

七個習慣教出優秀孩子



|| 周德銘 新北市中和區復興國小校長

|| 陳木金 朝陽科技大學師資培育中心教授

前言

俗諺：「命好不如習慣好」，每個成功的人士都有一套良好的習慣，細讀史蒂芬·柯維（Stephen R. Covey）是美國的管理學大師，其著作《高效人士的七個習慣》（The 7 Habits of Highly Effective People，中譯《與成功有約》），首先透過「主動積極、以終為始、要事第一」的三個習慣，培養孩子從「依賴期→獨立期」到達個人成功，其次再經由「雙贏思維、知彼解己、統合綜效」三個習慣的教導，培育孩子從「獨立期→互賴期」到達公眾成功，再來訓練孩子「不斷更新」的習慣，在正向管教中的應用，提昇成功的層次。在七個習慣教出優秀的孩子的背景下，七個

習慣的理念提供了教師進行正向管教的框架，從自我管理的個人成功到人際合作的公眾成功，每一個習慣都能幫助學生建立正向的態度與行為。教師透過這些習慣的運用，不僅能改善班級管理，還能在日常教學中培養學生的品格與責任感，藉以實現教育的核心目標。以下分別從七個習慣教出優秀孩子的正向管教理念，以及七個習慣教出優秀孩子在教學現場的運用與實踐，加以敘說。

數位公民的媒體素養之內涵

運用七個習慣教出優秀的孩子的方法，源自史蒂芬·柯維的經典著作《高效人士的七個習慣》，此書已幫助數以百萬計的人邁向卓有成效的

人生。柯維統整成功人士都具備良好的七個習慣，依序為：主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效以及不斷更新。詳如圖 1 的「七個習慣的持續成熟圖」，展示了這七個習慣從初學到深度應用的發展過程。要達到持續的效能，個人的成長會經歷從「依賴」到「獨立」，最終達到「互賴」的階段。「依賴」是成熟度中最低的層次，需要他人照顧，並經由他人而尋求自我的價值感與安全感。對照我國之《教育基本法》第八條，該法明文規定：「並使學生不受任何體罰，造成身心之侵害」，明確宣示體罰的違法性，徹底杜絕體罰對學生身心的傷害。該條文強調尊重每位學生的權利與尊嚴，並呼籲教師應避免體罰或任何形式的負面處罰。同時更提倡教師應採用鼓勵與支持等正向方法進行教學。是故正向管教已然成為教師促進學生全人發展的重要策略。

（一）培養孩子從「依賴期→獨立期」到達個人成功

前三個習慣幫助我們從「依賴」走向「獨立」，達到更高層次的成

熟。

習慣一「主動積極」在於培養為自己的選擇負責的能力，

習慣二「以終為始」引導我們確立人生目標，

習慣三「要事第一」則是協助我們規劃並實現所設立之目標。

（二）培養孩子從「獨立期→互賴期」到達公眾成功

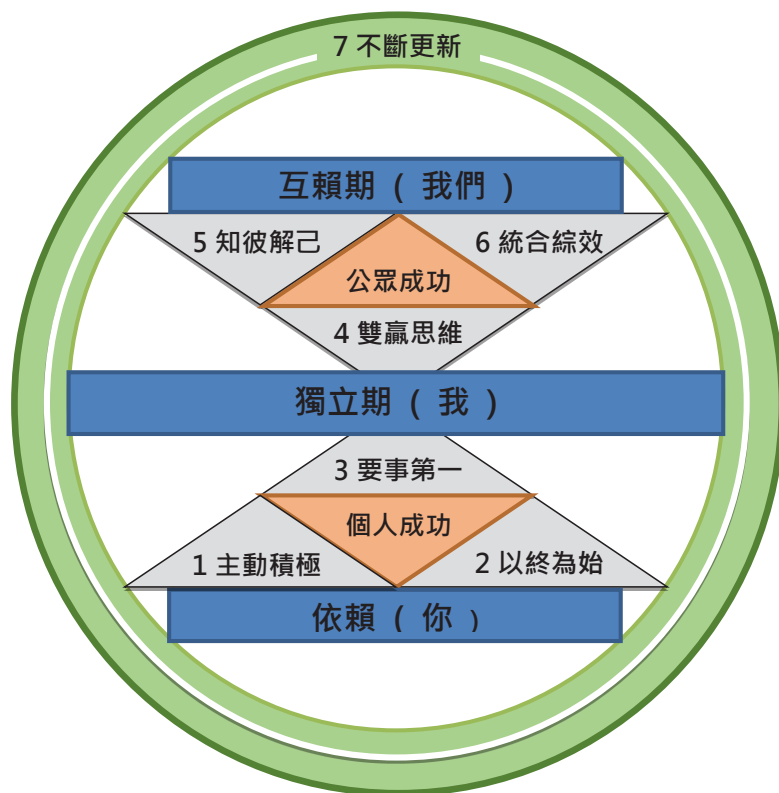
要達到高效能，則需要與他人合作，創造超越個人能力的成就，進而進入「互賴」的層次。

習慣四「雙贏思維」強調在人際互動中尋求互惠互利，

習慣五「知彼解己」重視傾聽與尊重的溝通態度，

習慣六「統合綜效」係鼓勵透過協作以達成更卓越的成果。

圖 1 史蒂芬·柯維的高效能領導者的七個習慣



資料來源：譯自《The 7 Habits of Highly Effective People》，顧淑馨。載於《與成功有約：高效能人士的七個習慣》（頁 109），2020。遠見天下文化出版股份有限公司。

