聖心女中家長「與幸福有約」-2

105學年度家長自我領導力學習社群

分享個人使命宣言--使命牆

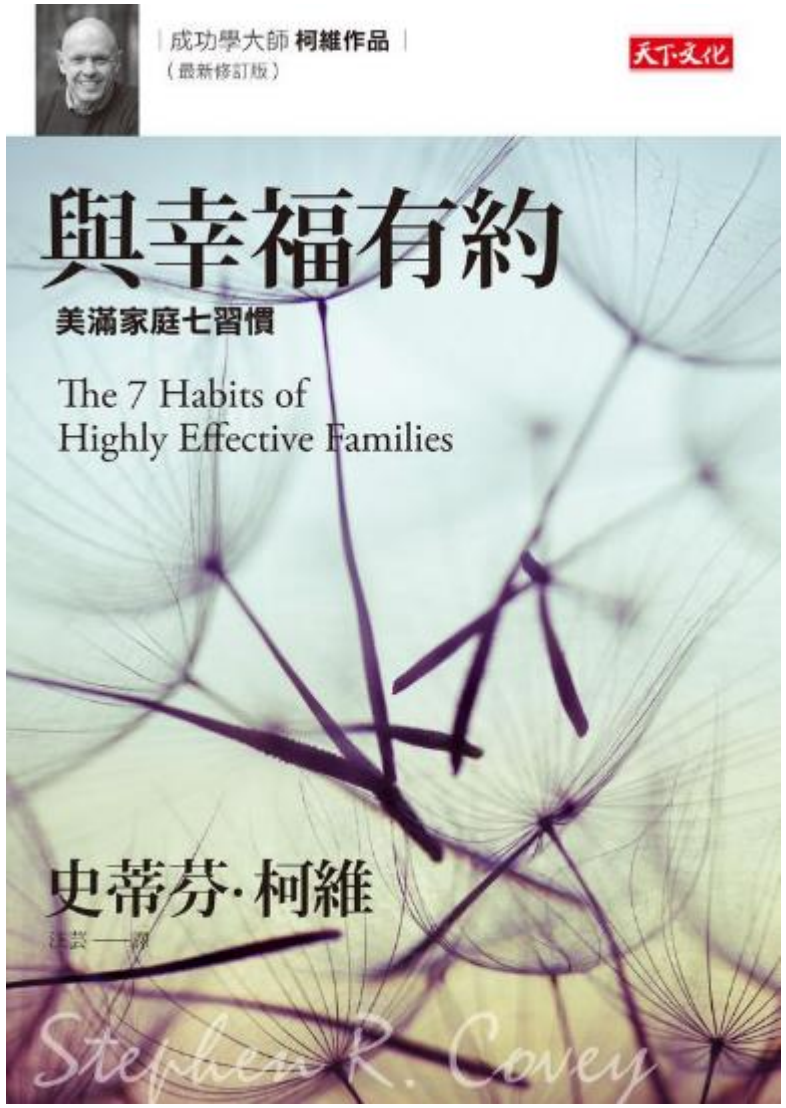
邀請大家利用便利貼至少給三個人回應與鼓勵，可以不署名 ！

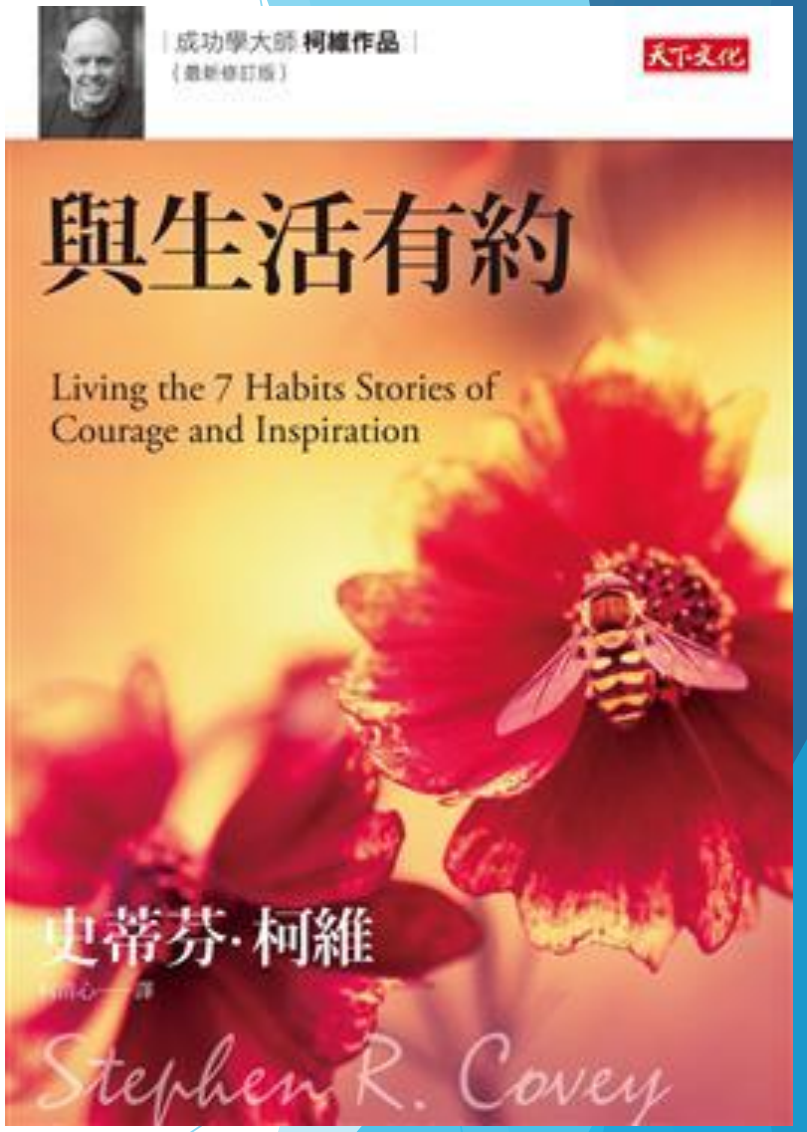
溫故知新

習慣一、主動積極
—關於個人責任的習慣

習慣二、以終為始
—關於個人願景的習慣

習慣三、要事第一
—關於自我管理的習慣


成功學大師 柯維作品
（最新修訂版）
天下文化
與幸福有約
美滿家庭七習慣
The 7 Habits of
Highly Effective Families
史蒂芬·柯維
Stephen R. Covey


成功學大師 柯維作品
（最新修訂版）
天下文化
與生活有約
Living the 7 Habits Stories of
Courage and Inspiration
史蒂芬·柯維
Stephen R. Covey

聽聽自己說些什麼？

- 真不敢相信這些年輕人竟然做出這種事！
- 我的女兒一點也不懂體貼，更不知感恩！
- 為什麼他要這樣對我？

- 我願意教這些年輕人明白行為的後果。
- 我更要做一個體貼、感恩的人，並努力建立與女兒的良性的互動
