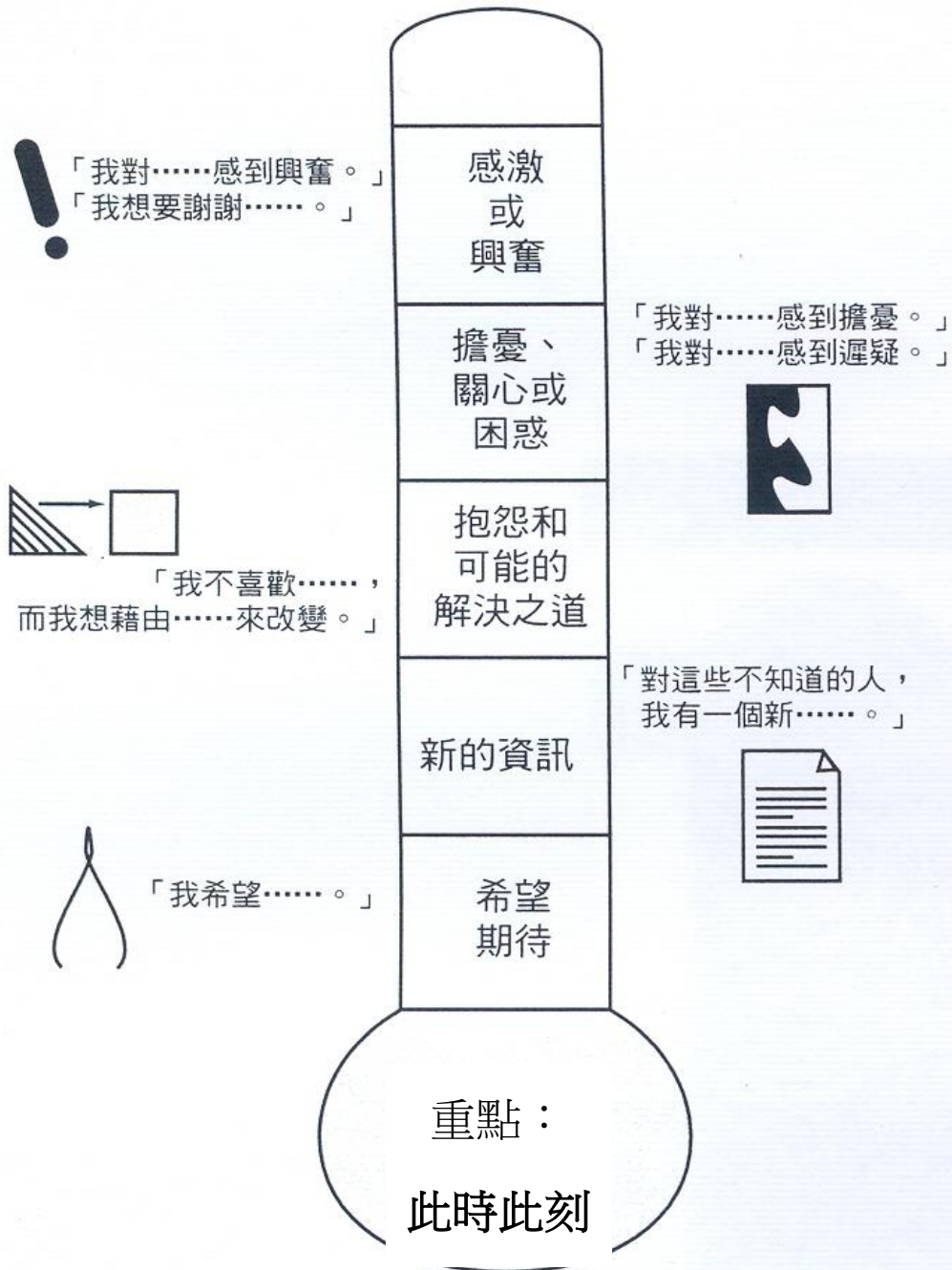


# 中一成長小組教材


皇仁書院中一個人成長歷程(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「一致三贏」的溝通



## 中一成長小組教材

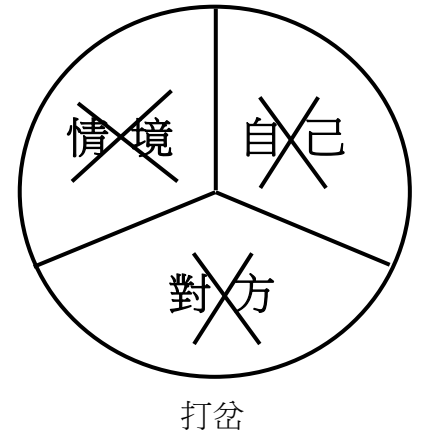
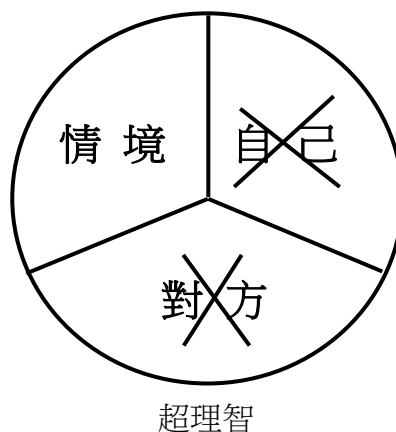
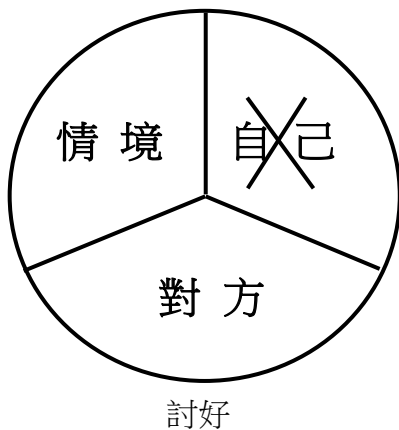
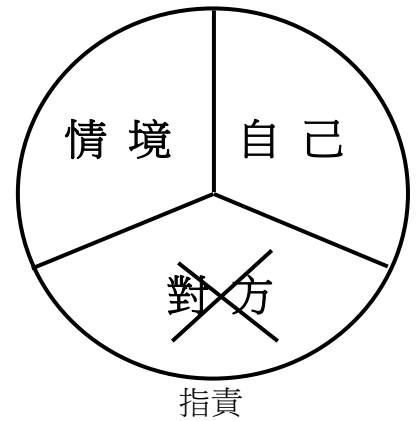
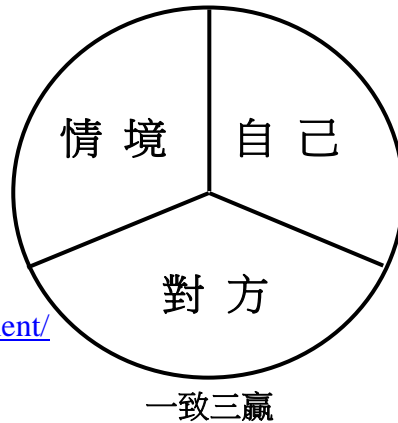
皇仁書院中一個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

|   |   |
|---|---|
| <p>(一) 天氣報告<br/>(實踐「一致三贏」的溝通的工具，貫穿所有小組活動)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 心法--要先「安內」(與己和)後對外(與彼和)(一致三贏的溝通)。</li> <li>● 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。</li> <li>● 「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)</li> </ul> |
|---|---|

### 溝通習慣：

詳細資料，可看：

[http://www.shiuhli.org.tw/development/str\\_center\\_2\\_1\\_3.jsp](http://www.shiuhli.org.tw/development/str_center_2_1_3.jsp)



「人，聰明才智其實差不多；重要的是，你能不能把你要作的目標，化身成為你每天作它的習慣」-- 華倫·巴非特

養成好的習慣，持續累積，便可以成就偉大的事業。Our character is a composite of our habits.

我們的思想決定了我們的命運：

Sow a thought, reap an action; sow an action, reap a habit; sow a habit, reap a character; sow a character, reap a destiny.

