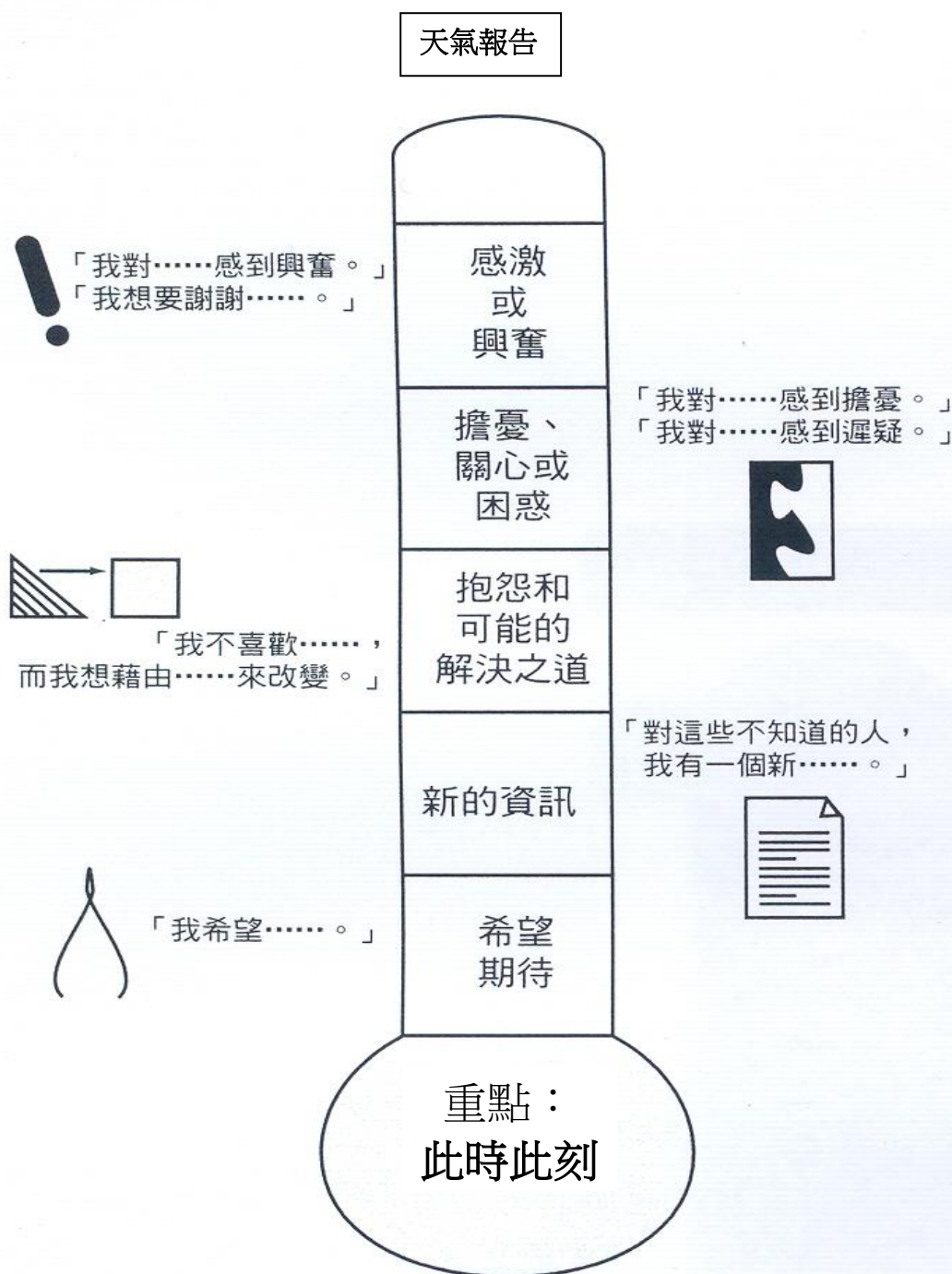


# 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

## 成長歷程(一)：天氣報告與「冰山的比喻」

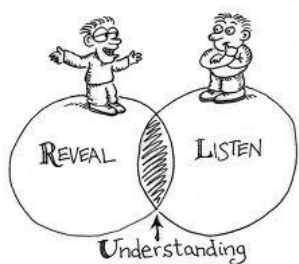


還記得這是達至「一致三贏的溝通」的有效工具嗎？  
請與組爸和其他組員重溫何謂「一致三贏的溝通」

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

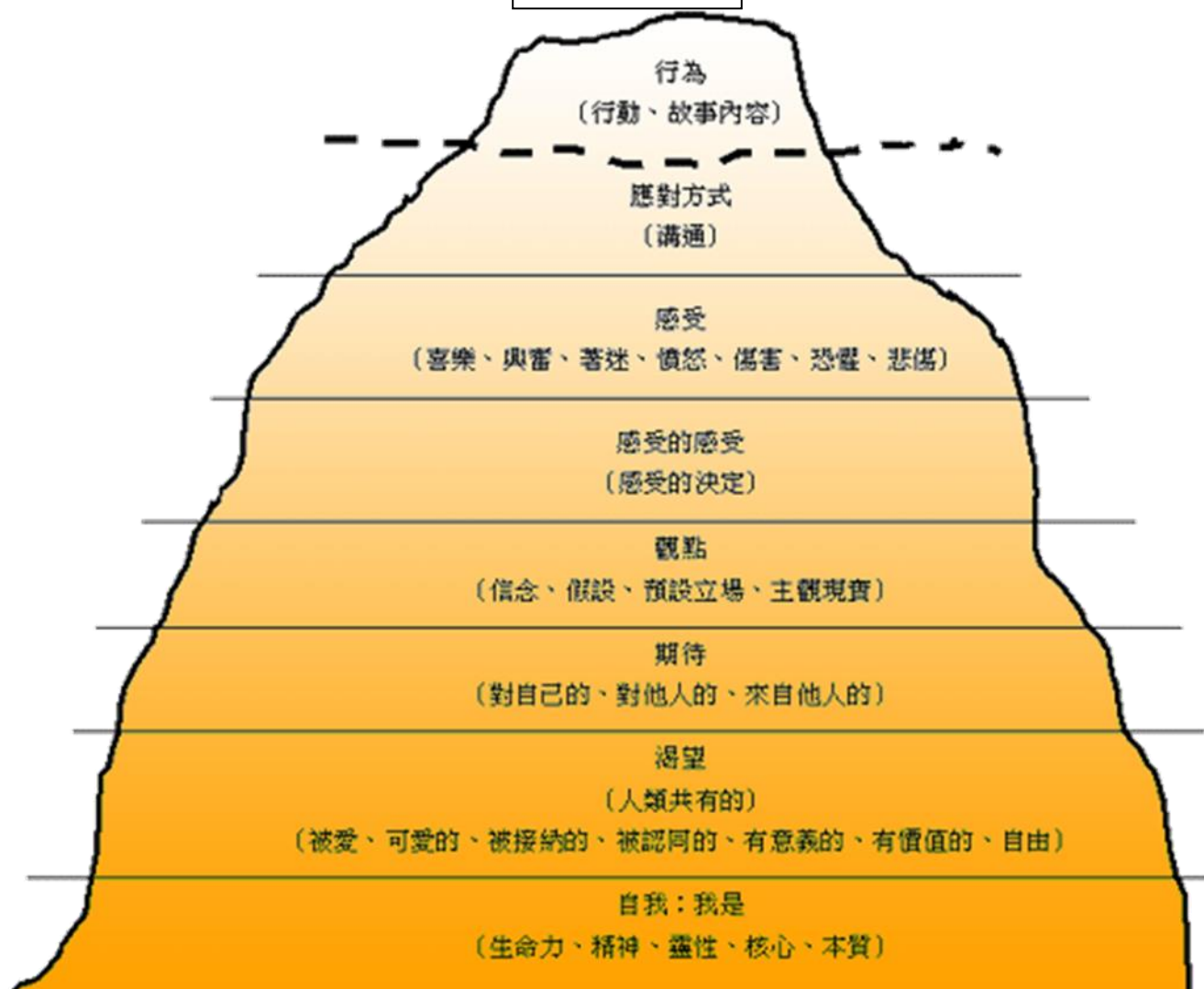
### (一) 天氣報告



- 方向--健康潤澤的關係建基於「一致三贏」的溝通。「一致」是指言語、情感和身體語言皆表達同一意思。「三贏」是指自己、對方和情境都得到充分的照顧。
- 心法--(1)要先「安內」(與己和)後對外(與彼和)(一致三贏的溝通)。(2)此時此刻
- 技巧/實踐--打開心窗說正話：用「天氣報告」(1)表達感激或欣賞、(2)分擔憂慮或澄清疑惑、(3)表達不滿和提供建議、(4)分享新的信息或資料、(5)分享希望、期待或夢想……來打開對話匣。
- 「我」由習慣定義，而培養成功習慣要滿足三個條件：知識、技巧、意志(7 Habits ppt 1-12)

