

運用《高效人士七個習慣》實踐攜幼活動心得

關於高效人士七個習慣

本學期我選到了【自我探索：成功密碼--全面造就自己】這門通識課程，課程第一節課老師就叫我們分組並選擇本堂課要完成的活動，於是我很快速的找到了其他四個朋友組成一組並且選擇了 3/26 的羽球運動。

【主動積極、以始為終、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、不斷更新】這七個習慣是貫穿本門課的重要主題。

習慣一：主動積極-專注做好你能控制的事，造成影響，不被影響。我們在日常生活中如何做到主動積極？遇到了事情，我們必須先冷靜下來想想有沒有解決方法，並試試各種其他可能，才有辦法解決問題。如果一遇到困難就直接放棄，不去找其他解決方法直接擺爛，那你永遠都只能在原地踏步前進不了。除了這些我們要讓自己積極的去找發法擴展自己的影響圈，去想我可以做什麼事讓自己變得更好。

習慣二：以終為始-從開始就清楚知道自己的目标，改寫人生腳本，改變觀察世界的視角。我們在日常生活中如何做到以終為始？一開始就必須確定自己想成為什麼人自己的夢想是什麼，然後給自己一個規劃安排，並且督促自己要努力達成。例如：我想要考到華語領隊證照，那我給自己規定要在考試前三個月準備，每天晚上要花至少兩小時讀書，一個禮拜可以休息一天，但休息的那天要做三份習題，加強記憶。而最後我也順利地考到證照啦~

習慣三：要事第一-管理重要性而非時間，勇敢開口說不，放手之後成就更大。我們可以把事情區分為急迫、不急迫、重要、不重要這四類，重要且急迫的事要先做，才不會臨時抱佛腳，把自己忙死成果還不是很理想。例如：5/5 要交的報告跟 5/10 要考的英文單字，我選擇先把報告做出來，再去準備英文單字，這樣既可以不急不迫的把報告做出來，還可以有足夠時間背英文單字。

習慣四：雙贏思維-人生不是零和遊戲，每個人都可以是贏家。人生不是只有你贏我輸，我們可以尋找有沒有什麼方法是兩者皆可以得利的，損己利人和損人利己這兩種是最不好的結果，損人利己雖然得利的是自己但是別人可能會心理不平衡會萌生忌妒的想法，損己利人這種方法更不好，看似犧牲自己給別人好處，但其實慢慢的累積久了心裡的怨恨更會爆發的猛烈，所以雙贏思維是非常重要的課！

習慣五：知彼解己-適時扮演知心人，優先理解對方的立場。知彼解己是去了解對方傾聽對方，了解對方想的是什麼需要什麼，不要強行把自己的觀點強加在別人的想法上，我們不一定要贊同對方想法，我們可以試著理解對方尊重對方。

習慣六：統合綜效-尊重人我殊異，尋求第三選擇。它的重點是要解決問題、抓住機會、平衡差異。每個人都有優點缺點，可以把你的想法中的優點加上我的想法中的優點，統合出第三種方案， $1+1>2$ 的概念。

習慣七：不斷更新-日復一日提升自己的能力，成為支持周遭的力量。我們在日常生活中如何做到不斷更新？從生理上，每天必須要喝滿三瓶 500 毫升的水、每天要走 1800 步、每天最晚 2 點前睡覺，從心智上，堅持不斷學習新知識、每天要看英文相關書籍文章影片，從心靈上，學習與自己對話、清淨腦袋的思想。

經過這幾堂課的學習，我也把這七個習慣放到我的日常生活中，在做事情時，時不時想起主動積極、要事第一這些想法，可以讓我的想法、做事態度更好。並且在 3/26 跟茄苳國小小朋友打羽球的活動，實現了雙贏思維，當時有兩個小朋友在跟我打球時有點點小爭執，了解情況後得知，他們在爭吵誰打得時間比較久另一個都沒打到，於是我幫他們訂規則，我與藍衣小朋友打 10 球後就前後交換換紅衣小朋友打 10 球，這樣問題就解決了，兩個小朋友最後也打得很愉快。



參考文獻：

1. 《與成功有約》／史蒂芬·柯維／天下文化出版社

2. 《7 個習慣教出優秀的孩子—教育現場篇：自我領導力教育的奇蹟》／天下文化出版社
3. 《7 個習慣決定未來》／西恩·柯維／天下文化出版社
4. 《樂於溝通》／Ken. and Kate Back 著·顧淑馨譯／天下文化出版社