與組爸、組員討論「一致三贏」的溝通的生活例子後，你願意建立這個溝通習慣嗎？

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。  
除了「一致三贏」的溝通，你也可以建立「肯定」這習慣來實踐皇仁的「兄弟情」！

### 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)讓人知道自己是具有價值的，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。

#### 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。」

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。

## 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？」

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       | 作為團隊的一份子，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                    |

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <b>V. 仁愛(去感受)：</b>     |  | <b>具有對人關顧及體貼的心</b>                        |
| 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> |  | <b>具有與宇宙萬物聯繫及賦予生命意義的追求</b>                |
| 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     |

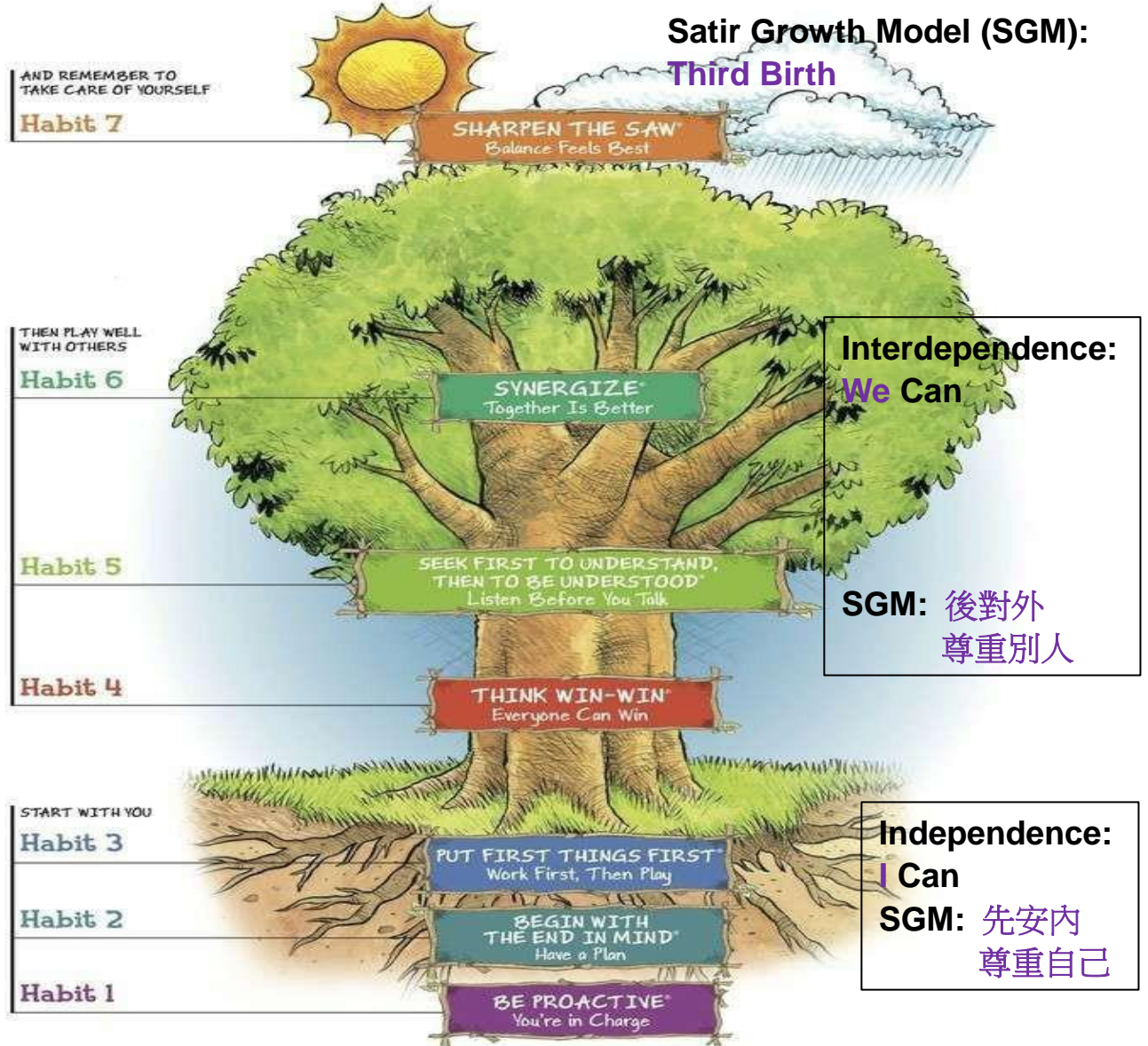
可登入 [www.authentic happiness.com](http://www.authentic happiness.com) 完成價值實踐(VIA)兒童優點調查(共 240 道問題)來找出個人的突顯優點，亦可登入 [www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Personality-Assessment](http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/Personality-Assessment) (分成人版及青少年版)。

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。

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。其實，要成為一個高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。

## The 7 Habits® Tree



### 7-habits of Highly Effective People (Steven Covey)



## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我們的生命故事 與 楷模 (一)

**組爸的生命故事** (對人生/個人素質有何影響？現在看來，有否新的正面意義？有否新的立志、實踐？)



對於組爸的生命故事，我的感受 / 學習 / 實踐是：

**組爸的楷模**：(是誰？有什麼個人素質、成就？對師兄、個別團體、社會有什麼影響？)




對於組爸的楷模，我的感受 / 學習 / 實踐是：

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我們的生命故事 與 楷模 (一)(續)

**我的生命故事**：(對人生/個人素質有何影響？現在看來，有否新的正面意義？有否新的立志、實踐？)



**我的楷模 / 實踐**：





## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我們的生命故事 與 楷模 (一)(續)

(二) 我們的生命故事  
與楷模(一、二)



- 年青人需要至少與一個重要他人以健康潤澤的關係來連繫。你絕對可以成為組員、組爸在皇仁書院的重要他人。
- 建立別人需要把重點放在健康與各種可能性上，而不是問題上。
- 年青人往往缺乏對其生命有正面影響的偶像，你可以對組員、組爸「說」：「以我為你的偶像，是你的榮幸！」
- 欣賞並接納過去，可以增加我們管理現在的能力。
- 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)

### 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！包括選擇楷模。

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

君子求諸己，小人求諸人。--孔子

No one can hurt you without your consent.-- Eleanor Roosevelt

They cannot take away our self-respect if we do not give it to them.

I am what I am today because of the choices I made yesterday.--Gandhi

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

Reactive language 最可怕的問題是，它會成為 self-fulfilling prophecy.



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:坦然面對成敗得失)

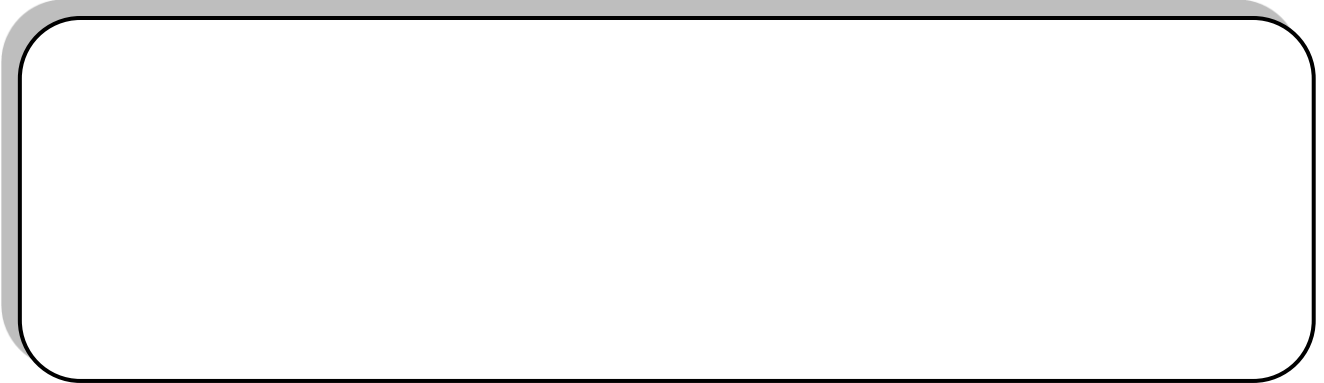
We must be responsible for our words, acts, emotions, learning and future.

## 中一成長小組教材

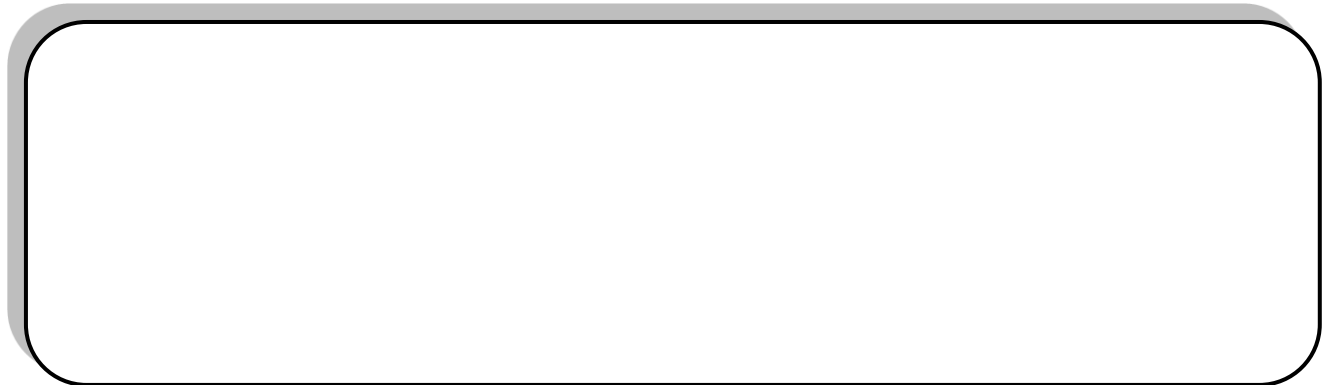
皇仁書院中一個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

