家庭，可能通过他们的教堂或服务组织，为社区或社会带来

真正的变化。这样的贡献带来更深的也是更高层次的满足——不仅仅对家庭成员是这样，对整个家庭都是如此。

故事中的这位女士就有一种责任感，并在自己的生活中做出贡献。因为她的模范作用，她的孩子也在他们的生活中发展出责任心。理想的情况是，家庭应该达到这样的程度，他们的责任感应该是家庭使命宣言必不可少的一部分，那是全家人都要参与其中的活动。

有的时候，那可以意味着一位家庭成员应该做出特别的贡献，其他人则一起对这个人的努力给予支持。例如，在我们的家中，那意味着当珊德拉把很多时间花在妇女服务组织主席的工作上时，我们全家都团结在她的身边支持她。或者，当某个孩子决定到外国去为教堂服务几年时，我们都支持他，鼓励他。当多年来家人为我在“柯维领导艺术中心”（现在是“富兰克林-柯维”中心）的工作——现在也是某些孩子的工作——提供支持时，我们都有团结和奉献的感觉。所有这些事情都有家庭的努力，虽然不是所有人都直接地做出了他们的贡献。

也有一些时间，全家都会直接参与进去，例如社区活动。我曾了解到，有一个家庭会定期一

起去养老院参观，并给老人们放映娱乐性的电影。这样的习惯开始于他们自己的祖母有一次突然中风，他们不得不把她放在养老院里，而老太太唯一喜欢的好像就是娱乐性电影。家人们决定每周至少去看望她一次，并且从音像店里租一些老电影碟片带上。后来他们也开始给别的老人放电影，那个活动对他们的祖母和其他老人来说都很成功。多年以后，那5个孩子已经进入青春期，但他们还是坚持这个传统。这个活动让孩子们不仅跟祖母保持密切联系，也为其他老人做出了贡献。

另外一个家庭每年的新年夜都为无家可归者准备食物。他们在开始前会开好几次计划会，讨论他们想提供什么东西，想如何布置餐桌，谁负责什么，等等。因为可以一起工作，为小镇的穷人救济所提供一个美妙的夜晚，那成为一个快乐的传统。

我也注意到，很多家庭做出的贡献至少在某个时候会扩大到几代人或大家庭中需要帮助的成员身上。一位父亲说他的家庭就做到了这一点：

快到1989年年末的时候我父亲被诊断患了脑瘤，16个月中我们一直在跟化疗和放射治疗斗争。最后，在1990年年末的时候，他不能再照顾

自己，而我妈妈已经70多岁了，也不能再提供父亲所需要的帮助。

因此我妻子跟我面临着一些相当艰难的决定，经过讨论，我们决定让父母搬到我们家来住。我们把父亲的病床放在家庭活动室，他在那儿一直住到3个月以后去世。

现在我知道如果我没有那种对基本原则和生活中最重要之事的认识，我就不可能做出那样的决定。虽然那是我生活中最艰难的一段时间，但也可以说是最有价值的一段时间。我感觉当我回顾这件事的时候，可以说我们做了在当时的情况下所能做的正确的事情。我们尽可能让父亲感觉舒服一点，我们给了他我们所能给的最好的东西——我们自己。那也让我们感觉幸福。

最后那段时间，我们跟父亲建立的亲密关系影响深远。不仅妻子和我从中学到了不少，我妈妈也从中受益。她对未来有所了解，知道如果她有类似的问题，我们会如何处理这样的情况。通过观察妻子和我的行动，我们的孩子也学会了关于奉献的宝贵经验，他们也竭尽所能地为他人提供帮助。

在短短的几个月中，这个家庭所做出的辉煌

的贡献是帮助父亲或祖父有尊严地去世，并感受到爱的包围。这给他的妻子和家中的每一个人传递出多么重要的信息！而孩子们对于奉献和爱有真正的感受，这对他们来说也是一种带来力量的体验。

即使是那些在艰难的情况下饱受折磨的人，也往往能给家人留下振奋人心的遗产。我自己的就受到了姐姐卡罗琳的深远影响，她因为癌症去世，她是一个奉献和实现辉煌的典范。在她去世前两天的晚上，她对我说：“现在我唯一的愿望就是教会孩子和孙子孙女们如何有尊严地死去，并交给他们做出贡献的需要——在原则的基础上有尊严地生活。”在那之前的几周甚至几个月，她生活的重点都是教育孩子和孙子孙女。而且，我知道孩子们的余生都会因为她而受到鼓舞，感到崇高，我也是这样。

要在家庭之中、家庭与家庭之间、整个社会之中实现辉煌，有很多方式。我认识很多朋友，他们好几代的家人和亲戚都围绕着他们的家庭，支持他们跟某个孩子的唐氏综合征、严重的毒品问题、糟糕的经济情况或者失败的婚姻做斗争。所有的家庭成员都参与进来，成为那位麻烦缠身的当事人的助手，让其可以重写自己的历史，抚平过去的创伤。

家庭还可以到当地的学校或社区中帮助提高人们对毒品问题、减少犯罪和帮助问题家庭儿童的关注，他们可以参加建立基金、做导师、做家教或其他教堂及社区的活动。他们也可以参与到实现辉煌的更高程度——相互依存——的活动中去，不仅仅局限在一个家庭中，而是在有共同目的的家庭与家庭之间。这可能包括全家参加一个和邻居一起看节目的活动，或者参与由其他社区或教堂组织的服务项目或事务。

在世界上甚至有一些全人类都可以参加的活动，为了更大程度的互相依靠和共同辉煌而努力。其中一个就是毛里求斯，印度洋上的一个小小的岛国，它处于离非洲东海岸两千英里的海上。那里生活着130万居民，他们为了经济、照顾孩子和培养一种独立而又相互依存的文化而共同努力。他们训练人们拥有某种谋生手段，以消灭失业、无家可归、贫穷和犯罪现象。有趣的是这些人来自5种独特的、非常不一样的文化，他们的差异非常明显，但是他们高度看重他们的差异，甚至庆祝其他人的宗教节日！他们之间团结的相互依存关系反映了他们对秩序、和谐、合作和协作的重视，他们关心所有的人——尤其是儿童。

一起奉献不仅给那些得到帮助的人带来好

处，也让做出贡献的家庭更加紧密。让全家完成某件给世界带来变化的事务，你能想象还有什么东西比这更能带来力量、团结和满足感吗？你能想象其中的团结、满足和分享快乐的感觉吗？

让爱延伸到家庭之外，让家庭得到永生。付出能增强家庭的目标感，从而增加其付出所能持续的时间和能力。现代压力研究的创始人亚当·赛耶认为，保持强壮、健康和活力的最佳途径就是遵守“获得邻居的爱心”这个原则。换句话说，投身于有意义的、以服务为导向的活动和事业中去。他解释说，女人比男人长寿是因为心理上的原因，而非生理上的原因。女人的工作没有结束的时候。对一个家庭来说，建立在女人心理和文化上的是一种对家庭持久的责任感。另一方面，男人则将他们生活的中心建立在事业之上，并根据他们的事业来对自己做出判断。家庭成为他们生活中次要的东西，因此在男人退休之后，他们就失去了继续服务和贡献的感觉。因此，他们身上衰退的力量不断增长，同时免疫系统也做出妥协，男人就会比较容易较早死亡。一个不知名的作者的话更是至理名言：“我寻求我的上帝——但是找不到。我寻找自己的灵魂，它却避而不见。我设法在兄弟需要帮助的时候伸出援手，却找到了所有的东西——我的上帝、我的灵魂，还有你。”

实现辉煌是家庭圆满的最高层次。没有什么像共同努力做出辉煌贡献那样激励、团结和满足一个家庭。这是家庭领导艺术的真正本质——不仅仅是你能为家庭所提供的领导艺术，而且是你的家庭为其他家庭、为邻居、为社区、为国家提供的领导艺术。在辉煌这个层次，家庭的最终目标不仅仅是家庭，家庭成为达到超越了自身目标的途径，成为人们为他人做出有效贡献的渠道。

从解决问题到创造

当你和全家向着目标前进的时候，在你们达到某个过渡时期的目标时，看看这四个不同的层次会非常有益。每一个目标的实现不仅表现了那个目标本身的挑战，而且也可能为我们提供达到下一目标的方式。

你也要知道，从生存向辉煌前进的过程中，思想会发生极大的转变。在生存和稳定阶段，主要的思想活动停留在解决问题上。

“我们怎么找到食物和栖身之处？”

“我们拿达瑞尔的行为和萨拉的成绩怎么办？”

“怎么消除我们关系中的不愉快？”

“我们怎样才能还清债务？”

但是当你进入成功和辉煌阶段，重点转移到了创造改变生活本身的目标、远见和目的上。

“我们要让孩子们受到什么样的教育？”

“10年、5年以后，我们应该有什么样的财务状况？”

“我们如何加固家庭关系？”

“全家人如何共同努力创造不同？”

目 标

创 造

辉 煌

成 功

稳 定

生 存

解决
问题

那不是说进入成功或辉煌阶段的家庭就没有需要解决的问题，他们也有。但是其中的重点在创造。他们的重点不是力图减少家中消极的事情发生，而是力图创造前所未有的积极的事情——新的目标、新的选择、新的可能，那些都能让情况变得让人乐观。他们不再忙于从一个亟待解决的问题奔向另外一个危机，而是着重于齐心协力奔向将要做出的贡献和实现目标。

简单地说，他们的头脑中考虑的是机会，而不是问题。当你考虑的是问题时，你就只想把问

题大事化小。如果你考虑的是机会或目标，就希望让某个目标变成现实。

这完全是不同的思维方式，有不同的情感/精神导向，这也给家庭文化带来完全不同的感觉。那就像从早到晚感觉筋疲力尽和感觉得到休息、精力充沛、充满热情的区别一样。与感觉灰心丧气、担忧、被绝望的黑云笼罩不同，你会觉得乐观、充满活力和希望。你所拥有的积极进取的能量让你产生创造性的、协作性的情绪。你把重点放在目标之上，带着问题大步前进。

从生存向辉煌前进的美妙在于那跟外界环境几乎没有关系。一位女士说：

我们发现经济情况在家庭达到辉煌的过程中起不了什么作用。现在我们拥有得更多，可以做得更多。但是即使在我们刚结婚的时候，我们也可以为了帮助他人而付出我们的时间和精力。那的确能团结我们的家庭。当孩子们还小的时候，我们可以教给他们帮助邻居、参观养老院、给病人做饭的价值。我们发现这样的事情可以让我们的家庭关系得到提升：“我们是一个帮助他人的家庭。”那在孩子们成长的过程中带来很大不同。我确信因为我们重视奉献，那给孩子们的青春期也带来不同。

动力和阻力

当你从生存向辉煌发展时，你会发现有一些力量可以帮助你前进。知识和希望会推动你稳步前进。兴奋和信心让你走向成功，责任感和奉献精神会让你走向辉煌。这些就像飞行中的顺风一样会让飞机更快地到达目的地——有的时候比预计时间更早达到。

但是你会发现也有逆风——那些给你的进程造成阻碍、减速甚至改变方向的力量，那会把你推向后方，阻止你前进。上当受骗的感觉和恐惧让你回到为了生存而进行的最基本的挣扎中。缺乏知识和满足感让你难以变得稳定。空虚感和逃避现实会抑制通往成功的努力。自我中心和占有感——不是责任感——不会让你实现辉煌。

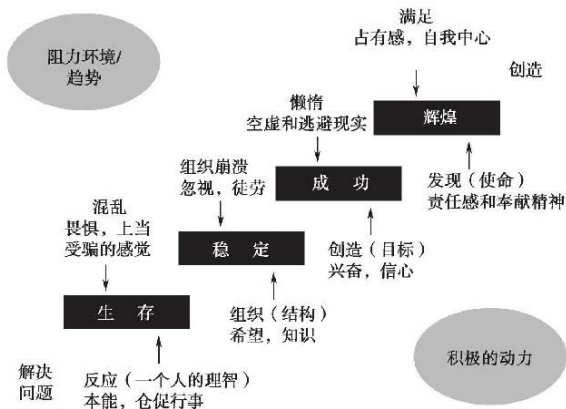
你会注意到阻力通常是更情绪化的、心理上的和没有逻辑的，动力则有逻辑、有组织，并且更加积极进取。

