

七個習慣決定未來-班級讀書會記錄

聖心女中 林佳紋老師

第一章建立好習慣

第一組 Carrie Lynn Angela Angel 先鋒部隊先舉例七個壞習慣：消極被動、以始為終、要事最後、損人利己、先講裝聽、拒絕合作、耗盡自己。對照七個好習慣：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。分享自己最喜歡的好習慣：Angel 喜歡「雙贏思維」，在與人相處時，喜歡皆大歡喜。Carrie 和 Angela 喜歡「主動積極」希望自己寫作業不需別人催促，也希望自己能主動追求自己的夢想。Angela 喜歡「要事第一」排定重要事情的優先順序，讓自己更有效率。

第二章「思維」及「原則」

第二組 Gina Mia Lyllia Becky 四大金釵，有備而來～先說明「思維模式」就像是戴上一副有色眼鏡，會讓自己看事情的角度有所不同。另外，第二小組問大家，生活是以什麼為重心？工作？課業？事業？家庭？朋友？接著說明什麼事情都會改變，只有「原則」是恆久不變的。Lyllia 分享自己最重視朋友，朋友開心，她也跟著開心，朋友難過，她也跟著難過。但是朋友會變，自己也會變，感覺天下沒有永遠的朋友，所以需要調整腳步。Celine 說，她覺得原則是很重要，不管生活以什麼為重心，只要心中有原則，就不至於迷失。幸運被選中提問的 Eva 問：「老師，你的生活重心是什麼呢？」佳紋老師分享中學時代以朋友、學業為重心，但也因為挫折及誤會而傷心，現在以家庭及事業為重心，每每遇到挫折時，都會重新審視自己的原則，來面對挑戰，突破難關，保持心情的平靜及生活的平穩。最後我們發現心中的原則，例如忠誠及品德才是恆久不變的道理。Becky 說這本書很不一樣，有很多生活化的例子，來解釋專有名詞，讓自己更了解自己。推薦大家一起閱讀。



《七個習慣領導力》第二次讀書會

第三章:主題是「主動積極」

認真又努力的 Bella Ivy Celine Ruby 說：「主動積極的相反是被動消極，被動消極的人非常容易被激怒，刺激來了之後馬上依照本能反應，就像搖晃汽水一樣，隨時可能會爆。主動積極的人則恰恰相反，就像一杯清涼止渴白開水，一樣刺激來了後會暫停一下，「停步思考」再做出「理性的判斷」。」報告完後，同學心照不宣的說：「班上有些人像可樂～～很容易爆，也有人像白開水（例如 Migo Queena）不管怎麼搖都不會爆。」問到想當汽水還是白開水？可愛亞襄說想當「柳橙汁」既好喝又不會爆，超有創意的。另外也談到了控制圈及影響圈。期待能擴大「控制圈」掌握自己的人生，至於無法控制的「影響圈」則不鑽牛角尖。

第四章主題是「個人帳戶」

由口才佳、反應快的 Angel Vivian Annie 負責～第一步是像照鏡子一樣先了解自己、喜歡自己、跟自己承諾、對自己守信用，這樣才能夠建立自信。另外也要學著善待自己，原諒自己昨日的錯誤，並昂首向前。對自己及對別人誠實，因為沒有人喜歡受到欺騙。期待每一個同學都能夠信守承諾，為自己努力。莊晨說自己大部分是可以信守諾言的，目前我們正在練習寫段考計畫追蹤表，也期待每個同學都能夠說到做到。大家加油！Fight for the future!

第五章以終為始

以終為始的意義有很多種，例如；在生活中，烤蛋糕之前要先看食譜，寫報告之前會列出大綱，這個方法就是生活的一部分。在人生的十字路口，今天你所選擇的道路將會引導你，做出的重要的決定、塑造未來的生活。

- 至於要如何看待性行為？

這是一個重要的決定，必須要思考這個選擇會影響健康、你對自己的感覺、成長的速度、名譽、結婚等，務必審慎思考這件事。

- 你想要成為什麼樣的人？

我們能選擇自己的道路，卻無法選擇它帶來的後果，就像滑水道你可以選擇哪條滑道上滑下來，可是一旦開始就停不下來了。所以我們要深思，不做讓自己後悔的事。

- 面對課業要如何做？

除了認真讀書，更要設定個人的使命，讓自己清楚知道自己的目标。設定可達的目標、永遠不要放掉這些目標等…。化目標為行動，化弱點為長處，讓自己的生活不平凡。

個人使命宣言涵蓋面很大，例如：對自己身邊的每個人都要有信心，對每個人都要仁慈有禮尊重、盡可能的幫助別人等……。週記問題與討論：找出一個別人貼在你身上的標籤，想一想你能做那些事來改變？昀岑說是「懶」但是只要自己更勤勞規律，就可以讓人改觀。也有同學自己提到滑手機不知節制的問題，需要很高的自制力才能改變。