### 成長歷程(二)：我的生命故事 與 楷模 (二)

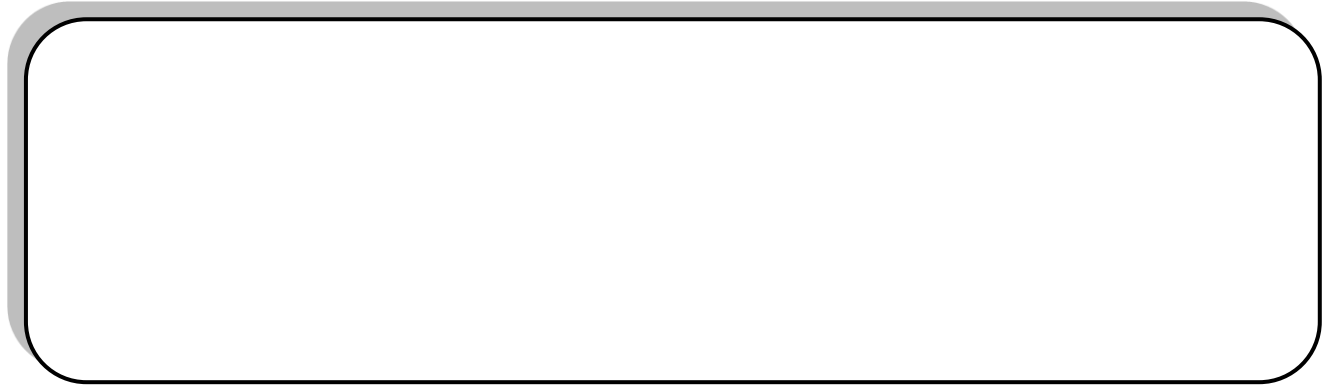
我和師兄的共同楷模 / 不同楷模的共同素質：



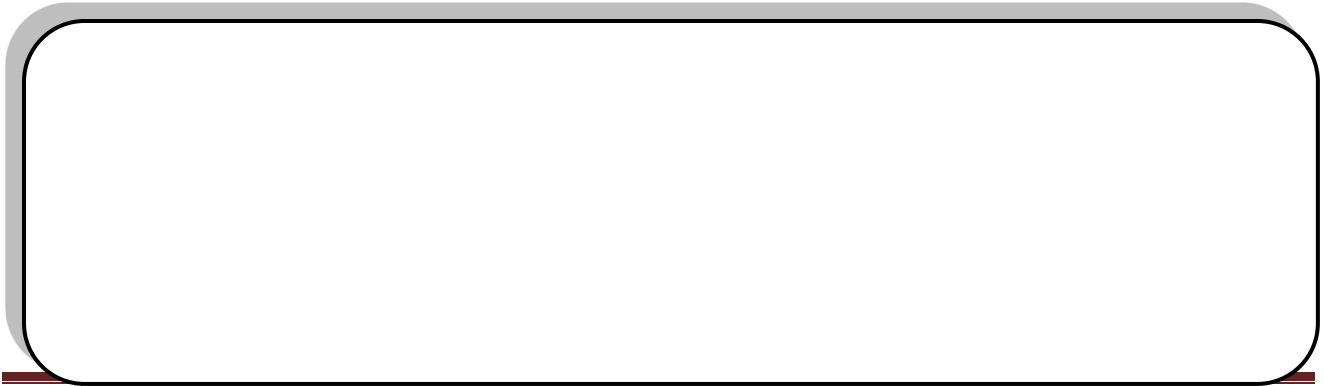
我們的感受 / 學習 / 實踐：



第 ( ) 組的共同楷模 / 不同楷模的共同素質：



我們的感受 / 學習 / 實踐：



## 中一成長小組教材


皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的生命故事 與 楷模(二)(續)

師兄是我的楷模，因為：

我們的感受 / 學習 / 實踐：

我在某些方面是同學的楷模(MAKERS: model of attitude / knowledge / experience with reflection / skills)，因為：



## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的生命故事 與 楷模(二)(續)

要全組共識一個楷模 / 不同楷模的共同素質，容易嗎？若以下的觀念，也許會容易得多：



我因着與別人相似而感到聯結；與別人有差異而感到成長，因為可以彼此學習 → 個人成長



Leader: see the sameness in differences (e.g. positive motive behind different behaviours)

領袖風範：BELIEF AND RESPECT “DIFFERENCE IS MORE”

為你個人來說，你希望你的一生……



Stick your  
epitaph here

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我是一個獨特的人

A

我的長處和限制分別是：

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

B

當我再一次看清楚自己的長處和限制之後，我感到：

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

我的反思和實踐：

|  |
|--|
|  |
|--|


師兄用愛心說：

|  |
|--|
|  |
|--|

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我是一個獨特的人

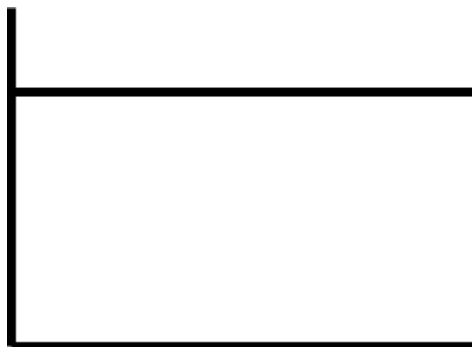
|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| (三) 我是一個獨特的人<br>(可配合「我的生命線」使用) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● I am OK and I can be better.</li> <li>● 自己不愛的，難以要別人愛。</li> <li>● 接納現在的我，才能真正的改變。</li> <li>● 接納整個「我」，才可紮實的改變。</li> </ul> |  |
|--------------------------------|--|---|

怎樣才可以接納「我」(的限制)? 問問組爸，什麼是「一百元的比喻」?



以成敗、得失 / 優點、限定自己的價值

Vs



認定生而為人就有價值 (第三度誕生：坦然面對成敗得失、優點與限制)

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 (負責任) |
|----------|---------|---------|----------|
|          |         |         |          |

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標

#### 訂立及實踐目標的重要性

- 研究顯示，能夠訂立及實現目標，有利於個人的心理健康；而未能訂立及實現目標，則會對個人的心理健康產生負面影響(Shulman & Nurmi, 2010)。
- 當人們達到目標時，會感受到正面的情緒，相反則會感受到負面的情緒(Koestner, Lekes, Powers, & Chicoine, 2002)。
- 能夠定下具體，具有一定挑戰性但可達成的目標，可以增強個人的自我效能感 (對自我能力的肯定)，因為由此可以證明一個人的能力和令人獲得成就感 (Schunk, 1990)。
- 成就感和自我效能感可以鼓勵人們訂立具有挑戰性的新目標，這樣有助個人建立健康的生活方式。

#### 擁抱目標與跟從別人的目標

- 擁抱目標是指按自己的興趣和能力定目標，而不是為了使別人快樂或滿足別人的期望而跟從別人為自己定的目標。
- 跟從別人的目標，容易因為興趣或能力不符而感到乏味、吃力、甚或氣餒和懷疑自己的能力，自然對心理健康有負面影響。
- 認識自己是擁抱目標的先決條件，我們可以透過自我反思和聽取別人的回饋來增加自我了解。人有共通需要(universal needs)，也有個人的獨特需要，我們要對兩者都了解。



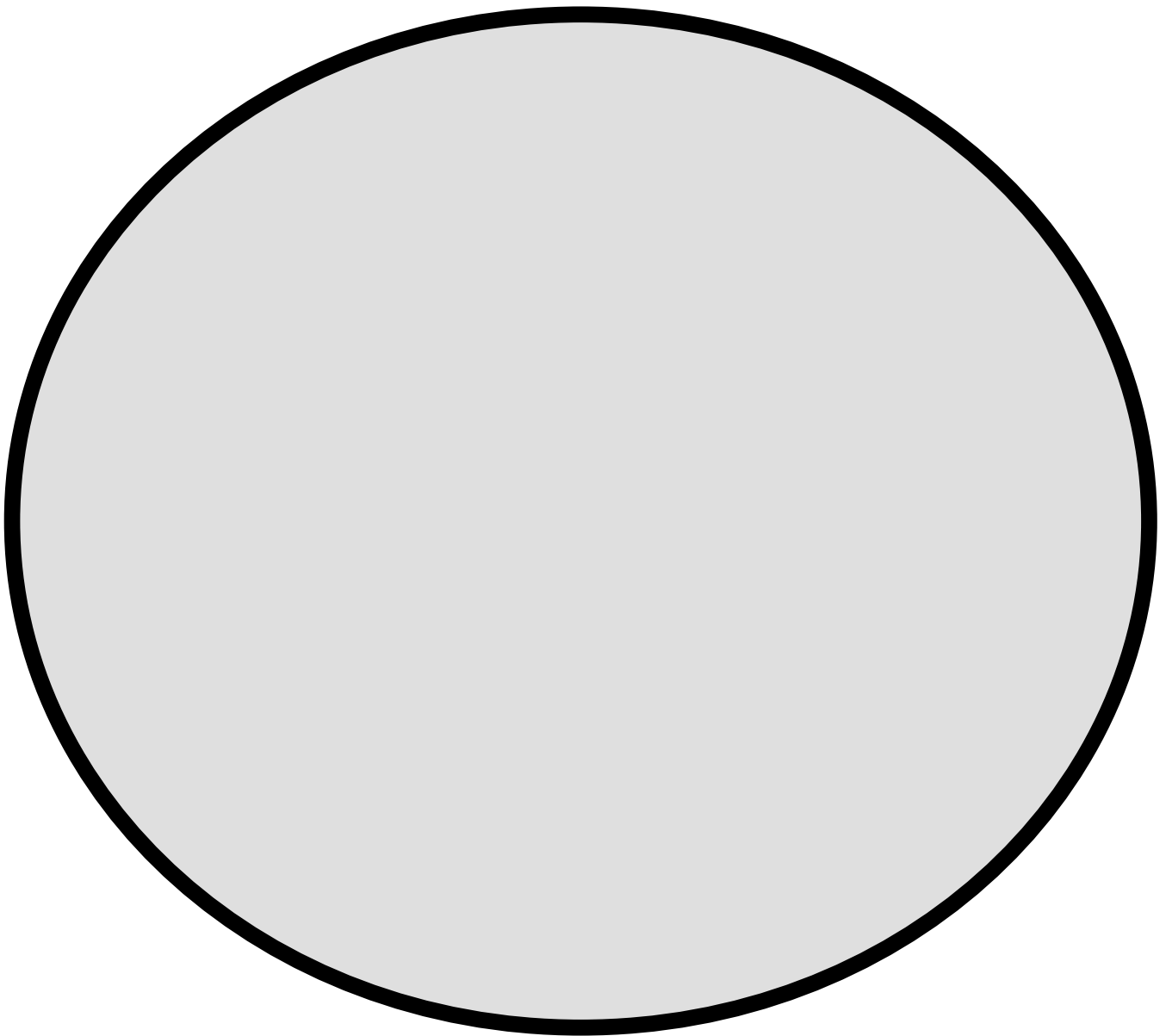
The prerequisite of having a dream come true is having a dream