（三）培養孩子「不斷更新」的習慣，在正向管教中的應用，提昇成功的層次

習慣七「不斷更新」則是持續實踐其他習慣的動力，藉由每天的自我提升，持續增強個人的效能。

七個習慣教出優秀孩子在教學現場的運用與實踐

（一）習慣一：主動積極（Be Proactive）—— 做自己的主人

主動積極是一個關於「選擇」的習慣，強調要做自己的主人，並擺脫

受害者的心態、擴大自己的影響圈，讓自己不怨天尤人，成為充滿正向思維的人。

因此，教師可引導學生理解自己須對自己的行為負責，並設計情境，如「面對同學衝突或學業壓力時，如何選擇正向應對方式」等，透過模擬或角色扮演，幫助學生培養積極應對困難的能力。同時也可以鼓勵學生使用「我可以……」、「我決定……」、「我選擇……」等積極主動的語言，激發學生的責任感和自我管理能力。

（二）習慣二：以終為始（Begin with the End in Mind）—— 設定目標、訂計畫

以終為始是一個關於「願景」的習慣，要確認達成目的要做的事、先構思後再行動。並以目標為依歸，追求自己的人生，引領自己走向正確方向。

教師可與學生共同設定個人或班級目標，並定期檢視進度，調整計畫以確保方向一致。例如，教師可先與

學生討論為何要進行某項活動，再設定具體的目標和進度追蹤表，同時設計激勵措施（例如慶祝方式和責任夥伴）來促進學生能持續投入。此外，教師還可以協助學生完成個人的「使命宣言」，以幫助學生有明確自己的人生方向和價值觀。

（三）習慣三：要事第一（Put First Things First）——先工作、後玩樂

要事第一是關於「正直和執行」的習慣，必須區分事情的輕重緩急，專注真正重要的事，避免老把重要工作拖到最後處理。

教師可指導學生學會區分事情的輕重緩急，並確保將最重要的事務放在首位、避免被不重要或急事而分心。此外，也可透過計畫表、待辦清單等工具，幫助學生學會時間管理與優先順序的安排。亦可指導學生使用甘特圖等工具來規劃學習的時程，讓學生提高時間管理和執行力，養成高效完成任務的習慣。

（四）習慣四：雙贏思維（Think Win-Win）——人人是贏家

雙贏思維是一個關於「互惠雙贏」的習慣，主張在追求自身利益的同時，也需兼顧他人需求，促進彼此的成長與利益，實現雙方共贏。

教師應引導學生進行開放討論，促進各方的尊重與合作，並讓學生理解「雙贏思維」是合作共贏，而非零和競爭。尤其在解決衝突或問題時，更需鼓勵學生表達各自的需求和期望，並協助他們尋找平衡雙方利益的解決方案，讓他們明白，解決衝突不需要「你死我活」的對立，而是透過合作，大家都能成為贏家。

（五）習慣五：知彼解己（Seek First to Understand, Then to Be Understood）——先聆聽、再開口

知彼解己是一個關於「相互理解」的習慣，強調有效的溝通必須先充分理解他人觀點，再清楚表達自身想法，達成更深入的交流與共識。

教師應以身作則，在與學生互動時，得先深入理解學生的需求與情緒，給予學生充足的發言空間，避免快速做出主觀判斷或回應。同時也可以設計角色扮演、模擬不同溝通情境等活動，幫助學生練習「先聽再說」、在聆聽中展現同理心，進行有效的溝通，藉以幫助學生建立良好的溝通能力與人際關係。

（六）習慣六：統合綜效（Synergize）——合作力量大

統合綜效是一個關於「創造性合作」的習慣，主張在競爭中不僅限於「輸贏」或「妥協」，而是尋求最佳的第三種選擇，以達成雙方共贏的最佳解決方案。

教師可以創建一個積極的合作氛圍，設計小組合作學習或團隊挑戰活動，讓每位學生負責不同的任務，並鼓勵每位成員在合作中發揮各自的優勢，同時引導學生接納不同想法的同學，進一步發揮集體的創造力。透過合作性任務，幫助學生學會整合不同的觀點，並尋求能讓人人都受益的第三方案。

（七）習慣七：不斷更新（Sharpen the Saw）——身心平衡發展、感覺最棒

不斷更新是一個關於「更新」的習慣，以「生理、心靈、心智、社會／情感」等四個面向持續精進自我，來磨練自己，達到身、心、靈、腦的平衡。

綜合而言，在當今的教育環境中，正向管教已成為教師必備的核心能力之一，「七個習慣教出優秀的孩子的方法」的應用，無疑為教師提供了一個強而有力的框架，有助於引導學生從自我管理的個人成功到人際合作的公眾成功，進而培養健全的品格與核心素養。

教師可以透過設計多元化的學習

活動，協助學生達成身心平衡的發展。例如：安排晨間體能活動，促進學生的身體健康；運用團隊合作遊戲或感恩分享，以增強學生的人際關係與情感發展；安排靜心時刻或正念練習，幫助學生內在情緒的調整並促進自我成長；以及每日固定的閱讀時間，則可培養學生的學習動力與思維成長。

我們期待學校成為培養孩子全人發展的重要場域，讓每位學生都能在積極的學習環境中，成為具備領導力、同理心和社會責任感的未來公民。✎

參考文獻

Stephen R. Covey、Sean Covey（1991）。與成功有約：高效能人士的七個習慣（顧淑馨譯；10版）。遠見天下文化出版股份有限公司。（原著出版於1989）

