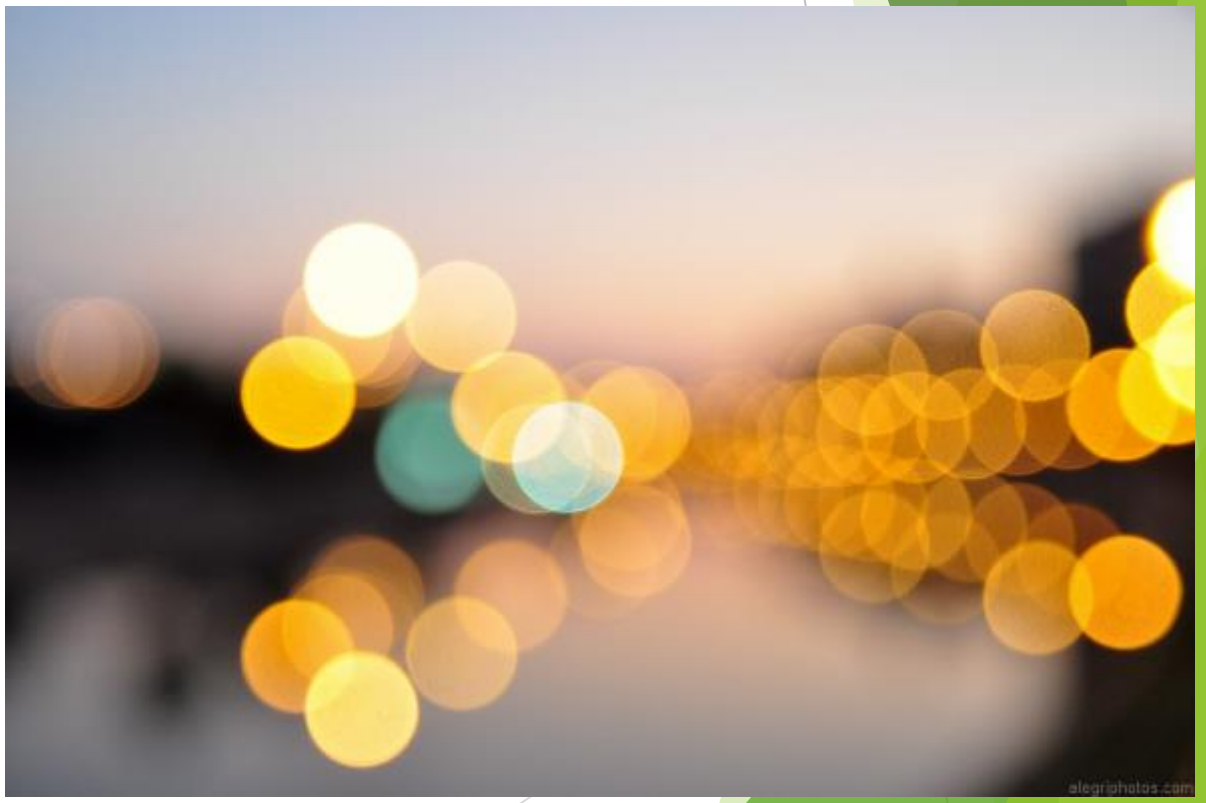
聖心女中家長「與幸福有約」

105學年度家長自我領導力學習社群

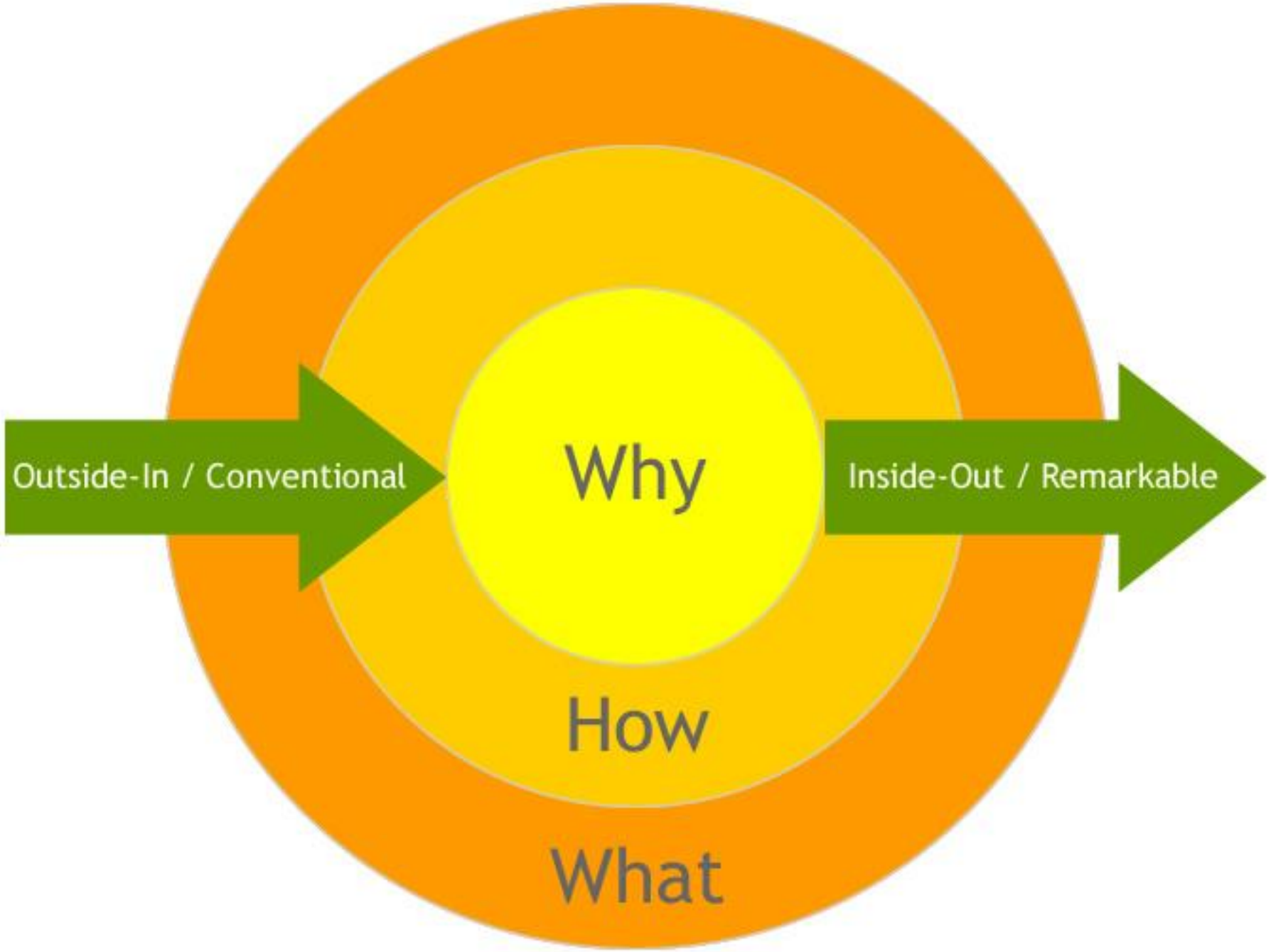
生命是~
比較出來的價值(偉大)
還是
屬於本質的價值(偉大)


alegriphotos.com

自我領導力教我們追求本質的(偉大)

