



# *The 7 Habits of Highly Effective Teens*

高效能青少年的7個習慣







# *The 7 Habits of Highly Effective Teens*

高效能青少年的7個習慣

## 學生領導力課程

學習領導自己和領導他人，讓學生應付將來生活上種種未知的挑戰做好準備。

我們每個人都是領導者，有着不同的天賦和能力，在不同的層面上領導着身邊的人，但不是每個人都是有效的領導者。高效能領導者做事的方式能夠得到持久及正面的果效。

高效能人士的7個習慣中的每一個習慣都建基於效能原則，學生透過學習這些習慣和原則能增強自信心，不論將來要面對的挑戰有多大，他們都能運用正面的做事方式面對這些挑戰，並得到持久及正面的成果。

史蒂芬·柯維博士給我們展示了一條通往個人成功和公眾成功的路。

7個習慣中的每一個習慣都建基於效能原則和高效的思維模式，高效的思維模式更是獲得正面和持久成果背後的關鍵。這些習慣有助於領導自己和領導他人。你可以想像這7個習慣為一棵樹。

## 1. 個人成功

- 想像自己是一棵樹，首三個習慣是樹的根部，它長在地下，別人看不到，這部分只有靠自己才能改變。如果我還沒有做好自己便試圖改變別人，那是行不通的。一切改變由自己開始。這是由內而外的方法。

## 2. 公眾成功

- 接下來的三個習慣是與他人相處的習慣，這些習慣好比樹的樹幹和樹枝，它長在地面上。如果我還沒有取得個人成功，要達至公眾成功也不會得到多大進展。根部很重要，根基打得不好，就算利用各種人際關係的技巧，與他人相處的關係只會流於表面。

## 3. 不斷更新

- 比喻習慣7的是滋養樹的雨水和陽光，它是更新的習慣，它為所有其他習慣注入生機和活力。

本課程以高效能青少年的7個習慣為基礎，教導學生高效的原則和技能，為他們將來的生活做好準備。



## 7個習慣課程目標

習慣	參加者將會學習:
思維與效能原則	<ul style="list-style-type: none"><li>檢視思維模式並且與效能原則連結</li></ul>
習慣 1:主動積極	<ul style="list-style-type: none"><li>承擔責任, 將注意力集中在他們能控制影響的事上, 而不是那些能力以外的事</li></ul>
習慣 2:以終為始	<ul style="list-style-type: none"><li>清楚定義包括生活、學業和事業成功的衡量指標, 詳盡規劃實現步驟</li></ul>
習慣 3:要事第一	<ul style="list-style-type: none"><li>優先安排並完成最重要的目標, 而非忙著解決接連不斷的突發事件</li></ul>
習慣 4:雙贏思維	<ul style="list-style-type: none"><li>與他人建立互惠互利的關係和彼此間的高度信任, 從而提高合作效率</li></ul>
習慣 5:知彼解己	<ul style="list-style-type: none"><li>通過對他人的需求和觀點進行深度了解, 進而產生影響力</li></ul>
習慣 6:統合綜效	<ul style="list-style-type: none"><li>基於創新、合作、多元化和謙虛的原則, 珍視差異, 以滿足所有持份者</li></ul>
習慣 7:不斷更新	<ul style="list-style-type: none"><li>為各項更新與均衡發展的活動騰出時間, 從而增強動力和能量以實現工作和生活的平衡</li></ul>

