

《7個習慣決定未來》

新北市土城區廣福國民小學候用校長 鄭益堯



書名：《7個習慣決定未來》
 作者：西恩·柯維 (Sean Covey)
 譯者：汪芸
 出版：遠見天下文化出版股份有限公司
 出版日期：2016年2月20日

壹、前言

本書章節為：Part-1準備就緒，分別是養成習慣及思維模式與原則；Part-2個人成功，分別是個人帳戶、主動積極（習慣一）、以終為始（習慣二）及要事第一（習慣三）；Part-3公眾成功，分別是情感帳戶（習慣四）、雙贏思維（習慣五）、知彼解己及統合綜效（習慣六）；Part-4重新開始，分別是不斷更新（習慣七）及保持希望，茲分析如下：

貳、文本閱讀省思

一、養成習慣～習慣不是造就你，就是毀掉你

思維模式與原則養成習慣，而思維決定導致習慣結果，因此，要先養成好習慣，好習慣才能塑造我們。所以，好習慣讓您成就非凡，壞習慣讓您煩惱不完，好習慣的養成，在年輕人的成長藍圖上，不容小覷。

二、思維模式與原則～決定結果

對自己而言，要與相信的人相處，來改

變；對別人而言，要敞開心胸，接受新資訊、不同觀點、看法，來改變對人的態度；對生活而言，要有概略性的思維模式；對朋友而言，要避免認同、歸屬、妥協，堅定自己的價值與標準；對物質而言，要相信價值不是來自擁有，而是充滿自信的內在價值；對課業而言，要避免重視考試排名，實踐真正的學習；對父母而言，要跳脫取悅性的夢靨生活，忠於自己原則與並學會負責，是故，真實的目標，才能以原則為重心，發揮決定的影響力。

三、個人帳戶～從鏡子裡的自己做起

面對兩難處境時，克服恐懼、毫無保留、鼓起勇氣，盡自己最大努力，加倍投入從改變自己開始，對自己守信與承諾，並從錯誤中學習，行善小事讓注意力向外發展，誠實做人更新自己找回生命力，進而開發自己的天賦，即要為成功找方法，不要為失敗找理由。

(一)習慣一：主動積極～為你的生活負責

積極態度的價值觀反應，思考到行動的過程，就像清水不受外界影響；消極態度的本能衝動反應，思考到行動的過程，就像碳酸飲料容易外界影響，因此，我們要學會傾聽自己主動積極的言詞，拒絕受害者病毒千錯萬錯都是別人的錯的語言。所以，渴望的目標明確，就能主動自發，就能以積極態度與情緒，自我決定行動，進而有志者事竟成。

(二)習慣二：以終為始～界定你生活中的任務和目標

個人使命宣言（願景）就像座右銘可以透過，蒐集格言、傾倒想法與獨處

靜思擁有，而設定目標可透過，我必須犧牲什麼、目標具體化、去做就對、運用重要時刻與團結合作（腦力激盪）聚焦得到，最後，化目標為具體行動，堅持、堅持、再堅持。

(三)習慣三：要事第一～設定優先順序，先做最重要的事情

運用80-20法則或ABC順序法時間管理原理，善用行事曆，設定優先順序，掌握時間，先做重要的事，相信我們都能成為堅守計畫，有組織紀律追求卓越的人，不只做對的事，也會把事做對。

四、情感帳戶～組成生活的元素

對人信守承諾是建立信任的關鍵，對人忠誠是增進情感的存款，傾聽了解別人就會得到對方的了解，真誠勇於認錯，就能恢復情感存款，設定明確期望就能建立彼此的信任。

(一)習慣四：雙贏思維～培養雙方都能獲益的態度

雙贏思維，是一種生活態度，也是一種思考架構；是一種平等信念，也是一種合作相處；是一種我好你也好的實踐，也是一種創造彼此的共好，所以，學會鄙棄損己利人、損人利己與雙輸思維，才能好還要更好。

(二)習慣五：知彼解己～誠懇傾聽別人的話

人有兩隻耳朵，只有一個嘴巴，就是要我們多聽少講，要了解別人先從別人的角度看事情，才能滿足其心靈深處的需求，所以，需要做到真誠傾聽的三件事：首先，用你的眼睛、耳多和心靈傾聽，才能聽到對方沒說出口的心聲；其次，設身處地的同理心與感同身受；最後，像鏡子學習，重複對方話語的意義，用自己的話表達溫暖與關懷。

(三)習慣六：統合綜效～團隊合作力量大

海倫凱勒：「獨自一個人，我們能

做的是如此少；同心協力的時候，我們能做的是如此之多。」因此，進行團隊合作抱著開放的心胸，才能找出更好的心；面對多元要有成熟的心態、願意傾聽、勇敢表達，才能了解彼此的構想、分享，透過腦力激盪，創新構想或選項，找出最好的解決方法，達到統合綜效。

五、重新開始：

(一)習慣七：不斷更新～定期讓自己日新又新

身體、大腦、情緒、心靈猶如車子四輪～必須平衡及更新才有好表現。所以，要關心身體，傾聽身體的聲音並飲食適量；要關懷大腦，透過學習、活動、體驗擴展心智的經驗，開發天賦及培養思考的能力；要關懷情緒，遵守承諾、在小事上行善、對人忠誠、傾聽別人，對自己好一點並保持心靈健康強壯；關懷性靈，花時間靜坐冥想與深層思考，喚醒深層自我信念價值，才能不斷更新自己。

(二)保持希望～孩子，你能移山。

有人問林肯：如果有八小時來砍斷一棵樹，你會怎麼做？林肯說：我會花前四個小時磨利鋸子。孩子你可以學習林肯，花四個小時磨利鋸子，也可以花一小時去買隻新鋸子，來砍斷兩棵樹，或是……。切記，工欲善其事，必先利其器。

參、結語

善用七個好習慣之主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、不斷更新，改善自我形象、建立友誼、抗拒同儕壓力、達成目標，同時以正面積極的態度面對困難，做出改變生命的決定，相信我們都能開創自己未來的一片天。