The Leader in Me

great happens here


Outside-In / Conventional
Why
How
What
Inside-Out / Remarkable

思維模式 (Paradigm)：

是你看事情的方式或角度，
是你看世界的觀點，
是你理解與詮釋外部世界的心理地圖。

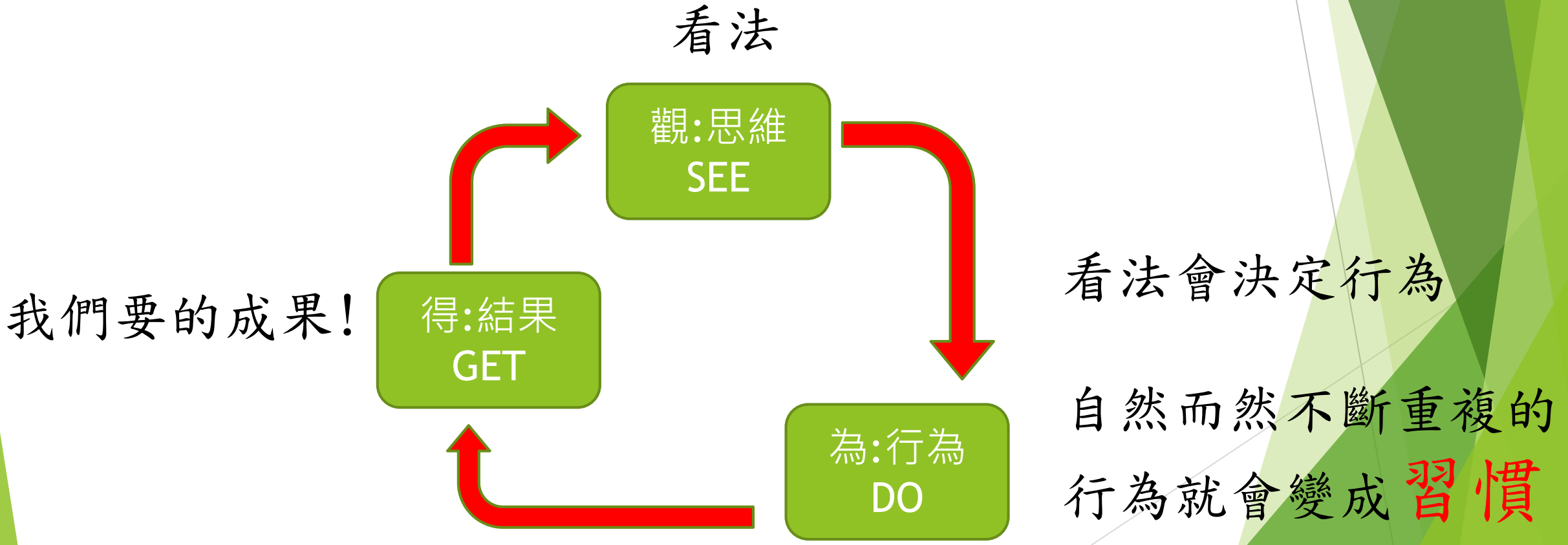
思維會影響我們看自己、看別人、看事情的方式。

思維的影響：

20世紀早期，車手之間會彼此分享香煙，他們迷信這能夠幫他們“開肺”