# 我的目標：人生之輪

試將以下元素放入你目前的人生輪內：

學業、身體健康、心理健康、人際關係、家庭、

(靈性)--平衡嗎？





## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標

## 我的目標：我如何採取行動

為自己未來三個月訂立一個目標 (SMART) (成為怎樣的人+有甚麼成果/貢獻)：

人：

成果/成就：

貢獻：

Now / 現在 -- 為所訂立之目標，未來兩星期可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

Near Future / 接近未來：為所訂立之目標，未來一個半月可以有什麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

Far Future / 遙遠未來：為所訂立之目標，未來三個月可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標

## 我的目標：我如何採取行動(例子 1--組爸的分享)

為自己未來三個月訂立一個目標 (SMART) (成為怎樣的人+有甚麼成果/貢獻)：

人：我的目標是成為一個有效而表裏一致的朋輩輔導員，

成果/成就：在知識、方法、態度和個人反思方面持續進步，

貢獻：以致不但發揮自己的潛能，更能引導組仔發展強項、改善可改變的限制，並且善用差異，讓小組裏每一個人成就更高。

Now / 現在 -- 為所訂立之目標，未來兩星期可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

Near Future / 接近未來：為所訂立之目標，未來一個半月可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

Far Future / 遙遠未來：為所訂立之目標，未來三個月可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標

## 我的目標：我如何採取行動(例子 2--組爸的分享)

為自己未來三個月訂立一個目標 (SMART) (成為怎樣的人+有甚麼成果/貢獻)：

人：

成果/成就：

貢獻：

Now / 現在 -- 為所訂立之目標，未來兩星期可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

Near Future / 接近未來：為所訂立之目標，未來一個半月可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

Far Future / 遙遠未來：為所訂立之目標，未來三個月可以有甚麼行動：

| #  | 行動 | 限期 | ✓ |
|----|----|----|---|
| 人  |    |    |   |
| 成果 |    |    |   |
| 貢獻 |    |    |   |

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標

(四) 人生之輪 / 我的目標  
(可配合「我的價值觀使用」)



Think Big.  
Start Small.  
Do it Fast.

- 一個很重要的選擇，是選擇做自己生命故事的主編，善用自已的天份，拓展自己的能力，培育自己的美德，活出更豐盛的人生。
- 在壓力之下和困境當中，要給自己多一些選擇的空間（一個做法=沒選擇；兩個做法=在兩難的矛盾當中；三個做法=有真正的選擇）。
- 即使外在的改變有限，內在的改變還是有可能的；**我有責任！**
- 「擁有」自己的目標！
- 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？

沒有目標的話，儘管再怎麼努力，也很難得到令你滿意的成果，因為你並不瞭解自己真正想要的是什麼。

而且不同生活領域中的目標(人生之輪要平衡)，若沒有經過深思熟慮的規劃，往往是互相衝突的。

明確的目標給我們指引，讓我們知道要往哪個方向前進，讓我們知道要如何在學業、生活、財務、家庭...之間取得平衡。

**每個人都是獨一無二的，你得真正瞭解自己，並找出屬於你自己的使命。**

To begin with the end in mind (以終為始、成果導向)，意思是：

「開始」進行之前，要先瞭解「終點」(目的地、目標)在哪裡；如此，我們才知道目前身處何處；也才能夠往「正確的方向」向前邁進(愛麗詩問路)。如果不先確認目標及方向，越努力，可能反而離目標越遠。

Murphy: 進一步延伸這個想法，不僅在出發之前要先知道要去哪裡(目的地: goal)，也要想清楚，為什麼策劃這個旅程(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。

Murphy (2013.9.22): 這是很重要的「成果導向」的概念，我們需要經常思考: 目前在進行的事務，是為了達到什麼樣的「成果」。「做某件事」、「進行某個活動」是達到「成果」的方法或過程，重點是要能夠達到「成果」。若忘了「成果」、「目的」，會比較容易被不斷湧入的工作所淹沒，覺得很忙，但卻不見得能夠獲致重要的「成果」。

All Things Are Created Twice: There's a mental or first creation (思想), and a physical or second creation (行為) to all things. (若你在中二參加朋輩輔導計劃，就會從選擇理論的「為自己的人生負責任」和「素質世界」來理解) 並不是所有的 first creation 都是有意識的選擇，我們要強化 self-awareness，才能確保對於 first creation (思想-如目標) 的掌握度。若 first creation 沒有掌握，second creation (行為-如時間管理) 就更沒有掌控權了。

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標(時間管理)

什麼是 second creation 呢？

### **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。深層的意思是管理……(看時間管理的誤稱)

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。

思考下列兩個問題：

1. 有哪一件事，如果你經常做，會對你的生活帶來巨大的正面影響？

2. 有哪一件事，如果你經常做，會對你的職涯帶來巨大的正面影響？

那麼，你為甚麼不去做？

Habit 1 (Be Proactive): You're the **creator**.

Habit 2 (Begin with the end in mind): the **first** / mental **creation**.

Habit 3 (Put First Things First ): the **second** / physical **creation**.

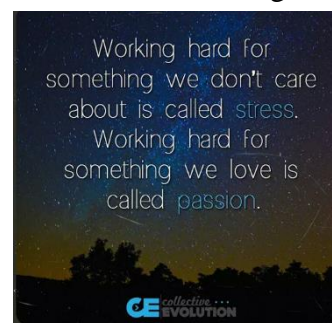
Habit 3 is the day-in, day-out, moment-by-moment doing it.

The Power of Independent Will (意志力)：

當你不想做某事的時候，仍然能夠堅持去做的能力。

依據價值觀(why)而行動，而不是依據當下的刺激或欲望。

Hard work that nourishes the soul is different to the mainstream definition of working hard



時間管理事實上是一種誤稱，因為真正的挑戰不在於管理時間，而在於管理我們自己。

Murphy: 專注在成果是一個很重要的 paradigm shift。

### **The Time Management Matrix 時間管理矩陣**

|                          | <b>Urgent 急迫</b>   | <b>Not Urgent 不急迫</b>  |
|--------------------------|--|--|
| <b>Important 重要</b>      | <b>I(急) (25-30 → 20-25%)</b><br>緊急狀況 / 迫切的問題 / 要在限期內完成的工作、會議、計劃                      | <b>II(重) (15 → 65-80%)</b><br>準備工作 / 預防措施 / 長期規劃<br>價值觀的澄清 / 建立人際關係<br>必要的休閒 / 增進自己的能力 |
| <b>Not Important 不重要</b> | <b>III(輕) (50-60 → 15%)</b><br>干擾、電話 / 某些 email、報告<br>不重要的會議 / 迫在眉睫的急事<br>單純符合別人期望的事 | <b>IV(緩) (2-3 → &lt;1%)</b><br>浪費時間的事 / 瞎掰閒聊<br>過多的電視、網絡<br>逃避現實的活動                    |

Urgent:

Urgent things act on us. We react to urgent matters.

急迫的事情迫使我們必須在短時間內作出反應 / 回應。處理急迫的事情是落在被動模式。

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：我的目標(時間管理)

Important:

Importance has to do with results.

It contributes to our mission, our values, our high priority goals.

Important matters that are not urgent require more initiative, more proactivity.

We must act to seize opportunity, to make things happen.

重要的事情和成果有關。處理重要但不急迫的事情，需要具有主動性。

Effective people:

Stay out of Quadrants III and IV because, urgent or not, they are not important.

Shrink Quadrant I by spending more time in Quadrant II.

Quadrant II:

Deals with things like--building relationships / writing a personal mission statement / planning / exercising / preparation / **filing notes**.....

Effective people are not problem-minded; they're opportunity-minded.

They feed opportunities and starve problems. They think preventively. (Peter Drucker)

80% of the results come from 20% of the activities. (Pareto Principle)

What It Takes To Say "No"

To say "yes" to important Quadrant II priorities, you have to learn to say "no" to other activities, sometimes apparently urgent things.

The essence of effective time management is to organize and execute around balanced priorities.

