

# ОЛЬГА ШУРАВИНА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«7 НАВЫКОВ  
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ  
ЛЮДЕЙ»

**Ольга Николаевна Шуравина**  
**Краткое содержание**  
**«7 навыков**  
**высокоэффективных людей»**  
**Серия «КнижкиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27359486](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359486)  
Библиотека «Главная мысль»; 2016*

**Аннотация**

**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 заботишься, 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**

**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 предла-

гает 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 битку 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 бессмыс-

ленным 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.

# 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.