觀為得

- 我們**得**的結果取決於我們的**行為**
- 我們的**行為**取決於我們如何**看**周圍的世界



看法會決定行為

自然而然不斷重複的

行為就會變成習慣

你同意嗎？ 符合「觀-為-得」 的原則嗎 ？

思想決定行為

行為決定習慣

習慣決定品格

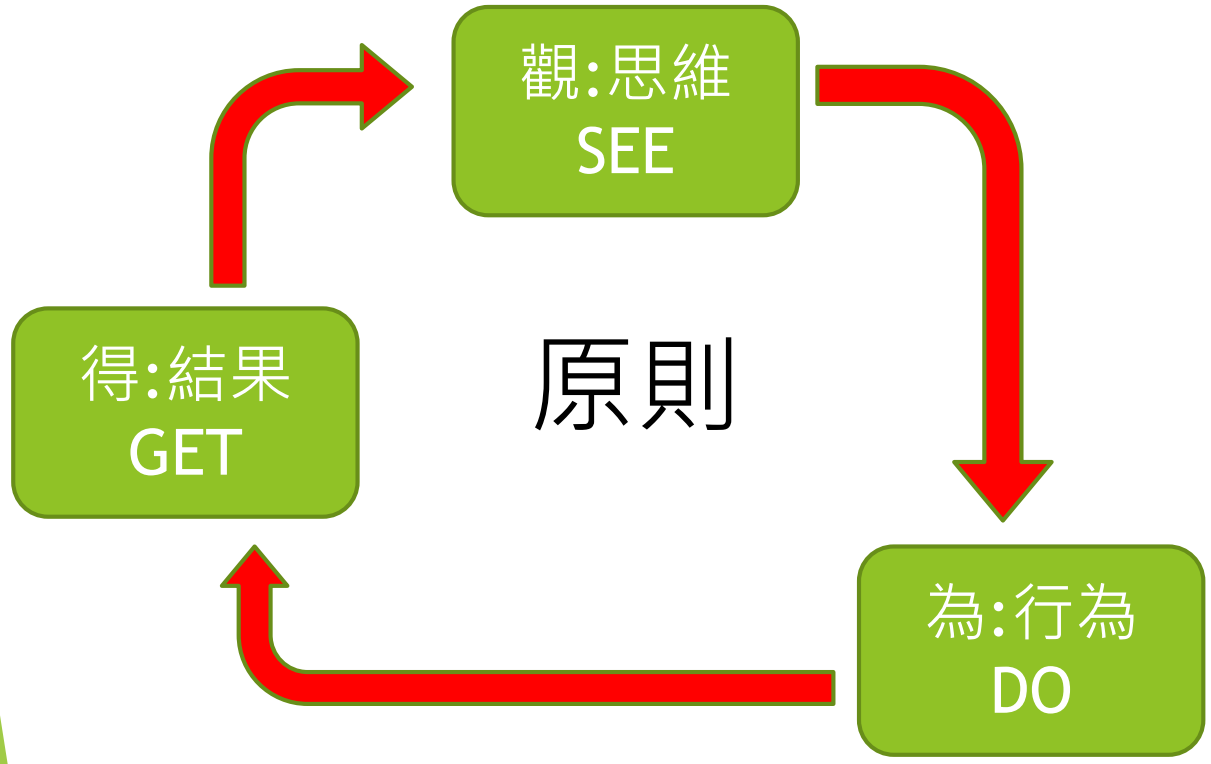
品格決定命運

Samuel Smiles

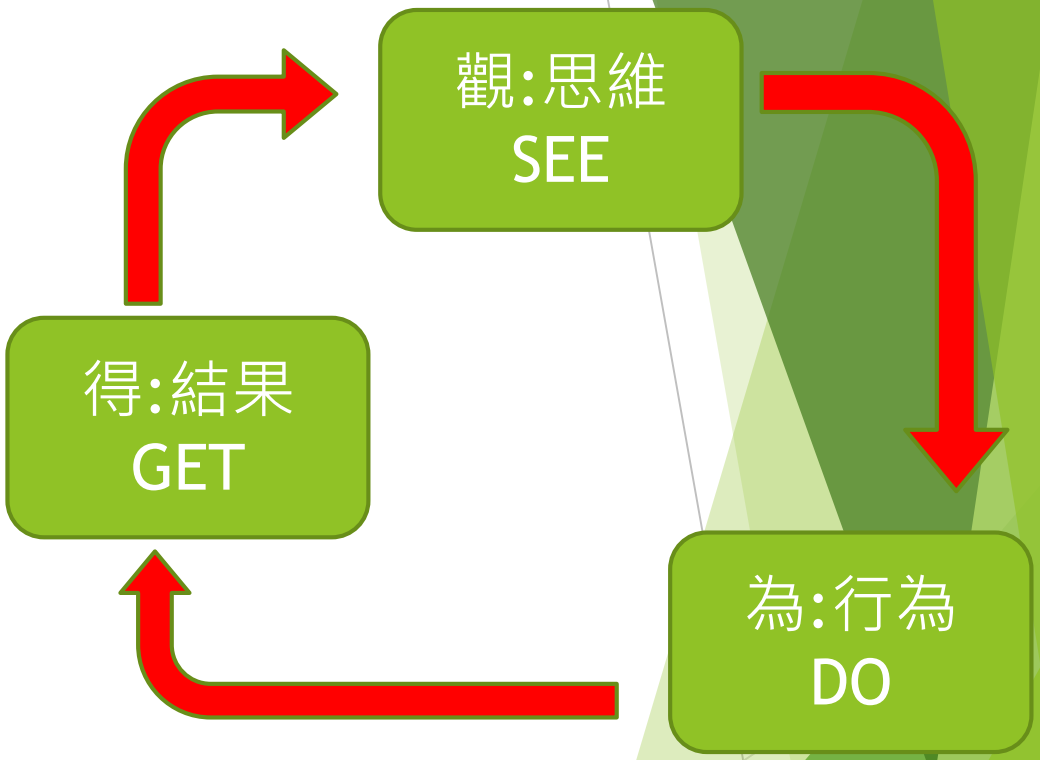
The Leader in Me™

great happens here

兩者有何不同？



原則

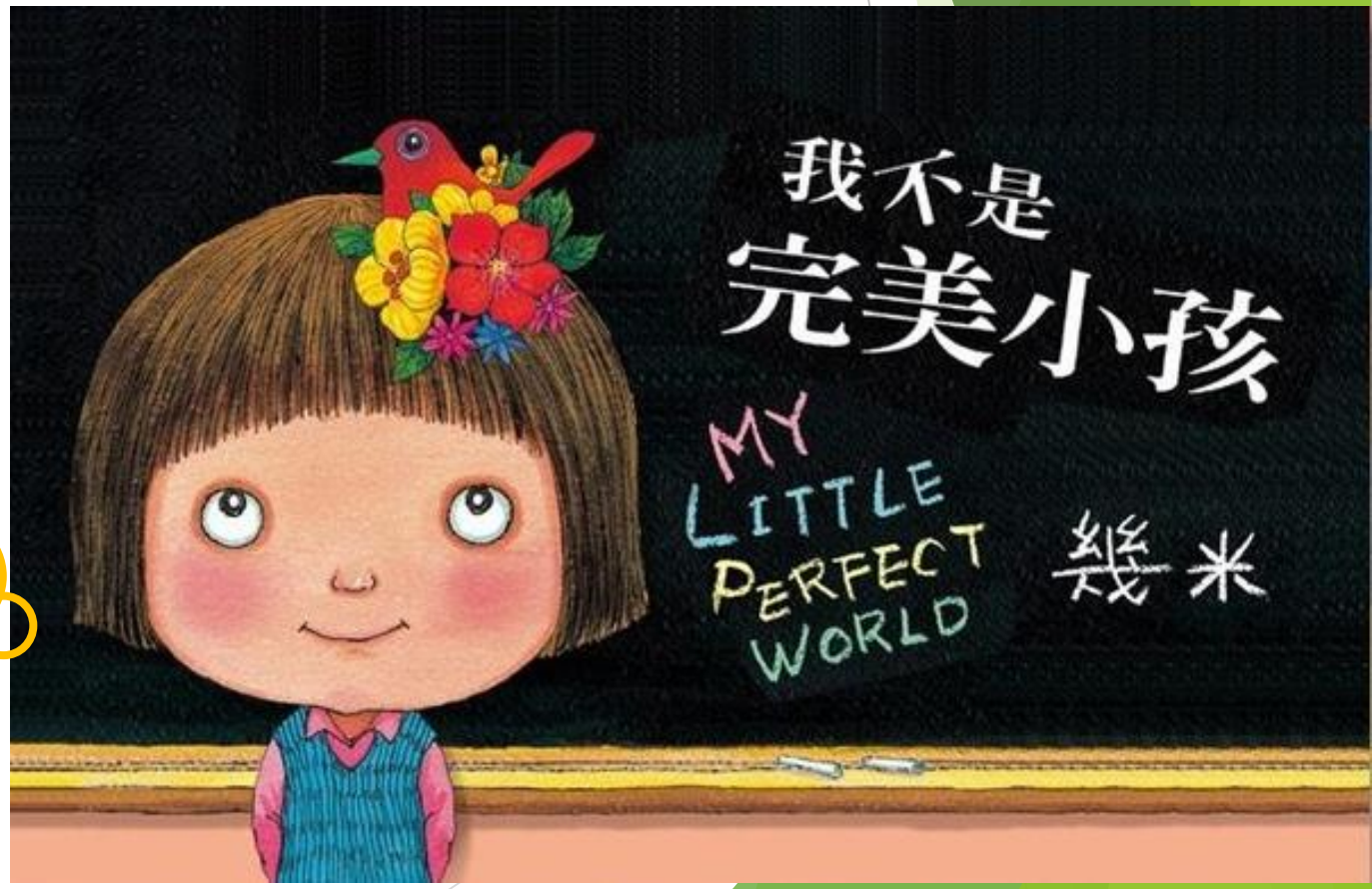


原則 (法則)

- 原則是不辯自明的自然法則
- 原則是宇宙性的 (Universal)
- 原則是永久性的 (Timeless)
- 原則是客觀存在的 (Objective)
- 原則不取決於我們是否同意或認知

試著與原則逆向操作，會有何終極結果？

如果我們的**思維**與行為能遵循**原則**，我們就能養成好**習慣**，並因此收割良好的結果。

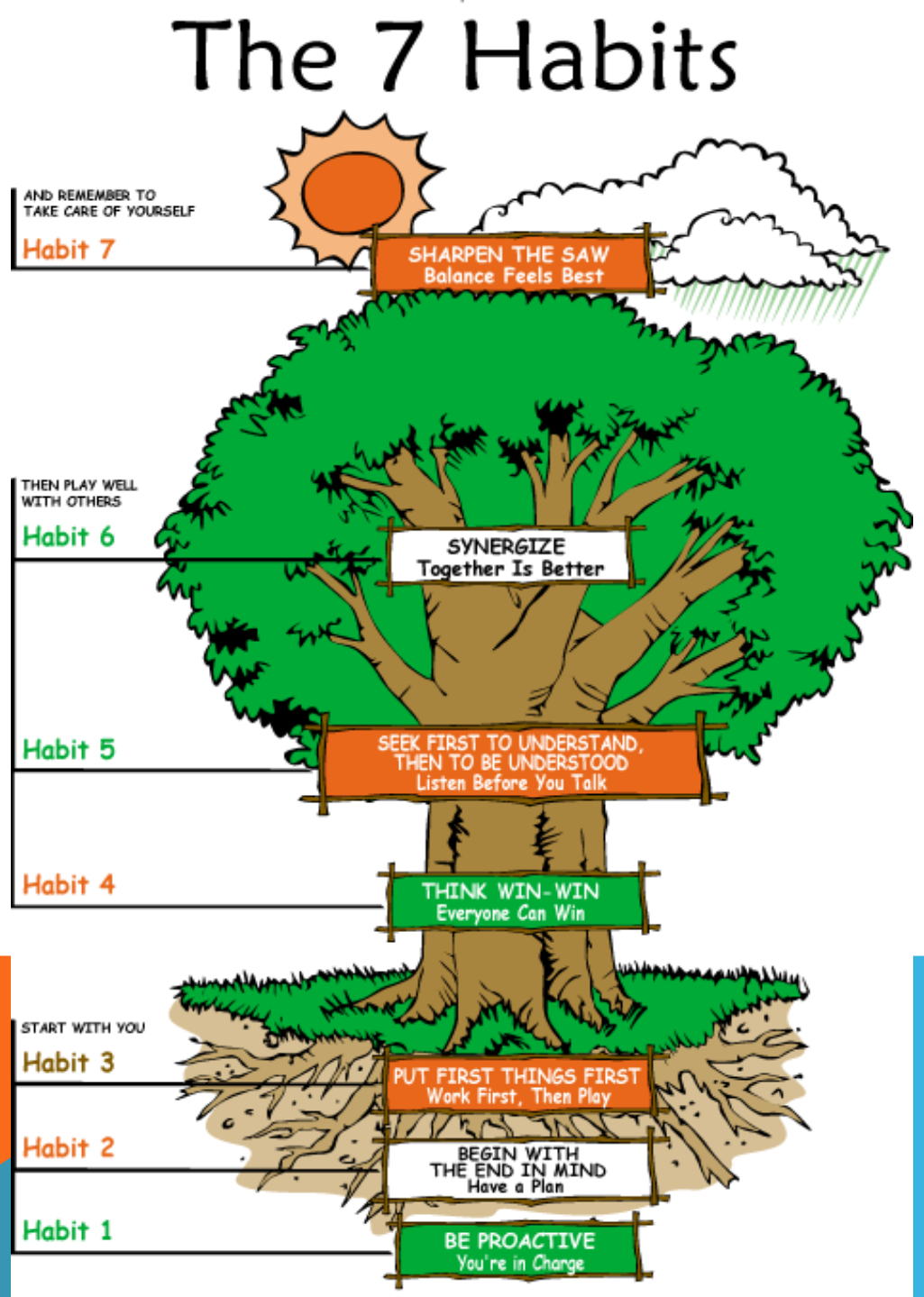


為什麼要學七個習慣?

