

# 七個習慣決定 - 未來班級讀書會記錄 (下)

聖心女中 林佳紋老師

(上集請見上期)

《七個習慣讀書會》第六組 習慣三:要事第一

Tammy. Tammy. Evonne. Nicole

要事第一這習慣不但教你做時間管理,還教你克服恐懼做個堅強的人!書中有一種方法叫做《時間象限》把要做的事情分為重要/不重要、緊急/不緊急。舉例說明:

第一象限:因循型 ( 緊急/重要 ) 座右銘:我不要再因循下去-----在不久的將來



因循型的人熱衷處理緊急事件,喜歡把其他的事一拖再拖,直到變成一種危機。可是他喜歡這樣,因為在最後一刻完成任務,可以讓他有一種緊湊的感覺。事實上有緊急事情發生時,他的腦筋才會運轉起來,而且壓力越大他就越有精神。

第二象限:優先順序型 ☆ ( 重要/不緊急 ) 第二象限包含了重要而不緊急的事,像是放鬆自己、建立友誼、運動時間規劃以及準時完成作業。是追求卓越的象限。優先順序的人雖然不完美,做事卻很有條理。他會把必須做的事全部看一遍,然後決定優先順序,確保應該最先做的是能夠排在第一位。最後做的事就最後完成。由於事前規劃,有了這個習慣,總是可以把事情做好,避免為趕工承受的壓力。另外他也會安排時間做運動,更新自己,即使必須排開其他的事情也不更改。他生命中最重要的人是家人和朋友,總是在他優先順序中排第一位。平衡的生活不易達到,他仍然把它視為最重要的事情。

第三象限:好好先生型 ( 不重要 / 緊急 ) 座右銘 明天我會更有主見—如果你接受的話,這一類型的特徵是想取悅別人,試著滿足大家的要求。第三象限代表緊急卻不重要的事情。緊急的事情往往感覺很重要但實際上通常不重要。例如放下手邊的事去檢查手機,但是收到的訊息只是朋友回覆「好」或是「大笑」就這樣而已,根本不值得你的分心,第三象限是充滿了對別人重要對你卻不重要,你卻無法拒絕這件事,因為你害怕觸

怒別人。好好先生很難拒絕任何人，一心只想取悅別人，結果卻無法讓任何一個人高興包括他自己在內。

第四象限:懶惰蟲型（不緊急/不重要）第四象限代表浪費和放縱，這些活動既不緊急也不重要。例如看太多電視、睡太久、玩太多的電動或是花太多時間上網。太放縱的結果，讓原本健康的生活娛樂卻變成了浪費時間的事。例如熬夜看重複的節目或是接連的追劇。把一個放鬆自己的事情變成了缺乏責任感、有罪惡感、生活散漫、錯過冒險的機會的事情。

所以我們可以怎麼做呢？使用行事曆妙處多：行事曆不是你的主人而是協助你安排生活的好幫手，你也可以用手機 App 軟體或者是紙本的行事曆，自己做也很好。一、減少因循的作為縮減在第一象限的時間。二、對第三象限的是說「不」。三、減少第四象限的等閒活動。每週做計畫：步驟一：找出你的大石頭。步驟二：為大石頭排出時間。步驟三：把其他事情排進去。每天做調整，盡力實踐你的計畫，其實你未能完全計劃中的每一件事情也沒關係。就算你只完成了 3 分之一也比不做計畫的時候多做了 3 分之一。

要事第一必須具備的第一要素，就是「勇氣」。勇氣能讓你走出自己的舒適圈，勇於嘗試機會才會屬於你，生命的意義就在於失敗後站起來，重新嘗試在困境中要堅強克服壓力。適當的壓力是有好處的，能夠讓你發揮潛力。而成功的共同元素是「紀律」碰到艱難的時刻才能堅持立場，珍惜每一刻。

週記討論延伸：最浪費時間的事情，如何改善？Evonne 說，自己常常反覆彈琴，為求完美而浪費時間，應該要把該做的事情做完才能有時間慢慢琢磨。Tammy 說自己有時候因小說太好看而沈迷，應要確定沒事才能看。Nicole 常因為睡太久而浪費時間，應該要設鬧鐘可愛宛欣則是常常做白日夢，白日夢做完了發現自己什麼也沒做很懊惱，會敲敲自己的頭讓自己清醒。要事第一真的很重要，希望大家都能有這個好習慣。