# 基礎

## 效能的原則

**你的習慣, 你的生活** 我們的生活由一個個習慣拼湊而成。因此, 了解自己的習慣和這些習慣對你生活的影響是有用的。

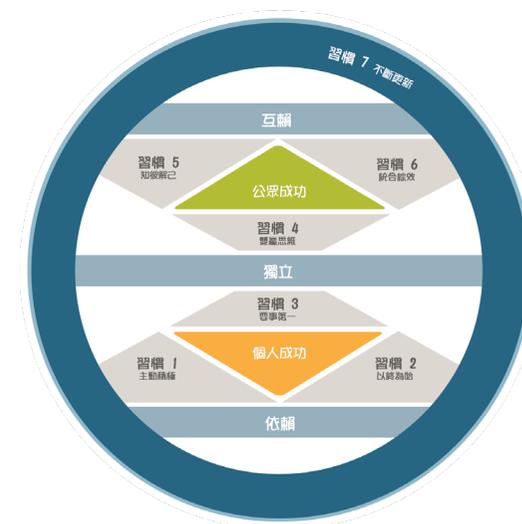
**高效能領導力** 每個人都是領袖, 包括你。但不是每個人都是高效能的領袖。學習高效能領袖的處事方式能夠為你帶來正面和持續的果效。

**7個習慣** 高效能人士有七個共通習慣。

**持續成熟圖** 7個習慣有先後次序之分。按這個次序實踐這些習慣, 能幫助人一步一步從依賴走向獨立, 最終達到互賴。

**思維: 改變的關鍵** 思維反映了你的觀點、原則或思維地圖。想改變一個習慣, 首先要改變思維。

**永恆不變的原則** 高效能的領袖在生活中遵從永恆不變的原則。生活在這個日新月異的世界, 這些原則更為重要。7個習慣就是以高效能的原則為基礎的。



© Franklin Covey Co. All rights reserved.