七個習慣建立在以下基礎：

- 效能的原則
- 符合原則的思維(觀)
- 帶來高效能結果 (得) 的行為 (為)

我們先養成習慣，習慣再塑造我們



習慣七：不斷更新

習慣六：統合綜效

習慣五：知彼解己

習慣四：雙贏思維

習慣三：要事第一

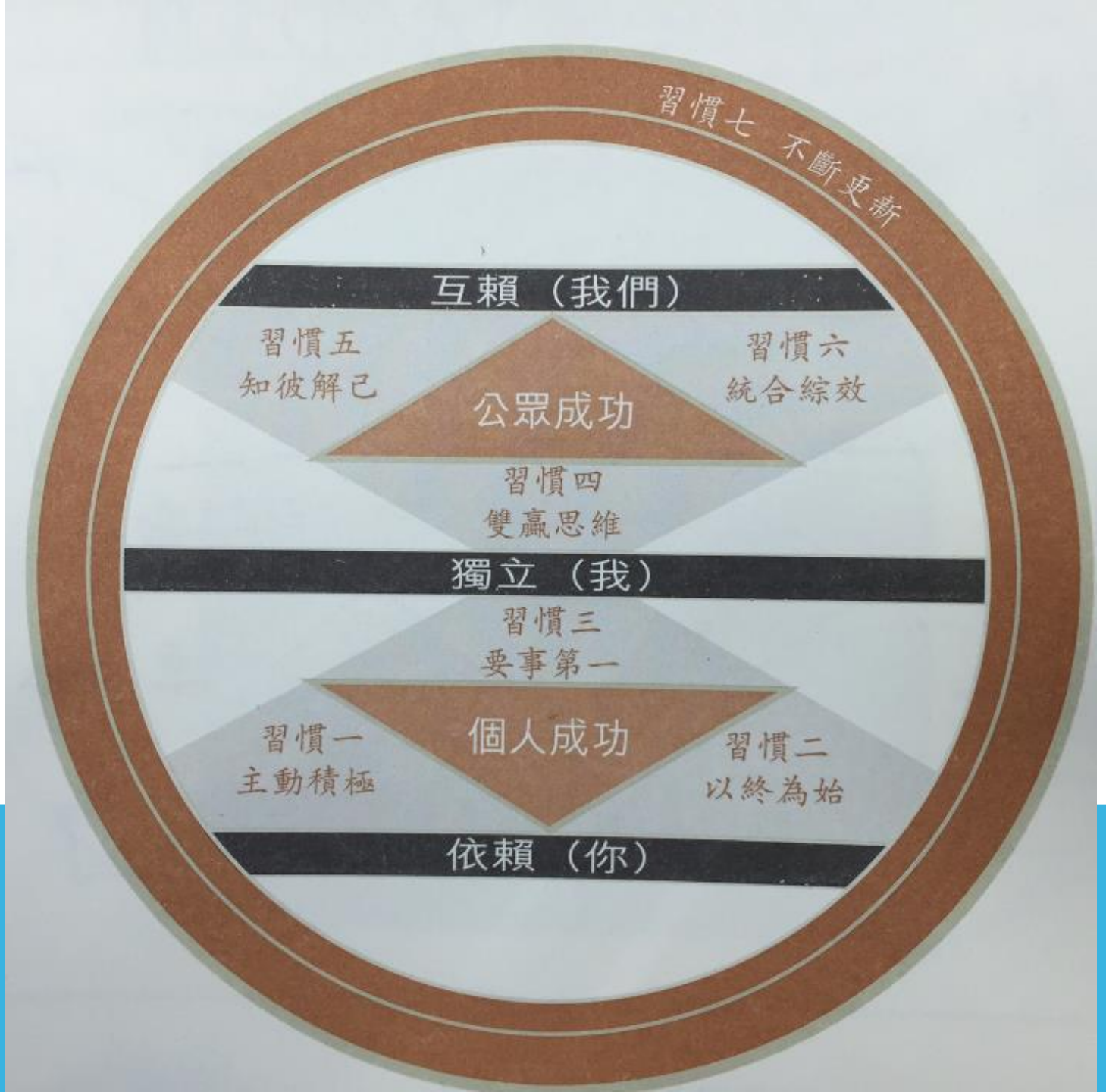
習慣二：以終為始

習慣一：主動積極

持續成熟模式

說明七個習慣之間的相互關係

它展示出從「依賴」到「獨立」到「互賴」的循序漸進的效能提升過程



To Do

1.根據原則，三思而行

3.擴大你的影響圈

2.使用正面積極的語言

4.成為轉型人

習慣一：主動積極

（你決定自己的天氣）

To Do

1.決定你的價值觀，設定目標

2.創造個人使命宣言

習慣二：以終為始

（寫你的人生劇本，不然別人就會取而代之）

To Do

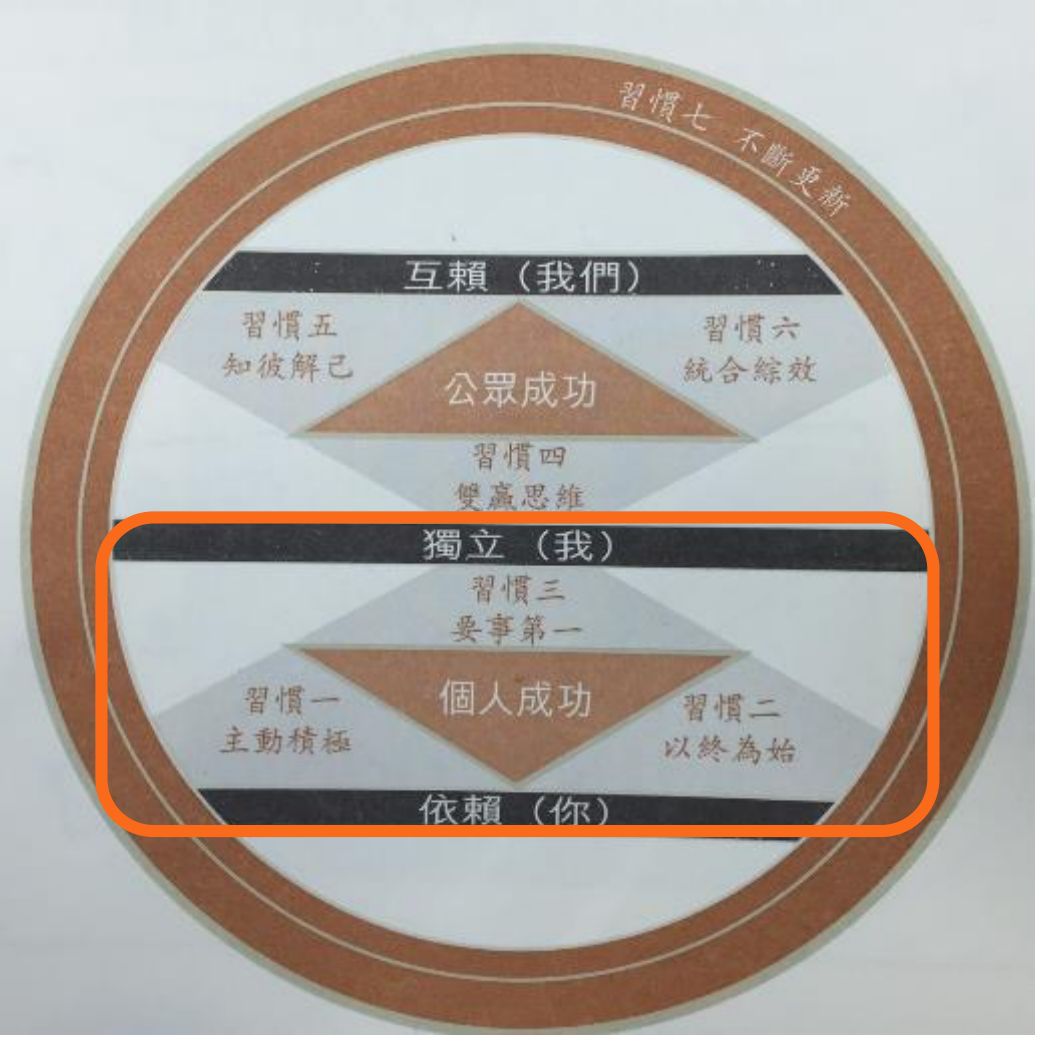
1.專注於最重要的事物

2.放棄不重要的事物

3.訂定『週』計劃表

習慣三：要事第一

（『要』與『不要』的力量）



個人的成功：成為一個被信賴的人

Habit 1:你是駕駛，不是乘客

Habit 2:決定目的地，畫張地圖，領自己到達那兒

Habit 3:朝著目標前進，不要讓路障使你偏離路徑

思維轉變：從依賴到獨立，我對我的選擇負責、我是我自己選擇的結果

結論：

人的思維經常受學習、生活經驗與環境的影響，我們要常常檢視自己的思維是否符合原則。

思維改變能帶來最躍進式的改變

一、影響圈(控制圈)、關注圈的練習

1. 情緒
2. 生命的方向
3. 人際關係品質
4. 壽命
5. 他人的表情
6. 突發事件
7. 孩子的教養
8. 孩子的成績
9. 夫妻情感
10. 家庭和睦
11. 戶頭存款
12. 長官的賞識
13. 過去犯的錯誤
14. 園遊會遊客數量
15. 募款金額
16. 健康
17. 女兒嫁多遠…
18. 天氣