### 成長歷程(一)：天氣報告與「冰山的比喻」

#### 「冰山的比喻」



還記得這是明白自己和對方的有效工具嗎？它也是有效管理情緒的工具！

1. 參考下頁的例子，回想近日一件觸動你的事情，跟組員分享你的「冰山」。
2. 在日常生活中應用「冰山」來管理情緒，透過明白自己和別人來達到「一致三贏的溝通」，在下次小組時間分享。

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(一)：冰山的比喻(例子)

一位學生被同學搶去筆袋，然後伏在桌上哭

「冰山」的七個部分	學生的狀況
「應對方式」	討好別人（容許同學拿走筆袋）
「感受」	無助 / 禿
「感受的感受」	因無助而感到傷痛 / 自責…
「認知」	同學都是壞人 / 不可能改變
「期待」	老師來幫我 / 我勇敢些
「渴望」	被接納和認同 / 肯定自己
「自我」	我是無用的

一位團友常友常被另一位團友指出小錯處，難以控制自己不報復

「冰山」的七個部分	團友的狀況
「應對方式」	指責別人（挑剔該團友的錯處、弱點）
「感受」	忿怒（禿對方）
「感受的感受」	因禿對方而禿自己(自責、內疚)
「認知」	該團友針對我；我不夠屬靈(不能饒恕 70 個 7 次)
「期待」	對團友：停止針對自己 對自己：被針對也不動怒、報復 (認為)團契導師對自己：任何情況都不可動怒
「渴望」	被尊重和包容； 活出信仰
「自我」	我是無價值的 我不屬靈、不配做天父的兒女

運用冰山管理情緒：

處理感受的最終目標是能夠更明白、更接納自己，與自己更親密，確認自己的價值，提升自尊感，並為自己作更合適的選擇，活得更自在。有效處理感受的心法是我們只可以掌管自己，所以把精力放在自己可以掌管的部分-自己的思想和期望；而方法是從感受的感受入手，從而管理：

管理自己的	具體內容	重新選擇(我的堅持/判斷/自我評價給我什麼得着和代價)
思想	做人原則（規條、信念、價值觀） 成見(假設、判斷) 自我評價	堅持有助成長的原則；轉化有礙成長的原則為指引。 核對假設，不妄下判斷。活在當下，停止過去對現在的污染。 釐清自我評價與自我價值的分別，重新確認自己是有價值的。
期望	接觸、明白、處理	抓緊、滿足、改變、放開、昇華(滿足期望)
渴求	明白這個期望背後有何渴求	常尋寶、常感恩、常珍惜

## 中二成長小組教材

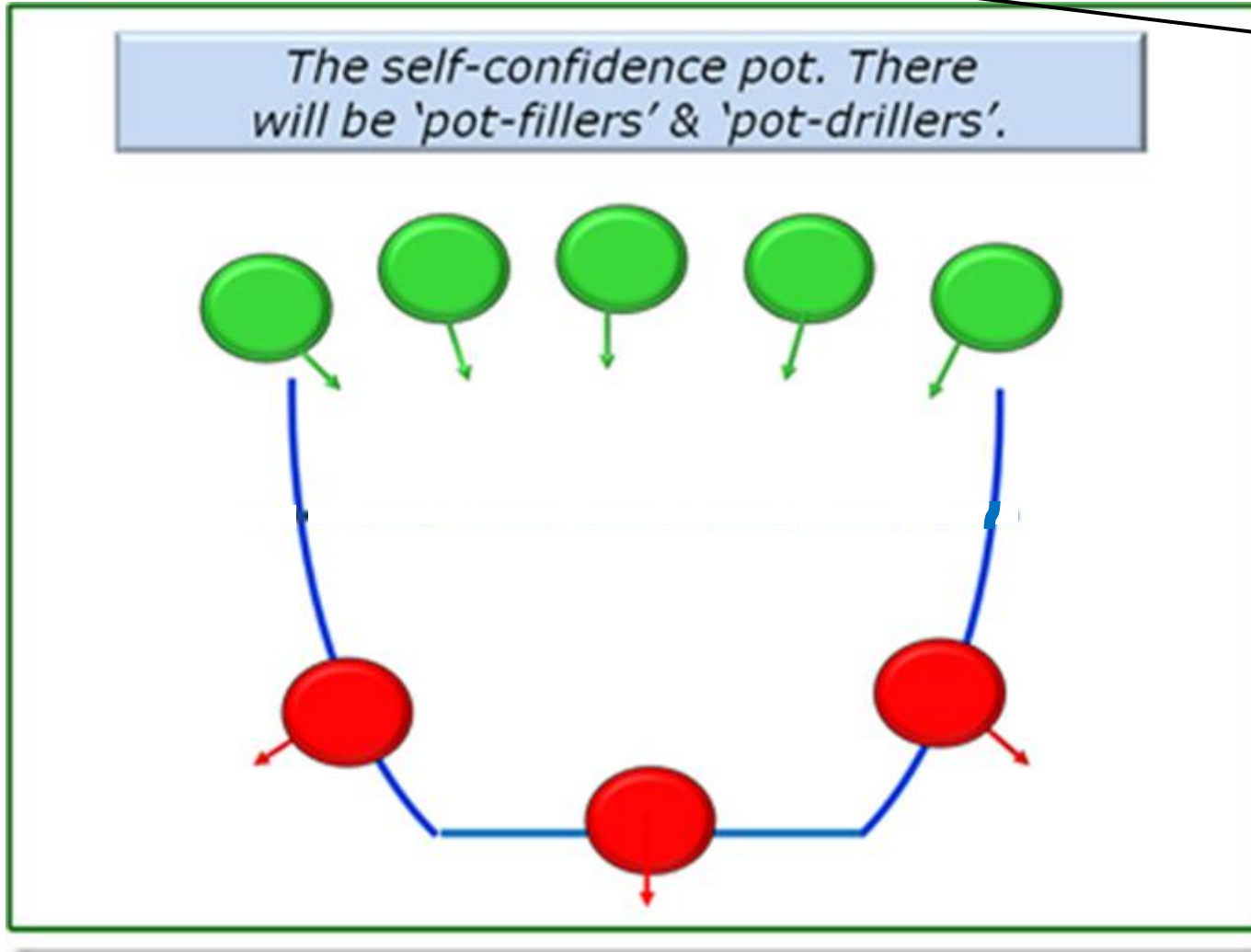
皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(二)：自我罈--檢視你的自信程度

看看下面的自我罈，畫一水平線代表你今天的自信程度。在水平線以上寫下激勵你的人物(你樂於與他們相處，因他們令你生活有力)和令你增加能量的事情(如聽音樂、閱讀、運動...)。在水平線以下寫下損耗你能量的人物(影響愈大的愈近底部)和令自我罈破洞的事情(如注視失敗而非成功)。

有些人在兩方面都影響你

掌管自我罈→  
提升自信、  
激勵別人



通常是「重要他人」

車前 / 投入、  
倒後 / 立約

Give yourself a KISS

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

<p>(二) 自我禪 Zen Proverb—Student says: “I am very discouraged. What should I do?” Master says, “Encourage others.”  (We can choose to respond, not react)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● I am OK and I can be better.</li> <li>● 自己不愛的，難以要別人愛。</li> <li>● 接納現在的我，才能真正的改變。接納整個「我」，才可扎實的改變。</li> <li>● 我們可以選擇接收什麼，把它們(如批評、欣賞)放進「百寶箱」；以及拒絕甚麼，把它們(如指責、不信任)放進「垃圾桶」。</li> <li>● 我們不可以改變過去發生的事情，但可改變它們對現在的影響--不要讓過去污染現在。</li> <li>● Take charge of own life.</li> <li>● 要成為怎樣的人，我們有選擇：成功習慣一之主動積極 (ppt 16-19, 22-26, 28, 31)</li> </ul>
---	---

其實，要成為一個有效能的人士或者領袖，我們可以建立七個成功習慣。邀請你和組爸、組員互相支持和鼓勵，透過今學年的小組活動，一同學習和培養這些終身受用的習慣。

### Maturity Continuum

True independence of character empowers us to act rather than be acted upon.

Interdependence is a choice only independent people can make.



### Private Victory--Paradigms of Independence

#### Habit 1 : Be Proactive – Principles of Personal Vision 主動積極

Between stimulus and response, man has the freedom to choose.

Proactivity means that as human beings, we are responsible for our own lives.

