

7 навыков высоко- эффективных людей



Стивен Кови



КнигиКратко

Ольга Шуравина

**Краткое содержание «7 навыков
высокоэффективных людей»**

ООО "Акцион управление и финансы"

Шуравина О.

Краткое содержание «7 навыков высокоэффективных людей»
/ О. Шуравина — ООО "Аktion управление и финансы",
— (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «7 навыков высокоэффективных людей». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Книга Стивена Р. Кови на протяжении десятилетий остается супербестселлером. Она оказала влияние на жизни миллионов людей, включая Билла Клинтона, Ларри Кинга и Стивена Форбса. Половина мировых корпораций, входящих в рейтинг Fortune 500, посчитали своим долгом ознакомить сотрудников с философией эффективности, изложенной в «Семи навыках». Президент Сбербанка Герман Греф включил эту книгу в корпоративную библиотеку банка. Семь навыков – это мощные инструменты для личного развития. Они помогают двигаться вперед – от зависимости к независимости и потом взаимозависимости. Зависимость выражается ты-парадигмой: ты обо мне заботаешься, ты не справился, в неудаче я обвиняю тебя. Независимость выражена я-парадигмой: я могу это сделать, я несу ответственность, я полагаюсь на самого себя. Взаимозависимость выражена мы-парадигмой: мы можем это сделать, мы можем взаимодействовать, мы можем объединить возможности и создать вместе нечто значительное. Многие концепцию «взаимозависимости» ассоциируют с зависимостью. Однако это не так. Будучи взаимозависимой личностью, вы можете осмысленно делиться с другими всем, чем обладаете сами, и получаете доступ к ресурсам других людей. Взаимозависимость – выбор, который способен сделать лишь независимый человек. Из этого следует: прежде, чем стать взаимозависимым, человек должен обрести личную независимость. Общей победе предшествует победа личная. Обрести личную победу помогают навыки 1, 2 и 3. Овладев ими, зависимая личность становится независимой. Это процесс «изнутри наружу». Освоив первые три навыка, человек может начать работать над «общими победами». К ним ведут навыки 4, 5 и 6. Однако это не означает, что прежде чем работать над навыками 4, 5 и 6, надо достичь совершенства в навыках 1, 2 и 3. Понимание их последовательности поможет вам более эффективно

управлять своим развитием. Навык 7 – навык обновления, который обязателен, чтобы были силы на первые шесть навыков. В нашем обзоре мы расскажем, в чем суть каждого навыка и как их освоить. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Шуравина О.
© ООО "Акцион управление и
финансы"

Авторский обзор по материалам книги «7 навыков высокоэффективных людей». Стивен Р. Кови

Автор обзора: Ольга Шуравина

7 мощных инструментов развития личности по Стивену Кови

Книга Стивена Р. Кови на протяжении десятилетий остается супербестселлером. Она оказала влияние на жизни миллионов людей, включая Билла Клинтона, Ларри Кинга и Стивена Форбса. Половина мировых корпораций, входящих в рейтинг Fortune 500, посчитали своим долгом ознакомить сотрудников с философией эффективности, изложенной в «Семи навыках».

Сдвиг парадигмы: изнутри наружу

Прежде, чем изучить семь навыков, Стивен Кови предлагает разобраться, что такое этика личности и этика характера, парадигма и привычки.

Стивен рассказал историю сына. Тот отставал в учебе, стеснялся общаться с другими, даже с близкими. Кроме того, сын был физически слабым, когда играл в бейсбол, то не мог координировать движения. Над ним смеялись окружающие. Стивен вместе с женой Сандрой решили помочь сыну и стали использовать технику позитивного мышления:

– Давай, сынок! Ты можешь! Держи биту чуть повыше и смотри на мяч. Не замахивайся, пока он не подлетит поближе.

И если у сына получалось, изо всех сил подбадривали его:

– Вот молодец, сынок, так и продолжай!

Однако, как родители не старались, усилия не давали результата, что еще сильнее било по самолюбию ребенка. После многократных фиаско Стивен понял ошибку. Дело в том, что всё, чем они стремились помочь сыну, не гармонировало с тем, как они его воспринимали. Родители честно признались, что считали ребенка отстающим в развитии. Поэтому, что бы они ни говорили, сын это воспринимал так: «Ты не способен на это. Ты нуждаешься в помощи». Стивен понял, если они хотят изменить жизнь сына, то начинать надо с себя.