我是--我自己選擇的結果

我不是--環境條件的產物

二、正向語言練習

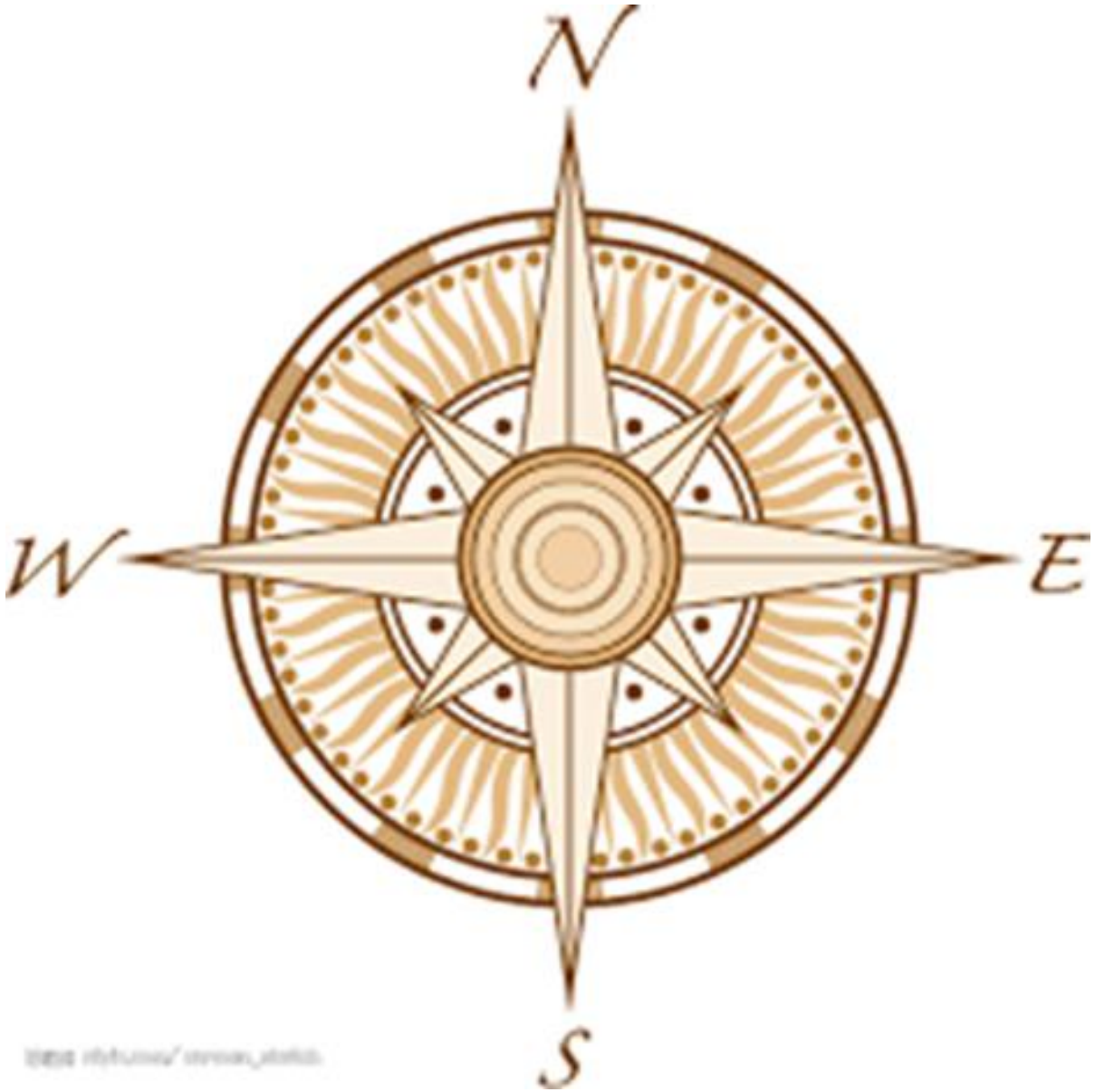
我不得不.....	✓ 我選擇...因為我需要...

將人生聚焦在對的事情上 -----什麼是你生命的重心？

我們經常將生活重心放在希望擁有的東西或其他人身上，但朋友會改變，關係會結束，東西也會老舊。

當你將生活重心放在不穩定的事情上，你會發現自己的生活也很不穩定。

想要瞭解自己的生命以什麼為重心，問問自己，「你花最多時間在哪些事情上？」你可能大吃一驚喔！


N
W
E
S

GOOD
JOB

你是你生命的舵手，
你有你生命的羅盤嗎？

你知道你是一個什麼樣的人嗎？
你知道你的生命正往哪個方向前進嗎？

你能想像10年後…
20年後…
30年後…的自己嗎？

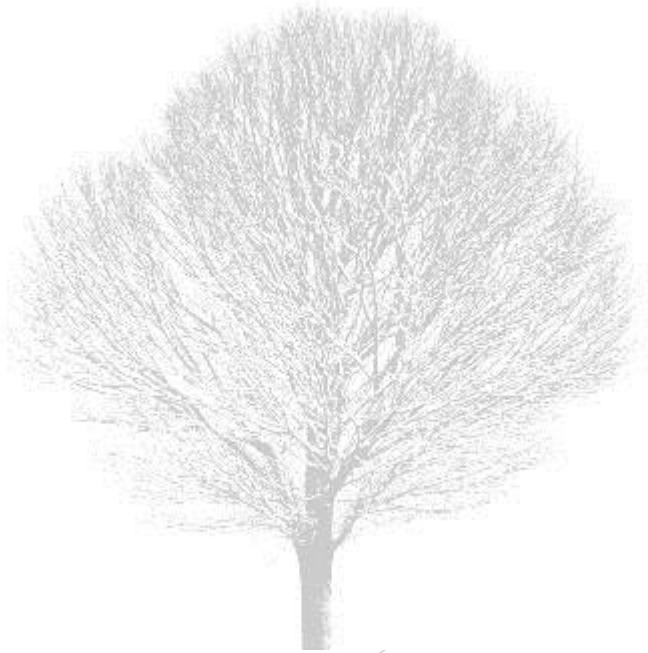
你達成了那些夢想、目標呢？
你為家人留下了甚麼樣的人生風範？

為何需要使命宣言?

對你來說…

- 什麼是重要的?
- 你的方向是什麼?
- 規劃自己的人生
- 指導自己的決定
- 意義、目的?

心智創造
先於
實體創造



使命宣言範例

可以統整成一個更大的概念!

- 一句名言佳句
- 一個圖像
- 一段短文

我的個人使命宣言

我的人生終極目標是要成為一位…

喜樂明智、樂於分享、真誠開心的朋友

堅毅勇敢、自信健康、樂於學習、有趣溫暖的母親

為主所用，讓青年學生們受益的教育工作者

Shirlane's Mission Statement

2016.7. 21

對我來說最重要的事是：健康、家庭、智慧與影響力。

我重視並遵從的原則有：愛、服務與責任。

我願意透過教育、領導力與熱情生活的才智，做出貢獻，並致力於重要人生角色的要事：

做為母親，我將愛護與教導一對兒女成為獨立與善良的人；

做為妻子，我要關愛伴侶並創造共同回憶；

做為女兒，我會體貼與感激父母；

做為教師，我要發掘學生的天賦才能並促進他們的轉型；

做為領導者，我將以組織的永續發展為目標，建立願景，賦能授權。

使命宣言分享

103年
正向積極的思維
樂觀開朗的態度
轉化影響
與我接觸的人

105年
正向積極的思維
樂觀開朗的態度
讓家中充滿愛與歡笑
工作充滿熱情與活力
轉化影響與我接觸的人

使命宣言舉隅

使命宣言

活出生命最大價值，
為世界帶來光明與希望。

- 對我來說，最重要的事情是：
  健康 、 家人 和 貢獻 。
- 我人生應當遵循的原則有：
  愛、 誠實 、勇氣 和 共贏 。
- 我將透過（哪些才智） 同理心 、口語表達 、執行力與 堅持力 做出貢獻，享受生活。
- 我主要的角色是：
  母親 、 妻子 、 女兒 、 教師 。
- 做爲 母親 ，
  我將 發揮最大的耐心、理解他， 建立他健康的身心。
- 做爲 妻子 ，
  我將 傾聽 、 支持 、 信任 。
- 做爲 女兒 ，
  我將 陪伴 、 關懷 、 傾聽 。
- 做爲 教師 ，
  我將 以身作則、賦能授權，
  引導學生建立生命的價值 。

