

# 造就前途的七個好習慣

Sean Covey 《與未來有約》

圖書館主任 黃馨瑩

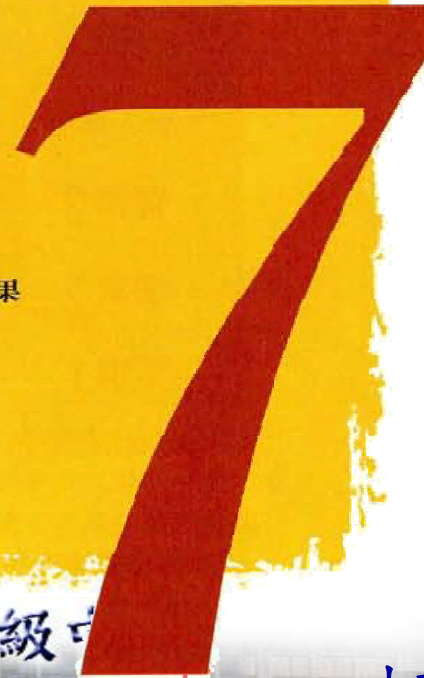
臺北市立成功高級中學

特色課程  
小論文寫作與研究方法

# 七個好習慣

高效能青少年的七個好習慣，就是世界各地成功而快樂的青少年共同的習慣。以下是這些習慣和簡單的說明。

- 習慣 1** 主動積極  
為生活負責
- 習慣 2** 以終為始  
界定生活中的任務和目標
- 習慣 3** 要事第一  
設定優先順序，先做最重要的事情
- 習慣 4** 雙贏思維  
培養大家都能獲益的態度
- 習慣 5** 知彼解己  
誠懇傾聽別人的話
- 習慣 6** 統合綜效  
跟別人一起努力，完成更大的成果
- 習慣 7** 不斷更新  
定期讓自己日新又新



# 主動積極

- ❖ 爲你的生活負責
- ❖ 想像有一個遙控器
  - ❖ 主動積極的人把遙控器帶進生活，選擇想要的頻道或心情
  - ❖ 被動的人則任由別人或別的事情控制他們

# 以終為始

## ❖ 清楚列出一套目標，引導自己向前行

### 1. 以5W1H分析

- **What**想完成什麼事？
- **When**何時要完成它？
- **Why**為什麼要完成它？目的？動機？
- **How**用什麼方法完成？
- **Where**可以利用何場所，幫助自己完成目標？
- **Who**有誰可以幫助自己完成目標？

### 2. 做好期程表

序號	工作項目	內容	完成日期	備註
1				
2				

# 要事第一

## 要事：

你最重要的事情，  
真正重要的事情。

## 急事：

迫在眉睫，  
需要立即處理的事情。

# 時間象限

	緊急	不緊急
重要的	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 明天的考試</li><li>• 朋友受傷</li><li>• 上班遲到</li><li>• 今天要交的報告</li><li>• 汽車拋錨</li></ul> <p><b>因循型</b></p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 做計畫，設定目標</li><li>• 一星期之內要交的報告</li><li>• 運動</li><li>• 人際關係</li><li>• 放鬆</li></ul> <p><b>優先順序型</b></p> 
不重要的	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 不重要的電話、電子郵件</li><li>• 干擾</li><li>• 別人的小問題</li><li>• 同儕壓力</li><li>• 太多俱樂部、活動、嗜好</li></ul> <p><b>好好先生型</b></p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 看太多電視</li><li>• 接不完的電話</li><li>• 玩太多電腦遊戲、上網、即時通</li><li>• 逛街</li><li>• 浪費時間</li></ul> <p><b>拖拖拉拉型</b></p> 

# 雙贏思維

- ❖ 雙贏思維是一種生活態度，認為每個人都能成爲贏家
  - ❖ 贏家不是你或我，而是「我們」
  - ❖ 不再因爲別人的成功而有威脅感，反而爲他們高興
  - ❖ 別人成功並不會使你少掉一塊肉