В чем разница между этикой характера и этикой личности

Стивен Кови изучил сотни книг и статей в таких областях, как популярная психология, помощь самому себе, самосовершенствование, которые были изданы в США, начиная с 1776 года. Литература, вышедшая до 20-х годов XX века, в основном посвящена теме «Этика характера как основа успеха», и рассказывает истории людей, которые добились успеха, работая над собой. Эти люди развивали такие качества: целостность личности, верность, мужество, справедливость, терпеливость, трудолюбие.

После окончания Второй мировой войны представление об успехе переместилось с этики характера на этику личности. Успешными стали считать тех, кто по поведению и внешне соответствует определенному социальному образу. Подобная философия видна в изречениях: «У улыбки больше друзей, чем у хмурости», «Человек может достичь всего, что понял и во что поверил». Авторы этики личности предлагали людям своеобразный «социальный аспирин». Благодаря ему некоторые проблемы на время теряли остроту, однако хронические очаги болезни давали о себе знать. Стивен Кови цитирует американского психолога и социолога Эриха Фромма, который разглядел следствия применения этики личности:

«Сегодня мы имеем дело с индивидуумом, ведущим себя подобно автомату, который не знает и не понимает самого себя. Знает он лишь человека, которого ожидают в нем видеть. Человека, который язык общения заменил бессмысленным лепетом, живой смех – синтетической улыбкой, чья истинная боль сменилась чувством тупого отчаяния».

Стивен Кови понял: пытаюсь изменить сына, они с женой использовали этику личности. Хорошее поведение детей было для них источником социального удовлетворения. Младший сын удовлетворения не приносил. Представление о себе как о заботливых родителях оказалось весомее, чем представление о сыне. Родители в итоге осознали, что их сын – неповторимая личность. Они больше не пытались изменить его, перестали волноваться, позволили проявиться индивидуальности сына без вмешательства. Теперь они радовались за ребенка, а не сравнивали его с другими. Приученный к опеке, сын поначалу испытывал трудности. Родители слушали его, но не всегда реагировали. «Тебя не нужно защищать, – говорило их молчаливое послание. – У тебя все в порядке».

Сын начал развиваться в своем ритме. Проходили недели и месяцы, он обретал уверенность в себе, добивался успехов в учебе, общении, спорте. Шли годы, сына выбирали на руководящие должности в студенческие организации, он стал чемпионом штата по легкой атлетике, приносил домой отличные отметки. Он вырос обаятельным, открытым парнем, доброжелательно относящимся ко всем окружающим.

Что такое парадигмы и почему важен «сдвиг парадигмы»

Слово «парадигма» пришло из греческого языка. В наше время термин означает «представление», «понятие» или «система взглядов». То есть парадигма – это то, как мы «видим» мир, как его воспринимаем, толкуем. Стивен Кови призывает читателей понять собственные «парадигмы», а также призывает освоить такое понятие как «сдвиг парадигмы».

Ниже представлены три картинки – женщину какого возраста вы видите на центральном изображении? Одни видят элегантную девушку, другие – старуху. Правда в том, что и те и другие правы – это их парадигмы. Сдвиг парадигмы происходит, когда тот, кто видит, например, девушку, вдруг начинает видеть старуху.



Пример из жизни Стивена Кови – мини-сдвиг парадигмы. Воскресным утром Стивен ехал в метро. В вагон вошел мужчина с детьми. Мужчина опустился на сиденье рядом со Стивеном и прикрыл глаза. Дети начали орать и носиться по вагону, но их отец не реагировал. Стивен был раздражен, он повернулся к мужчине и сказал:

– Сэр, послушайте, ваши дети доставляют беспокойство стольким людям! Не могли бы вы призвать их к порядку?

Мужчина посмотрел так, словно очнулся ото сна и сказал тихо:

– Да, вы правы! Наверное, надо что-то сделать... Мы только что из больницы, где час назад умерла их мать. У меня путаются мысли, и, наверное, они тоже не в себе после всего этого.

Вот как Стивен Кови описывает свои чувства: «Представляете, что я почувствовал в этот момент? Моя парадигма сдвинулась. Внезапно я увидел все в ином свете и стал иначе думать и чувствовать. Раздражения как не бывало. Теперь не было нужды контролировать отношение к этому человеку: мое сердце было преисполнено глубоким сочувствием. Все изменилось в один миг».