- 我可以試著瞭解他行為的背後原因，並試著與他溝通我的感受。

練習任務說明

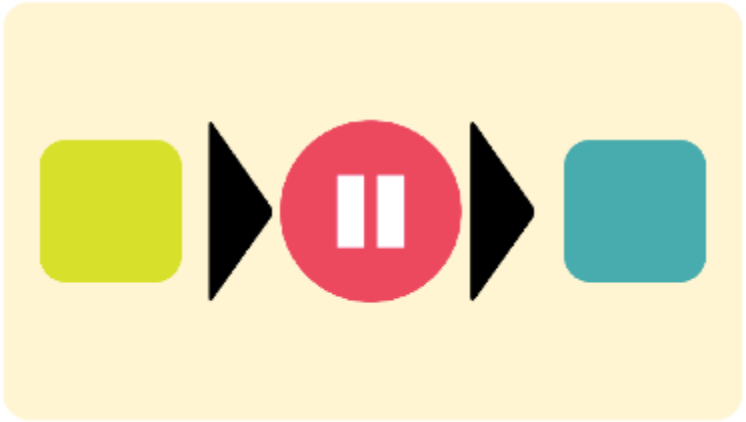
- 想一想家裡的某個問題
- 用消極的語言(1-2句)寫下這個問題。盡量讓別人相信這不是你的錯
- 用積極的語言(1-2句)描述同一個問題。聚焦你可以做什麼，說服自己可以改善。
- 思考這二種說法的差異性何在。反思哪一種比較接近你平時的行為模式。

- 請找到一位夥伴分享，每人三分鐘！

主動積極(Proactive)的人常操練人的四大天賦

- 以覺察(Awareness)：敏於覺知自己的關注焦點與思維模式
- 以良知(Conscience)：做出符合原則的選擇
- 以想像力(Imagination)：看見美好、希望、喜樂
- 以獨立意志(Independent will)：負起責任確實完成行動

停步思考圖



外在刺激來了
我會按暫停鍵
我有選擇回應的天賦

和孩子一起鍛鍊…

寒假是教導良機

今年來個「有效能感的」寒假…

學校老師將帶領
學生進行

「我是寒假生活的主人」

為什麼長假後的
開學是災難？

沒玩到、沒喜樂、
沒休息、沒學習！

2017 FEBUARY

假期如果好好安排時間…

妳可以好好規劃假期（H1）

充實它（H2 & H3)