## 《七個習慣讀書會》第七組 情感帳戶 報告者：Faye Maggie Nita Skylar

你怎麼對別人、別人就怎麼對你。對自己信守承諾做一個讓自己滿意的人

重點整理: 對人守信。

當你遇到一個人，你便會跟他開一個「情感帳戶」( relationship bank account)

當你和一個人開了「情感帳戶」你和他一起做回憶會像銀行帳戶的錢一樣不會消失

重點整理: 在小事上行善

在感情裡小事就是大事。一個擁抱、一個微笑、一個讚美，都是在小事上行善。例如幫一位遊民買個三明治。

重點整理:對人忠誠

感情帳戶中不管對你有利還是沒利都要對人忠誠。忠誠的人- 避開留言，支持他人，幫人保密

重點整理:傾聽別人

你能存進別人情感帳戶的「單筆最大存款」就是傾聽別人說話。傾聽別人說話能讓心靈的傷口得到痊癒。

重點整理: 向人道歉

當你吼叫、反應強烈或是犯了愚蠢得錯誤時，若能開口道歉，就能讓「大量提款帳戶迅速恢復」。

重點整理:設定明確的期望

人們往往為了要恭維別人、取悅別人，以致建立不明確，不切實際的期望。一開始把事情說明白，界定明確的期望，你就能建立彼此的信任。在感情帳戶設定明確的目標及期望。

重點整理: 個人挑戰

為了讓自己的人生和感情帳戶更有趣，可以給自己設定個人挑戰。從生活中小事開

始，給自己挑戰越大，帳戶就更有趣。

### 《七個習慣讀書會》第八組～習慣四雙贏思維

組員: Daphne/ Claire/ Emily/ Migo

記錄: SKYLAR

“生活是一場吃到飽的自助餐盛宴”

損人利己:刻著圖騰的柱子，滿心驕傲

損己利人:隨人踐踏的門墊，把真實的感覺隱藏起來



雙輸思維：螺旋下降的路線！

「要是我往下走，你這個混蛋也得跟我一起下去」

任何關係都可能面臨這樣的危機，特別容易發生於與自己親近的人，使用負面的態度瘋狂的關注某一件事。

雙贏思維：吃到飽的自助餐，相信每個人都會贏，相信有足夠的成功分給大家，具有強大的正面力量。

培養雙贏思維：先贏得個人成功，避開競爭和比較。我們決不可低估雙贏思維的力量，雙贏的精神可以應用到各種情況，從解決跟父母的衝突，到決定誰去遛狗，都很適用。要是找不到雙方都有利的解決方法，就不要交涉下去，也不要再談任何解決方案。培養雙贏的態度，不是一件容易的事，可是你做得到。或許雙贏思維最驚人的益處，就是它帶來的美好感受。雙贏思維會讓你的心，充滿快樂寧靜的感受，給你信心，甚至用光來充滿你。

### 《七個習慣讀書會》第九組 習慣五～知彼解己

報告人：Cindy Melody Hope

記錄：Skylar

你有兩隻耳朵 卻只有一張嘴 所以要先聽再說

五種不良的傾聽方式：

1. 神遊太虛：別人對我們講話，我們卻聽不見  
因為我們的心都飄到外太空了！

2. 假裝在聽：回覆敷衍，例如；是阿、不、真  
酷

3. 選擇性得傾聽：只聽自己感興趣的部分、只聽字句、難感受到別人內心深處的情  
緒。

4. 自我中心的傾聽：判斷、建議、挖掘

我們應該要做到的《真誠的傾聽》

1. 用你的眼睛、耳朵和心靈傾聽. 2. 設身處地 3. 像鏡子學習，不要學鸚鵡，要學  
習鏡子。4.真心相待，實踐真誠的溝通，讓對方了解你。期待大家都能學到良好的溝通  
方式，讓人與人之間的誤會減少到最低。