Разумеется, не всегда сдвиг парадигмы происходит быстро. В отличие от мгновенного прозрения в метро, сдвиг парадигмы, который произошел у Стивена Кови с женой по отношению к сыну, был медленным и сложным процессом. Чтобы по-другому взглянуть на сына, родителям пришлось самим измениться.

Что еще надо узнать, прежде чем освоить семь навыков

Разница между зависимостью и взаимозависимостью. Семь навыков помогают двигаться вперед – от зависимости к независимости и потом взаимозависимости.

Зависимость выражается **ты**-парадигмой: ты обо мне заботаешься, ты не справился, в неудаче я обвиняю тебя. Независимость выражена **я**-парадигмой: я могу это сделать, я несу ответственность, я полагаюсь на самого себя. Взаимозависимость выражена **мы**-парадигмой: мы можем это сделать, мы можем взаимодействовать, мы можем объединить возможности и создать вместе нечто значительное.

Многие концепцию «взаимозависимости» ассоциируют с зависимостью. Однако это не так. Будучи взаимозависимой личностью, вы можете осмысленно делиться с другими всем, чем обладаете сами, и получаете доступ к ресурсам других людей. Взаимозависимость – выбор, который способен сделать лишь независимый человек. Из этого следует: прежде, чем стать взаимозависимым, человек должен обрести личную независимость. Общей победе предшествует победа личная. Обрести личную победу помогают навыки 1, 2 и 3. Овладев ими, зависимая личность становится независимой. Это процесс «изнутри наружу».

Освоив первые три навыка, человек может начать работать над «общими победами». К ним ведут навыки 4, 5 и 6. Однако это не означает, что прежде чем работать над навыками 4, 5 и 6, надо достичь совершенства в навыках 1, 2 и 3. Понимание их последовательности поможет вам более эффективно управлять своим развитием.

Навык 7 – навык обновления.

Почему нельзя торопиться. Чтобы стать эффективной личностью надо прилагать усилия день изо дня. Однако часто люди ищут короткий путь, перескакивая через несколько ступенек. Представьте, что вы средне играете в теннис, однако решили поразить окружающих и выступить на соревнованиях с мастерами. К чему это приведет? Ответ очевиден. Невозможно сокращать естественный процесс развития. Стивен также приводит в пример фермера. Скажем, фермер забыл провести сев весной, все лето прогулял, а затем осенью активно готовится к уборке урожая.

Навык 1. Будьте проактивны

Людам свойственно оправдывать свои действия. Они опираются на одну из трех теорий детерминизма.

1. Теория *генетического детерминизма* утверждает, что все в вас заложено предками.
2. Теория *психического детерминизма* утверждает, что таким вас сделали родители.
3. Теория *детерминизма окружающей среды* обвиняет во всем начальника, жену, сложившую финансовую ситуацию и т.п.

В основе каждой теории лежит зависимость – «раздражитель – реакция». То есть люди запрограммированы определенным образом реагировать на раздражитель, считая, что от них самих мало что зависит. Это удобно, поскольку можно оправдать любые свои действия. Однако, пишет Стивен Кови, это реактивная модель поведения.

Между раздражителем и реакцией: история Виктора Франкла

Стивен Кови рассказывает историю психиатра Виктора Франкла. Он был узником нацистского лагеря, лишился семьи, пережил пытки и унижения. Однажды, сидя нагишом в камере, он открыл для себя то, что назвал «последней человеческой свободой» – свободой, которую никто из нацистов не мог отнять. Да, они имели власть над всем, что его окружало, могли причинить боль. Однако Виктор понял, что его внутренняя сущность им недоступна, он сам может решать, как реагировать на происходящее. У него была свобода выбора реакции на происходящее.

Виктор Франкл стал представлять себя в различных ситуациях, например, читающим лекции студентам после освобождения. Он возвращал в себе свободу, пока та не выросла и не сделала его более свободным, чем охранявшие тюремщики. Франкл стал вдохновляющим примером для всех, кто окружал его, даже для надсмотрщиков. Он помог людям увидеть смысл жизни и сохранить достоинство.

Находясь в тяжелых обстоятельствах, Франкл открыл фундаментальный принцип человеческой природы: ***между раздражителем и реакцией у человека остается свобода выбора.***

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.