三週的時間從何開始？

習慣二 以終為始

一個關於
個人願景
的習慣

習慣三 要事第一

一個關於
自我管理
的習慣

找到1-3件關乎你的 使命、夢想、目標的

關鍵大石頭~WIG，Wildly Important Goal

為這些超級重要目標來個SMART目標管理！

SMART 目標管理很重要！
業界重要經理人都執行！
我也可以學得會！

- Specific　　目標要明確、清楚
- Measureable　目標陳述要可以量化、計數
- Attainable　目標要可達成，不好高騖遠，考慮資源、能力、現狀
- Relevant　　目標是要事，與最大的終極目標是相關的
- Time-based 目標設定要有明確時間範圍，從何時起到何時結案

一、目標 （在甚麼時間，幾月幾日之前
舉辦...）

我要從10/25起到12/3期間

每天練習吉他，並學會6首歌

S:明確可檢核
T: 明確執行時間

二、為何這個目標對我很重要：

因為我想要自己寫出一首歌，並且向偶像學習

使命
夢想
R:相關

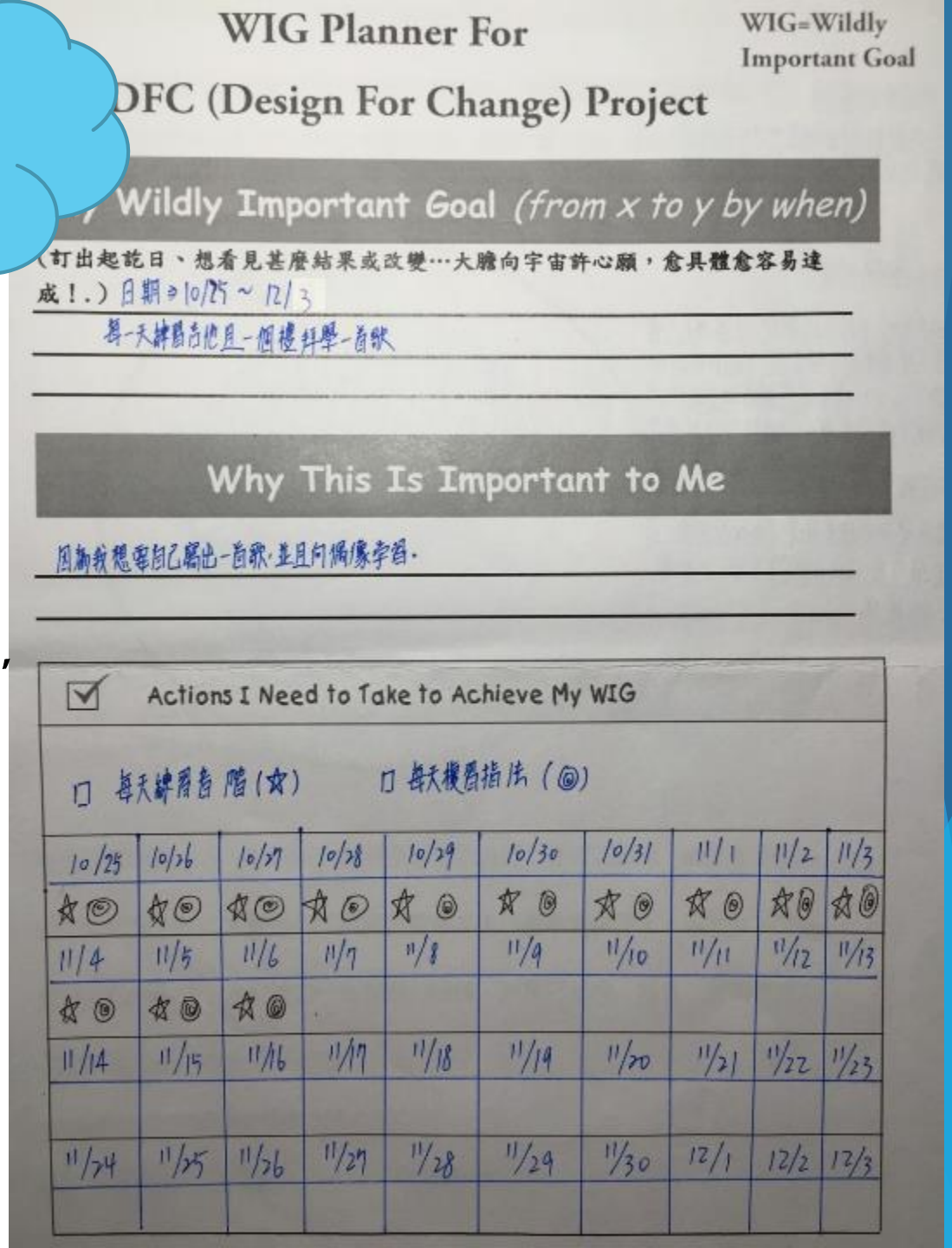
三、策略行動 (為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出達標次數，例如完成3次...或每週完成4項...或每一天有一小時...)