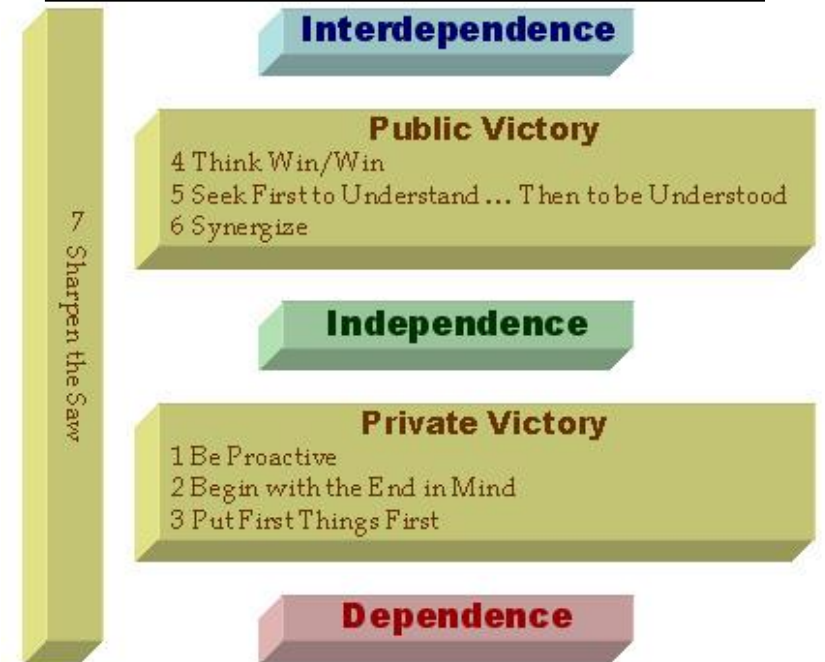
We have the initiative and the responsibility to make things happen.

我們有責任採取主動，讓事情發生。你想成為一個怎樣的人，要主動模造自己！

Responsibility - response-ability - the ability to choose our response.

君子求諸己，小人求諸人。--孔子

### 7 Habits of Highly Effective People (Steven Covey)



自我禪是實踐第一個成功習慣(主動積極)的有效工具之一，我們可以主動控制做或不做甚麼事情，以及與甚麼人建立親密關係等來建立自己的積極人生！

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(三)：給你親愛的人一個真摯的 KISS

親愛的人	保持(Keep)	改善(Improve)	停止(Stop)	開始(Start)
自己 (先安內， 後對外)				

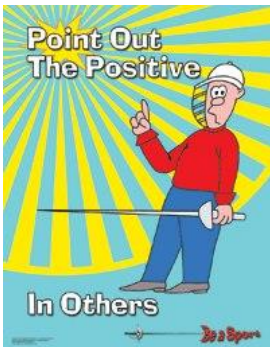
在生活中實踐，在約定的小組時段分享：滋潤人的必得滋潤(箴言 11:25)；己所欲施於人(太 7:12)



## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

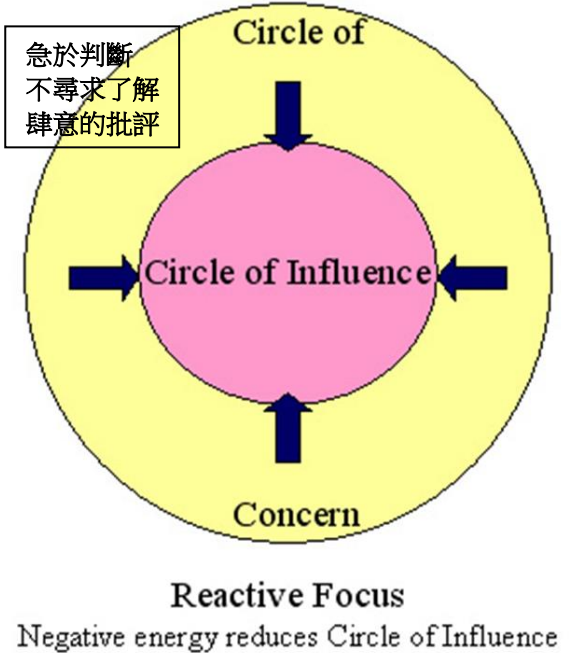
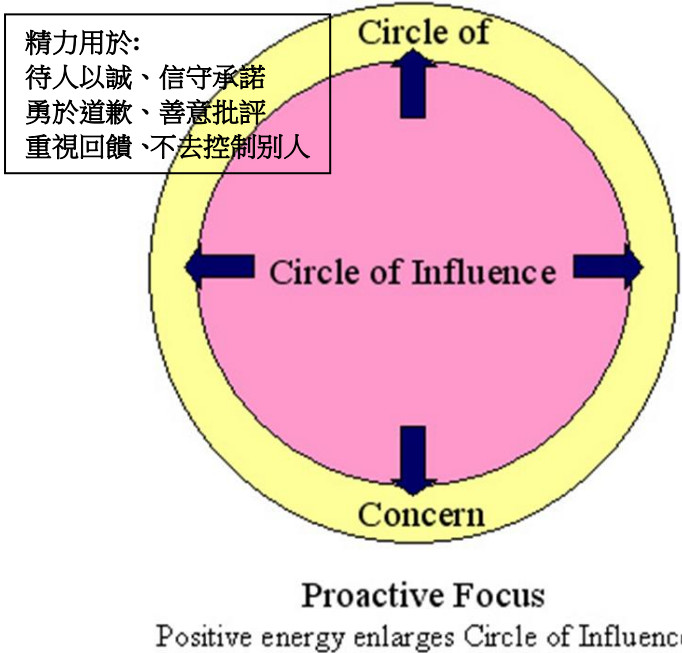
輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

(三)		KISS	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「自我禪」的具體實踐。</li> <li>● 在世界上，我只可以控制一個人，就是自己。</li> <li>● 在一段關係中，要達至快樂，只可透過選擇我做甚麼來滋潤「我」、「他/她」和「我們」；執着分對錯、等對方先主動、抱怨對方沒有作出貢獻等，都不能湊效（任何問題都是因為不滿意的關係引發不快樂）。</li> <li>● 操控對方的「致命習慣」（挑剔、指責、憤怒、嘮叨、威嚇、懲罰、賄賂(包括用獎賞來操控)只會破壞關係；滋潤雙方的關顧習慣（支持、鼓勵、聆聽、接納、信任、尊重、協商)才可建立關係。</li> <li>● 在不理想的互動中，即使我只有 1% 的責任要負，我仍樂意為這 1% 負出 100% 的努力。</li> </ul>
-----	---	------	---

<p><b>Reactive People</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-behavior is a function of conditions</li> <li>-driven by feelings</li> <li>-be acted upon</li> <li>-love is a feeling</li> <li>-focus efforts in Circle of Concern</li> </ul> <p><b>Proactive People</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-behavior is a function of decisions</li> <li>-driven by values</li> <li>-to act</li> <li>-love is a verb</li> <li>-focus efforts in Circle of Influence</li> </ul>
---

<p><b>Reactive Language</b></p> <p>There's nothing I can do. That's just the way I am. He makes me so mad. They won't allow that. I have to do that. I can't. I must. If only.</p> <p><b>Proactive Language</b></p> <p>Let's look at our alternatives. I can choose a different approach. I control my own feelings. I can create an effective presentation. I will choose an appropriate response. I choose. I prefer. I will.</p>
---

<p>By working on ourselves instead of worrying about conditions, we were able to influence the conditions. 專注在我們能夠做的，如此我們反而能夠發揮影響力，擴大影響力。</p>
---



## 中二成長小組教材

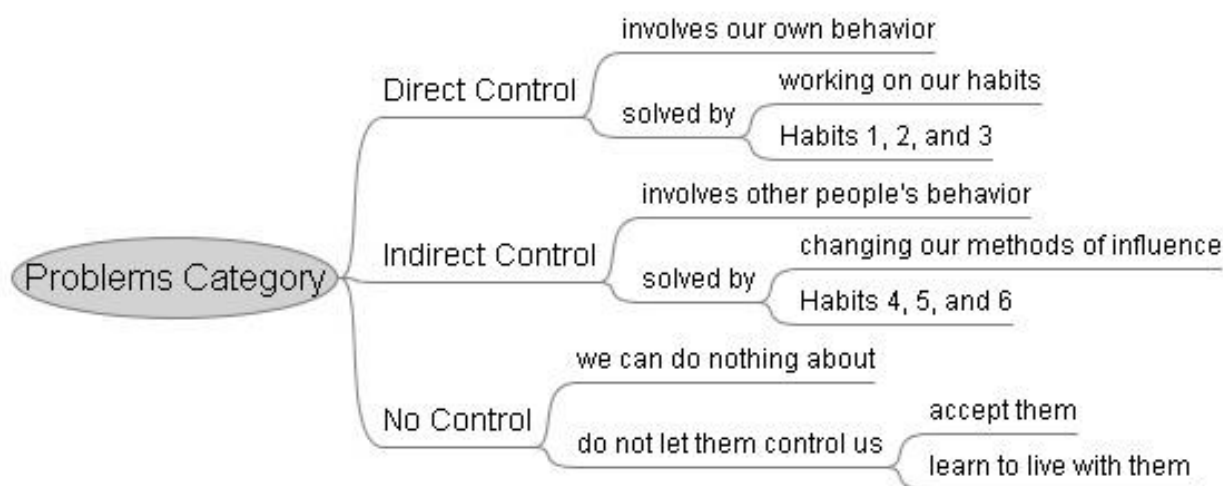
皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 用影響圈工作的例子