当然了，我们要尽量发挥动力。这是传统的方法。但是，在力量领域，阻力最终会把情况拉回原来的均衡状态。

更重要的是，我们需要消除阻力。忽视这些

阻力就像向着目标飞行，而推动器却朝着相反的方向。你可以竭尽全力，但是除非消除阻力，否则你的前进根本提不了速，而你的努力只会让你筋疲力尽。你需要同时处理动力和阻力，但首先要从阻力着手。

目 标



习惯1、习惯2、习惯3和习惯7会帮你激发动力，建立积极进取的精神。这些习惯会给你一种明确的、向着某个高于自身的目标进取的精神。实际上，如果缺乏某种对辉煌的远见和使命感，

阻力就会停留在让你舒服的领域内，只利用那些已经成熟并为人所认可的才能和天赋。但是，当你与他人分享真正有意义、有领导的艺术和奉献精神的想法时，阻力的过程也是发展这些才能并实现你的想法的过程，因为实现你的想法比离开舒适区域所带来的不适更令人兴奋。这就是家庭领导艺术的本质——建立这些激动人心的想法，并确保共同的责任感的建立，向着你的想法及其可实现的所有目标前进。这是给人们带来激励的最深层次的动机，并促使人们实现最好的自我。接下来习惯4、习惯5和习惯6为你提供一起努力实现目标的过程。习惯7为你带来坚持不懈的革新动力。

但是，习惯4、习惯5和习惯6还能让你理解并解除阻力造成的文化、感情、人际关系以及非逻辑力量的限制，这样即使是少量的积极能量也会带来巨大的收获。事实上，对阻挠你的恐惧和焦虑的深刻理解，会改变那些感情的性质、内容和方向，让你能够真正地把阻力变成动力。我们总是会看到一个所谓的问题人士在觉得被倾听和理解之后，变成了解决方案的一部分。

拿开车做一个比喻。如果你一脚踩着油门，一脚踩着刹车，怎么才能让汽车向前开动，是继续轰油门还是松开刹车？很明显应该松开刹车。

即使你踩油门踩得不那么用劲，车还是会越来越快地向前驶去。

同样，习惯4、习惯5和习惯6为家庭松开了情感的刹车（或者注入空气），因此即使是增加一点点前进的动力，都会让家庭文化进入到一个新的层次。其实已经有不少研究结果表明，如果让人们参与到解决问题的过程中去，最终阻力就会变成动力。

因此，所有这些习惯让你能同时处理动力和阻力，从生存向辉煌前进。如果你能跟家人一起看看前面几页的图例，得到一些认识，并想一想你们自己的家庭处在什么阶段，确定什么是动力什么是阻力，决定你们要为此采取的行动，这会带来很大帮助。你也可以以此帮助你的家庭从解决问题发展到以创造性为主的水平状态。

从哪儿开始？

大多数人都有发展家庭的与生俱来的需要，我们在潜意识中都希望从生存走向成功或辉煌，但是常常遭遇艰难的时期。我们可能竭尽所能地做所有我们能想到的事情，但是结果却适得其反。

在处理配偶或青春孩子的时候，尤其会发生这样的情况。但是即使我们面对的是小孩子——他们最容易受到影响，我们也会想要知道如何才能给他们最好的影响。我们应该责罚他们吗？打他们吗？把他们单独关在屋子里吗？因为我们比他们高大强壮、心智成熟，就可以强迫他们做我们想要的事情吗？是否有一些原则，让我们可以更好地理解，更好地发挥我们的影响？

所有的父母（或者女儿、兄弟姐妹、祖父母、叔叔阿姨、侄子侄女或者其他入），如果他们希望做一个带来改变的人，并帮助家庭达到图例中更高的位置的人都可以做到这一点，尤其是那些了解并遵循存在4个基本的家庭领导角色之后的原则的人。因为家庭是一种自然的、活生生的、成长中的事物，因此我们将把这种作用称为“以原则为中心的家庭领导树”。这棵树可以提醒我们，我们所面对的是一种自然，并使用自然原则处理事务。那还可以帮助你理解4个基本的领导艺术的角色，为你自己的家庭做出诊断，并想办法解决问题。

把那棵树的形象记在脑中，让我们看看4个家庭领导角色，以及在每个角色中培养的7个习惯，能如何帮助你让你的家庭沿着从生存到辉煌的道路前进。

模范

我认识一位男士，他还是个小男孩的时候常常跟父亲一起去打猎。他的父亲会提前一周做出安排，让大家对这件事充满期待。

成年以后，这位男士说：

我永远也不会忘记一个周六的早上打猎活动开始的时候。爸爸、哥哥和我早上4点就起床了。我们吃了妈妈精心准备的丰盛早餐，把东西放上车，6点就到达了目的地。其他人预计在开放时间8点才会到达，我们则提前开始观察狩猎区域。

快到8点的时候，其他猎人出现了，希望也能找到打猎的地点。7点40的时候，我发现猎人们进入狩猎区，7点45的时候，有人开枪了，比开放时间早了一刻钟。我们看着爸爸，而他只是看着他的表。7点50的时候，鸟儿们飞了起来，枪声此起彼伏。

爸爸看着他的表说：“儿子，打猎时间8点才开始。”还差3分钟8点的时候，别的猎人进入我们的领域，从我们身边走过。我们看着爸爸，他说：“狩猎8点才开始。”8点的时候，鸟儿都飞走

了，我们才进入狩猎区域。

那天我们什么都没打到，但我得到了令我永生难忘的关于一个男人的记忆，这个男人就是我想成为的人——父亲，我的偶像，他教给了我绝对的正直。

在这位父亲的心目中，什么是真正的中心——是做一位成功的猎手，并享受打猎的快乐，还是作为一个正直的人、一个父亲、一个儿子的楷模而得到心灵的平静和满足？

毫无疑问，榜样正是影响的基础。当阿尔伯特·史怀哲被问及该如何养育孩子时，他说：“3个原则——第一，榜样；第二，榜样；第三，榜样。”我们是孩子最早的也是最重要的榜样。他们看到的我们的所作所为比我们的所有话语都要有力，你无法隐藏或掩饰你内心深处的自我。不管你假装和掩饰的技术有多么娴熟，你的真正的需求、价值观、信仰和感觉都会源源不断地流露出来。再说一次，你所传授的只是你自己的样子——不多也不少。

就是因为这个原因，以原则为中心的家庭领导树最深入的部分——粗壮的根部代表了你作为榜样的角色。

这是你个人的榜样，是你自己的生活的一致性和正直的体现。那是赋予你在家中的每一次努力以信任的东西。当人们看到你努力为别人树立榜样的时候，他们就会产生对你的信任感，因为你值得他们的信赖。

有意思的是，不管你喜不喜欢，你都是一个榜样。如果你为人父母，那么你是你孩子的第一个也是最重要的榜样。事实上，你必须是榜样，不当榜样是不可能的。别人会把你所提供的榜样——不管是正面的还是负面的——作为他们将来生活的方式。

一位不知名的作者有这样优美的描述：

如果孩子生活在批评中，他就学会了指责。

如果孩子生活在安全中，他就学会了自信。

如果孩子生活在敌意中，他就会学了争吵。

如果孩子生活在接受中，他就学会了关爱。

如果孩子生活在恐惧中，他就学会了忧虑。

如果孩子生活在认同中，他就学会了目标。

如果孩子生活在遗憾中，他就学会了自怜。

如果孩子生活在肯定中，他就学会了自立。

如果孩子生活在猜忌中，他就学会了内疚。

如果孩子生活在友爱中，他就学会了世界是生活的好地方。

如果仔细观察，我们会看到自己的弱点会投射到孩子的身上。可能在处理差异和不同意见时这种情况尤其明显。举一个例子，一位母亲到家庭活动室去叫孩子们吃晚饭，看到他们在为了一个玩具而纠缠打闹。“孩子们，我以前告诉过你们不要打闹！大家轮流玩就可以了。”大孩子把玩具抓过来，说：“我是第一个！”小孩子哭起来，拒绝去吃饭。

那位母亲因为孩子总是学不会如何学习而感到困惑，她想起自己如何跟丈夫处理这种差异。她想起“就在头一天晚上”他们在经济问题上有一次尖锐的交谈。还想起“就在那天早上”，她的丈夫非常不高兴地离开家，因为他们没能就如何安排晚上的活动而达成共识。她越是想起这些事情，就越是明白自己和丈夫如何在处理差异和不同意见上给孩子们一次又一次地做出示范。

这本书的很多故事都展示了孩子的想法和行为如何受到父母的所想所为的影响。父母的想法会被孩子继承，有时还会传给第三代或第四代。父母又会被他们的父母影响……有的人甚至不会注意到父母给自己带来的影响。

这说明了为什么我们所扮演的角色对孩子的榜样作用是我们最基础的、最神圣的、最理智的责任。我们在为孩子准备生活的脚本——那份脚本会在孩子未来的生活中得到表演。我们日复一日的榜样作用绝对会在孩子生活中发挥最高形式的影响力，那是多么重要的事情！其重要性还在于我们也因此可以检验什么才是我们生活的重心，因此可以叩问自己，我是谁？我如何界定自己？（安全）我要去向何方，如何得到指引自己的路线？（指引）生活是如何运行的？我该如何度过我的人生？（智慧）我要寻求什么样的资源和影响来让我自己和他人得以成长？（力量）什么是我们的“中心”，我们透过什么看待世界，会对孩子的思想有深远的影响——不管我们是否对此有所认识，不管我们是否愿意施加我们的影响。

如果你愿意在自己的生活中运用7个习惯，那么你的孩子将会学到什么？你将提供这样一个榜样：一个建立了家庭使命宣言并付诸实施的积

极进取的人；一个对他人怀着极大的尊敬和爱心的人，寻求理解别人并被别人理解，相信协作的力量，而且不害怕跟他人一起为了创造新的第三种解决方法而努力。你建立的榜样还包括一个处于持续不断的革新中的人——包括生理上的自我控制和精力充沛、坚持学习、坚持建立良好的人际关系、坚持遵循基本原则。

这会给你的孩子带来什么样的影响？

导师

我认识一位对家庭非常负责的男士。尽管他有很多重要的有价值的事情要做，但对他来说重中之重还是教育他的孩子成为负责的、关心他人的、有奉献精神的成熟的人。对于他教育的对象，他是一个完美的榜样。

他有一个大家庭。在一个夏天，他的两个女儿都打算结婚。一天晚上，两位未婚夫来到她们的家，这位男士跟她们一起坐下来谈了好几个小时，跟她们分享自己所学到的许多东西，并帮助她们走向未来的生活。

后来，他上楼去睡觉了。女儿们到妈妈那里，跟妈妈说：“爸爸就想教育我们，他不想了

解我们。”换一句话说，爸爸只想把自己多年来积累的智慧 and 知识散播出去，但是他真的了解我们每个人吗？他真的接受我们吗？他真的关心我们本来的样子吗？在孩子们知道这些问题的答案之前，在他们感受到无条件的爱之前，他们不会对爸爸的影响敞开心扉——不管那样的影响实际上有多么好。

再一次回到那句话：“我不管你知道多少，除非我知道你有多在乎。”这就是为什么那棵树的第二个部分——粗壮坚固的树干——代表了你作为导师的角色。“导师”会和他人建立良好关系，在情感银行账户中存进存款，让人们知道你在乎他们——深深地、真诚地、从个人的角度而且没有条件。那给他们带来支持。