1 (☆)每天練習音階

2 (◎)每天複習指法

3 (♡)每週學會彈一首歌

M:可計數
A:可達成



對青少年的有效教導：
成人以身作則

下一次聚會：
分享自己的一個WIG執行，並規劃好寒假的家庭WIG

My Personal WIG 我的超級重要目標

註：smart 目標管理原則--Specific(明確)+Measurable(可計數)+Attainable(可達成)+Relevant(相關性，與終極目標相關)+Time-based(時限性，明確起迄時間)

一、目標 （在甚麼時間，幾月幾日之前，我要完成/做到/舉辦…）

二、為何這個目標對我很重要：

三、策略行動 (為了達成這個重要目標所需採取的具體行動，請依情形羅列，並訂出達標次數，例如完成 3 次…或每週完成 4 項…或每一天有一小時…)

1 (　)
2 (　)
3 (　)

四、Scoreboard 我的追蹤表 (目的：追蹤自己所做的「努力」，注意設訂明確達標標準為何！)

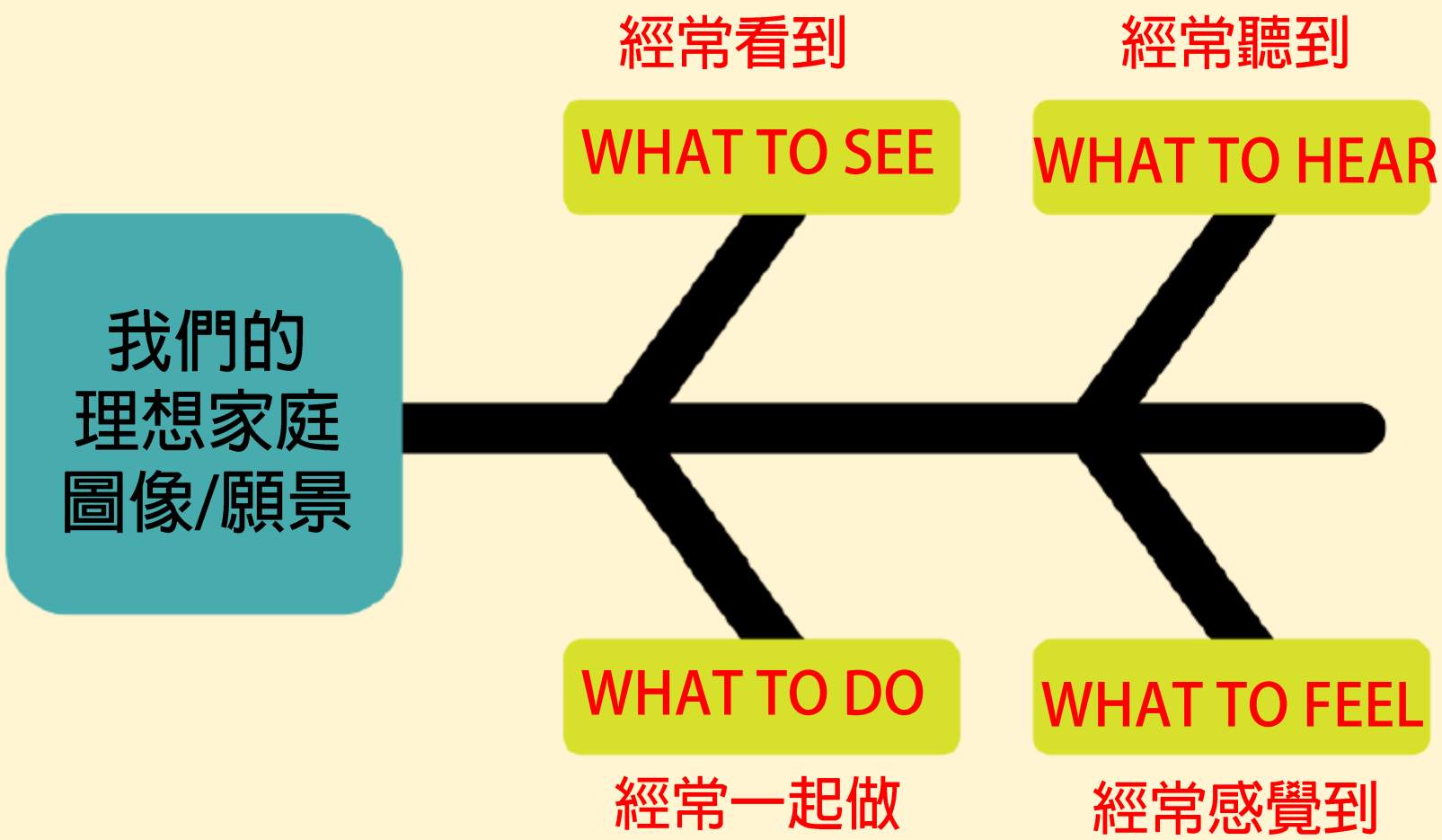
週數 日期	SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	是否 達標
1.								
2.								
3.								
4.								

