

УДК 65.011; 65.013  
ББК 65.290-2; 88.4  
К56

Переводчик Матвей Окунев  
Научный редактор Дмитрий Витер  
Редактор Ксения Герцен

**Кови С.**

**К56** Счастливый союз: Семь навыков высокоэффективных пар / Стивен Р. Кови, Сандра Кови, Джон Кови, Джейн Кови ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 152 с., ил.

ISBN 978-5-9614-4197-0

Все семьи хотят жить в мире и согласии, чтобы поддержка, доверие и взаимное уважение не ослабевали с годами. Но как пройти через жизненные испытания, не утратив желания быть вместе? Помогут семь навыков высокоэффективных пар, выработанные Стивеном Р. Кови — автором бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей». В своей книге доктор Кови и его жена Сандра вместе со своим братом Джоном и его женой Джейн подробно рассказывают об этих методах и о том, как с помощью эмпатии, синергии и стремления к совместному выигрышу построить и укрепить семейный союз.

УДК 65.011; 65.013  
ББК 65.290-2; 88.4

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

This translation published  
by arrangement with GABAL Verlag.  
© 2020 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-4197-0 (рус.)  
ISBN 978-1-4558-9292-1 (англ.)

# Содержание

<i>Вступление</i> .....	7
<i>Предисловие</i> .....	11
<i>От автора</i> .....	15

## **Часть I. ВВЕДЕНИЕ В СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ПАР** .....

Между стимулом и реакцией .....	31
Как реагировать на что угодно? Решать вам! .....	37
Четыре человеческих дара .....	43
Как победить во взаимодействиях .....	51

## **Часть II. СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ** .....

Четыре «С» семейного союза .....	59
Основа семи навыков — принципы человеческой эффективности .....	60
	64

### **Навык 1. Будьте проактивны**

Как добавить в отношения выбор и ответственность ....	67
<b>Практикум навыка 1:</b> Будьте проактивны .....	76

### **Навык 2. Начинайте, представляя конечную цель**

Как привнести в отношения смысл и идею .....	81
Пазл без картинки .....	81
<b>Практикум навыка 2:</b> Разработайте миссию ваших отношений .....	87

### **Навык 3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала**

Как находить время друг для друга .....	97
<b>Практикум навыка 3 .....</b>	<b>101</b>

### **Навык 4. Думайте в духе «выиграл-выиграл»**

Укрепление доверия в отношениях .....	105
<b>Практикум навыка 4 .....</b>	<b>112</b>

### **Навык 5. Сначала стремитесь понять, а потом — быть понятым**

<b>Практикум навыка 5 .....</b>	<b>123</b>
---------------------------------	------------

### **Навык 6. Достигайте синергии**

Учитывайте все преимущества и сильные стороны каждого .....	127
<b>Практикум навыка 6 .....</b>	<b>132</b>

### **Навык 7. Затачивайте пилу**

Обновление духа отношений .....	135
<b>Практикум навыка 7 .....</b>	<b>140</b>

<i>Заключение .....</i>	<i>143</i>
<i>Об авторах .....</i>	<i>149</i>