案例：梓謙加入中文辯論學會快四年了，同級同學都不及他資深。他認為自己升上中五就會被委以重任，當學會主席。怎料在下學期快將結束時，有傳聞說負責老師有意揀選一位升中四的學弟當主席。梓謙的回應(影響圈)與反應(關注圈)：

影響圈(主動積極)	關注圈(被動消極)
認識自己的弱點，檢視還有哪些可以改進。 目標不是位置，而是怎樣讓自己做的更好。	只會在自己的關注圈內抱怨這不公平。 痛恨嫉妒學弟，引致合作和配合較差。

**The proactive approach puts the first step within our present Circle of Influence.**



“KISS”的重點是我負責建立 / 改善我重視的關係，我們可參考選擇理論的關顧習慣來訂”KISS”。

### 採用潤澤關係的關顧習慣



### 戒掉破壞關係的致命習慣



除了”KISS”，也可用「肯定」來建立潤澤的關係。

#### 如何透過沙維雅成模式的「肯定」為同學充權

沙維雅認為輔導的工作是讓人的雙眼像星星一樣閃爍-真正感受到自己的價值。我們可以透過「肯定」(validation)讓人知道自己是有意義的，從而進一步提升自尊感。她肯定人的努力、痛苦、獨立存在性、感受、需要和觀點。她用來肯定人的技巧包括：欣賞、一再肯定/消除疑慮、確認、獨立化、引發希望、反映、澄清及詮釋/解讀/延伸意思。



## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 1. 欣賞(Appreciating)

沙維雅會用欣賞的語氣來肯定人們的痛苦、努力、勇氣等。

與個別人士互動的例子：

「我很佩服你，因為我知道你是怎樣走過來的！」

「我非常欣賞你能夠鼓起勇氣！」

### 2. 一再肯定/消除疑慮(Reassuring)

沙維雅另一個肯定人的方式是向對方表達她相信他/他們已經在自己的能力範圍內做到最好。

與個別人士互動的例子：

「我們都是用了我們所知道的最好方法去做每一件事，因為如果我們懂得別的方法，就已經不會這樣做了。」

「我相信任何時候，我們每一個人都在盡力而為。事後我們可能對自己的所作所為有一些新的看法，而這些看法能夠幫助我們將來做得更好。」

### 3. 確認(Affirming)

沙維雅會透過指出和確認別人擁有的資源、良好意圖和正向改變來肯定他們。

與個別人士 / 人們互動的例子：

「你想過你會對他人有這麼大的影響力嗎？」

「你也是有感受的！」

### 4. 獨立化(Individualizing)

沙維雅會透過強調人們的獨特性和重要性來肯定他們。

與小組互動的例子：

「嗯，組內每個人都有自己的觀點。家明，你同意志強剛才所說的嗎？」

「志朗，每個人都說了對小組的期望，和自己希望有甚麼發生。你呢？你有甚麼期待？」

「我留意到你倆都對小組發展有良好意圖……」

### 5. 引發希望(Engendering hope)

與個別人士互動的例子：

「雖然目前好像感到有點無望，但我在你身上還是看到一些新的可能性。」

「我明白你為甚麼會感到有點洩氣，但我知道有一些其他的可能性值得我們探討一下。」

### 6. 反映(Reflecting)

沙維雅也會透過向人們表達她瞭解他們的感受和想法來肯定他們。

與個別人士互動的例子：

「我聽到你對自己的內在改變感覺很好。」

「你對這樣的結果感到失望。」

### 7. 澄清(Clarifying)

沙維雅用澄清人們的感受和/或意思來肯定他們。

與個別人士互動的例子：

「你是不是在說，在你裏面有一個對你很苛刻的聲音？」

「你是因為嘗試過而不成功，所以感到沒有出路了嗎？」

### 8. 詮釋/解讀/延伸意思(Translating)

除了用澄清意思來肯定他人外，沙維雅也會進一步解讀、詮釋或延伸她所聽到的話背後所隱藏的訊息。那就是「說出那說不出的話。」

與個別人士互動的例子：

「當你說你感到停滯不前時，是否表示你期望自己的學業到這個階段應該已經有很好的成績，是嗎？」

「你告訴我不喜歡這樣激進的自己，我好奇你是否有些時候也挺喜歡和重視自己的進取個性？」

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

你也可以透過正向心理學的「性格強項」來「立己」(肯定自己)和「立人」(欣賞同學)：  
 學生發展主題：尊重達協同，**感恩歷豐盛** (Be respectful to synergize, **be thankful to flourish**)  
 六種美德及二十四種性格強項--Peterson & Seligman (2004)

美德及性格強項	定義
<b>I. 智慧及知識(去反思)：</b>	具有必須的認知能力以獲得及運用知識
1. 創造力、獨特性	能想出嶄新和有成效的做事方法
2. 好奇心	主動追求新奇的事物，並加以探索
3. 開明思想	能從多方面思考和考證事物，從不會妄下定論
4. 喜愛學習	無論是自我或是正統學習，都能掌握到新技巧、主題和知識
5. 有個人觀點及見解	能夠為他人提供明智的忠告
<b>II. 公義(去分享)：</b>	具有公民意識以維持健康社區生活的使命感
6. 公民精神/責任/團隊精神	作為團隊的一分子，有團隊精神，努力使團體成功和做好自己的份內事
7. 公平與公正	對所有人一視同仁，給每個人同等的機會
8. 領導能力	有效率的領袖，與團員保持良好的關係
<b>III. 勇氣(只管去做)：</b>	具有於面對困難時，仍會根據自己的信念行動的意志
9. 勇敢和英勇	面對挑戰或威脅時，不會畏縮
10. 正直/真誠/誠實	實話實說，不虛偽，對待自己與他人誠懇
11. 堅持(毅力、勤奮)	即使過程中面對困難亦會堅持下去
12. 生命力(興致、熱心、活力)	以興奮和充滿幹勁的心情面對生命
<b>IV. 節制(別去做)：</b>	具有免於過量的能耐
13. 寬恕和慈悲	寬恕做錯事的人，給別人第二次機會，不圖謀報復
14. 謙虛	不誇耀自己的成就，不追求別人的注視，不認為自己比別人特別
15. 謹慎/小心	不過份冒險，不會做將來會後悔的事，三思而後行
16. 自我調校	自我調校自己的情緒和行動
<b>V. 仁愛(去感受)：</b>	具有對人關顧及體貼的心
17. 愛	在意自己與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係
18. 仁慈(寬宏、關懷、良善)	帶給別人恩惠和為別人做好事，幫助他們，照顧他們
19. 社交智慧(情緒智慧、個人智慧)	知道別人和自己的動機和感受，明白怎樣配合不同的社交場合，知道別人想要甚麼
<b>VI. 心靈的超越(去擁抱)：</b>	具有與宇宙萬物聯繫及賦予生命意義的追求
20. 對美和卓越的欣賞	對生命的一切，從大自然、藝術、數學、科學等日常生活體驗都留意和欣賞其美麗、優秀之處
21. 感恩	留意身邊發生的事並為此感恩，常常表達謝意
22. 希望(樂觀/對未來充滿期望)	對未來抱有期望，努力達成心願，相信美麗的將來是可以達到的
23. 幽默感(調皮)	喜歡大笑和逗別人笑，為別人帶來歡笑，看到事物輕鬆的一面
24. 靈修性(宗教性、信念、目的)	對崇高的人生目標和宇宙意義抱有貫徹始終的信念，明白人怎樣在大環境中作出配合

可登入 [www.authentichappiness.com](http://www.authentichappiness.com) 完成價值實踐(VIA)兒童優點調查(共 240 道問題)來找出個人的突顯優點，亦可登入 [www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Personality-Assessment](http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Personality-Assessment) (分成人版及青少年版)。

正向教育視 6 種抽象的美德(virtue)為普世性，而箇中合共有 24 個具體的性格強項(character strength)，例如勇氣這個美德，其中一個性格強項便是誠實。每個人都會有較強的內在動機去體現個別的性格強項，這些性格強項就是他/她的突顯性格強項(signature character strength)，而我們可以透過觀察自己或別人的行為來辨別當中所突顯的性格強項。對強項的認知和運用能令我們壓力下降，增加活力、自信和正面情緒，減少罹患心理疾病的機會，活出美好的人生。

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(四)：我能否欣然接納自己的優點和限制？

我的 ( )	OK / <del>OK</del>	我的 ( )	OK / <del>OK</del>
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	

停一停，看一看，有何感受？(我能否坦然面對自己的成敗、得失、優點、限制，達至第三度誕生)  
你的優點可以在哪方面和怎樣加以發揮？

你的限制，哪些是可以控制的？哪些是不可以控制的？你會怎樣補足你可以控制的限制？

不可以控制的限制	接納 (✓/X)	可以控制的限制	補足(為自己成為怎樣的人負責)

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

我想成為怎樣的人？

我想有什麼成就 / 貢獻？

我是一個	形容詞	名詞	我會	行為	OK / <del>OK</del>
我是一個	盡責的	班長	我會	小心處理班務	OK
我是一個	負責任的	學習者	我會	適應不同老師的不同教學風格	OK

(四) 我能否欣然接納自己的優點和限制？



高自尊的人：

- 對自己「當下」的境況有更高的**覺察**性，除了對好的現況能承認及欣然接納之外，對不理想的個人狀況也能承認，並接納這是**此刻**的自己。(I am OK and I can be better)
- 清楚知道，改變與否是自己的選擇，並為自己的選擇負責任。
- 能欣賞自己所作出的努力和接納自己的限制
- 能欣然接納他人的欣賞和認同，亦能從他們對自己的不欣賞和不認同中有所學習和成長，而非對自己的價值有所否定。
- 採納 Growth mind-set(成長心態) 而非 Fixed mind-set(固定思維)

**I AM**  
two of the most  
powerful words.  
For what you put  
after them  
shapes your reality.

While we are free to choose our actions, we are not free to choose the consequence of those actions.