創建家庭使命宣言活動

如何開始？

跨出邀請的第一步，說明想法初衷，
請求家人幫忙~
奇幻的旅程於是開始！
用想像力讓創發過程好玩有趣，
用雜誌圖像、關鍵字、家庭活動照片

魚骨圖


經常看到
WHAT TO SEE
經常聽到
WHAT TO HEAR
我們的
理想家庭
圖像/願景
WHAT TO DO
經常一起做
WHAT TO FEEL
經常感覺到

媽媽的

兒子的

女兒的

一個舒適整潔的、有美好音樂的、充滿書香氣息的居家環境

說明
理解
連結
共識

20161208 我們這一家 家庭宣言

家是寧靜安全的避風港
是可以放鬆與轉換心情的地方
是接納的
是溫暖的
還有還有…是乾淨明亮的
我們喜歡一起旅行與享用美食的氛圍
享受彼此連結與新事物帶來的愉悅

我們這一家
家庭使命宣言分享

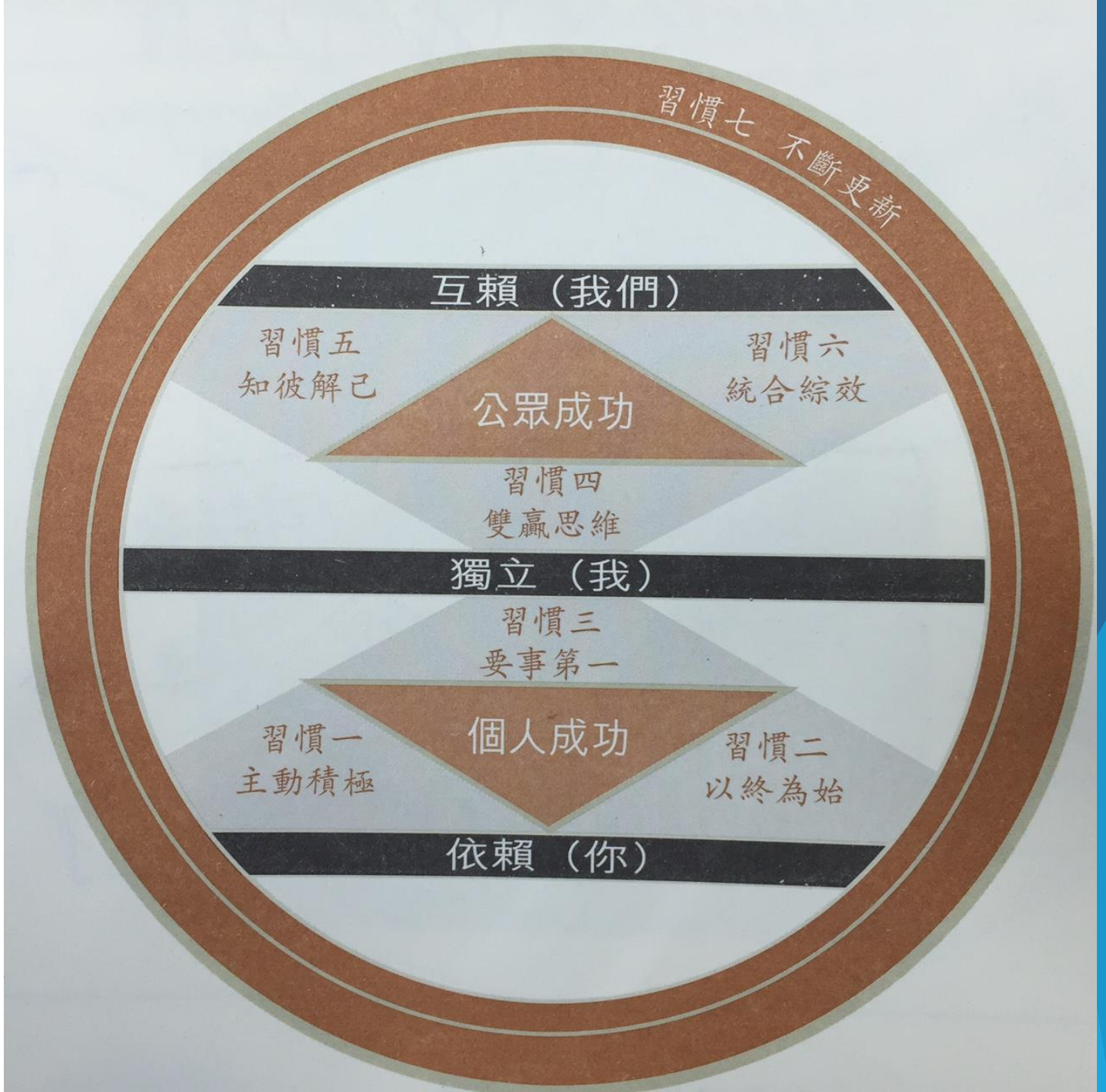
你也可以利用家庭成員的使命宣言，找到相似關鍵字來形成共識

習慣四 雙贏思維 (Think Win-win)

