

如何穩住學習的第一步--閱讀「第八個習慣」有感

校長 羅家強 撰

繼《與成功有約》之後，史蒂芬·柯維提出「第八個習慣」--發現內在的聲音。原先提出的七個與成功有約的習慣，

- 1 主動積極 → 擴大影響力
- 2 以終為始 → 釐清人生定位
- 3 要事第一 → 找到目標與方法
- 4 雙贏思維 → 創造最大價值
- 5 知彼解己 → 維繫人際和諧
- 6 統合綜效 → 化解衝突、找到出路
- 7 不斷更新 → 改變自己與他人的人生

這 7 個高效能習慣可以面對困境，解決困難，而第八個習慣則能引發個人深層動機，超越效能並實現願景。第八個習慣「傾聽內在的聲音」，發揮獨有的天賦，找到自己在這世界上最好的位置！中學生時期雖然不是訓練領導者的子最終階段，但卻是發覺自己是否能成為「領導者」初始認知階段，自覺並學習以下的方法，發揮在現階段的影響力，訓練凝聚團隊向心力的能力，嘗試帶領小組邁向設定的目標！「與成功有約」或是「第八個習慣」不是本文書寫的重點，新生剛入高一階段學校，學習的方式與難度均較前一階段不同，本文希望透過習慣與目標的建立，認知學生自己的「想要」與「需要」

每一段的認知學習，如何跨出穩健的第一步至關重要，認知學習起心動念的來源是「想要」，還是「需要」，「想要」是主動親近學習，「需要」是被動且不得不的學習。孰是先後，秩序不是很重要，因為這兩者是互相為用，互為因果，「需要」創造「想要」，「想要」墊高「需要」，這不僅關乎學業成就，更是個人成長和發展的基石。許多在各自領域中取得卓越成就的人物，如蘋果集團的史蒂夫·喬布斯、人權領袖馬丁·路德·金恩、奧運游泳冠軍邁克爾·菲爾普斯等，都展現了「願景、自律、熱情和良知」這四項才能。我們來認識這些才能如何實踐：

一、願景：未來的藍圖

願景是指一個人對未來的清晰想像和計劃。中學的願景大概都圍繞在課業學習，還有人格型塑，及興趣探索，擁有願景的人能夠在面對挑戰時保持方向感，並激勵自己和他人，朝著共同的目標前進。學生可以學習的典範人物如：史蒂夫·喬布斯（Steve Jobs）在創立蘋果公司時，堅持「讓每個人都能使用電腦」的願景，創造改變世界現在的 iPhone 和 iPad 等產品。願景轉化短期和中期的學習目標，並定期檢視自己的進展，畢竟自己競爭的最大對手是自己。

二、自律：成功的基石

目標有了，期程也有了，接下來就是維持這股毅力，「自律」是達成目標的毅力，自律的定義就是指個人能夠控制自己的行為，按照既定的計劃行動。它能幫助你克服拖延，避免誘惑與惰性影響得來不易的毅力與專注力。自律與時間管理可以畫為等號，自律的重要組成就是良好的時間管理。同學聽過「番茄工作法」嗎？試試看，也許對你很有效喔。（番茄工作法，每 25 分鐘專注學習後休息 5 分鐘，這樣能提高學習效率。）奧運游泳冠軍邁克爾·菲爾普斯（Michael Phelps）的自律就是每天都進行長達五小時的訓練，並且保持健康的飲食習慣。每日積極建立實力，最終贏得了 23 枚奧運金牌。

三、熱情：持久的動力

熱情的人對自己的目標始終充滿積極態度，持續驅動內在動力，積極探索自己的興趣，找到學習的熱情所在。人權領袖馬丁·路德·金恩（Martin Luther King Jr.）因其對社會公正的熱情而激勵了無數人共同努力。他始終保持積極的心態，應付挑戰。當你遇到困難時，可以回想一下自己最初的熱情，這樣能重新點燃內心的動力。

四、良知：道德的指引

良知是指個人在道德和倫理方面的認知。遵守良知是正確的選擇，是團隊中最好的合作精神。學習和生活中一定有團體成員，學會關心他人，尊重和理解他人的觀點，共同促進良好的合作氛圍，增強團隊的凝聚力。女權推動者瑪拉拉（Malala Yousafzai）爭取每個女孩應受教育權利。行動不僅改變了女性命運，也激勵了全球數百萬人追求教育的權利。另外保持誠信，對自己的行為負責，不是校規的規定限制了你，而是你要培養良知作為指導自己的重要圭臬。學習中每人都或多或少會遇到困難，勇敢承認自己的不足，尋求幫助，解決問題，而不是逃避責任。

在中學的學習中，穩住第一步是建立成功的基石。通過設定清晰的願景、自律學習、保持熱情、培養良知的全人發展，積極在學業和生活中取得卓越成就。這些典範人物的故事提醒我們，無論面對何種挑戰，只要堅持努力，保持信念，最終都能實現自己的夢想。每一步都要努力，持之以恆，相信你能在學業和生活中取得卓越成就。