这种深入的真正的关怀鼓励人们变得更加开放、容易接受教育和影响，因为那建立了信任的感觉。这清楚地表明了我们在习惯1中提到的爱的第一法则和生活的第一法则之间的关系。再说一次，只有当你运用爱的第一法则——当你坚持在他人的情感银行账户中存款，因为你无条件地爱他们，也因为他们本身就值得你那样做，而不是因为他们的行为或社会地位或其他任何原因——你才能促进对生活的第一法则的遵循，这些法则包括诚实、正直、尊敬、责任和信任。

如果你是父亲或者母亲，不管你跟孩子的关系如何，你都是他们的第一位导师——你是跟他们朝夕相处的人，你的爱是他们深切的需要。不管你的影响是正面的还是负面的，你不可能不做导师。你是孩子们生理和心理上的第一个安全之源，也是他们被关爱和被忽视的感觉之源。你扮演导师角色的方式对孩子的自我价值和你的影响力、教育能力都有深远的作用。

你对任何家庭成员扮演导师角色的方式——尤其是对你最麻烦的孩子——会给整个家庭的信任感造成影响。就像我们在习惯6中所说的那样，建立家庭文化的关键在于你如何对待最考验你的那个孩子。正是这个孩子最能考验你是否能付出无条件的爱。如果别的孩子看到你能无条件地关爱那个孩子，他们就知道你也会对他们付出那样的爱。

我确信如果你同时以以下5种方式爱另外一个人，就会具有令人难以置信的力量：

- 1.移情：推心置腹地倾听他人的想法。
- 2.分享你最深的观点、经验、感情和信念。
- 3.肯定他人，用深刻的信任感、价值感去认

可、感激和鼓励。

4.祈祷。跟他人一起，为了他人从心灵深处祈祷，发掘更高力量的智慧。

5.牺牲。为他人做出牺牲：更进一步地做出超过别人预料的努力，付出关心和服务，即使有时会受到伤害。

五者中最常被忽视的是移情、肯定和牺牲。很多人都为他人祈祷，也希望分享。但是能做到真正移情式倾听，真正信任并肯定他人，或者做出牺牲甚至做出超出别人预料的事情——除了祈祷和分享以外——这些行为让你跟别人建立更紧密的关系，没有什么别的事情能达到这样的效果。

人们所犯的一个最大的错误，在于他们在与之建立良好的关系之前，就试图去教育（或者影响、劝告、规诫）一个人。下一次当你想要教育你的孩子的时候，你应该先按下暂停键，问自己这个问题：我跟这个孩子的关系足以支撑我的教育行动吗？我在他的情感银行账户中有足够的存款吗？他会听进去我所说的话，还是像穿着金钟罩铁布衫一样对我的话充耳不闻？我们很容易被这样的问题纠缠住，我们会不停地问我们的所作

所为是否富有效能——我们是否达到了我们想达到的目标。如果没有达到，那就是因为我们还没有足够的储备来实施这样的行动。

因此，你可以在情感银行账户中存款，可以建立良好的关系，可以进行教导。如果被人感觉到你的关心和爱护，他们会开始相信自己的价值，并对你教育时施加的影响敞开心扉。人们更多地根据他们所看到的和所感觉到的——而不是所听到的——来做出判断。

组织者

你可以做一个非常好的导师，跟家人有良好的关系，但是如果你的家庭没有高效能的组织，不能帮助你实现你的目标，你的努力就会跟你的愿望背道而驰。

就像一个公司表面上强调团队精神和合作，但是却有着鼓励竞争和个人成就的系统，例如奖金制度。你的组织方式不仅没有办法促使你达成目标，反而会成为你成功途中的障碍。

同样，在家中你们讨论着“爱”和“全家一起开心”，但是如果你不计划像家庭晚餐、共同劳作、度假、看电影、公园野餐这样全家人聚在一

起的时间，那么你们组织方面的缺乏就会给你带来阻碍。可能你会对某人说“我爱你”，但是如果你总是不能有跟他在一起的有意义的一对一时间，并且不能把你们的关系放在首要的地位，你们的关系中就会有熵和侵蚀的发生。

你的组织角色就是用结构和系统来让你的家庭帮你完成真正重要的任务。在这里你可以在教导的层次上使用习惯4、习惯5和习惯6，建立你的家庭使命宣言，并创立大多数家庭都没有的新的组成部分：精心计划的每周家庭时间和写入日程的一对一约会。其中存在的结构和系统让你有可能把你想要在家中做的事付诸实施。

如果没有建立以原则为基础的模式和结构，你就不能建立有共同目标和价值观的家庭文化。道德权威也会是零散的和空洞的，因为那只建立在几个人的表现的基础上，不会成为家庭文化的一部分。

但是，道德伦理权威越是强大，在融入文化中越是具有原则性——现有的和结构上体现出来的形式，在维持美妙的家庭文化中对个人的依赖就会越低。文化本身中的道德观念和规范将会加强那种原则。而你们每周的家庭时间则绝对会说明你的家庭的重要性。可能有的人有点不合群，

有的人不老实，有的人会犯懒，但是这些结构和过程的建立却能弥补大部分不足，尽管还不是全部不足。它将原则融入人们可以信赖的模式和结构中。这样的结果与假期之后的结果差不多：度假时，家庭成员也许会发生情感上的起伏，但是他们一起享受假期，并为家庭传统带来活力这个事实将原则融入文化中去，而且将家庭从总是依赖某个好榜样的惯性中解脱出来。

再说一次，就像社会学家埃米尔·杜尔凯姆（Emile Durkheim）所说的：“当道德观念足够的时候，法律就是多余的。当道德观念不足的时候，法律是没有力量的。”把这个想法适用于家庭时，我们可以说：“当道德观念足够的时候，家庭法则就是多余的。当道德观念不足的时候，家庭法则是没有力量的。”

归根结底，如果人们不能给模式和组织以支持，就会看到不稳定性进入家庭，家庭会更加为了生存而挣扎。但是如果这些模式成为传统，就会强大得足以弥补个人时时存在的弱点。例如，如果没有最佳的感情，你就不能开始一对一的时间或家庭时间，但是如果你们用整个晚上的时间来一起开心，那么你们最终就会找到最佳的感情。

在我自己的跟组织有关的工作经历中，这是我学到的最重要的事情之一。你必须在组织和系统中建立原则，那样原则就会成为文化本身的一部分，那样你就不需要依赖地位最高的几个人。我看到过一些高层管理人士集体跳槽到另外一家公司，但是由于某些文化中根深蒂固的东西，他们新的公司中几乎不能取得任何经济和社会效益中的成功。这也是W.爱德华兹·戴明

（W.Edwards Deming）的最伟大的洞见，他是质量和管理领域的一位导师，也是日本经济繁荣的关键人物，“问题不在于人不好，而是过程、结构和系统不好”。

那就是我们在组织角色上投入大量精力的原因。没有基本的组织，家庭就像一艘在夜晚航行的船。因此，那棵树的第三个部分——树干所长出的由粗而细的树枝——代表了你作为组织者的角色。在这个阶段，人们可以看到原则如何融入日常生活的模式和结构，这样你不仅会说家庭是最重要的，而且也会付诸行动——通过一起进餐、家庭时间和有意义的一对一时间。很快人们就会开始信任这样的家庭组织和模式，人们可以依赖它，得到安全感、秩序和可预见性。

通过组织你最根本的首要之事，你可以得到方向和秩序。你会建立起对你所努力进行的事情

有所帮助的结构而不是造成障碍。组织能够在从生存通往辉煌的道路上让阻力变成动力。

教育

我们的一个儿子刚上初中的时候，他的成绩很差。珊德拉把他带到一边，说：“你看，我知道你不笨，出了什么问题？”

“我不知道。”他嘟囔着说。

“嗯，”她说，“那看看我们能不能做点什么来帮你。”

晚饭后他们坐在一起重温一些考试题。珊德拉发现儿子在考试前没有完全看懂说明。而且，他也不知道怎么找出书中的重点，在他的知识和理解中还有其他的几个漏洞。

然后他们开始每天晚上都花上一个小时，一起读书、划重点、理解说明。那个学期结束的时候他的成绩从40分全部变成了A和A+！

当他的兄弟们看到贴在冰箱上的成绩单时，他们说：“那是你的成绩单吗？你一定是个天才！”

我相信那个时候珊德拉能发挥她的影响力的部分原因，是因为她的榜样、导师和组织作用。她对教育的价值非常重视，家中每个人都知道。她跟那个孩子的关系非常亲密，她在那一年花了很多时间跟他待在一起，在他的情感银行账户中存进大量存款，并做了他喜欢的事。她还有效管理了自己的时间，因此能跟儿子待在一起并帮助他。

这些教育时间是家庭生活中的绝佳时刻——这些时间无可比拟，因为你知道你可以给其他某个家庭成员的生活带来不同。你的努力给家庭成员以力量，因此他能发掘内在的潜能更好地生活，在这个方面教育是关键。这也是为人父母和家庭的中心所在。

玛丽亚（女儿）：

我永远也不会忘记当我十几岁时跟妈妈在一起的一些经历。爸爸出差了，轮到我陪妈妈到很晚的时候。我们做了热巧克力，聊了一会儿天，然后到她的大床上舒舒服服看重播的电视剧。

当时她已经怀孕几个月了，我们看电视的时候，她突然起身到浴室去，在那儿待了很长的一段时间。后来我听到她在浴室里轻声哭泣，意识

到发生了不好的事情。我到浴室里去，看到她的睡衣上都是血。她流产了。

当妈妈看到我的时候，她止住了泪水，以一种就事论事的态度给我解释发生了什么。她向我保证自己很好，还说有的婴儿没有完全发育好，这是最好的方式。我记得自己从她的话语中得到了安慰，帮她收拾干净，回到床上。

现在我也做了母亲，我非常佩服妈妈把那种揪心的感觉变成对青春期女儿的教育经验。她没有让自己沉浸在痛苦之中，虽然那可能是最自然的反应。比起她自己的感受，她更在乎的是我的感受，因此把对我来说可能是创伤性的感受转化为积极的经验。

因此，那棵树的第四个层次——树叶和果实——代表了你作为教师的角色。这意味着你把生活的第一法则清楚地交代给他人。你教给别人充满力量的原则，让他们理解并遵循，因为具有完整性，人们会相信这些原则，也相信他们自身。具有完整性的意思是人们生活在一套均衡的原则体系中，那些原则是普遍的、永恒的和不自证的。如果人们看到好的模范或榜样、感觉到被爱、有良好的经历，他们就会听从受到的教育。而且他们很可能按照他们所听到的原则生活，自

己也会变成模范或榜样，让他人看到并相信。良性循环因此开始了。


这样的教育会建立起“有意识的能力”。人们可能意识不到自己没有能力——他们可能完全没有效率，却还不自知。或者他们能意识到自己没有能力——他们知道自己效率低下，但是没有内在的需要和原则来做出改变。或者人们也会意识不到自己的能力——他们有效率却不知所以然。他们上演着他人交给自己的积极的剧本，他们可以受到榜样的影响，但不能受到戒律的影响，因为他们不理解。或者人们可以有“有意识的能力”——他们知道自己在做什么，也知道为什么这样做有用。他们可以同时从戒律和榜样那里得到教育。正是有意识的能力让人们可以把从过去的经历中得到的知识传给后代和他人。

你扮演教师的角色——为你的孩子建立有意识的能力——毫无疑问是无可替代的。我们在习惯3中已经提到，如果你不教育他们，社会就会教育他们。那会塑造他们和他们的未来。

如果你已经完成了内心的修炼工作，并且形成了生活的第一法则，如果你通过遵循爱的第一法则建立起信任的关系，如果你完成了组织的工作——有规律的家庭时间和一对一时间——教育

的工作就会变得容易得多。

以原则为中心的家庭领导树 四种角色



教育
(给原则注入活力)