The proactive approach to a mistake is to acknowledge it instantly, correct and learn from it. (Satir Growth Model--Third Birth)

For our limitations that are under control, we can take actions to compensate for them.

Doing what you like is freedom. Loving what you do is happiness

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(五)：自尊錦囊 Self-esteem Maintenance Kit--發掘個人的內在資源

沙維雅認為我們每個人與生俱來都有很多內在資源，以持續成長和應對生命中的不同難題。當我們還在襁褓中時，我們一般都能自由地運用這些資源以滿足我們的基本需要，但在成長的過程中，我們卻學會了壓抑某些需要及過度關顧另一些需要，而不能自由地運用資源，甚至遺忘了某些我們與生俱來的能力。

自尊錦囊是沙維雅女士在帶領默想時經常提及的工具，並在家庭治療和工作坊中邀請「主角」體驗靈活運用錦囊的好處，透過容許自己適當地運用錦囊中不同的法寶，以達到自由、自主和自療的成果。

自尊錦囊中有七件法寶：偵探帽、金鎖匙、意願盾牌、勇氣權杖、願望棒、智慧寶盒和一顆真心。

**偵探帽：**好奇心--這是你探索究竟的資源，當你感到困惑、有疑問或需要更深入地瞭解狀況時，讓你用**好奇心來取代批判**，從不同的角度來看事物、更好地運用邏輯思維和分析能力，以作出**更適當的判斷**。

**金鎖匙：**信心—這是你開啟機會的資源。當你感到迷惘、面對困境或尋求改變時，為你開啟**可能之門**。

**意願盾牌：**誠實--這是你維護意願的資源。它讓你**接觸到自己心底的意願**，**維護自己的權益**和行使自由地作出選擇的能力，表達真正的「可以」和真正的「不可以」、「得」和「不」、「行」和「不行」、「好」和「不好」、「能」和「不能」。

**勇氣權杖：**這是你展現力量的資源。當你感受到需要作出改變，但卻步步為營時，讓你接觸到深藏在自己內在的勇氣，容許自己接觸當下的感受和想法，**敢於冒險**，作出最適合自己和當下情境的決定。

**願望棒：**夢想--這是你追求夢想的資源。讓你**接觸屬於你的需要、期盼或夢想**，結合勇氣權杖及其他法寶，讓願望和渴望得到自己的認同，增加跨越障礙，**實現夢想**的可能性。

**智慧寶盒：**直覺--這是你傳承智慧的資源。這是在你內心深處的一個智慧寶庫，它不時發出**細微的聲音**，呼喚你聆聽宇宙的智慧，聆聽你從生命中積累的真知卓見，為你提供指引，亦盼望你能運用自尊錦囊中的不同法寶，為你能活出真我而作出智慧的決定。

**真心：**這是你**呈現本性的資源**。真心是愛之源，是**達至和諧一致境界所不可缺少的部分**。真摯的心提醒我們**接觸自己的感受**，確認我們有關懷和體恤自己及他人的能力；它讓我們發揮愛、關懷和體恤的本能，**揉合不同的內在資源**，透過融會正向能量的溝通和互動，作出最適合自己、相關的人和環境的決定，邁向「與己和、與彼和、與眾生和」的境界。

**垃圾袋：**放手--這是你**捨棄垃圾的資源**。助你棄置不再適合自己，有形或無形的東西，**輕鬆前行**。



(真心的部份由Jean McLendon增添)

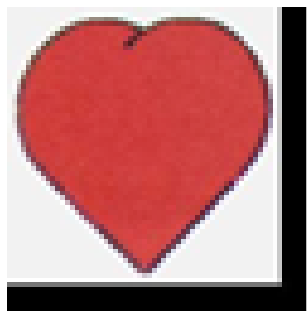


## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(五)：自尊錦囊(續)

#### (五) 自尊錦囊



- 七件法寶代表每一個人與生俱來的能力，只是在成長的過程中，我們卻學會了壓抑某些需要及過度關顧另一些需要，而不能自由地運用這些資源，甚至把它們遺忘了。
- 適當地運用錦囊中不同的法寶，可達到自由、自主和自療的成果。



- 要知道目的地(goal)與及目的(why)，才是有意識的選擇：成功習慣二之以終為始 (ppt 32-40)
- 真正的挑戰不在於管理時間，而在於管理自己：成功習慣三之要事第一 (ppt 53-56, 59-66)

### Habit 2 : Begin with the end in mind - Principles of Personal Leadership 以終為始

你的人生目標是什麼呢？

你要如何達成你的目標呢？你離目標有多遠呢？你每天的活動和你的長期目標是一致的嗎？

Murphy: 進一步延伸這個想法，不僅在出發之前要知道要去哪裡(目的地: goal)，也要想清楚，為甚麼策劃這個旅程(目的: purpose, reason, why)，知道它的意義，如此才有足夠的驅動力，能夠支持我們在旅程中克服各種困難，也才有明確的指南針，讓我們知道在旅程中如何做出各種恰當的判斷。

### Habit 3 : Put First Things First - Principles of Personal Management 要事第一

第三個習慣談的是時間管理。

找出自己的使命之後，就知道有哪些重要的事情該去做。

規劃時間，持之以恆地去做，不要因為這些事情並不急迫，就一直拖延不做。

隨着時間的累積，終究可以達成自己的使命。

主動積極的人是「創造者」，目標是他們的第一次(思想上)創造，時間管理(每天的行為)是第二次創造。

**LIFE ISN'T ABOUT  
FINDING YOURSELF.  
LIFE IS ABOUT  
CREATING  
YOURSELF.**

自 自 自 自  
己 己 己 己  
管 管 管 管  
理 理 理 理

管理(領導)不好自己的人，管理不好時間，因為即使懂得「時間管理矩陣」等技巧、方法，也用不好、用不着，得物無所用！

結合「冰山的比喻」和「自尊錦囊」，我們可以明白自己，從而訂定適合自己的目標；亦可善用內在資源，實踐目標。

運用「冰山的比喻」(自己對自己的期望/他人對自己的期望……)和「自尊錦囊」(願望棒/勇氣權杖……)初步探索自己將來想從事甚麼職業；在大學和中四想修讀哪些科目(從中四到中六持續再探索)

職業：

大學科目：

中四科目：

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(六)互動的要素

#### 要點

互動的問題	重要提示
1. 我聽到甚麼、看到什麼？	不要高估自己能準確地報告所聽、所看到的-- <b>區分感官的覺察和解釋</b> 並不容易。 朋：見事例中對話。 中：見事例中對話。
2. 對我所聽到、看到的，我賦予甚麼意義？	*我們慣常根據過去的學習、經驗和自我價值感為事情賦予意義-- <b>要學習以當前現實來作解釋</b> 。 <b>區分所接收到的和我們對它的解釋</b> →體驗到其他可能存在的意義。 朋：組員素來都是多動好言，擲粉筆的事很難說成只是同學的錯；我熱心幫他，他卻對我諸多藉口和不禮貌；處事手法又不正派。 中：組長在開組時已多次批評我，今次更不相信我所說的實情，還反過來認為我有問題；他只是履行職務，不是關心我。
3. 對我所賦予的意義，我有甚麼感受？	*因此，我們對於當下事件的感受，也往往源於過去的經驗。 當感受取代認知成為前景時(興趣中心)，我們就不客觀。 區分我們的解釋和感受，可讓我們在 <b>選擇回應時，先核對別人的動機</b> 。 朋：髒、討厭(教會教導不可為作惡的人心懷不平，免得自己作惡/不可口是心非，但組員正是這樣) 中：失望、憤怒(老師不是說朋輩輔導員很有耐心和有愛心，樂意聆聽的嗎！?)
4. 對這些感受，我又有何感受？	感受是對事件的即時反應，感受的感受是對感受的批判，往往 <b>反映我們從原生家庭學習到的規條</b> 。 朋：自責+混亂 中：無奈
5. 我使用了哪些防衛？	投射：將責任推到別人身上→降低罪惡感，但令現況循環不已(因沒人負責任)。 否認：否認問題→不用注意它或為它負責。 忽略：承認問題存在，但逃避面對任何改變。 *要以健康的行為取而代之。 朋： 中：投射/合理化(我只是保護自己，不是玩)；忽略(學校的傳統是這樣，沒辦法；穿上冷衫就沒問題)
6. 我給評論時，我使用了哪些規條？	除了家庭， <b>其他重要的人物或機構</b> (如教會)，也會 <b>加給我們不合適的規條</b> (限制選擇、降低自我價值)。 *要辨識不健康的規條，加以轉化(增加選擇或減低影響)。 朋：家庭規條是怎樣也不可破壞關係；教會的教導是要愛不可愛的人，我不應該討厭他。 中：家庭規條是怎樣也不可批評長輩 / 自己的事自己解決

