

## 「7個習慣決定未來」之書籍閱讀報告

### 一、書籍或文章的閱讀動機

現今的都市生活處於繁忙每個人都有不同的煩惱，有工作的壓力、生活的苦悶緊張的節奏使人喘不過氣，經過閱讀讓人能靜下來思考，從不同的面相去轉換自己的思維與暫時的舒壓調解情緒。所以選擇了這本書閱讀。

### 二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

人生中的起伏，都是生命的一種軌跡。生活中，人們常常說“萬事如意”，然而，這只是我們的美好願望。人生不可能總是大紅大紫，也不可能總是處於顛峰狀態，也有可能處於低谷也可能遭遇不順，這才是人生。

其實人生的平淡和起起伏伏都是一種生命的軌跡，而只有內心平和的人才能體會其中的真諦，因此，我們不妨以平常心看待生活，用心去享受簡單生活中的快樂幸福。生活中充滿了未知，我們都應該坦然的接受。

很多情況下，我們之所以焦慮，正是因為對於自己的生活過度期待。正如人們常說的，期望越大失望就越大，我們如果只懷著適度的期待，則一定不會陷入過度的焦慮。很多人都喜歡給自己制定過高的目標，似乎只有目標遠大，人生才能與眾不同，實際上過於遠大可望而不可及的目標，往往讓人墜入無邊的焦慮之中，唯有懷著適度的期待面對未來，憧憬未來我們才能從實現目標的喜悅中得到自信的滿足。在7個習慣決定未來這本書裡，提到我們也可以為自己設定一些良好的習慣，也許就能成功了。

良好的習慣能讓你，超越挫折和困境你就會不斷強大起來。生活中，我們發現一些人或滿腹經綸或能力超群，但他們卻同時擁有一個致命的弱點。那就是缺乏一種耐挫折的能力，往往一遇到微不足道的困難與阻力，就立刻裹足不前。遇難就退遇險就逃。久而久之，他們就害怕遭遇挫折了，因此終其一生，他們只能從事一些平庸的工作無法成功。其實一個人跌倒並不可怕，可怕的是跌倒之後爬不起來。尤其是在多次跌倒以後，失去了繼續前進的信心和勇氣。不管經歷多少不幸和挫折，內心依然要火熱鎮定和自信，以屢敗屢戰和永不放棄的精神，去對付挫折和困境，那麼你將會不斷強大起來。

### 三、反思自己的論述與觀點

「過度的未雨綢繆就會變成杞人憂天」  
既然生活裡處處充滿未知，那我們應該先養成良好的習慣並塑造自己，定期讓自己日新又新，讓自己在事到臨頭時，少一些倉皇多一些從容，我們也理應未雨綢繆。的確，未雨綢繆能讓我們在事情發生之前，就心裡有數做好預案，也能讓我們在突如其來的意外事件中，多一點鎮定。然而，凡事皆有度，如果未

雨綢繆過分了，就會變成杞人憂天，導致人們整日在為了還沒有發生的事情，而驚慌不安。反而透支了現在的幸福快樂，讓自己過早的墜入焦慮不安的深淵。由此可見，我們必須把握好未雨綢繆的度，不要因為過度未雨綢繆，而變得杞人憂天。人應該活在當下，只有把握好手中的幸福與堅持做好良好的習慣。

我們才能真正享受幸福，生活裡也有許多朋友習慣於，提前規劃人生當然做好人生規劃，給自己制定長遠的目標是好的。唯一需要注意的是，我們不能局限於很多未發生事情的細節，否則就會因為糾結導致一事無成，這就像是一個人面對著有可能成功的機會，當然要預想最壞的結果，但是不要過多的考慮細節。只要覺得自己能預想並承擔可能的風險，就應該努力並放手奮力一搏。否則再好的機會，也會因為你的猶豫不決而讓成功從指間流走。你也無法更好的把握未來，針對人們無窮無盡的憂慮，曾經有心理學家進行研究結果證實，人們對於未來的未知存在著焦慮，但人們在生活裡大多的憂慮是毫無意義的也可能根本就不會發生。人生之所以充滿吸引力，就是因為它的未知。

既然如此，對於未來還未發生的事情，我們又何必恐懼裹足不前呢。擁有良好的習慣能抵抗生活中的種種壓力，尤其是一些生活裡不值一提的小事，也不具任何的意味和徵兆，因此我們應該無需過度緊張，雖然人們常說不怕一萬就怕萬一，但是萬一在沒有真正發生之前，其實對人是無法構成任何傷害的，因而聰明人只會以此作為警示和心理準備，卻不會為了這些模糊的未來而裹足不前。

對於一時的挫折，也許會有那麼一刻覺得自己很糟但也不要因此而氣餒，培養韌性努力撐住並找方法解決，一定能圓夢完成目標。我經常努力做到以下這些良好的習慣。

良好的習慣一：主動積極－為你的生活負責。

良好的習慣二：以終為始－界定你生活中的任務與目標。

良好的習慣三：要事第一－設定優先順序，先做最重要的事情。

良好的習慣四：雙贏思維－培養大家都能獲益的態度。

良好的習慣五：知彼解己－誠懇傾聽別人的話。

良好的習慣六：統合綜效－跟別人一起努力完成更大的成果，。

良好的習慣七：不斷更新－定期讓自己日新又新。

## 參考文獻

書名：7個習慣決定未來

作者：西恩·柯維

出版社：遠見天下文化出版社

出版日期：2015〔民104〕

語言：繁體中文