组织
(为使命调整结构)

导师
(尊敬和关爱的关系)

榜样
(值得信任的模范)

你所教育的内容一定来源于你的使命宣言。那是你认为极其重要的原则和价值。而且我要告诉你，你要无视那些不要教给孩子们道德观，而要让他们长大后自己选择的说法。（这种说法本身就是一种“要”的说法，代表了一种价值体系。）没有什么生活或教育可以没有价值观。所有的事情都取决于价值观并处于价值观之中。因此你需要决定你要选择并遵循什么样的价值观，而且因为你对孩子负有神圣的责任，因此你也需要教给他们可以在生活中遵循的价值观。让他们阅读充满智慧的文字，向他们展示最深刻的思想和最崇高的发自人类心灵的感情。教会他们如何捕捉良知的轻声细语，保持诚实和正直——即使有时他人并非如此。

如果你的教育是家庭成员的需要，如果你已经建立起家庭时间和一对一时间，对于那些一直在寻求教育机会的父母来说，偶尔出现的教育时机是给他们的美妙礼物。

在教育方面，我有4个建议：

- 1.看清整个形势。如果一个人感到威胁，那么用戒律（或说教）来进行教育，只会造成这个人对教育者和教育本身更多的反感。最好等情形发生改变，这个人变得更加有安全感并且从心理

上更愿意接受。在那样的时刻，你没有做出批评或纠正，这样会传达并教会他尊敬和理解。简单地说，如果你不能用戒律来进行教育，那么就可以用榜样来教育。榜样的教育作用会比戒律教育的作用更大更持久。这两者加起来也会让效果更明显。

2.感觉你自己的精神和态度。如果你感觉愤怒或沮丧，不管你说了什么样的话，也不管你想教给别人什么样的价值观和原则，你都不可避免地会传递出那些负面的情绪。控制自己的情绪，跟他人保持距离。换一个时间进行教育，这个时候你应该感觉到爱心、尊敬和内在的安全。一个值得称道的好办法是：如果你在纠正或教育孩子时，轻轻抓住儿子女儿的手或手臂，如果你们彼此都觉得舒服，那么你就在发挥积极的影响。在愤怒的情绪下你是无法做到这些的。

3.区分用来教育的时间和提高帮助支持的时间。在你的爱人或孩子筋疲力尽或处于极大压力之下时，如果你还是急于进行长篇大论的说教，就好像要教一个快要淹死的人游泳一样。他需要的是一条可以拉他上岸的绳子，而不是说教。

4.记住，在很大程度上，我们总是在教授某种东西，因为我们总是在向外辐射出我们自己的

样子。

永远记住，就像榜样和导师一样，你不可能不是教育者。你自己的榜样和示例、你跟孩子们的关系、你的组织（或缺乏组织）所带来的当务之急，在家中使你成为孩子们的第一个也是最重要的有影响力的老师。他们是学习还是忽视生活中最重要的一门课，那都掌握在你的手中。

领导角色如何跟4种需求和天赋联系起来

在下面的这个以原则为中心的领导模式中，你会看到4种角色——榜样、导师、教育者和组织者。在左边的一栏中，注意这几个基本的普遍的需求——学习（心理），生活（身体/经济），爱（人际关系），留下遗产（精神）——和4种角色的关系。也要记住，家庭还有第五个需求——欢笑和开心。注意右边的一栏中，4种独特的人性天赋也跟4种角色有所联系。

榜样在本质上是精神层面的，它首先影响良知的力量和方向。导师本质上是人际关系上的，它首先作用于人们的自我意识——通过人们对他人的尊敬、理解、同情和一起协作。组织者本质上是生理层面的，它挖掘独立的意识以及社会的意识，来组织时间和生活——建立家庭使命宣

言、每周家庭时间和一对一时间。教育者本质上是心理层面的。头脑引导我们进入未来的方向，我们首先在头脑中运用想象力来建立那样的方向。

事实上，人性天赋在每一个层次逐层累积。因此导师作用包括良知和自我意识，组织包括良知、自我意识和意志力，教育包括良知、自我意识、意志力和想象力。

以原则为中心的家庭领导树

4种需求

4种角色

4种天赋

学习
(心理)

教育者
(给原则注入活力)

想象力

生活
(身体/经济)

组织者
(为使命调整结构)

意志力

爱
(人际关系)

导师
(尊敬和关爱的关系)

自我意识

留下遗产
(精神)

榜样
(值得信任的模范)

良知

你是家庭的领导

看看这4种领导角色，看看它们如何跟4种基本的人类需求和人性天赋联系在一起，你可以发现这些角色的完善可以给你的生活带来不同。

你的榜样作用：家庭成员看到你的模范作用并学习、信任你。

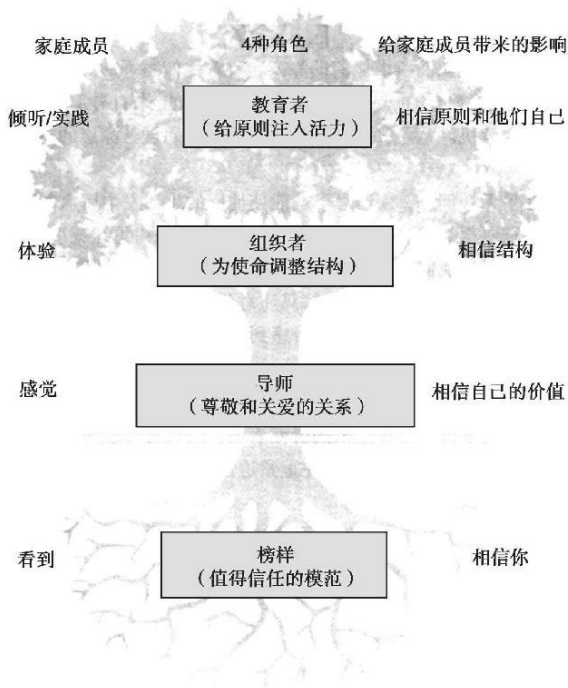
你的导师作用：家庭成员感觉到你无条件的爱，并且肯定自己的价值。

你的组织作用：家庭成员在生活中体验到秩序，并逐渐相信那种可以满足他们基本需求的结构。

你的教育作用：家庭成员倾听并实践。他们体会着那种结果，并学会相信原则和他们自己。

在你做这些事情的时候，也就是在你的家庭中练习运用你的领导能力和影响力。如果你以一种均衡的、以原则为中心的方式去做，那么就可以通过榜样作用创造可信赖的关系，通过导师作用创造信任，通过组织作用创造路线和秩序，通过教育赋予能力。

以原则为中心的家庭领导树



重要的是不管你处在向目标前进的哪个阶段上，你都要扮演所有的4种角色。你可能需要示

范如何挣扎着生存、设立目标、做出奉献。你可能需要教导别人如何平静下来，以有条件的爱和无条件的爱“奖励”他们的成就。你家庭中的组织可能只是一系列重复的无组织，也有可能是日程安排、工作表、规矩，甚至是家庭使命宣言。在正常和特殊的情况下，你可能教育别人不尊重原则，也可能教育别人要诚实、正直和有奉献精神。

关键是不管你愿不愿意，你就是家里的领导。你可以并已经以某种方式扮演了这些角色，问题是你如何扮演这些角色。你能以一种更有助于建立你所希望的家庭的方式扮演这些角色吗？

你是在管理还是领导？你做的是“紧急”的事还是“重要”的事情？

很多年来，我总是问我的听众：“如果你知道你要做一件会给你的家庭带来极大不同的好事，你觉得那会是什么事？”然后我再把背景换成职业或工作生活，问他们同样的问题。人们回答这个问题都相当容易，他们在内心深处早已知道自己需要做些什么。

然后我会要求他们重新审查他们的回答，看看他们的回答是否是紧急或重要或两者兼有的事

情。“紧急”来源于外界，来源于环境的压力和危机。“重要”来自内心，来自人们的价值体系。

几乎毫无例外，人们写下来的会给家庭带来积极变化的事情都是重要的，而非紧急的。我们继续讨论，人们发现之所以他们不急于做那些事情，是因为那些事情不紧急。他们没有感到压力，而且不幸的是，人们总是急于应付紧急的事。实际上，如果他们不马上处理紧急之事，他们会有负疚感。他们会觉得不对劲。

但是真正高效能的人会把生活的中心放在重要的事情上，而不仅仅是紧急的事情上。研究表明，在世界范围内，最高效能的经理人都注重最重要的事，不那么高效能的才注重紧急的事。有的时候紧急的事也是重要的事，但是大多数时候并非如此。

很明显，把重点放在真正重要的事情上比放在仅仅紧急的事情上有效得多。在生活的各个方面，包括家庭中都是这样。当然了，父母总是需要处理危机，扑灭家中既重要又紧急的“火灾”。但是如果他们主动选择那些更重要而没有多大紧急性的事情，在这些事情上花更多时间，就会减少危机和“火灾”的可能。

想想本书中建议的一些重要的事情：建立情感银行账户，计划个人的、婚姻双方的、家庭的使命宣言，计划每周家庭时间和跟家庭成员的一对一时间，创造家庭传统，一起劳作、一起学习、一起祈祷。这些事情都不是紧急的事，比起把吸毒过量的孩子送到急诊室、向提出离婚要求的配偶做出回应、处理想要退学的孩子的问题，这些事情没有那么紧急。

但是，关键在于如果我们选择在重要之事上花更多的时间，就不会在我们的家庭生活中产生那么多紧急的情况。很多事情都在变成问题之前经过了讨论和解决。有良好关系存在、有结构存在，人们就可以谈论并找到解决的办法。我们进行了教育。在“火灾”发生之前消灭隐患，而不是之后消灭“火灾”。

实际情况是很多家庭都有太多的管理，而缺少领导。其实家庭中如果有更多的领导，所需要的管理就越少。反之亦然：领导越少，管理越多，因为没有共同的目标和价值体系，你不得不控制人们，让他们保持正确的路线。这需要额外的管理，但同时也会激起反抗，或者打击一个人的感情。再说一次前言里面所提到的：“缺乏远见的人容易失败。”

这就是要培养7个习惯的原因，它们可以让你在管理家庭事务的同时也运用领导力——在做“紧急而重要”的事情的同时也做“重要”的事情。它们能帮助你建立良好关系，帮助你教会家人主宰生命全部的自然法则，同时在使命宣言和一些给人力量的机构中体现这些法则。

毫无疑问，现在的家庭生活就像没有安全网的高空杂技。只有通过以原则为中心的领导，你才能为家庭建立安全网，这个安全网以家庭文化本身的道德权威的形式出现，同时也会为家庭带来“玩杂技”所必需的思想体系和技术体系。

7个习惯可以帮你完善你的自然的家庭领导角色，而且是以一种建立在原则中心基础上所带来的稳定、成功和辉煌的方式。

3个常见错误

在跟以原则为中心的家庭领导树有关的方面，人们常常会犯3个错误。

错误一：认为扮演其中任何一个角色就足够。

第一个错误是认为任何一个角色本身就足够

充分。很多人认为只要做做榜样就可以，如果你长期坚持做一个好榜样，孩子们最终的确会效仿那样的榜样。这些人对导师、组织和教育的作用没有很大的需求。

另一些人觉得做导师、有爱就完全足够，如果一个人能建立起良好的关系，并坚持传递爱的讯息，就会弥补个人榜样的不足之处，但他们会放弃组织结构，觉得教育是没有必要的，即使因此会产生不良后果。爱看起来是灵丹妙药，是一切问题的答案。

有的人则确信有正确的组织——包括计划并建立系统和结构来让人际关系在家庭生活中发生美好的事情——就足够了。他们的家庭可能有好的管理，但是缺乏好的领导。他们可能方式正确，但方向错误。或者他们有完美的系统，每个人都有完美的事项清单，但是没有灵魂、没有温暖、没有感觉。孩子们可能会想要尽可能快地摆脱这样的环境，并且不愿意再回来——不会受到家庭责任的驱使，也不会有做出改变的需求。