事例：

朋輩輔導員(朋)在 1B 班房門外遇到一名好動、身材高大的中一組員(中)，看到他的校服上有多處紅色粉筆印，追問之下知道他被同學擲粉筆，於是跟他單獨面談。

朋：你說了或做了甚麼，所以被同學擲粉筆呢？(內心--他在開組時十分好動、說話聲浪大，加上身材高大，捉弄同學的機會大過被捉弄。)

中：當然沒有！近日有幾位同學愛上以擲粉筆來玩樂。(內心：學長似乎認為責任在我)

朋：你也愛玩擲粉筆嗎？(內心--他笑着回答，似乎也愛這樣玩)

中：當然不喜歡，因為會弄污手掌和校服，要費時洗手，回到家裏，媽媽看到又會動怒。(內心--他似乎不信我是受害人！)

朋：那你有否告訴同學你不喜歡他們向你擲粉筆呢？(內心--這樣的大個子，怎會有同學敢挑戰他？)

中：當然沒有！(內心--他真的不信任我！)

朋：真是不明白，你不表達不喜歡，不怕他們誤會你其實愛這玩意嗎？(內心--怎會不喜歡也不表達！)

中：你應該知道學校的傳統，你越是說不喜歡，越是給人玩弄！(內心--他沒興趣明白我)

朋：那麼你甘心以後給他們擲粉筆嗎！？(內心--他在挑戰我)

中：當然不甘心，我會大力擲他們，令他們不敢擲我。又或者借同學的冷衫穿上，就不怕弄污校服。(內心--為什麼不停追問我！?)

朋：那只會令情況惡化，你不如告訴老師吧！(內心--做人怎可以以暴逆暴！)

中：那你豈不是要我送死！？(內心--他不是真心想幫我)

朋：你怎可以這樣說呢！？(內心--他根本無心處理問題！)

中：你是否「新來」的！學校的傳統，做二五仔的下場最慘！

朋：我真不知道可以說甚麼！(內心--很想捨他而去，但又做不出)

中：那就算了！(內心：我自自有方法應付)

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(六)：互動的要素

練習：與組員以生活經驗構思另一例子

事例：

互動的問題	例子
1. 我聽到甚麼、看到甚麼？	
2. 對我所聽到、看到的，我賦予甚麼意義？	
3. 對我所賦予的意義，我有甚麼感受？	
4. 對這些感受，我又有何感受？	
5. 我使用了哪些防衛？	
6. 我給評論時，我使用了哪些規條？	

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(六)：互動的要素

**實踐：**嘗試在日常生活應用互動的要素改善與別人(同學、家人…)的溝通，減少磨擦→在下次小組時段跟組員分享。(重點是延遲判斷，核對對方的正向意圖)

事例：

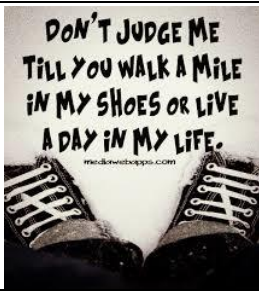
互動的問題	例子
1. 我聽到甚麼、看到甚麼？	
2. 對我所聽到、看到的，我賦予甚麼意義？	
3. 對我所賦予的意義，我有甚麼感受？	
4. 對這些感受，我又有何感受？	
5. 我使用了哪些防衛？	
6. 我給評論時，我使用了哪些規條？	

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

(六) 互動的要素



- 我們對於當下事件的感受，往往源於以過去的經驗作詮釋。當感受取代認知成為前景時(興趣中心)，我們就不客觀。區分我們的解釋和感受，可讓我們在選擇回應時，先核對別人的動機。
- 感受是對事件的即時反應，感受的感受是對感受的批判，往往反映我們從原生家庭、其他重要他人(如老師)或機構(如教會)學習到的規條。
- 延遲判斷，核對對方言語、行動背後的正向意圖。
- 聆聽是為了明白對方，而不是回應；要讓別人瞭解自己，則要先明白自己：成功習慣五之知彼解己 (ppt88-94, 97)

### Habit 5 : Seek First To Understand, Then To Be Understood - Principles of Empathic Communication 知彼解己

本習慣談的是溝通。

我們常常把焦點放在「對方不瞭解自己」。

事實上，應反求諸己：先設法瞭解對方，然後也設法被對方瞭解，才可能進行有效的溝通。

要瞭解對方，就得延遲判斷，利用互動問題 2(對我所聽到、看到的，我賦予甚麼意義?) 來作客觀分析(我們慣常根據過去的學習、經驗和自我價值感為事情賦予意義--要學習以當前現實來作解釋。區分所接收到的和我們對它的解釋→體驗到其他可能存在的意義。)

在 interdependent 的狀態下，有許多因素(例如對方的行為、意見分歧、情勢)落在 Circle of Concern。如果把精力集中在那裡，不會有太多成效。

反之，應該 seek first to understand，專注在 Circle of Influence，深刻地瞭解對方，因此可獲得正確的資訊(而不是自己的偏見、片斷的資訊)，也可建立易於合作的氣氛，如此，將會更具有影響力。

要讓對方瞭解自己，則先要明白自己，而「冰山的比喻」和「互動的要素」是有效的自我認識工具。當彼此真正深刻地互相瞭解，將會更開放，更具有創意的想法及其他的可能性，就有機會被激盪出來。如此，彼此間的差異，就不再成為溝通的阻礙，反而可以藉此獲致綜效(synergy)!



## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(七)：一致三贏的溝通--重點

應對	溝通模式	行為 / 表現		情感	精神狀態 / 自我價值	*內在資源 #要學習的
討好	 忽略自己	取悅 乞憐 道歉	「對不起，一定是我講得不清楚，害得你要白跑一趟，都是我不好	歉疚 軟弱 無助 渴望被肯定	我是一無是處、一點都不重要  自我價值低	*關顧他人，成人之美  #關顧自己、接觸並滿足自己的需要
指責	 忽略對方	呼吸急促 攻擊 評斷 挑剔	「你怎麼搞的，我跟你說了多少遍是甲電影院，你竟然跑了去乙電影院，你甚麼時候才會把我的話放在心上!？」	惱怒 光火 聽不入耳 身體姿勢硬 內裏則軟弱 渴望被尊重	我最重要，但不被尊重  我寂寞 我是失敗者 自我價值低	*有主見、自我肯定  #延遲反應、關顧他人、尊重他人的空間、聆聽及接納他人意見
超理智	 忽略自己和對方	說教 講原則 講理據 不斷解釋 理性地操控	「如果你七時正到來，我們還可以用二十五分鐘時間吃東西，便能準時在七時半入場看電影，現在已經七時四十分，我們現在浪費了…」	僵化 冷漠 沉着 渴望被接納	我是孤立的 我要盡量表現得有智慧  我和你的情感都不重要，重要的是要夠客觀，要講理據 自我價值低	*重原則、講理據、較為冷靜  #關顧人、接觸感受、講情而不只是道理
打岔	 三方面都忽略	避重就輕 分散注意力 極力逃避現實	「我買了蛋糕和汽水，還要不要買份三文治?」	驚、迷惘 心不在焉 零碎、散亂 渴望被重視	我不重要，息事寧人最重要  重要的是能夠轉移他人的注意 自我價值低	*有創意、懂得避免衝突、風趣、有彈性  #接觸和面對當下的人和情境，關顧細節
和諧一致	 三方面都注意	從容自在 不徐不疾 不卑不亢 彼此尊重	「你遲了四十五分鐘，我很擔心，不知道你會不會出了什麼事。此外，我亦開始懷疑我是否誤會了約會的地點。現在見了來到，我很高興，輕鬆了很多，但也想知道你此刻的狀況。	平靜 協調 與言語一致	能覺察自己和對方的感受和需要，並能為自己負責任 我和你都很重要，都有價值，我重視彼此的關係 自我價值高	整合的 豐富多元 不斷成長 <u>和諧一致</u> <u>平靜安穩</u> 能以自己的生命接觸別人的生命