分析你的情況(有否偏重某一區?)：

|                          | <b>Urgent 急迫</b>     | <b>Not Urgent 不急迫</b> |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Important 重要</b>      | I (立即做)              | II (稍後而一定做)           |
| <b>Not Important 不重要</b> | III (授權 / 分工 / 請求幫助) | IV (不做 / 減少做)         |

4-D 原則：Do it now (I) / Do it later (II) / Delegate (III) / Don't do it (IV)



## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。

### (五) 我的素描



- 父母在任何時候都是竭盡所能而為的。
- 父母往往重覆他們成長過程中所熟悉的模式，即使他們知道這些模式是功能不良的。
- 父母也是人，兒女適宜在人的層次上，而非只是在角色的層次上與他們相處。
- 我們不可以控制別人怎樣看我們，但可以控制這些觀點對我們的影響。
- 我的「素質世界」包括
  1. 與重要他人的關係
  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)



# 中一成長小組教材

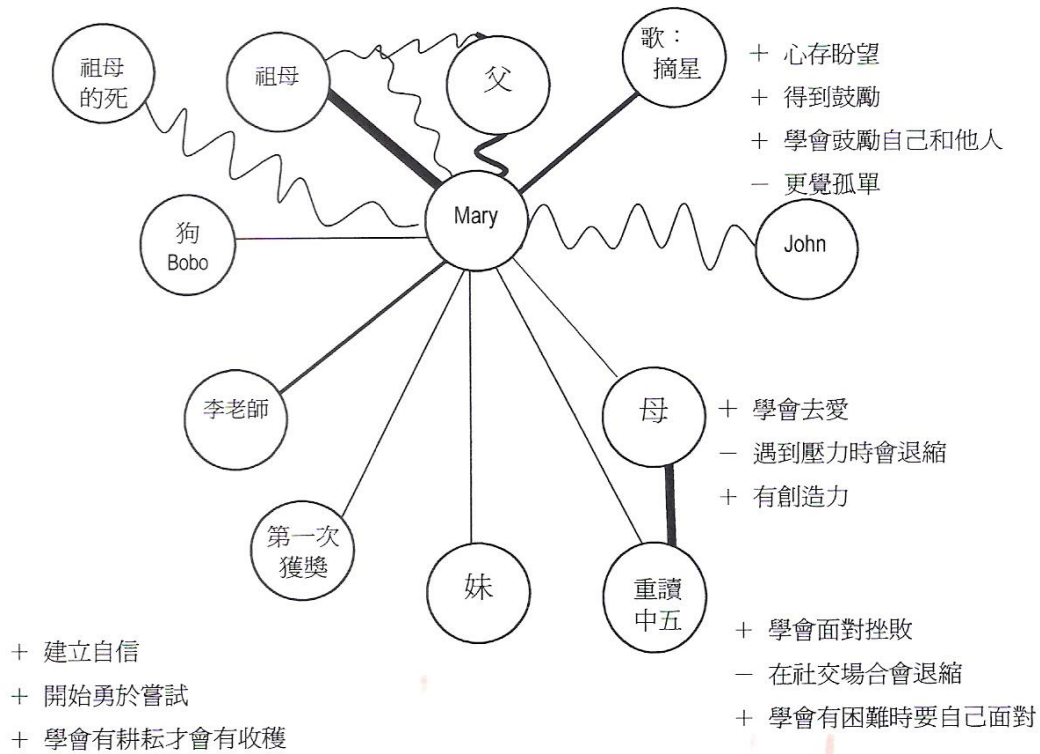
皇仁書院中一個人成長歷程(17-18)：縱橫交織兄弟情，內外機遇結伴迎，集合你我正能量，人生旅途齊向上。

## 成長歷程(六)：影響輪

**感恩**：自己能夠成為自己的生命抉擇者。

**肯定**：對過去的一切經歷有所感恩，對現在的自己加以肯定。

**接納**：接納自己此刻仍有些未解開的「結」。



### (六) 影響輪



每個人在成長過程中，都會受到重要的影響：

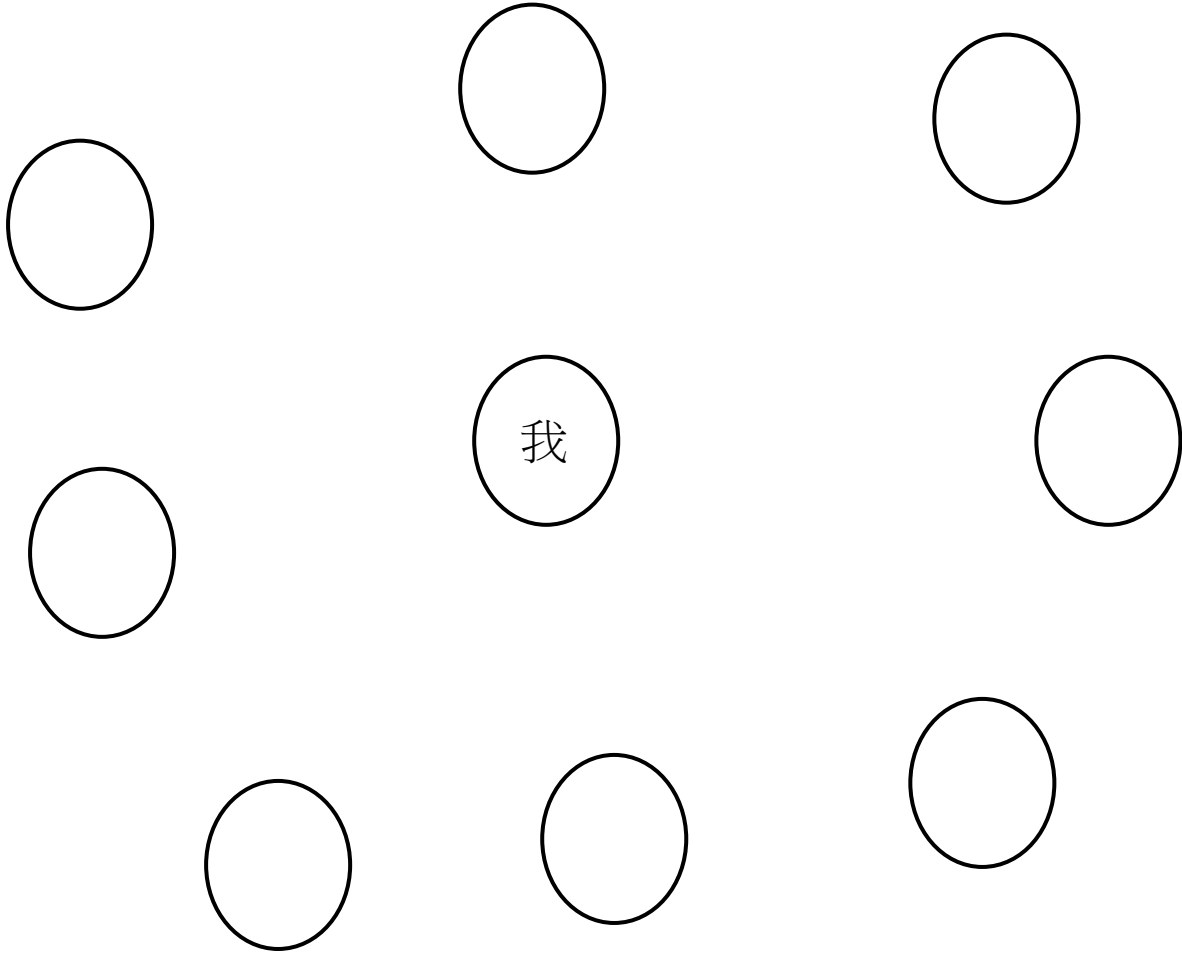
- 過去的經驗，無論是成、敗、得、失、悲、歡、離、合，都可以成為有利成長的資源。
- 我們可以透過影響輪來評估自己目前面對的助力和阻力 → 從而促進接觸此時此刻的自己 →
- 更好地運用資源，釋出正向的能量，超越限制和作出正向之轉化。
- 生命中的人、事、物對我有影響，我對人、事、物也有影響。

過去的求生方式、家庭規條等，現在仍合用的就保留，不合用的(如討好/指責/超理性/打岔)就多謝它的**歷史任務**已完結，然後放下，重新選擇！

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：影響輪



我的反思及實踐：

---

---

師兄用愛心說：

---

---

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：自尊錦囊

#### Public Victory--Paradigms of Interdependence

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

人際互動的六種模式中，大部分的情況最有效的是雙贏模式。

達成雙贏的五個層面包含：(1)正確的人格、(2)互信的關係、(3)雙贏協議應包含的內容、(4)建立雙贏的系統、(5)達成雙贏的方法。

#### 6 Paradigms of Human Interaction 人際互動的六種模式

##### (1) Win/Win

視生活為合作，而非競爭。

##### (2) Win/Lose

大多數的人從小就被塑造成持有這種心態。

在某些場合（例如競賽、或是彼此互不信任的環境），的確是 Win/Lose。但大部分的情況並不是「零和遊戲」。大部分的場況是需要彼此合作的，而 win/lose 心態是不利於合作的。

##### (3) Lose/Win

這種心態是不健康的，沒有自己的標準、期望、願景，試圖藉由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。

##### (4) Lose/Lose

當兩個 Win/Lose 的人相遇，結果將是 Lose/Lose。

彼此都設法要讓對方 lose，形成雙輸的局面。

##### (5) Win

這種人並沒有想要對方輸，他們根本沒想到別人，他們只想到自己要的。

##### (6) Win/Win or No Deal

如果彼此無法找到同時對彼此有利的合作方式，暫時不做決定，直到對彼此有更深入的瞭解。

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。

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：自尊錦囊(續)