有的人认为父母的角色主要在于教育，如果他们能通过告知并解释得更清楚，最终就会起到作用。但是那并不能起作用，而是至少把责任推给了孩子。

有的人认为建立一个榜样以及跟榜样有关的东西——或者塑造榜样或导师——就足够了。有的人觉得榜样、导师和教育者作用加在一起已经足够，而组织则没有那么重要，因为从长期看来，真正重要的只是关系、关系和关系。

还可以有更多这样的分析，不管哪种情况都反映了我们不太需要全部4种角色这样的想法，觉得有其中一两个就足够了。但是这是一个严重——也很常见——的错误。每个角色都是有必要的，而且没有其他3个的配合也绝对是不够的。例如，你可能是一个好人，跟别人的关系也很好，但是没有组织和教育的话，如果发生了某种对你们的关系有负面影响的事情，而你又不在于场，那么就不会存在组织性和系统性的支持。孩子们不仅需要看到和感觉到，也需要体验到和听到——否则他们永远也不会明白主宰着快乐和成功的生活法则的重要性。

错误二：忽视先后顺序。

第二个错误可能更加普遍，那就是忽视先后顺序：想一想如果没有良好的关系你如何提供教育；或者你是否能跟一个不信任你的人建立良好关系；或者口头或书面的教育就够了，孩子们不需要看到行为方式和过程、日常家庭生活的结构

和系统，就能掌握生活的法则。

就像树叶需要从树枝中长出一样，树枝也需要从主干中长出的，主干则从根部长出，每一种角色都来自于一个进程。换一句话说，其中存在一种顺序——榜样、导师、组织和教育——代表了一种真正的由内而外的过程。就像树木的根部带来养分给其他部分以生命一样，你自己的榜样会给你与他人的关系、你为组织付出的努力、你的教育机会带来生命。千真万确，你的榜样作用是树木其他部分的根基，其他每一个部分都是按顺序长出来的。一个高效能的家庭领导会留意到这种顺序，不管什么时候出现差错，他们都会运用这种顺序来做出诊断，了解问题的根源，并采取必要的措施来解决问题。

在希腊哲学中，人类的影响力来自于习性、同情和理性。习性基本的含义是从榜样而来的可信度；同情来源于良好的关系、感情的一致以及人与人之间的相互尊重；理性则来源于逻辑——生活的逻辑，生活的教训。

对于7个习惯来说，顺序和协作都是非常重要的事情。如果没有感觉到和看到，人们就不会听从。如果你不重视或者缺少可信度，生活的逻辑就会占据根基的地位。

错误三：认为一次就足够。

第三个错误是一旦你完成了一次角色的扮演，就觉得没有必要再做类似的事情——换一句话说，把完成某个角色看作一个事件，而不是一个不断发展的过程。

榜样、导师、组织和教育都是现在时态的动词，需要时时发生。它们必须在每一天都存在。生活中总是需要有榜样或模范存在，包括在我们偏离轨道时如何道歉的榜样。我们也必须坚持在情感银行账户中存款，就像昨天吃过饭今天还得吃一样，尤其是在人们对其抱有很高期待的家庭关系领域。因为环境总在改变，因此也总是需要组织的角色来适应这样变化中的现实，才能让原则建立起来并适应新的情况。周全的教育也需要时时跟进，因为人们总是在从一个水平进步到另外一个水平，同样的原则在不同的发展阶段有不同的适用方式。而且，因为变化中的环境或时间或社会现实，必须传授和加强新的原则的采用和实践。

在我自己的家庭中我们发现每个孩子都有自己独特的挑战、独特的世界和独特的需要。每一个孩子都代表了一个全新的交流、能力和目标层次。我们甚至感觉到因为怀念过去抚养一个大

家庭带来的美好感觉，我们对最小的孩子有点溺爱。可能这来自我们自己对需要和被需要的感觉，虽然我们的家庭使命宣言重视培养独立性和相互依靠性。

即使在我写这本书的时候，我也发现自己对飞行这个比喻越来越感激，也很高兴对于我所传授的东西能不时进行改进。这对我是一种有力的提醒，提醒我需要不断前进，直到达到终点，并且尊重主宰着成长、发展和生活的所有幸福的法则。否则，我们就会成为那样一种人，他们就像想要破茧而出的蝴蝶，疯狂地扇动着翅膀，想要从约束他们的束缚中摆脱出来，那种束缚包括旧的模式和旧的结构，他们还希望得到一把能够切开剩下的束缚的工具。结果就是，蝴蝶的翅膀永远也没有机会完全打开，蝴蝶死了。

因此，我们永远也不要认为我们已经做完了该做的事——对我们的子女、孙辈，甚至是曾孙辈。

有一次，在佛罗里达我跟一些非常富裕的人讲关于三代同堂的家庭的重要性。他们知道他们应当对已经长大的孩子和孙子孙女的责任感区别对待。家庭生活不是他们生活的重点，帮助孩子离开他们而独立的想法能让他们从“只知道度

假”的愧疚中解脱出来。但是，当他们敞开心扉，很多人都承认他们对那样的区别对待的态度，甚至对隐退的感觉会感到难过，他们决定要以更多新的方式融入家庭生活。当然，帮助我们的孩子获得独立是非常重要的，但是这种区别对待的态度绝对不能建立几代人之间的家庭支持体系，而这种体系正是克服当今核心家庭的文化冲击所需要的。

家庭常常走向两个极端。有的家庭过于纠缠不清——也就是说，在感情上过分互相依赖（或者在人际关系上、经济上、智力上）——或者可能由于害怕别人的依靠，而变得过分疏远和孤立。这实际上是一种对立或独立。有的时候一个家庭所培养的独立的生活方式表面上看起来是相互依靠的，实际上从更深的意义上看是一种孤立。通常，通过倾听他们的话语——听听他们是在批评指责他人，还是把重点放在未来、机会和责任上，你就可以把这样的孤立和真正的互相依靠区分开来。

只有当家庭成员的确付出了赢得个人成功的代价，并且建立起真正的、均衡的互相依靠的关系之后，他们才能开始着手互相依存的工作。在我们自己互相依存的家庭中，珊德拉和我得出这样的结论，做祖父母的角色没有做父母那么重

要。换句话说，我们觉得我们的首要工作是确保我们的孩子负担起作为他们的孩子的父母的工作。这样的认识让我们在处理跟已婚子女和他们的家庭关系时有明确的方向。我们认为祖父母一定不要沉溺于那种退休的想法，认为他们自己对于家庭生活来说已经没有什么重要的价值。你永远不会从家庭中“退休”，家庭总是需要你提供支持和肯定、在人生的十字路口提供支持、建立起一个几代同堂的家庭所应该有的目标感。

即使孩子们已经离开了家，父母也要为了确定自己的角色而知道孩子们的需要，也要知道孩子们的情况如何，他们还要知道孙子孙女是否需要跟爷爷或者奶奶待在一起，可以是大家庭也可以是一对一的。这样，他们就是家庭所能提供的一种教育之源，或者能弥补家中暂时的不足。

这样的体现几代之爱和支持的机会，以及创造遗产的机会，只有在你的后人的成长中才能获得成长。而且不论你的年纪如何，你都可以成为“某个人”，根据最好的研究表明，这个人对于子女和孙子孙女的健康快乐来说非常重要——那些对他们绝对地、积极地、无条件地“迷恋”的人。要做到这一点，祖父母是独一无二的。

珊德拉跟我觉得我们对9个孩子和27个孙子

孙女（到目前为止）有着极大的责任感。我们也期待对更多的孙辈和曾孙辈承担责任和职责。我们甚至希望能活得够长，来抚养我们的第五代子女。

家庭必定是第一道防线——包括核心型家庭、几代同堂的家庭和扩展型家庭。因此，绝对不能认为我们的榜样、导师、组织和教育的工作已经完成了。

配平调整片因素

有时从生存到辉煌的过程看起来可能让人难以承受。好像要做的事情太多，现实和理想之间的鸿沟太大，而你只是一个人，一个人到底能起到多大作用？

我的建议是在心里保持一个能带来变化的人物的有力的形象。

飞机和船只都有一个小小的平面，叫作配平调整片。当这个配平调整片被移动时，就会带动一个更大的具有舵的作用的表面，影响船只或飞机的方向。它让一艘船改变180度的方向需要花比较长的时间，但是飞机却可以因此迅速改变方向。不管怎样，二者都要通过这个小小的配平调

整片来起作用。

在你的家庭中，在头脑中，形成你自己的最有帮助的形象，就是配平调整片——这个带动更大的舵的小舵，最终会改变整个飞行的方向。

如果你已经为人父母，很明显你就是配平调整片。在你身上存在着选择和承诺的力量。承诺就是联系目标和行动的齿轮。如果没有承诺，行动就会被环境操控，而不是目标。因此首要的也是最基础的需要就是对你自己和你的家庭做出彻底的承诺，在此基础上其他一切才会发生，那样的承诺包括实践7个习惯。有意思的是，完全领导承诺（Total Leadership Commitment），也被称为TLC，也意味着“温柔的、充满爱的关心”。

虽然父母在家庭中扮演着主要的领导角色，但是我们也可以看到其他人——子女、叔叔阿姨、表兄弟姐妹、祖父母和养父母——也在家中充当着配平调整片。他们给家庭文化带来根本的改变和进步。很多人起着真正的改变着的作用，他们停止了消极的趋势向下一代人转移的倾向。他们超越了遗传、计划、条件和环境的压力，重新开始。

一位有接受救济和遭受虐待的背景的男士说

过这个故事：

整个高中时期我都想要上大学，但是妈妈说：“你去不了，你没有那么聪明，你会跟别人一样接受救济。”真让人受打击。

然后我跟姐姐一起度过了一个周末，通过她我看到生活有更丰富的内容，不仅是接受救济和领食物票。她能够通过自己的生活方式让我看到这些。

她已经结婚，她的丈夫有一份好工作。而她如果想要，就会去做一份兼职工作——她不必那样做。他们住在一个很好的社区，正是通过她我认识了世界。我跟她的家人一起去露营旅游，我们一起做了很多事情。通过她，我对更好的生活产生了渴望，而我无法通过救济达到我的目的。

她对我的生活产生了深远的影响。因为她，我鼓起勇气搬到西部，去上学，去为我的生活创造更多的东西。即使到现在我们还常常互相看望对方，我们有很多交流，非常信任对方，还一起分享我们的梦想、野心和生活目标。能够刷新我们的关系是我生活中非常美妙的事情。

你能发现这些变革者变化的因素——“配平

调整片”——带来的影响吗？即使没有什么必要扭转消极的过去，而只需要建立积极的将来，配平调整片也会带来意义深远的不同。

事实是我们每个人都属于家庭，每个人都有能力和才华为家庭带来巨大的不同。就像作家玛丽安·威廉森（Marianne Williamson）所说：

我们最深的恐惧并非无能，而是能力超人。我们害怕的不是我们的光明，而是我们的黑暗。我们问自己，那个聪明、美丽、有才华又美丽的我是谁？事实上，你不用成为谁。你是上帝的孩子。你的小把戏不会对世界有益。退缩不会带来智慧，虽然这样别人在你身边不会觉得不安全。我们都可以发光，就像孩子那样。我们生来就要为上帝发光，那存在于我们自身。不只是有人这样，我们所有人都是如此。当我们发出自身的光亮，就在无意中允许他人也做同样的事情。当我们从自身的恐惧中解脱，我们的存在自然而然就能给他人带来解放。

这些文字真实地表现了人类状况和天性的完整——看到我们自身具有的能力，我们可以超越我们的过去，为家庭带来领导艺术，这样我们可以领导我们的家庭成为一种催化剂，给社会也带来领导的艺术。