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(七)：一致三贏的溝通--實踐

1. 檢視自己在壓力之下所採取的應對模式：

對象 \ (%)	討 好	指 責	超 理 智	一 致 三 贏	逃 避 / 打 岔	得 着 / 好 處	損 失 / 代 價
通常 一起 吃午飯 的同學	✓	✓ ✓ ✓ ✓				多數可以吃到自己喜愛的食物	個別同學開始「離開」飯團 與個別同學關係緊張

2. 請細想自己在上述不同的壓力下，一般會

明白自己嗎？ \_\_\_\_\_

明白對方嗎？ \_\_\_\_\_

讓對方明白你嗎？ \_\_\_\_\_

3. 你希望達到內心「和諧一致、平靜安穩」嗎？若希望，你願意作出怎樣的改變呢？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

<p>(七) 一致三贏的溝通</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 是指自己和對方在一個特定的情境，就一個特定的項目，用一致的語言、情感和身體語言，以彼此尊重及對等的態度溝通。</li> <li>● 即使對方未能做到，自己仍然選擇這樣做，就更能讓自己達至一個更健康的身心狀態，從而與自己、他人和環境建立更和諧的關係。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 成熟--在勇氣(尊重自己)與體諒(尊重別人)之間取得平衡：成功習慣四之雙贏思維 (ppt 80-83, 85)</li> </ul>
--	---

### Habit 4 : Think Win/Win - Principles of Interpersonal Leadership 雙贏思維

溝通習慣	互動範式
一致三贏	Win/Win：視生活為合作，而非競爭。
指責	Win/Lose：日常生活中，大部分的情況並不是「零和遊戲」，而是需要彼此合作的，而 win/lose 心態是不利於合作的。
討好	Lose/Win：這種心態是不健康的，沒有自己的標準、期望、願景，試圖藉委曲自己而獲得喜愛，沒有勇氣表達自己的情感及信念——這些情感若沒有抒發，無法提升到較高的層次，將會影響自尊及人際關係的品質。
超理性	No Deal 或 是 Lose/Lose
打岔	No Deal 或 是 Lose/Lose

達成雙贏的五個層面--層面(1)及(2)

(1) Character 正確的人格--是 Win/Win 的基礎。

(i) Integrity

Habit 1, 2, 3 幫助我們建立並維持 integrity。

(ii) **Maturity**

- 在勇氣和體諒之間取得平衡。
- 有勇氣表達自己的情感及信念，同時也能夠體諒對方的情感及想法。

(iii) Abundance Mentality

- There is plenty out there for everybody.

(2) Relationships 互信的關係

Win/Win 需要建立在互信的基礎之上，以開放的心態溝通，互相學習、彼此瞭解，找到最好的合作模式。



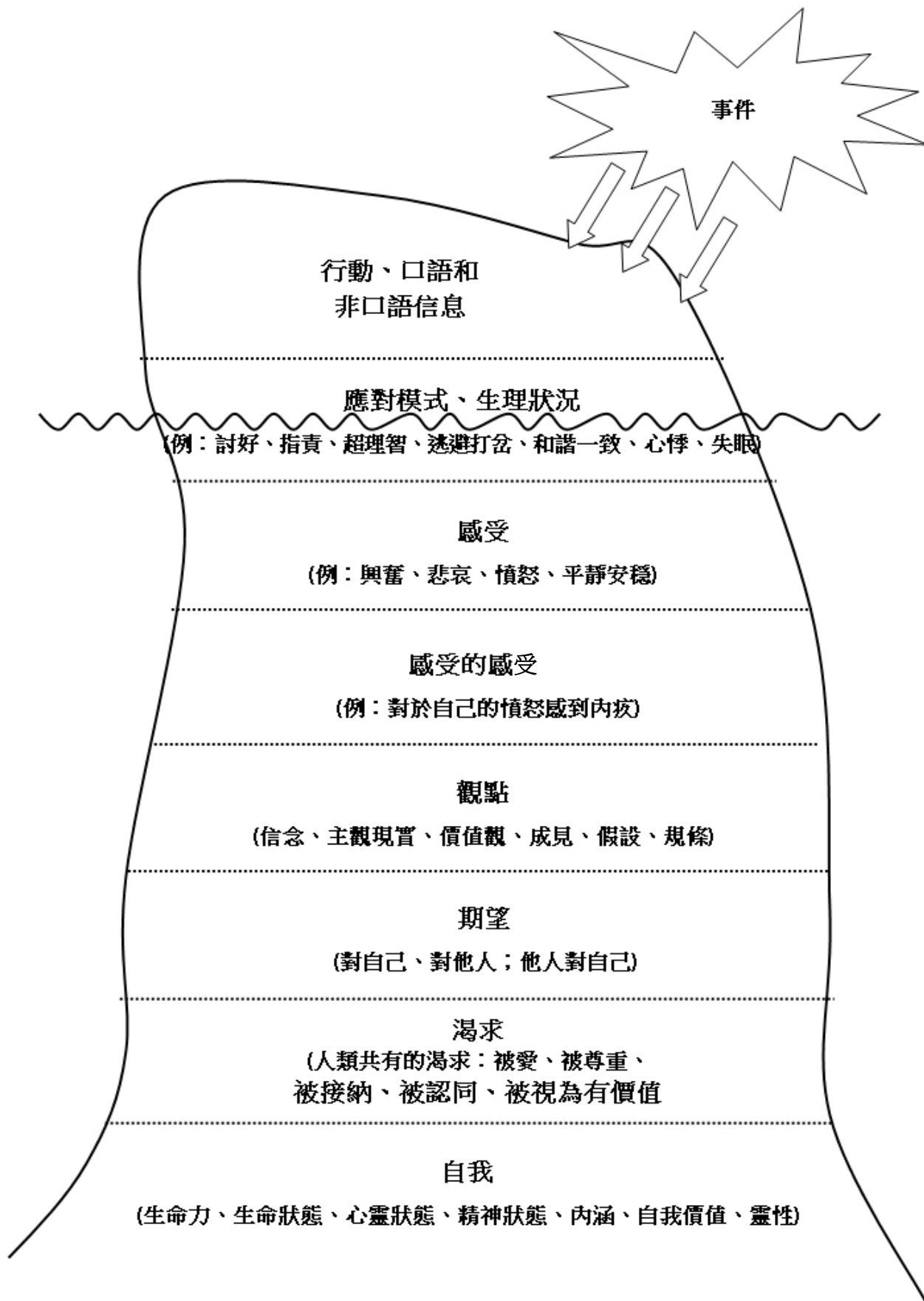
## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(八)：處理分歧(一)

#### (二) 了解彼此的冰山

在人際互動中，我們往往只看到 / 聽到對方「整個人」的冰山一角(行動、口語和非口語信息；應對模式、生理狀況)，而忽略其他部分。這樣，我們根本不明白彼此的分歧在哪裡，並且往往發展成衝突。





## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

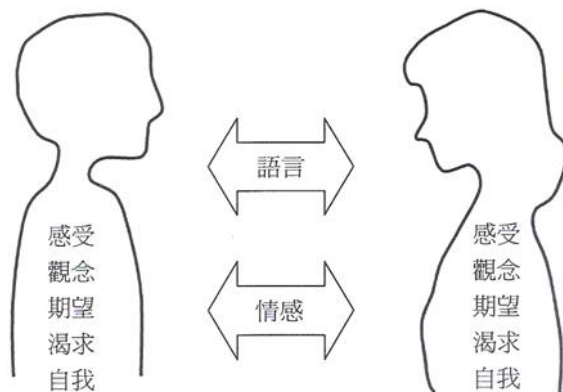
### 成長歷程(八)：處理分歧(二)

因此，要有效處理分歧，就要作「全人」的溝通，特別是觀念和期望。否則，雙方可能：

1. 堅持對方按自己的意思行事；可能引致強迫或暴力行為
2. 勉強自己按對方的意思行事；可能引致憂鬱或其他壓抑性的情緒問題
3. 停止就這個事件交談；可能引致較大的分歧和誤會
4. 察覺有分歧時便停止對話，不再交流；長久會引致關係疏離及其他問題

若雙方能延遲判斷(參考「互動的要素」)和用「真心」(參考「自尊錦囊」)了解自己和對方的「冰山」，則可以：

1. 暫時放下自己的觀點，和諧地溝通，盡力了解對方 → 增加彼此的了解，潤澤彼此的關係，擴展雙方的視野，彼此都有成長



事例：

週五，放學後，同學甲與隊友正在南面球場練習排球(更衣室對出的排球場)，預備週六的學界比賽，希望不會三連敗(剛升回第一組比賽，不想來年就降回第二組)。同學乙則跟幾位同學在就近舊生會的地方踢西瓜波。負責老師為免頻密的校隊練習影響同學參與運動的機會，曾答應同學可以在旁踢球，但不可超越藍線，以免影響練習，或引起意外(排球員跳起着地時踩到西瓜波，可能有嚴重意外)。