如何在**勇氣和體諒之間取得平衡**，自尊錦囊其中四個資源可以幫助我們。

自尊錦囊 Self-esteem Maintenance Kit

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**：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**：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**：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」。

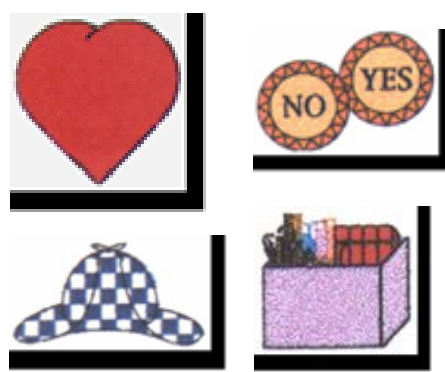

**勇氣權杖**：當你感受到需要作出改變，但卻步步為營時，讓你接觸到深藏在自己內在的勇氣，容許自己接當下的感受和想法，**敢於冒險**，作出最適合自己和當下情境的決定。

**願望棒**：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，讓願望和渴求得到自己的認同，增加跨越障礙，**實現夢想**的可能性。

**智慧寶盒**：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**：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—這資源助你棄置不再適合自己，有形或無形的東西，**輕鬆前行**。

|   |  |
|---|--|
| <p>自尊錦囊</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 七件法寶代表每一個人<b>與生俱來的能力</b>，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。</li><li>● <b>適當地運用</b>錦囊中不同的法寶，可達到<b>自由、自主和自療</b>的成果。</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>● 說真正的「不」，不等於否定/不尊重對方。</li><li>● 成熟--在<b>勇氣與體諒之間取得平衡</b>：成功<b>習慣四之雙贏思維</b></li></ul> |
| <p>(ppt 80-83, 85)</p>  |  |

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：自尊錦囊(續)



偵探帽

金鑰匙

智慧寶盒

垃圾袋

意願盾牌



真心



願望棒



勇氣權杖



To say "yes" to important Quadrant II priorities, you have to learn to say "no" to other activities, sometimes apparently urgent things.

(真心的部份由Jean McLendon增添)

反思：

| 內在資源 | 自我評估(1-10)：不理想事例 | 我的重新選擇 |
|------|------------------|--------|
| 真心   |                  |        |
| 意願盾牌 |                  |        |
| 偵探帽  |                  |        |
| 智慧寶盒 |                  |        |

運用真心和智慧寶盒達到雙贏的例子：

[http://www.ted.com/talks/simon\\_sinek\\_why\\_good\\_leaders\\_make\\_you\\_feel\\_safe](http://www.ted.com/talks/simon_sinek_why_good_leaders_make_you_feel_safe)

與組員分享一個事件，若重新選擇，可以怎樣達到雙贏：

事件/不理想結果：

---



---

達到雙贏的重新選擇：

---



---



---

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：冰山的比喻

### **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。

Communications 的 channel 及比重:

- 7% words 文字
- 38% sounds 聲音
- 55% body language 肢體語言

#### **Empathetic Listening**

大多數的人，聆聽，不是為理解，而是為了回應。

大多數的人以自己的 paradigm 過濾了他們所聽到的事物，因此並沒有真正聽到完整的事實。

聆聽的 5 個層次

1. Ignoring 完全忽略所有的訊息。
2. Pretending 並沒有真的在聽。
3. Selective Listening 只接收到自己想聽的訊息。
4. Attentive Listening 專注在所聽到的文字。只接收到文字部分的訊息。

#### **5. Empathic Listening**

以試圖理解對方的心態在聆聽，理解對方的觀點、paradigm、背景知識及感受，從對方的角度看事物。

滿足對方的心理需求（被瞭解、被肯定、被欣賞）之後，會比較有影響力，也較容易把焦點放在解決問題。

需要讓自己保持開放的心態，是會受到對方所影響的，因此 Habit 1, 2, 3 是很重要的基礎。

你認為自己在聆聽方面，通常達到哪個層次？\_\_\_\_\_

#### **Diagnose before You Prescribe(還記得偵探帽嗎?)**

先評估、理解對方、理解真實的情況（診斷）之後，再做決定（給處方）。

#### **Empathic Listening 的發展階段：**

1. Mimic the Content--至少可以讓我們聆聽到對方所談的內容。
2. Rephrase the Content--有助於更理解對方所談的內容，但仍局限於言語的層次。
3. Reflect the Feeling--有助於情感層次的理解。
4. Rephrase the Content and Reflect the Feeling--同時達到言語及情感的理解。

當對方的反應是理性的，才可以有效詢問並給予建議；當對方的反應是情緒性的，則必須採取

#### **Empathic Listening。**

關鍵是要真誠地關心對方、幫助對方，真誠地想要理解對方。(記得「真心」嗎?)

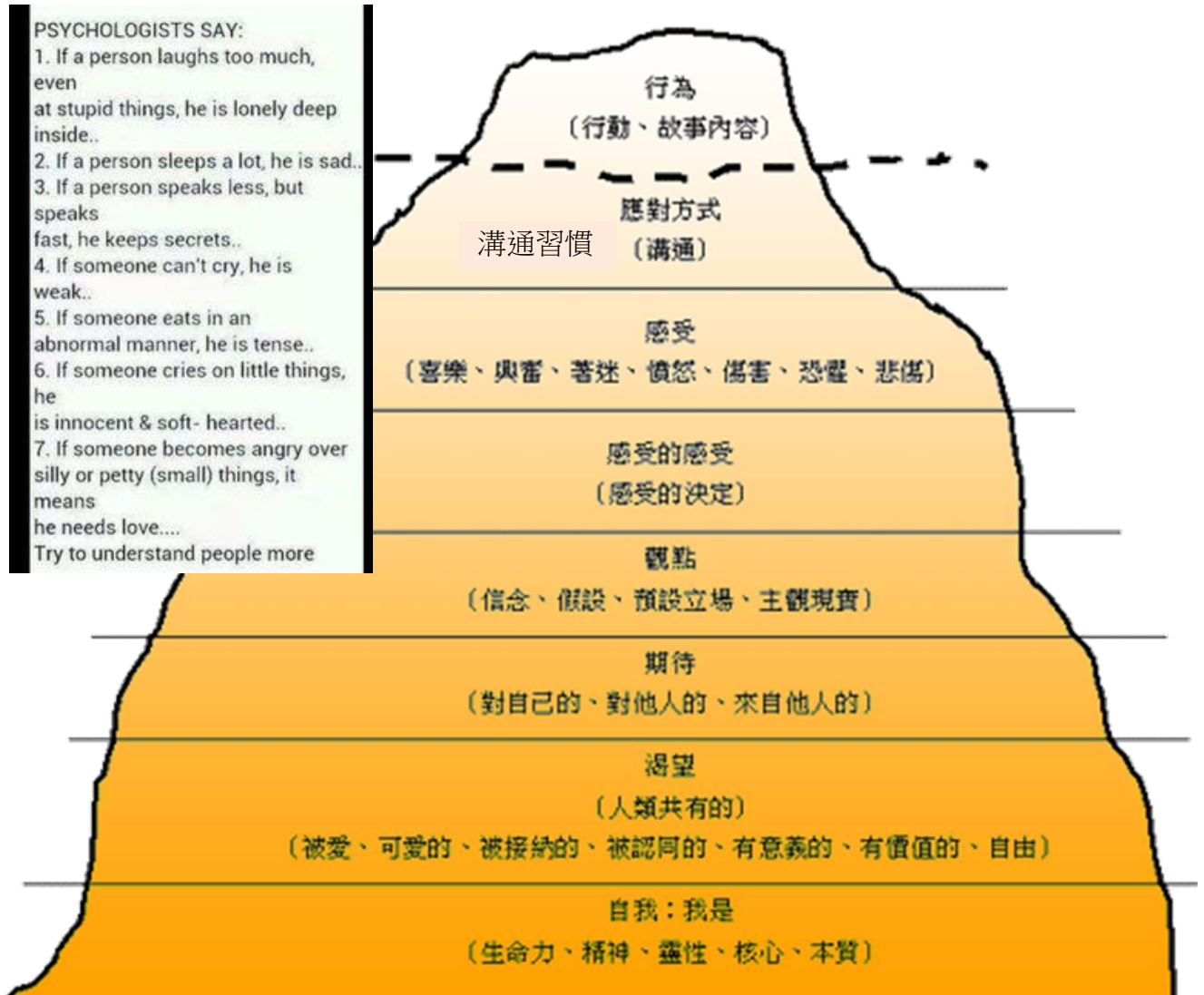
**Then Seek To Be Understood** → 「一致三贏」的溝通

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：冰山的比喻(續)

要深入明白別人和自己，可運用「冰山的比喻」



### (八)冰山的比喻



- 整全的明白自己、別人，**管理情緒**勝過**控制情緒**
- 渴望是普世的(universal yearnings)
- 肋骨下面是柔軟的心(今人討厭的行為背後往往是想愛或被愛)
- 聆聽是為了明白對方，而不是回應：成功**習慣五**之**知彼解己** (ppt88-94, 97)
- 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)

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：冰山的比喻(續)

聽過組爸的分享後，就着一個事件，運用「冰山的比喻」深入明白自己。

|           |       |
|-----------|-------|
| 事件：       |       |
| 我的行為/應對模式 |       |
| 我的感受      |       |
| 我的感受背後感受  |       |
| 我的觀點      |       |
| 我的期望      | 對自己：  |
|           | 對別人：  |
|           | 別人對我： |
| 我的渴求      |       |
| 我的「自我」    |       |

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)！

#### **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。

不同的意見代表了不同的觀點，試着從更開放的角度，拋棄成見，去理解不同的觀點，共同尋求最佳方案。

結果通常會出乎意料的令人滿意。

Synergy 能夠催化並釋放出人們最偉大的能力。

Synergy: 整體 the whole > 部分的總和 the sum of its parts.