持續成熟模式

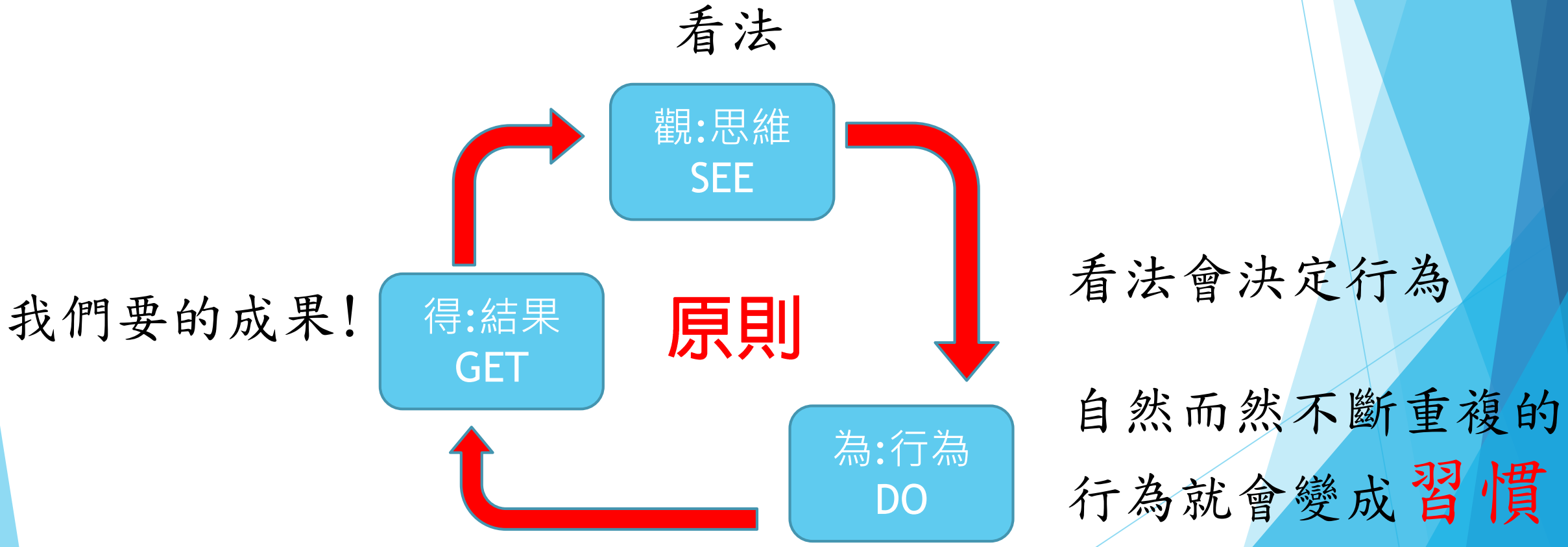
說明七個習慣之間的相互關係

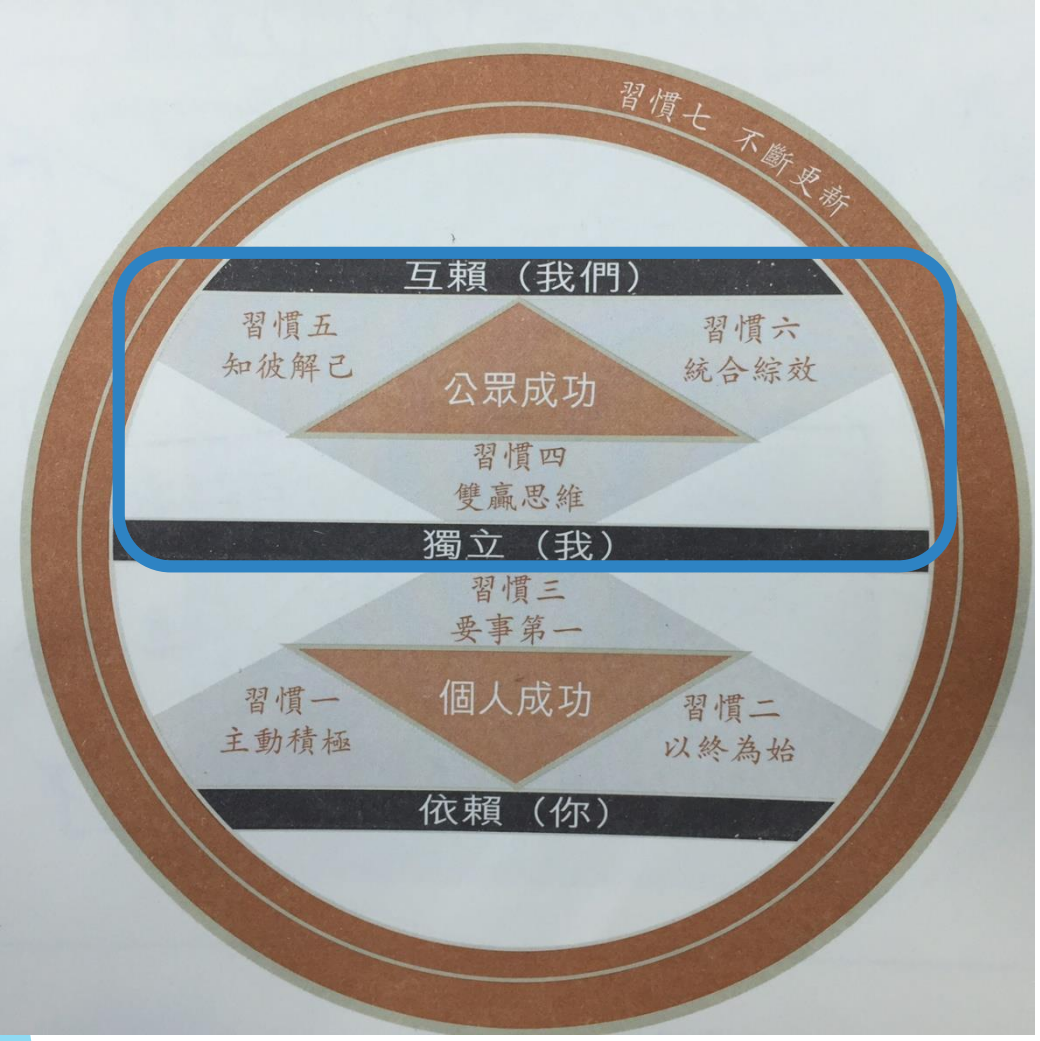
它展示出從「依賴」到「獨立」到「互賴」的循序漸進的效能提升過程



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