草擬個人使命宣言---
從此刻起，過一個更有方向、更有幸福感的人生！

週末作業

以A4圖畫紙
完成「個人使命宣言」
(可以是雙面)

有了羅盤之後…

如何確保自己正在朝使命宣言的方向前進？

好多事要做，時間怎麼安排？

THE TIME MATRIX 時間矩陣 LESSON 14

	緊急	不緊急
重要	我必須做這件事，否則會有不好的事發生。 Q1	對我生命重要的夢想和目標。 Q2
不重要	看起來很緊急，但我如果不理它，不會有壞事發生。 Q3	沒什麼大不了，也不重要的事。浪費時間的事物。 Q4

時間矩陣

THE TIME MATRIX

LESSON 14

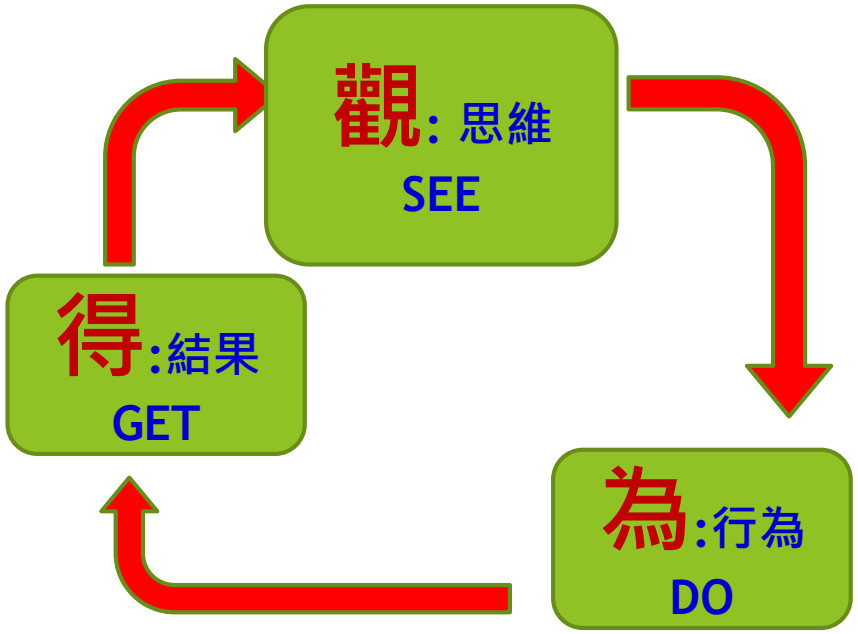
	緊急	不緊急
重要	我必須做這件事，否則會有不好的事發生。 明天的考試。 朋友被傷害。 上學遲到。	對我生命重要的夢想和目標 做計畫、設定目標 運動健身 良好健康關係
不重要	看起來很緊急，但我如果不理它，不會有壞事發生。 不重要的簡訊。 同儕壓力。 其他人的小問題。	沒什麼大不了，也不重要的事。浪費時間的事物。 過度的電腦遊戲。 看太多電視。 講不完的電話。

© Franklin Covey Co. All rights reserved.

習慣三　要事第一

- 低效能:急事第一
- 高效能:要事第一

- 效能的提高
- 減少危機
- 生活更平衡，內心更平和



- 專注最重要的事

  Q2
- 放棄不重要的事
- **週指南計畫**

  WIG

生活中的大石頭與小石頭

https://youtu.be/iAOJzlZ4qlA

不斷更新

SHARPEN THE SAW

金蛋？　還是鵝？

金蛋

- 產出(期望的結果)

