

## 《與幸福有約》閱讀心得報告

### 一、書籍的閱讀動機

現代生活中，追求幸福成為許多人的目標，但如何獲得持久且內在的幸福卻充滿挑戰。《與幸福有約》是史蒂芬·柯維的經典著作，書中透過「七個習慣」來幫助讀者建立具體的生活指引，提升生活的質量，增進個人與家庭的幸福。

在現代社會中，家庭面臨各種挑戰，尤其是單親家庭，在經濟、情感支持和社會壓力方面往往需要承擔更大的負擔。因此，我希望通過閱讀這本書，學習如何以積極的方式面對生活的挑戰，並透過柯維的七個習慣來幫助自己和家人創造更和諧的生活氛圍，進而提升生活品質。

### 二、獲得書籍啟發的章節內容

1. 「我們都需要一個『暫停紐』，讓我們在事發當時稍微暫停，選擇要怎麼回應。」(p. 41)

這句話提醒我們在面對生活壓力或突發情況時，應該學會停下來，給自己一個空間去思考如何反應，避免發生爭吵。

2. 「創造每週家庭時間與一對一談心時間，幫助我們把家庭放在第一位。」(p. 132)

無論生活有多繁忙，定期安排全家共同時光及與每個人的一對一談心時間，能夠促進家庭們之間的理解和感情。

3. 「紀律的目的在於『幫助孩子培養內在的約束力』，如此，即使孩子受到外力影響，仍能做出正確的決定。」(p. 182)

紀律並非單純的控制，而是為了幫助孩子建立自我管理的能力，內在的自我約束力可以幫助他們在各種挑戰下做出正確的選擇。

### 三、反思自己的論述與觀點

我是在單親家庭中成長，家裡成員有媽媽、兩個哥哥和我，雖然家庭結構不如其他人所謂的「完整」，但這樣的成長環境反而讓我更加懂得珍惜親情，並且領悟到《與幸福有約》中提到的七個習慣的重要性。史蒂芬·柯維的這本書不僅帶給我許多啟發，也在日常生活中深深影響著我們的家庭互動。這些習慣讓我更清楚地理解到，在這樣的家庭中，彼此支持與共同成長的重要性。

其中「主動積極」這個習慣尤其讓我有深刻的體會。柯維提到，我們雖然無法控制外在的環境，但可以選擇自己的態度。我發現每當面對生活中的挑戰時，這種主動的心態讓我能夠保持積極，而不是被動地被情境所左右，例如：媽媽是我們家中的主要經濟支柱，每天工作非常辛苦，即使工作再累，她依然盡力為我們提



供穩定的生活和愛，從不抱怨，我看到她對生活的堅持和積極態度，這種無怨無悔的付出深深地影響著我。當我遇到學校的壓力或情緒低潮時，想到媽媽的堅持，我也會提醒自己要積極面對，不要輕易放棄。此外，我的兩位哥哥在這個家庭中也扮演著非常重要的角色。即使生活有時不易，但家人之間的互動和支持讓我感到無比的安全感，這種穩定的依靠讓我在成長過程中更有信心。

「雙贏思維」和「統合綜效」也是我們家庭關係中重要的一環。柯維提到的「雙贏思維」是希望每個人都能從一段關係或互動中得到好處，而非你輸我贏的對立。這讓我想到每當家裡分配家務或討論家庭計劃時，媽媽總是會讓我和哥哥們參與意見，讓我們每個人都感受到被重視。我們的家庭會依照每個人的強項來分配家務，例如：哥哥擅長做一些較重的家務，而我則負責較細緻的工作。我們每個人都有自己的責任，但這種分工卻讓我們感到和諧和互相尊重，彼此之間也更具合作的心態。更讓我感動的是，媽媽不會強制要求我們接受某些家務或決策，而是會聽取我們的意見，然後再一起討論，找到最適合我們家庭的解決方案，這種「雙贏思維」的溝通方式讓我們學會了尊重彼此的想法，也讓我明白，家庭的和諧需要每個人的理解與妥協。

在「統合綜效」方面，我們家人更是深刻體會到協作的重要性。當面臨某些問題時，我們會一起坐下來討論每個人的想法，然後找出一個最佳的解決方案。這讓我學會如何妥善運用不同人的優勢，並且在家庭中建立團隊精神。例如家裡的財務狀況需要控制開銷，我們會彼此商量哪些項目可以減少或調整，讓整個家庭的負擔能夠更輕鬆。透過這樣的方式，我了解到，當我們能夠集思廣益、共同協作時，事情往往會比單靠一人處理來得更順利。

最後，柯維提到的「不斷更新」這個習慣，讓我意識到除了學習之外，還應該重視身心靈的平衡。我認為這對我來說，不僅僅是學業上的成長，情感上的成長也非常重要。當我因課業壓力大而感到焦慮或情緒低落時，我會主動與媽媽和哥哥們溝通。他們會耐心傾聽我的心情，並給予我安慰和建議，讓我從情緒低潮中重新找到力量。

這些七個習慣讓我學會如何與家人相處、相互扶持，也讓我更懂得珍惜家庭中的溫暖。即使我們的家庭結構不如一般家庭「完整」，但正因如此，我更加感受到家人之間的連結與支持。這種關係給予我成長的方向和力量，讓我在面對未來的挑戰時，更加有自信和勇氣。我相信不論外界如何變動，這些在家庭中學到的習慣與價值觀，將會陪伴我一生，成為我心中的力量源泉。

#### 四、參考文獻

書名：與幸福有約：美滿家庭七習慣

作者：史蒂芬·柯維