公眾的成功：學習建立信任關係

Habit 4: 平衡勇氣與體諒，互敬互利

Habit 5: 有真正的理解才有信任

Habit 6: 珍視差異，創造性合作，就會有更好的方案

思維轉變：從獨立我到互賴的我們

成熟的獨立個體可以有良好的信任關係，以及創造性的合作，沒有人需要妥協。

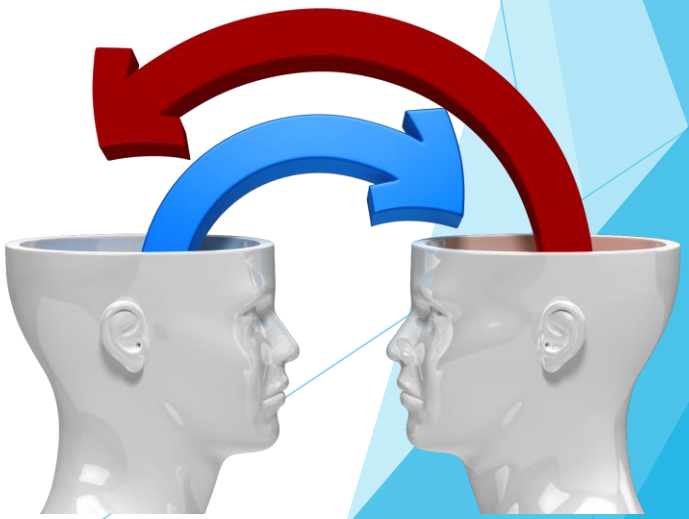
雙贏的思維觀 (See)