Synergy: value the differences--

to respect the differences, to build on strengths, to compensate for weakness.

#### **Synergistic Communication**

保持開放的態度，尋求新的可能性、新的可行方案。

參與的雙方會獲得更深刻的洞見，這個彼此激盪、共同學習的過程，將會形成正向循環，而獲得更進一步的洞見、學習及成長。

**思維模式**：如果你不同意我所說的，那表示我並不瞭解你不同意的部分，而我需要去瞭解這個部分，我需要瞭解你所持的觀點。

#### **All Nature Is Synergistic**

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。



## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：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 / 黷         |
| 「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」      | 憤怒（黷對方）   |
| 「感受的感受」   | 因黷對方而黷自己(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<br>對自己：被針對也不動怒、報復<br>(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；<br>活出信仰                                       |
| 「自我」      | 我是無價值的<br>我不屬靈、不配做天父的兒女                               |

運用冰山管理情緒：

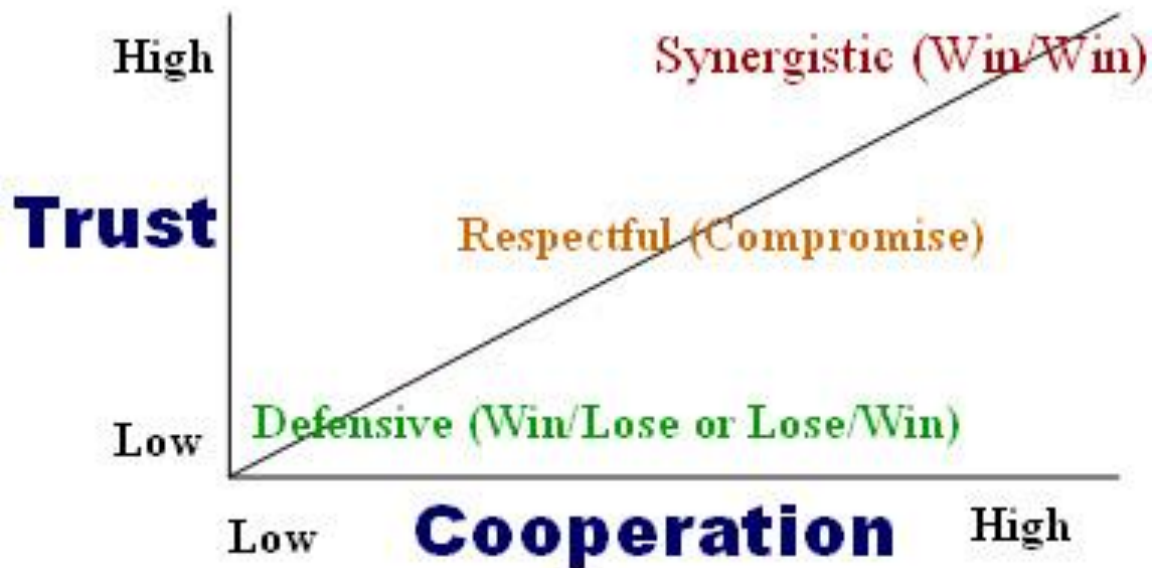
處理感受的最終目標是能夠更明白、更接納自己，與自己更親密，確認自己的價值，提升自尊感，並為自己作更合適的選擇，活得更自在。有效處理感受的心法是我們只可以掌管自己，所以把精力放在自己可以掌管的部分—自己的思想和期望；而方法是從感受的感受入手，從而管理：

| 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）<br>成見(假設、判斷)<br>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。<br>核對假設，不妄下判斷。活在當下，停止過去對現在的污染。<br>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   |

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：冰山的比喻(續)



#### Defensive

Characterized by defensiveness, protectiveness, legalistic language.

#### Respectful

Communicate politely but not empathically.

They might understand each other intellectually, but they really don't:

- (i) deeply look at the paradigms and assumptions underlying their own positions
- (ii) become open to new possibilities.

Compromise:  $1 + 1 = 1.5$

**Synergy:  $1 + 1 = 8$  or  $6$  or even  $1,600$ .**

當彼此高度互相信任時，**synergy** 會產生比原先所提議更好的方案。

#### Value The Differences

差異的層面: 理性的、感性的。

關鍵在於理解:

所有人都是從他們的觀點在看待事情，而不是以客觀的方式在看。

因為觀點不同，彼此可能不同意某件事，而同時兩者都是對的。

事物不總是二元對立，非此即彼的。幾乎總會有第三種選擇。

#### 第三種選擇 (synergistic third alternative)

- 平常我們會傾向假設只有兩種選擇：(1) 自己的作法 (2) 錯誤的作法。
- 但我們可以尋求第三種選擇 —— (3) 結合彼此不同觀點激盪出來更好的作法。
- 秉持 Win/Win 的心態(Habit 4)並真誠地去瞭解對方(Habit 5)，往往能夠找出比彼此個別提出來更好的作法。

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：同感程度(卡科賀夫·Carkhuff 1969) (一)

例(一)：志遠一向成績優良，不料文憑試成績強差人意，情緒激動

| 輔導員 | 同感的層次 | 五個不同的層次   | 感受 | 程度 | 內容 |
|-----|-------|---|----|----|----|
| 一   | 5     | 你一向成績很好，從來沒想過文憑試會兩科不合格，故此特別感到失望和難過，也有點氣憤；與父母商談後，似乎非重讀不可，但自己實在有點不甘心，故此內心很矛盾。 | V  | V  | V  |
| 二   | 4     | 因為文憑試不合格，所以你感到很失望、很難過，也不清楚前面的路該如何走，心中很混亂。                                   | V  | v  | V  |
| 三   | 3     | 因為文憑試不合格，所以你感到很失望、很難過。  | V  | X  | V  |
| 四   | 2     | 你一向成績很好，但想不到文憑試失敗了。   | X  | X  | V  |
| 五   | 1     | 你為什麼感到如此悲傷呢？  | X  | X  | X  |

例(二)：仲平身材矮小、聲線柔弱，但樂於助人、成績又良好，故在小學深受老師和同學愛戴。沒料到升讀一所著名中學後，一個月內就多次被同學欺凌；班上僅有的朋友卻勸他不要告訴老師；他則害怕告知媽媽會令她擔心。

你會怎樣以同感回應仲平？

---



---

跟組員分享後，他們認為你的同感達到甚麼層次？

| 感受 | 程度 | 內容 | 同感的層次 |
|----|----|----|-------|
|    |    |    |       |

### 成長歷程(九)：同感程度 (二)

實踐：在下一次的成長小組之前，實踐對同理心的學習，並在小組時段跟組員分享。

事件：

---



---



---

我的回應和結果--

我以同感回應：

---



---

結果：

---



---

跟組員分享後，他們認為你的同感達到甚麼層次？

| 感受 | 程度 | 內容 | 同感的層次 |
|----|----|----|-------|
|    |    |    |       |

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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)：同感程度(續)

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

探討從身心靈的層面，持續提升，達到正向循環。

木匠工人如果只是不停地以鋸子鋸木頭，鋸子會漸漸鈍掉，因此需要不時投資一些時間把鋸子磨利 (Sharpen the Saw)。

工欲善其事，必先利其器。對於知識工作者來說，不時汲取新知，就是所謂的 Sharpen the Saw。

**Stephen Covey** 從身心靈三個層面，探討如何持續提升，達到正向循環。

### **Four Dimensions of Renewal**

#### **The Physical Dimension 身、生理層面**

如何有效地照料我們的身體：

- 食用對的食物
- 充分的休息與放鬆
- 規律的運動

#### **The Mental Dimension 心理層面**

##### 1. 閱讀

- broadly and expose yourself to great minds.

##### 2. 寫作

- communicate on the deeper level of thoughts, feelings, and ideas rather than on the shallow, superficial level of events -- affects our ability
- to think clearly,
- to reason accurately
- to be understood effectively

Keep a journal of our thoughts, experiences, insights, and learnings promotes mental clarity, exactness, and context.

##### 3. Organizing and planning: exercise the visualizing, imagining power of your mind

to see the end from the beginning

to see the entire journey

#### **The Spiritual Dimension 心靈層面 - Value Clarification & Commitment, Study & Meditation**

- The spiritual dimension is your core, your center, your commitment to your value system.
- Q: "How do you maintain that serenity and peace?"
- Zen Master: "I never leave my place of meditation."
- Meditate early in the morning.
- For the rest of the day, carry the peace of those moments with you in your mind and heart.