例:好成績

健康的身體

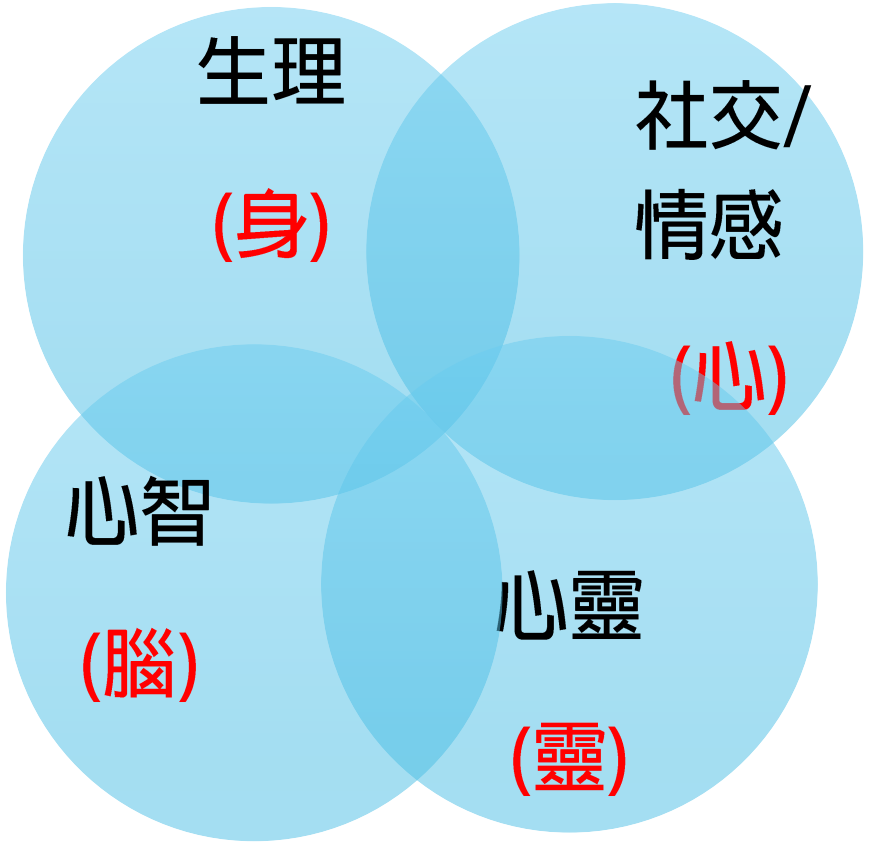
鵝

- 產能 (維護、保存、提高運用的資源)
- 例:人力資源、設備、生財工具
  人際關係、

Habit 7 Sharpen the saw
不斷更新

體育鍛鍊、營養、休息、壓力管理

閱讀、寫作、進修、學習

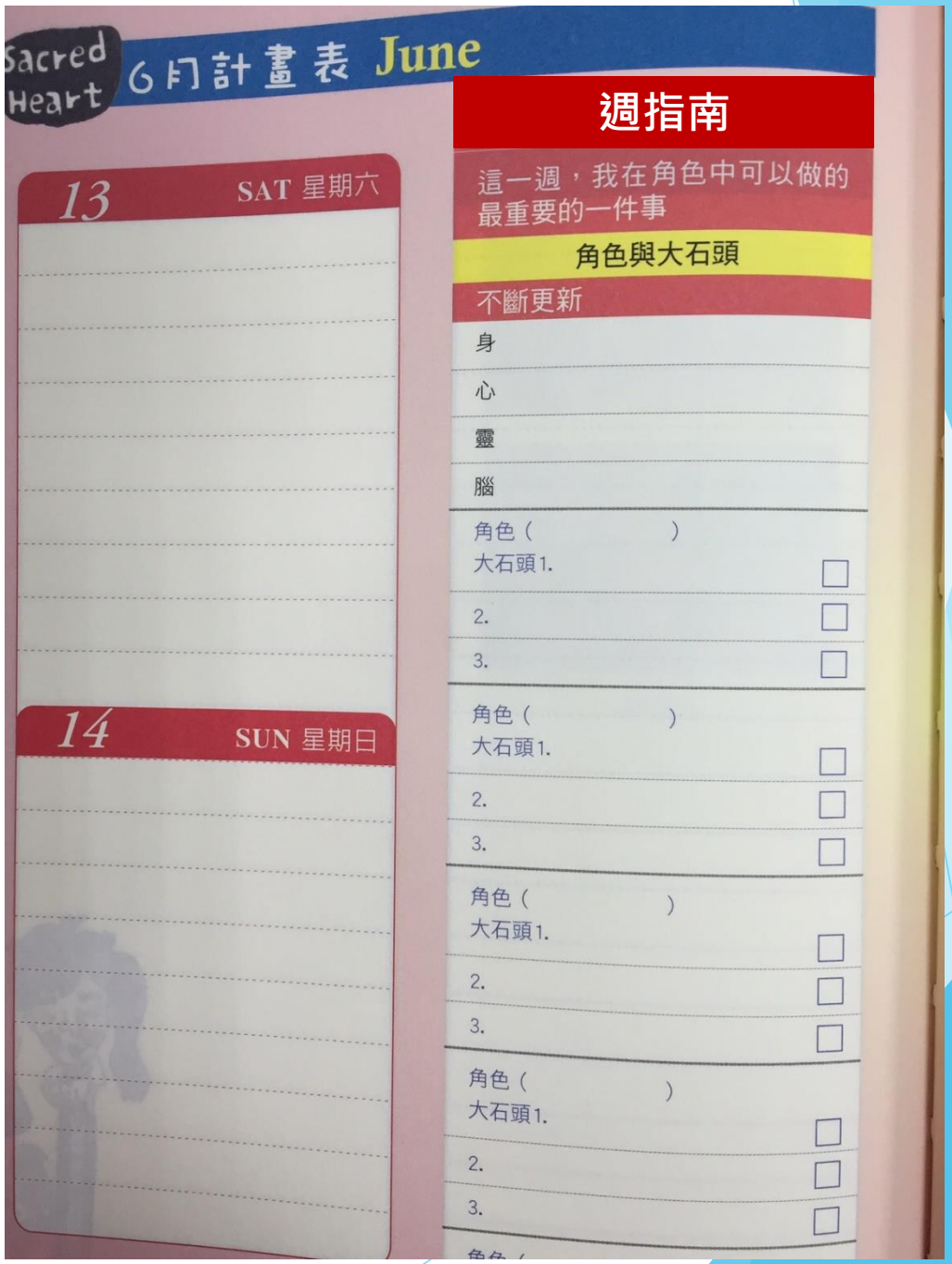


不斷在重要的情感帳戶中存款

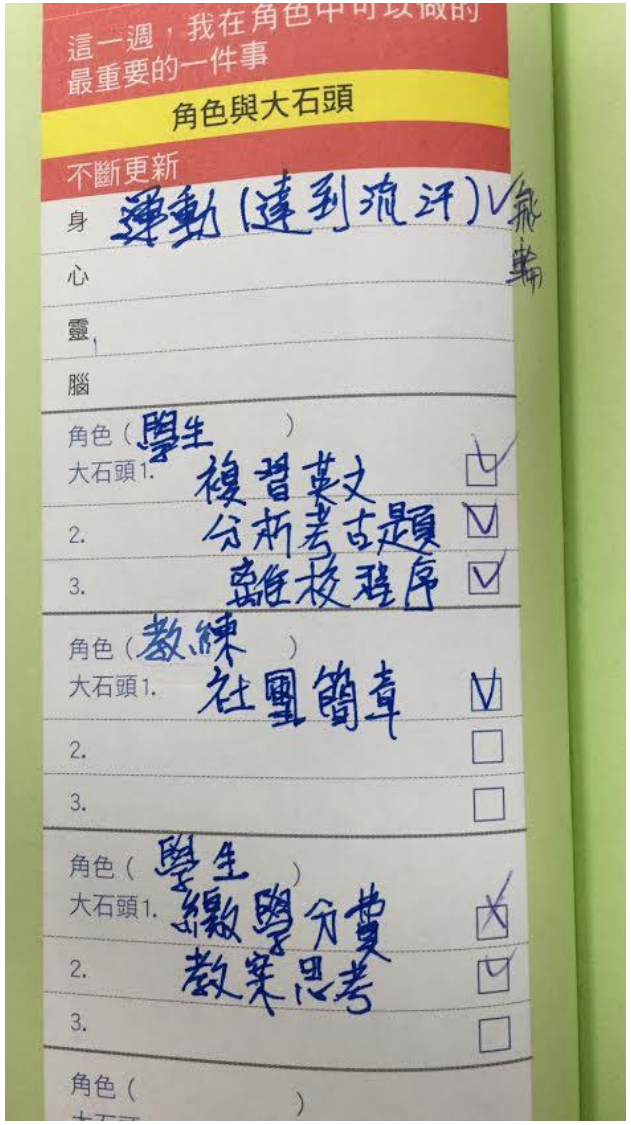
服務、澄清價值觀、沉思、貼近大自然、激勵的文學作品

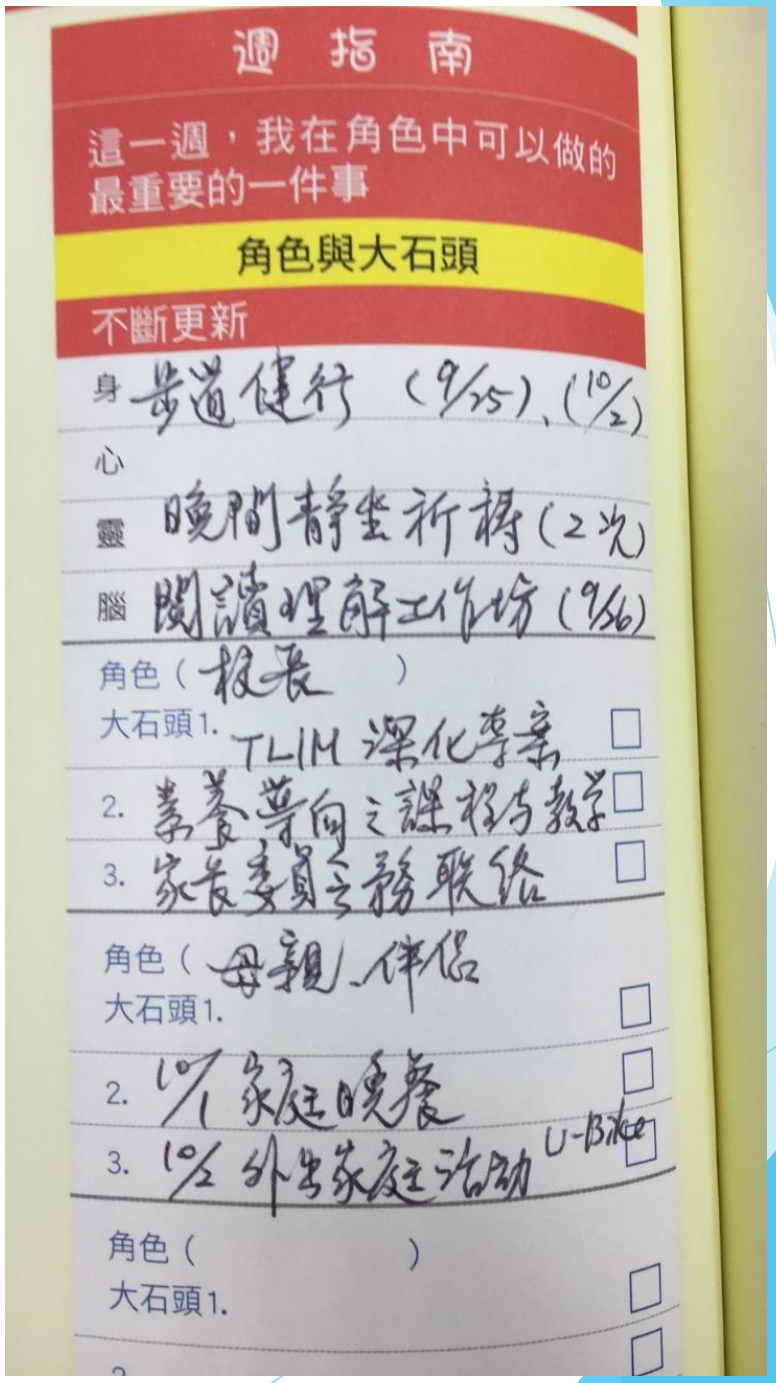
103學年度起，學校生活手冊幫同學增加了一個貼心的工具！

一週生活的指南針…
每個星期天下午，花個15~30分鐘與孩子們一起規畫吧！

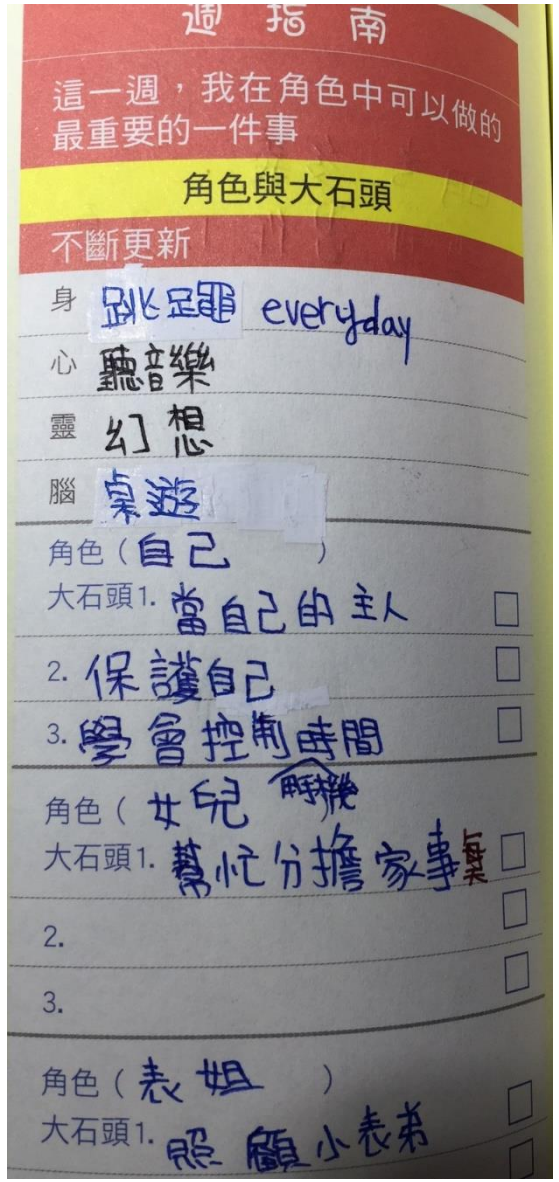


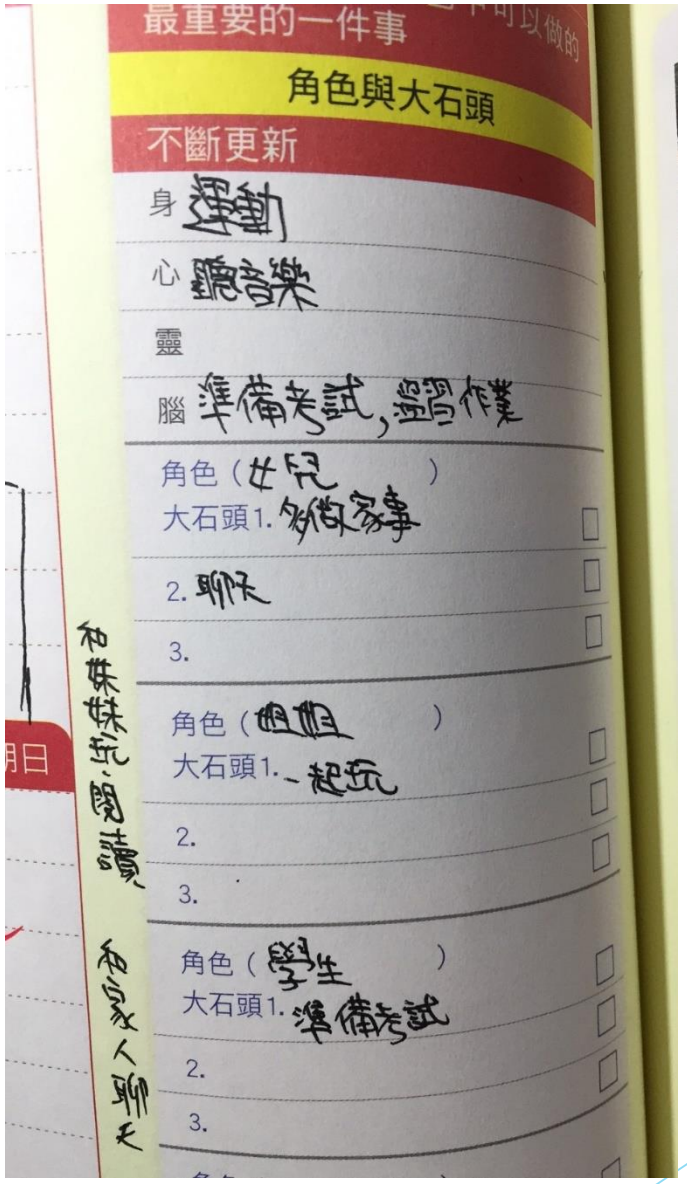