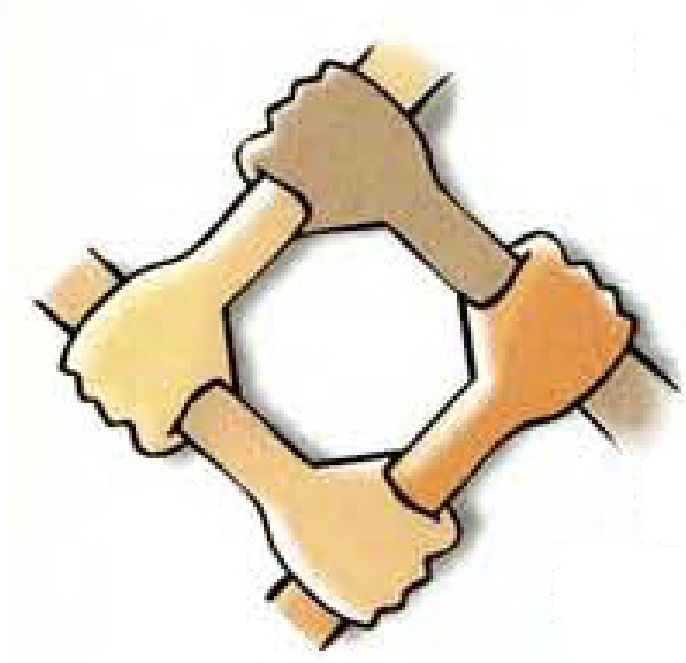
# 知彼解己

- ❖ 最重要的溝通技巧，就是如何傾聽
- ❖ 與朋友、父母之間的良好關係，建立在仔細聆聽和不妄加批評的基礎上



# 統合綜效

- ❖ 合作，創造出比任何一個單獨做的還要好的東西
- ❖ 每隻手臂都可以為群體帶來不同力量



# 不斷更新

英國作家高登(**Rumer Godden**)引述印度諺語說：

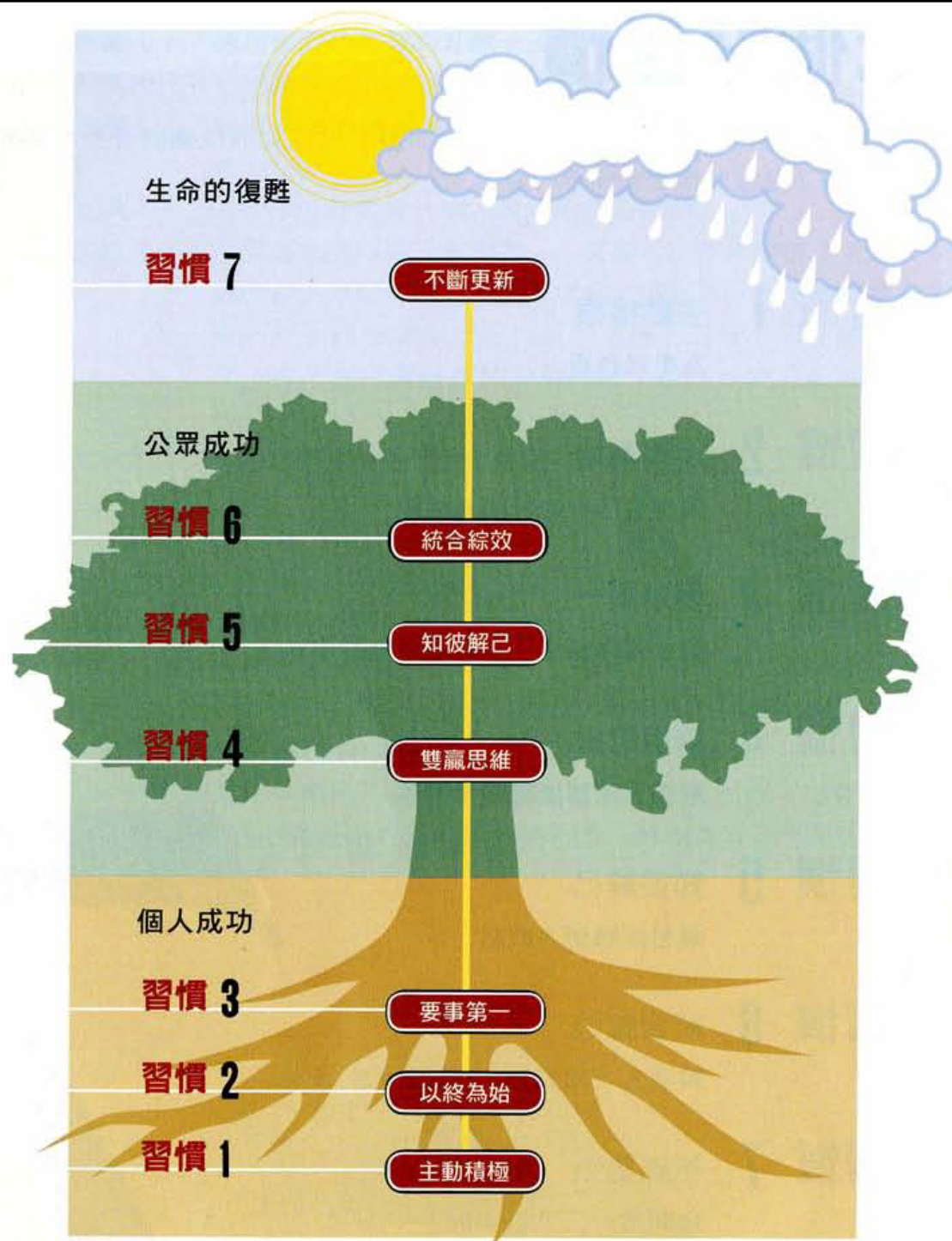
每個人都是一棟有4間房間的房屋，  
一間是身體的，一間是心智的，  
一間是情感的，還有一間是性靈的.....

除非我們每天走進每間房間  
(就算只是讓房間裡的空氣流通都好)，  
我們就不算是一個完整的人。

# 完整的人



# 使自己發揮高效能的 七個好習慣



臺北市立成功高級中學

特色課程  
小論文寫作與研究方法

# 今天學到了什麼？

請和同學分享你的感想