放手

我永远也不会忘记第一次在登山中用绳索下降的经历。悬崖可能有120英尺高，我看了别的人如何受训和下降，然后安全降下。我看着他们安全到达山底，等待他们的是拥抱和欢呼。

但是轮到我的时候，我所有的理智都跑到九霄云外，感到的只有恐惧。我应该向后走下悬崖，我知道有一条安全带系着我防止跌落。在脑海里还有那些成功到达底部的人的样子。在理智上我能理解整个的情形，并且有安全感。我也是一名教师——不是在技术方面，而是在人际关系、情感和精神方面。40名学生指望从我这里得到领导艺术和指引。但是，我还是吓坏了。从悬崖下去的第一步是一个真正的范例，代表我在舒适区所拥有的信任变成了各种想法和绳索系统。虽然很可怕，我还是这样做了——其他人也做了。我安全到达底部，因为战胜了挑战带来的成功而感到精神鼓舞。

我想不到还有什么别的体验可以这样好地描述努力实践本书中的观念的人的感觉。可能你会有这样的感觉：离开你的舒适区，去建立家庭使命宣言、计划家庭时间和一对一时间，这些想法是你所不能想象的，即使从理智上你知道自己真

的应该做这样的事。

我所说的所有的话只是：“你能做到！”迈出你的步伐。就像常言所说：“把钱放在左手，把胆子放在右手，起跳。”

我知道这本书中涉及很多内容，但不要害怕。只要从你的处境开始并坚持下去，我可以保证你会得到令人难以置信的洞察力。更多地运用这些习惯，你就更会发现它们不是单独作用，而是共同建立一种框架——或者说是某种心理地图——你在任何情况下都可以使用。

想一想一幅准确的地图如何帮助你抵达目的地，而一张不准确的地图则比没有地图更糟糕——那会造成误导。想象一下，你们要到达美国的某个地方，可是手里拿的却是欧洲地图。你可能努力尝试，但是结果却越来越坏。你即使有乐观的想法，最后高高兴兴地停下来，但是你还是迷路。底线是，如果这是你拥有的唯一信息，你就可能永远也不会到达目的地。

在家庭事务中，至少有3种对人进行误导的地图：

- 1.“其他人的建议”地图。把我们自己的经验

强加于他人是一种常见的行为。但是想一想：你的眼镜对别人有用吗？你的鞋子别人穿着合适吗？有的时候可以，但是大多数时候都不管用。在一种情况下起作用的做法在别的情况下一般都起不了作用。

2.社会价值地图。另外一种常见的地图包含着社会的价值观而不是原则。但是我们从习惯3中可以了解，社会价值观不一定是原则。例如，如果你因为孩子的行为而爱他/她，那么你的这种行为就只是短期的。孩子学会了用行为去赢得爱。这从长远来看可能带来好的结果吗？那是否能告诉我们“爱”的真正含义？

3.“决定论”地图。在所有的示例中最微妙的是基于决定论的地图。那样的想法会使我们成为遗传和社会的受害者。使用这种地图的人通常会这样说和这样想：

“我就是这个样子，做什么都没有用。”

“我外婆是这个样子，妈妈也是这个样子，所以我也。”

“哦，我的这种性格是从爸爸那边的家庭遗传来的。”

“他让我气死了！”

“这个孩子快把我逼疯了！”

决定论地图给我们内在的本性带来扭曲的画面，并且否定我们有做出选择的基本权利。

这样那样的地图扎根于我们在家庭中的所想所为。如果我们一旦有了这样的地图，想要做出超越这种地图的行为将非常艰难。

举个例子说明这个观点。有一次当我跟很多人讲话的时候，我的母亲就坐在观众席中。她坐在靠前的地方，而在我的演讲过程中有两个坐在第一排的人一直在讲话，我母亲因此非常生气。她觉得这对她的儿子是不礼貌的，甚至是侮辱性的，她对自己感受到的粗鲁或不当的行为非常愤怒。

演讲结束的时候，她走向另外一个坐在第一排的人，开始对刚才的情况做出热切的评价。那个人说：“哦，对了，那位女士是从韩国来的，旁边的人是她的翻译。”

我妈妈非常后悔，突然间她对事情的看法完全改变了。她对自己评判的态度感到不好意思，

并且意识到因为这件事——因为一张错误的地图——她已经失去了很多在那次演讲中所提倡的东西。

在演讲的过程中，她应该对前排的那两个人有更仁慈的看法，过后再去试着用积极的方式跟他们交流。但是只要她的“地图”告诉她，他们的行为粗鲁无礼，那么任何在她的态度和行为上做出改变的努力都起不了什么作用。只有当她掌握了准确的地图以后，才能在自身和周边情况中实现改变。

重点在于我们的行为都以我们的地图为基础。如果我们想在我们的生活和家庭中看到变化，仅仅作用于态度和行为是不够的，我们得改变地图。

由外而内不再起作用，只有由内而外才有用。就像爱因斯坦说过的那样：“我们所面临的最大的问题，不能用我们创造问题时同样水平的想法来解决。”真正的关键所在是产生并实践一种新的想法——新的、更准确的地图。

体验7个习惯的框架

在收获了希望和决心以后，我希望你们，我

的读者在理解和解决你可能面临的任何家庭问题时，能真正完整地理解7个习惯地图或框架的用途和力量。关键不在于其中某一个习惯或故事——无论这些故事多么动人，也不在于任何行为——无论这些行为对其他人起了多大的作用，关键在于学习和实践这种新的思考方法。

你很可能会问：“一个简单的方法怎么能解决所有能想象到的情况呢——比如一个成员不断增加的家庭、一对没有孩子的夫妇、单亲家庭、再婚家庭、几代同堂的家庭——怎么能解决这些家庭面临的挑战？”可能你也会问：“这种单一的方式能在不同的国家、不同的文化中起作用吗？”

答案是：能——只要它的基础是广泛的需求和大家都遵循的原则。

7个习惯的框架建立在以原则为中心的满足我们的需求的方法基础之上，那样的需求包括经济方面、社会关系方面、生理心理上和精神上的。这样的框架很简单，但又不过分简单。就像奥利弗·温德尔·霍姆斯（Oliver Wendell Holmes）所说：“我不会把任何复杂的东西简单化，但是我却要为极为复杂的东西争取简单化。”7个习惯就是把极其复杂的东西简单化，因为这些习惯都

是建立在普遍原则的基础之上的，而且都是由内而外的，都能够适应跟个人有关的所有情况。它们既处理急性病也处理慢性病——也就是说既包括痛苦的感觉，也包括深层的病因。7个习惯的方法不是非常学术性的理论，也不是一堆简单化的成功公式，它们是家庭文化中的第三个选择。

为了让你明白如何在不同的情况下运用这个框架，我要跟你分享两个成功运用的例子，它们都发生在完全不同的情况之下。在你阅读的过程中，注意观察人们从何处开始运用7个习惯——为了理解也为了解决他们关心的问题。

一位女士讲述了这个发生在她的婚姻危机中的故事：

我丈夫跟我的婚姻关系非常不稳定。我们都是极为固执己见的人，一旦做出决定，就要全力以赴实现自己的想法。

大概一年半以前，我们的关系走进了死胡同。3年以前我丈夫杰夫决定到离我们很远的宾州去读研究生。我不太高兴，因为我有一份不错的工作，我们刚买了房子，我的家人都住在附近，我对自己的环境感到舒服愉快。

因此在差不多6个月的时间内我激烈地反对他这个决定。最后我想，好吧，既然我已经嫁给了这个男人，那就应该跟他在一起。我满怀抱怨地跟着他穿过整个国家，到了宾州。我在后来的两个月中从经济上给他以支持，仅此而已。我闷闷不乐，因为我不算是东部人，因此不太能适应宾州的生活。我在那儿没有朋友，也没有亲戚，我需要全部从头开始。我把什么都怪在杰夫身上，因为把我拖到宾州都是他的主意。

好不容易等到杰夫毕业，我说：“好了，我工作了这么长时间，现在该你去找工作了。”他很负责任地开始找工作，到全国各地去面试，但是情况并不顺利，他很难受。

我甚至不关心他是否难受，只想让他赶快找到一份工作，什么地方都行，只要能让我快点离开这个乡下大学城。

他总是想要跟我谈谈他的感受，他会说：“你知道的，安吉，我想开自己的公司，而不是给别人打工。”

而我的回答是：“你知道吗？我不关心那个，我们要还大学的贷款，我们不能实现收支平衡。你需要找到工作来支持这个家庭。我希望有

更多的孩子，我希望我们能稳定下来，我想要固定在一个地方，而你不能帮上我的忙。”最后，我觉得他就是在长大的过程中没有学会做出决定。我觉得很沮丧，就离开他到西部去看我的父母。

那期间我参加了一次面试并且得到了那份工作。我对杰夫说：“你没有得到工作，可是你猜怎么着，我得到了，因为我想要那样做。”然后我做那份工作做了3个月。在那段时间，我知道了7个习惯。

最后杰夫决定跟我把事情讲清楚。我们都很强硬，他住在宾州，我住在犹他州，我们很少交谈，没有家，所有的东西都放在仓库里。我们还有一个孩子。当时我们面临着这样的问题：我们是应该维持婚姻呢，还是各自为生活奋斗？

他来的时候我们一起去吃饭。我想，我得试试7个习惯。我要想想双赢的想法，也要试着进行协作，即使那是我最不想做的事情。

我向杰夫说明了一些想法，他也同意试一试。接下来的四五个小时，我们都坐在饭馆里谈心。我们列出我们婚姻最需要的东西的清单。让他惊讶的是我最需要的竟然是稳定，我没有那么

在乎他是否能找到一份正常的工作，但是正常工作通常能带来我最想要的稳定。

“如果我开自己的公司，而且也能给你带来稳定，你觉得能接受吗？”他问道。

我说：“当然。”

“如果我做这样的工作，而你也找到一份你愿意做的工作，生活在你愿意住的地方，那样对你来说好吗？”

我再次回答：“当然。”

然后他说：“你是否不喜欢工作？因此才总是想要我找到工作？”

我说：“不。其实我喜欢工作，但是不想把工作看成我一个人的责任。”

我们谈啊谈啊，把各种事情都想得清清楚楚。当我们走出那家饭馆时，我们对未来有了清楚的共同认识。我们把这些认识写下来，因为我们担心如果没有成文的东西，我们就不会信守承诺。

去年9月，我们结婚周年纪念日的晚上。杰

夫拿出那份清单，我们从中找出了那些已经成为事实的事情。

他开了自己的公司，经营情况非常好。但是仍然很辛苦，有的时候他一天要工作20个小时。为了这家公司，我不得不向妈妈借钱。但是，公司已经开始收支平衡，我们已经还掉了很多债。

我开始更认真地考虑我自己的工作——以避免杰夫刚建立的公司陷入困境。但是，我开始喜欢我的工作，并几次得到提拔，最终做了我真正喜欢的工作。

我们买了一套房子。事实上，我们发现自己完成了清单上列下的所有任务。在我们的生活中，第一次感受到了稳定，那让我非常高兴。这一切都开始于那个晚上，我们坐下来开始尝试习惯4、习惯5和习惯6的那个晚上。

注意到这位女士面对婚姻中的挑战时采取的积极进取的态度（习惯1：积极进取）了吗？即便已经有了这样的态度，情况仍然很难，因此她决定运用习惯4、习惯5和习惯6（双赢的想法；先理解别人，再寻求别人的理解；协作）。她向丈夫说明了这个过程，并一起写下他们对婚姻所拥有的共同预期的清单（习惯2：先有目标再行

动）。

注意他们如何开始从共同利益的角度考虑问题（习惯4：双赢的想法），然后开始互相理解（习惯5：先理解别人，再寻求别人的理解）。在他们的交谈中，他们变得更加开放，越来越多地了解了对方的想法。他们找到了解决问题的办法，并最终拿着写着他们的共同预期的清单走出饭馆（习惯2：先有目标再行动）。后来，他们又拿出这张清单，评价他们的进步如何（习惯7：把锯子磨利）。