雙贏思維是一種相信成功機會無數，可以人人分享的信念，而不是只有你得或我得，相信人人平等，沒有誰厲害過誰，會讓你有雙贏的心態。

為 (Do)	得 (Get)
平衡勇氣與體諒	更快地解決問題
尋求互利	更多的團隊參與
創造雙贏協議	慷慨的精神
建立雙贏體系	高質量的關係

interaction

人際交往的思維模式



1. 雙贏

尋找一種對雙方
都有利的方案

2. 贏-輸

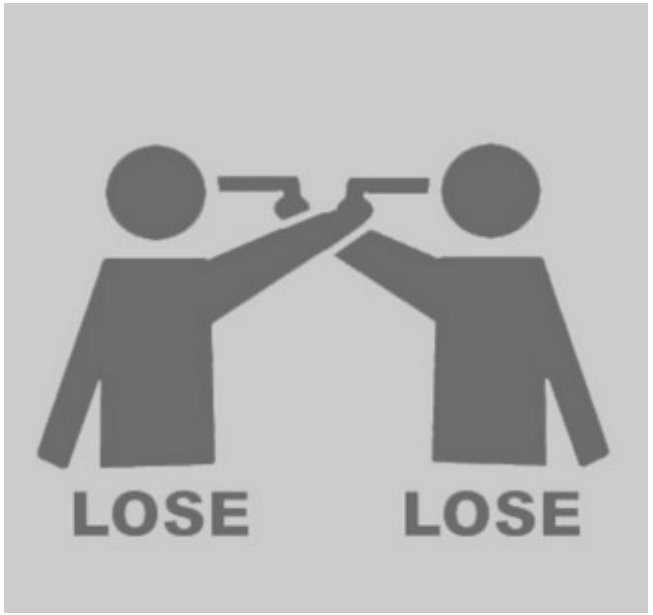
無論如何我要打敗你

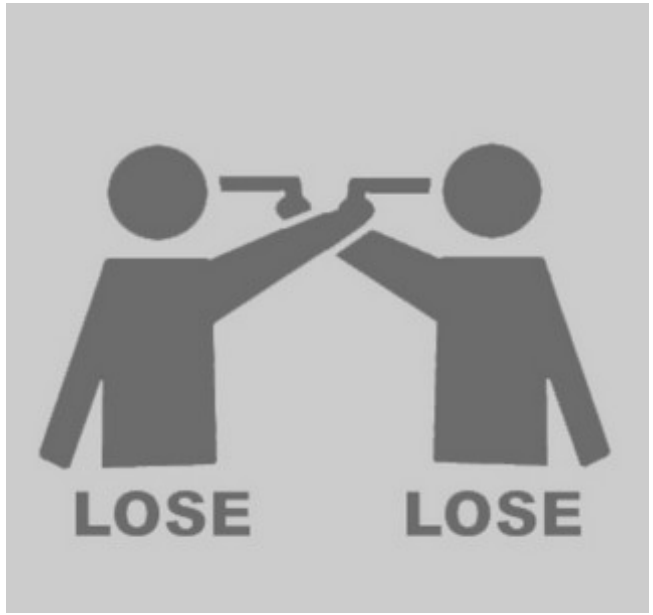
3. 輸-贏

我總是受害者

4. 輸-輸

我死也要找個陪葬的





5. 贏

只要我能贏，

不管你是贏是輸

https://www.youtube.com/watch?v=52M5EfRkBBo&list=PL3DAUXC70XJoFfd4_xXOWlolL9a5FU6Cj

請配合其他案例討論並分享。
雙贏思維的優點

與孩子訂定雙贏協議

雙贏是什麼？

你不能自己訂規範而要孩子負責任

給具體方法，長養孩子的自發性、負責態度

雙贏協議　WIN-WIN Agreement

需建立在
共同願景

DR GRAC. Who is he?

Dr. GRAC stands for:

想要的產出：
你的贏、我的贏
- **D**esired **r**esults

要符合哪一些
規範要求？
- **G**uidelines

有什麼可用資源？
- **R**esources

彼此的問責(具體、
可衡量）
- **A**ccountability

達成的慶賀
未達成的後果
- **C**onsequences