結果，甲同學在第二次有西瓜波滾進排球場時把西瓜波踩破；乙同學見狀則把排球踢上天台；負責老師認為甲同學要賠西瓜波，乙同學要負責拾回排球；乙同學認為老師在偏幫自己的球員，說話越說越大聲；老師感到不被欣賞(校隊練波大可清場，而無需讓同學有機會踢球)之餘更不被信任(偏幫)。老師察覺自己在動怒，於是請同學冷靜後才繼續討論如何處理事情。

師兄師弟齊討論：

各人看到、聽到甚麼(水面上的冰山)

同學甲	同學乙	負責老師

各人內裏有甚麼觀念 / 想法(水面下的冰山)

同學甲	同學乙	負責老師

各人內裏有甚麼期望(水面下的冰山)

同學甲	同學乙	負責老師

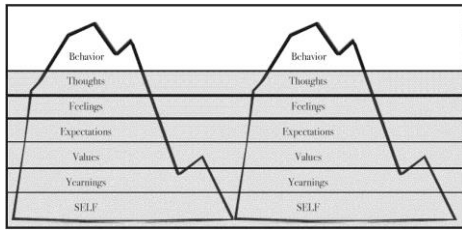
備註：本事例還涉及「第一滴血」的爭論

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### (八) 處理分歧



不恰當的處理分歧：

- 堅持對方按自己的意思行事；可能引致強迫或暴力行為
- 勉強自己按對方的意思行事；可能引致憂鬱或其他壓抑性的情緒問題
- 停止就這個事件交談；可能引致較大的分歧和誤會
- 察覺有分歧時便停止對話，不再交流；長久會引致關係疏離及其他問題

恰當的處理分歧：

- 雙方能延遲判斷(參考「互動的要素」)和用「真心」(參考「自尊錦囊」)了解自己 and 對方的「冰山」→
- 暫時放下自己的觀點，和諧地溝通，盡力了解對方 → 增加彼此的了解，潤澤彼此的關係，擴展雙方的視野，彼此都有成長
- 因相同而有共鳴，因不同而有學習：成功習慣六之統合綜效 (ppt 98-105, 107)

### **Habit 6: Synergize - Principles of Creative Cooperation 統合綜效**

尊重彼此的差異、加強彼此的優點、彌補彼此的缺點。

不要把不同的意見當成壞事。

當別人不同意你

你可以說："Good! You see it differently."

你可以肯定他，瞭解他(seek to understand, Habit 5)，但你不需要同意他。

Force Field Analysis 的觀點：任何情況，都是兩股力量相互制衡下的平衡狀態 —— driving forces、restraining forces。

Driving forces: 正面的、理性的、邏輯的、有意識的、經濟的。

Restraining forces: 負面的、情緒性的、不合邏輯的、無意識的、社會的、心理的。

當我們意圖達到 synergy，僅僅努力於加強 driving forces 是不夠的，所做的努力會被 restraining forces 抵消掉。

減弱 restraining forces 的方式: 建立互信的氛圍，讓彼此可以敞開心胸談論真實的想法，包含負面的想法。正面地面對 restraining forces，才有可能產生新的洞見，把它轉化為 driving forces。

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(九)：素質世界與完全行為

素質世界：

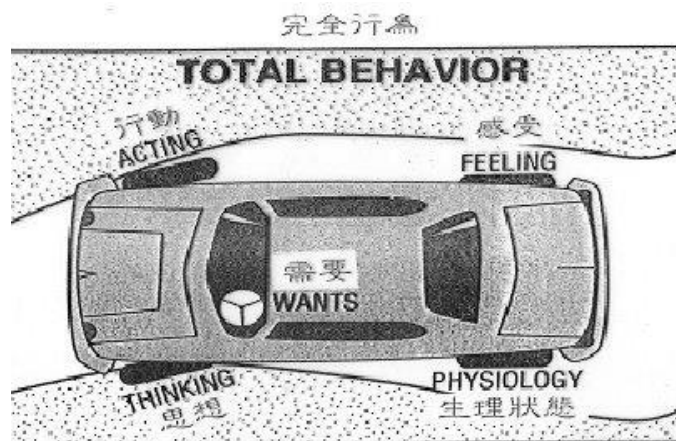
每個人自出生不久都會在腦海中建構一個完全屬於自己的重要而獨特的「優質世界」--自己期盼能實現的理想世界。我們會終身建構這個世界。當現實世界的畫面與素質世界的畫面有出入時，我們要選擇另存、刪除或改變素質世界的畫面，才可活得快樂。

你明白自己的優質世界嗎？

優質世界裏的圖畫 / 動畫	內容
1. 最渴望相處的人	
2. 最想擁有的事(如成績)、物(如居所)、和體驗(如旅行)，包括理想的自我形象	
3. 思想、信念、規範 (掌管我們的行為)	

完全行為：

我們所有的行為都是為了縮短自己「所想」與「所有」的距離。我們的有意識行為稱為完全行為，包括行動、思想、感受和生理狀態。行動和思想可以直接控制，感受和生理狀態要透過行動和思想來間接控制。每一個完全行為都是我們自己的選擇，並為之負責。我們可以透過改變完全行為，以合適的方法來滿足五個其本需要。



應用：

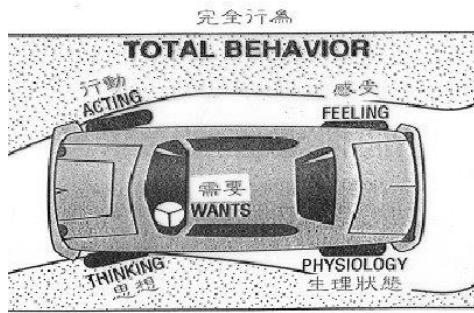
事件	我想滿足的需要和完全行為	新的完全行為

輔導領袖生： \_\_\_\_\_ 班別 / 學號： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### (九) 素質世界與完全行為



為自己的選擇負責任，活得快樂：

- 每個人都有權滿足基本需要
- 明白自己的素質世界，清晰所想和所得的差距
- 分辨目前的完全行為讓自己接近還是遠離所想的素質世界
- 計算得失，重新選擇完全行為(可以維持原來的完全行為)
- 我們只可以控制完全行為的「行動」和「思想」，而它們影響感受和生理狀態

讓自己成為別人的素質世界：

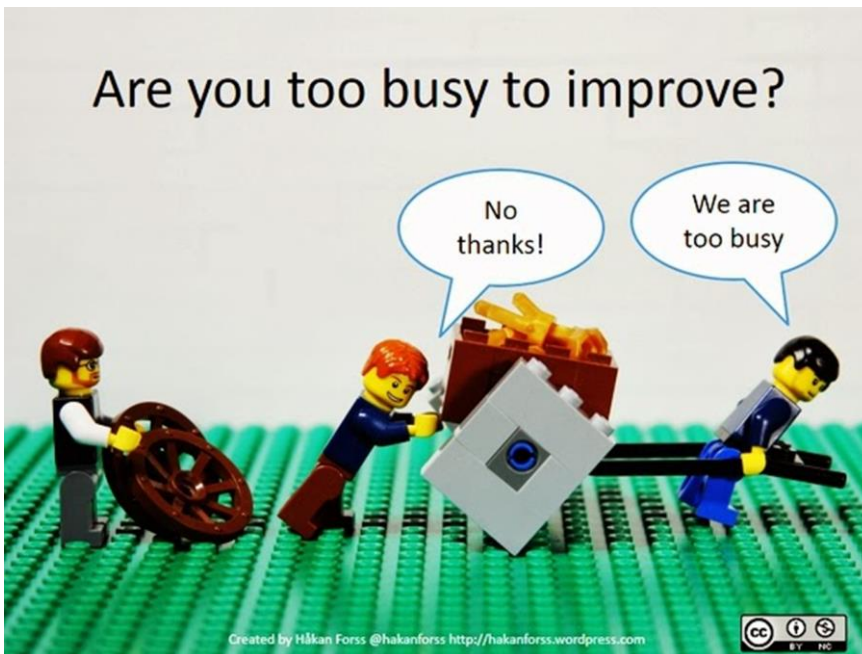
- 人的不快樂往往源於無法達成素質世界而又不肯調節它
- 素質世界往往包括與重要他人有良好關係
- 關顧習慣讓我們進入別人的素質世界

讓自己的素質世界包括身、心、靈、社四方面

- 工欲善其事，必先利其器：成功習慣七之不斷更新(ppt 110-118)

### **Habit 7: Sharpen The Saw - Principles of Balanced Self-Renewal 不斷更新**

探討從身、心、社、靈的層面，持續提升，達到正向循環。



讓自己的素質世界包括身、心、社、靈四類圖畫，並用合適的完全行為達成。

中二成長小組教材

皇仁書院中二個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