你能看出这对夫妇如何运用7个习惯的框架，给他们的婚姻和生活带来了积极的改变吗？

一位单亲母亲跟我们分享了下面这个故事，她的丈夫先是成为残疾人，继而离开人世。

5年前，我丈夫汤姆出了一场车祸，因此颈部以下都失去了知觉。那个时候，我们对未来所有的计划都停顿了，我们也不再关心未来，我们甚至不知道是否还有未来。我们唯一在乎的就是汤姆能一天一天活下去。

总是在我们因他的好转而欢欣鼓舞时，他又回到了医院。这样的情况每半年就反复一次。而

且他在医院会待上好一段时间，4~8周。在这期间，他取得的所有进步都会退到原地，他必须重新培养自己过去已经拥有的一些小技能。

这就像每一分钟都在坐过山车一样。你知道你会被倒吊过来，但是不知道在什么时候，有什么是可以依靠的。我们知道这次事故会让汤姆提前离开我们，但是没有人知道那是什么时候。可能是一个小时、一天、一年或者十年。我们生活在没有时间的世界里，等待着另外一只靴子掉下来。

就在这个时候，我换了工作。我原来的工作氛围是如果你一周的工作时间不够60个小时，你就不是最好的、最努力的，不够聪明和有效率的。突然间，我发现自己面临着习惯3（把首要之事放在首位）的情形。在这样的情形下，我被告知“你应该决定什么才是首要之事。你不仅能决定首要之事，还可以创造首要之事”。

很明显汤姆剩下的时间不多，因此他的生活质量是我生活的重中之重。突然，我可以把他放在生活的首要位置了。

因此，下班后我会回家跟汤姆待在一起。有的时候我会带他出去，有的时候只是手拉着手坐

着看电视。但是我不再为自己是否努力工作或者是否够快够聪明而担心。以前，我会冲回家中，给他弄吃的，然后飞快地收拾好一切东西以便第二天能好好地回去工作。跟他在一起的时间非常非常有限。但是现在我发现我能把他当成生活中最重要的部分，我们在一起的时间有很好的质量。我们谈论他的身后之事，讨论他的葬礼，谈论我们的生活。我们谈得最多的事情是最后6个月中我们的关系，那超过了我们生活中之前的所有时光。

那段时间我写的使命宣言包括这些句子：“我在一段时间里会为世界上的一个人服务。”在那美丽的6个月中，汤姆就是我服务的对象。汤姆对他那段时间的目的也非常明确：不管他将要面对怎样的困难，他都要有尊严地面对。他要把自己从生命中学到的东西同他人分享。他觉得他生活的一部分目的是做孩子们的榜样，让他们知道不管生活对你怎样，你都可以从中学到东西。

汤姆的去世对我们全家人来说都是一种解脱。虽然我的使命宣言继续为我指出方向，但情况还是很难。我曾经把全部生命贡献给我的丈夫，现在只剩下可怕的空虚。但是，很快就需要把时间用在孩子们身上，他们正面临着生活中的

危机时刻。这份使命宣言让我开始把时间花在我们所有人所需要的心理恢复上。在接下来的几个月中，我要为之服务的“某个人”变成了我的孩子，其余剩下的时间则是我自己的。

我发现，作为一位单亲妈妈，只要我记得重视我的孩子，记得我每天最重要的角色是做一个母亲，就很容易把孩子当作我生活中的首要之事。在我的生活中，那带来前所未有的东西。那给我跟孩子们在一起的机会，并且让我把那些帮我度过最黑暗时光的经验、价值观和原则教给我的孩子。我可以在做到这些事情的同时不必放弃生活中的其他事情。我还可以努力工作，而且我的生活并不因为我和我生活中最重要的关系的互相培养而受到影响。

注意这位女士如何开始运用习惯3（把首要之事放在首位）来管理她生活中的优先性问题。注意她跟她的丈夫如何交流，并开始理解对方那个最深的想法和感觉（习惯5：先理解别人，再寻求别人的理解）。注意他们如何共同实践了习惯2（先有目标再行动），通过建立他们的使命宣言，那在他们最艰难的时候给了他们巨大的方向感。还要注意使命宣言如何给那位女士以力量，即使在她丈夫过世以后。

注意她在对待孩子的问题上的目标感和服务意识（习惯2：先有目标再行动），以及她决定跟他们在一起度过时间的积极的决定（习惯3：把首要之事放在首位）。也要注意革新的精神（习惯7：把锯子磨利），以及她对花时间来为自己和孩子们疗伤感到的自在。

即使还处在奋斗的过程之中，这位女士也开始成为变化的使者，带来改变。她没有选择父母对待自己的方式，而是积极地把爱的财产传给她的孩子。

现在，即使情况有所不同，但你能开始看出7个习惯是如何在这两个例子中起到的有效作用了吗？

再说一次，这种框架最大的力量不在于每一种习惯的单独作用，而在于共同作用。这些习惯共同作用可以创造一种比它们的单独作用加在一起更大的力量，那种力量是一种强大的、能解决问题的框架。

把7个习惯框架适用于你的情况

我想请你考虑让你的家庭成员参与一项挑战性工作，看看你能如何把这种框架适用于你自己

的情形。在后面几页中我提供了一张工作表，让这项工作更加简单。我建议你跟家中每一个参与此项工作的人都过一遍这个工作表，你会发现因为掌握了主宰整个生活的原则，你的家庭会变得更有效率。

你所碰到的每一个挑战都会让你重新回到潜在的原则上，你也会看到这些原则如何起作用，意识到它们的永恒和普遍性，并真正地了解它们——差不多是第一次。就像T.S.艾略特

（T.S.Eliot）所说：“我们不可停止探索。而我们所有的探索将会终止于我们开始和第一次知道的地方。”

你可能也会发现，其中最大的好处（除了它的作用本身）是你得到了可以用来更有效地交流家中发生的事情的语言。实际上，这也是我从那些使用7个习惯的家庭中最常听到的事情之一。

7 个习惯家庭工作表

把原则运用于你的挑战中

你是你生活的专家。选取一个你正在处理的挑战，运用 7 个习惯形成一种真正原则性的回应。你可能需要另外一位家庭成员或能提供帮助的朋友来开始这项实验。

情况：你面临什么样的挑战？从什么时候开始？在什么样的环境下？

问你自己这些问题

可以利用 7 个习惯来做出的回应

- | | |
|----------------------|--|
| 习惯 1：积极主动 | 我对自己的行为负责吗？我如何在原则的基础上按下我的暂停键，而不是做出被动反应？ |
| 习惯 2：先有目标再行动 | 在我头脑中有什么目标？一份个人的或家庭的使命宣言（或实践宣言）如何起到帮助作用？ |
| 习惯 3：要事第一 | 我所做的是最重要的事吗？我如何能更加突出重点？家庭时间和一对一时间如何提供帮助？ |
| 习惯 4：“双赢”的想法 | 我真的希望每个人都成功吗？我是否对寻求一种对每个人都有利的第三选择持开放的态度？ |
| 习惯 5：首先理解别人，再寻求别人的理解 | 我如何能更加渴望去理解他人？如何在表达自己的观点方面充满勇气并为他人考虑？ |
| 习惯 6：协作 | 在有创造性的互动方面，怎么跟何人一起找到应对挑战的解决方法？ |
| 习惯 7：把锯子磨利 | 如何开展个人和家庭的革新，这样我们可以更好地应对挑战？ |

一位已经身为父亲的丈夫说：

我想运用7个习惯以来的最重要的改变之一就是，如今我们有了更高层次的共同语言。过去我们的共同语言是摔门、走开或者冲人嚷嚷。但是现在，我们可以交谈了。我们在感觉愤怒或受到伤害时可以表达出来。而当我们说像“协作”或“情感银行账户”这样的词时，孩子们也知道我们在谈些什么。那真的非常重要。

一位妻子说：

7个习惯带来更多的可教育性和谦逊，那已经成为我们每天所作所为的一部分。如果我对丈夫说了什么不好的话，他会提醒我那是一种透支，而不是存款。这些词汇已经成为我们交流的一部分，我们对此都有认识。我们不会吵架，或者在冷战中感受伤害。这是一种不会带来敌意和对抗的方式，非常细腻，也非常温柔。

一位新婚的女士这样说：

7个习惯中的确存在着语言和框架。现在我知道了这些说法：“哦，是的，我们在想双赢呢。”“对，这是我们可以共同做出的积极主动的选择。”或者“是的，我们有不同想法，但是我真的想要理解你所想的和所说的。那对我很重要，我保证我们可以找到第三种选择，那比我一个人

的想法要好得多。”

的确，7个习惯可以给你的家庭带来更高层次的交流语言，也可以让你在任何情况下都为家庭带来改变，成为变化的使者。

把“勇气”变成动词

我在前面的从山上垂降的故事中已经讲过，要做一个改变的人或家庭比其他事情需要更大的勇气。勇气是素质在受到最高考验时的表现。想想任何你能想到的素质或品德——耐心、坚持、容忍、谦逊、慈善、忠贞、愉快、智慧、正直。你可以保有这样的素质，直到阻力把你向后推，而整个外部环境都不能给予支持。在这个非常时刻，勇气开始起作用。如果说你觉得自己不需要勇气，只是因为你当时还在受着环境的驱使。

事实上，你在运用勇气的过程中遭遇了令人泄气的环境。如果你的环境和周围的人能给你鼓励——如果他们给你注入勇气——那么你就可以依靠他们的支持继续前进。但是如果他们令人泄气——从你身上把勇气抽走——那么你就需要从自身寻找勇气。

也许你还记得，在第三章中我们提到在几十

年前社会对家庭有很大的鼓励作用。因此，成功的家庭生活不需要那么多的来自内心的承诺和优先性，因为这些事物都可以从外部得到。但是现在的环境则不给人以勇气，因此，大部分带来转变的人或家庭都需要来自内部的勇气。现在，需要极大的个人以及家庭的勇气，才能在恶劣的社会背景下创造一种鼓励并给家庭增添养分的环境。

但是我们能做到。也许我们需要把“勇气”转化为一个动词，我们才能清楚地知道勇气存在于我们的力量中，我们可以成功。我们能说：“我在奋斗中给自己勇气。我在协作中给自己勇气。我在理解别人中给自己勇气。”就像原谅和爱也是动词一样，我们也可以把勇气变成一个动词。那是我们的力量中存在的东西，那种想法就是激励。这种想法让一颗心坚强，让一个人振奋。如果你将这种想法和你的家庭所能做的结合起来，就能赋予你力量，令你振奋。它让你前进。

成为一个家庭最重要的方面就是大家能互相鼓励。你们可以鼓励对方、相信对方、认可对方，让对方确信你永不言弃，你们能看到潜在的可能性，而且你们忠于这样的可能性并付诸行动，而不是其他特别的行为或环境的影响。你们让彼此的心灵和头脑更坚固。你们可以为家庭织

就一种充满鼓励气氛的牢固的安全网，这样家庭能培养起内在的力量，来帮助他们对抗来自外界的让人泄气的、反家庭的环境。

“一想起你的爱”

在我母亲去世前的一段时间，我有一次要飞到某地做演讲，在飞机上我打开了一些她写的甜蜜的信件。即使我们每天都通电话，每周都见面，她也会给我写这样的信。这些私人的、甜蜜的信件是她表达肯定、感激和爱的独特方式。我还记得当时读着她的信，感觉到泪水流下脸颊。我觉得有一点难为情，有点孩子气，也为自己如此脆弱而感到不好意思。但同时也感到自己学到了很多、得到了很多。我想，每个人都需要母亲的爱和父亲的爱。

在妈妈去世以后，我们在她的墓碑上刻下了莎士比亚十四行诗的一句：“一想起你的爱使我那么富有……”

