

「與成功有約：高效能人士的七個習慣」之書籍閱讀報告

一、書籍或文章的閱讀動機

成功密碼的課程讓我覺得非常有趣，而且受益良多。老師們透過最簡單且淺顯易懂的方式，以及每一場活動中的學習，讓每一位同學去了解什麼是成功人士獨有的七個重要的習慣。且老師也很推薦我們閱讀這本書，讓我們除了在課堂上和校外活動之外，也能從書上學到更多，能更深入的了解。這七個重要的習慣，分別為：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。

二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

【主動積極】是指要採取主動的這個行為。建立在原則的基礎上，積極主動是進步的催化劑，就像是我們在社區關懷老人的時候，老人們可能有很多不懂的地方，我們就要積極主動的去詢問關心，一起用心討論研究，然後共同完成任務。所以我們要透過持續的主動來突破障礙，實現非凡的成果。

【以終為始】是指自己在擬定計畫時，就已經在塑造自己的未來。就像是在我們在攜老扶幼的活動中，我們要先學會思考，按照這樣的流程和計畫，是否能夠成功的辦好這個活動。活動的過程會不會出現什麼問題？需要怎麼解決？這些都是我們一定要先模擬規劃的。教導老人英文或日文的時候，我們要想一些簡單的方式，例如圖像教學或聲音記憶，讓老人們可以輕鬆快樂的學習，遇到困難絕不輕言放棄，堅持到最後。

【要事第一】是指按照重要的順序，去排列自己的任務，並且堅持先做最重要的事。就像是在活動中，可能會遭遇一些突發狀況，導致無法按照原先排定的流程去進行，這個時候，我們就要趕快隨機應變，要依據最重視的原則，而不是最緊迫的任務和壓力。像我就會把老人的安全擺在第一，其次才會去思考有沒有辦法執行任務。我們要解決時間控管問題，才會改善執行效率。

【雙贏思維】是指尋求互惠和相互尊重。這種思維是人與人之間的相處，而不是對抗和競爭。思考的中心是「我們」，而不僅僅是只有「我」。在有些活動中，如果只有一個人是無法順利完成的，我們必須和老人一起共同合作。像是做水苔球的活動，就需要二個人一起互相幫忙，一邊壓土、一邊綁線，最後才能成功完成任務且達到最佳效果。

【知彼解己】是指我們要傾聽且理解他人。要適時的表達自己的想法，彼此相互了解尊重，才能長長久久。像是在認識蔬果的活動中，老人們因為常常去菜市場，所以認識的蔬果都比我們多，這時候我們就要好好聽老人們的教學，讓自己學到更多知識，如果老人們有不懂的地方，我們就要充分理解對方的問題，並提供回饋，達到有效溝通。

【統合綜效】是指重點是要解決問題、抓住機會、且平衡差異。我們要尊重差異，與他人合作最重要的是要重視不同的心理情緒，以及個人眼中所見到的不同世界。正所謂「三人行，必有我師焉」，不要總以為自己最客觀，別人都有所偏頗，其實在理性的溝通中，會出現很多不同的觀點及視角，若能好好思考運用，就能尋找更好的方案，展示解決問題的能力，才會獲得更好的進展。

【不斷更新】是指要在四個基本的生活領域—身體、心智、情感和心靈，不斷提升自己。我們要學會釋放每個人的能力，不斷的追求進步。每個人都是活到老學到老，不是只有老人，這世界上的所有人都是。這個習慣不僅能強化自己的能力，也能幫我們更順利的完成其他六個習慣。

三、反思自己的論述與觀點

在課堂中，老師很有耐心的慢慢跟我們解釋，這七個重要的習慣要怎麼有效的應用在我們的日常生活當中，讓我們無時無刻都具有正向思考的態度。我認為，做事情要有始有終，而且把真正重要的事情永遠放在第一位，不要被不存在的壓力干擾才是。「習慣」不只是一種抽象的概念，而是需要花時間去做實踐，從而累積經驗和練習得到成果的。所以，唯有當人們真正的去實踐這七個習慣的時候，才能真正的去掌握它們。我認為【不斷更新】是最重要的，人生中的每一分每一秒都在不斷的學習，我們必須強化自己，才能幫助他人。做好維持習慣的這件事情是每個人都必須學會的，同時這也是人生中最難的課題。所以我一定要更努力的去學習，應用我的所學，去讓我的人生更豐富、更有價值、也更有意義。

四、參考文獻

書名：與成功有約：高效能人士的七個習慣

作者：中山和義(譯者：王蘊潔)

出版社：春天出版社

出版日期：2018/09/26

語言：繁體中文

定價：380 元