## 習慣 1: 主動積極

一個關於個人責任的習慣

**負責任** 主動積極的人為自己的選擇負責。他們主動完成自己的工作, 不怪責他人或為自己的錯找藉口。主動積極的相反是被動消極。

**選擇自己的「天氣」** 主動積極的人選擇自己的天氣。無論下雨還是天晴, 他們的情緒和行為都由他們自己掌控。幸福和不幸都是一種選擇。

**主動積極的言語** 聽一個人說話, 就可以立即分辨出他是被動消極的人, 還是主動積極的人。被動消極的人總是說他們有多無助。相反, 主動積極的人的說話經常表現出「我可以」的態度。

**影響圈** 在生活中, 有些事情我們有能力去改變, 有些則無法控制。高效能的人不會浪費時間在無法控制的事上, 只會專注在真正可以控制的事情上, 積極地朝著目標努力, 這樣也提升他們自身的影響力。

**轉型人** 轉型人用主動積極的行為模式, 取代不健康的、具傷害性的不良行為或習慣。轉型人把悲劇扭轉為美好的結局; 撫平騷亂並帶來和平。

## 習慣2: 以終為始

一個關於個人願景的習慣

**心智創造** 習慣 2: 以終為始有助人們確定自己想要的生活, 然後為實現理想的生活而設定目標和制定計劃。我們需要先勾畫出一幅願景圖。

**讓生活充滿意義** 人們一般會很想尋找自我價值, 尋找有意義的人生目標。高效能人士會積極主動地使每一天充滿意義。

**個人使命宣言** 個人使命宣言激勵人們認真思考人生目標和為未來做決定。使命宣言就像是人生的指南針, 時時刻刻指引我們正確的方向。

**人生目標** 使命宣言、長遠目標和短期目標都為生活賦予意義和方向。

**融入生活中的方方面面** 習慣 2: 以終為始不僅適用於撰寫使命宣言和設立人生目標, 還可以融入生活中的方方面面。



## 習慣3: 要事第一

一個關於自我管理的習慣

**在生活中堅守原則** 習慣 3: 要事第一告訴我們應該把時間花在最重要的事情上, 生活要自律, 真誠對待自己定下的使命宣言和重要的事, 才能活出理想的人生。

**活在第2象限** 人們所做的一切事情都可以歸入四個象限。高效能人士將時間和精力放在兩個「重要」象限中, 努力對兩個「不重要」的象限中的事情說「不」。

**每週計劃, 每天實踐** 高效能的領袖都是高效計劃者。他們擅長針對如何實現目標來制定長期和短期計劃, 然後根據計劃安排時間表。每週計劃非常重要, 能幫助他們在生活中取得平衡。

**面對選擇 提起勇氣** 定立目標或計劃很容易, 困難的是實踐計劃和實現目標。在面對選擇時作出正確的決定是需要勇氣的。

**歸納整理** 在學會如何變得高效能後 (做正確的事), 有效率 (正確地做事) 才變得重要。首先要做到井井有條。

## 習慣4: 雙贏思維

一個關於互惠雙贏的習慣

**從個人成功到公眾成功** 掌握習慣 4: 雙贏思維, 幫助你從個人成功邁進公眾成功。習慣 1至3是關於怎樣領導自己, 習慣 4至6 是怎樣領導他人, 從而達到互賴。

**雙贏思維** 習慣 4: 雙贏思維告訴我們, 生活中不只得一個贏家, 沒有人一定要輸。即使有人勝出了比賽, 也不代表其他人就是輸家。

**情感帳戶** 人們通過銀行帳戶將錢存進銀行, 即存款; 需要用錢時再從銀行中取出, 即提款。情感帳戶與之類似, 只是存儲的是信任, 而不是金錢。

**雙贏思維的跡象** 一個人的說話和行為能反映出他有沒有雙贏思維, 顯示他是否有富足的心態。

**良性競爭** 競爭不一定意味「輸贏」。競爭也可以十分健康和有趣。這有助於我們改善品格, 提升各人的水平, 達到雙贏。



## 習慣5: 知彼解己

一個關於同理心溝通的習慣

**先診斷後處方** 人們常在得到正確的「診斷」之前, 就急於解決問題。高效能人士首先花時間深入了解問題, 然後再提出解決方案。

**專注式傾聽** 良好的溝通由傾聽開始。高效能人士懂得怎樣專注地傾聽。

**同理心傾聽** 同理心傾聽的層次高於專注式傾聽。當話題具爭議性或說話的人有情緒時, 用同理心傾聽就更恰當了。我們不僅要用耳朵和眼睛去傾聽, 還要用心去理解對方內心深處的感受。

**如何獲得理解** 習慣5 是一種由內而外的方法。首先通過了解對方, 然後讓自己發揮更大的影響力。

**「我」信息** 在說話的人有強烈情緒的情況下, 運用同理心傾聽非常重要。同樣地, 在這樣的情況下, 有效的溝通也很重要。「我」信息只表達個人的感受, 而不攻擊別人。



## 習慣6: 統合綜效

一個關於創造性合作的習慣

**合作力量更強** 我們活在互相依賴的世界, 意思是在一生中許多事也要互相依靠、互相幫助來完成。所以, 一起合作的效果更好、更強。

**慶祝差異** 因為各人有不同長處, 才會產生統合綜效。所以, 統合綜效不是容忍或只是尊重大家的不同, 而是加以利用和高度發揮各人的長處。

**優勢互補** 優勢互補是指在團隊中, 各人優點得以發揮, 而令他們的弱點相對地變得無關重要。

**第3方案** 第一個方案是你的想法; 第二個方案是我的想法; 第3方案好比高速公路, 它比你或我的想法更好。

**統合綜效的障礙** 有能達至統合綜效的力量, 同樣有阻礙達至統合綜效的障礙。領袖努力消除這些障礙。



## 習慣7: 不斷更新

一個關於每日自我更新的習慣

**平衡的生活** 緊貼生活中的所有變化和學習新知識非常重要。習慣7: 不斷更新可助你活出平衡的生活, 與時並進。

**「更新」身體** 身體是你寶貴的財富, 要有充足的運動、睡眠、吸收足夠營養和保持衛生來保持身體健康和感覺良好。

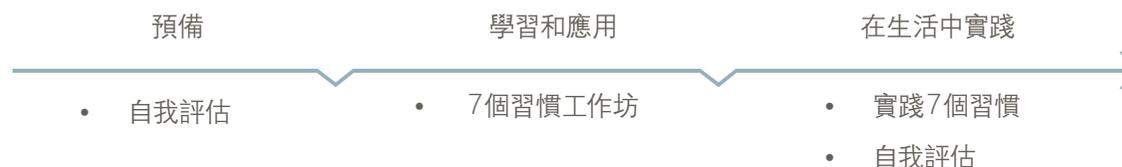
**「更新」情感** 心通常象徵一個人的情感和親密關係。維繫重要關係令人保持心境愉快, 是照顧自己的情感一個方法。