# 《七個習慣讀書會》第十組 習慣 6 統合綜效：發揮一加一大於二的功效

組員：Apple Anna Cathy Queena



### 多元化

- ❖ 種族
- ❖ 性別
- ❖ 髮質
- ❖ 語言
- ❖ 財富
- ❖ 打扮風格
- ❖ 鼻子大小
- ❖ 家庭背景
- ❖ 宗教信仰
- ❖ 生活方式

### 面對身邊的多元化

- 1) 逃避多元化
  - a) 害怕面對自己和別人的差異。
  - b) 自己的生活方式是**最好的、最對的、唯一**。
  - c) 喜歡批評跟自己不一樣的人。
- 2) 容忍多元化
  - a) 「每個人都有權利跟別人不一樣」。
  - b) 「你走你的陽關道，我過我的獨木橋。」
  - c) 差異= 障礙，而非增進成果的潛力。
- 3) 慶祝多元化
  - a) 重視種種差異。(好處!)
  - b) 多元化 = 創造力的火花。
  - c) 重視但不一定同意和自己不一樣的見解。

### 統合綜效是什麼意思?

面對難題時，當兩個人或更多人一起想辦法，創造出比個人思考所得更好的解決方案。

### 為自己的獨特感到自豪

- ❖ 別人有別人的長處，自己有自己的優點
- ❖ 沒人比較優越，也沒人比較差勁

→ 不必改變自己，要向別人一樣  
→ 為自己獨特的地方自豪  
→ 為你與別人的差異而高興

### 多元化不只是外在的事，也是內在的事！

學習方式不同：	看事情的角度不同：
1. 語言	生命中發生的所有事件，都是透過某種鏡片或思維模式來看待，沒有兩個人看的角度會一模一樣；但兩邊都是對的。
2. 邏輯與數學	
3. 身體與運動感覺	
4. 空間	
5. 音樂	

一旦你了解，每個人看世界的觀點都不一樣，每個人都可以是對的，你就能更加體諒、尊重別人的看法。

### 找到更遠的道路

#### 統合綜效+妥協成合作

(妥協可說成一加一等於一又二分之一，合作是一加一等於二)

統合綜效是一加一等於三或更多，整體大於各個部分的總和，而統合綜效也是也創新的合作但是重點則是在「創意」這個字上

### 達成統合綜效的活動計畫

- 界定問題或機會
- 先去了解對方的構想
- 再跟對方分享自己的構想，試著讓對方了解自己
- 腦力激盪，創造出新的構想與選項
- 高遠的道路(找出最好的解決方法)

我有个大胆的想法

## 《七個習慣讀書會》第十一組 習慣七：不斷更新 組員：Bonnie Carol Wendy

記錄：Skylar

定期更新和增強你生活中的四個主要面向。讓自己保持身、心、靈、腦的平衡生活。

要如何保持身體健康呢？

身體、生理方面：運動、吃得健康、適時放鬆

關心自己的身體，因為身體很多功能不用就會失去。不要太在意外表，重要的是你的自信，不是外表。每天都要吃早餐，同時戒除壞習慣，例如：愛喝冰的。

要如何保持大腦靈活呢？

大腦、心智方面：受教育、學習、創造

關懷你的大腦，讓心智變得更敏銳，找到你的優勢、多閱讀、去博物館

要如何保持心情平穩呢？

情緒、情感方面：建立關係、學習愛自己、歡笑、關心你的情緒。慎重思考性行為的後果、重視友情、親情等感情關係、看笑話、和家人團聚、看電影。

要如何讓心靈豐盈呢？

心靈方面：寫日記、冥想、禱告。關懷你的心靈、滋養靈魂、回到大自然。告訴自己你做得好。每日反省你的生活、保持希望。

老師也分享了小學時因為雙下巴被男生嘲笑，而感到在意。但到聖心女中讀書後，老師一直告訴我們「你是獨一無二的寶貝」逐漸恢復自信，到大學時也因雙下巴的機緣而遇到真命天子。希望大家能夠在生活中保持平衡，不偏廢任何一面向，未來不論遇到什麼挑戰，都能走得順利。

## 《七個習慣讀書會》第十二組

組員：Hannah Jennie Penny Claudia

最終章：抱持希望

大家知道嗎？根據統計，當飛機設定好目的地後，飛行✈期間，有 98%的時間是偏離航道的



但是只要「不斷修正」，就能順利抵達目的地！

這個道理跟就像我們設立目標後，可能會偏離，但是我們只要保持希望，不斷修正調整，也能達標，兩者是一樣的道理。

這本書共讀完畢後，更多的是將理論知識運用在生活中的智慧，希望每一個孩子都能成為自我領導力的實踐者。

