

養成七個好習慣

習慣1：主動積極（做自己的主人）

習慣2：以終為始（凡事設目標、訂計畫）

習慣3：要事第一（先用功、後玩樂）

習慣4：雙贏思維（大家都受益）

習慣5：知彼解己（說話之前先傾聽）

習慣6：統合綜效（團結合作力量大）

習慣7：不斷更新（身心平衡，感覺最棒）

習慣1：主動積極（做自己的主人）

- 我是個負責任的人。我主動自發。
- 我決定自己的行動、態度與情緒。
- 我不將自己的錯誤歸咎於他人。
- 不必別人開口要求，我就會選擇做對的事——即使在沒人看到的時候也是如此。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017

習慣2：以終為始（凡事設目標、訂計畫）

- 我做事前會先計畫、設定目標。
- 我做有意義、能夠帶來改變的事情。
- 我是教室裡重要的一份子，對學校的使命及願景有所貢獻，同時期待將來能夠成爲一位好公民。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017

習慣3：要事第一（先用功、後玩樂）

- 我會把時間花在最重要的事情上。
- 我會對明知不應該做的事情說「不」。
- 我會設定優先順序、訂定時間表，同時堅守計畫。
- 我是個有紀律、有組織的人。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017

習慣4：雙贏思維（大家都受益）

- 我有勇氣爭取自己所愛事物，但我也會顧慮別人的需要，我會在兩者間求取最好的平衡。
- 我會努力在別人的情感帳戶存款。
- 產生利益衝突時，我會努力尋求第三種可能性。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017

習慣5：知彼解己（說話之前先傾聽）

- 我願意聆聽別人的意見與感受。
- 我願意從別人的眼光看事情。
- 我仔細聆聽別人說話、不隨意打斷。
- 我可以很有自信地提出自己的意見。
- 與人交談時，我會專注看著對方的眼神。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017

習慣6：統合綜效（團結合作力量大）

- 我尊重別人的長處，並努力向他們學習。
- 我善於與人相處，即使對方與我極為不同。
- 我長於團隊合作。
- 解決問題時，我會尋求別人的意見，因為我知道團隊合作可以創造出比任何個人努力更好的結果。
- 我願意謙卑。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017

習慣7：不斷更新（身心平衡，感覺最棒）

- 我藉著正確飲食、運動及睡眠來照顧自己的身體（身）。
- 我花時間與家人、朋友相處（心）。
- 我不只在學校學習，也透過許多不同的方式，在不同的地方學習（腦）。
- 我會花功夫尋找有意義的方式來幫助他人（靈）。

出處：Stephen R. Covey, “七個習慣教出優秀的孩子”，天下文化, 2017