領導力工具-7 週指南
Weekly Compass

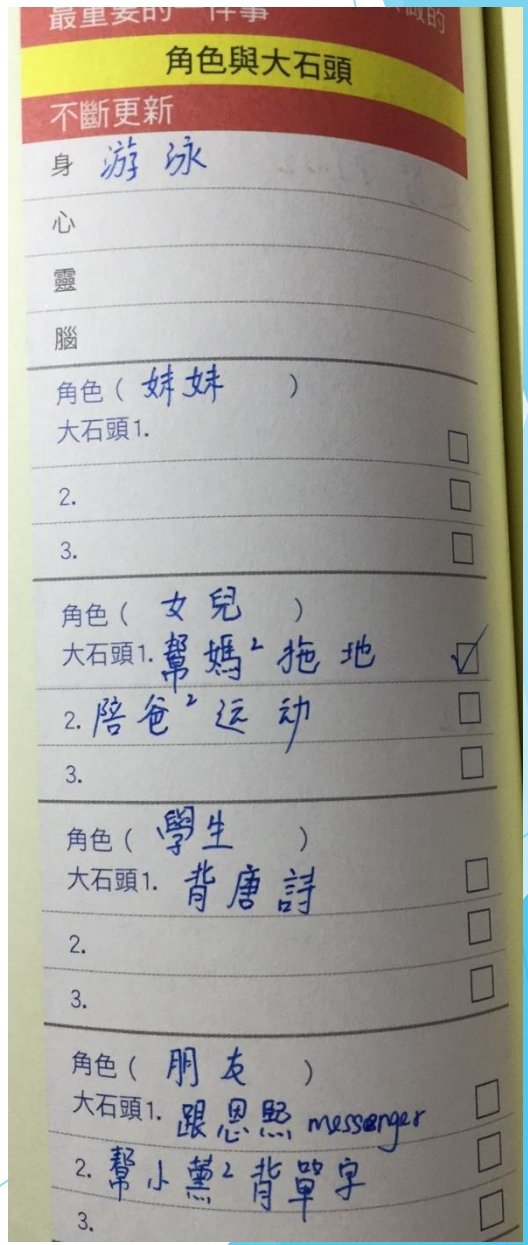




新生週指南使用練習


週指南
這一週，我在角色中可以做的最重要的一件事
角色與大石頭
不斷更新
身 跳跳跳 everyday
心 聽音樂
靈 幻想
腦 桌遊
角色（自己）
大石頭1. 當自己的主人
2. 保護自己
3. 學會控制時間
角色（女兒）
大石頭1. 幫忙分擔家事
2.
3.
角色（表姐）
大石頭1. 照顧小表弟


最重要的一件事
角色與大石頭
不斷更新
身 運動
心 聽音樂
靈
腦 準備考試，寫作業
角色（女兒）
大石頭1. 多做家事
2. 唱歌
3.
角色（姐姐）
大石頭1. 一起玩
2.
3.
角色（學生）
大石頭1. 準備考試
2.
3.


角色與大石頭
不斷更新
身 游泳
心
靈
腦
角色（妹妹）
大石頭1.
2.
3.
角色（女兒）
大石頭1. 幫媽媽拖地
2. 陪爸爸運動
3.
角色（學生）
大石頭1. 背唐詩
2.
3.
角色（朋友）
大石頭1. 跟恩熙 messenger
2. 幫小熏背單字
3.