同理心是有助培養感恩之心的元素之一，它幫助我們感受到美好的人和事，我們才可接着表達感恩！

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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(十)：你對自己熟悉嗎？

| 請以最簡潔的文字描述 1-10 項，並隨即作出評估： |       | 非常    | 滿     | 不     | 非常    |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                            |       | 滿     | 意     | 滿     | 不     |
| 我的                         |       | 意     | 意     | 意     | 滿意    |
| 1. 外表                      | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 2. 家庭背景                    | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 3. 性格                      | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 4. 能力                      | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 5. 學業成績                    | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 6. 價值觀                     | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 7. 人生觀                     | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 8. 人際關係                    | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 9. 行事為人                    | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 10. 生活方式                   | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

我對自己的感覺(圖畫、文字…)：

師兄用愛心說：

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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(十一)：誰塑造了我？

請在各方格中簡單描述不同人物對你的看法、評語及任何難忘的正面和負面的經歷：

父親

神

自己

母親

一位重要人物

請註明：\_\_\_\_\_

一位重要人物

請註明：\_\_\_\_\_

我的反思及實踐：

---

---

師兄用愛心說：

---

---

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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(十二)：三個“我”協調嗎？

理想的我：

---

---

---

---

---

---

別人眼中的我：

---

---

---

---

---

---

真正的我：

---

---

---

---

---

---

我的計劃(使三個“我”更協調)：

---

---

---

---

---

師兄用愛心說：

---

---

---

---

---

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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(十三)：尋根

|        | 很不肯定  | 不肯定   | 肯定    | 絕對肯定  |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 個人形象：  | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 家庭：    | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 婚姻：    | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 學業：    | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 工作/事業  | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 同儕關係：  | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 香港：    | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 中華民族：  | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 世界與人類： | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 信仰：    | _____ | _____ | _____ | _____ |

我的感受：

---

---

---

---

師兄用愛心說：

---

---

---

---



## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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(十四)：當你只剩下一個月的生命

A 你今天發覺自己只剩下一個月的生命，你最切望做的和完成的是甚麼？

---

---

---

---

---

B. 你在此時此地將過往的日子作出評估，你滿意嗎？若有機會讓你重頭再開始你的人生，你會作出修改嗎？修改甚麼？原因何在？

---

---

---

---

我的人生價值觀：

---

---

---

---

師兄用愛心說：

---

---

---

---

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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(十五)：生命線

下面的一條線是你的生命線，是你從出生到死亡的整個過程。請在適當的位置上畫上 X 號，代表你今天的人生旅程所處的位置。然後，在 X 的左方，寫出你過去兩三項最大的成就，或難忘的事；至於在右方，則寫出你在未來日子裏最渴望做到的事，或達到的目的，數目不限。

你的  
出生

你的  
死亡

我對過往人生歷程的滿意程度：

---

---

我的生活意義：

---

---

我的生命質素：

---

---

師兄用愛心說：

---

---

---

---

---

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。

### 處境（一）

一名中一學弟念小學時每次考試成績都在全級十名以內；自入讀本校以來，每次測驗成績都接近八十分，但在班中只屬中上，故很擔心。午膳時，你發覺他在課室內悶悶不樂地呆坐。言談間，他表示昨天收到地理科測驗卷，難得考獲八十五分，只輸給三個同學。但他沒有按老師要求，請家長在卷上簽名，故今天早上給老師責備沒責任心。

#### 問題討論

你認為他擔心甚麼？ \_\_\_\_\_

你認為他為甚麼沒請家長簽名？

---

---

---

你認為他自入讀本校至今，有甚麼感受？

---

---

---

若要輔導他，你會用甚麼步驟？

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- 
- 
-

## 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。

### 處境（二）

打了午膳鐘後，在 1A 班房內，一位經常改人「花名」的學生向一位剛進班房的同學大聲地說。

馮仁聊：「Chicken（原名李肯德），午安！」（扮到很有禮貌，引起班內的同學大笑）

李肯德不理采。

馮仁聊刻意離遠拋垃圾到紙籬，垃圾碰到李肯德。

馮仁聊：「對唔住，撞到你隻雞翼，對唔住 Chicken！」

李肯德大聲地說：「你算點啊！」。

馮仁聊：「今個星期日去唔去肯德基食家鄉雞，如果去，一齊啊！」

李肯德即時將擦膠飛向馮仁聊。

馮仁聊：「嘩！Chicken 發雞瘟啊！」（引起全班大笑）

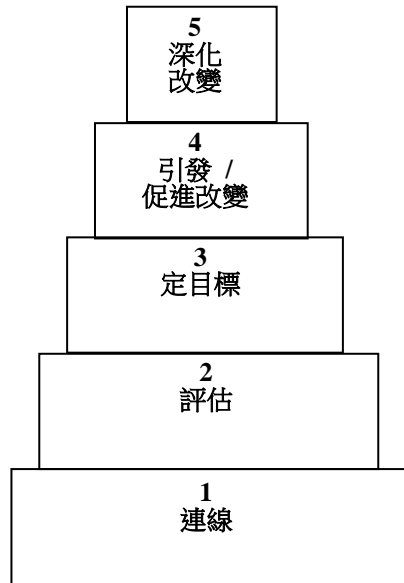
### 問題討論

1. 你認為李肯德與同學的關係出現了甚麼問題？為甚麼？
2. 中一學生在人際關係方面會遇到甚麼困難？你建議有甚麼解決方法？

請角色扮演輔導的過程（扮演李肯德，馮仁聊及師兄）

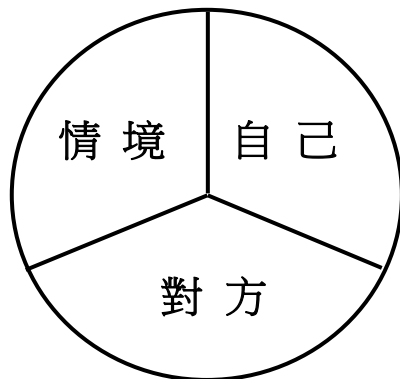
# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。

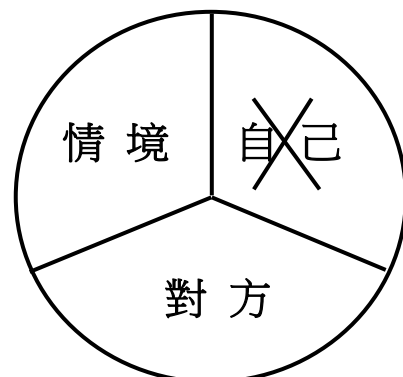


輔導步驟：1→1+2→1+2+3→1+2+3+4→1+2+3+4+5

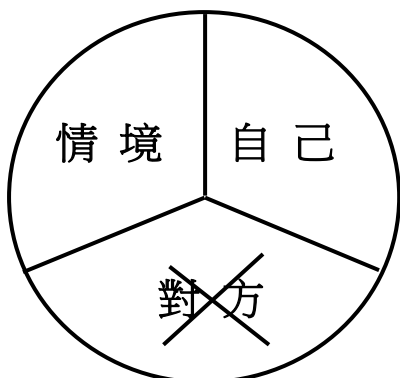
## 溝通模式



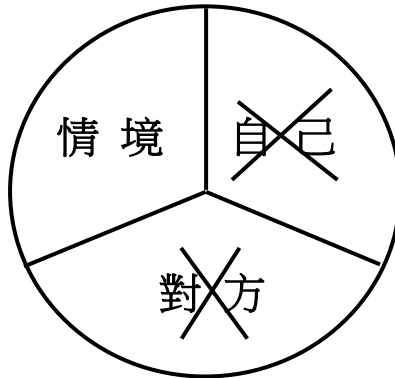
一致三贏



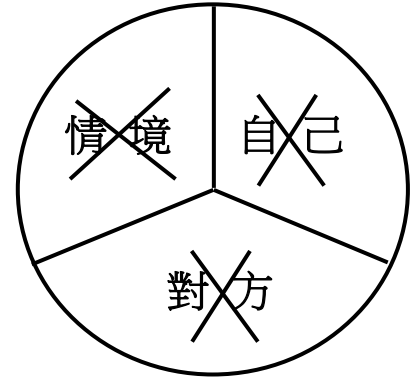
討好



指責



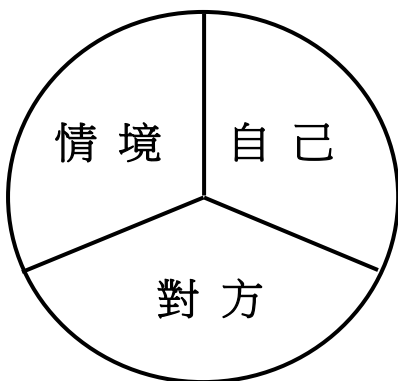
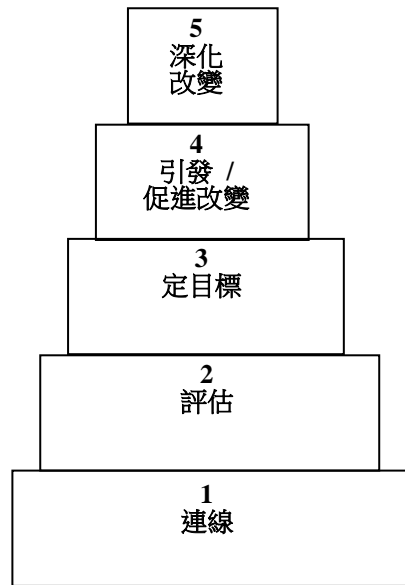
超理智



打岔

# 中一成長小組教材

皇仁書院中一個人成長歷程(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。



×