我要鼓励你慢慢地、仔细地读这首十四行诗。让你的想象力充分体会每一句话的丰富含义：

当我受尽命运和人们的白眼，

暗暗地哀悼自己的身世飘零，
徒用呼吁去干扰聩聩的昊天，
顾盼着身影，诅咒自己的生辰，
愿我和另一个一样富于希望，
面貌相似，又和他一样广交游，
希求这人的渊博，那人的内行，
最赏心的乐事觉得最不对头；
可是，当我正要这样看轻自己，
忽然想起了你，于是我的精神，
便像云雀破晓从阴霾的大地
振翅上升，高唱着圣歌在天门：
一想起你的爱使我那么富有，
和帝王换位我也不屑于屈就。

（梁宗岱译）

我们所有人都可以成为子女和孙子孙女所“一想起的爱”。还有什么事情比这个更重要吗？

就像很多父母一样，珊德拉跟我一起经历了每一个孩子降生所带来的精神上的无上美妙的体验——尤其是后面3个，那个时候做爸爸的被允许待在产房里。当我们的女儿辛西娅生她的6个孩子时，我们被邀请去跟她在一起，我们也有同样的感觉。

经过所有的事，尽管我们大多数时候都会迷失方向，但是我们绝对相信，我们最伟大的角色和最重要的工作就是为人父母。就像我的祖父史蒂芬·L.理查兹所说：“在男人的一生所能追求的事业中，没有哪项工作能比为人父亲或丈夫这项事业更富有责任感和机遇。一个男人，无论他做出多大的成就，在我看来，如果没有亲人围绕在他的身边，他都算不上成功。”

谦逊和勇气的统一

阿尔伯特·E.N.格雷（Albert E.N.Gray）经过一生的研究，在一次名为《成功的共同主宰》的演讲中对其研究成果做出了深刻的解释。他说：“成功者有愿意尝试不能成功和不愿意去做

的事情的习惯，他们也不愿意去做，但是他们让自己的抗拒心理让位于他们的决心。”

作为家庭的领导，你拥有坚定的、令人敬佩的决心。而这样的决心——目标感——将驱使你拿出勇气，在阅读这本书开头的一些部分时，打消你的恐惧感和不适。

实际上，谦逊和勇气可以用来比喻家中的母亲和父亲。我们需要用谦逊来意识到原则都在控制之中。我们需要勇气在社会价值体系转向的过程中还服从于那些原则。而勇气和谦逊结合的结果就是正直，或者说是建立在原则基础上的生活，结晶的下一代则是智慧而富饶的生活。

这就是让我们——个人和家庭——在迷失方向时还抱有希望，并能一次次回到正确方向上来的东西。我们必须始终记得存在着准确的主宰性的“真正的北”的原则。

即使家庭生活中存在着根深蒂固的争斗，也是因为没有人努力带来更多的鼓励、更宝贵的东西和更多的满足感。以我所有的心智，我确信尽管家庭存在问题，但是所有问题都值得我们付出努力、做出牺牲、给予长时间的耐心。希望的亮光永远都会存在。

我曾经看过一个电视节目，两名罪犯各自表达了入狱如何让他们麻木。他们说自己不再关心任何人，也不会再被其他人的伤害影响。他们说自己如何变得自私透顶，如何把自己封闭在自己的生活之中，如何将人视作物，不管是帮助他们获得他们想要东西的人，还是阻止他们得到这些东西的人。

这两个人都得到了机会，对他们的长辈进行深入的了解。他们开始熟悉他们的父母、祖父母以及曾祖父母的生活——他们的奋斗、成功和失败。在采访中，他们都指出这些经历对他们来说有多么大的意义。他们意识到他们的长辈都曾面对挑战，并努力战胜挑战，这使两名罪犯从内心发生了变化。他们开始从不同的角度看待他人。他们都开始思考，即使自己犯了很大的错误，自己的人生也还没有完结。他们想要像自己的长辈一样战胜那些困难，为自己的后辈留下他们可以了解的东西。不管自己是否能离开监狱，都可以做得到。后代将知道自己的想法，更好地了解自己在监狱里的生活。这两个人——穿着橙色的囚服坐在那里，他们眼中的强硬消失了——找到了良知和希望。这来自对家庭的回归，来自对长辈的发现，那是他们家庭的历史。

每个人都有家，每个人都可以问：“我的家

庭遗产是什么？”每个人都能设法留下东西。我自己认为，即使那超越了我们自身的影响力和我们家庭的力量，我们还是可以发掘更高形式的影响力：上帝的力量。如果我们坚信于此，上帝就可能在他认为适当的时候，以他自己的方式帮助我们。

上帝将保佑你努力创造美妙的家庭文化。上帝祝福你的家庭。就像我们在第一章中所引用的：

人生于世，也有潮汐涨落，

把握住涨潮的时机，便可导致成功；

失去良机，一生的航程

必定触礁搁浅，终身颠沛。

我们现在正漂浮在满潮的大海上；

我们必须顺流前进，

否则将要一败涂地。

在我一生中，我最珍爱的时刻都是当我走下飞机的时候。我会看到一家人在那里迎接一位远

行的家庭成员回家。我会停下脚步，观看，用心感受。当这些亲人彼此拥抱，眼睛里充满了重逢时的快乐而感激的泪水，那表明了他们怀有最宝贵的关心和财富，这会让我也热泪盈眶，心里也渴望着回到家中。他们——还有我——都再一次证明了生活的真理就存在于回家之中。

与成人和青春期孩子分享本章

走向更高的目标

- 复习P285-291的材料。确定四个阶段——生存、稳定、成功和辉煌——并且讨论每一个阶段的主要特点。问问家庭成员：我们的家处在什么阶段上？我们需要什么样的目标？

- 讨论这样的宣言：“全家一起做出贡献不仅帮助了那些从中受益的人，而且在这个过程中加固了做出贡献的家庭。”

- 一起谈谈问题心理（踩刹车）和机会心理（踩油门）的比较。问问家庭成员：我们怎么才能消灭阻力，从而让动力帮助我们前进？

家庭中的领导艺术

- 复习说明以原则为中心的家庭领导树的内

容。讨论4种领导角色：榜样、导师、组织者和教育者。谈谈4种角色的主要特点。问问下列问题：

——为什么对榜样来说值得信赖很重要？

——为什么建立信任是做导师的重要部分？情感银行账户这个概念如何帮助我们建立信任关系？

——为什么在家庭影响力和领导艺术方面，计划和组织那么重要？校准原则如何适用于家庭？

——为什么家庭中的教育非常重要？注入力量的原则如何起作用？

●讨论跟以原则为中心的家庭领导相关的3个常见错误。

●复习训诫和惩罚的区别，那可能需要重新看一看习惯4的内容。问题：以原则为中心的领导艺术如何帮助我们训诫而不是惩罚？

●讨论配平调整片因素，放手，勇气以及谦逊的内容。讨论这些概念跟家庭导向和孩子的发展有什么联系。

●一起思考：在我们的家庭中，是在管理还是在领导？那有什么不同？

●讨论这样的宣言：“不管你是否意识到，你就是你家庭的领导！”为什么这种说法是真理？

跟儿童一起分享本章

“我们对他人善良，并试着帮助他们。”

●谈论以下情形：

1. 艾米让爸爸在功课上帮她的忙。爸爸很累，但还是微笑着答应了。

2. 亚当想玩玩具车，可是他的双胞胎兄弟正在玩。妈妈问亚当：“能让你哥哥多玩儿一会儿吗？”

问题：如果家庭成员对别人非常善良和无私，会发生什么？其他人有什么感觉？

●把家里每个人的名字都写在纸条上，把纸条放进一个盒子里。每个家庭成员都会抽到一个名字，但是别人不知道是谁。在未来的一周中，抽到纸条的人对被抽到的那个人非常好或帮助

他，看看大家有什么感觉。

●讲下面这个故事：

萨米站在窗子前向外看着，天上正在下雨。他听到外面有什么东西在叫，他仔细地听了一会儿。他也想透过窗户看清楚，但是雨太大了。他很快走过去打开了门，发现门外有一只湿透了的棕色小猫，一声一声喵喵地叫着。看到这只湿透的小猫，萨米心里涌起一种感觉。他轻轻地把小猫捡起来，发现它在发抖。萨米把小猫抱在胸口，带它进了厨房。萨米的姐姐在一个盒子里铺上一些干爽的毯子，把小猫擦干。萨米则坐在旁边，用自己的手给小猫取暖。小猫不再发抖了。萨米感到温暖和愉快，“我真高兴我们听到了小猫的声音，”他说，“可能我们救了它的命呢。”

问问家庭成员：萨米对小猫有什么感觉？答案可能包括：因为小猫又湿又冷，所以他感到很难过。他想做个好人去救小猫。因为他做了好人，帮了小猫，萨米感觉很好。

●从你个人或家庭的角度，分享你自己或他人表现得善良或帮助他人的时刻，也分享你的感觉。帮助孩子们思考如何帮助家庭以外的人。鼓励他们在接下来的一周中把这种想法付诸实施，

然后再分享他们的感觉。

- 让小孩子们参加给邻居、朋友和社会提供服务的活动。如果你提供了精神方面良好的榜样作用，你的孩子就会成长为乐于分享的、有奉献精神的精神的成年人，他们真正关心他人的福祉。

后记

为家庭祝福

90年代后期，我在外企有幸接触到柯维公司的《高效能人士的七个习惯》，深深地被其中蕴含的对人性、对自然法则的尊重以及运用实践七个习惯的有效性所吸引，成为了柯维公司中国大陆首批认证讲师之一。

上天厚爱赐我一双龙凤胎儿女。这是礼物，也是挑战，如何陪伴两个孩子健康成长？如何让这个瞬间扩大的家庭温暖和睦的发展？日常生活的许多困惑摆在面前。而七个习惯的积极主动、以终为始、知彼解己、不断更新等原则方法，一直是流动在我的血液中的养分，滋养和支持我面对繁琐的生活难题。

出于对人的好奇，2000年我裸辞回家，开始了心理学的学习，并从此走上了心理学和家庭教育的道路。2003年成立了大陆首家萨提亚家庭治疗模式专业机构（齐家盛业），自己也逐步成为一名家庭教育领域的专业咨询师和培训师。

十几年中，我越来越清晰地看到家庭对孩子成长的影响，看到幸福和谐家庭氛围是如何支持到一个人的健康人格形成，并让其终身受益。也看到太多的不幸案例，由于父母心理不成熟而导致家庭生活一团糟，家人之间因为沟通匮乏而造成的冲突甚至子女心理健康问题做代价。

生命的起点和终点都在家庭里，家是我们终此一生最值得投入的地方。再辉煌的成就离开了家庭的温暖也显得苍白空虚。“弥留之际，我们最在意的是家人的陪伴，家庭文化的传承和家人彼此的祝福”。

萨提亚国际大师贝曼博士一再强调，好的夫妻关系是送给孩子一生的礼物。柯维博士生前也邀请世人：去爱，去生活，去学习，留下传承！在这本书中，柯维博士深入浅出地提供给我们营建幸福家庭的思维模式，伴以顺应宇宙原则的七个习惯。如果你不仅仅是以了解为目的，而是下决心运用、实践和不断练习，养成这七个习惯，你将看到不同的自己、不同的孩子和不同的家。

在我心中有一幅画面，七个习惯支持越来越多成熟、自信的父母，一起经营幸福成功的家庭，给孩子从小养成这七个习惯的环境，给家

人、给子女留下内心富足的生命礼物。希望亲爱的读者也是这幅画面中的美丽色彩！

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

魏敏

齐家盛业创始人

“高效能人士的七个习惯”大陆首批认证讲师

“成功家庭的七个习惯”大陆代理机构督导讲师

Satir Global Network齐家盛业萨提亚学院院长

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书

小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com

自行下载

备用微信公众号：一种思路