**「更新」頭腦** 常規教育的其中一個目的是教導學生如何終身學習。我們的腦袋就像身體肌肉一樣, 需要持續不斷的鍛煉以保持靈活。

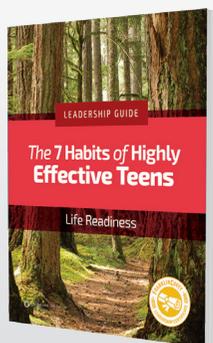
**「更新」心靈** 心靈是你的意志、決心、勇氣、活力、熱情、真我和毅力的結合。它是由生命對你的意義和你想作出的貢獻所驅動的。

行為改變是需要時間實踐的。所以，參加7個習慣工作坊不只是一次性的活動，它是一個由反思、學習繼而實踐的過程。每個參加者會先進行自我評估，然後參加7個習慣工作坊，學習並實踐新的思維模式、行為和技巧，從而變得更有效能。在完成工作坊的3個月後，我們將再邀請參加者次進行自我評估，以衡量他們行為改變的有效性。

## 7個習慣學習過程



### 工作坊教材



### 修畢證書



如需要更多詳細資料，請致電 (852) 2553 1788 或瀏覽 [www.hkacademyofleadership.com](http://www.hkacademyofleadership.com) 與 Hong Kong Academy of Leadership Limited 聯絡。

## 關於富蘭克林柯維 FRANKLINCOVEY

透過培養卓越領導者、團隊和建立文化來實現機構轉型, 打造卓越成效。

富蘭克林柯維公司 (NYSE: FC) 是一所全球績效改進公司, 致力於發展世界一流的培訓課程、並專注於企業和組織培訓、改良企業流程和工具, 為組織或個人進行以人為本的改革。富蘭克林柯維世界級的解決方案可協助個人、團隊和組織取得卓越成就, 更可透過多種方式進行, 包括以 21 種語言在線上授課。富蘭克林柯維的客戶包括財富百大企業、財富五百大企業、數千家中小企業、眾多政府和教育機構。在 160 多個國家和地區, 富蘭克林柯維擁有直資辦事處和授權的合作夥伴, 為當地提供專業服務。

## 關於富蘭克林柯維教育 FRANKLINCOVEY EDUCATION

成就世界各地的學生、教育工作者和學校社區, 以取得卓越果效。

近三十年來, 富蘭克林柯維教育部 (富蘭克林柯維旗下子公司) 一直是世界上最著名、最值得信賴的機構之一, 為教育機構提供領導力教育計畫和機構轉型方案。富蘭克林柯維的解決方案和課本已被數千所公立和私立小學、中學和專上學校和機構使用, 包括在美國的 50 個州和 在 50 多個國家的教育機構和職業學校。

富蘭克林柯維教育提供的服務和產品是頂尖的。富蘭克林柯維教育與優秀的教育工作者合作, 在培訓、輔導和教材方面投入大量資源, 以持續開發並改進教材, 與時並進。

## 關於 HONG KONG ACADEMY OF LEADERSHIP

領導力是啟發對方, 令對方清楚看到自己的價值和潛力。-史蒂芬·柯維

正是這句話啟發了我們在 2014 年創立 Hong Kong Academy of Leadership。作為富蘭克林柯維教育超過十年在香港和澳門的獨家代表, 我們的使命和決心依然堅定不移。我們的使命是培養學生、教職員等, 令他們受啟發, 發展自己的性格優勢, 成為個人領導者, 並建立有效的人際關係。簡而言之, 我們希望所有參加培訓的人都能懷著環球意識、關懷的心和深思熟慮的思想, 實踐所學到的習慣。

# *The 7 Habits of Highly* **Effective Teens**

高效能青少年的7個習慣